

FİZİKİ TƏRBİYƏ

9

MÜƏLLİM ÜÇÜN METODİK VƏSAİT



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadیرiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

Firat Hüseynov, Soltan Bağirov

FİZİKİ TƏRBİYƏ

9

**Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti**

*Dərsliklə bağlı rəy, irad və təkliflərin
yndm21@day.az və derslik@edu.gov.az
e-mail ünvanlarına göndərilməsi xahiş olunur.
Öncədən təşəkkür edirik!*

XXI
YNE
Bakı – 2018

GİRİŞ.....	4
9-cu sinifdə fiziki tərbiyənin dövlət standartları	6
9-cu sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik tematik planlaşdırılması.....	8
Fiziki tərbiyə fənninin 9-cu sinifdə illik planlaşdırılmasının izahı	16
Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu	22
Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları	25
Fiziki hərəkətlərin dərs və dərsdən kənar formalarının xüsusiyyətləri	26
Məşğələlər zamanı fiziki yükün tənzimlənməsi və nəzarət üsulları	28
Fərdi məşğələlər zamanı nəzarət vasitələri və formaları	29
Fərdi (müstəqil) məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları.....	32
Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi	33
Tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi.....	41
Ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi.....	43
Bədən quruluşunda mütənasiblik və onun formalaşdırılması vasitələri.....	44
Azərbaycan – Birinci Avropa Oyunlarının keçirildiyi ölkə	48
 BAZA İDMAN NÖVLƏRİ	51
Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.....	51
Sürət qabiliyyəti. Qısa məsafəyə qaçışlar, estafetlər	51
Estafet qaçışı	53
Sürət-güc qabiliyyəti.....	61
Qaçaraq “fosbyuri-flop” üsulu ilə hündürlüyə tullanma.....	67
Yadro itələmə.....	74
Əyilgənlik qabiliyyəti.....	82



II YARIMİL

BACARIQ VƏRDİŞLƏR, HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN

İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ.....	86
Çeviklik qabiliyyəti.....	86
Basketbol.....	86
Voleybol.....	100
Futbol.....	112
Badminton.....	131
Qüvvə qabiliyyəti.....	138
Gimnastika.....	138
Düzümlülük qabiliyyəti.....	150
Üzgüçülük.....	150
Özünümüdafiə elementləri.....	160
9-cu sinif yekun summativ qiymətləndirmə.....	170
Ümumtəhsil məktəblərində yarışların təşkili və keçirilməsi qaydaları.....	172
Voleybolda hakimin jestləri.....	179

İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR.....	183
--	------------





GİRİŞ

Hörmətli həmkarlar!

Ümumtəhsil məktəblərində Fiziki tərbiyənin 9-cu sinifdə tədrisi bu fənnin təsdiq olunmuş Dövlət standartlarına müvafiqdavam etdirilir. Hazırda ümumtəhsil məktəbləri şagirdləri üçün hazırlanan dərsliklərdə fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadə olunan idman növlərinin tədrisi metodikası hər bir növdə uğurlu fəaliyyət üçün zəruri olan hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, şagirdlərin müstəqil məşğələlərinin təşkili üçün tövsiyələr və digər bu kimi metodiki məsələlər haqqında informasiyalar verilmişdir. Siz hər bir dərslər və ya hərəkə qabiliyyətə dair ev tapşırıqları vermək, kiçik summativ qiymətləndirmə zamanı müvafiq hərəkə qabiliyyət haqqında şagirdin biliyini yoxlamaq və qiymətləndirmək imkanınız yaranır. Bütün bu hallarda sinif üçün hazırlanmış dərslərdə mövzuların sonunda tərtib edilmiş suallardan istifadə edə bilərsiniz. Bizim Sizinlə birgə fəaliyyətimiz şagirdlərin yüksək fiziki hazırlığını artırmağa, onları həyata, vətənin müdafiəsinə hazırlamağa, eyni zamanda hərəkətlərdən istifadə edərək sağlam yaşamaq bacarığının formalaşmasına istiqamətlənməlidir. Birgə fəaliyyətimizin əsasını fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin şagirdlərin fiziki hazırlığının əsasını təşkil edən hərəkə qabiliyyətlər üzrə qurulması, düzgün və ədalətli qiymətləndirmənin aparılması təşkil edir.

Biz hələlik həm dərslər, həm də müəllim vəsaitlərində nəzəri biliklər və bəzi idman növləri haqqında məlumatları azacıq dəyişdirməklə yerləşdiririk. Zənnimizcə bu hər hansı elementin öyrədilməsi, təkmilləşdirilməsi ardıcılığı haqqında şagirdlərdə əvvəlcədən müəyyən məlumatların olmasını təmin edir. Bu da sonda Sizin aparacağınız tədris prosesini asanlaşdırır. Hal-hazırda dərslər və dərslər vəsaitlərində kifayət qədər geniş informasiyalar yerləşdirilmişdir. Bu məlumatların dərslər, xüsusən də kiçik qiymətləndirmə zamanı istifadə olunması olduqca aktual məsələdir. Hər hansı hərəkə qabiliyyət üçün ayrılmış dərslər başlanarkən həmin qabiliyyətə aid olan, dərslərdəki məlumatların öyrənilməsi ev tapşırığı formasında



verilə bilər. Bu qrup dərslərin gedişində dərsin giriş hissəsində sual-cavabla Siz şagirdlərin biliklərini möhkəmləndirə təkmilləşdirə bilərsiniz.

Şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasında müstəqil məşğələlər müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bu məşğələlərin düzgün təşkili həm fiziki tərbiyə qarşısında duran vəzifələrin həllinə, eyni zamanda şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə şərait yaradır. Bu məşğələlərin təşkili üçün Sizin tövsiyələriniz və ən əsası şagirdlərdə lazımi motivasiyanın yaradılması olduqca mühüm işdir. Şagirdlər arasında aparılan sorğu nəticələri göstərir ki, yuxarı siniflərdə şagirdləri daha çox əhəngdar bədən quruluşunun formalaşdırılması və qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi maraqlandırır. Bunu nəzərə alaraq, 9-cu sinifdə müstəqil məşğələlər vasitəsi ilə qüvvə hazırlığının həyata keçirilməsi üçün xeyli tövsiyələr verilmişdir.

Həm dərslikdə, həm də müəllim vəsaitində ayrı-ayrı baza idman növlərinin təkmilləşdirilməsi üçün tövsiyə olunan hərəkətlər, onların icra ardıcılığı öz əksini tapmışdır. Bu hərəkətlərdən istifadə etməklə Siz tədris prosesini zənginləşdirə bilərsiniz. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bütün hallarda fiziki tərbiyə dərslərində şagirdin marağı hər hansı yarış prosesinin iştirakçısı olmaqdır. Hətta ən adi, bir neçə köməkçi hərəkətlərdən ibarət yarış prosesi şagirdlərin dərslə marağını yüksəldir, eyni zamanda bu şagird orqanizminin kifayət qədər intensiv, gərgin fiziki yükə ehtiyacını təmin edir.

Hər bir şagird vətənimiz Azərbaycanın, cəmiyyətimizin bir hissəsidir. Onların sağlamlığı istiqamətində görəcəyiniz bütün işlərdə Sizlərə uğurlar arzulayırıq.

Müəlliflər



9-cu sinifdə fiziki tərbiyənin dövlət standartları

9-cu sinifin sonunda şagird:

- hərəkətlərdən və sağlamaşdırıcı vasitələrdən təyinatına görə istifadə qaydalarını izah edir;
- təhlükəsiz icra, özünümüdafiə və ilk tibbi yardım göstərmək bacarığını nümayiş etdirir;
- fiziki hazırlığını artırmaq üçün müxtəlif təyinatlı hərəkətləri əlverişli üsullarla icra edir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- hərəkəti fəaliyyət zamanı məsuliyyət, rəqibə münasibətdə ədalətlik nümayiş etdirir;

9-cu sinif
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
1.1. Şagird sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.1.1. Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək üçün zəruri hərəkət və hərəkət kompleksləri haqqında informasiya verir;
1.1.2. Sağlamaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən istifadənin səmərəliliyini əsaslandırır.
1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz imkanlarını dəyərləndirir;
1.2.2. Fərdi və komandalı fəaliyyətin təşkili zamanı əlverişli üsullarından istifadə haqqında informasiya verir;
1.2.3. Kombinəlanmış estafetlərdən istifadə haqqında informasiya verir;
1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarının tətbiqi haqqında informasiya verir.
1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair bilikləri nümayiş etdirir.
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətləri haqqında informasiya verir;
1.3.2. İstifadə etdiyi ümuminkışaf və hazırlayıcı hərəkətlərinin təyinatını əsaslandırır;
1.3.3. Hərəkəti komplekslərdən və oyunlardan təyinatına görə istifadə haqqında informasiya verir;
1.3.4. Bərpaedici, relaksiyaedici hərəkətlərin məqsədyönlü istifadəsi haqqında məlumat verir;
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası, özünümühafizə və zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım haqqında informasiya verir;
1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.
1.4.1. Əxlaq, mənəviyyat hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir;
1.4.2. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti haqqında məlumat verir.
2. Hərəkəti bacarıqlar və vərdislər.



<i>2.1 Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.</i>
2.1.1 Orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirən vasitələri tətbiq edir;
2.1.2 Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən və bərpaedici hərəkətlərdən gün rejimində istifadə edir.
<i>2.2 Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.</i>
2.2.1. Müxtəlif təyinatlı hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsulunu öz potensialına müvafiq təkmilləşdirir;
2.2.2. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən oyunları təyinatına görə istifadə edir;
2.2.3. Müxtəlif təyinatlı çox mərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir;
2.2.4. Rəqibin gücündən və ətalətindən istifadə etməklə özünü müdafiə hərəkətlərini icra edir.
<i>2.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunması bacarıqları nümayiş etdirir.</i>
2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə yerinə yetirir;
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri inkişafı nəzərdə tutulan hərəkəti qabiliyyətlərə müvafiq seçir ;
2.3.3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün komplekslərdən məqsədli istifadə edir;
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir;
2.3.5. Müxtəlif şəraitlərdə ilk tibbi yardım göstərir.
3. Hərəkəti qabiliyyətlər
<i>3.1.Şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir:</i>
3.1.1 Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir;
3.1.2.Hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyi nümayiş etdirir;
3.1.3.İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir;
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət – güc nümayiş etdirir;
3.1.5.Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir;
3.1.6.Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması.
<i>4.1. Hərəkəti fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.</i>
4.1.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.1.2. Hərəkəti fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
4.1.3. Öz fəaliyyətində humanizm nümayiş etdirir;
4.1.4. Komandalı və fərdi fəaliyyət zamanı məsuliyyət nümayiş etdirir.

9-cu sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik tematik planlaşdırılması

Cədvəl 1

1	2	3	4	5	6
<i>Dərs №</i>	<i>Tədris vahidi</i>	<i>Dərsin mövzusu</i>	<i>Saat-lar</i>	<i>Standartlar</i>	<i>Dərsin məzmunu və istifadəsi tövsiyə olunan resurslar</i>
1.		Nəzəri biliklər və informasiya təminatı 1 s.	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	- sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi; - fiziki hərəkətlərin növləri və formaları; - məşğələlər zamanı fiziki yükə nəzarət və tənzimləmə üsulları; - müstəqil məşğələlər və onların təşkili; - hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar; - məşğələlər zamanı gigiyenik tələblər və bərpəedici vasitələrdən istifadə; - fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; - tənəffüs və ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi; - bədən quruluşunda mütənasiblik və onun qiymətləndirilməsi; - iradi xüsusiyyətlər, komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, qaydalara riayət, fiziki hazırlıq və mədəniyyət; - ilin əsas idman tədbirləri, yarışlar, qazanılan uğurlar, nəticələr.
2.		Diaqnostik qiymətləndirmə. 1 s.	1	- Fiziki inkişaf göstəriciləri - Hərəkəti qabiliyyətlər 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4.,	- Boy, çəki, boy-çəki indeksi - Sürət, sürət-güc, öyilgənlik - Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
3		Diaqnostik qiymətlən-	1	- Funksional göstəricilər	Nəbz vuruşu, AHT



1	2	3	4	5	6
		dirmə.		- Hərəkəti qabiliyyətlər	Qüvvə, çeviklik, dözümlülük
				3.1.1., 3.1.5., 3.1.6.	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
	Sürət qab. 12 saat				Atletika – qısa məsafələrə qaçış, estafet qaçışları - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən tartlar; - müxtəlif çıxış vəziyyətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər; - 20-30m məsafəyə istiqaməti dəyişməklə qaçışlar; - estafetlər; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi və oyunlar;
4-5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	1.2.3., 1.3.2., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	
6-7		Hərəkət tezliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	- 20-30m nişanlanmış sahələrdə qaçış hərəkətləri; - 25-30 m məsafədə sürətlənmələr; - əllərlə dayaqda vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri; - kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar; - hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahələrdə dəyişməklə qaçışlar; - startdan nişanlanmış sahədə sürətlənmələr;
8-10		Maksimal sürətinin inkişaf etdirilməsi, estafet qaçışları.	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4, 3.1.3., 4.1.2.	- qısa, 15-20 m məsafədə estafetlər; - məsafə güzəştləri ilə 30 m məsafəyə yarışlar; - maili qaçış yolunda sürətlənmələr; - daha çox hazırlıqlı komanda yoldaşının irəliyə dartması ilə startlar, qaçışlar, sürətlənmələr; - maksimal qaçışla yerinə yetirilən sürətlənmələr, oyunlar, estafetlər; - qısa məsafələrdə estafet ötürmələri və yarışlar; - 4x50 m məsafəyə estafet yarışları.
11-14		Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi.	4	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- qısa məsafələrə sürətlənmələr; - qısa məsafələrdə estafet qaçışları; - qısa məsafələrə cütlükdə və komandalı yarışlar;



1	2	3	4	5	6
					- müxtəlif mərhələli estafetlər; - 30m , 60m qaçışlar, yarışlar.
15.		Kiçik summativ qiymətlən- dirmə. K.S.Q. – 1	1	1.1.1., 3.1.3., 4.1	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - Sürət hərəkətləri, onların orqanizmə təsiri haqqında informasiya; - 60m qaçış; - 4X50m estafet qaçışı; - Şagirdin dərisdə dav-ranışı.
	Sürət- güc qabi- liyyəti 12 dər				Atletika: - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - yadro itələmə, doldurulmuş topların atılması.
16- 18		Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	3	1.3.3.,1.3.5., 3.1.4.,4.1.1	- sıçrayışlardan təşkil olunmuş oyunlar, estafetlər, qaçışlar; - müxtəlif hündürlüklü maneələrdən ibarət sahədə estafetlər, oyunlar; - müxtəlif hündürlüklü maneələrdən ibarət sahənin tək və cüt ayağın təkni ilə keçməklə estafetlər, oyunlar, yarışlar;
19- 21		Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	3		- sıçrayış və təkniyədən ibarət hərəkət kompleksi; - qaçaraq “qayçıvari” üsulla uzunluğa tullanma; - qaçaraq “fosbyuri-flop” üsulu ilə hündürlüyə tullanma.
22- 24		Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Doldurulmuş topun atılması. Yadro itələmə.	3	1.2.1.,1.2.3.,1.3.5., 2.2.1.,2.3.5.,3.1.4.	- müxtəlif çəkili topların itələnməsi, atılması; - müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması; - müxtəlif çəkili topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən uzağa atılması; - müxtəlif atma, itələmə hərəkətləri olan oyunlar, estafetlər; - yadro itələmə; - müxtəlif çəkili topların, yadroların itələnməsi, atılmasından ibarət yarışlar, estafetlər; - tennis topunun uzağa atılması.



1	2	3	4	5	6
25-26		Sürət-gücün təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.3.,2.2.1., 2.2.4.,3.1.4.,4.1.1.	- uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kombinə olunmuş oyunlar, estafetlər. - atma və tullanma elementləri olan oyunlar, estafetlər; -xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; - atma və tullanmalar üzrə fərdi və komandalı yarışlar.
27		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 2	1		Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - sürət-güc hərəkətləri haqqında informasiya; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - yadro itələmə; - şagirdin dərstdə davranışı.
27	Əyilgənlik qabiliyyəti 5 saat				Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri:
28-29		Aşağı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.5.,2.3.2., 2.3.3.,3.1.2.,4.1.2.	- yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - aşağı ətrafların geniş amplitudalı yellənmə hərəkətləri; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənin fəal əyilmələri; - gimnastika divarında əyilmə, dartma hərəkətləri; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən aşağı ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələri.
30		Yuxarı ətraflarda əyilgənliyin (oynaqların mütəhərrikliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi.	1	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5.,3.1.2., 4.1.2	- yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli geniş amplitudalı yellənmələri, fırlanma, dönmə hərəkətləri; - gimnastika divarında, turnikdə sallanma, yellənmə, dönmə hərəkətləri; - dinamik və statik hərəkətlər kompleksləri; - alətlərdə əyilmələr, dönmələr, dartma hərəkətləri; - köməklə və ağırlıqlarla qeyri-fəal əyilmələr, dönmələr.



1	2	3	4	5	6
31		Əyilgənlik üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 3	1		Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - əyilgənlik hərəkətləri haqqında məlumat; - oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə; - “körpü” vəziyyəti; - gimnastika ağacının baş üzərindən arxaya aparılması; - şagirdin dərstdə davranışı.
32				I yarımdə böyük summativ qiymətləndirmə.	Böyük summativ qiymətləndirmə: (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi) - 30m qaçış; - yerindən uzunluğa tullanma; - 32-ci dərstdə irəliyə əyilmənin nəticəsi.
					$B.S.Q. = \frac{30m \text{ qaçış} + \text{yerindən uz.tullanma} + \text{irəliyə əyilmə}}{3}$
		I yarımdə qiymət			$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$
II YARIMİL					
	Qüvvə qabiliyyəti 10 saat				Gimnastika, ağırlıq qaldırma, atletik gimnastika və ya xüsusi seçilmiş qüvvə hərəkətləri kompleksi.
33-34		Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.3.3.,2.2.2.,2.3.3., 2.3.4., 3.1.5.,4.1.1.	Gimnastika alətlərində: - turnikdə, paralel qollarda, kənatda, gimnastika divarında və s. təkrar,təkrar-seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri; - ştanq, müxtəlif ağırlıqlı qantellər, müxtəlif müqavimətli espanterlərlə təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə qüvvə hərəkətləri; - trenajor qurğularda müxtəlif əzələ qrupları üçün təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri;
35-36		Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2., 2.3.4., 3.1.5.,4.1.1.	- qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, kombine olunmuş estafetlər, fərdi və komandalı yarışlar.
37-38		Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2., 2.3.4., 3.1.5.,4.1.1.	



1	2	3	4	5	6
39-40		Bədənün arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	2	1.3.2.,2.3.2.,2.3.3., 2.3.4., 3.1.5.,4.1.1.	
41		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
42		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 4	1		Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - qüvvə hərəkətləri haqqında informasiya; - hündür turnikdə dartınma – oğlan; - alçaq turnikdə dartınma – qız; - kəndirə dırmanmaq – oğlan, qız; - dayaqda qolların bükülüb-açılması – oğlan; - gimnastika skamyasında dayaqda qolların bükülüb-açılması – qız; - gövdənin bükülüb-açılması – oğlan, qız; - bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq – oğlan,qız; - şagirdin dərstdə davranışı.
	Çeviklikqabiliyyəti. 20 saat				İdman oyunları: Basketbol, badminton, futbol, voleybol. - topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri; - texniki elementlərdən ibarət estafətlər; - texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi; - texniki element birləşmələrindən ibarət estafətlər; - kiçik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları; - ikitərəfli oyun; - gimnastika hərəkətləri; - dayaqlı və dayaqsız tullanmalar; - akrobatika hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; - komandalı yarışlar.
43-46		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə (yeni hərəkət birləşmələrinin mənimsənilməsi).	4	1.3.3.,1.3.5.,2.3.3., 3.1.1.,4.1.2.	
47-56		Texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə.	10	1.3.3.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
57-61		Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləş-	5	1.3.3.,2.2.1., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2. 4.1.4.	



1	2	3	4	5	6
		dirilməsi			
62		Kiçik summativ qiymətlən- dirmə. K.S.Q. – 5	1		Dərsdə tədris olunan idman oyun növündən asılı olaraq, şagirdin aşağıdakı tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - çeviklik hərəkətlərinin orqanizmə təsiri haqqında informasiya; - topun səbətə atılması; - topun qapıya vurulması; - topun oyuna daxil edilməsi; - texniki fəaliyyətin icra düzgünlüyü; - şagirdin dərsdə davranışı.
	Düzüm lülük qab. 6 saat				
63- 64		Ümumi düzümlülü- yün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları.	2	1.1.1.,1.1.2.,1.3.3., 2.1.1.,2.1.2., 2.3.3.,3.1.6,4.1.1.	Atletika, idman oyunları - kombinəlanmış estafet oyun- ları; - uzaq məsafələrə kross qaçışları; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; - 1500 m qaçış; - mərhələləri 100, 200, 300m olan estafet tipli, komandalı kross yarışları.
65		Ümumi düzümlülü- yün inkişaf etdirilməsi, enişli- yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	1	2.3.3.,2.3.4.,3.1.6.,4 .1.1.	
66		Ümumi düzümlülü- yün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar.	1	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	
67		Kiçik summativ qiymətlən- dirmə. K.S.Q. – 6	1		
					Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - düzümlülük hərəkətləri haqqında informasiya; - 1500m məsafəyə qaçış; - şagirdin dərsdə davranışı.



1	2	3	4	5	6
68				Böyük summativ qiymətləndirmə	Böyük summativ qiymətləndirmə: (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrə verilən balların orta göstəricisi) - hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma – oğlanlar; - alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartinma – qızlar; - 3X10m qaçış; - 67-ci dərstdə 1500m məsafəyə qaçışın nəticəsi.
				B.S.Q. = $\frac{\text{Dartinma} + 3 \times 10 \text{m qaçış} + 1500 \text{m qaçış nəticəsi}}{3}$	
	II yarımdə qiymət			$Y2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$	
	İllik qiymət			$I = \frac{Y1+Y2}{2}$	



Fiziki tərbiyə fənninin 9-cu sinifdə illik planlaşdırılmasının izahı

Hörmətli həmkarlar! Fiziki tərbiyəyə aid 1-ci dərş nəzəri biliklər və informasiya təminatıdır. Bu mövzunun məzmunu planlaşdırılma cədvəlinin sağ tərəfindəki axırıncı, altıncı sütunda verilmişdir. Bu məzmunu təmin etmək üçün Siz bu vəsaitdə verilən və demək olar ki, şagirdlər üçün hazırlanmış dərşlikdəki məlumatlardan az fərqlənən informasiyadan istifadə edə bilərsiniz. Birinci dərşdə il ərzində keçiriləcək dərşlər, hərəki qabiliyyətlər, onların inkişafı üçün istifadə edəcəyiniz idman növləri, təmrinlər, onların xüsusiyyətləri haqqında məlumat verməyiniz zəruridir. Eyni zamanda mühüm məsələlərdən biri də, şagirdlərin fiziki hazırlıqları və sağlamlıqları üzərində müstəqil nəzarətin təşkilinə dair məlumatların verilməsidir. Yaxşı haldır ki, bu yaş qrupuna aid edilən və 9-cu sinifdə təhsil alan şagirdlərin müstəqil məşğələlərə olan marağı olduqca yüksəkdir. Bunu ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri arasında apardığımız sorğu nəticələri də təsdiq edir.

Birinci dərşdə zəruri informasiyalardan biri də Azərbaycanda təşkil olunan və keçirilən beynəlxalq miqyaslı yarışlar haqqında məlumatdır.

İstənilən dərş, onun təşkili və aparılması hər bir şagirdin tərbiyəsi və fərd kimi formalaşmasında rol oynamalıdır. Bu səbəbdən də şagirdlərin birgə davranış, əməkdaşlıq, feyr-pley (ədalətli oyun qaydaları) haqqında məlumatlandırılması zəruri amillərdən biridir. Nəzəri bilik və informasiya təminatının ayrı-ayrı dərşlər və hərəki qabiliyyətlər üzrə təxmini bölüşdürülməsi cədvəl 2-də verilmişdir. Burada nəzəri biliklər istiqamətlər üzrə dörd qrupda təsnif olunmuşdur və onların ayrı-ayrı dərşlər üzrə bölüşdürülməsi cədvəlin sağ tərəfində göstərilmişdir.

İkinci və üçüncü dərşlər şagirdlərin funksional və fiziki göstəricilərinin qiymətləndirilməsinə aid edilir. Hər bir şagirdin diaqnostik göstəricilər üzrə nəticələri sinif jurnalındakı “Fiziki hazırlıq” bölməsində qeyd edilir. Diaqnostik qiymətləndirilmənin normativləri cədvəl 3-də verilmişdir. Bu normativlər hər bir hərəki qabiliyyət üzrə bir qiymətləndirmə hərəkətindən istifadə etməklə şagirdin hazırlıq səviyyəsi haqqında müəyyən qənaətə gəlməyə imkan verir.

Digər siniflərdə olduğu kimi 9-cu sinifdə də idman növləri ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsində bir vasitə, element kimi istifadə olunur. Burada sadəcə olaraq, hər bir hərəki qabiliyyətin tərkib komponentlərinə müvafiq dərşlərin qurulması olduqca mühüm amildir.

Sürət qabiliyyəti. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün 12 saat dərş planlaşdırılmışdır. 1-ci cədvəldən görüldüyü kimi, bu dərşlər sürət qabiliyyətinin tərkib komponentlər üzrə ayrılmışdır. Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşdirilməsi üçün iki dərş, hərəkət tezliyi üçün iki saat dərş, maksimal sürətin inkişafına üç saat dərş və sürətin təkmilləşdirilməsi üçün dörd dərş ayrılmışdır. Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləşməsi ilk növbədə şagirdlərin qısa məsafəyə qaçışları zamanı start hərəkətinin uğurlu icrasına yönəlmişdir. Lakin bu heç də o demək deyildir ki, bu iki saat dərşdə yalnız start elementi işlənilməlidir. Hərəkətin reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması üçün biz müxtəlif siniflərdə çoxsaylı estafetlər, oyunlar vermişik. Bu oyunlardan istifadə etmək və dərş yarış formasında keçirmək mümkündür.



Maksimal sürətin inkişaf etdirilməsi şagirdin indiki hazırlıq səviyyəsində məsafəni malik olduğu maksimal sürətlə qət etdiyi hallarda mümkündür. Bunun üçün sadəcə olaraq, dərstdə müvafiq şərait yaradılmalıdır. Nisbətən daha sürətli şagirdi 50-60 sm start xəttindən arxadan qaçışa başlamağa imkan etməklə, ondan azacıq irəlindən start götürən, lakin sürət hazırlığı nisbətən aşağı olan və ya, eyni səviyyədə olan şagirdə çatmaq məqsədi qoyulur. Belə halda bu yarışmanın komandalı təşkili və nəzərdə tutulan məsafədə (məsələn 20-25 m) rəqibə çataraq öz komandası üçün xal qazanması və s. dərslərin maraqlı, şən yarış əhval-ruhiyyəsində keçirilməsi imkan yaradır. Bir sıra məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərinin yuxarıda göstərilən şəkildə təşkili, istənilən hərəkəti qabiliyyət üçün ayrılmış dərslərdə yaxşı nəticənin əldə olunmasına şərait yaratdığını sübut edir. Sürət üzrə kiçik summativ qiymətləndirilmə cədvəldən görüldüyü kimi 4 tələb üzrə şagirdə verilən balların orta göstəricisi ilə müəyyən olunur. Bu tələblərdən biri şagirdin sürət hərəkətlərini fərqləndirilməsi, bu hərəkətlərin orqanizmə təsiri haqqında məlumatlı olması, zəruri hallarda bu hərəkətləri sadalanması və s. daxildir. Digər iki normativ sürət qabiliyyətinin nümayişi ilə əlaqədardır. Bunlar 60 m qaçışın nəticəsi və 4x50m estafet qaçışının nəticəsidir. Bu nəticələr kitabda verilən normativlər üzrə 3 səviyyədə qiymətləndirilir. Şagirdin qiymətinə daxil edilən başqa bir göstərici onun davranışdır. Bu olduqca mühüm və şagirdin tərbiyyəsində xüsusi rol oynayan bir amildir. Təcrübələr göstərir ki, heç də həmişə fiziki cəhətdən hazırlıqlı şagird nümunəvi davranışı ilə fərqlənmir. Bu səbəbdən də şagirdin dərstdə, oyun, yarış prosesində düzgün və ədalətli qiymətləndirilməsi onun özünə də tərbiyəedici təsir göstərir.

Sürət-güc qabiliyyəti. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün 12 saat dərslər planlaşdırılır. Bu dərslər həm aşağı ətraf, həm yuxarı ətraflarda sürət-güc qabiliyyəti inkişafı üçün nəzərdə tutulur. Lakin bir məsələni xüsusi olaraq diqqət mərkəzində saxlamaq lazımdır. Digər hərəkət qruplarına nisbətən tullanmalarda və atmalarda müəyyən zədələnmə ehtimalı mövcuddur. Bu səbəbdən də oynaq-bağ aparatının əsas hərəkətin (məsələn qaçaraq uzununa tullanma və ya hündürlüyə tullanma) icrasından əvvəl kifayət qədər qızışmasını təmin edən köməkçi hərəkətlərdən istifadə olunması zəruridir. Digər tərəfdən əsas hərəkətin maksimal tempdə icrasını bu məqsədlə ayrılmış sonuncu bir-iki dərslə salmaq daha məqsədəuyğundur. Ondan əvvəlki dərslərdə isə sıçrayış, tullanmalardan ibarət kombinə olunmuş estafetlərlə dərslərin qurulması daha səmərəli nəticə verə bilər.

Əyilgənlik qabiliyyəti. Digər siniflərlə mübahisədə 9-cu sinifdə bu qabiliyyətin inkişafı üçün 5 saat dərslər ayrılmışdır. Nəzərə alsaq ki, digər qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan idman növlərinin elementləri yerinə yetirilərkən əyilgənlik hərəkətlərindən geniş istifadə olunur. Məsələn, sprint qaçışında ətrafların geniş amplitudalı yellənmə hərəkətləri, tullanmalarda yellənmə və dartma hərəkətləri, idman oyunlarında daha çox oynaqların mütəhərrikliyi hərəkətlərindən istifadə edildiyi üçün 9-cu sinifdə bilavasitə əyilgənliyin inkişafına ayrılmış 5 saat dərslər tamamilə kifayətdir.

I yarımil böyük summativ qiymətləndirilmənin aparılması ilə tamamlanır və



bu da planlaşma cədvəlində tələb olunan ardıcılıqla verilmişdir.

II yarımil qüvvə qabiliyyətinin inkişafına ayrılmış dərslərlə başlanılır. Bu dərslər orqanizmin ayrı-ayrı əsas əzələ qruplarında qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün bölüşdürülmüşdür. Bu məqsədlə Siz gimnastika, ağırlıq qaldırma, atletik gimnastika, hantellər və şagirdlərin öz bədən çəkiləri ilə yerinə yetirdikləri müxtəlif hərəkətlərindən istifadə etməklə bu qabiliyyəti inkişaf etdirə bilərsiniz. Burada sadəcə olaraq qeyd etməliyik şagirdlərdə qüvvənin inkişafının ən əlverişli yolu hərəkətlərin təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə yorulmaya, imtinaya qədər icrası üsuludur. Bu hərəkətlər davamlı və sistemli yerinə yetirildikdə şagirdlərin qüvvə qabiliyyətində nəzərə cəpacaq inkişaf çox tez əldə olunur. Bu səbəbdən də Siz hər bir şagirdin hazırlıq səviyyəsini nəzərə alaraq, ona qüvvənin inkişafı üçün ev tapşırıqları verə bilərsiniz. Bu zaman Siz şagirdlər üçün hazırlanmış vəsaitdən, atletik gimnastika bölməsindəki hərəkətlərin icrasını tövsiyə edə bilərsiniz.

Çeviklik qabiliyyəti. Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərinin fiziki hazırlığında mühüm yer tutan, şagirdin idrakı fəaliyyəti ilə birbaşa əlaqəli olan hərəkəti qabiliyyət çeviklikdir. Çünki bu qabiliyyət insanın dəyişən şəraitin tələblərinə uyğun olaraq, hərəkəti fəaliyyətini qısa vaxt ərzində yenidən qura bilmək bacarığı kimi dəyərləndirir və bu şagirdin sürətli düşünmək və qərar qəbul etmək bacarığı ilə sıx əlaqədardır. 9-cu sinifdə bu qabiliyyətin inkişafına 20 saat dərs planlaşdırılır. Bu məqsədlə Siz basketbol, badminton, futbol, voleybol, həndbol idman növlərindən və onların elementlərindən istifadə edə bilərsiniz. Məktəbin təchizatından və müəllimin hazırlığından asılı olaraq bu yuxarıda qeyd olunan idman növlərindən hamısı və ya biri çeviklik qabiliyyəti inkişafı üçün istifadə oluna bilər. Belə halda ayrılmış 20 saat fiziki tərbiyə dərsi, məsələn, futbolun və ya basketbolun tədrisinə həsr edilə bilər.

Dözümlülük qabiliyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin sağlamlığının, xüsusən də ürək-damar və tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi üçün bu qabiliyyətin xüsusi əhəmiyyəti və yeri vardır. Dözümlülük orqanizmin yorulması ilə əlaqəli olan bir anlayışdır. Fiziki yükün təsiri altında yorulma yoxdursa, dözümlülüynün inkişafı haqqında fikirləşmək belə mümkün deyildir. Yalnız yorulma prosesində ürək-damar və tənəffüs sistemi şagirdin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq, maksimal rejimdə fəaliyyət göstərməyə başlayır. Dəfələrlə təkrar olunan belə yorulma prosesləri həm tənəffüs sisteminin (oksigen daşıma sisteminin) təkmilləşməsinə, həm də ürək əzələlərinin qüvvətlənməsinə imkan yaradır. Adi halda fiziki tərbiyə dərslərinin dözümlülük istiqamətində təşkili zamanı şagirdlərin 800 m, 1000 m, 1500 m məsafəyə qaçmağa o qədər də böyük istəkləri olmur. Lakin göstərilən məsafələri bir sinif şagirdlərinin kiçiksəyili komandalarının arasında yarış formasında təşkili dərəcə marağı artırır, şagirdlər isə belə yarış prosesində əslində fiziki yükü, yorulmanı hiss etmirlər. Bu səbəbdən də dözümlülüynün müxtəlif mərhələli estafetlər, oyunlar, yarışlar formasında keçirilməsi daha səmərəlidir. Fiziki tərbiyə üzrə tədris ili böyük summativ qiymətləndirmə ilə tamamlanır. Bu qiymətləndirilmənin aparılması planlaşdırılma cədvəlində dəqiqliklə verilmişdir.



**9-cu sinif şagirdləri üçün informasiya təminatı və nəzəri biliklər
bölməsinin fiziki tərbiyə dərsləri üzrə bölüşdürülməsi qrafiki**

Cədvəl 2

<i>Nəzəri biliklərin istiqamətlər üzrə məzmunu</i>	<i>Dərs №</i>	<i>Fiziki tərbiyə dərslərinin ardıcılığı</i>
1. İDRAKI -STRUKTUR 1.1. İnsan orqanizminin strukturu. 1.2. Əzələ sistemi. 1.3. Ürək-damar sistemi. 1.4. Endokrin sistemi. 1.5. Qida sistemi. 1.6. Qida mədəniyyəti. 1.7. Fəal həyat tərzinin gigiyenası. 1.8. İdmanın tarixi. 1.9. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər.	1. 2-3 4 . . 15 16 . . 25 26 . .	– Nəzəri biliklər və informasiya təm. 1.1,1.7, 1.8, 1.9. - Funksional və fiziki hazırlığın diaqnostikası. 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6., 2.5 Sürət qabiliyyəti. 2.1, 2.4, 3.4, 4.2
2. SAĞLAMLAŞDIRICI 2.1. Hərəkətlərin dayaq-hərəkət aparatına təsiri. 2.2. Hərəkətlərin ürək-damar sisteminə təsiri. 2.3. Hərəkətlərin tənəffüs sisteminə təsiri. 2.4. Hərəkətlərin əzələ sisteminə təsiri. 2.5. Orqanizmin funksional və fiziki vəziyyətinin diaqnostikası. 2.6. Fiziki qüsurların aradan qaldırılması və reabilitasiyası.	15 16 . . 25 26 . .	Sürət qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiyy. Sürət-güc qabiliyyəti 2.1, 2.4, 3.1, 4.3 Kiçik summativ qiymətləndirmə Əyləncəlik qabiliyyəti 2.6, 3.1, 3.4, 4.3
3. İNKİŞAFETDİRİCİ 3.1. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf metodikası. 3.2. Hərəkəti fəaliyyətin öyrədilməsi metodikası. 3.3. Müstəqil məşğələlərin təşkili metodikası. 3.4. Xüsusi hazırlığın metodikası.	32 33 . . 42	Kiçik summativ qiymətləndirmə I YARIMİL Böyük summativ qiymətləndirmə Qüvvə qabiliyyəti 2.1, 2.4, 2.6, 3.3, 3.4, 4.4.



4. TƏTBİQİ		Kiçik summativ qiymətləndirmə
4.1. Fiziki hazırlıq hərəkətlərinin icra metodikası.	43	Çeviklik qabiliyyəti
4.2. İlk tibbi yardım göstərmənin metodikası.	.	2.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3.
4.3. Mühafizə və xilasetmə fəaliyyətinin metodikası.	62	Kiçik summativ qiymətləndirmə
4.4. Müstəqil məşğələlərinin təşkili metodikası.	63	Dözümlülük qabiliyyəti
	.	2.2, 2.3, 3.1, 4.4
	68	Kiçik summativ qiymətləndirmə
		II YARIMIL



**9-cu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının diaqnostik
qiymətləndirilməsi normativləri**

Cədvəl 3

№	Hərəkət qabiliyyətləri	Qiymətləndirmə hərəkəti	NORMATİVLƏR					
			oğlanlar			qızlar		
			Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»
1	Sürət	30 m qaçış, san.	6,3-5,6	5,5-4,9	4,8və<	6,6-5,6	5,5-5,1	5,0və<
2	Çeviklik	Məlik qaçışı (3X10 m) san.	9,5-8,9	8,8-8,3	8,2və<	10,3-9,6	9,5-8,9	8,8 və<
3	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	141-159	160-184	185 və>	126-149	150-174	175və>
4	Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	1100-1240	1250-1350	1500 və>	900-1040	1050-1200	1300 və>
5	Əyləncəlik	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	2-6	7-12	13 və >	7-12	13-19	20və>
6	Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dərindən	4-6	7-8	9 və >			
		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dərindən				9-12	13-17	18 və>



Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu

İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Təsadüfi deyildir ki, sistemli olaraq idman və sağlamlaşdırıcı məşqlərdən istifadə edən insanların fiziki hazırlığı və sağlamlığı həmişə diqqəti cəlb edir.

Müxtəlif istigamətli fiziki yükün insan organizmində ayrı-ayrı funksional sistemlərə müsbət təsiri ümumilikdə orqanizmin möhkəmlənməsinə səbəb olduğu üçün baş verə biləcək xəstəliklərin qarşısının alınmasında profilaktika rolunu oynayır.

Fiziki tərbiyənin və sağlamlaşdırıcı məşğələlərin orqanizmə müsbət təsiri qədim dövrlərdən məlum idi. Hərəkəti fəaliyyətin zərurəti və insan sağlamlığının ondan asılı olmasını qədim Yunanıstan və Romada yaxşı bilirdilər. Beləki, qədim Yunan filosofu Aristotel (b.e.ə.IV əsr) qeyd etmişdir ki, “hərəkətsizlik kimi insan orqanizmini məhv edən ikinci bir vasitə yoxdur”. Məhşur, qədim Yunan həkimi Hipokrat fiziki hərəkətlərdən müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində geniş istifadə etməklə yanaşı, bu hərəkətlərin tətbiqinin əsas prinsiplərini də işləyib hazırlamışdır. Qədim Romalı həkim Qalin (b.e.ə. 130-200 il) yazırdı: “Mən öz xəstələrimə onların sağlamlığını 1000 və 1000 dəfələrlə fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə qaytardım”.

Göründüyü kimi insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və onun bərpasında fiziki hərəkətlərdən istifadənin çox qədim tarixi vardır. Lakin zaman keçdikcə, insan sivilizasiyası inkişaf etdikcə, insanların yaşam tərzində dəyişər, hərəkətlərdən gündəlik zəruri istifadə ehtiyacı azalır. Müasir dövrün maddi-texniki inkişafı insanın gündəlik hərəkəti fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur. Gündəlik fəaliyyəti yalnız əzələ gücünə əsaslanan qədim insanlardan fərqli olaraq hal-hazırda bu sahədə kəskin fərqlər nəzərə çarpmaqdadır. Hal-hazırda müasir insanın sağlamlığını təhdid edən ən təhlükəli problem hərəkət azlığıdır.

Müasir dünyada cəmiyyətin sürətli inkişafı şəraitində əhəlinin sağlamlıq vəziyyətinin pisləşməsi və ömrün qısalması müşahidə olunur. Müxtəlif tədqiqatlar əsasında müəyyən edilmişdir ki, gənclərin yalnız 10 %-ində sağlamlıq və fiziki durum normal vəziyyətdədir. Orta hesabla insan ömrü 7-9 il azalmışdır, cəmiyyətin istehsal potensialı əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşmüşdür.

Bu günki insan hətta 50-100 il bundan əvvəl yaşayanlarla müqayisədə daha az hərəkət edir və deməli, onun tənəffüs, qan dövranı, əzələ sistemləri daha az fəaldır, az inkişaf edir, tez qocalır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, sənayenin, nəqliyyatın inkişafı böyük şəhərlərdə insan sayının artması ilə əlaqədar olaraq yaşam şəraiti – ekologiya getdikcə pisləşir və bu faktorda insanın hərəkəti fəaliyyətinin azalması ilə birgə orqanizmin zəifləməsinə səbəb olur. Bunun da nəticəsində insan müxtəlif xəstəliklərə tutulur. Yuxarıda qeyd olunan neqativ



halların qarşısını almağın yeganə yolu orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək, yəni davamlı olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqdır.

Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi insan sağlamlığına olduqca müsbət təsir göstərir. Sağlamlıq yalnız xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmaması deyil, o eyni zamanda tam fiziki, mənəvi və sosial rifahdır.

Fiziki rifah – insan orqanizmində fəaliyyət göstərən bütün orqan və funksional sistemlərin norma daxilində ahəngdar fəaliyyəti kimi başa düşülür.

Mənəvi rifah – insanın xoş əhval-ruhiyyəsinin, öz gələcəyinə inamın, qarşıya çıxması ehtimal olunan hər hansı çətinliyin dəf ediləcəyinə əminliyin mövcudluğudur.

Sosial rifah – insanın cəmiyyətdə sabit mövqedə olması, uğurlu ailə şəraiti, yaxşı qazanc gətirən işinin, maddi təminatının olmasıdır .

Sübut olunmuşdur ki, insan sağlamlığı yalnız 8-10 % səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 18-22% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 49-53% həyat tərzindən və şəraitindən asılıdır. Həyat təzi isə hər bir insanın özü tərəfindən müəyyən olunduğu üçün inamla demək olar ki, hər bir yeniyetmənin sağlam olması onun özünüzdən asılıdır. Sistemli və düzgün dozalaşdırılan fiziki yük orqanizmin ürək-damar, tənəffüs və digər sistemlərinin xarici mühitin əlverişsiz təsirlərinə uyğunlaşma qabiliyyətini artırır və orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə qarşı dayanıqlığını təmin edir.

Orta intensivlikli fiziki yükün təsiri ilə ürəyin iş qabiliyyəti artır, qanda eritrositlərin sayı və hemoqlabinin miqdarı yüksəlir, qanın müdafiə funksiyası yaxşılaşır.

Orqanizmin fiziki yükə qarşı reaksiyasını bir qayda olaraq ürək vurğularının sayı göstəricisi ilə müəyyən edilir. Bu göstərici həm də orqanizmin funksional sistemlərinin hazırlıq səviyyəsi haqqında müəyyən qənaətə gəlməyə əsas verir. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu cür insanlarla müqayisədə yüksək dərəcəli, idmançıların ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır və təxminən 60-65 vur/dəq. bərabərdir. Bu göstərici yüksək dərəcəli uzaq məsafəyə qaçan stayerlərdə, üzgüçülərdə daha aşağı olub, təxminən 36-38 vur/dəqiqədir. Beləliklə, fiziki cəhətdən hazırlığı aşağı olan, idmanla məşğul olmayan, sağlam həyat təzi keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur. Ürək vurğularının sayının idman məşğələləri vasitəsi ilə azaldılması təqəllüləri arasında olan fasilənin (pauzanın) artması hesabına baş verir. Məşqlənmə nəticəsində güclənmiş ürək əzələləri güclü sıxılmaqla orqanizmin qana (oksigen və enerji substratlarına) olan tələbatını ödəyir. Bundan fərqli olaraq zəif ürək əzələləri eyni işi yerinə yetirmək üçün daha artıq təqəllüs etmək zərurətində olur. Beləliklə də, fiziki hərəkətlərin köməyi ilə məşqlənmiş, möhkəmlənmiş ürək daha səmərəli və qənaətlə işləyir.



Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı, intensiv fiziki yük yerinə yetirilərkən ilk növbədə ürək vasitəsilə orqanizmdə dövr edən qanın həcmi çoxalır və təxminən bir dəqiqədə 5-6 litrə çatır. Qanın həcmnin bu cür artması fiziki yükü yerinə yetirən əzələlərin oksigen və enerjiyə olan tələbatını ödəməklə əlaqədardır. Beləliklə, hərəkəti yerinə yetirən əzələ sistemi oksigenlə və energetik maddələrlə daha yaxşı təchiz olunduğundan onlar inkişaf edir, əzələnin en kəsiyi böyüyür, qalınlaşır və orqanizmin əzələ sistemi fiziki yükün təyinatından asılı olaraq formalaşır.

Əzələ sisteminin ahəngdar inkişafı sonda ürək-damar sistemində qan dövranının yaxşılaşmasına şərait yaradır. Xüsusən aşağı ətraflarda olan əzələlərin ahəngdar inkişafı “əzələ nasosu” deyilən və qan dövranına müsbət təsir göstərən venoz qanın yuxarıya qalxması amilinin yaranmasına gətirib çıxarır.

Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, hər hansı idman növü ilə daimi aparılan məşqlər orqanizmin tənəffüs sistemində ciddi morfofunksional dəyişikliklərin baş verməsinə səbəb olur: tənəffüs əzələləri, diafraqma inkişaf edir, döş qəfəsi genişlənir və orqanizmdə mühüm əhəmiyyət daşıyan kapilyar qan-damar şəbəkəsinin işi daha effektiv olur. Qeyd olunan morfofunksional dəyişiklik ağciyərlərin həyat tutumu göstəricisinə təsir göstərir, onun həcmi xeyli artır. Ağciyərin həyat tutumunun artması isə öz növbəsində ağciyər alveollarında oksigen mübadiləsinə asanlaşdırır, orqanizmin bütövlükdə zəruri oksigenlə təchizi yaxşılaşır. Orta hesabla məşq etməyən və qənaətbəxş fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olan kişilərdə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi 3000-3500 sm³, qadınlarda isə 2000-2500 sm³-dir. Lakin sistemli olaraq idmanla və fiziki hərəkətlərin icrası ilə məşğul olan kişilərdə və qadınlarda bu göstərici müvafiq olaraq 4500-6000 və 3500-4500sm³-dir. Yaxşı inkişaf etmiş tənəffüs sistemi orqanizmin hüceyrələrin ahəngdar fəaliyyətinin təminatçısıdır. Məlumdur ki, orqanizmdə hüceyrənin məhv olmasının əsas səbəbi oksigen çatışmazlığıdır. Xarici tənəffüs aparatının (ağciyərlər, bronxlar, tənəffüs əzələləri, diafraqma) məşq etdirilməsi onun funksional imkanlarının artırılması insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün birinci mərhələ hesab olunur.

Sakit halda idmanla məşğul olmayan insanların ağciyəri 1 dəq. ərzində 18-24 tənəffüs hərəkəti yerinə yetirir. Bu zaman ağciyərlərdə 3-5 litr həcmində hava ventilyasiya olunur ki, bunda nəticəsində qana 200-300 ml. litr oksigen keçir. Bundan fərqli olaraq məşq etmiş insanlarda 1 dəq. ərzində tənəffüs tezliyi göstəricisi daha azdır və təxminən 10-16 nəfəsəlmə yerinə yetirilir. Lakin tənəffüsün dərinliyi daha böyükdür. Məsələn, intensiv əzələ işi zamanı: çox sürətli qaçış, qısa məsafəyə üzgüçülük hərəkətlərində ağciyərə daxil olan havanın həcmi 20 və daha çox dəfə artaraq dəqiqədə 120-200 litrə çata bilər. Məşq etməmiş insanlarda ağciyərin maksimal ventilyasiya həcmi yuxarıda qeyd olunan şəraitlərdə cəmi 60-120 litr dəqiqəyə çata bilər. Bu göstəricilərin müqayisəsi bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin orqanizmin tənəffüs sisteminə müsbət təsirinin əyani nümunəsidir. Məşq etmiş insanlarda sakit halda xarici tənəffüs sistemi daha



qənaətlə işləyir. Ağciyərlərdə ventilyasiya olunan eyni həcmdə hava kütləsindən məşq etmiş insanlarda daha çox oksigen qana sorulur.

Xarici tənəffüs sisteminin kifayət qədər məşq etdirilməməsi orqanizmdə bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Belə ki, ürəyin işemik xəstəliyi, yüksək qan təzyiqi, ateroskleroz, baş beyində qan dövranının pozulması və s. orqanizmə oksigenin az daxil olması ilə bir başa əlaqədardır.

Orqanizmdə baş verən istənilən xəstəliklər onda bir sıra funksional pozuntuların əmələ gəlməsi ilə gedir və xəstəliyin aradan qaldırılması üçün ilk növbədə pozulmuş funksiyaların bərpasına ehtiyac yaranır. Fiziki hərəkətlər ilk növbədə orqanizmdə bərpa proseslərinin sürətlənməsinə, qanın oksigenlə təchizinə şərait yaratmaqla orqanizmdə sağlamlaşma prosesini sürətləndirir.

Orqanizmin sağlamlaşdırılması üçün bütün yorulma yarada bilən hərəkətlər səmərəlidir. Lakin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işini yaxşılaşdıran və onları möhkəmləndirən ən əlverişli vasitə nisbətən uzun müddət və orta intensivlikdə, aerob rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər kateqoriyasına sağlamlaşdırıcı yerləş, qaçış, üzgüçülük, velosipedlə uzaq məsafəni qət etmək, uzaq məsafəyə müxtəlif tempi ilə gəzinti daxildir. Bundan başqa idman oyunları, atletik gimnastika, su aerobikası və s. bu kimi idman növləri də sağlamlaşdırıcı və məşqətdirici effektdə malikdirlər.

Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları

“Fiziki hərəkətlər” (təmrinlər) anlayışı altında insanın hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə seçilmiş və istifadə olunan hərəkəti fəaliyyəti başa düşülür. Burada “fiziki” sözü yerinə yetirilən işin (əqli işdən fərqli olaraq) xüsusiyyətini əks etdirir. Fiziki iş xarici görünüşü ilə insan bədəninin və ya ətrafların zaman və məkan daxilində yerdəyişməsi ilə təzahür edir. “Təmrin” anlayışı insanın fiziki və psixi xüsusiyyətlərinin inkişafına istiqamətlənmiş, bu fəaliyyətlərin icra üsulunun təkmilləşməsinə yönəlmiş fəaliyyətin təkrarlığını özündə əks etdirir.

Beləliklə, fiziki hərəkətlər bir tərəfdən konkret hərəkəti fəaliyyət kimi, digər tərəfdən çox saylı təkrar prosesi kimi qəbul olunur.

Hərəkətlərin orqanizmə təsir effekti hər şeydən əvvəl onun daxili və xarici məzmunu ilə təyin edilir. Hərəkətlərin daxili məzmunu – həmin hərəkətlərin icrası zamanı insan orqanizmində baş verən fizioloji, psixoloji və biomexaniki proseslərin məcmuə ilə müəyyən edilir.

Hərəkətin xarici məzmunu dedikdə onun hansı fazalardan ibarət olduğu, strukturu anlaşılr. Məsələn, qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti 4 fazadan ibarətdir: qaçış, təkən, uçuş, yerənmə.

Hal-hazırda fiziki hərəkətlərin bir neçə təsnifatı mövcuddur. Anatmik əlamətlərinə görə bütün fiziki hərəkətlər qol, qıç, kürək, gövdənin ön və arxa əzələ



qrupları və s. bu kimi qrup əzələlərinə təsirinə görə təsnif olunur. Bu təsnifata əsasən müxtəlif hərəkət kompleksləri tərtib edilir. Məsələn: səhər gimnastikası, atletik gimnastika, qızıqşdırıcı hərəkətlər kompleksi və s.

Fizioloji əlamətlərinə görə hərəkətlər maksimal, submaksimal, böyük və orta şiddətli qruplara bölünür. Maksimal şiddətli hərəkətlər üçün yüksək intensivli və insanın təxminən 20 san. ərzində yerinə yetirə biləcəyi hərəkətlər daxildir. Buna misal olaraq 30, 60, 100, 200m məsafələrə qaçış, qısa məsafəyə üzmək və s. göstərmək olar. Submaksimal şiddətli hərəkətlərə 20 saniyədən, 5 dəqiqəyə qədər icra olunan hərəkətləri aid etmək olar. Bu hərəkətlərə 400m məsafəyə, 800m məsafəyə, 1500m məsafəyə qaçışlar aid edilə bilər. Böyük şiddətli hərəkətlər 5 dəqiqədən 30 dəqiqəyə qədər olan vaxt ərzində yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Aşağı intensivlikli fiziki yükün icra müddəti 30 dəqiqədən artıq olan hərəkətlər hesab olunur.

İstiqamət əlamətlərinə görə fiziki hərəkətlər sürət (müxtəlif məsafələrə sprint qaçışı); sürət-güc (tullanmalar, atmalar); dözümlülük (orta və uzaq məsafələrə qaçış, üzgüçülük, veloidman); hərəkətin koordinasiyası (suya tullanma, fıqurlu konkisürmə, gimnastika və akrobatik hərəkətlər); əyilgənlik (oynaqların mütəhərriqliyini yaxşılaşdıran əyilmələr, dartmalar, burulmalar və s.); qüvvə (ağırlıq qaldırma, gimnastika alətlərində hərəkətlər və s.) hərəkəti qabiliyyətlərin kompleks təzahürünü tələb edən çeviklik (mütəhərrik və idman oyun növləri, qılınç oynatma, boks və güləşin müxtəlif növləri) qrupuna bölünür.

Fiziki hərəkətlərin dərs və dərsdənkənar formalarının xüsusiyyətləri

Ümumtəhsil məktəblərində məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi müxtəlif tipli təhsil müəssisələrində, dərsdənkənar məşğələlər aparılan bölmələrdə, ailədə, ev şəraitində həyata keçirilir. Hal-hazırda fiziki hərəkətlərlə (təmrinlərlə) məşğələlərin iki: dərs və dərsdənkənar forması mövcuddur. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin dərs formasına fiziki tərbiyə dərsləri aiddir. Fiziki tərbiyənin dərs formasının əsas fərqləndirici xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- dərsin məzmunu və strategiyasının fənnin dövlət standartları ilə müəyyən edilməsi;
- dərsin təşkili, keçirilməsi və təlim nəticələrinin qiymətləndirilməsinə vahid tələbatın mövcudluğu;
- ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri üçün məcburi xarakterli olması;
- əvvəlcədən müəyyən olunmuş qrafikə uyğun sistemli və davamlı olması;
- məşğul olanların eyni yaş qrupuna aid olması;
- dərs prosesinin peşəkar müəllim tərəfindən dəqiq müəyyən olunmuş (45 dəqiqə) vaxt ərzində aparılması;



- xüsusi ayrılmış və müvafiq təchizata malik sahələrdə (stadion, idman zalı, bu məqsədlə hazırlanmış meydança) keçirilməsi;
- müvafiq yaş qrupuna aid şagirdlərdə hərəkətlərdən məqsədli istifadə haqqında nəzəri biliklərin verilməsinə, hərəkəti bacarıq, vərdişlərin aşılmasına, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılmasına istiqamətlənməsi.

Fiziki tərbiyə dərsləri həftədə iki dəfədən az olmayaraq 45 dəqiqə ərzində aparılır. Hər bir dərslərin məzmunu dövlət standartları ilə müəyyənləşdirilir və bu dərslər digər fənlər kimi məktəbin ümumi tədris cədvəlinə daxil edilir.

Fiziki tərbiyə dərsləri həlli qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq bir çox hissələrdən ibarət ola bilər. Lakin ümumilikdə fiziki tərbiyə dərsləri aşağıdakı hissələrdən ibarətdir: giriş, hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı.

Dərslərin giriş hissəsində dərslərin məqsədi, məzmunu izah olunur, şagirdlərdə motivasiya formalaşdırılır, dərslərin prosesində istifadə olunacaq hərəkətlərin orqanizmə təsirinin qısa xarakteristikası verilir.

Dərslərin hazırlayıcı hissəsi. Məşğul olanların birgə hərəkəti fəaliyyətinin təşkili üçün sıra fəndləri yerinə yetirilir. Bu hissədə istifadə olunan hərəkətlər orqanizmin qarşıdakı fiziki yükə hazırlamaq üçün qızıqdırıcı-yerləş, qaçış, ümuminkişaf və xüsusi-struktur cəhətdən əsas hissədə veriləcək hərəkətlərə uyğun olan aparıcı əzələ qruplarını bu işə hazırlayan hərəkətlərdən ibarətdir.

Dərslərin əsas hissəsi illik plan qrafikə müvafiq olaraq hərəkətlərin icra texnikasına yiyələnmə, onun təkmilləşdirilməsi, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi kimi vəzifələri həyata keçirir.

Dərslərin tamamlayıcı hissəsi orqanizmin funksional sistemlərini (tənəffüs, nəbz) tədricən bərpa, qiymətləndirilmənin aparılması, fərdi ev tapşırıqlarının müəyyən edilməsi vəzifələrinin həyata keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Fiziki tərbiyənin dərslərdənkənar formaları. Şagirdin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, fiziki hazırlığının artırılmasına, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, fəal istirahətin təşkilinə və s. istiqamətlənir. Burada əsas yeri idman bölmələrində (atletika, idman oyunları, təkmübarizlik növləri, gimnastika və s.) və ümumi fiziki hazırlıq qruplarında məşğələlər tutur. Şagirdlərin dərslərdənkənar fiziki tərbiyəsinin digər forması idman və kütləvi bədən tərbiyəsi tədbirləridir. Buraya idman bayramları, turist gəzintiləri və yürüşləri, idman-sağlamlıq günləri və s. daxildir.

