

# FİZİKİ TƏRBIYƏ





## 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!





**HEYDƏR ƏLİYEV**  
**AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ**



**Firat Hüseynov  
Soltan Bağirov  
İlqar Əliyev  
Şamil Əbdürrəhmanov**

# **FİZİKİ TƏRBİYƏ**

## **10**

*Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün  
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə*

**DƏRSLİK**

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərin  
[yndm21@day.az](mailto:yndm21@day.az) və [derslik@edu.gov.az](mailto:derslik@edu.gov.az)  
e-mail ünvanlarına göndərilməsi xahiş olunur.  
Əməkdaşlığınız üçün öncədən təşəkkür edirik!

**XXI**  
**YNE**  
**Bakı – 2018**

---

## MÜNDƏRİCAT

---

<b>GİRİŞ.....</b>	<b>5</b>
10-cu sinifşagirdlərinfiziki tərbiyəni üzrə bilik, bacarıqvəhərəkicabiliyyətlərin səviyyəsinəolan tələblər .....	6
10-cu sinifdə diaqnostik qiymətləndirməzamanı şagirdin nümayiş etdirməli olduğunormativlər .....	7
<b>I. NƏZƏRİ BİLİKLƏR VƏİNFORMASIYA TƏMİNATI .....</b>	<b>8</b>
Hərəkicabiliyyətlər və onların inkişafı metodları.....	8
Azərbaycan idmançıları XXXI yay Olimpiyaoyunlarında. Rio-de-Janeyro şəhəri, Braziliya.....	10
<b>II. BAZA İDMAN NÖVLƏRİ.....</b>	<b>28</b>
Atletika.....	28
Futbol.....	64
Basketbol .....	88
Voleybol.....	111
Üzgüçülük.....	125
Gimnastika .....	163
<b>III. MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR .....</b>	<b>185</b>
Ümumtəhsilməktəblərindəşagirdlərin özünümüdafiəhazırlı .....	185
İstifadə olunan ədəbiyyat .....	208





# GİRİŞ



Gənc dost!

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının inkişaf etdirilməsində, sağlamlığın möhkəmləndirilməsində mühüm rol oynayır. Gələcəkdə seçdiyiniz peşədən asılı olmayaraq, hər bir Azərbaycan gənci fiziki cəhətdən hazırlıqlı olmağı qarşısına məqsəd qoymalıdır. Digər tərəfdən isə, Azərbaycanın beynəlxalq təşkilatlar tərəfindən tanınmış torpaqlarının 20 %-nin Ermənistan tərəfindən işğal altında saxlanması sabahın əsgəri olacaq hər bir Azərbaycan gəncindən yüksək fiziki hazırlıq tələb edir. Bizim hər birimiz torpaqlarımızın işğalçılardan azad edilməsi uğrunda başlayacaq müqəddəs döyüşə müsəlləh əsgər kimi hər an hazır olmalıyıq. Bu məqsədlə də, hər bir 10-cu sinif şagirdi özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini artırmaq və ekstrimal şəraitdə fəaliyyət göstərmək bacarığına malik olmalıdır. Bunun üçün siz ilk növbədə, fiziki hazırlığınızda mövcud olan zəif cəhətləri aşkar etməli və onların aradan qaldırılması istiqamətində planlı fəaliyyətinizi qurmalsınız.

Hal-hazırda Azərbaycanda dövlət tərəfindən planlı şəkildə həyata keçirilən idman siyasəti nəticəsində ölkəmiz dünya birliyi və müxtəlif beynəlxalq idman təşkilatları tərəfindən idman ölkəsi kimi tanınır. Belə bir statusun saxlanması üçün zəruri olan ehtiyat qüvvə isə ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan şagirdlərdir. Aşağı siniflərdə Sizə ünvanlanmış fiziki tərbiyə dərslərinə fiziki hazırlığın artırılmasına yönəlmiş müxtəlif təyinatlı hərəkətlər, onların icra ardıcılığı, rejimləri haqqında kifayət qədər məlumatlar verilmişdir. Bu məlumatlar daha çox ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üzrə qruplaşdırılmışdır. Bu o məqsədlə edilmişdir ki, Sizin hər biriniz fiziki hazırlığınızı artırmağa və bu istiqamətdə müstəqil fəaliyyət göstərə bilmək bacarıqları əldə edəsiniz.

Bununla yanaşı qeyd etməliyik ki, ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan ayrı-ayrı idman növləri və onların hərəkət birləşmələrinin uğurlu icrası üçün tələb olunan hazırlıq növləri bu idman növlərinin spesifik xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla, həyata keçirilir. Baza hazırlığından fərqli olaraq, burada xeyli ixtisaslaşmış yanaşma olmalıdır. Məsələn, qısa məsafələrin sprint qaçışında uğurlu nəticə əldə etmək üçün, şagird düzgün icra texnikası ilə yanaşı müəyyən sürət dözümlüynə; futbol oyununda – sürət-güc dözümlülüyünə; özünümüdfə elementlərində – çeviklik, sürət-güc dözümlülüyü və s. malik olmalıdır. Bu səbəbdən də, 10-cu sinifin vəsaitində hər bir baza idman növünün uğurlu icrasını təmin edəcək hazırlıq komponentləri həmin bölmələrin özündə verilmişdir.



Digər tərəfdən hər bir şagird gələcəkdə peşəkar idmançı olmasa da, sağlam həyat tərzini sürməyə, sağlam olmağa borcludur. Bu gün sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi istiqamətində müxtəlif hərəkətlərdən və idman təmrinlərindən istifadə haqqında siz, müxtəlif mənbələrdə olan məlumatlarla asanlıqla tanış ola bilərsiniz. Bu məlumatlarla tanışlıq öz sağlamlığınızı qorumağın daha vacib olduğu haqqında sizdə əminlik yaradacaqdır. Digər tərəfdən, siz çox asanlıqla insan sağlamlığını təhdid edən bir çox xəstəliklərin mənbəyinin də sadəcə olaraq hərəkət çatışmazlığı olduğunu görə bilərsiniz. Təəssüflə qeyd etməliyik ki, bu gün ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan şagirdlər arasında dayaq hərəkət aparatında, o cümlədən onurğa sütununda qeyri-təbii əyilmələr və deformasiyaların olmasına rast gəlinir. Bu da öz növbəsində daxili orqanların fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. Gənc yaşlarında təyinatlı hərəkətlərdən istifadə etməklə, Siz nəinki bu problemlərin aradan qaldırma, eyni zamanda mütənasib qamət formalaşdırma bilərsiniz.

## **X SINIF ŞAĞIRDLƏRİNİN FİZİKİ TƏRBIYƏ FƏNNİ ÜZRƏ BİLİK, BACARIQ VƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİN SƏVIYYƏSİNƏ OLAN TƏLƏBLƏR**

**10-cu sinifdə təhsilini başa vuran şagird fiziki tərbiyə üzrə aşağıdakı məlumat və biliklərə malik olmalıdır:**

- hərəkətlərin orqanizmə sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsirini;
- özünün fiziki hazırlığını inkişaf etdirmək üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə qaydalarını;
- hərəkətlərin icra texnikasını özünün hazırlıq səviyyəsinə müvafiq təkmilləşdirmə yollarını;
- müxtəlif özünümüdafiə üsullarının tətbiqi qaydalarını;
- hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumatları;
- ilk tibbi yardım qaydalarını;

**10-cu sinifi başa vuran şagird bacarmalıdır:**

- orqanizmi möhkəmləndirmək və fiziki hazırlığını inkişaf etdirmək məqsədi ilə müxtəlif hərəkətlərdən istifadəni;
- fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan ayrı-ayrı idman növü elementlərinin düzgün texnika ilə icrasını;
- ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün hərəkətlərdən məqsədli istifadəni;
- bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərin tətbiqini;
- müxtəlif alət və avadanlıqlardan müstəqil məşğələlər zamanı təyinatlı istifadəni;
- ilk tibbi yardım göstərməyi.



**X SINIFDƏ DIAQNOSTİK QIYMƏTLƏNDİRMƏ ZAMANI**  
**ŞAĞİRDİN NÜMAYİŞ ETDİRMƏLİ OLDUĞU**  
**NORMATİVLƏR**

№	Yaş	Stand. və hər. qab-r	NORMATİVLƏR						
			Qiymətləndirmə hərəkətləri	OĞLANLAR			QIZLAR		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	15	3.1.3. Sürət	30 m qaçış, san.	5, 4-5, 0	4, 9-4, 6	4, 5və <	6, 4-5, 4	5, 3-5, 0	4, 9və <
2	15	3.1.1 Çeviklik	Məkkik qaçış (3x10m) san.	9, 0-8, 6	8, 5-8, 0	7, 9və <	10, 1-9, 5	9, 4-8, 7	8, 6və <
3	15	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	170-180	181-199	200və >	160-170	171-185	186və >
4	15	3.1.6 Dözüm lülük	6 dəq. qaçış, m	1150-1290	1300-1490	1500və >	950-1040	1050-1290	1300və >
5	15	3.1.2 Əyil-gənlik	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	3-7	8-11	12və >	4-7	8-15	16və >
6	15	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərtnmə	5	6-9	10			
	15		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən				10	11-19	20





## BÖLMƏ

# NƏZƏRİ BİLİKLƏR VƏ İNFÖRMASIYA TƏMİNATI



### Hərəkı qabiliyyətlər və onların inkişafı metodları

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə prosesinin qarşısında duran ən mühüm məsələlərdən biri də şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasıdır. Fiziki hazırlığının məqsədli artırılması şagirdlərin müstəqil məşğələləri zamanı həyata keçirilə bilər. Fiziki hazırlıq və onun artırılması vasitələri haqqında aşağı siniflərdə kifayət qədər geniş məlumat verilmişdir. Bildiyiniz kimi fiziki hazırlıq kompleks anlayış olub müəyyən tərkib komponentlərindən ibarətdir. Yəni, şagirdin fiziki hazırlığı qüvvə, dözümlülük, çeviklik, sürət və s. bu kimi hərəkı qabiliyyətlərin cəmindən ibarətdir. Başqa sözlə, fiziki hazırlıq və buraya daxil olan hərəkı qabiliyyətlər şagirdin hərəkı fəaliyyətin keyfiyyətini müəyyənləşdirir. Sizin istənilən idman fəaliyyətiniz, məsələn, futbol oynamağınız, təkcə bu oyunun texniki elementlərini icra etmələ kifayətlənmir. Bu oyunu uğurla yerinə yetirilməsi eyni zamanda sizin malik olduğunuz sürət, sürət dözümlülüüyü, sürət-güc dözümlülüüyü və s. bu kimi hərəkı qabiliyyətlərin inkişafı səviyyəsindən bilavasitə asılıdır. Bu səbəbdən də həm fiziki hazırlığınızı inkişaf etdirmək, həm də ayrı-ayrı idman növlərində sizin yaş qrupunun tələblərinə uyğun nəticə göstərmək üçün fiziki hazırlığınızı artırmaq zərurəti yaranır. Bunun üçün isə siz ayrı-ayrı hərəkı qabiliyyətlərin inkişafı üzərində işləməlisiniz. İndiyə qədər hazırlanmış və sizə ünvanlanmış dərsləklərdə ayrı-ayrı hərəkı qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunacaq hərəkətlər haqqında kifayət qədər məlumat verilmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, hər bir hərəkı qabiliyyətin inkişaf etdirilməsinin özünə məxsus xüsusiyyətləri və metodları mövcuddur. Hərəkətlərin icra metodu dedikdə, ilk növbədə istifadə olunacaq hərəkətlərin həcmi, icra ardıcılığı və intensivliyi, yaxınlaşmalar arasında fasilə və s. nəzərdə tutulur. Metoddan düzgün istifadə istənilən hərəkı qabiliyyətin inkişafında arzu olunan nəticənin əldə edilməsini asanlaşdırır. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, hər bir hərəkı qabiliyyətin özünün inkişafı metodları mövcuddur. Qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq, sizin istifadə edəcəyiniz metodlar dəyişə bilər. Metodlar haqqında məlumatın və biliklərin olması sizə müstəqil məşğələlər zamanı daha səmərəli işləməyə və nəticələr əldə etməyə imkan verəcəkdir. Bu metodlar aşağıdakılardır:





**“Təkrar” metodu** – bu metodun istifadə zamanı əvvəlcədən müəyyən edilmiş hərəkətlər, hərəkət birləşmələri və ya hərəkət kompleksləri orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpası üçün kifayət edəcək istirahət intervalında çoxsaylı təkrarlarla icra olunur. Başqa sözlə desək, hərəkətlər icra olunduqdan sonra orqanizmin bərpası üçün kifayət qədər vaxt keçdikdən sonra həmin hərəkətlər təkrar yerinə yetirilir. Bu metod hərəkətlərin seriyalarla icrası üçün əlverişlidir. Təkrar metod daha çox sürət, qüvvə, sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı zamanı istifadə edilir.

**“İmtinaya qədər” metodu** – bu metod daha çox əzələ kütləsinin böyüməsi və qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə edilir. Bu metodla hərəkətlər seçilmiş əzələ qrupunun tam yorulmasına qədər icra olunur. Hərəkətlər bir neçə yaxınlaşmadan yerinə yetirilir, yaxınlaşmalar arası vaxt fasiləsi fərdi olaraq müəyyənləşdirilir.

**“Rəvan” metodu** – bu metod daha çox dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetirilən hərəkətlərin icrasında istifadə olunur. Yəni, məşq yükü sabit, dəyişməyən intensivlikdə nisbətən uzun müddət ərzində yerinə yetirilir.

**“Dəyişkən” metodu** – bu metod xüsusi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi üçün istifadə olunan ən əhəmiyyətli metodlardan biridir. Metodun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, hərəkətlərin icrası prosesində müəyyən hərəkət və ya hərəkətlər qrupu yüksək intensivliklə yerinə yetirilir və sonradan icra tempi əvvəlki vəziyyətinə qayıdır. Məsələn, müəyyən bir məsafəyə (1000 m) qaçarkən, məsafənin bir və ya iki hissəsi yüksək tempə icra olunur və sonra əvvəlki qaçış tempinə qayıdır. Bu məşq metodunun müxtəlif variantları fiziki hazırlıq və eləcə də məşqdə geniş istifadə oluna bilər.

**“Interval”metodu** – bu metoddan istifadə zamanı hərəkətlərin icra intensivliyinin dəqiq bir diapazonda təkrar icrası ilə səciyyələnir. Burada əsas diqqət hərəkətlərin icrası arasındakı fasiləyə yönəlir. Hərəkətlərarası vaxt intervalı 1-3 dəq. – 15-30 san. qədər dəyişə bilər. Bu da, məşq qarşısında duran məqsəddən asılıdır. Interval metodu çox yüksək gərginlik tələb etdiyi üçün, ondan ehtiyatla istifadə etmək lazımdır. İnterval metodu daha çox xüsusi dözümlülüğün inkişafı üçün səmərəlidir.

**“Oyun” metodu** – yeniyetmələrin fiziki hazırlığının artırılması üçün və onlarla keçirilən məşq prosesində ən əlverişli və effektiv metoddur. Bu metod emosionallığın və yarış şəraitinin daim dəyişməsi fonunda hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına əsaslanmışdır.

**“Dairəvi” metodu** – hərəkətlərin icrasında bir sıra metodlardan istifadə etməklə bir və ya bir neçə əlaqəli hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunur. Bu metod zamanı istifadə olunacaq hərəkətlər əvvəlcədən seçilir, onların icra olunma yerləri (“dayanacaqlar”), intensivliyi, təkrarların və seriyaların sayı, istirahət intervalı əvvəlcədən müəyyənləşdirilir. Bir kompleksə 5-20 hərəkət daxil edilə bilər. Bu metodu fərqləndirən cəhətlər aşağıdakılardır:

1. Hər bir alətdə və ya (“dayanacaqlar”) yerinə yetiriləcək hərəkətlərin sayı və ya hərəkətlərin icrası üçün ayrılmış vaxt və istirahət əvvəlcədən müəyyənləşdirilir;



2. Hərəkətlərin sayı fərdiləşdirilir;
3. Hərəkətlərin sayı və icra intensivliyi tədricən artırılır;
4. Yaxşı mənimsənilmiş hərəkətlərdən istifadə edilir;
5. Ayır-ayrı əzələ qrupları əvvəlcədən müəyyən olunmuş ardıcılıqla işə cəlb olunur.

**“Nəzarət” metodu** – bu metodun istifadə zamanı hərəkətlər maksimum intensivlikdə yerinə yetirilir. Bu metoddan istifadə etməklə müəllim şagirdin hazırlığı haqqında müəyyən qənaətə gələ bilər. Məsələn, diaqnostik, summativ qiymətləndirmə zamanı Siz normativləri yerinə yetirmək üçün maksimum səy göstərməli olursunuz.

**“Yarış” metodu** – yarış qaydalarına riayət etməklə hərəkətlərin mümkün qədər yüksək intensivliklə yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bu metodun iradi və mənəvi keyfiyyətlərin inkişafı, taktiki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsində müstəsna rolu vardır.

## **AZƏRBAYCAN İDMANÇILARI XXXI YAY OLİMPIYA OYUNLARINDA. RIO-DE-JANEYRO şəhəri, BRAZİLİYA**

*“Dövlət atributlarını idman qədər tanıtdıran  
ikinci bir vasitə yoxdur”.*

**Heydər Əliyev,  
Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri**

Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərində keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan komandasının qazandığı uğurlar hələlik idman tariximizin ən böyük nailiyyəti hesab oluna bilər. Azərbaycanın öz müstəqilliyini bərpa etdiyi 1991-ci ildən sonra Olimpiya Oyunlarında əldə etdiyimiz uğurlar dinamik şəkildə artır. İlk dəfə 1996-cı ildə 23 idmançı ilə ABŞ-nın Atlanta şəhərində keçirilən XXVI Yay Olimpiya Oyunlarına qatılan Azərbaycan komandası cəmi bir gümüş medal qazanmışdır. Bu medalı Namiq Abdullayev sərbəst güləş növündə qazana bilmişdir. Lakin o vaxt Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri Heydər Əliyev ölkəmizin belə mötəbər, dünya miqyaslı tədbirdə qazandığı uğura çox böyük qiymət vermişdir: “Sizin uğurlarınız həm də böyük siyasi əhəmiyyət daşıyır və dövlətçiliyimizin nailiyyəti kimi qiymətləndirilir”.



Ümumilli Lider Atlantada qazanılan uğuru müstəqilliyini yenidən bərpa etmiş Azərbaycanın özünü beynəlxalq miqyasda təqdimatı kimi dəyərləndirirdi. Eyni zamanda Azərbaycan gəncliyinə, onun potensialına inanaraq gələcək uğurlarımızı da görürdü: “Azərbaycan komandası ilk dəfə müstəqil ölkə kimi Olimpiya Oyunlarında iştirak edir. Heç şübhə etmirəm ki, sonrakı Olimpiya Oyunlarında bizim komanda daha böyük heyətlə, daha keyfiyyətli çıxış edəcəkdir.” Azərbaycan idmançıları növbəti Olimpiya Oyunlarında qazandıqları nailiyyətlərlə bu ümüdləri inamla doğrultdular.

2000-ci ildə Avstraliyanın Sidney şəhərində keçirilən XXVII Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan komandası artıq üç medal (2 qızıl – Zəmfira Məftahətdinova (stend atıcılığı); Namiq Abdullayev (sərbəst güləş); 1 bürünc – Vüqar Ələkbərov (boks) əldə etdi.

2004-cü ildə Afina Olimpiyadasında beş medal qazanıldı. Fərid Mansurov Yunan-Roma güləşi üzrə – qızıl; Zəmfira Məftahətdinova – stend atıcılığında; İradə Aşumova – güllə atıcılığında; Ağasi Məmmədov və Fuad Aslanov – boksda bürünc medalların sahibi oldular.

2008-ci ildə Pekində keçirilən XXIX Yay Olimpiyadası Azərbaycan idmançıları üçün daha uğurlu oldu. Bu oyunlarda onlar 7 medal (1 qızıl, 2 gümüş, 4 bürünc) qazanaraq, ümumi komanda hesabında 204 iştirakçı ölkə arasında 39-cu yeri tuta bildilər.

XXX London Olimpiyadası indiyə kimi qazanılmış uğurların dinamik inkişafının təsdiqi idi. Bu Olimpiya Oyunlarında qazanılan 10 medal (2 qızıl, 2 gümüş və 6 bürünc) Azərbaycanın idman potensialının getdikcə yüksəlişinin, ölkədə idmanın və sağlam həyat tərzinin dövlət siyasətinin tərkib hissəsi olduğunun bariz təsdiqi idi. Bu dinamika yeni, daha möhtəşəm idman nailiyyətlərinin olacağına sanki müjdəsini verirdi. Artıq hamı yeni, daha yüksək nəticələr gözləməkdə idi. Bu isə Brazilyada keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında baş verdi. Rioda Azərbaycan 56 idmançı ilə təmsil olunurdu və onlar çətin mübarizə şəraitində 18 medal qazandılar.

XXXI Yay Olimpiya Oyunlarına 4 illik hazırlıq prosesi əvvəlcədən müəyyən edilmiş plan əsasında, ciddi nəzarət və dövrü yoxlamalar aparılaraq, həyata keçirilmişdir.

18 iyul 2016-cı il tarixində Bakıda Heydər Əliyev Mərkəzində Azərbaycanı XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında təmsil edəcək nümayəndə heyətinin rəsmi yolasalma mərasimi keçirildi. Bu tədbirdə Azərbaycan Prezidenti cənab İlham Əliyev iştirak etdi və nitq söylədi: “Əziz dostlar! Bildiyiniz kimi, avqustun 5-də Rio-de-Janeyroda XXXI Yay Olimpiya və Paralimpiya Oyunları keçiriləcəkdir. Bu gün bu rəsmi mərasimdə biz idmançıları Oyunlara yola salırıq, onlara uğurlar arzulayırıq. Əminəm ki, həm olimpiyaçılar, həm də paralimpiyaçılar ölkəmizi ləyaqətlə təmsil edəcəklər və Vətənə böyük qələbə ilə qayıdacaqlar. Bu oyunlarda Azərbaycan Olimpiya komandası böyük heyətlə –56 idmançı ilə iştirak edəcək. Lisenziyaların sayı 57-dir. Bu, keçən Yay Olimpiya Oyunlarından çoxdur. Biz, London Yay Olimpiya Oyunlarında 53 idmançı ilə iştirak etmişik və bildiyiniz



kimi böyük qələbə – 10 medal qazanmışıq və onlardan 2 medal qızıldır”. Prezident qeyd etdi ki, Rioya yola salınan idmançılardan daha yüksək nəticələr gözləməyə əsasımız var, çünki onlar müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlarda böyük qələbələr qazanıblar və ölkəmizin şöhrətini ucaldıblar və bizləri sevindiriblər. Prezident dedi: “Əminəm ki, Rio-de-Janeyroda da idmançılarımız vətənpərvərlik, peşəkarlıq, əzmkarlıq göstərərək, ölkəmizi ləyaqətlə təmsil edəcəklər”. Prezident qeyd etdi ki, bu gün Azərbaycan cəmiyyətində idman ictimai bir amilə çevrilmişdir və idmançılar cəmiyyətdə layiqli yerlərini tutmuşlar.

Ölkə Prezidenti son illər Azərbaycanda yaradılan idman infrastrukturu haqqında öz fikirlərini bildirdi: “Azərbaycanda idman infrastrukturu yaradılır. Son illər ərzində bölgələrdə 40-dan çox Olimpiya İdman Mərkəzi yaradılmışdır, tikilmişdir. Bakıda isə idman infrastrukturu ən yüksək səviyyədədir. Təkcə son 1-2 il ərzində bir neçə gözəl, möhtəşəm idman obyektı istifadəyə verilmişdir – Milli Gimnastika Arenası, Bakı Olimpiya Stadionu, Beynəlxalq Atıcılıq Mərkəzi, Su İdman Sarayı. Bu idman obyektləri, eyni zamanda gözəl memarlıq əsərləridir”.

Prezident daha sonra beynəlxalq idman təşkilatlarının Azərbaycanda idman sahəsində görülən işlərə çox yüksək qiymət verildiyini və Azərbaycanda idmanın inkişafının dövlət siyasəti olduğunu qeyd etdi. Ölkə Prezidenti Azərbaycan xalqının yaşam tərzinə toxunaraq, qeyd etdi ki, “Ölkəmizi bu gün çox tolerant, müasir, inkişafda olan ölkə kimi tanıyırlar. Artıq dünya ictimaiyyəti bilir ki, Azərbaycanda bütün millətlərin, bütün xalqların nümayəndələri bir ailə kimi, dostluq, ləyaqət içində yaşayırlar. Bu bizim böyük sərvətimizdir. Avropa və İslam Oyunlarının Bakıda keçirilməsi yenə də bu məqsədi güdür. Azərbaycan kimi ölkələr bu gün dünyada daha böyük rol oynayır. Azərbaycan 25 il ərzində böyük və şərəfli yol keçmişdir. Biz cəmi 25 ildir ki, müstəqil dövlətlik, amma baxın, biz hansı zirvələrə çatmışıq”.

Cənab İlham Əliyev çıxışının sonunda Rioda Azərbaycanı təmsil edəcək idmançılara müraciət etdi. “Əziz idmançılar! Siz bir neçə gündən sonra yola düşəcəksiniz. Hər bir idman yarışı bir sınaqdır. İdman yarışında qələbə də olur, məğlubiyyətdə. Heç kim məğlubiyyətdən sığortalanmayıb. Əsas odur, həmişə yadda saxlayasınız ki, bütün Azərbaycan xalqı sizin qələbələrinizi gözləyir. Sizə uğurlar arzulayır və əmindir ki, siz Vətəni ləyaqətlə təmsil edəcəksiniz, Azərbaycana böyük qələbə ilə qayıdacaqsınız. Sizə yaxşı yol arzulayıram. Sağ olun”!

Bu tədbirdə həmçinin Gənclər və İdman Naziri Azad Rəhimov çıxış edərək 4 illik hazırlıq prosesinin qısa səciyyəsinə verdi, komandanın heyyyəti və onların hazırlığı haqqında, eyni zamanda oyunlarda idmançılarımızdan təxmini gözləntilər haqqında məlumat verdi. Tədbirin sonunda ölkə prezidenti cənab İlham Əliyev idmançıların hər biri ilə görüşərək, onlara uğurlar arzuladı. Daha sonra XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak edəcək idmançılar ölkəmizin idman şərəfini ləyaqətlə qoruyacaqlarına and içdilər.

Avqustun 1-də Heydər Əliyev adına Binə Hava Limanında Azərbaycan idmançılarının Rio-2016 XXXI Yay Olimpiya Oyunlarına yola salınma mərasimi baş tutdu.





*Heydər Əliyev Mərkəzində Azərbaycanı XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında təmsil edəcəkləri mütəxəssislərin rəsmi yol açılış mərasimi.*

Avqust ayının 3-də Rio-de-Janeyro Olimpiya kəndində Azərbaycan bayrağının qaldırılması mərasimi keçirildi. Avqust ayının 6-da isə cüdo yarışlarına start verildi və Azərbaycan idmançıları yarışlara qatıldılar.

Olimpiya Oyunlarının hər günü fiziki və psixoloji gərginliklə müşayiət olunur. Gərgin anlar hamını narahat edir, düşündürür, qələbə isə ümumi sevincə səbəb olur. Bu sevinci bizlərə yaşadan, ölkəmizə bəxş edən isə idmançılarımızdır. Onları Siz də tanıyın.





Medal		Medalçı	İdman növü	Yarış növü	Tarix
Qızıl		 Radik İsayev	 Taekvondo	Kişilər, +80 kq.	20 avqust
Gümüş		 Rüstəm Orucov	 Cüdo	Kişilər, -60 kq.	8 avqust
Gümüş		 Elmar Qasimov	 Cüdo	Kişilər, -100 kq.	11 avqust
Gümüş		 Mariya Stadnik	 Güləş	Qadınlar, Sərbəst, -48 kq.	17 avqust
Gümüş		 Valentin Demyanenko	 Kanoe Sprint	Kişilər, Bir nəfərlik kanoe, 200 m.	18 avqust












 Gümüş		Toğrul Əsgərov	 Güləş	Kişilər, Sərbəst, - 65 kq,	21 avqust
 Gümüş		Lorenzo Sotomayor	 Boks	Kişilər, - 64 kq.	21 avqust
 Gümüş		Xetaq Qazyumov	 Güləş	Kişilər, Sərbəst, - 97 kq.	21 avqust
 Bürünc		Sabah Şəriəti	 Güləş	Kişilər, Yunan- Roma, - 130 kq.	15 avqust
 Bürünc		İnna Osipenko- Radomska	 Kanoə Sprint	Qadınlar, Bir nəfərlik qayıq, 200 m.	16 avqust



Bürünc		Rəsul Çunayev	 Güləş	Kişilər, Yunan- Roma, - 66 kq.	16 avqust
Bürünc		Patimat Abakarova	 Taekvondo	Qadınlar, -49 kq.	17 avqust
Bürünc		Kamran Şahsuvarlı	 Boks	Kişilər, - 75 kq.	18 avqust
Bürünc		Nataliya Sinişin	 Güləş	Qadınlar, Sərbəst, - 53 kq.	18 avqust
Bürünc		Hacı Əliyev	 Güləş	Kişilər, Sərbəst, - 57 kq.	19 avqust



 Bürünc		Cəbrayıl Həsənov	 Güləş	Kişilər, Sərbəst, - 74 kq.	19 avqust
 Bürünc		Milad Beigi	 Taekvondo	Kişilər, - 80 kq.	19 avqust
 Bürünc		Şərif Şərifov	 Güləş	Kişilər, Sərbəst, - 86 kq.	20 avqust

24 avqust 2016-cı il tarixində Rio-de-Janeyrodan qayıdan nümayəndə heyətinin Heydər Əliyev adına hava limanında qarşılanma mərasimi oldu. Həmin gün də idmançılar, onların yaxınları, idman mütəxəssisləri Ümummilli Lider Heydər Əliyevin məzarını ziyarət etdilər.

2 sentyabr 2016-cı il tarixində Azərbaycan Prezidenti cənab İlham Əliyev Rioda medal qazanmış idmançıların təltif olunması haqqında Sərəncam imzaladı və onları qəbul etdi.

Bu görüşdəki çıxışında ölkə Prezidenti qeyd etdi ki, “Londondan sonra 10 medalı Azərbaycan üçün optimal və yüksək nəticə sayırıdık. Ancaq düzgün və uğurlu idman siyasətimiz göstərdi ki, 10 medal hələlik son hədd deyil. Rio-2016-da 18 medal əldə etməyimiz son 4 ildə idmanımızın proqnozlaşdırdığımızdan daha sürətli inkişafda olduğunu təsdiq etdi. Biz doğrudan da idman dövlətiyik, bir çox reytinglərə görə qabaqcıl yerlərdəyik. Yay Olimpiya Oyunlarından sonra bir neçə parametr üzrə təhlil aparılmışdır – ölkələrin əhalisinin sayına görə medalların sayı və ölkələrin ümumi daxili məhsulunun həcminə görə medalların sayı. Hər iki reytingdə biz birinci onluqdayıq. Bundan böyük nəticə əldə etmək çətin olacaq. Buna baxmayaraq əminəm ki, Tokioda da Azərbaycan idmançıları ölkəmizi ləyaqətlə təmsil edəcək, əldə olunmuş mövqedə möhkəmlənməyimizə nail olacaqlar”.



*Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev  
Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərində XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında  
Dövlət Bayrağımızı 18 dəfə qaldırmaq şərəfini  
gərgin mübarizədə qazanmış idmançılarla.*

## İDMANÇILARIMIZI MÜKAFATÇILAR KÜRSÜSÜNƏ APARAN MÜBARİZƏNİN HƏYƏCANLI VƏ SEVİNCLİ ANLARI



*Radik İsayevin qələbəsi şərəfinə Azərbaycanın Dövlət Bayrağı qaldırılır və himnimiz səsləndirilir*



*Radik İsayev növbəti rəqibini belə "yola salır"*



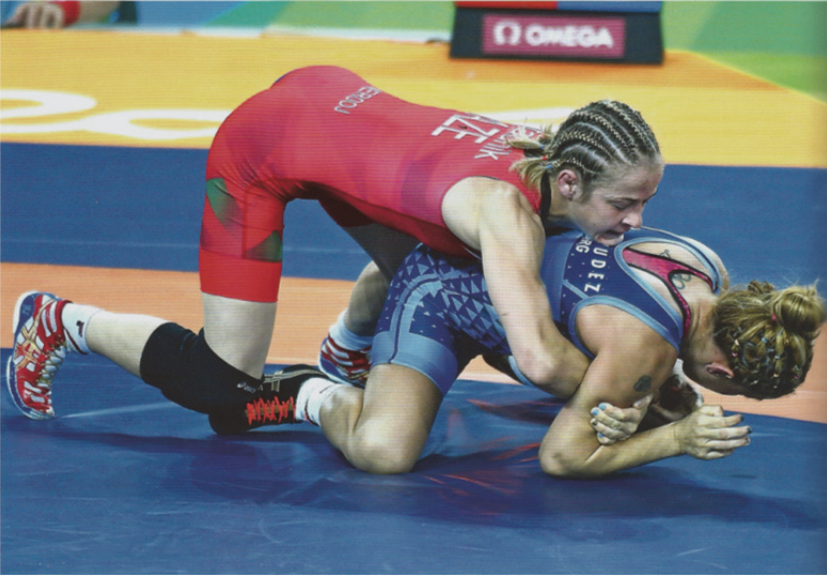


*Rüstəm Orucov fəndə hazırlaşır*



*Elmar Qasimov gərgin mübarizədə*



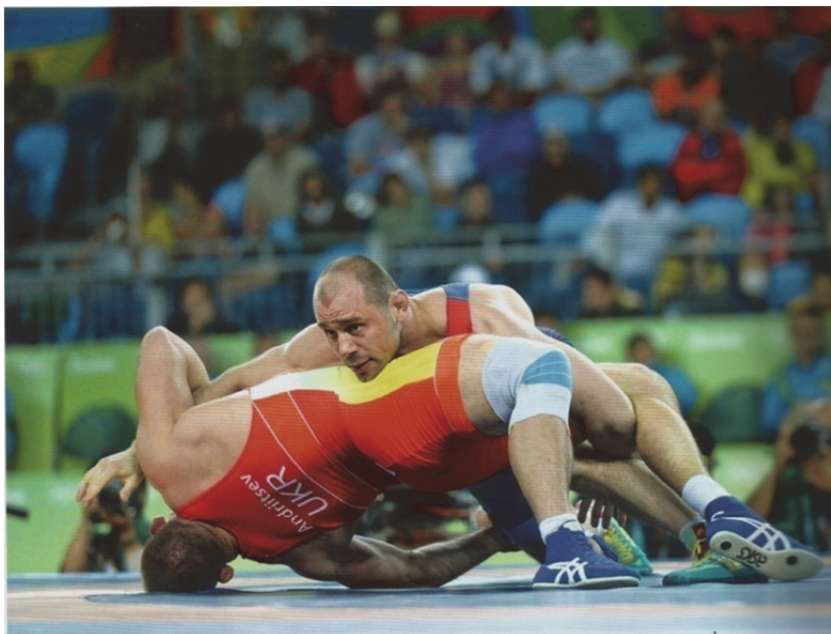


*Mariya Stadnik çevirmə fəndinə hazırlaşır*



*Toğrul Əsgərov mübarizədə*

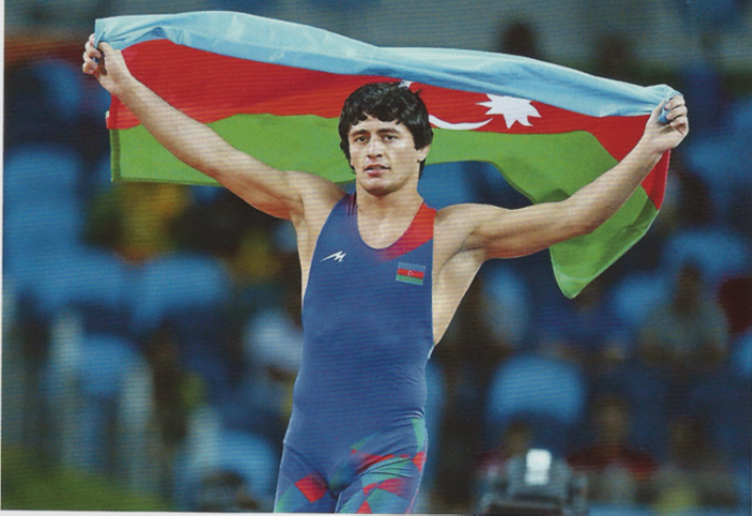




*Xetaq Qazyumov Ukrayna idmançısına qalib gəlarkən*



*Sabah Şəriati gərgin mübarizə zamanı*



*Rəsul Çunayev*



*Patimat Abakarova sevimli fəndi ilə zərbə icra edir*





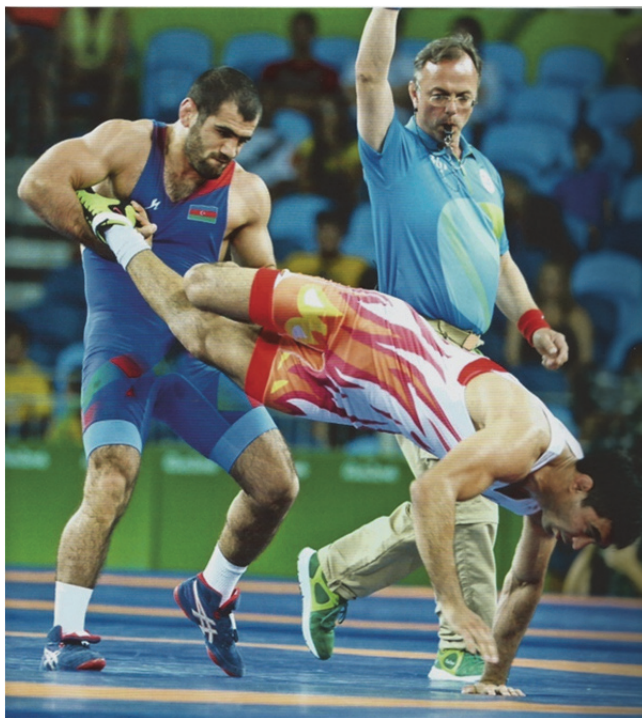


*Kamran Şahsuvarlı döyüşdə*



*Nataliya Sinişin döyüşdə*





*Cəbrayıl Həsənov görüşün gərgin anlarında*



*Baş məşqçisi Firdovsi Ümüdoğvun yarış zamanı tövsiyələri...  
və görüşü qalib başa vurmış idmançısına mükafatı*





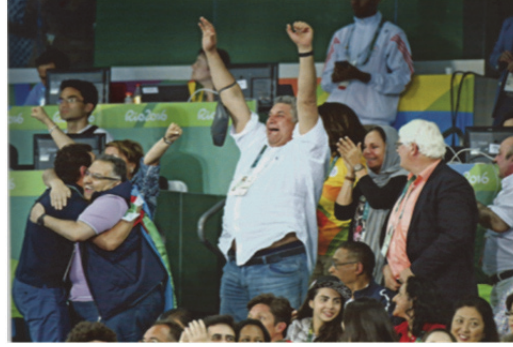
*Milad Beigi Böyük Britaniya idmançısı ilə döyüşdə*



*Şarif Şarifov gərgin mübarizədə*



*İdmançılarımızın mübarizəsinin gərgin anlarını yaşamaq çətin olsa da...*



*Qələbə çox sevindiricidir. Çünki bu adi qələbə deyildir. Onminlərlə müxtəlif ölkələrin vətəndaşları olan tamaşaçılar, sənin ölkənin idmançısının qələbəsi şərəfinə qaldırılan bayrağımıza və oxunan himnimizə hörmət əlaməti olaraq ayağa qalxırlar. Öz ölkəsini sevən hər bir vətəndaş üçün bu qürur gətirən andır. Həmin an hər kəs tutduğu vəzifəni, cəmiyyətdə statusunu unudur. Bu qürur və xoşbəxtlik anı ilə yaşayır. Hər kəs AZƏRBAYCANI düşünür.*



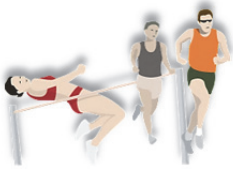




## BÖLMƏ



# BAZA İDMAN NÖVLƏRİ



## ATLETİKA

Ümumtəhsil məktəblərində sürət, sürət-güc, dözümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi məqsədi ilə atletika şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunur. Buraya sprint və estafet qaçışı, qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanmalar, yadro itələmə, orta və uzaq məsafələrə qaçışlar və həmçinin kross qaçışı kimi növlər daxildir. Atletikanın hər bir növündə uğurlu nəticə göstərmək üçün müvafiq hazırlıq səviyyəsi tələb edir. Bu hazırlıq səviyyəsi hərəkətin icra texnikasına, fiziki hazırlığa, xüsusi fiziki hazırlığa aiddir. Göründüyü kimi ayrı-ayrı atletika növlərində nəticənin əldə olunması biri-birindən xeyli fərqli hazırlığın olmasını tələb edir. Məsələn, qaçaraq uzunluğa və ya hündürlüyə tullanma hərəkətinin icrasında şagird həm sürət, həm sürət-güc, əyilgənlik kimi hazırlıq növlərinə malik olmalıdır. Bu səbəbdən də 10-cu sinifdə ayrı-ayrı atletika növlərində hazırlığı həyata keçirmək üçün zəruri hesab olunan hərəkət, hərəkət birləşmələri və komplekslərini bu bölmədə verməyə çalışacağıq. Bu hərəkətləri siz həm dərstdə, dərstdənkənar məşğələlərdə, bölmələrdə məşq zamanı və ya müstəqil şəkildə yerinə yetirə bilərsiniz. İstənilən halda bu hərəkətləri və onlardan istifadənin metodlarını bilməklə, siz müəyyən hazırlığa malik ola bilərsiniz.

**Qaçış.** Qaçış ayrı-ayrılıqda həm bir növ kimi (məsələn, 30m, 60m, 100m, 800m və s.), həm də digər növlərin müəyyən bir elementi kimi (məsələn, qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma, estafet qaçışı və s.) və eyni zamanda idmanın demək olar ki, bütün digər növlərində hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunur. Qaçışın uğurlu icrası üçün zəruri olan hazırlıq növləri aşağıdakılardır:

1. *Qaçışın texnikası.* Bildiyiniz kimi qaçışın hərəkət texnikası icra fazasından asılı olaraq müxtəlifdir. Bunlara startın texnikası, sürətlənmə texnikası, məsafə boyunca qaçış texnikası, fənişetmə texnikası və s. daxildir. Ancaq burada biz ümumilikdə qaçış texnikasının, daha dəqiq desək məsafəboyu qaçış zamanı zəruri



olan hazırlıqların həyata keçirilməsi üçün istifadə edilən hərəkətləri verməyə çalışacağıq.

Qeyd etməliyik ki, qaçış texnikasında olan mövcud qüsurlar həm atletikanın öz növlərində, həm də hazırlıq vasitəsi kimidigər idman növlərində idmançının malik olduğu hərəkəti potensialın tam reallaşmasına imkan vermir. Digər tərəfdən çeviklik tələb edən bütün idman oyun növlərində qaçış texnikasının səlisliyi hərəkəti daha tez, əlavə gərginliksiz və yüksək icra effekti ilə yerinə yetirməyə imkan verir. Düşünürük ki, burada verilən hərəkətlər sizin qaçış texnikanızın düzgün formalaşdırılmasında və təkmilləşdirilməsində səylərinizin effektivliyi artıracaqdır.

*Yerində qaçış zamanı qolların hərəkəti(Şəkil 1):*

- dirsəkdən bükülmüş qolların hərəkəti

(bükmə bucağı sabitdir);

- eyni hərəkət divar önündə;

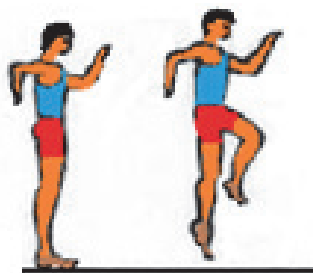
- eyni hərəkət boyundan asılmış dəsmaldan tutmaqla;

- eyni hərəkət güzgü qarşısında;

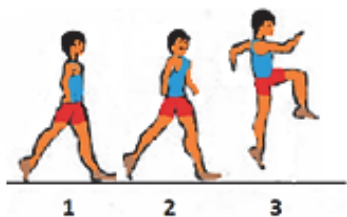
- eyni hərəkət yoldaşının nəzarəti altında;

- eyni hərəkət yerində qaçış zamanı

müxtəlif tezlikdə, amplitudada və qüvvə sərfi ilə.



*Şəkil 1*



*Şəkil 2*

*Budu yuxarı qaldırmaqla yerləş(Şəkil 2):*

- təkən qıçının və qolun gərginləşdirilməsi ilə;

- yalnız sağ və ya yalnız sol ayaqla;

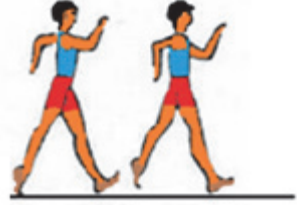
- hər 3-cü addımda;

- hər bir addımda.

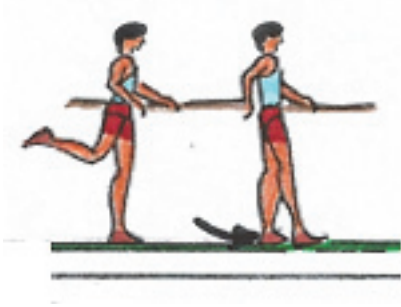


*İdman yerişi(Şəkil 3):*

- dayaq ayağını gərginləşdirməklə;
- sərbəst qıç dizdən düzəldilməklə, pəncə özünə tərəf dartılmaqla.



*Şəkil 3*



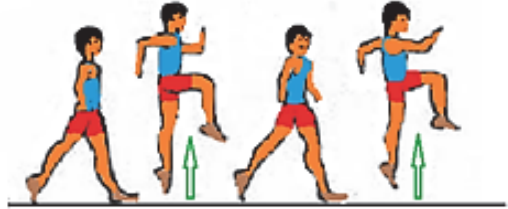
*Şəkil 4*

*Baldırı arxaya aparmaq(Şəkil 4):*

- müəyyən hündürlükdə dayanmaqla;
- gimnastika divarı önündə.

*Yuxarıya sıçrayışla qaçış. Təkan ayağı dayağa qoyulduqdan sonra yuxarıya tullanma icra olunur(Şəkil 5):*

- əzələləri gərginləşdirilmiş qolların holaylanma hərəkəti ilə;
- qaçışda olduğu kimi;
- orta və maksimal hündürlüyə tullanmaqla;
- sərbəst qıçın budunun maksimal hündürlüyə qaldırmaqla.



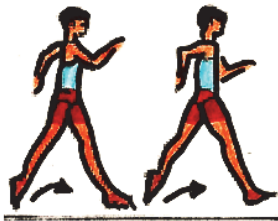
*Şəkil 5*



*Şəkil 6*

*Baldırı irəliyə holaylandırmaqla yerləş (Şəkil 6):*

- ancaq sağ və sol ayaqla;
- ayaqları hər 3-cü sayda dəyişdirməklə;
- hər addımdan bir;
- adi amplitudadan maksimal hərəkət amplitudasına qədər.



Şəkil 7

*Pəncəni yanlara döndərməklə yeriş(Şəkil 7):*

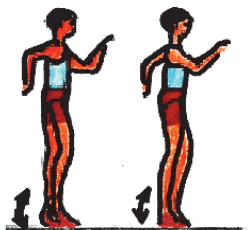
- dabanı xaricə döndərməklə;
- pəncə ucunun yerə ilişməsini imitasiya etməklə;
- pəncəni döndərməklə və yayvarı sıçrayışlarla.

*Qıçları çarpazlaşdırmaqla yeriş(Şəkil 8):*

- yalnız sağ və ya yalnız sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hər addımda növbələşdirməklə;
- maksimal amplituda ilə.



Şəkil 8



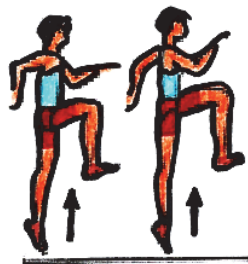
Şəkil 9

*Pəncənin barmaqları üzərinə qalxmaq və enmək(Şəkil 9):*

- yerində;
- irəliyə yerdəyişməklə;
- eyni hərəkət əllər beldə;
- eyni hərəkət qollar aşağıya endirilir;
- eyni hərəkət müxtəlif amplituda ilə;
- eyni hərəkət müxtəlif tezliklərdə;
- eyni hərəkət yoxuşa doğru;
- eyni hərəkət ağırlıqlarla.

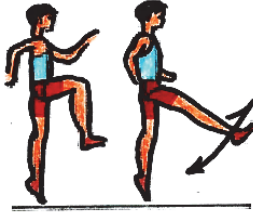
*Budu yuxarı qaldırmaqla və təkənla qaçış(Şəkil 10):*

- yerində;
- hərəkətdə;
- qaçış və yerışı növbələşdirməklə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hərəkət amplitudasını və tullanma hündürlüyünü dəyişdirməklə.



Şəkil 10





Şəkil 11

*Budu yuxarı qaldırmaqla və qıçı holaylandırmaqla qaçış(Şəkil 11):*

- yerində;
- irəliləmələrdə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hərəkət amplitudasını dəyişdirməklə.

*Sərbəst qıçı yuxarıya dartmaqla qaçış(Şəkil 12):*

- sərbəst qıç bütün pəncə üzərinə enir;
- daha çox yuxarıya təkan verməklə qaçış;
- daha çox irəliyə təkan verməklə qaçış;
- müxtəlif sürətlərlə icra.



Şəkil 12



Şəkil 13

*Budu yuxarı qaldırmaqla qıçı holaylandırılması və arxaya aparılması(Şəkil 13):*

- yerində;
- irəliləmələrdə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda;
- hərəkətin icra amplitudasını maksimuma çatdırılmaqla.

*Qıçın maksimal gərginləşdirməklə qaçış(Şəkil 14):*

- təkan intensivliyini artırmaq hesabına qaçışdan tullanaraq qaçışa keçmək.



Şəkil 14





Şəkil 15

*Qaçışın imitasiyası hərəkətləri*  
(“velosiped”)(Şəkil 15):

- kürəyi üstə uzanaraq;
- kürəklər üzərində duruşda;
- maksimal amplituda ilə;
- vaxt ərzində verilmiş tezlikdə, məsələn 10 san ərzində;
- müqavimətlərlə.

*Qaçışın texniki elementlərinin*  
*işlənməsi(Şəkil 16):*

- qıçın hərəkət texnikası;
- qıç və qol hərəkətlərinin uzlaşdırılması.

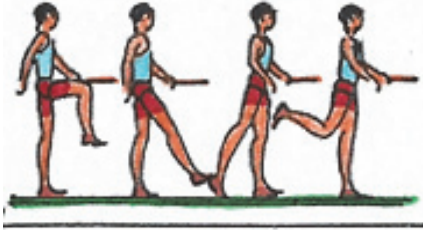


Şəkil 16

*Bir ayaqla qaçışı imitasiya edən*  
*hərəkətlər(Şəkil 17):*

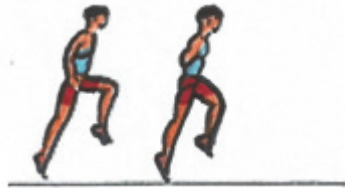
- müəyyən hündürlükdə duraraq qaçışın bütün fazalarını ardıcıl icra etmək: budu qaldırmaq, baldırı irəliyə holaylandırmaq, budu arxaya aparmaq, baldırı aşağıya endirmək;
- eyni hərəkət gimnastika divarına və ya paralel qola istinad edərək.

Şəkil 17



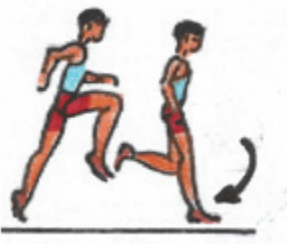
*Qaçışın texniki elementlərinin işlənməsi*  
*(Şəkil 18):*

- qolların hərəkət texnikası;
- qollar qarşıda “çarpaz” vəziyyətdə;
- qollar yanlarda;
- qollar arxada çarpaz vəziyyətdə.



Şəkil 18

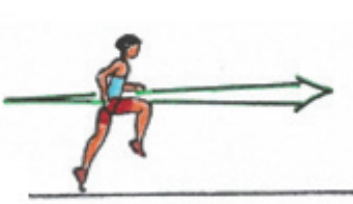




Şəkil 19

*Baldır arxaya aparmaqla qaçış(Şəkil 19):*

- yerində;
- hərəkətdə;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- icra intensivliyi dəyişdirməklə.



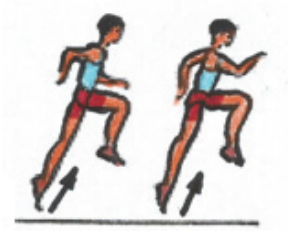
Şəkil 20

*Qaçışın texniki parametrlərinin işlənməsi(Şəkil 20):*

- addım uzunluğunun dəyişdirilməsi ilə;
- addım tezliyinin dəyişdirilməsi ilə.

*Təkanlarla qaçış. Təkan ayağı diz oynaqından azacıq gərginləşdirilir(Şəkil 21):*

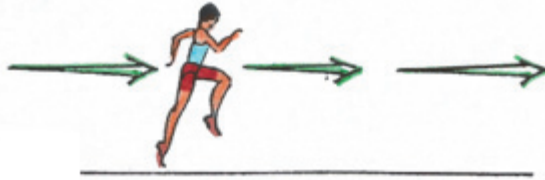
- yuxarıya təkanla;
- irəliyə təkanla;
- müxtəlif sürət rejimlərində.



Şəkil 21

*Qaçışın texniki elementlərinin işlənməsi(Şəkil 22):*

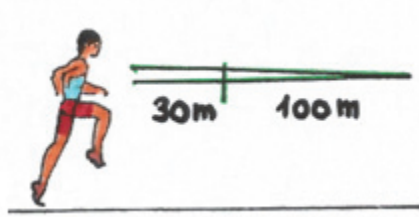
- sürətlənmələrlə;
- addım tezliyinin dəyişdirilməsi ilə;
- təkan intensivliyinin artırılması ilə.



Şəkil 22

*Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi(Şəkil 23):*

- iradi səylə;
- sürət yığıqdan sonra;
- həmin tempdə ətalət hesabına mümkün qədər çox məsafə qət etməyə çalışmaq;
- iradi səy hesabına (sürət əldə etdilən məsafə) qət edilən məsafəni tədricən azaltmaq, qeyri fəal hissəni (ətalət hesabına) artırmaq, məsələn, 30m sürət yığmaq və 100m qalan hissəsini ətalətlə qeyd etmək.



Şəkil 23

*Döngələrdə qaçış(Şəkil 24):*

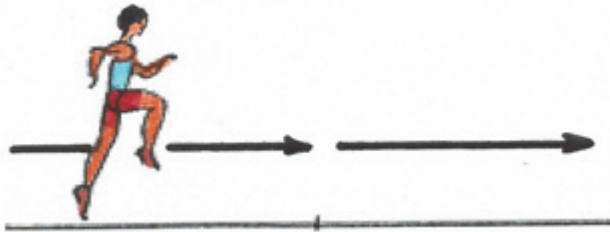
- müxtəlif radiuslu döngələrdə;
- qaçış sürətini tədricən artırmaqla;
- bərabər sürətli;
- döngəyə giriş texnikasını işləməklə;
- döngədən çıxış texnikasını işləməklə;
- döngədən çıxdıqdan sonra inersiya ilə qaçışı davam etdirməklə.



Şəkil 24

*İnersiya hərəkəti(Şəkil 25):*

- iradi səy hesabına sürət əldə etdikdən sonra, addım uzunluğunu və tezliyini ətalət hesabına saxlamağa çalışmaq.

