



HEYDƏR ƏLİYEV
AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

LAYIHƏ

LAYIHƏ

Ümumtəhsil məktəblərinin **5**-ci sinfi üçün

FİZİKİ TƏRBİYƏ

fənni üzrə

DƏRSLİK

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



ŞƏRQ-QƏRB

LAYİHƏ

Mündəricat

1. Dosta müraciət	6
2. Nəzəri biliklər	
3. Sağlam həyat tərz	
4. Gün rejimi	
5. Səhər gimnastikası	
6. Fiziki və funksional göstəricilər	
7. Sıra hərəkətləri.....	7

I BÖLMƏ

1.1. Sürət hərəkəti qabiliyyəti	11
1.2. Atletika	12
1.3. Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	13
1.4. Oyun nədir?	16
1.5. Mütəhərrik oyunlar.....	17
1.6. Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi	18
1.7. Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	19
1.8. Milli rəqs - “Yallı”	21
1.9. Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	22
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN (Yaranma tarixi).....	24

II BÖLMƏ

2.1. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti.....	27
2.2. Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	28
2.3. Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	32
2.4. Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	34
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN (II Yay Olimpiya oyunları).....	38

III BÖLMƏ

3.1. Bədənin əyilmə qabiliyyəti	41
3.2. Gimnastika	42
3.3. BƏQ-in dinamik hərəkətlərlə inkişafı	43
3.4. BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı	44
3.5. BƏQ-in təkmilləşdirilməsi.....	46
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN (III Yay Olimpiya oyunları)	48
TOPLUMUN PARILTISI – “FLEŞMOB” - I.....	50

IV BÖLMƏ

4.1. Qüvvə hərəkə qabiliyyəti.....	53
4.2. Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	54
4.3. Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	56
4.4. Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.....	59
4.5. Qüvvə hərəkə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	60
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(IV Yay Olimpiya oyunları).....	62

V BÖLMƏ

5.1. Çeviklik hərəkə qabiliyyəti	65
5.2. İdman oyunları	66
5.3. Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi.....	67
5.4. Futbol	69
5.5. Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	74
5.6. Basketbol	76
5.7. Çeviklik hərəkə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	78
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(V Yay Olimpiya oyunları).....	80

VI BÖLMƏ

6.1. Düzümlülük hərəkə qabiliyyəti.....	83
5.2. Ümumi düzümlülük.....	86
5.3. Xüsusi düzümlülük.....	87
5.4. Düzümlülüyn təkmilləşdirilməsi	88
OLİMPİYA OYUNLARININ TARİXİNDƏN	
(VII Yay Olimpiya oyunları).....	91
TOPLUMUN PARILTISI – “FLEŞMOB” - II.....	92

ŞƏRTİ İŞARƏLƏRTəhlükəsizlik
qaydaları

Özünü yoxla



Dostunla et



Suallar



Sərbəst iş

LAYIHƏ



Fiziki
tərbiyə

ƏZİZ DOST

son görünmə 5:22



Dərslərdə fiziki hərəkətlərdən ibarət məşğələlərin keçirilməsi və asudə vaxtlarında özünüinkişaf və özünənəzarəti düzgün həyata keçirmək yolları öz əksini tapmışdır.

5:18

Dərslərin daha da oxunaqlı olması üçün müasir texnologiyalar nəzərə alınmaqla tərtib edilmişdir. 😊

5:18

İstərdik ki, dərslərdə yazılan bütün məlumatlardan faydalanasınız.

5:19

Dövlətimiz tərəfindən fiziki tərbiyə dərslərinə qoyulan tələblər nəzərə alınmışdır.

5:19

Dərslərdə bir neçə idman növü haqqında qısa məlumat verilmişdir. 🏀 ⚽

5:19

İdman və dünya şöhrətli idmançılar haqqında maraqlı tarixi faktlar öz əksini tapmışdır. 🏃

5:19

Hər bir hərəkəti qabiliyyətin normativləri təqdim olunmuşdur. 👍

5:20

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

5:20

Necə deyirlər: "Sağlam bədəndə, sağlam ruh olar!". 🏃

5:21



Mesajı yaz



Sıra hərəkətləri

Düzülüş – şagirdlərin birgə hərəkəti fəaliyyət üçün yerləşdirilməsidir.
Düzülüş iki formada olur: sıra düzülüşü, cərgə düzülüşü.



SIRA



“FARAĞAT!”



CƏRGƏ



“AZAD!”



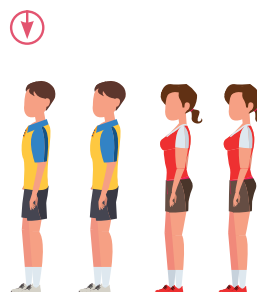
ƏSAS DURUŞ



CİNAH



“DÜZÜL!”



İSTİQAMƏTÇİ



“DÜZLƏN!”



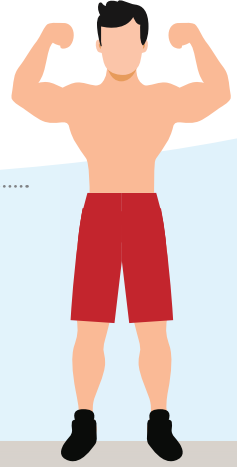
SONUNCU

LAYİHƏ

İdmanla yaxşıca olsan aşına,
Çatarsan fərəhlə sən yüz yaşına.

İbn Sina

25
yaş



İŞ

Kollektiv şəkildə idman oyunları ilə məşğul olmaq, nəinki bədəni formaya salmağa, həm də ünsiyyət bacarıqlarına yiyələnməyə kömək edir.

20
yaş



UNİVERSİTET

Düzgün gün rejiminin təşkili və gözlənilməsi sizin həm təhsiliniz, həm də sağlam inkişafınız üçün çox vacibdir.

15
yaş



MƏKTƏB

Bütün yaşlarda, xüsusən yeniyetmənin qida rasionunu maksimum meyvə və tərəvəz təşkil etməlidir. Bunlar yeməyi mineral maddələr və vitaminlərlə zəngin etməklə bərabər, asan həzmə də kömək edirlər.



Aktiv həyat tərz



Düzgün qidalanma



İdman

LAYİHƏ



İŞ

Günüzü kompyuter oyunları ilə keçirməyiniz sizi dostlarınızdan uzaqlaşdırmaqla yanaşı, passiv həyat tərzinə uyğunlaşdırır.



UNİVERSİTET

Gün rejiminə düzgün riayət etməməyiniz sizin sağlamlığınız üçün ciddi problemlər yarada və dərslərinizdən geri qalmağınıza gətirib çıxara bilər.



MƏKTƏB

Çəkini artıq dərəcədə artıran birinci səbəb ayaqüstü yeməklərdir. Vitamini olmayan bu cür yeməklərin tərkibini çoxlu miqdarda yağ, kalori və şəkər təşkil edir.



Yalnız oturma



Yalnız qidalanma



Passiv həyat tərz və kompüter oyunlardan asılılıq

LAYİHƏ

SÜRƏT



Şəkildə göstərilənlərdən neçəsi sürətə malikdir?

Vəhşi pişiklər fəsiləsinə mənsub olan hepard ən sürətli heyvan sayılır. Qısa müddət ərzində saatda 100 kilometr sürət yığır. O, tez yorulmasaydı, Afrikanın ən təhlükəli yırtıcısı olardı.



İşığın yayılma sürətini ilk dəfə XVII əsrin ikinci yarısında ölçmək mümkün olmuşdur. Bu zaman çox böyük rəqəm alınmışdı. Sonralar müxtəlif üsullarla dəfələrlə aparılan ölçmələr nəticəsində vakuumda işığın yayılma sürətinin 300 000 km/san-yə bərabər olduğu aşkarlandı.

Sürətli oxuma, yazma, düşünmə və qavrama xüsusiyyətlərini özünüzdə inkişaf etdirərək digər fənlərdə yoldaşlarınızdan bir pillə üstün ola bilərsiniz.



Sürət nədir?

Sizcə sürətli olmağın üstünlükləri hansılardır?

Sürətin digər fənlərdə əhəmiyyəti nədən ibarətdir?

LAYIHƏ

SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ



Şəkilə uyğun olaraq sürətin
mahiyətini izah edin.

BİLMƏK MARAQLIDIR

Dünyanın ən sürətli insanı

ABŞ-ın Kanzas əyalətində bir ailənin iki oğlu eyni məktəbdə oxuyurdu. Hər səhər siniflərindəki sobanı yandırmaq onların vəzifəsi idi. Soyuq bir gündə qardaşlar sobanı təmizlədilər və odunla doldurdular. Qardaşlardan biri, səhvən bir şüşə benzini odunların üstünə tökdü və yandırdı. Böyük bir partlayış oldu. Bunun nəticəsində böyük qardaş dünyasını dəyişdi və digərinin ayaqları dəhşətli şəkildə yandı. Yaralanan uşağı müalicə edən həkimlər ayaqlarını kəsməkdən başqa çarə olmadığını söylədilər. Həkimlərin çoxsaylı təkidinə baxmayaraq valideynlər uşağın ayağının kəsilməsinə razı olmurlar. Belə vəziyyət düz iki ay davam edir. Ata və ana hər gün uşağa yatağında idman hərəkətləri edir və onu yeriyəcəyinə inandırmağa çalışırdılar. Aylarca davam edən idman hərəkətləri nəhayət uğurlu olur və uşaq bir – iki addım atmağı bacarır. Bu oğlan gənclik yaşına çatdığında əl dəyənəklərindən də qurtuldu və yeriməyə başladı. Heç durmadan qaçdı.

Qaçdı, qaçdı, qaçdı və marafon qaçışında dünya rekordu qırdı.

Bu gənc Qlen Kanningem idi.

1940-cı il olimpiya oyunları keçirilmədiyinə görə Qlen idmandan getməli oldu. Onun rekordları neçə-neçə atletlər tərəfindən təzələndi. Kanzas universitetində isə qaçış yarışları qaliblərinə “Glen Cunningham” mükafatı verilir. Madison Square Garden'da “Yüz ilin idmançısı” seçilən Qlen Kanningem, daha sonra “Dünyanın Ən Sürətli İnsanı” adını da qazandı.

LAYİHƏ



Hansı Azərbaycan atletlərini tanıyırsınız?

ATLETİKA

Atletika idman növü 5 bölmədən və 47 növdən ibarətdir. Onların 23 növündə qadınlar, 24 növündə isə kişilər yarışır. Kişilərlə qadınlar arasında yeganə fərq 50 km idman yerışıdır ki, burada yalnız kişilər mübarizə aparır.

Bölmələr:

İdman yerışı

Qaçışlar

Tullanmalar

Atmalar

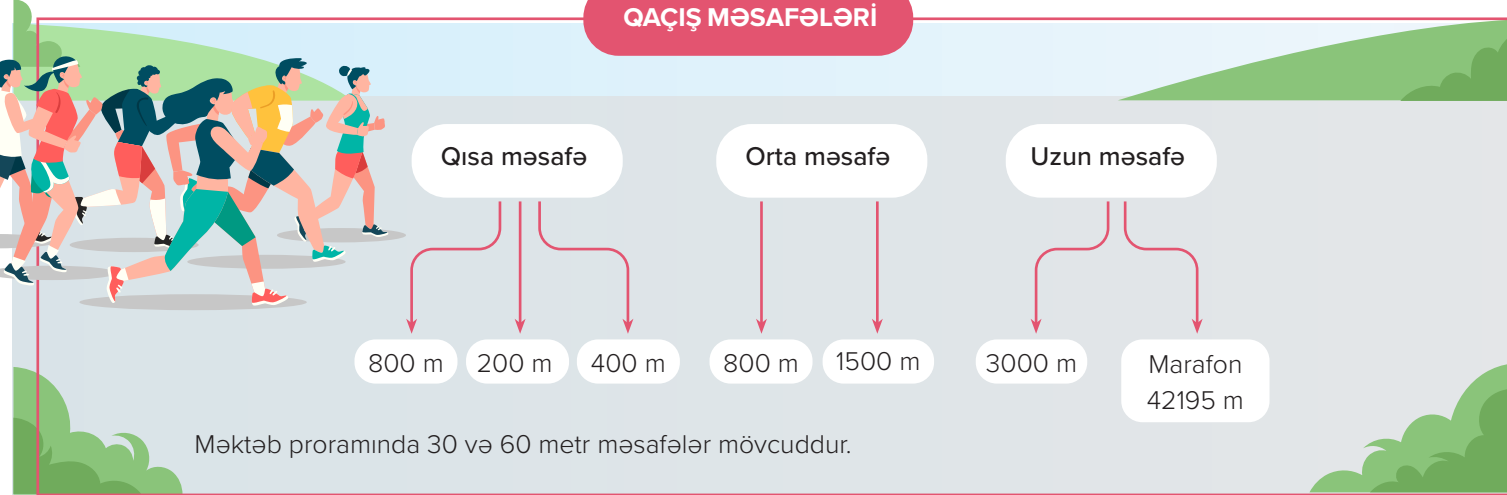
Çoxnövcülük

Atletika
sözünün mənası
"mübarizə"
deməkdir.



İdman yerışinin adı yerışdən fərqi ondan ibarətdir ki, idman yerışində vaxt və texnika nəzərə alınır.

QAÇIŞ MƏSAFƏLƏRİ



BİLMƏK MARAQLIDIR

Marafon qaçışının tarixi

Yunanıstanla İran arasında ən böyük döyüşlərdən biri sayılan Marafon döyüşü e.ə. 490-cı il sentyabrın 12-də baş verdi. Uzun çəkən döyüşdə afinalılar qalib gəldilər. Məşhur rəvayətə görə, qələbədən sonra Afina döyüşçülərindən biri həmyerlilərinə qələbə xəbərini çatdırmaq üçün qaça-qaça doğma şəhərinə tərəf yollanır. Bu döyüşçünün adı Fidippid idi. Fidippid Marafon şəhərindən Afinaya qədər (42.195 km) dayanmadan qaçır və şəhərə gəlib çatan kimi: "Sevinin, afinalılar, biz qalib gəldik!" – deyərək dünyasını dəyişir.



LAYIQLIQA

Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi

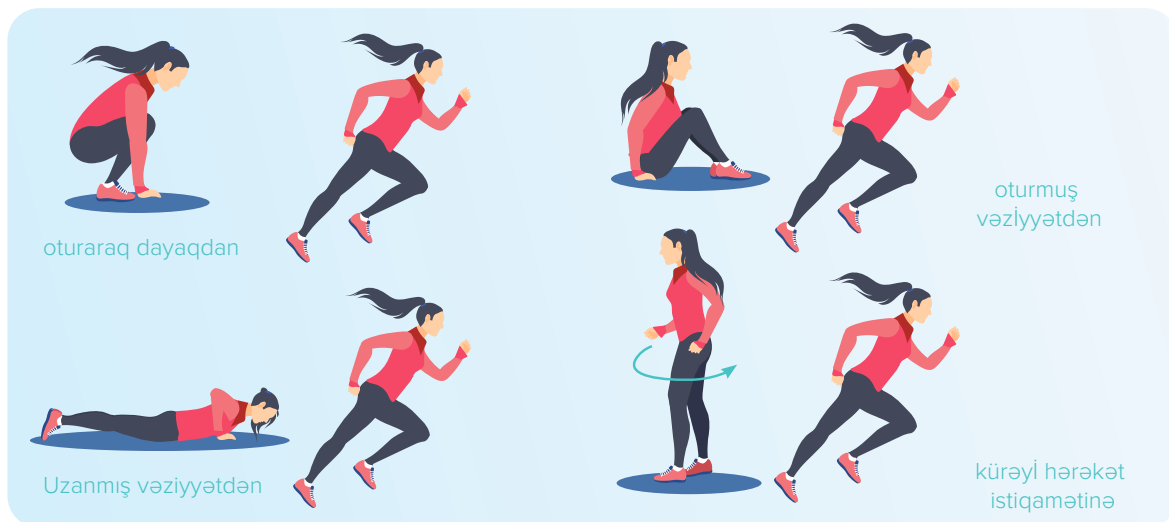


Hərəkətə başlamaq üçün hər hansısa bir komandaya (siqnal, atəş və s.) və yaxud hərəkət edən obyektə verilən cəld reaksiya.

Yəni, komandanı eşitdikdən nə qədər sonra sən hərəkətə başladın? Hərəkətə daha tez başlayan şagird daha cəld hesab olunur. Bu olduqca vacib xüsusiyyətdir. Məhz bu xüsusiyyət hərəkətin reaksiya tezliyi (cəldlik) adlanır.



Sadə – əvvəlcədən gözlənilən siqnala reaksiya. Buna müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startları misal göstərmək olar



Mürəkkəb – hərəkət edən obyektə reaksiya.

Buna hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışları (mütəhərrik oyunlar, yarışlar, şən startlar və s.) misal göstərmək olar.



Hərəkətinin reaksiyası tez olan şagirdlər sürət hərəkətlərinin icrası zamanı müəyyən üstünlüyə malik olurlar. Bu qabiliyyət anadangəlmə olsa da onu müəyyən qədər inkişaf etdirmək mümkündür.

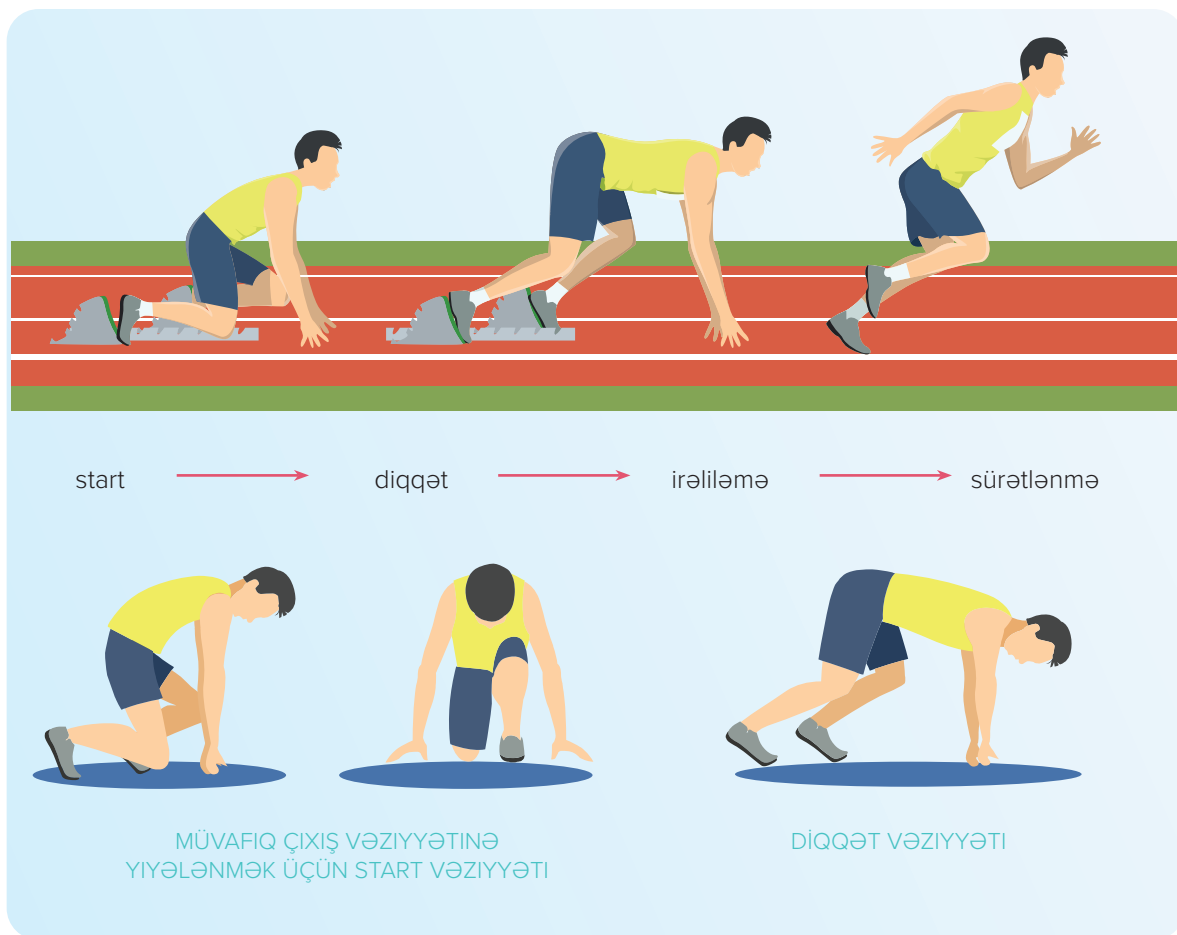
LAVİLHƏ

Start vəziyyətinin düzgün icrası

Şagirdlərdə sürət qabiliyyətini inkişafı üçün istifadə olunan ən səmərəli vasitə sprint qaçışı hesab olunur.

Sprint qaçışı – qısa məsafələrdə maksimal sürət və tezlikdə yerinə yetirilən hərəkətlər və hərəkət kompleksləri sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirməsi üçün əsas vasitə hesab olunur.

Dostum, qaçışa uğurlu başlamaq üçün start vəziyyətinin düzgün icrası vacibdir.



DÜZGÜN ICRA ÜÇÜN

- Pəncələr qaçış səthi üzərindədir və ona təzyiq edir.
- İrəlidəki qıçın dizi 90 dərəcəlik bucaq altında bükülür.
- Çanaq-bud oynağı çiyin oynaqından azacıq hündürdür, bədən irəli əyilib.
- Çiyinlər qoldan bir az qabaqdadır.
- Bədənin ağırlığı iki qollar və irəlidəki ayaq üzərində bölüşdürülür. Arxadakı qıç sərbəstdir.

Qaçışdan əvvəl əlverişli start vəziyyətinə nail olmaq üçün “diqqət” vəziyyətinin düzgün icrası vacibdir.

- Hər iki pəncə yerlə təmasdadır.
- Arxaya yerləşən qıçın dizi yerə toxunur.
- Əllər çiyin enindən bir qədər aralı olmaqla yanlarda yerə dayaqa qoyulur. Barmaqlar aralanmışdır.
- Boyun kürək vəziyyətində yerləşir, gözlər düz aşağıya baxır.

DÜZGÜN İCRA:

Qaçışın ilk addımın uğurlu icrası üçün təkan fazasının düzgün icrası vacibdir.

- Bədən düzəlir və qalxır, bu vaxt hər iki pəncə yerə güclü təkan edir.
- Qollar eyni vaxtda yerdən götürülür və ilk qaçış addımlarına kömək üçün növbə ilə irəli-geri hərəkətini icra edir.

Təkanın icrası zamanı baldır və bud tamamilə düzəlmişdir.

Sürətin artmasına və məsafə boyu qaçışa nail olmaq üçün start sürətlənməsinin düzgün icrası vacibdir.

