

FİZİKİ TƏRBİYƏ

DƏRSLİK





Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu!
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər,
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!



HEYDƏR ƏLİYEV
AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

ELÇİN QULİYEV
KÖNÜL ƏLİYEVƏ
CABBAR YOLÇİYEV

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

Mündəricat

Əziz dost.....	6
----------------	---

NƏZƏRİ BİLİKLƏR

İdmanın yaranma tarixindən	7
Sağlam həyat tərzı	8
Fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri	9
İdman zalı	20
Sıra hərəkətləri.....	21

I BÖLMƏ – SÜRƏT

Dünyanın ən sürətli insanı.....	25
Sürət hərəkı qabiliyyəti	26
Atletika	27
Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	28
Mütəhərrik oyunlar	32
Hərəkətin icra tezliyinin inkişaf etdirilməsi	33
Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	34
Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	35
Milli rəqs – “Yallı”	36
Olimpiya oyunlarının tarixindən (I Yay Olimpiya Oyunları).....	38

II BÖLMƏ – SÜRƏT-GÜC

Sürət-güc hərəkı qabiliyyəti.....	41
Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	42
Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	45
Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	47
Olimpiya oyunlarının tarixindən (II Yay Olimpiya Oyunları).....	50

III BÖLMƏ – BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

Bədənin əyilmə qabiliyyəti.....	53
Gimnastika	54
BƏQ-in dinamik və fəal hərəkətlərlə inkişafı	56
BƏQ-in statik və qeyri-fəal hərəkətlərlə inkişafı	57
BƏQ-in təkmilləşdirilməsi.....	59
Olimpiya oyunlarının tarixindən (III Yay Olimpiya Oyunları).....	62
FLƏŞMOB – 1	64

IV BÖLMƏ – QÜVVƏ

Qüvvə hərəki qabiliyyəti.....	67
Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	68
Aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	70
Bədən ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.....	73
Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	74
Olimpiya oyunlarının tarixindən (IV Yay Olimpiya Oyunları).....	76

V BÖLMƏ – ÇEVİKLİK

Çeviklik hərəki qabiliyyəti	79
İdman oyunları.....	80
Koordinasiyanın və müvazinətin inkişaf etdirilməsi.....	81
Futbol.....	83
Dəqiq icranın inkişaf etdirilməsi	87
Basketbol.....	89
Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.....	92
Olimpiya oyunlarının tarixindən (V Yay Olimpiya Oyunları).....	94

VI BÖLMƏ – DÖZÜMLÜLÜK

Düzümlülük hərəki qabiliyyəti.....	98
Ümumi düzümlülük	99
Xüsusi düzümlülük.....	100
Düzümlülüyn təkmilləşdirilməsi.....	102
Olimpiya oyunlarının tarixindən (VII Yay Olimpiya Oyunları).....	104
FLƏŞMOB – 2	106
Ailəm, mən və idman.....	108
İdman gündəliyi	111
İstifadə edilmiş ədəbiyyat	112

ŞƏRTİ İŞARƏLƏRTəhlükəsizlik
qaydaları

Özünü yoxlayın



Dostlarınızla edin



Suallar



Sərbəst iş



İdmançılarımızı tanıyaq



ƏZİZ DOST

son görünmə 07:45



Elçin Quliyev

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

7:43

Könül Əliyeva

Dərslərin daha da oxunaqlı olması üçün müasir texnologiyalar nəzərə alınmışdır. 😊

7:43

Cabbar Yolçiyev

İstədik ki, dərslərdə yazılan bütün məlumatlardan faydalanasınız. 😊

7:44

Elçin Quliyev

Burada dövlətimiz tərəfindən fiziki tərbiyə dərslərinə qoyulan tələblər nəzərə alınmışdır. 👍

7:44

Könül Əliyeva

Sizə ilk dəfə olaraq milli rəqs elementlərindən istifadə edərək yoldaşlarınızla birgə "Fləşmob"da iştirak edib toplumun bir hissəsi olmaq imkanı verilmişdir. 

7:45

Cabbar Yolçiyev

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

7:45

Elçin Quliyev

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

7:45

Könül Əliyeva

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

7:45

Cabbar Yolçiyev

Necə deyirlər: "Sağlam bədəndə sağlam ruh olar!" 

7:45



Mesajı yaz



İDMANIN YARANMA TARİXİNDƏN

Fiziki tərbiyə və idmanın tarixi olduqca qədimdir.

İnsanlar yarandığı gündən yaşamaq və özlərini müdafiə etmək üçün mübarizə aparmışlar. Bu zaman müəyyən alətlərdən və hərəkətlərdən istifadə etmişlər. Onlar daha sürətli, daha çevik və qüvvətli olmaq məcburiyyətində idilər. Bunları fiziki tərbiyə və idmanın başlanğıcı saymaq olar.

Bu qabiliyyətlərə malik olmayanların həyatda qalmaq imkanları çətinləşirdi.

Zamanla insanlar özləri də bilmədən qaçmaq, tullanmaq, atmaq, dartmaq, dırmanmaq kimi fiziki hərəkətləri inkişaf etdirməyə başlamışlar. İnsanların həyatına müsbət təsir göstərən bu qabiliyyətlərin inkişafı Daş dövrünə təsadüf edir. Məhz bu dövrdə ox və kaman kəşf edilmişdir. Azərbaycanın tarixində hələ eramızdan iki min il əvvəl tunc alətlərin işləndiyi vaxtlarda (Tunc dövrü) Qobustan ərazisindəki qayaüstü rəsmlərdə insanların müxtəlif fiziki hərəkətlərini əks etdirən yazılara, rəqslərə rast gəlirik.



Sizcə, qədim dövrdə insanlar üçün fiziki hərəkətlər nə dərəcədə əhəmiyyətli idi?

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ

Sağlamlıq — canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam yerinə yetirdiyi hal; ağrı və xəstəliyin olmadığı vəziyyətdir. Sağlamlıq insanın təkcə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə də müəyyən olunur.

Qamət — insanın duruş, oturuş və yerləş zamanı verdiyi vəziyyətdir.

Qaməti formalaşdıran əsas komponent onurğa sütunudur. Arxadan baxanda onurğamız düz xətt kimi görünür. Qamətimizi düz saxlamağa bir qrup əzələlərimiz kömək edir.

Yan tərəfdən baxanda onun təbii S-vari forması var (şəkil 1, 2).

Qamətdə qüsurların yaranmaması üçün profilaktik tədbir kimi aşağıda göstərilənlərin icrası zəruridir:

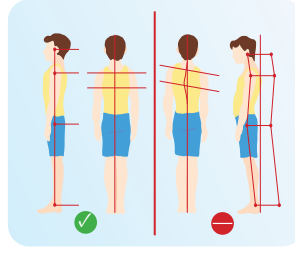
1. Verilmiş hərəkətləri icra etməklə bədənə müxtəlif qrup əzələlərini möhkəmləndirmək (şəkil 3);
2. Oturduqda, dayandıqda, yeridəndə bədəni düz saxlamağa, onun ağırlığını mümkün qədər bərabər bölüşdürməyə çalışmaq;
3. Çantanı, yükü, hər hansı ağırlığı həmişə bir əldə daşımaq vərdişindən imtina etmək;
4. Qamətin düzgünlüyünü sistemli olaraq yoxlamaq.

Biz qamətimizi düz saxlamağa çalışmalıyıq ki, gələcəkdə ağrı, hərəkət məhdudlaşması və digər problemlərlə üzləşməyək.

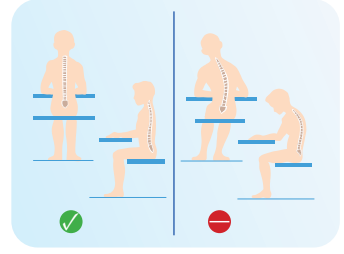
Xüsusilə müasir dövrdə – həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilən kompüterin qarşısında çox sərbəst formada əyləşmək zamanla məcburi oturuş formasına çevrilir. Bu da qamət pozuntularına səbəb ola bilər. Bütün bunların qarşısını almaq üçün sizi bir sıra sadə qaydalarla tanış edirik. Bilin ki, bunlara əməl etməklə öz sağlamlığınızı qorumuş olacaqsınız (şəkil 4).

- **Kürəyi arxaya verməklə dik oturmaq və bədənə kompüter monitoru ilə paralel qalmasını təmin etmək;**
- **Başı düz saxlamaq və ehtiyac duyulduğu anlarda çox olmamaq şərti ilə önə əymək;**
- **Ayağı ayağın üzərinə atmamaq, ayağın alt hissəsini yerə toxundurmaq.**

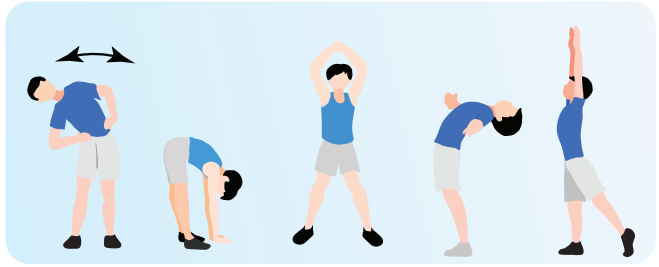
Əgər oturuş qaydalarına 3 ay müddətində özünüməcbur prinsipi ilə əməl etsəniz, zamanla bu sizdə vərdiş halına çevriləcək.



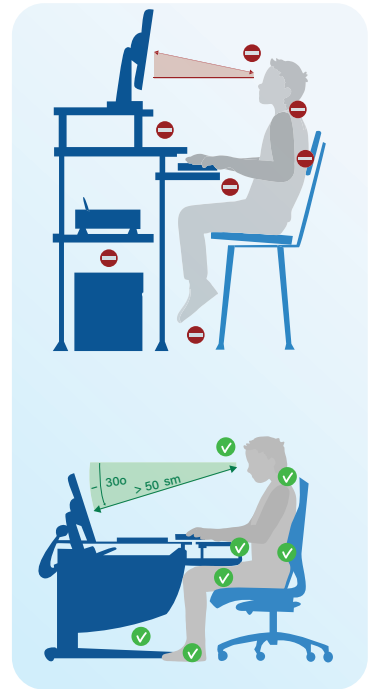
Şəkil 1



Şəkil 2



Şəkil 3



Şəkil 4

Funksional inkişafın burada nəbz vurğusu və ağciyərlərin həyat tutumu nəzərdə tutulur.

Nəbzinzin aşağı və ya yüksək olduğunu özünüz ölçə bilərsiniz. Şəkildə nəbz vurğusunun ölçülməsinin 3 üsulu təqdim olunub: bilək, boyun və gicgah nahiyyələri (şəkil 5).

Nəbzın ölçülməsi üçün ən səmərəli vaxt səhər yuxudan oyanan kimidir. Ancaq düzgün nəticə almaq üçün bir neçə gün, günün fərqli saatlarında nəbzinizi ölçməyinizi məsləhət görürük. Nəbz sayı ürəyin bir dəqiqə ərzində neçə dəfə döyündüyünü göstərir. Nəbzi fiziki yükləndən (qaçmaq, hoppanmaq və s.) əvvəl və sonra ölçərək nəticələri idman gündəliyində qeyd edin. Öz nəbz vurğularınızı cədvəl 1-də verilmiş göstəricilərlə müqayisə edin.

Müntəzəm olaraq nəbzinizi yoxlayın ki, sağlamlığınızın nəbzini tuta bilərsiniz.



Şəkil 5

Nəbz vurğusunun göstəriciləri

Cədvəl 1

Yaş, il	Oğlanlar	Qızlar	Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vurğu/dəq.	
				Oğlanlar	Qızlar
10	76	79	Aşağı	125-ə qədər	130-a qədər
11	75	79	Orta	126–145	131–155
			Böyük	146–170	156–180
			Yüksək	171 və >	181 və >

Ağciyərlərin həyat tutumunun göstəriciləri

Cədvəl 2

Yaş	Ağciyərlərin həyat tutumu, litr	
	Oğlanlar	Qızlar
10	1800–2400	1400–1600
11	2450–2550	1650–1800

Əziz dost, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT) nəfəsi verdikdən sonra maksimal dərəcədə ciyərlərə hava almaqdan ibarətdir. AHT-ni ölçərkən dərinədən nəfəs aldıqdan sonra spirometr cihazına maksimal dərəcədə ciyərlərdən hava veririk. Cədvəl 2-də yaşa uyğun AHT göstəriciləri verilmişdir. Tənəffüs orqanlarının düzgün fəaliyyəti AHT-dən asılıdır. İnsanın döş qəfəsinin ölçüsünün də AHT-yə təsiri var. Belə ki döş qəfəsi nə qədər böyük olarsa, AHT-nin miqdarı bir o qədər çox olar.

**Spirometr –
ağciyərlərin
həyat tutumunu
ölçən cihazdır.**

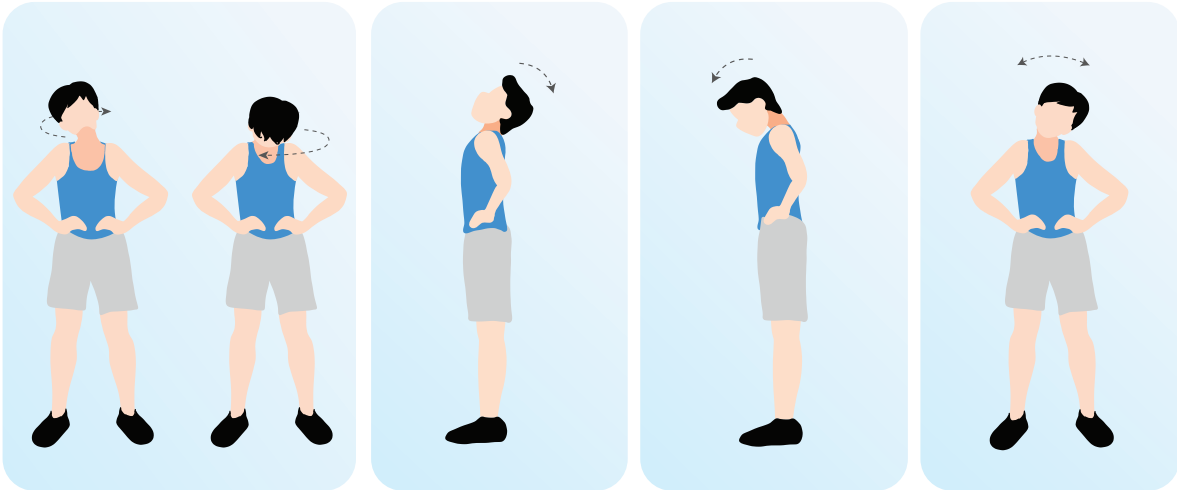


SƏHƏR GİMNASTİKASI

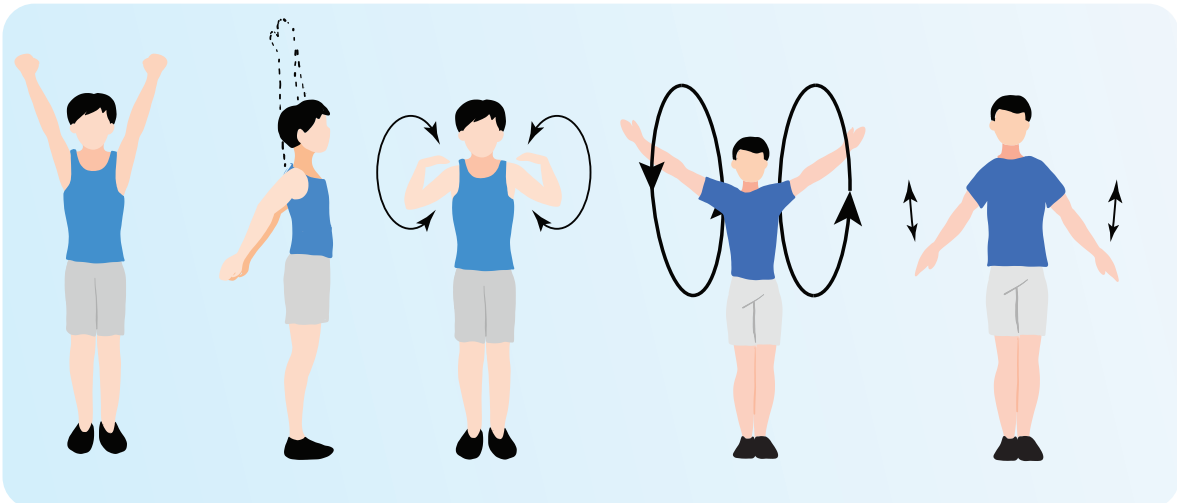
I kompleks

Baş-boyun hərəkətləri

Şəkil 6

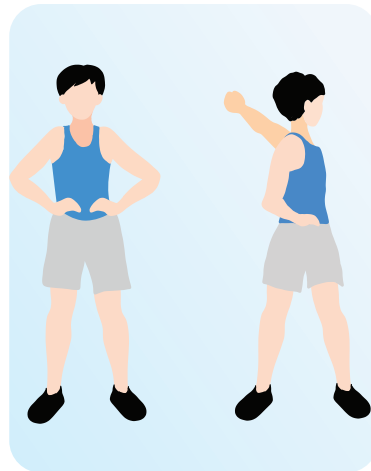
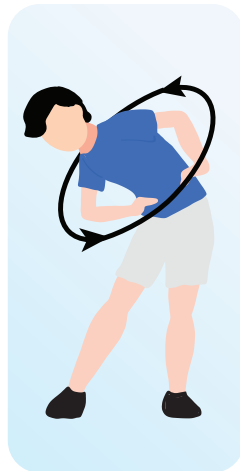
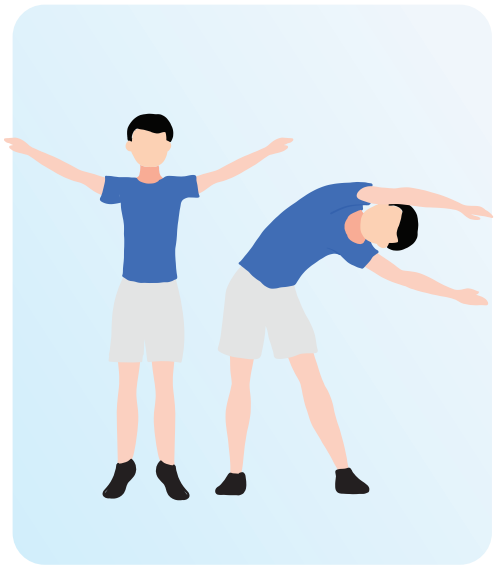
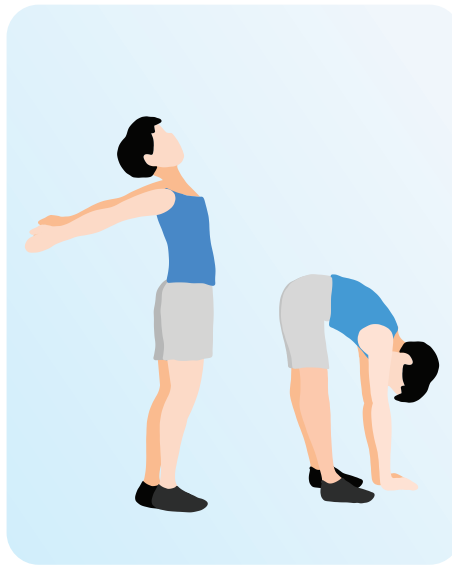


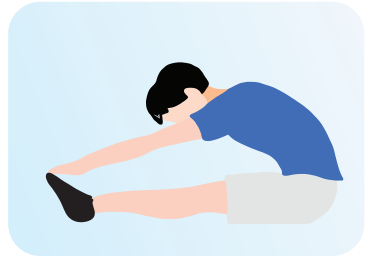
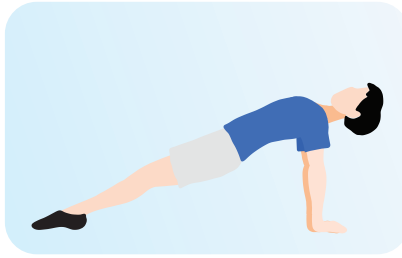
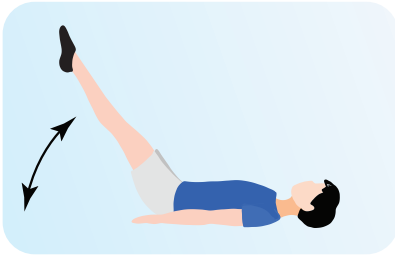
Yuxarı ətraflar üçün hərəkətlər



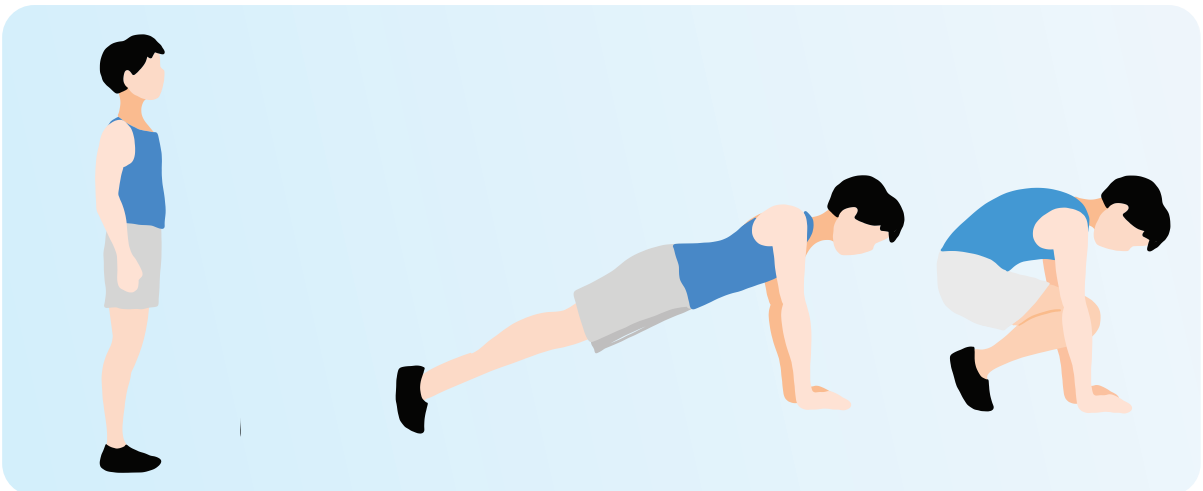
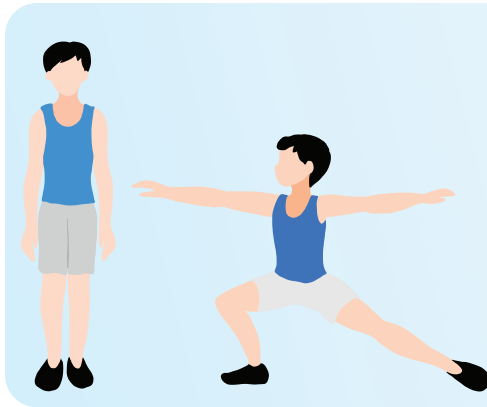


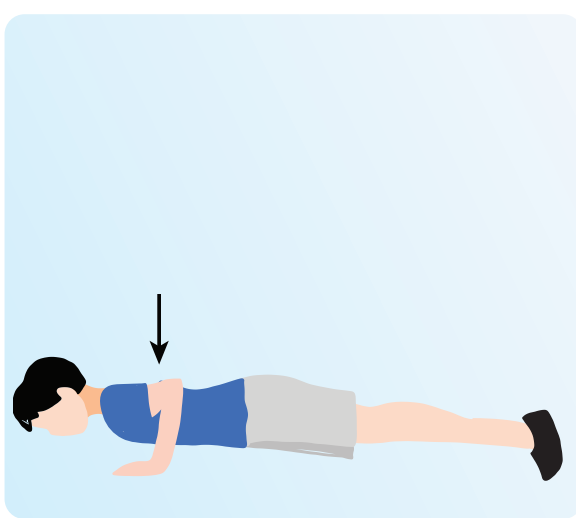
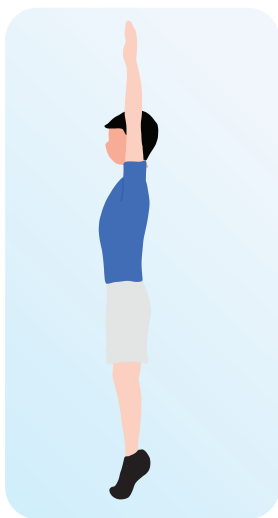
Qarın və bel əzələləri üçün hərəkətlər