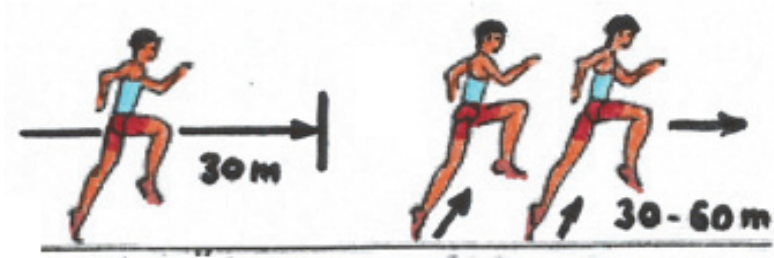


Şəkil 25



*Məsafə kəsiklərində qaçış texnikasının işlənməsi(Şəkil 26):*

- 30-60m qaçış, 30m sürətlənmə ilə;
- addım tezliyi;
- təkənla;
- inersiya ilə.



*Şəkil 26*

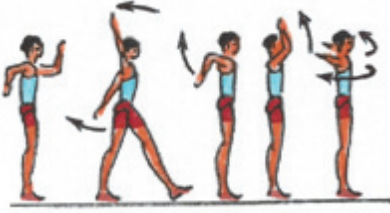
*Müxtəlif məsafə kəsiklərində qaçış(Şəkil 27):*

- bir məsafədə qaçışın (sürət əldə olunan, sürət artırılan) fəal və qeyri-fəal (ətalətlə, inersiya ilə) hissələrinin növbələşdirilməsi, məsələn, 30m fəal, 30m qeyri-fəal, 30m fəal;
- və ya 30m fəal, 30m qeyri-fəal, 10m çox fəal;
- 30m fəal, 20m inersiya ilə, 30m fəal, 40m qeyri-fəal;
- 100m məsafəyə qaçışda hər 10m məsafədən bir fəal və qeyri-fəal qaçışı növbələşdirmək.



*Şəkil 27*

## Qaçışda zəruri ayılğanliyin inkişaf etdirilməsi.



Şəkil 28

Qolların holaylandırma hərəkətləri. Yerində və hərəkətdə qolların irəliyə-ərxaya növbələşdirilmiş hərəkətləri(Şəkil 28):

- bir əl yuxarıda, digəri aşığıda;
- hər iki əlin eyni vaxtda holaylandırma hərəkətləri;
- bükülmüş və gərginləşdirilmiş qollarla;
- qolların yanlara holaylandırılaraq

açılması;

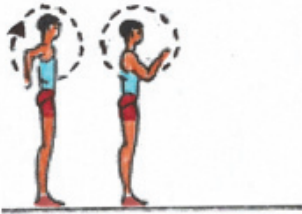
- hərəkət amplitudasını tədricən maksimuma çatdırmaqla;
- çox da böyük olmayan müqavimətlə.

Qolların fırladılması(Şəkil 29):

- irəliyə-yuxarıya, ərxaya, səkkizvari;
- yerində və hərəkətdə;
- bükülmüş və gərginləşdirilmiş qollarla;
- bir qolla;
- çiyinlərlə dairəvi hərəkətlər;
- böyük olmayan müqavimətlərlə.



Şəkil 29



Şəkil 30

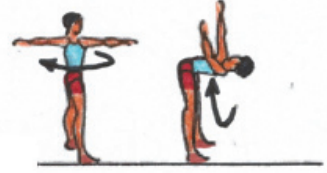
Çiyinin fırladılması(Şəkil 30):

- sağ və sol çiyinlərin eyni vaxtda və ya növbələşdirilərək, fırladılması;
- irəliyə-ərxaya;
- krol üsulu ilə irəliyə üzmə hərəkətinin imitasiyası;
- eyni hərəkət ərxaya;
- üzmə vəziyyətində qolların eyni vaxtda və ya növbələşdirilmiş avarçəkmə hərəkəti;
- eyni hərəkətləri müqavimətlərlə icrası.

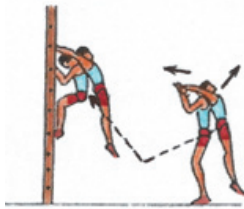


### Gövdənin burulmaları(Şəkil 31):

- duruşda ayaqlar çiyin enində, gövdənin sağa və sola burulmaları;
- qolları yanlara aparmaqla;
- gimnastika ağacı baş üzərində və ya kürəklərdə olmaqla;
- irəliyə əyilmə, qollar yanlarda. Qolların sağa sola holaylandırılması ilə gövdənin burulmaları (“yel dəyirman”);
- oturaraq, qıçlar yanlarda, yoldaşı pəncələrdən tutaraq saxlayır, gövdənin sağa və sola burulmaları.



Şəkil 31 və



Şəkil 31

### Gövdənin yuxarı hissəsini əyilmə hərəkətləri (Şəkil 32):

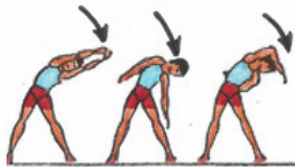
- əllərlə kəmərlə (bel) səviyyəsində olan dayaqdan tutaraq çiyinlərin yayvari hərəkəti;
- eyni hərəkət, yoldaşının bel hissəsindən tutur, o isə kürək hissədən gövdəni aşağı əyməyə çalışır;
- şagird kürəyi gimnastika divarına tərəf olmaqla sallanır, gimnastika divarı və şagird arasında olan yoldaşı kürəyi ilə onu yuxarıya qaldırır;
- iki şagird kürək kürəyə dayanaraq, qollarını bir-birinə keçirib, digərinin kürəyi üzərində yuxarıya qaldırır.

### Gövdənin əyilmələri(Şəkil 33):

- irəliyə, arxaya, sağa, sola;
- eyni hərəkət, əllər bəldə;
- eyni hərəkət, qollar yuxarıda;
- eyni hərəkət, əllər yuxarıda barmaqlar bir-birinə ilişdirilir və ya gimnastika ağacı ilə, topla;
- eyni hərəkət, dizlərdə duruşda.



Şəkil 33

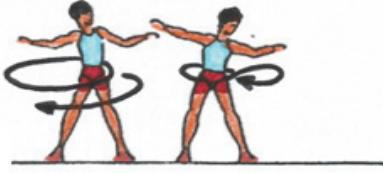


Şəkil 34

### Gövdənin yanlara əyilmələri(Şəkil 34):

- ayaqlar çiyin enində;
- eyni hərəkət, əllər baş üzərində biri-birinə qarşımaqla ilişdirilir;
- eyni hərəkət, əllər bəldə;
- duruş vəziyyətində qollar gövdə yanında yuxarı-aşağıya qaldırılıb endirilir;
- eyni hərəkət, sağ tərəfə əyilmədə sol qol qaldırılaraq bükülür və əksinə.





Şəkil 35

Çanağın dairəvi fırladılması(Şəkil 35):

- ayaqlar çiyin enində aralı dayaqda çanaq maksimal üfüqi dairə cızır;
- gimnastika həlqəsi beldə olmaqla;
- çanaq üfüqi müstəvidə səkkiz rəqəmi yazır.

Gövdənin irəliyə və arxaya əyilmələri. Duruşda ayaqlar çiyin enində (Şək.36):

- əl barmaqları (ovuclarla, biləklə) ilə irəlidə döşəməyə vurmaq;
- irəliyə və arxaya əyilmələr zamanı qolların geniş amplitudalı holaylandırma hərəkəti;
- sağ və sol qıça tərəf növbəli əyilmələr, qollar eyni vaxtda holaylandırılaraq, kürək arxasına aparılır;
- oturaraq, irəliyə yayvarı əyilmələr;
- oturaraq, qıçlar yanlarda, sol əl ilə sağ pəncəyə toxunmaq vəəksinə.



Şəkil 36

Kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdə qıçların hərəkəti(Şəkil 37):

- düzbucaq şəkilində saxlanmış qıçların sağa və sola dayağa qədər yelləndirilməsi;
- eyni hərəkət, qıçlar gərginləşdirilir və ya dizdən bükülür.



Şəkil 37

Gövdənin əyilmələri(Şəkil 38):



Şəkil 38

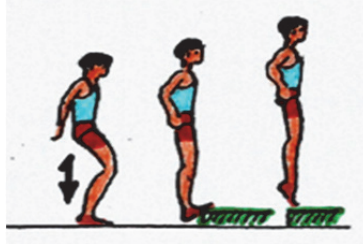




- müəyyən hündürlükdə dayanmaqla;
- oturaraq barmaqlarla ayaq pəncəsinə toxunmaq;
- uzanaraq ayaq barmaqları ilə baş üzərindən dayağa toxunmaq;
- uzanaraq dizlərləbaş üzərindən qulaqların qarşısından döşəməyə toxunmaq.

*Nəli əzələlərin dartılması(Şəkil 39):*

- pəncə-daban oynağında yuxarıya-aşağıya hərəkət;
- bütün pəncə üzərində oturuş;
- ayaq pəncəsinin ucu hər hansı hündürlükdə, dabanları aşağıya endirib-qaldırmaq.



Şəkil 39

*Qıçların holaylandırılması(Şəkil 40):*

- irəliyə-arkxaya;
- maksimal amplituda ilə;
- bir əllə dayaqdan tutaraq;
- kiçik amplitudadan maksimal hərəkət amplitudasına qədər;
- boş tutulmuş baldırda;
- qaçış hərəkəti ilə;
- dayaqdan tutaraq, qıçın arxaya aparılması;
- yeridə qolların və qıçların çarpaz hərəkəti ilə.



Şəkil 40

*Pəncə-daban əzələlərinin dartılması(Şəkil 41):*

- arxaya dartılmış pəncələrin dabanı üzərində oturuş;
- eyni hərəkət, arxası üstə uzanmış vəziyyətə keçərək;
- oturaraq, əlin köməyi ilə ayaq pəncəsini burmaq.



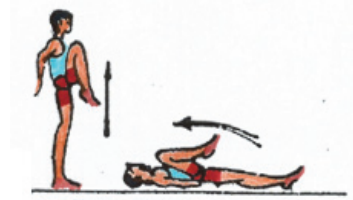


Şəkil 41

### Qaçışda sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

#### Budun qaldırılması(Şəkil 42):

- yerində yerləşdə budu yuxarıya qaldırmaq, bud sinəyə toxunur;
- eyni hərəkət, kürəyi üstə uzanaraq;
- gövdəni irəli əyməklə (gimnastika divarına istinadla);
- sallanmadan;
- ağırlıqlarla ayaqları qaldırmaq;
- sağ qıçla yuxarıya tullanmaq, solu dizdən bükərək sinəyə çəkmək və əksinə.



Şəkil 42



Şəkil 43

#### Budun arxa əzələlərinin dartılması(Şəkil 43):

- duruşda dizi çənəyə qədər dartmaq;
- eyni hərəkət, arxası üstə uzanaraq;
- eyni hərəkət, yanı üstə uzanaraq.

#### Budu yuxarıya qaldırmaqla qaçış(Şəkil 44):

- təkən ayağı düzəldilməklə;
- yoxuşa qaçış (pilləkənlərlə yuxarıya);
- qarlı qaçış (və ya dizə qədər olan suda qaçış);
- çiyində ağırlıqlarla qaçış.



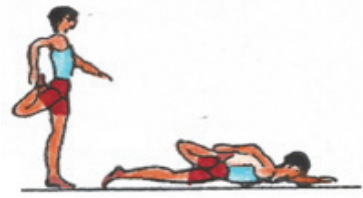
Şəkil 44



*Budun ön əzələlərinin dartılması*

**(Şəkil 45):**

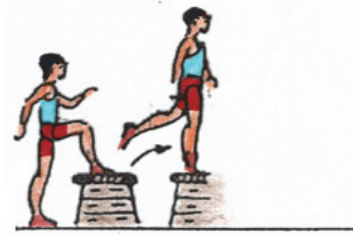
- əlin köməyi ilə qıçın arxada əyilməsi;
- eyni hərəkət, yanı üstə uzanaraq;
- eyni hərəkət, qarını üstə uzanaraq;
- kürəyi gimnastika divarına tərəf, bir qıçın pəncəsini maksimal hündürlüyə qaldırmaq.



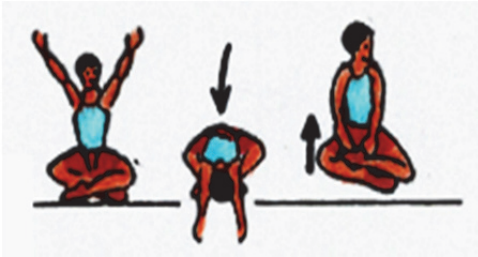
*Şəkil 45*

*Hündürlükdən yuxarıya sıçrayış. Hündürlük diz səviyyəsində(Şəkil 46):*

- sağ və sol ayaqla növbəli təkənlər;
- təkən ayağının düzəldilməsi ilə;
- qıçların dəyişdirilməsi ilə;
- çiyində ağırlıqlarla.



*Şəkil 46*



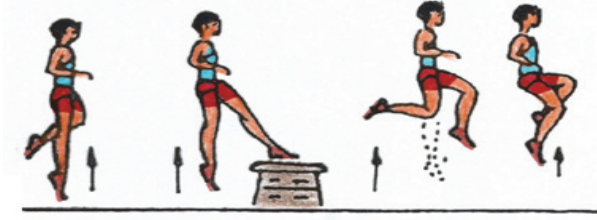
*Şəkil 47*

*Bardaş qurmaq (Şəkil 47):*

- gövdənin və qolların irəliyə əyilməsi;
- bir əllə bükülü qıçın topuq hissəsindən qaldırmaq, digər əllə isə diz hissəsini aşağıya basmaq;
- kürək üzərində yuvarlanmaq;
- əlin köməyi ilə dizdən bükülmüş qıçındabanını çanağa çatdırmaq.

*Bir ayaq üzərində tullanmalar(Şəkil 48):*

- yerində;
- təkən istiqamətini dəyişməklə;
- iplə;
- hündürlük üzərindən;
- baldırı arxaya aparmaqla;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya);
- çiyinlərdə ağırlıqlarla.



Şəkil 48

*İrəliyə hücum addımı(Şəkil 49):*

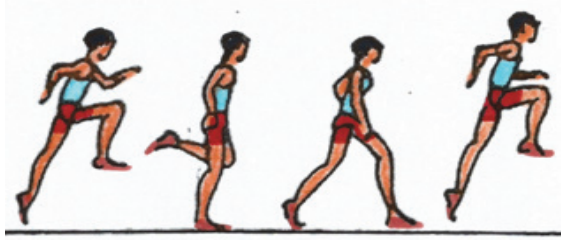
- orta;
- maksimal;
- bel səviyyəsində olan gimnastika skamyasına



Şəkil 49

*Tək ayaqla təkana diqqəti cəlb etməklə qaçış(Şəkil 50):*

- ağırlıq mərkəzini aşağıya endirməklə;
- sürətlənmə ilə;
- qıçları növbələşdirməklə.



Şəkil 50

*Tək ayaq üzərində sıçrayışlar(Şəkil 51):*

- vaxtla;
- hər hansı məsafəni ən az sayda sıçrayışla qət etmək.



Şəkil 51



*Tullanmalarla qaçış(Şakil 52):*

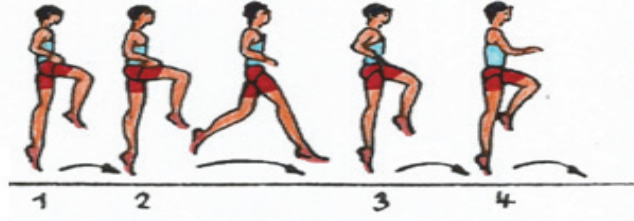
- nişanlanmış sahədə;
- qaçışdan;
- sürətlənmədən;
- küləyə qarşı;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya)



Şakil 52

*Tək ayaq üzərində növbələşdirilmiş sıçrayışlar(Şakil 53):*

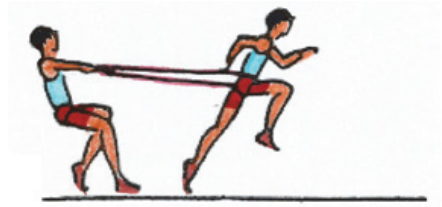
- iki sağ, iki sol və s.;
- yerində;
- təkənin istiqamətini dəyişməklə.



Şakil 53

*Müqavimətlə qaçış(Şakil 54):*

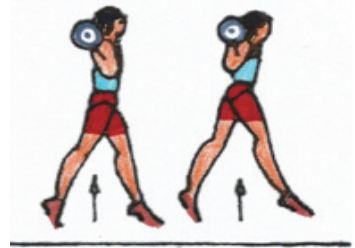
- tormozlanma qurğusu ilə;
- yoldaşının müqavimətini dəf etməklə;
- ağırlığı arxasınca dartmaqla.



Şakil 54

*Hücum addımında tullanmalar(Şakil 55):*

- hər iki ayaqla;
- ayaq vəziyyətlərini dəyişdirməklə yerində;
- bərabər və dəyişkən tempələ.



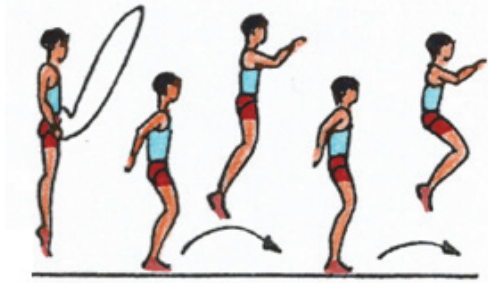
Şakil 55

*İki ayaqla tullanmalar(Şəkil 56):*

- iplə;
- yerində;
- təkən istiqamətini dəyişməklə;
- dizi sinəyə çəkməklə;
- baldırı arxaya aparmaqla;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya).

*Yayvəri tullanmalar. Qıç dizdən qatlanmır:*

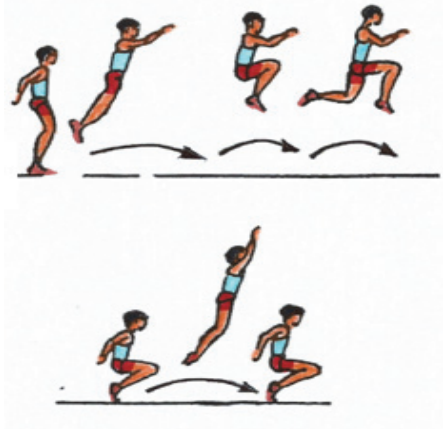
- müxtəlif intensivliklərlə;
- dəyişkən tempolə;
- çiyində və ya bəldə ağırlıqlarla;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya).



Şəkil 56

*İki ayağının təkənə ilə tullanmalar (Şəkil 57):*

- hücum addımında;
- yarımoturuşdan yarımoturuşa;
- oturuşdan oturuşda (“qurbağavari”);
- maneələr üzərindən.



Şəkil 57





Şəkil 58

*Qısaldılmış addımlarla qaçış (Şəkil 58):*

- qaçışda;
- küləyin istiqamətinə;
- enişə doğru.

*Baldırı arxaya aparmaq (Şəkil 59):*

- müəyyən hündürlükdə dayanaraq;
- sağ və sol ayağı növbələşdirərək;
- tempi dəyişərək;
- gövdəni irəliyə əyərək;
- qarnı üstə uzanaraq;
- baldıra ağırlıqlar bağlayaraq.



Şəkil 59

*Bir ayaqdan digər ayağa tullanmalar (Şəkil 60):*

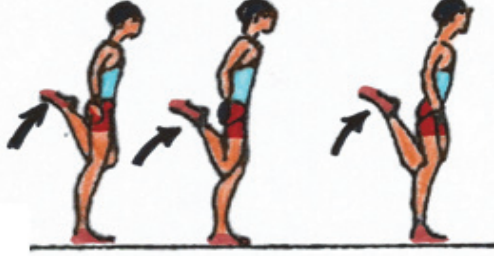
- qolların qaçış hərəkəti ilə;
- budu yuxarıya qaldırmaqla;
- təkən ayağının düzəldilməsinə diqqəti cəlb etməklə;
- təkən istiqamətini dəyişməklə;
- tədricən qaçışa keçməklə;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya);
- bəldə ağırlıqlarla.



Şəkil 60

*Qaçışda baldırın arxaya aparılması(Şəkil 61):*

- tempi dəyişdirərək;
- çiyinlərdə ağırlıqlarla;
- ayaqlarda ağırlıqlarla.



Şəkil 61

### **Estafet qaçışı.**

Ümumtəhsil məktəblərində estafet qaçışı adətən 4x50 m məsafəyə keçirilir və burada şagirdin digər hazırlıq növləri bundan əvvəldə yazılmış qısa məsafələrə qaçışda olduğu kimi həyata keçirilir. Lakin, hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı effektiv hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

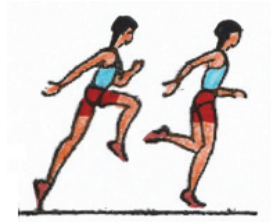
*Estafet ağacının ötürülməsi zamanı qolların hərəkətinin təkmilləşdirilməsi.*

*Ötürmə zamanı qol tam açılmışdır:*

- estafet ağacı olmadan;
- estafet ağacı ilə;
- yerində;
- asta qaçışda;
- sabit sürətdə;
- müxtəlif sürət rejimlərində.

*Əlin fiksə edilmiş vəziyyətində qaçış. "Estafet ağacının qəbulu" (Şəkil 62):*

- təmrinlərin tək işlənilməsi;
- sabit sürətdə, gövdənin vəziyyəti və qolların hərəkət amplitudası;
- müəyyən olunmuş yerdə;
- məşqçinin komandası ilə;
- məsafənin düz hissəsində;
- döngənin başlanğıcında və sonunda;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- əlləri dəyişdirməklə.



Şəkil 62





*Estafeti qəbul edərkən, əl hərəkətinin təkmilləşdirilməsi. Estafeti qəbul edərkən, qol düzdür tam açılmışdır:*

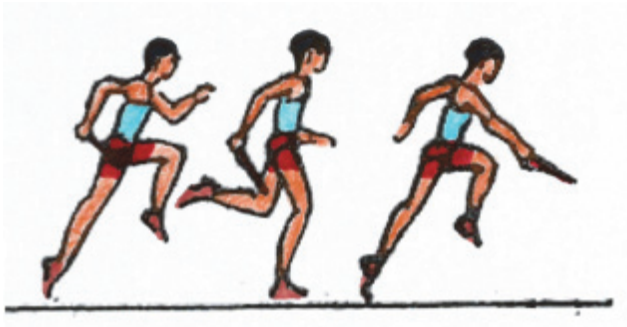
- estafet ağacı olmadan;
- estafet ağacı ilə;
- yerində;
- asta qaçışda;
- sabit sürətdə;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- əllərin dəyişdirilməsi ilə.

*Maksimal qaçış sürəti ilə qaçışda estafet ağacının ötürülməsinin imitasiyası:*

- 30m qaçışdan sonra müəyyən ötürmə zonalarında (20m, 30m, 60m) estafetin ötürülməsi;
- müəyyən olunmuş məsafədə estafet qaçışının və adi qaçışın xronometrinin müəyyənləşdirilməsi.

*Estafet ağacının ötürülməsinin imitasiyası (Şəkil 63):*

- hərəkətlərin tək icrası;
- sürəti dəyişmədən qaçış, gövdənin vəziyyəti və qolların hərəkət amplitudası;
- estafet ağacı olmadan;
- estafet ağacı ilə;
- əllərin dəyişdirilməsi ilə;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- qaçış yolunun düz hissəsində;
- döngənin əvvəlində və sonunda.



Şəkil 63

## Tullanmalar və atmalar

### ***İcra texnikasının təkmilləşdirməsi və zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.***

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin sürət-güc hazırlığı müvafiq təmrinlər, hərəkət kompleksləri və s. vasitəsi ilə inkişaf etdirilə bilər. Klassik olaraq tullanmalar şagirdlərin aşağı ətraf əzələlərində, atmalar isə gövdə və yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunur. Lakin bütün digər növlərdə olduğu kimi, burada da şagirdin qeyd olunan növlərdə göstərdiyi nəticələr onun sürət-güc hazırlığı ilə yanaşı, həm də icra texnikasından, sürət-güc düzümlülüyündən və s. asılıdır. 10-cu sinifdə qaçaraq hündürlüyə tullanmanın “fosbyuri-flop” üsulu müvafiq şəraiti olan məktəblərdə və “addımlayaraq” və ya “aşma” üsulu şəraiti nisbətən məhdud olan məktəblərdə istifadə edilə bilər. Qaçaraq uzunluğa tullanmanın “qayçıvari” üsulu bu sinifdə planlaşdırılır. Qeyd olunan növlərdə də şagirdin uğurlu nəticəsi onun sürət-güc, əyilgənlik, sürət və s. hazırlıq növləri ilə müəyyən olunur.

### ***Qaçaraq hündürlüyə tullanma. “Fosbyuri-flop” üsulu.***

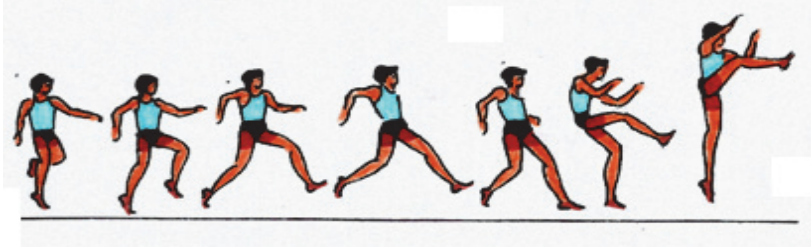
Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın bu üsulu hazırda mövcud olan qaçaraq hündürlüyə tullanmanın ən səmərəli icra üsulu hesab olunur. Çünki bu üsul idmançıya ümumi ağırlıq mərkəzini hündürlük plankasının daha yaxınından keçirməyə imkan verir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bu üsulun tətbiqi xüsusi tullanma sektorunun olmasını zərurətə çevirir. Məhz, bu səbəbdən də bir çox fiziki tərbiyə müəllimləri bu üsulun tədrisindən yayınırlar. Hesab edirik ki, bu düzgün yanaşma deyildir. Baxmayaraq ki, bu üsulu tədris etmək üçün şərait məhduddur, lakin bu tullanma üsulu ilə əlaqəli olan təmrinlər (hərəkətlər) şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin artırılması üçün effektiv vasitədir. Digər tərəfdən, bu vəsaitdə göstərilən və bilavasitə bu üsulla əlaqəli hərəkətlərdən istifadə olunması şagirdlərin qaçaraq hündürlüyə tullanmanın daha çox ümumtəhsil məktəblərində tətbiq edilən “addımlama” üsulu ilə tullanma nəticələrinin yaxşılaşmasına şərait yaradacaqdır.

### ***Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün tövsiyə olunan hərəkətlər.***

*Qaçış ritminin və təkənin “işlənməsi” (Şəkil 64):*

- qaçış yolunda;
- 3-5 qaçış addımından qaçaraq.

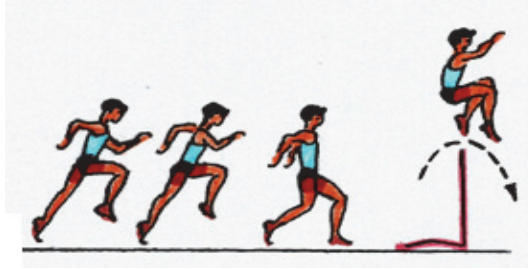




Şəkil 64

*Düz qaçışdan tullanmalar (Şəkil 65):*

- 5 qaçış addımından;
- maneə üzərindən keçərək sərbəst qıç üzərinə enməklə.

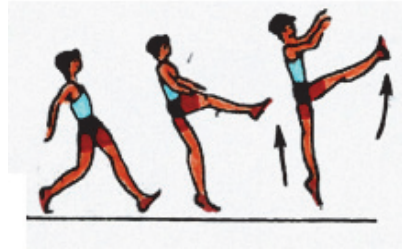


Şəkil 65

*Qıçla holaylanma hərəkətinin işlənməsi*

*(Şəkil 66):*

- yerində;
- yerisdə;
- qaçışda;
- sərbəst qıçı və çanağı irəliyə çıxartmaqla.



Şəkil 66

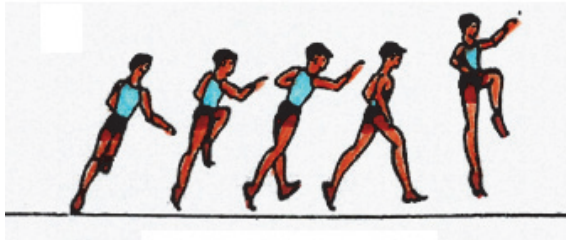
*3-5 qaçış addımından kiçik sıçrayışla gövdə oxu ətrafında fırlanma (Şəkil 67).*



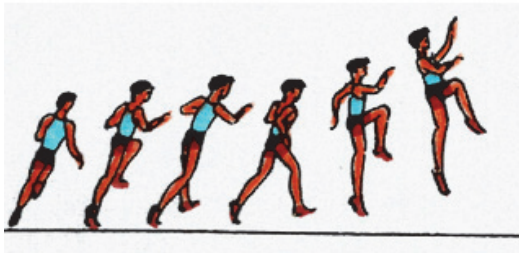
Şəkil 67

*Qövsvari xətt üzrə yüngül təkanla qaçış (Şəkil 68).*

Şəkil 68



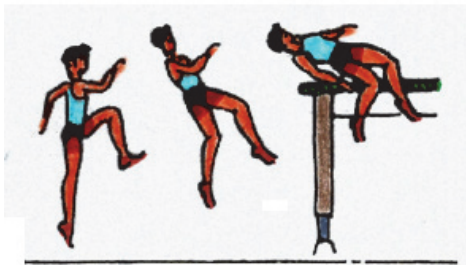
*Qövsvari xətt üzrə güclü təkanla qaçış (Şəkil 69).*



Şəkil 69

*Qövsvari xətt üzrə qaçış və 1-1,2 m hündürlükdəki döşək üzərinə tullanma (Şəkil 70).*

Şəkil 70

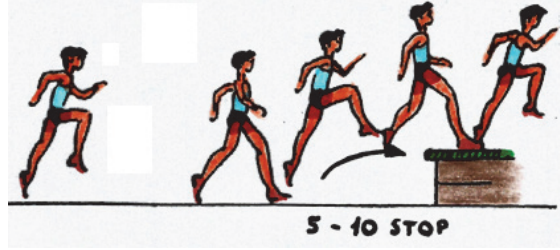


### **Qaçaraq uzunluğa tullanma. “Qayçıvari” üsul.**

Qaçaraq uzunluğa tullanmanın bu üsulu mövcud icra üsulları içərisində ən effektivsi hesab olunur. Üsulun tədrisinin çətinliyi ondan ibarətdir ki, şagirdlərdə hərəkətin uçuş fazası qısa olduğu üçün onların fəzada qaçış addımı etmək imkanları məhdudlaşır və əksər hallarda ümumtəhsil məktəblərində qaçaraq uzunluğa tullanma “qıçları bükərək” üsulu ilə yerinə yetirilir. Bu çətinliyi aradan qaldırılması üçün hərəkətin təkan fazası sadəcə olaraq hər hansı hündürlükdən (məsələn, şəkil 72-də olduğu kimi) icra oluna bilər. Bu da ona imkan verir ki, hərəkətin uçuş fazası nisbətən davamlı olsun və şagirdlər bu zaman qıçları ilə qaçış hərəkətini yerinə yetirə bilsinlər. Dəfələrlə təkrarlanan bu hərəkət müəyyən icra vərdisi formalaşdırır ki, bu da hərəkətin tam icrası zamanı yetərli olur.

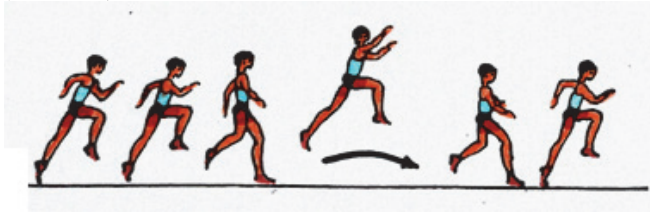
### **Qaçaraq uzunluğa tullanmanın texnikasının təkmilləşdirilməsi.**

Qövsvari xətt üzrə qaçış və 0,5m hündürlüyü olan körpü üzərinə qalxmaq və onu qaçaraq keçmək(Şəkil 71).



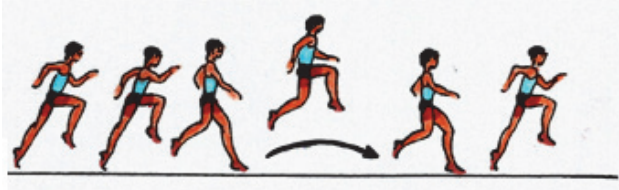
Şəkil 71

Hər3-5 qaçış addımından bir "addımda" tullanma və sərbəst qıç üzərinə eniş(Şəkil 72).



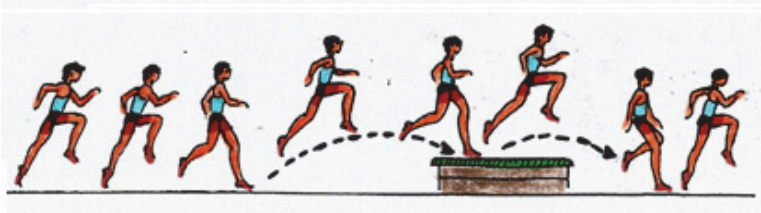
Şəkil 72

Hər3-5 qaçış addımından bir "addımda" tullanma və təkən ayağı üzərinə eniş(Şəkil 73).



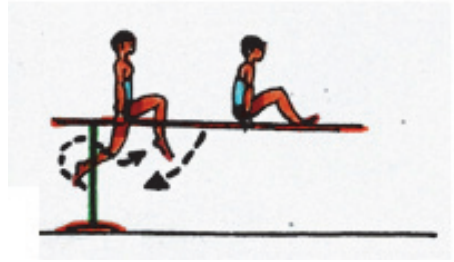
Şəkil 73

7-9 qaçış addımından tullanaraq "addımda" müəyyən hündürlükdə təkən ayağı üzərinə enmək və qaçış(Şəkil 74).



Şəkil 74

“Qayçıvari” üsulla uzunluğa tullanma üsulunu paralel qollarda imitasiyası(Şəkil 75).

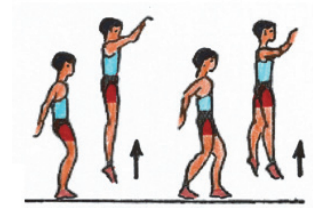


Şəkil 75

**Tullanmalarda qüvvə hazırlığı.**  
**Qıçı açan əzələlərdə qüvvənin inkişaf etdirilməsi hərəkətləri.**

*Oturub-qalxmalar(Şəkil 76):*

- öz çəkisi ilə;
- ağırlıqlarla (dabanın altına mütləq kiçik hündürlüyü bir neçə sm olmaqla taxta qoymaqla).



Şəkil 76



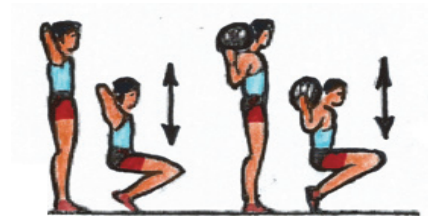
*Bir ayaq üzərində tullanmalar (digər ayaq gimnastika skamyasında müvazinəti saxlamağa kömək edir)(Şəkil 77):*

- öz çəkisi ilə;
- ağırlıqlarla;
- ayaq vəziyyətini dəyişməklə.

Şəkil 77

*Yarımoturuşdan iki ayağın təkani ilə yuxarıya tullanma(Şəkil 78):*

- öz çəkisi ilə;
- 10 kq-a qədər ağırlıqlarla;
- 15 kq-a qədər ağırlıqlarla (gövdənin irəliyə əyilməsinə imkan verməmək).



Şəkil 78





*Ağırliqlarla yerdəyişmələr (yoldaşını çiyinə alaraq)(Şəkil 79):*

- yeridə;
- asta qaçışda;
- təkanlarla;
- yoxuşa doğru;
- enişə doğru;
- düz yolda.



Şəkil 79

*Ayağını müəyyən hündürlüyə qoymaqla sıçramaq:*

- öz çəkisi ilə;
- ağırliqlarla;
- pəncəni döndərməklə;
- pəncə üzərinə qalxmaqla;
- yuxarıya sıçramaqla;
- eyni hərəkət, gimnastika divarında.

*Uçuş fazasında əl və ayaqların müxtəlif hərəkətləri ilə yuxarıya tullanmalar(Şəkil 80):*

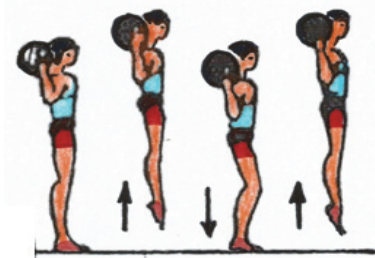
- qıçlar yanlara, əllər yuxarıya;
- qıçlar bükülü, əllər irəliyə;
- qıçlar bükülü, əllər geriyə;
- qıçlar arxaya, qollar arxaya;
- düz qıçlar irəliyə, əllər pəncələrə toxunur;
- qıçlar və əllər maksimum açılır;
- təkan qüvvəsini dəyişdirməklə;
- müxtəlif tezliklərdə;
- diqqətli hərəkət koordinasiyasına yönəltməklə



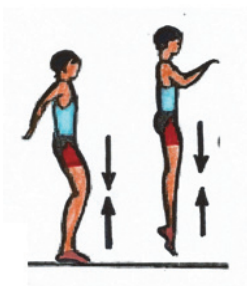
Şəkil 80

*Pəncə-daban oynaqının hərəkəti hesabına yuxarıya tullanmalar(Şəkil 81):*

- öz çəkisi ilə;
- ağırlıqlarla;
- uçuş fazasında qıçın müxtəlif hərəkəti ilə;
- pəncəni döndərməklə;
- yerində;
- irəliləməklə;
- iplə.



*Şəkil 81*



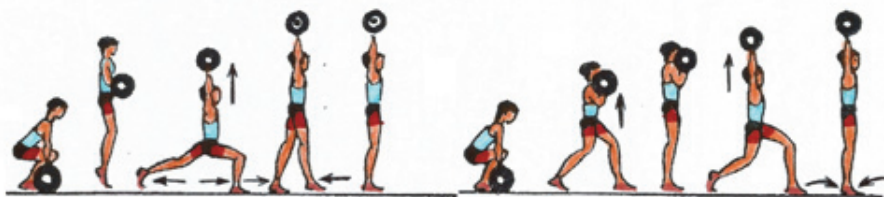
*Tullanmanın müxtəlif fazalarında izometrik gərginlik(Şəkil 82):*

- şaquli vəziyyət alan anda;
- təkəna hazırlaşma anında;
- təkən anında;
- uçuş fazasında;
- 1-2 san. ərzində;
- 5-7 san. ərzində.

*Şəkil 82*

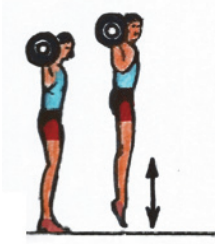
*Ştanqanın təkənlə və birdən qaldırılması(Şəkil 83):*

- müxtəlif çəkilərdə;
- şagird üçün maksimal çəkiddə.



*Şəkil 83*

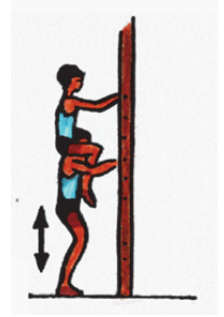




*Ağırliqlarla pəncə üzərinə qalxmaq, qıçları dizdən bükmədən(Şəkil 84):*  
 - şagird üçün maksimal çəkiddə.

Şəkil 84

*Ağırliqlarla yarımoturuş(Şəkil 85):*  
 - gimnastika divarı önündə şagird yoldaşı çiyində saxlamaqla;  
 - şagirdin qaldıra biləcəyi maksimal çəki ilə.



Şəkil 85

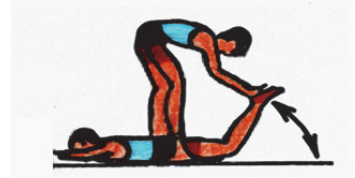


**Qıçı bükən əzələlərin qüvvəsinin inkişafı üçün hərəkətlər.**

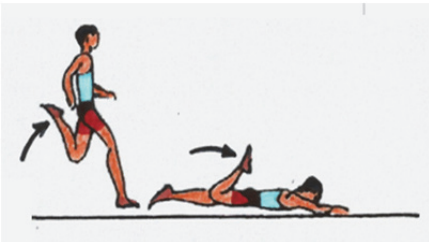
*Bədənin əyilmələri(Şəkil 86):*  
 - diz üzərində duruşda, dabanlar fiksə olunub;  
 - fiziki yükü ciddi dozalaşdırmaqla.

Şəkil 86

*Qıçın diz oynaqından bükülməsi. Yoldaşının müqavimətini dəf etməklə(Şəkil 87):*  
 - müqaviməti tədricən artırmaqla.



Şəkil 87

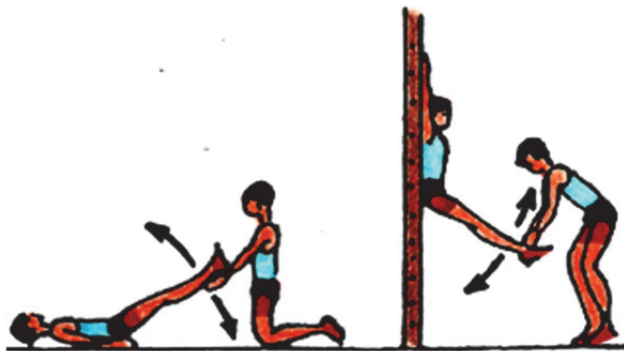


Şəkil 88

*Qıçın diz oynaqından qatlanması (Şəkil 88):*  
 - duruş vəziyyətində;  
 - qaçışda;  
 - qarnı üstə uzanmış vəziyyətdə;  
 - sallanmada;  
 - əllərdə dayaqda;  
 - müqavimətlə;  
 - müqavimətsiz.

*Yoldaşının müqavimətini dəf etməklə qıçların düz bucağa qədər qaldırılması(Şəkil 89):*

- uzanmış vəziyyətdə;
- eyni hərəkət, müqavimətlərlə(doldurulmuş toplarla və s.);
- gimnastika divarında sallanmış vəziyyətdən.



*Şəkil 89*

### *Yadro itələmə*

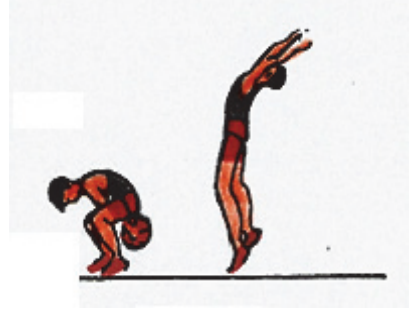
Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin tətbiqi sürət-güc hazırlığı üçün yadro itələmə ən əlverişli vasitə hesab oluna bilər. Yadro itələmədə hazırlıq növlərinin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətlərin çox böyük əksəriyyəti ağırlıqlarla və müqavimətlərlə yerinə yetirildiyindən, onlar şagirdin ümumi qüvvə, sürət-güc hazırlığı və sürət-güc dözümlülüyünün artırılmasına şərait yaratmış olur. Atmalarda demək olar ki, bədənin əksər aparıcı əzələ qrupları iştirak edir və zəruri olan fiziki yükü alır. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, yuxarı sinif şagirdlərində qüvvə və sürət-güc hazırlığına meyl xeyli yüksəkdir. Lakin onlar bunu müstəqil məşğələlər və ya ev tapşırıqları formasında yerinə yetirməyə çalışırlar. Bu səbəbdən də fiziki tərbiyə dərslərində qüvvə, sürət-güc hazırlığına istiqamətlənmiş dərslər – oyun və yarış formasında aparılmalıdır. Dərslərin bu cür təşkili şagirdlərin ona olan marağını artırır və dərstdə yarış əhval-ruhiyyəsi yaradır. Bu cür oyun və yarışlar cütlüklər və kiçik komandalar arasında aparıla bilər. Komanda nəticəsi bu heyyyətə daxil olan ayrı-ayrı şagirdlərin göstəricilərinin cəmlənməsi ilə müəyyən edilir. Bu zaman yarış prosesinə bir və ya bir neçə hərəkət daxil edilə bilər ki, bu da müəllimin əsas hissəyə ayırdığı vaxtdan asılıdır. İstənilən halda oyunun və hərəkətlərin bu prosesdə təkrar icralarının sayı kifayət qədər yüksək olmalıdır, çünki yalnız bu halda şagirdlərin əzələ sistemində sürət-güc istiqamətli dəyişikliklərə nail ola bilər.



Atmalarda sürət-güc hazırlığı üçün aşağıdakı təmrinlər tövsiyə olunur.

*Yarımoturuş vəziyyətdən doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya atılması (Şəkil 90):*

- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.



Şəkil 90

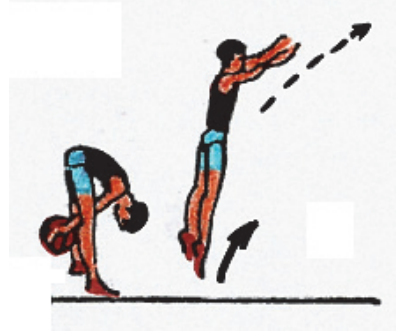
*Doldurulmuş topun yandan arxaya atılması (Şəkil 91):*



- yayvari hərəkətlə yarımoturuşdan;
- bir əllə;
- iki əllə.

Şəkil 91

*Doldurulmuş topun önə əyilmiş vəziyyətdən irəliyə atılması (Şəkil 92):*



Şəkil 92

*Doldurulmuş topun baş arxasından irəliyə atılması (Şəkil 93):*

- ayaqlar çiyin bərabəri aralı duruşdan;
- yan üstə duruşdan;
- irəli əyilmədən;
- iki əllə;
- bir əllə;
- yerindən;
- yerişdən.



Şəkil 93



*Oturmuş vəziyyətdəndoldurulmuş topun yandan irəliyə atılması (Şəkil94):*

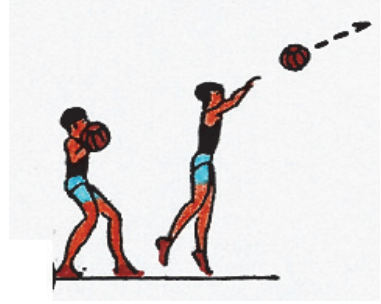
- gövdəni döndərməklə;
- iki əllə;
- bir əllə.



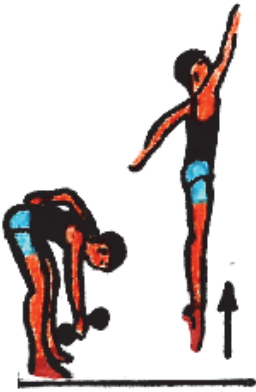
*Şəkil 94*

*Doldurulmuş topun irəli-yuxarıya itələnməsi (Şəkil 95):*

- iki əllə sinə önündən;
- baş arxasından;
- yarıoturuşdan;
- sıçrayışdan.



*Şəkil 95*



*Şəkil 96*

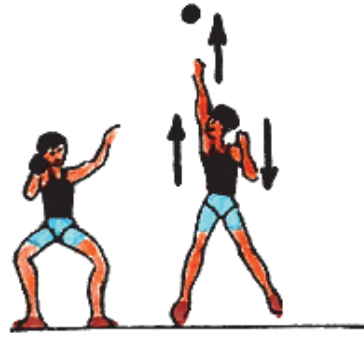
*Qantellərin atılması (Şəkil96):*

- irəli əyilməkdən;
- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.



*Yadronun bir əllə yuxarıya itələnməsi*  
(Şəkil97):

- bilək-pəncə oynağının yayvari hərəkəti ilə;
- çiyinin hərəkətinə üstünlük verməklə;
- yarımoturuş və oturuşdan.



Şəkil 97

*Oturuş vəziyyətdən yadronun itələnməsi (Şəkil98):*

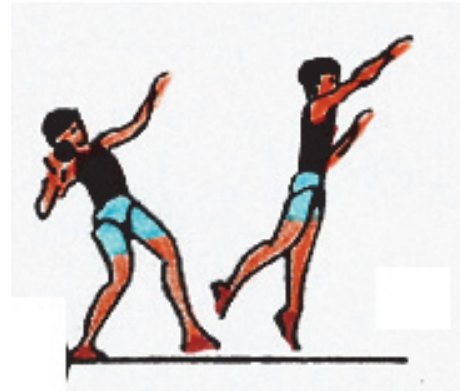
- gövdəni döndərməklə bilək-pəncə oynağının yayvari hərəkəti ilə bir əllə;
- gövdəni düzəltməklə və qalxmaqla.



Şəkil 98

*Yadronun yerindən itələnməsi*  
(Şəkil99):

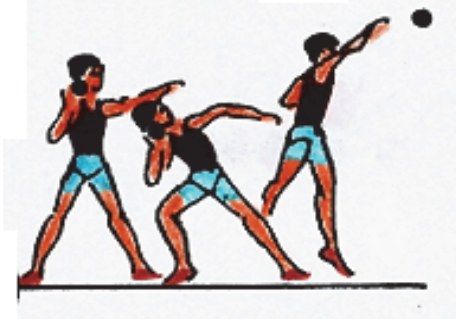
- üzü itələmə istiqamətinə olmaqla;
- yanı itələmə istiqamətinə olmaqla;
- bədən ağırlığının irəlindəki ayaq üzərinə keçməklə;
- arxaya güclü əyilmədən;
- çiyini döndərərək.



Şəkil 99

*Yanı atma istiqamətinə olmaqla yadronun yerindən itələnməsi (Şəkil 100):*

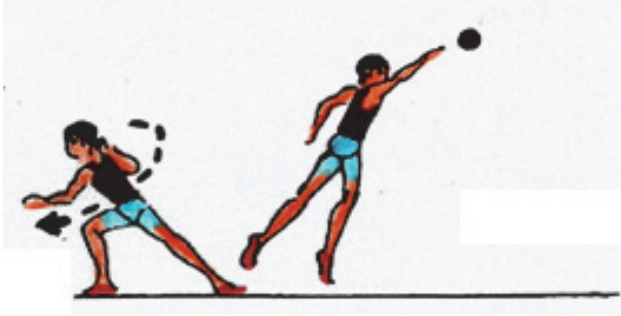
- sağ qıçı bükərək yana əyilməklə;
- qalxaraq gövdəni döndərməklə.



*Şəkil 100*

*Kürəyi atma istiqamətinə olmaqla yadronun itələnməsi (Şəkil 101):*

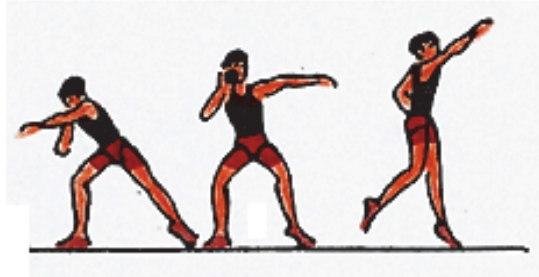
- bədənin ağırlığının sağ (arxaya hərəkət zamanı) və sol (irəliyə hərəkət zamanı) ayaq üzərinə keçirməklə itələnməsi.



*Şəkil 101*

*Yadronun yerindən itələnməsi (Şəkil 102):*

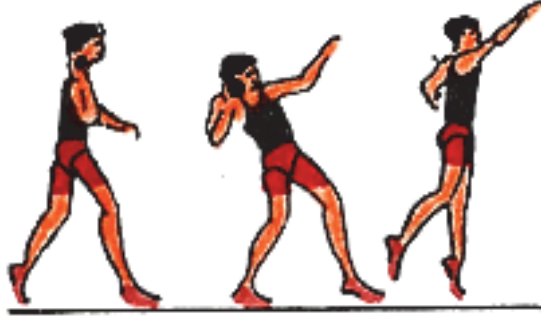
- yüngül, normal, ağır alətlə;
- yuxarı duruşdan;
- aşağı duruşdan tədricən qalxmaqla və gövdəni döndərməklə.



*Şəkil 102*



*Yadronun yerışdə itələnməsi, təkandan sonra sıçrayışla (Şəkil103):*  
- yüngül,normal, ağır alətlə.



*Şəkil 103*

*Arxaya sıçrayışlar (Şəkil104).*



*Şəkil 104*

*Sıçrayışın imitasiyası, ayaqların və gövdənin final hərəkətləri (Şəkil105):*

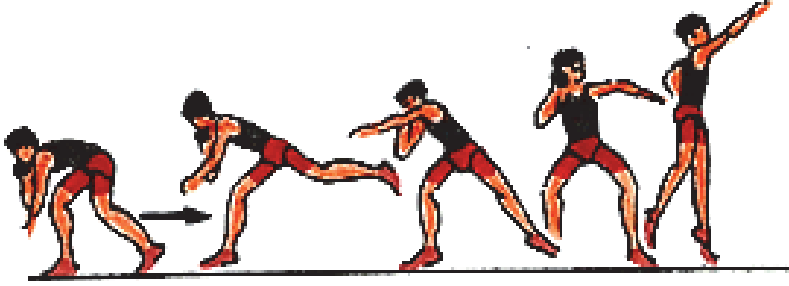
- ağırlıqlarla;
- ağırlıqsız.



*Şəkil 105*

*Yadronun sıçrayışdan itələnməsi (Şəkil106):*

- yüngül,normal, ağır alətlə;
- gövdənin qalxma və dönmə hərəkətinə diqqət yetirməklə.



*Şəkil 106*



# İDMAN OYUNLARI

## FUTBOL



Müasir futbolda mütəxəssislər hazırlıq və icra xüsusiyyətlərinə görə fiziki hazırlığı ümumi və xüsusi olmaqla iki yerə bölürlər. Futbolda ümumi fiziki hazırlıq oyun şəraitinin tələblərindən irəli gələn hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə istiqamətlənir. Ümumi fiziki hazırlıq əsasən aşağıdakı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafını nəzərdə tutur: qüvvə, sürət, dözümlük, əyilgənlik və çeviklik. Xüsusi fiziki hazırlıq isə ümumi hazırlığın üzərində qurulur.

Aşağıda verilən hərəkətlər ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

### ÜFH hərəkətləri

– Ayaqlar aralı, bədəni irəli əyərək sağa-sola döndərməklə əlləri çarpaz tərəfdən pəncələrə çətdirmə. Tempə dəyişmək (*Şəkil 1*).

– Ayaqlar aralı əllər başın arxasında, bədənin dairəvi hərəkəti. Hər dairədən sonra istiqaməti dəyişmək (*Şəkil 2*).

– Tazın dairəvi hərəkəti (*Şəkil 3*).

– Ayaqların irəli, yanlara və arxaya yaylı hərəkəti (hərəkətləri icra edərkən tempi tədricən yüksəltmək) (*Şəkil 4*).

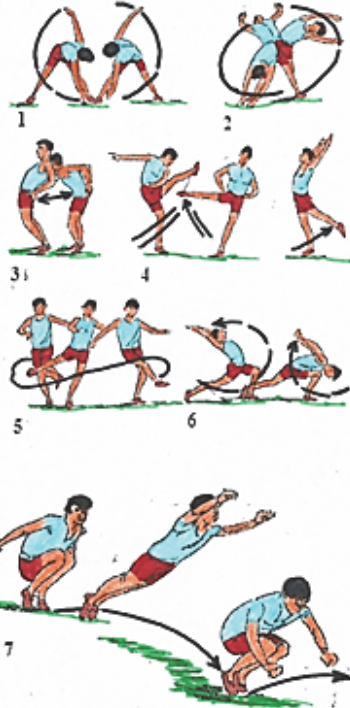
– Ayaqların irəli, yanlara və arxaya holaylama hərəkəti (hərəkətləri icra edərkən tempi tədricən yüksəltmək) (*Şəkil 5*).

– Sağ ayaq üzərində duruş zamanı sol ayağa dayaqlanmaq, ayaqların addımla dəyişilməsi zamanı irəli əyilmək (*Şəkil 6*).

– Cüt ayağın təkani ilə irəli, yanlara və hündürə sıçrayışlar etmək (*Şəkil 7*).

– Voleybol oyunu hər komandanın razılaşmasına əsasən ayaq və başla oynaya bilər. Voleybol meydanı standartlara uyğundur (*Şəkil 8*).