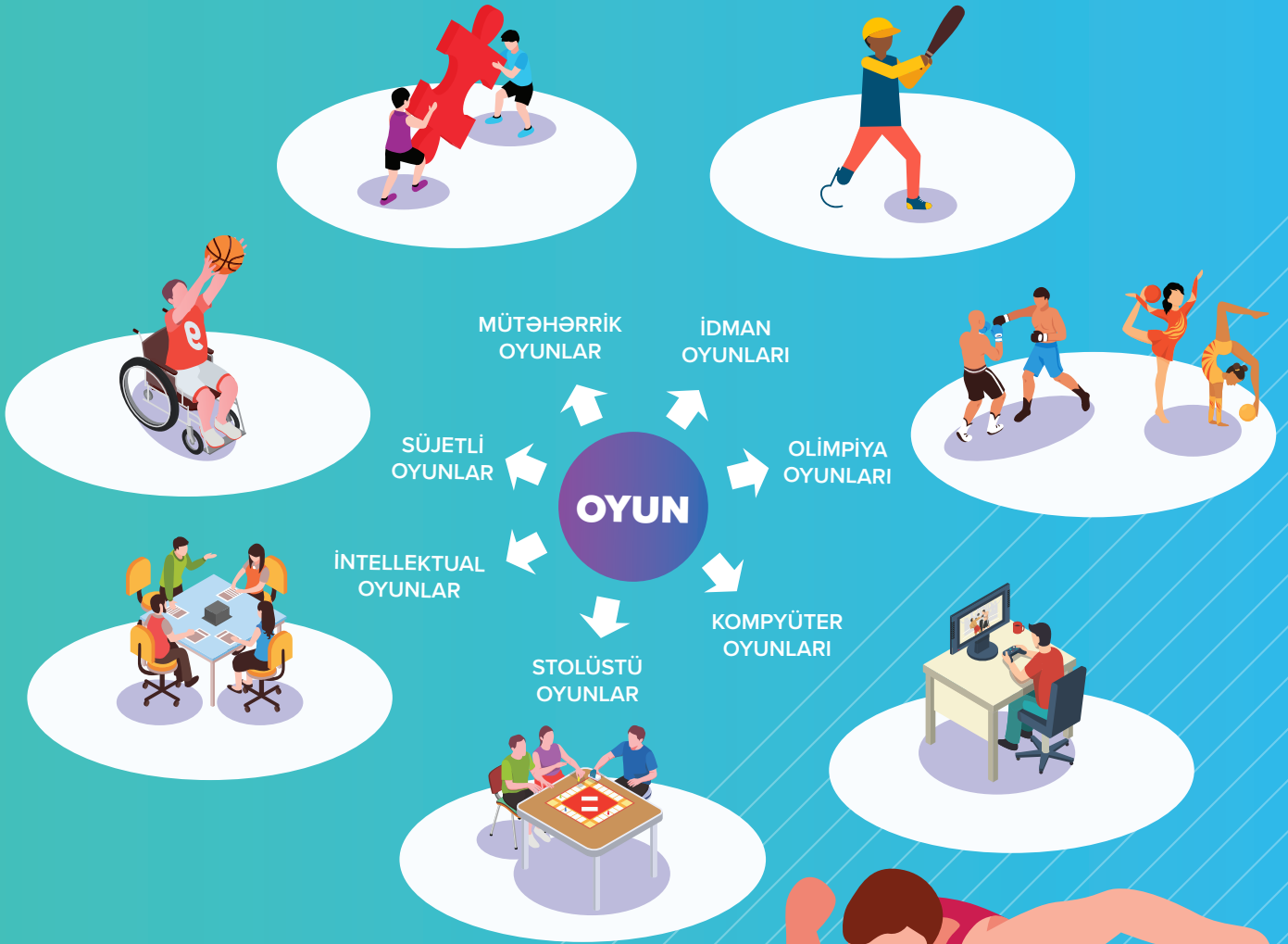
- Birinci addım zamanı irəlidə yerləşən pəncə yerdən sürətli təkan icra edir.
- İrəliyə can atmaq hissi saxlanılır.
- Hər bir qaçış addımında addımın uzunluğu və tezliyi artır.
- Bədənin irəliyə meylliyi sonra tədricən düzəlir.



LAYIHƏ

OYUN NƏDİR?

- İnsanın fiziki inkişafını təmin edən məşğələ
- İnsanların asudə vaxtlarını səmərəli keçirtməsi



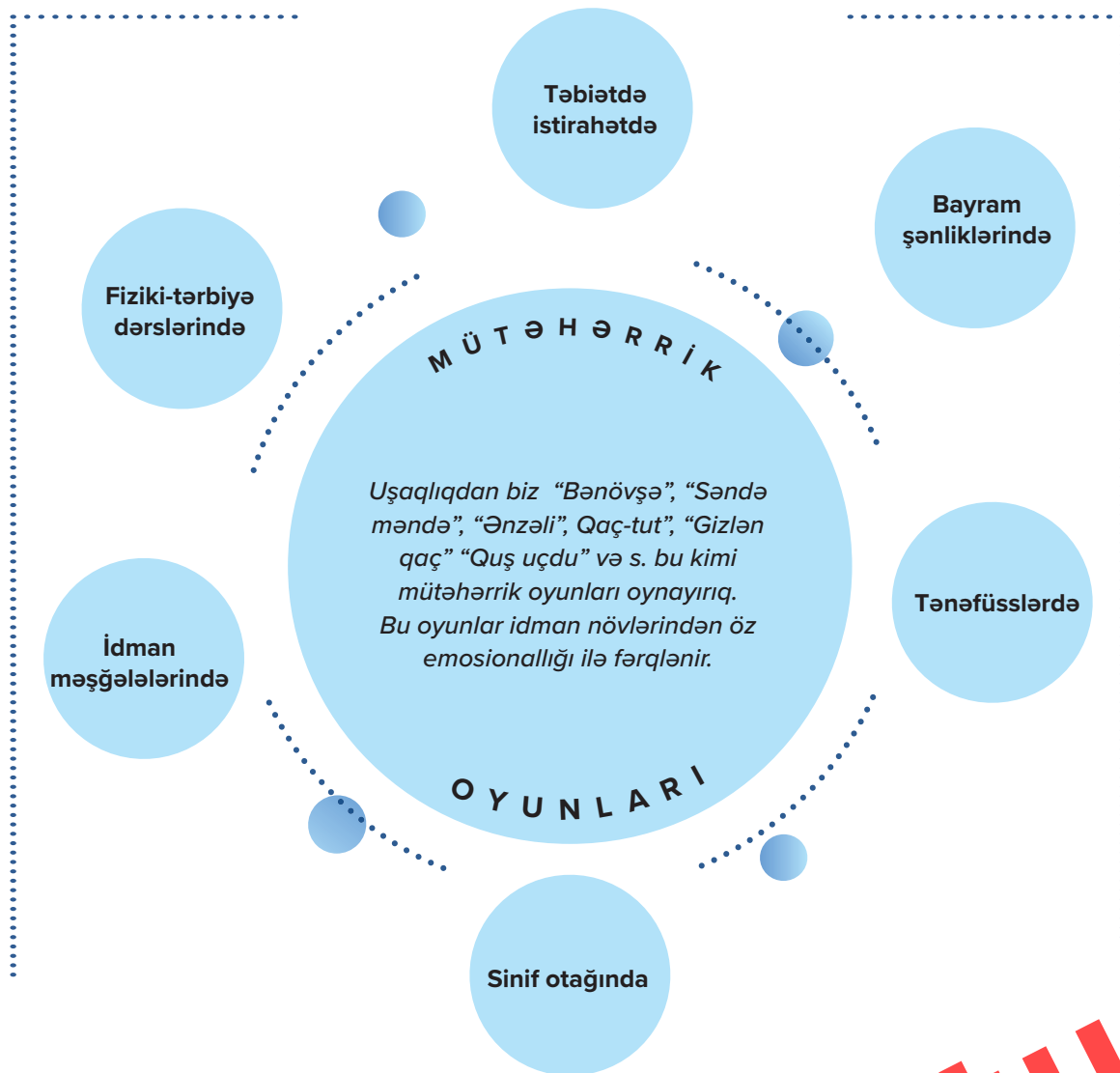
İdman oyunları ilə muttərik oyunlarının fərgi?

LAYTHO

MÜTƏHƏRRİK OYUNLAR

Burada məşqul olanlar daha sərbəst, şən, yüksək əhvalla rəngarəng oyunlarda iştirak edirlər və bu oyunlar vasitəsilə biz qaçmağı, tullanmağı, top atmağı öyrənirik.

*Mütəhərrik –
daima hərəkətli,
bir yerdə qərar
tutmayan, oynaq
mənalərini verir.*



1. Bu oyunlardan başqa hansı oyunlarla adlarını bilirsən?
2. Bu oyunlar fiziki inkişafdan başqa məşqul olanlarda hansı keyfiyyətləri inkişaf etdirir?

LAYIHƏ

GECƏ – GÜNDÜZ

OYUNA HAZIRLIQ

Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar “ev” hesab olunur. Şagirdlər iki komandaya bölünərək, hər komanda start xətdində öz mövqelərini üzləri evlərinə doğru tuturlar. Beləliklə onlar arxası bir-birinə tərəf durullar (şəkil 4).

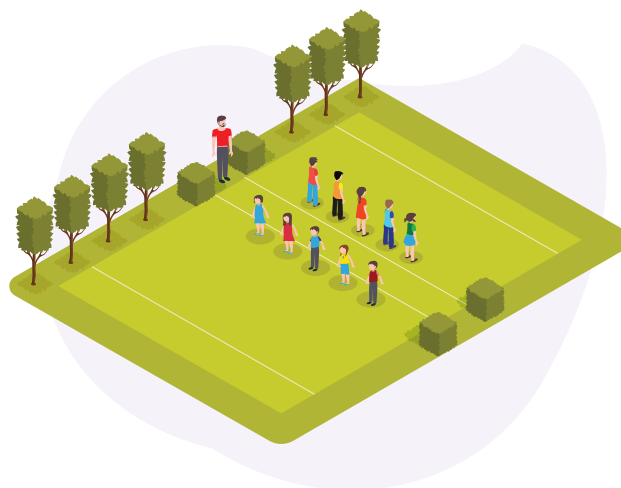
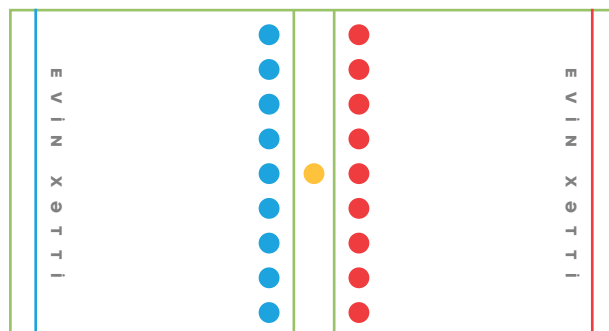
Puşkə görə qrupun biri “gündüz” digəri isə “gecə” olur.

Qeyd Oyunu puşkə atma ilə də keçirmək olar bir tərəfi ağ digəri qara.



OYUNUN GEDIŞİ

Müəllim və ya aparıcı mərkəzi xətdə dayanır və “gündüz” və ya “gecə” komandası verir. “Gündüz” komandasında gecə komandası evə qaçır gündüzlər onlara çatıb əli ilə toxunmalıdır. Gecə komandasında isə gündüzlər qaçır gecələr toxunur. Müəllim tutulanları qeyd edərək komandaya cərimə xalı hesablayır. Oyun bir neçə dəfə keçirildək sonra daha az cəriməsi olan komanda qalib elan edilir.



● MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNÇULARI
● MÜƏLLİM

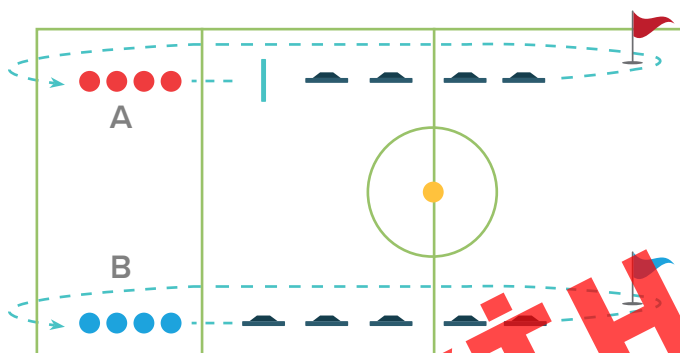
Qeyd Bu oyun həm dərsdə (zalda), həm də məktəbdənkənar vaxtlarda keçirilə bilər

Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi

Hər hansı hərəkətin müəyyən məsafə və ya zaman daxilində daha çox təkrarlanmasına hərəkət tezliyi deyilir.

Hərəkətin icra tezliyinin inkişafı üçün nişanlanmış sahələrdə hər bir işarəyə toxunaraq qaçışları misal göstərmək olar.

Sınıf iki qrupa bölünür və şəkildə göstərilirdiyi kimi hər qrupun qarşısında xətlər çəkilir. Müəllimin komandasından dərhal sonra hər qrupun ilk iştirakçısı bütün nişanlara ayağını toxunduraraq qarşıda qoyulmuş maneəni fırlayıb, qaçaraq geri qayıdır və əlini yoldaşına toxunduraraq arxaya keçir. Bu üsulla bütün qrup nümayəndələri oyunda iştirak edir və oyunu ən tez başa çatdıran komanda qalib hesab olunur.



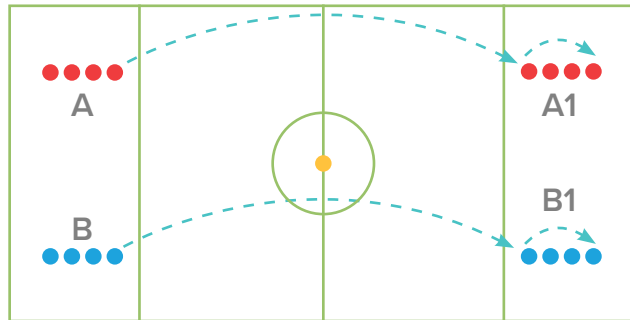
● MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNÇULARI
● MÜƏLLİM

Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi

Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailiyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir (Şəkil 11).

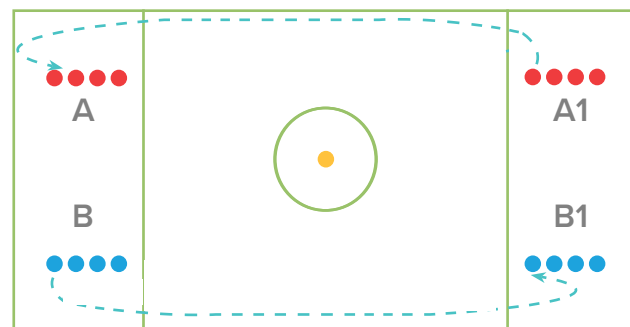
QARŞILIQLI ESTAFET

1. QARŞILIQLI ESTAFET – sinif 2 qrupa bölünür və hər qrup 2 yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanırlar. Start signalı ilə estafet çubuğu olan iştirakçı çubuğu qarşı tərəfə ötürür və beləliklə qarşılıqlı ötürmələrlə A və A1, B və B1 yarımqrupu yerlərini dəyişmiş olur, ən tez yerdəyişmə edən komanda qalib elan edilir.



● MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNÇULARI
● MÜƏLLİM

2. QARŞILIQLI ESTAFET – sinif 2 qrupa bölünür və hər qrup 2 yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanırlar. Start signalı hər iki yarımqrupun ilk iştirakçısı bir-birlərinə tərəf qaçaraq görüşdükləri yerdə əl-ələ tutub 3 dəfə oturub-durduqdan sonra qaçışa davam edərək əlini digər qrup üzvünə toxunduraraq arxa tərəfə keçirlər. Oyun bu üsulla davam edir. Oyunu ən tez bitirən komanda qalib hesab olunur.



● MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNÇULARI
● MÜƏLLİM

BİZ ŞƏN UŞAQLARIQ

OYUNA HAZIRLIQ

Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar start xətdi hesab olunur. Şagirdlər iki komandaya bölünərək, hər komanda bir start xətdində öz mövqelərini tuturlar. Müəllim bir aparıcı təyin edir, aparıcı meydançanın mərkəzində dayanır.

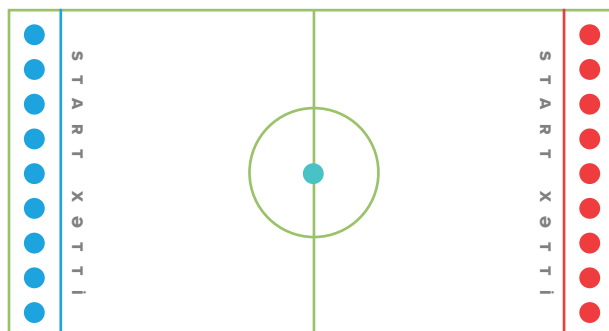


OYUNUN GEDİŞİ

Müəllimin göstərişi ilə cərgədə olan komandalara, aşağıdakı sözləri deyirlər:

**Biz şən uşaqlarıq,
Həm danışar, həm qaçarıq.
Biz sevirik sürəti,
Hünərin var tut bizi.**

Uşaqlar “tut bizi” sözünü deyən kimi, meydanın digər tərəfindəki start xəttinin arxasına tərəf qaçirlar. Bu zaman aparıcı qaçanları tutmağa və ya əl ilə toxunmağa çalışır. Start xəttinin arxasına keçmiş oyunçulara toxunmaq olmaz. Aparıcı start xəttinə qədər hansı oyunçuya toxunsa, o tərpənmədən yerində qalır. Müəllim tutulanları qeyd edərək komandaya cərimə xalı hesablayır. Sonda daha az cəriməsi olan komanda qalib elan edilir.



Qeyd Bu oyun həm dərsdə (zalda), həm də məktəbdənkənar vaxtlarda keçirilə bilər

- ● MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNÇULARI
- MÜƏLLİM
- APARICI



Özünü yoxla

Meyar	Kontingent	Nəticə		
		Əla	Yaxşı	Zəif
30 metr məsafəyə qaçış (saniyə)	Qızlar	5.6 san. və daha az	5.7 – 6.7	6.8 san. və daha çox
	Oğlanlar	5.5 san. və daha az	5.6 – 6.5	6.6 san. və daha çox
Topun 10 saniyə müddətində əl ilə divara divara ötürülməsi və yenidən tutulması	Qızlar	5 dəfə və daha çox	4 dəfə	3 dəfə və daha az
	Oğlanlar	7 dəfə və daha çox	6 – 5 dəfə	4 dəfə və daha az

Milli rəqs və rəqs elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunları

Əziz dost, milli rəqlər musiqi, ritm və hərəkətlərlə cəmiyyətin fiziki və mənəvi imkanlarını təzahür edir.

Rəqs eyni zamanda idmandır, əyləncədir. Mütəmadi rəqs edənlər həmişə sağlam və sakit təbiətli olurlar. Rəqs açıq təqdimat, sərbəst yaşam deməkdir. Bu istər tək, istər cüt, istərsə də cəm olaraq edilsin, əhəmiyyətli olan təmiz duyğulardır.

Rəqs təhsili görən idmançıların ritm duyğuları inkişaf edir, estetikası artır, məşqlərdə özünəinam aşılır. Fiziki və mənəvi yorğunluğu aradan götürür. Mənəvi ehtiyac olan rəqslər insanlara yardımlaşma, cəmiyyətə adaptasiya olmaq kimi üstünlüklər qazandırır.

Yallı – Azərbaycan milli rəqsi. Ən qədim rəqs növlərindən biridir. Rəqs dəstə halında oynanılır. Dəstənin başında əlindəki yaylığı (dəsmalı) yellədən qabaqda gedən “yallıbaşı” durur. Başqa iştirakçılar isə qollarını açaraq bir-birlərinin çəçələ barmağından tutur, ya da əllərini bir-birlərinin çiyinə qoyurlar. “Yallı” xalqı sülhə səsləyən musiqisi ilə, möhtəşəm ritmik ahəngi ilə çox böyük emosional təsirə malikdir. Bu musiqinin qüdrəti insan mənəviyyatının saflığını ön plana çəkir. Yallı təkcə musiqi və rəqs növü deyil, həm də Azərbaycan xalqının azərbaycançılıq simvoludur. Yallının melodiyası Üzeyir Hacıbəyovun “Koroğlu” operasında da istifadə olunmuşdur.

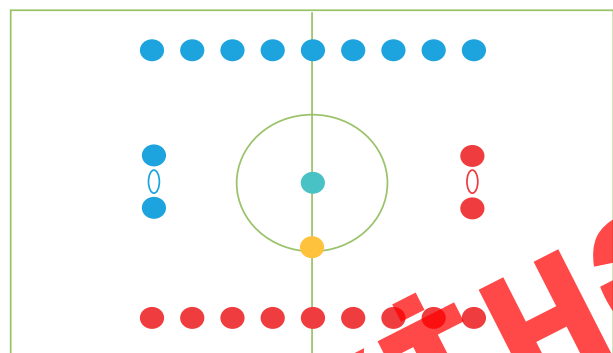


SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA YÖNƏLDİLMİŞ MİLLİ RƏQS (YALLI) ELEMENTLƏRİNDƏN İBARƏT OYUN NÜMUNƏSİ

OYUNUN GEDİŞİ

Sınıf iki yarımqrupa bölünərək meydancada üz-üzə cərgə düzülüşü ilə yallı formasında (çəçələ, əllər çiyində, əl-ələ) düzülürlər. Start signalı ilə qruplar sağ tərəfə sürətlə hərəkət edərək təyin edilmiş halqaların içərisindən keçib öz əvvəlki mövqelərini tuturlar. Dairəni ilk başa vuran və zənciri (birliyi) dağdırmayan qrup 1 xal qazanır.

Qeyd Bu oyun həm dərstdə (zalda), həm də məktəbdənkənar vaxtlarda keçirilə bilər



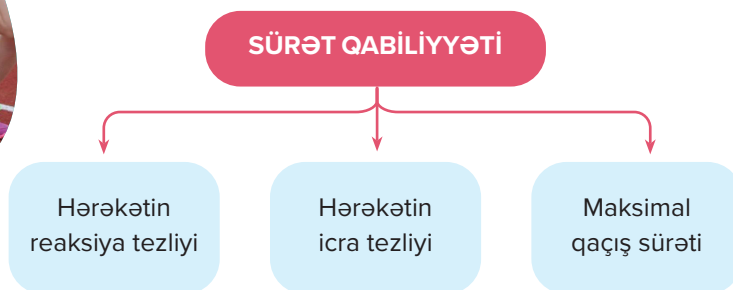
- MÜXTƏLİF KOMANDALARIN OYUNCULARI
- MÜƏLLİM
- APARICI

LAYİHƏ



Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

Sürət – hərəkətin (məsafənin) mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırılmasıdır.



Sürətli olmaq daha çox atletika ilə məşğul olan idmançılara vacibdir, bəs sənə başqa hansı idman növlərində sürət qabiliyyəti önəmlidir?

Hərəkət sürətini inkişaf etdirən hərəkətlərə aşağıdakıları misal göstərmək olar:

- Müxtəlif çıxış vəziyyətindən startlar (şəkil 3). Hər startdan sonra 30 saniyə, 8 startdan sonra isə 2-3 dəqiqə fasilə;
- Müxtəlif mərhələli kombinləşdirilmiş estafetlər;
- Hərəkət sürətini inkişaf etdirən mütəhərrik oyunlar (səhifə 13);
- Əllərin və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış;
- Maksimal qaçış sürəti ilə qısa məsafələrə (30 m) qaçış;
- Topu tək əl və ya iki əl ilə sürətlə divara vurmaq və iki əl ilə tutmaq. Hər 12-16 atışdan sonra 1 dəqiqə fasilə;
- 1.5-2 metr məsafədən topu ayaqla divara sürətlə vurmaq. Bu formada 15-20 ötürmədən sonra 1 dəqiqə fasilə.
- Müxtəlif milli rəqs elementlərindən ibarət hərəkətlər (şəkil).



AZƏRBAYCAN MİLLİ RƏQSİ "NOVRUZU"



AZƏRBAYCAN MİLLİ RƏQSİ "YALU"



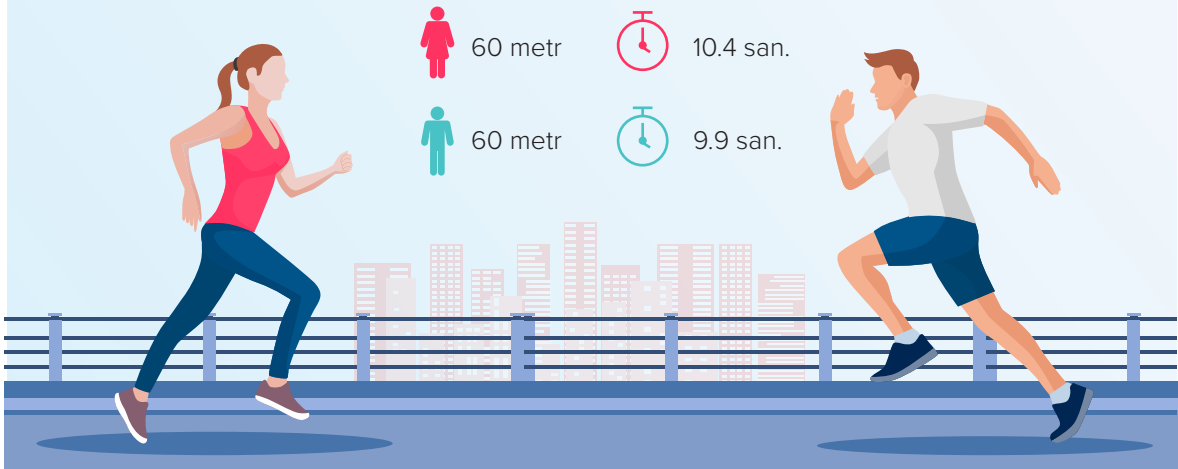
Hansı Azərbaycan atletlərini tanıyırsınız?

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ

SÜRƏT QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ 100 BAL

Bu normativlərə cavab verməlisən



BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

İcra bacarığın sürət tədris vahidinə aid hərəkətiləri nümunələrə müvafiq icra etməlisən.



NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumatın sürət hərəkətiləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisən.

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurmali, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirməlisən.



LAYIHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

Yaranma Tarixi

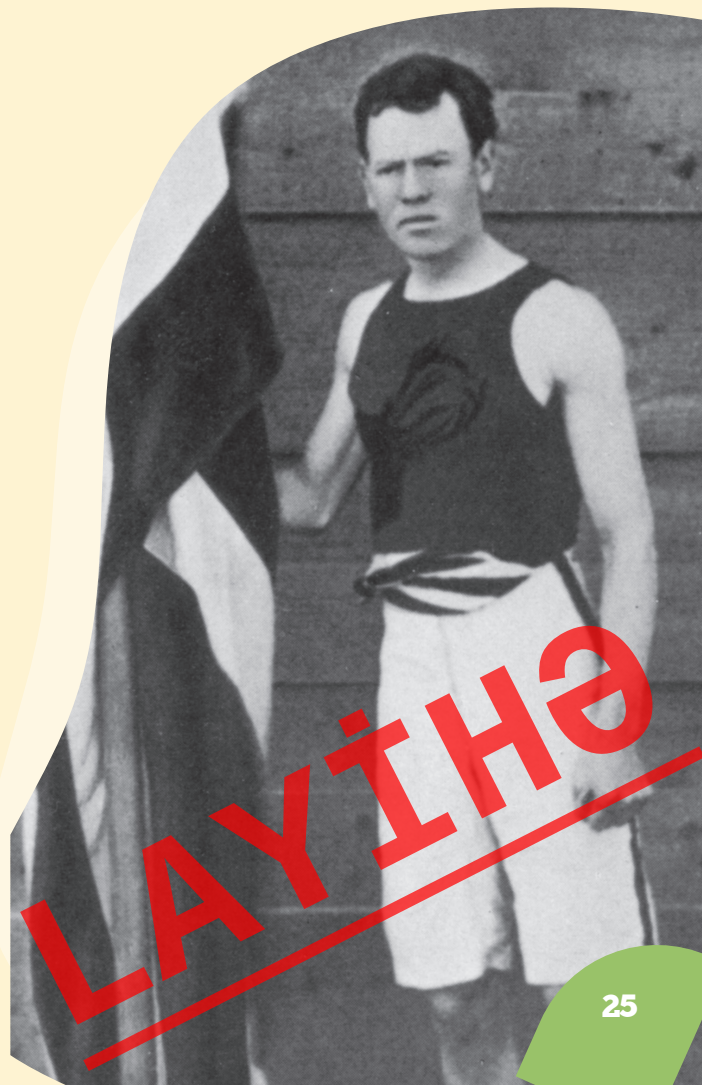
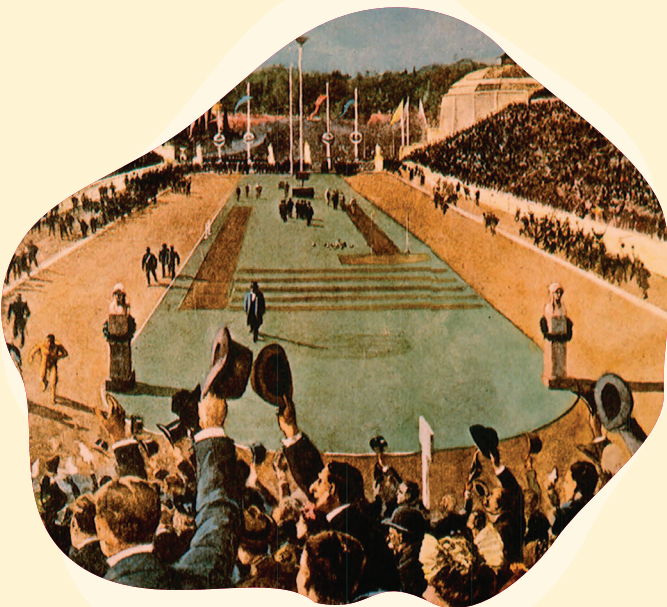
Olimp Yunanıstanda, ən böyük dağ massividir (2911 m). Mifalogiyaya, əsasən, Zevs başda olmaqla Tanrıların məskəni sayılır. Olimpiya şəhərində b.e.ə 776-cı ildən Zevsin şərəfinə, hər 4 ildən bir keçirilən yarışlar, birinci və sonuncu günləri tən-tənəli olmaqla 5 gün davam edir. Keçirildiyi müddətdə bütün yunanlar üçün "Müqəddəs Sülh" məcburi idi. Korep adlı aşbaz, ilk olimpiya çempionu kimi tarixə düşüb. Sonralar, Roma imperatoru I Feodosi tərəfindən yarışlar qadağan olunub və 1896-cı ilə dək keçirilməyib.



1894-üç il iyunun 23-də Parisin “Sarbo-na” universitetində Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) yarandı (12 dövlət).

Yunanıstanlı Demetrius Vikelas BOK-un ilk prezidenti seçildi və antik olimpiya oyunlarının 4 ildən bir ənənəsi saxlanılaraq, 2 olimpiya oyunlarının yeri açıqlandı. 6 – 15 aprel 1896-cı il tarixində, Yunanıstanın paytaxtı Afina şəhərində 13 ölkədən 245 nəfər yalnız kişilər olmaqla, idmanın 9 növündə, 43 yarış proqramı üzrə mübarizə aparıldı.

1896-cı ilin may ayında Vikelas BOK-un xartiyasına əsasən, tutduğu vəzifəni növbəti oyunların keçirildiyi yer Fransanı nümayəndəsi və müasir olimpiya hərəkətinin banisi sayılan Pyer De Kuberten-ə verdi. İlk olimpiya oyunlarında birinci yeri 2 bürünc, 7 gümüş və 11 qızıl medal olmaqla Amerika idmançıları tutdu. İkinci yer isə yunanlar 17 bürünc, 18 gümüş və 10 qızıl medala layiq görülərək tutdu.



SÜRƏT-GÜC



Kenquru qüvvətli arxa ayaqları sayəsində 3 metrə qədər hündürlüyə tullanır. Uzununa tullanmada rekord göstərici 13 metr 63 santimetr, hündürlüyə tullanmada isə 3 metr 20 santimetrdir.



Sel (güclü axın) – dağ çaylarının yatağında intensiv yağışın, buz və mövsimi qar ərimələrinin nəticəsində gözənilmədən yaranan palçıqlı və daşlı-palçıqlı axındır.

Frederik Karlton “Karl” Lüs (d.1 iyul 1961) — 10 olimpiya medalı (9 qızıl olmaqla) və 10 dünya çempionatı medalı (8 qızıl olmaqla) qazanan, yüngül atletika üzrə keçmiş amerikan idmançısıdır. Luis, həm sprinter, həm də uzunluğa tullanma üzrə rekordçu atletidir.



LAYIHƏ

SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

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

Sürət-güc qüvvə və sürət qabiliyyətlərini özündə birləşdirir. Yəni, minimal vaxt ərzində daha çox güc göstərmək bacarığıdır ki, bu da “partlayış qüvvəsi” adlanır. Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi üçün vacib keyfiyyətlərdən biri də məhz “partlayış qüvvəsi”dir.

Əziz dost, bu bölmə bədənin yuxarı və aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişafına yönəldilib. Bunun üçün isə atletika idman növünün “atmalar” və “tullanmalar” bölmələrindən istifadə edəcəyik.



AŞAĞI ƏTRAF



Yerindən uzunluğa tullanma

Qaçaraq uzunluğa tullanma

YUXARI ƏTRAF

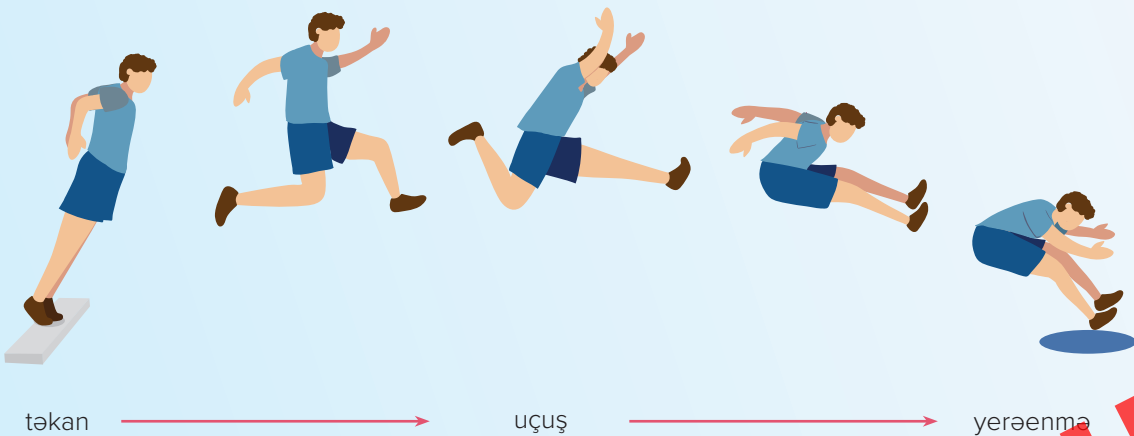


Tenis topunun atılması

Doldurulmuş topun atılması

Yerindən uzunluğa tullanma

Yerindən uzunluğa tullanma 3 fazadan ibarətdir:



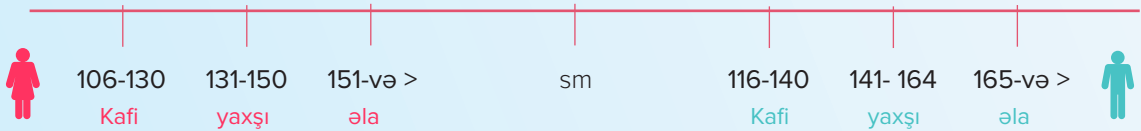
Atletika idman növü hansı bölmələrdən ibarətdir?

LAYİHƏ



Özünü yoxla

Yerindən uzununa tullanma:



Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Bədənin yuxarı ətraf əzələləri dedikdə əsasən bazu və çiyin əzələləri nəzərdə tutulur.

Əziz dost, bu əzələlərdə sürət-gücün inkişafı üçün “atmalar”dan istifadə edirik. Atletikada atmaların – diskatma, nizəatma, çəki-catma və nüvəitələmə növləri var. Bu atmalar ilk baxışdan sadə görünə də, xeyli məşq və təcrübə tələb edir.

Bu formalı atletika növləri ilə tanışlıq kiçik bir top (tenis topu) atmaqla başlanmalıdır. Bu, əlbəttə ki, atmanın sadələşdirilmiş formasıdır.

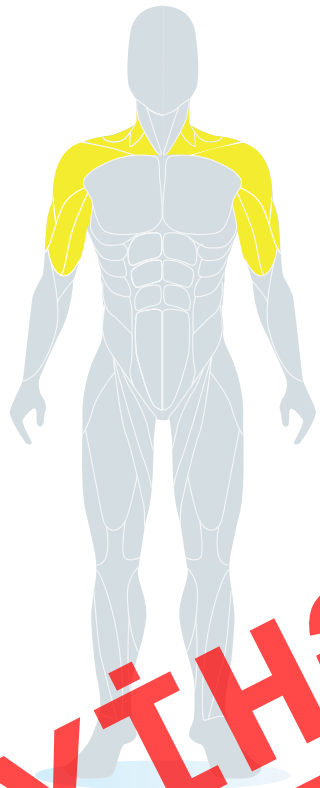
Atmanın texnikası 4 fazadan ibarətdir:

qaçış

atmaya hazırlıq

atma

dayanma



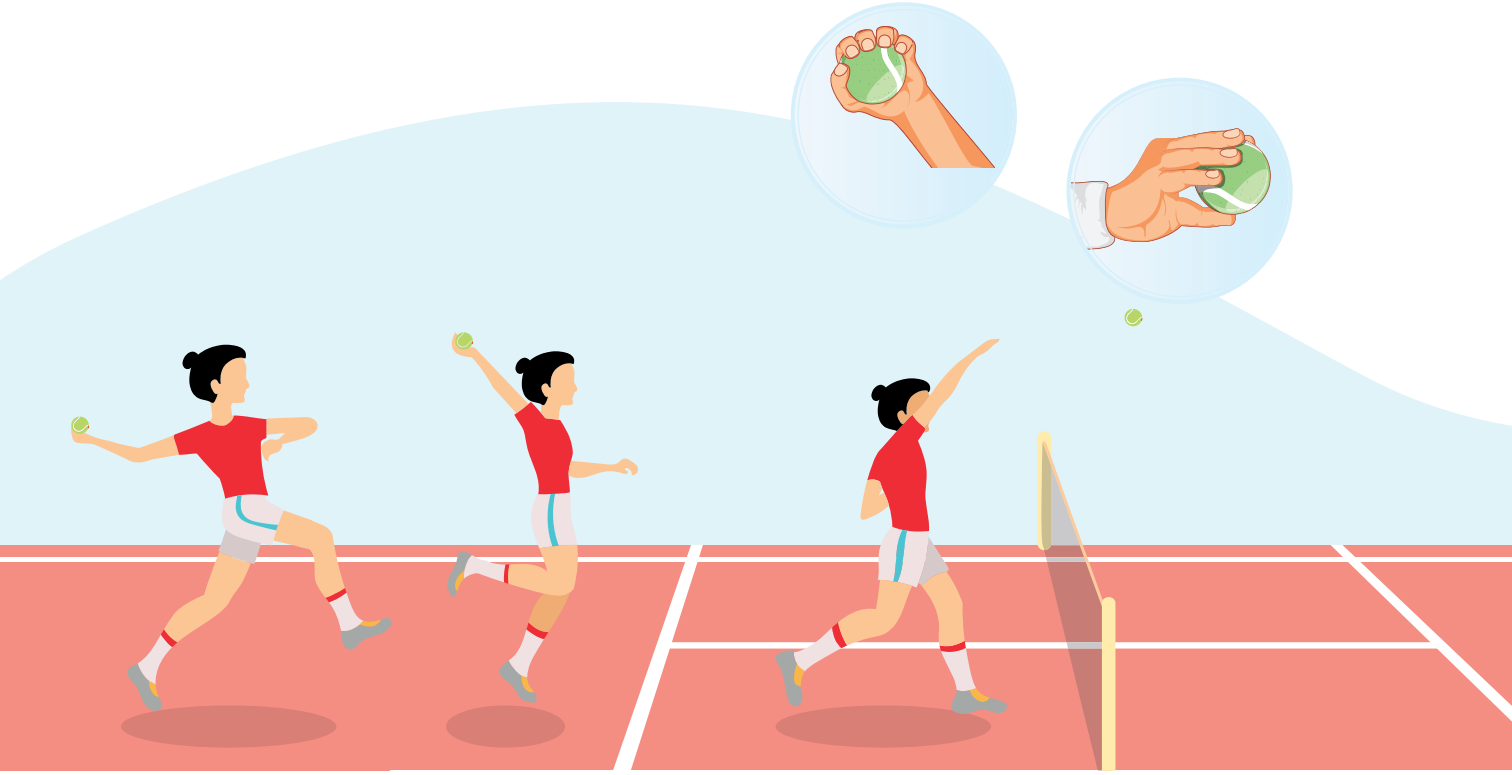
LAYİHƏ

Tennis topunun atılması

Tennis topunun atılması əllərin, çiyin qurşağının və ayaqların əzələlərinin qısa müddətli, lakin cəmləşdirilmiş səyləri ilə xarakterizə olunur.

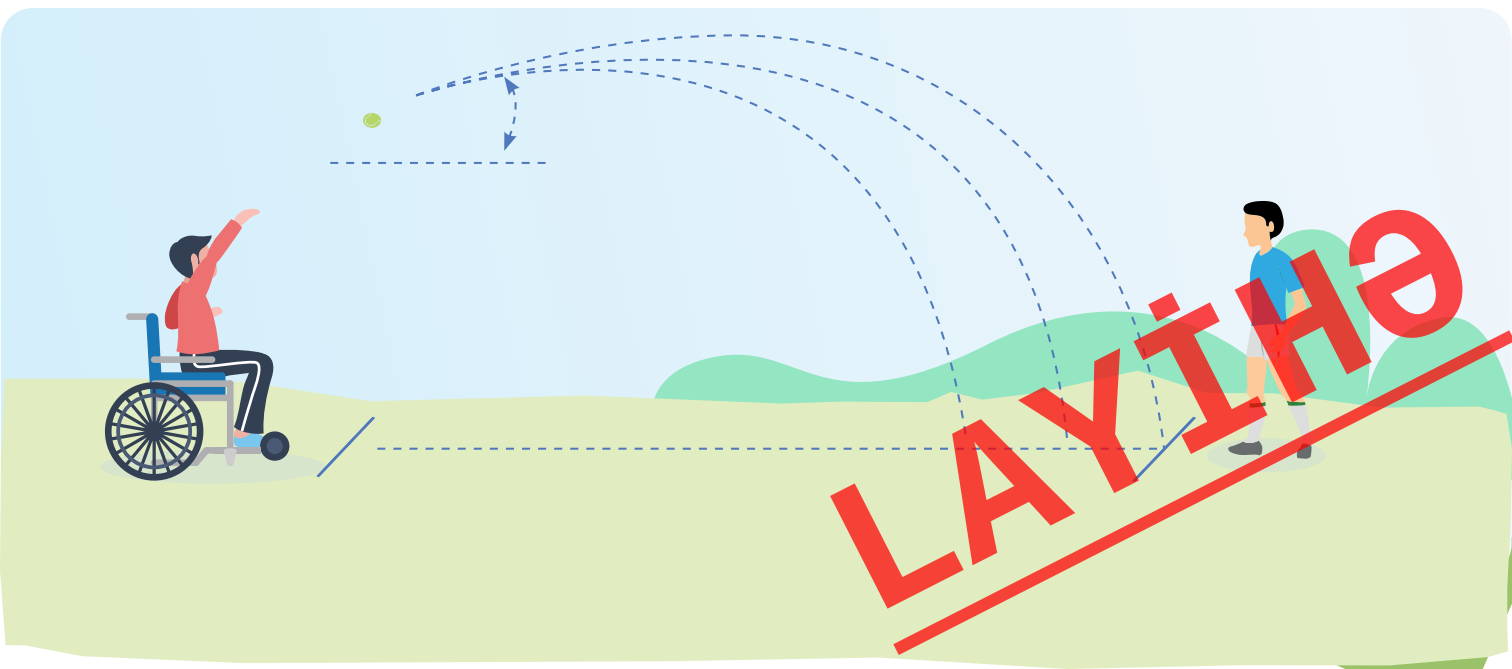
Topu əldə elə tuturuq ki, üç barmaq topun arxasına qoyulur və baş barmaq, kiçik barmaq onu yanlardan dəstəkləyir. (şəkil 2) Top çox sıx tutulmamalıdır.

Məşqin ilkin mərhələsində digər əlinizlə dirsəyinizdən tuta bilərsiniz.



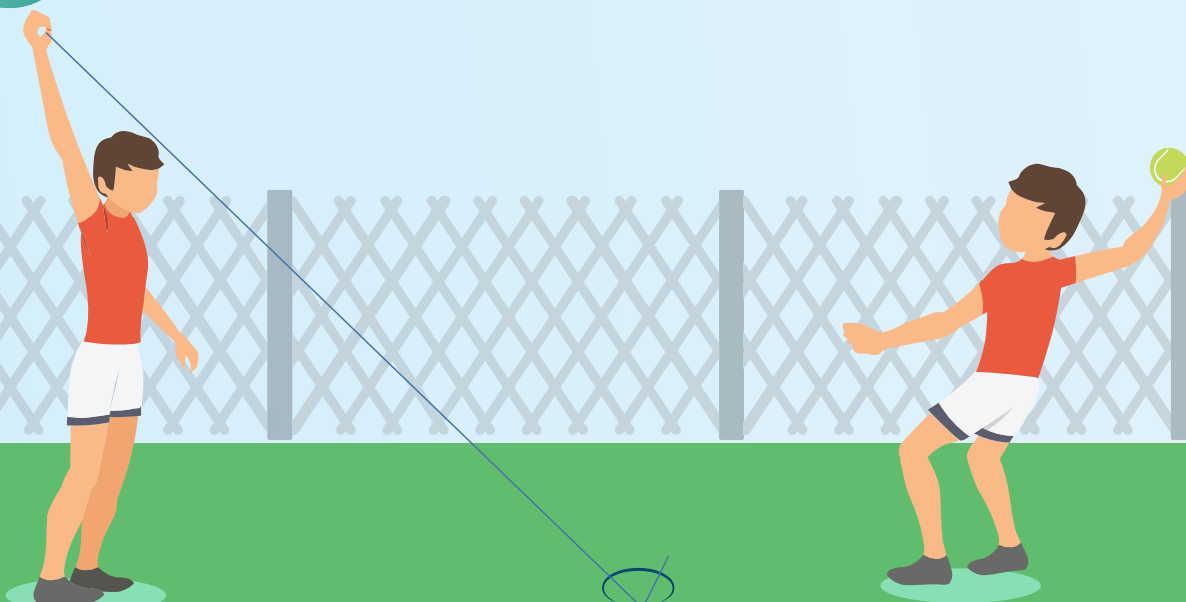
Sərbəst iş

Topu uzağa, hədəfə və ya maneə üzərindən daha uğurlu atmaq üçün atma istiqaməti ilə qarşı-qarşıya (paralel) dayanın (şəkil 3).





Dostunla et 1. Topu şaquli və üfiqi istiqamətli hədəfə at.



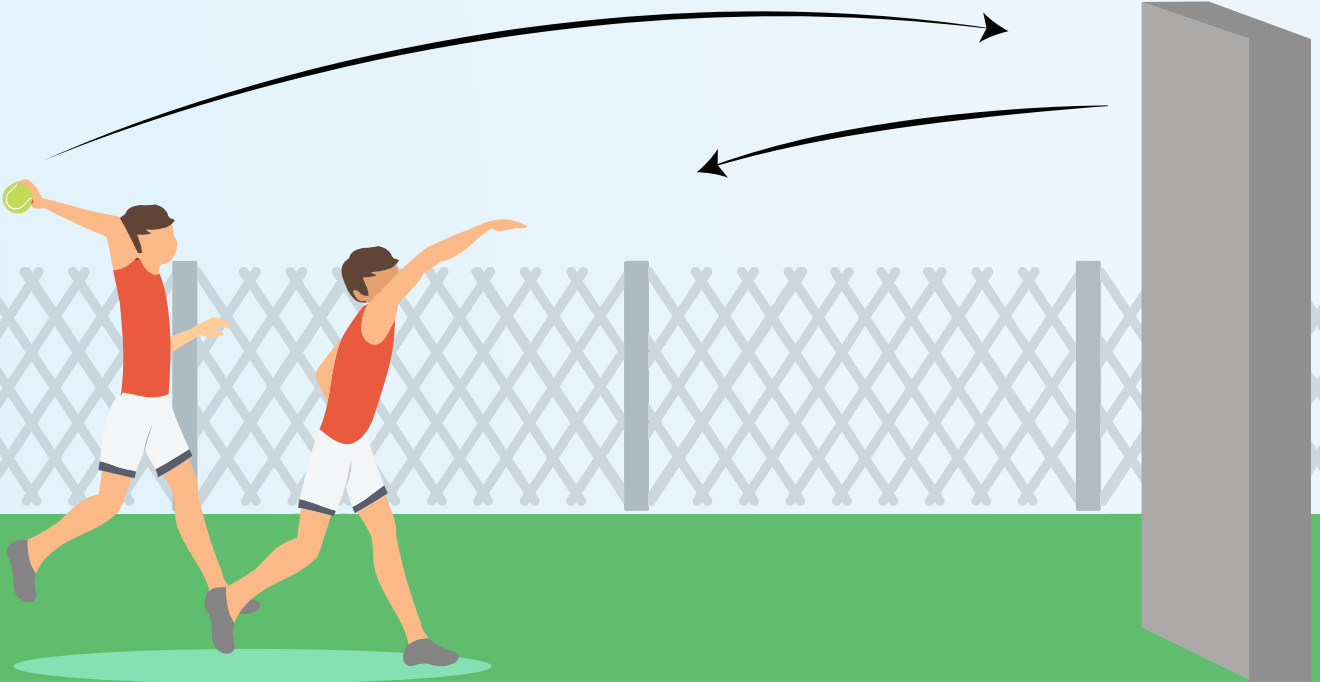
Sərbəst iş 2. Atma istiqamətinə tərəf yanakı durub, topu yerində çevrilərək at.



Dostunla et Dostunun hədəfə atdığı topu tut.



