

Müəllim : Əliyeva Nəribə İmani qızı.

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi.

Fənn : Gimnastika və onun tədrisi metodikası

Tövsiyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas:

1. “İdman gimnastikası” B.Ə.Nərimanov, S.Ə.Əliyeva. Bakı müəllim nəşriyyatı 2004
2. Azərbaycan Respublikası milli olimpia komitəsi 20 il Bakı – 2012

Əlavə:

A.Abiyev, D.Quliyev, Hecsinkidə başlanan yol. Bakı – 2012

Mövzu № 8. Gimnastika çıxışları Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Gimnastika çıxışlarının əhəmiyyəti2. Gimnastika çıxışlarının məzmunu
Mövzu № 9. Gimnastika fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyələnməsi Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Fiziki hazırlıqlar2. Fiziki hazırlığın təkmilləşməsi
Mövzu № 10. Hərəkəti vərdişin formalaşması prosesi Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Hərəkət haqqında təsəvvür yaratmaq2. Hərəkətlərin öyrədilməsi
Mövzu № 11. Sıra hərəkətləri Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Sıra fəndləri, düzülüşlər2. İrəliləmələr, seyrəlmələr və sıxlaşmalar
Mövzu № 12. Gimnastika tullanmalarının təsnifatı və seçiyəsi Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Dayaqlı və dayaqsız tullanmalar2. Tullanmaların fazaların icra etmə texnikasının təhlili
Mövzu № 13. Tullanmaların öyrətmə metodikası Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Dayaqlı tullanmanın öyrədilməsi2. Dayaqsız tullanmanın öyrədilməsi
Mövzu № 14. Dərsin quruluşu Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Hazırlayıcı hissə2. Əsas hissə3. Tamamlayıcı hissə
Mövzu № 15. Gimnastika zalları, meydançaları və onların təchizatı Plan: <ol style="list-style-type: none">1. Məşğələlərin yeri və təchizi2. Zallara olan gigiyeniki tələbat

GİMNASTİKA

Mövzu.1 Statiki və qüvvə hərəkətləri

Plan:

1.Statiki hərəkətləri

2.Qüvvə hərəkətləri

Qüvvə hərəkətləri iki qrupa bölünür 1. Statiki hərəkətləri ,2 qüvvə hərəkətləri.

Statiki hərəkətlər qeyri mütəhərrik mövqeyidir.Belə hərəkətlər alətlərdə icra olunur.Statiki sallanma icrasına görə çox sadədir.Sallanma vəziyyəti alan gimnastın bədəni dayaq altında yerləşir və ağırlıq qüvvəsinin təsiri ilə ilk sallanma istər-istəməz öz əvvəlki vəziyyətinə qaydır.

Bu o deməkdir ki bele hərəkət dayaqlı müvazinətdir

Statiki hərəkətləri icra edərkən gimnastın bədəni sallanmadan fərqli olaraq alətin dayaq hissəsində yerləşir.

Bu vaxt gimnast qeyri dayanıqlı müvazinət saxlayır, belə vəziyyət nə qədər çətin olsada , gimnastın bədəni tutma nöqtəsindən yuxarıda olur.

Burada dayaq xarakteri mühüm rol oynayır:

Qeyri dayanıqlı müvazinət i saxlamaq çox asandır, əgər dayaq sahəsi böyükdür və ya əgər gimnast tərپәнməyən qeyri mütəhərrik alətdən möhkəm beləliklə müvazinəti saxlamaq bacarığı tələb edən müxtəlif hərəkətlər çətinliyinə görə bir birindən fərqlənir. Paralel qollarda sadə duruş asandır, nəinki əllərdə duruş, gimnastın bədəni duruşda dayaq üzərində daha çox yuxarıda olur.

Statiki hərəkətlərin çətinliyi digər digər mövqeylərin saxlama xüsusiyyətlərindən , xüsusən gimnastın bədəninin ayrı-ayrı hissələrinin əzələlərini gərginləşdirmədən saxlanılan dayaq asan icra olunur.

Buna görə ən yumşaq ən asan dayaq qarşıq dayaqdır ki, onun icrasında əllərlə tutmadan, əlavə bədənin hər hansı bir hissəsi ilə istinad edilir. məsələn: Budlarla ,canaqla ,pəncə ilə və s .

Qüvvə ilə yerdəyişmə statiki vəziyyətdən digərinə yavaş yavaş keçmə hərəkətidir.

Belə hərəkətin icrası zamanı gimnast bədənini məkanda yerdəyişmə hərəkətini icra edir.

Ağırliq qüvvəsinə uyğun bədənin hərəkət istiqamətindən asılı olaraq müvafiq aşağıya və yuxarıya doğru yerdəyişməsi ayird edilir. aşağıya görə yerdəyişmə asandır, onların icrasında gimnastın bədəninin ağırliq qüvvəsinin təsiri ilə və əzələlərin gərginləşməsi ilə yavaş yavaş rəvan aşağı düşür.

Aşağıya görə yerdəyişmə sadədir.

Buna misal olaraq halqalarda dayaqdan qüvvə ilə aşağıya yerdəyişmə, turnikdə dayaqda sallanmadan əyilməyə keçmək və s.

Yuxarıya doğru yerdəyişmə bir qədər çətinidir.

Ağırliq qüvvəsinə zidd olaraq bədəni lazim olan hündürlüyə qaldırmaq. Yuxarı ya doğru tipiq yerdəyişmə turnikdə və halqalarda sallanmada dartınmaq, bu alətlərdə qüvvə ilə dayaga qalxmaq, halqalarda paralel qollarda əllər ilə duruşa qalxmaq və s.

Statiki və qüvvə hərəkətlərinin təsnifatı aşağıdakı kimidir:

Yüklənmə hərəkətləri Statiki və qüvvə elementlərindən texnikanın mürəkkəbliyi, dinamikliyi, rəngarəng forması ilə fərqlənir.

