

FİZİKİ TƏRBİYƏ

Metodik vəsait

11



Fikrət Fətullayev, Nizami Məmmədov, Asif Abbasov,
Vaqif Ağayev, Samirə Məmmədova, Vüsalə Abbasəliyeva

FİZİKİ TƏRBİYƏ

11

Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün

Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin

METODİK VƏSAİTİ

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



Bakı - 2018

"İdman insanları həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən yüksəldən bir vasitədir".

"İdman sahəsində hər birinizin fəaliyyəti, gördüyünüz işlər və əldə etdiyiniz nailiyyətlər Azərbaycan idmanının adını, şanını-şöhrətini yüksəldir".

"İdmanla məşğul olan hər bir şəxs həm özünün fiziki sağlamlığını təmin edir, həm də ki, cəmiyyətdə idmanın, bədən tərbiyəsinin insan üçün nə qədər lazımlı olduğunu sübut edir".

"İdman, bədən tərbiyəsi, hər bir sivilizasiyalı xalqda, ölkədə olduğu kimi, Azərbaycan xalqının da, Azərbaycan vətəndaşlarının da həyat tərzinin mühüm bir hissəsidir".

Heydər ƏLİYEV

Ümummilli lider

MÜNDƏRİCAT

○ Ön söz.....	6
○ Giriş	7
- XI sinif üzrə Məzmun xətləri, əsas və alt-standartlar	12
- XI sinifdə Fiziki Təbiyə dərslərinin illik tematik Planlaşdırması	15
- XI sinifdə fiziki təbiyə nəticələrinin qiymətləndirilmə strukturu.....	27
- XI sinifdə Fiziki Təbiyə dərslərində summativ qiymətləndirmələr	34
○ KSQ -1 Cədvəli (Sürət tədris vahidindən sonra)	34
○ KSQ – 2 Cədvəli (Sürət-güc tədris vahidindən sonra)	35
○ KSQ – 3 Cədvəli (B.Ə.Q tədris vahidindən sonra)	36
○ KSQ – 4 Cədvəli (Qüvvə tədris vahidindən sonra).....	38
○ KSQ – 5 Cədvəli (Çeviklik tədris vahidindən sonra).....	39
○ KSQ –6 Cədvəli (Dözümlülük tədris vahidindən sonra)	40
- Fiziki təbiyə fənni üzrə təhsil proqramı.....	43
- Məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri	55
- Fiziki Təbiyə fənninin integrativ kurikulumunun səciyyəvi xüsusiyyətləri	65
- Təlim strategiyaları	69
- Fiziki təbiyə təliminin təşkilində istifadə olunan forma və üsullar	73
- Fiziki təbiyə dərslərində Planlaşdırma.....	75
- Ümuminkişaf və Bərpaedici hərəkətlər.....	78
- Zədələnmələr, ilkin yardım və vitaminlər	80

I Yarımil

Baza idman növləri

- Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi	
Sürət qabiliyyəti.	97
○ KSQ -1 Cədvəli (Sürət tədris vahidindən sonra)	109
- Sürət-güc qabiliyyəti	111
○ KSQ – 2 Cədvəli (Sürət-güc tədris vahidindən sonra).....	130



- Bədənin əyilmə qabiliyyəti:	132
o <i>KSQ – 3 Cədvəli (B.Ə.Q tədris vahidindən sonra)</i>	143

II Yarımil

Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

- Qüvvə qabiliyyəti	145
- Gimnastika	147
o <i>KSQ – 4 Cədvəli (Qüvvə tədris vahidindən sonra)</i>	159
- Çeviklik Qabiliyyəti	161
- Futbol	165
- Həndbol.....	176
- Voleybol.....	181
- Basketbol.....	187
- Badminton, Tennis, Stolüstü tennis	191
o <i>KSQ – 5 Cədvəli (Çeviklik tədris vahidindən sonra)</i>	198
- Düzümlülük qabiliyyəti.....	199
o <i>KSQ –6 Cədvəli (Düzümlülük vahidindən sonra)</i>	204
o <i>İstifadə olunan ədəbiyyat</i>	206



"Təhsil sahəsi xalqımızın bu günü, millətimizin, dövlətimizin gələcəyi üçün ən vacib bir sahədir"

Heydər ƏLİYEV

Ümummilli lider

"Təhsil Azərbaycanın davamlı inkişaf strategiyasının ən öncül istiqamətlərindən biridir"

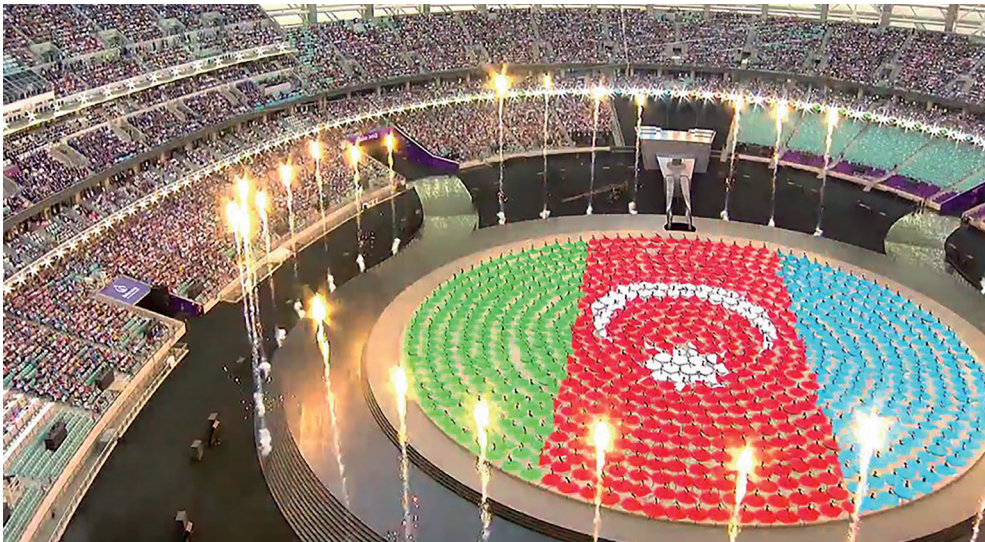
İlham ƏLİYEV

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti

"Əgər bizim uşaqlar əsl təhsil almaq istəyirlərsə, onlar mütləq ilə təhsil almalıdırlar"

Mehriban ƏLİYEVA

Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti



Ön söz

Əziz Həmkarlar!

Bildiyiniz kimi, bədən tərbiyəsi və idman orqanizmin harmonik inkişafında, tərbiyəsində, onun sağlamlığının qorunmasında, orqanizmin möhkəmləndirilməsində, mənəviyyatın əzmkarlığının formalaşdırılmasında, güclü-qüvvətli şəxsiyyətin yetişdirilməsində çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bu xüsusiyyətləri aşılamaq, gərəkli tədbirləri düzgün icra etmək biz müəllimlərin üzərinə düşür. Fiziki tərbiyə müəllimləri və məşqçilər yadda saxlamalıdırlar ki, uşaqların, yeniyetmələrin, gənclərin fiziki inkişafında, sağlamlıqlarının qorunmasında, orqanizmin fizioloji tamlığının saxlanmasında, idman nailiyyətlərinin qazanılmasında, məşqlərin səmərəli aparılmasının, fiziki yükün optimal dərəcəsi məşqlər arası vaxtın düzgün bölüşdürülməsinin mühüm rolu vardır. Məhz buna görə də, müəllim və məşqçilər insan orqanizminin xüsusiyyətləri haqda, kalori itkisi və bərpası haqda, ilkin tibbi müdaxilə haqda, idmanın tarixi haqda, inkişaf istiqamətləri haqqında geniş informasiya bazasına malik olmalıdırlar. İnnovativliyi qoruyaraq inkişafa zəmin yaratmalıdırlar. Bu səbəbdən də, istər müəllim üçün metodik vəsait olsun, istər dərslik olsun, bir qədər əlavələr və yeniliklərlə əhatələnmiş formada sizlərə təqdim edirik.

Fiziki tərbiyə dərslərini proqram əsasında, müasir tələblərə uyğun və düzgün metodoloji yanaşma ilə təşkil etmək, şagirdyönümlülüyə xidmət edən stimullaşdırıcı və səmərəli oyunlar qurmaqla daha maraqlı edə bilərək və keyfiyyətli tədrisin əldə olunmasına zəmin yaradaraq. Yuxarıda qeyd olunanları həyata keçirmək üçün işgüzarlıq, zəhmətkeşlik, əzmkarlıq, özünə inam, şəxsiyyətyönümlü yanaşma təfəkkürü və əsl pedaqoji qabiliyyətlər tələb olunur ki, bu fiziki tərbiyə müəllimlərində yüksək həddədir və idman sahəsində əldə olunan nailiyyətlər bunun bariz sübutudur. Sizlərə yeni tədris ilində uğurlar diləyərək, sağlam ruhda tərbiyə olunmuş, fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, vətənə layiq gənc vətəndaşların yetişdirilməsi işində yüksək pedaqoji nailiyyətlər əldə etmək ümidi ilə davamlı inkişaf arzulayırıq.

Sizə təqdim olunan Metodiki vəsait ölkəmizdə idmanın inkişafına, bu sahədə göstərilən dövlət qayğısına, fiziki sağlamlığın təminatının zamanəti olan müxtəlif fəaliyyətlərin icra proseduruna və interaktiv təlim metodlarına əsaslanmış formada tərtib olunmuşdur. Sual və tapşırıqlar tapşırıqların növlərinə uyğun, məzmun isə müxtəlif istiqamətli olmaqla bərabər həm də, nəzəri inkişafa yönəlmişdir. Dərslikdə verilmiş məqamlar yuxarı sinif şagirdlərinin dünyagörüşünə və fiziki hərəkəti qabiliyyətlər toplusuna uyğunlaşdırılmışdır.



Giriş

Qlobal dünyanın informasiya bolluğu şəraitində məktəbin, təhsilin vəzifələri dəyişir. Ağılın, intellektin inkişaf etdirilməsi ön plana keçir. Dünyanın təhsil məkanında sadəcə bilik, bacarıqlar deyil, dəyərlər, səriştələr şəxsiyyətin inkişafında mühüm amillər kimi qiymətləndirilir və bugünkü təhsilin keyfiyyət göstəriciləri kimi qəbul edilir. Belə bir zamanda Azərbaycan da müstəqillik əldə etmiş ölkələrdən biri kimi bütün sahələrdə, o, cümlədən təhsildə islahatlar aparır. Müstəqil Azərbaycanın memarı ulu öndər Heydər Əliyev demişdir: “İndi təhsil sisemində islahatların əsas məqsədi ondan ibarətdir ki, Azərbaycan təhsil sistemi Dünya təhsil sisteminin standartlarına uyğunlaşsın”.

Hazırda Azərbaycan özünün təhsil sistemini Dünyanın ən mütərəqqi ölkələrinin təhsil prinsiplərindən istifadə etməklə təkmilləşdirir, məzmun və struktur dəyişiklikləri aparır.

Azərbaycanda təhsil sahəsində məhz bu məntiqə uyğun olaraq pillə-pillə aparılır. Son dövrlərdə beynəlxalq miqyasda əldə olunan nailiyyətlərimiz, şagirdlərimizin böyük uğurları apardığımız təhsil islahatlarının qlobal xarakterinin, milli köklər üzərində formalaşmış bəşəri mahiyyətini göstərir. Bütün bunlar isə müasir Azərbaycan məktəbinin simasının dəyişdiyini ifadə edir. Aparılan ilkin araşdırmalar da bu dəyişikliklərin məhz müəllimin, şagirdin, valideyinin, ümumiyyətlə, təhsildə marağı olan bütün iştirakçıların fəaliyyətində özünü göstərdiyini təsdiq edir.

Azərbaycan Respublikasının prezidenti möhtərəm İlham Əliyev cənabları demişdir: “Bütün işlər məhz məktəbdən başlayır, təhsilə diqqət və müəllimə qayğı həmişə olmalıdır. Bütün dövlət orqanları bu tövsiyələri eşitməli və praktiki həyat bunu təsdiq etməlidir”.

Azərbaycanın tarixində tələbyönlü bir təhsil sistemi formalaşır. Cəmiyyətimizin ehtiyac və tələbatlarına uyğun belə bir təhsil sisteminin qurulmasında **demokratikləşmə, humanistləşmə, inteqrasiya, diferensiallaşma, fərdiləşmə, humanitarlaşma** mühüm pedoqoji prinsiplər kimi nəzərə alınır.



Şəxsiyyətin maraq və ehtiyaclarını, arzu və istəklərinin əsas götürməklə təhsil alanların mənafeyinə xidmət göstərmək ön plana çəkilir. Beləliklə, təhsilin bütün sahələrində sabit xarakterə malik, ardıcıl və sistemli işlərə rəvac verilir. O cümlədən, kurikulum islahatları elmi əsasda məqsədyönlü, planlı şəkildə aparılır.

Keçdiyimiz yola diqqət etsək, görərik ki, kurikulum islahatları Azərbaycan hökuməti ilə Dünya Bankının Beynəlxalq İnkişaf Assosiasiyası arasında bağlanmış ilk Kredit Sazişi əsasında başlayıb. 1999-cu ildən bünövrəsi qoyulan bu islahatın öyrədici innovasiya mərhələsində ümumi təhsilin vəziyyətinin araşdırılması, gələcək fəaliyyətlər üçün istiqamətlərin müəyyənləşdirilməsi, pilot müəssisələrin təşkili, mütəxəssislərə kurikulumların hazırlanması sahəsində zəruri bacarıqların aşılması və sair sahələrdə işlər görülüb. Beynəlxalq və milli səviyyəli mütəxəssislər tərəfindən ümumi təhsil sisteminə aparılan araşdırmalar birbaşa onun mövcud durumunu müəyyənləşdirməyə yönəlib.

Həmin araşdırmalar nəticəsində birmənalı şəkildə belə qənaətə gəlirik ki, Azərbaycanda ümumi təhsil, əsasən, (lüzumsuz olaraq) elmlərin əsasının öyrədilməsinə yönəlib və şagirdlərin həyati bacarıqlara yiyələnməsi üçün istiqamətləndirilməsi imkanları ilə məhdudlaşıb. Bundan əlavə qloballaşan Dünyanın prinsiplərinin əksi olaraq fənlərə daha çox fundamental biliklər mənbəyi kimi baxıb. Onların inkişafetdirici, tərbiyəvi imkanlarına zəif diqqət yetirilib. Ona görə də ümumi təhsil kurikulumlarının yenidən hazırlanması təklif olunub.

Beləliklə, öyrədici innovasiya mərhələsində görülmüş işlər Dünya Bankının rəhbərliyi tərəfindən rəğbətlə qarşılandığından 2003-2013-cü illəri əhatə edən, iki mərhələdə həyata keçirilməsi nəzərdə tutulan və birinci mərhələdə 6 komponentdən ibarət olan ikinci layihə müəyyənləşdirilib.

Fiziki tərbiyənin xarakterik cəhətləri. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) təhsil mərhələləri üzrə fənnin tədrisinin əsas xüsusiyyətlərini göstərməklə şagirdlərin bacarıq və vərdislərinin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasını, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin, sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatların, biliklərin verilməsi istiqamətində fəaliyyətləri özündə əks etdirən konseptual, rəsmi dövlət sənədidir.



Fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə insanın harmonik fiziki inkişafını təmin etməklə və mənəvi-iradi dayanıqlılığını formalaşdırmaqla cəmiyyətdə müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bu ilk növbədə fiziki tərbiyənin xarakterik xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır.

Fiziki tərbiyənin tərbiyəvi əhəmiyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətlişi öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir. Kiçik kollektivin, komandanın mənafeyləri uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə, yoldaşları ilə ünsiyyət-əməkdaşlığa, oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa, rəqabət və qalib gəlmək ehtirası – mübarizliyə, ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – qətiyyət xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır.

Fiziki tərbiyənin sağlamaşdırıcı və inkişafetdirici əhəmiyyəti. Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki yükün dərs prosesində tətbiqi qan dövrənin intensivləşdirməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinə və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük böyüyən orqanizmin sağlamlığı və inkişafı üçün olduqca zəruri əhəmiyyət daşıyır.

Fiziki tərbiyənin maarifləndirici əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə prosesində insan sağlamlığı və ona təsir edən amillər haqqında geniş informasiyanın əldə edilməsi, sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi və reabilitasiyası üçün hərəkətlərdən və digər vasitələrdən istifadəyə dair biliklərə və metodlara yiyələnmə özünün “sağlam olmaq məsuliyyəti”ni dərk edən, “sağlamlıq mədəniyyətinə” malik olan gənclərin cəmiyyətə inteqrasiyası üçün şərait yaradır.

Fiziki tərbiyənin tətbiqi əhəmiyyəti. Hal-hazırda yüksək fiziki hazırlıq tələb edən peşə sahələri mövcuddur. Orduda, ölkənin müdafiəsində, güc strukturlarında, fəvqəladə hallarda xilasetmə xidməti və s. belə fəaliyyət sahələrinə aiddir. Qeyd olunan fiziki hazırlığın əsası isə insanın fiziki inkişafının daha intensiv dövrünə təsadüf edən ümumtəhsil məktəblərində,



fiziki tərbiyə prosesində qoyulur. Həyatı əhəmiyyət kəsb edən bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması fiziki hazırlığın artırılması həyatda rast gəlinməsi mümkün olan ekstremal şəraitlərdə insanın uğurlu fəaliyyətinə əsas yaradır.

Fiziki tərbiyənin mahiyyəti, məqsədi və vəzifələri.

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi böyüyən nəslin sağlamlığını, fiziki hazırlığını özündə ehtiva etdiyi üçün strateji əhəmiyyətə malik sahələrdən biridir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin hərtərəfli fiziki inkişafının, hərəkəti mədəniyyət və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edilməsidir. Bu fənnin tədrisi ayrı-ayrı təhsil səviyyələrində şagirdin fiziki inkişafı ilə əlaqədar fərqli səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Bunlar aşağıdakılardır:

tam orta təhsil səviyyəsində - XI-sinifdə- idman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətlərinin və hərəkəti qabiliyyətlərin yaş qrupunun tələblərinə müvafiq təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur.

Bu mərhələdə fənnin tədrisinin səciyyəvi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişafı metodları, müstəqil məşğələlərin təşkili haqqında biliklərin təkmilləşdirilməsi;
- fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi və düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələrindən istifadə etmək bacarığının formalaşdırılması;
- ilk tibbi yardım üsullarından istifadənin təkmilləşdirilməsi;
- komandalı fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq formasından istifadə bacarığına yiyələnməsi;
- hərəkəti mədəniyyət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsi;
- ekstremal şəraitlərdə fiziki və mənəvi-iradi potensialını reallaşdırmaq bacarığının formalaşdırılması.

Bu təhsil səviyyəsində hərəkəti bacarıq və vərdişlər təkmilləşdirilir, hərəkəti qabiliyyətlərin dinamik inkişafı təmin edilir, hərəkətlərin təyinatı və məqsədyönlü istifadəsi haqqında biliklər mənimsənilir, bu və ya digər idman növünə uyğunluq, meyl və maraq müəyyənləşdirilir, şagirdlərin potensial imkanlarının reallaşdırılması üçün lazımi şərait yaradılır, seçmə və idman orientasiyası təmin edilir, mübarizlik ruhu, mənəvi-iradi keyfiyyətlər, şəraiti



təhlil etmək və  v k qərar qəbul etmək bacarıđı, kollektiv fəaliyyət zamanı məsuliyyət hissi, rəqibə hörmət, vətənə sevgi və məhəbbət hissləri tərbiyə olunur.

Fiziki tərbiyənin reabilitasiya əhəmiyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq hazırlıq v  x susı qruplara aid olan şagirdlərdə v  eləcə də müəyən fiziki qüsuru olan və ya z d l nm l r  məruz qalmış insanlarda dayaq-hərəkət aparatındakı problemlər, müəyən xəstəlikdən sonra zəruri hərəki reabilitasiya fiziki tərbiyə vasitəsi ilə aradan qaldırılır.



XI sinif üzrə Məzmun xətləri, əsas və alt-standartlar

11- ci sinifin sonunda Şagird:

- ❖ orqanizmin möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlərin müstəqil inkişafı metodlarının tətbiqini izah edir;
- ❖ müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardımın göstərilməsi və bərpaedici vasitələrin tətbiqini izah edir.
- ❖ hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsulları tətbiq edir;
- ❖ yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- ❖ etik, hüquqi, mənəvi normaları dəyərləndirir.

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.

1.1. Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah .

1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadəni izah edir.

1.2. Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.

1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsini izah edir.

1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini əsaslandırır.

1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.

1.2.4. Fiziki hazırlığına uyğun özünümüdafiə üsullarının seçilməsini izah edir.

1.3. Hərəkəti qabiliyyətin inkişafı haqqında məlumat verir.

1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.

1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə ümuminkişaf hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.

1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.

1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.

1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.



1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.
1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərləri izah edir.
1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolunu izah edir.
2.Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər
2.1. Mənimşədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.
2.1.1.Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.
2.2.2.Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.
2.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə bacarığı nümayiş etdirir.
2.2.1. İdman növlərinə aid olan hərəkətləri təkmilləşmiş üsullarla yerinə yetirir
2.2.2. Komandalı fəaliyyət zamanı əlverişli texniki və taktiki variantları icra edir.
2.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.
2.2.4. Fiziki hazırlığına və şəraitə müvafiq özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.
2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.
2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri qamətin korreksiyası və fərdi hazırlıq məqsədi ilə icra edir.
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.
2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.
3. Hərəkəti qabiliyyətlər
3.1.Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.
3.1.1. Hərəkəti fəaliyyətinin dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.
3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı mütəhərriklik və azələlərin elastikliyi nümayiş etdirir.



3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.
3.1.4. Məqsədli olaraq seçilmiş və kombinə edilmiş hərəkət komplekslərinin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.
3.1.5. Hərəkət fəaliyyət zamanı zəruri olan müxtəlif qüvvə növlərini normativlərə uyğun nümayiş etdirir.
3.1.6. Yarış və mübarizə şəraitində normativlərə uyğun ümumi və xüsusi dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.
4.1. Hərəkət fəaliyyət zamanı təqdirəlayiq ünsiyyət nümayiş etdirir.
4.1.1. Hərəkət fəaliyyət zamanı təqdirəlayiq ünsiyyət nümayiş etdirir.
4.1.2. Çətin və ekstirmal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.
4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəkət fəaliyyətində korreksiyalar aparır.



XI sinifdə Fiziki Tərbiyə dərslərinin illik tematik Planlaşdırması

cədvəl 1

Dərs №	Tədris vahidi	Dərsin mövzusu	Saat	Standart	Dərsin məzmunu, resurslar, istifadə olunan idman növləri və vasitələr
1.		İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	1	1.1.1; 1.1.2; 1.1.3; 1.2.1; 1.2.2; 1.3.1; 1.3.2; 1.3.3; 1.4.1; 1.4.2.	➤ hərəkətlər və oyunların icra qaydaları; ➤ orqanizmin funksional sistemlərinin möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyət; ➤ sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə qaydaları; ➤ hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması; ➤ hərəkəti qabiliyyətin təkmilləşdirilməsi; ➤ zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım; ➤ fiziki hazırlığın artırılması üçün müstəqil məşğələlərin təşkili metodları.
2.		Diaqnostik qiymətləndirmə	1	• <i>Fiziki inkişaf göstəriciləri</i> • <i>Hərəkəti qabiliyyətlər</i> ▪ 3.1.2; 3.1.3; 3.1.4;	➤ Boy, çəki, boy-çəki indeksi, döş qəfəsinin eni. ➤ Sürət, Sürət-güc, Əyilgenlik ➤ Müvafiq yaş qrupları üçün müəyyən edilmiş diaqnostik normativlər.



3.			1	• <i>Funksional göstəriciləri</i>	➤ Nəbz vurğusu, AHT.
				• <i>Hərəkəti qabiliyyətlər</i>	➤ Qüvvə, Çeviklik, Dözümlülük
				▪ 3.1.1; 3.1.5; 3.1.6.	➤ Müvafiq yaş qrupları üçün müəyyən edilmiş diaqnostik normativlər.
Sürət qabiliyyəti 12 saat				Atletika-qısa məsafəyə qaçış, estafet qaçışları	
4-5	Sürət qabiliyyəti 12 saat	Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1; 1.3.4; 1.2.3; 1.3.2; 2.2.3; 3.1.3; 4.1.1.	❖ Atletika - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar və ya hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafı üçün xüsusi oyunlar.
6-7		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3; 2.3.1; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2.	- 30-35m nişanlanmış məsafədə qaçış hərəkətləri.
8-10		Hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsi	3	1.2.3; 2.3.1; 2.3.3; 3.1.3; 1.3.4; 4.1.2	- 30-40m məsafəyə istiqaməti dəyişməklə qaçışlar.
11-14		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	4	1.3.3; 2.2.3; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2	- estafetlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi və oyunlar. - 30-35m məsafədə sürətlənmələr; - 60m qaçış - 100m qaçış - Müvafiq yaş qrupunun normativləri



15		KSQ – 1 <i>(Bax KSQ-1 cədvəlinə)</i>	1	1.1.1; 3.1.3; 2.3.3.	- Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi: - İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən nümayiş etdirdiyi sürət - Sürət hərəkətləri və sürət haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - 100m qaçış - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri
Sürət – güc qabiliyyəti 12 saat					Atletika - qaçaraq uzunluğa tullanma, qaçaraq hündürlüyə tullanma, yadro itələmə, doldurulmuş topun atılması
16-19	Sürət-güc qabiliyyəti 12 saat	Aşağı ətraf əzələlərinin sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	4	1.1.1; 2.2.1; 1.2.3; 1.3.3; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.1.	❖ Atletika - Aralarındakı məsafə hündürlüyü nizamlanmış maneələrin üzərindən tək və ya cüt ayaq təkni ilə sıçrayışlar
20-23		Yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	4	1.2.1; 1.2.3; 1.3.5; 2.2.1; 2.3.5; 3.1.4; 4.1.2	- Sıçrayış elementləri - estafetlər - qaçışlar
24-26		Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	3	1.1.2; 1.3.3; 2.2.3; 2.2.4; 3.1.4; 4.1.4.	- Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi (yuxarı və hündürlüyə tullanmalar, atma və tullanmalar üzrə fərdi və komandalı yarışlar)



27		KSQ – 2 <i>(Bax KSQ-2 cədvəlinə)</i>	1	1.2.1; 3.1.4; 1.2.4.	- Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi; - Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərf tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq nümayiş etdirdiyi sürət-güc - Sürət-güc hərəkətləri haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - Qaçaraq uzunluğa tullanma - Qaçaraq hündürlüyə tullanma - Tennis topu və qumbara atma - Yadro itələmə - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri
B.Ə.Q 5 saat					Gimnastika və xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksi
28-29	Bədənin əyil-gənlik qabiliyyəti 5 saat	Oynaqların mütəhərrikliyinin təkmilləşdirilməsi (aşağı - yuxarı ətraflarda əyilgənlik və elastiklik); Əzələlərin və bağların elastikliyinə təkmilləşdirilməsi	2	1.1.2; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.2; 2.3.3; 2.3.5; 3.1.2; 4.1.2; 2.2.1.	❖ Gimnastika - Gimnastika, xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi, sıra hərəkətləri - Yerləş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik və statik hərəkətlər kompleksləri - Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bədənin fəal və qeyri fəal əyilmələri - Turnikdə sallanma, yellənmə, dönmə hərəkətləri



30-31		BƏQ təkmilləş- dirilməsi	2	1.1.1; 1.3.5; 2.2.3; 2.3.2; 3.1.2; 4.1.2.	- Gimnastika divarında əyilmə, dartma hərəkətləri - Geniş amplitudalı yellənmə hərəkətləri - Alətlərdə əyilmələr, dönmələr və dartma hərəkətləri - Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi - oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə - Müvafiq yaş qrupunun normativləri
32		KSQ – 3 (Bax KSQ-3 cədvəlinə)	1	3.1.2; 1.2.4.	- <i>Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi:</i> - Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq nümayiş etdirdiyi bədənə əyilmə qabiliyyəti - Əyilgənlik hərəkətləri haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə - Körpü vəziyyəti - Gimnastika ağacının baş üzərindən - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri



33		BSQ - 1	1	I yarım illik qiymətləndirmə BSQ – 1 BSQ: - İnformasiya təminatı - Bacarıq və vərdişlər - Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər 3.1.3; 3.1.4; 3.1.2. standartlarına uyğun aparılır - 100m qaçış - Yerindən uzununa tullanma - Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmənin nəticəsi (30-cu dərs)
				100m qaçış + yer.uz. tullanma + ir.əyilmə BSQ = $\frac{\text{100m qaçış} + \text{yer.uz. tullanma} + \text{ir.əyilmə}}{3}$
		I Yarım illik Qiymət		$Y1 = \frac{KSQ1+KSQ2+KSQ3}{3} \times \frac{40}{100} + \frac{60}{100}$



Qüvvə qabiliyyəti 10 saat				Gimnastika - ağırlıq qaldırma, Atletik gimnastika və xüsusi seçilmiş qüvvə həkətləri	
34-35	Qüvvə qabiliyyəti 10 saat	Yuxarı ətrafın əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1; 1.2.4; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1.	❖ <i>Gimnastika və ya seçilmiş hərəkətlər kompleksi (ağırlıq qaldırma, atletik gimnastika)</i> - Özünümüdafiə elementləri
36-37		Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3; 2.3.3; 2.1.2; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	- <i>Gimnastika alətlərində: turnikdə, paralel qollarda, kanatda, gimnastika skamyasında, gimnastika divarında və.s təkrar, təkrar seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri</i>
38-39		Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3; 2.3.3; 2.3.2; 3.1.5; 4.1.1.	- <i>Qüvvə elementləri, qantel, ştanq və müxtəlif müqavimətli espanterlərlə təkrar, təkrar seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri</i>
40-41		Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1; 2.1.2.	- <i>Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi, kiçik ağırlıqlı ştanq və qantellərlə qüvvə hərəkətləri, trenajor qurğularda müxtəlif əzələ qrupları üçün təkrar, təkrar seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri</i>
42		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	1.3.2; 2.3.2; 2.3.3; 3.1.5; 4.1.1;	- <i>Atletik gimnastika, qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, kombine olunmuş estafetlər, fərdi və komandalı yarışlar.</i>



43		KSQ – 4 (Bax KSQ-4 cədvəlinə)	1	3.1.5; 1.2.4; 2.2.3;	- Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi: - Hərəkəti fəaliyyət zamanı öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərək nüməyış etdirdiyi qüvvə qabiliyyəti - Qüvvə hərəkəti haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - Hündür turnikdə dartınma (Oğlan) (dəfə) - Alçaq turnikdə dartınma (Qız) - Kəndirə dırmanma (oğlan, qız) (dəfə) - Dayaqda qolların bükülüb açılması (oğlan) - Gimnastika skamyasında dayaqda qolların bükülüb açılması (qız) - Gövdənin bükülüb açılması (oğlan-qız) - Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma (m) - Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub qalxmaq - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri
----	--	---	---	-------------------------	--



Çeviklik qabiliyyəti 20 saat					İdman oyunları: Basketbol, Futbol, Voleybol, Badminton
44-45	Çeviklik qabiliyyəti 20 saat	Koordinasiyanın təkmilləşdirilməsi, texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	2	1.1.1; 2.2.; 1.3.3; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	❖ İdman oyunları; Gimnastika (Futbol, Basketbol, Voleybol, tennis, badminton və.s) - Topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri - Texniki elementlərdən ibarət estafetlər
46-53		Müvazinətin təkmilləşdirilməsi, texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	8	1.1.1; 1.3.3; 2.2.2; 1.3.5; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- Texniki elementlərdən ibarət estafetlər - Sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli oyunlar - Texniki – taktiki fəaliyyət elementləri
54-57		Dəqiq icranın (texniki-taktiki fəaliyyətin) təkmilləşdirilməsi	4	1.1.1; 1.3.3; 2.2.1; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- Modelləşdirilmiş şəraitdə taktiki fəaliyyət elementləri - Texniki elementlərdən ibarət estafetlər - Kiçik komandalarla sadələşdirilmiş qaydalarla ikitərəfli oyunlar
58-60		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	1.2.2; 2.3.3; 3.1.1; 4.1.2.	- Modelləşdirilmiş şəraitdə taktiki fəaliyyət elementləri - Texniki elementlərdən ibarət estafetlər - Gimnastika hərəkətləri - Dayaqlı və dayaqsız tullanmalar - Akrobatika hərəkətləri - Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi - Müvafiq yaş qrupuna aid normativlər



61		KSQ – 5 <i>(Bax KSQ-5 cədvəlinə)</i>	1	3.1.1; 1.2.4. 1.1.1; 2.2.3.	- <i>Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi:</i> - Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirdiyi zaman nümayiş etdirdiyi çeviklik qabiliyyəti - Çeviklik hərəkətləri haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - Topun səbətə atılması (5 cəhd, basketbol) - Topun qapıya vurulması (5 cəhd, futbol, həndbol) - Topun oyuna daxil edilməsi (3 metrden 5 cəhd, voleybol) - Texniki fəaliyyətin icra dəqiqliyi - Gimnastika hərəkətləri - Akrobatika hərəkətləri - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri
Dözümlülük qabiliyyəti 5 saat					Atletika, idman oyunları şəraiti olan məktəblərdə üzgüçülük
62-63	Dözümlülük qabiliyyəti 5 saat	Ümumi dözümlüyn inkişaf etdirilməsi, çoxmərhləli estafet qaçışları	2	1.1.1; 1.2.1; 1.1.2; 1.3.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	❖ Atletika, idman oyunları - Kombinələşmiş çoxmərhləli estafet oyunları - Uzaq məsafələrə kross qaçışları



64		Ümumi dözümlüyyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı	1	1.2.1; 2.3.3; 2.3.4; 3.1.6; 4.1.1.	- Çoxmərhələli estafet qaçışları - komandalı oyunlar - enişli-yoxuşlu yerlərdə 2000 m kross qaçışı
65-66		Ümumi dözümlüyyün inkişaf etdirilməsi, süni maneələri dəf etməklə təkrar və davamlı qaçışlar, uzun mərhələli estafetlər	2	1.2.1; 1.2.3; 2.3.3; 3.1.6; 4.1.1.	- 1000 m qaçış - 2000 m qaçış (oğlanlar, qızlar) - standart meydançada azsaylı iştirakçıları olan komandalarla oyun, mərhələləri 100, 200, 300 m olan estafet tipli komandalı kross yarışları
67		KSQ – 6 (Bax KSQ-6 cədvəlinə)	1	3.1.6; 1.2.4.	- Standartların tələbləri üzrə Şagird nailiyyətlərinə verilən balların orta göstəricisi: - Təkrar və davamlı icra zamanı nümayiş etdirdiyi dözümlülük qabiliyyəti - Dözümlülük hərəkəti haqda nəzəri biliklərin səviyyəsi, - 2000 m məsafəyə qaçış (dəq, san) - Davranış və tərbiyəvi xüsusiyyətləri



68		BSQ - 2	1	II yarım illik qiymətləndirmə BSQ – 2 BSQ: - İnformasiya təminatı - Bacarıq və vərdislər - Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər 3.1.3; 3.1.4; 3.1.2. standartlarına uyğun aparılır - Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (Oğlanlar) - Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (Qızlar) - 30 m qaçış -2000 m məsafəyə qaçışın nəticəsi (65-ci dərs) - Yerindən uzununa tullanma -3x10 m Məlik qaçış -6 dəqiqəlik qaçış m.
				Dartınma +3x10 m qaçış + 2000 m qaç.nəticəsi BSQ = ----- 3
	II Yarım illik Qiymət			$Y2 = \frac{KSQ4+KSQ5+KSQ6}{3} \times \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$
	İllik qiymət			$i = \frac{Y1+Y2}{2}$



XI sinifdə fiziki tərbiyə nəticələrinin qiymətləndirilmə strukturu

cədvəl 2

Məzmun xətləri	İnformasiya təminatı	Bacarıq və Vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər
Qiymətləndirmə forması	Məzmun xətlərinə görə	Məzmun xətlərinə görə	Əsas standartlara görə	Məzmun xətlərinə görə
Qiymət				
Q.S.1 "2"	Hərəkət və oyun haqda məlumat verə <i>bilmir</i>	Hərəkətlərin yalnız bəzi elementlərini icra edir	Müvafiq tədris vahidi bölməsində normativlər	Yoldaşları ilə ünsiyyət qura <i>bilmir</i> , hərəkəti fəaliyyəti <i>qüsurludur</i>
Q.S.2 "3"	Hərəkət və oyun haqda <i>səthi məlumat verir</i>	Hərəkətin icrası qüsurludur		Yoldaşları ilə qənaətbəxş <i>davranır</i> , hərəkəti fəaliyyəti <i>inamsızdır</i>
Q.S.3 "4"	Hərəkət və oyun haqda ətraflı məlumat verir	Hərəkətin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir		Yoldaşları ilə tam ünsiyyət <i>qurur</i> , hərəkəti fəaliyyəti <i>inamlıdır</i>
Q.S.4 "5"	Hərəkətin <i>təyinatını bilir</i>	Hərəkəti nümunələrə müvafiq ardıcılıqla yerinə yetirir		Yoldaşları ilə tam ünsiyyət <i>qurur</i> , hərəkəti fəaliyyətində <i>cəsarətlidir</i>



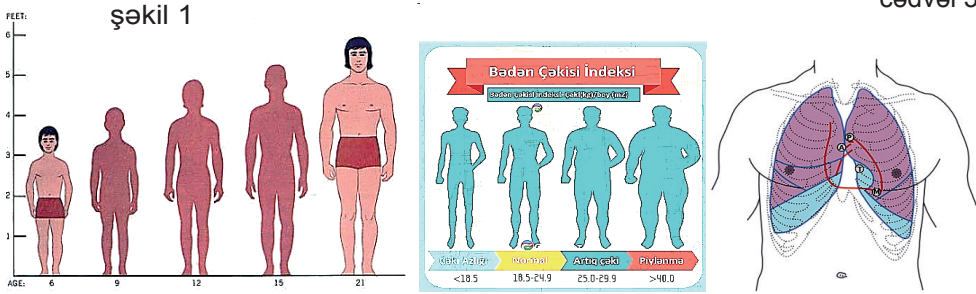
Dioqnostik Qiymətləndirmə: 11-ci sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlıq normativləri

Diaqnostik qiymətləndirmə tədris ilinin əvvəlində keçirilir. Ümumtəhsil müəssisələrində təhsil alan hər bir şagirdin fiziki, funksional hərəkəi hazırlığının səviyyəsini müəyyən etməklə fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin əsas istiqamətlərini müəyyənləşdirir.

Diaqnostik qiymətləndirmə aşağıdakı göstəricilər üzrə aparılır:

Fiziki İnkişaf	Funksional İnkişaf
1. Boy, çəki	1. Nəbz vuruşu
2. Boy - çəki indeksi	2. AHT- Ağ ciyərin həyat/hava tutumu
3. Döş qəfəsinin eni	

cədvəl 3



Diaqnostik qiymətləndirmə zamanı *fiziki və funksional inkişaf* göstəriciləri qiymətləndirməyə daxil edilmir. Buna baxmayaraq, şagird sağlamlığının əsas göstəricisi kimi yekun summativ qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə edilmək üçün protokallaşdırılır və müəllimin portfoliosunda saxlanılır.

Fiziki inkişaf - şagirdlərin boy, çəki və boy-çəki indeksi ilə müəyyən olunur. Aşağıdakı cədvəldə şagirdlərin boy, çəki göstəriciləri verilmişdir. şəkil 1

Bədənin normal çəkisi göstəriciləri

(yaş və boydan asılı olaraq)

Oğlanlar:

cədvəl 4

Yaş	Orta boydan aşağı, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədənin çəkisi, kq
15	151- 158	38,3 - 61,3	159-175	50,4 – 62,7	176 - 182	57,5 – 79,8
16	163- 167	45,8 – 66,0	168-179	50,8 – 78,0	180 - 185	79,0 – 84,8
17	164- 170	48,8 – 74,7	171-183	54,7 – 85,6	184 - 190	65,6 – 91,5



Yaş	Orta boydan aşağı, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədən çəkisi, kq
15	151- 155	40,2 – 62,2	156-167	50,3 – 58,5	168 - 172	52,9 – 75,7
16	152- 156	43,7 – 66,0	157-167	46,3 – 71,8	168 - 173	52,1 – 74,4
17	150- 155	42,2 – 63,1	159-169	46,2 – 72,4	170 - 175	55,6 – 76,5

Bu göstəricilər şagirdlərin fiziki inkişafının hansı dərəcədə ahəngdar, harmonik olması haqqında təsəvvür yaradır. Bu mənada boy, çəki indeksi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Burada şagirdin boyunun hər bir sm-nə düşən çəkinin miqdarı təyin edilir.

Müəyyən edilmişdir ki, 12-13 yaşlı uşaqların boyunun hər sm-nə 200 qramdan az çəkinin düşməsi çəki azlığının, 400 qramdan artıq çəki isə izafi çəkinin əlamətləridir. Nisbətən yuxarı yaşlı şagirdlərdə bu göstərici 300 qrama bərabər olmalıdır.

Funksional inkişaf – nəbz vurğusu və ağciyərin həyat tutumu göstəriciləri ilə təyin edilir. Nəbz vurğusu fiziki yükün ürək-damar sistemə təsirini əks etdirən ən informativ göstərici hesab olunur. Bu göstərici dərs prosesində yerinə yetirilən fiziki yükün miqdarından (təkrarların sayı) və intensivliyindən (hərəkətlərin icra sürəti) asılı olaraq daim dəyişir və fiziki yükün dozalaşdırılması üçün əsas hesab olunur. Hər bir şagirdin sakit halda və fiziki yükdən sonra nəbz vurğusu göstəriciləri müqayisə edilməklə dəyişmə diapazonu müəyyənləşdirilə bilər. Aşağıdakı cədvəldə müxtəlif yaşlı şagirdlərin sakit vəziyyətdə nəbz vurğularının göstəricisi verilmişdir.

cədvəl 6

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
15	72	75
16	70	75
17	68	73
18	62	70

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin funksional inkişafı səviyyəsinin digər göstəricisi müxtəlif intensivlikli fiziki yükdən sonra ürək vurğularının bərpa əmsalı (ÜVBƏ) hesab olunur. Aşağıdakı cədvəldə müxtəlif intensivlikli fiziki yükün icrası zamanı şagirdlərdə nəbz vurğularının normal göstəriciləri verilmişdir.

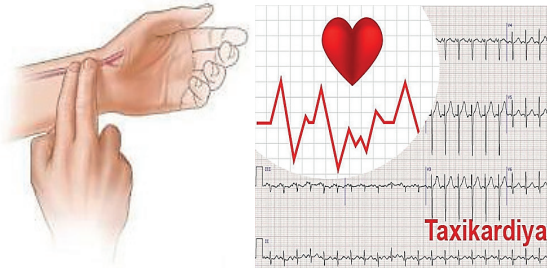


cədvəl 7

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

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı orqanizmin fiziki yükə reaksiyası ürək vurğularının bərpası əmsalı (ÜVBƏ) təyin edilir. şəkil 2

$$\text{ÜVBƏ} = 100 \cdot \frac{3' \text{ sonra NV}}{\text{FY darhal sonra NV}}$$



şəkil 2

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

Şagird orqanizminin funksional inkişaf göstəricilərindən biri də ağ ciyərin həyat tutumudur. Bu göstərici orqanizmin bərpa funksiyasını yerinə yetirilməsi üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin ağ ciyərinin həyat tutumunun orta göstəricisi aşağıdakı cədvəldə verilmişdir.

cədvəl 8

Ağ ciyərin həyat tutumu (AHT)		
Yaş	Oğlanlar	Qızlar
15	2950 - 3100	2350 - 2500
16	3110 - 3300	2510 - 2600
17	3400 - 3500	2650 - 2800



Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli:

cədvəl 9

Standart və hərəkəti qabiliyyətlər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	Normativlər							
		Oğlanlar				Qızlar			
		Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
3.1.3 Sürət	30 m. qaçış San.	5,7 və >	5.6- 5.2	5.1- 4.6	4.5 və <	6.4və>	6.3- 5.6	5.5- 5.0	4.9 və <
3.1.1 Çeviklik	Məlik Qaçışı (3x10m) san.	8.6 və >	8.5- 8.1	8.0- 7.6	7.5 və <	9.5 və >	9.4- 9.1	9.0- 8.7	8.6 və <
3.1.4 Sürət- güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	165 və <	166 - 185	186 -205	210 və >	150 və <	151- 170	171- 190	191 və >
3.1.6 Dözüm- lülük	6 dəqiqəlik Qaçış m.	1150 və <	1200 -1300	1350- 1450	1500 və >	950 və <	1000- 1050	1100- 1300	1350 və >
3.1.2 Bədənin əyilmə qabiliyyəti	Əsas duruşdan irəli əyilmə, sm	2 və <	3-7	8-11	14 və >	7 və <	8-9	10-13	13 və >
3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma. (dəfə)	0	5 və <	8-11	12 və >				
	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)					5 və <	6-13	14-17	18 və >



Qiymətləndirmə formaları:

Fiziki tərbiyə dərslərində qiymətləndirmə aşağıdakı formada aparılır.

- **Diaqnostik (ilkin) qiymətləndirmə**
- **Formativ (irəliləyişlər) qiymətləndirmə**
- **Summativ (yekun) qiymətləndirmə**

Diaqnostik qiymətləndirmə - tədris ilinin əvvəlində şagirdlərin fiziki, funksional inkişafı və hərəkəti qabiliyyətləri üzrə hazırlıq səviyyəsini müəyyən etmək məqsədi ilə **(2 saat)** ayrılmaqla aparılır.

Diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli

cədvəl 10

Nö	Soyadı, adı	Boy	Çəki	Nəbz vurğusu	Tənəffüs tezliyi	30 m qaçış	Məlik qaçış 3x10	Yerindən uzunluğa tullanmaq	6 dəq qaçış	Oturş vəziyyətindən irəli əyilmə	Turnikdən dartinma	Səviyyə	Qeyd
1.													
2.													

Formativ (irəliləyişlərin) qiymətləndirilmə - fiziki tərbiyə dərslərində şagirdlərin mənimsəmə dərəcəsi hər bir dərstdə aparılan formativ qiymətləndirmə ilə müəyyən olunur. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, gündəlik dərslərdə əsasən şagirdlərin hərəkətləri, oyunları, estafetləri, **icra etmək və davranış bacarıqları** dəyərləndirilir, çünki fiziki tərbiyə prosesində icra bacarıqları tədrisin **mənimsənilməsinin kəmiyyət** göstəricisidir. Hər hansı tədris vahidi üçün ayrılmış dərslərin hər birində icra olunan hərəkətlər sonda müvafiq **hərəkəti qabiliyyətdə** dəyişikliyə, **keyfiyyət göstəricisinə keçir**. Bu səbəbdən də, gündəlik dərslərdə şagirdin icra bacarıqları dörd qiymətləndirmə səviyyəsində dəyərləndirilir. Fiziki tərbiyə dərsi şagirdlərin birgə fəaliyyətini özündə ehtiva edir. Bu səbəbdən də şagirdlərin fərdi və komandalı mübarizə şəraitində ünsiyyət, davranış və əməkdaşlığı, rəqibə münasibətləri və bu prosesdə hüquqi, etik normalara və dəyərlərə riayət etmələri gündəlik qiymətləndirmə zamanı nəzərə alınması zəruri olan amillərdir. Formativ qiymətləndirmədə iki göstərici: **icra bacarığı və davranış xüsusiyyətləri** qeyd edilir.



Summativ (yekun) qiymətləndirmə - Təhsilin hər hansı mərhələsində (tədris vahidinin, yarımilin əvvəlində və sonunda) şagirdlərin əldə etdikləri nailiyyətlərin qiymətləndirilməsidir. Summativ qiymətləndirmə məzmun standartlarının mənimsəmə səviyyəsinin etibarlı göstəricisidir.

Summativ qiymətləndirmə 2 yerə bölünür. Kiçik və böyük summativ qiymətləndirmə.

Böyük Summativ qiymətləndirmə məktəb rəhbərliyi tərəfindən aparılır.



XI sinifdə Fiziki Tərbiyə dərslərində summativ qiymətləndirmələr

KSQ -1 Cədvəli (Sürət tədris vahidindən sonra)

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

cədvəl 11

Kontin-gent	Qiymətlən-dirmə Meyyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	100 m qaçış san	15,2	15,0	14,6	14,2 və <
Qızlar	100 m qaçış san	17,6 və <	17,2	16,8	16,4 və <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	---	---	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	---	---	---



3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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

KSQ – 2 Cədvəli (Sürət-güc tədris vahidindən sonra)

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.

cədvəl 12

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	370 <	400	430	460 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	120 <	124	128	130 >
	Qumbara atma (700 qr m)	20 <	24	30	36 >
Qızlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	290 <	315	340	360 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	104 <	108	112	120 >
	Qumbara atma (500 qr.m)	10 <	13	18	23 >



1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
Qızlar					

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzun xətti üzrə.

Oğlanlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
Qızlar					

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar	Mənəvi – iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkət fəaliyyətləri qənaət-bəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkət fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
Qızlar					

KSQ – 3 Cədvəli (B.Ə.Q tədris vahidindən sonra)

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1. 2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənə əylmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.



Kontingent	Qiymətlən-dirmə Meyyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	2 və <	3-7	8-11	14 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	5 və <	7-9	10-13	18 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	---	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	---	---	---

3. Mənəvi – iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi –iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkət fəaliyyətləri qənaət-bəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkət fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
--------------------	-----------------------------	---	--	---	---



Summativ qiymətləndirmə 1-ci yarım ilin sonunda

Bu qiymətləndirmə birinci yarım ilin yekunu kimi aparılır. Bu zaman informasiya təminatı, bacarıq və vərdişlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər məzmun xətləri üzrə verilmiş meyarlara müəfiq keçirilir. Hərəkəti qabiliyyətlər isə əsas standartlar üzrə tədris normativlərinə müvafiq aparılır.

İnformasiya təminatı	Bacarıq vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyət			Mənəvi –iradi xüsusiyyətlər
		Sürət	Sürət-güc	B.Ə.Q	

KSQ – 4 Cədvəli (Qüvvə tədris vahidindən sonra)

cədvəl 14

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
Q.S.- 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir..

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərindən dərindən (dərindən)	0	5 və <	8-11	12 və >
Qızlar	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dərindən dərindən (dərindən)	5 və <	6-13	14-17	18 və >
Oğlanlar və qızlar	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dərindən dərindən	1	2	3	5
Oğlanlar	Gövdənin bükülməsi açılması	22 və <	23-27	28-32	33 və >
Qızlar	Gövdənin bükülməsi açılması	15 və <	16-22	23-27	28 və >
Oğlanlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülməsi açılması	12 və <	13-17	18-20	21 və >
Qızlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülməsi açılması	10 və <	11-13	14-15	16 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	--------------------------------------	---	--	--	--



2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
--------------------	------------------	---	---	--	---

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi –iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkət fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.
--------------------	--------------------------------	---	--

KSQ – 5 Cədvəli (Çeviklik tədris vahidindən sonra)

cədvəl 15

Hərəkət qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) (Basketbol)	1	2	3	5-4
Qızlar	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) (Futbol həndbol)	1	2	3	5-4
	Topun oyuna daxil edilməsi (3 metrdən 5 cəhd) (Volebol)	1	2	3	5-4

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	--	--	---	--	---

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
--------------------	------------------	---	---	--	---



3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi –iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkət fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.
----------------------------	--------------------------------	---	--

KSQ –6 Cədvəli (Düzümlülük tədris vahidindən sonra)

—cədvəl 16

Hərəkət qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1.6. Təkrar və davamlı cəraz zamanı düzümlülük nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	2000 m kros qaçışı (dəq.san)	11.30 >	11.00	10.30	10.00 <
Qızlar	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) (Futbol həndbol)	12.00 >	11.30	11.00	10.30 <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
----------------------------	--	--	---	--	---

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
----------------------------	------------------	---	---	--	---

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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



YEKUN SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ (YSQ cədvəli)

cədvəl 17

№	Yaş	Standartlar və hərəkəti qabiliyyət	Qiymət- ləndirmə hərəkətləri	Normativlər							
				Oğlanlar				Qızlar			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	17	3.13 Sürət	30 metr qaçış san.	5.7 >	5.6- 5.2	5.1- 4.6	4.5 <	6,4 >	6.3- 5.6	5.5- 5.0	
2	17	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa Tullanma sm	165 <	166- 185	186- 205	210 >	150 >	151- 170	171- 190	191
3	17	3.1.2 Bədənini əyilmə Qabiliyyəti	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə sm	3 <	4-7	8-11	14 >	5 <	7-9	10-13	18 >
4	17	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə dartınma (oğlanlar) dəfə	0	5 və <	8-11	12 və >				
	17		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (qızlar) dəfə					5 və <	6-13	14-17	18 və >
5	17	3.1.1 Çeviklik	Məkiq qaçışı (3x10 m) san	8.6 və >	8.5- 8.1	8.0- 7.6	7.5 və <	9.5 və >	9.4- 9.1	9.0- 8.7	8.6 və >
6	17	3.1.6 Dözüm- lülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	1150 və <	1200- 1300	1350- 1450	1500 və >	950 və <	1000- 1050	1100- 1300	1350 və 5 və >



Yekun summativ qiymətləndirmə

Yekun summativ qiymətləndirmə zamanı informasiya təminatı, bacarıq və vərdişlər, mənəvi- iradi xüsusiyyətlərin dəyərləndirilməsi *FTN-qiymətləndirmə cədvəlinə*

müvafiq keçirilir və aşağıdakı cədvələ yazılır. Hərəkəti qabiliyyətlərin qiymətləndirilməsi KSQ 6 və YSQ cədvəllərində verilmiş normativlərə müvafiq aparılır və cədvələ əlavə olunur. Sonra ümumi ballar toplanılır və orta bal müəyyənləşdirilir.

