FİZİKİ TƏRBİYƏ

Metodik vəsait

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 qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

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

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

Firat Hüseynov
Soltan Bağırov
İlqar Əliyev
Şamil Əbdürrəhmanov

FİZİKİ TƏRBİYƏ
10

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

METODİK VƏSAİTİ

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
*yndm21@day.az*və *derslik@edu.gov.az*
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığa görə minnətdarıq!

XXI YNE
Bakı – 2018

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ 3

I. BÖLMƏ. X SİNİFDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN DÖVLƏT STANDARTLARI 5

X sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik tematik planlaşdırılması 7
X sinifdə fiziki tərbiyə nəticələrinin qiymətləndirilməsi strukturu 20
Diaqnostik qiymətləndirmə 18

IIBÖLMƏ. BAZA İDMAN NÖVLƏRİ 21

Bacarıq, vərdişlər, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi 21
Sürət qabiliyyəti 23
Qısa məsafəyə qaçışlar, estafetlər 23
Kiçik summativ qiymətləndirmə 1. (Sürət tədris vahidindən sonra) 44
GİMNASTİKA 45
Kiçik summativ qiymətləndirmə 2 (Qüvvə tədris vahidindən sonra) 66
Əyilgənlik qabiliyyəti 67
Kiçik summativ qiymətləndirmə 3. (Əyilgənlik tədris vahidindən sonra) 70
FUTBOL 72
BASKETBOL 99
VOLEYBOL 117
Kiçik summativ qiymətləndirmə 4 (Çeviklik tədris vahidindən sonra) 130
ÜZGÜÇÜLÜK 131
Kiçik summativ qiymətləndirmə 5 (Dözümlülük tədris vahidindən sonra) 177
Sürət-güc qabiliyyəti. 178
Kiçik summativ qiymətləndirmə 6 (sürət-gücün tədris vahidindən sonra) 192

IIIBÖLMƏ. MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR 193

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAGİRDLƏRİN
ÖZÜNÜMÜDAFİƏ HAZIRLIĞI 193

İstifadə olunan ədəbiyyat 208

GİRİŞ

Hörmətli Həmkarlar!

Azərbaycan idmançılarının beynəlxalq arenada, xüsusilə də XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında qazandıqları uğurlar ölkədə bədən tərbiyəsi və idmana dövlət qayğısının bariz nümunəsidir. Fiziki tərbiyə prosesi bədən tərbiyəsi və idmanın ayrılmaz hissəsi olduğundan bu sahədə öz peşəsini layiqincə yerinə yetirən hər bir fiziki tərbiyə müəlliminin ölkəmizin idman imicinin qazanılmasında əməyi danılmazdır.

Ümumtəhsil məktəblərində çalışan fiziki tərbiyə müəllimləri böyüyən nəslin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki hazırlıqlarının artırılması kimi cəmiyyət üçün mühüm olan bir işin məsuliyyətinin daşıyıcılarıdırlar.

10-cu sinifdə də fiziki tərbiyə dərsləri müvafiq idman növlərindən istifadə etməklə şagirdlərdə hərəki qabiliyyətlərin inkişafının təmin edilməsi istiqamətində planlaşdırılır. Aydındır ki, baza idman növlərinin fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadəsi və bu zaman müxtəlif intensivlikli fiziki yükün tətbiqi inkişafı planlaşdırılan hərəki qabiliyyətlə yanaşı müştərək, məsələn, sürət, sürət-güc kimi qarşılıqlı qabiliyyətlərin inkişafına da şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə prosesinin uğurlu olması müəllimin pedaqoji ustalığı ilə yanaşı onun peşəkarlığından – hərəkətləri təyinatı üzrə seçmək bacarığından bilavasitə asılıdır. Ümumtəhsil məktəblərində çalışan müəllimlərlə olan əlaqələr, aparılan sorğu və müşahidələr göstərir ki, fiziki tərbiyə müəllimlərinin ən əhəmiyyətli hesab olunan ehtiyacları hərəkətlərin təsviri və onların təyinatının göstərilməsidir.

Biz, 10-cu sinif üçün müəllim vəsaitini hazırlayarkən bu amili nəzərə almağa çalışdıq. Bu məqsədlə baza idman növlərində icra üsulunun təkmilləşməsi, zəruri hazırlıq növlərinin inkişafına istiqamətlənmiş hərəkətləri təyinatları üzrə qruplaşdırdıq.

Düşünürük ki, hər bir fiziki tərbiyə müəllimi bu hərəkətlərdən dərsin təşkili və xüsusən ümumtəhsil məktəblərində fəaliyyət göstərən ayrı-ayrı bölmələrin işinin qurulmasında istifadə edə bilər. Digər tərəfdən qeyd olunan hərəkətlərin, həm də dərsliklərdə verilməsi şagirdlərin müstəqil məşğələlər zamanı onlardan istifadə imkanlarını genişləndirir, lakin bu işin təşkili əhəmiyyətli dərəcədə fiziki tərbiyə müəllimlərindən, onların müəyyən etdikləri fərdi ev tapşırıqlarından asılıdır.