Hal-hazırda alətlərdə minlərlə yellənmə hərəkətləri məlumdur. Onlar nəinki gimnastika üzrə proqramın bütün idman dərəcələrinə daxil edilir, hətta tədris materiallarının əsas məzmununu əhatə edir. Bu onunla izah olunur ki, alətlərdə yellənmə hərəkətləri mühüm fiziki keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir. Gimnastlar əsasən atletlərdə fırlanma hərəkəti yerinə yetirir. digər mühüm fiziki qanunauyğunluq bədən forması ilə və onun fırlanma sürəti ilə bədən hərəkəti arasında olan qarşılıqlı əlaqə ilə tamamlanır. Beləki gimnast quruplasaraq saltonu icra edərkən dizlərini büküb sinəsinə teref çəkir, Bununlada formal ox ətrafında sürətini artırır, hərəkəti qutararkən bədəni düzəldir bucaq sürətini istifadə etmə imkanın əhəmiyyəti mühüm rol oynayır.

Göstərilən faktorlar gimnastika hərəkətlərini mənimsənilməsi

Müvəffəqiyyətlə icra edir.

Mövzu.2 Gimnastik hərəkətlərin öyrənilməsində didaktiki prinsiplərin həyata keçirilməsi.

Plan:

1.Fəallıq və Şüurluluq prinsipi

2.Əyanilik və əlverişlilik prinsipi

Biliklərin öyrədilməsi o cümlədən hərəkətlərin mənimsənilməsi didaktiki prinsiplər arasında olur. Bu prinsiplər müəllim və şagirdlərin fəaliyyətini müəyyənləşdirir.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi xüsusiyyətləri bu prinsiplərin konkret şəraitdə həyata keçirilməsi ilə əlaqədardır.

FƏALLIQ VƏ SÜURLULUQ PRİNSİPLƏRİ- qarşıya qoyulan məqsədin həllinə yaradıcı yanaşmağı , məşğələlərə şüurlu münasibət bəsləməklə yanaşı şagirdlərə hərəkət i düşünölmüş surətdə qavramaqı aşılrayır. Bu prinsipin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq hərəkət vərdisinin formalaşması prosesində müəllim:

-hərəkət texnikasını tam və əlverişlili surətdə dəqiq başa salmaq:

-muxtəlif formalardan istifadə edərək (sivahi izahat, qrafik çəkiliş və s.) Şagirdlərdə öz fəaliyyətinə özü qiymət verməy qabiliyyətini tərbiyələndirməli,

-şagirdlərdə öz hərəkətlərini təhlil etmək yolu ilə təşəbbüs yaratmağı , görülməç işləri planlaşdırması, çətinlikləri aradan qaldırmağı stimullaşdırmalı və s.

ƏYANİLİK PRINSİPİ.Bu prinsip hərəkətin texnikası haqqında tam təsəvvür vardır, lakonik izaha şərait yaradır. . Əyani öyrənmə üsullarını və vəsaitlərini seçərkən şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq vacibdir.

Uşaqlara keçirilən məşğələlərdə bilavasitə müvafiq ƏYANİLİK prinsiplərindən istifadə olunur.

-hərəkəti texnikanın model etalonu,kinoqram,sxem şəkillərin köməyi ilə nümayiş etdirmək:

-səhvlərin düzəlişi və izahat zamanı hərəkət texnikasının detallarını müqayisəli və obrazlı təsvir etmək;

-əlavə və oryentik siqnallardan istifadə etmək;

-ayrı ayrı vəziyyəti fiksə etmək yolu ilə fəaliyyəti bənzətməklə tirnajorda hərəkətləri bütövlükdə təkrar

etmək,və digər sadə üsulların köməyi ilə hərəkət hissiyyatının təkrar yaranması.

ƏLVERİŞLİLİK PRİNSİPİ.Bu prinsip şagirdlərin qüvvəsinə uyğun vəzifələr tələb edir.

Başqa sözlə desək,hər bir icra edilən tapşırıq,həm sadə həm də mürəkkəb olmalıdır. Sadə və mürəkkəb hərəkət maraqlı və şagirdlərin qüvvəsinə uyğun olmalıdır .

Lakin gimnastika hərəkətlərinin öyrənilməsi təcrübəsi bunu göstərir ki sadədən mürəkkəb ə prinsipi üzərində qurulmuş oyrətmə vahidlik təşkil etmir.

MUNTƏZƏMLİK PRİNSİPİ.Bu prinsip hərəkətin fasiləsiz olaraq formalaşmasını nəzərdə tutur.

Bu prinsip həm də bir məsələnin həllindən digərinə, bir mərhələdən digərinə,bir hərəkətin öyrədilməsindən digərinə keçməyi lazım bilir.

Müəllim hərəkəti öyrəndən zaman :

-məsgələ cəld hərəkətlərin təkrarlanması ardıcılıqla ifadə olunan hərəkəti tapşırıqla müəyyən müntəzəmliyi:

-şagirdlərin fəallığını və optimal iş görmək qabiliyyətini saxlamaq vəziyyəti ilə istirahətin növbələşdiməsi:

Prinsipləri vəhtəd halında həyata keçirməklə Gimnastika hərəkətlərini rahat və sərbəst şəkildə qavramag olar.

Mövzu.3 Gimnastika hərəkətlərinin öyrənilməsi metodu, vəzifələri və mərhələləri.

Plan:

1.Öyrətmənin başlanğıc mərhələsi.

2.Hərəkətlərin dərinədən öyrənilmə və möhkəmləndirilmə mərhələsi.

Öyrənmənin birinci mərhələsi yeni bir hərəkətin öyrənilməsinin başlanğıcıdır.

Bu mərhələdə öyrənmə əsasən yeni hərəkət haqqında ümumi təsəvvürün yaranmasına yönəlmişdir.Şagird hərəkət haqqında ilk anlayışı aldıqdan sonra hərəkətin quruluşu haqqında ümumi təsəvvürlər yaranır.

