FİZİKİ TƏRBİYƏ

11

Dərslik







Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

Musiqisi ***Üzeyir Hacıbəylinin,***
Sözləri ***Əhməd Cavadındır.***

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üç rəngli bayrağınla məsud yaşa!

Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hərbə 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 müştaqdır!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!



HEYDƏR ƏLİYEV

AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

Fikrət Fətullayev, Asif Abbasov,
Vaqif Ağayev, Elnur Qasımov, Bayram Hacıyev

FİZİKİ TƏRBİYƏ

11

Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün

Fiziki tərbiyə fənni üzrə

Dərslik

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
zerdabi_em@mail.ru və **derslik@edu.gov.az**
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığınız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

ZƏRDABİ LTD MMC

Bakı - 2018

MÜNDƏRİCAT

Ön söz 6
Giriş
Fiziki tərbiyə həm fənn, həm də sağlam, mənəvi tərbiyədir! 7
XI sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə fənni üzrə bilik, bacarıq və hərəki qabiliyyətlər üzrə qarşıya qoyulan tələblər 9

I Bölmə
İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
Məktəblilərin fiziki tərbiyəsini təşkilinə dair gigiyenik və fizioloji tələblər 11
Fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan resurslar və onların təyinatı. 13
Fiziki hərəkətlərlə məşğul olan zaman şagirdin özünənəzarəti 15
Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri 19
Zədələnmələr, ilkin yardım və vitaminlər 24
Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı.....34

II Bölmə
Baza idman növləri
Hərəki qabiliyyətlər 51
Ümuminkişaf və tənəffüs bərpaedici hərəkətlərin əhəmiyyəti.....53
Sürət qabiliyyəti 56
Sürət-güc qabiliyyəti 66
Bədənin əyilmə qabiliyyəti: 87
Qüvvə qabiliyyəti 101
Çeviklik qabiliyyəti 118
Dözümlülük qabiliyyəti 159
Şagird hazırlıq səviyyəsinin hərəki qabiliyyətlər üzrə yoxlanılması. 170

III Bölmə
Müstəqil məşğələlər
Müstəqil məşğələ zamanı tövsiyə olunan metodlar.....176
Səhər gimnastikası 178
Şagirdlərin özünümüdafiə hazırlığı 186
Velosiped idmanı. 198
Milli idman oyunları.....201
İstifadə olunan ədəbiyyatlar:.....206

“Təhsil sahəsi xalqımızın bu günü, millətimizin, dövlətimizin gələcəyi üçün ən vacib bir sahədir”

Heydər ƏLİYEV

Ümummilli lider

“Təhsil Azərbaycanın davamlı inkişaf strategiyasının ən öncül istiqamətlərindən biridir”

İlham ƏLİYEV

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti

“Əgər bizim uşaqlar əsl təhsil almaq istəyirlərsə, onlar mütaliə ilə təhsil almalıdırlar”

Mehriban ƏLİYEVA

Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti



Ön söz

Əziz məktəblilər!

Sizə təqdim olunan Fiziki Tərbiyə dərsliyi ölkəmizdə idmanın inkişafına, bu sahədə göstərilən dövlət qayğısına, fiziki sağlamlığın təminatının zəmanəti olan müxtəlif fəaliyyətlərin icra proseduruna və interaktiv təlim metodlarına əsaslanmış formada tərtib olunmuşdur. Dərslikdə verilmiş məqamlar yuxarı sinif şagirdlərinin dünyagörüşünə və hərəki qabiliyyətlər toplusuna uyğunlaşdırılmışdır.

Elmin inkişafı müasir dövrdə əhalinin sağlamlığını möhkəmləndirilməsi, şəxsiyyətin harmonik (hərtərəfli) inkişafına və gənclərin əməyə və doğma Vətənin müdafiəsinə hazırlamaq üçün fiziki tərbiyənin mahiyyəti xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Müstəqilliyimizin inkişafı şəraitində məktəb gənc nəslin təlim-tərbiyə məsələlərini elə təşkil etməlidir ki, burada onlar üçün maksimum ictimai şərait yaradılmış olsun. Şagirdlərin fiziki hazırlığı, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin, hərəkətin və ya hərəki fəaliyyətin icra keyfiyyətini müəyyənləşdirən, insanın anadan gəlmə və həyatda qazanılmış motor funksiyasını psixofiziki xüsusiyyətlərinin məcmusu kimi qəbul edilir. Hal-hazırda şagirdlərin fiziki hazırlığını qiymətləndirmək məqsədi ilə meyarlar daxil edilmiş summativ qiymətləndirmədən istifadə edilir.

Fiziki tərbiyənin dövlət standartları:

- informasiya təminatı və nəzəri biliklər
- hərəki bacarıqlar və vərdişlər
- hərəki qabiliyyətlər
-mənəvi-iradi xüsusiyyətlər

kimi məzmun xətlərindən ibarətdir. Bu məzmun xətləri biri-birini üzvü sürətdə tamamlamaqla fiziki tərbiyə fənninin mahiyyətini təşkil edir.

XI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəriciləri sizə fiziki hazırlığınızı dəyərləndirmək, eyni zamanda bir tədris ili ərzində fiziki tərbiyə üzrə qazandığınız nailiyyətləri müqayisə etmək və qiymətləndirmək şansı qazandıracadır.

Giriş

Fiziki tərbiyə həm fənn, həm də sağlam, mənəvi tərbiyədir!

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi böyüyən nəslin sağlamlığı fiziki hazırlığını özündə ehtiva etdiyi üçün strateji əhəmiyyətə malik sahələrdən biridir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi şagirdlərin harmonik fiziki inkişafının hərəki mədəniyyət və mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılmasının təmin edilməsidir. Bu fənnin tədrisi ayrı-ayrı təhsil mərhələlərində şagirdin fiziki inkişafı ilə əlaqədar fərqli səciyyəvi xüsusiyyətlərə malikdir.

Tam orta təhsil səviyyəsi - seçilmiş idman növünün və orqanizmin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla bacarıq və vərdişlərin, hərəki mədəniyyətin təkmilləşdirilməsi, fiziki hazırlıq və sağlamlığın möhkəmləndirilməsində müstəqil məqsədlərin aparılması metodikasına yiyələnmək məqsədi daşıyır.

Bu səviyyədə fənnin tədrisi aşağıdakı xüsusiyyətləri ilə səciyyələnir:

- fiziki hazırlıq yə düzgün qamətin formalaşdırılması metodikasında istifadə bacarığının yaradılması;
- fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və sadə bərpa vasitələrindən istifadə etməklə ilk tibbi yardım göstərmək bacarığına yiyələnmək;
- komandalı fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq formalarından istifadə bacarığı;
- hərəki fəaliyyət mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin kurikulumu təhsil mərhələləri üzrə fənnin tədrisinin əsas xüsusiyyətlərini göstərməklə şagirdlərin hərəki bacarıq və vərdişlərinin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasını, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsini, sağlamlığın qorunması, hərəki qabiliyyət üzrə zəruri informasiyaların verilməsi istiqamətində fəaliyyətləri özündə əks etdirən konseptual rəsmi dövlət sənədidir.

Bu sənəd öz məzmununda fiziki tərbiyə üzrə ümumi təlim nəticələrini, siniflər üzrə məzmun standartlarını, fiziki tərbiyə dərslərinin təlim formaları, metodları, təlim fəaliyyətinin planlaşdırılması nümunələrini özündə əks etdirən şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi formalarını, meyarlarını əhatə edir.



Orta təhsil pilləsində məzmun xətləri üzrə təlim nəticələri:

1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Şagird:

- Hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını izah edir;
- Hərəki komplekslərin inkişafetdirici və korreksiyaedici xüsusiyyətlərini izah edir;
- Bərpaedici vasitələrinin və üsulların orqanizmə təsirini şərh edir.

2. Hərəki bacarıqlar və vərdişlər

Şagird:

Orqanizmin funksional sistemlərinin və orqanların iş qabiliyyətini artırmaq üçün hərəkətləri icra edir;

- Hərəki fəaliyyətində əlverişli icra üsulu tədbiq edir;
- Şəraitə uyğun ilk tibbi yardım göstərir;
- Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir.

3. Hərəki qabiliyyətlər

Şagird:

- Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir;
- Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir.

4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşması

Şagird:

- Hərəki fəaliyyət zamanı təqdiredici mənəvi-iradi keyfiyyətlər nümayiş etdirir.

Dərslik aşağıdakı bölmələri əhatə edir:

1. "İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər". Bu bölmə yeniyetmə orqanizminin inkişaf xüsusiyyətləri, bədənin formaları, əzələ, endokrin, qandaşıyıcı sistemlər, özünənəzarət, şəxsi gigiyena, orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələri haqqında əhəmiyyətli bilikləri əhatə edir. Bölmədə, həmçinin Azərbaycan idmançılarının tarixi uğurları haqqında məlumatlar yer almışdır.

2. "Bacarıq və vərdişlər". Bu bölmədə icra texnikasına yiyələnməli olduğunuz idman növləri: atletika, basketbol, həndbol, voleybol, futbol, badminton, tennis, gimnastika hərəkətləri, onların icra bacarıqlarının formalaşdırılması, həmçinin hər bir idman növündə zəruri olan hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün tövsiyələr verilmişdir.

3. "Müstəqil məşğələlər" bölməsi hər bir şagirdin fiziki hazırlığının əsasını təşkil edən ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün müstəqil məşğələlərin təşkilinə dair məlumatları, hərəkət komplekslərini, onların icra rejimlərini əks etdirir.



XI sinif şagirdlərinin Fiziki Tərbiyə fənni üzrə bilik, bacarıq və hərəki qabiliyyətlər üzrə qarşıya qoyulan tələblər

XI sinfin sonunda şagird:

- orqanizmin möhkəmləndirilməsi, hərəki qabiliyyətlərin müstəqil inkişafı metodlarına tətbiqini izah edir.
- hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir.
- müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardımın göstərilməsi və bərpaedici vasitələrin tətbiqini izah edir.
- hərəki fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarını tətbiq edir.
- yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir.
- müxtəlif alət və avadanlıqlardan müstəqil məşğələlər zamanı təyinatlı istifadə edə bilir.
- bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərin tətbiqini bilir.
- çətin və ekstremal şəraitdə psixoloji dayanıqlıq nümayiş etdirir.
- hərəki fəaliyyət zamanı təqdiredici ünsiyyət nümayiş etdirir.

XI sinifdə diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagirdin nümayiş etdirdiyi normativlər.

cədvəl 1

Standart və hərəki qabiliy-yətlər	*Qiymət-ləndirmə hərəkətləri*	*Normativlər*							
		Oglanlar				***Qızlar***			
		Q.S.1 "2"	***Q.S.2 "3"***	***Q.S.3 "4"***	***Q.S.4 "5"***	***Q.S.1 "2"***	***Q.S.2 "3"***	***Q.S.3 "4"***	***Q.S.4 "5"***
3.1.3 Sürət	30 m. qaçış San.	5,7 və >	5.6-5.2	5.1-4.6	4.5 və <	6.4və>	6.3-5.6	5.5-5.0	4.9 və <
3.1.1 Çeviklik	Məkik qaçışı (3x10m) san	8.6 və >	8.5-8.1	8.0-7.6	7.5 və <	9.5 və >	9.4-9.1	9.0-8.7	8.6 və <
3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	165 və <	166 - 185	186 -205	210 və >	150 və <	151-170	171-190	191 və >
3.1.6 Dözüm-lülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	1150 və <	1200 -1300	1350-1450	1500 və >	950 və <	1000-1050	1100-1300	1350 və >

3.1.2 Bədənin əyilmə qabiliyyəti	Əsas duruşdan irəli əyilmə, sm	2 və <	3-7	8-11	14 və >	7 və <	8-9	10-13	13 və >
3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma. (dəfə)	0	5 və <	8-11	12 və >				
	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)					5 və <	6-13	14-17	18 və >

I Bölmə

İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər

Məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin təşkilinə dair gigiyenik və fizioloji tələblər

Məktəblilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, işgörmə qabiliyyətinin artırılmasında və onların fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etməsində bədən tərbiyəsi müəlliminin rolu çox böyükdür. Bununla əlaqədar şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas fizioloji-gigiyenik şərtlərinə bunlar daxildir. Bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin keçirilmə yerlərinə, idman geyiminə, şəxsi gigiyenaya, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və bədənin bərkidilməsi məqsədi ilə təbiətin təbii qüvvələrindən istifadə olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məktəblilərin tədris məşğələlərinin və idmanın müxtəlif növləri üzrə məşğələlərin düzgün təşkili, onların yaş-cinsi və fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla fiziki yükün normalaşdırılması da buna aiddir.

Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin orqanizminin harmonik inkişafına yardım göstərir: belə ki, hər gün icra edilən fiziki hərəkətlərin təsiri ilə boy artımı gedir, ağ ciyərlər böyüyür və onların həyat tutumu çoxalır, ürək-damar sisteminin işi yaxşılaşır, sümük-əzələ sistemi möhkəmlənir.

Bu baxımdan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmağın tədrisə necə kömək göstərməsini məktəblilərə izah etmək lazımdır. Əvvəla, bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmaq sağlamlığı möhkəmləndirir və orqanizmin bərkiməsini artırır. Yeniyetmə idmançılar kəskin soyuqdan qorxmur və soyuqdəymədən az xəstələnirlər. Odur ki, onlar az dərs buraxır və təhsildə geri qalmırlar. İkincisi, məşqlər sayəsində fiziki inkişaf və ürəyin işi yaxşılaşır, tənəffüs əzələlərinin gücü artır, nəfəsalma və nəfəsvermə dərinləşir, nəticədə orqanizmə daha çox oksigen daxil olur, oksigen qan-damarlar ilə baş-beyinə yaxşı daşınır. Əgər nəzərə alsaq ki, oksigen sinir hüceyrələrinə lazım olan qida maddəsidir, onda fiziki hərəkətlərin zehni iş qabiliyyətinə olan müsbət təsiri daha aydın olur.

Tərbiyə məqsədinə və içərinin təmiz saxlanılması üçün bütün şagirdlər dərs keçmək üçün zala idman ayaqqabısında və idman geyimində buraxılırlar.

Açıq havada fiziki tərbiyə dərsləri keçmək üçün meydançalar.

Əgər məktəbin ərazisi imkan verirsə, orda qaçış yolları olan futbol meydançası, basketbol, voleybol, yüngül atletika meydançaları yaradılır.

Zədələnməyə yol verməmək üçün bütün idman meydançaları hamar və təmiz olmalıdır.

Qaçaraq uzununa hündürlüyə tullanma xəndəkləri düzgün hazırlanmalıdır. Onlar yonqar qatılmış, təmiz və narın qumla doldurulur, dərsdən qabaq həmin qum qatışığı qatışdırılıb yumşaldılır.

Qumbara, disk, nizə atmaq, yadro itələmək düz və toz-torpaqsız sahədə keçirilir: alətlər yalnız adamlar dayanan yerin əks istiqamətinə atılır. Bu zaman məktəblilər meydanın kənarında və alətlərin düşdüyü zonada olmamalıdırlar.

Üzgüçülük hovuzu.

Əgər hovuz qapalıdırsa, onda suyun üstünün yaxşı işıqlandırılması təmin edilir. Belə hovuzun ventilyasiyası və qızdırılması elə olmalıdır ki, içəridə havanın hərarəti 26° C^0-yə yaxın olsun. Suyun temperaturu 28-30° C səviyyədə saxlanmalıdır. Suyun istilik temperaturuna gündə azı 3 dəfə nəzarət olunmalıdır. Hovuzun suyunun təmizlik səviyyəsi içməli suyun sanitariya tələblərinə cavab verməlidir. Buna görə də süzgəc və xlorat qurğularının işinə dəqiq nəzarət olmalıdır. Üzgüçülük hovuzu və onun otaqları (soyunub-geyinmə otaqları, duşxanalar, ayaq yolları) dezinfeksiya vasitələri tətbiq etməklə hər gün hərtərəfli şəkildə yığışdırılıb təmizlənməlidir. Hovuza girməzdən əvvəl hər bir nəfər duş qəbul etməli, sabınla yuyunmalı, çimmə kostyumunu və şapqasını suda yaxalamalıdır.

Fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan resurslar və onların təyinatı

Fiziki tərbiyənin resurslarına dərsin məzmununu təşkil edən standartların reallaşdırılması üçün dərsin ayrı-ayrı hissələrində istifadə olunan, müxtəlif təyinatlı hərəkətlər daxildir. Bu hərəkətlər aşağıdakı xüsusiyyətləri ilə fərqlənirlər:

Sıra hərəkətləri - şagirdin hərəki fəaliyyətinin dərsdə təşkili, istiqamətləndirilməsi və tənzimlənməsi üçün tətbiq olunan, sərəncam və ya əmr formasında verilən komandalara müvafiq icra edilən hərəkətlər;

Hazırlayıcı hərəkətlər - struktur cəhətdən əsas hərəkətə uyğun olan, dərsin əsas hissəsində tətbiq ediləcək oyun, hərəkət kompleksi və s-ni icra edəcək əsas əzələ qruplarının (isinməsi) və uğurlu icraya hazırlaşdırılması məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər;

Köməkçi hərəkətlər - mürəkkəb quruluşlu icra üsullarının öyrədilməsi zamanı texniki elementlərin mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər kompleksi;

Ümuminkişaf hərəkətləri - orqanizmin ümumi fiziki hazırlığını, ayrı-ayrı əzələ qruplarının hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək məqsədi ilə istifadə olunan, müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlər kompleksidir. Təyinatına görə ümuminkişaf hərəkətləri bir neçə qrupa bölünə bilər. Buraya dərsin hazırlayıcı hissəsində istifadə olunan və orqanizmin ümumi "isinməsinə" yönəlmiş hərəkətlər, səhər gimnastika kompleksləri, qamətin formalaşması üçün hərəkətlər kompleksi və s. daxildir. Fiziki tərbiyə dərslərində hazırlayıcı hissədə istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri struktur və təyinat nöqteyi-nəzərindən dərsdə inkişafı planlaşdırılan hərəki qabiliyyətə müvafiq seçilməlidir. Yəni bu zaman istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri qüvvə, sürət, sürət-güc, çeviklik və s. istiqamətli olmalıdır.

Xüsusi hərəkətlər - ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, icra rejimləri əvvəlcədən müəyyən olunmuş ardıcıllığa və intensivliyə müvafiq yerinə yetirilən hərəkətlər kompleksidir. Bu hərəkətlər qrupuna eyni zamanda fiziki qüsuru olan şagirdlərdə reabilitasiya məqsədi ilə xüsusi rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlər də daxildir.

Əsas hərəkətlər - dərsin məqsədinin reallaşdırılması üçün seçilmiş, icra üsullarının öyrədilməsi, təkmilləşdirilməsi, hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər kompleksidir.

Bərpaedici hərəkətlər – buraya fiziki yükdən sonra orqanizmin bərpasına yönəlmiş tənəffüs hərəkətləri, eyni zamanda gərgin, çoxsaylı təkrar icradan sonra əzələlərin boşaldılması məqsədi ilə icra edilən hərəkətlər daxildir.

Qiymətləndirmə (test) normativləri - şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələrini (diaqnostikası), ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı dinamikasını qiymətləndirmək üçün istifadə olunan hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər diaqnostik, kiçik summativ, böyük suımmativ qiymətləndirmələr zamanı istifadə olunur.

Dərsdə istifadə olunan hər bir elementin kiçik komandalar, qruplar arasındakı yarış formasında keçirilməsi və onun modelinin, qaydalarının əvvəlcədən hazırlanması dərsin canlı, idman mübarizəsi şəraitində tədrisinə imkan verir.

Buradan belə nəticəyə gəlinir ki, hər bir hərəkətin inkişafı məqsədi ilə müvafiq fiziki yük düzgün seçilməli və həmin fiziki yük şagirdin əzələ sistemində arzu edilən dəyişikliyi təmin etmək üçün bu tədris vahidinə ayrılmış dərslərdə tətbiq olunmalıdır.

Fiziki tərbiyə və şagirdlərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşdırılması.

Şagirdin tərbiyəsi bütün dövrlərdə aktual problem olmuşdur və aktual olaraq qalır. Çünki mənəvi və fiziki sağlam insan yaşadığı cəmiyyətin əsasını təşkil edir. Həyata keçirilməsi formalarından asılı olmayaraq fiziki tərbiyənin əsas məqsədi vətəni, yaşadığı torpağı məhəbbətlə sevən, özündə milli, ümumbəşəri dəyərləri daşıyan, iradəli və mübariz insan yetişdirməkdir. Bu prossesin ilkin mərhələsində şagirdin özünə inam hissinin yaradılması durur. Özünəinam iradi xüsusiyyətlərin sonrakı kateqoriyalarının formalaşması üçün əsasdır. Fiziki tərbiyə fənni ümumtəhsil məktəblərində şagirdin iradi xüsusiyyətlərini və onunla əlaqəli mənəvi dəyərlərinin tərbiyəsi üçün real şərait yarada biləcək, bəlkə də, yeganə fəndir. Metodik cəhətdən düzgün təşkil edilmiş dərs prosesində ilk baxışdan çətin görünən hərəkətin icrası, risk tələb edən elementin yerinə yetirilməsinin şagird psixologiyasında yaratdığı «mən bacardım!» fikri tədricən formalaşaraq «mən onu da bacararam!» kimi inama çevrilir.

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olan zaman şagirdin özünənəzarəti

Özünənəzarət - sağlamlıq, fiziki inkişaf, əhval-ruhiyyənin vəziyyəti üzərində aparılan müşahidədir.

Bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində həyata keçirilən tibbi-pedaqoji nəzarət və özünənəzarət fiziki yükün orqanizmə təsirini qiymətləndirməyə və məşq rejimini tənzim etməyə imkan verir. Əgər fiziki hərəkətlə məşğul olduqdan sonra şagird özünü yaxşı hiss edirsə, onun əhvalı, iştahı yaxşılaşırsa və bundan sonra da fiziki hərəkətlə məşğul olmaq istəyirsə, bu onu göstərir ki, məktəblinin orqanizmi verilmiş yükün öhdəsindən gələ bilir.

Hər bir şagird sağlam yaşamaq, fiziki cəhətdən hazırlıqlı olmaq arzusu ilə yaşayır. Sağlamlıq şagird üçün ən qiymətli, heç nəyin əvəz edə bilməyəcəyi böyük bir dəyər, xoşbəxtlikdir. Bu xoşbəxtliyin uzunmüddətli olmasının təməli daha çox yeniyetmələk-orqanizmin fəal inkişafı dövründə qoyulur. Sistemli olaraq aparılan özünənəzarət şagirdə sağlamlıqla əlaqəli zəruri olan fəaliyyət istiqamətini göstərir.

Hər bir yeniyetmə fiziki inkişafla əlaqədar öz yaş dövrünün fərqli xüsusiyyətləri haqqında dərsliyin əvvəlki bölmələrində informasiya əldə etmək imkanına malikdir. Bu informasiyalar öz sağlamlığını möhkəmləndirmək, fiziki hazırlığını artırmaq və ən əsası bütün bunlar üzərində nəzarətin həyata keçirilməsinin zəruri olduğunu yeniyetmələrin diqqətinə çatdırır.

Vaxtında və sistemli olaraq aparılan özünənəzarət şagirdə orqanizmin funksional vəziyyətini (nəbz vurğusu, AHT), fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyən etmək, onu müqayisə edib dəyərləndirmək imkanı verir.

cədvəl 2

Fiziki İnkişaf	Funksional İnkişaf
1. Boy, çəki	1. Nəbz vurğusu
2. Boy - çəki indeksi	2. AHT- Ağciyərin həyat/hava tutumu
3. Döş qəfəsinin eni	

Bu zaman ürək döyünmələrinin sıxlıq (ÜDS) göstəriciləri də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Özünənəzarət məqsədi ilə çömələrdən istifadə etmək olar. Saniyədə 1 oturub-qalxma hərəkəti etməklə 20 dəfə oturub-qalxma hərəkəti etmək və saymaqla nəbzin 3 dəqiqə ərzində əvvəlki həddə qayıtmasını yoxlamaq lazımdır. Orqanizmin bərpa olunması daha uzun

vaxt tələb etdikdə şagird məşq rejimini dəyişməyi, yaxud özbaşına məşğul olmağı məsləhət görmək lazımdır. Özünənəzarətin başqa sadə fəndini göstərmək olar, nəbzi uzanmış vəziyyətdə saymaq lazımdır. Sonra kəskin cəhd göstərmədən çıxması və 1,5 dəqiqədən sonra nəbzi təzədən saymaq lazımdır. Əgər nəbzin sıxlığı çoxalan dəqiqədə 6-18 dəfə çox vurursa, bu, normal haldır. Nəbzin daha tez-tez vurması artıq məşq edilmədiyini, yaxud keçirilmiş xəstəlikdən sonra orqanizmin funksiyalarının kifayət qədər bərpa edilmədiyini subut edə bilər. Belə olduqda məktəbli müntəzəm məşğələyə başlama vaxtı barədə həkimlə məsləhətləşməlidir. Əgər fiziki yükdən sonra sifətdə solğunluq, güclü tərləmə, ürək nahiyəsində, sağ yaxud sol qabırğaaltı nahiyələrdə ağrı və baş gicəllənməsi əmələ gəlmişsə yenə həkimə müraciət etmək lazımdır. Məktəblilərə özünənəzarət gündəliyi tutmağı məsləhət görmək lazımdır. Onlar gündəliyə müntəzəm olaraq bədənin çəkisi, məşqə qədər və məşqdən sonra nəbzin sıxlığı, əhval-ruhiyyə və s. haqqında məlumatlar yazacaqlar. Gündəliyi vaxtaşırı müəllimə, özünü pis hiss etdikdə isə həkimə göstərməlidir.

Kifayət həcmdə fiziki yüklə keçən bədən tərbiyəsi dərsindən sonra ÜDS 5-10 dəqiqədən sonra, uzun davam edən qaçışdan, krosdan, marş-yürüşündən, uzaq məsafəyə kross qaçışından və s. sonra isə 10-15 və daha çox dəqiqədən sonra bərpa olunur.

Fiziki inkişaf - şagirdlərin boy, çəki və boy-çəki indeksi ilə müəyyən olunur. Aşağıdakı cədvəldə şagirdlərin boy, çəki göstəriciləri verilmişdir.

Bədənin normal çəki göstəriciləri
(yaş və boydan asılı olaraq)

cədvəl 3

Oğlanlar:

Yaş	Orta boydan aşağı, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədənin çəkisi, kq
15	**151- 158**	**38,3 - 61,3**	**159 - 175**	**50,4 – 62,7**	**176 - 182**	**57,5 – 79,8**
16	**163- 167**	**45,8 – 66,0**	**168 – 179**	**50,8 – 78,0**	**180 - 185**	**79,0 – 84,8**
17	**164- 170**	**48,8 – 74,7**	**171 - 183**	**54,7 – 85,6**	**184 - 190**	**65,6 – 91,5**

Qızlar: cədvəl 4

Yaş	Orta boydan aşağı, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədənin çəkisi, kq
15	**151- 155**	**40,2 – 62,2**	**156 - 167**	**50,3 – 58,5**	**168 - 172**	**52,9 – 75,7**
16	**152- 156**	**43,7 – 66,0**	**157 – 167**	**46,3 – 71,8**	**168 - 173**	**52,1 – 74,4**
17	**150- 155**	**42,2 – 63,1**	**159 - 169**	**46,2 – 72,4**	**170 - 175**	**55,6 – 76,5**

Bu göstəricilər şagirdlərin fiziki inkişafının hansı dərəcədə ahəngdar, harmonik olması haqqında təsəvvür yaradır. Bu mənada boy, çəki indeksi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Burada şagirdin boyunun hər bir sm-nə düşən çəkinin miqdari təyin edilir.

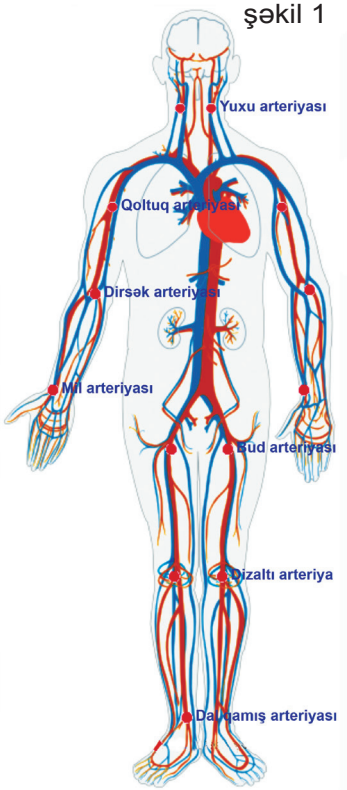
Müəyyən edilmişdir ki,12-13 yaşlı şagirdlərin boyunun hər sm-nə 200 qramdan az çəkinin düşməsi çəki azlığının, 400 qramdan artıq çəki isə izafi çəkinin əlamətidir. Nisbətən yuxarı yaşlı şagirdlərdə bu göstərici 300 qrama bərabər olmalıdır.

Funksional inkişaf – nəbz vurğusu və ağciyərin həyat tutumu göstəriciləri ilə təyin edilir. Nəbz vurğusu fiziki yükün ürək-damar sisteminə təsirini əks etdirən ən informativ göstərici hesab olunur. Bu göstərici dərs prossesində yerinə yetirilən fiziki yükün miqdarından (təkrarların sayı) və intensivliyindən (hərəkətlərin icra sürəti) asılı olaraq daim dəyişir və fiziki yükün dozalaşdırılması üçün əsas hesab olunur. Hər bir şagirdin sakit halda və fiziki yükdən sonra nəbz vurğusu göstəriciləri müqayisə edilməklə dəyişmə diapazonu müəyyənləşdirilə bilər. Aşağıdakı cədvəldə müxtəlif yaşlı şagirdlərin sakit vəziyyətdə nəbz vurğusunun göstəricisi verilmişdir.

cədvəl 5

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
15	72	75
16	70	75
17	68	73
18	62	70

şəkil 1



Əllə təyin olunan nəbzlər

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin funksional inkişaf səviyyəsinin digər göstəricisi müxtəlif intensivlikli fiziki yükdən sonra ürək vurğularının bərpa əmsalı (ÜVBƏ) hesab olunur. Aşağıdakı cədvəldə müxtəlif intensivlikli fiziki yükün icrası zamanı şagirdlərdə nəbz vurğularının normal göstəriciləri verilmişdir.

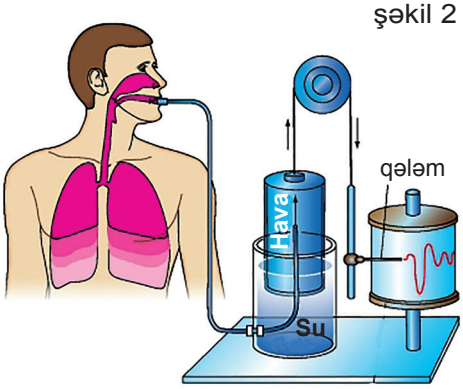
cədvəl 6

Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vur. dəq	
	Oğlanlar	Qızlar
Aşağı	125 qədər	130 qədər
Orta	126 - 145	131 - 155
Böyük	146 - 170	156 - 180
Yüksək	171 və	181 və

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı orqanizmin fiziki yükə reaksiyası ürək vurğularının bərpası əmsalı (ÜVBƏ) təyin edilir.

$$\text{ÜVBƏ} = 100 \cdot \frac{3' \text{sonra NV}}{\text{FY darhal sonra NV}}$$

şəkil 2



Ağciyərlərin həyat tutumu (AHT) ölçülməsi üsulu.

Nəbzin bərpası əmsalını müəyyən etmək üçün fiziki yükün icrasından 3 dəq. sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğusu göstəricisi 100-ə vurulur. Fiziki yükdən dərhal sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğuları göstəricisinə bölünür. 30% - dən aşağı olan ÜVBƏ göstəricisi orqanizmin fiziki yükə yaxşı uyğunlaşmasını və əlverişli bərpaolunma qabiliyyətini göstərir.

Şagird orqanizminin funksional inkişaf göstəricilərindən biri də ağciyərin həyat tutumudur. Bu göstərici orqanizmin bərpa funksiyasını yerinə yetirilməsi üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin ağciyərinin həyat tutumunun orta göstəricisi aşağıdakı cədvəldə verilmişdir.

cədvəl 7

Ağ ciyərin həyat tutumu		
Yaş	**Oğlanlar**	**Qızlar**
15	2950 - 3100	2350 - 2500
16	3110 - 3300	2510 - 2600
17	3400 - 3500	2650 - 2800

Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri

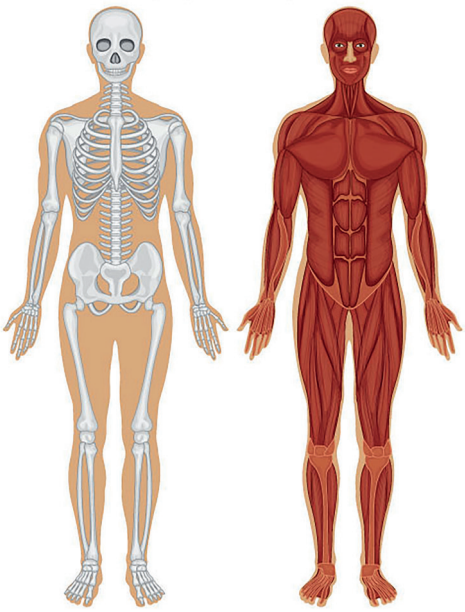
Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki hərəkətlərdən istifadə ilk növbədə müəyyən nəzəri biliklərə əsaslanmalıdır. Hər bir gəncin hərəkətinin orqanizmin müxtəlif sisteminə təsiri mexanizmi haqqında məlumatı olmalıdır. Yalnız belə halda hərəkətlərdən məqsədli şəkildə istifadə mümkündür. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri daha çox dayaq-hərəkət və oksigendaşıma funksiyasını yerinə yetirən tənəffüs sistemində nəzərə çarpır.

- **Dayaq-hərəkət aparatı**
- **Əzələ sistemi**
- **Qamət**
- **Ürək-damar sistemi**
- **Sinir sistemi**
- **Tənəffüs sistemi**
- **Endokrin sistemi**
- **İfrazat sistemi**

Dayaq-hərəkət aparatı. Sümük və əzələ sistemindən ibarətdir. Skelet və əzələlər insanın ana bətnində olduğu vaxtdan formalaşmağa başlayır, əsasən uşaq və yeniyetmə dövründə inkişaf edir. Hərəkətlərin sistemli icrası əzələ sistemini və dayaq-hərəkət aparatını müəyyən dəyişikliyə uğradır, onların iş funksiyasını təkmilləşdirir. İnsanın skeleti biri-birinə bağ və əzələ lifləri ilə, oynaqlar vasitəsilə bərkidilmiş 200 qədər sümükdən ibarətdir. Hərəki fəaliyyət zamanı yerinə yetirilən müxtəlif intensivlikli və təyinatlı fiziki yükün təsirindən əzələlərin en kəsiyi qalınlaşır və inkişaf edir. Oynaqları biri-birinə birləşdirən bağlar möhkəmlənir, dayaq aparatı inkişaf edir və elastikliyə malik olur.

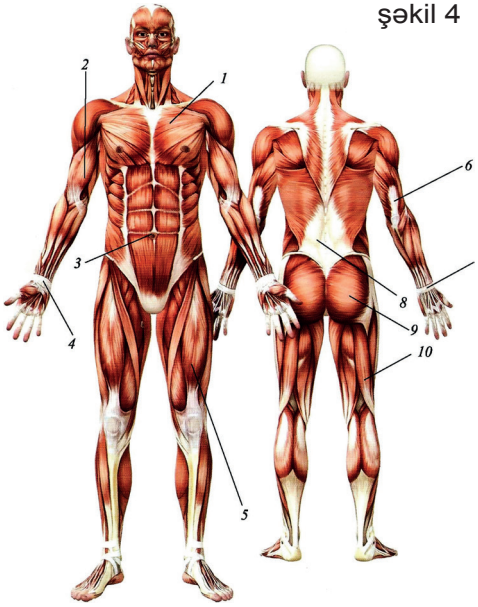
şəkil 3

Dayaq-hərəkət aparatı



Əzələ sistemi

şəkil 4

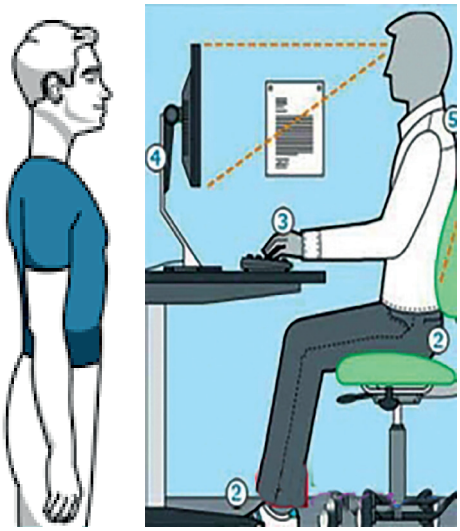


Gövdə və ətrafların əzələləri:
1. böyük döş əzələsi
2. ikibaşlı əzələ (bükücü)
3. qarın əzələləri
4. biləyi açan
5. dördbaşlı əzələ (açıcı)
6. üçbaşlı əzələ
7. biləyi bükən əzələlər
8. arxanın açıcı əzələsi
9. böyük sarğı əzələsi
10. üçbaşlı əzələ (açıcı)

İnsanın bütün hərəkətləri əzələ təqəllüsü nəticəsində təzahür etdirilən qüvvə hesabına baş verir. Dayaq aparatında ayrı-ayrı sümük və oynaqlar əzələ sistemi vasitəsi ilə birləşdirilərək dayaq-hərəkət aparatını formalaşdırır. Əslində orqanizmin əzələ sistemi skelet və oynaqların hansı vəziyyətdə yerləşməsini müəyyən edən əsas amildir. Əzələ sistemində olan qeyri-mütənasiblik və hər hansı əzələ qruplarının zəif inkişaf etməsi, sümüklərin düzgün yerləşməməsinə və beləliklə də insan qamətində daxili orqanlara mənfi təsir göstərə biləcək qüsurların yaranmasına səbəb olur.

Qamət

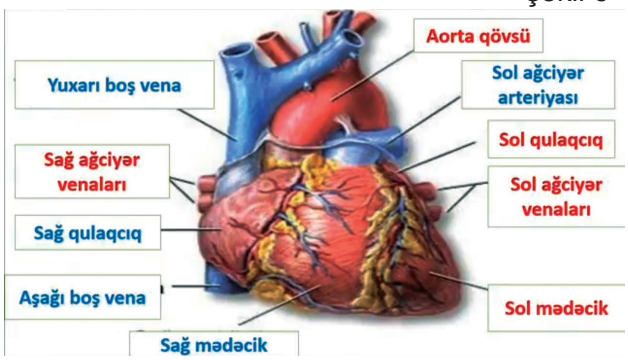
şəkil 5



Qamət - orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və əzələ sistemi əsasında bədənin formalaşmış vəziyyətidir. Göründüyü kimi, qamət fiziki hərəkətlərin təsiri altında dəyişdirilə, inkişaf etdirilə, formalaşdırıla bilən iki anatomik sistemdən: əzələ və dayaq aparatından ibarətdir. Başqa sözlə fiziki hərəkətlərin təsiri ilə əzələ sistemində dəyişikliklərə, inkişafa nail olmaqla qamətin arzu olunan formasını əldə etmək mümkündür. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə düzgün olmayan vəziyyətdə uzun

müddət oturmaq, uzanmaq, yerimək və eyni zamanda bədənin müəyyən nahiyələrində zəif əzələlərin olması qamətdə xeyli sayda qusurların yaranmasına gətirib çıxarır.

şəkil 6



Ürək-damar sistemi

Ürək və qan damarlarından ibarətdir. Maddələr mübadiləsinin baş verməsi ürəyin fəaliyyətindən asılıdır. Ürək əzələsinin təqəllüsü nəticəsində oksigen və qida maddələri ilə zənginləşmiş qan damarlar vasitəsi ilə orqan və toxumalara çatdırılır. Ürək nə qədər yaxşı işləyərsə, orqanizm bir o qədər oksigenlə keyfiyyətli təmin olunur, maddələr mübadilə məhsullarından və karbon qazından azad olur.

Saatlarla yazı masasının arxasında oturmaq televizor və kompüterə baxmaq, hərəkətsizlik böyüyən orqanizm üçün olduqca ziyanlı təsirə malikdir. Ürək və damar sistemi hərəkətsizliyə çox tez reaksiya verir. Nəticədə ürəyin, damarların və daxili orqanların fəaliyyəti pozulur. Orqanizmin iş qabiliyyəti aşağı düşür. Şagirdlərin əqli fəaliyyət prosesi pisləşir.

Fiziki hərəkətlərin sistemli icrası qan-damar sisteminə müsbət təsir göstərir. Bu sistem daha qənaətcil işləməyə başlayır. Ürək əzələləri qalınlaşır, çəkisi artır, ölçüsu böyüyür. Yeriş, kross qaçışı, orta və uzaq məsafələrə qaçışlar, turist gəzintiləri qan-damar sisteminə əhəmiyyətli təsir göstərir

şəkil 7



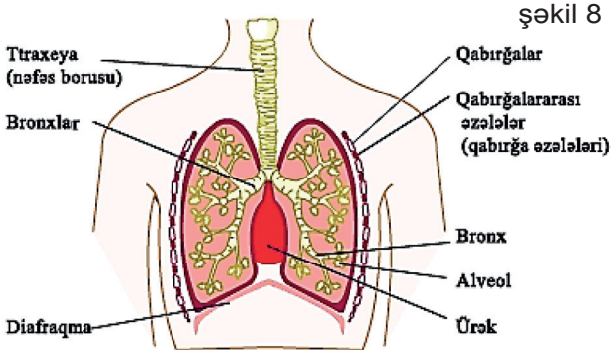
Sinir sistemi

Sinir sistemi mərkəzi və ətraf olmaqla iki qrupa bölünür. Mərkəzi sinir sisteminə baş və onurğa beyni aiddir. Ətraf sinirlərə isə sinir lifləri, sinir hüceyrələrini birləşdirən sinirlər, həmçinin insan orqanizmindəki bütün sinir hüceyrələri daxildir.

Fiziki hərəkətlərin, oyunların açıq havada icrası ümumilikdə şagirdlərin sinir sisteminə müsbət təsir göstərir, digər tərəfdən ümumtəhsil məktəblərin kurikulumunda inkişafı nəzərdə tutulan dinamik, statik müvazinətlərin, koordinasiyanın məqsədli inkişaf etdirilməsi şagirdlərin sinir sisteminə, onun inkişafına yönəlmiş vasitə kimi nəzərdə tutulmuşdur.

Tənəffüs sistemi

şəkil 8

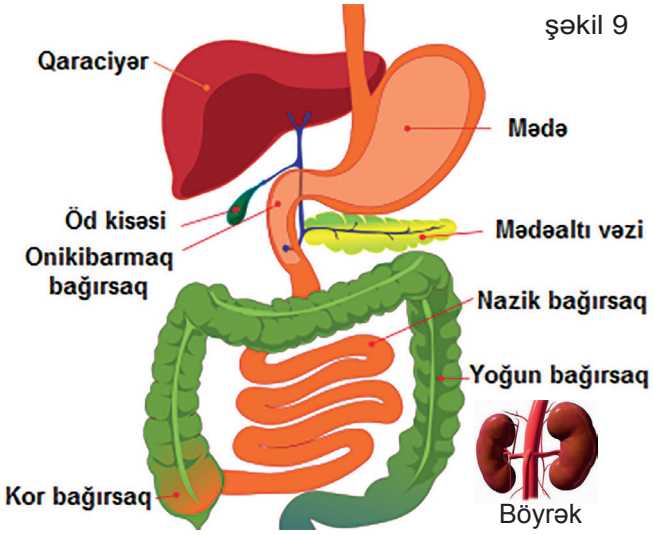


Orqanizmin oksigenlə təchizində və karbon qazının orqanizmdən xaric edilməsində iştirak edir. Tənəffüs sistemində ağciyərlər əhəmiyyətli rol oynayır. Məhz ağciyərin alveolarında qazların mübadiləsi (qanın hemoqlobində olan dəmir ionların hesabına oksigenin hemoqlobinə birləşməsi və karbon qazının xaric olunan havaya ötürülməsi) baş verir.

Fəal hərəki fəaliyyət, sistemli məşğələlər ağciyərin həyat tutumunun artmasına, qazların mübadiləsi mexanizminin təkmilləşməsinə şərait yaradır.

Endokrin sistemi

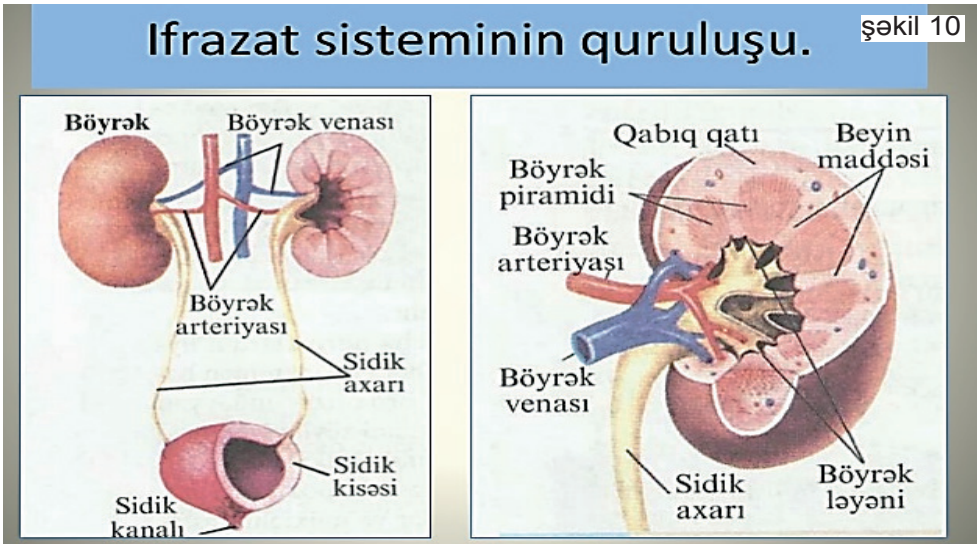
şəkil 9



Orqanizmin bütün hüceyrə və liflərinin funksiyasının tənzimlənməsində iştirak edir. Müxtəlif daxili sekresiya vəzləri ilə orqanizmin endokrin sistemi xüsusi kimyəvi maddə – hormonlar hazırlayır və qana ifraz edir. Bu hormonlar orqanizmin böyüməsini, cinsi yetişkənliyi, fiziki və psixi inkişafı sürətləndirə və ya dayandıra, maddələr və enerji mübadiləsini, daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləmək iqtidarındadır. Fiziki hərəkətlərin icrası, oyunlar, intensiv fiziki iş və s. orqanizmin daxili sekresiya vəzlərinin qanla təhcizini yaxşılaşdığı və bununla da həmin vəzlərin hormon ifrazı işini optimalaşdırdığı üçün ümumilikdə endokrin sisteminə müsbət təsir göstərmiş olur.

İfrazat sistemi

Orqanizmi parçalanma məhsullarından təmizləyib, artıq suyu orqanizmindən xaric edir. Bu işdə böyrəklər və tər vəzləri olduqca böyük rol oynayır. Fiziki hərəkətlərin təsirindən ifrazat sistemi orqanizmin təmizlənməsinə



daha fəal şəkildə qoşulur. Qan dövranının sürətlənməsi, işlək orqanlarda, əzələlərdə hararətin yüksəlməsi ümumilikdə ifrazat sisteminin işini daha da canlandırır. Tər ifrazı artır, bərpa prosesi sürətlənir.

Fiziki yükün adekvatlığı və davamlılığı

Fiziki tərbiyə dərslərində verilən fiziki yük, inkişafı planlaşdırılan hərəki qabiliyyətə həm formal, həm də məzmun baxımından adekvat olmalıdır. Məsələn, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün sıçrayış elementi olan hərəkətlər, oyunlar müəyyən ardıcıllıq və zəruri icra intensivliyində yerinə yetirilməlidir. Digər tərəfdən şagird orqanizmində hər hansı funksional, dayaq-hərəkət aparatında dəyişikliyin baş verməsi üçün eyni istiqamətli fiziki yükün vaxt nöqteyi-nəzərindən müəyyən müddətdə təsiri təmin olunmalıdır. Bu səbəbdən də ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərsləri ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş eyni istiqamətli fiziki yük kimi planlaşdırılmışdır.

Fiziki tərbiyə dərslərində fiziki yükün zəruri həcm və intensivliyinin təmin olunması

Böyüyən şagird orqanizmində funksional sistemlərin, eləcədə əzələlərin inkişafı intensiv qan dövranı ilə təmin olunur. Bu da öz növbəsində yerinə yetirilən fiziki yükün həcm və intensivliyindən asılıdır. İntensiv fiziki yük əzələlərlə yanaşı əzələ işini təmin edən orqanizmin funksional sistemlərin işini də xeyli fəallaşdırır. Beləliklə, dayaq-hərəkət aparatının, funksional sistemlərin inkişafına şərait yaranır.

Zədələnmələr, ilkin yardım və vitaminlər

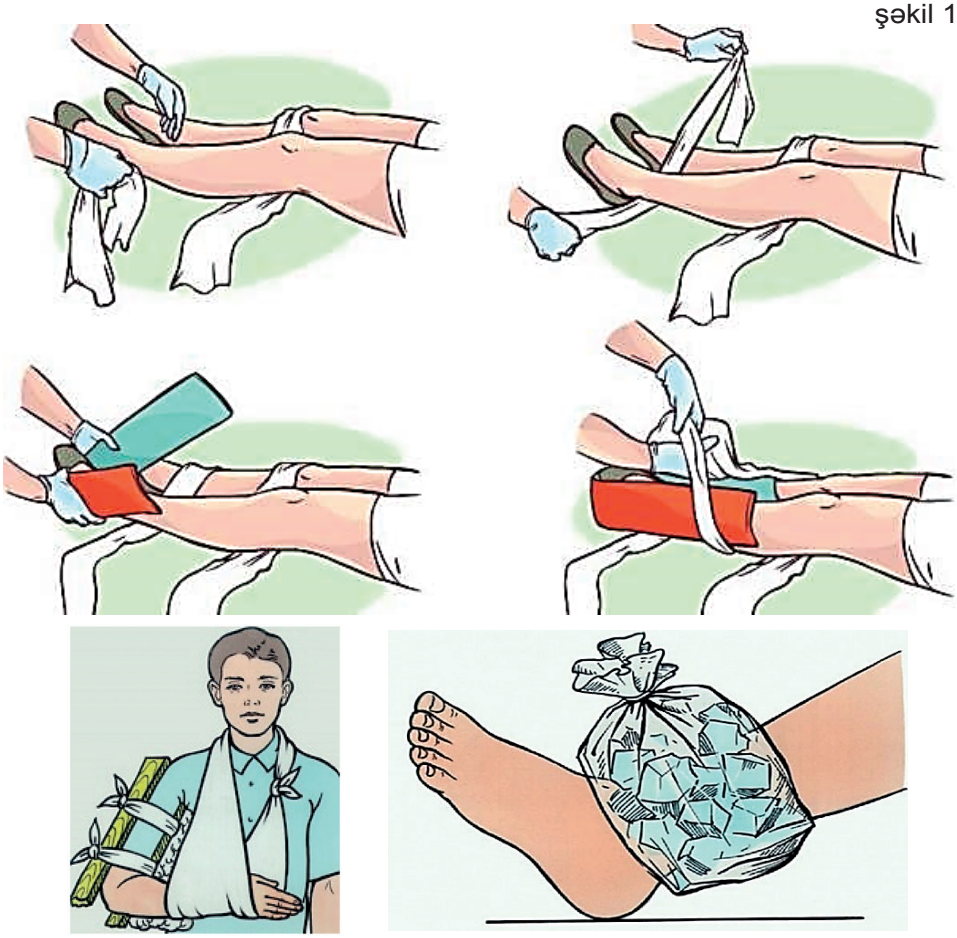
Fiziki tərbiyə dərslərində, məşq proseslərində qarşılaşdığımız problemlərdən biri də zədələnmələrdir.

İdman növlərindən asılı olaraq orqanizmin müxtəlif yerləri zədələnməyə məruz qala bilər.

Travmalar- zədələnmə və yaralanmanın daha ciddi hala düşməməsi üçün ilk tibbi yardımın tətbiq edilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu kimi hallarda zədə alan həkim nəzarətinə göndərilməli olsa da ilk yardım çox önəmlidir. Bunu nəinki müəllimin, o cümlədən hər bir şagirdin bilməsi də məsləhətdir.

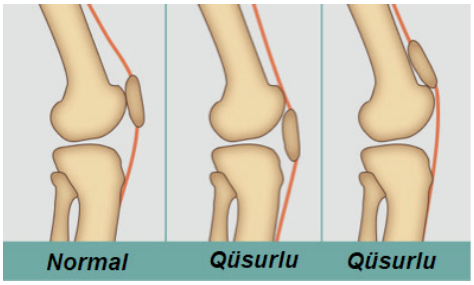
Həkiməqədər ilk yardım nümunələri şəkil 11- də verilmişdir.

şəkil 11



Qaçış zamanı zədələnmələr:

Aşağıda bir neçə zədələnmə halları və onlara qarşı ilkin yardım, müalicədən əvvəl və sonra aparılan qoruyucu tədbirlər haqda məlumatlar verilib. Dərs zamanı verilmiş ilk yardımlarla bağlı sınaq məşqləri həyata keçirilməlidir ki, həqiqi zədələnmələrdə dəqiq ilk yardım müdaxiləsi etmək asanlaşsın.



şəkil 12

Diz qapağı sümüyünün (Patella) altındakı qığırdaq qıcıqlanması və ağrı hissinin yaranmasından qaynaqlanır. Bu ağrılara ***patellofemoral ağrı*** və ya bəzən ***patellar kondromalasi*** adı deyilir.

Səbəbi: Qığırdağın sürüşkən quruluşunun pozulmasından dolayı ortaya çıxır. Qaçma və ya digər fəaliyyətlərdə, ya diz və digər qıç oynaqlarındakı struktur xüsusiyyətlər qığırdaq pozulmasına səbəb olur. Zədənin baş vermə səbəbləri və təsirləri aradan qaldırılaraq, modifikasiya edilərək, əzələlər arasında qüvvə və elastiklik tarazlığını bərpa edərək həmçinin, ağrı artıran fəaliyyətlərdən çəkinərək müalicə edilir.

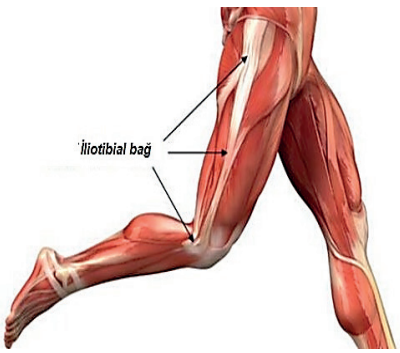


şəkil 13

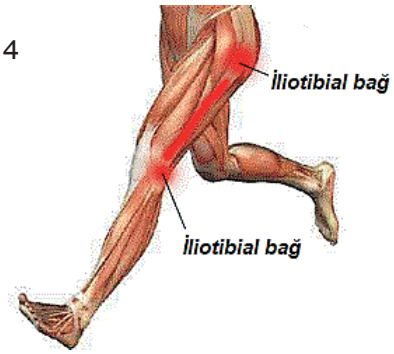
Zədələnmiş bağın qorunması və öncədən zədədən qorunmaq üçün xüsusi vasitələrdən istifadə etmək məsləhətdir.

İliotibial *Bağ Sindromu:*

Budun xaricində hiss edilən ağrı bu sindromdan qaynaqlanır. Bu bağ - lent budun xaricindədir və budun bükülməsi və açılması zamanı qığırdaq sürtünməsi səbəbindən narahatçılıq yaradır. Bunun bir çox yaranma səbəbi ola bilər: Zəif və ya elastik olmayan bud əzələləri ayaqlarda kənara əyrilik, düz dabanlıq, ayaqlar arasında uzunluq fərqi və.s.



şəkil 14



Qaçış xətti kimi hərəkətli səthlərdə qaçmaq da problemi artıra bilər. Yuxarıda sadalanan problemlərə uyğun məşq proqramının azaldılması və həmin zamanlarda yüngül qaçış modifikasiyaları aparılmalıdır.

şəkil 15

Ayaq biləyi zədələnməsi və ağrının əlamətləri:

Buna ***Tibial Stress Sindromu*** da deyilir. Baldır və ayaq topuğunun ön hissəsində ağrı duyulur.Əsasən qaçmağa yeni başlayanda ya da məşq öncəsi kifayət qədər isinmə hərəkətləri edilmədikdə çox hiss olunur. O zaman məşq intensivliyini azaldıb, isinmə hərəkətləri etmək və axırda buz tətbiq etmək yetərli ola bilər.

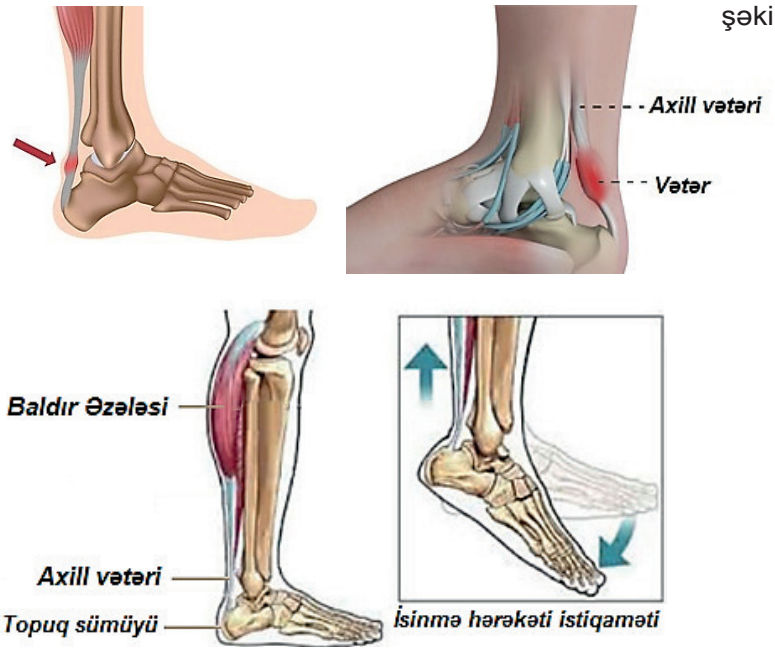


Ayaq biləyi zədələnməsi və əlamətləri

Axill vətəri (tendonit):

Baldır əzələlərini daban sümüyünə bağlayan girişin ağrısıdır. Həddindən artıq yoxuşa doğru yuxarı qaçmaq, məşqlərin artımı, baldır və arxa bud əzələlərinin çevik olmaması və uyğun olmayan ayaqqabılar buna səbəb ola bilər. Bunun uçun məşqlər azaldılmalı, buz qoyulmalı və isinmə hərəkətləri aparılmalıdır. Müalicə erkən dövrdə edilməzsə, xroniki hal ala bilər.

şəkil 16



Daban ağrısı (Daban Tikanı və Plantar Fasitis-*ayaqaltı əzələ*):

Ayaq dabanından – topuq sümüyündən ayaq barmaqlara doğru uzanan, ayağın alt əzələsinin uzanması-dartılması adətən problemlərə səbəb olur. Ayaq əzələlərinin yorulması nəticəsində qruntun çökməsi ağrını artırır. Hamar daban hallarında və ya hündür daban, sərt ayaqlarda daha çox hiss olunur. Müalicə məqsədilə, məşqlərin intensivliyi azaldılmalıdır. Bundan başqa, ayaq tipinə uyğun ayaqqabı seçilməsi çox vacibdir.

şəkil 17



Axill vətəri yaralanmaları:

Səbəbi: Baldırın büdrəmə nəticəsində, ya da damar tutmalarına səbəb ola biləcək dərəcədə həddindən artıq kəskin yıxılması zamanı yaranan ağrılar.

Əlamətləri: Dabanın baza hissəsində uzun müddətli ağrılar.

İlk Yardım: Ağrılı tərəfi müəyyən edilir, bint ilə çox sıxmadan bağlanmalı və təcili həkimə müracət edilməlidir.

Əlavə Tədbirlər: Baldır əzələrinin masajı. Ayaqqabının daban hissəsinə bir parça qoyaraq yüksəldilməsi (Bu, axill vətəri orqanizmin üzərinə düşən ağırlıq yükünü azaldıb sağalmağı tezləşdirəcəkdir. Bir neçə gün - əlamətlər yaxşılaşana qədər müalicəyə davam edilməlidir.

Müalicədən sonra: Baldır əzələləri üçün dartınma məşqləri. Məşqlərdən sonra vətər və ətrafına soyuq buzun qoyulması vacibdir.

Axill vətəri qopması:

Səbəbi: Koordinasiya olmayan əzələ dartılmasından *(daxili travma)* və ya dərhal fiziki, ani və hədsiz *(daxili travma)* məcburiyyətdən.

Əlavə Tədbirlər: Mütləq cərrahi bərpa lazımdır. Qısa müddət ərzində əməliyyata qədər gipsə qoymaq olar.

İlk Yardım: Oynaq funksiyasını qorumaq üçün erkən dövrdə məşqi dayandırmalıdır.

Axill vətəri dartınması:

Səbəbi: Ani, güclü dartınma və ya birbaşa fiziki travma.

Xüsusi Əlamətləri: Məşq zamanı daban və vətər hissəsində hərəkətə mane olan, sancı hissi verən ağrı.

İlk yardım: Bintlə bağlanmalı və mütəmadi olaraq buz qoyulmalıdır.

Müalicə Sonrası. Baldır əzələləri üçün dartınma hərəkətləri aparılmamalıdır.



şəkil 18



BAĞ ZƏDƏLƏNMƏLƏRİ



şəkil 19

Səbəbi: Oynağı, təbii sərhədləri xaricində hərəkətə məcbur edən hər hansı bir qüvvə bağ zədələnməsinə yol açа bilər.

Xüsusi Əlamətləri: Zədələnən oynaqda ağrı, funksiya pozğunluğu və oynaqiçi qan sızması və maye yığılması nəticəsində şişmə.

İlk yardım: Sarımaqla yanaşı buz qoyulmalıdır. Oynağın sallanmağa məruz qalmaması üçün sarımaq lazımdır. Ciddi hallarda həkimə müraciət edilməlidir.

Müalicədən sonra: İkinci bir zədələnməyə qarşı tədbir olaraq oynaq funksiyasını təmin etmək məqsədilə məşqlər mümkün olduğu qədər tez başlanmalıdır.

Su Yığılması:

Səbəbi: Ayaqqabı və ya digər idman ləvazimatlarının bədən üzvləri, dəri üzərində apardığı təzyiq, sürtünmə və ya dağıtma nəticəsində yaranır.

Əlamətləri: Dərinin xarici təbəqəsinin altına maye yığılması ilə birlikdə üst təbəqənin ayrılması.

İlk yardım: Su yığılan nahiyədən maye boşaldılmalı, həmin yer dezinfeksiya edilməli və zədələnən sahəyə hava keçidini təmin edəcək şəkildə tibbi yardım göstərilməlidir.

şəkil 20



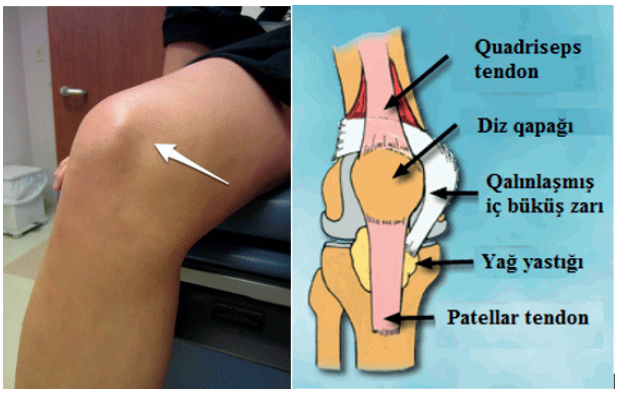
Tədbir: Ayaqqabıların içini və geyilən corabların kənarını xəfifcə sabunlamaq və ya ayaqqabıların dəri hissələrinin daxili hissəsinə yumşaldıcı yağ sürtmək faydalı nəticələr verər. Bu prosedur uyğun əlcək geyinilərək edilməlidir.