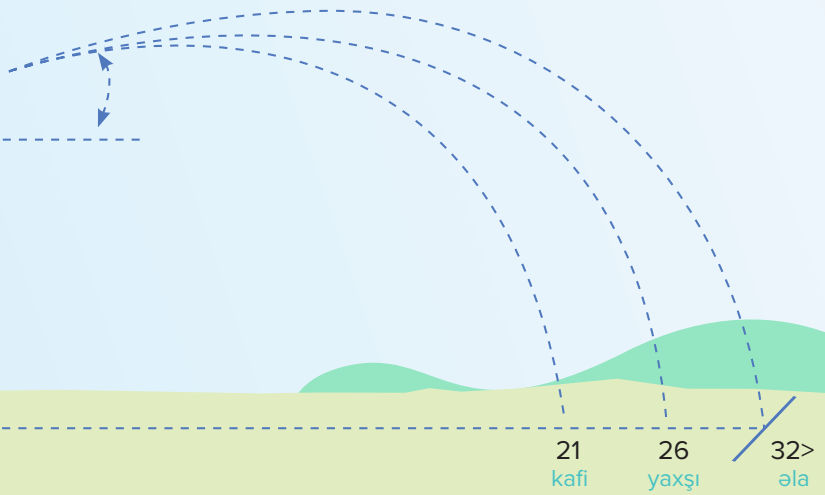
LAYİHƏ



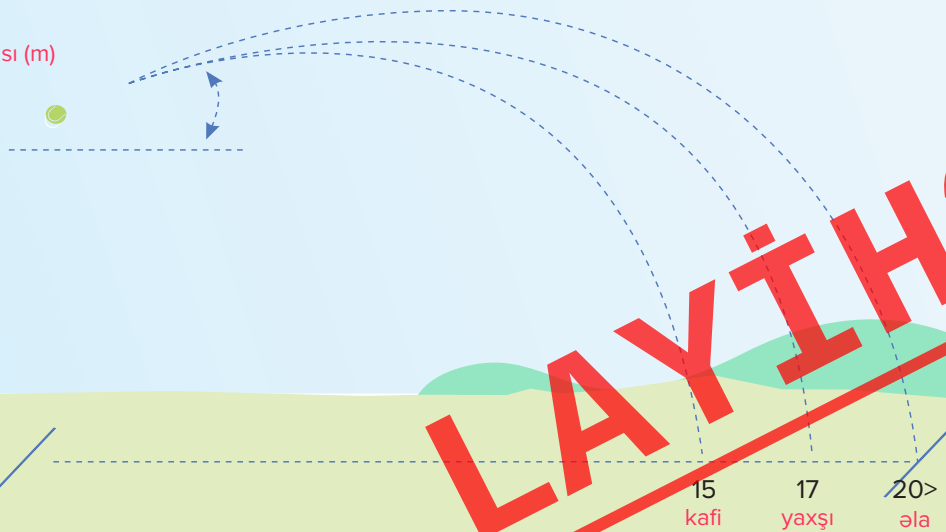
Özünü yoxla



150 qr topun atılması (m)



150 qr topun atılması (m)



LAYİHƏ

Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Bədənin aşağı ətraf əzələləri dedikdə əsasən baldır və bud əzələləri nəzərdə tutulur (şəkil).

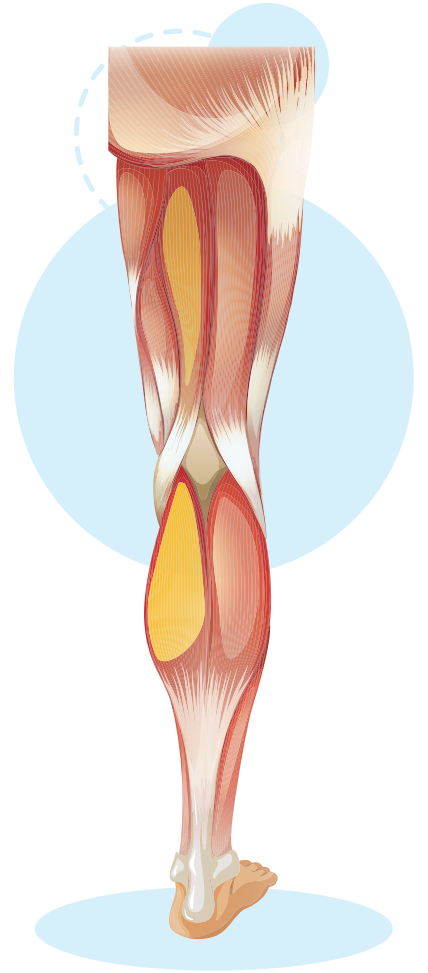
Əziz dost, bu əzələlərdə sürət-gücün inkişafı üçün Atletika idman növünün "tullanmalar" bölməsindən istifadə edirik. Tullanmaların üfiqi – uzunluğa, üç təkanla və şaquli – hündürlüyə şüvüllə tullanma növləri var. 5-ci sinifdə sən qaçaraq uzunluğa və yerindən uzunluğa tullanma ilə tanış olcaqsan.

Qaçaraq uzunluğa tullanma

Qaçaraq uzunluğa tullanma 4 fazadan ibarətdir: .



Qaçış uzunluğu sənin fərdi xüsusiyyətlərindən (20-25 m – oğlanlar, 15-20 m – qızlar) asılıdır (şəkil 8, 9). Burada qaçış lazımı sürəti əldə etmək üçün vacibdir.



LAYIHƏ



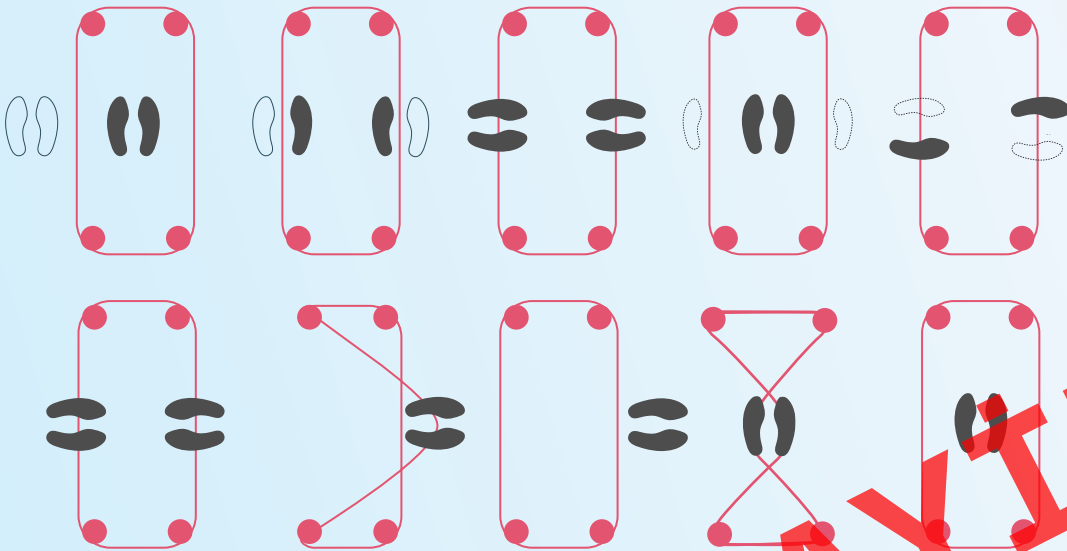
Tullanmaya başlamazdan əvvəl hazırlayıcı hərəkətlər edin. Xəndəkdəki* qumu hamarlayın və üzərindən artıq əşyaları (daş, şüşə qırıntısı, bel və s.) təmizləyin.



Dostunla et

“REZİN BANTLA, ÜSTÜNDƏN ATLA”

- I. İki ayaqla mərkəzə tullanıb, eyni qaydada kənara tullanırıq;
- II. Sağ ayaq içəridə, sol ayaq kənarda – eyni qayda ilə rezinin digər tərəfinə tullanırıq;
- III. Hər iki ayaqla əvvəlcə rezinin sol tərəfinə, sonra isə 180 dərəcə fırlanıb sağ tərəfinə tullanaraq kənara çıxırıq;
- IV. İki ayaqla mərkəzə tullanırıq və yuxarıya tullanaraq ayaqlarımızı ayrı-ayrılıqda rezinin kənarlarına qoyuruq;
- V. Ayaqlarımızın hər biri ilə paralel rezinlərin üzərinə tullanırıq və bu formada ayaqların yerini dəyişirik (bu hərəkəti yaşımız qədər təkrarlayırıq);
- VI. Ayağın biri rezinin altında digəri isə üstündə olmaqla, digər tərəfə tullanaraq eyni vəziyyəti alırıq (bu hərəkəti yaşımız qədər təkrarlayırıq);
- VII. Hər iki ayağımız rezinin altında olmaqla, rezinlə birgə tullanaraq, digər kənar hissəyə rezini dartırıq və yuxarıya doğru tullanıb rezindən qurtularaq kənara düşürük.
- VIII. Rezinləri ayağımızla 8 rəqəmi formasına salıb, yuxarıya doğru tullanaraq rezindən qurtulub, mərkəzə düşürük.



LAYIHƏ

Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

Əziz dost, sən artıq sürət-güc qabiliyyətinin yuxarı və aşağı ətraf əzələlərində inkişaf etdirilməsi üsulları ilə tanış oldun. Lakin sürət-güc qabiliyyətinin tam olaraq inkişaf etdirilməsi üçün bəhs olunan əzələ qruplarının birgə inkişafına nail olmaq lazımdır. Bunun üçün həm yuxarı, həm də aşağı ətraf əzələ qruplarının eyni anda fəaliyyətdə olması vacibdir. Bu isə bədənə sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə gətirib çıxarır.



“YUVASIZ DOVŞAN”

OYUNA HAZIRLIQ

İştirakçılar iki-iki üz-üzə bir-birinin əllərindən tutaraq meydançada müxtəlif mövqelərdə “yuvalar” qururlar. Bir nəfər şərti olaraq “dovşan”, bir nəfər isə “qurd” olur.

OYUNUN GEDİŞİ

“Bir” deyəndə dovşan, iki pauza, üç-də isə, qurd dovşanın arxasıya qaçıb onu tutmağa çalışır. Dovşan yuvalara girərək kürəyini döndərdiyi oyunçunu dovşan edir. Qurd artıq onu tutmağa çalışmalıdır.



“TULLANAN SƏRÇƏLƏR”

OYUNA HAZIRLIQ

Yerdə 2 dairə çəkilir. Aparıcı – “pişik” seçilir və dairənin ortasında dayanır və oturur. Digər oyunçular – “sərçələr” – dairənin xaricində dururlar.

OYUNUN GEDİŞİ

Müəllimin signalı ilə sərçələr dairəyə hoppanır və dairədən xaricə çıxırlar. Pişik çalışır ki, dairədən çıxan bil-məyən sərçəni tutsun. Tutulan sərçə dairənin mərkəzində oturur. Elə ki, pişik 3-4 sərçə tutur, tutulmayan sərçələrdən yenidən aparıcı seçilir, oyun yenidən başlayır. Bir dəfə də olsa tutulmayan oyunçu qalib sayılır. Həmçinin daha çox sərçə tutan pişik (oyunçu) təriflənir və neçə sərçə tutduğu elan edilir.



Qeyd

Pisiyin əli sərçəyə azca toxunduqda tutulmuş sayılır.



Dostunla et

“7 ŞÜŞƏ” OYUNU;

OYUNUN GEDİŞİ

1. Oyun 2 komanda arasında oynanılır. Komanda tərkibi 2 və daha çox ola bilər. Məqsəd dairənin ortasında olan 7 daşı (hamar) top ilə dağdaraq dairənin kənarındakı xanalara yığmaq və sonra yenidən dairənin mərkəzinə üst-üstə yığmaqdır. Bu işdə isə rəqib komandanın üzvləri sənə mane olaraq səni topla vurmağa çalışacaq. Rəqib to-pundan qaçıb, şüşələri əvvəlki kimi üst-üstə yığmağı bacaran komanda qalib sayılır.



“KLASS” OYUNU.





Özünü yoxla, summative hazır ol!

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ

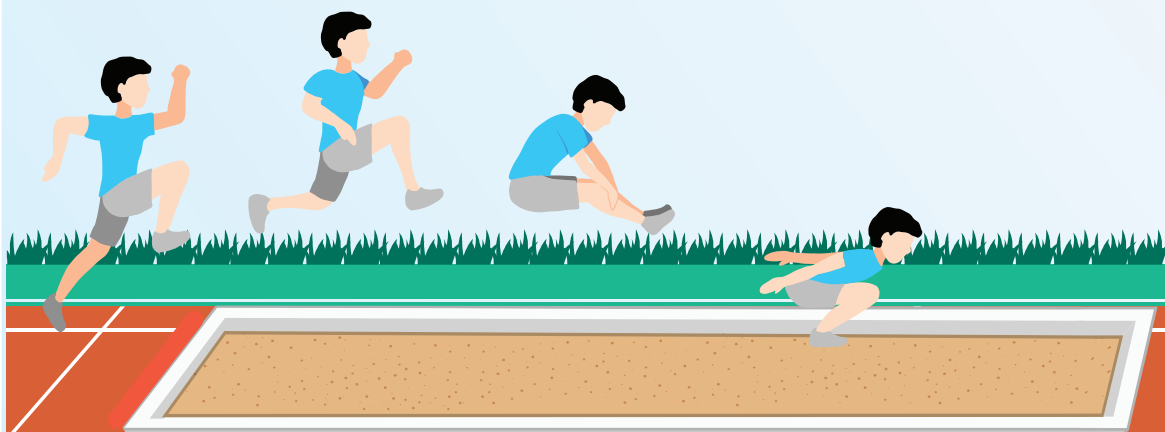
Əziz dost, əgər BƏQ üzrə **100 BAL** almaq istəyirsənsə, əla nəticə göstərməlisən.



qaçaraq uzunluğa tullanma (sm) 250 < 260 280 300



qaçaraq uzunluğa tullanma (sm) 200 < 215 240 260



LAYIHƏ

**100
BAL****QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ**

Əziz dost, əgər BƏQ üzrə **100 BAL** almaq istəyirsənsə, əla nəticə göstərməlisən.



150 qr topun atılması (m)

18 < 21 26 32 >



150 qr topun atılması (m)

13 < 15 17 20 >

**BACARIQ VƏ VƏRDIŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL**

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

**NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ ÜZRƏ 100 BAL**

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

**MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL**

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdir.

LAYIHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

II yay olimpiya oyunları

14 may – 28 oktyabr 1900-cü il tarixində Fransanın paytaxtı Parisdə, 24 ölkənin 1225 idmançısı (1206 kişi ,19 qadın) idmanın 19 növündə, 87 yarış proqramı üzrə mübarizə aparıldı. Bu oyunlarda Fransızlar 31 bürünc, 36 gümüş və 25 qızıl medal qazanmışdır.





İkinci olimpiya oyunları ilə eyni vaxtda fransanın paytaxtında, ümumdünya ticarət sərgisi də keçirilirdi. Ölkənin hakimiyyət dairələri də oyunlara nisbətən sərgiyə daha çox diqqət yetirmişdilər. Nəticə olaraq, olimpiya oyunları bir qədər kölgədə qaldı. Mayın ortalarında start verilən olimpiya yarışları, oktyabrın axırlarında başa çatmışdır. İlk dəfə olaraq olimpiya oyunlarında, Asia ölkəsi olan, Hindistan da iştirak etmişdir. Yarış proqramına daxil olan idman növlərindən, “at üzərində polo” da var idi. Bu oyun Azərbaycan milli xalq oyunu olan “çövqan”-dır.

Tarixi məqamlardan biri də oyunlara qadınların qatılması idi.



Oyunların ən böyük qəhrəmanı, Amerikalı Elvin Krensleyn oldu. O üç gün ərzində 4 dəfə olimpiya çempionluğuna yüksəldi.

İştirak edən komandalar arasında, 92 medal ilə Fransızlar birinci oldular.

LAYİHƏ

ƏYİLGƏNLİK



İlanların bədəni elastik olur. Əl-ayaqları yoxdur. Onlar gah yoğun ip kimi qıvrılır, gah da gözlənilmədən açılır və qıvrıla-qıvrıla sürünürlər.



İbtidai-icma quruluşunun Mezolit dövründə ixtira edilən ox və yay insanların heyvanları ovlamaq üsullarını xeyli sadələşdirmişdir. Yay Ox atmaq üçün yarımdairə şəklində əyilib ucları tarım iplə birləşdirilmiş ibtidai silahdır. Oxun uzağa və hədəf atılması üçün kamanın elastikliyi çox əhəmiyyətlidir.

LAYİHƏ

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

Bədənin əyilmə qabiliyyəti (BƏQ) – hərəkəti fəaliyyəti geniş amplitudada icra etmək qabiliyyətidir.

Əziz dost, bədənin əyilmə qabiliyyəti məhz bu yaş dövründə daha yaxşı inkişaf edir.

Əgər sən bədəninin daha elastik olmağını istəyirsənsə, mütəmadi olaraq bir sıra gimnastik hərəkətləri yerinə yetirməlisən. Uğurlu nəticə olmaq üçün yaxşı olar ki, bu hərəkətləri hər gün icra edəsən.

BƏQ-in inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər 3 qrupa bölünür:

statik hərəkətlər

qeyri-fəal hərəkətlər

dinamik hərəkətlər



Dostum, gimnastikaya keçməzdən öncə, bədəninin əyilmə qabiliyyətini yoxlamaq istəyirsənmi?



Özünü yoxla



kafi



yaxşı



əla

LAYIHƏ

GİMNASTİKA

Gimnastika bizə cəsarətli və qətiyyətli olmağı öyrədir, eyni zamanda düzgün yeriməyi, qaçmağı, tullanmağı və bir sıra həyat üçün vacib olan digər vərdişləri formalaşdırır.

Gimnastikanın növləri:

İdman gimnastikası

Batut gimnastikası

Bədii gimnastika

Akrobatika gimnastikası

Aerobika gimnastikası



LAYİHƏ

BİLMƏK MARAQLIDIR

Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti Mehriban Əliyeva 2002-ci ilin oktyabr ayından etibarən Azərbaycan Gimnastika Fəderasiyasının prezidenti seçilib.



BƏQ-in dinamik hərəkətlərlə inkişafı

Dinamik hərəkətlər – bədən müxtəlif hissələrinin (oynaqların, əzələ və bağların) eyni anda hərəkət etməsidir.

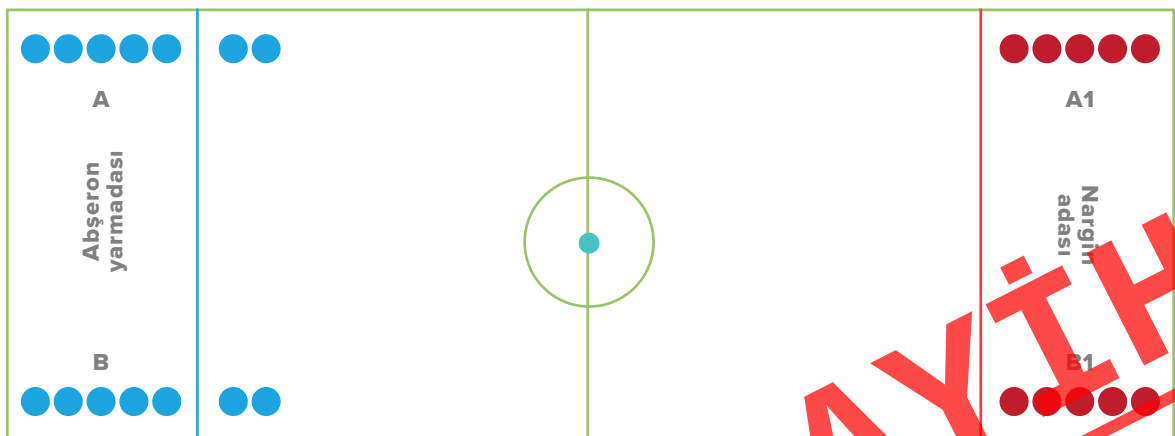
Dostum, biz bu hərəkətləri həm fərdi, həm də qruplar formasında keçirəcəyik.



“Nargin adası”

Əziz dost, “Nargin adası” oyununda sinif 2 komandaya bölünür və hər komanda 2 qrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Zalda 1 ada, 1 yarımada və qalan hər tərəfin su olduğunu təsəvvür et. Avə B komandaların hər birində iki halqa (qayıq) var. Onların vasitəsi ilə biz qarşı tərəfdə olan yoldaşlarımızı “Abşeron” yarımadasına gətirməliyik.

Dostum, halqalardan bu formada istifadə edə bilərsən: bir halqanın içinə giririk, sonra növbətiyə keçirik. Daha sonra arxada olan halqanı əlimizlə götürüb önümüzdə ataraq irəliləyirik. Beləliklə, suya düşmədən “Nargin” adasındakı yoldaşlarımızı növbə ilə “Abşeron” yarımadasına gətiririk. Yoldaşlarını ən tez gətirən komanda qalib olacaq.





Sərbəst iş



İrəliyə mayallaqışmada başı yerə toxunmamalı, qalxarkən dizlərdən tutmalıyıq. Geriyə mayallaqışmada əl ilə həm ayaqlara, həm də mayallaq aşan zaman boynumuza təkan verməliyik.

BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı

Statik hərəkətlər – xüsusi qurğular olmadan hərəkətsiz əzələ gərginliyidir. Statik gimnastika bədəni hərəkətsiz qoysa da əzələlər ciddi gərginlik yaşayır.

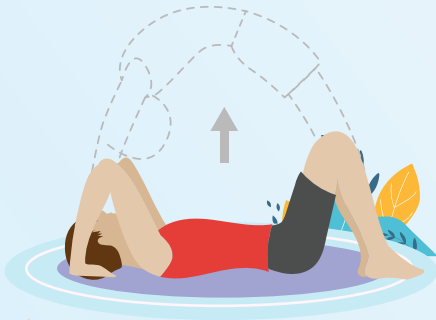
Statik – sabit, hərəkətsiz qalmaq

Əziz dost, əzələləri gücləndirmək, elastik və gözəl bədən quruluşuna sahib olmaq üçün statik məşqlərdən ev şəraitində də istifadə edə bilərsiniz.

LAYIHƏ

Əziz dost, aşağıdakı statik hərəkətləri icra etməklə, bədəninin əyilgənliyi inkişaf etdirə bilərsiniz:

1. Uzanmış vəziyyətdən körpü vəziyyətini almaq; (şəkil 5)
2. Divara dayaqda körpü vəziyyətini almaq; (şəkil 6)
3. Sərbəst (dayaqsız) formada körpü vəziyyətini almaq; (şəkil 7)
4. Çiyin dayaqı üzərində duruş; (şəkil 8)
5. Əlin köməyi ilə baş üzərində duruş. (şəkil 9)



Qeyd 5, 6 və 7-ci şəkillərdəki hərəkətləri kiminsə köməyi ilə, 9-cu şəkiləki hərəkəti isə divar qarşısında icra etmək olar.

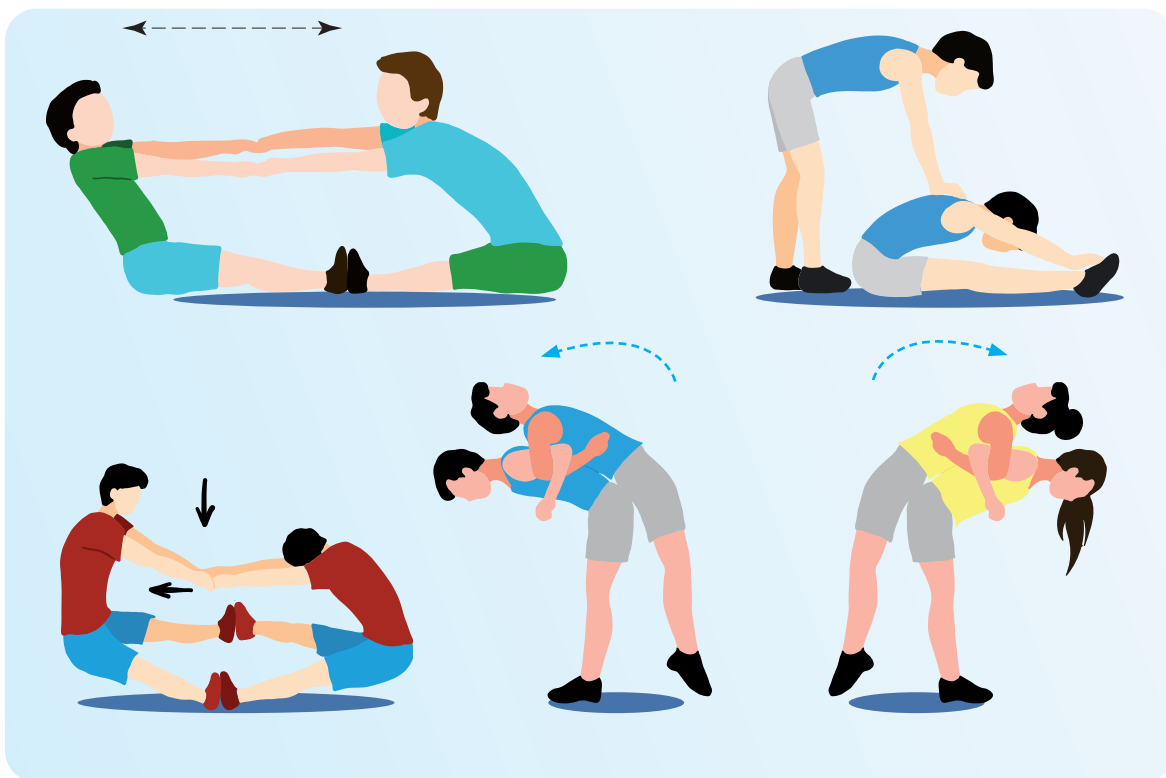


Statik vəziyyətin fəsadları nə ola bilər?