İdman bölmələri və idman təşkilatlarında (UGİM, idman klubları və s.) şagirdlərin məşğul olması könüllüdür.

Şagirdlərin fiziki hazırlığında ailədə aparılan fiziki tərbiyə işləri xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Buraya aşağıdakılar daxildir:

- gün rejimində sağlamlaşdırıcı tədbirlər (səhər gimnastikası kompleksi, orqanizmin möhkəmləndirilməsi tədbirləri);
- məşq xüsusiyyətli müstəqil məşğələlər, fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi;
- oyunlar, gəzintilər, idman əyləncələri;



- ailəvi yarışlarda iştirak.

Siz öz maraq və hazırlıq səviyyənizdən asılı olaraq dərscdənkənar fiziki tərbiyə formalarından hər hansını seçə və onunla məşğul ola bilərsiniz.

Məşğələlər zamanı fiziki yükün tənzimlənməsi və nəzarət üsulları

Fiziki yük anlayışı məşğul olanların yerinə yetirdikləri fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsirinin ölçü meyarıdır. Fiziki yük iki xüsusiyyəti ilə: fiziki yükün həcmi və fiziki yükün intensivliyi ilə xarakterizə olunur.

Fiziki yükün həcmi yerinə yetirilən hərəkətlərin miqdarı, sərf olunan vaxt, qət olunan məsafənin kilometri və başqa göstəricilərlə təyin edilir.

Fiziki yükün intensivliyi hərəkətin icra tempi və sürəti, vaxt vahidi ərzində yerinə yetirilən hərəkətin miqdarı və s. ilə müəyyən edilir. Fiziki yükün həcmi və intensivliyi arasında əks asılılıq mövcuddur. Həcm artdıqca intensivlik aşağı düşür və ya əksinə intensivlik artdıqca həcm azalır.

Adi halda fiziki yükün orqanizmə təsiri ürək vurğularının say göstəricisi və yorulma əlamətləri (tənəffüs ritminin tezləşməsi, tərləmə, uzun dərisinin rənginin dəyişməsi) ilə müəyyən edilir.

Ürək vurğularının (nəbz vurğusu) sayı orqanizmin fiziki yükün təsirinə reaksiyasını əks etdirən ən düzgün və informativ göstəricidir. Ürək-damar sisteminin funksional imkanlarının artırılması məqsədi ilə tətbiq olunan fiziki yük zamanı ürək vurğularının göstəricisi 130 vurğu/dəqiqədən aşağı olmamalıdır. Bu zaman fiziki yükün optimal diapazonu ürək vurğularının 130-170 vurğu dəqiqəsi arasında yerləşməlidir. Fiziki yükün tənzimlənməsi aşağıdakı üsullarla həyata keçirilir:

- yerinə yetirilən hərəkətlərin icra sayının dəyişdirilməsi;
- icra olunan hərəkətlərin icra tempinin dəyişdirilməsi;
- hərəkətin icra amplitudasının artırılması və azaldılması;
- müqavimətin həcmnin (ştanqa, hantel, öz çəkisi) dəyişdirilməsi;
- hərəkətin asanlaşdırılmış və ya çətinləşdirilmiş şəraitdə icrası;
- çıxış vəziyyətinin dəyişdirilməsi;
- qət edilən məsafənin dəyişdirilməsi;
- təkrarlar arası istirahət vaxtının artırılması və ya azaldılması.

Fiziki yükün həcmi və onun icra müddəti məşğul olanların yaş, cins, fiziki hazırlıq, sağlamlıq vəziyyəti, həmçinin, qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

Fiziki yük üzərində nəzarət yorulmanın daxili və xarici əlamətləri ilə, həmçinin, ürək vurğuları göstəricisi ilə həyata keçirilir.

Yorulma – fiziki yükün təsiri ilə yaranan və orqanizmin iş qabiliyyətinin azalması ilə müşayiət olunan vəziyyətdir.



Yorulmanın xarici əlamətlərinə dərinin rənginin dəyişməsi, tərifrazının artması, tənəffüs ritminin və hərəkət koordinasiyasının pozulması aid edilir. Fiziki yük çox böyük olduqda bədən həddindən artıq qızarması, dodaqlar ətrafı hissənin göyərməsi, güclü tərləmə, tənəffüs, hərəkət koordinasiyasının pozulması müşahidə olunur. Yuxarıda qeyd olunan halların əlamətləri hissə olduqda hərəkətlərin icrası dayandırılmalı və istirahət edilməlidir. Yorulmanın daxili əlamətlərinə əzələlərdə ağrı hissənin yaranması, baş gicəllənmə və ürəkbulanma aid edilir. Bu əlamətlər meydana çıxdıqda hərəkətlərin icrasını dayandırmaq və istirahət etmək zəruridir.

Fiziki yükə qarşı orqanizmin davamlılığını ürək vurğuları ilə müəyyən etmək daha düzgün olardı. Belə halda ürək vurğuları göstəricisi məşğələdən əvvəl, məşğələnin gedişində və fiziki hərəkətlərin icrasından sonra ölçülür. Yüngül fiziki yük zamanı ürək vurğularının göstəricisi 100-120 vur/dəqiqə, orta fiziki yük zamanı 130-150 vur/dəq., böyük fiziki yük zamanı isə 150 vur/dəq.-dən artıq olur. Fiziki tərbiyə dərslərindən sonra şagirdlərdə ürək vurğularının göstəricisi 8-10 dəqiqədən sonra dərstdən əvvəlki göstərici səviyyəsinə qaydır.

Orqanizmin fiziki yükə dayanıqlılığına nəzarət və özünə nəzarət məqsədi ilə sadə, funksional test yoxlaması keçirmək olar. Bunun üçün sakit halda ürək vurğularının göstəricisi müəyyən olunur sonra şagird 30 san. ərzində 20 dəfə oturub-qalxma hərəkətini icra edir. Əgər nəbz vurğusu göstəricisi 3 dəqiqədən sonra əvvəlki vəziyyətə qayıdırsa bu “yaxşı”, 4-5 dəqiqədə əvvəlki vəziyyətə qayıdırsa “kafi”, 6 və daha çox dəqiqədə ilkin vəziyyətə qayıdırsa bu hal “qeyri-kafi” hesab edilir.

Fiziki yük üzərində nəzarət həm də tənəffüs tezliyi ilə həyata keçirilə bilər. Sakit halda insan 1 dəqiqədə 12-16 dəfə nəfəs alır. Fiziki yük zamanı tənəffüs tezliyi artır. Orta yüklə tənəffüs tezliyi 18-20 dəfə, yüksək fiziki yüklə isə 1 dəq. ərzində 20-30 dəfəyə qədər yüksəlir. Tənəffüs tezliyi 30 san. ərzində ölçülür və alınan göstərici ikiyə vurulur.

Fərdi məşğələlər zamanı nəzarət vasitələri və formaları

Fərdi müstəqil məşğələlərin əsas məqsədi şagird orqanizminin funksional vəziyyətini və fiziki hazırlığını yüksəltməkdir. Hal-hazırda şagirdlərin çox böyük əksəriyyəti təxminən 82-85%-i gün ərzində statik vəziyyətdə olurlar. Tədris vaxtının uzadılması, internet və kompyuter oyunlarına aludəçilik şagirdlərin çox böyük əksəriyyətini az hərəkətliyə (hipodinamiyaya) məhkum etmişdir. Qeyd olunan qeyri-fəal həyat tərzini böyüyən orqanizmə, onun funksional sistemlərinə ilk növbədə ürək-damar və tənəffüs sisteminə mənfi təsir göstərir. Fərdi məşğələlərin təşkili yuxarıda qeyd olunan hərəkətsizliklə əlaqədar mənfi təsirlərin aradan qaldırılmasına şərait yaradır.

Bu səbəbdən də hər bir yeniyetmə müstəqil məşğələlərin təşkili, istifadəsi haqqında məlumata malik olmalı, özünün fiziki hazırlığını bu yolla yüksəltməyi bacarmalıdır.



Müstəqil fərdi məşğələlərin formaları. Gün rejimində müstəqil fərdi məşğələlərin təşkilinin bir neçə forması ola bilər. Bu formalar şagirdin fərdi gün rejimindən asılı olaraq seçilməli və onun hazırlıq səviyyəsinə uyğunlaşdırılmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

- müstəqil məşqlər (ümumi fiziki hazırlıq, atletik gimnastika, aerobika və s.);
- sağlamlaşdırıcı məşğələlər (səhər gimnastikası, ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən idman pauzası, turist yürüşləri, sağlamlıq qaçışı, açıq havada oyunlar, korreksiyaedici gimnastika və s.).

Müstəqil məşğələlərin effektiv olması üçün onlar sistemli, ardıcıl yerinə yetirilməli, fiziki yük istirahətlə optimal şəkildə növbələşdirilməlidir. Məşğələlər arası vaxt intervalı elə seçilməlidir ki, əvvəlki məşğələnin yaratdığı məşqlənmə effekti itirilməsin. Bu o halda baş verir ki, məşğələlərarası vaxt xeyli uzanır və müvafiq olaraq əvvəlki məşğələnin yaratdığı effekt itirilir. Ən yaxşı sınaq variantı həftə ərzində aralarında bir gün fasilə olmaqla keçirilən 3 məşq sistemidir.

Müstəqil məşğələlərin səhər saatlarında saat 10:00-dan 13:00-a qədər və günortadan sonra saat 16:00-dan 20:00-a qədər aparılması daha məqsədə uyğundur. Saat 20:00-dan sonra məşğələlərin aparılması tövsiyə edilmir. Bu, ilk növbədə yeniyetmənin yuxu rejiminin pozulmasına gətirib çıxarır.

Müstəqil fərdi məşğələlərin təşkili orqanizmin funksional vəziyyəti və fiziki hazırlığı üzərində nəzarətin həyata keçirilməsini zəruri amilə çevirir. Bu cür nəzarət sistemi yeniyetmənin sağlamlığı, fiziki inkişafı, fiziki iş qabiliyyətini əhatə edir və bu göstəricilərin müstəqil məşğələlər zamanı yerinə yetirilən fiziki yükün təsiri altında necə dəyişdiyini müəyyənləşdirir.

Fərdi nəzarətin aparılması müşahidələrə və orqanizmin obyektiv və subyektiv göstəricilərinin təhlilinə əsaslanır. Orqanizmin *obyektiv göstəricilərinə* müəyyən kəmiyyət, sayla ölçülə bilən antropometrik göstəricilər: boy, çəki, sinənin dairəvi ölçüsü və s.; *funksional göstəricilərə* isə nəbz, tənəffüs tezliyi, ağciyərin həyat tutumu; nəzarət, sınaq testlərinin nəticələri və s. daxildir. *Orqanizmin subyektiv göstəricilərinə* əhval-ruhiyyə, yorğunluq hissi, hərəkətləri yerinə yetirmək həvəsinin olub-olmaması, yuxu pozğunluğu, iştah və s. aid olunur.

Nəzarət, adətən səhər tezdən yuxudan qalxdıqdan, növbəti məşğələdən əvvəl və sonra, həmçinin, ertəsi gün səhər tezdən keçirilən məşğələlərin təsirini və orqanizmin bərpa sürətini müəyyən etmək üçün aparılır. Bu zaman, ilk növbədə gecə yuxunun və səhər tezdən oyandıqdan sonra əhval-ruhiyyənin necə olmasına diqqət yetirmək lazımdır. Yuxu orqanizmin məşq yükünə reaksiyasının və eyni zamanda orqanizmin funksional vəziyyətinin əsas göstəricisi hesab olunur. Düzgün, hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilmiş fiziki yükdən sonra adətən yuxu davamlı və dərin olmalıdır.

Əhval-ruhiyyə ümumilikdə orqanizmin ümumi vəziyyətini və əsasən mərkəzi sinir sisteminin vəziyyətini özündə əks etdirir. Əgər məşğul olan yeniyetmə məşq zamanı özünün sağlamlığını, hazırlıq səviyyəsini, yaşam şəraitini nəzərə almadan həddindən artıq fiziki yük yerinə yetirirsə, onda əhval-ruhiyyənin



pozulması, məşq etmə həvəsinin azalması, iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi müşahidə olunacaqdır.

Fərdi nəzarətin həyata keçirilməsi üçün ən sadə üsul ürək vurğularının sayının müəyyənləşdirilməsi və bu göstəricilərin təhlil edilməsidir. Nəbz vurğusu ürək-damar sisteminin fəaliyyəti haqqında operativ və mühüm informasiya verir. Ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin yoxlanılmasının ən sadə üsulu oturub-qalxmaq sınağıdır ki, bu haqda dərsliyin əvvəlində məlumat verilmişdir.

Ürək-damar sisteminin sinir tənzimlənməsini bədənin vəziyyətinin dəyişməsi testi – ortostatik və klinostatik testlərlə müəyyən etmək mümkündür.

Ortostatik sınaq uzanmış vəziyyətdə nəbz vurğularının sayı 10 san. ərzində ölçülür və 6-ya vurulur. Sonra ayağa qalxılır və dayanmış vəziyyətdə nəbz vurğuları yenidən ölçülür. Bu göstəricilər arasında, yəni uzanmış vəziyyətdəki nəbz vurğusu göstəricisi ilə ayaq üstdəki nəbz vurğusu göstəricisi arasında 10-14 vur/dəq. fərqin olması normal hesab olunur. Fərqin 20 vurğuya qədər olması “kafi”, 20 vurğudan artıq olması isə “qeyri-kafi” hesab olunur. Bu göstəricilər arasında fərqin daha böyük olması yorğunluqdan və fiziki yükləndirildikdən sonra bərpanın kifayət qədər olmamasından xəbər verir.

Klinostatik sınaq əks ardıcılıqla yerinə yetirilir, yəni dayanmış vəziyyətdən uzanmış vəziyyətə keçid zamanı nəbz vurğusu göstəricisi arasındakı fərq müəyyənləşdirilir. Adətən normal halda 4-10 vur/dəq. fərq normal hesab olunur. Daha çox fərqin olması məşqlənmə effektinin olmasının əlaməti hesab olunur.

Orqanizmin oksigen çatışmazlığına qarşı dayanıqlığı Ştanqe sınağı ilə müəyyən edilir. Bu zaman nəfəs alaraq tənəffüs saxlanılır, ağız bağlı olur və burun barmaqlarla sıxılır. Əgər belə halda məşğul olan 90 saniyədən artıq qalırsa bu “əla”, 60-90 san. “yaxşı”; 30 saniyədən 60 saniyəyə qədər “kafi” və 30 saniyədən aşağı “qeyri-kafi” dəyərləndirilir. Məşqlənmə ilə əlaqədar olaraq tənəffüsün dayandırılması vaxtı artır.

Müstəqil məşğələlər zamanı fiziki hazırlığın səviyyəsi üzərində fərdi nəzarəti həyata keçirmək üçün nəzarət hərəkətlərindən (testlərindən) istifadə olunur. Məsələn: sürət-güc hazırlığı üçün yerindən-uzunluğa tullanma, qüvvə hazırlığını yoxlamaq üçün hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə tullanma, dözümlülük qabiliyyətini yoxlamaq üçün 3000 m. məsafəyə qaçış və s. Qeyd olunan nəzarət testlərinin nəticələrinin dinamikası əsasında məşq prosesinin effektivliyi haqqında müəyyən qərar qəbul etmək mümkündür.

Sistemli olaraq aparılan özünənəzarət tədbirləri fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsirini müəyyənləşdirmək və təhlil etmək, eyni zamanda müstəqil məşğələlər zamanı fiziki yükü düzgün planlaşdırmaq və tənzimləmək, ifrat yorulmaya yol verməməyə şərait yaradır.

Fiziki hazırlıq və orqanizmin funksional vəziyyəti üzərində aparılan fərdi nəzarət və müşahidə nəticələri gündəlikdə qeyd olunur.



Fərdi (müstəqil) məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları

Müstəqil məşğələlər müxtəlif məqsədlərlə təşkil oluna və keçirilə bilər. Buraya özünün fiziki hazırlığını artırmaq, mütənasib bədən quruluşunu formalaşdırmaq, hər hansı və ya bir neçə hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirmək, hər hansı idman növündə ixtisaslaşma zamanı ümumi fiziki hazırlığını və ya xüsusi hazırlığını artırmaq və digər məsələlərin həlli daxildir.

Məqsədinə asılı olmayaraq hər bir məşq fiziki yük vasitəsi ilə orqanizmdə bu və ya digər dəyişiklikləri əldə etməyə əsaslanır. Bu dəyişikliklər məşqdə istifadə olunan hərəkətlərdən (fiziki yükləndən) asılı olaraq qüvvə, sürət-güc, dözümlülük və s. istiqamətə ola bilər. İnsan orqanizmi özünübərpə və tənzimləmə xüsusiyyətinə malik olan bioloji varlıq olduğundan öz ətrafında yaranan mühitə uyğunlaşmaq xüsusiyyətinə malikdir. Buna misal olaraq oksigenin nisbətən az olduğu orta dağlıq səviyyəsində qanda eritrositlərin (oksigen daşıyıcılarının) sayının artması, sistemli olaraq məşq etdikdə soyuq mühitə uyğunlaşma və s. göstərmək olar. Beləliklə, insan orqanizminin ətraf mühitə uyğunlaşması həmin mühitin insan orqanizmi qarşısında qoyduğu tələblərə müvafiq baş verməsidir. Məşq prosesi də orqanizm üçün süni yaradılmış müəyyən bir mühitdir. Orqanizmin məşq prosesinin tələblərinə uyğunlaşması (inkişaf etməsi, təkmilləşməsi) müəyyən mənada bu prosesin müvafiq qanunauyğunluqlara və prinsiplərlə təşkilindən asılıdır. Başqa sözlə, məşq müəyyən olunmuş fizioloji və pedaqoji prinsiplərə müvafiq təşkil edildikdə onun effektivliyi daha yüksək olur və arzu olunan nəticə daha tez əldə edilir.

Müstəqil məşğələlərin təşkili zamanı hər bir yeniyetmə qeyd olunacaq prinsiplərlə yanaşı özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini, orqanizminin fiziki yüklə qarşı reaksiyasını bilməlidir. Müstəqil məşğələlərin keçirilməsinə başlamazdan əvvəl məşq prosesinin əsasını təşkil edən bir sıra prinsiplərlə tanış olmaq və məşq prosesində onlara riayət etmək olduqca zəruri amildir. Bu prinsiplər aşağıdakılardır:

1. *Məşqin fasiləsizliyi (sistemli olaraq təkrarlanması)*. Məşqin müəyyən bir qrafik əsasında sistemli olaraq keçirilməsi orqanizmin əzələ sisteminə dəyişikliyin (inkişafın) baş verməsi üçün olduqca mühüm şərtidir. Yeniyetmə özünün hazırlıq səviyyəsindən və seçdiyi idman növünün xüsusiyyətindən, dərs qrafikindən asılı olaraq həftədə ən azı 3 və daha çox məşq planlaşdırma bilər. Məşqlər arasındakı fasilə əvvəlki məşq yükünün yaratdığı yorğunluğun tam aradan qalxması üçün yetərli olmalıdır. Bundan başqa orqanizmin tam bərpası və daha yaxşı məşqlənmə effekti əldə etmək üçün müxtəlif bərpə vasitələrindən (masaj prosedurları, vitaminlərdən istifadə və s.) və düzgün qidalanmadan istifadə edilməlidir.
2. *Məşq yükünün müvafiqliyi*. Seçilmiş məşq yükü məşqin qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün adekvat olmalıdır. Məsələn, qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün biz qüvvə hərəkətlərindən, sürətin inkişafı üçün sürət



hərəkətlərindən, sürət-gücün inkişafı üçün məhz bu qabiliyyəti inkişaf etdirən hərəkətlərdən (sıçrayış, tullanmalar) istifadə olunmalıdır.

3. *Məşq yükünün tədricən artırılması.* Məşq yükünün normallaşdırılması üçün onun həcmi və intensivlik göstəricilərindən istifadə olunur. Bu göstəricilər məşq yükünün mərhələsindən, qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq tədricən artırılmalıdır. Orqanizmin əzələ sisteminə arzuolunan məşqlənmə effektivliyinin yaradılması məşq yükünün yuxarıda qeyd olunan iki göstəricisi əsasında həyata keçirilir.
4. *Məşq yükünün dalğavari və müxtəlif variantlı olması.* Məşq prosesi məşq yükünün həcmi və intensivliyinin artırılmasını qarşıya qoyur. Lakin bu daimi xarakter daşıya bilməz. Bu səbəbdən də məşq yükü dalğavari olaraq dəyişməli, azalıb-artırılmalıdır. Bu dəyişmə prosesi idman növündən, illik məşqin mərhələsindən asılı olaraq həyata keçirilir və bu zaman ixtisaslaşma növündə məşqçinin tövsiyələri əsas götürülməlidir.
5. *Məşq prosesinin silsiləli xarakterdə olması.* Bu illik məşqin hər hansı mərhələsində müəyyən məşq hərəkətlərinin təkrarən istifadə olunmasını əsaslandırır.

Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi

Hərəkət fəaliyyətinin təşkili

Siz hərəkətlərin (fiziki yükün) insan orqanizmində baş verən bütün proseslərə təsiri haqqında kifayət qədər məlumata maliksiniz. Fiziki yük orqanizmin sağlamlığının təmin olunması üçün təbii bioloji ehtiyacdır. Bu hərəkət ehtiyac ödənilmədikdə insan sağlamlığında çoxsaylı problemlər baş verir. Böyüyən orqanizmin hərəkətə olan ehtiyacı daha çoxdur və sağlam böyümək üçün olduqca zəruri amildir. Çünki orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinin normal formalaşmasının ən mühüm şərti hərəkətdir. Məhz hərəkətlər nəticəsində orqanizmdə hüceyrələrin və toxumaların oksigenlə, qida maddələri ilə təchizi yaxşılaşır və onlar orqanizmin yaş, cinsi, genetik tələblərinə müvafiq formalaşırlar. Hərəkət, əzələ fəaliyyətinin məhdudluğu orqanizmin hərtərəfli formalaşmasını və inkişafını ləngitməklə yanaşı eyni zamanda hərəkət bacarıq və vərdislərə yiyələnmə prosesini də xeyli çətinləşdirir. Mərkəzi sinir sisteminin hərəkət fəaliyyəti tənzimləmə funksiyasını zəiflədir.

Günün müxtəlif vaxtlarında hərəkət fəallıq müxtəlifdir. Günü birinci yarısında bu fəallıq təxminən saat 7-8 və 12-14-ə təsadüf edir. Günü ikinci yarısında isə əzələ fəallığı artır və bu fəallıq saat 16-17 və 20-21 arasında olur.

Məktəblilərə hərəkət fəallıq hər saatda və hər gündə zəruridir. Burada oğlanlar və qızlar arasında müəyyən fərqlər nəzərə çarpır. Oğlanlarda hərəkət fəallıq qızlara nisbətən təxminən 20-30% çoxdur. Qızların müstəqil hərəkət fəallığı



meyilləri xeyli azdır. Müşahidələr göstərir ki, böyüdükcə onların bədən tərbiyəsi və idmana olan marağı tədricən azalır.

Məktəblilərin hərəki, əzələ fəallığı fəsildən də asılı olaraq dəyişir. Adətən qışda bu fəallıq azalır, eyni zamanda sutkalıq hərəki fəallığın azalması maddələr mübadiləsinin və fizioloji funksiyaların aşağı düşməsi ilə əlaqədardır. Lakin qış aylarında hərəki fəallığın artırılması olduqca zəruri amildir.

Yaz və payız vaxtlarında şagirdlərdə hərəki fəallıq yüksəlir və bu fizioloji funksiyaların artması ilə müşahidə olunur.

Müxtəlif yaşlı şagirdlərin hərəki fəallığının təxmini normalarının müəyyən olunmasına cəhdlər olmuşdur. Fiziki tərbiyə və idman üzrə Beynəlxalq Şura “İdman haqqında manifest” adlı xüsusi nəşr çap etmişdir. Burada ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin gündəlik fiziki hərəkətlərin icrasına sərf etməli olduqları vaxtın müəyyən olunmasına cəhd edilmişdir. Bu təşkilatların ekspertlərinin qərarına görə ümumi tədris vaxtının 6/1-dən 3/1-nə qədər olan vaxt şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə ayrılmalıdır. Başqa sözlə şagirdlər hər gün təhsil üçün ayrılmış vaxta (oturaq və ya az hərəkətli rejimdə) müvafiq fiziki tərbiyə və ya oyunlarla məşğul olmalıdırlar.

Dünyanın inkişaf etmiş ölkələrində şagirdlərin fiziki hazırlığı üçün həftədə ən azı 3-4 məcburi məşğələlər planlaşdırılır. Bu məşğələlərin əsasını atletika növləri, idman oyunları, üzgüçülük və digər idman növlərinin elementləri təşkil edir. Bir sıra ölkələrdə bu məşğələlərin sayı təhsil mərhələlərindən asılı olaraq 6-8 və daha çox olur. Qeyd etmək lazımdır ki, müxtəlif ölkələrdə şagirdlərin fiziki tərbiyə proqramları arasında olan müxtəliflik mövcud olsa da, onlar eyni məqsədə – şagirdlərin fiziki hazırlığını təşkil edən ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafına, şagird orqanizminin funksional imkanlarının yüksəldilməsinə yönəlmişdir. Məsələn, ABŞ-nin əksər məktəblərində məcburi fiziki tərbiyə dərslərindən əlavə hər həftə yarışlar keçirilir və həftədə 3 dəfə dərslərdən əlavə məşğələlər aparılır.

Azərbaycan Respublikasında fiziki tərbiyə fənni üzrə qəbul olunmuş dövlət standartları hər bir təhsil səviyyələrində şagirdlərin fiziki hazırlığının məzmununu və müvafiq normativlərini müəyyən etmişdir. Bu normativlərin əldə olunması həftədə 2 dəfə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri və ümumtəhsil məktəblərində dərslərdən əlavə fəaliyyət göstərən bölmələrdəki məşğələlərlə həyata keçirilməsi nəzərdə tutulur. Eyni zamanda hər bir şagirdin müxtəlif idman növləri üzrə klub və cəmiyyətlərdə özlərinin fiziki hazırlığını artırmaq və hər hansı idman növü üzrə ixtisaslaşmaq imkanı vardır.

Şagirdlərin fiziki hazırlığını təşkil edən ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin artması yalnız yüksək hərəki fəallığa malik olan, yəni sistemli şəkildə özünün fiziki hazırlığını artıran oğlan və qızlarda müşahidə olunur. Fəal hərəki rejim eyni zamanda orqanizmin xarici, əlverişsiz faktorlara (həddindən artıq fiziki yük, soyuq, isti, müxtəlif xəstəliklər və s.) qarşı dayanıqlığını artırır. Belə şagirdlərdə fiziki inkişaf harmonik, mütənasib gedir və müvafiq yaş normalarına uyğun olur.



Orta yaş qrupuna aid şagirdlərdə sutkalıq hərəkəti fəallıq təxminən, 21-30 min addıma bərabərdir. Yəni, sutka ərzində şagird piyada qeyd olunan sayda addım atmalıdır. Bu əslində şagirdlərin bioloji hərəkəti tələbatını təmin edən göstəricidir.

İdmanla məşğul olmayan şagirdlərdə sutkalıq hərəkəti fəallığının təxminini normaları mövcuddur. Bu fəallıq aşağı intensivlikli silsiləli hərəkətlərdən (yeriş, qaçış) ibarət olub 10-12 yaşlı şagirdlər üçün 7-10 km; 13-14 yaşlı yeniyetmələr üçün 12-14 km-ə bərabərdir.

Aparılan müşahidələr göstərir ki, şagirdlərin böyük əksəriyyətinin məktəbə fərdi nəqliyyat vasitəsi ilə gəlməsi, gündəlik nəzəri məşğələlərin çoxluğu, subyektiv səbəblər yuxarıda qeyd olunan minimum hərəkəti fəallığı belə yerinə yetirməyə imkan vermir. Bunun da nəticəsində şagird orqanizmi zəifləyir, xəstəliklərə qarşı müqaviməti azalır, ürək-damar, tənəffüs, dayaq-hərəkət aparatında yaşa müvafiq olmayan hallar yaranır.

Yuxarıda göstərilən hərəkəti fəallığın təmin olunması, fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, müstəqil məşğələlərin təşkili, öz orqanizmi üzərində nəzarətin həyata keçirilməsi üçün hər bir şagird ciddi gün rejimi tərtib etməlidir. Belə gün rejiminin qrafikində hərəkəti fəallıqla yanaşı bütün gündəlik fəaliyyət öz əksini tapmalıdır. Gün rejiminin təxminini qrafiki nümunəsi aşağı siniflər üçün tərtib olunan dərsliklərdə verilmişdir.

Ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin hərəkəti fəallığı, başqa sözlə onların sağlamlığı digər iki amillə: yuxu və qidalanma ilə sıx əlaqədardır. Şagirdlərin sutkalıq yuxu vaxtı yay fəslində təxminən 7-8 saat, qış fəslində isə 8-8,5 saata bərabər olmalıdır. Sağlamlığın qorunması və onun möhkəmləndirilməsi üçün axşam tez yatmaq, gecə dərin yuxu və səhər tezdən yuxudan tez oyanmaq mühüm amillərdən biridir.

Hərəkəti fəallığın zəruri enerji ilə təchiz olunması qidalanma ilə təmin olunur. Bu səbəbdən də düzgün qidalanma şagird sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki hazırlığının yüksəldilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bununla əlaqədar olaraq əsas qida maddələri və orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsinin sürətinə təsir göstərən digər elementlər haqqında bir qədər geniş informasiya verilməsi zəruridir.

Adətən qəbul olunan qida maddələrinə zülallar, yağlar, karbohidratlar, mineral maddələr, vitaminlər, su və digərləri aiddir.

Zülallar. Zülallar orqanizmdə toxumaların çox mühüm tərkib hissəsi hesab olunur. Onlar hüceyrələrin tərkib elementlərinin “qurulması” üçün istifadə edilir. Bu səbəbdən də zülallar heç bir digər maddələrlə əvəz oluna bilməz. Zülalların mürəkkəb molekulları çoxsaylı amin turşularından təşkil edilmişdir. Bu amin turşuları müəyyən ardıcılıqla birləşərək heyvani və bitki mənşəli zülalları yaradırlar.

Zülalların əsas mənbəyi ət məhsulları, balıq, quş əti, pendir, süd məhsulları, yumurta, qoz, paxlalı bitkilər hesab olunur.

Məlum olmuşdur ki, balanslaşdırılmış qidalanma üçün gündəlik kalori sərfəsinin 14-16%-i zülallar hesabına olmalıdır. Eyni zamanda bu zülalların 60%-i



əvəz olunmaz amin turşuları ilə zəngin olan süd və ət (balıq) zülallarından ibarət olmalıdır.

Yağlar. Orqanizmdə mübadilə prosesinin normal keçməsi üçün zəruri qida növüdür. Yağlar heyvani və bitki mənşəli olurlar. Birincilərə ət, piy, kərə və əriniş yağ aiddir. Bitki mənşəli yağlara isə zeytun, qarğıdalı, günəbaxan və pambıq yağları aiddir. Daha çox bitki mənşəli yağ qoz ləpəsində və fındıqda rast gəlinir.

Yağlar tərkib etibarı ilə qliserin və yağ turşularından ibarətdir. Aşağı temperaturda əriyən yağlar bağırsaqlarda daha tez və tam sorulur. Onların tərkibində doymamış yağ turşuları vardır. Heyvani mənşəli yağlar nisbətən yuxarı temperaturda əriyir və orqanizmdə çətin sorulur. Doymamış yağ turşuları insan orqanizmi üçün olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyırlar. Çünki doymamış yağ turşuları orqanizmdən xolestrinin kənarlaşdırılmasında iştirak edirlər. İnsan orqanizmində doymamış yağ turşuları sintez olunmur. Çünki onlar əvəz olunmaz qida məhsulları hesab edilir və bu səbəbdən də bitki mənşəli yağlar gündəlik qida rasionuna daxil edilməlidir. Yağlar yüksək kaloriyə malikdirlər. Onlar karbohidratlara nisbətən iki dəfə çox enerji verirlər. Lakin yağların orqanizm üçün faydası təkcə bununla bitmir. Onlar yağda həll olan vitaminlərin (A,D və başqaları) kalsium və maqneziumun normal sorulmasını təmin edirlər. Məsələn: A vitamininin orqanizmdə əmələ gəlməsinin əsas komponenti olan karotinin çiy yerkökündən adi halda orqanizmə sorulması çox cüzi faizlə baş verir. Lakin bitki yağı əlavə edilmiş yerkökündən bu maddənin orqanizmə sorulması 60-90% həcmində olur. Optimal qidalanma şəraitində gündəlik qida rasionunda qəbul olunan yağların 60-70%-i heyvani tərkibli, 30-40 %-i isə bitki mənşəli olmalıdır.

Vitaminlər

Aşağı siniflərdə vitaminlər haqqında qısa məlumat verilmişdir. Bu bölmədə orqanizmdə maddələr mübadiləsinin normal getməsi və sağlamlığın qorunmasında xüsusi əhəmiyyət daşıyan bir sıra vitaminlər haqqında daha geniş məlumat verilməsini zəruri hesab edirik.

Vitaminlər qida maddələrinin sorulması və orqanizmdə biokimyəvi reaksiyaların baş verməsində çox mühüm rol oynayırlar. Onların bir çoxu orqanizmə qida vasitəsilə daxil olurlar, bəziləri bağırsaqların mikrob florası tərəfindən sintez olunaraq yaradılır və qana sorulur. Hər hansı vitaminin qida rasionunda çatışmaması hipovitaminoz adlanan xəstəliyin yaranmasına səbəb olur. Vitaminlərin orqanizmə sorulmasının pozulması və ya bir sıra xəstəliklər zamanı hipovitaminoz vəziyyəti hətta normal qidalanma rejimində belə yarana bilər. Orqanizmdə vitaminlərin azlığı qida maddələrinin düzgün olmayan kulinariya metodları ilə hazırlanmasından yarana bilər: qidanın həddindən artıq yüksək temperaturda hazırlanması, düzgün olmayan konservləşdirmə, qurutma və dondurma qeyd olunan vəziyyətin yaranma səbəbləri ola bilər. Digər səbəb insanın bəsit bir istiqamətli



qidalanması da ola bilər. Məsələn, yalnız karbohidratlarla qidalanma orqanizmdə B qrup vitaminlərin çatışmazlığını yaradır. Bir sıra vitaminlər çox tez parçalanırlar və onlar orqanizmdə zəruri miqdarda toplanmırlar. Bu səbəbdən də həmin vitaminlərin qida vasitəsilə daim orqanizmə qəbulu zəruridir. Bu xüsusən A, D, B, PP və C vitaminlərinə aiddir.

Orqanizmdə maddələr mübadiləsinin normal getməsi bir sıra vitaminlərdən asılıdır:

A vitamini (retinol) – insan orqanizmində gedən oksidləşmə-bərpa proseslərində, görmə funksiyasının təmin olunmasında, uşaqların boyunun artmasında və müxtəlif infeksiyon xəstəliklərə qarşı orqanizmin müqavimətinin formalaşmasında iştirak etdiyi üçün insanın normal həyat fəaliyyəti üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

A vitamininin çatışmaması “toyuq korluğu” adlanan və alaqaranlıq şəraitdə görmənin pozulmasına səbəb olan hipovitaminoz xəstəliklərinin meydana çıxmasına şərait yaradır. Bu xəstəliyin davam etməsi gözün buynuz qişasında tez-tez infeksiyaların yaranmasına gətirib çıxarır. Bundan başqa retinolun çatışmaması daxili orqanlarda iltihablı xəstəliklərin inkişafına şərait yaradır.

A vitamini çatışmamasının ən nəzərə çarpan əlamətlərindən biri dərinin quru olması, dırnaqların kövrəkliyi və onlarda xətlərin əmələ gəlməsi, iştahın azalması və tez yorulmadır.

İnsan orqanizminə A vitamini hazır formada ancaq heyvani mənşəli qida ilə daxil olur. Bu vitamin daha çox balıqın və heyvanların qaraciyərində rast gəlinir. Bu vitamin nisbətən az miqdarda süddə, qaymaqda, kərə yağında, yumurtada mövcuddur. Bitki mənşəli qida məhsullarında bu vitamin karotin şəklində mövcuddur ki, bu da nazik bağırsaqlarda və qaraciyərdə asanlıqla A vitamininə çevrilir. Karotinin əsas mənbəyi göyərtili və tərəvəzlərdir: yerkökü, boranı, cəfəri, qırmızı istiot, şüyüd, pomidor, şonu, göy soğan; həmçinin, meyvə və giləmeyvələrdə: ərik, naringi, portağal, limon, şaftalı, itburnu, qara qarağat, moruqda kifayət qədərdir. Karotinin müvafiq qida maddələrindən orqanizmə daha yaxşı sorulması üçün onlar bitki yağları və ya xama ilə qəbul edilməlidir.

Sağlam insanın A vitamininə olan sutkalıq tələbatı 1,5 mq., karotinə olan tələbatı isə 3 mq.-dir.

Vitamin B₁ (tiamin) – yağ, mineral, karbohidratların və su mübadiləsinin tənzimlənməsində böyük rol oynayır. Bu vitamin eyni zamanda sinir, ürək-damar sistemi, həzm orqanlarına, həmçinin, hüceyrə tənəffüsünə müsbət təsir göstərir. İnsan orqanizmində tiamin nazik bağırsaqlarda yaranır, lakin onun miqdarı kifayət qədər olmadığından qida ilə orqanizmə daxil edilməsi zəruridir.

B₁ vitamininin çatışmaması zamanı karbohidratların oksidləşməsi axıra kimi getmir və toxumalarda mübadilənin ara məhsulları – üzüm və süd turşusu yığılır nəticədə sinir impulslarının ötürülməsi prosesi pozulur, hərəkətin icra tezliyi ləngiyir.



B₁ vitamininin hətta cüzi çatışmazlığı mərkəzi sinir sisteminin funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır ki, bu da özünü əhval-ruhiyyəsinin aşağı düşməsində, tez yorulmada, baş ağrısında, yuxusuzluqda, konsentrasiyanın (diqqətin) azalmasında büruzə verir.

B₁ vitamininin kəskin çatışmazlığı orqanizmdə “beri-beri” adlanan ağır xəstəliyin yaranmasına səbəb olur. Bu xəstəlik ətrafların hissiyatının azalması, ürək fəaliyyətinin pozulması (ürək vurğularının artması) və orqanizmin infeksiyalara qarşı müqavimətinin azalması ilə müşayiət olunur.

Sağlam insanın B₁ vitamininə olan gündəlik tələbatı 2 mq-dır. Bu vitaminə iri buynuzlu heyvanların qaraciyərində, böyrəyində, arpa və qarabaşaq yarmalarında rast gəlinir. Tiominin ən yaxşı mənbəyi qoz və paxlalı bitkilər (araxis, fındıq,qoz) hesab olunur. Bu vitaminin çatışmaması zamanı profilaktik tədbir kimi qorək kvasının və mayanın qəbul edilməsi tövsiyə olunur.

Vitamin B₂ (riboflavin) – görmə funksiyasına müsbət təsir göstərir, gözün rəng fərqləndirmə itiliyini artırır və gecə görməni xeyli yaxşılaşdırır. Bu vitamin karbohidratların, mübadiləsində zülal və yağların sintezində iştirak edən bir sıra fermentlərin tərkibinə daxildir.

B₂ vitaminin çatışmaması zamanı zülal sintezi və süd turşusunun oksidləşməsi prosesi pozulur, qan dövranı və ürək fəaliyyətinin pozulması meydana çıxır. Bu vitaminin çatışmamasının ən diqqət çəkən əlaməti ağzın kənarlarında çatların əmələ gəlməsidir.

İnsanın B₂ vitamininə olan sutkalıq tələbat 2,5-3 mq-dır.

B₂ vitamininin mənbəyi süd, qatıq, pendir, yağsız ət, qaraciyər, yumurta sarısı, göbələklər hesab olunur.

B₆ vitamini (pridoksin) – amin turşularının, doymamış yağ turşularının, xolestrinin mübadiləsində iştirak edən çoxsaylı fermentlərin tərkibinə daxildir. Bu vitamin ateroskrezoz ürək-damar sistemi xəstəliyi zamanı yağ mübadiləsini yaxşılaşdırır.

B₆ vitamininin kəskin çatışmazlığına çox az hallarda rast gəlinir. Çünki bu vitamin nazik bağırsaqda olan mikroblar tərəfindən sintez edilir. Lakin bəzi hallarda düzgün qidalanmamaq nəticəsində bu vitaminin çatışmazlığı hiss olunur. Bu da özünü boyun ləng uzanmasında, mədə-bağırsaq pozuntularında, əsəbilikdə biruzə verir.

B₆ vitaminə olan gündəlik tələbat təxminən 2-2,5 mq-dır. Onun mənbəyi dənli bitkilər, ət, balıq, süd, iri buynuzlu heyvanların qaraciyəri, yumurtanın sarısı və daha çox mayada rast gəlinir. Bu vitamin termik təsirlərə qarşı dayanıqlıdır. Lakin işığın, xüsusən də ultrabənövşəyi şüaların təsirindən tez parçalanır.

B₁₂ vitamini – insan orqanizmində bu vitamin yüksək bioloji fəallığa malikdir. Orqanizmdə boyun inkişafı, qan yaranması, eritrositlərin formalaşmasına müsbət təsir edir, sinir sistemi və qaraciyərin funksiyasını normallaşdırır.

B₁₂ vitamininin orqanizmdə çatışmaması ilk növbədə mədə-bağırsaq sistemindəki xəstəliklərlə əlaqədar yaranır. Çünki bu zaman qidadan B₆



vitamininin qana sorulması pozulur. Bunun da nəticəsi kimi qan azlığı xəstəliyi yarana bilər.

İnsan orqanizmində B₁₂ vitamini bağırsaqlarda cüzi halda sintez olunur. Bu əsasən heyvani mənşəli qida maddələri ilə orqanizmə daxil olur. Bu vitamin daha çox qaraciyərdə, ətdə, yumurtada, balıqda, mayada, həmçinin, heyvanların qaraciyərindən alınan maddələrdə olur. Onun çox mühüm mənbəyi süd və qatıqdır. Çünki bu mühitdə olan bakteriyalar vitaminin sintez olunmasına şərait yaradır. B₁₂ vitamini temperatur təsirlərinə dayanıqlıdır. Lakin işığın təsirinə çox həssasdır.

B₁₂ (feol turşusu) – B₁₂ vitamini ilə birlikdə feol turşusu qan yaranma, eritrositlərin, leykositlərin, trombositlərin əmələ gəlməsində iştirak edir, boy artımını sürətləndirir, daxili orqanlarda piy təbəqəsinin yaranmasını azaldır. Feol turşusu təzə meyvə, tərəvəzdə – pomidorda, paxlalı bitkilərdə, yerkökündə, gül kələmində, şomuda, cəfəridə, kərəvizdə, həmçinin heyvanların qaraciyərində kifayət qədər vardır. Qida hazırlanması prosesində temperatur təsirindən qidada olan feol turşusunun 50-90%-i parçalanır. Feol turşusunun çatışmazlığı nazik bağırsağın xəstəliyi ilə əlaqədar ola bilər. Eyni zamanda, qidadan feol turşusunun orqanizmə sorulması üçün B₁₂ vitamininin olması zəruridir. Feol turşusuna gündəlik tələbatın həcmi 0,2-0,3 mq-dır.

B₁₅ vitamini – yağ mübadiləsini yaxşılaşdırır. Toxumalara oksigen sorulmasını yüksəldir. Ürək, sklet əzələləri və qaraciyərdə enerji daşıyan maddələrin (kreotinfosfat və qlikogen) miqdarını artırır.

C vitamini (askorbin turşusu) – insanın qida rasionunda ən mühüm vitaminlərdən biridir. Onun orqanizmdə fizioloji əhəmiyyəti olduqca müxtəlifdir.

Askorbin turşusu bir sıra fermentləri fəallaşdıraraq orqanizmdə dəmirin sorulmasını (dəmir ionlarını) asanlaşdırır və bununla da hemoqlobinin yaranmasını, eritrositlərin formalaşmasını sürətləndirir. C vitamini orqanizmdə çox mühüm zülalın – kollagenin əmələ gəlməsinə şərait yaradır. Bu zülal ayrı-ayrı hüceyrələri birləşdirərək vahid toxuma şəklində formalaşdırır. Onun çatışmaması zamanı orqanizmdə yaralar çox gec sağalır. Askorbin turşusu qan damarlarının elastikliyinə və keçiriciliyinə artıran digər bir zülalın da sintez olunmasına şərait yaradır. Bu zülal ifraz olunmadıqda damaqlardan qan axması baş verir.

Askorbin turşusu orqanizm üçün fəvqəladə xüsusiyyətə malikdir. O, orqanizmin təbii immunobioloji müqavimətini artırır. İnsan orqanizmində C vitamini sintez olunmur. Ona görə də onun qida maddələri ilə orqanizmə daxil edilməsi zəruri amildir. C vitamininə olan gündəlik tələbat 70-100mq-dır. Uzun müddət C vitaminin çatışmaması qan damarlarının xüsusən də kapilyar damarların sıradan çıxmasına gətirib çıxarır. Bu da kapilyar damar sisteminin keçiriciliyinin və kövrəkliyinin artmasına gətirib çıxarır. Kapilyar damarlarının keçiriciliyinin artması isə dəridə, əzələlərdə, oynaqlarda qan yığılmasına səbəb olur. Bu zaman damaq iltihablaşır, dişlər laxlıyır və düşür, qan azlığı yaranır, qanın arterial təzyiqi aşağı düşür. Dodaqlar, burun və dırnaqlarda göyermə nəzərə çarpır.



Askorbin turşusu daha çox göyərtidə, meyvə və tərəvəzlərdə olur. Bu vitamin xüsusən itburnuda, qara qarağatda, limonda, tam yetişməmiş qozda və sitrus meyvələrində daha çox olur.

D vitamini – bu qrup vitaminlər orqanizmdə kalsium və fosfor mübadiləsində iştirak edir. Mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətində mühüm rol oynayan fosfor turşusu mübadiləsini sürətləndirir. Bundan başqa D vitamini boy artımına müsbət təsir göstərir. Qalxanabənzər və cinsi vəzilərin funksional vəziyyətini yaxşılaşdırır. Bu vitamin daha çox balıq və kərə yağında, süddə, yumurta sarısında, balıq kürüsündə rast gəlinir. Bitki mənşəli qidalarda D vitamini fəal formada olmur. Lakin bu vitamin mayada xeyli çoxdur. Onun çatışmaması uşaqlarda raxit (sümük boşluğu) xəstəliyinin inkişafına səbəb olur ki, bu da dayaq-hərəkət aparatında müəyyən deformasiyaların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu vitaminə olan gündəlik tələbat 500 beynəlxalq vahidlə ölçülür. Apteklərdə satılan balıq yağının bir çay qaşığında 1000 beynəlxalq vahid qədər D vitamini olur.

K vitamini – bu vitamin qanın laxtalanma qabiliyyətini artırır. Onun çatışmaması zamanı kapilyarların dayanıqlılığı, möhkəmliliyi azalır. K vitamini yaraların sağalmasını sürətləndirir, ağrıkəsici və antibakterial təsirə malikdir. Bu vitaminə olan gündəlik tələbat 1-2 mq-dır. K vitamini ağ və gül kələmdə, yerləşmə, şomuda, pomidorda rast gəlinir. Yüksək temperatura davamlıdır, yağda yaxşı həll olunur.

PP vitamini (nikotin turşusu) – bu vitamin orqanizmdə toxuma tənəffüsünə nəzarət edən fermentlər sisteminin tərkibinə daxildir və zülal, sulu karbonlar, su-duz mübadiləsinin tənzimlənməsində iştirak edir. Nikotin turşusu arteriol və kapilyar damarların keçiricilik qabiliyyətini artırır və bununla nəticəsində damar tutulmaları aradan qalxır. Nikotin turşusunun qidada çatışmaması oksidləşmə-bərpa reaksiyasını və hüceyrə tənəffüsünü həyata keçirən fermentlərin əmələ gəlməsi prosesini pozur. Bu vitaminə olan gündəlik tələbat 15-20 mq-dır. Orqanizmdə bu vitamin amin turşularından sintez olunur. Nikotin turşusunun təbii mənbələri maya, qaraciyər, yağsız ət, paxlalı bitkilər, qarabaşaq yarması, kartof və qozdur.

E vitamini – bu vitamin ən güclü fizioloji antioksidant hesab olunur. Bu xüsusiyyət vaxtından tez qocalmanın profilaktikası üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Çünki ehtimal olunur ki, qocalmanın səbəblərindən biri də hüceyrə arası mühitin oksidləşmə məhsulları ilə tutulmasıdır. E vitamini isə bu prosesi dayandırır. Bu vitamin temperatur təsirlərinə qarşı dayanıqlıdır bir sıra bitki mənşəli qida məhsullarında, xüsusən bitki yağlarında (günəbaxan, zeytun, qarğıdalı, pambıq, kətan və digər), itburnunun meyvəsində, yumurta sarısında, noxudda həmçinin, buğda və çovdar kimi dənli bitkilərdə vardır. E vitamininə gündəlik tələbatın həcmi 20-30 mq-dır.



Tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi

Tənəffüs sistemi insan orqanizminin yaşamasında və fəaliyyət göstərməsində mühüm rol oynayır. Ağciyərlərdən keçən qan oksigenlə zənginləşir və hüceyrələrə, toxumalara daşınır. Toxumalara daşınan oksigen burada enerji daşıyan maddələrin – sulu karbonların, yağların, zülalların oksidləşməsində iştirak edir və beləliklə də, orqanizmin yaşaması və fəaliyyət göstərməsi üçün enerji ayrılır. Məhz bu enerji müqabilində biz hərəkət edirik, düşünrük və yaşayırıq.

Tənəffüs aktı nəfəsvermə və nəfəsalmadan ibarətdir. Bu hərəkətin həyata keçirilməsi tənəffüs əzələlərinin iştirakı ilə mümkün olur. Bu səbəbdən də tənəffüs əzələləri nə qədər yaxşı inkişaf etmiş olarsa, tənəffüs aktı da bir o qədər uğurla yerinə yetirilir. Bu əzələlər tənəffüs hərəkətləri vasitəsilə möhkəmləndirilir. Dərin, asta, əlavə gərginlik olmadan yerinə yetirilən tənəffüs daha effektiv hesab olunur. Bu zaman hava kütləsi alveollara çatır, ağciyər toxumaları yaxşı ventilyasiya olunur, tənəffüs əzələləri qənaətlə işləyir və onların iş qabiliyyəti tez bərpa olur. Süni olaraq ağciyərin ventilyasiyasının gücləndirilməsi (dərin və tez tənəffüs) orqanizmdən karbon qazının həddindən artıq xaric olunmasına gətirib çıxarır. Bu isə qanın turşu-qələvi balansını pozur, damarların daralmasına, beynin və orqanizmin bütün toxumalarının qanla təchizinin azalmasına səbəb olur. Sakit halda və ya çox da böyük olmayan fiziki yüklərin yerinə yetirilməsi zamanı nəfəsalma burunla edilir. Bu zaman burun boşluğundan keçən hava isinir, toz və mikrobardan təmizlənir. Bundan başqa burun boşluğunda olan sinir ucluqları qıcıqlanır və beləliklə, bütün tənəffüs aparatı nəfəsi almaq üçün hazır vəziyyətə gəlir, baş-beyin qabığının tonusu yüksəlir ki, bu da onun inkişafına şərait yaradır. Xeyli böyük fiziki yük zamanı ağciyərlərin ventilyasiyası bir neçə dəfə artır və bu səbəbdən də burunla tənəffüs kifayət etmir. Belə halda nəfəsalma və nəfəsvermə eyni vaxtda burun və ağızla həyata keçirilir. Orta intensivlikli fiziki yük və ümuminkişaf hərəkətlərinin icrası zamanı **nəfəsalma** üçün əlverişli anatomik şərait ətrafların yuxarı qaldırılması, gövdənin açılması və düzəldilməsi, bükülü və düz qolların arxaya aparılması, qolların çiyinə və belə qaldırılması və s. ola bilər. **Nəfəsvermə** gövdənin əyilməsi, dönməsi, qolların aşağıya endirilməsi, qıçların aşağı bükülməsi və bu kimi digər bədənin ümumi sahəsinin azalması zamanı icra edilməlidir.

Xeyli böyük əzələ gərginliyi tələb olunan hərəkətlər nəfəsvermə ilə uzlaşmalıdır. Nəfəsalma isə çıxış vəziyyətində yerinə yetirilir. Məsələn, üzü üstə uzanaraq gövdənin yuxarı hissəsini qaldırmaq, qollar yuxarıda – tənəffüsü saxlamaq və nəfəsvermə. Bu onunla izah olunur ki, əhəmiyyətli əzələ gərginliyi zamanı bir sıra tənəffüs əzələləri (qabırğaarası, qarının çəp əzələləri, sinə, çiyin əzələləri) bilavasitə hərəkətin icrasına cəlb olunur. Beləliklə, nəfəsvermə əzələ işin şərait yaradır. Hərəkətin sonunda nəfəsvermə və nəfəsalma arasında fasilə olmalıdır. Bu an tənəffüs normallaşır. Kiçik, sürətli hərəkətlər adi tənəffüsdə yerinə



yetirilir. Adi çox da dərin olmayan tənəffüslə çoxsaylı təkrar olunan fiziki yük – yerində sıçrayışlar, gimnastika ipi ilə tullanmalar və s. icra olunur. Tənəffüs hərəkətlərinin tempi sakit olmalıdır, nəfəsvermə isə bir qədər uzanmalıdır. Çünki tam nəfəsvermə ağciyərləri işlənmiş havadan təmizləyir, bu da reflektor olaraq nəfəsalmanı gücləndirir. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icrası zamanı daha çox nəfəsverməyə diqqət yetirmək lazımdır. O nisbətən davamlı icra olunmalıdır. Davamlı tənəffüslə yerinə yetirilən hərəkətlər tənəffüsün tempini və ritmini normallaşdırır, tənəffüs əzələlərini möhkəmləndirir. Belə hallarda müqaviməti dəf etməklə (dodaqları və dişləri sıxmaqla, kiçik borucuqlarla üfürməklə və s.) icra olunan nəfəsvermə hərəkətləri çox xeyirlidir.

Düzgün nəfəsalma üçün tənəffüs əzələlərini idarə etmək, onları inkişaf etdirmək və möhkəmləndirmək lazımdır. Üç tənəffüs tipi mövcuddur: sinə, qarın və qarışıq.

Sinə tənəffüsü zamanı nəfəsalma vaxtı döş qəfəsi irəliyə, arxaya və yan istiqamətlərə genişlənir; nəfəsvermədə qabırğalar aşağı enir, döş qəfəsinin həcmi kiçilir. **Qarın tənəffüsündə** nəfəsalma diafraqmanın təqəllüsü və aşağı enməsi hesabına baş verir. Beləliklə, döş qəfəsinin həcmi yuxarıdan aşağıya genişlənir, nəfəsvermə isə diafraqmanın yuxarı qalxmasına, döş qəfəsinin həcmnin azalması hesabına icra olunur. Nəfəsalma zamanı qarının ön divarı irəliyə çıxır, nəfəsvermə zamanı isə arxaya dartılır. **Qarışıq tip tənəffüsdə** nəfəsalma və nəfəsvermə döş qəfəsinin bütün istiqamətlərdə – irəliyə, arxaya, yanlara və yuxarıdan aşağıya genişlənməsi hesabına həyata keçirilir. Bu tənəffüs tipi daha çox təbii hesab olunur. Bu tənəffüs tipi uşaqlarda və yaşlılarda adi həyat tərzində və hərəkətlərin icrası zamanı rast gəlinir. Lakin xüsusi məşq və təlim olmadan bu tənəffüs tipini qənaətedici hesab etmək olmaz. Sinə və qarın tənəffüs tipləri tənəffüs əzələlərinin möhkəmləndirilməsi, mütəhərrikliyin inkişafı üçün tövsiyə olunur.

Aşağıda 9-cu sinif şagirdləri üçün AHT göstəriciləri verilir. Siz ağciyərlərinizin hava tutumunun həcmi bilirsinizmi?

Cədvəl 4

Yaş	Ağciyərin həyat tutumu, litr	
	Oğlanlar	Qızlar
14	2750-2900	2150-2300
15	2950-3100	2350-2500



Ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi

Ürəyin işinin yüksək funksional səviyyəsi çox ciddi ardıcılıqla növbələşən, asta, lakin, güclü təqəllüs və boşalma prosesləri ilə təyin olunur. Ürəyin təqəllüs və boşalma proseslərinin müəyyən vaxt fasilələrlə (nisbətən az nəbz vurğusu) baş verməsi ürək əzələlərinin qidalanması və bərpa üçün əlverişli şərait yaradır. Məhz bu səbəbdən də nəbz vurğuları göstəricisi, onun ritmi, davamlığı ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin ən informativ göstəricisi hesab olunur.

Ürəyin ritmi ürək əzələlərinin gücündən, onun qanla təchizindən, sinir impulslarının tənzimlənməsindən, yerinə yetirilən fiziki yükün intensivliyindən və həcmindən asılıdır. Ürək məşq olunan orqandır. O, yerinə yetirilən fiziki yükün intensivliyinə müvafiq anı olaraq öz işini tənzimləyir. Ürək əzələlərinin gücləndirilməsinə müsbət təsir göstərən ən effektiv fiziki yük orta intensivlikdə yerinə yetirilən uzun müddətli yeriş, qaçış, üzgüçülük, veloidman və xüsusi ümuminkişafetdirici hərəkətlərdir. Qeyd olunan hərəkət qruplarının təsiri altında ürək əzələləri güclənir, təqəllüs ritminin sayı azalır, təqəllüslər arası pauza uzanır və beləliklə ürək əzələləri daha qənaətlə işləyir. Təsədüfi deyildir ki, ürək-damar sistemi güclü olan insanlarda ürək vurğularının sayı daha azdır.

Ürək fiziki yükün intensivlik və çətinlikliyinin orqanizm qarşısında yaratdığı tələbləri: daha çox oksigen və enerji məhsullarına olan ehtiyacı ödəmək üçün dərhal yüksək iş rejimini keçir, ona uyğunlaşır.

Yuxarıda sadalanan fiziki hazırlıq vasitələrindən sağlamlıq qaçışı xüsusi qeyd olunmalıdır. Sağlamlaşdırıcı qaçış ürək-damar sisteminə olduqca müsbət təsir göstərir. Belə qaçış zamanı ilk növbədə ürəyin özünü qanla təchiz edən damarlar şəbəkəsi genişlənir, onların keçiricilik qabiliyyəti yüksəlir. Eyni zamanda ətraflarda qan dövrəni yaxşılaşır. Bundan başqa qanın qırmızı kürəciklərinin sayı artır, hemoqlabin yüksəlir, bu da ağciyərlərdən oksigenin orqanizmin müxtəlif orqan və toxumalarına daşınmasını asanlaşdırır.