DİZ AĞRILARI, QIĞIRDAQ ZƏDƏLƏNMƏSİ

Səbəbi: Yerdə sabit və dizin bükülü vəziyyətdə daxili, ya da xarici qüvvələrin təsiri ilə diz oynağının zədələnməsi.

Əlamətləri: Dizdə bükülmə və qayıtma hərəkətlərində oynaq bölgəsində ağrı hiss olunur. Ağrı səbəbindən dizin tam bükülməsi demək olar ki, mümkünsüzdür.

şəkil 21





İlk yardım: Diz ətrafına masajla yanaşı buz ilə sarğı tədbiq edilir. Vaxt itirmədən həkimə müraciət edilməlidir. Bu tip zədələr adətən çox diqqət tələb edən hallardandır.

Müalicədən sonra: Əməliyyat sonrası uyğun bir şəkildə planlaşdırılmış xüsüsi məşq proqramı təyin olunmalıdır.

Aşağıdakı əsas prinsiplər qətiyyən unudulmamalıdır:

- ✓ Daim zədədən çəkinmək istəyirsinizsə, orqanizmində baş verən ağrıya bir xəbərdarlıq siqnalı olaraq ciddi və ani olaraq əhəmiyyət verin.
- ✓ Zədə vəziyyəti ilə əlaqədar olaraq hər hansı bir məsələdə şübhəniz, narahatlığınız varsa, həkim, fizioterapevt ya da çıxarılsın müəlliminizə müraciət edin. Müəllim zədəni, xüsusi bir fərdi məşq proqramını, sizin zədəli vəziyyətinə görə planlaşdırmalıdır.

Vitaminlər və onların əhəmiyyəti



A vitamini – bu vitamin orqanizmin toxumalarının çoxalmasına, boyun artmasına şərait yaradır və orqanizmin infeksiyalara qarşı müqavimətini artırır.

Bu vitamin kərə yağı, pendir, yumurta sarısı, ciyər və balıq yağında daha çox olur. Bir çox meyvə və tərəvəzdə (yerkökü, kahı, soğan, şüyüd, pomidor, ərik və itburnu) xüsusi maddə olan karotin vardır ki, bu da insan orqanizmində A vitamininə çevrilir.

B qrupu vitaminləri: B qrupu vitaminləri həm heyvan, həm də bitki mənşəli məhsullarda olur. B qrupu vitaminləri B1, B2, B5, B6, B9, B12, B15 və s. dən ibarətdir.

B1 — Ağ çörək və ağ undan hazırlanan məhsullardan istifadə edənlər yetəri qədər B1 vitamini almırlar. Eyni zamanda ərzaqları uzun müddət qaynatdıqda, bu vitamin parçalanır. B1 vitamini çatışmadıqda ağız qırağında çatlar əmələ gəlir. Eyni zamanda boyartma ləngiyir, mədə — bağırsaq pozuntuları əmələ gəlir. Əlbəttə, qeyd etdiyimiz xəstəliklər başqa səbəblərdən də qaynaqla bilər.



B2 — Bu vitamin qaraciyər,ət, balıq, qarğıdalı, toyuq, buğda, süd və yumurtada olur. Deməli, insan gündəlik normal qidalandıqda bu vitamini alır. Bu vitamin çatışmadıqda, ağızda və gözdə xəstəliklər meydana çıxır. Hər hansı bir əsəb sakitləşdirici dərmanlar da bədəndə bu vitaminin azalmasına səbəb olur.

B6 – toyuq, böyrək, qaraciyər, yumurta, düyü, lobya, fındıq, fıstıq, banan və kartofda olur. Folikasit və yaxud B9 – Çörək, düyü, qarğıdalı, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, ispanaq, noxud, mərciməkdə var. Folikasit onurğanın inkişafı üçün vacıbdır. Mütəxəssislər ana olmağa hazırlaşan qadınların diqqətini bu məsələyə cəlb etmək istəyirlər ki, folikasitin çatışmamazlığı körpələrdə onurğanın inkişafdan qalması və ya beyin xəstəliklərinə səbəb olur.

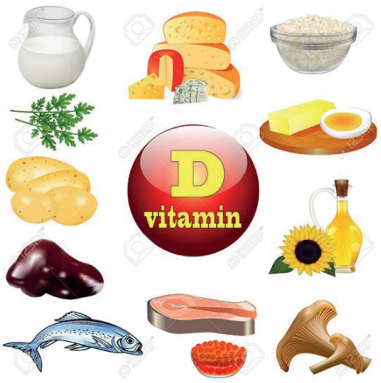
E vitamini – insan orqanizminin əsas ehtiyaclarından biri də bu vitamindir. E vitamini çox zərifdir.



Əsasən yağlarda olan bu vitamin, yağı çox isitdikdə parçalanır. Buna görə də məsləhətdir ki, gündəlik tərəvəz salatlarını E vitamini ilə zəngin olan zeytun yağı ilə yeyəsiniz. Yemək bişirəndə çıxarılsın soğanı bu yağda çox qızartmayın ki, E vitamini itməsin. Bu vitamin əsasən, buğda, zeytun yağı, soya yağı, balıq, qoz, fındıq, kərə yağı, pomidor, qarğıdalı yağı, ispanaq yumurta sarısı, böyrək və qaraciyərdə olur. E vitamini ehtiyacını ödəmək üçün:

1) Tərəvəzi qızartmadan və qaynatmadan yeyin
2) Həftədə ən azı 2 dəfə balıq yeyin
3) Həftədə ən azı 2 dəfə noxud, mərci yaxud lobyadan istifadə edin.

D vitamini-bu vitamin ancaq heyvan mənşəli məhsullarda olur. D vitamini kalsium ilə fosforun mübadiləsində böyük əhəmiyyət kəsb edir.



Bu vitaminin azlığı sümük və əzələlərdə ağrılar yaradır. Ən çox balıq yağı, yağlı pendir, kərə, yumurta sarısı, inək ciyəri və balıq kürüsündə olur. Günəş altında gəzməklə də bu vitamini almaq olar.

C vitamini – Askorbin turşusu dəmirin bağırsaqlardan sovurulmasında, bədənin mikroblara qarşı müqavimətinin artmasında mühüm rolu olan bir elementdir.



Gün ərzində insana 100 – 200 mq C vitamini lazımdır. Bu vitamin təzə meyvələrdə, tərəvəz və giləmeyvələrdə (göy soğan, kələm, kahı, pomidor, çiyələk, itburnu, limon, portağal, alma, qırmızı və yaşıl bibər) çoxlu miqdarda olur.

K vitamini — qan laxtalanması prosesində çox böyük rol oynayır.



Bu vitamin ən çox ət, qaraciyər, iribuynuzlu heyvanların böyrəkləri, yerkökü, cəfəri, balıq, pomidor və göy noxudda olur.

Kalsium – diş və sümüklərin inkişafı üçün zəruridir. Kalsiumla zəngin olan qida maddələri bunlardır: süd, qatıq, ayran, göyərti və s. İllər boyu kalsium həblərinin lazımlı olduğu fikri müdafiə olunub. Ancaq yeni araşdırmalar belə həblərin tərkibindəki kalsiumun sümüklərə

faydalı olmadığını, əksinə, orqanizmə zərər verdiyini ortaya çıxarıb. Çünki orqanizmin ehtiyacından artıq kalsium qəbul etdikdə damarlarda yığılaraq qan dövranına mənfi təsir edir. Kalsium hətta böyrəkdə daş yaranmasına da səbəb ola bilər.



Dəmir – insan orqanizminə lazım olan ən vacib elementlərdəndir. Dəmir azlığını aradan qaldırmaq üçün qan yaradan qidalar olan bəhməz, quru üzüm, alma, qırmızı ət, yumurta və quru paxlakimiləri misal göstərmək olar. Dəmir tərkibli dərmanı heç vaxt südlə içməyin! Çünki süd dəmirin bədənə cəzb olunmasını gecikdirir. Vitamin və mineral çatışmazlığının bir çox xəstəliklərə səbəb olduğunu hamımız bilirik. Ancaq araşdırmalar göstərir ki, bəzi vitamin və mineralları həddən artıq qəbul etdikdə də orqanizmdə problemlər yarana bilər.



Dəmir oksigeni ağciyərlərdən orqanizmin digər nahiyələrinə daşıyan hemoqlobinin istehsalında əhəmiyyətli rol oynayır. Bu mineral hormonların tənzimlənməsində də əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq orqanizmə həddən artıq dəmir daxil olduqda qaraciyərdə və ürəkdə problemlər baş verə bilər.

Yod

Yod həblərindən, sadəcə, həkim məsləhəti olduqda istifadə edilməlidir. Çünki yod birbaşa tiroid vəzilərinin işinə təsir edir.

Yod həddən az və ya çox olduqda tiroid vəzilərinin fəaliyyəti zəifləyir. Sarımsaq, qoz, yerkökü, gavalı, göyəm kimi qidalarda yod daha çoxdur.



Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı



Azərbaycan idmançılarının Atlanta Olimpiada hazırlığına Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev şəxsən nəzarət edirdi. Ümummilli lider idmançıların beynəlxalq yarışlarda əldə etdiyi uğurlara yalnız idman nəticəsi kimi deyil, həm də müstəqilliyini yenicə bərpa etmiş ölkənin beynəlxalq aləmdə tanıdılmasının siyasi vasitəsi kimi baxırdı və çıxışında qeyd etmişdi:

"Sizin nailiyyətləriniz eyni zamanda böyük siyasi xarakter daşıyır, dövlətçiliyimizin nailiyyətləri kimi qiymətləndirilməlidir..." Bu Olimpiadada iştirak, Azərbaycan idmançısının bu yolda uğurla yüksəlişi, qələbələrə doğru irəliləməsi üçün xüsusi önəm daşıyırdı. Gələcək uğurlarımızı ümummilli lider uzaqgörənliklə hiss etmişdi: "İlk dəfədir ki, dünya Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan yığma komandası müstəqil dövlətimizin təmsilçisi kimi iştirak edir. Mən heç şübhə etmirəm ki, gələn Olimpiya oyunlarında Azərbaycanın yığma komandası sayca bundan da çox, keyfiyyətcə daha yüksək olacaqdır. Çünki xalqımız, millətimiz genetik xüsusiyyətlərinə görə fiziki cəhətdən sağlam insanlardan ibarət olan bir xalqdır, millətdir. Fiziki sağlamlıq və fiziki güc mənəvi sağlamlıqla bərabər, Azərbaycan xalqına, millətinə xas olan xüsusiyyətdir.

Azərbaycan Olimpiya hərəkatında yeni dövr 1997-ci ildən başlayır. Milli Məclisin deputatı İlham Əliyev Milli Olimpiya Komitəsinin(MOK) prezidenti seçilir.

2002-ci ildən Bakı sərbəst güləş üzrə 45-ci Avropa çempionatının və gənclər arasında şahmat üzrə Avropa çempionatının mərkəzinə çevrilir.

Bundan başqa pespublikada cüdo və bədii gimnastika geniş inkişaf etməyə başladı. Nəticədə 2003-cü ildə Bakıda bədii gimnastika üzrə Dünya kuboku yarışları və cüdo üzrə Avropa (gənclər) çempionatı, 2007-ci ildə bədii gimnastika üzrə Avropa birinciliyi keçirildi. Azərbaycanda voleybol, həndbol, futbol, boks, güləş, ot üzərində xokkey və s. üzrə beynəlxalq turnirlərin keçirilməsi ənənə şəklini alır.

Azərbaycan Respublikası Dünya idman ictimai birliyinin mərkəzlərindən birinə çevrilmişdir. 2003-cü ildə respublikada 11 beynəlxalq yarış, 3 Dünya

birinciliyi və çempionatı, 2 Avropa çempionatı keçirilmişdir.



Bütün bunlar Azərbaycan MOK-nin prezidenti İlham Əliyevin yüksək beynəlxalq nüfuzunun bariz nümunəsidir.

Azərbaycan müstəqil bir dövlət kimi Beynəlxalq Olimpiya Hərəkatına (BOH) qoşulduqdan sonra, öz idman potensialını tam nümayiş etdirmək imkanı əldə etdi. Azərbaycan ilk dəfə olaraq 1996-cı il Atlanta Olimpiadasında 23 nəfərdən ibarət öz milli Olimpiya komandası ilə müstəqil Azərbaycan Respublikasının üçrəngli bayrağı altında çıxış etdi. 197 ölkənin iştirak etdiyi bu oyunlarda gənc Azərbaycan Respublikasının 61-ci yeri tutması idmanımızın uğuru sayıla bilər. Sərbəst güləşçimiz N.Abdullayevin həmin yarışlarda qazandığı gümüş medal isə Azərbaycan Respublikasının Milli Olimpiya komandasının Olimpiya oyunlarında qazandığı ilk medaldır.

MOK-nin prezidenti İlham Əliyev komitənin fəaliyyətində müsbət istiqamətdə əsaslı dönüş yarada bilmiş, Azərbaycanda Olimpiya Hərəkatının sürətli inkişafına təkan vermiş və Beynəlxalq Olimpiya Oyunlarının Hərəkatına fəal qoşulmasını təmin etmişdir. Azərbaycanda Olimpiya Hərəkatının və idmanının inkişafı ilə bağlı məqsədyönlü, ardıcıl fəaliyyət göstərərək, qısa müddət ərzində uğurlu göstəricilər əldə etmişdir.

İdmançılarımızı Sidney şəhərində keçirilən XXVII Yay Olimpiya Oyunlarına yüksək səviyyədə hazırlamaq və rəsmi beynəlxalq yarışlarda iştirakını təmin etmək məqsədi ilə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 1998-ci il 20 yanvar tarixli sərəncamı MOK-nin daha məqsədyonlü iş aparması üçün geniş imkanlar açdı. Oyunlara hazırlıq işlərinin vaxtında və dövlət səviyyəsində aparılması nəticəsində Azərbaycan İdmançılarından 31 nəfəri 10 idman növü üzrə XXVII Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak etdi (2000).

Avstraliyanın Sidney şəhərində keçirilən XXVIII Y.O.O. Azərbaycan idmançıları yüksək nəticələr göstərdilər (15.IX.2000). Z. Meftahəddinova (stend atıcılığı) və N. Abdullayev (sərbəst güləş) qızıl, V.Ələkbərov (boks) bürünc medal qazandılar. 199 ölkənin iştirak etdiyi Sidney Olimpiadasında Azərbaycan 34-cü yeri, Avropa ölkələri arasında isə 23-cü yeri tutması idmançılarımızın böyük qələbəsi idi.

Azərbaycanın Olimpiya oyunlarında (1992-2008) medal qazanan idmançılarının siyahısı

cədvəl 8

Sı-ra	Me-dal	Medalçı	İdman növü	Yarış növü	İl
1		Nazim Hüseynov	Cüdo	Kişilər, -60 kq.	1992 Barselona
2		Valeri Belenki	İdman Gimnas-tikası	Kişilər, Fərdi, Çoxnövçülük	1992 Barselona
3		Namiq Abdullayev	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 52 kq.	1996 Atlanta
4		Zemfira Meftahətdinova	Atıcılıq	Qadınlar, Stend	2000 Sidney
5		Namiq Abdullayev	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 54 kq.	2000 Sidney
6		Vüqar Ələkbərov	Boks	Kişilər, 75 kq.	2000 Sidney
7		İradə Aşumova	Atıcılıq	Qadınlar, 25 m., tapança	2004 Afina
8		Zemfira Meftahətdinova	Atıcılıq	Qadınlar, Stend	2004 Afina
9		Fərid Mansurov	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, 66 kq.	2004 Afina
10		Fuad Aslanov	Boks	Kişilər, 48 kq.	2004 Afina
11		Ağası Məmmədov	Boks	Kişilər, 51 kq.	2004 Afina
12		Elnur Məmmədli	Cüdo	Kişilər, -73 kq.	2008 Pekin
13		Rövşən Bayramov	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, 55 kq.	2008 Pekin
14		Mövlud Mirəliyev	Cüdo	Kişilər, -100 kq.	2008 Pekin
15		Mariya Stadnik	Güləş	Qadınlar, Sərbəst, 48 kq.	2008 Pekin
16		Xetaq Qazyumov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 96 kq.	2008 Pekin
17		Şahin İmranov	Boks	Kişilər, 57 kq.	2008 Pekin

İki illik fasilədən sonra 2009-cu ildə Bakıda bədii gimnastika üzrə 25-ci Avropa çempionatı keçirilib. Yarışlarda dünyanın 32 ölkəsindən 186 gimnast iştirak edib. Elə həmin il ölkədə qaydasız döyüş üzrə Dünya kuboku keçirilib. Bakı İdman Sarayında Yarışda Pankration-qaydasız döyüş üzrə üçüncü Dünya kuboku yarışı keçirilib. Yarışda Azərbaycan millisi də daxil olmaqla, ümumilikdə 25 ölkədən olan 120-dən çox idmançı baş mükafat uğrunda mübarizə aparıb.

2010-cu ildə ölkəmizdə daha fərqli bir idman növü üzrə yarış keçirilib. Qılıncoynatma üzrə gənclər arasında dünya çempionatı Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Kompleksində baş tutub. Yarışlarda dünyanın 87 ölkəsindən 1565 idmançı iştirak edib. Bu il ərzində keçirilən daha bir çempionat bodibildinq üzrə olub. 64-cü dünya çempionatında 63 ölkənin idmançısı birincilik uğrunda mübarizə aparıb. Yarış kişi bodibildinqçiləri arasında həyata keçirilib.

Gənclər arasında boks üzrə dünya çempionatı da 2010-cu ildə ölkəmizin paytaxtında keçirilib. Bakı Sərhədçi Olimpiya İdman Mərkəzində baş tutan çempionatda 96 ölkədən 500 idmançı iştirak edib. Sərbəst, yunan-roma və qadın güləşi üzrə Avropa çempionatı da 2010-cu ildə Bakıda Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Kompleksində baş tutub. Yarışda sərbəst, yunan-roma və qadın güləşi üzrə idmançılar mübarizə aparıb. Yarışda Azərbaycan da daxil olmaqla, 36 ölkədən 383 idmançı iştirak edib.

Cüdo üzrə “World Masters” beynəlxalq turniri 2011-ci ildə Bakıda keçirilib. Reytinq xalları verən World Masters seriyasında 42 ölkəni təmsil edən 300-dən çox idmançı mübarizə aparıb.

Bu il ərzində baş tutan lisenziya xarakterli yarışlardan biri də Cüdo üzrə Dünya Kuboku olub. Yarış Sərhədçi İdman Olimpiya Mərkəzində baş tutub. Bu yarışlar 2012-ci il London Yay Olimpiadasına lisenziya xarakteri daşıyırdı.

Boks üzrə XVI Dünya Çempionatı da 2011-ci ilin sentyabrın 26-dan oktyabrın 8-dək Bakıda keçirilib. Boks üzrə dünya çempionatında 113 ölkədən 570 boksçu mübarizə aparıb. Bu, ölkələrin və idmançıların sayına görə rekord göstəricidir. Bu çempionat həm də 2012-ci il London olimpiadasına lisenziya xarakteri daşıyıb.

2012-ci ildə isə yeniyetmələr arasında sərbəst, yunan-roma güləşi üzrə dünya çempionatı respublikada keçirilib. 21-27 avqust tarixini əhatə edən yarışda 41 ölkədən 850 idmançı iştirak edib.

22 sentyabr - 13 oktyabr tarixlərində isə 17 yaşlı qızlar arasında futbol üzrə dünya çempionatı baş tutub. 2012-ci ildə keçirilmiş yarışda 16 ölkədən yaşı 17-dən aşağı olan futbolçu qızlar iştirak edib. Bu, Azərbaycanda

keçirilən ilk FİFA tədbiri və Avrasiyada baş tutan ilk U-17 qadınlararası dünya çempionatı olub.

Bu il ərzində Bakıda ilk keçirilən yarışlardan biri də «GT3 və klassik Formula 1» yarışı olub. oktyabrın 26-28-də Bakıda ilk dəfə keçirilən yarışların «City Challenge» Bakı avtoparadı keçirilib. Yarışda 10 komanda (hər birində 2 sürücü olmaqla) iştirak edib və 2,1 kilometrlik yarış zolağını qət ediblər.

Azərbaycan — 27 iyul-12 avqust tarixləri arasında Böyük Britaniyanın paytaxtı London şəhərində keçirilən 2012 Yay Olimpiya Oyunlarındaki iştirak etdi. Azərbaycan 2012 Yay Olimpiya Oyunlarında 53 idmançı ilə 15 idman növündə təmsil olundu. Azərbaycan 2012 Yay Olimpiya Oyunlarında 2 qızıl, 2 gümüş və 6 bürünc medal qazandı.

Azərbaycan 2012 Yay Olimpiya Oyunlarında ilk dəfə olaraq akademik avarçəkmə, idman gimnastikası, kanoe-sprint, qılıncoynatma və şosse velosipedi idman növlərində təmsil olundu.

Medalçılar - 2012-ci il London Yay Olimpiyadası

cədvəl 9

Medal	İdmançı	İdman	Yarış	Tarix 2012
	Toğrul Əsgərov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 60 kq.	11 avqust
	Şərif Şərifov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 84 kq.	11 avqust
	Rövşən Bayramov	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, 54 kq.	5 avqust
	Mariya Stadnik	Güləş	Qadınlar, Sərbəst, 48 kq.	8 avqust
	Valentin Xristov	Ağır atletika	Kişilər, 56 kq.	29 iyul
	Emin Əhmədov	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, 74 kq.	5 avqust
	Yuliya Ratkeviç	Güləş	Qadınlar, Sərbəst, 55 kq.	9 avqust
	Teymur Məmmədov	Boks	Kişilər, 91 kq.	10 avqust
	Məhəmmədrəsul Məcidov	Boks	Kişilər, +91 kq.	10 avqust
	Xetaq Qazyumov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, 96 kq.	12 avqust

Azərbaycan 2016 Yay Olimpiya Oyunlarında

Azərbaycan — 5-21 avqust 2016-cı ildə Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərində baş tutan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında 56 idmançı ilə 17 idman növündə təmsil olundu.

Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında 18 medal (1 qızıl, 7 gümüş və 10 bürünc) qazandı.

Azərbaycan 2016 Yay Olimpiya Oyunlarında Medalçıların siyahısı

cədvəl 10

Me-dal	Medalçı	İdman növü	Yarış növü	Tarix 2016
	Radik İsayev	Taekvondo	Kişilər, +80 kq.	20 avqust
	Rüstəm Orucov	Cüdo	Kişilər, -60 kq.	8 avqust
	Elmar Qasımov	Cüdo	Kişilər, -100 kq.	11 avqust
	Mariya Stadnik	Güləş	Qadınlar, Sərbəst, -48 kq.	17 avqust
	Valentin Demyanenko	Kanoe-sprint	Kişilər, Bir nəfərlik kanoe, 200 m.	18 avqust
	Toğrul Əsgərov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, -65 kq,	21 avqust
	Lorenso Sotomayor	Boks	Kişilər, -64 kq.	21 avqust
	Xetaq Qazyumov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, -97 kq.	21 avqust
	Sabah Şəriəti	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, -130 kq.	15 avqust
	İnna Osipenko-Radomska	Kanoe-sprint	Qadınlar, Bir nəfərlik qayıq, 200 m.	16 avqust
	Rəsul Çunayev	Güləş	Kişilər, Yunan-Roma, -66 kq.	16 avqust
	Patimat Abakarova	Taekvondo	Qadınlar, -49 kq.	17 avqust
	Kamran Şahsuvarlı	Boks	Kişilər, -75 kq.	18 avqust

Me-dal	Medalçı	İdman növü	Yarış növü	Tarix 2016
	Nataliya Sinişin	Güləş	Qadınlar, Sərbəst, -53 kq.	18 avqust
	Hacı Əliyev	Güləş	Kişilər, Sərbəst, -57 kq.	19 avqust
	Cəbrayıl Həsənov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, -74 kq.	19 avqust
	Milad Beigi	Taekvondo	Kişilər, -80 kq.	19 avqust
	Şərif Şərifov	Güləş	Kişilər, Sərbəst, -86 kq.	20 avqust

XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında 1 qızıl, 7 gümüş və 10 bürünc medal qazanan Azərbaycan yığması medalların əyarına görə 206 dövlət sırasında 39-cu yeri, medalların sayına görə isə 15-ci yeri tutdu. Azərbaycan məhz bu Olimpiya Oyunlarında tarix ərzində ən çox medal, qazandı; 18 medal. Həmçinin sərbəst güləşçilər Mariya Stadnik və Xetaq Qazyumov Azərbaycana ardıcıl üç Olimpiya Oyunlarında medal qazandıran birinci idmançı olaraq tarixə düşdü.

2015 Birinci Avropa Oyunları

2015 Avropa Oyunları tarixdə ilk dəfə keçirilən idman yarışıdır. Yarışlarda Avropanın 50 ölkəsinin 10.000 idmançısı mübarizə aparıb. Yarışlarda Bakının 11, Mingəçevirin isə 1 idman qurğusundan istifadə olunub. 2015 Avropa Oyunlarının təqviminə 30 idman növü daxil edildi. Onlardan 24-ü Olimpiya, 6-sı isə qeyri-Olimpiya idman növüdür. Yarışlarda idmançılar 253 dəst medal uğrunda yarışıb.

Baku 2015
1ST EUROPEAN GAMES

Avropa Oyunlarının açılış mərasimi 12 iyun tarixində Bakının Olimpiya Stadionunda baş tutub. Açılış mərasimində Avropa Oyunlarını rəsmi olaraq Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev açıq elan edib.





2015 Birinci Avropa Oyunlarının ölkələr üzrə medal cədvəli cədvəl 11

Sıra	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Cəmi
1	Rusiya (RUS)	79	40	45	**164**
2	Azərbaycan (AZE)*	21	15	20	**56**
3	Birləşmiş krallıq (GBR)	18	10	19	**47**
4	Almaniya (GER)	16	17	33	**66**
5	Fransa (FRA)	12	13	18	**43**
6	İtaliya (ITA)	10	26	11	**47**
7	Belarus (BLR)	10	11	22	**43**
8	Ukrayna (UKR)	8	14	14	**46**
9	Niderland (NED)	8	12	9	**29**
10	İspaniya (ESP)	8	11	11	**30**
11	Macarıstan (HUN)	8	4	8	**20**
12	Serbiya (SRB)	8	4	3	**15**
13	İsveçrə (SUI)	7	4	4	**15**
14	Türkiyə (TUR)	6	4	19	**29**
15	Belçika (BEL)	4	4	3	**9**

Sıra	Ölkə	Qızıl	Gümüş	Bürünc	Cəmi
16	Danimarka (DEN)	4	3	5	**12**
17	Rumıniya (ROU)	3	5	4	**12**
18	Portuqaliya (POR)	3	4	3	**10**
19	Polşa (POL)	2	8	10	**20**
20	Avstriya (AUT)	2	7	4	**13**
21	Gürcüstan (GEO)	2	6	8	**16**
22	İsrail (ISR)	2	4	6	**12**
23	Slovakiya (SVK)	2	2	3	**7**
24	Litva (LTU)	2	1	4	**7**
25	İrlandiya (IRL)	2	1	3	**6**
26	Xorvatiya (CRO)	1	4	6	**11**
27	Bolqarıstan (BUL)	1	4	5	**10**
28	Yunanıstan (GRE)	1	4	4	**9**
29	İsveç (SWE)	1	3	3	**7**
30	Sloveniya (SLO)	1	1	3	**5**
31	Latviya (LAT)	1	0	1	**2**
32	Çexiya (CZE)	0	2	5	**7**
33	Estoniya (EST)	0	1	2	**3**
34	Moldova (MDA)	0	1	2	**3**
35	San-Marino (SMR)	0	1	1	**2**
36	Ermənistan (ARM)	0	1	0	**1**
	Kipr (CYP)	0	1	0	**1**
38	KYR Makedoniya (MKD)	0	0	2	**2**
	Norveç (NOR)	0	0	2	**2**
40	Finlandiya (FIN)	0	0	1	**1**
	Kosovo (KOS)	0	0	1	**1**
	Monteneqro (MNE)	0	0	1	**1**
Ümumi (42 dövlət)		**253**	**253**	**338**	**844**

Avropa Oyunlarının məşəlini isə Bakı Olimpiya Stadionuna 2 qat Paralimpiya Çempionu, Qarabağ qazisi cüdoçu İlham Zəkiyev gətirib.

17 gün davam edən yarışlar 28 iyun tarixində Bakı Olimpiya Stadionunda yekunlaşıb.Yarışlarda qeyri-rəsmi medal cədvəlində ilk sıranı Rusiya Federasiyasının idmançıları tutub. Onlar I Avropa Oyunlarında 79 qızıl, 40 gümüş və 45 bürünc medal qazanılıb. İkinci sıranı isə ev sahibi Azərbaycan idmançıları tutdu. Yarışlara 289 idmançı ilə qatılan Azərbaycan 21 qızıl, 15 gümüş və 20 bürünc, ümumilikdə 56 medal qazanıb. Üçüncü sıra isə Böyük Britaniya idmançılarına nəsib olub. Onlar 18 qızıl, 10 gümüş və 19 bürünc medal qazandı və I Avropa Oyunlarını 47 medalla başa vurublar.

Avropa Oyunlarının təşkili üçün 15 000 könüllü səfərbər olub.

2017 IV İslam Həmrəyliyi oyunları



IV İslam Həmrəyliyi Oyunları 2017-ci il 12-22 may tarixləri arasında paytaxtımız Bakı şəhərində keçirilmiş beynəlxalq, möhtəşəm idman tədbiri kimi tarixə düşmüşdür. İdman oyunlarında 21 idman növü üzrə 56 dövlətin 6000-ə yaxın idmançısı mübarizə aparmışdır.

2012-ci ilin oktyabr ayında İslam Həmrəyliyi İdman Federasiyasının Səudiyyə Ərəbistanın Ciddə şəhərində keçirilən 18-ci iclası zamanı Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi İslam Həmrəyliyi Oyunlarının keçirilməsi üçün öz namizədliyini irəli sürmüşdü. 2013-cü ildə İHİF-in Ciddə şəhərində keçirilən 8-ci Hesabat-seçki Baş Assambleyasında Azərbaycanın ev sahibliyi etməsi təsdiq olundu.

2015-ci ildə 7 aprel tarixində IV İslam Həmrəyliyi Oyunları barəsində müqavilə imzalandı. Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Çingiz Hüseynzadə və şahzadə Abdullah Bin Mosaad Bin Abdulaziz Alsaud imzaladığı müqaviləyə əsasən IV-cü İslam Həmrəyliyi Oyunlarının proqramına 20 idman növü, o cümlədən Azərbaycanın milli idman növü olan **zorxana** əlavə olundu.



cədvəl 12

Medal sıralaması-2017 IV İslam Həmrəyliyi oyunları					
Sıra	**Ölkə**				**Cəmi**
1	Azərbaycan	75	50	37	**162**
2	Türkiyə	71	67	57	**195**
3	İran	39	26	33	**98**
4	Özbəkistan	15	17	31	**63**
5	Bəhreyn	12	5	4	**21**
6	Əlcəzair	7	12	21	**40**
7	Mərakeş	7	5	15	**27**
8	İndoneziya	6	29	23	**58**
9	Misir	6	5	7	**18**
10	Qırğızıstan	4	5	8	**17**
11	Səudiyyə Ərəbistanı	4	1	6	**11**
12	İordaniya	3	1	11	**15**
13	İraq	2	7	5	**14**
14	Qazaxıstan	2	5	12	**19**
15	Türkmənistan	2	4	7	**13**
16	Qətər	2	3	7	**12**
17	Nigeriya	2	3	1	**6**
18	Suriya	2	2	6	**10**
19	Tunis	1	3	8	**12**
20	Kamerun	1	2	6	**9**
21	Banqladeş	1	1	1	**3**
21	Seneqal	1	1	1	**3**
23	Qambiya	1	1	0	**2**
24	Benin	1	0	1	**2**
24	Qvineya-Bisau	1	0	1	**2**
24	Mozambik	1	0	1	**2**
27	Pakistan	0	3	9	**12**

Medal sıralaması-2017 IV İslam Həmrəyliyi oyunları					
Sıra	**Ölkə**				**Cəmi**
28	Oman	0	3	4	**7**
29	Birləşmiş Ərəb Əmirlikləri	0	1	3	**4**
30	Qayana	0	1	2	**3**
30	Surinam	0	1	2	**3**
32	Cibuti	0	1	1	**2**
33	Mali	0	1	0	**1**
33	Uqanda	0	1	0	**1**
35	Əfqanıstan	0	0	6	**6**
36	Kot-d'İvuar	0	0	4	**4**
36	Tacikistan	0	0	4	**4**
38	Malayziya	0	0	2	**2**
38	Yəmən	0	0	2	**2**
40	Livan	0	0	1	**1**

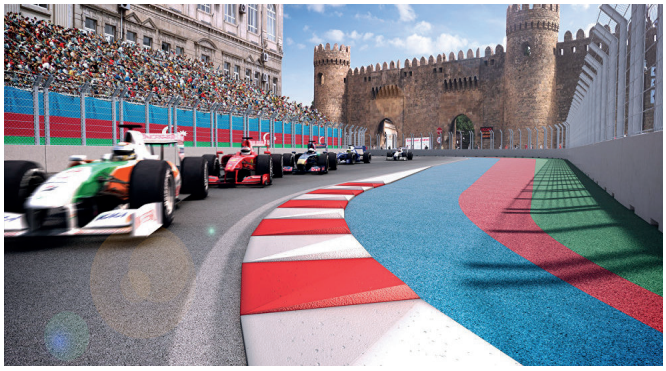
Medalların sayına görə Türkiyə yığması fərqlənmişdir. Belə ki, Türkiyə yığması ümumilikdə 195 medal qazanmaqla yekunda medal sayında brinci pilləni tutmuşdur. Türkiyə yığması həmçinin, gümüş və bürünc medalların sayında da ilk pillədə qərarlaşmışdır.

Lakin Azərbaycan yığması əldə etdiyi qızıl medalların sayına görə son nəticədə medal sıralamasını birinci pillədə bitirməyə nail olmuşdur. 14 ölkənin yığması isə turniri medalsız başa vurmuşdur.

Bundan öncə turnir 2005-ci ildə Səudiyyə Ərəbistanında, 2013-də isə İndoneziyada keçirilmişdir. Turnirin sayca ikinci dəfə 2009-cu ilin oktyabr ayında İranda keçirilməyi nəzərdə tutulsa da, sonradan təxirə salındı, daha sonra isə ləğv olundu.

İslam Həmrəyliyi İdman Federasiyasının bütün 56 üzvü Oyunlarda iştirak etmişdir. Küveyt Olimpiya Komitəsinin fəaliyyətininin dayandırılması səbəbindən Küveytli idmançılar oyunlarda İslam Həmrəyliyi Federasiyasının bayrağı altında İHİF-in müstəqil idmançıları kimi iştirak etməsi nəzərdə tutulurdu, amma bu ölkə Liviya və Sudan kimi açılış mərasimindən bir gün əvvəl Oyunlarda iştirak etməkdən imtina etdilər.

2016/2017 Formula 1 Azərbaycan Qran Pri yarışı



Beynəlxalq Avtomobil Federasiyasının (FIA) Vyanada baş tutmuş Baş Assambleyasında qərar verildikdən sonra, 2016-cı ildə Azərbaycanda keçirilən Formula-1 üzrə Avropa Qran-Prisinin adı və tarixi dəyişdirilib. Mötəbər yarış bundan sonra Avropa deyil, Azərbaycan Qran-Prisi adlandırılıb. Azərbaycan Qran-Prisi 23-25 iyun 2017-ci il tarixlərində baş tutub. Yarış Bakı Şəhər Halqası motor yarışması dairəsində keçirilib . Azərbaycan Qran-Prisi Formula-1 dünya çempionatının yenə də 8-ci mərhələsində yer alıb. Yarışın tarixini bir həftə sonraya keçirilməsində əsas məqsəd ötən yay eyni tarixdə baş tutan 24 saatlıq "Le Man" yarışı ilə üst-üstə düşməsi olub. Azərbaycan Qran Prisinin promouteri və eyni zamanda yarışın keçirildiyi şəhər treki Bakı Şəhər Halqası (BŞH) adlanır.

Formula 1, həmçinin **F1** (rəsmi adı: *FIA Formula One World Championship*) — bir nəfərlik, açıq təkərli avtomobil yarışları üzrə dünya çempionatıdır. 1950-ci ildən etibarən müntəzəm olaraq keçirilir. Rəsmi qəbul edilməsə də, bir çox hallarda Formula-1 sürücüləri pilot, avtomobillər isə bolid adlandırılır.

Hər il keçirilən Formula 1 yarışları mövsüm adlanır və ayrıca mərhələlərdən, qran-prilərdən (fr.*Grands Prix*, tərc. *böyük mükafat*) ibarət olur. İlin sonunda həm pilotlar, həm də komandalar arasında qaliblər müəyyən edilir. Pilotlar dünya çempionu adı, komandalar isə Konstruktorlar kuboku uğrunda yarışırlar.

Formula 1 yarışları xüsusi avtomobillərlə keçirilir. İlk yarışı 1950-ci ildə Alfa Romeo komandası və onun italiyalı pilotu Cüzeppe Farina qazanmışdır. Son çempion isə Red Bull Racing komandasının alman pilotu Sebastian Fettel (2010) olmuşdur. Ən çox çempion olan sürücü Ferrari komandasının əfsanəvi alman pilotu Mihael Şumaxerdir. O, 7 dəfə çempionluq şərəfinə layiq görülmüşdür.

Ölkəmiz artıq 2 ildir ki, Formula 1 yarışlarına ev sahibliyi edir. Formula 1 bolidlərinin hərəkət etməsi üçün hazırlanan xüsusi yolun müəllifi German



Tilkedir. Bir dövrənin uzunluğu 6 kilometrdən çoxdur. Ümumilikdə bolidlər 51 dövrə vururlar. Bu yarışlar respublika əhalisinin və qonaqların böyük həvəslə izlədiyi yarışlar sırasındadır xüsusi yerə malikdir. Beynəlxalq idman tədbirlərinin keçirilməsi ilə bağlı 2020-ci ildə keçiriləcək yay olimpiya oyunlarına ev sahibliyi üçün ölkəmizin müraciəti aidiyyatı qurumlara təqdim edilmişdir.

Bakı - Beynəlxalq Şahmat Olimpiadası



2016-il sentyabr ayında Bakıda 42-ci Beynəlxalq Şahmat Olimpiadası keçirilmişdir. Milli Gimnastika Arenasında Olimpiadanın təntənəli açılış mərasimində Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev, birinci vitse-prezident xanım Mehriban Əliyeva, Beynəlxalq Şahmat Federasiyasının (FIDE) prezidenti Kirsan İlyumjinov və təşkilatın digər nümayəndələri, şahmat üzrə dünya çempionları, dövlət və hökumət rəsmiləri iştirak ediblər.

Şahmat Olimpiadası hazırda 150-dən çox ölkəni, 3 minədək idmançını və rəsmiləri əhatə edən əsas idman yarışlarından biridir. FIDE 1927-ci ildə Londonda birinci rəsmi Olimpiadanı (“Olimpiada” adı yalnız 1952-ci ildə təsdiqlənib) təşkil edib. Bundan sonra olimpiadalar İkinci Dünya müharibəsinə qədər bəzən hər il, bəzən isə qeyri-müntəzəm intervallarla keçirilib. Şahmat Olimpiadası tarixində 1939-cu ildən 1950-ci ilədək uzun fasilə olub. 1950-ci ildən isə olimpiadalar mütəmadi olaraq, hər iki ildən bir keçirilməyə başlayıb. 1927-ci ildən indiyədək 41 Ümumdünya Şahmat Olimpiadası təşkil olunub.



Bakının ev sahibliyi etdiyi və sentyabrın 2-dən start götürən ***Olimpiada indiyədək Azərbaycanda keçirilən ən kütləvi yarış*** kimi tarixə düşüb. Bu mötəbər yarışda 175 ölkədən 181 kişi və 142 qadın komandası mübarizə aparıb. Bu, iştirakçı ölkələrin sayına görə Olimpiada tarixində rekord göstəricidir. Azərbaycan bu Olimpiadada üç kişi və üç qadın komandası ilə təmsil olunub.

On bir turdan ibarət yarışda kişilərin mübarizəsində aktivində 20 xal olan ABŞ millisi çempion adını qazanıb. Eyni xala malik Ukrayna isə ikinci yeri tutub. Rusiya millisi isə 17 xalla bürünc medal qazanıb. Hesabında 15 xal olan əsas komandamız yarışı 12-ci sırada tamamlayıb. İkinci yığmamız 14 xalla 26-cı, üçüncü komandamız isə 13 xalla 49-cu pillədə yer alıb. Qadınların yarışında qalib adını 20 xalla Çin şahmatçıları qazanıblar. Hesabında 17 xal olan Polşa ikinci, Ukrayna isə üçüncü pillədə yer alıb. Azərbaycanın əsas komandası yarışı 16 xalla 8-ci pillədə başa vurub. On üç xal toplayan üçüncü komandamız 30-cu, ikinci yığmamız isə 32-ci olub. Bu mötəbər yarışın idarə olunmasına Azərbaycandan 30 hakim cəlb edilib. 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiadasının sentyabrın 13-də Milli Gimnastika Arenasında təntənəli bağlanış mərasimi keçirilib. Mərasim Azərbaycanın dövlət himninin səsləndirilməsi ilə başlayıb. Sonra E, D, C, B, A kateqoriyaları üzrə qaliblər mükafatlandırılıb. Mükafatları şahmatçılara turnirin direktoru Panayotis Nikolopulos və Olimpiadanın baş hakimi Faiq Həsənov təqdim edib. Lövhələr üzrə fərdi mükafatları qadın və kişi şahmatçılara Bakı Şahmat Olimpiadasının Əməliyyat Komitəsinin direktoru Mahir Məmmədov verib. Birinci lövhə üzrə qalibləri Azərbaycan Şahmat Federasiyasının prezidenti Elman Rüstəmov mükafatlandırıb. 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiadasında qadınların yarışında müvafiq olaraq,



ilk üç pilləni tutan Çin, Polşa və Ukrayna komandalarına medalları Azərbaycanın gənclər və idman naziri Azad Rəhimov təqdim edib.Qadınların yarışında Olimpiadanın qalibi Çin millisinə Vera Mençik kuboku da təqdim olunub. Bakı Şahmat Olimpiadasında kişilərin yarışında ilk üç yeri tutan ABŞ, Ukrayna və Rusiya millilərinə medalları FIDE-nin prezidenti Kirsan İlümjinov verib. ABŞ millisi, həmçinin Hamilton Russel kuboku ilə təltif edilib. Sonra Nona Qaprindaşvili kubokunun qalibləri mükafatlandırılıb. Mükafatı qadınlar arasında şahmat üzrə beşqat dünya çempionu Nona Qaprindaşvili təqdim edib. Mükafatçılara Azərbaycanın milli geyimlərinin əsas komponentlərindən olan papaq və şal da hədiyyə edilib. Mərasimdə qalib komandaların şərəfinə dövlət himnləri səsləndirilib. Mükafatlandırma mərasimindən sonra çıxış edən FIDE-nin prezidenti Kirsan İlyumjinov 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiadasının yüksək səviyyədə təşkilinə görə Azərbaycan dövlətinə təşəkkürünü bildirərək deyib: “Yarışın təşkilatçıları irimiqyaslı şahmat turnirlərinin təşkilində yeni standart müəyyənləşdirdilər. Növbəti Olimpiadanın təşkilatçıları bu səviyyəyə nail olmaq üçün çox çalışmalıdırlar. Biz bu gün möhtəşəm yarışı başa vururuq. Ancaq sabah minlərlə gənc qız və oğlan idmanın bu növü ilə məşğul olmağa başlayacaq və şahmatın incəliklərini öyrənməyə çalışacaq. İnanıram ki, biz qonaqpərvərliyi ilə seçilən Azərbaycana yenidən qayıdacağıq”. Şahmatın inkişafına davamlı dəstəyinə görə Prezident İlham Əliyevə təşəkkürünü bildirən Kirsan İlyumjinov ölkəmizin mötəbər beynəlxalq yarışlara həmişə yüksək səviyyədə ev sahibliyi etdiyini, idmançıların və qonaqların Azərbaycandan xoş təəssüratlarla ayrıldığını vurğulayıb. Sonra FIDE-nin bayrağı arenaya gətirilib və beynəlxalq şahmat qurumunun himni səsləndirilib.

2018 Qış Olimpiya Oyunları

XXIII Qış Olimpiya Oyunları 2018-ci il 9 – 25 fevral tarixlərində Cənubi Koreyada keçirilmişdir.

2018 Qış Olimpiya Oyunlarının talismanları Suxoran pələngi və Pandabi ayısı idi.



Olimpiya Oyunları proqramına 7-si qış idmanını olmaqla 15 idman növü daxil edilmişdir. 3 atçılıq növü (fiqurlu konkisürmə, sürətli atsürmə və sort-trek), (5 idman növü), (dağ xizəyi, sərbəst xizək surmə, xizəkçilik, tramplindən atlanma və snoubord), 2 ədəd bobsled idman novu: bobsled və skeleton və 4 digər idman növü: biathlon, körlinq, xokkey və xizək idmanı.



Pxyençxan Olimpiya Oyunlarında 92 ölkə təmsil olunurdu. 6 ölkə - Kosovo, Malayziya, Nigeriya, Sinqapur, Ekvador, Eritreya Respublikası ilk dəfə olaraq Qış Olimpiya Oyunlarında iştirak edirdilər. Bir müddət ara verdikdən sonra, yenidən bu il Boliviya, Qana, Keniya, Koreya, Madaqaskar, Puerto Riko yenidən Cənubi Afrika Respublikası qis olimpiadasinda istirak etdi.



Fevralın 9-da Pxyençxan şəhərində 2018-ci il qış Olimpiya Oyunlarının rəsmi açılış mərasiminə Koreya pop musiqisinin ulduzları və dünya ulduzları istirak etdilər. Bundan başqa Koreya Respublikası və KXDR idmançıları birgə xokkey komandasının tərkibində çıxış ediblər. Mərasimdə həmçinin, tamaşaçılar Koreya mədəniyyəti və bu xalqın orijinal yaradıcılığı ilə tanış oldular. Həmçinin, təşkilatçılar gələcək dünyanın necə olacağını da bütün dünyaya və idman aləminə nümayiş etdirdilər.

Oyunlarda Norveç idmançıları (39 medal qazandı: 14 qızıl, 14 gümüş və 11burunc) çıxarılsın birinci yerə çıxmağa nail oldular. Onlar 2010-cu il (37) Vancouver yarışlarında ABŞ komandasının əldə etdiyi rekordu yeniləyə bildilər. İkinçi yeri 31 medalla Almaniya, üçüncü yeri isə 29 medalla Kanada təmsilçiləri tutdular. Sonrakı onluğu isə ABŞ,Niderland, İsveş, Cənubi Koreya, İsveçrə, Fransa və Avstriya qazanmışdır. ***Azərbaycan isə olimpiadada bu il ilk dəfə olaraq yalnız 1 idmançı*** ilə təmsil olunmuşdur.

II Bölmə

Baza idman növləri

Hərəki qabiliyyətlər

Şagirdlər gündəlik fiziki tələbatını ödəmək üçün qaçır, tullanır və yük qaldırırlar. Bu zaman hərəkətin xüsusiyyətindən asılı olaraq **sürət, qüvvə, çeviklik, əyilgənlik, dözümlülük** və **sürət-güc** kimi hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirirlər. Hərəki qabiliyyət insanın həyat fəailiyyəti ilə sıx bağlıdır.

Sürət qabiliyyəti yüksək olan şagird lazım olan məsafəni daha tez başa vuracaq.

Qüvvə qabiliyyəti yüksək olan şagird paralel qollarda və turnikdə daha çox dartınma hərəkəti yerinə yetirəcək.

Hərəki qabiliyyətlər hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına şərait yaratmaqla möhkəmlənir.

Altı hərəki qabiliyyət var ki, bu qabiliyyətin inkişafı bir-birindən aslıdır.

Sürət, sürət güc, əyilgənlik, qüvvə, çeviklik, dözümlülük.

Dərsliyin əvvəlki bölmələrində hərəkətlərin insan orqanizminə, onun möhkəmləndirilməsinə, müxtəlif funksional sistemlərinə təsiri qeyd olundu. Gündəlik həyatda siz müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirməli olursunuz.

Bu zaman siz özünüz də hiss edirsiniz ki, daha çox güclü olmaq müəyyən bir ağırlığı daşımağı asanlaşdırır, sürətli olmaq oyunda digərlərindən daha tez məsafəni qət etməkdə, çevik olmaq gözlənilmədən yaranmış şəraitdən çıxmaqda sizə kömək edir, dözümlü olmaq sizə daha uzun müddət oynamağa, daha uzaq məsafə qət etməyə kömək edir. Bütün bunların hamısı isə sizin fiziki hazırlığınızın tərkib hissələri olan hərəki qabiliyyətlərdir.

Başqa sözlə, hərəki qabiliyyətin səviyyəsi sizə oyun, yarış zamanı öz fəaliyyətinizi daha uğurlu qurmağa imkan yaradır. Hər bir hərəki qabiliyyətin inkişafı üçün müvafiq hərəkətlər zəruri rejimdə icra edilməlidir.

Hərəki qabiliyyətlərin inkişafının ən mühüm şərtlərindən biri də özünə nəzarətin təşkilidir. Hər bir hərəkət, onun neçə dəfə icrası, hansı sayda yerinə yetirilməsini qeyd etməlisiniz.

Hərəki qabiliyyətin inkişafı insanın sağlam yaşaması üçün önəmli əhəmiyyət daşıyır. Bu səbəbdən hər bir şagird fiziki hazırlığının artırılması üçün hərəkətlər seçməli və onların icrasına yiyələnməlidir. Bunun üçün şagird iki saat fiziki hazırlıq dərsindən əlavə evdə və idman zallarında idmanla məşğul olmalıdır.

Hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin ümumi təyinatı aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir:

cədvəl 13

Hərəki qabiliyyət	**İdman növü, hərəkət qrupları**	**İcra rejimi**
Sürət	**Atletika:** Qaçış, sürətlənmə hərəkətləri, estafetlər, sürətli oyunlar	Maksimal sürət, hərəkətlərin təkrar icrası
Sürət-güc	Sıçrayış hərəkətləri, atmalar, tullanmalar, sıçrayış elementləri olan estafetlər. Qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanmalar, müxtəlif çəkili topların atılması	Maksimal icra intensivliyi hərəkətləri təkrar icra etmək
Çeviklik	**İdman oyunları:** Basketbol, voleybol, futbol, badminton, tennis, xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq fəaliyyətini qurmaq, koordinasiya, dəqiq icra
Qüvvə	**Gimnastika:** Ağırlıqlarla, bədənin çəkisi ilə, rəqibin müqaviməti ilə yerinə yetirilən hərəkətlər, dartınmalar, xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	Hərəkətlərin çoxsaylı təkrarı, “imitasiyaya qədər” metodun tətbiqi ilə hərəkət komplekslərinin icrası
Əyilgənlik qabiliyyəti B.Ə.Q.	Geniş amplitudalı dinamik, yellənmə hərəkətləri, fırlanmalar, dönmələr, əyilmələr, passiv və statik hərəkətlər, əyilmə qabiliyyəti üçün xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	“Qızışdırıcı hərəkətlər”, dinamik hərəkətlər, statik və dartma hərəkətləri, passiv hərəkətlər
Dözümlülük	Dərə-təpəli yerdə kross qaçışları, süni və təbii maneələri olan yerdə kross qaçışları, uzun mərhələli estafetlər, məsafə kəsiklərində təkrar qaçışlar	Rəvan, fasiləsiz, davamlı qaçış və yeriş

Ümuminkişaf və tənəffüs bərpaedici hərəkətlərin əhəmiyyəti

Ümuminkişaf və bərpaedici hərəkətləri idmanın təməl prinsiplərindən biridir. Bunların olmaması çox ciddi fəsadlara səbəb olur, zədələrin çoxu bu səbəbdən meydana gəlir. Eyni zamanda məşqlərdən az zaman keçdikdən sonra əzələlərdə ağrılar əmələ gəlir ki, bunun da səbəbi idman sonrası kifayət qədər tənəffüs bərpaedici hərəkətlərin edilməməsidir.

Ümuminkişaf hərəkətləri gövdə, ətraflar və s. ilə müxtəlif tezlikdə və icra amplitudası ilə yerinə yetirilir. Ümuminkişaf hərəkətləri ümumi fiziki hazırlıq, orqanizmin əsas fiziki yükün icrasına hazırlanması, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, orqanizmin müxtəlif üzv və sistemlərinin sağlamlaşdırılması, düzgün qamətin formalaşdırılması və s. məqsədlə istifadə oluna bilər.

Ümuminkişaf hərəkətləri məktəbdə fiziki tərbiyənin ən universal vasitəsi hesab olunur. Çünki bu hərəkətlər dərsdə, səhər gimnastika komplekslərinin icrasında, dərsdənkənar məşğələlərdə və s. yerinə yetirilir. Bu hərəkətlər həm əşyasız, həm də əşyalarla, ağırlıqlarla, rezin amortizatorlarla, trenajor qurğularından istifadə ilə icra oluna bilər. Hərəkətlər cütlükdə, qruplarla, yerində və irəliləmələr zamanı yerinə yetirilir.

Belə hallarda hərəkətlərin orqanizmə, əzələ sisteminə təsirini istiqamətləndirmək mümkündür. Sistemli şəkildə yerinə yetirilən ümuminkişaf hərəkətləri özünəməxsus hərəkət təcrübəsi fondunun yaranmasına imkan verir. Bu hərəkət təcrübəsi ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin: sürət, sürət-güc, qüvvə, çeviklik, dözümlülük, əyirgənliyin inkişafı üçün istifadə oluna bilər.

Ümuminkişaf hərəkətlərindən məqsədli istifadə sizin bədən quruluşunuzun, qamətinizin formalaşmasında əvəzsiz rol oynaya bilər. Bu hərəkətlər onurğa sütununu düzgün vəziyyətdə saxlayan əzələlərin inkişafına və möhkəmlənməsinə şərait yaradır.

Buna görə də tənəffüs və bərpaedici hərəkətlərin əhəmiyyətini bilmək lazımdır.

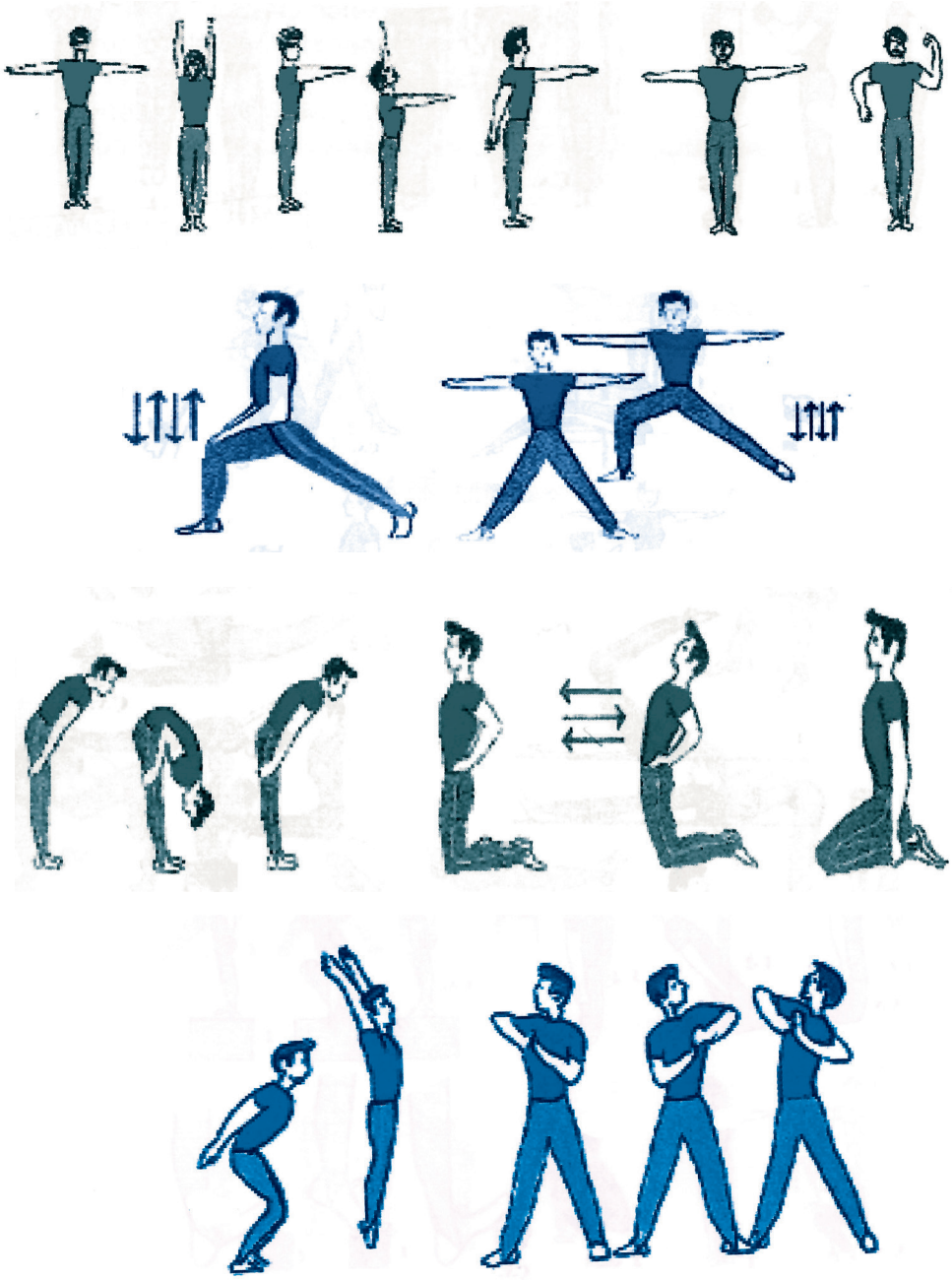
Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlərin əhəmiyyəti:

Orqanizmin funksional sistemlərini dərsdən əvvəlki vəziyyətə qaytarmaq üçün əzələləri bosaldan və agciyərlərdə olan artıq qazların xaric edilməsi ücün bərpaedici hərəkətlər vacibdir.

Aşağıda çıxarılsın ümumiinkişaf və bərpaedici hərəkətlərə aid bəzi nümunə verilmişdir.

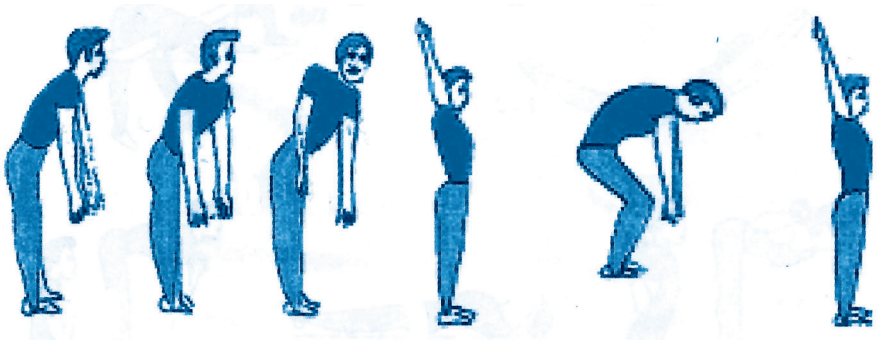
Ümuminkişaf hərəkətləri

şəkil 22



Tənəffüs və bərpaedici hərəkətlər

şəkil 23





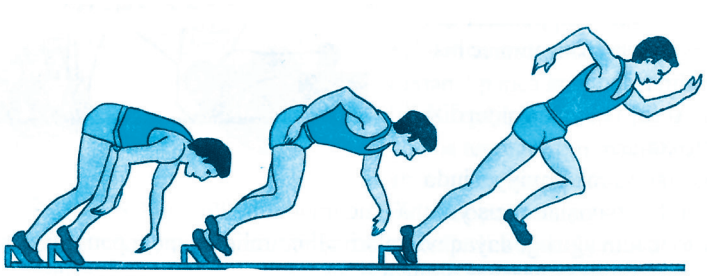
Sürət qabiliyyəti

- ***Sürət qabiliyyəti -*** kompleks hərəki qabiliyyət kimi: a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (*hərəkət reaksiyasının latent dövrü* də adlandırılır); b) tək hərəkətin icra sürəti; c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, **hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir.** Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəki qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnaldan hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan siqnal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir.

Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəki qabiliyyətlərlə bir vəhdətdə (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir. Bütün siniflərdə sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

- **Hərəkətin reaksiya tezliyi** – bu xüsusiyyətin inkişafı üçün şagirdlər səs siqnalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada şagirdin diqqətini yalnız bir obyektə, səs siqnalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı şagirdə psixoloji prosesləri idarəetmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi

şəkil 24

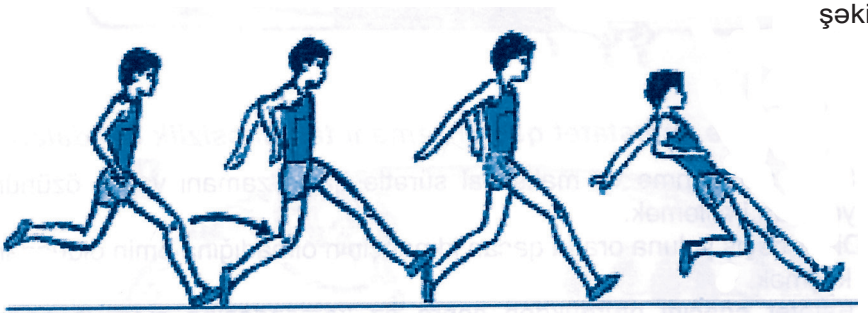


hərəkətlərin kiçik komanda və cütlüklərlə yarış formasında aparılması daha məqsədəuyğun hesab edilir.

Bu zaman hər bir ayrı-ayrı komandaya məxsus olan 4-5 şagirdin yarışı formasında təşkil olunur. Bunun üçün sinif hər birində eyni saylı iştirakçıları olan 4-5 komandaya bölünür. Hər bir komandadan 1 iştirakçı hərəkəti yerinə yetirəcək qruplara daxil olur. Hərəkət (məsələn: kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla start vəziyyətindən qaçış) birinci qrup tərəfindən 15-20 m məsafəyə icra olunur. Hər bir iştirakçı finişi nəticəsinə görə (tutduğu yerə görə) xal qazanır. Sonra hər bir komandanın ayrı-ayrı qruplardakı bütün iştirakçılarının əldə etdiyi ballar toplanır və komandaların yerləri müəyyən olunur. Dərsin belə qurulması, ona şagirdlərin fəal iştirak marağının yaranmasına imkan verir.

- **Maksimal sürətin** inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Estafetlər iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca (daha çox şagird qrupu nəticəyə maraqlıdır) dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə ən azı 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Lakin bu estafetlərin məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planalşdırılmalıdır. Komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil olunmalıdır. Bir dərsdə verilən bütün estafetlərdə hər bir komanda eyni tərkibdə çıxış edir.

şəkil 25



Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı fasilələr şagird orqanizminin əvvəlki yükdən sonra bərpasına imkan verən vaxt intervalında olmalıdır. Məsələn, əgər şagird 25-30m maksimal sürətlə qaçırsa, o zaman təkrar hərəkət ən azı 4-5 dəqiqədən sonra verilməlidir.

16-17 yaşlılarda da bu qabiliyyəti təkmilləşdirməklə inkişafını daha da yüksək nəticəli etmək mümkündür. Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.