Birinci mərhələdə müəllim və şagirdlərin əsas fəaliyyətinə:

Oyrədərkən qarşıya qoyulan əsas vəzifənin istifadə edilməsinə, şagirdə təqdim olunan tələbatın göstərilməsinə,qabagcadan yaranmış vərdişə analoji olaraq yeni hərəkətlərlə əlaqə yaradılmasına,goruləcək

fəaliyyət planının birgə müzakirə edilməsinə, yeni hərəkət in izahi və göstərilməsinə , model üzərində yeni hərəkətlərin qurulmasına , şagirdlərin hərəkəti təsəvvür etiyi kimi qavramasına və izahat verməsinə şərait yaratmaqdir.

Bir sıra hallarda şagirdlərin oyerndiyi hərəkət haqqında ayrı ayri məlumatı olur.

Oyrətmənin ikinci mərhələsi (Dərindən oyrətmə metodu). Bu mərhələdə oyrətmenin həlledici mərhələsi olub, əsas hərəkət texnikasının qavranılmasına yönəlmişdir.

Bu mərhələdə müəllim və şagirdin fəaliyyəti aşağıdakılardan ibarətdir:

- hərəkətin icra edilməsinə daim nəzarət etmək:
- lazimi halda şagirdə demək (sözlə,siqnalla ,fiziki köməklə)və ya hərəkətin icrasını müşahidə etmək;
- təhlükəsizliyi yaratmaq və hərəkətin icrasını sadələşdirilmək üçün şagirdə müvafiq olaraq fiziki kömək etmək:

Nəticələri həll etməklə hərəkətin icrası prosesində şagirdlərin səhvlərini düzəltmək. Və fəaliyyətində düzəliş aparmaqla yeni hərəkəti formalaşdırmaq:

Gimnastika hərəkətlərinin oyrətmə prosesi və icra etmə cəhdləri və ya ayrı-ayrı cəhdlərlə onların silsilələrlə nizama salınması.

Əgər hərəkət mürəkkəbdirsə, kifayət qədər fiziki qüvvə tələb edirsə, şagird bu hərəkəti bir dəfə icra edir. Lakin bir məşğələdə yeni bir elementi oyrənən zaman orta hesabla 20-30 dəqiqə vaxt sərf olunur. Bu hərəkətin icrası ilə onun mürəkkəbliyi ilə, oyrətmenin müəyyən məqsədi ilə, şagirdlərin xüsusiyyəti ilə məşğələnin digər vəzifələri ilə və başqa faktorlarla əlaqədardır.

Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsinin təşkili və planlaşdırmasında aşağıdakılar nəzərdə tutulur:

-yeni hərəkəti oyrənən zaman tapşırıqı təcrübə olaraq 6_8 dəfə icra etmək:

-əgər bir məşğələdə bir neçə yeni hərəkət öyrənilirsə qavranmış hərəkəti yeni hərəkətlə növbələşdimək tələb olunur:

-hərəkəti daha yaxşı yadda saxlamaq üçün oyrətmə prosesində böyük sayda öyrədilən hərəkəti çoxlu sayda icra etmək:

-yeni hərəkəti oyrənən zaman hər cəht arasında fasilə 2_3 dəqiqədən çox olmamalıdır:

Müəllim və şagirdin fəal işi nəticəsində oyrətmanın ikinci mərhələsində yeni hərəkət haqqında təsəvvür dəqiqləşir.

Müəllimin diqqəti bu mərhələdə əsasən oyrətmənin gedişinin idarə edilməsinə nəzarət etməyə yönəldir.

İcra etmə prosesində isə köməyi azalır, çox vaxt hərəkətləri müşahidə edir. Bu vaxt o daha çox şagirdin Özü özünə nəzarətinə özü özünə qiymət verməsinə diqqət yetirir.

Hər bir hərəkətin keyfiyyətini və texniki səviyyəsini saxlamaq üçün onu müxtəlif şəraitdə təkrar etmək vacibdir.

Mövzu.4 Gimnastika hərəkətlərinin öyrədilməsi metodu və üsulları

Plan:

1.Planlaşdırma və söz metodu

2.Göstərmə və hissə-hissə öyrətmə metodu

Gimnastika hərəkətlərinin hər bir mərhələsində, öyrətmənin ardıcıl həlli, metod və üsullardan istifadə edilməsi ilə əlaqədardır.

Öyrətmə metodu dedikdə bu və ya digər hərəkətin mənimsədilməsi yolları,metodiki üsul isə müəllim ilə şagirdlərin birgə fəaliyyətidir.Ayrı ayrı metod və üsullar öyrətmə ilə bağlı yeni, bir məqsədi həll edə Gimnastika da tətbiq edilən metodlardan bir neçəsinə nəzər salaq.

-Proqramlaşdırma metodu.

Bu metod Müvafiq olaraq yeni bir hərəkəti öyrədərkən müəllimin tam proqramı (tapşırığın növbələşməsi, nəzarət və səhvlərin düzəldilməsi üsulu, təmin etmək vasitəsi) olmalıdır.

Proqramlaşdırmanın belə bir forması hərəkəti mənimsəmə prosesini alqoritmləsdirməkdir.Alqoritm kimi metodu tədris materialını hissələrə bölüb, həmin hissənin ciddi ardıcılıqla qavraması nəzərdə tutulur.

Alqoritm aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir.

- a) Şagirdin icra etdiyi hər bir fəaliyyətin xarakterini dəqiq göstərməli (onlara əlverişli olan).

- b) Konkret olaraq bir hərəkətin və ya quruluş cəhətdən bir birinə oxşar hərəkətlərin elementləri ardıcıl şəkildə öyrədilməlidir.
- c) Bütün tədris tapşırığını sadədən mürəkkəb ələ bölmək lazımdır ki, onlar bir birinə qarşılıqlı əlaqədə olsunlar.

Alqoritm tapşırığının hər bir silsiləsi elə əks olunmalıdır ki, nəticədə şagirdlər ayrı ayrı məsələlərin həllinə yönəlmiş olsunlar.