Sağlamlaşdırıcı qaçışla məşğul olarkən fiziki yük intensivlik dərəcəsiindən asılı olaraq üç zonaya bölünür:

I zona – bu zonada qaçış sürəti elə olmalıdır ki, nəbz vurğularının sayı 100-130 vurğu/dəq. arasında olsun. Bu rejimdəki qaçış gövdə, xüsusən də qıç əzələlərinin kapilyar sisteminin işini fəallaşdırır və daxili orqanların qanla təchizini yaxşılaşdırır. Bu rejimdə ürəyin iş qabiliyyəti artır.

II zona – bu zonada qaçış tempi elə olmalıdır ki, ürək vurğularının sayı 130-150 vur/dəq. arasında yerləşsin. Mütəxəssislər belə intensivlikdə olan sağlamlaşdırıcı qaçışı “əsas və ya kompensator” zona adlandırırlar. Bu rejimdə ürək əzələlərinin iş qabiliyyəti sürətlə artır və əzələlərin kapilyar sisteminin güclənməsi baş verir. Belə sağlamlıq qaçışının ürək əzələlərinə təsiri kifayət qədər inkişafetdirici olub, ilk növbədə ürəyin bir dəqiqəlik həcmnin artmasına gətirib çıxarır ki, bu da ürək əzələlərinin güclənməsinə dəlalət edir.



III zona – bu zonaya daxil olan qaçış intensivliyi ürək vurğularının 150-170 vur/dəq. arasında olmasını təmin etməlidir. Belə fiziki yük ürək-damar sisteminin submaksimal iş qabiliyyətini artırır. Qeyd etmək lazımdır ki, III zonaya aid olan qaçış rejimindən daha çox idmançılar ümumi hazırlıq vasitəsi kimi istifadə edirlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, sağlamlıq qaçışı ürək-damar sisteminin iş qabiliyyətini yüksəltməklə yanaşı tənəffüs aparatının möhkəmlənməsinə şərait yaradır. Bu da özünü ağciyərin həyat tutumunun yüksəlməsində büruzə verir.

Ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi orqanizmin müxtəlif orqan və funksional sistemlərinin işinin yaxşılaşdırılması ilə yanaşı ilk növbədə özünü nəbz vurğularının sayının nisbətən azalması ilə büruzə verir. Sizin yaş qrupunda nəbz vurğuları göstəricisinin normal həddi aşağıdakı cədvəldə verilir.

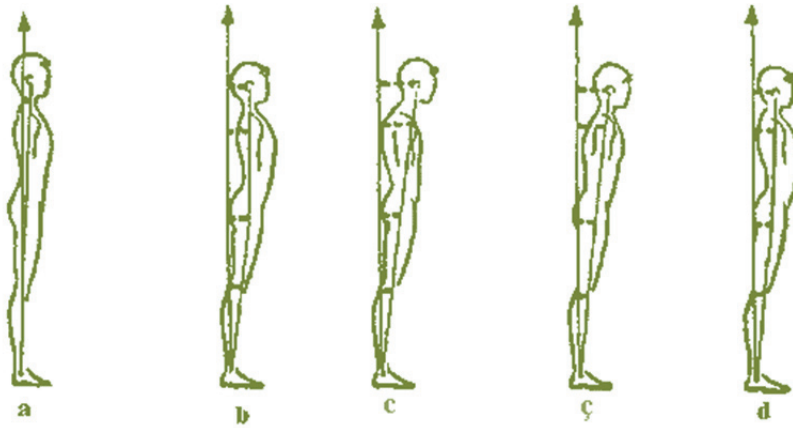
Cədvəl 5

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
14	73	74
15	72	75

Bədən quruluşunda mütənasiblik və onun formalaşdırılması vasitələri

Aşağı siniflərdə bədən quruluşu, onun tipləri, ayrı-ayrı bədən quruluşu tiplərinin xüsusiyyətləri haqqında kifayət qədər məlumat verilmişdir. Hər bir yeniyetmə özünün bədən quruluşu tipini müəyyən etməyi və onun mütənasibliyini formalaşdırmaq üçün hərəkətlərdən istifadə etmək bacarığına malik olmalıdır. Çünki mütənasib bədən quruluşu sadəcə olaraq gözəl qamət deyil, bu eyni zamanda orqanizmin mühüm orqan və sistemlərinin normal fəaliyyəti üçün əsas göstəricilərdən biridir. Bu səbəbdən də düzgün qamətin fiziki tərbiyə prosesində və müstəqil məşğələlər vasitəsilə formalaşdırılması yeniyetmə qarşısında duran ən mühüm məsələlərdən biridir. Aşağıdakı şəkildə normal və qüsurlu bədən quruluşunun təxmini, vizual üsulla qiymətləndirilməsi göstərilmişdir. Bu şəkildə *a* – normal qamət; *b* – həddindən artıq bel lordozu olan qamət; *c* – həddindən artıq döş kifozu olan dairəvi-əyilmiş qamət; *ç* – maili qamət; *d* – əyilmiş qamət.





Şəkil 1

Qamətdə onurğanın təbii əyriliyinin olmaması da qüsurlu hesab olunur. Məsələn, yastı kürəyə malik olan uşaqlarda onurğanın yanlara əyilməsinə (skolioz) meyillilik olduqca yüksəkdir. İnsan bədəninin mütənasibliyi və bu mütənasibliyin yaratdığı estetik gözəllik həmişə tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olmuşdur. Vaxtı ilə məşhur İtalyan rəssamı Leonardo De Vinçi insan boyunun mütənasibliyinin 1,6 vahid olduğunu müəyyənləşdirmişdir.

Hal-hazırda yeniyetmələrin bədən mütənasibliyi boy-çəki göstəriciləri ilə müəyyən olunur. Bu göstəricilər aşağıdakılar kimidir.

Yeniyetmələrdə bədən normal boy-çəki göstəriciləri

Cədvəl 6

Oğlanlar						
Yaş	Orta boydan aşağı, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədən çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədən çəkisi, kq
14	148-154	35,3-54,1	155-170	45,4-56,8	171-177	52,8-71,6
15	151-158	38,3-61,3	159-175	50,4-62,7	176-182	57,5-79,8
Qızlar						
14	148-153	36,5-57,5	154-167	46,5-55,5	168-174	50,3-72,0
15	151-155	40,2-62,2	156-167	50,3-58,5	168-172	52,9-75,7



Qamətin mütənasibliyinin ölçməsinin başqa üsulları da mövcuddur. Məsələn, bu mütənasiblik aşağıdakı düsturla ilə hesablanı bilər:

$$\frac{D\ddot{o}ş\ qaf\ddot{a}sinin\ dair\ddot{e}vi\ \ddot{o}l\ddot{c}\ddot{u}s\ddot{u}\ (sm.)\ X\ 100}{Boy\ (sm.)}$$

Bu düsturla ilə hesablama zamanı alınan göstərici 50-55 olduqda mütənasiblik “orta”, bu rəqəmdən böyük olduqda isə mütənasiblik “əla” hesab olunur. Göstəricinin 50-dən aşağı olması bədən mütənasibliyinin aşağı səviyyədə olduğuna dəlalat edir.

Normal bədən quruluşunda ətrafların ölçüsünün təxmini nisbəti aşağıdakı kimi olmalıdır:

- boyunun dairəvi ölçüsü biləyin dairəvi ölçüsündən iki dəfə çox və belin ölçüsündən iki dəfə az olmalıdır;
- budun dairəvi ölçüsü baldırın dairəvi ölçüsündən 1,5 dəfə artıq olmalıdır;
- baldırın dairəvi ölçüsü boyunun dairəvi ölçüsünə (qızlarda) və gərginləşdirilmiş ikibaşlı əzələnin dairəvi ölçüsünə (oğlanlarda) təxminən bərabər olmalıdır.

Hazırda dünyada bədən mütənasibliyinin tənzimlənməsi üçün fiziki hərəkətlərin müxtəlif komplekslərinin tətbiqi geniş vüsət almışdır. Buraya ilk növbədə atletik gimnastika, qüvvə aerobikası, pəmp-aerobika və digərləri də daxildir.

Atletik gimnastika – harmonik bədən quruluşunun formalaşdırılması, qüvvənin inkişaf etdirilməsi və sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə istiqamətlənmiş müqavimətlərlə yerinə yetirilən hərəkətlər sistemidir. Atletik gimnastika məişətdə “bodi-bildinq” (bədən qurulması) kimi tanınır. Atletik gimnastika vasitələri kimi daha çox öz çəkisi, hantellər, amortizatorlar, espanterlər, ştanqa, müxtəlif qüvvə trenajorları ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdən istifadə edilir.

Ağırlıqlarla yerinə yetirilən hərəkətləri mütləq dinamik hərəkətlərlə – yerləş, qaçış, üzgüçülük, idman oyunları, əzələlərin boşaldılması hərəkətləri ilə növbələşdirmək zəruridir.

Qüvvə hərəkətləri əvvəlki siniflərdə qeyd oluna və sizin artıq bildiyiniz əsas əzələ qruplarının hamısını əhatə etməlidir. Lakin nisbətən zəif əzələ qrupları, həmçinin daha çox qüvvənin inkişaf etdirilməsinə ehtiyacı olan əzələ qrupları diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu əzələ qrupları təxminən aşağıdakılardır:

- ümumilikdə qol və çiyin qurşağı əzələləri üçün hərəkətlər”
- boyun əzələləri üçün hərəkətlər;
- qıç və çanaq nahiyyəsi əzələləri üçün hərəkətlər;
- gövdəni açib-bükən əzələ qrupları üçün hərəkətlər;
- bütün bədən üçün hərəkətlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, bu cür bölgü şərtidir. Çünki hər hansı əzələ qrupu üçün təyin olunmuş hərəkətlərin icrası zamanı bu prosesdə müəyyən dərəcədə



digər əzələlər də iştirak edirlər. Bundan başqa yerinə yetirilən bütün hərəkətlər öz təyinatına görə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin, məsələn qüvvə, əyilgənlik, çeviklik, hərəkətin reaksiya tezliyi, sürət və s. inkişafına yönəldilə bilər.

Hər bir yeniyetmə məşğələlərdən əvvəl öz hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq rejim müəyyən etməlidir:

- yeni başlayanlar üçün həftədə 2-3 məşğələ, hər biri 30-60 dəqiqə olmaqla;
- hazırlıqlı şagirdlər üçün həftədə 4-5 məşğələ, hər biri 1,5-2 saat olmaqla.

Qüvvə aerobikası – qüvvə aerobikasının əsasını alətlərlə (qantel, mini ştanq, rezin amortizatorlar və s.) yerinə yetirilən hərəkətlər, oturub-qalxma, əyilmələr, jim hərəkətləri və s. təşkil edir. Bu növün əsas vəzifəsi qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirmək, əzələləri lazımi formaya salmaq və ayrı-ayrı əzələ qruplarını inkişaf etdirməkdir. Qüvvə hərəkətləri aerobika, həmçinin, ürək-damar sistemi üçün dinamik hərəkətlərlə növbələşdirilə bilər.

Keçirilən məşğələlərin effektivliyini qiymətləndirmək üçün aşağıdakı nəzarət üsullarından istifadə olunur.

- Antropometrik metod (bədənin çəkisinin ölçülməsi; bədənin ayrı-ayrı hissələrinin: boyun, döş qəfəsi, çiyin, bazu, bel, bud, baldır, çiyin eninin müəyyən edilməsi);
- Nəzarət testləri (uzanaraq dayaqda qolların büküldü-başılması, hündür turnikdə dartınma, tək ayaq üstə oturub-qalxma, gövdənin büküldü-başılması və s.);
- Funksional göstəricilər (ürək vurğularının sayı, ağciyərin həyat tutumu).

Məşğələlərin effektivliyi üzərində nəzarət həm məşğələlərdən əvvəl eyni zamanda məşğələlərin hər hansı bir mərhələsində məsələn, 2-3 aydan sonra aparılır, nəticələr jurnalda qeyd olunur və ilkin ölçmə nəticələri ilə müqayisə edilir.



Azərbaycan – Birinci Avropa Oyunlarının keçirildiyi ölkə

Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixindən danışdıqda Yunanıstan ilk Olimpiya Oyunlarının keçirildiyi məkan kimi yaddaşlarda canlanır.

Artıq Azərbaycan da ən qədim qitə hesab olunan Avropanın Birinci Oyunlarının keçirildiyi ölkə kimi dünyanın idman tarixinə həkk olunmuşdur. Bu gün Azərbaycan dövlətçilik tarixi yüz illərlə ölçülən, dünyanın tanınmış idman ölkələri ilə bir cərgədə dayanmışdır. Müstəqiliyinin yenidən bərpa olunmasından cəmi 24 il vaxt keçməsinə baxmayaraq, Azərbaycan dünyada və regionda layiqli yerini tutmağa müvəffəq olmuşdur.

Bu uğurların təməli hələ keçən əsrin 70-ci illərində Azərbaycan xalqının Ümummilli Lideri Heydər Əliyev tərəfindən qoyulmuşdur. Həmin illərdə Bədən Tərbiyəsi və İdman sahəsində kadr hazırlığı və maddi-texniki bazanın gücləndirilməsinə dövlət qayğısı bugünkü uğurlarımızın əsasını qoymuşdur.

Birinci Avropa Oyunlarının Azərbaycanda keçirilməsi haqqında qərar 8 dekabr 2012-ci ildə İtaliyanın paytaxtı Roma şəhərində Avropa Olimpiya Komitəsinin 41-ci Baş Assambleyasında qəbul edilmişdir. Avropa Olimpiya Komitəsinin 50 üzvündən 48 ölkə arasında aparılan gizli səsvermədə 38 ölkə Azərbaycanın leyhinə səs verdilər. Bununla da tarixdə I Avropa Oyunlarının 2015-ci ildə Azərbaycanın paytaxtı Bakı şəhərində keçirilməsi qərara alındı.

I Avropa Oyunlarının Bakının keçirilməsi haqqında qərar qəbul edildikdən sonra Azərbaycanda müvafiq işlərin həyata keçirilməsi üçün Azərbaycan Respublikası Prezidentinin sərəncamı ilə Təşkilat Komitəsi yaradıldı.

Komitəyə Azərbaycanın birinci xanımı, Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin İcraiyyə Komitəsinin üzvü, YUNESKO-nun xoşməramlı səfiri Mehriban Əliyeva sədrlik etmişdir.

Təşkilat komitəsi qitə miqyaslı böyük bir idman tədbirinin həyata keçirilməsi üçün bütün zəruri işləri planlaşdırmalı və reallaşdırması idi. Buraya təşkilatı işlərlə yanaşı yeni və böyük miqyaslı idman obyektlərinin: Olimpiya stadionu, Milli Gimnastika Arenası, Bakı Atıcılıq Mərkəzi, Bakı Su İdman Mərkəzi və BMX Veloparkının tikilib istifadəyə verilməsi daxil idi. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, bu və digər idman qurğuları vaxtında, yüksək keyfiyyətlə inşa olunaraq istifadəyə verildi.

Bakıda, I Avropa Oyunlarının keçirildiyi 12 iyun – 28 iyun 2015-ci il tarixində 50 ölkədən, 20 idman növü üzrə 6000-dən artıq idmançı iştirak edirdi.

I Avropa Oyunlarının məşəli aprelin 26-da qədim od məbədi Atəşgahda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İ.Əliyev tərəfindən yandırıldı. Məşəlin Azərbaycanın bütün bölgələrindən keçərək Bakı Olimpiya Stadionuna, açılış mərasimini gətirilməsi üçün prezident cənab İ.Əliyev onu ilk məşəl estafetçisi, Olimpiya çempionu Rəfiqə Şabanovaya verdi. Beləliklə, məşəl estafeti



başlandı. Bu məşəl Azərbaycanın bütün şəhər və qəsəbələrindən keçərək 12 iyun-da Bakı Olimpiya stadionuna, I Avropa Oyunlarının açılış mərasiminə gətirildi.

I Avropa Oyunlarının Açılış mərasimi 12 iyun 2015-ci il tarixdə məhz bu məqsədlə çox qısa vaxt ərzində inşa edilərək, istifadəyə verilmiş Bakı Olimpiya stadionunda keçirildi. I Avropa Oyunlarının Açılış mərasimi özünün miqyası və məzmunu ilə indiyə qədər keçirilmiş müasir Olimpiya Oyunlarının ən yaxşı açılış mərasimi ilə rəqabət aparacaq dərəcədə yüksək səviyyədə təşkil olunmuşdur. Bu açılış Azərbaycan xalqının qədimliyini, onun mədəniyyətini, milli adət və ənənələrini əks etdirən səhnələrdən ibarət idi. İnsanın yaranışı, onun dünyaya məhəbbətinin zəruriliyini əks etdirən, milli musiqimizlə müşayət olunan canlı kompozisiya dərin fəlsəfi məna daşımaqla hamını heyran qoymuşdur. Bütün bunların minlərlə rəngbərəng atəşfəşanlıq fonunda keçirilməsi bu səhnələri seyr edən hər bir tamaşaçının yaddaşında bütün ömrü boyu unuda bilməyəcəyi xoş təəsüratlar yaratmışdır.

I Avropa Oyunlarının Açılış mərasiminin rəsmi hissəsində stadiona Avropa Olimpiya Komitəsinin bayrağı gətirildi. Avropa Olimpiya Komitəsinin Prezidenti Patrik Hikki və Azərbaycanın Birinci xanımı, “Bakı-2015” Avropa Oyunları Təşkilat Komitəsinin sədri Mehriban Əliyeva səhnəyə gəldilər. İlk Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri M.Əliyeva çıxış etdi. Sonra Avropa Olimpiya Komitəsinin Prezidenti Patrik Hikki çıxış etdi.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev I Avropa Oyunlarını açıq elan etdi. Oyunların məşəli alovlandı və 20 idman növü üzrə 6000 idmançının yarışacağı, mübarizə aparacağı yarışlara start verildi.

I Avropa Oyunlarının keçirildiyi 17 gün ərzində Azərbaycan idmançıları hər gün yeni-yeni zəfərlər qazandılar. Avropanın I Oyunlarında medal qazanan 40 ölkə içərisində Azərbaycan idmançıları 21-i qızıl, 15-i gümüş, 20-i bürünc olmaqla ümumilikdə 56 medal qazanaraq, Rusiya Federasiyasından sonra II-ci yeri tutdular. Bu Azərbaycanın idman sənaməsinə yazılan yeni, şərəfli bir səhifə idi. Bu eyni zamanda Azərbaycan idmanının, idmançılarımızın, idman mütəxəssislərinin böyük və tarixi zəfəri hesab olunur. Qazanılan nəliyyətlərin əsasında Azərbaycan dövlətinin xalqın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunmasına istiqamətlənmiş məqsədyönlü idman siyasəti durur.

I Avropa Oyunlarının təşkil və keçirilməsində yüzlərlə gənc könüllülər iştirak edirdilər. onların xeyli hissəsi ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri idilər. Bu könüllülər yarışların gedişində hakimlik işindən tutmuş, texniki xidmətə kimi müxtəlif işləri yerinə yetirirdilər. Oyunların təşkilinə cəlb edilmiş bütün insanların birgə fəaliyyəti nəticəsində bu tədbir yüksək səviyyədə keçirildi. Ayrı-ayrı ölkə nümayəndələri və beynəlxalq idman təşkilatları I Avropa Oyunlarının təşkilini yüksək qiymətləndirdilər.

I Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri, Azərbaycanın Birinci xanımı Mehriban Əliyeva 21 yanvar 2016-cı ildə Avropa Olimpiya Komitəsinin “Nəliyyətlərə görə” ordeni ilə təltif edilmişdir.



Azərbaycanın I Avropa Oyunları zamanı qazandıqları yalnız medallardan ibarət deyildir. Bu tədbir Azərbaycanı bütün dünyaya tanıtdırdı. Bu yarışlar 37 Avropa, 11 digər ölkələrin tanınmış teleşirkətləri tərəfindən bütün dünyaya yayımlanırdı. Bu yayımlarda yalnız yarışlar deyil, ölkəmizin həyatının digər sahələri də öz əksini tapırdı. Dünya Azərbaycanı özü üçün kəşf edirdi.

Hörmətli həmkarlar!

Bu gün idman Azərbaycanımızın bütün dünyada tanınması, onun nüfuzunun yüksəldilməsi üçün bir vasitədir. Bütün gələcək idman potensialı olan yeniyetmələrlə ümumtəhsil məktəblərində Siz işləyirsiniz. Yüksək hərəkəti potensiala malik şagirdlərin vaxtında seçilib idman bölmələrinə göndərilməsi, onların fiziki hazırlığının təmin olunması Sizlərdən asılıdır. Öz işinə peşəkarcasına yanaşmaqla, Azərbaycan idmanının gələcək uğurlarına töhvə vermək hər birimizin başlıca məqsədi olmalıdır. Biz həm də bununla işğal altında olan torpaqlarımızı azad etməyə hazır olan gənclər tərbiyə etmiş oluruq.





BAZA İDMAN NÖVLƏRİ

Bacarıqlar, vərdişlər, hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Sürət qabiliyyəti. Qısa məsafəyə qaçışlar, estafetlər

Qısa məsafəyə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi və zəruri hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Qısa məsafəyə qaçış ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərində sürət və sürət dözümlüyünün inkişafı üçün ən səmərəli vəsait hesab olunur. Buraya klassik qaçış məsafələri (30 m, 60 m, 100 m) ilə yanaşı sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan məşq məsafələri (30-150 metrə qədər) də daxildir.

Qısa məsafəyə qaçışın texnikası, hərəkətin fazaları haqqında məlumat 8-ci sinfin dərslərində geniş şəkildə verilmişdir. 9-cu sinifdə biz qısa məsafəyə qaçışın ayrı-ayrı fazalarının icra texnikasını təkmilləşdirmək üçün tədrislər, onların qrupları, icra ardıcılığını verməyə çalışmışıq. Eyni zamanda bu sinifdə qısa məsafəyə qaçışda zəruri olan hazırlıq komponentlərinin inkişafı üçün hərəkət nümunələri də verilmişdir.

Beləliklə, qısa məsafəyə qaçışda uğurun əldə edilməsi aşağıdakı amillərdən asılıdır:

Qaçışa başlamaq üçün verilən “marş” komandasına idmançının hərəkət reaksiyasının tezliyi

Başqa sözlə “marş” komandasından sonra müxtəlif idmançıların (şagirdlərin) bu signalı eşitdikdən və birinci addımın icrasına başlanan ana qədər keçən vaxtdır. Bu müddət ayrı-ayrı idmançılarda (şagirdlərdə) müxtəlifdir. Hərəkətin reaksiya tezliyi nə qədər qısa olarsa, hərəkətin icrasına bir o qədər tez başlamaq mümkündür. İlk baxışda bu o qədər də böyük olmayan vaxt kəsiyi əhəmiyyətsiz görünə bilər. Lakin sprint qaçışında 0,1 və hətta 0,01 saniyənin də əhəmiyyəti vardır. Sprint qaçışında start hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi müxtəlif variant-



larda qurulmuş start qəliblərindən qaçışla başlanılır. Hər bir şagird start qəliblərinin qurulmasının müxtəlif variantlarından istifadə etməklə özü üçün startdan daha tez və asan qaçmağa şərait yarada bilər. Bunun üçün əvvəlcə start qəliblərindən sərbəst, müstəqil olaraq qaçış vərdisi təkmilləşdirilir, daha sonra isə startlar müəllimin və ya sinif yoldaşının müxtəlif intervallarda verilən komandasına müvafiq yerinə yetirilir. Bu zaman qaçış startdan sonra 30-35m. məsafədə sürətlənmə ilə yerinə yetirilməlidir. Start zamanı hərəkət reaksiyasının vaxtını yaxşılaşdırmaq üçün aşağıdakı təmrinlərdən istifadə olunur:

- start qəliblərinin müstəqil qurulması;
- qəliblərdən sərbəst, komandasız qaçış;
- qəliblərdən komanda ilə qaçış;
- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar;
- müxtəlif siqnallar üzrə yerinə yetirilən startlar;
- yerindən müxtəlif startlar;
- asanlaşdırılmış şəraitdə (maili qaçış yolunda) startlar.

Sürətlənmə qabiliyyəti (maksimal qaçış sürəti əldə etmək üçün)

Qısa məsafəyə qaçışda sürətlənmə məsafəsi təxmini olaraq 25-30 metr hesab olunur. Lakin yüksək dərəcəli sprintlərdə bu məsafə bir qədər artıq da ola bilər. Lakin istənilən halda qeyd olunan məsafədə (şagird) idmançı özünün malik olduğu maksimal hərəkət sürətini əldə etməlidir. Bunun üçün sürətlənmə məsafəsi şagirdin bədəninin irəliyə müəyyən bucaq altında mailliyi, əyilməsi şəraitində yerinə yetirilir. Qeyd olunan vəziyyət hər addımda icra olunan təkənin gücünü qaçış istiqamətinə yönəltməklə maksimal sürət əldə etməyi asanlaşdırır. Sürətlənmə, maksimal qaçış sürətinin mümkün qədər tez əldə edilməsi (şagirdin) idmançının, ilk növbədə, qaçış addımının tezliyindən (1 saniyə ərzində neçə qaçış addımı yerinə yetirə bilməsindən) və addım uzunluğunun tədricən artırılmasından asılıdır. Bu məsafənin sonunda şagird maksimal sürət əldə etdikcə gövdənin irəliyə mailliyi azalır və şaquli vəziyyətə yaxın bir vəziyyət alınır. İdmançının (şagirdin) sürətlənmə qabiliyyəti onun ətraflarının, xüsusən də qıç əzələlərinin sürət-güc göstəricisindən və hərəkət tezliyindən bilavasitə asılıdır. Sürətlənmə bacarığının inkişaf etdirilməsi üçün aşağıdakı qrup hərəkətlərindən istifadə tövsiyə olunur:

- maili qaçış yolunda hərəkətdən sürətlənmələr;
- maili qaçış yolunda tək ayaqla (sağ və sol) sıçrayışlarla sürətlənmələr;
- start xəttindən cüt ayağın təkəni ilə sıçrayışlarla sürətlənmələr;
- baş üzərindən və ya irəliyə müəyyən ağırlıqları atmaqla sıçrayışlar.
- nişanlanmış qaçış yolunda tezlik hərəkətləri;
- əllərlə dayaqda qıçların tezlik hərəkətləri.



Maksimal qaçış sürəti

Müxtəlif məsafələrə sprint qaçışında müstəsna əhəmiyyət kəsb edən amil maksimal qaçış sürəti və onun mümkün qədər daha çox məsafə kəsiyində saxlamaq qabiliyyətidir. Maksimal qaçış sürətinin həddi nə qədər yüksək olarsa, idmançının (şagirdin) qısa məsafəyə qaçışda qalib gəlmə şansı bir o qədər yüksəkdir. Maksimal sürəti artırmaq üçün aşağıdakı təmrinlərdən istifadə tövsiyə olunur:

- qısa məsafə kəsiklərində sürətli estafetlər;
- hərəkətdən komandalı sürətlənmələr;
- hərəkətdən müəyyən məsafə kəsiyində yarışlar;
- maili qaçış yolunda qaçışlar, yarışlar;
- maili və düz qaçış yolunda məsafə güzəştləri ilə yarışlar, estafetlər.

Finişetmə

Qısa məsafələrə qaçışda finişetmə məsafənin sonuncu 4-5 metrlik hissəsində icra olunur. Bu zaman idmançı (şagird) finiş xəttini rəqibindən daha tez keçmək üçün müxtəlif üsullardan istifadə edir. Bu məqsədlə sonuncu addımda sinəni irəliyə vermək, sonuncudan əvvəlki qaçış addımını bilərəkdən qısaldmaqla sonuncu qaçış addımını daha tez və qaçış səthinə yaxından icra etmək və s. bu kimi üsullardan istifadə edilə bilər. Finişetmə bacarığını təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlər tövsiyə olunur:

- hərəkətdən finiş xəttinə 10-15 m. məsafədən qrup və ya komandalı finişetmə hərəkətləri;
- şagirdlərin hərəkətdən, 25-30 m. məsafədə maksimal qaçış sürəti əldə etdikdən sonra cütlükdə, qrup və komandalı finişetmələri.

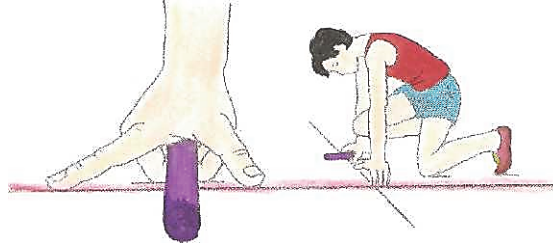
Qısa məsafəyə qaçışda zəruri olan və ya yuxarıda qeyd olunan hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilən reaksiya tezliyi, sürətlənmə, maksimal sürət bacarığı qabiliyyətləri yalnız qısa məsafələrə qaçışda deyil, eyni zamanda idman oyun növlərində: futbolda, basketbolda, həndbolda uğurlu fəaliyyət üçün mühüm hazırlıq hesab olunur. Bu səbəbdəndir ki, digər idman növləri ilə ixtisaslaşan idmançılar baza hazırlığı kimi atletika növlərindən istifadə edirlər.

Estafet qaçışı

Estafet qaçışının müxtəlif variantları aşağı siniflərdə kifayət qədər geniş şəkildə tətbiq olunmuşdur. Çünki estafetlərin müxtəlif təyinatlarla, yəni ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzrə təşkil edilməsi fiziki tərbiyə dərslərinin maraqlı, şən keçirilməsi üçün ən gözəl vasitə hesab olunur. Qısa məsafələrə keçirilən estafet yarışları sürət, o cümlədən maksimal qaçış sürətinin artırılması üçün ən



effektiv vasitə sayılır. Estafetin qaçış texnikası qısa məsafəyə qaçış texnikasından əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Burada estafet komandasının birinci iştirakçısı qaçışa aşağı start vəziyyətindən başlayır. O estafet ağacını sağ əlində 3 barmaqla tutur, baş və göstərici barmaqla start xəttinin arxasında yerə istinad edir (şəkil 2).

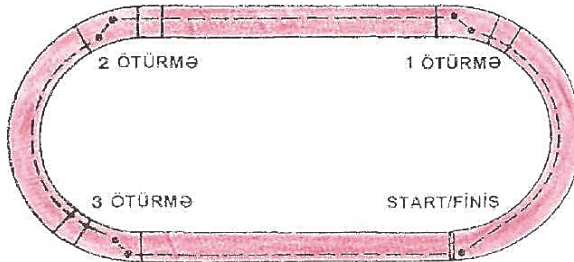


Şəkil 2. Estafet çubuğu ilə start vəziyyəti

Marş komandası ilə hərəkətə başlayan birinci iştirakçı qaçış yolunun daxili hissəsi ilə qaçaraq ikinci mərhələdə duran komanda yoldaşına yaxınlaşır.

İkinci mərhələdəki iştirakçı qaçış yolunun xarici tərəfində dayanır, estafeti sol əli ilə qəbul edir və qaçış yolunun xarici tərəfi ilə qaçaraq üçüncü mərhələdə dayanan komanda yoldaşına yaxınlaşır.

Üçüncü mərhələdəki idmançı qaçış yolunun daxili hissəsinə yaxın dayanır, estafeti sağ əli ilə qəbul edib və qaçış yolunun daxili hissəsi ilə qaçaraq dördüncü, sonuncu mərhələdə dayanan komanda yoldaşına yaxınlaşır. Dördüncü mərhələdəki estafet iştirakçısı qaçış yolunun xarici tərəfi ilə qaçır və estafeti sol əli ilə qəbul edir (şəkil 3).

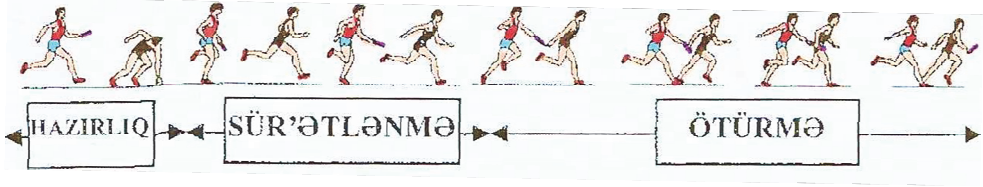


Şəkil 3. Estafet komandası üzvlərinin qaçış yolunda hərəkət trayektoriyası və yerləşmələri

Estafet qaçışında əsas məqsəd estafet ağacına mümkün qədər tez, vaxt itirmədən, mərhələlər üzrə ötürmələri daha effektiv həyata keçirməklə finiş xəttinə çatdırmaqdır. Göründüyü kimi, estafet qaçışında çox mühüm məsələlərdən biri estafetin mərhələlər üzrə səmərəli ötürülməsinin təşkilidir.

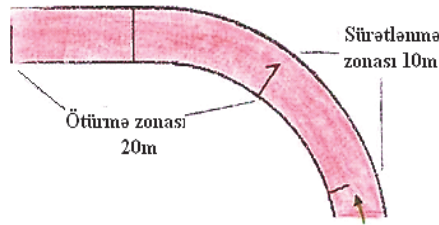
Estafetin ötürülməsi üsulları. Estafet ağacının ötürülməsi özü müəyyən fazalara bölünür. Bu fazalar aşağıdakılardan ibarətdir:

- hazırlıq fazası;
- sürətlənmə fazası;
- ötürmə fazası.
- hazırlıq sür – ötür

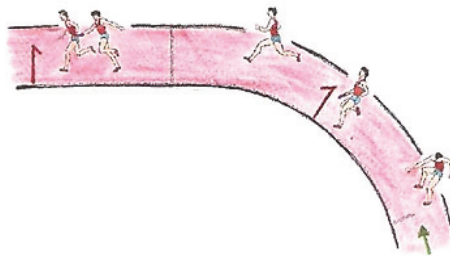


Şəkil 4. Estafet çubuğu ilə ötürülməsi

Klassik estafetlərdə estafet ağacının ötürülməsi üçün uzunluğu 20m. olan məsafələr nişanlanır. Hər bir komanda estafetin ötürülməsini 20metrlik zona daxilində həyata keçirməlidir. Lakin bu zonanın əvvəlində iştirakçıların sürətlənməsi, başqa sözlə estafeti ötürən və estafeti qəbul edən iştirakçıların qaçış sürətlərinin bir-birinə uyğunlaşdırılması üçün əlavə 10 metrlik zona müəyyən-ləşdirilir (Şəkil 4, 5). Bu zonada estafeti ötürən və estafeti qəbul edən idmançılar müəyyən nişanlar qoymaqla öz sürətlərini bir-birinə uyğunlaşdırırlar. Beləliklə də estafet hər iki idmançının (şagirdin) sürətli qaçışı anında ötürülür ki, bu da komandanın daha yaxşı nəticə göstərməsinə imkan yaradır.



Şəkil 5. Estafet qaçışında sürətlənmə və ötürmə zonaları

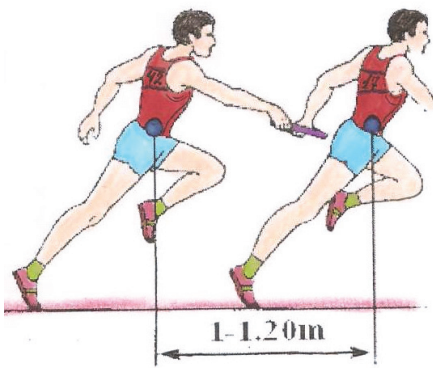


Şəkil 6. Effektli ötürmə sahəsi

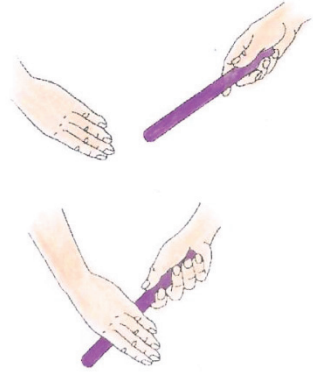


Ötürmə texnikası. Estafetin ötürülməsi ötürmə zonası daxilində qaçış sürətlərinin bir-birinə uyğunlaşdırılması, estafeti ötürən (şagirdlərin) idmançının estafeti qəbul edənə qaçaraq yaxınlaşıb “hop” komandası verməsi ilə icra olunur. Bu zaman estafeti ötürən (şagird) idmançı estafeti qəbul edən (şagird) idmançı ilə aralarındakı məsafənin ötürmənin həyata keçirməsi üçün əlverişli, kifayət qədər yararlı olduğuna əmin olduqda “hop” komandasını verir. Bu komanda ilə estafeti qəbul edən (şagird) idmançı əlini arxaya aparır və estafeti qaçış prosesində qəbul edir. (şəkil 6)

Estafet ağacının ötürülməsinin bir neçə üsulları mövcuddur. Bunlardan birincisi estafetin “aşağıdan ötürülmə”sidir (şəkil 7). Bu ötürmə üsulundan istifadə zamanı “hop” komandası ilə irəlidə qaçan və estafeti qəbul edəcək (şagird) idmançı əlinin 4 barmağı bir, baş barmaq onlardan aralı olmaqla arxaya aparır və estafeti qəbul edir. Bu, yeni başlayanlar arasında ən geniş yayılmış estafetin ötürülmə üsuludur.



Estafetin ötürülməsi zamanı məsafə intervalı

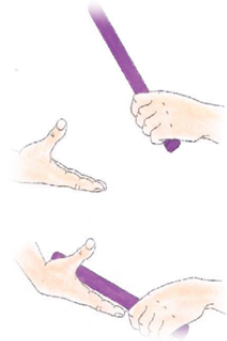


Estafetin

“aşağıdan ötürülməsi”

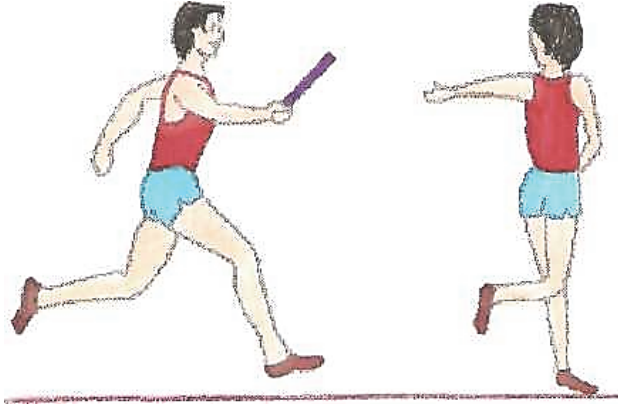
Şəkil 7.

Estafetin digər ötürmə üsulu estafetin “yuxarıdan ötürülmə”sidir (Şəkil 8). Bu üsuldan istifadə zamanı “hop” komandası ilə estafeti qəbul edən idmançı əlini daxildən xaricə çevirməklə arxaya aparır və estafeti qəbul edir. Bu üsul əvvəlkinə nisbətən daha etibarlı sayılır. Çünki estafetin yuxarıdan aşağıya açılmış əl aynası üzərinə qoyulması estafeti ötürən idmançı üçün daha asandır.

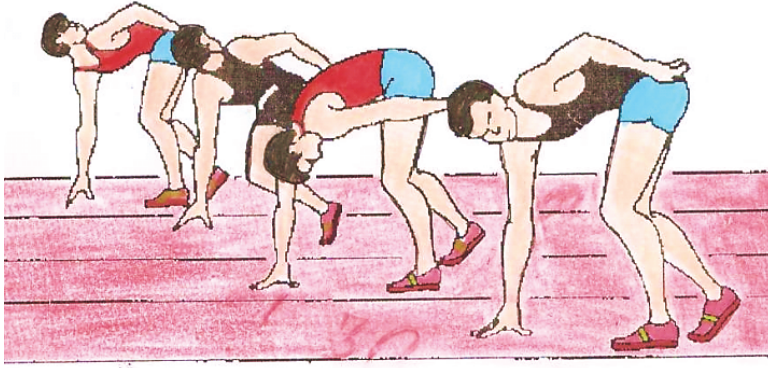


Şəkil 8. Estafetin “yuxarıdan ötürülməsi”

Estafetin başqa bir ötürmə üsulu “estafetin xarici ötürülməsi”dir. Bu zaman estafeti ötürən idmançı estafeti qəbul edən idmançıya yandan yaxınlaşır və vizual olaraq estafeti yandan ötürür (Şəkil 9). Bu üsul digərlərinə görə daha təhlükəsiz hesab olunur və 400 m. və daha artıq məsafələrə estafet qaçısları zamanı istifadə olunur.



Şəkil 9. Estafetin vizual ötürülməsi



*Şəkil. 10. Bir əllə start vəziyyətində
“estafetin gözlənməsi”*

Estafet qaçışı üzrə yarışlar çox ciddi qaydalar əsasında aparılır. Ona görə də bu yarışlarda iştirak edən hər bir şagirdin bu qaydaları bilməsi vacib məsələdir. Bunlar aşağıdakılardır:

- estafet komandalı yarışdır və burada iştirakçılar müəyyən olunmuş ardıcılıqla yarışa qoşulurlar;
- estafet ağacı əldən-ələ ötürülür;
- hər bir estafet komandasının üzvü yalnız bir mərhələdə qaça bilər;

- estafet ağacı yalnız 20 metrlik ötürmə zonasında ötürülür;
- estafet ağacı yerə düşdükdə estafeti ötürən idmançı digər yarış iştirakçılarına mane olmadan onu qaldırmalı və zona daxilində komanda yoldaşına ötürməlidir;
- ötürmə zamanı estafet ağacı yerə düşdükdə, onu estafeti ötürən idmançı qaldırır.

Estafet qaçışında uğurlu iştirak üçün zəruri olan amillər

Estafet qaçışı komandalı fəaliyyət növü olduğundan burada hər bir idmançının yarış qaydaları daxilində uğurlu iştirakı üçün zəruri olan amillər mövcuddur. Qısa məsafəyə qaçışda olduğu kimi estafet qaçışında da uğurlu start, start sürətlənməsi, maksimal qaçış sürəti kimi qabiliyyətlərlə yanaşı tərəf müqabilinin sürətinə uyğunlaşmaq, koordinasiya bacarığı, çeviklik zəruri amillər hesab olunur. Estafet qaçışının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı qrup hərəkətləri tövsiyə oluna bilər.

1. Estafeti qəbul edən idmançının start hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi.

Klassik estafetlərdə estafeti qəbul edən idmançı qaçış yolunda 1 əllə dayaqda start vəziyyətində gözləyir (Şəkil 10). Start hərəkətlərinin təkmilləşməsi üçün aşağıdakı təmrinlərdən istifadə etmək olar:

- düz qaçış yolunda tək əllə dayaqdan startlar;
 - döngədə düz qaçış yoluna çıxışda tək əllə dayaqdan startlar;
 - düz qaçış yolunda döngəyə girişdə tək əllə dayaqdan startlar;
- #### **2. Estafetin ötürülməsinin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:**
- estafetin yerində, sağ və sol əllə ötürülməsinin imitasiyası (yamsılanması);
 - estafetin yerində, sağ və sol əllə qəbul edilməsi;
 - estafetin yerləşdə ötürülməsi;
 - estafetin düz qaçış yolunda ötürülməsi;
 - estafetin qaçış yolundan döngəyə giriş hissədə ötürülməsi;
 - estafetin döngədən düz qaçış yoluna çıxışda ötürülməsi.
- #### **3. Tam estafet qaçışında icra üsulunun təkmilləşdirilməsi hərəkətləri:**
- 15-20m. düz qaçış yolunda estafetin cütlüklərlə ötürülməsi;
 - düz qaçış yolunda 4X25m. məsafədə estafetlər;
 - döngələrdə 4X25m. estafetlər;
 - 4X50m. məsafədə estafetlər.



9-cu sinif kiçik summativ qiymətləndirmə.
(Sürət tədris vahidindən sonra)

Cədvəl 7

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
Q.S. – 3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən
sürət nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	“3”	“4”	“5”
Oğlanlar	60 m qaçış, san.	9,8	9,4	8,6 və <
Qızlar	60 m qaçış, san.	10,6	10,4	9,8 və <
Oğlanlar	<i>Estafet qaçışı 4x50m</i>	38,0-37,1	37,0-36,5	36,4 və <
Qızlar		42,0-41,1	41,0-40,1	40,0 və <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
----------------------------	-------------------------------------	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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



3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ün-siyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
--	-----------------------------------	--	---	---



Sürət-güc qabiliyyəti

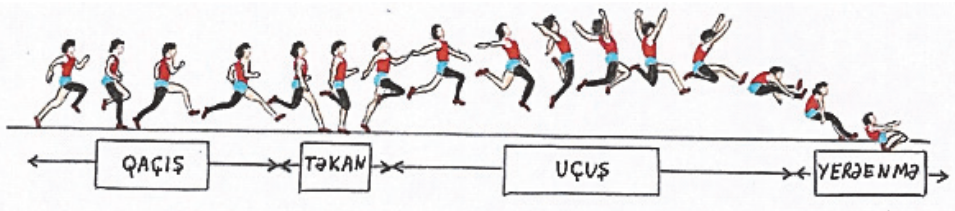
- Qaçaraq uzunluğa tullanma;
- Qaçaraq hündürlüyə tullanma;
- Yadro itələmə.

Qaçaraq “qaçıvari” üsulla uzunluğa tullanma

Qaçıvari üsulla qaçaraq uzunluğa tullanma üsulu digər icra üsulları kimi təkən, uçuş və yerənmə fazalarına bölünür. İdmançı (şagird) ümumi tullanma hərəkətini təşkil edən bu fazaların hər birində konkret bir vəzifəni yerinə yetirir. Qaçaraq uzunluğa tullanmada hərəkətin birinci fazası olan qaçış hissəsi üçün 40-45 metr məsafə tələb olunur. Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri üçün 30-35 metr qaçış məsafəsi tamamilə kifayətdir. Bu məsafədə idmançı (şagird) uzunluğa tullanma üçün ən zəruri amil olan maksimal qaçış sürəti əldə etməyə çalışmalıdır. Uzunluğa tullanmada icra üsulundan asılı olmayaraq idmançının nəticəsi hərəkətin qaçış hissəsində əldə olunan hərəkət sürətinin böyüklüyündən bilavasitə asılıdır. Başqa sözlə qaçış sürəti nə qədər yüksəkdirsə, şagirdin uzunluğa tullanmada özünün ən yaxşı nəticəsini göstərmək ehtimalı da bir o qədər böyükdür. Hərəkətin qaçış hissəsi sərbəst, əlavə gərginliksiz icra edilməlidir. Qaçış hissədə sürət əldə etmək qısa məsafəyə qaçışda hərəkətin sürətlənmə hissəsindən bir o qədər də fərqlənmir. Hazırda bu növ üzrə dünyanın tanınmış idmançıları təkən yerinə sprint qaçışında olduğu tərzdə yerinə yetirilən sürətlənmə ilə yaxınlaşırlar.

“Qaçıvari” üsulla tullanmanın icra texnikası.

Uzunluğa tullanmanın digər icra üsulları kimi bu üsulda da hərəkət, qaçış, təkən, uçuş və yerənmə fazalarından ibarətdir. Fərq, sadəcə olaraq, uçuş fazasında idmançının qaçış hərəkətini icra etməsindədir. Əslində qaçaraq uzunluğa tullanmanın icra üsulları bir-birindən uçuş fazasında idmançının müvazinəti saxlamaq, uçuş məsafəsini artırmaq məqsədi ilə icra etdiyi hərəkətlərlə fərqlənir və tullanmanın üsulu da bu hərəkətlərin xüsusiyyəti ilə müəyyən olunur.



Şəkil 11. Qaçaraq “qaçıvari” üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası



“Qaçıvəri üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası”

Qaçış hissə – 25-35 m. məsafədə icra olunur. Bu məsafə sizə malik olduğunuz qaçış sürətini əldə etməyə imkan verməlidir. Digər tərəfdən hərəkətin qaçış hissəsində əldə etdiyiniz hərəkət sürəti təkan yerinə qədər getdikcə artmalıdır. Qaçış hissəyə olan tələblərdən biri də bu məsafədə maksimal sürət əldə etməklə təkan yerinə mümkün qədər yaxın “düşməkdir”.

Siz aşağı siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərində qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkətini dəfələrlə icra etmişsiniz və bu prosesdə müəyyən bacarıqlara yiyələnmişsiniz. Bu hərəkətin təkmilləşdirilməsi, onun ayrı-ayrı fazalarında mühüm elementlərin icrasının yaxşılaşdırılması və bu zaman fiziki hazırlığınızdan tam istifadə ilə həyata keçirilməlidir. Hərəkətin qaçış hissəsini icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir.

Təkan yerindən əks istiqamətə qaçmaqla maksimal sürət əldə etdiyiniz məsafəni müəyyən edin.

Bu məsafədən təkan yerinə tərəf qaçarkən həmişə eyni ayaqla qaçısa başlayın.

Qaçış hissədə mümkün qədər tez maksimal sürət əldə etməyə çalışın. Təkanı sizin hərəkət sürətiniz maksimal olmalıdır.

Təkandan əvvəl gövdənizi şaquli vəziyyətdə saxlayın. Bu təkanın icrasını asanlaşdıracaqdır.

Qaçış zamanı bədəni gərginləşdirməyin. İlk olaraq yalnız maksimal qaçış sürəti əldə etmək haqqında düşünün.

Təkan fazası – bu fazanın əsas məqsədi maksimal sürətlə hərəkət edən idmançının (şagirdin) bədənini müəyyən bucaq altında yuxarıya-irəliyə istiqamətləndirməkdir (Şəkil 12). Təkan fazasında təkan ayağı bədənə xeyli irəliyə qoyulduğundan hərəkət sürətində müəyyən azalmalar baş verir. Bu səbəbdən də təkan anı, təkan ayağının pəncəsini təkan yerinə fəal “aşağıya-geriyə” (“dırmaqvari”) hərəkəti ilə qoymaq lazımdır. Təkanın icrası zamanı qolların və sərbəst qıçın hərəkəti kifayət qədər sürətli və kəskin olmalıdır. Hərəkətin təkan fazasının icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

1. Axıncı addım başqalarından daha tez və sürətli icra olunur. Ayaq təkan yerinə çox fəal “dırmaqvari” hərəkətlə qoyulur.

2. Daban yalnız anı olaraq qaçış səthinə toxunur, gövdənin ağırlığı sürətlə pəncənin ucuna yuvarlanır.

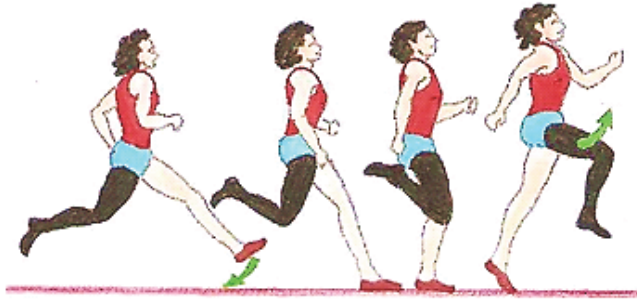
Sizdə belə hiss olmalıdır ki, anı toxunaraq təkan yerini ayağınızla arxaya itələyirsiniz və bunun ardınca bütün bədən sürətlə düzəldilir.

3. Gövdənin yuxarı hissəsi şaquli vəziyyətdə olmalı, baxışlar irəliyə istiqamətlənməlidir.

4. Sərbəst qıçın budu üfüqi xəttə kimi fəal və sürətlə qaldırılır.

5. Qolları yuxarıya cəld və sürətli holaylandırma hərəkəti ilə siz təkanın icrasına kömək etməlisiniz.





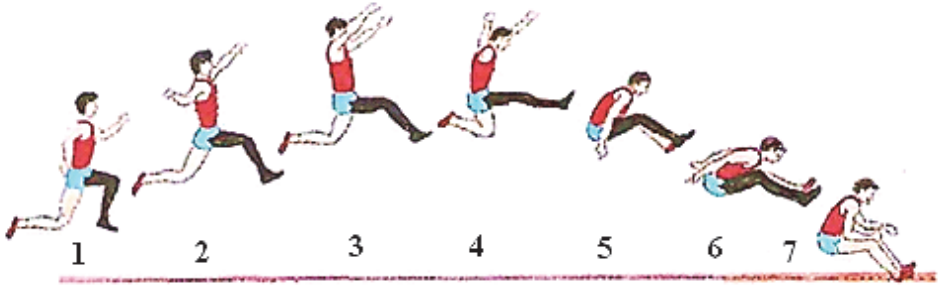
Şəkil 12. Qaçaraq uzunluğa tullanmada təkən fazası

Yadda saxlamaq lazımdır ki, yol verilən ən ciddi qüsurlardan təkən qıçının sürətlə oynaqdan düzəldilməməsidir. Təkənin sürətlə icra olunmaması sizin qaçış hissədə əldə etdiyiniz sürətin xeyli itirilməsinə gətirib çıxarır. Sonuncu addımın həddindən artıq uzun olması da hərəkət sürətinin itirilməsinə və təkənin cəld, sürətli icrasına mane olur.

Uçuş fazası – gövdənin təkən zamanı yuxarıya-irəliyə istiqamətlənmiş trayektoriya üzrə hərəkətini təmin etmək üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir (Şəkil 13). Bu zaman idmançının (şagirdin) müvazinəti saxlamaq üçün yerinə yetirdiyi hərəkətlər təbii və hərəkətin qaçış hissəsində icra olunanların davamı olmalıdır. Ətrafların xüsusən də qıçın uçuş fazasında vaxtından tez irəliyə aparılması uçuş trayektoriyasını dəyişir və uçuşda qalma vaxtını azaldır. Bu da öz növbəsində nəticəyə mənfi təsir göstərir. Bu səbəbdən də təkəndən dərhal sonra idmançı (şagird) “addım” vəziyyətində, yəni təkən qıçı arxada olmaqla xeyli uçuşda qalır, tədricən uçuş fazasında addım (qayçıvari) hərəkətini yerinə yetirir, təkən ayağını irəlindəki sərbəst qıça yaxınlaşdırılır və idmançı (şagird) yerə enməyə hazırlaşır. Uçuş fazasında hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirmək zəruridir:

1. Uçuşun əvvəlində təkənin icrası zamanı yaranmış bədənin “addımda” uçuşu vəziyyətini, mümkün qədər çox saxlamaq. Özünüza komanda verin: “Daha uzağa uçmaq”! (Şəkil 13, vəz. 1, 2, 3, 4)
2. Uçuşda bədənin yuxarı hissəsini şaquli vəziyyətdə saxlamağa, mümkünə, hətta azacıq arxaya əyilməyə çalışın.
3. Təkəndən sonra təkəni icra edən əzələləri tam boşaltmaq, sərbəst şəkildə arxada saxlamaq. Onu irəliyə aparmağa tələsmək lazım deyil (Şəkil 13, vəz. 1-4).
4. Yerənmədən əvvəl hər iki qıç irəliyə aparılır, bədənin şaquli vəziyyəti saxlanılır (Şəkil 13, vəz. 4, 5).
5. Hər iki qıç eyni səviyyədə, xəndəyə paralel vəziyyətdə yerləşir, sinə dizlərə toxunur (Şəkil 13, vəz. 6).

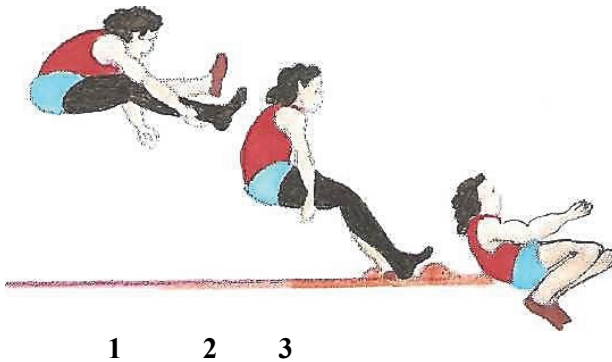
6. Qollar irəlidən arxaya hərəkət etdirilir. Bu vəziyyət uçuş trayektoriyasından səmərəli istifadəyə imkan verir.



Şəkil 13. Qaçaraq uzunluğa tullanmada uçuş fazası

Yerənmə fazası – üfüqi tullanmalarda yerənmənin hərəkət trayektoriyasına yaxın icrası üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır (Şəkil 14). Yerənmə uçuşun hərəkət trayektoriyasının enmə nöqtəsindən başlayır. Bu zaman idmançı (şagird) gövdəni düz saxlamağa və qıçları mümkün qədər diz oynaqından düzəldərək irəliyə atmağa çalışmalıdır. Yerənmənin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

1. Hər iki qıç dizdən düzəldilib və irəliyə aparılır. Lakin gərginləşdirilmir, sərbəst saxlanılır (Şəkil 14, Vəz. 1).
2. Dabanlar enmə səthinə toxunan anda qıçlar dizlərdən yumşaq bükülür (Şəkil 14, Vəz. 2).
3. Budları irəliyə aparmaq üçün gövdənin yuxarı hissəsi azacıq qaldırılır. Və beləliklə bədən yerənmə nöqtəsindən irəliyə keçirilir.
4. Çanaq enmə sahəsinə toxunmur.



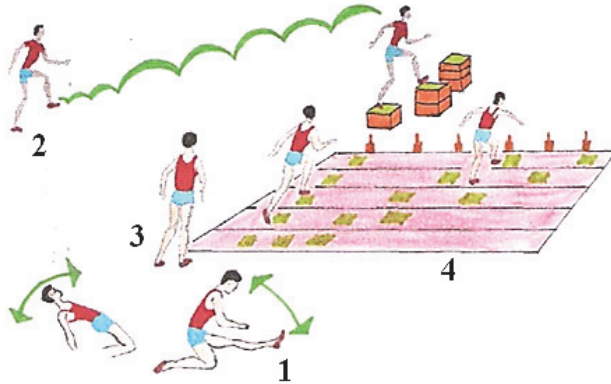
Şəkil 14. Uzunluğa tullanmada yerənmə fazası



5. Hər iki ayaq eyni xətt üzrə enmə səthinə toxunur. Əgər siz yerənmə zamanı bədəninizi düz istiqamətdə hərəkət etdirə və ya enmə nöqtəsindən irəlidə yan tərəfə aşağıya bilirsinizsə, o halda yerənmə uğurlu sayılır (Şəkil 14, Vəz. 3).
6. Yerənmənin əvvəlində qollar aşağıya-arxaya hərəkət etdirilir, sonra isə irəliyə holaylandırma ilə gövdənin hərəkətinə kömək edir.
7. Enmə sahəsindən yalnız irəli istiqamətdə çıxmağa icazə verilir.

Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

- xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər (Şəkil 15, vəz. 1)
- qaçaraq müxtəlif hündürlüklü sədlər üzərindən tullanmalar (səddin hündürlüyü və aralarındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir);
- qaçaraq platforma üzərindən təkan (Şəkil 15, vəz. 3);
- qısa qaçışdan təkanlar (Şəkil 15, vəz. 2);
- təkan yerindən əks istiqamətə qaçaraq maksimal sürət əldə etmək məsafəsini təyin etmək;
- bir addımdan tullanma;
- tullanaraq “addım” vəziyyətində sərbəst ayaq üzərinə enmək;
- üç addımdan tullanmaq;
- müxtəlif əşyalardan istifadə etməklə təkan bucağını dəyişməklə tullanmalar (Şəkil 15, vəz. 4);
- 9,11,13 qaçış addımından qaçışlarla təkanın imitasiyası;
- 13-15 qaçış addımından uzunluğa tullanmanın tam icrası.