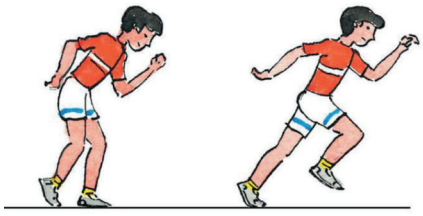
Aşağı və yuxarı startın təkmilləşdirilməsi

Aşağı və yuxarı start - qısa və uzaq məsafə qaçışlarında istifadə olunur. Start vəziyyəti qaçışa başlamaq üçün əlverişli imkan yaratmalıdır. Şagirdin start vəziyyəti ona qaçışa daha tez, malik olduğu sürətlə başlamağa, məsafəni uğurla başa vurmağa imkan verməlidir. Bunun üçün şagirdi müvafiq start vəziyyətinə alışdırmaq lazımdır. Bu məqsədlə aşağı və yuxarı start vəziyyəti şagird üçün əlverişli olan müxtəlif çıxış variantlarında dəfələrlə təkrar edilməli, və müvafiq fərdi start vəziyyəti tapmalıdır. Start texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

şəkil 26



aşağı start

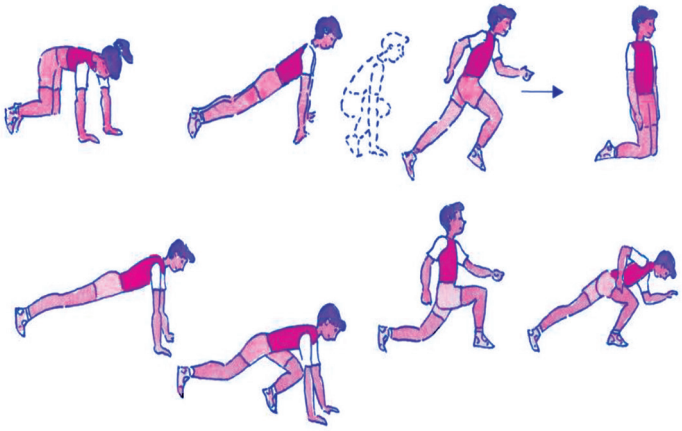


yuxarı start

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

şəkil 27

Dayaqlı uzanışdan sağ və sol ayaqla start vəziyyətinə keçid və əllərə dayaq vəziyyətindən dayaqlı oturuşa keçid.



“Start” komandası üçün start dayaqlarından istifadə edilir. “Diqqət!” komandasında idmançı irəli əyilir və bədənin ağırlığını əlləri üzərinə salır. “Start” işarəsindən (atəşdən vəya “İrəli!” komandasından) sonra idmançı dərhal və böyük sürətlə irəli sıçrayır. şəkil 28

şəkil 28

Aşağı startın texnikası



1 2 3 4

“START” vəziyyəti “DİQQƏT!” vəziyyəti “MARŞ!”



Start sürətlənməsi

Startın əvvəlində şagird irəli əyilmiş vəziyyətdə olur və yerə ayaq pəncəsinin yalnız bir hissəsi dəyir. Getdikcə idmançı qamətini düzəldir, addımlarının uzunluğunu artırır (idman ustalarının qaçış zamanı addımlarının uzunluğu 2,5 m-ə çatır). Qaçışın sürəti addımların tezliyindən (dəqiqədə 250 addıma qədər) və uzunluğundan asılıdır.

Orta məsafəyə qaçış:

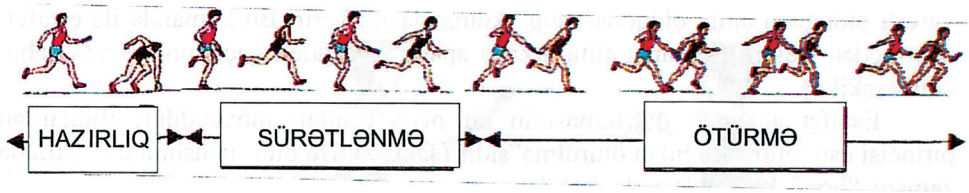
Bu məsafəyə 800 m, 1000 m və 1500 m-ə qədər. Bütün iştirakçılar **Start** və **Marş** komandaları ilə yuxarı startdan qaçışa başlayırlar.

Uzaq məsafələrə Kişilər arasında uzaq məsafəyə (3-5-10 km) qaçış və marafon qaçışı (42 km 195 m) yarışları da keçirilir (stayer) qaçış yüksək startla başlayır. Kişilərin addımlarının uzunluğu 215 sm-ə qədər, templəri dəqiqədə 185 addıma qədər olur. Qısa, orta və uzaq məsafələrə qaçış stadionların 400 metrlik qaçış cığırlarında saat əqrəbi hərəkətinin əksi istiqamətində, marafon qaçışları yarışları isə şose yollarında keçirilir. Qaçış yolu meşədən, çöllükdən, dərələrdən, çaylardan və s-dən keçdikdə isə belə qaçış **kross** adlanır. Stadionların qaçış cığırlarında 60, 100, 110, 200 və 400m məsafələrə maneələri aşmaqla qaçış yarışları da keçirilir.

Estafet qaçışı.

- hazırlıq fazası;
- sürətlənmə fazası;
- ötürmə fazası.

şəkil 29



Estafet kamandalı qaçış növüdür. Estafet qaçışında şagird onlara aid olan məsafəni sürətlə qaçıb başa vurduqdan sonra estafet agacını növbəti məsafəni qaçaraq öz kamanda yoldaşına ötürür. Əsas məqsəd estafet ağacını bir-birinə ötürməklə onu daha tez finişə çatdırmaqdır. Estafet qaçışı atletikanın maraqlı və ən emosional növlərindən biridir. Ümumtəhsil məktəblərində estafet qaçışı düzgün təşkil edildikdə sürətin inkişafı üçün ən səmərəli vasitəyə çevrilə bilər. Estafet məsafəsi eyni və ya müxtəlif uzunluğu olan mərhələlərə bölünür. Estafet komandasının hər bir üzvü öz mərhələsinə qaçır. Estafet 20 metrlik ötürmə zonasında ötürülür. Sonuncu mərhələni qaçan idmançı finişi estafet ağacı ilə keçməlidir. Estafet ağacının mərhələlərdə tez, vaxt itkisi olmadan ötürülməsi mərhələlərdəki idmançıların ötürmə zamanı birgə fəaliyyətlərindən asılıdır. Hər bir estafet mərhələsində 20 metrlik ötürmə zonası və ondan əvvəl 10 metrlik əlavə məsafə idmançıların sürətlərinin eyniləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. 10 metrlik məsafədə idmançılar öz sürətini bir-birinə

Estafet ağacının aşağıdan yuxarıya ötürülməsi

şəkil 30



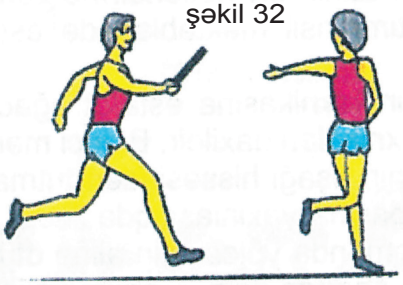
Estafet ağacının yuxarıdan aşağıya ötürülməsi

şəkil 31

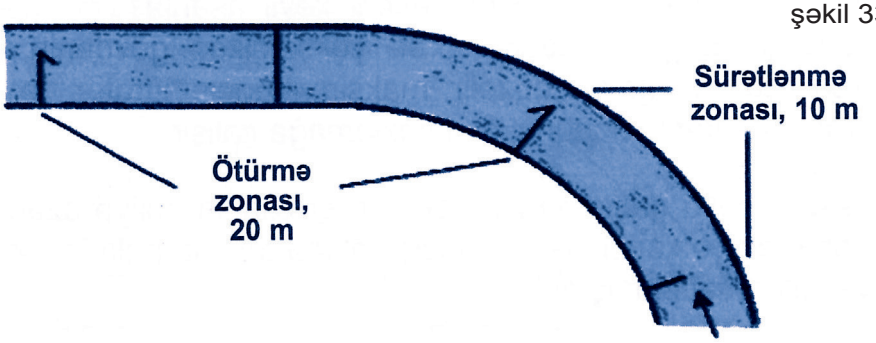


Estafet ağacının vizual ötürülməsi

şəkil 32



şəkil 33



uyğunlaşdırmaq üçün nişanlar qoyurlar. Bu nişanla estafeti qəbul edən idmançı arasındakı məsafəni artırıb-azaltmaqla ötürmə üçün əlverişli qaçış sürəti əldə edilir.

Qaçış 4x50, 4x100, 4x200, 4x400 məsafələrdə keçirilir.

İdmançılar növbə ilə ümumi məsafənin eyni və ya müxtəlif uzunluqda mərhələlərini qaçır və hər mərhələnin sonunda əllərində tutduğu estafet çubuğunu komanda yoldaşlarına verir, idman çubuğunu alan idmançı isə yarışı davam etdirir. Hər bir stadionda qaçış yolu bütün dairə boyunca ağ xətlərlə hərəsinin eni 125 sm olan qaçış cığırlarına bölünür. Yarış zamanı hər bir iştirakçı ayrıca cığırla qaçır. Təbii ki,hər bir döngədə kənardakı cığırların uzunluğu stadionun mərkəzinə daha yaxın olan cığırın uzunluğuna nisbətən artıq olur. Buna görə də bütün idmançıların qaçış məsafələrinin bərabər olması üçün onların start yerləri cığırların uzunluğuna uyğun olaraq qabağa çəkilir. Buna görə də qaçış zamanı kənarlardakı cığırlardan stadionun mərkəzinə daha yaxın olan cığıra keçmək olmaz, çünki onda məsafə qısalır.

Sədləri dəf etməklə qaçış – 50m-dən - 400 metr məsafəyədək keçirilir. Bir-birindən aralı qoyulmuş olan müxtəlif hündürlükdəki sədləri keçməklə qaçılır.



şəkil 34

Qaçışdan əvvəl - vacib məlumatlar:



Qaçış zamanı *ayaqların yerə basılmasının 3 tipi* var. Adətən qaçış zamanı ayağın uc, *pəncə hissəsinin*

yerə basılmasını doğru sayılır. Lakin, ayağın bu hissəsinin yerə basılması zamanı zərbələrin ağrısını zaman-zaman baldırda hiss edə bilərsiniz. Bu isə gələcəkdə əlillik riskini artırır. Üstün cəhəti isə sürətli qaçışı təmin etməsidir. *Dabanlara basaraq* qaçmaq isə əlillik baxımından riski azaltsa da, adətən yavaş qaçmağı üstün tutanlara xitab edir. Çünki, dabanlarla sürətli qaçış və uzunmüddətli qaçış mümkün deyildir. Peşəkar idmançıların da üstünlük verdiyi pəncə üzərinə qaçmadır, həm əlillik riskini aradan qaldırır, həm də daha sürətli qaçmaq üçün ən ideal qaçış tipidir.

Düzgün və səhv qaçış texnikaları

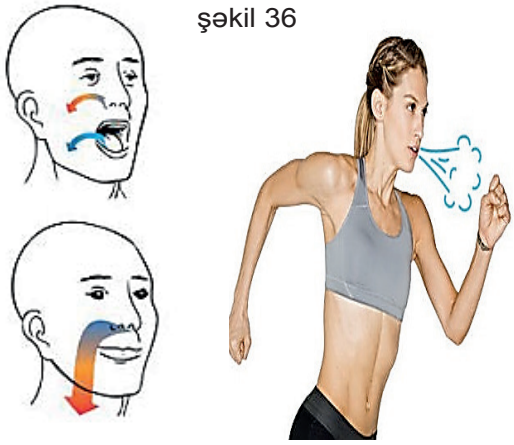
şəkil 35



Qaçışda düzgün nəfəsalma: Qaçarkən ağzımızdan da nəfəs almaq mümkündür. Amma ən doğru nəfəsalma havanı burundan alıb diafraqma əzələsinin köməyilə çıxarılsın ağız yolu ilə verməkdir.

Bu cür nəfəsalma həm tənginəfəsliyin qarşısını alır, həm ciyərlərə soyuq hava axınının qarşısını alır, həm də uzun müddətli qaçışı təmin edir.

şəkil 36



Qaçarkən hər zaman bədəni dik, şux tutmağa çalışmalıyıq, çiyin və qollarımız eyni səviyyədə dayanmalıdır. Əllərimizi sıxmaq əvəzinə rahat süst qoymalıyıq. Ayaqlarımızı yerə basarkən içəri və çölə bükülmə riskinin qarşısını almalı, yerə təmas müddətini isə ən qısa vaxt ərzində etməliyik. Əsasən bunlara diqqət göstərsək, yaxşı nəticə əldə edəcəyik.

- ***Düzgün nəfəs alma üsulları idmanın hər bir sahəsində yüksək nəticəyə təsir edən bir faktordur.***

Hər nəfəsdə 2:1 üsulunu *(nisbətini)* təcrübədən keçirin. Əksər atletlər 1:1 üsulundan istifadə edirlər. Lakin daha yaxşı nəticələr üçün 2:1 üsulunu üstün tutulur. Ancaq hər kəs öz ritmini tapa bilsə, daha məqsədəuyğun hesab edilər. Bəzi insanlara 2:1 nəfəs texniki uyğun olmaya bilər. Buna görə də, şagird özünə ən uyğun olan texnikanı seçməlidir. Hətta bir sıra idmançılar 2.5:1, 3:1, 4:1 ölçülərində nəfəs texnikalarını da tətbiq edirlər.

Düzgün qaçışın əhəmiyyəti:

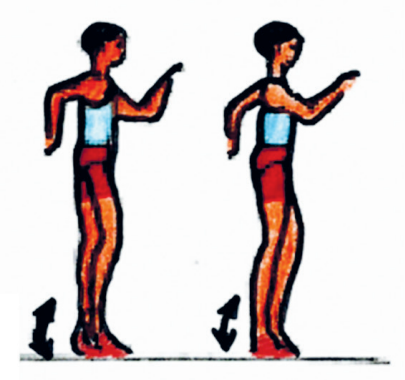


Qaçış — ilk növbədə ürək üçün unikal fiziki gərginlik yaradır. Praktik olaraq qaçışın əks-göstərişi yoxdur *(aşağı təzyiqdən başqa),* hətta yastıpəncə insanlar da düzgün seçilmiş ayaqqabı ilə qaça bilər. Qaçış bütün orqanizmi silkələyir—bu *hipertoniyadan, təngənəfəslikdən, zökəmdən* qorunmaq üçün ən yaxşı vasitədir. Həmçinin qan dövranını yaxşılaşdırır və yoxsa tonusu da qaldırmağa kömək edir. Bundan başqa, qaçış bütün əzələ qruplarını formaya salır: siz qaçarkən yalnız baldır və bud işləmir, həm də qarın, əl, boyun fəaliyyətdə olur.

Qaçışdan əvvəl bədən isinmə hərəkətləri ilə qaçışa hazırlanmalıdır: Hərəkətlər ardıcıllıqla yerinə yetirilməlidir.

Pəncənin barmaqları üzərinə qalxmaq və enmək

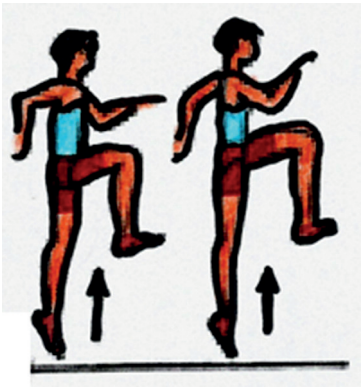
şəkil 37



- 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.

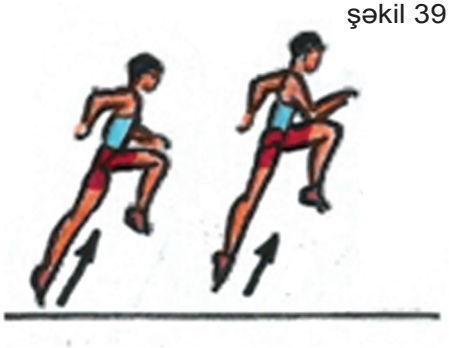
şəkil 38

Budu yuxarı qaldırmaq və yuxarıya təkanla qaçış



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

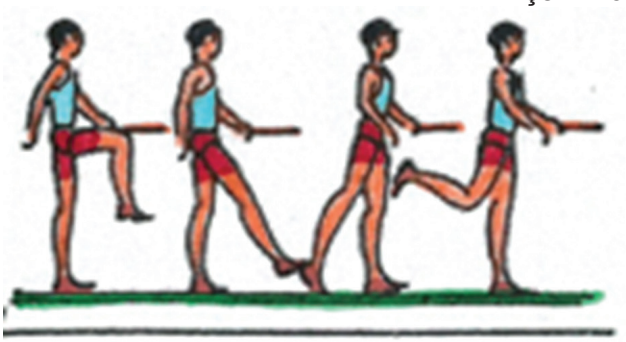
şəkil 39



Qıçı maksimal gərginləşdirməklə qaçış:

- təkan intensivliyini artırmaq hesabına qaçışdan tullanaraq qaçışa keçmək.

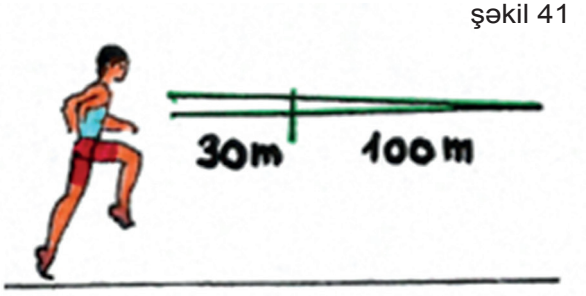
şəkil 40



Bir ayaqla qaçışı imitasiya edən hərəkətlər:

- 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 41



Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi:

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

Qaçış zamanı düzgün nəfəsalma üsullarının ən mühüm məqsədi nəbz tarazlığını təmin etmək və orqanizmin oksigen ehtiyacını optimal səviyyədə təmin etməkdir. Bu səbəbdən qaçarkən orqanizminizin kifayət miqdarda oksigen aldığından və məşqdə şagirdin ***overload (normadan artıq yüklənmə)*** halına düşmədiyindən əmin olmaq üçün məşq zamanı və sonra ürək döyüntülərinin sürətinə nəzarət edin.

Əgər qaçış zamanı və ya sonra nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, məşqləri intensiv edin və bunu tənzimləyin. Ürək döyüntülərinin sürətli atması üçün tələb olunan sıxlıq yaşa uyğun olmalıdır. Uyğun sıxlıq isə maksimum ürək sürətinin 100/5- və ya 100/69 nisbətdə olmalıdır. Əgər bu sürət 100/70 ilə 100/90 arasındadırsa, həddən artıq güclü məşq edilməsinə dəlalət edir.

Nümunəyə əsasən *(inteqrativ tapşırıq)* şagirdlər ***hesablamalıdırlar.***

Məsələn, əgər 20 yaşlı insanda maksimum ürək sürəti 200 döyüntüdürsə, bu sürətin 100/50-si dəqiqədə 100 döyüntü olur. 100/90 nisbəti isə dəqiqədə 180 döyüntü edir. *Adi halda və məşq edən zaman* şagird *nəbzini tutaraq ürək döyüntülərinin* sürətini hesablaya bilər.

Daha dəqiq müəyyənləşdirmək üçün, nəbzi saymaq lazımdır: onun sayı dəqiqədə 110—120 olmalı, 120-dən çox olmalı deyildir. Məşq zamanı isə say artacaqdır.

şəkil 42



Nə vaxt və nə qədər qaçmaq olar?

Bu məsələdə orqanizmə diqqət yetirmək lazımdır. Qaçışın müddətini tədricən 10—15 dəqiqədən 30 dəqiqəyə çatdırmaq lazımdır ki, bu da mükəmməl qaçış üçün kifayətdir. İsinmə hərəkətlərə 3—5 dəqiqə kifayətdir. Əgər siz qaçışı problemli nahiyələr üçün güc hərəkətləri ilə birgə edəcəksinizsə, ümumi vaxt 1 saat təşkil edəcəkdir.

Sürət-güc qabiliyyəti

- *Qaçaraq uzununa tullanma*
- *Qaçaraq hündürlüyə tullanma*
- *Atmalar*

Sürət-güc - mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Ümumtəhsil müəssələrində bu qabiliyyətin təzahürü qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, yerindən uzunluğa tullanma, doldurulmuş topların atılmasında müşahidə etmək olar. Bütün siniflərdə bu qabiliyyət aşağı, yuxarı və gövdə əzələlərində sürət-gücün inkişafı hesabına həyata keçirilir. Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. 16-17 yaşlı oğlan və qızlarda isə bu qabiliyyətin təkmil inkişafına nail olmaq üçün intensiv idman oyunları, məşq prosedurları icra etmək vacibdir. Əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası ilə həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsənildikdən, ən sadə icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra klassik hərəkətlərin: qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və topunun atılmasının tədrisinə keçmək olar. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili "oyun" və "yarış" metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər çıxarılsın, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı istiqamətində tədris olunur.

Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası "dairəvi", "təkrar", "təkrar-seriyalı" metodlara əsaslanır.



Sürət-güc qabiliyyəti üçün ümüminkişaf etdirici hərəkətlər

şəkil 43



şəkil 44





şəkil 45

Qaçaraq uzunluğa tullanma:

Uzunluğa tullanma maksimum qüvvə ilə yerinə yetirilən bir sıra təkrar olunmayan hərəkətlərdən ibarətdir.

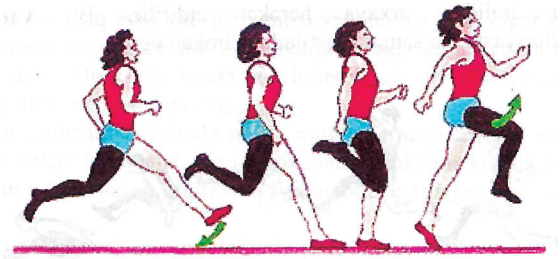
Tullanmanın bütün hissələri bir-biri ilə üzvü sürətdə əlaqədardır.

Qaçaraq uzunluğa tullanmaq - qaçışdan, təkandan, uçuş fazasından və yerə enmədən ibarətdir.

Qaçış- bu fazada şagird yüksək üfüqi sürət götürməli və təkan üçün şərait yaratmalıdır. Qaçış başlandığı xətdən çıxış vəziyyətində olan şagirdin pəncəsi 10-15 sm aralı olur. Qıçlar diz oynağından bükülmüş, bədən azacıq irəli əyilmiş vəziyyətdə qaçışa başlayır. İtələnmə yerinə yaxınlaşdıqca bədənin əyilməsi azalır.

şəkil 46

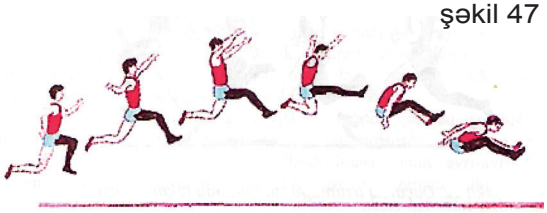
Təkan - fazasında şagird ayağını taxta parçası üzərinə fəal hərəkətlə qoymalıdır. Ayaq yerə qoyulan anda bədən şaquli vəziyyətdə olmalıdır. Bu andan təkan qaçışın düzəldilməsi başlayır.



Qaçaraq uzununa tullanmada təkan fazası

şəkil 47

Uçuş fazası- itələnmədən sonra idmançı dayaqsız fazaya kecir. Qollar bir qədər aşağı enir və müvazinəti saxlayır. Bu vəziyyət "Uçuş addımı" adlanır. Bu addımın uzunluğu 114 sm -dən çox davam etmir. Sonra şagird uçuşda qıçları "bükməklə", "açılma" yaxud "qayçıvari" üsulla yerinə yetirir.



Qaçaraq uzununa tullanmada uçuş fazası

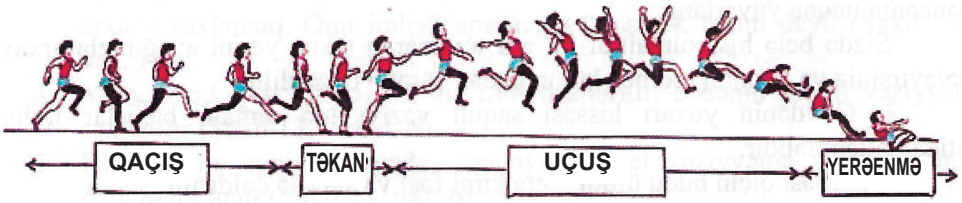
şəkil 48

Yerəenmə - yerəenmə zamanı uzununa tullanma bütün üsullara eyni qayda ilə həyata keçirilir. Yerəenməzdən əvvəl dizlər çox hündür qaldırılır. Yerəenməni şagird irəli, yaxud kənara yıxılmaqla keçirir.



Qaçaraq uzununa tullanmada yerəenmə fazası

Qaçaraq uzununa tullanan şagird bir ayağını yerə basdırılmış kiçik ağac tirə basaraq güclü təkanla sıçrayır; bu zaman o, ayağını tirin ön xəttindən irəli basmamalıdır, yoxsa bu sıçrayış hesaba alınmaz.



Qaçaraq "qayçıvari" üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası

Təkandan sonra idmançı irəli uçur və sıçrayış zamanı üç üsulun birindən istifadə edir: "qıvrılma", "əyilmə", ya da "qayçılama". Durduğu yerdən uzununa tullanma zamanı da bu cür tirdən istifadə edilir, lakin bu zaman tir çökəkdən 1 m aralı basdırılmış olur. Yerindən sıçrayış zamanı da ayaqqabının ucu tirin ön xəttindən irəli çıxmamalıdır. Sıçrayış belə yerinə yetirilir: tullanan idmançı pəncəsinin ucunda qalxaraq əllərini yuxarı qaldırır və belini əyir; sonra sürətlə aşağı çömələrək əllərini arxaya aparır, güclü təkan verərək irəli sıçrayır. Təkan verərkən yellənməyə və pəncənin birini irəli, birini də geri qoymağa icazə verilmir. Lakin bu zaman tir çökəkdən 9 m aralı basdırılır. Üçqat tullanma zamanı daha güclü ayağı ilə təkan vurduqdan sonra yenə də həmin ayağı üstündə yerə düşür və bir daha təkan vurub üçüncü dəfə o biri ayağı üzərinə düşərək yenə təkan vurur və çökəyə düşərək tullanmanı başa çatdırır. Üçqat tullanma ilə yalnız kişilər və 17-18 yaşlı oğlanlar məşğul olurlar. Bütün tullanmalar üçün nəzərdə tutulan çökəklər qaçış cığırı ilə bərabər səviyyədə qumla doldurulur. Sıçrayışın uzunluğu tirin ön xəttindən bədənin hər hansı bir üzvünün qum üzərində buraxdığı ən yaxın izə qədər ölçülür. Elə olur ki, şagird çox uzağa, hətta rekord həddini göstərən bayraqcıqdan da o tərəfə tullanır, lakin yerə enərkən müvazinətini saxlaya bilmir və arxaya yıxılaraq ya əlinə söykənir, ya da oturur. Sıçrayışın uzunluğu da bu izə qədər ölçülür. Bu qaydanın ədalətliliyini belə bir misalla izah etmək çətin deyildir. Təsəvvür edin ki, həmin şagird dərin yarğanın üstündən tullanmışdır, lakin yarğanın o biri tərəfində özünü saxlaya bilməyib yarğana yıxılmışdır. Axı onda heç kim deməz ki, o, yarğanın üstündən tullanıb keçib. Uzununa tullanmanın bütün növlərində yarış iştirakçılarının üç cəhd etmək hüququ vardır, bu cəhdlərdən ən yaxşı nəticəsi olan hesaba alınır. Altı ən güclü idmançı finala çıxır və onlar daha üç cəhd etmək hüququ qazanır. Yarışın qalibi bütün altı cəhddə göstərilən ən yaxşı nəticəyə əsasən müəyyən edilir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma:

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın - 5 üsulu var, **addımla, dalğa, yuvarlanma, aşma və fosbyuri-flop.**

Tullanmanın bütün üsulları yerinə yetirilən hərəkətin xarakterinə görə fərqlənir. Hündürlüyə tullanmanın orta ümümtəhsil məktəblərində addımlama və fosbyuri-flop üsulu şəraitə uyğun daha geniş keçirilir.

Addımlama üsulu- tullanmaq daha sadə və qənaətbəxşdir.

şəkil 50



"Addımlama" üsulu ilə hündürlüyə tullanma

Qaçışın uzunluğu 5-9 qaçış addımı, qaçış bucağı isə 30-45^0 dir. Hərəkəti icra edən zaman planka üzərindən yarımbükülü vəziyyətdə yüxarı aparılır, bədən plankaya doğru dartılır, sonra yellənən qıç sürətlə plankanın arxasına enir. Bu təkanverən qıçın yuxarı qalxmasına kömək edir və qövsvari hərəkətlə plankanın üzərindən keçir. Şagirdin böyrü plankaya tərəf qıç üzərindən yerə enir.

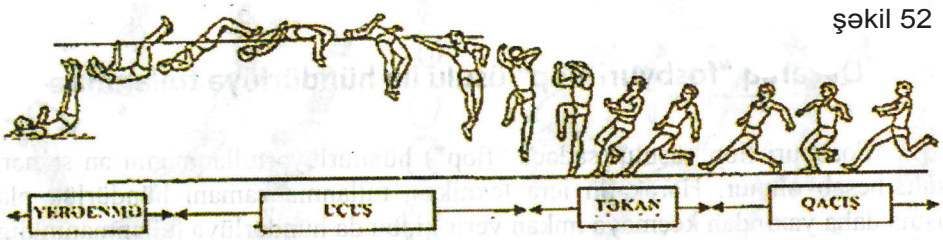
Fosbyuri-flop üsulu - tullanma zamanı qaçış uzunluğu 8-12 qaçış addımı olur. Qaçışın sürəti nə qədər böyükdürsə, qövs nə qədər sərtdirsə, bu qüvvə onu plankaya tərəf qüvvətlə çəkir. Təkana keçərkən bədənin əsas ağırlığı aşağı salınır, gövdə düz vəziyyətdə tutulur. Qaçış və təkan zamanı fırlanma hərəkətinin təsiri ilə arxası üstə plankaya tərəf dönülür.Maksimum yüksəkliyə çatdıqdam sonra, şagird yellənən qıçını endirir, qollar bədən boyunca, bel hissəsi arxaya bükülərək baş aşağı əyilərək planka üzərindən keçir və kürəyi üzərində yerə duşür.

şəkil 51



"Fosbyuri-flop"la tullanmada qaçış və təkan fazaları

şəkil 52



Qaçaraq "Fosbyuri-flop" üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın icra üsulu

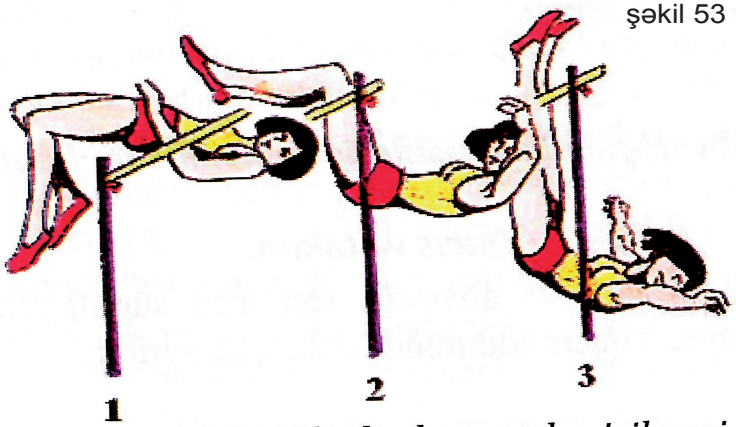
Hündürlüyə tullanmada belə bir məsəl var – “öz başından yuxarı tullana bilməzsən”. XIX əsrdəki atletlər də belə hesab edirdilər: sıçrayışın “addama” üsulundan başqa heç bir üsul bilmirdilər. Lakin əvvəlcə “yuvarlanma”, sonra isə daha mükəmməl olan “aşma” üsulu meydana çıxdı və indi artıq bu məsəl yersiz səslənir. Dünyanın müxtəlif ölkələrində minlərlə atlet öz boyundan yuxarı tullanmağa başlayıb. Şagird hündürlüyə eni üçbucaq şəkilli və 3x3x3 sm ölçülü taxta planka və ya diametri 23-26 mm olan düralümin boru üzərindən tullanır, bunların hər iki ucuna en kəsiyi üçbucaq və ya kvadrat şəkilli olan taxta buşlar bərkidilir.

Hündürlük plankasının keçirilməsi - təkandan sonra boşaldılmış sərbəst qıç təkan qıçına yaxınlaşdırılır. Bədən düzəldilir və bununda hesabına kürək tez hündürlük plankasına tərəf çevrilir və sürətlə yuxarıya qalxır.

Çiyinlər hündürlük plankası üzərindən keçdikdə aşağıya endirilir və şagird hündürlük plankası üzərində “körpü” vəziyyəti alır.

Çanaq hündürlük plankasını keçdikdə çanaq-bud oynağı bükülür, qıçlar düzəldilir, bədən əyilmiş vəziyyəti alır.

şəkil 53



Hündürlük plankasının keçirilməsi

Sürət – gücün inkişafında İplə tullanmanın rolu:



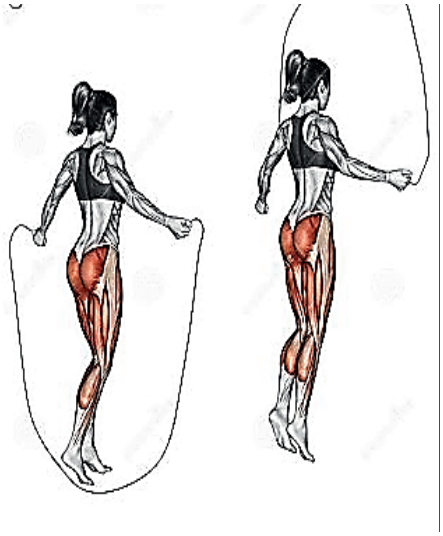
İplə tullanma *(skipping, skip – hoppanmaq)* həm idman oyunu, həm də, fiziki sağlamlıq, arıqlamaq, formada qalmaq üçün mükəmməl vasitədir. İplə tullanmalar aşağı ətraf əzələlərinin inkişafında əhəmiyyətlidir. Yerindən sürətlə qısa məsafələrə (10, 30, 50 m) qaçaraq iplə tullanmaların icra olunması (10, 30, 50 sayda) sürət-gücün təkmilləşməsinə yönəlib. Belə ki, diz, topuq bağlarında toplanan təkanverici elementlər sürətin və gücün dayanıqlılığını təmin edir.

İdman növlərindən xüsusilə futbolda idmançıların tez-tez iplə tullanma ilə məşq etməsinin faydalarını saymaqla bitməz. Görünüşlü, formalı və sərt bir bədənə sahib olmaq hər kəsin arzusudur. İplə tullanmalar isə bunun qarşısını ala biləcək. Bunu həm evdə, həm məktəb zallarında, həm idman klublarında həm də təbiətdə icra edə bilərik.

İplə tullanmanın faydaları nələrdir?

- ✓ İplə tullanma zamanı bədəndə bütün əzələlər işləyir.
- ✓ Metabolizmin (maddələr mübadiləsinin) sürətli işində mühüm rol oynayır.
- ✓ Orqanizmi ürək və damar xəstəliklərindən qoruyur.
- ✓ Qan dövranını artırır.
- ✓ Stresi və gərginliyi azaldır.
- ✓ Boyu uzadır.
- ✓ Ayaqları incəldir.
- ✓ Ayaqlardakı şişləri aradan qaldırır.
- ✓ Sellülitin *(piy qatı)* azalmasına yardım edir.

şəkil 54



İplə tullanma zamanı əzələ aktivliyinə diqqət yetir: (16-17 yaşlı şagirdlər üçün)

İplə tullanma zamanı kalori itkisi:

1 dəqiqə iplə tullandıqda 20 kalori sərf etmiş olacaqsınız. Aşağıdakı şəkildə verilmiş start – finiş tsiklinin (aralığının) icrası 2-4 saniyə ərzində icra olunmalıdır. Orta hesabla 1 dəqiqədə 25-35 tam dövrə, iplə tullanma fəaliyyəti ilə məşğul olmaq məsləhətdir. (bu zaman sürət, güc, çeviklik və qüvvədən asılı olaraq say dəyişə bilər).

Tam dövrə iplə tullanma.

Yavaş tempdə	
Kilo	**Kalori/1 sa.**
59 kg	472
70 kg	563
81 kg	654
93 kg	745
Orta tempdə	
Kilo	**Kalori/1 sa.**
59 kg	590
70 kg	704
81 kg	817
93 kg	931
Sürətli tempdə	
Kilo	**Kalori/1 sa.**
59 kg	708
70 kg	844
81 kg	981
93 kg	1117



Müxtəlif çəki dərəcələrində və müxtəlif çeviklikdə icra olunan iplə tullanmalarda hər çəkiyə görə fərqli miqdarda kalori sərfiyyatı olur. Aşağıdakı şəklə baxın, çəkinizə görə hər tempdə - çeviklikdə fərdi məşq planınızı tərtib edərək verilmiş nümunə əsasında 2 dəqiqə bu fəaliyyəti icra edin.

İplə tullanma üsulları və texnikaları

- Normal iplə tullanma.
- Cüt ayaq ilə iplə tullanma.
- Çarpaz şəkildə iplə tullanma.
- Tək ayaqla iplə tullanma.
- Əksinə (geri) iplə tullanma.
- Çəyirtkə kimi iplə tullanma.

İplə tullanmalar vasitəsilə bədəndəki artıq piy kütlələrinin təmizlənməsi və atletik bədən quruluşunun qısa vaxt ərzində formalaşdırılması üçün **məşq:**

Məşqi ilkin olaraq 10 dəqiqə vaxt ərzində icra etmək lazımdır. Hər yeni həftə vaxta 2 dəqiqə əlavə edərək daha yaxşı nəticə əldə edə bilərsiniz.

şəkil 55



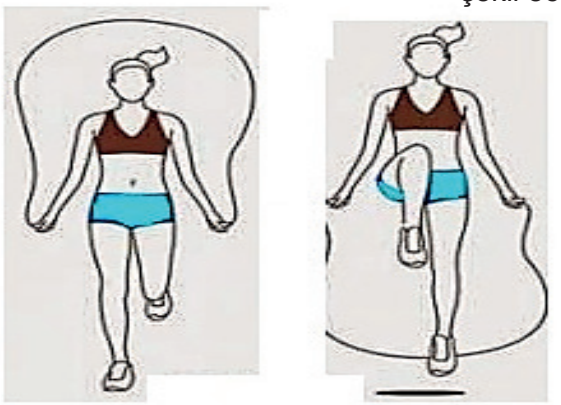
Cüt ayaq: Ayaqlarınızı birləşdirərək məşqə başlayın. ***3 dəqiqə*** ərzində bu hərəkəti icra edin.

Əyilərək tullanma: Bədəninizi mümkün olduqca aşağı əyin; qarın əzələlərinizi sıxaraq bud və onurğanı sabit saxlamağa çalışın. Hərəkəti ***2 dəqiqə*** ərzində icra edin.

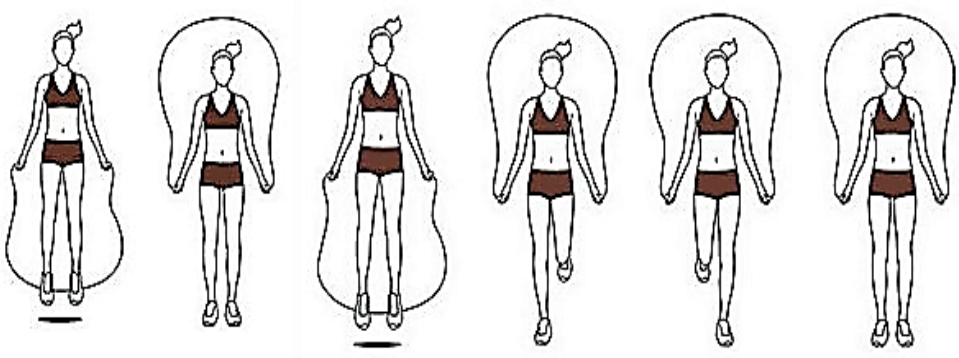
Adi Tullanma: Hər ip atlamasında bir ayağınızı irəli ataraq ipdən tullanın. Hər dəfə ip yuxarı gələndə ayağınızı dəyişdirin. Ayaq əzələlərinizi bu formada ***1 dəqiqə*** ərzində işlədin. Bu cür məşqi 2 formada edə bilərsiniz.

1-ci. Ancaq hər iki ayaq yerini dəyişdirir:

şəkil 56



şəkil 57



2-ci. Nümunədə isə ayaqların yerdəyişməsi arasında 1 dəfə normal tullanma icra edilir. Nümunəyə baxın:

şəkil 58



Cüt ayaq: ***2 dəqiqə*** ərzində normal qaydada iplə tullanın. Bunu etdikdən sonra isə ayağınızla dartılma hərəkətləri etməlisiniz.

şəkil 59

Tək dizlə tullanma: Tək dizinizi 90 dərəcə bucaq ilə havaya qaldırın və bu şəkildə ayaqları dəyişdirərək iplə tullanın. Ümumi ***2 dəqiqə*** olmaqla hər dizdə tullanmaya ayrılıqda 1 dəqiqə vaxt ayırın.



Atmalar (tullamalar)

Atletikanın atmalar(tullamalar) bölməsi şagirdlərdən böyük gərginlik tələb edir. Bütün əzələlərin işləməsi atmaların səciyyəvi xüsusiyyətidir. Xüsusilə atmalar – tullamalar sürət güc qabiliyyətinin inkişafında mühüm rol oynayır. Atmalara aşağıdakılar daxildir:

- ✓ *yadro itələmə;*
- ✓ *nizə atma;*
- ✓ *disk atmaq;*
- ✓ *çəkic atmaq.*



Yadro itələmə: Ümumtəhsil məktəblərində yadroitələmə atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirir.

Yadro itələmə tullamanın ən sadə növüdür. Yadro kürə şəklində olub, metaldan hazırlanır: kişilər üçün çəkisi - 7,257 kq; 17-18 yaşlı gənc oğlanlar üçün - 6 kq; 15 - 16 yaşlı oğlanlar üçün - 5 kq; qadınlar, 17-18 yaşlı qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün - 4 kq və 15 - 16 yaşlı qızlar üçün - 3 kq olur.

Yadronu diametri 213,5 sm olan metal və ya ağac halqa ilə məhdudlanmış çevrə içərisindən itələyərək 60 dərəcəlik sektora tullanmalıdır. Halqanın ön hissəsində hündürlüyü 10 sm olan ağac seqment quraşdırılır ki, buna dayaqlanmağa icazə verilir.

Yadro itələyənin bütün hərəkətləri şərti olaraq hissələrə bölmək olar. **Yadronun tutulması, hazırlığı onun icra edilməsi və final səyi.**

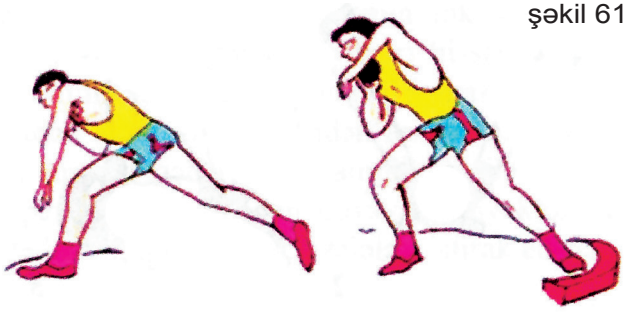
şəkil 60

Yadronun tutulması - yadro körpücük sümüyünün üstündə əlin içində saxlanılır. İtələyən əlin dirsəyi kənara və bir qədər irəli aparılır.



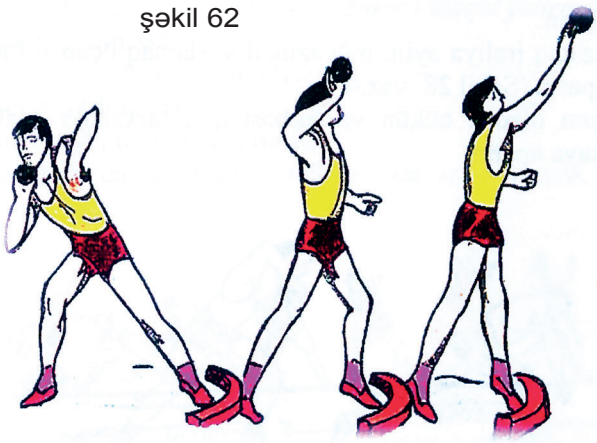
Yadronun əllə tutulması

şəkil 61



Hazırlıq və onun icra edilməsi - yadro itələyən şagirdin arxası itələmə istiqamətində durur. Bədənin ağırlığını sağ qıçın üzərinə salır, sol qıçı pəncə üzərində arxaya qoyur. Sol qolu irəliyə aparır, nəzərlərini irəli dikir. Gövdəni üfüqü vəziyyətdə irəli əyir. Sıçrayış anında çanağın dönməsi və əzələ qrupunun qabaqcaqdan gərginləşməsinə səbəb olur. Çiyin qurşağı bağı saxlanılır, sol ayaq irəli uzadılır.

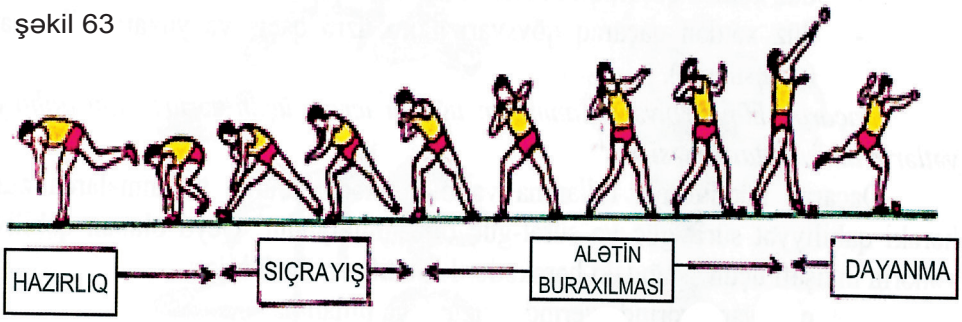
şəkil 62



Final səyi- şagird sinəsi ilə itələmə istiqamətinə dönən zaman, ayaqlar yuxarıya doğru qalxma hərəkətini yerinə yetirərək fəal sürətdə düzəlir, sağ qol fəal açılmaqla yadronu itələyir.

Final səyi

şəkil 63

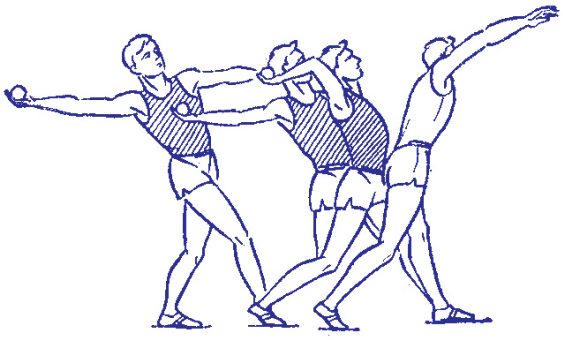


Yadronun sıçrayışdan itələnməsi

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif çəkili əşyaların, əl qumbarası, topların, itələnməsi həkətlərindən və bu elementlər daxil edilmiş oyunlar və estafetlərdən istifadə olunur. Atma hərəkətlərinin klassik nümunəsi **doldurulmuş topun, əl qumbarasının** uzaq məsafəyə atılmasıdır.

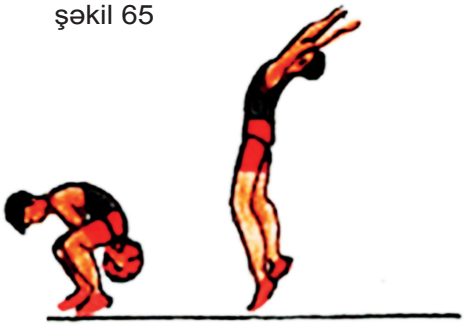
şəkil 64



Atma texnikası. Uzaq məsafəyə atma qol, çiyin qurşağı, qıç əzələlərinin kordinasiya olunmuş, qısa müddətli sürət-güc təzahürü ilə yerinə yetirilir. Hərəkətin qaçış hissəsi 10-12 m məsafədən ritmik addımlarla və artan sürətlə icra olunur. Gövdə və çiyin atma istiqamətinə nəzərən yana - arxaya çevrilir.

Atmalarda sürət-güc hazırlığı üçün aşağıdakı təmrinlər tövsiyə olunur.

şəkil 65



Yarımoturuş vəziyyətdən doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya atılması:

- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.

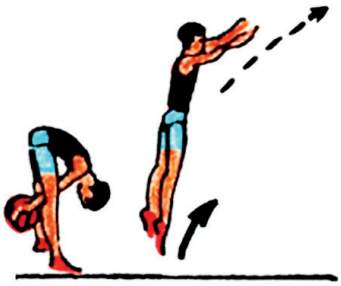
Doldurulmuş topun yandan arxaya atılması:

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



şəkil 66

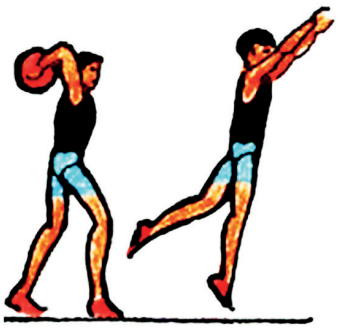
şəkil 67



Doldurulmuş topun önə əyilmiş vəziyyətdən irəliyə atılması.

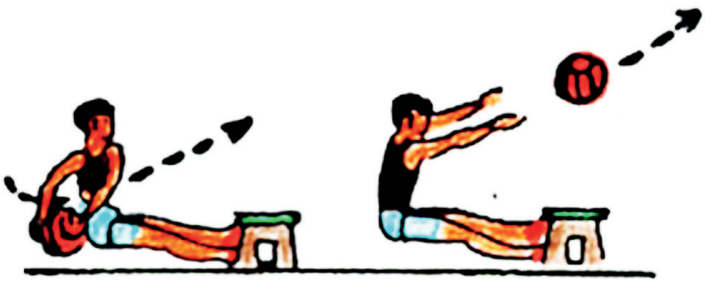
şəkil 68

Doldurulmuş topun baş arxasından irəliyə atılması:
- ayaqlar çiyin bərabəri aralı duruşdan;
- yan üstə duruşdan;
- irəli əyilmədən;
- iki əllə;
- bir əllə;
- yerindən;
- yerişdən.



Oturmuş vəziyyətdən doldurulmuş topun yandan irəliyə atılması:
- gövdəni döndərməklə;
- iki əllə;
- bir əllə.

şəkil 69



Kiçik topun hədəfə və uzağa atılması

Atmalar şagirdlərdə yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc hazırlığının artırılması məqsədilə istifadə olunan atletika növüdür. Alət kimi kiçik toplar, tennis topları və 150 qramlıq toplardan istifadə olunur. Atmalar qaçışdan və yerindən icra edilir.

Topun əldə tutulma qaydası şəkil 70



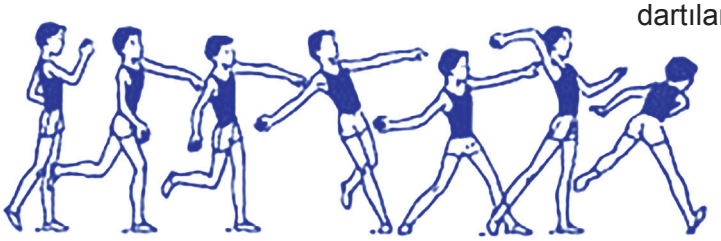
düzgün səhv səhv



Topun yerindən atılması



Ox kimi geriyə dartılaraq atma



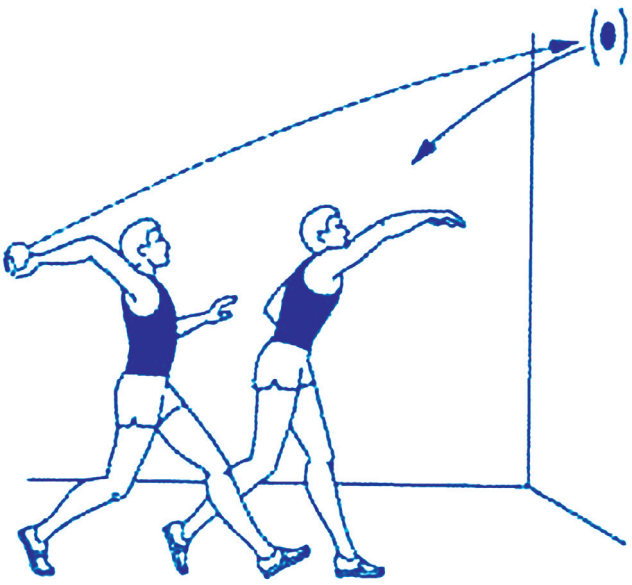
Topun qaçaraq atılması

Yuxarıdakı hərəkətlər sol ayağın dayağa qoyulması, sağ ayağın irəliyə fəal aparılması, gövdənin cəld atma istiqamətinə çevrilməsi və alətin əlverişli tutulmasına kömək edir.

Belə atmalarda hərəkətin icra texnikası əsas rol oynayır. Üfüqi atmalar zamanı icra texnikası aşağıdakı kimidir:

Şagird sol yanı hədəf istiqamətinə olmaqla, ayaqları çiyin enində, pəncələr paralel olmaqla dayanır. Topu tutan sağ əl yuxarıya, sağ çiyin üzərindən arxaya aparılır, baxışlar hədəfə istiqamətlənir. Bu vəziyyətdən sinə ilə atma istiqamətinə çevrilərək bədənin bütün ağırlığını irəlidə yerləşən sol ayaq üzərinə keçirmək, sağ ayağı pəncə üzərinə qaldıraraq dabanı xaricə döndərmək lazımdır. Top tutan qolu dirsəkdən təxminən 120° bükmək, ovucu sola çevirmək lazımdır. Bu vəziyyətdən top tutan qol irəliyə şallaqvari hərəkətlə atmanı yerinə yetirir. Topun atılmasından sonra sol qıç dizdən bükülür, gövdə irəliyə əyilir və sola döndərilir.

şəkil 71



Kiçik topun atılması zamanı müxtəlifölçülü dairəvi kəsikləri olan lövhələr, dirəkdən asılmış və müxtəlifölçülü həlqələr, divarda və ya döşəmədə çəkilmiş həlqələr, xətlər və s. hədəf rolu oynaya bilər. Həmçinin standart avadanlıqlardan: basketbol səbətindən də bu məqsədlə istifadə mümkündür. Hədəfə atmalar həm sağ, həm də sol əllə icra olunmalıdır. Bu həm yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc hazırlığının mütənasib inkişafi, həm də koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün zəruridir.

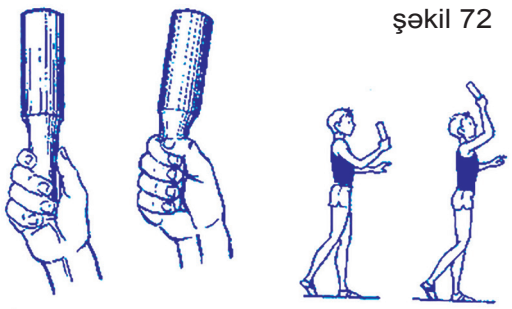
Hərəkətin icrası zamanı əsas diqqət gövdənin atma istiqamətinə vaxtından tez çevrilməsinə yol verməməyə və atan qolun vaxtından tez hərəkətə başlamamasına yönəlməlidir.

Əl qumbarasının yerindən uzağa atılması hərəkətləri:

Əl qumbarasının çəkisi kişilər üçün 700qr., qadınlar üçün 500qr., uşaqlar üçün 300 qramdır.

Aşağıdakı hərəkətlər sol ayağın dayağa qoyulması, sağ ayağın dizinin irəliyə fəal aparılması, gövdənin cəld atma istiqamətinə çevrilməsi və alətin əlverişli tutulmasına yiyələnməyə kömək edir.

şəkil 72

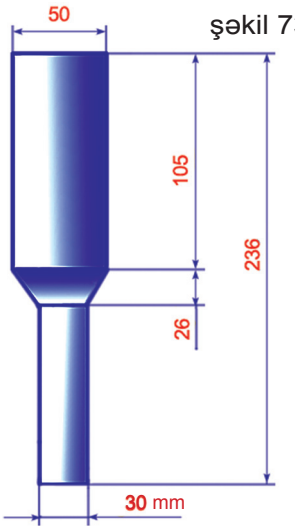


Qumbaranın tutulma qaydaları

Çıxış vəziyyət sol yana atma istiqmətinə olmaqla qumbaranın yerindən atılması üçün ən əlverişli üsuldur.

Düz tutulmuş sağ qol çiyin üzərindən arxaya aparılır, əl çiyin səviyyəsində qaldırılır. Sağ ayağı açaraq bədənin agırlığını sol ayaq üzərinə keçirməklə eyni vaxtda sinə ilə irəliyə çevrilməklə aləti atmaq lazımdır.

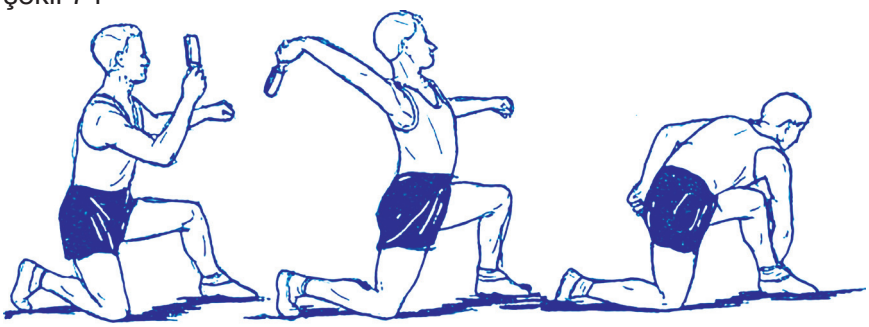
şəkil 73



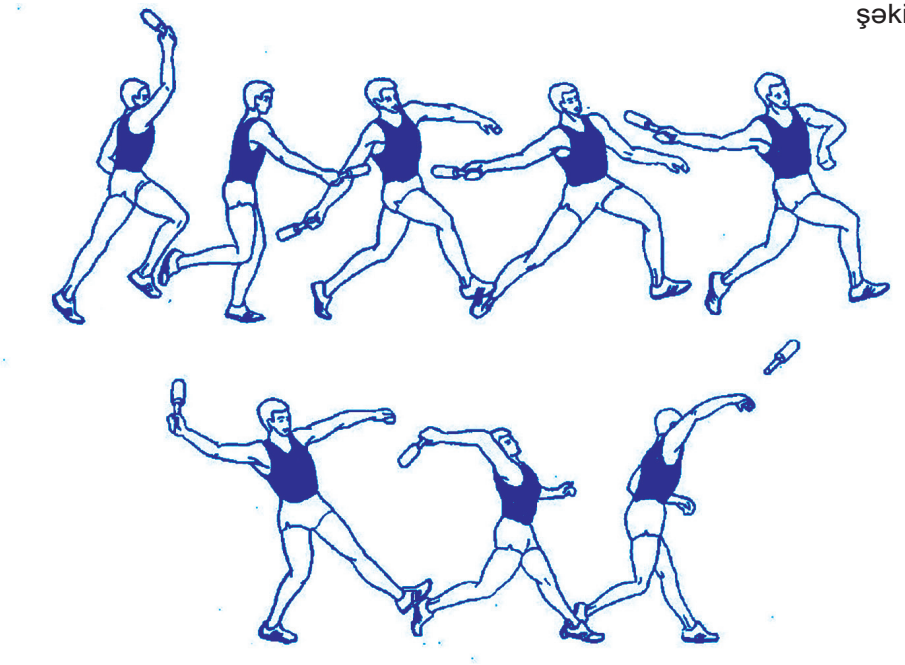
Qumbaranın ölçüləri

Qumbaranı atma zamanı hərəkətin müxtəlifliyini təmin etmək məqsədi ilə müxtəlif üsul və vasitələrdən istifadə olunur. Bu məqsədlə hədəfə qədər olan məsafə tədricən artırılır, hədəf kicildilir, atma ölçülən vaxt ərzində icra olunur və ya çətinləşdirilmiş çıxış vəziyyətində bir dizi üzərindən, yarım oturuşdan və ayaq üstündən atılır.

şəkil 74



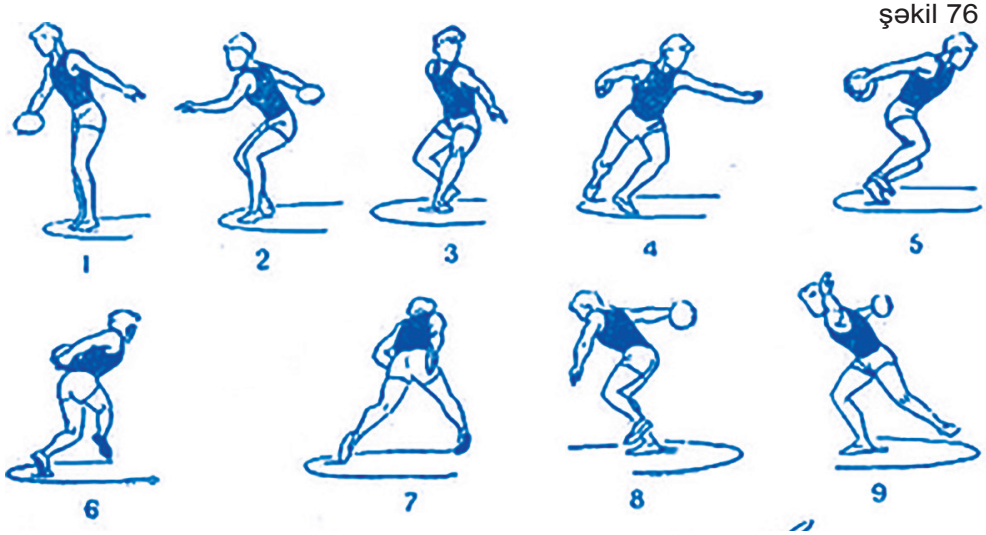
şəkil 75

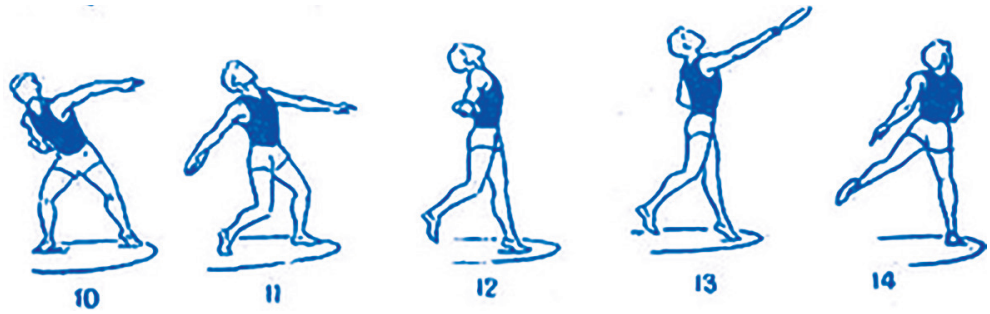


Lövhə (disk) atma: Disk diametri 2.5 metr olan dairədən meydanın nişanlanmış bucağı olan hasarlanmış bölməyə atılır.

Diskin uçuş hazırlığı - sürətdən, uçuş bucağından, uçuş zamanı disk müstəvisinin vəziyyətindən aslıdır. Diski həm dayanan yerdən həmdə fırlanmaqla atmaq olur. Diski baş barmaqdan başqa digər dörd barmaqlada sıx tutulur. Diskin fırlanma ilə atılması daha effektli alınır.

şəkil 76





Dünyanın bütün ölkələrinin muzey və stadionlarında məşhur “Diskobol” (“Lövhətullayan”) fiquruna rast gəlmək olar. Bu fiquru e.ə. V əsrin ortalarında Qədim Yunanıstanın tanınmış heykəltəraşı Miron mərmərdən yonmuşdur. O, bu əsəri ilə antik dünyada geniş yayılmış atletik təmrini əbədiləşdirmişdir. Müasir disk mərci formasındadır. Qədimdə isə disk polad halqa ilə haşiyələnirdi.

Kişilər çəkisi 2 kq; gənc oğlanlar çəkisi 1,5 kq; qadınlar, qızlar və yeniyetmə oğlanlar isə çəkisi 1 kq olan disk tullayırlar. Diski taxta və ya metal halqa ilə məhdudlanmış, diametri 250 sm olan çevrənin içərisindən tullayırlar. Diskobol - şagird kürəyini diski tullamayacağı tərəfə çevirir və diski elə tutur ki, qatlanmış barmaqlarının ucları halqanın üstündə dursun. Bundan sonra o, əlini yelləyərək sürətlə yerində 1,5 dəfə dövrə vurur və diski meydanda ağ xətlərlə qeyd edilmiş 60 dərəcəlik sektora tərəf tullayır.