İnformasiya Təminatı	Bacarıq vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər						
		Sürət	Sürət- güc	B.Ə.Q.	Çeviklik	Qüvvə	Dözümlülük	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər

Fiziki inkişaf:

Funksional hazırlıq:

Summativ qiymətləndirmə nəticələri diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə olunub, tədris müddəti ərzində dəyişikliklərin dinamikası müəyyənləşdirilir.



Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı

Fiziki tərbiyə təliminin məzmun xətləri

Məzmun xətləri:

1.	İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
2.	<i>Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər</i>
3.	<i>Hərəkəti qabiliyyətlər</i>
4.	Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması kimi məzmun xətlərindən ibarətdir

Ayrıca götürülmüş hər bir dərslər, eləcədə bütövlükdə fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulmalıdır.

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər – fiziki tərbiyə üzrə təlimin məzmun xətlərindən birincisidir. Bu məzmun xətti dərslər prosesində yerinə yetiriləcək hərəkət, oyun, hərəkət kompleksləri, qaydalar və s. haqqında düzgün təsəvvür, hərəkətin icra modelini formalaşdırmaq məqsədi daşıyır. Bu zaman informasiya təminatı və nəzəri biliklərin mümkün qədər sadə, şagirdin hazırlıq səviyyəsinə və maraqlarına uyğun şəkildə verilməsi məqsədəuyğun hesab olunur. Müəllim daha çox “söz”, “nümayiş” metodlarından istifadə etməsi məsləhət bilinir. Şəraiti olan məktəblərdə hərəkətlərin və oyunların icra qaydalarını əks etdirən plakat və video materialdan istifadə olunmaqla şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyət proqramı formalaşdırılır. Bu da şagirdə dərslərin gedişində hərəkəti fəaliyyətini uğurlu qurmağa imkan yaradır.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə, idman haqqında informasiya bankı zənginləşdikcə dərslərdə verilən nəzəri biliklər daha çox peşəkar xüsusiyyət daşımaqla ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpəedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunmasına və s. istiqamətlənməlidir. İnformasiya təminatı mümkün qədər sadə, anlaşılan, mənəvi əhatəli olmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərslərində motivin yaradılması olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman ayrı-ayrı idman növlərində Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıların, dünyada tanınmış atletlərin idman həyatının nümunə göstərilməsi və ya sadəcə sağlam və mütənasib bədən quruluşuna malik olmağa həvəsləndirmə motiv yaratmaq üçün əsas ola bilər.



Yaşadığımız cəmiyyətin layiqli üzvü olmaq, mənəvi və milli dəyərlərimizi yaşatmaq, gündəlik fəaliyyətində bu dəyərləri normaya çevirmək, vətəni Milli qəhrəmanlarımızın məhəbbəti ilə sevmək və mübariz olmaq şagird psixologiyasında mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əsas motiv olmalıdır.

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

Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması zamanı hərəkətin struktur çətinliyindən asılı olaraq “hissə-hissə öyrətmə”, “bütövlükdə öyrətmə”, “təkrar” metodlarından istifadə olunur. Dərsdə istifadə edilən idman növü və ya elementlərinin öyrədilməsi prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı texniki elementin icra bacarığını sona qədər formalaşdırmadan, ondan oyun prosesində istifadə etmək olmaz, əks halda onlardan istifadə olunması düzgün olmayan vərdişlərin yaranmasına gətirib çıxarır. Belə qüsurun isə aradan qaldırılması sonrakı mərhələdə problemə çevrilir. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid texniki elementlərin icrası üzərində qurulmuş və yarış formasında keçirilən estafetlərdən ibarət dərslər yuxarıda qeyd etdiyimiz halların aradan qaldırılması üçün əsas vasitə ola bilər.

Hərəkəti qabiliyyətlər. Fiziki tərbiyənin yeni məzmununda hərəkəti qabiliyyətlər xüsusi bir xətt kimi nəzərdə tutulur. Hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşdırılması şagirdin fiziki cəhətdən hərtərəfli hazırlığının yeganə yoludur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin yaş dövrləri ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. Bu dövrdə təyinatlı hərəkətlər vasitəsi ilə hər hansı hərəkəti qabiliyyətin baza hazırlığının təmin olunmaması həmin hərəkəti qabiliyyətin sonradan inkişaf etdirilməsi imkanlarını məhdudlaşdırır. Bu səbəbdən də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyənin planlaşdırılması cədvəlində müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına ayrılmış tədris vaxtlarından səmərəli istifadə olunması tövsiyə olunur. Təcrübələr onu göstərir ki, hərəkətlər və hərəkət komplekslərindən istifadə sərbəstliyi müəllimə dərsi daha canlı, dinamik qurmaq imkanı verir. Nəzərə almaq lazımdır ki,



- **adekvat fiziki yükləndən;**
- **bu yükün orqanizmə uzunmüddətli təsirinin təmin olunmasından;**
- **düzgün icra rejimi və intensivliyindən; - müvafiq icra şəraitinin təmin olunmasından;**
- **səmərəli nəzarət metodlarından istifadə etmək dəyişikliklərin müsbət dinamikası ilə nəticələnir. Bu isə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını stimullaşdırır.**

Beləliklə hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı müvafiq fiziki yükləndən və metodlardan istifadəni zəruri amilə çevirir.

Buna görə də ayrı-ayrı siniflərdə fiziki tərbiyə prosesi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulur . Müəyyən sayda dərslər hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün planlaşdırılır.

Sürət qabiliyyəti - kompleks hərəkəti qabiliyyət kimi: a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının latent dövrü də adlandırılır); b) tək hərəkətin icra sürəti; c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnal-dan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin sezici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan siqnal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkəti qabiliyyətlərlə bir vəhdətdə (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüüyü kimi təzahür edir. Bütün siniflərdə sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

Hərəkətin reaksiya tezliyi – bu xüsusiyyətin inkişafı üçün şagirdlər səs siqnalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada şagirdin diqqətini yalnız bir obyektə, səs siqnalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı şagirdə psixoloji prosesləri idarəetmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının



yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması daha məqsədəuyğun hesab edilir.

Bu zaman hər bir ayrı-ayrı komandaya məxsus olan 4-5 şagirdin yarış formasında təşkil olunur. Bunun üçün sinif hər birində eyni saylı iştirakçıları olan 4-5 komandaya bölünür. Hər bir komandadan 1 iştirakçı hərəkəti yerinə yetirəcək qruplara daxil olur. Hərəkət (məsələn: kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla start vəziyyətindən qaçış) birinci qrup tərəfindən 15-20 m məsafəyə icra olunur. Hər bir iştirakçı finişə nəticəsinə görə (tutduğu yerə görə) xal qazanır. Sonra hər bir komandanın ayrı-ayrı qruplardakı bütün iştirakçılarının əldə etdiyi ballar toplanır və komandaların yerləri müəyyən olunur. Dərsin belə qurulması, ona şagirdlərin fəal iştirak marağının yaranmasına imkan verir.

Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Estafet qaçışında iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca (daha çox şagird qrupu nəticəyə maraqlıdır) dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə ən azı 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Lakin bu estafetlərin məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil olunmalıdır. Bir dərsdə verilən bütün estafetlərdə hər bir komanda eyni tərkibdə çıxış edir. Şagirdlərin marağını artırmaq üçün hər bir estafetdə müəyyən yerlər tutan komandalara müvafiq xallar verilə bilər.

Məsələn, 1-ci yer – 10 bal, 2-ci yer – 8 bal, ... 5-ci yer – 2 bal və s.

Şagirdlərdə maksimal qaçış sürətinin inkişafına sürət-güc, qüvvə hazırlığı səviyyəsi birbaşa təsir göstərir. Planlı şəkildə həyata keçirilən tədris prosesində şagirdlərin sürət-güc hazırlığı üçün ayrılmış dərslər mənimsənildikdən sonra maksimal sürət göstəricisi də yaxşılaşacaqdır.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı fasilələr şagird orqanizminin əvvəlki yükdən sonra bərpasına imkan verən vaxt intervalında olmalıdır.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün əlverişli vaxt 11-14 yaş dövrü hesab olunur. Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.

Sürət-güc - mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Ümumtəhsil müəssisələrində bu qabiliyyətin qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, yerindən uzunluğa tullanma, doldurulmuş topların atılmasında müşahidə etmək olar. Bütün siniflərdə bu qabiliyyət aşağı, yuxarı və gövdə əzələlərində sürət-gücün inkişafı hesabına həyata keçirilir.



Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsənildikdən, ən sadə icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra klassik hərəkətlərin: qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və doldurulmuş topunun atılmasının tədrisinə keçmək olar. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər iki, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətin inkişafı istiqamətdə tədris olunur.

Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası “dairəvi”, “təkrar”, “təkrar-seriyalı” metodlara əsaslanır.

Bədən inkişafı qabiliyyəti – hərəkət fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən - oynaqların mütəhərrikliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırncı isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəkət fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. Bədən inkişafı qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədən inkişafı yavaşlamağı səbəb təşkil edir. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal inkişaf qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal inkişaf qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal inkişaf həmişə fəal inkişafdan böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal inkişaf qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal inkişaf qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi inkişaf qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi inkişaf qabiliyyəti isə hər hansı hərəkət fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədən inkişafı qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

1. Qızıqdırıcı hərəkətlərin kifayət qədər icra olunmasından;
2. Günü vaxtından (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
3. Cinsi mənsubiyyətindən;
4. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyətindən;
5. Bağların elastikliyi və əzələ tonusundan;
6. Ətraf mühitin temperaturundan və s.



Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən geniş amplitudalı dinamik (çoxsaylı holaylandırma hərəkətləri, yayvarı hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti “təkrar” və “təkrar-seriyalı” metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər diferensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyələrin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir.

- əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin “qızışmasına” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;
- bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;
- hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19-20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10-11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10-13%, qeyri-fəal əyilməni isə 20% artırır. Hesab olunur ki, bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda daha səmərəli olur.

Şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar aparılan tədqiqatların nəticələri bədənin əyilmə qabiliyyətinin orqanizmin sağlamliq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

V-XI siniflərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə ayrılmış tədris vaxtı yuxarı siniflərə doğru azaldılmışdır. Bu da qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı xüsusiyyəti ilə izah olunur. Aşağı siniflər bədənin əyilmə qabiliyyətinin intensiv inkişafı üçün daha əlverişli yaş dövrü hesab edilir.



Bu məqsədlə dərslərin aşağıdakı istiqamətdə planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət daşıyır :

- oynaqlarda mütəhərriqliyin (aşağı, yuxarı, ətraflar, gövdə) inkişaf etdirilməsi;

- əzələ və bağların elastikliyi inkişaf etdirilməsi;

- bədənə əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi kimi planlaşdırılmışdır.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitələr çoxdur. Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün bu vasitələrdən yuxarıdakı tövsiyələri nəzərə almaqla istifadə etmək daha əhəmiyyətlidir.

Çeviklik – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəkəti fəaliyyətini dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurmaq və həmişə optimal həll variantı tapmaq qabiliyyətidir.

Çevikliyin qiymətləndirilməsi üçün vahid meyar olmayan, insanın mürəkkəb kompleks xüsusiyyətli qabiliyyətdir. Ayrıca götürülmüş hər bir halda bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Lakin bütün hallarda:

1. Hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
2. Hərəkətin icra dəqiqliyi;
3. Hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.

Çevikliyin hərəkəti qabiliyyət kimi formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir. Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Şagirdin hərəkəti təhlil etmək, dərk etmək qabiliyyətindən;
2. Hərəkəti analizatorların fəaliyyətindən;
3. Hərəkətin koordinasiya çətinliyindən;
4. Digər hərəkəti qabiliyyətlərin (sürət, BƏQ) inkişafı səviyyəsindən;
5. Şagirdin cəsarət və qətiyyətiyindən və s.

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir. Birinci mərhələdə sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, qıçı, gövdəni 45°, 90° əymək, saxlamaq (topun sinə önündən, baş üzərindən, baş arxasından atılması və s.). İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma icra edilir və yenidən düz xətti hərəkət davam etdirilir. Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədənin müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.



Fəza oriyentasiyası hissinin yaradılması üçün hərəkətin icra çətinliyi getdikcə artırılmalıdır. Hərəkətin vaxt parametrlərinin dəqiqliyin inkişaf etdirilməsi “vaxt hissiyatının”, yeni hərəkəti fəaliyyət zamanı vaxt göstəricilərini fərqləndirilmək bacarığının formalaşmasına yönəlmişdir. Rəqib komanda tərəfindən oyuna daxil edilən topun ilkin trayektoriyasına görə enmə yerini müəyyənləşdirmək, hərəkətin icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi kiçik yaşlı məktəblilərdə çox sürətlə inkişaf edir.

İstənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənə dayanıqlılığının (müvazinətin) saxlanması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir. Statik müvazinət bədənə hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yeridə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir.

Müvazinət hissi məktəb yaşlı dövründə sürətlə inkişaf edir. Statik müvazinət bacarığı hərəkəti fəaliyyətin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır.

Dinamik müvazinət hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənə fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Çevikliyin inkişafı üçün dərstdə istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlar:

- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, futbol, badminton);
- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər;
- icrası koordinasiya, müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;
- yaxın məsafəli maneələri olan, icrası hərəkəti fəaliyyətin tez və yenidən qurulmasını zəruri edən, çox mərhələli estafetlərdən ibarətdir.

Qüvvə qabiliyyəti – əzələsinin təqəllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün təməl hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcuddur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə ayrılmış dərslər:

- ✓ yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- ✓ aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- ✓ bədənə ön əzələlərinin;
- ✓ bədənə arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;
- ✓ qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.



Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impuls-larının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Aqonist və antoqonist əzələ təqəllüsünün koordinasiyasından;
5. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;
6. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordi-nasiyasından və s.

Məktəb yaşlı şagirdlərdə qüvvə hazırlığı metodiki cəhətdən əvvəlcə di-namik hərəkətlərdən istifadə etməklə şagirdlərdə əzələlərin en kəsiyini artır-maqla, maksimal qüvvənin inkişafına şərait yaratmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün hərəkətlərin “imtinaya qədər”, “piramida”, “dairəvi”, “zərbə” metodları ilə icrasına üstünlük verilməlidir. Qeyd olunan metodlar hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar icrasının zəruriliyini ortaya qoyur. Hərəkətlərin bir şagird tərəfindən növbəti təkrarı dərş prosesində yeknəsəklik yaratdığı üçün hər bir hərəkətin icrası komanda üzvlərinin yarışması formasında yerinə yetirilməlidir. Dərşin belə təşkili onun dinamik və maraqlı olması üçün şərait yaradacaqdır. Hər bir komandanın nəticəsi komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

- öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amortizatorlardan istifadə etməklə yerinə ye-tirilən hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətindən istifadə etməklə icra olu-nan oyunlar;
- kiçik və orta ağırlıqların daşınması ilə təşkil olunan oyunlar, estafetlər;
- müxtəlif əzələ qruplarının gərginləşdirilməsini təmin edən statik hərəkətlər. Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin şagird orqa-nizminə davamlı təsirini təmin etmək məqsədi ilə qüvvə istiqamətli hərəkət-lərin dərşdən kənar icrası ev tapşırıqları formasında hər bir şagirdə fərđi müəyyənləşdirməklə müəllim tərəfindən planlaşdırılmalıdır. Bu zaman qüvvə göstəricilərində dəyişiklik çox tez hiss olunacaqdır.

Dözümlülük qabiliyyəti – müxtəlif intensivlik zonalarına aid olan fiziki yükü icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayan-maq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Ümumi və xüsusi dözümlülük anla-yışları mövcuddur. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Xüsusi dözümlülük hər



hansı ixtisaslaşma növündə əsas hərəkətin maksimal (yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq) rejimdə icra qabiliyyətidir. Düzümlülüyün təzahürü aşağıdakı amillərlə şərtləndirilir:

1. Şagirdin ağciyərinin həyat tutumundan;
2. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən ("qırmızı", əzələ lifləri düzümlü, "ağ" əzələ lifləri isə sürətli, lakin düzümsüz hesab edilir);
3. Hərəkətin (məsafəni qət etməyin yaratdığı) oksigen tələbatı və orqanizmin enerji imkanlarından;
4. Orqanizmin qüvvə və sürət imkanlarından;
5. Yorulma zamanı əzələ işini davam etdirərkən orqanizmin fizioloji funksiyalarının dayanıqlığından və s.

Ümumtəhsil məktəblərində ümumi düzümlülüyün və sürət düzümlülüyünün inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ümumi düzümlülüyə ayrılmış dərslərin ənənəvi təşkili adətən müəyyən məsafələrə kross qaçışı formasında həyata keçirildiyi üçün dərs maraqsız alınır. Ən əsası isə şagirdlərdə belə dərslərdə fəal iştirak arzusu aşağı səviyyədə olur. Vəsaitdə düzümlülük dərslərinin planlaşdırılmasında yuxarıda qeyd olunan amil nəzərə alınaraq ilk növbədə bu dərslərdə istifadə olunacaq vasitələr dörd qrupa bölünmüşdür:

- ❖ çoxmərhələli estafetlər;
- ❖ enişli-yoxuşlu yerlərdə komandalar arası kross qaçışları;
- ❖ süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar;
- ❖ uzun mərhələli estafetlər.

Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması – şagirdlərin tərbiyəsində ən mühüm məzmun xəttidir. Fiziki tərbiyə dərsləri digər fənlərin tədrisi prosesindən fəal və mütəhərrik olması ilə fərqlənir. Bu da şagirdlərin mənsub olduqları davranış xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirməyə və buna müvafiq tərbiyə metodları seçməyə imkan yaradır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması yalnız müvafiq şəraitin yaradıldığı halda mümkündür. Hər hansı çətinliyin dəf edilməsi, yorulmaya qarşı dözmək, icrası risk tələb edən hərəkəti yerinə yetirmək və s. bu kimi hallar iradi keyfiyyətlərin formalaşması üçün zəmin yarada bilər.

Ciddi oyun və yarış qaydaları, onlara riayət olunması şagird psixologiyasında nizam-intizam anlayışını formalaşdırır. Lakin fiziki tərbiyə prosesində çox mühüm bir cəhət diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu cəhət oyun, yarış, hətta ən sadə hərəkətlərin icrasında şagirdlərin tərəf müqabilinin seçilməsi zamanı biri-birinə fiziki hazırlıq cəhətdən yaxın olan iştirakçıların müəyyən olunmasıdır. Fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird özünə müvafiq başqa iştirakçı ilə yarışmalıdır. Zəif şagirdin dərs prosesində fiziki cəhətdən daha yüksək hazırlıqlı şagirdlə yarışmasına yol vermək olmaz. Belə halda zəif şagirdə



müəyyən psixoloji təcrid sindromu yarana bilər. Belə uşaqlar dərslər, oyun, yarışda iştirakdan çəkinir, özünütəcrid vəziyyətinə düşürlər. Fiziki tərbiyə dərsləri elə təşkil olunmalıdır ki, fiziki cəhətdən nisbətən zəif şagird bunun hamı tərəfindən seçildiyini hiss etməsin. Bu kateqoriyaya aid olan şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən cüzi müsbət dəyişiklik təqdir olunmalı, onlar həvəsləndirilməlidir. Bu səbəbdən də komandalar, qruplar seçilərkən, çalışmaq lazımdır ki, iştirakçılar fiziki hazırlıq cəhətdən biribirinə yaxın olsunlar.

Ümumtəhsil məktəblərində tədris şagirdin əqli, iradi və fiziki cəhətdən inkişafı və formalaşması dövrünü əhatə edir. Şagird şəxsiyyətinin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına təsiri nöqteyi-nəzərdən metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə dərsləri müstəsna təsir imkanlarına malikdir. Bu isə bir sıra amillərlə izah oluna bilər:

Oyun və komandalı fəaliyyət ünsiyyət vasitəsi kimi.

Fiziki tərbiyənin tədrisinin fərqləndirici xüsusiyyətlərindən biri də qarşıya qoyulan standartların reallaşması, dərslər prosesinin uğurlu aparılması şagirdlərin birgə fəaliyyəti ilə təmin olunur. Oyun, yarış, komandalı fəaliyyət yalnız şagirdlərin birgə fəaliyyəti şəraitində mümkündür. Bu da hər bir şagirdi həm üzvü olduğu, həm də mübarizə apardığı rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmağı, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları və etik normalar çərçivəsində tənzimləmək məcburiyyəti qarşısında qoyur. Bu amilin dəyərliliyi yalnız dərslər prosesinin uğurlu tamamlanmasında deyil, əslində şagirdin bir şəxsiyyət kimi cəmiyyətdə öz fəaliyyətini müəyyən hüquqi, etik, mənəvi və psixoloji normalara müvafiq qurmaq bacarığının formalaşdırılmasındadır. Belə bacarıqların inkişaf etdirilməsi fiziki cəhətdən hazırlıqlı bir fərdin öz üstünlüyünü yaşadığı cəmiyyətin inkişafına, xeyirxah işə və köməyə yönəltməsinə şərait yaratmış olur. Ünsiyyət və davranış tərzinin vaxtında və düzgün istiqamətləndirilməsi şagird tərbiyəsində rast gəlinən eqoistlik, qeyri-humanistlik, hörmətsizlik kimi neqativ xüsusiyyətlərin aradan qaldırılmasına imkan verə bilər. Bu cəhətdə fiziki tərbiyə dərsləri həm də şagird psixologiyasına təlqin olunan dəyərlərin hansı dərəcədə mənimsənildiyini aşkarlamağa imkan verən bir mühitdir.

İradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması şagirdin özünütəşdidliyinin əsas amili kimi.

Fiziki tərbiyə dərsləri şagirdin malik olduğu hərəkəti potensialın nümayişi üçün bir vasitədir. Burada şagirdin hərəkəti fəaliyyəti elə təşkil olunmalıdır ki, bu ona özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini dəyərləndirməyə, müqayisə etməyə və onun inkişaf etdirilməsinin zəruriliyini dərk etməyə imkan vermiş olsun. Oyun, yarış metodlarına müvafiq təşkil edilmiş dərslər prosesində şagird özünün üstün və zəif cəhətlərini daha tez müəyyənləşdirə bilər. Bu zaman



ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin dərslərdə, evdə sistemli, davamlı icrasının şagirdin fiziki hazırlıq səviyyəsində müsbət dəyişiklik yaradacağına **inam hissinin** formalaşdırılması olduqca əhəmiyyətli amildir. Ancaq burada daha mühüm məsələ şagirdin yaş, psixoloji, əqli, fiziki hazırlığına müvafiq **motiv** yaradılmasıdır. Şagird hansı məqsədlə güclü, sürətli, çevik və s. olmaq istəyir? Öz bacarığını, vətənin və dövlətin inkişafına, ədalət və humanizmə, tərəqqiyə həsr etmək istəyən vətəndaş mı? İşğal altında olan torpaqların azad olması uğrunda döyüşərək öz canını vətən uğrunda Mübariz İbrahimov kimi qurban verməyə hazır olan bir əsgər mi? Mötəbər yarışlarda ölkəsinin bayrağını qaldırmaq istəyən idmançısı, və yaxud özünün fiziki hazırlığı ilə öyünən, mədəniyyəti qüsurlu, yaşadığı cəmiyyətin ictimai, hüquqi, etik qaydalarına riayət etməyən egoist bir fərdmi?

Əslində fiziki tərbiyə dərsləri təşkil və müəllimin istifadə etdiyi metod və üsulların tətbiqi səviyyəsindən asılı olaraq birinci sadalananların da, sonuncu bəndin də həyata keçirilməsi prosesinə çevrilə bilər. Beləliklə, fiziki tərbiyə qarşısında şagirdlərin yalnız fiziki hazırlığının artırılması deyil, cəmiyyət üçün bundan daha mühüm olan, şagirdin tərbiyəsi məsələsi dayanır.

Fiziki tərbiyə prosesi iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əlverişli mühitdir. Bu mühitin yaradılması bir neçə məsələnin həllindən asılıdır.

Bunlar aşağıdakılardır:

- tədris prosesində məcburi metodlardan imtina edilməsi;
- şagirdi könüllü olaraq tədrisə cəlb edən, dərslər və məşğələlərdən məmnunluq, sevinc duymağa şərait yaradan metodlardan istifadə olunması;
- icrası cəsarət, iradə tələb edən hərəkətlərdən tədris prosesində məqsədli istifadə olunması və onların struktur çətinliyinin tədricən artırılması.

Qeyd olunan hərəkətlərin icrası zamanı təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət olunması olduqca mühüm vəzifədir. Bu məqsədlə dərslər əvvəlcədən planlaşdırılmış təlim nəticələrinin həllinə istiqamətləndirilməlidir.



Məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

Ümumi orta təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

1. İnformasiya və nəzəri biliklər Şagird:

- Hərəkətlərin və sağlamaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsirini əsaslandırır;

- Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin səmərəli icra üsullarını izah edir;
- Hərəkətlərin təyinatını izah edir;
- İlk tibbi yardım qaydalarını şərh edir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər Şagird:

- Sağlamaşdırıcı vasitələrdən sistemli şəkildə istifadə edir;
- Hərəkətləri və oyunları qaydalara müvafiq qurur;
- Hərəkətlərdən və bərpaedici vasitələrdən təyinata görə istifadə edir;
- İlk tibbi yardım göstərir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər Şagird:

- Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir, yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;
- Hərəkətlərin icrası zamanı zəruri metodlar tətbiq edir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi – iradi keyfiyyətlərinin formalaşması Şagird:

- Komandalı fəaliyyət zamanı öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurur;
- Birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə edir.

Tam orta təhsil səviyyəsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər Şagird:

- Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını izah edir;
- Hərəkəti komplekslərin inkişafetdirici və korreksiyaedici xüsusiyyətlərini izah edir;
- Bərpaedici vasitələrinin və üsulların orqanizmə təsirini şərh edir.

2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər Şagird:

- Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanların iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətləri icra edir;
- Hərəkəti fəaliyyətində əlverişli icra üsullarını tətbiq edir;



- Fiziki hazırlığını artırmaq və qamətini korreksiya etmək üçün hərəkətlər seçir və icra edir;
- Şəraitə uyğun ilk tibbi yardım göstərir;
- Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir.

3. Hərəkəti qabiliyyətlər Şagird:

- Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir, yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;
- Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması Şagird:

- Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdiredici mənəvi-iradi keyfiyyətlər nümayiş etdirir.

Fiziki tərbiyə fənninin məzmun standartlarının şərhı

cədvəl 18

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər XI SİNİF		
1.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah.	Qan dövranını intensivləşdirməsi, orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsi və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır.	funksional sistem
1.1.2. Hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadəni izah edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yeni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi	Bərpaedici vasitələr
1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsini izah edir.	Sürət, sürət- güc, dözümlülük, b.ə.q, qüvvə, çeviklik qabiliyyətlərini inkişaf etdirən hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin təkmilləşdirilməsi	İcra üsulları



1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsini əsaslandırır.	Öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurması, birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə etməsi	Komandalı fəaliyyət
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır.	Hərəkət və oyunların icra üsulları günün rejim qaydalarına müəyyən vaxt ərzində aparılması.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər rejim
1.2.4. Fiziki hazırlığına uyğun özünümüdafiə üsullarının seçilməsini izah edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi	Özünümüdafiə üsulları
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri
1.3.2. Əşya və alətlərdən istifadə etməklə ümuminkişaf hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır.	ÜİH kompleksi, bədənə qızıqdırıcı hərəkətləri	ÜİH
1.3.3. Hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.	Sürət Sürət-güc B.Ə.Q Qüvvə Çeviklik Dözümlülük	Hərəkət qabiliyyətlər
1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yeni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici hərəkətlər



1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və s. halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərləri izah edir	Norma və dəyərlərə hörmət öz vətəninə, xalqını, millətini sevən, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik,	Ümum-bəşəri, milli dəyərlər
1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolunu izah edir.	Millətlər və dövlətlərarası əlaqə, ünsiyyət, mübariz , tolerantlıq	
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər		
2.1.1. Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	Xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri dairəvi metodla yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.	Funksional sistem
2.1.2. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yeni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi	Bərpaedici vasitələr
2.2.1. İdman növlərinə aid olan hərəkətləri təkmilləşmiş üsullarla yerinə yetirir.	Hərəkəti qabiliyyətlər əsasında təyin edilmiş bütün inkişaf etdirici hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.	İdman növləri



2.2.2. Komandalı fəaliyyət zamanı əlverişli texniki və taktiki variantları icra edir.	Öz fəaliyyətini etik normalara müvafiq qurması, birgə fəaliyyət zamanı öz potensialından səmərəli istifadə etməsi texniki və taktiki variantların icrası	Komandalı fəaliyyət
2.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir.	Hərəkət və oyunların icra üsulları günün rejim qaydalarına müvafiq keçirilməsi və müəyyən vaxt ərzində aparılması.	Müxtəlif təyinatlı hərəkətlər rejim
2.2.4. Fiziki hazırlığına və şəraitə müvafiq özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədənə, yıxılma, müvazinin itirilməsi	Özünü-müdafiə üsulları
2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir.	Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar	Sıra hərəkətləri

2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri qamətin korreksiyası və fərdi hazırlıq məqsədi ilə icra edir.	Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri yerinə yetirərkən qamətin düzgün formalaşmasını və bədəndə olan fiziki qüsurların aradan qaldırılması	Qamətin korreksiyası
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmi və intensivliyini müəyyən edir.	Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün verilən yükün həcmi, yaş xüsusiyyətinə görə və fiziki yük həcmi	Hərəkəti qabiliyyətlər
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq istifadə edir.	Oyun, yarış, dərs prosesi başa çatdıqdan sonra bərpaedici hərəkətlər verilir yeni əzələlərin boşaldılması tənəffüsün bərpa edilməsi.	Bərpaedici və relaksiyaedici



2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir.	oyun, yarış, dərs prosesində baş verə biləcək bədrəmə, yıxılma, müvazinətin itirilməsi eləcədə zədə zamanı sınıqların, əzilmələrin və s halların baş verməsi	İlk tibbi yardım
3. Hərəkəti qabiliyyətlər.		
3.1.1. Hərəkəti fəaliyyətin dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	Müxtəlif çəkili topların müəyyən məsafələrə əl və ayaqla ötürülməsi, atılması və qəbulu. topun səbətə atılması; topun qapıya vurulması; topun oyuna daxil edilməsi	Hərəkəti fəaliyyət Çeviklik
3.1.2. Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyinə nümayiş etdirir.	əzələ və bağ lifli ərinin mexaniki xüsusiyyətləri dartılmaya qarşı müqavimət və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması , oynaqların mütəhərrikliyi (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir	mütəhərriklik əzələlərin elastikliyinə
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir.	Qısa mərhələli estafetlər , hərəkət istiqaməti kəskin dəyişməklə qaçışlar -müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif intervallı start signalı ilə startlar ; - 20-30 m məsafəyə sürətlənmələr ;	sürət
3.1.4. Məqsədli olaraq seçilmiş və kombine edilmiş hərəkət komplekslərinin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.	Təkrar icra edilən atma hərəkətləri müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; gimnastika ipi ilə hərəkətlər;	kombine edilmiş sürət-güc



3.1.5. Hərəkəti fəaliyyət zamanı zəruri olan müxtəlif qüvvə növlərini normativlərə uyğun nümayiş etdirir.	turnikdə dartınma, uzanaraq dayaqda qolların bükülməbaçılması; bir ələ istinadla tək ayaq üzərində oturub durmaq; gövdənin bükülməbaçılması; gimnastika kəndirinə dırmanma	Hərəkəti fəaliyyət
---	--	--------------------

3.1.6. Yarış və mübarizə şəraitində normativlərə uyğun ümumi və xüsusi dözümlülük nümayiş etdirir.	Rəvan tempdə uzun müddətli yerinə yetirilən qaçışlar enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - kombine olunmuş estafetlər; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçış. - 1000 m kross qaçışı : -mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları	Ümumi və xüsusi dözümlülük
--	--	----------------------------

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.

4.1.1.Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirəedici ünsiyyət nümayiş etdirir.		
4.1.2. Çətin və ekstirmal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.	Düşdüüyü çətin vəziyyətlərdə səbrli təmkinli dözümlü olduğunu göstərir.	Ekstremal şərait
4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində korreksiyalar aparır.	Hərəkətlərin icrasında göstərilmiş nöqsanlara düzəlişlər edir	Fəaliyyətində korreksiyalar

Fiziki tərbiyə dərslərində Fəndaxili və fənlərarası inteqrasiya

Müasir həyatımızda baş verən texniki tərəqqi insanın hərəkəti fəaliyyəti-nin məhdudlaşdırılmasına səbəb olmuşdur. Digər tərəfdən texnoloji amillərin



təsiri ilə baş verən global ekoloji problemlər insanın fiziki hazırlığı qarşısında çox ciddi tələblər qoyur. Bununla əlaqədar olaraq hər bir fərdin sağlamlığı və fiziki hazırlığı onun cəmiyyətdə səmərəli fəaliyyətini təmin edən əsas göstəriciyə çevrilir. Lakin insan sağlamlığı yalnız hərəkəti bacarıqlara yiyələnmə, hərəkəti qabiliyyətlərin müəyyən səviyyəsinə nail olmaqla deyil, eyni zamanda hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri, sağlamlaşdırıcı vasitələr və onlardan istifadə qaydaları, düzgün qidalanma, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları və s. ilə əlaqəli informasiyalarla təmin olunur. Bu da öz növbəsində fiziki tərbiyədə integrasiyanı tədrisin mühüm komponentinə çevirir.

“Fiziki tərbiyə” fənninin tədrisi şəxsiyyətin harmonik inkişafına və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına istiqamətlənmişdir. Fənnin məzmununa daxil olan bilik, bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi müəyyən ardıcılığa əsaslanır ki, bu da təlim prosesində integrativ əlaqələrin daha aydın təsəvvür olunmasında mühüm rol oynayır.

- **İnteqrasiya** – yunan sözüdür və integratio - bərpa olunma, integratio - tam, vahid anlamında işlənir. İnteqrasiyanın əsas məqsədi təhsildə nailiyyət səviyyələrinin artım templərinin davamlılığına rəğmən əldə olan resurslardan maksimal dərəcədə effektiv istifadəni təmin etməkdir. İnteqrasiyanın mühüm forması kimi ölkə təhsilinin Dünya təhsil sistemi ilə vahidlik təşkil etmək nəticəsində onun Dünya təhsilinin bir hissəsinə çevrilməsidir. İnteqrasiya təhsilin bütün struktur elementlərinə aid olduğuna görə son dövrlərdə «**integrativ təlim**», «**integrativ dər**s», «**integrativ fənn**» və s. anlayışlar təhsildə tətbiq olunmaqdadır.

❖ **İnteqrasiyanın 2 növü var:**



- **Fəndaxili inteqrasiya** - hər hansı bir fənn üzrə nəticələrin sinifdaxili və siniflərarası əlaqələndirilməsini nəzərdə tutur.



- **Fənlərarası inteqrasiya** - hər hansı fənn üzrə nəticələrin digər fənlər üzrə nəticələrlə əlaqəliliyini nəzərdə tutur.

İnteqrasiyanın 3 səviyyəsi var: sinifdaxili, siniflərarası, fənlərarası.

❖ **Fiziki Tərbiyə fənnində inteqrasiyanın əhəmiyyəti**

- vaxtdan səmərəli istifadə etməyə imkan yaradır;
- **şagirdlərin təlim yükünü azaldır**;
- integrativ bilik və bacarıqların formalaşmasına şərait yaradır;
- bilik və bacarıqların qazanılmasında öyrənmənin intensivliyini, səmərəliliyini artırır;
- həddən artıq xırdalanmanın qarşısını alır;
- təlimə marağın artmasına imkan yaradır.

❖ **Fiziki Tərbiyə fənnində inteqrasiya etmək qaydaları:**

1. Fənlərin **Əlaqələndirilərək** inteqrasiya edilməsi
2. Fənlərin **Birləşdirilərək** inteqrasiya edilməsi

❖ **Fiziki Tərbiyə fənnində fənlərin inteqrasiyasının 4 yolu var:**

1. **İki fənnin inteqrasiyası**
2. Bacarıqların inteqrasiyası
3. Bir fənn çərçivəsində inteqrasiya
4. Sərbəst inteqrasiya

❖ **2, 3 və daha artıq fənnin inteqrasiyasının 3 yolu var:**

1. Fənnə əsaslanaraq
2. Mövzuya əsaslanaraq
3. Layihələrə əsaslanaraq

❖ **Fiziki Tərbiyə fənnində inteqrasiyanın istiqamətləri:**

1. **Üfüqi inteqrasiya**
2. **Şaquli inteqrasiya**

❖ **İnteqrasiya nəyə xidmət edir?**

1. Məktəbdaxili və məktəbdənkənar təlim arasında mövcud fərqlərin aradan qaldırılmasına
2. **Əldə edilən biliklərin, bacarıqların həyatla uzlaşdırılmasına**

❖ **Fiziki Tərbiyə fənnində inteqrasiyanın ardıcılığı:**

1. Fənnə əsaslanma
2. Mövzuya əsaslanma
3. Layihələrə əsaslanma
4. Digər şərtlərə əsaslanma

❖ **İnteqrasiyanın nəticəyönümlülüüyü:**

“təlimdə inteqrasiyanın nəticəsi şagird **təfəkkürünün, səriştələrinin, bacarıqlarının, fiziki qabiliyyətlərinin inkişafında** özünü göstərir. O,



tədris-idrak fəaliyyətinin **səmərəliliyində, sistemləşdirilməsində**, eləcə də **mədəni savadlılığın mənimsədilməsində** təzahür edir”.

Fiziki Tərbiyə fənninin tədrisi prosesində **“Həyat Bilgisi”, “Azərbaycan Tarixi”, “Gənclərin Çağırışaqədərki Hazırlığı”, “Azərbaycan dili” “Biologiya”, “Riyaziyyat”, “İnformatika” fənlərinə inteqrasiya daha məqsəddə uyğun hesab edilir.**

İntegrativ fənlərin yaradılması məntiqi olaraq **integrativ proqram və dərsliklərin, eləcə də dərs vəsaitlərinin** yaradılması zərurətini doğurur. Təhsil siyasətindən irəli gələn vəzifə kimi yeni fənlər üzrə təhsil proqramlarının (kurikulumların) integrativ xarakterə malik olması onların şəxsiyyətin formalaşması baxımından konseptual xarakter daşması, istiqamətverici mənbəyə çevrilməsi mühüm şərt hesab edilir. Yeni təhsil proqramlarında (kurikulumlarda) bu məsələyə xüsusi olaraq diqqət yetirilmiş, şagirdlərin siniflər, səviyyələr üzrə inkişafına qoyulan standart tələblər hazırlanmışdır.

“Ümumi təhsil pilləsində dövlət standartları və proqramları (kurikulumları)” sənədində və onun əsasında hazırlanmış Fiziki Tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramında (kurikulumu) fəndaxili və fənlərarası inteqrasiyanın fundamental tətbiqi nəzərdə tutulur. Ənənəvi təlimdən fərqli olaraq yeni təhsil proqramının icrası zamanı şagirdlər faktlar toplusunu əzbərləməirlər və nəticə olaraq şagirdlər həyatda onlara lazım olmayan məsələləri öyrənmirlər. Proqramın əzbərlədikdə şagirdlər informasiyaları bilirlər lakin, əksər hallarda cəmiyyətdə baş verən proseslərlərdən baş çıxara bilmir, analiz – təhlil bacarıqları zəif inkişaf edir. Bu isə gələcəkdə həyatda doğru qərarların verilməsi zamanı çətinliklər yaradırdı. İntegrativ tədris isə şagirdi obyektə deyil, subyektdə çevirir. Burada təhsilin məqsədinə hadisə və təzahürləri öyrənmək və bilməklə yanaşı əldə olunmuş bilik, bacarıq və dəyərlərdən müxtəlif situasiyalarda istifadə etmək, fizik hərəkətləri və bədənin tərbiyə sistemini təkmilləşdirmək, qavrama, dərkətmə, təbiiqetmə, birbaşa şəxsi iştirak daxildir. İnteqrasiya şagirdlərə təhsil alma prosesində müxtəlif fənlər arasında bilik və konsepsiya səviyyəsində dəyərli əlaqələr yarada bilmələrinə dəstək olur. Şagirdlərə fənlərin qarşılıqlı əhəmiyyətliliyini aşılrayır.



Fiziki Tərbiyə fənninin integrativ kurikulumunun səciyyəvi xüsusiyyətləri

- ✓ təlimin fəal cəlbəedici və əyləncəli olması;
- ✓ çoxlu hissələrə bölünməməsi;
- ✓ məzmununun sadə, əhatəli və anlaşıqlı olması;
- ✓ fənlərinin sayının çox olmaması (iki, üç və dörd fənn);
- ✓ eyni konsepsiyanın iki müxtəlif fəndə öyrənilməsi;
- ✓ təlimin müxtəlif mərhələlərinin əlaqələndirilməsi (şaquli integrasiya);
- ✓ yüksək nailiyyət səviyyəsinin və intellektual bacarığın inkişafının situmullaşdırılması.

Fiziki Tərbiyə fənninin tədrisində tətbiqi məqsəduyğun hesab olunan integrasiya tipləri və modelləri:

1. Fənn daxilində (şaquli və üfiqi) integrasiya:
 - Fraqmentləşdirilmiş (hissələrə bölünmüş) integrasiya;
 - Əlaqəli integrasiya;
 - Sıxlaşdırılmış (iç-içə yerləşdirilmiş) integrasiya.
2. Fənlərarası (üfiqi) integrasiya
 - Ardıcıl (sıralanmış model);
 - Ümumi (ortaq model);
 - Zəncirvari (hörülmüş) model.

Əziz həmkarlar, müxtəlif fənlər üzrə məzmun xətlərini bilmək integrasiya zamanı sizin üçün əhəmiyyətli olacaqdır: (nümunə kimi istifadə üçün)



Ana dili: 1. Dinləyib-anlama və danışma 2. Oxu 3. Yazı 4. Dil qaydaları	Ədəbiyyat: 1. Ədəbiyyat və həyat həqiqətləri; 2. Şifahi nitq; 3. Yazılı nitq.	Xarici dil 1. Dinləyib-anlama 2. Danışma 3. Oxu 4. Yazı
Riyaziyyat 1. Ədədlər və əməllər 2. Cəbr və funksiyalar 3. Həndəsə 4. Ölçmələr 5. Statistika və ehtimal	Azərbaycan Tarixi 1. Tarixi zaman 2. Tarixi məkan 3. Dövlət 4. Şəxsiyyət 5. Mədəniyyət	Coğrafiya 1. Coğrafi məkan 2. Təbiət 3. Cəmiyyət
Musiqi 1. Musiqi aləmi 2. Emosional dəyərləndirmə 3. Musiqi fəaliyyəti	Texnologiya 1. Email texnologiyaları 2. Texnika elementləri 3. Məişət mədəniyyəti 4. Qrafika	Həyat bilgisi 1. Təbiət və biz 2. Fərd və cəmiyyət 3. Mənəviyyət 4. Sağlamlıq və təhlükəsizlik
Kimya 1. Maddə və maddi aləm 2. Kimyəvi hadisələr 3. Eksperiment və modelləşdirmə 4. Kimya və həyat	Biologiya 1. Canlıların quruluşu və müxtəlifliyi 2. Bioloji proseslər 3. İnsan və onun sağlamlığı 4. Canlılar və ətraf mühit	Təsviri incəsənət 1. Cəmiyyət və təsviri incəsənət 2. Təsviri və dekorativ yaradıcılıq 3. Estetik reaksiya



Fizika	Fiziki tərbiyə	İnformatika
1. Fiziki hadisələr, qanunauyğunluqlar və qanunlar	1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	1. İnformasiya və informasiya prosesləri
2. Maddə və sahə, qarşılıqlı təsir, əlaqəli sistemlər	2. Hərəkəti bacarıqlar və verdişlər	2. Formallaşdırma, modelləşdirmə, alqoritmləşdirmə və proqramlaşdırma
3. Eksperimental fizika və müasir həyat.	3. Hərəkəti qabiliyyətlər	3. Kompüter, informasiya və kommunikasiya texnologiyaları və sistemlər
	4. Şəxsiyyətin mənəvi iradi keyfiyyətlərinin formalaşması.	4. Cəmiyyətin informasiyalaşdırılması

Fiziki tərbiyədə tədrisin ardıcılığı və məzmun xətləri arasında əlaqə

Təlim informasiya təminatı və nəzəri biliklər vasitəsi ilə hərəkətin obrazının yaradılmasına yönəlmiş idraki proseslə başlayır, hərəkəti təsəvvürün yaradılması və şagirdlərdə icrası nəzərdə tutulan hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsi proqramının formalaşması kimi davam edir. İlk icra nəzəri bilik və informasiyaların tətbiqi prosesindən ibarətdir. Bu mərhələdə ilkin icranın səmərəliliyi informasiya tutumundan, fiziki hazırlıq səviyyəsindən, istifadə olunan üsullardan və icra şəraitindən asılıdır. İlk icra prosesi, yəni hərəkətin mənimsənilməsi müvafiq icra bacarığına yiyələnmə ilə başlanır və sonda müvafiq verdişlərin formalaşması ilə başa çatır. Hərəkətin icrasının verdiş halına keçməsi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün lazımı şərait yaradır ki, bu da şagirdin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsinin mühüm komponenti hesab olunur.

Fiziki tərbiyə prosesində şagird üçün dəqiq fəaliyyət proqramının müəyyənləşdirilməsi şagirdlərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına istiqamətlənmiş dərslərin səmərəliliyinin artırılmasında mühüm amilə çevrilir. Fəndaxili inteqrasiya Fiziki tərbiyə kurikulumunda fənn qarşısında qoyulmuş ümumi məqsədlərin təmin edilməsi bir-birini üzvi surətdə tamamlayan məzmun xətləri vasitəsi ilə həyata keçirilir. Tədris prosesində fəndaxili inteqrasiya, məzmun xətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi formasında, hər bir dərslərin məzmununa daxil edilmiş standartların uyğunluğu ilə təmin olunur.



İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	Hərəkəti bacarıq və vərdişlər	Hərəkəti qabiliyyətlər	Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
1.1 Hərəkətlərin sağlamaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.	2.1. Mənimsədiyi bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir.	3.1. Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.	4.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir.
1.1.1. Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemlərinin iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah edir.	2.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinin və orqanlarının iş qabiliyyətinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir.	3.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir.	4.1.1 Hərəkəti fəaliyyət zamanı təqdirədici ünsiyyət nümayiş etdirir.
1.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərin tətbiqi qaydalarını izah edir.	2.1.2. Əsas hərəkəti qabiliyyətlərin məqsədli inkişafı üçün hərəkət komplekslərini tətbiq edir.	3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.	4.1.2. Çətin və ekstremal şəraitdə psixoloji dayanıqlılıq nümayiş etdirir.



Təlim strategiyaları

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin strategiyası mövcud təlim formalarının qarşılıqlı, üzvü əlaqəsini təmin etməklə fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı, inkişafetdirici, tərbiyəvi funksiyalarının həyata keçirilməsinə maksimum imkan yaradır. Fənnin məzmun xətlərinə əsaslanan dərs və fiziki tərbiyənin digər formaları ümumtəhsil məktəblərində vahid bir sistemi formalaşdırır. Bu sistem ümumtəhsil məktəblərinin müxtəlif təhsil mərhələlərində fiziki tərbiyənin əsas istiqamətlərini əlaqələndirməklə şəxsiyyətin harmonik fiziki inkişafına şərait yaradır. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas məqsədinin harmonik fiziki inkişafın və hərəkəti mədəniyyətin tərbiyə olunması ilə yanaşı onun kollektivdə ünsiyyət qurmaq, cəmiyyətin mənəvi və hüquqi qaydalarına riayət etmək bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi vəzifələri də daxil olduğundan dərs pedaqoji proses kimi fənnin tədrisi strategiyasında əsas və aparıcı forma hesab olunur. Strategiya ayrı-ayrı təhsil mərhələləri üzrə fiziki tərbiyə dərslərinin əsas istiqamətlərini müəyyənləşdirmişdir.

Fiziki tərbiyə sistemi və təhsil səviyyələri üzrə Fiziki tərbiyənin əsas istiqamətləri:

cədvəl 21

Təhsil səviyyəsi	Tam orta (XI sinif)
Yaş qrupları	16, 17
<i>Fiziki tərbiyənin formaları</i>	<i>Fiziki tərbiyənin təhsil səviyyələri üzrə əsas istiqamətləri</i>
1. Fiziki tərbiyə dərsləri	
İnformasiya təminatı	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar, müstəqil məşqlərin təşkili haqqında nəzəri biliklərin təkmilləşdirilməsi.
Bacarıq və vərdişlər	İdman növlərində texniki, taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi.
Hərəkəti qabiliyyətlər	Hərəkəti qabiliyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin təkmilləşdirilməsi.
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Liderlik, norma və dəyərlərə hörmət, həlledici anlarda liderlik bacarıqların təkmilləşdirilməsi.
1. Xüsusi qruplarda fiziki tərbiyə	
Dayaq hərəkəti aparatında qüsuru və ya xəstəlikdən sonra reabilitasiyaya ehtiyacı olan şagirdlər	Fiziki potensialına inam hissəsinin möhkəmləndirilməsi. Zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişaf etdirilməsi.

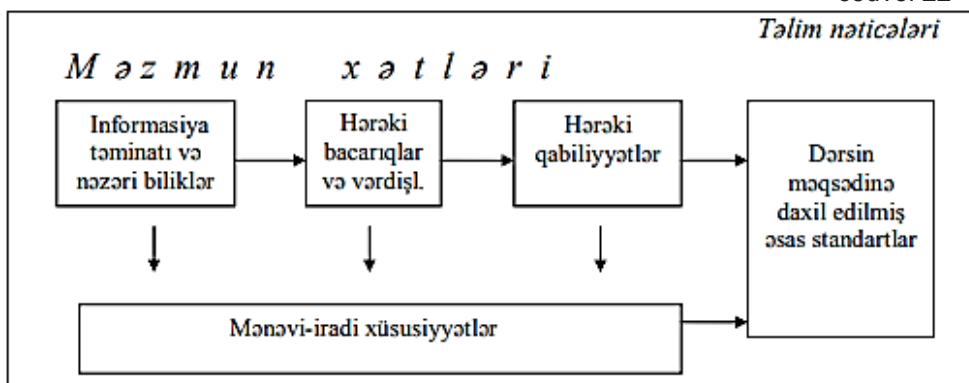


2. Dərsdən kənar fiziki tərbiyə (ümumtəhsil məktəblərində fəaliyyət göstərən idman növləri üzrə bölmələrdə məşğələlərə cəlb olunmuş şagirdlər.)	
Ümumtəhsil məktəblərində mövcud idman bölmələrində məşğələlər	Klublarda, müxtəlif idman bölmələrində fəaliyyət. Rayon, zona yarışlarında iştirak.
Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları	Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının, bədən quruluşunda müənasibliyin təmin edilməsi.

1. Fiziki tərbiyənin təliminin təşkilinə verilən əsas tələblər

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin strategiyası mövcud təlim formalarının qarşılıqlı, üzü əlaqəsini təmin etməklə fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı, inkişafetdirici, tərbiyəvi funksiyalarının həyata keçirilməsinə maksimum imkan yaradır. Fənnin məzmun xətlərinə əsaslanan dərs və fiziki tərbiyənin digər formaları ümumtəhsil məktəblərində vahid bir sistemi formalaşdırır.

cədvəl 22



Bu ardıcılıq fiziki tərbiyə prosesində bacarıq və vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər haqqındakı informasiya ilə öyrədici, bu məlumatların bilavasitə dərs prosesində tətbiqi ilə inkişafetdirici, dərsin əvvəlindən sonuna qədər mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşmasının diqqət mərkəzində saxlanması ilə tərbiyəedici xarakter daşması, təlim prosesinə kompleks yanaşmanı təmin edir.

Həm ayrıca bir dərs, eləcə də bütün təlim prosesinin mərkəzində şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin tərbiyə olunması bir bazis rolunu oynamalıdır. Fiziki tərbiyə, hərəkətlərin icrası, xüsusən də oyun prosesində şagird sanki onu əhatə edən mühiti unudur, özünün malik olduğu sinir tipinin xüsusiyyətlərinə malik davranış nümayiş etdirməyə başlayır. Məhz belə halda müəllim şagird psixologiyasına daxil olmaq, onu istiqamətləndirmək imkanı qazanmış olur.



İradi xüsusiyyətlərin şagirdlərin hərəkəti fəaliyyətlərinə təsiri olduğu kimi, əks-əlaqə, yəni getdikcə icrası daha çox risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirməklə iradi xüsusiyyətlərin formalaşması mümkündür. Beləliklə fiziki tərbiyə müəllimi tədris prosesində məzmun xətləri arasında yalnız zahiri əlaqəni deyil, daha çox mənəvi-iradi əlaqəni qurmaqla tədris prosesinin tamlığını təmin etmiş olur.

2. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinin monitorinqi.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin səmərəli həyata keçirilməsinin ən mühüm amili şagirdlərin fiziki, funksional və hərəkəti qabiliyyətlər üzrə hazırlıq səviyyələrinin əvvəlcədən müəyyən edilməsidir. Bu da öz növbəsində dərş prosesində verilən fiziki yükün intensivliyinə nəzarət etməklə onu dozalaşdırmaq, digər tərəfdən hər bir şagirdə veriləcək fərdi tapşırıqların istiqamətini təyin etməyə imkan verir. Dövri olaraq keçirilən monitorinqlər şagird orqanizmində baş verən dəyişiklikləri dəyərləndirməyə, fiziki yükün zəruri korreksiyasını aparmağa şərait yaradır.

3. Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki yükün zəruri həcm və intensivliyinin təmin olunması.