Fiziki tərbiyə prosesinin çox mühüm amili dərslərin təşkili formasıdır. Dərs prosesinin hərəkət birləşmələri üzərində qurulmuş oyun şəklində aparılması, stan-

dart tədris metodikasından uzaqlaşmağa, fiziki tərbiyə dərsini daha canlı və şagirdi həvəsləndirəcək tərzdə təşkilinə imkan verir. Belə yanaşma hətta ikitərəfli oyunla dərsin təşkilindən xeyli üstündür. Çünki hərəkət birləşmələri üzərində qurulmuş oyunda bütün şagirdlər cütlükdə və ya kiçik komandalarla həmin hərəkət birləşmələrini yerinə yetirir, fiziki yük alır. Ancaq ikitərəfli oyun zamanı elə şagirdlər olur ki, onlar mübarizə prosesinə fəal qoşulmurlar və təbii ki, zəruri fiziki yük ala bilmirlər. Digər tərəfdən dərs prosesinin hərəkət birləşmələri üzərində qurulması həmin idman növünün texniki elementlərinə şagirdlərin daha dərindən yiyələnmələrinə şərait yaradır.

Hörmətli həmkarlar! Siz 10-cu sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik planlaşdırılması cədvəlində əvvəlki illərdən fərqli olaraq edilən dəyişikliyi yəqin ki görəcəksiniz. Yəni tədris vahidlərinin planlaşdırılması qrafikində sürət-güc qabiliyyətinə ayrılmış tədris vaxtı arxaya keçirilmişdir. Bu daha çox ümumtəhsil məktəbləri müəllimlərinin təklifləri əsasında edilmişdir və ilk növbədə iqlim şəraiti və məktəblərin maddi-texniki təminatı ilə əlaqədardır.

Biz əvvəlki illərdə hazırlanmış müəllim vəsaitlərində qeyd etmişdik ki, hərəki qabiliyyətlərin planlaşdırılması ardıcıllığı metodiki tələblərdən xeyli fərqlidir. Bu da əksər məktəblərin maddi-texniki təchizatı ilə müəyyənləşir. Siz zərurət yarandığı hallarda məktəbin şəraiti imkan verirsə, hər hansı tədris vahidi üçün ayrılmış vaxt bölgüsünü bir və ya iki dərs həcmində korreksiya edə bilərsiniz.

Hər bir fiziki tərbiyə müəlliminin işinin səmərəliliyi onun dərs apardığı sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsi ilə müəyyən olunmalıdır. Bu gün şagirdlərin fiziki hazırlığını dəyərləndirmək üçün müxtəlif ölkələrdə müəyyən standartlar və normativlər mövcuddur. Eyni siniflər üçün nəzərdə tutulan bu normativlər və qiymətləndirmə hərəkətləri kiçik fərqlər nəzərə alınmasa, demək olar ki, bir-birinə çox yaxındır. Sinifdə nə qədər şagird yüksək fiziki hazırlıq normativləri ilə tədris ilini başa vurur? Bu əsas göstəricidir!

Hər bir gənc fiziki cəhətdən möhkəm, hazırlıqlı olmaq arzusundadır, lakin əksər hallarda onlar buna necə nail olmağın yollarını bilmirlər. Ümumtəhsil məktəbləri geniş spektrdə yaş qrupuna aid olan uşaq və yeniyetmələri əhatə edir. Bunların yalnız cüzi hissəsi məktəbdə fəaliyyət göstərən bölmələrdə məşğələlərə istiqamətləndirilir. İdmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olmaq və uğur qazanmaq potensialına malik olan çox böyük sayda yeniyetmə ciddi idman məşğələlərinə cəlb olunmamış qalır. Onlarda bu motivasiyanı formalaşdırmaq və onların yüksək fiziki hazırlıqlı olmaq arzularını reallaşdırmaq bilavasitə bizim sizinlə birgə vəzifəmizdir.

Hörmətli həmkarlar! Fiziki tərbiyə prosesinin ən ümdə məsələsi Vətənin müdafiəsinə fiziki və mənəvi cəhətdən hazır olan gənclər hazırlamaqdır. 10-cu sinif şagirdi sabah Vətənin keşiyində duracaq əsgərdir. Onların hazırlığında mövcud olan zəif cəhətləri siz daha yaxşı görürsünüz və onların aradan qaldırılması üçün kifayət qədər vaxt vardır.

Bu işdə sizin hər birinizə uğurlar arzusu ilə.

Müəlliflər

I BÖLMƏ

X SİNİFDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN DÖVLƏT STANDARTLARI

X sinfin sonunda şagird:

- hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodlarından və bərpaedici vasitələrdən istifadəni izah edir;
- orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarət və ilk tibbi yardım bacarığı nümayiş etdirir;
- hərəki qabiliyyətlərin inkişafı və qamətin korreksiyası üçün hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə edir;
- müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətləri əlverişli üsullarla yerinə yetirir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəki qabiliyyət nümayiş etdirir;
- hərəki fəaliyyət zamanı səmərəli əməkdaşlıq qurur;