Fərdi olaraq hərəkətlərdən uyğun olanını icra edin. Qiymətləndirmə hərəkətin icra prosedurunda sürət və güc nailiyyətlərinə görə aparılacaqdır.

Çoxnövçülük: Çoxnövçülük qaçışın, tullanmanın və tullamanın müxtəlif növlərindən təşkil olunur. Çoxnövçülüyün özü də müxtəlif olur. Qadınlar, qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün üçnövçülük (100 m məsəfəyə qaçış, hündürlüyə tullanma və yadro itələmə) bir gün ərzində keçirilir. Qadınlar və 17-18 yaşlı qızlar üçün beşnövçülüyə isə bu idman növləri daxildir: maneələrlə 80 m məsafəyə qaçış,yadro itələmə, hündürlüyə tullanma, sürət götürməklə uzununa tullanma və 200 m məsafəyə qaçış. Birinci üç növ üzrə yarışlar yarışın birinci günündə, sonrakı iki növ üzrə isə ikinci günündə keçirilir. Kişilər üçün beşnövçülük (uzununa tullanma, nizə tullama, 200 m məsafəyə qaçış, disk tullama və 1500 m məsafəyə qaçış) bir gün ərzində keçirilir. Kişilər üçün daha bir çoxnövçülük var – bu onnövçülükdür. Onnövçülük atletikanın “inci”si hesab edilir.

Bu çətin yarışda yalnız kişilər iştirak edirlər. Onnövçülük iki gün ərzində keçirilir: birinci gün-100 m məsafəyə qaçış, uzununa tullanma, yadro itələmə, hündürlüyə tullanma və 400 m məsafəyə qaçış; ikinci gün-maneələrlə 110 m məsafəyə qaçış, disk tullama, şüvüllə tullanma, nizə tullama və 1500 m

məsafəyə qaçış. Qızlar üçün dördnövçülük ,17-18 yaşlı oğlanlar üçün altınövçülük və kişilər üçün səkkiznövçülük də var.













Bütün çoxnövçülüklərdə yarış növlərinin göstərilən ardıcıllığı mütləq gözlənilməlidir. Əgər idmançı hər hansı bir növü buraxsa, o, yarışdan çıxarılır. Çoxnövçülüyün hər bir növü üzrə yarışların nəticələri xüsusi cədvəllə hesablanır; ən çox xal toplayan idmançı qalib hesab edilir.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti

Bədənin əyilmə qabiliyyəti **–** hərəki fəaliyyəti zəruri amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən – 1. oynaqların mütəhərrikliyindən və 2. əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Axırıncı isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəki fəaliyyət zamanı əzələ tonusunun nizamlanması ilə tənzimlənir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişməsi sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsdən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün),qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi və xüsusi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında hərəkətin maksimal amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Xüsusi əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı hərəki fəaliyyətin icra üsulunun müvafiq amplitudada yerinə yetirilməsi ilə təyin olunur.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin təzahürü aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

1. Əzələnin boşalma qabiliyyətindən;
2. İsinmə hərəkətlərin kifayət qədər icra olunmasından;
3. Günün vaxtından (səhər saatlarında BƏQ xeyli aşağı olur);
4. Cinsi mənsubiyyətindən;
5. Dayaq-hərəkət aparatının genetik xüsusiyyətindən;
6. Bağların elastikliyi və əzələ tonusundan;
7. Ətraf mühitin hərarətindən və s.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır. Bu baxımdan 16-18 yaşlı yeniyetmələrdə BƏQ-in inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir və bu idman oyunları, məşqlər vasitəsilə normativlərə əsasən təşkil olunmalıdır. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən geniş amplitudalı dinamik (çoxsaylı holaylandırma hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti “təkrar” və

“təkrar-seriyalı” metodların köməyi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman əzələlərin dartılmasına yönəlmiş hərəkətlər çoxsaylı təkrarlar və seriyalarla icra edilir. Şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün yerinə yetiriləcək hərəkətlər differensasiya olunur. Bu zaman aşağıdakı tövsiyənin nəzərə alınması didaktik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir.

- əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin “qızışmasına” yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;
- bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi birinci növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;
- hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşalmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Fəal və qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti paralel olaraq inkişaf etdirilir. Dinamik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini orta hesabla 19-20%, qeyri-fəal əyilmə qabiliyyətini isə 10-11% inkişaf etdirir. Eyni zamanda statik hərəkətlərdən istifadə fəal əyilmə qabiliyyətini 10-13%, qeyri-fəal əyilməni isə 20% artıra bilər. Hesab olunur ki, bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin 40%-i dinamik, 20%-i isə statik hərəkətlərdən ibarət olduqda daha səmərəli olur.

Şagirdlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin səviyyəsi hər hansı hərəki fəaliyyətin icrası üçün lazım olan maksimum amplituda göstəricisindən yüksək olmalıdır. Bununla da, sanki bədənin əyilmə qabiliyyətinin ehtiyatı yaranır. Əldə olunmuş əyilmə qabiliyyəti göstəricisinin saxlanılması üçün geniş amplitudalı hərəkətlərin sistemli təkrarlanması zəruridir. Son zamanlar aparılan tədqiqatların nəticələri bədənin əyilmə qabiliyyətinin orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

V-XI siniflərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı məqsədi ilə ayrılmış tədris vaxtı yuxarı siniflərə doğru azaldılmışdır. Bu da qeyd olunan hərəki qabiliyyətin inkişafı xüsusiyyəti ilə izah olunur. Aşağı siniflər bədənin əyilmə qabiliyyətinin intensiv inkişafı üçün daha əlverişli yaş dövrü hesab edilir. Bu məqsədlə dərslərin aşağıdakı istiqamətdə planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət daşıyır :

- oynaqlarda mütəhərrikliyin (aşağı, yuxarı, ətraflar, gövdə) inkişaf etdirilməsi;
- əzələ və bağların elastikliyinin inkişaf etdirilməsi;
- bədənin əyilmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi kimi planlaşdırılmışdır.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitələr çoxdur.

Yüksək nəticələrə nail olmaq üçün bu vasitələrdən yuxarıdakı tövsiyələri nəzərə almaqla istifadə etmək daha əhəmiyyətlidir.

şəkil 77

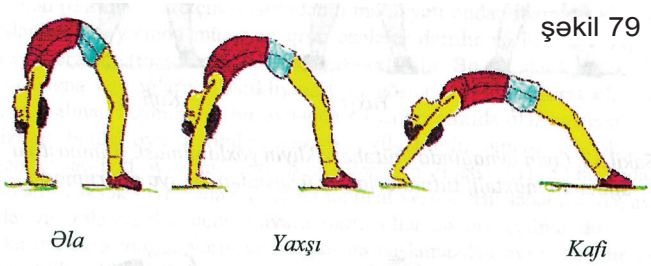


Çanaq-bud oynağında mütəhərrikliyin və əzələlərin elastikliyinin yoxlanılması.

şəkil 78

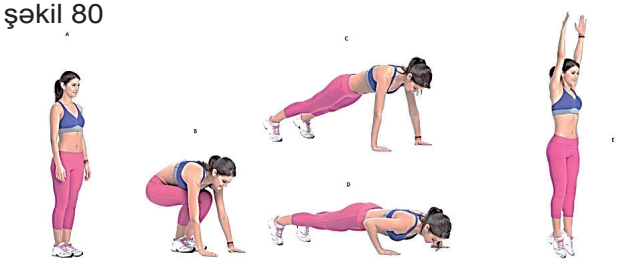


şəkil 79

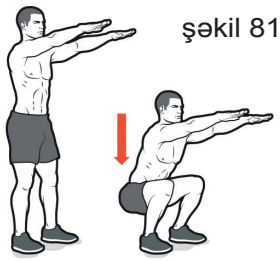


Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərrikliyinin, əzələlərin elastikliyinin yoxlanılması

şəkil 80



şəkil 81



şəkil 82



Əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı, dözümlülüyün əldə olunması ilə əzələlərin inkişafı

Aşağı siniflərdə əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərin sayı xeyli yüksək verilmişdir. Biz hesab edirik ki, bu dərslərin tədrisi 10-cu sinifdə şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə göstəricilərinin həmin yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlər hüdudunda olmasını təmin etmişdir. Bildiyiniz kimi, əyilgənlik orqanizmdə əzələ-bağ aparatının elastikliyindən və oynaqların mütəhərrikliyindən asılıdır.

Əyilgənlik göstəricisinin normalar daxilində olması şagirdin oynaqlarında mütəhərrikliyi və əzələ-bağ aparatının elastikliyinin qənaətedici səviyyədə olmasına dəlalət edir. Ümumilikdə götürdükdə əyilgənliyin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətləri bir neçə qrupda vermək olar. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Geniş amplitudalı yellənmə, holaylandırma, dönmə, burulma, fırlanma hərəkətləri.
2. Köməksiz əyilmələr, dönmələr və burulmalar.
3. Xarici köməklə və ya ağırlıqlarla yerinə yetirilən hərəkətlər.
4. Dartma (stretçinq) hərəkətləri.

16-17 yaşlı şagirdlərdə əyilgənlik qabiliyyətinin və əzələlərin inkişaf etdirilməsi hərəkətləri iki cür olur:

1. Bədən çəkisi ilə əzələ inkişaf etdirmək
2. Sərbəst çəki ilə əzələ inkişaf etdirmək

Hər gün siz məktəbə gəlib qayıtmaq, idman klublarına və ya məşq zallarına, aerobika zalına gedib – qayıtmaq və s. Bu zaman siz yeriyirsiniz və maksimum ölçüdə əzələləriniz inkişaf edir. Amma bir müddət sonra bədən bu prosesə alışır və əzələlərin inkişafı azalır. Bunu artırmaq üçün məşqlərə ehtiyac yaranır.

Eyni məntiq sərbəst çəki üçün də keçərlidir. Əzələ inkişaf etdirmək üçün sinir sistemi çətinliyə salınmalıdır. Bu zaman daha çətin və daha təcrübəli idman hərəkətləri icra ediməlidir. Bu tərtib olunmuş proqram əsasında edildikdə əzələlər sürətlə inkişaf edəcəkdir.

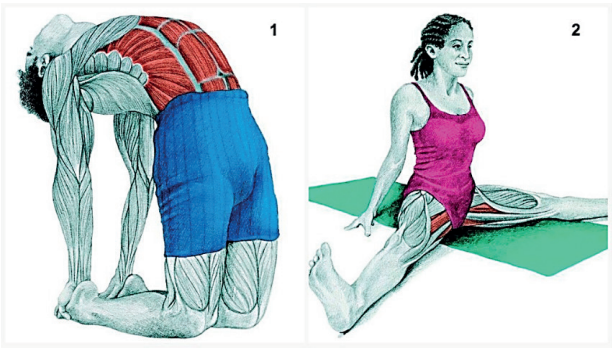
Qeyd olunan hərəkətlər, həm sərbəst ağırlıq həm də bədən çəkisi ilə keçirilən fərqli hərəkətlərə nümunə ola bilər.

Fiziki tərbiyə dərslərində, idman zallarında klublarda və ev şəraitində məşq edilən müddətdə əzələlərə lazım olan qan axınını təmin etmək, qan dövranını tənzimləmək, oynaqları rahatlaşdırmaq, bağları, vətərləri məşqə hazırlamaq məqsədilə aparılan əyilmə və elastiklik, habelə dartılma hərəkətlərini

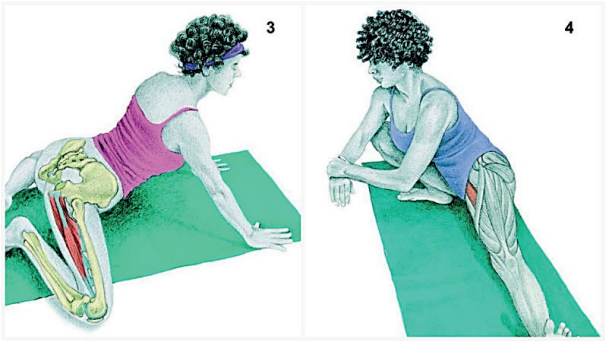
icra etmək məqsədəuyğundur. Bu hərəkətlər məşq zamanı ağrıların qarşısını alır, zədələnmələrdən nisbətən sığortalayır və şikəst olma riskini azaldaraq dözümlülüyü artırır. Hərəkətlərin icrasına 3 dəqiqəlik məşqlərlə və hər növbəti məşqdə 2 dəqiqə vaxtı artırmaqla başlanmalıdır. Həftədə 2 dəfə olmaqla 6 həftəlik məşqdən sonra effektivliyi müşahidə etmək mümkündür.

Məşqdən qabaq və sonra da icra ediləcək hərəkətlərin bədəndəki hansı əzələləri işlətdiyini bilmək zəruridir.

16-18 yaşlı şagirdlər üçün elastiklik, əyilmə və dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdrilməsi üçün hərəkətlər kompleksi:

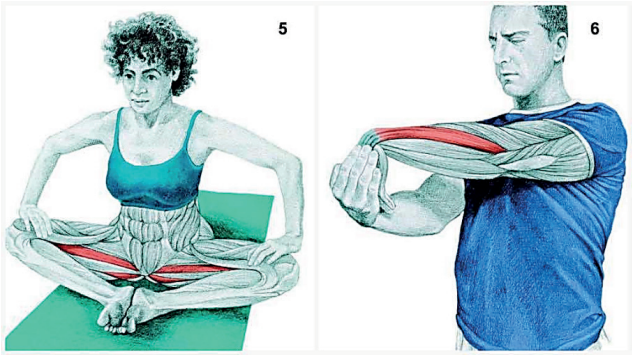


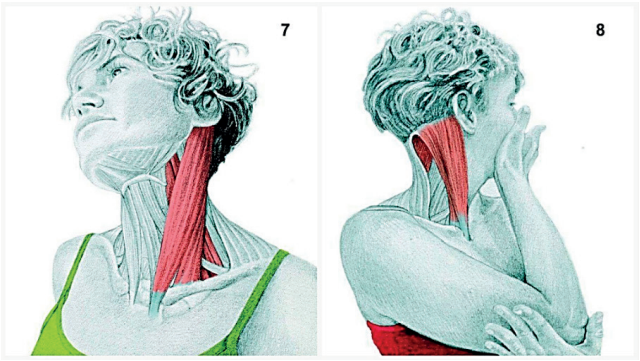
Şəkil 1-2: Dizüstü körpü və qasıq içi əzələ dartma hərəkətləri: Əyilmə qabiliyyətini artıran bu hərəkətlər fiziki hərəkət nümunələrindən biri olmaqla düzümlülüyü artıran, əyilməyə uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirən hərəkətlərdir. 1-ci hərəkətədə diz üstə oturmaqla əlləri arxaya çevirib ayağın altında saxlamaq bud, sinə və qarın əzələlərinə təsir edir. Artıq çəkinin atılmasına və əzələlərin inkişafına kömək edir. 2-ci hərəkət isə çanaq və qasıq əzələləri üçün məşqlərdir.



Şəkil 3-4: Çanaq açma və yana ayaq dartma ilə dözümlülük hərəkətləri: Bu inanılmaz dözümlülük hərəkətləri çanağın və budların açılmasını, güclənməsini təmin edir. Həmçinin boy uzanması və əzələlərin dartılmasını təmin edir. Dizlərin və onurğa sütununun dözümlülük qabiliyyətinə hesablanmış bu hərəkətin yerinə yetirilmə prosedurunda hərəkətin ilkin çıxış vəziyyətindən sonra, yavaş-yavaş ayaqları düzəldərək - arxaya aparmaqla və geri qaytarmaqla icra etmək mümkündür. 4-cü şəkildə isə ayaqların yerini dəyişərək hər iki ayaq əzələlərini işlədə bilərsiniz.

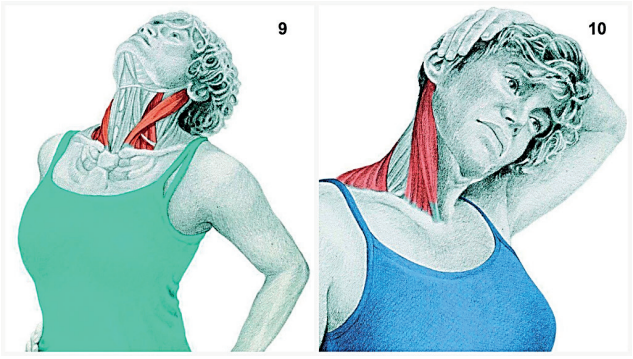
Şəkil 5-6: Çanaq-gərmə – Kəpənək və qol əzələ genişləndirmə hərəkətləri: Çanağın gərilməsinə, oynaqların rahatlanmasına, əzələlərin dartılaraq elastikləşməsinə imkan yaradır. Qol əzələlərinin gərilməsi isə qolda elastiklik və əyilməni təmin edir.



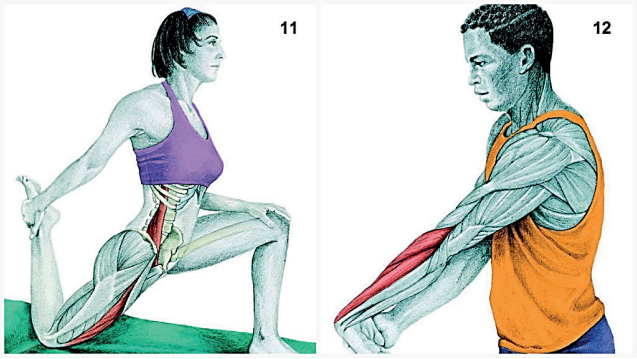


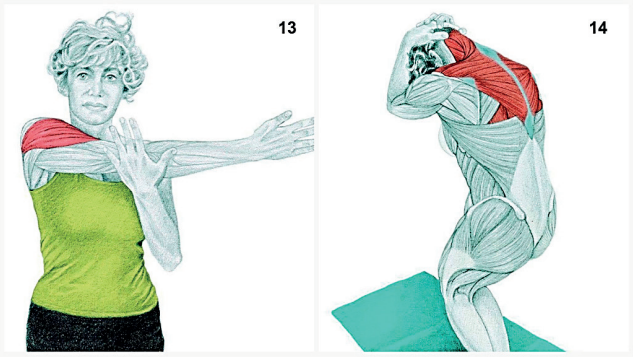
Şəkil 7-8: Boynu yana əymək və döndərərək gəriltmək hərəkətləri: Bu hərəkətlərlə boyun əzələlərində əyilməni təmin etmək mümkündür. Bu zaman güclü – elastik və dözümlü boyun əzələlərinə sahib olmaq mümkündür.

Şə**kil 9-10:** Boyun əzələlərinin gərilməsi və əl ilə əymə hərəkətləri (boynun rotasiyası – hərəkətlərlə yerdəyişməsi, fırlanması hərəkətləri) Bu hərəkətlərlə boyunda burulma və ikitərəfli əzələ uzanması ilə daha elastik əzələlərə sahib olmaq olar.



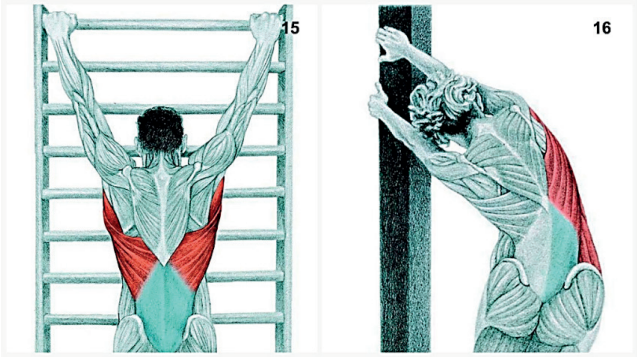
Şə**kil 11-12:** Bir diz üstə çökməklə bud və qol əzələlərini gərilmə, dartma hərəkətləri: Çiyindən barmaqlara qədər gərilməni təmin edəcəkdir.



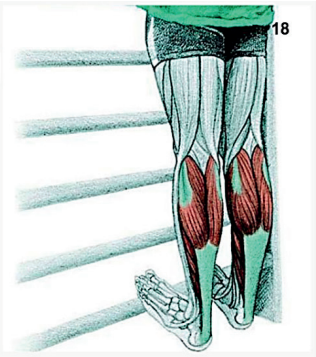


Şə**kil 13-14:** Çiyin əymə-gərmə və ayaqüstə qolların dəstəyi ilə boyun əymə hərəkətləri: Çiyin və boyun, kürək əzələlərinin əyilməsini və dözümlülüyünü təmin edir.

Şə**kil 15-16:** Asma nərdivan və sütun-divarın köməyi ilə qanad əzələ dartılması: Bu zaman qanad əzələlər dartılır və elastikləşir. Həmçinin əzələlərin çəki kütləsi formalaşır.

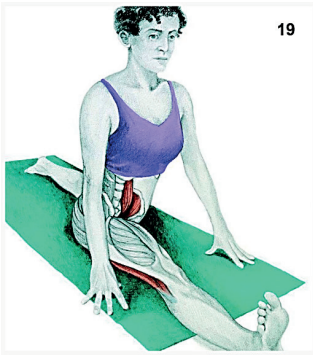


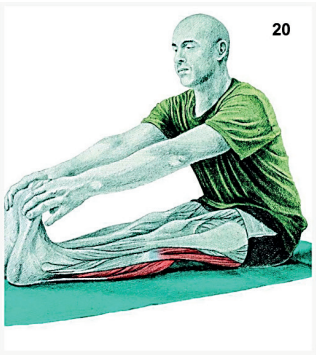


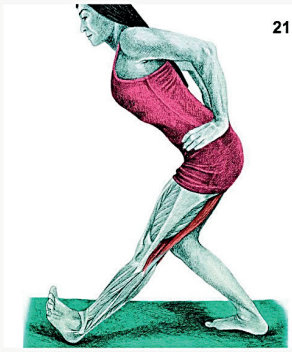


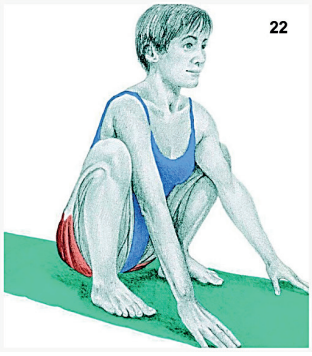
Şə**kil 17-18:** Böyrəküstü əzələlərin və ayaq üstə arxa baldır əzələlərinin gərilməsi hərəkətləri: elastikliyin əldə olunmasını təmin edir.

Şə**kil 19-20:** Ayağı irəli ayırma – önə şpaqata oturma və oturulu halda ayaqları uzadıb əllərlə barmaq ucuna toxunma hərəkətləri: ayaq, qarın, qol və baldır əzələlərinin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirir.



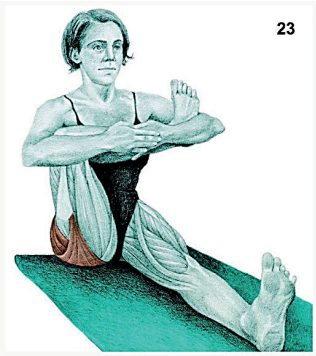


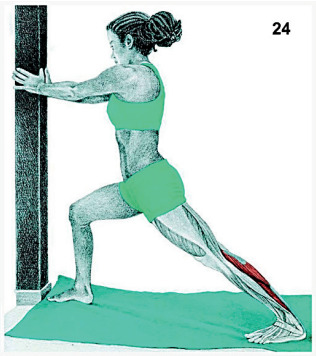




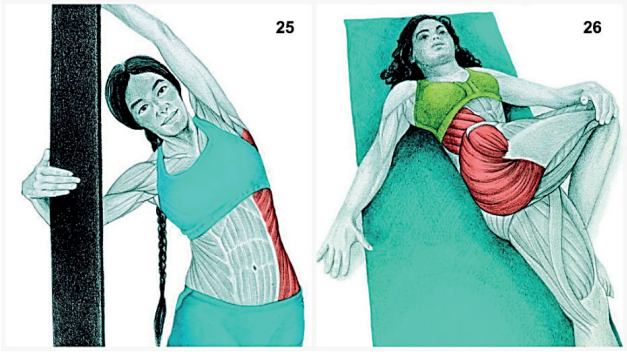
Şə**kil 21-22:** Tək ayaqda önə əyilmə və tam çömələrə hərəkətləri: bud, çanaq, qasıq və bel əzələlərində əyilmə qabiliyyətini formalaşdırır və dözümlülüyə xidmət edir.

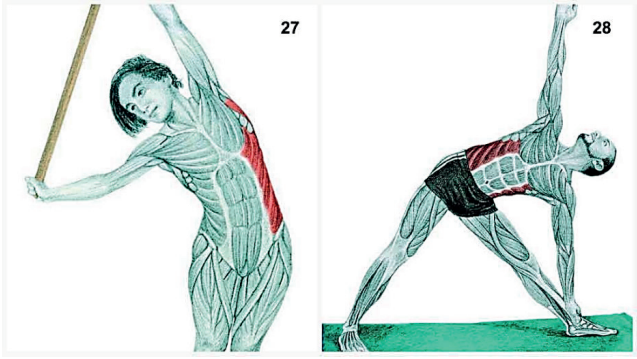
Şə**kil 23-24:** Göyərçin – ayağın oturulu halda 90-dərəcədə sinəyə sıxılması və divarda baldır əymə-dartma hərəkətləri: bu, baldır əzələlərinin əyilmə qabiliyyətinin elastikliyinə xidmət edir.





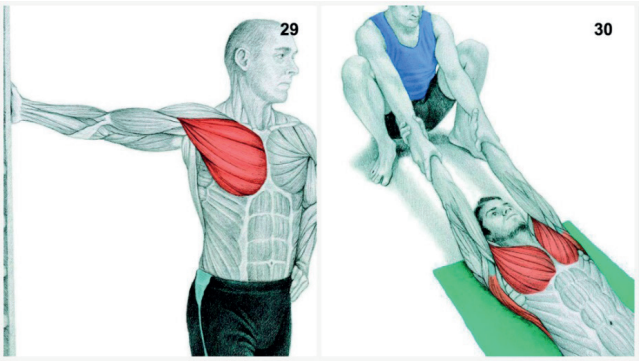
Şəkil 25-26: Divarda yana əyilmə və yerə uzanıqlı halda arxası üstə yana dartılma - əyilmə hərəkətləri: qanadaltı, bel, bud əzələlərinin elastikliyinə xidmət edir.

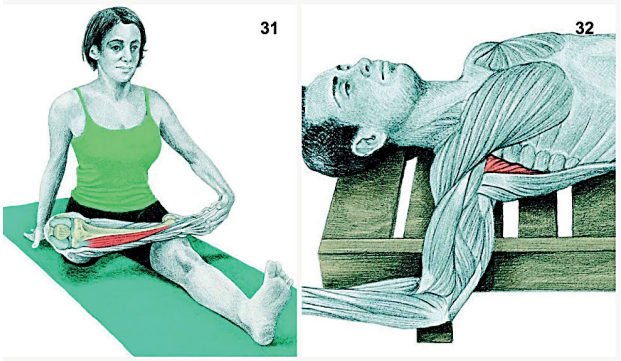




Şəkil 27-28: idman taxtasının köməyilə yana əyilmə və üçbucaq əyilmə dartılma hərəkətləri: yan əzələlərin əyilmə qabiliyyətinə xidmət edir.

Şəkil 29-30: Divarda sinə dartma - gərilmə və köməkli sinə dartma - gərilmə hərəkətləri: sinə əzələlərinin elastikliyinə, dartılmasına və dözümlülüyünə təminat verir.



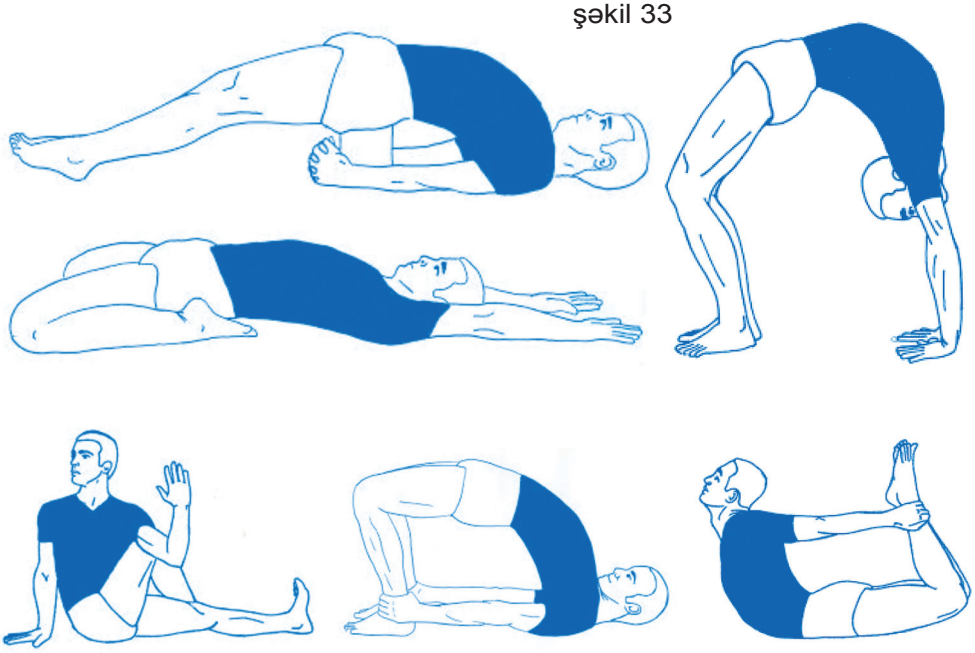


Şəkil 31-32: Yarım göyərçin hərəkəti və arxası üstə kənara çiyin çevirmə hərəkətləri: ön ayaq əzələlərinə və çiyinaltı birləşdirici əzələlərin inkişafına, əyilmə qabiliyyətinə və elastikliyə imkan yaradır.

Əlavə: Bu hərəkətlərdən məşğul olacağınız idman növünə uyğun olanları müəllimlə müzakirə edərək müəyyənləşdirin.

1.Oğlanlar üçün: Verilmiş hərəkətlər kompleks şəkildə icra edilməlidirlər.

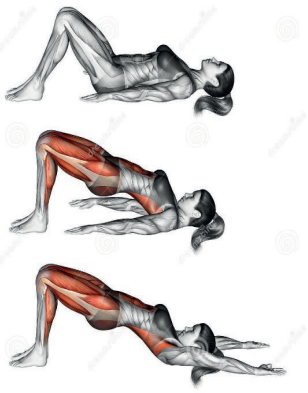
şəkil 33



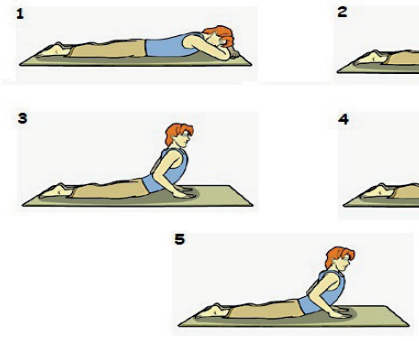
2. Qızlar üçün: Rəqəm ardıcıllığı ilə 1-5-ci hərəkətləri icra edib bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək.

Mühitə, ev şəraitinə və məşq zalına uyğun olaraq aşağıda verilmiş nümunələr əsasında fəaliyyətləri icra etmək mümkündür.

şəkil 34



şəkil 35



şəkil 36

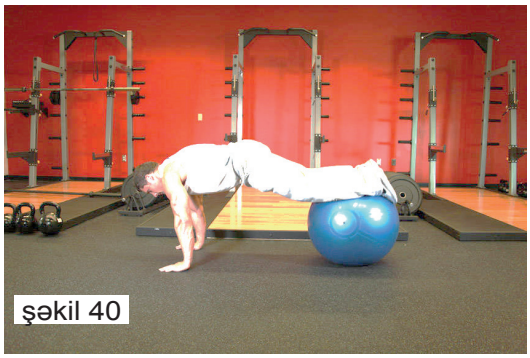


şəkil 37



şəkil 38





şəkil 40

şəkil 39



Əyilmə qabiliyyətiinin inkişaf etdirilməsi üçün:

– seçilmiş hərəkətlər sistemli olaraq yerinə yetirilməlidir. Hərəkətləri hər gün icra etdikdə ən yaxşı nəticəni əldə etmək olar.

– əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin "isinmə"sinə yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;

- bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikliyi, ilk növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;

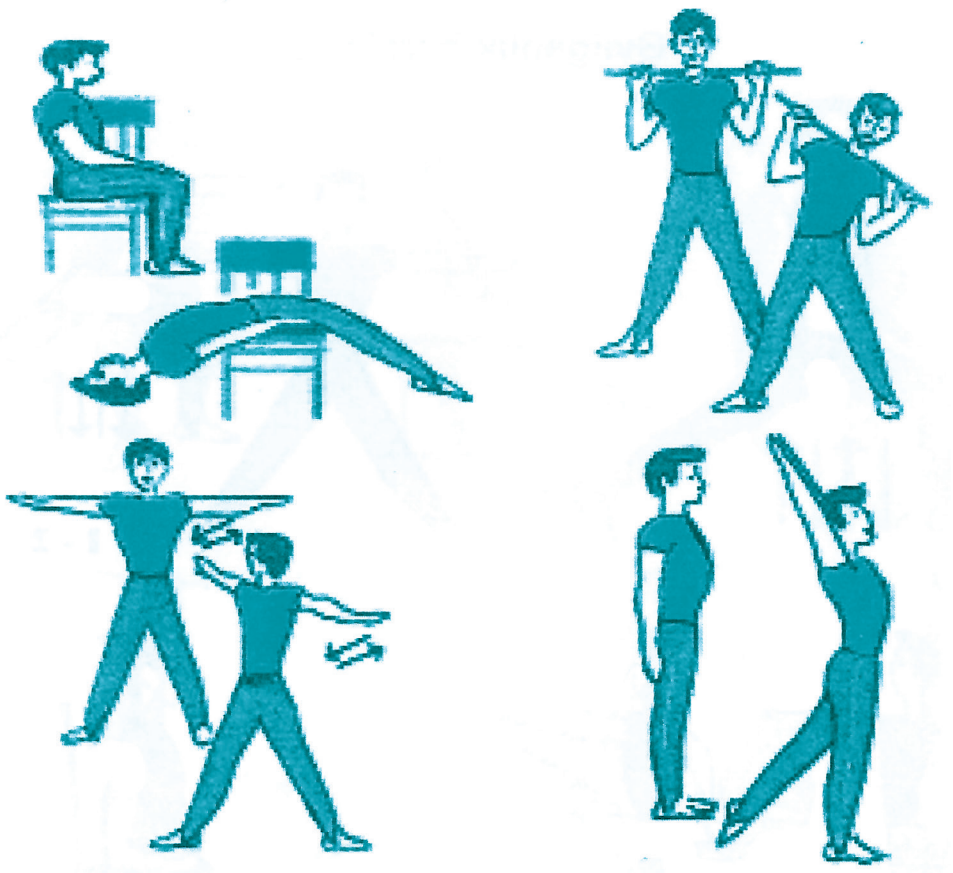
- hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşaldılmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Resurslar: - bədənin isinməsi üçün yerimə, qaçış hərəkətləri;

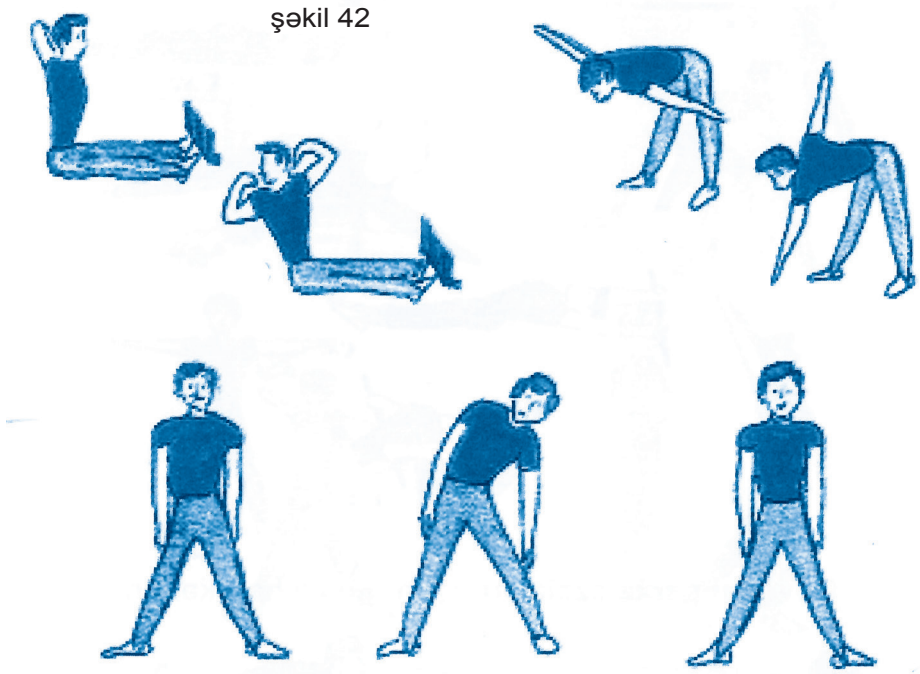
- oynaqların mütəhərrikliyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər;
- müəyyən vəziyyətlərin saxlanılması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;
- qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;
- ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.

Əyilmə qabiliyyəti üçün ümuminkişafetdirici hərəkətlər:

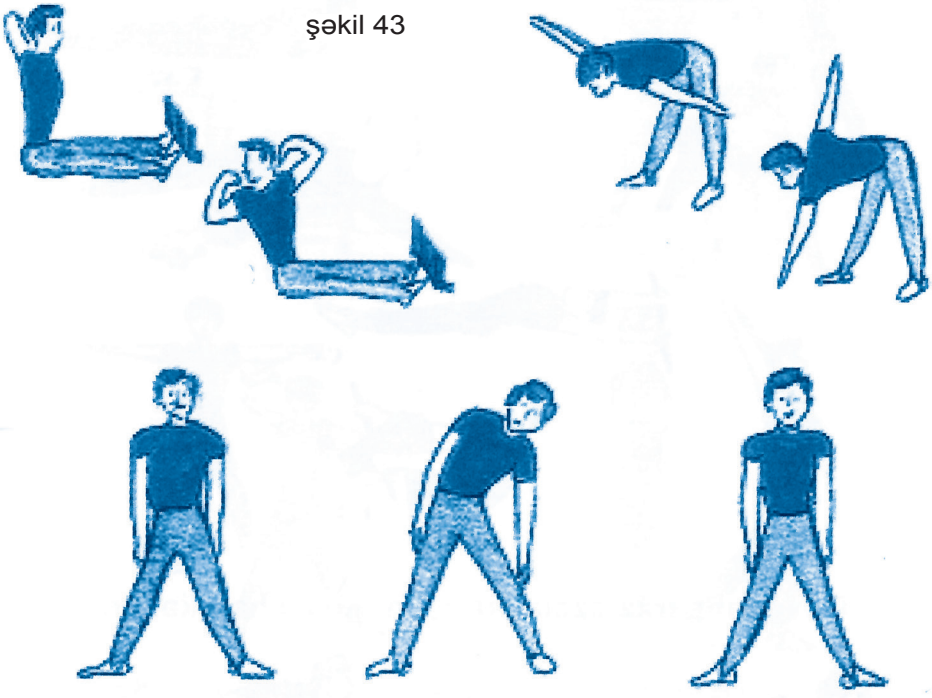
şəkil 41



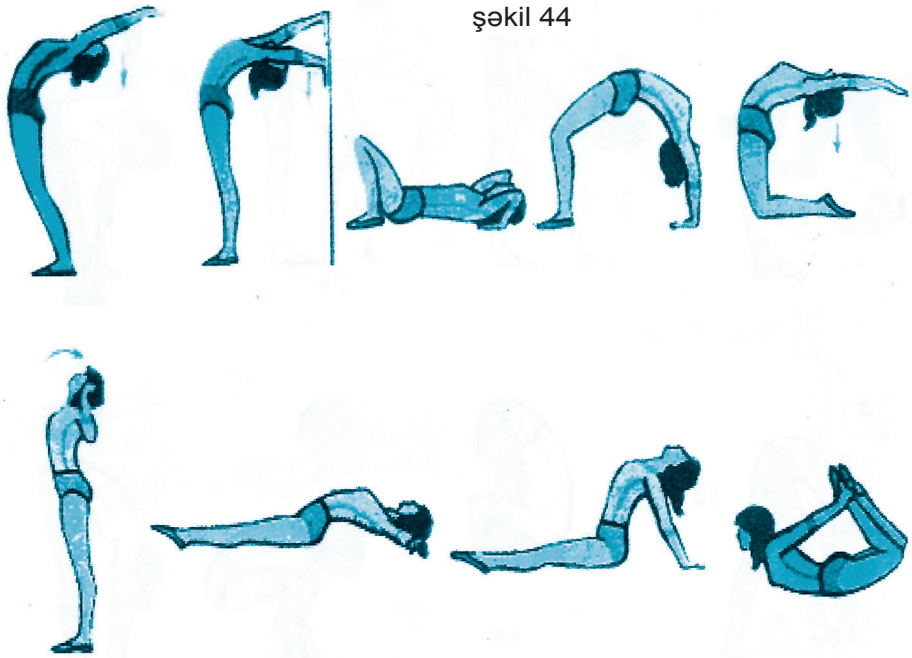
şəkil 42



şəkil 43



şəkil 44



şəkil 45



Qüvvə qabiliyyəti

Qüvvə qabiliyyəti – əzələsinin təqəllüsü hesabına xarici müqavimə-ti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəki qabiliyyətlər üçün bazis hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış, reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcüddur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə ayrılmış dərslər beş istiqamətdə:

- yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- bədənin ön əzələlərinin;
- bədənin arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;

qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.

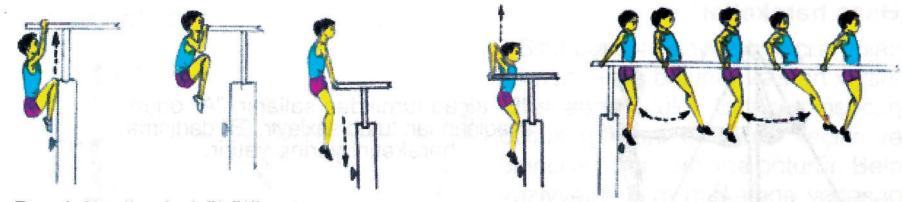
şəkil 46



Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;
5. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s.

şəkil 47



Paralel qollarda bükülü ayaqlarla sallanmada dartınma

Paralel qollarda dayaqdan qolların bükülüb-açılması

Paralel qollarda dayaqda irəliləmə

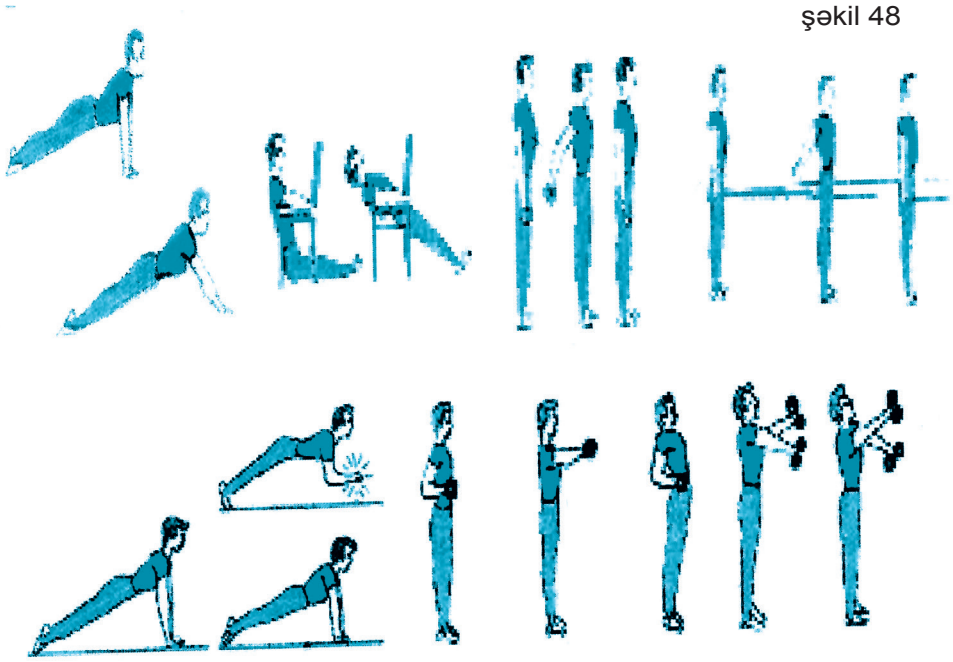
Məktəb yaşlı şagirdlərdə qüvvə hazırlığı metodiki cəhətdən əvvəlcə dinamik hərəkətlərdən istifadə etməklə şagirdlərdə əzələlərin en kəsiyini artırmaqla, maksimal qüvvənin inkişafına şərait yaratmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün hərəkətlərin "imtinaya qədər", "piramida", "dairəvi", "zərbə" metodları ilə icrasına üstünlük verilməlidir. Qeyd olunan metodlar hərəkətlərin çoxsaylı və təkrar icrasının zəruriliyini ortaya qoyur. Dərsin belə təşkili onun dinamik və maraqlı olması üçün şərait yaradacaqdır. Hər bir komandanın nəticəsi komanda üzvlərinin yerinə yetirdiyi təkrar hərəkətlərin cəmi ilə müəyyən olunacaqdır.

Qüvvənin inkişafı üçün ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

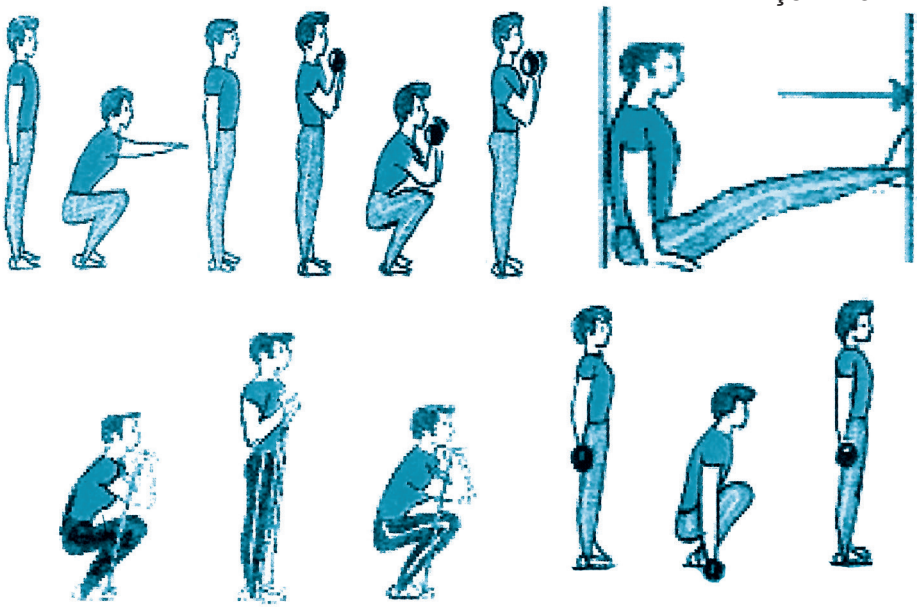
- öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amartizatorlardan istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətindən istifadə etməklə icra olunan oyunlar;

Qüvvə qabiliyyəti üçün ümuminkişafetdirici hərəkətlər

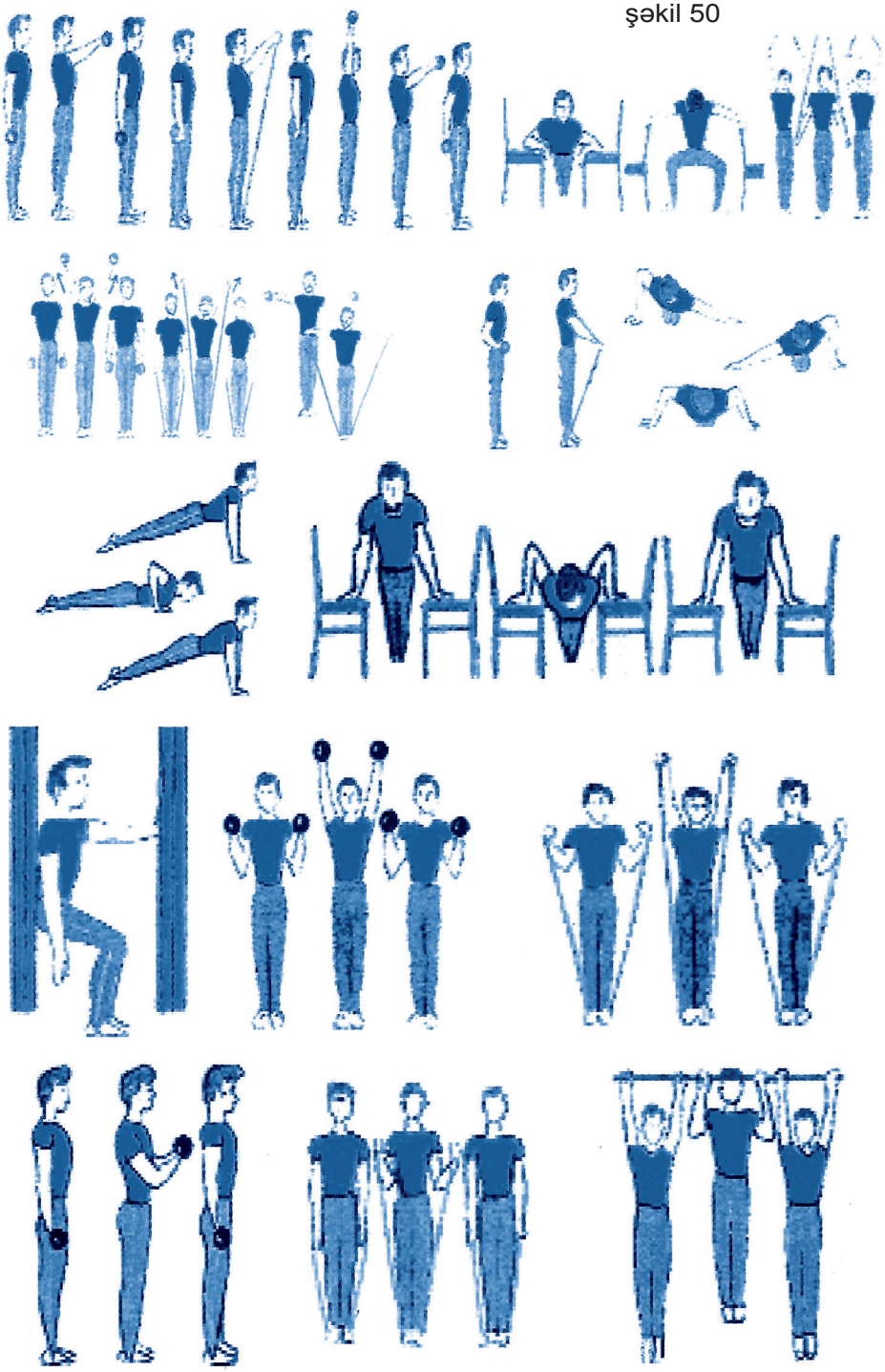
şəkil 48



şəkil 49



şəkil 50



Gimnastika

Gimnastika min illərdən bəri məlum olan sağlamlıq və fiziki tərbiyə vasitəsidir. Fiziki hərəkətlərin bu növü qədim Çində və Hindistanda meydana çıxmış, Yunanıstanda 5 əsr əvvəl inkişaf etməyə və yayılmağa başlamışdır. "Gimnastika" çıxarılması qədim yunan sözü olan "Gimnos" sözündən əmələ gəlmişdir ki, bu da "qurşağa qədər çılpaq" deməkdir. Deməli, bu hərəkətlər xüsusi geyimlərdə icra edilməlidir. Gimnastika tükənməz qüvvə, gümrahlıq və sağlamlıq mənbəyidir. Elmin inkişafı gimnastika nəzəriyyəsi və metodikasının işlənib hazırlanmasına kömək etmişdir.

Gimnastika hərəkətləri ümumi bədən tərbiyəsi sistemində müxtəlif oyunlara, hərbi məşğələlərə uyğun tətbiq edilmişdir. Misirlilər və qədim Zaqafqaziya xalqları akrobatikadan geniş istifadə etmişlər.

XV əsrin 2-ci yarısında Venesiya həkimi Merkurialis 6 kitabdan ibarət "Gimnastika sənəti haqqında" əsərini yazmışdır. Burada o gimnastikanı 3 növə ayırmışdır:

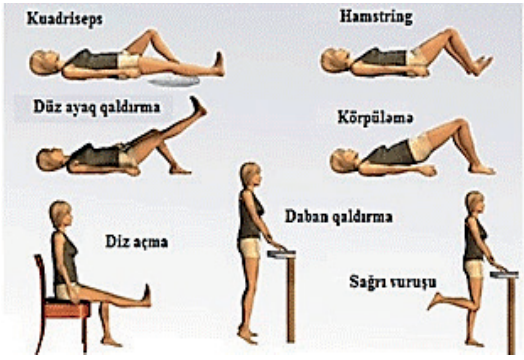
1. Hərbi gimnastika:



şəkil 51

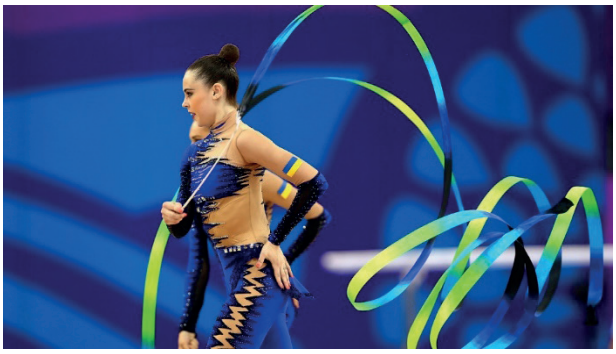
2. Müalicəvi gimnastika:

şəkil 52





3. Atletik gimnastika:



şəkil 53

XIX əsrin əvvəllərində milli gimnastika sistemləri yarandı və gimnastikanın inkişafında üç istiqamət təyin edildi:

Gigiyenik – sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki qüvvənin inkişafı vasitəsi;

Atletik – mürəkkəb hərəkətləri və alətlərdə icra edilən hərəki imkanları inkişaf etdirən vasitə;

Tətbiqi – müharibə zamanı müxtəlif maneələri dəf etmək vasitəsi.

Azərbaycanda 1920-ci ildə ilk "Bədən tərbiyəsi cəmiyyəti" yaradılmışdır. Lakin, o dövrdə gimnastika o qədər də inkişaf etməmişdi. İlk gimnastika çıxışları 1925 və 1926-cı illərdə bayram proqramlarına salındı. 1930-cu ildə Bakıda ilk dəfə gimnastika üzrə yariş keçirildi.

Gimnastika idmanın dünyada ən populyar növlərindən biri olduğu kimi respublikamızda da sürətlə inkişaf edən və yüksək nüiliyyətlərin əldə olunması ilə inkişaf dinamikası sevindirici olan idman sahəsidir. Hal-hazırda respublikamızda gimnastikanın inkişafına böyük diqqət ayrılmışdır. Gimnastika bir fənn kimi tədris ocaqlarında tədris olunur. Bundan əlavə respublikamızın birinci xanımı Mehriban Əliyevanin səyi nəticəsində Bakıda bir sıra mötəbər gimnastika yarışları keçirilir.

Müasir gimnastikanın aşağıdakı növləri var.

İdman gimnastikası	Bədii gimnastika	Akrobatik gimnastika	Tamblinq

İdman gimnastikası

1881-ci ildə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİG) yaradılıb. 1896-cı ildə Afinada keçirilən ilk Olimpiya Oyunlarının proqramına salınan idman növləri arasında idman gimnastikası da yer alıb.

İdman gimnastikası üzrə ilk dünya çempitonatı FİQ-in əsasını qoymuş belçikalı N.C.Kuperusun təşəbbüsü ilə 1903-cü ildə Antverpendə keçirilib. 1903-cü ildən 1913-cü ilə qədər dünya çempionatları iki ildən bir, 1922-ci ildən isə dörd ildən bir keçirilib. FİQ-nin 1977-ci ildə düzənlənən konqresi gimnastika üzrə dünya çempionatlarının yenidən iki ildən bir keçirilməsi haqqında qərar qəbul edib.



şəkil 54

Qadınlar ilk dəfə dünya çempionatlarında 1938-ci ildən iştirak etməyə başlayıblar. Avropa çempionatı isə 1969-cu ildən etibarən təşkil olunur.

İdman gimnastikası Azərbaycanda keçən əsrin 30-cu illərindən etibarən inkişaf etməyə başlayıb. 1939-cu ildə Bakıda ilk respublika çempionatı keçirilib. 50-ci illərin sonundan etibarən isə Azərbaycanda güclü idman gimnastları nəsli yetişib. Tofiq Mehdiyev, Dmitri Filonov, Kamal Abdullayev, Çingiz Şamilov, Natalya Abdinova (Şetinkina), Raisa Timinova kimi gimnastlar Azərbaycanın idman şərəfini müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə layiqincə qoruyublar. 80-ci illərdə isə Kamran Fərzəliyev, Vaqif Sədiyev və Valeri Belenkinin simasında Azərbaycan idman gimnastikasına yeni nəfəs, yeni ruh gəlib.

Azərbaycanın ən məşhur idman gimnastı Valeri Belenki 1969-cu ildə Bakıda anadan olub. 1991-ci ildə Dünya kubokunu qazanan V.Belenki 1992-ci ildə Barselonada keçirilən XXV Olimpiya Oyunlarında MDB komandası tərkibində çempion adını qazanıb, şəxsi birincilikdə isə bürünc medala sahib olub. 1995-ci ildə Avropa çempionatının bürünc mükafatını, atla yarışlarda isə ***qitə çempionu*** adını qazanıb.

2015-ci ildə Bakı şəhərində keçirilən Birinci Avropa Oyunlarında Oleq Stepko, Pyotr Paxnyuk və Eldar Səfərov komanda hesabında Azərbaycana bürünc medal qazandırmışlar.

Bədii gimnastika - İsveçdə yaranmışdır. Aktyorluq, balet, musiqi və pantomim ilə birlikdə nümayiş olunur. Bədii gimnastika turnirlərində yalnız qadın idmançılar iştirak edirlər. 1984 Yay Olimpiya Oyunlarında Olimpiya Oyunlarına daxil edilən bədii gimnastikanın özünə xas qaydaları və qiymətləndirmə sistemi var.

Bədii gimnastika üzrə ilk dünya çempionatı 1963-cü ildə Budapeştdə keçirilib. Bu idman növü Olimpiya oyunlarının proqramına 1984-cü ildə daxil edilib. Məhz həmin ildən etibarən bədii gimnastlar Olimpiya Oyunlarında iştirak edirlər.

Bədii gimnastika bir idman növü kimi XIX əsrdə formalaşmağa başlayıb.


şəkil 55


şəkil 56

Akrobatik gimnastika

Akrobatika çox qədim idman növüdür. Akrobatik hərəkətlərin motivləri antik dövrdəki qədim Yunan poemaları "İliada" və "Odisseya"-da da öz əksini tapıb. Qədim Yunan teatrlarında Aristofanın komediyası göstərilən zaman (bizim eradan əvvəl IV əsrdə), fasilələrdə akrobatik elementlərdən ibarət məzhəkəli nömrələr göstərilirmiş. "Akrobat" termini yunanca "Akrobates" sözündən əmələ gəlmiş "yuxarı qalxan" mənasını verir.

Əlavə məlumat: Fiziki tərbiyədə akrobatika hərəkətlərinin icrasını göstərən ilk kitab 1573-cü ildə İ.Merkurialis tərəfindən yazılıb.

XIX əsrdə idmanın inkişafı və akrobatika hərəkətlərinin yeni növlərinin meydana çıxması idman hərəkətlərinin bir hissəsini təşkil edib.



şəkil 57

Tamblinq (ing. *Tumbling* — "tullanmaq", "sıçramaq") — akrobatikanın tərkibində olan tamblinq ilk dəfə olaraq 2000-ci ildən etibarən ayrıca idman növü kimi fəaliyyət göstərməyə başlayıb. **Azərbaycanda** 2001-ci ildə Danimarkada

keçirilən Dünya birinciliyində Rəvan Yusubov 14-cü nəticə göstərib. 2003-cü ildə Kiyevdə keçirilən beynəlxalq turnirdə Taleh Qazıyev və Abdulla Qasımov finala vəsiqə qazanaraq 6-7-ci yerləri tutublar.

Hazırda Azərbaycanda bu idman növü ilə 150-yə qədər idmançı məşğul olur ki, onların da əksəriyyəti Gimnastika məktəbinin yetirmələridir. Eyni zamanda, paytaxtın bir neçə idman mərkəzində, həmçinin Dəvəçi şəhərində də tamblinq inkişaf etdirilir.

Gimnastika hərəkələrinin icra texnikası.
Tullanmalar

Tullanmalar – əzələ gücünü, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına, oynaq-bağ aparatının möhkəmləndirilməsinə şərait yaradır. Tullanmalar iki qrupa ayrılır.

Dayaqsız tullanmalar
Dayaqlı tullanmalar

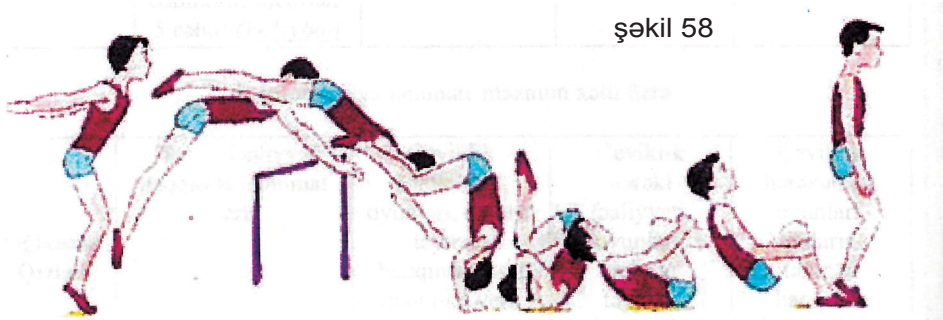
Dayaqsız tullanmalar – əllə hər hansı alətə istinad etmədən yerinə yetirilir. Bu qrup hərəkətlərə tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar, hündürlükdən və tramplindən və gimnastika ipi ilə tullanmalar daxildir.

Dayaqlı tullanmalar – qaçışdan iki ayağın təkanı ilə gimnastika körpüsü üzərindən tullanaraq əllərlə gimnastika alətinə (keçi, at, stol və sair) dayaqla icra olunur.

Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq

İcra texnikası: Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq tətbiqi xüsusiyyətli hərəkətdir.

şəkil 58



Bu akrobatika elementi üç addımdan qaçaraq təkanla irəliyə mayallaq aşma hərəkətindən uçuş fazasının xeyli artıq olması ilə fərqlənir. Uçuş fazasının sonunda əllər döşəməyə toxunduğu an baş sinəyə çəkilir və ağırlığın boyun ardı və çiyin arxası üzərində düşməsinə çalışılır. Dərhal da "qruplaşma" - əllərlə dizlərdən tutaraq irəliyə yuvarlanma yerinə yetirilir. Ayaqlar yerə toxunduqda hərəkətin ətalət qüvvəsindən istifadə edərək idmançı ayaq üstə qalxır

Arxaya mayallaq aşmaq

Dayaqlı oturuşdan əllərlə təkan verib qruplaşmaq və arxaya yuvarlanaraq dizləri sinəyə tərəf çəkmək (qruplaşmani sonunadək saxlamaq), baş sinədə, kürəklər döşəməyə toxunan kimi əlləri baş səviyyəsində döşəməyə qoymaq (barmaqlar çiyin tərəfdə olmalı) və əllərə istinad edərək baş üzərindən çevrilmək – əllərlə təkan verib dayaqlı oturuşa keçmək

şəkil 59



Arxaya mayallaq aşmanı mənimsənilməsi üçün şagird nəyi bilməlidir?