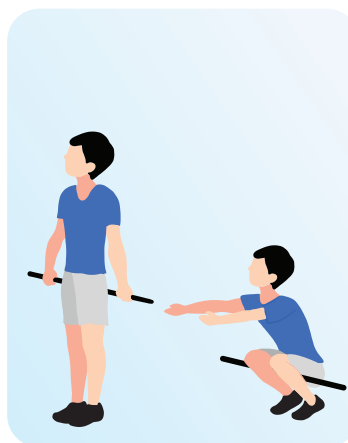
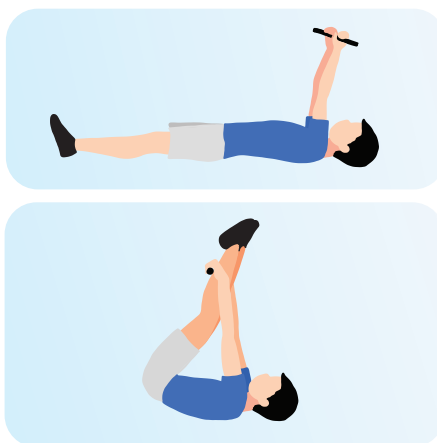
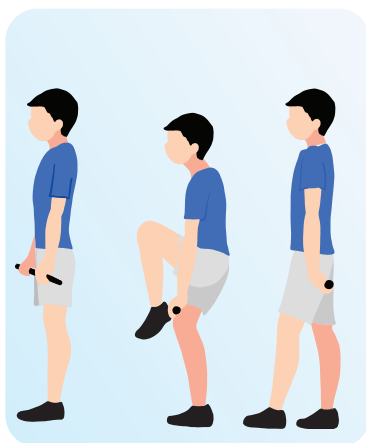
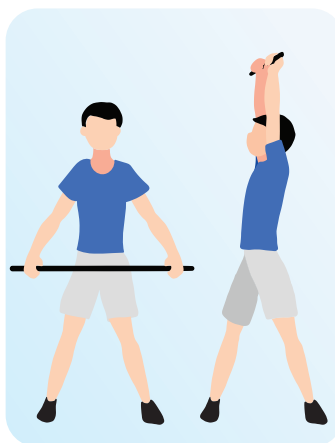
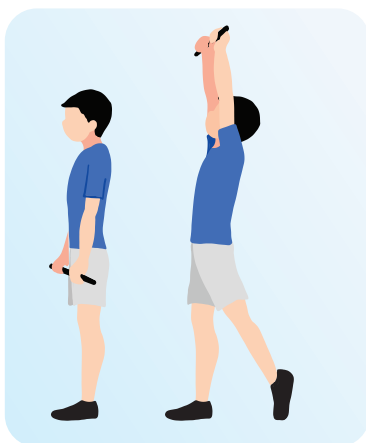
Aşağı ətraflar üçün hərəkətlər



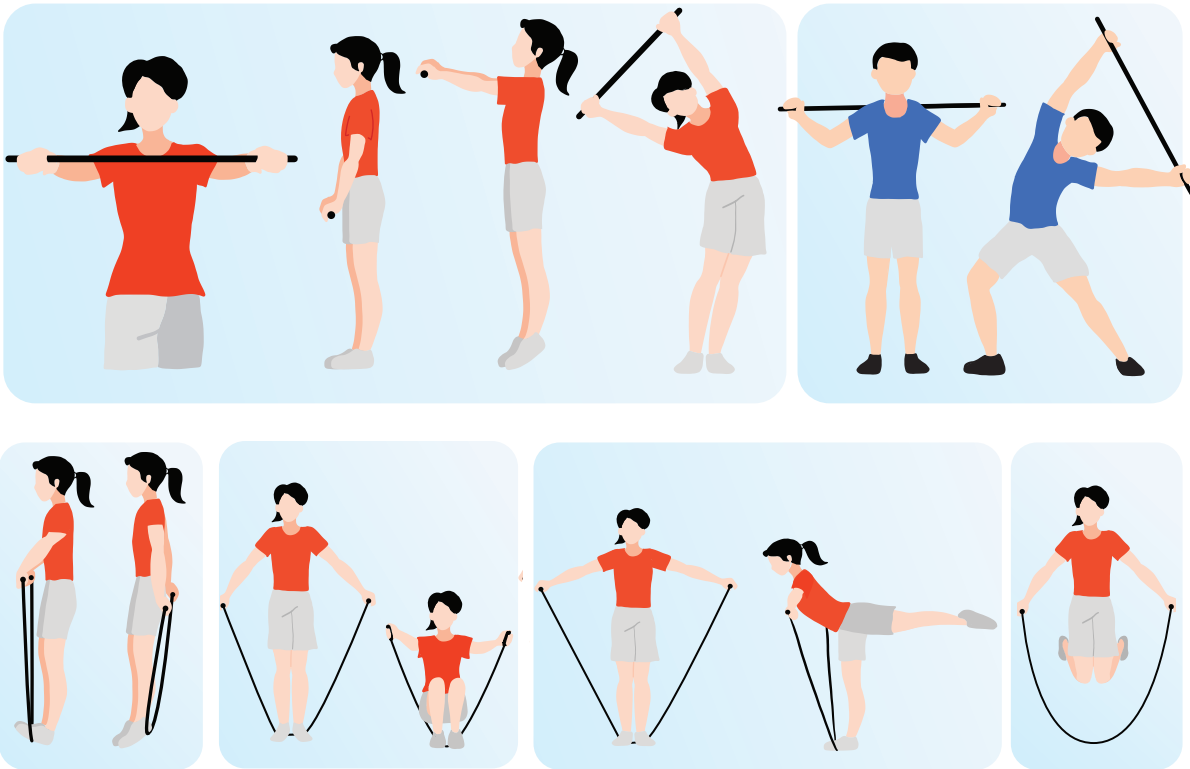


ĞİMNASTİK ALƏTLƏRLƏ HƏRƏKƏTLƏR

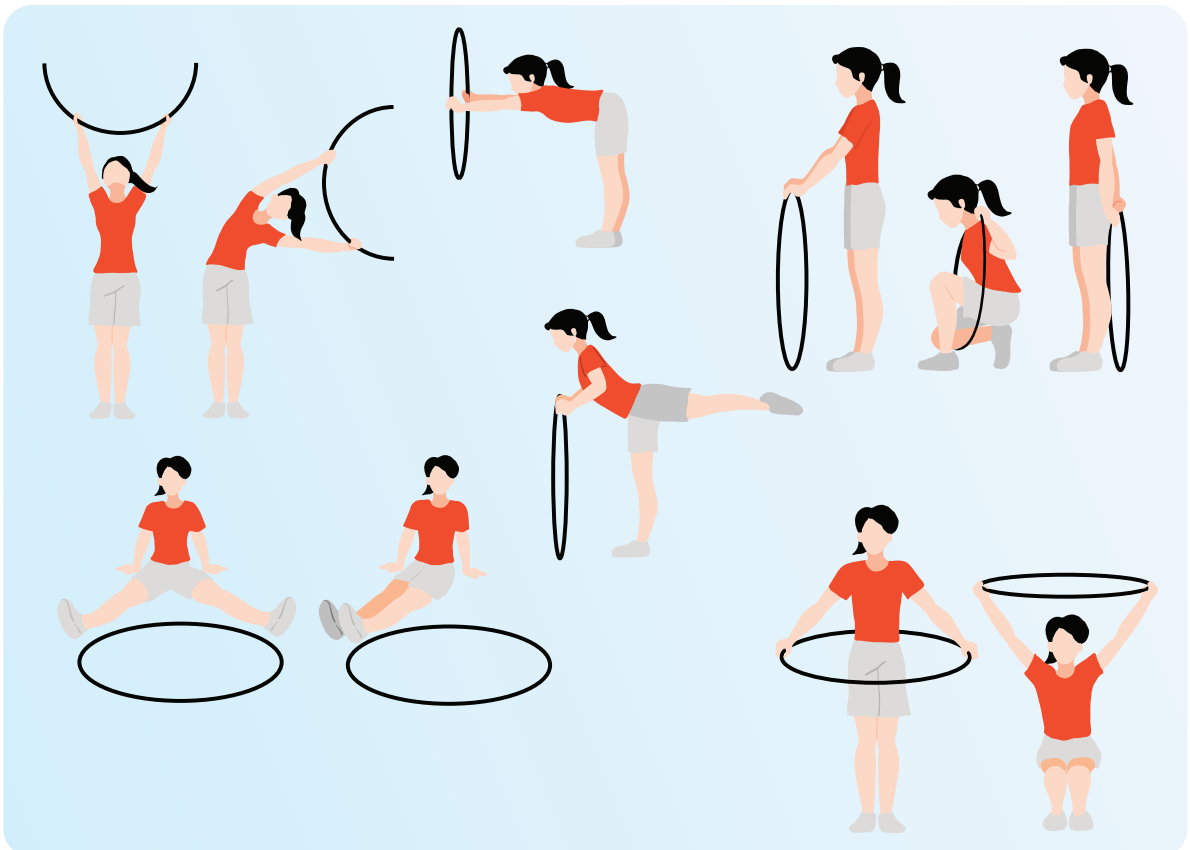
II kompleks



III kompleks



IV kompleks



5-ci sinif şagirdlərinin təqribi gün rejimi I NÖVBƏ



1. Oyanmaq və yatağı yığışdırmaq



2. Səhər gigiyenik gimnastikası



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



4. Səhər yeməyi



5. Məktəbə getmək



6. Təlim-tədris prosesi və məktəbdə ikinci səhər yeməyi



7. Dərstdən qayıtmaq



8. Əl-üz yumaq və nahar etmək



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



10. Yuxudan durandan sonra yüngül qəyənaltı etmək



11. Dərslərə hazırlaşmaq



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



13. Əl-üz yumaq və şam etmək



14. Mütaliə etmək



15. Yatmaq

5-ci sinif şagirdlərinin təqribi gün rejimi II NÖVBƏ



1. Oyanmaq və yatağı yığışdırmaq



2. Səhər gigiyenik gimnastikası



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



4. Səhər yeməyi



5. Dərslərə hazırlaşmaq



6. Əl-üz yumaq və nahar etmək



7. Məktəbə getmək



8. Təlim-tədris prosesi



9. Məktəbdən qayıtmaq



10. Yüngül qəyanaltı etmək



11. Asudə vaxt



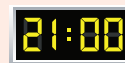
12. Əl-üz yumaq və şam etmək



13. İdmanla məşğul olmaq



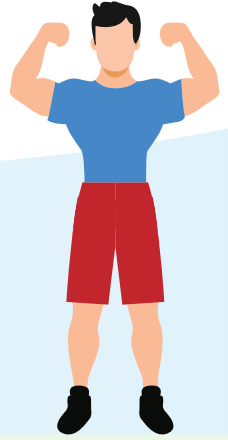
14. Mütaliə etmək



15. Yatmaq

İdmanla yaxşıca olsan aşına,
Çatarsan fərəhlə sən yüz yaşına.

İbn Sina



22–26
yaş

Bu yaşda sümükləşmə prosesi bitir. Məhz bu dövrdə biz fiziki tərbiyəmizə daha çox üstünlük verməliyik.

17–22
yaş



Hətta universitetdə oxuduğunuz dövrdə də gün rejiminə düzgün riayət etməklə sağlamlığınızı qorumuş olarsınız.

6–17
yaş

Məktəbli yaşından başlayaraq qida rasionunuzun ən çoxunu meyvə və tərəvəz təşkil etməlidir. Maye qəbulunda isə təbii şirələrə və mineral sulara üstünlük verilməlidir.



Aktiv həyat tərz



Düzgün qidalanma



İdman



22–26
yaş

Müstəqil həyata qədəm qoyduqda belə hər zaman düzgün qidalanma və idmanla məşğul olmağı unutmamalıyıq.



İnsan qida rasionunda, əsasən, zülallar, karbohidratlar, yağlar, vitaminlər və mineral duzlara (su nəzərə alınmır) ehtiyac duyur. Qidalanma mütəmadi olmalıdır. Yaxşı olar ki, gün ərzində 3 dəfədən az olmasın. Yemək vaxtı belə bölünür: səhər yeməyi – gündəlik normanın 30%-ni, nahar – 50%-ni, şam yeməyi – 20%-ni (xalq arasında deyilir: səhər yeməyini özün ye, naharı dostunla bölüşdür, şamı düşməne ver) təşkil edir.

17–22
yaş

Gün rejiminə düzgün əməl etməsəniz, sağlamlığınızda ciddi problemlərlə qarşılaşa bilərsiniz.



6–17
yaş

Məktəbli yaşından başlayaraq düzgün qidalanmalısınız. Artıq çəkinin yaranmasına səbəb ayaqüstü (*fast-food*) yeməklərdir. Vitamini olmayan bu cür yeməklərin tərkibində çoxlu miqdarda yağ, kalori və şəkər var.



✗ Yanlış oturma



✗ Yanlış qidalanma



✗ Passiv həyat tərzı və kompüter oyunlarından asılılıq

İdman zalı

Əziz dost, biz sizi fiziki tərbiyə fənninin keçirildiyi idman zalı ilə tanış etmək istəyerdik. Bu dərslərə idman geyimi və idman ayaqqabısı gətirməlisiniz. Çünki küçədə geyindiğiniz ayaqqabı ilə zala daxil olsanız, nəfəs alarkən müxtəlif mikroblar toz vasitəsilə bədəninizə keçə bilər.

İdman geyimi üçün tələblər:

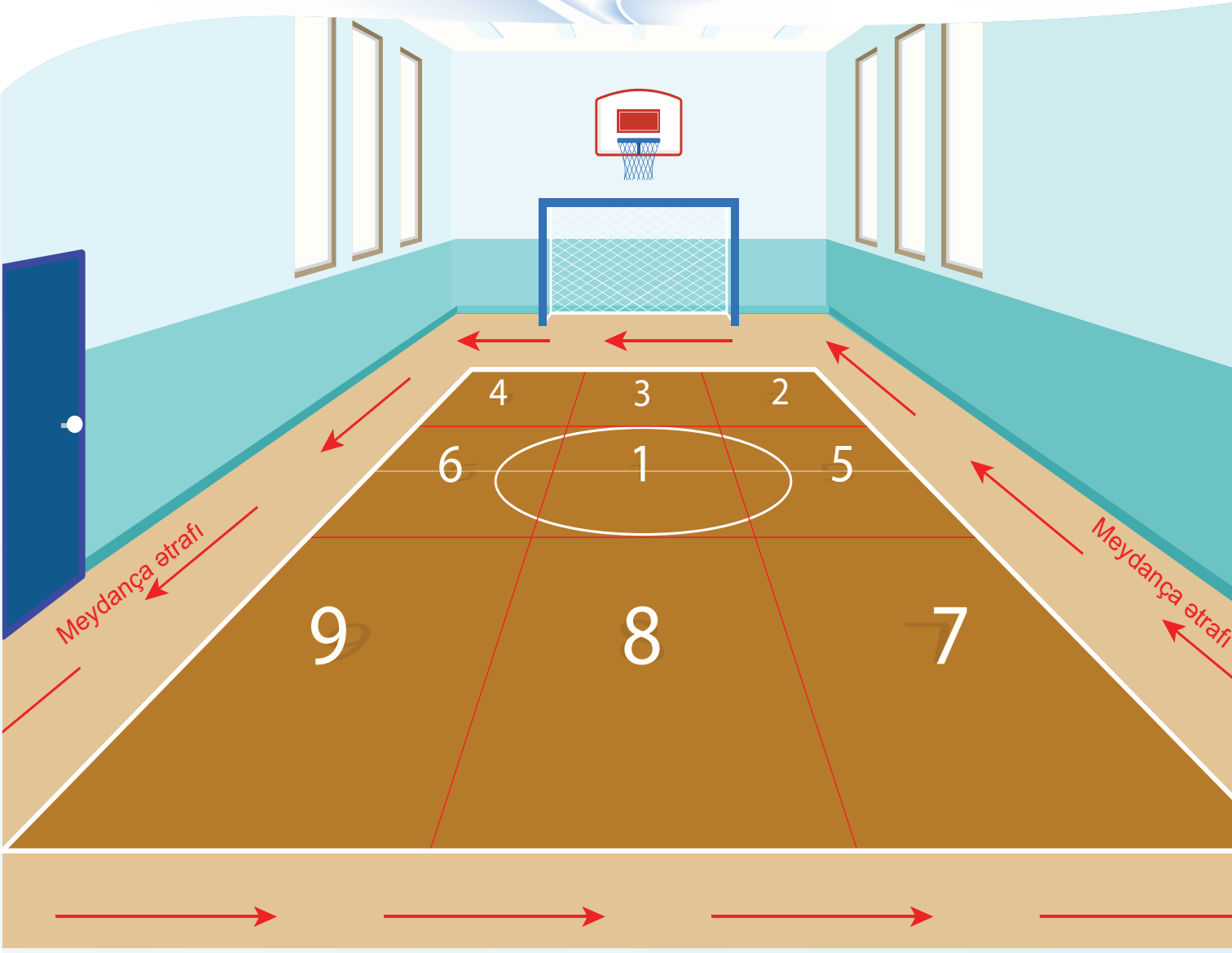
- Geyim təmiz olmalı, sintetik parçadan olmamalıdır (bu sizin tərləməyinizin qarşısını alır, bədəniniz nəfəs almasına şərait yaradır);
- Geyim yüngül və rahat olmalıdır.

İdman ayaqqabısı üçün tələblər:

- İdman ayaqqabısı yumşaq parçadan, ayaqqabıların altlığı qalın, düz və elastik olmalı, sürüşkən olmalıdır;
- Ayaqqabının ipi uzun olmamalıdır, bu, hərəkət zamanı sizə təhlükə törədə bilər (ayağınıza ilişə bilər);
- İdman ayaqqabıları təmiz olmalı, altı çirkli olmamalıdır. Bunun üçün isə fiziki tərbiyə dərslərinə ayırdığınız idman ayaqqabısından istifadə etməlisiniz.

Sizin zalın təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməyiniz mütləqdir. Zal idman oyunlarının qaydalarına uyğun işarələnmişdir. Meydançaətrafı hərəkət saat əqrəbinin əksi istiqamətində icra olunur.

Sıra hərəkətlərinin istifadə olunmasını asanlaşdırmaq məqsədilə zal şərti olaraq: mərkəz (1), yuxarı sağ künc (2), yuxarı orta hissə (3), yuxarı sol künc (4), sağ orta (5), sol orta (6), aşağı sağ künc (7), aşağı orta hissə (8), aşağı sol künc (9) olmaqla 9 hissəyə bölünür.



Sıra hərəkətləri

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



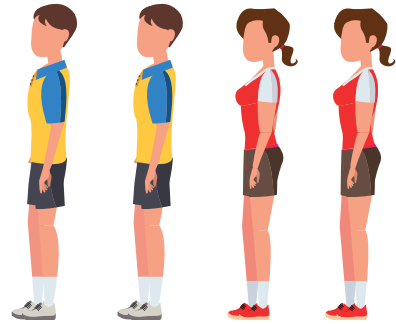
CƏRGƏ – bir düz xətt üzrə çiyin-çiyinə durub birgə icra edilən fəaliyyətdir.

İNTERVAL – cərgədə düzülənlər arasındakı məsafədir.

İSTİQAMƏTÇİ (↓) – sırada irəlidəki şagirdir.

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

MƏSAFƏ – sırada bir qol uzunluğunda saxlanılan aradır.



SONUNCU – sıranın sonundakı şagirdir. (↑)



ƏSAS DURUŞ – fiziki tərbiyədə bu anlayış "sıra duruşu" mənasını verməklə şagirdin dabanlar bir yerdə, pəncələr bir pəncə enində aralı, ayaqlar və çiyinlər düz, qollar sallanmış, barmaqlar yarımbükülü vəziyyətdə baldırın orta xəttinə sıxılmış, baş düz istiqamətdə, baxışlar düz irəliyə istiqamətlənərək duruş vəziyyətini özündə ehtiva edir.

"DÜZÜL!" komandası ilə şagirdlər müəllimin göstərdiyi sıraya (sağda, solda, ortada) düzülərək əsas duruş vəziyyəti alırlar.





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

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



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

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



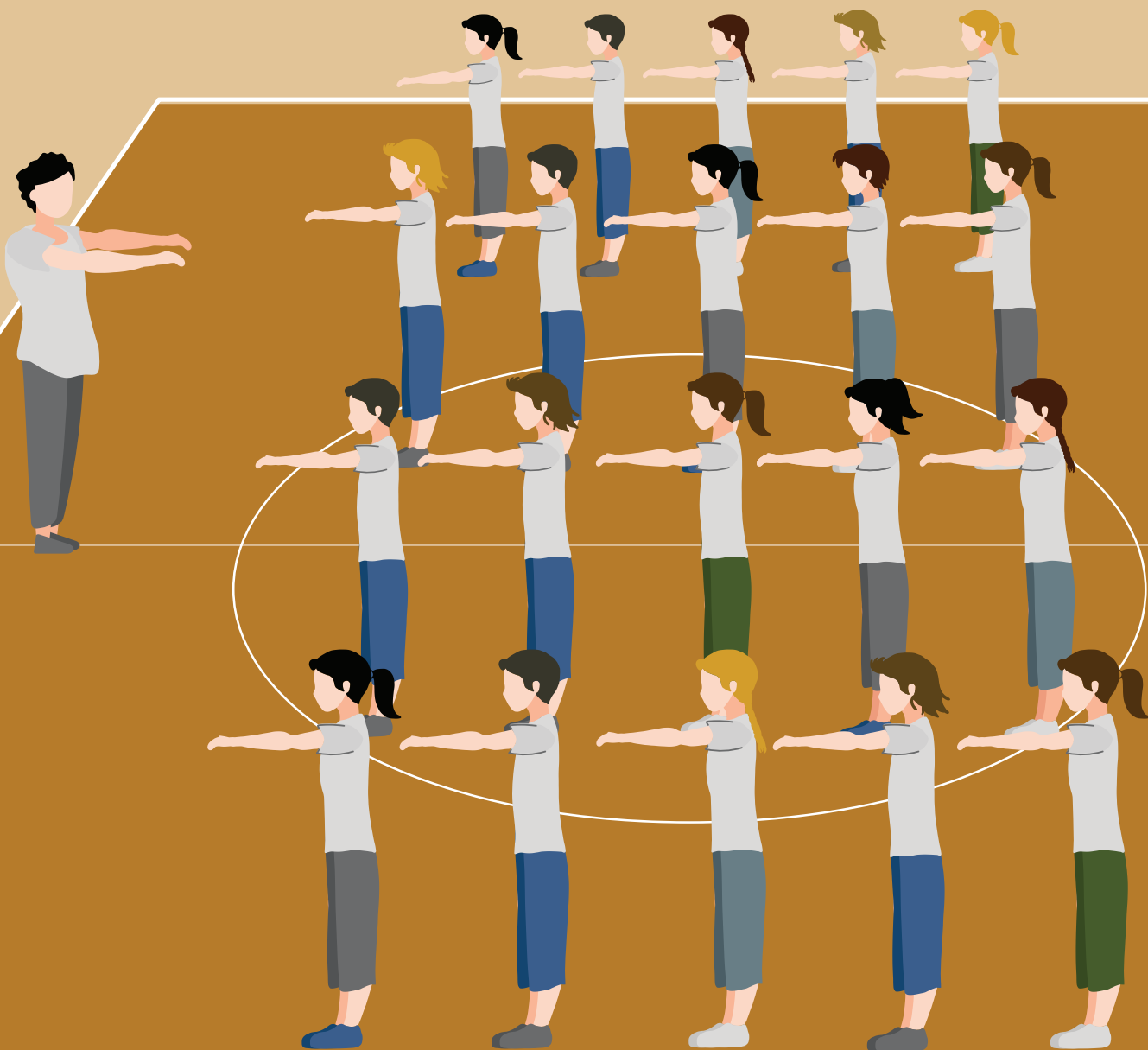
CİNAH – cərgənin sağ və sol qurtaracağıdır.
Dönmələr zamanı cinahın adı dəyişmir.

FRONT – düzülüşdə məşğul olanların baxdığı istiqamətdir (tərəf).

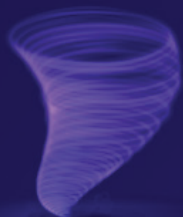
Dərsdə iştirak edən şagirdlərin sayını müəyyən etmək üçün "SIRA İLƏ SAY!" komandası verilir. Hər bir şagird başını sol tərəfə döndərərək özünün sıra sayını deyir və başını əvvəlki vəziyyətə qaytarır. Cərgənin sonunda sol cənabdakı sonuncu şagird bir addım irəliyə çıxır, öz sıra sayını qeyd edərək "SAY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

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

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



SÜRƏT



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 işığın yayılma sürətinin 300 000 km/san.-yə bərabər olduğu aşkarlandı.



Sizcə, sürətli olmağın üstünlükləri hansılardır?

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, digərinin isə ayaqları dəhşətli şəkildə yandı. Yaralanan uşağı müalicə edən həkimlər ayaqlarını kəsməkdən başqa çarə olmadığını söylədilər. Həkimlərin çoxsaylı təkidinə baxmayaraq, valideynləri uşağın ayağının kəsilməsinə razı olmadılar. Belə vəziyyət düz iki ay davam etdi. Ata və ana hər gün uşağa yatağında idman hərəkətləri etdirir və onu yeriycəyinə inandırmağa çalışırdılar. Aylarca davam edən idman hərəkətləri, nəhayət, uğurlu oldu və uşaq bir-iki addım atmağı bacardı. Bu oğlan gənclik yaşına çatdığına 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 ildə 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 insanı" adını da qazandı.