Nəhayət qeyd edək ki, alqoritm metodundan o vaxt istifadə olunur ki, öyrətmə metodunu bütövlükdə tətbiqi qeyri mümkündür. Ayrı ayrı öyrətmə metodlarına aşağıdakılar aiddir:

a)

Ayrı ayrı hərəkətin quruluşu, onun ayrı ayrı fəzaları və fəaliyyəti;

b) tipik səhvlərin düzəldilməsi üçün yeni hərəkətlərin tətbiqi və hərəkətin qavramasına nəzarət etmək;

c) planlaşdırmanın belə forması mürəkkəb yəni orjinal Gimnastika hərəkətlərinin öyrənilməsi üçün xarakterikdir.

Beləliklə proqramlaşdırma metodu yeni hərəkətin öyrədilməsində effektiv yolun seçilməsinə imkan verir.

Söz metodu aiddir:

Danışiq , müsahibə, izah etmək, müzakirə etmək, izahat, hərəkətin icrasını sözlə müşahidə etmək.

Bu üsul u oyrətmənin bütün mərhələlərində tətbiq etmək əlverişlidir.

Öyrətmənin hər metodundan istifadə edərək və şagirdlə aparılan dialoqun lakonik olmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Hər bir söz dəqiq və obrazlı ifadələr aydın olmalıdır.

-Göstərmə metodu .

Bu metod geniş imkan a malikdir.O hərəkət haqqında təsəvvürün yaranmasına texnikanın ayrı ayrı detalları ni dəqiqləşdirməyə , buraxdığı sehivə şagirdin diqqətini cəlb etməyə, hərəkətin icra etmə varyantlarını müqayisə etməyə imkan verir.

Göstərmə metodu hərəkəti yüksək ustalıqla nümayiş etdirməklə tamamlayır.

Hərəkəti bütövlükdə oyrətmə metodu. Bu metod hərəkəti bütövlükdə icra etməyi nəzərdə hərəkətin belə qavranması bir çox həssas Gimnastika hərəkətləri alətlərdə sadə hərəkətlərin icrası mümkün olan ayrı ayrı mürəkkəb hərəkətlər üçün xarakterikdir.

Hissə-hissə və bütövlükdə oyrətmə metodları əsas hərəkət texnikasını qavramag üçün bədən tərbiyəsi dərslərində aparıcı metodlardandır.

Onlar bir biri ilə sıx əlaqədə olub bir birini tamamlayırlar.

Mövzu.5 Kiçik və orta yaşli uşaqlarla keçirilən gimnastika məşğələsinin metodikası.

Plan:

1.Kiçik məktəb yaşli uşaqların yaş xüsusiyyətləri.

2.Ota yaşlı uşaqların yaş xüsusiyyətləri.

Məktəbdə Gimnastika məşğələsinin məzmunu , Respublika Təhsil Nazirliyi tərəfindən təsdiq edilmiş bədən tərbiyəsi proqramı ilə təsdiq olunub. Gimnastika bu proqramın mühüm bölmələrindən biri olub uşaqların yaş xüsusiyyətlərini fiziki hazırlığını, sağlamlığını nəzərə alaraq tədris materiallarını illər,rublər üzrə bölüşdürüb tərtib edir.

1-4 cu sinif şagirdləri üçün proqram da nəzəri məlumatlar , praktiki məşğələlər nəzərdə tutulmuşdur.

Nəzəri məlumatın tədrisin il ərzində keçirilən praktiki məşğələlər gedişatında məktəblilərin hərəkəti rejimi, sağlamlığı, düzgün qamət i . hərəkəti icra edərkən düzgün tənəffüs ,geyim və bədənə olan gigiyeniki tələbatlar haqqında məlumat verir.

Qeyd etmək lazımdır ki 2-3 cu sinif şagirdləri dərslərində sadələşdirilmiş elementar alətlər daxil edilirki , belə alətlərdə hərəkətlər genişləndirilib və 4 cu sinif de bir qədər mürəkkəbləşdirilib.

Bu yaşda uşaqlar VHM kompleksinin 1və 2 dərəcədə olan 5 Gimnastika hərəkətlərini qavramalıdırlar.

Orta və yuxarı məktəb yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş program da həm nəzəri məlumat həm də praktiki məşğələlər daxildir.

Nəzəri məlumat praktiki məşğələlər prosesində qisaca olaraq çatdırılır.

5-9 cu siniflərdə müsahibələr zamanı hərəkətin icra etmək xüsusiyyəti fiziki hərəkətlər məşğələlərində geyim və ayaqqabı , hərəkətlərin sərbəst icra etmək qaydaları, kömək və mühafizə, zədələnmə zamanı ilk yardım, fiziki hərəkətlər məşğələləri zamanı gigiyeniki tələbat və s. Haqqında məlumat verilir.

Hər bir şagird üçün Gimnastika üzrə praktiki materiala yaşdan asılı olaraq 3-dən 5-dək Gimnastika növləri , dırmanma, dartınma, sallanmada ayaqların qaldırılması və arxası üstünə uzanaraq ayaqların büküb və açılması dayaqda bucaq , qüvvə ilə dayaya qalxmaq ,asaraq dayaya qalxmaq daxil edilir.

Yeni yetmələrin əzələlərinin funksional xüsusiyyətlərinə görə yuxarı yaşlı şəxslərdən az fərqlənir. bu yaşda sümüklərin intensiv inkişafı davam edir. Ancaq sümüyü 16 -17 yaşında döş sümüyünün aşağı hissəsi 15-16 yaşında yuxarı hissəsi isə bir qədər gec tamamilə bitişir.

Yeni yetmələr yeknəsək fəaliyyət zamanı tez yorulur. Bununla əlaqədar məşğələnin məzmunu və xarakteri ni tez tez dəyişmək məqsədə uyğundur.

Yüksək isgormə qabiliyyətini saxlamaq üçün icra edilən hərəkətlər arasında fasilə olmalı, fasilələr uzunsürən olmamalıdır.

