

Fiziki tərbiyədən dərslər nümunəsi

İ.ƏLİYEV,

Sumqayıt şəhər təbiət elmləri təmayüllü gimnaziyanın fiziki tərbiyə müəllimi, fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi

Mövzu: Çeviklik qabiliyyəti. Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə. Çevikliyin inkişaf etdirilməsi.

Standartlar: 1.1.1 2.2.1 2.2.2 2.3.3 3.1.1. 4.1.1

Məqsəd:

hərəkətlərin özəli sisteminin formalaşmasında rolunu izah etmək;

müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırmaq;

hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən çoxmərhələli oyunları yerinə yetirmək;

hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün zəruri komplekslərdən istifadə etmək;

oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirmək;

hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirmək.

Fəndaxili inteqrasiya: 1.1 2.1 3.1 4.1

Fənlərarası inteqrasiya: Həyat bilgisi, biologiya, kimya, fizika.

İş forması: Frontal, fərdi, cütlərlə, qruplarla iş.

İş üsulu: İzah, nümayişetdirmə, təkrar-təkrar seriyalı oyunlar.

Resurslar: Sıra təlimi, addımlamalar, gimnastika hərəkətləri, ümumi xüsusi seçilmiş hərəkətlərə aid resurslar və slaydlar.

Zəruri avadanlıq və ləvazimatlar: Kompüter, proyektor bayraqçılar, saniyəölçən, fit, tabaşır, ruletka, piramidalar, müxtəlif ölçülü toplar.

Dərsin gedişi: Bir cərgədə düzülüş, raport qəbul etmək, salamlaşmaq.

İnformasiya təminatı: Müəllim bildirir ki, hərəkəti fəaliyyət orqanizminin sağlamlığı üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hərəkəti fəaliyyət prosesində icra edilən hərəkətlərdən asılı olaraq orqanizmdə müxtəlif dəyişikliklər baş verir. Məsələn, nəbz vuruşu və tənəffüs sıklığı yüksəlir.

Müəllimin komandası ilə uşaqlar sakit halda özlərinin nəbz vuruşu göstəri-

cilərini müəyyən edirlər. Sonra müəllim dərslə yerinə yetiriləcək hərəkətlər və oyunlar haqqında məlumat verir.

Motivasiya: Pələng öz şikarını tutmaq üçün hansı qabiliyyətə malik olmalıdır və hansı hərəkətlərdən istifadə edir? Heyvanlar yırtıcıdan qurtarmaq üçün hansı hərəkətlərdən istifadə edirlər?

Metodik göstəriş: Heyvanlar yırtıcının gəlişini duyub ona reaksiya verir, şikara çevrilməmək üçün sürətli və çevik hərəkətlərlə qaçirlar. Hərəkətin reaksiya tezliyi başlayır. Yırtıcı şikarını tutmaq üçün heyvanlar isə canını qurtarmaq üçün sürət, dözümlülük və çeviklik nümayiş etdirir.

Tədqiqat sualı: Müəllim sinfə müraciət edir: siz çevik olmaq istəyirsinizmi? Hansı hərəkətlər bizim çevik olmağımızı təmin edir? Hansı idman növündə daha çox çeviklik var?

Şagirdlər bildirirlər ki, basketbol, voleybol və futbol oyunlarında daha çox çeviklik var.

Müəllim müraciət edir: - Sizcə, bu idman oyunlarında hansı hissədə texniki fəaliyyət bacarığı və çeviklik var?

Şagirdlər müxtəlif cavablar verirlər ki, oyunçu bir neçə oyunçunun arasından sıyrılaraq tullanıla topu səbətə atır. Burada oyunçuların arasından sıyrılaraq keçmək taktikadır, sıçrayışla topu səbətə atmaq isə çeviklikdir.

Metodik göstəriş: Çeviklik insanın kompleks hərəkəti qabiliyyəti olub, yeni hərəkəti asan, tez mənimsəmək, şüurlu icra etmək, digər hərəkəti fəaliyyətə keçmək və ya hərəkəti fəaliyyəti dəyişmiş icra şəraitinin tələblərinə müvafiq yenedən qurmaq bacarığı kimi dəyərləndirilir. Göründüyü kimi, çeviklik mürəkkəb hərəkəti dəyərdir və onun qiymətləndirilməsi üçün vahid ölçü, meyar yoxdur. Buna görə də çeviklik qabiliyyətinə aid olan hərəkətlərin qiymətləndirilməsi məqsədi ilə şəraitə uyğun bu və ya digər meyar, ölçü seçilir. Belə hallarda çevikliyin ölçü vahidləri:

- hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
- hərəkətin icra dəqiqliyi;
- icra vaxtı ola bilər.

Beləliklə, çevikliyin inkişafı onun tərkib komponentləri olan müvazinət,

dəqiq icra və koordinasiya istiqamətli oyun, hərəkətlər komplekslərindən istifadə edilməklə təmin oluna bilər.

Sinifdə dərslərin planlaşdırılması və tövsiyə olunan oyunlar bu istiqamətdə qurulmuşdur. Digər hərəkəti qabiliyyətlərdə olduğu kimi, burada da hərəkətlər fərdi, qruplarla, avadanlıqlardan istifadə etməklə tərtib edilmişdir.

Hazırlayıcı hissə: 8-10 dəqiqə.

Metodik göstəriş: Bu hissədə əsas məqsəd şagird orqanizmini əsas hissədə yerinə yetiriləcək intensiv fiziki yükə hazırlamaqdır.

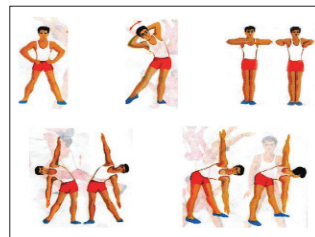
Hərəkəti bacarıqlar: Sıra təlimi - sağa, sola, geriye dönmələr, yerində addımlamaq.