Böyüyən şagird orqanizmində funksional sistemlərin, eləcədə əzələlərin inkişafı intensiv qan dövranı ilə təmin olunur. Bu da öz növbəsində yerinə yetirilən fiziki yükün həcmi və intensivliyindən asılıdır. İntensiv fiziki yük əzələlərlə yanaşı, əzələ işini təmin edən orqanizmin funksional sistemlərində baş verən prosesləri xeyli fəallaşdırır. Beləliklə dayaq hərəkət aparatının, funksional sistemlərin inkişafına şərait yaranır. Bu səbəbdən də fiziki tərbiyə dərslərində yerinə yetirilən fiziki yükün miqdarı və intensivliyi dərşin əsas keyfiyyət göstəriciləri kimi diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

4. Fiziki yükün adekvatlığı (yetərli) və davamlılığı.

Fiziki tərbiyə dərslərində verilən fiziki yük, inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətə forma və məzmun baxımından adekvat olmalıdır. Məsələn, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün sıçrayış elementi olan hərəkətlər, oyunlar müəyyən ardıcılıq və zəruri icra intensivliyində yerinə yetirilməlidir. Digər tərəfdən şagird orqanizmində hər hansı funksional, dayaq-hərəkət aparatında dəyişikliyin baş verməsi üçün eyni istiqamətli fiziki yükün vaxt nöqtəyi nəzərindən müəyyən müddətdə təsiri təmin olunmalıdır. Bu səbəbdən də ümumtəhsil məktəblərində ayrı ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş eyni istiqamətli fiziki yükün müəyyən saylı dərslərdə verilməsi nəzərdə tutulur.

5. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı ardıcılığının düzgün seçilməsi.

Tədris ili ərzində inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətlərin ardıcılığının müəyyən edilməsi bu qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin metodiki qanunauyğunluğuna müvafiq müəyyən edilməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı digərinə həm mənfi, həm də müsbət təsir göstərə bilər. Bu səbəbdən də sürət-gücün inkişafı üçün planlaşdırılmış



dərslər silsiləsindən sonra sürət istiqamətli dərslər müsbət, qüvvənin inkişafına yönəlmiş dərslər silsiləsindən sonra dözümlülük qabiliyyətinə yönəlmiş dərslərin təsiri mənfi olacaqdır. Bu nöqteyi-nəzərdən hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı zamanı metodiki ardıcılıq: qüvvə, sürət-güc, sürət, çeviklik, bədənə əylmə qabiliyyəti, dözümlülük istiqamətli planlaşdırılmalıdır. Belə ardıcılıqla planlaşdırma fiziki tərbiyənin tədrisi üçün bütün şəraiti olan məktəblərdə həyata keçirilə bilər. Lakin ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi üçün mövcud şərait və Azərbaycanda təbii iqlim şəraiti dərslərin planlaşdırılmasını sürət, sürət-güc, qüvvə, bədənə əylmə qabiliyyəti, çeviklik, dözümlülük ardıcılığı ilə həyata keçirilməsi üçün daha əlverişlidir.

6.Fiziki tərbiyə prosesində bərabər imkanların yaradılması.

Hərəkəti fəaliyyət prosesində bərabər imkanların yaradılması fiziki tərbiyə dərslərinin maraqlı, canlı aparılması mühüm amildir. Dərslərin «oyun» və «yarış» metodları əsasında keçirilməsi zamanı fərdi və kollektiv mübarizənin təxminən eyni hazırlıqlı fərdlər, qruplar və komandalar arasında təşkil xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Bu da ilk növbədə şagirdlərdə öz hərəkəti potensialına inam, komandalı fəaliyyətdə məsuliyyətini dərk etmək və əməkdaşlıq qurmaq kimi xüsusiyyətlərin tərbiyə olunması üçün əlverişli şərait yaradır.

7.Fəaliyyətin stimullaşdırılması.

Stimullaşdırma şagirdin idrakı, emosional, psixomotor səfərbərliyinin təmin olunmasına yönəlməklə şərti olaraq bir neçə mərhələdə həyata keçirilir.

Birinci mərhələ – fiziki hazırlığın həyatı əhəmiyyəti, gündəlik fəaliyyətdə rolunun izahı, tanınmış idmançılar, idman xadimləri, Azərbaycanın Beynəlxalq İdman hərəkətində yeri haqqında informasiyalarla formalaşdırılır.

İkinci mərhələ - tədris ilinin əvvəlində aparılan diaqnostik qiymətləndirmə vasitəsi ilə şagirdlərin fiziki, funksional və hərəkəti qabiliyyətlər üzrə inkişafı səviyyələri müəyyən edilir, zəruri inkişaf istiqamətləri müəyyən olunur, şagirdlər bu prosesin icrasına həvəsləndirilir.

Üçüncü mərhələ – gündəlik dərslər, oyun, yarış prosesində fərqlənən şagirdlərin təqdir edilməsi, mükafatlandırılması, məktəb, rayon, zona yarışlarında qaliblərinin və mükafatçıların ictimai tədbirlər zamanı təbliğ olunması şagirdlər üçün stimullaşdırıcı vasitəyə çevrilir.

8.Dəstəkləyici mühitin yaradılması.

Fiziki tərbiyəyə aid dərslər və əyani vasitələrin mövcudluğu, maddi texniki bazanın zəruri avadanlıqlarla təchizi, idman sektorunun və ya zalları estetik tərtibatı, müəllimin davranışı, onun hərəkətlərinin dinamikliyi, hər bir mənada nümunəvi olması dəstəkləyici mühitin komponentləridir.

Bu amilin önəmli cəhətlərindən biri də mənəvi-psixoloji mühitin yaradılmasıdır. Hər bir fiziki tərbiyə dərsi şagirdə xoş əhval-ruhiyyə yaradan bir yarış bayramı təəssüratı formalaşdırmalıdır.



Fiziki tərbiyə təliminin təşkilində istifadə olunan forma və üsullar

Fiziki tərbiyənin tədrisi dərs və dərsdənkenar məşğələlər olmaqla iki yerə bölünür.

Fiziki tərbiyə dərsi - fənnin məzmun xətlərinin üzvü əlaqədə tədrisini təmin edən pedaqoji proses olub aşağıdakı hissələrdən ibarətdir:

-giriş hissə - dərsdə həyata keçiriləcək standartlarla əlaqəli informasiya təminatı və nəzəri biliklərin verilməsi, motivin formalaşdırılması;

-hazırlayıcı hissə – sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsi ilə şagird orqanizminin əsas fiziki yükün icrasına hazırlanması;

-əsas hissə: inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyət (və ya hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsi, möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi) üçün lazım olan fiziki yükün zəruri həcmdə və intensivlikdə yerinə yetirilməsi;

-tamamlayıcı hissə: orqanizmin funksional sistemlərinin dərsdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün tənəffüs və bərpaedici hərəkətlərin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi üçün istifadə olunur.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi formaları təlimin məqsədinə müvafiq olaraq **frontal, qrup və fərdi** ola bilər.

Seçilmiş dərs formasına müvafiq olaraq tam ciddi reqlamlaşdırılmış, hissə-hissə öyrətmə, söz, əyani, oyun, yarış kimi təlim metodlarından istifadə olunur. Dərs prosesində istifadə olunan təlim metodları hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə yanaşı, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin, eləcə də idrakı proseslərin fəallaşmasına kömək etməlidir. Bu, xüsusən ibtidai təhsil mərhələsi üçün daha zəruridir. Mürəkkəb quruluşlu oyunların icrası və ya hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulması, şagirdin əvvəlcədən şüurlu düşünülmüş planı əsasında öz fəaliyyətini çevik tənzimləmək bacarığına əsaslanır. Belə təkrarlama psixomotor fəaliyyətin səmərəliliyinin tədricən artmasına gətirib çıxarır.

Dərsin frontal forması – motivin formalaşdırılması, informasiya təminatı, sıra və ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası üçün əlverişli vasitədir. Dərsin giriş və tamamlayıcı hissələrində istifadə olunur.

Dərsin qrup forması – irəliləmələr zamanı ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərin icrası üçün əlverişli üsul kimi istifadə olunur. Daha çox hazırlayıcı və əsas hissədə tətbiq edilir.

Dərsin fərdi forması – dərsin gedişi prosesində ayrı-ayrı şagirdlərə verilən müxtəlif tapşırıqlar, ev tapşırıqları, xüsusi qruplara aid olan şagirdlərlə iş zamanı istifadə olunur.



Müəllimin təlim fəaliyyətinin planlaşdırılmasına dair nümunələr

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə müəlliminin işinin planlaşdırılması bu fənn üçün ayrılan tədris vaxtının hərəkəti qabiliyyətlər üzrə təxmini bölüşdürülməsinin illik qrafiki ilə başlayır. Bu qrafik müəllim fəaliyyətinin yalnız ümumi istiqamətini müəyyənləşdirir.

Şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üzərində qurulması, ənənəvi tədris formasından fərqli olaraq tədris prosesinin keyfiyyətini yüksəltməyə, şagirdlərin fiziki hazırlığını artırmağa imkan verən əsas amildir.

Cədvəldə göstərilən tədris vaxtı böyüyən şagird orqanizminin anatomik-fizioloji, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin yaşla əlaqədar xüsusiyyətləri, fiziki hazırlığın artırılması metodikası nəzərə alınmaqla bölüşdürülmüşdür.

Tədris ilinin əvvəlində müəllimin fəaliyyəti şagirdlərin informasiya təminatı və diaqnostik qiymətləndirilməsi ilə başlamalıdır. Diaqnostik qiymətləndirmə hər bir şagirdin fiziki, funksional, hərəkəti qabiliyyətlər üzrə malik olduğu səviyyəni müəyyən etməklə dərslərdə, ev tapşırıqlarının verilməsində müəllimin fəaliyyət istiqamətini göstərir. Diaqnostik qiymətləndirmə nəticələri müəllim tərəfindən qeydə alınır. Digər tərəfdən dərslərin hərəkəti qabiliyyətlər üzrə planlaşdırılması müəllim yaradıcılığına, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün vəsait seçimində müstəqilliyinə imkan verir. Təsədüfi deyildir ki, tədris saatlarının illik bölüşdürülməsi cədvəlində hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün tövsiyə olunan vasitələr geniş spektrdə verilmişdir. Müəllimin vəsait seçmə imkanları onun peşə hazırlığının səviyyəsi, məktəbin maddi-texniki bazası, ən əsası isə onun yaradıcılıq fantaziyası ilə müəyyən olunur.

Tədris ili summativ qiymətləndirmə ilə tamamlanır, nəticələr ilin əvvəlində aparılmış diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri ilə müqayisə olunur. Fiziki, funksional, hərəkəti qabiliyyətlər üzrə müəyyən olunan dəyişikliklər fiziki tərbiyə müəlliminin fəaliyyət səmərəliliyini göstərir.



Fiziki tərbiyə dərslərində Planlaşdırma

Dərs saatlarının illik bölüşdürülməsi əsasında hər bir sinif üçün fiziki tərbiyə dərslərinin mövzular üzrə planlaşdırılması qrafiki hazırlanır. Bu zaman müəllim saat bölgüsündə müəyyən edilən istiqamət saxlanılmaqla standartların, dərstdə istifadə olunacaq resursların (idman növləri, hərəkət kompleksləri və s.) planlaşdırılmasını həyata keçirir. Əslində belə planlaşdırma müəllimin yaradıcılıq imkanlarının reallaşdırılmasını təmin etməklə onun peşə hazırlığının göstəricisinə çevrilir. Bu zaman aşağıdakı amillərin nəzərə alınması mühüm əhəmiyyət daşıyır:

- ❖ seçilmiş resursların hərəkəti qabiliyyətlərə adekvatlığın təmin olunması;
- ❖ məktəbin maddi-texniki bazasından, avadanlıq və alətlərdən istifadə imkanları;
- ❖ bütün dərs prosesinin «oyun», «yarış» və sair metodlarından istifadə etməklə təşkili;
- ❖ seçilmiş standartların inkişafı planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətə müvafiqliyi və dərsin tamlığının təmin edilməsi;

Dərs planı nümunələrinin tərtibi qaydaları.

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

Dərsin strukturunun aşağıdakı sxem üzrə qurulması tövsiyə olunur. Mövzu: Dərsin mövzusu illik planlaşmada tədris vahidi üçün ayrılmış vaxtda müvafiq müəyyənləşdirilir.

Nəzərə alsaq ki, hər bir tədris vahidində (hərəkəti qabiliyyətlər) bacarıq və vərdişlərin **formalaşdırılması, möhkəmləndirilməsi, təkmilləşdirilməsi və qiymətləndirilməsi** mərhələləri mövcuddur, o zaman hər bir tədris vahidi üzrə göstərilən fəaliyyətlər üçün dərslər planlaşdırılmalıdır. Dərslərin sayı inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyətindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

Standartlar: Mövzu üzrə standartların müəyyən olunması aşağıdakı ardıcılıqla aparılır.



Tədris vahidinə aid birinci dərəcə:

- tədris vahidinin (məsələn, qüvvə qabiliyyətini) sağlamlığın möhkəmləndirilməsində, fiziki hazırlığının artırılmasında əhəmiyyətinə, hərəkətlərin icra üsuluna, şagird fəaliyyətinin təşkilinə, fiziki yükün icra ardıcılığı və intensivliyinə dair standartlar daxil ediləcəkdir; Tədris vahidinə aid sonrakı dərəcələrə:
- hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş fiziki yükə (sıra və ümumi inkişaf hərəkətləri, oyunlar, estafetlər, kombinasiya edilmiş estafetlər, xüsusi hərəkətlər və s...), onun icra ardıcılığına və intensivliyinə, təşkilinə dair standartlar.

Mövzusunun və illik planlaşmada neçənci olmasından asılı olmayaraq bütün dərəcələrə mədəni-iradi xüsusiyyətləri özündə əks etdirən standartlar daxil edilir.

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

Bu dərəcələrin hər birində dərəcənin məqsədi ***“hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi”*** olacaqdır.

Dərsin vəzifələri: Dərsin məqsədindən, bu dərəcənin tədris vahidinin reallaşdırılmasında neçənci olmasından, istifadə olunacaq resurslardan asılı olaraq müəyyən edilir. Məsələn, hərəkət sürətinin inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutan 56-cı dərəcələrdə vəzifələr aşağıdakı kimi seçiləcəkdir:

- sürəti inkişaf etdirən oyunlar, hərəkətlər, estafetlər haqqında məlumat vermək;
- dərəcədə istifadə olunan oyunları təşkil etmək və keçirmək; şagird fəaliyyətini tənzimləmək və qiymətləndirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: Bütün mövzular üzrə dərəcələrdə fənnin məzmun xətləri arasında əlaqə qurulmalıdır. Bu dərəcənin pedaqoji tamlığının əsas amilidir. Vəsaitdə verilən illik planlaşma cədvəllərində fəndaxili inteqrasiya alt standartların seçilməsi ilə təmin olunmuşdur.

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

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

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



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

2) **Xüsusi resurslar:** Buraya dərsin əsas hissəsi üçün seçilmiş hazırlayıcı, köməkçi, əsas hərəkətlər, eyni zamanda qiymətləndirmə normativlərinə daxil edilmiş hərəkətlər aiddir. Hazırlayıcı və əsas hərəkətlər struktur cəhətdən biri-birinə yaxın olmalıdırlar. Bu hərəkətlər Fiziki tərbiyə fənninin tədris vahidlərinə müvafiq olaraq altı qrupda təsnif olunur.

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

Dərsin gedişi:

Giriş hissə-3-5 dəq.

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

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

Hərəkəti bacarıqlar: Sıra hərəkətləri: sıra fəndləri, irəliləmələr, düzülüş və yenidən düzülüşlər, seyrəlmələr, yerləş, qaçış, hoppanmalar.

ÜİH kompleksləri (Ümuminkişaf hərəkətlərini irəliləmələr zamanı seyrəlməmiş sırada icrası məqsəduyğun hesab edilir. Çünki bu dərsin motor sıxlığını yüksəldilməsinə imkan yaradır).

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

Bu zaman dərsin məqsədinin reallaşması adekvat hərəkətlərin seçilməsindən bilavasitə asılıdır.

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

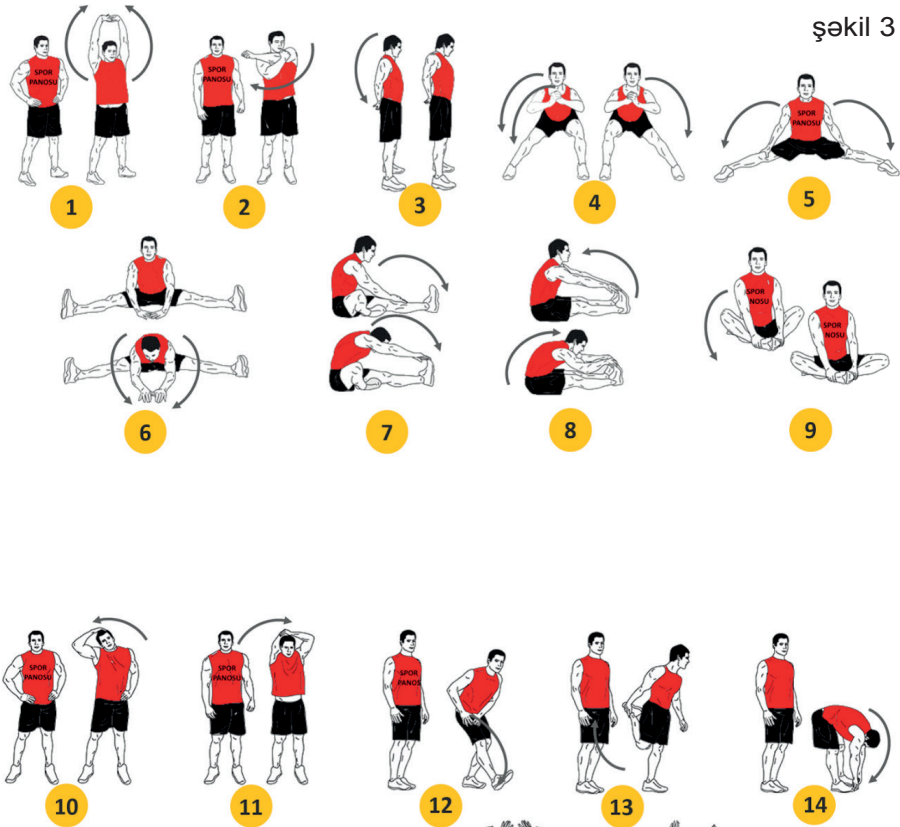
Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Bu hissənin məqsədi intensiv fiziki yükdən sonra şagird orqanizminin bərpası məqsədi ilə əzələlərin boşaldılması və tənəffüs hərəkətlərindən istifadə və dərsin yekunlaşdırılmasıdır. Fərqlənən şagird və komandalar təqdir edildikdən sonra müəllim müşahidələri əsasında müəyyən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

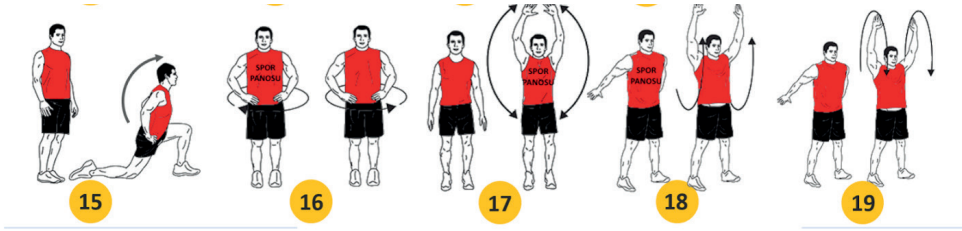


Ümuminkişaf və Bərpaedici hərəkətlər

Ümuminkişaf və bərpaedici hərəkətləri idmanın təməl prinsiplərindən biridir. Bunların olmaması çox ciddi fəsadlara səbəb olur, zədələrin çoxu bu səbəbdən meydana gəlir. Eyni zamanda məşqlərdən az zaman keçdikdən sonra əzələlərdə ağrılar əmələ gəlir ki, bunun da səbəbi idman sonrası kifayət qədər tənəffüs bərpaedici hərəkətləri edilməməsidir. Buna görə də idmanda tənəffüs və bərpaedici əhəmiyyətini bilmək vacibdir.

Aşağıda verilmiş ümumiinkişaf və bərpaedici hərəkətləri bir çox idman növlərində tətbiq edilir. (şəkil 3)

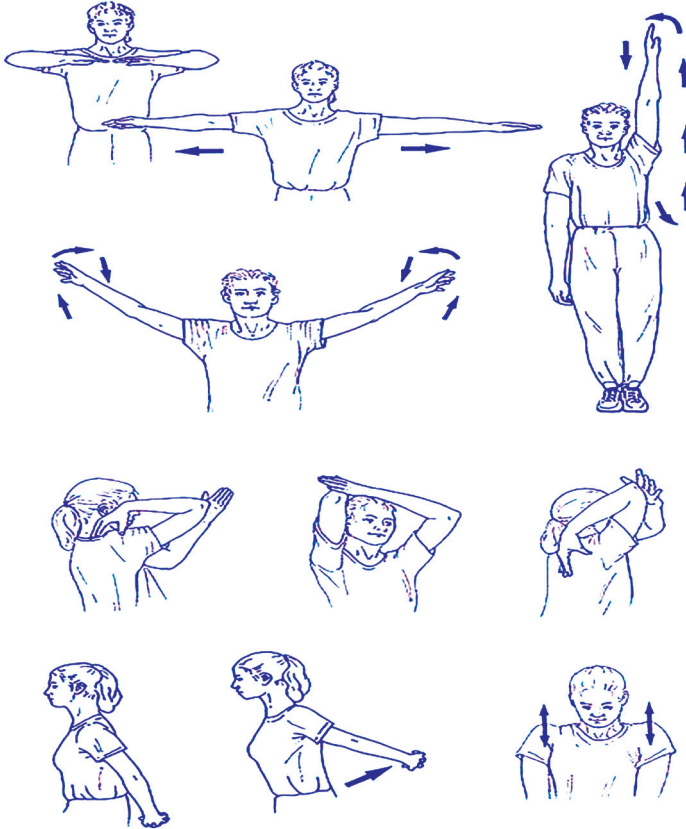




Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlərin əhəmiyyəti:

Orqanizmin funksional sistemlərini dərindən əvvəlki vəziyyətə qaytarmaq üçün əzələləri bosalmaq və ağciyərlərdə olan artıq qazların xaric edilməsi üçün bərpaedici hərəkətlər vacibdir. şəkil 4

şəkil 4



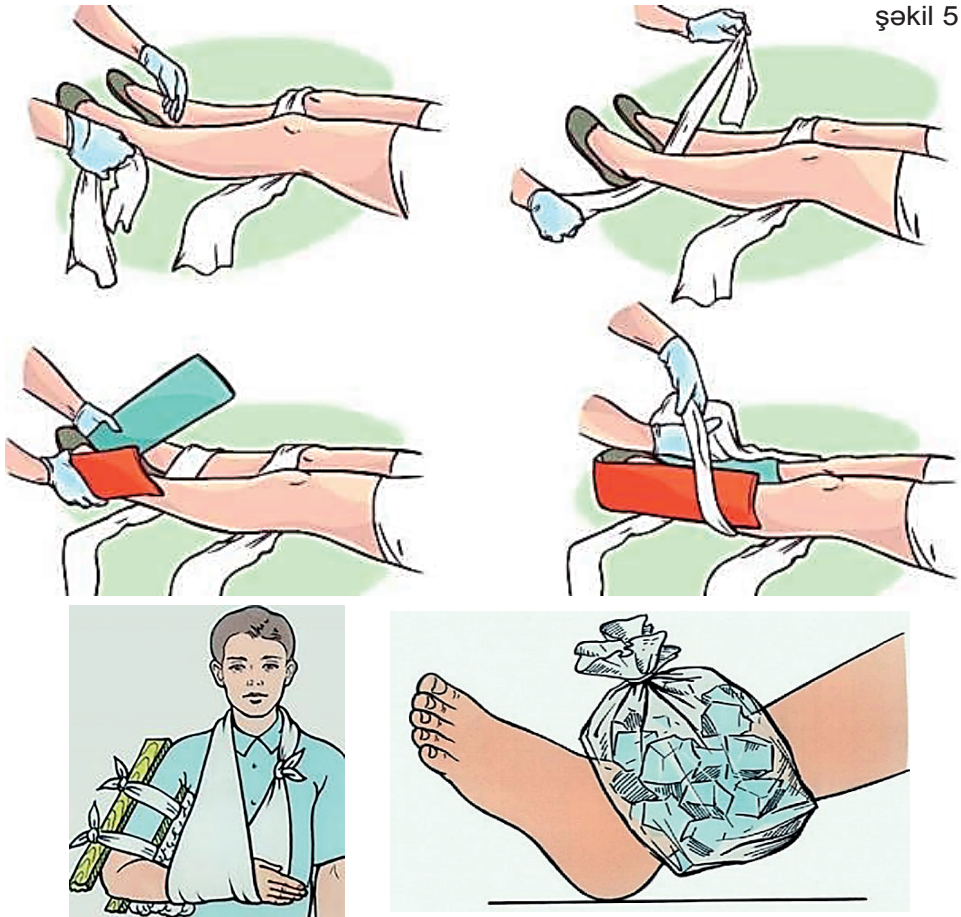
Zədələnmələr, ilkin yardım və vitaminlər

Fiziki tərbiyə dərslərində, məşq proseslərində qarşılaşdığımız problemlərdən biridə zədələnmələrdir.

İdman növlərindən aslı olaraq orqanizmin müxtəlif yerləri zədələnməyə məruz qala bilər.

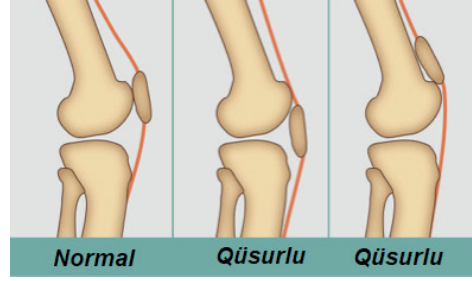
Travmalar- zədələnmə və yaralanmanın daha ciddi hala düşməməsi üçün ilk tibbi yardımın tətbiq edilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu kimi hallarda zədə alan həkim nəzarətinə göndərməli olsada ilk yardım çox önəmlidir. Bunu bilmək nəinki müəllimin o cümlədən hər bir şagirdin bilməsi də məsləhətdir.

Həkimə qədər ilk yardım nümunələri aşağıdakı şəkil 5-də verilmişdir.



Qaçış zamanı zədələnmələr:

Aşağıda bir neçə zədələnmə halları və onlara qarşı ilkin yardım, müalicədən əvvəl və sonra aparılan qoruyucu tədbirlər haqda məlumatlar verilib. Dərs zamanı verilmiş ilk yardımlarla bağlı sınaq məşqləri həyata keçirilməlidir ki, həqiqi zədələnmələrdə dəqiq ilk yardım müdaxiləsi etmək asanlaşsın.



şəkil 6

Diz qapağı sümüyünün (Patella) altındakı qığırdaq qıcıqlanması və ağrı hissənin yaranmasından qaynaqlanır. Bu ağrılara patellofemoral ağrı və ya bəzən patellar kondromalasi adı deyilir.

Səbəbi: Qığırdağın sürüşkən quruluşunun pozulmasından dolayı ortaya çıxır. Qaçma və ya digər fəaliyyətlərdə, ya diz və digər qıç oynaqlarındakı struktur xüsusiyyətlər qığırdaq pozulmasına səbəb olur. Zədənin baş vermə səbəbləri və təsirləri aradan qaldırılaraq, modifikasiya edilərək, əzələlər arasında qüvvə və elastiklik tarazlığını bərpa edərək həmçinin, ağrı artırıcı fəaliyyətlərdən çəkinərək müalicə edilir.

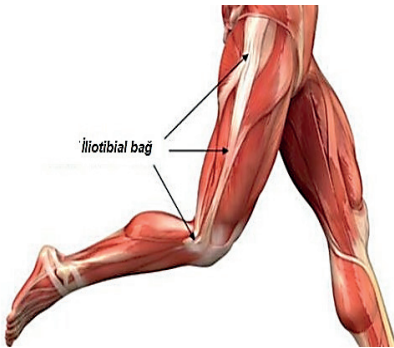


şəkil 7

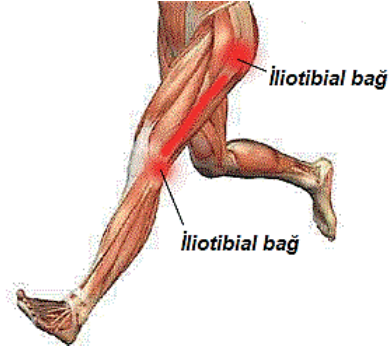
Zədələnmiş bağın qorunması və öncədən zədədən qorunmaq üçün xüsusi vasitələrdən istifadə etmək məsləhətdir.

İliotibial Bağ Sindromu:

Budun xaricində hiss edilən ağrı, bu sindromdan qaynaqlanır. Bu bağ - lent budun xaricindədir və budun bükülməsi – açılması zamanı qığırdaq sür-tünməsi səbəbindən narahatçılıq yaradır. Bunun bir çox yaranma səbəbləri ola bilər: Zəif və ya elastik olmayan bud əzələləri ayaqlarda kənara əyrilik, düz dabanlıq, ayaqlar arasında uzunluq fərqi və.s. şəkil 8



şəkil 8



Qaçış xətti kimi hərəkətli səthlərdə qaçmaq da problemi artırma bilər. Yuxarıda sadalanan problemlərə uyğun məşq proqramının azaldılması və həmin zamanlarda yüngül qaçış modifikasiyaları aparılmalıdır.

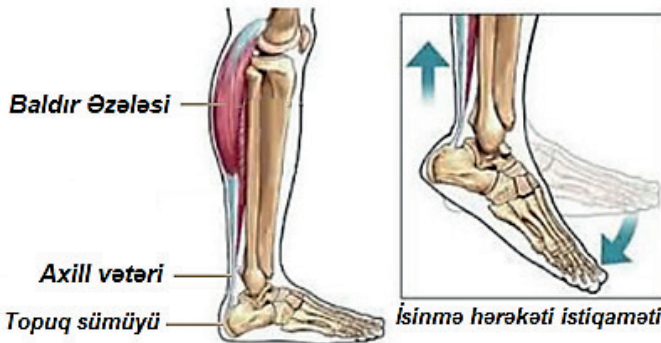
Ayaq biləyi zədələnməsi və ağrının əlamətləri:

Buna Tibial Stress Sindromu da deyilir. Baldır və ayaq topuğunun ön hissəsində ağrı duyulur. Əsasən qaçmağa yeni başlayanda ya da məşq öncəsi kifayət qədər isinmə hərəkətləri edilmədikdə çox hiss olunur. O zaman məşq intensivliyini azaldıb, isinmə hərəkətləri etmək və axırda buz tətbiq etmək yetərli ola bilər. Şəkil 9



Axill vətəri (tendonit):

Baldır əzələlərini daban sümüyünə bağlayan girişin ağrısıdır. Həddindən artıq yoxuşa doğru yuxarı qaçmaq, məşqlərin artımı, baldır və arxa bud əzələlərinin çəvik olmaması və uyğun olmayan ayaqqabılar buna səbəb ola bilər. Bunun üçün məşqlər azaldılmalı, buz qoyulmalı və isinmə hərəkətləri aparılmalıdır. Müalicə erkən dövrdə edilməzsə xroniki hal ala bilər. Şəkil 10



şəkil 10



Daban ağrısı (Daban Tikani və Plantar Fasitis-ayaq altı əzələ):

şəkil 11

Ayaq dabanından – topuq sümüyündən ayaq barmaqlara doğru uzanan, ayağın alt əzələsinin uzanması-dartılması adətən problemlərə səbəb olur. Ayaq əzələlərinin yorulması nəticəsində qrunzun çökməsi ağrını artırır. Hamar daban hallarında və ya hündür daban, sərt ayaqlarda daha çox hiss olunur. Müalicə məqsədilə, məşqlərin intensivliyi azaldılmalıdır. Bundan başqa, ayaq tipinə uyğun ayaqqabı seçilməsi çox vacibdir.



Axill vətəri yaralanmaları:

Səbəbi: Baldırın büdrəmə nəticəsində, ya da damar tutmalarına səbəb ola biləcək dərəcədə həddindən artıq kəskin yıxılması zamanı yaranan ağrılar.

Əlamətləri: Dabanın baza hissəsində uzun müddətli ağrılar.

İlk Yardım: Ağrılı tərəfi müəyyən edilir, bint ilə çox sıxmadan bağlanmalı və təcili həkimə müracət edilməlidir.

Əlavə Tədbirlər: Baldır əzələlərini masaj. Ayaqqabının daban hissəsinə bir parça qoyaraq yüksəldilməsi (Bu, axill vətəri orqanizmin üzərinə düşən ağırlıq yükünü azaldıb sağalmağı tezləşdirəcəkdir. Bir neçə gün - əlamətlər yaxşılaşana qədər müalicəyə davam edilməlidir.

Müalicədən sonra: Baldır əzələləri üçün dartınma məşqləri. Məşqlərdən sonra vətər və ətrafına soyuq buzun qoyulması vacibdir.

Axill vətəri qopması:

Səbəbi: Koordinasiya olmayan əzələ dartılmasından (*daxili travma*) və ya dərhal fiziki, ani və hədsiz (*daxili travma*) məcburiyyətdən.

Əlavə Tədbirlər: Mütləq cərrahi bərpa lazımdır. Qısa müddət ərzində əməliyyata qədər gipsə qoymaq olar.

İlk Yardım: Oynaq, funksiyasını qorumaq üçün erkən dövrdə məşqi dayandırılmalıdır.

Axill vətəri dartınması:

Səbəbi: Ani, güclü dartınma və ya birbaşa fiziki travma.

Xüsusi Əlamətləri: Məşq zamanı daban və vətər hissəsində hərəkətə mane olan sancı hissi verən ağrı.



İlk yardım: Bintlə bağlanmalı və mütəmadi olaraq buz qoyulmalıdır.

Müalicə Sonrası. Baldır əzələləri üçün dartinma hərəkətləri aparılmalıdır. şəkil 12



BAĞ ZƏDƏLƏNMƏLƏRİ

Səbəbi: Oynağı, təbii sərhədləri xaricində hərəkətə məcbur edən hər hansı bir qüvvə bağ zədələnməsinə yol açabilir.

Xüsusi Əlamətləri: Zədələnən oynaqda ağrı, funksiya pozğunluğu və oynaq içi qan sızması və maye yığılması nəticəsində şişmə.

İlk yardım: Sarımaqla yanaşı buz qoyulmalıdır. Oynağın sallanmağa məruz qalmaması üçün sarımaq lazımdır. Ciddi hallarda həkimə müraciət edilməlidir.

Müalicədən sonra: İkinci bir zədələnməyə qarşı tədbir olaraq oynaq funksiyasını təmin etmək məqsədilə məşqlər mümkün olduğu qədər tez başlanmalıdır.

Su Yığılması:

Səbəbi: Ayaqqabı və ya digər idman ləvazimatlarının bədən üzvləri, dəri üzərində apardığı təzyiq, sürtünmə və ya dağıtma nəticəsində yaranır.



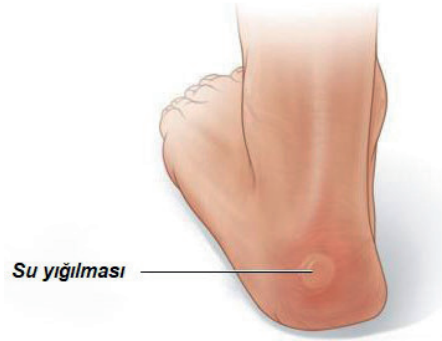
şəkil 13



Əlamətləri: Dərinin xarici təbəqəsinin altına maye yığılması ilə birlikdə üst təbəqənin ayrılması.

İlk yardım: Su yığılan nahiyyədən maye boşaldılmalı, həmin yer dezinfeksiya edilməli və zədələnən sahəyə hava keçidi təmin edəcək şəkildə tibbi yardım göstərilməlidir.

Tədbir: Ayaqqabıların içini və geyilən corabların kənarını xəfifcə sabunlamaq və ya ayaqqabıların dəri hissələrinin daxili hissəsinə yumşaldıcı yağ sürtmək faydalı nəticələr verir. Bu prosedur uyğun əlcək geyinilərək edilməlidir.

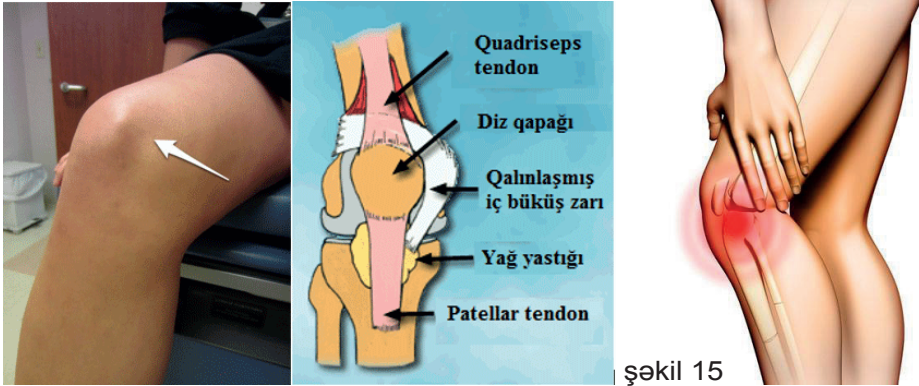


şəkil 14

DİZ AĞRILARI, QIĞIRDAQ ZƏDƏLƏNMƏSİ

Səbəbi: Yerdə sabit və dizin bükülü vəziyyətdə daxili, ya da xarici qüvələrin təsiri ilə diz oynaqının zədələnməsi.

Əlamətləri: Dizdə bükülmə və qayıtma hərəkətlərində oynaq bölgəsində ağrı hiss olunur. Ağrı səbəbindən dizin tam bükülməsi demək olar ki, mümkünsüzdür. şəkil 15



şəkil 15

İlk yardım: Diz ətrafına masajla yanaşı buz ilə sarğı tətbiq edilir. Vaxt itirmədən həkimə müraciət edilməlidir. Bu tip zədələr adətən çox diqqət tələb edən hallardandır.

Müalicədən sonra: Əməliyyat sonrası uyğun bir şəkildə planlaşdırılmış xüsusi məşq proqramı təyin olunmalıdır.



Aşağıdakı əsas prinsiplər qətiyyən unudulmamalıdır:

- ✓ Dərs zamanı şagirdlərin, orqanizmində baş verən ağrıya bir xəbərdarlıq signalı olaraq ciddi və ani olaraq əhəmiyyət verin.
- ✓ Zədə vəziyyəti ilə əlaqədar ilk yardım göstərdikdən sonra, həkim, fizioterapevtə müraciət edin. Müəllim zədəni, xüsusi bir fərdi məşq proqramını, sizin zədəli vəziyyətinə görə planlaşdırmalıdır.
- ✓ Zədə zamanı verilən proqramlar müxtəlif. Buna səbəb orqanizmlərin fərqli gücə, elastikliyə, qüvvətə və.s malik olmasıdır.

Vitaminlər və onların əhəmiyyəti

A vitamini – bu vitamin orqanizmin toxumalarının çoxalmasına, boyun artmasına şərait yaradır və orqanizmin infeksiyalara qarşı müqavimətini artırır.

Bu vitamin kərə yağı, pendir, yumurta sarısı, ciyər və balıq yağında daha çox olur. Bir çox meyvə və tərəvəzdə (yerkökü, kəhl, soğan, şüyüd, pomidor, ərik və itburnu) xüsusi maddə olan karotin vardır ki, bu da insan orqanizmində A vitamininə çevrilir.



B qrupu vitaminləri: B qrupu vitaminləri həm heyvan, həm də bitki mənşəli məhsullarda olur. B qrupu vitaminləri B1, B2, B5, B6, B9, B12, B15 və s. dən ibarətdir.

B1 — Ağ çörək və ağ undan hazırlanan məhsullardan istifadə edənlər yetəri qədər B1 vitamini almırlar. Eyni zamanda ərzaqları uzun müddət qaynatdıqda, bu vitamin parçalanır. B1 vitamini çatışmadıqda ağız qırığına çatlar əmələ gəlir. Eyni zamanda boyartma ləngiyir, mədə — bağırsaq



pozuntuları əmələ gəlir. Əlbəttə, qeyd etdiyimiz xəstəliklər başqa səbəblərdən də qaynaqla bilər.

B2 — Bu vitamin qaraciyər,ət, balıq, qarğıdalı, toyuq, buğda, süd və yumurtada olur. Deməli, insan gündəlik normal qidalandıqda bu vitamini alır. Bu vitamin çatışmadıqda, ağızda və gözdə xəstəliklər meydana çıxır. Hər hansı bir əsəb sakitləşdirici dərmanlar da bədəndə bu vitaminin azalmasına səbəb olur.

B6 – toyuq, böyrək, qaraciyər, yumurta, düyü, lobyə, fındıq, fıstıq, banan və kartofda olur. Folikasit və yaxud B9 – Çörək, düyü, qarğıdalı, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, ispanaq, noxud, mərciməkdə var. Folikasit onurğanın inkişafı üçün vacibdir. Mütəxəssislər ana olmağa hazırlaşan qadınların diqqətini bu məsələyə cəlb etmək istəyirlər ki, folikasitin çatışmamazlığı körpələrdə onurğanın inkişafdan qalması və ya beyin xəstəliklərinə səbəb olur.

E vitamini – insan orqanizminin əsas ehtiyaclarından biri də bu vitamindir. E vitamini çox zərifdir.



Əsasən yağlarda olan bu vitamin, yağı çox isitdikdə parçalanıb aradan gedir. Buna görə də məsləhətdir ki, gündəlik tərəvəz salatlarını E vitamini ilə zəngin olan zeytun yağı ilə yeyəsiniz. Yemək bişirəndə də soğanı bu yağda çox qızartmayın ki, E vitamini itməsin. Bu vitamin əsasən, buğda, zeytun yağı, soya yağı, balıq, qoz, fındıq, kərə, pomidor, qarğıdalı yağı, ispanaq yumurta sarısı, böyrək və qaraciyərdə olur. E vitamini ehtiyacını ödəmək üçün:

- 1) Tərəvəzi qızartmadan və qaynatmadan yeyin
- 2) Həftədə ən azı 2 dəfə balıq yeyin
- 3) Həftədə ən azı 2 dəfə noxud, mərci yaxud lobyadan istifadə edin.



D vitamini-bu vitamin ancaq heyvan mənşəli məhsullarda olur. D vitamini kalsium ilə fosforun mübadiləsində böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Bu vitaminin azlığı sümük və əzələlərdə ağrılar yaradır. Ən çox balıq yağı, yağlı pendir, kərə, yumurta sarısı, inək ciyəri və balıq kürüsündə olur. Günəş altında gəzməklə də bu vitamini almaq olur.



C vitamini – Askorbin turşusu dəmirin bağırsaqlardan sovrulmasında, bədənə mikroblara qarşı müqavimətinin artmasında rol oynayan bir elementdir.

Gün ərzində insana 100 – 200 mq C vitamini lazımdır. Bu vitamin təzə meyvələrdə, tərəvəz və giləmeyvələrdə (göy soğan, kələm, kəmə, pomidor, çiyələk, itburnu, limon, portağal, alma, qırmızı və yaşıl bibər) çoxlu miqdarda olur.



K vitamini — qan laxtalanması prosesində çox böyük rol oynayır.

Bu vitamin ən çox ət, qara ciyər, iribuynuzlu heyvanların böyrəkləri, yerkökü, cəfəri, balıq, pomidor və göy noxudada olur.



Kalsium – diş və sümüklərin inkişafı üçün zəruridir. Kalsiumla zəngin olan qida maddələri bunlardır: süd, qatıq, ayaq, göyərti və s. illər boyu kalsium həblərinin lazımlı olduğu fikri müdafiə olunub. Ancaq yeni araşdırmalar belə həblərin tərkibindəki kalsiumun sümüklərə



faydalı olmadığını, əksinə, orqanizmə zərər verdiyini ortaya çıxarıb. Çünki orqanizmin ehtiyacından artıq kalsium qəbul etdikdə damarlarda yığılaraq qan dövranına mənfi təsir edir. Kalsium hətta böyrəkdə daş yaranmasına da səbəb ola bilər.



Dəmir – insan orqanizminə lazım olan ən vacib elementlərdəndir. Dəmir azlığını aradan qaldırmaq üçün qan yaradan qidalar olan bəhməz, quru üzüm, alma, qırmızı ət, yumurta və quru paxlakimiləri misal göstərmək olar. Dəmir tərkibli dərmanı heç vaxt südlə içməyin! Çünki süd dəmirin bədənə cəzb olunmasını gecikdirir. Vitamin və mineral çatışmazlığının bir çox xəstəliklərə səbəb olduğunu hamımız bilirik. Ancaq araşdırmalar göstərir ki, bəzi vitamin və mineralları həddən artıq qəbul etdikdə də orqanizmdə problemlər yaranı bilər.



Dəmir oksigeni ağciyərlərdən orqanizmin digər nahiyyələrinə daşıyan hemoqlobinin istehsalında əhəmiyyətli rol oynayır. Bu mineral hormonların tənzimlənməsində də əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq orqanizmə həddən artıq dəmir daxil olduqda qaraciyərdə və ürəkdə problemlər baş verə bilər.

Yod

Yod həblərindən, sadəcə, həkim məsləhəti olduqda istifadə edilməlidir. Çünki yod birbaşa tiroid vəzilərinin işinə təsir edir.

Yod həddən az və ya çox olduqda tiroid vəzilərinin fəaliyyəti zəifləyir. Sarımsaq, qoz, yerkökü, gavalı, göyem kimi qidalarda yod daha çoxdur.



Fiziki yükün orqanizmə təsiri mexanizmi

Sağlamlıq – orqanizmin bioloji tamlığını təmin edən müxtəlif funksional sistemlərini qarşılıqlı, ahəngdar fəaliyyətini əks etdirən vəziyyətdir.

cədvəl 23

İnsan sağlamlığı bir neçə meyarlarla dəyərləndirilir	İrsi amil
	Fiziki inkişaf
	Funksional inkişaf
	Psixoloji inkişaf
	Xəstəliklərə qarşı dayanıqlıq

İrsi amil

Bir sıra fiziki, funksional qüsurlar, irsən ötürülür.

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

Fiziki inkişaf

Bu amilə şagirdin boy-çəki, döş qəfəsinin ölçüsü və bədən mütənasibliyi göstəriciləri daxildir. Ümumtəhsil məktəblərində müxtəlif fiziki inkişaf göstəricilərinə malik olan şagirdlərə rast gəlmək mümkündür.

		pollen ♂	
		B	b
pistil ♀	B	BB	Bb
	b	Bb	bb



Ektoderma	Mezoderma	Endoderma
Epidermis orqanları	Skelet	Tənəffüs orqanları
Sinir sistemi orqanları	Əzələlər	Həzm sistemi orqanları
Duyğu orqanları	Derma	
Dəri vəziləri	İfrazat orqanları	
Həzm borusunun girəcəyi	Dişin dentin qatı	
	Cinsiyyət orqanları	
	Bağırsağın orta və xarici qatı	

cədvəl 24



Müşahidələr və statistika göstərir ki, hal-hazırda fiziki inkişaf göstəricilərinə rast gəlinən qusurlar içərisində daha çox üstünlük təşkil edən bədən qeyri-mütənasibliyi və artıq çəki problemidir. Bu halın yaranması müxtəlif səbəblərdən baş verə bilər: düzgün olmayan qidalanma, hər hansı xəstəliyin olması, boyun inkişafının sinir və endokrin sistemi tərəfindən tənzimlənməsinin pozulması və əlbəttə ki, **fiziki hərəkətsizlik**.

Funksional inkişaf

şəkil 16

Şagird orqanizmində funksional vəziyyətin ən sadə dəyərləndirilməsi göstəricisi sakit halda nəbz vurğularına əsasən aparılır. Bu göstərici yaşla əlaqədar getdikcə azalır.



Lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri yerinə yetirən, uzaq məsafələrə qaçmaq və üzmək bu göstəricini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır. Buda öz növbəsində ürək əzələlərinin daha qənaətcı və effektiv iş rejimində fəaliyyət göstərdiyinə dəlilətdir.

Psixoloji inkişaf

Şagirdin psixoloji inkişafı onun şəxsiyyət kimi formalaşdırılması ən mühüm amillərindən biridir. Bu səbəbdən şagirdlərlə, xüsusən də aşağı yaşlı şagirdlərlə aparılan psixoprofilaktik iş onlarda intellektual, psixomotor gərginliyin aradan qaldırılması, müsbət emosional, optimal psixoloji şəraitin yaradılmasına istiqamətlənməlidir. Şəkil 17

şəkil 17



Diqqətdə saxlamaq lazımdır ki, şagirdin kollektivdə fiziki statusu onun psixoloji vəziyyəti ilə bilavasitə əlaqədardır. Bu vəziyyət isə şagirdin psixoloji gərginliyi və ya sərbəstliyi ilə məyən olunur. Şagird davranışında psixoloji sağlamlığın pozulması əlamətləri bir neçə səbəbdən yaranı bilər. Təbiyyə prosesində avtoritar metodlarından istifadə,



kifayət qədər hərəkəti fəallığın olmaması, gün rejiminin daim pozulması, həddindən çox video film və kompyuter oyunları ilə məşğul olmaq və s. psixoloji inkişafın pozulmasına gətirib çıxaran səbəblərdir.

Psixomotor bacarıqlar (fiziki inkişafın mərhələləri) cədvəl 25

Mərhələ	Fəaliyyətin xüsusiyyətləri
Hissetmə	Hərəkətlərin icrasından əvvəl öz imkanlarını müəyyənləşdirir.
Hazırolma	Hərəkətlərin icrasına hazırlıq işləri aparır.
Təqlid etmə	Nümayiş etdirilən hərəkətləri təkrarlayır.
Mexanizmi müəyyənləşdirmə	Hərəkətlərin icrasının texnikasını (qayda və yollarını) öyrənir.
Mükəmməl icra	Formalaşmış hərəkətlər nümayiş etdirir.
Uyğunlaşma	Hərəkətin icrası zamanı yaranmış problemi həll etmək üçün davranışında dəyişiklik edir.
Yaradıcılıq	Yeni fəaliyyət nümunələri yaradır.

Xəstəliklərə qarşı dayanıqlıq

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

Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri

şəkil 18

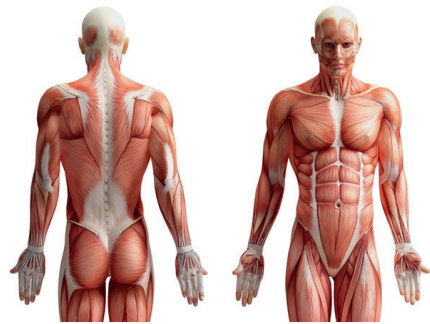
- ❖ **Dayaq-hərəkət aparatı**
- ❖ **Əzələ sistemi**
- ❖ **Qamət**
- ❖ **Ürək-damar sistemi**
- ❖ **Sinir sistemi**
- ❖ **Tənəffüs sistemi**
- ❖ **Endokrin sistemi**
- ❖ **İfrazat sistemi**

Dayaq-hərəkət aparatı

Skelet və əzələlərdən ibarətdir.



İnsanın skeleti biri-birinə bağ və əzələ lifləri ilə oynaq vasitəsilə bərkidilmiş 200-ə qədər sümükdən ibarətdir. Hərəkəti fəaliyyət zamanı yerinə yetirilən müxtəlif intensivlikli və təyinatlı fiziki yükün təsirindən əzələlərin en kəsiyi qalınlaşır və inkişaf edir. Oynaq bir-birinə birləşdirən bağlar möhkəmlənir, dayaq aparatı inkişaf edir və elastiklikə malik olur.



şəkil 19

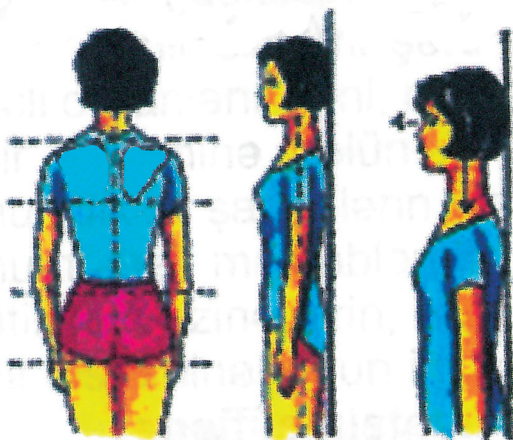
Əzələ sistemi

İnsanın bütün hərəkətləri əzələ təqəllüsü nəticəsində təzahür etdirilən qüvvə hesabına baş verir. Dayaq aparatında ayrı-ayrı sümük və oynaq əzələ sistemi vasitəsi ilə birləşdirilərək dayaq-hərəkət aparatını formalaşdırır.