Mövzu.6 Yuxarı yaşlı uşaqlarla Gimnastika dərslərinin keçirilməsi metodikası və tətbiqi oyunlar.

Plan:

- 1.Yuxari məktəb yaşlarının yaş xüsusiyyətləri.**
- 2. Tətbiqi oyunlar.**

Yuxarı yaşlı uşaqlarla Gimnastika məşğələsi orqanizmin daha yaxşı inkişaf etməsinə təsir göstərir.

Bu yaşda yeni 14-17 yaşlı uşaqlarla aparılan Gimnastika məşğələlərinin başlıca vəzifəsi biliyi dərinləşdirmək, bacarıq və vərdisləri formalaşdırmaq və möhkəmlətmək orqanizmi bərkitmək üçün zəruri olan hərəkəti keyfiyyətləri təkmilləşdirir.

Oğlanlar və qızlar arasında aparılan məşğələlər arasında fərq olmalıdır.

Oğlanların məşğələlərində yerləş, qaçış, tullanmalar, surunmələr, ağırlıq qaldırma və daşıma, güləşmə, sira hərəkətləri, idman oyunları daxil edilir.

Belə məşğələləri tədricən mühitə uyğunlaşması zəruridir.

Qızların məşğələlərində tətbiq olunan hərəkətlər ötən yaş qrupuna aid olan hərəkətlər yenə əsas yerlərdən birini tutur. onların məşğələlərində tətbiq olunan gigiyenik istiqamətli hərəkətləri tədricən mürəkkəbləşdirir.

Əzələ sistemini inkişaf etdirilmək və qamətin düzgün formalaşmasına diqqət artımaq məşğələlər i açıq havada keçirmək daha yaxşı olar. 14-17 yaşlı oğlan və qızlar a yaradıcı təşəbbüsü, fəallığı, məsuliyyət hissini xüsusi ilə inkişaf etdirilməsi vacibdir.

Məktəbdə keçirilən gimnastika yarışlarında uşaqlar a bu qaydalara riayət etmək vacibdir.

-Uşaqlari hər tərəfli inkişaf etdirilməsi üçün birinci növbədə onları ictimai əmək fəaliyyətinin bütün növlərinə hazırlamaq:

-Buna görə də məktəblərin qarşısında qoyulan vəzifələrə tabe olmaq, belə ki məşğələlər hər şeydən əvvəl onların hərtərəfli fiziki inkişafına, ümumi fiziki hazırlığına, estetik tərbiyəsinə kömək etməlidir.

Ümumtəhsil məktəblərində sağlam uşaqlarla yanaşı, sağlamlığı zəif, hətta xəstə uşaqlar da oxuyurlar.

Xəstəliyə görə uşaqlari iki qrupa bölmək olar:

1.Hazırlıq qrupu.

2.Xüsusi qrup.

Hazırlıq qruplarına o uşaqlar aiddir ki, hər hansı bir xəstəliyi keçirib sağalandan sonra özünü bir qədər zəif hiss edir. Bu cür xəstə uşaqlar hər sinifdə 2-3 nəfər ola bilər.

Ona görə də bu qrupa daxil olunan uşaqlar a bədən tərbiyəsi dersləri keçirmək olar.

Hazırlıq qrupunun uşaqlari qaçış da və estafetdə iştirak etməirlər.

Çox vaxt yarışlarda hakimlik edirlər.

Xüsusi tibbi qurup həkim qərarı əsasında məktəb direktoru tərəfindən verilən əmrə əsasən yaradılır.

Bu qurupa aid olan uşaqlar bir qayda olaraq, xəstə olan uşaqlardır.

Hazırlıq qrupundan fərqli olaraq xüsusi tibbi qurupda məşğələlər ayrı keçirilir. Bu qurupda şagirdlərin sayı 15-dən artıq olmamalıdır.

Xüsusi tibbi qurupda olan uşaqlar yarışlarda iştirak etmələr və bütün normativlərdən azaddırlar. Qurupun uşaqları xüsusi səhər Gimnastikasi kompleksi tərtib edib keçirmək və vaxtdasri kompleksi yeniləşdirilməsi vacibdir.

Mövzu.7 Orta ahıl və yuxarı yaşlı şəxslərə keçirilən məşğələnin metodikası.

Plan:

1.Yaş qrupları

2.Fiziki hazırlığa görə yaş qrupları

Orta ahıl və yuxarı yaşlı şəxslər lə keçirilən məşğələlərin əhəmiyyəti.

Fiziki hərəkətlər ilə keçirilən məşğələ müxtəlif yaş li şəxslərin orqanizminə müsbət təsirini qeyd etməmək mümkün deyil.

O halda hazır da fiziki hərəkətlərlə məşğul olan müxtəlif yaşlı şəxsləri yaş qurupna görə aşağıdakı kimi bölmək olar.

Yaş qrupları.

Orta.

Ahıl.

Yuxarı.

Qadınlar orta yaşda :40-45-55

Qadınlar ahıl yaşda:55-dən 60-a dək

Qadınlar yuxarı yaşda:65 dən yuxarı.

Kişilər.orta yaşda :45-50-60

Ahıl yaşda: 60-dan 75 ə dək

Yuxarı yaşda: 75 dən yuxarı.

Belə bölgü bioloji əlamətə əsaslanır .

Fizioloji yaşını müəyyən etmək üçün həlledici şərait də insanın fərdi fiziki vəziyyətidir. Orta yaşlı şəxslərdə qanunauyğun qocalıq prosesi yaranır.

Bunun arxasında sfesfiki faktorlar durur.

Orqanizmin bütövlükdə qocalır: xarici görünüşü hərəkət nitq emasional . fizioloji- psixoloji sahə ,orqan və sistemlər dəyişilir.

Qocalığın iki növü mövcuddur:

1.Pataloji.

2.Fizioloji

Birinci halda orqanizmin funksiyaları tədricən zəifləyir, lakin keyfiyyətini mühüm dərəcədə dəyişmir.

Fəallığı isgormə qabiliyyəti olduğu kimi qalır.