Şəkil 15. Uzunluğa tullanmada sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün oyun nümunələri

A, B, C, Ç – Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər, yanlara və arxaya əyilmələr, dönmələr.

1. Döşəklər üzərindən tullanmalar (6-8 dəfə).

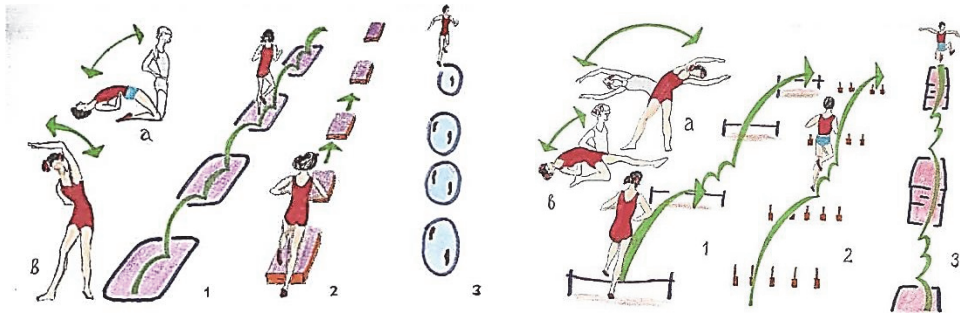


Sürətli qaçışdan sonra döşəklər üzərindən tullanaraq keçmək. döşəklərin arasında məsafə elə seçilməlidir ki, onların üzərində yalnız bir aralıq addım icra edilsin.

2. Körpülər üzərindən tullanmalar. Əvvəlki hərəkət kimi yerinə yetirilir, lakin körpülərin arasındakı məsafəni artırıqda ehtiyatlı olmaq lazımdır.
3. Bir “adadan” digərinə tullanmaq (6-8 dəfə). Bu hərəkət əvvəlki iki hərəkətin sadələşdirilmiş formasıdır. Döşəmədə aralarında müxtəlif məsafələr olan “adalar” çəkin və aralarında “su səthini” qət etməyə imkan verən “adacıqları” tullanaraq keçin.

A, B – müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən gimnastika hərəkətləri (müxtəlif istiqamətlərə əyilmələr və dönmələr).

1. Dartılmış rezin iplər üzərindən tullanmalar (6-8 dəfə). İki və daha çox rezin ipi qaçış yolundan 25-30 sm hündürlükdə və biri-birindən 1,5-2 m məsafədə, yolda köndələn dartaraq qoyun və onların üzərindən sürətlə qaçaraq keçin. Maneənin eni onun üzərindən tullanaraq keçməyə imkan verməlidir.
2. Qaçış yolunda düzülmüş qumbara cərgəsi üzərindən tullanaraq keçmək (6-8 dəfə). Cərgələr arasındakı məsafə hazırlığa müvafiq seçilir.
3. Körpülər üzərindən tullanmalar (6-8 dəfə). Bu halda siz körpünün üzərinə deyil, tullanaraq körpü üzərindən keçməklə məsafəni qət edirsiniz. Körpülər arasında məsafə sürətlə qət olunmalıdır.



Şəkil 16. Müxtəlif tullanma hərəkətləri (oyunları)

Qaçaraq nəzarət xəttindən tullanmalar.

A, B – gimnastika hərəkətləri: şpaqat vəziyyətində yayvari enib qalxmalar, “körpü” vəziyyəti almaq.

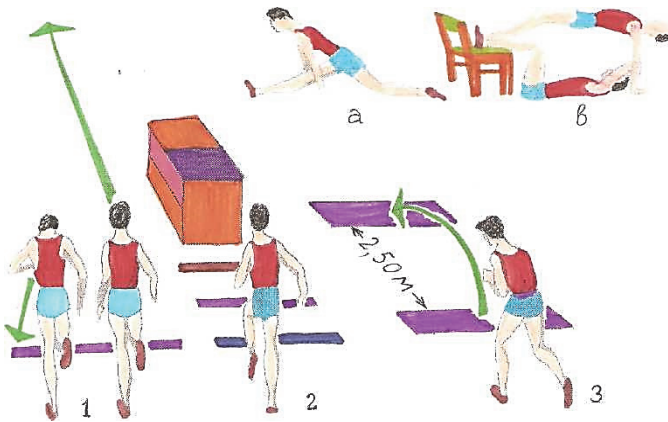
1. Şəkildəki şagirdlər (idmançılar) müxtəlif cür tullanırlar. Sağ tərəfdəki şagird düzgün tullanır, çünki o hərəkət istiqamətinə, irəliyə baxır. Sol tərəfdəki şagird səhvə yol verir. O bütün diqqətini təkən yerinə yönəlmişdir.
2. Körpü üzərinə tullanmalar (8-10 dəfə).



Əvvəlcə körpüdən 0,7-1 metr məsafədən çəkilmiş nəzarət xəttindən körpünün üzərinə tullanılır. Sonra nəzarət xəttini tədricən körpüdən uzaqlaşdırın və həmişə körpünün ortasına düşməyə çalışın (Şəkil 16).

3. Bir nəzarət xəttindən digərinə tullanmaq (10-15 dəfə).

Təkan yerinin eni 40-50 sm olmalıdır, enmə sahəsi isə ondan bir qədər kiçik çəkilir. Bu sahələr arasında məsafə elə seçilməlidir ki, siz onu kiçik qaçış məsafəsindən sürətlə qaçaraq dəf edə bilərsiniz. Tədricən bu məsafəni artırmaq lazımdır.



Şəkil 17. Tullanma hərəkətləri

Qaçaraq “fosbyuri-flop” üsulu ilə hündürlüyə tullanma

“Fosbyuri-flop” üsulu (sadəcə “flop”) hündürlüyə tullanmanın ən səmərəli üsulu hesab olunur. Hərəkətin icra texnikası tullanma zamanı hündürlük plan-kasına daha yaxından keçməyə imkan verir ki, bu da hündürlüyə tullanmanın digər üsulları ilə müqayisədə daha əlverişlidir. Bu üsulla tullanma zamanı hər bir idmançı (şagird) öz hazırlığına müvafiq hərəkət trayektoriyası seçir. Sürət qabiliyyəti nə qədər yüksəkdirsə, qövsvari qaçış hissənin radiusu da bir o qədər böyükdür. “Fosbyuri-flop” üsulu ilə tullanmada qaçış hissəsi 9-11 qaçış addımı məsafəsindən icra olunur.

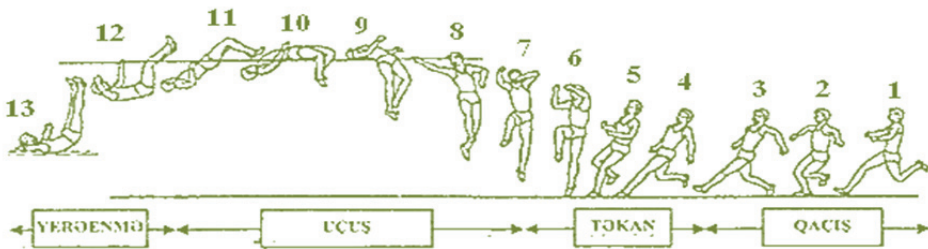
İcra texnikası: (Şəkil 18) Qaçışın əvvəlində gövdə xeyli irəliyə əyilmiş, pəncə “dırmaqvari” (yuxarıdan-aşağıya–geriyə) olaraq dayağa qoyulur. Qaçış addımları sərbəst, elastik və yüksək pəncə üzərində yerinə yetirilir. Qaçış məsafəsinin sonuna yaxın sürət artır. Yüksək dərəcəli idmançılarda bu göstərici 7,5-8,3 m san. çatır. Qaçış məsafəsinin sonuncu 3-5 qaçış addımı qövsvari xətt üzrə yerinə yetirilir. Pəncə dayağa bütün səthi ilə qoyulur, qollar asimmetrik olaraq işləyir:



holaylanma qolu bir az daxilə olmaqla irəliyə hərəkət edir, təkən qolu isə arxaya hərəkət etdikdə kürəyə yaxınlaşdırılır.

Hündürlüyə tullanmanın ən mühüm elementindən biri təkənə hazırlıqdır. Bu sonuncu iki qaçış addımında icra olunur. Sərbəst qıç çox yumşaq dayağa qoyulur və idmançı (şagird) sanki onun üzərindən yuvarlanaraq bədənini təkən ayağı üzərinə fəal itələməklə onun dayaq yerinə effektiv qoyulmasını təmin edir (Şəkil 18, Vəz. 3, 4, 5). Gövdə şaquli və yüksək vəziyyətini saxlayır. Təkən ayağı dizdən düzələrək tam pəncə üzərinə, hündürlük plankasına paralel olmaqla dayağa qoyulur (Şəkil 18, Vəz. 5). Əzələlər gərginləşdirilir, hər iki qol dirsəkdən azacıq бүкүлүрək arxaya aparılır, çiyin və gövdə bir qədər arxaya və qaçış qövsünün mərkəzinə tərəf meyillənir (Şəkil 18, Vəz. 5). Bu vəziyyətdən qolların yuxarıya kəskin hərəkəti, dayaq qıçının sürətlə tam düzəldilməsi ilə təkən icra olunur.

Təkəndən sonra sərbəst qıç təkən ayağına yaxınlaşdırılır, hər iki qıç dizdən bir qədər бүкүлүр və idmançı (şagird) kürəyi hündürlük plankasına tərəf çevrilir (Şəkil 18, Vəz. 8). Çiyinlər qollarla birlikdə hündürlük plankasının arxasına istiqamətləndirilir (Şəkil 18, Vəz. 6, 7, 8). İdmançı (şagird) bel hissədən gövdəni əyməklə planka üzərində “yarımkörpü” vəziyyəti alır, çənə sinəyə sıxılır (Şəkil 18, Vəz. 9). Çanaq hündürlük plankası üzərində yerləşdikdə çiyinlər aşağı endirilir, qıçlar isə çanaq-bud oynaqından azacıq бүкүлүрək və diz oynaqından tam açılaraq yuxarıya qaldırılır (Şəkil 18, Vəz. 10, 11, 12). Qaçaraq hündürlüyə tullanma hərəkəti yumşaq səth üzərinə yerə enməklə tamamlanır (Şəkil 18, Vəz. 13).



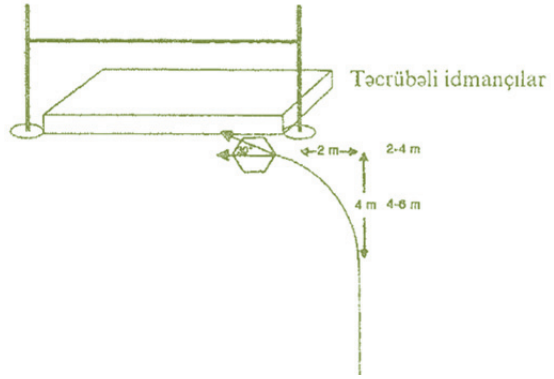
Şəkil 18. Qaçaraq “Fosbyuri-flop” üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın icra üsulu

“Fosbyuri-flop” üsulu ilə tullanmanın təkmilləşdirilməsi.

Aşağı siniflərdə (6, 7, 8-ci siniflərdə) Siz qaçaraq hündürlüyə tullanmanın “addımlama”, “aşma” üsullarına yiyələnmişsiniz. Bu üsulların əsas fazaları, onların rolu haqqında məlumata maliksiniz. Siz bu məlumatlara və icra bacarıqlarına əsaslanaraq “fosbyuri-flop” üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın hərəkət texnikasını təkmilləşdirə bilərsiniz. Bunun üçün ilk növbədə hər biriniz bu hərəkətin icrası üçün zəruri şəraiti, yəni, hərəkət trayektoriyasını qurmağı bacarmalısınız. Bu da



hərəkətin qövsvari qaçış hissəsinə aiddir. Bu hissənin qurulması nümunəsi **şəkil 19**-da verilmişdir.



Şəkil 19. "Fosbyuri-flop" üsulu ilə hündürlüyə tullanma zamanı qaçışın qövsvari xəttinin sxemi.

"Fosbyuri-flop"la hündürlüyə tullanmanın fazaları.

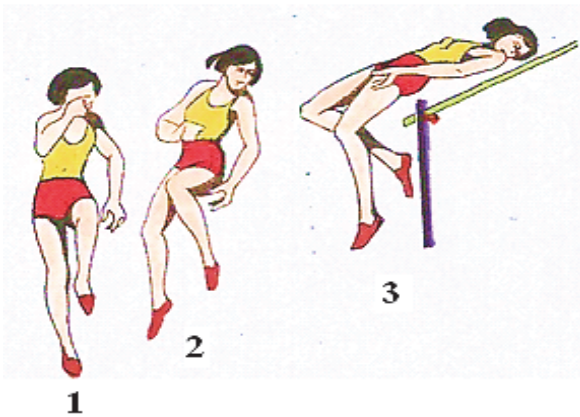
Qaçış və təkan.

Sərbəst qıçla başlanır və qövsvari xətt üzrə sürətli tempdə icra olunur. Qövsvari hissə sonuncu 3 qaçış addımında daha çox əyridir.

Təkan:

1. Hündürlük plankasından uzaq ayaqla icra olunur.
2. Təkan qıçı sürətlə, maksimal dərəcədə şaquli-yuxarıya olmaqla düzəldilir.
3. Sərbəst (holaylandırma) qıç dizdən bükülərək daxildə (hündürlük plankası ilə təkan ayağı arasında) kəskin holaylandırma hərəkəti icra edir. Sərbəst qıçın hərəkəti və qaçış istiqaməti arasında təxmini olaraq 15-20%-lik bucaq yaranır ki, bu da idmançıya kürəyini hündürlük plankasına tərəf döndərməyə imkan verir (Şəkil 19).

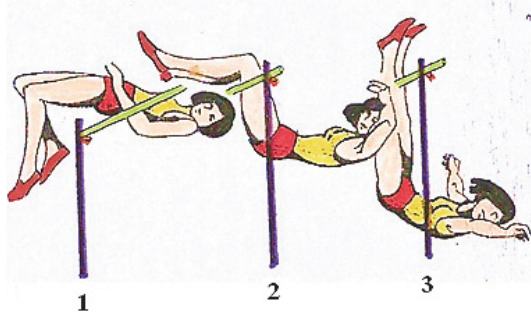
4. Baxışlar hündürlük plankasına istiqamətlənir. Bu səbəbdən də baş sərbəst qıç tərəfdə çiyin üzərindən enmə sahəsinə tərəf döndərilir.



Şəkil 20. "Fosbyuri-flop"la tullanmada qaçış və təkan fazaları

Hündürlük plankasının keçilməsi

1. Təkandan sonra boşaldılmış sərbəst qıç təkən qıçına yaxınlaşdırılır. Bədən düzəldilir və bunun da hesabına kürək tez hündürlük plankasına tərəf çevrilir və sürətlə yuxarıya qalxır (Şəkil 20, Vəz. 1, 2).
2. Çiyinlər hündürlük plankası üzərindən keçdikdə aşağıya endirilir və idmançı (şagird) hündürlük plankası üzərində “körpü” vəziyyəti alır (Şəkil 21, Vəz. 1).
3. Çanaq hündürlük plankasını keçdikdə çanaq-bud oynaqı bükülür, qıçlar düzəldilir. Bədən “L” hərfinə bənzər vəziyyət alır (Şəkil 21, Vəz. 3).



Şəkil 21. Hündürlük plankasının keçirilməsi

Yerənmə

1. Əvvəlcə yerənmə sahəsinə yanlara açılmış qollar toxunur. Sonra idmançı (şagird) “L” vəziyyətini saxlamaqla kürəyi üstə yerə enir. Bu zaman gövdə əzələlərinin müəyyən gərginliyi saxlanılır.
2. Belə yerənmə ancaq xüsusi avadanlığı olan sektorlarda mümkündür. Qumdan olan enmə sahəsinə heç vaxt “Fosbyuri-flop” üsulu ilə tullanmaq olmaz.

Hündürlüyə tullanmalara hazırlıq.

Siz həyətdə, parkda oynayarkən yuxarıya və ümumiyyətlə tullanma hərəkətlərini dafələrlə bir əyləncə kimi icra etmişsiniz. Hazırda isə düzgün təkən texnikasını bilərək Siz daha yaxşı nəticələr göstərə bilərsiniz. Nəzərə almalısınız ki, qaçaraq hündürlüyə tullanmada nəticəni yaxşılaşdırmaq üçün aşağıdakıları yadda saxlamalısınız:

1. Qaçış hissə çox sürətli olmamalıdır. Bu zaman 4-7 qaçış addımından istifadə edin. “Fosbyuri-flop” üsulu ilə tullanmağa hazırlaşmaq məqsədi ilə qaçış hissəni qövsvari xətt üzrə yerinə yetirin.
2. Sürətli və cəld təkən üçün təkandan əvvəl qaçışda ayağınızı çox da hündürə qaldırmayın.

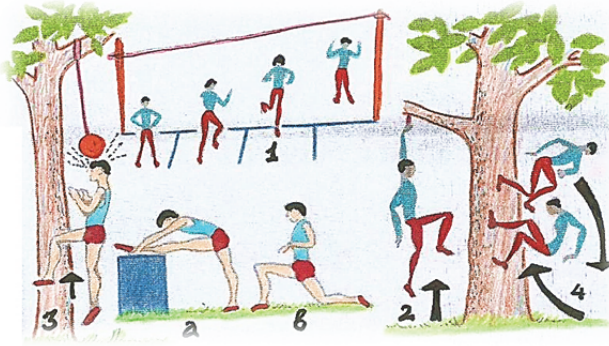


3. Təkan ayağını təkan yerinə cəld, sürətlə və bədənin, düzəlmiş vəziyyətdə qoyun ki, o bədəni yuxarıya-irəliyə istiqamətləndirmək üçün qol, dayaq kimi istifadə oluna bilsin.
4. Eyni zamanda çanağı irəliyə-yuxarıya istiqamətləndirin. Bütün bunlar Sizə effektiv təkan üçün şərait yaradacaqdır.

Təkanın icrasını yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətlər:

a, b – xüsusi, hazırlayıcı dartma hərəkətləri

1. İki dirək arasından rezin binti elə çəkin ki, onun aşağı hissəsinə tullanaraq başla toxuna bilərsiniz. Qaçış zolaqları çəkin və çalışın ki, qaçışdan tullanaraq bintin ən hündür yerinə başla toxunasınız X 10-12 dəfə.



Şəkil 22. Təkanın icrası üçün hərəkətlər

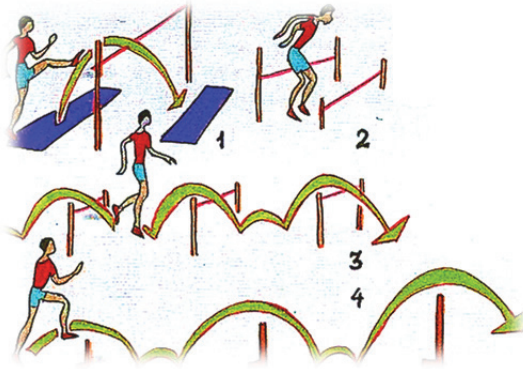
2. Qaçışdan tullanaraq ağac budaqlarına toxunmaq. Bunun üçün əvvəlcə aşağıda, sonra daha yuxarıda yerləşən budaqları seçin X 10-12 dəfə.
3. Qaçaraq tullanmada başla hər hansı hündürlükdəki topa toxunmaq X 10-12 dəfə.
4. Qaçaraq ağacın gövdəsinə tullanmaq. Bunun üçün azacıq mailliyi olan ağac seçmək olar. Çox da uzaq olmayan qaçışdan ağacın gövdəsinə tullanın sərbəst ayaqla mümkün qədər daha hündürə toxunmağa çalışın X 6-8 dəfə

Maneələr üzərindən tullanmalar.

Belə tullanmalar idmançılarda (şagirdlərdə) tullanma çevikliyinin inşafına şərait yaradır.

1. Təkan zonasından enmə zonasına tullanma. Hər iki zona maneədən 80-90sm. məsafədə yerləşir X 10-12 dəfə.





Şəkil 23. Sürətli tullanma üçün hərəkətlər

2. “Pəncərəyə tullanmaq”

İki gimnastika ipini bir-birinə paralel olaraq çəkin. Birinci üzərindən tullanaraq iki ip arasındakı boş yerə “pəncərəyə” enin, iplərə toxunmadan təkənla ikinci ip üzərindən tullanın və hərəkəti əks istiqamətə yerinə yetirin. Getdikcə pəncərənin enini azaldın.

3. Bir neçə maneə üzərindən tullanma.

Bir-birinin ardınca bir neçə, ən azı üç maneə qurun. Hündürlük və maneələrin arası elə seçilir ki, siz yalnız güclü təkənla onu dəf edə bilərsiniz X 10-12 dəfə.

4. Əvvəlki hərəkət olduğu kimi, lakin maneələrin hündürlüyü getdikcə artır X 10-12 dəfə.

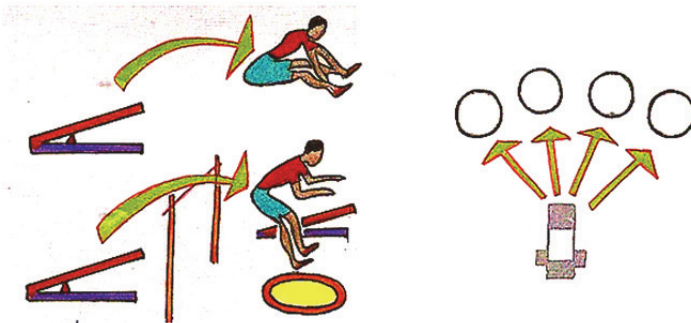
5. Yayvari körpüdən (tranplindən) hündürlüyə tullanma X 10-12 dəfə.

6. Nişanlanmış sahəyə enməklə tranplindən tullanma.

Nişanlanmış sahə kimi döşəmədə adi dairə çəkin və ya gimnastika həlqəsi qoyun X 10-12 dəfə.

7. Qruplarda qaçaraq dairələrə tullanmaq.

Hər kəs “öz” dairəsinə düşməyə çalışır X 10-12 dəfə.



Şəkil 24. Körpüdən istifadə etməklə tullanmalar.

Tullanmalar üzrə bir neçə yarış.

1. Ağac, plasmas və ya bir neçə kardon kağız üzərində xətkəslə ölçü düzəldin və onu lövhənin kənarına bərkidin. Lövhə elə hündürlükdə asılır ki, qaçışdan tullanaraq bir əllə onun aşağı hissəsinə toxunmaq mümkün olsun. Əlinizi təbaşirlə ağardın və qaçaraq lövhəyə vurun. Yerdə dayanaraq yuxarıya qaldırılmış əlinin lövhədəki izdən, tullanaraq vurduğu iz arasında daha çox fərqi olan şagird yarışın qalibi olacaqdır. Bu yarış komanda formasında keçirə bilərsiniz. Belə halda bir komandaya aid olan şagirdlərin nəticələri toplanacaqdır.
2. Hündürlüyə tullanma üzrə komandalı yarış.
Siz bir neçə komandaya bölünürsünüz. Hər bir iştirakçının müxtəlif hündürlüyə uğurlu cəhdi 1 balla qiymətləndirilir. Sonda ballar toplanılır. Qalib komanda müəyyən olunur.
3. Hər biriniz dayanmış vəziyyətdən iki ayağın təkəni ilə tullanaraq yuxarıda çəkilmiş rezin bəldə başınızla toxunun. Toxunmadan sonra rezin binti yuxarı qaldırın. Beləliklə, hər biriniz yerindən maksimum tullanma hündürlüyünü müəyyən edin. Sonra isə hər bir şagirdin boyu ölçülür. Boy göstəricisi ilə tullanma hündürlüyü arasında daha çox fərqi olan qalib hesab olunur.

Hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə tövsiyə olunur:

- yerində qıçın holaylandırma hərəkəti;
- yerində sərbəst qıçın holaylandırılması ilə sıçrayış;
- sərbəst qıçın və qolların holaylandırılması ilə sıçrayış;
- bir addımdan yuxarı tullanmaq;
- 3,5,7 qaçış addımından tullanmalar;
- kürək üzərində uzanaraq təzi yuxarıya qaldırmaq;
- radiusu 8-10m. olan dairə üzrə qaçış;
- dairə üzrə qaçaraq hər 3-5 addımda yuxarı tullanmaq;
- dairə üzrə qaçaraq tədricən dairənin radiusunu kiçiltmək;
- düz xətdən qaçaraq qövsvari dairə üzrə qaçış;
- düz xətdən qaçaraq qövsvari dairə üzrə qaçış və yuxarı tullanmaq (yamsılama).

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın uğurlu icrası üçün zəruri olan qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma və o cümlədən bütün tullanmalarda əsas hərəkəti qabiliyyət sürət-güc və sürət-güc dözümlülüyüdür. Qeyd olunan qabiliyyətlərin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə oluna bilər:

- cüt ayaq üzərində yerindən uzunluğa tullanma;
- cüt ayağın təkəni ilə 6-8 m məsafəni qət etmək. Tullanmaların sayına nəzarət etmək (kim məsafəni daha az tullanma ilə qət edə bilər?);



- cüt ayağın təkəni ilə bir və bir neçə maneə üzərindən tullanmaqla keçmək (maneələrin hündürlüyü və aralarındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəyyən olunur);
- tək (sağ və sol) ayağın təkəni ilə 8-10 m. məsafəni qət etmək;
- eyni hərəkəti cütlükdə və ya qrupla icra edərək yarışmaq (kim məsafəni daha tez başa vurur?);
- eyni hərəkəti cütlükdə və qrupda icra edərək yarışmaq (kim məsafəni daha az saylı tullanma ilə başa vurur);
- müəyyən hündürlükdən məsələn, 40-50 sm-lik tumba üzərindən sıçrayaraq döşəməyə enib dərhal uzunluğa tullanma;
- müəyyən hündürlükdən döşəməyə sıçrayıb hər hansı maneə üzərindən uzunluğa tullanma.

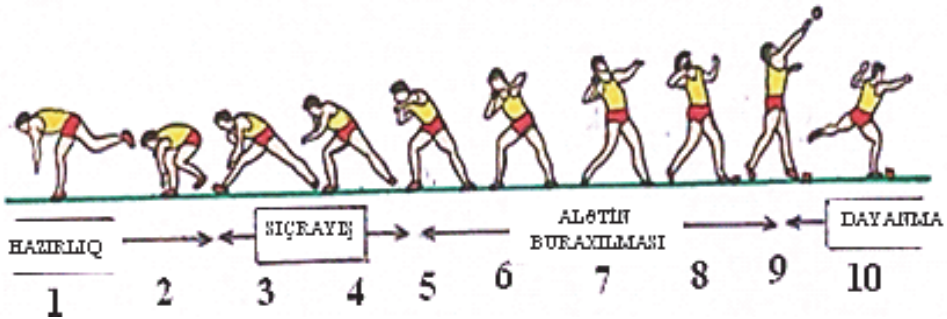
Yadro itələmə

Ümumtəhsil məktəblərində yadro itələmə atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün ən səmərəli vasitə hesab olunur.

Rəsmi yarışlarda yadro, diametri çox da böyük olmayan (213.5 sm.) dəmir haşıya ilə hüdudlanmış dairədən itələnir. Bu hərəkətin icra texnikası onun bütün tarixi ərzində inkişaf etmiş, dəyişmiş və təkmilləşmişdir. Yerindən, addımdan, tullanmadan, sıçrayışdan və nəhayət dairə daxilində dönmələrdən yadronun itələnmə texnikası formalaşmışdır. Hazırda müasir idmançılar kürəyi atma istiqamətinə sıçrayışdan (şək.26), eyni zamanda dönmələrdən yadronun itələnməsi üsullarından istifadə edirlər.

Hərəkətin icrası zamanı aşağıdakı fazalara diqqət yetirmək lazımdır:

- alətin tutulması;
- qaçışa (sıçrayış, dönmə) hazırlıq;
- sıçrayış (dönmə);
- final səyi (alətin itələnməsi);
- hərəkətin dayandırılması, müvazinətin saxlanması.



Şəkil 26. Yadronun sıçrayışdan itələnməsi

Alətin tutulması. Yadro ovucun içində barmaq (daha çox) falanqalarının əsası üzərində dayanır və yandan baş barmaqla tutulur. Barmaqlar bir yerdə tutulur (şək 27). Əgər yadronu itələyən zaman barmaqlar arxaya əylirsə, o zaman barmaq əzələlərinin kifayət qədər güclənməsinə qədər yadronu ovuca daha yaxında saxlamaq tövsiyə olunur.

Alətin tutulması:

1. Yadro bütün barmaqların əsası üzərində, baş barmaqla yandan tutulur.
2. Bu şəkildə yadro boyunun yan hissəsində körpücük sümüyünün çökəkliyinə qoyulur (şək. 28).
3. Baş barmaq körpücük sümüyünə dirənir.
4. Dirsək yana (bədənə nisbətən təxminən 45 dərəcəlik bucaq altında) aparılır.



Şəkil 27. Yadronun əllə tutulması

Yadronun itələnməsi üçün çıxış vəziyyətində tutulması

Çıxış vəziyyətində aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

1. Kürəyi atma istiqamətinə olmaqla dayanın, bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirin.
2. Gövdəni azacıq irəliyə əyin, müvazinəti saxlamaq üçün sol ayağı arxaya-yuxarıya aparın (Şəkil 28, vəz. 1).
3. Dayaq qıçını dizdən bükün və sərbəst qıçı (arxadakı ayağı) holaylandıraraq arxaya aparın.



Şəkil 28.



Qaçış (sıçrayışvari qaçış)

Sıçrayış fazası sol ayağın holaylandırmaq ilə arxaya-aşağıya dayağa qoyulması ilə başlayır. Eyni zamanda sağ qıç diz oynaqından düzəldilir.

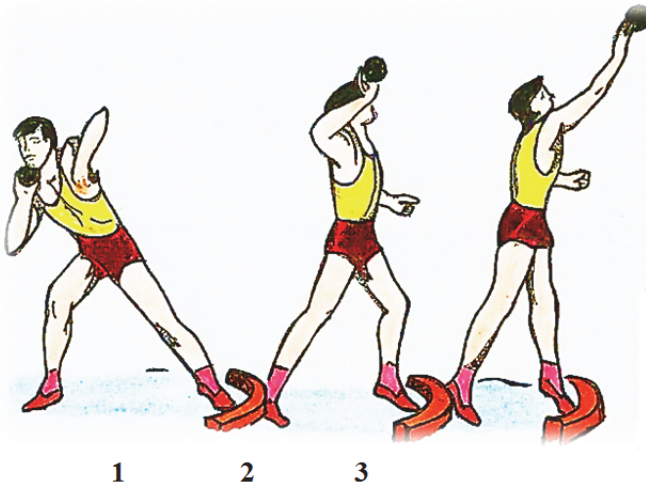
Sıçrayış zamanı aşağıdakılara diqqət yetirmək lazımdır:

1. Sərbəst qıç arxaya aparılmaqla eyni zamanda dayaq qıç dizdən düzəldilərək dairənin mərkəzinə tərəf çəkilir.
2. Bu zaman sağ ayaq bütün pəncə ilə təkan verir, dayaq səthi ilə sürüşdürülərək dairənin mərkəzində gövdənin altına çəkilir.
3. Pəncə və diz (sağ qıç) atma istiqamətinə döndərilir. Lakin gövdə kürəyi atma istiqamətinə olmaqla qalır.
4. Arxaya aparılan sol qıç tam açılaraq fəal olaraq pəncə xaricə olmaqla segmentə söykənir.
5. Bunun da nəticəsində irəliyə hərəkət tormozlanır və (bədənin hərəkəti) yuxarıya-irəliyə yönəlir.

Final səyi. Yadronun itələnməsi.

Bu fazada aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

1. Yadronun itələnməsi sıçrayışdan dərhal sonra, hər iki qıçın düzəldilməsi, gövdənin açılaraq atma istiqamətinə çevrilməsi ilə həyata keçirilir.
2. Sağ diz və bud düzəlməzdən əvvəl atma istiqamətinə döndərilir.
3. Gövdənin yuxarı hissəsi əvvəlcə yuxarıya qalxır, sonra isə atma istiqamətinə mümkün olan maksimal sürətlə dönür (Şəkil 28, vəz. 2).
4. *Atma istiqamətinə dönmə zamanı* aləti tutan əl, boyundan bir az aralanır və böyük qüvvə ilə irəliyə- yuxarıya yadronu itələyir (şəkil 29, vəz. 3).

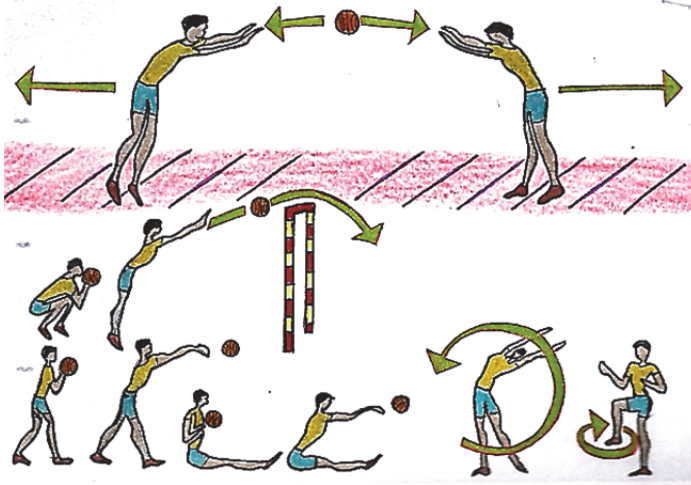


Şəkil 29. Final səyi



Yadro itələmədə köməkçi hərəkətlər:

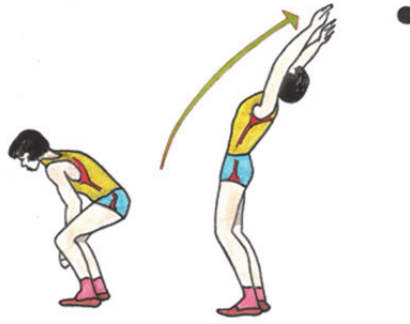
1. Doldurulmuş topların iki əllə sinə önündən bir-birinə itələnməsi X 10-12 dəfə. Tədricən məsafə uzaqlaşdırılır.
2. Yarımoturuşdan alətin (doldurulmuş top, yadro, kərpic və s.) iki əlin təkani ilə maneə üzərindən atılması, itələnməsi. Bu zaman qapı dirəyindən iki dayaq arasından çəkiliş rezin bintdən və s. istifadə etmək olar. Təkan zamanı bədəni tam düzəldin ki, sonda bir tullanış alınsın. Aləti nə qədər yuxarıya atsanız nəticə bir o qədər yaxşı alınacaqdır.
3. Sol ayaq irəliddə, sağ arxada olmaqla alətin itələnməsi.
4. Oturmuş vəziyyətdən yadronun itələnməsi X 10-12 dəfə. Çıxış vəziyyətində gövdəni arxaya əyin və dərhal yadronu (doldurulmuş topu və s.) irəliyə-yuxarıya itələyin.



Şəkil 30. Yadro itələmədə xüsusi hərəkətlər

Alətin baş üzərindən arxaya atılması (Şəkil 31). Bu hərəkət uzun kürək əzələlərinin qüvvə və sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Kürəyin uzun əzələləri gövdəni yuxarı hissəsinin düzəldilməsində, eyni zamanda təkan hərəkətinin sürətli icrasında fəal iştirak edir.

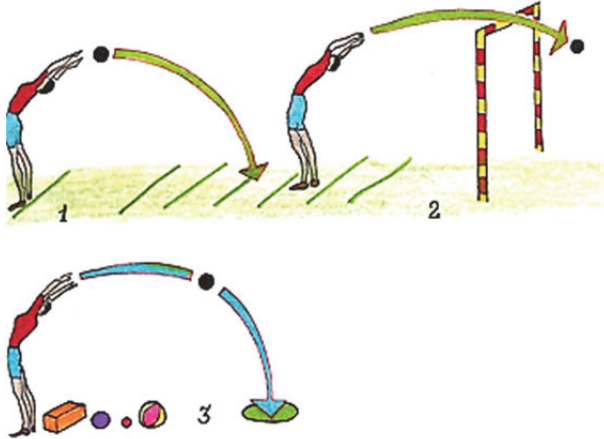
Texniki cəhətdən alətin baş üzərindən arxaya atılması çox sadədir. Holaylandırma hərəkəti mümkün qədər geniş amplituda ilə icra olunacaq alət qıçlar arasından arxaya aparılır. Təkan alətin qövsvari trayektoriya ilə uçuşunu təmin etməlidir. Hərəkətdə kürək, qol, bel, qıç əzələləri iştirak edirlər.



Şəkil 31. Alətin baş üzərindən arxaya atılması

Bu hərəkət bir neçə variantda icra oluna bilər.

1. Nişanlanmış zonaya baş üzərindən alətin atılması X 6-8 dəfə. Atma xəttindən aləti daha uzaqda yerləşən zonaya atmağa çalışın.
2. Maneə üzərindən alətin zonaya atılması X 6-8 dəfə. Burada əsas məqsəd aləti hər hansı maneə, məsələn: futbol qapısı, üfüqi çəkilmiş rezin bint və s. üzərindən mümkün qədər uzağa atmaqdır. Hər bir uğurlu cəhddən sonra yeni nişanlanmış zonaya keçərək maneədən uzaqlaşın.



Şəkil 32. Alətin baş və maneələr üzərindən arxaya atılması.

Atmalar

Alətin iki əllə irəliyə atılması və ya itələnməsi.

Bu məqsədlə istifadə olunan alətlər kifayət qədər ağır olmalıdır. Əgər Sizde yadro aləti yoxdursa, o zaman Siz doldurulmuş topları, qumla doldurulmuş kisəni, kegl kürələrini və s. bu kimi vəsaitlərdən istifadə edə bilərsiniz.



1. Doldurulmuş topun biri-birinə atılması (8-12 dəfə).
Bu zaman əvvəlcə iki şagird arasında məsafə mümkün qədər sərbəst seçilir və tədricən bu məsafə artırılır. Nəzarət üçün şəkildə göstərilirdiyi kimi ara məsafəsi xəttlərlə nişanlana bilər.
2. Yarım oturuşdan alətin hündür maneə (qapı, ağacın yana əyilmiş budağı və s.) üzərindən uzağa itələnməsi, atılması. Təkan zamanı gövdə tam açılmaqla yüngül tullanma alınmalıdır.
3. Bir ayağın irəlidə digərinin arxada olduğu vəziyyətdən alətin irəliyə itələnməsi (8-12 dəfə).
Çıxış vəziyyətində arxadakı qıç dizdən azacıq bükülür və gövdənin ağırlığı onun üzərinə keçirilir. Hərəkət belə çıxış vəziyyətindən icra olunur.
4. Oturmuş vəziyyətdən alətin irəliyə atılması və ya itələnməsi (8-12 dəfə).
Çıxış vəziyyətində gövdəni bir xeyli arxaya aparın və sonra hərəkəti irəli-yuxarı istiqamətinə icra edin.

Alətin baş üzərindən arxaya atılması.

Bu hərəkət təkcə yuxarı ətrafların deyil, eyni zamanda gövdənin kürək əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətini artırmağa imkan verir.

1. Doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya, nişanlanmış sahəyə atılması (8-10 dəfə).
2. Doldurulmuş topu hündür maneə üzərindən arxaya atılması (8-10 dəfə).
Holaylandırma hərəkətinin effektiv alınması üçün əvvəlcə irəliyə əyilib, aləti qıçlar arasından arxaya aparmaq lazımdır. Bu zaman gövdənin bütün arxa əzələləri kifayət qədər əvvəlcədən dartılır ki, bu da atma effektivliyini xeyli yüksəldir.
3. Doldurulmuş topun baş üzərindən qövsvari trayektoriya ilə arxaya atılması (6-8 dəfə).
4. Doldurulmuş topun əvvəlcədən nişanlanmış zonaya atılması (6-8 dəfə).
5. Doldurulmuş topun hündür maneə üzərindən zonaya atılması (6-8 dəfə).
6. Müxtəlif atma hərəkətləri üzrə cütlüklərin və ya komandaların yarışları.

Bu yarışda Siz bir neçə atma hərəkəti. Məsələn, doldurulmuş topu irəliyə, baş üzərindən arxaya, mini-futbol qapısının üzərindən uzağa atma kimi hərəkətlər üzrə öz aranızda kiçik komandalarla yarışa bilərsiniz. Belə halda hər bir hərəkətdə atma məsafəsi nişanlanır və müvafiq balla qiymətləndirilir.



**9-cu sinif kiçik summativ qiymətləndirmə
(sürət-gücün tədris vahidindən sonra)**

Cədvəl 8

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə				
Q.S. 3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir.				
Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	“3”	“4”	“5”
Oğlanlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	340	370	410 >
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	112	116	120 >
	150 qr topun atılması (m)	29	34	40 >
Qızlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	270	300	330 >
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	100	105	110 >
	150 qr topun atılması (m)	23	25	28 >
1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət-güc hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir.



3. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyət yönləri qənaət- bəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyət yətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.
--------------------	-------------------------------	---	---	---



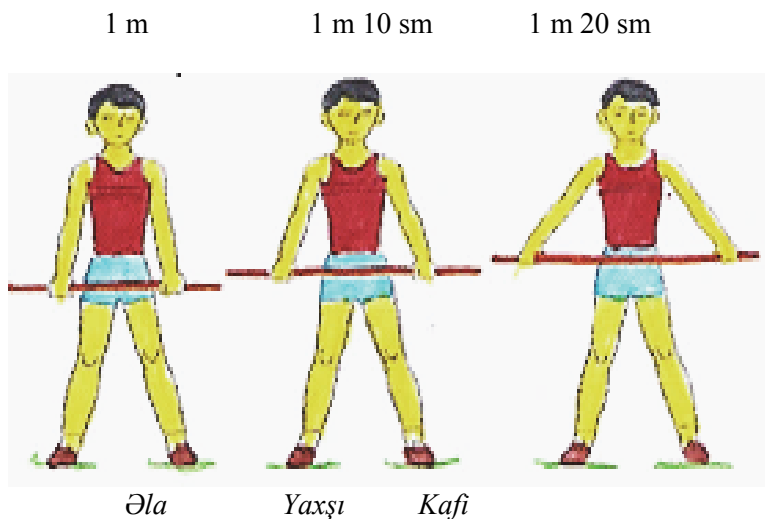
Ümumtəhsil məktəblərində əyləngənlik qabiliyyətinin inkişafı haqqında aşağı siniflərdə kifayət qədər geniş məlumat verilmişdir. Bu qabiliyyətin inkişafı iki amildən asılıdır. Bunlar oynaqların mütəhərrikliyi və əzələ-bağ aparatının elastikliyidir. Bu göstəricilərdən hər hansı birinin tələb olunan səviyyədə olmaması əyləngənlik qabiliyyəti üzrə arzu olunan nəticənin əldə edilməsinə imkan vermir. Ümumilikdə əyləngənlik qabiliyyətinin inkişafı geniş amplitudalı dinamik hərəkətlərin icrasından başlanmalıdır. Lakin bundan əvvəl orqanizm ümumilikdə kifayət qədər qızıqdırılmalıdır. Əks halda oynaq aparatı və onu əhatə edən əzələlərin zədə alma ehtimalı olduqca yüksəkdir. Geniş amplitudalı dinamik hərəkətlərdən, köməklə icra olunan passiv hərəkətlərdən sonra və əyləngənliyin inkişafı statik rejimdə yerinə yetirilən dartma hərəkətlərinin istifadəsi ilə əlaqədardır. Bu hərəkətlərdən (dartma – streçinq) istifadənin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, hər hansı bir bədənin vəziyyətində müəyyən qrup əzələlər dartılır və həmin vəziyyət müəyyən vaxt ərzində (məsələn, 10-30 saniyə) saxlanılır. Bu cür statik hərəkətlər əzələlərin tonusuna və bağların elastikliyinə təsir göstərir. Dartma hərəkətləri seçilərkən nəzərə almaq lazımdır ki, bir oynaqda və ya bir ətrafda olan əyləngənlik heç də orqanizmin bütün oynaqlarından yüksək əyləngənliyin olması demək deyildir. Məsələn, çanaq-bud oynağında böyük əyləngənliyin olması çiyin oynağında da bu qabiliyyətin yüksək səviyyədə olacağına təminat vermir. Bu səbəbdən də, ayrı-ayrı oynaqlar və əzələ qrupları üçün müvafiq dartma hərəkətləri seçilməlidir.

Dartma üzrə məşğələlərin keçirilməsinə başlamazdan əvvəl hər bir şagirdin mütəhərriklik qabiliyyətinin testləşdirilməsi aparılmalıdır. Və yalnız bundan sonra dartma məşğələləri üçün hərəkətlər seçilməlidir. Məsələn, testləşdirmə üçün baldır-pəncə oynaq, çanaq oynaq, diz oynaq, çiyin oynaq, onurğanın irəliyə və arxaya əyilmələri, gövdənin yanlara əyilmələri, gövdənin arxaya dönmələri və s. bu kimi hərəkətlər testləşdirmə kompleksinə daxil edilir. Dartma hərəkətlərini yerinə yetirərkən aşağıdakı qaydalara mütləq əməl olunmalıdır:

1. Oynağı sonuncu əyilmə həddinə çatdırdıqda ləngərlətmək olmaz. Bağ və əzələlərin dartılması yalnız statik təzyiqlə hərəkətsiz vəziyyətdə olmaqla yerinə yetirilməlidir.
2. Dartma hərəkətini yerinə yetirməzdən əvvəl hansı qrup əzələlərin dartılacağı əvvəlcədən dəqiq müəyyən olunmalıdır.
3. Hərəkət yerinə yetirilərkən, sakit və ritmik nəfəs alınmalıdır.
4. İlk ağrı hissi yarandıqda, hərəkətin icrası dayandırılır.
5. Hər bir hərəkət aralarında 5-10 saniyə vaxt intervalı olan fasilə ilə 5-7 dəfə təkrar icra edilir.
6. Təkrarlar arası vaxt intervalında əzələlərin tam boşalmasına çalışmaq lazımdır.



Öyilgənliyi qiymətləndirərkən istifadə olunan hərəkətlər

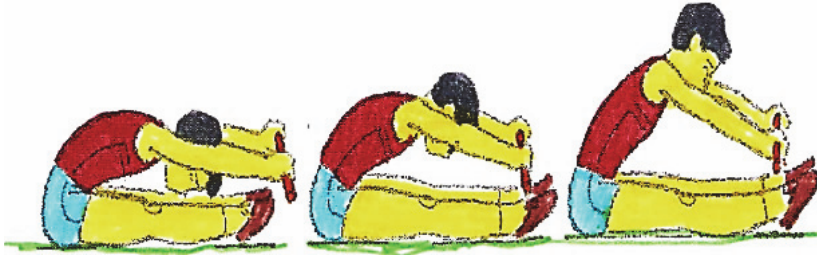


Şəkil 33. Çiyin oynaqında mütəhərriqliyin yoxlanılması. (Gimnastika ağacının müxtəlif tutmalarla baş üzərindən arxaya aparılması.



Şəkil 34. Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması.





Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 35. Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyin yoxlanılması.



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 36. Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərriqliyinin, əzələlərin elastikliyin yoxlanılması

Əyilgənliyin qiymətləndirilməsi üçün aşağıdakı normativlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

Cədvəl 9

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə				
Q.S. 3.1.2. Hərəkəti fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənə əyilmə qabiliyyətinə uyğun deyildir.				
Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	“3”	“4”	“5”
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən əyilmə (sm)	2-6	7-9	10 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən əyilmə (sm)	4-7	8-14	15 və >

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Əyilgənlik qabiliyyəti hərə- kətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Əyilgənlik qabi- liyyəti hərəkəti fəaliyyəti, oyun- ları, onların tə- yinatı haqqında məlumat verir	Əyilgənlik qabi- liyyəti, hərə- kətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Bədənin əyilmə qabiliyyəti tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verilir.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti tədris vahidinə aid hərəkətlər nümu- nələrə müvafiq icra edilir.
4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliy- yətləri qənaət- bəxşdir, çətin şəraitdə inam- sızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliy-yətində inam-lıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivə- sində qurur, müba-rizlik və cəsarət nümayiş etdirir.

I yarımildə qiymətləndirmə ardıcılığı:

Böyük summativ qiymətləndirmə:

(aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi)

- 30m qaçış;
- yerindən uzunluğa tullanma;
- 31-ci dərstdə irəliyə əyilmənin nəticəsi.

$$B.S.Q. = \frac{30m \text{ qaçış} + \text{yerindən uz.tullanma} + \text{irəliyə əyilmə}}{3}$$

$$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$$





II YARIMIL BACARIQ VƏRDİŞLƏR, HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Çeviklik qabiliyyəti

BASKETBOL

Ümumtəhsil məktəblərinin aşağı siniflərində idman oyun növləri, o cümlədən basketbol çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunmuşdur. Siz basketbol oyununun yaranma tarixi və oyun qaydaları haqqında kifayət qədər məlumata maliksiniz. Eyni zamanda, müxtəlif texniki bacarıqlara yiyələnmişsiniz. 9-cu sinifdə basketbol oyununda malik olduğunuz texniki fəaliyyəti təkmilləşdirmək, hərəkət birləşmələrini daha axıcılıqla yerinə yetirmək və bütün bunların əsasında istənilən oyunda nəticəyə nail olmaq əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulmuşdur.

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi topla fəaliyyət zamanı bütün elementlərin: topla davranış, yerdəyişmələr, topun qəbulu və ötürülməsi, topun çılənməsi, müxtəlif məsafələrdən topun səbətə atılması, həmçinin, müdafiə fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsini nəzərdə tutur.

Topla davranış üsullarının yaxşılaşdırılması oyun zamanı daha effektiv fəaliyyət göstərməyə imkan verir. Bu qrupa topun tək barmaq üzərində, boyun, gövdə ətrafında fırladılması, qıçlar arasında keçirilməklə fırlatması, qıçlar arasında səkkizvari fırlatma və s. bu kimi hərəkətlər daxildir.

Yerdəyişmə üsullarının təkmilləşdirilməsi.

Buraya aşağıdakılar daxildir:

- müdafiəçi və hücumçunun hərəkət istiqamətinin dəyişməsi ilə yerdəyişmələr;
- fintlər və sürətlənmələr ilə yerdəyişmələr;
- hücum və müdafiədə cütlüklərlə yerdəyişmələr.

Yerdəyişmələrin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

- sırada qaçan idmançıların axırıncıdan başlayaraq ilanvari keçilməsi;
- qarşıdan qaçaraq gələn sırada oyunçuların ilanvari, bir idmançının sağdan, digər idmançının soldan keçilməsi;
- məsafə 1,5-2 m olmaqla sırada düzülüş. Oyunçuların 1, 2 nömrələrinə bölünməsi. Yüngül tempdə qaçış;

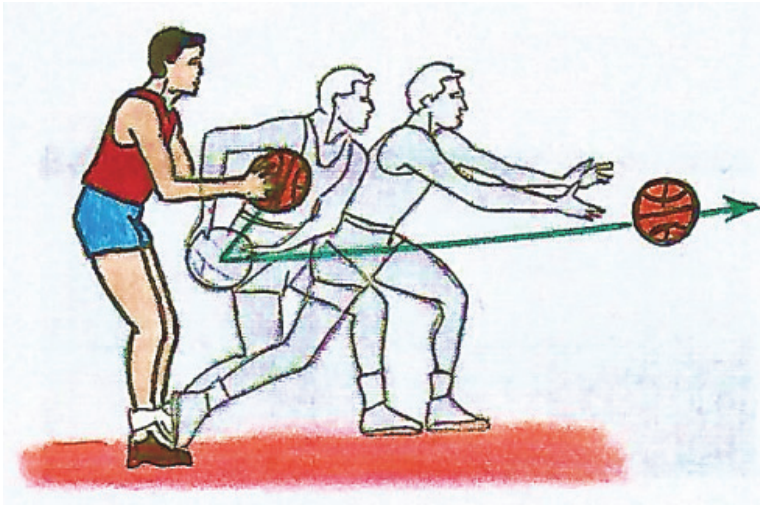


- a) siqnala müvafiq olaraq ikinci nömrələr sürətli qaçış edərək tərəf müqabilini ötürlər və onlardan öndə sıraya keçirlər, qaçış davam edir; eyni hərəkəti birinci nömrələr də təkrar edir.

Topun qəbulu və ötürülməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Topun bir əllə aşağıdan ötürülməsi.

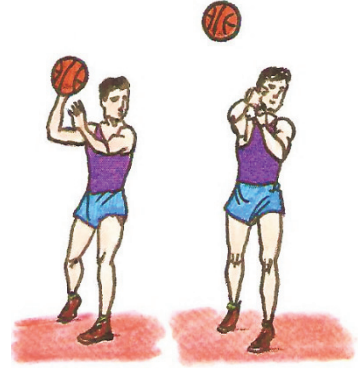
Topun bu üsulla ötürülməsi yaxın və orta məsafələrə müdafiəçinin yüksək ötürmələri qəbul etmək üçün hazır olduğu vəziyyətlərdə istifadə edilir. Topun ötürülməsi üçün o, iki əllə tutulur, qıçlar azacıq bükülür, bir ayaq irəliyə qoyulur, gövdə hərəkət istiqamətinə tərəf meyillənir. Əgər müdafiəçi sol tərəfdə yerləşirsə, oyunçu topu sağ əllə ötürür, sol ayaq bu zaman irəlində yerləşmiş olur və topu müdafiəçidən qoruyur. Oyunçu topu sağ buduna yaxınlaşdırır, sol əli ilə topu öndən tutur, sağ əllə isə top arxadan saxlanılır. Gövdənin ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirməklə eyni vaxtda top irəliyə istiqamətləndirilir və bu zaman sağ əl topu müşayət edir (Şəkil 38).



Şəkil 38. Topun bir əllə aşağıdan ötürülməsi.

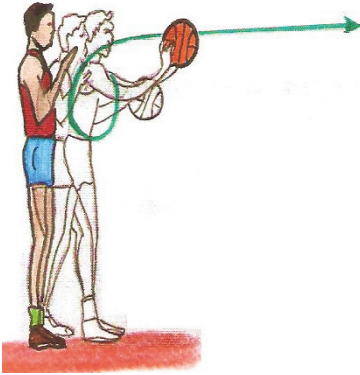
Topun bir əllə yandan ötürülməsi.

Ötürmənin bu üsulu digərlərinə nisbətən daha tez-tez istifadə edilir. Bu zaman top sinənin yuxarı hissəsindən sadəcə olaraq, qol və gövdənin zərbə hərəkəti ilə irəliyə itəlməlidir. Bu ötürmədə top sinə səviyyəsində yerləşir, ovucclar topun mərkəzindən bir qədər arxada olmaqla, barmaqlar onu əhatə edir. Ötürmənin yumşaq alınması üçün əlin aşağıya, arxaya və çıxış vəziyyətinə olmaqla ilgəkvəri hərəkəti ilə top tərəf müqabilinə istiqamətlənir (Şəkil 39).



Şəkil 39

Topun iki əllə sinədən ötürülməsi.



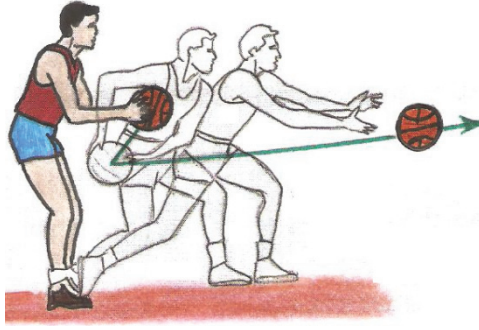
Şəkil 40

Ötürmənin bu üsulu digərlərindən nisbətən daha tez-tez istifadə edilir. Bu zaman top sinənin yuxarı hissəsindən sadəcə olaraq, qol və gövdənin zərbə hərəkəti ilə irəliyə itəlməlidir. Bu ötürmədə top sinə səviyyəsində yerləşir, ovucclar topun mərkəzindən bir qədər arxada olmaqla, barmaqlar onu əhatə edir. Ötürmənin yumşaq alınması üçün əlin aşağı, arxaya və çıxış vəziyyətinə olmaqla ilgəkvəri hərəkəti ilə top tərəf müqabilinə istiqamətlənir.

Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi.

Bu ötürmə üsulu daha çox dayandıqdan və ya döndükdən sonra topu qısa və orta məsafələrə ötürmək üçün istifadə edilir. Bu ötürmə üsulu həm sağ, həm də sol tərəfə icra oluna bilər. Bu zaman top əvvəlcə arxaya, buda yaxınlaşdırılır, sonra hər iki əlin hərəkəti ilə irəliyə göndərilir (Şəkil 41). Hər iki əl eyni hərəkəti yerinə yetirir, və topdan eyni vaxtda aralanır. Ötürülmə zamanı ayaqlar eyni vaxtda hərəkət edir, top buda yaxınlaşdırılır, əgər ötürmə sağ buddan icra olunursa, o zaman dizdən bükülmüş sol qıçla irəliyə addım atılır, və ya əksinə. Topun holaylandırılması zamanı sağ əl sola nisbətən dirsəkdən bükülərək daha çox arxaya aparılır. Bu vəziyyətdən hər iki əl topu yüngülcə fırlatmaqla irəliyə istiqamətləndirir.





Şəkil 41

Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi

Bu ən geniş ötürmə üsulu hesab olunur, çünki bu üsuldən istifadə zamanı rəqib komandanın oyunçusunu əks fəaliyyət imkanları məhdudlaşır. Eyni zamanda, oyunçu çox da böyük olmayan qüvvə sərfi ilə topun dəqiq və sürətli ötürülməsini təmin edir. Ötürmədən əvvəl top hər iki əllə tutularaq, baş üzərinə qaldırılır, ovucalar bir qədər arxaya aparılmış olur və topu yanlardan tutur, qıçlar, demək olar ki, düz vəziyyətdədir, bir ayaq azacıq irəlidə yerləşir. Top əlin və ovucaların kəskin hərəkəti ilə irəliyə istiqamətləndirilir (Şəkil 42). Əllərin hərəkəti təxminən baş səviyyəsində yekunlaşır. Bu ötürmə zəruri hallarda tullanma ilə də icra edilə bilər. Bu zaman ötürmənin əvvəlində top qarın səviyyəsində yerləşir, qıçlar azacıq bükülüdür və yuxarıya tullanma zamanı top yuxarıya aparılır və ötürmə tullanmanın ən yüksək nöqtəsində icra olunur.



Şəkil 42

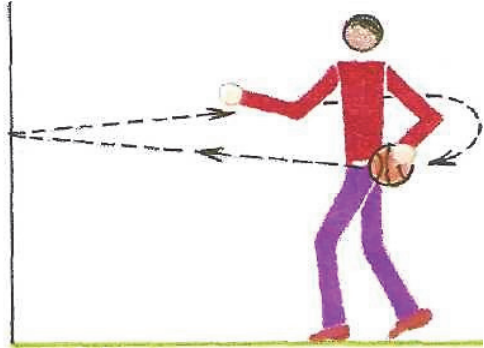
Topu döşəməyə vurmaqla ötürmə.