Əslində orqanizmin əzələ sistemi skelet və oynaqların hansı vəziyyətdə yerləşməsinə müəyyən edən əsas amildir. Əzələ sisteminə olan qeyri-mütənasiblik və hər hansı əzələ qruplarının zəif inkişaf etməsi, sümüklərin düzgün yerləşməməsinə və beləliklə insan qamətində daxili orqanlara mənfi təsir göstərə biləcək qüsurların yaranmasına səbəb olur. şəkil 19

Qamət

Qamət - orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və əzələ sistemi əsasında bədən formalaşmış vəziyyətidir. Göründüyü kimi qamət fiziki hərəkətlərin təsiri altında dəyişdirilə, inkişaf etdirilə, formalaşdırıla bilən iki anatomik sistemdən: əzələ və dayaq aparatından ibarətdir. Başqa sözlə fiziki hərəkətlərin təsiri ilə əzələ sisteminə dəyişikliklərə, inkişafa nail olmaqla qamətin arzu olunan formasını əldə etmək mümkündür. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə düzgün olmayan vəziyyətdə uzun müddət oturmaq, uzanmaq, yerimək və eyni zamanda bədən müəyyən nahiyyələrində zəif əzələlərin olması qamətdə xeyli sayda qüsurların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu səbəbdən sağlam təhsil layihəsi həyata keçirilməkdədir. şəkil 20

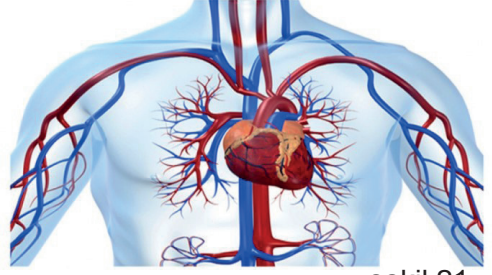


şəkil 20



Ürək-damar sistemi

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



şəkil 21

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

Fiziki hərəkətlərin sistemli icrası qan-damar sisteminə müsbət təsir göstərir. Bu sistem daha qənayyətçi işləməyə başlayır. Ürək əzələləri qalınlaşır, çəkisi artır, ölçüsü böyüyür. Yeriş, kros qaçışı, orta və uzaq məsafələrə qaçışlar, turist gəzintiləri qan-damar sisteminə əhəmiyyətli təsir göstərir. şəkil 21

Sinir sistemi

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



şəkil 22

Fiziki hərəkətlərin, oyunların açıq havada icrası ümumilikdə

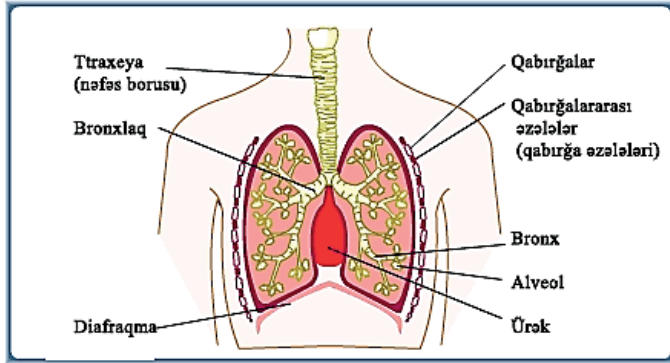
şagirdlərin sinir sisteminə müsbət təsir göstərir, digər tərəfdən ümumtəhsil məktəblərin kurikulumunda inkişafı nəzərdə tutulan dinamik, statik müvazinətlərin, koordinasiyanın məqsədli inkişaf etdirilməsi şagirdlərin sinir sistemində, onun inkişafına yönəlmiş vasitə kimi nəzərdə tutulmuşdur. şəkil 22

Tənəffüs sistemi

Orqanizmin oksigenlə təchizində və karbon qazının orqanizmdən xaric edilməsində iştirak edir. Tənəffüs sistemində ağ ciyərlər əhəmiyyətli rol oynayır.



Məhz ağ ciyərin alveolarında qazların mübadiləsi (qanın hemoqlobində olan dəmir ionların hesabına oksigenin hemoqlobinə birləşməsi və karbon qazının xaric olunan havaya ötürülməsi) baş verir.



şəkil 23

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

Endokrin sistemi

Orqanizmin bütün hüceyrə və liflərinin funksiyasının tənzimlənməsində iştirak edir. Müxtəlif daxili sekresiya vəzləri ilə orqanizmin endokrin sistemi xüsusi kimyəvi maddə – hormonlar hazırlayır və qana ifraz edir. Şəkil 24

Bu hormonlar orqanizmin böyüməsini, cinsi yetişkenliyi, fiziki və psixi inkişafı sürətləndirir və dayandırır, maddələr və enerji mübadiləsini, daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləmək iqtidarındadırlar. Fiziki hərəkətlərin icrası, oyunlar, intensiv fiziki iş və s. orqanizmin daxili sekresiya vəzlərinin qanla təhçizini yaxşılaşdırdığı və bununlada həmin vəzlərin hormon ifrazı işini optimallaşdırdığı üçün ümumilikdə endokrin sistemə müsbət təsir göstərmiş olur.



şəkil 24



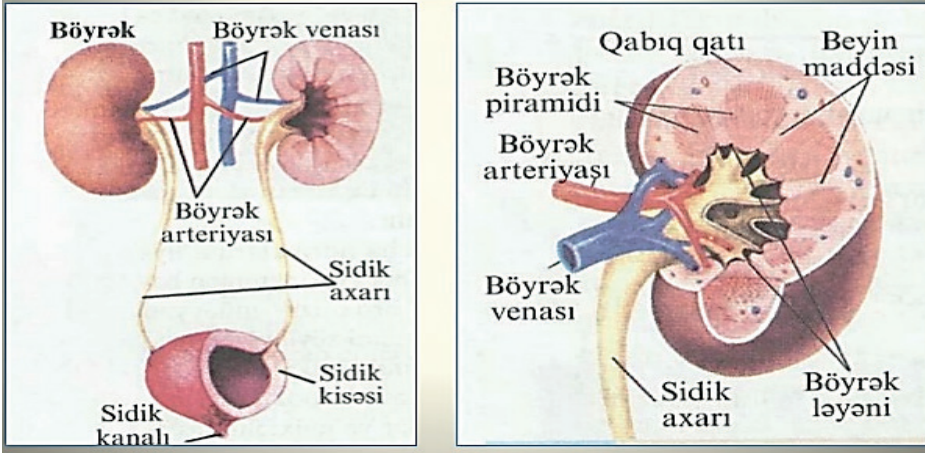
İfrazat sistemi

Orqanizmi parçalanma məhsullarından təmizləyib, artıq suyu orqanizmindən xaric edir. Bu işdə böyrəklər və tər vəzləri olduqca böyük rol oynayırlar.

Fiziki hərəkətlərin təsirindən ifrazat sistemi orqanizmin təmizlənməsinə daha fəal şəkildə qoşulur. Qan dövranının sürətlənməsi, işlək orqanlarda, əzələlərdə hararətin yüksəlməsi ümumilikdə ifrazat sisteminin işini daha da canlandırır. Tər ifrazı artır, bərpa prosesi sürətlənir.

şəkil 25

İfrazat sisteminin quruluşu.



Baza idman növləri

Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Sürət qabiliyyəti

- **Sürət qabiliyyəti** - kompleks hərəkəti qabiliyyət kimi: a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının latent dövrü də adlandırılır); b) tək hərəkətin icra sürəti; c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, **hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir**. Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən signaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən signala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan signal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkəti qabiliyyətlərlə bir vəhdətdə (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübə olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir. Bütün siniflərdə sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

- **Hərəkətin reaksiya tezliyi** – bu xüsusiyyətin inkişafı üçün şagirdlər səs signalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada şagirdin diqqətini yalnız bir obyektə, səs signalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı şagirdə psixoloji prosesləri idarəetmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi



hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması daha məqsəduyğun hesab edilir.

Bu zaman hər bir ayrı-ayrı komandaya məxsus olan 4-5 şagirdin yarış formasında təşkil olunur. Bunun üçün sinif hər birində eyni saylı iştirakçıları olan 4-5 komandaya bölünür. Hər bir komandadan 1 iştirakçı hərəkəti yerinə yetirəcək qruplara daxil olur. Hərəkət (məsələn: kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla start vəziyyətindən qaçış) birinci qrup tərəfindən 15-20 m məsafəyə icra olunur. Hər bir iştirakçı finişə nəticəsinə görə (tutduğu yerə görə) xal qazanır. Sonra hər bir komandanın ayrı-ayrı qruplardakı bütün iştirakçılarının əldə etdiyi ballar toplanır və komandaların yerləri müəyyən olunur. Dərsin belə qurulması, ona şagirdlərin fəal iştirak marağının yaranmasına imkan verir.

- **Maksimal sürətin** inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Estafetlər iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca (daha çox şagird qrupu nəticəyə maraqlıdır) dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə ən azı 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Lakin bu estafetlərin məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil olunmalıdır. Bir dərsdə verilən bütün estafetlərdə hər bir komanda eyni tərkibdə çıxış edir. Şagirdlərin marağını artırmaq üçün hər bir estafetdə müəyyən yerlər tutan komandalara müvafiq xallar verilə bilər. Məsələn, 1-ci yer – 10 bal, 2-ci yer – 8 bal, ... 5-ci yer – 2 bal və s.

Şagirdlərdə maksimal qaçış sürətinin inkişafına sürət-güc, qüvvə hazırlığı səviyyəsi birbaşa təsir göstərir. Planlı şəkildə həyata keçirilən tədris prosesində şagirdlərin sürət-güc hazırlığı üçün ayrılmış dərslər mənimsənildikdən sonra maksimal sürət göstəricisi də yaxşılaşacaqdır.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı fasilələr şagird orqanizminin əvvəlki yükədən sonra bərpasına imkan verən vaxt intervalında olmalıdır. Məsələn, əgər şagird 25-30m maksimal sürətlə qaçırsa o zaman təkrar hərəkət ən azı 4-5 dəqiqədən sonra verilməlidir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün əlverişli vaxt 11-14 yaş dövrü hesab olunmasına baxmayaraq 16-17 yaşlılarda da bu qabiliyyəti təkmilləşdirməklə inkişafını daha da yüksək nəticəli etmək mümkündür. Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.



Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

1 №-li dər.

1. Mövzu-sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün qaçış oyunları.

2. Məqsəd-sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Bacarıq vərdişlərin və hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi. Şagird fəaliyyətinin tənzinlənməsi və qiymətləndirilməsi.

Dərsin gedişi:

Giriş hissə- 3-5 dəq

Bir cərgədə düzlü, informasiya təminatı-şagirdlərin fiziki tərbiyə dər-
sinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirməyin vacib olduğunu bilməlidir.
Tədqiqat sualı:- sürətli olmaq üçün nə etmək lazımdır?

hərəkətin düzgün icrası və onun insana təsiri barədə qısa məlumat alır.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəq

Sıra təlimi: irəliləmələr: yerləş, qaçış, hoppanmalar.

Ümuminkişaf hərəkətləri:

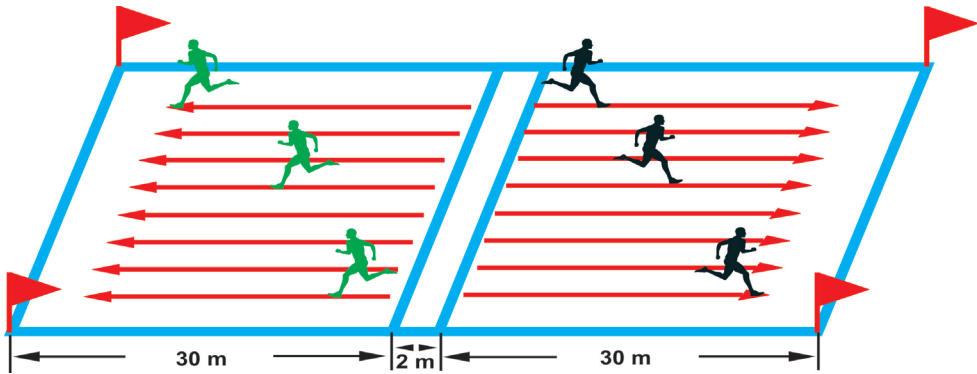
Qaçış hərəkətləri. dizləri geniş amplituda ilə fırlatmaqla çarpaz qaçış.

Dizləri yuxarı qaldırmaqla sürətli qaçış. Qısa məsafələrə sürətlənmələr.

Əsas hissə-20-25 dəq.

Hazırlayıcı hərəkətlər

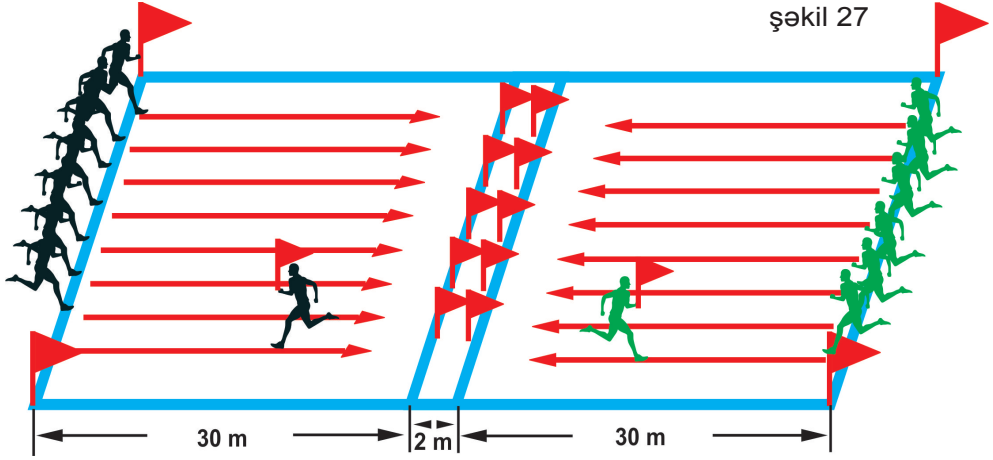
şəkil 26



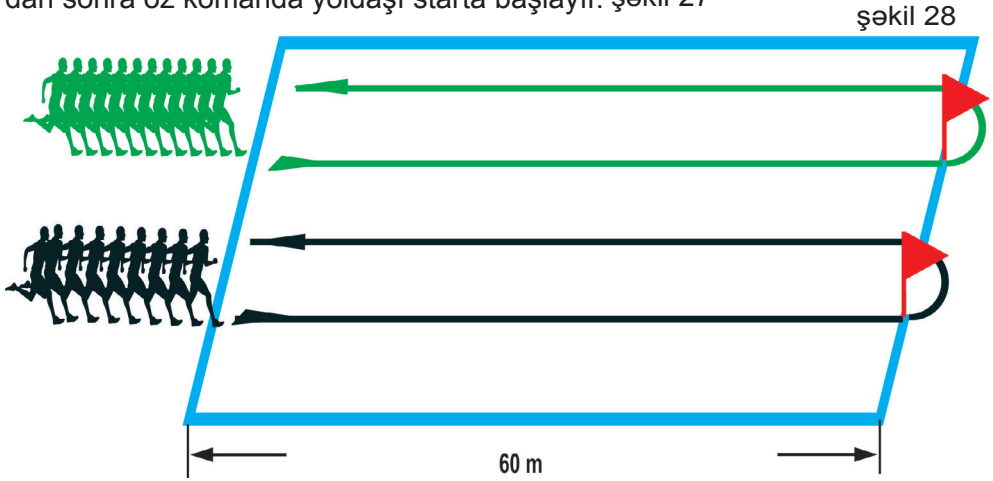
Şagirdlər qruplara bölünərək komandalara ayrılaraq sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün qaçış oyunları keçirilir.

Aralarında 2 metr məsafə, kürəklər bir birinə tərəf olan 2 cərgədə otu-
raraq düzülmüş şagirdlər eyni vaxtda 30 metr məsafəyə start komandası
verdikdən sonra qaçırlar. şəkil 26





Sınıf 2 komandaya bölünür. 30 metr məsafədə göstərilmiş vəziyyətdə startda dururlar. Eyni vaxtda 30 metr məsafəni qaçaraq mərkəzdə qoyulmuş bayrağı götürüb geri qaçır və əlini digər komanda yoldaşına toxundurduqdan sonra öz komanda yoldaşı starta başlayır. şəkil 27



Yuxarı startdan 60 metr məsafəyə qaçaraq bayraq ətrafında dönməklə start xəttinə qayıdaraq öz komandasında cərgənin sonunda dayanır. şəkil 28

Tamamlayıcı hissə-3-5 dəq.

Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər.

Nəticə və ümumiləşdirmə.

Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətləri yerinə yetirərək, hərəkətin icra üsulu müəyyənləşdirilir.



Aşağı və yuxarı startın təkmilləşdirilməsi

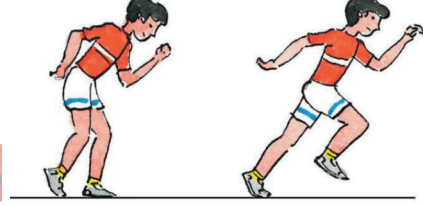
Aşağı və yuxarı start - qısa və uzaq məsafə qaçışlarında istifadə olunur. Start vəziyyəti qaçışa başlamaq üçün əlverişli imkan yaratmalıdır. Şagirdin start vəziyyəti ona qaçışa daha tez, malik olduğu sürətlə başlamağa, məsafəni uğurla başa vurmağa imkan verməlidir. Bunun üçün şagirdi müvafiq start vəziyyətinə alışdırmaq lazımdır. Bu məqsədlə aşağı və yuxarı start vəziyyəti şagird üçün əlverişli olan müxtəlif çıxış variantlarında dəfələrlə təkrar edilməli, və müvafiq fərdi start vəziyyəti tapmalıdır. Start texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

şəkil 29



aşağı start

şəkil 30

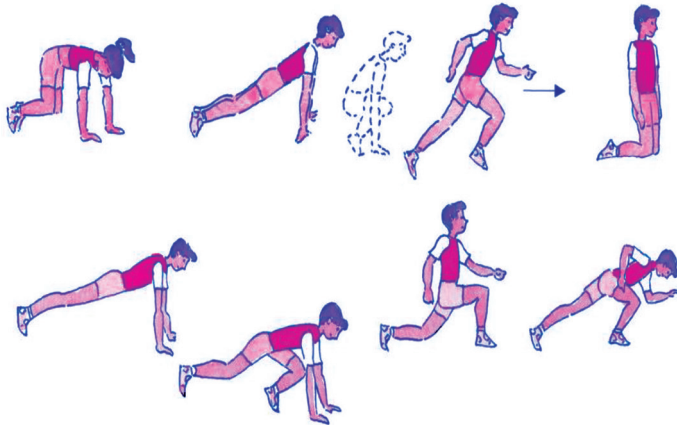


yuxarı start

Startda birinci hərəkətin uğurlu olması olduqca vacib amildir. Burada hərəkətin sürətli icrası ilə yanaşı sürət-güc hazırlığı, oynaqların mütəhərrikliyi də mühüm əhəmiyyətə malikdir. Qeyd olunan dəyərlərin əldə olunması üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə səmərəli hesab edilir.

şəkil 31

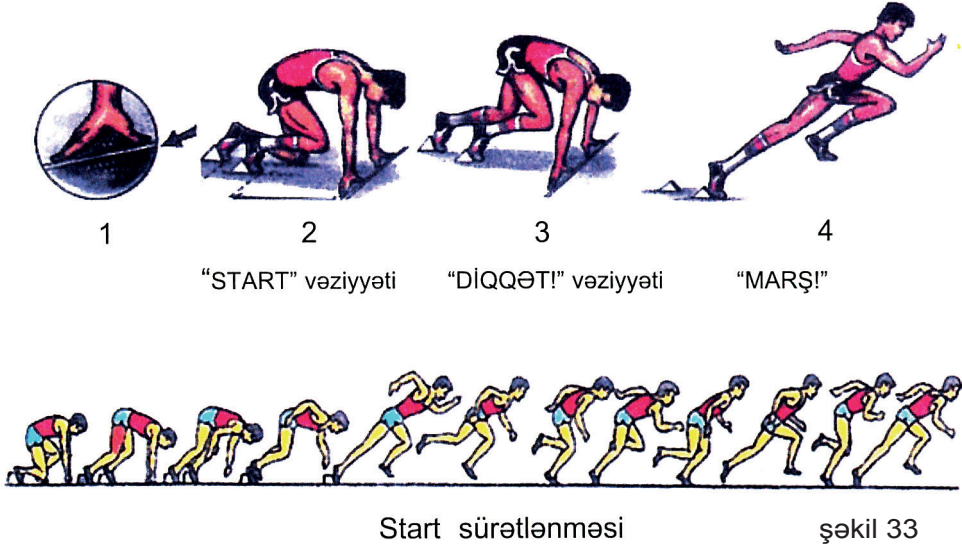
Dayaqlı uzanış-
dan sağ və sol ayaq-
la start vəziyyətinə
keçid və əllərə da-
yaq vəziyyətindən
dayaqlı oturuşa ke-
çid. şəkil 31



“Start” komandası üçün start dayaqlarından istifadə edilir. “Diqqət!” komandasında idmançı irəli əyilir və bədənini ağırlığını əlləri üzərinə salır. “Start” işarəsindən (atəşdən və ya “İrəli!” komandasından) sonra idmançı dərhal və böyük sürətlə irəli sıçrayır. şəkil 32

şəkil 32

Aşağı startın texnikası



şəkil 33

Startın əvvəlində şagird irəli əyilmiş vəziyyətdə olur və yerə ayaq pəncəsinin yalnız bir hissəsi dəyir. Getdikcə idmançı qamətini düzəldir, addımlarının uzunluğunu artırır (idman ustalarının qaçış zamanı addımlarının uzunluğu 2,5 m-ə çatır). Qaçışın sürəti addımların tezliyindən (dəqiqədə 250 addıma qədər) və uzunluğundan asılıdır.

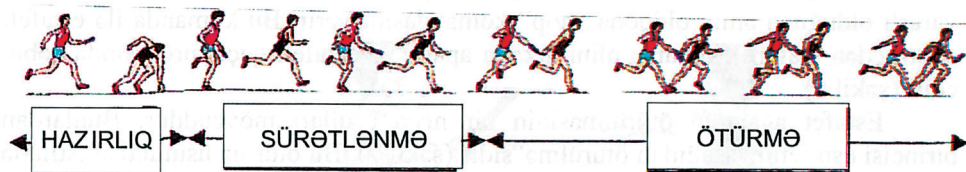
Orta məsafəyə qaçış:

Bu məsafəyə 800 m, 1000 m və 1500 m-ə qədər. Bütün iştirakçılar **Start** və **Marş** komandaları ilə yuxarı startdan qaçışa başlayırlar. şəkil 33

Uzaq məsafələrə Kişilər arasında uzaq məsafəyə (3-5-10 km) qaçış və marafon qaçışı (42 km 195 m) yarışları da keçirilir (stayer) qaçış yüksək startla başlayır. Kişilərin addımlarının uzunluğu 215 sm-ə qədər, templəri dəqiqədə 185 addıma qədər olur. Qısa, orta və uzaq məsafələrə qaçış stadionların 400 metrlik qaçış ciğırlarında saat əqrəbi hərəkətinin əksi istiqamətində, marafon qaçışları yarışları isə şose yollarında keçirilir. Qaçış yolu meşədən, çöllükdən, dərələrdən, çaylardan və s.-dən keçdikdə isə belə qaçış **kross** adlanır. Stadionların qaçış ciğırlarında 60, 100, 110, 200 və 400 m məsafələrə maneələri aşmaqla qaçış yarışları da keçirilir.



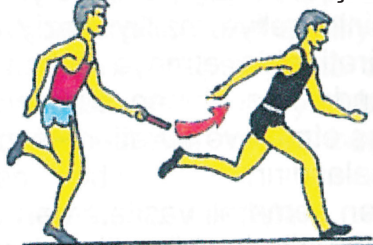
- hazırlıq fazası;
- sürətlənmə fazası;
- ötürmə fazası.



Estafet kamandalı qaçış növüdür. Estafet qaçışında şagird onara aid olan məsafəni sürətlə qaçıb başa vurduqdan sonra estafet ağacını növbəti məsafəni qaçaraq öz komanda yoldaşına ötürür. Qaçış 4x50, 4x100, 4x200, 4x400 məsafələrdə yarışılır.

İdmançılar növbə ilə ümumi məsafənin eyni və ya müxtəlif uzunluqda mərhələlərini qaçır və hər mərhələnin sonunda əllərində tutduqları estafet çubuğunu komanda yoldaşlarına verirlər, idman çubuğunu alan idmançı isə yarış davam etdirir. Hər bir stadionda qaçış yolu bütün dairə boyunca ağ xətlərlə hərəsinin eni 125 sm olan qaçış ciğırlarına bölünür. Yarış zamanı hər bir iştirakçı ayrıca ciğırla qaçır. Təbii ki, hər bir döngədə kənardakı ciğırların uzunluğu stadionun mərkəzinə daha yaxın olan ciğırın uzunluğuna nisbətən artıq olur. Buna görə də bütün idmançıların qaçış məsafələrinin bərabər olması üçün onların start yerləri ciğırların uzunluğuna uyğun olaraq qabağa çəkilir. Buna görə də qaçış zamanı kənarlardakı ciğırlardan stadionun mərkəzinə daha yaxın olan ciğıra keçmək olmaz, çünki onda məsafə qısalır.

Estafet ağacının aşağıdan yuxarıya ötürülməsi şəkil 34



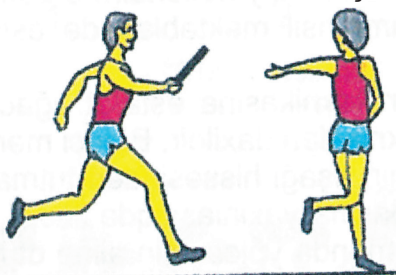
Estafet ağacının yuxarıdan aşağıya ötürülməsi

şəkil 35



Estafet ağacının vizual ötürülməsi

şəkil 36



Sədləri dəf etməklə qaçış – 50m-dən - 400 metr məsafədə keçirilir. Bir-birindən aralı qoyulmuş olan müxtəlif hündürlükdəki sədləri keçməklə qaçılır. Şəkil 37

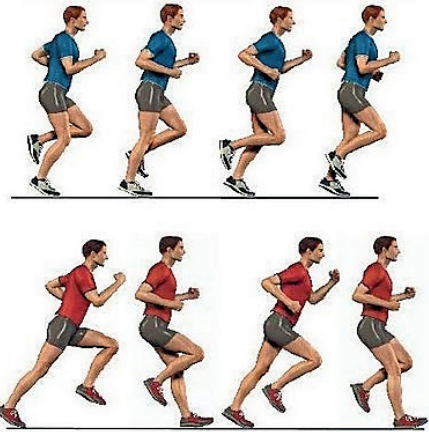


şəkil 37

Qaçışdan əvvəl - vacib məlumatlar:

Qaçış zamanı *ayaqların yerə basılmasının 3 tipi* var. Adətən qaçış zamanı ayağın uc, *pəncə hissəsinin* yerə basılmasını doğru sayırlar. Lakin, ayağın bu hissəsinin yerə basılması zamanı zərbələrin ağrısını zaman-zaman baldırda hiss edə bilərsiniz. Bu isə gələcəkdə əlillik riskini artırır. Üstün cəhəti isə sürətli qaçışı təmin etməsidir. *Dabanlara basaraq* qaçmaq isə əlillik baxımından riski azaltsa da, adətən yavaş qaçmağı üstün tutanlara xitab edir. Çünki, dabanlarla sürətli qaçış və uzunmüddətli qaçış mümkün deyildir. Peşəkar idmançıların da üstünlük verdiyi pəncə üzərinə qaçmadır, həm əlillik riskini aradan qaldırır, həm də daha sürətli qaçmaq üçün ən ideal qaçış tipidir. Şəkil 38

şəkil 38



Bu görüntüdə hansının düzgün hansının səhv olduğuna qərar verin:

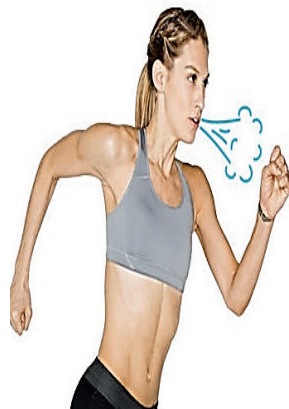
Qaçışda düzgün nəfəsalma: Qaçarkən ağzımızdan da nəfəs almaq mümkündür. Amma ən doğru nəfəsalma havanı burundan alıb diafraqma əzələsinin köməyiylə alıb ağız yolu ilə verməkdir. Bu cür nəfəsalma həm təneginəfəsliyin qarşısını alır, həm ciyərlərə soyuq hava axınının qarşısını alır, həm də uzun müddətli qaçışı təmin edir. Şəkil 39



Qaçarkən hər zaman bədəni dik, şux tutmağa çalışmalıyıq, çiyin və qollarımız eyni səviyyədə dayanmalıdır. Əllərimizi sıxmaq əvəzinə rahat süst qoymalıyıq. Ayaqlarımızı yerə basarkən içəri və çölə bükülmə riskinin qarşısını almalı yerə təmas müddətini isə ən qısa vaxt ərzində etməliyik. Əsasən bunlara diqqət göstərsək yaxşı nəticə əldə edəcəyik.

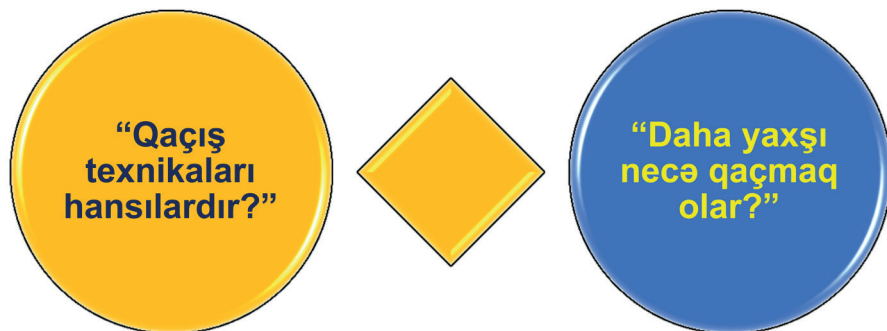


şəkil 39



• **Düzgün nəfəs alma üsulları idmanın hər bir sahəsində yüksək nəticəyə təsir edən bir faktordur.**

Hər nəfəsdə 2:1 üsulunu (*nisbətini*) təcrübədən keçirin. Əksər atletlər 1:1 üsulundan istifadə edirlər. Lakin daha yaxşı nəticələr üçün 2:1 üsulunu üstün tutulur. Ancaq hər kəs öz ritmini tapa bilsə daha məqsədəuyğun hesab edilir. Bəzi insanlara 2:1 nəfəs texniki uyğun olmaya bilər. Buna görə də, şagird özünə ən uyğun olan texnikanı seçməlisiniz. Hətta bir sıra idmançılar 2.5:1, 3:1, 4:1 ölçülərində nəfəs texnikalarını da tətbiq edirlər.



Düzgün qaçışın əhəmiyyəti:

Qaçış — ilk növbədə ürək üçün unikal fiziki gərginlik yaradır. Praktiki olaraq qaçışın əks-göstəricisi yoxdur (*aşağı təzyiqdən başqa*), hətta yastıpəncə insanlar da düzgün seçilmiş ayaqqabı ilə qaça bilər. Qaçış bütün orqanizmi silkələyir—bu *hipertoniya*dan, *təngənəfəslik*dən, *zökəmdən* qorunmaq üçün



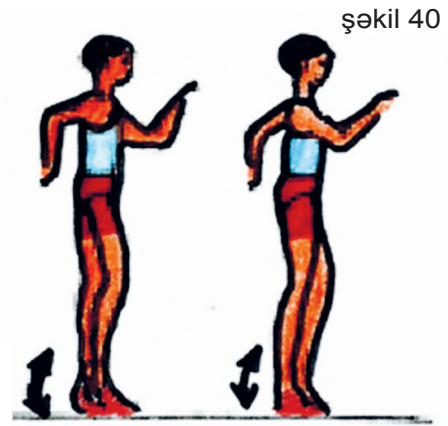


ən yaxşı vasitədir. Həmçinin qan dövranını yaxşılaşdırır və tonusda qalmağa kömək edir. Bundan başqa, qaçış bütün əzələ qruplarını formaya salır: siz qaçarkən yalnız baldır və bud işləmir, həm də qarın, əl, boyun fəaliyyətdə olur.

Qaçışdan əvvəl bədən isinmə hərəkətləri ilə qaçışa hazırlanmalıdır: Hərəkətlər ardıcılıqla yerinə yetirilməlidir.

Pəncənin barmaqları üzərinə qalxmaq və enmək.

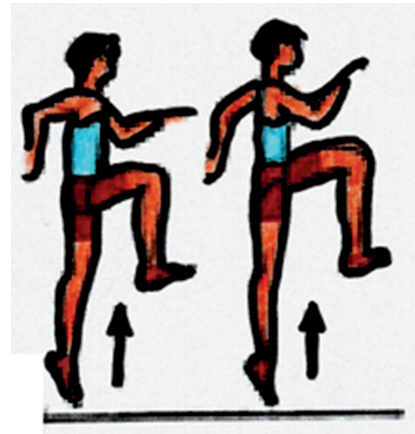
- yerində;
- irəliyə yerdəyişməklə;
- eyni hərəkət əllər bəldə;
- eyni hərəkət qollar aşağıya endirilir;
- eyni hərəkət müxtəlif amplituda ilə;
- eyni hərəkət müxtəlif tezliklərdə;
- eyni hərəkət yoxuşa doğru;
- eyni hərəkət ağırlıqlarla. şəkil 40



şəkil 40

Budu yuxarı qaldırmaq və yuxarıya təkənla qaçış

- yerində;
- hərəkətdə;
- qaçış və yerləşmə növbələşdirməklə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hərəkət amplitudasını və tullanma hündürlüyünü dəyişdirməklə. şəkil 41



şəkil 41



şəkil 42

Qıçın maksimal gərginləşdirməklə qaçış:

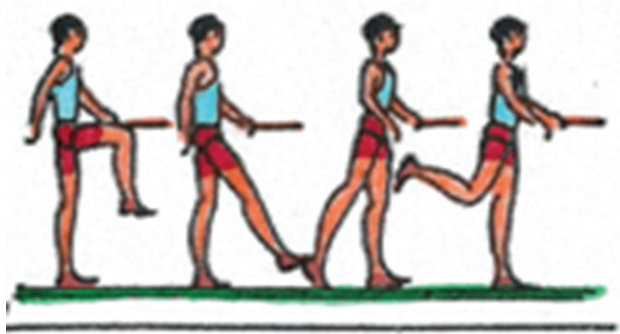
- təkən intensivliyini artırmaq hesabına qaçışdan tullanaraq qaçışa keçmək. şəkil 42



şəkil 43

Bir ayaqla qaçışı imitasiya edən hərəkətlər:

- müəyyən hündürlükdə duraraq qaçışın bütün fazalarını ardıcıl icra etmək: budu qaldırmaq, baldırı irəliyə holaylandırmaq, budu arxaya aparmaq, baldırı aşağıya endirmək; şəkil 43



- eyni hərəkət gimnastika divarına və ya paralel qola istinad edərək.

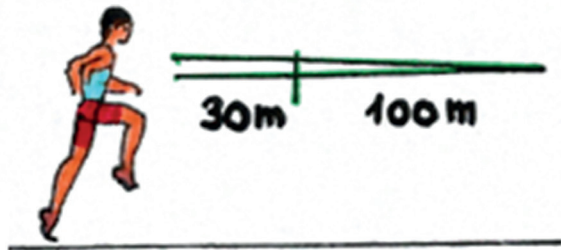
şəkil 44

Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi:

- iradi səylə;
- sürət yığıldıqdan sonra;
- həmin tempdə ətalət hesabına mümkün qədər çox məsafə qət etməyə çalışmaq;

- iradi səy hesabına (sürət əldə etdilərən məsafə)

qət edilən məsafəni tədricən azaltmaq, qeyri fəal hissəni (ətalət hesabına) artırmaq, məsələn, 30m sürət yığmaq və 100m qalan hissəsini ətalətlə qeyd etmək. şəkil 44



Qaçış zamanı düzgün nəfəsalma üsullarının ən mühüm məqsədi nəbz tarazlığını təmin etmək və orqanizmin oksigen ehtiyacını optimal səviyyədə təmin etməkdir. Bu səbəbdən qaçarkən orqanizminizin kifayət miqdarda oksigen aldığından və məşqdə şagirdin **overload (normadan artıq yüklənmə)** halına düşmədiyindən əmin olmaq üçün, məşq zamanı və sonra ürək döyüntülərinin sürətinə nəzarət edin.

Əgər qaçış zamanı və ya sonra nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, məşqləri intensiv edin və bunu tənzimləyin. Ürək döyüntülərinin sürətli atması üçün tələb olunan sıxlıq yaşa uyğun olmalıdır. Uyğun sıxlıq isə maksimum ürək sürətinin 100/5- və ya 100/69 nisbətdə olmalıdır. Əgər bu sürət 100/70 ilə 100/90 arasındadırsa, həddən artıq güclü məşq edilməsinə dəlalət edir.

Nümunəyə əsasən (inteqrativ tapşırıq) şagirdlər **hesablamalıdırlar**.

Məsələn, əgər 20 yaşlı insanda maksimum ürək sürəti 200 döyüntüdürsə bu sürətin 100/50-si dəqiqədə 100 döyüntü olur. 100/90 nisbəti isə dəqiqədə 180 döyüntü edir. *Adi halda və məşq edən zaman şagird nəbzini tutaraq ürək döyüntülərinin sürətini hesablaya bilər.*

Daha dəqiq müəyyənləşdirmək üçün, nəbzi saymaq lazımdır: onun sayı dəqiqədə 110—120 olmalı, 120-dən çox olmalı deyildir. Məşq zamanı isə say artacaqdır.

şəkil 45



Nə vaxt və nə qədər qaçmaq olar?

Bu məsələdə orqanizmə diqqət yetirmək lazımdır. Qaçışın müddətini tədricən 10—15 dəqiqədən 30 dəqiqəyə çatdırmaq lazımdır ki, bu da mükəmməl qaçış üçün kifayətdir. İsinmə hərəkətlərə 3—5 dəqiqə kifayətdir. Əgər siz qaçışı problemli nahiyyələr

üçün güc hərəkətləri ilə birgə edəcəksinizsə, ümumi vaxt 1 saat təşkil edəcəkdir.

Qaçış qrafikini hər kəs özü seçməlidir. Lakin, həftədə 2—3 dəfə qaçmaq kifayətdir.



XI sinifdə Fiziki Tərbiyə dərslərində summativ qiymətləndirmə

KSQ -1 Cədvəli (Sürət tədris vahidindən sonra)

Q.S.- 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

Hərərki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

cədvəl 26

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	60 m qaçış san	10,2 və >	9.4 və >	8.2 və >	8.0 və <
Qızlar	60 m qaçış san	11,0 və >	10.1 və >	9.3 və >	9.2 və <
Oğlanlar	100 m qaçış san	15,3 və >	15.2 və >	15. və <	14,0 və <
Qızlar	100 m qaçış san	17,6 və <	17,2 və <	16,5 və >	16,3 və <
Oğlanlar	Estafet qaçış 4x50	39,5-37,6	37,4-36,6	36,5-36,1	36,0 və <
Qızlar	Estafet qaçış 4x50	42,2- 41,7	41,4-39.4	39,5-39,2	39,0 və <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	---	---	--	--	--



2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
Qızlar					

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar	Mənəvi – iradi xüsusiyyətlər	Qaydalara riayət etmir, yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və ya cəsarət nümayiş etdirir
Qızlar					



Sürət-güc qabiliyyəti

- *Qaçaraq uzununa tullanma*
- *Qaçaraq hündürlüyə tullanma*
- *Atmalar*

Sürət-güc - mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Ümumtəhsil müəssisələrində bu qabiliyyətin təzahürü qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, yerindən uzunluğa tullanma, doldurulmuş topların atılmasında müşahidə etmək olar. Bütün siniflərdə bu qabiliyyət aşağı, yuxarı və gövdə əzələlərində sürət-gücün inkişafı hesabına həyata keçirilir. Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. 16-17 yaşlı oğlan və qızlarda isə bu qabiliyyətin təkmil inkişafına nail olmaq üçün intensiv idman oyunları, məşq prosedurları icra etmək vacibdir. Əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası ilə həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsənildikdən, ən sadə icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra klassik hərəkətlərin: qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və topun atılmasının tədrisinə keçmək olar. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər iki, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı istiqamətində tədris olunur.

Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası “dairəvi”, “təkrar”, “təkrar-seriyalı” metodlara əsaslanır.



Qaçaraq uzunluğa tullanma:

Uzunluğa tullanma maksimum qüvvə ilə yerinə yetirilən bir sıra təkrar olunmayan hərəkətlərdən ibarətdir.

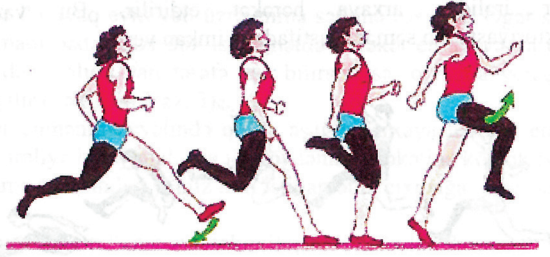
Tullanmanın bütün hissələri bir-biri ilə üzvü sürətdə əlaqədardır.

Qaçaraq uzunluğa tullanmaq - qaçışdan, təkandan, uçuş fazasından və yerə enmədən ibarətdir.

Qaçış- bu fazada şagird yüksək üfüqi sürət götürməli və təkən üçün şərait yaradılmalıdır. Qaçış başladığı xətdən çıxış vəziyyətində olan şagirdin pəncəsi 10-15 sm aralı olur. Qıçlar diz oynaqından bükülmüş, bədən azacıq irəli əyilmiş vəziyyətdə qaçışa başlayır. İtələnmə yerinə yaxınlaşdıqca bədənin əyilməsi azalır.

şəkil 46

Təkən - fazasında şagird ayağın taxta parçası üzərinə fəal hərəkətlə qoymalıdır. Ayaq yerə qoyulan anda bədən şaquli vəziyyətdə olmalıdır. Bu andan təkən qaçışın düzəldilməsi başlayır. şəkil 46



Qaçaraq uzununa tullanmada təkən fazası

Uçuş fazası- itələnmədən sonra idmançı dayaqsız faza-ya keçir. Qollar bir qədər aşağı enir və müvazinəti saxlayır. Bu vəziyyət "Uçuş addımı" adlanır. Bu addımın uzunluğu 114 sm çox davam etmir. Sonra şagird uçuşda qıçları "bükmək", "açılma" yaxud "qayçıvari" üsulla yerinə yetirir. şəkil 47

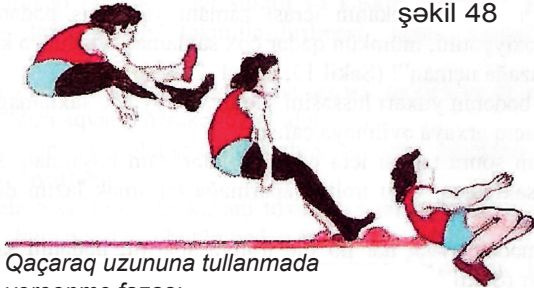


şəkil 47

Qaçaraq uzununa tullanmada uçuş fazası

Yerənmə - yerənmə zamanı uzununa tullanma bütün üsullara eyni qayda ilə həyata keçirilir. Yerənməzdən əvvəl dizləri çox hündür qaldırılır. Yerənməni şagird irəli, yaxud kənara yığılmaqla keçirir.

şəkil 48

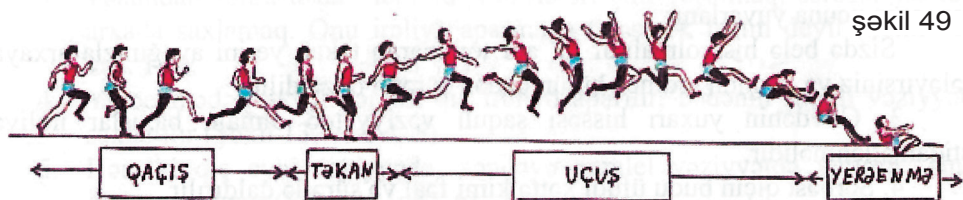


şəkil 48

Qaçaraq uzununa tullanmada yerənmə fazası



Qaçaraq uzununa tullanan şagirdi bir ayağını yerə basdırılmış kiçik ağac tirə basaraq güclü təkanla sıçrayır; bu zaman o, ayağını tirin ön xəttindən irəli basmamalıdır, yoxsa bu sıçrayış hesaba alınmaz.



Qaçaraq "qayçıvari" üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası

Təkandan sonra idmançı irəli uçur və sıçrayış zamanı üç üsulun birindən istifadə edir: "qıvrılma", "əyilmə", ya da "qayçılama". Durduğu yerdən uzununa tullanma zamanı da bu cür tirdən istifadə edilir, lakin bu zaman tir çökəkdən 1 m aralı basdırılmış olur. Yerindən sıçrayış zamanı da ayaqqabının ucu tirin ön xəttindən irəli çıxmamalıdır. Sıçrayış belə yerinə yetirilir: tullanan idmançı pəncəsinin ucunda qalxaraq əllərini yuxarı qaldırır və belini əyir; sonra sürətlə aşağı çömələrək əllərini arxaya aparır, güclü təkan verərək irəli sıçrayır. Təkan verərkən yellənməyə və pəncənin birini irəli, birini də geri qoymağa icazə verilmir. Lakin bu zaman tir çökəkdən 9 m aralı basdırılır. Uçqat tullanma zamanı daha güclü ayağı ilə təkan vurduqdan sonra yenə də həmin ayağı üstündə yerə düşür və bir daha təkan vurub üçüncü dəfə o biri ayağı üzərinə düşərək yenə təkan vurur və çökəyə düşərək tullanmanı başa çatdırır. Uçqat tullanma ilə yalnız kişilər və 17-18 yaşlı oğlanlar məşğul olurlar. Bütün tullanmalar üçün nəzərdə tutulan çökəklər qaçış cığırı ilə bərabər səviyyədə qumla doldurulur. Sıçrayışın uzunluğu tirin ön xəttindən bədənə hər hansı bir üzvünün qum üzərində buraxdığı ən yaxın izə qədər ölçülür. Elə olur ki, şagird çox uzağa, hətta rekord həddini göstərən bayraqçıqdan da o tərəfə tullanır, lakin yerə enərkən müvazinətini saxlaya bilmir və arxaya yığılaraq ya əlinə söykənir, ya da oturur. Sıçrayışın uzunluğu da bu izə qədər ölçülür. Bu qaydanın ədalətliliyini belə bir misalla izah etmək çətin deyildir. Təsəvvür edin ki, həmin şagird dərin yarğanın üstündən tullanmışdır, lakin yarğanın o biri tərəfində özünü saxlaya bilməyib yarğana yığılmışdır. Axı onda heç kim deməz ki, o, yarğanın üstündən tullanıb keçib. Uzununa tullanmanın bütün növlərində yarış iştirakçılarının üç cəhd etmək hüquqları vardır, bu cəhdlərdən ən yaxşı nəticəsi olan hesaba alınır. Altı ən güclü idmançı finala çıxır və onlar daha üç cəhd etmək hüququ qazanırlar. Yarışın qalibi bütün altı cəhddə göstərilən ən yaxşı nəticəyə əsasən müəyyən edilir.



Qaçaraq hündürlüyə tullanma:

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın - 5 üsulu var, addımla, dalğa, yuvarlanma, aşma və fosbyuri-flop.

Tullanmanın bütün üsulları yerinə yetirilən hərəkətin xarakterinə görə fərqlənir. Hündürlüyə tullanmanın orta ümümtəhsil məktəblərdə addımlama və fosbyuri-flop üsulu şəraitə uyğun daha geniş keçirilir.

Addımlama üsulu- tullanmaq daha sadə və qənaətbəxşdir.

Qaçışın uzunluğu 5-9 qaçış addımı, qaçış bucağı isə 30-45° dir. Hərəkəti icra edən zaman planka üzərindən yarımbükülü vəziyyətdə yuxarı aparılır, bədən plankaya doğru dartılır, sonra yellənən qıç sürətlə plankanın arxasına enir. Bu təkanverən qıçın yuxarı qalxmasına kömək edir və qövsvari hərəkətlə plankanın üzərindən keçir. Şagirdin böyrü plankaya tərəf qıç üzərindən yerə enir.

Fosbyuri-flop üsulu - tullanma zamanı qaçış uzunluğu 8-12 qaçış addımı olur. Qaçışın sürəti nə qədər böyükdürsə, qövs nə qədər sərtdirsə bu qüvvə onu plankaya tərəf qüvvətlə çəkir. Təkan keçərkən bədənə əsas ağırlığı aşağı salınır, gövdəni düz vəziyyətdə tutur. Qaçış və təkan zamanı fırlanma hərəkətinin təsiri ilə arxası üstə plankaya tərəf dönür. Maksimum yuksekliyə çatdıqdan sonra, şagird yellənən qıçını endirir, qollar bədən boyunca, bel hissesi arxaya bükülərək baş aşağı əyilərək planka üzərindən keçir və kürəyi üzərində yerə düşür.

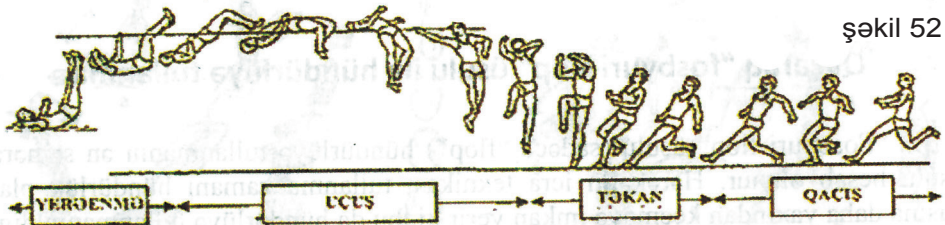


"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma

şəkil 51



"Fosbyuri-flop"la tullanmada qaçış və təkan fazaları



Qaçaraq "Fosbyuri-flop" üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın icra üsulu

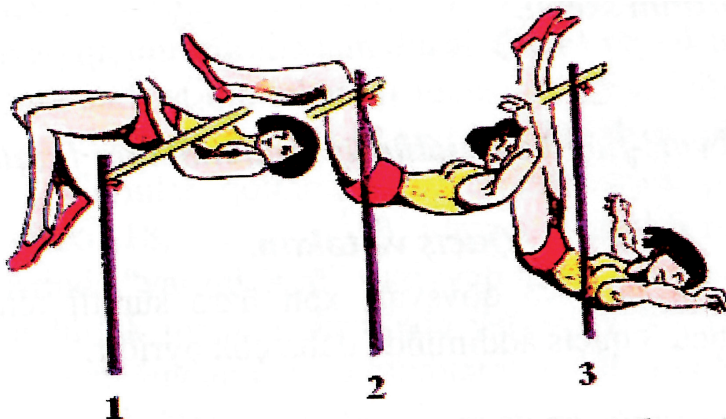


Hündürlüyə tullanmada belə bir məsəl var – “öz başından yuxarı tullana bilməzsən”. XIX əsrdəki atletlər də belə hesab edirdilər: sıçrayışın “addama” üsulundan başqa heç bir üsul bilmirdilər. Lakin əvvəlcə “yuvarlanma”, sonra isə daha mükəmməl olan “aşma” üsulu meydana çıxdı və indi artıq bu məsəl yersiz səslənir. Dünyanın müxtəlif ölkələrində minlərlə atlet öz boyundan yuxarı tullanmağa başlayıb. Şagird hündürlüyə eni üçbucaq şəkilli və 3x3x3 sm ölçülü taxta planka və ya diametri 23-26 mm olan duralümin boru üzərindən tullanır, bunların hər iki ucuna en kəsiyi üçbucaq və ya kvadrat şəkilli olan taxta buşlar bərkidilir.

Hündürlük plankasının keçirilməsi - təkandan sonra boşaldılmış sərbəst qıç təkən qıçına yaxınlaşdırılır. Bədən düzəldilir və bununda hesabına kürək tez hündürlük plankasına tərəf çevrilir və sürətlə yuxarıya qalxır.

Çiyinlər hündürlük plankası üzərindən keçdikdə aşağıya endirilir və şagird hündürlük plankası üzərində “körpü” vəziyyəti alır.

Çanaq hündürlük plankasını keçdikdə çanaq-bud oynaqı bükülür, qıçlar düzəldilir, bədən əyilmiş vəziyyəti alır. Şəkil 53



Hündürlük plankasının keçirilməsi

şəkil 53



Sürət – gücün inkişafında İplə tullanmanın rolu:

İplə tullanma (*skipping, skip – hoppanmaq*) həm idman oyunu, həm də, fiziki sağlamlıq, arıqlamaq, formada qalmaq üçün mükəmməl vasitədir. İplə tullanmalar aşağı ətraf əzələlərinin inkişafında əhəmiyyətlidir. Yerindən sürətlə qısa məsafələrə (10, 30, 50 m) qaçaraq iplə tullanmaların icra olunması (10, 30, 50 sayda) sürət-gücün təkmilləşməsinə yönəlib. Belə ki, diz, topuq bağlarında toplanan təkanverici elementlər sürətin və gücün dayanıqlılığını təmin edir.



İdman növlərindən xüsusilə futbolda idmançıların tez-tez iplə tullanma ilə məşq etmələrinin faydalarını saymaqla bitməz. Görünüşü, formalı və sərt bir bədəne sahib olmaq hər kəsin arzusudur. İplə tullanmalar isə bunun qarşısını ala biləcək. Bunu həm evdə, həm məktəb zallarında, həm idman klublarında həm də təbiətdə icra edə bilərik.

İplə tullanmanın faydaları nələrdir?

- ✓ İplə tullanma zamanı bədəndə bütün əzələlər işləyir.
- ✓ Metabolizmin (maddələr mübadiləsinin) sürətli işində mühüm rol oynayır.
- ✓ Orqanizmi ürək və damar xəstəliklərindən qoruyur.
- ✓ Qan dövranını artırır.
- ✓ Stresi və gərginliyi azaldır.
- ✓ Boyu uzadır.
- ✓ Ayaqları incəldir.
- ✓ Ayaqlardakı şişləri aradan qaldırır.
- ✓ Sellülitin (*piy qatı*) azalmasına yardım edir.

İplə tullanma zamanı əzələ aktivliyinə diqqət yetir: (16-17 yaşlı şagirdlər üçün)



İplə tullanma zamanı kalori itkisi:

1 dəqiqə iplə tullandıqda 20 kalori sərf etmiş olacaqsınız. Aşağıdakı şəkildə verilmiş start – finiş tsiklinin (aralığının) icrası 2-4 saniyə ərzində icra olunmalıdır. Orta hesabla 1 dəqiqədə 25-35 tam dövrə, iplə tullanma fəaliyyəti ilə məşğul olmaq məsləhətdir. (bu zaman sürət, güc, çeviklik və qüvvədən asılı olaraq say dəyişə bilər).

Tam dövrə iplə tullanma.

Yavaş tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	472
70 kg	563
81 kg	654
93 kg	745
Orta tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	590
70 kg	704
81 kg	817
93 kg	931
Sürətli tempdə	
Kilo	Kalori/1 sa.
59 kg	708
70 kg	844
81 kg	981
93 kg	1117



Müxtəlif çəki dərəcələrində və müxtəlif çeviklikdə icra olunan iplə tullanmalarda hər çəkiyə görə fərqli miqdarda kalori sərfiyyatı olur. Aşağıdakı şəkllə baxın, çəkinizə görə hər tempdə - çeviklikdə fərdi məşq planınızı tərtib edərək verilmiş nümunə əsasında 2 dəqiqə bu fəaliyyəti icra edin.