Hansı Azərbaycan atletlərini tanıyırsınız?

SÜRƏT HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

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

Əziz dost, sürət insanın kompleks qabiliyyəti hesab olunur və özündə bir sıra komponentləri birləşdirir:

1. Hərəkətin reaksiya tezliyi;
2. Hərəkətin icra tezliyi;
3. Maksimal qaçış sürəti.

Şagirdlərdə sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün qısa məsafələrə qaçışlardan (sprint) istifadə olunur.

Sürət sizdə
liderlik
qabiliyyətini
formalaşdırır və
inkişaf etdirir.



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

Sürət qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş hərəkətlərin sağlamaşdırıcı təsirləri haqqında qısa informasiya:

- əzələləri möhkəmləndirir;
- artıq çəkini azaldır;
- beyinə gedən oksigenin miqdarını artırır;
- maddələr mübadiləsini artırır;
- sümükləri möhkəmləndirir;
- müqaviməti artırır;
- ağciyərlərin fəaliyyətini gücləndirir və s.

Qaçışda addımın fazaları



dayaq

uçuş

dayaq

ATLETİKA

Atletika idmanın “kraliçası” sayılır. Atletika 5 bölmə, 49 növdən ibarətdir. Növlərin 24-də qadınlar, 24-də kişilər yarışır. Birində isə qadınlarla kişilər estafetdə birgə iştirak edirlər.

Bölmələr:

İdman yerışı

Qaçışlar

Tullanmalar

Atmalar

Çoxnövcülük

Atletika qədim yunan sözü olub, mənası “mübarizə” deməkdir.



Qeyd İdman yerışinin adi yerışdən fərqi ondan ibarətdir ki, burada vaxt və texnika nəzərə alınır.

QAÇIŞ MƏSAFƏLƏRİ

Qısa məsafə

100 m

200 m

400 m

Orta məsafə

800 m

1500 m

Uzaq məsafə

3000 m

Marafon
42195 m

Məktəb proqramında 30, 60 və 4x50 metr məsafələr mövcuddur.



BİLMƏK MARAQLIDIR

Marafon qaçışının tarixindən

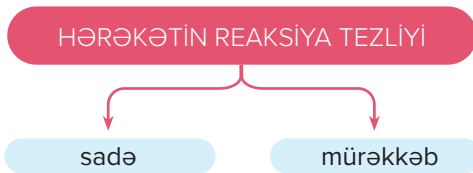


Yunanıstanla İran arasında ən böyük savaşıardan biri sayılan Marafon döyüşü e.ə. 490-cı il sentyabrın 12-də baş verir. Uzun sürən müharibədə afinalılar qalib gəlirlər. Məşhur rəvayətə görə, qələbədən sonra Afina döyüşçülərindən biri həmyerlilərinə qələbə xəbərini çatdırmaq üçün qaça-qaça doğma şəhərinə tərəf yollanır. Bu döyüşçünün adı Fidippid idi. Fidippid Marafon şəhərindən Afinaya qədər (42195 m) dayanmadan qaçır və şəhərə gəlib çatan kimi: “Sevinin, afinalılar, biz qalib gəldik!” – deyərək dünyasını dəyişir.

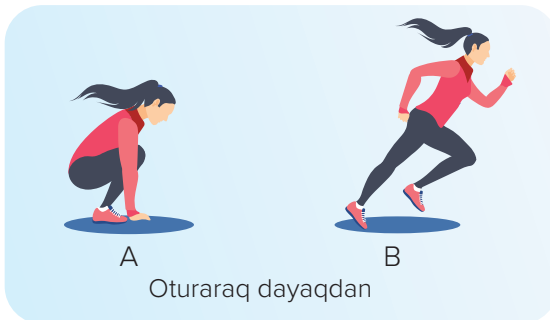
HƏRƏKƏTİN REAKSIYA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Hərəkətin reaksiya tezliyi hərəkətə başlamaq üçün hər hansı bir komandaya (siqnal, atəş və s.) və yaxud hərəkət edən obyektə verilən cəld reaksiyadır.

Yəni komandanı eşitdikdən nə qədər sonra siz hərəkətə başladınız. 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 (şəkil 7).



Şəkil 7

Qeyd Hər startdan sonra 30 saniyə, 8 startdan sonra isə 2-3 dəqiqə fasilə etməklə **hərəkətlər** təkrarən icra edilir.

Mürəkkəb – hərəkət edən obyektə reaksiya (şəkil 8). Buna hərəkət istiqamətini dəyişməklə yerinə yetirilən qaçışları (mütəhərrik oyunlar, yarışlar, şən startlar və s.) misal göstərmək olar.



Şəkil 8

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

Qısa məsafəyə qaçış

Qısa məsafələrə qaçış 4 fazadan ibarətdir:

start

start sürətlənməsi

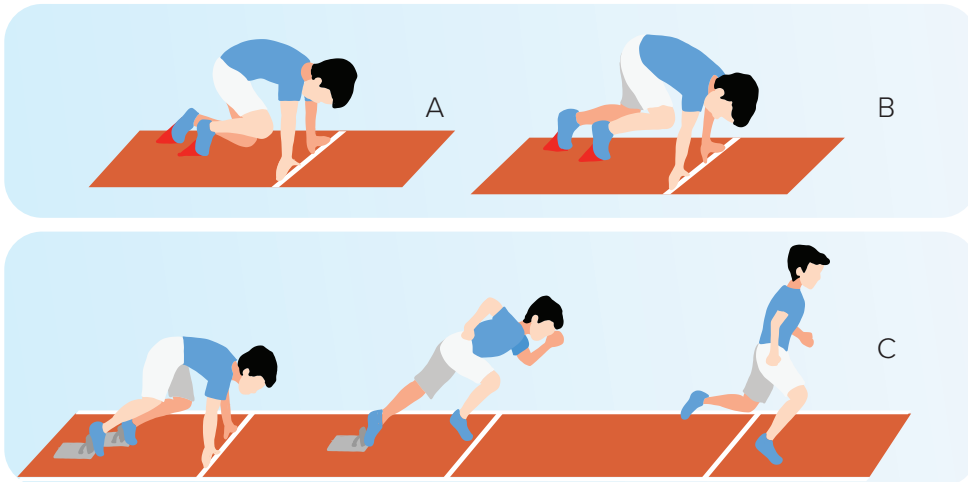
məsafə boyu qaçış

finiş

Sprinterlər aşağı startdan istifadə edirlər. Çünki belə olduqda qısa müddət ərzində yüksək sürət toplamaq mümkün olur.

Qaçışa uğurlu başlamaq üçün start vəziyyətinin düzgün icrası vacibdir.

Güclü olmaq istəyirsənsə, qaç, sağlam olmaq istəyirsənsə, qaç, gözəl olmaq istəyirsənsə, qaç.



Şəkil 9

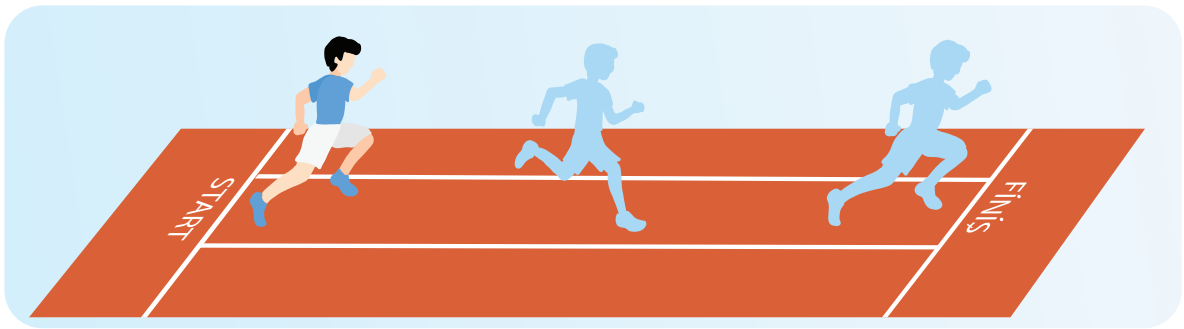
Aşağı startın texnikası. Bu zaman ayaqlar xüsusi dəliyə və yaxud start qəlibinə dayaqlanır.

“Start” komandası verildikdə çıxış vəziyyəti alınır – dizlərdən biri qaçış səthinə toxundurulur və əlin baş barmaqları qaçış istiqamətinə tərəf yönəldilir. Bədənin ağırlığı əl və ayaqlar arasında bölüşdürülür. Sprinterin baxışları start xəttinə istiqamətlənir (şəkil 9A).

“Diqqət” komandası verildikdə bədən azacıq önə əyilir və diz yerdən qalxaraq ağırlıq mərkəzi dörd nöqtə (əllər və ayaqlar) arasında bölüşdürülür (şəkil 9B).

“Marş” komandası verildikdə ayaq cəld təkənə qəlibdən aralanır, bədən xeyli önə əyilir və qəlibdən ilk olaraq ayrılan ayaqla ilk addım atılır. 6–8 addımdan sonra lazımi sürət yığılır və bədən düzəlir (şəkil 9C).

Qaçışın daha səmərəli olması üçün qolları dirsəkdən qatlamaq və məsafəni mümkün qədər iri addımlarla qət etmək lazımdır (şəkil 10).



Şəkil 10

“Finiş” xəttinə 10–15 metr qalmış sürəti azaltmadan çiyinlər düzəldilir və baxışları önə (nə aşağı, nə də yuxarı) yönəldərək finiş xətti keçilir.



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



Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

“Gecə-gündüz”

Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar “ev” hesab olunur. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Hər komanda start xəttində öz mövqeyini üzü öz evinə doğru tutur. Beləliklə, onlar arxası bir-birinə tərəf dururlar.

Qeyd Oyunu püşkatma ilə başlamaq olar.



Püşkə əsasən qrupun biri “Gündüz”, digəri isə “Gecə” adlandırılır.

Müəllim və ya aparıcı mərkəzi xətdə dayanır, “Gündüz” və ya “Gecə” komandası verir. “Gündüz” komandası verildikdə “Gecə” komandası “evə” qaçır, “Gündüz”lər isə onlara çatıb əlləri ilə toxunmalıdırlar. “Gecə” komandasında isə “Gündüz”lər qaçır, “Gecə”lər onlara toxunur. Müəllim tutulanları qeyd edərək komandaya cərimə xalı hesablayır. Oyun bir neçə dəfə keçirildikdən sonra daha az cəriməsi olan komanda qalib elan edilir.



İdmançılarımızı tanıyaq.

İlk dünya şöhrətli azərbaycanlı qadın idmançı

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

1959-cu ildə 4x200 m məsafəyə estafet qaçışı üzrə dünya rekordu; 1957–1966-cı illərdə 100 və 200 m məsafələrə qaçış üzrə Azərbaycan çempionatında SSRİ rekordu; 1964-cü ildə 4x100 m məsafəyə estafet qaçışında SSRİ çempionu.

Bunlardan əlavə, Ziba Ələsgərova atletikanın digər növlərində də uğurlar qazanmışdır.

İdmançımız 1959–1964-cü illərdə SSRİ yığma komandasına daxil edilmişdir.

Ən fərəhlişi 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.

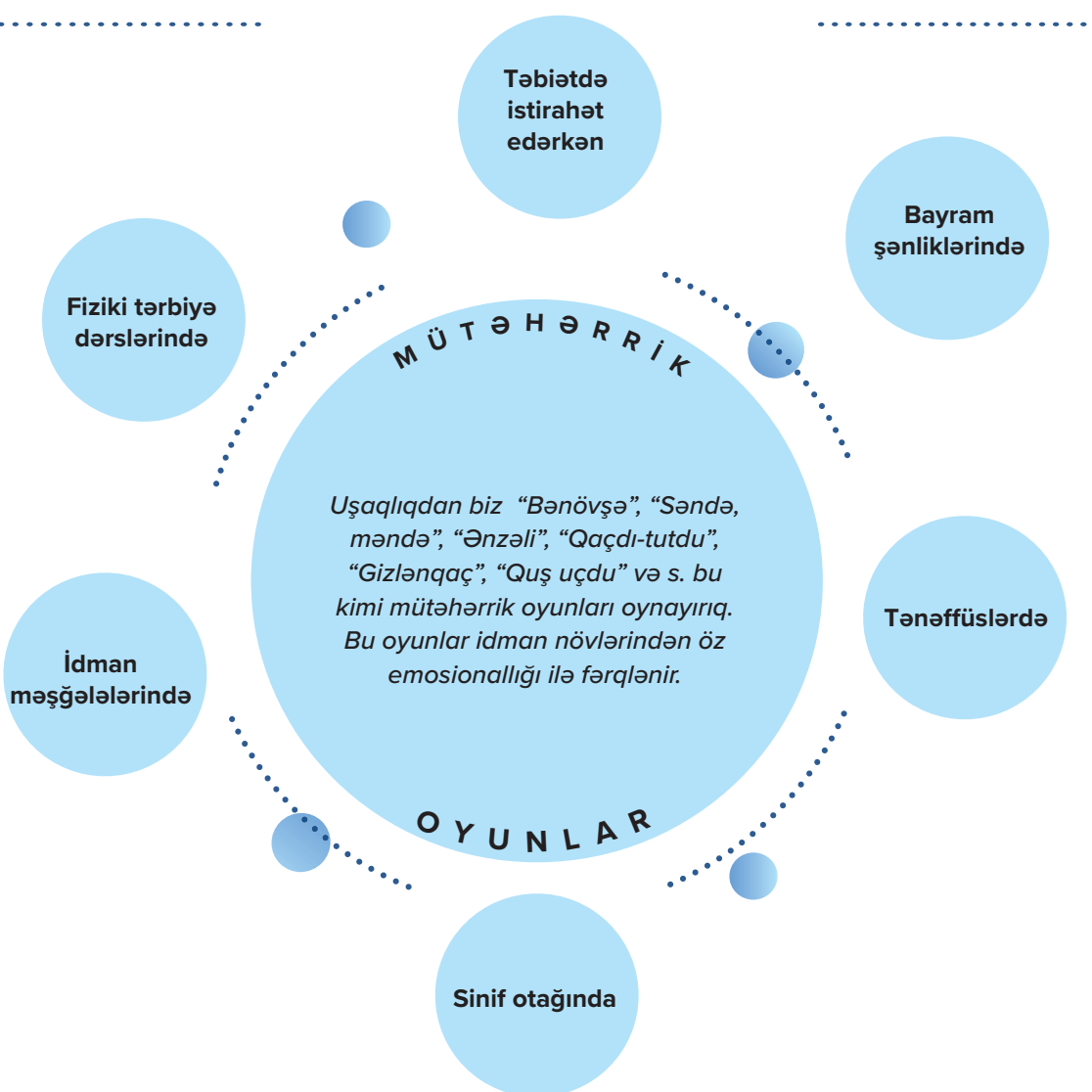


MÜTƏHƏRRİK OYUNLAR

Oyunlar insanların asudə vaxtlarını daha səmərəli keçirməsini, sağlamlığını və fiziki inkişafını təmin edən məşğələdir.

Mütəhərrik oyunlar vasitəsilə biz qaçmağı, tullanmağı, top atmağı öyrənirik. Burada iştirak edənlər daha sərbəst, şən, daha yüksək əhvali-ruhiyyə ilə rəngarəng oyunlara qatılırlar.

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



Bu oyunlardan başqa, daha hansı oyunları tanıyırsınız?

HƏRƏKƏTİN İCRA TEZLİYİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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

Hərəkətin icra tezliyinin inkişafı üçün mütəhərrik oyunlar (estafet xarakterli) və bir sıra hərəkət kompleksləri mövcuddur. Bunlardan biri də nişanlanmış sahələrdə hər bir işarəyə toxunaraq qaçışdır. Bu zaman nişanlar arasında məsafələr azaldıqca icra tezliyi artır, məsafə artdıqca isə icra tezliyi azalır.

Estafet qaçışı – idmançılar növbə ilə ümumi məsafənin müəyyən olunmuş mərhələlərini qaçır və hər mərhələnin sonunda əllərində tutduqları estafet çubuğunu komanda yoldaşlarına verirlər. Çubuğu alan iştirakçı yarış davam etdirir. Estafet xarakterli mütəhərrik oyunlarda isə bu çubuq top və ya hər hansı bir əşya ilə əvəz edilə bilər.



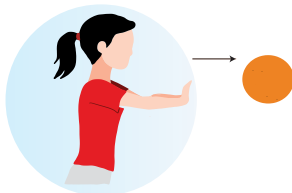
Hərəkətin icra tezliyinin inkişafına yönəldilmiş mütəhərrik oyun

Nişanlara toxunmaq

Oyun 2-3 komanda arasında keçirilir və şəkildə göstəriləyi kimi, hər komandanın qarşısında xətlər çəkilir. Müəllim komanda verdikdən dərhal sonra hər qrupun ilk iştirakçısı bütün nişanlara ayağını toxunduraraq qarşıda qoyulmuş maneəni fırlanıb qaça-qaça geri qaydır və əlini yoldaşının əlinə toxunduraraq arxaya keçir. Bu qayda ilə oyunu ən tez başa çatdıran komanda qalib hesab olunur.



Sərbəst iş



A



B

Şəkil 11

– Topu iki əl ilə sürətlə divara atmaq və iki əl ilə tutmaq (şəkil 11A). Hər 12–16 atışdan sonra 1 dəqiqə fasilə;

– 1,5–2 metr məsafədən topu ayaqla divara sürətlə vurmaq (şəkil 11B). Bu formada 15–20 ötürmədən sonra 1 dəqiqə fasilə.

Qeyd Bu iki hərəkəti yoldaşlarınızla birgə etmək də mümkündür.

MAKSİMAL QAÇIŞ SÜRƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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.

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

- Əl və ayaqların sürətli hərəkəti ilə yerində qaçış hərəkətini təkrarlama arasında 5 saniyə fasilə verməklə 3x10 saniyə icra edirik;
- 20–30 metr məsafəyə maksimal sürətlə qaçışlar;
- düz xətt boyu və diaqonalda sürətlənmə ilə qaçışlar;
- qayçıvari, dizləri yuxarı qaldırmaqla, bitişdirici addımlarla, kürəklər irəli qaçışlar;
- istiqaməti dəyişməklə qaçışlar.

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



Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəldilmiş estafet

Qarşılıqlı estafet

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



2. Qarşılıqlı estafet – sinif 2 qrupa bölünür və hər qrup 2 yarımqrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Hər yarımqrup qarşılıqlı olaraq təyin olunmuş startlarda dayanır. Start signalı ilə hər iki yarımqrupun ilk iştirakçısı bir-birinə tərəf qaçaraq görüşdükləri yerdə əl-ələ tutub 3 dəfə oturub-dururlar, sonra qaçışa davam edərək əllərini digər qrup üzvünə toxundurub arxa tərəfə keçirlər. Oyun bu üsulla davam edir. Oyunu ən tez bitirən komanda qalib hesab olunur.



Dostlarınızla edin.

Hər hansı ip və ya rezin növbə ilə iki nəfərdən birinin belinə keçirilir, ara məsafəsi saxlamaqla qarşıda olan qaçmağa çalışır, arxadakı isə ipi özünə tərəf dartaraq irəli addımlayır (şəkil 12). Bu məşğələ qaçış sürətinin artmasına kömək edir.

Təkrarlama arasında 10 saniyə fasilə ilə 3x10 saniyə icra edirik.

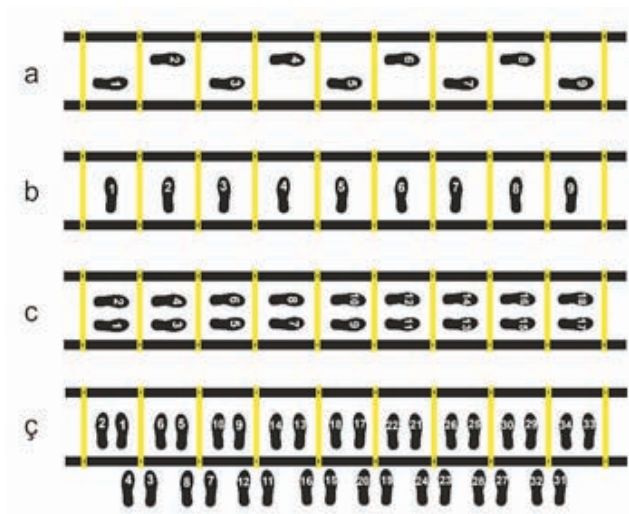


Şəkil 12

SÜRƏT QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün onun hər üç komponentini inkişaf etdirən hərəkətləri icra etmək lazımdır.

Ayaqların və qolların sürətinin möhkəmləndirilməsi vacib şərtlərdəndir. Bunun üçün idman nərdi ilə yerinə yetiriləcək hərəkətlər xüsusi əhəmiyyətə malikdir:



Şəkil 13

1. Hər xanaya bir dəfə toxunmaqla irəliləmə – 2 dəfə (şəkil 13a)
2. Hər xanaya bir dəfə toxunmaqla yananı sağa və sola irəliləmə (şəkil 13b)
3. Hər xanaya iki dəfə toxunmaqla irəliləmə – 2 dəfə (şəkil 13c)
4. Hər xanaya və xanadan kənara iki dəfə toxunmaqla sağa və sola irəliləmə (şəkil 13ç)

Qeyd Bu hərəkətləri maksimal sürətlə və pəncələr üzərində icra etmək tövsiyə olunur.



Sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun

Biz şən uşaqlarıq

Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar start xətti hesab olunur. Şagirdlər iki komandaya bölünərək start xəttində öz mövqelərini tuturlar. Müəllim bir aparıcı təyin edir, aparıcı meydançanın mərkəzində dayanır. Müəllimin göstərişi ilə cərgədə olan komandalar aşağıdakı sözləri deyirlər:

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



Uşaqlar “tut bizi” sözünü deyən kimi meydançanın digər tərəfindəki start xəttinin arxasına tərəf qaçırlar. Bu zaman aparıcı qaçanları tutmağa və ya onlara 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.

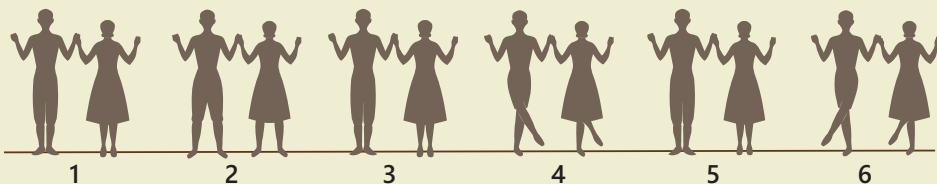
MİLLİ RƏQS – “YALLI”

Əziz dost, milli rəqslər musiqi, ritm və hərəkətləri ilə insanın fiziki və mənəvi bacarıqlarını əks etdirir.

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 toplu olaraq edilə bilər.

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

“Yallı” Azərbaycanın ən qədim milli rəqslərindən biridir. Rəqs dəstə halında oynanılır. Dəstənin başında əlindəki yaylıqı (dəsmalı) yelləderək qabaqda gedən “yallıbaşı” durur. Başqa iştirakçılar isə qollarını açaraq bir-birinin çəçələ barmağından tutur, ya da əllərini bir-birinin çiyinə qoyurlar. “Yallı” xalqı sülhə səsləyən musiqisi, 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. “Yallı”nın melodiyasından Üzeyir Hacıbəylinin “Koroğlu” operasında da istifadə olunmuşdur.





Milli rəqs ("YALLI") elementlərindən ibarət mütəhərrik oyun

Sınıf iki yarımqrupa bölünərək meydançada üz-üzə cərgə düzülüşü ilə "Yallı" formasında (çəçələ barmaqla, əllər çiylində, əl-ələ) düzülür. Start siqnalı ilə qruplar sağ tərəfə sürətlə hərəkət edərək təyin edilmiş halqaların içərisindən keçib öz əvvəlki mövqelərini tuturlar. Dairəni ilk başa vuran və zənciri (birliyi) dağıtmayan qrup 1 xal qazanır.



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



Hansı Azərbaycan atletlərini tanıyırsınız?



