

# FİZİKİ TƏRBİYƏ

# 7

MÜƏLLİM ÜÇÜN  
METODİK  
VƏSƏİT



## AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,  
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!  
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!  
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!  
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadیرiz!  
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!

Firat Hüseynov, Asif Əsgərov, Soltan Bağirov,  
İlqar Əliyev, Hafiz Həmidov

# FİZİKİ TƏRBIYƏ

## VII

*Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün*  
*"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsləyin*  
***metodik vəsaiti***

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərin  
[yndm21@day.az](mailto:yndm21@day.az) və [derslik@edu.gov.az](mailto:derslik@edu.gov.az).  
elektron ünvanlarına göndərilməsi xahiş olunur.  
Əməkdaşlığımız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

**XXI**  
**YNE**  
Bakı-2018

## MÜNDƏRİCAT

Ön söz .....	3
İzahat vərəqi .....	4
VII sinifdə fiziki tərbiyənin dövlət standartları .....	7
İllik tematik planlaşdırma.....	9
Diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli .....	15
Fiziki tərbiyənin formaları və onların məzmunu .....	16
Məzmun xətlərinin ümumi strukturu .....	17
Məzmun xətləri üzrə müəllim və şagird fəaliyyətinin strukturu.	18
Fiziki tərbiyə dərslərinin hissələri və onların strukturu .....	20
Fiziki tərbiyə prosesinin ümumi ardıcılığı.....	21
Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin tərkib komponentləri .....	22
Fiziki tərbiyə üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi.....	23
Sürət tədris vahidi. Bacarıq və vərdişlər .....	24
Estafet qaçışı .....	28
Sürətin inkişaf etdirilməsi .....	31
Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün oyunlar .....	32
Sürət tədris vahidi üzrə K. S. Q. 1 .....	37
Sürət-güc tədris vahidi. Sürət-güc hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə .....	38
Sürət-güc tədris vahidi üzrə K.S.Q. 2 .....	44
Əyilqənlik qabiliyyəti .....	45
Əyilqənlik üzrə K.S. Q. 3 .....	46
Çeviklik tədris vahidi. Çeviklik hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə .....	47
Voleybol .....	48
Həndbol .....	55
Özünümüdafiə elementləri .....	66
Özünümühafizə hərəkətləri .....	68
Futbol.....	74
Basketbol.....	82
Çeviklik qabiliyyəti .....	95
Çeviklik tədris vahidi üzrə K.S.Q. 4 .....	97
Gimnastika .....	98
Turnik .....	105
Paralel qollar .....	107
Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi .....	108
Qüvvə tədris vahidi üzrə K. S. Q. 5 .....	112
Dözümlülük tədris vahidi. Üzgüçülük .....	113
Üzmə üsullarının təcrübi tətbiqi .....	117
Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi .....	119
Dözümlülük tədris vahidi üzrə K.S.Q. 6 .....	120
Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan hərəkətlər .....	121
İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı .....	125

## ÖN SÖZ

Hörmətli həmkarlar! Azərbaycan Respublikasının əldə etdiyi və Dünya birliyi tərəfindən tanınan iqtisadi, siyasi, sosial uğurlar içərisində idman sahəsindəki nailiyyətlər xüsusi önəm daşıyır. Bu qələbələrdə öz vəzifəsini layiqincə yerinə yetirən, ümumtəhsil məktəblərində çalışan fiziki tərbiyə müəllimlərinin kiçik də olsa əməyi vardır. Çünki böyük idmanın əhəmiyyətli potensialı ümumtəhsil məktəblərindəki yeniyetmələr və gənclərdir. Sizin hər birinizin şagirdlərin fiziki hazırlığı istiqamətində apardığı iş, onların vaxtında seçilməsi və müxtəlif idman bölmələrinə göndərilməsi Azərbaycanda idmanın gələcək inkişafının təminatıdır.

Son illərdə Azərbaycanın təhsil sistemində aparılan islahatlar digər fənlərlə yanaşı, fiziki tərbiyə fənninin də tədrisi qarşısında duran vəzifələrin dəqiqləşdirilməsinə, məzmunun müəyyənləşdirilməsinə və beləliklə də, vahid fiziki tərbiyə sisteminin formalaşmasına imkan vermişdir. Şagirdin fiziki hazırlığının yüksəlməsinə, onun sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə və ən başlıcası, hərəkətlərdən məqsədli istifadə bacarıqlarının formalaşmasına istiqamətlənmiş müasir fiziki tərbiyə sistemi "sağlam millət, sağlam təhsil" ideyasının həyata keçirilməsində önəmli amillərdən biridir. Lakin yuxarıda qeyd olunanların reallaşdırılması üçün hər bir fiziki tərbiyə müəllimindən peşəkarlıq, öz vəzifə borcunun məsuliyyətini dərk etmək və işini müasir tələblər səviyyəsində qurmaq tələb olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, şagird sağlamlığı ümumtəhsil məktəblərində təhsil uğurlarından da öndə duran, strateji əhəmiyyət kəsb edən məsələlərdən biridir.

Bu gün şagirdin fiziki hazırlığının optimal səviyyəsini təmin etmək üçün həftədə iki dəfə tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərindəki fiziki yük kifayət deyildir. Bu məqsədlə hər bir şagirdə verilən ev tapşırıqları, ümumtəhsil məktəblərində fəaliyyət göstərən bölmələrdəki dərsləndənən məşğələlər, siniflərarası yarışlar və digər vasitələrdən geniş istifadə olunmalıdır. Hər bir tədris vahidi üzrə dərslər yekunlaşdıqda eyni siniflər arasında keçirilən yarışlara xüsusi əhəmiyyət verilməlidir. Bu yarışlar tədris vahidi üzrə bir normativə görə deyil, müxtəlif hərəkət birləşmələri, kombine olunmuş, çoxmərhələli estafetlər formasında keçirildikdə daha səmərəli nəticə verəcəkdir.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə müəlliminin işinin nəticəsi fənni tədris etdiyi sınıfdə şagirdlərin sağlamlığı və fiziki hazırlığıdır. Siz buna nail ola bilərsinizmi? Şagirdlərinizin fiziki hazırlığından məmnunsunuzmu?

Hörmətli həmkarlar, Sizə bu işinizdə uğurlar arzu edirəm.

## İZAHAT VƏRƏQİ

Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci siniflərində fiziki tərbiyə dərslərinin təşkilinə dair müəllim vəsaiti bir neçə bölmədən ibarətdir. Biz burada fiziki tərbiyə müəllimlərinin işinin təşkili üçün yararlı olacaq dərslərin illik planlaşdırılmasını, məzmununu, mövzuları, qiymətləndirilməsini və s. məlumatları yerləşdirməyə çalışmışıq.

*Birinci bölmədə* – 7-ci sinifdə fiziki tərbiyənin dövlət standartları, illik planlaşdırılma və dərslərin təşkili üçün zəruri amillərin izahı verilmişdir.

İllik planlaşdırma cədvəlində 7-ci sinifdə 68 saatlıq tədris vaxtı mövzular üzrə planlaşdırılmışdır. Burada dərslərin nömrəsi, mövzusu, hər bir mövzuya daxil edilən standartlar, dərslər və ya tədris vahidi qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün zəruri resurslar göstərilir. Planlaşma cədvəlində izahına ehtiyac olan mövzulara aydınlıq gətirərək. “Nəzəri biliklər və informasiya təminatı” mövzusunun məzmununu sağ tərəfdə verilir. Bu məzmun üzrə informasiya 7-ci sinif şagirdləri üçün yazılmış dərslərdən və Təhsil Nazirliyinin kurikulum portalından götürülə bilər. Bu sinifdə nəzəri biliklər və informasiya təminatı yalnız birinci dərslərdə deyil, hər bir dərslərin giriş hissəsində dərslərin mövzusunə və vəzifələrinə müvafiq olaraq verilməlidir. Belə informasiya daha çox dərslərdə istifadə olunacaq hərəkətlərin təyinatına, icra ardıcılığına, icra rejiminə, oyun və yarış (məhz bu dərslərdə təşkil edəcəyiniz yarışlar nəzərdə tutulur) qaydalarına aid olmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin ən mühüm amili şagirdlərin fiziki, funksional hazırlığının diaqnostikasıdır. Bu məqsədlə siz cədvəl 2-də verilən normativlərdən istifadə edə bilərsiniz. Hərəkət qabiliyyətləri üzrə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri hər bir sinif jurnalının sonunda verilən xüsusi cədvəldə qeyd olunmalıdır. Bu qeydlər diaqnostik qiymətləndirmə cədvəlindəki hərəkətlər kimi yazılmalıdır.

Əvvəlki siniflərdə olduğu kimi, 7-ci sinifdə də fiziki tərbiyə dərsləri hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üzərində qurulmuşdur. Belə yanaşma şagirdin fiziki hazırlığının daha məqsədyönlü inkişafının təmin edilməsindən irəli gəlir. Bu da aşağıda göstərilən səbəblərə əsaslanır:

1. Hərəkət qabiliyyətləri şagirdin fiziki hazırlığının əsas komponentləridir.
2. Hərəkət qabiliyyətlərinin optimal səviyyəsinə malik olan şagird istənilən idman növündə ixtisaslaşma və ya nəticə göstərmək imkanı qazanır.
3. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üçün əlverişli dövr məhz ümumtəhsil məktəblərindəki təhsil vaxtına təsadüf edir (cədvəl 10). Bu dövrdə hər hansı hərəkət qabiliyyətinin planlı inkişafına nail olunmadıqda sonradan onların inkişaf etdirilməsi problemə çevrilir.

4. Fiziki tərbiyə prosesinin müxtəlif hərəkə qabiliyyətlərin inkişafı istiqamətində qurulması dərslərə marağı artırır, onun şəən əhval-ruhiyyədə, yarış və mübarizə atmosferində keçirilməsinə imkan verir.

5. Hərəkə qabiliyyətlərin mütənasib inkişafı şagirdin harmonik fiziki hazırlığı üçün zəmin yaradır.

Dərslərin illik planlaşdırma cədvəlində ayrı-ayrı hərəkə qabiliyyətlərin tərkib komponentləri üzrə və ya müxtəlif əzələ qruplarında inkişafı nəzərə alınmışdır və bunun üçün müvafiq resurslar tövsiyə olunur.

Hər bir tədris vahidinə ayrılmış dərslər başa çatdıqda, axırını dərstdə kiçik summativ qiymətləndirmə aparılır. Bu zaman dərş həmişə olduğu kimi təşkil olunur. Hazırlayıcı hissədə daha çox dinamik istiqamətli qızıışdırıcı hərəkətlər verilir və normativlərə müvafiq qiymətləndirmə aparılır.

Bu zaman aşağıdakı göstəricilər qiymətləndirilir:

- şagirdin qiymətləndirmə normativlərinə müvafiq göstərdiyi nəticə;
- şagirdin bir tədris vahidi ilə əlaqədar informasiyası və ya nəzəri biliyi (bu sinif üçün tərtib olunan sualların yazılışı dərşlikdə verilən suallara müvafiq olmalı, ondan kənara çıxmamalıdır);
- hərəkətin icra bacarığı (icra texnikası);
- şagirdin davranışı.

Bu göstəricilər üzrə qiymətlər toplanılır, orta ball şagirdin tədris vahidi üzrə qiyməti kimi qəbul olunur.

Hər bir tədris vahidi üçün ayrılmış dərslər məzmunca bir-birini tamalayan, hərəkət haqqında informasiya vermək → icra etmək (hərəkətin texnikası) → nümayiş etdirmək (hərəkə qabiliyyət, hazırlıq) kimi fəndaxili əlaqələr üzərində qurulmalıdır (cədvəl 5). Dərş qarşısında qoyulmuş məqsədə nail olma müəllim və şagird fəaliyyətlərinin qarşılıqlı tənzimlənməsini tələb edir. Bu fəaliyyətlər fiziki tərbiyə fənninin məzmun xətləri üzrə müxtəlifdir (cədvəl 6). Lakin dərş və fiziki tərbiyə prosesi qarşısında duran vəzifələrin həlli müvafiq prinsip və amillərə riayət edildiyi halda mümkündür (cədvəl 7).

Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli aparılması digər mühüm amillərlə: dərslərin tələb olunan struktura müvafiq qurulması, müəllim və şagird fəaliyyətlərinin düzgün təşkil edilməsi ilə təmin olunur (cədvəl 8).

Birinci yarımdə fiziki tərbiyə üzrə üç kiçik summativ qiymətləndirmə sürət, sürət-güc və əyilgənlik qabiliyyətləri üzrə aparılır. Birinci yarımlin sonunda şagirdin yarımillik qiymətini müəyyən etmək üçün böyük summativ qiymətləndirmə keçirilir. Bu qiymətləndirmə diaqnostik qiymətləndirmə normativlərinə müvafiq və üç hərəkət üzrə aparılır (cədvəl 11). Şagirdin 30 m məsafəyə qaçış, yerindən uzunluğa tullanma, oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə hərəkətləri üzrə nəticələrinə verilən ballar toplanır, üçə bölünür, alınan orta ball göstəricisi yarımillik qiyməti müəyyən etmək üçün verilən düsturda BSQ-in yerinə yazılır. Düsturda verilən  $K_1$ ,  $K_2$ ,  $K_3$  (yəni kiçik

summativ qiymətləndirmə yerinə isə artıq 15-ci, 25-ci, 32-ci dərslərdə apar-  
dığınız kiçik summativ qiymətləndirmə ballarını yazacaqsınız.

Məsələn, tutaq ki, 7-ci sinif şagirdi Elnur Hüseynovun birinci yarımda  
kiçik summativ qiymətləndirmə nəticələri aşağıda göstərilən kimidir:

Sürət tədris vahidi (K 1) – “4”

Sürət-güc tədris vahidi (K 2) – “5”

Əyilgənlik tədris vahidi (K 3) – “5”

Sizin iştirakınızla komissiyanın keçirdiyi böyük summativ qiymətləndirmə  
zamanı E. Hüseynov aşağıdakı balları qazanır:

30 m qaçış – “5”

Yerindən uzunluğa tullanma – “4”

Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə – “4”

$$\text{B.S.Q.} = \frac{5 + 4 + 4}{3} = \frac{13}{3} = 4,3$$

$$\text{Birinci yarımda qiymət} = \frac{4 + 5 + 5}{3} \cdot \frac{40}{100} + 4,3 \cdot \frac{60}{100} = 1,72 + 2,6 = 4,3 = \text{“4”}$$

olacaqdır.

İkinci yarımda də qiymətləndirmə bu nümunəyə müvafiq aparılır.



## VII SİNİFDƏ FİZİKİ TƏRBIYƏNİN DÖVLƏT STANDARTLARI

### VII sinfin sonunda şagird:

- \* hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri haqqında məlumat verir;
- \* hərəkətlərin əlverişli icra üsullarından istifadə edir;
- \* hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə edir;
- \* fiziki yükün orqanizmin funksional sistemlərinə təsirini əlamətlərə görə müəyyənləşdirir;
- \* yaş qrupuna mövafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- \* oyun şəraitində mübarizlik və cəsəret nümayiş etdirir.

VII sinif
<b>1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.</b>
<b>Şagird:</b>
1.1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir:
1.1.1. Hərəkətlərin tənəffüs və qan damar sisteminə təsirini izah edir;
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrin gün rejimində yeri haqqında məlumat verir.
1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir:
1.2.1. Yerinə yetirilən hərəkətlərin icra üsullarını əsaslandırır;
1.2.2. Müxtəlif kombinəlanmış oyunlar haqqında informasiya verir;
1.2.3. Kombinəlanmış estafetlərin tərtibi haqqında informasiya verir;
1.2.4. Sadə özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir;
1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklərini nümayiş etdirir:
1.3.1. Sıra hərəkətlərini və təyinatını izah edir;
1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatı üzrə istifadə haqqında informasiya verir;
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələrin icra ardıcılığı haqqında informasiya verir;
1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici təsiri haqqında informasiya verir;
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və müxtəlif şəraitlərdə təcili tibbi yardım haqqında informasiya verir;
1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir:
1.4.1. Komandanın mənafeyi uğrunda mübarizə və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında informasiya verir;
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir;

<b>2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər.</b>
2.1. Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir:
2.1.1. Tənəffüs və qan damar sistemini möhkəmləndirən hərəkətləri icra edir;
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən şəraitə müvafiq istifadə edir;
2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir:
2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin yerinə yetirilməsində icra üsulunu tətbiq edir;
2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları icra edir;
2.2.3. Sadə və çoxmərhləli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir;
2.2.4. Sadə özünümüdafiə hərəkətlərini yerinə yetirir.
2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqlarını nümayiş etdirir.
2.3.1. Sıra və ümuminkişaf hərəkətlərini irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir;
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri irəliləmələr və yerdəyişmələr zamanı icra edir;
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən vasitələri zəruri ardıcılıqla icra edir;
2.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə nəbz vurğularını tənzimləyir;
2.3.5. Özünümühafizə, idman alət və avadanlıqlarından təhlükəsiz istifadə edir;
<b>3. Hərəkəti qabiliyyətlər.</b>
3.1. Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir:
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı nümayiş etdirir;
3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikiyini nümayiş etdirir;
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir;
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir;
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir;
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir;
<b>4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.</b>
4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir;
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
4.1.3. Mürəkkəb və ekstremal hərəkətlərin icrası zamanı cəsarət nümayiş etdirir;
4.1.4. Oyun zamanı komanda yoldaşlarının səmərəli fəaliyyəti üçün şərait ya-

## 7-ci sinifdə "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə tədris saatlarının təxmini bölüşdürülməsi cədvəli

1. Nəzəri biliklər və informasiya təminatı	1 saat
2. Diaqnostik qiymətləndirmə	2 saat
3. Sürət qabiliyyəti	12 saat
4. Sürət-güc qabiliyyəti	10 saat
5. Əyilgənlik qabiliyyəti	7 saat
6. Qüvvə qabiliyyəti	10 saat
7. Çeviklik qabiliyyəti	20 saat
8. Dözümlülük qabiliyyəti	6 saat
<b>Cəmi:</b>	<b>68 saat</b>

## VII sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik tematik planlaşdırılması

**Cədvəl 1**

Dərs №	Tədris vahidi	Dərsin mövzusu	Saat-lar	Standart-lar	Dərsin məzmunu və istifadəsi tövsiyə olunan resurslar
1	<b>Nəzəri biliklər və informasiya təminatı</b>  <b>1 s.</b>		1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fiziki yükün və hərəkətlərin tənəffüs və qan-damar sisteminə təsiri;</li> <li>- orqanizmin funksional vəziyyətinin diaqnostikası, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu, bərpa konfisienti;</li> <li>- ümuminkışaf hərəkətləri, onların təsnifatı, xüsusiyyətləri;</li> <li>- hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar;</li> <li>- məşğələlər zamanı gigiyenik tələblər və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə;</li> <li>- fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri;</li> <li>- iradi xüsusiyyətlər, komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, qaydalara riayət, fiziki hazırlıq və mədəniyyət.</li> </ul>
2		Diaqnos-tik qiymət-ləndirmə 1 s.	1	- Fiziki inkişaf göstəriciləri	Boy, çəki, boy-çəki indeksi
				- Hərəkəti qabiliyyətlər	Sürət, sürət-güc, əyilgənlik
				3.1.1., 3.1.3., 3.1.4.	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
3		Diaqnos-tik qiymət-ləndirmə 1 s.	1	- Fiziki inkişaf göstəriciləri	Nəbz vurğusu, AHT
				- Hərəkəti qabiliyyətlər	Qüvvə, çeviklik, dözümlülük
				3.1.2., 3.1.5., 3.1.6.	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
	<b>Sürət qabiliyyəti</b> <b>12 s.</b>				
4-5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.2.3., 1.3.2., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	<p style="text-align: center;"><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start-lar;</li> <li>- müxtəlif çıxış vəziyyətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;</li> <li>- 20-30 m məsafəyə istiqaməti dəyiş-məklə qaçışlar;</li> <li>- estafetlər;</li> <li>- xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi və oyunlar.</li> </ul>

6-7		Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	- 20-25 m nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri; - 25-30 m məsafədə sürətlənmələr; - əllərlə dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri; - kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar; - nişanlanmış sahədə hərəkət istiqamətini dəyişməklə qaçışlar; - sürətlənmələr.
8-10		Maksimal sürətin inkişaf etdirilməsi	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- maili qaçış yolunda sürətlənmələr; - daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliləyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr; - maksimal qaçışla yerinə yitirilən sürətlənmələr, oyunlar, estafetlər; - qısa məsafələrdə estafet ötürmələri.
11-14		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi	4	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- qısa məsafələrə sürətlənmələr; - qısa məsafələrdə estafet qaçışları; - qısa məsafələrə cütlükdə və komandalı yarışlar; - müxtəlif mərhələli estafetlər; - 30 m, 60 m, qaçışlar, yarışlar.
15	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q. - 1</b>		1	1.1.1., 3.1.3., 4.1.	- 60 m qaçış; - 4 X 50 m estafet qaçışı; - sürət hərəkətləri haqqında informasiya; - şagirdin davranışı.
	<b>Sürət-güc qabiliyyəti 10 s.</b>				<b>Atletika</b> - aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanmış maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkani ilə çoxsaylı sıçrayışlar; - sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, qaçışlar; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kombineleşmiş oyunlar.
16-18		Aşağı ətraf əzələlərin -də sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	3	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	- müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; - müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zona-yaya atılması; - müxtəlif atma, itələmə hərəkətləri olan oyunlar, estafetlər; - tennis topunun uzağa atılması.
19-21		Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	3	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	- atma və tullanma elementləri olan oyunlar, estafetlər, - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; - atma və tullanmalar üzrə fərdi və komandalı yarışlar.
22-24		Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi	3	1.3.3., 2.2.1., 2.2.4., 3.1.4., 4.1.1.	- atma və tullanma elementləri olan oyunlar, estafetlər, - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; - atma və tullanmalar üzrə fərdi və komandalı yarışlar.
25	<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q. - 2</b>		1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən bal-ların orta göstəricisi	- qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tennis topunun atılması. - sürət hərəkətləri haqqında informasiya; - şagirdin davranışı.

	<b>Əyilgənlik qabiliyyəti 7 s.</b>			
26-27		Aşağı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ-bağ aparatının elasitkiliyi) inkişaf etdirilməsi	2	1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.
				<b>Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri</b> - yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - aşağı ətrafların geniş amplitudalı hərəkətləri; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri; - gimnastika divarında hərəkətlər; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələri.
28-29		Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliliyi, əzələ-bağ aparatının elasitkiliyi) inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.
				- yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə, fırlanma, dönmə hərəkətləri; - gimnastika divarında, tumikdə sallanma, yellənmə, dönmə hərəkətləri; - dinamik və statik hərəkət kompleksləri; - ağırlıqlar və köməklə qeyri-fəal əyilmələr.
30		Əyilgənliyin təkmilləşdirilməsi	2	1.3.5., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.
				- yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - aşağı ətrafların və gövdənin müxtəlif istiqamətli əyilmələri, dönmələri; - yuxarı ətrafların və gövdənin müxtəlif istiqamətli əyilmələri, dönmələri; - əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar, estafetlər, yarışlar.
31		<b>Əyilgənlik üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q - 3</b>	1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən bal- ların orta göstəricisi
				- oturmaş vəziyyətdən irəliyə əyilmə; - körpü vəziyyəti; - gimnastika ağacının baş üzərindən arxaya aparılması; - əyilgənlik hərəkətləri haqqında məlumat; - şagirdin davranışı.
32				<b>I yarımdə böyük summativ qiymətləndirmə</b> <b>Böyük summativ qiymətləndirmə:</b> (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi) - 30 m qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma; - 32-ci dərstdə irəliyə əyilmənin nəticəsi.
				<b>B.S.Q.</b> = $\frac{30 \text{ m qaçış} + \text{yer. uz. tul.} + \text{irəl. əyil.}}{3}$
		<b>I yarımdə qiymət</b>		$Y_1 = \frac{k_1 + k_2 + k_3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{BSQ} \cdot \frac{60}{100}$

	<b>Qüvvə qabiliyyəti 10 s.</b>				<b>Gimnastik, ağırlıqqaldırma və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri</b>
33-34		Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	Gimnastika alətlərində: - tumikdə, paralel qollarda, kanatda, gimnastika divarında və s. <b>təkrar, təkrar-seriyalı</b> rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri;
35-36		Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- ştanq, müxtəlif ağırlıqlı qantellər, müxtəlif müqavimətli espanterlərlə <b>təkrar, təkrar-seriyalı</b> rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri;
37-38		Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- trenajor qurğularında müxtəlif əzələ qrupları üçün <b>təkrar, təkrar-seriyalı</b> rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri;
39-40		Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, kombinə olunmuş estafetlər, fərdi və komandalı yarışlar.
41		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
42		<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q - 4</b>	1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən bal-ların orta göstəricisi	Müvafiq yaş qrupuna aid normativlər: - hündür tumikdə dartınma - oğlan; - alçaq tumikdə dartınma - qız; - kəndirə dırmanma - oğlan, qız; - dayaqda qolların bükülmə-açılması - oğlan; - gimnastika skamyasında dayaqda qolların bükülmə-açılması - qız; - gövdənin bükülmə-açılması - oğlan, qız; - bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq - oğlan, qız; - davranış xüsusiyyətləri.
	<b>Çeviklik qabiliyyəti 20 s.</b>				<b>İdman oyunları: Basketbol, voleybol, futbol.</b>
	Basketbol - 8 s. Voleybol - 8 s. Futbol - 4 s.				- topla yerinə yitirilən texniki fəaliyyət elementləri;
43-44		Basketbolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- texniki elementlərdən ibarət estafetlər; - texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi; - texniki elementlərin birləşmələrindən ibarət estafetlər;
45-46		Basketbolda texniki fəaliyyətin möhkəmlənməsi	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- kiçik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları; - ikitərəfli oyun;
47-48		Basketbolda texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsi	2	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.4.	- gimnastika hərəkətləri; - dayaqlı və dayaqsız tullanmalar; - akrobatika hərəkətləri;
49-50		Basketbolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi	2	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.3.	- xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri. - <b>komandalı</b> yarışlar.

51-52		Voleybolda texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə	2	1.3.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
53-54		Voleybolda texniki fəaliyyətin möhkəmlənməsi	2	2.3.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
55-58		Voleybolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi	4	1.3.5., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
59-61		Futbolda texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi	3	1.3.5., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
62		<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə K S Q - 5</b>	1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- topun səbətə atılması;</li> <li>- topun qapıya vurulması;</li> <li>- topun oyuna daxil edilməsi;</li> <li>- texniki fəaliyyətin icra düzgünlüyü;</li> <li>- şagirdin davranışı.</li> </ul>
	<b>Düzümlülük qabiliyyəti 6 s.</b>				
63-64		Umumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1.	<b>Atletika, idman oyunları</b>
65		Umumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı	1	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kombinəlanmış estafet oyunları;</li> <li>- uzaq məsafələrə kross qaçışları;</li> <li>- çoxmərhələli estafet qaçışları;</li> <li>- komandalı oyunlar;</li> <li>- 1500 m qaçış;</li> <li>- mərhələləri 100 m, 200 m, 300 m olan estafet tipli komandalı kross yarışları.</li> </ul>
66		Umumi düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar	1	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	

67		<b>Kiçik summativ qiymətləndirmə</b> <b>K S Q - 6</b>	1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta	- 1500 m məsafəyə qaçış; - dözümlülük hərəkətləri haqqında informasiya; - şagirdin davranışı.
68	<b>B S Q</b>				<b>Böyük summativ qiymətləndirmə:</b> (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi) - hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma - <b>oğlanlar</b> ; - alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma - <b>qızlar</b> ; - 3X10 m qaçış; - 70-ci dərstdə 1500 m məsafəyə qaçışın nəticəsi.
				<b>B.S.Q. =</b>	$\frac{\text{dartınma} + 3 \times 10 \text{ m qaçış} + 1500 \text{ m qaçış nəticəsi}}{3}$
		<b>II yarımdə qiymət</b>		<b>Y 2 =</b>	$\frac{k_4 + k_5 + k_6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{BSQ} \frac{60}{100}$
		<b>İllik qiymət</b>		<b>i =</b>	$\frac{Y_1 + Y_2}{2}$



## VII sinifdə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli

Cədvəl 2

№	Standartlar və hərəkəti qabiliyyətlər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	NORMATİVLƏR					
			OĞLANLAR			QIZLAR		
			Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
1.	<b>3.1.3</b> Sürət	30 m qaçış, san.	6,7-6,0	5,9-5,3	5,2 və <	6,8-6,3	6,2-5,5	5,4 və <
2.	<b>3.1.1</b> Çeviklik	Mənik qaçışı, (3X10 m) san.	10,1-9,4	9,3-8,7	8,6 və <	10,9-10,2	10,1-9,3	9,2 və <
3.	<b>3.1.4</b> Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm.	131-149	150-174	175 və <	116-139	140-164	165 və <
4.	<b>3.1.6</b> Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m.	1000-1140	1150-1250	1400 və >	800-940	950-1100	1200- və >
5.	<b>3.1.2</b> B.Ə.Q.	Duruş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	2-6	7-10	11 və >	5-9	10-17	18 və >
6.	<b>3.1.5</b> Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, (dəfə)	3	4-6	7			
		Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, (dəfə)				7-10	11-13	14 və >
7.	Qüvvə	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb-açılması	8-9	10-12	13 və >			
		Gimnastika skamyasına dayaqdan qolların bükülüb-açılması				7	8-9	10 və >
8.	Qüvvə	Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-qalxma	7-11	12-13	14 və >	6-7	8-9	10 və >
9.	Qüvvə	Gövdənin bükülüb-açılması	8-11	12-16	17 və >	6-10	11-13	14 və >

## Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin formaları və onların təhsil səviyyələri üzrə məzmunu

**Cədvəl 3**

Təhsil mərhələsi	İbtidai	Ümumi orta	Tam orta
Yaş qrupları	7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15	16, 17
Fiziki tərbiyənin formaları	<b>Fiziki tərbiyənin əsas istiqamətləri</b>		
<b>1. Fiziki tərbiyə dərsləri</b>  1.1. İnformasiya təminatı 1.2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər 1.3. Hərəkəti qabiliyyətlər 1.4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Sağlamlıq, onun təminat amilləri, oyunlar, qaydalar haqqında qısa <b>informasiya verilməsi</b>	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkətlər, idman növləri, icra üsulları, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar haqqında <b>nəzəri biliklərin</b> verilməsi	Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlər, metodlar, müstəqil məşqlərin təşkili haqqında <b>nəzəri biliklərin təkmilləşdirilməsi</b>
	<b>Sadə hərəkəti bacarıq</b> və vərdişlərin formalaşdırılması	Hərəkətlərin icrasının, idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyətin <b>əlverişli üsullarına</b> yiyələnmə	İdman növlərində texniki-taktiki fəaliyyətin <b>təkmilləşdirilməsi</b>
	Hərəkəti qabiliyyətlərin <b>baza hazırlığının</b> təmin edilməsi	Hərəkəti qabiliyyətlərin <b>planlı inkişafı</b> , hərəkəti mədəniyyətin formalaşdırılması	Hərəkəti qabiliyyətlərin, hərəkəti mədəniyyətin <b>təkmilləşdirilməsi</b>
	<b>Unsüyyət qurmaq</b> bacarığı, komandalı fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq hissəsinin formalaşdırılması	<b>Mübarizlik</b> , öz potensialını reallaşdırarkən <b>cəsarət</b> , komandalı fəaliyyət zamanı <b>məsuliyyət</b> hissəsinin formalaşdırılması	<b>Norma və dəyərlərə</b> hörmət, həlledici anlarda <b>liderlik</b> bacarıqlarının <b>təkmilləşdirilməsi</b>
<b>2. Xüsusi qruplarda fiziki tərbiyə</b>	Funksional və fiziki <b>qüsurların aradan qaldırılması</b>	Birgə hərəkəti fəaliyyətə <b>inteqrasiya</b> olunma. <b>Psixoloji dayanıqlılığın</b> formalaşdırılması	Fiziki potensialına <b>inam hissəsinin</b> möhkəmləndirilməsi. Zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin planlı inkişaf etdirilməsi
<b>3. Dərslərdən kənar fiziki tərbiyə</b> 3.1. Ümumtəhsil məktəblərinin mövcud idman bölmələrində məşğələlər	Oyunlar, xüsusi seçilmiş hərəkətlər vasitəsi ilə <b>ümumi fiziki hazırlığın</b> təmin edilməsi	Ayrı-ayrı <b>idman növləri üzrə baza hazırlığın</b> həyata keçirilməsi, bölmələrarası, məktəbdaxili yarışlarda iştirak	Klublarda, müxtəlif idman bölmələrində fəaliyyət. Rayon, zona <b>yarıqlarında iştirak</b>
3.2. Fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları	Gün rejimi, gigiyenik <b>qaydalara riayət bacarığının</b> formalaşdırılması, müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlər üzrə tapşırıqların icrası	Səhər gimnastikası, gigiyenik <b>qaydalara riayət vərdişinin</b> və <b>düzgün qamətin</b> formalaşdırılması	Ayrı-ayrı <b>hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının</b> , bədən quruluşunda <b>mütənəsibliyin</b> təmin edilməsi

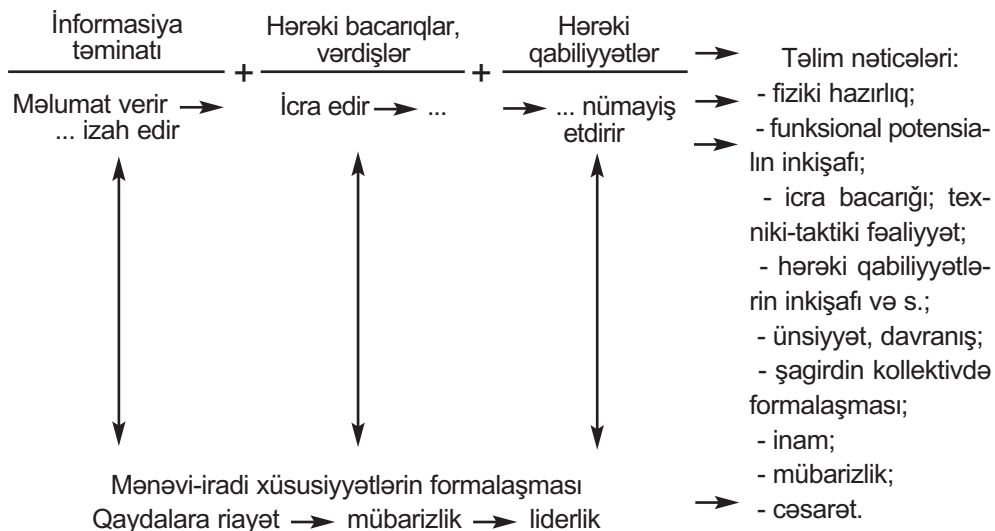
## Fiziki tərbiyədə məzmun xətlərinin ümumi strukturu

**Cədvəl 4**

Məzmun xətləri	Metodlar	Struktur
İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	“söz”, “İzah”, “film”, “diaqram”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi haqqında biliklər.</li> <li>2. Hərəkətlərin icra üsulları, icra rejimləri haqqında biliklər.</li> <li>3. Davranış, əməkdaşlıq qaydaları haqqında biliklər.</li> <li>4. Hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf metodları haqqında.</li> </ol>
Hərəkət bacarıqları və vərdişləri	“tam”, “hissə-hissə”, “öyrətmə”, “nəzarət”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sağlamlaşdırıcı vasitə və üsullardan istifadə bacarığı.</li> <li>2. İdman növlərinə aid hərəkətlərin icra bacarığı və vərdişləri.</li> <li>3. Hərəkət qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlərdən istifadə bacarığı.</li> </ol>
Hərəkət qabiliyyətləri	“təkrar”, “təkrar seriyalı”, “maksimal səs”, “imtinaya qədər”, “rəvan”, “fasiləli”, “dəyişkən”, “fartlek”, “oyun”, “nəzarət”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Çeviklik</i> – hərəkət fəaliyyətinin, dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurulması.</li> <li>2. <i>B.Ə.Q. (əyilgənlik)</i> – hərəkətlərin geniş amplitudada icra qabiliyyəti.</li> <li>3. <i>Sürət</i> – hərəkəti qısa vaxt ərzində icra etmək qabiliyyəti.</li> <li>4. <i>Sürət-güç</i> – qısa vaxt ərzində maksimal qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyəti.</li> <li>5. <i>Qüvvə</i> – xarici müqaviməti dəf etmək qabiliyyəti.</li> <li>6. <i>Dözümlülük</i> – hərəkətləri davamlı və təkrar icra etmək qabiliyyəti.</li> </ol>
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	“inandırma”, “təhqin etmə”, “çətinləşdirilmiş şəraitdə”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Davranış, ünsiyyət qurmaq.</li> <li>2. Əməkdaşlıq, məsuliyyət hissi.</li> <li>3. Cəsarət, vətənpərvərlik.</li> </ol>

## Fiziki tərbiyədə fəndaxili əlaqələr

**Cədvəl 5**



## Məzmun xətləri üzrə müəllim və şagird fəaliyyətinin strukturu

**Cədvəl 6**

	İnformasiya təminatı	Bacarıq və vərdişlərin icra texnikası	Hərəkəti qabiliyyətlər	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər
<b>Müəllim fəaliyyəti</b>	Hərəkətin icra üsulunu <b>izah edir</b>	İcra üsulunu <b>göstərir</b>	Hərəkətlərin, oyunların zəruri rejimdə və sayda <b>icrasını təşkil edir</b>	Təqdir olunan qaydaları izah edir, öz davranışında <b>nümunə göstərir</b>
<b>Metod və üsullar</b>	İzah, söz, film, diaqram	Nümayiş etdirmə, hissə-hissə, tam öyrətmə	Növündən asılı olaraq "təkrar", "təkrar seriyalı", "maksimal səy", "yorulmaya qədər", "interval", "revan", "fasiləli", "fartlek" və s.	İnandırma, təlqin etmə
<b>Şagird fəaliyyəti</b>	Hərəkətin icra üsulunu <b>anlayır</b>	Hərəkəti icra <b>edir</b>	Hərəkəti qabiliyyəti <b>nümayiş etdirir</b>	Oyun qaydalarına <b>əməl edir</b>
	<i>Nümunə:</i> Sürət hərəkətləri haqqında <b>bilirəm</b>	Sürət hərəkətlərini (məs., qısa məsafəyə qaçış, estafet qaçışı) tələblərə müvafiq <b>icra edirəm</b>	Sürət <b>nümayiş etdirirəm</b> (oyun və ya qiymətləndirmə hərəkətlərində)	Qaydalara <b>əməl edirəm, əməkdaşlıq edirəm</b>

**Fiziki inkişaf** – insan orqanizminin morfo-funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi prosesidir.

**Hərəkəti fəaliyyət** – hərəkəti vəzifələrin həllinə yönəlmiş, insanın məkan və zaman daxilində məqsədli yerdəyişməsidir.

## Fiziki tərbiyə dərslərində təlim nəticələrinin aldə olunmasını təmin edən amillər

**Cədvəl 7**

Şagird hazırlı- ğının	Fiziki yükün adekvat-	Hərəkət- lərdən istifadə	Fiziki yükün həcmi	Hərəkəti fəaliy- yətin	Bərabər imkan- ların	Dəstək- ləyici mühit və
monito- rinqi →	lığı və →	ardıcılı- →	və →	stimul- →	yaradıl- →	psixoloji
	davamlı- lığı	ğının müəyyən olunması	intensiv -liyi	laşdı- rılması və fəal təlim	ması	atmosfer

**Şagird hazırlığının monitorinqi** – şagirdin fiziki, funksional hərəkəti qabiliyyətlər üzrə diaqnostik, kiçik summativ qiymətləndirmə nəticələri, dərstdə aparılan yarışlar, testləşmə.

**Fiziki yükün adekvatlığı və davamlılığı** – dərstdə inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətlərə istifadə olunan resursların forma və məzmunca müvafiqliyi. Həftə ərzində ən azı üç dərs, hər gün səhər gimnastikası olmaqla.