İplə tullanma üsulları və texnikaları

- Normal iplə tullanma.
- Cüt ayaq ilə iplə tullanma.
- Çarpaz şəkildə iplə tullanma.
- Tək ayaqla iplə tullanma.
- Əksinə (geri) iplə tullanma.
- Çəyirtkə kimi iplə tullanma.



İplə tullanmalar vasitəsilə bədəndəki artıq piy kütlələrinin təmizlənməsi və atletik bədən quruluşunun qısa vaxt ərzində formalaşdırılması üçün **məşq**:

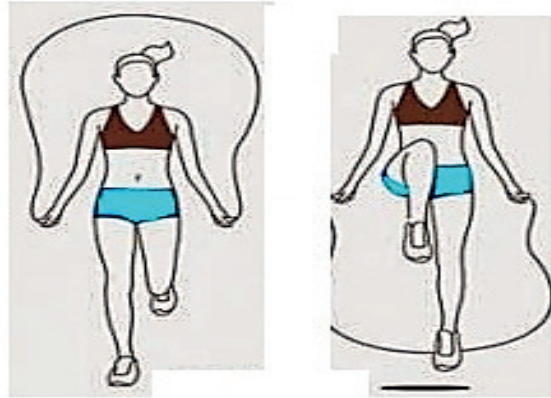
Məşqi ilkin olaraq 10 dəqiqə vaxt ərzində icra etmək lazımdır. Hər yeni həftə vaxta 2 dəqiqə əlavə edərək daha yaxşı nəticə əldə edə bilərsiniz.

Cüt ayaq: Ayaqlarınızı birləşdirərək məşqə başlayın. **3 dəqiqə** ərzində bu hərəkəti icra edin. **şəkil 55**

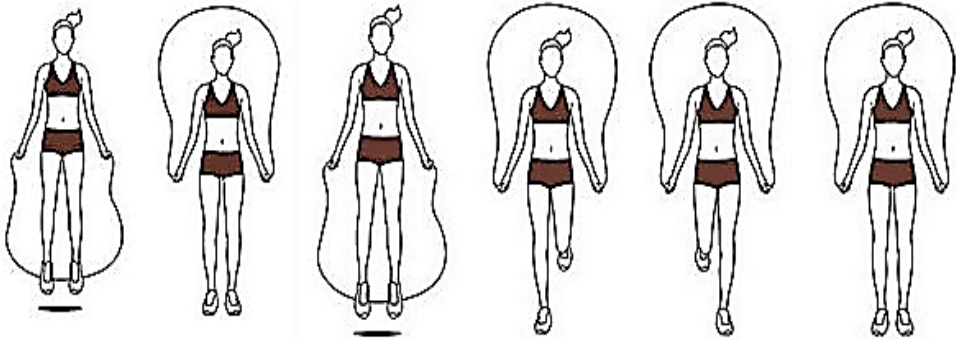


Əyilərək tullanma: Bədəninizi mümkün olduqca aşağı əyin; qarın əzələlərinizi sıxaraq bud və onurğanı sabit saxlamağa çalışın. Hərəkəti **2 dəqiqə** ərzində icra edin.

Adi Tullanma: Hər ip atlamasında bir ayağınızı irəli ataraq ipdən tullanın. Hər dəfə ip yuxarı gələndə ayağınızı dəyişdirin. Ayaq əzələlərinizi bu formada **1 dəqiqə** ərzində işlədin. Bu cür məşqi 2 formada edə bilərsiniz.
1-ci. Ancaq hər iki ayaq yerini dəyişdirir:



şəkil 57



2-ci. Nümunədə isə ayaqların yerdəyişməsi arasında 1 dəfə normal tullanma icra edilir. Nümunəyə baxın: **şəkil 57**





şəkil 58

Cüt ayaq: 2 dəqiqə ərzində normal qaydada iplə tullanın. Bunu etdikdən sonra isə ayağınızla dartılma hərəkətləri etməlisiniz.

Tək dizlə tullanma: Tək dizinizi 90 dərəcə bucaq ilə havaya qaldırın və bu şəkildə ayaqları dəyişdirərək iplə tullanın. Ümumi **2 dəqiqə** olmaqla hər dizdə tullanmaya ayrılıqda 1 dəqiqə vaxt ayırın.

şəkil 59



Atmalar (tullamalar)

Atletikanın atmalar(tullamalar) bölməsi şagirdlərdən böyük gərginlik tələb edir. Bütün əzələlərin işləməsi atmaların səciyyəvi xüsusiyyətidir. Xüsusilə atmalar – tullamalar sürət güc qabiliyyətinin inkişafında mühüm rol oynayır. Atmalara aşağıdakılar daxildir:

- ✓ yadro itələmə;
- ✓ nizə atma;
- ✓ disk atmaq;
- ✓ çəkil atmaq.



Yadro itələmə: Ümumtəhsil məktəblərində yadroitələmə atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirir.

Yadro itələmə tullamanın ən sadə növüdür. Yadro kürə şəklində olub, metaldan hazırlanır: kişilər üçün çəkisi - 7,260 kq; 17-18 yaşlı gənc oğlanlar üçün - 6 kq; 15 - 16 yaşlı oğlanlar üçün - 5 kq; qadınlar, 17-18 yaşlı qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün - 4 kq və 15 - 16 yaşlı qızlar üçün - 3 kq olur.

Yadronu diametri 213,5 sm olan metal və ya ağac halqa ilə məhdudlanmış çevrə içərisindən itələyərək 60 dərəcəlik sektora tullanmalıdır. Halqanın ön hissəsində hündürlüyü 10 sm olan ağac segment quraşdırılır ki, buna dayaqatlanmağa icazə verilir.

Yadro itələyənin bütün hərəkətləri şərti olaraq hissələrə bölmək olar. **Yadronun tutulması, hazırlığı onun icra edilməsi və final səyi.** şəkil 60

Yadronun tutulması - yadro körpücük sümüyünün üstündə əlin içində saxlanılır. İtələyən əlin dirşəyi kənara və bir qədər irəli aparılır. şəkil 61



şəkil 61



Yadronun əllə tutulması



Hazırlıq və onun

icra edilməsi - yadro itələyən şagirdin arxası itələmə istiqamətində durur. Bədənin ağırlığını sağ qıçın üzərinə salır, sol qıçı pəncə üzərində arxaya qoyulur. Sol qol irəliyə aparılır, nəzərlər irəli dikilir. Gövdəni üfüqü vəziyyətdə irəli əyir. Sıçrayış anında çanağın dönməsi və əzələ qrupunun qabaqcaqdan gərginləşməsinə səbəb olur. Çiyin qurşağı bağı saxlanılır, sol ayaq irəli uzadılır. şəkil 62

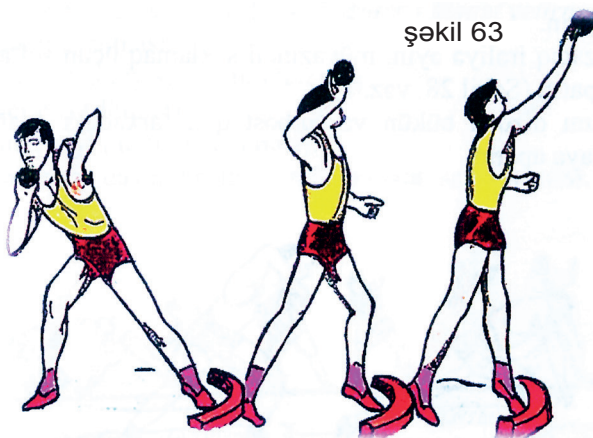
şəkil 62



Final səyi- şagird sinəsi ilə itələmə istiqamətinə dönmə zaman, ayaqlar yuxarıya doğru qalxma hərəkətini yerinə yetirərək fəal sürətdə düzəlir, sağ qol fəal açılmaqla yadronu itələyir.

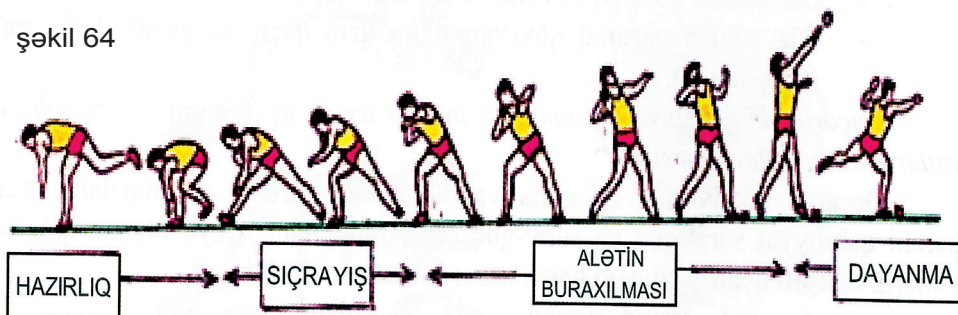
şəkil 63

şəkil 63



Final səyi

şəkil 64



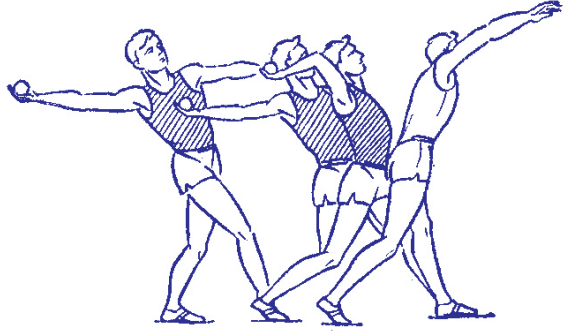
Yadronun sıçrayışdan itələnməsi



Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

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

Atma texnikası. Uzaq məsafəyə atma qol, çiyin qurşağı, qıç əzələlərinin kordinasiya olunmuş, qısa müddətli sürət-güc təzahürü ilə yerinə yetirilir. Hərəkətin qaçış hissəsi 10-12 m məsafədən ritmik addımlarla və artan sürətlə icra olunur. Gövdə və çiyin atma istiqamətinə nəzərən yana - arxaya çevrilir.

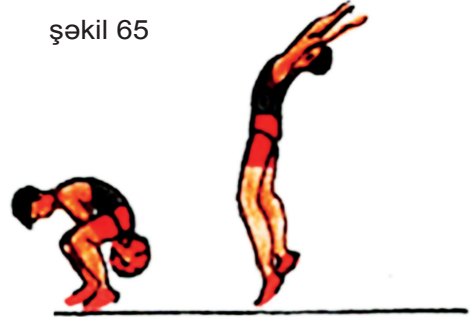


Atmalarda sürət-güc hazırlığı üçün aşağıdakı təmrinlər tövsiyə olunur.

Yarımoturuş vəziyyətdən doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya atılması:

- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.

şəkil 65



Doldurulmuş topun yandan arxaya atılması:

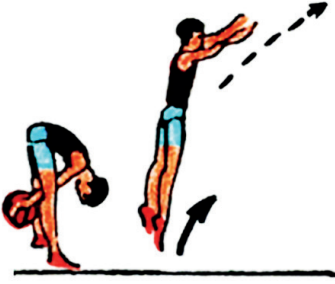
- yayvari hərəkətlə yarımoturuşdan;
- bir əllə;
- iki əllə.



şəkil 66



şəkil 67

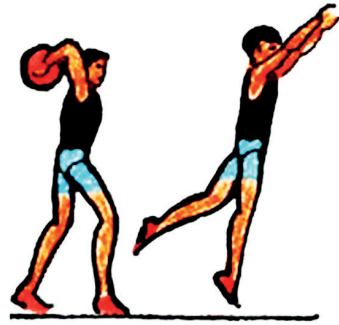


Doldurulmuş topun önə əyilmiş vəziyyətdən irəliyə atılması.

şəkil 68

Doldurulmuş topun baş arxasından irəliyə atılması:

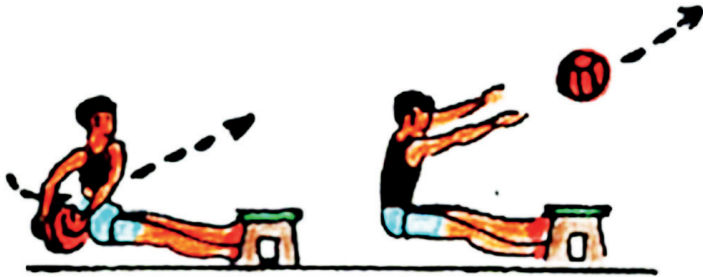
- ayaqlar çiyin bərabəri aralı duruşdan;
- yan üstə duruşdan;
- irəli əyilmədən;
- iki əllə;
- bir əllə;
- yerindən;
- yerişdən.



Oturmuş vəziyyətdən doldurulmuş topun yandan irəliyə atılması:

- gövdəni döndərməklə;
- iki əllə;
- bir əllə.

şəkil 69

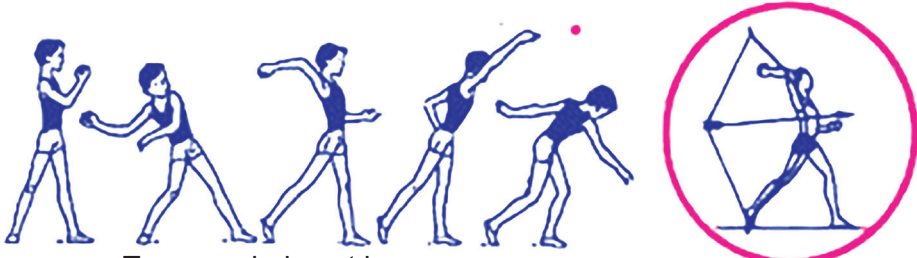


Kiçik topun hədəfə və uzağa atılması

Atmalar şagirdlərdə yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc hazırlığının artırılması məqsədilə istifadə olunan atletika növüdür. Alət kimi kiçik toplar, tennis topları və 150 qramlıq toplardan istifadə olunur. Atmalar qaçışdan və yerindən icra edilir.

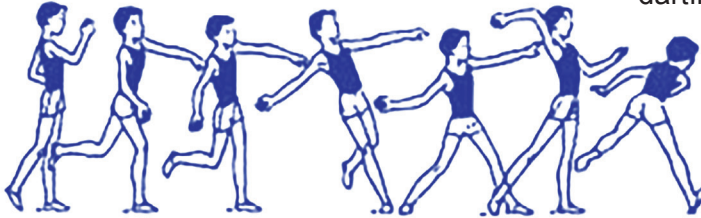
şəkil 70

Topun əldə tutulma qaydası



Topun yerindən atılması

Ox kimi geriye
dartılaraq atma



Topun qaçaraq atılması

Yuxarıdakı hərəkətlər sol ayağın dayağa qoyulması, sağ ayağın irəliyə fəal aparılması, gövdənin cəld atma istiqamətinə çevrilməsi və alətin əlverişli tutulmasına kömək edir.



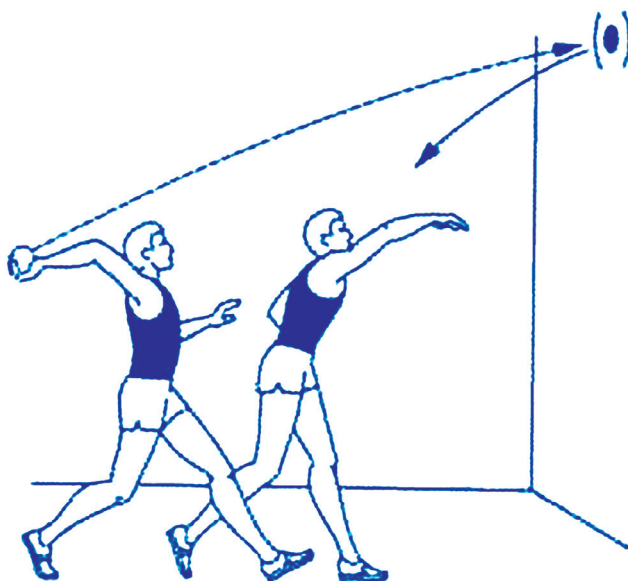
Belə atmalarda hərəkətin icra texnikası əsas rol oynayır. Üfüqi atmalar zamanı icra texnikası aşağıdakı kimidir:

Şagird sol yanı hədəf istiqamətinə olmaqla, ayaqları çiyin enində, pəncələr paralel olmaqla dayanır. Topu tutan sağ əl yuxarıya, sağ çiyin üzərindən arxaya aparılır, baxışlar hədəfə istiqamətlənir. Bu vəziyyətdən sinə ilə atma istiqamətinə çevrilərək bədənə bütün ağırlığını irəlilə yerləşən sol ayaq üzərinə keçirmək, sağ ayağı pəncə üzərinə qaldıraraq dabanı xaricə döndərmək lazımdır. Top tutan qolu dirsekdən təxminən 120° bükmək, ovucu sola çevirmək lazımdır. Bu vəziyyətdən top tutan qol irəliyə şallaqvari hərəkətlə atmanı yerinə yetirir. Topun atılmasından sonra sol qıç dizdən bükülür, gövdə irəliyə əyilir və sola döndərilir.

Kiçik topun atılması zamanı müxtəlifölçülü dairəvi kəsikləri olan lövhələr, direktdən asılmış və müxtəlifölçülü həlqələr, divarda və ya döşəmədə çəkilmiş həlqələr, xətlər və s. hədəf rolunu oynaya bilər. Həmçinin standart avadanlıqlardan: basketbol səbətindən də bu məqsədlə istifadə mümkündür. Hədəfə atmalar həm sağ, həm də sol əllə icra olunmalıdır. Bu həm yuxarı ətraf əzələlərinin sürətlilik hazırlığının müntəzib inkişafı, həm də koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün zəruridir.

Hərəkətin icra zamanı əsas diqqət gövdənin atma istiqamətinə vaxtından tez çevrilməsinə yol verməməyə və atan qolun vaxtından tez hərəkətə başlamasına yönəlməlidir. şəkil 71

şəkil 71



Əl qumbarasının yerindən uzağa atılması hərəkətləri:

Əl qumbarasının çəkisi kişilər üçün 700qr., qadınlar üçün 500qr., uşaqlar üçün 300 qramdır.

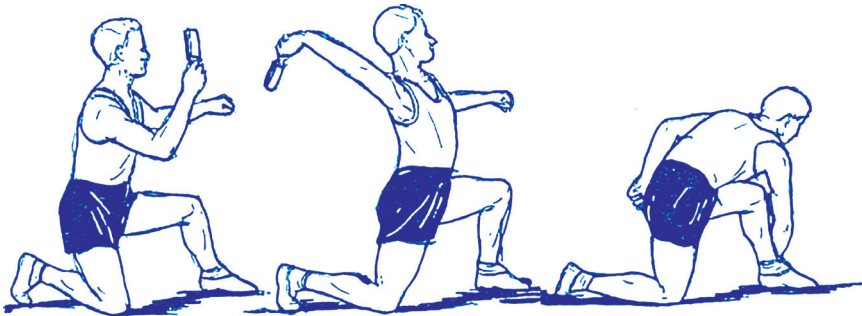
Aşağıdakı hərəkətlər sol ayağın dayağa qoyulması, sağ ayağın dizinin irəliyə fəal aparılması, gövdənin cəld atma istiqamətinə çevrilməsi və alətin əlverişli tutulmasına yiyələnməyə kömək edir.

Çıxış vəziyyət sol yana atma istiqamətinə olmaqla qumbaranın yerindən atılması üçün ən əlverişli üsuldur.

Düz tutulmuş sağ qol çiyin üzərindən arxaya aparılır, əl çiyin səviyyəsində qaldırılır. Sağ ayağı açaraq bədənənin ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirməklə eyni vaxtda sinə ilə irəliyə çevrilməklə aləti atmaq lazımdır.

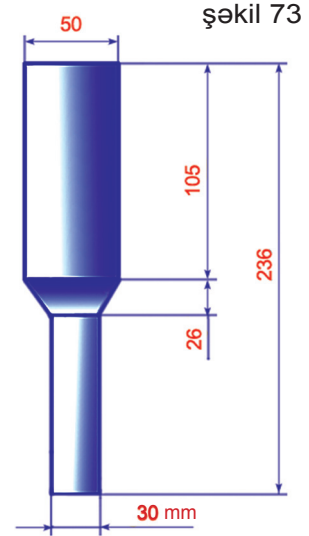
Qumbaranı atma zamanı hərəkətin müxtəlifliyini təmin etmək məqsədi ilə müxtəlif üsul və vasitələrdən istifadə olunur. Bu məqsədlə hədəfə qədər olan məsafə tədricən artırılır, hədəf kicildilir, atma ölçülən vaxt ərzində icra olunur və ya çətinləşdirilmiş çıxış vəziyyətində bir dizi üzərindən, yarım oturuşdan və ayaq üstən atılır. Şəkil 74

şəkil 74



şəkil 72

Qumbaranın tutulma qaydaları

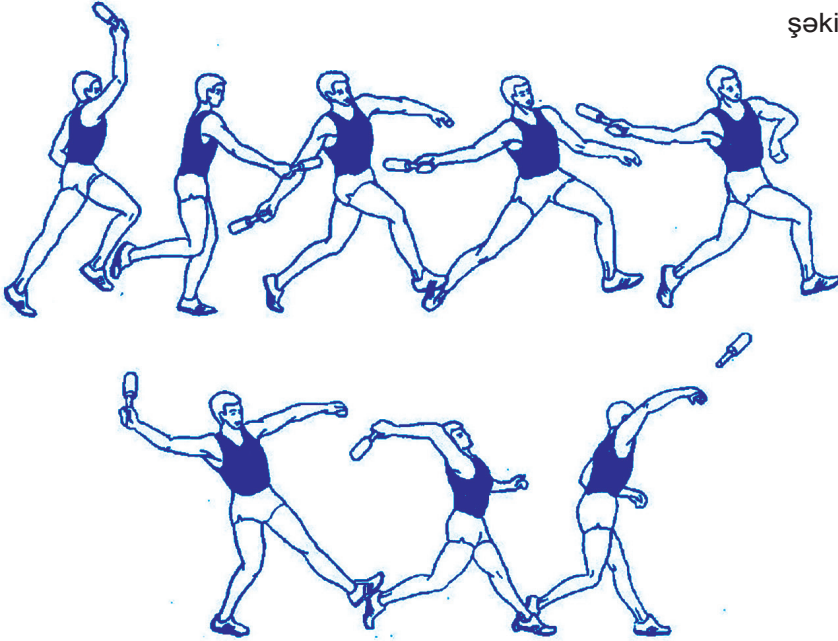


şəkil 73

Qumbaranın ölçüləri



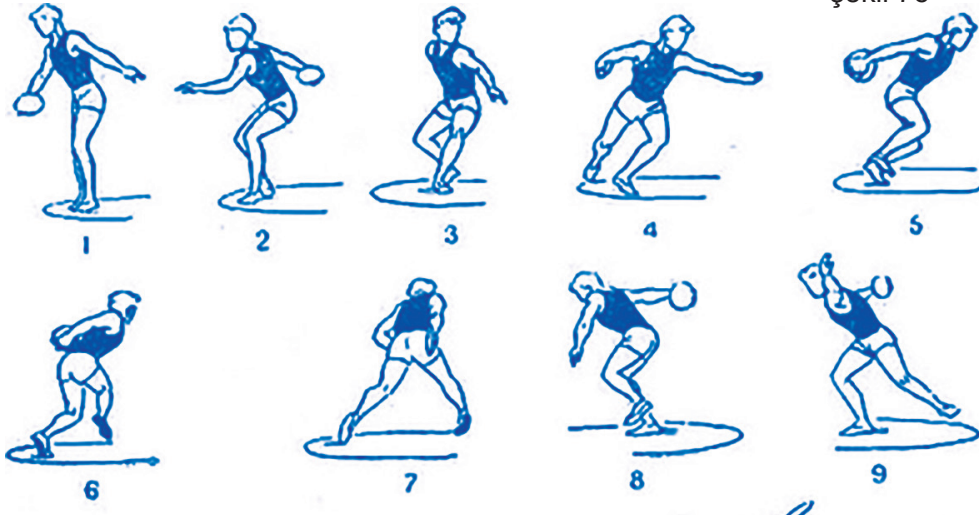
şəkil 75

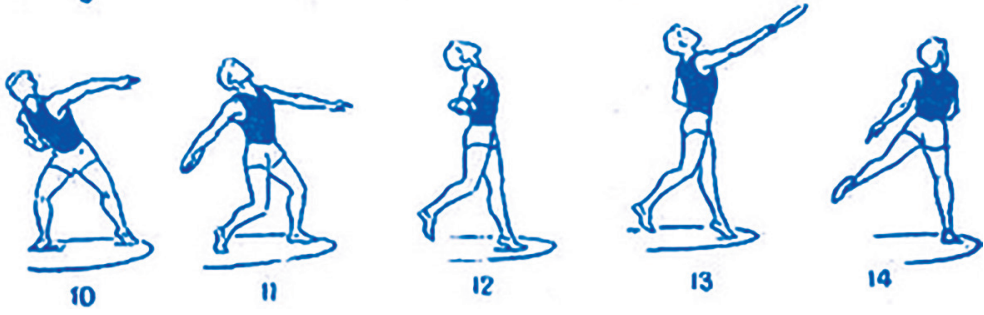


Lövhe (disk) atma: Disk diametri 2.5 metr olan dairədən meydanın nişanlanmış bucağı olan hasarlanmış bölməyə atılır.

Disk in uçuş hazırlığı - sürətdən, uçuş bucağından, uçuş zamanı disk müstəvisinin vəziyyətindən aslıdır. Diski həm dayanan yerdən həm də fırlanmaqla atmaq olur. Diski baş barmaqdan başqa digər dörd barmaqla sıx tutulur. Diskin fırlanma ilə atılması daha effektivdir.

şəkil 76





Dünyanın bütün ölkələrinin muzey və stadionlarında məşhur “Diskobol” (“Lövhətullayan”) fiquruna rast gəlmək olar. Bu fiquru e.ə. V əsrin ortalarında Qədim Yunanıstanın tanınmış heykəltəraşı Miron mərmərdən yonmuşdur. O, bu əsəri ilə antik dünyada geniş yayılmış atletik təmrini əbədləşdirmişdir. Müasir disk mərci formasındadır. Qədimdə isə disk polad halqa ilə haşıyələnirdi. Kişilər çəkisi 2 kq; gənc oğlanlar çəkisi 1,5 kq; qadınlar, qızlar və yeniyetmə oğlanlar isə çəkisi 1 kq olan disk tullayırlar. Diski taxta və ya metal halqa ilə məhdudlanmış, diametri 250 sm olan çevrənin içərisindən tullayırlar. Diskobol - şagird kürəyini diski tullamayacağı tərəfə çevirir və diski elə tutur ki, qatlanmış barmaqlarının ucları halqanın üstündə dursun. Bundan sonra o, əlini yelləyərək sürətlə yerində 1,5 dəfə dövrə vurur və diski meydana ağ xətlərlə qeyd edilmiş 60 dərəcəlik sektora tərəf tullayır.

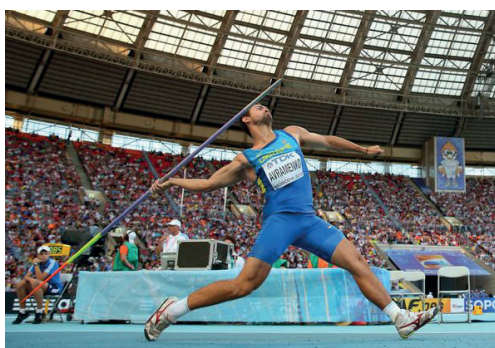
Fərdi olaraq hərəkətlərdən uyğun olanını icra edin. Qiymətləndirmə hərəkətin icra prosedurunda sürətin və güc nailiyyətlərinə görə aparılacaqdır.

Çoxnövcülük: Çoxnövcülük qaçışın, tullanmanın və tullamanın müxtəlif növlərindən təşkil olunur. Çoxnövcülüyn özü də müxtəlif olur. Qadınlar, qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün üçnövcülük (100 m məsafəyə qaçış, hündürlüyə tullanma və yadro itələmə) bir gün ərzində keçirilir. Qadınlar və 17-18 yaşlı qızlar üçün beşnövcülüyə isə bu idman növləri daxildir: maneələrlə 80 m məsafəyə qaçış, yadro itələmə, hündürlüyə tullanma, sürət götürməklə uzununa tullanma və 200 m məsafəyə qaçış. Birinci üç növ üzrə yarışlar yarışın birinci günündə, sonrakı iki növ üzrə isə ikinci günündə keçirilir. Kişilər üçün beşnövcülük (uzununa tullanma, nizə tullama, 200 m məsafəyə qaçış, disk tullama və 1500 m məsafəyə qaçış) bir gün ərzində keçirilir. Kişilər üçün daha bir çoxnövcülük var – bu onnövcülükdür. Onnövcülük atletikanın “inci”si hesab edilir.

Bu çətin yarışda yalnız kişilər iştirak edirlər. Onnövcülük iki gün ərzində keçirilir: birinci gün-100 m məsafəyə qaçış, uzununa tullanma, yadro itələmə, hündürlüyə tullanma və 400 m məsafəyə qaçış; ikinci gün-maneələrlə 110 m məsafəyə qaçış, disk tullama, şüvüllə tullanma, nizə tullama və 1500 m



məsafəyə qaçış. Qızlar üçün dördnövçülük ,17-18 yaşlı oğlanlar üçün altınövçülük və kişilər üçün səkkiznövçülük də var.



Bütün çoxnövçülüklərdə yarış növlərinin göstərilən ardıcılığı mütləq gözlənilməlidir. Əgər idmançı hər hansı bir növü buraxsa, o, yarışdan çıxarılır. Çoxnövçülüyn hər bir növü üzrə yarışların nəticələri xüsusi cədvəllə hesablanır; ən çox xal toplayan idmançı qalib hesab edilir.



KSQ – 2 Cədvəli (Sürət-güc tədris vahidindən sonra)

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə:

Q.S.- 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.

cədvəl 27

Kontin-gent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	370 <	400	430	460 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	120 <	124	128	130 >
	Qumbara atma (700 qr m)	20 <	24	30	36 >
Qızlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	290 <	315	340	360 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	104 <	108	112	120 >
	Qumbara atma (500 qr.m)	10 <	13	18	23 >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	--------------------------------------	---	--	--	--



2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
----------------------------------	---------------	---	---	---	---

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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



Bədənin əyilmə qabiliyyəti

Bədənin əyilmə qabiliyyəti – hərəkəti fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən – 1. oynaqların mütəhərrikliyindən və 2. əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırındakı isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

1. Əzələnin boşalma qabiliyyətindən;
2. İsinmə hərəkətlərin kifayət qədər icra olunmasından;
3. Günü vaxtından (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
4. Cinsi mənsubiyyətindən;
5. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyətindən;
6. Bağların elastikliyi və əzələ tonusundan;
7. Ətraf mühitin temperaturundan və s.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Bu baxımdan 16-18 yaşlı yeniyetmələrdə BƏQ-in inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir və bu idman oyunları, məşqlər vasitəsilə normativlərə əsasən təşkil olunmalıdır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən geniş amplitudalı dinamik (çoxsaylı holaylandırma hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti “təkrar” və



“təkrar-seriyalı” metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənə əylmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər differensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyələrin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir.

- əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənə “qızıışmasına” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;
- bədənə əylmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənə iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;
- hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əylmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əylmə qabiliyyətini orta hesabla 19-20%, qeyri-fəal əylmə qabiliyyətini isə 10-11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda statik hərəkətlərdən istifadə fəal əylmə qabiliyyətini 10-13%, qeyri-fəal əylməni isə 20% artırma bilər. Hesab olunur ki, bədənə əylmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda daha səmərəli olur.

Şagirdlərdə bədənə əylmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənə əylmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əylmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar aparılan tədqiqatların nəticələri bədənə əylmə qabiliyyətinin orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

V-XI siniflərdə bədənə əylmə qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə ayrılmış tədris vaxtı yuxarı siniflərə doğru azaldılmışdır. Bu da qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı xüsusiyyəti ilə izah olunur. Aşağı siniflər bədənə əylmə qabiliyyətinin intensiv inkişafı üçün daha əlverişli yaş dövrü hesab edilir. Bu məqsədlə dərslərin aşağıdakı istiqamətdə planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət daşıyır :

- oynaqlarda mütəhərrikliyin (aşağı, yuxarı, ətraflar, gövdə) inkişaf etdirilməsi;
 - əzələ və bağların elastikliyinə inkişaf etdirilməsi;
 - bədənə əylmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi kimi planlaşdırılmışdır.
- Bədənə əylmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitələr çoxdur.

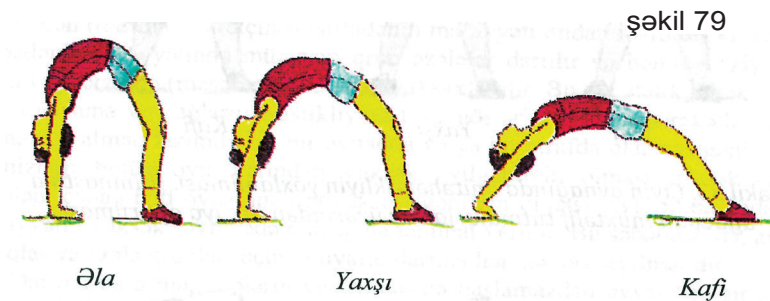




Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün bu vasitələrdən yuxarıdakı tövsiyələri nəzərə almaqla istifadə etmək daha əhəmiyyətlidir. şəkil 77



Çanaq-bud oynağında mütərəqliyin və əzələlərin elastikliyinə yoxlanılması. şəkil 78



Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərrikiyinin, əzələlərin elastikliyinə yoxlanılması şəkil 79



Əyləngənlik qabiliyyətinin inkişafı, dözümlüliyün əldə olunması ilə əzələlərin inkişafı

Aşağı siniflərdə əyləngənlik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərin sayı xeyli yüksək verilmişdir. Biz hesab edirik ki, bu dərslərin tədrisi 10-cu sinifdə şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə göstəricilərinin həmin yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlər hədudunda olmasını təmin etmişdir. Bilədiyiniz kimi, əyləngənlik orqanizmdə əzələ-bağ aparatının elastikliyindən və oynaqların mütəhərrikiyindən asılıdır.

Əyləngənlik göstəricisinin normalar daxilində olması şagirdin oynaqlarında mütəhərrikiyi və əzələ-bağ aparatının elastikliyinə qənaətedici səviyyə olmasına dəlalət edir. Ümumilikdə götürdükdə əyləngənliyin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətləri bir neçə qrupda vermək olar. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Geniş amplitudalı yellənmə, holaylandırma, dönmə, burulma, fırlanma hərəkətləri.

2. Köməksiz əyləmələr, dönmələr və burulmalar.

3. Xarici köməklə və ya ağırlıqlarla yerinə yetirilən hərəkətlər.

4. Dartma (stretçinq) hərəkətləri.

16-17 yaşlı şagirdlərdə əyləngənlik qabiliyyətinin və əzələlərin inkişaf etdirilməsi hərəkətləri iki cür olur:

1. Bədən çəkisi ilə əzələ inkişaf etdirmək

2. Sərbəst çəki ilə əzələ inkişaf etdirmək

Hər gün siz məktəbə gəlib qayıtmaq, idman klublarına və ya məşq zallarına, aerobika zalına gedib – qayıtmaq və .s. Bu zaman siz yeriyirsiniz və maksimum ölçüdə əzələləriniz inkişaf edir. Amma bir müddət sonra bədən bu prosesə alışır və əzələlərin inkişafı azalır. Bunu artırmaq üçün məşqlərə ehtiyac yaranır.

Eyni məntiq, sərbəst çəki üçün də keçərlidir. Əzələ inkişaf etdirmək üçün sinir sistemi çətinliyə salınmalıdır. Bu zaman daha çətin və daha təcrübəli idman hərəkətləri icra edilməlidir. Bu tərtib olunmuş proqram əsasında edildikdə əzələlər sürətli inkişaf edəcəkdir.

Qeyd olunan hərəkətlər, həm sərbəst ağırlıq həm də bədən çəkisi ilə keçirilən fərqli hərəkətlərə nümunə ola bilər.

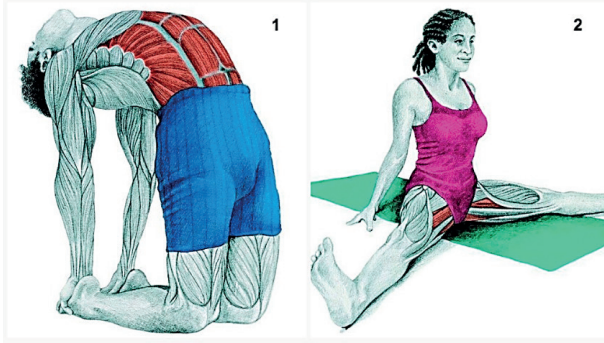
Fiziki tərbiyə dərslərində, idman zallarında klublarda və ev şəraitində məşq edilən müddətdə əzələlərə lazım olan qan axınını təmin etmək, qan dövranını tənzimləmək, oynaqları rahatlaşdırmaq, bağları, vətərləri məşqə



hazırlamaq məqsədilə aparılan əyilmə və elastiklik, habelə dartılma hərəkətlərini icra etmək məqsəduyğundur. Bu hərəkətlər məşq zamanı ağırların qarşısını alır, zədələnmələrdən nisbətən sığortalayır və şikəst olma riskini azaldaraq dözümlülüğü artırır. Hərəkətlərin icrasına 3 dəqiqəlik məşqlərlə və hər növbəti məşqdə 2 dəqiqə vaxtı artırmaqla başlanmalıdır. Həftədə 2 dəfə olmaqla 6 həftəlik məşqdən sonra effektivliyi müşahidə etmək mümkündür.

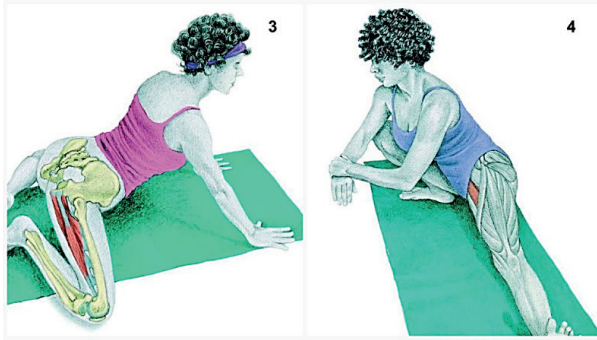
Məşqdən qabaq və sonra da icra ediləcək hərəkətlərin bədəndəki hansı əzələləri işlətdiyini bilmək zəruridir.

16-18 yaşlı şagirdlər üçün elastiklik, əyilmə və dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər kompleksi:



Şəkil 1-2: Dizüstü körpü və qasıq içi əzələ dartma hərəkətləri: Əyilmə qabiliyyətini artıran bu hərəkətlər fiziki hərəkət nümunələrindən biri olmaqla dözümlülüğü artıran, əyilməyə uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirən hərəkətlərdir. 1-ci hərəkətdə diz üstə oturmaqla əlləri arxaya çevirib ayağın altında saxlamaq bud, sinə və qarın əzələlərinə təsir edir. Artıq çəkinin atılmasına və əzələlərin inkişafına kömək edir. 2-ci hərəkət isə çanaq və qasıq əzələləri üçün məşqlərdir.

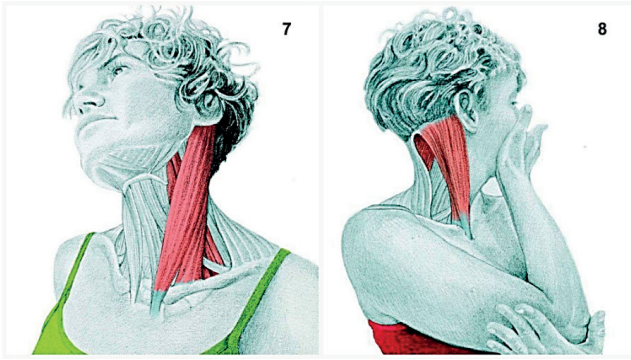
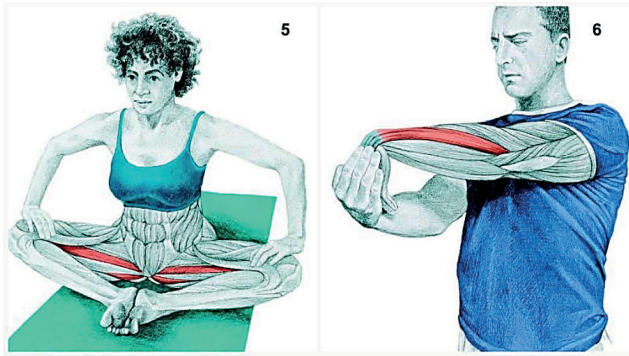
Şəkil 3-4: Çanaq açma və yana ayaq dartma ilə dözümlülük hərəkətləri: Bu inanılmaz dözümlülük hərəkətləri çanağın və budların açılmasını, güclənməsini təmin edir. Həmçinin boy uzanması və əzələlərin dartılmasını təmin edir. Dizlərin və onurğa sütununun dözümlülük qabiliyyətinə



hesablanmış bu hərəkətin yerinə yetirilmə prosedurunda hərəkətin ilkin çıxış vəziyyətindən sonra, yavaş-yavaş ayaqları düzəldərək - arxaya aparmaqla və geri qaytarmaqla icra etmək mümkündür. 4-cü şəkildə isə ayaqların yerini dəyişərək hər iki ayaq əzələlərini işlədə bilərsiniz.

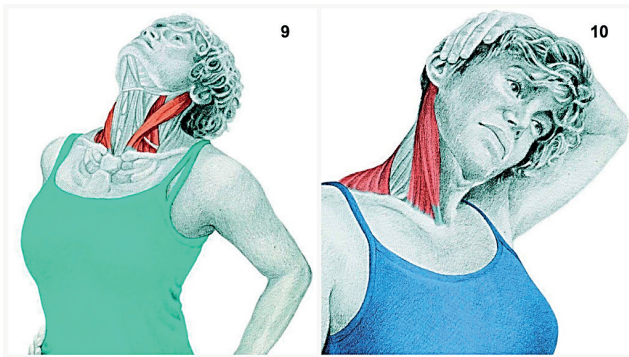


Şəkil 5-6: Çanaq gərmə – Kəpənək və qol əzələ genişləndirmə hərəkətləri: Çanağın gərilməsinə, oynaqların rahatlanmasına, əzələlərin dartılaraq elastikləşməsinə imkan yaradır. Qol əzələlərinin gərilməsi isə qolda elastiklik və əyilməni təmin edir.

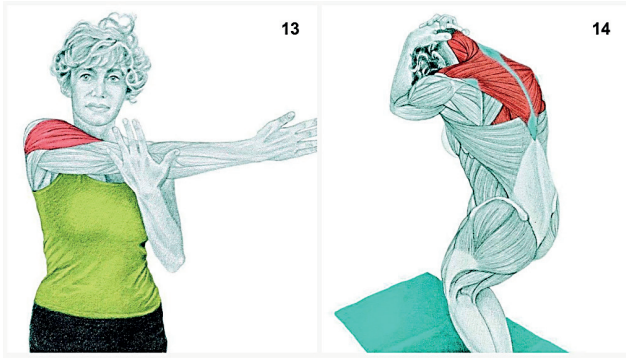
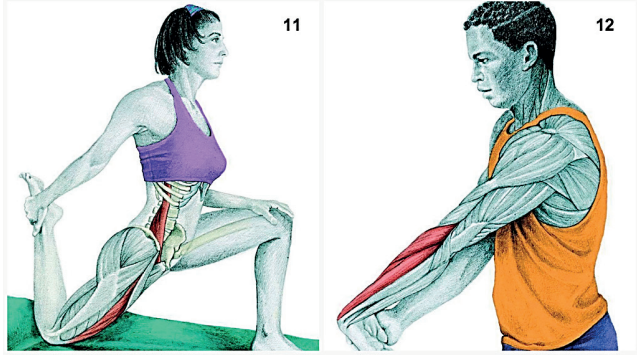


Şəkil 7-8: Boynu yana əymək və döndərərək gəriltmək hərəkətləri: Bu hərəkətlərlə boyun əzələlərində əyilməni təmin etmək mümkündür. Bu zaman güclü – elastik və dözümlü boyun əzələlərinə sahib olmaq mümkündür.

Şəkil 9-10: Boyun əzələlərinin gərilməsi və əl ilə əymə hərəkətləri (boynun rotasiyası – hərəkətlərlə yerdəyişməsi, fırlanması hərəkətləri) Bu hərəkətlərlə boynunda burulma və ikitərəfli əzələ uzanması ilə daha elastik əzələlərə sahib olmaq olar.

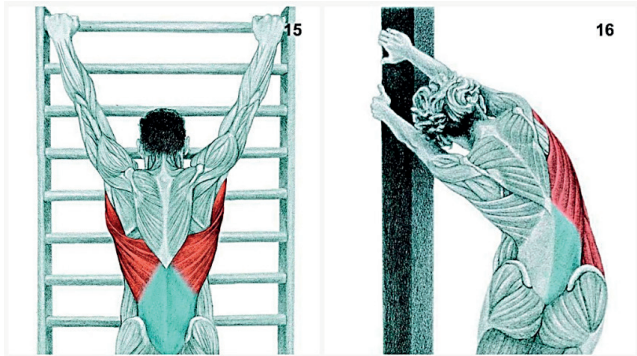


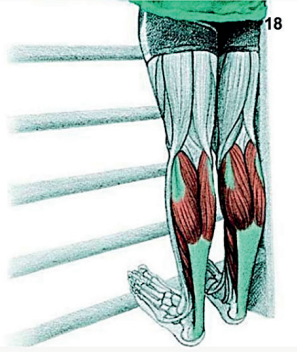
Şəkil 11-12: Bir diz üstə çökməklə bud və qol əzələlərini gərilmə, dartma hərəkətləri: Çiyindən barmaqlara qədər gərilməni təmin edəcəkdir.



Şəkil 13-14: Çiyin əymə-gərmə və ayaqüstə qolların dəstəyi ilə boyun əymə hərəkətləri: Çiyin və boyun, kürək əzələlərinin əyilməsini və dözümlülüyü təmin edir.

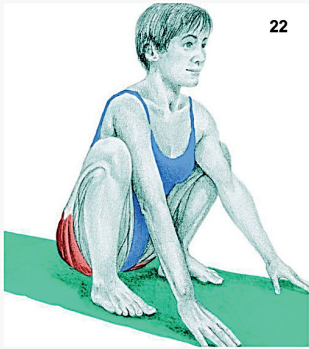
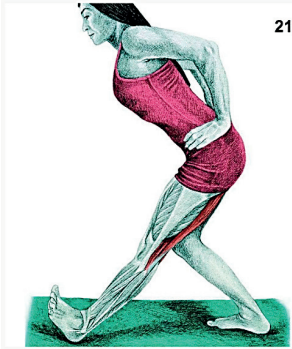
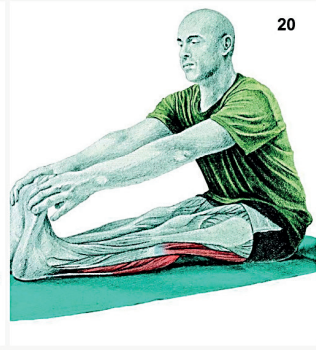
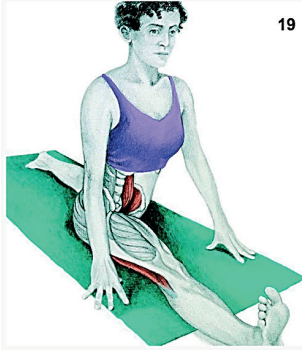
Şəkil 15-16: Asma nərdivan və sütun-divarın köməyi ilə qanad əzələ dartılması: Bu zaman qanad əzələlər dartılır və elastikləşir. Həmçinin əzələlərin çəki kütləsi formalaşır.





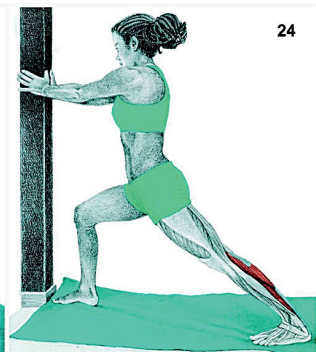
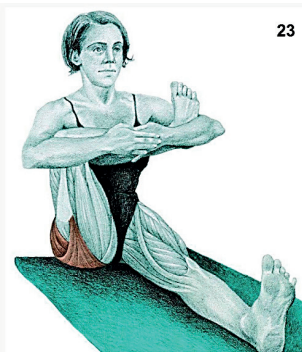
Şəkil 17-18: Böyrəküstü əzələlərin və ayaq üstə arxa baldır əzələlərinin gərilməsi hərəkətləri: elastikliyin əldə olunmasını təmin edir.

Şəkil 19-20: Ayağı irəli ayırma – önə şpaqata oturma və oturulu halda ayaqları uzadıb əllərlə barmaq ucuna toxunma hərəkətləri: ayaq, qarın, qol və baldır zələlərinin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirir.

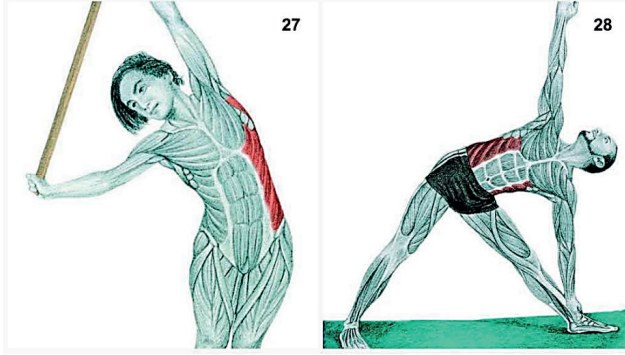
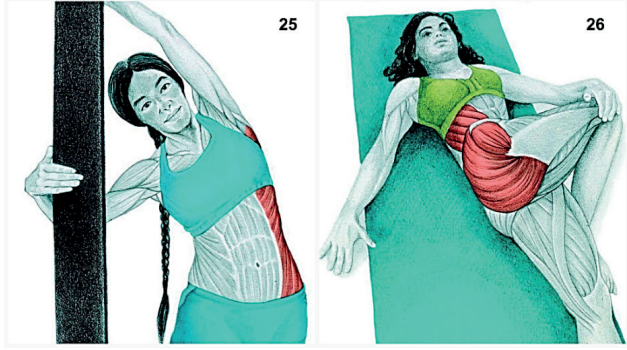


Şəkil 21-22: Tək ayaqda önə əyilmə və tam çöməlmə hərəkətləri: bud, çanaq, qasıq və bel əzələlərində əyilmə qabiliyyətini formalaşdırır və dözümlülüyə xidmət edir.

Şəkil 23-24: Göyərcin – ayağın oturulu halda 90-dərəcədə sinəyə sıxılması və divarda baldır əymə-dartma hərəkətləri: bu, baldır əzələlərinin əyilmə qabiliyyətinin elastikliyinə xidmət edir.

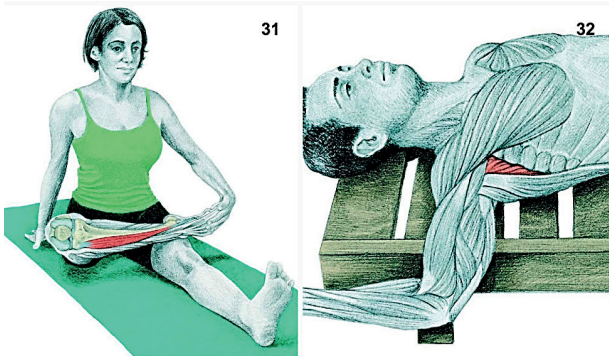
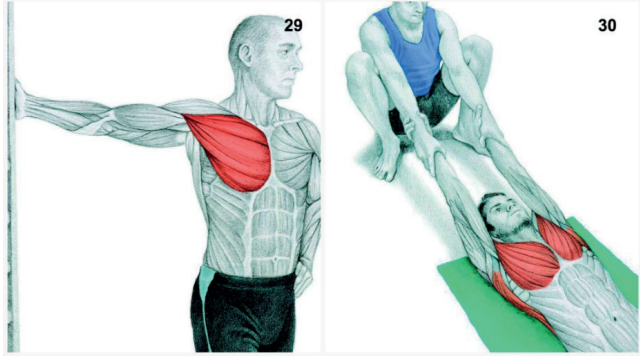


Şəkil 25-26: Divarda yana əyilmə və yerə uzanıqlı halda arxası üstə yana dartılma - əyilmə hərəkətləri: qanad altı, bel, bud əzələlərinin elastikliyinə xidmət edir.



Şəkil 27-28: idman taxtasının köməyiylə yana əyilmə və üçbucaq əyilmə dartılma hərəkətləri: yan əzələlərin əyilmə qabiliyyətinə xidmət edir.

Şəkil 29-30: Divarda sinə dartma - gərilmə və köməkli sinə dartma - gərilmə hərəkətləri: sinə əzələlərinin elastikliyinə, dartılmasına və dözümlülüyünə təminat verir.