10-cu sinif
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər.
1.1 Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsiri haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.1.1 Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətləri izah edir.
1.1.2 Hərəkətlərini crasından sonra istifadə olunacaq bərpaedici vasitələr və hərəkətlərdə müstəqil istifadə haqqında məlumat verir.
1.2. Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklərini nümayiş etdirir.
1.2.1. Hərəkətləri yerinə yetirərkən icra üsullarının təkmilləşdirilməsi variantlarını sadalayır.
1.2.2. Komandalı fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi haqqında məlumat verir.
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin və oyunların icrası üsullarını və rejimlərini əsaslandırır
1.2.4. Müxtəlif özünümüdafiə üsullarından istifadə haqqında informasiya verir.
1.3. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.
1.3.1. Müxtəlif təyinatlı sıra hərəkətlərini izah edir
1.3.2.Əşya və alətlərdən istifadə etməklə müxtəlif təyinatlı ümuminkişaf hərəkətləri haqqında məlumat verir

1.3.3. Hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir;
1.3.4. Bərpaedici hərəkətlərdən və vasitələrdən müstəqil istifadə qaydalarını izah edir;
1.3.5. İlk tibbi yardım və zədə alanın daşınması haqqında informasiya verir.
1.4. Şəxsiyyətin harmonik inkişafı haqqında məlumat verir.
1.4.1. Ümumbəşəri, milli dəyərlər haqqında məlumat verir
1.4.2. İdmanın millətlər və dövlətlərarası əlaqələrin qurulmasında rolu haqqında məlumat verir
2. Hərəki bacarıqlar və vərdişlər.
2.1. Hərəki fəaliyyətlə əlaqədar şagird bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir:
2.1.1 Orqanizmin ayrı-ayrı funksialarının işinə təsir göstərən hərəkətləri icra edir;
2.1.2.Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrasından sonra bərpaedici vasitələrdən və hərəkətlərdən müstəqil istifadə edir
2.2. Hərəki fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə bacarığı nümayiş etdirir.
2.2.1 Idman növlərinə aid olan hərəkətləri səmərəli üsullarla yerinə yetirir.
2.2.2 Komandalı fəaliyyəti, oyunları və estafetləri texniki tələblərə uyğun olan icra üsulu ilə yerinə yetirir.
2.2.3 Müxtəlif təyinatlı hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullar və rejimlər tətbiq edir;
2.2.4 Müxtəlif özünümüdafiə üsullarını tətbiq edir.
2.3. Hərəki fəaliyyətin təşkili və idarəolunması bacarıqları nümayiş etdirir
2.3.1. Sıra hərəkətlərini təyinatına görə müstəqil icra edir
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətləri əşya və alətlərdən istifadə etməklə yerinə yetirir
2.3.3. Hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yükün həcmini və intensivliyini müəyyən edir.
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən fiziki yükün xüsusiyyətinə müvafiq yerinə yetirir
2.3.5. Zədələnmələr və funksional pozuntular zamanı ilk tibbi yardım göstərir
3. Hərəki qabiliyyətlər
3.1 Şagird hərəki qabiliyyətlər nümayış etdirir:
3.1.1 Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq normativlərə uyğun çeviklik nümayiş etdirir;
3.1.2 Sərbəst və geniş amplitudalı icra zamanı normativlərə müvafiq mütəhərriklik və əzələlərin elastikliyini nümayiş etdirir;
3.1.3 İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən normativlərə müvafiq sürət nümayiş etdirir;
3.1.4 Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı normativlərə müvafiq sürət-güc nümayiş etdirir;
3.1.5 Müxtəlif xarici müqaviməti dəf edərkən normativlərə uyğun qüvvə

nümayiş etdirir;
3.1.6 Təkrar və davamlı icra prosesində normativlərə uyğun dözümlülük nümayiş etdirir.
4. Şəxsiyyətin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşması
4.1. Hərəki fəaliyyət zamanı məqbul davranış yerinə yetirir.
4.1.1. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir;
4.1.2. Ekstrimal şəraitlərdə təmkinlik nümayiş etdirir.
4.1.3. Təhlil əsasında özünün hərəki fəaliyyətində korreksiyalar aparır

X sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin illik tematik planlaşdırılması

Cədvəl 1

Dərs№	***Tədris vahidi***	***Dərsin mövzusu***	***Saat-lar***	***Standartlar***	***Dərsin məzmunu və istifadəsi tövsiyə olunan resurslar***
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.		Nəzəri biliklər və informasiya təminatı	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	Orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemləri: - ürək-damar sistemi; - tənəffüs sistemi; - dayaq hərəkət aparatı; - endokrin sistemi; və orqanların işinə təsir göstərən hərəkətlər haqqında məlumatlar. Fiziki yükə nəzarət üsullarından istifadə. Nəbz vurğusu və tənəffüs tezliyi. - fiziki yükdən sonra istifadə olunan bərpaedici vasitələr və hərəkətlər; - müstəqil məşğələlər və onların təşkili; - hərəki qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, estafetlər, oyunlar; - məşğələlər zamanı gigiyenik tələblər;

					- fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; - iradi xüsusiyyətlər, komandalı fəaliyyətdə əməkdaşlıq, qaydalara riayət, fiziki hazırlıq və mənəvi-iradi xüsusiyyətlər; - ilin əsas idman tədbirləri, yarışlar, qazanılan uğurlar, nəticələr.
2.		Diaqnostik qiymətləndirmə.	1	- Fiziki inkişaf göstəriciləri	Boy, çəki, boy-çəki indeksi
				- Hərəki qabiliyyətlər	Sürət, qüvvə, əyilgənlik
				3.1.3, 3.1.5, 3.1.2	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
3		Diaqnostik qiymətləndirmə.	1	- Funksional göstəricilər	Nəbz vurğusu, AHT
				- Hərəki qabiliyyətlər	Çeviklik, dözümlülük, sürət-güc
				3.1.1., 3.1.6, 3.1.4	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
	Sürət qab. 12 saat				Atletika – qısa məsafələrə qaçış, estafet qaçışları - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; - müxtəlif çıxış vəziyyətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, yarışlar; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start, 20-30m məsafəyə istiqaməti dəyişməklə qaçışlar; - estafetlər; - yarışlar; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar və məsafəni qət etməklə estafetlər, yarışlar; - xüsusi seçilmiş hərəkətlər
4-5		Hərəkətin reaksiya tezliyinin təkmilləş-dirilməsi.	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.	

					kompleksi və oyunlar.
6-7		Hərəkət tezliyinin təkmilləş-dirilməsi.	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	- 20-30m məsafədə nişanlanmış sahələrdə cütlükdə və ya kiçik komandaların (3-4 nəfər) qaçış hərəkətləri; - 25-30 m məsafədə sürətlənmələr, nişanlanmış sahənin qət edilməsi; - əllərlə dayaqda vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri; - kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar; - hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahələrdə dəyişməklə qaçışlar; - startdan nişanlanmış sahədə sürətlənmələr; - müxtəlif start vəziyyətlərindən startlar və nişanlanmış sahədə qaçışlar, estafetlər, yarışlar.
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 təkmilləşdi-rilməsi.	4	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- aşağı startdan qısa məsafələrə sürətlənmələr; - qısa məsafələrdə estafet qaçışları; - aşağı startdan qısa məsafələrə cütlükdə və komandalı yarışlar; - müxtəlif mərhələli komandalı 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; - 100m qaçış; - 4x50m estafet qaçışı; - Şagirdin dərsdə davranışı.
	Qüvvə qabi-liyyəti 10 saat				Gimnastika, ağırlıqqaldırma, atletik gimnastika və ya xüsusi seçilmiş qüvvə hərəkətləri kompleksi.
16-17		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, kanatda, 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; - qüvvə hərəkətləri daxil
18-19		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.	
20-21		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.	

22		Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	edilmiş oyunlar, estafetlər, kombinə olunmuş estafetlər, fərdi və komandalı yarışlar; - hər hansı alətdə və ya ağırlıqlarla hərəkətlərin maksimal sayda icrası üzrə cütlüklərin, komandaların yarışları. Metodik göstəriş - hər bir iştirakçının icra etdiyi say digərlərinin göstəriciləri ilə toplanır və həmin komanda üçün göstərici müəyyən olunur.
23-24		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
25		**Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. - 2**	1		Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: - qüvvə hərəkətləri haqqında informasiya; - hündür turnikdə dartınma – oğlan; - alçaq turnikdə uzanaraq dartınma – qız; - kəndirə dırmanmaq - oğlan, qız; - uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması – oğlan; - uzanaraq gimnastika skamyasında dayaqda qolların bükülüb-açılması – qız; - gövdənin bükülüb-açılması - oğlan, qız; - bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-durmaq - oğlan, qız; - şagirdin dərsdə davranışı.
	Əyilgənlik qabiliyyəti 8 saat				Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksləri: - orta tempdə yeriş və qaçışlar;

26-27		Aşağı ətrafların və gövdənin əyilgənliyinin (oynaqların mütəhərrikliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) təkmilləşdiril-məsi.	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, dönmələri, burulmaları; - gimnastika divarında əyilmə, dartma hərəkətləri; - döşəmədə, xalça üzərində əyilmələr, yuvarlamalar, dartınmalar; - müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən aşağı ətrafların ağırlıqlar və kənar köməklə qeyri-fəal əyilmələri; - ətrafların və gövdənin müxtəlif əyilmə vəziyyətlərinin saxlanılması; - statik hərəkətlər; - gimnastika divarında, turnikdə sallanma, yellənmə, dönmə hərəkətləri; - yeriş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; - yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli geniş amplitudalı yellənmələri, fırlanma, dönmə hərəkətləri; - dinamik və statik hərəkətlər kompleksləri; - alətlərdə əyilmələr, dönmələr, dartma hərəkətləri; - köməklə və ağırlıqlarla qeyri-fəal əyilmələr, dönmələr.
28-29		Yuxarı ətrafların və gövdənin (oynaqların mütəhərrikliyi, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) əyilgənliyinin təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2	
30-32		Əyilgənliyin təkmilləşdir.	3	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	