LAYIHƏ

Qeyri-fəal hərəkətlər – kənar təsirin (qurğu, ağırlıq, yoldaş və ya müəllim və s.) köməyi ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər əsasən oynaqların mütəhərriklik dərəcəsini artırmaq üçün istifadə edilir.

Dostum, aşağıdakı qeyri-fəal hərəkətləri icra etməklə bədəninizin əyilgənliyini daha da artırı bilərsiniz:



BƏQ-in təkmilləşdirilməsi

Əziz dost, sən artıq BƏQ-in inkişafına təsir edən müxtəlif hərəkətlərlə tanış olmusan. Bəsdəninin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşməsini istəyirsənsə, bu hərəkətlərin hər birini kompleks şəkildə istifadə etməlisən. Buna nail olmaq üçün isə sənə mütəhərrik oyunlar kömək edəcək.

“KARTOF ƏKMƏK”

Oyunçular 2-3 komandaya bölünüb bir-birindən 2-3 addımlıqda paralel dururlar. Sıralarda interval 0.5 addım olmalıdır. İrəlidə duranların qarşısında start xətti çəkilir. Start xətdindən 10-20 addımlıqda hər komandanın qarşısında sıra ilə dairələr çəkilir. Dairələr kartofların sayı qədər olmalıdır. Dairələr bir-birindən 0,5-1m məsafədə aralı çəkilir. Sırada dayanan birinci oyunçulara içərisində kartof olan kisəciklər verilir.

Müəllimin signalı ilə oyunçular əllərində kisəciklər start xətdindən qaçaraq öz dairələrinə gəlirlər və hər bir dairəyə 1kartof qoyur(əkir). Sonra oyunçu qayıdır və kisəciyi növbəti oyunçuya verir. Kisəciyi alan oyunçu öz dairəsinə qaçır və kartofları kisəciyə qoyur və öz tərəfinə qaçaraq kisəciyi növbəti oyunçuya ötürür və s. Hər dəfə qayıdan oyunçu sıranın sonunda durur.

Estafet (BƏQ)

İki komandaya bölünərək bir sıra düzülürük. Sırada interval bir qol arası. İstiqamətçidə basketbol topu olur, marş komandası ilə topu ayağının arasından ötürür arxadakı yoldaşına, arxadakı yoldaş topu aşağıdan qəbul edərək baş üzərindən ötür arxaya (bir aşağıdan bir yuxarıdan) ən tez topu son yoldaşına ötürən komanda 1xal qazanmış olur. Daha sonra sonda dayanan gəlir ən öndə dayanır və topu baş üzərindən verərək oyuna davam edir (oyun bütün komanda yoldaşlarımızın sayı qədər davam edir)

Qeyd Eyni oyunu topu sağa və sola çevrilərək ötürməklə də oynaya bilərik.



Özünü yoxla, summativ hazır ol!

**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ**

Əziz dost, əgər BƏQ üzrə **100 BAL** almaq istəyirsənsə, əla nəticə göstərməlisən.



BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ **100 BAL**

BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra et;

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ **ÜZRƏ 100 BAL**

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

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ **100 BAL**

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdir.

LAYİHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

III yay olimpiya oyunları

1904 iyulun iyulun 7-dən noyabrın 23 -ə dək, ABŞ – in Sent-Luis şəhərində 13 ölkədən 689 idmançı, o cümlədən 8 qadın idamanın 17 növü üzrə 94 yarış proqramında iştirak edib.

Bu oyunlarda ABŞ idmançıları 64 bürünc, 75 gümüş və 70 qızıl medala sahib oldular. Bu oyunlarda ilk dəfə Cənubi Amerika və Afrika idmançıları da iştirak etmişdir. Yol uza və təbii ki, bahalı olduğu üçün olimpiadaya qatılan idmançıların sayı, xeyli az oldu. Bunlardan 535 – i ABŞ – i, 39 – u isə digər ölkələri təmsil edirdi. Buna görə bu yarışları “Açıq ABŞ oyunları” da adlandırırdılar.





Sent-Luis oyunlarında təşkilatçılar, 4 il öncəki səhvlərini təkrarladılar, yəni, “Dünya Ticarət Yar-markası”, olimpiada ilə eyni vaxtda keçirildi.

Amerikalı Corc Eyzer olimpiada tarixində ən çox medal qazanan idmançı idi. İş ondadır ki, bu gimnastın bir ayağı (taxtadan) protez idi. Lakin bu ona 2 qızıl, 4 gümüş və 1 bürünc medal qaznamağa maneə olmadı.

Atletika növündə 24 proqramda 15 yeni olimpia rekorduna imza atıldı. Bunlardan 8-i həm də dünya rekordu idi.

Amerika idmançıları 238 medalla iştirak edən ölkələr arasında 1-ci oldular.



LAYİHƏ

TOPLUMUN PARILTISI

(FLEŞMOB)

Fleşmob sözü ingilis dilindən tərcümədə – *flash* – an, ani parıltı, mob – kütlə mənasını verir. Yəni, “ani toplanan kütlə”, “toplumun parıltısı”.

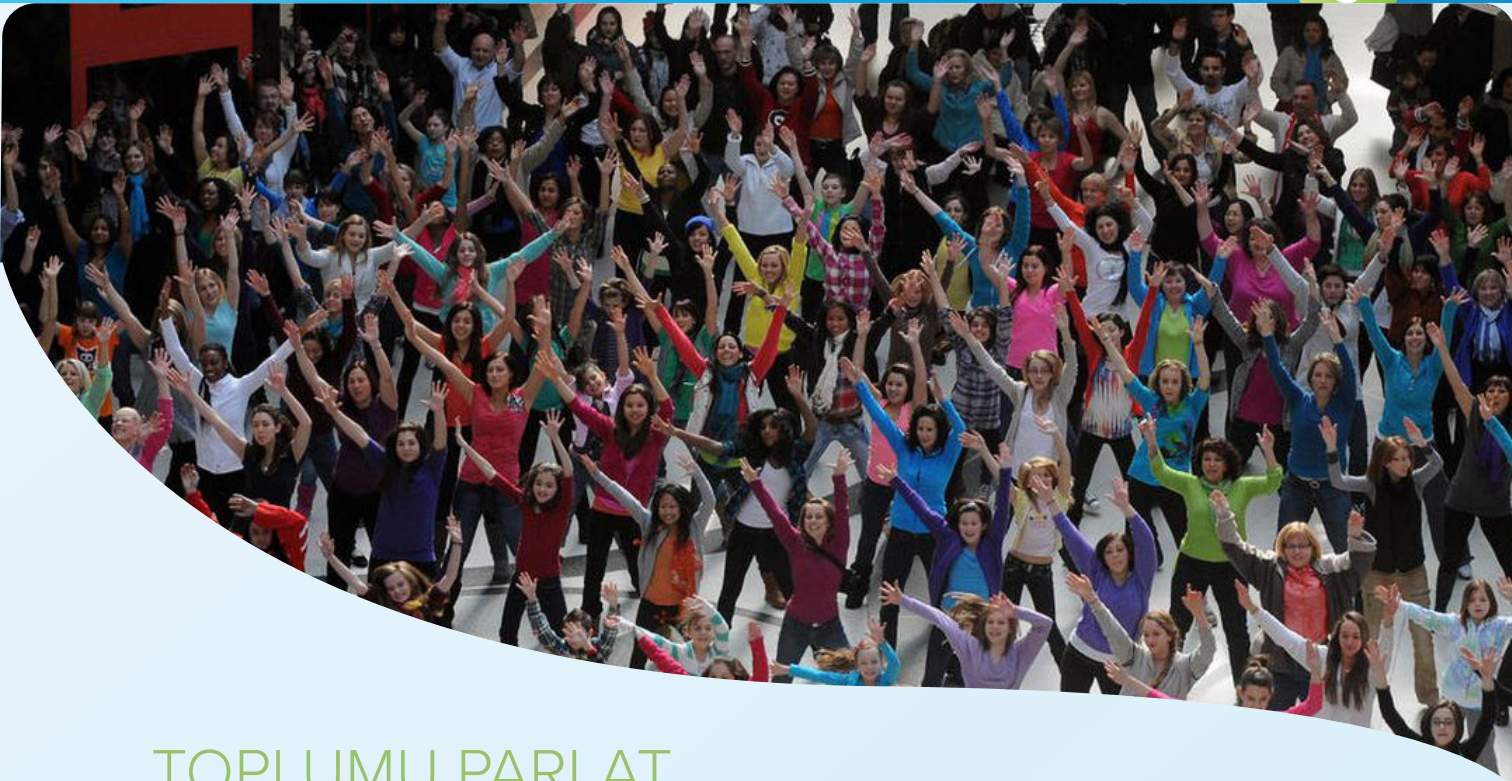
*Fleşmob
sözünün mənası
“toplumun
parıltısı”
deməkdir.*



“Toplumun parıltısı”nda məqsəd:

- əylənmək
- özünü cəmiyyətdə azad hiss etmək
- stereotiplərdən azad olmaq
- ətrafdakılara təəssürat bağışlamaq
- özünü təsdiqləmək / özünü sınaqdan keçirmək:
“Mən bunu insanlar arasında bacararammı?”
- kəskin hisslər yaşamaq
- özünü böyük işin bir hissəsi hiss etmək
- qrup psixoterapiyasındakı olan hissləri keçirmək
- pozitiv hisslər yaşamaq / yaşatmaq

LAYİHƏ



TOPLUMU PARLAT

Əziz dost, aşağıdakı şəkildə sənə təqdim edilən fleşmob nümunəsində şagirdlər Azərbaycan xəritəsinin görünüşünü təsvir ediblər. Sən də öz yoldaşlarınla birgə “toplumun parıltısı”nı yarada və bunun bir hissəsi ola bilərsən. Bunun üçün isə tək yox, bütün sinif yoldaşlarınla birgə fəaliyyət göstərməlisən. İlk olaraq meydançada və yaxud məktəbin həyətində təbaşirlə xəritənin görünüşünü çəkib və çəkdiyiniz xəttin üzərində yoldaşlarınızın sayına uyğun nömrələr qeyd edirsiniz (bu işdə sizə gözəl rəsm qabiliyyəti olan sinif yoldaşlarınızın köməklik göstərə bilər). Bütün sinifdəki şagirdlərin öz nömrəsi olur. Müəlliminizin köməkliyi ilə musiqi sədaları altında hazırladığınız idman və rəqs elementlərini birgə icra etdikdən sonra (şəkil), hərə öz nömrəsini taparaq üzərində dayanır (şəkil). Beləliklə, yerdəki təsvir sizin vasitənizlə öz əksini tapmış olur və sizin hər biriniz “toplumun parıltısı”nın bir hissəsi olursunuz.



QÜVVƏ



Şirlərin çəkisi 250 kiloqrama qədər, uzunluğu isə 3 metrə qədər olur və ən güclü heyvan hesab olunur. Yetkin şir özündən 3 dəfə böyük olan canlıni da öldürə bilər.



Qarışqa — pərdəqanadlılar dəstəsinin bir fəsiləsi. Tropik ölkələrdə geniş yayılmışdır. Qafqazda 160-dan çox, Azərbaycanda 90-a qədər növü məlumdur.

Zəlzələnin yeraltı təkanları evləri, tikililəri uçura, sunami və yer sürüşmələri əmələ gətirə biləcək qədər qüvvətlidir. Onun qüvvəsi nəticəsində yerin üst qatı formasını dəyişə bilər.



Şəkildə insan ağılının gücünü nədə görürsünüz?



LAYİHƏ

BİLMƏK MARAQLIDIR

Bir zamanlar baba və nəvə var idi. Baba nəvəyə hər şeyi öyrədir, başa salırdı. Bir gün nəvə babaya çoxlu suallar verdi, baba da səbrlə onun bütün suallarına cavab verməyə çalışdı:

- B aba, dünyada sıldırım qayalardan möhkəm şey varmı?
- Hə, mənim balam, sıldırım qayalardan möhkəm dəmir vardır. Çünki dəmir qayanı qıra bilir.
- Baba, bəs dəmirdən qüvvətli necə, varmı?
- Hə, mənim ağıllı oğlum, var. Od dəmirdən güclüdür, çünki onu əridir.
- Deməli, baba, oddan güclüsü yoxdur.
- Var, bala, oddan da güclüsü var. O, sudur. Çünki su odu söndürür.
- Onda, baba, deməli, su hər şeydən güclüdür.
- Yox mənim balam. Suyu insan içir və çox qüvvətli olur. Dünyada ən qüvvətli insandır.



QÜVVƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Qüvvə - xarici müqaviməti dəf etmək və yaxud əzələ gücü hesabına ona əks təsir göstərmək qabiliyyətidir.

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

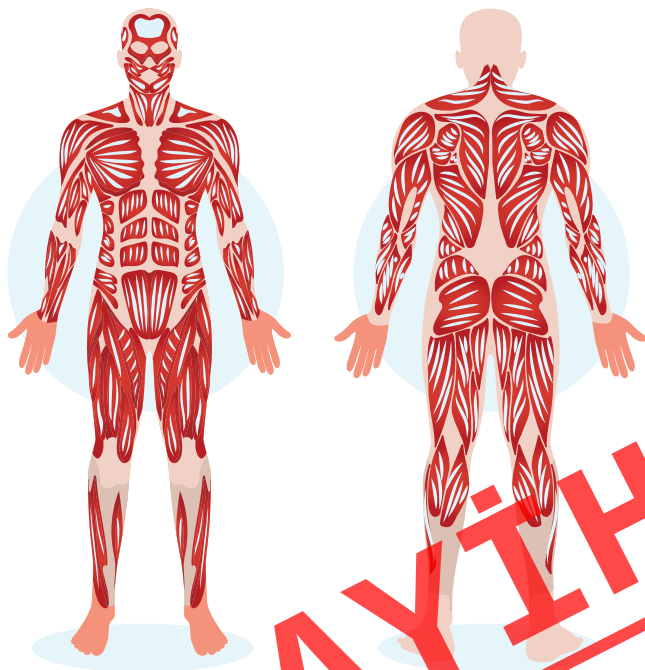
Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərində siz aşağıda sadalanan əzələ qruplarında qüvvənin inkişafına nail olacaqsınız:

I Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsi

II Aşağı ətraf əzələ qüvvəsi

III Bədənin ön əzələ qüvvəsi

IV Bədənin arxa əzələ qüvvəsi



Dostum, qüvvətli və sağlam bədənə yiyələnmək istəyirsənsə, bu əzələ qruplarının birgə inkişafına nail olmalısan. Çünki qüvvə qabiliyyətinin inkişafı əhvalı yüksəldir, narahatlıq və gərginliyi aradan qaldırır. Nəticədə, insan özünü gümrah və əvvəlkindən daha yaxşı hiss edir.

LAYİHƏ

Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

Əziz dost, yuxarı ətrafların (əsasən çiyin və bazu) əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik:

– Hündür və alçaq turnikdə yerinə yetirilən dartınma hərəkətləri:

Dostum, dartınmaq sənin yuxarı ətraf əzələ qüvvənin gücləndirilməsinə yönəlmiş ümumi fiziki hazırlıq məşqlərindən biridir. (şəkil 1)



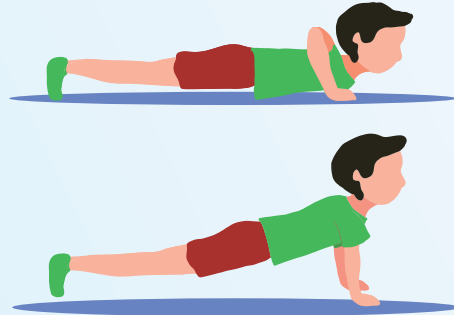
* Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə (oğlanlar) dartınarkən qollar çiyin bərabərliyində aralı olmalıdır.

* Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə (qızlar) dartınarkən bədən əyilməməli, düz qalmalıdır. (şəkil 2)

dayaqdan qolların bükülüb-açılması;



paralel qollarda dayaqdan qolların
bükülüb-açılması

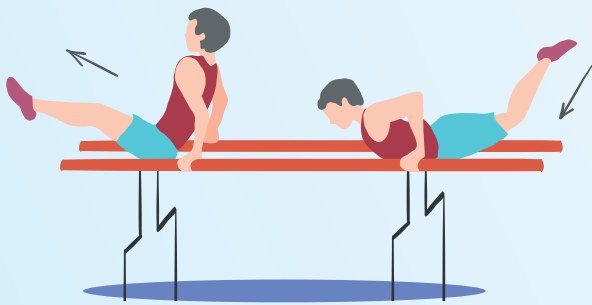


Uzanaraq dayaqda qolların
bükülüb-açılması

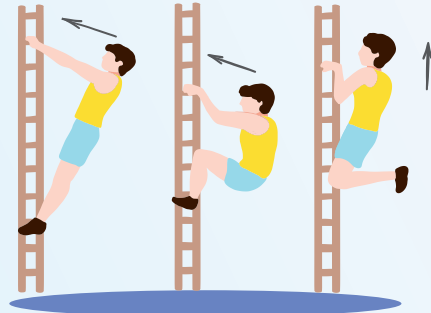


Uzanaraq gimnastika skamyasına dayaqda qolların bükülüb-açılması

LAYIHƏ

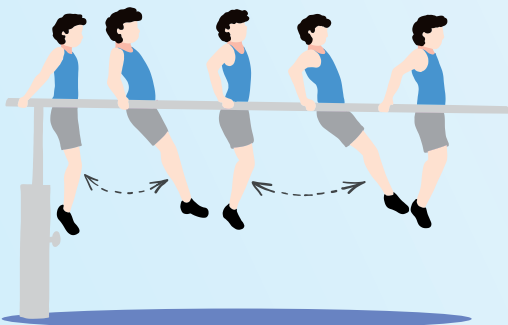


Paralel qollarda yellənərək qolların bükülüb-açılması



gimnastika divarında hərəkətlər

rəqibin müqaviməti ilə, kiçik qantellərlə və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;



Paralel qollarda dayaqda irəliləmə



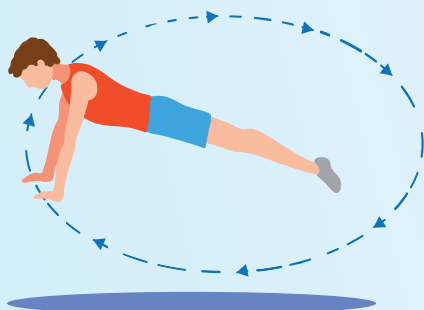
Qantellə hərəkət



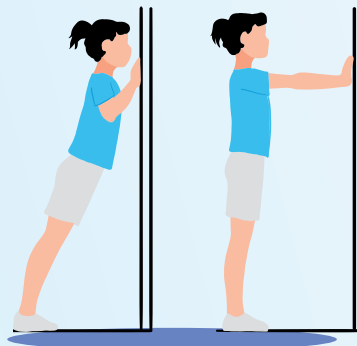
Dayaqda irəliləmə



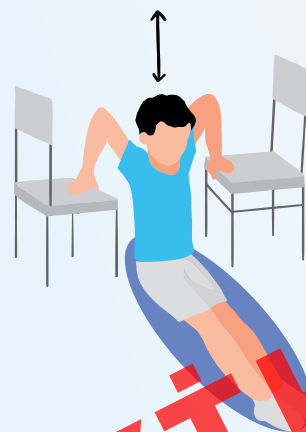
Sərbəst iş



Uzanaraq dayaqda dairəvi hərəkət



Divara dayaqda qolların bükülüb-açılması

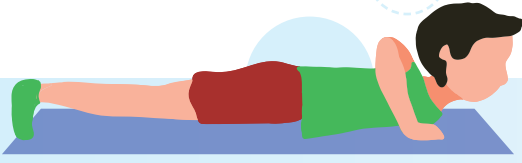


Paralel stullara dayaqda qolların bükülüb-açılması

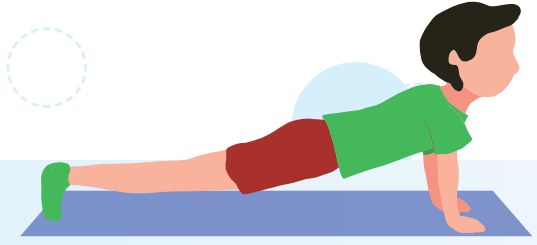
LAYİHƏ



Özünü yoxla



Kafi
5-7



yaxşı
8-9

əla
10-11



Kafi
4



yaxşı
5

əla
6-7

Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

Əziz dost, yuxarı ətraflarda olduğu kimi aşağı ətrafların da (əsasən bud və baldır) əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik:

LAYİHƏ

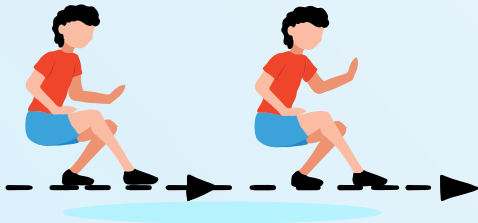
Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri:



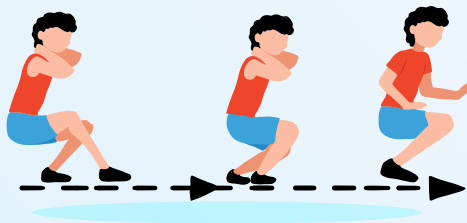
Əsas duruşdan oturub qalxmaq

Bir əllə gimnastika divarına dayaqda

Gimnastika skamyası üzərindən sağa və sola yerindən tullanmalar



Oturuşda irəliləmək

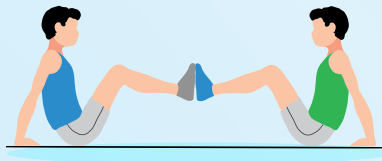
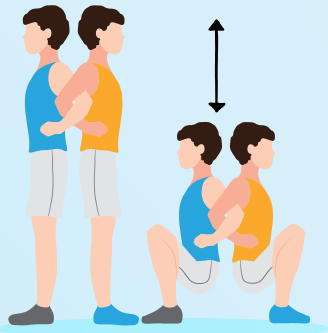


Oturuşda əllər boyun ardında irəliləmək



Oturuşda hoppanaraq irəliləmək

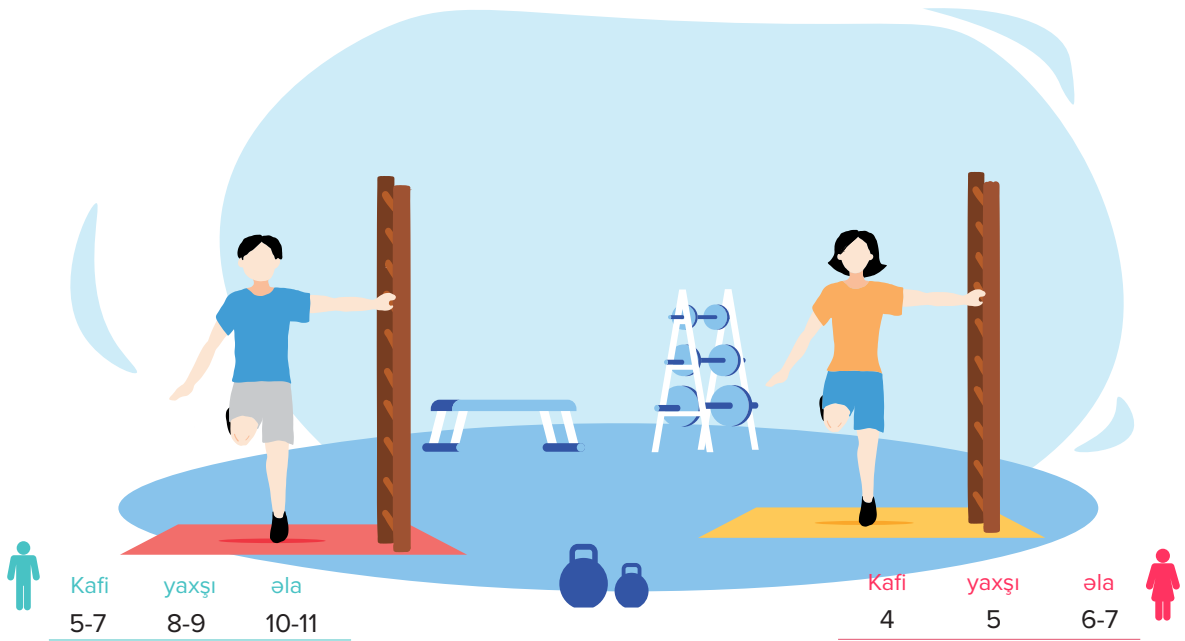
Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri:



LAYIHƏ



Özünü yoxla



Dostunla et

“ƏNZƏLİ”

Oyunda maksimum 8 nəfər iştirak edə bilər. Oyun püşkatma yolu ilə keçirilir. Kim uduzarsa, o, belini əyir və qalan oyunçular üç-dörd metr aralıda sıraya düzülür. Hər biri əyilənin belindən atlanır və aşağıdakı sözləri deyərək, dediklərinə əməl edirlər.