1. Dayaqlı oturuşda çiyinləri irəli vermək.
2. Arxaya yuvarlanma zamanı qruplaşmanı möhkəm saxlamaq, baş döşəməyə toxunana qədər və çiyinlərdən sonra əllərlə dayağı.
3. Ayaqlarla döşəyə toxunana qədər qolların açılmasına başlamaq.

Şagird nəyi bacarmalıdır?

Cəld arxaya qruplaşaraq yuvarlanmanı icra etmək və əlləri çiyinlərdən sonra döşəyə toxundurmaq.

Dayaqlı tullanmalar

Şagirdlər 11-ci 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 təkanı ilə, digərini yellədib hündürlüyü 110sm olan dayaqlı tullanmaları mənimsəyirlər.

şəkil 60



Uzununa qoyulmuş gimnastika atın üzərindən ayaqlar aralı tullanma

İcra texnikası. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma texnikası bütövlükdə göstərilən tullanma texnikasından az fərqlənir. Lakin uzununa qoyulmuş gimnastika atın üzərindən ayaqlar aralı tullanmanın icrası üçün körpü üzərinə daha cəhdli qaçış, ayaqlarla və alətə əllərlə təkan, tələb edilir. Yaxşı icra şərtilə pəncələr çiyin səviyyəsindən yuxarı qalxır.

Öyrətmə ardıcıllığı.

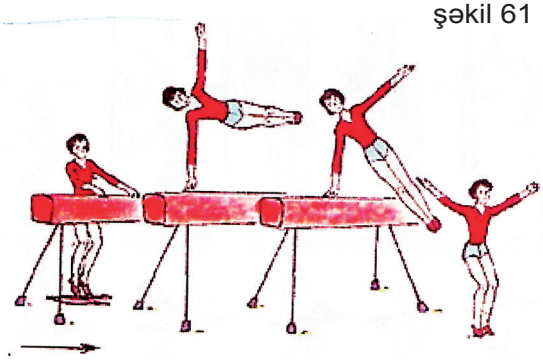
Bütün köməkçi hərəkətlər, çıxarılsın eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən öyrətmə zamanı istifadə olunan hərəkətlərdən tullanmaların mənimsənilməsində istifadə oluna bilər, daha sonra aşağıdakı hərəkətləri təkrar edin:

Dayaqlı tullanma (qızlar)

(yanakı tullanma)

Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən 90^0 dönməklə yanakı tullanma zamanı atın yanına qoyulmuş körpü üzərindən 2 ayağın at və at üzərinə düz dayağa qoyulmuş əllərin təkanı ilə bədən yuxarı qaldırılır, qıçlar yan tərəfə istiqamətləndirilir.

şəkil 61

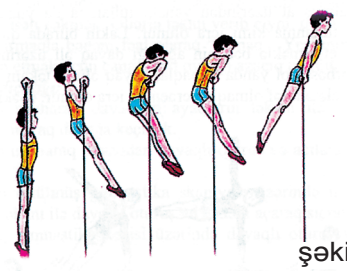


Sallanmalar və dayaqlar

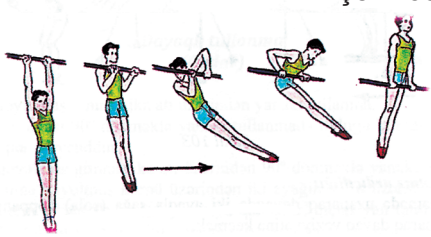
Qüvvə ilə dayağa qalxma.

Sallanmadan çanaq-bud oynağından azacıq bükülərək bükülü qollarda sallanma vəziyyətinə kimi dartınmaq və dartınmanın sonunda dayanmadan bir qolu irəliyə dirsəkdə dayaq vəziyyətinə keçirmək. Sonra dayanmadan (hərəkətin ətalətindən istifadə etməklə) çiyini irəliyə verməklə ikinci qolu da dayaq vəziyyətinə gətirmək. Qolları düzəldərək dayaq vəziyyəti almaq.

şəkil 62



şəkil 63

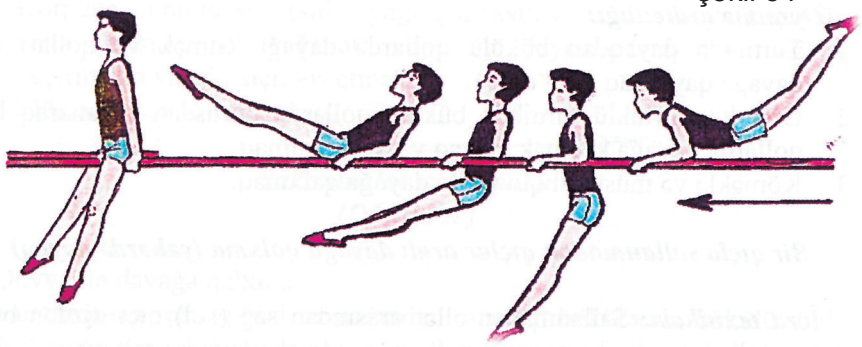


Paralel qollar.

İcra texnikası:

Çanaq-bud oynağından azacıq bükülməklə və ayaqlar paralel qolların səviyyəsinə çatdıqda kəskin açılmaqla və eyni zamanda qolların təkanı ilə ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

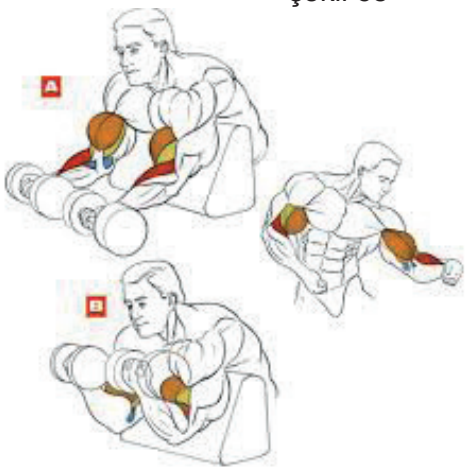
şəkil 64



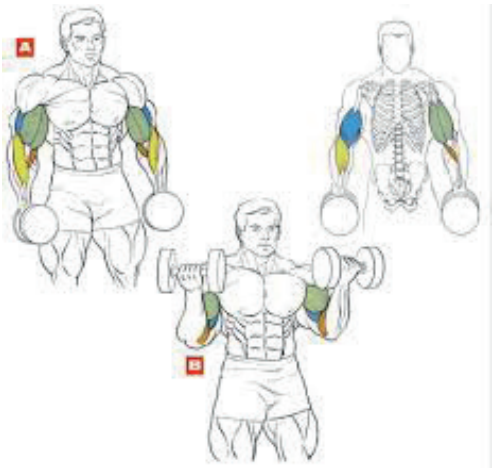
Yuxarı və aşağı ətraf əzələlərini inkişaf etdirərək qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.

Qol əzələlə strukturunun (muskul) məşq proseduru və qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

şəkil 65



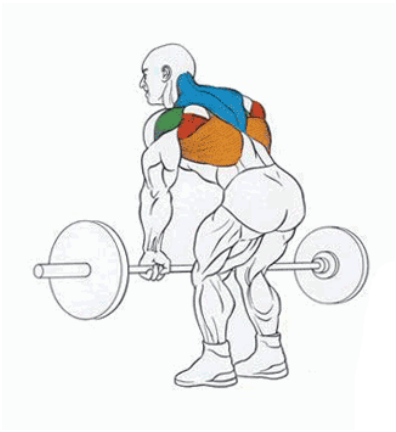
şəkil 66

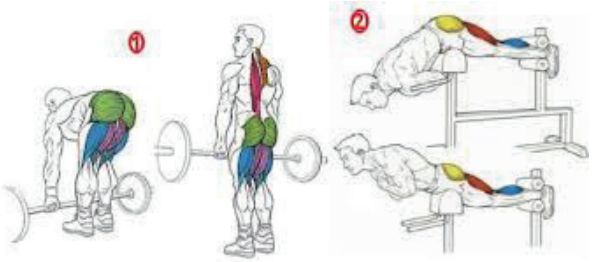


Boyun, kürək əzələləri, yan əzələlərinin strukturunun inkişaf etdirilməsi məşqləri:

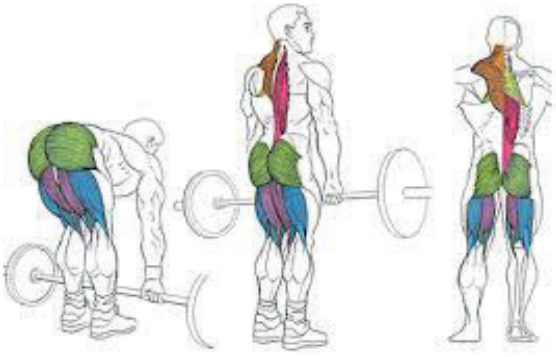
şəkil 67

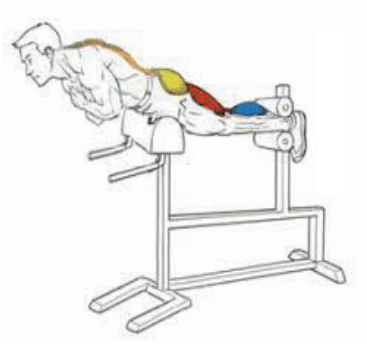






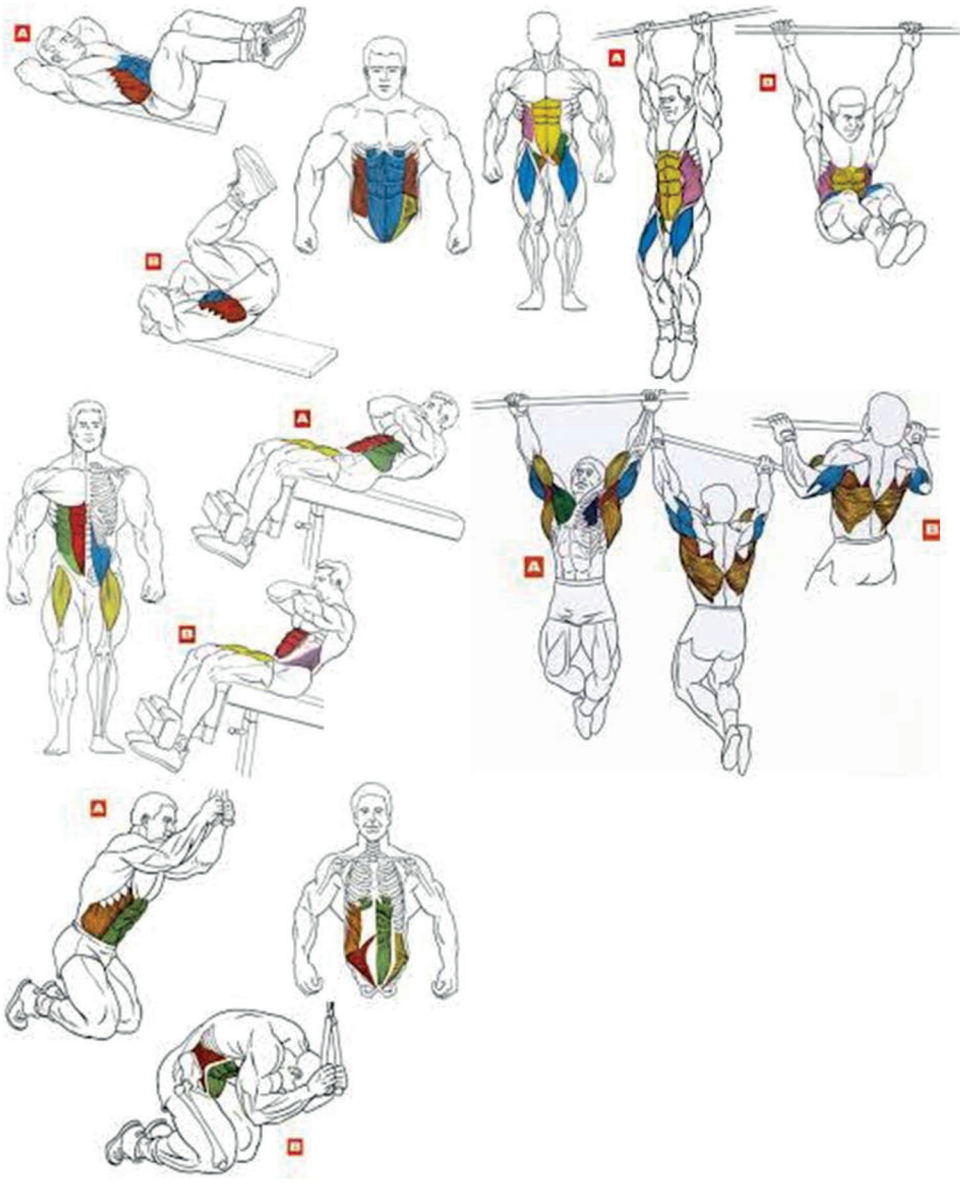






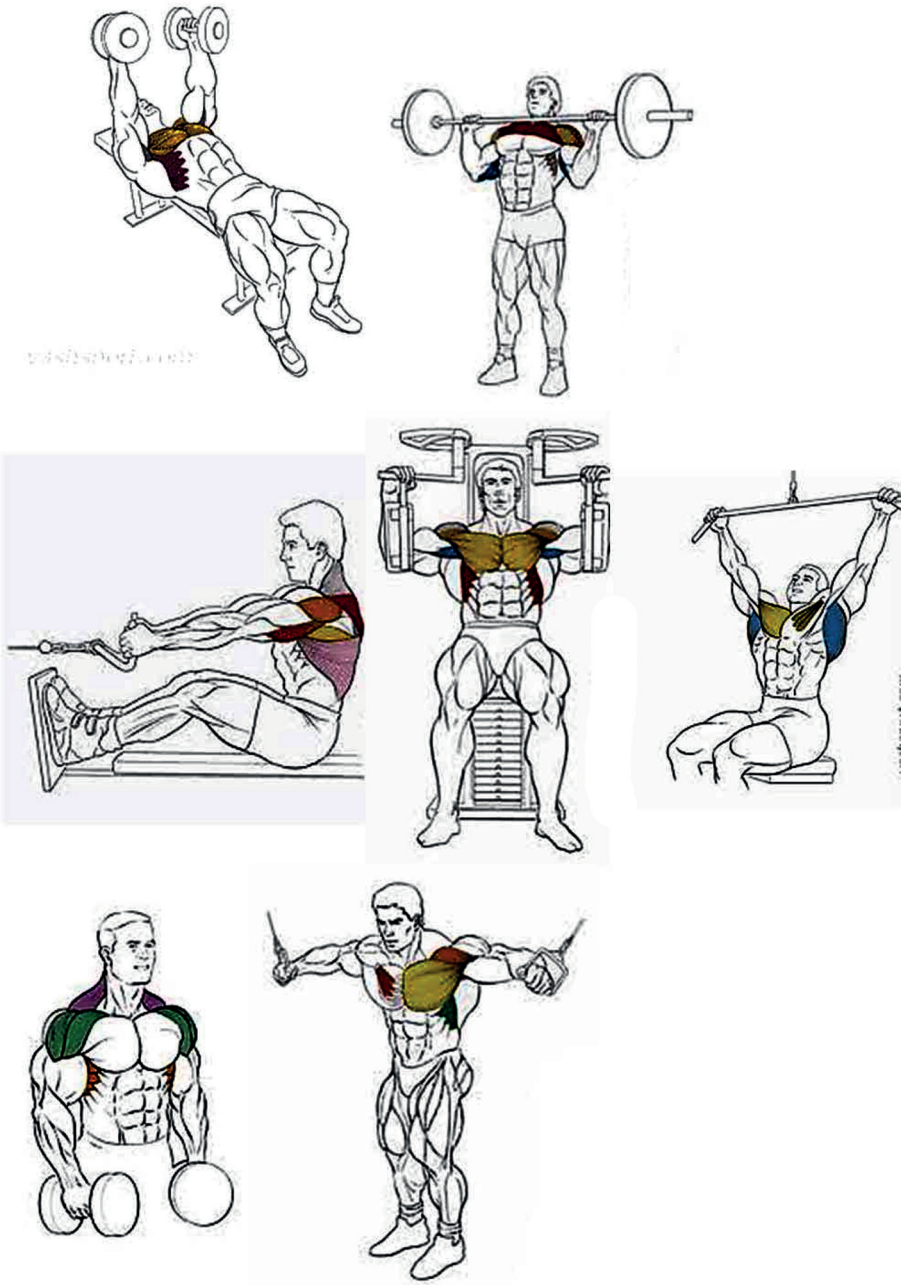
Qarın (press), kürək əzələlərinin inkişaf etdirilməsi:

şəkil 68

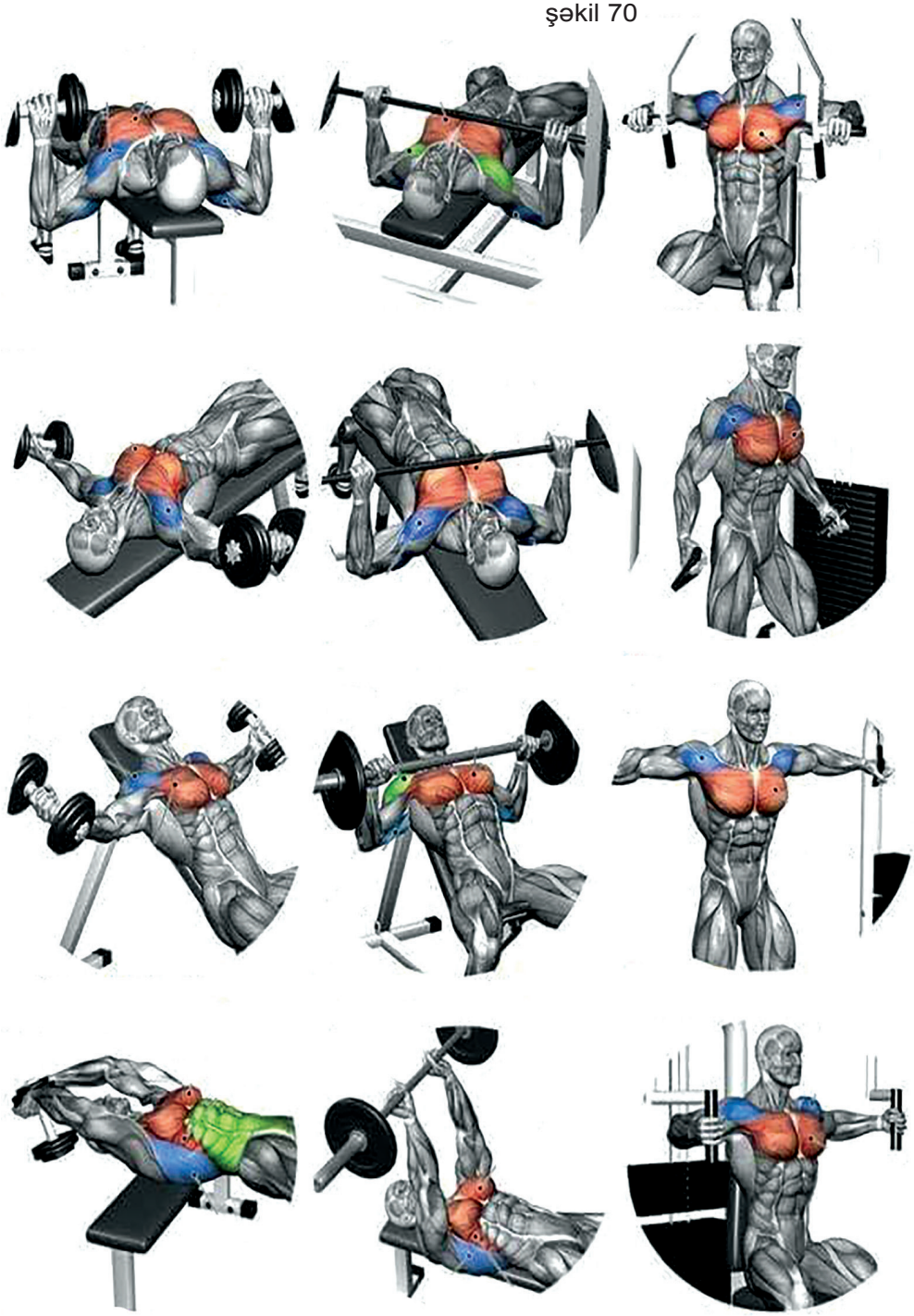


Sinə və yuxarı ətraf əzələlərinin inkişafı:

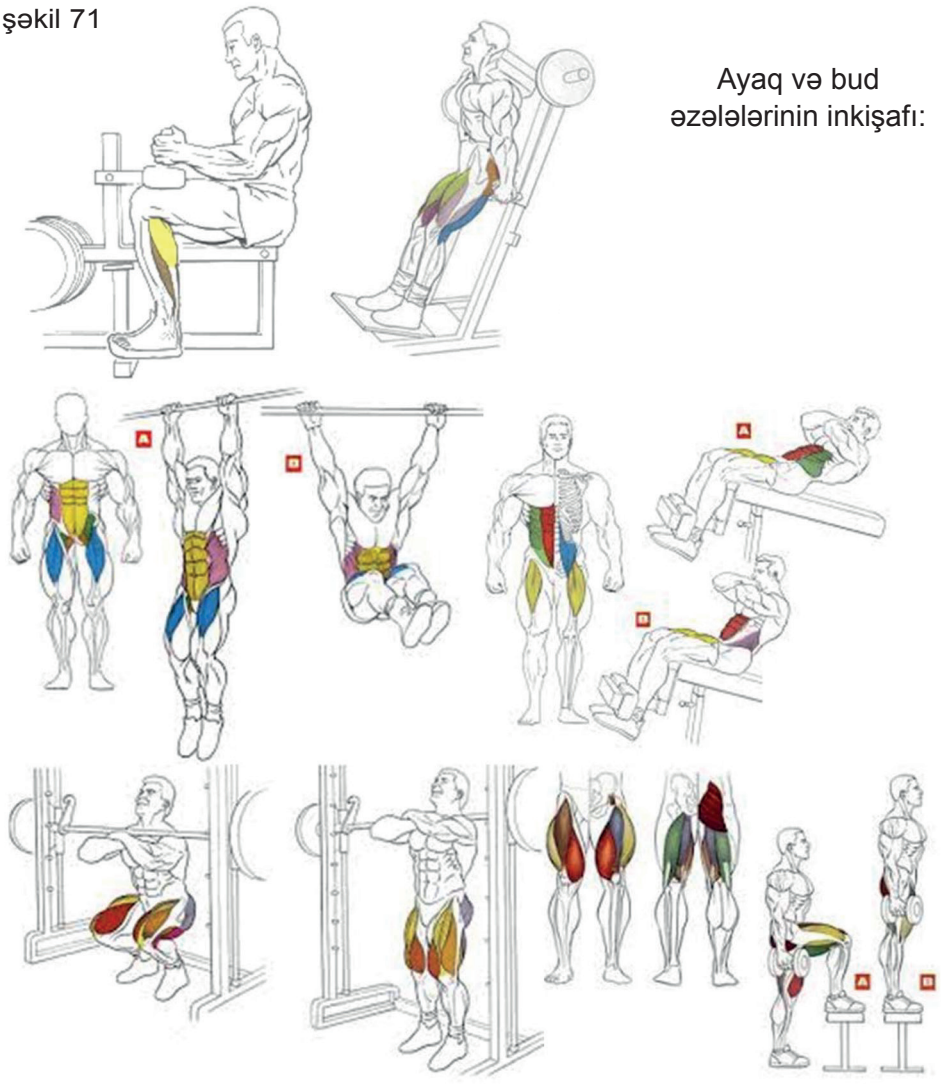
şəkil 69



şəkil 70



şəkil 71



Ayaq və bud əzələlərinin inkişafı:

şəkil 72



İdman alətlərinin olmadığı mühitdə təhlükəsiz, kreativ alətlərdən istifadə etməklə yuxarıda verilmiş hərəktlərin yerinə yetirilməsi məqsədəuyğundur.

Çeviklik qabiliyyəti

Çeviklik – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, hərəki fəaliyyətini dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq qurmaq və həmişə optimal həll variantı tapmaq qabiliyyətidir.

Çevikliyin qiymətləndirilməsi üçün vahid meyar olmayan, insanın mürəkkəb kompleks xüsusiyyətli qabiliyyətidir. Ayrıca götürülmüş hər bir halda bu qabiliyyətin dəyərləndirilməsi üçün müxtəlif meyarlar seçilir. Lakin bütün hallarda:

1. Hərəkətin koordinasiya çətinliyi;
2. Hərəkətin icra dəqiqliyi;
3. Hərəkətin icrasına sərf olunan vaxt meyar kimi qəbul olunur.

Çevikliyin hərəki qabiliyyət kimi formalaşdırılması və möhkəmləşdirilməsi onun tərkib komponentlərinin ayrı-ayrılıqda və ya qarşılıqlı inkişafı əsasında həyata keçirilir.

Çevikliyin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Şagirdin hərəkəti təhlil etmək, dərk etmək qabiliyyətindən;
2. Hərəki analizatorların fəaliyyətindən;
3. Hərəkətin koordinasiya çətinliyindən;
4. Digər hərəki qabiliyyətlərin (sürət, BƏQ) inkişafı səviyyəsindən;
5. Şagirdin cəsarət və qətiyyətindən və s.

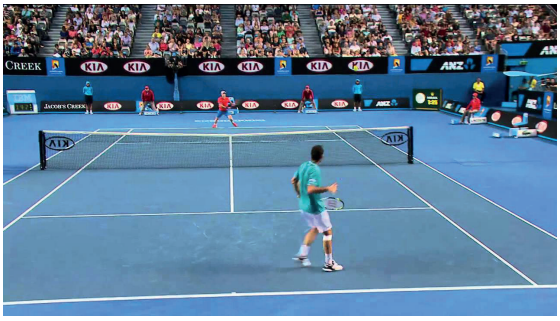














Koordinasiya bacarığı şagirdlərdə gövdə və ətrafların fəzada yerləşməsi vəziyyətinə nəzarətin həyata keçirilməsi ilə formalaşdırılır. Fəza hissi şagirdlərdə 7-12 yaş arasında sürətlə inkişaf edir. Bu hissiyat bir neçə mərhələdə inkişaf etdirilir. **Birinci mərhələdə** sadə hərəkətlərin köməyi ilə uşaqlarda öz bədəninin fəzada yerləşmə vəziyyətini qiymətləndirmək bacarığı inkişaf etdirilir. Məsələn, qolu, qıçı, gövdəni 45°, 90° əymək, saxlamaq (topun sinə önündən, baş üzərindən, baş arxasından atılması və s.). İkinci mərhələdə hərəkətin icrası bir xeyli çətinləşdirilir. Məsələn, düzxətli hərəkət zamanı əvvəlcədən müəyyən olunmuş yerdə dayanaraq dönmə, fırlanma icra edilir və yenidən düz xətli hərəkət davam etdirilir və s. Üçüncü mərhələdə hər hansı hərəki fəaliyyətin icrası zamanı gözləri bağlayırlar. Bu şəraitdə şagird bədənin müəyyən vəziyyətini almalı və ya səsə görə yeri müəyyən etməlidir və s.

Fəza oriyentasiyası hissinin yaradılması üçün hərəkətin icra çətinliyi getdikcə artırılmalıdır. Rəqib komanda tərəfindən oyuna daxil edilən topun ilkin trayektoriyasına görə enmə yerini müəyyənləşdirmək, hərəkətin

icra vaxtını təyin etmək dəqiqliyi aşağı yaşlı məktəblilərdə çox sürətlə inkişaf edir.

İstənilən hərəki fəaliyyət zamanı bədənin dayanıqlılığının (müvazinətin) saxlanılması zəruridir. Müvazinət statik və dinamik formada təzahür edir. Statik müvazinət bədənin hər hansı bir vəziyyətinin uzun müddət saxlanılması ilə əlaqədar olaraq meydana çıxır. Bu müvazinət forması hərəkətin çətinləşdirilməsi və şagirdlərin psixofunksional vəziyyətlərinin dəyişdirilməsi (məsələn, hərəkətin mütəhərrik dayaqda və ya gözü bağlı icrası) ilə inkişaf etdirilir. Dinamik müvazinət daim dəyişən şəraitdə insanın yerdəyişməsi istiqamətinin (məsələn, yerişdə, qaçışda və s.) saxlanması zamanı təzahür edir.

Müvazinət hissi aşağı məktəb yaşı dövründə sürətlə inkişaf edir. Statik müvazinət bacarığı hərəki fəaliyyətin koordinasiya çətinliyinin tədricən dəyişdirilməsi yolu ilə formalaşdırılır.

Dinamik müvazinət hərəki fəaliyyət zamanı bədənin fəzada yerləşmə vəziyyətinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Çevikliyin inkişafı üçün dərsdə istifadə olunan vasitələr bir neçə qrupa bölünür. Bunlar:

- idman oyun növləri (basketbol, voleybol, futbol, badminton);
- idman oyun növlərinin elementlərindən ibarət estafetlər;
- icrası koordinasiya, müvazinətin təzahürünü şərtləndirən xüsusi hərəkətlər kompleksi və akrobatika;
- yaxın məsafəli maneələri olan, icrası hərəki fəaliyyətin tez və yenidən qurulmasını zəruri edən, çox mərhələli estafetlərdən ibarətdir.

Çevikliyin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətləri aşağıdakı qruplara bölmək mümkündür:

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

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

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

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

5. Əşyalarla və əşyasız (doldurulmuş toplar, gimnastika ağacı, obruç, gürz) icra olunan ümuminkişaf hərəkətləri: müxtəlif üsullarla yeriş, qaçış, tullanmalar, dönmələr, gimnastika tirində, divarda, turnikdə, paralel qollarda hərəkətləri;

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

Çeviklik qabiliyyəti üçün ümuminkişafetdirici hərəkətlər

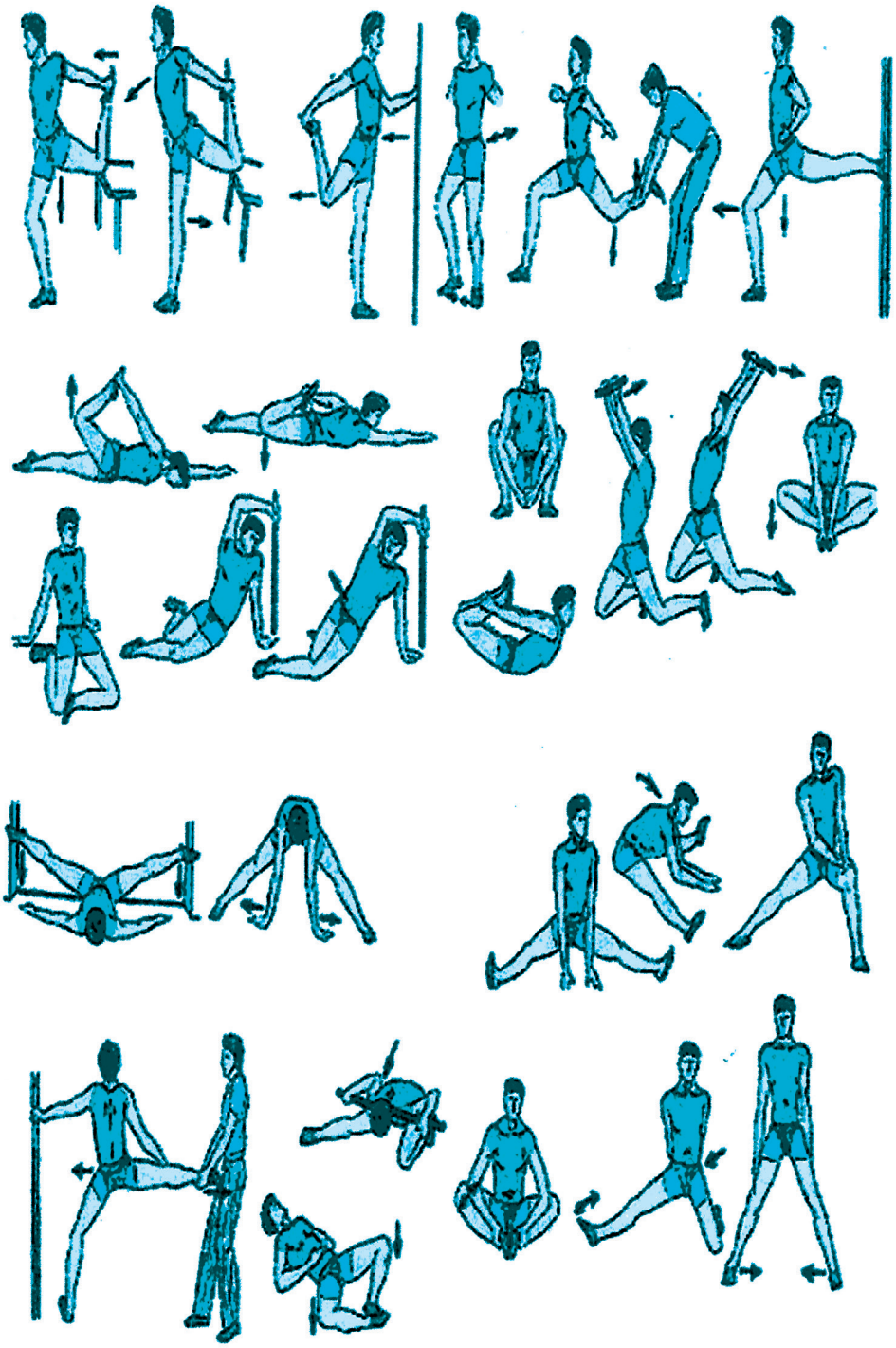
şəkil 1



şəkil 2



şəkil 3



İdman oyunları

İdman oyunları təlim, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələrinin müvəffəqiyyətlə həll olunmasına imkan yaradır. Onlar maraq doğurur, fiziki tərbiyəyə qarşı tələbatın inkişafına yardım göstərir. Yaxşı təşkil edilmiş oyun fəaliyyəti məktəblilərdə yoldaşlığa qarşılıqlı kömək göstərmə hisləri, əxlaqi-iradi keyfiyyətlər, məsuliyyət hissi aşılamağa kömək edir. Birgə oyun fəaliyyətində iştirak etməklə şagirdlər özünün emosional vəziyyətini idarə etməyi , müvəffəqiyyətə və uğursuzluğa düzgün reaksiya verməyi, komanda yoldaşına və rəqib komandanın oyunçusuna nəzakətlə yanaşmağı öyrənirlər. Oyun fəaliyyəti şüurlu intizam, təmkinlik, öz səhvlərini boyununa almaq kimi keyfiyyətlərin aşılanmasına kömək edir. Tez dəyişən oyun vəziyyətləri, rəqibin topunun dəyişən hərəkəti və komanda yoldaşlarının yerdəyişmələrinə qarşı reaksiya verməyin vacibliyi psixi proseslərin inkişaf səviyyəsinə qarşı yüksək tələbat qoyur. İdman oyunları cəldliyin, qüvvənin, dözümlüyün və koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafı üçün də böyük əhəmiyyət kəsb edir.

İdman oyunları üzrə dərslərin təşkili üçün idman zalının təchizi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, voleybol dərslərində əsas tora paralel, ondan 3-5 m aralıda əlavə tor qurula bilər. Müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik və oyun vərdişlərini müxtəlif həddə mənimsəmiş şagirdlər üçün torları müxtəlif hündürlükdə qurmaq məqsədəuyğundur. İdman zallarında torları zal uzunu bir-birinin ardınca qurmaq olar. Torlar müvafiq qayda üzrə çəkilərsə zalda iki meydança alınır.



Zalda 4-6 lövhə asıldıqda basketbol üzrə dərslər daha effektli olur. Futbol və əl topu dərslərində əlavə olaraq divarlarda şərti “Qapı” çıxarılsın çəkmək lazım gəlir, idman oyunları üzrə dərslərdə oyun texnikasını məşq edərkən hər iki nəfər bir voleybol, basketbol, həndbol, futbol topu, 1-1,5 kq ağırlığında doldurulmuş toplar, rezin bintlər, məşq divarları və lövhələr, toptutanlar məsləhət görülür. Zalda həndəvərinə dövrə vurmaq üçün dayaqlar olması

məqsədəuyğundur. Zərbələrin dəqiqliyini məşq olunmasına rəngli hərflər yaxşı kömək edir.

Proqramın təhlili nəticə çıxarmağa imkan verir ki, texniki fəndlərin çoxu əl topu, basketbol, futbol və voleybol üçün ümumidir. Məsələn, həndbol və basketbol üçün duruş, yerdəyişmələr, topun müxtəlif üsullarla tutulması, topun yerindən və hərəkət edə-edə müxtəlif üsullarla bir və iki əllə ötürülməsi, topun çiləyərək aparılması ümumi fəndlər sayıla bilər. Həndbol və voleybol oyunları üçün bitişən addımlarla yerdəyişmələr, arxaya irəliləmələr, topa doğru çıxmalar və duruşlar ümumi fəndlərdir. Basketbol və voleybol oyunlarında duruşlar, bitişən addımlarla yanaki və arası irəli (arxaya) irəliləmələr, topa doğru çıxmaq kimi ümumi texniki fəndlərdən istifadə olunur. Bu ümumilik idman oyunlarının öyrənilməsinin ilkin mərhələsində istifadə edilə bilər.

Sonralar həmin fəndlər idman oyunlarının daha dərindən mənimsənilmə prosesində təkmilləşdirilirlər.

İdman oyunları ilə məşğul olan zaman ehtimal olunan zədələnmələrin qarşısını almağa təmin edən tədbirlərə, qaydalara ciddi əməl etmək, lazımı sayda idman geyim və ayaqqabısının olması, meydançada zədələnməyə səbəb ola biləcək təhlükəli əşya və avadanlıqların olması aiddir. Topla hərəkətlər mənimsənilərkən (xüsusən doldurulmuş toplarla və basketbol topu ilə) onlar müəllimin komandası ilə yerinə yetirilir.

İdman oyunları məşğələlərində əsas metod bütövlükdə öyrətmə metodudur. Hissələrə bölməklə təlim yalnız mürəkkəb texniki-taktiki səylərin mənimsənilməsi zamanı tətbiq edilir, fəndlərin oyuna yaxın şəraitdə öyrədilməsi mühüm mərhələ sayılır. Sadə, tək-tək hərəkətlərdən mürəkkəb və birləşdirilmiş hərəkət səylərinə keçirlər.

Ritmik və yavaş hərəkətlər qeyri ritmik və yarış surətilə yerinə yetirilən hərəkətlərlə əvəz olunur. Oyuna rəqibin əks səy elementləri daxil edilir, atmaların və ötürmələrin dəqiqliyinə və uzaqlığına xüsusi fikir verilir.

Bacarıq və vərdişlərin mənimsənilmə və möhkəmlənməsinin yekun mərhələsi tədris oyunlarının keçirilməsidir.

Texniki təfəkkürün inkişaf etdirilməsi üçün dərsdə xüsusi seçilmiş mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək məqsədəuyğundur. Onların məzmunu da əvvələr mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin möhkəmlənməsini təmin etməlidir.

Futbol

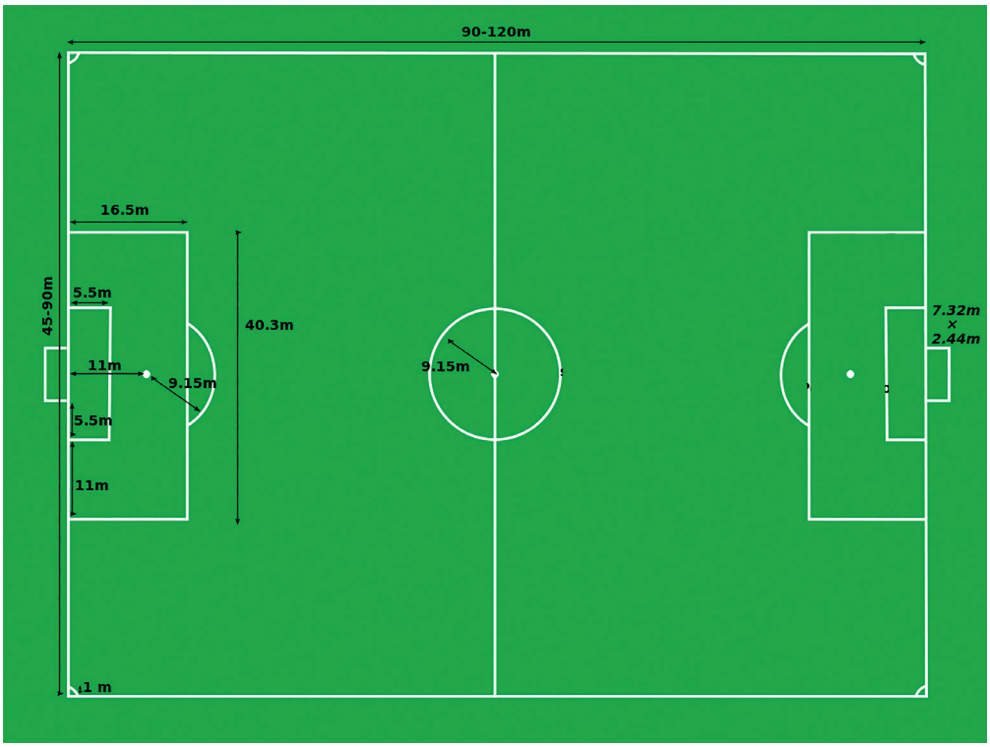
İdman oyunlarına müəyyən qaydada keçirilən, iştirak edəcək oyunçuların sayını, oyun müddətini, hesabını, meydança və sahə ölçülərini, yarışda lazım olacaq avadanlıq və ləvazimatın növünü müəyyən edən ***komandalı oyunlar*** aiddir. Məsələn; voleybol, basketbol, həndbol, futbol, xokkey, vaterpol və s. Bu oyunlar şagirdlərdə çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən oyunlar siyahısına daxildir.

Bədən tərbiyəsi sistemində idman oyunları ilə yanaşı məktəbəqədər və məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsində mütəhərrik oyunlardan da istifadə edilir. Istər mütəhərrik, istərsə də idman oyunları insanın əsas hərəkətlərinin – yeriş, qaçış, tullanma və sair üzərində qurulmuşdur.

Lakin mütəhərrik oyunlar idman oyunlarından çox fərqlənir. Mütəhərrik oyunlarda qaydalar daimi olmur. Burada oyunların rəsmi müddəti, meydançanın ölçüləri yoxdur.

İdman oyunlarının isə müəyyən edilmiş ciddi qaydaları mövcuddur və oyun texnikası vardır ki, bu da xüsusi və uzunmüddətli məşq, oyun zamanı

şəkil 4



isə böyük gərginlik və qüvvə tələb edir. Oyun zamanı top uğrunda mübarizə aparıldığından rəqibə çatmaq və onu ötmək lazım gəldiyindən idmançıların qaçış sürəti də xeyli inkişaf edir.

Futbol - 1863-cü ildə Londonda yaradılmışdır. Futbol hər komandada 11 oyunçu olmaqla iki komanda arasında sferik topla komanda şəkilində oynanılan, dünyada çox sevilən və məşhur idman növlərindən biridir. Futbol dünyanın ən populyar idman növüdür. Oyun qapı olan düzbucaqlı meydanda təşkil edilir. Oyunun məqsədi mümkün qədər daha çox rəqib qapısına qol vurmaq və öz qapısından qol keçirməməyə çalışmaqdır.

Qapıçılar əllə oynamaq icazəsi olan yeganə oyunçulardılar, bir şərtlə ki, onlar bunu öz qapılarının önündəki cərimə meydançasının daxilində etsinlər.

Zərbə vurmaq və ya pas vermək üçün əsasən ayaqlarından istifadə edilir, oyunçular başlarını və bədənlərinin qoldan başqa hissələrini də istifadə edə bilərlər. Oyunda rəqib qapısından çox top keçirən komanda qalib hesab olunur. Əgər hesab bərabər olarsa, yarışın formatından asılı olaraq ya heç-heçə elan edilir, ya da oyun əlavə vaxtla və ya penaltilər seriyası ilə davam etdirilir. Futbolun qaydaları ilkin olaraq İngiltərənin Futbol Assosiasiyası tərəfindən sistemləşdirilmişdir.Futbol beynəlxalq səviyyədə Beynəlxalq Futbol Federasiyaları Assosiasiyası tərəfindən tənzimlənir, hansı ki hər 4 ildən bir kişilər və qadınlar üçün Dünya Çempionatlarını təşkil edir.

Qaydaların işlənməsinə bir neçə onilliklər sərf edilmişdir və davamlı olaraq təkmilləşdirilməkdədir. Hakim meydana fit ilə yalnız 1878-ci ildə çıxmışdır. 11 m-lik cərimə zərbəsi 1891-ci ildən oyun qaydalarına daxil edilmişdir. Heç bir idman oyununda futbolda olduğu qədər gözlənilməz nəticələr olmur.

İlk dəfə 1848-ci ildə Kembric Universitetində tərtib edilmiş "Kembric qaydaları" futbolun da inkişafına xüsusilə böyük təsir göstərmişdir. Kembric qaydaları Triniti kollecində keçirilən və Harrou, Raqbi, Vinçester, İton və Şrusberi məktəblərin nümayəndələrinin də iştirak etdiyi görüşdə yazılmışdır. Bu qaydaları hər yerdə qəbul etmədilər. 1850-ci illər ərzində futbolun müxtəlif növlərini oynamaq üçün ingilisdilli ölkələrdə məktəb və ya universitetə bağlı olmayan bir çox klublar formalaşmışdı. Bəzi klubların öz qayda nizamnamələri vardı, onlar içərisində ilk növbədə 1857-ci ildə keçmiş məktəblilər tərəfindən yaranan Şeffild klubunun adını çəkmək olar. Appinqam (ing. *Uppingham*) məktəbindən olan Con Çarlz Trinq həmçinin nüfuzlu qaydalar siyahısını hazırlamışdır.

Futbol meydanının - stadionun uzunluğu 90 - 120 metr, eni 60 - 75 metr olan düzbucaqlı şəklindədir. Qısa tərəflərin ortasında bir-biri ilə üzbəüz iki qapı olur, dəri topu da bu qapılardan keçirmək lazımdır. Futbol qapısının sahəsi 18 m-dir (eni 7.32 m, hündürlüyü 2.44 m). Dünyada ən böyük stadion Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərindəki «Marakana» stadionudur. «Mara-

kana» stadionu 200 min tamaşaçı tutumuna malikdir. Azərbaycanda Bakı Olimpiya stadionu isə 65 minlik tamaşaçı tutumuna malikdir.

Futbol üzrə dünya çempionatı dörd ildən bir təşkil edilir. 1930-cu ildə keçirilən ilk çempionatın qalibi Uruqvay komandası olmuşdur. Sonuncu çempionat 2014-cü ildə 11 iyun-11 iyul tarixləri arasında Braziliyada keçirilmiş və Almaniya milli komandası çempion olmuşdur. Növbəti dünya çempionatı isə 2018-ci ildə Rusiyada keçiriləcəkdir.

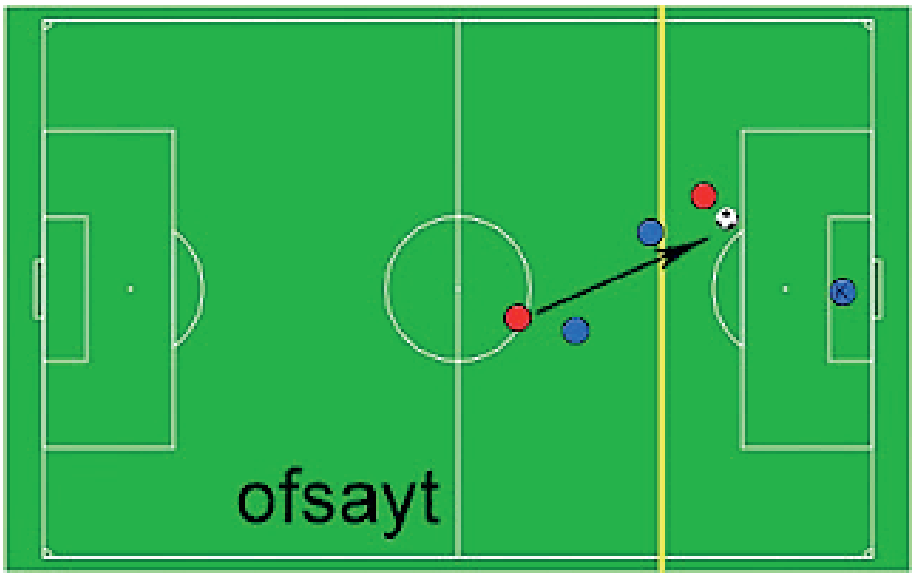
Rəqibə təpik vurmaq, badalaq gəlmək, təhlükəli hücum etmək, onun üstünə atılmaq, onu əl ilə tutmaq və itələmək futbolçuya qadağan edilir. Qapıçıdan başqa heç kim bilərəkdən əllə oynamamalıdır. Oyunun bu qaydaları pozulduqda hakim cərimə zərbəsi təyin edir. Əgər oyunçu oyunun qaydalarını pozmaqda davam edərsə, hakim ona xəbərdarlıq edir. Futbolçu bundan sonra da oyun qaydalarını pozursa, onu meydandan çıxarırlar.

Futbolda “oyundankənar vəziyyət” deyilən çox mühüm bir anlayış var. Belə bir vəziyyət yarandıqda oynamaq olmaz. Əgər futbolçu topu öz komanda yoldaşına ötürərkən yoldaşı ilə rəqib qapıçı arasında təkcə rəqib qapıçı qalıbsa, onda oyundankənar vəziyyət *yaranır. Başqa sözlə, ön hücum xəttində mövqe seçərkən qarşında qapıçı da daxil olmaqla azı 1 oyunçu olmalıdır.*

Aşağıdakı şəkildə ofsayt vəziyyətinə düşən oyunçunun topla oyunçu mövqeyinə diqqət yetirin:

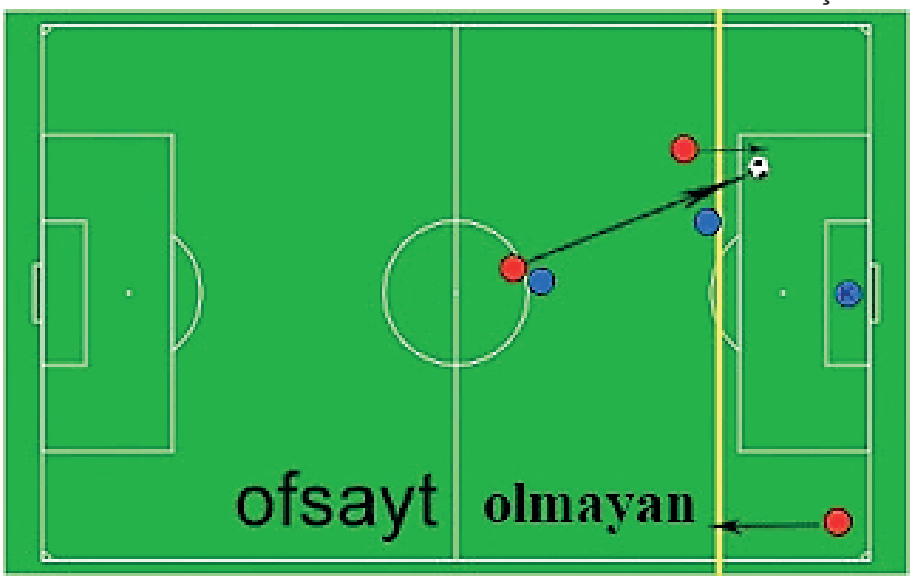
Aşağıdakı şəkildə ofsayt vəziyyətinə düşən oyunçunun topla və rəqib oyunçu ilə mövqeyinə diqqət yetirin:

şəkil 5



Aşağıdakı şəkildə isə ofsayt vəziyyətinə düşməmə səbəbinə baxın: oyunçunun topla və rəqib oyunçularla mövqeyinə diqqət yetirin:

şəkil 6



Futbol matçı hər biri 45 dəqiqə olan iki hissədən ibarətdir. Hər bir hissə fasiləsiz davam edir, yəni top meydanın kənarında olsa belə, oyun dayanmır. Hissələr arasında fasilə adətən 15 dəqiqə çəkir. Baş hakim oyunun rəsmi xronometrisidir və əvəzetmələrə, oyunçu zədələrinə və s. dəyandırılmalara görə itirilən dəqiqələri o, hissənin sonuna əlavə edə bilər. Əlavə vaxtın müddəti referinin səlahiyyətindədir. Yalnız baş hakim oyunu başa çatdıra bilər.

Əlavə vaxt 1891 ildə baş verən insidentdən sonra futbolda tətbiq edilməyə başlandı. Stok Siti 0:1 uduzan vaxtı, oyunun sonunda onlar penalti zərbəsini qazandılar, amma Aston Villanın qapıçısı topu göyə vurmuşdu, və top meydançanın lazım olan yerinə qayıdanadək, oyun vaxtı bitmişdir və artıq hakim oyunu dayandırmışdır. Həmçinin əlavə vaxt qaydası ilə birlikdə qəbul edildi ki, hər hansı hissənin sonunda 11 metrəlik cərimə zərbəsi təyin edilərsə, o zərbəni yerinə yetirmədən, oyun bitə bilməz.

Liqa yarışlarında oyun heç-heçə də bitə bilər. Əsas vaxtda hesab heç-heçə ilə bitsə, oyuna əlavə iki dənə 15 dəqiqəlik əlavə hissələr oynanıla bilər. Əgər əlavə vaxtada qalib müəyyənləşmədisə, onda bəzi yarışlarda 11 metrəlik cərimə seriyası tətbiq olunur. 11 metrəlik cərimə zərbələrində vurulan qollar, yekun hesaba əlavə olunur.

İki oyunluq yarışlarda hər bir komanda öz meydanında bir oyun keçirir, və hansı komandanın növbəti mərhələyə keçəcəyini iki oyunun ümumi hesabı

bəlli edir. Hesab bərabər olarsa, onda qonaq-stadionda vurulan qollar qalibi müəyyənləşdirir. Bu kimi oyunlar heç heçə olarsa əlavə vaxta və penalti seriyasına ehtiyac olmur.

Dünyada futbol matçından sonra ilk dəfə rəqiblə köynək dəyişdirmək ritualı 1921-ci ildə baş vermişdir.1921 - ci il 14 mayına kimi Fransa İngiltərə ilə 15 oyun keçirsə də, yalnız 1921-ci ildə qələbə qazana bilmişdi. Qeyri-peşəkar fransız futbolçular 35.000 azarkeşin önündə 5:2 hesabla peşəkar ingilis futbolçuları üzərində qələbə qazanırlar. Deyilənə görə, fransızlar o qədər sevinirlər ki, xatirə olsun deyə, rəqib oyunçulara köynəklərini dəyişdirmək təklifi edirlər. İngilislər təklifi qəbul etməyə məcbur olurlar. Bu zaman fransızların köynəkləri pambıqdan, ingilislərinki isə ipəkdən imiş.

1911-ci ildə Azərbaycanda ilk futbol komandaları yaranmağa başlayıb. Həmin dövrdə ingilislərin neft yataqlarına meyl etməsi futbolun inkişafına müsbət və mənfi təsirlərini göstərib. Futbolun vətəni İngiltərə olduğundan onların Bakıya gəlməsi yerli əhali arasında da bu idman növünü populyarlaşdırdı. Elə Bakıda ilk futbol komandasının da adı "Britaniya klubu" oldu. Əvvəlcə burada oyunlar keçirən "Britaniya klubu" 1912-ci ildə Gürcüstana yola düşərək ilk beynəlxalq oyununu keçirib. Tbilisidə keçirilən qarşılaşmada, yerli "Sokol" Bakı təmsilçisinə 2:4 hesabıyla məğlub olub. Hazırda Azərbaycan futbolu özünün inkişaf dövrünə qədəm qoyub.



2017/2018 mövsümündə Qarabağ klubu daha fəal çıxış etməyə başladı.

ÇL-in I təsnifat mərhələsində Samtredia üzərində qələbə qazandı (birinci oyun 5-0, ikinci oyun 1-0).II təsnifat mərhələsində Şeriflə birinci oyun qolsuz bərabərliklə bitsə də, ikinci oyunda 2-1 hesablı qalibiyyət qazanaraq tarix yazdı. Pley-off mərhələsi ərəfəsində Kopenhagen komandası ilə birinci oyunda 1-0 hesablı qələbə qazandı.İkinci oyunda 2-1 hesabı ilə məğlub olsa da, səfərdə vurduğu qola görə ÇL-in qrup mərhələsinə vəsiqə qazandı. Bununla da çempionlar liqasının qrup mərhələsinə vəsiqə qazanan ilk Azərbaycan klubu Qarabağ oldu. Qrup mərhələsində Çelsi, Atletiko Madrid və Roma kimi Avropa nəhəngləri ilə qarşılaşdı. Atletiko ilə hər iki oyunda bərabərliyə imza atan Qarabağ çempionlar liqasının qrup mərhələsində xal qazanmış ilk Azərbaycan klubu kimi yadda qaldı.

Hazırda ölkəmizdə ***uşaq futbolu*** da inkişaf mərhələsindədir. Bir çox yerli və xarici klubların fəaliyyəti gələcəkdə futbolun dünya səviyyəsində inkişafına nail olunacağına stimul verir. Respublikamızda həvəskar futboldan peşəkar futbola istiqamətlənmiş fəaliyyətlər genişlənir.



şəkil 7

Azərbaycan futbolu tarixində İqor Ponomaryov isə yeganə idmançıdır ki, 1988-ci il Olimpiya Oyunlarında SSRİ komandasının tərkibində qızıl medala layiq görülüb.

Aşağı siniflərdən şagirdlər futbol oyununu dərs zamanı meydançada dəfələrlə oynamış və bu haqda gərəkli informasiya təminatına, fərdi fiziki bacarıqlara, komandalı oyun sərişdələrinə sahibdirlər. Bu baxımdan daha təkmil isinmə hərəkətləri və nümunələrdə verilmiş futbol təlim-məşq hərəkətləri yerinə yetirilir. Hər bir məşq zamanı 10 dəqiqə icra olunur. Məşqlərdən sonra iki *qrupa bölünməklə futbol oynayırlar. Əsas vaxtı oyuna ayırmaqla şagirdlərdə çevikliyi təmin etmək lazımdır..*

Futbolda isinmə hərəkətləri:

şəkil 8



Futbolda icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər

Topu başınız üzərinə yuxarıya atın və yerindən başın topa zərbəsi ilə onu 1-2 metrlik məsafədən divara vurun. Hərəkəti 15-20 dəfə təkrar edin.

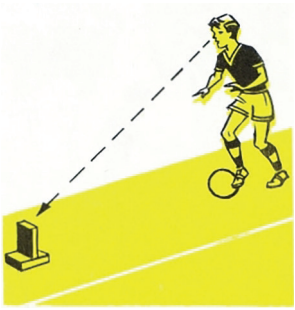
Yoldaşlarınızla 3-4m. məsafədə dairə qurun və topu başın zərbəsi ilə bir-birinizə ötürün. Topu yerə düşməməyə və ona daha çox başla zərbə endirməyə çalışın. Tədricən ara məsafəsini artırın.

Başla topa zərbələri təkmilləşdirmək məqsədi ilə aşağıdakı şəkildə göstərilən müxtəlif variantlarından istifadə etmək olar.

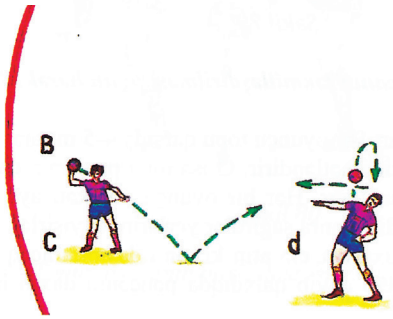
şəkil 9



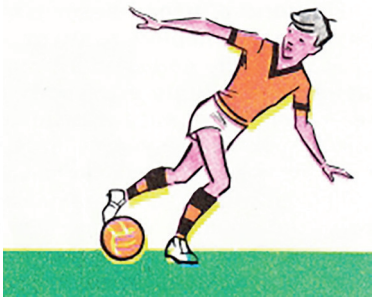
şəkil 10



şəkil 11

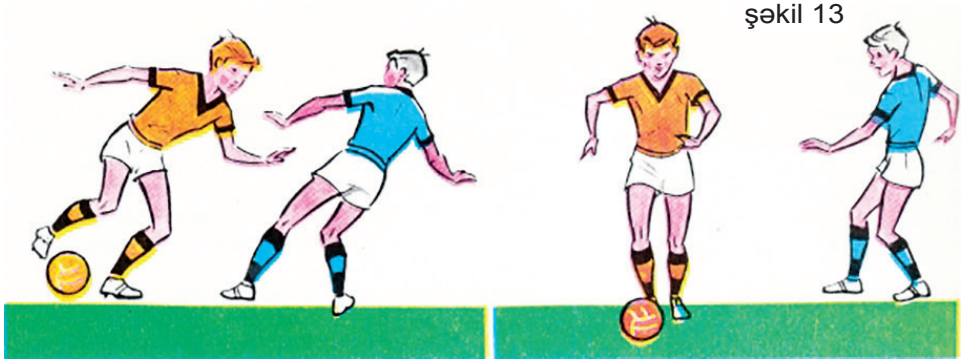


şəkil 12



Futbolda icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aldadıcı hərəkətlər.

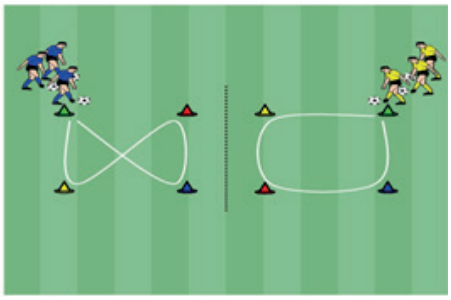
şəkil 13

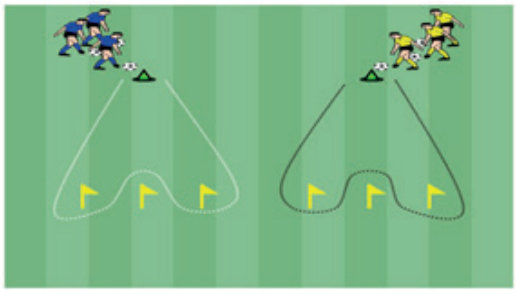


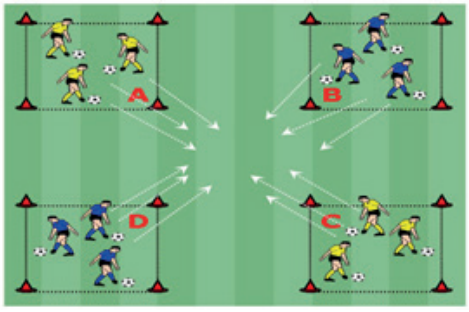
Topla hərəkətlər, aldadıcı fəndlər, sürət, manevr və rəqibdən yayınma, beyin məşqləri.

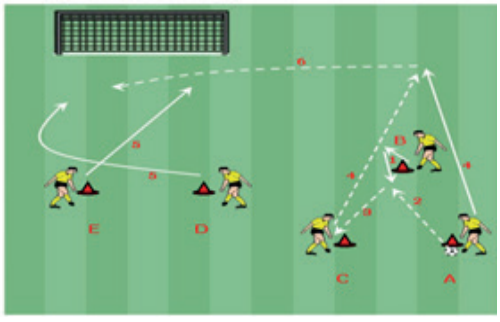
Maneələri - rəqib oyunçu hesab edin, çıxış sürəti ilə qayıdış sürəti arasında sürət tezliyini 30% azaldın.