33		**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 dərsdə davranışı.
				I yarımildə böyük summativ qiymətləndirmə.	**Böyük summativ qiymətləndirmə: (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi)** - 30m qaçış; - turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma; - 33-cü dərsdə irəliyə əyilmənin nəticəsi.
				B.S.Q.= $\frac{\text{30m qaçış + turnikdə dartınma + irəliyə əyilmə}}{3}$	
		I yarımildə qiymət		$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ\frac{60}{100}$	
II YARIMİL					
	Çevik-lik qabiliy-yəti. 16 saat				**İdman oyunları: Basketbol, badminton, futbol, voleybol. Qeyd: Bu bölmə üçün ayrılmış tədris vaxtını müəllim məktəbin şəraitinə uyğun olaraq göstərilən idman oyun növlərindən birinə, ikisinə sərf edə bilər.** - topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri; - topla yerinə yetirilən
34-37		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə (yeni hərəkət birləşmələrinin	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	

		mənimsə-nilməsi).			“texniki birləşmələr” - texniki elementlərdən ibarət estafetlər, yarışlar; - kiçik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları; - texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi; - texniki element birləşmələrindən ibarət estafetlər, yarışlar; - ikitərəfli oyun; - dayaqlı və dayaqsız tullanmalar; - maneələr üzərindən çoxsaylı sıçrayışlar; - akrobatika hərəkətləri; - xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri; - sadələşdirilmiş qaydalarla komandalı yarışlar, oyunlar; - müxtəlif məsafələrdən topun qapıya vurulması, səbətə və ya zonaya atılması
38-41		Texniki-taktiki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə.	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
42-45		Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləş-dirilməsi	4	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. 4.1.4.	
46-48		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
49		**Kiçik summativ qiymətlən-dirmə. K.S.Q. - 4**	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; - idman oyun növünün icra bacarığı (texnikası); - şagirdin dərsdə davranışı.

	Dözüm-lülük qab. 8 saat				
50-51		Ümumi dözümlülüyün 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 üzgüçülük (şəraiti olan məktəblərdə)** - kombinələşmiş estafet oyunları; - uzaq məsafələrə kross qaçışları; - çoxmərhələli estafet qaçışları; - komandalı oyunlar; -dözümlülük məsafələri üzrə komandalı yarışlar, oyunlar; - 1000 m kross qaçışı; - mərhələləri 200 m, 300m olan estafet tipli kross qaçışları; - idman oyunları; - azsaylı iştirakçıları olan komandalar arasında yarışlar.
52-53		Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı.	2	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	
54-56		Ümumi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar.	3	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	
57		**Kiçik summativ qiymətlən-dirmə. K.S.Q. - 5**	1		**Şagirdin aşağıdakı göstəricilər üzrə topladığı balların orta həddi.** - dözümlülük hərəkətləri haqqında məlumat; - 1500m məsafəyə qaçış və ya 25m məsafəyə sərbəst üsulla üzmək; - şagirdin dərsdə davranışı.

	Sürət-güc qabi-liyyəti 11 dərs				**Atletika** - aralarındakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən sıçrayışlar, qaçışlar; - sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, qaçışlar; - xüsusi seçilmiş, sıçrayış, tullanmalar olan hərəkət kompleksləri; - sağ (sol) ayaq üzərində məsafənin sıçrayış və qət edilməsi; - mütəhərrik dayaq üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı təkrar tullanmalar, sıçrayışlar; - qaçaraq uzunluğa tullanma; - qaçaraq hündürlüyə tullanma; - tullanma növləri üzrə **komandalı** yarışlar, oyunlar.
58-59		Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşdirilməsi.	2	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	
60-62		Aşağı ətraf əzələlərində sürət-gücün inkişaf etdirilməsi. Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdi-rilməsi.	3	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	
63-65		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.	- atma elementləri olan oyunlar, estafetlər; - tullanma, atma elementləri olan cütlüklərin yarışları, estafetləri; - doldurulmuş topların maksimal məsafəyə itələnməsi; - tennis topunun müxtəlif mövqelərdə yerləşən hədəflərə atılması üzrə cütlüklərin və komandaların yarışları; - tennis topunun atılması; - müxtəlif çəkili yadroların itələnməsi;
66-67		Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-gücün təkmilləşdirilməsi. Qumbara atmaq	2	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	

					- müxtəlif çəkili yadroların baş üzərindən və yellənmədən irəliyə, arxaya atılması.
68		**Kiçik summativ qiymətlən-dirmə. K.S.Q. - 6**	1		Bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: **- sürət-güc hərəkətləri haqqında informasiya;** **- qaçaraq uzunluğa tullanma;** **- qaçaraq hündürlüyə tullanma;** **- yadro itələmə;** **- qumbara atmaq;** **- sürət-güc hərəkətlərinin icra texnikası;** **- şagirdin dərsdə davranışı.**
		Böyük summativ qiymətləndir. Çeviklik; Sürət-güc Dözümlülük.	1	3.1.1. 3.1.4. 3.1.6.	**Böyük summativ qiymətləndirmə:** - 3x10 m qaçış; - 6 dəqiqəlik qaçış və ya 57-ci dərsdə 1500 m qaçışın nəticəsi; - yerindən uzunluğa tullanma
				B.S.Q.= $\frac{\text{yerindən uzun tullanma} + 3x10\text{m qaçış} + 1500\text{m qaçış n}}{3}$	
	II yarımildə qiymət			$Y2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ\frac{60}{100}$	
	İllik qiymət			$I = \frac{Y1+Y2}{2}$	

Qeyd: Çeviklik qabiliyyəti üçün ayrılmış tədris vaxtı iki idman növündən (Məsələn: futbol-voleybol; futbol-basketbol və s.) istifadəyə sərf olunursa, o halda müəllim hər bir idman növü üzrə göstərilən tələblərə müvafiq qiymətləndirmə aparır və hər iki qiymətləndirmənin orta göstəricisini çeviklik qabiliyyəti üçün qiymət kimi müəyyənləşdirir.

