

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN İBTİDAİ SİNİF ŞAĞİRDƏLƏRİ İLƏ APARILAN MİNİ-HƏNDBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

dos. A.H. Vahabzadə<sup>1a</sup>, F.E. Əliyeva<sup>1b</sup>

<sup>1</sup> Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası  
<sup>a</sup>[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)  
<sup>b</sup>[farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə müəlliflər tərəfindən 1-4 siniflər üçün bədən tərbiyəsi üzrə “mini-həndbol”un variativ modulunun proqram materiallarına yiyələnmək üçün innovativ yanaşma işlənib hazırlanmış və təqdim olunmuşdur. Mini-həndbolda texnika və taktikaların öyrədilməsi üçün təqdim olunan ümumi tövsiyələr oyunun texniki üsullarının müstəqil öyrənilməsi, habelə üç illik təlim prosesinin strukturu ilə bağlı müəlliflərin tövsiyələri ilə tamamlanır. Məqalədə mini-həndbol üzrə məşğələlərin təşkili və keçirilməsinə aid təqdim edilmiş tövsiyələr bədən tərbiyəsi müəllimləri üçün olduğu kimi, idman oyunları üzrə məşğələlərə hazırlıq zamanı və ümumtəhsil məktəblərində pedaqoji təcrübə müddətində bədən tərbiyəsi universitetlərinin tələbələri üçün də faydalı ola bilər.

**Açar sözlər:** məktəb, həndbol, oyun, hərəkət, mini-həndbol, idman, bədən tərbiyəsi.

**Giriş.** Hal-hazırda gənc nəslin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi müasir cəmiyyətin inkişafı üçün ən səmərəli strateji vəzifələrdən biridir. Bu vəzifələrin həll edilməsi üçün idman və mütəhhərək oyunlar ən səmərəli vasitə hesab olunurlar. Mini-həndbol oyunundan dünyanın və Avropanın qabaqcıl ölkələrində ümumtəhsil müəssisələrinin şagirdləri arasında geniş istifadə olunur. Kifayət qədər cazibədar idman növü olan mini-həndbol təkcə şagirdlərin hərəkəti vərdislərinin tək-

milləşməsinə deyil həm də onların intellektual və psixi imkanlarının inkişaf etməsinə müsbət təsirlər göstərir [2].

2011-ci ildə Beynəlxalq Həndbol Federasiyasının (IHF) "Məktəbdə Mini Həndbol" layihəsinə start verildi və bu layihə çərçivəsində IHF-nin fəaliyyəti həndbolun uşaqlar arasında populyarlaşmasına yönəldilib. Layihədə IHF-nin üzvü olan bütün milli həndbol federasiyaları iştirak edir. Bugünkü ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, metodiki işləmələrin əksəriyyəti həndbolçuların idman ustalıq qruplarında hazırlanması metodikasına həsr olunub. Lakin ümumtəhsil müəssisələrinin şagirdlərinə mini-həndbolun tədrisi metodikası ilə bağlı praktiki olaraq heç bir vəsait yoxdur. Məktəblilərin yaşını və fizioloji imkanlarını nəzərə almaqla metodiki tövsiyələrin hazırlanmasının vacibliyini müəyyən edən amil məhz bundan ibarətdir. Metodiki tövsiyələrin müəllifləri 1-4-cü siniflər üçün bədən tərbiyəsi üzrə “mini-həndbol”-un variativ modulunun proqram materialının mənimsənilməsinə innovativ yanaşma işləyib hazırlamış və müvafiq təkliflər etmişlər. Mini-həndbolda texnika və taktikaların öyrədilməsi üçün təqdim olunan ümumi tövsiyələr oyunun texniki üsullarının müstəqil öyrənilməsi, habelə üç illik təlim prosesinin strukturu ilə bağlı müəlliflərin tövsiyələri ilə tamamlanır. Material oyunun sadə elementlərindən mürəkkəb elementlərə ardıcıl qaydada keçid prinsiplərinə, tələbələrin hazırlanması üçün mövcud olan tələblərə uyğun olaraq təqdim olunur. Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi ilə bağlı verilən tövsiyələr həm idman oyunlarına hazırlıq zamanı, həm də orta məktəbdə pedaqoji təcrübə zamanı bədən

tərbiyəsi müəllimləri və ali bədən tərbiyəsi məktəblərinin tələbələri üçün faydalı olacaqdır [4].