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

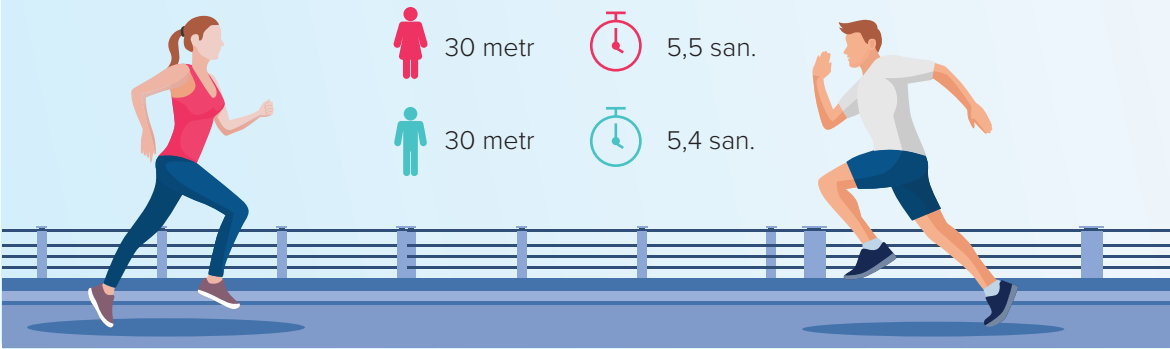
NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

OLİMPIYA

oyunlarının tarixindən

I Olimpiya Oyunları

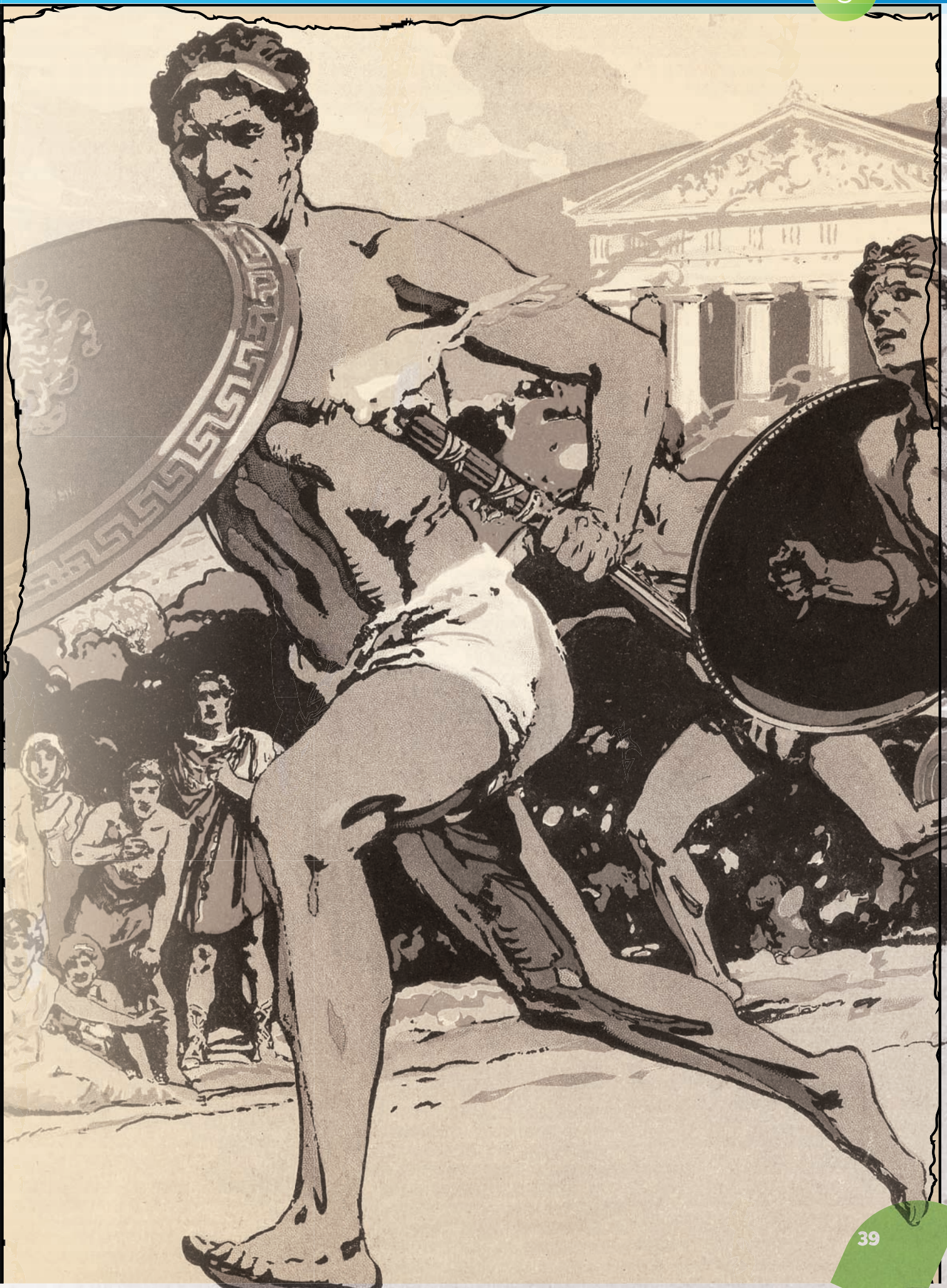


Olimp Yunanıstanda ən böyük dağ massividir (2911 m). Mifologiyaya əsasən, bu dağ Zevs başda olmaqla tanrıların məskəni sayılırdı. Olimp şəhərində e.ə. 776-cı ildən Zevsin şərəfinə hər 4 ildən bir keçirilən yarışlar birinci və sonuncu günləri təntənəli olmaqla 5 gün davam edirdi. Keçirildiyi müddətdə bütün yunanlar üçün "Müqəddəs sülh" məcburi idi. Korep adlı aşpaz ilk olimpiya çempionu kimi tarixə düşdü. Sonralar Roma imperatoru I Feodosi tərəfindən yarışlar qadağan olundu və 1896-cı ilədək keçirilmədi.

1894-cü il iyunun 23-də Parisin Sarbonna Universitetində Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) yarandı (12 dövlət).

Yunanıstanlı Demetrius Vikelas BOK-un ilk prezidenti seçildi və antik olimpiya oyunlarının 4 ildən bir keçirilmə ənənəsi saxlanılaraq ilk 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 apardı.

1896-cı ilin may ayında Vikelas BOK-un xartiyasına əsasən, tutduğu vəzifəni növbəti oyunların keçiriləcəyi ölkənin – Fransanın nümayəndəsi, müasir olimpiya hərəkatının banisi sayılan Pyer De Kubertenə verdi. İlk olimpiya oyunlarında I yeri 11 qızıl, 7 gümüş və 2 bürünc medal olmaqla Amerika idmançıları tutdu. Yunanlar isə 10 qızıl, 18 gümüş və 17 bürünc medalla II yerə layiq görüldülər.



SÜRƏT-GÜC



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



Sel (güclü axın) dağ çaylarının yatağında intensiv yağışın, buz və mövsümi qar ərیمələrinin nəticəsində gözlənilmədən yaranan palçıqlı və daşlı-palçıqlı axındır.



Sürət-güc dedikdə nə başa düşürsünüz?

SÜRƏT-GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

Sürət-güc – mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə göstərmək 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.

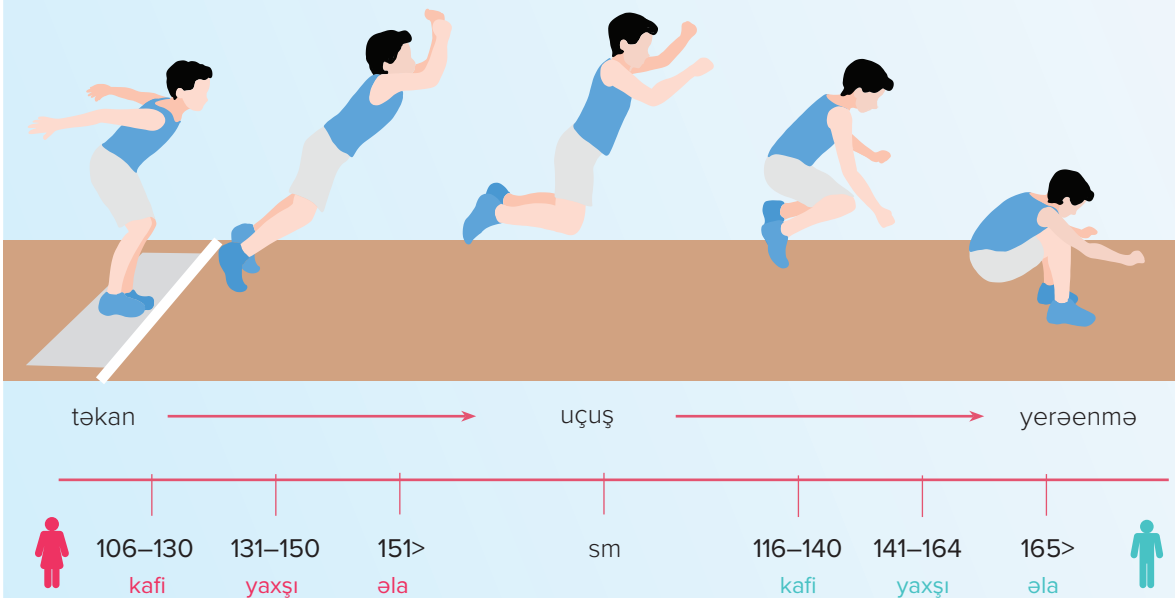
Əziz dost, bu bölmə bədənini yuxarı və aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişafına yönəldilib. Bunun üçün isə atletika idman növünün “atmalar” və “tullanmalar” bölmələrindən istifadə edəcəyik.



Özünü yoxlayın.

Yerindən uzunluğa tullanma:

Yerindən uzunluğa tullanma 3 fazadan ibarətdir:



YUXARI ƏTRAFLARDA SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Bədənin yuxarı ətraf əzələləri dedikdə, əsasən, bazu və çiyin əzələləri nəzərdə tutulur (şəkil 14).

Əziz dost, bu ətraflarda sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün “atmalar”dan istifadə edirik. Atletikada atmaların diskatma, nizəatma, çəkicəatma və nüvəitələmə növləri var.

Atletikanın bu növləri ilə tanışlıq kiçik bir top (tennis topu) atmaqla başlamaq lazımdır. Bu, əlbəttə ki, atmanın sadələşdirilmiş formasıdır.

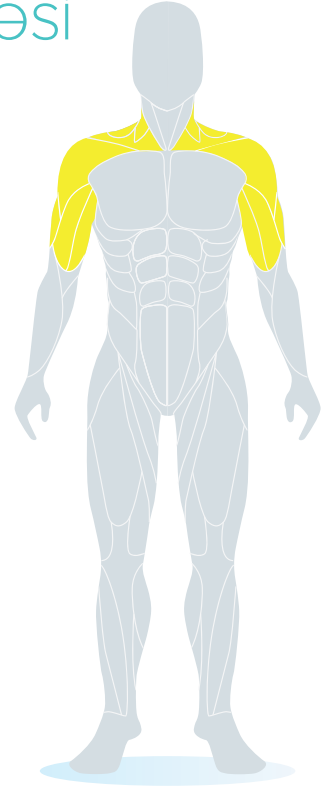
Atmanın texnikası 4 fazadan ibarətdir:

1 qaçış

2 atmaya hazırlıq

3 atma

4 dayanma



Şəkil 14

Tennis topunun atılması

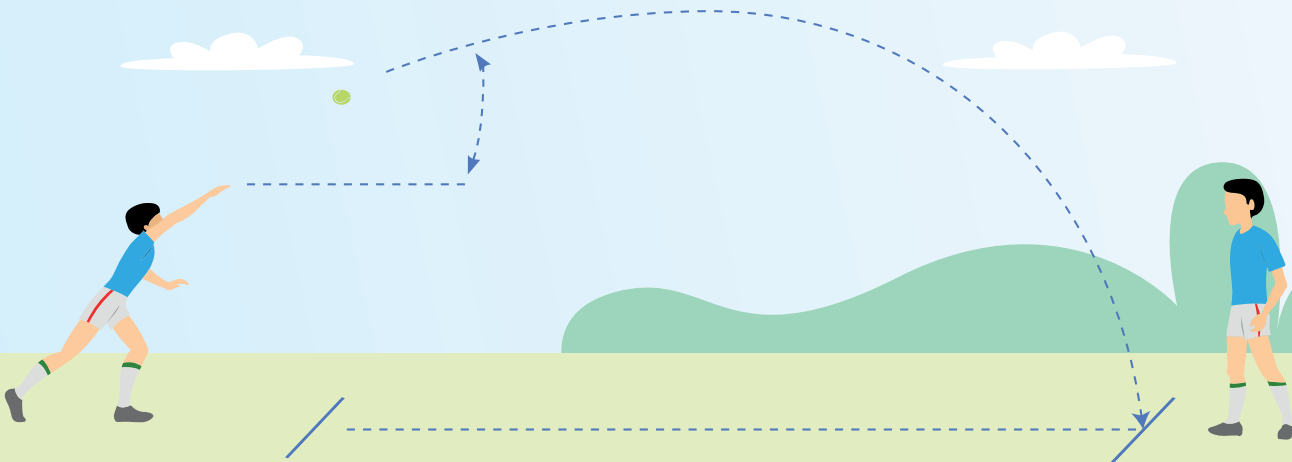
Tennis topunun atılması əllərin, çiyin qurşağının və ayaqların əzələlərinin qısamüddətli, lakin cəmləşdirilmiş səyləri ilə xarakterizə olunur.

Topu əldə elə tuturuq ki, üç barmaq topun arxasına qoyulur və baş barmaq ilə kiçik barmaq onu yanlardan dəstəkləyir. Top çox sıx tutulmamalıdır (şəkil 15).

Hərəkətin ilkin mərhələsində digər əlinizlə dirseyinizdən tuta bilərsiniz.



Şəkil 15



Şəkil 16

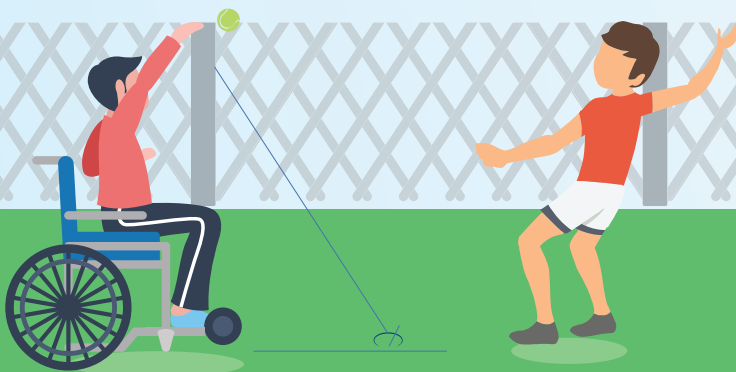
Qeyd Topu uzağa, hədəfə və ya maneə üzərindən daha uğurlu atmaq üçün atma istiqaməti ilə qarşı-qarşıya (paralel) dayanın (şəkil 16).



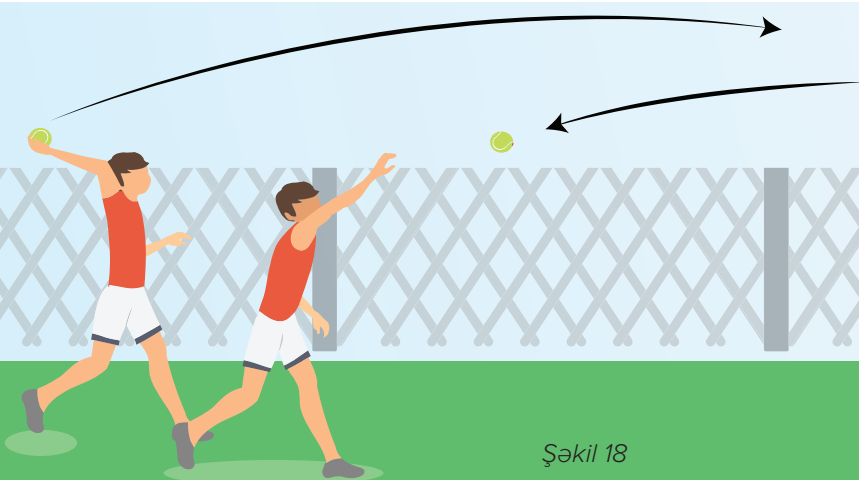
Dostlarınızla edin.

1. Topu şaquli və üfüqi istiqamətli hədəfə atın (şəkil 17).
2. Hədəfdən qayıdan topu tutun (şəkil 18).

Qeyd Bu hərəkətləri 3–5 dəqiqə icra etmək tövsiyə olunur.



Şəkil 17



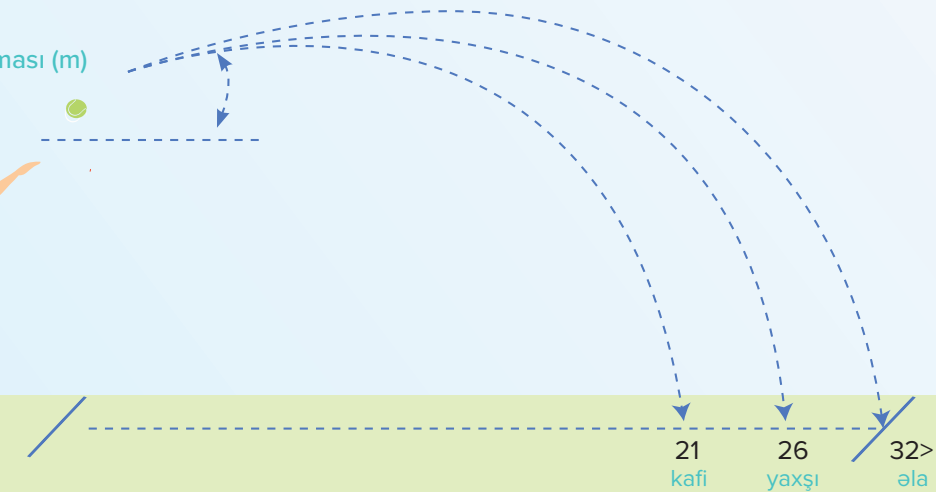
Şəkil 18



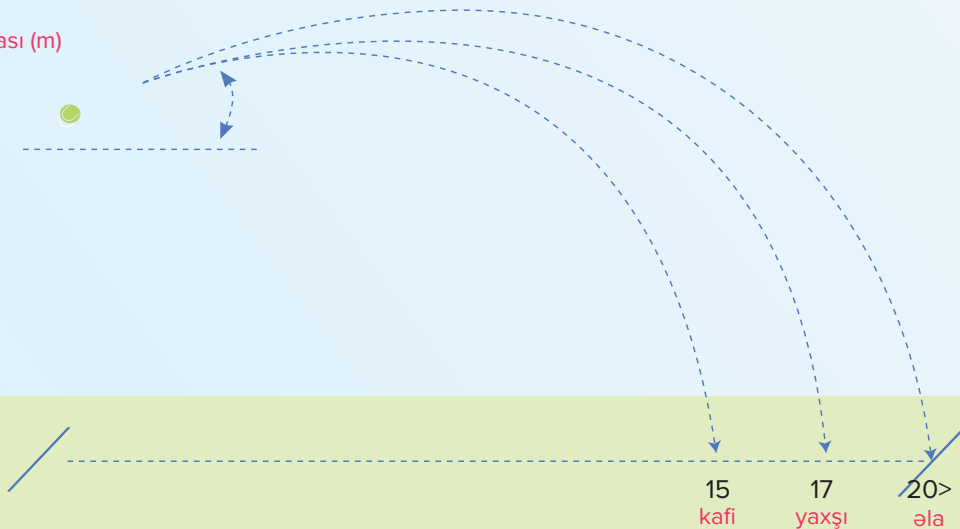
Özünüzü yoxlayın.



150 q topun atılması (m)



150 q topun atılması (m)



BİLMƏK MARAQLIDIR

1 iyul 1961-ci ildə Amerikada anadan olan Frederik Karlton "Karl" Lüs yüngül atletika üzrə 10 olimpiya medalı (9-u qızıl) və 10 dünya çempionatı medalı (8-i qızıl) qazanıb. Lüs həm sprintdə, həm də uzunluğa tullanmada rekordçu idmançıdır.



AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏLƏRİNDƏ SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

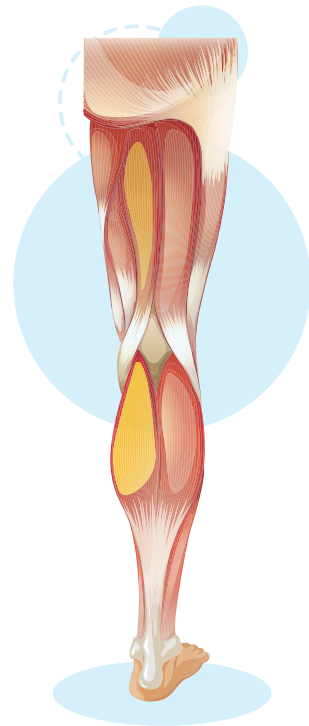
“Bədənin aşağı ətraf əzələləri” dedikdə, əsasən, baldır və bud əzələləri nəzərdə tutulur (şəkil 19).

Əziz dost, bu əzələlərdə sürət-gücün inkişafı üçün atletika idman növünün “tullanmalar” bölməsindən istifadə edirik. Tullanmaların üfqi – uzunluğa, üç təkanla və şaquli – hündürlüyə şüvüllə tullanma növləri var. 5-ci sinifdə siz qaçaraq uzunluğa və yerindən uzunluğa tullanma ilə tanış olacaqsınız.

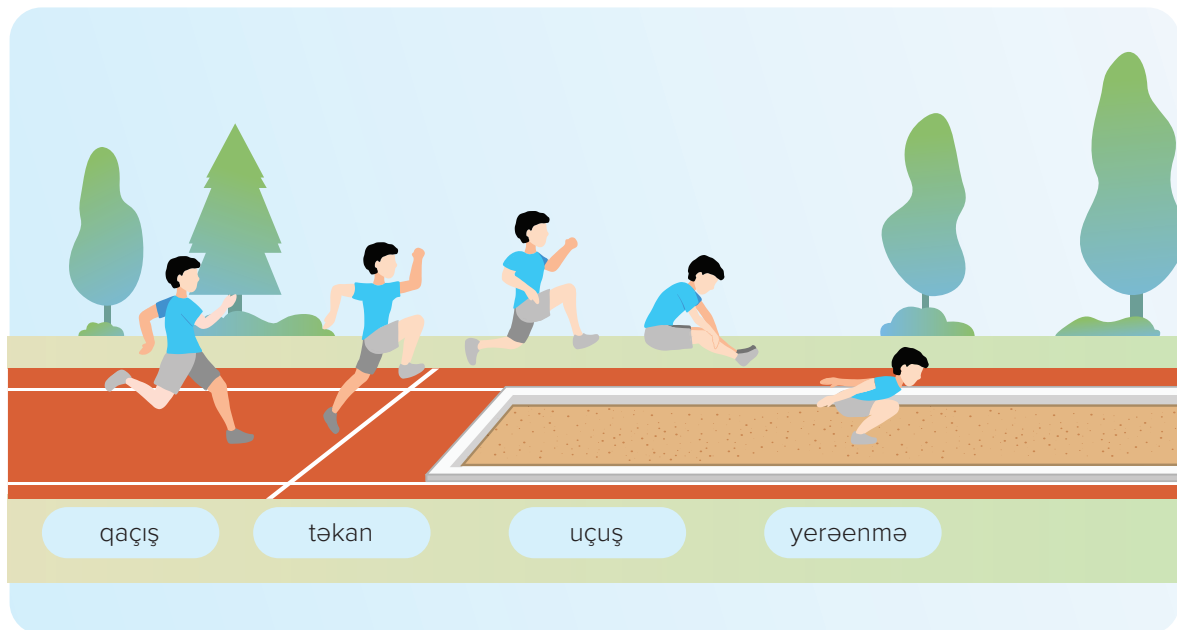
Qaçaraq uzunluğa tullanma

Qaçaraq uzunluğa tullanma 4 fazadan ibarətdir (şəkil 20).

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



Şəkil 19



Şəkil 20



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



İdmançılarımızı tanıyaq.

Xandadaş Mədətov

Keçmiş SSRİ-nin yığma komandası ilk dəfə 1952-ci ildə Helsinki-də (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.



Dostlarınızla edin.

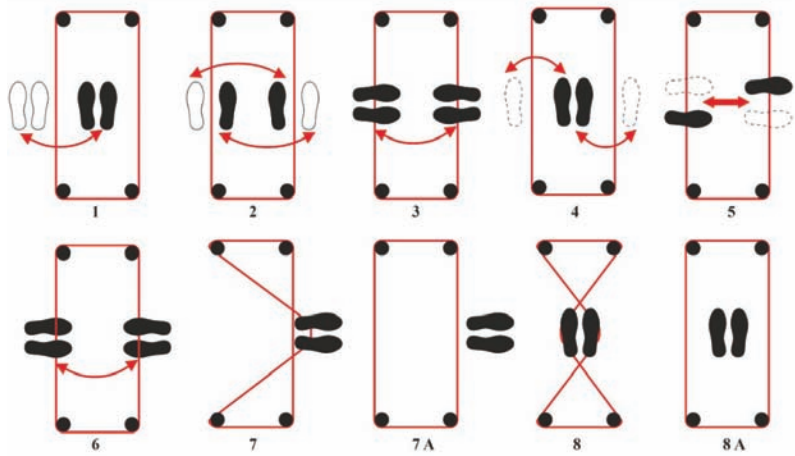
“Rezin bantla, üstündən atlan”

- I. İki ayaqla mərkəzə tullanıb, eyni qaydada kənara tullanırıq (şəkil 21.1);
- II. Sağ ayaq içəridə, sol ayaq kənar-da – eyni qayda ilə rezinin digər tərəfinə tullanırıq (şəkil 21.2);
- III. Hər iki ayaqla əvvəlcə rezinin sol tərəfinə, sonra isə 180 dərəcə fırlanıb sağ tərəfinə tullanaraq kənara çıxırıq (şəkil 21.3);
- IV. İki ayaqla mərkəzə tullanırıq və yuxarıya tullanaraq ayaqlarımızı ayrı-ayrılıqda rezinin kənarlarına qoyuruq (şəkil 21.4);
- V. Ayaqlarımızın hər biri ilə paralel rezinlərin üzərinə tullanırıq və bu formada ayaqların yerini dəyişirik (bu hərəkəti yaşıımız qədər təkrarlayırıq), (şəkil 21.5);
- VI. Ayağın biri rezinin altında, digəri isə üstündə olmaqla digər tərəfə tullanaraq eyni vəziyyəti alırıq (bu hərəkəti yaşıımız qədər təkrarlayırıq), (şəkil 21.6);



VII. Hər iki ayağımız rezinin altında olmaqla, rezinlə birgə tullanırıq. Sonra rezini kənar hissəyə dartır, yuxarıya doğru tullanır və rezindən qurtularaq kənara düşürük (şəkil 21.7 və 7A).