Diaqnostik qiymətləndirmə

Diaqnostik qiymətləndirmə tədris ilinin əvvəlində keçirilir və hər bir şagirdin fiziki, funksional, fiziki hazırlığının səviyyəsini müəyyən etməklə fiziki tərbiyə fənninin tədrisinin əsas istiqamətini müəyyənləşdirir. Diaqnostik qiymətləndirmə aşağıdakı göstəricilər üzrə aparılır:

1. Fiziki inkişaf (cədvəl 3): boy, çəki
boy-çəki indeksi
döş qəfəsinin dairəvi ölçüsü

X sinif şagirdlərinin bədəninin normal çəki göstəriciləri (yaş və boydan asılı olaraq)

V.S. Kuznetsov, Q.A. Kolodnitskiy, 2003

Cədvəl 3

Oğlanlar:						
Yaş, il	Orta boydan aşağı, sm	Бədənin çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədənin çəkisi, kq
15	151-158	38, 3-61, 3	159-175	50, 4-62, 7	176-182	57, 5-79, 8
16	163-167	45, 8-66, 0	168-179	50, 8-78, 0	180-185	79, 0-84, 8
Qızlar:						
15	151-155	40, 2-62, 2	156-167	50, 3-58, 5	168-172	52, 9-75, 7
16	152-156	43, 7-66, 0	157-167	46, 3-71, 8	168-173	52, 1-74, 4

2. Funksional inkişaf (cədvəl 4): nəbz vurğusu,
ağciyərin həyat tutumu (AHT cəd. 4)

X sinif şagirdlərinin nəbz vurğusu və ağciyərin həyat tutumunun göstəriciləri

Cədvəl 4

Yaş	Nəbz vurğusu		Ağciyərin həyat tutumu (AHT)	
	oğlan	qız	oğlan	qız
15	72	75	2950-3100	2350-2500
16	70	75	3110-3300	2510-2600

3. Hərəki qabiliyyətlər (cədvəl 5):

Cədvəl 5

№	Stand. və hər. qab-r	*NORMATIVLƏR*						
			OĞLANLAR			*QIZLAR*		
		Qiymətləndirmə hərəkətləri	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	**3.1.3.** Sürət	30 m qaçış, san.	5,4-5,0	4,9-4,6	4,5 və<	6,4-5, 4	5,3-5,0	4,9 və<
2	**3.1.1** Çeviklik	Məkik qaçış (3x10m) san.	9,0-8,6	8,5-8,0	7,9 və<	10,1-9,5	9,4-8,7	8,6 və<
3	**3.1.4** Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	170-180	181-199	200 və>	160-170	171-185	186 və>
4	**3.1.6** Dözümlülük	6 dəq. qaçış, m	1150-1250	1300-1450	1500 və>	950-1000	1050-1250	1300 və>
5	**3.1.2** Əyilgənlik	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə, sm	3-7	8-11	12 və >	4-7	8-15	16və >
6	**3.1.5** Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma	5	6-9	10			
		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma				10	11-19	20

Diaqnostik qiymətləndirmə zamanı fiziki və funksional inkişaf göstəriciləri qiymətləndirməyə daxil edilmir, lakin şagird sağlamlığının əsas göstəriciləri kimi yekun summativ qiymətləndirmə nəticələri ilə müqayisə edilmək üçün sinif jurnalının arxasında qeyd olunur.

X sinifdə fiziki tərbiyə nəticələrinin qiymətləndirilməsi strukturu

Qiymət / *Məzmun xətləri*	*"3"*	*"4"*	*"5"*
İnformasiya təminatı	Hərəkət və oyun haqqında səthi məlumat verir.	Hərəkət və oyun haqqında ətarflı məlumat verir	Hərəkətin təyinatını bilir, onu əsaslandırır
Bacarıq və vərdişlər	Hərəkətin icrasında texniki səhvlərə yol verir	Hərəkətin icrasında kiçik qeyri-dəqiqliyə yol verir	Hərəkətləri nümunələrə müvafiq ardıcıllıqla icra edir
Hərəki qabiliyyətlər	Müvafiq hərəki qabiliyyətlər üzrə sinif üçün nəzərdə tutulmuş normativlərdən istifadə etməklə		
Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Yoldaşları ilə qənaətbəxş davranır, hərəki fəaliyyəti inamsızdır	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyəti inamlıdır	Yoldaşları ilə tam ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində cəsarətlidir, səmərəli əməkdaşlıq edir

II BÖLMƏ

BAZA İDMAN NÖVLƏRİ

Bacarıqlar, vərdişlər, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin dərsdənkənar tədbirlər, bölmələrdə məşq, xüsusi qruplarda sağlamlaşdırıcı tədbirlər kimi formaları içərisində dərs əsas və həlledici fiziki tərbiyə vasitəsi olaraq qalır. Son illər ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisinin təşkilinə və aparılmasına dair xeyli vəsaitlər hazırlanmışdır. Bu vəsaitlərdə əsas istiqamət şagirdlərin fiziki hazırlığının ayrı-ayrı komponentlərinin inkişafı üçün tövsiyyələrin verilməsinə yönəlmişdir. Hesab edirik ki, fiziki tərbiyənin bu istiqamətdə aparılması fiziki tərbiyə dərslərinin təşkilini və tədrisini asanlaşdırmaqla yanaşı onun effektliliyinin yüksəlməsinə şərait yaratmış olur, çünki müəllim bir hərəki qabiliyyətin inkişafını nəzərdə tutan müəyyən silsilə dərsləri hazırlayarkən, həmin dərslərin məzmununu və vəsait seçimini asanlıqla müəyyənləşdirə bilir.