**Məqsəd və vəzifələr.** Mini həndbol 7-10 yaşlı uşaqlar üçün uyğunlaşdırılmış fəlsəfi və xüsusi qaydaları olan oyundur. Mini-həndbolda məşğələlər kütləvi xarakter prinsipinə əsaslanaraq, həddindən artıq fiziki gərginlik olmadan məşğul olanlar üçün faydalı olmalıdır [1]. Bu prosedə bədən tərbiyəsi müəllimi fəal rol oynayır. 7-10 yaşlarında olan uşaqlarla aparılan məşğələlərdə əsas diqqət texniki hazırlığa yönəldilir. Müəllimin rolu yalnız nəzarət və zəruri hallarda kömək göstərməklə məhdudlaşır [3]. Matçlarda hakim yoxdur, oyun zamanı uşaqları öyrədən və onlara kömək edən rəhbər var.

**Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin istiqamətləndirilməsi.** Mini-həndbolda uşaqlar kiçildilmiş meydançalarda, daha kiçik qapılar, toplar və sadələşdirilmiş qaydalarla oynayırlar. Bu, idmanla təzə məşğul olmağa başlayan uşaqlar üçün çox yaxşı oyundur. Bu zaman əsas üstünlük təbii hərəkət, qaçış, atma, tutma, tarazlıq, tullanma, yerimə, driblingə verilir [5].

Burada fərdi oyundan və qarışıq komandalarla oyundan istifadə olunur. Oğlan və qızlar qrup halında hərəkət etməyi, öz üstünlüklərini və mənfi cəhətlərini dərk etməyi öyrənirlər. Matçlarda qolların və qaliblərin hesaba alınması aparılmır. Oyunçular üçün əsas olan qalib gəlmək yox, iştirak etməkdir ki, bu da meydançada olan psixoloji təzyiqli və aqresivliyi azaldır. Burada əsas məqsəd sağlamlığı möhkəmləndirməklə, ibtidai sinif uşaqların, onların valideynlərinin, müəllimlərin kütləvi şəkildə festivallara cəlb edilməsi, müsbət təcrübənin əldə etməkdir. Oyun uşaqlarda fiziki hərəkət və idman məşğələlərinə qarşı həvəs yaradır.

**Mini-həndbol üzrə məşğələlərinin təşkil edilməsi üçün nümunə.** Uşaqlar 3 yaş qrupuna bölünür. Qruplar yerdəyişmə edir (tarazlaşma/tullanma-dribbling-atma/tutma-oyun), mərkəzdə müəyyən bir elementi icra edirlər. 10 dəqiqədən sonra qrup başqa müəllimin qrupuna keçir və digər elementləri öyrənir (Cədvəl 1).

### Cədvəl 1.

#### 7-10 yaşlı məktəblilər üçün Mini-həndbol məşğələlərinin məzmun xarakteristikası

| Dərsin xronometrajı (dəq.) | Hissələrin məzmunu   |
|----------------------------|--|
| 0 – 10                     | Salamlama və isinmə hərəkətləri  |
| 11-25                      | atmalar - tutmaq (vurmaq,sürət, konsentrasiya)<br>dribling – topun aparılması (müxtəlif səviyyələrdə, mövqeni dəyişməklə: yüksək, aşağı, oturmuş vəziyyətdə, ayaq üstə, hərəkətdə, qaçışda; sol - sağ qolla);<br>alətlərlə balanslaşdırma: bir ayaq üzərində dayanmaq; sürətlə.<br>Tullanmalar: hündürlüyə, uzunluğa, alətlər üzərindən;<br>oyun bir tərəf müqabili ilə/ tərəf müqabilləri ilə; topla / topsuz |
| 26-40                      | Mini-həndbol və ya digər idman və mütərrik oyunları.   |
| 41-45                      | Tənəffüsü və əzələlərin sütləşməsini təmin edən hərəkətlər.<br>Yekun nəticələrin çıxarılması.  |

**Məşğələlərin aparılmasının metodik xüsusiyyətləri.** Məşğələlər zamanı uşaqların erkən ixtisaslaşmasına, onların oyun mövqələrinə bölünməsinə yol verilməməlidir. Müəllim dostluq münasibətlərinin inkişaf etməsi və danışıq vərdişlərinin formalaşması üçün şərait yaratmalıdır. Göstərişlər konkret olmalıdır. Məşğələlər oyun formasında, praktik istiqamətdə və müsbət emosional şəraitdə keçməlidir [3].