Bir cərgədən sağa dönmək, zalətrafi yerləş, idman yerləşinə keçid, asta qaçış, əllər bəldə, ayaqlar düz qabağa qaçış, ayaqları dizdən düz arxaya dartmaqla qaçış.

Ümumi fiziki inkişafetdirici hərəkətlər:

Metodik göstəriş: Ümuminkişaf hərəkətlərinin irəliləmələr zamanı seyrəlməmiş sırada icrası məqsəduyğun hesab edilir. Çünki bu, dərslərin motor sıxlığının yüksəldilməsinə imkan yaradır.

Bir neçə belə hərəkət verilir (baş hərəkətləri, bədən hərəkətləri və s.).

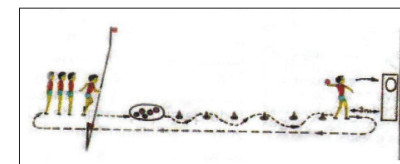


Hazırlayıcı hərəkətlər şagirdləri özəli-sinir aparatının hərəkətinin icrasına hazırlayır. Hərəkətlər şagirdlərin sayından asılı olaraq qruplarla, komandalarla yerinə yetirilə bilər. Dərslərin motor sıxlığını, maraqlı, şən keçməsinə təmin etmək məqsədi ilə hazırlayıcı hərəkətlərin oyun - yarış formasında keçirilməsi daha məqsəduyğundur. Bu, eyni zamanda şagirdin malik olduğu hərəkəti potensialın daha dəqiq qiymətləndirilməsinə imkan yaradır. Lakin belə halda müəllimin köməkçi assistentinin olması vacibdir.

Əsas hissə: 20-25 dəqiqə.

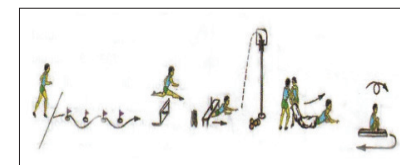


Burada əsas məqsəd planlaşdırılan hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlərin, oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin zəruri intensivlikdə yerinə yetirilməsidir. Bu zaman dərslərin məqsədinin reallaşması hərəkətlərin seçilməsindən bilavasitə asılıdır. Dərslərin bu hissəsində fiziki yükün intensivliyi istifadə olunan resursların mümkün qədər çoxsaylı komandalarda yarış rejimində icrası ilə təmin olunur.



Sinif bərabər sayda iştirakçıları olan komandalara bölünür.

Komandalardan qarşısından start xətti çəkilir və 20 metr məsafədə basketbol şiti olur. Start xətdən bir metr irəli gimnastika döşəyi, döşəkdən bir metr irəli isə içərisində top olan səbət qoyulur. Döşəkdən bir metr irəli ziqzaq şəkildə piramidalar düzülür. Start siqnalı ilə birinci iştirakçı mayallaq aşaraq topu götürür, piramidaların arasından çiləyərək irəliləyir, basketbol şitinə çatdıqda topu səbətə atır, dönərək öz komandasına tərəf qaçır, topu səbətin içinə qoyaraq əli ilə start xəttində durmuş komanda yoldaşına toxunur və sıranın arxasına keçir.



Sinif bərabər sayda iştirakçıları olan komandalara bölünür.

Hər komandanın qarşısında şəkildə verilən oyun sahəsi yaradılır.

20 metr məsafədə ziqzaq şəkildə 4 piramida, iki maneə qoyulur (hər birinin arasında iki metr məsafə olur). Axırını

maneədən sonra basketbol şiti olur, onun yanındakı səbətdə 4 top qoyulur. 2 metr aralı kisə olur, ondan 2 metr aralı gimnastika döşəyi qoyulur. Start siqnalı ilə birinci oyunçu piramidaların arasından qaçaraq birinci maneənin üstündən tullanır, ikinci maneənin altından sürünüb keçir və topları bir-bir basketbol səbətinə atır, qaçaraq kisənin içindən keçir və gimnastika döşəyində mayallaq aşaraq geri döner, estafeti yoldaşına ötürür.

Metodik göstəriş: Hazırlayıcı hərəkətlər və oyunların icrası zamanı qaçış məsafələri şagirdlərin fiziki hazırlığından, şəraitdən asılı olaraq dəyişdirilə bilər. Burada verilən oyunların hamısından bir dərslə istifadə etmək məcburi deyildir. İstifadə olunan oyunların sayı müəllimin dərslərin əsas hissəsi üçün planlaşdırıldığı vaxta görə müəyyən olunur.

Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəqiqə. Tənəffüs və bərpəedici hərəkətlər.

Metodik göstəriş: Bu hissənin məqsədi intensiv fiziki yükədən sonra şagird orqanizminin bərpası məqsədi ilə özəli-lərin boşaldılması, tənəffüs hərəkətlərindən istifadə və dərslərin yekunlaşdırılmasıdır.

Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə:

Müəllim fərqlənmələri və qalib gələnləri təqdim edir. Öz müşahidələri əsasında hər bir şagirdin mübariz və əzmkar fəaliyyəti haqqında fikirlərini bildirir. Sonra suallar verir:

- İcra etdiyiniz hərəkətlər hansı qabiliyyətin inkişafına yönəlmişdir?

- Daha hansı hərəkətlər sürətli və çevik olmağımıza kömək edə bilər?

Sonra şagirdləri düzgün cavabın formalaşmasına istiqamətləndirir. Oyun prosesində şagirdlərin fərdi və komandalı fəaliyyətləri müəllim tərəfindən qiymətləndirilir. Onların hazırlıq səviyələrinə müvafiq ev tapşırığı müəyyən-ləşdirilir.