Digər tərəfdən ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafa yönəlmiş dərs böyüməkdə olan şagird orqanizminə eyni istiqamətli və ya eyni təyinatlı fiziki yüklə təsir etməklə daha böyük məşqlənmə effekti yaratmaq imkanı əldə edilir. Son illər ümumtəhsil məktəblərində çalışan müəllimlərlə qurulmuş əlaqələr və fiziki tərbiyə prosesinin planlaşdırılması zamanı onların təkliflərinin nəzərə alınması fiziki tərbiyənin illik planlaşdırılmasında xeyli təkmilləşmə işlərinin həyata keçirilməsinə imkan vermişdir. Bu nöqteyi-nəzərdən 10-cu sinifdə də tədris vahidlərinin planlaşdırılması qrafiki yerli iqlim şəraitinə uyğunlaşdırılmışdır. Biz əvvəlki illərdə də tədris vahidlərinin planlaşdırılması zamanı qeyd etmişdik ki, hər bir məktəb hər hansı hərəki qabiliyyətin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərsləri, yəni tədris vahidlərini öz şəraitinə uyğun olaraq dəyişdirə bilər. Başqa sözlə, qüvvə, sürət-güc və s. qabiliyyətlər üçün nəzərdə tutulan dərslər bütövlükdə illik planlaşmada yerlərini dəyişdirə bilərlər. Lakin belə halda, dərslərin təşkilinə və şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsinə olan tələblər tam şəkildə yerinə yetirilməlidir. Bu ondan irəli gəlir ki, heç də bütün ümumtəhsil məktəbləri fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi üçün eyni şəraitə malik deyillər.

Hal-hazırda Azərbaycanda fiziki tərbiyənin tədrisi üçün maddi-texniki bazanın vəziyyətinə görə müxtəlif şəraitləri olan məktəblər mövcuddur. Təbii ki, bu məktəblər arasında olan fərqlər bizim tərəfimizdən hazırlanmış illik planlaşmanı yüksək səviyyədə reallaşdırmağa imkan verməyəcəkdir. Lakin, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında əhatəli biliyə, hərəkət seçimi bacarıqlarına malik olan fiziki tərbiyə müəllimləri illik planlaşmada nəzərdə tutulan tələbləri yerinə yetirməyə qadirdirlər. Bütün bunları nəzərə alaraq, biz hər bir sinif üçün hazırlanan müəllim vəsaitlərində ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri mümkün qədər çox verməyə çalışırıq və düşünürük ki, illik planlaşmada nəzərdə tutulan ayrı-ayrı dərs silsiləri üçün müəllimlərin hərəkət seçiminə bununla kömək etmiş oluruq. Çünki, indiki halda hər bir fiziki tərbiyə dərsi hər hansı hərəki qabiliyyəti inkişafı üçün istifadə edilən baza idman növlərinin ya texnikasının təkmilləşdirilməsinə, ya da ki müvafiq hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulur. Belə halda fiziki tərbiyə müəllimi hərəkətin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edəcəyi hərəkətləri, onların icra ardıcıllığını, icra intensivliyini və bu hərəkətlərin icrası üzərində nəzarət formasını əvvəlcədən müəyyənləşdirməlidir. Eyni yanaşma hər hansı hərəki qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş dərslərin təşkilində də özünü büruzə verir. Burada da müəllim hərəkət seçimi, istifadə edəcəyi məşq metodikası, hərəkətin icra intensivliyi, hərəkətin təkrar icraları (yaxınlaşmalar) arasındakı vaxt intervalını əvvəlcədən müəyyənləşdirməlidir. Bütün bunlar isə fiziki tərbiyə müəllimlərindən peşəkar yanaşma tələb edir. Bütün yuxarıda sadalananların həyata keçirilməsi ilk növbədə müəllimin nə qədər çox hərəkətləri təyinatına müvafiq seçmə bacarığından asılıdır. Bu hərəkətlərin sayı çoxaldıqca müəllimin seçim imkanları da genişlənir və beləliklə də, dərsin tədrisi prosesi xeyli asanlaşmış olur.

Müəllim vəsaitlərində dərs və eləcə də, hərəki qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş, başqa sözlə məşq prosesinə aid olan hərəkətlərin verilməsi məktəbdə mövcud olan ayrı-ayrı idman növləri üzrə bölmələrdə məşqlərin təşkilində yararlı ola bilər.