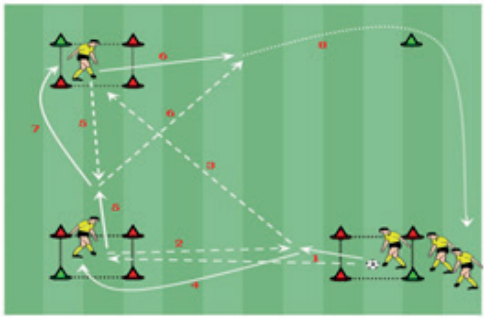
şəkil 14

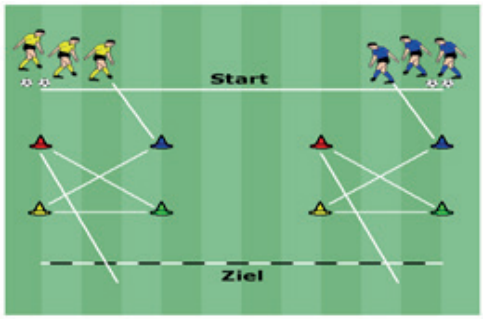


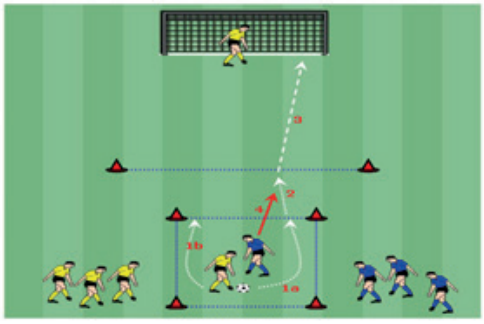






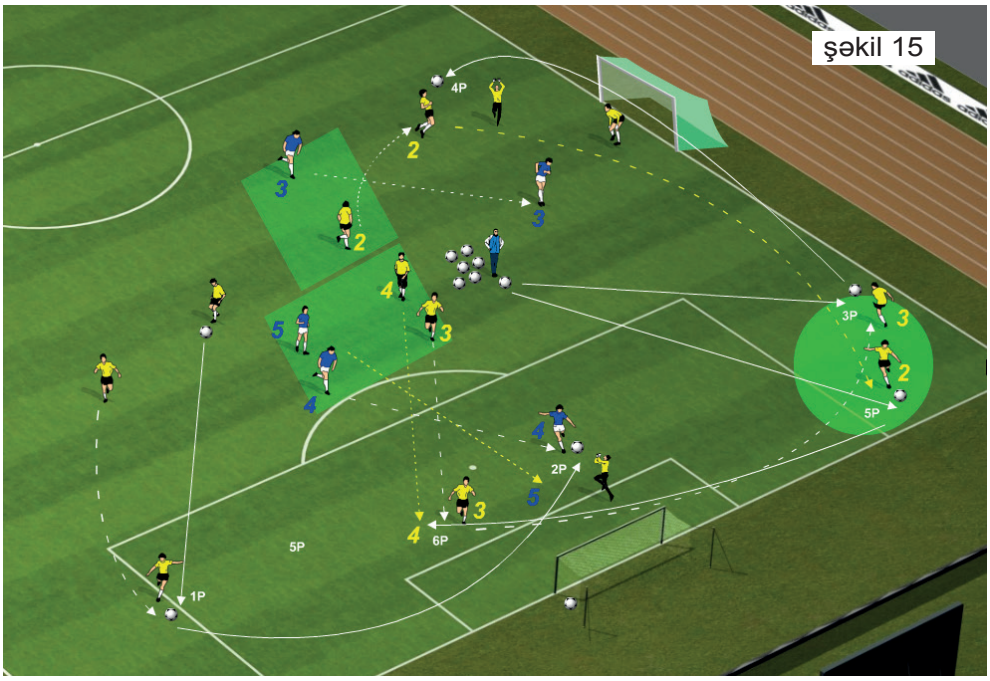






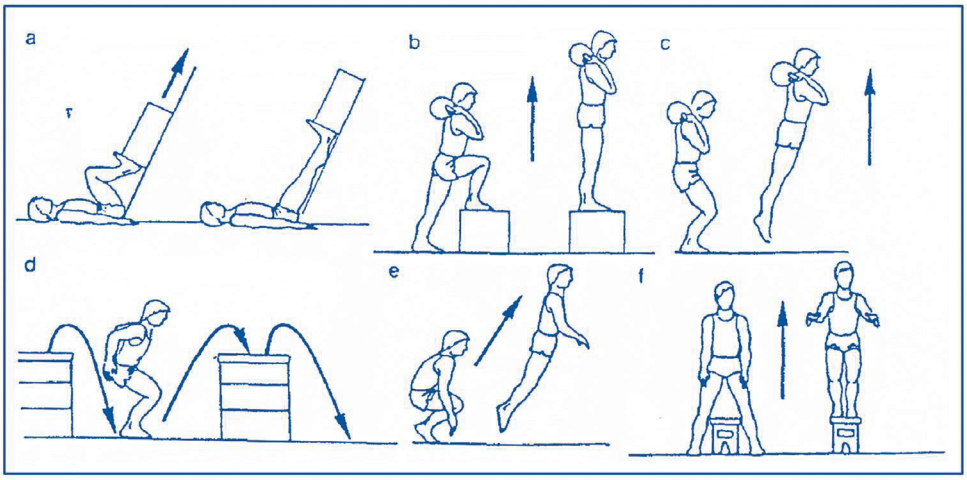
Rəqəmlərə diqqət yetirin və hərəkət yolunu müəyyənləşdirib hərəkətləri intensiv olaraq icra etdirin. Hərəkətin icra müddəti 15 dəqiqə olmalıdır.

şəkil 15



Əlavə material: Futbol idman növü ilə məşğul olmaq istəyənlər üçün diz bağlarının gücləndirilməsi texnikaları şəkil 16-də verilmişdir.

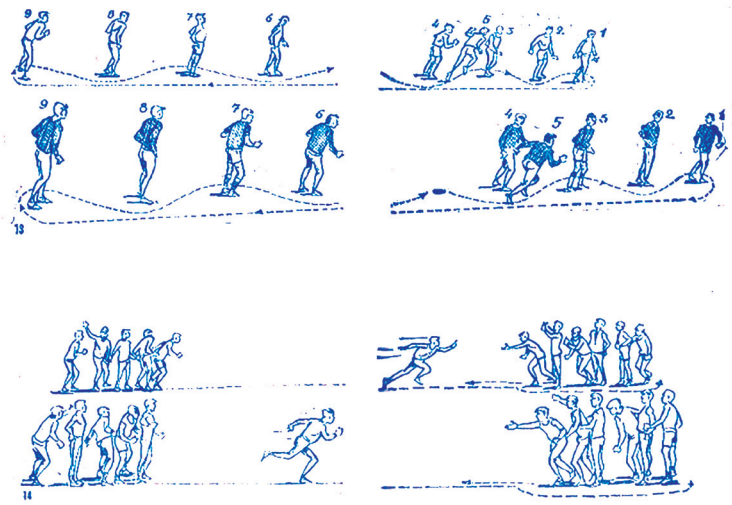
şəkil 16



- Yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri.

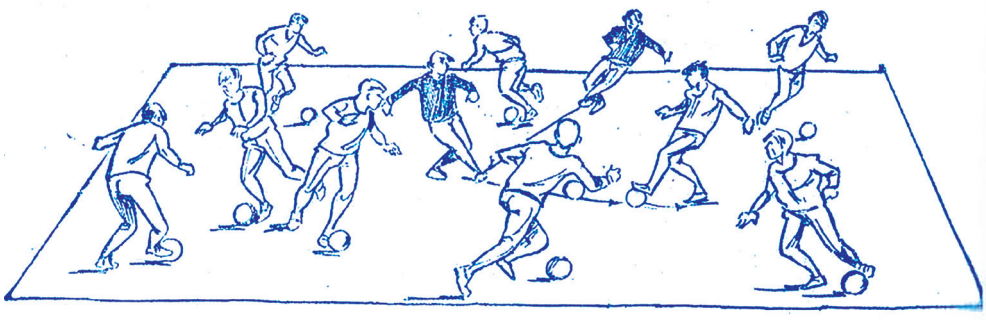
- Oyunçular sağdan sola aralarında 2m. məsafə ilə nömrələnirlər 1№-dən başlayaraq sürətli qaçışla dönüb axırıncı nömrədən başlayaraq sağdan və soldan keçməklə öz yerinə çatanədək sürətli qaçır. 1№ öz yerinə çatdığı vaxt 2№ hərəkətə başlayır.Bu hərəkət iki komanda arasında yarış formasında icra edilir.

şəkil 17



- 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 hımin cərgənin arxasında yer tutur, əlini toxunduran oyunçu estafeti qəbul etmiş olur və hərəkətə başlayır.

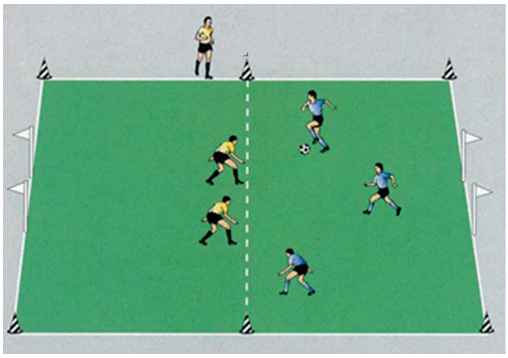
şəkil 18



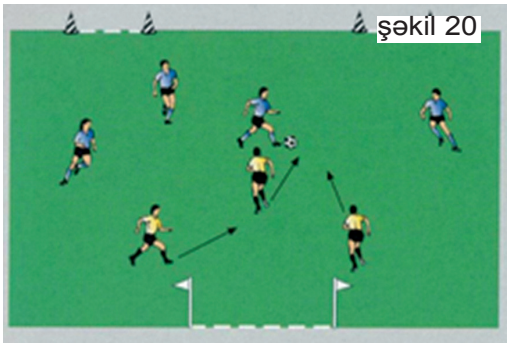
- 20x20 m. kvadrat daxilində topla tempi dəyişməklə hərəkət (hər oyunçu öz topu ilə hərəkət edir.şəkil 18

şəkil 19

1. 20 m.x 20 m. Ölçülü meydanda 3 hücumçunun 2 müdafiəçiyə qarşı hücumun təşkili .şəkil 19

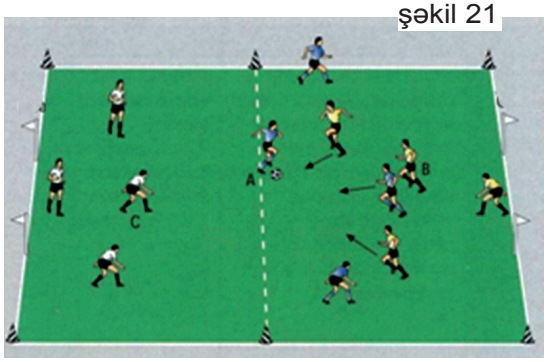


2. 30 m.x 30 m. Ölçülü meydanda 4 hücumçunun 3 müdafiəçiyə qarşı oyun. Müdafiə olunan komandanın qoruduğu qapı bir dənədir və hücumçuların qapısından iki dəfə böyükdür. Hücumçular isə iki qapını qoruyurlar .



şəkil 21

3. İkitərəfli oyun. Öz meydanında topa toxunuşların sayı məhduddur.



Sürət 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 lazımdır.

Həndbol

Həndbol (əl topu)

Əl topu nisbətən gənc oyundur. O, 1898-ci ildə Danimarkada meydana gəlmişdir. Məktəb müəllimi Nilsen yaratmışdır. Oyunun ikinci adı həndboldur.



XX əsrin əvvəllərində Avropanın bir çox ölkələrində əl topu oyununa bənzər oyunlar meydana çıxdı. Həndbol da komanda oyunudur və iki növü var:

Kiçik və böyük həndbol. Kiçik həndbolda hər komandada 7 oyunçu, böyük həndbolda 11 oyunçu iştirak edir. XX əsrin təxminən 50-ci illərinin sonunda kiçik həndbol böyük həndbolu idmandan sıxışdırıb çıxardı. Buna görə də bundan sonra söhbət yalnız kiçik həndboldan gedəcək.

Hazırda Beynəlxalq Həndbol Federasiyası (İHF) Avropanın, Asiyanın, Amerikanın 30-dan çox ölkəsini birləşdirir. Həmin ölkələrdə həndbol geniş yayılmışdır. Onun bu populyarlığı nə ilə izah olunur?

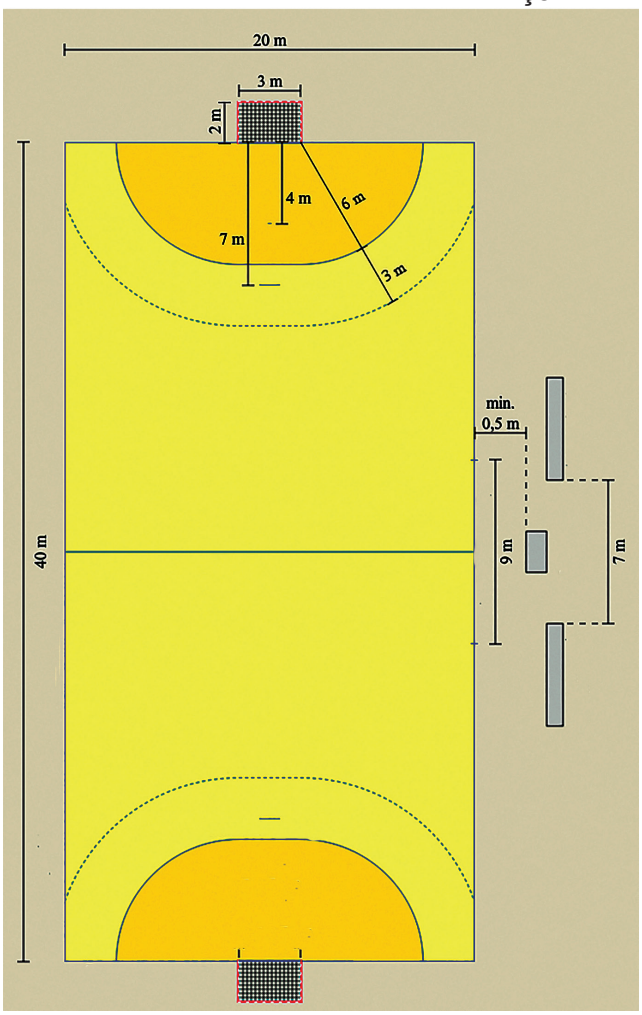
Hər şeydən əvvəl onunla ki, bu oyun çox maraqlı və asandır.

Kənardan baxanda həndbol şayba ilə hokkeyi xatırladır. Həndbolun hokkeyə nisbətən üstünlükləri çoxdur. Həndbolçunun geyimi yalnız köynəkdən, idman tumanından və yüngül ayaqqabıdan ibarətdir; hokkey üçünsə xüsusi kostyum lazımdır. Həndbol oyunu taxta, ot, gil və ya torpaq örtüyü olan meydançada oynanılır; qumlu və daşlı yerdə oynanılmır. Topların ölçüləri oyunçuların yaşlarından asılı olaraq müxtəlif olur. 17-18 yaşlı gənc oğlanlar üçün topun çevrəsi 58-60 sm, çəkisi 425 - 475 q, qızlar və yaşı az olan oğlanlar üçünsə topun çevrəsi 54 - 56 sm, çəkisi 325 - 375 q olur. Oyunda əsas məqsəd topu rəqib qapıçısının qoruduğu qapıdan keçirməkdir. Oyunun qaydalarına görə, komandanın tərkibinə 7 əsas oyunçudan başqa, 4 ehtiyat oyunçu da daxil edilir. Oyunçuları oyunun istənilən anında dəyişmək olar. Oyunun iki taymı ərzində daha çox qol vuran komanda qalib hesab edilir. Oyun heç-heçə də qurtara bilər. Həndbol bir növ "onnövçülük" oyunudur: həndbolçu qaçır, tullanır, topu güclü və dəqiq tullayır, akrobatik sıçrayışlar edir, güc üsullarından istifadə edir. Bir sözlə, həndbol bütün əzələ qruplarını,

ciyərləri, ürəyi inkişaf etdirir. Lakin yalnız kifayət qədər oynadıqda sağlamlığa xeyri olur. Həndbol məşqlərinə 11-12 yaşlarından, yarışlarda iştirak etməyə isə 13 -14 yaşlarından başlamaq olar. Bu yaşda həm oğlanların, həm də qızların oyunu yarım saat (hərəsi 15 dəqiqə - 2 hissə) davam edir. 15-18 yaşlı qızların və 15 yaşlı oğlanların oyunu 40 dəqiqə (hərəsi 20 dəqiqə - 2 hissə); 17-18 yaşlı gənc oğlanların və böyüklərin oyunu isə beynəlxalq qaydalara görə 1 saat (hərəsi 30 dəq. - 2 hissə) müəyyən edilib. Vaxt futbolda olduğu kimi hesablanır. Bir hakim meydanda, iki köməkçisi isə qapıların yanında (onlar vurulan topları qeydə alırlar) hakimlik edir.

Həndbolun əsasını qapıya tullanılan toplar təşkil edir. Ona görə də öyrənməyə məhz bundan başlayırlar. Həndbolda ilk "addımlar"ı məşqçisiz, müstəqil də atmaq olar.

şəkil 22



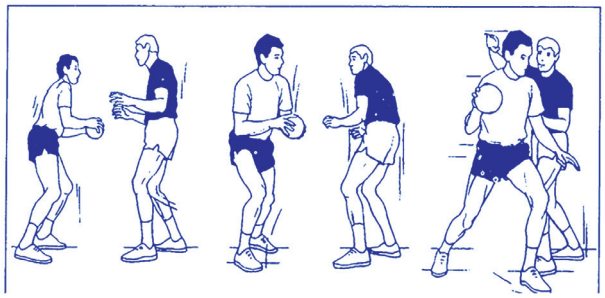
Həndbolda qaçaraq və ya sıçrayaraq təkanla tullamalar daha geniş yayılmışdır. Qaçaraq sağ əllə tullayan anda sol ayaq irəlidə olur, bədən isə bu dayaq nöqtəsi ətrafında fırlanıb topun atılma gücünü artırır. Topu baş, çiyin səviyyəsindən və bir qədər aşağıdan da tullamaq olar. Topun aşağı səviyyədən atılması daşın su üzəri ilə atılmasını xatırladır. Sıçrayaraq tullayanda sıçrayışın yuxarı nöqtəsində sol ayaq arxaya yellədilir və həmin vaxtda da top atılır. Bədənin hərəkəti isə qaçaraq tullamada olduğu kimi edilir.

1976-cı ildə qadın həndbolu Olimpiya Oyunlarına salındı. Burada qızıl medal qazanmış SSRİ yığma komandası-

nın heyətində Azərbaycan həndbolçularından Rəfiqə Şabanova və Lyudmila Şubina da daxil idilər. Sonralar Larisa Savkina və Yelena Quseva da bu komandanın tərkibində çıxış etmişlər.

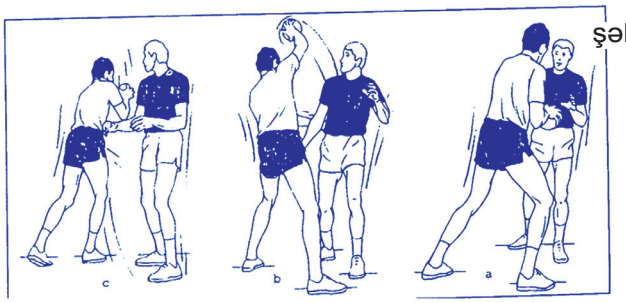
Müəllimin göstərişi ilə şagirdlər aşağıda verilmiş hərəki bacarıqları - texnikaları məşq edərək mənimsəyir və idman zalında (şəraitə uyğun olaraq meydançada) həndbol oynayırlar.

şəkil 23



Aldatma fəndləri

şəkil 24



Qol çəkmə fəndləri

Həndbol texnikaları və top saxlamaq:

Topla oyun hərəkətlərini sürətli və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirmək üçün ilk növbədə top saxlama üsuluna yiyələnmək lazımdır. Həndbolda adətən, top cüt əllə tutulur. Topu saxlamağı öyrənmək oyunda üstünlüyə doğru ilk addımdır.

Top Tutmaq:

Topu tutarkən qollar dirsəkdən bükülü olaraq topa doğru uzanmalıdır.

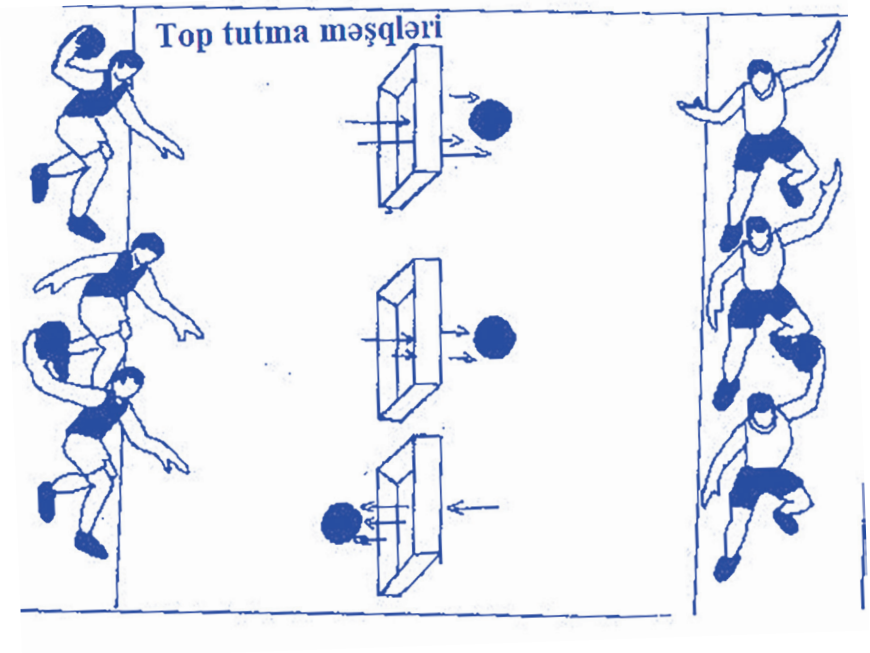
Barmaqlar açıq və əyilmiş olub, baş barmaq isə topun əldən düşməsinə mane olmaq, yoxsa olmamaq üçün digər tərəfdən topu sıxmalıdır. Baş barmaq və şəhadət barmaqları sanki üçbucaq forması təşkil edərək topu tutmalıdır. Bu şəkildə əllər topun ən böyük tutma səthinə nəzarət edir.

Topun sürəti qolların yüngül hərəkəti ilə tənzimlənir, top bədənə doğru çəkilir.

Top saxlamaq texnikası topun gəlmə - qəbul tezliyindən xeyli dərəcədə asılıdır. Bu zaman toptutma texnikası çevikliklə özünü göstərməlidir.

Topsaxlama yüksəkliklərinə aşağıdakılar aiddir:

şəkil 25



Yüksəkdən gələn topların tutulması.

Baş və döş yüksəkliyindən gələn topların tutulması.

Bud yüksəkliyindən gələn topların tutulması.

Yerə yaxın və yerdən gələn topların tutulması

Yerlə gələn topların tutulmasında barmaq ucları yeri, yuxarıdan gələn topların tutulmasında barmaq ucları yuxarını göstərməlidir.

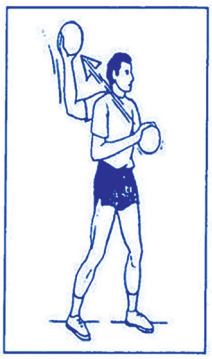
Ötürmə:

Ötürmə atışları ilə top qapıya qədər aparılır və ən əlverişli mövqeyə çatdırılıb qol vurulur.

Yaxşı ötürmələr komandanın güc səviyyəsini əks etdirir.

Komanda içində ötürmələr lazımi yerlərdə və vaxtında verilirsə, yüksək nəticəyə nail olmaq asanlaşır. Vaxtında və təhlükəsiz olaraq verilən pas ən sürətli oyunçulardan

şəkil 26



ötürməyə hazırlıq

daha tez lazım olan məsafəyə çatır. Buna görə də pasların dəqiqliyi, çevik atışlar, ani olaraq düşünmək-qərar vermək bacarmaq çox önəmlidir.

Ötürmə *atışlarında:*

Ötürmələr yerini tapmalı və dəqiq ötürülməlidir.

Mövqeyə görə və zamanında verilən ötürmə ilə fəal hücum imkanı qurmaq mümkündür.

Orta və uzaq məsafəyə verilən ötürmələr sərt və sürətli verilməlidir ki, birbaşa oyunçuya çatsın.

Ötürmə tutula bilən olmalıdır. Ən yaxşı ötürmə tutula bilən paslardır.

Ötürmə *atışında ən vacib məqamlardan biri göz kontaktının qurulmasıdır:*

Baxışlar və çevik düşünmə qabiliyyəti nəticəni yüksəldəcək.

Sürətli və tez paslaşma vacibdir və ancaq bu şəkildə müdafiədə uğur qazanmaq olar.

Ötürmələr sadə və birbaşa mövqeyə yönəlməlidir.

Ötürmə edərkən əl topun arxasında, barmaqlar topa sarılmış olmalıdır, qollar açılaraq çiyindən arxaya doğru gərilməli, ayaqlar addım duruşunda, ayaq ucları ötürmə verən qola doğru bir az çevrilmiş vəziyyət almalıdır..

Ötürmə *növləri:*

1. Əsas ötürmə – həndbolda ən mühüm və təhlükəsiz ötürmə. Bu ötürmə şəkli eyni zamanda müdafiədə istifadə olunur.

2. Topuqdan ötürmə
3. Tək əllə yerdən ötürmə
4. Arxadan ötürmə
5. Cüt əllə baş üstündən itələmə ötürmə
6. Cüt əl sinədən ötürmə
7. Yerdən-altdan ötürmə
8. Sıçrayaraq ötürmə (üç addım)

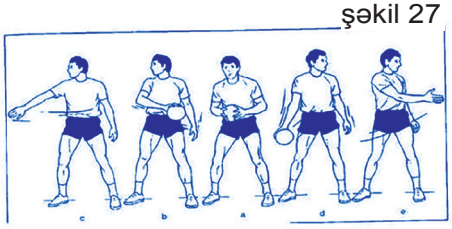
Topaparma:

Təkli və ikili aldatmalar

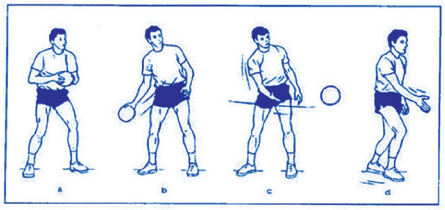
İkitərəfli çarpaz keçidlər

Üçlü çarpaz keçidlər

şəkil 27



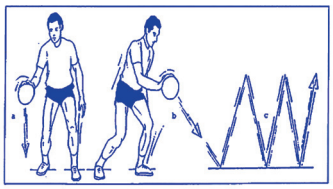
Biləklə ötürmə



Hücüma hazırlıq zamanı



Topaparma



Topaparma

şəkil 28

Voleybol



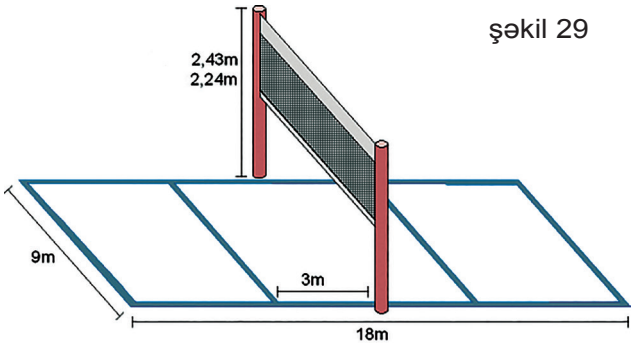
Voleybol - topla komandalararası idman oyunudur. Bu oyun məktəblilər arasında da çox populyardır və orta məktəblərdə bədən tərbiyəsi proqramlarına daxil edilmişdir.

Bu oyun 1895-ci ildə Amerikada meydana gəlmişdir. Onun yaradıcısı kollec müəllimi Vilyam Morqan hesab edilir.

Voleybol 1964-cü ildən Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilmişdir. Voleybolu ağ xətlərlə məhdudlaşdırılan 18 x 9 m ölçülü meydançalarda oynayırlar. Bu xətləri ağ boya və ya tabaşirlə çəkmək olar. Meydançanı yerə basdırılmış ağac direklər və başqa əşyalarla məhdudlaşdırmaq olmaz; bu, oyunçuların sağlamlığına təhlükə yarada bilər.

Meydançanın və torun ölçüləri.

Meydançanın mərkəz xəttində tor çəkilir və o, meydançanı 2 bərabər hissəyə bölür. Torun yuxarı kəndiri 13-14 yaşlı qızlar üçün yerdən 210 sm; 13-14 yaşlı oğlanlar üçün 220 sm; 15-16 yaşlı qızlar üçün 220 sm; 16 yaşdan yuxarı qızlar və qadınlar üçün 224 sm; 15-16 yaşlı oğlanlar üçün 235 sm; 16 yaşdan yuxan oğlanlar və kişilər üçün 243 sm hündürlükdə olmalıdır.



şəkil 29

Oyun qaydaları.

Oyunda iki komanda yarışır və hər komandada 6 oyunçu iştirak edir. Sadələşdirilmiş qayda ilə oyunda isə hər komandada 5 oyunçu da ola bilər. Komandalara 6 ehtiyat oyunçu saxlamağa icazə verilir, lakin hər partiyada 6 dəfədən çox əvəzetməyə icazə verilmir. Voleybolçular yüngül rezin ayaqqabı və yüngül idman paltarında oynayır, soyuq havada isə məşq kostyumlarında

olurlar. Oyunun mahiyyəti bundan ibarətdir: hər bir komanda topu torun üstündən elə ötürməyə çalışır ki, rəqib komanda topu torun üstündən geri qaytara bilməsin. Bunun üçün topu güclü zərbə ilə vururlar və ya meydançanın qorunmayan hissəsinə ötürürlər. Topu qəbul etdikdən sonra onu rəqib tərəfə ötürmək üçün komandanın üzvləri topa növbə ilə 3 dəfədən artıq toxunmamalıdırlar.

Oyunçulara qadağandır.

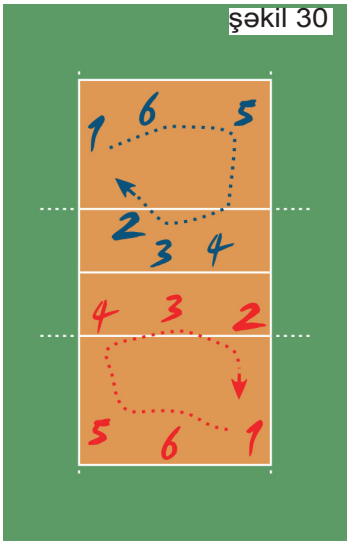
Voleybolda topu tullamaq, əldə tutmaq, tora toxunmaq, orta xətti keçmək olmaz (orta xətti tapdamağa isə icazə verilir). Topun tora toxunub-keçməsi (birinci ötürmə istisna olmaqla) səhv sayılmır.

Oyun 3 və ya 5 partiyadan ibarət olur. Yalnız 17 -18 yaşlı gənc oğlan və qızlar, böyüklərlə yarışlarda 5 partiya oynanılır. Qələbə üçün 3 partiyadan 2-ni və ya 5 partiyadan 3-nü udmaq lazımdır. Bir neçə il bundan əvvələ qədər voleybol partiyasında qalib gəlmək üçün 15 xala qədər oynayırdılar. Hesab 14:14 olardısa, partiya 16:14 olana qədər, 15:15 olardısa, 17:15 olana qədər və s. oynanılırdı. Onu da əlavə edək ki, xallar yalnız ötürən komanda topu udanda verilirdi. Son bir neçə il isə Beynəlxalq Voleybol Federasiyası (FİVB) xal sayını 25-ə çatdırıb. Özü də indi xallar topu kimin ötürüb-qaytarmasından asılı olmayaraq verilir.

Yəni, ötürülən topu qəbul edən komanda uğur qazanarsa, ona xal verilir.

Meydança şərti olaraq 6 hissəyə bölünür, topu oyuna daxil edərkən bu hissələrin hər birində bir oyunçu olur. Oyunçular bu hissələri aralarında belə bölüşdürürlər: ən güclü hücumçular - 1-ci və 2-ci hissələrdə, ən yaxşı pas ötürənlər - 3-cü və 6-cı hissələrdə, qalan iki oyunçu - 4-cü və 5-ci hissələrdə. Bu cür bölgüyə əsasən, torun yanında həmişə bir güclü hücumçu və bir pas ötürən olur, arxa xətdə isə müdafiəçi və "irəli çıxan" durur. Partiyanın əvvəlində oyunçular hansı qaydada düzülüblərsə, partiyanın sonunadək də həmin qaydada oynayırlar. Hər dəfə komanda rəqibin oyuna daxil etdiyi topu udduqda oyunçular saat əqrəbinin hərəkəti istiqamətində yerlərini dəyişərək qonşu hissəyə keçirlər.

şəkil 30



Topu oyuna daxil edərkən hücumçu bir əlinin zərbəsi ilə onu torun üstündən rəqib komandaya tərəf vurur. Topu oyuna daxil edən zaman xətti tapdalamaq və keçmək olmaz.

Topu oyuna daxil edərkən onu bir əllə atıb, o biri əllə torun üstündən mümkün qədər aşağıdan rəqib meydanına ötürmək məsləhətdir. Topu fırlada-fırlada da vurmaq olar, bu zaman top havada uçarkən öz istiqamətini dəyişir. Topu oyuna daxil edərkən onu ovucun içi və ya yumruqla vururlar.

Oyun zamanı ən yaxşı üsul hücum zərbələridir. Bunlar adətən iki ötür-

mədən sonra yerinə yetirilir, lakin elə də olur ki, qəbul edilən top birinci ötürmədən sonra hücum zərbəsi üçün ötürülür. Belə zərbə öz gözlənilməzliyi ilə uğur qazandırır.

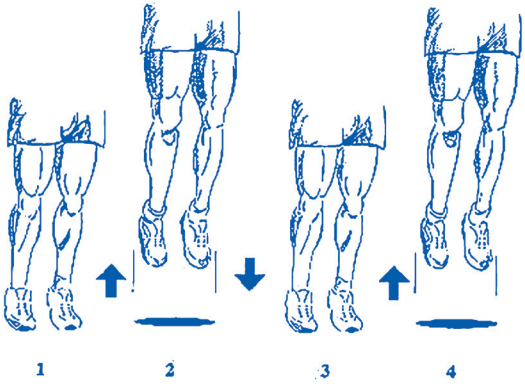
Əgər rəqiblər "blok qoymağ''a macal tapsalar, topu o biri hücumçuya da ötürmək olar. Hücum zərbələrinin müxtəlifliyi, gücü və dəqiqliyi qələbə qazanmaq üçün zəruri şərtlərdir. Ən güclü və ən çox işlədilən zərbələr düzünə zərbələr və ötürmə ilə zərbələrdir. Çəpinə zərbələr az hallarda işlədilir. Oyunda elə anlar yaranır ki, güclü zərbə əvəzinə, topu bir və ya iki əllə rəqib meydançasının müdafiə olunmayan sahəsinə yönəltmək lazım gəlir.

Hücumçulara qarşı ən etibarlı müdafiə "blok qoymaq"dır. Blok qoyan oyunçular düz torun yanında sıçrayaraq əlləri ilə topun yolunu bağlayırlar. Blok qoyan zaman əlləri torun üstündən o tərəfə keçirməyə icazə verilir, lakin bu zaman topa hücumçudan tez toxunmağa icazə verilmir. Tək, ikilikdə və üçlükdə də blok qoymaq olar.

Şəkillərdəki texniki hərəki fəaliyyətləri yerinə yetirdikdən sonra valeybol oynayırlar:

a) Tullanma üçün hərəkətlər

şəkil 31



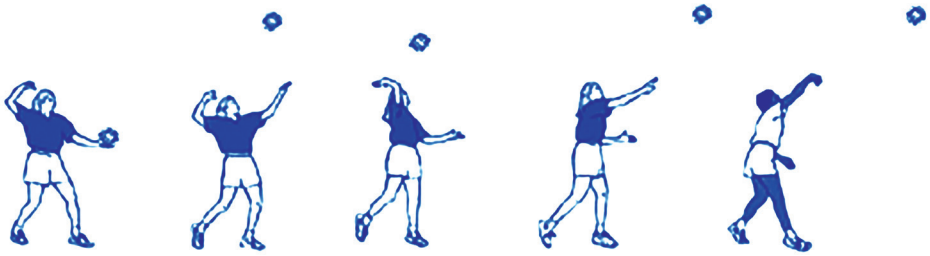
b) Topla məşqlər və əlin tutulma forması

şəkil 32



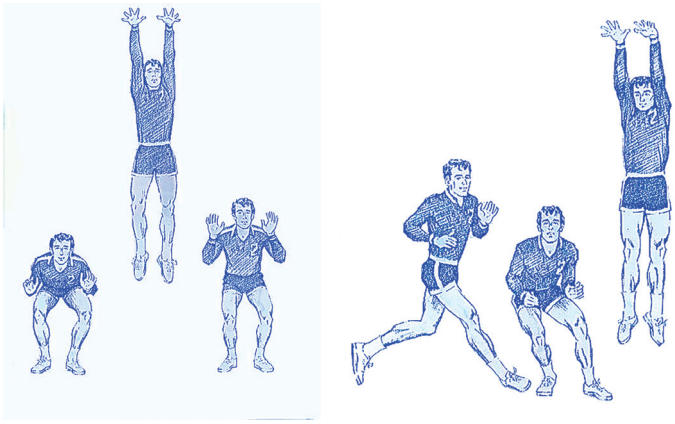
c) Topla oyuna daxil edilməsi(servis atışı)

şəkil 33



d) Blok – müdafiə hərəkəti

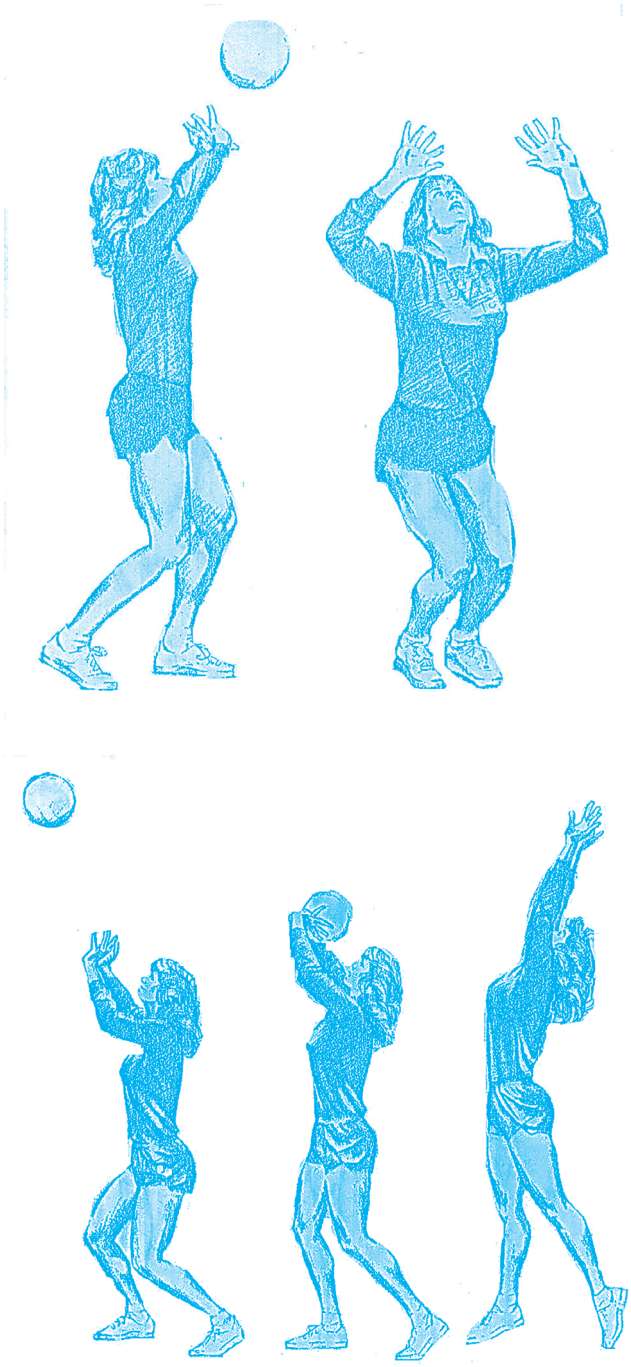
şəkil 34





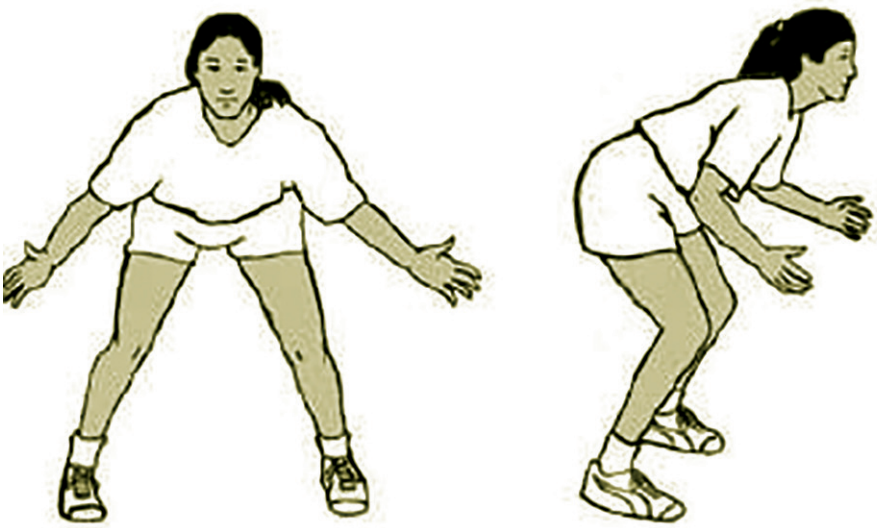
e) Barmaqla tutma və ötürmə atışı

şəkil 35



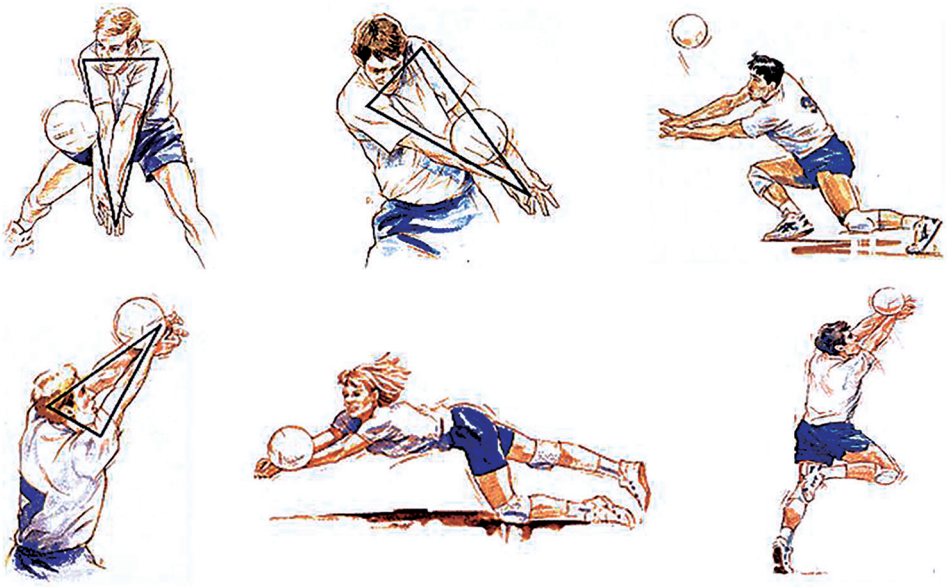
f) Voleybolda duruş qaydaları

şəkil 36



Aşağıda verilmiş hərəkətləri oyun zamanı tətbiq edin.

şəkil 37



Basketbol



Bu oyunun adı “basket” - “səbət” və “bol” - “top” ingilis sözlərinin birləşməsindən yaranmışdır.

Amerika kolleclərindən birinin müəllimi doktor Ceyms Neysmit uyğunlaşdırmışdır. Basketbol oyununun ilk qaydalarını da 1891-ci ildə məhz o işləyib-hazırlamışdır.

Bu oyun çox tezliklə təkcə Amerikada deyil, bir çox başqa ölkələrdə də şöhrət tapdı. 1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Assosiasiyaları Federasiyası (FİBA) yaradıldı. Bu federasiya 2000-ci ildə 200-dən çox ölkənin basketbol federasiyalarını birləşdirdi.

Basketbol yaradıldığı gündən bəri onun qaydalarında çox dəyişikliklər olmuşdur. Əvvəlcə bu oyunun qaydaları 13 maddədən ibarət idi, indi isə onların sayı 200-ü keçib. Əvvəllər basketbolu futbol topu ilə oynayırdılar, indi isə bu oyunun öz ayrıca topu var. Bu topun çevrəsi 75 -78 sm, çəkisi 600 - 650 qramdır. Müasir oyun dörd hissə (taym) davam edir, hər hissə 10 dəqiqə çəkir. Basketbolda yalnız oyun vaxtı, necə deyərlər, “təmiz” vaxt nəzərə almır. Hər dəfə top oyundan çıxanda və hər cərimə zamanı oyunun vaxtını ölçən saat dayandırılır.

Bir komandanın topu 30 saniyədən çox özündə saxlaması qadağandır. Əgər bu vaxt ərzində komandanın oyunçuları topu halqaya atmırlarsa, top rəqib komandaya verilir. Belə ki, indi basketbolda “vaxt keçirmək” olmaz.

Əgər hakim final fitini çalan zaman hesab bərabər olursa, onda əlavə 5 dəqiqə də təyin olunur və komandalardan biri qalib gələnə kimi bu əlavə vaxtların verilməsi davam edir. Yalnız 13-14 yaşlı yeniyetmələrin oyunlarında heç-heçə ola bilər. Onların oyunlarında əlavə 5 dəqiqə təyin olunmur.

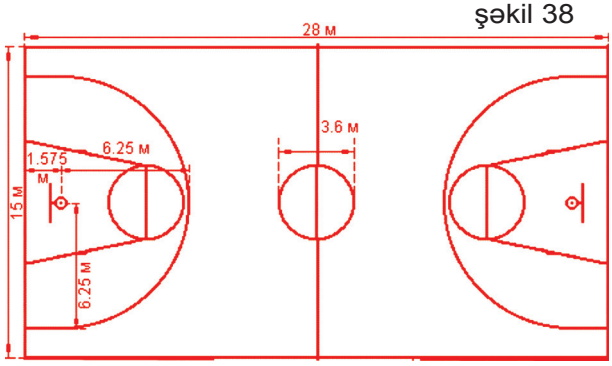
Oyuna bütöv bir briqada hakimlik edir. İki hakim meydançada olur, katib oyunun protokolunu yazır, bir (və ya iki) nəfər də oyunun vaxtına nəzarət edir.

Basketbol komandası 12 oyunçudan ibarət olur: 5 nəfər meydançada oynayır, 7 nəfər isə ehtiyatda oturur. Onlardan hər biri komanda yoldaşını əvəz edərək istənilən qədər oyuna qoşula bilər.

Yalnız 5 dəfə xüsusi xəbərdarlıq alan oyunçu bu hüquqdan məhrum edilir.

Basketbolu sadələşdirilmiş qaydalarla da oynamaq olar. Bu halda meydançanın ölçüsü 12 x 6 m olur.

şəkil 38



Oyun ölçüsü 26 x 14m (minimum 20 x 11 m), hamar, düzbucaqlı formasında olan meydançada keçirilir. 1947-ci ildən Milli Basketbol Assosiasiyasının çempionatı keçirilir.

Oyun qaydaları.

Hakimlərdən biri topu komandaların mərkəz oyunçuları arasında yuxarı atır, onların hər biri isə topu vurub öz komanda yoldaşlarına tərəf atmağa çalışır. Topu iki əllə və ya bir əllə ötürmək olar, onu hava ilə də, yerə vurmaqla da ötürməyə icazə verilir.

Topu səbətə dəqiq tullamağı intensiv məşqlər nəticəsində öyrənmək olar.

Şəkillərdəki atış texnikaları, topla davranışları dəqiq icra edilməlidir ki, çeviklik qabiliyyəti təkmilləşdirilsin.

Topun atılması:

şəkil 39



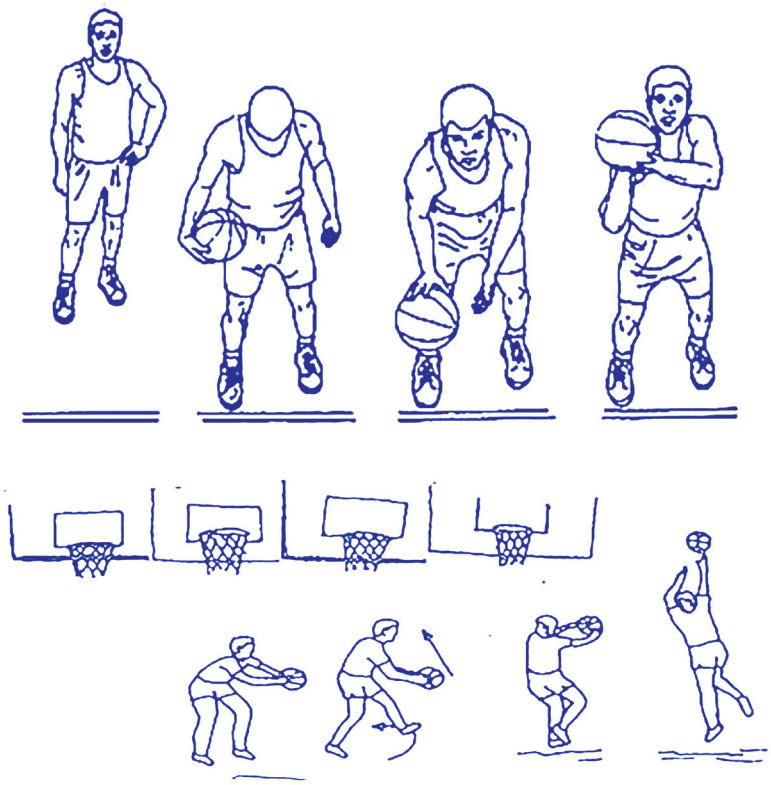


Blok qoyma: şəkil 40

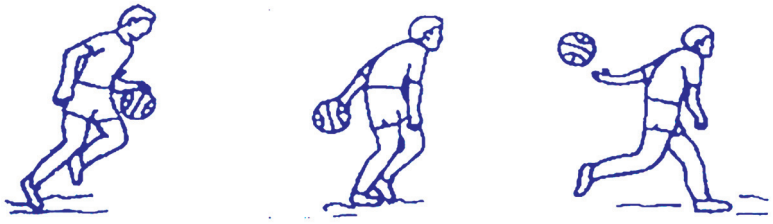


Turniketə top atışı məşqi:

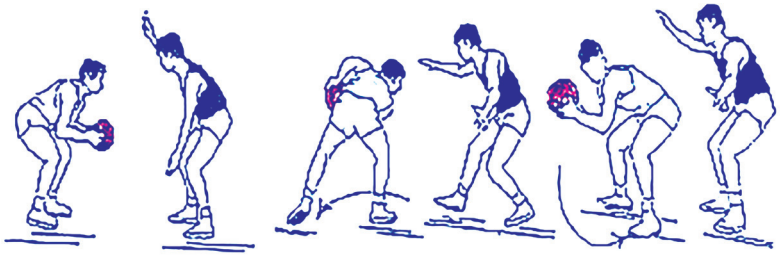
şəkil 41



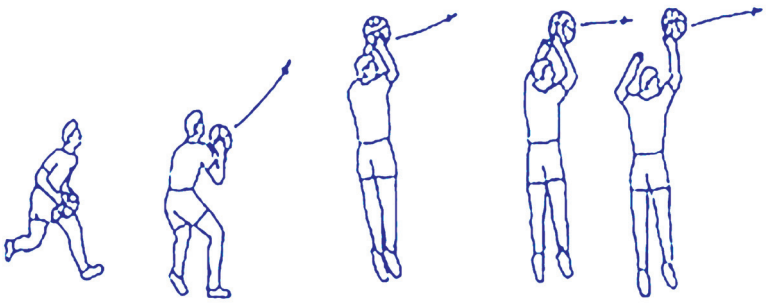
Topaparma: şəkil 42

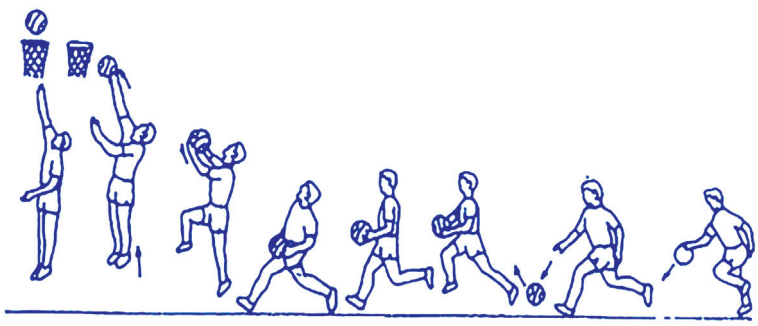


Aldadıcı fəndlər: Hücum və müdafiə şəkil 43



Topun tullanma ilə turniketə atılması: şəkil 44





Badminton, Tennis, Stolüstü tennis

Badminton



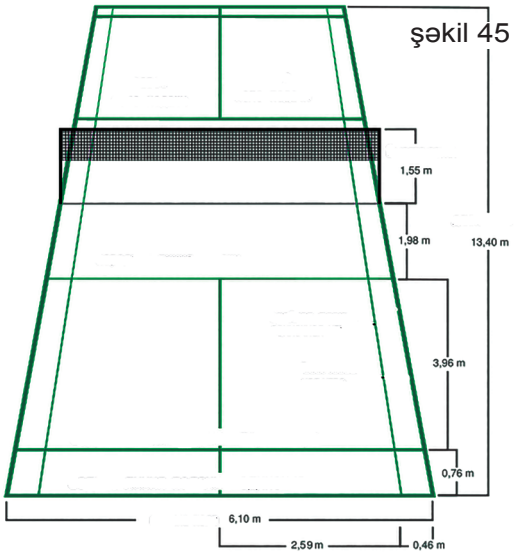
Badminton və ya **volan** (volant — uçan)-tennisə bənzər idman oyunu. 1992-ci ildən Olimpiya idman növü hesab olunur.

Badminton qədim Malayyada yaranmış, sonralar Asiyanın başqa ölkələrinə yayılmışdır. İlk dəfə 1872-ci ildə ildə İngiltərənin Badminton şəhərində Hindistandan qayıtmış ingilislər tərəfindən nümayiş etdirilmişdir.

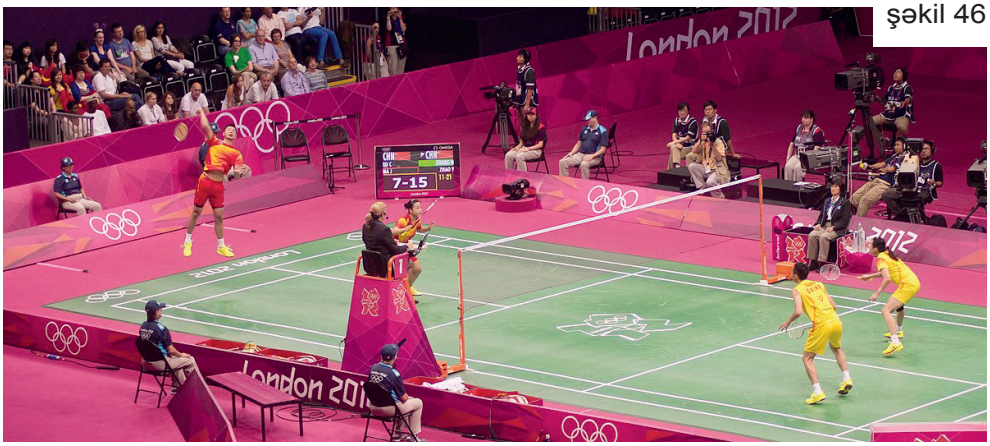
Badminton oyunu tor ilə iki hissəyə bölünmüş düzbucaqlı meydançada keçirilir. Torun hündürlüyü 1,55 m olur. Meydançanın ölçüləri qoşa oynayanlar üçün 13,4m x 6,1 m, tək-tək oynayanlar üçünsə 13,4m x 5,2m-dir.

Badminton üzərinə dəri çəkilmiş və taç şəkilli lələklərə malik, kütləsi 4,5—7,0 q olan probka top və kütləsi 135 — 190 q olan tennis tipli raketka ilə oynanılır.

şəkil 45

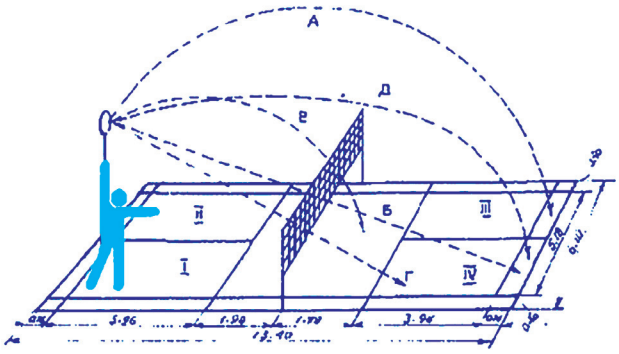


şəkil 46



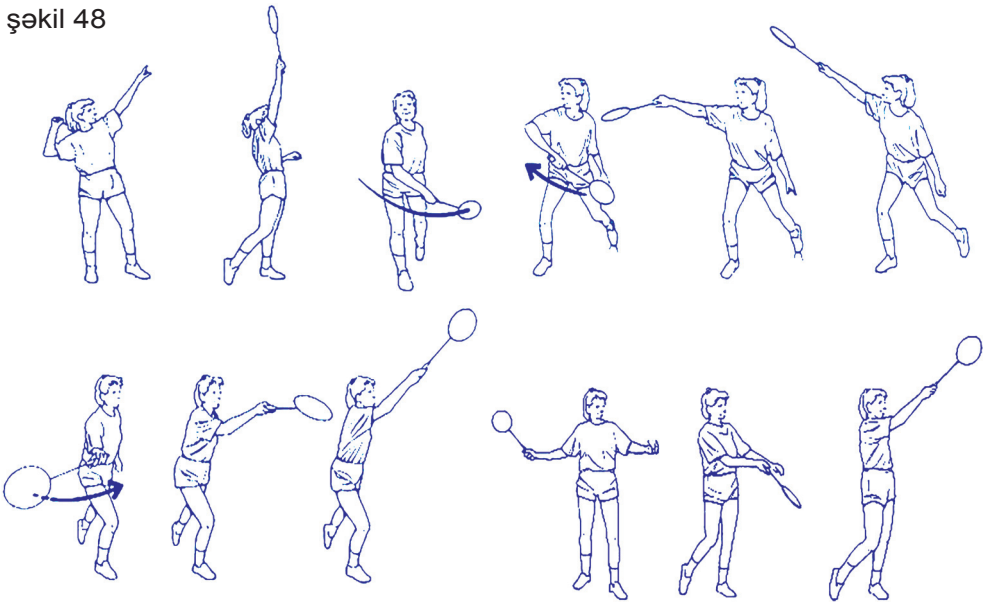
Oyunda məqsəd topu meydançanın rəqibə aid hissəsinə salmaq, öz sahəsinə düşməyə imkan verməməkdir. Badminton oyunu 3 hissədən ibarət olur (hər hissənin hesabı 21 xal qazanılanadək davam edir). Badminton qoşa və tək-tək oynanılır. Qaydalarının sadəliyinə, kiçik meydançada, çəmənlik və çimərliklərdə oynamaq imkanı olduğuna görə müasir badminton ən kütləvi idman oyunlarından birinə çevrilmişdir. Sıfır hesabında və cüt ədədli xallarda top sağdan çəpinə, tək ədədli xallarda isə soldan şaquli istiqamətdə ötürülür. Qoşa oyunlarda topu birinci olaraq sağdakı idmançı oyuna daxil edir, hər qazanılan xaldan sonra oyunçular yerlərini dəyişir. Badmintonun inkişafına və yarışların təşkilinə Beynəlxalq Badminton Federasiyası rəhbərlik edir. Üç ildən bir kişilər arasında Tomas kuboku, qadınlar arasında isə Uber kuboku uğrunda beynəlxalq miqyaslı badminton yarışları keçirilir. Hər il Uimbldon şəhərində İngiltərə birinciliyi uğrunda açıq badminton yarışları təşkil edilir.

şəkil 47



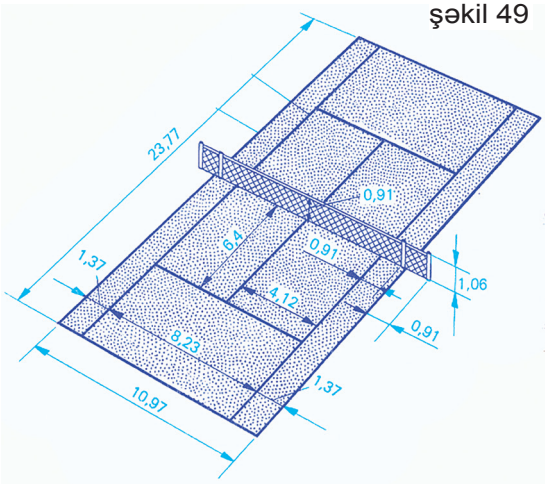
Badminton idmanına aid hərəkətlər və top atış texnikaları. (şəkil 48)

şəkil 48



Tennis

şəkil 49



1874-cü ildə İngiltərədə bu oyunun müasir dövrdəkinə yaxın qaydaları meydana çıxır, o zaman bu oyun laun-tennis adlanırmış. “Laun” ingiliscədən tərcümədə “çəmənlik”, “tene” isə fransızcadan tərcümədə “tutun”, “alın” deməkdir. İndi yalnız ot meydançasındakı oyunu belə adlandırırlar. Tennis oyunu artıq hər yerdə geniş yayılmışdır.

Tennisi metal torla və ya hasarla əhatə olunmuş xüsusi meydançalarda - kortlarda oynayırlar. Oyun üçün bütün meydançanın ölçüləri - hərəkət etməkçün əlavə sahələr də daxil olmaqla - 38 x 18 m (yarışlar üçün - 40 x 20 m), kortun özünün ölçüləri isə 23,77 x 8,23 m-dir. Kortun eni cüt oyunlar zamanı hərəsinin eni 1,37 m olan 2 dəhliz qədər də artırılır.

Kortun ortasından tor çəkilir. Bu torun hündürlüyü kənarlarda 1,06 m, ortada 0,91 m-dir. Meydançanı əhatə edən xətlərin eni də onun ölçülərinə daxildir.

Tennisi raketka ilə oynayırlar. 9-12 yaşlı tennisçilər üçün onun çəkisi 255 - 340 q, 13 -17 yaşlılar üçün 340 - 400 q, böyüklər üçünsə 455 qrama qədərdir. Raketkanın dəstəyi səkkizguşəlidir. Ona dəri və ya dermatin çəkilir. Raketka seçərkən onun dəstəyinin yoğunluğuna fikir verilir; o, əl üçün rahat olmalıdır. Həddən artıq nazik və ya yoğun dəstək zərbə zamanı əldə fırlana bilər. Raketkanın halqasına tellər bərkidilir.



Tennis topu rezindəndir, onun üzərinə ağ yun parça çəkilir. Bu topun diametri 6,25 - 6,67 sm, çəkisi 56,7 - 60 qramdır.

Oyun belə başlayır: rəqiblər meydançanın bir-birinə əks olan tərəflərində dururlar. Onlardan biri arxa xətdən topu diaqonal üzrə

birinci ötürmə sahəsinə vurur. Rəqib topu meydançanın istənilən yerinə qaytarır. Tennisçi xalı udduqdan və ya uduzduqdan sonra növbəti topu ikinci ötürmə sahəsinə vurur. Beləcə hər udulan və ya uduzulan ötürmədən sonra ötürmə sahəsi dəyişdirilir. Oyunçulardan hər biri topu rəqib tərəfə elə vurmağa çalışır ki, o, topu düzgün qaytara bilməsin. Topu oyuna daxil edərkən iki dəfə cəhd etməyə icazə verilir. Əgər oyunçu topu oyuna daxil edərkən ikinci dəfə də onu lazımi ötürmə sahəsinə vura bilmirsə, onda xalı uduzur. Tora toxunaraq lazımi ötürmə sahəsinə düşən top təkrar oyuna daxil edilməlidir.

İrəliləyərək və xətti tapdayaraq topu oyuna daxil etməyə icazə verilmir. Top oyuna daxil edilərkən onu qəbul edən oyunçu top yerə dəyməmiş onu qaytarmamalıdır.