– Aşağı hündürlüklü tor üzərindən tim-



bol oyunu, top hər tərəfdə bir dəfə yerə dəyə bilər, hesab razılışma ilə onbeşə qədər ola bilər (*Şəkil 9*).

– Cüt ayağın təkəni ilə müxtəlif sıçrayışlar etmək. Sıçrayışlar zamanı ayaqları havada irəli geri açmaq, bükmək və yığmaq (*Şəkil 10*).

– Elastik hərəkətlər.

– Dizlərin üzərində oturaraq, irəli qollar üzərinə dayaqlanmaq (*Şəkil 11*).

– Dizlərin üzərində oturaraq, bədəni düz saxlamaq əllər irəliddə, arxaya gərilərək yenidən bədəni düz vəziyyətə gətirmək (*Şəkil 12*).

– Dizlərin üzərində oturaraq, irəli qollar üzərinə dayaqlanaraq dördəyək vəziyyət almaq və hərəkətin çıxış vəziyyətinə qayıtmaq (*Şəkil 13*).

– Dayaqlı uzanma vəziyyətində asta-asta qolları büküb açmaq (*Şəkil 14*).

– Üzüstə uzanmış vəziyyətdə arxaya gərilərək qolları və ayaqları yuxarı qaldırmaqla yellənmək (*Şəkil 15*).

– Həmin hərəkət arxaya gərilərək əvvəl qolları sonra ayaqları yuxarı qaldırmaq (*Şəkil 16*).

– “Qaranquş yuvası” əllərlə ayaqları tutub çiyinləri və ayaqları yuxarı qaldırmaq (*Şəkil 17*).

– Əlləri ayaqları döşəməyə vurmada döşəmədə diyirlənmək (*Şəkil 18*).

– Dizləri hündürə qaldıraraq yanlara sıçrayış etməklə və müəllimin işarəsilə istiqaməti dəyişməklə qaçış (*Şəkil 19*).

– Hərəkət koordinasiyasına fikir verməklə irəli hərəkət edərkən qolların irəli və geri fırladılması (*Şəkil 20*).

– 4 dəfə dizləsinə qarşısına qaldırmaqla, 4 dəfə dabanları sağrı əzələsinə toxundurmaqla qaçış (*Şəkil 21*).

– Kiçik hündürlüklü sıçrayışlar etmək, havada qaməti açmaq sonra yenə də dizlər üzərinə oturmaq (*Şəkil 22*).

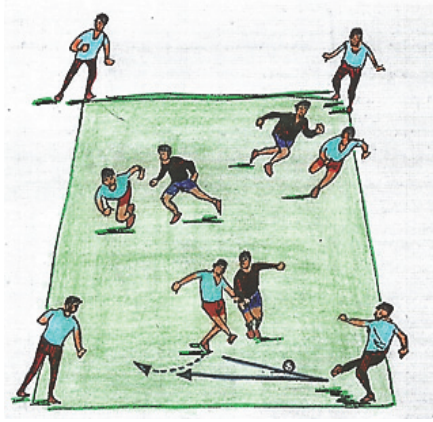


## XFH hərəkətləri.

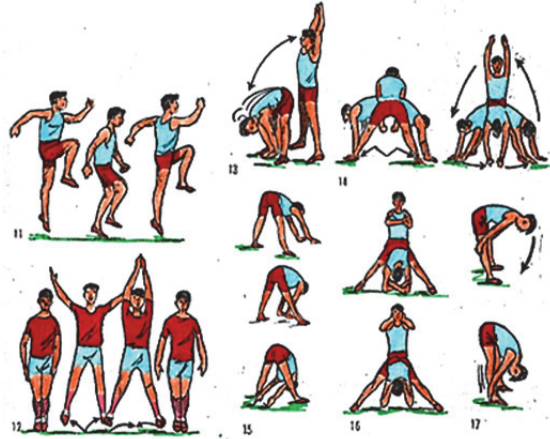
– Tərəfləri 15 metr olan dördbucaqlının (kvadratın) daxilində 3x3-ə ikitərəfli topsaxlama oyunu, dördbucaqlının künclərində dayanmış neytral oyunçular topu hansı komandadan alırsa paslaşma ilə həmin komandaya qaytarır (*Şəkil 23*).

- ÜFH hərəkətləri: Qaçış hərəkətləri  
Dizləri hündürə qaldırmaqla qaçış
- Elastik hərəkətləri

Ayaqlar çiyin bərabərindən aralı olmaqla irəli və yanlara əyilərək əlləri döşəməyə çətdirməyə (diz oynaqından qıçları bükməmək)



Şəkil 23



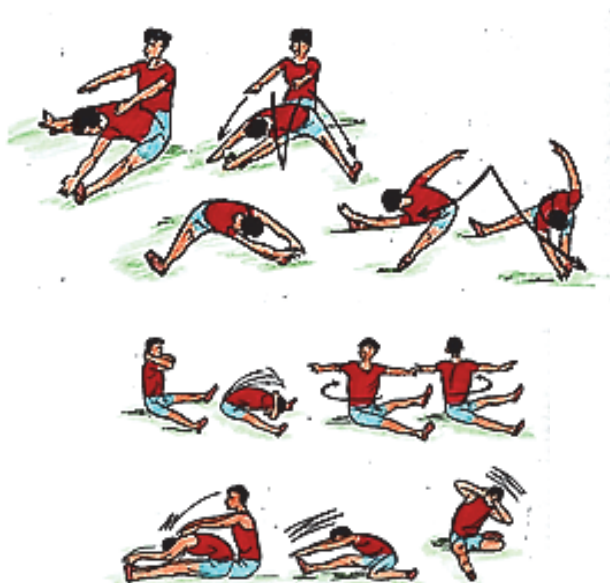
Şəkil 24

Oturaq vəziyyətdən gövdəni irəli əyərək əlləri pəncələlərə çatdırmaq, həmin hərəkəti icra etmək ancaq əlləri əvvəl sol ayağa, sonra sağ ayağa çatdırmaq (*Şəkil 24*).

Həmin vəziyyətdə qollar yanlarda açıq tutaraq gövdəni sağa, sola döndərmək.

Ayaqlar aralı vəziyyətdə oturaraq, əlləri başın arxasında tutaraq, irəli əyilərək alını ayaqlar arasından döşəməyə çatdırmaq.

Oturaq vəziyyətdə bir ayaq yarım bükülü, digər ayaq irəli əyilərək əlləri pəncəyə çatdırmaq. Həmin vəziyyətdə gövdəni sola, sağa döndərmək (*Şəkil 25*).



Şəkil 25

Qaçış hərəkətləri: sağa, sola, irəli və çarpaz addımlarla sıçrayışlar etmək (*Şəkil 26*).



Şəkil 26



– Metodiki göstəriş: Hərəkətlərin icra tezliyini və texniki fəndlərin dəqiq icrasını nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarının sayı şagirdlərin hərəkəti mənimsəməsindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

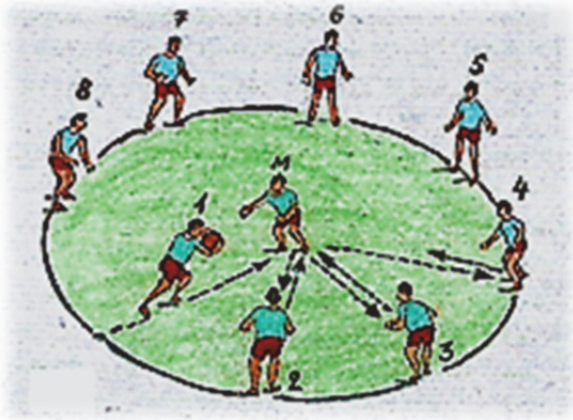
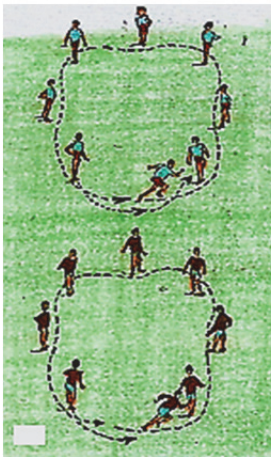
– ÜFH hərəkətləri: İki dairədə qaçış hərəkətləri; dairədə dayanmış oyunçuların sağından və solundan keçməklə sürəti artırmaqla qaçış (hər oyunçu bir dairə qaçdıqdan sonra hansı oyunçunun yanında durursa həmin oyunçu qaçışı davam etdirir (*Şəkil 27*).

– İkinci dairədə mərkəzdə dayanmış oyunçuya top əvvəl əl ilə verilir həmin oyunçu topu növbəti hansı oyunçu ilə iki dəfə paslaşdırsa həmin oyunçu mərkəzdəki oyunçunun yerini tutur, mərkəz oyunçu isə dairəyə keçir. Topun ötürülməsi sonra ayaqla icra edilir.

– Estafet qaçışı dörd komanda ilə icra edilir. Meydanın hər dördüdə bir hissəsində dayanmış oyunçular öz komanda yoldaşının ona çatmasını gözləyib fəaliyyətə qoşulur. İkinci dəfə hərəkət topaparma ilə icra edilir (*Şəkil 28*).



Şəkil 27



Şəkil 28



– Arxasıüstəuzanmış vəziyyətdə əllər başın arxasında irəli əyilərək başı dizlərə çatdırmaq (*Şəkil 29*).

– Arxasıüstəuzanmış vəziyyətdə əllər yanlarda aralı, ayaqları bir yerdə düz qaldıraraq əvvəl sağa, sonra sola yanlara çatdırmaq (*Şəkil 30*).

– Arxasıüstəuzanmış vəziyyətdə əllər yanlarda aralı, ayaqları bir yerdə düz qaldıraraq başın üzərindən arxaya çatdırmaq (*Şəkil 31*).

– Arxasıüstəuzanmış vəziyyətdə əlləri və ayaqları qaldıraraq havada bir birinə çatdırmaq (*Şəkil 32*).

– Ayaqlarla geniş dairə etmək (*Şəkil 33*).

– Ayaqlarla dairəvi hərəkət etmək (*Şəkil 34*).

Ağırlaşdırılmış toplarla hərəkətlər:

Oyunçular kürək kürəyə dayanır ağırlaşdırılmış topu yanlardan bir-birinə verirlər, topu alan oyunçu fırlanıb digər tərəfdən topu verir.

– Topu aralarındakı məsafədən çarpaz verir (*Şəkil 35*).

– Topu başı üzərindən alıb ayaqları arasından verir (*Şəkil 36*).

– Topu başı üzərindən alıb hər ayaqları arasından keçirib sonra yenə başı üzərindən verir.

– Top uğrunda mübarizə, topu hər kəs almağa çalışır. (*Şəkil 37*)

– Oyunçular iki cərgədə bir-birinin ardınca düzlənir topu əl ilə digər cərgədə dayanan oyunçu ilə paslaşaraq 20 m. məsafədəki bayrağa qədər yüngül qaçışla gedib qayıdırlar. Hərəkət digər oyunçular tərəfindən də icra edilir.

– Növbəti dəfə topu ayaqla aparırlar. Bu zaman oyunçular iki cərgə qarşı qarşıya durur, hərəkəti icra edən cərgənin arxasında durur.

– Elastik hərəkətlər

– XFH hərəkətləri.



29



30



31



32



33



34



35



35



36



36



37







Şəkil 38

– Topu irəlidə tək dayanan oyunçu əl ilə cərgədə dayanan oyunçuya atır, o isə topu başın zərbəsi ilə qaytarır və irəli gedərək öndəki tək oyunçunu əvəz edir(Şəkil 38).

– Həmin düzülüşdə yerlə paslaşma və yerdəyişmə

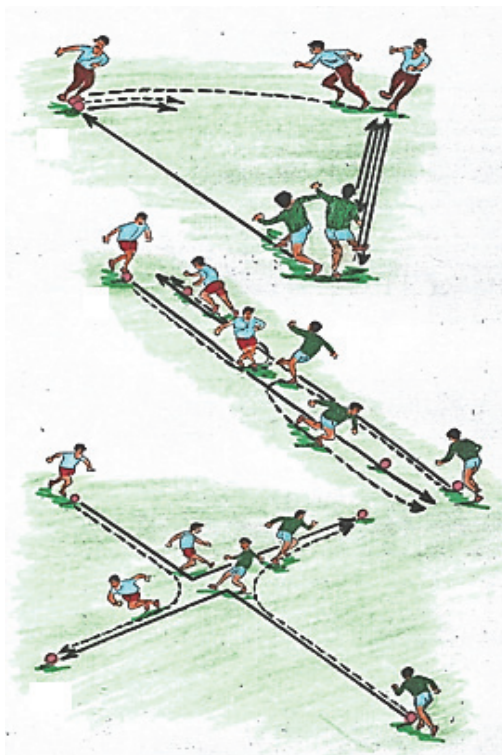
– Cərgənin qarşısında 3 oyunçu 5m. məsafə ilə üçbucaq durur cərgədəki birinci oyunçu üçbucağın ona yaxın oyunçusuna A-ya ötürmə verib sürətlə onun yerinə keçir, həmin A oyunçu isə topu saxlamadan bir ötürmə ilə üçbucaqdakı digər B oyunçuya verir B isə D oyunçuya pas verir Doyunçu topu A-ya verib cərgədə axırını yerə keçir (Şəkil 39).



Şəkil 39

– Bir oyunçu cərgədən 5m.məsafədə ayaqlar aralı durur, oyunçular iməkləyərək onun ayaqları arasından keçib irəlidəki dizləriüstəçöməlib oturmuş oyunçunun üstündən tullanıb yenəoyunçunun ayaqları arasından keçib dayağın başına fırlanıb geri qayıdır. Bu hərəkəti estafetlə iki komanda ilə yarış şəkilində icra etmək.

– Üçbucaqda A və B küncdə iki oyunçu C-də isə bir oyunçu dayanıb A oyunçu B-yə ötürmə verib sürətlə həmin nöqtəyə gedir B oyunçu bir toxunuşla topu C-yə verir, C isə A-ya(Şəkil 40).



Şəkil 40

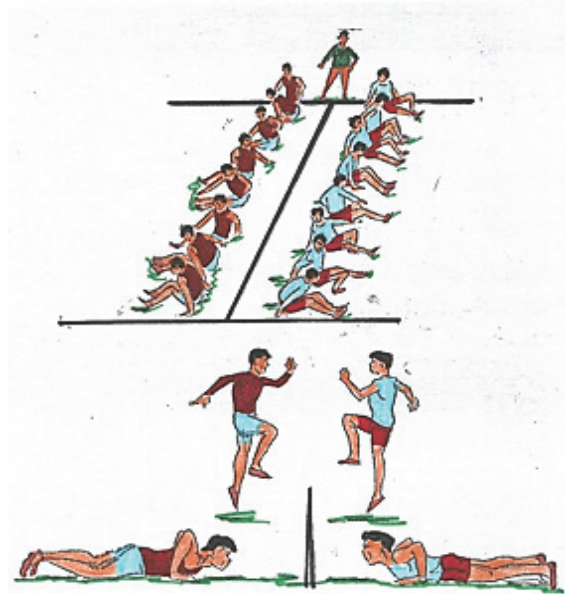
– Üzbəüz 15m.məsafədə dayanmış iki komanda topla olan tərəf sürətlə irəli gedir.Topu əks komandaya buraxıb yarı məsafədən geri qaydır. Əks komandadan irəli gələn oyunçu topla geri qaydır və proses təkrarlanır.

– Həmin məsafədə hər iki oyunçu topla sürətlə gəlir.Mərkəzdə qarşılaşarkən sağa və sola öz hərəkəti istiqamətinin əks tərəfinə ötürmə verir və digər oyunçunun verdiyi topla hərəkəti davam etdirir (bu hərəkəti qapıya zərbə ilə də qurtarmaq olar.

– Oyunçular müxtəlif start vəziyyətlərindən; üz-üzə uzanmış vəziyyətdən, kürək-kürəyə oturaq vəziyyətdən və sıçrayış hərəkətləri etdikləri vəziyyətlərdən müəllimin işarəsi ilə bir qrup işarələnmiş yerə qədər qaçır, digər qrup isə onları tutur(Şəkil 41).

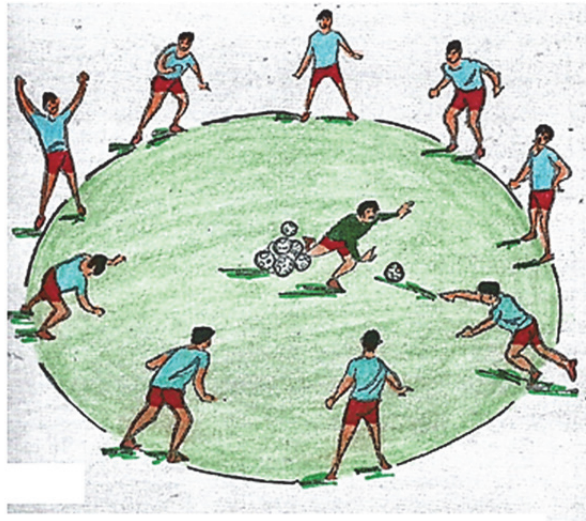
– Bütün şagirdlər 8-10 nəfərlə dairədə dayanır, topu havada bir-birinə ötürür, mərkəzdəki oyunçu topu tutmağa çalışır. Topu tutarkən mərkəzdəki oyunçu sonuncu dəfə topa toxunan oyunçu ilə yerini dəyişir.





Şəkil 41

– Mərkəzdəki oyunçu topdan özünü müdafiə edir, yandakı oyunçular onu əvvəl əlləri ilə atmaqla, sonra isə ayağın zərbəsi ilə topla vururlar. Oyunçu topu tutarsa, zərbə edən oyunçu ilə yerini dəyişir(Şəkil 42).



Şəkil 42

– Oyunçular sağdan-sola aralarında 2m. məsafə ilə nömrələnirlər. 1 №-dən başlayaraq sürətli qaçışla dönüb axırıncı nömrədən başlayaraq sağdan və soldan keçməklə öz yerinə çatanədək sürətli qaçır. 1 № öz yerinə çatdığı vaxt 2 № hərəkətə başlayır. Bu hərəkət iki komanda arasında yarış formasında icra edilir.

– İki komanda ilə estafet; oyunçular iki hissəyə bölünüb 15-25m. məsafədə qarşı-qarşıya dayanırlar. Müəllimin işarəsilə öndəki oyunçu sürətlə qaçaraq qarşıdakı əlini irəli uzatmış yoldaşına toxundurur və həmin cərgənin arxasında yer tutur, əlini toxunduran oyunçu estafeti qəbul etmiş olur və hərəkətə başlayır.

– Rəqibin fəal və qeyri fəal mübarizəsi ilə topaparma.

– Oyunçular müəyyən məsafə üçün dəqiqliyə çalışmaq üçün topun yan xəttən oyuna daxil edilməsi texniki fəndini təkmilləşdirirlər.

– Üçlükdə hərəkət; oyunçu topu əli ilə atır, digər oyunçu başı ilə növbəti oyunçuya pas verir, üçüncü oyunçu ayağı ilə topu birinci oyunçuya qaytarır.

– 25-30m. məsafəyə ötürmələr; müxtəlif üsullarla topu saxlamaq.

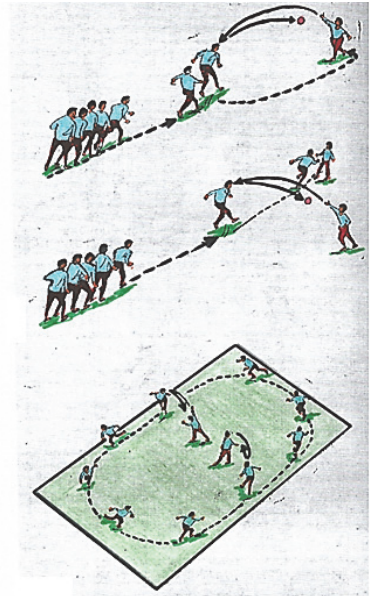
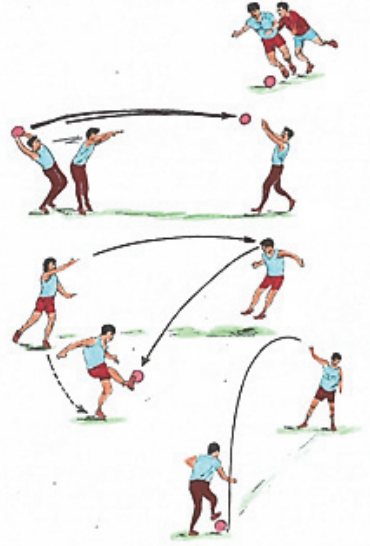
– Başla oyun: qaçaraq tullanıb irəlindən əl ilə atılmış topa başla zərbə vurmaq.

– Başla oyun: qaçaraq tullanıb yandan əl ilə atılmış topa başla irəli zərbə vurmaq. Başın müxtəlif hissələri ilə (alınla, sağ və sol hissələri).

– Oyunçular dairənin kənarı ilə qaçirlar, müəllimlər dairənin mərkəzində orta xəttə çatan oyunçuya topu atırlar, oyunçular tullanıb topu başla vuraraq qaytarırlar və hərəkəti davam etdirirlər.

– Oyunçular qollar aralı dururlar bir oyunçu arada yaranmış dəhliz ilə qaçır, digər oyunçu onu tutmağa çalışır. Müəllim sola və ya sağa dön komandası verir dayanmış oyunçular dönərkən yeni dəhliz yaranır qaçan oyunçu istiqaməti dəyişərək qaçır.

– Oyunçular əlləri yanda dairə dururlar, bir “Azad” oyunçu digər oyunçuların arxasında dairə vuraraq qaçır, o hansı oyunçuya istəsə toxunub sürətlə dairə boyu qaçır, həmin oyunçu onun arxasınca qaçıb ona toxunmalıdır, əgər



Şəkil 43





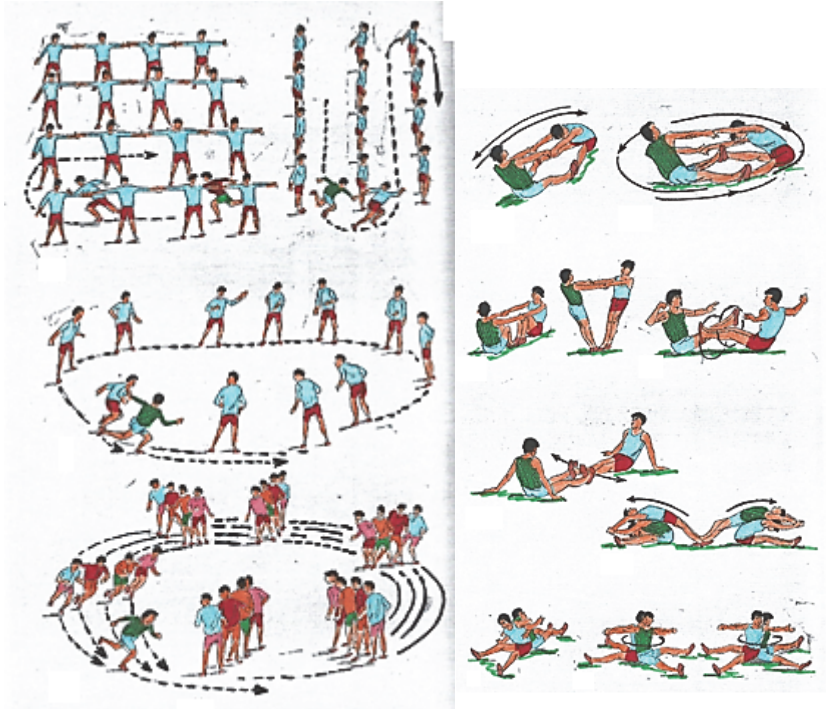
çatıb toxunsa öz yerinə keçir. Toxuna bilməsə “Azad” oyunçuya çevrilir.

– Variantlar; “Azad”oyunçu toxunuşdan sonra oyunçuların arxasından və qarşısından keçməklə qaçır, onu təqib edən isə ona çatmağa çalışır.

– Oturaq vəziyyətdə ayaqlar aralı tərəf müqabilinin ayağına dayaqlanmış, əlləri bir-birinin əlindən tutmuş vəziyyətdə, yaylı hərəkət (tərəf müqabiliyyətinə tərəf çəkərkən onu daha çox irəli əyilməyə məcbur etmək.

– Həmin vəziyyət; bədənin dairəvi hərəkəti, irəli əyilərkən alını, geri gedərkən başın arxasındöşəməyə vurmaq(Şəkil 43).

– Ayaqlar bir-birinə dayaqlanmış vəziyyətdə diz-dizə, oturub qalxmaq, tədricən tempi artırmaq(Şəkil 44).



Şəkil 44

– Qarşı-qarşıya oturaq ayaqlar aralı yerdən az hündürə qaldırılmış vəziyyətdə, tərəf müqabilinin ayaqları ilə, bir-birinin əksi istiqamətdə dairəvi hərəkət.

– Qarşı-qarşıya oturmış vəziyyətdə A oyunçu ayaqlarını yanlara açmağa çalışır. Boyunçu isə ayaqları arasında sıxaraq mane olmağa çalışır, 5 dəfə A, sonra 5 dəfə Boyunçu icra edir.

– Kürək-kürəyə oturmış vəziyyətdə, əlləri yuxarıdan qarmaq edib tutmaq, A irəli əyilib əlləri ilə B oyunçunu öz kürəyinə çəkir, sonra B oyunçu bu hərəkəti icra edir (hər oyunçu hərəkəti 6 dəfə təkrar edir).

– Həmin hərəkəti qolları yandan bir-birinə keçirməklə icra etməklə.

– Həmin vəziyyətdə qolları yanlarda əlləri tərəf müqabilin əlləri ilə tutaraq bədəni sola-sağa döndərmək.

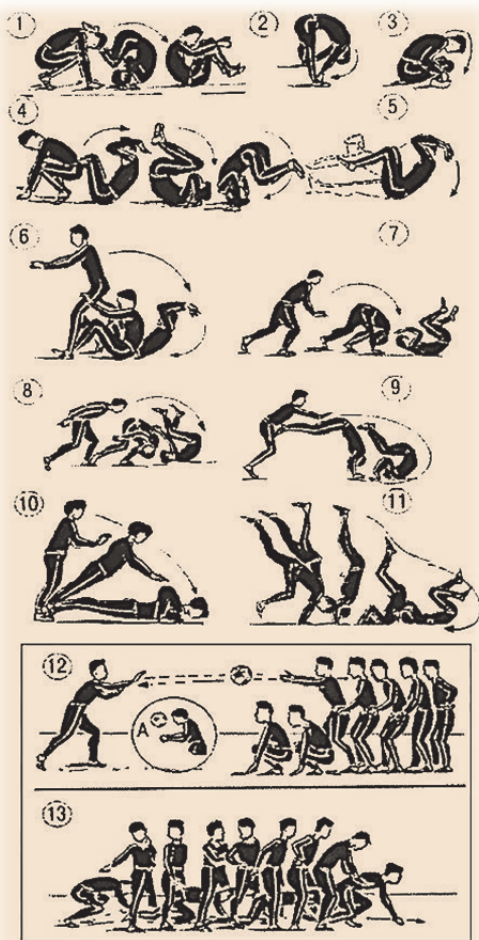
– Üç nəfər oyunçu meydan boyu paslaşma ilə yerdəyişmə edir.

– ÜFH hərəkətləri; yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri, əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

– Meydanın kənarı ilə oyunçular qaçırlar, müəllimin mərkəzdən ötürdüyü topu oyunçular bir, sonra iki toxunma ilə müəlimə qaytarırlar.

– Oyunçular iki komandaya bölünürlər. 1-ci komandaüzləri meydanda səkkizliklə sürətli qaçır, digər komandaüzləri isə kənarında elastik və dartınma hərəkətləri ilə məşğul olur, sonra yerlərini dəyişirlər (Şəkil 45).

– İrəli mayallaq aşmaq, ayaqüstədən əyilərək əlləri pəncələlərə çatdırmaq, oturaraq başı dizlərə çatdırmaq. Geriyə mayallaq aşmaq, oturaq vəziyyətdə ayaqlar aralı əlləri pəncələlərə çatdırmaq. Geriyə mayallaq aşmanı tam icra etmədən yenidən çıxış vəziyyətdə qayıtmaq, ayaq üstündən irəli mayallaq aşmaq, irəli hündürə tullanaraq mayallaq aşmaq, irəli yığılaraq dayaqlı uzanma vəziyyəti alıbqollar üzərində enib-qalxmaq, əlləri yerə qoymaqla böyük amplituda ilə mayallaq aşmaq. Bir oyunçu qarşıdan topu əli ilə ötürür, cərgədən növbə ilə topu qaytaranyerə oturur, oyunçular ayaqlarını çiyin bərabərindən aralı tutur, cərgədə axırıncı duran oyunçu onların ayaqları arasından iməkləyərək irəli gəlib, öndə ayağa durur və növbəti oyunçu hərəkətə başlayır.



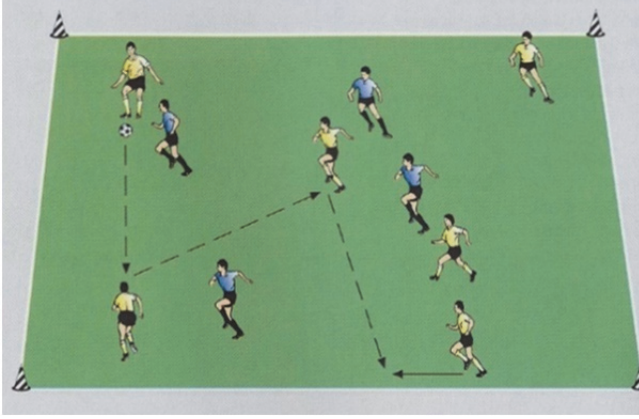
Şəkil 45





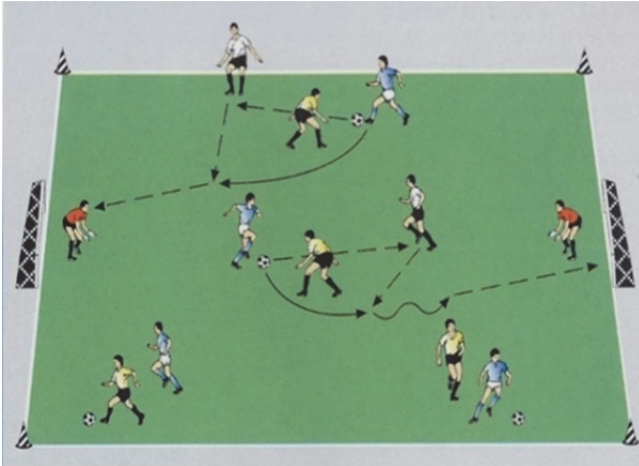
## Oyun hərəkətləri

40x40 m meydanda 6x4-ə topsaxlama oyunu hər 4 dəqiqədən sonra iki oyunçu topsaxlama icra edən yerini dəyişir (*Şəkil 46*).



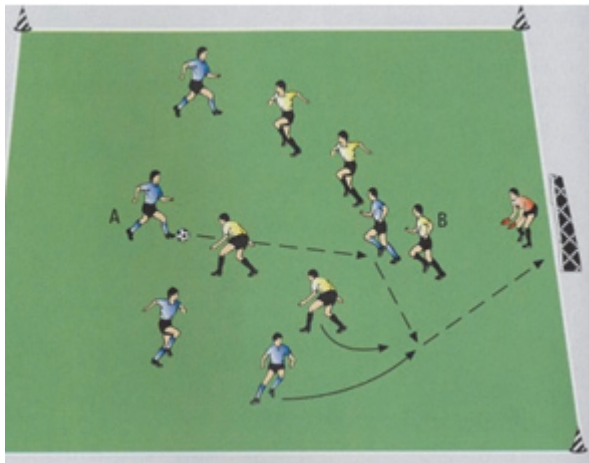
*Şəkil 46*

Divar ötürməsi ilə əlverişli mövqedən hər iki qapıya zərbə vurmaq (*Şəkil 47*).



*Şəkil 47*

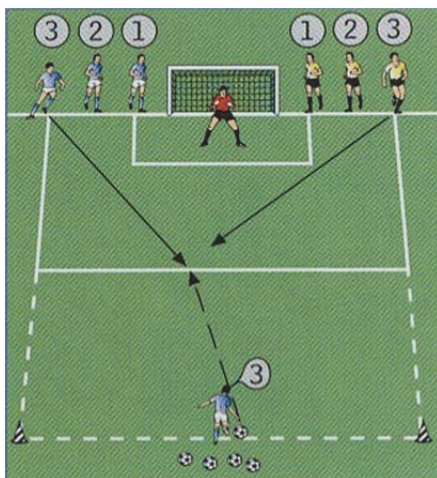
35x35m meydanda 5x5 tək qapı ilə oyun. A komanda hücum təşkil edir. Hücum başa çatdıqdan sonra B komanda hücum təşkil edir (*Şəkil 48*).



*Şəkil 48*

– Metodiki göstəriş: oyun hərəkətləri vasitəsilə çeviklik hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.

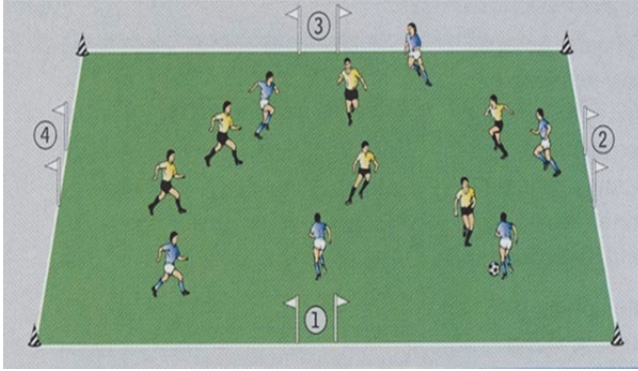
– Sağ və sol cinahdan ötürülən topu mərkəzdəki oyunçu saxlamadan qapıya vurur (*Şəkil 49*).



*Şəkil 49*



– Dördqapılı meydanda ikitərəfli oyun. 1 və 2 №-li qapını mavi rəngli oyunçular, 3 və 4 №-li qapını isə sarı rəngli oyunçular qoruyur (**Şəkil 50**).



Şəkil 50

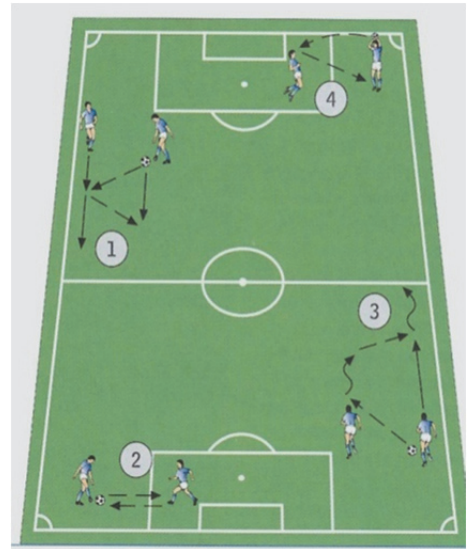
– 4 məntəqədə icra edilən müxtəlif texniki hazırlıq hərəkətləri (**Şəkil 51**).

1-ci – Divar paslaşması ilə yerdəyişmə.

2-ci – Ayağın daxili və xarici ilə ötürmələr.

3-cü – Ötürmələrlə yerdəyişmələr

4-cü – Başla oyun



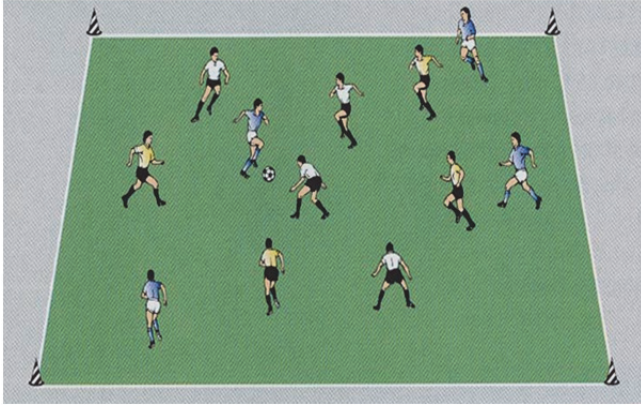
Şəkil 51

– 4x4 ikitərəfli oyun, hər qapının arxasında hər komandanın sağ və solunda bir neytral oyunçusu komandasına kömək edir (**Şəkil 52**).



Şəkil 52

– 8x4 kvadrat oyunu. 3 komanda ilə topu itirən oyunçunun komandası topalmada iştirak edir(Şəkil 53).



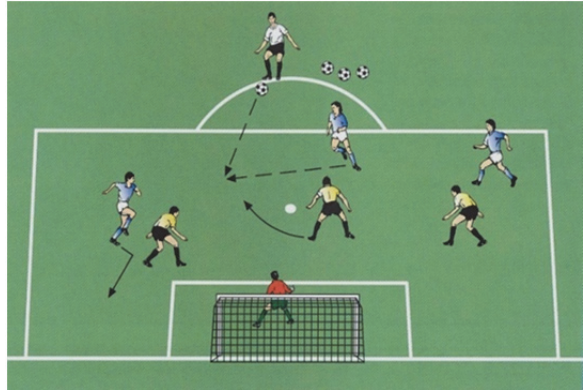
Şəkil 53

Cərimə meydanı və ya həmin ölçüdə meydan daxilində 3x3və ya daha çoxsaylı oyunçularla ikitərəfli oyun (Şəkil 54).

– Neytral oyunçu topa sahib olan komandaya kömək edir.

– Topa sahib olan komanda ən az 3 ötürmə etdikdən sonra qapıya zərbə edə bilər.

– Çox qol vuran komanda qalib hesab edilir.

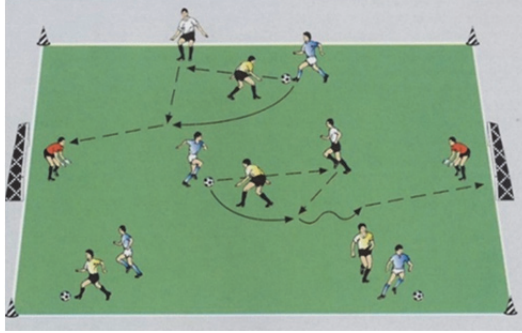


Şəkil 54





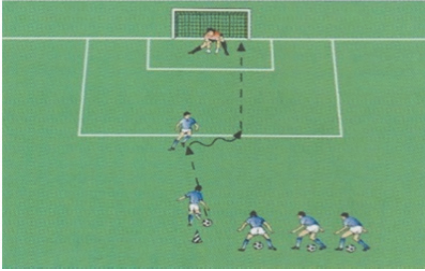
25x25 m.ölçülü meydanda “divar” ötürməsi ilə əlverişli mövqedən qapıya zərbə vurmaq (*Şəkil 55*).



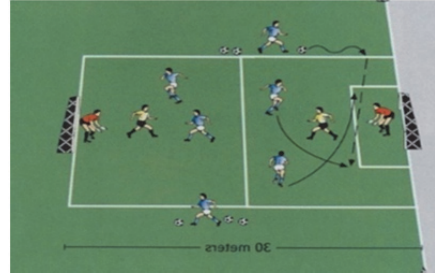
*Şəkil 55*

Oyunçu cərimə meydanı qarşısında ötürmə verir və əlverişli mövqeyə ötürmə alaraq qapıya zərbə vurur (*Şəkil 56*).

Hücum taktikası–cinahlardan qurulan hücumun tamamlanması (*Şəkil 57*).



*Şəkil 56*



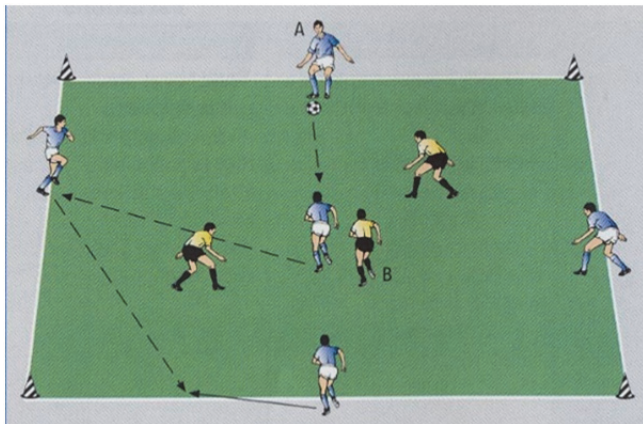
*Şəkil 57*

6x6 –ya ikitərəfli oyun (*Şəkil 58*)



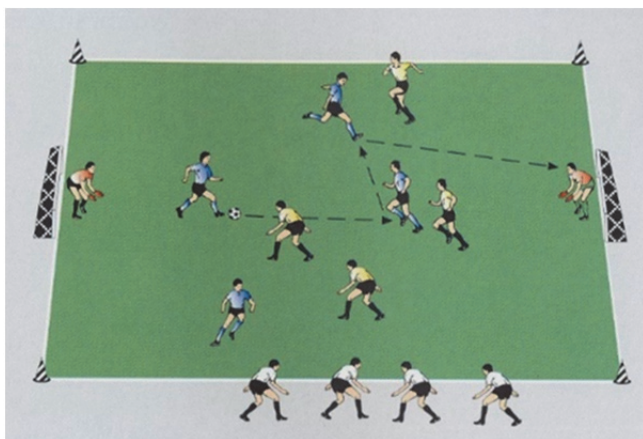
*Şəkil 58*

20 m kvadrat daxilində 5x3 kvadrat oyunu.Dörd oyunçu yanlarda, bir oyunçu isə mərkəzdə topu iki və üç dəfə toxunuşla özlərində saxlayır topu itirən oyunçu ortada, topu almağa çalışan oyunçu ilə yerini dəyişir (**Şəkil 59**).



*Şəkil 59*

– 4x4 ikitərəfli oyun.Hücumun təşkili qapıya zərbədən sonra hücum edən komanda ehtiyat kamanda ilə dəyişir. Oyun təkrarlanır (**Şəkil 60**).

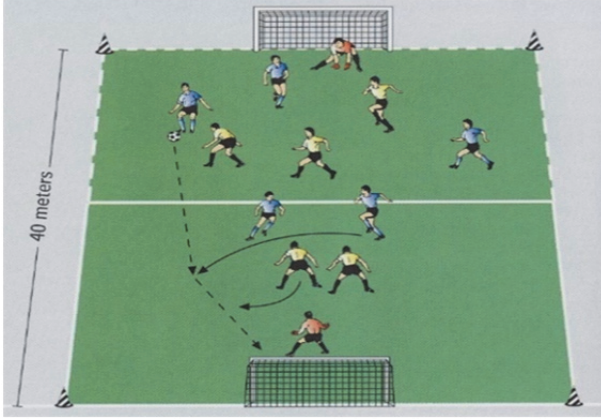


*Şəkil 60*





– İkitərəfli oyun. 5x5 oyunçularla kombinasiyalı hücum (Şəkil 61).



Şəkil 61

– Metodiki göstəriş oyun hərəkətləri zamanı hər bir hərəkətin icrasında maksimala yaxın intensivliyi və texniki fəndlərin dəqiq icrasını nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarının sayı nəzərdə tutulan məsafənin qət edilməsini yerinə yetirməlidir.

7x7 sayılı oyunçularla futbol meydanının cərimə meydanına qədər olan məsafədə dörd qapı ilə hər komandanın iki qapısı ilə oyun təşkil edilir, məqsəd daha geniş sahədə müdafiənin təşkilidir (Şəkil 62).

Həmin sayda oyunçularla ikitərəfli oyun meydanın ölçüsü şəkildə görüldüyü kimi meydanın mərkəzindən 10m.daha çox, hər komandadan iki oyunçu vaxtaşırı meydanın kənarı ilə sürətli qaçır, dairə tamam olan kimi meydana daxil olur və növbəti iki oyunçuları əvəz edirlər. Həmin oyunçular müəllimin işarəsi ilə bir dəqiqə sonra kənarından sürətli qaçışa başlayırlar (Şəkil 63).



Şəkil 62



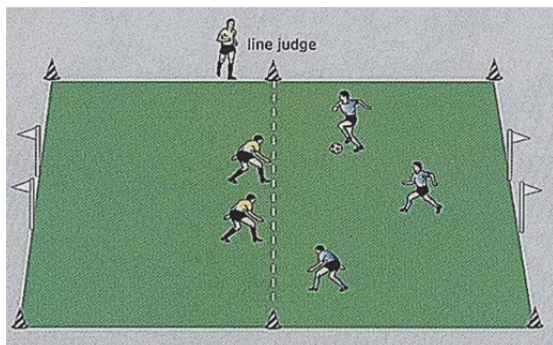
Şəkil 63

Taktiki tapşırıqla ikitərəfli oyun. Müdafiə və hücumun təşkili (**Şəkil 64**).

– Metodiki göstəriş çəviklik hərəkətlərinin icrası zamanı hər bir hərəkətin icrasında maksimum intensivliyin olmasını və texniki-taktiki tapşırıqların dəqiq icrasını nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.



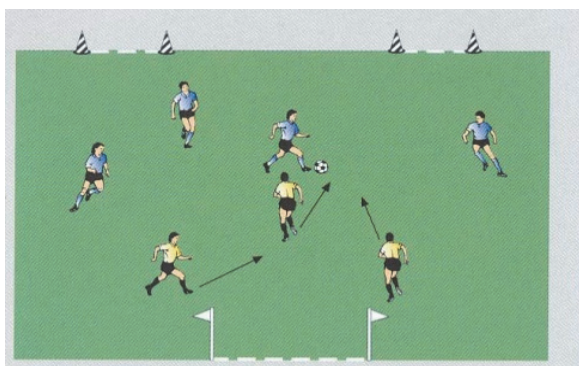
Şəkil 64



20 m x 20 m ölçülü mey-  
danda 3 hücumçunun 2 müdafiə-  
çiyə qarşı hücumun təşkili (**Şəkil  
65**).

Şəkil 65

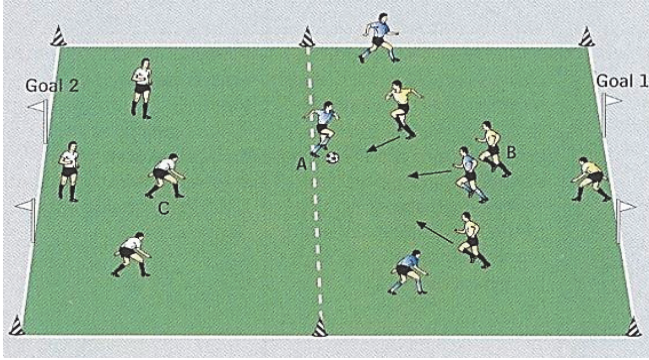
30 m x 30 m ölçülü meydanda 4 hücumçunun 3 müdafiəçiyə qarşı oyunu. Müdafiə olunan komandanın qoruduğu qapı 1-dir və hücumçuların qapısından iki dəfə böyükdür. Hücumçular isə iki qapını qoruyurlar (**Şəkil 66**).



Şəkil 66



İkitərəfli oyun, öz meydanında topa toxunuşların sayı məhduddur (*Şəkil 67*).



*Şəkil 67*

Sürət hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün icra hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq (*Şəkil 68*).

1. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün spesifik 5 məntəqədə icra edilən hərəkət.

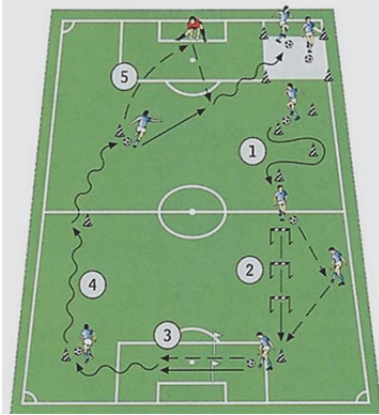
2. İşarətlərin arası ilə topaparma, (topu ötürmə ilə kənarda duran oyunçuya verir).

3. Maneələrin üzərindən tullanıb, (yeni-dən topu alır)

4. Topla 15m. məsafəni sürətlə qaçmaq.

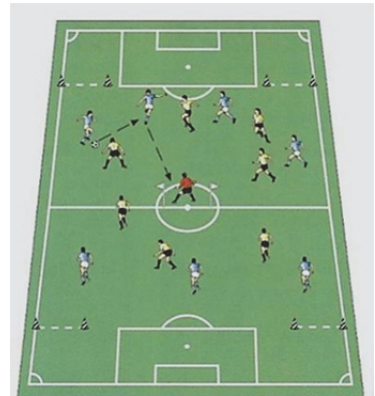
5. Driblinglətopaparma.

6. Qapıya zərbə.



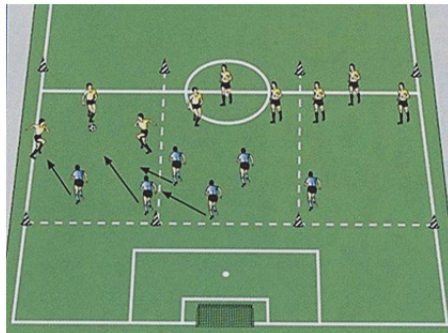
*Şəkil 68*

Hər komandanın öz sahəsində olan kiçik qapılarla bərabər meydanın mərkəzində olan neytral qapının da qorunması və daha çox rəqib komanda qapısına qol vurması tapşırığı var (*Şəkil 69*).



*Şəkil 69*

Sahələrlə oynamaq bacarığının aşılması. Top hansı cənaha ötürülürsə, oyunçular həmin istiqamətə sıxlaşaraq müdafiəni təşkil edirlər (*Şəkil 70*).



*Şəkil 70*

Hücum edən komandanın bir oyunçu çox olmaqla oyun. Müəyyən olunmuş vaxt keçdikdən sonra komandaların digəri say çoxluğu ilə oynayır (*Şəkil 71*).



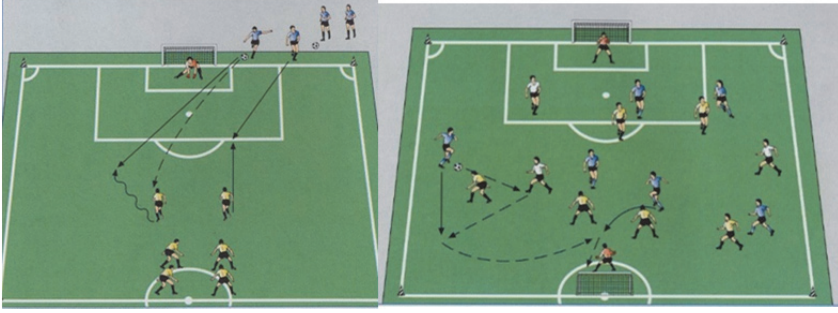
*Şəkil 71*

Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün icra edilən hərəkətlərin intensivliyinin maksimuma yaxın olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq (*Şəkil 72*).

Qapı xəttindən ötürülən topu saxlayıb oyunçu cərimə meydanı qarşısından qapıya zərbə vurur.



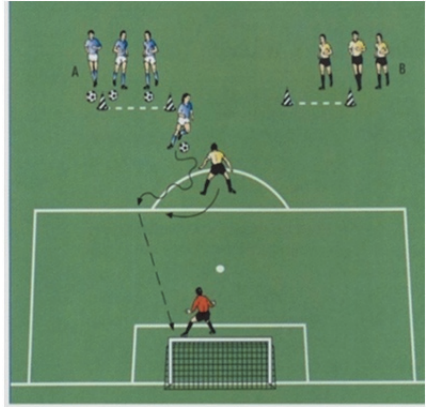




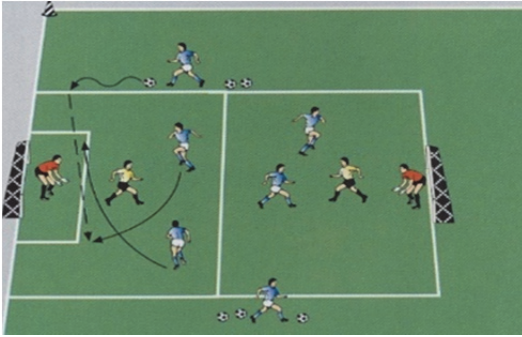
Şəkil 72

– Metodiki göstəriş: Çeviklik hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı üçün icra hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzərdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.

Aldadıcı hərəkətdən sonra əlverişli mövqedən qapıya zərbə etmək. Hücum edən komandanın hər bir oyunçusu iki dəfə hücumda iştirak etdikdən sonra müdafiə olunan komanda ilə yerini dəyişir (Şəkil 73).



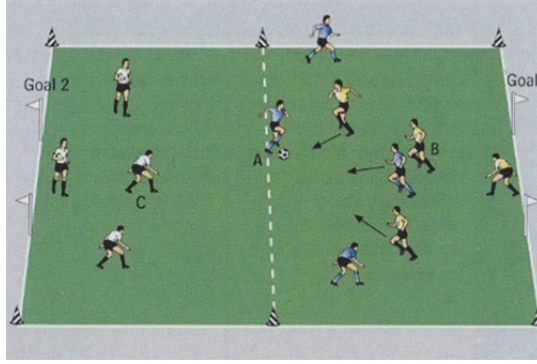
Şəkil 73



Cinahlardan qapı qarşısına ötürülən topu iki hücumçu qapıdan keçirməyə çalışır, bir müdafiəçi isə onlara mane olaraq hücumun qarşısını alır (Şəkil 74).

Şəkil 74

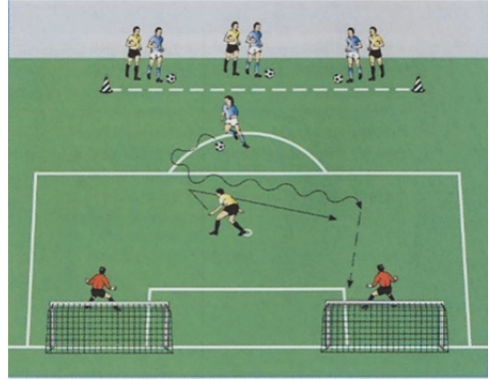
4x4 oyun. Topa sahib olan tərəf hücum təşkil edir, hücum başa çatdıqdan sonra istər uğurla, istərsə də hücumu müdafiə olunan komanda dəf etmiş olsun. Müdafiə olunan komanda hücumu başlayır və proses yenidən təkrarlanır (Şəkil 75).



Şəkil 75

– Metodiki göstəriş.Çeviklik hərəki qabiliyyətinin inkişafı üçün icra hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.

Bir müdafiəçi bir hücumçuya qarşı, hücumçu iki qarıya zərbə edə bilər (oyunun məqsədi müdafiədə daha böyük sahənin müdafiəsini qurmağı bacarmaqdır) (**Şəkil 76**).



Şəkil 76



Şəkil 77

Üç hücumçuya qarşı iki müdafiəçi müdafiəni təşkil edir.Hücumçular hücum başa çatana qədər qol vurmağa çalışır(**Şəkil 77**).







## BASKETBOL

Basketbol idman növü kimi ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının əsas vasitələrindən biri olub bütün siniflərdə geniş tətbiq olunur. Aşağı siniflərdə basketbolun tarixi, onun texnikası, bu oyunun uğurlu icrası üçün zəruri hərəkət qabiliyyətlər, oyun qaydaları və s. haqqında kifayət qədər məlumatlısınız. Eyni zamanda topla yerdəyişmələr, hücum və müdafiə fəaliyyəti haqqında da kifayət qədər geniş məlumat Sizin üçün yazılmış dərsliklərdə verilmişdir. Burada biz oyunçuların hücum və müdafiə zamanı fərdi və qrupp halında fəaliyyəti haqqında məlumat və bu fəaliyyətin qrafik olaraq izahını verməyə çalışacağıq.