Ötürmənin bu üsulundan adətən rəqib komandanın müdafiəçilərinin digər ötürmə istiqamətlərini kəsdiqləri halda istifadə olunur. Bu zaman, sadəcə, olaraq topu döşəməyə vurmaqla öz komanda yoldaşına istiqamətləndirmək lazımdır. Çıxış vəziyyətində çalışıb topu döşəməyə mümkün qədər yaxın tutmaq lazımdır, çünki top yuxarıda yerləşdikdə onun uçuş məsafəsi artır və bu da rəqib müda-

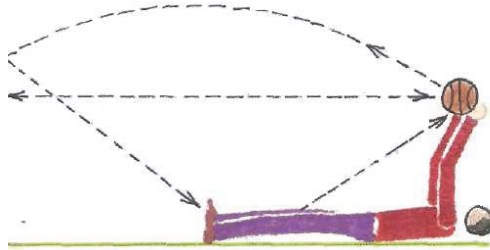
fiaçinin onu ələ keçirməsinə imkan yaradır. Bu ötürmə üsulu düz ötürmələrlə müqayisədə barmaqlarla topa daha çox nəzarət olunmasını tələb edir.

Ötürmələrin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Hər birində 3-4 şagird olan və aralarında 5-6 m məsafə olan qarşılıqlı cərgələrdə düzülüş. Top bir əllə aşağıdan tərəf müqabilinə ötürülür.
- Eyni hərəkət bir addım atmaqla tərəf müqabilinin sinəsi səviyyəsində ötürülür.
- Eyni hərəkət tərəf müqabilinin bir addım irəliyə çıxdığı halda icra edilir.
- Sol tərəfi divara olmaqla, sağ əllə topu divara vurmaq, qayıdan topu tutub arxadan fırlatmaqla sol ələ ötürmək və hərəkəti əks tərəfə icra etmək (Şəkil 43).
- Üzü divara tərəf 2-3 m məsafədən paralel duruşda dayanmaq, sağ və sol əllə topu kürək arxasından divara vurmaq və qayıdan topu tutmaq.
- Eyni hərəkətlə top divara elə vurulur ki, qayıdan top döşəməyə dəyib qalxır və tutulur (Şəkil 44).



Şəkil 43



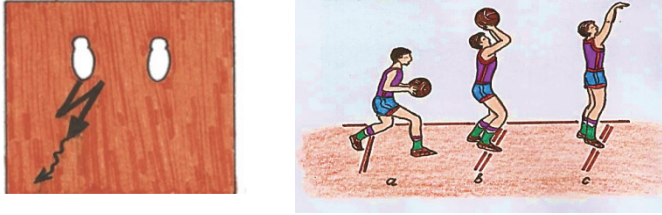
Şəkil 44

Topaparma texnikasının təkmilləşdirilməsi

Basketbolda oyunçu topu orta və uzaq məsafələrdən səbətə ata bilər. Eyni zamanda o, topaparma ilə səbətə maksimum yaxınlaşmağa cəhd göstərə bilər. Bunun üçün o, müdafiəçiləri keçmək üsullarına yiyələnmişdir. Bu üsullar addımla yerdəyişmədən, çarpaz addımdan və dönmələrdən istifadə etməklə yerinə yetirilə bilər. Qeyd olunanlar sxematik olaraq aşağıdakı şəkildə verilmişdir.

Addımatma.

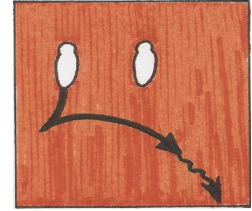
Hücumçu irəli addım etməklə müdafiəçini geri çəkməyə məcbur edir, sonra özü arxaya hərəkət edir və bununla müdafiəçinin irəliyə hərəkət etməsinə imkan yaradır. Bunun ardınca əvvəlki istiqamətə uzun addım etməklə topu çiləyərək aparır və ya səbətə atış yerinə yetirilir (Şəkil 45).



Şəkil 45

Çarpaz addım.

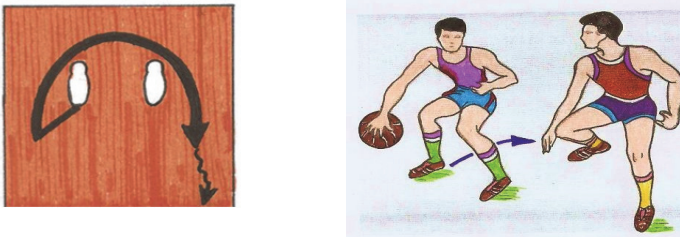
Hücumçu irəliyə-yana addım etməklə (keçib getmək üçün fint) müdafiəçinin hərəkət istiqamətindən çəkilməyə məcbur edir, sonra irəliyə qoyulmuş ayaqla kəskin təkən verir, çarpaz addım icra edir və başqa bir istiqamətə topaparmanı yerinə yetirir (Şəkil 46).



Şəkil 46

Dönmə.

Hücumçu irəliyə-yana addım atmaqla müdafiəçinin hərəkət istiqamətində yerdəyişməyə məcbur edir, dərhal arxaya dönür, topu döşəməyə buraxır və müdafiəçidən uzaqda yerləşən əli ilə topaparma yerinə yetirir (Şəkil 47).



Şəkil 47

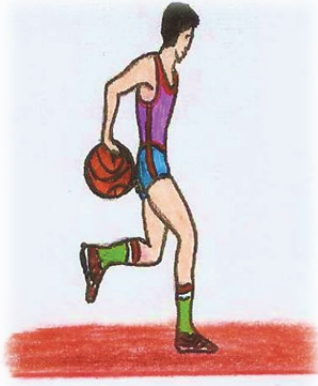


Topaparma zamanı hərəkət istiqamətini dəyişmək üçün daha çox topun öndən keçirilməsi üsulundan istifadə olunur.

Topaparma zamanı aparma tərəfdəki ayaqla addım edərək, digər ayaq tərəfə güclü təkan icra olunur, topu çiləyən əl xaricdən top üzərinə qoyulur və top gövdəyə köndələn istiqamətdə digər ayağa tərəf keçirilir. Sonra yeni hərəkət istiqamətində addım icra olunur (Şəkil 48).



Şəkil 48



Şəkil 49

Kürək arxasından topun keçirilməsi.

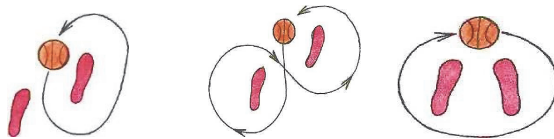
Topaparmanın bu üsulu topun öndən keçirilməsindən nisbətən daha təhlükəsizdir və dönmə ilə müqayisədə daha sürətlidir. Oyunçu sağ ayaqla addım atan anda topu sağ əli ilə sol ayaq səviyyəsində döşəməyə istiqamətləndirir. Sol ayaq irəli çıxdıqda oyunçu topu kürək arxasından keçirir və sol əli ilə çiləyərək hərəkət istiqamətində irəliləyir (Şəkil 49).

Topun kürək arxasından keçirilməsi hücumçuya, onu müdafiəçidən gizlətməyə, öz gövdəsindən müdafiə üçün istifadə etməyə və meydançada şəraitə nəzarət etməyə imkan verir.

Topaparmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

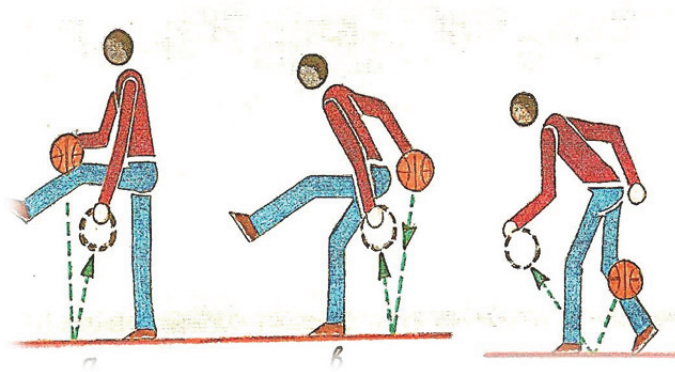
- topun maneələr arasından maneədən uzaqda yerləşən əllə aparılması;
- topun maneə ətrafında mümkün qədər tez aparılması;
- eyni hərəkət maneəni sağdan, soldan keçməklə topun sağ və ya sol əl ilə aparılması;
- meydança köndələn olaraq 4 hissəyə bölünür və oyunçular üz xəttə topla dayanırlar. Start signalına müvafiq olaraq, topaparma məkikvari qaydada yerinə yetirilir. Əks tərəfdəki üzbə-üz xəttə çatan oyunçu xal qazanır.

Topaparmanın təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə tövsiyə olunur (Şəkil 50, 51, 52).



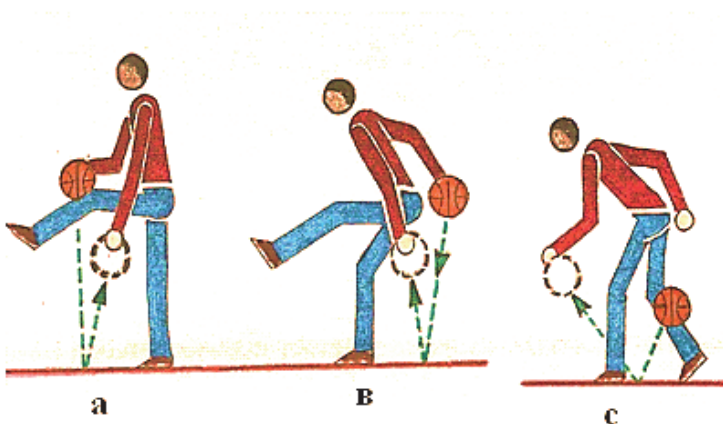
Şəkil 50





Şəkil 51

Topatma texnikasının təkmilləşdirilməsi.



Şəkil 52

Topatma texnikasının təkmilləşdirilməsi bu məqsədlə istifadə olunan ayrı-ayrı icra üsullarının avtomatlaşdırılması yolu ilə həyata keçirilir. Basketbolçunun meydançada bütün fəaliyyəti sonda topun səbətə dəqiq atılması ilə yekunlaşmalıdır. Əgər atma hərəkəti düzgün və dəqiq icra edilmirsə, onda şagirdin (idmançının) buna qədər bütün fəaliyyəti qaçış, tullanma, ötürmələr, topun ələ keçirilməsi və s. hamısı hədəf getmiş olur. Eyni zamanda məlumdur ki, bərabər hazırlıq səviyyəsinə malik olan iki komanda arasında keçirilən görüşdə yarışın taleyini yalnız bir dəqiq atışla həll etmək mümkündür.

Topun səbətə atma dəqiqliyinə hansı yolla nail olunur? Bu əsasən atmanı həyata keçirən oyunçunun bütün fəaliyyətinin koordinasiyası, əlaqələndirilməsi hesabına mümkündür. Eyni zamanda, sonuncu atış xüsusi dəqiqlik və incəlik tələb edir.



Ümumilikdə topun səbətə atılmasının dəqiqliyi aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. **Atma üsulu.** Topun səbətə atılması isə öz növbəsində meydançada fəaliyyət göstərən rəqib komandanı müqavimətindən göstərmək bacarığından, müdafiə taktikasından asılıdır. Məsələn, əgər müdafiəçi hücum edən oyunçuya çox yaxında mövqe tutubsa, belə halda topun tullanaraq səbətə atılması sübutu daha məqsədəuyğundur və yaxud əksinə, əgər qarşıda müqavimət yoxdursa, səbətə daha çox yaxınlaşmalı və sonra atış həyata keçirmək lazımdır.
2. **Atış texnikası.** Məsələn, top səbətə atılarkən gövdəni yana əymək olmaz, bədən atış istiqamətinə doğru meyillənməlidir və ya atma zamanı dirsəklər yanlara çox açılmamalıdır.
3. **Topun uçuş trayektoriyası.** Çox hündür uçuş trayektoriyası səbətə qədər olan yolu uzadır və beləliklə də, səbətə dəqiq düşmə imkanını azaldır, və ya əksinə, çox aşağı trayektoriyalı atmalar zamanı top sürətlə uçur, bu da həmçinin, dəqiqliyə mənfi təsir göstərir.

Ümumiyyətlə, topun səbətə atılmasının aşağıdakı üsullardan istifadə etmək mümkündür.

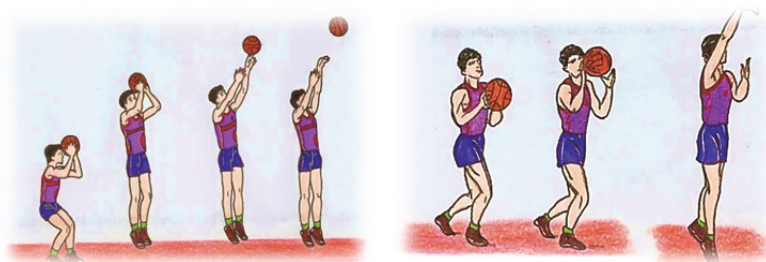
Sinə səviyyəsində olan topun bir əllə atılması.

Bu üsulla topun atılması zamanı atan əl topun üstündə yerləşir, digər əl isə topu yandan, aşağıdan saxlayır. Atma qolu tərəfində yerləşən ayaq biraz irəli qoyulur, hər iki qıç dizlərdən azacıq bükülür.

Əvvəlcə top yuxarı çiyinə qaldırılır, atma qolunun dirsəyi bir qədər irəli-yana hərəkət edir və top baş səviyyəsinə çatdıqda yuxarı və irəliyə hərəkət edən tək əl üzərində qalır. Qol dirsəkdən tam açılıb şaquli vəziyyət aldıqda, barmaqların yumşaq hərəkəti ilə müşayiət olunan top əldən ayrılır. Bu an ovuclar aşağıya istiqamətlənir. Qıçlar bütün oynaqlardan düzəldilir.

Tullanaraq topun bir və ya iki əllə atılması.

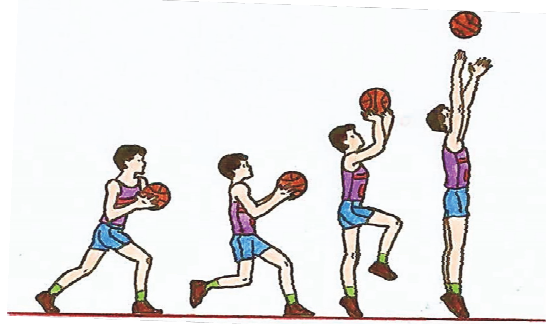
Topatmanın bu üsuluna xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Atmadan əvvəl aldadıcı hərəkətlərdən istifadə etməyə çalışın. Atma topaparmadan, dayanmadan və ya *fint* komplekslərindən sonra icra edilir.



Şəkil 53



İki addımdan qısa və orta məsafədən tullanaraq topun atılması.

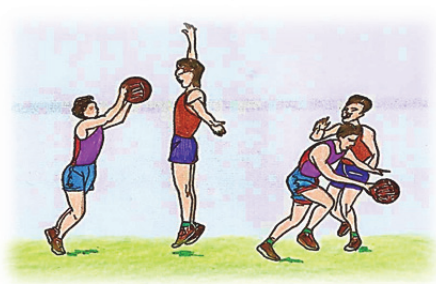


Şəkil 54

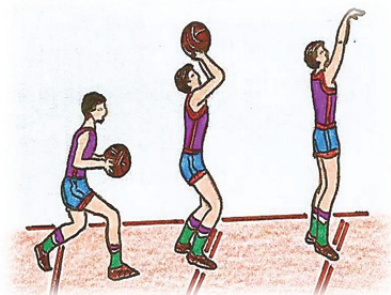
Basketbolda bu atma üsulu daha çox digər texniki fəndlərlə əlaqədə təkmilləşdirilir. Məsələn, 1. keçid üçün fənd – lövhənin altına keçid – atma; 2. atma üçün fənd – keçid tullanaraq atma; 3. sürətli keçid – hərəkətdə topu qəbul etmək – atmaq.

Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Oyunçu cütlükləri lövhədən 5-6 metr məsafədə topla dayanırlar. Növbə ilə hər bir idmançı hərəkətdən və ya iki addım ritmində top-aparmadan topu səbətə atır, atmadan sonra topu özü götürür və yoldaşına ötürür;
- Eyni hərəkət icra edilir, atma tullanmada yerinə yetirilir;
- Atmadan sonra oyunçu topu yoldaşına qaytarır, özü isə müdafiəçi rolunu yerinə yetirir. Topla olan oyunçu müdafiəçini keçmək üçün fint icra edir və ya keçid yerinə yetirir, atma icra edir;
- Sərbəst oyunçu əvvəlcə sürətlənmə ilə lövhəyə yaxınlaşır tərəf müqabilindən topu qəbul edir, müdafiəçidən ayrılmaq üçün fint icra edir və atmanı yerinə yetirir;
- Oyunçu topaparma istiqamətinin əksinə ötürməni imitasiya edir, sonra sürətlə ötürmənin
- istiqamətini dəyişir və müdafiəçini keçərək, səbətə atma icra edir (Şəkil 55).
- Oyunçu düz istiqamətdə geniş addımla topaparmanı imitasiya edir, sonra cəld əvvəlki vəziyyətə qayıdır və atmanı yerinə yetirir (Şəkil 56).



Şəkil 55



Şəkil 56

Orta və uzaq məsafələrdən topun səbətə atılması.

Belə atmalar daha çox baş səviyyəsindən bir və ya iki əllə icra olunur. Atmanın bu üsulundan rəqibin yaxında fəal müqaviməti zamanı istifadə olunması daha məqsəduyğundur. Bu zaman atmadan əvvəl top mümkün qədər hündürdə saxlanılır və bu müdafiəçiləri hücumçuya daha yaxına gəlməyə məcbur edir və, beləliklə də, atış və ya keçid üçün əlverişli şərait yaranır.

Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- İki oyunçu lövhədən 5-6 metr məsafədə aralarında 3-4 addım məsafə olmaqla dayanırlar. Onların qarşı tərəfində müdafiəçilər dururlar. Hücumçular topu bir-birinə ötürməklə, onun səbətə atılması üçün əlverişli an seçməyə çalışırlar.
- Lövhə qarşısında 3-5 nəfərdən ibarət sıra düzlənir, istiqamətləndirici topu səbətə atır, qaçır, zəruri halda atmanı tamamlayır və topu götürərək sırada öndəki oyunçuya ötürür, özü isə sıranın sonuna keçir. Hərəkət digər oyunçular tərəfindən təkrar edilir.
- Cütlükdə müxtəlif nöqtələrdən atmalar. Şitdən 5-6 metr məsafədə 5 atma sahəsi nişanlanır. Hər bir oyunçu bu nöqtələrin hər birindən baş səviyyəsindən bir əllə topu səbətə atmağa çalışır.
- Eyni hərəkət baş səviyyəsindən iki əllə yerinə yetirilir.
- Eyni hərəkət iki əllə tullanaraq yerinə yetirilir.

Cərimə atmaları.

Bu atmalar daha çox baş səviyyəsindən bir və ya iki əllə icra olunur. Atmadan əvvəl qolu aşağı salmaq, əzələləri boşaltmaq, nəfəs alıb-vermək, 1-3 dəfə topu döşəməyə vurmaq, bütün diqqəti səbətin ön dairəsinə yönəltmək və atmanı icra etmək lazımdır. Bu zaman gövdə və qollar sanki səbətə tərəf uzanır. Atma ovuc və barmaqların hərəkəti ilə tamamlanır.



Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Topun seriyalarla (hər birində 5-10 atma olmaqla) bir əllə baş səviyyəsindən səbətə atılması;
- Baş səviyyəsindən iki əllə topun səbətə atılması;
- Uğursuz cəhdə qədər atmalar. Variantlar: a) müəyyən sayda atmadan kim daha çox topu səbətə salır; b) kim daha tez müəyyən sayda atma ilə salır səbətə; c) hər bir oyunçu bir cərimə atışı yerinə yetirir, uğursuz cəhd edən idmançı oyundan çıxır;
- Cütlükdə, üçlükdə, komandalı atışlar. Hər bir komandanın oyunçusu iki atış yerinə yetirir, hansı komanda daha tez, məsələn, 10 ball yığdıqda qalib sayılır.

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Müdafiədə topun ələ keçirilməsinin 2 əsas üsulu mövcuddur: dartaraq topu ələ keçirmək və topu vuraraq ələ keçirmək.

Topu dartaraq ələ keçirilməyin özü iki üsulla icra edilir: topu özünə tərəf dartaraq ələ keçirmək və topu rəqibə tərəf irəli-aşağı itələməklə ələ keçirmək.

Birinci üsul aşağıdakı kimi icra olunur: topu iki tərəfdən tutaraq kəskin hərəkətlə özünə tərəf dartmaq və eyni zamanda, kürəyi rəqibə tərəf çevirmək. Topu dartma istiqaməti digər rəqibin onun ələ keçirilməsinə imkan verməməlidir.

Topun dartaraq ələ keçirməyin ikinci üsulunda oyunçu topu hər iki tərəfdən tutur və sanki onun üzərinə yığılaraq, topu rəqibdən boş sahəyə, irəli-aşağı hərəkətlə itələyir və eyni vaxtda gövdəni döndərərək kürəyini rəqib tərəfə çevirir.

Oyunçunun yerində dayandığı, topu saxladığı, topaparma zamanı və bu kimi bütün hallarda topu vuraraq ələ keçirmək üsulundan istifadə edilir. Topun əldən vurulması əlin qısa kəskin hərəkəti ilə və barmaqların bir yerə sıxılmış vəziyyətində icra olunur. Zərbə topa yuxarıdan və ya aşağıdan tutmadan boş olan sahəyə endirilir. Topaparma zamanı topun vurulması aşağıdakı tərzdə həyata keçirilir: topu aparan rəqibin qarşısında geri çəkilərək onu azacıq yandan irəli buraxır və əlin yana hərəkəti ilə topu vuraraq hərəkət istiqamətindən uzaqlaşdırılır.

Topu ələ keçirmə. Bu üsulun köməyi ilə rəqibin ötürmələrini və topaparmasını dayandırmaq mümkündür. Topun ötürülməsi zamanı onu ələ keçirmək üçün topun əldən ayrıldığı anda cəld irəli çıxmaq, ötürmənin qarşısını almaq və topu tutaraq ələ keçirmək lazımdır. Topaparma zamanı topun ələ keçirməsi aşağıdakı tərzdə yerinə yetirilir: topu aparan rəqiblə yan-yanı qaçaraq, topun fəzada olduğu anda cəld hərəkətlə topa çıxmaq, əli rəqibdən daha tez topu qarşılaşmağa uzatmaq və topaparmanı ələ keçirmək topu.

Əllə topu örtmə. Atmaya qarşı istifadə olunan üsuldur. Topu atacaq idmançıya mümkün qədər yaxınlaşmaq və cəld hərəkətlə əli topun üzərinə qoymaq və beləliklə, top atmanın icrasını dayandırmaq.

Topaparmanın və yerdəyişmə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Şagirdlər üçlüklərə bölünürlər. Hər bir üçlükdə müdafiəçi, hücumçu və oyun qurucu müəyyənləşdirilir. Hücumçu orta məsafədə və ya lövhənin altına keçdikdən sonra topu səbətə atmalıdır. Oyun qurucu hücumçuya kömək edir,



ancaq topu səbətə atmaq hüququna malik deyildir. Müdafiəçi hücumçunun sərbəst yerə çıxmasına, topu qəbul etməsinə, topaparmasına və səbətə atmasına mane olmağa çalışır. Müdafiəçi topu ələ keçirdikdə hücumçuya çevrilir.

Şagirdlər beşliklərə bölünürlər. Hər bir beşlikdə bir oyun qurucu, iki müdafiəçi və iki hücumçu müəyyənləşdirir. Hücumçular sərbəst sahəyə çıxmağa və topu səbətə atmağa çalışırlar. Topu ələ keçirən müdafiəçi hücumçuya çevrilir.

Bir atma səbəti qarşısında 3x3 oyunu. Hücumçular meydançada üçbucaq şəklində yerləşirlər. Topla olan oyunçu üçbucağın zirvəsində yerləşir və özünün iki tərəf müqabilinə nisbətən lövhədən xeyli aralıdadır. Oyunçular üçbucaqda topu bir-birinə ötürürlər, sərbəst sahəyə çıxmağa, topu qəbul etməyə və onu səbətə atmağa çalışırlar. Uğursuz atışdan sonra top digər komandaya verilir.

Hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

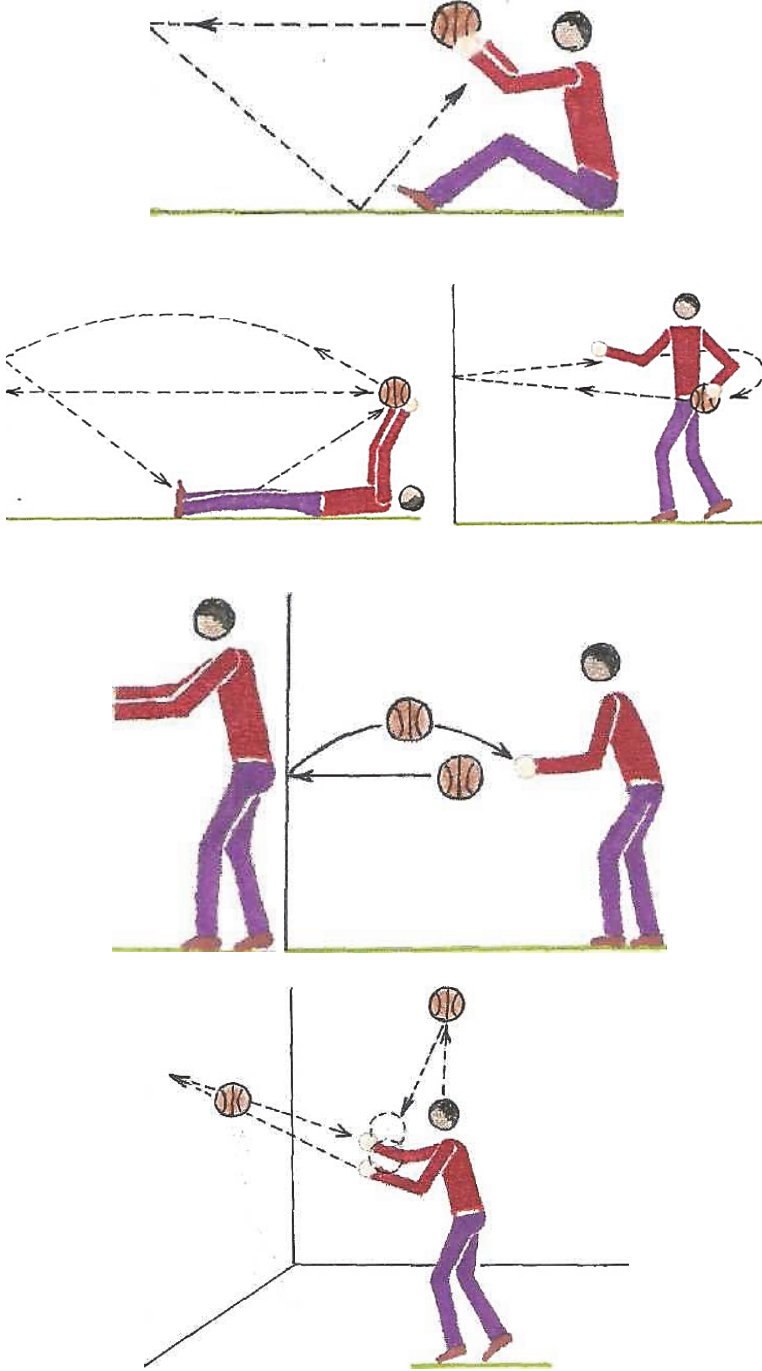
Sürət-gücün inkişafı üçün hərəkətlər:

- Dayaqlı oturuşdan yuxarıya tullanmaq, qıçlar irəliyə-yanlara.
- Hündürdən asılmış əşyalara başla, əllə toxunmaq.
- 2-3 kq doldurulmuş toplarla hərəkətlər: zonaya və hədəfə atmalar.
- Doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya uzağa atılması.
- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən 10-15m məsafəyə kəskin qaçışlar.
- Gimnastika ipi ilə tək, iki ayaqla, ikili fırlanma ilə, maksimal tezliklərlə tullanma hərəkətləri.

Koordinasiyanın inkişafı üçün hərəkətlər (Şəkil 57):

- Topun gövdə ətrafında sağa-sola fırladılması. Topun yerində və hərəkətdə ayaqlar arasında səkkizvari fırladılması.
- İki topun eyni vaxtda atıb-tutulması.
- Yerində və hərəkətdə iki topun çilənməsi.
- Topu baş üzərindən yuxarı atmaq, uzanaraq dayaq vəziyyəti almaq, qalxaraq topu tutmaq.
- İki topun ardıcıl divara ötürülməsi, divardan qayıdan topun tutulması, döşəməyə dəyib qalxan topun tutulması.





Şakıl 57



VOLEYBOL

Təhlükəsizlik texnikası qaydaları.

- Məşğələlər quru, təmiz, gigiyenik tələblərinə cavab verən meydançada aparılmalıdır.
- Müdafiə fəaliyyətinin öyrənilməsindən əvvəl yıxılma və yerəenmənin bütün mümkün üsullarına yiyələnmək zəruridir.
- Hücum fəaliyyətinin mənimsənilməsi zamanı xüsusi qızıqdırıcı hərəkətləri yerinə yetirmək və hücum elementlərinin işlənilməsi zamanı meydançada kənar topun və ya texniki fəaliyyətə mane olacaq digər əşyaların olmamasına çalışmaq lazımdır.
- Texniki üsulların öyrənilməsi zamanı onların çətinlik dərəcəsindən asılı olmayaraq bütün əzələ qruplarının və oynaqların yaxşı qızıqdırılması üçün xüsusi fiziki hərəkətlər yerinə yetirmək lazımdır.
- Oyun və texniki üsulların işlənilməsi zamanı müdafiə təyinatlı əşyalardan istifadə etmək zəruridir.
- Bütün hallarda qeyri-standart ölçülü və kütləyə malik toplardan istifadə olunması yolverilməzdir.

Topun qəbulu və ötürülməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

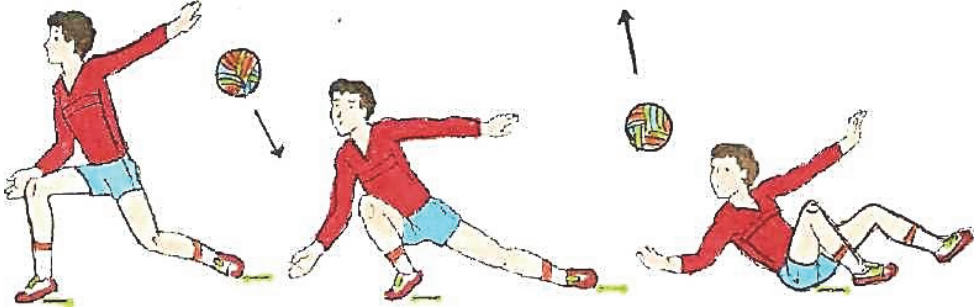
Topun iki əllə yuxarıdan kürək üzərinə aşaraq-yuvarlanaraq qəbulu.

Orta və aşağı duruş vəziyyətində dayanaraq, topu qəbul etməyə hazırlaşan idmançı (şagird) topun enəcəyi təxmin olunan yerə bitişik və ya adi addımla yaxınlaşıb, topun uçuş istiqamətinə aşır və eyni zamanda gövdəni dayaq ayaq üzərinə endirir. Daha sonra bədənənin ağırlığını dayaq sahəsinin arxasına keçirir, topu qaytarır, arxa ayağın təkəni ilə bud və çanaq üzərinə enir, kürək üstə yuvarlanır.



Şəkil 58

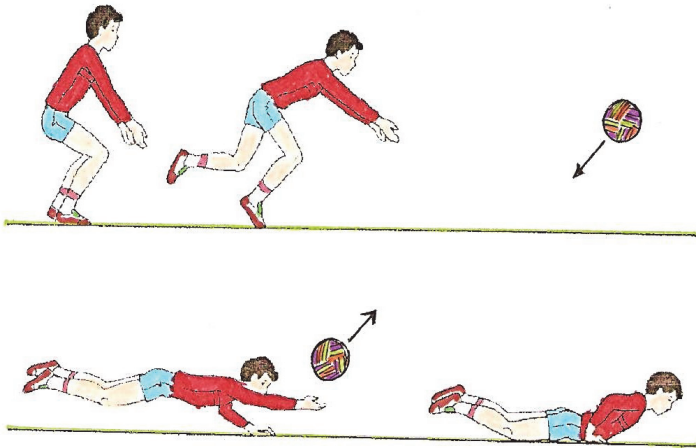
Topu bir əllə qəbul edərək yana aşmaq, bud və kürək üzərində yuvarlanma.



Şəkil 58

Bu üsuldən daha çox qızlar istifadə edirlər. İdmançı (şagird) yerdəyişmədən sonra top gələn istiqamətə hücum addımı ilə, dayaq qıçını açaraq, əlini topun enə nöqtəsinə tərəf uzadır, topa zərbə endirir, kürək üzərində yuvarlanır (Şəkil 58).

İrəliyə yığılaraq qarın-sinə üzərində sürüşməklə topun bir əllə qəbul edilməsi.



Şəkil 59



Topun qəbulunu bu üsulundan daha çox oğlanlar istifadə edirlər. Oyunçu (şagird) sanki suya baş vurduğu tərzdə topun enmə sahəsinə, topun altına baş vurur, topu qaytardıqdan sonra qolları dayaqda bükməklə sinə ilə döşəməyə toxunmanı amortizasiya edir, qıçları dizdən azacıq bükür, gövdə arxaya əyilir, qarın-sinə üzərində sürüşmə yerinə yetirilir. Döşəmədən təkandan sonra qollar gövdənin yanına çəkilir (Şəkil 60).

Topun yuxarıdan iki əllə ötürülməsi.

Voleybolda bu texniki üsul topun uçuş istiqamətindən asılı olaraq irəliyə, baş üzərinə və arxaya icra edilir.



Şəkil 61

Bu üsulla ötürmə həm dayaqdan, həm də tullanaraq icra oluna bilər. Eyni zamanda topun ötürülmə məsafəsindən asılı olaraq, belə ötürmələr qısa, orta və uzaq məsafələrə yerinə yetirilir. Top ötürmənin hündürlüyünə görə yerinə yetirilən ötürmələr aşağı, orta və hündür ola bilər.

Topötürmə zamanı top hücum zərbəsi üçün istiqamətləndirilir. Ötürmənin keyfiyyəti vaxtında zəruri duruş vəziyyətini qəbul etməkdən asılıdır. Əllər topu sifətdən yuxarıda qarşılayır. Əllərin, gövdənin və qıçların biri-biri ilə qarşılıqlı hərəkətin hesabına top oyunda zəruri olan istiqamətə yönəldilir. Ötürmə nə qədər uzağa və hündürə icra olunursa, qıçlar bir o qədər çox fəal olaraq açılır (Şəkil 62).

Arxaya topun iki əllə ötürülməsi zamanı əlin arxa tərəfi baş üzərində yerləşir. Qollar dirsəkdən bükülür, gövdə yuxarı-arxaya əyilir. Tullanaraq yerinə yetirilən ötürmələr zərbə üçün topötürmə vaxtını qısaltmaq məqsədi ilə meydançanın özünə aid hissəsində icra olunur. Ötürmə tullanmanın ən yüksək nöqtəsində əllərin fəal hərəkəti ilə yerinə yetirilir.

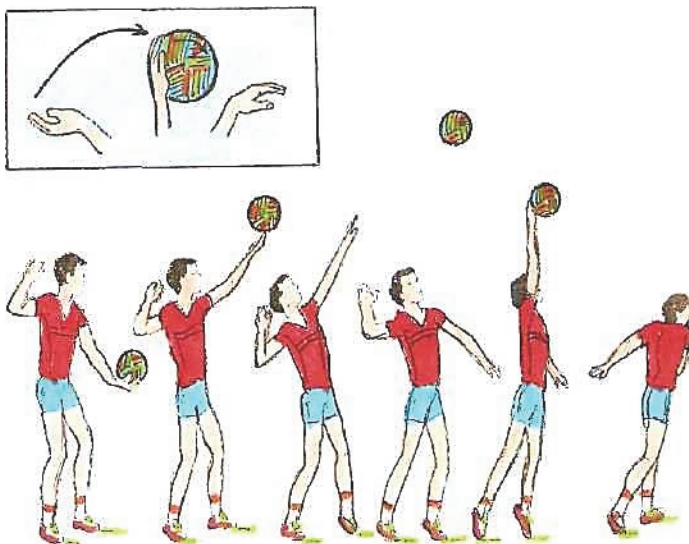
Topun oyuna daxil edilməsinin təkmilləşdirilməsi

Topun oyuna daxil edilməsi yalnız onu oyuna daxil etməkdən ibarət deyildir, o, həmçinin rəqib komandanın oyun fəaliyyətini çətinləşdirən səmərəli vasitədir. Voleybolda bütün oyun epizodlarının başlanğıcı topun oyuna daxil edilməsi olduğundan bütün oyunun gedişi bu texniki fəndin yaxşı və taktiki cəhətdən düzgün icrasından asılıdır. Topun oyuna daxil edilməsinin aşağıdakı variantları vardır:

Topun yuxarıdan düzünə oyuna daxil edilməsi.

Bu texniki fəaliyyət iki variantda yerinə yetirilə bilər: topu fırlatmaqla və topu süzdürməklə.

Topun yuxarıdan fırladaraq oyuna daxil edilməsi.



Şəkil 63

Oyunçu (şagird) üzü tora tərəf, ayaqlar çiyin enində olmaqla durur, sol ayaq bir az irəlidə, top bir qədər bükülmüş əldə sinə səviyyəsində yerləşir, baxışlar rəqib komandanın sahəsinə yönəlir. Holaylandırmaq üçün sağ əl arxaya aparılır, dirsək yana-yuxarı istiqamətlənir. Bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirilir, gövdə azacıq arxaya əyilir. Sol əlin hərəkəti ilə top baş səviyyəsindən yuxarı aparılır, dayaq ayağı açılaraq gövdənin ağırlığı irəlidəki ayaq üzərinə keçirilir. Gövdə bir az irəliyə əyilir, qol düzəldilərək, barmaqlar biri-birinə sıxılmış əlin

ovucu ilə topa zərbə icra olunur. Zərbədən sonra əl topu müşayiət edir, qol bükülür, əl aşağı endirilir.

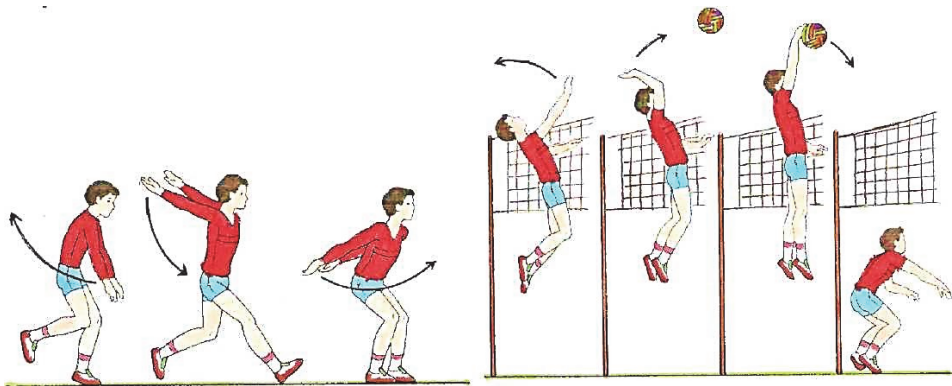
Topun oyuna daxil edilməsinin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Bir əllə topun yuxarıya atılması və zərbə əlinin holaylandırılması.
- Topun yuxarıya atılması və zərbə anında tutulması.
- Divara 7-9 m məsafədən torun yuxarı səviyyəsi hündürlüyündə düz ötürmə.
- Tordan 7-9 m məsafədən tor üzərindən ötürmələr.
- Yuxarıdan meydançanın sağ (sol) hissəsinə göndərməklə. Tordan 7-9 m məsafədən topun oyuna daxil edilməsi.

Hücum zərbəsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Voleybolda hücum zərbəsinin əsas və daha geniş yayılmış üsulu düz hücum zərbəsi hesab olunur. Düz hücum zamanı topun zərbədən sonra uçuş istiqaməti voleybolçunun sıçrayışdan əvvəlki qaçış istiqaməti ilə eyni olur. Voleybolda bundan başqa müxtəlif hücum zərbələri vardır – yandan hücum zərbəsi, aldatmaqla və keçirməklə zərbələr mövcuddur. Bu üsulların hər biri müəyyən taktiki məna daşıyır. Oyun şəraitindən asılı olaraq, yəni ötürmənin istiqaməti, hündürlüyü, rəqib komandanın blok qoyması və s. asılı olaraq, hücum edən oyunçu bu oyun şəraitinə müvafiq olaraq topu daha az müdafiə olunan zonaya ötürmək üçün zərbə üsulu seçir və onu reallaşdırır. Əgər voleybolçu hücum zərbəsinin ancaq bir üsulundan istifadə edərsə, onu neytrallaşdırmaq rəqib komanda üçün o qədər çətin deyildir, çünki oyunun gedişində rəqib komanda hücumçunun oyun tərzini dərhal müəyyən edir və ona müvafiq də əks fəaliyyət qurur.

Düz hücum zərbəsi.



Şəkil 64

Düz hücum zərbəsi qaçışdan, tullanmadan, topa zərbədən və yerə enmədən ibarətdir.

Qaçış hissə 2-3 addımdan icra edilir. Axırcı addımda ayaq dayağa qoyularkən qollar arxaya aparılır, ikinci ayağı dayağa qoyarkən qollar kəskin şəkildə aşağıya-irəliyə hərəkət etdirilir, sonra isə hər iki qığın təkəri ilə eyni vaxtda yuxarıya qaldırılır. Qolların holaylandırılması zamanı sağ qol yuxarıya-arxaya gedir, sol qol isə çiyin səviyyəsində saxlanılır. Zərbə sıçrayışın ən yuxarı nöqtəsində icra edilir. Bu zaman sağ qol dirsəkdən açılır, yuxarıya-irəliyə aparılır. Ovuc topa arxadan-yuxarıdan toxunur. Zərbədən sonra oyunçu dizdən bükülmüş qıçlar üzərinə enir (Şəkil 65).

Keçirilmə ilə hücum zərbəsi.

Bu zərbə üsulunun fərqləndirici xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, zərbədən sonra topun uçuş istiqaməti idmançının qaçış istiqaməti ilə eyni olmur. Bu cür hücum zərbələri həm gövdəni döndərməklə, həm də gövdəni döndərmədən (əl ilə topu ötürmək) yerinə yetirilə bilər. Hər iki halda top meydançanın həm sağ, həm sol tərəfinə istiqamətləndirilə bilər.

Gövdəni döndərməklə hücum zərbəsinin texnikası.

Bu zərbənin icra texnikasında 3 faza mövcuddur:

- 1) *Hazırlıq fəaliyyəti* (qaçış, tullanma, holaylandırma). Hərəkətin bu hissəsi adi hücum zərbəsində olduğu kimidir. Topu sağ tərəfə istiqamətləndirən zərbə zamanı hücumçu zərbə zonasının sağ tərəfində topu saxlayır (top oyunçuya qədər oyunçuya çatmır); topu sol tərəfə istiqamətləndirəcək zərbənin icrası zamanı isə top zərbə zonasının sol tərəfində yerləşir.
- 2) *Gövdənin dayaqsız (uçuş) vəziyyətində sağa və sola döndərilməsi.*
- 3) *Qaçış hissədə hərəkətin istiqaməti ilə eyni olmayan hücum zərbəsinin icrası.*

Gövdəni döndərmədən icra olunan hücum zərbəsində hazırlıq fazası hərəkətdən yerinə yetirilən zərbə ilə eynidir. Topu sağ tərəfə keçirərkən, əl sola-irəliyə qövsvari elə hərəkət edir ki, ovuc topa sol tərəfdən toxunur. Bu zaman sağ çiyin azacıq qalxır, sol aşağı enir. Topu sol tərəfə keçirdikdə isə, əl sağa-irəliyə qövs üzrə hərəkət edir. Bu zaman ovuc topa yuxarıdan-sağdan toxunur.

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Tor önündə dayanan oyunçunun yuxarı atdığı topa 4-cü zonadan hücum zərbəsi.
- 2-3 addımlıq qaçışdan şaquli yuxarı atılmış topa hücum zərbəsi.



- 3-cü zonadan yüksək ötürməyə, 4-cü zonadan “hərəkətdən” hücum zərbəsi.
- Eyni hərəkət. Lakin hücum zərbəsi 2-ci zonadan yerinə yetirilir.
- 3-cü zonadan ötürməyə topu 4-cü zonaya istiqamətləndirən hücum zərbəsi.
- Eyni hərəkət topu meydançanın sağ və sol tərəflərinə göndərən hücum zərbəsi ilə icra edilir.
- 3-cü zonadan meydançanın sağ və sol hissəsinə ötürməyə 2-ci zondan hücum zərbəsi.
- Tək blok qoymaqla gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbəsinin imitasiyası.
- Oyunçu özü topu yuxarıya atmaqla və tək blok şəraitində gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbəsini icra edir.
- Tək blokla 4-cü, 3-cü zonalardan ötürmələrə gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbələrinin icrası.
- Eyni hərəkətlər gövdəni döndərmədən düz hücum zərbəsi ilə yerinə yetirilir.

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Blokqoyma.

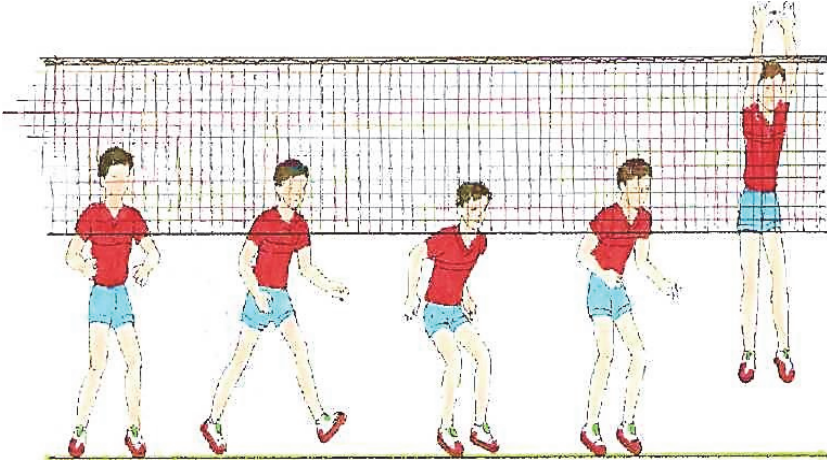
Voleybol oyununda blokqoyma əsas müdafiə fəaliyyətlərindən hesab olunur. Bu texniki fəaliyyət rəqibin hücum zərbələrini neytrallaşdırmaq üçün ən əhəmiyyətli vasitə sayılır. Uğurlu blokqoyma əksər hallarda komandanın xal qazanmasına imkan yaradır. Əgər blok bir oyunçu tərəfindən qurulursa bu fərdi, əgər iki və üç oyunçu tərəfindən qurulursa bu qruppalı blokqoyma adlanır. Fərdi və qruppalı blokqoymalar iki yerə bölünür: zonalı (meydançanın hər hansı bir zonasını bağlamaq məqsədi ilə) və tutucu (hücum zərbəsindən sonra topun təxmin olunan uçuş istiqamətini bağlamaq üçün istifadə olunur).

Fərdi blokqoyma.

Ayaqlar çiyin enində, qıçlar diz oynaqından bir qədər bükülmüş, qollar yarımbükülü, dirsəklər aşağıda, əllər tora paralel, baxışlar tordan rəqibin fəaliyyətini izləməyə istiqamətlənir. Hücum zərbəsinin təxmin olunan yerini müəyyənləşdirərək, oyunçu cəld yerdəyişmə edir və dayandırıcı addımla hərəkətini dayandırır, blokqoymanı yerinə yetirmək üçün əlverişli vəziyyət alır. Qıçların güclü təkəni, gövdənin düzəlməsi və qolların holaylandırma hərəkəti ilə blokqoyan oyunçu yuxarı tullanır və dirsəkdən bükülmüş qollarını sinə önündən yuxarı qaldıraraq tullanmanın sonunda onları tam açır. Yuxarı qaldırılmış əllərdə barmaqlar biribirindən aralı şəkildə saxlanılır. Ovuclar tor üzərində, onların arasından hücum



zərbəsindən sonra topun keçməməsi üçün biri-birinə yaxın məsafədə saxlayır. Blokqoyan şagird (idmançı) tullanma vəziyyətində rəqib hücumçunun fəaliyyətini izləyir və eyni zamanda topa nəzarət edir. Blokqoyma anında o, gövdəsini çanaq-bud oynaqından azacıq bükür və qıçları düz saxlayır. Blokqoymadan sonra oyunçu qollarını tora dəyməmək şərti ilə aşağıya endirir və yarımbükülü qıçlar üzərinə dayağa enir.



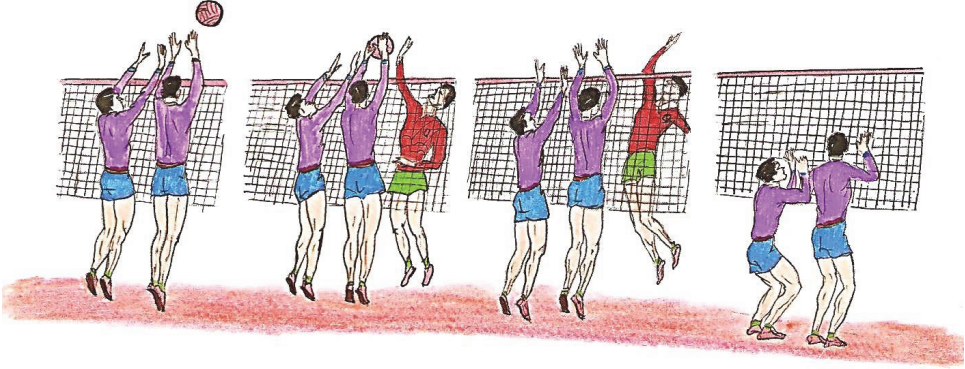
Şəkil 66

Blokqoymanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Cütlükdə: Məşğul olan cütlük torun əks tərəfində yerləşirlər. Digər oyunçu döşəmədə dayanaraq, topu torun yuxarı hissəsinə atır, blokqoyan isə skameyka üstündə dayanaraq ovucları ilə topu əks tərəfə itələyir.
- Eyni hərəkət icra olunur, lakin blokqoyan idmançı (şagird) meydançada çıxış vəziyyətində dayanır və tullanaraq blokqoyma icra edir.
- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, ancaq top blok qoyacaq idmançıdan sağa və ya sola torun yuxarısına atılır. Blok qoyan idmançı yerdəyişmədən sonra blokqoyma yerinə yetirir.
- İki-üç nəfər idmançı torun bir tərəfində biri-birindən 1,5 m məsafədə topla dayanırlar. Yerdə qalanları torun əks tərəfində 4-cü zonada bir sırada düzülür. Birincilər topu tordan yuxarıya atırlar, ikincilər isə tor boyu sağ tərəfdə yerdəyişmə edərək, hər bir atılmış topa blokqoyma icra edirlər.
- Eyni hərəkət, ancaq yerdəyişmə ilə blokqoyma 2-ci zonadan həyata keçirilir.

- Üçlükdə: idmançılar tor önündə, iki nəfər bir tərəfdə, bir nəfər isə əks tərəfdə yerləşirlər. Birinci topu tordan 1 metr hündürlüyə atır, ikinci – yerindən tullanaraq hücum zərbəsi icra edir, üçüncü – blokqurma yerinə yetirir. Hərəkət 5-6 dəfə təkrar edildikdən sonra idmançılar (şagirdlər) yerlərini dəyişirlər.

Qruppalı blokqoymalar.



Şəkil 67

Qruppalı blokqoymanın əsas məqsədi bir neçə oyunçunun birgə fəaliyyəti əsasında öz oyun meydançasının müəyyən hissəsini hücum zərbəsindən qorumaqdır. Rəqib oyunçunun hücum zərbəsi üçün topötürmənin istiqaməti və hündürlüyü müəyyən edildikdən sonra 2 və ya 3 voleybolçu yerdəyişmə edərək, hücum zonasına yaxınlaşırlar və blokqoyma üçün çıxış vəziyyəti alırlar. Çıxış vəziyyətində olan oyunçular qıçları dizdən xeyli bükürlər, əllər bel səviyyəsində yerləşir, qıçlar çiyin enində, bədənənin ağırlığı hər iki ayaq üzərində bölünür. Blok qoyacaq idmançıların diqqəti uçuşda olan topa yönəlir. Blokqoymanın təkən fazasını blokqoyan idmançı hücum edənin fəaliyyəti ilə uzlaşdırmalıdır. Vaxtından tez və ya gecikmiş təkən səmərəli blokqoymaya imkan vermir (Şəkil 67).

Hücum zərbələrinə vaxtında blokqoyma üçün blokqoyan idmançı hücumçunun dayaqsız (uçuş) vəziyyətində olduğu halda təkən verməlidir. Bu onunla izah olunur ki, blok qoyan idmançının hərəkət yolu hücumçuya nisbətən xeyli qısadır.

Dördüncü zonanadan hücum zərbəsi zamanı müdafiə olunan komandanın blok qoyan idmançıları belə halda ən təhlükəli hesab olunan beşinci zonanı bağlamalı olurlar. İkinci zonanadan hücum zamanı bir qayda olaraq qruppalı blok qoymada 3-4-cü zonanın oyunçuları iştirak edir və hücumun daha çox ehtimal olunan 1-ci zonanı bağlayırlar. Qruppalı blokqoymada mərkəzi və kənar oyunçular iştirak edirlər. Məsələn, 3-cü zonanı bağlamaq üçün qruppalı blokqoymada 3-cü zonanın oyunçusu mərkəzi, 2-ci və 4-cü zonanın oyunçuları isə yan oyunçular hesab olunur.

Qruppalı blokqoymanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Torun bir tərəfində 2 idmançı (şagird) biri-birindən 2 metr məsafədə dayanırlar. Əks tərəfdə bir oyunçu topla dayanır. O, topu torun yuxarı hissəsinə atır. Əks tərəfdə yerləşən hər iki idmançı blok-qoyma yerinə qaçırlar və eyni zamanda tullanaraq, topu geriye qaytarırlar.
- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, lakin əks tərəfdəki oyunçu topu blok-qoymada iştirak edəcək idmançılardan birinə tərəf atır, digəri həmin idmançıya tərəf qaçaraq eyni zamanda tullanır blokqoyma yerinə yetirirlər.
- Dördüncü zonadan “hərəkətdən” hücum zərbəsinə ikili blokqoyma.
- İkinci zonadan “hərəkətdən” hücum zərbəsinə ikili blokqoyma.
- Blokqoyan oyunçular 4, 3 və 2-ci zonalarda yerləşirlər. Hücum zərbəsi 4-cü və ya 2-ci zonadan icra olunur. Mərkəz və yan oyunçular hücum yerinə yerdəyişmə edirlər və birlikdə blok qoyurlar.

Oyun taktikasının təkmilləşdirilməsi.

Hücumda fərdi texniki fəaliyyət.

Hücumda fərdi fəaliyyətin əsas məqsədi topu rəqib meydançada nisbətən zəif müdafiə olunan zonaya və ya zəif idmançıya ötürməkdir. Hücum zərbəsi üçün topötürmə zamanı topu 3-cü zonadan 4-cü və 2-ci zonadakı hücumçuya göndərmək lazımdır. Hücum zərbəsi zamanı çalışmaq lazımdır ki, topu çox güclü yox, daha çox dəqiq və ya “aldadıcı” hərəkətlə tullanmada ötürmək lazımdır.

Hücumda qruppalı taktiki fəaliyyət.

Voleybolda bu fəaliyyət fərdi hazırlığa əsaslanır və komandalı taktiki fəaliyyətə daxildir. Burada əsas məsələ hücum üçün ötürmələri yerinə yetirən oyunçuların qarşılıqlı, birgə fəaliyyəti durur. Eyni zamanda mühüm məsələlərdən biri də topu qəbul edən (oyuna daxil edilən top, servis və ya hücum zərbəsi) idmançı ilə birgə qruppalı fəaliyyətə diqqət yetirməsidir.

Taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- 4, 2, 6-cı zonaların hər birində 2-3 şagird yerləşir. 3-cü zonada oyunqurucu, əks tərəfdə isə blokqoyan oyunçu dayanır. Blokqoyan idmançı tor önündə yerini dəyişir və buna görə də oyunqurucu hücum zərbəsi üçün topötürməni blokqoyan idmançıdan uzaqda yerləşən sahəyə icra edir. Hərəkət 6-cı zonada yerləşən oyunçunun hündürdən 3-cü zonaya top ötürməsi ilə başlayır.



- Eyni hərəkət oyun quran idmançının 2, 4, 3-cü zonalarda yerləşməsi ilə həyata keçirilir.

Hücumda komandalı taktiki fəaliyyət.

Bu fəaliyyət müəyyən ardıcılıqla: əvvəlcə ön xəttin oyunçularının, sonra isə arxa xətt oyunçularının fəaliyyətini təhlil etməklə öyrənilir.

Komandalı texniki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Komanda (6 oyunçu) meydançada zonalar üzrə bölüşdürülür. Əks tərəfdəki meydançanın 1-ci zonasından yuxarı ötürmə 6-cı zonaya istiqamətləndirilir, oradan top 3-cü zonaya göndərməlidir, 3-cü zonadan 4-cü (2) zonaya və sonra tor üzərindən 6-cı zonaya göndərilir.
- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, ancaq hücum zərbəsi üçün ötürmə 4-cü (2-ci) zonanın oyunçuları tərəfindən yerinə yetirilir.
- Eyni hərəkət, lakin əks tərəfdən bir idmançı blokqoyma yerinə yetirir.

Müdafiədə fərdi taktiki fəaliyyət.

Bu texniki fəaliyyət blokqoymada, hücum zərbələrini qəbul edərkən və komanda yoldaşının mühafizəsi zamanı düzgün yer seçmə bacarığına aid edilir. Blokqoymada əsas amil zərbənin istiqamətini müəyyən etməkdə, topun qəbulu zamanı isə topun qəbulu üsulunun seçilməsidir.

Müdafiədə qruppalı taktiki fəaliyyət.

Oyunçularının qruppalı texniki fəaliyyətinin prinsipləri komandanın müdafiə sistemini müəyyənləşdirir. Müdafiədə komandanın fəaliyyətinin şərti olaraq blokqoymaya, müdafiəyə və komanda yoldaşının mühafizəsinə (sığortalamağa) bölünür. Bu cür texniki fəaliyyətlər aşağıdakı ardıcılıqla mənimsənilir: ön xətt oyunçularının qarşılıqlı fəaliyyəti; arxa xətt oyunçularının topun qəbulu və hücum zərbələri zamanı qarşılıqlı fəaliyyəti; ön və arxa xətt oyunçularının qarşılıqlı fəaliyyəti.