**Hərəkətlərdən istifadə ardıcılığının müəyyən olunması** – sıra, ümuminkişaf, hazırlayıcı hərəkətlər, əsas hərəkətlər, bərpəedici hərəkətlər.

**Fiziki yükün həcmi və intensivliyi** – dərstdə istifadə olunan resurslar şagird orqanizmində funksional sistemlərin və əzələlərin işini intensivləşdirmək və gərginləşdirmək üçün yetərli olmalıdır. Bu zaman ürək vuruqlarının göstəricisi 160-170 vuruq/dəq. ola bilər.

**Hərəkəti fəaliyyətin stimullaşdırılması və fəal təlim** – hərəkəti fəaliyyətin orqanizmə müsbət təsirlərinin izahı, ilin əvvəlində diaqnostik qiymətləndirmə zamanı göstəricilərin yaxşılaşdırılması dinamikasının nümayiş etdirilməsi, gündəlik dərs, yarış prosesində fərqlənənlərin təqdir olunması.

**Bərabər imkanların yaradılması** – dərstdə yarışan qruplar, komandaların bir-birinə yaxın hazırlıq səviyyələrində təşkilinə nail olmaq.

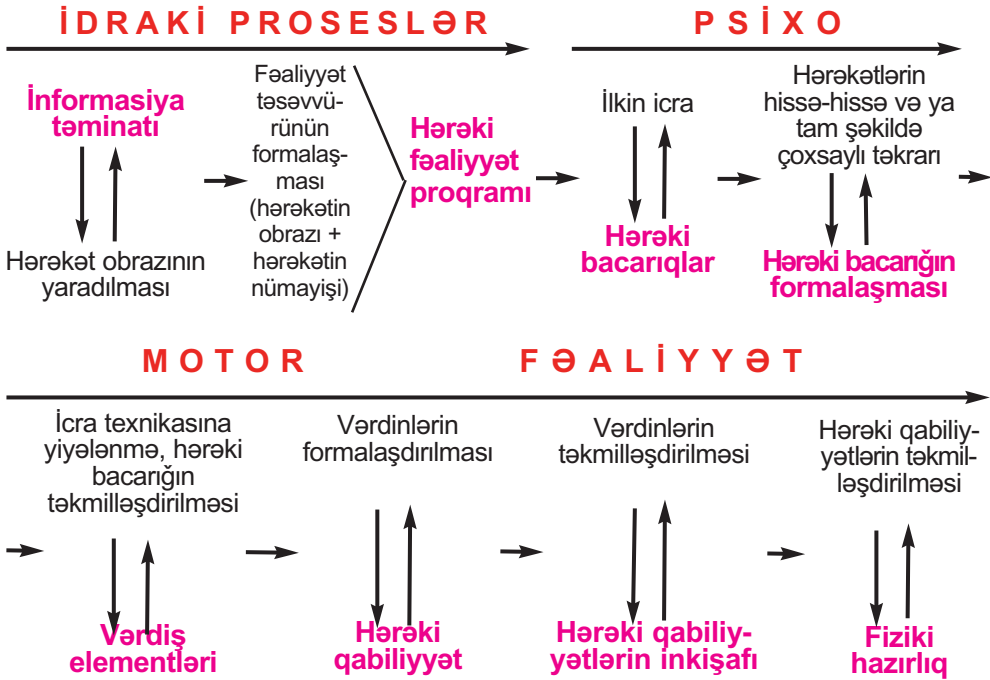
**Dəstəkləyici mühit və psixoloji atmosfer** – idman zalının, meydançanın bədii tərtibatı. istifadə olunan avadanlıq və inventarların estetikliyi və gigiyenik təmizliyi, dərstdə şəhən əhval-ruhiyyənin yaradılması.

## Fiziki tərbiyə dərslərinin hissələri və onların strukturu

**Cədvəl 8**

<b>Giriş hissə:</b> 3-5 dəq.	<b>Hazırlayıcı hissə:</b> 8-10 dəq.	<b>Əsas hissə:</b> 20-25 dəq.	<b>Tamamlayıcı hissə:</b> 3-5 dəq.
<p>Dərsdə həyata keçiriləcək <b>standartlarla əlaqəli</b> informasiya təminatı və <b>nəzəri biliklərin verilməsi, motivin formalaşdırılması</b></p>	<p>Sıra, ümuminkişaf, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsi ilə şagird <b>orqanizmini əsas fiziki yükün icrasına hazırlamaq.</b></p>	<p>Planlaşdırmada nəzərdə tutulan <b>hərəkəti qabiliyyətin</b> (və ya hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsi, möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi) <b>inkişafına</b> istiqamətlənmiş fiziki yükün zəruri rejimdə və miqdarda yerinə yetirilməsi.</p>	<p>Orqanizmin funksional sistemlərinin dərsdən əvvəlki vəziyyətinə qaytarılması üçün <b>bərpaedici və tənəffüs hərəkətlərinin icrası, dərsin yekunlaşdırılması və qiymətləndirilməsi</b> üçün istifadə olunur.</p>
<p><b>Müəllim fəaliyyəti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dərsin məqsədini;</li> <li>- istifadə olunacaq hərəkətləri;</li> <li>- qaydaları izah edir;</li> <li>- motivi formalaşdırır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hərəkətlərin <b>icra ardıcılığını</b> müəyyən edir;</li> <li>- hərəkətləri <b>nümayiş etdirir</b>;</li> <li>- sırada, cərgədə irəliləməni <b>təşkil edir</b>;</li> <li>- şagird orqanizminin <b>əsas fiziki yükün icrasına, qızışmasına nail olur.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hərəkətləri <b>nümayiş etdirir</b>;</li> <li>- sinfin yarışacağı <b>qrupları, komandaları müəyyənləşdirir</b>;</li> <li>- dərsin məqsədinə müvafiq hərəkətlərin, oyunların, komplekslərin <b>icrasını təşkil edir</b>;</li> <li>- fərdi <b>qiymətləndirmə aparır.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bərpaedici hərəkətlərdən istifadəni təmin edir;</li> <li>- <b>qiymətləndirmə nəticələrini elan edir</b>;</li> <li>- <b>ev tapşırığı verir.</b></li> </ul>
<p><b>Şagird fəaliyyəti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hərəkət və oyunların istifadəsini anlayır;</li> <li>- dərsdə fəaliyyətini planlaşdırır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sıra, ümuminkişaf, hazırlayıcı <b>hərəkətləri icra edir</b>;</li> <li>- <b>hərəkəti fəaliyyətini</b> qaydalar çərçivəsində <b>qurur.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oyunları, estafetləri, hərəkət komplekslərini yarış rejimində <b>yerinə yetirir</b>;</li> <li>- komandalı fəaliyyət zamanı <b>əməkdaşlıq qurur.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>orqanizmin bərpasına çalışır</b>;</li> <li>- <b>əzələləri boşaldan və tənəffüs hərəkətlərini yerinə yetirir</b>;</li> <li>- <b>öz nəticəsini təhlil edir.</b></li> </ul>

## Fiziki tərbiyə prosesinin ümumi ardıcılığı



**Fiziki tərbiyə** – bacarıq və vərdişlərin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş pedaqoji proses.

**Hərəkəti bacarıqlar** – hərəkəti fəaliyyətə daxil olan hər bir elementin diqqətin cəlb edilməsi ilə ( mərkəzi sinir sistemi) icrası.

**Hərəkəti qabiliyyət** – hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini göstərən, insanın anadangəlmə və ya həyatda qazanılmış motor funksiyasının xüsusiyyəti.

**Fiziki hazırlıq** – hərəkəti qabiliyyətlərin (sürət-güc, qüvvə, dözümlülük, çeviklik, əyilgənlik) inkişaf etdirilməsi, və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması prosesi, orqanizmin iş qabiliyyətinin əsas göstəricisi.

**Hərəkəti vərdiş** – diqqətin yalnız son nəticəyə istiqamətlənməsi ilə hərəkəti fəaliyyətin icrası.

## Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin tərkib komponentləri və inkişaf etməsi üçün resurs nümunələri

**Cədvəl 9**

Hərəkəti qabiliyyət	Tərkib komponentləri	Təvsiyə olunan resurslar
Çeviklik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinasiya</li> <li>- hərəkətin icra çətinliyi</li> <li>- hərəkətin icra vaxtı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fərdi, cütlükdə, qruplarla müvazinət hərəkətləri;</li> <li>- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər, oyunlar, yarışlar;</li> <li>- idman oyunları, futbol, həndbol, voleybol, basketbol;</li> <li>- xüsusi seçilmiş hərəkətlər.</li> </ul>
BƏQ (əyilgənlik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oynaqların mütəhərrikliyi</li> <li>- əzələ-bağ aparatının elastikliyi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geniş amplitudalı (orqanizmin qızışmasını təmin edən qaçış və sürətli yerisdən sonra) qolaylandırma hərəkətləri;</li> <li>- əyilmələr, dönmələr, burulmalar;</li> <li>- ağırlıqlar və ya kənar köməklə əyilmələr (qeyri-fəal);</li> <li>- dartmalar (strestçinq).</li> </ul>
Sürət	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hərəkətin reaksiya tezliyi</li> <li>- hərəkət tezliyi</li> <li>- maksimal qaçış sürəti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar, oyunlar, yarışlar;</li> <li>- vaxt vahidi ərzində hərəkətin çoxsaylı təkrarı ilə oyunlar, yarışlar;</li> <li>- qısa məsafələrə cütlük, kiçik qruplar, komandalarla yarışlar;</li> <li>- estafet, kombinə olunmuş estafetlər.</li> </ul>
Sürət-güc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sürətli qüvvə</li> <li>- sürət</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tək, cüt ayaq üzərində çoxsaylı sıçrayışlar, tullanmalar;</li> <li>- müxtəlif hündürlüklü və müəyyən məsafələrdə qoyulmuş maneələr üzərindən sıçrayışlarla yarışlar, oyunlar;</li> <li>- qaçış və tullanmalar daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, yarışlar.</li> </ul>
Qüvvə	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ümumi qüvvə</li> <li>- qüvvə dözümlülüyü</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastika alətlərində, hündür, alçaq və orta hündürlüklü turnikdə, paralel qollarda və s. çoxsaylı təkrarlarla qüvvə hərəkətləri;</li> <li>- ağırlıqlarla, qantellərlə, trenajorlardan istifadə etməklə yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;</li> <li>- qüvvə elementləri ilə cütlükdə, kiçik qruplarla, komandalarla hərəkətlər.</li> </ul>
Dözümlülük	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ümumi dözümlülük</li> <li>- sürət dözümlülüyü</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- orta tempdə uzunmüddətli, fasiləsiz sürətli yerləşlər və qaçışlar;</li> <li>- qruplar, kiçik komandalarda arasında keçirilən kross yarışları;</li> <li>- 100-1500 m məsafəyə komandalı yarışlar;</li> <li>- qısa məsafələri olan, təkrar edilən estafetlər, oyunlar;</li> <li>- az iştirakçıları olan komandalı oyunlar, yarışlar.</li> </ul>



## Hərəkəti qabiliyyətlərin baza inkişafının əlverişli yaş dövrləri və funksional sistemlərlə əlaqəsi

Cədvəl 10

Əlaqələr	Sürət	Sürət-güc	Çeviklik	BƏQ (əyilgənlik)	Qüvvə	Dözümlülük
<b>Inkişafın əlverişli dövrü</b>	10-14 yaş	12-15 yaş	9-13 yaş	6-12 yaş	12-18 yaş	11 və böyük yaş
<b>Funksional sistemlərlə əlaqəsi</b>	- əzələ; - dayaq-hərəkət aparatı; - mərkəzi sinir sistemi.	- dayaq-hərəkət aparatı; - qüvvə; - ürək-damar sistemi.	- mərkəzi sinir sistemi; - əzələ sistemi.	- əzələ-bağ aparatı; - oynaq; - mərkəzi sinir sistemi.	- əzələ sistemi; - dayaq-hərəkət aparatı; - ürək-damar sistemi.	- tənəffüs sistemi; - ürək-damar sistemi; - dayaq-hərəkət aparatı.
<b>Digər-hərəkəti qabiliyyətlərlə əlaqəsi</b>	- sürət-güc; - qüvvə; - çeviklik.	- qüvvə; - sürət.	- sürət; - sürət-güc; - əyilgənlik.	- dözümlülük; - çeviklik.	- sürət-güc;	- əyilgənlik; - sürət-güc;

## Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi ardıcılığı

Cədvəl 11

No	Qiymətləndirmə parametrləri	Diagnozistik qiymətləndirmə	Kiçik summativ qiymətləndirmə	Böyük summativ qiymətləndirmə I yarımildə
1.	Fiziki inkişaf	Boy, çəki, boy-çəki indeksi	<b>K S Q - 1</b> 1. 60 m - 100 m qaçış (sınıfdən asılı olaraq)	<b>B S Q - 1</b> 1. 30 m qaçış; 2. Yerindən uzunluğa tullanma; 3. Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə  $B.S.Q. = \frac{30 \text{ m qaç.} + \text{yer. uzun. tull.} + \text{irəli əyilmə}}{3}$ $Y 1 = \frac{k 1 + k 2 + k 3}{3} \cdot \frac{40}{100} + B.S.Q. \cdot \frac{60}{100}$
2.	Sürət	30 m qaçış, san	2. 4X50 m estafet qaçışı	
3.	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	<b>K S Q - 2</b> 1. Qaçaraq hündürlüyə tullanma 2. Qaçaraq uzunluğa tullanma 3. Tennis topunun atılması	
4.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə əyilmə, sm	<b>K S Q - 3</b> 1. "Körpü" 2. Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	

5.	Qüvvə	Turnikdə dartinma, dəfə	<p><b>K S Q - 4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turnikdə dartinma</li> <li>2. Uzanaraq qolların bükülüb-açılması</li> <li>3. Bir əllə istinadla tək ayaq üzərində oturub-durmaq</li> <li>4. Bədənin bükülüb-açılması</li> <li>5. Gimnastika kəndirinə dartinma</li> </ol>	<p><b>Böyük summativ qiymətləndirmə</b></p> <p><b>II</b></p> <p><b>yarımildə</b></p> <p><b>B S Q - 2</b></p> <p>- turnikdə dartinma; - 3X10 m qaçış; - 6 dəqiqəlik qaçış və ya 1500 m qaçış.</p>
6.	Çeviklik	3X10 m qaçış, san.	<p><b>K S Q - 5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Topun səbətə atılması</li> <li>2. Topun qapıya vurulması</li> <li>3. Topun oyuna daxil edilməsi</li> </ol>	<p>Dart. + 3x10 m qaç. + 1500 m qaç. nəticəsi</p> <p><b>B.S.Q. =</b> <math>\frac{\quad}{3}</math></p> <p><b>Y 2 =</b> <math>\frac{k 4 + k 5 + k 6}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}</math></p> <p><b>i =</b> <math>\frac{Y 1 + Y 2}{2}</math></p>
7.	Dözüm-lülük	6 dəq. qaçış, dəq/san.	<p><b>K S Q - 6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1000 - 2000 m qaçış (sınıfdən asılı olaraq)</li> </ol>	
8.	Funksi-onal inkişaf	Nəbz, ağciyərin həyat tutumu		

## SÜRƏT TƏDRİS VAHİDİ

### Bacarıq və vərdişlər

#### *Sürət hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə*

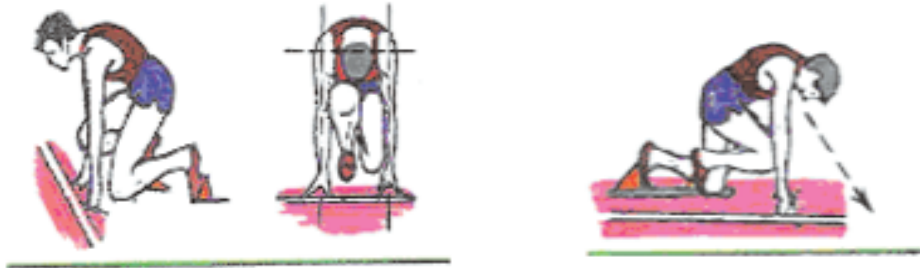
Sürət tədris vahidi üzrə ayrılmış dərslərin təşkil hərəkat texnikasının təkmilləşdirilməsi və eyni vaxtda sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi ilə həyata keçirilir. Bu zaman vəsaitdə tövsiyə olunan hərəkatın icra strukturunun təkmilləşdirilməsi və zəruri rejimdə icra olunan oyun nümunələrindən istifadə etmək olar.

Hərəkatın icra strukturunun (icra bacarıqlarının) təkmilləşdirilməsi hərəkat texnikasının ayrı-ayrı hissələri üzərində "işləməklə" mümkündür. Bu zaman start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış, finişetmənin icrası zamanı yol verilən mümkün, tipik səhvlərin aradan qaldırılması, onların şagird üçün optimal icra üsuluna yiyələnməsi zəruridir.

7-ci sinifdə atletika idmanına aid olan qısa məsafələrə (30 m, 60 m) qaçış, qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanma, estafet və kross qaçışı fiziki tərbiyə vasitəsi kimi tədris prosesinə daxil edilmişdir. Atletika idmanının bu növləri sürət, sürət-güc, dözümlülüğün inkişafı məqsədi ilə aşağı siniflərdə də tədris olunur. 7-ci sinifdə qeyd olunan hərəkətlərin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi şagirdə atletika növləri üzrə tədris normativlərini daha yüksək səviyyədə yerinə yetirməyə imkan verəcəkdir. Bu hərəkətlərin təkrar icrası şagirdə sürət, sürət-güc, dözümlülük qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə şərait yaradacaqdır.

Aşağı startdan qaçış texnikasının yaxşılaşdırılması üçün start hərəkətləri hissə-hissə, sadədən mürəkkəbə doğru, hərəkəti "hiss etməklə" təkmilləşdirilir.

**Aşağı startın təkmilləşdirilməsi.** Start vəziyyəti qaçışa başlamaq üçün əlverişli imkan yaratmalıdır. Hər bir şagirdin start vəziyyəti ona qaçışa daha tez, malik olduğu sürətlə başlamağa, məsafəni uğurla başa vurmağa imkan verməlidir. Bunun üçün şagirdi antropometrik göstəricilərinə müvafiq start vəziyyətinə alışdırmaq lazımdır. Bu məqsədlə aşağı start vəziyyəti şagird üçün əlverişli olan müxtəlif çıxış variantlarında dəfələrlə təkrar edilməli, və müvafiq fərdi start vəziyyəti tapmalıdır. Start texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:



1

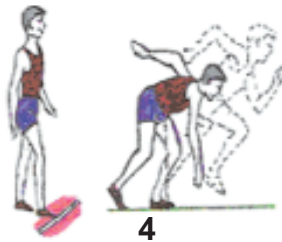
2

3

Bədən ağırlığının bərabər bölüşdürülməsi ilə əlverişli çıxış vəziyyəti

Diqqətin yalnız starta cəlb edilməsi, boy göstəricilərinə müvafiq startda yerləşmə

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



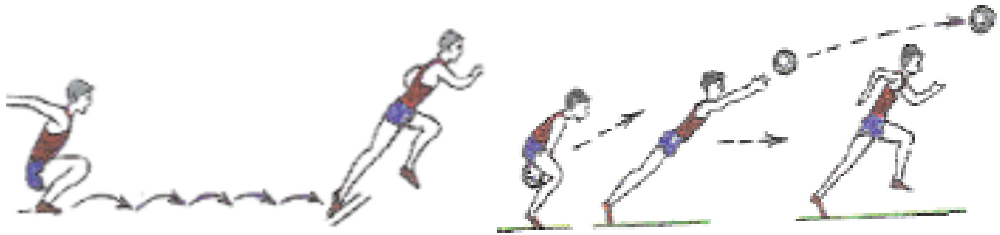
4

Yuxarı start vəziyyətlərindən qaçışlar



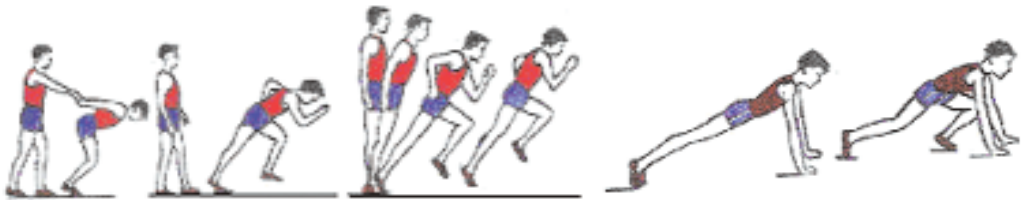
**5** Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar

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



**7** Oturuş vəziyyətindən iki ayağın təkəni ilə tullanmalardan sonra qaçış

**8** Doldurulmuş topun irəliyə-yuxarıya atılmasından dərhal sonra hərəkətin davamı kimi qaçış



**10** İlk müqaviməti dəf etməklə və əsas duruşdan qaçışlar

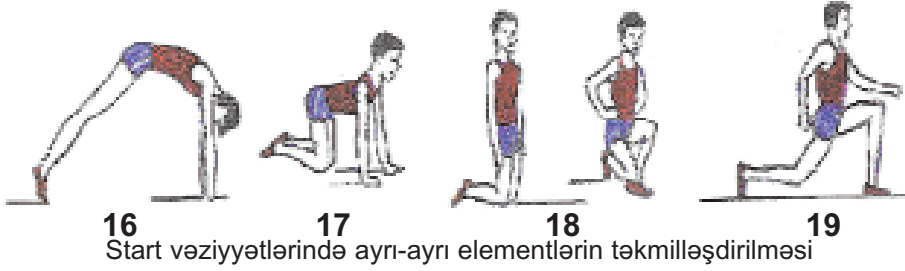
**11** Dayaqlı uzanışdan sağ və sol ayaqla start vəziyyətinə keçid



**12** Əllərlə dayaq vəziyyətindən dayaqlı oturuşa keçmək



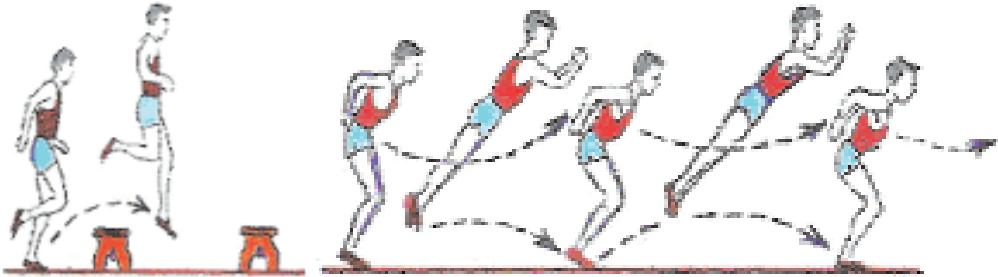
**13** Əsas duruşdan yuxarı və yarımyuxarı start vəziyyətlərinə keçid və qaçış



Təkmilləşməyə ehtiyacı olan digər start hərəkəti **start sürətlənməsidir**. Qaçışın bu hissəsi şagirdin malik olduğu maksimal qaçış sürətini əldə etməsi üçün vacib hesab olunur. Burada (20) gövdənin mailliyinin tədricən artırılması zəruri qaçış sürətini əldə etməyə imkan verəcəkdir. Start sürətlənməsini yaxşılaşdırmaq üçün istifadə olunan hərəkətlərin daha çox maili qaçış yolunda icrası məqsədəuyğundur. Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərlə yanaşı 6-cı sinifdə tövsiyə edilmiş hərəkətlərdən də istifadə etmək olar.

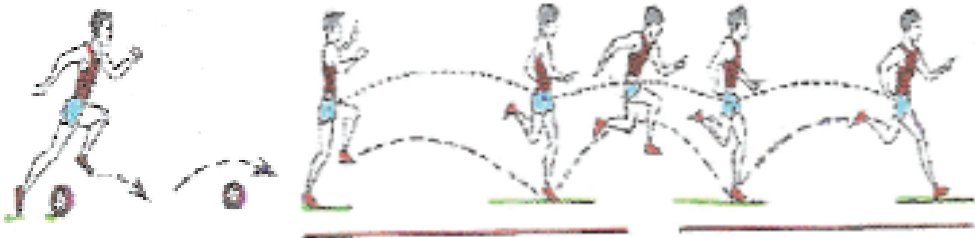


Maili və düz qaçış yolunda gövdənin irəliyə mailliyini saxlamaqla sürətlənmə

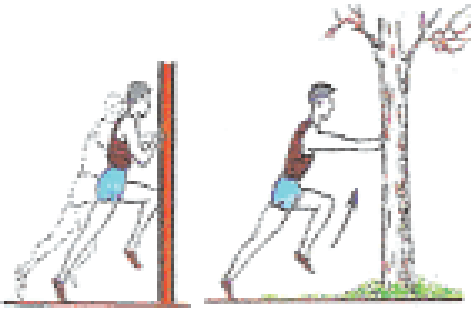


Tək və cüt ayağın təkni ilə maneələr üzərindən tullandıqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış

Cüt ayağın təkni ilə tullanmalardan sonra sürətlənmə ilə qaçış

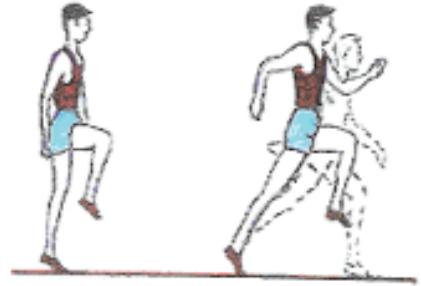


Tək ayağın təkni ilə tullanmalardan sonra sürətlənmə ilə qaçış



**24**

Hərəkət etdirilməsi mümkün olmayan maneəni təkən ayağının (sağ və sol) gücü ilə itələməyə çalışmaq



**25**

Müxtəlif ölçülü "hücum" addımları ilə irəliləmək.

## ESTAFET QAÇIŞI

7-ci sinifdə estafet qaçışı sürət və sürət dözümlülüyü qabiliyyətlərinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu növ komandalı fəaliyyət olduğundan daha çox emosional, şən əhval-ruhiyyə yaratmaqla yanaşı, şagirdlərin yuxarıda qeyd olunan hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üçün çox səmərəli hərəkətlər hesab olunur.

Estafet qaçışında komandanın uğuru estafet ağacının sürətlə, düzgün, vaxtında ötürülməsindən asılıdır. Bu səbəbdən də estafet komandasının üzvü olan hər bir şagird estafet ağacını dəqiq ötürməyi, həm də onun qüsursuz qəbulunu bacarmalıdır. Bunun üçün estafet hərəkətinə daxil olan elementlərin icra texnikası ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməlidir.

Bu məqsədlə ilk növbədə estafet ağacının yerində, komanda üzvləri arasında ötürülməsinin qüsursuz icrasına, sonra bu hərəkətin asta yerində, daha sonra isə yüngül qaçışda icrası mənimsəməlidir. Bu hərəkətlərin icrası hər bir şagird həm estafeti ötürmək, həm də estafeti qəbul etmək bacarıqlarına yiyələnə bilər.

*Estafetin ötürülməsi texnikasını yaxşılaşdırmaq üçün aşağıdakı hərəkətlərdən dərs prosesində istifadə səmərəli hesab olunur:*

1. Estafet ağacı ilə qaçış hərəkətinin yerində yamsılanması (imitasiyası) X 8-10 dəfə
2. Estafet ağacı ilə yerləş, sürətlənmə və qaçış X 8-10 dəfə
3. Estafet ağacı ilə yerləşdə, daha sonra asta qaçışda estafetin qəbulu üçün "hop!" komandasının verilməsi
4. Qeyd olunan hərəkətlərin cütlükdə estafetin ötürülməsi və qəbulu ardıcılığı ilə icrası (əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə) X 6-8 dəfə
5. Bütün hərəkətlərin cütlükdə estafetin qəbulu və ötürülməsi ardıcılığı ilə icrası (əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə) X 8-10 dəfə

*Estafet ağacı ilə qaçış texnikasının təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:*

1. Estafet ağacı ilə yuxarı start vəziyyətindən qaçışlar X 8-10 dəfə.
2. Estafet ağacı ilə aşağı start vəziyyətindən qaçışlar X 8-10 dəfə.

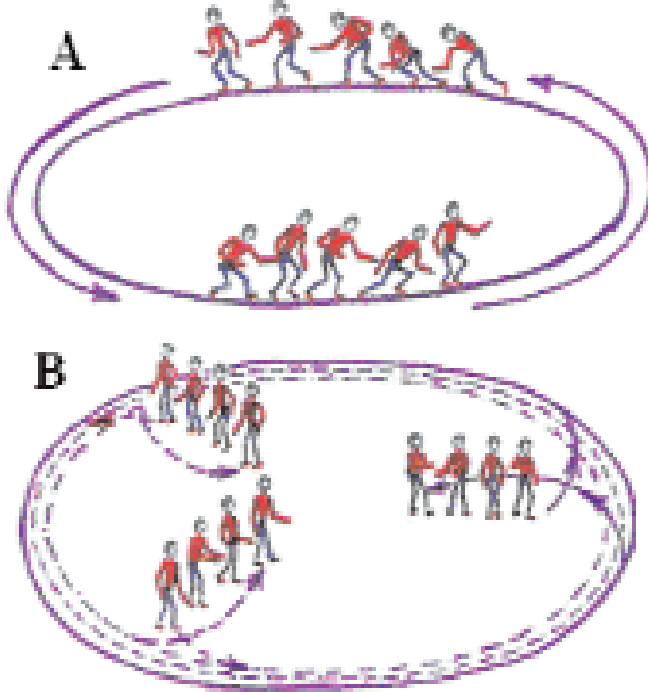
3. Estafet ağacı ilə sürətlənmələr.
4. Estafet ağacı ilə geniş dairə üzrə sürətlənmələr və qaçışlar X 6-8 dəfə.
5. Estafet ağacı ilə düz və döngələrdə maksimal sürətlə qaçışlar.

### **Estafet oyunları**

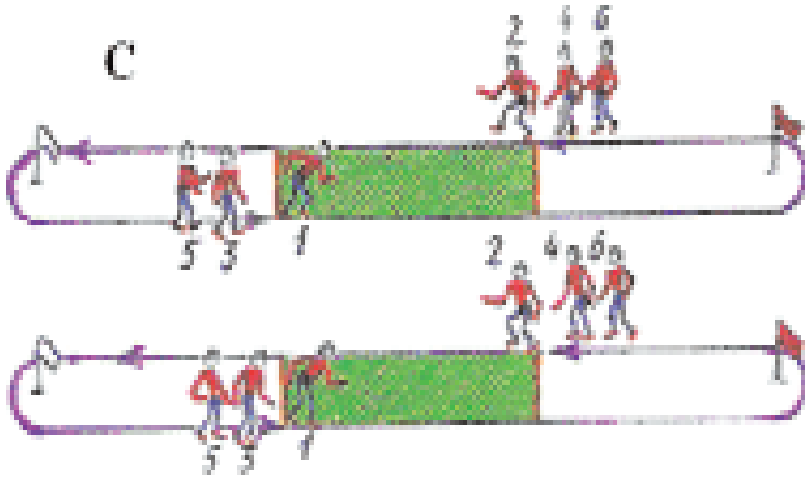
**“Dairə üzrə qaçdı-tutdu oyunu”**. Meydançada və ya zalda diametri 10-12 metr olan dairə çəkilir. İştirakçılar bir-birindən 3-4 addım aralıda dairə boyu düzülür. Bütün iştirakçılar 1-ci və 2-ci nömrələrə bölünür. 1-ci nömrələr bir komanda, 2-ci nömrələr isə digər komanda hesab olunur. Start siqnalı ilə dairə boyu qaçış başlanır. Arxadan gələn iştirakçı irəlidedə qaçan iştirakçıya toxunursa, o oyundan çıxmış hesab olunur. Daha çox rəqib komandanın oyunçusunu kənarlaşdıran komanda qalib hesab olunur (şəkil A).

**“Dairəboyu estafet”**. Bu oyun zamanı sinif 3 komandaya bölünür, sol çiyini mərkəzə olmaqla, bir-birindən eyni məsafədə cərgədə düzülür. Start siqnalı ilə hər bir komandanın dairəyə yaxın iştirakçısı qaçışa başlayır. Dairə boyu qaçaraq öz komandasında ikinci iştirakçıya toxunur, keçib cərgənin sonunda dayanır. Məsafəni birinci başa vuran komandanın kapitanı əlini yuxarı qaldırır. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.

Oyunun səmərəli aparılması üçün sinif bir neçə bərabərsaylı komandalara bölünə, oyunda iştirak edənlər isə iki hissəyə bölünərək dairədə yerləşdirilə bilər (şəkil B).



**“Dəqiq ötürmə”.** Bu estafet oyununda iştirakçı komandaların hər biri üçün şəkil C-də göstərilən sahə çəkilir. Estafetin ötürülməsi üçün 20 metrlik sahə nişanlanır. Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür. Komandalar özləri də iki yerə bölünərək ötürmə zonalarının başlanğıcında dayanırlar. Hər bir komandadan yalnız estafeti tutan və qəbul edəcək iştirakçı qaçış yolunda durur. Qalan iştirakçılar qaçan komanda yoldaşlarına mane olmamaq üçün qaçış yolunun yanında gözləyir. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq bayrağın yanından dönür, öz komanda yoldaşına yaxınlaşır, estafeti müəyyən olunmuş zona daxilində ona ötürür, sonra sıranın sonunda dururlar. Estafeti qəbul edən iştirakçı da eyni hərəkəti təkrar edir. Estafeti zonadan kənarıda ötürən komanda 1 cərimə xalı qazanır. Cərimə xalı olmayan və məsafəni tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.



#### **Müəllim üçün informasiya:**

#### **Qısa məsafəyə və estafet qaçışı zamanı təhlükəsizlik qaydaları:**

1. Start sürətlənməsi və maksimal sürətlə qaçış zamanı şagirdin yalnız öz qaçış yolunda yerləşməsini təmin etmək.
2. Şagird digər qaçış yoluna orada qaçan idmançının olmadığına əmin olduqdan sonra keçə bilər.
3. Şagird estafet ağacını ötürdükdən sonra öz komandasına məxsus qaçış yolunda qalmalı, digər komanda üzvləri olan şagirdlər estafeti ötürdükdən sonra başqa yola keçə bilər.



## SÜRƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

**Sürət** – insanın hərəkəti qısa vaxt ərzində icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət digər hərəkət qabiliyyətlərlə, xüsusən də sürət-güc və çevikliklə sıx əlaqədədir. Qeyd olunan qabiliyyətlərin artırılması sürət qabiliyyətinin yüksəlməsinə, eləcə də sürətin yüksək olması çeviklik və sürət-güc göstəricilərinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.

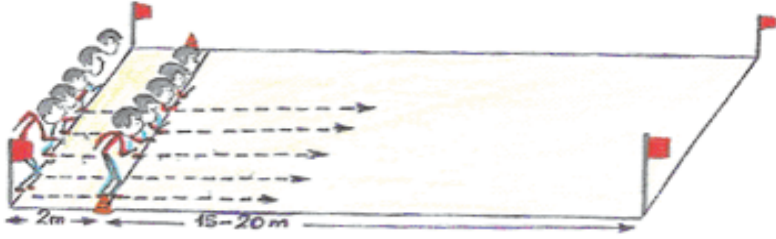
Qaçarkən, yarışarkən şagird nə üçün malik olduğu sürət potensialını nümayiş etdirə bilmir? Bunun səbəblərini araşdırırsınız mı? Şagird hərəkətin icrası zamanı nədə və harada uduzur? İlk hərəkəti, start hərəkətini yerinə yetirərkən, yoxsa məsafədə, finiş önündə, harada? Bütün bunları aradan qaldırılması mümkün olan çatışmamazlıqlardır. Sürətin inkişafı onun tərkib komponentlərinin yüksəldilməsi ilə əldə olunmalıdır.

Startda gecikənlər start texnikasını və start hərəkətlərini yaxşılaşdırmaqla məsafənin əvvəlində uğur qazana bilərlər. Bu məqsədlə icra olunan hərəkətlər maksimal sürətlə icra olunmalı, hərəkətin icra texnikası düzgün yerinə yetirilməlidir. Şagirdin start vəziyyəti onun boy göstəricilərinə müvafiq olmalı, bu vəziyyət şagirdə qaçışa tez başlamaq imkanı verməlidir.

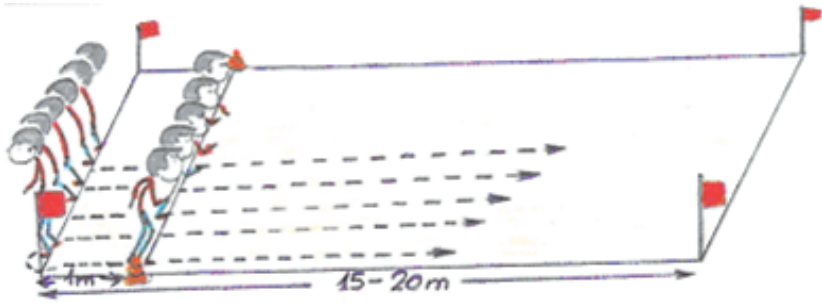
**Start hərəkətlərinin** – hərəkətin reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması üçün kitabın sonunda hərəkətlər kompleksinin nümunələri verilmişdir. Sürətin mühüm komponentindən biri də **hərəkət tezliyi**dir. Bu, müəyyən vaxt vahidi ərzində şagirdin neçə qaçış addımı icra etməsinin göstəricisidir. Bu göstərici yerində, dayaqda, irəliləmələrdə hərəkətin maksimal tezlikdə icrası zamanı artırılır. Bu hərəkətlərə ən sadə nümunədən biri döşəmədən 15-20 sm hündürlükdə divarda nişanlanmış 8-10 və daha çox sahəyə sağ və sol ayaqla müəyyən vaxt (məsafədən 15 san.) ərzində toxunma bacarığı ola bilər. Sistemli, davamlı olaraq icra edilən bu cür hərəkətlər şagirdin hərəkət tezliyini artırmağa imkan verəcəkdir.

**Maksimal qaçış sürəti** – məsafəni mümkün qədər tez dəf etməkdə əsas göstəricilərdən biridir. Maksimal qaçış sürəti yüksək olan və onu qaçış prosesində saxlaya bilən şagirdlər həmişə qısa məsafələrə 30, 60, 80, 100 m qaçışda digərlərini ötüb keçə bilirlər. Maksimal qaçış sürətini artırmaq məqsədi ilə qısa məsafələrə 30-35 m nisbətən davamlı, fasilələrlə (təkrar qaçışlar böyük yorulma yaratmamalıdır) təkrar qaçışlar, sürətlənmələr, kiçik mailliyi (10° kimi) olan qaçış yolunda sürətlənmələr, qısa (15-20 m) məsafələrə cütlükdə yarışlar və ya komandalı estafetlərdən istifadə olunur.

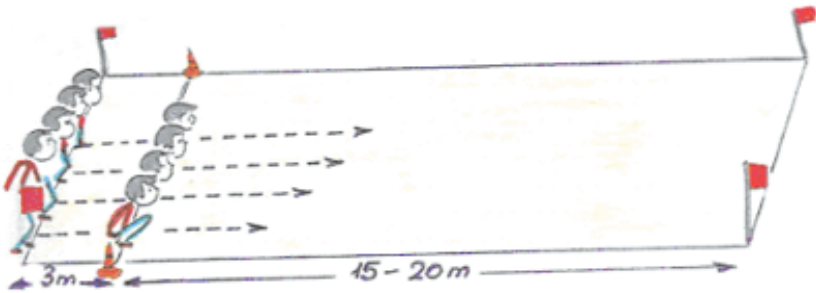
## Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün oyunlar



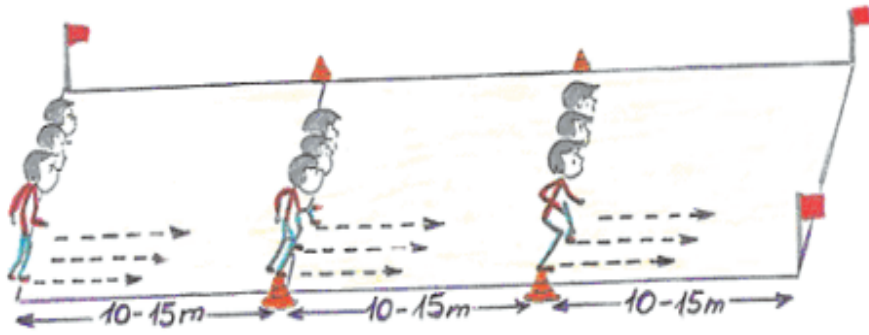
Bir-birindən 2 m məsafədə, iki cərgədə düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda startı. İkinci cərgədəki şagirdlər 15-20 m məsafədə birinci cərgədəkilərə çatmalıdırlar. Hər çatana bir xal verilir.