Bütün orqan və sistemləri qocalmaq hissəsinə düşər olur.

Ürək damar sistemində xüsusən ürək ölçüsündə dəyişikliklər olur. Alimlər sübut edirlər ki yuxarı yaşlı şəxslərdə ürək boy atmaq imkanlarına malikdir.

Qan dövranının bir dəqiqəlik həcmi yuxarı yaşlılar da azalır. ürək vurgusunun tonu aşağı bogunuq olur.

Arteriyaların elastikliyi azalır, ateroskleroz çoxalır. Bu 70-80, 50-60 yaşlarında bütün , 80 yaşlı insanlar da olur.

Müntəzəm fiziki hərəkətlərlə idmanla məşğul olan yuxarı yaşlılar da ürək də və qan damarlarından sklerotik proseslər zəifləyir. Ürək vurğusunda demək olar ki dəyişiklik olmur. 1 dəqiqə də 60-70 e qeder olur.

Arteriyal teziq yaş artdıqca dəyişilir ,45 yaşına dək şəxslər də isim maksimal arterial təzyiq 120-130 mm civə sütunu, 45 yasdən sonra isə 140-160 mm minimal Müvafiq olaraq 60-80 və 80-90 mm civə sütunu ola bilər.

Yadda saxlamaq lazımdır ki , yuxarı yaşlı şəxslərin funksional imkanlarına bərpa etmə və sağalması uzunmüddətli proses olub, bir neçə il ərzində müntəzəm məşq tələb edir, xüsusən o şəxslər üçündür ki, onlar ilk dəfə məşğələyə başlayırlar. Həkim pedaqoji və həkim tibbi müayinə vacibdir. Yuxarı yaş da olan insanlar yaşadıkları ərazidə olan tibb məntəqəsinə ilk vaxtlar da 3 ayda bir dəfə sonra isə 6 ayda bir dəfə tibbi müayinədən keçmələri vacibdir.

Mövzu.8 Gimnastika çıxışları.

Plan:

1. Gimnastika çıxışlarının əhəmiyyəti.

2. Gimnastika çıxışlarının məzmunu.

Mövzu.9 Gimnastika fiziki keyfiyyətlilərinin tərbiyələnməsi.

Plan:

1.Fiziki hazırlıqlar

2.Fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi.

Hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması üçün yəni texniki hazırlıq üçün gimnast öz orqanizminin müxtəlif

funksional imkanlarını inkişaf etdirilməlidir. Muvafiq məzənnə quruluşlarından qüvvəsini onların əksikliyinə çoxalmasıdır. Koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirilmə , dinamik və daim bir gərginliyin nə dərəcəliliyini artırmaq ürək damar və tənəffüs sisteminin iş görmək qabiliyyətini yüksəltmək hərəkətlərin öyrənilməsi prosesində indi hərəkət vərdişlərin formalaşdırılmasından bütün bu vəzifəyə kifayət qədər eyni dərəcədə inkişaf etmir.

Əgər gimnast orqanizmin müvafiq sistemini qabaqcadan hərəkət etdim texnikasını qavramag a cəhd edirsə bu ciddi texniki səhvə yol vermiş olur

Fiziki hazırlıq iki yere bölünür:

1. Ümumi fiziki hazırlıq.

2. Xüsusi fiziki hazırlıq.

Ümumi fiziki hazırlıq-Texniki hazırlıq məsələlərini lazımi səviyyədə həlli üçün xüsusi hazırlıq əsas kimi götürür. Öz növbəsində texniki hazırlıq, məsələlərini ümumi şəkildə həll etməyə imkan yaradır.

Ümumi fiziki hazırlıq vasitələri qüvvə keyfiyyətini , elastikliyi, dərəcəliliyini, cəldliyi çevikliyi ümumi şəkildə inkişaf etdirir.

Fiziki hazırlıq vasitələrinin belə bölüşdürülməsi əldə olunan təcrübə nəticəsində və dəqiq tədqiqatlar əsaslanır.

Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün təqdim olunan tsklik hərəkətləri məsələn , kross – gimnastlar həvəssiz yerinə yetirilən , buna görə də nəticələr zəif olur.

Qaçış uzununa tullanma , dözümlülüyün inkişafı üçün futbol, basketbol, voleybol oynamaq çevikliyin inkişafına xidmət edir.

Xüsusi fiziki hazırlıq-Mutləq hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı o səviyyəyə qədər olmalıdır ki, idman coxmubarizliyin konkret elementlərini müvəffəqiyyətlə icra etməyə imkan versin. İlkin dövr ərzində fiziki hazırlıq vasitələrinin səciyyəsi dəyişilir.

Müvazinət vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi üçün səhər Gimnastikasında keçək dayaq sahəsində mürəkkəb olmayan hərəkətlər də duruş, kişilər üçün dəstəli atda hərəkətlər, qadınlar ucun müvazinət tirində hərəkətlər daxildir.Fiziki hazırlığın əsas vəzifəsi xüsusi həftəlik məşq dövründə bütün keyfiyyətlərin inkişaf etmə yolu ilə eyni zamanda hər bir məşğələdə həll olunur.Hazirliq dövrünün sonunda fiziki hazırlıq üzrə xüsusi yarışlar keçirmək pis olmaz.

Mövzu.10 Hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması prosesi.

Plan:

1.Hərəkət haqqında təsəvvür yaratmaq.

2.Hərəkətin öyrədilməsi.

Hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesi şərti olaraq öz aralarında sıx bağlı olan üç fazaya bölünür.

1.Hərəkət haqqında qabaqcadan təsəvvür yaratmaq;

2.Hərəkətlərin öyrənilməsi;

3.Hərəkəti vərdişlərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi.

Hərəkət haqqında qabaqcadan təsəvvür yaratmaq ,hərəkəti təsəvvür yaratmaq müxtəlif Gimnastika hərəkətlərini düşünərkən qavranması əsasını təşkil edir.