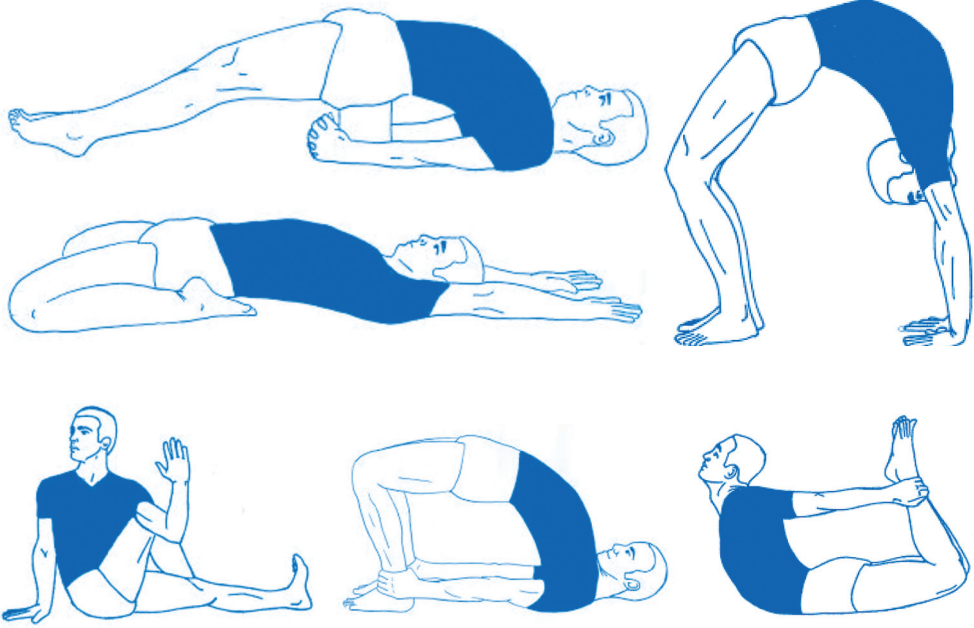
Şəkil 31-32: Yarımlı göyərçin hərəkəti və arxası üstə kənara çiyin çevirmə hərəkətləri: ön ayaq əzələlərinə və çiyinaltı birləşdirici əzələlərin inkişafına, əyilmə qabiliyyətinə və elastikliyə imkan yaradır.



Əlavə: Bu hərəkətlərdən məşğul olacağınız idman növünə uyğun olanları müəllimlə müzakirə edərək müəyyənləşdirin.

1.Oğlanlar üçün: Verilmiş hərəkətləri kompleks şəkildə icra etməlidirlər.

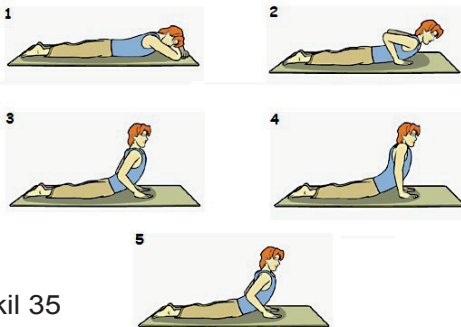
şəkil 33



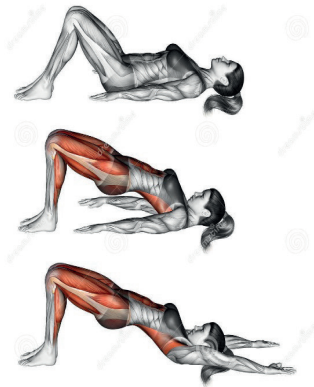
2. Qızlar üçün: Rəqəm ardıcılığı ilə 1-5-ci hərəkətləri icra edib bədənini əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək. şəkil 35

şəkil 34

Mühitə, ev şəraitinə və məşq zalına uyğun olaraq aşağıda verilmiş nümunələr əsasında fəaliyyətləri icra etmək mümkündür.



şəkil 35



şekil 36



şekil 37



şekil 38



şekil 39



3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S.- 3.1.2. Hərəkət fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənini əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.

cədvəl 28

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	2 və <	3-7 və >	8-11 və >	14 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	5 və <	7-9	10-13	18 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkət fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	---	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	---	---	---

4. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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



Summativ qiymətləndirmə 1-ci yarım ilin sonunda

Bu qiymətləndirmə birinci yarım ilin yekunu kimi aparılır. Bu zaman informasiya təminatı, bacarıq və vərdişlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər məzmun xətləri üzrə verilmiş meyarlara müəfiq keçirilir. Hərəkəti qabiliyyətlər isə əsas standartlar üzrə tədris normativlərinə müvafiq aparılır.

Hərəkəti qabiliyyət		
Sürət	Sürət-güc	B.Ə.Q

I yarımildə qiymətləndirmə ardıcılığı:

Böyük summativ qiymətləndirmə:

(aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi)

- 60m qaçış;
- turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınma;
- irəliyə əyilmənin nətcəsi.

$$B.S.Q.= \frac{(60m \text{ qaçış} + \text{yerindən uz.tullanma} + \text{irəliyə əyilmə})}{3}$$

$$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$$



II Yarıml

Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Qüvvə qabiliyyəti

Qüvvə qabiliyyəti – əzələsinin təqəllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəkə qabiliyyətlər üçün bazis hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcüddür. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə ayrılmış dərslər beş istiqamətdə:

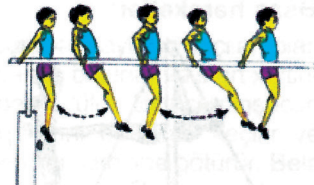
- yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
 - aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
 - bədənə ön əzələlərinin;
 - bədənə arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;
- qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.



Paralel qollarda bükülü ayaqlarla sallanmada dartınma



Paralel qollarda dayaqdan qolların bükülü-b-açılması



Paralel qollarda dayaqda irəliləmə
şəkil 40



Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;
5. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s.

Məktəb yaşlı şagirdlərdə qüvvə hazırlığı metodiki cəhətdən əvvəlcə dinamik hərəkətlərdən istifadə etməklə şagirdlərdə əzələlərin en kəsiyini artırmaqla, maksimal qüvvənin inkişafına şərait yaratmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün hərəkətlərin “imtinaya qədər”, “piramida”, “dairəvi”, “zərbə” metodları ilə icrasına üstünlük verilməlidir. Qeyd olunan metodlar hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar icrasının zəruriliyini ortaya qoyur. Dərsin belə təşkili onun dinamik və maraqlı olması üçün şərait yaradacaqdır. Hər bir komandanın nəticəsi komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

- öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amortizatorlardan istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətindən istifadə etməklə icra olunan oyunlar;



Gimnastika

Gimnastika min illərdən bəri məlum olan sağlamlıq və fiziki tərbiyə vasitəsidir. Fiziki hərəkətlərin bu növü qədim Çində və Hindistanda meydana çıxmış, Yunanıstanda 5 əsr əvvəl inkişaf etməyə və yayılmağa başlamışdır. “Gimnastika” məfumu qədim yunan sözü olan “Gimnos” sözündən əmələ gəlmişdir ki, bu da “qurşağa qədər çılpaq” deməkdir. Deməli, bu hərəkətlər xüsusi geyimlərdə icra edilməlidir. Gimnastika tükənməz qüvvə, gümrahlıq və sağlamlıq mənbəyidir. Elmin inkişafı gimnastika nəzəriyyəsi və metodikasının işlənilib hazırlanmasına kömək etmişdir.

Gimnastika hərəkətləri ümumi bədən tərbiyəsi sistemində müxtəlif oyunlara, hərbi məşğələlərə uyğun tətbiq edilmişdir. Misirlilər və qədim Zaqafqaziya xalqları akrobatikadan geniş istifadə etmişlər.

XV əsrin 2-ci yarısında Venesiya həkimi Merkurialis 6 kitabdan ibarət “Gimnastika sənəti haqqında” əsərini yazmışdır. Burada o gimnastikanı 3 növə ayırmışdır:

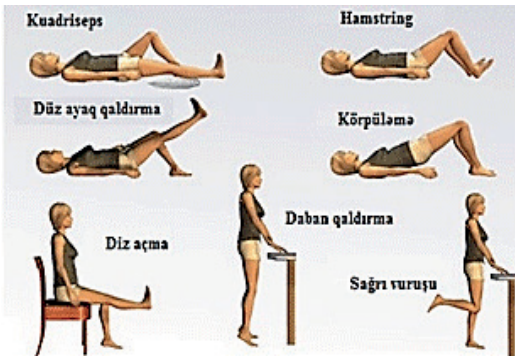
1. Hərbi gimnastika:

şəkil 41

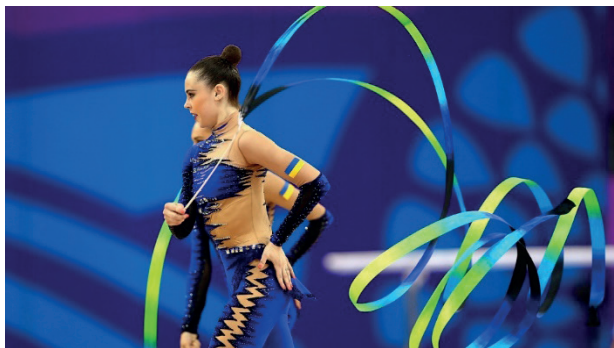


2. Müalicəvi gimnastika:

şəkil 42



3. Atletik gimnastika:



XIX əsrin əvvəllərində milli gimnastika sistemləri yarandı və gimnastikanın inkişafında üç istiqamət təyin edildi:

Gigiyenik – sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki qüvvənin inkişafı vasitəsi;

Atletik – mürəkkəb hərəkətləri və alətlərdə icra edilən hərəkəti imkanları inkişaf etdirən vasitə;

Tətbiqi – müharibə zamanı müxtəlif maneələri dəf etmək vasitəsi.

Azərbaycanda 1920-ci ildə ilk “Bədən tərbiyəsi cəmiyyəti” yaradılmışdır. Lakin, o dövrdə gimnastika o qədər də inkişaf etməmişdi. İlk gimnastika çıxışları 1925 və 1926-cı illərdə bayram proqramlarına salındı. 1930-cu ildə Bakıda ilk dəfə gimnastika üzrə yarış keçirildi.

Gimnastika idmanın dünyada ən populyar növlərindən biri olduğu kimi respublikamızda da sürətlə inkişaf edən və yüksək nüfuzlu olunan idman sahəsidir. Hal-hazırda respublikamızda gimnastikanın inkişafına böyük diqqət ayrılmışdır. Gimnastika bir fənn kimi tədris ocaqlarında tədris olunur. Bundan əlavə respublikamızın birinci xanımı Mehriban Əliyevanın səyi nəticəsində Bakıda bir sıra mötəbər gimnastika yarışları keçirilir.

Müasir gimnastikanın aşağıdakı növləri var.

İdman gimnastikası	Bədii gimnastika	Akrobatik gimnastika	Tamblinq
--------------------	------------------	----------------------	----------

İdman gimnastikası

1881-ci ildə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİG) yaradılıb. 1896-cı ildə Afinada keçirilən ilk Olimpiya Oyunlarının proqramına salınan idman növləri arasında idman gimnastikası da yer alıb.



İdman gimnastikası üzrə ilk dünya çempionatı FİQ-in əsasını qoymuş belçikalı N.C.Kuperusun təşəbbüsü ilə 1903-cü ildə Antverpendə keçirilib. 1903-cü ildən 1913-cü ilə qədər dünya çempionatları iki ildən bir, 1922-ci ildən isə dörd ildən bir keçirilib. FİQ-nin 1977-ci ildə düzənlənən konqresi gimnastika üzrə dünya çempionatlarının yenidən iki ildən bir keçirilməsi haqqında qərar qəbul edib.



şəkil 43

Qadınlar ilk dəfə dünya çempionatlarında 1938-ci ildən iştirak etməyə başlayıblar. Avropa çempionatı isə 1969-cu ildən etibarən təşkil olunur.

İdman gimnastikası Azərbaycanda keçən əsrin 30-cu illərindən etibarən inkişaf etməyə başlayıb. 1939-cu ildə Bakıda ilk respublika çempionatı keçirilib. 50-ci illərin sonundan etibarən isə Azərbaycanda güclü idman gimnastları nəslə yetişib. Tofiq Mehtiyev, Dmitri Filonov, Kamal Abdullayev, Çingiz Şamilov, Natalya Abdinova (Şetinkina), Raisa Timinova kimi gimnastlar Azərbaycanın idman şərəfini müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə layiqincə qoruyublar. 80-ci illərdə isə Kamran Fərzəliyev, Vəqif Sədiyev və Valeri Belenkinin simasında Azərbaycan idman gimnastikasına yeni nəfəs, yeni ruh gəlib.

Azərbaycanın ən məşhur idman gimnastı Valeri Belenki 1969-cu ildə Bakıda anadan olub. 1991-ci ildə Dünya kubokunu qazanan V.Belenki 1992-ci ildə Barselonada keçirilən XXV Olimpiya Oyunlarında MDB komandası tərkibində çempion adını qazanıb, şəxsi birincilikdə isə bürünc medala sahib olub. 1995-ci ildə Avropa çempionatının bürünc mükafatını, atla yarışlarda isə qitə çempionu adını qazanıb.

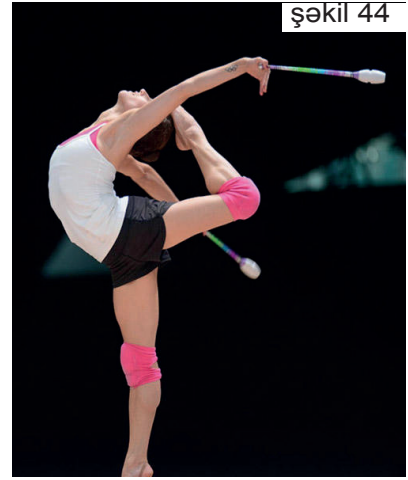
2015-ci ildə Bakı şəhərində keçirilən Birinci Avropa Oyunlarında Oleq Stepko, Pyotr Paxnyuk və Eldar Səfərov komanda hesabında Azərbaycana bürünc medal qazandırmışlar.

Bədii gimnastika - İsveçdə yaranmışdır. Aktyorluq, balet, musiqi və Pantomim ilə birlikdə nümayiş olunur. Bədii gimnastika turnirlərində yalnız qadın idmançılar iştirak edirlər. 1984 Yay Olimpiya Oyunlarında Olimpiya Oyunlarına daxil edilən bədii gimnastikanın özünə xas qaydaları və qiymətləndirmə sistemi var.



Bədii gimnastika üzrə ilk dünya çempionatı 1963-cü ildə Budapeştdə keçirilib. Bu idman növü Olimpiya oyunlarının proqramına 1984-cü ildə daxil edilib. Məhz həmin ildən etibarən bədii gimnastlar Olimpiya Oyunlarında iştirak edirlər.

Bədii gimnastika bir idman növü kimi XIX əsrdə formalaşmağa başlayıb. şəkil 44



şəkil 45



Akrobatik gimnastika

Akrobatika çox qədim idman növüdür. Akrobatik hərəkətlərin motivləri antik dövrdəki qədim Yunan poemaları “İliada” və “Odisseyə”-da da öz əksini tapıb. Qədim Yunan teatrlarında Aristofanın komediyası göstərilən zaman (bizim eradan əvvəl IV əsrdə), fasilələrdə akrobatik elementlərdən

ibarət məzhəkəli nömrələr göstərilirmiş. “Akrobat” termini yunanca “Akrobates” sözündən əmələ gəlmiş “yuxarı qalxan” mənasını verir. şəkil 45

Əlavə məlumat: Fiziki tərbiyədə akrobatika hərəkətlərinin icrasını göstərən ilk kitab 1573-cü ildə İ.Merkurialis tərəfindən yazılıb.

XIX əsrdə idmanın inkişafı və akrobatika hərəkətlərinin yeni növlərinin meydana çıxması idman hərəkətlərinin bir hissəsini təşkil edib.

Tambling (ing. *Tumbling* — “tullanmaq”, “sıçramaq”) — akrobatikanın tərkibində olan tambling ilk dəfə olaraq 2000-ci ildən etibarən ayrıca idman növü kimi fəaliyyət göstərməyə başlayıb. **Azərbaycanda** 2001-ci ildə Danimarkada

şəkil 46



keçirilən Dünya birinciliyində Rəvan Yusubov 14-cü nəticə göstərüb. 2003-cü ildə Kiyevdə keçirilən beynəlxalq turnirdə Taleh Qaziyev və Abdulla Qasimov finala vəsiqə qazanaraq 6-7-ci yerləri tutublar.

Hazırda Azərbaycanda bu idman növü ilə 150-yə qədər idmançı məşğul olur ki, onların da əksəriyyəti Gimnastika məktəbinin yetirmələridir. Eyni zamanda, paytaxtın bir neçə idman mərkəzində, həmçinin Dəvəçi şəhərində də tamblinq inkişaf etdirilir. şəkil 46

Gimnastika hərəkələrinin icra texnikası.

Tullanmalar

Tullanmalar – əzələ gücünü, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına, oynaq-bağ aparatının möhkəmləndirilməsinə şərait yaradır. Tullanmalar iki qrupa ayrılır.

Dayaqsız tullanmalar

Dayaqlı tullanmalar

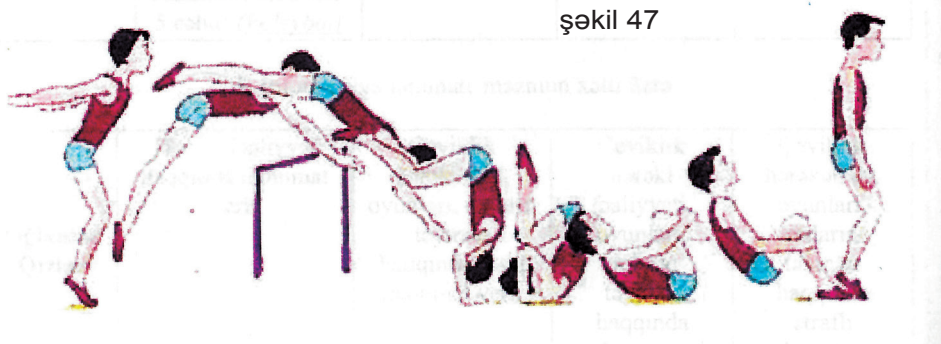
Dayaqsız tullanmalar – əllə hər hansı alətə istinad etmədən yerinə yetirilir. Bu qrup hərəkətlərə tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar, hündürlükdən və trampindən və gimnastika ipi ilə tullanmalar daxildir.

Dayaqlı tullanmalar – qaçışdan iki ayağın təkəni ilə gimnastika körpüsü üzərindən tullanaraq əllərlə gimnastika alətinə (keçi, at, stol və sair) dayaqla icra olunur.

Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq

İcra texnikası: Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq tətbiqi xüsusiyyətli hərəkətdir.

şəkil 47



Bu akrobatika elementi üç addımdan qaçaraq təkənla irəliyə may-allaq aşma hərəkətindən uçuş fazasının xeyli artıq olması ilə fərqlənir. Uçuş fazasının sonunda əllər döşəməyə toxunduğu an baş sinəyə çəkilir və ağırlığın boyun ardı və çiyin arxası üzərində düşməsinə çalışılır. Dərhal da “qruplaşma” - əllərlə dizlərdən tutaraq irəliyə yuvarlanma yerinə yetirilir. Ayaqlar yerə toxunduqda hərəkətin ətalet qüvvəsindən istifadə edərək idmançı ayaq üstə qalxır

Arxaya mayallaq aşmaq

Dayaqlı oturuşdan əllərlə təkən verib qruplaşmaq və arxaya yuvarlanaraq dizləri sinəyə tərəf çəkmək (qruplaşmanı sonunadək saxlamaq), baş sinədə, kürəklər döşəməyə toxunan kimi əlləri baş səviyyəsində döşəməyə qoymaq (barmaqlar çiyin tərəfdə olmalı) və əllərə istinad edərək baş üzərindən çevrilmək – əllərlə təkən verib dayaqlı oturuşa keçmək

şəkil 48



Arxaya mayallaq aşmanı mənimsənilməsi üçün şagird nəyi bilməlidir?

1. Dayaqlı oturuşda çiyinləri irəli vermək.
2. Arxaya yuvarlanma zamanı qruplaşmanı möhkəm saxlamaq, baş döşəməyə toxunana qədər və çiyinlərdən sonra əllərlə dayağı.
3. Ayaqlarla döşəyə toxunana qədər qolların açılmasına başlamaq.

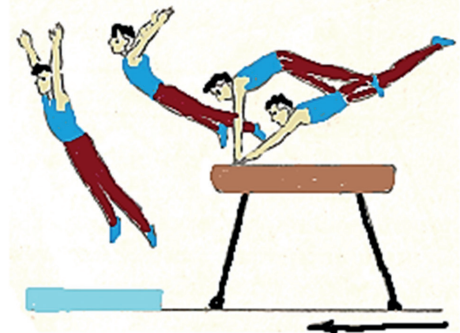
Şagird nə etmək bacarmalıdır?

Cəld arxaya qruplaşaraq yuvarlanmanı icra etmək və əlləri çiyinlərdən sonra döşəyə toxundurmaq. şəkil 48

Dayaqlı tullanmalar

Şagirdlər 11-ci sinifdə uzununa qoyulmuş gimnastika atın üzərindən ayaqlar aralı hündürlüyü 115-120 sm və 120 – 125 sm, və qızlar çəpinə qaçaraq eninə qoyulmuş gimnastika atın üzərindən birinin təkənli ilə, digərini yelləyib hündürlüyü 110sm olan dayaqlı tullanmaları mənimsəyirlər.

şəkil 49



Uzununa qoyulmuş gimnastika atın üzərindən ayaqlar aralı tullanma

İcra texnikası. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma texnikası bütövlükdə göstərilən tullanma texnikasından az fərqlənir. Lakin uzununa qoyulmuş gimnastika atın üzərindən ayaqlar aralı tullanmanın icrası üçün körpü üzərinə daha cəhdli qaçış, ayaqlarla və alətə əllərlə təkən, tələb edilir. Yaxşı icra şərt ilə pəncələr çiyin səviyyəsindən yuxarı qalxır.

Öyrətmə ardıcılığı.

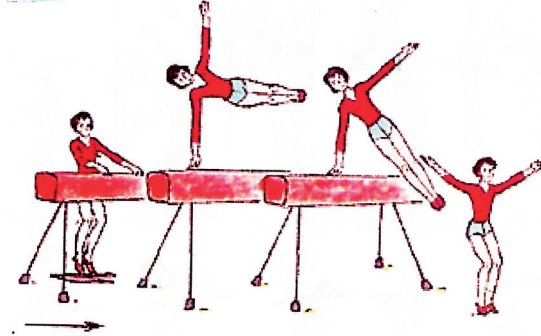
Bütün köməkçi hərəkətlər, hansı biri eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən öyrətmə zamanı istifadə olunurdu, onlarda tullanmaların mənimsənilməsində istifadə oluna bilər, daha sonra aşağıdakı hərəkətləri təkrar edin:

Dayaqlı tullanma (qızlar)

(yanakı tullanma)

şəkil 50

Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən 90° dönməklə yanakı tullanma zamanı atın yanına qoyulmuş körpü üzərindən 2 ayağın at və at üzərinə düz dayağa qoyulmuş əllərin təkənə ilə bədən yuxarı qaldırılır, qıçlar yan tərəfə istiqamətləndirilir.

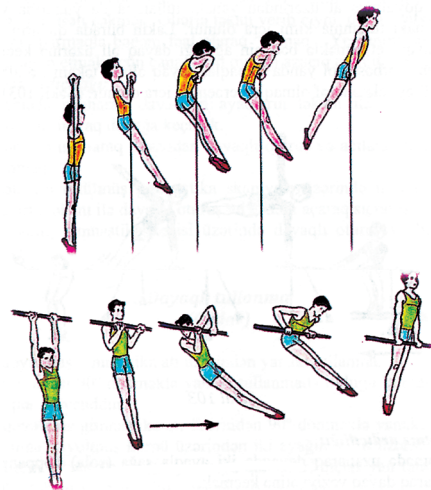


şəkil 51

Sallanmalar və dayaqlar

Qüvvə ilə dayağa qalxma.

Sallanmadan çanaq-bud oynağın- dan azacıq bükülərək bükülü qollarda sallanma vəziyyətinə kimi dartınmaq və dartınmanın sonunda dayanmadan bir qolu irəliyə dirsekdə dayaq vəziyyətinə keçirmək. Sonra dayanmadan (hərəkətin ətalətindən istifadə etməklə) çiyini irəliyə verməklə ikinci qolu da dayaq vəziyyətinə gətirmək. Qolları düzəldərək dayaq vəziyyəti almaq.

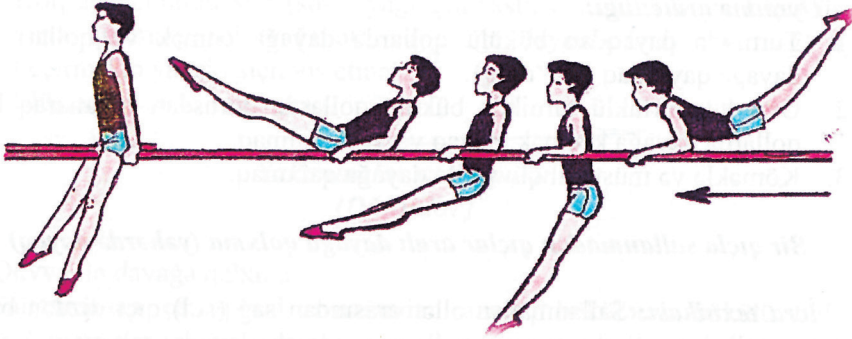


Paralel qollar.

İcra texnikası:

Çanaq-bud oynaqından azacıq bükülməklə və ayaqlar paralel qolların səviyyəsinə çatdıqda kəskin açılmaqla və eyni zamanda qolların təkəri ilə ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

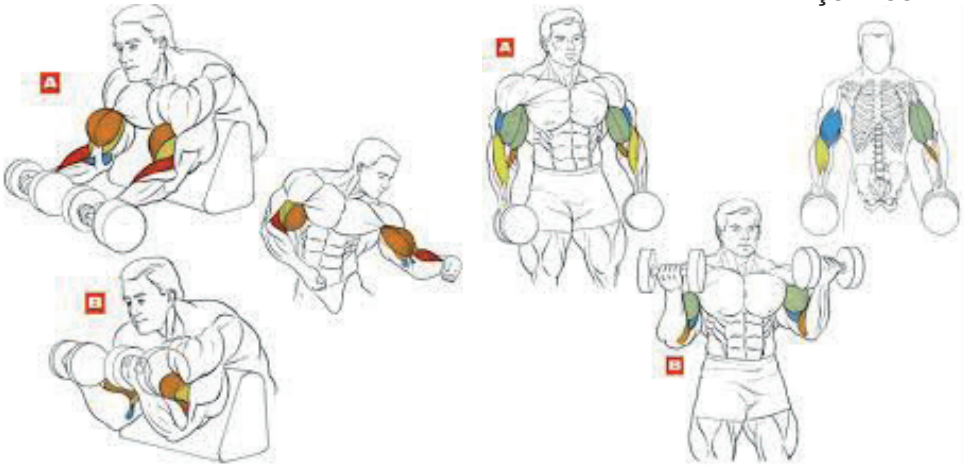
şəkil 52



**Yuxarı və aşağı ətraf əzələlərin inkişaf etdirərək
qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi**

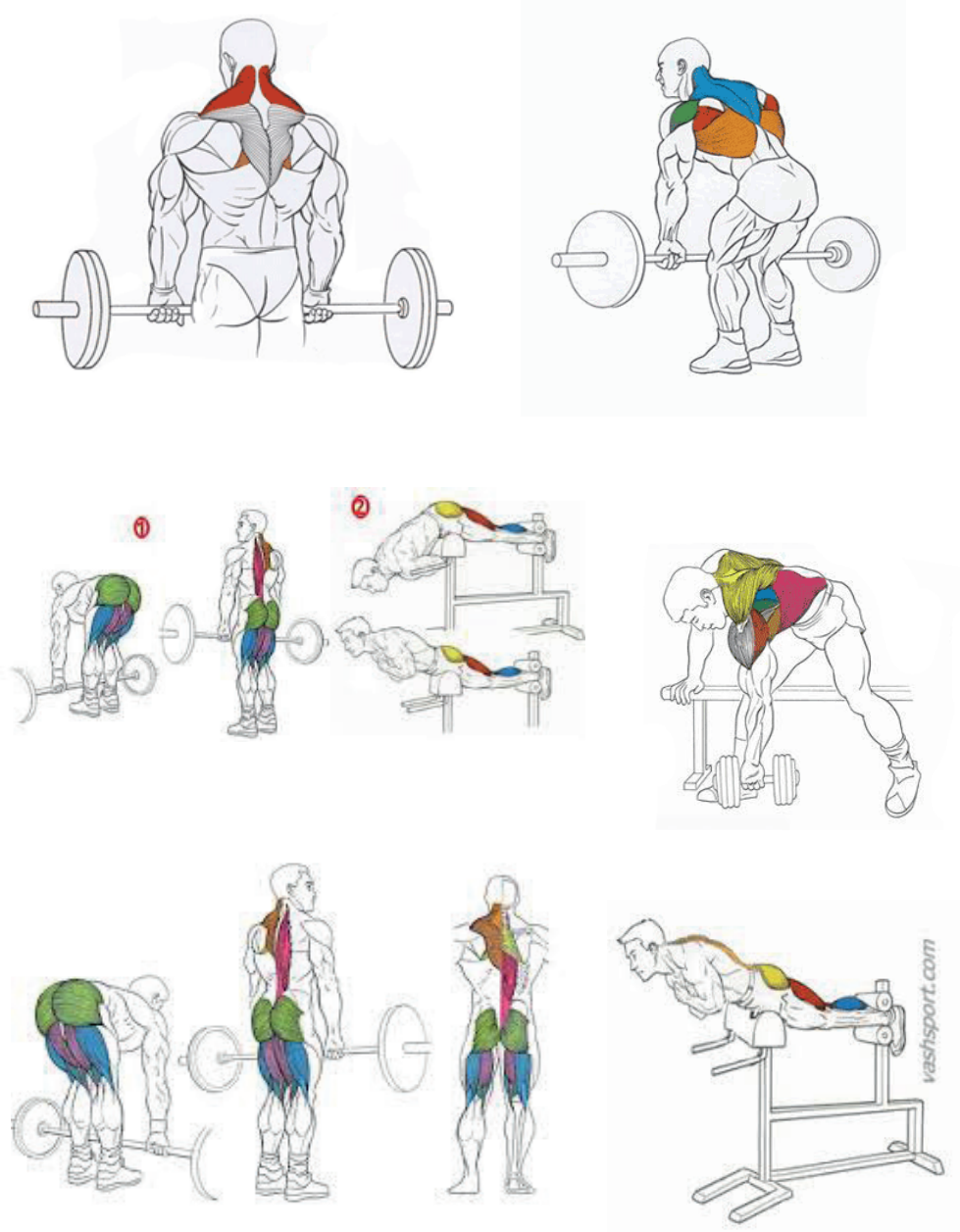
Qol əzələlə strukturunun (muskul) məşq proseduru və qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

şəkil 53



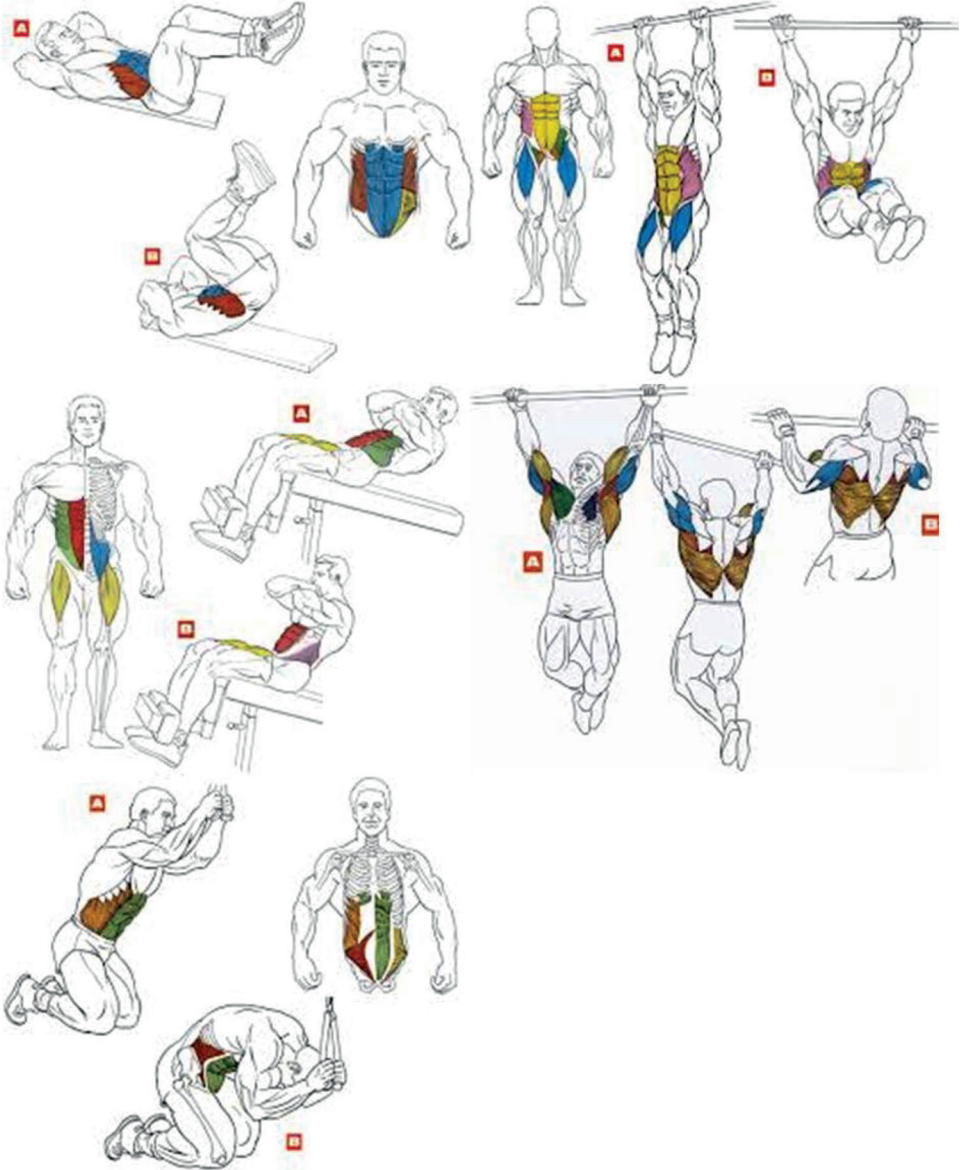
Boyun, k  rek   z  l  l  r  , yan   z  l  l  r  nin strukturunun inki  laf etdirilm  si m        :

    l 54



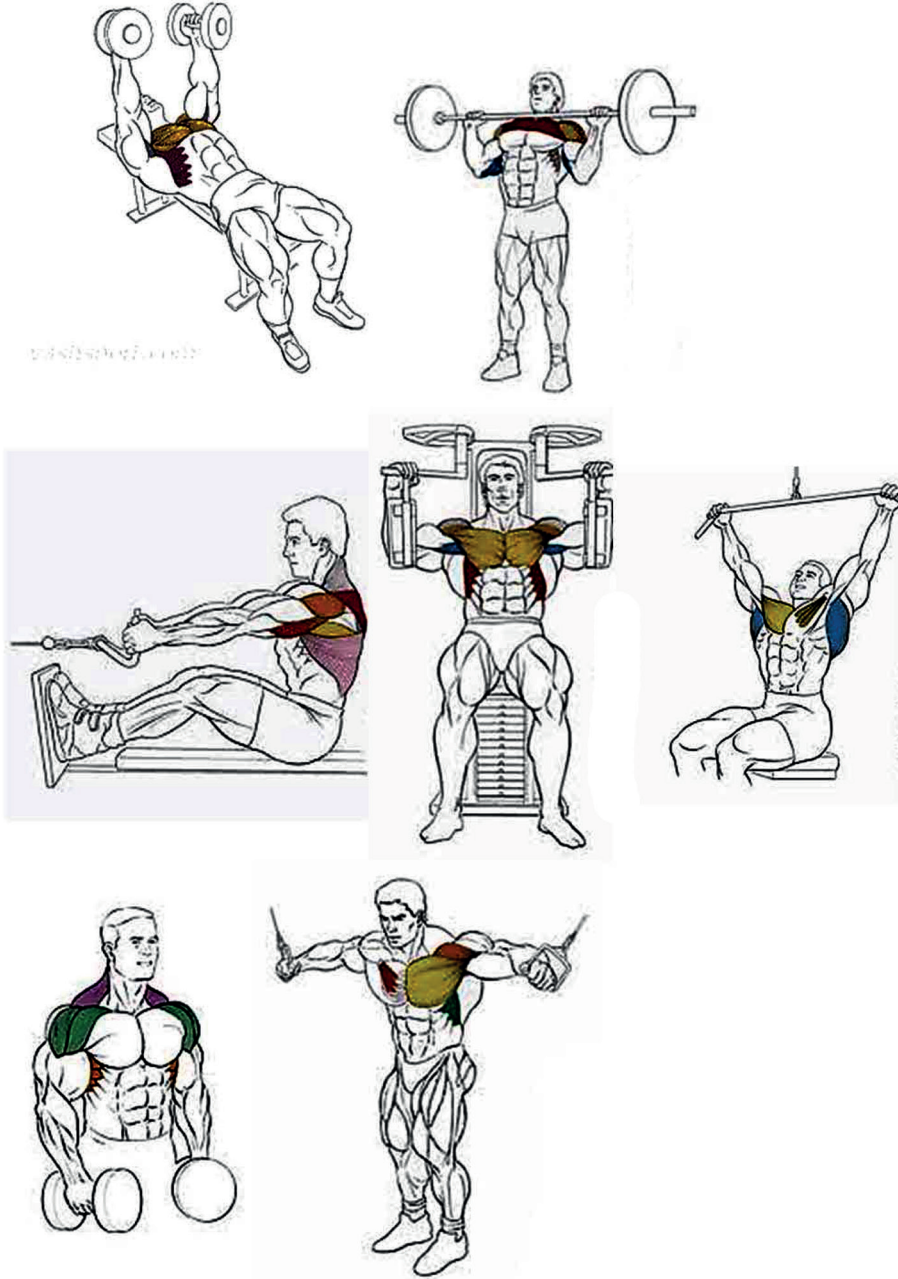
Qarın (press), kürək əzələlərinin inkişaf etdirilməsi:

şəkil 55



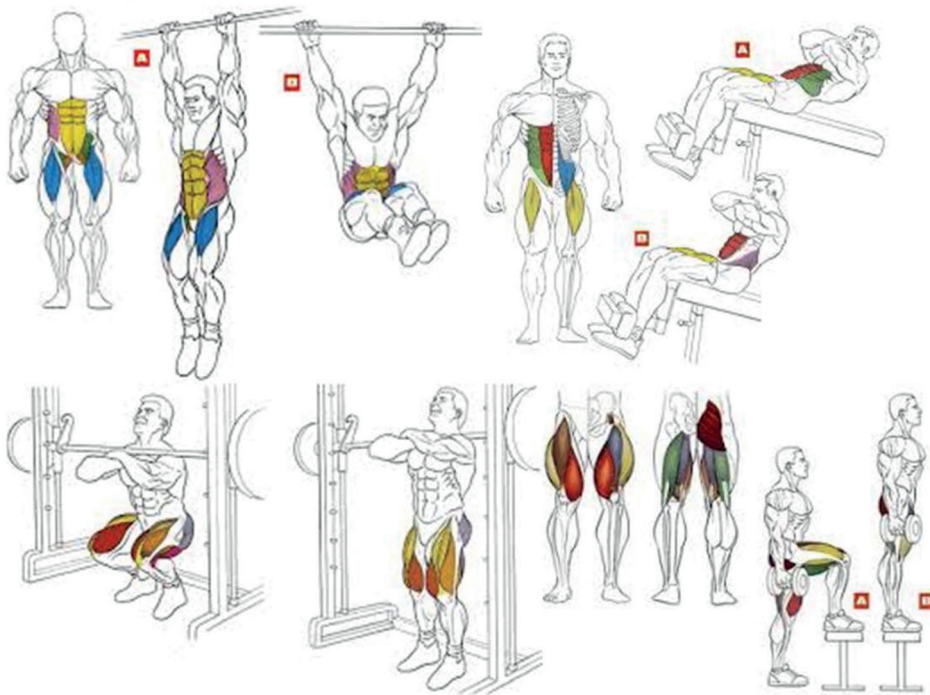
Sinə və yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı:

şəkil 56





şəkil 57



şəkil 58

İdman alətlərinin olmadığı mühitdə təhlükəsiz, kreativ alətlərdən istifadə etməklə yuxarıda verilmiş hərəktlərin yerinə yetirilməsi məqsədə uyğundur.



KSQ – 4 Cədvəli (Qüvvə tədris vahidindən sonra)

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə:

Q.S.- 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

cədvəl 29

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	0	5 və <	8-11	12 və >
Qızlar	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	5 və <	6-13	14-17	18 və >
Oğlanlar və qızlar	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma	1	2	3	5
Oğlanlar	Gövdənin bükülüb açılması	22 və <	23-27	28-32	33 və >
Qızlar	Gövdənin bükülüb açılması	15 və <	16-22	23-27	28 və >
Oğlanlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb açılması	12 və <	13-17	18-20	21 və >
Qızlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb açılması	10 və <	11-13	14-15	16 və >
Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülüb açılması	Qızlar	8-9	9-10	12-13	14 və >



Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub- durmaq	Oğlanlar	9-10	12-15	17-19	20 və >
	Qızlar	8-9	10-13	15-16	15 və >
Gövdənin büküleb- açılması	Oğlanlar	10-12	13-17	19-23	24 və >
	Qızlar	8-9	10-14	15-18	19 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar	Hərəkəti fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunlar, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
Qızlar					

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri- dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
Qızlar					

4. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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



Çeviklik Qabiliyyəti

Çeviklik – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəkəti fəaliyyətini dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurmaq və həmişə optimal həll variantı tapmaq qabiliyyətidir.

Çevikliyin qiymətləndirilməsi üçün vahid meyar olmayan, insanın mürəkkəb kompleks xüsusiyyətli qabiliyyətdir. Ayrıca götürülmüş hər bir halda bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Lakin bütün hallarda:

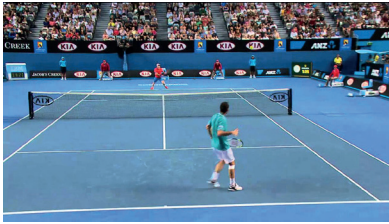
1. Hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
2. Hərəkətin icra dəqiqliyi;
3. Hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.

Çevikliyin hərəkəti qabiliyyət kimi formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir. Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Şagirdin hərəkəti təhlil etmək, dərk etmək qabiliyyətindən;
2. Hərəkəti analizatorların fəaliyyətindən;
3. Hərəkətin koordinasiya çətinliyindən;
4. Digər hərəkəti qabiliyyətlərin (sürət, BƏQ) inkişafı səviyyəsindən;
5. Şagirdin cəsarət və qətiyyətliyindən və s.

Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir. **Birinci mərhələdə** sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, qıçı, gövdəni 45°, 90° əymək, saxlamaq (topun sinə önündən, baş üzərindən, baş arxasından atılması və s.). İkinci





mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma icra edilir və yenidən düz xətlə hərəkət davam etdirilir və s. Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədənini müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.

Fəza oriyentasiyası hissinin yaradılması üçün hərəkətin icra çətinliyi getdikcə artırılmalıdır. Rəqib komanda tərəfindən oyuna daxil edilən topun ilkin trayektoriyasına görə enmə yerini müəyyənləşdirmək, hərəkətin icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi aşağı yaşlı məktəblilərdə çox sürətlə inkişaf edir.

İstənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini dayanıqlılığının (müvazinətin) saxlanması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir. Statik müvazinət bədənini hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır.

Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yeridə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir.

Müvazinət hissi aşağı məktəb yaşı dövründə sürətlə inkişaf edir. Statik müvazinət bacarığı hərəkəti fəaliyyətin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır.

Dinamik müvazinət hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənini fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Çevikliyin inkişafı üçün dərdsə istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlar:

- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, futbol, badminton);
- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər;
- icrası koordinasiya, müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;
- yaxın məsafəli maneələri olan, icrası hərəkəti fəaliyyətin tez və yenidən qurulmasını zəruri edən, çox mərhələli estafetlərdən ibarətdir.



İdman oyunları

İdman oyunları təlim, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələrinin müvəffəqiyyətlə həll olunmasına imkan yaradır. Onlar maraq doğurur, fiziki tərbiyəyə qarşı tələbatın inkişafına yardım göstərir. Yaxşı təşkil edilmiş oyun fəaliyyəti məktəblilərdə yoldaşlığa qarşılıqlı kömək göstərmə hissləri, əxlaqi-iradi keyfiyyətlər, məsuliyyət hissi aşılamağa kömək edir. Birgə oyun fəaliyyətində iştirak etməklə şagirdlər özünün emosional vəziyyətini idarə etməyi, müvəffəqiyyətə və uğursuzluğa düzgün reaksiya verməyi, komanda yoldaşına və rəqib komandanın oyunçusuna nəzakətlə yanaşmağı öyrənirlər. Oyun fəaliyyəti şüurlu intizam, təmkinlik, öz səhvlərini boyununa almaq kimi keyfiyyətlər aşılmasına kömək edir. Tez dəyişən oyun vəziyyətləri, rəqibin topunun dəyişən hərəkəti və komanda yoldaşlarının yerdəyişmələrinə qarşı reaksiya verməyin vacibliyi psixi proseslərin inkişaf səviyyəsinə qarşı yüksək tələbat qoyur. İdman oyunları cəldliyin, qüvvənin, dözümlüyn və koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafı üçün də böyük əhəmiyyət kəsb edir.

İdman oyunları üzrə dərslərin təşkili üçün idman zalının təchizi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, voleybol dərslərində əsas tora paralel, ondan 3-5 m aralıda əlavə tor qurula bilər. Müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik və oyun vərdişlərini müxtəlif həddə mənimsəmiş şagirdlər üçün torları müxtəlif hündürlükdə qurmaq məqsədəuyğundur. İdman zallarında torları zal uzununu bir-birinin ardınca qurmaq olar. Torlar müvafiq qayda üzrə çəkilərsə zalda iki meydança alınır.

Zalda 4-6 lövhə asıldıqda basketbol üzrə dərslər daha effektiv olur. Futbol və əl topu dərslərində əlavə olaraq divarlarda şərti "Qapı" hərflər çəkmək lazım gəlir, idman oyunları üzrə dərslərdə oyun texnikasını məşq edərkən hər iki nəfər bir voleybol, basketbol, həndbol, futbol topu, 1-1,5 kq ağırlığında doldurulmuş toplar, rezin bintlər, məşq divarları və lövhələr, toptutanlar məsləhət görülür. Zalda həndəvərinə dövrə vurmaq üçün dayaq olmaları



məqsədəuyğundur. Zərbələrin dəqiqliyini məşq olunmasına rəngli hərflər yaxşı kömək edir.

Proqramın təhlili nəticə çıxarmağa imkan verir ki, texniki fəndlərin çoxu əl topu, basketbol, futbol və voleybol üçün ümumidir. Məsələn, həndbol və basketbol üçün duruş, yerdəyişmələr, topun müxtəlif üsullarla tutulması, topun yerindən və hərəkət edə-edə müxtəlif üsullarla bir və iki əllə ötürülməsi, topun çiləyərək aparılması ümumi fəndlər sayıla bilər. Həndbol və voleybol oyunları üçün bitişən addımlarla yerdəyişmələr, arxaya irəliləmələr, topa doğru çıxmalar və duruşlar ümumi fəndlərdir. Basketbol və voleybol oyunların da duruşlar, bitişən addımlarla yanaki və arası irəli (arxaya) irəliləmələr, topa doğru çıxmaq kimi ümumi texniki fəndlərdən istifadə olunur. Bu ümumilik idman oyunlarının öyrənilməsinin ilkin mərhələsində istifadə edilə bilər.

Sonralar həmin fəndlər idman oyunlarının daha dərinədən mənimsənilmə prosesində təkmilləşdirilir.

İdman oyunları ilə məşğul olan zaman ehtimal olunan zədələnmələrin qarşısını almağa təmin edən tədbirlərə qaydalara ciddi əməl etmək, lazımı sayda idman geyimi və ayaqqabısının olması, meydançada zədələnməyə səbəb ola biləcək təhlükəli əşya və avadanlıqların olması aiddir. Topla hərəkətlər mənimsənilərkən (xüsusən doldurulmuş toplarla və basketbol topu ilə) onlar müəllimin komandası ilə yerinə yetirilir.

İdman oyunları məşğələlərində əsas metod bütövlükdə öyrətmə metodudur. Hissələrə bölməklə təlim yalnız mürəkkəb texniki-taktiki səylərin mənimsənilməsi zamanı tətbiq edilir, fəndlərin oyuna yaxın şəraitdə öyrədilməsi mühüm mərhələ sayılır. Sadə, tək-tək hərəkətlərdən mürəkkəb və birləşdirilmiş hərəkət səylərinə keçirlər.

Ritmik və yavaş hərəkətlər qeyri ritmik və yarış surətilə yerinə yetirilən hərəkətlərlə əvəz olunur. Oyuna rəqibin əks səy elementləri daxil edilir, atmaların və ötürmələrin dəqiqliyinə və uzaqlığına xüsusi fikir verilir.

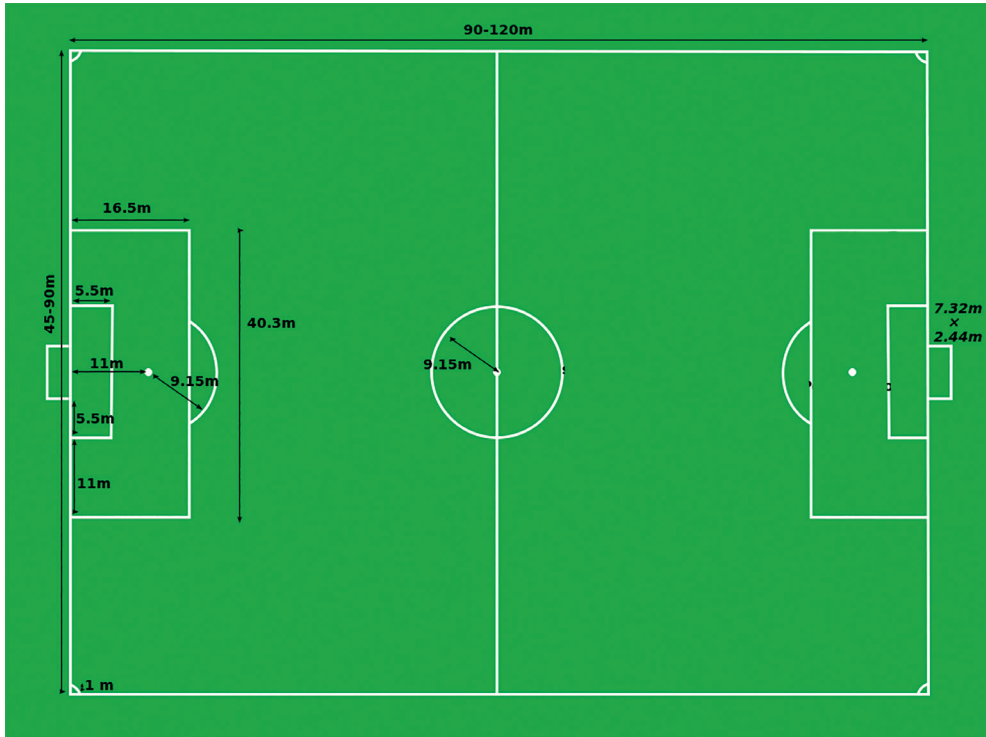
Bacarıq və vərdişlərin mənimsənilmə və möhkəmlənməsinə yekun mərhələsi tədris oyunlarının keçirilməsidir.

Texniki təfəkkürün inkişaf etdirilməsi üçün dərstdə xüsusi seçilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Onların məzmunu da əvvəllər mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin möhkəmlənməsini təmin etməlidir.



İdman oyunlarının isə müəyyən edilmiş ciddi qaydaları mövcuddur və oyun texnikası vardır ki, bu da xüsusi və uzunmüddətli məşq, oyun zamanı

şəkil 59



isə böyük gərginlik və qüvvə tələb edir. Oyun zamanı top uğrunda mübarizə aparıldığından rəqibə çatmaq və onu ötmək lazım gəldiyindən idmançıların qaçış sürəti də xeyli inkişaf edir.

Futbol - 1863-cü ildə Londonda yaradılmışdır. Futbol hər komandada 11 oyunçu olmaqla iki komanda arasında sferik topla komanda şəkilində oynanılan, dünyada çox sevilən və məşhur idman növlərindən biridir. Futbol dünyanın ən populyar idman növüdür. Oyun qapı olan düzbucaqlı meydanda təşkil edilir. Oyunun məqsədi mümkün qədər daha çox rəqib qapısına qol vurmaq və öz qapısından qol keçirməməyə çalışmaqdır.

Qapıçılar əllə oynamaq icazəsi olan yeganə oyunçulardılar, bir şərtlə ki, onlar bunu öz qapılarının önündəki cərimə meydançasının daxilində etsinlər.

Digər oyunçular zərbə vurmaq və ya pas vermək üçün əsasən ayaqlarından istifadə edirlər, həmçinin onlar başlarını və bədənlərinin qoldan başqa hissələrini də istifadə edə bilirlər. Oyunda rəqib qapısından çox top keçirən komanda qalib hesab olunur. Əgər hesab bərabər olarsa, yarışın formatından asılı olaraq ya heç-heçə elan edilir, ya da oyun əlavə vaxtla və ya penaltilər seriyası ilə davam etdirilir. Futbolun qaydaları ilkin olaraq İngiltərənin Futbol Assosiasiyası tərəfindən sistemləşdirilmişdir. Futbol beynəlxalq səviyyədə Beynəlxalq Futbol Federasiyaları Assosiasiyası tərəfindən tənzimləşdirilir, hansı ki hər 4 ildən bir kişilər və qadınlar üçün Dünya Çempionatlarını təşkil edir.

Qaydaların işlənməsinə bir neçə onilliklər sərf edilmişdir və davamlı olaraq təkmilləşdirilməkdədir. Hakim meydana fit ilə yalnız 1878-ci ildə çıxmışdır. 11 m-lik cərimə zərbəsi 1891-ci ildən oyun qaydalarına daxil edilmişdir. Heç bir idman oyununda futbolda olduğu qədər gözlənilməz nəticələr olmur.