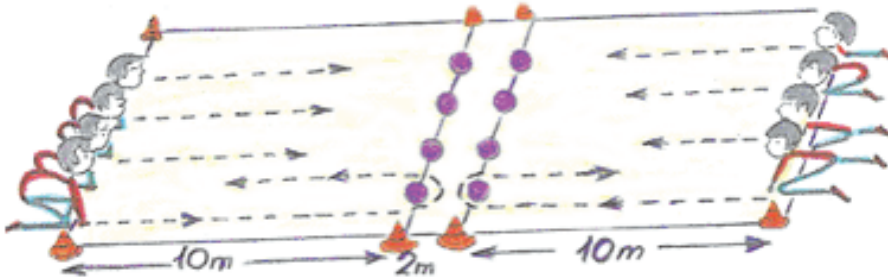
Aralarında 1 m məsafə, kürəkləri bir-birinə tərəf iki cərgədə düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda startı. İkinci cərgədəki şagirdlər 15-20 m məsafədə birinci cərgədəkilərə çatmalıdırlar. Hər çatana bir xal verilir.



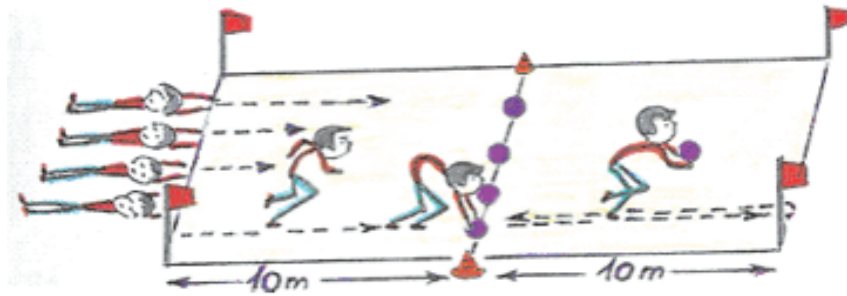
Aralarında 3 m məsafə, birinci cərgədə aşağı, ikinci cərgədə yuxarı start vəziyyətində düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda start qaçışı. İkinci cərgədəki şagirdlər 15-20 m məsafədə birinci cərgədəkilərə çatmalıdırlar. Hər çatana bir xal verilir.



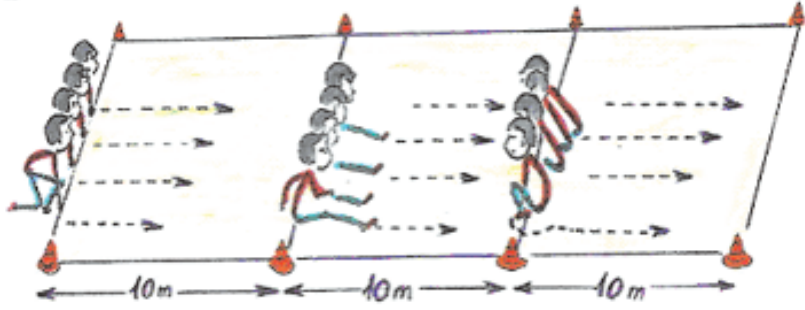
Şagirdlərin bir-birindən 15-20 m məsafədə, üç cərgədə düzülüşündən eyni vaxtda start.



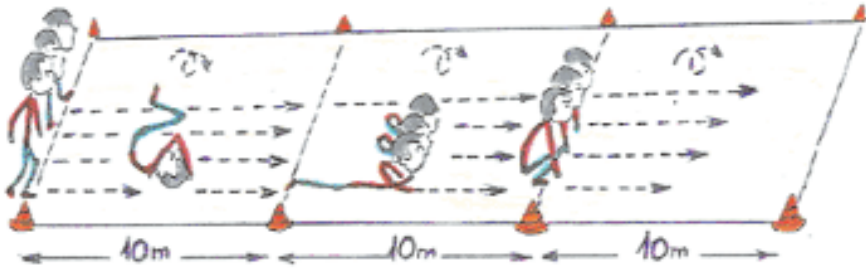
Şagirdlər bir-birindən 22 m məsafədə, iki cərgədə üz-üzə, aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər şagirdin qarşısında 10 m məsafədə 1 top qoyulur. Eyni vaxtda aşağı startdan qaçaraq top ətrafından dönür, start yerinə qayıdirlar.



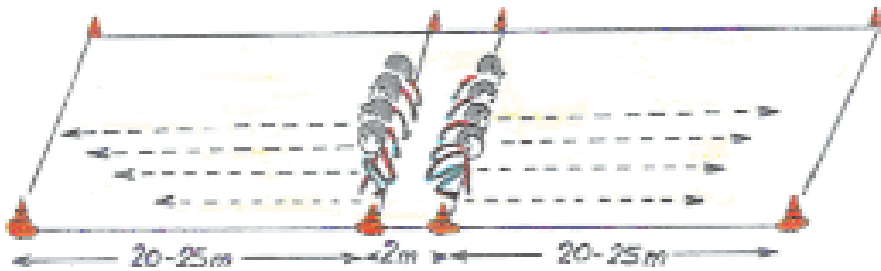
Arxası üstə uzanmış vəziyyətdən start, topla qaçış, topla bayraq ətrafından fırlanmaq, topu əvvəlki yerinə qoyub, çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



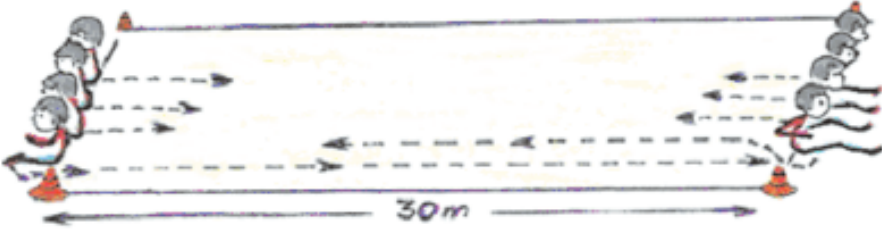
Şagirdlərin birinci cərgədə aşağı start, ikinci cərgədə oturmuş, üçüncü cərgədə küreyi qaçış istiqamətində oturmuş vəziyyətlərdən 10 m məsafəyə eyni vaxtda startı.



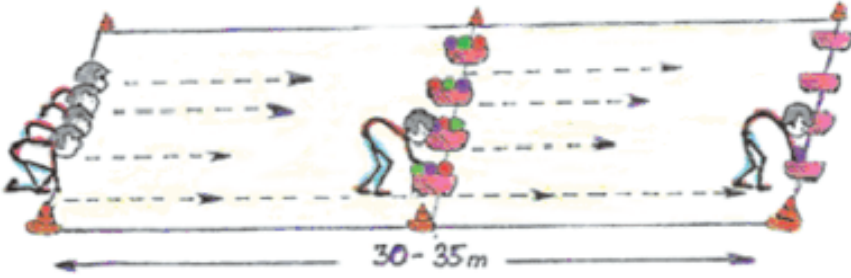
Şagirdlərin üç cərgədə müxtəlif: əsas duruş, uzanmış və oturmuş start vəziyyətlərindən eyni vaxtda start, irəliyə mayallaq aşmaq və 10 m məsafəyə sprint qaçışı.



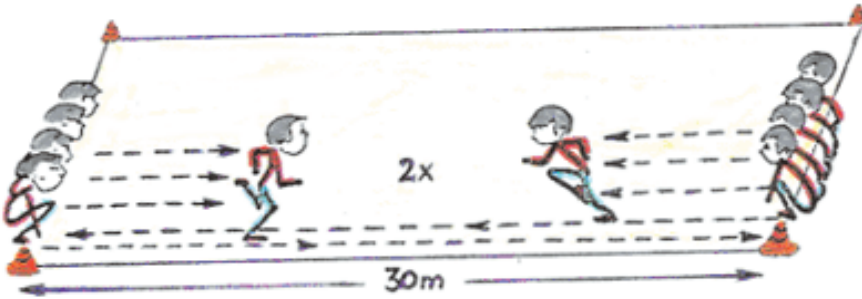
Aralarında 2 m məsafə, kürekləri bir-birinə tərəf olan iki cərgədə otu-  
raraq düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda 20-25 m məsafəyə startı.



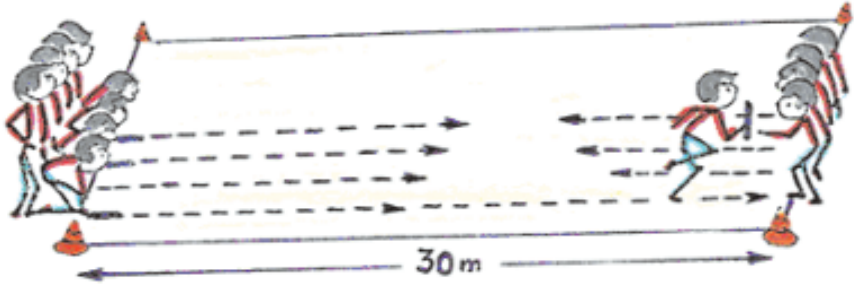
Kürəkləri bir-birinə tərəf, aralarında 30 m məsafə olan iki cərgədə aralarında 1 m məsafə olmaqla, oturaraq düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda startı və maksimal sürətlə qaçışı.



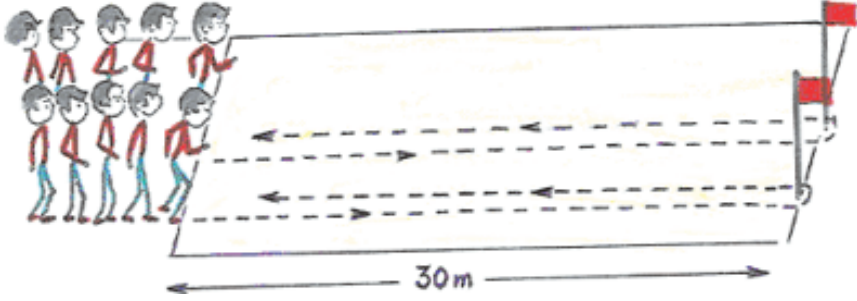
30-35 m məsafədə hər bir komanda qarşısında iki səbət: topla dolu ortada, boşu finişdə qoyulur. Eyni vaxtda startdan qaçan komandalar topları birincidən ikinci səbətə yığmalıdırlar. Hər bir iştirakçı yalnız komanda yoldaşı qayıtdıqda və əli ilə ona toxunduqda starta başlaya bilər.



İki komanda 30 m məsafədə göstərilmiş vəziyyətdə (digər çıxış vəziyyətləri də ola bilər) startda dururlar. Eyni vaxtda startla 30 metr məsafəni qaçaraq bayraqdan dönür, öz komanda yoldaşına tərəf qaçirlar.



Estafet ağacını ikinci cərgədəki komanda yoldaşına ötürməklə qarşılıqlı qaçış.



Yuxarı start – 30 m qaçış, bayraq ətrafından dönmək, start xəttinə qayıtmaq və öz komandasında cərgənin sonunda dayanmaq.

## F.T. VII. Kiçik summativ qiymətləndirmə (Sürət tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	60 m qaçış, san.	11,0 - 10,6	10,2	9,6 və <
Qızlar	60 m qaçış, san.	11,7 - 11,4	11,0	10,6 və <
Oğlanlar	Estafet qaçışı 4X50 m	39,4 - 37,5	37,4 - 36,6	36,5 və <
Qızlar		46,7 - 43,5	43,4 - 40,6	40,5 və <

#### 1. İnformasiyə təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

#### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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

#### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

## SÜRƏT-GÜC TƏDRİS VAHİDİ

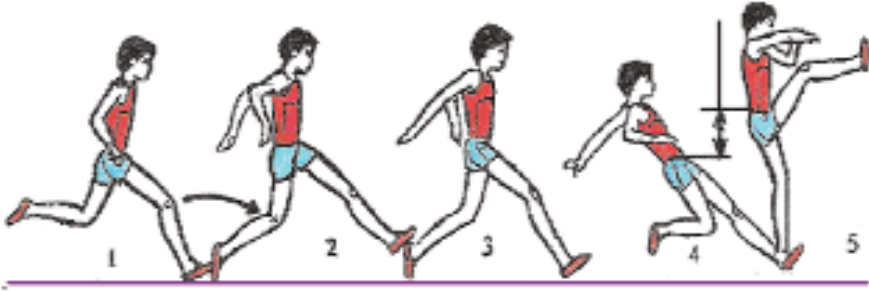
### Bacarıq və vərdişlər

#### Sürət-güc hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə (təkmilləşməsi)

VII sinifdə qaçaraq hündürlüyə tullanmanın "addımlama" üsulunun ayrı-ayrı elementləri təkmilləşdirilir. Şagird bu yolla hündürlüyə tullanma hərəkəti üzrə nəticələrini yaxşılaşdırmağa bilər.

"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma zamanı 8-10 qaçış addım məsafəsi tamamilə kifayətdir. Hərəkətin bu hissəsi yumşaq addımlarla, pəncəni dayaq səthinə yuxarıdan-aşağıya-geriyə çəkməklə qoymaq lazımdır. Gövdə bir qədər əyilir. Qaçış sprintdə olduğu kimidir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın qaçış hissəsində sonuncu üç addım hərəkətin uğurlu tamamlanması üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır.



Şəkil 1

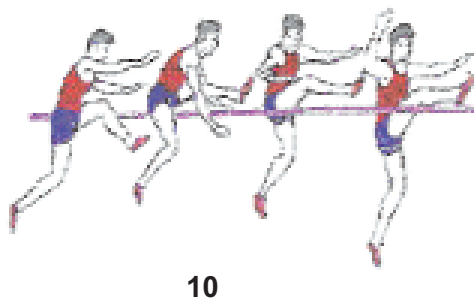
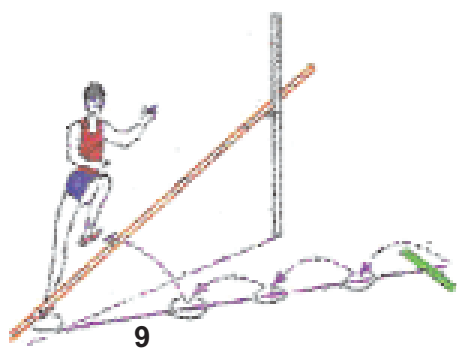
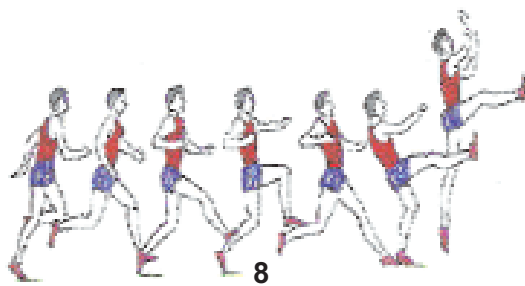
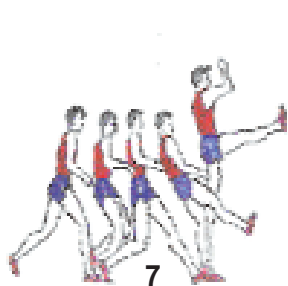
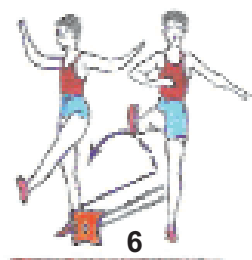
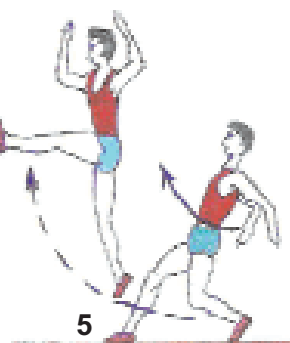
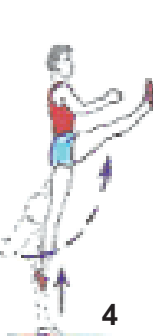
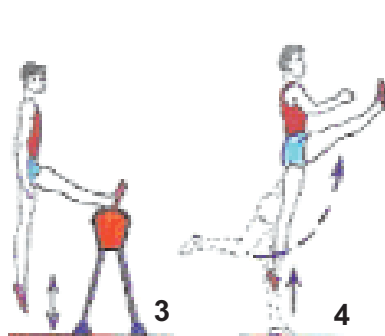
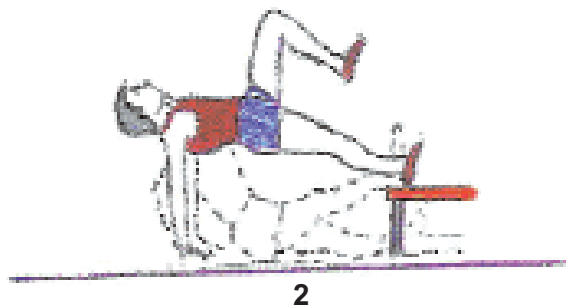
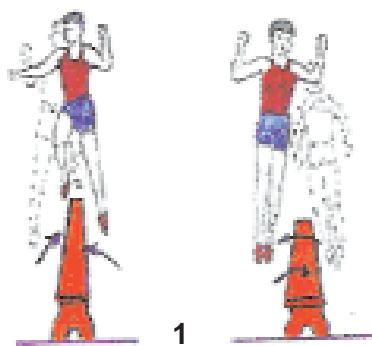
Sonuncu üç addımdan birincisi (şək. 1, vəz. 1) ən qısa hesab olunur və pəncə-dabanla dayaq qoyulur. İkinci addım birincidən xeyli genişdir (şək. 1, vəz. 2). Sonuncu təkən addımı əvvəlkindən bir az qısadır və təkən ayağı bütün pəncə üzərinə, qıç dizdən tam düzəlmiş şəkildə dayaq yerinə qoyulur (şək. 1, vəz. 3).

Çanaq və təkən ayağı çiyindən xeyli irəliyə keçir (şək. 1, vəz. 4).

Qollar qolaylandırmaq üçün arxaya aparılır, gövdə geriyə əyilir. Bütün bunların nəticəsində bədən xeyli aşağıya enir və bu vəziyyətdən təkən icra olunur (şək. 1, vəz. 5).

Hündürlüyə tullanmada təkəni təkmilləşdirmək üçün qaçış xətti çəkilir, sonuncu üç addımın yeri nişanlanır. Sonra hər üç addımın ölçüsü təxmini olaraq aşağıdakı kimi olur. Üçüncü addım (təkəndən geriyə hesablanır) 5 pəncə, ikinci addım 6-7 pəncə, birinci, sonuncu təkən addımı isə 5 pəncə uzunluğunda olmaqla nişanlanır. Sonra asta qaçışdan diqqətlə sonuncu üç addım icra olunur. Hərəkət mənimsənildikcə icra sürəti artırılır. Aşağıdakı hərəkətlərdən hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi zamanı istifadə etmək tövsiyə olunur:





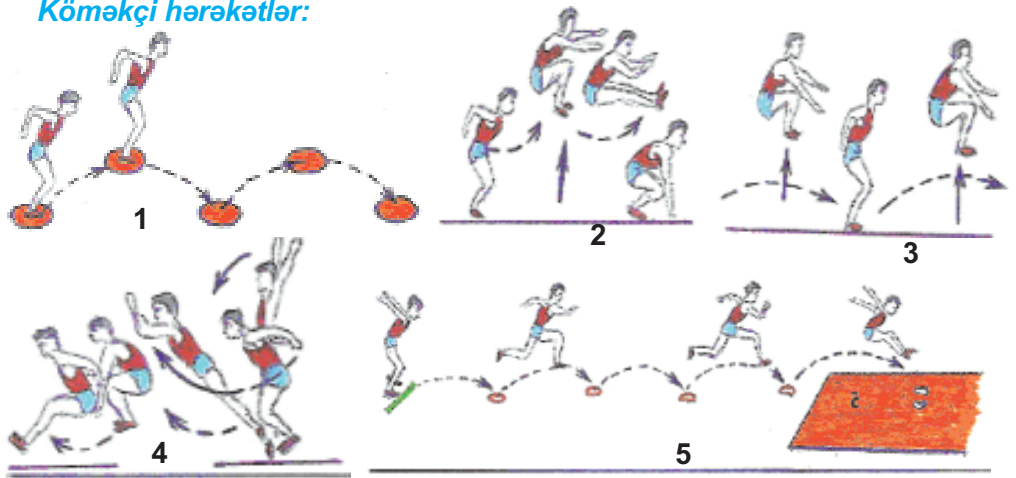
## Qaçaraq "qıçları bükərək" uzunluğa tullanma

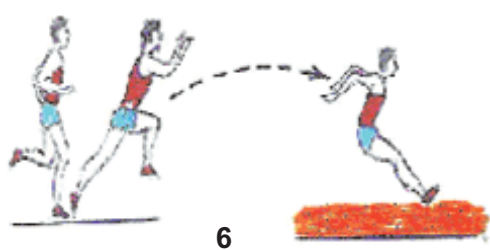
Qaçaraq uzunluğa tullanmanın əsasları əvvəlki siniflərdə artıq mənimsənilmişdir. 7-ci sinifdə qaçaraq uzunluğa tullanma sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı vasitəsi kimi hərəkət quruluşunun təkmilləşməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə hərəkətin qaçış, təkən, yerənmə fazalarında icra texnikası şagirdin fiziki hazırlığına müvafiq olaraq təkmilləşdirilir.

Hərəkətin qaçış hissəsi 7-ci sinifdə 25-30 metrden az olmamalıdır. Qısa qaçış məsafəsində şagird uzunluğa tullanmada əsas amil olan maksimal qaçış sürəti əldə edə bilmir. Bu səbəbdən də maksimal qaçış sürəti əldə etmək üçün zəruri məsafə dəqiqliklə müəyyən olunmalıdır. Bu məsafəni müəyyənləşdirmək üçün şagird yerindən 20-30 m məsafədən təkən yerini və enmə xəndəyini qaçaraq keçir. Bütün diqqət qaçış sürətinə yönəlməlidir. Əgər bu məsafə şagirdə sərbəst və sürətli qaçış əldə etməyə imkan verirsə, deməli göstərilən məsafə qaçış hissə üçün əlverişlidir. Əgər bu məsafə maksimal qaçış sürətinin əldə edilməsinə imkan vermirsə, o zaman məsafə bir az da artırılır. Qaçaraq uzunluğa tullanmada qaçış məsafəsini müəyyən etdikdən sonra təkən yerinə dəqiq düşmək üzərində işləmək lazım gəlir. Bu element müəllimin köməyi ilə asanlıqla dəqiqləşdirilir. **Bu məqsədlə hərəkətin qaçış hissəsi başlanğıc nöqtə irəliyə və geriye aparılmaqla dəfələrlə təkrar olunur və şagirdə lazım olan dəqiq qaçış məsafəsi müəyyən edilir.**

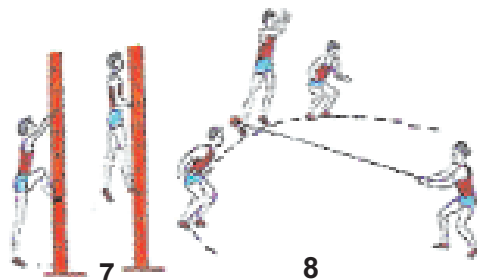
**Təkən** – qaçaraq uzunluğa tullanmada əsas faza hesab olunur. Təkən bucağından asılı olaraq şagirdin fəzada qalmaq, uçuş məsafəsi müxtəlif olacaqdır. Hərəkətlərin təkrarı prosesində şagird qaçış sürətinə və özünün hazırlıq səviyyəsinə müvafiq təkən bucağı tapacaqdır. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, çox kiçik bucaq altında vurulan təkən tullanma məsafəsini azaldır. Bu qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkətinin icra texnikasının mənimsənilməsi zamanı daha çox yol verilən tipik səhvlərdən biri hesab olunur. Hərəkətin ayrı-ayrı elementlərini təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə məqsədəuyğun hesab olunur.

### Köməkçi hərəkətlər:





6



7

8



9



10



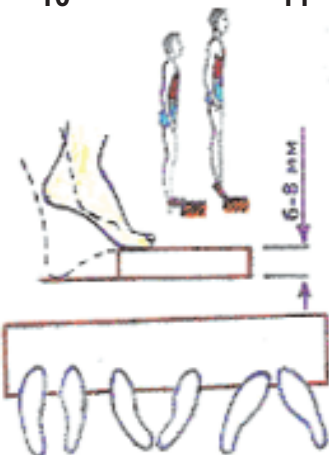
11



12



13



14



15



16



17

### Kiçik topun uzağa atılması

Atletikanın bu elementi şagirdlərin yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı vasitəsi kimi artıq 6-cı sinifdə tədris edilmişdir. 7-ci sinifdə bu hərəkətin sonuncu beş atma addımı və bütün tam hərəkətin icra texnikasını mənimsəmək, təkmilləşdirmək nəzərdə tutulur. Bu hərəkətlərin icrası prosesində yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına, hədəfə atmalar zamanı isə hərəkət koordinasiyasının təkmilləşməsinə şərait yaranacaqdır.

Xatırlatmaq lazımdır ki, kiçik topun uzağa atılması hərəkəti bütövlükdə qaçışla başlanır. Qaçış hissə şagirdlərin hazırlığından asılı olaraq 8-12 metr məsafədə yerinə yetirilə bilər. Qaçış özü iki hissədən: *sərbəst* və *çarpaz* addımlardan ibarətdir. Çarpaz addımların icrası qaçış hissədə əldə edilmiş hərəkət enerjisinin topa ötürülməsinə və beləliklə də atma nəticəsinin yüksəlməsinə imkan verir. Çarpaz addımların icra texnikasını mənimsəmədən topu atan şagird öz potensialını tam reallaşdıra bilmir. Nəticə aşağı olur.

Çarpaz addımların icrası şəkildə verilmişdir. Bu icraya yiyələnmək üçün atma xəttindən arxaya 5 addımlıq məsafədə nəzarət xətti çəkilir. Şagird topu sağ əlində tutaraq adi qaçış ritmində qaçaraq nəzarət xəttinə yaxınlaşır. Bu xəttə çatdıqda iki qaçış addımında top tutan əl geriyyə aparılır, eyni zamanda gövdə yan tərəfi ilə atma istiqamətinə tərəf dönür (şək. 18, vəz. 1-6). Üçüncü addım daha geniş, sağ ayaqla icra olunur, qol daha da arxaya aparılır (şək. 18, vəz. 7, 8, 9). Dördüncü çarpaz addım sağ ayaqla sol üzərindən irəliyə aparılır (şək.18, vəz. 10-13) Üçüncü və dördüncü addımlarda gövdə tamamilə atma istiqamətinə yanakı dönür, sol qol irəlində demək olar ki, tam üfüqi vəziyyətdə düzəldilir. Beşinci addım sol ayağın geniş hücum hərəkəti ilə dayağa qoyulmasıyla eyni vaxtda gövdənin kəskin sürətlə atma istiqamətinə çevrilməsi və topun atılması ilə tamamlanır (şək.18, vəz. 14-19).



Şəkil 18

## SÜRƏT-GÜCÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Bu qabiliyyət qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, eyni zamanda yerindən tullanma və atma hərəkətlərində nəticə göstərmək üçün əsasdır. Bununla yanaşı sürət-güc qabiliyyəti olmadan sürətli qaçış, basketbol, futbol, voleybol kimi idman oyunlarında uğur qazanmaq mümkün deyildir. Şagirdin fiziki hazırlığının bu mühüm komponentinin hazırkı yaş dövründə inkişafı əlverişli hesab olunur. Bunun üçün fiziki tərbiyə dərslərində verilən yük yetərli hesab oluna bilməz. Bu qabiliyyətin inkişafı həm də ətraf əzələləri, həm də yuxarı ətraf əzələlərində aparılmalıdır. Bu məqsədlə kitabda verilən hərəkətlərdən dərstdə, ev tapşırıqları zamanı istifadə etmək mümkündür. Bu hərəkətlərin şagirdlərin oyun, yarış formasından istifadə etməklə icrasına nail olmaq zəruridir. Bu məqsədlə sıçrayış, tullanma elementləri ilə sağ və ya sol qıç üzərində qaçış, cüt ayağın təkəni ilə tullanmalar, yerindən və ya kiçik qaçışdan hər hansı hündürlüyə əl vurmaq, uzunluğa, hündürlüyə, bir və ya bir neçə maneələr üzərindən tullanmalar kimi hərəkətlərdən yaralanmaq mümkündür. Bütün bu hərəkətlər aşağı ətraflarda (qıçlarda) sürət-gücün yüksəlməsinə kömək edəcəkdir. Yuxarı ətraf, çiyin qurşağı əzələlərində bu qabiliyyətin inkişafı, müxtəlif çəkili topların, əşyaların atılması, itələnməsi hərəkətləri ilə inkişaf etdirilə bilər. Sürət-güc hərəkətləri də yalnız sistemli, davamlı olaraq yerinə yetirildikdə səmərə verir və əzələ sistemində müsbət dəyişiklik yaradır. Hər bir şagirdin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq yerinə yetirəcəyi hərəkətlərin miqdarı (təkrarların sayı) və icra rejimi müəyyən edilir. Dövri olaraq nəzarət testlərindən istifadə etməklə, şagirdin sürət-güc qabiliyyətini yoxlamaq mümkündür.

## F.T. VII. Kiçik summativ qiymətləndirmə (Sürət-gücün tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Qaçaraq uzunluğa tullanma (sm)	286 - 290	315	350 >
	Qaçaraq hündürlüyə tullanma (sm)	96 - 100	105	110 >
	150 qr. topun atılması	24 - 25	30	36 >
Qızlar	Qaçaraq uzunluğa tullanma (sm)	231 - 245	270	310 >
	Qaçaraq hündürlüyə tullanma (sm)	76 - 85	90	100 >
	150 qr. topun atılması	18 - 19	21	24 >

### 1. İnformasiyə təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət-güc hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında qeyri-dəqiqliyə yol verir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	---	--	--

### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

## ƏYİLGƏNLİK TƏDRİS VAHİDİ

### Əyilgənlik qabiliyyəti

Hər bir insanın hərəkət etməsinə, yerisinə, qaçısına kənardan baxdıqda bizdə müəyyən təəssüratlar yaranır. Bəzən bir insanın hərəkətində yüksək təbiilik, axıcılıq, plastiklik, estetik cəhətdən gözəllik diqqəti cəlb edir. Digər bir insanın hərəkətində isə çətinlik, ağırlıq qeyri-təbiilik hiss olunur. Bütün bunlar insanın dayaq-hərəkət aparatının vəziyyətindən, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Başqa sözlə, insanın hərəkətinin sərbəstliyi, gözəlliyi onun əzələ-bağ aparatının elastikliyi, dayaq aparatında oynaqların mütəhərrikliliyi ilə müəyyən olunur. Yuxarıda qeyd olunan bu iki komponent orqanizmin əyilgənlik qabiliyyətini təşkil edir.

**Əyilgənlik nədir?** İnsanın istənilən hərəkəti sərbəst, geniş amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir.

Digər hərəkəti qabiliyyətlər kimi əyilgənlik qabiliyyəti də xüsusi seçilmiş hərəkətlərin icrası ilə inkişaf etdirilə, təkmilləşdirilə bilər. Lakin əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı özünəməxsus diqqətlik tələb edir. Aşağı siniflərdə qeyd olunduğu kimi əyilgənlik iki formada təzahür edir:

- fəal əyilgənlik;
- qeyri-fəal əyilgənlik.

**Fəal əyilgənlik** – hər hansı bir oynağı əhatə edən əzələlərin təcillüsü hesabına baş verən əyilmədir. Bu zaman oynaq heç də malik olduğu maksimal dərəcədə qatlanmır. Fəal əyilgənlik özü bir neçə amildən asılıdır. İlk növbədə əzələ-bağ aparatının dinamik hərəkətlər vasitəsi ilə qızıqdırılması. Bu amilin əhəmiyyəti təcrübi olaraq müəyyən edilə bilər. Bu zaman qızıqdırıcı hərəkətləri icra etməzdən əvvəl hər hansı bir oynağı sona qədər bükməyə çalışırıq (məs., çiyin oynağını. Əsas duruşdan hər iki qollar yanlardan arxaya aparılır və bu əyilmə dərəcəsi qeyd edilir). Hərəkət divar önündə icra edilir və əyilmə dərəcəsinin yeri xətlə qeyd olunur. Bundan sonra fəal qızıqdırıcı hərəkətlər: yeriş, qaçış, dinamik yellənmə və qolaylandırma hərəkətləri yüngül tərləməyə qədər icra edilir. Yalnız bundan sonra əvvəldə yerinə yetirilən çiyin oynağının arxaya açılması hərəkəti yenidən, təkrarən icra olunur. Oynağın fəal əyilməsinin xeyli artdığını müşahidə edəcəksiniz. Çünki hərəkətlərin köməyi ilə kifayət qədər qızıqdırılmış əzələ-bağ aparatının elastikliyi artdığı üçün oynaqda əyilmə dərəcəsi xeyli yüksələcəkdir.

**Qeyri-fəal əyilmə** – oynaqların kənar təsirlər: ağırlıq, yoldaşın və ya müəllimin köməyi ilə maksimal dərəcəyə qədər əyilməsidir. Hər bir oynaq onu bükən və açan əzələlərlə, bağlarla əhatə olunmuşdur. Bu **əzələ-bağ aparatı** adlanır. **Gündəlik, icrası vərdis halına salınmış hərəkətlər oynaqlarda sanki “işçi” əyilmə diapozonu formalaşdırır. Oynaqların mütəhərrikliliyini artırmaq üçün zəruri, geniş amplitudalı hərəkətlər icra edilmədikdə məhdud diapozonlu “işçi” əyilmə dərəcəsi artıq möhkəmlənir, hərəkətlərin icrasında dinamiklik və sərbəstlik itir.** Bu da öz növbəsində hərəkətlərin axıcılığını, elastikliyini pozur.

Qeyri-fəal əyilmələr bu məhdudluğa aradan qaldırmağa yönəlmişdir.

### Müəllim üçün informasiya:

### Əyilgənliyin inkişafı üçün tövsiyə olunan hərəkətlərin icra ardıcılığı.

Əyilgənliyin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər müəyyən olunmuş metodik ardıcılıqla yerinə yetirilmədikdə oynaq-bağ aparatının zədə alma ehtimalı artır. Buna görə də dərslərdə tövsiyə olunan və digər mənbələrdən seçilmiş əyilgənlik hərəkətləri aşağıdakı ardıcılıqla icra olunmalıdır:

1. Dinamik hərəkətlər: yerləş, qaçış, intensiv oyunlar vasitəsi ilə orqanizmin tam "qızışdırılması"na nail olmaq.

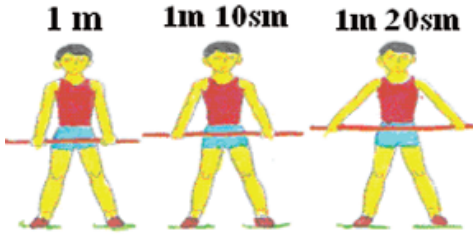
2. Geniş amplitudalı yellənmə, fırlanma, dönmə, yuvarlanma, əyilmə hərəkətlərinin icrası.

3. Gövdənin və ya ətrafların müxtəlif əyilmə, bükülmə, dönmə hərəkətlərinin xarici qüvvənin (yoldaşının, müəllimin, evdə bacı-qardaşın) köməyi ilə maksimum amplitudada icrası.

4. Gövdənin və ətrafları mümkün olan əyilmə bucağında əyərək müəyyən vaxt ərzində saxlanması.

Əyilgənliyin inkişafı üçün vəsaitdə verilmiş hərəkətlərdən müvafiq metodik göstərişlərə əməl etməklə istifadə edə bilərsiniz.

### Əyilgənlik qabiliyyətinizi yoxlayın!



"Əla"

"Yaxşı"

"Kafi"

Çiyin oynaqında mütəhərriqliyin yoxlanılması (Gimnastika ağacının müxtəlif tutmalarla baş üzərindən arxaya aparılması).

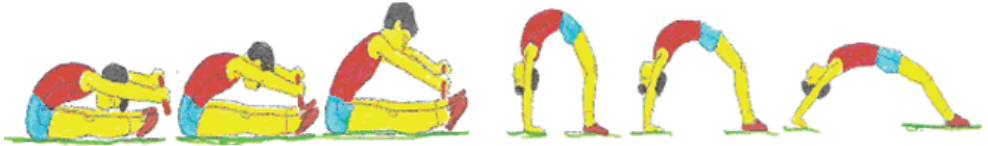


"Əla"

"Yaxşı"

"Kafi"

Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması.



"Əla"

"Yaxşı"

"Kafi"

Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması.

"Əla"

"Yaxşı"

"Kafi"

Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması.



## F.T. VII. Kiçik summativ qiymətləndirmə (Əyilgənlik tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

**Q.S. – 3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənin əyilmə qabiliyyətini nümayiş etdirir.**

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
<b>Oğlanlar</b>	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	2 - 6	7 - 9	10 və >
<b>Qızlar</b>	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	4 - 7	8 - 14	15 və >

#### 1. İnformasiyə təminatı məzmun xətti üzrə

<b>Oğlanlar Qızlar</b>	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Əyilgənlik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verə bilmir	Əyilgənlik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Əyilgənlik hərəkəti fəaliyyətli, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Əyilgənlik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
----------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---

#### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

<b>Oğlanlar Qızlar</b>	İcra bacarığı	Əyilgənlik tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Əyilgənlik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Əyilgənlik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında qeyri-dəqiqliyə yol verir	Əyilgənlik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
----------------------------	---------------	--	--	---	---

#### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

## ÇEVİKLİK TƏDRİS VAHİDİ

### Bacarıq və vərdişlər

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə 7-ci sinifdə voleybol, həndbol, futbol, özünümüdafiə (sambo, cüdo, əlbəyaxa döyüş) elementləri, basketbol və məktəbin maddi-texniki bazasının tədrisinə imkan verdiyi digər idman oyun növlərindən istifadə etmək olar. Qeyd olunan idman oyun növlərindən basketbol, futbol aşağı siniflərdən başlayaraq tədris olunmuşdur və 7-ci sinifdə dərslər bu idman növlərinin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi istiqamətində qurulacaqdır. Voleybol, həndbol elementləri isə ilk dəfə olaraq şagirdlərin fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadə olunur.

İstənilən hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi hərəkətlərin müvafiq, tələb olunan rejimdə və intensivlikdə icrası yolu ilə həyata keçirilir. Bu səbəbdən də ilkin mərhələ hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin icra texnikasına (icra bacarıqlarına və vərdişlərin formalaşmasına) yiyələnməkdən ibarətdir.

### Çeviklik hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə

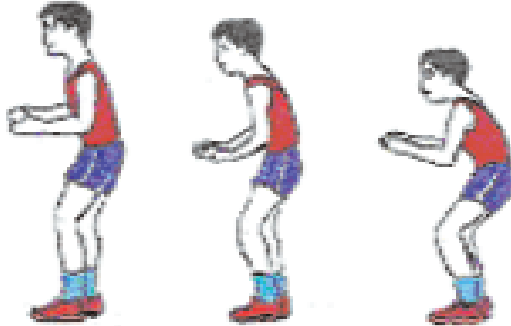
#### VOLEYBOL

#### Əsas oyun fəndləri. İcra texnikasına yiyələnmə.

Voleybol oyun şəraitinin daim dəyişməsi və beləliklə də, çevikliyin inkişafı üçün ideal şərait yaradan idman oyun növlərindən biridir.

Voleybol oyununda əsasən beş fənd mövcuddur: topun oyuna daxil edilməsi, topun qəbulu, ötürmə, hücum zərbəsi və blok qoyma.