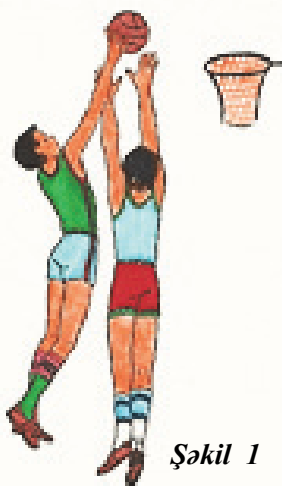
### ***Topun ələ keçirilməsi və səbətə atılmanın tamamlanması.***

Topu ələ keçirmə prosesini uduzan komanda ümumilikdə oyunu uduzur. Bu basketbol mütəxəssislərinin böyük əksəriyyəti tərəfindən qəbul edilmiş aksiomadır. Lövhə, döşəmədən, oyunçudan qayıdan topu daha tez ələ keçirən komanda topun daha çox sayda səbətə atmaq imkanı qazanır. Qeyd etmək lazımdır ki, hər hansı maneəyə dəyib qalxan topu ələ keçirmək müəyyən mənada oyunçuların boy göstəricilərindən asılıdır, lakin bu həmişə belə deyildir. Qayıdan topun ələ keçirilməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi və topu səbətə atarkən, lövhədən və ya səbətdən qayıdan topun təkrar səbətə yönəldilməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi, hətta çox da hündür olmayan oyunçuların da hücumda uğurlu fəaliyyətinə imkan verir. “Qayıdan” topun ələ keçirilməsi uğrunda mübarizədə 3 amil əsas götürülür. Bunlardan birincisi çeviklikdir. Məhz cəldlik çox da hündür olmayan oyunçuya lövhə altında hündürboylu rəqiblərə qalib gəlməyə imkan verir. İkinci amil – oyun təcrübəsidir. Səbət altında mübarizə zamanı müəyyən əks fənd üsulları mövcuddur. Bu fəndləri bilmək oyunçuya qayıdan topu ələ keçirməkdə müəyyən imkan verir. Və ən nəhayət, üçüncü və ən mühüm amil rəqibə qarşı fəaliyyətin cəsarətli və qətiyyətli olmasıdır.

### ***Qayıdan topun səbətə yönəldilməsi (hücumu tamamlama).***

Topun təkrar səbətə yönəldilməsi bir və iki əllə həyata keçirilir. Lakin, daha çox hallarda bu fəaliyyət bir əllə tamamlanır. Bir əli yuxarıya qaldıraraq tullanış hücumçuya daha yüksək nöqtədə topa toxunmağa imkan verir (*Şəkil 1*).

Topun yenidən səbətə istiqamətlənməsi əlin



*Şəkil 1*



yumşaq hərəkəti və geniş açılmış barmaqlarla yerinə yetirilir. Əgər qayıdan top kifayət qədər səbətə yaxında yerləşmirsə və oyunçu fiziki cəhətdən çox da hazırlıqlı deyilsə, o zaman top hər iki əllə tutulur. Oyunçu yerə enir və həmin andaca yuxarı sıçrayaraq təkrar atmanı icra edir. Topun səbətə yönəldilməsi zamanı hücumçu əlverişli mövqeyə tez çıxmalı və topu ən yuxarı nöqtədə ələ keçirmək üçün öz sıçrayışını hesablamağı bacarmalıdır. Bu zaman hücumçu topa çıxmaq üçün müəyyən üsullardan istifadə etməli və müdafiəçilərin arxasında qalmamalıdır. Onun bütün baxışları daim topa istiqamətlənməli, müdafiəçilərin fəaliyyətinə isə yan görmə ilə nəzarət etməlidir.

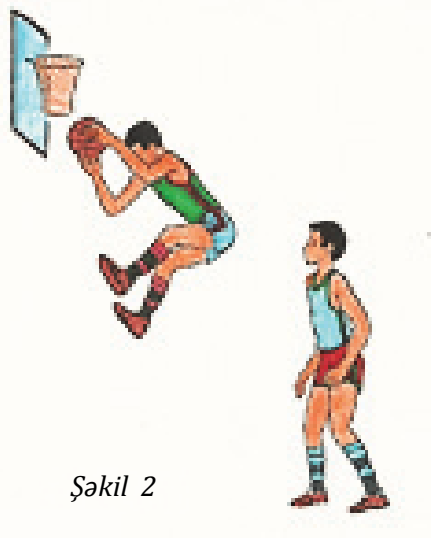
### **Müdafiədən topun ələ keçirilməsi.**

Lövhdən və ya səbətdən qayıdan topu ələ keçirməzdən əvvəl müdafiədə fəaliyyət göstərən oyunçu hücumçunun daha əlverişli mövqeyə çıxmasının qarşısını almaq üçün fəaliyyət göstərir. Bu zaman müdafiəçi atışdan sonra hücumçunun səbətə gedən ən qısa yolunu dönərək bağlayır və topa tərəf fəal hərəkət edir. Dönmə texnikası müdafiəçinin atma nöqtəsinə nisbətən yerləşdiyi vəziyyətlə müəyyən olunur. Nə vaxt müdafiəçinin birbaşa qarşısını aldığı hücumçu səbətə atış yerinə yetirir, o zaman müdafiəçi atma anında blokqoyma dönməsi yerinə yetirir. Bu halda müdafiəçinin hərəkəti hücum edən oyunçuya müəyyən psixoloji təsir göstərir.

Müdafiəçi meydançanın topa yaxın hissəsində yerləşən hücumçuya qarşı fəaliyyət göstərdiyi zaman, ona mümkün qədər daha yaxın məsafədə, bağlı duruşda oynamalıdır. Belə halda blokqoyma hərəkəti hücumçunun hərəkət etdiyi istiqamətə dönməklə yerinə yetirilir.

Müdafiəçi topdan xeyli kənarında yerləşən oyunçuya qarşı fəaliyyət göstərsə, bu zaman o, müdafiə olunan və topun yerləşdiyi sahəyə nisbətən mövqe oyununu yerinə yetirir. Atma zamanı müdafiəçi əks fəaliyyət göstərdiyi oyunçuya tərəf bir və ya iki addım atır, blokqoyma dönməsi yerinə yetirir və topu nəzərdə saxlamaqla səbətə tərəf topu ələ keçirmək üçün cəld hərəkət edir. Topu ələ keçirərkən, müdafiəçi öz sıçrayışını elə hesablmalıdır ki, topu ən yüksək nöqtədə iki əllə tutsun və onu kəskin hərəkətlə sinə önünə çəksin. Belə halda top müdafiəçinin arxasında yerləşən və topu ələ keçirmək istəyən hücumçudan gövdə ilə örtülür, müdafiə olunur. Belə halda topun "örtülməsi" aralı qoyulmuş ayaqlar və dirsəklərlə həyata keçirilir (**Şəkil 2**).

Topu ələ keçirən oyunçu sürətli hücum üçün öz həmkarına ötürmə etməli və ya topu çiləyərək səbət altındakı təhlükəli zonadan uzaqlaşmalıdır.



Şəkil 2

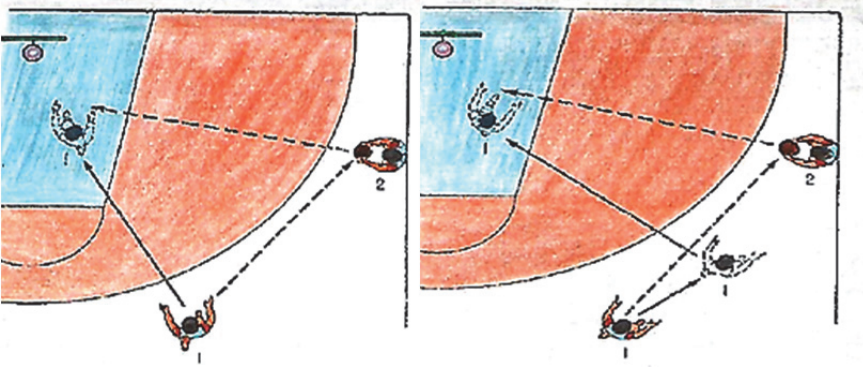


## Hücumda oyun.

### *İki hücumçunun fəaliyyəti*

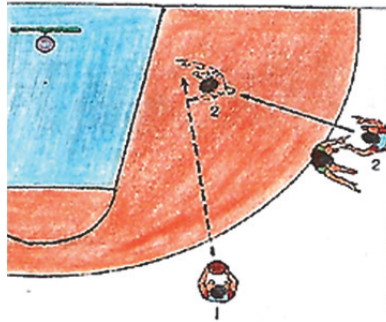
*Ötürmə və səbətə tərəf hücum (şığamaq)* – bu iki hücumçunun ən sadə qarşılıqlı fəaliyyətidir. Oyunçu topu hücumçu yoldaşına ötürərək, müdafiəçidən azad olmaq və topu təkrar qəbul etmək üçün səbətə tərəf şığayır (*Şəkil 3*).

*Ötürmə və hərəkət istiqamətini dəyişməklə səbətə tərəf şığama.* İki hücumçunun bu cür qarşılıqlı fəaliyyəti müdafiəçini çaşdırmaq məqsədi ilə yerinə yetirilir. Hücumçu topla olan həmkarına tərəf 2-3 addım atır, sonra isə kəskin hərəkətlə səbətə tərəf, topu qəbul etmək üçün hərəkət edir (*Şəkil 4*).



*Şəkil 3 Şəkil 4*

*Müdafiəçinin arxasından keçərək səbətə hücum.* Müdafiəçi ötürmə xəttinə çıxaraq topun qəbulunu çətinləşdirdikdə hücumçu onun arxasından kəskin hərəkətlə səbətə tərəf qaçır. Bu zaman topla olan hücumçu həmkarının əlverişli mövqeyə çıxdığı an, topu ona ötürməyə daim hazır olmalıdır (*Şəkil 5*).

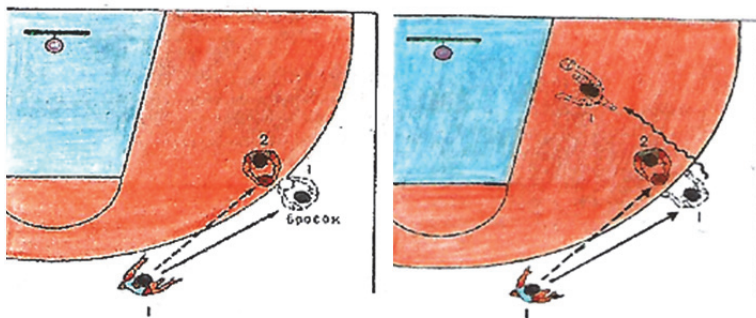


*Şəkil 5*

Bu qarşılıqlı fəaliyyət hücumçunun səbətə doğru topsuz yerdəyişmə bacarığı üzərində qurulur.

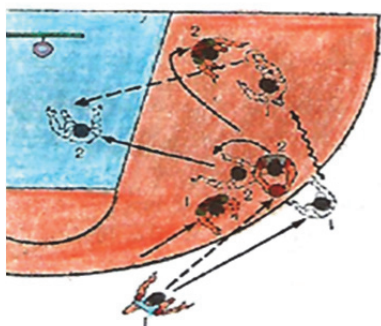
*Ötürmə və maneə arxasından səbətə atma.* Oyunçu topu həmkarına ötürür və ötürmənin ardınca həmkarını xarici tərəfdən sürətlə yerdəyişmə edərək keçir (bu zaman müdafiəçiləri həmkarına “istiqləmləndirir”), topu həmkarından qəbul edir və maneə arxasından səbətə atma icra edir(**Şəkil6**).

*Ötürmə və maneəni keçmə.* Bu fəaliyyət bundan əvvəlki (şək. 40) texniki fəaliyyətin mümkün olan davam variantlarından biridir. Oyunçu topu həmkarına ötürür və sürətli hərəkətlə ona tərəf yaxınlaşır, topu ondan qəbul edərək çiləmə ilə maneəni keçir və səbətə hücum mövqeyinə çıxır(**Şəkil7**).



Şəkil 6 Şəkil 7

*Maneəni keçdikdən sonra ötürmə.* Bu texniki fəaliyyət bundan əvvəlkinin (şək. 7) mümkün olan əlverişli davam variantıdır. Əgər müdafiəçi müdafiə xəttini keçən hücumçunun qarşısında blok qoyursa, həmin anda hücumçunun həmkarı səbətə tərəf əlverişli mövqeyə çıxır və bloklanmış hücumçu ona ötürmə edərək, onun səbətə hücumuna şərait yaradır(**Şəkil8**).



Şəkil 8

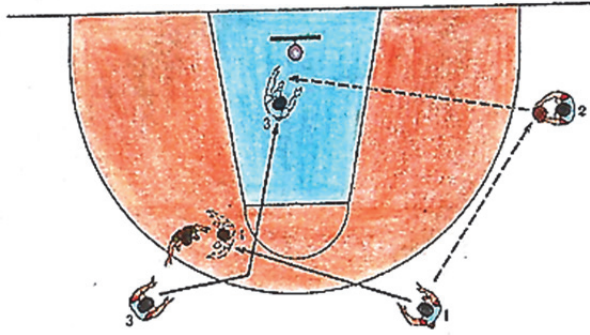


### **Üç hücumçunun qarşılıqlı əlaqəsi.**

Hücumçunun topu öz həmkarına ötürüb topsuz yerdəyişməsi bu fəaliyyətə üçüncü oyunçunun cəlb olunmasını tələb edir. Belə halda həmin oyunçuların meydançada yerləşmə vəziyyətlərindən asılı olaraq, müxtəlif fəaliyyət variantları mümkündür.

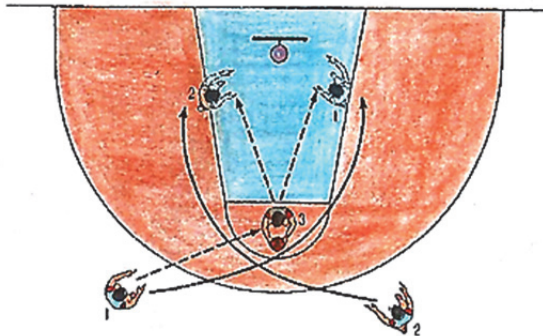
### **İki arxa xətt oyunçusunun və yan hücumçunun qarşılıqlı fəaliyyəti.**

Ortadakı oyunçu topu həmkarına ötürür və topdan əks tərəfə sürətli hərəkət edərək, topsuz həmkarının səbətə tərəf əlverişli mövqeyi üçün rəqib komanda müdafiəçisinə sədd yaradır. Topsuz həmkarı səbətə tərəf çıxır və səbətə hücum üçün topu qazanmaq imkanı əldə edir (**Şəkil 9**).



Şəkil 9

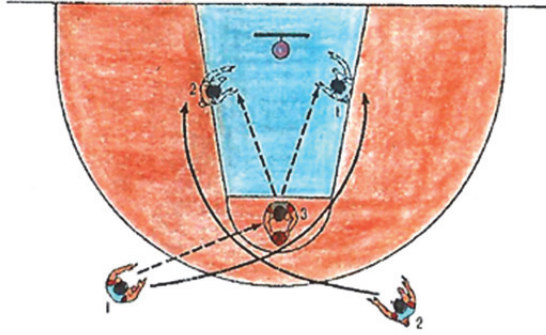
Əgər səbətə çıxış çətinləşirsə (bu maneədə olan müdafiəçinin fəaliyyətindən asılı ola bilər), o zaman maneədən çıxan hücumçu xeyli aralıqda topu qəbul edir və səbətə yaxınlaşan və əlverişli mövqedə olan həmkarına (bir) ötürmə icra edir (**Şəkil 10**).



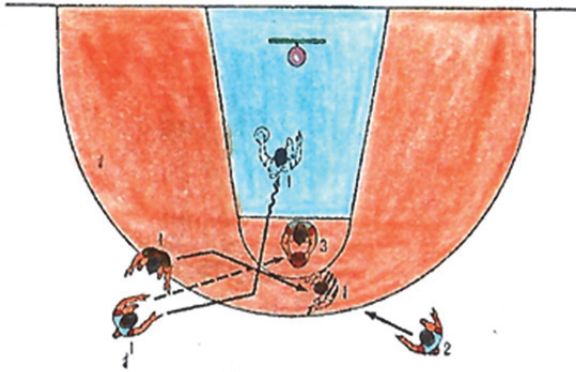
Şəkil 10

**İki arxa xətt oyunçusunun və mərkəz hücumçunun qarşılıqlı fəaliyyəti.**

Arxa xətt oyunçusu topu mərkəz hücumçuya ötürür və onun yanından keçərək əlverişli mövqeyə çıxmağa çalışır. İkinci oyunçuda eyni qaydada çarpaz yerdəyişmə edir. Bu zaman müdafiəçidən azad olub daha əlverişli mövqeyə çıxmağı bacaran oyunçu top alır və ya həmkarlarının çarpaz yerdəyişmələri ilə əlaqədar müdafiəçidən azad olan mərkəz oyunçusu özü səbətə hücum edir (**Şəkil 11**).



*Şəkil 11*



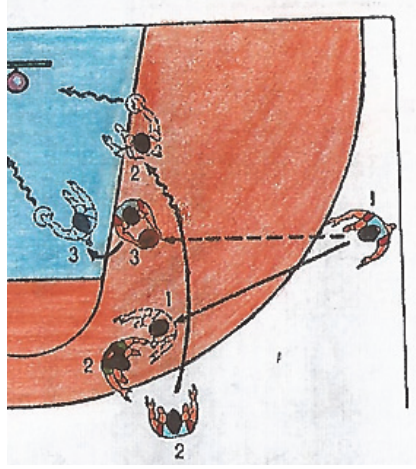
*Şəkil 12*

Əgər müdafiəçi əvvəlcədən mərkəz hücumçuya tərəf yerdəyişmə edərək mane olursa, o zaman mərkəz hücumçunun yanından keçib gedən (bir) idmançı səbətə hücum edə bilər (**Şəkil 12**).



### **Mərkəz, yan hücumçuların və arxa xətt oyunçusunun birgə fəaliyyəti.**

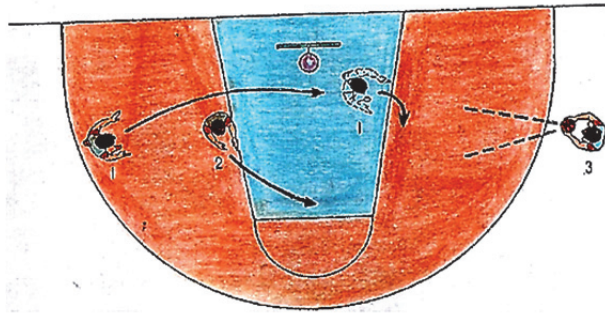
Arxa xətt oyunçusu və ya yan hücumçu topu mərkəzdəkinə ötürür. Bundan sonra topsuz həmkarının fəaliyyəti üçün rəqib müdafiəçiyə maneə yaradır. Topsuz oyunçu müdafiə xəttini mərkəz oyunçunun yanından keçərək, hərəkət edir. Mərkəz oyunçu topu yanından keçən həmkarına ötürmək və ya səbətə hücum etmək imkanı qazanır (**Şəkil 13.**)



Şəkil 13

### **Mərkəz və iki yan hücumçuların qarşılıqlı fəaliyyəti.**

Bu meydançanın topdan uzaqda yerləşən tərəfindən hücumdur. Yan hücumçu öz müdafiəsini mərkəz hücumçuya istiqamətləndirir və ötürməyə tərəf çıxır. Mərkəz hücumçu onu blokda saxlayan müdafiəçidən azad olduqda özü səbətə hücum etməyə imkanı qazanır (**Şəkil 14.**)



Şəkil 14

## ***Müdafiədə oyun.***

Basketbol oyununda müdafiədə fərdi fəaliyyətin əsasını müdafiəçinin himayə etdiyi (nəzarətdə saxladığı) rəqib oyunçusunun topa nəzərən yerləşmə mövqeyi təşkil edir. Bu mövqe aşağıdakı şəkildə ola bilər:

- topla olan rəqib oyunçu;
- meydançanın topa yaxın hissəsində yerləşən rəqib oyunçu;
- meydançanın topdan uzaq hissəsində yerləşən rəqib oyunçu.

Fərdi müdafiə fəaliyyətinin göstərilən şəkildə təsnif olunması meydançada müdafiəçinin qarşılaşa biləcəyi şəraiti müəyyən edir. Müdafiədə uğurlu oyun ilk növbədə yuxarıda qeyd olunan şəraitlərdə fəaliyyət qaydalarını bilməkdən və oyun şəraitinin dəyişməsinə mümkün qədər tez əksfəaliyyət qurmaqdan ibarətdir. Meydançada oyun ani olaraq dəyişə bilər. Himayə olunan oyunçunun yerdəyişməsi, istənilən ötürmə avtomatik olaraq müdafiə üçün yeni şərait yaradır. Bu da öz növbəsində həmin şəraitə müvafiq olaraq müdafiə fəaliyyəti qurmağı tələb edir. Bu mənada müdafiə hücumdan daha hərtərəfli hazırlığa malik olmalıdır. Müdafiə fəaliyyətinin ümumi prinsipi hücumçuların meydançanın eni istiqamətində nisbətən sərbəst hərəkətinə imkan vermək, meydança boyu hərəkətini isə maksimum çətinləşdirməkdir.

### ***Topla olan hücumçunun arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlanması.***

Bu şəraitdə müdafiə fəaliyyəti topun yan xətt istiqamətində çilənərək aparılmasına və ötürülməsinə mane olmaqdır. Beləliklə, müdafiəçi meydançanın sol tərəfində hücum edən oyunçudan yarımkorpus solda yerləşməyə çalışır, sol ayağını irəli qoyur və sol əlini aşağıya endirərək, sol yan xətt üzrə topun aparılmasını almağa çalışır. Müdafiəçinin sağ əli hücum edənəin kəmərlə səviyyəsində yerləşir. Müdafiəçi topla olan oyunçuya nisbətən məsafəni saxlamağa çalışmalıdır. Bu məsafə elə olmalıdır ki, istənilən anda müdafiəçi əlini uzadaraq hücumçuya toxuna bilsin. Müdafiəçi ilə hücumçu arasında məsafə bundan qısa olduqda hücumçu çox asanlıqla müdafiəçidən aralana bilər, bu məsafə xeyli artıq olduqda isə müdafiəçi hücumçuya qarşı effektiv fəaliyyət göstərə bilmir.

Müdafiəçinin yuxarıda göstərilən texniki fəaliyyəti meydançanın sağ tərəfində də eyni qaydada həyata keçirilir.

### ***Topla olan oyunçunun yan hücumçu mövqeyində saxlanması.***

Bu mövqedə müdafiəçi hücumçudan uzadılmış qol məsafəsində üz xəttə yarımkorpus yan tərəfə yerləşərək, üz xəttə yaxın ayağını irəliyə qoymalıdır. İrəliyə qoyulmuş ayaq tərəfdəki qol aşağı endirilir və hücumçunun yan xəttboyu keçib getməsinə maneəçilik yaradır. Hücumçunun atma cəhdi zamanı müdafiəçi irəliyə blokqoyma dönməsi yerinə yetirir.



### ***Cərimə atışları xəttində topla olan oyunçunun saxlanması (mərkəz mövqeyində).***

Müdafiəçi hücumçunun arxa tərəfində yerləşərək, ona toxunmadan və bir az sol tərəfə (əgər hücumçu sağ əli ilə işləyirsə) mövqe tutur. Bu cür mövqe hücumçunu dönerək atmasına müdafiəçinin əksfəaliyyətini xeyli asanlaşdırır.

Atma zamanı müdafiəçi topu əli ilə örtməyə çalışmalı və irəliyə blok dönməsi icra etməlidir.

### ***Topla olan oyunçunun yan xəttə cərimə atışı sahəsində saxlanması.***

Bu halda müdafiəçi arxası hücumçuya tərəf olmaqla, ona toxunmadan üz xəttə tərəf yarımkorpus irəlində yerləşir. Müdafiəçinin belə bir mövqeyi hücumçuya daha təhlükəli istiqamətdə müdafiəçiyə kömək göstərilməyən istiqamətdə hücum yerinə yetirməyə imkan vermir.

Topla olan hücumçunun mərkəzi oyunçu mövqeyində saxlanması müdafiəçi üçün nisbətən təhlükəlidir. Bu səbəbdən də müdafiəçi təhlükəli şəraitlərin yaranmaması üçün mümkün tədbirləri görməlidir. Aşağıda hücumçunun topu mərkəzdə qəbul etməsinə mane olan müdafiə fəaliyyətləri verilmişdir.

### ***Hücumçunu top tərəfdən arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlanması.***

Bu şəraitdə top cərimə atışları xəttində olan oyunçuda, yan xəttin cərimə atışları sahəsinə olan oyunçuda və ya yan xətt hücumçusu mövqeyində olan oyunçuda ola bilər.

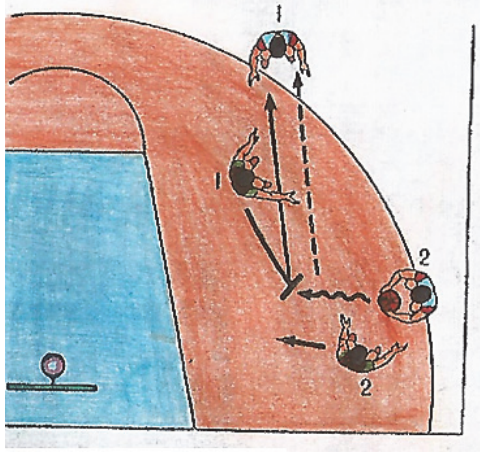
Birinci iki halda topsuz hücumçunun arxa xətt oyunçu mövqeyində saxlayan müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, öz həmkarına mərkəzin mövqedən topla olan hücumçunu saxlamağa imkan yaradır. Topun müdafiəçinin himayəsi altında olan oyunçuya ötürüldüyü halda müdafiəçi yeni oyun şəraitinə müvafiq olaraq mövqe tutmalıdır.

Top yan hücum mövqeyində olan oyunçuda olduqda, arxa xətt oyunçusu mövqeyində yerləşən topsuz hücumçunu himayə edən müdafiəçi topa doğru yerdəyişmə etməli və müdafiə olunan səbətə tərəf bir addım geriye atmalıdır və beləliklə, yastı üçbucaq formalaşır. Bu üçbucaqların küncələrində müdafiəçi özü, onun himayə etdiyi oyunçu və top yerləşir. Müdafiəçinin bir əli topa, digər əli isə himayə etdiyi oyunçuya yönəlir. Hər iki obyekt müdafiəçi görmə sahəsində saxlamalıdır. Müdafiəçinin belə vəziyyəti açıq duruş adlanır.

Topla oyunçunu saxlayan müdafiəçinin həmkarı bu şəraitdə üz xəttboyu istiqamətində keçidin qarşısını bağlayır. Müdafiəçinin yastı üçbucaq mövqeyinə keçməsinin məqsədi hücumçunu açıq tərəfdən mümkün hərəkətinin qarşısının alınmasında öz həmkarına kömək göstərməkdir. Bu köməyi göstərərək müdafiəçi sıçrayışla hücumçunun top aparma istiqamətinin qarşısını kəsir, bununla da onu topu ələ götürməyə məcbur edir və dərhal bundan sonra himayə etdiyi oyunçuya qayıdır (***Şəkil 15.***)

Yan xətt hücumçusu mövqeyindən atmalar zamanı müdafiəçi arxa xətt oyunçusunun səbətə gedən qısa yolunu bağlayır, irəliyə dönmə icra edərək, səbətə tərəf hərəkətə başlayır.

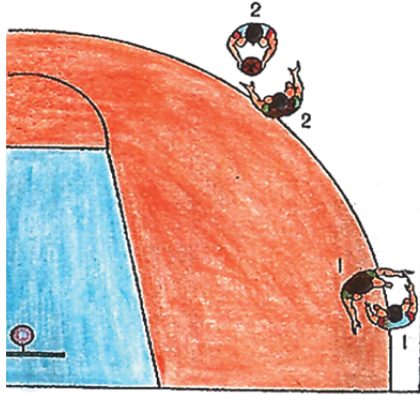




Şəkil 15

***Yan hücumçu mövqeyində top tərəfdən oyunçunun saxlanması.***

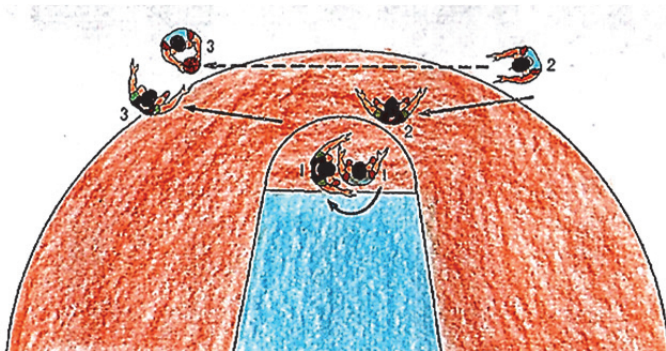
Bu mövqedə top arxa xətt oyunçusunda yerləşir. Müdafiəçi bu şəraitdə himayə etdiyi oyunçuya mümkün olan top ötürməsinə mane olmalıdır. Bunun üçün o, mümkün ötürmə istiqamətinə tərəf yerdəyişmə edir, bir əlini hücumçuya, digərini isə onun arxasına istiqamətləndirməklə onu açıq duruşla saxlayır. Müdafiəçinin baxışları topa istiqamətlənir. Himayəsində olan idmançıya yan baxışlarla nəzarət edir, bu zaman müdafiəçinin başı topu və himayə etdiyi idmançını birləşdirən xətt üzərində yerləşir(Şəkil16).



Şəkil 16



Hücumçunun müdafiədən azad olmaq cəhdləri zamanı müdafiəçi öndən maneəni keçərək, topla himayə etdiyi oyunçu arasında yerləşir(*Şəkil 17*).



*Şəkil 17*

Arxa xətt oyunçusunun mövqeyindən atma zamanı yan hücumçunu himayə edən müdafiəçi arxaya blok dönməsi edir və səbətə tərəf hərəkət edir.

### ***Cərimə atışları xəttində topsuz oyunçunun saxlanması (mərkəz oyunçu mövqeyi).***

Topun arxa xətt oyunçularından hər-hansı birində və ya yan hücumçuda olmağından asılı olmayaraq, bu mövqe həmişə meydançanın topa yaxın hissəsi hesab olunur. Cərimə atışları xəttində topsuz oyunçunu himayə edən müdafiəçi top tərəfə yarımkorpus yerdəyişmə edərək bağlı duruşda oynayır. Arxa xətt oyunçularının topu bir-birinə ötürdüyü halda müdafiəçi himayə etdiyi oyunçunun arxasına yerdəyişmə edir(*Şəkil 18*).

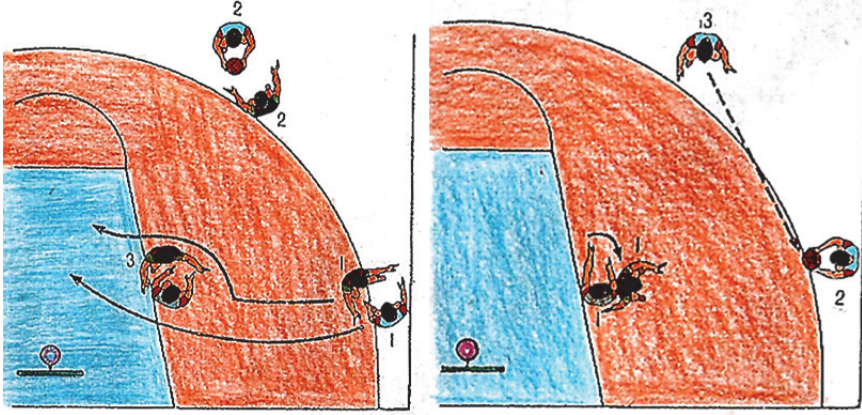
Top yan xətt hücumçusunun mövqeyinə ötürüldükdə müdafiəçi çox diqqətli olmalıdır. Çünki yan hücumçu onun arxasından səbətə doğru sürətli yerdəyişmə edərək, atış yerinə yetirə bilər. Belə hallarda həmişə topla himayə edilən idmançı arasında mövqeyi saxlamaq lazımdır.

İstənilən mövqedən səbətə atışlar zamanı müdafiəçi arxaya blok dönməsi etməli və səbətə tərəf hərəkət etməlidir.

### ***Cərimə atışı sahəsinin yan xəttində oyunçunun saxlanması.***

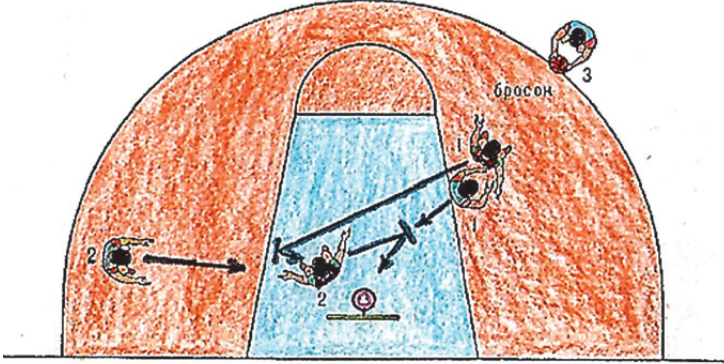
Bu şəraitdə müdafiəçi hücumçunu öndən bağlı duruşla saxlayır. Belə halda müdafiəçinin əsas məqsədi hücumçunun topu qəbul etməsinə imkan verməməkdir. Yan hücumçular arasında və arxa xətt oyunçuları ilə ötürmələr zamanı müdafiəçi himayə etdiyi oyunçudan öndə yerləşməlidir. Onun bir əli aşağı endirilib arxaya aparılaraq himayə etdiyi oyunçuya nəzarət edir, digər əli yuxarı qaldırılaraq ötürməyə maneə olur(*Şəkil 19*).





Şəkil 18 Şəkil 19

Meydançanın topdan uzaqda yerləşən oyunçusunu himayə edən müdafiəçi mərkəzi oyunçuya asma ötürmə üçün cavabdehdir. Həmin müdafiəçi atma zamanı mərkəz oyunçusuna blok yerinə yetirir. Bu zaman müdafiəçilər çarpaz blokqoyma icra edərək, himayə etdikləri idmançıları dəyişirlər (Şəkil 20).



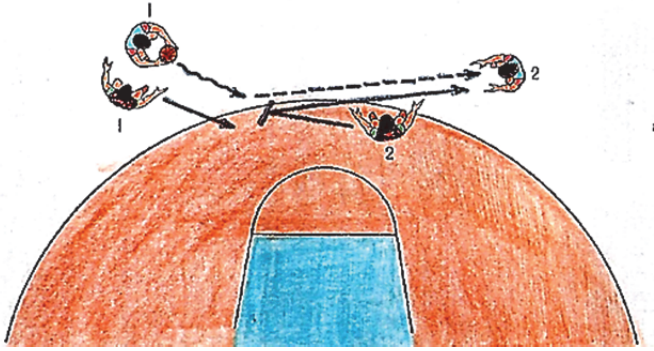
Şəkil 20

### **Hücumçunun arxa xətt oyunçusu mövqeyində, meydançanın topdan uzaq tərəfində saxlanması.**

Belə mövqedə top ikinci arxa xətt oyunçusunda və ya uzaq yan hücumçu da ola bilər. Hər iki halda müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi (özü, top, himayə etdiyi oyunçu) yaradır. Əgər top ikinci arxa xətt oyunçusundadırsa, müdafiəçi topu çiləyərək, irəliləyən oyunçunu dayandırmaqda yoldaşına kömək etməli və ötürmə anında himayə etdiyi oyunçunun yanına qayıtmalıdır (Şəkil 21).



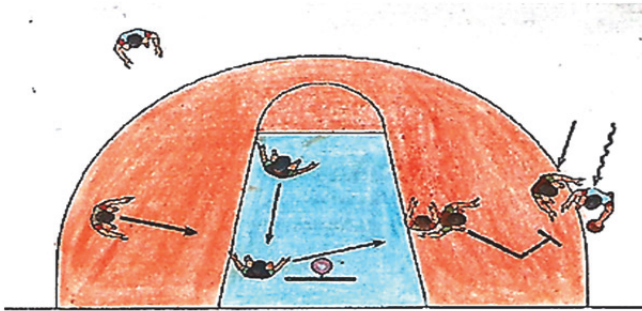




Şəkil 21

Top yan hücumçuda olduqda müdafiəçi zəruri halda yaxında yerləşən yan hücumçuya blokqoymaya qoşulmalıdır. Bu zərurət o zaman yarana bilər ki, müdafiəçinin səhvi ucbatından topla olan oyunçu üz xətt boyu irəliləməyə başlayır.

Belə halda topaparmaya mərkəzi mövqeyi müdafiə edən müdafiəçi, mərkəz hücumçusunu isə yan hücumçunu saxlayan müdafiəçi qoşulur(Şəkil22).

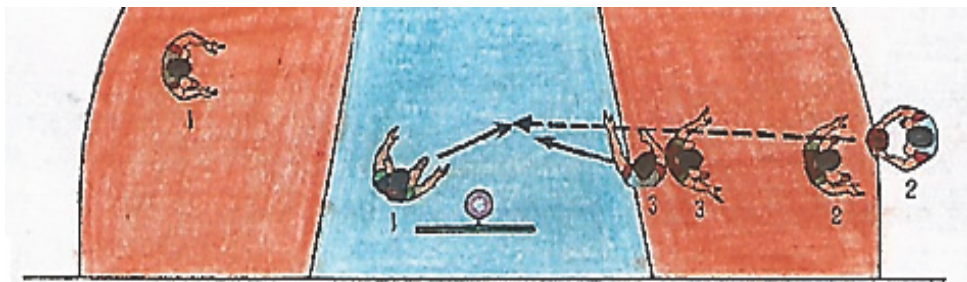


Şəkil 22

Hər bir müdafiəçi öz himayəsində saxladığı oyunçuya yalnız topla irəliləyən oyunçu dayandırıldıqdan sonra qayıda bilərlər. İstənilən mövqedən səbətə atış zamanı hücumçunu arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlayan müdafiəçi himayə etdiyi oyunçuya tərəf bir-iki addım atır, irəliyə blok dönməsi edir və səbətə tərəf hərəkətə başlayır.

### ***Yan hücumçunun meydançanın topdan uzaq tərəfində saxlanması.***

Belə halda müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi yaradır. Onun əsas məqsədi meydançanın topdan uzaq tərəfində dayanan mərkəz hücumçuya asma ötürməni sığortalamaqdır(Şəkil23).

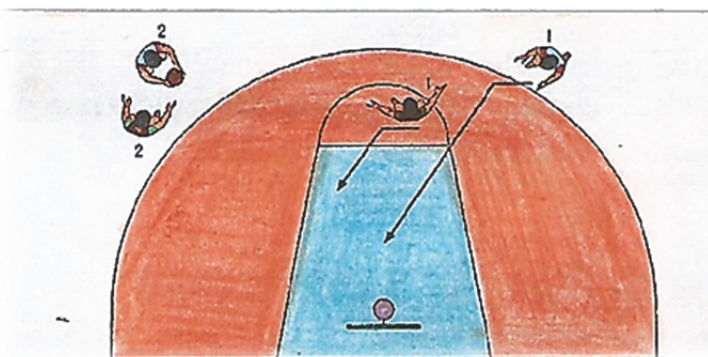


Şəkil 23

Zəruri olan halda o mərkəz (bax: Şəkil23) oyunçunun himayə olunmasına və ya çarpaz blokqoymaya (bax:Şəkil21) qoşulur. Çarpaz blokqoyma tələb olunmayan atışlarda müdafiəçi himayə etdiyi oyunçuya tərəf bir-iki addım yerdəyişmə edərək irəliyə blokqoyma dönməsi edir və səbətə tərəf hərəkətə başlayır.

#### ***Topsuz oyunçunun cərimə atışları zonasında məhdud sahədə saxlanması.***

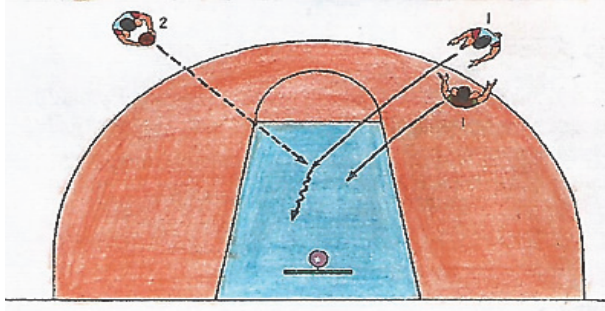
Hücumçu istənilən oyun mövqeyindən kəskin hərəkətlə cərimə atışları sahəsində məhdud zonaya çıxsa, top qəbul edə və ya səbətə hücum yerinə yetirə bilər.Müdafiəçi üçün belə hallarda ümumi qayda ondan ibarətdir ki, o topla himayə etdiyi oyunçu arasında yerləşməli, həmin oyunçuya topu qəbul etməyə imkan verməməlidir. Əgər topsuz hücumçunu arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlayan müdafiəçi vaxtında topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi formalaşdırırsa, o zaman topla himayə etdiyi oyunçu arasındakı mövqeyini saxlayacaq, həmin oyunçunun istənilən hərəkəti onun üçün çətinlik törətməyəcəkdir(Şəkil24).



Şəkil 24

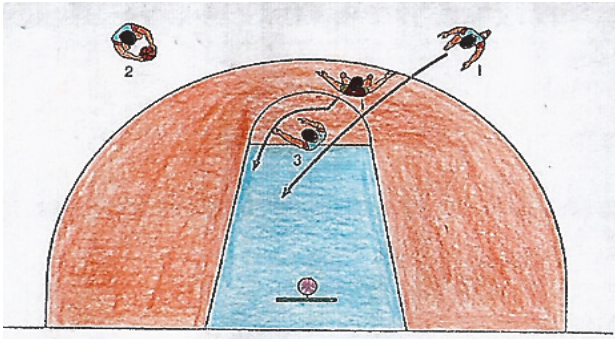
Əks halda hücumçunun istənilən kəskin hərəkəti müdafiəçini çaşıra bilər və o keçid zamanı ötürməyə mane ola bilməz(Şəkil25).





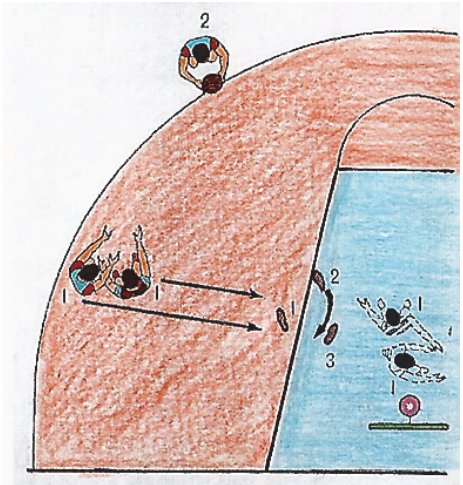
Şakil 25

Müdafiəçi bilməlidir ki, siperlə qarşılaşdıqda, onu irəlidən, öndən keçərək daim topla himayə etdiyi idmançı arasında yerləşməlidir(Şakil26).



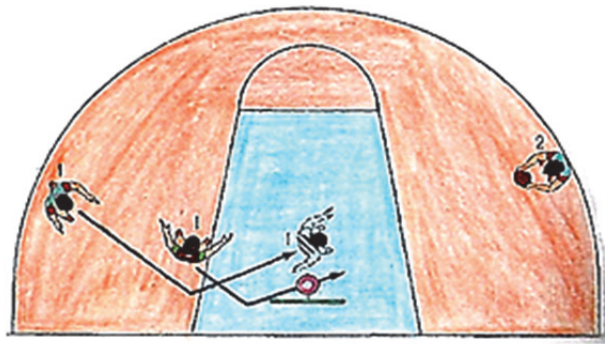
Şakil 26

Oyunçunun yan xətt hücumçusu mövqeyində bağlı duruşla onun üç saniyəlik zonaya daxil olana kimi saxlayır. Bu zonanın sərhədində dönerək üzü topa tərəf çevrilir, hücumçunu arxa tərəfdən saxlayır, aşağıya endirilmiş və arxaya aparılmış hərəkət istiqamətinə yaxın əllə ona nəzarət edir(Şakil27).



Şakil 27

Oyunçunun meydançanın topdan uzaq yan xətt hücumçusu mövqeyində saxlanması zamanı müdafiəçi himayə etdiyi oyunçunun fəaliyyətini izləməli, topu gözdən itirməməli, və himayə etdiyi oyunçu topa qarşı hərəkət etdikdə onunla top arasında mövqeyini saxlamağa çalışmalıdır(*Şəkil28*).



*Şəkil 28*

Eyni hərəkəti mərkəz hücumçusunu himayə edən müdafiəçi də yerinə yetirməlidir. Müdafiəçi yadda saxlamalıdır ki, bu şəraitdə ən böyük səhv hücumçunun arxasında qalmaqdır. Hücumçunun arxasında qalan müdafiəçi hücumçunun topu qəbul etməsinə və səbətə hücumuna heç cür mane ola bilmir.

#### ***Topu çiləyərək aparən oyunçunu tək saxlamaq.***

Belə şərait meydançada topun birdən itirilməsi və ya ələ keçirilməsi zamanı baş verə bilər. Əgər belə halda müdafiəçi hücumçunun arxasında qalıbsa, o zaman onun ilk vəzifəsi müdafiə mövqeyini bərpa etmək olmalıdır. Bunun üçün o kəskin, sürətli qaçaraq hücumçunu bir və ya iki addım ötür, sonra oyunçuya tərəf dönərək müdafiə mövqeyini bərpa edir. Belə hücumçunu tək saxlayanda onu tədricən yan xəttə tərəf sıxışdırmaq lazımdır. Bunun üçün yarım korpus meydançanın ortasına tərəf dönərək, meydançanın ortasına yaxın qıçı irəliyə qoymaq və həmin tərəfdəki qolu aşağıya endirmək lazımdır. Müdafiəçinin başı hücumçunun çiyin səviyyəsində, müdafiə olunan səbət və hücumçu xətti üzərində yerləşməlidir. Bu zaman məsafə müdafiəçinin, irəli uzadılmış qolu uzunluğunda olmalıdır.

Əgər müdafiəçi topu meydançanın ortası ilə aparırsa, onu nisbətən zəif qolu (sol) tərəf sıxışdırmaq daha məqsədəuyğundur. Bu halda müdafiəçinin mövqeyi yarım korpus hücumçunun sağ əlinə tərəf yerdəyişmə etməlidir. Təkbətək hücumçunu saxlamaq müdafiəçi üçün əsas hərəkətdir, çünki bu zaman o öz istəyini hücumçuya diqtə edə bilər.



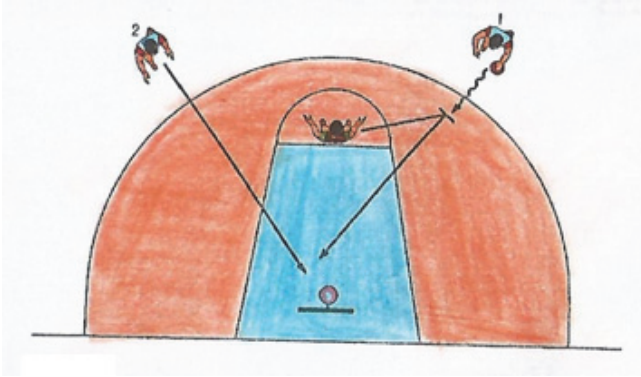


## Say azlığında müdafiə

Bu şərait kəskin sürətlə hücumun tamamlayıcı fazası üçün tipik hal sayılır.

### **Tək müdafiəçi iki hücumçuya qarşı.**

İki hücumçuya qarşı fəaliyyət göstərən müdafiəçi ilk öncə top aparən hücumçunu cərimə atışları zonasından kənar saxlamağa və mümkün qədər tez səbət altındakı sərbəst hücumçuya top ötürmənin qarşısını almaq üçün geriyyə çəkilməlidir (**Şəkil29**).

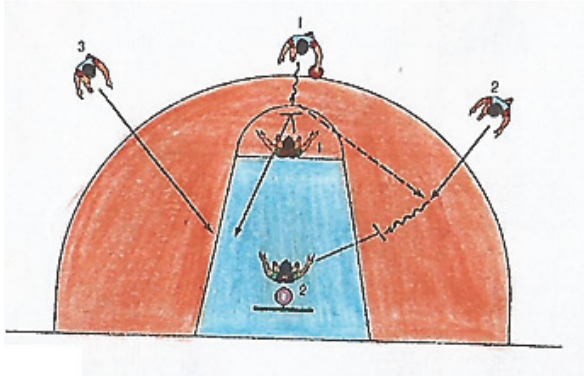


Şəkil 29

Bu şəraitdə müdafiəçi yaxın və ya uzaq atışlar arasında seçim etməlidir. Bu halda üstünlük uzaq atışa verilir.

### **İki müdafiəçi üç hücumçuya qarşı.**

Üç hücumçuya qarşı müdafiə quran müdafiəçilər, bir-birinin altında yerləşirlər. İlk olaraq, mübarizəyə öndə dayanmış müdafiəçi qoşulur. O topla olan oyunçuya hücum edir, nə vaxt həmin oyunçu topu ötürdükdə müdafiəçi geriyyə çəkilir, səbət altına topun ötürülməsinin mümkün istiqamətini bağlayır (**Şəkil30**).



Şəkil 30



Topu qəbul edən yeni oyunçuya artıq ikinci müdafiəçi hücum edir. Bu vaxt isə müdafiə balansının bərpası üçün yetərli olur.

### **Üç müdafiəçi dörd hücumçuya qarşı.**

Bu şəraitdə müdafiəçilər ön oyunçular qarşısında, cərimə atışları sahəsinin xarici yarım dairəsində, arxa oyunçular üçün isə üçsaniyyəlik zonada üçbucaqlı müdafiə səddi formalaşdırırlar. Birinci müdafiəçi az saylı oyunçular olan sahəni açıq saxlayır və ötürmə ardınca gedir. Arxa xəttin yaxında yerləşən oyunçusu topa çıxır. Arxa müdafiəçi üçsaniyyəlik zonaya çıxır və mərkəzi sığortalayır.

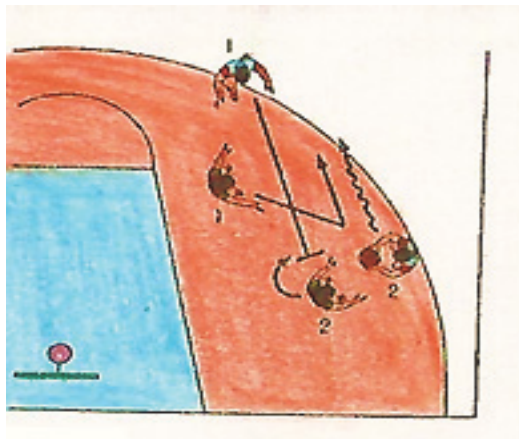
### **Sipərlə mübarizə.**

Oyunçunu meydançanın topdan uzaq tərəfində saxlanması zamanı dartılmış mövqə hücumçuların sipər qoyulmasını əhəmiyyətli dərəcədə çətinləşdirir. Top tərəfdən sipərə qarşı əks fəaliyyət aşağıdakı üzulları özündə ehtiva edir: qoşulma, daxili sürüşmə, xarici sürüşmə.

### **Qoşulma.**

Sipər maneə zamanı qoşulma müdafiədə oyunçuların mübadiləsini, yerdəyişməsini nəzərdə tutur. Bir nömrəli hücumçu öz həmkarı (iki) üçün maneə qoyur (**Şəkil 31**).

İki nömrəli oyunçu topu çiləyərək maneə arxasından çıxır və bir nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi onun himayəsinə qoşulur. İki nömrəli hücumçunu saxlayan müdafiəçi isə bir nömrəli hücumçu ilə qalır.

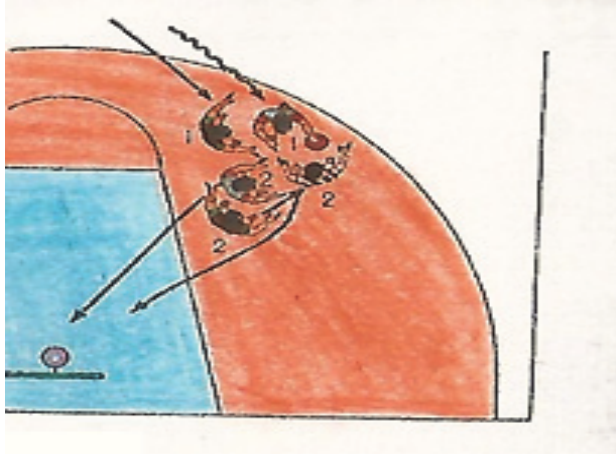


*Şəkil 31*

### **Yalançı qoşulma.**

Bəzən qoşulma arzuolunan olmur (məsələn, hündür, ləng oyunçu arxa xəttin sürətli oyunçusuna qoşulmalıdır). Belə halda yalançı qoşulma icra oluna bilər. İki nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi özünü belə göstərir ki, güya o, maneə arxasından topu çiləyərək çıxan oyunçunun hərəkət istiqamətini kəsməklə onun saxlanılmasına qoşulur. Özünün gözlənilməz (qəfil) hərəkəti ilə onu dayanmağa məcbur edir. (**Şəkil 32**)



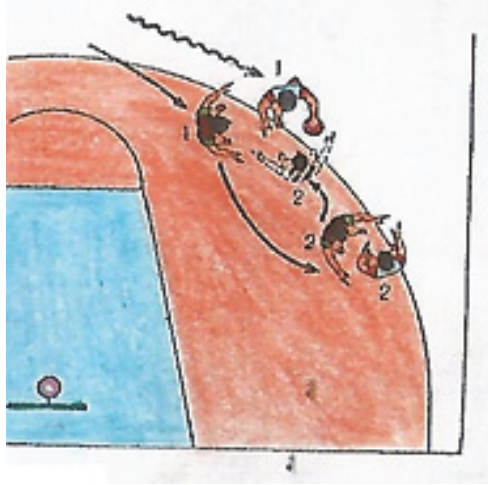


Şəkil 32

Top aparən oyunçunun dayanmasından dərhal sonra o, öz himayəsində olan oyunçuya qayıdır. Bu qarşılıqlı əlaqə müasir müdafiə sistemlərində tez-tez istifadə olunur.

### ***Qabaqlayıcı qoşulma.***

Burada müdafiəçilər əks tərəfin siper qoymasına qədər himayə etdikləri oyunçuları dəyişdirirlər və bununla da siper qoyulmasını mümkünəş edirlər. Bir nömrəli hücumçu iki nömrəli həmkarına yaxınlaşdıqda, iki nömrəli oyunçunu (hücumçunu) saxlayan müdafiəçi qəfildən onun yolunu kəsir və onu dayanmağa məcbur edir(Şəkil33).

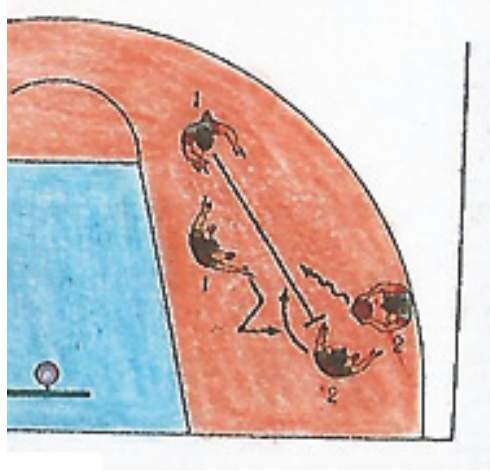


Şəkil 33

Bir nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi isə bu zaman hərəkət sürətini artırır və iki nömrəli hücumçunun himayə olunmasına qoşulur.

### ***Daxildən sürüşüb keçmək.***

Bu fəaliyyət hər hansı hücumçunu daim himayədə saxlamaq zərurəti olduqda istifadə edilir. Daxili sürüşüb keçmə zamanı səbətdən uzaqda yerləşən hücumçunu himayə edən, saxlayan müdafiəçi ikinci hücumçu və onun müdafiəçisinin arasından keçir. (**Şəkil34**)

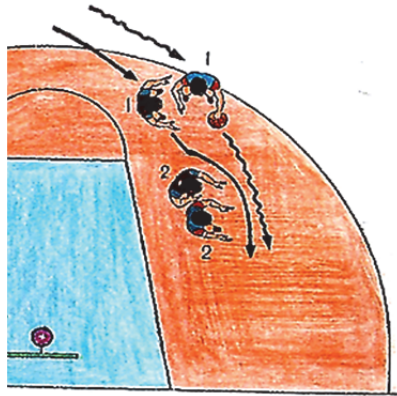


Şəkil 34

İkinci müdafiəçi bu zaman arxaya addım edir.