İlk dəfə 1848-ci ildə Kembric Universitetində tərtib edilmiş "Kembric qaydaları" futbolun da inkişafına xüsusilə böyük təsir göstərmişdir. Kembric qaydaları Trinitı kollecində keçirilən və Harrou, Raqbi, Vinçester, İton və Şrusberi məktəblərin nümayəndələrinin də iştirak etdiyi görüşdə yazılmışdır. Bu qaydaları hər yerdə qəbul etmədilər. 1850-ci illər ərzində futbolun müxtəlif növlərini oynamaq üçün ingilis dilli ölkələrdə məktəb və ya universitetə bağlı olmayan bir çox klublar formalaşmışdı. Bəzi klubların öz qayda nizamnamələri vardı, onlar içərisində ilk növbədə 1857-ci ildə keçmiş məktəblilər tərəfindən yaranan Şefild klubunun adını çəkmək olar. Appinqam (ing. *Uppingham*) məktəbindən olan Con Çarlz Trinq həmçinin nüfuzlu qaydalar siyahısını hazırlamışdır.

Futbol meydanının - stadionun uzunluğu 90 - 120 metr, eni 60 - 75 metr olan düzbucaqlı şəkildədir. Qısa tərəflərin ortasında bir-biri ilə üzbəüz iki qapı olur, dəri topu da bu qapılardan keçirmək lazımdır. Futbol qapısının sahəsi 18 m-dir (eni 7.32 m, hündürlüyü 2.44 m). Dünyada ən böyük stadion



Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərindəki «Marakana» stadionudur. «Marakana» stadionu 200 min tamaşaçı tutumuna malikdir. Azərbaycanda Bakı Olimpiya stadionu isə 65 minlik tamaşaçı tutumuna malikdir.

Futbol üzrə dünya çempionatı dörd ildən bir təşkil edilir. 1930-cu ildə keçirilən ilk çempionatın qalibi Uruqvay komandası olmuşdur. Sonuncu çempionat 2014-cü ildə 11 iyun-11 iyul tarixləri arasında Braziliyada keçirilmiş və Almaniya milli komandası çempion olmuşdur. Növbəti dünya çempionatı isə 2018-ci ildə Rusiyada keçiriləcəkdir.

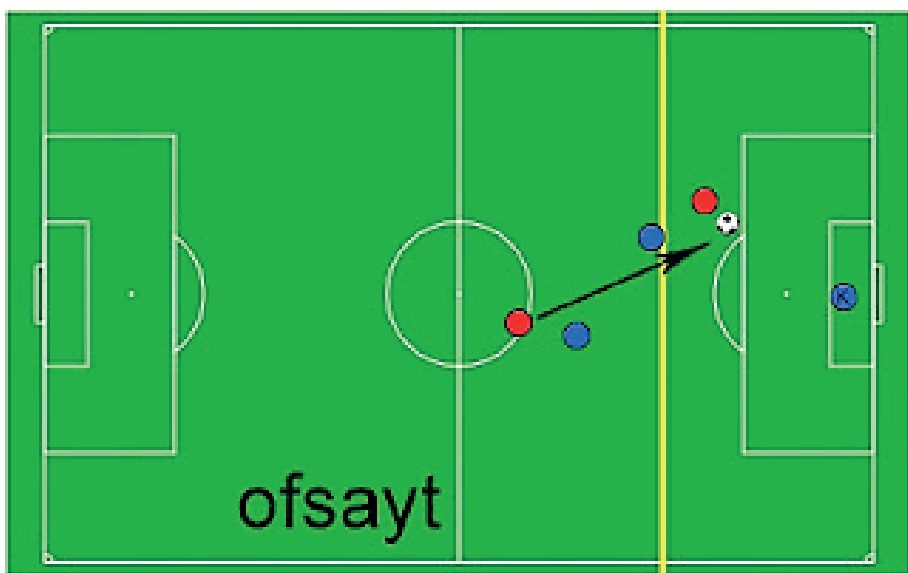
Rəqibə təpik vurmaq, badalaq gəlmək, təhlükəli hücum etmək, onun üstünə atılmaq, onu əl ilə tutmaq və itələmək futbolçuya qadağan edilir. Qapıçıdan başqa heç kim bilərəkdən əllə oynamamalıdır. Oyunun bu qaydaları pozulduqda hakim cərimə zərbəsi təyin edir. Əgər oyunçu oyunun qaydalarını pozmaqda davam edərsə, hakim ona xəbərdarlıq edir. Futbolçu bundan sonra da oyun qaydalarını pozursa onu meydandan çıxarırlar.

Futbolda “oyundankənar vəziyyət” deyilən çox mühüm bir anlayış var. Belə bir vəziyyət yarandıqda oynamaq olmaz. Əgər futbolçu topu öz komanda yoldaşına ötürərkən yoldaşı ilə rəqib qapıçı arasında tək cə rəqib qapıçı qalıbsa, onda oyundankənar vəziyyət yaranır. *Başqa sözlə, ön hücum xəttində mövqe seçərkən qarşında qapıçı da daxil olmaqla azı 1 oyunçu olmalıdır.*

Aşağıdakı şəkildə ofsayt vəziyyətinə düşən oyunçunun topla və oyunçu ilə mövqeyinə diqqət yetirin:

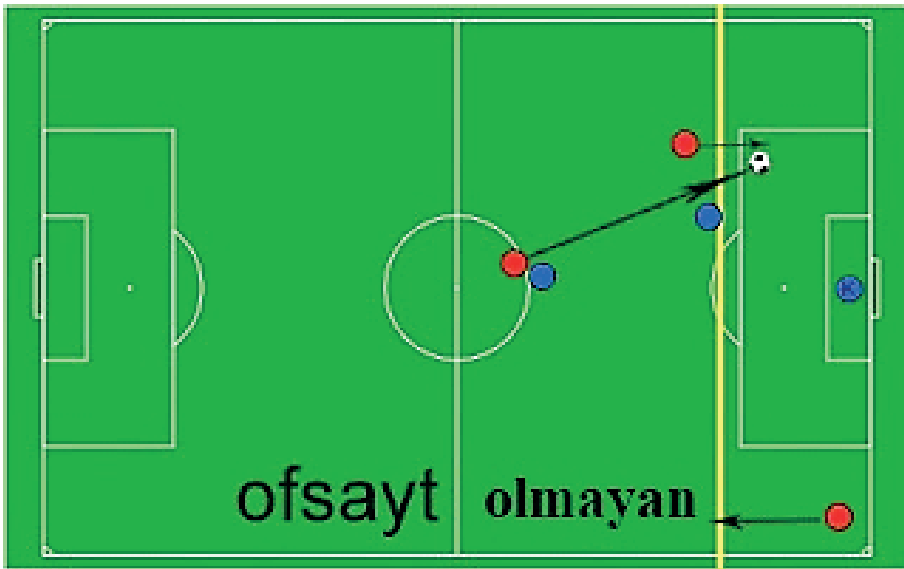
Aşağıdakı şəkildə ofsayt vəziyyətinə düşən oyunçunun topla və rəqib oyunçu ilə mövqeyinə diqqət yetirin:

şəkil 60



Aşağıdakı şəkildə isə ofsayt vəziyyətinə düşməmə səbəbinə baxın: oyunçunun topa və rəqib oyunçularla mövqeyinə diqqət yetirin:

şəkil 61



Futbol matçı hər biri 45 dəqiqə olan iki hissədən ibarətdir. Hər bir hissə fasiləsiz davam edir, yəni top meydanın kənarında olsa belə, oyun dəyanmır. Hissələr arasında fasilə adətən 15 dəqiqə çəkir. Baş hakim oyunun rəsmi xronometrisidir və əvəzətmələrə, oyunçu zədələrinə və s. dəyandırılmalara görə itirilən dəqiqələri o, hissənin sonuna əlavə edə bilər. Əlavə vaxtın müddəti referinin səlahiyyətindədir. Yalnız baş hakim oyunu başa çatdırı bilər.

Əlavə vaxt 1891 ildə baş verən insidentdən sonra futbolda tətbiq edilməyə başlandı. Stok Siti 0:1 uduzan vaxtı, oyunun sonunda onlar penalti zərbəsini qazandılar, amma Aston Villanın qapıçısı topu göyə vurmuşdu, və top meydançanın lazım olan yerinə qayıdanadək, oyun vaxtı bitmişdir və artıq hakim oyunu dayandırmışdır. Həmçinin əlavə vaxt qaydası ilə birlikdə qəbul edildi ki, hər hansı hissənin sonunda 11 metrlik cərimə zərbəsi təyin edilərsə, o zərbəni yerinə yetirmədən, oyun bitə bilməz.

Liqa yarışlarında oyun heç-heçə də bitə bilər. Əsas vaxtda hesab heç-heçə ilə bitə, oyuna əlavə iki dəfə 15 dəqiqəlik əlavə hissələr oynanıla bilər. Əgər əlavə vaxtada qalib müəyyənləşmədisə, onda bəzi yarışlarda 11 metrlik cərimə seriyası tətbiq olunur. 11 metrlik cərimə zərbələrində vurulan qollar, yekun hesaba əlavə olunurlar.

İki oyunluq yarışlarda hər bir komanda öz meydanında bir oyun keçirir, və hansı komandanın növbəti mərhələyə keçəcəyini iki oyunun ümumi he-



sabı bəlli edir. Hesab bərabər olarsa, onda qonaq stadionda vurulan qollar qalibi müəyyənləşdirir. Bu kimi oyunlarda heç heçə olarsa belə əlavə vaxta və penalti seriyasına ehtiyac olmur.

Dünyada futbol matçından sonra ilk dəfə rəqiblə köynək dəyişdirmək ritualı 1921-ci ildə baş vermişdir. 1921 - ci il 14 mayına kimi Fransa İngiltərə ilə 15 oyun keçirsə də, yalnız 1921-ci ildə qələbə qazana bilmişdi. Qeyri-peşəkar fransız futbolçular 35.000 azarkeşin önündə 5:2 hesabla peşəkar ingilis futbolçuları üzərində qələbə qazanırlar. Deyilənə görə, fransızlar o qədər sevinirlər ki, xatirə olsun deyə, rəqib oyunçulara köynəklərini dəyişdirmək təklifi edirlər. İngilislər təklifi qəbul etməyə məcbur olurlar. Bu zaman fransızların köynəkləri pambıqdan, ingilislərinki isə ipəkdən imiş.

1911-ci ildə Azərbaycanda ilk futbol komandaları yaranmağa başlayıb. Həmin dövrdə ingilislərin neft yataqlarına meyl etməsi futbolun inkişafına müsbət və mənfi təsirlərini göstərib. Futbolun vətəni İngiltərə olduğundan onların Bakıya gəlməsi yerli əhali arasında da bu idman növünü populyarlaşdırdı. Elə Bakıda ilk futbol komandasının da adı "Britaniya klubu" oldu. Əvvəlcə burada oyunlar keçirən "Britaniya klubu" 1912-ci ildə Gürcüstana yola düşərək ilk beynəlxalq oyununu keçirib. Tbilisidə keçirilən qarşılaşmada, yerli "Sokol" Bakı təmsilçisinə 2:4 hesabıyla məğlub olub. Hazırda Azərbaycan futbolu özünün inkişaf dövrünə qədəm qoyub.



2017/2018 mövsümündə Qarabağ klubu daha fəal çıxış etməyə başladı.

ÇL-in I təsnifat mərhələsində Samtredia üzərində qələbə qazandı (birinci oyun 5-0, ikinci oyun 1-0). II təsnifat mərhələsində Şeriflə birinci oyun qolsuz bərabərliklə bitse də, ikinci oyunda 2-1 hesablı qolliyyə qazanaraq tarix yazdı. Pley-off mərhələsi ərəfsində Kopenhagen komandası

ilə birinci oyunda 1-0 hesablı qələbə qazandı. İkinci oyunda 2-1 hesabı ilə məğlub olsa da, səfərdə vurduğu qola görə ÇL-in qrup mərhələsinə vəsiqə qazandı. Bununla da çempionlar liqasının qrup mərhələsinə vəsiqə qazanan ilk Azərbaycan klubu Qarabağ oldu. Qrup mərhələsində Çelsi, Atletiko Madrid və Roma kimi Avropa nəhəngləri ilə qarşılaşdı. Atletiko ilə hər iki oyunda bərabərliyə imza atan Qarabağ çempionlar liqasının qrup mərhələsində xal qazanmış ilk Azərbaycan klubu kimi yadda qaldı.



Hazırda ölkəmizdə **uşaq futbolu** da inkişaf mərhələsindədir. Bir çox yerli və xarici klubların fəaliyyəti gələcəkdə futbolun dünya səviyyəsində inkişafına nail olunacağına stimül verir. Respublikamızda həvəskar futboldan peşəkar futbola istiqamətlənmiş fəaliyyətlər genişlənir.



şəkil 62

Azərbaycan futbolu tarixində İqor Ponomaryov isə yeganə idmançıdır ki, 1988-ci il Olimpiya Oyunlarında SSRİ komandasının tərkibində qızıl medala layiq görülüb.

Aşağı sınıflardəşagirdlər futbol oyununu dərs zamanı meydançada dəfələrlə oynamış və bu haqda gərəqli informasiya təminatına, fərdi fiziki bacarıqlara, komandalı oyun səriştələrinə sahibdirlər. Bu baxımdan daha təkmil isinmə hərəkətləri və ümunələrdə verilmiş futbol təlim-məşq hərəkətləri yerinə yetirilir. Hər bir məşq zamanı 10 dəqiqə icra olunur. Məşqlərdən sonra iki qrupa bölünməklə futbol oynayırlar. Əsas vaxtı oyuna ayırmaqla şagirdlərdə çevikliyi təmin etmək lazımdır. şəkil 62

Futbolda isinmə hərəkətləri:

şəkil 63



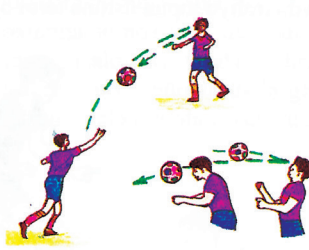
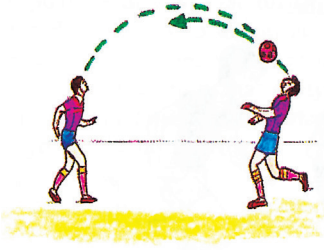
Futbolda icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər.

Topu başınız üzərinə yuxarıya atın və yerindən başın topa zərbəsi ilə onu 1-2 metrlik məsafədən divara vurun. Hərəkəti 15-20 dəfə təkrar edin.

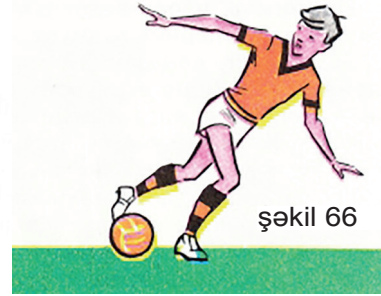
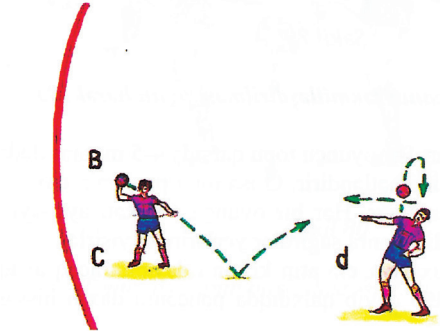
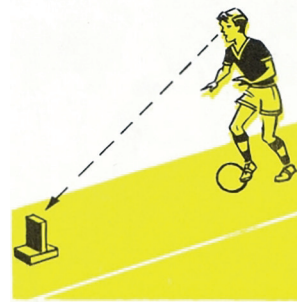
Yoldaşlarımızla 3-4m. məsafədə dairə qurun və topu başın zərbəsi ilə bir-birinizə ötürün. Topu yerə düşməməyə və ona daha çox başla zərbə endirməyə çalışın. Tədrisən ara məsafəsini artırın.

Başla topa zərbələri təkmilləşdirmək məqsədi ilə aşağıdakı şəkildə göstərilən müxtəlif variantlarından istifadə etmək olar.

şəkil 64



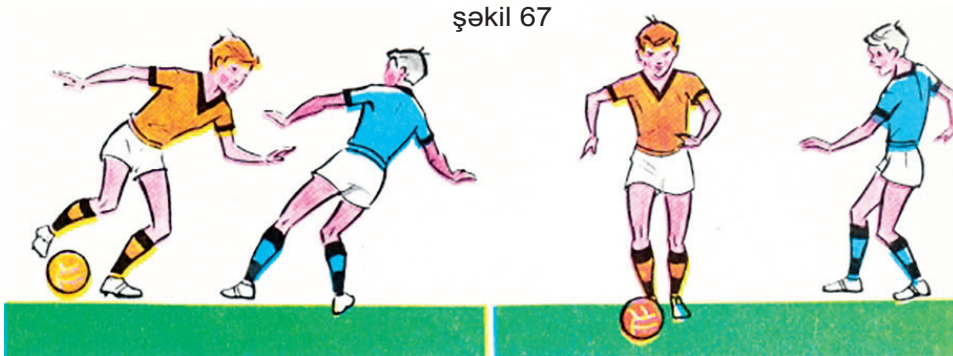
şəkil 65



şəkil 66

Futbolda icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aldadıcı hərəkətlər.

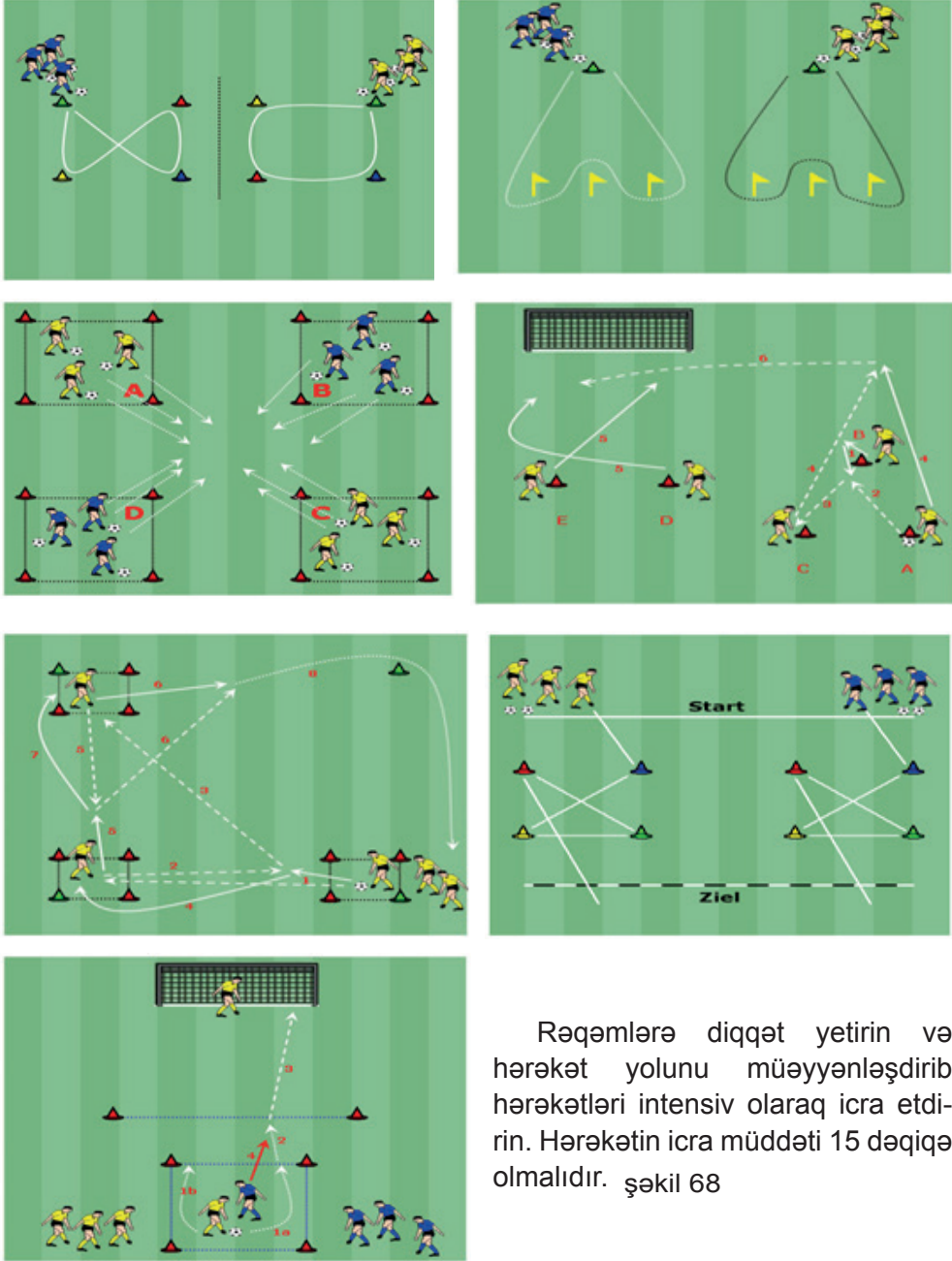
şəkil 67



Topla hərəkətlər, aldadıcı fəndlər, sürət, manevr və rəqibdən yayınma, beyin məşqləri.

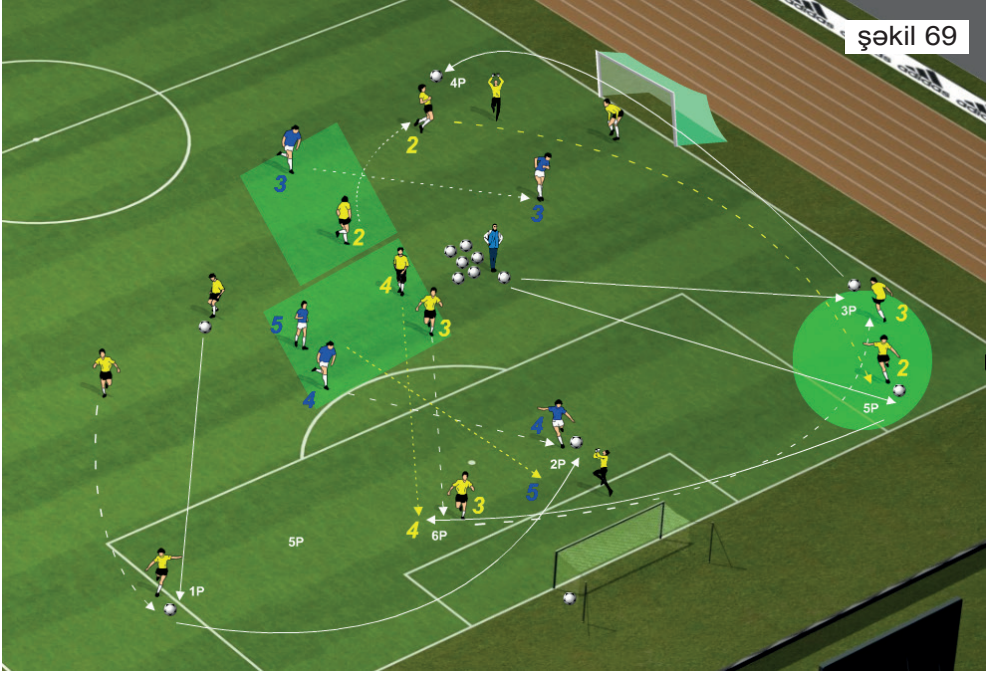
Maneələri - rəqib oyunçu hesab edin, çıxış sürəti ilə qayıdış sürəti arasında sürət tezliyini 30% azaldın.

şəkil 68



Rəqəmlərə diqqət yetirin və hərəkət yolunu müəyyənləşdirib hərəkətləri intensiv olaraq icra edərin. Hərəkətin icra müddəti 15 dəqiqə olmalıdır. şəkil 68

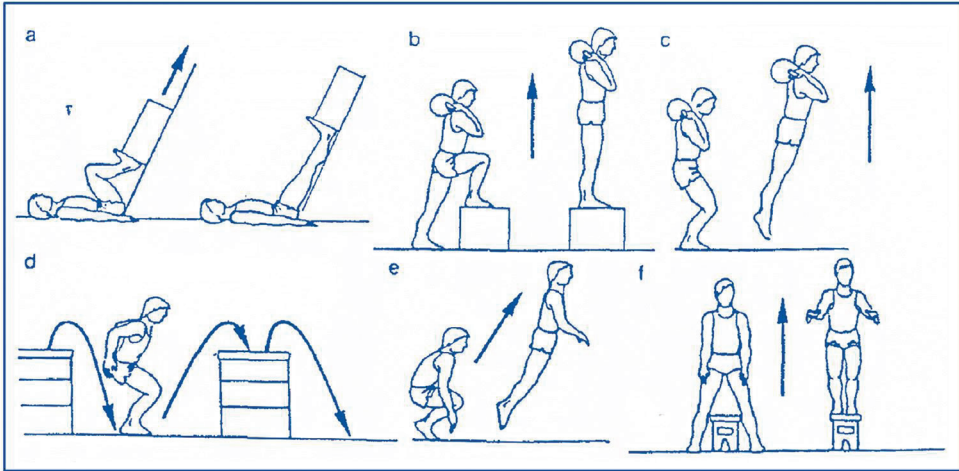




şəkil 69

Əlavə material: Futbol idman növü ilə məşğul olmaq istəyənlər üçün diz bağlarının gücləndirilməsi texnikaları aşağıdakı cədvəldə verilmişdir. şəkil 70

şəkil 70



Futbolda Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Dərs nümunəsi.

- **Giriş:** Düzülüş, salamlama, sıra hərəkətləri.

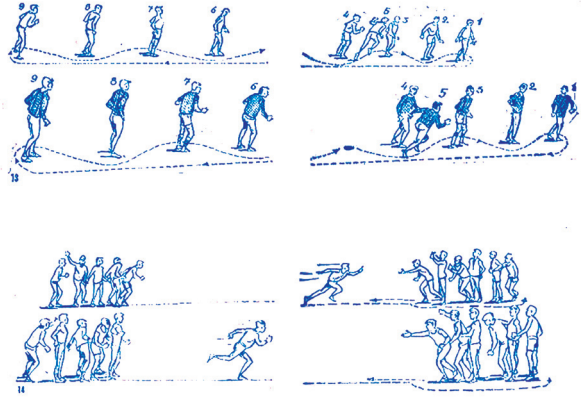
İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəkəti qabiliyyətinin şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- **Hazırlayıcı hissə.**

- ÜFH hərəkətləri; yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri.

- Oyunçular sağdan sola aralarında 2m. məsafə ilə nömrələnirlər 1№-dən başlayaraq sürətli qaçışla dönüb axırıncı nömrədən başlayaraq sağdan və soldan keçməklə öz yerinə çatanədək sürətli qaçır. 1№ öz yerinə çatdığı vaxt 2№ hərəkətə başlayır. Bu hərəkət iki komanda arasında yarış formasında icra edilir.

- İki komanda ilə estafet; oyunçular iki hissəyə bölünüb 15-25m. məsafədə qarşı qarşıya dayanırlar müəllimin işarəsilə öndəki oyunçu sürətlə qaçaraq qarşıdakı əlini irəli uzatmış yoldaşına toxundurur və himin cərgənin arxasında yer tutur, əlini toxunduran oyunçu estafeti qəbul etmiş olur və hərəkətə başlayır. şəkil 71



şəkil 72



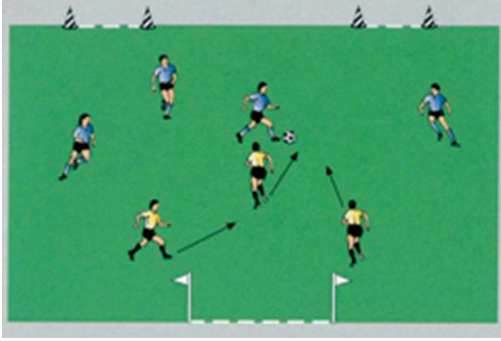
- 20x20 m. kvadrat daxilində topla tempi dəyişməklə hərəkət (hər oyunçu öz topu ilə hərəkət edir. şəkil 72



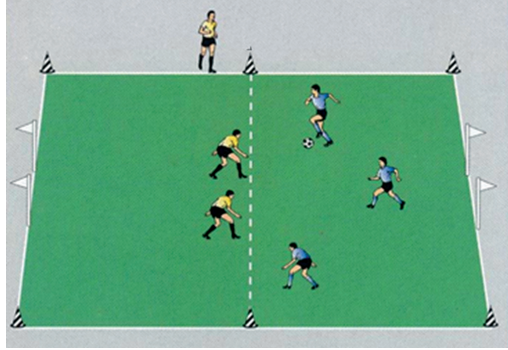
Əsas hissə.

1. 20 m.x 20 m. Ölçülü meydan-
da 3 hücumçunun 2 müdafiəçiyə
qarşı hücumun təşkili .

şəkil 74

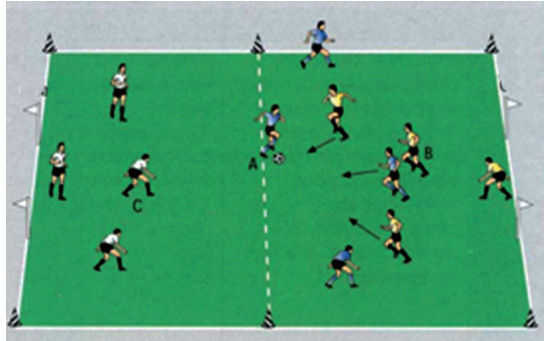


şəkil 73



2. 30 m.x 30 m. Ölçülü meydan-
da 4 hücumçunun 3 müdafiəçiyə
qarşı oyun, Müdafiə olunan qapı
bir dənədir və hücumçuların
qapısından iki dəfə böyükdür.
Hücumçular isə iki qapı-
nı qoruyurlar . şəkil 74

şəkil 75



3. İkitərəfli oyun, öz mey-
danında topa toxunuşların sayı
məhduddur.

- **Tamamlayıcı hissə:** 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

- Metodiki göstəriş. Hazırlayıcı hissədə və əsas hissədə sürət hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün icra hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.



Həndbol

Həndbol (əl topu)

Əl topu nisbətən gənc oyundur. O, 1898-ci ildə Danimarkada meydana gəlmişdir. Məktəb müəllimi Nilsen yaratmışdır bu oyunu. Oyunun ikinci adı həndboldur.



XX əsrin əvvəllərində Avropanın bir çox ölkələrində əl topu oyununa bənzər oyunlar meydana çıxdı. Həndbol da komanda oyunudur və iki növü var:

kiçik və böyük həndbol. Kiçik həndbolda hər komandada 7 oyunçu, böyük həndbolda 11 oyunçu iştirak edir. XX əsrin təxminən 50-ci illərinin sonunda kiçik həndbol böyük həndbolu idmandan sıxışdırıb çıxardı. Buna görə də bundan sonra söhbət yalnız kiçik həndboldan gedəcək.

Hazırda Beynəlxalq Həndbol Federasiyası (İHF) Avropanın, Asiyanın, Amerikanın 30-dan çox ölkəsini birləşdirir. Həmin ölkələrdə həndbol geniş yayılmışdır. Onun bu populyarlığı nə ilə izah olunur?

Hər şeydən əvvəl onunla ki, bu oyun çox maraqlı və asandır.

Kənardan baxanda həndbol şayba ilə hokkeyi xatırladır. Həndbolun hokkeyə nisbətən üstünlükləri çoxdur. Həndbolçunun geyimi yalnız köynəkdən, idman tumanından və yüngül ayaqqabıdan ibarətdir; hokkey üçünsə xüsusi kostyum lazımdır. Həndbol oyunu taxta, ot, gil və ya torpaq örtüyü olan meydançada oynanılır; qumlu və daşlı yerdə oynanılmaz. Topların ölçüləri oyunçuların yaşlarından asılı olaraq müxtəlif olur. 17-18 yaşlı gənc oğlanlar üçün topun çevrəsi 58-60 sm, çəkisi 425 - 475 q, qızlar və yaşı az olan oğlanlar üçünsə topun çevrəsi 54 - 56 sm, çəkisi 325 - 375 q olur. Oyunda əsas məqsəd topu rəqib qapıçısının qoruduğu qapıdan keçirməkdir. Oyunun qaydalarına görə, komandanın tərkibinə 7 əsas oyunçudan başqa, 4 ehtiyat oyunçu da daxil edilir. Oyunçuları oyunun istənilən anında dəyişmək olar. Oyunun iki taymı ərzində daha çox qol vuran komanda qalib hesab edilir. Oyun heç-heçə də qurtara bilər. Həndbol bir növ "onnövçülük" oyunudur: həndbolçu qaçır, tullanır, topu güclü və dəqiq tullayır, akrobatik sıçrayışlar edir, güc üsullarından istifadə edir. Bir sözlə, həndbol bütün əzələ qruplarını,



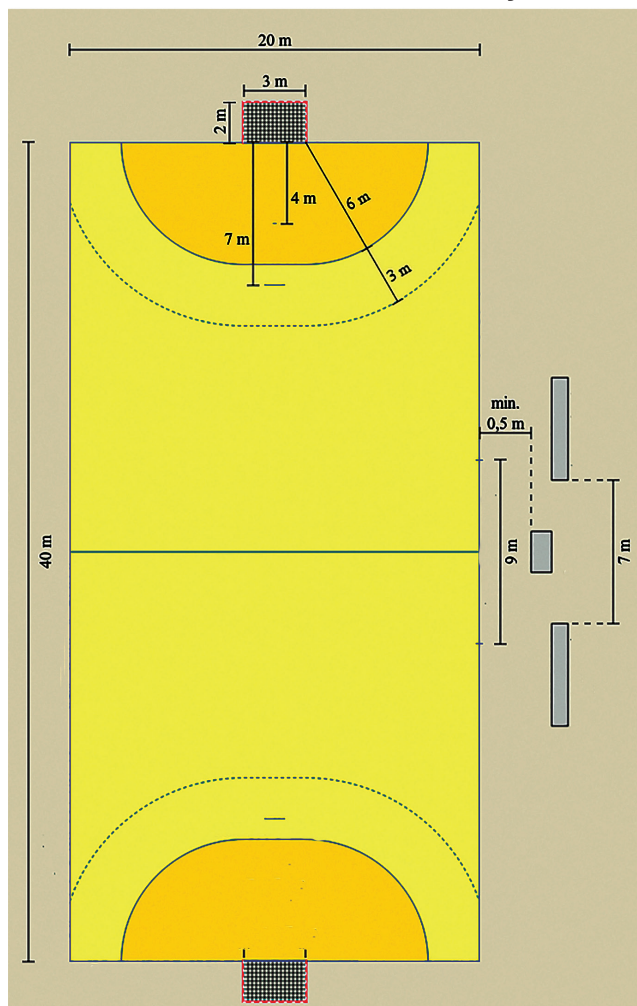
ciyərləri, ürəyi inkişaf etdirir. Lakin yalnız kifayət qədər oynadıqda sağlamlığa xeyri olur. Həndbol məşqlərinə 11-12 yaşlarından, yarışlarda iştirak etməyə isə 13 -14 yaşlarından başlamaq olar. Bu yaşda həm oğlanların, həm də qızların oyunu yarım saat (hərəsi 15 dəqiqə - 2 taym) davam edir. 15-18 yaşlı qızların və 15 yaşlı oğlanların oyunu 40 dəqiqə (hərəsi 20 dəqiqə - 2 taym); 17-18 yaşlı gənc oğlanların və böyüklərin oyunu isə beynəlxalq qaydalara görə 1 saat (hərəsi 30 dəq. - 2 taym) müəyyən edilib. Vaxt futbolda olduğu kimi hesablanır. Bir hakim meydanda, iki köməkçisi isə qapıların yanında (onlar vurulan topları qeydə alırlar) hakimlik edir.

Həndbolun əsasını qapıya tullanılan toplar təşkil edir. Ona görə də öyrənməyə məhz bundan başlayırlar. Həndbolda ilk "addımlar"ı məşqçisiz, müstəqil də atmaq olar.

Həndbolda qaçaraq və ya sıçrayaraq təkənla tulla-malar daha geniş yayılmışdır. Qaçaraq sağ əllə tullayan anda sol ayaq irəliddə olur, bədən isə bu dayaq nöqtəsi ətrafında fırlanıb topun atılma gücünü artırır. Topu baş, çiyin səviyyəsindən və bir qədər aşağıdan da tullamaq olar. Topun aşağı səviyyedən atılması daşın su üzəri ilə atılmasını xatırladır. Sıçrayaraq tullayanda sıçrayışın yuxarı nöqtəsində sol ayaq arxaya yellədir və həmin vaxtda da top atılır. Bədənin hərəkəti isə qaçaraq tullamada olduğu kimi edilir.

1976-cı ildə qadın həndbolu Olimpiya Oyunlarına salındı. Burada qızıl medal qazanmış SSRİ yığma komandası-

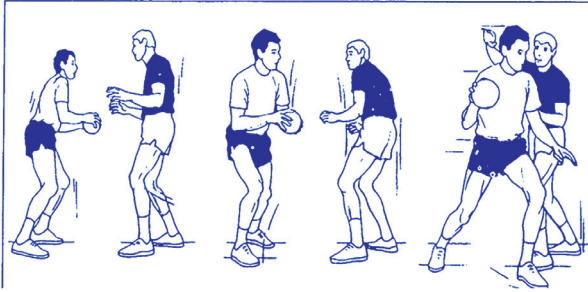
şəkil 76



nin heyətində Azərbaycan həndbolçularından Rəfiqə Şabanova və Lyudmila Şubina da daxil idilər. Sonralar Larisa Savkina və Yelena Quseva da bu komandanın tərkibində çıxış etmişlər.

Müəllimin göstərişi ilə şagirdlər aşağıda verilmiş hərəkə bacarıqları - texnikaları məşq edərək mənimsəyir və idman zalında (şəraitə uyğun olaraq meydançada) həndbol oynayırlar.

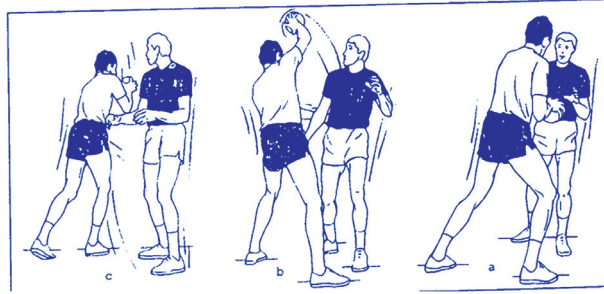
şəkil 77



Aldatma fəndləri

şəkil 78

Qol çəkmə fəndləri



Həndbol texnikaları və top saxlamaq:

Topla oyun hərəkətlərini sürətli və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirmək üçün ilk növbədə top saxlama üsuluna yiyələnmək lazımdır. Həndbol-da adətən, top cüt əllə tutulur. Topu saxlamağı öyrənmək oyunda üstünlüyə doğru ilk addımdır.

Top Tutmaq:

Topu tutarkən qollar dirsəkdən bükülü olaraq topa doğru uzanmalıdır.

Barmaqlar açıq və əyilmiş olub, baş barmaq isə topun əldən düşməsinə mane olmaq üçün digər tərəfdən topu sıxmalıdır. Baş barmaq və şəhadət barmaqları sanki üçbucaq forması təşkil edərək topu tutmalıdır. Bu şəkildə əllər topun ən böyük tutma səthinə nəzarət edir.

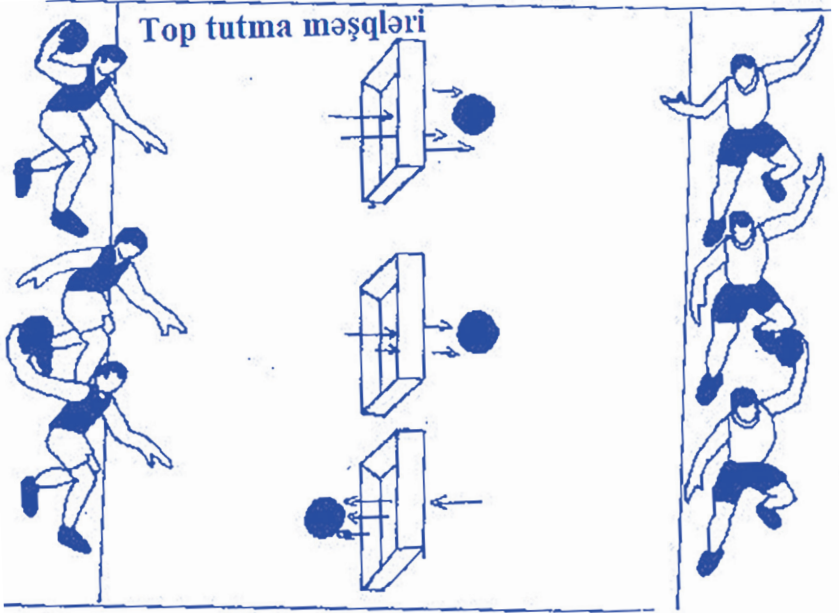
Topun sürəti qolların yüngül hərəkəti ilə tənzimlənir, top bədənə doğru çəkilir.



Top saxlamaq texnikası topun gəlmə - qəbul tezliyindən xeyli dərəcədə asılıdır. Bu zaman top tutma texnikası çevikliklə özünü göstərməlidir.

Top saxlama yüksəkliklərinə aşağıdakılar aiddir:

şəkil 79



Yüksəkdən gələn topların tutulması.

Baş və döş yüksəkliyindən gələn topların tutulması.

Bud yüksəkliyindən gələn topların tutulması.

Yerə yaxın və yerdən gələn topların tutulması

Yerlə gələn topların tutulmasında barmaq ucları yeri,

yuxarıdan gələn topların tutulmasında barmaq ucları yuxarını göstərməlidir.

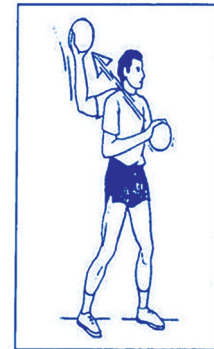
Ötürmə:

Ötürmə atışları ilə top, qapıya qədər aparılır və ən əlverişli mövqeyə çatdırılıb qol vurulur.

Yaxşı ötürmələr komandanın güc səviyyəsini əks etdirir.

Komanda içində ötürmələr lazımi yerlərdə və vaxtında verilirə yüksək nəticəyə nail olmaq asanlaşır. Vaxtında və təhlükəsiz olaraq verilən pas ən sürətli oyunçulardan

şəkil 80



**ötürməyə
hazır**



daha tez lazım olan məsafəyə çatır. Buna görə də pasların dəqiqliyi, çevik atışlar, ani olaraq düşünmək-qərar verməyi bacarmaq çox önəmlidir.

Ötürmə *atışlarında*:

Ötürmələr yerini tapmalı və dəqiq ötürülməlidir.

Mövqeyə görə və zamanında verilən ötürmə ilə fəal hücum imkanı qurmaq mümkündür.

Orta və uzaq məsafəyə verilən ötürmələr sərt və sürətli verilməlidir ki, birbaşa oyunçuya çatsın.

Ötürmə tutula bilən olmalıdır. Ən yaxşı ötürmə tutula bilən paslardır.

Ötürmə *atışında ən vacib məqamlardan biri göz kontaktının qurulmasıdır*:

Baxışlar və çevik düşünmə qabiliyyəti nəticəni yüksəldəcək.

Sürətli və tez paslaşma vacibdir və ancaq, bu şəkildə müdafiədə də, uğur qazanmaq olar.

Ötürmələr sadə və birbaşa mövqeyə yönəlməlidir.

Ötürmə edərkən əl topun arxasında, barmaqlar topa sarılmış olmalıdır, qollar açılaraq çiyindən arxaya doğru gərilməli, ayaqlar addım duruşunda, ayaq ucları ötürmə verən qola doğru bir az çevrilmiş vəziyyət almalıdır..

Ötürmə *növləri*:

1. **Əsas ötürmə** – həndbolda ən mühüm və təhlükəsiz ötürmə. Bu ötürmə şəkli eyni zamanda müdafiədə istifadə olunur.
2. Topuqdan ötürmə
3. Tək əllə yerdən ötürmə
4. Arxadan ötürmə
5. Cüt əllə baş üstündən itələmə ötürmə
6. Cüt əl sinədən ötürmə
7. Yerdən-altından ötürmə
8. Sıçrayaraq ötürmə (üç addım)

Topaparma:

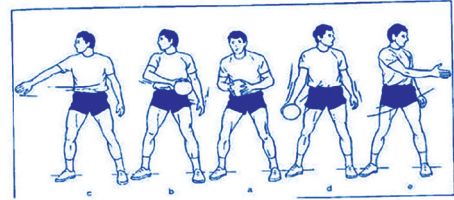
Təkli və ikili aldatmalar

İkitərəfli çarpaz

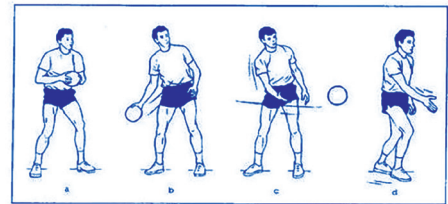
keçidlər

Üçlü çarpaz keçidlər

şəkil 81



Biləklə ötürmə

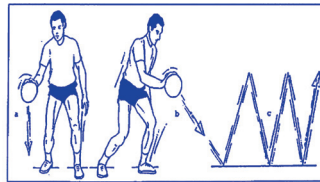


Hücuma hazırlıq zamanı

Topaparma



Topaparma



şəkil 82



Voleybol

Voleybol - topla komandalarası idman oyunudur. Bu oyun məktəblilər arasında da çox populyardır və orta məktəblərdə bədən tərbiyəsi proqramlarına daxil edilmişdir.

Bu oyun 1895-ci ildə Amerikada meydana g lm  dir. Onun yaratıcısı kollec müəllimi Vilyam Morqan hesab edilir.

Voleybol 1964-c  ildən Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilmişdir. Voleybolu a  xətlərlə məhdudlaşdırılan 18 x 9 m ölçülü meydançalarda oynayırlar. Bu xətləri a  boya və ya taba irl  çəkmək olar. Meydan anı yerə basdırılmış ağac dirəklər v  bağça əşyalarla məhdudlaşdırmaq olmaz; bu, oyunçuların sağlamlığına təhlükə yarada bilər.

Meydançanın v  torun ölçüləri.

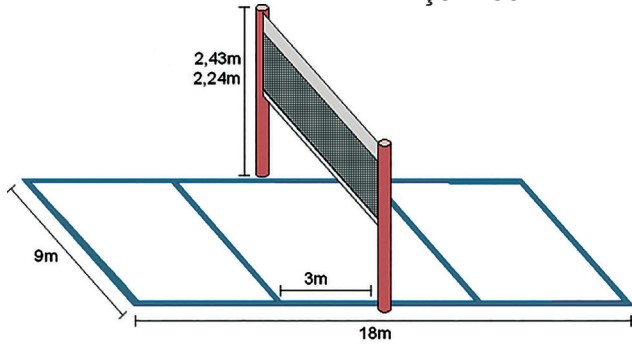
Meydançanın mərkəz x tində tor çəkilir və o, meydan anı 2 bərabər hissəyə b l r. Torun yuxarı k ndiri 13-14 ya lı qızlar üçün yerdən 210 sm; 13-14 ya lı oğlanlar üçün 220 sm; 15-16 ya lı qızlar üçün 220 sm; 16 ya dan yuxarı qızlar və qadınlar üçün 224 sm; 15-16 ya lı oğlanlar üçün 235 sm; 16 ya dan yuxarı oğlanlar v  kişilər üçün 243 sm hündürlükdə olmalıdır.

Oyun qaydaları.

Oyunda iki komanda yarı ır v  hər komandada 6 oyunçu iştirak edir. Sadel  dirilm   qayda ilə oyunda isə hər komandada 5 oyunçu da ola bilər. Komandalara 6 ehtiyat oyunçu saxlamağa icazə verilir, lakin hər partiyada 6 dəfədən çox  v zet-m y  icazə verilmir. Voleybol ular yüngül rezin ayaqqabı v  yüngül idman paltarında oynayır, soyu  havada isə m    kostyum-



Şəkil 83



larında olurlar. Oyunun mahiyyəti bundan ibarətdir: hər bir komanda topu torun üstündən elə ötürməyə çalışır ki, rəqib komanda topu torun üstündən geri qaytara bilməsin. Bunun üçün topu güclü zərbə ilə vururlar və ya meydançanın qorunmayan hissəsinə ötürürlər. Topu qəbul etdikdən sonra onu rəqib tərəfə ötürmək üçün komandanın üzvləri topa növbə ilə 3 dəfədən artıq toxunmamalıdırlar.

Oyunçulara qadağandır.

Voleybolda topu tullamaq, əldə tutmaq, tora toxunmaq, orta xətti keçmək olmaz (orta xətti tapdamağa isə icazə verilir). Topun tora toxunub-keçməsi (birinci ötürmə istisna olmaqla) səhv sayılır.

Oyun 3 və ya 5 partiyadan ibarət olur. Yalnız 17 -18 yaşlı gənc oğlan və qızlar, həm də böyüklər yarışlarda 5 partiya oynayırlar. Qələbə üçün 3 partiyadan 2-ni və ya 5 partiyadan 3-nü udmaq lazımdır. Bir neçə il bundan əvvəl qədər voleybol partiyasında qalib gəlmək üçün 15 xala qədər oynayırdılar. Hesab 14:14 olarsa, partiya 16:14 olana qədər, 15:15 olarsa, 17:15 olana qədər və s. oynanırdı. Onu da əlavə edək ki, xallar yalnız ötürən komanda topu udanda verilir. Son bir neçə il isə Beynəlxalq Voleybol Federasiyası (FİVB) xal sayını 25-ə çatdırıb. Özü də indi xallar topu kimin ötürüb-qaytar-masmdan asılı olmayaraq verilir.

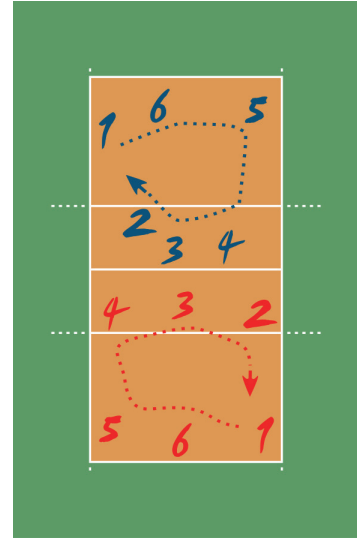
Yəni ötürülən topu qəbul edən komanda uğur qazanarsa, ona xal verilir.

Meydança şərti olaraq 6 hissəyə bölünür, topu oyuna daxil edərkən bu hissələrin hər birində bir oyunçu olur. Oyunçular bu hissələri aralarında belə bölüşdürürlər: ən güclü hücumçular - 1-ci və 2-ci hissələrdə, ən yaxşı pas ötürənlər - 3-cü və 6-cı hissələrdə, qalan iki oyunçu - 4-cü və 5-ci hissələrdə. Bu cür bölgüyə əsasən, torun yanında həmişə bir güclü hücumçu və bir pas ötürən olur, arxa xətdə isə müdafiəçi və "irəli çıxan" durur. Partiyanın əvvəlində oyunçular hansı qaydada dü-zülüblərsə, partiyanın sonunadək də həmin qaydada oynayırlar. Hər dəfə komanda rəqibin oyuna daxil etdiyi topu udduqda oyunçular saat əqrəbinin hərəkəti istiqamətində yerlərini dəyişərək qonşu hissəyə keçirlər.

Topu oyuna daxil edərkən hücumçu bir əlinin zərbəsi ilə onu torun üstündən rəqib komandaya tərəf vurur. Topu oyuna daxil edən zaman xətti tapdamaq və keçmək olmaz.

Topu oyuna daxil edərkən onu bir əllə atıb, o biri əllə torun üstündən mümkün qədər aşağıdan rəqib meydanına ötürmək məsləhətdir. Topu fırlada-fırlada da vurmaq olar, bu zaman top havada uçarkən öz istiqamətini dəyişir. Topu oyuna daxil edərkən onu ovucun içi və ya yumruqla vururlar.

Oyun zamanı ən yaxşı üsul hücum zərbələridir. Bunlar adətən iki ötür-



şəkil 84



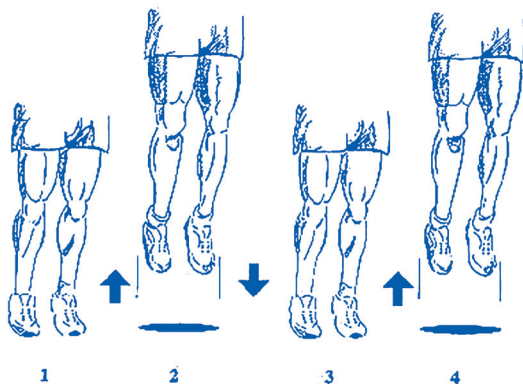
mədən sonra yerinə yetirilir, lakin elə də olur ki, qəbul edilən top birinci ötürmədən sonra hücum zərbəsi üçün ötürülür. Belə zərbə öz gözlənilməzliyi ilə uğur qazandırır.

Əgər rəqiblər “blok qoymağ”a macal tapsalar, topu o biri hücumçuya da ötürmək olar. Hücum zərbələrinin müxtəlifliyi, gücü və dəqiqliyi qələbə qazanmaq üçün zəruri şərtlərdir. Ən güclü və ən çox işlədilən zərbələr düzünə zərbələr və ötürmə ilə zərbələrdir. Çəpinə zərbələr az hallarda işlədilir. Oyun-da elə anlar yaranır ki, güclü zərbə əvəzinə, topu bir və ya iki əllə rəqib meydançasının müdafiə olunmayan sahəsinə yönəltmək lazım gəlir.

Hücumçulara qarşı ən etibarlı müdafiə “blok qoymağ”dır. Blok qoyan oyunçular düz torun yanında sıçrayaraq əlləri ilə topun yolunu bağlayırlar. Blok qoyan zaman əlləri torun üstündən o tərəfə keçirməyə icazə verilir, lakin bu zaman topa hücumçudan tez toxunmağa icazə verilmir. Tək, ikilikdə və üçlükdə də blok qoymağ olar.