VIII. Rezinləri ayağımızla 8 rəqəmi formasına salıb, yuxarıya doğru tullanaraq rezindən qurtulub mərkəzə düşürük (şəkil 21.8 və 8A).



Şəkil 21

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Siz artıq sürət-güc qabiliyyətinin yuxarı və aşağı ətraf əzələlərində inkişaf etdirilməsi üsulları ilə tanış oldunuz. Lakin bu qabiliyyətin 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 bədəndə sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə gətirib çıxarır.

Sürət-güc qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş mütəhərrik oyunlar



“Yuvasız dovşan”

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

“Bir” deyəndə “dovşan” qaçır, “üç” deyəndə isə “qurd” dovşanın arxasınca qaçıb onu tutmağa çalışır. “Dovşan” yuvalara girərək kü-rəyini döndərdiyi oyunçunu “dovşan” edir. “Qurd” artıq onu tutmağa çalışmalıdır.





“Xoruzların döyüşü”

Oyunçular 2 komandaya bölünür və dairənin yanında bir-birinə qarşı 2 cərgəyə düzülürlər. Hər komandada kapitan seçilir.

Kapitanlar öz komandasından bir oyunçunu – “xoruz”u dairəyə göndərir. Hər biri bir ayaq üzərində durur, əllərini arxada saxlayırlar. Müəllimin signalı ilə “xoruz”lar bir ayaq üzərində hoppanaraq çiynilə bir-birini dairədən çıxarmağa çalışırlar. Qalib gələn “xoruz” öz komandası üçün xal qazanır. Sonra növbəti oyunçular dairəyə daxil olurlar və s. Komandalarda olan oyunçuların hamısı dairədə döyüşür. Daha çox xal qazanan komanda qalib hesab olunur.



Dostlarınızla edin.

“Klas-klas” oyunu

Klas təkbaşına və ya bir neçə iştirakçı ilə müxtəlif variantlarda keçirilən oyundur. Bu oyunda məqsəd yerə çəkilmiş rəqəmli xanalara hər hansı əşyanı atmaq və onu götürmək üçün çəkilmiş xanalarda tək ayaqla atlamaqdan ibarətdir. Xanalara atılan əşya, əsasən, yastı daşdan ibarət olur. Oyunun bir çox variantı olsa da, əsas qaydası – atlanarkən xanaları bir-birindən ayıran xətləri tapdalamadan irəliləmək, tək xanalara tək ayaqla, cüt xanalara cüt ayaqla atlamaq və yastı daşı təyin olunmuş rəqəmli xanaya düzgün atmaqdan ibarətdir.



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

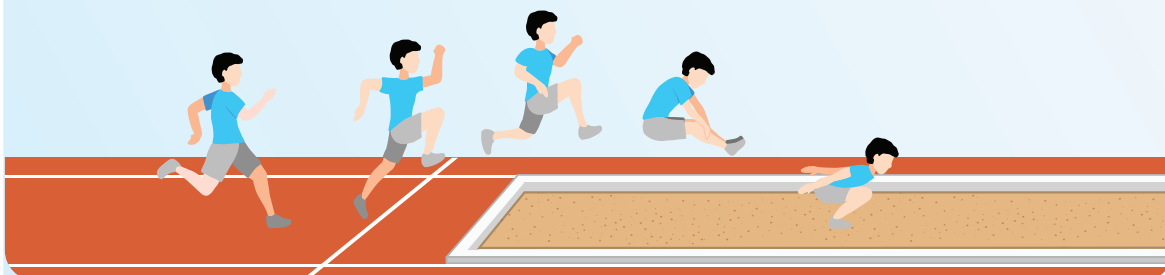
HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



qaçaraq uzunluğa tullanma (sm) 300



qaçaraq uzunluğa tullanma (sm) 260



150 q topun atılması (m) 32 >



150 q topun atılması (m) 20 >



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

OLİMPİYA

oyunlarının tarixindən

II Olimpiya Oyunları

II Olimpiya Oyunları 14 may–28 oktyabr 1900-cü il tarixində Fransanın paytaxtı Parisdə təşkil olunmuşdur. Yarışda 24 ölkənin 1225 idmançısı (1206 kişi, 19 qadın) idmanın 19 növündə, 87 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdır.





II Olimpiya Oyunlarında ilk dəfə olaraq Asiya ölkəsi Hindistan da iştirak etmişdir. Yarış proqramına daxil olan idman növləri arasında “at üzərində polo” da olmuşdur. Bu oyun Azərbaycan milli xalq oyunu olan “çövkən” hesab edilir.

Tarixi məqamlardan biri də oyunlara qadınların qatılması idi.



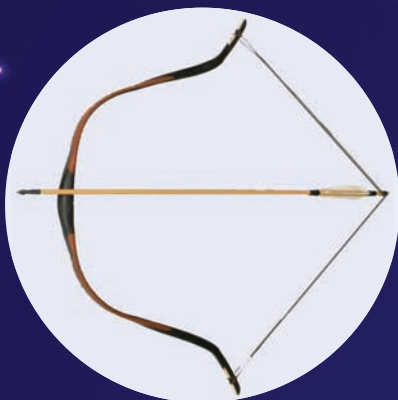
Oyunların ən böyük qəhrəmanı Amerika idmançısı Elvin Krensleyn olmuşdur. O, üç gün ərzində 4 dəfə olimpiya çempionluğuna yüksəlmişdi.

İştirak edən komandalar arasında Fransa idmançıları 92 medalla birinci yeri qazanmışdılar.

ƏYİLGƏNLİK



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



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 ilə birləşdirilmiş ibtidai silahdır. Oxun uzaq məsafədən hədəfə atılması üçün kamanın elastikliyi çox əhəmiyyətlidir.



Əyilgənliyə aid daha hansı nümunələri göstərə bilərsiniz?

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

*Bədən*in əyilmə qabiliyyəti (BƏQ) – hərəkəti fəaliyyəti geniş amplitudada icra etmək qabiliyyətidir.

Əziz dost, bədənin əyilmə qabiliyyəti məhz 10–11 yaş dövründə daha yaxşı inkişaf edir.

Əgər siz bədəninizin daha elastik olmasını istəyirsinizsə, mütəmadi olaraq bir sıra gimnastik hərəkətləri yerinə yetirməlisiniz. Uğurlu nəticə əldə etmək üçün yaxşı olar ki, bu hərəkətləri hər gün icra edəsiniz.

BƏQ-in inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən hərəkətlər 4 qrupa bölünür:

statik hərəkətlər

qeyri-fəal hərəkətlər

dinamik hərəkətlər

fəal hərəkətlər



Gimnastikaya keçməzdən öncə bədəninizin əyilmə qabiliyyətini yoxlamaq istəyirsinizmi?



Özünüzü yoxlayın.



GİMNASTİKA

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

Azərbaycan Gimnastika Federasiyası (AGF) gimnastikanın 9 növünü inkişaf etdirir.



Bədii gimnastika

Kişi idman gimnastikası

Qadın idman gimnastikası

Batut gimnastikası

Akrobatika gimnastikası

Aerobika gimnastikası

Gimnastika hamı üçün

TeamGym

Parkur

Bunlardan 4-ü olimpiya növüdür:

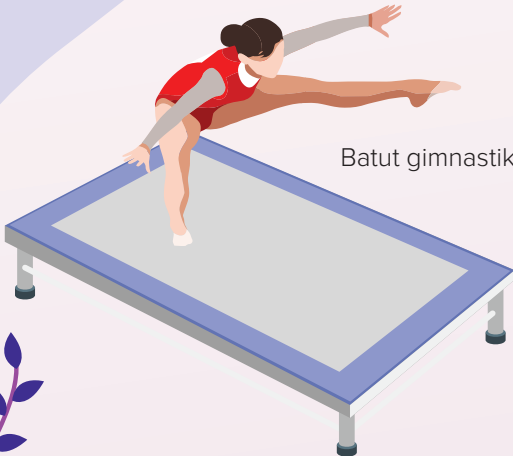
Bədii gimnastika



Kişi idman gimnastikası



Batut gimnastikası



Qadın idman gimnastikası



BİLMƏK MARAQLIDIR

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



İdmançılarımızı tanıyaq.

Nərimanov qardaşları

Azərbaycan akrobatika gimnastikasının təməlinə Bəhram və Elşad Nərimanov qardaşlarının özünəməxsus yeri var. Onlar erkən yaşlarından bu gimnastika növü ilə məşğul olmağa başlayıblar. 1958-ci ildə Moskvada keçirilən IV ümumittifaq həmkarlar ittifaqının spartakiadasında və həmin il SSRİ çempionatında iştirak edən Nərimanov qardaşları hər iki yarışda 3-cü yeri tutublar. Onlar Azərbaycan gimnastikası tarixində ilk dəfə olaraq "SSRİ idman ustası" adına layiq görüldülər. Bəhram 16, Elşad isə 10 dəfə Azərbaycan çempionu olub. Sonralar idman və elm sahəsində çalışaraq öz təcrübələrini gənc nəsillərə ötürüldülər. Elşad Nərimanov həm də Azərbaycanın ilk beynəlxalq dərəcəli hakimi olub. Qardaşlar müxtəlif dövlət mükafatları, orden və medallarla təltif olunublar.



BƏQ-in DİNAMİK VƏ FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

Dinamik hərəkətlər zamanı bədən mütəlif hissələri (oyunlar, əzələ və bağlar) eyni anda hərəkət edir.

Biz bu hərəkətləri həm fərdi, həm də qruplar formasında icra edəcəyik.



“Bayıl adası”

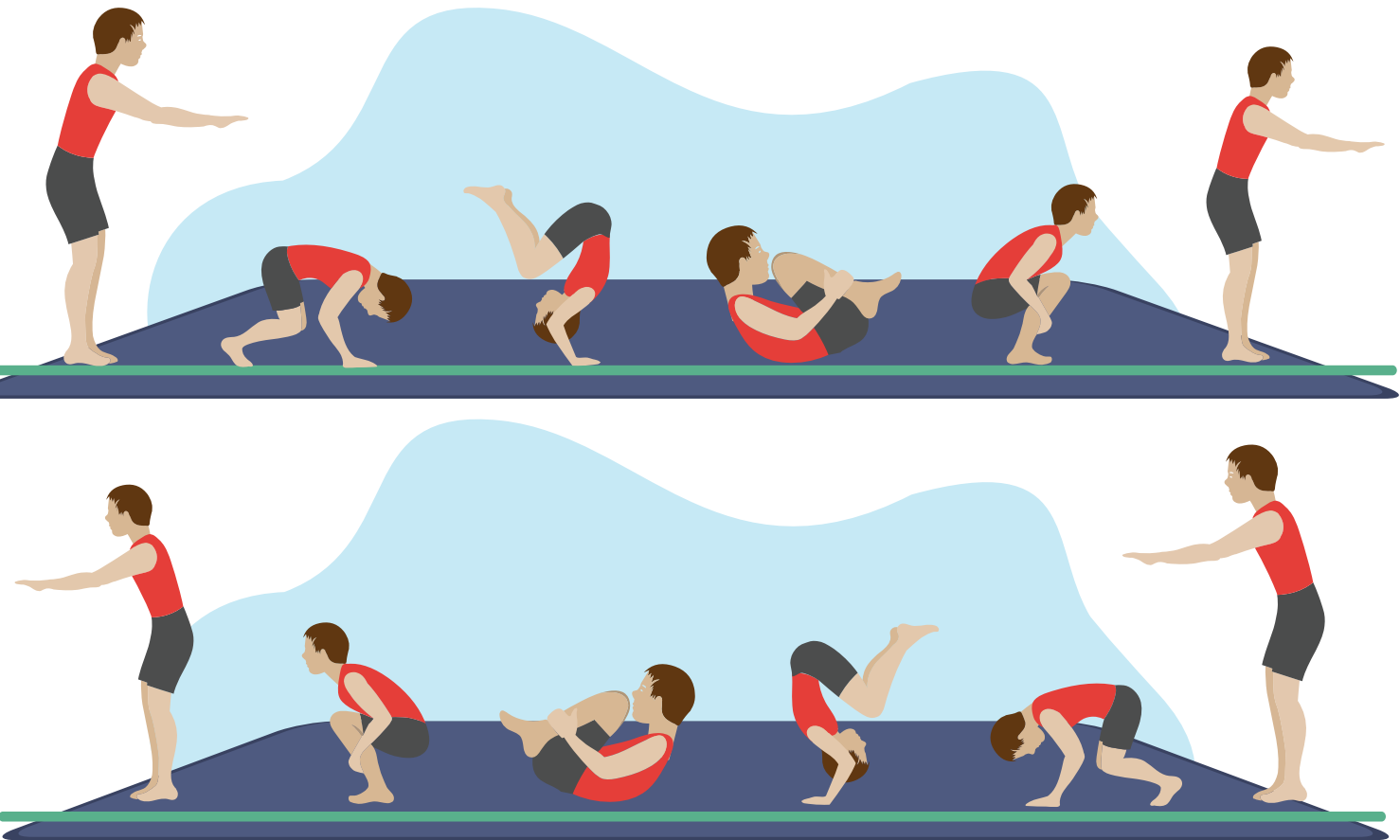
Əziz dost, “Bayıl adası” oyununda sinif 2 komandaya bölünür və hər komanda 2 qrupa ayrılır: A-A1 və B-B1. Zalda 1 ada, 1 yarımada və qalan hər tərəfin su olduğunu təsəvvür edin. A və B komandalarının hər birində iki halqa (qayıq) var. Onların vasitəsilə biz qarşı tərəfdə olan yoldaşlarımızı “Abşeron yarımadası”na gətirməliyik.



Halqalardan bu formada istifadə edə bilərsiniz: bir halqanın içinə giririk, sonra növbətiyə keçirik. Daha sonra arxada olan halqanı əlimizlə götürüb önümüzdə ataraq irəliləyirik. Beləliklə, “suya” düşmədən “Bayıl adası”ndakı yoldaşlarımızı növbə ilə “Abşeron yarımadası”na gətirik. Yoldaşlarını ən tez gətirən komanda qalib hesab olunur.



Sərbəst iş



Şəkil 22

Mayallaqasma – baş üzərindən çevrilməklə və bədənənin dayağa ardıcıl toxunulması ilə çevrilmə hərəkətidir.



Təhlükəsizlik qaydaları

İrəliyə mayallaqasmada başı yerə toxundurmamalı, qalxarkən dizlərdən tutmalıyıq. Geriyə mayallaqasmada əl ilə həm ayaqlara, həm də mayallaq aşan zaman boynumuza təkan verməliyik (şəkil 22).

BƏQ-in STATİK VƏ QEYRİ-FƏAL HƏRƏKƏTLƏRLƏ İNKİŞAFI

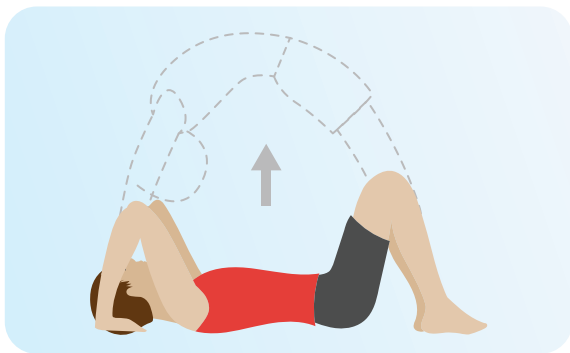
Statik hərəkətlər xüsusi qurğular olmadan hərəkətsiz əzələ gərginliyidir. Statik gimnastika bədəni hərəkətsiz qoysa da, əzələlər ciddi gərginlik yaşayır.

Statik – sabit, hərəkətsiz qalmaq

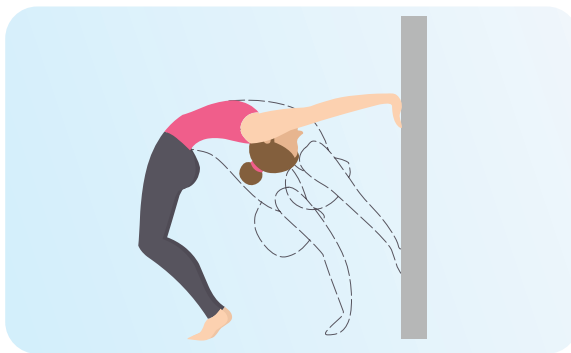
Əzələləri gücləndirmək, elastik və gözəl bədən quruluşuna sahib olmaq üçün statik məşqlərdən ev şəraitində də istifadə edə bilərsiniz.

Aşağıdakı statik hərəkətləri icra etməklə bədəninizin əyilgənliyini inkişaf etdirə bilərsiniz:

1. Uzanmış vəziyyətdən körpü vəziyyətini almaq (şəkil 23);
2. Divara dayaqda körpü vəziyyətini almaq (şəkil 24);
3. Sərbəst (dayaqsız) formada körpü vəziyyətini almaq (şəkil 25);
4. Çiyin dayaqı üzərində duruş (şəkil 26);
5. Əlin köməyi ilə baş üzərində duruş (şəkil 27).



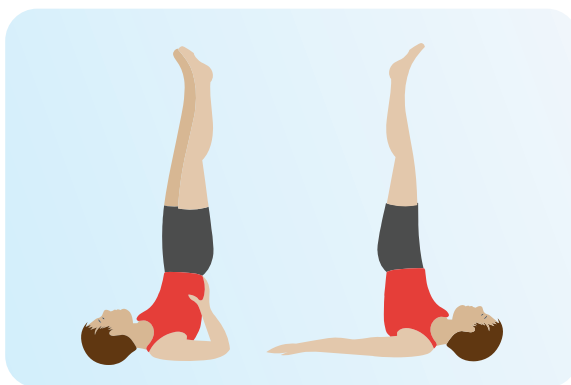
Şəkil 23



Şəkil 24



Şəkil 25



Şəkil 26



Şəkil 27

Qeyd Əziz dost, yuxarıda göstərilən hərəkətləri icra edərkən 5–10 saniyə statik vəziyyətdə dayanmaq lazımdır;

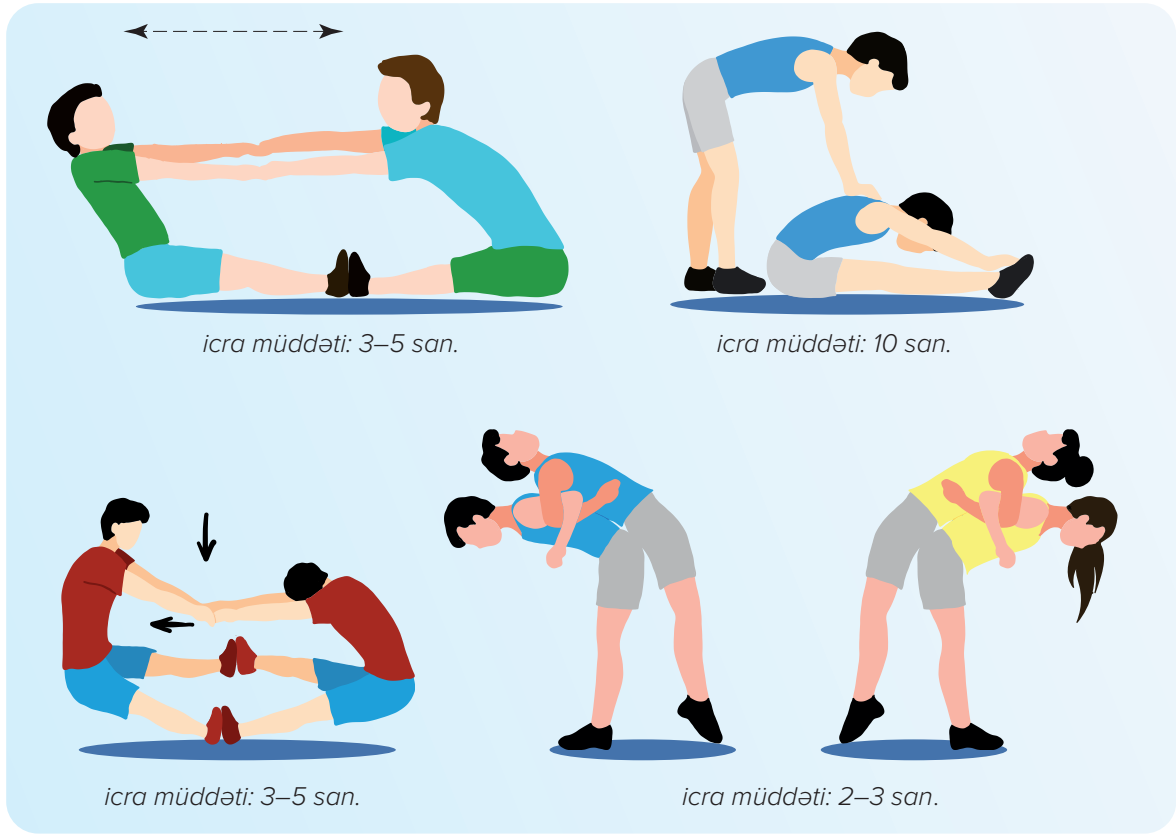
23, 24 və 25-ci şəkillərdəki hərəkətləri kiminsə köməyi ilə, 27-ci şəkildəki hərəkəti isə divar qarşısında icra etmək olar.



Sizcə, statik vəziyyətin fəsadları nə ola bilər?

Qeyri-fəal hərəkətlər kənar təsirin (qurğu, ağırlıq, yoldaş, yaxud müəllim və s.) köməyi ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər, əsasən, oynaqların mütəhərriklik dərəcəsini artırmaq üçün istifadə edilir (şəkil 28).

Dostum, aşağıdakı qeyri-fəal hərəkətləri icra etməklə bədənimizin əyilgənliyini daha da artırma bilərik:



Şəkil 28

BƏQ-in TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Siz artıq BƏQ-in inkişafına təsir edən müxtəlif hərəkətlərlə tanış oldunuz. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşməsini istəyirsinizsə, bu hərəkətlərin hər birindən kompleks şəkildə istifadə etməlisiniz. Buna nail olmaq üçün isə sizə mütəhərrik oyunlar kömək edəcək.





BƏQ-in təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş mütəhərrik oyun və estafet

“Kartof əkmək”

Oyunçular 2–3 komandaya bölünüb paralel dayanırlar. İrəlidə duranların qarşısında start xətti çəkilir. Start xəttindən 10–15 addımlıqda hər komandanın qarşısında sıra ilə dairələr çəkilir. Dairələr “kartof”ların sayı qədər olmalıdır. Dairələr bir-birindən 0,5–1 m məsafədə çəkilir. Sırada dayanan birinci oyunçulara içərisində “kartof” olan kisəciklər verilir.

Müəllimin signalı ilə oyunçular əllərində kisəciklərlə start xəttindən qaçaraq öz dairələrinə gəlir və hər dairəyə 1 “kartof” qoyurlar (əkirlər). Sonra oyunçu qayıdır və kisəciyi növbəti oyunçuya verir. Kisəciyi alan oyunçu öz dairəsinə qaçaraq “kartof”ları kisəciyə qoyur və öz tərəfinə qaçıb kisəciyi növbəti oyunçuya ötürür və s. Hər dəfə qayıdan oyunçu sıranın sonunda durur.



Estafet (BƏQ)

Oyunçular iki komandaya bölünərək qollar irəli vəziyyətdə bir sırada düzülür. Sırada interval bir qol arası olmalıdır. İstiqamətçidə basketbol topu olur. O, “marş” komandası ilə topu ayağının arasından arxadakı yoldaşına ötürür. Topu aşağıdan qəbul edərək baş üzərindən arxaya ötürür (bir aşağıdan, bir yuxarıdan). Topu son yoldaşına ən tez ötürən komanda 1 xal qazanmış olur. Daha sonra sonda dayanan oyunçu gəlib ən öndə dayanır və topu baş üzərindən verərək oyunu davam etdirir. Oyun bütün komanda iştirakçılarının sayı qədər davam edir.



Qeyd Eyni oyunu topu sağa və sola dönərək ötürməklə də oynaya bilərsiniz.