### ***Xaricdən sürüşüb keçmək.***

Bu zaman müdafiəçi himayə etdiyi oyunçu ilə birgə maneəşipərin yanından keçib gedir. (**Şəkil35**).



Şəkil 35

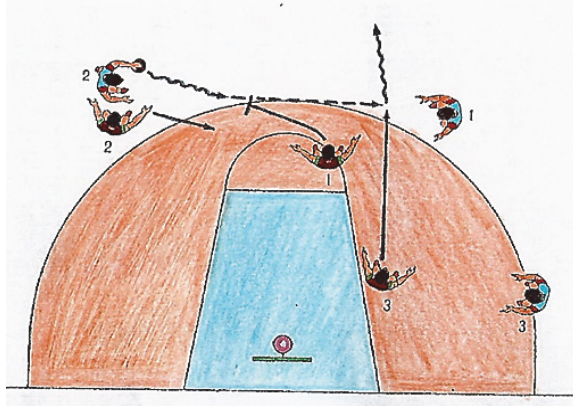


### **Topu ələ keçirərkən bəraət qazandırılan risk şəraiti.**

Müasir, aqressiv müdafiə sisteminin əsasında müdafiəçilərin topu ələ keçirmək üçün şərait yaradan xüsusi qarşılıqlı fəaliyyəti durur.

“Tələ” – bu fəaliyyətin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, iki müdafiəçi topla olan oyunçuya aqressiv fəaliyyətlə təsir edərək, onu üçüncü müdafiəçinin ələ keçirə biləcəyi ötürmə etməyə məcbur edirlər.

Bir nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi himayəsində olan oyunçunu buraxır və topla olan iki nömrəli oyunçuya aqressiv təsir etmək üçün müdafiəçi həmkarına qoşulur(Şəkil36).



Şəkil 36

İki nömrəli hücumçu bir nömrəli həmkarının nəzarətsiz olduğunu gördükdə topu ona ötürür. Bu zaman üç nömrəli oyunçunu himayə edən müdafiəçi kəskin hərəkətlə irəliyə çıxır və bu ötürmədə topu ələ keçirməyə çalışır. Bundan sonra iki nömrəli hücumçunu saxlayan müdafiəçi müdafiədə balans yaratmaq üçün (əgər həmkarı topu ələ keçirə bilmirsə) arxaya çəkilir. Göründüyü kimi buradakı müdafiə fəaliyyəti himayə olunan oyunçu üçün fərdi məsuliyyət nəzərdə tutur ki, bu da fərdi müdafiə sistemi üçün xarakterikdir.

### **Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi**

Bütün idman oyun növlərində, o cümlədən basketbolda oyunçunun uğurlu fəaliyyəti bu oyun üçün zəruri olan hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı səviyyəsindən bilavasitə asılıdır. Bunlar sürət, sürət-güc, qüvvə və sürət dözümlülüyüdür. Yuxarıda qeyd olunan və hərəkəti fəaliyyətin keyfiyyəti müəyyən edən bu qabiliyyətlərin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkətlərin yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur:

1. Vizual siqnala uyğun olaraq yerindən, maksimal sürətlə 5, 10, 15 metr məsafəyə qaçışlar.



2. Eyni hərəkət qaçış məsafəsini və ilkin çıxış vəziyyətinin dəyişdirilməsi ilə: basketbolçunun əsas duruşundan, yanakı duruşdan, kürəyi start xəttinə tərəf olmaqla, oturmuş vəziyyətdən, arxası və üzü üstə uzanmış vəziyyətdən startlar.

3. Startdan topla kəskin hərəkətlə qaçışlar, startdan kəskin hərəkətlə həmkarı ilə yarış, həmkarına arxadan çatmaq cəhdi ilə, top ardınca qaçaraq ona çatmaq, topu ələ keçirmək uğrunda komanda yoldaşı ilə mübarizə və s.

4. Bir sırada qaçış – vizual siqnala uyğun olaraq müxtəlif tapşırıqlar yerinə yetirilir: sürətlənmə, dayanma, hərəkət istiqamətinin kəskin dəyişdirilməsi, yerdəyişmə üsulunun dəyişməsi, 360° dönmələr, yuxarıya çoxsaylı sıçrayışlar, ötürmələrin imitasiyası.

5. Yuxarıdakı eyni hərəkət, lakin idmançılar cütükdə, üçlükdə bir üz xəttindən digər üz xəttə qədər hərəkəti yerinə yetirirlər.

6. Bitişdirici addımlarla sağa, sola, kürəyi irəli olmaqla və s. yerdəyişmələr.

7. Müəllimin vizual siqnalı ilə hərəkət istiqamətinin tez-tez dəyişdirilməsi ilə yerdəyişmələr.

8. Hərəkət istiqamətini dəyişməklə qaçış və çıxış nöqtəsinə qaçış (məkkik qaçış).

9. Dayaqlı uzanış vəziyyətində əllərin və ayaqların eyni vaxtı hərəkəti ilə sağa və sola yerdəyişmələr.

10. Divara əllərlə dayaqda duruşdan təkənlər. Divardan məsafə və maillik getdikcə artırılır.

11. Dayaqlı uzanışdan hər iki əlin təkəni ilə döşəmədən ayrılmaq.

12. Uzanaraq dayaqdan əllərin köməyi ilə dairə üzrə yerdəyişmə. Ayaqlar qalır yerində.

13. Uzanaraq dayaq vəziyyətində əllər üzərində yerləş.

14. Yuxarıda qeyd olunan hərəkət, lakin yerdəyişmə əllərin təkəni ilə yerinə yetirilir.

15. Yerində yuxarıya tək və cüt ayaqların təkəni ilə tullanmalar.

16. Maili döşəmədə tək və cüt ayaq üzərində yuxarıya tullanmalar.

17. Maksimal sürətlə pilləkənlər üzərində tullanaraq yuxarıya qalxmaq.

18. Tək və cüt ayağın təkəni ilə təksaylı və seriyalı yuxarıya tullanmalar.

19. Tək və seriyalı tullanmalar yuxarıdan asılmış əşyalara toxunmaqla yerinə yetirilir.

20. Təkan ayağı hündürlüyü 50-60 sm olan platforma üzərində olmaqla çıxış vəziyyətindən yuxarıya sıçramaq.

21. 40-60 sm hündürlükdən aşağıya tullanaraq müəyyən planka üzərindən tullanıb keçmək.

22. Tullanmalarla estafet.

23. Vizual və ya səs siqnalı ilə hərəkət istiqaməti dəyişməklə tullanmalarla estafetlər.

24. Gimnastika divarına müxtəlif səviyyələrdə bərkidilmiş rezin amortizatorlarla hərəkətlər.





25. Yerində və tullanmalar zamanı doldurulmuş topun tək və iki əllə müxtəlif məsafələrə ötürülməsi.

26. Əldə doldurulmuş topa yarım oturuşda yerləş.

27. Əldə doldurulmuş topa yarım oturuşdan irəliyə, arxaya və yanlara tullanmalarla yerdəyişmələr.

28. Doldurulmuş topun uzanmış, oturmuş, diz üstə dayanmış vəziyyətlərdən ötürülmələri.

29. Doldurulmuş topun iki əllə sinə önündən irəliyə-yuxarıya, düz-yuxarıya çoxsaylı atılmaları, sağ əldən sol ələ ötürmələr.

30. Yuvarlanmalarla hərəkətlər.

31. Topun tutulması və ötürülməsinə qədər yuvarlanma, kəskin yerdəyişmədən sonra yuvarlanma, qaçaraq bir neçə yuvarlanmadan sonra topun sinə səviyyəsindən ötürülməsi.

32. Eyni hərəkət, topu ələ keçirdikdən sonra səbətə atmaq.

33. Müxtəlif ölçülü və çəkili rezin topların səbətə çoxsaylı atılması – dəqiqlik və tezlik yarışları.





## VOLEYBOL

Siz, aşağı sınıflərdə voleybolun texnikası və ona yiyələnmək üçün köməkçi hərəkətlər haqqında kifayət qədər geniş materiallara və icra bacarıqlarına yiyələnmisiniz. Texniki üsullara yiyələndikcə komandalı oyun olan voleybolun oyun taktikasına maraq artır, çünki komandanın uğur qazanmasında düzgün seçilmiş oyun taktikasının rolu olduqca böyükdür. Digər idman oyun növlərində olduğu kimi, voleybolda da taktiki fəaliyyət fərdi, qrupp halında və komandalı şəkildə həyata keçirilir.

Fərdi taktiki fəaliyyət zamanı komanda üzvü onun qarşısında qoyulmuş vəzifələri həll etmək üçün mümkün olan icra variantlarından ən yaxşısını seçməyə çalışır. Voleybol oyununda topun oyuna daxil edilməsi zamanı fərdi oyun taktikası daha çox diqqəti cəlb edir. Bu zaman komanda yoldaşlarının fəaliyyətindən asılı olmayaraq, topu oyuna daxil edən idmançı rəqib oyunçunun topun qəbul edilməsini mümkün qədər çətinləşdirən icra variantı seçir. Məsələn, aşağıda topu oyuna daxil edən oyunçunun əsas taktiki fəaliyyətinə baxmaq olar.

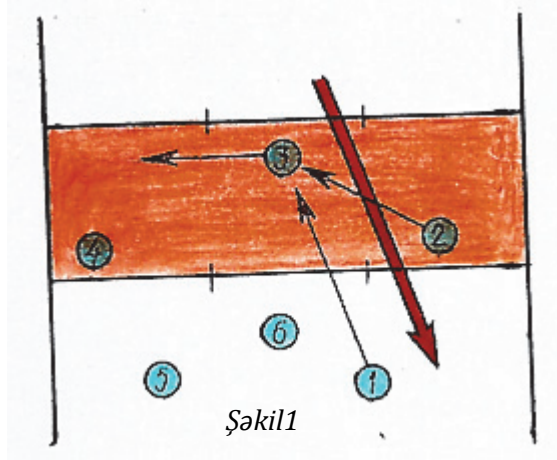
### ***1. Topun "zəif" oyunçuya istiqamətləndirilməsi.***

Rəqib komandanın oyunçularının müxtəlif hazırlıq səviyyəsinə malik olduğunu bilərək, topu oyuna daxil edən oyunçu, qəbulunu digərlərinə nisbətən zəif yerinə yetirən oyunçuya tərəf istiqamətləndirir.

### ***2. Rəqibin hazırladığı oyun kombinasiyasının pozulması və ya çətinləşdirilməsi.***

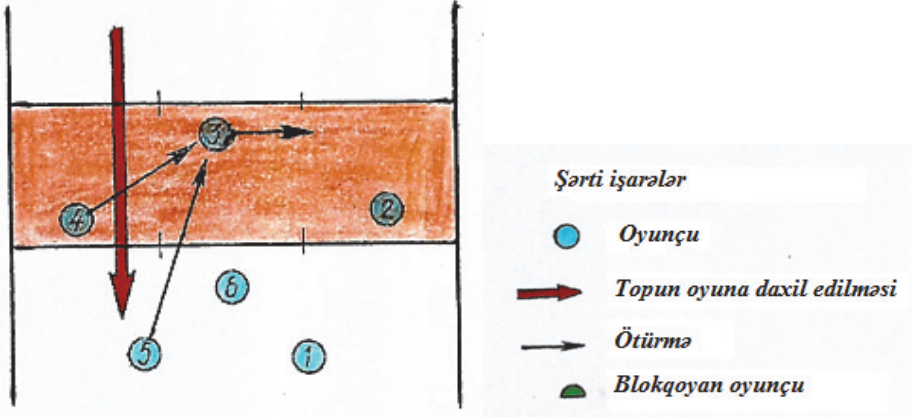
Rəqib komandanın oyunçularının yerləşmə vəziyyətini görərək, topu oyuna daxil edən oyunçu, onların mümkün qədər sonrakı fəaliyyətlərini öncədən görməyə çalışır və topu rəqib meydançasının elə bir sahəsinə ötürür ki, rəqib komandanın planlaşdırdığı taktiki gedişin həyata keçirilməsi mümkün olmasın. Məsələn, rəqib oyunçuların düzülüşü birinci ötürməni 3-cü zonada yerləşən oyunçuya ötürməyi nəzərdə tutur ki, o da öz növbəsində topu hücum üçün 4-cü zonada dayanmış hücumçuya ötürsün. Belə halda oyuna daxil edilən top 1 və 2-ci zonanın arasına ötürülür. Bu halda 3-cü zonanın oyunçusu topu 4-cü zonalı hücumçuya arxası ona tərəf yerləşmiş vəziyyətdə ötürməyə məcbur olur (***Şəkill***).





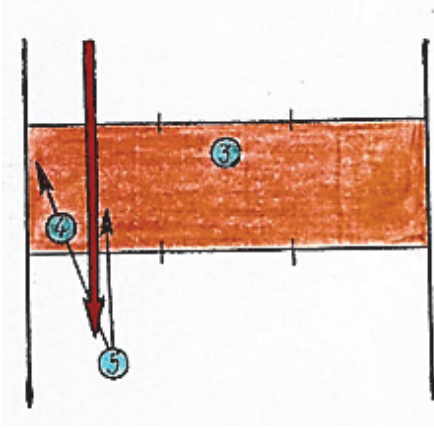
Şəkil 1

Rəqib komanda oyunçularının yuxarıda göstərilən ardıcılıqla yerləşmə vəziyyətində oyuna daxil edilən top 4-cü və 5-ci zonaların arasına ötürülür. Belə halda top hücum zərbəsi üçün 2-ci zonadakı oyunçuya ötürüləcəkdir(Şəkil 2).

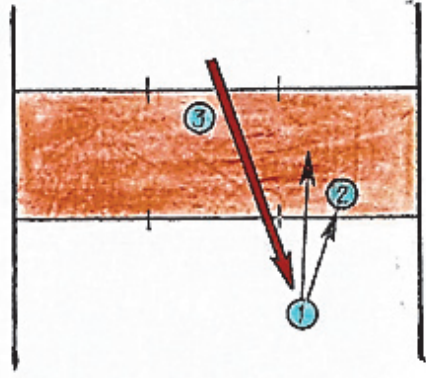


Şəkil 2

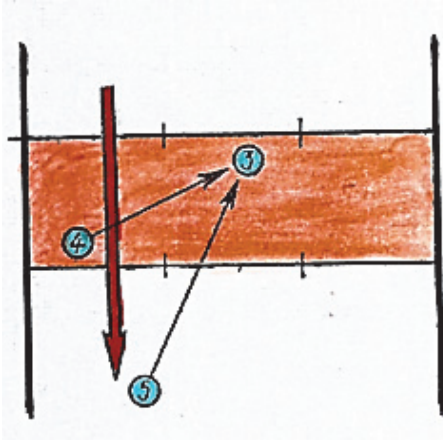
Əgər tor önündə rəqib komandanın 1-ci ötürməyə yaxşı hücum zərbəsi icra edən oyunçusu (4) dayanıbsa, onda oyuna daxil edilən top rəqib zonaya elə göndərməlidir ki, tor önündə duran həmin hücumçuya birinci ötürmə onun arxası tərəfdən gəlsin. Yəni, top 5-ci zonada duran oyunçuya istiqamətləndirilir(Şəkil 3); hücum imkanı olan oyunçu (2) – oyuna daxil edilən top 1-ci zonaya istiqamətləndirilir(Şəkil4); 3-cü zonadakı oyunçu yalnız sağ əli ilə hücum zərbəsini yerinə yetirir. Belə halda – oyuna daxil edilən top 5-ci zonaya göndərilir(Şəkil 5); 3-cü zonadakı oyunçu sol əllə hücum zərbəsini yaxşı icra edir – oyuna daxil edilən top 1-ci zonadakı oyunçuya istiqamətləndirilir(Şəkil6).



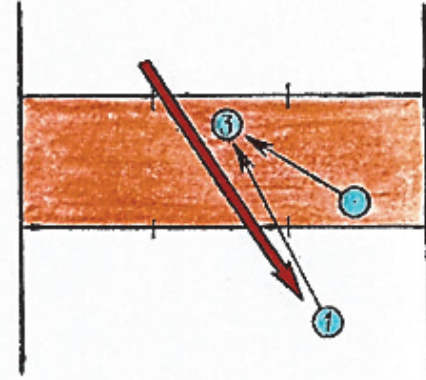
Şakil 3



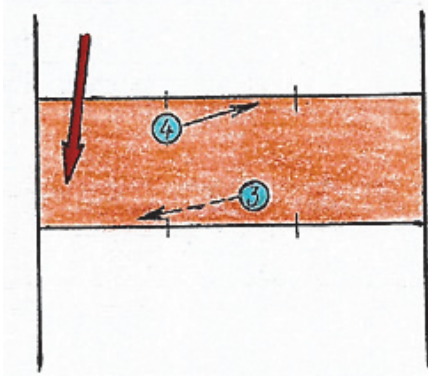
Şakil 4



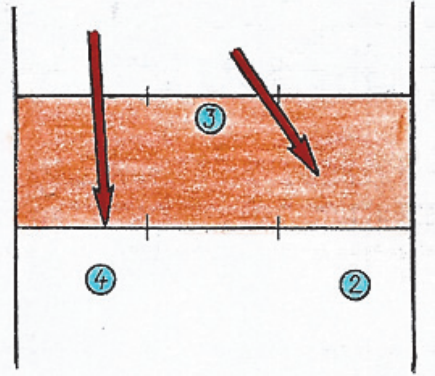
Şakil 5



Şakil 6



Şakil 7



Şakil 8



Əgər rəqib komanda yerdəyişmə zamanı səhvə yol verirsə, bunun nəticəsində meydançada müdafiə olunmayan, nəzarətsiz sahə əmələ gəlir. Bu zaman oyuna daxil edilən top həmin sahəyə yönəldilməlidir(**Şəkil 7**).

Əgər hücum zərbəsinə hazırlaşan rəqib komandanın oyunçusu tordan xeyli aralanırsa, belə halda oyuna daxil edilən top onun zonasına tora yaxın sahəyə ötürülür(**Şəkil 8**).

Arxa xətt oyunçusunun vaxtından tez irəliyə çıxaraq, 2-ci ötürməyə hazırlaşması zamanı oyuna daxil edilən top onun boş qoyub irəliyə keçdiyi sahəyə ötürülür.

**3. Topun oyuna daxil edilməsinin müxtəlif variantlarının tətbiqi.** Topun oyuna daxil edilməsindən asılı olaraq, rəqib komanda meydançada öz oyunçularını müvafiq qaydada yerləşdirir. Bu səbəbdən də topu oyuna daxil edən oyunçu onun uçuş sürətini, topun uçuş trayektoriyasının uzunluğunu dəyişdirərək, rəqib komandanın topu qəbul etmə fəaliyyətini xeyli çətinləşdirir.

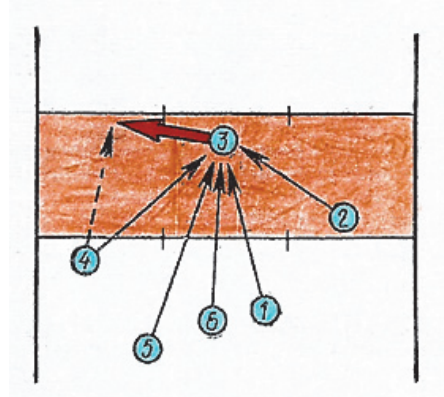
### Qruppalı taktika

Bu fəaliyyət bir oyun epizodunda iki və daha artıq voleybolçunun iştirakını nəzərdə tutur. Buraya hər şeydən əvvəl hücum zərbəsi üçün ötürmənin və ya aldadıcı hərəkətin taktikası daxildir.

Ötürmənin əsas vəzifəsi tamamlayıcı zərbənin icrasına daha yaxşı şərait yaratmaqdır. Zərbəni yerinə yetirmək üçün zəif hazırlıqlı oyunçuya əlverişli şərait tələb olunur: şaquli ötürmə, topun kifayət qədər hündürdə olması, əlverişli yerdə olması və tullanmaq üçün kifayət qədər qaçış məsafəsinin mövcud olmalıdır. Digər tərəfdən hücum zərbəsi üçün ötürmə elə bir yerə icra olunmalıdır ki, rəqib komanda orada nisbətən zəif əksfəaliyyət göstərə bilsin. Bu məqsədlə ötürməni yerinə yetirən oyunçu həlledici mövqeyə çıxmağa çalışır ki, bu da ona müxtəlif və əlverişli ötürmələri icra etməyə imkan verir. Məsələn, belə variantlardan aşağıdakı ötürmələrdən istifadə olunur: sadə, yerdəyişmələrlə, 1-ci ötürmədən zərbə üçün, həmçinin, aldadıcı fəaliyyətlə tullanmada ötürmə.

#### **Sadə ötürmələrin tətbiqi.**

1. 3-cü zonaya 1-ci ötürmə, oradan hücum zərbəsi üçün 4-cü zonadakı hücumçuya ötürmə(**Şəkil 9**).



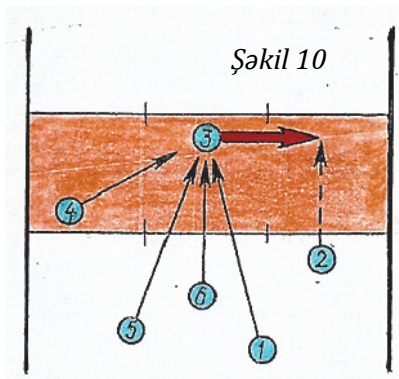
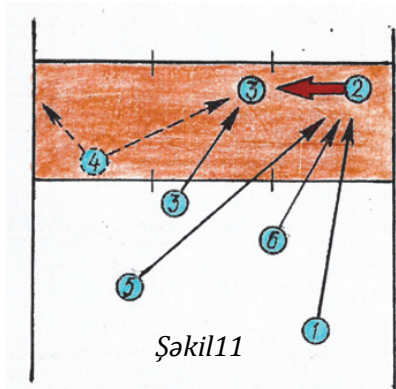
Şəkil 9



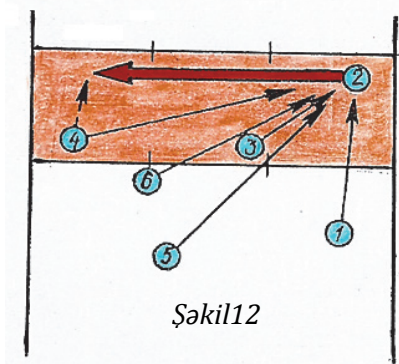


2. Eyni hərəkət, lakin hücum zərbəsi üçün ötürmə 2-ci zonada dayanmış oyunçuya istiqamətləndirilir(Şəkil10).

3. 1-ci ötürmə 2-ci zonadakı oyunçuya ötürülür, oradan hücum zərbəsi üçün 3-cü zonaya istiqamətləndirilir(Şəkil11).

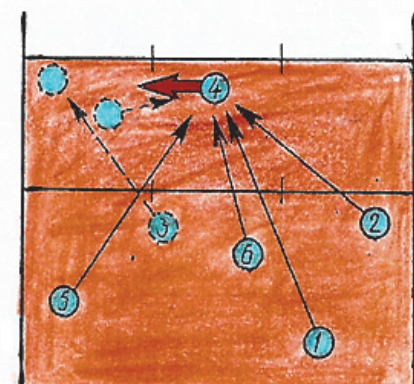


4. Eyni kombinasiya, lakin hücum zərbəsi üçün top 4-cü zonadakı hücumçuya istiqamətləndirilir(Şəkil12).



### Yerdəyişmə ilə ötürmə nümunələri.

1. 3-cü zonaya yerdəyişmə edən 4-cü zona oyunçusuna ötürmə(Şəkil13), 2-ci ötürmə 3-cü zonadan 4-cü zonaya keçmiş oyunçuya istiqamətləndirilir. Sonuncu hücum zərbəsi yerinə yetirir.



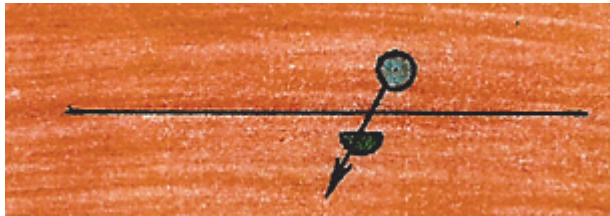
2. Yuxarıdakı variant olduğu kimi 2-ci və 3-cü zonaların oyunçularının yerdəyişməsi zamanı yerinə yetirilir.

3. Ön və arxa xətt oyunçularının yerdəyişməsi zamanı arxa xətt oyunçusu əvvəlcədən irəliyə çıxır. Topun oyuna daxil olunması anında ön xətt oyunçusu arxaya keçir və beləliklə, arxa xətt oyunçusu öndə yerləşir. Yerlərin belə dəyişməsi, bu dəyişmədə iştirak etməyən qalan xüsusi topu qəbul edən oyunçulardan diqqət tələb edir.

Hücum zərbəsinin icrası zamanı yalnız qonşu zonaların oyunçularının yerdəyişməsi məqsəduyğundur. Bütün yerdəyişmələr zamanı hücum zərbəsi və ya ötürmə üçün topa tərəf hərəkət edən oyunçuya keçib getmək üçün sərbəst zona lazımdır, çünki o, həm topun, həm də rəqibin fəaliyyətini müşayiət etməlidir.

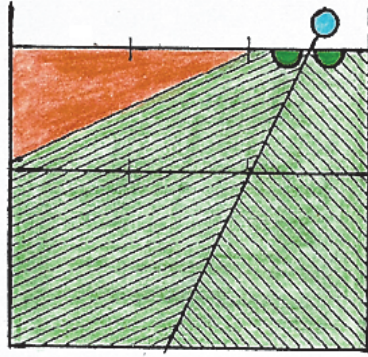
**Komandalı taktiki fəaliyyətdə bütün komanda üzvləri iştirak edir.** Hücum zamanı komandanın taktiki fəaliyyətinə hücum zərbəsini yerinə yetirən oyunçunun sığortalanması və ya başqa planda davamlı fəaliyyət daxildir. Hücumda nə qədər çox oyunçu iştirak edirsə, rəqib komandaya müdafiəni təşkil etmək bir o qədər çətinləşir. Hücum fəaliyyəti zamanı oyunçuların sığortalanması nə qədər fəal yerinə yetirilirsə, uğursuz hücumdan sonra mübarizənin davam etdirmək üçün bir o qədər çox şans yaranır.

Komandalı taktika özünü daha çox müdafiə fəaliyyətində büruzə verir. Çünki, komandanın bütün oyunçularının müştərək fəaliyyəti olmadan uğura nail olmaq olduqca çətinləşir. Hücum zərbələrindən müdafiənin ilk elementi blok-qoymadır. Blokqoyma tək və qruppalı (ikili, üçlü) ola bilər. Tək blok taktiki nöqtəyi-nəzərdən müəyyən çətinlik yaradır. Hücum edən oyunçunun topa və tora nisbətən yerləşmə vəziyyəti zərbədən sonra topun uçuş istiqamətini müəyyənləşdirməyə imkan verir(*Şəkil 14*).



*Şəkil 14*

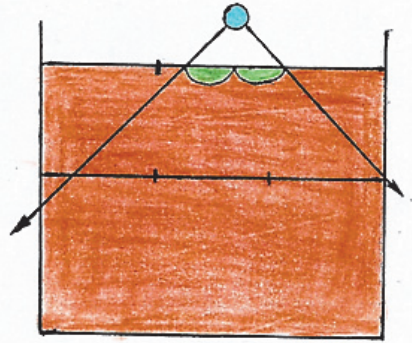
Əgər rəqib iki nömrədən hücum icra edirsə və bir oyunçu blok qoyursa, o zaman blokqoyan aralıq mövqe tutmalıdır. İki oyunçu tərəfindən tək blokqoyma yerinə yetirildikdə onların hər biri torun özünə aid olan hissəsinin ortasında yerləşir. Üç blokqoyan olduqda isə, zonanın mərkəzində yerləşir. İkili blokqoyma zamanı oyunçular əllərini daha çox bloka yan xəttə tərəf aparırlar, çünki bu istiqamətdə topun meydançaya düşmək ehtimalı daha böyükdür(*Şəkil 15*).



Şəkil 15

Çox uzaq ötürmədən hücum zərbəsinə iki oyunçunu blokqoyma zərurəti yarandığı hallarda blokqoyan oyunçular ehtimal olunan geniş sahəni bağlayırlar. Belə hallarda hücum zərbəsindən sonra topun meydançanın kənarına düşməsi üçün yan xətlər açıq saxlanılır (Şəkil 16).

Rəqib komandanın hücum zərbəsinə inamsız yerinə yetirən oyunçusuna qarşı ikili blokun qoyulması tövsiyə olunmur, çünki bu halda ikili blok həmin hücumçunun fəaliyyətini yalnız asanlaşdırır. Belə ki, onun tərəfindən vurulan topun bloka dəyərək, meydançanın kənarına düşməsi ehtimalı böyükdür.



Şəkil 16

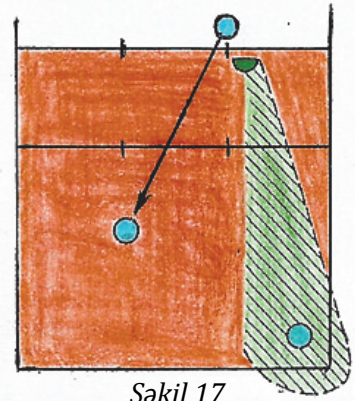
Üçlü blok müstəsna hallarda zərbəni yerinə yetirən oyunçunun bloka və aldadıcı fəaliyyətə fikir vermədiyi hallarda tətbiq olunur. Lakin, müdafiə olunan komandanın oyunçularının yaxşı mütəhərriqliyi olduğu halda üçlü blok kəskin oyun şəraitlərində çox güclü silaha çevrilə bilər. Yüksək mütəhərriqlik və hücum edən oyunçunun fəaliyyətinin əvvəlcədən müəyyənləşdirilməsi bacarığı, təcrübəli voleybolçulara üçlükdə də uğurlu müdafiə qurmağa imkan verir.

Voleybol oyununda blokqoyma zamanı mərkəzdə duran oyunçuya xüsusi önəm verilir, çünki o, oyun şəraitini vaxtında müəyyənləşdirməli və yaxşı fiziki hazırlığa malik olmalı, xüsusən tullanma dözümlülüyünə malik olmalıdır ki, rəqib tərəfindən hücum təhlükələri zamanı blok qoya bilsin. Blokun mərkəzində duran idmançı bir neçə dəfə tullanma hərəkətini təkrar yerinə yetirməyi, tək və qruppalı blokqoymanı təşkil etməyi, müxtəlif tullanma üsullarından istifadə etməyi bacarmalıdır. Cənab blokqoyanlar arasında yerdəyişmə edərək, mərkəzi blokçu çalışır ki, rəqibin hücum zərbəsinə ikili blokla qarşılasın, lakin hücum üç nömrədən yerinə yetirildiyi hallarda və 3-cü zonadan qısa ötürmədən hücum icra olunursa,



mərkəz blokqoyan heç kimin köməyinə arxalanmamalıdır. O, bu zərbələri tək blokla qarşılıyır.

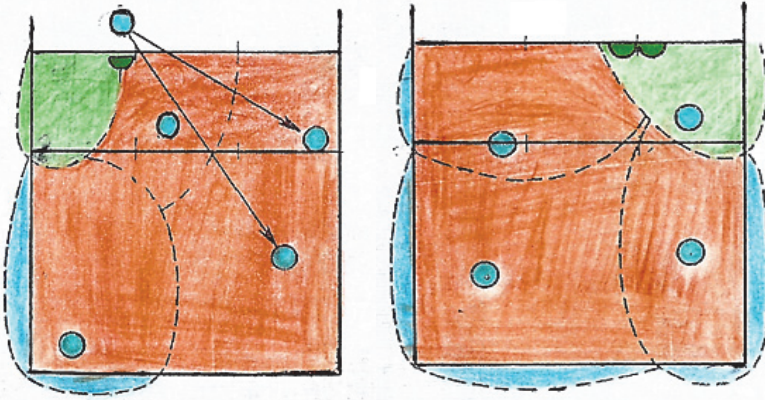
Arxa xətt oyunçularının müdafiə fəaliyyətinin taktikası yalnız topun vəziyyətindən və oyunun keyfiyyətindən deyil, eyni zamanda blok qoyan oyunçuların əllərinin blokda vəziyyətindən də asılıdır. 44-cü şəkildə göstərildiyi kimi tor üzərindəki blok 1-ci zonanı bağlayır. 5-ci zonanın oyunçusu isə, topun qəbulu üçün çıxır (*Şəkil 17*).



*Şəkil 17*

Burada 1-ci zona oyunçusunun fəaliyyət sahəsi rəngli və ştrixlərlə verilmişdir. Bu sahəyə blokdan top qayıda bilər və eyni zamanda müdafiə xətti bura ötürmə edə bilər. Bu sahənin həcmi topun uçuş hündürlüyündən və oyunçuların çevikliyindən asılıdır. Əgər blokqoyma 4-cü zonada yerinə yetirilirsə (*Şəkil 18*), o zaman hər bir oyunçunun öhdəsinə düşən məsuliyyət sahəsi (qırıq xəttlərlə göstərilib) zərbə yerindən uzaqlaşdıqca, xeyli artır, çünki bu zona idmançıların topun bloka dəyib, yerə düşən ana qədər yerdəyişmə üçün daha çox vaxt limiti vardır.

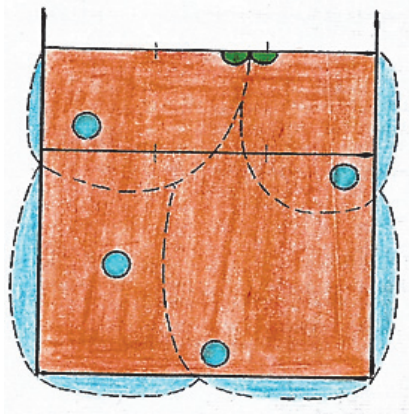
İkili blokun ən geniş yayılmış 2 forması *Şəkil 19*, 20-də verilmişdir. Burada 2-ci və 3-cü zona oyunçuları blok qoyur (*Şəkil 19*).



*Şəkil 18 Şəkil 19*

6-cı zona oyunçusu sığortalama funksiyasını yerinə yetirir. Müdafiədə əsas funksiyalar 4, 5 və 1-ci zonada oynayan oyunçulara verir. Müdafiənin bu cür düzülməsi “bucaqla irəli” adlanır. 6-cı zonanın oyunçusu blokdan hündürdən gələn, blokqoyanların əllərinin arasından keçib gələn və bloka dəyərək gələn topların qəbulu üçün əlverişli mövqedə durur (*Şəkil 20*).





Şəkil 20

Bu məqsədlə o, üz xəttə tərəf yaxınlaşır. Oyunçuların bu qaydada yerləşməsi “bucaqla arxaya” adlanır. Oyunçuların bu cür yerləşməsi 1-ci və 4-cü zonada oynayan oyunçuların yüksək hazırlığı olduğu komandalara tövsiyə edilə bilər. Arxa xətt oyunçusu blokqoyan komanda yoldaşlarının səhvini görən kimi (blokda əllər xeyli aralı və ya meydançaya topun istiqamətinin bağlanmaması), bütün hallarda olduğu kimi topun qəbulu üçün irəliyə çıxır. Arxa xətt oyunçusu hücum zərbəsi yerinə yetirən oyunçunu əvvəlcədən öyrəndikdə, onun arxa xəttə müdafiə fəaliyyəti daha effektiv alınır. Zərbədən sonra topun hansı istiqamətdə uçacağını əvvəlcədən təxmin etmək bacarığını müdafiəçiyə həmin topu qəbul etmək və ya ötürmək üçün əlverişli yer seçməyə imkan verir.

**Sığortalanma zamanı oyunçuların fəaliyyəti.** Oyunun gedişində sığortalanmaya ehtiyac bir neçə hallarda: ayrı-ayrı oyunçuların kifayət qədər mütəhərrik olmadığı və yaxud, ötürməni düzgün yerinə yetirilmədiyi hallarda yarana bilər. Belə hallarda komanda yoldaşı öz həmkarını sığortalamalıdır. Hücum zərbəsi və blokqoyma zamanı daimi sığortalanma fəaliyyətinə ehtiyac yaranır, çünki nə tullanaraq hücumu yerinə yetirən hücumçu, nə də ki blokqoyan idmançı rəqibin fəaliyyətinə vaxtında reaksiya verə bilmir.

Hücum zərbəsini yerinə yetirərkən, sığortalanma bütün yerdə qalan oyunçular tərəfindən, bir az irəli çıxmaqla və topun bloka dəyib ehtimal olunan yerdəyişmə istiqamətində mövqe tuturlar. Blokqoyma zamanı sığortalanma bir neçə üsulla həyata keçirilə bilər:

**1-ci üsul** – sığortalanmanı həyata keçirən xüsusi oyunçu, o 6-cı zonaya çıxır, buradan isə blokqoyan oyunçulara yaxınlaşır. Bu çıxışı mümkün qədər tez yerinə yetirmək lazımdır ki, 1-ci və 5-ci zonada yerləşən oyunçuların müdafiə fəaliyyətinə maneçilik törədilməsin.

**2-ci üsul** – rəqibin hücum zərbəsindən sonra topun getdiyi istiqamətdə arxa xətt oyunçularının hamısı tərəfindən yerinə yetirilən sığortalandır. Bu sığortalanma ilk növbədə topun istiqamətləndiyi zonadan asılıdır. Belə ki, 4-cü zonada





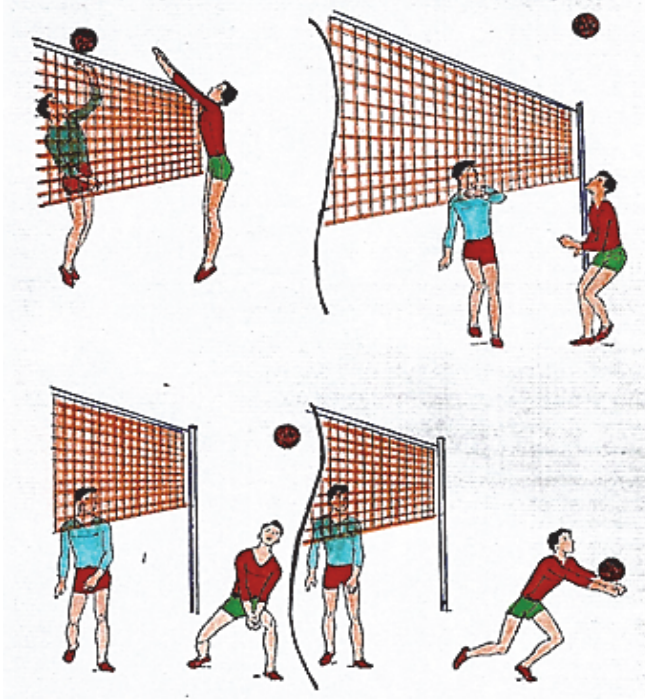
blokqoyanları 5-ci zonanın oyunçusu, 2-ci zonada blokqoyanları 1-ci zonanın oyunçusu sığortalayır. Bu cür sığortalanma zamanı 6-cı zonanın oyunçusu üz xəttə tərəf blokdan yuxarıdan gələn topları qəbul etmək və ötürmək üçün arxaya çəkilir və onun funksiyasını isə, blokqoymada iştirak etməyən ön xətt oyunçusu yerinə yetirir. Məsələn, əgər bloku 2-ci, 3-cü zonanın oyunçuları qoyursa, bu halda meydançanın ortasını 4-cü zonada oynayan oyunçu bağlayır və öz zonasını da yaddan çıxarmır.

2-ci üsul komandanın müdafiə imkanlarını xeyli gücləndirir, çünki müdafiə fəaliyyətində iki deyil, üç oyunçu iştirak edir. Lakin, blokqoymada iştirak etməyən ön xətt oyunçusunun mərkəzə yerdəyişməsi onun sonrakı fəaliyyətini xeyli çətinləşdirir, çünki hücumda fəaliyyət komandanın uğurlu müdafiəsindən sonra başlayır. Sığortalanmanın daha effektiv forması daimi oyunçularla müstəqil sığortalanmadır. Bu üsul komandada təcrübəli oyunçuların olduğu halda mümkündür. Oyunçular meydançada hadisələrin mümkün qədər gedişini əvvəlcədən müəyyən edə bilərlər. Sığortalanmanı həyata keçirən oyunçu arxa xəttə yerləşərək, ya orada qalır, ya da 6-cı zonaya keçərək, özünü bildiyi kimi fəaliyyət üsulu seçir: sığortalamaq üçün irəliyə çıxır və ya üz xəttin yanında qalır, zəruri hallarda 1-ci və 5-ci zonaları bağlamaq üçün blok qoyan idmançıların boş qoyduğu sahəyə yerdəyişmə edir. Bu üsulda meydançanın mərkəzi daha çox təhlükə altında qalmış olur, çünki oyunçulardan kimin oranı bağlamalı olduğunu heç kim bilmir. Ona görə də, meydançanın mərkəzinin sığortalanması sərbəst oyunçuya və ya topun uçuş istiqamətindən asılı olaraq digər oyunçuya həvalə edilir. Məsələn, əgər meydançanın mərkəzinə top 4-cü zonadan ötürülürsə, onda 5-ci zonadakı oyunçu mərkəzi bağlamaq üçün irəliyə çıxır. Beləliklə, oyunçu topa çatmaq üçün deyil, topa qarşı hərəkət edir. Müstəqil sığortalanma zamanı əgər həmin oyunçu ön xəttə çıxırsa, belə halda hücum zərbəsi üçün topun ötürülməsi də onun funksiyasına daxildir. Məhz bu səbəbdən də, sığortalanma vəzifəsini daha çox ötürmək funksiyasını yaxşı yerinə yetirə bilən oyunçuya həvalə etmək daha məqsədəuyğundur. Bu cür sığortalama həyata keçirən idmançı bilməli və görməlidir: ön xətt oyunçuları indiki halda ondan hansı istiqamətdə yerləşmişlər, kim daha çox hücum zərbəsi yerinə yetirmək üçün imkana malikdir, eyni zamanda blok qoymağa hazırlaşan rəqib komandanın oyunçularının yerləşmə vəziyyətini görməlidir.

Sığortalanmanın ən təkmil forması özünüsığortalama ilə sığortalamadır. Özünüsığortalama bu oyunçunu havada oyun fəndini yerinə yetirdikdən sonra(hücum zərbəsi, blokqoyma) yerə enərkən, onun fəaliyyət zonasında olan topu qaldırmasıdır (**Şəkil21**).

Özünüsığortalamanın çətinliyi ondan ibarətdir ki, oyunçu bir oyun fəndindən digər oyun fəndinə çox qısa vaxt ərzində keçməyi bacarmalıdır. Məsələn, blokqoymadan və ya hücum zərbəsindən aşağı və ya hətta yuxarı ötürməyə keçmək. Bu keçidin həlledici anı düzgün yerə enmə və vaxtında sıçrayışdır.





Şəkil 21

Özünüsığortalamaq üçün oyunçu havada olarkən, yəni blokqoymadan və ya hücum zərbəsindən sonra çalışır ki, topu görmə sahəsindən itirməsin və hətta top onun yaxınlıqda olduqda belə heç bir halda ona toxunmasın. Yalnız yerə endikdən sonra, oyunçu yerdəyişmə və ötürmə fəaliyyəti seçmək hüququ qazanır. Sığortalamanın taktiki uğuru digər müdafiə fəaliyyətində olduğu kimi, ilk növbədə rəqib komanda oyunçularının fəaliyyətinin əvvəlcədən müəyyən etmək bacarığından asılıdır.

Yuxarıda deyildiyi kimi, taktikanın öyrədilməsi aşağıdakı ardıcılıqla həyata keçirilir. Əvvəlcə fərdi fəaliyyət taktika, sonra isə qruppalı və komandalı taktiki fəaliyyət mənimsənilir.

Ayrı-ayrı üsulların taktikasının öyrənilməsi hərəkət texnikasının mənimsənilməsi ilə paralel aparılır. Məsələn, topun oyuna daxil edilmə taktikası ötürmə texnikası ilə birmənbə və s.

Şagirdlərin ilk öyrənməli olduqları taktiki vəzifə topun oyuna daxil edilməsi taktikasının mənimsənilməsidir. Bu bacarığın mənimsənilməsi topun oyuna daxil edilməsi və ötürülməsi texnikasına yiyələndikdən sonra başlanmalıdır. Cümləkdə hərəkətlərdə topu qəbul edən oyunçu əvvəlcə 6-cı zonada yerləşir, sonra ardıcıl olaraq 1, 2, 5, 4 vənəhayət, 3-cü zonaya keçir. Topu oyuna daxil edən oyunçu onu elə istiqamətləndirir ki, həmin topun qəbulu üçün minimum yerdəyişmə tələb olunsun. Sonrakı hərəkətlərdə topu qəbul edən oyunçu yerdəyişməni sərbəst yerinə



yetirir, heç bir ardıcılığa riayət etmir və bununla da topu oyuna daxil edən oyunçu qarşısında topun oyuna daxil edilməsi çətinləşdirmək vəzifəsini qoyur. Bu məqsədlə topu qəbul edən oyunçuya tapşırıq verilir ki, o, 4 və 5, 3 və 6, 2 və 1 zonalarına ötürmə yerinə yetirsin, topu oyuna daxil edən oyunçuya isə topun qəbulunu çətinləşdirə biləcək daha effektiv üsul tapmaq tapşırığı verilir. Bu vərdişlərin təkmilləşmə mərhələsində həmin hərəkətlərin icrasına yarış elementləri də daxil etmək olar, məsələn, hər on topun oyuna daxil edilməsində mümkün qədər maksimal uğurlu icraya nail olmaq qarşıya vəzifə kimi qoyulub. Bu prinsipə – həmkarının fəaliyyətini asanlaşdırmaqdan, onu maksimum çətinləşdirməsinə qədər uyğun olaraq voleybolçunun bütün fərdi fəaliyyətinin hücum zərbəsində, blok-qoymada və sığortalama fəaliyyət taktikası daxildir. Burada topun ötürülməsi müstəsnalıq edir. Burada həmişə oyunçunun fərdi bacarığı həmkarlarının fəaliyyəti üçün ən yaxşı şəraitin yaradılmasına istiqamətləndirilir.

**Qruppalı fəaliyyət.** Qruppalı fəaliyyət taktikasının mənimsənilməsinin əsasında ayrı-ayrı kombinasiyaların öyrənilməsi durur. Lakin, kombinasiyaların mənimsənilməsinin əsas mənası onların yerinə yetirilməsi deyil, onların kombinələridir. Taktiki kombinasiyaların öyrənilməsi məşğul olanlarda taktiki düşüncə və təkəkkürün inkişafı üçün istifadə olunmalıdır. Bu kombinasiyalar topla vaxtında və düzgün fəaliyyət göstərməklə yanaşı, eyni zamanda həmkarı ilə qarşılıqlı əlaqənin qurulmasını öyrədir.

Əvvəlcə 2-3 oyunçunun daha çox yayılmış qarşılıqlı fəaliyyəti öyrənilir, sonra isə maksimal sayda oyunçuların bu kombinasiyaya cəlb olunması ilə fəaliyyət qurulur. Hücum kombinasiyası müdafiə kombinasiyası ilə mənimsənilir. Lakin həmişə yadda saxlamaq lazımdır ki, əvvəlcədən öyrənilən kombinasiyalar heç də həmişə uğur qazanmır, çünki oyun prosesində “təmiz halda” onlara çox az halda rast gəlinir. Buna görə də konkret oyunun gedişinə müvafiq oyun kombinasiyaları qurmaq bacarığına yiyələnmək lazımdır.

**Komandalı fəaliyyət.** Komandalı fəaliyyətin mənimsənilməsi komandanın təşkili anından və oyunçuların əsas funksiyalarının müəyyənləşdirilməsi ilə eyni vaxtda başlayır.

Oyunçuların hazırlıq səviyyəsini nəzərə alaraq, oyunun taktiki gedişi müəyyən olunur və buna müvafiq olaraq komanda üzvlərinin hər birinin hücumda və müdafiədə vəzifəsi təyin edilir, onların yerləşmə ardıcılığı müəyyənləşdirilir. Bunun ardınca oyunçuların qarşılıqlı əlaqəsi və oyunda kombinasiyalar, taktiki gedişlər işlənir. Əvvəlcə oyunçuya oyun şəraitinin 1-2 həlli variantı deyilir, sonra isə oyun şəraitindən asılı olaraq oyunçu müstəqil taktiki gediş qərarı qəbul edir.

Komandalı taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsinin əsas metodu – oyunlardır. Oyunlar – tədris, nəzarət, yoldaşlıq və rəsmi ola bilər.

Tədris oyunlarında oyunçular qarşısında konkret vəzifələr qoyulur. Qarşıya qoyulan məsələnin həlli istiqamətində zəruri korreksiyaların aparılması məqsədi ilə hər dəfə oyun dayandırılır.

Yoldaşlıq görüşlərində əvvəlcədən mənimsənilmiş oyun kombinasiyaları və taktiki gedişləri təkmilləşdirilir. Taktiki gedişlərin mənimsənilməsi zamanı oyunçu-



ların hər hansı oyun ampulası üzrə ixtisaslaşmasına tələsmək lazım deyildir. Yalnız oyunçunun komandada hər hansı funksiyanı yerinə yetirmək meylili tam formalaşdıqdan sonra həmin bacarığı təkmilləşdirmək olar. Burada məsələ ixtisaslaşmadan əvvəl oyunçunun hücumda və müdafiədə bütün üsulları mənimsəməsi zərurətində deyil, burada daha mühüm olanı ondan ibarətdir ki, oyunçu bütün bacarığını tam açmadan, onda müəyyən taktiki funksiyanın təkmilləşdirməsinə cəlb olunmasın. Belə bir misala baxaq: Komandada oyunçuların fərdi xüsusiyyətlərindən tam istifadə etmək məqsədi ilə onları şərti olaraq əsas hücumçu, köməkçi hücumçu və 2-ci ötürmələri yerinə yetirən əlaqələndirici kimi təsnif olunur. Bu cür bölgü hər şeydən əvvəl oyunçuların xarici görkəminə və tədris oyunlarında nümayiş etdirdikləri nəticələrə görə aparılır. Belə ki, top ötürən idmançının yerində ola bilsin ki, oyunda birinci rola iddiası olan və oyun problemini həll etmək bacarıqlı birisi vardır. Əgər hücumçu uğurlu fəaliyyət göstərsə, onun uğurunun əsas yaradıcısı pas ötürən idmançıdır, əgər hücumçu uğursuz çıxış edərsə, belə halda günahın hamısına o özü cavabdeh olur. Ümumiyyətlə, top ötürən idmançını lider dərəcəsinə qaldırılması olduqca şübhəlidir. Çünki oyun təşəbbüsünü öz üzərinə götürən pas verən oyunçu hücumçunu gözləmə mövqeyində saxlayır və bununla onun imkanlarını blokqoyanlarla eyniləşdirir. Lakin, oyun təşəbbüsü hücumçudan gəldikdə və pas verən oyunçu bu təşəbbüsə uyğun olaraq ikinci rolda çıxış etdikdə, hücumçu öz fəaliyyətində blok qoyan idmançıları xeyli qabaqlayır.

Hücumçunun inamsız fəaliyyət göstərdiyi hallarda, onun bu inamsızlığı yalnız onun özü ilə əlaqəli olur. Pas ötürən idmançının inamsızlığı zamanı isə, bütün komanda sıradan çıxıb bilər. Məhz bu səbəbdən də, pas ötürmə funksiyasını yerinə yetirən oyunçunun lider funksiyasına qaldırılması məqsədəuyğun hesab olunmur. Təcrübədə belə fikir mövcuddur ki, pas ötürən oyunçu roluna müdafiəçini qoymaq lazımdır. Lakin belə halda onlar özlərinin yaxşı hərəkət reaksiyasını itirmiş olurlar, çünki pas ötürmək ilk növbədə sakit, tələsmədən və əvvəlcədən hesablanmış fəaliyyət növüdür. Burada daha əlverişli variant təcrübəli hücumçuya pas ötürən oyunçu funksiyasının tapşırılmasıdır.

### ***Voleybolda zəruri hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər***

Sürət, sürət-güc, qüvvə və sürət dözümlüyü üçün xüsusi hərəkətlər əşyasız və əşyalarla yerinə yetirilir.

1. Müxtəlif çıxış vəziyyətindən 10-15 m qaçış: voleybolçunun duruş vəziyyətindən (üzü, arxası, yan qaçış istiqamətində olmaqla), döşəmədə oturmuş və uzanmış vəziyyətlərdən.

2. Eni 4-5 m olan dəhlizdə irəliyə və arxaya ilanvari qaçış.

3. Məkikvari qaçış (hissələri 3-6 m olmaqla, bir cəhdə 18-20 m məsafə) bir tərəfə – üzü qaçış istiqamətinə, əks tərəfə – kürəyi qaçış tərəf istiqaməti olmaqla.



4. Meydança ərafında bir sırada bitişdirici addımlarla qaçış. Səs signalı ilə hərəkət istiqaməti əks tərəfə dəyişdirilir. Növbəti signalda sürətlənmə icra olunur və oyunda tətbiq olunan texniki elementlər imitasiya edilir.

5. Üz xəttəndən tora doğru 3-4 oyunçunu irəliləyərək, müxtəlif texniki üsulları ardıcıl imitasiya etməsi: topun aşağıdan qəbulu; yıxılaraq topun aşağıdan qəbulu; yuxarıdan ötürmə; hücum zərbəsi; tor üzərində blokqoyma və s.

6. Uzanaraq dayaqdan əllərin və ayaqların eyni vaxtlı bitişdirici addımları ilə sağa və sola yerdəyişmələr. Qaçış və yerləş zamanı qolların müxtəlif koordinasiya hərəkətləri, bitişdirici addımlarla yerdəyişmələr. Əl barmaqlarının bilək oynaqından maksimal bükülüb açılması. Məşğul olanlar bir addım məsafədən ovucları ilə divara istinad edirlər. Ovuclar divardan barmaqları yuxarı, yanlara, bir yerdə və ya ayrılıqda dayaqda qoyulur. Divardan olan məsafə getdikcə artırılır.

7. Ovac və barmaqlarla divardan təkənlər və sağ və sol əllə növbələşmiş təkənlər. Doldurulmuş topun üz önündə tutaraq – aşağıya, irəliyə, yuxarıya fırladılması.

8. Komanda yoldaşı ayaqlarından tutmaqla, əllər üzərində yerdəyişmələr. Dayaqda oturuşdan uzanaraq dayığa keçmək və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq. Sağ ayağın hücum addımında doldurulmuş topu tutmaq, bud və kürək üzrə yuvarlanmaq. Doldurulmuş topun sinə önündən iki əl ilə çoxsaylı atılması və tutulması. Barmaq və pəncələrin tamamlayıcı hərəkətlərinə xüsusi diqqət yetirmək.

9. Cütlükdə doldurulmuş topun bitişdirici addımlarla sağa, sola, irəliyə və arxaya yerdəyişmələri zamanı atılması və tutulması. Cütlük biri-birindən 6-8 m məsafədə yerləşir. 1 kq-lıq doldurulmuş topu baş arxasından tullanaraq, tor üzərindən və s. biri-birinə atıb tutmaq.

10. Doldurulmuş topların atılması ilə topa hücum zərbəsinin vurulmasının növbələşdirilməsi. Topa çoxsaylı hücum zamanı icrası və blokqoyma.

11. Müxtəlif hündürlüklərdə bərkidilmiş voleybol toplarına sıçrayaraq, toxunmaq. Yerindən və qaçışdan çoxsaylı tullanmalarla topa zərbələr.

12. Tullanmalarla mütəhərrik oyunlar, tək və cüt ayaqla tullanmalarla xüsusi estafetlər. Maneələrin dəf olunması və yük daşımaqla estafetlər.

13. Oturuşdan əllərin holaylandırması ilə kəskin yuxarıya tullanma. Məşğul olanlar gimnastika divarında bir ayaq üzərində dərin oturuş vəziyyətində. Digər ayaq sərbəst şəkildə aşağıya buraxılmışdır. Gimnastika divarından tutmaq və sürətlə qıçı açmaq.