Şəkillərdəki texniki hərəkəti fəaliyyətləri yerinə yetirdikdən sonra voleybol oynayırlar:

a) Tullanma üçün hərəkətlər



şəkil 85

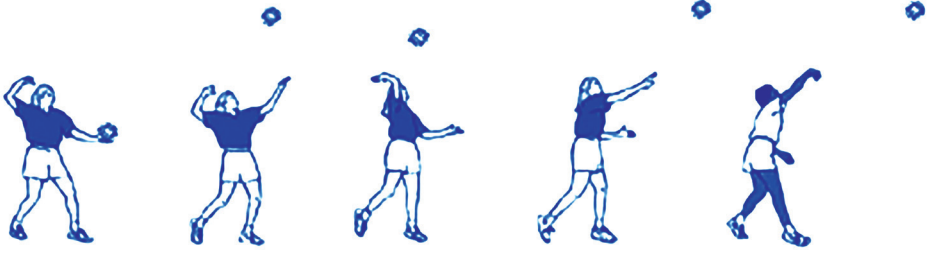
b) Topla məşqlər və əlin tutulma forması

şəkil 86



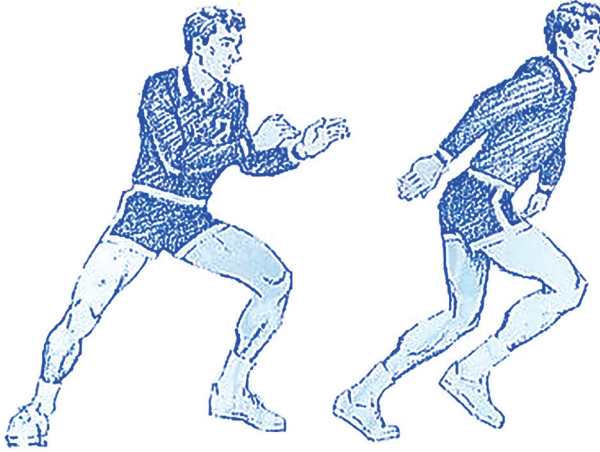
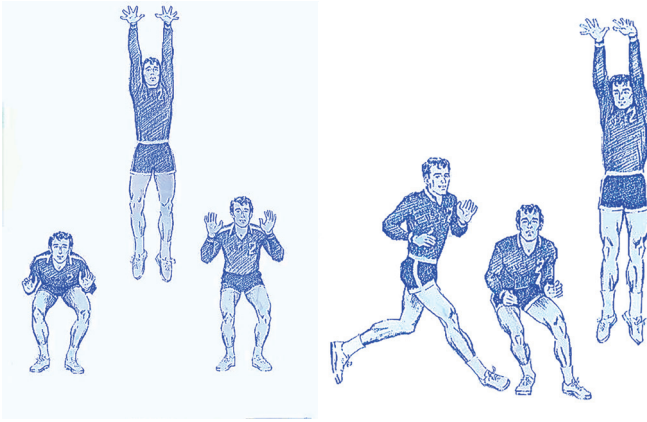
c) Topun oyuna daxil edilməsi

şəkil 87



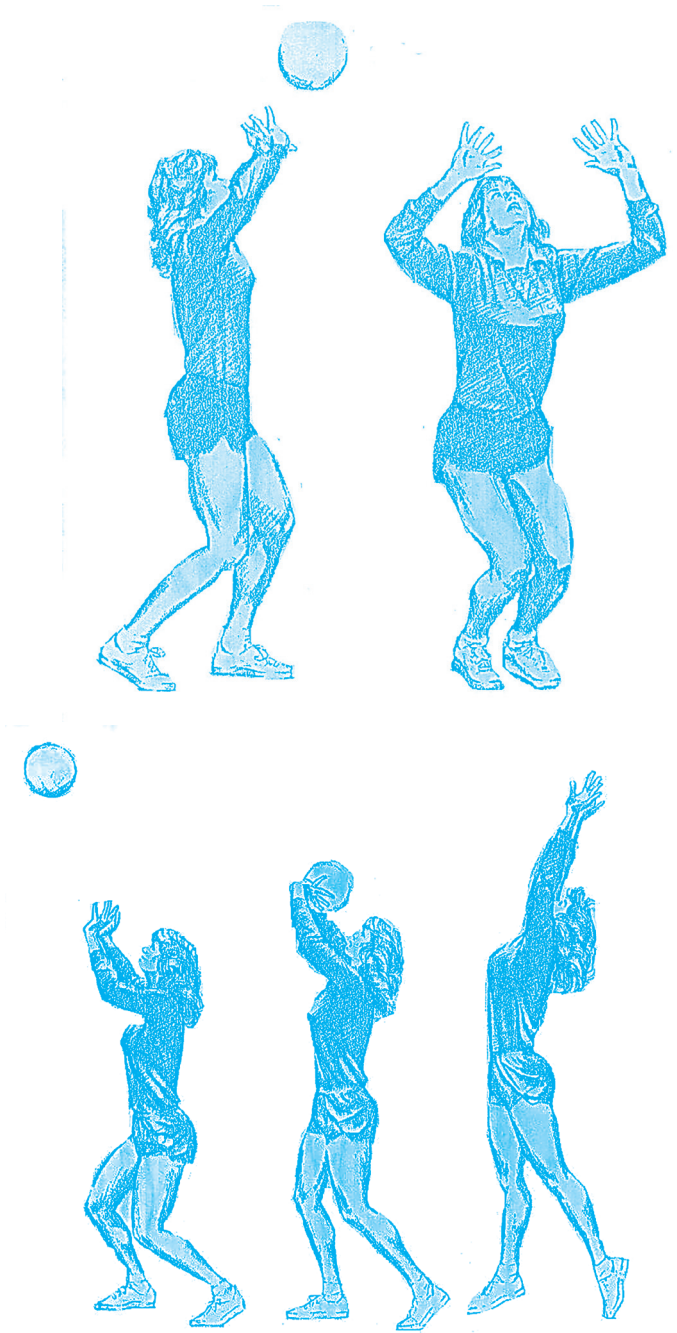
d) Blok – müdafiə hərəkəti

şəkil 88



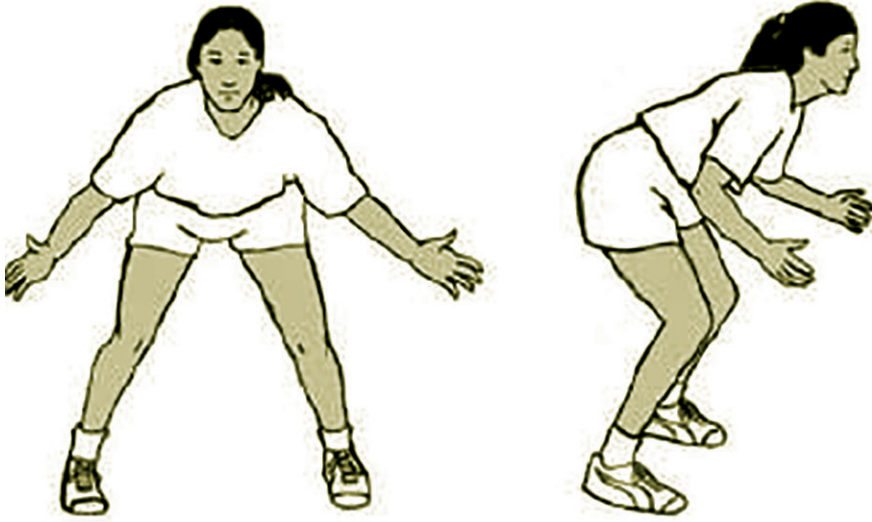
e) Barmaqla tutma və ötürmə atışı

şəkil 89



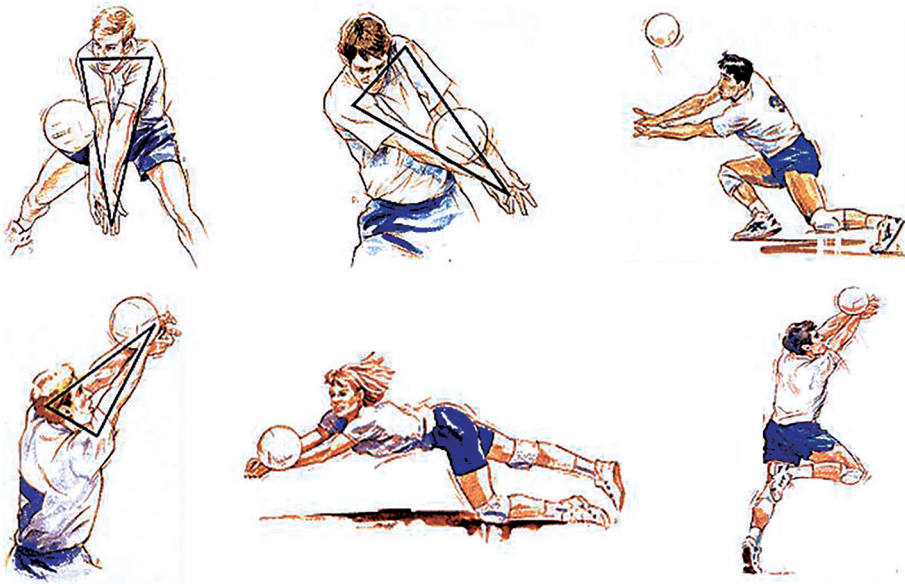
f) Voleybolda duruş qaydaları

şəkil 90



Aşağıda verilmiş hərəkətləri oyun zamanı tətbiq edin.

şəkil 91



Basketbol

Bu oyunun adı “basket” - “səbət” və “bol” - “top” ingilis sözlərinin birləşməsindən yaranmışdır.

Amerika kolleclərindən birinin müəlimi doktor Ceyms Neysmit uyğunlaşdırmışdır. Basketbol oyununun ilk qaydalarını da 1891-ci ildə məhz o işləyib-hazırlamışdır.



Bu oyun çox tezliklə təkcə Amerikada deyil, bir çox başqa ölkələrdə də şöhrət tapdı. 1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Assosiasiyaları Federasiyası (FİBA) yaradıldı. Bu federasiya 2000-ci ildə 200-dən çox ölkənin basketbol federasiyalarını birləşdirdi.

Basketbol yaradıldığı gündən bəri onun qaydalarında çox dəyişikliklər olmuşdur. Əvvəlcə bu oyunun qaydaları 13 maddədən ibarət idi, indi isə onların sayı 200-ü keçib. Əvvəllər basketbolu futbol topu ilə oynayırdılar, indi isə bu oyunun öz ayrıca topu var. Bu topun çevrəsi 75 - 78 sm, çəkisi 600 - 650 qramdır. Müasir oyun dörd hissə (taym) davam edir, hər hissə 10 dəqiqə çəkir. Basketbolda yalnız oyun vaxtı, neçə deyərlər, “təmiz” vaxt nəzərə alınır. Hər dəfə top oyundan çıxanda və hər cərimə zamanı oyunun vaxtını ölçən saat dayandırılır.

Bir komandanın topu 30 saniyədən çox özündə saxlaması qadağandır. Əgər bu vaxt ərzində komandanın oyunçuları topu halqaya atmırlarsa, top rəqib komandaya verilir. Belə ki, indi basketbolda “vaxt keçirmək” olmaz.

Əgər hakim final fitini çalan zaman hesab bərabər olursa, onda əlavə 5 dəqiqə də təyin olunur və komandalardan biri qalib gələnə kimi bu əlavə vaxtların verilməsi davam edir. Yalnız 13-14 yaşlı yeniyetmələrin oyunlarında heç-heçə ola bilər. Onların oyunlarında əlavə 5 dəqiqə təyin olunmur.

Oyuna bütöv bir briqada hakimlik edir. İki hakim meydançada olur, katib oyunun protokolunu yazır, bir (və ya iki) nəfər də oyunun vaxtına nəzarət edir.

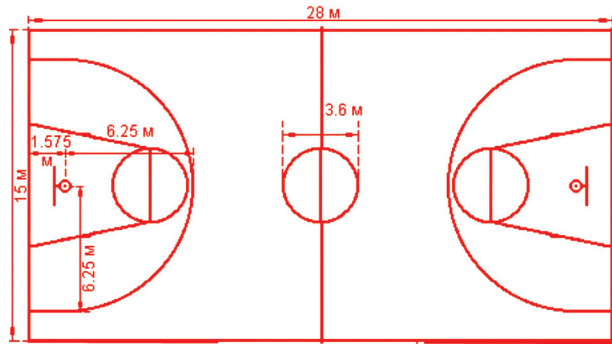


Basketbol komandası 12 oyunçudan ibarət olur: 5 nəfər meydançada oynayır, 7 nəfər isə ehtiyatda oturur. Onlardan hər biri komanda yoldaşını əvəz edərək istənilən qədər oyuna qoşula bilər.

Yalnız 5 dəfə xüsusi xəbərdarlıq alan oyunçu bu hüquqdan məhrum edilir.

Basketbolu sadələşdirilmiş qaydalarla da oynamaq olar. Bu halda meydançanın ölçüsü 12 x 6 m olur.

Oyun ölçüsü 26 x 14 m (minimum 20 x 11 m), hamar, düzbucaqlı formasında olan meydançada keçirilir. 1947-ci ildən Milli Basketbol Assosiasiyasının çempionatı keçirilir.



şəkil 92

Oyun qaydaları.

Hakimlərdən biri topu komandaların mərkəz oyunçuları arasında yuxarı atır, onların hər biri isə topu vurub öz komanda yoldaşlarına tərəf atmağa çalışır. Topu iki əllə və ya bir əllə ötürmək olar, onu hava ilə də, yerə vurmaqla da ötürməyə icazə verilir.

Topu səbətə dəqiq tullamağı intensiv məşqlər nəticəsində öyrənmək olar.

Şəkillərdəki atış texnikaları, topla davranışları dəqiq icra edilməlidir ki, çeviklik qabiliyyəti təkmilləşdirilsin.

Topun atılması:

şəkil 93



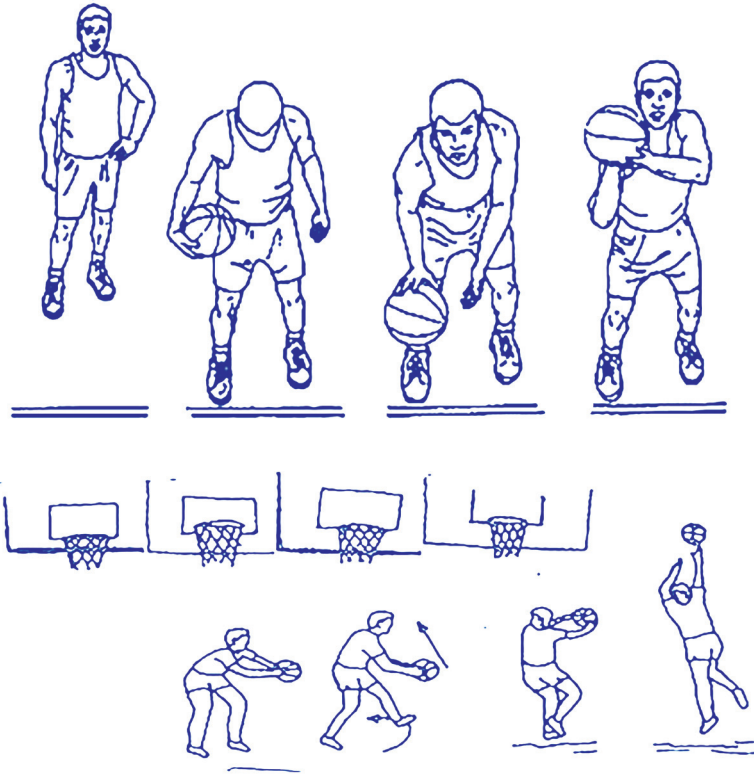
Blok qoyma:

şəkil 94



Turnikeyə top atışı məşqi:

şəkil 95



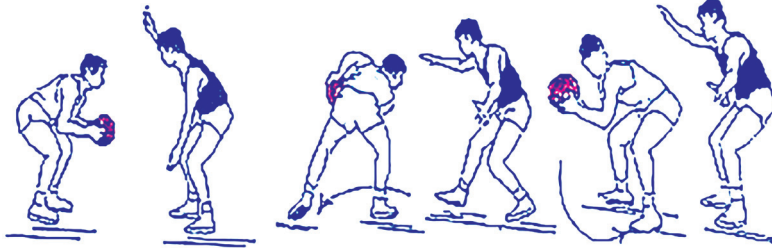
Topaparma:

şəkil 96



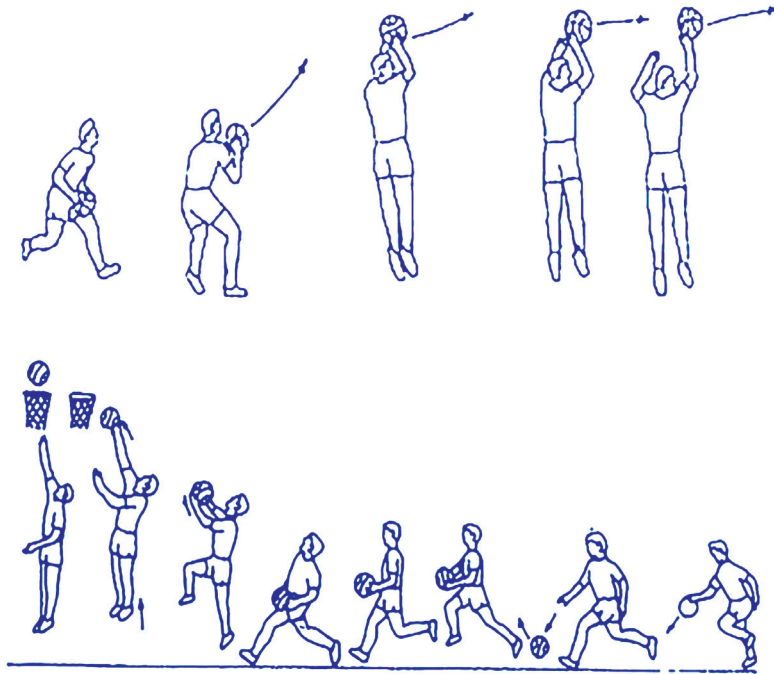
Aldadıcı fəndlər: Hücüm və müdafiə

şəkil 97



Topun tullanma ilə turnikəyə atılması:

şəkil 98



Badminton, Tennis, Stolüstü tennis

Badminton

Badminton və ya **volan** (volant — uçan)-tennisə bənzər idman oyunu. 1992-ci ildən Olimpiya idman növü hesab olunur.

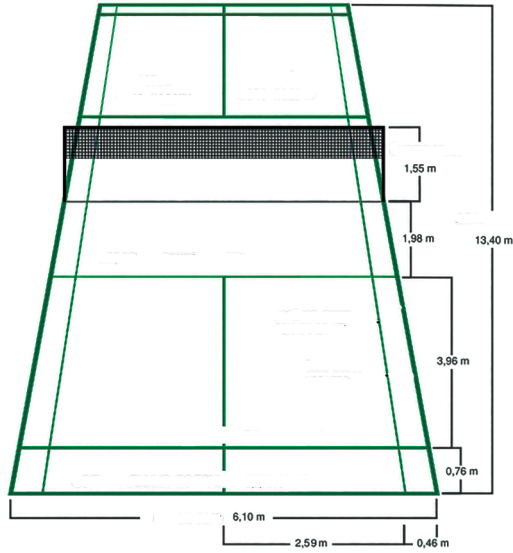
Badminton qədim Malayyada yaranmış, sonralar Asiyanın başqa ölkələrinə yayılmışdır. İlk dəfə 1872-ci ildə İngiltərənin Badminton şəhərində Hindistandan qayıtmış ingilislər tərəfindən nümayiş etdirilmişdir.

Badminton oyunu tor ilə iki hissəyə bölünmüş düzbucaqlı meydançada keçirilir. Torun hündürlüyü 1,55 m olur. Meydançanın ölçüləri qoşa oynayanlar üçün 13,4m x 6,1 m, tək-tək oynayanlar üçünsə 13,4m x 5,2 m-dir.

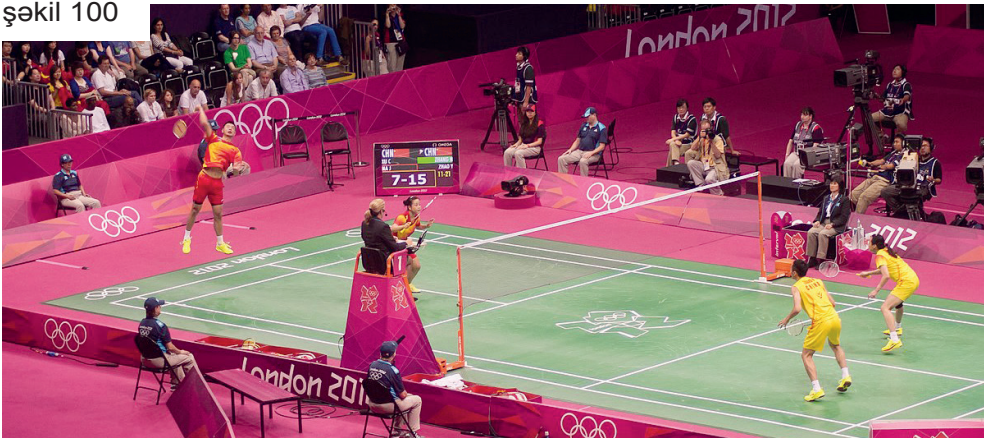
Badminton üzərinə dəri çəkilmiş və taç şəkilli lələklərə malik, kütləsi 4,5—7,0 q olan probka top və kütləsi 135 — 190 q olan tennis tipli raketka ilə oynanılır.



şəkil 99

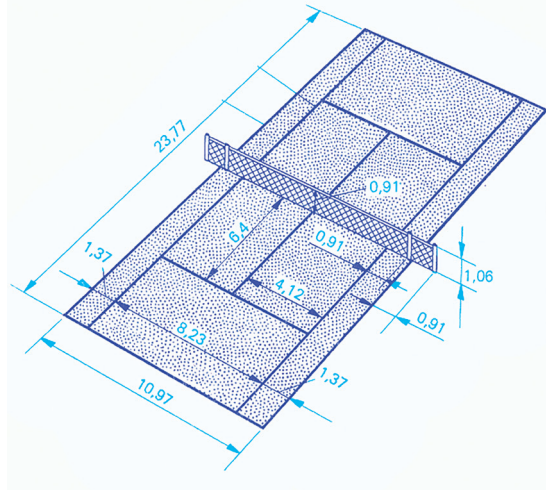


şəkil 100



Tennis

şəkil 103



1874-cü ildə İngiltərədə bu oyunun müasir dövrəsinə yaxın qaydaları meydana çıxır, o zaman bu oyun laun-tennis adlanırmış. “Laun” ingiliscədən tərcümədə “çəmənlilik”, “tene” isə frapsızcadan tərcümədə “tutun”, “alm” deməkdir. Jndi yalmz ot meydan-çasmadakı oyunu belə adlandırırlar. Tennis oyunu artıq hər yerdə geniş yayılmışdır.

Tennisi metal torla və ya hasarla əhatə olunmuş xüsusi meydançalarda - kortlarda oynayırlar. Oyun üçün bütün meydançanın ölçüləri - hərəkət etmək üçün əlavə sahələr də daxil olmaqla - 38 x 18 m (yarışlar üçün - 40 x 20 m), kortun özünün ölçüləri isə 23,77 x 8,23 m-dir. Kortun eni cüt oyunlar zamanı hərəsinin eni 1,37 m olan 2 dəhliz qədər də artırılır.

Kortun ortasından tor çəkilir. Bu torun hündürlüyü kənarlarda 1,06 m, ortada 0,91 m-dir. Meydançanı əhatə edən xətlərin eni də onun ölçülərinə daxildir.

Tennisi raketka ilə oynayırlar. 9-12 yaşlı tennis-çilər üçün onun çəkisi 255 - 340 q, 13 -17 yaşlılar üçün 340 - 400 q, böyüklər üçünsə 455 qrama qədərdir. Raketkanın dəstəyi səkkizguşəlidir. Ona dəri və ya dermatin çəkilir. Raketka seçərkən onun dəstəyinin yoğunluğuna fikir verilir; o, əl üçün rahat olmalıdır. Həddən artıq nazik və ya yoğun dəstək zərbə zamanı əldə fırlana bilər. Raketkanın halqasına tellər bərkidilir.

Tennis topu rezindəndir, onun üzərinə ağ yun parça çəkilir. Bu topun diametri 6,25 - 6,67 sm, çəkisi 56,7 - 60 qramdır.

Oyun belə başlayır: rəqiblər meydançanın bir-birinə əks olan tərəflərində dururlar. Onlardan biri arxa xətdən topu diaqonal üzrə



birinci ötürmə sahəsinə vurur. Rəqib topu meydançamn istənilən yerinə qaytarır. Tennisçi xalı udduqdan və ya uduzduqdan sonra növbəti topu ikinci ötürmə sahəsinə vurur. Beləcə hər udulan və ya uduzulan ötürmədən sonra ötürmə sahəsi dəyişdirilir. Oyunçulardan hər biri topu rəqib tərəfə elə vurmağa çalışır ki, o, topu düzgün qaytara bilməsin. Topu oyuna daxil edərkən iki dəfə cəhd etməyə icazə verilir. Əgər oyunçu topu oyuna daxil edərkən ikinci dəfə də onu lazımi ötürmə sahəsinə vura bilmirsə, onda xalı udurur. Tora toxunaraq lazımi ötürmə sahəsinə düşən top təkrar oyuna daxil edilməlidir.

İrəliləyərək və xətti tapdayaraq topu oyuna daxil etməyə icazə verilmir. Top oyuna daxil edilərkən onu qəbul edən oyunçu top yerə dəyməmiş onu qaytarmamalıdır.

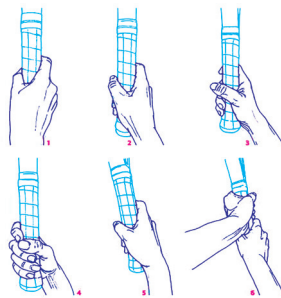
Oyun zamanı isə top ya yerə dəydikdən dərhal sonra, ya da yerə dəyməmiş qaytarılır. Tora dəyib qayıdan və ya meydança xəttindən kənara düşən top uduzulmuş hesab edilir. Tennisdə hesab çox mürəkkəbdir: udulan xalların (topların) hesabı, oyunların hesabı və partiyaların hesabı. Birinci və ikinci udulan toplar hərəsi 15 xal, üçüncü udulan top isə 10 xal qazandırır. Əgər top dördüncü dəfə dalbadal udulursa, oyun bitir. Altıncı topdan sonra, yəni hesab 40:40 olduqda rahat olmaq üçün hesaba “bərabər” deyirlər. Əgər topu oyuna daxil edən “bərabər” hesabmdan sonra topu udursa, hesab “çox” olur, udulursa, hesab “az” olur. “Az” hesabından sonra daha bir xalın uduzulması və ya “çox” hesabmdan sonra daha bir xalın udulması həmin oyunu uduzdurur və ya uddurur.

Hesab oyunun daxilində belə aparılır. Bir oyun (set) ərzində topu oyuna bir oyunçu daxil edir. Növbəti oyunda isə topu oyuna daxil etmək onun rəqibinə keçir.

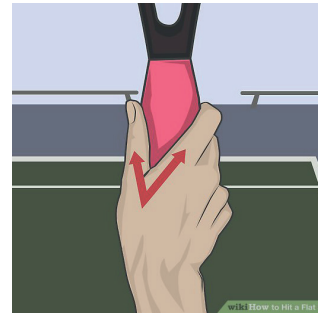
Altı oyunda qələbə qazanan və rəqibdən azı iki set irəli olan idmançı partiyanı udur. Əgər rəqiblər hərəsi beş oyun udubsa, partiya rəqiblərdən biri iki oyun artıq udana qədər davam edir.

Raketkanın tutulma qaydası:

Raketka - topa zərbə vurmaq üçün istifadə edilən alət. Raketka tutacaq və qalın tor təbəqəsindən ibarət olur. Raketkanın tutacaq hissəsi çox bərk şəkildə olur ki, topa zərbə vurmaq mümkün olsun.



şəkil 104

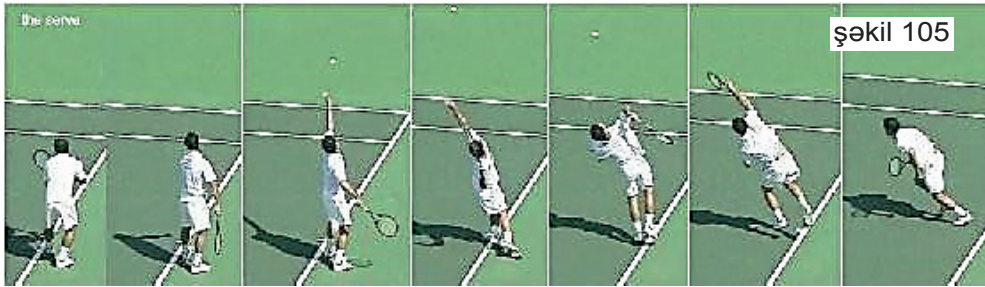


Top - keçə adlı sıx yun material ilə əhatələnmiş rezin top. Top daha yaxşı görünsün deyə onu adətən gözəçarpan rənglərə (sarı, yaşıl və s.) boyayırlar.



Servis vuruşu, yerlə vurulan zərbələrdən ən vacib, ən fərqli bir vuruşdur və tətbiqi, texniki xüsusiyyətləri baxımından digər vuruşlardan seçilir.

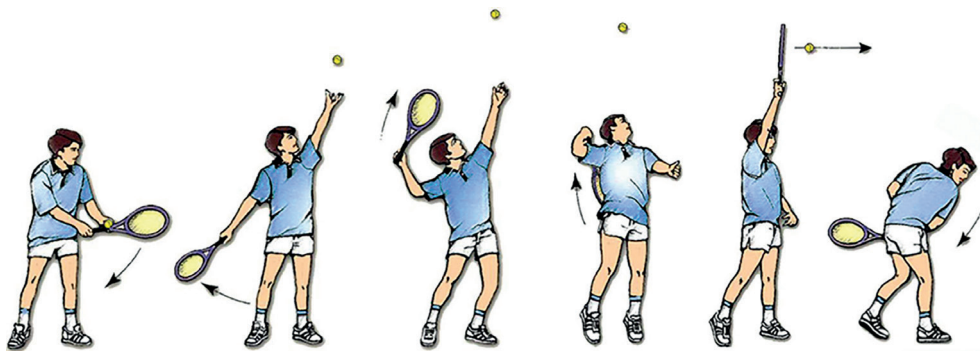
Birincisi, zərbə vurarkən hər iki qollardan istifadə edilir, ikincisi rəqibinizin sizə göndərdiyi topa deyil, özünüz hazırladığınız topa vurursunuz.



Zərbə anında hər iki qolunuzdan istifadə edildiyi üçün fikriniz iki hissəyə bölünür. Çünki hər iki qolun hərəkəti ayrıdır və bu hərəkətlər sinxronizasiya tələb edir. Sonra bu hərəkətləri ritmdə etmək və topu düzgün yerdə doğru zamanda qarşılamaq lazımdır. Servisin texniki hissəsinin üzərində durulmalı və parça parça bu hərəkətlər davamlı şəkildə tamamlanmalıdır.

Tennisdə vuruşlar: (vuruşları oyun zamanı tətbiq edin)

şəkil 106



Stolüstü tennis

Məktəblilər tərəfindən sevilən idman növlərindən biri də, stolüstü tennis oyunudur.

Bu oyunun mahiyyəti top torun üstündən keçərək stola dəydikdən sonra onu raketka ilə yenidən torun üstündən stolun digər - rəqibə aid olan hissəsinə tərəf vurmaqdan ibarətdir. Oyunçunun vəzifəsi güclü, dəqiq və cürbəcür zərbələrlə elə vəziyyət yaratmaqdır ki, rəqib topu ya heç qaytara bilməsin, ya da onu tora və ya stoldan kənara vursun. Stolüstü tennis təkbətək və ya ikiyə-iki oynayırlar.

Stolüstü tennisin kort ölçüləri.

Stolüstü tennisin idman avadanlığı çox sadədir. Bura stol, raketkalar, tor və top daxildir. Bir tennis stolu üçün lazım olan meydançanın minimal ölçüləri 7,75 x 4,5 m-dir. Daha kiçik olan meydançada oynamaq texnikaya və taktikaya mənfi təsir göstərir.

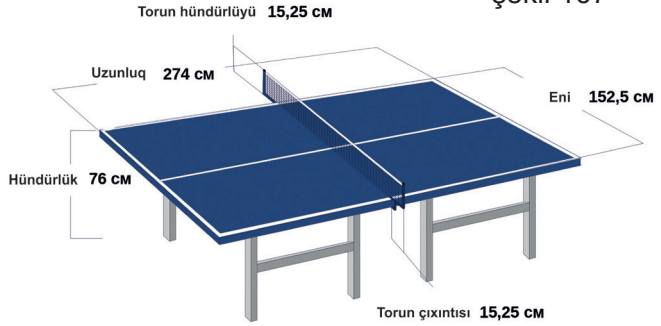
Tennis stolunu özünüz də asanlıqla düzəldə bilərsiniz. Onun üstü üçün qalın faner və ya qalınlığı 30 mm-dən az olmayan yaxşı qurudulmuş hamar taxtalar lazımdır. Stolun üstünün ölçüsü 274 x 152,5 sm, stolun hündürlüyü 76 sm olmalıdır. Üst hissənin tamamilə düz olması (ancaq sürüşkən yox) çox vacibdir.

Bu idmanın salon tennis adı ilə bilinən ilk şəkl 1880-ci illərdə Hindistan və Cənubi Afrikadakı İngilis zabitləri tərəfindən oynanmışdır. Lakin, 1988-ci ildə bu idman növü olimpiq idman halına gəlib çıxa bilmişdir.

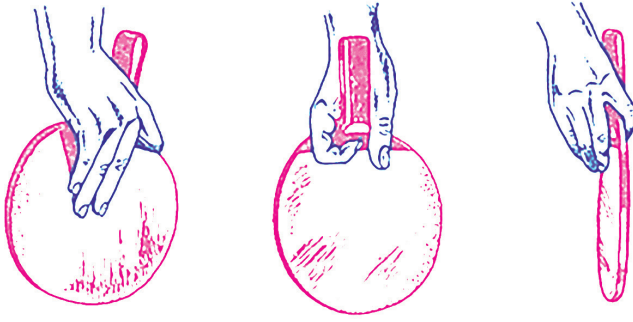
Stolüstü Tennis Federasiyasının 2003-cü il tarixli qərarına görə, topun diametri 2 mm böyüdülmüşdür. Bunun nəticəsində oyunun sürəti 15% artmış və televiziya da oyunu izləmək daha asanlaşmışdı. 1984-cü il Avropa çempionatında Azərbaycanlı usta Valentina Popova 4 qızıl medal qazanmışdır.



şəkil 107

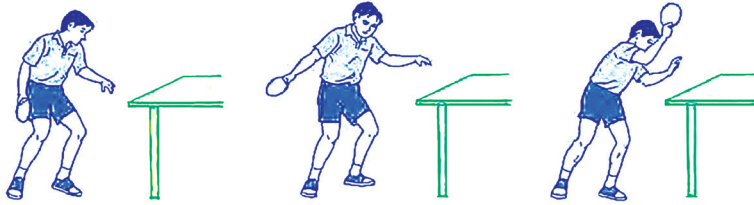


Stolüstü tennis raketkasi və tutulma qaydası:

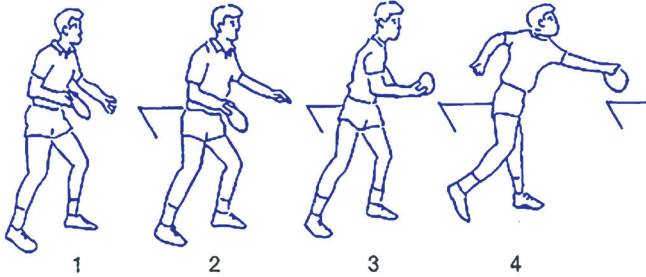


şəkil 108

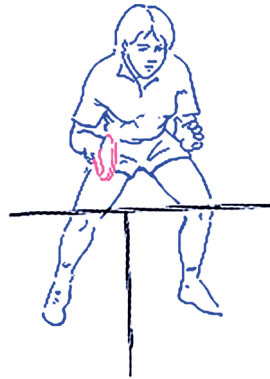
Topun qəbulu və zərbənin vurulma ardıcılığı:



şəkil 109



Müdafiə duruşu:



şəkil 110



KSQ – 5 Cədvəli (Çeviklik tədris vahidindən sonra)

cədvəl 30

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) (<i>Basketbol</i>)	3	4	5	6-7
	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) (<i>Futbol, handbol</i>)	3	4	5	6-7
	Topun oyuna daxil edilməsi (3 metrədən-5 cəhd) (<i>Voleybol</i>)	3	4	5	6-7

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Hərəkətlər, oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	---	---	---

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verilir.	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir.
--------------------	---------------	---	---	--	---

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



Dözümlülük qabiliyyəti

Dözümlülük qabiliyyəti – müxtəlif intensivlik zonalarına aid olan fiziki yükü icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Ümumi və xüsusi dözümlülük anlayışları mövcuddur. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Xüsusi dözümlülük hər hansı ixtisaslaşma növündə əsas hərəkətin maksimal (yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq) rejimdə icra qabiliyyətidir.

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

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə ediləcək resursların (hərəkətlərin) icrası metodlarının müəyyənəşdirilməsi.

1. Hərəkətin davamlı icrasının təmin edilməsi.
2. Təkrar icra olunan hərəkət, oyun, hərəkət komplekslərinin orqanizmin müəyyən yorğunluq fonda verilməsi.
3. Orqanizmin qüvvə və sürət imkanlarından;
4. Yorulma zamanı əzələ işini davam etdirərək orqanizmin fizioloji funksiyalarının dayanıqlığından və s.

Dözümlülük istiqamətli dərslərdə yeknəsəqliyi aradan qaldırmaq üçün bütün hərəkətlər və oyunlar şagirdlərin komandalı fəaliyyəti şəklində təşkil olunmalıdır.

Ümumtəhsil məktəblərində ümumi dözümlülüyün və sürət dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ümumi dözümlülüyə ayrılmış dərslərin ənənəvi təşkili adətən müəyyən məsafələrə kross qaçışı formasında həyata keçirildiyi üçün dərslər maraqsız alınır. Ən əsası isə şagirdlərdə belə dərslərdə fəal iştirak arzusu aşağı səviyyədə olur. Vəsaitdə dözümlülük dərslərinin planlaşdırılmasında yuxarıda qeyd olunan amil nəzərə alınaraq ilk növbədə bu dərslərinə istifadə olunacaq vasitələr dörd qrupa bölünmüşdür:

- çoxmərhələləri estafetlər;
- enişli-yoxuşlu yerlərdə komandalar arası kross qaçıışları; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçıışlar; - uzun mərhələli estafetlər.



Üzgüçülük

Suda müntəzəm sürətdə məşğul olmaq bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirir.

Yaxşı üzgüçü olmaq üçün nə lazımdır?

Hər şeydən əvvəl ahəngdar fiziki inkişafa nail olmaq lazımdır. Bu inkişaf təkcə suda deyil həm də quruda müntəzəm fiziki məşğələlər nəticəsində yaranır.



Beynəlxalq standartlarda ölçüsü olan (50 metr, 8 cığır) hovuzlarda bədənün kulac və ayaq hərəkətlərindən başqa bir kömək almadan, hər yarışçının öz cığırında, sərbəst, arxa üstə, kəpənək və qurbağa stillərinin hər birində və ya dördü birdən qarışıq olaraq, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrərdə fərdi və ya qrup olaraq etdikləri yarışmaya deyilir.

Qədim Yunan və Roma sivilizasiyalarında üzgüçülük, əsgəri təhsillə birlikdə təməl təhsilin əhəmiyyətli bir parçası olaraq görülməkdə idi. Qədim Yunanıstanda zaman zaman üzgüçülük yarışmaları təşkil etmişlər; Romalılar, hamamlardan ayrı olaraq üzmə hovuzları etdirmişlər. Yaponiyada isə məktəblərdə üzmə təhsilini məcburi edən imperatorluq fərmanı nəşr etmişdir.

FİNA-in qurulmasıyla birlikdə, bu növdən yarışlar qaldırılaraq, yarışlarda FİNA müdiriyyəti əsas alındı. Bu müdiriyyətdə yarış məsafələrinin metr cinsindən ölçülməsinə qərar verilərək yarışma stilləri də sərbəst, arxa üstə, qurbağalama və kəpənək olaraq təyin olundu. Sinxron üzgüçülük, digər adıyla su baleti 1800-cü illərin sonlarında ortaya çıxmış olmasına baxmayaraq, uzun illər sirk və yarmarkalarda, göstərilər şəklində davam etdirildi. 1952-də FİNA tərəfindən tanınaraq, eyni il Helsinki Olimpiadalarında "nümayiş idmanı" olaraq iştirak etdi. Sinxron Üzgüçülük 1984-cü ildə olimpiada proqramına daxil edildi.



Üzgüçülük üsulları:

- Sərbəst üzmə
- Bras üzmə
- Delfin üzmə
- Arxa üstə üzmə
- Kompleks üzmə

Üzgüçülüyn əhəmiyyəti: Qədim tarixi olan bu su idman növündən insanlar bir əyləncə kimi istifadə edərkən özləri də bilmədən onun xeyrindən yararlanırlar. İnsan üzərkən vücudun bütün əzələlərini hərəkət etdirərək onları möhkəmlədir və bədəni yaxşı formada saxlayır. Bununla yanaşı üzgüçülüyn immunitet sistemini gücləndirdiyi, metabolizmanın müntəzəm qaydada işləməsinə şərait yaratdığı qan dövranı sistemini, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırdığı bildirilir.

Suya tullanma: müəyyən bir yüksəklikdən tullanıb, havada estetik hərəkətlər etdikdən sonra suya tullanma idman növüdür.

Olimpiya oyunlarında ancaq 10 metrlik yüksəkliklə 3 metrlik sıçrayış taxtaları istifadə olunur. Yarışmalarda ən azından 3 hakim sıçrama, bədənin havadakı vəziyyəti, nəzərdə tutulan hərəkətin edilməsini, suya baş vurmanı nəzərə alaraq xal verirlər. Hər tullanma üçün verilən xallar toplanır çətinlik səviyyəsinə vurulur. 11 tullanmadan sonra ən çox bal yığan idmançı birinci olur. Kişilərdə 5-i vacib, 6-si sərbəst 11 atlayış, qadınlarda 5-i sərbəst və 5-i vacib olan 10 atlayış edilir.

Qüllə tullanma. Trapləndən fərqli olaraq, üzərindən atlanan platform tərpenən deyil və sudan yüksəkliyi 10 metrdir.

Üzmə texnikalarının mənimsənilməsi:

Sinə üstə krol üsulu

Sinə və kürək üstə krolla üzmə texnikasının öyrədilməsi öncəsi və təlimi zamanı yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.

Ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı (imitasiya) təmrinləri.

Kompleksin icrasından əvvəl yerləş, qaçış, sıçrayış, əyilmələr və s. bu kimi isindirici hərəkətlər yerinə yetirilir.

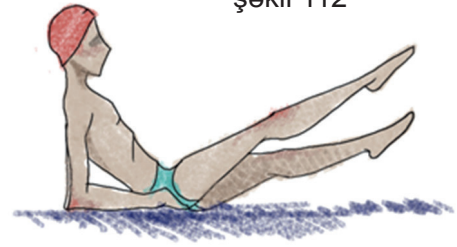
Çıxış vəziyyəti (ç.v.) – kürəyi divara duruş, qolları yuxarı qaldırıb, əlləri baş üzərində birləşdirmək. Ayaq barmaqları üstə qalxmaq, kürək, baş və əlləri divara sıxmaq; mil durmaq, əllərin, ayaqların və gövdənin əzələlərini gərginləşdirmək və boşaltmaq.



şəkil 111



Ç.v.- oturaraq, bazı önündə arxada dayaq, krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla işləmək. şəkil 112



şəkil 112



şəkil 113

Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, əlləri irəliyə uzatmaq. Krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla "işləmək".

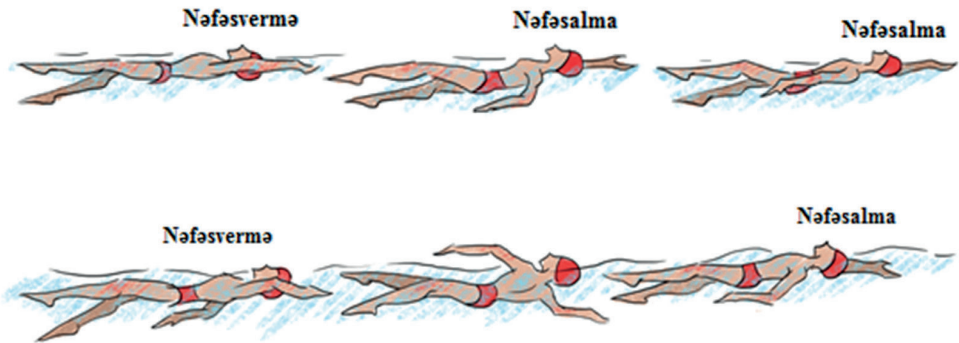
Ç.v.- oturaraq, ayaqları bir qədər qaldıraraq əlləri irəli uzatmaq. Əl və ayaqlarla çarpaz hərəkətlər. şəkil 114



şəkil 114

Əllərin "altı" sayla olan dəyişməsi ilə ayaqların hərəkəti ilə üzmə (bir əl qabaqda, o biri əl gövdə boyunca). "Altı" sayından sonra təlim alan eyni vaxtda bir əllə avarçəkməni icra edir, o biri əli isə suyun üzərində aparır.

Arxaya üzmə yandan və öndən görünüş: şəkil 115



şəkil 115



Əllərin “altı” sayla olan dəyişməsi ilə ayaqların hərəkəti ilə üzmə (bir əl qabaqda, o biri əl gövdə boyunca). “Altı” sayından sonra təlim alan eyni vaxtda bir əllə avarçəkməni icra edir, o biri əli isə suyun üzərində aparır.

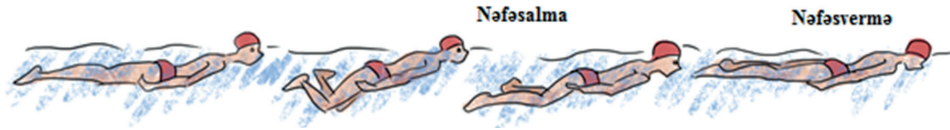
şəkil 116



Sinə üstə üzmə, əllər irəli uzadılmış formada.

Qıçların hərəkətinin köməyi ilə eyni hərəkət, qollar gövdə boyunca, qollar irəliyə uzadılmış formada.

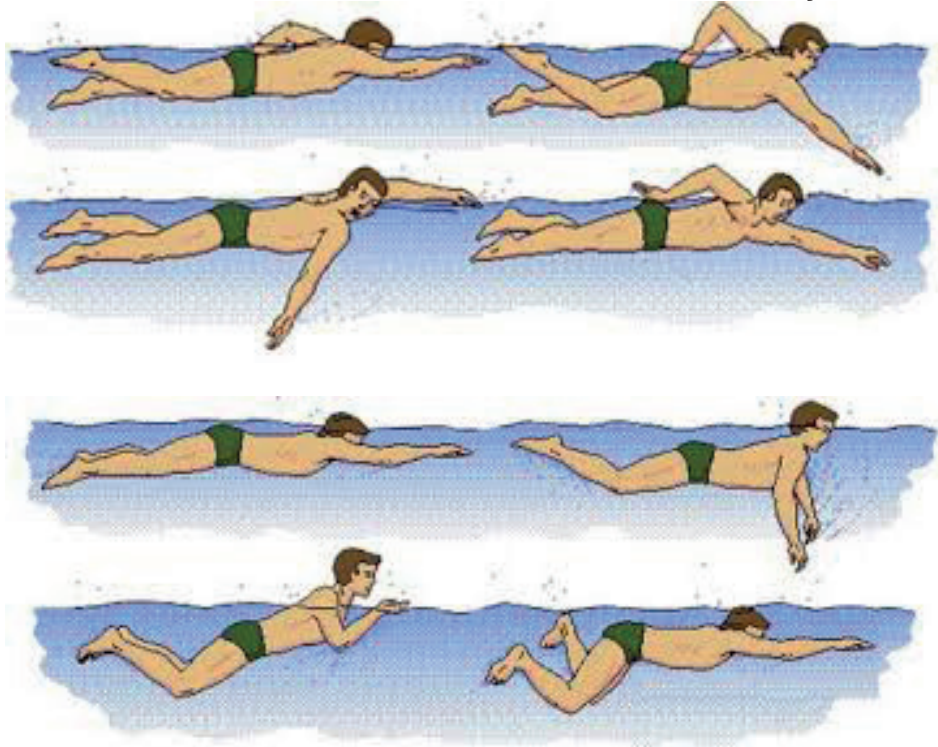
şəkil 117



Əlin tutulma forması:

Müxtəlif üzmə formaları:

şəkil 118



KSQ –6 Cədvəli (Düzümlülük vahidindən sonra)

cədvəl 31

Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə Q.S.- 3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı düzümlülük nümayiş etdirir.					
Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	2000 m kros qaçışı (dəq.san)	11.30 >	11.00	10.30	10.00 <
Qızlar	2000 m kros qaçışı (dəq.san)	12.00 >	11.30	11.00	10.30 <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyəti haqqında məlumat	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir.	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında səthi məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında məlumat verir	Hərəkətlər oyunları, onların təminatı haqqında ətraflı məlumat verir
----------------------------------	--------------------------------------	---	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə.

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri müvafiq icra edir
----------------------------------	---------------	---	---	---	---

3. Mənəvi –iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması məzmun xətti üzrə.

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



Böyük summativ qiymətləndirmə

Summativ qiymətləndirmə 2-ci yarım ilin sonunda

Bu qiymətləndirmə ikinci yarım ilin yekunu kimi aparılır. Bu zaman informasiya təminatı, bacarıq və vərdişlər, mənəvi-iradi xüsusiyyətlər məzmun xətləri üzrə verilmiş meyarlara müəfiq keçirilir. Hərəkəti qabiliyyətlər isə əsas standartlar üzrə tədris normativlərinə müvafiq aparılır.

Hərəkəti qabiliyyət		
Qüvvə	Çeviklik	Dözümlülük

II yarımildə qiymətləndirmə ardıcılığı:

Böyük summativ qiymətləndirmə:

(aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi)

- turnikdə dartinma;
- 3x10m məsafəyə qaçış;
- 2000 m məsafəyə qaçış.

$$BSQ = \frac{\text{turnikdə dartinma} + 3 \times 10 \text{ m qaçış} + 2000 \text{ m qaç.nəticəsi}}{3}$$

$$Y2 = \frac{KSQ4+KSQ5+KSQ6}{3} \times \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$$

$$\bar{i} = \frac{Y1+Y2}{2}$$



İstifadə olunan ədəbiyyatlar:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, №1.
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil problemləri institutu V-XI siniflərdə Fiziki Təbiyə. Bakı-2013.
3. Z.Veysova. Fəal/interaktiv təlim: müəllimlər üçün vəsait. Bakı- 2007.
4. Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4.
5. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13 yanvar 2009-cu il.
6. V sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov. Bakı-2012.
7. VI sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Fərhad Hüseynov, Alim Niftullayev. Bakı-2013.
8. VII sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Asif Əsgərov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Hafiz Həmidov. Bakı-2014.
9. VIII sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Kəmalə Bağirova. Bakı-2015.
10. IX sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov. Bakı-2016.
11. X sinif Fiziki təbiyə fənni üzrə metodik vəsait müəllifləri: Firat Hüseynov, Soltan Bağirov, İlqar Əliyev, Şamil Əbdürrəhmənov. Bakı-2018.
12. M.Ə.Nəsrullayev. Məktəblilərin Fiziki Təbiyəsi. Bakı-2003.
13. V.Şadlinski, Ş.Qasımov, N.Mövsümov. İnsan anatomiyası atlası. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012.
14. A.Əliyev, D.Quliyev "Bədən təbiyəsi və idman tarixi". Bakı-2005.
15. E.Acalov, S.Əzizova, V.Əkbərov "Bədən təbiyəsi və idman tarixi".
16. İdman güc və gözəllik. (Ayna uşaq ensiklopediyası). Bakı-2004.
17. P.M.Çopko. Silahsız özünümüdafiə haqqında məsləhətlər.
18. Fiziki hərəkətlərin və idmanın fizioloji əsasları. Mustafayev.M.Q. Bakı, 1973



19. İdman fiziologiyası. R.Ş.Qayıbov. Bakı-1973.
20. Ə.Əlizadə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Pedaqogika. Bakı-2004.

Rus ədəbiyyatı

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС, 1991.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. Физическое воспитание 8-9 классы. М., ФиС, 2003.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с., ил.

İnternet resurslarından istifadə olunan ədəbiyyat siyahısı.

1. <http://edu.gov.az/>
2. <http://e-qanun.az/>



BURAXILIŞ MƏLUMATLARI

Fiziki tərbiyə – 11

*Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin metodik vəsaiti*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Fikrət Yəhya oğlu Fətullayev**
Nizami Xaliq oğlu Məmmədov
Asif Qafqaz oğlu Abbasov
Vaqif Böyükağa oğlu Ağayev
Samirə Elxan qızı Məmmədova
Vüsalə Ramiz qızı Abbasəliyeva

Baş redaktor: **Ələddin Əliyev**
Dizaynerlər: **Azər Dəmirçiyev**
Mətanət Əliyev
Səhifələyici: **Gültəkin Məmmədova**
Texniki redaktor: **İntiqam Yaşar**
Ələddin Əliyev
Korrektor **Vüsal Namazov**
Nəşriyyat direktoru: **Elman Qasımov**

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi:
2018-176

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2018-ci il

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

Fiziki çap vərəqi 13. Səhifə sayı 208.
Kağız formatı 70x100 1/16. Tiraj 0 . Pulsuz. Bakı – 2018

“Zərdabi LTD” MMC Nəşriyyat Poliqrafiya müəssisəsi.
Bakı şəhəri Keşlə qəs. Nizami Abdullayev 12

Pulsuz