Oyun zamanı isə top ya yerə dəydikdən dərhal sonra, ya da yerə dəyməmiş qaytarılır. Tora dəyib qayıdan və ya meydança xəttindən kənara düşən top uduzulmuş hesab edilir. Tennisdə hesab çox mürəkkəbdir: udulan xalların (topların) hesabı, oyunların hesabı və partiyaların hesabı. Birinci və ikinci udulan toplar hərəsi 15 xal, üçüncü udulan top isə 10 xal qazandırır. Əgər top dördüncü dəfə dalbadal udulursa, oyun bitir. Altıncı topdan sonra, yəni hesab 40:40 olduqda rahat olmaq üçün hesaba "bərabər" deyirlər. Əgər topu oyuna daxil edən "bərabər" hesabından sonra topu udursa, hesab "çox" olur, uduzursa, hesab "az" olur. "Az" hesabından sonra daha bir xalın uduzulması və ya "çox" hesabından sonra daha bir xalın udulması həmin oyunu uduzdurur və ya uddurur.

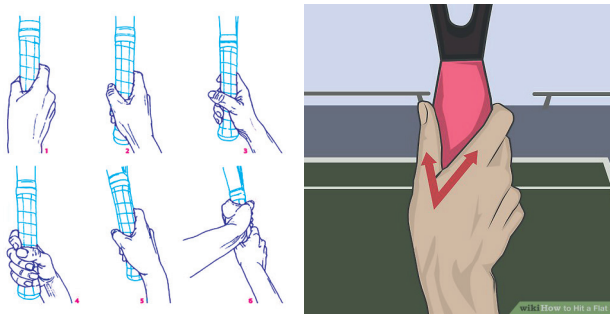
Hesab oyunun daxilində belə aparılır. Bir oyun (set) ərzində topu oyuna bir oyunçu daxil edir. Növbəti oyunda isə topu oyuna daxil etmək onun rəqibinə keçir.

Altı oyunda qələbə qazanan və rəqibdən azı iki set irəli olan idmançı partiyanı udur. Əgər rəqiblər hərəsi beş oyun udubsa, partiya rəqiblərdən biri iki oyun artıq udana qədər davam edir.

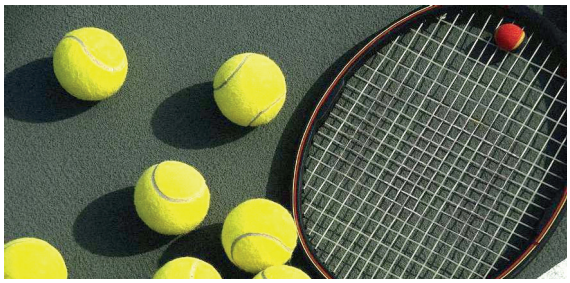
Raketkanın tutulma qaydası:

Raketka - topa zərbə vurmaq üçün istifadə edilən alət. Raketka tutacaq və qalın tor təbəqəsindən ibarət olur. Raketkanın tutacaq hissəsi çox bərk şəkildə olur ki, topa zərbə vurmaq mümkün olsun.

şəkil 50



şəkil 51

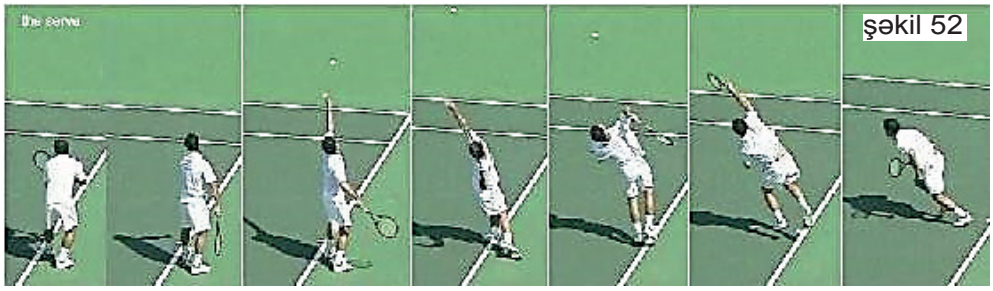


Top - keçə adlı sıx yun material ilə əhatələnmiş rezin top. Top daha yaxşı görünsün deyə onu adətən gözəçarpan rənglərə (sarı, yaşıl və s.) boyayırlar.

Servis vuruşu, yerlə vurulan zərbələrdən ən vacib, ən fərqli bir vuruşdur və tətbiqi, texniki xüsusiyyətləri baxımından digər vuruşlardan seçilir.

Birincisi, zərbə vurarkən hər iki qollardan istifadə edilir, ikincisi rəqibinizin sizə göndərdiyi topa deyil, özünüz hazırladığınız topa vurursunuz.

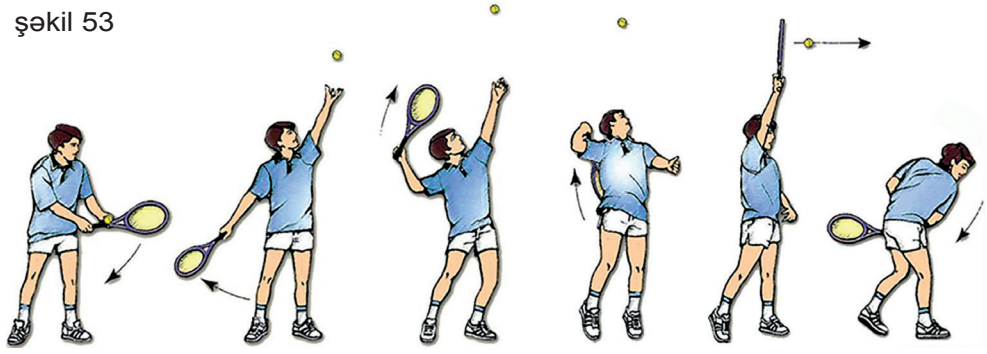
şəkil 52



Zərbə anında hər iki qolunuzdan istifadə edildiyi üçün fikriniz iki hissəyə bölünür. Çünki hər iki qolun hərəkəti ayrıdır və bu hərəkətlər sinxronizasiya tələb edir. Sonra bu hərəkətləri ritmdə etmək və topu düzgün yerdə doğru zamanda qarşılamaq lazımdır. Servisin texniki hissəsinin üzərində durulmalı və parça-parça bu hərəkətlər davamlı səkildə tamamlanmalıdır.

Tennisdə vuruşlar: *(vuruşları oyun zamanı tətbiq edin)*

şəkil 53



Stolüstü tennis

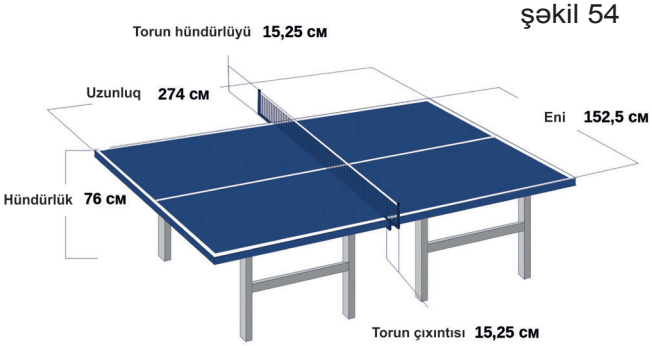


Məktəblilər tərəfindən sevilən idman növlərindən biri də, stolüstü tennis oyunudur.

Bu oyunun mahiyyəti top torun üstündən keçərək stola dəydikdən sonra onu raketka ilə yenidən torun üstündən stolun digər - rəqibə aid olan hissəsinə tərəf vurmaqdan ibarətdir. Oyunçunun vəzifəsi güclü, dəqiq və cürbəcür zərbələrlə elə vəziyyət yaratmaqdır ki, rəqib topu ya heç qaytara bilməsin, ya da onu tora və ya stoldan kənara vursun. Stolüstü tennisi təkbətək və ya ikiyə-iki oynayırlar.

Stolüstü tennisin kort ölçüləri.

şəkil 54



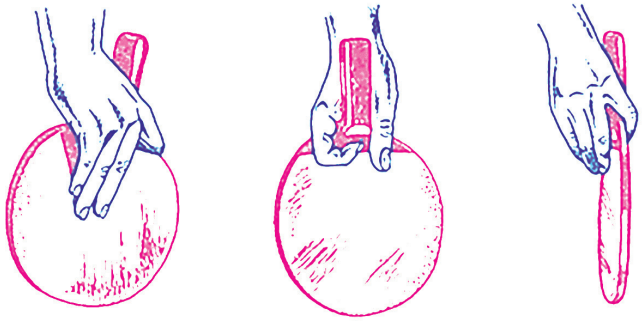
Stolüstü tennisin idman avadanlığı çox sadədir. Bura stol, raketkalar, tor və top daxildir. Bir tennis stolu üçün lazım olan meydançanın minimal ölçüləri 7,75 x 4,5 m-dir. Daha kiçik olan meydançada oynamaq texnikaya və taktikaya mənfi təsir göstərir.

Tennis stolunu özünüz də asanlıqla düzəldə bilərsiniz. Onun üstü üçün qalın faner və ya qalınlığı 30 mm-dən az olmayan yaxşı qurudulmuş hamar taxtalar lazımdır. Stolun üstünün ölçüsü 274 x 152,5 sm, stolun hündürlüyü 76 sm olmalıdır. Üst hissənin tamamilə düz olması (ancaq sürüşkən yox) çox vacibdir.

Bu idmanın salon tennisi adıyla bilinən ilk şəkli 1880-ci illərdə Hindistan və Cənubi Afrikadakı İngilis zabitləri tərəfindən oynanmışdır. Lakin, 1988-ci ildə bu idman növü olimpik idman halına gəlib çıxa bilmişdir.

Stolüstü Tennis Federasiyasının 2003-cü il tarixli qərarına görə, topun diametri 2 mm böyüdülmüşdür. Bunun nəticəsində oyunun sürəti 15% artmış və televiziyada oyunu izləmək daha asanlaşmışdı. 1984-cü il Avropa çempeonatında Azərbaycanlı usta Valentina Popova 4 qızıl medal qazanmışdır.

Stolüstü tennis raketkasi və tutulma qaydası:

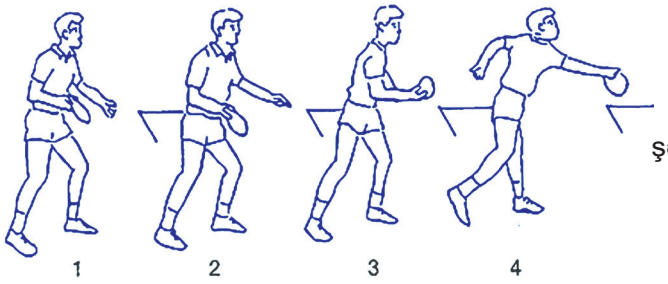


şəkil 55

Topun qəbulu və zərbənin vurulma ardıcıllığı:

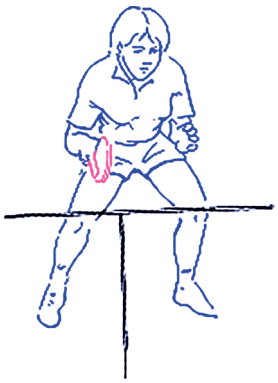


şəkil 56



şəkil 57

Müdafiə duruşu:



şəkil 58

Dözümlülük qabiliyyəti

Dözümlülük qabiliyyəti – müxtəlif intensivlik zonalarına aid olan fiziki yükü icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Ümumi və xüsusi dözümlülük anlayışları mövcüddur. Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Xüsusi dözümlülük hər hansı ixtisaslaşma növündə əsas hərəkətin maksimal (yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq) rejimdə icra qabiliyyətidir.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı etdirilməsi hərəkət və ya hərəkət komplekslərinin icrasının aşağıdakı tələblər daxilində yerinə yetirilməsi zamanı mümkündür.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişsafı üçün istifadə ediləcək resursların (hərəkətlərin) icrası metodlarının müəyyənləşdirilməsi.

1. Hərəkətin davamlı icrasının təmin edilməsi.

2. Təkrar icra olunan hərəkət, oyun, hərəkət komplekslərinin orqanizmin müəyyən yorğunluq fonunda verilməsi.



3. Orqanizmin qüvvə və sürət imkanlarından;

4. Yorulma zamanı əzələ işini davam etdirərkən orqanizmin fizioloji funksiyalarının dayanıqlığından və s.

Dözümlülük istiqamətli dərslərdə yeknəsəqliyi aradan qaldırmaq üçün bütün hərəkətlər və oyunlar şagirdlərin komandalı fəaliyyəti şəklində təşkil olunmalıdır.

Ümumtəhsil məktəblərində ümumi dözümlülüyün və sürət dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Ümumi dözümlülüyə ayrılmış dərslərin ənənəvi təşkili adətən müəyyən məsafələrə kross qaçışı formasında həyata keçirildiyi üçün dərs maraqsız alınır. Ən əsası isə şagirdlərdə belə dərslərdə fəal iştirak arzusu aşağı səviyyədə olur. Vəsaitdə dözümlülük dərslərinin planlaşdırılmasında yuxarıda qeyd olunan amil nəzərə alınaraq ilk növbədə bu dərslərində istifadə olunacaq vasitələr dörd qrupa bölünmüşdür:

- çoxmərhələləri estafetlər;
- enişli-yoxuşlu yerlərdə komandalararası kross qaçışları; - süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar; - uzun mərhələli estafetlər.

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

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

1. **Orta və uzaq məsafələrə qaçış.** Belə fiziki yük aşağı qaçış tempində 1000 metrdən 3000 metrə kimi, orta qaçış tempində isə “fartlek” (sürət ilə oynamaq mənasındadır) üsulundan istifadə etməklə müəyyən qaçış məsafəsi (məsələn, 50-60 m), müəyyən qaçış məsafəsi isə (məsələn, 100-150 m) aşağı, minimal intensivlikdə qət edilir. Tədricən bu nisbət dəyişdirilir.

2. **Üzgüçülük.** Şəraiti olan ümumtəhsil məktəblərində üzgüçülük dözümlülüyün inkişafı üçün əlverişli vasitədir. İstənilən üzmə üsulundan istifadə etməklə dayanmadan üzmə məsafəsi 25 metrdən 100 metrə çatdırılmalıdır.

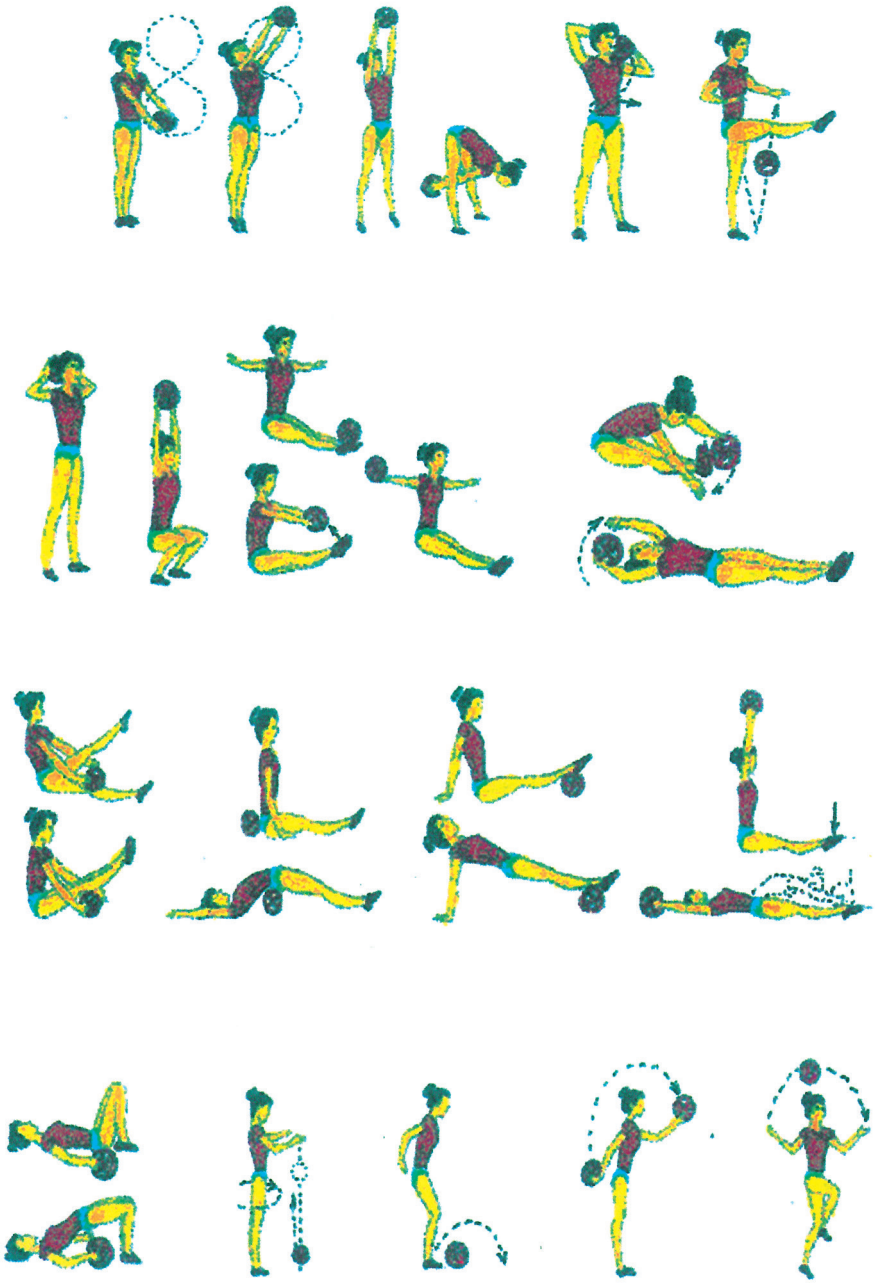
Dözümlülüyün inkişafı üçün həftəlik üzmə məsafəsi 1200-1500 metrə çatdırıla bilər.

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

Dözümlülüyün inkişafı zamanı tədricilik və fərdilik prinsiplərinə mütləq riayət olunmalıdır.

Dözümlülük qabiliyyəti üçün ümuminkişafetdirici hərəkətlər

şəkil 59



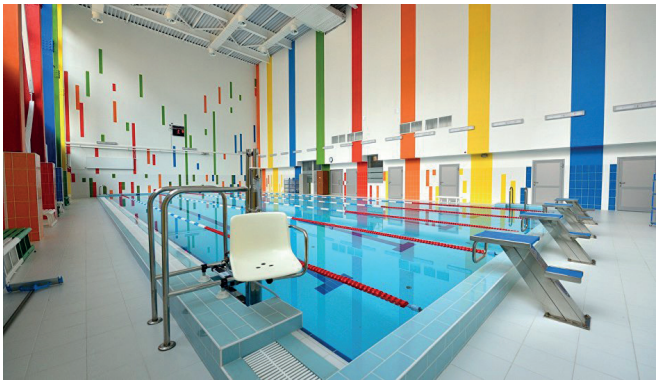
şəkil 60



Üzgüçülük

Üzgüçülük qədim insanın yaşamaq uğrunda mübarizəsinin bir vasitəsi kimi yaranmışdır. Üzgüçülük insanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün əlverişli vasitə hesab olunur. Üzgüçülük hərəkəti insanın dözümlü, çevik, güclü olmasına, müxtəlif şəraitlərdə özünü inamlı hiss etməsinə imkan yaradır.

Suda müntəzəm surətdə məşğul olmaq bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirir.



Yaxşı üzgüçü olmaq üçün nə lazımdır?

Hər şeydən əvvəl ahəngdar fiziki inkişafa nail olmaq lazımdır. Bu inkişaf təkcə suda deyil, həm də quruda müntəzəm fiziki məşğələlər nəticəsində yaranır.

Bu hərəkətlər ilk növbədə insanın ürək-damar və tənəffüs sisteminin inkişafına, əzələ sisteminin möhkəmlənməsinə, bədənin harmonik inkişafının təmin olunmasına, düzgün qamətin formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda üzgüçülük orqanizmin soyuğa uyğunlaşmasına, kəskin temperatur dəyişikliklərinə qarşı orqanizmin müqavimətini gücləndirir.

Beynəlxalq standartlarda ölçüsü olan (50 metr, 8 cığır) hovuzlarda bədənin kulac və ayaq hərəkətlərindən başqa bir kömək almadan, hər yarışçının öz cığırında, sərbəst, arxa üstə, kəpənək və qurbağa stillərinin hər birində və ya dördü birdən qarışıq olaraq, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrlərdə fərdi və ya qrup olaraq etdikləri yarışmaya deyilir.

Qədim Yunan və Roma sivilizasiyalarında üzgüçülük, əsgəri təhsillə birlikdə təməl təhsilin əhəmiyyətli bir parçası olaraq görülməkdə idi. Qədim Yunanıstanda zaman-zaman üzgüçülük yarışmaları təşkil etmişlər; Romalılar, hamamlardan ayrı olaraq üzmə hovuzları inşa etdirmişlər. Yaponiyada isə məktəblərdə üzmə təhsilini məcburi edən imperatorluq fərmanı nəşr etmişdir.

FİNA-in qurulmasıyla birlikdə, bu növdən yarışlar qaldırılaraq, yarışlarda FİNA müdiriyyəti əsas alındı. Bu müdiriyyətdə yarış məsafələrinin metr cinsindən ölçülməsinə qərar verilərək yarışma stilləri də sərbəst , arxa üstə,

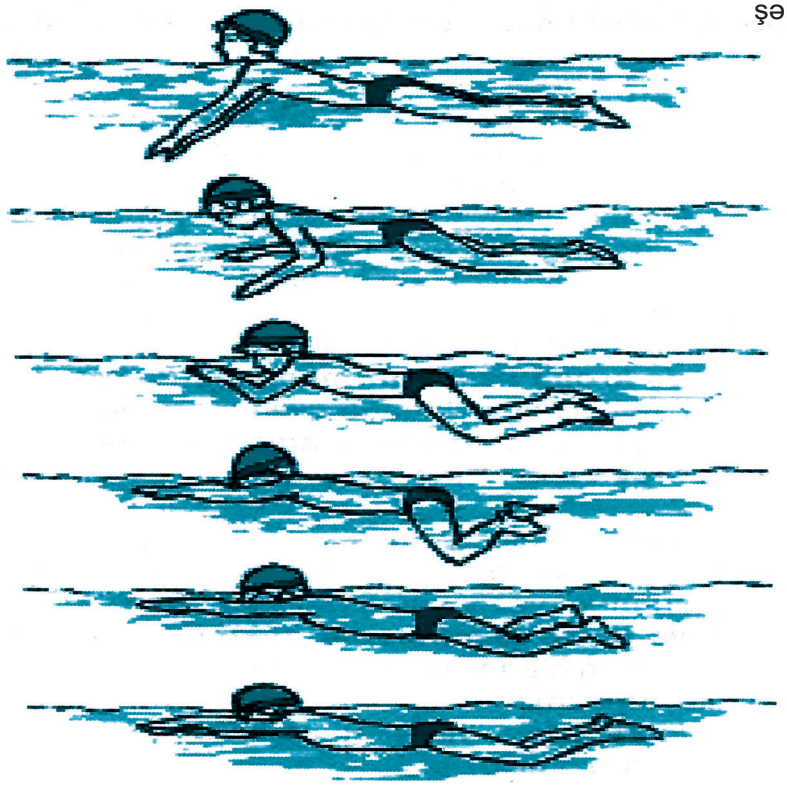
qurbağalama və kəpənək olaraq təyin olundu. Sinxron üzgüçülük , digər adıyla su baleti 1800-cü illərin sonlarında ortaya çıxmış olmasına baxmayaraq, uzun illər sirk və yarmarkalarda, tamaşalar şəklində davam etdirildi. 1952-də FİNA tərəfindən tanınaraq, eyni il Helsinki Olimpiadalarında "nümayiş idmanı" olaraq iştirak etdi. Sinxron Üzgüçülük 1984-cü ildə olimpiada proqramına daxil edildi.

Üzgüçülük üsulları:

- Sərbəst üzmə
- Brass üzmə
- Krol üzmə
- Kompleks üzmə

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

şəkil 61



Brass üsulu ilə üzmə texnikası

Brass üsulu ilə üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi:

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

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

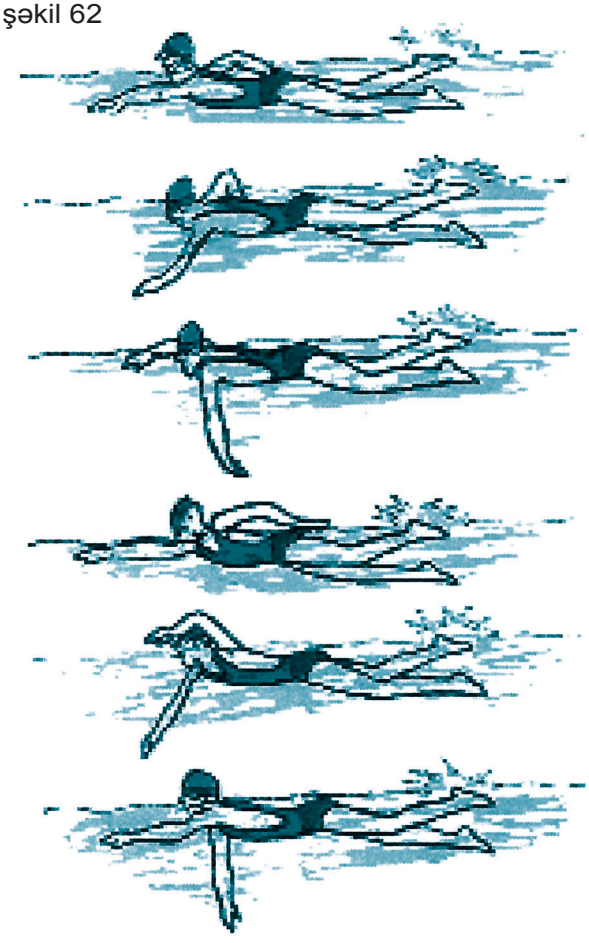
3. Qolların fasiləsiz hərəkəti ilə brass üsulu, tənəffüslə uzlaşdırılmış üzmə.

4. "Bölünmüş" brass üzmə (iki avar qollarla, sonra bir hərəkət qıçlarla).

Krol üsulu – geniş yayılmış, sürətli və icra texnikasına görə sadə üzmə üsuludur. Üzmə qolların və qıçların simmetrik və daim təkrarlanan hərəkətlər hesabına baş verir. Bu üsul su üzərində sürətli üzüb keçmək üsuludur.

Sinə üzərində krol üsulunun təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

şəkil 62



sinə üzərində krol

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

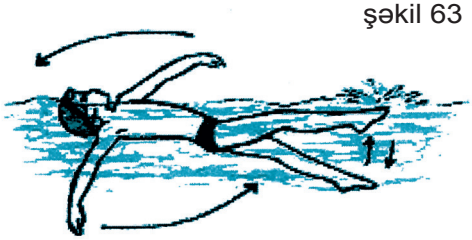
Qıçların üfüqi, əzələlərin boşalmış halda, bədənin suda axıcı vəziyyətdə olmasına, suyadavamlı, arasıkəsilmədən nəfəsverməyə diqqət yetirmək.

2. Qolların hərəkəti ilə üzmə.

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

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

şəkil 63



kürək üzərində krol

Kürək üzərində krolla üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

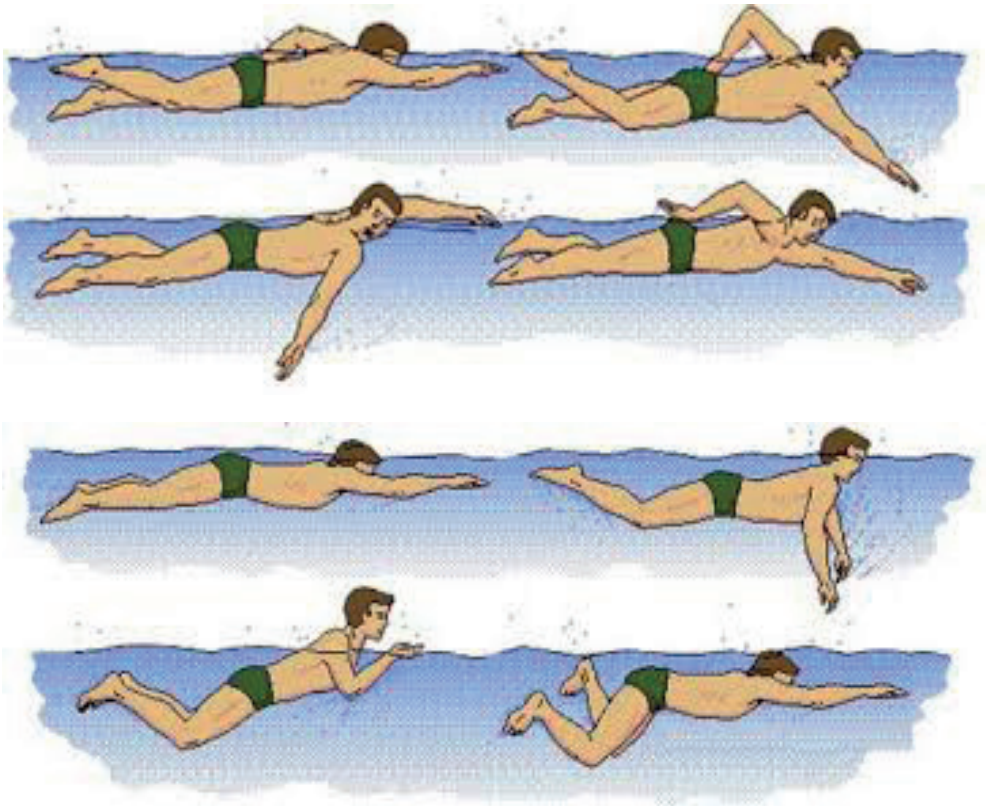
1. Qolların müxtəlif vəziyyətlərində qıçların hərəkəti ilə üzmə.
2. Qolların eynivaxtlı buda qədər avarçəkməsi ilə üzmə.
3. Kürək üzərində qıçların fasiləsiz, qolların növbəli avarçəkmə hərəkəti ilə üzmə.

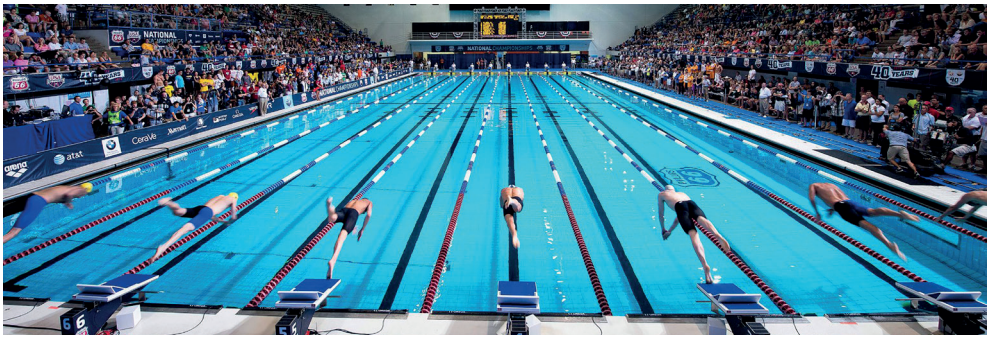
Bu zaman bədənin yaxşı dartılmış, axıcı vəziyyətinə, güclü və uzun avarçəkməyə diqqət yetirməli, avarçəkmələrarası vaxt fasiləsinə (qıçlarla 4-6 hərəkət), gövdənin üfüqi vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır.

Əlin tutulma forması:

Müxtəlif üzmə formaları:

şəkil 64





Hadisələrin və zədələnmələrin qarşısını almaq üçün aşağıdakı tələblərə və qaydalara əməl edilməlidir:

1. Məşğələlər zamanı nizam-intizama ciddi riayət etmək lazımdır, bir-birini itələmək, ayağından tutmaq, yalançı həyəcan siqnalı vermək olmaz.
2. Böyüklərin iştirakı olmadan üzməyi öyrənmək olmaz. Hətta siz üzməyi bacarsanız da, buna yol vermək olmaz.
3. Əgər su hövzəsinin dərinliyinin nə qədər olması və orada kənar əşyaların olması haqqında məlumatınız yoxdursa, onda ora tullanmaq təhlükəlidir.
4. Nəfəsi uzun müddət saxlayaraq suyun altına batmaq olmaz.
5. Üşümə hiss etdikdə sudan çıxmaq və isinmək (qaçış, isti duş, dəsmalla silinmək və s.) lazımdır.
6. Köməkçi vasitələrdən (taxta, doldurulmuş dairə və s.) istifadə bacarığına yiyələnmək lazımdır.
7. Özünü yaxşı hiss etmədikdə (öskürək, soyuqdəymə, qrip və s.) çimmək olmaz.

Üzgüçülük məşğələlərində iştirak etmək üçün fərdi ləvazimatların: üzgüçülük paltarının, rezin papağın, sabun, dəsmal və darağın olması zəruridir. Örtülü hovuzlarda çimmək üçün əvvəlcə duşda sabunla yuyunmaq lazımdır. Məşğələdən sonra yuyunma zamanı iltihabi proseslərin olmaması üçün başı və qulaqları yaxşıca qurulamaq lazımdır. Hətta isti havada belə çimdikdən sonra yaş paltarda qalmaq olmaz. Təbii su hövzələrində suyun temperaturunun +20°-dən az olmadığı hallarda çimmək tövsiyə olunur. Belə halda havanın temperaturu 25-26° C və ondan yuxarı olmalıdır. Suda qalma müddəti tədricən artırılır. 5-10 dəqiqədən 30-40 dəqiqəyə çatdırılır. Açıq su hövzələrində üzmək üçün günün birinci yarısında saat 10-dan 13-ə kimi olan vaxt daha əlverişli hesab olunur. Daha isti havalarda günün ikinci yarısında saat 16-18-də üzmək olar.

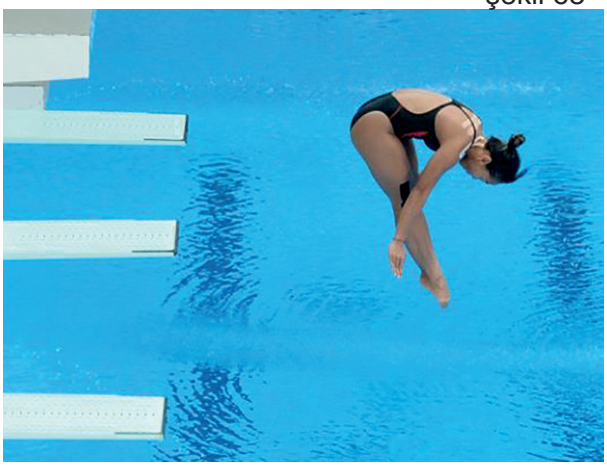
Üzməyi bacarmayanların suda əl və ayaqlarla ən sadə üzmə hərəkətlərinin icra bacarıqlarına yiyələnməsi olduqca vacibdir. Bu zaman çəkinmədən

suya daxil olmaq, suyun altına girmək və s. vərdişlərə yiyələnmək lazımdır.

Üzgüçülüyün əhəmiyyəti: İnsan üzərkən vücudun bütün əzələlərini hərəkət etdirərək onları möhkəmlədir və bədəni yaxşı formada saxlayır. Bununla yanaşı üzgüçülüyün immunitet sistemini gücləndirdiyi, metabolizmanın müntəzəm qaydada işləməsinə şərait yaratdığı qan dövranı sistemini, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırdığı bildirilir.

Suya tullanma: müəyyən bir yüksəklikdən tullanıb, havada estetik hərəkətlər etdikdən sonra suya tullanma idman növüdür.

şəkil 65



Olimpiya oyunlarında ancaq 10 metrlik yüksəklikdə 3 metrlik sıçrayış taxtaları istifadə olunur. Yarışmalarda ən azından 3 hakim sıçrama, bədənin havadakı vəziyyəti, nəzərdə tutulan hərəkətin edilməsini, suya baş vurmanı nəzərə alaraq xal verirlər. Hər tullanma üçün verilən xallar toplanır çətinlik səviyyəsinə vurulur. 11 tullanmadan sonra ən çox bal yığan idmançı birinci olur. Kişilərdə 5-i vacib,6-si sərbəst 11 atlayış, qadınlarda 5-i sərbəst və 5-i vacib olan 10 atlayış edilir.(şəkil 65)

şəkil 66



Qüllə tullanma. Tramplindən fərqli olaraq, üzərindən atlanan platform tərpənən deyil və sudan yüksəkliyi 10 metrdir.

şəkil 66

Üzgüçülük üçün hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Doldurulmuş toplarla hərəkətlər:

Təklikdə hərəkətlər:

• Top əldə, baş arxasında. Üfüqi vəziyyətə qədər yayvari əyilmə hərəkətləri;

• Top əllərdə yuxarıda:

- irəliyə əyilmələr;
- yanlara əyilmələr;
- oturub-qalxma

• kürək üzərində uzanma, top əllərdə: topla düz qıçlara toxunmaq;

• oturuş, ayaqlar çiyin enində aralı, top əllərdə yuxanda;

• qıçlara tərəf növbəli əyilmələr;

• skamya üzərində oturuş, irəliyə və arxaya əyilmələr;

• Topun yuxarıya atılmaları.

Cütlükdə hərəkətlər:

• Baş arxasından cüt qollarda atmalar;

• Sinədən atmalar;

• Yan-yana duraraq baş arxasından tək əllə atmalar;

• Kürəyi bir-birinə olmaqla dönərək iki əllə atmalar;

• Oturaraq ayaqlar aralı, müxtəlif atmalar;

• Qarşı-qarşıya duraraq müxtəlif məsafələrdən topu bir-birinə atmaq

Brass üsulu ilə üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

• Hücum addımında yayvari oturmalar;

• Düz qıçlarla irəliyə-arxaya, sağa, sola holaylandırma hərəkətləri;

• Diz üstə oturaraq pəncələri aralamaq, dabanlar üzərinə oturmaq, arxaya əyilmək;

• əsas duruşdan dizləri növbəli olaraq mümkün olan maksimum həddə qaldırmaq;

• Əsas duruşdan ayaqla havada dairələr “cızmaq”.

Sinə üzərində krolun təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

• Ç.V. əllər beldə gövdəni sağa və sola döndərmək;

• Uzanaraq dayaqda qollann sürətlə bükülüb-açılması;

• Oturaraq dayaqda qıçların növbəli olaraq yuxarı-aşağı hərəkəti;

• Qarın üzərində uzanmış vəziyyətdə, əllər baş arxasında, geriyə əyilmək və ç.v. qayıtmaq;

• Duruş. İrəliyə əyilmək sağ qol irəlidə, sol dizdə krol üsulunda olduğu kimi üzmə hərəkətlərinin imitasiyası.

Şagird hazırlıq səviyyəsinin hərəki qabiliyyətlər üzrə yoxlanılması

Hər bir şagird özünün hazırlıq səviyyəsini yoxlaya bilər. Mənimsədiyi hərəki qabiliyyət, bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirməlidir. Hərəki fəaliyyətin dəyişən şəraitin tələbinə müvafiq qurulması zamanı normalara uyğun **sürət, sürət-güc, qüvvə, çeviklik, dözümlülük və əzələlərin elastikliyini** nümayiş etdirməlidir.

Hərəki qabiliyyətlər insanın gündəlik fəaliyyətində əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu qabiliyyətlərin inkişafı üçün çox geniş sayda müxtəlif strukturlu hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır. Çətin formalı hərəkətlər həm müstəqil məşğələlərdə, həm də ev tapşırıqları vasitəsi ilə aparılmalıdır.

Hərəki qabiliyyətinizi yoxlamaq üçün onları aşağıdakı qruplara bölmək lazımdır.

1. Qaçış:
- 60 metr məsafəyə qaçış
- 100 metr məsafəyə qaçış
- 4x50 metr məsafəyə estafet qaçışı

2. Tullanmalar:
- uzunluğa tullanma
- hündürlüyə tullanma

Atmalar:
- doldurulmuş topun atılması
- qumbara atma

3. Əyilmələr:
- dizləri bükmədən irəli əyilmələr

4. Sallanmalar və dayaqlar:
- hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdə dartınma (oğlanlar)
- alçaq turnikdə uzanmış vəziyyətdə dartınma (qızlar)
- uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması (oğlanlar)
- gimnastika skamyasında əllərə dayaqdan qolların bükülüb-açılması(qızlar)
- bir əllə dayaqdan tək ayaqla oturub-durma

5. İdman oyunları:

- basketbol topun səbətə atılması
- futbol topunun qapıya vurulması
-voleybol topunun oyuna daxil edilməsi
- 3x10 metr məsafəyə qaçış

6. Uzaq məsafəyə kross qaçışı:

- 2000 metr məsafəyə qaçış (oğlanlar)
- 2000 metr məsafəyə qaçış (qızlar)
- 6 dəqiqəlik qaçış (metr)

Sürət qabiliyyəti

cədvəl 14

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	60 m qaçış san	10,2 və >	9.4 və >	8.2 və >	8.0 və <
Qızlar	60 m qaçış san	11,0 və >	10.1 və >	9.3 və >	9.2 və <
Oğlanlar	100 m qaçış san	15,3 və >	15.2 və >	15. və <	14,0 və <
Qızlar	100 m qaçış san	17,6 və <	17,2 və <	16,5 və >	16,3 və <
Oğlanlar	Estafet qaçış 4x50	39,5-37,6	37,4-36,6	36,5-36,1	36,0 və <
Qızlar	Estafet qaçış 4x50	42,2- 41,7	41,4-39.4	39,5-39,2	39,0 və <

Sürət-güc qabiliyyəti

cədvəl 15

Kontin-gent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	370 <	400	430	460 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	120 <	124	128	130 >
	Qumbara atma (700 qr m)	20 <	24	30	36 >
Qızlar	Qaçaraq uz.tul (sm)	290 <	315	340	360 >
	Qaçaraq hün.tul (sm)	104 <	108	112	120 >
	Qumbara atma (500 qr.m)	10 <	13	18	23 >

Əyilmə qabiliyyəti (B.Ə.Q.)

cədvəl 16

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	2 və <	3-7 və >	8-11 və >	14 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	5 və <	7-9	10-13	18 və >

Qüvvə qabiliyyəti cədvəl 17

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 “2”	Q.S.2 “3”	Q.S.3 “4”	Q.S.4 “5”
Oğlanlar	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	0	5 və <	8-11	12 və >
Qızlar	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	5 və <	6-13	14-17	18 və >
Oğlanlar və qızlar	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma	1	2	3	5
Oğlanlar	Gövdənin bükülüb açılması	22 və <	23-27	28-32	33 və >
Qızlar	Gövdənin bükülüb açılması	15 və <	16-22	23-27	28 və >
Oğlanlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb açılması	12 və <	13-17	18-20	21 və >
Qızlar	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb açılması	10 və <	11-13	14-15	16 və >
Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülüb-açılması	Qızlar	8-9	9-10	12-13	14 və >
Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq	Oğlanlar Qızlar	9-10 8-9	12-15 10-13	17-19 15-16	20 və > 15 və >
Gövdənin bükülüb-açılması	Oğlanlar Qızlar	10-12 8-9	13-17 10-14	19-23 15-18	24 və > 19 və >

Çeviklik qabiliyyəti

cədvəl 18

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) *(Basketbol)*	1	2	3	4-5
	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) *(Futbol, həndbol)*	1	2	3	4-5
	Topun oyuna daxil edilməsi (3metrdən-5 cəhd) *(Voleybol)*	1	2	3	4-5
Oğlanlar	Məkik Qaçışı (3x10m) san.	8.6 və >	8.5-8.1	8.0-7.6	7.5 və <
Qızlar		9.5 və >	9.4-9.1	9.0-8.7	8.6 və <

Dözümlülük qabiliyyəti

cədvəl 19

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Oğlanlar	2000 m kros qaçışı (dəq.san)	11.30 >	11.00	10.30	10.00 <
Qızlar	2000 m kros qaçışı (dəq.san)	12.00 >	11.30	11.00	10.30 <
Oğlanlar	6 dəqiqəlik qaçış. m	1150və <	1200-1300	1350-1450	1500 və >
Qızlar		950 və <	1000-1050	1100-1300	1350 və >

Yuxarıda göstərilən normativ cədvəllərində şagird hərəkətləri yerinə yetirən zaman məqbul davranış və etik normalar çərçivəsində özünü aparmalıdır.

Hər dərsin məzmunu eləcə də bütövlükdə məzmun xəttinin qarşılıqlı əlaqəsi üzərində qurulmuşdur. Hərəki qabiliyyətlərin mükəmməl səviyyədə mənimsənilməsi üçün normativlərə əsasən öz bacarıqlarınızı nümayiş etdirə bilərsiniz.

Dərslikdə olan mövzular təhsilləndirici, tərbiyələndirici və inkişafetdirici prinsiplərə əsasən qurulmuşdur.

cədvəl 20

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Hərəkətlər, oyunlar, onların təminatı haqqında məlumat verə bilmir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəki fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət tədris vahidinə aid hərəkətləri qeyri-dəqiq icra edir	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verilir.	Çeviklik tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

III Bölmə

Müstəqil məşğələlər

Müstəqil məşğələ zamanı tövsiyə olunan metodlar

Müstəqil məşğələlər daha çox hərəki qabiliyyətlərin - qüvvə, sürət, sürət-güc, çeviklik və s.-nin inkişafına həsr olunur. Bu səbəbdən də hər bir yeniyetmə ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafını əsaslandıran faktorlar haqqında məlumata malik olmalı, yəni hər hansı hərəki qabiliyyətin xüsusiyyətlərini və eyni zamanda sadə məşq metodlarını bilməli, onlardan istifadə bacarığına yiyələnməlidir.

İstənilən məşq prosesi əvvəlcədən müəyyən olunmuş hər hansı bir məqsədin həyata keçirilməsinə yönəlir. Bu hərəkətin icra üsuluna yiyələnmə, onun təkmilləşdirilməsi, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı ola bilər.

Qidalanma - Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin icrası, müxtəlif məşğələlər, məşq prosesi balanslaşdırılmış qidalanma rejimindən istifadəni zəruri amilə çevirir. Qida ümumilikdə beş tərkib elementindən: zülallardan, yağ və karbohidratlardan, minerallar və vitaminlərdən, eyni zamanda su və liflərdən ibarət olmalıdır. Sadalanan hər bir qida elementinin orqanizmdə öz rolu və çəkisi vardır.

Vitaminlər haqqında dərsliyin əvvəlki bölməsində qeyd etmişdik.

İnsan orqanizminin sağlamlığı onun gündəlik hərəki fəaliyyətindən bilavasitə asılıdır. Hərəkət orqanizmin müxtəlif üzv və funksional sistemlərinin həmişə optimal iş vəziyyətində olmasını təmin edən faktorlar içərisində ən əhəmiyyətlisidir. İnsan sağlamlığını və uzunömürlülüyünü tədqiq edən müxtəlif ölkələrin mütəxəssisləri bu qənaətdədirlər. Beləliklə, gündəlik hərəki fəaliyyət insanın sağlamlığı və iş qabiliyyətinin tənzimlənməsində mühüm rola malikdir. Lakin sistemli məşğələlər orqanizmin enerji substratlarının sərf olunmasına gətirib çıxarır ki, bu da gündəlik qida rejimində nəzərə alınmalıdır. Qida və hərəkət balansının pozulması insanlarda artıq çəkinin və bunun orqanizm üçün yaratdığı müxtəlif problemlərin ortaya çıxmasına səbəb olur.

Mineral elementlər - orqanizmdə çoxsaylı funksiyaları yerinə yetirir. Kalsium, fosfor və maqnezium orqanizmdə sümük və dişlərin sağlamlığını təmin etmək üçün; kalium - əzələ, sinir, dəri və toxumaların elastikliyi üçün; dəmir - sağlam qan üçün olduqca zəruri elementlərdir. Natrium orqanizmin maye mühitinin çox zəruri hissəsidir. Qeyd olunan mineral elementlər orqanizm üçün çox kiçik həcmdə lazımdır. Balanslaşdırılmış qidalanma zamanı onların çatışmazlığı müşahidə olunmur.

Su - qida məhsulu olmasa da, bütün orqanizmin 60 %-ni təşkil edir. O, insan həyatının fəaliyyət göstərməsi üçün ən zəruri element hesab edilir. Məhz suyun hesabına qida maddələri onlara ehtiyacı olan üzv və toxumalara çatdırılır. Su orqanizmdə qanın həcmini və orqanizmin temperaturunu tənzimləyir. Orqanizmdə olan qanın 2/3 hissəsi onun daxilində, 1/3 hissəsi isə qan damarlarında yerləşir. Orta bədən quruluşuna malik olan insanlarda suya olan gündəlik tələbat 2 litrə yaxındır. Sistemli məşğələlər və fiziki yük zamanı orqanizmin suya olan tələbatı artır.

Şagirdin müstəqil seçimi – Ölkəmizdə çoxsaylı idman klublarında və cəmiyyətlərində minlərlə məktəbli özünün idman ustalığını artırır, idmanın hər hansı növü üzrə ixtisaslaşır. Hər bir ümumtəhsil məktəbində ayrı-ayrı idman növləri üzrə bölmələr fəaliyyət göstərir. İstənilən şagird öz arzusundan asılı olaraq bu bölmələrdə idman növləri üzrə məşğul ola bilər.

İdman növləri ilə məşğələlər bir neçə mərhələdən ibarətdir. İlkin hazırlıq, təlim-məşq mərhələsi, idman təkmilləşməsi mərhələsi, yüksək idman ustalığı mərhələsi. İdmanla ciddi məşğul olmağı qarşıya məqsəd qoymuş hər bir şagird bu hazırlıq mərhələlərini keçməlidir. Hər bir mərhələ orta hesabla 1-3 illik vaxtı əhatə edir və müxtəlif amillərdən asılıdır. Bu amillər fərdi talant, fiziki inkişaf, hərəki qabiliyyətlərin səviyyəsi (sürət, qüvvə, sürət-güc, dözümlülük və s.), növün icra texnikasına yiyələnmə, gün, qida rejiminə ciddi əməl olunması və s. ola bilər.

Hər bir idman növü özünün müəyyən xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Bu xüsusiyyətlərdən asılı olaraq ayrı-ayrı idman növləri ilə ciddi məşğul olmaq, başqa sözlə, ixtisaslaşmaq məqsədilə məşğələlərə başlamaq vaxtları müxtəlifdir. Bu səbəbdən də ayrı-ayrı hazırlıq qrupları üçün yaş normaları mövcuddur.

Sürət, sürət-güc, qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üstünlük təşkil edən yeniyetmələrin atletika növləri, voleybol, idman təkmübarizliyi, basketbol kimi növlərdə ixtisaslaşması daha uğurlu hesab oluna bilər.

Bir qədər yaşlı yeniyetmələr avarçəkmə, boks, veloidman, ağırlıqqaldırma kimi növlərdə məşğələlərə başlaya bilərlər.

Ümid etmək olar ki, hər bir yeniyetmə özünün hazırlıq və hərəki qabiliyyətlərinə müvafiq idman növü seçərək özünə sağlam həyat tərzini təmin edəcəkdir. Hər bir yeniyetmə bilməlidir ki, istənilən idman növündə uğur əldə edilməsinin ilk şərti özünün ümumi fiziki hazırlığını artırmaqdır. Bununla yanaşı, istənilən halda hər bir məktəbli müəyyən hərəkət kompleksindən istifadə etməklə özünün fiziki hazırlığının səviyyəsini yoxlaya bilər.

Səhər gimnastikası

Səhər gimnastikası kompleksinin icrasının əsas məqsədi orqanizmi oyandırmaq, onu gündəlik fəaliyyət üçün optimal hazırlıq vəziyyətinə gətirməkdir. Bu məqsədlə yerinə yetirilən hərəkətlər insanın orqanizminin hazırlıq dərəcəsindən asılı olaraq seçilə bilər. Buraya əşyasız və əşyalarla hərəkətlər, fiziki cəhətdən yaxşı hazırlığı olanlar üçün müxtəlif çəkili hantellərlə hərəkətlər və s. daxil edilə bilər.

Səhər gimnastika kompleksinə təxminən 6-8, nisbətən hazırlıqlı olanlar üçün isə 8-10 hərəkət daxil edilə bilər. Səhər tezdən icrası yüksək gərginlik tələb edən hərəkətlər etmək məqsədəuyğun hesab olunmur. Səhər gimnastika kompleksinə daxil edilən hərəkətlər yüngül, əlavə gərginliksiz icra olunmalıdır. Hər hansı bir hərəkətin maksimal sayda icrasına çalışmaq da düzgün deyildir. Belə hal sadəcə olaraq yorulmaya səbəb olacaqdır. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, hərəkətlərin az olması da arzuolunan nəticə əldə etməyə imkan vermir. Bu səbəbdən də hər bir şəxs hərəkətləri, onların icrasının optimal sayını öz əhvali-ruhiyyəsinə əsasən müəyyən etməlidir. Burada ən düzgün göstərici nəbz vurğuları və şəxsi hissiyyatdır. Orqanizmin qızışması və yüngül tərləmə artıq hərəkətlərin sizin üçün kifayət qədər olduğuna işarədir.

Səhər gimnastika kompleksinin açıq havada və ya havası yaxşı dəyişdirilən geniş otaqda icra olunması məqsədəuyğun hesab edilir. Bu hərəkətlərin ayaqyalın, yüngül geyimdə yerinə yetirilməsi daha səmərəlidir. 10-15 dəqiqə ərzində açıq havada və ya pəncərəsi açıq otaqda yüngül geyimdə hərəkətlərin icrası orqanizmin möhkəmlənməsinə şərait yaradır. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi havanın bədənin nə qədər açıq hissəsi ilə təmasda olmasından asılıdır. Məsələn, bədənin üz və əl hissələri daim açıq olduğu üçün soyuq və isti havaya qarşı o qədər də həssas deyildir. Çünki daim ətraf mühitin temperatur dəyişikliyinə məruz qalır və buna uyğunlaşır. Səhər gimnastikası zamanı ayaqyalın olmağın da sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Ayaq pəncəsi altında yerləşən və daxili orqanlarla birbaşa əlaqəsi olan mərkəzlər otaq temperaturu və ondan bir qədər aşağı temperaturlarda ətraf mühitin təsirinə qarşı dayanıqlıq əldə edib möhkəmlənir.

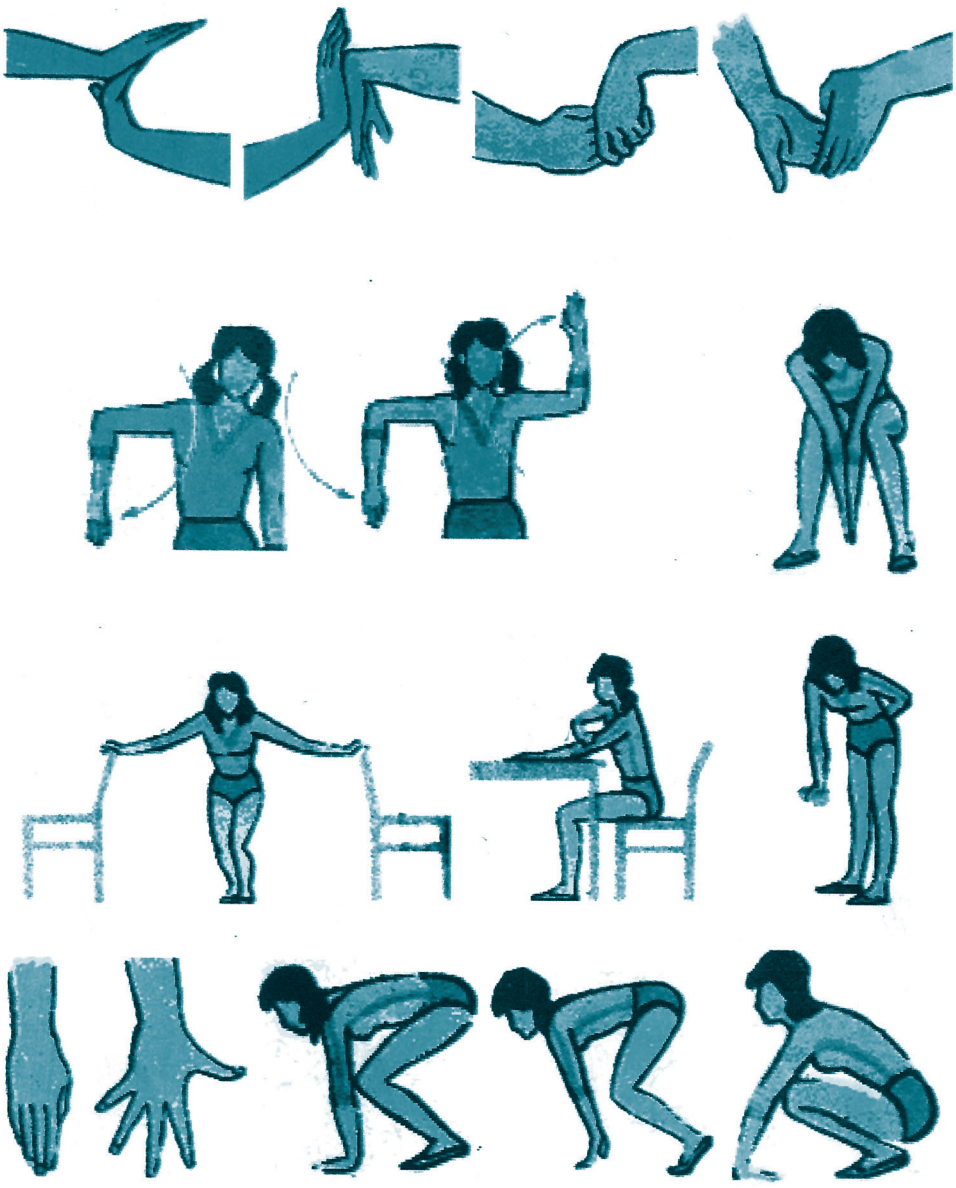
Səhər gimnastika kompleksinin aşağıdakı ardıcıllıqla icrası tövsiyə olunur:

1. Baş-boyun əzələləri üçün hərəkətlər;
2. Çiyin qurşağı üçün hərəkətlər;
3. Gövdə əzələləri üçün hərəkətlər;

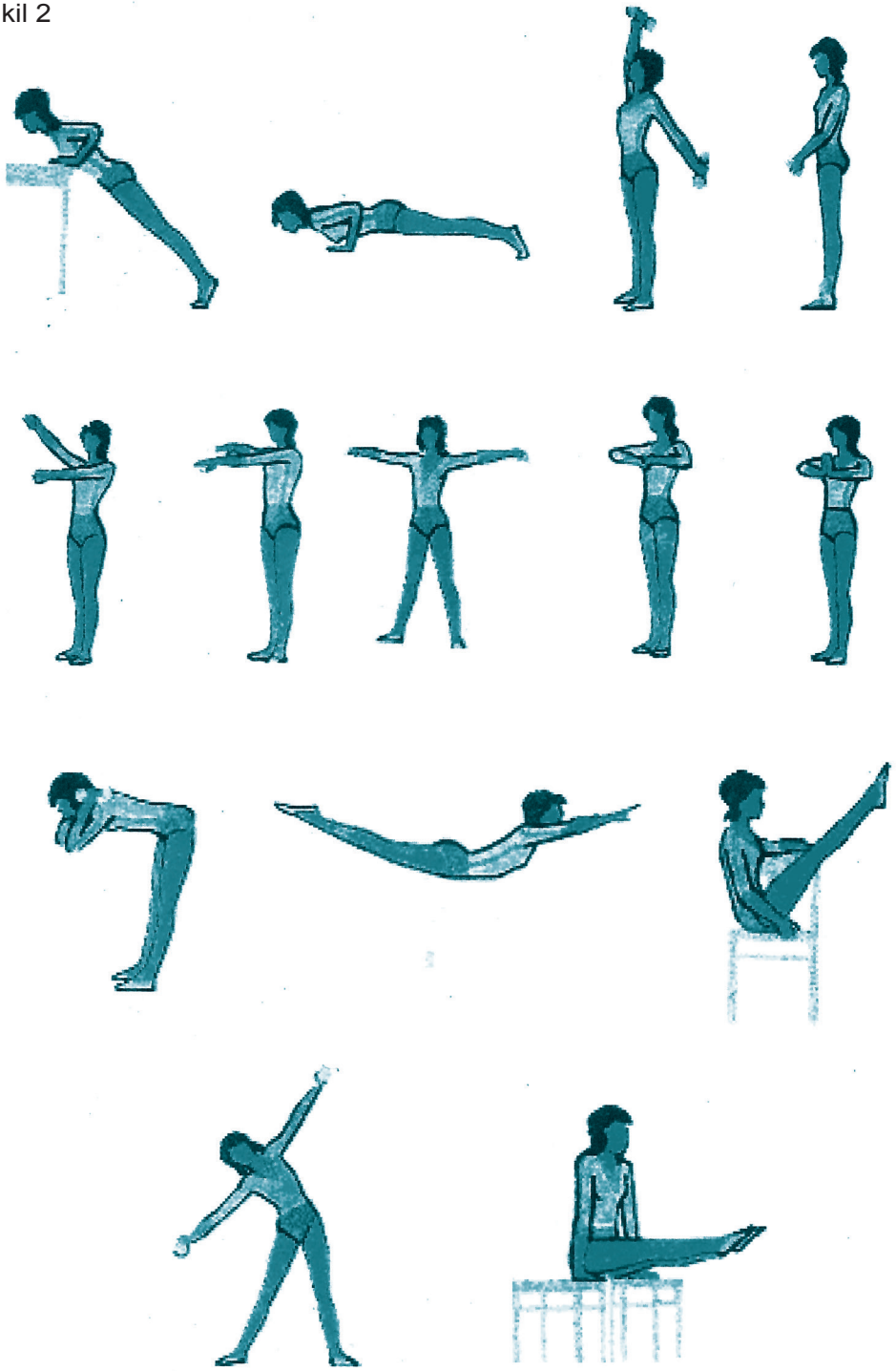
4. Aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətlər;
5. Sıçrayışlar, tullanmalar, qaçış;
6. Relaksiyaedici (əzələləri boşaldıcı və tənəffüs) hərəkətlər.