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

100
BAL

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

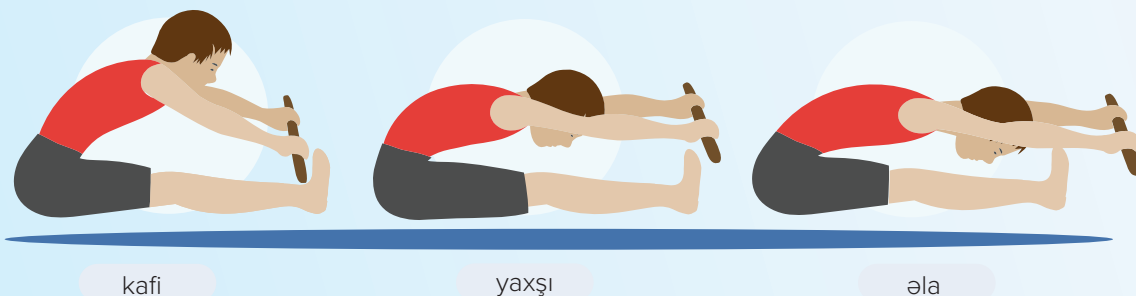
BƏQ hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

BƏQ tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

BƏQ üzrə 100 BAL qazanmaq istəyirsinizsə, əla nəticə göstərməlisiniz.



MƏNƏVİ-İRADI XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

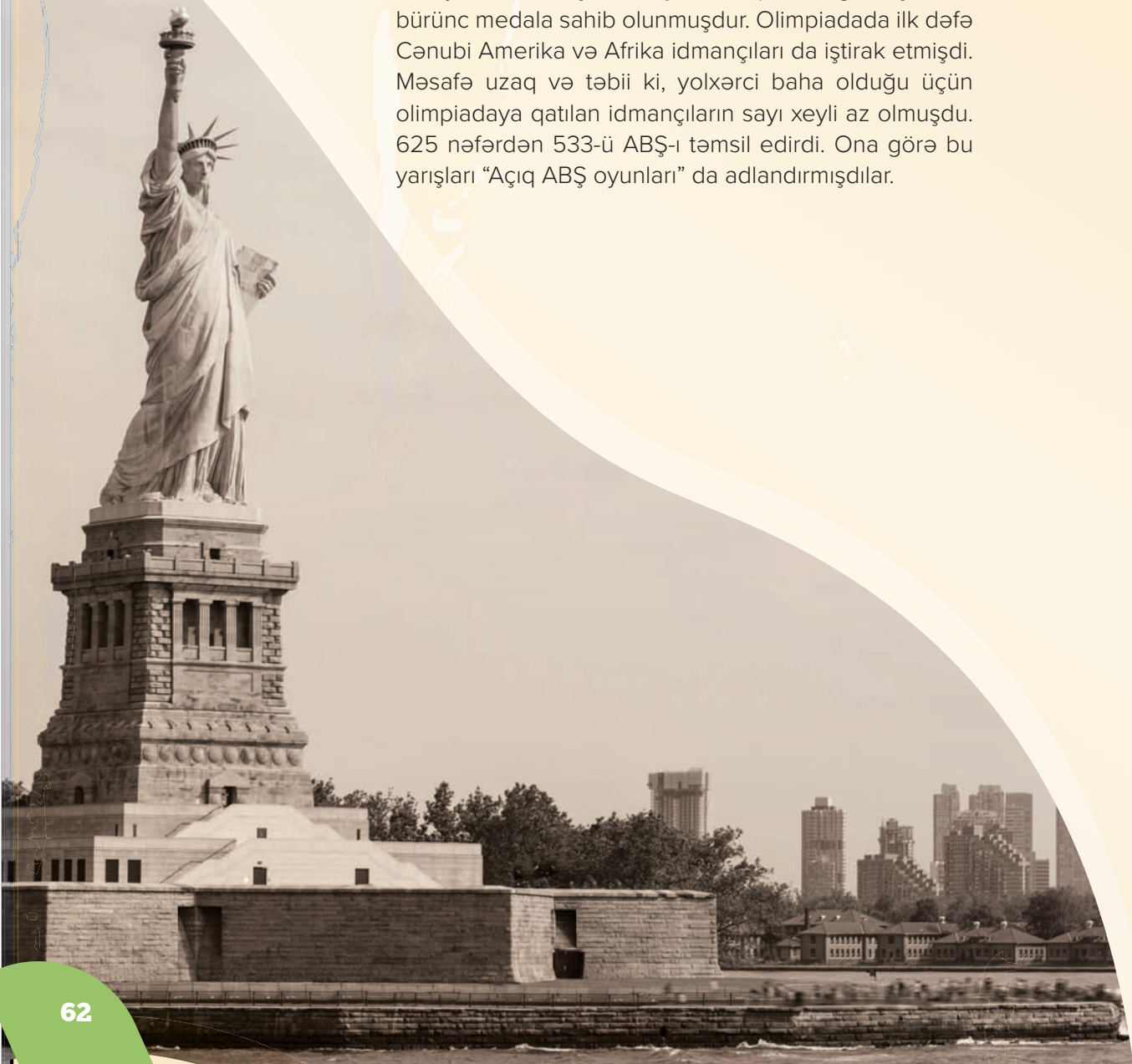
OLİMPİYA

oyunlarının tarixindən

III Olimpiya Oyunları

III Olimpiya Oyunları 1904-cü il iyulun 1-dən noyabrın 23-dək ABŞ-ın Sent-Luis şəhərində keçirilmişdir. 10 ölkədən 625 idmançı (8-i qadın) idmanın 17 növü üzrə 103 yarış proqramında iştirak etmişdir.

Bu oyunlarda ABŞ idmançıları 78 qızıl, 83 gümüş və 77 bürünc medala sahib olunmuşdur. Olimpiadada ilk dəfə Cənubi Amerika və Afrika idmançıları da iştirak etmişdi. Məsafə uzaq və təbii ki, yolxərci baha olduğu üçün olimpiadaya qatılan idmançıların sayı xeyli az olmuşdu. 625 nəfərdən 533-ü ABŞ-ı təmsil edirdi. Ona görə bu yarışları "Açıq ABŞ oyunları" da adlandırmışdılar.





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

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

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



FLƏŞMOB – 1

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

“Fləşmob”
sözünün mənası
“toplumun
parıltısı”
deməkdir.



“Toplumun parıltısı”nda məqsəd:

- əylənmək;
- özünü cəmiyyətdə azad hiss etmək;
- stereotiplərdən azad olmaq;
- ətrafdakılara xoş təəssürat bağışlamaq;
- özünü təsdiqləmək
- özünü sınaqdan keçirmək:
“Mən bunu insanlar arasında bacararammı?”
- kəskin hisslər yaşamaq;
- özünü böyük işin bir hissəsi kimi hiss etmək;
- pozitiv hisslər yaşamaq və yaşatmaq.



TOPLUMU PARLAT

Əziz dost, aşağıdakı şəkildə sizə təqdim edilən fləşmob nümunəsində şagirdlər Azərbaycan xəritəsinin görünüşünü təsvir ediblər. Siz də öz yoldaşlarınızla birgə “toplumun parıltısı”nı yarada və bunun bir hissəsi ola bilərsiniz. Bunun üçün isə tək yox, bütün sinif yoldaşlarınızla birgə fəaliyyət göstərməlisiniz. İlk olaraq meydançada, yaxud məktəbin həyətidə təbaşirlə xəritənin görünüşünü çəkir və çəkdiyiniz xəttin üzərində yoldaşlarınızın sayına uyğun nömrələr qeyd edirsiniz (bu işdə sizə gözəl rəsm qabiliyyəti olan sinif yoldaşlarınız kömək göstərə bilərlər). Sınıfdəki bütün şagirdlərin öz nömrəsi olur. Müəlliminizin köməyi ilə musiqi sədaları altında hazırladığınız idman və rəqs elementlərini birgə icra etdikdən sonra hərə öz nömrəsini taparaq üzərində dayanır. Beləliklə, yerdəki təsvir sizin vasitənizlə öz əksini tapmış olur və hər biriniz “toplumun parıltısı”nın bir hissəsinə çevrilirsiniz (şəkil 29).



Şəkil 29

QÜVVƏ



Çəkisi 250 kiloqrama, uzunluğu isə 3 metrə qədər olan şirlər ən güclü heyvan hesab edilir. Yetkin şir özündən 3 dəfə böyük olan canlıya üstün gələ bilər.

Qarışqalar tropik ölkələrdə geniş yayılmışdır. Bir qarışqa özündən 20 dəfə ağır yükü qaldıra bilər.



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



Sizcə, qüvvənin insan üçün önəmi nədən ibarətdir?

BİLMƏK MARAQLIDIR

Baba nəvəsinə hər şeyi öyrədir, başa salırdı. Bir gün nəvə babaya çoxlu suallar verdi, baba da səbirlə onun bütün suallarına cavab verməyə çalışdı:

- Baba, 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, qüvvə yaxşı inkişaf etdikdə həm gözəl qamətə, həm də bir sıra fəaliyyətlərdə uğur qazanmağa səbəb olur.

Beləliklə, fiziki tərbiyə dərslərində siz aşağıda sadalanan əzələ qruplarında qüvvənin inkişafına nail olacaqsınız (şəkil 30):

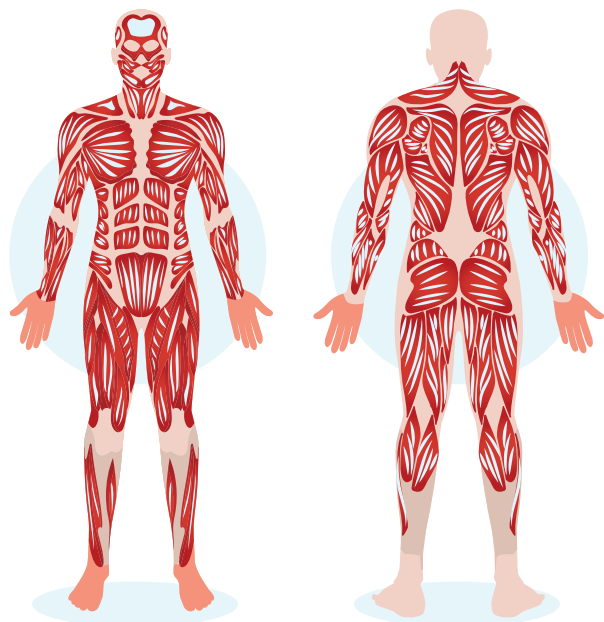
I. Yuxarı ətraf əzələ qüvvəsi

II. Aşağı ətraf əzələ qüvvəsi

III. Bədənin ön əzələ qüvvəsi

IV. Bədənin arxa əzələ qüvvəsi

Qüvvətli və sağlam bədəne yiyələnmək istəyirsinizsə, bu əzələ qruplarının birgə inkişafına nail olmalısınız. Çünki bu yaşdan başlayaraq sizin orqaniziminizdə əzələ kütləsi yaranmağa başlayır və bunun düzgün inkişafı üçün kompleks hərəkətlərdən istifadə qaydalarını bu bölmədə sizə təqdim edəcəyik.



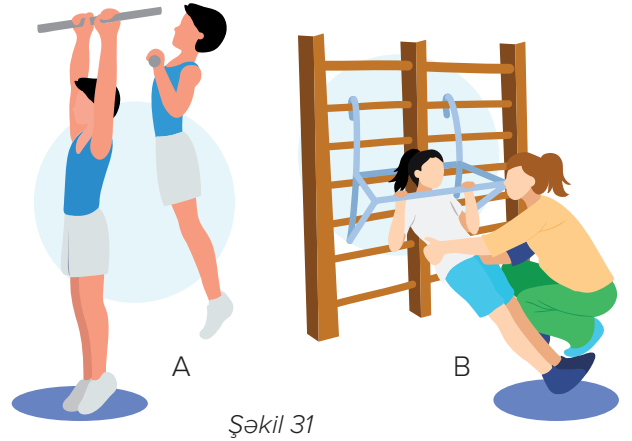
Şəkil 30

YUXARI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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 (şəkil 31).

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



Şəkil 31

– Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə (oğlanlar) dartınarkən qollar çiyin bərabərliyində aralı olmalıdır (şəkil 31A).

– Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdə (qızlar) dartınarkən bədən əyilməməli, düz qalmalıdır (şəkil 31B).

Qolların bükülüb-açılması:



Paralel qollarda dayaqdan qolların bükülüb-açılması

2-3x4 dəfə



Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması

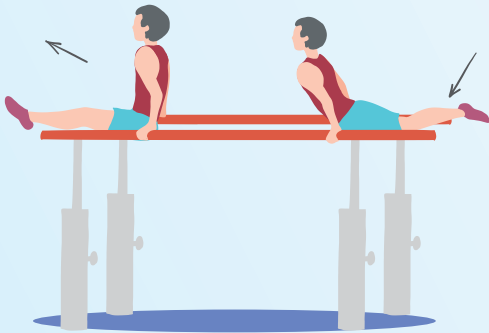
6-7x4 dəfə

1x10, 2x15, 3x20 san. fasilə

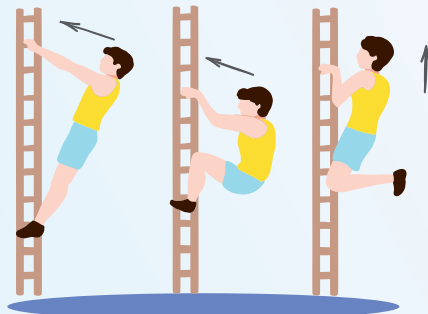


Uzanaraq gimnastika skamiasına dayaqda qolların bükülüb-açılması

4-5x4 dəfə

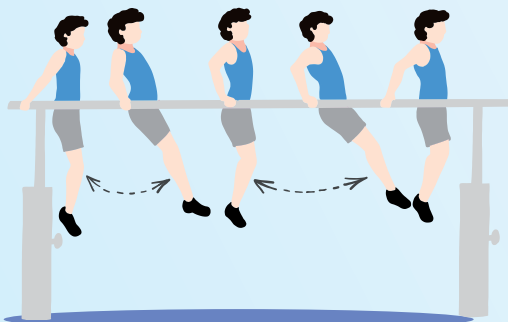


Paralel qollarda yellənmək



Gimnastika divarında hərəkətlər

Rəqibin müqaviməti ilə, kiçik qantellərlə və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri:

Paralel qollarda irəliləmə
4 dəfə

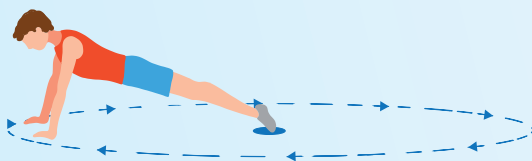
Qantellə hərəkət



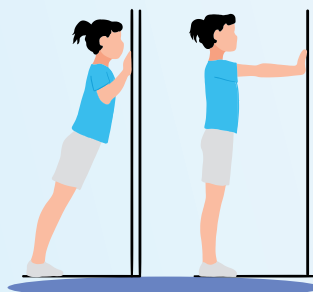
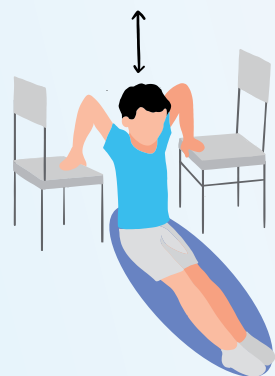
Dayaqda irəliləmə

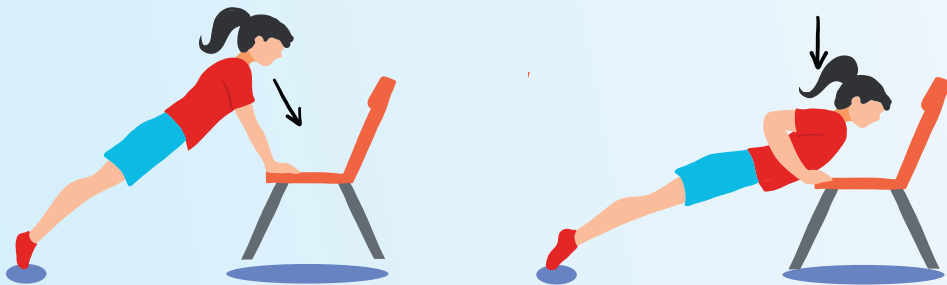


Sərbəst iş



Uzanaraq dayaqda dairəvi hərəkət

Divara dayaqda qolların
büküleb-açılması
10x4 dəfəParalel stullara dayaqda
qolların büküleb-açılması
8x4 dəfə



Əlləri stula dayayaraq qolların bükülüb-açılması



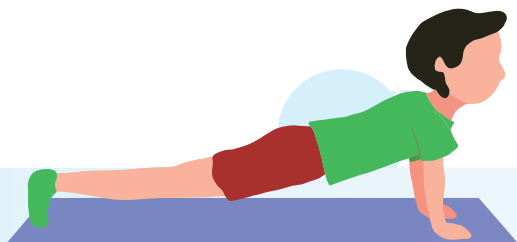
Özünü yoxlayın.



kafi
5

yaxşı
6-7

əla
8 >



kafi
6-7

yaxşı
8-9

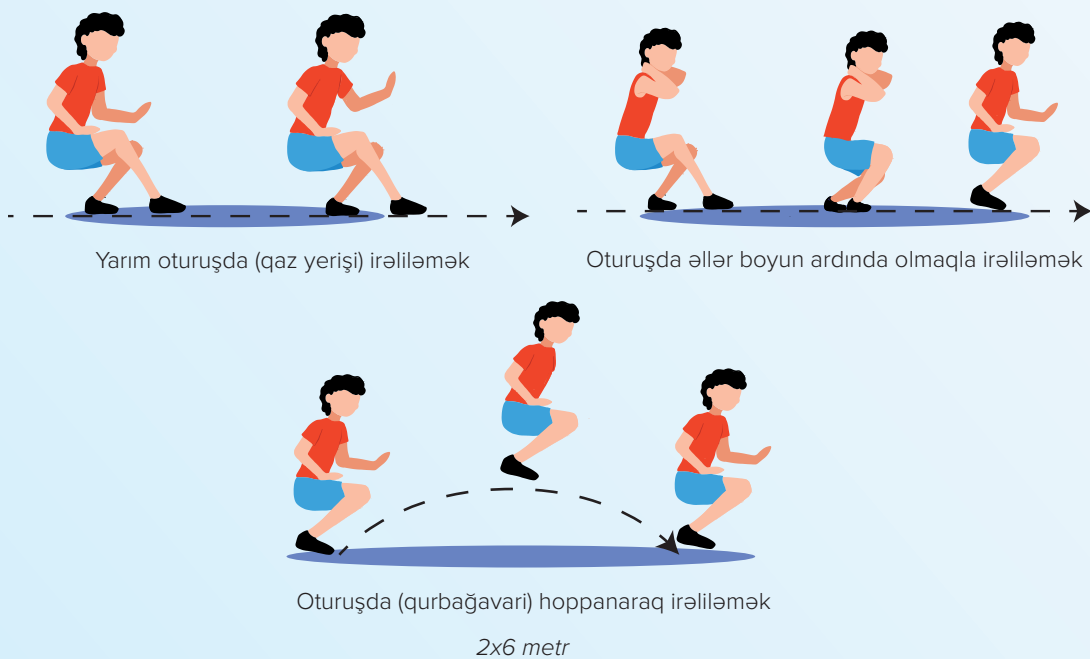
əla
10 >

AŞAĞI ƏTRAF ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

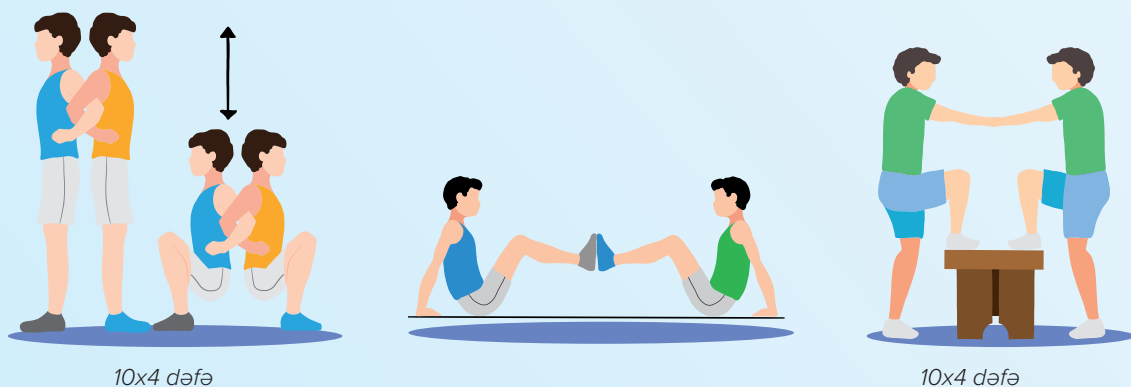
Əziz dost, yuxarı ətraflarda olduğu kimi, aşağı ətrafların da əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün bir sıra hərə-kətlərdən istifadə edəcəyik:



Öz bədəninin çəkisi ilə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri:



Rəqibin müqaviməti və təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri:





Özünü yoxlayın.



kafi

5–7

yaxşı

8–9

əla

10–11



kafi

4

yaxşı

5

əla

6–7



Dostlarınızla edin.

“Ənzəli”

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,

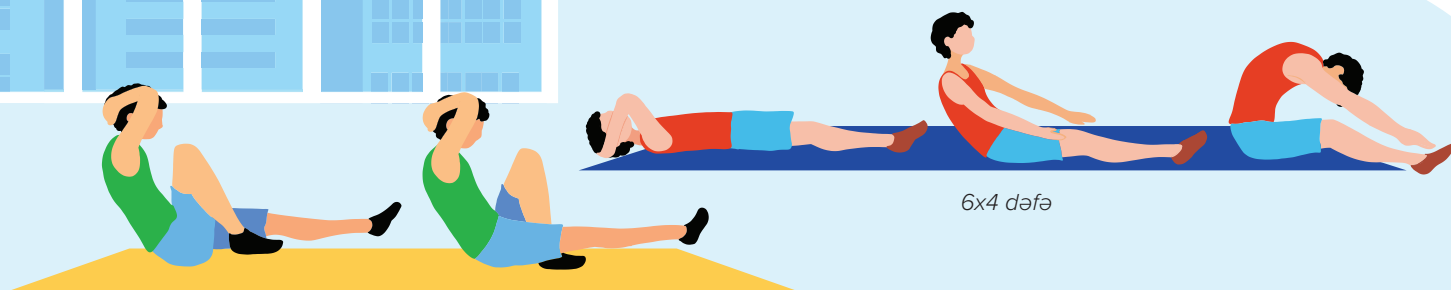
Yeddidə – Papaq qoyarlar.

Oyun keçirilərkən kim bu deyilənlərə əməl edə bilməsə, “yatan”i əvəz etməli olur.



BƏDƏNİN ÖN VƏ ARXA ƏZƏLƏ QÜVVƏSİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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



6x4 dəfə

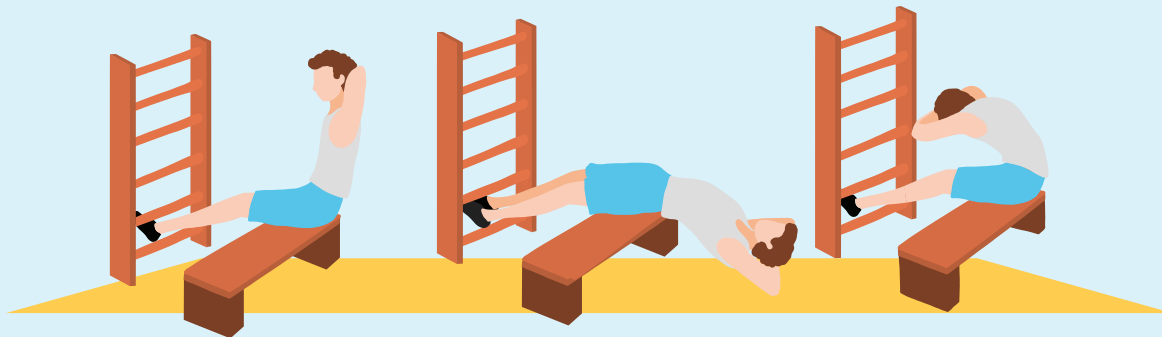
6x4 dəfə



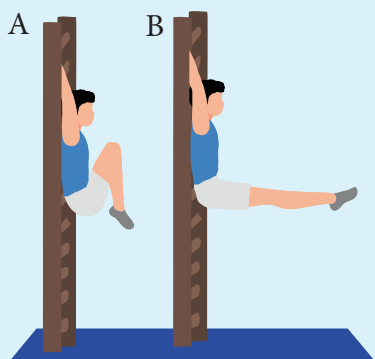
4x4 dəfə



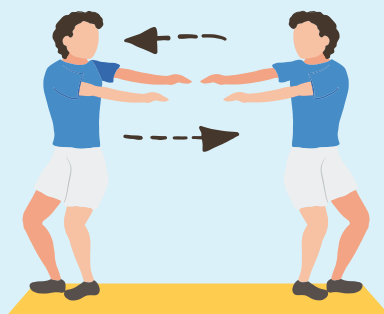
4x4 dəfə



4x4 dəfə



4x4 dəfə



10x2 dəfə



10x4 dəfə



Özünüzü yoxlayın.