Birdə – Ənzəli hay ənzəli.

İkidə – Xan əkbəri

Üçdə – Xoruz banladı: qu-qulu-qu!

Dördə – Yanbız əzərlər.

Beşdə – Taxta çıxarlar.

(Bu zaman oyunçu “yatan” oyunçunun belində oturur və soruşur: – Minim, ya düşüm?)

Əyilən: – Min və ya düş! – deyir. Oyun yenə davam edir.

Altıda – Tayəl keçərlər,

Yeddidə – Papaq qoyarlar.

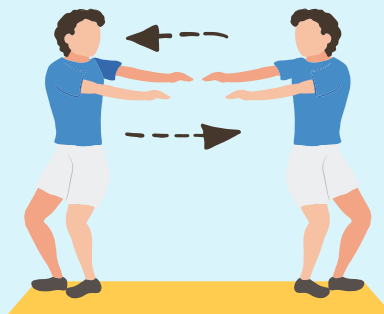
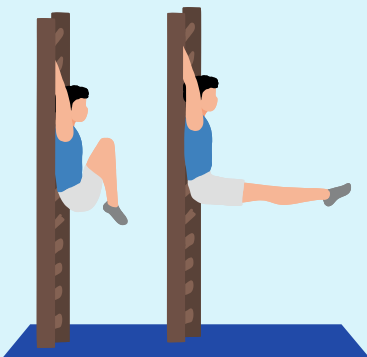
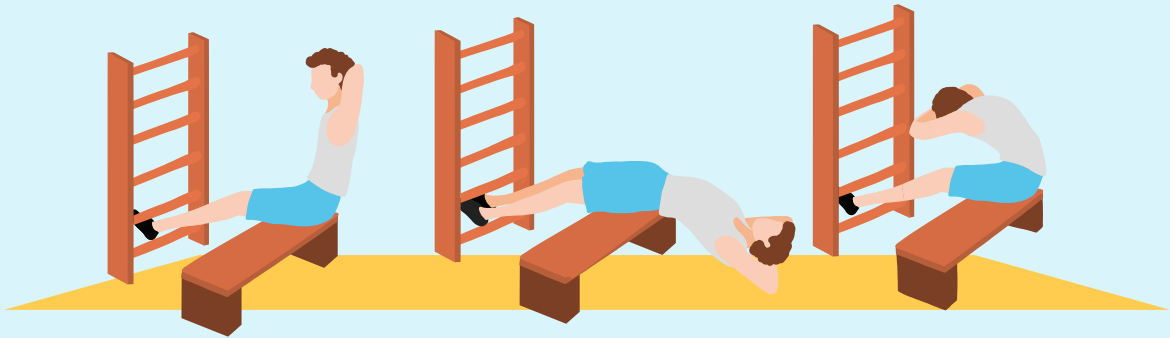
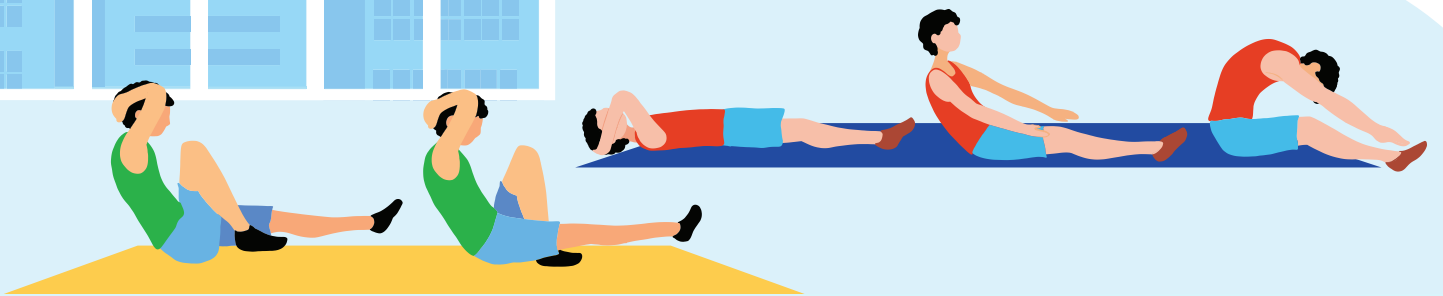
Oyun keçirilərkən kim bu deyilənlərə əməl edə bilməyə “yatan”ı əvəz etməli olur.



LAYİHƏ

Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi

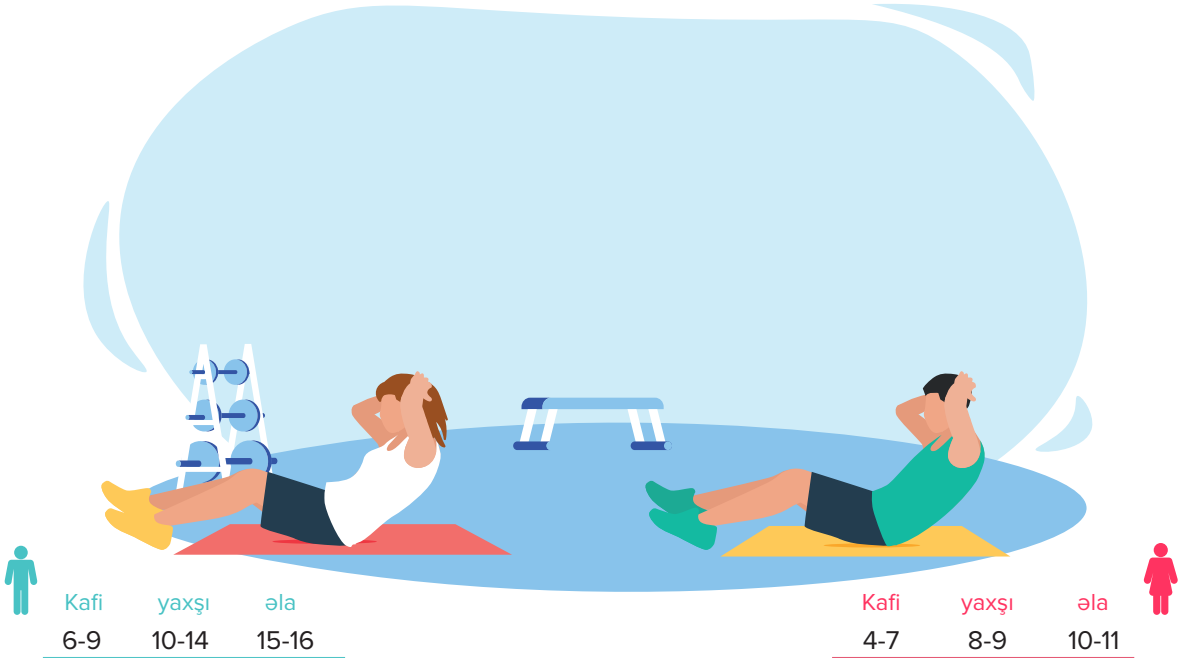
Əziz dost, bədəninin ön və arxa əzələlərində qüvvə hazırlığının artırılması üçün bir sıra hərəkətlərdən istifadə edəcəyik:



LAYİHƏ



Özünü yoxla



Qüvvə hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi

Əziz dost, əzələ qüvvəsi bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün baza hazırlığı hesab olunur. Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün həftədə ən azı 2-3 dəfə qüvvə təyinatlı hərəkətləri yerinə yetirilməlidir. Hər bir məşğələlərdən sonra əzələlərin dartılması və boşaldılması üçün hərəkətlərin yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur.



LAYIHƏ

“KİM DAHA GÜCLÜDÜR?”

2 komanda meydançanın mərkəz xəttində üzbəüz dayanır. İştirakçılar bir-birlərinin sağ əllərindən tutaraq (sol əl isə arxada olur) müəllimin signalı ilə rəqibi öz tərəfinə çəkirlər. Hər qalib gələn iştirakçı komandasına 1 xal qazandırır. Sonda ən çox xal qazanmış komanda qalib hesab olunur. Oyun iki hissədən ibarətdir. 2-ci hissədə isə sol əl ilə oyun eyni qaydada davam etdirilir.

“KƏNDİRDARTMA”

İki komanda zəlin mərkəzi xəttindən 2-3 metr aralıda çəkilən xəttin arxasında kəndir əllərində dururlar. Fitin səsi ilə komandalar kəndiri öz tərəfinə dartmağa başlayır. Kəndirin ortasında işarələnmiş hissəni öz tərəfində çəkilməmiş xəttə qədər darta komanda qalib sayılır.



Özünü yoxla, summativə hazır ol

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNƏ

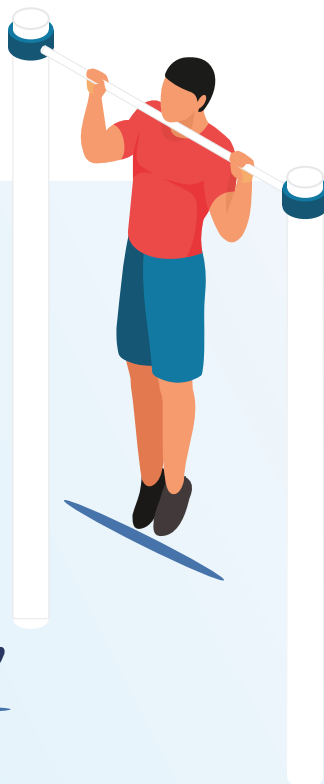
Əziz dost, əgər qüvvə
qabiliyyəti üzrə 100 bal
almaq istəyirsənsə,



hündür turnikdə 6 dəfə



alçaq turnikdə 11 dəfə



BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə
müvafiq icra et;

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ ÜZRƏ 100 BAL

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

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qur, mübarizlik və cəsarət
nümayiş etdir.

LAYİHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

IV yay olimpiya oyunları

1908-ci il aprelin 27-dən oktyabrın 31-dək İngiltərənin paytaxtı London şəhərində 22 ölkənin 2035 idmançısı (1999 kişi və 36 qadın) idmanın 22 növündə 110 yarış üzrə mübarizə aparıb.



Olimpiya stadionu

Tarixdə ilk dəfə Olimpiya oyunları üçün xüsusi stadion tikilirdi. “Olimpiya stadionu” ənənəsi də elə burdan başladı. Tarixdə ilk dəfə yarışa gələn nümayəndə heyətləri, özünəməxsus fərqli geyimlərdə öz bayrağı ilə daxil oldu.

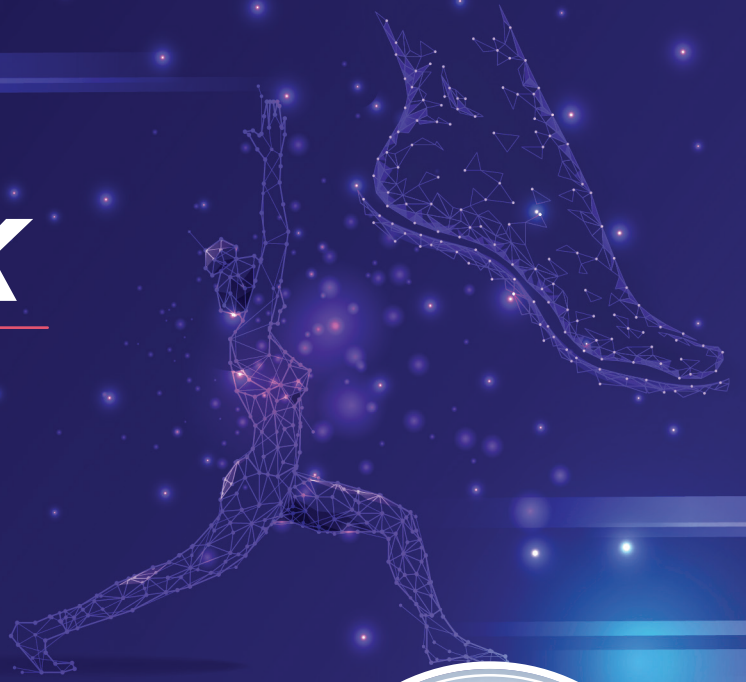
Sonralar məhşur olacaq Olimpiya barədə obrazlı deyimin də vətəni məhz London oldu. Pensilvaniya yepiskopunun sözlərinə Pyere de Keuberten belə ifadə etdi: “Olimpiya oyunlarında ən vacibi qələbə deyil, iştirakdır”. London oyunlarında atletikada 13 Olimpiya rekordu təzələndi.

Olimpiya başa çatdıqdan sonra müxtəlif nəşrlərdə ayrı-ayrı ölkələrin uğurlarının hesablanması yeni cədvəli peyda oldu. Sonralar geniş tətbiqini tapan bu üsul “qeyri-rəsmi komanda hesabı” adını aldı.



LAYİHƏ

ÇEVİKLİK



Çəkili 7-10 kilo olan makak cinsli meymunlar bir insandan 7 dəfə sürətlə çalışırlar.



İnsan qulağı orqanizmdəki ən cəld bədən üzvüdür. Normal insan qulağı səsi 0,5 saniyə içində eşidib, beynə ötürmək qabiliyyətinə malikdir.

O qədər çevik hərəkət edirdi ki, bir insan əlini bağlayana qədər əlindən bir qəpiyi götürüb yerinə başqa bir qəpiyi qoyurdu.

Brüs Li eyni zamanda çox yaxşı bir rəqqas idi və bunun üçün çox məşq etmişdi. 18 yaşında 1958-ci ildə Honq Konqda “Ça-Ça-Ça” çempionluğunu qazandı. Eyni il boks çempionu da oldu.

Normal bir insanın iki qolu ilə etdiyi jim hərəkətini tək qolu ilə, hətta yalnız işarə və baş barmaqlarını istifadə edərək edə bilirdi.

“V”oturuşu adı verilən hərəkəti normal insanların bir saniyə belə etməsi çox çətindir. Brüs həmin hərəkəti yarım saat boyunca edə bilirdi.



İdman oyunları sağlamlığa necə təsiri edir?

LAYIHLI



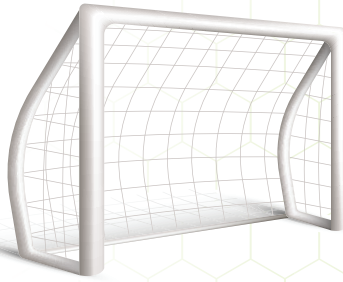
ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Çeviklik – hərəkətin cəld, dəqiq və dəyişən şəraitə uyğun formada icra etmək qabiliyyətidir.

Əziz dost,

- koordinasiya və müvazinət;
- hərəkəti dəqiq icra etmək;
- hərəkəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırmaq bacarıqlarına yiyələnərək **çeviklik** qabiliyyətini inkişaf etdirə bilərsiniz.

Çevikliyin inkişafında idman oyunlarının xüsusi rolu var.



Özünü yoxla

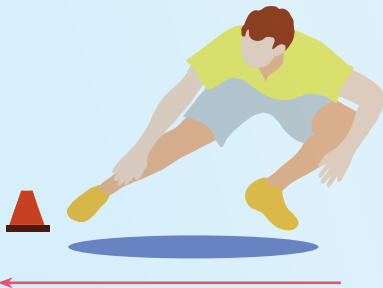
Məlik qaçış: 3x10



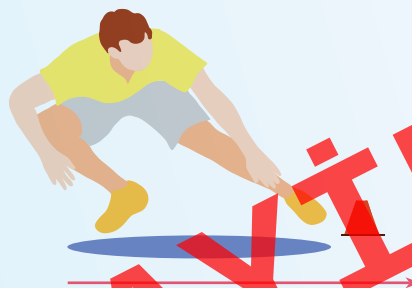
Kafi	yaxşı	əla
11,9-11,0	10,9-10,3	10,2-və <



Kafi	yaxşı	əla
11,3-10,7	10,6- 10,1	10,0-və <



uçuş



LAYİHƏ

İDMAN OYUNLARI



MÜTƏHƏRRİK
OYUNLAR

İDMAN
OYUNLARI

SÜJETLİ
OYUNLAR

OLİMPİYA
OYUNLARI



OYUN

İNTELLEKTUAL
OYUNLAR

KOMPYÜTER
OYUNLARI



STOLÜSTÜ
OYUNLAR

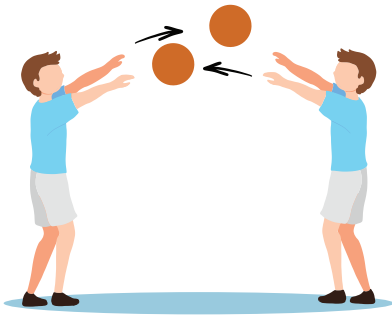


LAYİHƏ

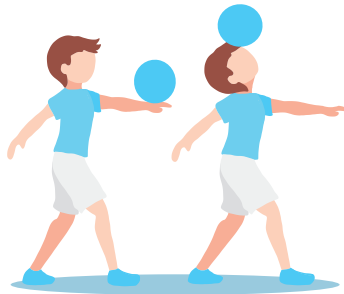
KOORDINASİYANIN VƏ MÜVAZİNƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Koordinasiya – düşündüyün hərəkətin uğurla həyata keçirilməsinə yönəldilmiş bədənün əzələlərinin fəaliyyətinin əlaqələndirilməsi prosesidir.

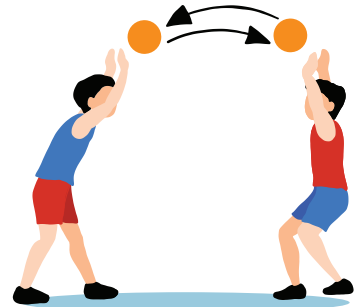
Müvazinət – əsasən hər hansısa bir hərəkətin icrası zamanı sabitliyin və tarazlığın qorunmasıdır.



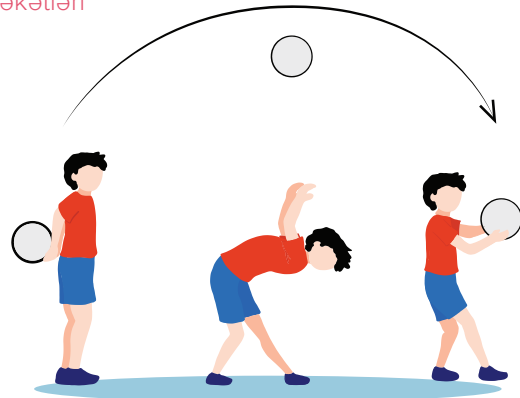
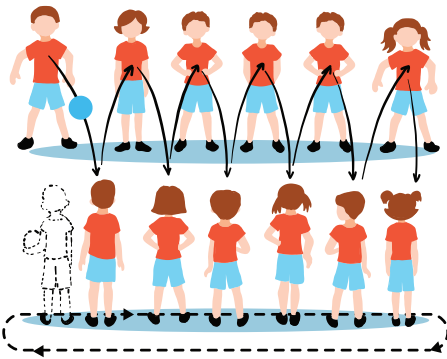
Cütlükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi



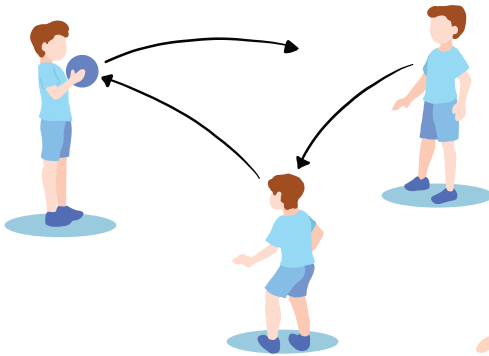
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində gimnastika ağacı ilə müvazinət hərəkətləri



Cütlükdə topun yuxarıdan növbəli ötürülməsi



Topu tək əllə arxadan yuxarıya -irəliyə atmaq və tutmaq



“Qaranquş” duruşu

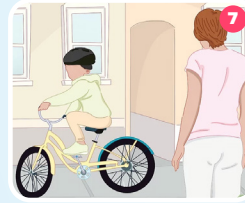
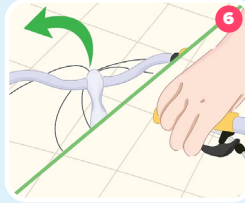
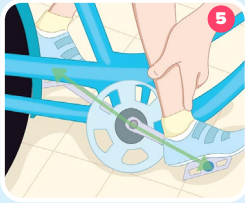
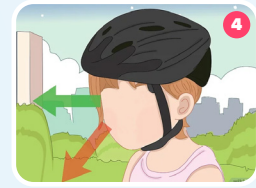
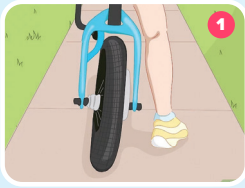


“Leylək” duruşu



“Xoruzvari”

LAYİHƏ



Koordinasiya və müvazinəti tələb edən ən optimal vasitələr sırasında velosiped sürmək də xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Əziz dost, velosiped sürməyi öyrənməyə başlamazdan əvvəl ayağının köməkliyi ilə müvazinəti saxlamağı öyrənməlisiniz (**Şəkil 1**). Vacib olmadığı müddətcə köməkçi təkərlərdən istifadə etməməyə çalışın (**Şəkil 2**). Velosiped sürərkən dəbilqədən istifadə etməyi unutmayın (**Şəkil 3**). Yeni öyrənənlər üçün ən vacib məsələlərdən biri odur ki, velosiped sürərkən ayağınıza deyil, yalnız irəliyə baxmağa çalışın (**Şəkil 4**). Sürməyə başlayarkən pedalin yuxarıda (saat əqrəbinin 2-nin üzərində durduğunu zənn edin) olmağına nəzarət edin (**Şəkil 5**). Yeni başlayarkən arxa təkərin əyləcindən istifadə edin, qabaq təkərin əyləcindən istifadə təhlükəlidir (**Şəkil 6**). Velosiped sürməyi düz yerdə və nəzarət altında öyrənmək tövsiyə olunur (**Şəkil 7**). Beləliklə, velosiped sürmək kimi gözəl bacarıqdan zövq alın (**Şəkil 8**).

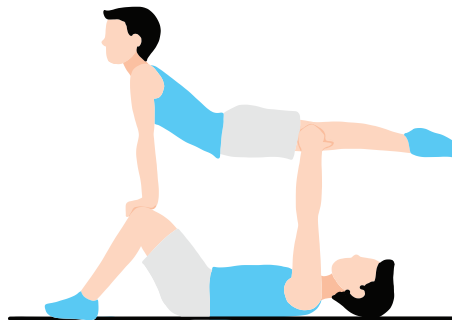
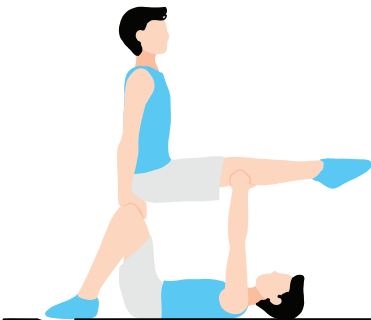
Tenis raketkası ilə estafet

Bərabər saylı komandalara bölünərək, hər komandanın ilk iştirakçısına tennis raketkası və top verilir. Start komandası ilə topu raketka üzərində təyin olunmuş məsafəni qət edərək, geri qayıdıb, tennis topunu və raketkanı yoldaşımıza ötürürük. Beləliklə, oyunu ən tez başa vurmuş komanda qalib hesab olunur.