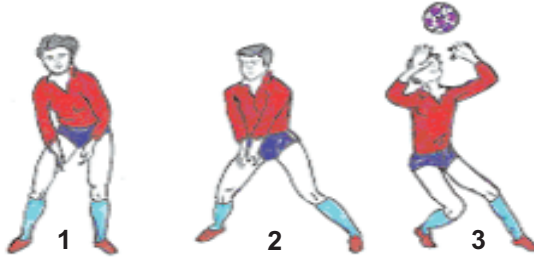
**Duruş** – bu voleybolçunun əlverişli çıxış vəziyyətidir: qıçlar azacıq bükülmüş, bədənin ağırlığı hər iki ayaq üzərinə bərabər bölüşdürülmüş, gövdə bir az irəliyə əyilmişdir.



Şəkil 1. Əsas duruş (yandan görünüş)

Yerdəyişmələr bitişik addımlarla irəliyə, arxaya, sağa və sola icra olunur. Yerdəyişmə hərəkətin istiqamətinə daha yaxın olan ayaqla başlayır (məsələn, sağa yerdəyişmədə sağ ayaqla, sola yerdəyişmədə sol ayaqla). Bu cür yerdəyişmələr qısa və yaxın məsafələrə həyata keçirilir. İkili addım topa tez çıxma zamanı istifadə olunur. Hərəkət yerdəyişmə istiqamətinə nisbətən uzaqda yerləşən ayaqla başlayır.

Nisbətən uzaq məsafələrə yerdəyişmələr zamanı qaçışdan istifadə olunur. Hücüm zərbələri və blokqoymalar zamanı isə sıçrayışlar əsas yerdəyişmə vasitəsi hesab edilir. Voleybol elementləri daxil edilmiş fiziki tərbiyə dərslərinin hazırlayıcı hissəsinə yerdəyişmə hərəkətləri məsələn, müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışlar, "ilanvari" qaçış, məkik qaçış, bitişik addımlarla yerdəyişmələr, oyun fəndlərinin imitasiyaları və s. bu kimi hərəkətlər daxil edilməlidir.



Şəkil 2. Duruş vəziyyətləri (öndən görünüş)

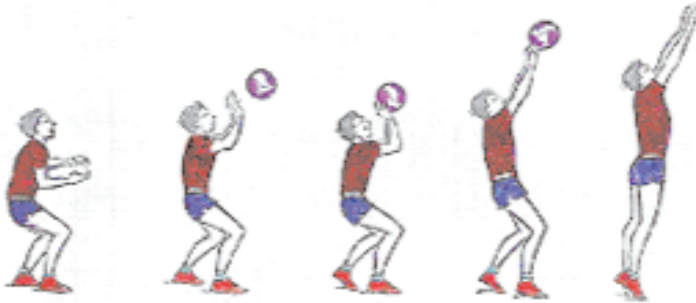
1 – topun oyuna daxil edilməsi və ya hücum zərbəsindən sonra topun qəbulu üçün duruş.

2 – aşağıdan gələn topun qəbulu üçün duruş.

3 – yuxarıdan gələn topun qəbulu üçün duruş

**Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.** Voleybol oyununda bu əsas texniki fənd hesab olunur. Oyunçu topa düzgün çıxış etməli və çıxış vəziyyəti almalıdır.

**İcra texnikası:** Qıçlar dizdən azacıq bükülü, bir ayaq irəlidedir. Gövdə şaqulidir, qollar dirsəkdən bükülərək irəliyə-yuxarıya aparılır, əllər üz səviyyəsində yerləşir. Hər iki əl birlikdə "çökəklik" yaradır, barmaqlar gərginləşdirilir və azacıq bükülür. Ötürmə zamanı qıçlar və qollar düzəlir, topa lazımi istiqamət verilir (şəkil 3).



Şəkil 3. Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.

**Köməkçi hərəkətlər:**

1. Əllərin bilək oynaqından bükülüb-açılması, dairəvi hərəkətləri, əl barmaqlarının bükülüb-açılması.

2. Əllərlə divara dayaqdan qolların eyni vaxtda və ya növbəli bükülüb-açılması.

3. Doldurulmuş topun iki əllə atılması.

4. Əl pəncələri üçün ağırlıqlarla, espanterlərlə hərəkətlər. Tennis topunun sıxılması.

5. Voleybol topunun yerində baş üzərinə və divara ötürülməsi.

6. **Cütlükdə:** topun müxtəlif hündürlükdən bir-birinə tor üzərindən ötürülməsi.

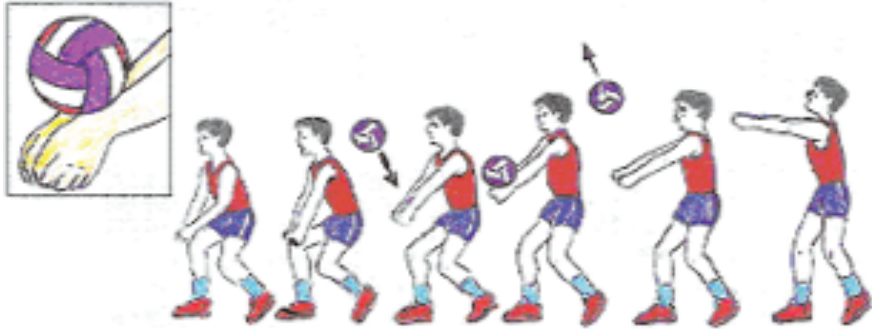
7. **Cütlükdə:** yerində baş üzərinə iki-üç ötürmədən sonra topun yoldaşına ötürülməsi.

8. Ötürmə elementi ilə oyunlar. "Topu mərkəzdekine", "Nömrələri çağırmaq".

9. İki əllə topun yuxarı, orta və aşağı trayektoriya ilə ötürülməsi.

**Topun aşağıdan qəbul edilməsi.** Top oyuna daxil edildikdə və hücum zərbələrindən sonra top iki əllə aşağıdan qəbul edilir. Topun bu cür qəbulu üçün oyunçu orta və ya aşağı duruş vəziyyəti alır.

**İcra texnikası:** Qollar düzəldilib və aşağı endirilib, əllər "yumruqda" və ya ovuc "ovucda" vəziyyətində birləşdirilir. Top hər iki qol bazusunun aşağı hissəsi ilə, eyni vaxtda qıçlar və gövdənin yuxarıya-irəliyə açılması ilə qəbul edilir. Düz qollar sinə səviyyəsinə qədər qaldırılır (şəkil 4).



Şəkil 4

#### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. Topun aşağıdan qəbulu üçün əllərin birləşdirilməsinin daha əlverişli olan variantını seçin. Əlləri 5-6 dəfə birləşdirib ayırmaq.

2. Dayanmış vəziyyətdə voleybol topunun aşağıdan müəyyən məsafələrə vurulması.

3. **Cütlükdə:** 2-3 m məsafədən yoldaşının atdığı topu aşağıdan qəbul etmək.

4. Divar önündə gələn topu aşağıdan qəbul edərək divara qaytarmaq X 8-10 dəfə.

5. Yerində topu aşağıdan qəbul etmək və onu 1,5-2 m hündürlüyə vurmaq.

6. **Cütlükdə:** topu aşağıdan qəbul etmək və iki əllə yuxarıdan yoldaşına ötürmək. Bu hərəkəti divar önündə tək dayanaraq da yerinə yetirmək olar.

**Topun oyuna aşağıdan düzünə daxil edilməsi.** Voleybol topunun oyuna daxil edilməsinin bu üsulu ən sadə üsuldur. Oyunçu üz xəttin arxasında dayanır, topu azacıq yuxarı atır və əlin zərbəsi ilə onu rəqib komandanın sahəsinə istiqamətləndirir. Bu üsuldən ilkin öyrətmə mərhələsində istifadə olunur. Ümumiyyətlə, voleybol oyununda topun oyuna daxil edilməsi aşağıdan və yuxarıdan həyata keçirilir. Yuxarıdan topun oyuna daxil edilməsi zamanı topa zərbə baş və ondan yuxarı səviyyədə həyata keçirilir. Aşağıdan topun oyuna daxil edilməsi zamanı isə topa zərbə baş səviyyəsindən nisbətən aşağıdan həyata keçirilir. Əgər topu oyuna daxil edən oyunçu üzü tora tərəf durursa, bu topun düz daxil edilməsi, əgər yanı tora tərəf durursa, bu topun yandan oyuna daxil edilməsi adlanır.

**İcra texnikası:** Oyunçu üzü tora tərəf dayanır, qıçlar dizdən azacıq bükülür, sol ayaq bir az irəlidede (əgər siz solaxaysızsa, o zaman sağ ayaq), gövdə irəliyə əyilir, top sol əldə saxlanılır. Sağ qol arxaya aparılır, sol əl topu 30-50 sm yuxarıya atır, sağ əllə qurşaq səviyyəsində topa aşağıdan, arxadan zərbə endirərək onu irəliyə-yuxarıya istiqamətləndirir. Zərbədən sonra oyunçu sağ ayaqla irəliyə bir addım atır (şəkil 5).



Şəkil 5. Topun oyuna aşağıdan düzünə daxil edilməsi.



Şəkil 6. Topun oyuna aşağıdan yanakı daxil edilməsi.

### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. Topu sol əlin ovuc hissəsi ilə tutaraq 50-60 sm. hündürlüyə atmaq. Top döşəməyə düşür X 10-15 dəfə.

2. Düz tutulmuş sağ əllə qurşaq səviyyəsində irəliyə uzadılmış sol əldə saxlanılan topu vurmaq. Topu vurmazdan əvvəl sağ əli qolaylandırmaq üçün arxaya aparmaq.

3. 5-6 m məsafədən topu qarşıdakı divara tərəf oyuna daxil etmək.

4. 4-6 metrden tor üzərindən topu oyuna daxil etmək.

**Yerdəyişmədən sonra topun ötürülməsi və qəbulu.** Topun ötürülməsi və qəbulu texnikasının mənimsənilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlər yerinəyeterlidir.

### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. **Cütlükdə:** bir oyunçu topu digər oyunçudan 1m sağa, sola, onun qarşısına və ya başının arxasına atır. Həmin oyunçu isə yerdəyişmə edərək topu qəbul edir və ötürür.

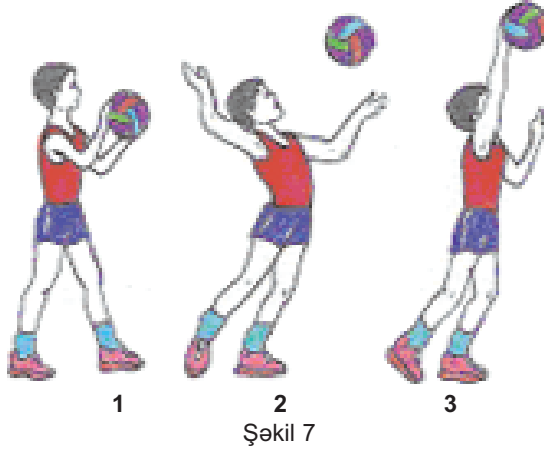
2. **Cütlükdə və ya divar önündə:** topun bitişdirici addımlarla irəliləmədə ötürülməsi. Ötürmə oyunçuya 1-1,5 m irəliyə edilir.

3. **Cütlükdə və ya üçlükdə:** topun divar önündə aşağıdan ötürülməsi və ya qəbulu. Hərəkətin icrasından sonra oyunçu sıranın sonuna keçir. Divara qədər məsafə 2-3 m.

4. Oyunçular 5-ci zonada sıraya düzülür. Bir oyunçu 4-cü zonada, digəri 3-cü zonada. Topun 5-ci zonadan 3-cü zonaya, oradan 4-cü və 5-ci zonaya ötürülməsi. Oyunçular yerlərini ötürmənin ardınca dəyişirlər.

5. Hərəkət eyni olaraq təkrar edilir. Lakin top 1-ci zonadan 3-cü zonaya, oradan 2-ci zonaya, sonra 1-ci zonaya ötürülür.

**Topun yuxarıdan düzünə oyuna daxil edilməsi.** Bu ötürmə oyunçuya topu meydançanın müəyyən zonasına yüksək sürətlə ötürməyə imkan verir. Oyunçu özü topa tərəf, ayaqlar çiyin enində aralı, sol ayaq irəlidə. Top sol əldə sinə önündə (1). Top yuxarı-qarşıya 50-60 sm hündürlüyə atılır. Top yuxarıya atılmaqla eyni vaxtda sağ əl zərbə vurmaq üçün arxaya-yuxarıya aparılır. Bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirilir, gövdə arxaya aparılır və vuran qol tərəfə çevrilir (2). Topa zərbə zamanı arxadakı qıç düzəlir, gövdənin ağırlığı sol ayaq üzərinə keçirilir, zərbə vuran qol düzəlir (əl pəncəsi gərginləşdirilir, barmaqlar birləşmiş olur) və topa zərbə vurulur (3).



#### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. Aşağıdan düz ötürmənin öyrədilməsi zamanı istifadə olunan köməkçi hərəkətləri təkrar etmək.

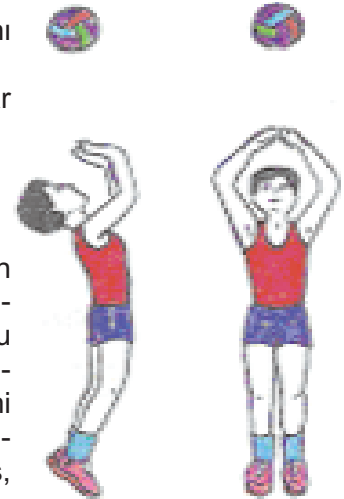
2. Topun dəqiqliklə müəyyən zonalara, oyunçular və xətlərarası ötürülməsi.

3. Qüvvə ilə ötürmələr.

4. Qüvvə və dəqiqliklə ötürmələr.

#### **Hoppanaraq iki əllə yuxarıdan ötürmə.**

**İcra texnikası:** Hoppanaraq yerinə yetirilən ötürmələr topun hündürdən uçduğu hallarda istifadə edilir. Bunun üçün oyunçu elə hoppanır ki, topu alın səviyyəsində qarşılaya bilsin. Qollar irəliyə-yuxarıya qaldırılaraq topu qəbul edir və lazımi səmtə müəyyən trayektoriya ilə istiqamətləndirərək ötürmə edir. Sonra oyunçu elastik bükülmüş, geniş duruş üzərinə enir (şəkil 8).



### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. **Cütlükdə:** oyunçular arasında məsafə 2,5-3 m. Voleybol və ya doldurulmuş topun hoppanaraq bir-birinə ötürülməsi. Ötürmə məsafəsi dəyişdirilə bilər. Hər bir oyunçu 10-15 ötürmə yerinə yetirir.

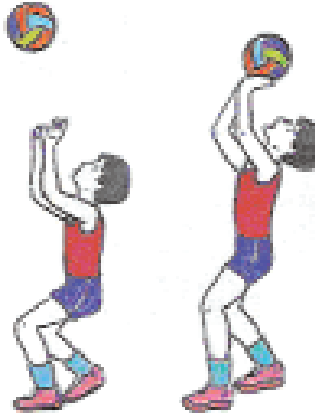
2. Topun hoppanaraq 3-cü zonadan 4-cü zonaya və ya 2-ci zonaya ötürülməsi X 6-8 dəfə.

3. Topun hoppanaraq 2-ci zonadan 3-cü zonaya və 4-cü zonaya ötürülməsi X 6-8 dəfə.

4. Topun hoppanaraq cütlükdə tor üzərindən bir-birinə ötürülməsi X 6-8 dəfə.

### **Yuxarıdan, baş üzərindən arxaya ötürmə.**

**İcra texnikası:** Baş üzərindən arxaya ötürmə etmək üçün əllər baş üzərində saxlanılmaqla qıç dizlərdən bükülür və oyunçu topa aşağıdan yanaşır. Qıçları düzəldərək qollar açılır və topu yuxarı-arxaya istiqamətləndirməklə ötürmə icra olunur (şəkil 9).



Şəkil 9

### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. **Üçlükdə:** 1 oyunçu topu 2-ciyə ötürür, o isə topu baş üzərindən 3-cü oyunçuya istiqamətləndirir. 3-cü oyunçu topu uzun ötürmə ilə 1-ci oyunçuya qaytarır X 4-6 dəfə.

2. **Cütlükdə:** Oyunçu topu başı üzərinə havaya ötürür, yerində 180° dönür, topu başı üzərindən arxaya, yoldaşına ötürür X 4-6 dəfə.

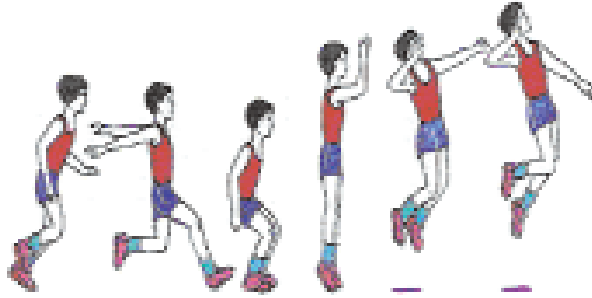
3. **Dörtlükdə:** 1-ci oyunçu topu 3-cüyə ötürür, o isə baş üzərindən arxaya 4-cüyə ötürür. O isə topu 2-ci oyunçuya ötürmə edir. 2-ci topu baş üzərindən arxaya 1-ci oyunçuya ötürür X 2-4 dəfə.

4. Topun 3-cü zonadan baş üzərindən 2-ci zonaya və ya 4-cü zonaya göndərilməsi X 2-4 dəfə.

### **Düzünə yetirilən hücum zərbəsi.**

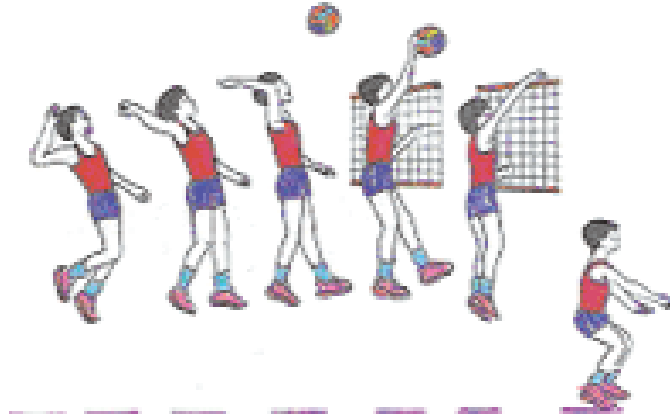
**İcra texnikası:** Voleybolun icra texnikasında ən geniş yayılmış fəndlərdən biridir. İcra qaçış, hoppanma, qolaylanma və zərbədən ibarətdir. Qaçış bir, iki, üç addımdan icra oluna bilər. Qaçışın sonuncu addımında ayaq irəliddə

dabandan dayağa qoyulur, digər ayaq onun yanında yerə qoyulur. Qollar arxaya aparılır, oyunçu qollarla irəliyə-yuxarıya qolaylanma hərəkəti edir, eyni vaxtda qıçlar düzəlir və yuxarıya hoppanma icra olunur. Hoppanmada sağ qol yuxarıya-arxaya aparılır, sol qol isə aşağıya buraxılır. Topa zərbə gərgin tutulmuş ovucla yerinə yetirilir. (Pəncə topa arxadan-yuxarıdan dəyir). Zərbədən sonra oyunçu bükülmüş qıçlar üzərinə yerə enir (şəkil 10).



Şəkil 10. Düzünə hücum zərbəsi

Birinci qaçış addımları düz xətt üzrə asta, topa perpendikulyar olaraq icra edilir. Sonrakı addım topa sürətlə yaxınlaşmanı təmin edir. Hoppanma şaquli olaraq icra edilir. Təkan və yerənmə eyni yerdən icra olunur (şəkil 11).



Şəkil 11. Tor önündə düzünə hücum zərbəsi

### **Köməkçi hərəkətlər:**

1. İki ayağın təkanı ilə yuxarıya hoppanmaq, bir, iki, üç qaçış addımından hoppanmalar X 6-8 dəfə.
2. Divar qarşısında topa zərbələr.
3. Hoppanaraq tennis topunun tor üzərindən atılması.
4. Oyunçu öz ötürməsindən sonra hücum zərbəsi yerinə yetirir X 4-6 dəfə.
5. Yoldaşının ötürməsindən sonra hücum zərbəsi icra edilir X 4-6 dəfə.
6. 3-cü zonadan ötürmədən sonra dördüncü zonadan hücum zərbəsi X 4-6 dəfə.

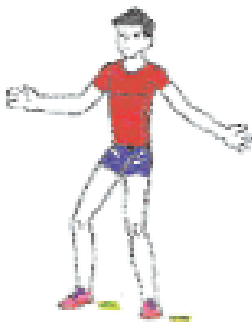


## HƏNDBOL

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin yalnız çeviklik qabiliyyəti deyil, eyni zamanda sürət-güc, koordinasiya, qüvvə və s. hazırlıqlarının həyata keçirilməsi üçün həndbol idman oyun növü əlverişli vasitə hesab olunur. Burada kəskin sürətlənmələr, dəqiq ötürmələr, qüvvə tətbiq etməklə mübarizə, müxtəlif məsafələrdən hədəfə sürətli top atışları tələb olunur. Bu da öz növbəsində şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasına əlverişli şərait yaradır.

### **Əsas oyun fəndləri. İcra texnikasına yiyələnmə.**

**Müdafiəçinin duruşu** – oyunçu ayaqları addım enində aralı və dizdən bir az bükülü, gövdəsi bir qədər irəliyə əyilmiş vəziyyətdə durur. Ovuclar irəliyə, barmaqlar aralı olmaqla əllər geniş şəkildə yanlara-yuxarıya aparılır (şəkil 1).



Şəkil 1

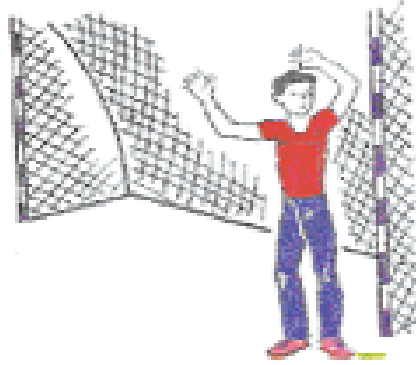
Həndbolda müdafiəçi hər an topu ələ keçirməyə, hücumçuya blok qoymağa, əlverişli mövqe tutmağa və hücum etməyə hazır olmalıdır. Qeyd olunanlara yiyələnmək üçün siz bitişdirici addımlarla sağa və sola hərəkət etməyi, qəfildən 3-4 metr məsafəyə irəliyə çıxmağı, topu ələ keçirmək üçün 8-15 metr məsafəyə kəskin hərəkətlə qaçmağı öyrənməlisiniz.

**Hücumçunun duruşu** – qıçlar diz oynağından azacıq bükülü, bir ayaq irəlidedə, digəri ondan 40-50 sm arxada, qollar azacıq dirsəkdən bükülü və irəliyə, topa tərəf aparılmışdır. Oyunçu irəliləməyə və topu ələ keçirməyə hazırdır (şəkil 2).



Şəkil 2

**Qapıçının əsas duruşu** – həndbol oyununda qapıçı qıçları diz oynağından azacıq bükülü, pəncələri bir-birindən 20-25 sm aralı, qolları dirsəkdən bükülü, ovucları yuxarı-yanlara aparmaqla durur. O daim oyuna hazır olmalıdır. Yanlardan hücum zamanı yaxın küncdə dayanmalıdır. Qapı tirinə yaxın qol yuxarı qaldırılaraq yuxarı küncü bağlayır. Digər qol yuxarı-yana aparılaraq uzaq küncü bağlayır (şəkil 3).



Şəkil 3

**Meydançada yerdəyişmə** – həndbol oyununda əsas texniki element hesab olunur. Oyunçular meydançada adi və bitişik addımlarla, üzü və kürəyi irəliyə olmaqla qaçışla, sıçrayışlar və sürətlənmələrlə yerdəyişmələr edirlər. Səmərəli yerdəyişmə oyunçuya meydançada istənilən anda əlverişli mövqə tutmağa, rəqibdən yayınmağa, qapıya hücum üçün əlverişli mövqeyə çıxmağa imkan verir.

**Müdafiəçilərin yerdəyişməsi** – əsasən bitişik addımlarla müdafiə duruşunda sağa-sola, sürətli, kəskin qaçışla, 3-4 metr irəliyə-arkaya öz qapısına doğru kürəyi irəliyə olmaqla qaçışla qayıdır.

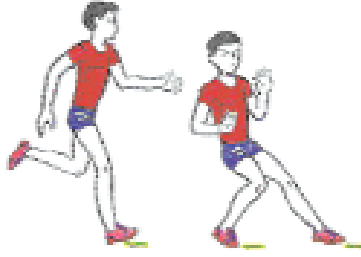
Qeyd olunan bacarıqlara yiyələnmək üçün qaçışdan bitişik addımlarla irəliləməyə keçidi, dönmələrlə qaçışı, kürəyi irəliyə olmaqla qaçışı və bu vəziyyətdən bitişik addımlarla irəliləməyi öyrənmək lazımdır.

**Hücumçunun yerdəyişməsi** – bu qısa, 6-8 metr məsafəyə kəskin sürətlənmələr, bitişik və çarpaz addımlarla sağa-sola qaçışlar, 20-30 m məsafələrə sürətlənmələr, üzü və kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sürətli, istiqaməti dəyişməklə qaçışlar, tullanmalardan ibarət bir fəaliyyətdir.

Həm hücumçu, həm də müdafiəçi sürətli qaçışdan sonra dayanmaq və bu zaman müvazinəti saxlamaq bacarığına malik olmalı, əsas duruş vəziyyətlərini saxlamalıdır.

Bu bacarıqlar rəqiblərə üstün gəlmək və s. əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün zəruri olan amildir.

**Qaçışdan sonra bir və ya iki addımla dayanma** – qaçışdan sonra oyunçu ayaq pəncəsini daxilə çevirməklə geniş tormozlayıcı addımla hərəkətini dayandıra bilir. Kəskin sürətlənmədən sonra bir qısa addım, ardınca isə tormozlayıcı addım icra olunur. Gövdə düz vəziyyətdə və ya bir qədər arkaya aparılır (şəkil 4).



Şəkil 4

**Qapıçının yerdəyişməsi** – meydança oyunçularından qapıçının yerdəyişməsi xeyli fərqlənir. Qapıçı əsas duruşda bitişik addımlarla bir qapı tirindən digərinə tərəf topun hərəkətinə müvafiq olaraq qısa, cəld addımlarla yerdəyişmə edir. Qapıya hücum zamanı irəliyə çıxır, arxaya qayıdır. Qapıya hücum zamanı qapıçı daim hərəkətdə olmalı, topu geriyyə qaytarmağa hazır olmalıdır.

**Yerdəyişmə və dayanmaları mənimsəmək üçün hərəkətlər:**

1. **Cütlükdə:** Bir oyunçu irəlidə kürəyi hərəkət istiqamətinə olmaqla bitişik addımlarla qaçır, ikinci oyunçu adi qaçışla ona çatır, onu hərəkət istiqamətindən çıxarmağa çalışır. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

2. **Cütlükdə:** Hücumçu sürətlənərək və qaçış istiqamətini sağa-sola dəyişərək rəqibi (öz yoldaşını) yandan keçmək istəyir. Digər oyunçu bitişik addımlarla geriyyə hərəkət edir, hücumçunun onu keçməsinə imkan vermir. Müəyyən məsafədən sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

3. **Qruplarla:** 6-8 nəfərdən ibarət bir-birinin kəməmindən tutaraq sıranın qarşısında duran oyunçular sağa və sola qaçaraq sıranın sonundakı oyunçunu tutmağa, onu sıradan ayırmağa çalışırlar. Bütün sıra isə dağılmadan sağa-sola birlikdə hərəkət edərək öz oyunçusunu müdafiə edir. Axırncı oyunçu sıradan ayrıldıqdan və ya sıra dağıldıqdan sonra, irəlidə duran oyunçu sıraya hücum edən sıranın əvvəlində durur, axırncı isə onun yerinə keçir, oyun eyni qaydada davam edir.

**Topun bir və iki əllə tutulması** – bu zaman oyunçunun qıçları dizdən, qolları dirsəkdən azacıq bükülü, əlləri sinə önündə yerləşir. Top ovucda geniş açılmış barmaqlarla tutulur. Bu vəziyyət topu rəqibdən gizlətməyə, onu ötürməyə və çiləməyə imkan verir.

Topun bir əllə tutulması ötürməyə, atışa, çiləməyə hazırlıq zamanı müvazinətin saxlanması hesabına həyata keçirilir. Geniş açılmış barmaqlar topu hər tərəfdən əhatə edir, onu azacıq sıxır.

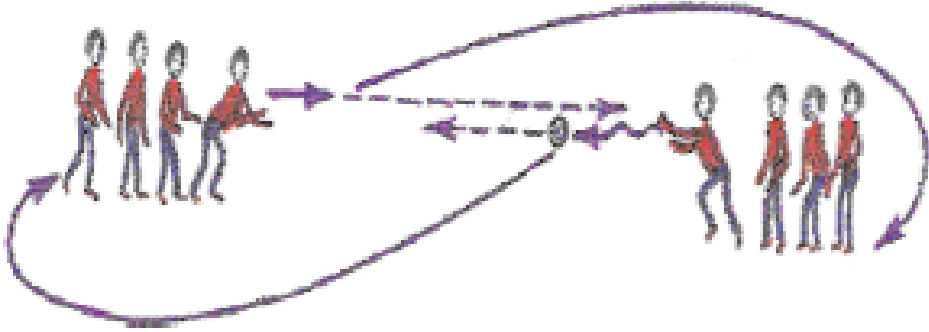
**Topun iki əllə tutulması** – topun tutulması oyunun əsas elementidir. Ən sadə və etibarlı üsul topun iki əllə tutulmasıdır. Topun inamlı tutulması bacarığına yiyələnmək üçün əvvəlcə yerində, hərəkətdə, tullanmada müxtəlif istiqamətlərdən gələn topları tutmağı öyrənmək zəruridir.

Topu yerində dayanaraq tutmaq üçün üzünə topa tərəf çevrilmək, dirsəkdən azacıq bükülmüş qolları gələn top istiqamətinə aparmaq lazımdır. Əl barmaqları açılır və gərginləşdirilir. Baş barmaqlar demək olar ki, bir-birinə toxunur. Qalan



**Topun qəbulu və ötürülməsi bacarığının formalaşdırılması üçün hərəkətlər:**

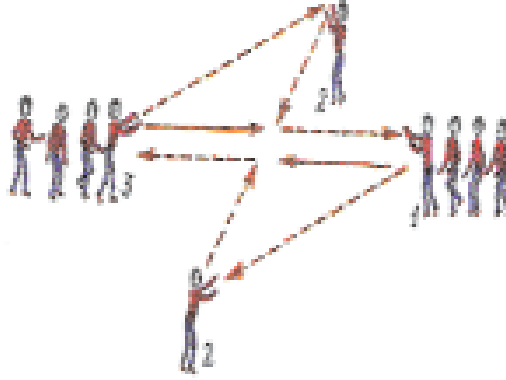
1. **Cütlükdə:** Topun 5-6 m məsafədən qarşılıqlı qəbulu və ötürülməsi (Cütlüklər arası məsafə getdikcə artırılır) X 20-25 dəfə.
2. **Cütlükdə:** Topun sağ və sol əllə qarşılıqlı qəbulu və ötürülməsi (Topun atma sürəti getdikcə artırılır) X 20-25 dəfə.
3. **Komandalı:** Sınıf qarşı-qarşıya duran, bərabərsaylı iki cərgəyə bölünür (Ötürmə məsafəsi getdikcə artırılır). Topun qəbulu və ötürülməsi X 28-20 dəfə.
4. **Komandalı:** Sınıf iki cərgədə qarşı-qarşıya düzülür. Bir cərgə qarşıya tərəf 4-5 m məsafədə topu çiləyir və qarşı tərəfdəki yoldaşına ötürür, ötürmə məsafəsi 6-8 metrdir. Sonra cərgələr yerlərini dəyişir X 10-14 dəfə.



Şəkil 7

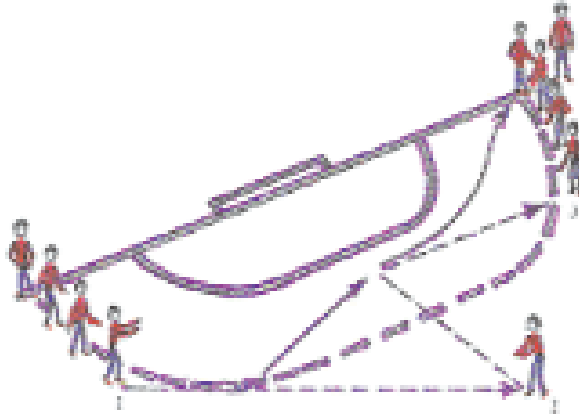
5. **Komandalı:** Sınıf iki sırada düzülür. Hər sırada birinci oyunçu topu 6-8 m çiləyərək irəliləyir, kəskin dayanır, topu qarşı sıradakı birinci oyunçuya ötürür, qaçaraq qarşıdakı sıranın sonuna keçir (şəkil 7). Topu yerə salan, düzgün ötürməyən iştirakçı 1 cərimə balı alır. Hərəkəti daha tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.

6. **Komandalı:** Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür və bir-birindən 10-12 m məsafədə qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər komandanın bir top ötürücü oyunçusu komandaların qarşı-qarşıya yerləşmə xəttindən 3-4 m məsafədə aralı durur. Oyuna başlayan komanda püşklə müəyyən olunur. Oyunu başlayan komandanın birinci iştirakçısı topu yan tərəfdə dayanan ötürücüyə göndərir, 3-4 m qaçır, ötürücünün atdığı topu qəbul edir və qarşıda dayanan rəqib komandanın birinci oyunçusuna ötürür, keçib rəqib komanda oyunçularının arxasında durur. Topu qəbul edən komanda eyni hərəkətləri təkrar edir. Ötürmələr zamanı yol verilən hər bir səhvə 1 cərimə balı verilir. Cərimə balları az olan komanda qalib hesab olunur (şək. 8).



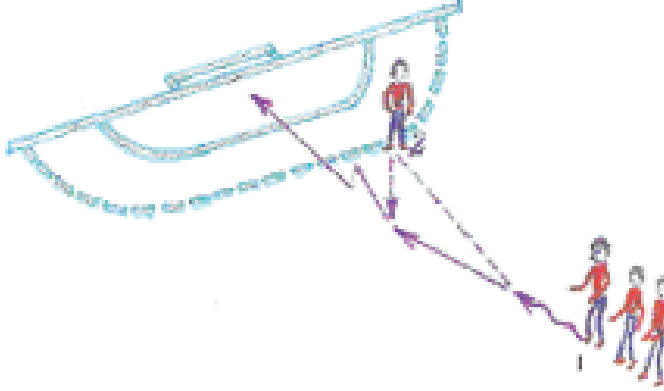
Şəkil 8

7. Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür, həndbol qapısı qarşısında sağ və sol tərəflərdə yerləşirlər. Oyuna başlayan komandanın birinci oyunçusu topu qapı ilə üz-üzə dayanmış dispetçerə ötürür, qaçaraq 7 metrlik zonaya çıxır, topu qəbul edərək dərhal qapıya atır, keçib rəqib komandanın cərgəsinin sonunda dayanır. Eyni hərəkət qapının sağ tərəfində yerləşən komanda tərəfindən icra olunur. Hər bir səhvə 1 cərimə balı hesablanır. Cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur (şəkil 9).



Şəkil 9

8. **Komandalı:** Sınıf bərabərsaylı iki və daha çox komandalara bölünür. Hər bir komandada 1 oyunçu top ötürmək üçün 9 metrlik xəttin üzərində dayanır. Birinci iştirakçı 6-8 metr məsafədən topu ona atır, qaçaraq qapıya yaxınlaşır, topu qəbul edir və onu qapıya vurur. Qapıya vuralan hər bir top üçün 1 bal verilir. Hər bir səhvə görə komanda 1 cərimə xalı qazanır. Daha çox bal toplayan və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir (şəkil 10).



Şəkil 10

**Topun çilənməsi** – həndbol oyununda əsas texniki fənd sayılır. Bu fənd yalnız sürətli hücum və topu ötürmək üçün əlverişli mövqedə oyunçu yoldaşının olmadığı halda ətrafdakı rəqib komanda oyunçularından dərhal azad olmaq üçün istifadə olunur. Hücum zonasında demək olar ki, çiləmə edilmir. Çünki bu oyunun tempinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Topa nəzarət edən oyunçu əlin yumşaq itələməsi ilə topu irəlidə-yanda lazımi bucaq altında döşəməyə vurur və ona zəruri qayıtma bucağı verir. Bu zaman topun vurulma qüvvəsi onun döşəmədən qayıtma hündürlüyünü müəyyən edir (70-80 sm). Topun sağ və sol əllə çilənməsi bacarığına yiyələnmək lazımdır. Bu zaman topu çiləyərək müxtəlif istiqamətlərə irəliləmək, dayaq ətrafından dönmək, fəal müdafiə səddini keçmək belə bacarıqların formalaşmasına kömək etmiş olacaqdır.

**Topun yerindən qapıya atılması** – həndbolda əsas texniki fəndlərdən hesab olunur və mümkün qədər çox güc sərfi ilə icra olunur. Topun qapıya atılması 7-9 metrlik zondan və müxtəlif məsafələrdən gözlənilmədən, hazırlıqsız atmalar zamanı istifadə olunur.

**İcra texnikası:** Topun qapıya atılması qolun qolaylandırma hərəkəti ilə başlayır və topu tutan qol dirsəkdən azacıq bükülərək yana-yuxarıya aparılır. Bədənin ağırlığı dizdən azacıq bükülmüş arxada dayanan qıç üzərinə keçirilir. Gövdə sağa döndərilir. Atma qolun düzələrək irəliyə kəskin "şallaqvari" hərəkəti ilə başlayır və əl darağının yuxarıdan aşağıya hərəkəti ilə tamamlanır. Bu da topa güc ötürməklə yanaşı, həm də hədəfə tərəf dəqiq istiqamətləndirir.

**Topun qapıya atılmasını mənimsəmək üçün hərəkətlər:**

1. Topun çiyin səviyyəsindən, yarımqolaydan, baş arxasından hər hansı hədəfə atılması X 8-10 dəfə.
2. Topun 8-10 m məsafədən bir-birinə dəqiq atılması X 10-12 dəfə.
3. Topun 7 metrlik nöqtədən müəllimin signalı ilə qapıya atılması X 6-8 dəfə.
4. Topun 7 metrlik zondan müxtəlif küncələrə atılması 6-8 dəfə.
5. Topun yalançı qolaydan sonra qapının müxtəlif küncələrinə dəqiq atılması 6-8 dəfə.
6. Atma elementi ilə hərəkətlər və oyunlar.

**Topun hərəkətdə ötürülməsi** – bu ötürmə dirsəkdən azacıq bükülmüş, baş arxasına və ya yan tərəfə aparılmış qolla icra olunur. Sağ əllə ötürmə sol ayağın dayacağı qoyulması ilə başlanır. Bu zaman əvvəlcə sağ çiyin irəliyə verilir, sonra çiyin önü fəal hərəkət edir və qol topla birlikdə kəskin əl darağının şallaqvari hərəkəti ilə ötürməni başa çatdırır. Barmaqlar topu komanda yoldaşına istiqamətləndirir. Topun dəqiq ötürülməsi üçün həmişə iki amil: topun sürəti və komanda yoldaşlarının hərəkət istiqaməti diqqətdə saxlanılmalıdır.

**Hərəkətdə topun yuxarıdan atılması** – hənbolda qapıya atmanın əsas növü hesab olunur. Bu cür atmalar üç addımdan yerinə yetirilir. Bu vaxt ərzində topu tutmaq, hazırlaşmaq, qolaylamaq və atmaq lazımdır. Atma texnikasına yiyələndikcə bunu tədricən sağ və sol əllə yerinə yetirməyə çalışmaq lazımdır.

**Sıçrayışla, qolaylanma ilə topun qapıya atılması** – oyunçu yuxarıya tullanır, bu zaman top atan əldə saxlanılır və arxaya-yuxarıya aparılır, qıçlar isə addım vəziyyətində yerləşir. Atma çiyin və qolun kəskin hərəkəti ilə tamamlanır. Barmaqlar topu hədəfə istiqamətləndirir.