Gövdənin bükülüb-açılması



kafi

4-7

yaxşı

8-9

əla

10-11



kafi

6-9

yaxşı

10-14

əla

15-16

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

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 yetirilməlisiniz. Hər bir məşğələdən sonra əzələlərin dartılması və boşaldılması üçün hərəkətlərin yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur.



Təhlükəsizlik qaydaları

Kəndirə dırmanarkən əlləri çox yuxarıdan tutmamalı, kəndiri ayaq pəncələri ilə möhkəm sıxmalı, yorulsanız belə, əlləri və ayaqları boşaltmamalısınız. Aşağı düşərkən isə çıxdığımız kimi düşməli, sürüşməməli və yerə yaxınlaşdıqca əsla əlləri buraxmamalısınız.



Şəkil 32



“Kim daha güclüdür?”

2 komanda meydançanın mərkəz xəttində üz-büz dayanır. Oyun iki hissədən ibarətdir. Birinci hissədə iştirakçılar bir-birinin sağ əlindən 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. 2-ci hissədə isə sol əl ilə oyun eyni qaydada davam etdirilir. Hər bir əllə 3-4 dəfə oyunu keçirtmək olar.



“Kəndirdartma”

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



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZİR OLUN!

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



alçaq turnikdə 11 dəfə dərtdinmə



hündür turnikdə 6 dəfə dərtdinmə



MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

OLİMPİYA

oyunlarının tarixindən

IV Olimpiya Oyunları

IV Olimpiya Oyunları 1908-ci il aprelin 27-dən oktyabrın 31-dək İngiltərənin paytaxtı London şəhərində təşkil olunmuşdur. 22 ölkədən 2035 idmançı (1999 kişi, 36 qadın) idmanın 22 növündə 110 yarış üzrə mübarizə aparmışdır.



Olimpiya stadionu



Tarixdə ilk dəfə olimpiya oyunları üçün xüsusi stadion tikilmişdi. “Olimpiya stadionu” ənənəsi də elə buradan başlamışdır. Həmçinin ilk dəfə yarışa gələn nümayəndə heyətləri stadiona özünəməxsus fərqli geyimlərdə, öz bayraqları ilə daxil olmuşdular.

Londonda keçirilən oyunlarda Pensilvaniya yepiskopunun finiş xəttinin qarşısında yıxılan atletə təsəlli vermək üçün dediyi “Olimpiya oyunlarında əsas qələbə deyil, iştirakdır” sözləri sonradan olimpiya hərəkətinin obrazlı deyiminə çevrilmişdi.

Bu oyunlarda atletika üzrə 13 olimpiya rekordu təzələnmişdi.



ÇEVİKLİK



Çəkirləri 7-10 kiloqram olan makak cinsli meymunlar insandan 7 dəfə sürətlə çalışır.



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



Fiziki aktivlik sağlamlığa necə təsir edir?

BİLMƏK MARAQLIDIR

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

O eyni zamanda çox yaxşı bir rəqqas idi və bunun üçün çox məşq etmişdi. 18 yaşında Honqkonqda “Ça-Ça-Ça” çempionluğunu qazanmaqla yanaşı, eyni il boks çempionu da oldu.

Normal bir insanın iki qolu ilə etdiyi “jim” hərəkətini tək qolu ilə, hətta yalnız işarə və baş barmaqları ilə edirdi.

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



ÇEVİKLİK HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİ

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

Əziz dost,

- koordinasiya və müvazinət saxlayaraq,
- hərəkəti dəqiq icra edərək,
- hərəkəti mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırmaq bacarıqlarına yiyələnərək çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirə bilərsiniz.

Çevikliyin inkişafında idman oyunlarının xüsusi rolu var.



Özünü yoxlayın.

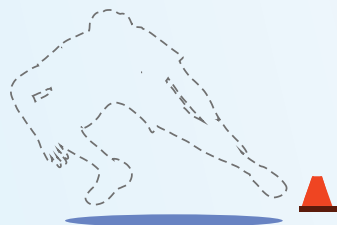
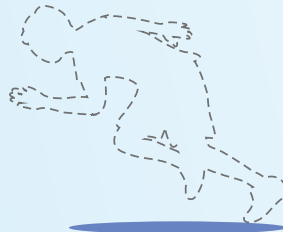
Məlik qaçış: 3x10



kafi 11,9–11,0 yaxşı 10,9–10,3 əla 10,2 və <



kafi 11,3–10,7 yaxşı 10,6–10,1 əla 10,0 və <



10 metr

İDMAN OYUNLARI



futbol



basketbol



voleybol



böyük tennis



reqbi



stolüstü tennis



buzüstü xokkey (şayba ilə)

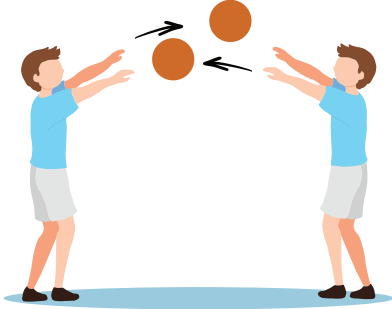


həndboll

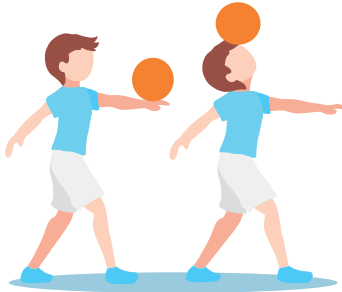
KOORDİNASIYANIN VƏ MÜVAZİNƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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

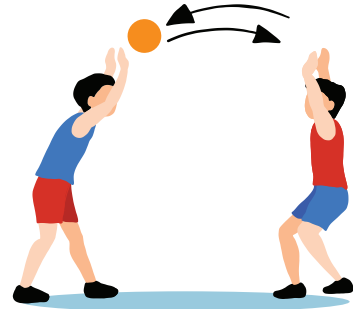
Müvazinət, əsasən, hər hansı bir hərəkətin icrası zamanı sabitliyin və tarazlığın qorunmasıdır.



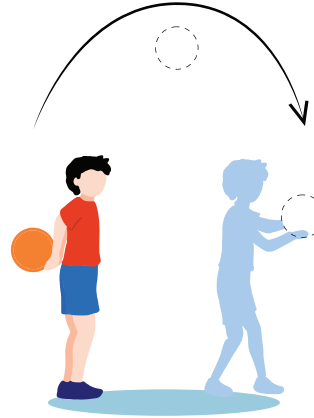
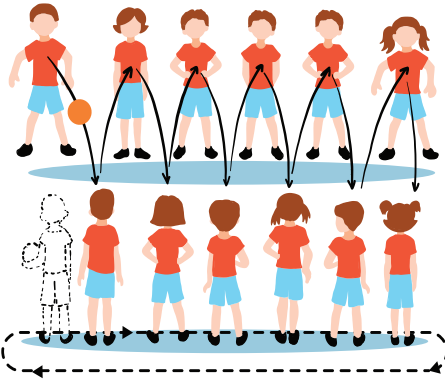
Cütlükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi



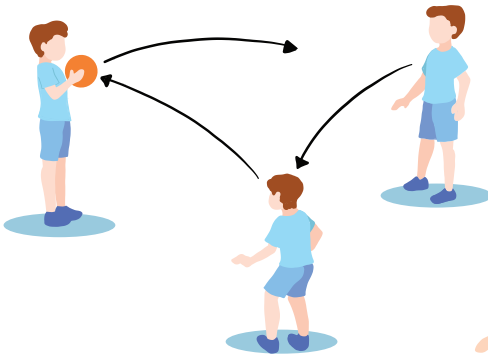
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində top ilə müvazinət hərəkətləri



Cütlükdə topun yuxarıdan növbəli ötürülməsi



Topu tək əllə arxadan yuxarıya irəliyə atmaq və tutmaq



“Qaranquş” duruşu



“Leylək” duruşu



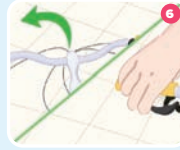
“Xoruzvari” duruşu

Velosiped sürməyi öyrənək

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

Əziz dost, velosiped sürməyi öyrənməyə başlamazdan əvvəl ayağının

köməkliyi ilə müvazinəti saxlamağı bilməlisiniz (**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**).



Tennis raketkəsi ilə estafet

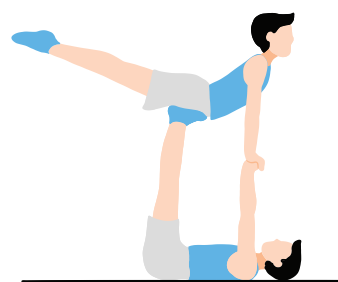
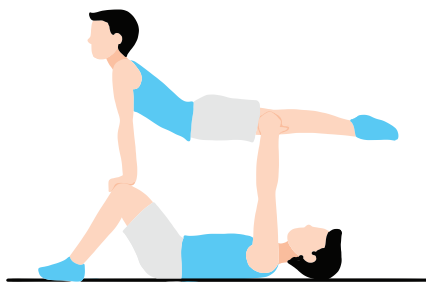
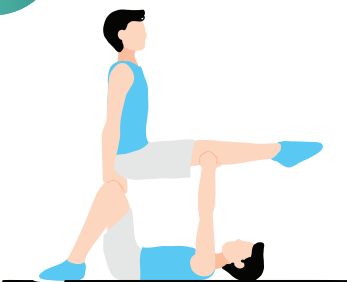
Bərabər sayda komandalara bölünərək hər komandanın ilk iştirakçısına tennis raketkəsi və top verilir. Start komandası verilən kimi top raketka üzərində olmaqla təyin edilmiş məsafəni qət edir, sonra geri qayıdıb tennis topunu və raketkanı yoldaşımıza ötürürük. Beləliklə, oyunu ən tez başa vurmuş komanda qalib hesab olunur.



Qeyd Topu raketka üzərində apararkən digər əl ilə müdaxilə edilməməli və top yerə düşməməlidir.



Dostlarınızla edin.



Qeyd Bu vəziyyətdə 2-3 san. durmaq tövsiyə olunur.

FUTBOL

Futbol idmanın “kralı” sayılır. Bu oyun 1863-cü ildə İngiltərədə yaranmışdır. Azərbaycanda futbolun tarixi 1911-ci ildən başlayır.

- FİFA tərəfindən tövsiyə olunan meydançanın uzunluğu 105, eni isə 68 metrdir.
- Qapının eni 7,32, hündürlüyü 2,44 metr olur.
- Oyunda hər komandadan 11 nəfər iştirak edir.
- Oyun 45 dəqiqə olmaqla 2 hissədən ibarət olur.
- 1878-ci ildə hakim futbol tarixində ilk dəfə olaraq oyunu fit ilə idarə edib.

Futbolçu forması:



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



BİLMƏK MARAQLIDIR

Əfsanəvi futbol hakimi

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



Tofiq Bəhramovun onun adını daşıyan Respublika Stadionunun qarşısındakı heykəli



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



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

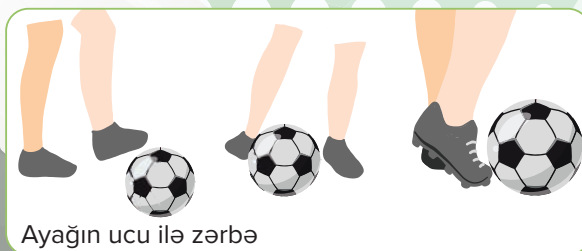
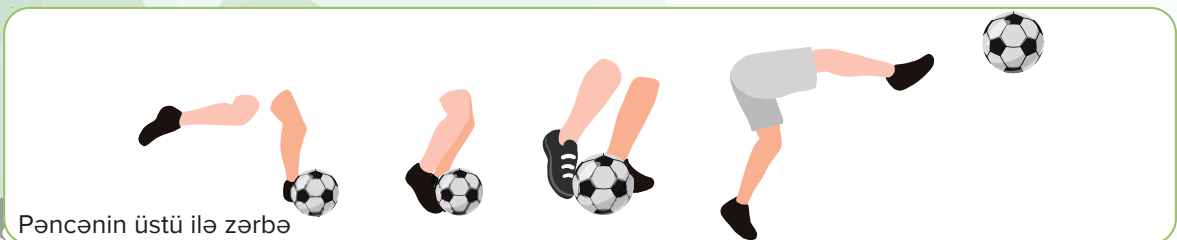
Müasirlərinin dediyinə görə, Bəhramov əsas oyunçu olmasa da, komandanın kapitanı olub. Lakin onun futbolçu karyerası istədiyi kimi alınmayıb. Ayağından aldığı zədə karyerasına erkən son qoyması ilə nəticələnib. Bununla belə, futbolun vurğunu olan Tofiq Bəhramov sevimli məşğuliyyətindən ayrılmaq istəməyib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

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

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 yarananda 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 "Uembli" stadionuna toplaşmış 98000 tamaşaçının yaddaşına həkk olunmuş və dünya futbol tarixinə qızıl hərflərlə yazılmışdır.

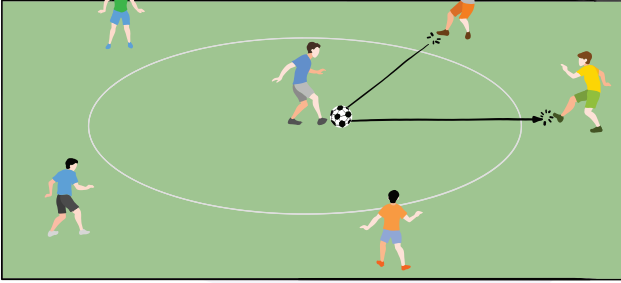
Futbolda irəliləmə, saxlama və zərbələr





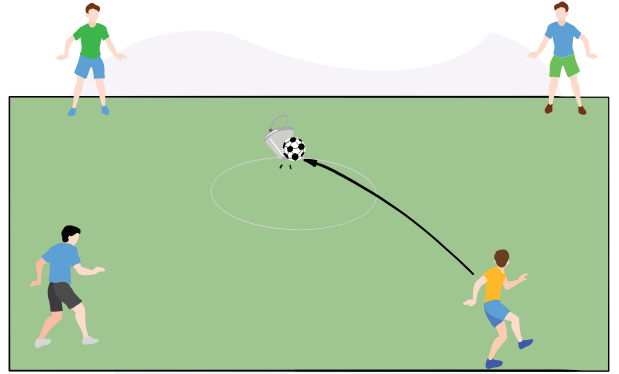
“Top mərkəzdəkinə”

Dairə ətrafında duran iştirakçılar ardıcıl olaraq topu mərkəzdəkinə ötürməlidir.



“Hədəfi tuşla”

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



Dostlarınızla edin.

“11 tuş” oyunu

Oyunda, adətən, 5-6 nəfər iştirak edir və ancaq bir qapı olur. Əsas məqsəd qapıda durmaq 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 vurmalsınız. Hər qola görə qapıçıya cərimə xalları yığılır. Bu xallar 11-ə çatdıqda qapıçı oyundan çıxır. Qapıya isə ən çox cərimə xalı olan və ya top kimə dəyib meydançıdan çıxırsa, o keçir.





ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Qapıya hava ilə zərbələr-5 cəhddən 4-5 qol



5 cəhddən 4-5 qol

MƏNƏVİ-İRADİ XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

DƏQİQ İCRANIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Dəqiq icra hərəkətin düzgün və qaydalar çərçivəsində yerinə yetirilməsidir.

Əziz dost, hərəkətin dəqiqliyi sənin fərdi xüsusiyyətlərindən – fiziki hazırlıq və hədəf təyinetmə səviyyəndən asılıdır. Həmçinin hərəkətin dəqiq icrasına sənin emosional vəziyyətin də təsir edir.

Dəqiq icranın komponentləri:

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



Dəqiq icranın komponentləri



Bax...

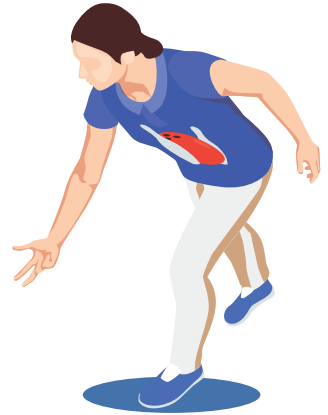
Düşün...

Hərəkətə keç...



Boulingq

5–8 ədəd boulingq 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 işti-rakçı qalib sayılır.



“Hərəkətli hədəf”

Oyun qarşı-qarşıya hərəsi öz sahəsində da-yanmış 2 komanda arasında keçirilir. Koman-daların arasında mərkəz xətt təyin edilir və xəttin üzərinə voleybol topu qoyulur. Müəl-lim start verdikdən sonra oyunçular tennis topları ilə voleybol topuna vurmali, onu digər komandaya tərəf diyirlətməyə çalışmalıdırlar. Beləliklə, topu rəqib komandanın sahəsinə çatdıran komanda qalib hesab olunur.





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.



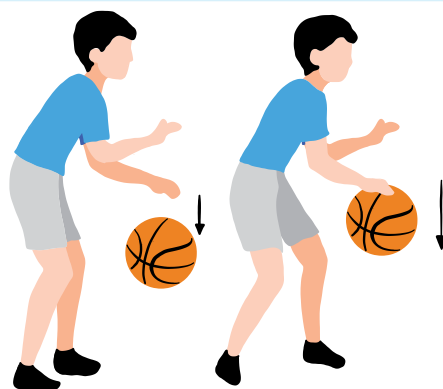
Basketbol meydançasının uzunluğu 28x15 metr olur. Meydança mərkəzdən xətlə iki yerə bölünür. Səbətin halqasının hündürlüyü 3,05 metrdir.

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

Basketbolda atma və çiləmələr



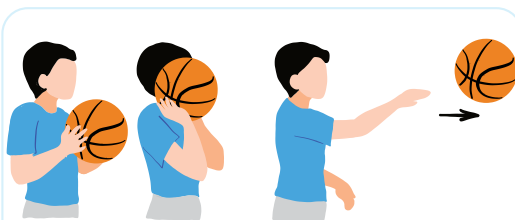
İki əl ilə sinə qarşısından atma



Topu bir əl ilə və əldən-ələ çiləmə



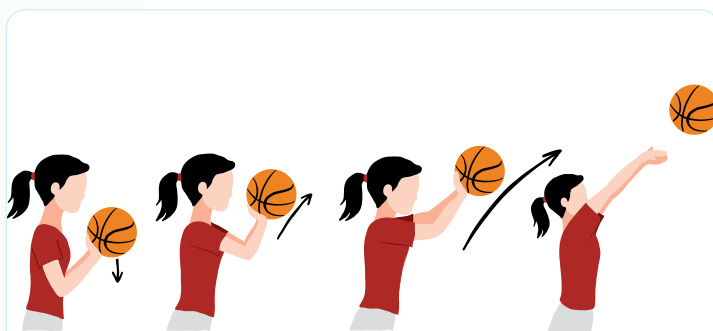
Topu bir əllə və əldən-ələ çiləmə



Bir əl ilə çiyindən atma



Topun iki əl ilə baş arxasından atılması



Topun iki əl ilə səbətə atılması



Topun bir əl ilə yerindən səbətə atılması



Tullanaraq topun atılması



İdmançılarımızı tanıyaq.



Tofiq Abasov

Azərbaycan basketbolunun banilərindən biri sayılan Tofiq Abasov Basketbol Federasiyasının ilk prezidenti olmuşdur. O həm də ilk Əməkdar məşqçilərdən biri idi. 1950–1955-ci illərdə kişilərdən, sonra isə qadınlardan ibarət Azərbaycan yığma komandasının baş məşqçisi vəzifəsində çalışmışdır. Bolqarıstan yığmasını 1964-cü il olimpiya oyunlarına hazırlamışdır. Almaniya Demokratik Respublikası və Kuba komandalarının da məsləhətçisi olmuşdur.

Məmmədyarov qardaşları

Azərbaycan basketbolunun tarixində belə bir nadir fakt var. Bu da bir ailənin dörd oğlunun hər birinin Azərbaycanın basketbol üzrə yığma komandasının üzvü olmasıdır. Bunlar Əliyev, Qəhrəman, Fuad və Zaur Məmmədyarov qardaşlarıdır.





“Top uğrunda mübarizə”

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 siqnalı ilə hər komandanın birinci dayanan iştirakçısı basketbol topunu bir əllə çiləyərək qaçır və topu səbətə düşənə qədər atır. Top səbətə düşdükdən sonra digər əllə çiləyə-çiləyə qayıdıb topu növbəti komanda yoldaşına ötürərək arxaya keçir. Oyunu daha tez bitirən komanda qalib hesab olunur.

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

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



“Top qonşuya”

Oyunçular dairə üzrə bir-birindən 2 addım məsafədə dururlar və “bir-iki” sayırlar. 1-lər bir komanda, 2-lər digər komanda olur.

Müəllimin siqnalı ilə kapitanlar topları dairədə dayanan komanda yoldaşlarına atırlar. “Birlər saat əqrəbi istiqamətində “ikilər” isə əksinə. Topu kapitan qaytarana qədər oyun davam edir. Dairə üzrə topu daha tez ötürənlər qalib sayılır. Topu alan kapitan tez onu yuxarı qaldırır. Oyunu bir neçə dəfə ardıcıl təkrar etmək olar.





“Hərəkətli səbət”

Oyun iki komanda arasında keçirilir. Hər komandanın üzvlərinin sayı qədər iki rəngdə top oyunçulara paylanılır. Meydanın ortasında diametri 3 metr olan dairə çəkilir. Sonra aparıcı səbəti başında saxlayaraq dairə boyunca gəzir. Püşkdə birinci olan komandanın oyunçuları topları səbətin içərisinə atırlar. Oyun başa çatanda səbətə düşmüş topların sayı barədə aparıcı ucadan məlumat verir. Səbətə ən çox top atmış komanda qalib sayılır.



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDIŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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



MƏNƏVİ-İRADI XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

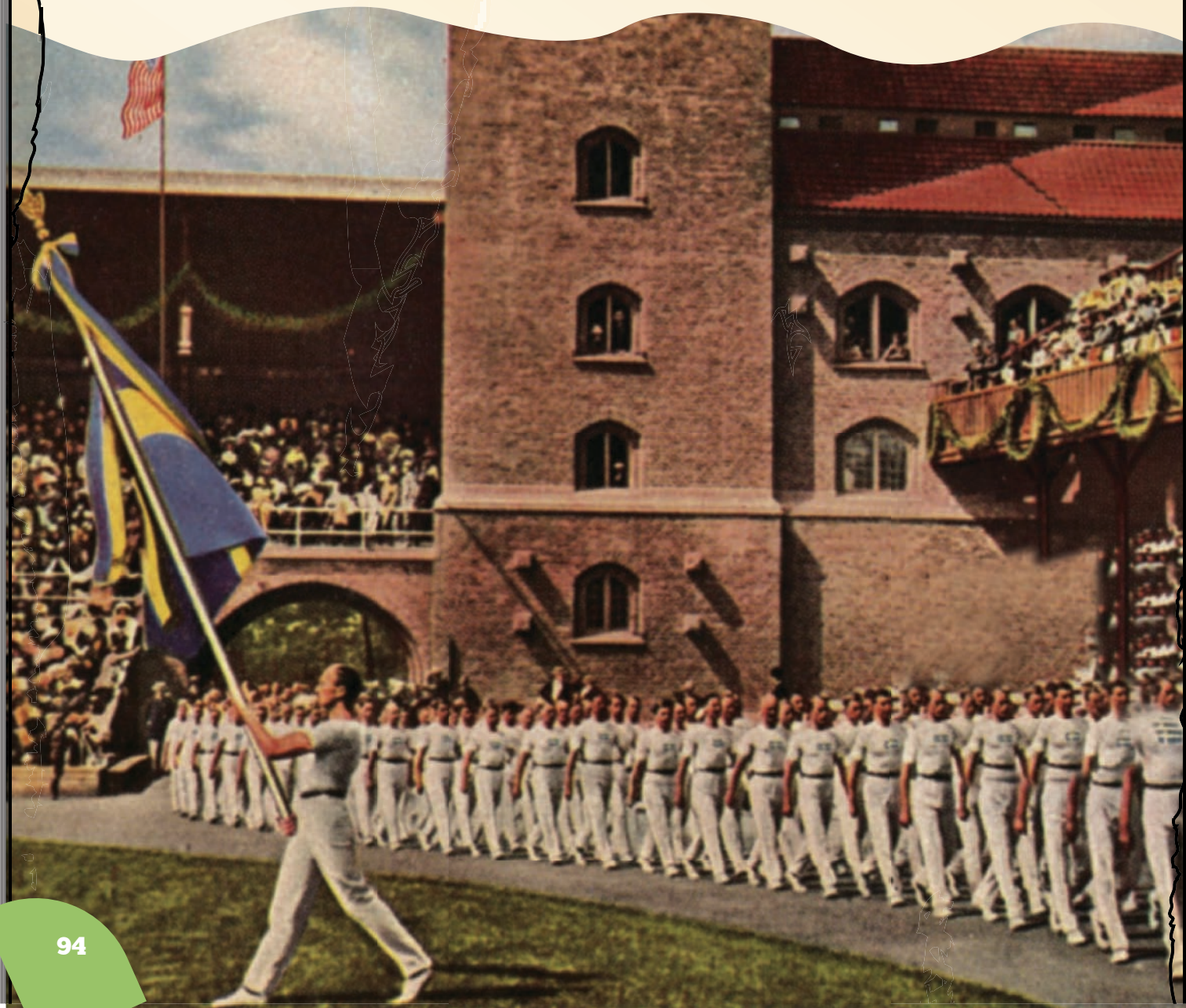
Hərəkəti fəaliyyətinizi qaydalar çərçivəsində qurmali, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirməlisiniz.