**7-8 yaşlı uşaqlar.** Bu dövr uşaqların davranışında kəskin dəyişiklərin yaranması ilə xarakterizə olunur. Müəllimin uşaqlara əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərmək imkanları var [3]. Məşğələlər 2-3 nəfərlik kiçik qruplarla qısa müddət ərzində yüksək emosional şəraitdə keçirilməlidir. Vasitələri seçərkən yaşa bağlı xüsusiyyətləri mütləq nəzərə alınmalıdır: uşaqlar top tutduqda dayanırlar, hamı bir ayaq üstə tullana bilmir, texniki elementləri yalnız bir neçə nəfər başa düşür (Cədvəl 2).

**Cədvəl 2.**

*Ümumtəhsil məktəblərinin 1-ci dərəcəsi üçün müəyyən edilmiş tədris proqramının məzmunu*

| <b>1-ci dərəcəsi üçün</b>   |  |
|---|--|
| <b>Tədris materialının məzmunu</b>  | <b>Şagirdlərin ümumtəhsil hazırlıq səviyyəsinə dair dövlət tələbləri</b>   |
| <b>Nəzəri məlumat</b>   |  |
| Azərbaycan həndbolunun inkişaf tarixi. "Həndbol" oyununun ümumi xüsusiyyətləri və əsas anlayışları. Oyun meydançasının ölçüsü, oyunçuların yerləşdirilməsi, oyunun əsas qaydaları. Oyun meydançasında təhlükəsizlik qaydaları.  | Şagird (oğlan – qız) səciyyələndirir: Azərbaycan həndbolunun inkişaf tarixini, "həndbol" oyununun ümumi xarakteristikasını; adlandırır: meydançanın ölçüsü, xətlər, komandanın tərkibi; riayət edir: oyun və təhlükəsizlik qaydalarına   |
| <b>Texniki - taktiki hazırlıq</b>   |  |
| Həndbolçunun duruşu. Oyunçuların oyun meydançasında yerləşdirilməsi. Oyunçuların yerdəyişməsi, iki addımdan sonra dayanmaq. Sağ və sol əllə addımla driblinq, xüsusi dirək ətrafında istiqamətləndirmək, iki əllə topu tutmaq. Topun bükülmüş qolla yuxarıdan atılması. Sağ və sol əllə hədəfə atmalar. Topu bir və iki əllə yerindən ötürmə. "Mini-həndbol" tədris oyunu | Şagird (oğlan – qız) səciyyələndirir: həndbolçunun əsas duruşları; oyunçuların meydançada yerdəyişməsi; icra edir: irəliləmələr, iki addımla dayanma; topun sağ və sol əllə aparılması; topun seçilmiş hədəfə atılması; bacarır: topu bir və iki əllə yerindən ötürmək; "mini-həndbol" oyununda iştirak edir |

**8-9 yaşlı uşaqlar.** Uşaq sosial münasibətləri biruzə verməyə başlayır, qrupda maraqla işləyir, oyun qaydalarına əməl etməyi bacarır [3]. Uşaqların əksəriyyəti topu variativ

şəkildə (sərt, yumşaq, dəqiqlik), hərəkət edərkən tuta/ata, bir və ya iki ayaq üstə tullana, yarışa və yarışlarda iştirak edə bilər (Cədvəl 3).