İcranın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Hücumçular 4 və 2-ci zonalarda, blok qoyan oyunçular isə əks tərəfdə 4, 3, 2-ci zonalarda yerləşirlər. Verilən signala müvafiq olaraq, bir hücumçu bu zonaların birindən özü topu yuxarıya ataraq, hücum zərbəsi yerinə yetirir. 4 və 3 və ya 3 və 2 zonalarda yerləşən oyunçular blokqoyma yerinə yetirməlidirlər. Blokqoymada iştirak etməyən oyunçu yoldaşını sığortalamağa çalışır və ya hücum zərbəsini qəbul etmək üçün sərbəst hücum zonasına çıxır.
- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, lakin hücum zərbəsi 2-ci zonadan qarşıdan ötürülən topa icra edilir.



- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, lakin hücum zərbəsi 3-cü zonadan qarşıdan ötürülən topa icra olunur.

Müdafiədə komandalı taktiki fəaliyyət.

Bu fəaliyyətin daha geniş yayılmış 2 oyun sistemini qeyd etmək olar: arxaya çəkilməklə (ön xətt oyunçularını istifadə etdiyi müdafiə sistemi) və irəli çəkilməklə (arxa xətt oyunçularının sığortalamağının yerinə yetirdiyi müdafiə sistemi). Qeyd olunan sistemlərin hər birinin adı blokqoymanı sığortalayan idmançı ilə müəyyən olunur.

Voleybolçularda zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən verilən komanda ilə 10-15 m sürətli qaçış.
- Məlik qaçışı (3x10 m). Bir tərəfə üzü qaçış istiqamətinə olmaqla, digər tərəfə kürəyi hərəkət istiqamətinə olmaqla qaçış.
- Müxtəlif start vəziyyətlərindən müxtəlif intervallı start signalı ilə qaçışlar.

Sürət-güc qabiliyyəti üçün hərəkətlər:

- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən iki ayağın təkəni ilə se-riyalarla tullanmalar.
- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sağ (sol) ayağın təkəni ilə tullanmalar.
- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkəni ilə qət etmək. Hər dəfə tullanmaların sayını azaltmağa cəhd göstərmək.
- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkəni ilə qa-çaraq (müəyyən vaxta) qət etmək.
- Divara barmaqlarla maili dayaqdan barmaqların təkəni ilə divardan ayrılmaq.
- Doldurulmuş topun sinədən iki əllə uzağa çoxsaylı atılması.
- Doldurulmuş topun cütlükdə birləşdirici addımlarla yerdəyişmədə biri-birinə atılıb-tutulması.
- Müxtəlif hündürlükdə asılmış toplara qaçaraq təkən verib əllə toxunmaq.
- Müəyyən hündürlükdə rezin amortizatorlardan asılmış topa qa-çaraq, tullanaraq zərbə endirilməsi.
- Gimnastika kəndiri ilə sıçrayış hərəkətləri.



FUTBOL

Topla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Top dayandırma və ona zərbə texnikasının təkmilləşdirilməsi.



Şəkil 68

müəyyən etmək məqsədi ilə arxaya və ya yana yerdəyişmə edilir və lazımı anda topa zərbə vurulur (Şəkil 68).

Əgər siz topun zərbədən sonra aşağıdan uçmasını istəyirsinizsə, bu zaman zərbə ayağının pəncəsini yerə tərəf dartmaq lazımdır. Bu halda ayaq topa aşağı hissə ilə deyil pəncənin üst hissəsinin ortası ilə toxunur. Bu səbəbdən də top yuxarıya deyil, yerə paralel uçar (Şəkil 69).

Havada olan topa pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə.

Topa zərbənin bu üsulundan top uçuşda, yəni havada olarkən istifadə edilir. Bu üsul topun yerdən çox da hündür olmayan uçuşları, hava ilə gələrək oyunçu qarşısında yerə enməsi, yerə paralel uçuşu vəziyyətlərində icra olunur. Bunun üçün topun hərəkət istiqamətinə müvafiq düzgün yer seçmək və vaxtında zərbə vurmaq mühüm şərtidir. Top yerdən nə qədər hündür olarsa, ona zərbə vurmaq da bir o qədər çətinləşir. Topun zərbə üçün daha əlverişli hündürlüyə enməsini



Şəkil 69

Yan tərəfdən enən topa zərbələr.

Yandan uçan topa zərbə vurmaq üçün top yaxınlaşdıqda üzünüzü ona tərəf çevirin və gövdəni dayaq ayağına tərəf əyin, zərbə ayağını yuxarıya-arxaya aparın və pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə yerinə yetirin. Zərbə anı dayaq ayağı yarım bükülü və pəncə üzərinə qalxmış olmalıdır (Şəkil 70).



***Uçan toplara zərbənin
təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:***

1. Divardan 10-15 m məsafədə dayanın. Topu qarşınıza atın. Top diz səviyyəsinə qədər endikdə enən topa zərbə vurun. Əvvəlcə zərbələri pəncənin daxili hissəsi, sonra isə pəncənin üst hissəsinin ortası ilə icra edin.
2. Sol tərəfi divara olmaqla ondan 8-10 addım məsafədə dayanın. Tərəf müqabilinizin (yoldaşınızın) yan tərəfdən sizə atdığı topu gövdənizi dayaq ayağına tərəf əyməklə uçuşda vuraraq divara istiqamətləndirin. 10-15 zərbədən sonra yerlərinizi dəyişin.
3. Tərəf müqabilinizlə bir-birinizdən 15 addımlıq məsafədə dayanın. Növbə ilə hərəkətsiz topu zərbə ilə tərəf müqabilinizə hava ilə elə göndərin ki, top onun qarşısına ensin. Topu qəbul edən oyunçu top uçuşda olarkən zərbə ilə onu geriye qaytarır. 10-15 zərbədən sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.
4. Üç oyunçu təmrinləri yerinə yetirir. Onlardan biri qapıda durur, digəri qapıdan 15m. aralıda dayanır. 3-cü oyunçu qapı xətti üzərindən qapı dirəyinin 10-15 metrliyindən topu hava ilə 2-ci oyunçuya göndərir. O isə top havada olarkən zərbə ilə topu qapıya istiqamətləndirir.



Şəkil 70

Kəsici zərbələr.

Kəsici zərbələr pəncənin daxili və xarici hissəsi ilə icra olunur. Bu zərbələri düz zərbələrdən fərqləndirən başlıca cəhət zərbə qüvvəsinin topun mərkəzindən deyil bir qədər yandan keçməsidir. Bu səbəbdən də top öz oxu ətrafında fırlanaraq, əyri xətti trayektoriya üzrə uçar. Topun fırlanma istiqaməti topun uçuş istiqaməti ilə üst-üstə düşə və ya onun əksinə ola bilər.

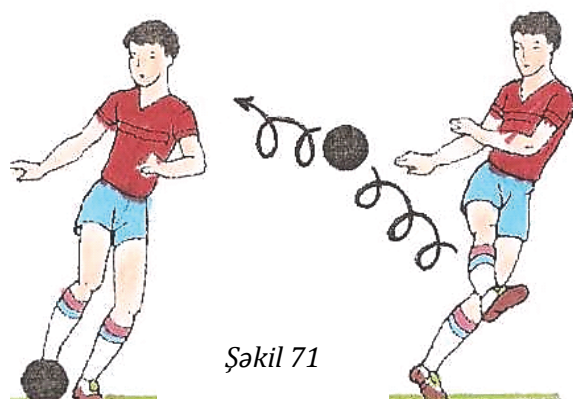
Kəsici zərbələrin pəncənin daxili hissəsi ilə yerinə yetirərkən, pəncə topun dayaq ayağından uzaqda yerləşən tərəfinə toxunur. Zərbə anında pəncə topun səthindən sürüşərək keçir və onu fırladır. (Şəkil 71)





Şəkil 71

Pəncənin xarici hissəsi ilə topa kəsici zərbə endirdikdə isə pəncə topun dayaq ayağının yaxın tərəfinə, ilk olaraq pəncə üstünün barmaqlara yaxın olan hissəsi ilə toxunur. Bundan sonra zərbə ayağı dayaq ayağına tərəf hərəkəti davam etdirir. Pəncənin xarici hissəsi ilə fırladılan top ayaqdan aralanır və öz oxu ətrafında fırlanaraq uçar (Şəkil 72).



Şəkil 71

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Tərəf müqabilinizlə (sınıf yoldaşınızla) 8-10 addım məsafədə dayanaraq topu pəncənin daxili və xarici hissəsinin kəsici zərbələri ilə bir-birinizə ötürməyə çalışın.

2. Dirəklərdən eni 2 addım olan qapı düzəldin. Tərəf

müqabilinizlə hər biriniz bu qapıların bir tərəfində üz-üzə dayanın. Növbə ilə topu kəsici zərbələrlə bu qapıdan keçməklə bir-birinizə ötürün.

3. Yuxarıdakı (2) hərəkət təkrar olunur lakin, dayanmış topa kəsici zərbələr 8-10metrdən növbəli olaraq icra olunur.

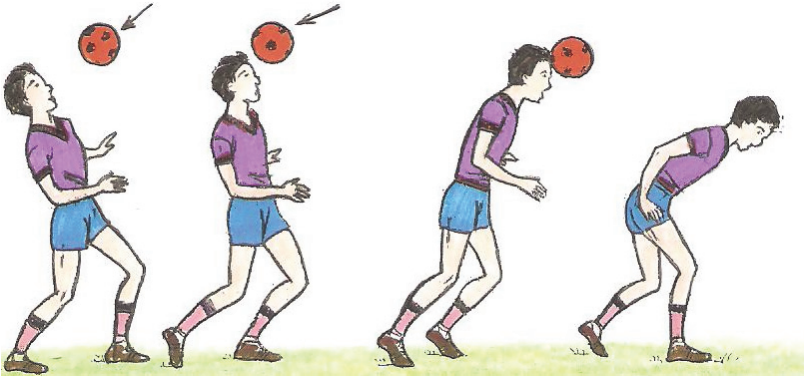
4. Hərəkət üçlükdə icra olunur. Bir şagird qapıda durur, ikinci topu qapıya paralel olaraq zərbə mövqeyində duran üçüncü yoldaşına ötürür. O, isə kəsici zərbə ilə topu qapıya istiqamətləndirir. Sonra yerlər dəyişdirilir.

5. Meydançada zərbələri yerinə yetirmək üçün xətt çəkilir. Xətdən 10-15 m. məsafədə diametri 2-2,5 m. olan dairə çəkilir. Dairə və zərbə xəttinin ortasında hər hansı hündürlüyü olan maneə, məsələn, dirək qoyulur. Növbə ilə zərbə xəttindən top kəsici zərbələrlə dirəyi yandan keçməklə dairəyə göndərilir.

Topa başla zərbələr

Alının ortası ilə topa zərbə.

Oyunçu addım vəziyyətində, ayaqları çiyin enində mövqe tutur. Top yaxınlaşdıqda qıçlar, diz və pəncə-daban oynaqından azacıq bükülür, gövdə arxaya aparılır, kürək əzələləri gərginləşdirilir. Sonra gövdənin buddan yuxarı hissəsi cəld hərəkətlə irəli verilir və başın irəliyə kəskin hərəkəti ilə topa zərbə endirilir. Zərbə anında gövdə meydançanın səthinə perpendikulyar yerləşməlidir. Zərbədən sonra top baxışlarla müşayiət olunur. Əgər topu yuxarı istiqamətdə göndərmək lazımdırsa, o zaman zərbə topun aşağı hissəsinə, nisbətən aşağı trayektoriya lazım olduqda topun orta, hətta yuxarı hissəsinə vurulmalıdır. Alnın orta hissəsi ilə eyni zamanda topu yan istiqamətə də göndərmək mümkündür. Bu zaman zərbə anında baş və gövdə topun göndərilməsi təxmin olunan istiqamətə çevrilir (Şəkil 73).



Şəkil 73

Topa alnın yan hissəsi ilə zərbə.

Bu zərbə topun oyunçuya yan tərəfdən (sağ və ya sol) yaxınlaşdığı hallarda istifadə edilir. Onu icra etmək üçün baş və gövdə topun əks istiqamətinə aparılır. Zərbəni icra etmək üçün gövdə topa tərəf düzəldilir, baş kəskin hərəkətlə topa yaxınlaşdırılır və alnın yan hissəsi ilə topa vurulur. Zərbədən sonra gövdə topun göndərdiyi istiqamətdə hərəkəti davam etdirir (Şəkil 74).

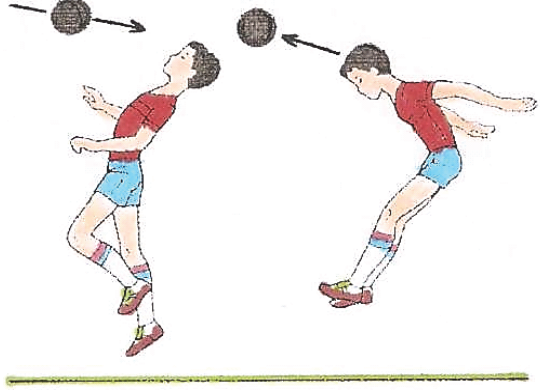


Şəkil 74



Tullanaraq alnın orta hissəsi ilə topa zərbə.

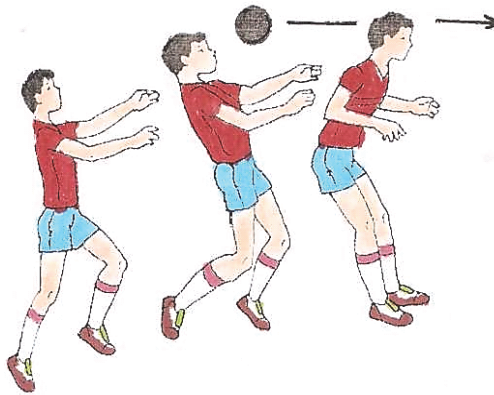
Bu zərbə oyunçunun tullanaraq fəzada dayaqsız vəziyyətində icra olunur. Bunun üçün tullanmanın ən yüksək nöqtəsində öz hərəkətini düzgün koordinasiya etmək lazımdır. Tullanma hər iki qıçın eyni vaxtda təkani ilə icra olunur. Təkanın qaçışdan bir ayaqla, yerindən isə iki ayaqla icra edilməsi daha məqsədəuyğundur. Zərbədən öncə gövdə və baş arxaya aparılır. Tullanmanın ən yüksək nöqtəsində gövdənin qısa və başın kəskin hərəkəti ilə topa zərbə icra edilir. Bundan sonra baxışlar topu müşayiət edir (Şəkil 75).



Şəkil 75

Qaçışdan tullanaraq topa başla zərbə.

Qaçışdan tullanaraq topa zərbənin icrası üçün ilk növbədə təkan effektiv icra olunmalı və tullanmanın ən yüksək nöqtəsində futbolçu öz hərəkətlərini koordinasiya etməlidir. Qaçaraq başla topa zərbənin icrası zamanı qaçış bir neçə addımdan, təkan tək qıçla yerinə yetirilir. Bu zaman hərəkətin icrasında çox mühüm element qarşıdan gələn topu gözləmək deyil, başla topa tərəf qarşılayıcı hərəkət etməkdir. Zərbədən əvvəl gövdə və baş arxaya aparılır, tullanmanın ən yüksək nöqtəsində gövdənin qısa, başın kəskin hərəkəti ilə topa zərbə vurulur (Şəkil 76).

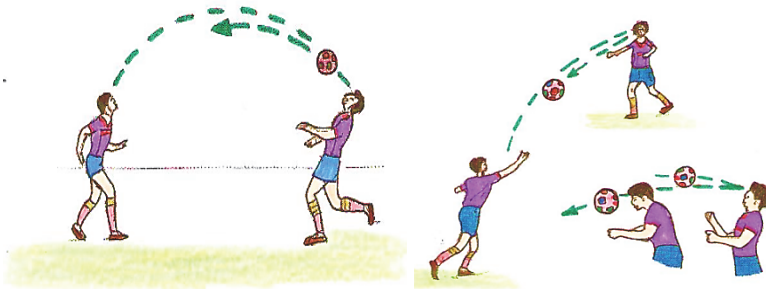


Şəkil 76

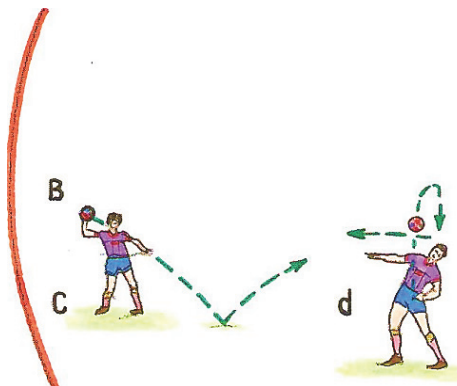


İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Topu qapı dirəyindən (basketbol səbətindən, ağacdən) elə asın ki, o başınızdan 15-20sm. hündürlükdə yerləşsin. Qaçaraq tullanıb asılmış topa alnın ortası ilə zərbələr yerinə yetirin. Hər 10 zərbədən sonra icraçılar (şagirdlər) dəyişirlər.
2. Topu başınız üzərinə yuxarıya atın, qıçları dizdən bükərək gövdəni və başı arxaya aparın, kürək və boyun əzələlərini gərginləşdirin. Top zərbə üçün əlverişli hündürlüyə çatdıqda gövdənin və başın irəliyə, yuxarıya kəskin hərəkəti ilə topa zərbə endirin. Qıçlar başla zərbə anı eyni vaxtda düzəldilir.
3. Topu başınız üzərinə yuxarıya atın və yerindən başın topa zərbəsi ilə onu 1-2 metrlik məsafədən divara vurun. Hərəkəti 15-20 dəfə təkrar edin.
4. 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. Tədrisçən ara məsafəsini artırın.
5. Başla topa zərbələri təkmilləşdirmək məqsədi ilə aşağıdakı şəkildə göstərilən müxtəlif variantlarından istifadə etmək olar (Şəkil 77, 78).



Şəkil 77



Şəkil 78

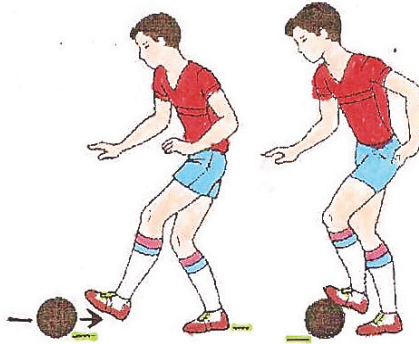


Top dayandırmalar

Oyun prosesində müxtəlif texniki fəndlərin icrası üçün ilk növbədə topa yiyələnmək və ya onu dayandırmaq zərurəti meydana çıxır. Bu texniki fəaliyyət müxtəlif üsullarla yerinə yetirilir. Siz artıq aşağı siniflərdə bu üsulların icra bacarıqlarına yiyələnmişsiniz. 9-cu sinifdə top dayandırmanın icra texnikasının təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur. Çünki topun hərəkət istiqamətindən, uçuş sürətindən, rəqibin fəal müdafiə fəaliyyətindən asılı olaraq topdayandırmanın düzgün və vaxtında icrası oyunun gedişində mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Qarşıdan diyirlənərək gələn topun ayağın altı ilə dayandırılması.

Top qarşıdan oyunçuya tərəf gəlirdi hallarda onun ayağın altı ilə dayandırılmasından istifadə olunur. Bu üsulla topun dayandırılması o qədər də çətin deyildir. Lakin diqqət tələb edir. Topu dayandıracaq ayağın qıçı dizdən azacıq bükülü vəziyyətdə qarşıdan yaxınlaşan topa tərəf aparılır. Ayağın azacıq yuxarı qaldırılmış pəncəsi və aşağıya endirilmiş dabanı top üzərində çəpəki “dam” təşkil edir. Dayaq ayağının pəncəsi isə topun hərəkət istiqamətində yerləşir. Top ayaq altına toxunduğu anda qıç dizdən bükülərək arxaya çəkilir, top yerə yumşaq sıxılır, gövdə irəliyə topun üstünə tərəf əyilir.



Şəkil 79

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

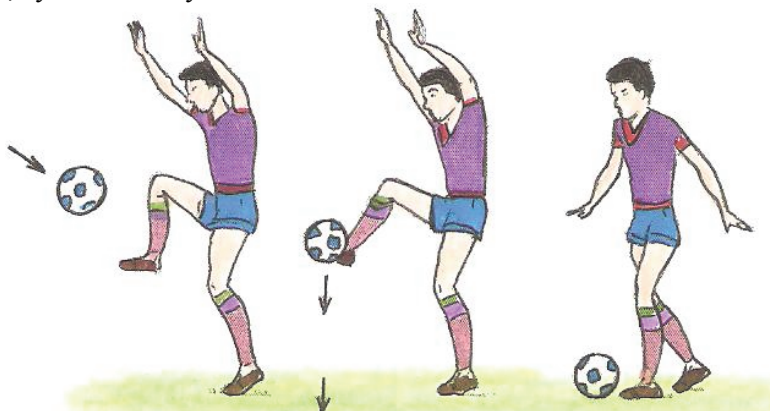
1. Cütlükdə icra olunur: Bir oyunçu topu qarşıda 4-5 m. məsafədə yerləşən tərəf müqabilinə istiqamətləndirir. O isə topu pəncənin daxili hissəsi və ya ayağın altı ilə saxlayır. Hər bir oyunçu hərəkəti ayrı-ayrı üsullarla 10-15 dəfə təkrar edir. Sonra şagirdlər yerlərini dəyişirlər.
2. Top baş üzərinə yuxarıya, elə atın ki, onu dayandıracaq ayaq tərəfdən aşağıya ensin və yerə dəyib qalxdıqda pəncənin daxili hissəsi ilə onu dayandırın.



3. Topu baş üzərinə yuxarıya elə atın ki, o sizdən bir az irəlində yerə ensin. Top yerə dəydikdə onu pəncənin altı ilə dayandırın. Hərəkət 10-15 dəfə təkrar edilir.
4. Cütlükdə icra olunur. Bir oyunçu topu qarşıda dayanmış yoldaşının sol tərəfinə atır. O, isə topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırır. Sonra top sağ ayaq altına göndərilir. Hərəkət ayrı-ayrı üsulla 10-15 dəfə təkrar olunur. Sonra hərəkət dayandırılaraq qarşıdakı oyunçuya ötürmə ilə tamamlanır. Oyunçuların hər biri sağ və sol ayaqla 10-15 topdayandırma – ötürmə yerinə yetirir.
5. Cütlükdə icra olunur. Bir-birinizdən 8-10 addım məsafədə dayanın. Topu yoldaşınıza tərəf elə atın ki, ondan 3-4 addım irəlində yerə ensin, o isə qaçaraq topu dayandırсын və sizə ötürmə etsin. Sonra yerlər dəyişdirilir. Hərəkət 10-15 dəfə təkrarlanır.

Hava ilə gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.

Oyunun gedişində futbolçu müxtəlif istiqamətlərdən, hündürlükdən gələn, o cümlədən, yuxarıdan enən topları dayandırmaqlı olur. Belə toplar pəncənin daxili hissəsi və pəncənin üst hissəsi ilə dayandırılır. Topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırarkən dayaq ayağı topun təxmini enmə yerindən 30-35sm. irəlində yerə qoyulur. Topu dayandıracaq ayaq dizdən bükülərək irəliyə-yuxarıya elə aparılır ki, top pəncənin daxili hissəsinə toxunsun. Toxunma anında topu dayandıracaq ayaq yumşaq arxaya çəkilir, topun hərəkət sürətini azaldır və topdayandırma yerinə yetirilir (Şəkil 80). Bu üsulla bud səviyyəsindən aşağı hündürlükdə gələn toplar dayandırılır. Bu hündürlükdən nisbətən yuxarı gələn topları isə yuxarıya tullanmaqla, eyni üsulla dayandırılır.

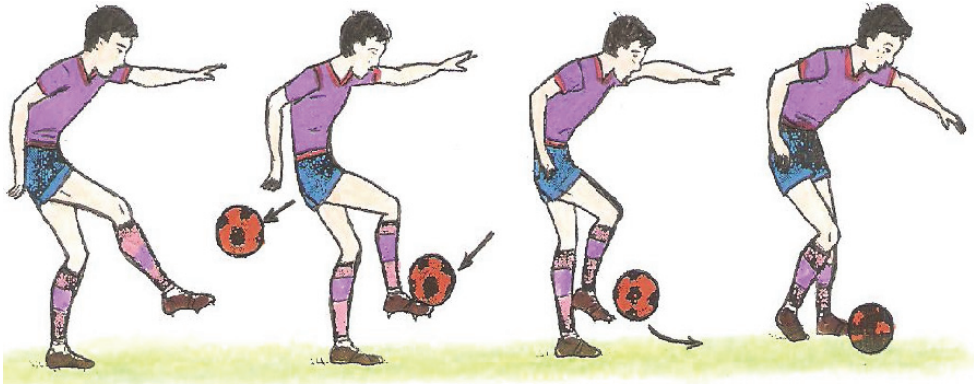


Şəkil 80

Topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.



Əgər top hava ilə gələrək oyunçunun qarşısında yerə enirsə, bu zaman top pəncə üstünün ortası ilə dayandırılır. Belə halda dayaq qıçı dizdən bükülür, zərbə ayağı da dizdən bükülür, pəncəsi aşağıya dartılır, top gələn istiqamətə, topu qarşılamaq üçün irəliyə-yuxarıya aparılır. Yuxarıdan enən top pəncə üstünün orta hissəsi ilə qarşılır və topu dayandıran ayaq cəld, yumşaq hərəkətlə aşağı endirilməklə topun hərəkət sürətini azaldır. Topdayanma yerinə yetirilir (Şəkil 81).



Şəkil 81

Yuxarıdan enən topun pəncə üstünün ortası ilə dayandırılması.

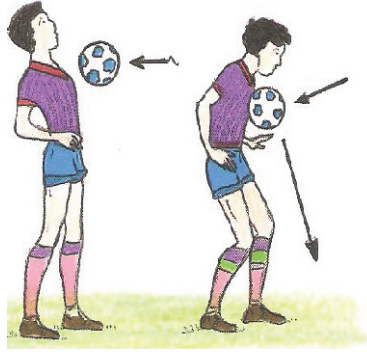
İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Yerdən 10-15 sm. hündürlükdə asılmış topu yelləderək onu pəncənin ortası ilə dayandırmaq. Hərəkət 10-15 dəfə təkrar olunur.
2. Yerdən 40-45 sm. hündürlükdə asılmış topu yelləderək onu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırmaq. Hərəkət 10-15 dəfə təkrarlanır.
3. Topu başınız üzərinə yuxarıya atın və enən topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırın. Sonra hərəkət təkrar olunur və top pəncənin ortası ilə (üst hissəsi ilə) dayandırılır. Hərəkət 15-20 dəfə təkrar olunur.
4. Yoldaşınızla bir-birinizdən 6-7 addım məsafədə üz-üzə dayanın. Topu hava ilə yoldaşınıza tərəf atın. O, isə topu pəncə üstünün ortası ilə dayandırır və pəncənin daxili tərəfi ilə topu sizə qaytarır. Təkrar olaraq topu yoldaşınıza atın və o topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırır. Hərəkət bu ardıcılıqla 20-25 dəfə təkrar olunur, sonra yerlər dəyişdirilir.
5. Hərəkət cütlükdə icra edilir. İki oyunçu bir-birindən 15-20 addım məsafədə dayanır və növbə ilə topu bir-birinə elə ötürür ki, top tərəf müqabilinin üzərinə enir. Uçub gələn top yuxarıda qeyd olunan iki üsulla dayandırılır.



Topun sinə ilə dayandırılması.

Bu texniki üsul başla oyun üçün əlverişli imkan olmadıqda və topun yuxarıdan oyunçu üzərinə endiyi hallarda istifadə edilir. Topun qəbulundan əvvəl ayaqlar addım vəziyyətində və ya çiyin enində bir qədər geniş qoyulur, qıçlar dizlərdən azacıq bükülür, qollar yanlara və arxaya aparılır. Sinə topu qarşılamaq üçün önə verilir. Top sinəyə toxunduğu anda gövdə kəskin olaraq arxaya çəkilir, arxadakı qıç bükülür, çiyinlər irəli çıxarılır, sinə daxilə çəkilir. Nəticədə topun hərəkət sürəti azalır və o oyunçunun qarşısında yerə enir. Rəqibin topu ələ keçirməməsi üçün oyunçu gövdəsini yana çevirməklə topu “örtür” (Şəkil 82).



Şəkil 82

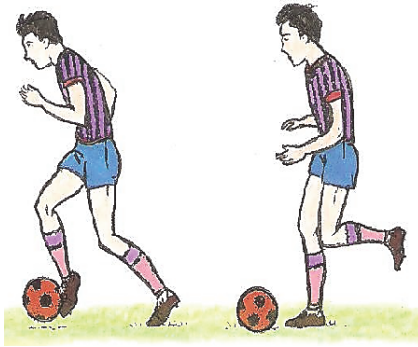
Topun sinə ilə dayandırılması.

Topaparma

Müasir futbolda topaparma dəqiq top ötürmənin mümkün olmadığı, komanda yoldaşlarının müdafiəçilər tərəfindən mühafizə olunduğu bütün hallarda azad zonaya və ya əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün istifadə olunan üsuldur. Yaxşı topaparma bacarığına malik olan oyunçu həmişə öz komandası üçün çox yararlıdır. Topaparma topa zəif toxunuşlarla yerinə yetirilir. Şəkil 23 Topu nəzarətdə saxlamaq və onda əks fırlanma effekti yaratmaq üçün topu itələyən zərbələr onun aşağı hissəsinə endirilir (Şəkil 83). Topaparma zamanı bir neçə mühüm məsələ diqqət mərkəzində olmalıdır. İlk növbədə oyunçu həm topu, həm də meydançadakı şəraiti görməyi bacarmalıdır. Əgər rəqib sizi qarşılırsa, o halda top irəliyə daha çox buraxıla bilər. Bu da sizə hərəkət sürətini artırmağa imkan verir. Əgər rəqib yaxındadırsa, o halda topun özünüzdən çox aralanmasına imkan verməyin. Çünki bu rəqibin onu ələ keçirməsinə imkan yaradacaqdır. Rəqib topu ələ keçirmək üçün sağdan yaxınlaşırsa topu sol ayaqla və ya əksinə soldan yaxınlaşırsa sağ ayaqla topaparma icra edin. Çalışmaq lazımdır ki, sizin bədəniniz həmişə topla rəqib



arasında yerləşsin (Şəkil 84). Topaparma zamanı daha çox yol verilən səhv diqqətin və baxışların həmişə topda olması, topun həmişə xeyli irəli aralanmasıdır. Belə hallarda effektiv topaparma mümkün deyildir. Bunun əsas səbəbi pəncə-daban nahiyyəsinin həddindən artıq gərgin saxlanmasıdır. Nəticədə topaparma üçün topa vurulan zərbə-itələmə güclü alınır və top həddindən artıq oyunçudan uzaqlaşır. Bu çatışmazlığın aradan qaldırılması üçün zəif doldurulmuş topa topaparma hərəkətlərini yerinə yetirmək və icra texnikasını yaxşı mənimsəmək lazımdır. Tədrisən topun doldurulması normaya yaxınlaşdırılır.



Şəkil 83

Şəkil 84



Topaparma

Topaparmada topun gövdə ilə
“örtülməsi”

Topaparmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Topaparmanı düz istiqamətdə, aşağı tempdə və hər bir addımda topa toxunmaqla icra edin və topaparmanı sağ və sol ayağın növbəli zərbə-itələmə hərəkəti ilə yerinə yetirin.
2. Meydançada diametri 8-9 addım olan dairə çəkin. Topaparmanı dairənin xətti üzərində sağ və sol ayaqla aparmağa çalışın. Hərəkətləri əvvəlcə aşağı tempdə yerinə yetirin.
3. Meydançada uzunluğu 20-25 addım və eni 1 addım olan 2 paralel xətt çəkməklə dəhliz yaradın. Topaparmanı hər iki ayağın növbəli toxunması ilə yerinə yetirin, tədrisən dəhlizin enini 50 sm-ə qədər azaldın.
4. Meydançada diametri 10 addım olan dairə çəkilir. Onun daxilində isə diametri 9 addım olan dairə çəkməklə konsentrik dairəvi dəhliz yaradılır. Bu dəhlizdə topaparma yerinə yetirilir. Topaparma zamanı hər addımda topa toxunma icra olunur. Tədrisən topaparmanın sürətini artırın. Bu zaman həm pəncənin daxili, həm xarici hissəsi ilə topa zərbə itələmə hərəkətləri yerinə yetirin.



5. Meydançada bayraqcığ sancın və bayraqcıqdan 20 addım aralıdan topu və bayrağı görməklə topaparma yerinə yetirin. Başı mümkün qədər yuxarıda saxlamağa çalışın.
6. Meydançada müxtəlif nişanlar, bayraqcılar, dirəklər qoyun və hər bir maneəyə çatdıqda hərəkət istiqamətini dəyişməklə topaparmanı yerinə yetirin.

Aldadıcı hərəkətlər (Fintlər)

Futbol kollektiv oyundur: burada hər bir oyunçu mümkün qədər tez topa yiyələnmək və rəqib komandanın qapısına yaxınlaşaraq topu qapıya vurmaq və ya əlverişli mövqedə yerləşən komanda yoldaşına ötürməyə çalışır. Rəqib komandanın oyunçuları da eyni məqsədlə mübarizə aparırlar. Beləliklə, istənilən oyunçunun topla irəliləməsi rəqib komandanın təşkil etdiyi müdafiə sistemini keçməklə mümkün olur. Belə hallarda topla irəliləyən oyunçu qıçlarla, gövdə ilə müdafiəçini keçib getmək məqsədi ilə fintlər-aldadıcı hərəkətlər yerinə yetirir. Aldadıcı hərəkətlər futbol oyununun ən maraqlı və cəlbedici elementləridir. Aldadıcı hərəkətləri həm müdafiə, həm də hücum xəttinin oyunçuları icra etməyi bacarmalıdır.

Aldadıcı hərəkətləri mümkün qədər təbii icra etməyi öyrənmək lazımdır. Bu hərəkətlər olduqca çoxsaylı və fərvidir. Məşhur futbolçuların meydançada hərəkətlərini izlədikdə onların bir neçə aldadıcı hərəkətləri çox ustalıqla yerinə yetirdiklərini və belə hərəkətləri özlərinin “əsas silahına” çevirdiklərinin şahidi olmaq mümkündür. Aldadıcı hərəkətlər olduqca müxtəlifdir. Məsələn:

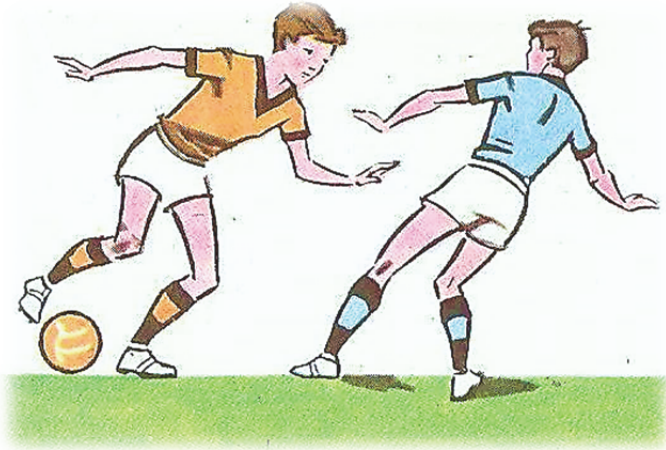
“Rəqibdən yana yayınma”. Oyunçu topaparma ilə irəliləyir. Rəqib topu ələ keçirmək üçün hücum etdikdə topu aparan oyunçu gövdəsini yana əyir, həmin tərəfə ayağı ilə holaylandırma, imitasiya (yamsılama) edir, bununla da topu məhz həmin istiqamətdə aparacağını göstərməyə çalışır. Burada məqsəd rəqibi buna inandırmaq və onu həmin istiqamətdə yerdəyişməyə vadar etməkdir. Rəqib həmin tərəfə hərəkət etdikdə isə topla olan oyunçu sürətli və əks tərəfə cəld hərəkət etməklə rəqibi topu ələ keçirmək imkanından məhrum edir (Şəkil 85).

“Zərbə üçün aldadıcı holaylandırma”. Topla irəliləyərkən rəqib oyunçu topu ələ keçirmək üçün yaxınlaşdıqda ayaqla yan tərəfə holaylandırma edərək guya topu o tərəfə zərbə ilə göndərmək istədiyinizi nümayiş etdirirsiniz. Rəqib bu hərəkətinizə reaksiya verərək topu ələ keçirmək üçün, təxmin olunan hərəkət istiqamətinə tərəf yerdəyişmə edəcək və bu zaman siz çox da güclü olmayan zərbə ilə topu əks tərəfə və ya rəqibin yerdəyişməsinin yanından istədiyiniz istiqamətə apara bilərsiniz.

Bu aldadıcı hərəkət əvvəlcə passiv formada mənimsənilir, bu məqsədlə istənilən əşyadan (dirək, ağac, daş və s.) istifadə etmək olar. Çoxda böyük olmayan sürətlə həmin əşyalara tərəf topaparmalara icra edilir, həmin əşyaya 2-3 addım qalmış ayaqla topu sağa (sola) vurmaq üçün yalançı holaylandırma hərəkəti yerinə yetirilir və dərhal da sola (sağa) topaparma icra olunur. Bu hərəkət kifayət



qədər mənimsənildikdən sonra onu tərəf müqabili ilə icra etmək olar. Hərəkətin icrası təkmilləşdikcə tərəf müqabili tədricən fəal müdafiə funksiyasını yerinə yetirməyə başlayır.

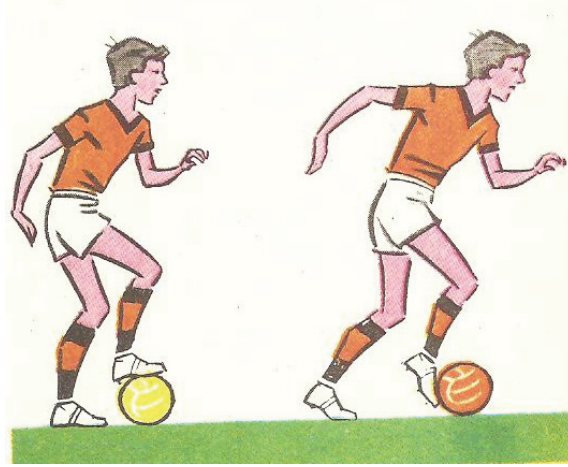


Şəkil 85

“Yalançı topdayandırma”

Bu aldadıcı hərəkət iki formada yerinə yetirilə bilər. Birinci halda topa irəliləyərkən ayağı topun üstünə qoymaqla onun irəliyə hərəkəti dayandırılır və rəqib oyunçu buna müvafiq irəliləməsini zəiflətdikdə ayaq topun üstündən götürülür və güclü olmayan zərbə ilə istənilən istiqamətə hərəkət edilir. İkinci halda isə topun dayandırılması hərəkəti sadəcə imitasiya edir, yamsılayır. Bu zaman sürətlə irəliyə hərəkət edən oyunçu sadəcə olaraq ayağını topun üzərinə qaldırır və bir an sanki onu saxlayacağını nümayiş etdirir. Ani olaraq topa toxunmaqla onu əvvəlki istiqamətdə daha sürətlə apararaq, rəqibi keçərək hərəkəti davam etdirir (Şəkil 86).

Bu hərəkətin təkmilləşməsinə öz sinif və ya komanda yoldaşınızla birlikdə nail ola bilərsiniz. Öz yoldaşınızdan 8-10m. aralıdan ona doğru topaparma yerinə yetirin, ona 1,5-2 addım qalmış kəskin olaraq topu ayağınızla yuxarıdan yerə sıxaraq dayandırın və tez ayağınızı topdan götürərək onu irəliyə itələyin və sürətlə yoldaşınızın yanından keçməklə hərəkəti davam etdirin. Tərəf müqabiliniz əvvəlcə bu fintə reaksiya verməməlidir. Lakin bu fintin sürətli icrasına nail olduqdan sonra o sizin hərəkətinizə reaksiya verməli, müdafiəçi funksiyasını yerinə yetirməlidir. Sonra yerinizi dəyişirsiniz.



Şəkil 86

“Topatma” – rəqibə yaxınlaşdıqda topu onun sağ (sol) tərəfindən zəif zərbə ilə yana istiqamətləndirir, özünü isə onun sol (sağ) tərəfindən keçərək sürətlə irəli istiqamətlənmiş topa yaxınlaşır və topaparma davam etdirirsiniz. Bu hərəkət əvvəlcə müxtəlif əşyalardan və avadanlıqlardan istifadə etməklə avtomatlaşdırma səviyyəsinə çatdırılır, sonra isə aldatma hərəkəti tərəf müqabilinin fəal müqaviməti şəraitində təkmilləşdirilir.

“Topla uzaqlaşma”. Divardan bir neçə addım aralıda dayanın və pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə vuraraq topu divara göndərin. Top divardan qayıtdıqda topa tərəf guya zərbə vurmaq üçün yalançı holaylandırma hərəkəti icra edin. Bu zaman irəliyə hərəkət edən zərbə ayağı topun üstündən keçərək irəlidə və dayaq ayağının yanında yerə qoyulur. Sürətlə ağırlıq həmin ayaq üzərinə keçirilir və cəld arxaya dönmə (arxaya topun hərəkət istiqamətinə) icra olunur və topun divara dəyib qayıtdığı istiqamətdə topaparma yerinə yetirilir. Hərəkət avtomatlaşdıqdan sonra onu komanda yoldaşları ilə yerinə yetirmək mümkündür.

“Topu komanda yoldaşına qoyub getmək”. Bu aldatma hərəkətinin öyrədilməsində bir neçə şagird iştirak edir. Oyunçulardan biri sürətlə topaparma yerinə yetirir və rəqibə 2-3 addım qalmış topu kəskin hərəkətlə arxadan gələn komanda yoldaşı üçün saxlayır. Özü isə topun üstündən keçib sürətlə irəliyə hərəkət edir və müdafiəçini arxasınca aparır. Topa yaxınlaşan komanda yoldaşı onu zərbə ilə qapıya yönəldir və ya daha əlverişli vəziyyətdə dayanmış komanda yoldaşına ötürür.

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Rəqibə çiyinlə təkən vurmaqla topun ələ keçirilməsi.

Bu sadə lakin topu ələ keçirməyin çox effektiv üsuludur. Bir qayda olaraq bu üsul top aparan rəqiblə yan-yanə qaçdıqda tətbiq edilir. Çiyinlə təkən rəqibin bədəninin ağırlığı müdafiəçidən uzaqdakı ayaq üzərinə keçirdikdə icra edilir. Təkən rəqibin çiyinə vurulmalıdır. Bu zaman qol gövdəyə sıxılır. Çiyinə düzgün yerinə yetirilmiş təkən hərəkətindən sonra bir qayda olaraq rəqib müvazinətini və topa nəzarətini itirir (Şəkil 87). Bu isə müdafiəçinin topu ələ keçirməsi üçün kifayətdir. Bir mühüm şərti yadda saxlamaq lazımdır ki, çiyinlə təkən rəqibin ağırlığının yaxın ayaq üzərində olduğu halda yerinə yetirildikdə müdafiəçi özü müvazinətini itirə bilər. Çünki bədəninin ağırlığının yaxın ayaq üzərində olduğu halda rəqibin dayanıqlılığı daha yüksəkdir.



Şəkil 87

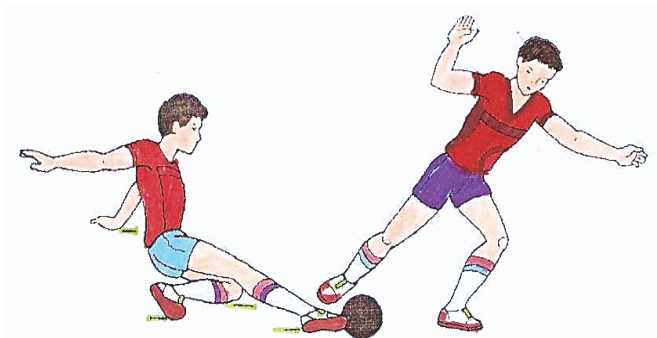
Çiyinlə təkənin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Tərəf müqabili ilə əvvəlcədən rolları müəyyənləşdirməklə hərəkət cütlükdə biri şərti hücumcu, digəri müdafiəçi olmaqla yerinə yetirilir. Çiyin-çiyinə meydançada addımla irəliləyin. Rəqib uzaq ayaq üstə dayaqda olduqda müdafiəçi çiyini ilə onun çiyinə təkən edir.
2. Eyni hərəkət (1) yerinə yetirilir. Lakin oyunçular meydançada aşağı tempdə qaçışla hərəkət edirlər.

Sürüşərək topu ələ keçirmək.

Bu futbolda nisbətən çətin texniki üsul hesab olunur. Bu üsul rəqibdən topu digər başqa yollarla almağın mümkün olmadığı və top aparan rəqibin artıq yandan keçib getdiyi hallarda istifadə olunur. Sürüşərək topu ələ keçirmə top aparan idmançıya nəzərən qarşıdan, yandan və arxadan icra oluna bilər. Bu texniki üsulun icrası aşağıdakı tərzdə yerinə yetirilə bilər. Topu oyunçunun ayaqları altından vurub çıxartmağın mümkün olduğunu müəyyən etdikdən sonra rəqibdən aralıdakı ayaqla geniş addım icra olunur və sürüşmə hərəkəti ilə ayaq rəqibin qarşısına çıxarılır. Top pəncənin daxili hissəsi və ya pəncənin altı ilə itələnərək rəqibdən uzaqlaşdırılır (Şəkil 88).





Şəkil 88

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Şagirdlər paralel sıralarda düzülürlər, müəllim sıraların qarşısında 10-15m məsafədə durur və sıralara tərəf ötürmə edir. Sıranın önündə dayanan şagirdlər (1-ci cütlük) biri-biri ilə yarışaraq, digərini qabaqlamağa və topu müəllimə qaytarmağa çalışırlar.
- Şagirdlər biri-birinə paralel olan sıralarda yerləşirlər, top sərbəst zonaya atılır, hər iki sıranın istiqamətləndiriciləri ötürmə ilə eyni vaxtda top ardınca qaçırlar. Daha sürətli oyunçu start xəttindən 20-25 m məsafədə çəkilmiş xətti topaparma ilə keçir. Onunla yanaşı qaçan rəqib topu sürüşərək vurub çıxartmağa çalışır. Start müxtəlif vəziyyətlərdən yerinə yetirilə bilər.

Oyun taktikasının təkmilləşdirilməsi

Futbol oyununda ayrı-ayrı komanda üzvlərinin yaxşı fiziki, texniki hazırlığa malik olmaları heç də həmin komandanın qalib gələcəyinə tam zəmanət vermir. Çünki kollektiv fəaliyyət növü olan futbolda hər bir oyunçunun malik olduğu hazırlıq potensialı komanda yoldaşlarının hazırlığı ilə uzlaşmalı və rəqib komandanın oyununun imkan verdiyi anlarda reallaşdırılmalıdır. Beləliklə, **taktika bir komanda üzvlərinin hazırlıq potensialının oyun prosesində qalib gəlməklə reallaşmasına imkan verən birgə fəaliyyətin təşkili üsuludur.** Taktika hücum və müdafiədə fərdi, qruppalı və komandalı fəaliyyətləri özündə birləşdirir.

Müdafiədə taktiki fəaliyyət. Futbol oyununda zona, fərdi və qarışıq müdafiə sistemləri mövcuddur. Zona müdafiə sistemində hər bir futbolçu meydançanın onun üçün müəyyən edilmiş zonasında müdafiə fəaliyyətini yerinə yetirir. Fərdi müdafiə sistemində isə topun itirildiyi hallarda müdafiə olunan komandanın hər bir oyunçusu rəqib komandanın ayrı-ayrı oyunçularının fəaliyyətini məhdudlaşdırmaq üçün fərdi məsuliyyət daşıyırlar.

Qarışıq müdafiə sistemində isə yuxarıda qeyd olunan fərdi müdafiə və zona müdafiə sistemlərindən birlikdə istifadə edilir.



Hücumda taktiki fəaliyyət. Hücumda fərdi taktiki fəaliyyət topla və topsuz yerinə yetirilə bilər. Topsuz taktiki fəaliyyət sərbəst zonaya çıxış, top qəbulu üçün “açılmaq” və müəyyən zonaların komanda yoldaşı üçün azad olunması məqsədi ilə fəaliyyət göstərməkdən ibarətdir.

Topla taktiki fəaliyyətə bütün texniki üsulla zərbələr, topaparma, aldadıcı hərəkətlər və s. daxildir. Qruppalı taktiki fəaliyyətə 2, 3 və daha artıq oyunçuların qarşılıqlı əlaqəsi daxildir. Onlar topun komanda yoldaşlarına ötürülməsini həyata keçirirlər. Ötürmələr ötürmə istiqamətindən asılı olaraq – düz, düzünə, köndələn, dioqanal üzrə və məsafəyə görə isə qısa, orta, uzun ola bilər. Ötürmələr aşağıdan və hava ilə yerinə yetirilir.

Komandalı taktiki fəaliyyət hücumda, yarım müdafiədə və müdafiə xəttində futbolçuların sayını müəyyənləşdirən taktiki sistem çərçivəsində həyata keçirilir. Komandalı fəaliyyətə yiyələnmənin əsas vasitəsi iki tərəfli oyundur.

Taktiki kombinasiyalar.

Taktiki kombinasiya – meydançada iki və ya bir neçə futbolçunun hər hansı oyun tapşırığının yerinə yetirilməsində birgə fəaliyyətidir. Taktiki kombinasiyalar oyunun gedişindən asılı olaraq müxtəlif ola bilər. Belə kombinasiyaların reallaşdırılmasının bir neçə üsulu vardır. Bunlara aşağıdakıları misal göstərmək olar:

1. “Divar ötürməsi” – iki və ya bir neçə oyunçunun topa bir toxunma ilə ötürməsindən ibarət kombinasiyadır. Bu kombinasiyanın mahiyyəti ondan ibarətdir ki, topla irəliləyən oyunçunun hərəkət istiqamətini müdafiəçi kəsədikdə o topu yan tərəfdə yerləşən komanda yoldaşına ötürür, hərəkət istiqamətində meydançanın müdafiəçidən boş olan yerinə çıxır, bir toxunuşla topu həmin yerə göndərən komanda yoldaşının ötürülməsini qəbul edir və irəliləməni davam etdirir. İlk baxışda sadə görünən bu taktiki kombinasiya oyunçudan dəqiqlik və düşüncə tələb edir. Bir toxunuşla ötürmə elə hesabla yerinə yetirilməlidir ki, topu qəbul edəcək oyunçu vaxtında, nəzərdə tutulmuş yerdə və ən əsası isə hərəkət sürətini azaltmadan topa yiyələnmə bilsin.

“Divar” taktiki kombinasiyanın icrası əvvəlcə passiv sonra isə fəal müqavimət şəraitində təkmilləşdirilə bilər. Birinci halda passiv müdafiəçi rolunu hər hansı əşya – dirək, bayraq və s. oynaya bilər.

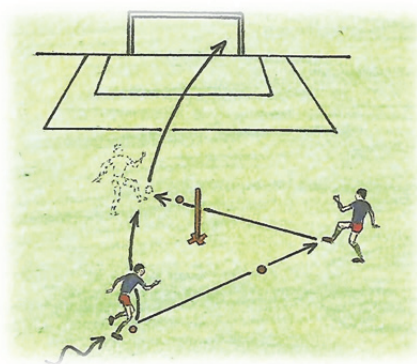
Şəkil 89-də “Divar” kombinasiyanın sadə icra variantı göstərilmişdir.

Bu variant yaxşı mənimsəniləndikdən sonra müdafiəçinin fəal müqaviməti şəraitində kombinasiya “işlənir”.

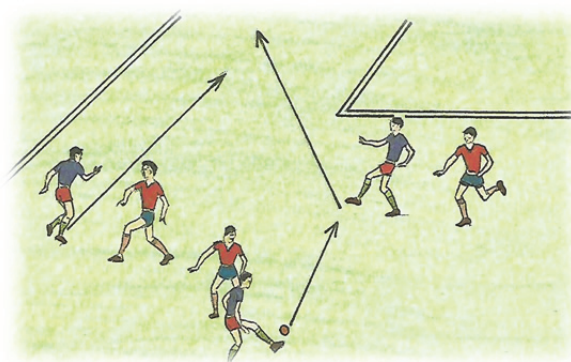
2. “Üçbucaq” – üç oyunçu arasında ötürməyə əsaslanan taktiki kombinasiyadır. Bu kombinasiya oyunçuların dayanmış, yerdəyişmə vəziyyətlərində, həmçinin aldadıcı fəaliyyəti ilə icra oluna bilər. Bu taktiki kombinasiyanın sadə variantı 90-cı şəkildə verilir.

Burada rəqib əhatəsində olan oyunçular sadə və dəqiq ötürmə ilə komanda yoldaşlarını əlverişli mövqeyə çıxarırlar.





Şəkil 89



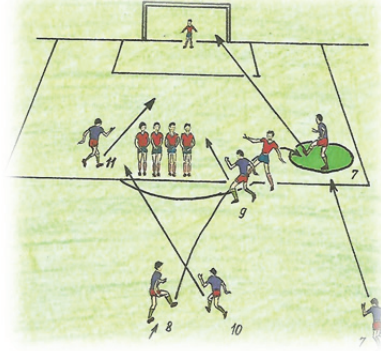
Şəkil 90

3. “Çarpazlaşma” – bu taktiki kombinasiyanın mahiyyəti ondan ibarətdir ki, topla olan oyunçu öz komanda yoldaşına tərəf irəliləyir və onların yolu kəsişdiyi yerdə rəqib oyunçu topu, kimin aparacağını müəyyən edə bilmir. Bu səbəbdən də hər iki oyunçu fəaliyyət sərbəstliyi əldə edirlər. Taktiki kombinasiyalar özünü standart vəziyyətlərin, sərbəst və cərimə zərbələrinin icrası zamanı daha aydın şəkildə biruzə verir. Nəzərə almaq lazımdır ki, məhz belə şəraitlərdə daha çox top qapıdan keçirilir. Belə kombinasiyalardan ikisində oyunçuların fəaliyyəti nümunə kimi aşağıdakı 91, 92-də şəkildə verilir .

Qapıdan təxminən 18-20 metr məsafədən cərimə zərbəsi təyin olunmuşdur. Müdafiə olunan komanda 4 oyunçudan ibarət “divar” qurmuşdur. “Divar” cərimə yerinə yaxın küncü “örtmüşdür”. 8 №-li oyunçu topa zərbə vurmaq üçün qaçır, onunla eyni vaxtda 10 №-li komanda yoldaşı 11 №-li hücumçu yoldaşına tərəf qaçır, həmçinin həmin istiqamətə 9 №-li oyunçu da hərəkət edir. Beləliklə, rəqib komandada qapıya hücumun məhz bu istiqamətdən icra olunacağı təsəvvür

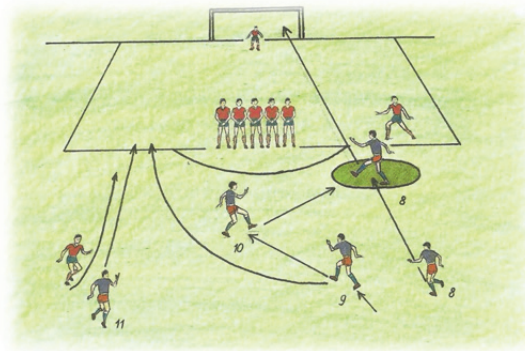


yaradılır. Nəticədə cərimə meydançasının sağ tərəfi müdafiəçilərdən azad olur. 8 №-li oyunçu həmin yerə ötürmə edir. Əvvəlcədən özünü bu kombinasiyada iştirak etməyəcək kimi göstərən 7 №-li oyunçu həmin ötürmə yerinə çıxır və qapıya zərbə vurur.



Şəkil 91

Digər taktiki kombinasiyada cərimə meydançasının yanında təyin olunmuş cərimə zərbəsinin icrası zamanı oyunçuların fəaliyyəti əks etdirilir. Müdafiə olunan komanda 5 oyunçu ilə divar quraraq yaxın küncü "bağlamışdır". 9 №-li oyunçu öz hərəkəti ilə topu qapıya vuracağı təsəvvürünü yaradır və gözlənilmədən topu 10 №-li oyunçuya ötürərək guya ötürmə almaq üçün divarın arxasına tərəf qaçır. Onunla eyni vaxtda 11 №-li oyunçu da həmin istiqamətə yerdəyişmə edir. Müdafiə olunanların diqqəti sol tərəfə yönəldikdə 10 №-li oyunçu topu əlverişli hücum mövqeyinə çıxan 8 №-li oyunçuya ötürür ki, o da qapıya zərbə yerinə yetirir.



Şəkil 92

BADMİNTON

Bu idman oyunu məzmun və icra xüsusiyyəti ilə çevikliyin, sürətin, dözümlülüyn inkişafına və rəqibin fəaliyyətini əvvəlcədən müəyyənləşdirmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Bu oyunu həm iki, həm də dörd oyunçu oynaya bilər. Badmintonu yolda, açıq havada ilin istənilən fəslində düz səthi olan istənilən meydançada oynamaq olar.

Oyunun tarixi

Hələ bizim e.ə. XII əsrdə Çində lələkdən istifadə etməklə oynanılan oyun zaman keçdikcə Avropada və Amerika qitəsində yayılmağa başladı. 1873-cü ildə qeyd olunan oyun üzrə turnir İngiltərənin Badminton şəhərində keçirilir və şəhərin adı ilə müasir badminton adını alır. 1876-cı ildə badmintonun oyun qaydaları işlənilib hazırlanır. 1934-cü ildə Beynəlxalq Badminton Federasiyası (İBF) təsis olunur. 1977-ci ildə İsveçrədə birinci rəsmi Dünya Çempionatı keçirilir. Uzun illər Badminton Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Yalnız 1992-ci ildə Barselonada bu idman oyun növü Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilir. İndoneziyalı idmançılar bu idman növündə həm kişilər, həm də qadınlar arasında ilk Olimpiya Çempionları oldular.