14. Doldurulmuş topu sıçrayaraq baş üzərində yuxarıya atmaq və yerə endikdən sonra tutmaq.

15. Tək və cüt ayaq üzərində yerində və hərəkətdə tullanmalar, ağırlıqlarla tullanmalar.

16. Gimnastika ipi ilə çoxsaylı tullanmalar.

17. Gimnastika döşəyi üzərində tullanmalar.





# ÜZGÜÇÜLÜK



## Üzmə üsullarının öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi

### 1. Sinə üstə krol üsulu

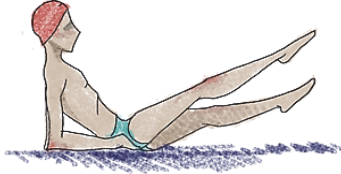
Sinə və kürəküstə krolla üzmə texnikasının öyrədilməsi öncəsi və təlimi zamanı yerinə yetirilənlərəkət kompleksləri.

#### *Ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı (imitasiya) təmrinləri.*

Kompleksin icrasından əvvəl yerləş, qaçış, sıçrayış, əyilmələr və s. bu kimi isindirici hərəkətlər yerinə yetirilir.

1. Çıxış vəziyyəti (ç.v.) – kürəyi divara duruş, qolları yuxarı qaldırılıb, əlləri baş üzərində birləşdirmək. Ayaq barmaqları üstə qalxmaq, kürək, baş və əlləri divara sıxmaq; mil durmaq, əllərin, ayaqların və gövdənin əzələlərini gərginləşdirmək və boşaltmaq (**Şəkil 1**).

2. Ç.v.- oturaraq, bazu önündə arxada dayaq, krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla işləmək (**Şəkil 2**).



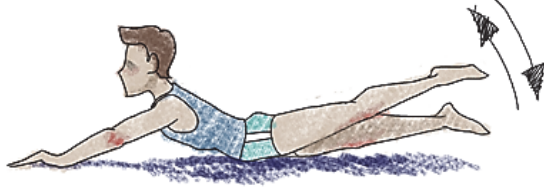
Şəkil 2



Şəkil 1

3. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, əlləri irəliyə uzatmaq. Krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla “işləmək” (**Şəkil 3**).





Şəkil 3

4. Ç.v.- oturaraq, ayaqları bir qədər qaldıraraq əlləri irəli uzatmaq. Əl və ayaqlarla çarpaz hərəkətlər(Şəkil 4).



Şəkil 4



Şəkil 5

5. Ç.v. – ayaq üstə duraraq, əlləri dirsəklərdə bükərək, əllər çiyinlərdə. Çiyinlərlə irəli və geri dairəvi hərəkətlər – əvvəl eyni istiqamətdə, sonra növbəli(Şəkil 5).

6. Ç.v. – əsas duruş (ə.d.). Hər iki əllə irəli və geri dairəvi və bir-birini əvəz edən hərəkətlər - “dəyirman”. Əllərlə müxtəlif istiqamətli dairəvi hərəkətlər(Şəkil 6).



Şəkil 6



Şəkil 7

7. Ç.v.- əsas duruş, əllərlə kürək arxasında qarmaqvari tutuş (biri yuxarıdan, digəri aşağıdan). Bazu oynaqlarında hərəkətlər(Şəkil 7).

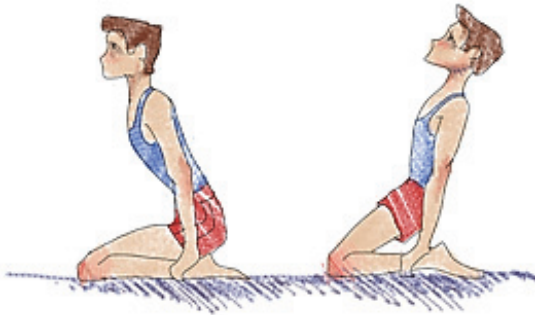


8. Ç.v. – irəli əyilmədə duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində, bir əl irəliyə, digəri – arxaya istiqamətlənir. Krolla üzmədə olduğu kimi, əllərin növbəli hərəkətləri (**Şəkil 8**).



**Şəkil 8**

9. Ç.v. – dabanlar üstə oturuş, ayaq barmaqları dartılıb. Arxaya əyilmək və kürək üstə uzanmaq (**Şəkil 9**).



**Şəkil 9**

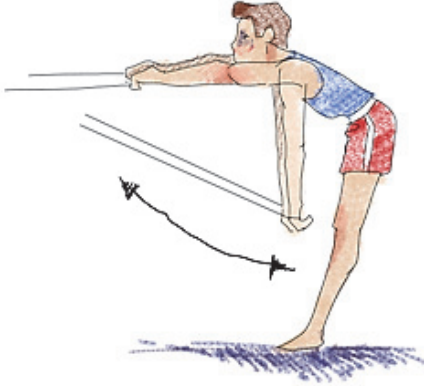
10. Ç.v. – tumbada oturuş, bir ayağı bükərək, əllərlə pəncənin dabanından və ayaq barmaqlarından tutulur. Əllərin köməyi ilə pəncənin sola və sağa dairəvi hərəkətləri (**Şəkil 10**).



**Şəkil 10**

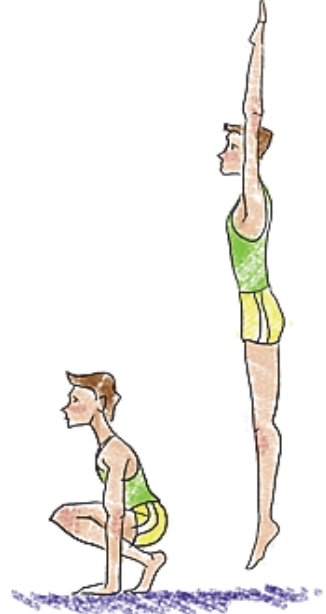


11. Rezin amortizatorlarla krolla üz­mədə əl hərəkətləri(Şəkil 11).



Şəkil 11

12. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar azacıq aralı (pəncə enində). “Start tullanması”(Şəkil 12).



Şəkil 12

### **Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmirinlər**

#### **Quruda yamsılayıcı təmirinlər.**

1. Ç.v. – döşəmədə və ya skamyanın kənarında oturmaq, əllərlə arxada dayaq. Ayaqlar diz oynaqından düz açılır, ayaq barmaqları dartılır və daxilə çevrilir. Krolla ayaq hərəkətlərin yamsılanması. Hərəkətin icra tempi müəllimin say və ya əl çalmaları ilə tənzimlənir. Hərəkətlərbuddan başlayaraq pəncələr arasında böyük olmayan (30-40 sm) məsafədəholaylanma ilə yüksək tempdə icra edilir. Ayaqları döşəmədən hündürə qaldırılmamalıdır.

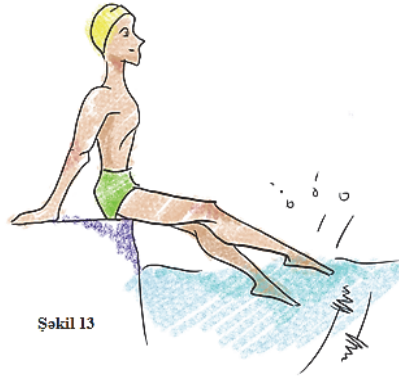
2. Ç.v. – sinə üstə gimnastika skamyasında köndələn uzanmaq, əllərlə döşəməyə dayaq. Krolla ayaq hərəkətlərinin yamsılanması.

3. Turnikdə sallanmada krolla ayaqların hərəkətlərini yamsılamaq.

#### **Suda hərəkətsiz dayaqla təmirinlər.**

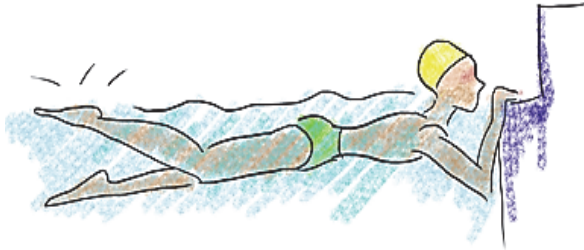
4. Ç.v. – hovuzun və ya sahilin kənarında oturmaq, ayaqları suya sallamaq. Müəllimin göstərişi və ya komandası ilə ayaqlarla krollhərəkətləri(Şəkil 13).





Şəkil 13

5. Ç.v. – sinə üstə uzanaraq əllərlə hovuz kənarından tutaraq (dirsəklər hovuzun divarına dirənib); çənə suyun səthindədir. Ayaqlarla kroll hərəkətləri. Məşğul olanların ayaqlarını geniş aralamağa və onları diz oynaqlarında bükməyə imkan tapmamaları üçün hərəkətlər maksimal tezlikdə icra olunur. Baş suya salınmır(Şəkil 14).



Şəkil 14

Təmrinlərin icrasından əvvəl məşğul olanlar düzgün çıxış vəziyyəti almaq üçün bazu önləri ilə hovuz divarına dayaq hesabına ayaqları və çanağı su səthinə qaldırırlar.

6. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, tam açılmış qollarla hovuzun kənarından tutaraq, üz suya salınır. Ayaqlarla kroll hərəkətləri icra olunur. Təmrinlər tənəffüsün saxlanması şəraitində yerinə yetirilir.

7. Ç.v.- 6-cı hərəkət. Hovuz kənarından düz əllə tutaraq, o biri əl gövdə boyunca uzanmış vəziyyətdə, üz suya salınır. Tənəffüsün saxlanması ilə kroll üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlər. Əllərin vəziyyəti növbəli olaraq dəyişdirilir.

*Tipik səhvlər.* Ayaqlar diz oynaqlarında bükülüb, ayaq barmaqları dartılmayıb. Hərəkətlər buddan deyil, dizdən icra edilir.





### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

8. Qolların irəliyə tam açılmış vəziyyətində, əllərlə taxta lövhəni tutaraq, ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə. Lövhə tutarkən, baş barmaqlar aşağıda olur.

9. Qolun irəliyə tam açılmış vəziyyətində, lövhə bir əldə tutulur və 8-ci hərəkət icra olunur. Əvvəl lövhəni sağ əllə öndə tutmaq, sol əl gövdə boyunca; sonradan əllərin vəziyyətini dəyişmək. Təmrin tənəffüsün saxlanılması ilə icra edilir.

### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

10. Əllərin müxtəlif vəziyyətlərində ayaq hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: əllər düz qabaqda; sağ əl qabaqda, sol əl gövdə boyunca; sol əl qabaqda, sağ əl gövdə boyunca; hər iki əl gövdə boyunca. Təmrin tənəffüsün saxlanılması ilə icra edilir.

### ***Ayaq hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər***

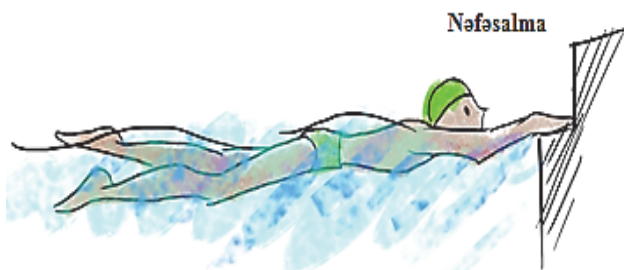
#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər.***

11. Ç.v.- skamyada sinə üstə uzanmaq, əllər irəliddə. Kroll üsulu ilə hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması: başın yanadöndürülməsi zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması hərəkətinin yamsılanmasında – nəfəs vermə icra edilir.

12. Ç.v. – skamyada sinə üstə uzanmaq, əllər irəliddə. Bir əl irəliyə uzanır, o biri əl gövdə boyunca. Kroll üsulu ilə ayaq hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırmanın yamsılanması: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; üzün suya salınması zamanı – nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyəti növbələşdirilərək dəyişir.

#### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.***

13. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, qolların irəliyə tam açılmış vəziyyətində əllərlə hovuzun kənarından tutmaq. Kroll üsulu ilə ayaqlar hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması: başın yuxarıya qaldırılması (***Şəkil 15***).



**Şəkil 15**

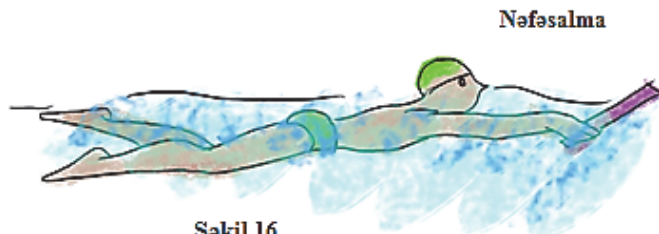
14. Ç.v.-sinə üstə uzanaraq, bir qolun irəliyə tam açılmış vəziyyətində əl ilə hovuzun divarından tutmaq. O biri əl gövdə boyunca uzanır; üz suya salınır. Kroll üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəsalma; başın üzü suya çevrilməsindən



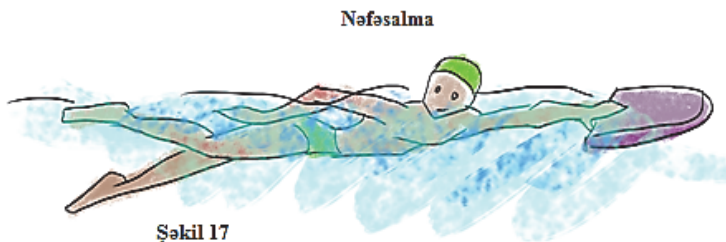
sonra nəfəsvərmə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək hərəkət təkrar icra olunur.

### ***Suda hərəkətli dayaqda təmrinlər***

15. Önəuzadılmış əllərdə lövhəni tutmaq, ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, lövhə elə tutulmalıdır ki, əllərin baş barmaqları aşağıda yerləşsin. Başın yuxarı qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zamanı nəfəsvərmə icra edilir (**Şəkil 16**).

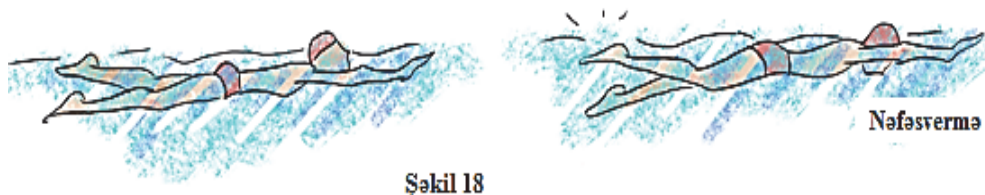


16. Lövhə bir əllə irəlidə tutulur, o biri əl gövdə boyunca uzanır: üz suya salınır. Başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; üz suya salındıqda nəfəsvərmə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, hərəkət təkrar olunur (**Şəkil 17**).



### ***Suda dayaqsız təmrinlər.***

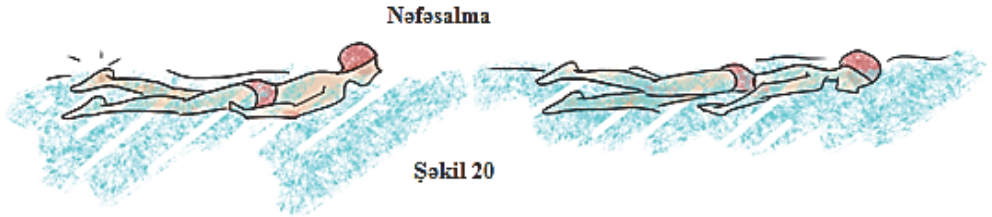
17. Ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, əllər irəlidə. Başın yuxarı qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zaman – nəfəs vermə icra edilir (**Şəkil 18**).



18. Ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, bir əl irəlində. O biri əl gövdə boyunca uzadılır. Başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; üzün suya salınmasında – nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyəti dəyişdirilərək, hərəkət təkrar olunur (*Şəkil 19*).



19. Hər iki əl gövdə boyunca. Tənəffüs, 17-ci çalışmada olduğu kimi, icra edilir (*Şəkil 20*).



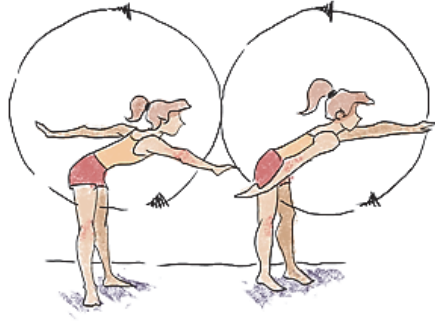
### ***Kroll üsulunda qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər.***

20. Ç.v.- gövdə azacıq irəliyə əyilir. İrəli yığılma vəziyyətində durmaq; bir əl irəlindəki ayağın dizinə dirənir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində. Kroll üsulu ilə bir əllə hərəkətlərin yamsılanması. Eyni hərəkət əks tərəfə icra olunur.

21. Ç.v.- gövdə azacıq irəliyə əyilir. İrəli yığılma vəziyyətində durmaq; hər iki əl qabaqda. Kroll üsulunda qolların növbələşdirilmiş hərəkətinin yamsılanması: avarçəkməni icra edən əl çıxış vəziyyətinə qayıtdıqda, digər əl avarçəkməyə başlayır.

22. Ç.v.- gövdə azacıq irəliyə əyilir. İrəli yığılma vəziyyətində durmaq; bir əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində, digər əl budun yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində. Qolların kroll üsulunda hərəkətlərinin yamsılanması (*Şəkil 21*).



Şəkil 21

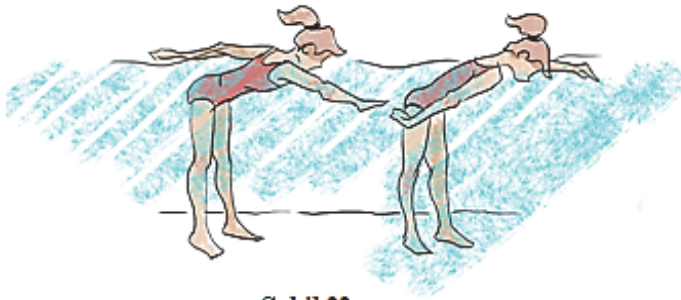
### **Suda hərəkətsiz dayaqda tədrislər.**

23. Ç.v – hovuzun dibində irəli yığılma vəziyyətində duraraq; bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dirənir, o biri əl su səthi üzərində avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; çənə su üstündə, baxışlar irəliyə. Kröll üsulu ilə bir əllə (əvvəl sağla, sonra sola) hərəkətlərin yamsılanması. Eyni hərəkət, tənəffüsün saxlanması ilə icra edilir (üz suya salınıb).

24. Ç.v.- hovuzun dibində irəli yığılma vəziyyətində duruş; hər iki əl irəli uzanıb. Dəyişmə ilə əllərin kröll üsulu ilə növbəli hərəkətləri. Eyni hərəkətlər tənəffüsün saxlanması ilə icra edilir (üz suya salınıb).

**Tipik səhvlər.** Qolların bükülməsi; çiyinlərin yırgalanması. Avarçəkmə zamanı əl gövdədən yana gedir və çox erkən sudan çıxarılır.

25. Ç.v. – 22-ci çalışmadakı kimi. Kröll üsulu ilə qollarının növbəli hərəkətləri. Tənəffüsün saxlanması ilə eyni hərəkətlər təkrar icra edilir (üz suya salınıb). (Şəkil 22)



Şəkil 22

### **Hərəkətli dayaqda tədrislər.**

26. Bir əl ilə lövhəni tutaraq, digər əlin hərəkətinə iləzümə. Tədrislər tənəffüsün saxlanması ilə icra edilir. Eyni hərəkət, əllərin vəziyyətini dəyişdirərək yerinə yetirilir.



27. Eyni hərəkət, lövhəni hər iki əllə tutaraq icra edilir. Bir əllə avarçəkmənin icrasından sonra, avarçəkmədigər əlləyərinə yetirilir. Təmrin tənəffüsün saxlanması şəraitindəyərinə yetirilir.

28. Eyni hərəkət, üz suya salınmaqla, üzgüçülük lövhəsi və ya üzgüçülük dairəsi ayaqlar arasında sıxılmaqla yerinə yetirilir. Təmrin tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir.

### ***Dayaqsız təmrinlər***

29. Bir əlin hərəkətinin köməyi ilə (o biri əl qabağa uzadılıb) tənəffüsü saxlamaqla üzmə. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur.

30. 27-ci təmrin olduğu kimi, lakin lövhəsiz.

## ***Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər***

### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

31. Ç.v.- gövdəni azacıq önə əyərək irəli yığılma vəziyyətində duruş: bir əl qabaqdakı qıçın dizinə dirənir, digəriavarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; başdizə dirənən əl tərəfə çevrilib (yanaq su üzərindədir). Sinə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılması hərəkətlərinin imitasiyası. Nəfəs alma üçün başın çevrilməsi işləyən qol tərəfə icra edilir; nəfəs alma qolun sudan çıxma anında həyata keçirilir. Qolların vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkətin icrası.

32. Ç.v.- gövdəni azacıq önə əyərək irəli yığılma vəziyyətində duruş:əllər irəli uzanmış, üz suya salınmışdır. Krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılma hərəkətlərini dəyişmə ilə imitasiyası. Elə ki, işləyən əl çıxış vəziyyətinə qayıdır, avarçəkməni o biri əl başlayır. Tənəffüs avarçəkən əl tərəfə icra edilir.

33. Gövdəni azacıq önə əyərək irəli yığılma vəziyyətində duruş:üz suya salınmışdır; bir əl qabaqda avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; o biri əl budun yanında avarçəkmənin sonu vəziyyətində. Sinə üstə krolla tənəffüslə qolların uyğunlaşmasında bir-birini əvəz edən hərəkətlərinin imitasiyası. Qolların vəziyyətini dəyişərək, həmin hərəkət. Tənəffüsü gah bir, gah da digər tərəfə növbələmək.

***Tipik səhvlər.*** Nəfəs alma zamanı baş su səthindən ayrılır; “gec” nəfəs alma – qolun su üzərində aparılması zamanı.

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

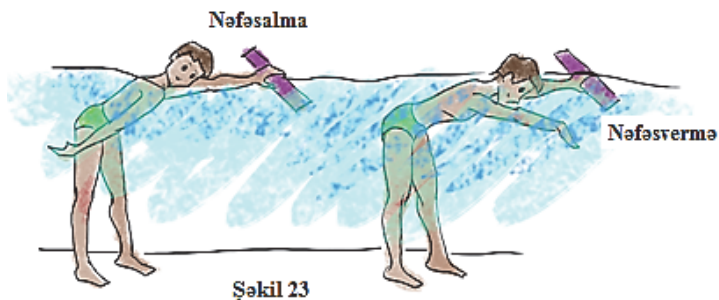
34. Ç.v.- irəli əyilmədə duraraq ayaqlar çiyin bərabərində, əllərlə dizə dayaqla; yanaq suyun üzərində. Ağzı açmaq, nəfəs almaq, başı çevirərək üzü suya salmaq və nəfəsi vermək.

35. Ç.v.- irəli yığılma vəziyyətində duruş:bir əl qabaqdakı qıçın dizinə dayaqla edir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; baş dayaqdakı əl tərəfə çevrilmişdir (yanaq su üzərində qalıb). Sinə üstə krolla olduğu kimi, tənəffüslə uyğunlaşdırmada əllə hərəkətlər. Nəfəs alma üçün başın çevrilməsi



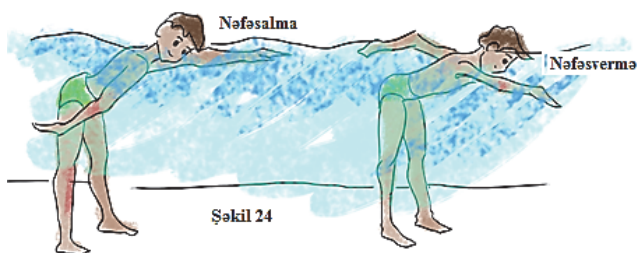


işləyən əl tərəfə icra edilir; nəfəs alma, əlin sudan çıxma anında həyata keçirilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur(Şəkil 23).



36. Ç.v.- irəli yıxılma vəziyyətində duruş:əllər irəli uzanıb, üz suya salınıb. Qolların vəziyyətini dəyişməklə krolla qolların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması. İşləyən əl çıxış vəziyyətinə qayıtdıqda, o biri əl avarçəkməyə başlayır. Nəfəs alma avarçəkən əl tərəfə icra edilir.

37. Ç.v.- irəli yıxılma vəziyyətində duruş: bir əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; o biri əl budun yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində; yanaq suyun üzərindədir; budun yanındakı ələ baxmaq. Sinə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılması. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur(Şəkil 24).



### **Hərəkətli dayaqla təmirilər**

38. Bir əllə lövhəni önündə tutaraq, o biri əlin hərəkətini tənəffüslə uyğunlaşdıraraq üzmə. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur. Tədricən növbəti nəfəsalmanı sağ (sol) əllə hər avarçəkməyə uyğunlaşdırmaq, əvvəlcə hər 2-3 avarçəkmədən bir nəfəs almaq daha məqsədəuyğundur.

39. Hər iki əllə lövhəni tutaraq, qolların növbəli hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdıraraq üzmə. Bir əllə avarçəkməni icra etdikdə, digər lövhəni tutur və əksinə. Nəfəsalma işləyən əlin altında icra edilir.



40. Eyni hərəkət.Üz suya salınıb; üzgüçülük lövhəsi və ya dairə ayaqlar arasında sıxılıb. Tənəffüs gah bir, gah da digər avarçəkən qolun hərəkəti ilə növbələşdirilir(*Şəkil 25*).

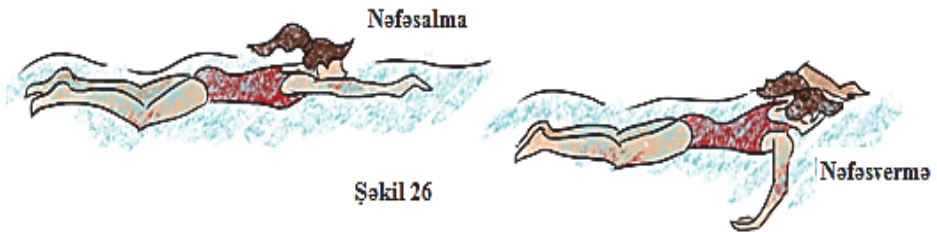


### *Dayaqsız təmrinlər*

41. Tənəffüslə uyğunlaşdırılaraq bir əlin hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə (o biri əl irəli uzanıb). Tənəffüs işləyən əl tərəfə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət yerinə yetirilir.

42. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla növbəli hərəkətlərin köməyiylə kroll üsulu ilə üzmə (qollar irəli uzadılmışdır). Bir əl avarçəkəni bitirdikdə, digəri dərhal avarçəkəni başlayır. Nəfəsalma işləyən əl tərəfə icra edilir.

43. Tənəffüslə uyğunlaşdıraraq qolların növbəli hərəkətlərin köməyiylə üzmə. Gah bir, gah da digər tərəfə növbələşdirərək nəfəsalma(*Şəkil 26*).

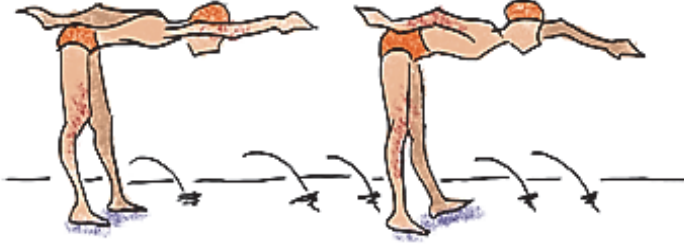


44. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qolların hərəkəti ilə, “üç-üç” üzmə (nəfəsalma hər üçüncü avarçəkəndən sonra icra edilir).

**Hərəkətlərin ümumi ritminin öyrənilməsi üçün təmrinlər**  
**Quruda yamsılayıcı təmrinlər.**

45. Yerində ayaqları döşəməyə vurmaqla sinə üstə krolla qolların hərəkətlərinin yamsılanması: əllə bir “avarçəkməyə”- ayaqla üç dəfə döşəməyə toxunma. Uca səslə saymaq: ”Bir, iki, üç. Bir, iki, üç...”

46. Kiçik addımlarla irəliləməklə, eyni hərəkət icra olunur(**Şəkil 27**).



**Şəkil 27**

47. Ç.v.- ensiz skamyada sinə üzərində uzanaraq, sinə üstə krolla qolların və qıçların hərəkətlərinin yamsılanması.

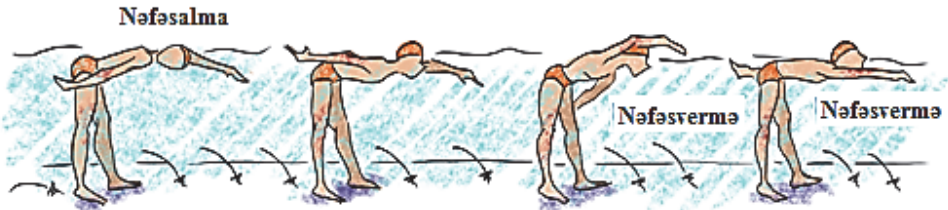
48. Yerində ayaqları yerə vurmaqla, krolla qolların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yamsılanması: əllə bir “avarçəkməyə” üç ayaq vurma.

49. Xırda addımlarla irəliləməklə eyni hərəkət. Nəfəsalmə “avarçəkmənin” sonunda sağ və ya sol əlin altına icra edilir.

50. Ç.v.- ensiz skamyada sinə üstə uzanaraq, krolla qolların və qıçların hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yamsılanması.

**Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər**

51. Kiçik addımlarla hovuzun dibi ilə irəliləyərək, sinə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılması ilə hərəkətlər (əllə hər avarçəkməyə üç addım)(**Şəkil 28**).



**Şəkil 28**



52. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətdə, ikinci nömrələr birincilərin belindən tuturlar. İkinci nömrələr tam koordinasiya ilə sinə üstə kroll hərəkətlərini icra edirlər. Sonradan yerlər dəyişir.

### **Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.**

53. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətdə olan ikinci nömrələrin belindən tutur və qabağa irəliləyirlər. İkinci nömrələr tənəffüsün saxlanılması ilə sinə üstə krolla hərəkətləri yerinə yetirirlər. Sonra yerlər dəyişilir.

54. Təmrin tam koordinasiyada icra edilir.

### **Dayaqsız təmrinlər**

55. Tənəffüsü saxlamaqla sinə üstə krolla üzmə(Şəkil 29).



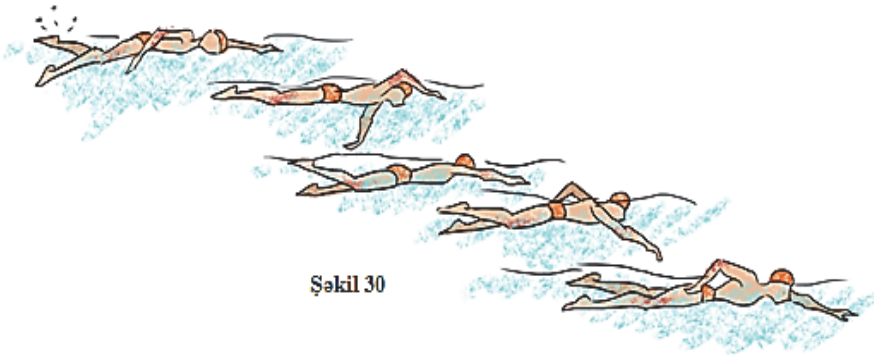
Şəkil 29

56. Tənəffüsü saxlamaqla, ayaqlarla güclü işləməklə, sinə üstə krolla üzmə (hərəkətlərin altızərbəli uyğunluğunun yaradılması üçün).

57. Ayaqlarla hərəkətləri gecikdirərək qollarla güclü işləməklə, eyni hərəkət (iki və dördzərbəli koordinasiya hərəkətlərinin yaradılması üçün).

58. Ayaqlarla güclü işləməklə, sinə üstə krolla tam koordinasiyada üzmə.

59. Ayaqlarla işləməməyə çalışaraq, qollarla güclü işləməklə, eyni hərəkət(Şəkil 30).



Şəkil 30

60. “Üç-üç” tənəffüsü ilə tam koordinasiyada üzmə.

*Tipik səhvlər.* Nəfəsalma zamanı üzgüçü sinə üstə deyil, böyrü üstə uzanır. Həddindən artıq qısa avarçəkmə və əlin sudan dartılıb çıxarılması; hündürə qaldı-

rılmış baş. Nəfəsalmının icrası zamanı üzgüçü başını çevirmir, onu qaldırır. Ayaqlarla həddindən artıq kəskin hərəkətlər.

### Arxa üstə krol üsulu

#### Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

##### Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

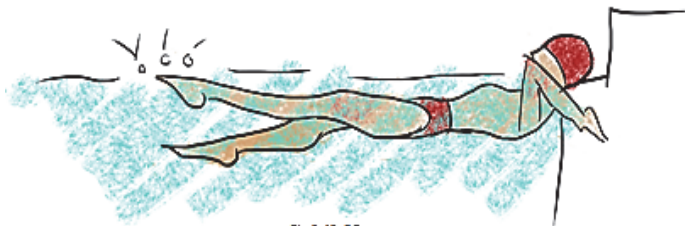
1. Ç.v.- döşəmədə və ya skamyanın kənarında, əllərlə arxada dayaqda (çiyinlər geri əyilmiş), oturmaq, qıçlar dizlərdən açılmış, ayaq barmaqları dartılmışdır. Ayaqlarla krol hərəkətlərin imitasiyası. Müəllimin “bir, iki, üç” sayı və ya əl çalmaları hərəkətlərin tempini tənzimləyir.

2. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə krolla ayaq hərəkətlərinin imitasiyası.

##### Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

3. Ç.v.- sahil kənarında və ya hovuz kənarında oturaraq, ayaqları suya salaraq. Müəllimin komandası və ya sayı ilə krolla ayaqlarla hərəkətlər.

4. Ç.v.- arxa üstə uzanaraq, əllərlə (çiyin bərabərində) hovuzun divarından tutaraq. Kürəyin yuxarı hissəsi ilə divara dirənərək, müəllimin komandası və ya sayı ilə arxası üstə krolla ayaqlarla hərəkətləri yerinə yetirmək(Şəkil 31).



Şəkil 31

##### Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

5. Gövdə boyunca uzanmış hər iki əllə lövhəni tutaraq, ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə(Şəkil 32).



Şəkil 32



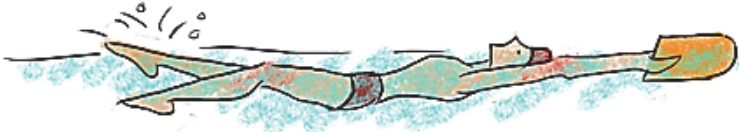


6. Hərəkət istiqamətinə tərəf irəliyə uzanmış bir əllə lövhəni tutaraq, eynihərəkət(**Şəkil 33**).



Şəkil 33

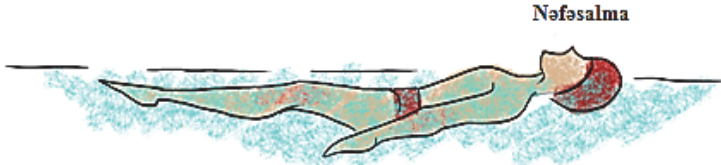
7. İrəli uzanmış hər iki əllə lövhəni tutaraq, eyni hərəkət (baş qollar arasında)(**Şəkil 34**).



Şəkil 34

### **Suda dayaqsız təmrinlər**

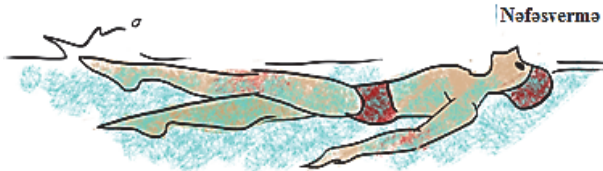
8. Arxa üstə sürüşmələr (əllər gövdə boyunca; sağ əl qabaqda, sol əl gövdə boyunca; sol əl qabaqda, sağ əl gövdə boyunca; hər iki əl irəli uzanmış)(**Şəkil 35**).



Nəfəs alma

Şəkil 35

9. Qıçların hərəkəti ilə üzmə, əllər gövdə boyunca(**Şəkil 36**).

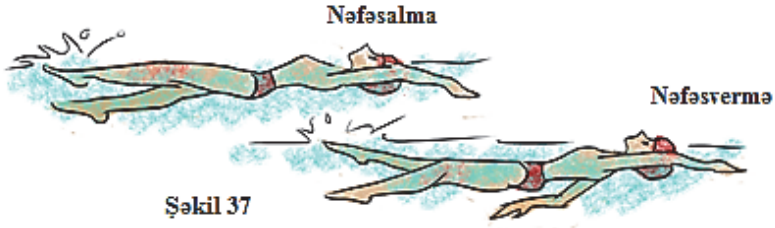


Nəfəs vermə

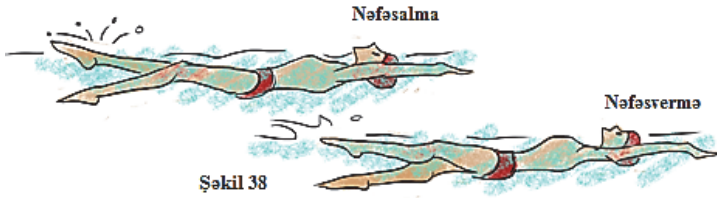
Şəkil 36



10. Bir əl irəlində, üzmə istiqamətində, o biri əl gövdə boyunca (Şəkil 37).



11. Hər iki əl irəliyə uzanmışdır (baş qollar arasında), eyni hərəkət (Şəkil 38).



**Tipik səhvlər.** Yuxarıdan aşağı suya kəskin şəkildə düşmə və bunun nəticəsində dərinənmə. Ayaqların çanaq-bud oynaqlarında həddindən artıq bükülməsi, buna görə də təlim alan suda uzanmır, oturur.

Ayaqlarla hərəkət zamanı dizlər sudan çıxır. Başın dala qatlanması.

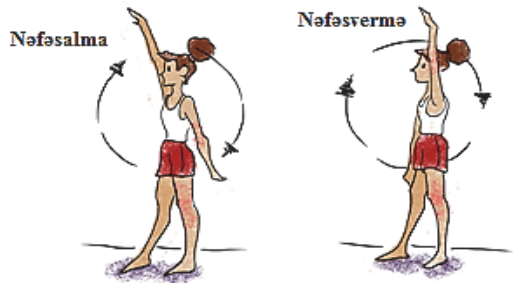
### Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün tədrinlər

#### Quruda yamsılayıcı tədrinlər

12. Ç.v. – ayaq üstə duruş, arxa üstə krolla bir əllə yamsılayıcı hərəkətlər. Eyni hərəkət o biri əl ilə.

13. Ç.v.- ayaq üstə duruş, bir əl yuxarıda, o biri əl budun yanında. Hər iki əllə arxaya dairəvi hərəkətlər (“Dəyirman”) (Şəkil 39).

14. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə, eyni hərəkət.



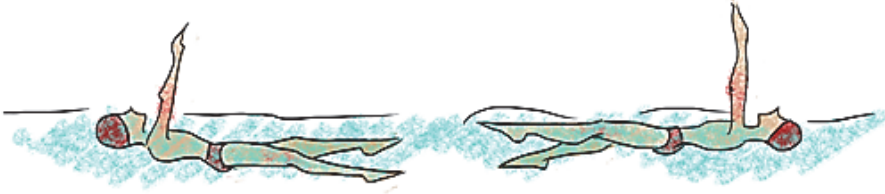
Şəkil 39

#### Suda hərəkətsiz dayaqla tədrinlər

15. Ç.v.- hovuzun divarına



yanakı uzanaraq, ondan bir əllə tutmaq. Sərbəst əllə kroll hərəkətləri. Eyni hərəkət digər əllə icra olunur(Şəkil 40).



Şəkil 40

16. Cütlükdə hərəkətlər: Birinci nömrələr, arxa üstə kroll vəziyyətində qollarla hərəkətləri icra edən ikincilərin ayaqlarından tutub, kömək edir.

#### **Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər**

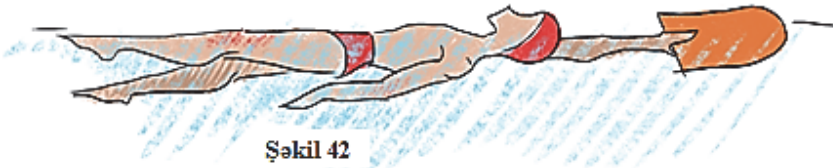
17. Cütlükdə hərəkətlər: Birinci nömrələr, arxası üstə kroll vəziyyətində qollarla hərəkətləri icra edən ikincilərin ayaqlarından tutub, kömək edərək onları irəli aparırlar. Ayaqlar su səthində görünməməlidir. Sonra tərəflər yerlərini dəyişirlər.

18. Bir əl lövhə ilə irəli uzanıb, digərəlin hərəkətinin köməyi ilə üzmə. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur(Şəkil 41).



Şəkil 41

19. Qolların hərəkəti ilə lövhənin köməyi ilə üzmə. Əllərin vəziyyəti növbələşdirilir(Şəkil 42).



Şəkil 42

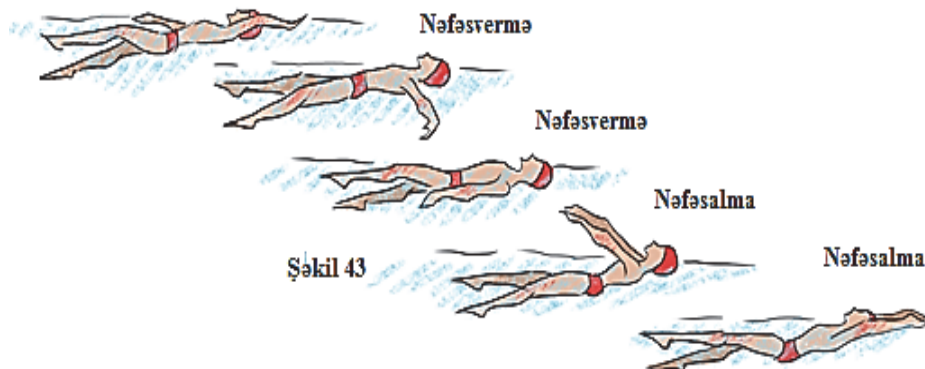
20. Lövhə ayaqlar arasında sıxılır. Qolların eyni vaxtda hərəkəti ilə üzmə. Hərəkətlər avarçəkmənin sonuna yaxın, sürətin artırılması ilə yerinə yetirilir.

21. Qollarla bir – birini əvəz edən hərəkətlərin köməyi ilə eyni hərəkət.

#### **Suda dayaqsız təmrinlər**

22. Ayaqlarla hərəkətlərin və qolların eyni vaxtlı hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə (onların sudan çıxarılması olmadan).

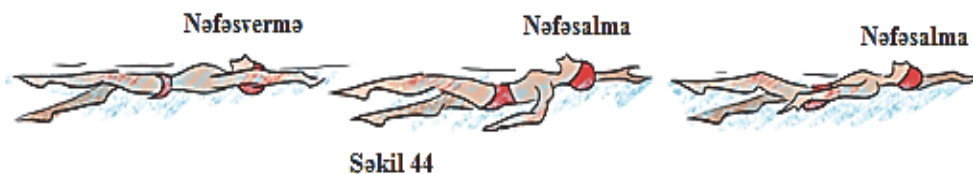
23. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, əllər irəli uzanıb. Eyni vaxtda hər iki əllə budlara qədər avar çəkmək və əlləri su üzərindən çıxış vəziyyətinə aparmaq. Ayaqlarla hərəkətləri davam etdirərək avarçəkməni hər iki əllə icra etmək (**Şəkil 43**).



24. Bir əlin hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, o biri əl irəli uzanıb. Əllərin vəziyyətini dəyişərək eyni hərəkət.

25. Qollarla növbəli hərəkətlərin köməyi ilə krolla üzmə. Əllərirəlidə birləşdikdən sonra növbəti əl öz avarçəkməsini yerinə yetirir.

26. Əllərin “altı” sayla olan dəyişməsi ilə ayaqların hərəkəti ilə üzmə (bir əl qabaqda, o biri əl gövdə boyunca). “Altı” sayından sonra təlim alan eyni vaxtda bir əllə avarçəkməni icra edir, o biri əli isə suyun üzərində aparır (**Şəkil 44**).



**Tipik səhvlər.** Əllə qısaldılmış avarçəkmə; əlin sudan dartılması, çıxarılması yox; ayaqlarla həddindən artıq kəskin hərəkətlər.



## **Qollarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.**

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün öncəki (12-dən 26-dək) kompleks təmrinlər icra edilir. Tənəffüslə xüsusi diqqət yetirilir. Üzgüçü özü üçün (sağ və ya sol) tənəffüslə uyğunlaşmanı asanlaşdıraraq qolu müəyyən edir ki. Nəfəs alma – qolun su üzərindən aparılması; nəfəs vermə isə – avarçəkmə zamanı icra edilir.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər**

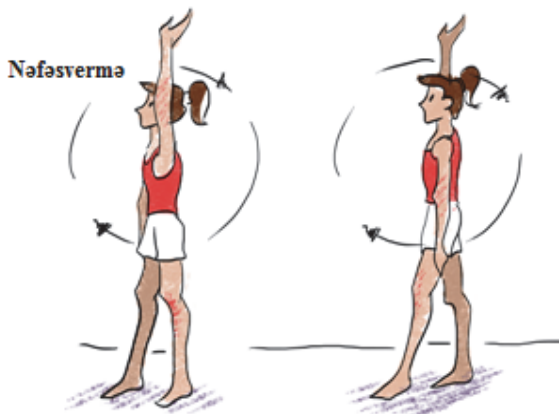
#### **Quruda yamsılayıcı təmrinlər**

27. Yerində ayaq vurma ilə arxa üstə krolla qollarla hərəkətlərin imitasiyası: əllə bir “avarçəkməyə” – üç ayaq vurma (**Şəkil 45**).

28. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada eyni hərəkət. Nəfəs alma sağ (sol) əlin altına “avarçəkmənin” sonunda yerinə yetirilir. Qollarla – ayaqlarla hərəkətlər tənəffüs ritminə tabe olmalıdır, ona görə təmrini müəllimin qısa “Nəfəs alma” və uzun “Nəfəs vermə” komandaları ilə yerinə yetirmək tövsiyə edilir (**Şəkil 46**).



Şəkil 45



Şəkil 46

### **Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər**

29. Cütlüklər şəklində çalışma. Birinci nömrələr arxa üstə kroll vəziyyətində olan ikincilərin belindən tuturlar. İkinci nömrələr arxa üstə krolla (tam uyğunluqda) hərəkətləri icra edirlər.



### **Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər**

30. Cütlüklər şəklində təmrin. Birincilər arxa üstə olan ikincilərin belindən tutaraq irəliləyirlər. İkinci nömrələr tam koordinasiya hərəkətləri yerinə yetirirlər.

### **Suda dayaqsız təmrinlər**

31. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada tam koordinasiya ilə üzmə(**Şəkil 47**).



32. Ayaqlarla güclü üzmə hərəkətlərinin üstünlüyü ilə (hərəkətlərin altızərbəli koordinasiyanın yaradılması üçün), eyni təmrinlər.

33. Ayaqlarla işləməməyə çalışaraq, qollarla güclü üzmə hərəkətinin icrası(hərəkətlərin dördzərbəli koordinasiyanın yaradılması üçün), eyni hərəkət.

### **Brass üsulu**

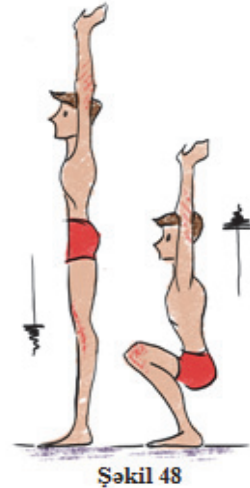
Brassın hərəkət texnikası krola olduğu kimi, çiyin oynaqlarında yüksək mütəhərrik tələb etmir, lakin bu üsulda baldır-pəncə (arxa tərəfdə olan açma), diz və çanaq-bud oynaqlarında yüksək mütəhərrikliyinin olması zəruridir. Brassçılar üçün tək bazı oynağının deyil, həm də effektiv üzmə sürətinin təmin edən qıç əzələlərinin güclü olması vacibdir.

### **Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər**

Təmrinlər kompleksinə başlamazdan əvvəl yerləş, tullanmalar, oturub-qalxmalar, qüvvə hərəkətləri icra edilir.

1. Ç.v.- əsas duruş (ə.d.), əllər yuxarıda. Oturub-qalxma(**Şəkil 48**).

2. Ç.v.- dabanlarda oturuş (ayaq barmaqları dartılıb). Mümkün qədər çox arxaya əyilmək; əllərlə döşəməyə dayaq edərək, ç.v.-ə qayıtmaq(**Şəkil 49**).





Şəkil 49

3. Ç.v.- üzü üstə uzanaraq, dayaq. Arxaya əyilərək və dizlərdən bükülmüş ayaq pəncələrini əllə tutub (ayaq barmaqları tamamilə xaricə çevrilmiş), budlardan qarnı üstə və geriyyə diyirlənmək(Şəkil 50).



Şəkil 50

4. Ç.v.- yarı oturuş, əllərlə dizlərdə dayaq. Dizlərin sağa və sola fırlanması(Şəkil 51).



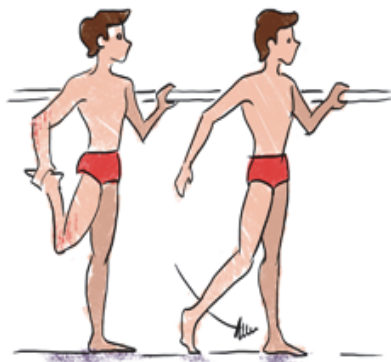
Şəkil 51

5. Ç.v.- ayaqlar çiyin bərabərində,irəli əyilmədə duruş. Brassla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər(Şəkil 52).



Şəkil 52

6. Bir əllə dayaqdan tutaraq, qıçı diz oynaqında bükmək, və ayaq pəncəsindən tutaraq, baldırı və dabanı sağrıya tərəf dartmaq. Hərəkəti digər qıçla icra etmək. Ayağı buraxmaq və onunla brass hərəkətini yerinə yetirmək(Şəkil 53).



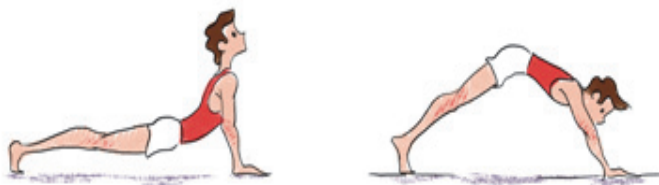
Şəkil 53

7. Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə, brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər(Şəkil 54).



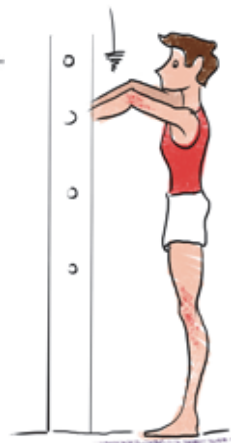
Şəkil 54

8. Uzanaraq qollarla dayaqda gövdənin maksimal əyilməsi və gərilməsi(Şəkil 55).



Şəkil 55

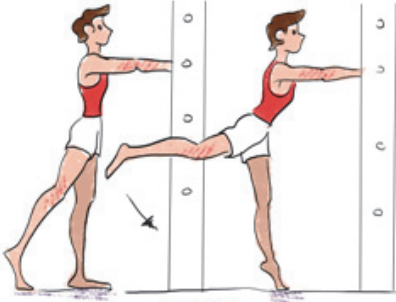
9. Ç.v.- üzü gimnastika divarına tərəf duruş. “Avarçəkmənin” əvvəlində və sonunda olduğu kimi əllərlə gimnastika divarının pilləsinə dayaq. Təmrinin icrası zamanı bazu oynaqının və qolların əzələlərini möhkəm gərginləşdirmək(Şəkil 56).



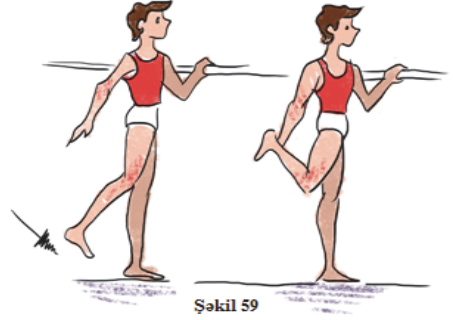
Şəkil 56



10. Ç.v. – gimnastika divarı önündə duruş.Əllərlə çiyin səviyyəsində pillədən tutmaq. Düz qıçlarla irəliyə və arxaya holaylandırma(Şəkil 57).

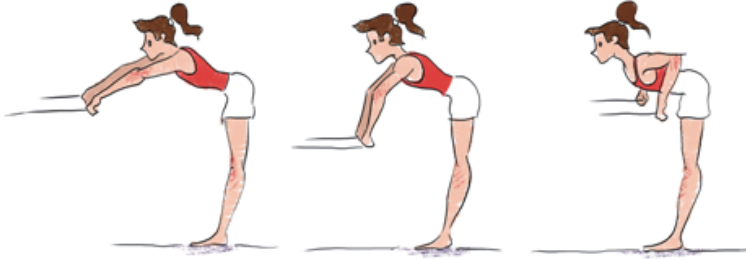


Şəkil 57



Şəkil 59

11. Brassla üzmədə olduğu kimi, rezin amortizatorların dartılması ilə qollarla hərəkətlər(Şəkil 58).



Şəkil 58

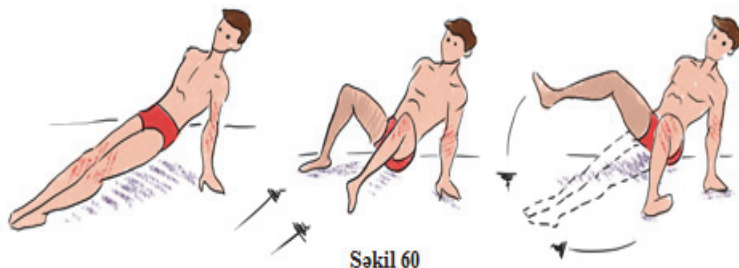
12. Yuxarı doğru “start tullanması”.

### *Ayaqlarla hərəkətin öyrənilməsi üçün təmrinlər*

#### *Quruda yamsılayıcı təmrinlər*

1. Ç.v.- dayağa yanakı durub, ona əllə istinad etmək. Bir qıçı diz oynaqında bükmək, baldırı yana aparmaq və eyni adlı əllə pəncənin daxili tərəfindən yapışmaq, ayağı buraxmaq və brassla üzmədə olduğu kimi digər ayaqla birləşənədək onunla təkni icra etmək. Eyni hərəkətdigər ayaqla icra olunur(Şəkil 59).

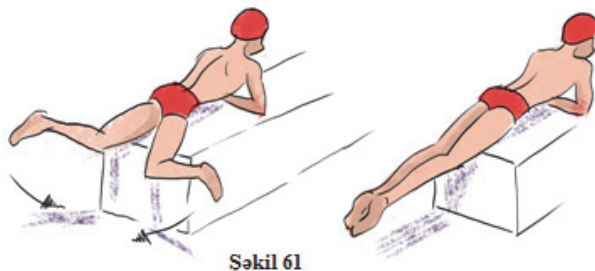
2. Ç.v. – döşəmədə oturaraq, əllərlə arxada dayaq. Brassla üzəmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər: dizləri yanlara döndərərək və pəncələri döşəmə ilə sürüyərək, ayaqları yavaşca çəkib qaldırmaq; ayaq barmaqlarını yanlara döndərmək; təkəni icra etmək, ayaqları birləşdirmək və onları döşəmədə uzatmaq. Fasilə vermək, ayaqları özünə tərəf yavaşca və yumşaqıqla çəkmək (**Şəkil 60**).