Qeyd Topu apararkən digər əl ilə müdaxilə etməməli və topun yerə düşməsinə nəzarət edilməlidir.



Dostunla et



LAYİHƏ

FUTBOL

FUTBOL – 1863-cü ildə İngiltərədə yaranmışdır. Azərbaycanca futbolun tarixi 1911-ci ildən başlayır.

Futbol idmanın kralı sayılır.

BİLMƏK MARAQLIDIR

Meydançanın uzunluğu – 100-110 metr, eni – 64-74 metr;
Qapının eni – 7.32 metr, hündürlüyü – 2.44 metr;
Meydançada oyunda hər komandadan 11 nəfər iştirak edir.

Oyun 45 dəqiqə olmaqla 2 hissədən ibarətdir. 1878-ci ildə hakim ilk dəfə oyunu fit ilə idarə edib.

Futbolçu forması:



BİLMƏK MARAQLIDIR

Adətən, qapıçılar əlcəkdə oynayırlar. Qapıçılara idman şalvarı da geyinməyə icazə verilir.



BİLMƏK MARAQLIDIR

Əfsanəvi futbol hakimi

Tofiq Bəhramov 1925-ci il 29 yanvarda Bakıda anadan olub Azərbaycan futbolçusu, futbol hakimi.



Böyük Britaniya şahzadəsi II Yelizaveta tərəfindən Tofiq Bəhramova verilən "Qızıl fit" mükafatı



Tofiq Bəhramovun adı verilmiş Respublika Stadionunun qarşısındakı büstü

Böyük Britaniya şahzadəsi II Yelizaveta tərəfindən Tofiq Bəhramova verilən "Qızıl ilahə" mükafatı

Müasirlərinin dediyinə görə, Bəhramov əsas oyunçu olmasa da, komandanın kapitanı olub. Lakin onun futbolçu karyerası istədiyi kimi alınmayıb. Ayağından aldığı zədə karyerasına erkən son qoyması ilə nəticələnib. Bununla belə, futbolun vurğunu olan Tofiq Bəhramov sevimli məşğuliyyətindən ayrılmaq istəməyib və hakim kimi bu idman növündə öz fəaliyyətini davam etdirmək qərarına gəlib.

Tofiq Bəhramov 2006-cı il dünya çempionatına həsr olunan cizgi filminin qəhrəmanı da olub.

Futbol hakimi

1951-ci ildən SSRİ çempionatının oyunlarına təyinat alıb, 1964-cü ildən isə beynəlxalq oyunları idarə etmək hüququ qazanıb. O, SSRİ-dən beynəlxalq çempionatları idarə edən ilk hakim kimi fərqlənir. Dünya çempionatının final oyununa düşmək üçün Bəhramova cəmi iki beynəlxalq oyunu idarə etmək kifayət edib. İndiki zamanda isə bu, qətiyyən mümkün deyil. Azərbaycan Futbol Federasiyası Assosiasiyası yarandıqda hakimlərin sədri, daha sonra isə baş katib vəzifələrində çalışmışdır.

Tofiq Bəhramovun 1966 – cı ildə İngiltərədə keçirilən 8 – ci dünya çempionatının finalında İngiltərə komandasının lehinə verdiyi obyektiv qərar Uembley stadionunna toplaşmış 98000 tamaşaçının yaddaşına həkk olmuş və dünya futbol tarixinə qızıl hərflərlə yazılmışdı.

BİLMƏK MARAQLIDIR

Xandadaş Mədətov

Keçmiş SSRİ-nin yığma komandası ilk dəfə 1952-ci ildə – Helsinki (Finlandiya) keçirilən Olimpiadaya qatılıb. Komandanın tərkibində Azərbaycanın 3 idmançısı – Rəşid Məmmədbəyov, İbrahimpaşa Dadaşov (hər ikisi sərbəst güləş) və **Xandadaş Mədətov** (atletika) yer alıb. Xandadaş Kazım oğlu Mədətov Azərbaycan atleti, idman ustası, uzunluğa tullanma rekordçusudur.

BİLMƏK MARAQLIDIR

İlk dünya şöhrətli azərbaycanlı qadın idmançı

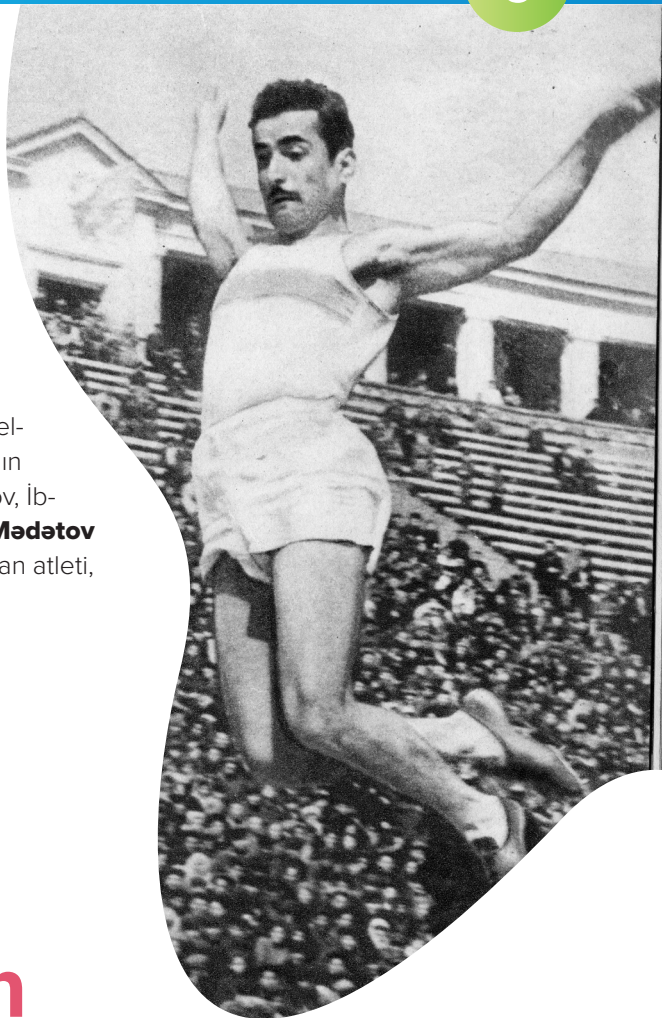
Ələsgərova Ziba Əlixeybər qızı 1937-ci ildə Bakıda anadan olub. 1959-cu ildə SSRİ idman ustası, 1998-ci ildə isə Azərbaycan Respublikasının əməkdar idman ustası adına layiq görülmüşdür. Onun bir neçə Azərbaycan və dünya miqyaslı nəticələri olmuşdur:

1959 - 4x200 m məsafəyə estafet qaçışı üzrə dünya rekordu;
1957-1966 - 100 və 200m məsafələrə qaçış üzrə Azərbaycan çempionatında SSRİ rekordu; 1964 - 4x100m məsafəyə estafet qaçışında SSRİ çempionu.

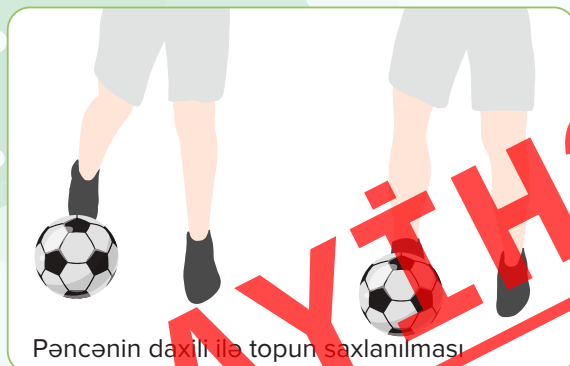
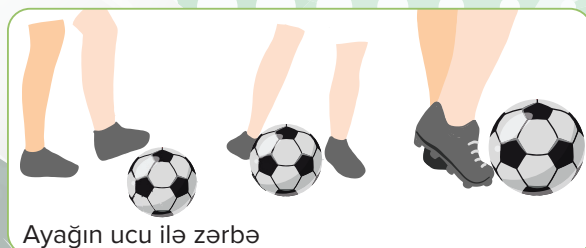
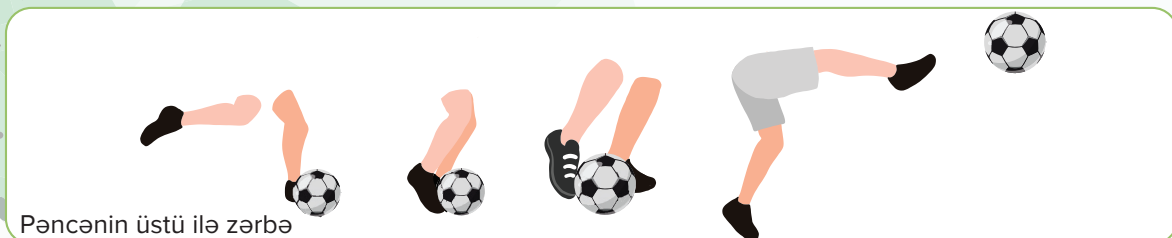
Bunlardan əlavə Ziba Ələsgərova Atletikanın digər növlərində də uğurlar qazanmışdır.

Ziba Ələsgərova 1959-1964-cü illərdə SSRİ yığma komandasına daxil edilmişdir.

Ən fərəhlisi də odur ki, Ziba Ələsgərova ilk azərbaycanlı qadın idmançı kimi dünya idman tarixinə düşüb. O, idmançı olmağı ilə yanaşı 1966-cı ildə Azərbaycan Neft-Kimya İnstitutunda pedaqoji fəaliyyətə başlamış və 1975-ci ildə fizika-riyaziyyat elmlər namizədi elmi adına layiq görülmüşdür.

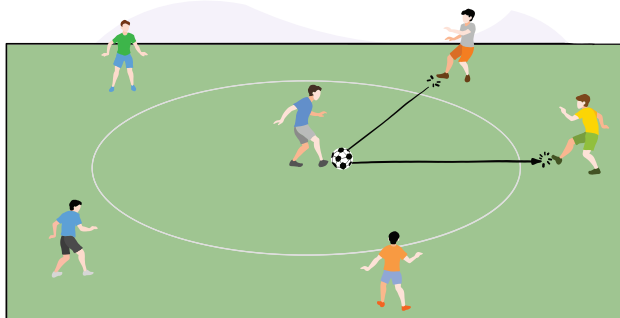


Futbolda irəliləmə, saxlama və zərbələr



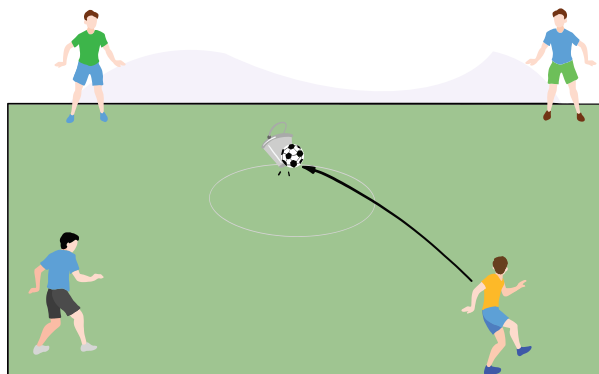
“TOP MƏRKƏZDƏKİNƏ”

Dairə ətrafında duran iştirakçılar ardıcıl topu mərkəzdəkinə ötürməlidir.



“HƏDƏFİ TUŞLA”

3-5 dəqiqə ərzində 4-5 nəfərdən ibarət komanda daha çox dəfə hədəfi vurmaldır.



Dostunla et

“11 TUŞ” OYUNU

Oyunda adətən 5-6 nəfər iştirak edir və ancaq bir qapı olur. Əsas məqsəd qapıda durmamaq və qol buraxmamaqdır. Niyə? İndi izah edəcəyik.

Qapıçı püşkatma yolu ilə seçilir və oyunu qapıçı başlayır. Oyun zamanı top yerdə olarkən oyunçunun ayağına bir dəfə dəyə bilər, ancaq göydə saxlamaq və çiləmək olar.

Topu bir zərbə ilə başqa oyunçuya ötürməli, yaxud qapıya vurmalısan. Hər qola görə qapıçıya xallar yığılır. Bu xallar 11-ə çatdıqda, qapıçı oyundan çıxır. Qapıya isə ən az xalı olan keçir. Top kimə dəyib “meydança”dan çıxdısa, o, qapıda durur.





Özünü yoxla, summative hazır ol

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ

Əziz dost, əgər çeviklik qabiliyyəti üzrə
100 bal almaq istəyirsənsə,

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə
müvafiq icra et;

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ ÜZRƏ 100 BAL

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

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qur, mübarizlik və cəsarət
nümayiş etdir.



5 cəhddən 4-5 qol

Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi

Dəqiq icra - hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir.

Əziz dost, hərəkətin dəqiqliyi sənə fərdi xüsusiyyətlərindən - fiziki hazırlıq və hədəf təyinetmə səviyyəsindən asılıdır. Həmçinin, hərəkətin dəqiq icrasına sənə emosional vəziyyətin də təsir edir.

Dəqiq icranın komponentləri:

- ölçmə dəqiqliyi;
- fərqləndirmə (şəraitə görə);
- hədəf dəqiqliyi;
- verilmiş statik vəziyyətin qorunmasının dəqiqliyi;
- müxtəlif növ siqnalara dəqiq cavab vermək bacarığı.



Dəqiq icranın komponentləri



Bax ...

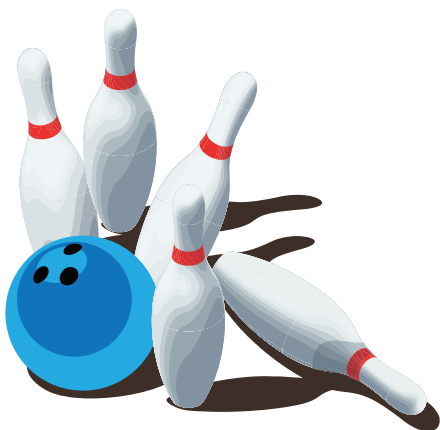
Düşün ...

Hərəkətə keç ...



“Bouling”

5-8 ədəd bouling fiqurları cərgə ilə düzülür. Fiqurlardan 3-5 metr məsafədə durub top ilə fiqurları aşirtmalısınız. Nəzərə almaq lazımdır ki, topu yuxarı ilə deyil, şəkildə göstərilən kimi yer ilə diğirladaraq atmaq lazımdır. İlk atışdan ən çox fiqur aşirtmağı bacaran iştirakçı qalib sayılır.



“Hərəkətli hədəf”

Oyun qarşı-qarşıya öz sahəsində dayanmış 2 komanda arasında keçirilir. Komandaların qarşısında arasında mərkəz xətt təyin edilir və xəttin üzərinə voleybol topu qoyulur. Müəllimin signalı ilə oyunçular onlara verilmiş tennis topları ilə voleybol topuna vurmaqla onu digər komandaya tərəf diyirlətməyə çalışmalıdırlar. Beləliklə, topu rəqib komandanın sahəsinə çatdıran komanda qalib hesab olunur.

LAYİHƏ



BASKETBOL

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

BİLMƏK MARAQLIDIR



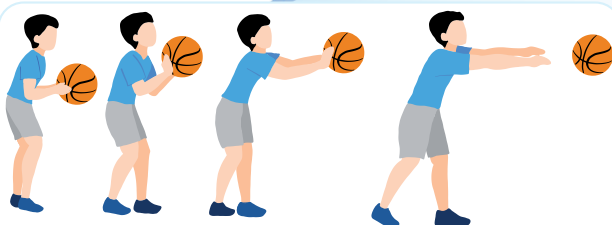
Meydançanın uzunluğu – 28x15. Meydança mərkəzdən xətlə iki yerə bölünür. Səbətin halqasının hündürlüyü – 3.05 metr.

Basketbol oyunu hər biri 5 oyunçudan ibarət iki komanda arasında keçirilir. Komandalar rəqib səbətinə daha çox top atmağa çalışır.

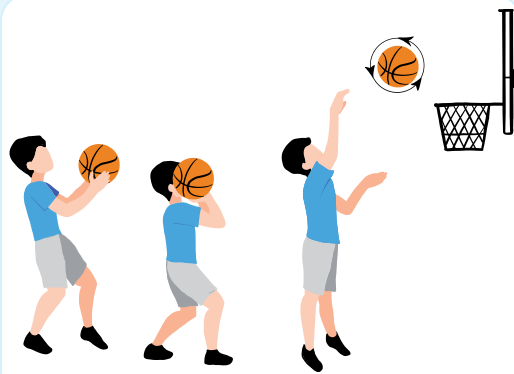


LAYIHƏ

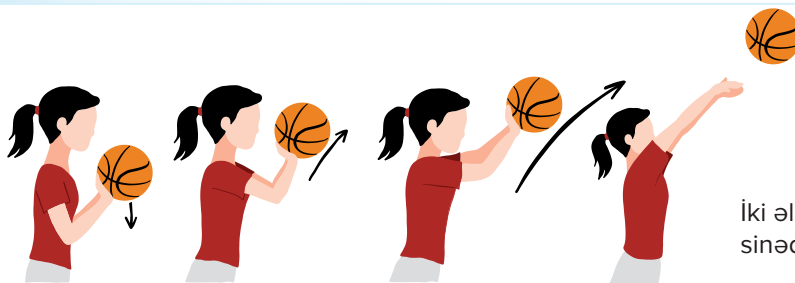
Basketbolda atma və çiləmələr



İki əl ilə sinə qarşısından atma



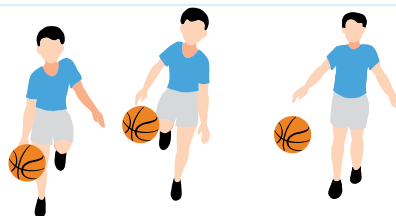
Bir əl ilə yerindən topun səbətə atılması



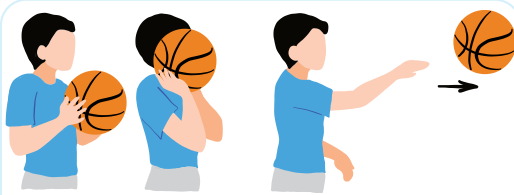
İki əl ilə topun sinədən atılması



Tullanaraq topun atılması



Topu bir ələ və əldən-ələ çiləmə



Bir əl ilə çiyindən atma



Topu bir ələ və əldən-ələ çiləmə



İki əl ilə baş arxasından atılma

“TOP UĞRUNDA MÜBARİZƏ”

Oyun 2 komanda arasında basketbol qaydaları ilə keçirilir. Hər komanda rəqib müqavimətini dəf edərək bir-birinə 9 ötürmə etməlidir. 9-cu ötürməni edən komandaya 1 xal verilir. Müəyyən olunmuş vaxt ərzində daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

ESTAFET

Oyun bir neçə komanda arasında keçirilə bilər. Müəllimin signalı ilə hər komandanın birinci dayanan iştirakçısı basketbol topunu bir əllə çiləyərək qaçır və topu səbətə düşənə qədər atır. Top səbətə düşdükdən sonra digər əllə çiləyərək qayıdıb, topu növbəti komanda yoldaşına ötürüb, arxaya keçir. Oyunu daha tez bitirən komanda qalib hesab olunur.

Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşməsi

Əziz dost, bütün idman növlərində çevik olmaq rəqibdən üstün olmaq deməkdir. Çevik olduqda həm müvəffəqiyyət qazana, həm də zədələnmədən qoruna bilərsən. İctimai həyatda da çevik insan seçilir. Buna görə də hər zaman özündə çevikliyi tərbiyələndirməlisən.

“TOP QONŞUYA”

Əziz dost, bütün idman növlərində çevik olmaq rəqibdən üstün olmaq deməkdir. Çevik olduqda həm müvəffəqiyyət qazana, həm də zədələnmədən qoruna bilərsən. İctimai həyatda da çevik insan seçilir. Buna görə də hər zaman özündə çevikliyi tərbiyələndirməlisən.



LAYİHƏ

“HƏRƏKƏTLİ SƏBƏT”

Oyun iki komanda arasında keçirilir. Hər komandanın sayı qədər iki rəngdə olan top oyunçulara paylanılır. Meydanın ortasında diametri 3 metr olan dairə çəkilir. Sonra aparıcı səbəti başında saxlayaraq dairə boyunca gəzir. Püşkdə birinci olan komanda topları səbətin içərisinə atırlar. Oyun başa çatanda zənbilə düşmüş topların sayı barədə aparıcı ucdan məlumat verir.



**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ**

Əziz dost, əgər çeviklik qabiliyyəti üzrə 100 bal almaq istəyirsənsə,

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra et;

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ ÜZRƏ 100 BAL

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

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdir.