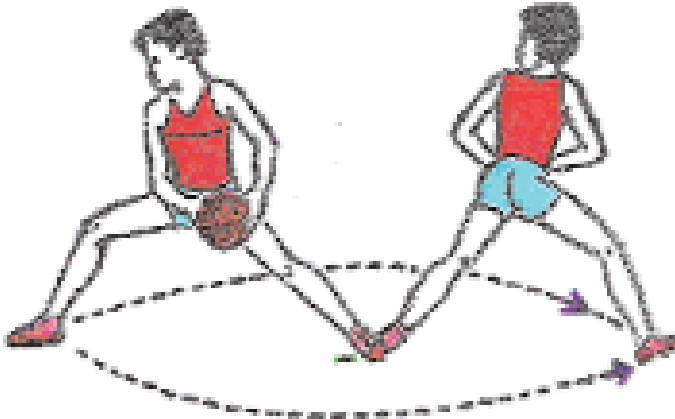
**Hənbolda müdafiə.** Əsas funksiyası rəqib hücumçuların qapıya top atmasına, bu məqsədlə əlverişli hücum mövqeyinə çıxmasına imkan verməməkdir. Müdafiə fəaliyyətinin öyrənilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlər tövsiyə olunur:

1. Müxtəlif istiqamətlərə yerdəyişmələr X 6-8 dəfə.
2. Kürəyi qaçış istiqamətinə, bitişik addımlarla, əyilmələr və dönmələrlə yerdəyişmələr, irəliləmələr X 6-8 dəfə.
3. Yarım dönmə vəziyyətində irəliləyərək hər 5-6 addımdan sonra sağa və sola dönmələrlə, əyilmələrlə qaçışlar X 6-8 dəfə.
4. Əlləri yuxarıya-yanlara qaldırmaqla müxtəlif istiqamətlərə: yuxarıya, sağa-sola sıçrayışlar X 6-8 dəfə.
5. Atmalar zamanı blok qoymalar – qolları yuxarı qaldırmaqla yuxarıya və yanlara sıçrayışlar, əyilmələr.
6. Çiləmə zamanı topu vuraraq istiqamətini dəyişmək. Bu zaman topa qədər məsafə, hücumçunun irəliləmə sürəti, oyunçuların yerdəyişmə vəziyyəti müəyyənləşdirilir və müdafiəçi öz fəaliyyətini gizlətməyə çalışaraq gözlənilmədən topu vuraraq istiqamətini dəyişdirir.

**Topun hərəkətdə tutulması** – bu hərəkət yerdəyişmənin sürətini azaltmadan icra olunur. Qollar qarşıdan gələn topa tərəf uzadılır, topa toxunduğu an oynaqlardan bükülərək amortizasiya olunur və top onu atacaq ələ tərəf sinəyə sıxılır. Top tutularkən sonrakı fəaliyyətə: rəqibdən topu gizlətmək, onu ötürmək, çiləmək və ya qapıya atmağa hazırlaşmaq zəruridir. Oyun zamanı topun tutulması və ötürülməsi qarşılıqlı əlaqəlidir.

**Yerində dönmələr** – topla yerində dönmə bacarığı oyunçuya hətta çoxsaylı müdafiəçilərin əhatəsində belə topa nəzarət etməyə imkan verir. Oyunçu bir qıçını digəri üzərindən keçirib dayacağı qoymaqla topla istənilən istiqamətə dönə bilər.





Şəkil 11

Dönmələr zamanı bədən bütün ağırlığı dayaq ayağı (oyunçu topu tutan kimi meydançaya ilk toxunan ayaq) üzərinə keçirilir. Dayaq ayağı dönmələr zamanı pəncənin uc hissəsi ilə döşəməyə dirənərək dönmə istiqamətinə çevrilir (şəkil 11).

***Dönmə bacarığına yiyələnmək üçün hərəkətlər:***

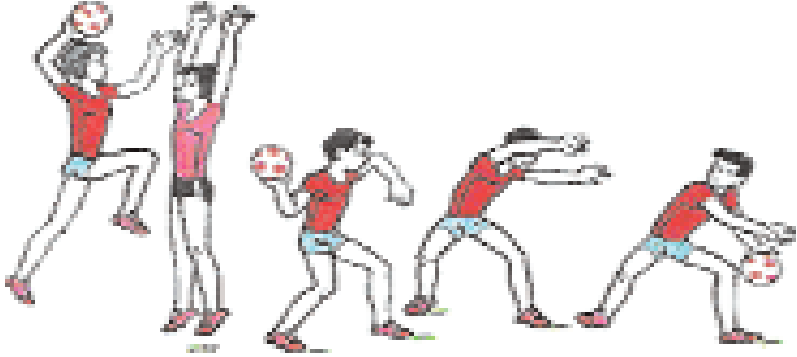
1. Yerində sağa-sola, irəliyə və geriye topsuz dönmələr X 4-6 dəfə.
2. Eyni hərəkət topla icra olunur X 4-6 dəfə.
3. Eyni hərəkət. Yerində topu tutduqdan sonra dönmələr X 6-8 dəfə.
4. Eyni hərəkət. Topu tutmağa çalışan müdafiəçinin iştirakı ilə X 6-8 dəfə.

***Qapıçının 6-9 metrlik zonadan atışlar zamanı mövqeyi*** – qapıçının mövqeyi həmişə qapıya topla hücum edən oyunçunun yerləşməsindən asılıdır. Qapıya top atışı zamanı topdan qapı dirəyinə xəyali düz perpendikulyar xətt çəkmək lazımdır. Bu xətt hücum bucağını göstərir. Qapıçı bu xəyali bucağın ortasında yerləşməlidir. Oyunun gedişində qapıçı daim hərəkətdə, yerdəyişmədə olmalıdır. Bütün yerdəyişmələr bitişik addımlarla sakit yerinə yetirilir. Bütün diqqət topa yönəldilir. Oyunun gedişində qapıçı özünün qapıya nəzərən yerləşmə vəziyyətini qapı tirinə əllə toxunmaqla, qapı önündə döşəmədə etdiyi nişanlanmış sahə ilə, yanlara tez-tez baxmaqla müəyyən edə bilər.

***Müdafiəçinin oyunu*** – müdafiəçinin əsas funksiyası qapıya atışların, rəqib komanda oyunçularının əlverişli hücum mövqeyinə çıxmasının qarşısını almaq, blok qoymaq kimi fəaliyyətlərdən ibarətdir. Müdafiə fəaliyyətini uğurla başa çatdırmaq üçün oyunçu sürətli yerdəyişmə, sıçrayış kimi qüvvə təmasları bacarıqlarına malik olmalı, rəqib komanda oyunçularının fəaliyyətini əvvəlcədən fəhm etməyi bacarmalıdır.

***Müdafiə oyununu mənimsəmək üçün hərəkətlər:***

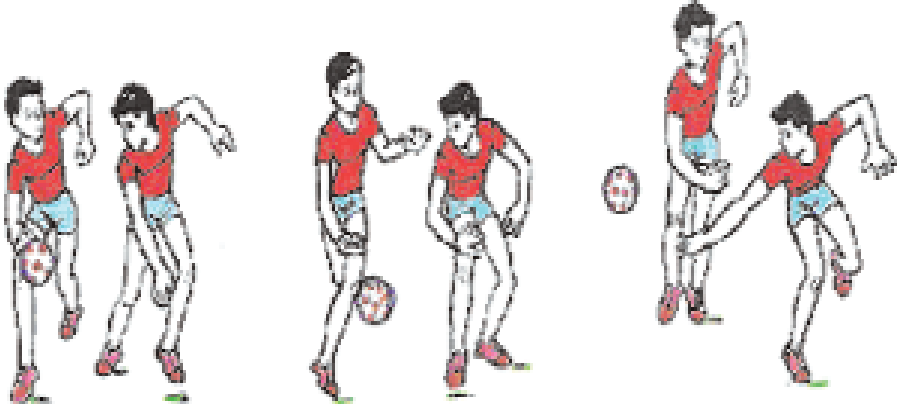
1. Qolları yuxarıya qaldırmaqla irəliyə-yuxarıya sıçrayışlar (top atışına blok qoymaq) X 6-8 dəfə.
2. Qolları yuxarıya qaldırmaqla yanlara əyilmələr, qarşıdan gələn topa qarşı "hücum" addımı ilə irəliləmək.



Şəkil 12

3. Bitişdirici addımlar, qaçış, sıçrayışlarla müxtəlif istiqamətli yerdəyişmələr X 6-8 dəfə.

4. Rəqib oyunçu irəliləyərkən topu vuraraq ələ keçirmək və ya istiqamətini dəyişmək X 6-8 dəfə. Bu zaman topun çilənmə sürəti, oyunçunun yerləşmə vəziyyəti, topa qədər olan məsafə nəzərə alınmalı, müdafiəçi rəqib oyunçuya mümkün qədər yaxınlaşmalı və gözlənilmədən topu vurub uzaqlaşdırmalıdır.



Şəkil 13

5. Qapıya hücum atışlarına blokqoyma X 6-8 dəfə.

6. Bir qrup oyunçu (5-6 nəfər) topla irəliləyir, 2-3 müdafiəçi topu vurub almağa çalışır.

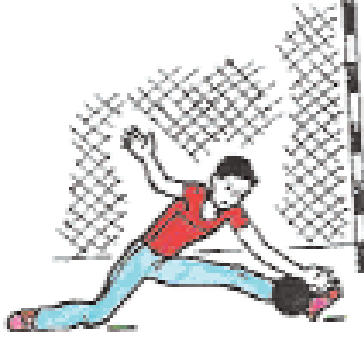
7. Divarda çəkilmiş hər hansı hədəfə atışlar zamanı 1-2 oyunçu blok qoymağa çalışır X 6-8 dəfə.

**Qapının oyunu** – Qapıçı daim hərəkətdə, yerdəyişmədə olmalıdır. Qapıya atışlar zamanı o qapıdan irəliyə çıxır (1-3 metr). Qarşıdan qapıya düz istiqamətdə gələn topu əlin hərəkəti ilə aşağıya-yanlara istiqamətləndirir. Döşəmədən müəyyən hündürlükdə (35-45 sm) gələn toplara ayaq və əllə blok qoyulur (şəkil 14).



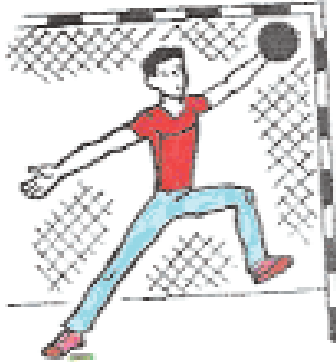
Şəkil 14

Nisbətən aşağıdan, döşəmədən 15-20 sm məsafədən gələn və ya döşəməyə dəyib gələn top ona tərəf "hücum" addımı ilə saxlanılır (şəkil 15).



Şəkil 15

Yuxarıdan gələn toplar isə bir əllə dayandırılır (şəkil 16).



Şəkil 16

**Qapıçı oyununu mənimsəmək üçün hərəkətlər:**

1. Yoldaşının verdiyi sığnala müvafiq topu qaytarmaq üçün yanlara "hücum" addımlarının yamsılanması X 6-8 dəfə.

2. Turnikdən sallanaraq ayaqla qarşıdan atılan topu geriye qaytarmaq X 6-8 dəfə.
3. Tennis topunu 2-3 metr məsafədən divara vurmaq, qayıdan topu tutmaq.
4. İki-üç hücumçu növbə ilə topu aşağıdan və ya döşəməyə vuraraq qapıya göndərir. Qapıçı ortada dayanaraq onları qaytarır.

## ÖZÜNÜMÜDAFİƏ ELEMENTLƏRİ

### *İcra texnikasına yiyələnmə*

Ümumtəhsil məktəblərində özünümüdafiə elementlərinin öyrənilməsi şagirdlərin həyatında rast gəlinmə ehtimalı olan, müxtəlif çətin şəraitlərdən çıxış bacarıqlarının formalaşdırılması məqsədi daşıyır. Sadə, icrası o qədər də mürəkkəb olmayan bu elementlər gözlənilməz, əksər hallarda həyat üçün təhlükəli ola biləcək vəziyyətlər üçün nəzərdə tutulur. Ümumtəhsil məktəblərində özünümüdafiə elementləri kimi cüdo və sambo (rusca mənası - özünümüdafiə) kimi təkmübarizlik növlərindən istifadə edilir. Bu növlərin tarixi də göstərir ki, həm cüdo, həm də sambo, ilk növbədə özünümüdafiə, hücum edən rəqibi tərkisilah etmək məqsədi ilə yaradılmış növlərdir.

#### *Təhlükəsizlik qaydaları.*

Özünümüdafiə elementlərinin öyrədilməsi dərslərinin əvvəlində zəif vəziyyətinə, inventar və əşyaların təmizliyinə, gigiyenik tələblərə uyğun olmasına diqqət yetirilməlidir. Ən mühüm şərt şagirdlərin bu məşğələlər zamanı birbirinə qarşı diqqətli olmaları, kobud və idmançıya yaraşmayan davranışlara yol verməmələridir. Şagirdlərin geyimlərində zədələnmələrə səbəb ola biləcək metal və ya plastik sancaq, döş nişanı və s. olmasına yol verilməməlidir. Bu məşğələlər də psixoloji atmosfer şən, əhval-ruhiyyə yüksək olmalıdır.

### *Özünümüdafiə hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə*

Özünümüdafiə elementlərini öyrənərkən, ilk növbədə sadə özünümühafizə hərəkətlərini, müdafiə, hücum, müxtəlif tutmalardan azadolma fəndlərini sərbəst icra etməyi bacarmalısınız.

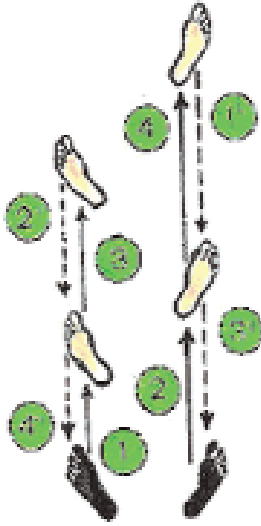
**Duruşlar.** Təkmübarizlikdə bütün hərəkəti fəaliyyət duruş vəziyyətindən başlanılır. Duruşlar sağ və sol frontal, müdafiə duruşlarına aid edilir. Bu duruşların adı dayaq sahəsində sağ və sol ayaqların yerləşmə vəziyyətlərinə müvafiq müəyyən edilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, geniş qoyulmuş ayaqlar və gövdənin irəliyə vəziyyəti hücum fəaliyyəti üçün az əlverişli hesab olunur. Lakin müdafiə fəaliyyətində əsas duruş vəziyyəti sayılır. Özünümüdafiə elementlərinin icrası zamanı istifadə olunan duruşlar şəkil 1-də verilmişdir.



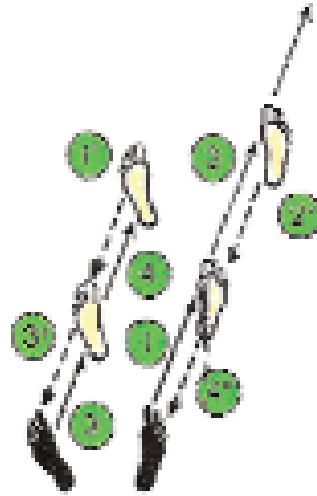
Şəkil 1

**Duruşda irəliləmələr.** İrəliləmələr addım və yarımadımlar vasitəsi ilə yerinə yetirilir. Addım sağ və sol ayaqla ardıcıl olaraq dayaq ayağından qarşıya qoymaqla yerinə yetirilir. Yerdəyişmələr və mübarizə zamanı pəncə tam, bütün sahəsi ilə dayağa qoyulur. Bu da müvazinəti saxlamağa və rəqibin sizi müvazinətdən çıxarmaq cəhdləri zamanı dayanıqlılığın artırılmasına imkan verir.

Yerdəyişmələr zamanı yarımadım aşağıdakı kimi yerinə yetirilir: bir ayaqla addım icra olunur, ikinci ayaq irəliləməyə arxadan yaxınlaşdırılır, ondan irəliyə qoyulmur. Aşağıdakı şəkildə addım və yarımadımla irəliləmə verilmişdir (Düz xətlər ayaqların irəliyə, qırıq xətlər geriye hərəkət istiqamətini, rəqəmlər isə icra ardıcılığını göstərir.) (Şəkil 2, 3).



Şəkil 2. Addımla irəliləmə



Şəkil 3. Yarımadımla irəliləmə

İrəliləmə elementinin düzgün icrasını öyrənmək üçün müxtəlif duruşlarda və müxtəlif istiqamətlərdə çoxsaylı yerdəyişmələr icra olunmalıdır. Bu yerdəyişmələr zamanı gövdəni irəliyə əymək olmaz, o şaquli vəziyyətdə saxlanılmalıdır. Eyni zamanda baş da düz saxlanılır.

**Gövdəni və qolu tutma.** Tutmaları öyrəderkən geyimdən, biləkdən, gövdədən bir və ya iki əllə tutma üsullarından istifadə olunur. Geyimdən tutmalar zamanı bir əllə onun yaxasından, ikinci əllə dirsək sahəsindən, biləkdən və ya rəqibin gövdəsinin kürək hissəsindən tutulur. Tutma elə möhkəm icra olunmalıdır ki, rəqib ondan asanlıqla azad ola bilməsin. Öyrənmənin ilkin mərhələlərində tutmalar müqavimətsiz olur, hərəkət tədricən mənimsənildikcə müqavimət də artır və sonda maksimuma çatdırılır.

**Tutmalardan azad olma.** Tutmalardan azad olma aşağıdakı tərzdə icra olunur. Əgər bilək bir əllə tutulmuşsa, ondan azad olma biləyin rəqib əlinin baş barmağına tərəf fırlatma hərəkəti ilə həyata keçirilir. Əgər rəqib iki əllə bilək nahiyəsindən tutubsa, bu zaman tutulmuş qolun əli yumruq şəklində sıxılır, sərbəst əl ondan tutur və rəqibin qolları arasından yuxarıya, rəqibin baş barmaqları tərəfə kəskin hərəkətlə qaldırılaraq azad olunur (şəkil 4).



Şəkil 4

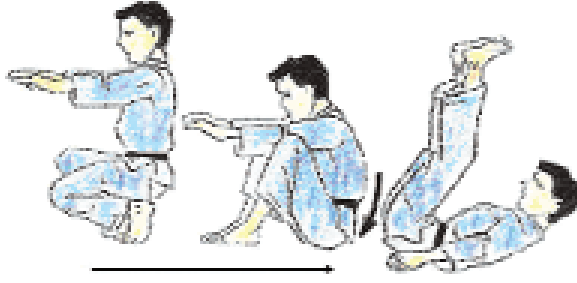
Gövdənin tutmadan azad olunması sürətlə hər iki ayaq üzərində oturmaq və kürəyi rəqibə tərəf çevirməklə həyata keçirilir.

**Əlverişli vəziyyət uğrunda mübarizə üsulları.** Adətən əlverişli vəziyyət üçün mübarizə qolun, geyimin, gövdənin tutulması və bundan azad olunması hərəkətlərindən ibarətdir. Bu məqsədlə eyni zamanda rəqibi müəyyən zonlardan itələyib çıxartmaq kimi hərəkətdən də istifadə oluna bilər. Digər variant rəqibi bir ayaqla, gövdə ilə, əl ilə itələmək də ola bilər.

### **Özünümühafizə hərəkətləri**

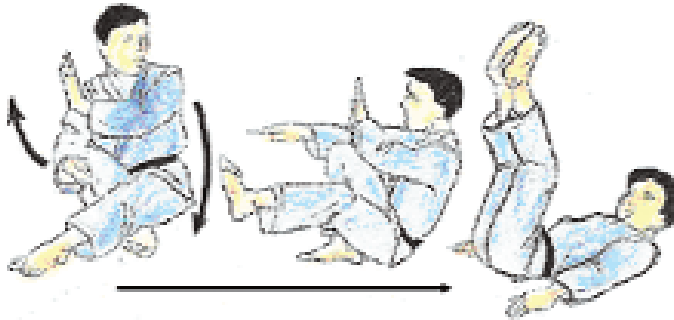
Özünümüdafiə elementlərinin öyrədilməsi zamanı zədə almamaq üçün özünümühafizə üsullarına yiyələnmək olduqca mühüm şərtidir. Özünümühafizə üsulları müxtəlif istiqamətlərə yığılmalar zamanı zərbələrin yumşaldılması məqsədi ilə istifadə edilir. Burada yığılmanın hərəkət enerjisi yuvarlanmaya, mayallaq aşmağa, ətrafların və gövdənin yerdəyişməsinə istiqamətləndirilir. Özünümühafizə üsulları şagird tərəfindən yaxşı mənimsənildikdə dərslərin gedişində zədə almaq təhlükəsi tamamilə aradan qalxır.

**Tam oturuşdan arxaya yıxılma** – qollar irəliyə uzadılır, tatami üzərində dabanlara yaxın oturulur və kürək üzərində arxaya yuvarlanaraq hər iki əllə tatamiyə vurulur (şəkil 5).



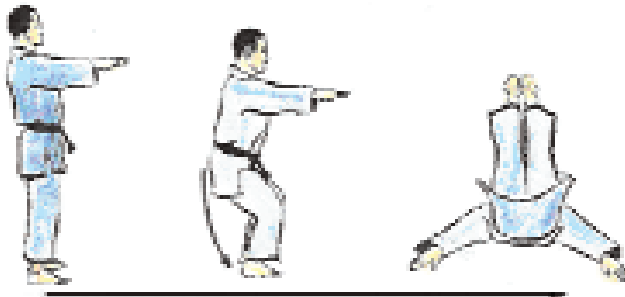
Şəkil 5. Tam oturuşdan arxaya yıxılma

**Tam oturuşdan yana yıxılma** – oturuş vəziyyətindən bir qıç irəliyə aparılır, sağrı əzələsi ilə dabana yaxın oturulur. Hərəkəti dayandırmadan yıxılmanı ovuclarla tamamlamaq, ayaqlar  $90^{\circ}$  bucaq altında qalmalıdır (şəkil 6).



Şəkil 6. Tam oturuşdan yana yıxılma

**Duruşdan arxaya yıxılma** – hərəkət zamanı gövdə irəliyə əyilir, biləyin xarici tərəfi dayağa qoyulur, bədənənin ağırlığı tədricən irəliyə-aşağıya endirilir. Kürək üzərindən yuvarlanaraq yıxılma yerinə yetirilir, ayaqlar  $90^{\circ}$  bucaq altında qalmalıdır (şəkil 7).



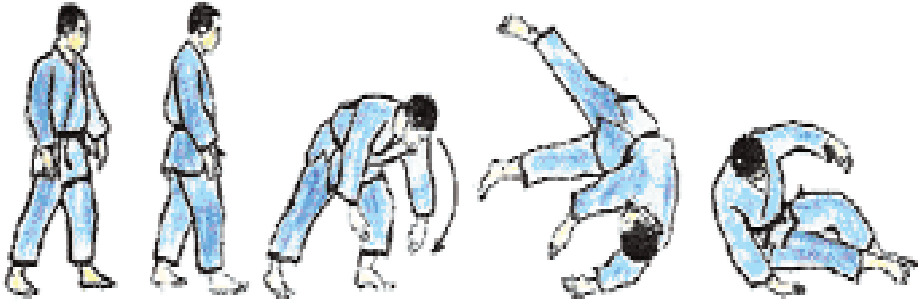
Şəkil 7. Duruşdan arxaya yıxılma

**İrəliyə mayallaq aşaraq çiyin tərəfindən yana yıxılma** – dizi bükərək irəliyə əyilmək, sağ əlin ovucunu müxtəlif adlı ayağın qarşısında tatamiyə qoymaq, sol ayağı arxaya-yuxarıya apararaq yana mayallaq aşmaq. Sol tərəfə yıxılaraq sağ əllə tatamiyə vurmaq (şəkil 8).



Şəkil 8. İrəliyə mayallaq aşaraq yana yığılma

**Hərəkətdə mayallaq aşaraq sol çiyin tərəfə yığılma** – addımla irəliləmədə sol ayaqla üçüncü addımda sağ əli tatamiyə qoymaq, sol çiyin üzərindən yuvarlanaraq tatami üzərinə yığılmaq (şəkil 9).



Şəkil 9. Hərəkətdə mayallaq aşaraq sol yana yığılma

### **Tutmalardan azad olma fəndləri**

#### **1-ci fənd:**

“Uke” sağ əllə (aşağıdan tutma) “Tori”nin sağ biləyindən tutur.

“Tori” sağ əlinin barmaqlarını yumruq kimi bərk sıxır və xaricə çevirir, eyni vaxtda sol əli ilə “Uke”nin sağ biləyindən tutur. Sağ biləyini kəskin hərəkətlə sağa-yuxarıya hərəkət etdirərək qolunu tutmadan azad edir (şək.10).



Şəkil 10



### 2-ci fənd:

“Uke” sol əli ilə “Tori”nin sağ biləyindən tutub.

Tori”sol əli ilə (baş barmaq aşağıda) “Uke”nin sol biləyindən tutur. Sağ qolunu gərginləşdirərək hər iki əli ilə saat əqrəbinin əksi istiqamətinə geniş qövslə hərəkət edərək biləyini tutmadan azad edir (şək.11).

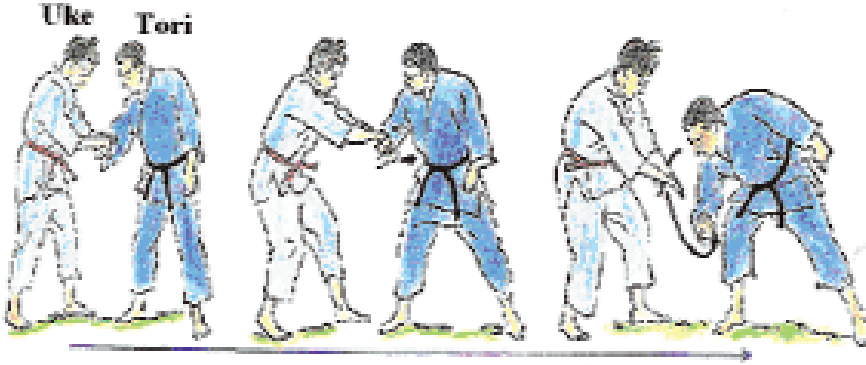


Şəkil 11

### 3-cü fənd:

“Uke” hər iki əllə “Tori”nin biləyindən tutub.

Tori” əvvəlcə dirsəkdən bükülmüş qolunu təcavüzkarla birgə özünə tərəf çəkir. “Uke”nin bu hərəkətə müqavimətini hiss edən kimi hərəkət istiqamətini dəyişir, bütün gücü ilə onu özündən kənara itələyir və eyni zamanda biləyini daxilə çevirməklə aşağıya endirir, tutmadan azad olur (şək.12).

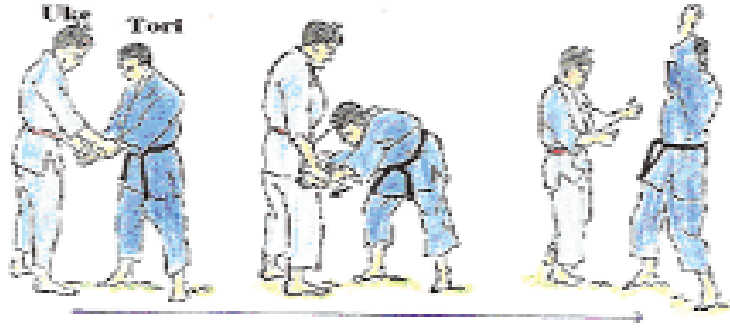


Şəkil 12

### 4-cü fənd:

“Uke” hər iki əllə “Tori”nin biləklərindən tutub.

Tori” hər iki yumruğunun ovuclarını aşağıya döndərməklə “Uke”yə yaxınlaşdırır və guya başla ona zərbə vurmaq istəyirmiş kimi hərəkətlə “Uke”ni aldadır. Həmin an arxaya güclü, qəfil hərəkətlə hər iki əlini yuxarıya qaldırmaqla tutmadan azad edir (şək.13).



Şəkil 13

**5-ci fənd:**

“Uke” sağ ayağı ilə “Tori”nin buduna xaricdən zərbə vurur.

“Tori” dizini azacıq bükür, irəliyə elə əyilir ki, rəqibin baldırını onun dirsəyindən bir qədər yuxarıya toxunsun. Eyni vaxtda “B” sağ əlini rəqibin diz oynaqının üzərinə qoyur. “Tori” kəskin hərəkətlə sol qolu ilə “Uke”nin qıçını yuxarıya qaldırır, sağ əli ilə diz oynaqına təzyiq edir. “Uke” tatamidən ayrılır və əlləri üstə yığılır (şək.14).



Şəkil 14

**6-cı fənd:**

“Uke” sağ ayağı ilə “Tori”nin qarına vurur.

Tori çarpaz tutulmuş biləklərlə zərbəni yumşaldır. sonra sol əllə “Uke”nin dabanından tutaraq kəskin hərəkətlə yuxarıya qaldırır və onun pəncəsini əllərin köməyi ilə xaricə çevirir (şək.15).



Şəkil 15

### 7-ci fənd:

“Uke” hər iki əllə qarşidan “Tori”nin qurşağından qucaqlayaraq saxlayıb.

“Tori” hər iki əlinin yumruğunu “Uke”nin çənəsinin altına dirəyərək onu kəskin hərəkətlə yuxarıya, sonra özündən kənara itələyərək tutmadan azad olur (şək.16).



Şəkil 16

### 8-ci fənd:

“Uke” hər iki əllə öndən “Tori”ni tutaraq özünə çəkir, sifətinin sağ tərəfini onun sinəsinə sıxır.

“Tori” sağ əllə “Uke”nin çənəsindən, sol əllə onun başının arxasından tutur. Kəskin hərəkətlə “Uke”nin başını sola-arxaya-aşağıya döndərir, tutmadan azad olur (şək.17).



Şəkil 17

## FUTBOL

### *İcra texnikasına yiyələnmə*

7-ci sinifdə siz aşağı siniflərdə öyrəndiyiniz əsas oyun fəndlərini müxtəlif şəraitlərdə təkmilləşdirəcək və yenilərinə mənimsəyəcəksiniz. Yerində topla icra olunan fəndlər: zərbələr, saxlamalar (topun dayandırılması) hərəkətdə, müxtəlif yerdəyişmələrdə topla icra olunan estafetlərdə, kiçik qrupların ikitərəfli oyunlarında təkmilləşdirilərək vərdiş halına salınır.

### *Zərbələr*

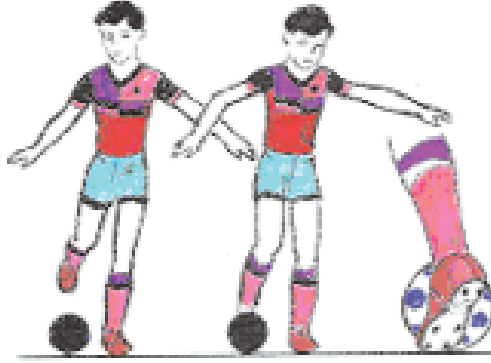
#### *Pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə.*

Topa zərbənin bu üsulu qapıya müxtəlif məsafələrdən zərbələr, cərimə zərbələri, orta və uzaq məsafələrə ötürmələr zamanı istifadə edilir.

Bu fəndin icrası zamanı topa tərəf düz xətt üzrə qaçaraq onun mərkəzinə zərbə endirmək lazımdır. Topa tərəf qaçışda ilk addımlar qısa, sonrakı qaçış addımları xeyli uzun olmalıdır. Zərbə anı topa baxmaq, zərbədən sonra isə baxışlarla topu müşayət etmək lazımdır.

#### *Pəncə üstünün xarici hissəsi ilə zərbə.*

Diyirlənərək uzaqlaşan topa belə zərbə vurmaq üçün dayaq ayağı topun arxasında, əgər top qarşıdan yaxınlaşarsa, topun önündə dayağa qoyulur. Bu zaman məsafə elə seçilməlidir ki, zərbə sanki dayanmış topa endirilir (şək.1).



Şəkil 1. Pəncə üstünün ortası ilə zərbə

Adətən belə zərbələr gözlənilmədən yaxın və orta məsafələrə ötürmələr, qarşıdan və yandan gələn topun istiqamətini dəyişmək məqsədi ilə istifadə olunur.

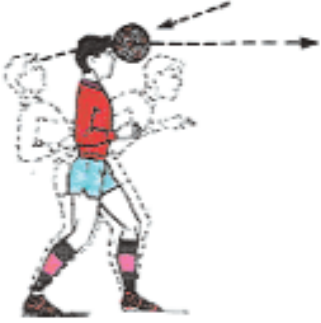
#### *Pəncə ucü ilə zərbələr.*

Oyunda tez-tez işlənən zərbə fəndidir. Bu üsul daha çox rəqibdən topu vurub uzaqlaşdırmaq, ani olaraq topun istiqamətini dəyişmək və ya rəqibi qabaqlayaraq topu ələ keçirdikdə, bir sözlə digər zərbə üsullarından istifadəyə imkan olmadıqda oyunda tətbiq edilir. Topa bu zərbənin texnikası pəncənin üstü ilə zərbədən çox az fərqlənir. Əsas fərq isə zərbə anı pəncənin vəziyyəti ilə əlaqədardır.

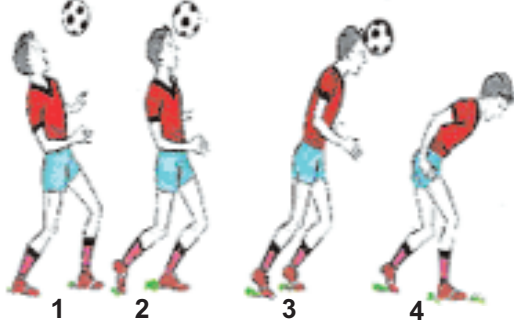
### **Alının ortası ilə topa zərbə.**

Başla zərbələr topun ötürülməsi, təhlükəli zonadan uzaqlaşdırılması, qapıya dəqiq və təhlükəli zərbənin icrası zamanı istifadə olunur. Alın ortası ilə topa zərbədə təmas sahəsi nisbətən böyük olduğu üçün daha dəqiq və effektiv texniki üsul hesab olunur.

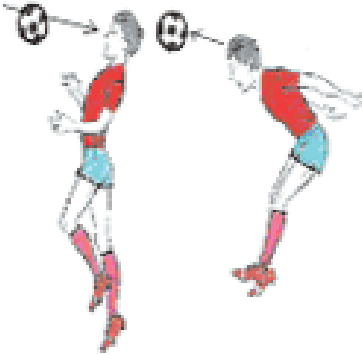
Başla topa zərbə yenidən, tullanaraq və yıxılaraq icra olunur. Yerindən başla zərbənin icrası zamanı çıxış vəziyyəti – ayaqlar çiyin enində aralı və ya irəliyə addım vəziyyətində, qıçlar dizlərdən və pəncə-daban oynaqından azacıq bükülü, gövdə bir az irəliyə verilmiş, qollar isə dirsəkdən azacıq bükülü olmalıdır (şək. 2).



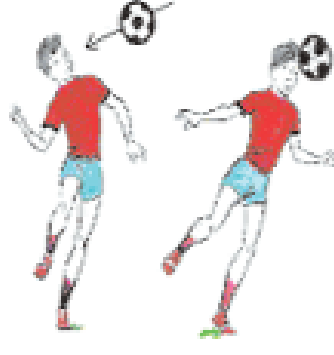
Şəkil 2. Başla topa zərbə.



Şəkil 3. Yerindən başla topa zərbə.



Şəkil 4. Tullanaraq başla topa zərbə.



Şəkil 5. Başın yanısırla topa zərbə.

Top yaxınlaşarkən gövdə arxaya aparılır, boyun əzələləri gərginləşir. Qollar dirsəkdən bir az bükülmüş vəziyyətdə olur.

Zərbə hərəkəti arxadakı qıçını bükülməsi, gövdənin arxaya aparılması ilə başlayır (şək. 3, vəz. 1), gövdənin və başın irəliyə, topa tərəf kəskin hərəkəti ilə tamamlanır (şək. 3, vəz. 2-4). Gövdənin ağırlığı irəlində yerləşən qıç üzərinə keçirilir. Zərbə anında gözlər açıqdır, gövdə meydança səthinə nəzərən 90°-lik bucaq altında yerləşir. Başla zərbə topun orta hissəsinə vurulur.

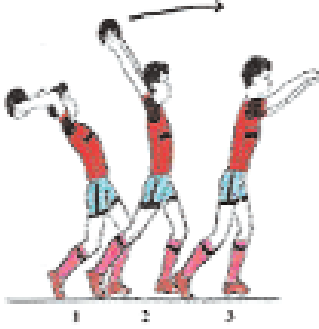
### **Topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi.**

Əgər oyun zamanı top meydançanı yan tərəflərdən tərk edərsə, o zaman onu meydançanı tərk etdiyi yerdən əllə ataraq oyuna daxil edirlər. Topu yan

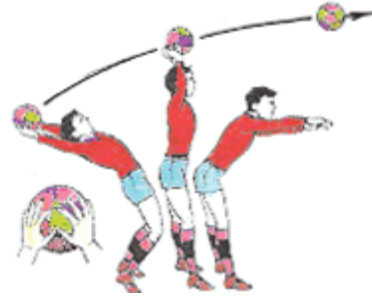
xətdən oyuna daxil edərkən rəqib komandanın oyunçuları meydançanın istənilən yerində, hətta oyundankənar vəziyyətə düşməkdən belə qorxmaya-raq rəqib qapısının yanında dayana bilərlər. Topun yan xətdən atılaraq oyuna daxil edilməsi yerindən, qaçışdan, yığılmada icra oluna bilər. Topu ataraq oyuna daxil edən oyunçu yan xəttin arxasında və ya onun üstündə hər iki ayağı yerə toxunan vəziyyətdən topu baş arxasından ataraq oyuna daxil etməlidir.

Top yan xətdən oyuna daxil edilərkən geniş açılmış barmaqlarla yan tərəflərdən tutulur. Baş barmaqlar demək olar ki, bir-birinə toxunur, qollar dirsəkdən bükülür. Qıçlar dizdən xeyli bükülür, bir qıç arxaya qoyulur, gövdə arxaya aparılır (şək. 6, vəz. 1).

Top yan xətdən atılaraq oyuna daxil edilməsi qıçın, gövdənin, qolların fəal və kəskin düzəlməsi ilə başlayır, barmaqların topu komanda yoldaşının dayandığı yerə istiqamətləndirilməsi ilə tamamlanır (şək. 6).



Şəkil 6



Şəkil 7

Topu yan xətdən ayaqları çiyin qədər aralı, bir-birinə paralel qoyulmuş vəziyyətdən də ataraq oyuna daxil etmək olar (şək. 7). Yuxarıda qeyd olunan üsullarla topu yan xətdən yerindən, müəyyən məsafəni qaçaraq (xəttin daxili sərhəddindən irəli keçməməklə) atıb oyuna daxil etmək mümkündür. Qaçış zamanı oyunçu topu öndə tutur, yan xəttə 1, 2 addım qalmış onu baş üzərindən arxaya aparır və sonra meydançaya atır. Topun yan xətdən atılması yığılma ilə də tamamlana bilər.

### **Topun dayandırılması.**

Futbolda topun dayandırılması (saxlanması) və ya "topun qəbulu" müxtəlif üsullarla icra oluna bilər. Topu komanda yoldaşına ötürməzdən və ya qapıya vurmazdan əvvəl onu dayandırmaq lazımdır. Bu, futbolda əsas texniki elementlərdən biri hesab olunur. Topun dayandırılması tam və yarımçıq ola bilər. *Tam dayanmada* top ayağa dəydikdən sonra hərəkətsiz olaraq qalır. *Yarımçıq dayanmada* topun hərəkəti sonadək dayandırılmaz, o müəyyən hərəkətdə olur və ya istiqaməti dəyişir. Oyun zamanı daha çox yarımçıq dayanmadan istifadə olunur. Topu dayandırma hərəkətinin zərbə texnikasına yiyələnmə ilə birlikdə mənimsənilməsi daha effektiv hesab olunur. Siz əvvəlcə topun: pəncə, pəncənin

altı, pəncənin üstü, daxili hissəsi ilə dayandırılmasını mənimsədikdən sonra onun hərəkətdə dayandırılması və ötürülməsi bacarıqlarına yiyələnməlisiniz.