Şəkil 60

3. Skamyada uzanmış vəziyyətdə, brassla üzəmədə olduğu kimi, yoldaşının köməyi ilə (o, ayaqlar tərəfdə dayanır), ayaqlarla hərəkətlər. Ayaqların çəkilməsi müstəqil şəkildə yerinə yetirilir, lakin ayaq barmaqlarının yanlara döndərilməsi anında, yoldaşı əlləri ilə pəncələri götürür və təkəndən əvvəl lazımı vəziyyəti almağa kömək edir. Sonra, üzgücünün ayaqlarını buraxmayaraq, ona hərəkəti düzgün icra etməyə və ayaqları birləşdirməyə kömək edir.

4. Eyni hərəkət, lakin yoldaşın köməyi olmadan yerinə yetirilir (**Şəkil 61**).



Şəkil 61

### **Suda hərəkətsiz dayaq təmrinlər**

5. Ç.v.- hovuzun kənarında oturaraq əllərlə arxaya dayaq. Brassla ayaq hərəkətləri.

6. Ç.v.- hovuz kənarından əllə tutaraq divara yanakı durmaq. Ayağı diz oynağında bükmək, baldırı yana aparmaq və eyni adlı əllə pəncədən yapışmaq. Ayağı buraxaraq brassla üzəmədə olduğu kimi, yamsılama təmrinini yerinə yetirmək. Eyni hərəkət o biri ayaqla.



7. Ç.v. – divardan əllərlə tutaraq, arxa üstə uzanmaq. Brassla ayaq hərəkətləri(*Şəkil 62*).



Şəkil 62

8. Ç.v.- Əllərlə divardan tutaraq sinə üstə onun yanında uzanmaq. Brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər.(*Şəkil 63*)



Şəkil 63

**Tipik səhvlər.** Çanağın sallanılması; ayaqlarla təkandan əvvəl dizlərin həddindən artıq geniş aralanması; ayaq barmaqları və baldırlar təkandan əvvəl yanlara döndərilmişdir.

#### **Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər**

9. Düz əllərlə lövhəni tutaraq və ya onu qarın və budlara sıxaraq, ayaq hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

10. İrəli uzanmış əllərdə lövhəni tutaraq ayaq hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

11. Ayaq hərəkətlərin köməyi ilə, lövhə ilə sinə üstə üzmə. Təkandan sonra, mümkün qədər daha uzağa sürüşməyə çalışmaq, fasiləni mütləq gözləmək lazımdır(*Şəkil 64*).

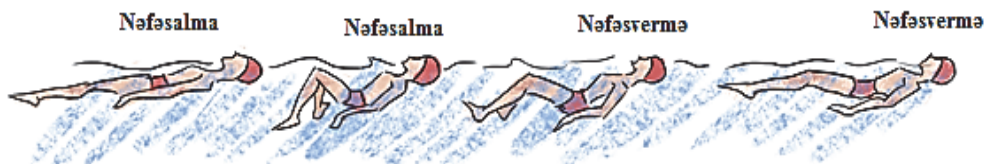


Şəkil 64



## Dayaqsız təmrinlər

12. Əllər budun yanında, ayaqların brass hərəkətləri ilə arxası üstə üzmə(Şəkil 65).



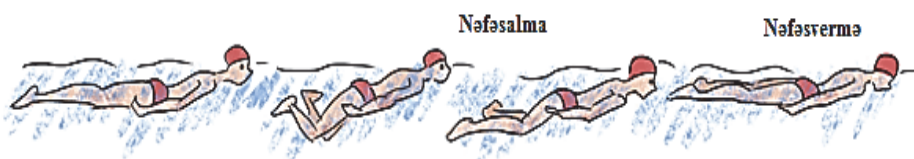
Şəkil 65

13. Sinə üstə üzmə, əllər irəli uzadılmışdır(Şəkil 66).



Şəkil 66

14. Qıçların hərəkətinin köməyi ilə eyni hərəkət, qollar gövdə boyunca(Şəkil 67).



Şəkil 67

15. Eyni hərəkət, qollar irəliyə uzadılmışdır.

**Tipik səhvlər.** Fasilə zamanı ayaqlar batır. Ayaqların dartılması və ayaqlarla təkən eyni sürətlə icra edilir. Təkəndən sonra ayaqlar bir yerdə birləşmir.



## ***Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

Qıçlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün, tənəffüsün icrasına diqqəti artıraraq təmrinlərin öncəki kompleksi (1-dən 11-dək) yerinə yetirilir. Brassda nəfəs alma ayaqların çıxış vəziyyətinə dartılması zamanı, nəfəs vermə – ayaqlarla itələnmə ilə eyni zamanda icra olunur.

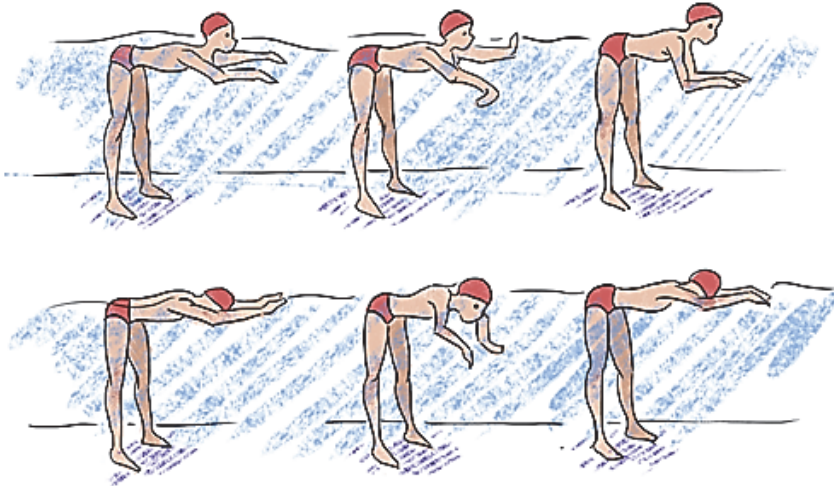
Quruda yamsılayıcı təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasına diqqət yetirmək lazımdır: nəfəs alma və nəfəs vermə sürətləndirilmiş olmalıdır ki, müəllim onların icra etmə müddətini görsün və eşitsin.

### ***Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər.***

16. Ç.v.- irəli əyilmədə dayanaraq, ayaqlar çiyin bərabərində, qollar irəli uzadılmış. Brassda olduğu kimi, qollarla eyni zamanda avarçəkmə hərəkətləri.

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.***

17. Ç.v.- hovuzun dibində irəli əyilmədə dayanaraq ayaqlar çiyin bərabərində, qollar irəli uzadılmışdır; çiyinlər və çənə su üstündə. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmələr (əvvəl qaldırılmış başla, sonra üzü suya salaraq)(**Şəkil 68**).

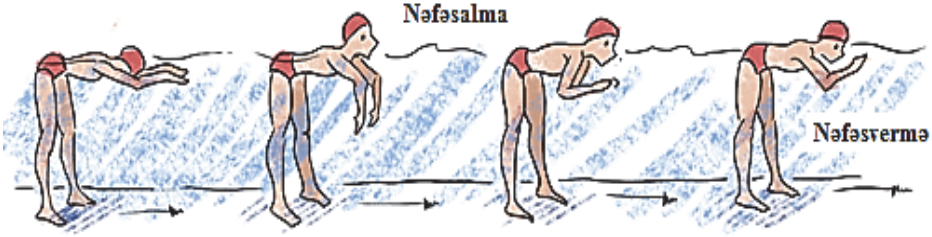


Şəkil 68



### Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

18. Hovuzun dibi ilə irəliləməklə 17-ci təmrindəki kimi, eyni hərəkət (**Şəkil 69**).



Şəkil 69

*Tipik səhvlər.* Həddindən artıq geniş avarçəkmə; avarçəkmənin sonunda qolların “dirsəklər yanlara” vəziyyətində dayandırılması; sürüşmə zamanı – qolların irəli uzadıldığı anında fasilənin olmaması.

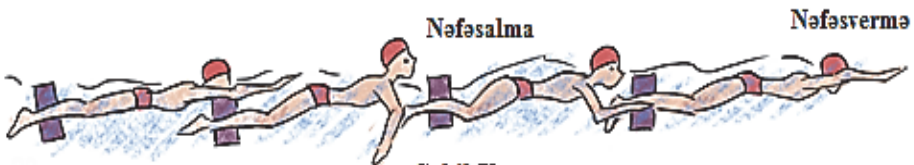
*Metodik göstərişlər.* Avarçəkmənin icrasında qollar arasındakı bucaq  $90^\circ$  – dən artıq olmamalıdır. Çiyinləri və çənəni su səthindən ayırmamaq. “Qollar irəlidedə” vəziyyətini də saxlamaq. Avarçəkmənin sonunda dirsəkləri cəld “yığışdırmaq” – onları aşağı salmaq və gövdəyə sıxmaq, sonra qolları irəli uzatmaq.

19. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə sürüşmələr (**Şəkil 70**).



Şəkil 70

20. Ayaqlar arasında lövhə, qolların hərəkəti ilə, (hündür qaldırılmış başla)üzmə; tənəffüs sərbəstdir (**Şəkil 71**).



Şəkil 71

21. Tənəffüsün saxlanılması ilə eyni hərəkət.



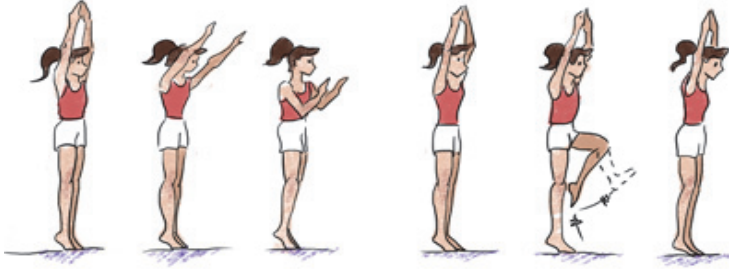
## ***Qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün, tənəffüsün qollarla avarçəkməsi ilə uyğunlaşdırılmasının üstünlüyü ilə, təmrinlərin öncəki kompleksiyerinə yetirilir. Brassda nəfəs alma, qollarla avarçəkmənin bitməsi zamanı (“gec” nəfəsalma), nəfəsvermə – qolların irəli çıxarılması və sürüşmə zamanı icra olunur.

### ***Hərəkətlərin ümumi uyğunluğun öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

#### ***Quruda yamsılama təmrinləri.***

22. Ç.v.- ə.d., qollar yuxarı qaldırılıb. Qollarla “avarçəkməni” icra etmək və qolları çıxış vəziyyətinə qaytarmaq; sonra hərəkətlərin ayrılıqda koordinasiyasını yamsılayaraq bir ayaqla dartılmanı və itələnməni icra etmək (***Şəkil 72***).



**Şəkil 72**

23. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada eyni hərəkət: nəfəsalma qollarla “avarçəkmənin” başlanğıcı ilə eyni zamanda; nəfəsvermə – qolların irəli çıxarılması və ayaqlarla itələnmə zamanı icra edilir.

24. Tam koordinasiya eyni hərəkət. Qolların yanlara aralanması zamanı ayaq dartılmağa başlayır, sonra nəfəsvermə yerinə yetirilir; qolların irəli çıxarılması anında ayaqla itələnmə icra edilir.

#### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

25. Cütlükdə təmrinlər. Birinci nömrələr sinə üstə uzanmış vəziyyətində olan ikincilərin yan tərəfdən bədən tuturlar. İkinci nömrələr tam koordinasiya hərəkətləri yerinə yetirirlər. Sonra tərəflər yerlərini dəyişirlər.

#### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

26. Hovuzun dibi ilə hərəkət edərək, tənəffüslə uyğunlaşdırmada brassla qolların hərəkətləri.



### *Suda dayaqsız təmrinlər*

27. Tənəffüsün saxlanılmasında tam koordinasiyada  zm (Şəkil 73).



Şəkil 73

28. Hərəkətlər ayrılıqda koordinasiyası ilə üzmə (qollar avarçəkməni bitirəndə v  irəli uzananda, ayaqlar dartılmanı v  təkanı bařlayır); tənəffüs hərəkətin 1-2 dövründən bir.

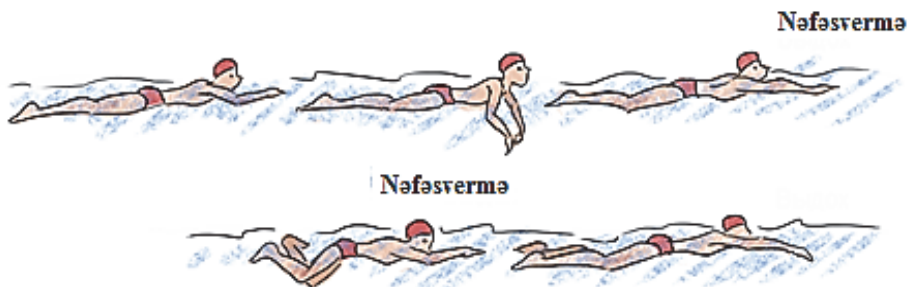
29. Tənəffüslə uyğunlařdırmada qollarla qısaldılmıř avarçəkmə ilə  zm (Şəkil 74).



Şəkil 74

30. Sərbəst tənəffüslə v  suya hərəkətin 1-2 dövründən bir nəfəsvermə ilə tam koordinasiyada üzmə (qollarla avarçəkmənin sonunda ayaqlar dartılır v  qolların irəli çıxarılması və s r řm  ilə eyni zamanda təkanı icra edir)(Şəkil 75).

31. ‘‘Gec’’ nəfəs alma ilə eyni hərəkət.



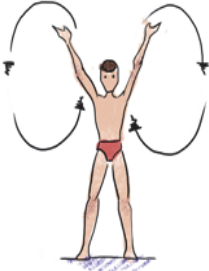
Şəkil 75



## Batterflyay (delfin) üsulu

Batterflyay üsulu ilə üzmə texnikasıçıyın, baldır-pəncə (pəncəaltı bükülmə) oynaqlarındakı və onurğanın mütəhərriqliyi ilə yanaşı, həm də çiyin qurşağı, gövdəvə ayaq əzələlərinin yüksək qüvvə hazırlığını tələb edir.

### Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər



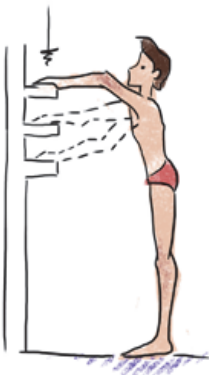
Şəkil 76

1. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində. Düz qollarla irəliyə-arkaya maksimal amplitudalı dairəvi hərəkətlər(Şəkil 76).



Şəkil 77

2. Ayaq üstə duruşdan, məhrabanı istifadə edərək düz qolların irəliyə-arkayahərəkətləri. Əsas tələb – qollar arasındakı məsafəni tədricən azaltması(Şəkil 77).



Şəkil 78

3. Ç.v.- gimnastika divarı yanında duraraq, pilləyə əllərlə dayaq etmək. “Avarçəkmənin” əvvəlində, ortasında və sonunda əzələlərin maksimal gərilməsi(Şəkil 78).

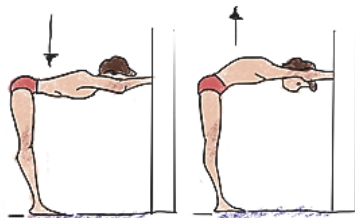


Şəkil 79





5. Ç.v.- gimnastika divarının yanında duruş, əyilmədə əllərlə pilləyə dayaq. Gövdənin irəliyə doğru yığılıb-açılması hərəkətləri (*Şəkil 80*).



Şəkil 80

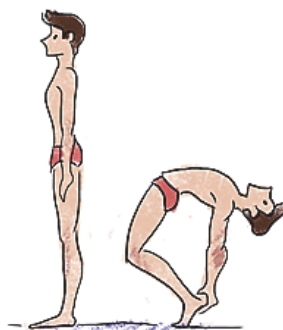


Şəkil 81

6. Uzanaraq dayaqda görülmüş, müxtəlif variantlarda "dalğa" (*Şəkil 81*).

Barmaqlarla dabanlara toxunmağa çalışaraq maksimal dərəcədə arxaya əyilmək (*Şəkil 82*).

7. Ç.v.- ə.d., əllər aşağı salınıb.



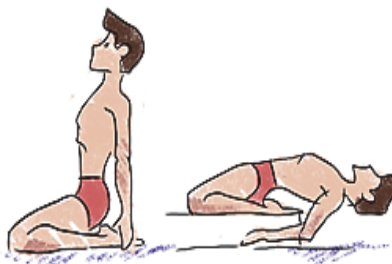
Şəkil 82

8. Ç.v.- əllər beldə, eyni hərəkət. Çanağın sağa və sola növbəli fırlanması. (*Şəkil 83*)



Şəkil 83

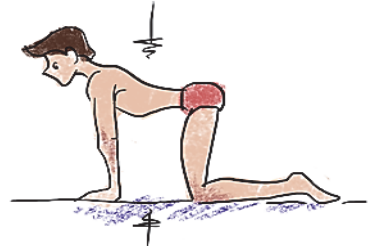
9. Ç.v.- dabanlar üstə oturuş (ayaq barmaqları dartılıb). Arxaya əyilmək və kürək üzərinə uzanmaq (*Şəkil 84*).



Şəkil 84



10. Ç.v.- dizlər üstə duraraq dayaq. Onurğanın döş bölməsinin aşağı hissəsinin əyilməsi və düzəlməsi(Şəkil 85).



11. Böyük olmayan yüksəlmədə duraraq, gövdənin irəliyə əyilmələri(Şəkil 86).



Şəkil 86



Şəkil 85

12. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar azacıq aralı (pəncə enində). “Start tullanması”.

## Startların icra texnikası

### *Start tullanmanın öyrənilməsi üçün təmrinlər*

Start tullanmanın öyrənilməsinə yaxın üzgüçülər suya təlim tullanmalarının icrası texnikasına yiyələnmiş olmalıdırlar. Startın mənimsənməsi quruda keçirilən təmrinlərdən başlanır.

#### **Quruda yamsılayıcı təmrinlər**

1. Ç.v.- əsas duruş (ə.d.). Ayaqları diz oynaqlarında bükmək və qollarla qolaylanma edərək, yuxarı tullanmaq; bu vaxt qolları düzəltmək, əllər pəncələr birləşdirilir, baş qollar arasında.

2. Start üçün çıxış vəziyyətdən eyni hərəkət.

3. Start üçün çıxış vəziyyəti almaq (ayaqlar pəncə bərabərində). Ayaqları diz oynaqlarında bükmək, irəli əyilmək, qolları aşağı salmaq və onlarla irəli-yuxarı qolaylanma icra etmək. Ayaqlarla itələnmək və yuxarı tullanmanı icra etmək;



qolları qabaqda eyni vaxtda birləşdirmək və başı qollar altına “yığışdırmaq”. Bir neçə dəfə təkrarlamaq.

4. Müəllimin əmri ilə startı yerinə yetirmək.

### **Suda hərəkətlər**

5. Suya yıxılmanın sonunda itələnmə ilə suya düşməni icra etmək.

6. Hovuzun kənarından start tullanmanı icra etmək.

7. Kürsüdən start tullanmanı icra etmək(**Şəkil 87**).



**Şəkil 87**

8. Müəllimin komandası ilə start tullanmanı icra etmək.

### **Sudan startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.**

Sürüşmənin və arxa üstə üzmənin mənimsənməsindən dərhal sonra sudan startın öyrənilməsinə başlayırlar.

### **Quruda yamsılayıcı təmrinlər**

1. Qruplaşma vəziyyətindən sürüşmənin, ayaqlarla işin və qollarla ilk üzmə hərəkətlərinin yamsılanması ilə yuxarı tullanmaq.

### **Suda təmrinlər**

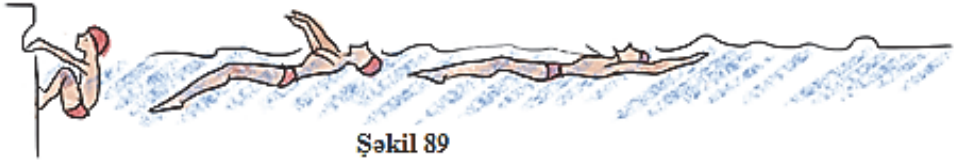
2. Köpük üçün olan təknəciyin kənarından və ya kənardan düz əllərlə yapışaraq qruplaşma vəziyyətini almaq və ayaqları hovuz divarına qoymaq. Sonra su altında qolları irəli çıxartmaq, divardan ayaqlarla itələnmək və arxa üstə sürüşməni icra etmək(**Şəkil 88**).



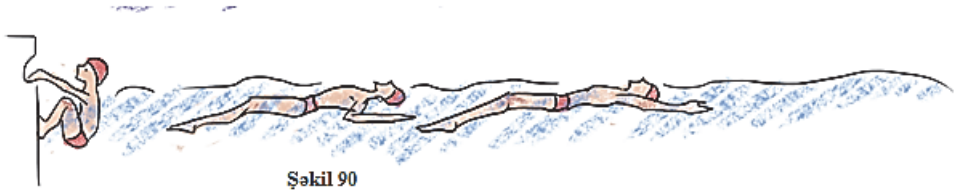
**Şəkil 88**



3. Əlləri su üzərindən apararaq, eyni hərəkət(Şəkil 89).



4. Eyni hərəkət, lakin qolların su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda cəld qanırılmaq və ayaqlarla itələnməni icra etmək. Suya girdikdən sonra başı arxaya atmamaq və su altına dərin getməmək üçün çənəni sinəyə sıxmaq. Sonra ayaqlarla hərəkətə və əllə avarçəkməyə başlamaq(Şəkil 90).



### **Dönmələrin icrası texnikası.**

Məşğul olanlar nə vaxt ki, istənilən üsulla üzmə texnikasını mənimsədilər və 20 m və daha çox məsafəyə üzməyi bacardılar o vaxt, dönmələrin texnikasının öyrənilməsinə başlamaq lazımdır. Əvvəlcə sadə dönmələr texnikası öyrənilir hansı ki, sonrakı daha qəliz sürətli variantların mənimsənməsi üçün əsas sayılır.

Dönmə texnikası, təlimin öncəki mərhələlərində üzgüçülərin mənimsədikləri elementlər üzrə: dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşma və ona əllə toxunma; qruplaşma, fırlanma və ayaqların dönmə lövhəsinə qoyuluşu; itələnmə, sürüşmə və ilkin avarçəkmə hərəkətləri öyrənilir. Dönmə elementləri geriyə ardıcılıqla öyrənilir. Sonra dönmə bütöv şəkildə icra edilir. Bir tərəfə dönmə mənimsəndikdən sonra, eynilə o qaydada digər tərəfə dönmə öyrənilir.

### ***Sinə üstə krolda açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

Sinə üstə üzmədə dönmələr digər üsullarla həmin ardıcılıqla öyrənilir və yalnız dönmə lövhəsinə toxunma zamanı əllərin və çiyinlərin vəziyyəti ilə fərqlənir.



### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

1. Ç.v.- arxası divara duraraq, ona sağ əllə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxmaq; ayağı divara qoymaq və sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərinin yamsılamaqla itələnməni yerinə yetirmək.

2. Eyni hərəkət, lakin artıq sağ əlin divara qoyuluşu və fırlanma ilə; fırlanma zamanı nəfəs alma icra olunur.

3. Divara sağ addımdan əlin qoyuluşu ilə eyni hərəkət.

4. Dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşmanın yamsılanması ilə eyni hərəkət– dönmənin tam yamsılanması.

### ***Suda təmrinlər***

5-8. 1-4-cü çalışmaları yerinə yetirmək.

### ***Arxa üstə krola açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər***

#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

1. Ç.v.- üzü divara tərəf, sağ ayağı bükərək və onu divara qoyaraq durmaq; qollar gövdəyə sıxılıb və dirsəklərdən bükülüb. Qruplaşaraq, hər iki qolla irəli qolaylanma ilə itələnməni icra etmək, sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərinin yamsılanması.

2. Ç.v.- divara yanakı duraraq, ona sağ əllə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini alaraq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxmaq; üzü divara tərəf çevrilmək, sağ qolu düzəltmək və ayağı divara qoymaq; hər iki əllə irəliyə qolaylanma edərək divardan itələnməni icra etmək.

3. Eyni hərəkət, lakin artıq sağ əlin “dönmə lövhəsinə” qoyuluşu ilə.

4. Eyni hərəkət, lakin dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşmanın yamsılanması ilə – dönmənin tam yamsılanması.

#### ***Suda təmrinlər***

5-8. 1-4-cü təmrinləri yerinə yetirmək.

### ***Brassda və batterflyayda “kəfkirvari” dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər***

#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

1. Ç.v.- arxası divara tərəf duraraq, ona sağ əlin ovucu ilə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxaraq onu divara qoymaq. Sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərini yamsılamaqla divardan itələnməni yerinə yetirmək.

2. Ç.v.- üzü divara tərəf duraraq (bir addım məsafəsində), ona hər iki ovucla dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, qolları bükmək və çiyinləri irəli vermək; sonra başla, çiyinlərlə eynivaxtlı hərəkətlə və ayağın dönmə lövhəsinə qoyuluşu ilə divardan əllərlə itələnmək. Divardan gövdənin yuxarı hissəsi ilə hərəkətlə üzgüçü sağ ayağını divara qoyur, yənisanki kəfkirin hərəkətini yerinə yetirir.



3. Eyni hərəkət, lakin əllərin addımla qoyuluşu ilə.
4. “Dönmə lövhəsinə” “üzərək yaxınlaşma” ilə eyni hərəkət (qollarla avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılanması ilə 3-4 addım atmaq).

### **Suda təmrinlər**

5-8. 1-4-cü təmrinləri yerinə yetirmək.

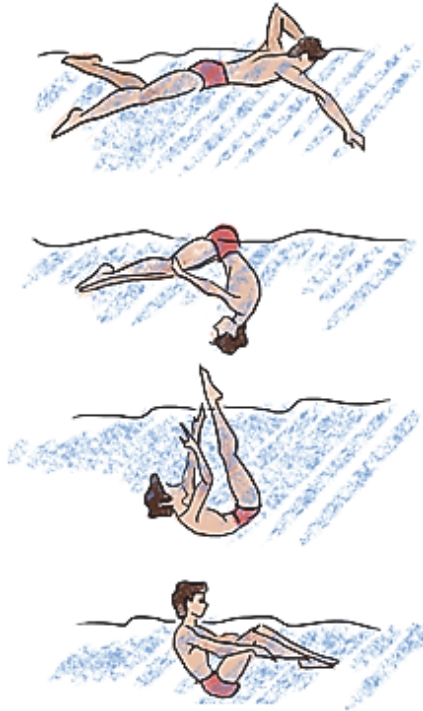
### **Sinə və arxa üstə krolda irəli mayallaq aşmaqla dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər.**

#### **Quruda (zalda) yamsılayıcı təmrinlər(Şəkil 91)**

1. Qruplaşmada döşək üzərində irəli mayallaq aşma.
2. Qruplaşmada sonradan böyrü üstə düşmə ilə döşək üzərində irəli mayallaq aşma.

### **Suda təmrinlər**

3. Su səthində irəli mayallaq aşma.
4. Ayırıcı üzgüçülük zolağı üzərindən irəli mayallaq aşma.
5. Sinə üstə üzmədə, arxaüstə vəziyyətə çıxmaqla və üzmənin əks tərəfə davam etdirilməsi ilə mayallaq aşma.



Şəkil 91

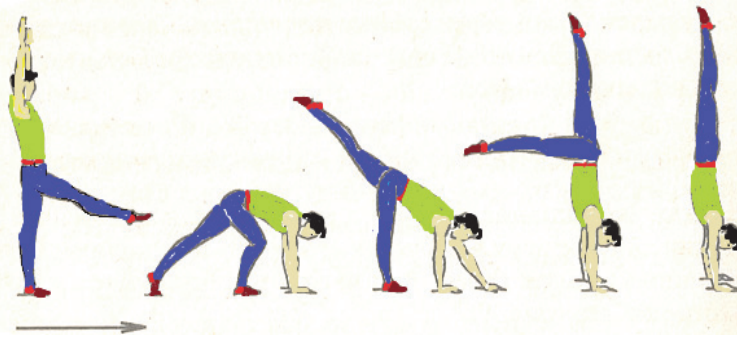


# GİMNASTİKA

*Bir ayağın təkani, digərini yellədarək əllərdə duruş*



**İcrə texnikası.** Yellənən ayaq üzərində duraraq, pəncə üzərində təkən vuran ayaq irəliddə, qollar yuxarıda, ovucular irəli, hücum addımı etmək, gövdəni irəli əymək, əlləri çiyin bərabərində döşəməyə qoymaq və bir ayağı yellədirib digəri ilə təkən vurub əllər üzərində duruşa qalxmaq. Duruşda ayaqları birləşdirmək, başı bir qədər əyib, döşəməyə baxmaq (*Şəkil 1*).



*Şəkil 1*

## **Öyrətmə ardıcılığı.**

Köməklə bir ayağın təkani ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş.

Divardan iki addım məsafədə duraraq, təkən vuran ayaqla addım və digərini yellətməklə əllərdə duruş, dabanlarla divara söykənmək.

## **Tipik səhvlər.**

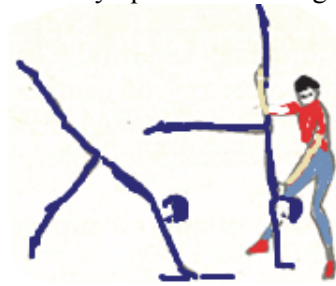
Başın səhv vəziyyəti (arxaya əyilmir).

Bədəni həddindən artıq əymək.

Əllərin həddindən artıq ensiz və ya geniş qoyulması.

Bədən çiyin və sinə-körpücük bükümlərində tam düzəlməyib.

**Kömək və mühafizə.** Şagirdə kömək, yellənən ayaq tərəfindən, bir əli irəli uzatmaq, ikincisi ilə budundan və ya baldırdan tutmalıdır.



*Şəkil 2*

Şagird hərəkəti ayaqlarla divara istinad edən anda, dayandırılmalıdır (*Şəkil 2*).



## Yana aşmaq

**İcra texnikası.** Üzü hərəkət istiqamətinə duraraq, qollar irəli-yuxarıda, əllər irəliyə və hansı tərəfə aşma icra edilirsə, o ayaqla addım və sonra, irəli əyilərək eyni adlı əli, barmaqlarını eyni tərəfə döşəməyə (əgər aşma sola icra edilir, onda sol əllə) təkən ayağından bir addım olan məsafədə qoyur və bir ayağın yellənməsilə digərinin təkənə ilə ayaqlar aralı əllərdə duruşa çıxmaq. Sonra isə, əllərlə ardıcılıqla təkənə vurub, ayaqlar aralı, qollar yanlarda vəziyyəti almaq (*Şəkil 3*).



Şəkil 3

### Öyrətmə ardıcılığı.

Kömək ilə bir ayağın təkənə ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş.

İcraçı əllərdə duruş vəziyyətini aldıqdan sonra ayaqlarını aralayır və mühafizəçi kürəklər tərəfindən dizlərdən kömək edir.

Ayaqlar aralı əllərdə duruş, ayaqlara enmək. Sonra isə tez əllərin yerlərini növbə ilə dəyişmək: biri beldə (enən tərəfə), digəri çiyinin altına, köməklə ayaqlara enmək –ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda (bu hərəkət, aşmanın ikinci hissəsinin mənimsənilməsində kömək edir).

Bir ayağın təkənə ilə digərini yellətməklə, dönərək əllərdə duruş (bu hərəkət, aşmanın birinci hissəsinin mənimsənilməsilə əlaqədardır). Əllərdə duruş vəziyyətini aldıqdan sonra birinci hərəkətdə olduğu kimi kömək göstərilir.

Bir ayağın təkənə ilə, digərini yellətməklə yana aşmaq.

### Tipik səhvlər.

Əllər və ayaqlar bir xəttə qoyulmur.

Aşma əllər üzərində duruşdan yerinə yetirilmir.

Baş arxaya əyilməyib, şagird əllərin qoyulmasını nəzarət etmir.

Aşma əllər üzərində duruşdan yerinə yetirilmir, yəni bədən şaquli səthdən yox – yandan keçir.

**Kömək və mühafizə.** Təcrübədə üç əsas kömək variantlarından kürək tərəfindən hərəkətə doğru keçirməklə həyata keçirilir:

Bir əli belindən, digərilə çiyin altından kömək edilir.

İki əli çarpazlaşdırıb beldən tutmaq.

İki əllə beldən tutmaq.



## ***Köməklə əllərdə duruşdan arxaya mayallaq aşmaq***

***İcra texnikası.*** Arxaya mayallaq aşmaq irəli əyilmədən oturuşdan və ya düz ayaqlarla oturuşdan icra olunur. Arxaya bükülü yuvarlanmanı tamamlayaraq qollar çiyinin yanında barmaqlar çiyinlər tərəfinə və cəld ayaqları yuxarı açmaq, eyni zamanda qolları fəal düzəltmək, ayaqları endirərək, dayaqlı oturuş vəziyyətini almaq (*Şəkil 4*).



*Şəkil 4*

### ***Öyrətmə ardıcılığı..***

Köməklə, bir ayağın təkani ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş vəziyyətini təkrar etmək.

Köməklə, duraraq dayaqdan çanaq-bud oynaqlarını açmaq və əllərdə duruş. Köməkyandan duraraq açılma zamanı ayaqlardan tutub düzgün istiqamətləndirmək.

Köməklə, oturuşdan irəli əyilmək, arxaya yuvarlanıb əllər üzərində duruş və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.

Köməklə oturuşdan irəli əyilmək, arxaya mayallaq aşıb əllər üzərində duruş vəziyyətini almaq.

Köməklə, əsas duruşdan, mümkün qədər irəli əyilmək arxaya müvazinəti itirərək, əlləri dizlər tərəfinə döşəməyə söykəmək.

### ***Tipik səhvlər.***

Çanaq-bud oynaqlarını vaxtından tez açmaq.

Çanaq bud oynaqlarında ləngimiş açılma.

Əllərin dayağa səhv qoyulması.

### ***Kömək və mühafizə.***

Yandan ayaqlar aralı duruş əllərin qoyulmuş yerində ayaqlardan tutub və əllərdə duruş vəziyyətini və ayaqlara təkən verib, mayallaq aşmanın tamamlanmağına kömək etmək.



## **X sinifdə yeniyetmələrin hərəkət birləşmələrinin təkmilləşdirilməsi və nəzarət dərsi**

Bir ayağın təkəni ilə, digərini yellətməklə əllərdə duruş və irəli mayallaq aşmaq – 3, 0 bal

Qüvvə ilə baş üzərində duruş – 3, 5 bal

Arxaya mayallaq aşıb əllər üzərində duruş vəziyyəti alaraq, dayaqlı oturuşa enmək – 3, 5 bal

## **X sinifdə qızlar üçün hərəkət birləşmələrinin təkmilləşdirilməsi və nəzarət dərsi**

Dizlərə enərək, arxaya əyilmək, əllər bəldə – 1, 5 bal

Sola dönüb düzəlmək, bucaqla oturuş, qollar yanlarda – 3, 0 bal

Arxası üstə uzanıbdan kürəklərdə duruş – 2, 0 bal

Arxaya mayallaq aşıb “Yarımspaqat” – 1, 5 bal

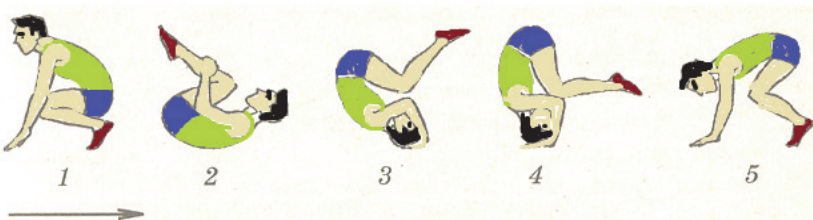
Əsas duruş və solla addım atıb tullanıb sağla hücum addımı qollar yanlarda – 2, 0 bal

## **TƏDRİS PROQRAMLARI**

Daha mürəkkəb hərəkətlərin mənimsənilməsi və eyni zamanda nisbətən zəif şagirdlər üçün, xüsusi öyrətmə proqramlarını istifadə etmək tövsiyə edilir. Bu proqramlarda şagirdlərə tədris tapşırıqlarının ardıcıl sisiləli icrası mütləq nəzarət altında keçirilməlidir və ya hər tapşırıq üçün keyfiyyətli icrasının özünənəzarət, növbəti silsiləli tapşırığa keçid imkanı verir. Arxaya mayallaq aşmaq, əllərdə duruş və yana aşmanı mənimsənilməsi üçün aşağıda öyrətmə proqramları tövsiyə edilir.

### **Arxaya mayallaq aşmaq**

Dayaqlı oturuşdan əllərlə təkən verib qruplaşmaq və arxaya yuvarlanaraq dizləri sinəyə tərəf çəkmək (qruplaşmanı sonunadək saxlamaq), baş sinəyə, kürəklər döşəməyə toxunana kimi əlləri baş səviyyəsində döşəməyə qoymaq (barmaqlar çiyin tərəfdə olmalı) və əllərə istinad edərək baş üzərindən çevrilmək – əllərlə təkən verib dayaqlı oturuşa keçmək (*Şəkil 5*).



*Şəkil 5*


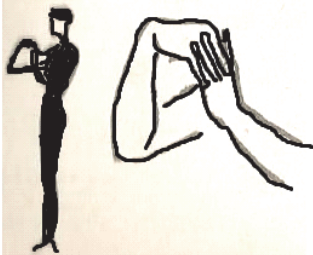

Arxaya mayallaq aşmanı mənimsənilməsi üçün şagird nəyi *bilməlidir*?

Dayaqlı oturuşda çiyinləri irəli vermək.


Arxaya yuvarlanma zamanı qruplaşmanı möhkəm saxlamaq, baş döşəməyə toxunana qədər və çiyinlərdən sonra əllərlə dayaq vermək.

Ayaqlarla döşəyə toxunana qədər qolların açılmasına başlamaq.

### *Silsiləli tədris tapşırıqları*

<i>Hərəkət, onun məzmunu (nəyi etməli?)</i>	<i>İcra texnikası (nəçə etməli?)</i>	<i>Nəzarət hərəkətləri, test</i>
<b>I silsilə - arxaya mayyalaq aşmaq üçün zəruri olan hazırlığın inkişafına yönəlmiş təmrinlər.</b>		
1. Başın əyilmələri və dairəvi hər-ri 	Yoldaşının müqavimətindən istifadə etməklə, maksimum amplituda ilə irəli və arxaya icra	
2. Əllərin dairəvi hərəkəti 	Əl barmaqlarını biri-birinə keçirməklə icra	
3. Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması. Ayaqlar gimnastika divarının 2-3 reykasında və ya gimnastika skamiasında	Hərəkəti bədəni düz saxlamaqla, dirsəkləri gövdəyə sıxmaqla yerinə yetirmək 	Hərəkəti 2-3 yaxınlaşmad a yerinə yetirmək






<b>II silsilə – çıxış və son vəziyyətlərin mənimsənilməsi yönəlmiş təmrinlər</b>		
Dayaqlı oturuş	Ayaqları pəncə enində paralel qoymaq, bədənin ağırlığını qollar üzərinə keçirmək	Əsas duruşdan tez və düzgün Ç.V. almaq
<b>III silsilə – arxaya mayallaq aşmanın texniki əsasının mənimsənilməsinə yönəlmiş təmrinlər.</b>		
Qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq	Ç.V.-dən qruplaşaraq yuvarlanmanı təkrar etmək	Dayaqlı oturuşdan qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və irəliyə yuvarlanaraq dayaqlı oturuşa keçmək
		
<b>IV silsilə – öz hərəkətinin məkan və zaman ölçülərində dəyərləndirmək, qüvvə təzahürünün və onun idarə edilməsi bacarıqlarının inkişafına yönəlmiş təmrinlər</b>		
III silsilədə olduğu kimi	III silsilədə olduğu kimi, orta və tez tempi möhkəm qruplaşmanı saxlamaq	Əsas duruşdan dayaqlı oturuş və sürətlə arxaya yuvarlanma. Dayaqlı oturuşa qayıtmaq.





**V silsilə – köməkçi təmrinlər və öyrənilən hərəkətin ayrı-ayrı hissələrinin mənimsənilməsinə istiqamətlənmiş təmrinlər**

<p>Uzanaraq çiyin arxasında əllərlə dayaq</p> 	<p>Kürəklər divara tərəf duruş, əllər baş arxasında. Eyni hərəkəti, kürəklərdə uzanmış vəziyyətdə</p>	
<p>Qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və əllərlə dayaq</p> 	<p>Ayaqlar dabanlar enində, oturuşdan qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və əlləri baş səviyyəsinə qoymaq və Ç.V. qayıtmaq. Eyni hərəkəti dayaqlı oturuşdan</p>	
<p>Maili müstəvi üzərində arxaya mayallaq aşmaq</p>	<p>Gimnastika körpünün hündür hissəsində oturuşdan (körpünün üstünə döşək qoymaq) arxaya mayallaq aşmaq</p>	
	<p>Eyni hərəkət adi şəraitdə köməklə</p> <p>Köməklə oturuşdan arxaya mayallaq aşmanı dayaqlı oturuşa icra etmək, qalxmaq (kömək edən zaman yandan durmaq, bir əllə çiyini qaldırmaq)</p>	<p>Əsas duruşdan dayaqlı oturuş, arxaya mayallaq aşmaq və Ə.D. qalxmaq</p>

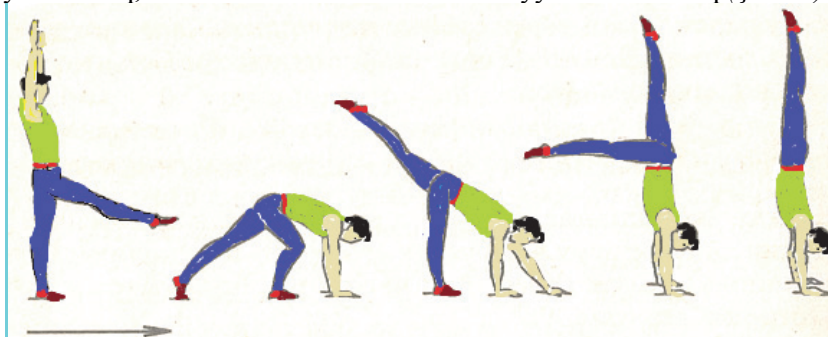


## VI silsilə – öyrənilən hərəkətin tam şəkildə icrasına yönəlmiş təmrinlər

Arxaya fasilə ilə iki mayallaq aşmaq	Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşmanın icrası, durmaq – 2 san. fasilə, dayaqlı oturuş və arxaya mayallaq aşmaq	
Arxaya iki mayallaq aşmaq	Dayaqlı oturuşdan, dizlər aralı, qruplaşaraq arxaya iki mayallaq aşmaq; birinci aşmadan sonra fasilə etməmək	Cəld tempdə arxaya iki mayallaq aşmaq və qalxmaq; yerində 2-3 san durmaq.

### Bir ayağı yelləyib digərinin təkəni ilə əllərdə duruş

İcra texnikası. Ç.V.-dən qollar yuxarıda, geniş addımla gövdəni irəli əymək. Döşəməyə çiyin enində əllərlə dayaq, barmaqlar aralı, qollarla döşəməyə söykənmək (1-2 kadr). Bir ayağı yellətməklə digərinin təkəni ilə ayaqları birləşdirib əllərdə duruş (3-5 kadr). Əllər üzərində duruşda bədəni maksimum yuxarıya dartmaq, müvazinəti və bədənin düz vəziyyətini saxlamaq (*Şəkil 6*).



Şəkil 6

### Əllərdə duruşun mənimsənilməsi üçün şagird nəyi bilməlidir?

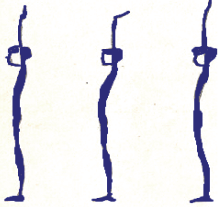
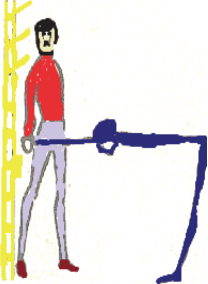
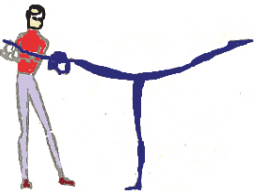
1. Əllərlə döşəməyə çiyin enində istinad edərək, barmaqlar aralı.
2. Bədənin dartılmış düz vəziyyətini saxlamaq.

### Şagird nəyi bacarmalıdır?

Baş üzərində duruşu yerinə yetirməyi.



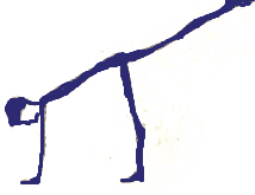
## Silsiləli tədris tapşırıqları

İnformasiya kadri	Əməliyyat kadrları	Nəzarət kadrları
<b>I silsilə</b>		
<p>1. Qolları qaldırmaq</p> 	<p>Qolları yuxarı qaldırmaqla, çiyinlərlə dartınmaq, beli açmamaq, eyni hərəkəti lakin pəncələr üzərinə qalxmaq və biləyləri arxaya</p>	
<p>2. Çiyinləri qaldırıb və endirmək</p>	<p>Qollar yuxarıda duruşda çiyinləri qaldırıb və endirmək</p>	
<p>3. İrəli əyilmə</p> 	<p>Yoldaşı ilə irəli əyilməni icra etmək. Eyni hərəkəti ayaqlar aralı duruşdan (cütükdə) əllərlə bir-birinin çiyinlərindən tutmaq</p>	
<p>4. Hücüm addımı</p>	<p>Əsas duruşdan hücum addımı (təkan vuran ayaqla) qollar aşağıya və Ç.V. qayıtmaq</p>	<p>Ayaqları bükməyərək hərəkəti növbə ilə 3-4 dəfə təkrar etmək</p>
<p>5. Arxaya növbə ilə ayağın yellənməsi</p> 	<p>Gimnastika divarında ayaqları növbə ilə yellətmək (düz qollarla irəli əyilməklə reykadən tutmaq)</p>	



## II silsilə

İrəli hücum addımı edib əllərdə dayaq

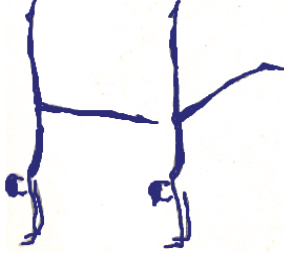


Əsəs duruşdan hücum addımı icra etmək (təkan vuran ayaqla) və dayağa düz qolları qoymaq.

Arxada yellənən ayaq düz olmalıdır. Hərəkəti növbə ilə 2-3 dəfə təkrar etmək

## III və IV silsilə

Bir ayaqla təkan digərini yelləyib ayaqların vəziyyətini dəyişmək



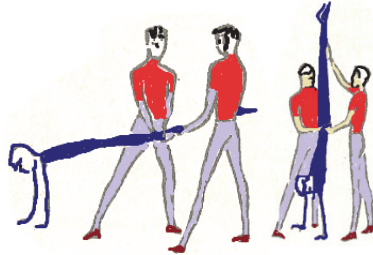
Əsəs duruşdan hücum addımı əllər dayaqda, bədənənin ağırlığını qollara keçirmək və düz qolları qoymaqla, birinin təkanı ilə digərini yelləndiririb, ayaqların vəziyyətini dəyişmək (ayaqları yelləndirən zamanı, çanağı mümkün qədər yuxarı qaldırmaq)

Birinci sınaqdan sonra Ç.V. almaq və hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etmək

## V silsilə

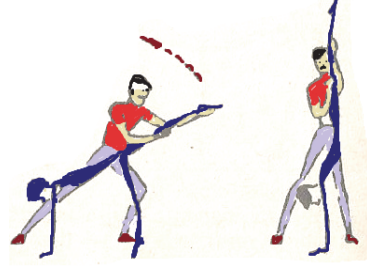
1. Köməklə əllərdə duruş

Köməklə uzanaraq dayaqları yerinə yetirib (bədən düz olmalıdır) yandan iki şagird budlardan və baldırdan tutub əllərdə duruş vəziyyətinə icraçını qaldırırlar



2. Eyni hərəkəti bir ayaqla təkən digərini yellədir

Addım atıb əllərlə dayaqlanmaq (yellənmənin əvvəlində icraçının düz ayaqlarından kömək etməklə budlarından və baldırdan tutmaq)



3. Divara əllərdə duruş vəziyyətinə bütün bədənle söykənmək

Divara sallanmış döşəyə əllərdə duruş vəziyyətinə bütün bədənle söykənmək

### VI silsilə

Əllərdə duruş





Köməklə icra etmək: bir ayaqla təkən digərini yellədir əllərdə duruş (Əllərdə duruş vəziyyəti aldıqdan sonra yoldaşı kömək edir)

İki dəfə dalbadal bir ayaqla təkən digərini yellədir əllərdə duruş

### Silsiləli tədris tapşırıqları

Informasiya kadrları	Əməliyyat kadrları	Nəzarət kadrları
<b>I silsilə</b>		
1. Yana əyilmələr	Ayaqlar geniş aralı duruş, irəli əyilməməklə, yavaş-yavaş, geniş amplituda ilə icra etmək	



		
2.Yana hücum addımı	Hücum addımını sağa eyni vaxtda gövdəni sağ tərəfə əyib, sol yanda, qollar yanlarda icra etmək (eyni hərəkəti digəri tərəfə)	
3.Ayaqların yanlara növbə ilə yelləndirilməsi	Əsas duruşdan düz ayaqla, dəqiq yanlara, hərəkətin amplitudasını tədricən artırmaqla icra etmək	
<b>II silsilə</b>		
1.İrəli hücum addımı	Solda duruşdan, saği yelləyib, qollar irəli-yuxarıya, sağla geniş hücum addımı icra etmək	Hücum addımını tez yerinə yetirmək
2. Hücum addımı ilə əlləri döşəməyə soykəmək		Hücum addımdan, solla təkan verib, sağ ayaqda duruş, sol yanda – 2 san saxlamaq, solu endirmək
<b>III silsilə</b>		
1.Əllər üzərində duruş	Birinin təkəni ilə digərini yelləyib ayaqları gimnastika divarına dayaqlanmaq (yoldaşının köməyiylə). Əllərdə duruşda dartınmaq və beli açmamaq.	Gimnastika divarının yanında əllərdə duruş (müstəqil icra) 2-4 san saxlamaq.








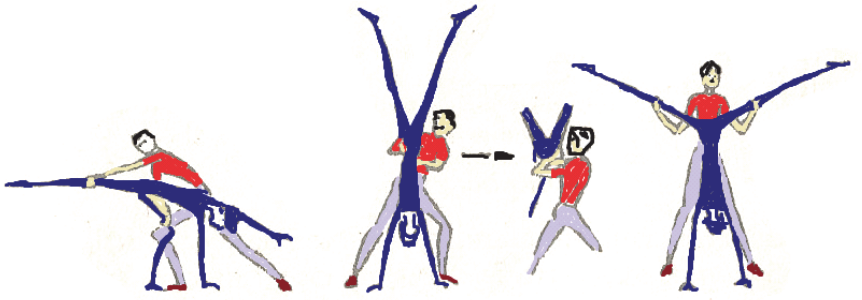
#### IV silsilə

III silsilə-dəki kimi	Ayaqları tez yellədirib və təkən vurub əllərdə duruş.	Gimnastika divarının yanında (müstəqil) əllərdə duruş.
-----------------------	---	--

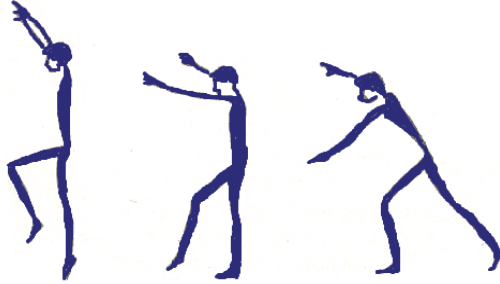
#### V silsilə

1. Əllərdə duruş ayaqlar daha geniş aralı	Gimnastika divarına söykənib beli açmamaqla əllərdə duruşdan (köməklə) ayaqlar aralı dayağa enmək.	
2. Ayaqlar aralı əllərdə duruşdan ayaqlarla divara söykənib yana enmək və ya yoldaşının köməyilə	Köməklə icra etmək (icraçıya sağ əllə sağ çiyindənən və sol əllə belindən kömək etmək); ayaqlar aralı əllərdə duruşdan ayaqlar aralı duruş və qollar yanlarda vəziyyətinə enmək.	



		
3. Ayaqlar aralı sola dönüb əllərdə duruş	Solla hücum addımı təkrar etdikdən sonra əlləri nişan qoyulmuş yerdə yoldaşının köməyiylə ayaqlar aralı dönüb əllərdə duruşa çıxmaq (kömək kürəklər tərəfindən sağla yellənmənin əvvəlində və ayaqları əllərlə tutub icra olunur).	
		
4. Dönməklə əllərdə duruş və sonrakı ayaqlar aralı duruş və qollar yanlarda vəziyyətə enmək	İcraçı ilə yerinə yetirmək (Birincisi dönməklə ayaqlar aralı əllərdə duruş; ikincisi, çiyinin altından və belindən kömək edir, ayaqlar aralı duruş, əllər yanlarda vəziyyətinə çevirir).	
5. Yana aşmaq	Yana aşmaq keçirməklə nişan qoyulmuş yerdə həyata keçirilir	Müstəqil yana aşmaq
<b>VI silsilə</b>		

1. Templi sıçrayış	Yerindən kiçik sıçrayış, solla eyni vaxtda qolların irəli-yuxarıya qaldırmaqla, sola enib, saği irəli azca bükmək. Eyni hərəkəti qaçaraq icra etmək.	Qaçaraq templi sıçrayış
2. Templi sıçrayışı yana aşmaqla ayaqları birləşdirmək	Bir xətt üzrə templi sıçrayışı yana aşmaqla yerinə yetirmək	Templi sıçrayış və yana aşmaq



## DAYAQLI TULLANMALAR

Şagirdlər 10-cu sinifdə uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı, hündürlüyü 115-120 sm və 120 – 125 sm, və qızlar çəpinə qaçaraq eninə qoyulmuş gimnastika atının üzərindən birinin təkani ilə, digərini yelləyib hündürlüyü 110sm olan dayaqlı tullanmaları mənimsəyirlər.

### *Uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanma*

**İcra texnikası.** Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma (VI sinif) texnikası bütövlükdə göstərilən tullanma texnikasından az fərqlənir. Lakin uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanmanın icrası üçün körpü üzərinə daha sürətli qaçış, ayaqlarla və alətə əllərlə təkən, tələb edilir. Yaxşı icra şərtilə pəncələr çiyin səviyyəsindən yuxarı qalxır (*Şəkil 8*).

### **Öyrətmə ardıcılığı..**

Bütün köməkçi hərəkətlər, hansı biri eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən öyrətmə zamanı istifadə olunurdu, onlarda tullanmaların mənimsənilməsində istifadə oluna bilər, daha sonra aşağıdakı hərəkətləri təkrar edin:





Şəkil 7

Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma zamanı, tədricən məsafəni körpüdən gimnastika keçisi qədər artırılır.

Uzununa qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma.

Eyni hərəkəti, lakin körpünü gimnastika keçisindən 1m məsafəyə qədər aralamaq.

Eyni hərəkəti, lakin körpü və gimnastika keçisi arasında ip çəkmək.

Uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanma.

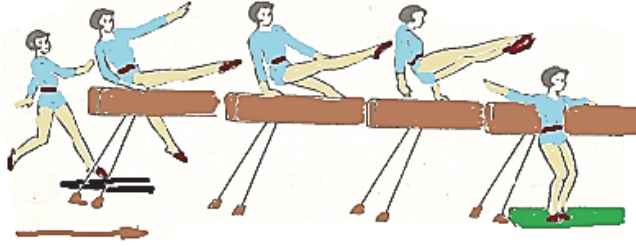
Bəzi şagirdlər üçün uzuna qoyulmuş gimnastika atına dəf etmək çətindir: onlar qorxurlar ki, əllərlə təkandan sonra uzununa atı tam qət edə bilməzlər, ona ilişib yığıla bilərlər. Bu cür psixoloji maneələri dəf etmək üçün aşağıdakı tapşırıqları yerinə yetirmək lazımdır (Şəkil 8):

1. Bir-iki addım qaçaraq gimnastika atın üstünə ayaqlar aralı dayağa tullanmaq (ayaqlar aralı oturuşa yox, məhz gərgin, tamamilə düz qollarla dayağ). Bir qədər dayaqda ləngimək və yumşaq ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

2. Qaçış sürətini və məsafəsinə tədricən artırmaqla, dayağa tullanmaq, qıçlar aralı, hər dəfə əlləri atın kənarından daha uzağa dayağa qoymaq, və məsafəni 20-25 sm çatdırmaq. Şagirdin hərəkətini çiyininin altından hər iki tərəfdən tutmaqla mühafizə etmək. Şagird, qıçlar aralı dayağı mənimsədikdən sonra digər tapşırıqın icrasına başlaya bilərlər.