Məşğul olanlar da dəqiq hərəkəti təsəvvür yaratmaqla müəllim oyrətmənin mühüm didaktiki prinsiplərini həyata keçirməyə çalışır.

Hərəkət haqqında qabaqcadan təsəvvür yaratmaq üçün bir sıra üsullar tətbiq edilir .

Gimnastika ilə yeni məşğul olmağa başlayanlar müvafiq terminologiya qəbul olunmuş hərəkətlərin adlarını deyib tanış edirlər.Sınaq cəhdlərini tətbiq etmək təklif olunur və fikrən bu hərəkəti qavramag; əyani vəsaitlər göstərilir.

Hərəkətlərin öyrənilməsi birinci mərhələdə gimnastda texnika haqqında ümumi təsəvvürlər formalaşır.Kənardan onun formasını dərk edir .Gimnast öyrənilən hərəkəti icra edir ,lakin onu necə icra etdiyi haqda dəqiq izahat vere bilmir . Hərəkəti icra edikdə nə hiss etdiyini bilməlidir.

Hərəkətin öyrənmə prosesində gimnast ilk cəhdlərdən sonra yaranan dəqiq hərəkəti təsəvvürü almalıdır.

Əgər gimnast icra etdiyi hərəkət i təhlil edə bilmirsə, çətin ki hərəkət i qavraya bilsin.ilk cəhətlərdən gimnast icra etdiyi hərəkəti qavraya bilmir.ilk cəhətlərdən Gimnast icra etdiyi hərəkətin ayrı ayrı detallarını hiss etmir . Hərəkətlər şəraitdən asli olaraq . Müxtəlif əşyalar qapı, pəncərə və s. İstifadə edilir.

Öyrətmə prosesi çox sayli təkrar olunmazsa mənasızdır.

Eyni bir hərəkəti bacardıqca çox təkrar etmək lazımdır.

Hərəki vərdislərin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi—Gimnast icra etdiyi hərəkətin qavramasından asli olaraq hərəki vərdislərin möhkəmləndirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə keçə vərdislərin möhkəmləndirilməsi hərəkətlərin sabitləşməsi ilə əlaqədardır.

Ən əsas isə aşağıdakılardır.

- 1)İcra edilən alətin hündürlüyünü dəyişmək.
- 2) Alətlərin yerini dəyişmək.
- 3) Öyrənilən hərəkəti digər hərəkətlə birləşdirmək.
- 4) Hərəkətləri müxtəlif alətlərdə icra etmək.
- 5) Öyrənilən hərəkəti müxtəlif kombinasiyalra daxil etmək.
- 6) Müxtəlif şəraitdə müxtəlif vəziyyətdə keçirilən məşğələlərində hərəkətləri icra etmək.

Mövzu.11 Sıra hərəkətləri.

Plan:

1.Sıra fəndləri, düzülüşlər

2.İrəliləmələr, seyrəlmələr və sixlasmalar.

Sıra hərəkətləri gimnastik hərəkətlər qurupuna daxildir.

Bədən tərbiyəsi dərslərində onların bir sıra pedaqoji vəzifələri həll etmək üçün temp və ritmi tərbiyələnməsi üçün kollektiv fəaliyyət vərdişinin formalaşması üçün istifadə olunur.

Bildiyimiz kimi Gimnastikanın iki böyük qrupa bölünür
Texniki vasitələr və Xüsusi qrup.

Texniki vasitələrdən Gimnastika alətləri , intervallar , standart vəziyyətdən çıxarılmış köməkçi qurğular və s. Aiddir.

Hər bir Gimnastika zalında əsas və alətlərdən başqa köməkçi alətlərin olması çünki hər bir yeni elementlərin öyrənilməsinə başlamadan əvvəl həmin elementi köməkçi alətlərdə öyrənmək daha düzgün Gimnastik vasitələrin ikinci qurupu özlüyündə 8 yarım quruplar a bölünür.Hər təcrübi dersde sıra hərəkəti keçirilmir .Sıra hərəkəti bildiyimiz kimi sirada bir fəaliyyəti icra etməkdir.Sıra hərəkətlərini tətbiq etmək lə məşğul olanlarda nizam intizami,hər hansı bir fəaliyyəti birgə icra etməyi , çevikliyi inkişaf etdirir, eyni zamanda temp və ritim hissiyyatını tərbiyələndirir,fiziki keyfiyyətlilərini və dərsin məhsuldarlığını artırır.

Sıra hərəkətləri bu və ya digər düzülüşdə birgə və tək tək icra edilən fəaliyyətdir.

-sıra fəndləri.

-düzuluşlər və yenidən düzuluşlər.

-İrəliləmələr.

-Seyrəlmələr və sıxlaşmalar

Sıra hərəkətlərindən istifadə etmək üçün əsas anlayışlar:

Düzuluş -Birgə fəaliyyət üçün məşğul olanların yerləşməsini təyin edir.Bədən tərbiyəsi üzrə

məşğələlərdə düzülüş ifadə etmək müvafiq olaraq komanda və sərəncamla adətən ,hər hansı siqnalla və komanda verməklə həyata keçirilir.

Düzülüş.

Bu və ya digər düzülüşün qəbul olunması üçün müəllimin komandasından sonra alınan fəaliyyətdir:

Cərgəyə düzülmək üçün komanda belə verilir , Bir cərgə
DÜZÜL!

Komanda ilə birlikdə istiqamətci üzünü müəllimə tərəf **FƏRƏQƏT** vəziyyətində durur və məşğul olanlar onun sol tərəfində bir xətt üzərində çiyin-çiyinə dururlar.

Düzülüşlərin növ müxtəlifliyi.r siraya düzülmək

1.Siraya düzülmək. Bir siraya **DÜZÜL**. Məşğul olanlar istiqamətçinin arxasında bir siraya düzülür.