**Cədvəl 3.**

**Ümumtəhsilməktəblərinin 2-ci dərəcəsi üçün müəyyən edilmiş tədris proqramının məzmunu**

| <b>2-ci dərəcəsi</b>   |  |
|--|--|
| Tədris materialının məzmunu  | <b>Şagirdlərin ümumtəhsil səviyyəsinə dair dövlət tələbləri</b>  |
| <b>Nəzəri məlumat</b>  |  |
| <p>Avropa idmanının müasir inkişaf mərhələsində Azərbaycan həndbolunun yeri.</p> <p>Oyunçu mövqeləri. Cərimə və sərbəst atışın əhəmiyyəti.</p> <p>Oyun qaydalarının pozulması.</p> <p>Oyunçuların cəzalandırılması.</p> <p>İdman zədələnmələri ilə bağlı xəbərdarlıq.</p> <p>Oyun meydançasında təhlükəsiz davranış qaydaları.</p>   | <p>Şagird (oğlan – qız) aşkar edir: Avropa idmanının müasir inkişaf mərhələsində Azərbaycan həndbolunun yeri, cəza və sərbəst atışların təyin etmə qaydalarını; əsaslandırır: komandanın tərkibi və oyunçuların təyin edilməsi; riayət edir: oyun və təhlükəsizlik qaydalarına.</p>  |
| <b>Texniki - taktiki hazırlıq</b>  |  |
| <p>Hücumda və müdafiədə oyunçuların meydançada hərəkət etmə üsulları yolları.</p> <p>Oyunçuların topsuz irəliləmələri.</p> <p>Topu iki əllə aşağıda, sinə qarşısında, yuxarıdan tutmaq. Baş arxasından və çiyindən yerində və hərəkətdə ötürmə.</p> <p>Cüt-cüt irəliləyərək yerdəyişməklə ötürmə.</p> <p>Topun müxtəlif hərəkət trayektoriyalarından müxtəlif ötürmələr.</p> <p>Ötürmə zamanı topun ələ keçirilməsi.</p> <p>Topun sağ və sol əllə, yuxarıdan yellənməklə yerindən və hərəkətdə atılması. Qapıya atmalar.</p> <p>Dayaqlanmış vəziyyətdən cərimə və sərbəst atışlar.</p> <p>Qapıçı oyunu: qapıda dayanmaq və hərəkət etmək; topları bir və iki əllə qaytarmaq. Oyun məşqi 2-1; 2-2.</p> <p>Sadələşdirilmiş qaydaları ilə öyrədici oyunu.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) bilir və yerinə yetirir: hücumda və müdafiədə müxtəlif hərəkətləri (topla və topsuz), yerində və hərəkətdə öyrənilmiş şəkildə topu tutmaq və ötürmək, topu sağ və sol əllərlə yerindən tullanaraq atmaq; malikdir: sərbəst və cərimə atışlarını yerinə yetirmək bacarığına; tətbiq edilir: qapıçının oyun vərdişlərini; iştirak edir: sadələşdirilmiş qaydalara uyğun olaraq oyun hərəkətlərində və öyrədici oyunda.</p> |

**9-10 yaşlı.** Bu yaşda olan uşaqlar müvafiq oyunla bağlı vərdiş və qabiliyyətləri inkişaf etdirməklə "bədən tərbiyəsi" fənni və eləcə də həndbol oyununun öyrənməyə meyilli

olurlar. İdman növünün seçilməsi üzrə istiqamət müəyyən edilməsi də məhz bu yaş dövəründə baş verir (3-4-cü siniflər) (Cədvəl 4).

**Cədvəl 4.**

**Ümumtəhsil məktəblərinin 3-cü dərslə ili üçün müəyyən edilmiş tədris programının məzmunu**

| <b>3-cü dərslə ili</b>   |   |
|--|---|
| <b>Tədris materialının məzmunu</b>   | <b>Şagirdlərin ümumtəhsil səviyyəsinə dair dövlət tələbləri</b>   |
| <b>Nəzəri məlumat</b>  |   |
| <p>Azərbaycan həndbolçularının nailiyyətləri. Həndbol üzrə yarış qaydaları və hakimliyin təşkili. Fərdi və qrup şəkilli taktiki fəaliyyət. Həndbolçular üçün xüsusi fiziki hazırlığın əhəmiyyəti.</p>  | <p>Şagird (oğlan – qız) səciyyəlandırır: Azərbaycanın həndbol komandaları nailiyyətləri ; malikdir: fərdi və qrup halında olan taktiki fəaliyyətlərlə bağlı biliklərə; yarışları təşkil etməyin qaydaları; tətbiq edir: həndbolçu üçün xüsusi hazırlıq hərəkətləri; riayət edir: təhlükəsizlik qaydalarına.</p>   |
| <b>Texniki - taktiki hazırlıq</b>  |   |
| <p>Oyunçuların irəliləməsi. Hücumda və müdafiədə irəliləmə üsulları. Qarşılaşma hərəkətlərində topun tutulması və ötürülməsi. Yuvarlanan topu tutmaq. Müxtəlif amplituda ilə sıçrayan topun aparılması. Topu uzağa atmaq. Şəxsi müdafiə. Rəqibin diqqətini yayındıran fəaliyyətlər. Ötmək, bir istiqamətdə hərəkət etmək və digər tərəfdən çıxmaq və atmaq üçün fintlər. Sağa və meyillənməklə aldadıcı hərəkət. Maneələr. Tərəf müqabilinin hücum etməsi üçün daxildən və xaricdən çıxış. Maneələrdən çıxış. Dayaqlanmış sığırmaqla atış. 5 metrlik sərbəst atış. 4-5 m-dən atılan topların geri qaytarılması zamanı qarışının mövqeyi. Topların qaytarılma texnikası. Qarıçı qarışının aşağı küncələrinə atışlar üçün yellənir. Komanda fəaliyyətləri. "Xətt oyunçusunun" funksiyaları. Təlim oyunu.</p> | <p>Şagird (oğlan – qız) malikdir: hücumda və müdafiədə, ötürmə və driblingdə davamlı hərəkət bacarıqları, rəqibin diqqətini yayındıran texnikalar; həyata keçirir: topun ələ keçirilməsi, yuvarlanan topun tutulması; yerinə yetirir: maneələr; 5 metrlik cərimə atışı, kəskin atış; bacarır: hücumu dəf etmək üçün qarışıda düzgün mövqe seçmək; tətbiq edir: müxtəlif irəliləmə və dayanma üsulları, təlim oyununda qarışının oynamaq vərdişləri; iştirak edir: oyun hərəkətlərində və sadələşdirilmiş qaydaları olan təlim oyununda.</p> |