3. Şagird atın ön hissəsindən oturuşdan, sonra isə yarımoturuşdan ayaqlar aralı sıçrayış icra edir. Əvvəlcə əllərlə atın orta hissəsindən təkən vermək, sonra isə uzaq hissəsinin sonuna 15-20 sm qalmış yerdən təkən vermək öyrədilir. Yalnız bu hərəkətlər inamla yerinə yetirildikdən sonra, hərəkətin tam icrasına başlamaq olar.





Şəkil 8

### **Tipik səhvlər.**

1. Nisbətən alçaq qolaylanma (ayaqlarla körpüyə təkəndən sonra ayaqlar gimnastika atının bədənindən yuxarı qalxmır).
2. Əllərlə təkən öz altına (längidən təkən yerinə yığılır).
3. Əllərlə təkəndən sonra uçuşda bədən çanaq-bud oynaqlarında düzlənmək yoxdur.
4. Çanaq-bud oynaqlarında düzlənmək, çiyinləri ancaq qaldırma hesabına həyata keçirilir, lakin ayaqlar irəliyə hərəkət edir, buda yerə enən anda çiyinlə arxaya yığılmasına səbəb olur.
5. Yaxında yerə enmək (1, 5m az).

**Kömək və mühafizə.** Yan tərəfdə duraraq, dirsəkdən yuxarı, qoldan, digər əllə lazım olarsa sinə altından yerənmə zamanı kömək etmək. Yaxşı olardı ki, müəllim özü tullanmanı tam mənimsənilməsindək mühafizəni həyata keçirsin

### **Çəpinə qaçaraq eninə qoyulmuş gimnastika atının üzərindən birinin təkəni digərini yellədir bucaqla tullanma.**

**İcra texnikası.** Bu tullanmanı icra etmək üçün kiçik bucaq altında (demək olar ki, paralel) gimnastika atının yaxın tərəfindən, yandan körpücük qoyulur.

Bucaqla tullananda sağdan kiçik qaçışdan, sağ ayağı yellədir, sağ əllə atın bədəninə söykənmək və sol ayaqla körpüyə təkən vurmaq. Bundan sonra, sağ əli buraxıb və sol əllə söykənməyə davam edərək, ata sol tərəflə yerə enmək.

Əgər tullanma sola edilir, bu halda bütün hərəkətlər əksinə icra olunur.

### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Gimnastika skamyasından “adlamaq” üsulu ilə tullanma.
2. Gimnastika atında sağ bud üzərində oturuş əlləri arxada söykənilib və ayaqları irəli-sağa yellədir, alətdən tullanıb və ata sol tərəflə yerə enmək.
3. Gimnastika atında ayaqlar aralı köndələn oturuş əlləri atın bədənində söykənmək və ayaqları yellədir bucaqla sağa sıcrayış, ata sol tərəflə yerə enmək.
4. Sağ tərəflə gimnastika atına körpüdə duraraq sağı yellədir və solla təkən vurub atın üzərinə oturuşa arxada dayağa və ayaqları sağa endirib, sıcramaq, ata sol tərəflə yerə enmək.



5. Kiçik qaçışdan bucaqla sağa (sola) birini yellədir, digəri ilə təkən vurub tullanmaq

Tullanmanı təkmilləşdirmək üçün (XI sinif) bədəni alət üzərində cəhd edib düzəltmək, bu səbəbdəndə atın üstünə içi doldurulmuş top qoyulur.

#### **Tipik səhvlər.**

1. Ayaqlar alət üzərində birləşmir.
2. At üzərində çanağın vəziyyəti olduqca aşağıdadır.
3. Əllər dayağa paralel qoyulmur.

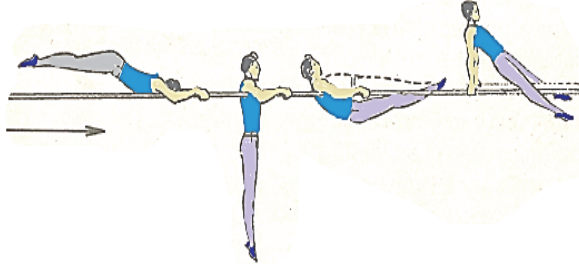
**Kömək və mühafizə.** Yerə enmə sahədə yan tərəflə alətə durub, bir əllə çiyininin altından, digərilə belindən və ya kürəkdən

### **Paralel qollar**

X sinifdə yeniyetmələr qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq, ayaqlar aralı oturuşdan qüvvə ilə çiyinlərdə duruş, dayaqda bucaq, dayaqda arxa yellənmədə qolların büküb və açılması, arxa yellənmədə yerə enməni mənimsəməyə başlayırlar, eyni zamanda əvvəllər mənimsənilən elementlərinin icrasını təkmilləşdirirlər.

### **Qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq**

**İcra texnikası.** Arxa yellənmədə, ayaqlar və gövdə qollardan daha hündür qalxdığı zaman beli girdələmək və yüngülcə bükülmək. İrəli yellənmənin istiqamətindən bir qədər tez, ayaqlar qollar səviyyəsinə çatmamış, ayaqların hərəkətini tormozlaşdırıb, çanaq – bud buğumlarını kəskin açmaq və sinə ilə ciddi sıçrayış etmək. Qollardan çiyinlərlə itələyərək, əllərlə qollara basmaq, dayağa keçmək və ayaqları aralayıb, ayaqlar aralı oturuş vəziyyətini almaq (*Şəkil 9*).



*Şəkil 9*

#### **Öyrətmə ardıcılığı.**

1. Gimnastika divarından sallanıb irəli yellənmədən sıçrayış.
2. Dirsəklərdə dayaqdan irəli yellənmədən qalxmaq və ayaqlar aralı oturuş.
3. Qollarda dayaqda yellənib irəli yellənmədə, nisbətən sürətli, qolların səviyyəsinə çatınca ayaqların hərəkətini tormozlaşdırıb, çanaq bud oynaqlarında açılmaq. Bunu yerinə yetirmək üçün qolların üstünə döşəkdə qoymaq olar.





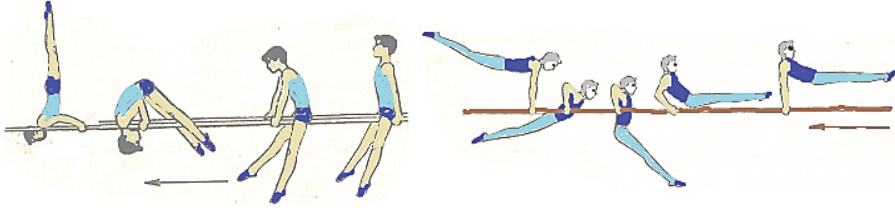
4. Qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq.

**Tipik səhvlər:** 1) çanaq bud oynaqlarında açılma və qollar səviyyəsində ayaqların tormozlaşmasının olmaması; 2) ayaqlar qollardan hündür olan zaman ayaqlarla tormozlaşmanın ləngiməsi; 3) qollarda dayaqda çiyinlərin sallanması.

**Kömək və mühafizə:** yandan durub, bel və ya çanaq altından itələməklə. Qollarda sıyrıntının qarşısını almaq məqsədi ilə borudan olan porolon qolçaqlarını taxmaq tövsiyyə olunur.

### Ayaqlar aralı oturuşdan qüvvə ilə çiyinlərdə duruş

**İcra texnikası.** Ayaqlar aralı oturuşdan əlləri irəliyə budlara yaxın tutmaq, əyilərək və qolları büküb, çanağı qüvvə ilə qaldırmaq, çiyinləri qollara qoyub, dirsəkləri yanlara aparmaq. Qollarla ayaqları çəkib, gövdəni şaquli vəziyyətə gətirmək, sonra isə çanaq bud oynaqlarında açılmaq və çiyinlərdə duruşa çıxmaq. Baş bir qədər arxaya əyilir, döşəməyə baxır (Şəkil 10).



Şəkil 10

### Öyrətmə ardıcılığı.

Qüvvə ilə döşəmədə baş üzərində duruşu təkrar etmək (9 sinif).

Ayaqlar aralı oturuşdan, ayaqlar aralı oturuşa irəli mayallaq aşmaq. Mayallaq aşmanın birinci hissəsinə diqqət yetirmək (qollara çiyinlərlə dayaqlanıb, ayaqları çəkmək).

Ayaqlar aralı oturuşdan kömək edərək qüvvə ilə çiyinlərdə duruş və ayaqlar aralı oturuşa enmək.

**Tipik səhvlər:** 1) dirsəkləriyanlara aralanmayıb və şagird çiyinlərdə batır; 2) gövdə şaquli vəziyyətə qədər çatmamış çanaq bud oynaqlarında açılma başlanır; 3) baş arxaya əyilməyib və şagird müvazinəti irəliyə itirir; 4) duruş vəziyyətində şagirdin bədəni olduqca açıqdır və ya bükülüdür.

**Kömək və mühafizə:** yandan durub bir əllə beldən tutmaq, digəri ilə – sinədən.

### Dayaqda yellənmədən qolların büküb və arxa yellənmədə açılması

### Öyrətmə ardıcılığı.

Dayaqda yellənmə.



İrəli yellənmədə qolların bükülüb açılması (9 sinif).

Gimnastika skamyasında uzanaraq dayaqda (ayaqlar skamyada) qolların bükülüb açılması (4-6 dəfə).

Dayaqda yellənib qolların bükülüb və arxa yellənmədə açılması (3-4 dəfə).

**Tipik səhvlər:** ritmin pozulması

**Kömək və mühafizə:** yandan durub bir əllə çiyindən tutmaq, digəri ilə arxa yellənmədə -sinədən.

## Dayaqda bucaq

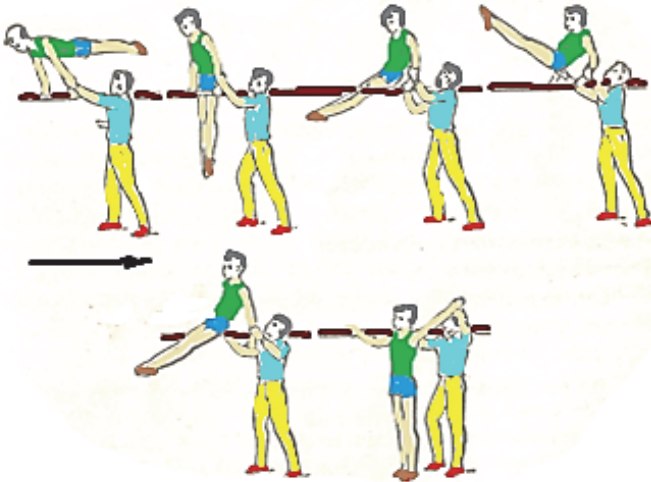
### İcra texnikası.

Qollar düzəldirilib, bel düz, baş irəliyə, ayaqlar qollara paralel.

**Öyrətmə ardıcılığı.** Dayaqa bucaq – bu statik vəziyyət, qarın, budun ön və daxili səthin, qabırğalarla qarın arasında olan yaxşı inkişaf etmiş əzələ qüvvəsini tələb edir. Buna görə onun icrası üçün qol və qarın əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəlmiş çox saylı hərəkətlər imkan yaradır və gimnastika divarında sallanaraq düz ayaqların qaldırılması, sallanaraq bucaq, qüvvə ilə aşaraq dayağa qalxmaq əsasən.

### İrəli yellənmədə (bucaqla) sağa (sola) sıçrayış

**İcra texnikası.** İrəli yellənmənin başlanğıcı ilə azca açılmaq və şaqulini keçib, ayaqlarla irəli-yuxarı və sola (sağa) cəld hərəkət etmək. Yellənmənin sonunu gözləməyib, tez açılmaq (ayaqların hərəkətlərini ləngidib və çanağı irəliyə istiqamətləndirir) və eyni vaxtda sağ (sol) əllə qoldan tutub, hansı tərəfə sıçrayış icra olunur, solu (sağı) isə yana aparmaq (*Şəkil 11*).



Şəkil 11

### **Öyrətmə ardıcılığı.**

Dayağda irəli yellənmədən sağ budda oturuş, sol qolu yana, sağ ilə paralel qolun yaxın tərəfindən tutub, sola sıçrayış.

Dayağda yellənib irəli yellənmədə sıçrayış.

**Tipik səhvlər:** 1) əllə gecikmiş tutma; 2) tutma və sıçrayış irəliləməklə icra olunur; 3) sıçrayış zamanı çanaq aşağı vəziyyətdə.

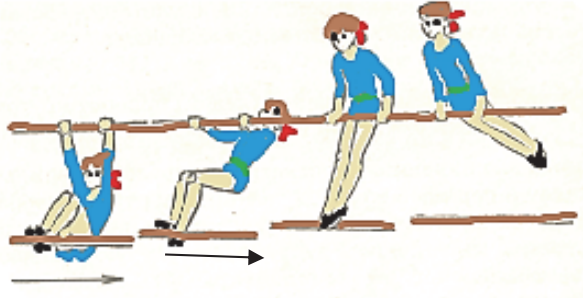
**Kömək və mühafizə:** yandan durub və şagirdin arxa tərəfindən, hansı tərəfə sıçrayış icra olunur və yaxında olan əllə gövdədən tutmaq, digəri ilə – əldən.

### **Müxtəlif hündürlüklü qollar**

Bu sinifdə qızlar aşağı\qolda sallanaraq oturuşda cüt ayaqla təkən vurub yuxarı\qola dayağa qalxmanı mənimsəyirlər, əvvəl mənimsənilməmiş hərəkətləri quraşdırma yolu ilə və sadə kombinasiyalarının icrasını təkmilləşdirirlər. Qızlar uzanaraq sallamadan dartınma, uzanaraq dayağda qolların büküleb-açılması, gimnastika divarında sallanmadan düz ayaqların qaldırılması hesabına qol və qarın əzələ qüvvəsinin inkişafını davam etdirirlər.

### **Aşağı qolda sallanaraq oturuşda cüt ayaqların təkəni ilə yuxarı\qolda dayağ**

İcra texnikası. Aşağı\qolda sallanaraq oturuşda, ayaqları cəld açmaqla, düz qolların fəal müqaviməti ilə çanağı yuxarı\qola yaxınlaşdırmaq, aşağı\qoldan cüt ayaqların təkəni ilə qalxmanı tamamlamaq və çiyinlərin irəliyə yerdəyişməsi ilə yuxarı\qola dayağa keçmək (*Şəkil 12*).



*Şəkil 12*

### **Öyrətmə ardıcılığı.**

Gimnastika divarında sallanaraq oturuşda (ayaqlar 1-2 ci reykada), ayaqları düzəltməklə və düz qollarla reykağa basmaq, bükülü sallanmadan duraraq sallanmaya keçmək (ayaqlar reykada, qollar düz, dayağda olan kimi ) və hərəkəti ləngitməyib, döşəməyə duraraq sallanmaya tullanmaq.

Aşağı\qolda duraraq sallanmadan hoppanıb – dayağa keçmək.



Aşağı\qolda sallanaraq oturuşda, ayaqları açmaqla və düz qollarla aşağı\qola basmaq, maksimum çanağı yuxarı\qola yaxınlaşdırmaq və çıxış vəziyyətə qayıtmaq.

Aşağı\qolda sallanaraq oturuşda, cüt ayaqla təkən vurub yuxarı\qola dayağa qalxmaq.

**Tipik səhvlər:** 1) qalxma, əllərin növbə ilə yada bükülü, icra olunur; 2) ayaqların açılmasının səhv istiqaməti; 3) qalxmanın tamamlayıcı hissəsində ayaqlarla təkənin olmaması; 4) qalxma zamanı başın arxaya əyilməsi.

**Kömək və mühafizə:** duraraq qollararası, bir əllə beldən, digəri ilə – buddan həyata keçirilir.





BÖLMƏ

MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR



## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞIRDLƏRİN ÖZÜNÜMÜDAFİƏ HAZIRLIĞI



Cəmiyyətin inkişafının müxtəlif mərhələlərində ictimai formasiyadan asılı olaraq, insanın cəmiyyətdə fəaliyyəti müxtəlif qanunlarla tənzimlənmiş, idarə olunmuşdur. İnsan cəmiyyəti inkişaf etdikcə, onun fəaliyyətini tənzimləyən qanunlar da getdikcə təkmilləşmiş və cəmiyyətin effektiv idarəetmə formasına gəlib çıxmışdır. Lakin istənilən halda cəmiyyəti təşkil edən fərdlərin çox cüzi də olsa, müəyyən qismi, müxtəlif səbəblərdən mövcud qanunlarının tələblərindən kənara çıxmağa, onları yerinə yetirməməyə meyl göstərirlər. Bu da sonda hüquqi nöqtəyi nəzərdən cinayətlərə və insanlar arasında qarşılıqlı münasibətlərin hüquq müstəvisindən kənara çıxmasına səbəb olur.

Yuxarıda sadalanan amillər hər bir fərddən ən azı fiziki cəhətdən hazırlıqlı olmağı, zərurət yarandığı hallarda özünü müdafiə etmək bacarıqlarına malik olmağı tələb edir.

Digər tərəfdən müasir dövr qlobal miqyasda təcavüzün genişlənməsi ilə xarakterizə olunur. Bunun əsas səbəbləri separatizm və terorizmdir. Bunun da nəticəsində insanların həyat ritmini pozur və onlar fəlakətlərlə üzləşirlər.

Azərbaycanın əzəli torpaqlarında öz himayədarlarını əsirlər boyu həyata keçirdikləri kömək nəticəsində dövlət yaratmış Ermənistan artıq 24 ildir ki, beynəlxalq təşkilatlar və dövlətlər tərəfindən tanınmış Azərbaycan ərazilərinin 20%-ni işğal altında saxlayır. Bu işğalın nəticəsində bir milyona yaxın azərbaycanlı öz ata-baba torpaqlarından didərgin düşmüş və köçkün vəziyyətində yaşayırlar.

Bütün bunlar hər bir Azərbaycan gəncindən yüksək fiziki hazırlığa malik olmağı həyati zərurətə çevirir.



Siz, hər gün küçədə, məhəllədə, məktəbdə müxtəlif insanlarla rastlaşırsınız və təmasda olursunuz. Təəssüf ki, bu insanların heç də hamısı qarşılıqlı münasibətdə normal davranış nümayiş etdirmirlər. Bəzən elə hallarla rastlaşırıq ki, qarşılaşdığımız insanlar sizə və ya başqalarına qarşı aqressivlik nümayiş etdirirlər. Belə hallarda sizlərdən hər biriniz özünü və ya kimsəni müdafiə etmək və təcavüz göstərən tərəfi sakitləşdirməyi bacarmalıdır. Bunun üçün sadə, lakin zəruri özünümüdafiə bacarıqlarına yiyələnmək zərurəti yaranır. Sizə ünvanlanmış özünümüdafiə elementlərini dostlarınız və yoldaşlarınızla məktəb zalında, bölmələrdə və s. münasib yerlərdə məşq edərək, müəyyən özünümüdafiə bacarıqları yarada bilərsiniz.

Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, sizin istifadə etdiyiniz hər bir özünümüdafiə elementi qarşı tərəfə fiziki xətər yetirmədən, yalnız onun neytrallaşmasına yönəlməlidir. Siz özünümüdafiə həddini aşdıqda artıq təcavüzkarla çevrilə bilərsiniz. Bu səbəbdən də, özünümüdafiə ilə aqressiya arasındakı balans və sədd həmişə gözlənilməlidir.

Özünümüdafiə elementləri bir neçə fəaliyyət növlərindən ibarət ola bilər. Bunlar aşağıdakılardır:

#### I. Qollarınızı tutulmada azad etmə fəndləri.

1. Təsəvvür edin ki, təcavüzkar sizin qollarınızı bilək nahiyəsindən şəkildə görsəndiyi kimi tutaraq, hər hansı fəaliyyət göstərmək istəyir. Bu zaman Siz hər iki qolunuzu onun başı yaxınlığından yuxarıya kəskin hərəkətlə yumruğun ovuc hissəsi xaricə fırladılaraq, qaldırılır.

Və həmin andaca, hər iki qolunuzu onun qolları arasından, gövdənizin köməyi ilə kəskin hərəkətlə, biləyinizi daxilə fırlatmaqla, aşağıya endirirsiniz və tutmadan azad olursunuz. (*Şəkil 1-3*)



Şəkil 1



Şəkil 2



Şəkil 3





Aqressor qarşı tərəfdən Sizin hər iki qolunuzu dirsəkdən yuxarı hissədən tutur və müəyyən aqressiv hərəkətlər yerinə yetirməyə çalışır.

Siz hər iki əlinizi aqressorun qolları arasından yuxarıya aparırsınız, eyni vaxtda onun hər iki əlini qoltuq altında möhkəm sıxırsınız. Qollarınızı aqressorun qollarının xaric tərəfindən fırladaraq, daxili tərəfdən yuxarıya qaldırırsınız. Eyni zamanda, bir xeyli arxaya əyilərək, onun hər iki qolunun kəskin ağrıdacaq link vəziyyəti yaradırsınız. Aqressor dərhal geri çəkiləcək. (Şəkil 4-6)



Şəkil 4



Şəkil 5



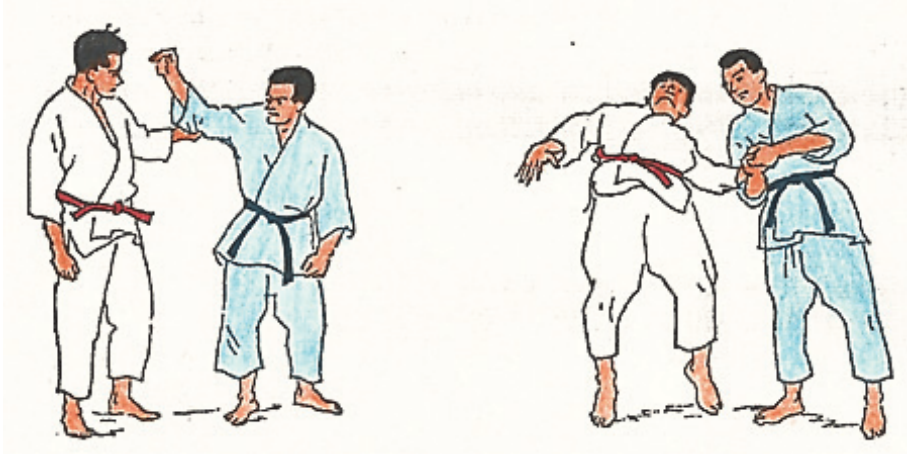
Şəkil 6

Aqressor yan tərəfdən Sizin qolunuzu dirsəkdən yuxarı nahiyədən möhkəm tutub. Bu zaman Siz sağ əl ilə daxildən xaricə təcavüzkarın sol əli ətrafına dairəvi hərəkət etməklə, onun sol biləyini qoltuq altında sıxırsınız və eyni zamanda sol əl ilə sağ əlinizi tutub, yuxarıya qaldıraraq sağa arxaya əyilirsiniz. Və beləliklə, təcavüzkarın əlinə ağrı yarada biləcək link vəziyyəti yaradırsınız. (Şəkil 7-9)



Şəkil 7





Şəkil 8

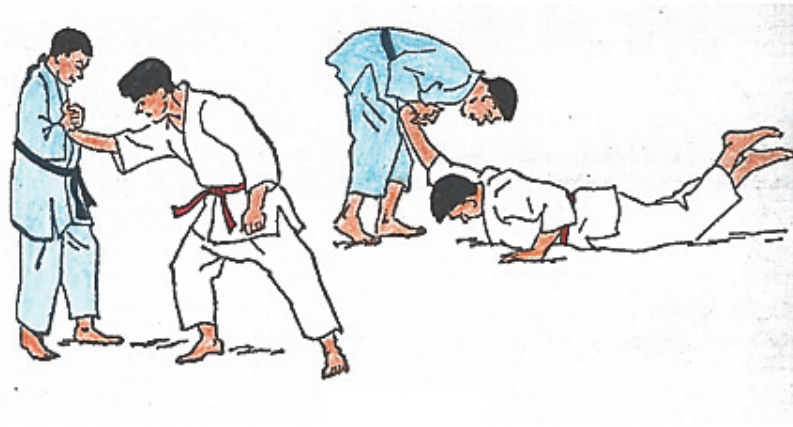
Şəkil 9

### ***Dayandırma və sataşmaqdan müdafiə.***

Aqressor sağ əli ilə Sizi sinə hissədən ardıcıl təkənlərlə geriye itələyir. Siz aqressorun əlini Sizin sinəyə toxunduğu anda, hər iki əlinizlə onun əlinin üstündən sinənizə tərəf bərk sıxırsınız və eyni zamanda kiçik addımlarla onun Sizi itələdiyi istiqamətdə arxaya bir neçə kiçik addım ataraq, cəld irəliyə əyilirsiniz. Biləyində yaranan ağrı təcavüzkarı geri çəkilməyə məcbur edəcəkdir. (Şəkil 10-12)



Şəkil 10



Şəkil 11

Şəkil 12

Aqressor qarşıdan hücum məqsədi ilə əlini Sizin yaxalığınıza tərəf uzadır. Siz sağ əl ilə onun biləyindən, sol əl ilə onun əlinin baş barmağın əsasından şəkil 13-də görüldüyü kimi, tutaraq, aqressorun əlini xaricə fırladıb, əlini biləyinə doğru əyirsiniz. Yaranan ağrı onu çəkilməyə məcbur edəcəkdir.(Şəkil 13-14)



Şəkil 13

Şəkil 14

Aqressor bundan əvvəlki tərzdə yenə də Sizə hücum edir. Bu zaman Siz sağ əl ilə onun Sizin sinə üstündə olan əlini kiçik barmaq tərəfdən, sol əl ilə isə bilək tərəfdən möhkəm tutursunuz. Və onun qolunu saat əqrəbi istiqamətində kəskin fırladırsınız. Onun sağ ovcu yuxarıya tərəf olduqda, hər iki əl ilə sağ əlinin barmaqlarından tutaraq, geriyyə qatlayırsınız. Yaranan ağrı aqressoru geri çəkilməyə məcbur edəcəkdir.(Şəkil 15, 16)

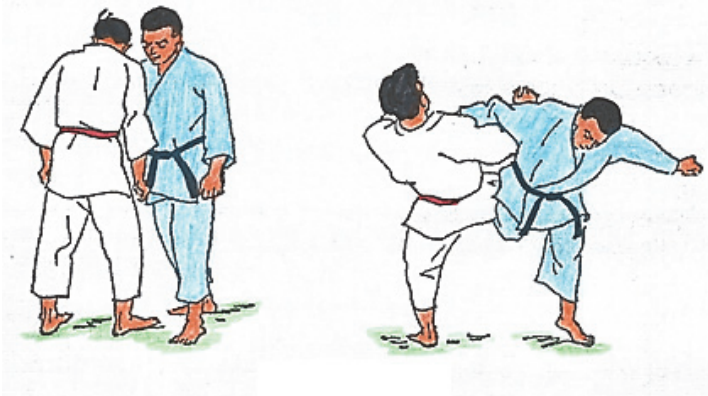




Şəkil 15

Şəkil 16

Aqressor Sizi çiyini ilə itələyərək, arxaya aparmağa, yaxud durduğunuz yerdən çıxarmağa çalışır. Onun gövdəsini geriye yeni təkən vermək üçün apardığı anda sağ ayağınızla onun irəlidi olan ayağını arxasından keçirərək, onun hərəkətini əks tərəfinə kəskin dartmaq və sağ əl ilə sinə səviyyəsindən onu geriye itələmək kifayətdir. Aqressor döşəməyə yıxılacaqdır. (Şəkil 17, 18)



Şəkil 17

Şəkil 18

Aqressor sağ əli ilə Sizin saçınızdan tutub, aşağıya dartır. Hər iki əlinizi onun əlinin üstünə qoyaraq, başınıza tərəf sıxın və eyni vaxtda kiçik addımlarla cəld arxaya hərəkət edib başınızı aşağıya əyin. Yaranan ağrı aqressoru dərhal neytrallaşdıracaqdır. (Şəkil 19-21)





Şəkil 19



Şəkil 20



Şəkil 21

Aqressor Sizə sağ tərəfdən yaxınlaşır və sol çiyini ilə Sizi sağ tərəfdən itələyir.

Təcavüzkar Sizi yeni təkənla yana itələmək istədikdə, Siz bütün ağırlığınızı sol ayaq üzərinə keçirərək, gövdənizi azacıq irəliyə əyirsiniz və eyni vaxtda sağ qıcınızı aqressorun qıçları arxasından apararaq, maneə kimi qoyursunuz. Bu hərtəkətlə eyni vaxtda sağ qol aqressorun sinəsini yuxarı hissəsindən onu geriye itələyir. Hərəkətin düzgün icrası aqressorun yerə yığılması ilə nəticələnəcəkdir. (Şəkil 22-24)



Şəkil 22



Şəkil 23



Şəkil 24

Aqressor arxadan sağ əli ilə Sizin pəncəyin yaxalığından tutub, Sizi arxaya dartır. Siz hər iki əlinizlə pəncəyin sağ və sol yaxalığından tutaraq, onu aşağıya tərəf çəkirsiniz. Bu zaman aqressorun sağ əli pəncəyin yaxalığı ilə Sizin boynunuzun arxasında sıxılıb qalacaqdır. Siz dərhal 180° sağa dönerək, başınızı onun sağ əlinin altından keçirirsiniz. Eyni zamanda kəskin hərəkətlə mümkün





qədər sol tərəfə əyilirsiniz. Bununla eyni vaxtda sol ayağınızla onun sağ qıçının diz oynaqının arxasından vurursunuz. Aqressor dərhal neytrallaşdırılır(Şəkil 25-27).



Şəkil 25



Şəkil 26



Şəkil 27

### **Qucaqlayaraq tutmalardan azad olmaq.**

Aqressor hər iki əli ilə Sizi öndən qucaqlayaraq, hər hansı fiziki təzyiği göstərməyə çalışır. Siz aşağıdan yumruğunuzu onun çənəsi altına dirəyərək, əvvəlcə yuxarıya, sonra özünüzdən kənara itələyirsiniz. Aqressor dərhal Sizi buraxacaq.(Şəkil 28-29)



Şəkil 28



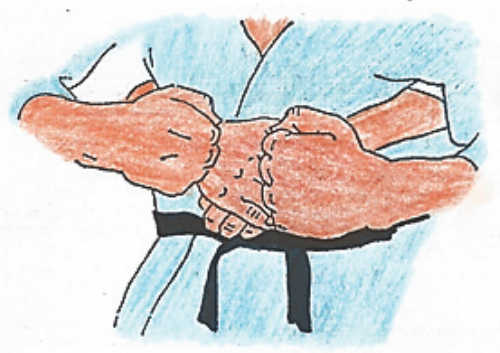
Şəkil 29

Aqressor Sizi arxadan hər iki əli ilə qucaqlayaraq, yerdən ayırmağa çalışır. Siz sağ ayağın pəncəsini çöl tərəfdən aqressorun sağ ayağının topuq nahiyəsinin daxili hissəsinə ilişdirirsiniz və eyni vaxtda yumruğunuzu bərk sıxaraq, barmaqların falanqası ilə onun əlini üst tərəfinə möhkəm vurursunuz. Aqressor dərhal Sizi buraxmağa məcbur olacaqdır.(Şəkil 30-31)





Şəkil 30



Şəkil 31

Aqressor arxadan hər iki əli ilə Sizi qucaqlayaraq, yerdən qaldırmaq və ya hər hansı fiziki təzyiqli göstərmək istəyir. Siz başınızın arxası ilə onun üzünə vurursunuz və onu aldadaaraq, hər iki əlinizi baş üzünə qaldıraraq, guya onun saçından tutmaq istəyirsiniz. Lakin bunun ardınca kəskin hərəkətlə irəliyə əyilərək, hər iki əlinizi ayaqlarınızın arasından uzadaraq, onun sağ ayağının topuq nahiyəsindən tutub, kəskin hərəkətlə onu irəliyə-yuxarıya dartırırsınız. Aqressor arxası üstə yığılacaq və neytrallaşacaq. (Şəkil 32-35)



Şəkil 32



Şəkil 33



Şəkil 34



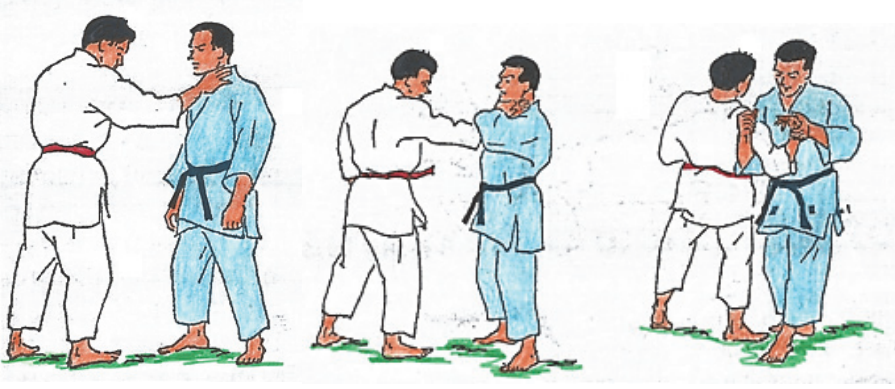
Şəkil 35

### **Boğucu tutmalardan azad olmaq.**

Aqressor öndən sağ əli ilə Sizin boğazınızdan yapışmışdır. Siz sol əl ilə onun sağ əli üzərindən barmaqlarınızla baş barmaq nahiyəsindən tutursunuz, Sizin baş barmağınız isə onun əli üzərində yerləşir. Sonra Siz sol biləyinizlə aqressorun sağ biləyi üzərinə sıxaraq, onun sağ əlini 90°-ə sola burursunuz. Eyni zamanda sol ayaqla aqressora tərəf bir addım atır və dirsəkdən bükülüb sağ qolunuzu aqressorun



qoltuq altına yerləşdirərək, sol əl ilə aqressorun biləyini özünüə tərəf çəkərək, baş barmaqla onun barmaqlarını aşağıya tərəf əyirsiniz. Bu zaman yaranan ağrı təcavüzkarı neytrallaşacaqdır. (*Şəkil 36-38*)

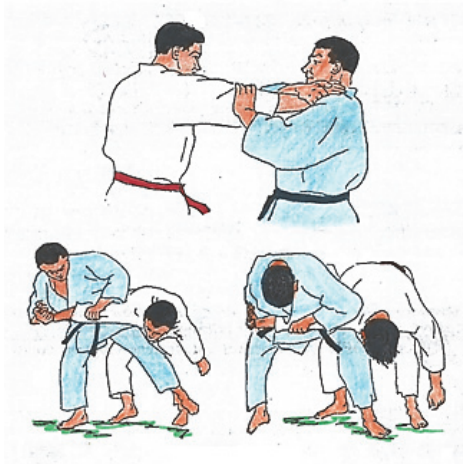


*Şəkil 36*

*Şəkil 37*

*Şəkil 38*

Aqressor bundan əvvəlki halda olduğu kimi, ön hissədən sağ əl ilə Sizi boğmağa çalışır. Belə halda Siz sağ əl ilə təcavüzkarın sağ əli üzərindən barmaqlarınızla onun əlinin kiçik barmaq hissəsindən möhkəm tutursunuz. Eyni vaxtda sol əlinizin ovuc hissəsinin onun sağ dirsəyinin altına dayayırsınız və sağ ayağın pəncəsi üzərində kəskin hərəkətlə 90°-ə sağa çevirirsiniz, hər iki əlinizin köməyi ilə təcavüzkarın sağ qolunu daxili tərəfə fırladırsınız. Onun irəliyə hərəkətini məhdudlaşdırmaq üçün, sol ayağınızla onun hər qıçın qarşısında sədd qoyursunuz. Və beləliklə, aqressorun sağ qoluna yaratdığınız qüvvə linqi ağrıya səbəb olacaq və o, neytrallaşacaq. (*Şəkil 39-41*)



*Şəkil 39-41*

Aqressor ön tərəfdən Sizi iki əli ilə boğmağa çalışır. Belə halda sağ əl ilə özünüzün sol biləyinizdən tutaraq, hər iki qolunuzu kəskin hərəkətlə sağa-yuxarıya qaldırırsınız. Və hər iki qol ilə böyük dairə cızaraq, onları yenidən sol tərəfinizə endirirsiniz. Və aqressorun tutmasından azad olursunuz. (Şəkil 42-43)



Şəkil 42

Şəkil 43

Təcavüzkar öndən hər iki əl ilə Sizi boğmağa çalışır. Belə halda Siz sağ əl ilə onun sol qolunun bilək hissəsindən tutrsunuz. Sol əlinizlə isə, onun sağ əlinin barmaqların əsasında yapışırsınız. Kəskin hərəkətlə aqressorun sağ əlini boynunuzdan qoparıb, biləyinə tərəf kəskin hərəkətlə qatlayırsınız. Yaranan ağrı aqressoru neytralaşdıracaqdır. (Şəkil 44-45)

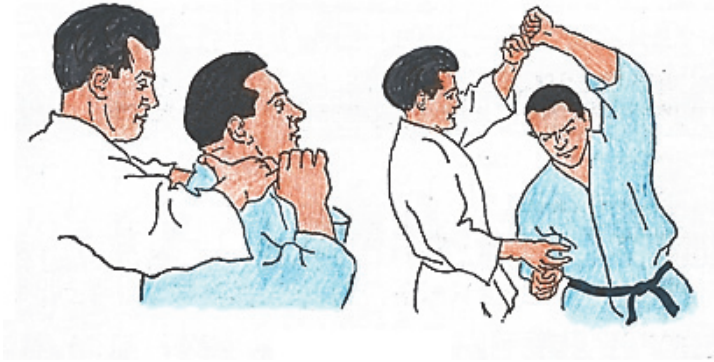


Şəkil 44

Şəkil 45



Aqressor arxadan hər iki əli ilə Sizi boğur. Belə halda Siz baş barmaqlarınızı aqressorun kiçik barmağının altına soxursunuz, onları möhkəm tutaraq, əks tərəfə qatlayırsınız. Yaranan ağrı təcavüzkarı sonrakı fəaliyyətini dayandıracaqdır. Siz həmin anda, onun kiçik barmağını buraxmadan, sol əlinizi başınız üzərindən keçirərək yerinizdə 180° fırlanırsınız. Aqressor Sizin qarşınızda və o artıq neytrallaşmışdır. (Şəkil 46-48)



Şəkil 46

Şəkil 47



Şəkil 48

Aqressor Sizi arxadan iki əli ilə boğmağa çalışır. Belə halda Siz hər iki əlinizlə, onun biləyini baş barmağı tərəfdən tutaraq, kəskin hərəkətlə hər iki əli irəliyə çəkərək, onun hər iki biləyini xaricə tərəf döndərirsiniz. Belə halda aqressorun hər iki dirsəyi Sizin çiyininizə dirənmiş olur. Siz onun biləyini aşağı endirməklə, qüvvə linqi yaradırsınız və bu zaman baş verən ağrı təcavüzkarı neytrallaşdırır. (Şəkil 49-51)



Şakil 49



Şakil 50

Şakil 51

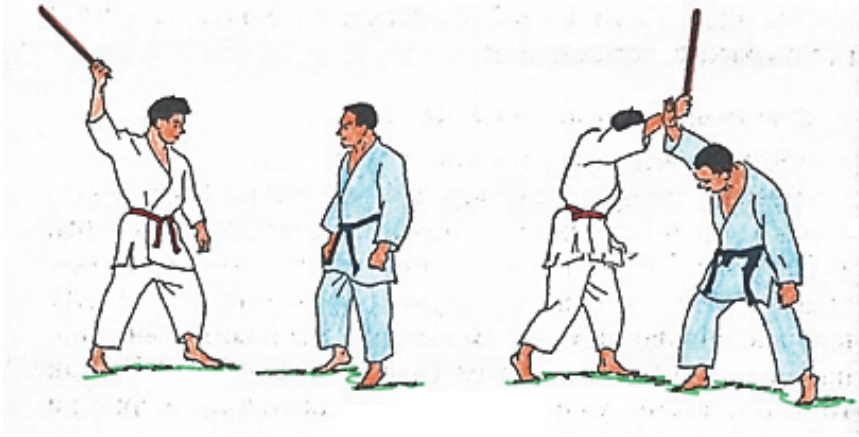
### **Ağacla zərbədən müdafiə**

Aqressor qarşıdan ağacla Sizə zərbə yerinə yetirir. Belə halda Siz aqressora tərəf sağ ayaqla bir addım ataraq, sağ qolunuzu dirsəkdən bükərək, irəliyə əyilmiş başınız üzərinə qaldırırsınız. Və beləliklə, sağ əlinin bazu hissəsi ilə aqressorun ağacı tutan sağ əlinin bilək hissəsinə təmas yaradırsınız. Eyni andaca, sol ayağınızla aqressorun sağ tərəfinə keçirsiniz və onun sağ əlinizi onun sağ əli üzərindən





çənənin altından keçirərək, sol çiyindən tutursunuz. Eyni vaxtda bir addım ataraq, sol əlinizi bilək hissəsi ilə təcavüzkarın sağ biləyini arxaya əyirsiniz və təcavüzkarı neytrallaşdırırsınız. (Şəkil 52-55)



Şəkil 52

Şəkil 53

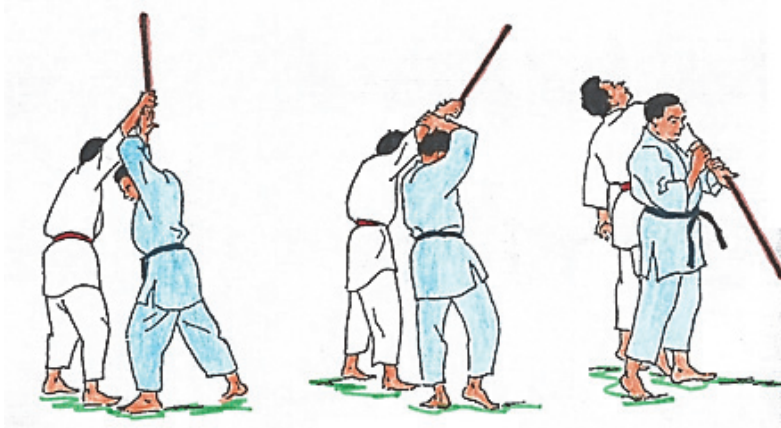


Şəkil 54

Şəkil 55

Aqressor ön hissədən ağaclarla hücum edir. Belə halda Siz sol ayağı irəliyə ataraq, hər iki qolunuzun bazu hissəsini çarpazlaşdırmaqla, zərbəni qarşılıyırırsınız. Və sol ayağın pəncəsi üzərində 180° dönərək, hər iki əlinizlə nəcavüzkarın biləyini möhkəm tutursunuz və onun qolunu dirsəkdən yuxarı olmaqla sol çiyiniz üzərinə yerləşdirirsiniz. Təcavüzkarın biləyini aşağıya çəkməklə, möhkəm ağırı yaradan qüvvə linqi əmələ gəlir ki, bu da onu neytrallaşdırır. (Şəkil 56-58)





Şakil 56

Şakil 57

Şakil 58

Aqressor ön hissədən ağacla hücum edir. Bu zaman Siz aqressorun sağ əlini diqqət mərkəzində saxlamaqla, sol əlinizin kiçik barmaq hissəsi ilə onun biləyini sola xaricə tərəf itələyirsiniz. Bununla eyni vaxtda sağ ayağınızı onun qarşısındakı sağ ayağının yaxınlığına qoyaraq, qıçlarınızı dizdən bükürsünüz, aqressorun hərəkəti istiqaməti tərəfinə 180° dönürsünüz. Sol əl ilə aqressorun biləyindən tutursunuz və sağ çiyinizi onun sağ qoltuq altına yerləşdirərək, onun ağac tutmuş əlini kəskin hərəkətlə aşağıya dartmaqla eyni vaxtda qıçlarınızı düzəldərək, bütün bədəninizlə aqressoru yuxarıya-irəliyə atırsınız. Bu hərəkətlə təcavüzkarı neytrallaşdırırsınız. (Şakil 59-61)



Şakil 59



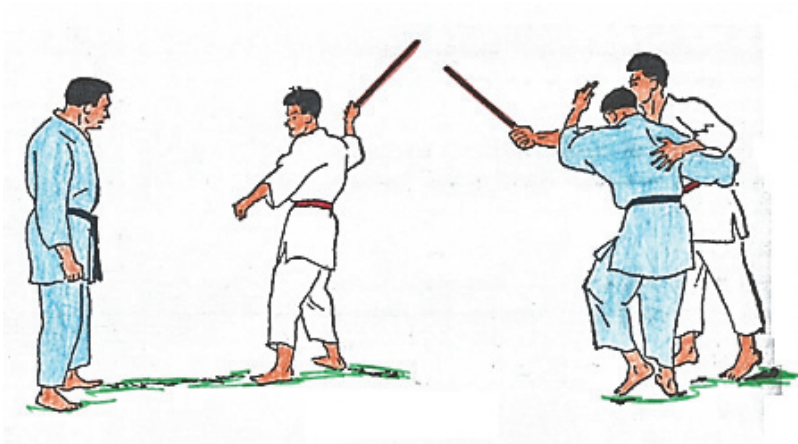


Şəkil 60



Şəkil 61

Aqressor sağdan-yuxarıdan ağacla zərbə endirir. Belə halda Siz sol qolun bazı hissəsi ilə bu zərbəyə blok qoymaqla eyni vaxtda sol ayaqla irəliyə addım edərək, ona mümkün qədər çox yaxınlaşırsınız, sola dönerək, sağ ayağınızı onun sağ ayağının daxili hissəsinə qoyursunuz. Bu zaman sol əl ilə onun sağ qolundan tutursunuz, sağ əliniz isə onun sol qolu altından keçirərək, kürək hissədə yerləşdirirsiniz. Kəskin şəkildə sola çevirməklə və çanaq hissə ilə aqressorun qarın nahiyəsindən vuraraq, qaldırmaqla onu ön hissəyə döşəməyə atırsınız.(Şəkil 62-65)



Şəkil 62



Şəkil 63



Şəkil 64



Şəkil 65

Aqressor qarşı tərəfdən ağacı sağ əli ilə soldan sağa yelləyərk, Sizi vurmağa çalışır. Bu zaman Siz irəliyə sürətli yerdəyişmə edərək və 90° sağa dönərək sol ayağınızı təcavüzkarın sağ ayağın qarşısına qoyaraq, onun hərəkətini məhdudlaşdırır və eyni vaxtda hər iki qolun bazu hissəsi ilə zərbəyə blokqoymaqla onu dayandırırınsınız. Sonra sağ əli ilə onun bilək nahiyəsindən, sol əl ilə isə qolunun dirsək hissəsindən tutaraq, aşağıya basırınsınız. Alınan qüvvə linqi aqressoru neytrallaşacaqdır. (Şəkil 66-68)



Şəkil 66



Şəkil 67





Şəkil 68

Aqressor öndən hər iki əli ilə tutduğu ağacla yuxarıdan zərbə vurmağa çalışır. Belə halda Siz sola-irəliyə cəld addım atmaqla və 90° sağa dönməklə, zərbədən yayırınsınız. Və sağ əl ilə aqressorun sol biləyini tutaraq və sol qıçınızı onun hər iki qıçı qarşısına maneə qoymaqla, onun qollarını kəskin hərəkətlə aşağı-sağ tərəfinizə çəkirsiniz. Aqressor hərəkət istiqamətində döşəməyə yıxılacaqdır. (Şəkil 69-73)



Şəkil 69



Şəkil 70



Şəkil 71

Şəkil 72

### *Stulla və bıcaqla hücumdan müdafiə*

Aqressor əlində tutduğu stulla Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun Sizə yaxın hissəsini görmə zonasında saxlamaqla, aqressorun gözlərinə baxırsınız. O, zərbə yerinə yetirən anda Siz sola-irəliyə cəld addım ataraq, sağ qolunuzun bazı önü ilə stulun Sizə tərəf hərəkətini özünüzdənsəğa istiqamətləndirirsiniz. Və bununla eyni vaxtda sağ ayağınızın pəncəsi ilə təcavüzkarın qarınaltı hissəsinə zərbə vurursunuz.(Şəkil 73-74)



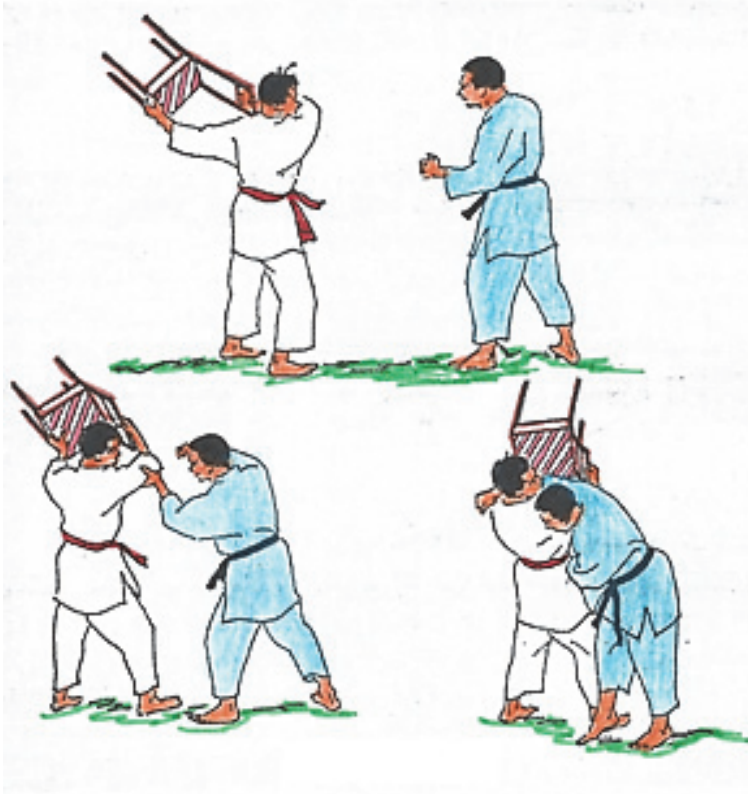
Şəkil 73

Şəkil 74





Aqressor ön hissədən stulu sola-yuxarıya holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun Sizdən ən çox aralanmış holaylandırma vəziyyətində aqressora tərəf cəld irəliləyərək, mümkün qədər ona yaxınlaşsınız və sol əl ilə onun sağ dirsəyindən tutaraq, onu irəliyə-sağa itələyirsiniz. Aqressor həmin istiqamətdə hərəkətdə olduqda sağ əlinizi onun sağ qolun üzərindən və boğazının önündən keçirərək, sol çiyindən tutursunuz. Bu hərəkətlə eyni vaxtda sağ ayağınızı aqressorun sağ ayağının arxasında dayağa qoyaraq, onu arxaya aşırırsınız. (*Şəkil 75-77*)



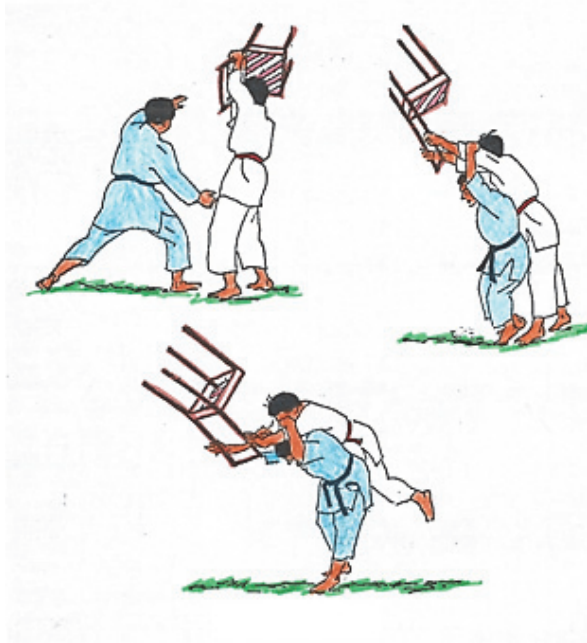
*Şəkil 75-77*

Aqressor stulu götürərək, onu yandan-yuxarıdan holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun holaylandırma vəziyyətində Sizdən ən aralı yerləşmə nöqtəsində olduqda, sağ addımla cəld yerdəyişmə edərək, aqressora yaxınlaşsınız və qıçlarınızı dizdən bükərək sağ pəncə üzərində 180° dönerək, hər iki əl ilə onun qollarının dirsək oynaqından tutursunuz və onun qollarını irəliyə, hərəkət istiqamətinə, aşağıya dartmaqla qıçlarınızı diz oynaqından düzəltməklə aqressoru yuxarıya-irəliyə itələyirsiniz, öz üzərinizdən aşırıaraq, yerə atırsınız. (*Şəkil 76-79*)





Şəkil 76



Şəkil 77-79

Aqressor sol əli ilə Sizin paltarınızın yaxalığından və ya boğazınızdan tutaraq, bıçaqla yuxarıdan Sizə zərbə endirməyə çalışır. Belə halda Siz sol əl ilə təcavüzkarın sol dirsəyindən, sağ əl ilə isə onun sinənizdən tutduğu əlin biləyindən tutursunuz və kəskin hərəkətlə bədəninizi sola çevirməklə və aşağıya əyilməklə sol



ayağınızı onun sol ayağının qarşısına qoyub onu irəliyə-aşağıya dartırsınız. Aqressor üzü üstə yerə yıxılacaqdır. (Şəkil 80-82)



Şəkil 80



Şəkil 81



Şəkil 82

Aqressor bıçağı sağ əldə tutaraq arxaya holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz sağa dönməklə (bıçağın hərəkəti istiqamətindən çıxmaqla) eyni vaxtda irəliyə-sola böyük addım atırsınız və sağ əl ilə aqressorun Sizin yanınızdan keçən sağ əlini bazu önündən tutaraq, onun hərəkəti istiqamətində yuxarıya qaldırırsınız və 90° sola dönərək, sağ ayağınızı aqressorun sağ ayağını ilişdirərək, yuxarıya qaldırırsınız. Aqressor kürəyi üstə döşəməyə düşəcəkdir. (Şəkil 83-85)



Şakil 83



Şakil 84



Şakil 85

## **İstifadə olunan ədəbiyyat:**

1. Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında. Rio-2016. Bakı, 2016.
2. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, H.Qurbanov. "Müəllim" Nəşriyyatı, 2008
3. Rio-2016. Tarixi qələbə. Bakı, 2016.
4. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. "Müəllim" Nəşriyyatı, 2012.
5. Методика физического воспитания в начальной школе. А.П.Матвеев. Москва 2003.
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Волгоград. Издательство «Учитель», 2011.
7. «Теория и Методика Физической культуры» Л.П.Матвеев, «Физкультура и Спорт», Москва 1991.
8. Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. Москва
9. Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях. Москва 2009.
10. Х.Вольф. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г.Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

## FİZİKİ TƏRBİYƏ – 10

*Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün  
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsliyin  
metodik vəsaiti*

### Tərtibçi heyət:

<b>Müəlliflər:</b>	Firat Hüseynov Soltan Bağırov, İlqar Əliyev Şamil Əbdürrəhmanov
<b>Elmi redaktor:</b>	f.e.d. Ç. Hüseynzadə
<b>Redaktor:</b>	H. Hüseynzadə
<b>Dizayneri:</b>	M. Qaraxanova

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi:*

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı bir hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

**© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018**

Fiziki çap vərəqi 13 ç.v. Format 70x100 1/16. 208 səh.  
Ofset kağız 70 qr. Qarnitur School. Ofset çap.  
Tiraj

**"XXI"–YNE.**

Bakı şəh., Mətbuat pr., 529 məh.

*Pulsuz*