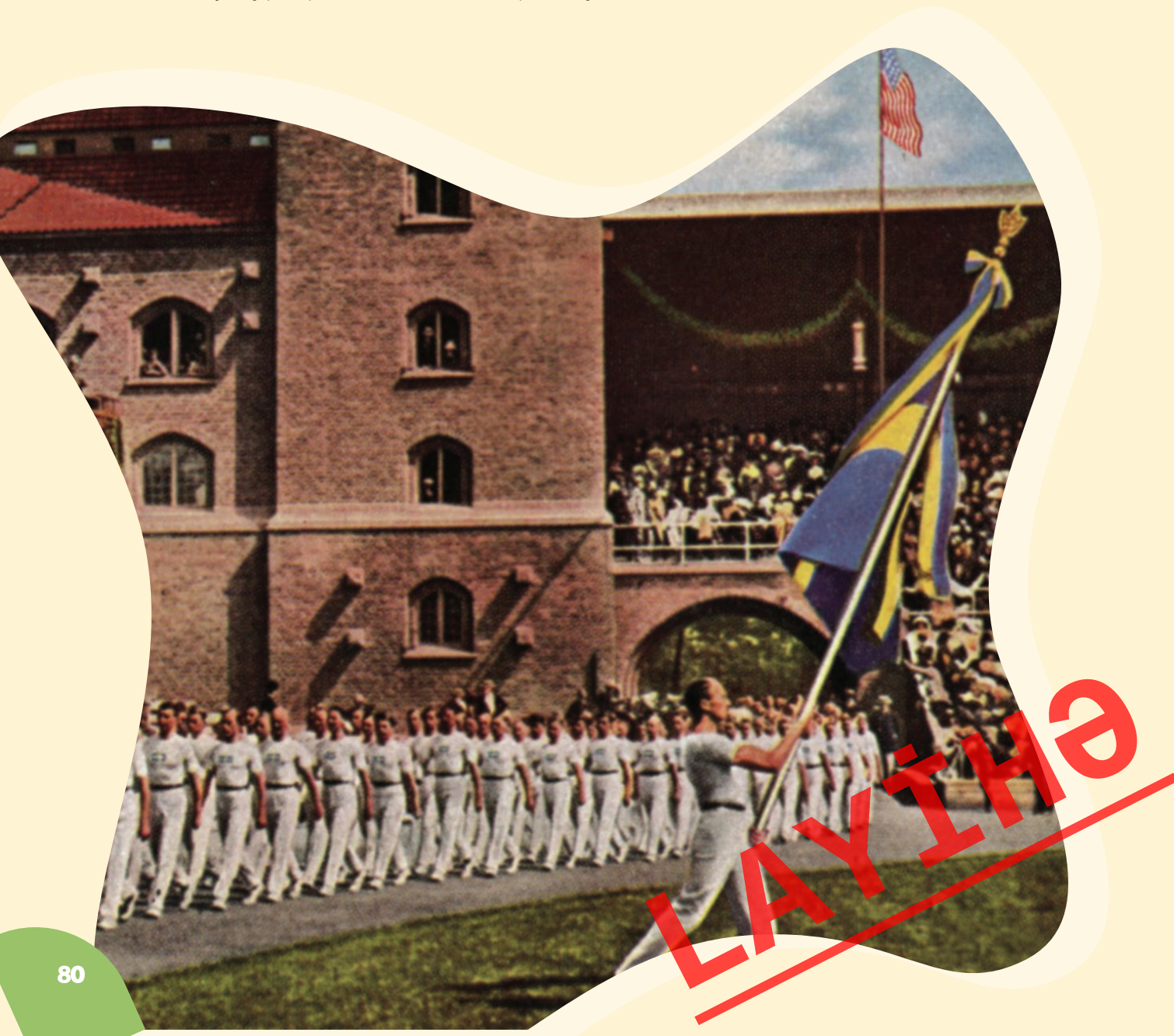
LAYİHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

V yay olimpiya oyunları

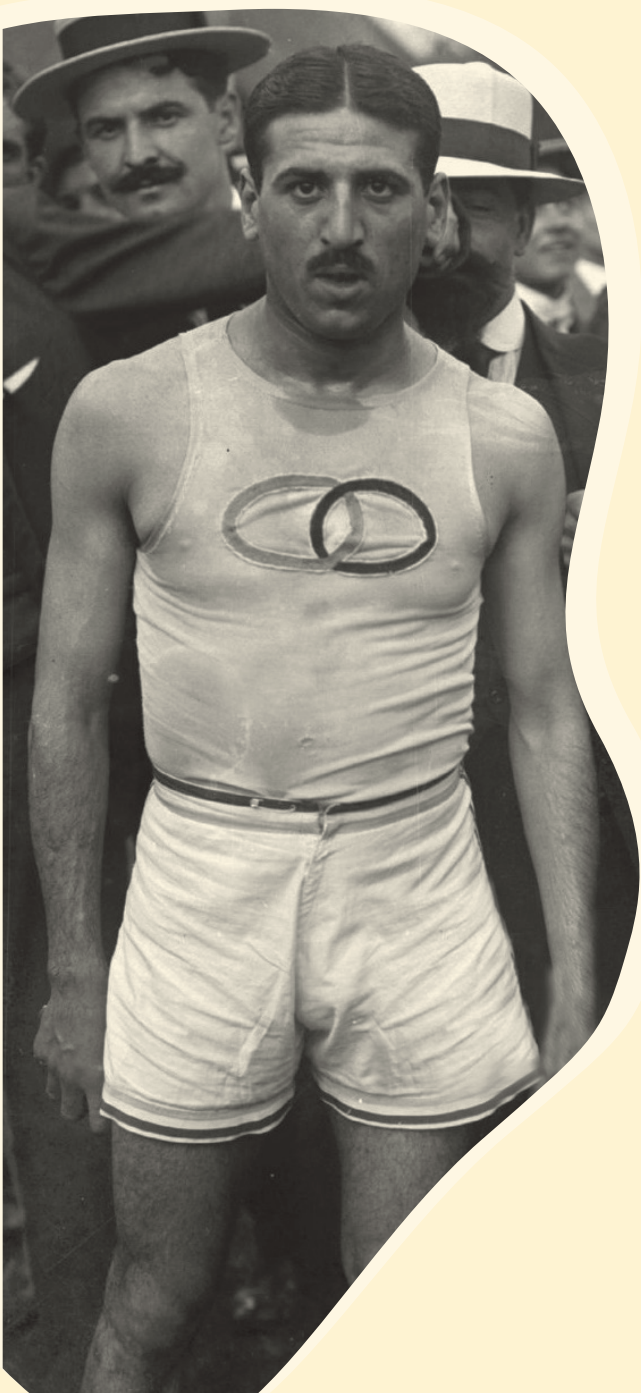
5 may - 27 iyul 1912-ci il tarixində İsveçin paytaxtı Stokholm şəhərində keçirilmişdir. Oyunlarda 28 ölkənin 2547 idmançısı (2490 kişi və 57 qadın) idmanın 14 növündə 102 yarış proqramı üzrə mübarizə aparılmışdır.



Stokholm oyunlarında müasir beşnövçülük, qadınlar arasında üzgüçülük yarışları ilk dəfə olaraq proqrama daxil edilmişdir. Tarixdə ilk dəfə idman arenasını elektrik ölçü cihazları ilə təchiz edilmişdir. ən çətin məqamda isə, qalibi müəyyən etmək üçündə bir yenilik – foto - finiş köməyə gəldi.

V Olimpiya oyunları bir çox parlaq nəticələrlə yadda qaldı:

800 m məsafəyə qaçışda 5 idmançı dünya rekordunu təzələdi.



3 Qızıl medal qazanan yeganə atlet fin Hannes Kolehmainen oldu.

İndiyədək tərarlanmayan unikal hadisə də baş verdi. İlk dəfə Olimpiya medallarını əkiz qardaşlar aldılar. Bu güllə atıcılığı üzrə yarışda baş verdi.

Avstria MOK-un prezidenti Otto Hörşman idman mübarizəsi meydanında fərqləndi. Onun qılınç atma komandası gümüş medala sahib çıxdı.

Sonda 17 bürünc, 24 gümüş və 24 qızıl medalla İsveç qalib gəldi.

LAYİHƏ

DÖZÜMLÜLÜK

Dəvələr 1 ton yükü 90-100 km məsafəyə aparmaq qabiliyyətinə malikdir. Onlar 70 dərəcə istiyə, 50 dərəcə soyuğa davam gətirə bilirlər. Yaşlı dəvə gündə 25-30 litr su içir. Amma onlar yeganə canlıdır ki, 10-12 gün susuz da yaşaya bilər. Ac qalan dəvə orqanizminin yaşaması üçün hörgüçlərindəki yağı sərf edir.



Keniyalı atlet Eliud Kipçoc 40 km məsafəni 2 saat 1 dəqiqə 39 saniyədə qət edərək “BMW Berlin Marafonu”nda yeni rekorda imza atıb. Bu nəticə ilə o, əvvəlki rekord müəllifi Dennis Kimettonu 1 dəqiqə 16 saniyə qabaqlayıb.



DÖZÜMLÜLÜK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük - icra səmərəliliyini azaltmadan müxtəlif intensivlikli yükün uzun müddətdə yerinə yetirilməsi qabiliyyətidir. Başqa sözlə desək bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyətidir.

Əziz dost, dözümlülük ümumi fiziki inkişafa nail olmaq və hər bir idman növündə uğur qazanmaq üçün əsas rol oynayır. Fiziki hazırlığın müəyyən mərhələlərində, məşğələlərdə çətinliyə, ağrıya və digər sınaqlara dözümlülük göstərməliyik ki, gələcək mötəbər yarışlarda qalibiyyət qazanaraq bayrağımızı ucaldaq və himnimizi səsləndirək.

Dözümlülük iki cür olur: ümumi dözümlülük və xüsusi dözümlülük.

Dözümlülüğü artıran ən effektiv məşqlərdən biri – **qaçışdır**, onunla istənilən şəxs məşğul ola bilər.

Əgər dərhal qaçmağa başlamaq çətindir, sadəcə olaraq yerimək olar: yerimə – xüsusən də sürətli tempdə (idman yerisi) - dözümlülüğü artırmaq üçün yaxşı məşqdır. Daha sonra həftədə iki-üç dəfə olmaqla beş dəqiqə qaçmaq olar, sonra isə qaçış vaxtını uzada bilərsiniz.

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



Özünü yoxla



6 dəqiqəlik qaçış



Kafi

900-980

yaxşı

1000-1100

əla

1300 və >



Kafi

700-840

yaxşı

850-1000

əla

1100 və >



LAYİHƏ

BİLMƏK MARAQLIDIR

Gündüz İsmayılov

“ Mən özümə sübut etmək istədim ki, bunu da bacaracam.”

Gündüz İsmayılov

Olimpiya, Dünya və Avropa çempionu olan idmançımız 3 yaşında olarkən infeksiyadan həyatını itirə bilirdi. Bütün bədənini iflic olmuşdur, həkimlər ona “canlı meyit” deyirdilər, əlində yalnız bir barmağında hissiyat var idi. Onu qucağda, uşaq arabasında həkimlərə aparırdılar, heç nə və heç kim kömək edə bilmirdi, tezliklə öləcəyini bildirirdilər.

O günləri Gündüz belə xatırlayır: “Bir gün sanki kimsə mənə dedi: - Sən bacaracaqsan! Sən qalacaqsan və güclü olacaqsan! Mən başladım gözlərimi tərpətməyə. Dişlərimi və dodaqlarımı sıxırdım, Hər hansı bir cüzi hərəkətlərə cəhd edirdim. Bir müddət sonra mən danışmağa başladım.

- Ana, mən dünyanın ən güclü insanı olacam.

Bu sözlərdən sonra məni həkimə apardılar. Həkimlər psixi xəstəliyin olduğunu zənn etdilər və mənə sakitləşdirici dərmanlar yazdılar. Amma heç nəyə fikir vermədən, arabamdan yerə sürüşürdüm, durmağa cəhd edirdim, yıxılırdım və təsəvvür edirdim ki, sağlam və güclüyəm, yenə də durmaq istəyirdim! Böyüdükcə uşaqlar ələ salırdı, əlil deyirdilər, amma, incimirdim, bilirdim ki, əmin idim ki, mən güclü olacam.



Fiziki qüsurlu olsa da, sağlam insanlardan yaxşı olmaq istəyirdim. Bir zaman sonra başladım məşqlərə. Əlimə keçəni qaldırırdım, yerdən jim edirdim, sonra turnikdə dartinirdim. Əlləri üstə min metr gəzirdim, sonra, evimizə, 4-cü mərtəbəyə dayanmadan qalxırdım. 15 yaşında 500 dəfə turnikdə dartinirdim.” Gündüz həm də gözəl rəsmlər çəkir. O rəssamlıq kollecinə qəbul olmuşdur.

Müstəqil Azərbaycanı 1996-cı ildən Olimpiyadalarda təmsil edib. Onun 2000-ci il Sydney – də paraolimpiya çempionu olmaqla bərabər çoxlu uğurları, məhz

paraolimpiyaçı kimi olub. Lakin, 2017-ci ildən 3 dəfə ardıcıl, tam sağlam idmançılar arasında, həm Dünya, həm də Avropa çempionu olub. Ümumilikdə Gündüz 6 dəfə Dünya və 6 dəfə Avropa çempionudur, dəfələrlə Dünya rekordçusudur. Ən yaxşı nəticəsi, öz çəkisi 82 kg olmaqla, 270 kg qaldırması hələ də Dünya rekordudur.

BİLMƏK MARAQLIDIR

Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı

Mübariz İbrahimov 1988-ci ildə dünyaya göz açmışdı. 1994-cü ildə Milli Ordu sıralarına çağırılmışdı. O, Daxili Qoşunların Xüsusi təyinatlı bölüyündə xidmətə başlayır. Qısa müddətdə çavuş rütbəsi alır. M.İbrahimov bir müddət Silahlı Qüvvələrin təlim-tədris mərkəzinin gizir hazırlıq kursunda təhsil alır. Sonra ehtiyat hərbi hissədə xidmətə göndərilir.

Mübariz burada xidmət etmək istəmirdi. Yalnız ön cəbhədə olmağa çalışırdı. O, dəfələrlə komandanlığa ərizə ilə müraciət edərək, onu ehtiyat hərbi hissədən ön xətdə yerləşən bölmələrdən birinə dəyişmələrini xahiş edir. Nəhayət istəyinə nail olur. Bir ay idi burada xidmət edirdi.

Gizir Mübariz İbrahimovu bu ön xətdə gətirən bir amal, bir istək idi. Vətən! Millət! Torpaq!.. Onun qəlbində bir müqəddəs fikir hakim kəsilmişdi: «Məzlumun dostu, zalımın düşməniyəm».

Zaman etibarlı ilə bu, çox qısa bir vaxtdır. Ancaq bu qısa zaman kəsiyində Mübariz sözün əsl mənasında özünün zabitlərə, əsgərlərə sevdire bildi. Bir sözlə hamının məhəbbətini qazandı. Mübariz daxilən utancaq, az danışan, Vətəni sevən və Tanrıya bağlı bir insan idi. Həmişə ehtiyacı olanlara kömək etməyi, onlara mənəvi dayaq olmağı xoşlayırdı.



18 iyun 2010-cu il tarixində gecə saat 23:30 radələrində gizir Mübariz İbrahimov təkbaşına iki ordu arasındakı bir kilometrlik minalanmış sahəni keçir. Ermənistan Silahlı Qüvvələrinin çox sayda əsgər və zabiti gözlənilmədən birinci həmlədə məhv edir. Sonra isə düşmənin öz silahlarını özünə qarşı istifadə edərək 5 saat onlarla təkbətək döyüşür. Düşməni ağır itkilərə məruz qoyur, onların zəif cınahlarını üzə çıxarır. Azərbaycan döyüşçüsü səhər saatlarında qeyri-bərabər döyüşdə qəhrəmancasına şəhid olur.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 22 iyul 2010-cu il tarixli fərmanı ilə İbrahimov Mübariz Ağakərim oğluna ölümündən sonra «Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı» adı verilmişdir.

Biləsuvar rayonunda adına küçə və orta məktəb var.

LAYİHƏ



Gündəlik həyatında dözümlülük özünü daha çox harada biruzə verir?

Ümumi dözümlülük

Ümumi dözümlülük - nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirən qabiliyyətdir. Ümumi dözümlülüğü qaçış (uzunmüddətli), üzgüçülük, velosiped sürmək və s. hərəkətlərlə inkişaf etdirə bilərsiniz. Bu zaman özünə nəzarəti unutmamalı - yəni, yorulma və halın pisləşməsi olduqda yüklənməni azaltmaq lazımdır. Basketbol və futbol oyunları da – ümumi dözümlülük üçün çox əla məşqdır.



“QATAR” OYUNU

Oyun bir neçə komanda arasında keçirilə bilər. Start signalı ilə hər komandanın ilk iştirakçısı qaçaraq işarələnmiş sahədən dönərək geri qaydır və ikinci iştirakçı ilə birgə eyni məsafəni qət edirlər. Beləliklə, bütün iştirakçılar qatar formasında işarələnmiş sahədən dönərək geri qayıdılar. İlk geri qayıdan komanda qalib hesab olunur.

“ƏJDAHA” OYUNU

Oyun iki və daha çox komanda ilə oynanılır. Hər komanda bir başçı seçir, daha sonra digər üzvləri həmin başçının arxasında sıra ilə dayanaraq əllərini bir-birinin çiyinə qoyurlar. Son oyunçunun arxasına kiçik parça bağlayırlar. Daha sonra iki komanda da o parçanı qoparmağa çalışır. Ancaq oyunun qaydalarına görə çiyindəki əli çəkmək qadağandır. Bu oyun iki-üç komanda oynanılarda daha maraqlı olur.

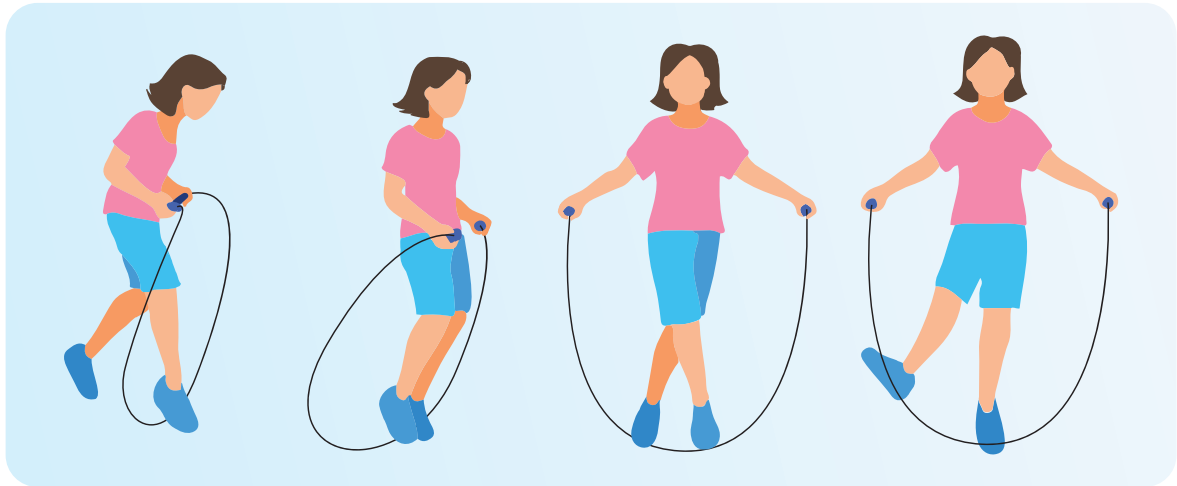




Dostunla et

Dözümlülüğün artırılmasında əla köməkçi – adi ipdir. İplə tullanmalar əzələ gərginliyini aradan qaldırmaq üçün çox faydalıdır.

“Kim daha dözümlüdür?”



Xüsusi dözümlülük

Xüsusi dözümlülük – hər hansı idman növündə hərəkətin yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq (maksimal icra tempi) rejimdə icrası zamanı təzahür etdirən qabiliyyətdir. Buraya qaçış zamanı sürət dözümlülüğü, atmalarda sürət-güc dözümlülüğü, bədii gimnastikada əyilgənlik dözümlülüğü, ağırlıqqaldırmada qüvvə dözümlülüğü, futbolda çeviklik dözümlülüğünü misal göstərmək olar.

Xüsusi dözümlülüğün növləri:

Koordinasiya dözümlülüğü – çətin texniki və taktiki hərəkətlərin dəfələrlə təkrarlanması.

Dinamik dözümlülük – ağır əzələ hərəkətlərinin nisbətən sakit tempdə, lakin uzun müddət icrası.

Statik dözümlülük – əzələ gərginliyini uzun müddət eyni vəziyyətdə saxlamaq.



Dözümlüyn növlərini şəkillərə əsasən müəyyənləşdirin

LAYIHƏ

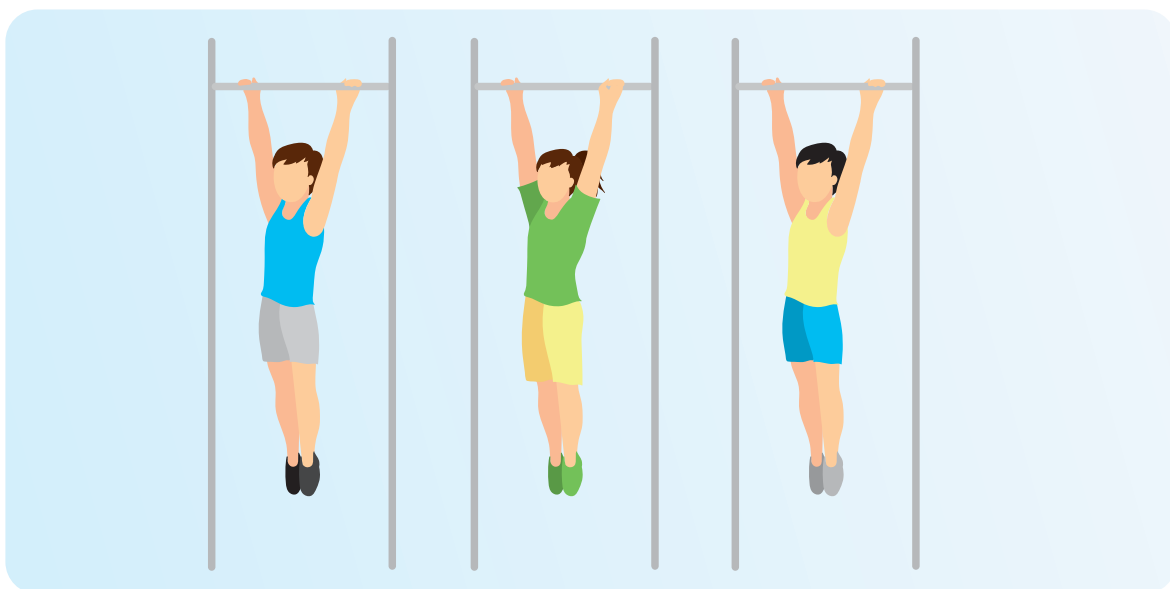
Velosiped sürmək də dözümlülüüyü çox yaxşı artırır. Onun müsbət cəhəti ondan ibarətdir ki, ondan artıq çəkili insanlar da istifadə edə bilər, çünki velosipedi sürəndə dizlərə və ayaq pəncələrinə düşən yüklənmə aradan qaldırılır.

Dözümlülüüyü inkişaf etdirmək sağlamlıq üçün faydalıdır. Məsələn, dinamik yüklənmələr zamanı böyük miqdarda oksigenin qana daxil olması karbohidratların həll olaraq enerjiyə çevrilməsinə - eyni zamanda artıq piylərin yox olmasına kömək edir.



Dostunla et

Hündür turnikdən uzun müddət sallanmaq statik dözümlülüüyün artırılmasında köməkçi vasitələrdən biridir.



Dözümlülüüyün təkmilləşdirilməsi

Dözümlülüüyün təkmilləşdirilməsində yüksək fəal sinir sistemi ilə əlaqədar olmayan oyunlar yorğunluğa gətirib çıxarır və işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür. Belə hərəkətləri mütəhərrik oyunlarla müqayisə etmək səmərəlidir.

“MANEƏLƏRLƏ ESTAFET”

Oyun iki və daha çox komanda ilə oynanılır. Start signalı ilə komandanın ilk iştirakçısı qarşıda quraşdırılmış müxtəlif maneələri dəf edərək geri qaydır və əlini komanda yoldasına vuraraq arxada durur. Bu minvalla bütün iştirakçılar oyunu davam etdirir. Oyunu daha tez və qaydalar çərçivəsində başa vuran komanda qalib hesab olunur.

LAYİHƏ

“ZƏNCİRLƏMƏ ATIŞ” OYUNU

Oyun iki komanda (atanlar və tutanlar) arasında keçirilir. “Atanlar” komandasının ilk iştirakçısı təyin olunmuş nöqtədən topu “tutanlar” komandasına tərəf atır və bütün komanda bir sıra ilə “bitiş” nöqtəsinə tərəf qaçmağa başlayır. Bu müddətdə “tutanlar” komandası topu tutan iştirakçının arxasında bir sırada düzülür və topu tutan baş üzərindən topu arxaya doğru ötürür. Topu sonuncu qəbul edən iştirakçı cəld sıranın önünə keçərək “stop” deyir. Öz missiyasını daha tez başa vurmuş komanda qalib hesab olunur.



Özünü yoxla, summativə hazır ol

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ

Əziz dost, əgər BƏQ üzrə 100 bal almaq istəyirsənsə, əla nəticə göstərməlisən.



1000 m. kross qaçışı
(dəq.san.)



1000 m. kross qaçışı
(dəq.san.)



BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Düzümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra et;

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ ÜZRƏ 100 BAL

Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat ver;

MƏNƏVİ VƏ İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdir.

LAYİHƏ

OLİMPİYA

Oyunlarının Tarixindən

VII yay olimpiya oyunları

1920-ci il aprelin 20-dən sentyabrın 1-dək Belçikanın Antverpen şəhərində 29 ölkənin 2669 idmançısı (2591 kişi və 78 qadın) idmanın 22 növündə 154 yarış proqramı üzrə mübarizə aparıb .

VI Olimpiya oyunlarının 1916-cı ildə keçirilməsi Berlinə həvalə olunsa da, I Dünya müharibəsinin başlanması idman bayramının baş tutmasına mane oldu.

LAYIHƏ

Antverpen olimpidasında ilk dəfə 5 müxtəlif rəngli həlqə təsvir olunmuş Olimpiya bayrağı meydana çıxdı. Bu oyunlarda 13 yeni olimpiya rekordları müəyyən edildi ki, onlardan 6-ı həm də yeni dünya rekordu idi.

VII olimpiya oyunlarının təntənəli açılış mərasimində tanınmış vaterpolçu və qılıncoynadan, həmçinin Belçika Olimpiya Komitəsinin prezidenti Viktor Buan ilk dəfə Olimpiya andı içdi.

Rəsmi beş halqa Olimpiya bayrağı ilk dəfə Antverpen stadionunda qaldırıldı. Əsrarəngizliyi ilə seçilən yeni bayraq o qədər maraq və sevinc doğurdu ki, dirəkdə çox qalmadı – açılışdan iki gün sonra onu oğurladılar. Lakin bayrağa olan rəğbət hissi elə güclə idi ki, bəd əməlliinsanlar Olimpiya atributunu çox gizlədə bilmədilər. Kim-sə polisleri bu barədə məlumatlandırdı və cinayətkarlar cəmi iki saatdan sonra həbs olundular.

Yekunda isə, 27 bürünc, 27 gümüş və 41 qızıl medalla ABŞ qalib gəldi.



LAYIHƏ