2. Cərgəyə , siraya, dairəyə və s. Düzülürlər Sərəncam belə verilir **DAİRƏYƏ VƏ YA CƏRGƏYƏ DÜZÜL**.

Yenidən düzülüşlər bir cərgədən digər cərgəyə yenidən düzülməkdir.yenidən düzülüş və digər hərəkətləri icra etmək üçün məşğul olanların dərstdə rahat yerləşdirilməsini şablonluk olması. Deyə yenidən düzülüşləri müəyyən dövrdən sonra növbələşdimək məqsədəuygundur.

Mövzu.12 Gimnastika tullanmalarinin təsnifatı və səciyyəsi.

Plan:

- 1.Dayanıqlı və dayanıqsız tullanmalar**
- 2.Tullanmalarin fazalarinin icraetmə texnikasınınin təhlili.**

Mövzu 13. Tullanmalarin öyrətmə metodikası.

Plan:

1. Dayanıqlı tullanmalarin öyrədilməsi.

2. Dayanıqsız tullanmalarin öyrədilməsi.

Mövzu 14. Dərsin quruluşu.

Plan:

1.Hazirlayici hissə.

2.Əsas hissə.

3.Tamamlayici hissə.

Dərsin quruluşu dedikdə birinci növbədə pedaqoji nəticələrin müəyyən ardıcılıqla növbələşməsi başa düşülür.

Məşğələ prosesinin daha effektiv keçirilməsinə nail olmaq, gimnastik məşğələlərin orqanizmə müsbət təsirini təmin etmək məqsədilə dərsləri müəyyən plan üzrə və ardıcıl keçirmək lazımdır.

Fiziki tərbiyənin qarşıda duran vəzifələri daha yaxşı ardıcılıqla həll etməyi nəzərdə tutan eyni tipli belə plana təcrübə də dərsin eyni tipli quruluşu deyilir.

Dərsin eyni tipli quruluşu Gimnastikanın xüsusiyyətinə , dərsin eyni tipli sıralanmasına, hərəkətin orqanizmə təsirini nisbətən dəqiq hesaba almaq imkanına uyğun tərtib olunur .

Dərsin eyni tipli quruluşu məzmunu yalnız bu cür başa düşdükdə Gimnastikanın qarşısında duran pedaqoji vəzifələri layiqincə həyata keçirməklə məşğələləri daha effektiv keçirməyə nail olmaq və Gimnastika məşğələlərinin orqanizmə müsbət təsirini təmin etmək məqsədilə dərsləri müəyyən Plan üzrə qırmaq və keçirmək zəruridir.

1. Hazırlayıcı hissə

Təyini hazırlayıcı hissədir

Məşğul olanlar əsas hissədə həll olunan məsələləri birləşdirib şərti olaraq iki qrupa bölmək olar:

1. məşğul olanların vegetativ funksiyası və mərkəzi sinir sistemini hazırladırmaq .

2. Oynaqdakilə möhkəmliyi bərpa etmək.

3. Məşğul olanlar da əzələ gərginliyi tələb edən fəaliyyət də Hərəkət aparatının hazırlığını təmin etmək.

Əsas hissə

Gimnastika dərslərinin əsas hissəsini keçən müəllimlərin məşğul olanların əsas icra etmək imkanlarından tam

istifadə etməli, Hərəkəti fəaliyyətin icrasını isə məşğul olanlar üçün təhlükəsiz olmasına əsas olmalıdır.

Gimnastika dərslərinin əsas hissəsində aşağıdakı vəzifələr həll olunur.

1. Məşğul olanların fiziki və iradi keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi.

2. Həyatı üçün vacib olan xüsusi hərəkət vərdislərin formalaşması.

Düzgün təyin edilmiş hərəkət növlərinin miqdarı və onların dərslərdə növbələşməsi dərslərin keyfiyyətli olmasını müəyyənləşdirir.

Tamamlayıcı hissə.

Təyini məşğul olanların planını sürətlə tamamlamaq zəruridir.

Tamamlayıcı hissədə Gimnastika dərslərini yekunlaşdırıb növbəti dərslər üçün müəyyən tapşırıq verilir, eyni zamanda görülməli fəaliyyətə hazırlanırlar.

Tamamlayıcı hissənin məzmunu dərslərin əvvəlində olan hissəsindən aslıdır.

Bu hissədə aşağıdakılar tətbiq olunur:

1. Sakitləşdirici hərəkətlər;

2. Diqqəti yayındırmaq hərəkəti.

3. Məşğul olanların emosional vəziyyətinin yüksəldilməsinə xidmət edən hərəkətlər.

Mövzu 15. Gimnastika zalları, meydançaları və onların təhcizati

Plan:

1. Məşğələlərin yeri və təhcizi.

2. Zallarda olan gigiyeniki təlabat.

Gimnastikada təlim məşq məşğələlərini müvəffəqiyyətlə keçirmək üçün xüsusi təhciz olunmuş Gimnastika zallarından meydançasından istifadə edilir.

Mesgul olanların bütün qəbul olunmuş sanitar-gigiyenik normalara riayət etmək üçün Gimnastika zalında və otaqlarında lazımı qaydalar yerləşdiril.

Tikinti qalıqları və normalarına görə Gimnastika ilə məşğul olmaq üçün aşağıdakı zalları göstərmək olar.

Zal və otaqlar tədris prosesi üçün onlarda təmizlik işi aparmaq münasib olmalıdır.

Döşəmədən 1.75 sm hündürlükdə zalin divarlarında çıxıntılar və əyintilər olmalıdır.

Divarları və tavanı açıq rəngli rənglə boyanmalıdır.

Döşəmənin eyni dərəcədə işıqlandırması üçün ikiqat işıqdan istifadə etmək lazımdır.

Gimnastikanın müxtəlif növləri ilə məşğul olan zaman zalda bir qayda olaraq hərəkət i eyni qaydada saxlamaq lazımdır.

Soyunub- geyinmək otağı zalın yanında olmalıdır.

Gimnastik Hərəkətlərlə məşğul olanların gigiyenik tələblərini yerinə yetirilməsi üçün bütün şərait və gigiyenik ləvazimatları olmalıdır.