OLİMPIYA

oyunlarının tarixindən

V Olimpiya Oyunları

V Olimpiya Oyunları 5 may – 27 iyul 1912-ci il tarixində İsveçin paytaxtı Stokholm şəhərində keçirilmişdir. Oyunlarda 28 ölkədən 2547 idmançı (2490 kişi, 57 qadın) idmanın 14 növündə 102 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdır.



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

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 olmuşdu.

İndiyədək təkrarlanmayan unikal hadisə də baş vermişdi. İlk dəfə olimpiya medallarını əkiz qardaşlar almışdılar. Bu, güllə atıcılığı üzrə yarışda baş vermişdi.

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

DÖZÜMLÜLÜK

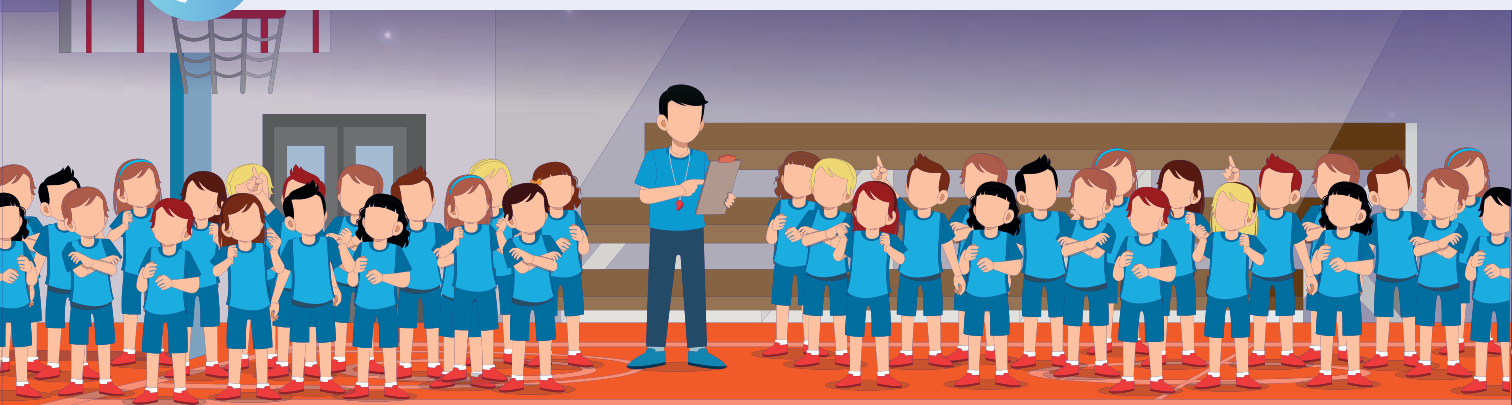
Dəvələr 1 ton yükü 90–100 km məsafəyə aparmaq qabiliyyətinə malikdir. Onlar 70 dərəcə istiyə, 50 dərəcə soyuğa davam gətirə bilir. Yaşlı dəvə gündə 25–30 litr su içir. Amma onlar yeganə canlıdır ki, 10–12 gün susuz da yaşaya bilir. Ac qalan dəvə orqanizminin yaşaması üçün hörgüclərindəki yağı sərf edir.



Kenyalı atlet Eliud Kipçoc 42,195 km məsafəni 2 saat 1 dəqiqə 39 saniyədə qət edərək “Berlin Marafonu”nda yeni rekorda imza atıb. Bu nəticə ilə o, əvvəlki rekord müəllifi Dennis Kimettonu 1 dəqiqə 16 saniyə qabaqlayıb.



Şəkilə müəllimin dözümlülüyünü nədə görürsünüz?



Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı

Mübariz İbrahimov 1988-ci ildə dünyaya göz açmışdı. 2005-ci ildə Milli Ordu sıralarına çağırılmış və Daxili Qoşunların Xüsusi təyinatlı bölüyündə xidmətə başlamışdır. Qısa müddətdə çavuş rütbəsi alan M.İbrahimov bir müddət Azərbaycan Silahlı Qüvvələrinin təlim-tədris mərkəzinin gizir hazırlıq kursunda təhsil almışdır. Sonra ehtiyat hərbi hissədə xidmətə göndərilmişdir.

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, ön xətdə xidmət edirdi. Gizir Mübariz İbrahimovu buraya gətirən bir amal, bir istək idi. Vətən! Millət! Torpaq!.. Onun qəlbinə bir müqəddəs fikir hakim kəsilmişdi: “Məzlumun dostu, zalımın düşməniyəm”.

Zaman etibarilə bu, çox qısa bir vaxtdır. Ancaq bu qısa zaman kəsiyində Mübariz, sözün əsl mənasında, özünü zabidlərə, əsgərlərə sevdirə bilmişdi. Bir sözlə, hamının məhəbbətini qazanmışdı. Mübariz daxilən utancaq, az danışan, Vətəni sevməyi 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 tək-tək döyüşür. Düşməni ağır itkilərə məruz qoyur, onların zəif cəhəzlərini üzə çıxarır. Azərbaycan döyüşçüsü səhər saatlarında qeyri-bərabər döyüşdə qəhrəmancasına şəhid olur.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 22 iyul 2010-cu il tarixli fərnəsi ilə İbrahimov Mübariz Ağakərim oğluna ölümündən sonra “Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı” adı verilmişdir.



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 yerışı) – 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 m) və uzaq (3000 m) məsafələrindən istifadə olunur.



Özünüzü yoxlayın.

6 dəqiqəlik qaçış



kafi

yaxşı

əla

900–980 m 1000–1100 m 1300 m və >



kafi

yaxşı

əla

700–840 m 850–1000 m 1100 m və >



Gündəlik həyatında dözümlülük özünü daha çox harada büruzə verir?

ÜMUMİ DÖZÜMLÜLÜK

Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür edən 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 dönüb geri qaydır və ikinci iştirakçı ilə birgə eyni məsafəni qət edir. Beləliklə, bütün iştirakçılar qatar formasında işarələnmiş sahədən dönrək 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 ilə oynanılanda daha maraqlı olur.

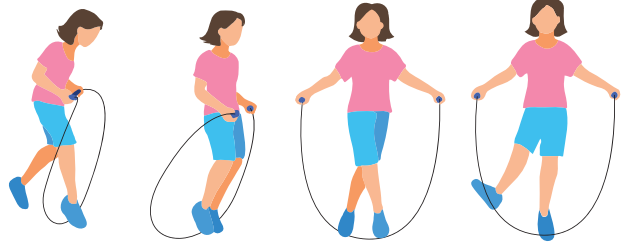




Dostlarınızla edin.

“Kim daha dözümlüdür?”

Dözümlülüğün artırılmasında əsas köməkçi vasitələrdən biri də adi ipdir. İplə tullanmalar əzələ gərginliyini aradan qaldırmaq üçün çox faydalıdır. Bildiyiniz kimi, tullanmalar, əsasən, sürət-güc qabiliyyətin inkişaf etdirsə də, bunu çox etdikdə dözümlülüğün artırılmasına da gətirib çıxarır.



XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜK

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

Xüsusi dözümlülüğün növləri:

Koordinasiya dözümlülüğü – çətin texniki hərəkətlərin dəfələrlə təkrarlanmasıdır.

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

Statik dözümlülük – əzələ gərginliyini uzun müddət eyni vəziyyətdə saxlamaq.

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

Dözümlülüğü 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.



Dözümlülüğün növlərini şəkillərə əsasən müəyyənləşdirin.



İdmançılarımızı tanıyaq.

Gündüz İsmayılov

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

Avropa, olimpiya və dünya çempionu olan idmançımız 3 yaşında olarkən infeksiyadan həyatını itirə bilərdi. Bütün bədənini iflic olmuşdu, həkimlər ona “canlı meyit” deyirdilər, yalnız əlinin bir barmağında hissiyyat var idi. Onu qucaqda, uşaq arabasında həkimə 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 yaşayacaqsan və güclü olacaqsan! Mən başladım gözlərimi tərpətməyə. Dışlariimi və dodaqlarımı sıxırdım, hər hansı cüzi hərəkətlərə cəhd edirdim. Bir müddət sonra mən danışmağa başladım.

– Ana, mən dünyanın ən güclü insanı olacağam.

Bu sözlərdən sonra məni həkimə apardılar. Həkimlər psixi xəstəliyin olduğunu zənn edib 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 olacağam.

Fiziki qüsurlu olsa da, sağlam insanlardan yaxşı olmaq istəyirdim. Bir müddət 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.

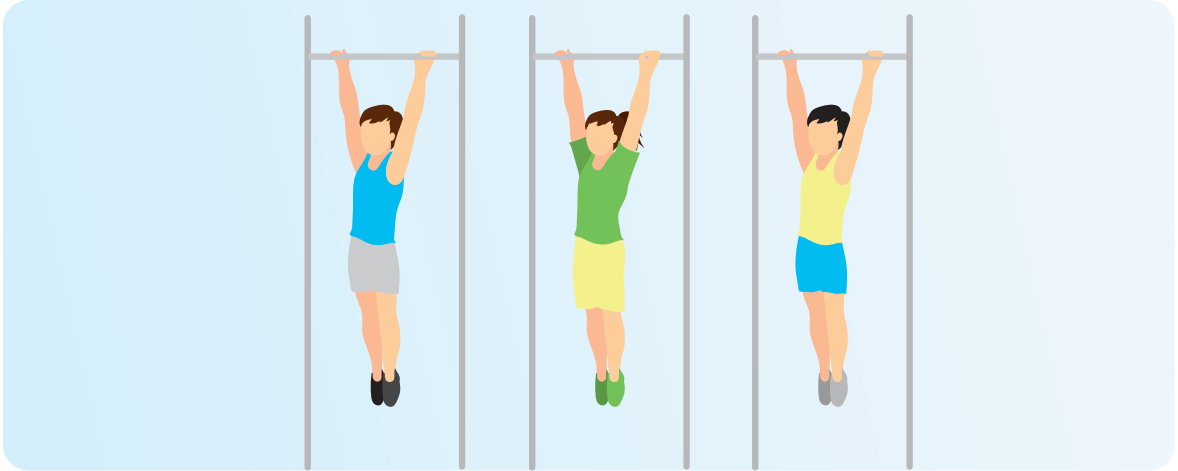


Müstəqil Azərbaycanı 1996-cı ildən olimpiadalarda təmsil edir. O, 2000-ci ildə Sidneydə keçirilən paraliimpiya oyunlarında çempion olmaqla bərabər, 2017-ci ildən ardıcıl 3 dəfə, tam sağlam idmançılar arasında həm dünya, həm də Avropa çempionu adını qazanır. Ümumilikdə Gündüz 6 dəfə dünya, 6 dəfə Avropa çempionu, dəfələrlə dünya rekordçusu olub. Onun öz çəkisi 82 kq olduğu halda, 270 kq qaldırması hələ də dünya rekordudur.



Dostlarınızla edin.

Hündür turnikdən uzun müddət sallanmaq qüvvə dözümlülüyünün artırılmasında köməkçi vasitələrdən biridir.



DÖZÜMLÜLÜYÜN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

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



“Maneələri estafet”

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





“Zəncirləmə atış” 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 həmin oyunçu 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.



ÖZÜNÜZÜ YOXLAYIN, SUMMATİVƏ HAZIR OLUN!

**100
BAL**

**QAZANMAQ
İSTƏYİRSİNİZSƏ**

NƏZƏRİ BİLİKLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verməlisiniz.

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR ÜZRƏ 100 BAL

Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra etməlisiniz.

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL



1000 m kross qaçışı
(6.00 dəq.)



1000 m kross qaçışı
(6.30 dəq.)



MƏNƏVİ-İRADI XÜSUSİYYƏTLƏR ÜZRƏ 100 BAL

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

OLİMPİYA

oyunlarının tarixindən

VII Olimpiya Oyunları

1916-cı ildə keçirilməsi nəzərdə tutulan VI Olimpiya Oyunlarının təşkili Berlinə həvalə olunsada, I Dünya müharibəsinin başlanması bu idman bayramının baş tutmasına mane olmuşdu.

VII Olimpiya Oyunları 1920-ci il aprelin 20-dən sentyabrın 1-dək Belçikanın Antverpen şəhərində keçirilmişdi. Yarışda 29 ölkənin 2669 idmançısı (2591 kişi, 78 qadın) idmanın 22 növündə 154 yarış proqramı üzrə mübarizə aparmışdı.



İlk dəfə 5 müxtəlif rəngli halqanın təsvir olunduğu Olimpiya bayrağı Antverpen olimpiadasında meydana çıxmışdır. Olimpiya halqaları ağ fonda bir-birinə birləşmiş 5 halqadan – göy, sarı, qara, yaşıl və qırmızı rənglərdən tərtib olunmuşdur.

Bu oyunlarda 13 yeni olimpiya rekordu müəyyən edilmişdi ki, onlardan 6-sı 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 içmişdi.

Yekunda 41 qızıl, 27 gümüş və 27 bürünc medalla ABŞ idmançıları birinci yeri tutmuşdular.



FLƏŞMOB – 2

28
May

Respublika Günü

28 MAY — 1918-ci ildə müsəlman Şərqində ilk dünyəvi demokratik dövlət olan Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin yarandığı gündür.





Azərbaycanda üçrəngli dövlət bayrağı 1918-ci il noyabrın 9-da Azərbaycan Xalq Cümhuriyyəti hökumətinin qərarı ilə qəbul edilmişdi. Bayrağın üzərindəki aypara türk xalqlarının simvoludur. Ay ilə ulduzun bir yerdə olması xoşbəxtlik rəmzi sayılır.

9 Noyabr Azərbaycan Respublikasının Dövlət Bayrağı Günü kimi qeyd olunur.





AİLƏM, MƏN VƏ İDMAN

Əziz dost! Sağlamlılığınızı və fiziki inkişafınızı qorumaq məqsədilə asudə vaxtlarda, istirahət zamanı valideynlərinizlə birgə oyunlar oynaya bilərsiniz. Belə oyunları həm öz ailə üzvlərinizlə, həm də digər ailələrlə birgə (komanda şəklində) yarış formasında keçirə bilərsiniz. Bu zaman siz həm də özünüzdə mənəvi-iradi keyfiyyətləri (dostluq, mehribançılıq və s.) inkişaf etdirmiş olarsınız. Belə oyunların bir neçəsi ilə sizi tanış etmək istəyrdik.

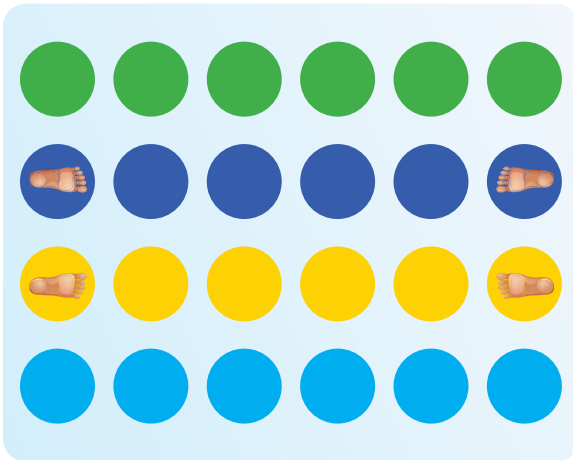
“TVİSTER”

“Twister” xüsusi oyun səthindən və ruletindən ibarətdir. Oyunu ya hazır əldə etmək, ya da ağ parça üzərində rəngli dairələr çəkməklə oynamaq olar.

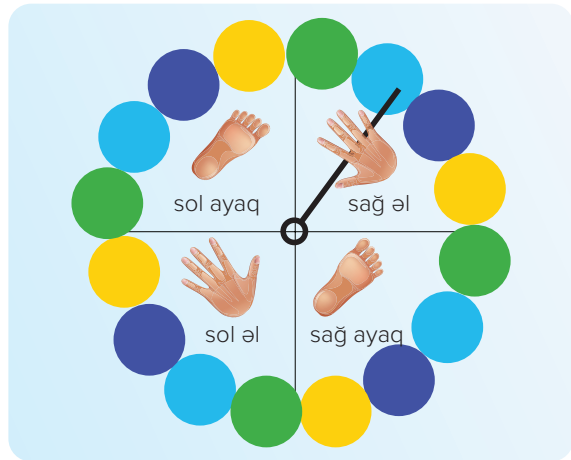


“Tvister” oyunu, əsasən, 2-3 oyunçu və 1 aparıcı ilə keçirilir. 2 nəfər ilə oyuna başlayarkən iştirakçıların hər biri oyun səthinin əks kənarlarında dayanır və bir ayağını sarı rəngə, digər ayağını isə mavi rəngə qoyur (şəkil 1).

3 nəfərlə oynayarkən 2 iştirakçı öz yerində, 3-cü iştirakçı isə hər iki ayağı qırmızı dairələrdə olmaqla mərkəzdə dayanır.



Şəkil 1



Şəkil 2

Beləliklə, aparıcı oyun ruletini fırladır və yüksək səslə kimə mövqeyini dəyişdirəcəyini, oxun hansı rəngə və bədən hansı hissəsinə işarə etdiyini deyir (şəkil 2). Məsələn, "Asif, sol əl, qırmızı!" İndi müraciət etdiyi oyunçu (bizim nümunəmizdə bu, Asifdir) sol əlini qırmızı dairəyə qoyaraq əlinin yerini dəyişdirməyə çalışır. Eyni zamanda aşağıdakı tələbləri yerinə yetirməlidir:

- Bədən qeyd olunan hissəsi (məsələn, sol əl) bu rəngdədirsə, onu eyni rəngli başqa bir dairəyə köçürməlisiniz;
- Dairəyə bir neçə bədən hissəsini qoya bilmərsiniz. Rəqibin ayağı həmin rəngdədirsə, o dairəyə əlini qoymaq olmaz;
- Dirsəkləriniz və dizlərinizlə Tvister döşəməsinə söykənmə bilmərsiniz. Bu, qaydalara ziddir!

Rəngin bütün altı dairəsi zəbt olunduqda aparıcı Tvister ruletini digər rəng düşənə qədər fırlatmaq məcburiyyətindədir.

Oyunun qaydalarına görə, Tvister döşəməsinə dirsək və ya dizlə yığılan, yaxud toxunan iştirakçı dərhal oyundan kənarlaşdırılır.

Tvisterin oyun sahəsində qalan son oyunçu qalib elan olunur.



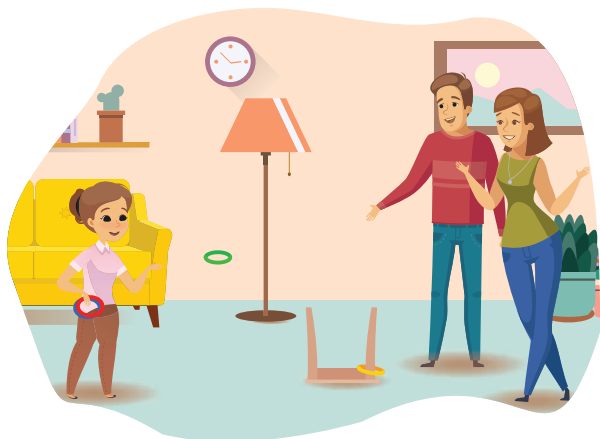
Təhlükəsizlik qaydaları

İştirakçılar oyuna başlamazdan əvvəl ayaqqabılarını çıxarmalıdır. Bu, digər iştirakçıların əlini və yaxud ayağını zədələməmək üçün vacib amildir.

“HALQAATMA”

Taburet çevrilir (taburetin ayaqları yuxarıda olmalı) və ya 0,5 m hündürlüyündə dayaq-
lar qoyulur. Dayaqdan və ya taburetdən
2–3 m məsafədə atmanın başlanğıcı üçün
xətt çəkilir. Oyunçular xəttin yanında növbəyə
dururlar.

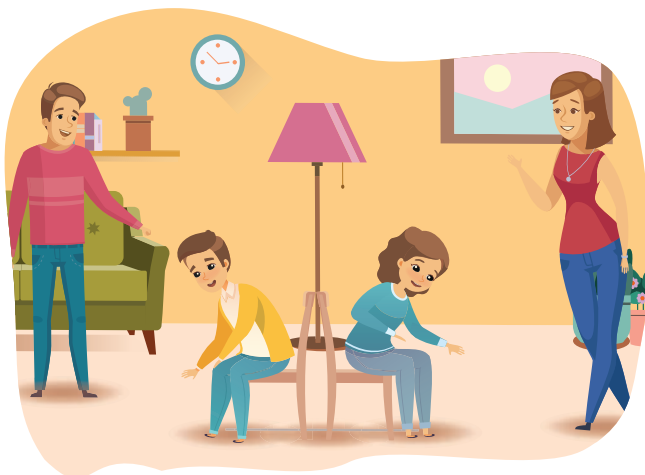
Hərəsi 5 halqa atır. Daha çox halqanı tabu-
retin ayağına keçirən qalib sayılır.



KİM CƏLDDİR?

Arxası bir-birinə tərəf olmaqla 3–5 m aralı-
da 2 stul qoyulur. Stulların altında döşəmə-
də 2 ip qoyulur. İpin ucu stullardan kənara
çıxmamalıdır.

İki oyunçu arxası bir-birinə tərəf olmaqla
stullarda oturur. Səhnə üzrə hər iki oyunçu
qaçaraq sol tərəfdən stulların ətrafında fırla-
nır və yenidən öz stullarına tərəf qaçır, tez
öz yerinə oturur və ipin ucundan tutaraq
stulun altından keçməyə çalışır. Daha tez ipi
dartan qalib hesab olunur. Sonra növbəti
oyunçular stula əyləşir və oyun davam edir.
Başqa qayda ilə də oynamaq olar: qalib
oyunçu yerini digər oyunçuya verir.



“DƏQİQ DÖNMƏ”

Bir stul qoyulur və oyunçulardan biri stulda otu-
rub gözlerini bağlayır.

Gözü bağlı olan oyunçu stuldan qalxıb kvadrat
üzrə – 2 addım irəli, 2 addım sağa, 2 addım
arxaya, 2 addım sola atıb yenidən stulda otur-
malıdır.



İDMAN GÜNDƏLİYİ

ŞƏXSİ MƏLUMATLAR

A.S.A.	
Cinsi	
Təvəllüd	
Məktəb / Sinif	
Boy	
Çəki	
Döş qəfəsinin eni	
Nəbz vurğusu	

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

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

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

Türk dilində

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

Rus dilində

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

Alman dilində

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

İngilis dilində

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

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBİYƏ 5

*Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə*

DƏRSLİK

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Elçin Quliyev**
Könül Əliyeva
Cabbar Yolçiyev

Elmi redaktor **Nazim Məcidov**
Rəyçi **Fərid Mansurov**

Buraxılışa məsul **Rafiq Kazımov**
Üz qabığının dizaynı **Nurlan Nəhmətov**
Dizayner və səhifələyici **Kübra İbrahimova**
Redaktor **Qurban Nuriyev**
Korrektor **Nübar Qarayeva**
Texniki redaktor **Sevinc Yusifova**
Baş redaktor **Nərgiz Cabbarlı**
Texniki direktor **Xəqani Fərzaliyev**
Nəşriyyat direktoru **Sevil İsmayılova**

© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi (qrif nömrəsi: 2020-080)

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.

Hesab-nəşriyyat həcmi 10. Fiziki çap vərəqi 14. Formatı 70x100^{1/8}.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 112.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş . Tiraj ____ . Pulsuz. Bakı – 2020

Əlyazmanın yığma verildiyi və çapa imzalandığı tarix: _____

Nəşriyyat:
“Şərq-Qərb” ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid küç., 111)

Əziz məktəbli !

Bu dərslik sizə Azərbaycan dövləti tərəfindən
bir dərs ilində istifadə üçün verilir.

O, dərs ili müddətində nəzərdə tutulmuş bilikləri
qazanmaq üçün sizə etibarlı dost və yardımçı olacaq.

İnanırıq ki, siz də bu dərsliyə məhəbbətlə yanaşacaq,
onu zədələnmələrdən qoruyacaq, təmiz və səliqəli
saxlayacaqsınız ki, növbəti dərs ilində digər məktəbli
yoldaşınız ondan sizin kimi rahat istifadə edə bilsin.

Sizə təhsildə uğurlar arzulayırıq!