Topun dayandırılmasının əsas qaydası topu dayandıran ətrafların əzələlərinin boş, əlavə gərginliksiz olmasıdır.

Əgər top meydança ilə qarşıdan gəlsə, pəncənin daxili hissəsi ilə qarşılır və həmin an pəncə topun hərəkəti istiqamətində geriyyə çəkilir. Bu halda top ayağın yanında qalır (şək. 8).



Topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.

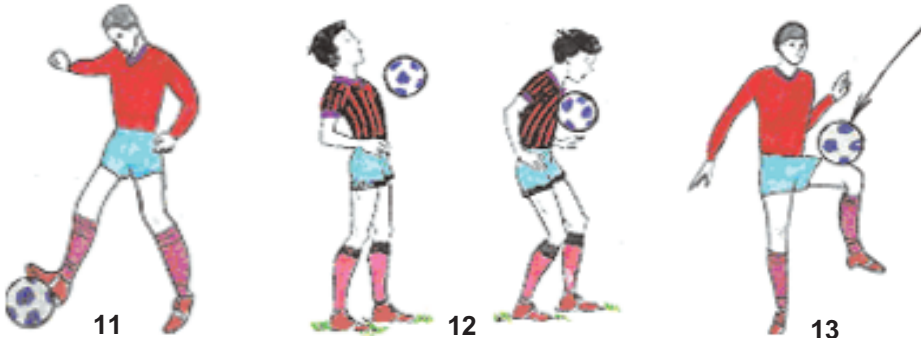
Əgər top müəyyən hündürlükdə yaxınlaşsın, boş saxlanılan çıxın pəncəsi onun hərəkət yoluna qaldırılır və top yerə endirilir (şək. 9).

Əgər top sənin qarşında yerə enirsə, onu bir az sağ və ya sol ayaq altına buraxıb, pəncə ilə örtmək lazımdır (şək.10).

Qarşıdan gələn top pəncənin altı ilə saxlanıla bilər. Bu zaman pəncənin ucu dabandan xeyli hündürdə yerləşmiş olur (şək.11).

Qeyd olunan üsulların icra texnikası 6-cı sinif dərslərində verilmişdir.

Oyunda topun tez-tez sinə ilə dayandırılması zərurəti yaranır. Bu zaman oyunçu sinəsini qarşıdan gələn topa tərəf qoyur, topun sinəyə toxunduğu an onu geriyyə çəkərək topu dayandırır (şək.12). Qarşıdan gələn topu həmçinin budla da dayandırmaq olar. Bu zaman əzələlər tam boşalmış şəkildə olmalıdır (şək.13).



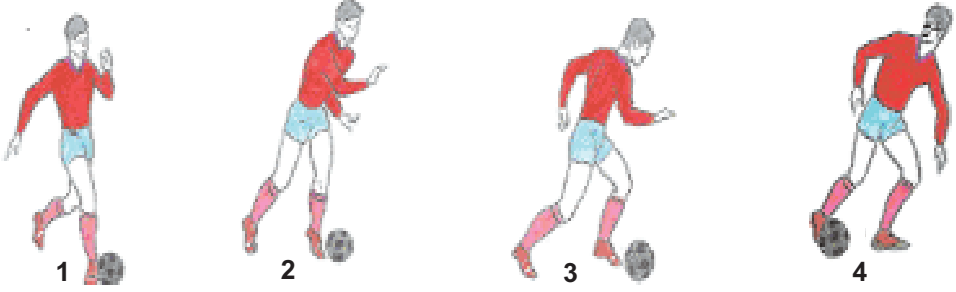
Topun pəncənin altı ilə dayandırılması

Topun sinə ilə dayandırılması

Topun budla dayandırılması

## Topaparmalar

Top dayandırıldıqdan sonra ya komanda yoldaşına ötürülür, ya da müstəqil olaraq əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün topla irəliləmə (topaparma) icra olunur. Topaparma həm sağ, həm də sol ayağın topa toxunuşu, itələməsi ilə icra olunur. Topaparma pəncənin daxili (şək.14, vəz.1), pəncənin xarici hissəsi (şək.14, vəz. 2), pəncə ucu (şək.14, vəz. 3) və pəncənin orta hissəsi ilə yerinə yetirilə bilər.

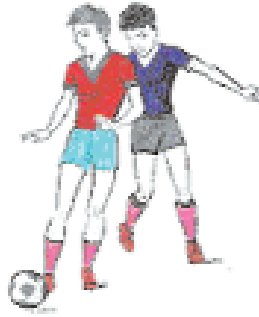


Şəkil 14. Topaparmalar

Bu zaman iki mühüm amil diqqət mərkəzində olmalıdır:

- top irəliləmə sürətinə mane olmamalıdır;
- topun hərəkəti həmişə nəzarətdə olmalıdır.

Bunları yerinə yetirmək üçün siz topaparma zamanı başınızı elə tutmalısınız ki, həm topu, həm də meydançada komanda yoldaşlarınızı, xüsusən də əlverişli mövqedə olanları görə bilərsiniz. Əgər qarşıda rəqib yoxdursa, topu bir az güclü itələyin. Bu sizə topaparma sürətini artırmağa imkan verəcəkdir. Əgər rəqib yaxındadırsa, o zaman topu uzağa buraxmaq olmaz. Çünki bu zaman rəqib topu ələ keçirmək imkanı qazanmış olur. Rəqibin sağdan hücumu zamanı topaparma sol ayaqla, soldan yaxınlaşdıqda isə sağ ayaqla icra edilir. Bir sözlə, topaparma zamanı sizin gövdəniz həmişə topla rəqib arasında yerləşməlidir (şək.15).



Şəkil 15

**Topaparmanın öyrənilməsi üçün köməkçi hərəkətlər:**

(Bu hərəkətlər həm də ev tapşırığı kimi icra oluna bilər.)

1. Aşağı tempdə hər bir addımda topa toxunmaqla düzxətli topaparma 25-30 m X 4-6 dəfə.



2. Meydançada diametri 8-10 addım olan dairə cızılır, dairə xəttinin üstü ilə sağ və sol ayağın toxunması ilə topaparma icra olunur X 4-6 dəfə.

3. Meydançada uzunluğu 25-30 addım, eni 1 addım olan iki paralel xətt çəkilir. Bu xətlərin əmələ gətirdiyi dəhlizdə topaparma yerinə yetirilir X 6-8 dəfə. Sonra dəhlizin eni 50 sm-ə qədər azaldılır.

4. Meydançada diametri 10 addım olan dairə çəkilir. Onun daxilində isə diametri 9 m olan dairə çəkilir. Hər iki dairənin əmələ gətirdiyi dəhlizdə topaparma icra edilir. Əvvəlcə topaparma aşağı sürətdə, hər addımda tora toxunmaqla yerinə yetirilir. Sonra tədricən hərəkət sürəti artırılır. Topaparma əvvəlcə bir ayağın, sonra o biri ayağın pəncəsinin xarici hissəsi ilə icra olunur. Həmçinin əvvəlcə bir ayağın daxili hissəsi, sonra digərinin daxili şissəsi ilə topaparmaq olar.

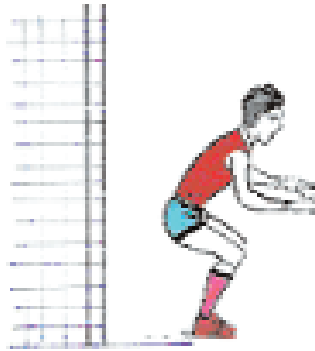
5. Düz xətt üzrə pəncənin növbəli olaraq daxili və xarici hissəsi ilə toxunmaqla topaparma X 4-6 dəfə.

6. Meydançada bir və ya iki bayraq qoyun. 20-25 m məsafədən topaparma icra edin. Həm bayrağı, həm də topu nəzarət altında saxlayın.

### Qapıçının oyunu

Futbol oyununda qapıçının oyunu xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çünki oyunun nəticəsi qapıdan buraxılan topların sayı ilə müəyyən olunur. Top qapıya yaxınlaşarkən qapıçı topun istənilən istiqamətə hərəkətinə müvafiq fəaliyyət göstərməyə hazır olmalıdır. Bu işdə qapıçının əsas duruşu xüsusi rol oynayır.

**Qapıçının əsas duruşu** – ayaqlar çiyin enində aralı, qıçlar dizdən bir az bükülür, gövdə irəliyə əyilir, qollar dirsəkdən bükülür, ovuclar aşağıya istiqamətlənir, baxışlar topa yönəlik (şək. 16).

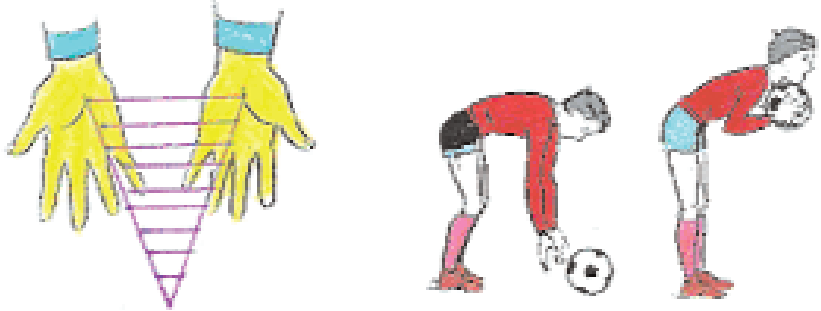


Şəkil 16

Rəqib komandanın hücum istiqamətindən asılı olaraq qapıçı tez-tez yerini dəyişməli olur. Onun yerdəyişməsi böyük olmayan çarpaz və bitişik addımlarla icra edilir. Belə yerdəyişmə ona bədənənin ağırlığını bir ayaq üzərindən digərinə asanlıqla keçirməyə imkan verir.

### ***Diyirlənən və aşağı hündürlükdə gələn topun tutulması.***

Top yaxınlaşarkən dizləri bükərək tez aşağıya əyilmək, topa tərəf çevrilmiş ovucular və barmaqlarla onu tutmaq lazımdır. Bundan sonra gövdə düzəlir, top sinəyə sıxılır (şək. 17).



Şəkil 17

Bütün proseslərdə baxışlar topa yönəlməli və onun hərəkəti izlənməlidir. Top yaxın məsafədən diyirlənərək keçdikdə, eyni vaxda irəliyə əyilməklə yanaşı, topa yaxın ayaqla ona tərəf addım atılır, topa əl ilə toxunana qədər arxadakı ayaq irəliyə çəkilir (şək. 18).



Şəkil 18

### ***Köməkçi hərəkətlər:***

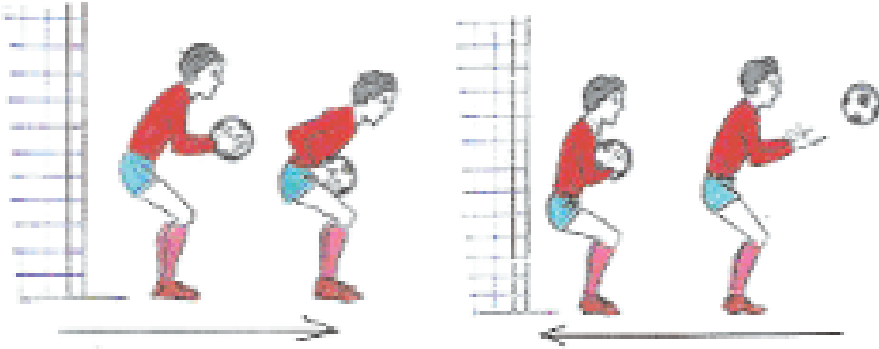
1. Ayaqlar çiyin enində aralı vəziyyətdə dizləri bükmədən irəliyə əyilmələr X 8-10 dəfə.
2. Ayaqlar bir yerdə irəliyə əyilmələr X 8-10 dəfə.
3. ***Cütlükdə hərəkətlər:*** "A" qapıçının əsas duruş vəziyyətdə, "B" 3-4 addımdan topu "A"-ya tərəf diyirlədir. "A" topu tutur.
4. Qapıçı qapıda dayanır. Komanda yoldaşı 6-7 addımdan topu pəncənin xarici hissəsi ilə vuraraq qpiya tərəf göndərir. Qapıçı topu tutur.
5. Əvvəlki hərəkət, lakin top qapıçıdan bir az sağa və ya sola istiqamətləndirilir. Qapıçı yana bir addım edərək topu tutur.
6. Hərəkət 3 oyunçunun iştirakı ilə yerinə yetirilir. 2 oyunçu bir-birindən 15-20 addım məsafədə üz-üzə dayanır. Qapıçı hər iki oyunçunun arasında durur. Oyunçular növbə ilə topu yerlə ortada dayanmış qapıçıya tərəf döndərir. O, topu tutaraq geriye qaytarır, dönərək digər oyunçunun göndərdiyi topu tutur və geriye qaytarır.

7. Bir neçə oyunçu qapıdan 8-15 addım aralıdan topu yerlə qapıçıya tərəf istiqamətləndirir. O, topu tutub geri qaytarır.

**Orta hündürlükdə (dizlərdən yuxarı, başdan aşağı) gələn topun tutulması.**

Belə toplar yerində və tullanaraq tutulur.

Qapıçı dizlərini bükür və ayaqlarını yaxınlaşdıraraq gövdənin yuxarı hissəsini irəliyə verir. Bu zaman gövdə ilə budlar topun tutulub saxlanması üçün sanki tutacaq yaradır. Dirsekdən bükülmüş qollar, ovucular topa tərəf çevrilməklə irəliyə verilir. Top ovuc və saidlə diyirlənərək gövdəyə sıxılır. Bəzən qapıçı belə anlarda irəli addım vəziyyətində yerləşmiş olur. Bu zaman topun qıvvəsini azaltmaq üçün bədənənin ağırlığı arxa ayaq üzərinə keçirilir (şək. 19).



Şəkil 19

**Köməkçi hərəkətlər:**

1. Ayaqlar çiyindən bir qədər aralı duruşda, qollar dirsekdən bükülərək irəliyə verilir. Top 40-50 sm yuxarıya atılır, tutularaq sinəyə tərəf çəkilir X 8-12 dəfə.

2. Qapıçı yerində duraraq 6-7 addımdan qarın səviyyəsində atılan topu tutur X 8-10 dəfə.

3. Qapıçı irəliyə bir neçə addım ataraq 6-8 addım məsafədən qarın səviyyəsində atılan topu tutur X 6-8 dəfə.

4. Top 6-8 addımdan qapıçıdan bir az yana atılır. Qapıçı bitişik və çarpaz addımlarla yerdəyişmə edərək topu tutur X 6-8 dəfə.

5. Qapıçıdan 8-10 addım məsafədə qövsvari yerləşən bir neçə oyunçu topu qarın səviyyəsində, yumşaq zərbə ilə qapıçıya tərəf döndərir, qapıçı yerində, yanlara yerdəyişmə və tullanaraq topu tutur X 8-10 dəfə.

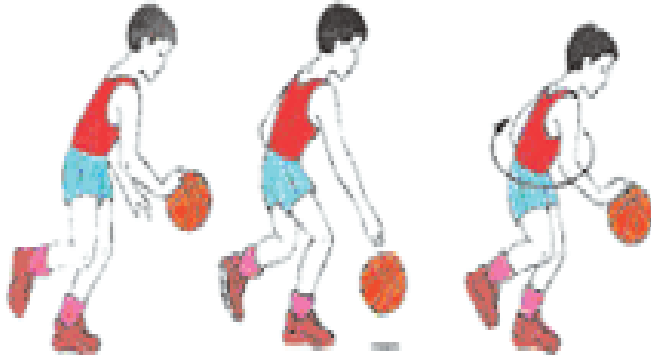
# BASKETBOL

## Əsas oyun fəndləri

Basketbolda irəliləmənin uzlaşdırılması topla və topsuz yerinə yetirilən 2-3 üsuldən ibarət ola bilər: qaçış-sürətlənmə; qaçış-dayanma; irəliyə qaçış-dayanma-  
arxaya qaçış; sağa-sola bitişdirici addımlar; topun yerində çilənməsi, arxaya çilənməsi, bitişdirici addımlarla sağa-irəliyə çiləmələr kimi irəliləmə üsulunun seçilməsi konkret şəraitdən asılıdır. Yerdəyişmələri icra etmək üçün onların icrası təklildə yaxşı mənimsənilməlidir.

*Hərəkət istiqaməti və sürəti dəyişməklə, kürəyi müdafiəçiyə çevirməklə topun aparılması (şək.1).*

Rəqib müdafiəçini keçmək üçün zəruri basketbol elementidir. Topu sağ əllə çiləyərkən döşəmədən qalxan top sol ələ keçirilir. Sol ayaq üzərində sağ çiyinlə arxaya, kürəyi müdafiəçiyə tərəf dönmə və topun sol əllə çilənərək aparılması icra olunur. Oyun üzrində topun aparılma sürəti həm rəqib, həm də komanda yoldaşlarının fərdi fəaliyyətindən asılı olaraq daim dəyişir.



Şəkil 1

## Topa yiyələnmə

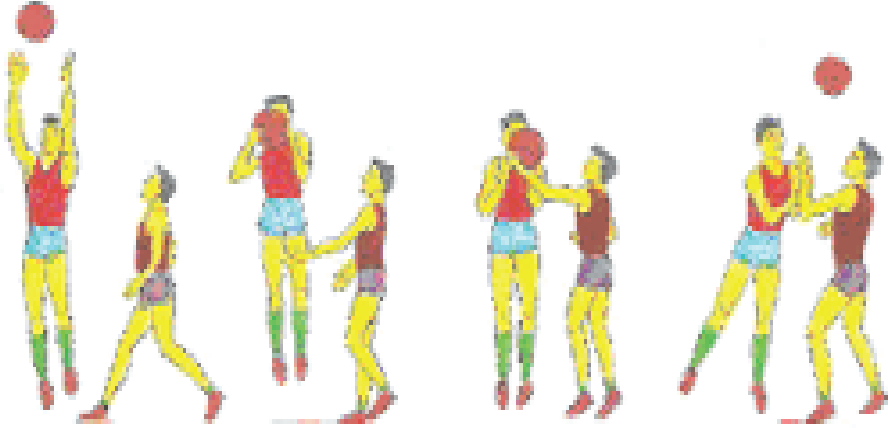
### Topu dartaraq (qopararaq) ələ keçirmək.

Əgər müdafiəçi topu ələ keçiribsə, bu zaman onun əlindən topu dartıb almağa çalışmaq lazımdır. Bunun üçün hər iki əllə topu möhkəm tutaraq kəskin hərəkətlə özünə tərəf dartmaq və eyni vaxtda gövdəni yana çevirmək lazımdır. Rəqibin müqavimətini dəf etmək üçün top üfüqi ox ətrafında fırladılmalıdır.

### Topun qəbulu zamanı vurularaq ələ keçirilməsi.

Müdafiəçi hücumçuya yaxınlaşır və onun topla fəaliyyətinə fəal mane olur. Bunun üçün o topa tərəf əlini uzadır və sonra əvvəlki vəziyyətinə qaydır.

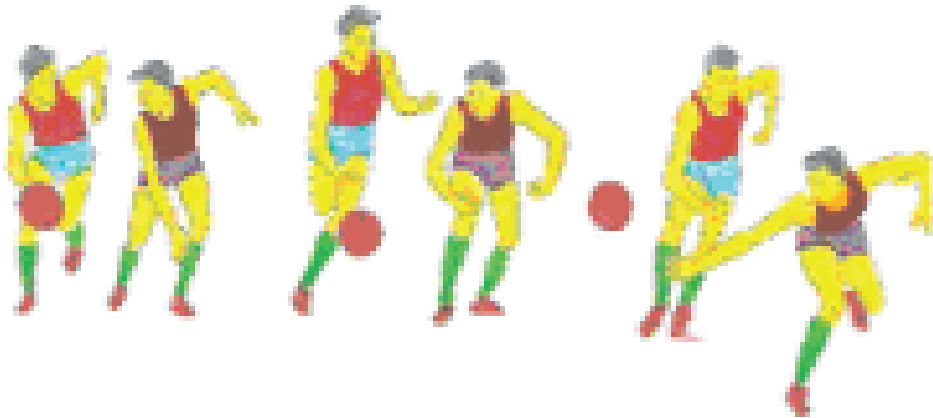
Əlverişli an yarandıqda topun kəskin və qısa hərəkətlə vurulması barmaqları bir yerə sıxılmış əllə icra olunur. Topun vurulması onun rəqib tərəfindən tutulması anında və aşağıdan icra edildikdə daha effektiv hesab olunur. Xüsusən, hoppanaraq topu yuxarıda tutub, dayağa enmə anında aşağıdan vuraraq topu ələ keçirmək daha əlverişlidir (şək. 2).



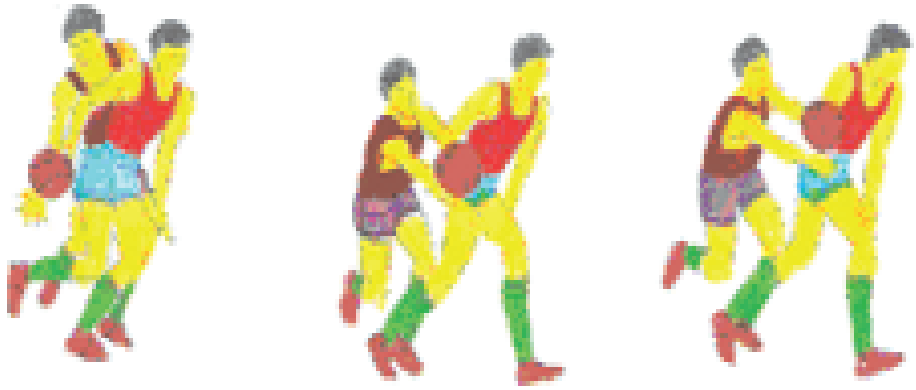
Şəkil 2

### ***Çiləmə zamanı topun vurularaq ələ keçirilməsi.***

Müdafiəçi topu çiləyərək aparan hücumçunun hərəkət sürətinə müvafiq hərəkət edir, onun hərəkət ritmini müəyyənləşdirir və top döşəmədən qalxdığı anda yandan vuraraq topu hücumçudan uzaqlaşdırır (şək. 3). Bu texniki üsulu hücumçunun arxa tərəfindən də yaxınlaşaraq icra etmək mümkündür (şək. 4).



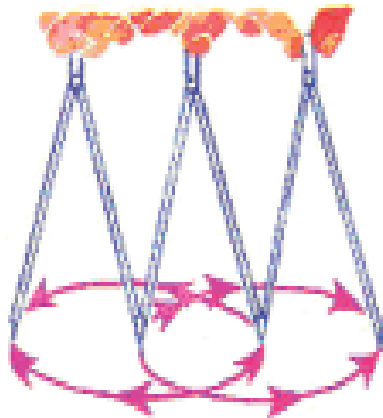
Şəkil 3



Şəkil 4

### **Dayanmalar və dönmələr**

Dönmələr basketbol oyununda çox mühüm fəndlərdən biridir. Bu hücumçu üçün müəyyən oyun şəraitlərində topu itirməmək, müdafiəçini keçməkdə mühüm fəaliyyət növü hesab olunur. Dönmənin icrasından sonra topu səbətə atmaq, çiləyərək irəliləmək, komanda yoldaşına ötürmək olar. Və bütün bu fəaliyyətlər zamanı topu müdafiəçidən qorumaq lazımdır. Dönməni icra edən oyunçunun hərəkəti pərgarın (sirkulun) hərəkətini xatırladır. Pərgarda olduğu kimi dönməni icra edən oyunçu da bir ayaq üzərində ya tam, ya da yarımçiq dönərək öz fəaliyyətini qurur. Bu zaman oyunçu dayaq ayağını yerdən götürməməlidir. Oyun qaydaları dönmələrin icrası zamanı müəyyən məhdudiyyətlər qoyur. Bu məhdudiyyətləri əvvəlcədən bilmək olduqca zəruridir.



Ən sadə qayda topu yerində durub, qəbul edən oyunçuya aiddir. Bu oyunçu istənilən tərəfə, sağa və ya sola dönə bilər. Bunu o özü seçir. Məsələn, tutaq ki, oyunçu hərəkətdə, bir ayağı yuxarıda olduqda topu qəbul etdi və

topu səbətə atmazdan və ya trmzden əvvəl dönmək qərarına gəlir. Belə halda ilk növbədə havada olan ayađını döşəməyə qoymaqda dayanmalıdır. Belə dayanma **iki sayla dayanma** adlanır, yəni topu qəbul etmə anı "bir" və ikinci ayađını dayađa qoyduqda "iki" (k. 5).

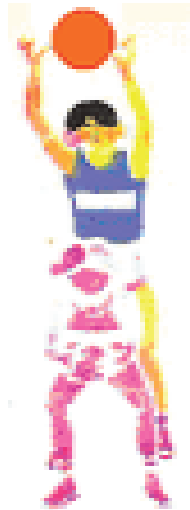


Şəkil 5

İki sayla dayanma zamanı arxadakı ayaq dayaq ayađı hesab olunur və onun ətrafında istənilən qədər dönmələr icra etmək mümkündür (onu döşəmədən götürmədən).

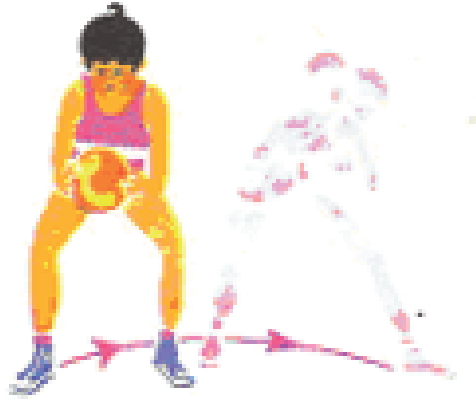
Əgər iki sayla dayanma anında oyunçu pnclrini paralel qoyubsa, o zaman əsas ayaq, dayaq ayađı bir sayda döşəmədə, dayaqda olan ayaq hesab olacaqdır.

Bəzi hallarda dayanma "bir" sayda icra olunur. Oyunçu hər iki ayađı havada olduqda topu tutur və bundan sonra eyni vaxtda hər iki ayaq üzərinə dayađa enir. Belə hallarda oyunçu istənilən tərəfə v istənilən ayaq üzərində dn bilər (k. 6).



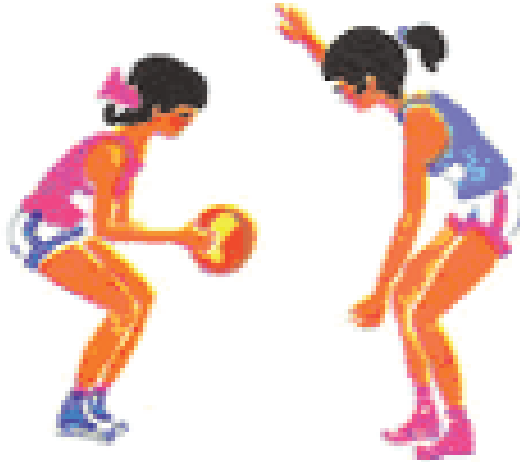
Şəkil 6

Şəkil 7-də oyunçunun geriye dönməsi göstərilir. Bu zaman onun sağ çiyini topla birlikdə arxaya hərəkət edir və rəqibdən uzaqlaşır.



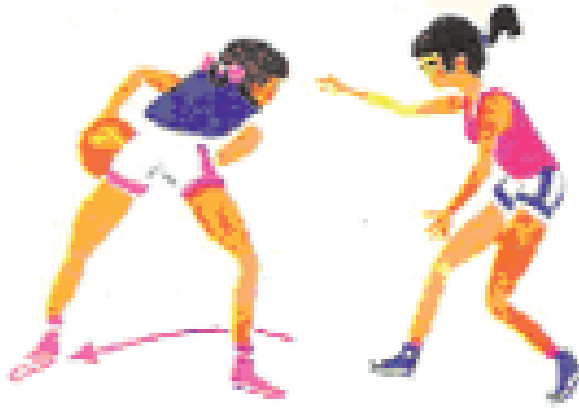
Şəkil 7

Nə vaxt rəqib topla olan oyunçunu şəkil 8-də göstərilədiyi kimi qarşılayırsa, o zaman topu itirmək təhlükəsi meydana çıxır. Rəqib topun sağa və ya sola ötürülməsi zamanı onu ələ keçirməyə hazırdır. Oyunçu dönmə edərək topu sağa ötürmək qərarına gəlir. Onun sağ ayağı dayaq ayağıdır. Və o, sol ayaqla arxaya hərəkət edərək dönmə yerinə yetirir. Belə vəziyyətdə çiyinlər topu rəqibdən gizlədir (şək. 9). Dönmə elə bir həddə icra olunmalıdır ki, topla olan oyunçu küreyini rəqibə tərəf çevirir və o, bütün gövdəsi ilə topu qoruyur (şək. 10). Bundan sonra o, nəzərdə tutduğu ötürməni yerinə yetirmək imkanı əldə edir.



Şəkil 8





Şəkil 9



Şəkil 10

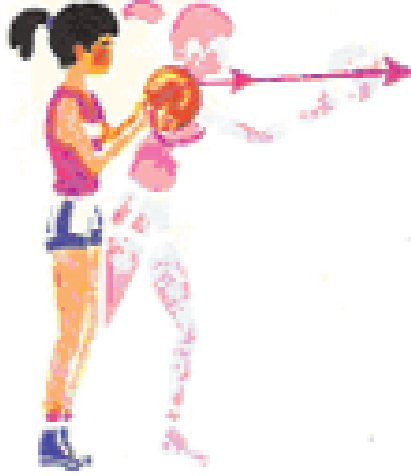
### **Ötürmələr**

Basketbolda ötürmələr topun səbətə atılması üçün əlverişli mövqeyə çıxarılması məqsədi ilə istifadə olunan texniki üsuldur. Topla hərəkət edən oyunçu müdafiəçinin fəal müqaviməti ilə qarşılaşdıqda sərbəst vəziyyətdə yerləşən komanda yoldaşına ötürmə etməlidir. Bu cür ötürmələr basketbolu dinamik, maraqlı oyuna çevirir. Topu komanda yoldaşına dəqiq ötürmək hər bir oyunçu üçün zəruri bir bacarıqdır. Müxtəlif ötürmə növləri mövcuddur. Burada siz oyun prosesində tez-tez istifadə olunan ötürmələrin icra üsulları ilə tanış olacaqsınız.

### **Topun iki əllə sinədən ötürülməsi.**

Digər ötürmə üsullarına nisbətən daha tez-tez istifadə olunur. Bu ötürmə üsulu rəqibin fəal müqavimətinin olmadığı, sadə oyun şəraitində, qısa və orta məsafələrə topun tez və dəqiq ötürülməsinə imkan verir.

Bu ötürmə zamanı top qolların bütün oynaqlardan kəskin düzəlməsi hesabına, gövdənin irəliyə, əlin topa əks fırlanma hərəkəti verməklə lazımi istiqamətə itələnilir (şək.11).



Şəkil 11



Şəkil 12

Topun iki əllə sinə önündən ötürülməsi üçün çıxış vəziyyətində top sinə səviyyəsində, əllər topun mərkəzi hissəsindən bir az arxada, geniş və sərbəst tutulmuş barmaqlarla saxlanılır (şək. 12). Çıxış vəziyyətində ayaqlar bir-birinə paralel qoyulur. Ötürmənin yumşaq alınması üçün əllərlə üzəndən

aşağıya və geriyyə olmaqla çox da böyük olmayan ilgəkvari (qövsvari) bir hərəkət etmək (şək.13) və topu dayanmadan irəliyə, atma istiqamətinə itələmək lazımdır. Bu zaman gövdəni irəliyə əyilməklə qıçların və qolun qüvvəsinin topa ötürülməsinə nail olmaq zəruridir. Gövdə ötürmənin ardınca hərəkət etməlidir (şək. 14, 15).

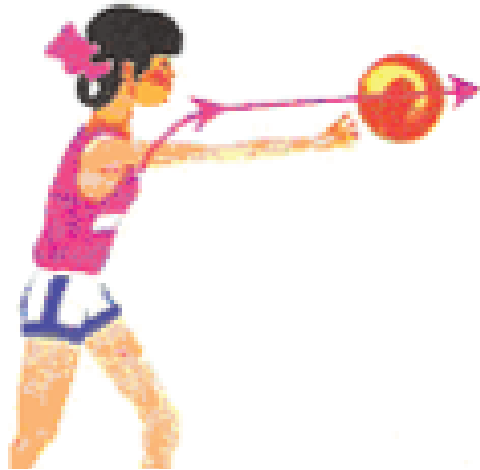
Ötürmə hərəkəti nə qədər tez icra edilərsə, onun rəqib tərəfindən ələ keçirilmə ehtimalı bir o qədər azdır.



Şəkil 13



Şəkil 14

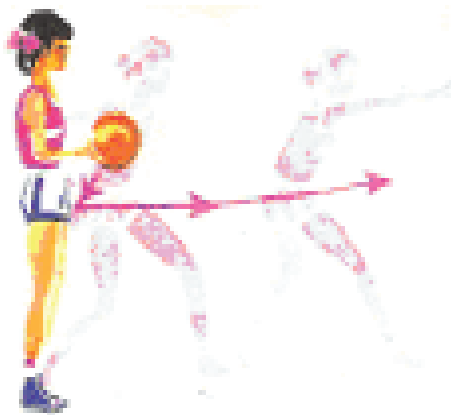


Şəkil 15

### ***Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi.***

Bu ötürmə üsulundan daha çox dayanma və dönmədən sonra, eyni zamanda digər hallarda, qısa və ya orta məsafələrə ötürmələr üçün də istifadə oluna bilər. Bu ötürməni müdafiəçi və komanda yoldaşının yerləşmə vəziyyəti

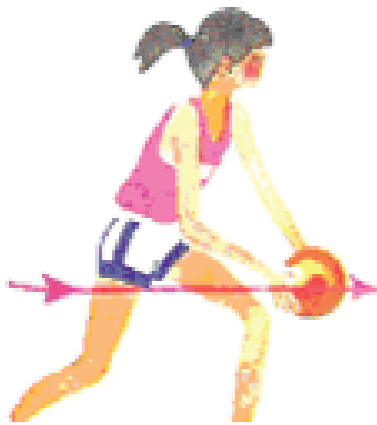
yətindən asılı olaraq sağ və sol tərəfdən icra etmək mümkündür. Bu zaman top əvvəlcə arxaya, buda tərəf aparılır, sonra hər iki əlin hərəkəti ilə irəliyə göndərilir.



Şəkil 16



Şəkil 17



Şəkil 18



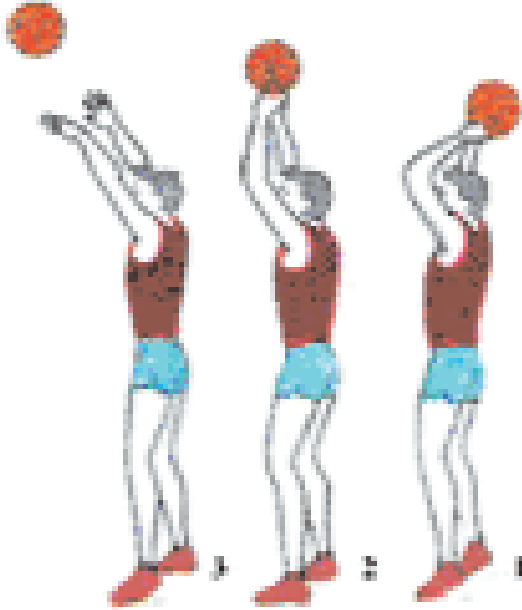
Şəkil 19

Topun ötürülməsi zamanı qıçlar eynivaxtlı hərəkət edir. Top arxaya, buda tərəf aparılaraq irəliyə addım atılır, qıçlar dizdən azacıq bükülür (şək. 16). Qolaylandırma hərəkətinin sonunda sağ qol daha çox arxaya aparılır (şək. 17). Bu vəziyyətdən hər iki əl topu yüngülcə fırladaraq irəliyə itələyir. Top irəliyə göndərildikdə bədən bütün ağırlığı ilə onun ardınca hərəkət edir (şək. 18, 19).

#### **Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.**

Rəqibin fəal müdafiəsi zamanı orta məsafələrə ötürmələrdə istifadə olunan texniki üsuldur. Bu ötürmə zamanı topun baş üzərində yerləşməsi onu rəqib müdafiəçi üzərindən komanda yoldaşına dəqiq ötürməyə imkan verir.

**İcra texnikası:** Oyunçu azacıq dirsəkədən bükülmüş qollarla topu baş üzərinə qaldırır, baş arxasına aparır (şək. 20, vəz. 1) və qolları kəskin hərəkətlə dirsəklərdən düzəldərək, əllərin fəal hərəkəti ilə topu komanda yoldaşına ötürür (şək. 20, vəz. 2-3).



Şəkil 20

### **Topun səbətə atılması**

Yaxşı basketbol oynamaq üçün bütün texniki fəndlərə yiyələnmək lazımdır. Lakin bu fəndlər içərisində oyunun nəticəsi üçün xüsusi rolu olanı topun səbətə atılması bacarığıdır. Qalan bütün texniki üsul və fəndlər, onlardan istifadə topun əlverişli vəziyyətdən səbətə atılması üçün şərait yaratmaqdadır. Şagirdlər 6-cı sinifdə bir neçə sadə atma texnikasına yiyələnilər. Burada isə digər atma üsullarının icra texnikası ilə tanış olacaqlar.

#### **Bir əllə çiyindən atma.**

Struktur cəhətdən sinədən iki əllə atmaya oxşardır. Atmanın bu üsulu uzaq məsafədən səbətə hücumlar və cərimə atmaları zamanı geniş istifadə olunur. Qıçlar da iki əllə sinədən atmada olduğu kimi hərəkət edir. Bu iki üsul arasında fərq atmanın əvvəlindəki ilk hərəkətdədir: bir əl topdan götürülür, digəri onu səbətə istiqamətləndirir (şək. 21).

Atma ilk çıxış vəziyyətində topun qövsvari hərəkəti ilə başlayır (şək. 22), lakin qövsvari hərəkətin sonunda top yuxarıya qalxdığı anda əl elə çevrilmə-

lidir ki, biri topun altında, digəri isə topun arxasında yerləşmiş olsun (şəkil 23). Belə halda sağ əl topun arxasında, sol əl isə sadəcə olaraq topu lazımi vəziyyətdə saxlayır. Bu vəziyyətdən sağ əllə atma icra olunur (şəkil 24).



Şəkil 21



Şəkil 22



Şəkil 23



Şəkil 24

### ***Tullanaraq bir əllə çiyindən atma.***

Bu atma zamanı hərəkətdə (qaçaraq, irəliləyərək) səbətə yaxınlaşmaq, yuxarıya tullanmaq, topu səbətdən təxminən 30-35 sm hündürlükdə lövhəyə (şitə) vurmaq. Lövhədən qayıdan top səbətə düşməlidir (şək. 25). Bu üsulla atmanın nəticəsi əsasən qıçların düzgün işi ilə təmin edildiyi üçün onun öyrənilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Əgər şagird səbətə sağ tərəfdən yaxınlaşsın, o zaman

atmanın icrası üçün yuxarıya sol ayağın təkani ilə tullanmaq gərəkdir (şək. 26). Bu sağ əllə atmanı icra edərkən müvazinəti daha yaxşı saxlamağa kömək edəcəkdir. Əksər hallarda topun bu üsulla səbətə atılması lövhəyə yaxında yerləşən əllə yerinə yetirilir (şək. 27). Bu da topu rəqibdən qorumaq məqsədi ilə icra edilir. Bu hərəkət mənimsəndikdən sonra səbətə sol tərəfdən yaxınlaşaraq sağ ayağın təkani ilə atmaya yiyələnmək lazımdır (şək. 28). Şagirdlər "solla təkən, sağla topu səbətə atma" və əksinə qaydasını yadda saxlamalıdır (şək. 29). Hərəkətdə atmanın icra texnikasına yiyələndikdən sonra çiləmədən və ya topu qəbul etdikdən sonra atmanın icrasını öyrənmək lazımdır .