**Nəticə.** Oyun vəziyyətində uşaqlarda qüvvə, sürət və koordinasiya keyfiyyətləri inkişaf edir və oyunçular müxtəlif oyun vəziyyətlərində düşünməyi, işləməyi, yaratmağı və müxtəlif oyun şəraitlərində, təcrübə qazanmağı öyrənirlər. Uşaqların hərtərəfli inkişafı üçün oyun fəaliyyətinin müstəsna əhəmiyyətini vurğulayan A.S. Makarenko qeyd edirdi: “Oyun uşağın həyatında vacibdir, böyüklərin fəaliyyəti, işi, xidməti olması ilə eyni məna daşıyır. Adətən uşağın oyun proseslərində göstərdiyi fəaliyyətlər böyüyəndən sonra özünün iş fəaliyyətində təkrar olunur. Buna görə də gələcək xadimlərin tərbiyəsi oyun zamanı baş verir.”

### ƏDƏBİYYAT

1. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А.

*Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».* М.: ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. с. 8.

2. Зайцев Ю.Г. *Подготовка юных гандболистов.* М.: «Спорт», 2020. с. 12.
3. Игнатъева В.Я. *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах.* М.: «Советский спорт» 2013. с. 87, 90, 92, 96.
4. Дылкина Т.В., Романова Е.В., Семьякина Е.М., Калагина С.М. *Обучение игре в гандбол.* Учебное пособие. Барнаул. 2019. с. 7.
5. Ковалева С.А., Кравченко Н.Н., Алиев Т.Д. *Гандбол.* Учебное пособие. Зерноград. 2019. с. 18.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ГАНДБОЛУ ПРОВОДИМЫХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

доц. А.Г. Вагабзаде<sup>1а</sup>, Ф.Э. Алиева<sup>1б</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)

<sup>б</sup>[farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

**Аннотация.** В статье авторами разработан и представлен инновационный подход к освоению программных материалов вариатного модуля «мини-гандбол» по физическому воспитанию для 1-4 классов. Общие рекомендации по обучению технике и тактике в мини-гандболе дополнены авторскими рекомендациями по самостоятельному изучению технических приёмов игры, а также структуры трёхлетнего тренировочного процесса. Представленные в

статье рекомендации по организации и проведению занятий по мини-гандболу могут быть полезны учителям физической культуры, а также студентам физкультурных вузов при подготовке к спортивным играм и при прохождении педагогической практики в общеобразовательных школах.

**Ключевые слова:** школа, гандбол, игра, упражнение, мини-гандбол, спорт, физическая культура.

## GENERAL CHARACTERISTICS OF MINI-HANDBALL CLASSES HELD IN SECONDARY SCHOOLS

ass.prof. A.H. Vahabzade<sup>1a</sup>, F.E. Aliyeva<sup>1b</sup>

<sup>1</sup>*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup>[asmira.vahabzada@sport.edu.az](mailto:asmira.vahabzada@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-2525-4096](https://orcid.org/0000-0002-2525-4096)

<sup>b</sup>[farida.aliyeva1@sport.edu.az](mailto:farida.aliyeva1@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-7741-1279](https://orcid.org/0000-0001-7741-1279)

**Annotation.** In the article, the authors developed and presented an innovative approach to mastering the program materials of the variant module “mini-handball” for physical education for grades 1-4. General recommendations for teaching technique and tactics in mini-handball are supplemented by the authors recommendations for independent study of the technical methods of the game, as well as the structure of the three-year training process. The recommendations presented in

the article on the organization and conduct of mini-handball classes may be useful to physical education teachers, as well as students of physical culture universities when preparing for sports games and when passing pedagogical practice in secondary schools..

**Keywords:** *athletes, functional states, assessment methods, physical performance, bioenergetics, condition, fitness, sports form.*