Qol və çiyin qurşağı üçün gimnastika hərəkətləri

şəkil 1



şəkil 2



Aşağı ətraf əzələləri üçün gimnastika hərəkətləri

şəkil 3



şəkil 4



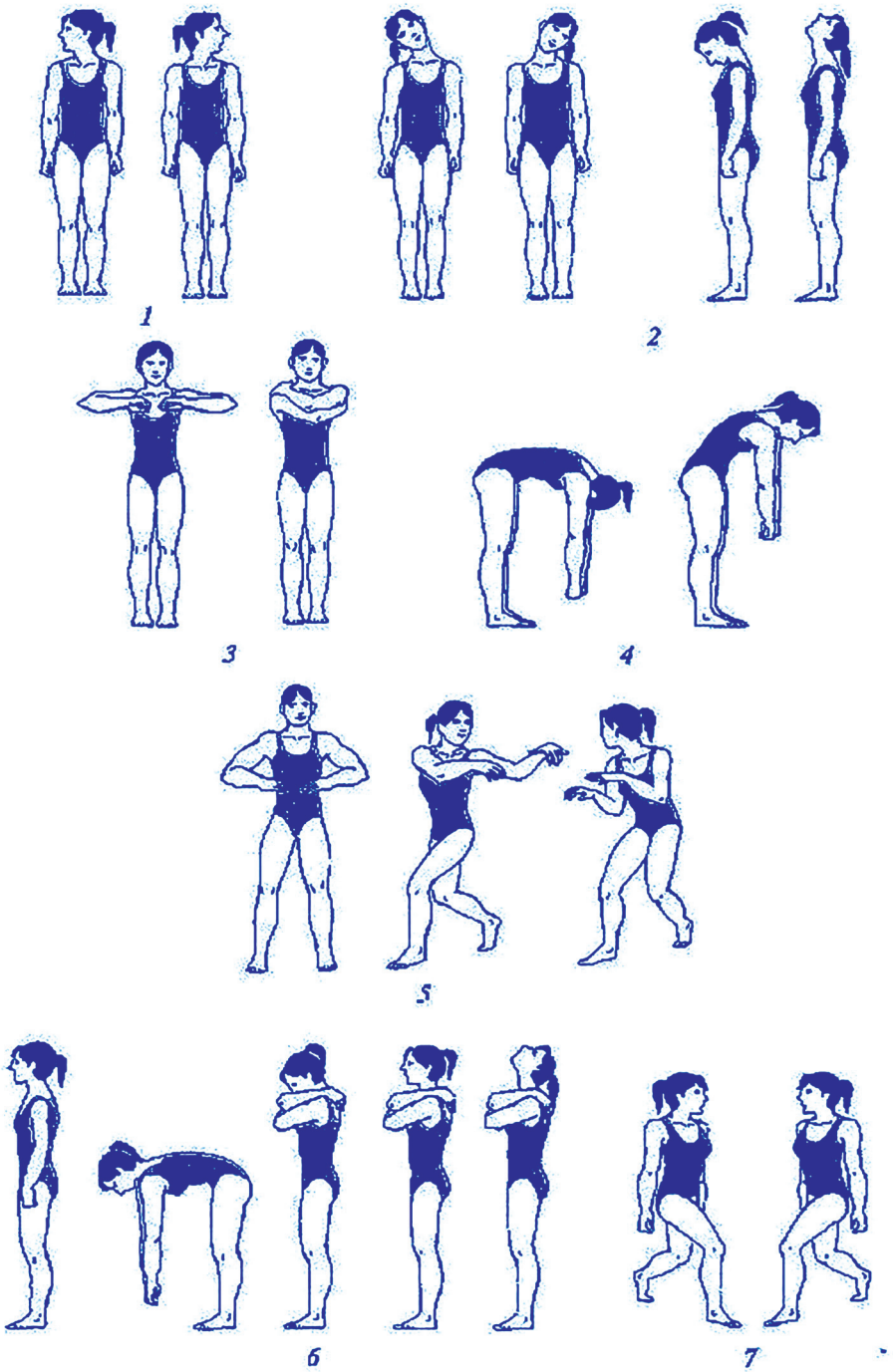
Gövdə və ətraf əzələləri üçün gimnastika hərəkərtləri

şəkil 5



Tənəffüs bərpaedici hərəkətlər

şəkil 6



Hərəkətlərin icrası zamanı düzgün tənəffüs xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Adi halda tənəffüs mərkəzi sinir sistemi tərəfindən avtomatik olaraq tənzimlənir. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı orqanizmin oksigenə olan tələbatı çoxalır, tənəffüs dərinləşir və tezləşir. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüsün icra tempinə uyğunlaşdırılmasına şüurlu sürətdə yiyələnmək lazımdır. Əks halda mürəkkəb strukturlu hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüs ritmi pozulur, təngnəfəslik və tezyorulma meydana çıxır. Belə halın yaranmaması üçün nəfəsalma və nəfəsvermə hərəkətin icrasına uyğunlaşdırılır.

Məsələn, çıxış vəziyyətində - nəfəsalma; icrada - nəfəsvermə; oturduqda - nəfəsalma; ç.v. qayıtdıqda - nəfəsvermə və s. Ümumiyyətlə, ətrafların gövdədən uzaqlaşdırılması, gövdənin açılması zamanı nəfəsalma; ətrafların gövdəyə yaxınlaşdırılması, gövdənin əyilməsi, bükülməsi zamanı - nəfəsvermə. Tənəffüsü hər bir sadə hərəkətə uyğunlaşdırmağa eytiyac yoxdur. Ən əsası ritmik tənəffüsdür.

Yuxarıda qeyd olunan qaydalara əməl etməklə müstəqil şəkildə səhər gimnastikası kompleksi tərtib etmək və onu hər gün yerinə yetirmək olar. Hər üç-dörd həftədən bir icra etdiyiniz səhər gimnastika kompleksinə yeni hərəkətlər əlavə etmək lazımdır. İlkin olaraq əşyasız və əşyalarla yerinə yetirilən, aşağıda tövsiyə olunan hərəkətlər kompleksindən yararlanmaq olar.

Şagirdlərin özünümüdafiə elementləri

Özünümüdafiə elementlərinin öyrənilməsi şagirdlərin həyatında rast gəlinmə ehtimalı olan müxtəlif çətin şəraitlərdən çıxış bacarıqlarının formalaşdırılması məqsədi daşıyır. Sadə, icrası o qədər də mürəkkəb olmayan bu elementlər gözlənilməz, əksər hallarda həyat üçün təhlükəli ola biləcək vəziyyətlər üçün nəzərdə tutulur.

Özünümüdafiə sənətinə müvəffəqiyyətlə yiyələnmək üçün kifayət qədər fiziki güc və ya yaxşı reaksiya zəruridir. Bundan başqa insan bədənindəki ən zəif yerləri bilmək, habelə öz bədəninin zərbə vuran hissələri ilə lazımı yerlərə lazımı gücdə zərbələri dəqiq vura bilməkdə zəruridir. Zərbələri idman alətlərində məşq etmək lazımdır.

Özünümüdafiə fəndlərinin təsvirində hücum zamanı rəqibin sağ əllə və ya ayaqla işlədiyi müxtəlif variantları köstərilmişdir. Rəqibin sol əllə və ya ayaqla necə işlədiyini analogiya yolu ilə dəqiqləşdirmək heç də çətin deyildir.

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

Təhlükəsizlik qaydaları.

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

Zərbələri məşq etmək üçün burada verilmiş alətlərə əlavələr etmək, habelə bədənin zəif yerlərini zərbələri yumşalda bilən əşyalarla örtmək olar.

Hər hansı idman növü ilə məşğul olan adam yalnız bu növün texnikasının cilalayan hərəkətləri yerinə yetirmir.

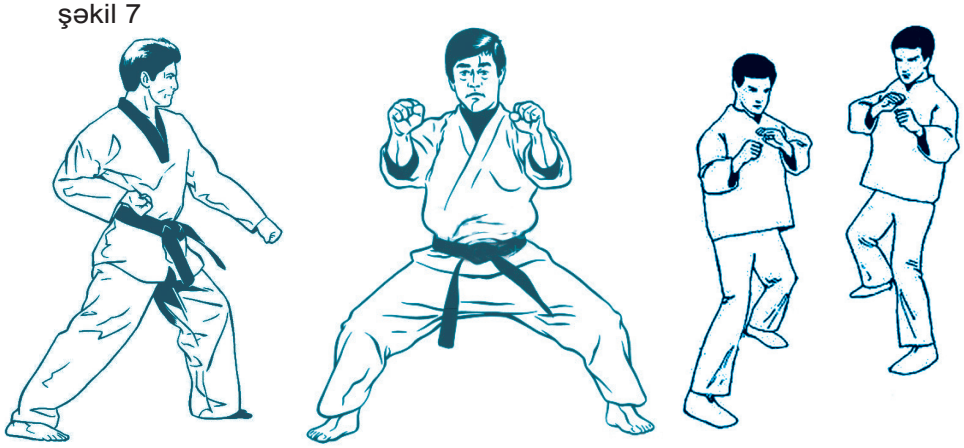
Misal üçün üzgüçülər təkçə müxtəlif üzmə stilləri ilə kifayətlənməyib, həm də qaçmaqla, güc yığmaqla və ümumiyyətlə, bir sıra müxtəlif hərəkətlərlə məşğul olurlar. Belə məşqlər konkret olaraq üzməyi öyrətmir, lakin onların hesabına yaranan keyfiyyətlər yarışlarda yaxşı köməyə yetir.

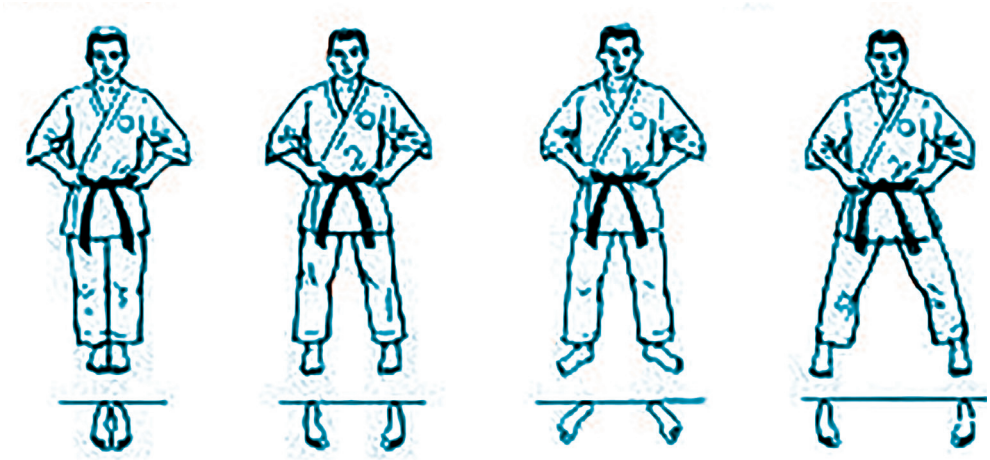
Eynilə özünümüdafiə sistemlərini öyrənən zaman zəruri keyfiyyətlər aşılayan bir sıra hərəkətləri yerinə yetirmək vacibdir. Bu keyfiyyətlərdən ən vacibi yaxşı reaksiyadır. Onun yaranması üçün tennis, voleybol, həndbol və s. kimi oyunlar çox kömək edir.

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

Duruş qaydası. Təkmübarizlikdə bütün hərəki fəaliyyət duruş vəziyyətindən başlanır. Bu duruşların adı dayaq sahəsində sağ və sol ayaqların yerləşmə vəziyyətlərinə müvafiq müəyyən edilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, geniş qoyulmuş ayaqlar və gövdənin irəliyə vəziyyəti hücum fəaliyyəti üçün az əlverişli hesab olunur, lakin müdafiə fəaliyyətində əsas duruş vəziyyəti sayılır.

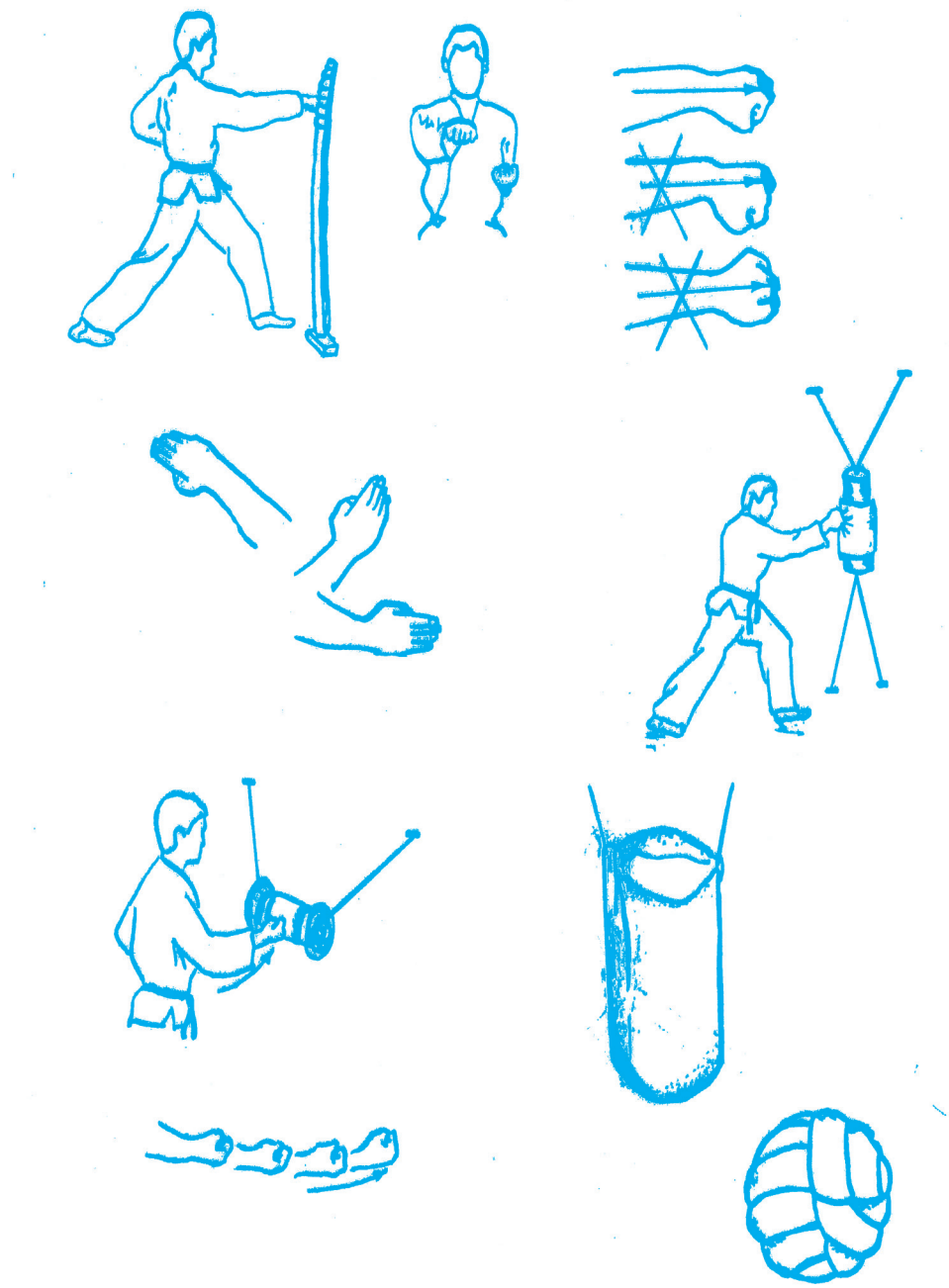
şəkil 7





**Zərbələri məşq etmək üçün alət və qurğular,
alətlə düzgün işləmək qaydası**

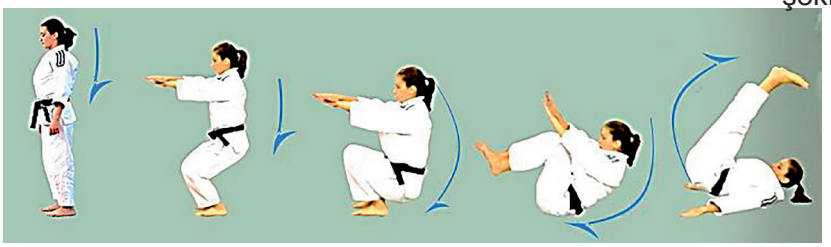
şəkil 8



Özünümühafizə hərəkətləri.

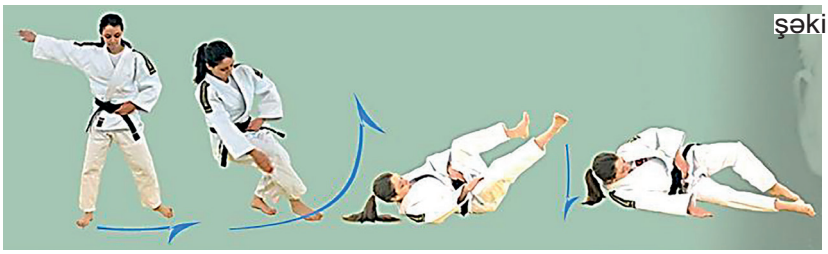
Özünümüdafiə elementlərinin öyrədilməsi zamanı zədə almamaq üçün özünümühafizə üsullarına yiyələnmək olduqca mühüm şərtdir. Özünümühafizə üsulları müxtəlif istiqamətlərə yıxılmalar zamanı zərbələrin yumşaldılması məqsədi ilə istifadə edilir. Burada yıxılmanın hərəkət enerjisi yuvarlanmaya, mayallaq aşmağa,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

şəkil 9



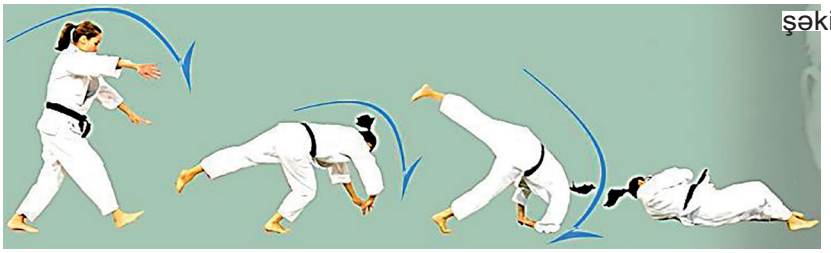
Tam oturuşdan arxaya aşma - qollar irəliyə uzadılır, tatami üzərində dabanlara yaxın oturulur və kürək üzərində arxaya yuvarlanaraq hər iki əllə tatamiyə vurulur. şəkil 9

şəkil 10



Tam oturuşdan yana aşma - duruş vəziyyətindən bir qıç irəliyə aparılır, digər qıç dabana yaxın oturulur, hərəkəti dayandırmadan yıxılma tamamlanır.

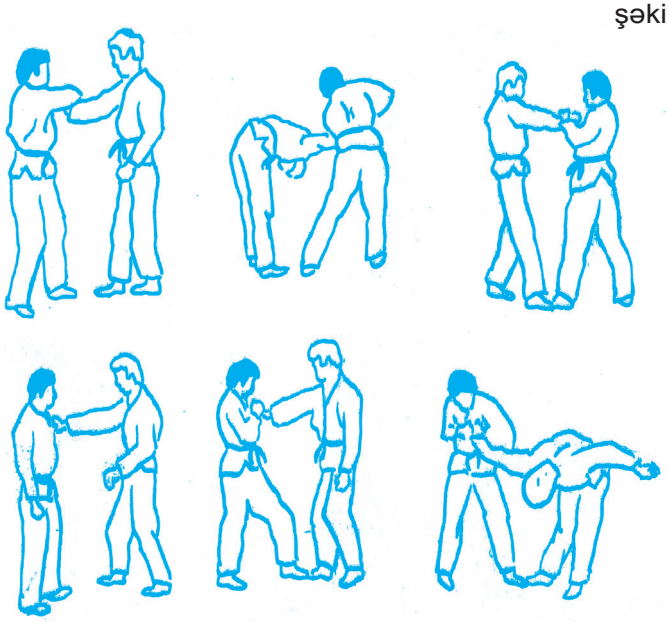
şəkil 11



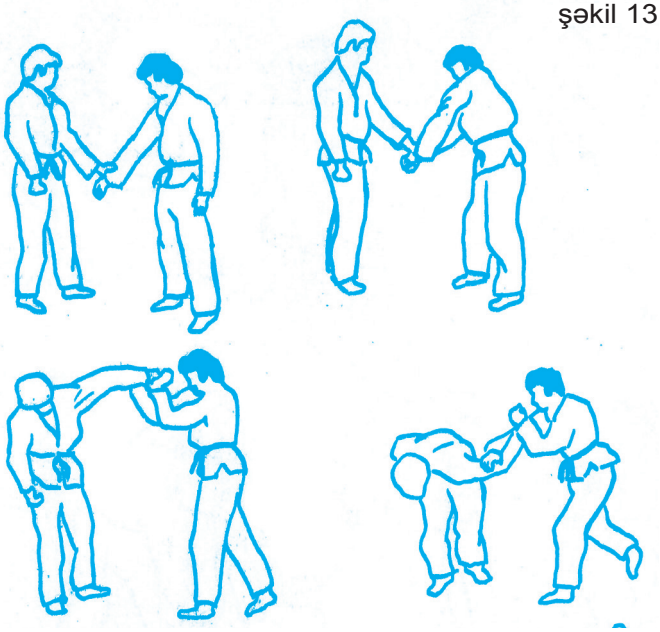
İrəliyə mayallaq aşaraq çiyin tərəfindən yana aşma - dizi bükərək irəliyə əyilmək, sağ əlin ovcunu ayağın qarşısında döşəməyə qoymaq, sol ayağı arxaya - yuxarıya apararaq yana mayallaq aşmaq. şəkil 11

Tutmalardan azad olma fəndləri.

şəkil 12



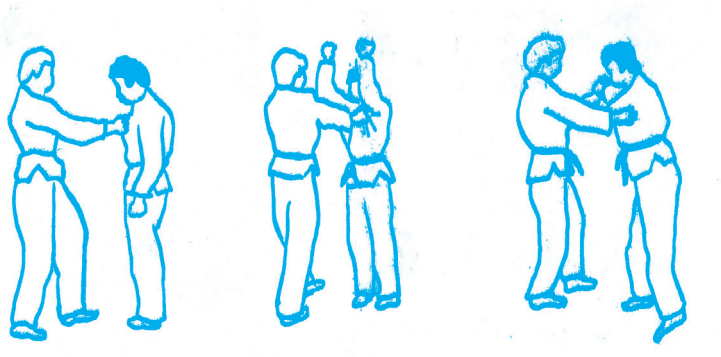
şəkil 13



Rəqib idmançını sağ əli ilə sinəsindən tutub. İdmançı sağ əli ilə rəqibin əlini sinəsinə sıxır, sağa və sola geniş qövslə hərəkət edərək rəqibin qolunu burmaqla tutmalardan azad olur.

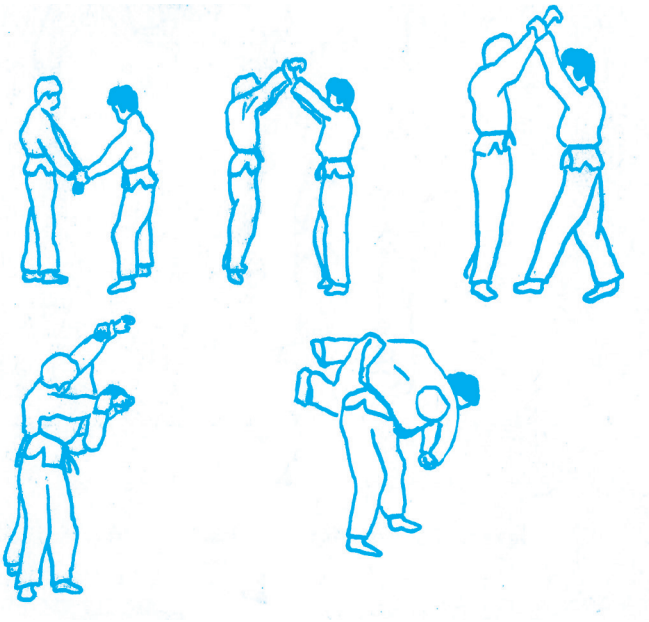
Hərəkət cəld və sürətlə yerinə yetirilməlidir.

şəkil 14

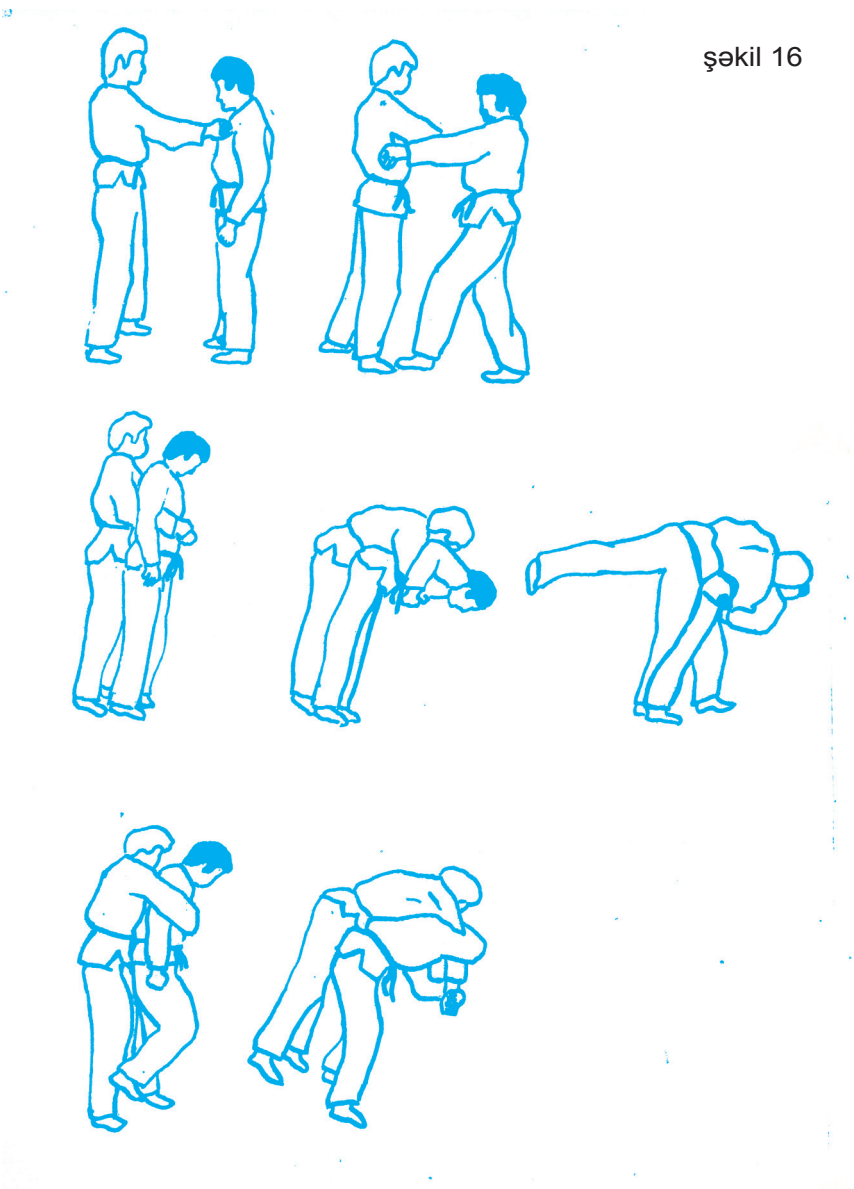


Rəqib idmançının hər iki əli ilə yaxasından tutur. İdmançı hər iki əli ilə yuxarıdan dirsəklərini rəqibin qollarının arasına salaraq yanlara itələməklə tutmadan azad olur. şəkil 14

şəkil 15



Rəqib idmançını hər iki biləyini tutub. İdmançı rəqibin qollarını yuxarı başının üzərinə qaldırır və cəld həmlə ilə sağ çiyni istiqamətində rəqibin qollarını çəkərək bel üzərindən fırlamaqla tutmadan azad olur. şəkil 15



şəkil 16

Rəqib idmançının sağ əli ilə yaxasından yapışıb özünə tərəf çəkməklə hər iki əli ilə idmançının qollarının alt və üst hissəsindən tutaraq sıxıb saxlayır. İdmançı irəli əyilərək cəld hərəkət etməklə rəqibin ayaqlarını yerdən üzərək sağa tərəf və rəqibin qolunu çiyninin üzərinə ataraq fırlatmaqla tutmadan azad olur. şəkil 16

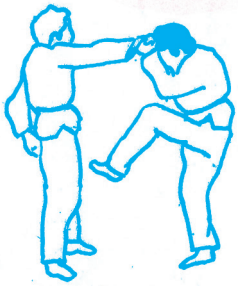
şəkil 17



Rəqib idmançının sağ əli ilə saçından tutur. İdmançı rəqibin əlini başına sıxaraq sol ayağını irəli qoyaraq cəld aşağı oturaraq, rəqibi aşağı çəkməklə tutmadan azad olur. şəkil 17



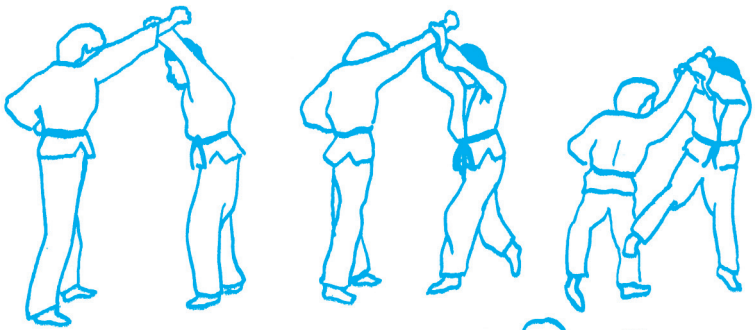
şəkil 18



Rəqib idmançının arxadan saçını tutduğu zaman idmançı əllərini başının üzərinə qaldıraraq rəqibin biləyindən tutub, cəld həmlə ilə fırlanıb rəqibə qarşıdan ayaq zərbəsi vuraraq tutmadan azad olur. şəkil 18

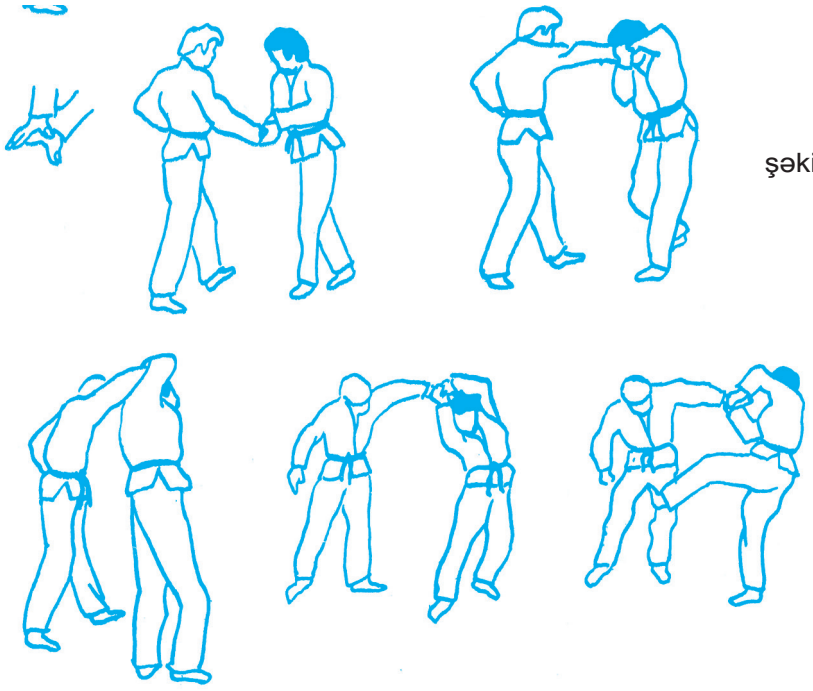
Yumruq zərbələrindən müdafiə üsulları.

şəkil 19

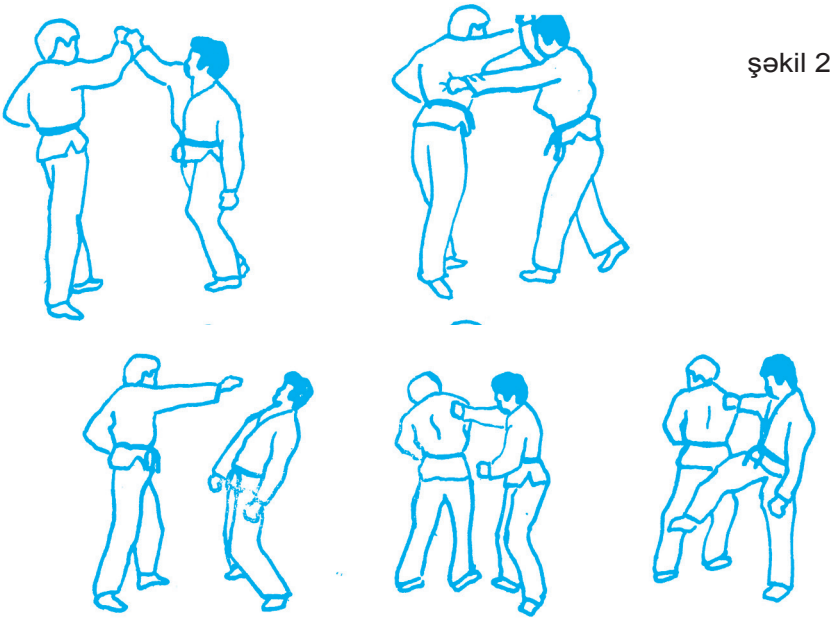


Rəqib idmançıya sağ əli ilə yuxarıdan yumruq zərbəsi endirir. İdmançı rəqibin biləyini hər iki əli ilə tutaraq geriyə fırlamaqla rəqibin ayağına ayaq zərbəsi endirməklə yumruq zərbəsindən müdafiə olunur. şəkil 19

şəkil 20

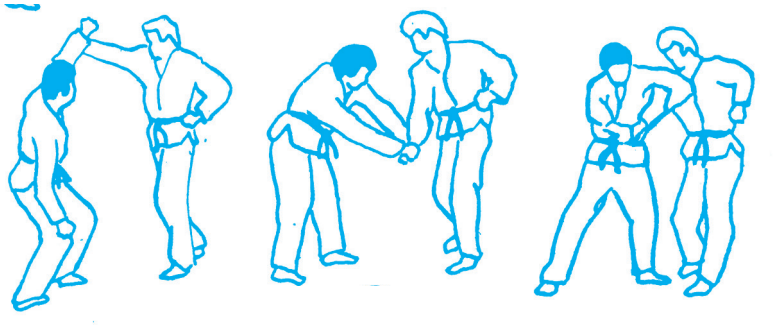


Rəqib idmançıya sağ əli ilə aşağıdan yumruq zərbəsi endirir. İdmançı rəqibin biləyini hər iki əli ilə tutaraq çiyin üzərindən fırladaraq rəqibə ayaq zərbəsi endirməklə yumruq zərbəsindən müdafiə olunur. şəkil 20



şəkil 21

Rəqib idmançıya sağ əli ilə yumruq zərbəsi endirir. İdmançı geriyə çəkilməklə rəqibin qolunu önə itələyib rəqibə arxadan yumruq və ayaq zərbəsi endirməklə zərbədən müdafiə olunur. şəkil 21



şəkil 22

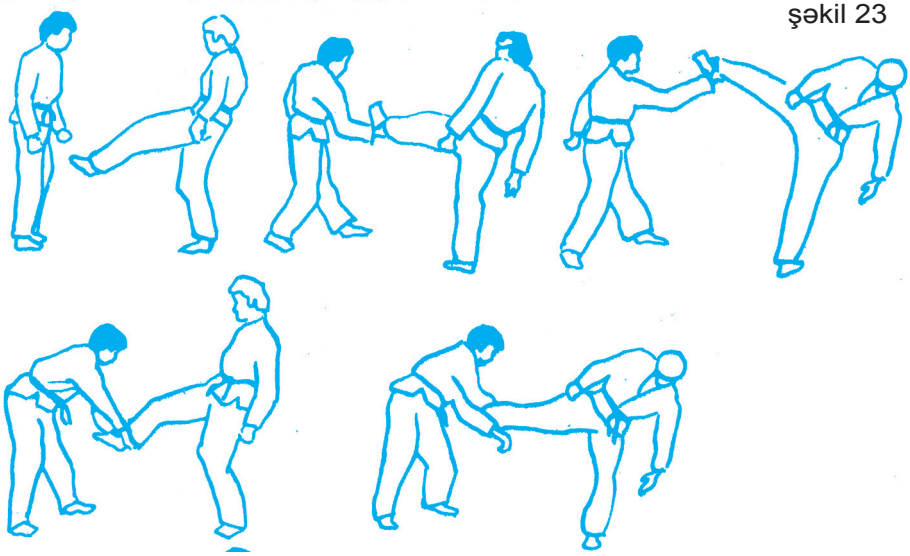


Rəqib idmançıya sağ əli ilə yuxarıdan yumruq zərbəsi endirir. İdmançı hər iki əli ilə rəqibin biləyindən tutub aşağıya çəkərək yandan sol qolunun altına sıxaraq yumruq zərbəsindən müdafiə olunur.

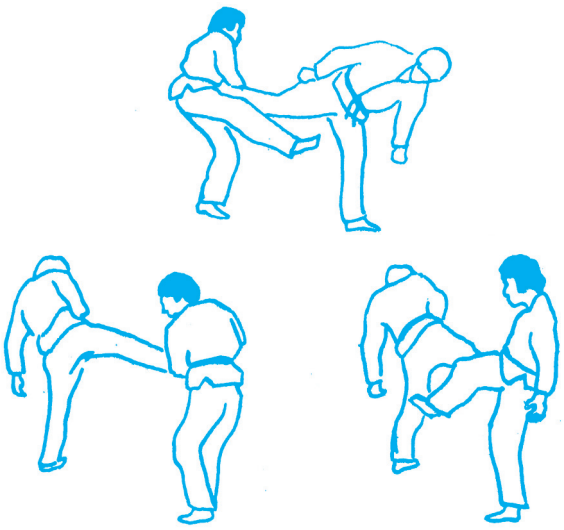
şəkil 22

Ayaq zərbəsindən müdafiə.

şəkil 23



Rəqib idmançıya sağ ayağı ilə aşağı nahiyəsindən ayaq zərbəsi endirməyə çalışır. İdmançı ayağını yarım addım sola qoyub, sağ ayağını bir qədər arxaya çəkib sağ əli ilə rəqibin ayağından tutub yuxarıya qaldıraraq ayaq zərbəsindən müdafiə olunur. şəkil 23

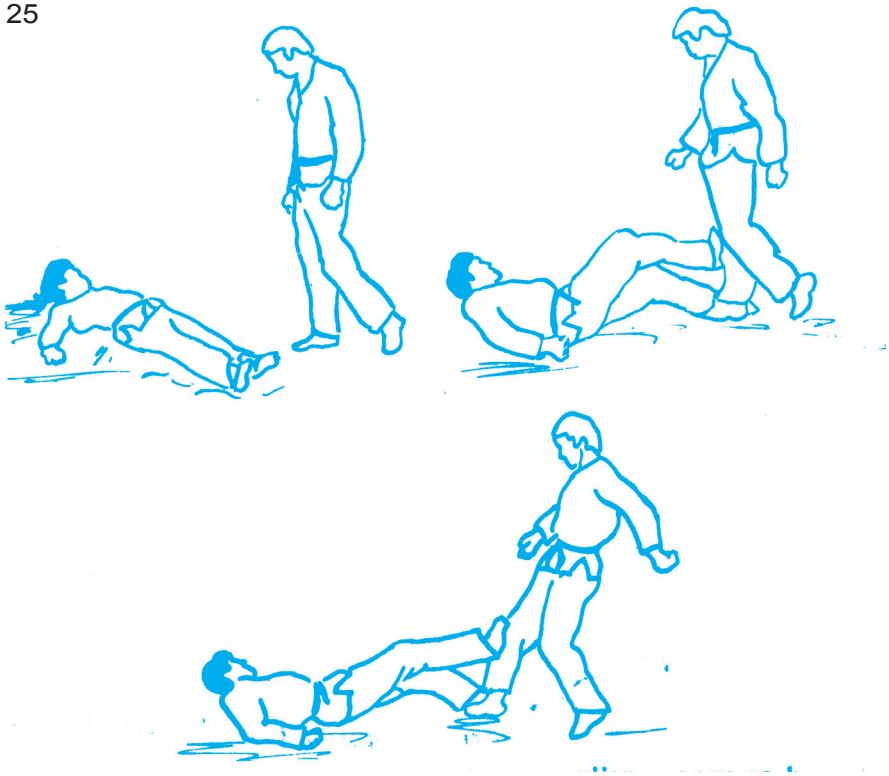


şəkil 24

Rəqib idmançıya sağ ayağı ilə qarın nahiyəsinə ayaq zərbəsi endirməyə çalışır. İdmançı əllərini çarpaz tutaraq rəqibin zərbə vuran ayağına tərəf apararaq, rəqibi üzüstə fırladıb, sol ayağına arxadan zərbə endirməklə ayaq zərbəsindən müdafiə olunur. şəkil 24

Uzanıqlı vəziyyətdə hücumdan müdafiə.

şəkil 25



İdmançı uzandığı vaxt rəqibin hücumunun qarşısını almaq üçün sol ayağını rəqibin sag ayağının arxasına keçirir, sağ ayagı ilə rəqibin diz nahiyəsindən itələməklə hücumdan müdafiə olunur.

Məşq zamanı hərəkətləri göstərən zaman diqqətli və dəqiq olmaqla müdafiə üsullarını düzgün icra etmək lazımdır. şəkil 25

Öyrədilən bu üsullar özünümüdafiə xarakterlidir.

Velosiped idmanı



“Velosiped” latın dilində “iti-ayaq” deməkdir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu ad özünü elə ilk vaxtlardan doğrultmuşdur.

Velosiped pedalla hərəkətə gətirilən ikitəkərli və ya üçtəkərli maşındır. İlk ikitəkərli və sükanlı velosipedi Rusiyada təhkimli usta U.M.Artamonov 1801-ci ildə düzəltmişdir. Ona “samokat”, yəni “öz-özünə hərəkət edən” deyirdilər.

Daha sonralar - 1808-ci ildə Parisdə sükansız və pedalsız velosipedlər meydana çıxdı. Bu velosipedi sürücü ayaqları ilə yerə təkan verməklə hərəkətə gətirirdi. 1815-ci ildə alman K.Drez sükanlı velosiped, XIX əsrin ortalarında isə onun həmvətəni F.Fişer qabaq təkərində pedalı olan velosiped düzəltdi. Beləliklə, Artamonovun sxemi yenidən həyata qayıtdı. O vaxt velosipedin təkərləri metaldan düzəldilirdi. Qabaq təkəri bir adam boyunda olurdu. Təkərdəki millərin sayı çox olduğundan o, hörümçək toruna oxşayırdı. Buna görə də ona “hörümçək” deyirdilər. Bu “hörümçək” iyirmi ilə yaxın ömür sürəndən sonra onu öz quruluşu və görkəminə görə indiki velosipedlərə oxşayan yeni maşın əvəz etdi.

İndi bir çox ölkələrdə bu rahat maşınlardan ən əlverişli nəqliyyat vasitəsi kimi istifadə edilir. İnsanların rahatlığı üçün getdikcə cürbəcür velosipedlər icad olunur. Elə kiçik velosipedlər var ki, onlar minik maşınının yük yerinə yerləşir. Açılıb-bükülən velosipedlər də var. Onları cəmi bir neçə dəqiqə ərzində iki hissəyə ayırmaq və yenidən birləşdirmək mümkündür. Belə velosipedlər şəhər əhalisi üçün çox əlverişlidir. Lazım gələndə velosipedi söküb çantaya yerləşdirmək, sonra isə onunla birlikdə tramvaya, trolleybusa və avtobusa minmək olar.



Hələ 1869-cu ildə Fransada 120 kilometr məsafəyə keçirilmiş ilk yarışlarda velo-

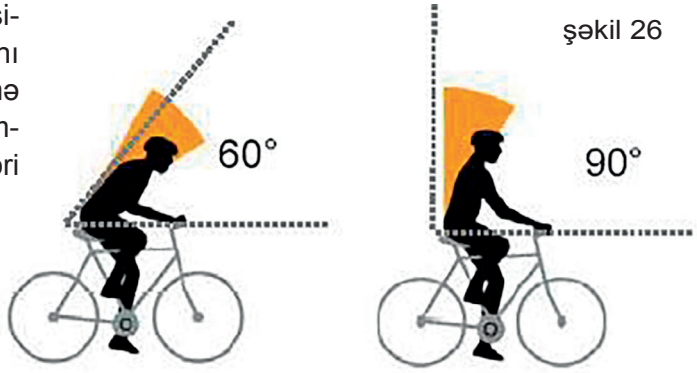


siped o dövr üçün misli görünməmiş sürətə - saatda 11 kilometr - nail olmuşdur. O vaxtdan müxtəlif idman yarışlarının iştirakçıları indi ikitəkərli velosipedləri ilə şosedə (şose yarışları), dərə-təpə yollarda (velokross), xüsusi velosiped stadionlarında (velotrekdə) sürətlə şütüyürlər. Onlar həm təkadamlı velosipedlərdə, həm də ikiadamlıq velosipedlərdə tandemlərdə məşq edirlər. Başlarında dəbilqə, əyinlərində rəngbərəng mayka olan velosipedçilər sükana tərəf əyilərək bəzən sürəti saatda 100 kilometrə çatdırırlar. 1893-cü ildən velosiped idmanı üzrə dünya, Avropa çempionatları və digər yarışlar keçirilir.

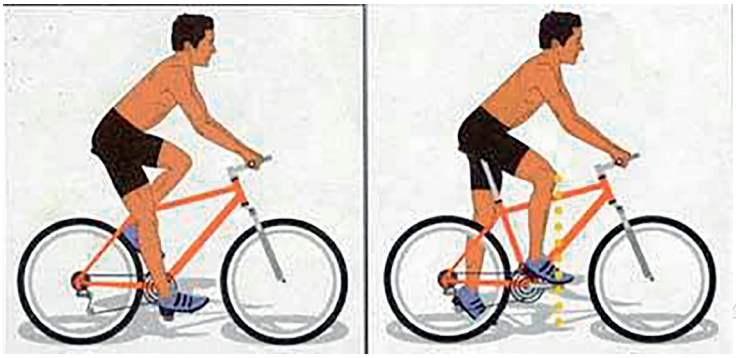
Velosiped yarışları ilk Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil olub. İlk Olimpiadalarda bu idman növü tez-tez dəyişilirdi. Ancaq son vaxtlar velosipedçilərin proqramı dəyişilməz qalıb. Bura 1 km-ə git Sprint yürüşü, 4 km məsafəyə fərdi və komanda yürüşü, şosedə 100 km məsafəyə komanda yürüşü və fərdi dairəvi yürüş daxildir.



Tapşırıq: Velosiped sürmə qaydalarını düzgün yerinə yetirmə texnikalarını mənimsəyin və hərəkətləri təkrarlayın: şəkil 26



şəkil 26



Avtomobil yollarında velosiped sürərkən yol hərəkəti işarələrindən istifadə etmək mütləq şərtdir: şəkil 27



şəkil 27



Sola dönmə işarəsi

Dayanma işarəsi

Sağa dönmə işarələri

Milli idman oyunlar



Qədim tarixə, ənənələrə, qəhrəmanlıq salnamələrinə malik vətənimizin özünəməxsus və təkrarlanmayan idman salnaməsi mövcuddur. Qəhrəmanlıq və igidlik tariximizi vərəqlədikcə neçə-neçə dastanlara, nümunələrə rast gəlirik. Əldə olunan məlumatlar özündə böyük sirr saxlayır. Bu sirrin ən maraqlı məqamlarından biri də, idman oyunlarımızın xalqımızın məğrurluq, mətinlik, igidlik ruhunun formalaşmasında mühüm rolunun olmasıdır. Milli idman oyunlarımız tarixi qəhrəmanlarımızın formalaşmasında, döyüşkənlik ruhunun mətinləşməsində, əzmkarlağın və dözümlülüyün inkişafında əvəzsiz xidmətlərə malik olmuşdur. Maddi, tarixi, mədəni, dini həmçinin bədii mənbələrə nəzər yetirdikdə biz bunun bir daha şahidi oluruq.

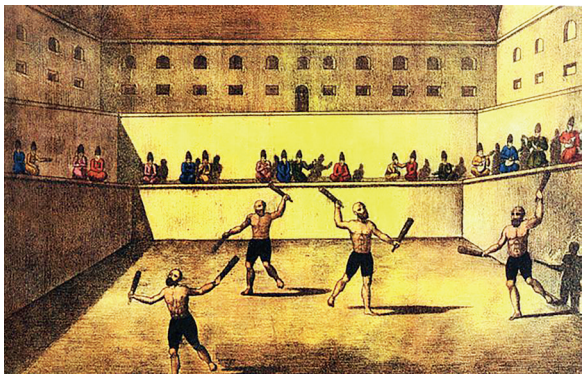
Eramızdan əvvəl II minillikdə - bürünc dövründə Azərbaycanda insanların müxtəlif fiziki hərəkətlərini əks etdirən yazılara, rəqslərə rast gəlinir. Mezolit dövrünə aid Qobustan qayaüstü abidələrdə qayalara həkk olunmuş çoxlu rəsmlər, cizgilər ov səhnələrini, heyvan fiqurlarını, insanların rəqs və digər fiziki hərəkətlərini təsvir etməklə o dövrün xüsusiyyətlərini bizlərə çatdırmaqdadır.

Lakin, uzun illər ərzində idman sahəsinə göstərilən diqqət və qayğı hal-hazırkı dövrdən fərqli olub. Azərbaycan Respublikasının prezidenti İlham Əliyev cənablarının Milli Olimpiya Komitəsinə rəhbərlik etməyə başlamasından sonra ölkəmizdə idmanın çoxşaxəli və sürətli inkişaf dövrünə start verilmişdir. Bu proses dünyamiqyaslı idman yarışlarında qazanılıb ölkəmizin aktivinə yazılan medalların sayında, ölkəmizdə keçirilən idman yarışlarının timsalında, eləcə də, bütün sferalarda özünü göstərməkdədir.

Qədim idman oyunları xalqımızın həyatının müxtəlif inkişaf dövrünü, ictimai formasiyaların mərhələlərini, ilkin həyat şəraitini, dünya görüşünü, dini və mənəvi etiqadlarını, toplu mərasimlər dünyasını əks etdirməkdədir. Bu idman oyunlari ən qədim dövrlərdən məişət həyatını, əyləncə dünyasını əks etdirmək baxımından da maraq doğurur. Bir sıra oyunlar xalqın arzu və ideyalarini müəyyənləşdirmək məqsədilə yaranmış və bu günə qədər gəlib çıxmışdır. Milli oyunlarımızın əksəriyyətində xalqmızın milli-mənəvi

psixologiyası, əhval-ruhiyyəsi, zülmə, istismara, düşmənə qarşı mübarizlik ruhu əks olunmaqdadır.

Qədim xalq oyunlarımız mövzu, məzmun, yaranma üsulu və forma etibarı ilə zəngin olmaqla bərabər erkən dövrün təsəvvürlərini, ibtidai dövrün səciyyəvi cəhətlərini də özündə əks etdirir.



Zorxana: qədim Azərbaycan şəhərlərində pəhləvanların güləşdikləri meydana verilmiş addır. Zorxananın mənası zor "güc" xana "ev" deməkdir. Zorxana zurnaçı dəstəsinin "Cəngi" sədaları ilə davam edən qurşaqtutma idman növüdür. Xalq mərasimlərinin, meydan tamaşalarının tərkib hissəsi kimi bu gün də öz formasını qoruyub saxlayan güc sınamaq, güləş tutmaq, daş oynatmaq, kərən sındırmaq, buğa boynu əymək, kəndirbazlıq etmək yalnız oğuz-türk xalqlarının deyil, həm də bütün dünya xalqlarının dinamik-dramatik oyunları olub, tamaşaçıların zövqünü oxşayıb. Zorxana, pəhləvanlıq xalq tamaşaları Bahar-Novruz mərasimlərindən sonrakı inkişaf mərhələlərində ayrıca tamaşa növünə, peşəyə çevrilib.

Çövkən - atla oynanılan idman komanda oyunu və müasir polo oyununun bir oxşarıdır. Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, iştirakçılar iki dəstəyə ayrılır və iki tərəfdə qoyulan direklərdən ibarət rəqib qapılarından topu keçirsinlər.Oyunda iştirak edən hər komandanın tərkibi 7 nəfərdən ibarətdir.Atların sayı 6 olmalıdır. Oyun iki hissəli olmaqla 30 dəqiqə davam edir.



Çövkən IX-XVII yüzilliklərdə Azərbaycanda geniş yayılmış, əsasən at üstündə, qismən atsız oynanılan qədim oyun növüdür. çövkən-oyun zamanı istifadə olunan ucu əyri uzun dəyənəyin adıdır.

Musiqinin müşayiəti ilə keçirilən bu oyunda atları rəng etibarı ilə bir-birindən fərqli olan hər dəstədə 6-8, bəzən isə daha çox atlı iştirak edirdi. Oyunda əsas məqsəd dəyənəklə rəqib qapısına top vurmaqdır. Əhalinin müxtəlif təbəqələri arasında geniş şöhrət tapmış, bəzən isə kişilərlə yanaşı, qadınların iştirakı ilə keçirilən bu oyunun əski qaynaqlarda "kuyiçövkən", "çomaq oyunu" və "çövkənbazi" adları ilə qeyd edilən başqa variantları da olmuşdur.

Komanda oyun növü olan çovqan yarışları eramızın birinci minilliyinin ortalarında formalaşmış, yüzillər ərzində Azərbaycanda, Orta Asiyada, İranda, Türkiyədə, İraqda və qonşu ölkələrdə məşhur olmuşdur. Mənbələr XII əsrdə İslam dünyasının mədəni mərkəzlərindən Bağdadda Orta Şərq ölkələrinin atçaparları arasında tarixdə ilk beynəlxalq çövkən yarışlarının keçirildiyi göstərir. Çovqan yarışlarının Azərbaycanda çox qədimdən məşhur olduğu faktlarla təsdiqlənib. Örənqalada aparılmış arxeoloji qazıntılar zamanı tapılan şirli qab üzərində çovqan oyunun təsvir edildiyi rəsm bu oyunun IX əsrdə Beyləqan şəhərində yayıldığını əyani sübut edir.

1842-ci ildə Britaniyalı səyyah M.Braun çövkən haqqında öz fikirlərini belə izah edirdi:

Bu, atlarla əsl hokkey oyununa bənzəyir.Çox gözəl oyun növüdür və düşünürəm ki, qərblilər üçün də faydalı olardı.

Qarabağ xanlığı dövründə çövkən oyunlarına maraq artıb, Şuşa şəhərindəki Cıdır düzündə, Xankəndi və Xocalı arasındakı ərazidə, Ağdamda, yarışları, müxtəlif atüstü oyunlar, o cümlədən çovqan yarışları keçirilib.



Oyunlar uzunluğu 90-250, eni 60-120 metrədək olan meydançada keçirilir.Bu oyun üçün futbol meydançasından istifadə etmək olar. Meydançanın hər iki başında eni 3 metr, hündürlüyü 3.25 metr olan qapılar qoyulur.Bu oyunda istifadə edilən top girdə və 38-41 sm arasında olur. Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, iştirakçılar iki dəstəyə ayrılır və iki tərəfdə qoyulan qapılarından topu keçirmək tələb olunurdu. Qapı çərçivəsindən cərimə meydançasına daxil olub topu qapıya vurmaq hesaba alınmır. Çövkən oyunun hakimi isə, adətən, meydanı at üstündə müşayiət edir. Ona yan xətlərdə duran iki hakim də köməklik göstərir.

Seçilmək üçün bir dəstənin üzvləri mütləq o biri dəstəninkindən fərqli geyimdə oyuna qatılırlar. Çovqanın özəlliyi ondan ibarətdir ki, yaş həddi tələb olunmur.Fiziki cəhətdən sağlam olan şəxs hər vaxt çövkənlə məşğul ola bilər.

Oyunçunun xüsusi geyim formasına papaq, çuxa, at minmək üçün gen şalvar, yüngülboğazlı çəkmə daxildir. Oyunçular eyni formadan, eyni uzunluqda olan çomaqdan istifadə edirlər. Oyunçu geyim qaydalarına əməl etməyəndə, kobudluq edəndə meydandan birdəfəlik və ya 2 dəqiqəlik qovula bilər.

İngilislərin təşəbbüsü ilə bu oyun "polo" adı altında ilk dəfə 1890-cı ildə Parisdə keçirilən II Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmiş və beləliklə Qərb sivilizasiyasında bu ad təsbit edilmişdir. Sonradan daha bir neçə dəfə Olimpiya Oyunları proqramına daxil edilən çövkən-polo son dəfə 1936-cı ildə Berlin Olimpiadasında oynanılmışdı.

Çövkən hər biri 15 dəqiqə davam edən iki hissədə keçirilir.Yarış heçheçə bitərsə,10 dəqiqə əlavə vaxt təyin edilir.Oyun belə başlanır-top mərkəz dairənin içinə qoyulur və hakimin fiti ilə oyunu başlayan komandanın oyunçusu topa ilk zərbə vurur.Zərbə rəqib komandanın qapısına doğru vurulmalıdır. İlk zərbə vaxtı rəqib topdan 10 metr məsafədə durmalıdır.İlk zərbəni vurmuş oyunçu başqalarından əvvəl topa ikinçi zərbəni vura bilməz .Top qapıdan keçəndən sonra oyun mərkəzdən başlanılır.Topu qapı xəttinin istənilən yerindən oyuna daxil etmək olar. Fasilədən sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. İkinci hissə başlananda topa ilk zərbəni birinci hissəni udmuş komandanın oyunçusu vurur.Əgər top bir neçə oyunçunun çomağı altında ilişib qalırsa, hakim oyunu saxlayır və mübahisəni həll etmək üçün topu 2 oyunçu arasında yuxarı atır.Topa havada zərbə vurulmalıdır.Zərbə alınmasa hakım topu təkrar oyuna daxil edir.Oyunçu çomağı həmişə sağ əlində tutmalıdır.Burada müxtəlifliyə yol verilmir. Oyunda rəqibi çomaqla vurduqda və ya buna cəhd edildikdə, rəqibin atını çomaqla vurduqda və ya hürkütdükdə, rəqibi kobudcasına itələdikdə, rəqibibin qarşısını qəsdən atla kəsdikdə, rəqibin çomağından və ya paltarından tutduqda, rəqibin özünü və ya atını ayaqla vurduqda, topu qəsdən ayaqla vurduqda, rəqibin çomağını tutub saxladıqda qayda pozuntusu sayılır və günahkar dərhal meydançadan çıxarılır. Oyun bitdikdən sonra qaliblər zurna sədaları altında meydanda dövrə vururlar.

Sürpapaq - bu oyun uzunluğu 150-200 metr, eni 120 metr olan meydançada keçirilir. Meydançanın hər iki tərəfində başında diametri 50 sm-lik halqası olan 3 metrlik dirək basdirirlar. Dirəyin ətrafında radiusu 5 metrə



olan cərimə meydançası işarə edilir. Oyunda vəsait kimi papaqdan, və yaxud tüklü qoyun dərisindən hazırlanmış topdan istifadə edilir. Oyun 6 nəfərdən ibarət iki komanda arasında keçirilir. Komanda 4 hucumçu və meydanın yalnız özlərinə aid olan hissəsində oynamaq hüququna malik olan 2 müdafiəçidən ibarət olur. Oyun hər biri 10 dəqiqə olmaqla iki hissədən ibarətdir. Fasilədən sonra komandalar yerlərini dəyişirlər.

Oyun meydanın mərkəzindən başlayır. Oyunun gedişində komandanın hər bir oyunçusu papağı öz yoldaşına ötürməklə, onu rəqib meydanının cərimə meydançasına daxil olmamaq şərtilə ona məxsus halqadan keçirməyə çalışır. Papaq yerə düşərsə, istənilən oyunçu onu yerdən götürə bilər. Oyun zamanı papağı əldə çox saxlamaq, onu atmamaq şərti ilə komanda yoldaşına ötürmək, rəqibin cərimə meydançasına daxil olmaq, rəqibin atının qarşısını almaq, atlıya və onun atına ayaqla zərbə vurmaq qadağan edilir. Bu qaydalar pozulduqda müdafiə olunmayan halqaya cərimə zərbəsi təyin edilir. Oyunu baş hakim və iki yan hakim idarə edir.

Dirədöymə qədim idman oyunlarından biridir. Bu oyun çəmənlikdə və ya idman zalında keçirilə bilər. Vəsait kimi göndən hazırlanmış 5 ədəd 90-100 sm uzunluğunda toqqa, saniyəölçən, yaxud şahmat saatı, 5 ədəd fit, 5 qırmızı, 5 ağ rənğli hakim bayraqcığı tələb olunur. Qaydalara görə, uşaqlar iki dəstəyə ayrılıb, bir dairəvi cizgi çəkir və qürrə atırlar. Qürrə hansı dəstəyə düşsə o dəstə mərəyə (dairəyə) girir. Uşaqlar hərəsi ayağının altına bir toqqa qoyur. Dairədən kənarda qalanlar toqqanı götürməyə çalışırlar. Dairədəkilər isə ayaqla vurur, toqqaları götürməyə yol vermirlər. Dairənin içərisində olanlar kənardakılardan birini ayaqla vursa, dairədəki uşaqlar kənara çıxır, kənardakılar dairəyə girirlər. Kənardakı oyunçu içəridəkilərdən birini əli ilə tutub dairədən çıxara bilsə, onu bir nəfərə həvalə edib saxladır və yiyəsiz qalmış toqqanı götürməyə cəhd edir. Bu zaman içəridəkilər həm öz toqqalarını, həm də çöldəki yoldaşlarının toqqasını qorumalı olurlar. Yaxud əksinə, içəridəkilər çöldəkilərdən birini fəndlə tutub dairəyə salsalar, dəstələr yerlərini dəyişməli olurlar. Dairədən kənardakı uşaqlardan biri toqqanı ələ keçirsə, dairənin içərisində olan uşaqları toqqa ilə vurur, ayaqları altındakı toqqaları kənara çıxarıb götürməyə çalışırlar. Hansı dəstə toqqaları tamam ələ keçirsə qələbə qazanır. Dairədəkilər ayaqlarından biri cızıqdan çıxmamaq şərti ilə çöldəkilərdən birini digər ayağı ilə vurana qədər çöldəkilər içəridəkiləri toqqa ilə döyürlər.

İstifadə olunan ədəbiyyatlar:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, №1.
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil problemləri institutu V-XI siniflərdə Fiziki Tərbiyə. Bakı-2013.
3. Z.Veysova. Fəal/interaktiv təlim: müəllimlər üçün vəsait. Bakı- 2007.
4. Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4.
5. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13 yanvar 2009-cu il.
6. VI sinif Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik müəllifi: Firat Hüseynov. Bakı-2013.
7. VII sinif Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik müəllifi: Firat Hüseynov. Bakı-2014.
8. VIII sinif Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik müəllifi: Firat Hüseynov. Bakı-2015.
9. X sinif Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik müəlliflər: Firat Hüseynov, Soltan Bağırov, İlqar Əliyev, Şamil Əbdürrəhmənov. Bakı-2018.
10. M.Ə.Nəsrullayev. Məktəblilərin Fiziki Tərbiyəsi. Bakı-2003.
11. V.Şadlinski, Ş.Qasımov, N.Mövsümov. İnsan anatomiyası atlası. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
12. A.Əliyev, D.Quliyev “Bədən tərbiyəsi və idman tarixi”. Bakı-2005.
13. E.Acalov, S.Əzizova, V.Əkbərov “Bədən tərbiyəsi və idman tarixi”.
14. İdman güc və gözəllik. (Ayna uşaq ensiklopediyası). Bakı-2004.
15. P.M.Çopko. Silahsız özünümüdafiə haqqında məsləhətlər.
16. Fiziki hərəkətlərin və idmanın fizioloji əsasları. Mustafayev.M.Q. Bakı, 1973
17. İdman fiziologiyası. R.Ş.Qayıbov. Bakı-1973.
18. Ə.Əlizadə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Pedaqoqika. Bakı-2004.

Rus ədəbiyyatı

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС, 1991.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. Физическое воспитание 8-9 классы. М., ФиС, 2003.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с., ил.

İnternet resurslarından istifadə olunan ədbiyyat siyahısı.

1. http://edu.gov.az/
2. http://e-qanun.az/

BURAXILIŞ MƏLUMATLARI

Fiziki tərbiyə – 11
Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Fikrət Yəhya oğlu Fətullayev**
Asif Qafqaz oğlu Abbasov
Vaqif Böyükağa oğlu Ağayev
Elnur Həsən oğlu Qasımov
Bayram Mahmud oğlu Hacıyev

Baş redaktor: **Ələddin Əliyev**
Dizaynerlər: **Azər Dəmirçiyev**
Mətanət Əliqızı
Səhifələyici: **Gültəkin Məmmədova**
Texniki redaktor: **İntiqam Yaşar**
Ələddin Əliyev
Korrektor **Vüsal Namazov**
Nəşriyyat direktoru: **Elman Qasımov**

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi:
2018-175

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2018-ci il

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Fiziki çap vərəqi 13. Səhifə sayı 208.
Kağız formatı 70x100 1/16. Tiraj 0. Pulsuz. Bakı – 2018

“Zərdabi LTD” MMC Nəşriyyat Poliqrafiya müəssisəsi.
Bakı şəhəri Keşlə qəs. Nizami Abdullayev 12

Pulsuz

ƏZİZ MƏKTƏBLİ!

Bu dərslik sənə Azərbaycan dövləti tərəfindən bir dərs ilində istifadə üçün verilir. O, dərs ili müddətində nəzərdə tutulmuş bilikləri qazanmaq üçün sənə etibarlı dost və yardımçı olacaq.

İnanırıq ki, sən də bu dərsliyə məhəbbətlə yanaşacaq, onu zədələnmələrdən qoruyacaq, təmiz və səliqəli saxlayacaqsan ki, növbəti dərs ilində digər məktəbli yoldaşın ondan sənin kimi rahat istifadə edə bilsin.

Sənə təhsildə uğurlar arzulayırıq!