Şəkil 25



Şəkil 26



Şəkil 27



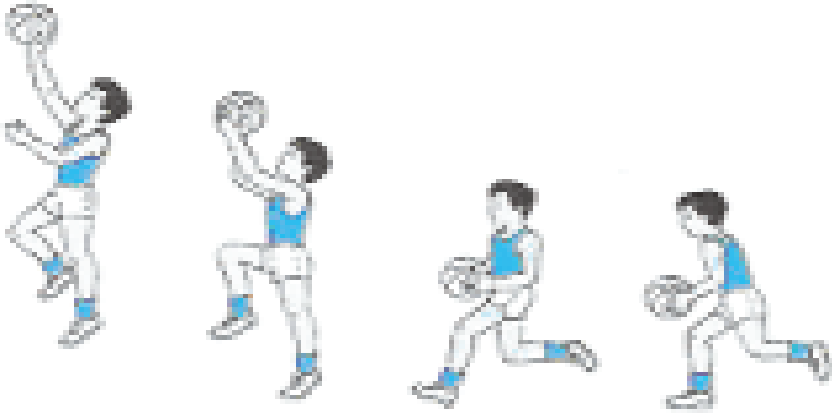
Şəkil 28



Şəkil 29

***Topu tutduqdan və qaçışdan sonra topun səbətə atılması.***

Komanda yoldaşının ötürməsindən topu qəbul edərək sağ ayaqla, sonra sol ayaqla addım icra edilir. Bununla eyni vaxtda top yuxarıya qaldırılır, sol ayaqla təkən icra edilir və yüksək tullanmada top səbətə göndərilir (şək. 30).



Şəkil 30

Diqqət yetirmək lazımdır ki, sağ və sol ayaqla addımların icrası zamanı top atmaya qədər hər iki əllə yuxarıya qaldırılır. Hər iki qol düzəldikdən sonra sol əl yana aparılır. Atma sağ əllə, topu səbətdən 30 sm hündürlükdə şitə istiqamətləndirməklə icra olunur.



## ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Bu qabiliyyət haqqında şagirdlərin kifayət qədər təsəvvürləri mövcuddur. Onun inkişafı üçün 6-cı sınıfdə xeyli sayda hərəkətlər, oyunlar verilmişdir. 9-13 yaş dövrü bu qabiliyyətin intensiv inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. **Çeviklik** – özünün mürəkkəb hərəkəti fəaliyyətini optimal idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət bəzən hərəkəti çeviklik də adlanır. İnsanın bütün hərəkəti fəaliyyəti mərkəzi sinir sistemi ilə bilavasitə əlaqədardır. O cümlədən bütün hərəkəti qabiliyyətlərin təzahürü də insan beynində gedən psixi proseslərin sürəti ilə müəyyən olunur. Lakin heç bir hərəkəti qabiliyyət çeviklik qədər mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətindən asılı deyildir. İstənilən mürəkkəb strukturlu hərəkətin vaxtında, dəqiq icrası – mərkəzi sinir sistemində idarəetmə proseslərinin yüksək sürəti ilə tənzimlənir. Mərkəzi sinir sistemi hərəkətlərin icrasına təsir göstərdiyi kimi, hərəkətlərin icra intensivliyi də mərkəzi sinir sistemində baş verən idarəetmə prosesinə müəyyən təsir göstərir və tədricən bu mexanizmi vərdişə, avtomatlaşdırma dərəcəsinə çatdırır. Bu səbəbdən çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi zərurəti bir sıra amillərlə şərtlənir:

- yüksək çeviklik qabiliyyəti yeni hərəkətlərin tez və keyfiyyətli mənimsənilməsinə imkan verir;
- çevikliyin inkişaf etdirilməsi psixi proseslərin, yaddaşın, düşüncənin, hərəkəti təsəvvürün yaxşılaşmasına səbəb olur;
- yüksək çeviklik istənilən hərəkətin icra texnikasını asanlıqla təkmilləşdirməyə, idman oyunları və təkmübarizlik zamanı taktiki fəaliyyəti daha səmərəli qurmağa imkan verir;
- çeviklik qabiliyyətinə malik olmaq insana istənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı öz gücünü daha səmərəli bölüşdürmək imkanını qazandırır.

Göründüyü kimi, çeviklik qabiliyyətinin insanın gündəlik fəaliyyətində əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün çox geniş sayda, müxtəlif strukturlu hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır. İnkişaf etdirilməsinin çətinliyini nəzərə alaraq çeviklik qabiliyyəti həm fiziki tərbiyə dərsləri, həm də müstəqil məşğələlər, ev tapşırıqları vasitəsilə artırılmalıdır.

Çevikliyin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətləri aşağıdakı qruplara bölmək mümkündür:

1. İdman oyun növlərinə: futbol, basketbol, voleybol, həndbol, badmintonu aid hərəkətlər, hərəkət birləşmələri. Topla yerinə yetirilən yerdəyişmələr, topa yiyələnmə texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürəti və istiqaməti dəyişməklə yerdəyişmələr, etafətlər, topla və ya topsuz “mənik” qaçışı, topun (müxtəlif çəkili) müxtəlif məsafələrdə yerləşən hədəflərə atılması, tezliyin və dəqiqliyin inkişafı üçün hərəkətlər və s.

2. Qaçış, tullanma, akrobatik hərəkətlərin topla icrası, topla cütlükdə: məsələn, iki müdafiəçi bir hücumçuya; iki hücumçu bir müdafiəçiyə; üç hücumçu üç müdafiəçiyə qarşı; topla estafətlər və s. bu kimi hərəkətlər.

3. Atletika hərəkətləri: istiqamətli və sürətli dəyişməklə qaçış, maneo və sədləri (müxtəlif hündürlük və məsafələrdə yerləşən) dəf etməklə qaçışlar, nişanlanmış sahələrə qaçışlar, müxtəlif çəkili alətlərin müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən hədəfə və məsafəyə atılması.

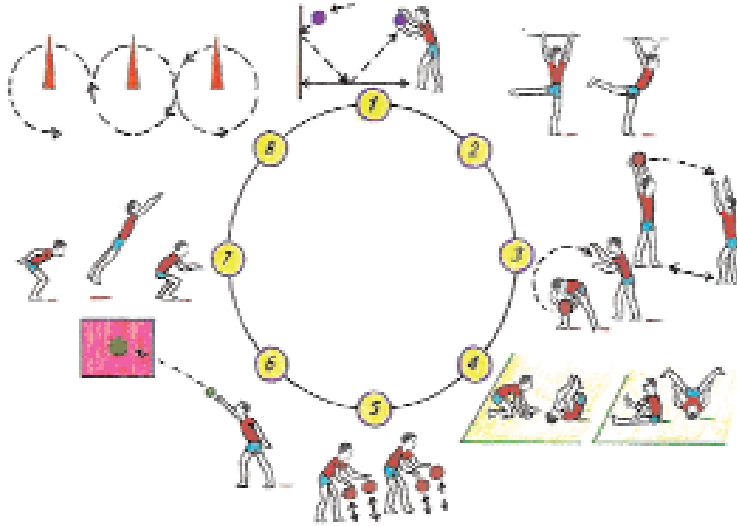
4. Təkmübarizlik elementləri: yerdəyişmələr, özünümühafizə hərəkətləri, dönmələr, mayallaq aşaraq hər hansı dəqiq bir hərəkəti icra etmək və s.

5 Gimnastika və akrobatika hərəkətləri:

– əşyalarla və əşyasız (doldurulmuş toplar, gimnastika ağacı, həlqə, gürz) icra olunan ümuminkışaf hərəkətləri: müxtəlif üsullarla yerləş, qaçış, tullanmalar, dönmələr, gimnastika tirində, divarında, turnikdə, paralel qollarda hərəkətləri;

– gimnastika körpüsündən istifadə etməklə irəliyə, dərinə tullanmalar, gimnastika elementləri daxil edilmiş estafetlər və oyunlar, gimnastika kəndirinə və divarına dırmaşmalar.

Aşağıda çevilik qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş bir neçə hərəkət nümunəsi verilir:



*Çevilikliyin və dəqiq icranın inkişafına yönəlmiş hərəkətlər:*

1. Divardan qayıdan bir (və ya iki) topun tutulması və atılması.
2. Gimnastika ağacı ilə müvazinət hərəkətləri.
3. Doldurulmuş topların (müxtəlif çəkili) müxtəlif üsullarla atılması və qəbulu.
4. Akrobatik hərəkətlər (mayallaq aşmalar, yuvarlanmalar).
5. İki topun eyni vaxtda çilənməsi.
6. Kiçik topun sağ və ya sol əllə hədəfə dəqiq atılması.
7. Tullanaraq nişanlanmış yerə dəqiq enmə.
8. İstiqaməti dəyişməklə qaçış.

## F.T. VII. Kiçik summativ qiymətləndirmə (Çeviklik tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) (Basketbol)	2	3	5 - 4
	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) Futbol, həndbol	2	3	5 - 4
	Topun oyuna daxil edilməsi (3 m-dən 5 cəhd) (Voleybol)	2	3	5 - 4

### 1. İnformasiyə təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	---	---	---

### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	--	---	---

### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsəret nümayiş etdirir
--------------------	----------------------------	---	---	--

## QÜVVƏ TƏDRİS VAHİDİ

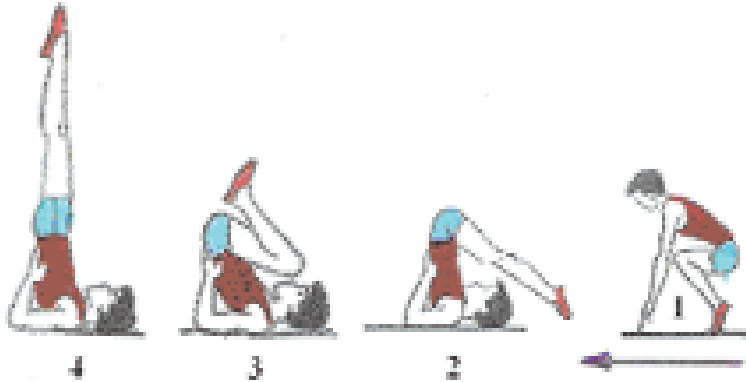
### Bacarıq və vərdişlər

*Qüvvə hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə (təkmilləşməsi)*

## GİMNASTİKA

Bu sinifdən oğlanlar və qızlar müxtəlif bacarıq və vərdişlərə yiyələnilər. Koordinasiya və statiki müvazinət qabiliyyətini (oğlanlar: irəli mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş, bükülü ayaqlarla baş və əllər üstündə duruş; qızlar: arxaya mayallaq aşaraq yarımşpaqat) mənimsəyirlər.

*İrəli mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş.*



Şəkil 1

**İcra texnikası.** Dayaqlı oturuşdan və ya dizlərdə dayaqdan ayaqları aşaraq bükəlmək və başı sinəyə əyərək boyun və kürəklərə enmək. Sonra pəncələri döşəmədən ayırmayaraq əlləri kürəklər altına qoymaqla, ayaqları kürəklərdə duruş vəziyyətinə qaldırmaq və qruplaşaraq irəli yuvarlanıb durmaq (şək 1).

**Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Dayaqlı oturuşdan arxaya yuvarlanaraq kürəklərdə duruş.
2. Dizlərdə dayaqdan irəli mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş.
3. Dayaqlı oturuşdan irəli mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş.

**Tipik səhvlər.**

1. Ayaqların dayaqdan vaxtsız ayrılması və irəli yixılma.
2. Əllərin geniş aralanmış dirsəklərə qoyulması.
3. Kürəklərdə duruş üçün tipik səhvlər.

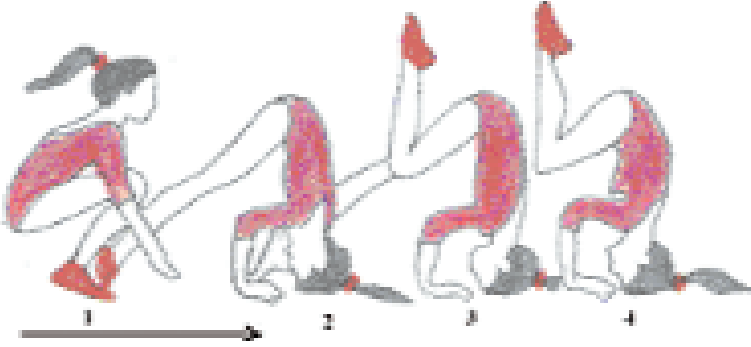
**Kömək və mühafizə.** Güclə fırlanmanın qarşısını almaq üçün çanağın ola bilən enməsinə yan tərəfdən duraraq baldırdan tutmaq, kürəklərdə duruşa keçməyə kömək edərək, sonra kürəklərdə duruşun necə icra olunmasına kömək etmək.

### **Baş üstündə bükülü ayaqlarla duruş**

**İcra texnikası.** Əllərdə və baş üstündə duruş üçün bu köməkçi hərəkətdir. Dayaqlı oturuşdan ayaqları açaraq başla döşəyə dayaqlanmaq, bədənin kütləsini əllərə və başa keçirmək, əvvəl bir ayağı, sonra digərini təkansız və yelləməsiz sinəyə bükərək bükülü ayaqlarla baş üstündə duruş vəziyyətini almaq (şək. 2).

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Əllər və baş bərabərtərəfli üçbucaq təşkil etməlidirlər. Əllər ciyin enində yerləşirlər. Baş alının yuxarı hissəsi ilə dayaqlanır.
2. Dayaqlı oturuşdan köməklə bükülü ayaqlarla baş üstündə duruş.
3. Dayaqlı oturuşdan müstəqil bükülü ayaqlarla baş üstündə duruş.



Şəkil 2

#### **Tipik səhvlər.**

1. Başın səhv qoyulması: alın üstünün yerinə əmgəyin dayağa qoyulması.
2. Əllər başa yaxın qoyulur.
3. Ayaqların sinəyə yox, bel tərəfə bükülməsi.

**Kömək və mühafizə.** Dizlərdə yan tərəfdə duraraq bir əllə belin altından, digəri əllə baldırdan tutaraq kömək etmək.

#### **Arxaya mayallaq aşaraq yarımspaqat.**

**İcra texnikası.** Arxaya mayallaq aşmanı tamamlayaraq bir ayağı sinə tərəfə bükmək və əllərə dayaqlanaraq diz üstünə qoymaq, digərini bükməmək və endirməmək; qolları açıb dizdə duraraq dayaq vəziyyəti almaq. Ayağı endirərək və geriye çəkilərək döşəmə ilə əlləri sürüşdürmək – yarımspaqat.

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşaraq dayaqlı oturuş.
2. Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşaraq dizlərdə duraraq dayaq.
3. Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşaraq bir dizdə duraraq dayaq, digərini arxaya.
4. Dizlərdə duraraq dayaqdan əllərə dayaqlanaraq sol (sağ) dizi irəli çəkməklə digərini arxaya aparmaq, sol (sağ) ayağın dabanını canağa toxundurmaq, düzələrək irəliyə baxmaq, qollar yanlarda.

5. Bir dizdə duraraq dayaq, digərini arxaya, bir ayağı endirmək və çəkilərək düzəlmək, əlləri döşəmə ilə sürüşdürərək yarımşpaqat vəziyyətini almaq.
6. Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşaraq yarımşpaqat vəziyyətini almaq.



Şəkil 3

#### **Tipik səhvlər.**

1. Bükülü və düz ayağın kəskin endirilməsi.
2. Arxaya çəkilmiş ayağın bükülməsi.

**Kömək və mühafizə.** Yandan duraraq düz ayağı bud və çiyin altından tutmaq.

#### **Oğlanlar üçün nəzarət dərsi və dinamik müvazinəti təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər:**

1. Dayaqlı oturuşdan irəliyə mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş.
2. İrəliyə yuvarlanıb, irəliyə əyilməklə oturuş.
3. Arxaya mayallaq aşaraq dayaqlı oturuş.
4. Bükülü ayaqlarla baş üstündə duruş.
5. Dayaqlı oturuşa enərək, yuxarıya beli açıq tullanma.

#### **Qızlar üçün nəzarət dərsi və dinamik müvazinəti təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər:**

1. Dayaqlı oturuşdan irəliyə mayallaq aşmaq.
2. İrəliyə mayallaq aşaraq, irəliyə əyilməklə oturuş.
3. Kürəklərdə uzanmaq və "körpü".
4. Kürəklərdə uzanmaq və kürəklərdə duruş.
5. İrəliyə yuvarlanıb, irəliyə əyilməklə oturuş.
6. Arxaya mayallaq aşaraq yarımşpaqat.

## Dayaqlı tullanmaların öyrədilməsi zamanı metodiki göstərişlər

Dayaqlı tullanmaların strukturunda çoxsaylı fazalar arasında (qaçış, körpüyə sıçrayış, təkən, uçuş, əllərlə alətə istinad etmək, istinaddan sonra uçuş və yerənmə) ən əhəmiyyətli faza yerənmədir. Eyni zamanda konkret tullanma, ikinci uçuş fazası, əllərlə təkəndən sonra, bədənin vəziyyətindən asılıdır. Praktiki dayaqlı tullanmaların təkənin başlangıç anından, təkəndən sonra uçuş, bədənin vəziyyətlərindən başqa bütün fazalar eynidir.

Dayaqlı tullanmaların öyrətmə texnologiyasını iki mərhələyə bölmək məqsədəuyğundur.

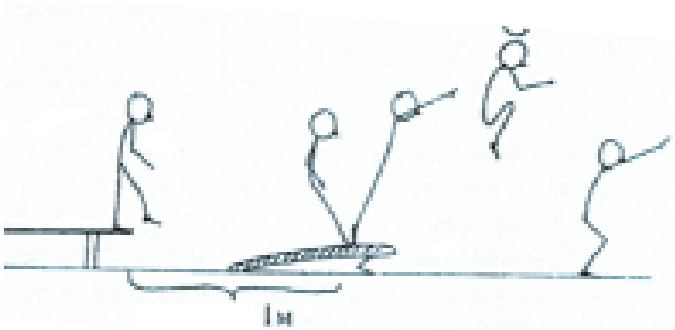
Birinci mərhələ tullanmaların fazalarının öyrədilməsidir. Təcrübi olaraq ilk növbədə yerənmə fazası öyrədilir. Bu universal vərdəşdir. Bu vərdəş alətlərdən yerənmənin tamamlayıcı mərhələsidir. İlk olaraq yerənmənin vəziyyəti öyrədilir. Bu, idmançının qolların yuxarıya, xaricə yarıməyilməklə yarımoturuş vəziyyətidir. Ayaqların dabanları birgə, pəncələr bir qədər, dizlər aralı olur. Şagird yerənmə anında pəncələrlə, düz ayaqlarla döşəməyə toxunur və tam ayaqları üzərinə enərək amortizasiya edir, ayaqları dizdən bükür və yerənmə vəziyyətinə gəlir.

**Yerənmənin dayanıqlılığı müxtəlif – yuxarı, dönərək, dərinə tullanmalar vasitəsi ilə formalaşdırılır.**

Bu mərhələdə də kiçik məsafələr – 10, 15 m qaçış hazırlığı mənimsənilir. Bu zaman qaçış sürəti tədricən artırılır və məsafənin sonunda maksimuma çatdırılır.

**Şagirdin universal tullanma bacarığı aşağıdakı kimi formalaşdırılır:**

Əvvəlcə gimnastika skamyası üzərində qaçaraq, skamyanın kənarından azı 1 m məsafədən körpücük qoyulur və universal tullanma hərəkəti icra olunur. Üfüqü sürəti saxlamaq üçün təkənin trayektoriyası hündür yox, maili olmalıdır. Şagird körpücük üzərinə gövdənin pəncədən bir az gecikmiş vəziyyətində toxunmalıdır.



Şəkil 4

Bu hərəkətin icrası zamanı aşağıdakı səhvlər meydana çıxır:

- hündür sıcrayış (horizontal sürətin azaltmasına gətirib çıxarır);
- körpüyə təkən zamanı qıçların həddindən artıq bükülü olması, təkənin qüvvə ilə icra edilməməsi;
- ayaqların körpüyə dayandırıcı qoyulmaması çiyinlərin irəli çıxmasına və körpüdən effektiv istifadəyə gətirib çıxarır.

Qeyd olunmuş səhvlər körpünün, gimnastika skamyasının müvafiq yerləşməsi ilə aradan qaldırılır. Əgər qeyd olunan səhvlər şəraitin dəyişdirilməsi və izahla aradan qaldırılmazsa, o zaman öyrətmə texniki hazırlıq hərəkətlərinə qaytarılır.

Hərəkətlər gimnastika skamyada müvəffəqiyyətlə icra olunduqda, gimnastika skamyası götürülür və təbii şəraitdə qaçış yerinə yetirilir. Sıcrayışın önündə, təkən ayağın qoyulması üçün nişan qoyulur. 10-15 metrlik qaçışda körpüyə, təkən yerinə qədər məsafə 1,5 - 2,0 metr olmalıdır. Nişan elə qoyulur ki, onun üstünə çıxmamaq, onu sıcrayışla tullanıb keçmək mümkün olsun. Tullamanın özündə maneəni dəf etmək – topu, skamyanı, ipi və hər hansı bir formada – ayaqlar aralı, bükülü ayaqlarla, belə açıq uçuşda yaradıb, düzgün yerənmə vəziyyətində tullanmanı tamamlamaq olar.

Eyni səhvlər həm skamyada, eləcə də hərəkətlərin təbii icrası zamanı rast gəlinə bilər. Onların düzəltmə üsulları eynidir.

Əllərlə təkən – konkret fazadır, lakin təkən texnikasının ümumi xüsusiyyətləri vardır.

Bunlar:

- hər hansı tullanmalarda əllərin dayandırıcı qoyulması, əldən keçən şaquli xəttə müvafiq əllərin alətə bucaq altında qoyulması;
- qüvvələndirmə təkəni, maksimum gərgin düz qollarla və tam bədənle təkən;
- təkən icraçının özündən istiqamətlənməlidir.

*Əllərlə təkənin əsas texniki anlarını mənimsəmək üçün aşağıdakı tapşırıqlardan istifadə etmək olar:*

1. Dayaqlı oturuşdan uzanaraq dayağa keçmək və əllərlə tez itələməklə dayaqlı oturuş (əlləri ayaqlara yaxınlaşdırmaq). Hərəkəti kürəkləri irəli irəliləməklə yerinə yetirmək.

2. Uzanaraq dayaqdan ayaqlar irəli, eyni vaxtda əlləri və ayaqları itələməklə irəliləmək.

3. Uzanaraq dayaqdan əllər 10-15 sm hündürlükdə, çiyinlər əllərdən bir qədər arxada. Hündürlükdən əllərlə uzanaraq dayağa atılmaq və yenidən əllərlə hündürlüyə hoppanmaq.

Düz qollarla tez təkən çiyin qurşağının və gövdə əzələlərinin səbəbinə həyata keçirilir.

Bütün hərəkətlərin icrası zamanı təkən üçün əllərin vəziyyətinə diqqət yetirmək lazımdır. Əllərin barmaqları bir qədər daxilə baxmalıdır. Qollar, dirsəklərdən düz, paralel olmalıdır.



**Öyrətmənin birinci mərhələsi**ndə hərəkətlərin icra ardıcılığı, intensivliyi müəyyənləşdirilir, şagirdlərdə hərəkətin icrasına maraqla formalaşdırılır. Bu zaman əsas vəzifə hərəkətin texniki əsasının icra bacarığının formalaşdırılmasıdır. Əsas fazaların icra bacarığına yiyələndikdən sonra dayaq tullanmanın tam öyrədilməsinə başlamaq məqsəduyğundur.

**İkinci mərhələnin** əsas məsələlərinin texnologiyası konkret dayaq tullanmanın öyrədilməsidir. Şagirdlərlə belə tullanmaların ardıcıl ilkin mənim-sənilməsi zəruridir ki, hər bir əvvəlki dayaq tullanma sonrakı gələn tullanmaları asanlaşdırsın. Belə zəncir aşağıdakı ardıcılıqdır:

– bazalı tullanma – eninə qoyulmuş gimnastika atı üstündən əllərən təkənə ilə qollar irəliyə və ayaqlar aralı tullanmaqla sıçrayış – dəqiq göstərilən yerə enmək;

– eninə qoyulmuş gimnastika atı (keçisi) üstündən bükülü ayaqlarla tullanmaq;

– eninə qoyulmuş gimnastika atı (keçisi) üstündən ayaqlar aralı tullanmaq.

**Hazırlıq növləri.** Texniki hazırlıq kimi şagirdlər iki universal hərəkət etməlidirlər:

1. Qaçaraq körpüyə sıçrayış, təkənə, ayaqları büküb yuxarıya tullanma, yerənmə.

2. Əllər gimnastika skamyasında uzanaraq dayaq, əllərin və ayaqların təkənə ilə, skamyaya oturuş, əllər irəlində, dayanıqlı yerənməklə ayaqlar aralı sıçrayış.

**Fiziki hazırlıq** qol və gövdə əzələlərinin sürətli təqəllüsünü nəzərdə tutur və aşağıdakı tərzdə yoxlanıla bilər:

– 10 san ərzində uzanaraq dayaqdan dayaq oturuşa keçid.

– 10 san ərzində uzanaraq dayaqdan əllərlə təkənə, əllərin bir-birinə vurulması. Yaxşı nəticə 10 saniyə ərzində 7-8 dəfə.

Dayaq tullanma nöqtəyi-nəzərindən psixi hazırlıq şagirdlərdən cəsarət və qətiyyət tələb edir. Təhlükəni və qorxunu aradan qaldırmaq üçün yerənmənin yerini hazırlamaq, kömək və mühafizəni təmin etmək zəruridir.

**Öyrətmə metodu.** Konkret tullanmalarda bütövlük metodu.

**Birinci tapşırıq.** Etibarlı köməklə tullanmanın yerinə yetirilməsi. Kömək alətin arxasından həyata keçirilir. Müəllim irəliyə yığılmanı mühafizə edərək şagirdin belindən və ya onun çiyinlərindən tutmağa hazır olmalıdır. Tərəddüd edən, çəkinən şagirdlər üçün gimnastika keçisi və körpücük arasında ikinci mühafizəçini qoymaq olar.

**Səhvlər.** Dayaq tullanmalarda daha tez rast gəlinən və ehtimal olunan səhvlər aşağıdakılardır:

– körpünün qabağında sürətin aşağı düşməsi (alətdən qorxmaq);

– qüvvətləndirilməmiş ayaqlarla təkənə, ayaqlar dizlərdə bükülmüş, tam ayaqların qoyulması, bədənin və ayaqların ləng icrası ilə bildirilmiş;

– 1-ci uçuş fazasının hündür trayektoriyası;

– dayağa əllərin dayandırıcı qoyulmaması, çiyinlər gimnastika keçisi ilə toxunma anında əllər üstündə olması;

– əllərlə təkənin istiqaməti "öz altına" icra edilir (tullanan qolları qaldırmır, gövdəyə sıxır ya da uzun müddət alətdən tutur və oturuşa yox, dayaqlı oturuşa gəlir). Əgər birinci cəhddən səhv düzəldilmirsə, o bir qayda kimi möhkəmlənir və daha mürəkkəb hərəkətlərin icrasında səhvə gətirib çıxarır;

– gimnastika keçisində (atda) oturuşda və ya dayaqlı oturuşda uzun müddət olma.

Alətdən sıçrayış zamanı səhvlər uçuş vəziyyətinin pozulması və dayanıqsız yerənməklə əlaqədardır. Müəllim tərəfindən metodik göstərişlə və tələbkarlıqla onların icrasını asanlıqla düzəltmək mümkündür.

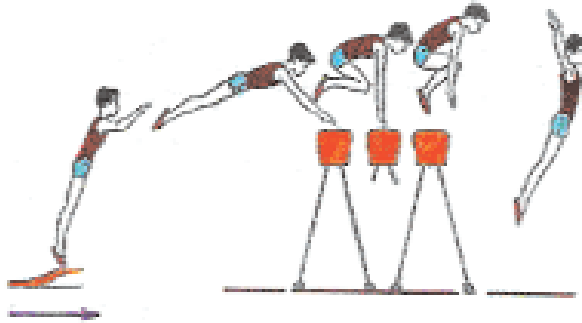
### **Səhvləri aradan qaldırmaq üçün metodiki üsullar:**

Əgər səhvlər izahla, metodiki tövsiyə ilə aradan qaldırılmırsa, (məsələn, "təkan zamanı ayaqları düz saxlamaq", "qollarla irəliyə dart", "qollar düz və alətə toxunanda gərgin olmalıdır", "aləti özündən itələ" və s.) o halda öyrətmə əsas fazalara yiyələnmə üzərində aparılır.

Stabil və etibarlı tullanmanın icrası, əsasən əllərlə effektiv təkanın təkmilləşdirilməsi, sonrakı tapşırıqlar ilə əlaqədardır.

Əllərin effektiv təkanı, alət üzərində uçuşun hündürlüyü ilə və alətə daha düz ayaqlarla gəlmə bildirilir, lakin qollar irəlidə, gövdə və çiyinlər praktiki olaraq şaquli vəziyyətdə olur.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, gimnastika keçisinə (atına) oturuşa tullanma, qollar irəli və sıçrayış (uçuşda bədənənin forması müxtəlif ola bilər – ayaqlar aralı, ayaqlar bükülür və s.) onun keyfiyyətli icrası növbəti tullanmalar üçün texniki baza kimi xidmət edir.



Şəkil 5

Bütün fazalarda bazalı dayaqlı tullanmaların savadlı texniki icrası gələcək hərəkətlərin mənimsənilməsində çətinlik törətmir.

7-ci sinifdən qızlar və oğlanlar müxtəlif dayaqlı tullanmaları mənimsəyirlər. Qızlar bu sinifdə eninə qoyulmuş gimnastika keçisi (h – 105-110 sm) üzərindən ayaqlar aralı tullanmanı təkmilləşdirməkdə davam edirlər. Oğlanlar isə eninə qoyulmuş gimnastika keçisi (h – 110-115 sm) üzərindən ayaqları bükərək dayaqlı tullanmanı mənimsəməyə başlayırlar.

### **Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqları bükməklə tullanma:**

**İcra texnikası.** Ayaqlarla körpüyə təkən vurub, əlləri alətə qoymaq və dizləri sinəyə çəkmək, canaq və diz oynaqlarında bükülməyə başlamaq. Təkəni əllərlə tamamlayan zaman çiyinləri və qolları qaldırmaq, ayaqları arx-aya-aşağı aparmaq və bədəni ciddi açmaq. Yerənməni yumşaltmaq üçün canaq oynaqlarında bir qədər bükülmək lazımdır.

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Döşəmədə uzanaraq dayaqdan ayaqların təkəni ilə dayaqlı oturuş və yenidən uzanaraq dayaqdan.
2. Döşəmədə uzanaraq dayaqdan, ayaqların təkəni ilə dayaqlı oturuş və yuxarı-irəliyə beli açıq tullanma.
3. Döşəklə örtülmüş gimnastika skamyasında ayaqlar döşəmədə uzanaraq dayaqdan, ayaqların təkəni ilə dayaqlı oturuş və beli açıq sıçrayış.
4. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisinə dayaqlı oturuşa tullanmaq və beli açaraq sıçrayış.
5. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi (h – 110-115 sm) üzərindən ayaqları bükməklə tullanma.

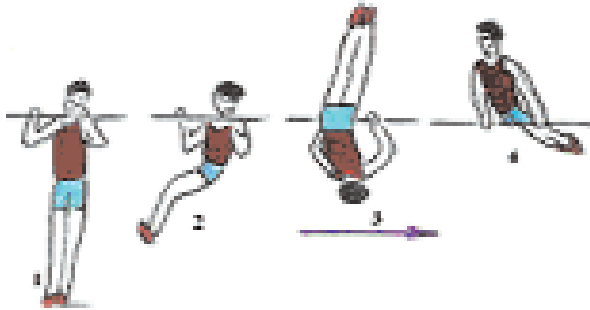
#### **Tipik səhvlər.**

1. Alətdə əllərdə gecikmək.
2. Əllərlə təkəndən sonra belin açılması yoxdur.
3. Ayaqlar aşağı-arxaya aparılmır, çiyinin qaldırılması ilə belin açılması yerinə yetirilir.

**Kömək və mühafizə.** İki əllə çiyinlərdən tutmaq, irəlidə-yanda yerənmə yerində durmaq.

### **Turnik (orta hündürlüklü)**

7-ci sinifdə təhsil alan oğlanlar turnikdə əvvəl mənimsənilən hərəkətlərin icrasını təkmilləşdirirlər: dayaqları, keçirmələri, daha mürəkkəb şəraitdən qalxmaları, məsələn, ayaqlar aralı dayaqdan sağ (solu), solu (sağ) qeriyyə keçirməklə dayaq, geriyyə dönmə və ya iki ayağın təkəni ilə aşaraq dayağa qalxmaq.



Şəkil 6

Dartınma hərəkətlərinin icrası və sallanmadan düz ayaqların qaldırılması, sallanmada əllərin yerdəyişməsilə irəliləmələr.

Ayaqlar aralı dayaqdan sağ (solu), solu (sağ) geriye keçirməklə dayaq.

**İcra texnikası.** Şagirdlər dayağa qalxmaq üçün bir ayağın yellətməsindən, digərinin təkənindən istifadə edə bilərlər. Dayağda birini irəli keçirib, ayaqlar aralı sağla (solla) dayaq vəziyyətini almaq. Dönmənin icrası aşağıdakı şəkildə həyata keçirilir: əvvəlcədən əli müvafiq eyni adlı dönməyə yenidən altdan tutub, bədənə ağırlığı ona verilir, sonra başın, çiyinin, gövdənin dönməsilə digər əli üstün tutub turnikə qoyulur. Bundan sonra canağı qaldırır, ayağı arxaya keçirib, dayaq vəziyyətini almaq. Dayağda arxa yellənmədən sıçramaq.

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Dayağdan bir ayağı keçirməklə dayağda ayaqlar aralı vəziyyət almaq və geriye keçirib, çıxış vəziyyətə qayıdıb, arxa yellənmədən sıçramaq.

2. Gimnastika skamyasının qarşısında duraraq bir ayaqla onun üstündən addımlamaq, sağla (solla) ayaqlar aralı vəziyyəti almaq. Sağ ayaq üzərində sola dönərək skamya üstündən sol ayağı arxaya keçirib, sola dönüb, hərəkəti icra etmək və Ç.V.-də durmaq.

3. Gimnastika ağacı ilə dönmənin imitasiyası.

4. Dönmənin əvvəlcə alcaqboylu turnikdə tam, sonra isə köməklə ortaboylu turnikdə və müstəqil icra edilməsi.

#### **Tipik səhvlər.**

1. Dönmə zamanı irəlidə olan ayaq zəifləyir və enir.

2. Geriyə keçirmə bükülü ayaqla icra olunur.

**Kömək və mühafizə:** icra olunan tərəfə qırağda yandan duraraq sinə və ya ayağın altından kömək etmək.

### **Ayaqların təkəni ilə aşaraq dayağa qalxmaq**

**İcra texnikası.** Bükülü qollarla duraraq sallanmadan ayaqların təkəni ilə (irəlidə) ayaqları bükülü sallanma vəziyyətinə qaldırmaq, qolların bükülməsini davam etdirmək, qarın turnikə dəyəne qədər ayaqları yuxarı-arkaya turnikin arkasına tərəf aparmaq. Sonra qolları aşaraq düzəlmək, başı qaldırmaq və dayağa keçmək. Nəzarət etmək lazımdır ki, ayaqlar dayağa gələn an enməsin və şaquli səthi keçməsin.

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Ayağı yellətmək, aşaraq dayağa qalxmanı təkrar etmək.

2. Gimnastika divarında sallanmadan mümkün qədər yuxarıya düz ayaqları qaldırmaq.

3. Təkənlə aşaraq dayağa qalxmaq.

#### **Tipik səhvlər.**

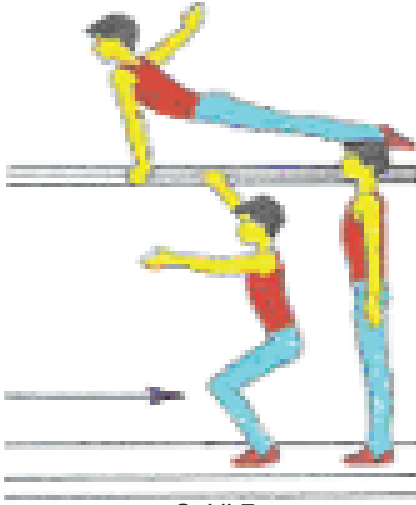
1. Ç.V. -də ayaqlar turnikin altında qoyulmayıb.

2. Ayaqları turnikə yaxınlaşdırmamış başın arxaya vaxtdan əvvəl əyilməsi və belin açılması.

3. Bükülü sallanmaya keçid anında qolların tam açılması.

**Kömək və mühafizə:** turnikin önündə yan tərəfdən duraraq bir əllə çiyin altından tutmaq, digərini beldən, qalxmanın ikinci hissəsində – sinə və ayaqdan.

## Paralal qollar



Şəkil 7

7-ci sinfin şagirdləri qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün dayaqda yerdəyişməklə, dönmələr və qolların bükülüb-açılması hərəkətlərini icra edərkən çiyin qurşağı əzələlərini möhkəmləndirməklə davam etdirirlər. Əsas elementləri mənimsəmək üçün şagirdlər dayaqda geniş amplituda ilə yellənir və arxa yellənmədə sıçrayış yerinə yetirirlər.

**Arxaya yellənmədə sıçrayış** – dayaqda yellənmə zamanı sol və sağ tərəflərə icra olunur. Şagird kifayət qədər hündür arxaya yellənib (minimal hündürlük – çiyin səviyyəsində) bədəni sağ tərəfə çəkir, sol əli tez sağ əlin qabağına, paralel qolların sağ qoluna qoyur və sağ əl əlüstü sağ

tərəfə çəkilir, ancaq sol əllə qola dayaqlanaraq bir qədər beli açır, sol əllə qoldan tutaraq yerə enir.

### Öyrətmə ardıcılığı.

1. Yellənmələrin amplitudasını tədricən böyütməklə dayaqda yellənmə və arxaya yellənmədə qolların arasına sıçrayış.

2. Arxaya yellənmədə ayaqların ayrılması və onların birləşməsi, irəliyə yellənmədə, arxaya yellənmədə qolların arasına sıçrayış.

3. Ayaqlar gimnastika skamyasında uzanaraq dayaqda sağ əli sol əlin önündə qoymaq və sağ ələ dayaqlanaraq solu yana qaldırmaq (sol tərəfə sıçrayışda).

4. Qolların ucunda arxa yellənmədə sıçrayış.

5. Eyni hərəkəti bədənin sıçrayış tərəfə yerini dəyişməklə və əli yenidən tutmaqla etmək.

6. Eyni hərəkəti paralel qolların ortasında etmək.

### Tipik səhvlər:

1) arxaya alçaq yellənmə və dizlərdən ayaqların bükülməsi;

2) eyni vaxtda əllərin təkəni ilə sıçrayış icra edilir.

**Kömək və mühafizə:** yandan dayaqlanan əl tərəfdən duraraq bir əllə çiyinə yaxın olan əli tutmaq, digəri ilə – hərəkətin yolu ilə arxaya yellənmədə budun altından itələmək.

## Müxtəlif hündürlüklü qollar

7-ci sinifdə qızlar əvvəl mənimsənilmiş hərəkətləri təkmilləşdirirlər və aşağı qolda bir ayağın yellətməsilə digərinin təkəni ilə aşaraq qalxmanı mənimsəyirlər.

Bu, öyrətmə metodikası kömək və mühafizə, bir ayağı yellətmək digərini təkənlə aşaraq dayağa qalxmaq, oğlanların turnikdə (6-cı sinif) icra olunan hərəkəti ilə eynidir.

## QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Qüvvə qabiliyyəti yeniyetmələrin fiziki hazırlığında xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Hər bir gənc qüvvətli olmağın, özünün qüvvə potensialını artırmağın yollarını bilməli və bundan istifadə bacarığına yiyələnməlidir. Əslində bu o qədər də çətin deyildir. Siz sadəcə olaraq insanın qüvvə qabiliyyətinin nə olduğunu, onun hansı hərəkətlər vasitəsi ilə artırılmasının mümkünlüyünü dərk etməli, həmin hərəkətlərin hansı ardıcılıqla icra edilməsini müəyyənləşdirməlisiniz, Bundan sonra sadəcə olaraq özünüzün gün rejiminizi düzgün planlaşdıraraq bu hərəkətlərin icrasına vaxt ayırmaq və ən əsası isə zəhmətsevər olmaq kifayətdir. Siz sistemli olaraq tövsiyə olunan qüvvə hərəkətlərini yerinə yetirdikdə özünüzün əzələlərinizdə baş verən müsbət dəyişikliyi hiss edəcəksiniz. Bu prosesi davam etdirməklə özünüzün arzu etdiyiniz qüvvə hazırlığını əldə edəcəksiniz.

İnsan bütün hərəkətini və fəaliyyətini qüvvə təzahürü sayəsində yerinə yetirir, qurur. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə mümkün deyildir. Siz gündəlik həyatınızda müxtəlif insanlarla rastlaşırsınız. Onlardan bəziləri qüvvətli, ahəngdar bədən quruluşuna malik, digərləri zəif, tez yorulan, həmyaşıdları ilə yarışarkən tez-tez uduzan və s. olurlar. Adətən belə yeniyetmələrdə özünəinam hissi zəif olur. Onlar oyun və yarış prosesinə qoşulmaq istəməzlər. Göründüyü kimi, sizin qüvvə hazırlığınız (o cümlədən fiziki hazırlığınız) yalnız fiziki hazırlıq amili olmaqla yanaşı, dəyərli özünəinam vasitəsidir.

**Qüvvə nədir? Qüvvə əzələlərin gərginləşməsi hesabına xarici müqavimətin (müəyyən ağırlığın, kiminsə müqaviməti və s.) dəf etmək və ya ona qarşı dayanmaq müqavimətidir.** Siz özünüz də müşahidələrinizdə görürsünüz ki, heç də bütün həmyaşıdlarınız eyni qüvvə hazırlığına malik deyildir. Bəzi yaşdılarınızın qüvvə hazırlığı yüksək, bəzilərininki isə aşağıdır. Bunun əsas səbəbi əzələ sisteminin daha çox hansı tipli liflərdən təşkil olun-

masıdır. İnsanın əzələ sistemi şərti olaraq “ləng” (qırmızı) və “sürətli” (ağ) liflərdən təşkil olunmuşdur. Ayrı-ayrı insanlarda bu liflərin miqdarı müxtəlifdir. Əzələsində “sürətli” liflər üstünlük təşkil edən insanlar digərlərinə nisbətən daha tez və sürətli hərəkət etmək imkanına malikdirlər və onlarda qüvvə qabiliyyətinin inkişafına daha asanlıqla nail olmaq mümkündür. “Ləng” əzələ lifləri çoxluq təşkil edən insanlar çox sürətli olmasalar da, daha dözümlü olurlar, hərəkətlərin nisbətən daha çox davamlı icrasına nail ola bilirlər. Belələri uzaq məsafələrə qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmək kimi hərəkətlərdə daha böyük uğur qazana bilirlər.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, əzələlərin yuxarıda qeyd olunan xüsusiyyəti yeniyetmənin hər hansı idman növü ilə məşğələlərə başladığı zaman nəzərə alınmalıdır. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən asılı olmayaraq istənilən yeniyetmə düzgün seçilmiş, icra müddətim müəyyən edilmiş hərəkət komplekslərinin köməyi ilə özünün qüvvə hazırlığını artırmaqla bilər.

Hansı yaş dövrü qüvvənin inkişafı üçün daha əlverişlidir? Qüvvənin insanın hərəkət qabiliyyəti kimi inkişafı üçün əlverişli vaxtı onun fiziki cəhətdən dinamik inkişaf etdiyi 12-18 yaş dövrü hesab olunur. Düzdür, sonrakı dövrlərdə də xüsusi hərəkətlər vasitəsi ilə qüvvə hazırlığını artırmaq, inkişaf etdirmək mümkündür. Lakin göstərilən yaş dövrü yeniyetmələrin qüvvəsinin artırılması üçün baza hazırlığı dövrü hesab olunur. Bu yaş dövründə maddələr mübadiləsinin və fiziki yükləndirildikdən sonra bərpa prosesinin sürətli olması düzgün təşkil edilmiş məşğələlər vasitəsi ilə nisbətən qısa vaxt ərzində arzu edilən nəticələr əldə etməyə imkan verir.

**Qüvvə göstəriciləri nədən asılıdır?** Əzələnin qüvvə təzahürü, ilk növbədə əzələnin en kəsiyindən asılıdır. Başqa sözlə, əzələ nə qədər böyük olarsa, onun daha çox qüvvə təzahür etdirmək imkanı vardır. Əzələnin qalınlaşması (onun en kəsiyinin artırılması) qüvvə istiqamətli hərəkətlərin yaxınlaşmaları zamanı çoxsaylı təkrar icrası ilə həyata keçirilir. **Hərəkətlərin icra sayı hərəkətin icrasında iştirak edən əzələlərdə yorğunluq hissi yaratmalıdır. Məhz bu amil əzələnin strukturunda, əzələ liflərində dəyişikliyə, onların qalınlaşmasına səbəb olur.** Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin bu yolu (metodu) **“imtinaya qədər”** adlanır.

Hansı əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı zəifdir? İnsanın qüvvə hazırlığı bədənin əsas əzələ qruplarının qüvvə göstəricisindən asılıdır. Bu əzələ qrupları aşağıdakılardır:

1. **Yuxarı ətraf əzələləri.** Buraya çiyin oynağı ətrafı əzələləri, qolu, biləyi büküb-açan əzələ qrupları daxildir. Bu əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı normalaşdırılan müxtəlif ağırlıqlarla (o cümlədən bədənin ağırlığı ilə) həyata keçirilir.



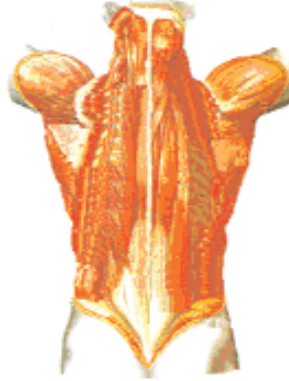
Şəkil 1

2. *Aşağı ətraf əzələləri*. Buraya bud, baldır, pəncəni büküb-açan, qıçın yanlar və şaquliox ətrafında dönməsini təmin edən əzələ qrupları daxildir.



Şəkil 2

3. *Gövdənin arxa əzələ qrupları*. Buraya 29 əzələ daxildir ki, bunlardan kürek, deltavari, trapesiyaya bənzər kürəyin enli əzələləri daxildir.



Şəkil 3



4. *Gövdənin ön əzələ qrupları*. Buraya 21 əzələ daxildir. Bunların sırasına böyük döş əzələsi, qarının düz, çəp və köndələn əzələləri daxildir.



Şəkil 4

***Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün zəruri şərtlər:***

– *Hərəkətlər düzgün seçilməlidir*. Qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər müəllimin köməyi ilə qüvvənin inkişafı zəruri hesab olunan əzələ qrupları üçün şagirdin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilməlidir. Siz bu dərslərdə və ya digər mənbələrdə tövsiyə olunan hərəkətləri seçə, fiziki tərbiyə müəllimlərinizin köməyi ilə icra rejimi müəyyən edə bilərsiniz.

– *Hərəkətlərin icrasında sistemlilik*. Qüvvənin inkişafı üçün seçilmiş hərəkətlər həftənin azı beş, altı günü icra edilməlidir. Bu, qüvvənin inkişafında hiss olunacaq nəticənin əldə olunmasına kömək edəcəkdir.

– *Hərəkətlərin icrasında davamlılıq*. Qüvvə istiqamətli hərəkətlərin icrasına hər bir məşğələdə minimum 30-35 dəqiqə vaxt ayırmalısınız.

– *Hərəkətlər kifayət qədər həcmdə icra olunmalıdır*. Yalnız çoxsaylı təkrarlar yorulmağa və beləliklə də, əzələdə struktur dəyişikliyinə səbəb ola bilər.

7-ci sinifdə qüvvə hazırlığı üçün tövsiyə olunan hərəkətlərin nümunələri vəsaitin sonunda verilmişdir.

## F.T. VII. Kiçik summativ qiymətləndirmə

(Qüvvə tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Qiymətləndirmə meyarları	Kontingent	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə	Oğlanlar	1	2 - 4	5
Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə	Qızlar	4 - 8	9 - 15	16 və >
Ayaqların köməyi ilə kəndirə dartınma, m	Oğlanlar Qızlar	2	3	5
Uzanaraq dayaqda qolların bükülmə-açılması	Oğlanlar	8 - 9	10 - 12	13 və >
Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülmə-açılması	Qızlar	7	8 - 9	10 və >
Bir əllə dayaqdan tək qıçla oturubdurma	Oğlanlar	7 - 11	12 - 13	14 və >
	Qızlar	6 - 7	8 - 9	10 və >
Gövdənin bükülmə-açılması	Oğlanlar	8 - 11	12 - 16	17 və >
	Qızlar	6 - 10	11 - 13	14 və >

#### 1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Qüvvə hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
--------------------	-------------------------------------	--	--	--

#### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	--	--

#### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



*Tumba üzərindən start texnikasının öyrənilməsi üçün hərəkətlər:*

**Quruda:**

1. Ç.v. – start vəziyyəti (ayaqlar bir pəncə enində aralı, paralel, qıçlar diz və çanaq oynaqından bükülü, qolları arxaya aparıb, irəliyə baxmaq) almaq və qolları qolaylandıraraq yuxarı qaldırmaqla yuxarıya tullanmaq X 6-8 dəfə.

2. Ç.v. – dayaqlı oturuş vəziyyətindən hər iki qıçın təkəni və qolların yuxarı qaldırılması ilə irəliyə-yuxarıya tullanmaq X 6-8 dəfə.

**Suda:**

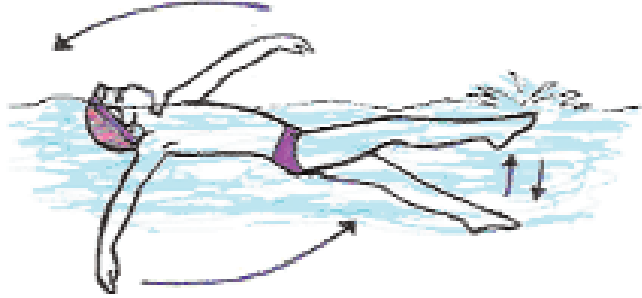
1. Ç.v. – bort üzərində oturuşdan suya baş vurmaq ( ilk olaraq suya əllər və baş daxil olur).

2. Ç.v. – eyni hərəkət, lakin dayaq sahəsini artırmaqla X 4-6 dəfə.

3. Ç.v. – üzgücünün start vəziyyətindən suya baş vurması X 6-8 dəfə.

**Kürək üzərində üzmək** – suda üzməyin ən əlverişli üsulu hesab olunur. Əgər siz sinə üzərində üzərkən yorulmusunuzsa, o zaman kürək üzərinə çevrilə və bu vəziyyətdə dincələ bilərsiniz.

**Kürək üzərində krol** – qol və qıçın növbəli, davamlı və simmetrik hərəkətləri ilə yerinə yetirilir. Üzgüçü kürəyi üzərində yerləşdiyi üçün tənəffüs su üzərində yerinə yetirilir.



Şəkil 2. Kürək üzərində krol üsulu ilə üzmə texnikası.

Bu üsul suda müxtəlif yükləri, boğulanı daşımaq üçün istifadə olunur.

*Kürək üzərində krol ilə üzmə texnikasının öyrənilməsi üçün hərəkətlər:*

**Quruda:**

1. Ç.v. – küncün kənarında (stulda, skamya üzərində, sahildə və s.), oturub, qıçların krol üsulunda hərəkətini davamlı icra etmək X 15-20 dəfə.

2. Ç.v. – əsas duruş. Bir qol yuxarıda, digəri aşağıda, qolların irəlidən arxaya dairəvi, növbəli hərəkətləri X 10-15 dəfə.

**Suda:**

1. Ç.v. – əllərlə borddan tutaraq suda arxası üstə uzanmaq, qıçları krola olduğu kimi hərəkət etdirmək. Qıçları dizdən bükməmək, pəncəni irəliyə dartmaq və daxilə döndərmək.

2. Ç.v. – kürəyi üstə suda uzanaraq taxtanı başın altına qoymaq. Qıçlarla krola olduğu kimi hərəkət edərək üzmək.

## Üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi

### Kürək üzərində krol:

1. Yalnız qıçların hərəkəti hesabına kürək üzərində üzmə (qollar gövdənin yanında və ya yuxarı qaldırılmış vəziyyətdə ola bilər).

2. Eyni hərəkət, ancaq əllərlə eyni vaxtda buda qədər uzun avarçəkmə hərəkəti ilə üzmək.

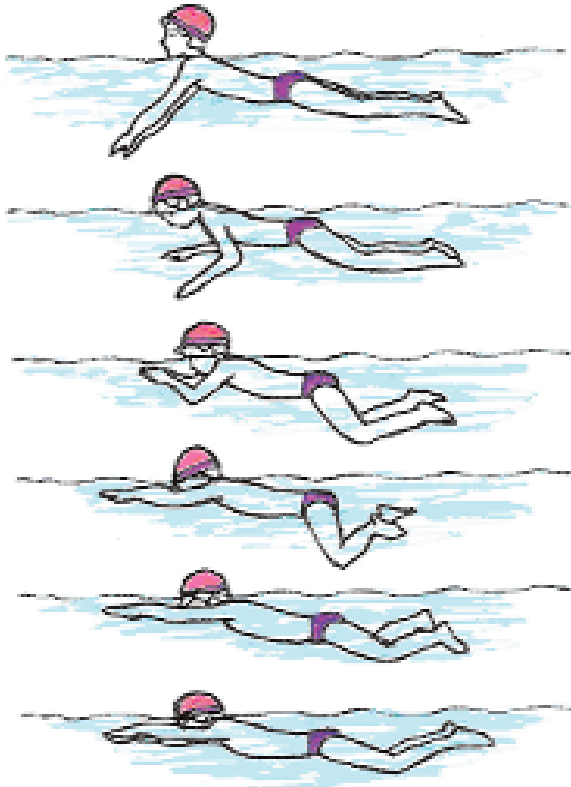
### Sinə üzərində krol:

1. Qıçların və bir qolun hərəkəti ilə sinə üstə krol. Digər qol irəliddə (başın nəfəs almaq üçün işləyən qola tərəf çevrilməsinə diqqət yetirmək).

2. Hər bir qolla müəyyən olunmuş sayda avarçəkmə hərəkəti icra etmək.

**Brass** – geniş yayılmış və sevilən üzmə üsuludur. Bu üzmə üsulunda hərəkət texnikası "qurbağanın" suda hərəkətini xatırladır. Brass üsulunda hərəkət texnikası təbii və sadədir. Burada qolların və qıçların simmetrik hərəkətləri eyni vaxtda icra olunur. Bu üsulla üzmə düzgün qamətin formalaşması və onurğa əyriliklərinin düzəlməsi üçün yaxşı vasitə hesab olunur (şəkil 3).

### Brass üsulu ilə üzmə texnikasının mənimsənilməsi üçün hərəkətlər:



Şəkil 3. Brass üsulu ilə üzmə texnikası.

### **Quruda:**

1. Ç.v. – oturuş, əllər arxada dayaqda, qıçlar düzəldilir. Qıçları diz və çanaq oynaqından bükərək, dabanları sağrı əzələlərinə çəkmək, dizləri yanlara açaraq pəncələri "özünə" çəkmək, dabanı dairəvi hərəkətlə çanaq enində aralamaq X 6-8 dəfə.

2. Eyni hərəkəti sinə üzərində uzanaraq icra etmək. Qıçları asta bükmək, sürətlə arxaya aparmaq X 6-8 dəfə.

3. Ç.v. – dizdə duruş, qollar irəlidedə. Əlləri daxilə çevirmək, onları yanlara aşağı aparmaq. Əlləri dairəvi hərəkətlə sinə altında birləşdirmək, ç.v. qayıtmaq X 8-10 dəfə.

### **Suda:**

1. Ç.v. – sinə üzərində uzanmaq (əllərlə borddan tutmaq. Qıçlarla brass hərəkətləri yerinə yetirmək. Tənəffüs sərbəstdir).

2. Köməkçi vasitələrdən istifadə etməklə (taxta, dairə, doldurulmuş şar) sinə üzərində brasla üzmə.

3. Sinə üzərində uzanıb başı suya salmaq, tənəffüsü saxlamaq, bir neçə avarçəkmə hərəkəti etmək, başı qaldıraraq nəfəs almaq.

### **Sinə üzərində krol üsulunun təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:**

1. Qıçların hərəkəti ilə tənəffüslə uzlaşdırılan üzmə (əllərdə köməkçi üzmə avadanlığı tutmaqla).

Qıçların üfüqi, əzələlərin boşalmış işinə, bədənə suda axıcı vəziyyətdə olmasına, suya davamlı, arasıkəsilmədən nəfəsverməyə diqqət yetirmək.

2. Qolların hərəkəti ilə üzmə.

Avarçəkmə zamanı dirsəyin yüksək vəziyyətinə və qolun su üzərindən aparılmasınna, avarçəkmənin güclənməsinə, nəfəsə salmanın asanlaşmasına imkan verən (gövdənin üfüqi oxuna nisbətən) gövdənin yanlara əyilmə hərəkətinə diqqət yetirmək.

3. Verilmiş hərəkət ritminə, tempinə və "addıma" müvafiq krolla üzmə.

### **Kürək üzərində krolla üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:**

1. Qolların müxtəlif vəziyyətlərində qıçların hərəkəti ilə üzmə.

2. Qolların eynivaxtlı buda qədər avarçəkməsi ilə üzmə.

3. Kürək üzərində qıçların fasiləsiz, qolların növbəli avarçəkmə hərəkəti ilə üzmə.

Bu zaman bədənə yaxşı dartılmış, axıcı vəziyyətinə, güclü və uzun avarçəkməyə diqqət yetirməli, avarçəkmələr arası vaxt fasiləsinə (qıçlarla 4-6 hərəkət), gövdənin üfüqi vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır.

### **Brass üsulu ilə üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi:**

1. Brass üsulu ilə qıçların hərəkətini tənəffüs və əllərlə irəlidedə tutulmuş taxta ilə uzlaşdıraraq üzmə.

2. Kürək üzərində qıçların hərəkəti ilə brass üsulu ilə üzmə (əllər budun yanında və ya irəliyə uzadılıb).

3. Qolların fasiləsiz hərəkəti ilə brass üsulu, tənəffüslə uzlaşdırılmış üzmə.
4. "Bölmüş" brassla üzmə (iki avar qollarla, sonra bir hərəkət qıçlarla).

#### **Suda oyunlar və əyləncələr:**

1. Müxtəlif üzmə üsulları ilə estafet .
2. Topla suda oyun: "*Suda basketbol*", "*Su polosu*".
3. Suya tullanmalar (qıçlarla aşağıya yıxılmalar və s.)

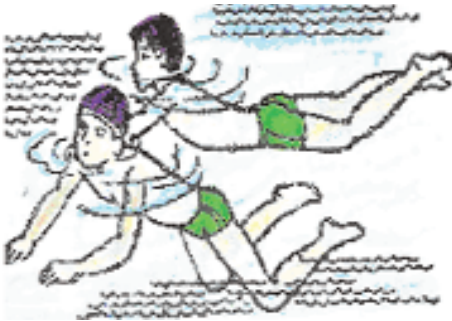
### **Üzmə üsullarının təcrübi tətbiqi**

Hər il dünyada 150-200 min insan suda boğularaq ölür. Lakin yay mövsümündə Azərbaycanda da belə hallara rast gəlinir. Üzmək bacarığı olan, lakin bunun üçün ayrılmış dəniz sahələrinin sərhəddinə məhəl qoymayanlar, üzməyi bacarmayan və təsadüfən nisbətən dərin yerlərə gəlib çıxan insanlar özlərini təhlükə qarşısında qoymuş olurlar. Belə hallarda bu insanlara kömək göstərmək zərurəti yaranır. Bunun üçün hər bir şagird bir neçə üsulla üzməyi bacarmalı, batan insanlara yaxınlaşma, onu suda daşıma qaydalarını mənimsəməlidir.

Suda batanı xilas etmək müəyyən təhlükə ilə əlaqəli olduğundan bu və ya digər halda necə kömək göstərməyi əvvəlcədən yaxşı bilmək lazımdır. Məsələn, suda təhlükə ilə üzləşən insan hansı vəziyyətdədir? O, hələlik çətinliklə də olsa suyun üzündə qalmaq bacarıq və ya suda batıb-çıxır, sudan çıxarılıb, huşunu itirib və s. Bütün bunların hamısı müvafiq yanaşma və davranış bacarığı tələb edir.

Əgər suda boğulan hələ suyun üzündədirsə, ona yaxında olan qayıqla yaxınlaşmaq, əl altında olan xilasedici vasitələr: dairə, hər hansı taxta, penoplast parçası və s. atmaq olar. Əgər bunlar yoxdursa, o zaman üzərək ona yaxınlaşmaq və kömək etmək lazımdır.

Köməyə çağıran insanın səsini eşidən kimi tez və sakit halda şəraiti qiymətləndirmək, üzərək batana yaxınlaşmaq lazımdır. Ola bilsin ki, adam sahildən xeyli uzaqlaşmış, yorulub və ya dərin sudan qorxub. Belə halda kömək edəcəyinizi bildirməklə onu sakitləşdirmək lazımdır. Bu zaman yorulan bir əlini xilasedicinin çiyinə qoyur və onlar birlikdə sahilə üzürlər (şək.4).



Şəkil 4



Şəkil 5



Şəkil 6

Həmçinin yorulan iki əllə xilas edən çiyindən tuta bilər (şək. 5). Əgər xilasedicilər iki nəfədirsə, o zaman xilasedilən əlləri və ayaqları ilə xilasedənlərə istinad edə bilər (şək. 6) və ya iki əllə hər iki xilasedənin çiyindən tuta bilər.

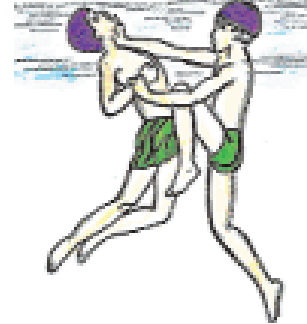
Bəzən suda boğulmaq qorxusu batan adamın özünə nəzarət hissini heç endirir. O, xilasedicinin əlindən, başından, boynundan bərk yapışaraq onun xilasetmə hərəkəti etməsinə imkan vermir. Belə halda tutmadan azad olmanın ən yaxşı yolu suyun altına baş vurmaqdır. Bu zaman suda boğulan adətən xilasedicini buraxır. Lakin suda batan heç də həmişə xilasedicini buraxmır. Belə olduğu halda tutmadan azad olmaq üsullarını bilmək lazımdır. Əgər suda batan hər iki əli ilə xilasedənin boynundan tutursa, o zaman onun hər iki baş barmağından tutaraq kəskin hərəkətlə yanlara aparmaq (şək. 7), sonra qolundan tutaraq küreyini özünü tərf çevirmək lazımdır. Eyni hərəkət öndən, qarşı tərəfdən olarsa, bir və ya iki əllə batanın çənəsindən itələyərək özündən uzaqlaşdırmaq olar. Bu zaman siz dizinizlə onun sinəsindən itələməklə özünüzdən aralanmasına kömək edə bilərsiniz (şək. 8).

Siz öz gövdənizi batanın tutmasından azad etmək üçün hər iki əllə onun qollarından tutaraq kəskin hərəkətlə yanlara-yuxarıya aparır, suyun altına baş vuraraq azad olursunuz (şək. 9).

Əgər suda boğulan suyun dibindədirsə, onun qoltuğunun altından, saçından tutaraq yuxarıya, suyun üzünə çıxarmaq, tez sahilə aparmağa çalışmaq lazımdır. Sahilə çıxarılan kimi suda boğulanın ağız-burun boşluğu qum və sudan təmizlənir, çənə açılır, ağız açıq qalır, ona süni tənəffüs verilir və isti yerə aparılır.

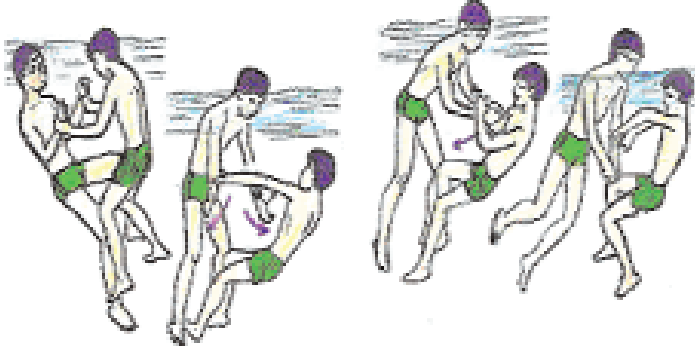


Şəkil 7



Şəkil 8





Şəkil 9

## DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Dözümlülük qabiliyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər və hərəkət qrupları haqqında əvvəlki dərslərdə kifayət qədər məlumat verilmişdir. Başqa yaş qrupuna keçdikdə, hərəkət və oyunları (yorulma hiss edənə qədər) icra etdikdə dözümlülüğünüz və onun səviyyəsinə olan tələblər də dəyişir. Dözümlülük insanın mühüm hərəkət qabiliyyəti kimi yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığı kimi dəyərləndirilir. Bu qabiliyyət insan orqanizminin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işindən, onların funksional vəziyyətlərindən birbaşa asılıdır. Fiziki hərəkətlərin hər hansı intensivlikdə davamlı icrası orqanizmdə oksigen sərfini artırır, qan dövranı sürətlənir. Sistemli olaraq hərəkətlərin (yeriş, qaçış, üzgüçülük, veloidman, turizm, idman oyunları və s.) qeyd olunan tərzdə yerinə yetirilməsi tənəffüs və ürək damar sisteminə daxil olan üzv və orqanların işinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.

Özünüzdün dözümlülük qabiliyyətinizi artırdıqca əvvəlki icrası çətinlik yaranan oyun və hərəkətləri daha asan, gərginlik hiss etmədən yerinə yetirəcəksiniz. Dözümlülüğün inkişafı üçün ən zəruri şərtlərdən birincisi **hərəkətlərin davamlı icrasındır**. Bu məqsədlə icra olunan hərəkətlər orqanizmdə kifayət qədər yorulma yaratmalıdır. Buraya daha çox silsiləli hərəkətlər (bir hərəkət fazası daim təkrarlanan) qaçış, yeriş, üzgüçülük aiddir.

1. **Orta və uzaq məsafələrə qaçış**. Belə fiziki yük aşağı qaçış tempində 1000 metrdən 3000 metrə kimi, orta qaçış tempində isə "fartlek" (sürət ilə oynamaq mənasındadır) üsulundan istifadə etməklə müəyyən qaçış məsafəsi orta (məsələn, 50-60 m), müəyyən qaçış məsafəsi isə (məsələn, 100-

150 m) aşağı tempdə, minimal intensivlikdə qət edilir. Tədricən bu nisbət dəyişdirilir. Aşağı tempdə həftəlik qaçış həcmi 7-ci sinifdə 15-20 km - ə qədər artırıla bilər.

2. **Üzgüçülük.** Şəraiti olan ümumtəhsil məktəblərində üzgüçülük dözümlülüyün inkişafı üçün əlverişli vasitədir. İstənilən üzmə üsulundan istifadə etməklə dayanmadan üzmə məsafəsi 25 metrdən 100 metrə çatdırılmalıdır. Dözümlülüyün inkişafı üçün həftəlik üzmə məsafəsi 1200-1500 metrə çatdırıla bilər.

3. **İdman oyunları.** Dözümlülüyün inkişafı üçün təsirli yük hesab olunur. Lakin fiziki yükün normalaşdırılması xeyli çətinidir. Sadələşdirilmiş qaydalarla mini-futbol, basketbol, həndbol, voleybol və s. 20-30 dəqiqəlik (2X10; 2X15) oyundan başlayaraq tədricən 40-60 dəqiqəyə çatdırmaq olar. İdman oyun növlərindən dözümlülüyün inkişafı məqsədi ilə istifadə zamanı həftəlik yük ən azı 4-5 saat həcmində olmalıdır.

Dözümlülüyün inkişafı zamanı tədricilik və fərdilik prinsiplərinə mütləq riayət olunmalıdır.

## F.T. VII Kiçik summativ qiymətləndirmə (Düzümlülük tədris vahidindən sonra)

### 3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	1500 m kross qaçışı dəq, san	7,54 - 7,31	7,30 - 7,01	7,00 və <
Qızlar	1500 m kross qaçışı dəq, san	8,45 - 8,31	8,30 - 7,31	7,30 və <
Oğlanlar	Üzgüçülük m, san	25	50	50 0,55
Qızlar	Üzgüçülük m, san	25	50	50 1,10

#### 1. İnformasiyə təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haq- qında səthi məlumat verir	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haq- qında məlumat verir	Düzümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haq- qında ətraflı məlumat verir
--------------------	---	--	--	--

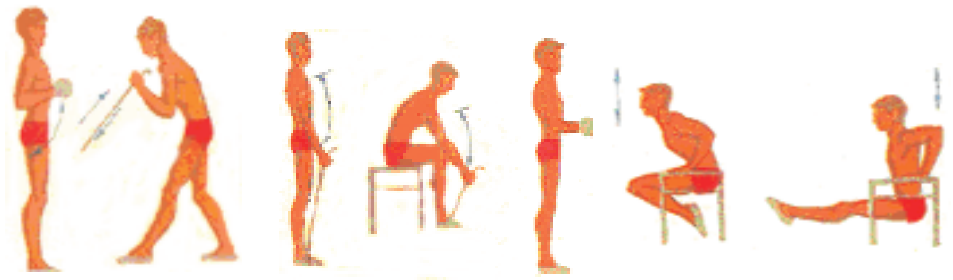
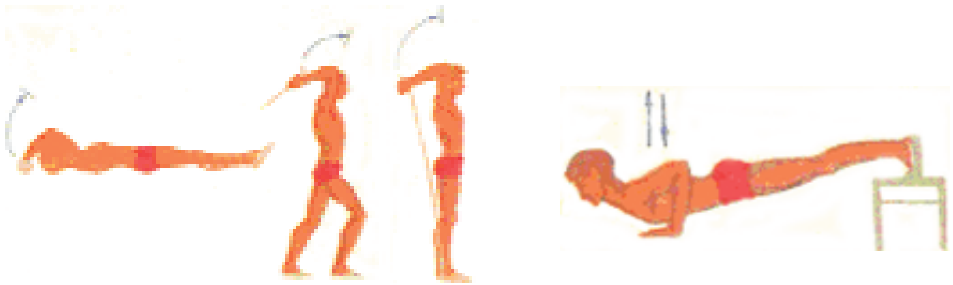
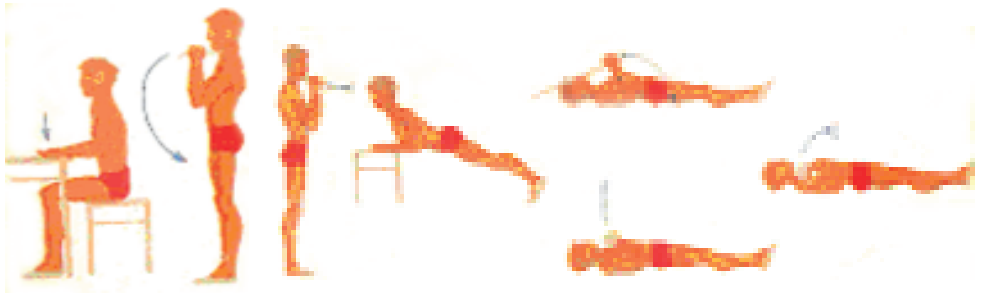
#### 2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

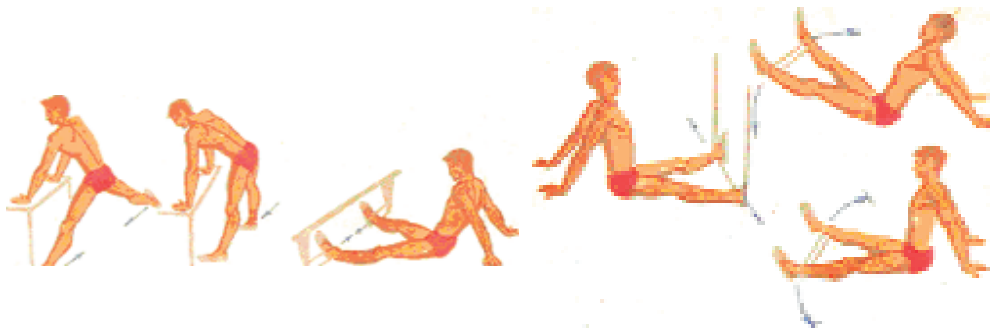
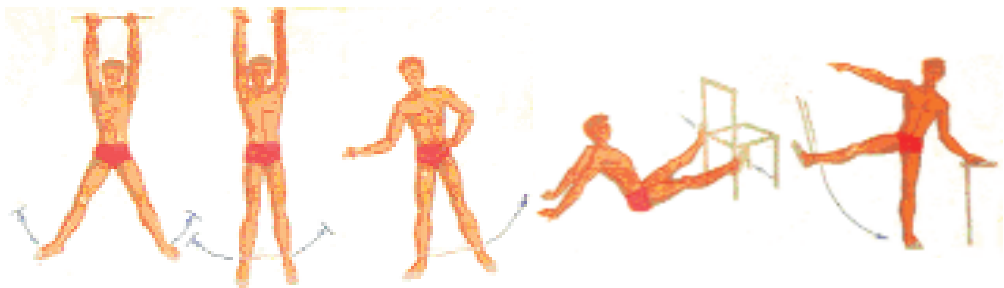
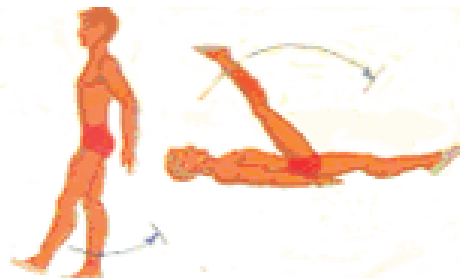
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Düzümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Düzümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	Düzümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri nümunələrə müvafiq icra edir
--------------------	---------------	---	--	--

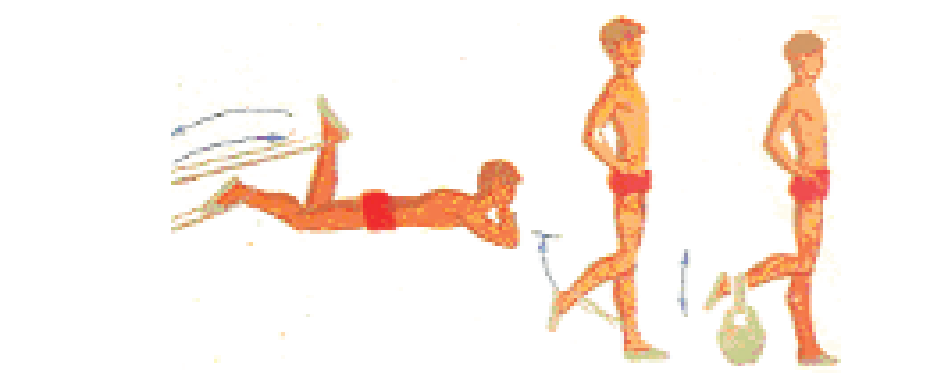
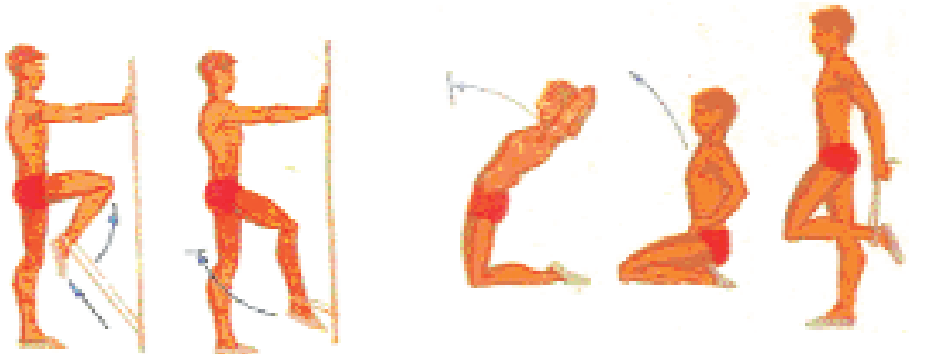
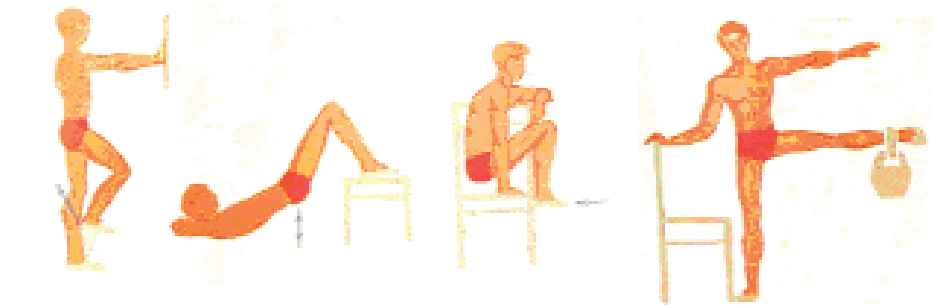
#### 3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

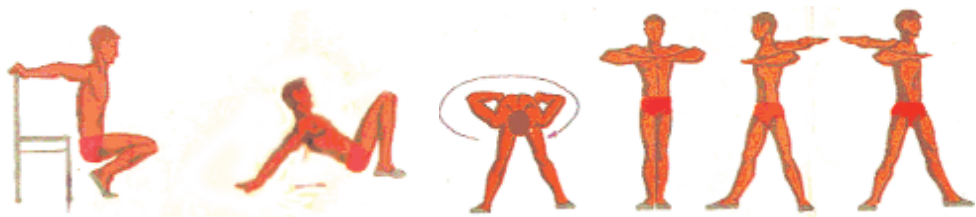
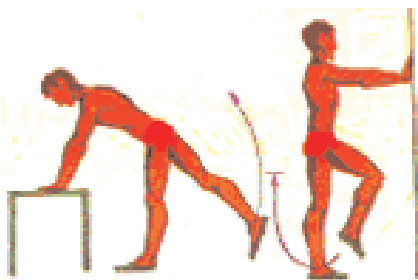
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsəət nümayiş etdirir
--------------------	-------------------------------	---	---	---

## QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN TÖVSIYƏ OLUNAN HƏRƏKƏTLƏR













## **İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı**

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012
6. “Теория и Методика Физической Культуры”. Л.П.Матвеев, “Физкультура и спорт”, М. 1991
7. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. 2010
8. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, М., 2010
9. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
10. Уроки по баскетболу. С.Башкин.“Физкультура и спорт”, М. 1991
11. Футбол для юных. Джон Джармен. Лондон, 1982

## **Fiziki tərbiyə 7**

*Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün  
F"iziki tərbiyə" fənni üzrə dərsləyin  
metodik vəsaiti*

### **Tərtibçi heyət:**

Müəlliflər: **Firat Hüseynov**  
**Asif Əsgərov**  
**Soltan Bağırov**  
**İlqar Əliyev**  
**Hafiz Həmidov**

Elmi redaktor: Ç.Hüseynzadə  
filologiya elmləri doktoru

Redaktor: T. Əliyeva  
Rəssamlar N. Əliyeva, Q. Əhmədov  
Dizayner: S. Yüzbaşov  
Korrektor: E. Tofiqqızı

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin  
qrif nömrəsi 2018 - 104*

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.

**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018**

Formatı 70x100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ofset kağızı 70 qr. Ofset çapı.  
Fiziki çap vərəqi 8. Tirajı 00

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi  
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə