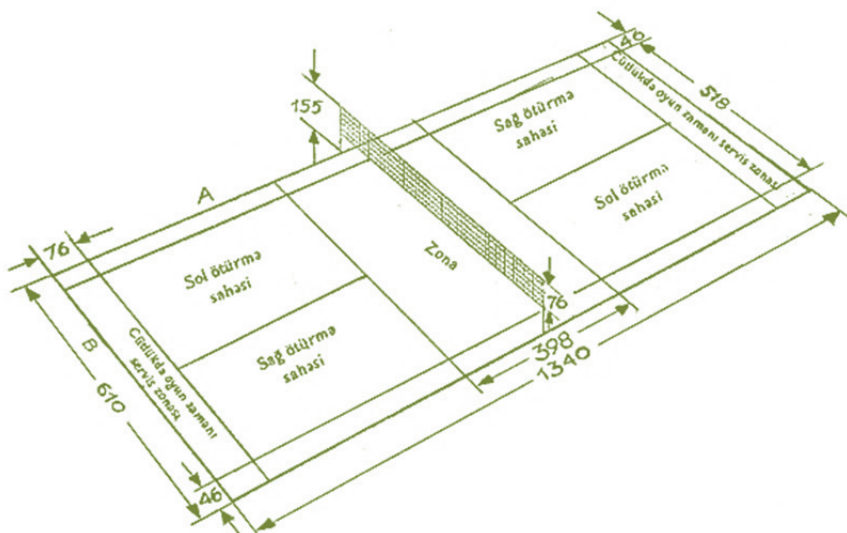
Badminton oyununun əsas oyun qaydaları

Badminton oyunu bir təkbə-tək və iki cütlük arasında müxtəlif ölçülü meydançalarda keçirilir. Badminton oynanılan meydançanın standart ölçüləri şəkil 106-da verilmişdir. Cütlüyün oyunu üçün meydançanın uzunluğu 1340 sm, eni 610 sm-dir. İki oyunçunun oyununda meydançanın eni 518 sm-dir. Oyun meydançası iki dirək arasında çəkilmiş, uzunluğu 610 sm, eni 76 sm olan torla iki yerə bölünür. Torun yuxarı hissəsi 155 sm. hündürlükdə bərkidilir. Tor iki dirəklər arasında elə möhkəm çəkilir ki, meydançanın ortasında onun yerdən hündürlüyü 152 sm-dən az olmamalıdır.

Badminton oynanılan raketka (çəkisi 135-190 qr.) tennis raketkasına oxşayır. Badminton oyunu üçün top üzərinə dəri və ya onun əvəzləyicisi çəkilmiş propkadan və ona dairəvi bərkidilmiş lələklərdən ibarətdir (çəkisi 4,5-7qr.)

Yeniyyətə və uşaqların cütlüklər oyunçularda oyun hesabı 15 xala, tək oyunçularda isə 11 xala kimi hesablanır. Oyun üç hissədə keçirilir. Kimin oyuna başlaması püşkatma yolu ilə müəyyənləşir. İkinci hissədə topu oyuna daxil etmək hüququ birinci hissədə qalib gəlmiş oyunçuya və ya cütlüyə verilir. Əgər üçüncü həlledici hissə keçirilsə, o zaman hesab 8 (cütlük) və ya 6 (tək) xal olduqda oyunçular yerlərini dəyişirlər.





Şəkil 93

Badminton oyunu üçün meydança

Oyunun əvvəlində valan oyuna daxil edən və qəbul edən oyunçular meydançanın sağ tərəfindəki özlərinin valanı oyuna daxil etmə sahəsini tuturlar. Tək oyunçuların görüşündə ilk valanı oyuna daxil etmə və cüt xallarda valan (top) meydançanın sağ hissəsindən rəqibin sağ meydançasına göndərilir. Əgər valan oyuna daxil edilərkən lazımı sahəyə düşmürsə, o halda rəqib topu oyuna daxil etmək hüququ qazanır. Hesab bu halda dəyişmir.

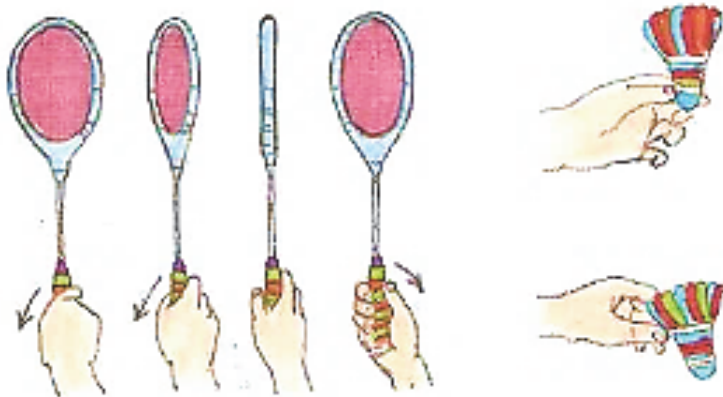
Oyun zamanı rəqib meydançanın istənilən hissəsində valan yerə düşərsə və ya rəqib valanı əks tərəfə qaytara bilmədikdə xal hesablanır.

Əsas texniki fəndlər

Badminton oyununa başlamaq üçün ilkin texniki fənd raketka və valanın düzgün tutulmasıdır. Bu zaman aşağıdakılara yol vermək olmaz.

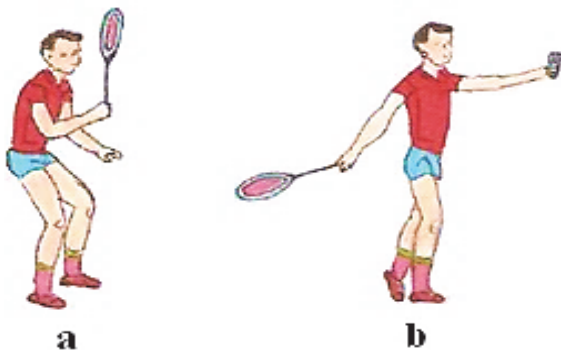
- raketkanın dəstəyini barmaqlarınızla çox möhkəm sıxmayın, bu zaman onlar tez yorulur. Əl əzələləri yalnız valana zərbə anında gərginləşdirilir;
- baş və ya göstərici barmağı irəliyə çıxartmayın, dəstəyi yüngül çəkici tutan tərzdə tutun;
- raketkanı əlinizdə fırlatmayın, dəstəyi tutma vəziyyətini dəyişmədən bütün zərbələri yerinə yetirin. Tutma yerini dəyişdikdə zərbələriniz dəqiq olmayacaqdır (Şəkil 94).





Şəkil 94

Oyunçunun duruşu. Oyun zamanı idmançı qıçları dizdən azacıq bükülmüş, üzü topa tərəf duraraq topu qəbul edir. Bədənin ağırlığı çiyin enində aralı qoyulmuş ayaq pəncələrinin ön hissəsi üzərinə keçirilir. Raketka dirsəkdən bükülmüş əldə tutulur. (Şəkil 95)



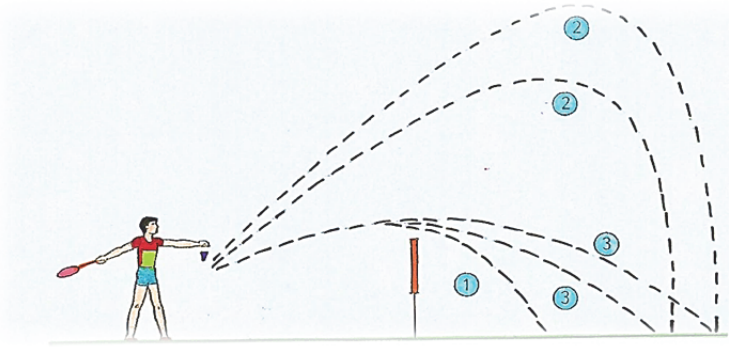
Şəkil 95

Topun oyuna daxil edilməsi.

Topu oyuna daxil edərkən oyunçu şəkildə göstərilən ötürmə zonasının önündəki meydançanın mərkəzində dayanmalıdır. Əgər o sağ tərəfdəki ötürmə zonasında dayanıbsa, valan rəqibin sağ meydançasına köndələn olaraq göndərilir. Topu oyuna daxil edərkən sol yanı tora tərəf olmaqla sol ayağı irəliyə qoymaq lazımdır. Sağ qol dirsəkdən bükülərək yuxarıya-arxaya aparılır. Valan irəliyə aparılmış sol əlin barmaqları ilə tutulur. Valanın əldən buraxılması ilə eyni vaxtda raketkanı tutan sağ əl valan bel səviyyəsindən aşağıya endiyi anda zərbə yerinə yetirir. Raketka sola-yuxarıya hərəkət etdirilir. Valan oyuna qısa, hündür, aşağı,

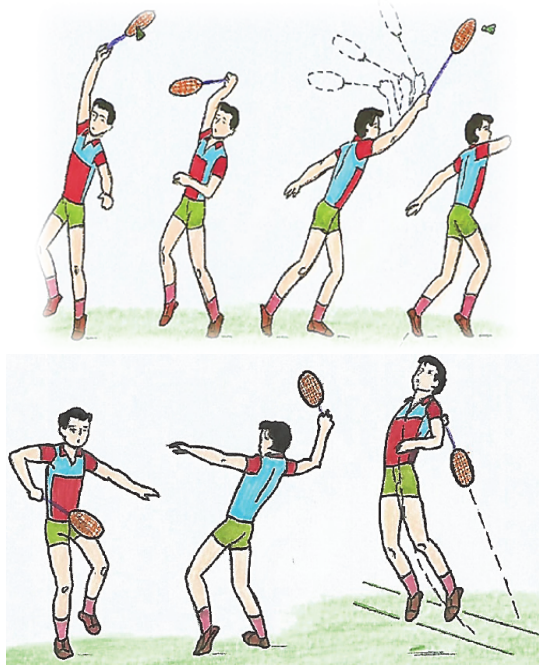


uzaq ötürmə ilə daxil edilə bilər. Belə ötürmələrdən istifadə etməklə valanı rəqibə aid olan meydançanın istənilən nöqtəsinə lakin mütləq ötürmə zonasının arxasında yerləşən sahəyə göndərmək olar (Şəkil 96).



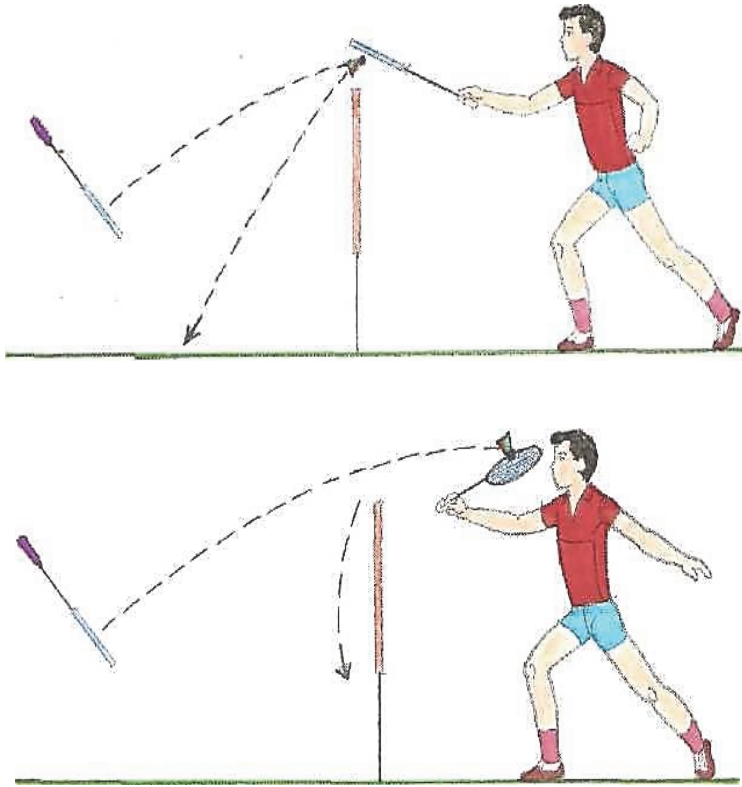
Şəkil 96

Zərbələr. Rəqibin zərbələri istiqamətinə və gücünə görə müxtəlif ola bilər. Bu səbəbdən də cavab zərbələri müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən, raketkanın hər iki tərəfi ilə və daha çox hərəkətdən icra olunur (Şəkil 97).



Şəkil 97

Yadda saxlamaq lazımdır ki, sağdan, soldan, yuxarıdan istənilən zərbəni icra etməzdən əvvəl onun güclü və dəqiq olması üçün əvvəlcədən raketka tutan qol arxaya aparılmalıdır. Daha çox geniş yayılmış sağdan, soldan və yuxarıdan olan zərbələr şəkil 97-də göstərilmişdir. Əvvəlcə valana müxtəlif güc sərfi ilə zərbələr vuraraq onu meydançanın istədiyiniz yerinə istiqamətləndirmək xeyli çətinlik yaradır. Bəzən cüzi qüvvə sərfi rəqibi aldaddaraq valanı tordan o tərəfə keçirmək üçün yetərli olur (Şəkil 98).



Şəkil 98

Badminton oyununu mənimsəmək sinif yoldaşı ilə daha asandır. Məsələn, Sizdən biriniz valanı oyuna daxil edir, digəri isə valanı sadəcə olaraq yoldaşının yenidən zərbə vurması üçün onun sahəsinə qaytarır. Sonra oyunda rollar dəyişir. Bu üsulla müxtəlif zərbələrin icrasına yiyələnmək olar. Bu qayda ilə müəyyən təcrübə qazandıqdan sonra oyunu bütün qaydaları ilə oynaya bilərsiniz.

Badmintonçunun fiziki hazırlığı

Badminton üzrə yarış zamanı fiziki yükə davam gətirmək üçün hər şeydən əvvəl çevik, sürətli və dözümlü olmaq lazımdır. Dözümlülük qabiliyyətini artırmaq üçün dərə-təpə yerlərdə, parkda, bulvarda kross qaçmaq əlverişlidir. Oyun zamanı daima hərəkət sürəti dəyişir, artıb-azalır. Kross qaçışı da məhz belə qaçılmalıdır. Bərabər sürətli yerdəyişmə müxtəlif istiqamətlərə kəskin sürətlənmə, qəfil dayanmalar sıçrayışlarla növbələşməlidir. Sağa, sola, yarımoturuşdan, oturuşdan, arxaya, irəliyə sıçrayışların qaçış zamanı icra edilməsi Sizə oyunda qarşılaşdığınız müxtəlif vəziyyətləri uğurla dəf etməyə imkan verəcəkdir.

Badminton oynayanlar üçün olduqca zəruri əmil əyləngicilik qabiliyyətinin lazımi səviyyədə olmasıdır. Bu oyunda daha sərbəst, geniş amplituda ilə hərəkət etməyə imkan verir. Bu məqsədlə yellənmə, dönmə, fəal və qeyri-fəal əyilmə hərəkətləri, statik hərəkətlər və dartmalar icra olunur.

IX sinif kiçik summativ qiymətləndirmə (Çevikliktədris vahidindən sonra)

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə Q.S. 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	Q.S. 2 “3”	Q.S. 3 “4”	Q.S. 4 “5”
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması(5 cəhd) <i>(Basketbol)</i>	2	3	5-4
	Topun qapıya vurulması(5 cəhd) <i>(Futbol, handbol)</i>	2	3	5-4
	Topun oyuna daxil edilməsi(3metrdən-5 cəhd) <i>(Voleybol)</i>	2	3	5-4

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəkəti 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	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	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir
----------------------------	----------------------------	---	---	--



GİMNASTİKA

Akrobatika elementləri Oğlanlar

Üç addımdan qaçaraq təkənla irəliyə mayallaq aşmaq. Bu hərəkətin icra texnikasının fərqləndirici xüsusiyyəti qaçaraq təkəndən sonra uçuş fazasının olmasıdır. Uçuşda bədən çanaq-bud oynaqından azacıq bükülür, əllər döşəməyə toxunduqda baş sinəyə tərəf çəkilir, ilk olaraq boyunardı və çiyinlər, sonra isə kürək-bel üzərində yuvarlanma icra edilir.

Öyrənmə ardıcılığı:

Dayaqlı oturuşdan irəliyə mayallaq aşmaq.

Dayaqlı oturuşdan irəliyə uzun mayallaq aşaraqyənindən dayaqlı oturuş vəziyyəti almaq.

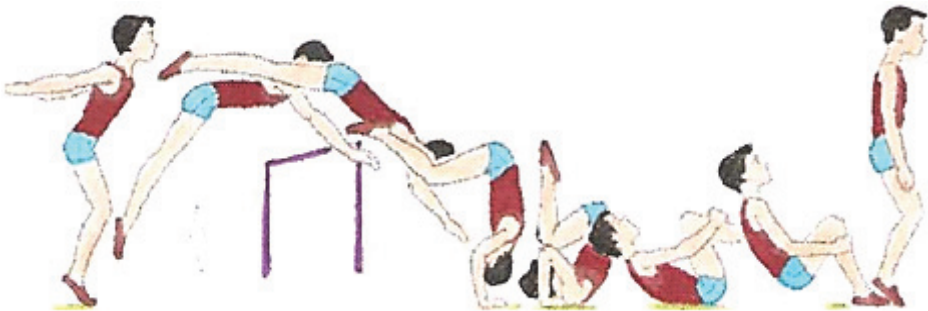
Yarımoturuşdan əllər arxada, tullanaraq irəli mayallaq aşaraq dayaqlı oturuş.

Üç addımdan qaçaraq tullanıb dayaqlı oturuş.

Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq

İcra texnikası: Maneə üzərindən (hündürlük – 90sm) tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq tətbiqi xüsusiyyətli hərəkətdir.

Bu akrobatika elementi üç addımdan qaçaraq təkənla 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 (Şəkil 99).



Şəkil 99

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Dayaqlı oturuşdan irəliyə uzun mayallaq aşmanı təkrar etmək.
2. Yerindən tullanaraq irəliyə mayallaq.
3. İki-üç addımdan qaçaraq təkənla mayallaq aşmaq. Tədricən tullanma hündürlüyü 50-70sm çatdırılır.
4. Qaçışdan təkənla hündürlüyü 90sm qədər olan maneə üzərindən mayallaq aşmaq (maneə kimi dartılmış rezin amortizator, gimnastika ipi və ya bükülmüş döşəkdən istifadə etmək olar).

Qızlar

Bir ayaqla müvazinət, irəliyə hücum və irəliyə mayallaq aşmaq.

Bu hərəkət birləşməsində IX sinif şagirdləri üçün yeni element bir ayaqla müvazinət saxlamaqdır.

İcra texnikası: Müvazinət – şagirdin bir ayaq üzərində dayanaraq digərini mümkün qədər arxaya, maksimum aparması və qollarını yanlarda saxlamaqla vəziyyətidir.

Əsas duruşdan müvazinət vəziyyəti almaq üçün bir ayaq maksimum arxaya aparılır, gövdə açılır, belə vəziyyət saxlanılmaqla irəliyə əyilmə icra edilir (Şəkil 100).



Şəkil 100

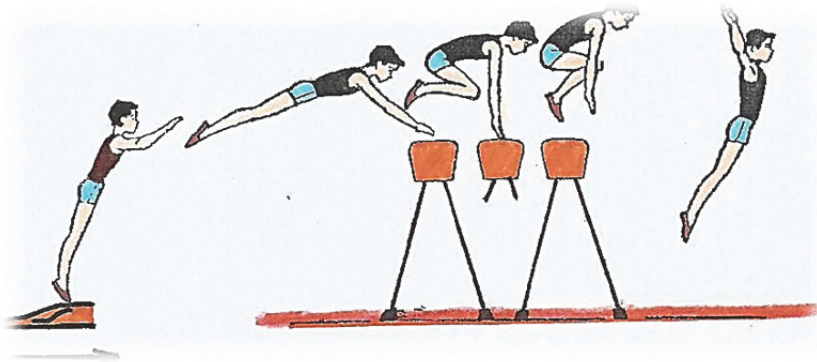
Öyrətmə ardıcılığı:

1. Üzü gimnastika divarına duraraq bir ayağı arxaya yelləndirmək.
2. Gimnastika divarına yanakı duraraq müvazinət saxlamaq.
3. Müstəqil olaraq müvazinət saxlamaq:
 - 3-4 san. ərzində müvazinət;
 - təkmilləşdirmək üçün 10-20san. müvazinət;
 - gözləri bağlayaraq müvazinət.
4. Bir ayaq üzərində müvazinət, hücum addımı və irəliyə mayallaq aşmaq.

Dayaqlı tullanmalar. (Oğlanlar)

IXsınıfdə oğlanlar uzununa qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən ayaqları bükməklə tullanma hərəkətini təkmilləşdirirlər. Gimnastika keçisinin hündürlüyü 115 sm-dir.





Şəkil 101

İcra texnikası: Qaçaraq körpü üzərindən irəli-yuxarı istiqamətə təkən vurmaq, əlləri keçə üzərinə qoyaraq bədəni çanaq-bud, diz oynaqlarından bükmək, dizləri sinəyə tərəf irəli çəkmək. Əllərlə təkən verib çiyini, qolları yuxarıya, qıçları aşağıya-arxaya aparmaqla bədəni fəal olaraq “açmaq”. Yerənmədən əvvəl onun yumşaqlığını təmin etmək üçün çanaq-bud oynaqı azacıq bükülür (Şəkil 101).

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Döşəmədə uzanaraq dayaqdan ayaqların təkəni ilə dayaqlı oturuş və yenidən uzanaraq dayağa keçmək.
2. Döşəmədə uzanaraq dayaqdan dayaqlı oturuş və açılaraq irəliyə-yuxarıya tullanmaq.
3. Döşəklərlə örtülmüş gimnastika skamyası üzərində uzanaraq dayaqdan ayaqların təkəni ilə dayaqlı oturuş və bədəni açaraq sıçrayış.
4. Tullanaraq gimnastika keçisi üzərində dayaqlı oturuş və bədəni açaraq sıçrayış.
5. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən (hündürlük – 110-115sm.) qıçları bükməklə tullanmaq.

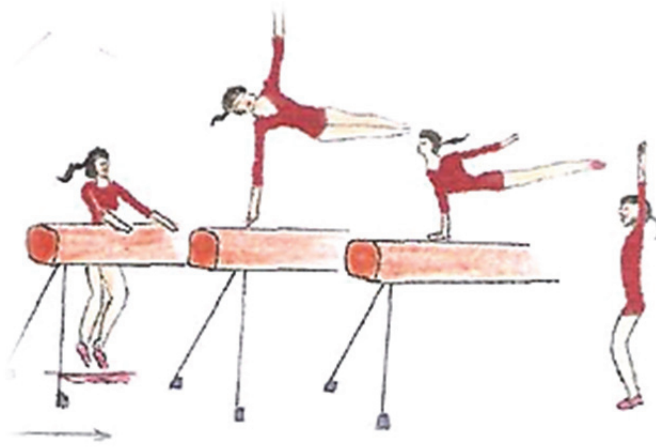
**Dayaqlı tullanma
(Qızlar)**

Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən yanakı tullanma.

Hərəkətin icrası 90° dönməklə yanakı tullanmada olduğu kimidir. Lakin icra üsulunda fərqlər mövcuddur.

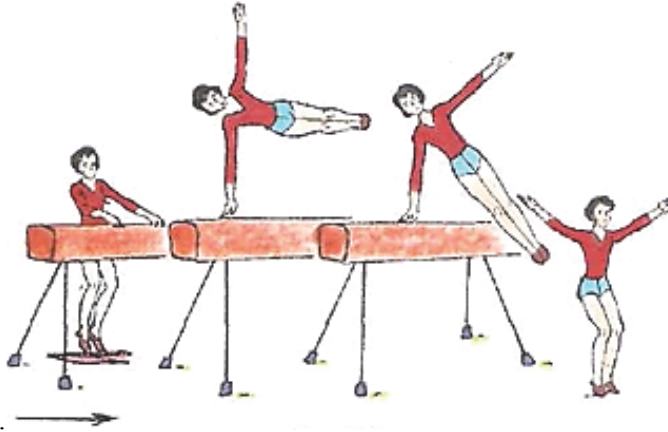
Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən 90° dönməklə yanakı tullanma zamanı atın yanına qoyulmuş körpü üzərindən iki ayağın və at üzərinə düz dayağa qoyulmuş əllərin təkəni ilə bədən yuxarıya qaldırılır, qıçlar yan tərəfə istiqamətləndirilir. Əlin təkəni və çanaq-bud oynaqından açılmaqla at üzərində dönmə yerinə yetirilir. Bir əl yerənməyə qədər at üzərində dayaqda qalır. Yanıalətə tərəf olmaqla yerənmə icra olunur (Şəkil 102).





Şəkil 102

Eninə qoyulmuş at üzərindən yanakı tullanma da yuxarıda verilmiş 90° dönməklə yanakı tullanma kimi icra olunur. Lakin burada qıçların yana-yuxarı hərəkətini davam etdirməklə bədənənin ağırlığı dayaq əli üzərinə keçirilir, gövdə üfüqi, baş düz, sərbəst qol yanda olmaqla, dayaq əlinin təkanı ilə alət üzərindən keçirilir və kürəyi alətə tərəf olmaqla yerənmə icra olunur. (Şəkil 103)



Şəkil 103

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Döşəmədə uzanaraq dayaqda iki ayaqla sağa (sola) hoppanaraq yanakı uzanaraq dayaq vəziyyətinə keçmək.
2. Gimnastika atı qarşısında elastikli körpü üstündə duraraq ayaqlarla təkan vurub yanakı hoppanmalar.

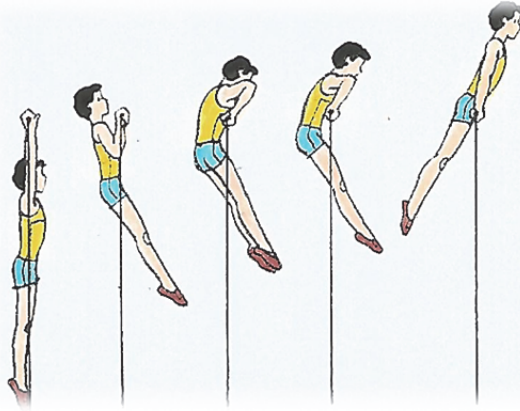


3. Körpüdə duraraq sağ (sol) ayağı gimnastika atının (və ya keçi) üstünə yana qoymaq, sol (sağ) ələ və ayağa dayaqlanaraq, sol (sağ) ayağı keçirməklə yanakı sıçrayış etmək.
4. Müstəqil yanakı tullanmaq.

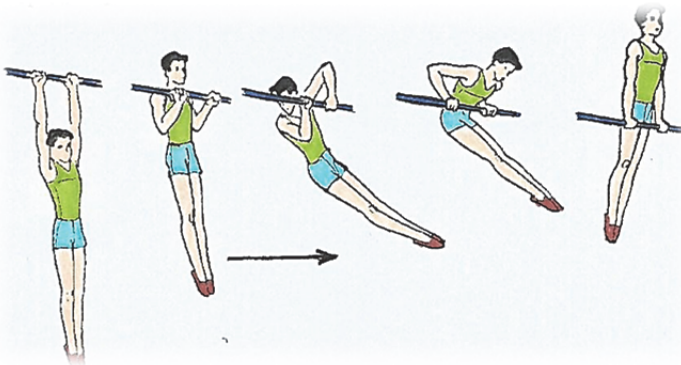
Sallanmalar və dayaqlar (Oğlanlar)

Qüvvə ilə dayağa qalxma.

Sallanmadan çanaq-bud oynaqından 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 104, 105).



Şəkil 104



Şəkil 105

Öyrətmə ardıcılığı:

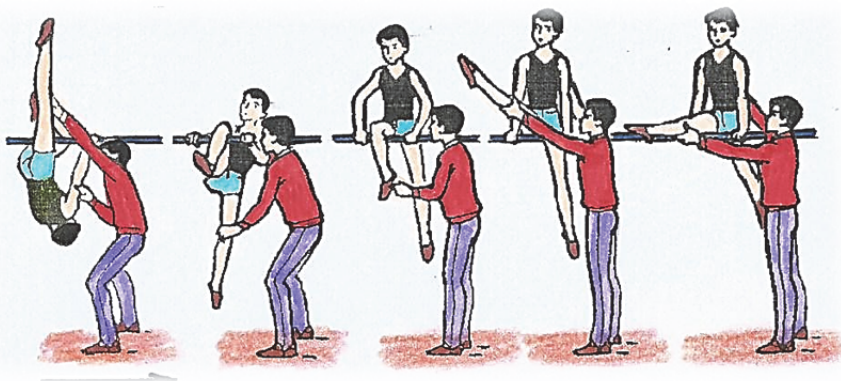
1. Turnikdə dayaqdan бүkülü qollarda dayağa enmək və qolları açaraq dayağa qayıtmaq X 2-3 dəfə.
2. Orta hündürlüklü turnikdə бүkülü qollarda duruşdan tullanaraq бүkülü qollarda dayağa keçmək, dayaq vəziyyəti almaq.
3. Köməklə və müstəqil qüvvə ilə dayağa qalxmaq.

Bir qıçla sallanmadan qıçlar aralı dayağa qalxma (yəhərdə dayaq)

İcra texnikası: Sallanmadan əllər arasından sağ (sol) qıçı dizdən бүkerək turnikdən sallanma. Sərbəst qıçla yellənmə edərək dayağa qalxmaq. Yellənmə artan sürətlə, böyük qövsvari dairə üzrə yerinə yetirilir. Yellənmənin sonunda бүkүlmüş qıçla turniki sıxaraq və çiyinləri irəliyə verməklə ayaqlar aralı dayaq vəziyyəti almaq (Şəkil 106).

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Orta hündürlüklü turnikdə bir ayaqla sallanmadan (kənarda) dayağa qalxmanı təkrar etmək.
2. Bir qıçla sallanmadan birində dayağa qalxaraq, qıçlar aralı.
3. Eyni hərəkət hündür turnikdə icra olunur.



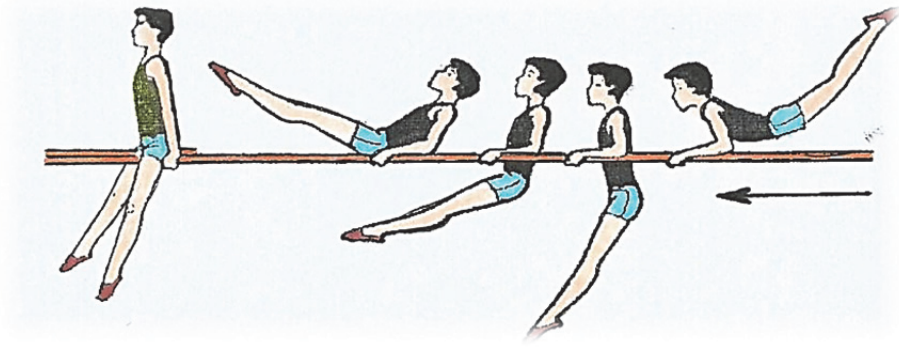
Şəkil 106

Paralel qollar.

Sagidlər üzərində dayaqda yellənmədən irəliyə qalxaraq ayaqlar aralı oturuş.

İcra texnikası: Saidlər üzərində dayaqda yellənərək şaquli vəziyyəti keçdikdə irəliyə fəal yellənməklə; çanaq-bud oynaqından azacıq бүkүlməklə və ayaqlar paralel qolların səviyyəsinə çatdıqda kəskin açılmaqla və eyni zamanda qolların təkəni ilə ayaqlar aralı oturuşa keçmək (Şəkil 107).

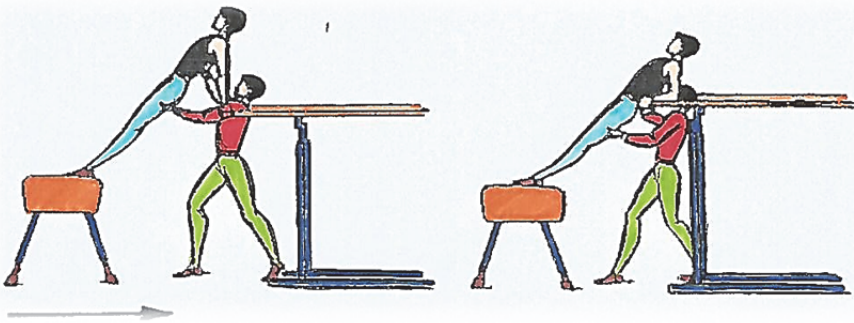




Şəkil 107

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Kürəklər gimnastika skamyasına qollar бүкүләрək әлләр арxada dayaqlı oturuşdan uzanaraq oturuşa keçmək X 2-3 dəfə.
2. Saidlər üzərində yellənmədə pəncələrin paralel qollar səviyyəsinə çatdığı irəli yellənmədə ayaqların hərəkətini dayandırmaq və çanaq-bud oynadığından bədənini açmaq.
3. Saidlərdə uzanaraq dayaqdan ayaqlarla gimnastika keçisinə istinad edərək uzanaraq dayaq vəziyyətinə keçmək.
4. Saidlərdə dayaqda yellənmədən qalxaraq ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

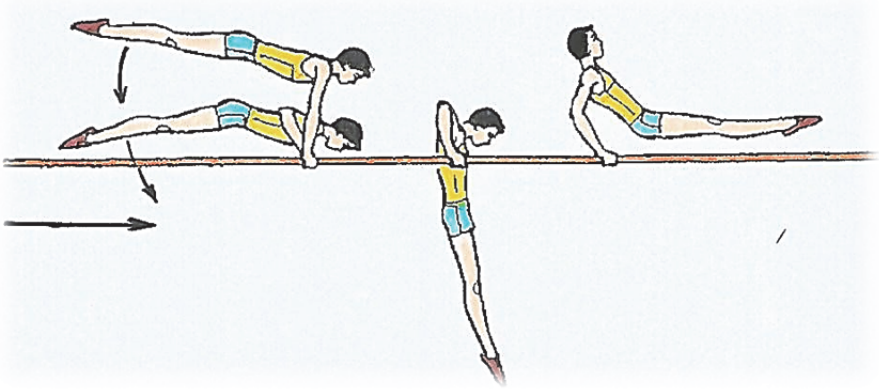


Şəkil 108

Dayaqda yellənmədə qolların бүкүлүб-аçılması.

İcra texnikası: Hərəkət həm irəliyə, həm də geriyyə yellənmədə icra olunur. Geriyə yellənmədə hərəkətin icrası xeyli çətin olduğundan onun icrasına irəli yellənmədə qolların бүкүлүб-аçılmasını mənimsədikdən sonra başlamaq daha məqsədə uyğundur.

Geriyə yellənmənin sonundan irəliyə yellənmənin başlanması ilə eyni vaxtda çiyinlər irəliyə verilir və qollar bükülür. Şaquli vəziyyəti keçdikdə çanaqbud oynaqından azacıq bükülmək lazımdır. Ayaqların irəliyə-yuxarıya hərəkəti ilə qollar açılır. Qolları bükərkən çiyinlərin vəziyyətinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Əgər şaquli vəziyyəti keçərkən çiyinlər xeyli “arxada qalmış” olarsa, o zaman şagird dayaqda qala bilməyəcəkdir. Buna görə də hərəkət paralel qolların orta hissəsində yerinə yetirilir (Şəkil 109).



Şəkil 109

Öyrətmə ardıcılığı:

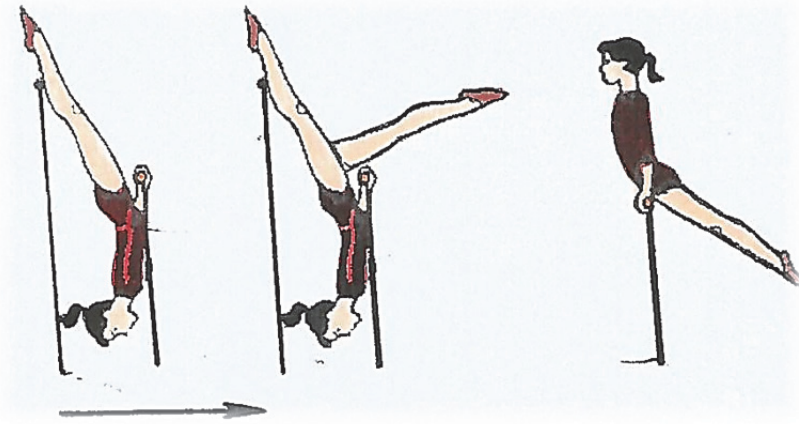
1. Dayaqda ayaqların paralel qollardan yüksək vəziyyətinə qədər yellənmə.
2. Dayaqda qolların bükülüb-açılması X 4-6 dəfə.
3. Dayaqda yellənmə, arxa yellənmədə ayaqları aralamaq və pəncənin daxili hissəsi ilə onları yumşaq paralel qollar üzərinə qoymaq, paralel qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti almaq, qolları bükmək, ayaqları birləşdirmək, irəliyə yellənmədə qolları düzəltmək.
4. İrəli yellənmədə qolları büküb-açmaq.

Müxtəlif hündürlüklü paralel qollar. (Qızlar)

Ayaqlarla yuxarı qola dayaqlanaraq aşağı qolda beli açıq sallama, aşağı qolda dayaqda fırlanma.

İcra texnikası: Aşağı qol üzərində üzü yuxarı qola tərəf sallanmadan bir ayağın yellənməsi, digərinin təkəni ilə ayaqları növbə ilə yuxarı qola dayandırır, açılaraq budlarla aşağı qola sıxılmaq. Açılaraq sallanma vəziyyətini saxladıqdan sonra, ayaqların yuxarı qoldan növbəli təkəni ilə aşağı qolda dayaq vəziyyətinə fırlanmaq (Şəkil 110).





Şəkil 110

Öyrətmə ardıcılığı:

1. Kürəklər gimnastika divarına tərəf bükülü sallanmadan ayaqların təkəni ilə beli açıq sallanma və ç.v. qayıtmaq.
2. Bir ayağın yellədilməsindən, digərinin təkəni ilə aşaraq aşağı qola dayağa keçmək.
3. Aşağı qolda beli açıq sallanmadan bir ayağın yellətməsindən, digərinin təkəni ilə ayaqlarla yuxarı qola dayaqlanmaq və aşaraq aşağı qola dayağa keçmək.

Zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər

Sürət, sürət-güc, qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

- məkik qaçışı 3-10 X 10 metr;
- basketbol topunu çiləyərək ilanvari qaçış;
- iki ayaq üzərində sıçrayışla 90° dönmək və irəliləmək;
- eyni hərəkət, lakin bükülü qıçlarla əllər dizlərdə.

Doldurulmuş topların atılması:

- baş üzərindən arxaya (duraraq, oturaraq);
- irəliyə, sıçrayaraq;
- iki əllə sinə önündən;
- iki və tək əllə yandan.
- əllərlə kəndirə dırmanmaq;
- turnikdə dartınma;
- paralel qollarda, dayaqdan qolların bükülüb-açılması;
- yoldaşını çiyinə alaraq oturub-qalxmaq.



Qarın əzələlərində qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

- qıçları “bucaq” vəziyyətinə qaldırmaq;
- turnikdə, gimnastika divarında, döşəmədə, paralel qollarda “bucaq” saxlamaq;
- gimnastika skamyasında oturaraq əllər baş arxasında arxaya 25-30° əyilərək bu vəziyyətdə 4-6 san. qalmaq, döşəmədə uzanmaq, fasilə 4-5 san., yenidən əks ardıcılıqla çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;
- gimnastika skamyasında oturaraq əllər yuxarıda, ayaqlar dayağa ilişdirilib, arxaya 45-60° əyilmək, sağa dönmək, iki əllə doldurulmuş topu (3-5 kq) götürmək, öz üzərindən keçirib sol tərəfə qoymaq, ç.v. qayıtmaq. Hərəkət digər tərəfə icra olunur.

Əsas əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

- qolların büküleb-açılması:
 - paralel qollarda dayaqdan;
 - uzanaraq dayaqdan;
 - oturaraq və ya uzanaraq arxada dayaqdan;
- paralel qollarda dayaqda irəliləmələr;
- sallanmadan dartınmalar;
- üfüqi, maili, şaquli kəndirə ayaqların köməyi və köməyi olmadan dırmanmalar;
- skamya, gimnastika atı və keçisi üzərində oturuşdan əllərin müxtəlif vəziyyətləri və gövdənin döndərilməsi ilə hərəkətlər;
- müəyyən ağırlıqlarla oturub-durma hərəkətləri.

Müxtəlif oynaqlarda mütəhərriqliyin inkişafı üçün hərəkətlər:

- əldə gimnastika ağacı və ya ipi tutaraq baş üzərindən arxaya aparmaqla çiyini arxaya çevirmək;
- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qıçların irəliyə, arxaya, yanlara yellənmə hərəkətləri, irəliyə, arxaya, yanlara əyilmələr.
- üzü gimnastika divarına tərəf duruş, dayaq ayağı birinci pillədə, digəri arxada döşəmədə, dayaq ayağını bükmədən arxadakı ayaq döşəmədə arxaya sürüşdürülür. 4-5-ci reykadan tutulur. Sonra hərəkət digər qıçın irəlindəki vəziyyətdə olması ilə təkrar edilir.
- üzü gimnastika divarına duruş, hər iki ayaq birinci reykada, əllər düz irəlindəki reykadan tutur. 1-2 reyka aşağıdan tutmaqla dizləri bükmədən aşağıya enilir. Hər dəfə 1 reyka aşağıdan tutmaqla aşağıya enmə hərəkəti davam etdirilir. Sonra reykadan tutma əks istiqamətə, yuxarıya olmaqla hərəkət icra olunur;
- kürəyi gimnastika divarına olmaqla əllərlə baş səviyyəsində reyalardan tutmaq. Onurğanın döş, bel hissələrində əyilmələr. Eyni hərəkət yanı gimnastika divarına olmaqla icra edilir;
- kürəyi gimnastika divarına, ondan bir addım məsafədə duruş. Arxaya əyilərək gimnastika divarının reykasından tutmaq. Tədrisən daha aşağı reyalardan tutmağa çalışmaq lazımdır.



Qüvvə qabiliyyəti üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə normativləri

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

Q.S. 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

Qiymətləndirmə Meyarları	Kontingent	“3”	“4”	“5”
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	Oğlanlar	3-6	7-8	9 və >
Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma.(dəfə)	Qızlar	9-11	12-16	17 və >
Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma.(m)	Oğlanlar	3	4	5
	Qızlar	2	3	4
Uzanaraq dayaqdan qolların bükülmə-açılması	Oğlanlar	10-11	12-15	16 və >
Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülmə-açılması	Qızlar	8-9	10-11	12 və >
	Oğlanlar	9-13	14-16	17 və >
Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub durmaq	Qızlar	8-10	11-12	13 və >
	Oğlanlar	13-14	15-18	19 və >
Qövdnin bükülmə-açılması	Qızlar	8-12	13-15	16 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Qüvvə hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Qüvvə hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
----------------------------	-------------------------------------	--	--	--

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri dəqiqliyə yol verir.	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edir.
----------------------------	---------------	--	---	--



4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır.	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir.
----------------------------	----------------------------	--	--	---



ÜZGÜÇÜLÜK

Ümumtəhsil məktəblərində üzgüçülük idman növünün fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadə olunması şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, fiziki hazırlıqlarının artırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Üzgüçülük məşğələləri şagirdlərin yaş, cinsi və fərdi xüsusiyyətlərinə müvafiq təşkil olunduqda ilk növbədə orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimət qabiliyyətini yüksəldir, ayrı-ayrı funksional sistemlərin qarşılıqlı fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Eyni zamanda üzgüçülük məşğələləri sürət, qüvvə, dözümlülük, əyilgənlik kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına şərait yaradır.

Metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilmiş üzgüçülük məşğələləri ürək-damar və tənəffüs sisteminin işini yaxşılaşdırdığından orqanizmin dözümlülük qabiliyyətinin inkişafına daha çox şərait yaratmış olur.

IX sinifdə əvvəllər mənimsənilmiş üzgüçülük üsullarının təkmilləşdirilməsi, suda geyimdən azad olma, üzmə üsullarının effektiv icrası üçün zəruri olan hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı nəzərdə tutulur.

Maddi-texniki bazası üzgüçülüynün tədrisinə imkan verən ümumtəhsil məktəblərində bu idman növünün şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunması xüsusi təhlükəsizlik texnikası qaydalarını yerinə yetirməyi tələb edir. Bu qaydalar aşağıdakılardır:

Təhlükəsizlik qaydaları

Məşğələ başlanmazdan əvvəl:

- Üzgüçülük dəsti geymək, başa üzgüçü papağı qoymaq;
- Hovuzda suyun hərəkətinin normaya uyğun olduğunu yoxlamaq;
- Qida qəbulu və məşğələ arasında ən azı 45-50 dəqiqəlik fasilənin olmasını təmin etmək;
- Orqanizmi kifayət qədər qızışdıracaq yüngül, dinamik hərəkətlər yerinə yetirmək.

Məşğələ zamanı:

- Suya yalnız müəllimin icazəsi ilə daxil olmaq, suda olarkən hərəkətsiz dayanmamaq;
- Müəllimin bütün komanda və siqnallarını diqqətlə dinləmək və onları yerinə yetirmək;
- Kifayət qədər dərinliyi olmayan yerlərdə və yaxınlıqda digər üzgüçülərin olduğu halda suya başı aşağı tullanmamaq;



- Suyu baş vuraraq suyun altında çox qalmamaq;
- Suda 30 dəqiqədən artıq, əgər su soyuqdursa, belə halda 5-6 dəqiqədən çox qalmamaq;
- Təbii su hövzələrində çimərkən müəyyən olunmuş hüdudlardan kənara çıxmamaq, böyük dalğa zamanı üzərkən, motorlu qayıq, gəmi, bərə və digər üzmə vasitələrinə yaxınlaşmamaq.
- Titrətmə hiss etdikdə dərhal sudan çıxmaq və quru dəsmalla silinmək;
- Qıcolma hallarında özünü itirməmək, suda qalmağa çalışmaq və köməyə çağırmaq;
- Zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım göstərmək və zəruri hallarda onu yaxındakı müalicə müəssisəsinə göndərmək.

Məşğələdən sonra:

- Sudan çıxan kimi dəsmalla qurulanmaq və dərhal geyinmək;
- Havanın temperaturu aşağı olduqda üzdükdən sonra qızışmaq üçün bir neçə yüngül gimnastika hərəkətləri yerinə yetirmək.

Yanı üstə üzmək

Yanı üstə üzmək tətbiqi əhəmiyyət daşıyan üzmə növüdür. Bu üsulla çox uzaq məsafələrə üzmək, geyimdə üzmək və həmçinin suda boğulana kömək göstərmək olar. Sağ və sol yanı üzərində üzməyi öyrənmək zəruridir. Hər iki yanı üstə üzməyi bacarmaq başı qaldırmadan uzun müddət üzməyə, müşahidə aparmağa və istənilən tərəfə istiqamətlənməyə imkan verir. Digər tərəfdən açıq su hövzələrində üzərkən dalğa bir tərəfdən vurduqda başqa yanı üstə çevrilərək kürəyi dalğaya tərəf üzüb getmək olar. Əgər siz yalnız bir yanı üstə üzməyi bacarırsınızsa, onda dalğa həmişə nəfəs almağa maneçilik törədəcəkdir.

Üçüncüsü isə hər iki yanı üzərində üzmək sizə digər yanı üstə çevrilərək yorulmuş əzələlərə dincəlmək imkanı verir.

Qol atmadan yanı üstə üzmək geyim və təchizatda suda irəliləmək üçün daha əlverişlidir. Baxmayaraq ki, bu üsul xeyli ləngdir, lakin daha az yorucudur və qol atmaqla yanı üstə üzməyə nisbətən daha tez mənimsənilir.

Yanı üstə üzmə üsulunun öyrədilməsinə qol atmadan üzmə ilə başlanılır, sonra isə əsas varianta, qol atmaqla yanı üstə üzməyə keçilir. Qıçların güclü, geniş avarına diqqət yetirmək və hər bir avar hərəkətindən sonra suda maksimum sürüşməyə nail olmaq lazımdır. Qolların avar hərəkətinə nisbətən qıçlar xeyli asta hərəkət etdirilərək açılır. Avar hərəkəti yumşaq artan sürətlə icra edilir. Baş yanaqla suda olur.

Üzgüçü qıç hərəkətlərini mənimsədikdən sonra irəliyə uzadılmış aşağı qolla (sağ) üzməyi öyrənməlidir. Sol qol gövdənin yanında sərbəst olaraq yerləşir (Şəkil 111).

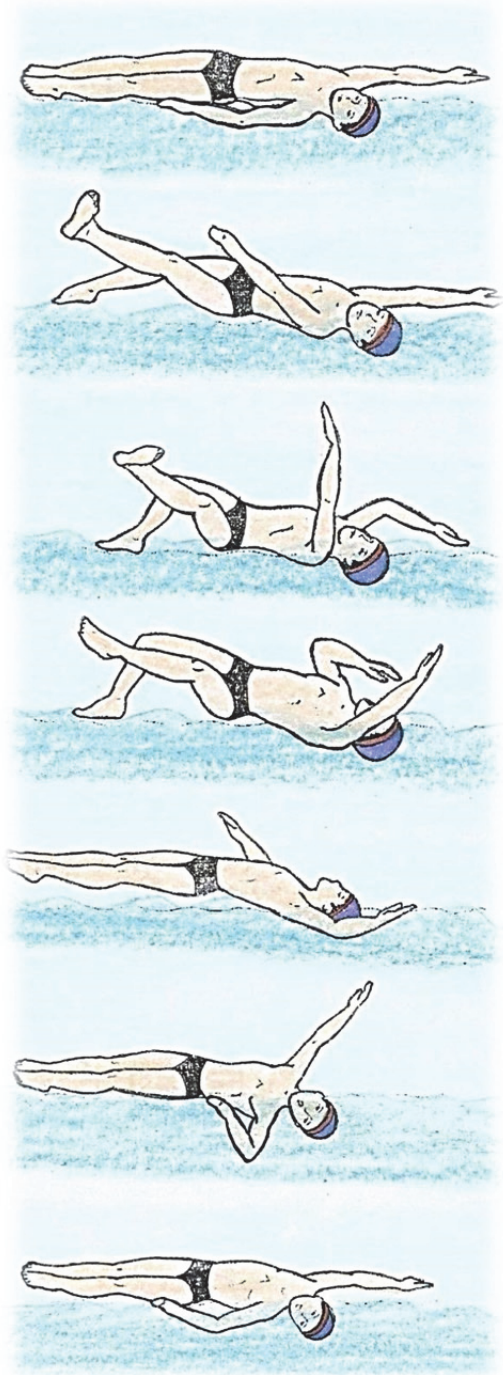
Üzmədə qıç və qol hərəkətləri yaxşı mənimsənildikdən sonra yuxarı qol (aşağı qol suda irəliyə uzadılmış olur) və qıç hərəkətlərinin koordinasiya edilməsinə başlamaq olar. Bunun üçün hovuzun divarından və ya dibindən təkən



verərək sinə üzərində suda sürüşür, sonra sağ yanı üstə çevrilərək qıçlar və yuxarıdakı qolla (aşağıdakı suda irəliyə uzadılır). 2-3 üzmə hərəkəti yerinə yetirir. Yanı üstə uzanaraq əvvəlcə yuxarıdakı qol (sol) bükülərək irəliyə aparılır, sol əl üz qarşısında olduqda qıçlar aralanır, yuxarı əl və qıçlar eyni vaxtda avar hərəkəti yerinə yetirirlər. Əvvəlcə yuxarı qol irəliyə tam aparılmadan qısa avar hərəkəti icra olunur. Sadə hərəkət koordinasiya mənimləndikdən sonra hər iki qıç və qolun tam koordinasiya hərəkətləri öyrənilir.

Üzmə zamanı tənəffüs ritmi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çalışmaq lazımdır ki, nəfəsvermə yuxarı (sol) qolla avar hərəkəti ilə eyni vaxtda başlasın və avarın sonunda nəfəsvermə başa çatsın.

Yanı üstə qolu irəliyə aparmadan üzməni öyrəndikdən sonra qolu irəliyə aparmaqla yanı üstə üzmənin öyrənilməsinə başlamaq olar. Sol yanı üstə üzmə zamanı üzgüçü demək olar ki, suda üfüq vəziyyətdə yerləşmiş olur. Sağ qol düzəldilmiş və budun yanında uzadılmışdır, qıçlar düzəldilmişdir. Sol əllə aşağıya-
arxaya, sol buda tərəf avar yerinə yetirilir, sağ əli sudan çıxarılaraq irəliyə aparmaq və yarımbükülü vəziyyətdə suya sağ çiyin enində endirmək. Bu zaman qıçlar düz saxlanılır. Sonra sol qol dirsəkdən bükülür və çiyinə yaxınlaşdırılır. Eyni vaxtda sağ əllə avar çəkərək qıçlar aralanır. Sağ qol-irəliyə, sol arxaya. Sağ əllə avarı tamamlayaraq sol irəliyə, çıxış vəziyyətinə aparılır və qıçlar fəal açılaraq birləşdirilir. Son-



Şəkil 111

ra bu vəziyyətdə suda sürüşmə yerinə yetirilir.

Avarın sonunda və su üzərində sağ əlin hərəkətinin əvvəlində nəfəsalma, suda sürüşmə və sağ əllə avar zamanı nəfəsvermə icra olunur.

Brass üsulu ilə üzmə.

Brass üsulu ilə üzmə müxtəlif məsafələrə üzmə yarış proqramına daxil edilir. Lakin bu üzmə üsulu tətbiqi üzgüçülükdə xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Suda müşahidə və səmti dəqiq görmək, müxtəlif əşyaların suda daşınması, suda yardım göstərmək, su üzərində insanın uzun müddət qalması və s. bu kimi hallarda brass üzmə üsulundan istifadə olunur. Bu üsulla üzmədə qollar və qıçlar çoxda böyük olmayan fasilələrlə eynivaxtlı simmetrik üzmə hərəkəti yerinə yetirirlər (Şəkil 112).

Bədənin suda vəziyyəti. Üzgüçü suda üfüqi vəziyyətdə yerləşir. Baş suya endirilir, gözlər açıq və baxışlar aşağıya-irəliyə istiqamətlənmişdir. Əllər avar üçün suyu “tutduqda” gövdə daha axıcıdır, başı qaldıraraq nəfəs aldıqda isə gövdənin suda axıcılığı azalır (Şəkil 112, Vəz. 1, 2).

Qıçların hərəkəti. Qıçların hərəkəti iki fazaya bölünür. Hazırlıq fazada pəncələr yanlara çevrilməklə böyük sağrı əzələlərinə tərəf çəkilir və işçi fazada qıçlar arxaya-daxilə oynaqlardan açılmaqla təkən yerinə yetirirlər. Təkandan sonra qıç əzələlərinin boşalması üçün kiçik fasilə lazımdır (Şəkil 112, Vəz. 3, 6).

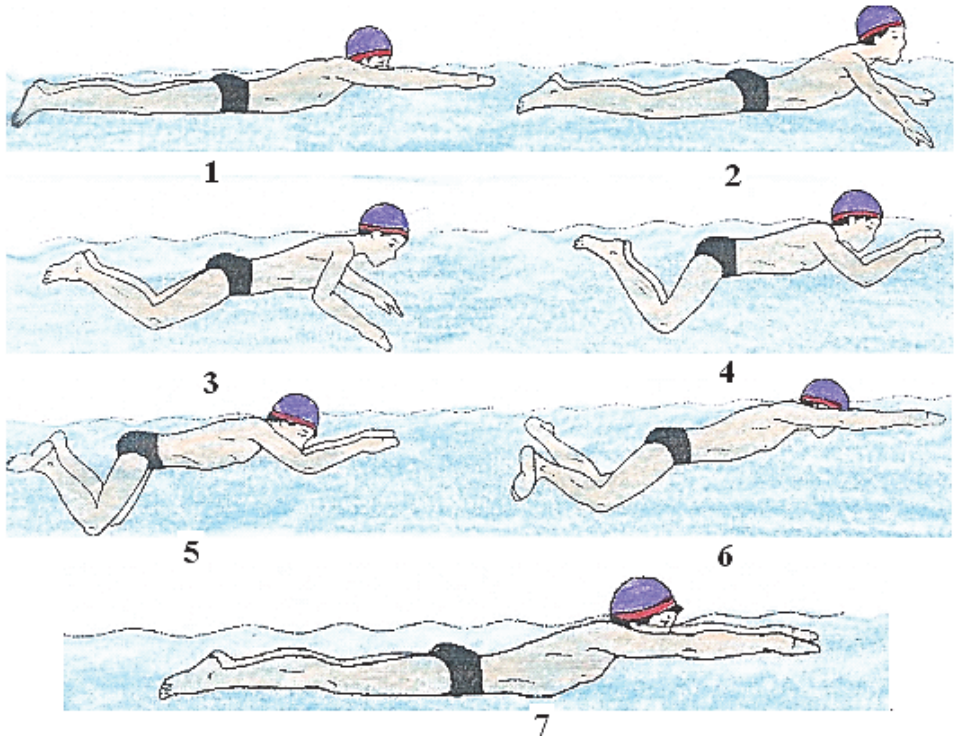
Əllərlə avar. Əllərlə avar hərəkəti bir neçə fazaya bölünür. Birinci fazada – ovuclar irəliddə sanki suyu “tuturlar”; ikinci faza- avarçəkmənin əsas hissəsidir. Qollar dirsəkdən bükülərək və ovuclar arxaya-aşağıya-daxilə hərəkət etdirilir; hərəkətin növbəti fazası əllərin yenidən irəliyə aparılmasıdır. Bu ovuclar və dirsək bir-birinə yaxınlaşdıqdan sonra yerinə yetirilir, qollar düzəldilir və bədənə axıcılıq vermək üçün irəliyə aparılır (Şəkil 112, Vəz. 7).

Tənəffüs. Qolların hərəkəti ilə ciddi sinxronlaşdırılır. Suyu “tutma” və avarçəkmənin əsas hissəsində ağız və burunla eyni vaxtda nəfəsvermə yerinə yetirilir, qolların irəliyə aparılması anında başı və çiyinləri sudan qaldıraraq ağızla nəfəsalma yerinə yetirilir. Bu sürətli brass variantına aiddir. Əllərlə avarçəkmənin başlanğıc anında nisbətən tez nəfəsalma klassik brass üsuluna aid edilir.

Hərəkətin koordinasiyası. Brass üsulunda qollarla yerinə yetirilən bir avarçəkməyə qıçlarla icra olunan bir təkən hərəkəti düşür. Bu zaman baş sudan mütləq çıxarılmalıdır.

Startlar və dönmələr. Başqa üzmə üsullarına nisbətən brass üsulunda start zamanı bir hərəkət silsiləsini tam icra etmək məqsədi ilə idmançı daha çox suyun altına enir. Hovuzun divarına toxunma hər iki əllə eyni vaxtda çiyin xəttinə paralel olaraq icra olunur. Bu halda baş suda ola bilər. Bu zaman “kəfkirvari” dönmədən istifadə daha əlverişli hesab edilir. Hovuzun kənarından təkandan sonra suyun altında qollarla və qıçlarla bir hərəkət silsiləsini icra etməyə icazə verilir sonra isə baş suyun səthinə qaldırılmalıdır.





Şəkil 112

Kürək üzərində krol üsulu.

Kürək üzərində krol üzmə üsulu qıçların aşağıdan yuxarı və yuxarıdan aşağıya növbələşdirilmiş qarşılıqlı hərəkəti və baş arxasından buda qədər köndələn avarçəkmənin icrası ilə fərqlənir. Tətbiqi üzgüçülükdə bu üsul zərərçəkmişlərin və müxtəlif yüklərin daşınması, suda yedəkdə dartılması məqsədi ilə istifadə edilir.

Gövdənin vəziyyəti. Üzgüçü daim kürək üzərində üfüqi, qıçlar düz və qol baş arxasına aparılmış vəziyyətdə olmalıdır. Baş boyunla suda olur, boyun əzələləri gərginləşdirilmir (Şəkil 113, Vəz. 1).

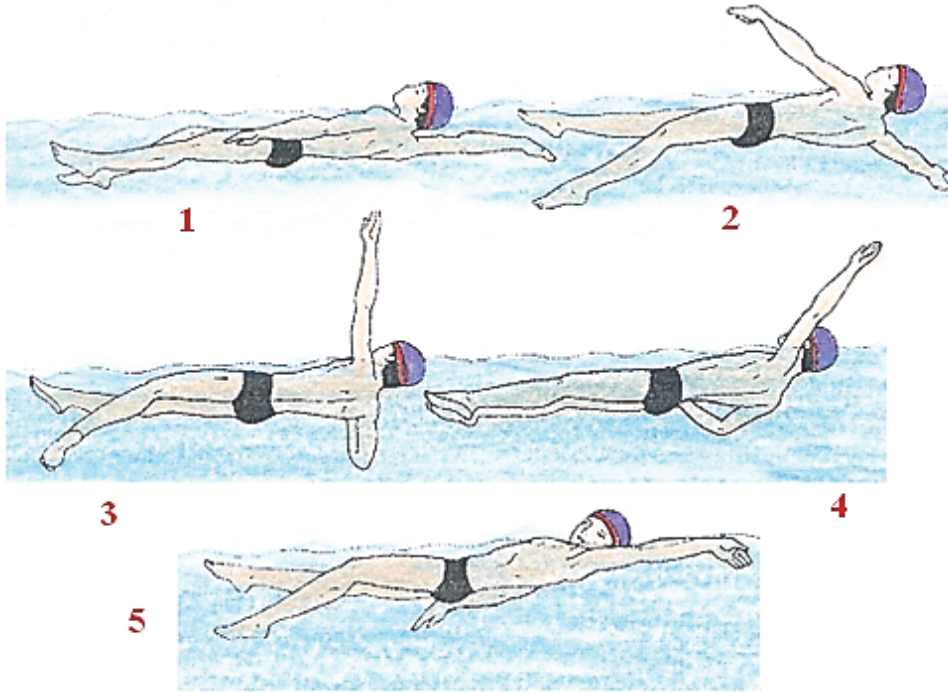
Qıçlarla hərəkətlər. Qıçlar yuxarıdan aşağıya və aşağıdan yuxarıya bud, baldır, pəncənin hərəkəti ilə gövdənin suda üfüqi vəziyyətini saxlamaq və itələmə qüvvəsi yaratmaq üçün hərəkət edir. Kənardan bu hərəkətlər qayçının bağlanıb açılmasını xatırladır (Şəkil 113, Vəz. 2).

Əllərlə avar. Avar növbəli, “suyu tutaraq” gövdəni suda dartmaq-itələmək üçün icra edilir. Avardan sonra əl sudan çıxarılır, hava ilə irəliyə aparılır, yenidən

avarçəkmə üçün suya salınır. Bununla da qolun bir silsiləli üzmə hərəkəti tamamlanır (Şəkil 113, Vəz. 3-5).

Tənəffüs. Bu üzmə üsulunda dönmələr istisna olmaqla sifət daim suyun üzərində olduğundan tənəffüs xeyli asanlaşır. Nəfəsalma bir qolu arxaya aparma anında ağızla, nəfəsvermə isə əllə avarçəkmə zamanı burun və ağızla yerinə yetirilir və qol sudan çıxarıldıqda tamamlanır.

Hərəkətin koordinasiyası. Üzgüçülər arasında ayaqlarla altı hərəkət, əllərlə iki avarçəkmə – kürək üzərində altızərbəli kroll hesab olunan üzmə üsulu daha geniş yayılmışdır. Bu üsula nisbətən dörd zərbəli və iki zərbəli variantlar gövdənin üfüqi vəziyyətdə saxlanılmasında yaratdığı çətinliyə görə o qədər də geniş yayılmamışdır.



Şəkil 113

Start. Üzmənin digər üsullarından fərqli olaraq kürək üstə üzmədə start sudan yerinə yetirilir. Müvafiq siqnaldan və ya “öz yerinizi tutun” komandasından sonra üzgüçü suya daxil olur, start tumbasının yuxarı tutacağından əllərlə çiyin enində tutur, qıçları bükərək suyun səthindən aşağıda hovuzun divarına ayaqlarla dayaqda durur. “Starta” komandasından sonra üzgüçü qolları dirsəkdən bükərək tutacağına tərəfə dartılır və hərəkətsiz vəziyyət alır. Atəş və ya “Marş” komandası ilə hər iki ayağın hovuzun divarından təkəni və qolların holaylandırma hərəkəti ilə



su üzərində uçaraq suya daxil olur və suda çoxda böyük olmayan məsafədən sürüşmədən sonra suyun altında kürək üzərində krol hərəkətlərini yerinə yetirir.

Dönmələr. Dönmələr açıq və bağlı olur. Dönmə zamanı əsas şərt dönmə lövhəsinə toxunmadan kürək üzərindəki vəziyyətin dəyişdirilməsinə icazə verilməməsidir. Həmçinin fırlanmadan başqa hər hansı hərəkətlərin də yerinə yetirilməsinə icazə verilmir. Bundan başqa dönmə lövhəsinə yalnız əllə deyil gövdənin istənilən hissəsi ilə toxunmağa icazə verilir.

Geyimdə üzmə

Çoxda böyük olmayan su hövzələrini üst geyimdə üzüb keçmək olar. Suyu daxil olmazdan əvvəl ayaqqabıları çıxartmaq və onu kəmərlə gövdəyə bərkitmək, eyni zamanda pencəyin, köynəyin bütün düymələrini açmaq, köynəyi kəmərin altından çıxartmaq, bütün cibləri tərsinə çevirmək lazımdır. Geyimdə üzmək üçün ən əlverişli üzmə üsulu brass və yanıüstə üzmə hesab edilir. Krol ancaq çoxda uzaq olmayan məsafələrə üzmə zamanı istifadə edilir. Geyimdə üzmə texnikası idman geyimində üzmə texnikasından əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Yuxarıda qeyd olunan üsullardan başqa geyimdə üzmə zamanı qolları irəliyə aparmadan krola tətbiq edilə bilər. Bu halda bütün hazırlayıcı hərəkətlər su altında yerinə yetirilir, əllər bütün vaxtlarda ovucular aşağı olmaqla irəliyə aparılır. Avarçəkmə idman üsulu ilə üzmədə olduğu kimi yerinə yetirilir, lakin avarçəkmənin sonunda əl su səthinə çıxarılmır, dirsəkdən və çiyindən bükülərək gövdənin yanına ilə irəliyə aparılır.

Güclü axına düşdükdə dərhal sahilə çıxmağa çalışmayın. Daha yaxşı olar ki, bu axını siz köndələn keçəsiniz. Əgər bu axın sizi fırladırsa, axınla üzün və onun mərkəzindən axın daha zəif olan yerlərə çıxın.

Əgər siz su burulğanının mərkəzinə düşmüşsünüzsə, dərindən nəfəs alın, suya baş vuraraq yan tərəfə çıxmağa çalışın. Suyun altında yuxarıya, suyun səthinə istiqamətlənmiş axını tapmağa çalışın. Bu axından istifadə edərək yuxarıya üzün. Bu sizə su burulğanından kənara çıxmağa imkan verəcəkdir.

Suda geyimdən azad olma

Suda fəvqəladə, təhlükəli vəziyyətlərə düşdükdə artıq geyimi suda çox tez çıxartmaq bacarığı olduqca zəruridir. Bu fəaliyyət aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilməlidir:

- Üst geyimi çıxartmaq.
- Bunun üçün kürək üzərində suda uzanaraq qıçların hərəkəti ilə gövdənin üfüqi vəziyyətini saxlamaq və düymələri açmaq. Dərindən nəfəs alaraq sinə üzərinə çevrilmək, bir qədər su altına enmək, geyimin ətəyindən tutaraq onu növbə ilə sağ və sol çiyindən



çıxartmaq. Sonra kürək arxasında əvvəlcə geyimin qol hissəsinin bir, sonra isə digər hissəsini qoldan çıxartmaq.

- Ayaqqabını çıxartmaq.
- Nəfəs alıb sinəsi üstə çevrilmək, suyun altına enib ayaqqabının bağlarını açmaq və onu çıxartmaq. Bundan sonra suyun üzərinə qalxıb arxası üstə uzanaraq tənəffüsü bərpa etmək olar.
- Köynəyin çıxarılması.
- Kürəyi üstə uzanaraq yaxada və bilək hissədə düymələri açmaq, suda şaquli vəziyyətdə duraraq köynəyi mümkün qədər yuxarıya dartmaq, çənə ilə onu sinəyə sıxıb dərindən nəfəs alaraq suyun altına enmək və hər iki əllə köynəyin çiyin hissəsindən tutaraq baş üzərindən irəliyə dartıb onu çıxartmaq. Su üzərinə qalxıb kürəyi üstə uzanmaq və tənəffüsü bərpa etmək.

Üzgüçülük üçün zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

- Ştanqı baş arxasından çiyinlər üzərinə endirmək və qaldırmaq.
- Uzanaraq ştanq sinə üzərində: alətin sürətlə yuxarıya itələnməsi və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.
- Duruş, ştanq baş arxasında çiyinlərdə tutulur:
 - gövdəni üfüqi vəziyyətə qədər əymək və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;
 - gövdənin yanlara dönmə hərəkətləri;
 - bütün pəncə üzərinə oturmaq və cəld qalxma;
 - hər iki ayaq üzərində sıçrayışlar.

Girlərlə hərəkətlər:

- duruş, qolların yanlardan və sinə önündən yuxarıya-aşağıya holaylandırma hərəkətləri;
- əyilmiş vəziyyətdə qolları holaylandırma hərəkətləri;
- ayrı-ayrı üzümə üsullarında əlin hərəkətinin imitasiyası;
- ayaqların geniş duruşunda əyilmə, qantellərlə arxaya holaylandırma hərəkətləri;
- start tullanmasının imitasiyası.

Doldurulmuş toplarla hərəkətlər:

Təklidə 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 yuxarıda;
- 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

Sinə üzərində krolun təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

- Ç.V. əllər bəldə gövdəni sağa və sola döndərmək;
- Uzanaraq dayaqda qolların sürətlə bükülüb-açılması;
- Oturaraq dayaqda qıçların növbəli olaraq yuxarı-aşağı hərəkəti;
- Qarın üzərində uzanmış vəziyyətdə, əllər baş arxasında, geriye əyilmək və ç.v. qayıtmaq;
- Duruş. İrəliyə əyilmək sağ qol irəliddə, sol dizdə krol üsulunda olduğu kimi üzmə hərəkətlərinin imitasiyası.

Kürək üzərində krolla üzmanın təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

- Skamya üzərində oturuş, qollarla dayaq, qolları bükərək döşəmədə oturuş, qolları düzəltmək;
- Dayanmış vəziyyətdə dəsmalı qolun burulması ilə arxaya-irəliyə hərəkətlər;
- Duruşda əllər baş arxasında, dəsmalla baş arxasında düyün bağlamaq və açmaq;
- Eyni hərəkət kürək arxasında;
- Duruş. Sağ əl yuxarıda, sol aşağıda qolların irəliyə, arxaya, dairəvi, əks istiqamətli hərəkətləri.

Brass üsulu ilə üzmanın təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

- Hücüm 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”.



9-cu sinif kiçik summativ qiymətləndirmə (Dözümlülük tədris vahidindən sonra)

3. Hərəkəti qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə Q.S. 3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.				
Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	“3”	“4”	“5”
Oğlanlar	1500 m, kross qaçışı (dəqSan.)	7.10	6.50	6.30 <
Qızlar	1500 m kross qaçışı (dəq. san.)	7.40	7.20	7.00 <
İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Dözümlülük hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir
Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir.	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edir.
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə				
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəkəti fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəkəti fəaliyyətində inamlıdır	Hərəkəti fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir



ÖZÜNÜMÜDAFİƏ ELEMENTLƏRİ

Təhlükəsizlik texnikası qaydaları

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin özünümüdafiə bacarıq və vərdişləri sambo və cüdo kimi güləş idman növlərinin elementlərindən istifadə etməklə formalaşdırılır. Özünümüdafiə elementlərinə aid edilən hərəki fəaliyyət müxtəlif şəraitlərdə yararlı ola bilər. Məsələn, küçədə gedərkən sürüşüb yıxılma, müxtəlif fəvqəladə hallarda çətin vəziyyətlər və s. bu kimi hallarda cəmləşərək, yuvarlanmaq kimi bacarıqlar daha ağır zədələnmələrdən yayınmaq üçün əlverişli ola bilər.

Digər tərəfdən hər bir icranın özünümüdafiə hüququ olduğundan o, sadə, lakin effektiv müdafiə bacarıqlarına malik olmalıdır.

Şagirdlərin ən sadə özünümüdafiə elementləri 7-ci sinif dərslində verilmişdir. Burada isə formalaşdırılmış bacarıqların təkmilləşdirilməsi və yeni elementlərin mənimsənilməsi nəzərdə tutulur. Özünümüdafiə bacarıqları ümumtəhsil məktəblərində dərsləndikən, müstəqil məşğələlər zamanı formalaşdırılır. Bu hərəkətlərin nümunələri aşağıda verilmişdir.

Özünümüdafiə bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasından əvvəl təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmalıdır. **Bu məşğələlər zamanı aşağıdakılar qəti qadağan olunur:**

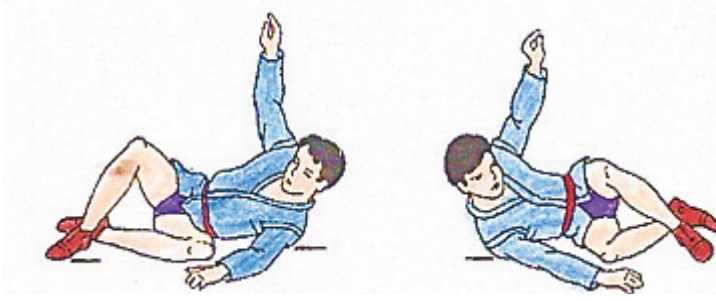
- Rəqibi başı üzərinə yerə vurmaq;
- Rəqibi atarkən bütün ağırlığı ilə onun üzərinə yıxılmaq, zərbə endirmək;
- Boyunu burmaq;
- Başı ayaqlarla döşəyə sıxmaq;
- Rəqibin sifətinə toxunmaq;
- Bədənin istənilən sahəsinə dirsəklə və ya dizlə təsir göstərmək;
- Ayaq və əl barmaqlarından tutaraq, onları buraraq arxaya əymək.

Özünü zədələnmələrdən sığortalama fəndləri.

Yanı üstə yıxılmaq və bir yandan digərinə yuvarlanmaq. (Şəkil 115).

Ç.v. – sol yanı üzərində uzanmaq. Sol dizi mümkün qədər sinəyə tərəf sıxmaq. Sağ qıçı pəncə üzərinə elə qoymaq lazımdır ki, onun dabanı sol ayağın üst hissəsinə dirənsin. İrəli uzanmış sol əli ovuc aşağı olmaqla sol dizə yaxın döşək üzərinə qoymaq, sağ qolu yuxarıya qaldırmaq. Başı sağ çiyinə sıxmaq və sağ tərəfə yuvarlanmaq. Bu üsulla sağa və sola yuvarlanmanın dəfələrlə təkrar etmək. Yanı üstə yıxılmanı digər çıxış vəziyyətlərində: yəni duruşda, oturuşda, yarım-oturuşda icra etmək. Yanı üstə yıxılarkən şəkildə verilmiş vəziyyət almaq.





Şəkil 115. Yanı üstə yıxılmaq və bir yandan digərinə yuvarlanmaq

Qol və çiyinlə yuvarlanaraq irəliyə mayallaq aşma (Şəkil 116).

Ç.v. – sağ diz üzərində duruş. Sol əlin barmaqları döşəyi istinad edir, sağ əl dirsəkdən azacıq bükülərək, qıçlar arasında yerləşir. Bu vəziyyətdən sağ qol və çiyin üzərində yuvarlanaraq, irəliyə mayallaq icra edilir. Bu hərəkət müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən: duruşdan, qaçışdan çox saylı təkrarlarla avtomatlaşdırılır.



Şəkil 116

Oturmuş vəziyyətdən kürək üzərində yuvarlanmaq. (Şəkil 117).

Bu hərəkətin müxtəlif formalarını siz gimnastika dərslərində artıq mənimsəmişsiniz. Bu səbəbdən də yuxarıda qeyd olunan yuvarlanma hərəkətlərinin icrasına yiyələnmək o qədər də çətin olmamalıdır.

Ç.v. – döşək üzərində oturub qruplaşmaq, dizləri qollarla sıxaraq, özünə tərəf çəkmək, çənəni aşağıya endirmək. Kürəkdə yuvarlanmaq.

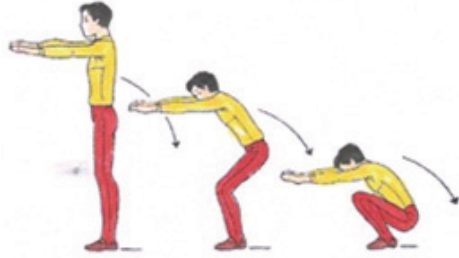
Ç.v. – döşək üzərində oturub qruplaşmaq, əlləri ovucclar aşağıya olmaqla irəliyə uzatmaq. Əllərlə döşəkdən təkan verib kürək üzərində yuvarlanma.



Şəkil 17

Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən kürək üzərində yıxılmaq (Şəkil 118).

Ç.v. – döşək üzərində oturmuşdan əllər irəliyə uzadılır. Böyük sağrı əzələlərinin üzərinə enərək, əllərlə döşəmədən təkan verib, kürək üzərində yuvarlanma. Bu hərəkət yarım oturmuşdan, həmçinin duruş vəziyyətindən dəfələrlə təkrar olunur və avtomatlaşdırma səviyyəsinə çatdırılır.



Şəkil 118

Əllər və dizlərin üzərində dayaqda duran tərəf müqabili üzərindən yanı üstə aşma (Şəkil 119).

Ç.v. – tərəf müqabili dizləri və əlləri üzərində dayaqdadır. Onun sağ tərəfində duraraq, sağ ayaq dizdən bükülüb yuxarı qaldırılır, sol qol irəliyə uzadılır. Sol əllə rəqibin sağ çiyininə tutaraq, onun kürəyi üzərindən yuvarlanma.



Şəkil 119

Uzanmış vəziyyətdə fəndlər.

Rəqibi yandan saxlamaq (Şəkil 120).

Ç.v. – tərəf müqabili kürək üzərində uzanıb. Onun sağ tərəfində döşək üzərində oturmaq. Sağ qolun dirsək büküşü ilə onun boynundan tutmaq, sağ əlini isə sol qoltuq altı ilə sıxaraq, saxlamaq. Sağ ayağı irəliyə sağa uzatmaq, sol ayağı dizdən qatlayaraq, pəncə üzərində dayağa qoymaq. Rəqibin başını sinəyə sıxmaq. Əgər rəqib bu saxlama vəziyyətindən



Şəkil 120

Sizin tərəfə dönməklə çıxmaq istəyirsə, belə halda ayaqlarınızla özünüzü onun ayaqlarına tərəf hərəkət etdirin. Əgər rəqib bu vəziyyətdən yana çevrilərək çıxmaq istəyirsə, bu halda ayaqların köməyi ilə onun başına tərəf yaxınlaşın.

Yandan qolu tutmaqla çevirmək (Şəkil 121).

Rəqib əlləri və dizləri üzərində dayaqdadır; rəqibin yan tərəfindən sağ diz üzərində dayaq, sol qıç yan tərəfdə pəncə üzərində. Sol qol boyun altından, sağ qol isə sinə altından rəqibin sağ qolundan dirsəkdən yuxarıdan tutur. Kəskin hərəkətlə rəqibin qolunu özünə tərəf çəkməklə, eyni zamanda sol ayaqla döşəyə istinad edərək, sağ çiyin və sinə ilə rəqibi özündən itələyərək, onu kürək üzərinə çevirmək.



Şəkil 121

Linqlə çevirmək (Şəkil 122).

Bu üsulu həyata keçirmək üçün ən əlverişli vəziyyət rəqibin yüksək parterdə ayaqları çiyin enində olduğu haldır. Fəndi yerinə yetirən idmançı onun sol arxa tərəfində sağ dizi üzərində dayanır, sol ayaq irəliddə yanda pəncə üzərində qoyulur. Sonra sol qol biləklə rəqibin boynuna dirənir. İrəliyə sola hərəkət edərək, sağ ayağı rəqibin sol dizi önünə qoyun. Sol ayaq isə irəliyə onun başı tərəfinə aparılır. Eyni vaxtda sağ qol rəqibin sol çiyinin altından irəliyə aparılır və öz əlinin biləyindən tutur. Rəqibin boynunu və çiyinini öz sinəniz tərəfinə çəkərək, ayaqlarının və gövdənin təkani ilə, qolun sola irəliyə burulma hərəkəti ilə rəqibi baş üzərindən irəliyə çevirmək.



Şəkil 122

Duruşda güləş fəndləri.

Qarşıdan badalaq (Şəkil 123).

Ç.v. – rəqib sol ayağı irəliddə və ona dayanaraq, qarşıda durmuşdur. Sağ əllə rəqibi qoltuqaltından, sol qolun dirsəyi altından tutmaq. Sıçrayışla rəqib tərəfə elə çevrilmək lazımdır ki, yana uzadılmış sağ ayaq onun sağ ayağının qarşısını kəssin. Bütün ağırlığınızı dizdən yarıbükülmüş sol ayaq üzərinə keçirərək, əllərin sola aşağıya kəskin hərəkəti ilə rəqibi yerə yıxmaq. Rəqibin başı fəndi işlədən



idmançının ayaq pəncəsi qarşısında olmalıdır. Qolların kəskin hərəkəti zamanı sol qol yuxarı-sola rəqibin yığılacağı istiqamətə hərəkət etməlidir.



Şəkil 123

Bud üzərindən atma.

Bu fənd bir sıra güləş idman növlərində əlverişli və əsas fəndlərindən hesab olunur.

Ç.v. – rəqib qarşıda, ayaqları çiyin enində aralı və gövdəsi ilə irəliyə təzyiq göstərir. Kiçik addımla rəqibə yaxınlaşıb, sağ ayağı onun aralı qoyulmuş ayaqları arasında dayağa qoymaq. Sağ əllə onun kürəyindən, solla sağ dirsəyin altından və ya çiyindən tutmaq. İrəliyə qoyulmuş ayağın dabanın və ya pəncəsi üzərində cəld kürəklə rəqibə tərəf çevrilmək və sol ayağı sağ ayağın yanına daban dabana qoymaq. Rəqibi böyük sağrı əzələlərinə sıxmaq. Qıçları sürətlə düzəldərək, sağrı əzələlərinin rəqibin budlarına sıxmaq və mümkün qədər irəliyə cəld əylərək rəqibi kürək üzərindən atmaq. Rəqib yığılarkən, əlini onun kəməmindən götürmək (Şəkil 124).



Şəkil 124

Arxadan badalaq.

Ç.v. – üz-üzə duraraq, sağ ayağı irəliyə qoymaq. Sol əllə rəqibin sol dirsəyinin altından tutmaq. Sol ayaqla irəliyə-sola addım etmək və gövdənin bütün ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirmək. Eyni vaxtda sağ əllə rəqibin körpücüyün altından tutmaq. Sağ



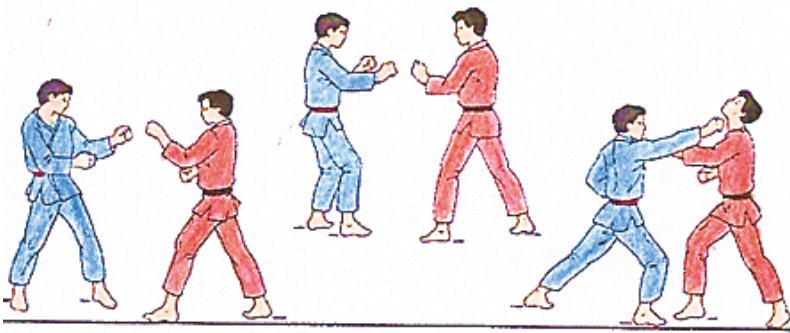
ayaqla aşırııcı hərəkətlə rəqibin sağ ayağını bağlamaq, əllərin və gövdənin hərəkəti ilə rəqibi sağ ayaq üzərindən arxaya sola aşırmaq (Şəkil 125).



Şəkil 125

Yumruqla başa zərbə.

Bu fənd əlbəyaxa döyüş duruşundan yerinə yetirilir. Sağ ayaqla rəqibə tərəf addımla sağ qol açılır və kəskin hərəkətlə rəqibin çənəsinə və ya günəş kəmərinə zərbə endirilir. Zərbə zamanı yumruq çox möhkəm sıxılmalıdır. Zərbə yerinə yetirilərkən, zərbədən sonra müvazinətin saxlanılmasına diqqət yetirilməlidir. Hərəkətin öyrənilməsi zamanı aşağıdakı ardıcılığa riayət olunmasına tövsiyə edilir: bir neçə dəfə döyüş duruşu vəziyyəti almaq; döyüş duruşunda bir neçə dəfə irəliyə və arxaya addım yerinə yetirmək; yerində aşağı tempdə yumruqla zərbələri icra etmək; zərbələri addımla yerinə yetirmək (Şəkil 126).

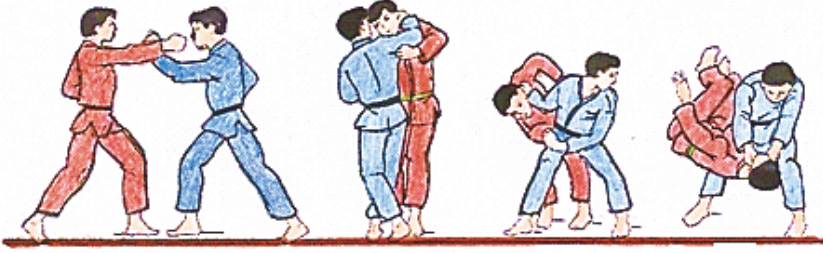


Şəkil 126

Başə yumruqla zərbədən müdafiə.

Belə zərbədən müdafiə üçün sağ ayaqla irəliyə addım atmaqla, hücum edənin qolunu biləklə yuxarıya vurmaq. Sol əllə hücum edənin sağ qolundakı geyimdən tutub, sağ əllə sinə hissədən, paltarın yaxasından tutmaq, sonra rəqibə kürəyi ilə dönmək, sağ ayaqla rəqibin ayağının qarşısını bağlamaq, bu zaman gövdənin ağırlığını yarımbükülü sol ayaq üzərinə keçirmək, sola aşağıya çevirici hərəkətlə rəqibi kürək üzərinə yıxmaq (Şəkil 127).

Nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, yumruqla başə zərbənin öyrənilməsi zamanı bütün zərbələr zəif tempdə, maksimal gərginsizlik yerinə yetirilməlidir.



Şəkil 127

Zərbələr ancaq imitasiya olunur (yamsılanır)! Kontakt yolverilməzdir! Bütün proses tədris xarakteri daşıyır!

Tutmalardan müdafiə

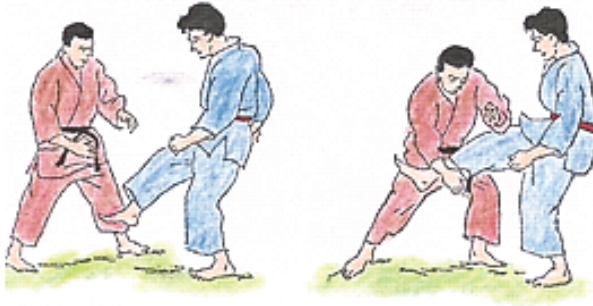
I Fənd. Həsən sağ əli ilə Elnurun sinəsindən arxaya itələyərək onu saxlamağa çalışır.

Elnur Həsənin onu sinəsindən arxaya itələdiyi anda hər iki əli ilə Həsənin əlini öz sinəsinə tərəf bərk-bərk sıxır. Və arxaya Həsənin onu itələdiyi istiqamətə geriye çəkilərək, eyni zamanda, kəskin hərəkətlə irəliyə əyilir. Bu halda Həsən müqavimətini itirir və əlinin arxaya qatlanılmasından kəskin ağrı hiss edir. (Şəkil 128)

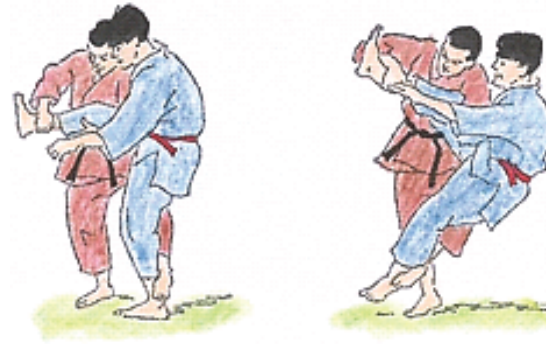


Şəkil 128

II Fənd. Həsən sağ ayağı ilə Elnura aşağıdan düz zərbə vurur. Elnur ani olaraq sol tərəfə mümkün qədər Həsənə yaxın yerə keçir və bu zaman gövdəsini yarım dairəyə sağa döndərir. Bununla eyni vaxtda Həsənin sağ ayağını şəkildə göstərildiyi kimi ələ keçirir, ona yaxınlaşaraq sol çiyini ilə onu arxaya itələyir və sağ ayağını yuxarıya qaldırır. Bununla yanaşı Elnur sağ pəncəsi ilə Həsənin dayaq ayağına daban nahiyyəsindən zərbə endirərək onu müvazinətdən çıxarır (Şəkil 129, 130).



Şəkil 129



Şəkil 130

III Fənd. Həsən sağ əllə Elnurun yaxasından tutur, onu arxaya itələyir və vurmaq üçün sol yumruğunu yuxarıya qaldırır.

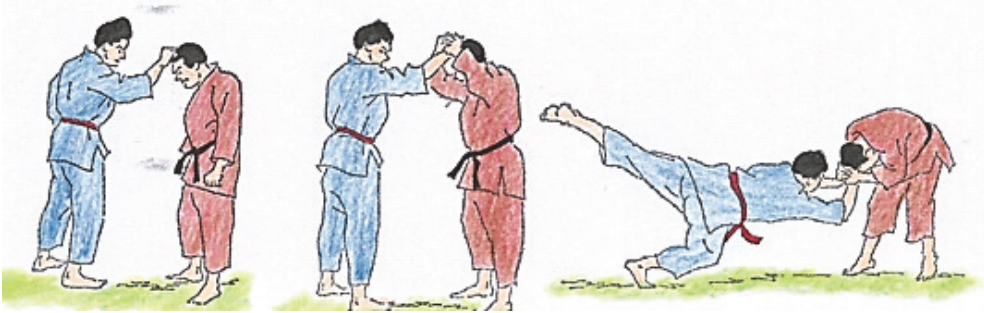
Elnur sol əli ilə Həsənin sağ əlinin baş barmaq, sağ əli ilə isə çeçələ barmaq hissəsindən tutaraq sinəsinə sıxır. Eyni anda sol ayağı ilə Həsənin diz oynaqından vuraraq onu çevirməklə yerə yıxır. Həsən kürəyi üstə yerə yığıldıqda Elnur onun sağ əlinin barmaqlarını daxilə əyərək dirsəyini yerə sıxmaqla saxlayır (Şəkil 131).



Şəkil 131

IV Fənd. Həsən sağ əli ilə Elnurun saçlarından tutaraq irəliyə-aşağıya çəkir. Elnur gecikmədən hər iki əlini Həsənin yumruqlarının üstünə qoyaraq onu möhkəm başına tərəf sıxır. Və bunun ardınca arxaya bir neçə addım edərək Həsənin əlini buraxmadan başını kəskin hərəkətlə aşağıya endirir.

Bu müdafiə fəndi Həsənin əlinin möhkəm ağrmasına və onun Elnurun saçını buraxmasına gətirib çıxardacaq (Şəkil 132).



Şəkil 132

V Fənd. Həsən arxadan Elnurun geyiminin yaxasından tutaraq onu ya özünə tərəf çəkir, ya da özündən itələyir.

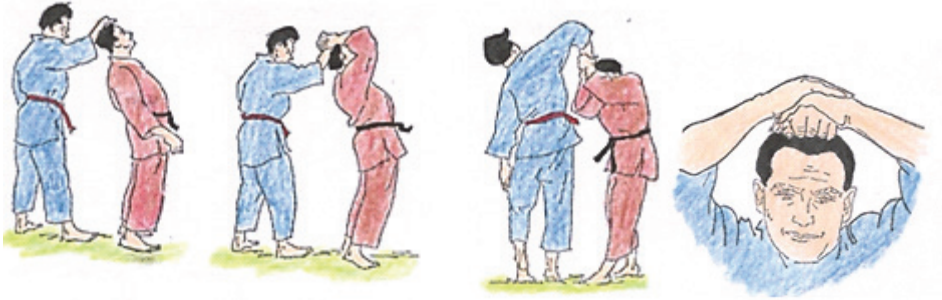
Elnur körpücük sümüyü səviyyəsində sol əllə öz kurtkasının yaxasının sol tərəfindən sağ əllə isə sağ tərəfindən möhkəm tutaraq paltarını möhkəm aşağıya tərəf çəkir. Nəticədə Həsənin barmaqları Elnurun boynu və paltarının yaxası arasında sıxılır. Elnur bunun ardınca başını aşağıya əyərək Həsənin sağ qolu altından 180° sağa dönerək üzü Həsənə tərəf durur. Bundan sonra Elnur mümkün qədər sola əyilməklə eyni vaxtda sol ayağı ilə diz oynaqının altına zərbə vurur və onu yerə yığır (Şəkil 133).



Şəkil 133

VI Fənd. Həsən Elnurun arxa hissədən saçlarından tutur və onu geriye çəkir.

Elnur həmin anda əllərini Həsənin yumruğu üstünə qoyaraq onu möhkəm başına sıxır. Və cəld əylərək 180° sola dönür. Bilək və barmaqlarında yaranan ağrı hissi Həsənin Elnurun saçını buraxmağa məcbur edəcəkdir. (Şəkil 134)



Şəkil 134

9-cu sinif

YEKUN SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Q.S. – 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2.,

3.1.3. – İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

3.1.4. – Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir.

3.1.2. – Hərəkəti fəaliyyət zamanı bədənin əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.

№	Standartlar və hərəkəti qabiliyyət	Qiymətləndirmə hərəkətləri	NORMATİVLƏR					
			OĞLANLAR			QIZLAR		
			Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»	Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»
1	3.1.3 Sürət	30 m qaçış, san.	6,3-5,6	5,5-4,9	4,8 və <	6,6-5,6	5,4-5,1	5,0 və <
2	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	141-159	160-184	185 və >	126-149	150-174	175və>
3	3.1.2 Bədənin əyilmə qabiliyyəti	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, Sm	2-6	7-12	13 və >	7-12	13-19	20 və >

Q.S. – 3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

Q.S. – 3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir.

Q.S. – 4.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

4	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdə n dartinma (oğlan)	3 və <	4-6	7-8	9 və >				
		Alçaq turnikdə					8 və <	9-12	13-17	18 və >



		uzanaraq sallanmış vəziyyətdə n dartinma (qızlar)								
5	3.1.1 Çevikli k	Məkkik qaçışı (3X10 m) san.	9,6 və >	9,5- 8,9	8,8- 8,3	8,2 və <	10, 4 və >	10,3 -9,6	9,5- 8,9	8,8 və <
6	3.1.6 Dözüm- lülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	1080 və <	110 0- 124 0	1250 - 1350	150 0 və >	890 və <	900- 1040	1050 - 1200	130 0 və >

Tədris ilinin sonunda şagirdlərin fiziki tərbiyə üzrə əldə etdikləri nəəliyyətlərin qiymətləndirilməsi üçün böyük summativ qiymətlənmə keçirilir və bu zaman qiymətləndiriləcək hər bir hərəkəti qabiliyyət üçün bir normativ göstəricidən istifadə edilir. Bunlar aşağıdakılardır:

Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartinma (oğlanlar);
 Alçaq turnikdə uzanaraq dartinma (qızlar);
 Məkkik qaçışı (3x10m) – oğlanlar və qızlar;
 1500m məsafəyə qaçışın nəticəsi.

Yuxarıda göstərilən qiymətləndirmə hərəkətləri üzrə hər bir şagirdin böyük summativ qiymətləndirmə nəticəsi aşağıdakı düsturla müəyyən olunur:

$$B.S.Q. = \frac{\text{Dartinma} + 3X10m \text{ qaçış} + 1500m \text{ qaçış nəticəsi}}{3}$$

II-ci yarımdə keçirilən kiçik summativ qiymətləndirmələrin və böyük summativ qiymətləndirmənin nəticələri aşağıdakı düstura yazılaraq, şagirdin II yarımdəki qiyməti müəyyən edilir:

$$Y2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \frac{60}{100}$$

İllik qiymət I və II yarımdəki yekun qiymətlərin orta göstəricisi ilə aşağıdakı düsturla təyin olunur:

$$I = \frac{Y1+Y2}{2}$$



ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ YARIŞLARIN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ QAYDALARI

Ümumtəhsil məktəblərində yarış şagirdlərin hər hansı bir idman növü ilə məşğul olmaları üçün güclü motivasiyadır. Bu yarışların miqyası və statusu müxtəlif ola bilər. Bunlar dərs prosesində istifadə olunan və bir sinif şagirdlərindən təşkil olunmuş komandalarası yarışlardan tutmuş şagirdlərin beynəlxalq yarışlarına qədər olan geniş bir sistemi əhatə edir. Ümumtəhsil məktəblərində keçirilən yarışlar ayrı-ayrı idman növləri, idman oyun növləri, çoxnövcülük və s. üzrə keçirilə bilər.

Hər bir yarış şagirdin əldə etdiyi bacarıq və vərdislərin, fiziki və texniki hazırlığın, bir sözlə özünün hərəkəti potensialının nümayiş etdirilməsi üçün vasitəyə çevrilir. Bu cür yarışlarda qazanan uğurlar, əldə olunan hazırlığın dinamikasının yüksəlməsi hər bir şagirdi özünün fiziki hazırlığı və idmanla daha ciddi məşğul olmağa və ən əsası isə onlarda hərəkətlərdən istifadə bacarıqlarının formalaşmasına imkan yaradır. Qeyd olunanlar istənilən şagird üçün ciddi və güclü motivasiyadır.

Yarışlarda təhlükəsizlik tədbirləri. Diqqət mərkəzində saxlamaq lazımdır ki, ümumtəhsil məktəbliləri arasında təşkil olunan və keçirilən yarışlarda müxtəlif hazırlığa malik olan şagirdlər iştirak edirlər. Bu şagird kontingentinin yarış prosesində hər hansı zədə almaq ehtimalı mövcuddur və bu səbəbdən də məktəblilərlə keçirilən istənilən yarışda zədə alma ehtimalı olan bütün halların aradan qaldırılmasına çalışmaq lazımdır. Bunun üçün yarışın keçirilməsi zamanı istifadə olunacaq meydança, avadanlıq, əşyaların mümkün qədər texniki tələblərə müvafiq olmasına çalışmaq lazımdır. Təcrübələr göstərir ki, zədə almalar daha çox qeyri-standart və ya texniki tələblərə cavab verməyən avadanlıqlardan istifadə, yarış və oyun qaydalarına riayət edilməməsi, yarışacaq cütlüklərin və ya komandaların təxmini də olsa, yaxın səviyyədə olmalarının təmin edilməməsi, yarışda iştirak edən kontingentin yarış qaydalarından xəbərsiz olması və ya bu haqda az məlumatı olması və bu kimi digər səbəblərdən baş verir.

Məktəblilərlə keçirilən yarışların təşkilində çox mühüm məsələ yarışın gedişindən yarış qaydalarına riayət olunması üzərində nəzarətin – hakimliyin həyata keçirilməsi. Düzgün və ədalətlə yerinə yetirilən hakim işi şagird psixologiyasına təsir göstərən mühüm faktorlardan biridir. Yarışın gedişində hər hansı situasiya üzrə qəbul olunmuş qərarın obyektivliyi iştirakçıların heç birində şübhə doğurmamalıdır.

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunan idman növləridir və eləcə də bölmələrdə istifadə olunan idman növləri üzrə yarışların hər birinin özünün müəyyən xüsusiyyətləri vardır. Ümumtəhsil məktəblərində daha geniş populyarlıq qazanan idman oyun növləri üzrə yarış-



lardır. Bu səbəbdən də aşağıda idman oyun növləri üzrə keçirilən yarış sistemlərini veririk.

Dairəvi sistem.

Bu sistem üzrə keçirilən yarışlarda hər bir komanda növbə ilə qalan bütün komandalarla görüşməlidir. Burada daha çox sayda qalibiyyəti olan komanda qalib hesab olunur. Eyni zamanda qalib gəlmələrin sayına görə bütün komandaların tutduqları yerlər müəyyənləşdirilir.

Dairəvi yarış sistemində ayrı-ayrı komandaların görüş qrafiki xüsusi cədvəllə müəyyənləşdirilir. Yarışların baş hakimi məşqçilər və ya komandaların nümayəndələri ilə birlikdə keçirdiyi püşkatma zamanı hər bir komanda öz nömrəsini alır. Bundan sonra dairəvi sistemlə komandaların görüş cədvəlinin tərtibinə başlanılır. Birinci nömrəni alan komanda öz meydançasında oynayır. Əgər komandaların sayı cüt deyilsə, onda mötərizədə bir şərti say artırılır və bu şərti say hansı komandanın nömrəsi ilə cütlük təşkil edərsə, həmin gün o komanda istirahət edir.

İstənilən sayda olan komandalar üçün görüş cədvəlini müstəqil tərtib etmək mümkündür. Oynayacaq komandaların sayı ikiyə bölünür və ikinci hissəyə düşən komandaların say sırasında öndəkindən başlayaraq şaquli komanda nömrələri sıralanır. Məsələn: fərz edək ki, yarışda iştirak edəcək komandaların sayı yeddidir. Bu cüt rəqəm olmadığına görə şərti, “çatışmayan” komanda (səkkiz kimi bu sıraya əlavə edirik və ümumi komanda sayını iki yerə bölürük).

1	2	3	4		5	6	7	(8)
---	---	---	---	--	---	---	---	-----

İkinci hissəyə düşən komanda nömrələrini 5, 6, 7 şaquli çəkilmiş xəttin sol tərəfindən başlayaraq üzü aşağıya düzürük.

Əgər komandaların sayı cüt olarsa, yuxarıdakı sırada sonuncu rəqəm yazılır. Beləliklə, yuxarıda göstərilən sıranın yanında şaquli xətt çəkilir və onun altında “1” yazılır. 2, 3, 4

5	6	7						
5	4	6	5	7	6	1	7	
6	3	7	4	1	5	2	6	
7	2	1	3	2	4	3	5	
1	2	3	4...					

Şaquli çəkilmiş xəttin sağ tərəfində aşağıdan yuxarıya tərəf düzülür. Komandaların nömrəsini göstərən bütün rəqəmlər göstərilən ardıcılıqla sıralanır.



Şaquli çəkilmiş xəttlərin altında və üstündə yazılan rəqəmlər oyun günü oyundan azad, sərbəst olan komandaların nömrələridir. Diqqət yetirsək görərik ki, sol tərəfdəki birinci sırada göstərilən rəqəmlərdən 5, 6, 7 başqa komandaların nömrələrini göstərən 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 rəqəmləri təkrarlanır. Və beləliklə, ayrı-ayrı günlərdə görüşəcək komandaların cədvəli yaranır. Bu cədvəldə şaquli xətdən sağda yerləşən komandalar öz meydançasında oynayır, solda yerləşən komandalar isə rəqib “meydançasında” oynayacaqdır. Həmçinin, şaquli xəttin altında göstərilən komandalar öz “meydançasında”, şaquli xəttin üstündə olan komandalar isə özgə “meydançasında” oynayacaqlar. Beləliklə, tərtib etdiyimiz cədvələ əsasən, **7 və 8 komandalar üçün** ayrı-ayrı günlərdə aşağıdakı yarış cədvəli yaradılır.

1-ci gün	2-ci gün	3-cü gün	4-cü gün
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3

5-ci gün	6-cı gün	7-ci gün
3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
4 – 2	1 – 6	5 – 3
5 – 1	2 – 5	6 – 2
6 – 7	3 – 4	7 – 1

3 – 4 komanda üçün

1-ci gün	2-ci gün	3-cü gün
1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)
2 – 3	1 – 2	3 – 1

5 – 6 komanda üçün

1-ci gün	2-ci gün	3-cü gün	4-cü gün	5-ci gün
1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

9 – 10 komanda üçün

1-ci gün	2-ci gün	3-cü gün	4-cü gün	5-ci gün
1 – (10)	(10) – 6	2 – (10)	(10) – 7	3 – (10)
2 – 9	7 – 5	3 – 1	8 – 6	4 – 2
3 – 8	8 – 4	4 – 9	9 – 5	5 – 1
4 – 7	9 – 3	5 – 8	1 – 4	6 – 9
5 – 6	1 – 2	6 – 7	2 – 3	7 – 8



6-cı gün	7-ci gün	8-ci gün	9-cu gün
(10) – 8	4 – (10)	(10) – 9	5 – (10)
9 – 7	5 – 3	1 – 8	6 – 4
1 – 6	6 – 2	2 – 7	7 – 3
2 – 5	7 – 1	3 – 6	8 – 2
3 – 4	8 – 9	4 – 5	9 – 1

Qeyd etməliyik ki, dairəvi sistem iştirakçı komandaların sayının çox olmadığı hallarda əlverişlidir. Komandaların sayı çox olduqda isə, onları kiçik qruplara bölmək və yarış üçün ayrılmış günlərin sayını minimuma endirmək olar. Məsələn, tutaq ki yarışacaq komandaların sayı 24-dür, belə halda dairəvi sistemlə yarışların keçirilməsinə 23 gün tələb olunur. Lakin bu komandaların hər birində 4 komanda olmaqla 6 qrupa bölünür və yarışlar 8 gün ərzində keçirilir.

Belə halda öz qrupunda 1-ci yerləri tutan 6 komanda 1-6-cı yerlər, 2-ci yerləri tutmuş 6 komanda 7-12-ci yerlər, sonuncu 3-cü yerləri tutmuş komandalar 13-18-ci yerlər və digərləri isə 19-24-cü yerlər uğrunda mübarizə aparacaqlar. Yarış nəticələri aşağıdakı formada qeyd olunur:

<i>Nö</i>	<i>Komandalar</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>Xallar</i>	<i>Yer</i>
1.	264 №-li məktəb	-	$\frac{1:0}{2}$	$\frac{2:3}{1}$	$\frac{2:1}{2}$	5	II
2.	72 №-li məktəb	$\frac{0:1}{1}$	-	$\frac{1:3}{1}$	$\frac{1:0}{2}$	4	III
3.	Avropa-Azərbaycan m.	$\frac{3:2}{2}$	$\frac{3:1}{2}$	-	$\frac{3:0}{2}$	6	I
4.	567 №-li məktəb	$\frac{1:2}{1}$	$\frac{0:1}{1}$	$\frac{0:3}{1}$	-	3	IV

Əgər iki komanda eyni xal toplayırsa, onlar arasında keçirilmiş yarış nəticəsinə baxılır. Qalib gələn komandaya üstünlük verilir. Əgər 3 komandanın xalı eyni olarsa, onlar arasında udulmuş və uduzulmuş hissələrin fərqinə görə, bu göstərici də eyni olduqda onlar arasında keçirilən oyunlarda vurulan topların fərqinə görə müəyyən olunur.

Uduzan çıxış sistemi

Bu sistemlə keçirilən yarışlarda hər bir komanda özünün ilk məğlubiyyətindən sonra yarışları tərk edir. Yarış cədvəli və qrafiki tərtib olunarkən komandaların ardıcılıq nömrələri püşkatma ilə müəyyən olunur. Əgər iştirakçı komandaların sayı iki dərəcəyə bərabərdirsə (4, 8, 16, 32 və d.), bu halda



komandaların adları cədvəldə yuxarıdan aşağıya püşkatma ilə müəyyən olunmuş ardıcılıqda yazılır. Bu cədvələ əsasən “1-ci” komanda “2-ci” ilə, “3-cü – 4-cü” ilə və s. ilə görüşürlər. Bütün iştirakçı komandalar biri-biri ilə görüşməlidirlər. 1-ci dairənin qalibləri “yuxarıdan aşağıya” biri-biri ilə yarışirlar. Səkkiz komandanın görüşdüyü yarış dairəsi 4/1 final, dörd komandanın görüşdüyü dairə yarımfinal, və nəhayət, iki ən yaxşı komandanın görüşdüyü dairə final adlanır. Final görüşünü udan komanda yarışların qalibi olur.

8 komanda üçün görüş cədvəli

	1-ci dairə (4x1 final)	2-ci dairə (yarımfinal)	3-cü dairə (final)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Əgər iştirakçı komandaların sayı cüt deyilsə, bu halda onlardan bəziləri (püşkatma zamanı aldığı nömrələrdən asılı olaraq) yarışa 2-ci dairədən başlayır. Birinci dairədə yarışacaq komandaların sayı aşağıdakı düsturla müəyyən olunur:

$$(n - 2^*) \times 2$$

Burada **n** – iştirakçı komandaların sayı;
 * – cüt rəqəmə maksimum yaxınlaşdırən dərəcə

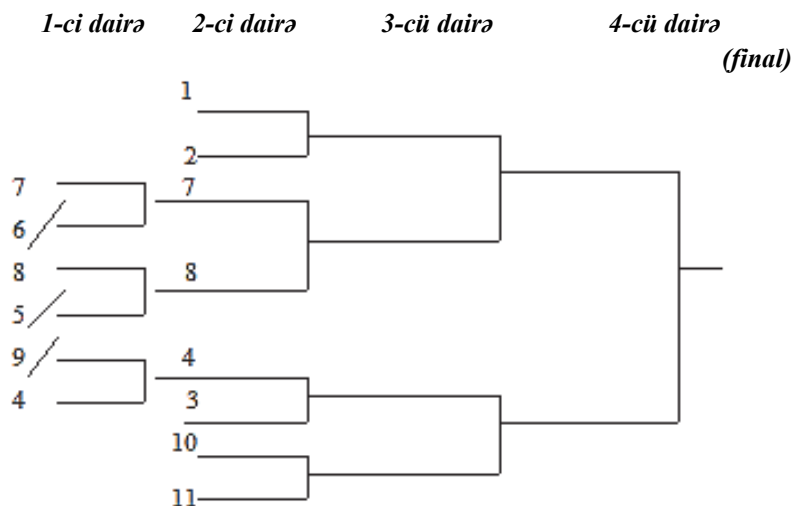
Məsələn, əgər yarışda iştirakçı komandaların sayı 11-dirsə, onda 1-ci gün yarışacaq komandalar belə müəyyən olunur $(11 - 2^3) \times 2 = 6$. Beləliklə, yarışların 1-ci dairəsində altı komanda yarışacaqdır. Bəs hansı komandalar yarışacaqlar? Bunun üçün bütün komandaları aşağıdakı tərzdə iki yerə bölürük.

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11 (12)
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	----	---------



Xəttin sağ və sol tərəfindəki komanda cütlükləri: 7-6, 8-5, 9-4 1-ci gün yarışirlar. Yarışda uduzan 6, 5, 9 №-li komandalar yarışı tərk edirlər.

11 komanda üçün görüş cədvəli



Yarışlara 2-ci dairədən başlayan komandalara axırıncı yuxarı və axırıncı aşağı nömrələr verilir. Bütün nömrələr 1-ci dairədə oynayan komandalar arasında və cədvəlin aşağı və yuxarı hissəsindəki komandalar arasında bərabər bölünür. Əgər iştirakçı komandaların sayı cüt deyilsə, belə halda 2-ci dairədə yarışlara başlayan və cədvəlin aşağı hissəsində yerləşən komandaların sayı cədvəlin yuxarı hissəsindəki komandaların sayına nisbətən bir ədəd artıq olacaqdır. Yarışların 2-ci dairəsində oyunlara başlayan komandaların sayı, onların cədvəlin yuxarı və aşağı hissəsində bölüşdürülməsi, həmçinin yarışların 1-ci dairəsində iştirak edən komandaların sayı aşağıdakı cədvəldə verilir.

İştirakçı komandaların ümumi sayı	1-ci dairədə yarışan komandaların sayı	2-ci dairədən yarışa başlayan komandaların sayı		
		cəmi	“yuxarıda”	“aşağıda”
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-



8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

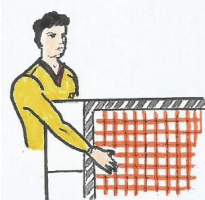


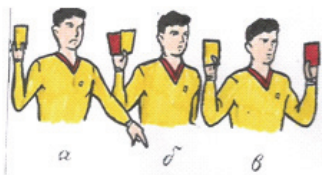
VOLEYBOLDA HAKİMİN JESTLƏRİ

<i>J E S T</i>	<i>FƏALİY- YƏT</i>	<i>KİM GÖS- TƏRİR</i>	<i>JESTİN YAZILIŞI</i>
	Topun oyuna daxil edilməsinin digər komandaya keçməsi və ya xal itkisi	Birinci hakim	Əl ilə topu oyuna daxil edəcək komanda-nı göstərmək
	Top – meydançada	Birinci və ikinci hakimlər	Əl ilə topun düşdüyü yeri göstərmək
	Top – meydançada	Xətdəki hakim	Bayrağı aşağıya endirmək
	Top – kənarda	Birinci və ikinci hakimlər	Ovuclar hakimə tərəf, qollar dirsəkdən bükülü
	Top – kənarda	Xətdəki hakim	Bayraq yuxarı qaldırılır
	Top ötürmədən sonra kənar əşyaya və ya öz komanda oyunçusuna toxunub	Birinci və ikinci hakimlər	Topun toxunduğu əşyanı (oyunçunu) göstərmək



	Top oyunçuya toxunub	Birinci və ikinci hakimlər	Ovucu açaraq bir qolu dirsəkdən bükmək, digər əlin barmaqlarını qatlanmış əlin barmaqlarına sürtmək
	Top oyunçuya toxunub	Xətdəki hakim	Bayrağı qaldırmaq və digər əlin ovucunu onun yuxarı hissəsinə toxundurmaq
	Top antenanın arxasından keçdi	Xətdəki hakim	Bayrağı yanlara yellətmək və digər əl ilə antenəni göstərmək
	Top oyuna daxil edilərkən, səhvə yol verilib	Xətdəki hakim	Bayrağı yuxarıda yellətmək və topun oyuna daxil edən meydançı göstərmək
	Dörd toxunuş	Birinci və ikinci hakimlər	Səhvə yol verən komanda tərəfdəki əli yuxarıya qaldırmaq və barmaqla “dörd” göstərmək
	Oyunçu orta xətti rəqibə tərəf tam keçib	Birinci və ikinci hakimlər	Orta xətti və səhvə yol vermiş oyunçunu göstərmək
	Top saxlanılıb	Birinci hakim	Qol dirsəkdən yüngül bükülür, ovuc yuxarıya açılır

	İkili toxunma	Birinci və ikinci hakimlər	Əli yuxarı qaldırmaq və barmaqlarla “iki” göstərmək
	Top qurşaqdan aşağıya toxunmuşdur	Birinci hakim	Səhvə yol verən oyunçunu və əl ilə qurşaqdan aşağı göstərmək
	Hissənin sonu	Birinci hakim	Qolları öndə çarpaz saxlamaq
	İstirahət fasiləsi	Birinci və ikinci hakimlər	Üfüqi vəziyyətdə saxlanmış ovuca digər əlin barmaqları ilə şaqli olaraq toxunmaq
	Oyunçu dəyişikliyi	Birinci və ikinci hakimlər	Bir əlin digəri ətrafında dairəvi hərəkəti
	Top oyuna daxil edilərkən ləngimə	Birinci hakim	Barmaqları aralayaraq, ovuc şaquli vəziyyətdə yuxarı qaldırılır
	Tora toxunma	Birinci hakim	Əl ilə tora toxunma

	Qarşılıqlı səhvlər	Birinci hakim	Hər iki baş barmağı şaquli yuxarı qaldırmaq
	Blok arxa xətt oyunçuları tərəfindən yerinə yetirilir	Birinci və ikinci hakimlər	Səhvə yol verən oyunçunu göstərmək və hər iki əlini yuxarıya qaldırmaq
	Keçid zamanı yerləşmədə səhv	Birinci və ikinci hakimlər	Əl ilə dairə göstərmək
	Rəqib tərəfin oyun sahəsinə keçid	Birinci hakim	Tor üzərindən əli keçirmək
	Arxa xətt oyunçusunun qadağan edilmiş hücum zərbəsi	Birinci və ikinci hakimlər	Əli yuxarıya qaldırmaq və sinə səviyyəsində bükərək saxlamaq, səhvə yol vermiş oyunçunu göstərmək
	Sanksiyalar: xəbərdarlıq; kənarlaşdırma; diskvalifikasiya	Birinci hakim	Vərəqə göstərmək: a) sarı; b) sarı və qırmızı eyni vaxtda bir əldə; c) sarı və qırmızı müxtəlif əllərdə

İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında 963 N-li 02.06.2009-cu il tarixli əmri.
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. , "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı -2012.
6. İnsan anatomiyası atlası. V.Şadlinski, Ş.Qasımov, N.Mövsumov. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı-2012.
7. Теория и методика физической культуры. Л. П.Матвеев, Фис. Москва 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва 2010.
9. Физическое воспитание 8-9 классов. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. М., Просвещение, 2004.
10. Физическая культура. В.И.Лях. М., Просвещение, 2014.
11. 500 игр и эстафет. В.В.Кузин, С.А.Полицевский, А.Н.Глейberman и др. М., ФиС, 2003.
12. Уроки физической культуры в 9-10-х классах средней школы. Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов и др. М., Просвещение, 1987.
13. Тренажеры и специальные упражнения. В.Г.Алабин, М.П.Кривоносова. М., ФиС, 1982.
14. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. И.А.Гуревич. Минск, 1980.
15. Normal fiziologiya. A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov, B., 2011.
16. Резервы здоровья. З.А.Васильева,С.М.Любинская. М. «Медицина» 1984.



FİZİKİ TƏRBİYƏ

9

Umumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərsləyin
metodik vəsaiti

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağirov
Elmi redaktor:	Çingiz Hüseynzadə filologiya elmləri doktoru
Redaktor:	H.Hüseynzadə
Komp. səhifələnməsi və dizayn:	M.Qaraxanova

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

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: .

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Format 70x100 1/16. Ofset çap. Ofset kağız 70 qr.
Fiziki çap vərəqi 11,5 ç.v. Tiraj .

«XXI» Yeni nəşrlər evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

Pulsuz