Bildiyiniz kimi, 5-8-ci siniflər üçün hazırlanmış vəsaitlərdə bütün dərslər yuxarıda qeyd edildiyi kimi bir və ya müştərək – məsələn, sürət və sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına istiqamətlənirdi. Bütün bunlar yalnız şagird orqanizminin fiziki inkişafı prosesində onun təbii olaraq malik olduğu hərəki potensialın inkişafını təmin etmək məqsədi ilə nəzərdə tutulmuşdur. Lakin, 9-10-cu siniflərdə artıq hər hansı idman növünə aid olan hərəkətin və ya yarış fəaliyyətinin uğurlu icrası üçün zəruri hesab olunan hazırlıq növlərinin inkişafına diqqət yetirilir. Məsələn, sprint qaçışında – qüvvə hazırlığı; futbol oyununda – sürət-güc hazırlığı; voleybol oyununda – sürət-güc dözümlülüyü və s. Bütün bunlar, şagirdin baza idman növlərində uğur qazanması ilə yanaşı onun hərtərəfli fiziki hazırlığa malik olmasını təmin etmək üçün həyata keçirilir.

Digər tərəfdən nəzərə almaq lazımdır ki, ümumtəhsil məktəbləri müxtəlif yaş və fiziki hazırlıq səviyyələrinə malik olan böyük bir kontingenti əhatə edir və Azərbaycan idmanının gələcək taleyi də bu kontingentdən düzgün seçimin aparılmasından və həmin şagirdləri idman bölmələrinə və cəmiyyətlərinə istiqamətləndirilməsindən asılıdır.

Biz belə hesab edirik ki, vəsaitdə verilən hərəkətlər həm bir hərəki qabiliyyətin inkişafına yönəlmiş dərs silsiləsində və eyni zamanda digər dərslərin hazırlayıcı hissələrində uğurla istifadə oluna bilər.

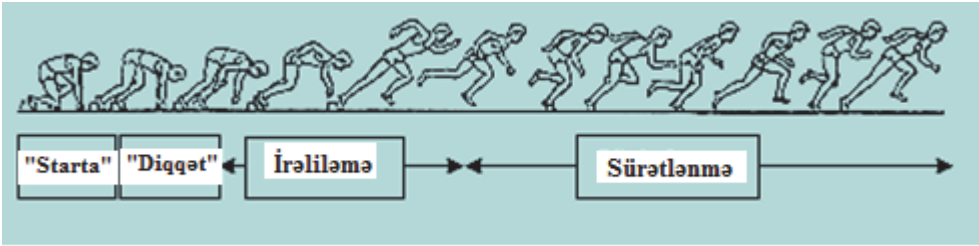
Sürət qabiliyyəti.
Qısa məsafəyə qaçışlar, estafetlər

Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi və zəruri hərəki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi.

Qaçış. Qaçış ayrı-ayrılıqda həm bir idman növü kimi (məsələn, 30m, 60m, 100m, 800m və s.), həm də digər növlərin müəyyən bir elementi kimi (məsələn, qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma, estafet qaçışı və s.) və həmçinin idmanın demək olar ki, bütün digər növlərində hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunur. Bu səbəbdən də düzgün qaçış texnikasının formalaşdırılması həm qısa məsafələrə qaçışda, həm də digər idman növlərində nəticələrin əldə olunmasında vacib hesab edilən amil sayıla bilər.

1. *Qaçışın texnikası.* Bildiyiniz kimi qaçışın hərəkət texnikası icra fazasından asılı olaraq müxtəlifdir. Bunlara startın texnikası, sürətlənmə texnikası, məsafə boyunca qaçış texnikası, finişetmə texnikası və s. daxildir. Ancaq burada biz ümumilikdə qaçış texnikasının, daha dəqiq desək məsafəboyu qaçış zamanı zəruri olan hazırlıqların həyata keçirilməsi üçün istifadə edilən hərəkətləri verməyə çalışacağıq.

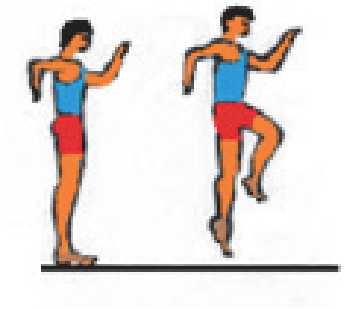
Qeyd etməliyik ki, qaçış texnikasında olan mövcud qüsurlar həm atletikanın öz növlərində, həm də hazırlıq vasitəsi kimi digər idman növlərində idmançının malik olduğu hərəki potensialın tam reallaşmasına imkan vermir. Digər tərəfdən çeviklik tələb edən bütün idman oyun növlərində qaçış texnikasının səlisliyi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



Start və sürətlənmə texnikası

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

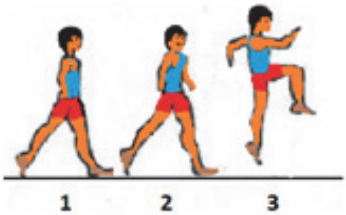
- dirsəkdən bükülmüş qolların hərəkəti (bükmə bucağı sabitdir);
- eyni hərəkət divar önündə;
- eyni hərəkət boyundan asılmış dəsmaldan tutmaqla;
- eyni hərəkət güzgü qarşısında;
- eyni hərəkət yoldaşının nəzarəti altında;
- eyni hərəkət yerində qaçış zamanı müxtəlif tezlikdə, amplitudada və qüvvə sərfi ilə.



Şəkil 1

*Budu yuxarı qaldırmaqla yeriş****(Şəkil 2)****:*

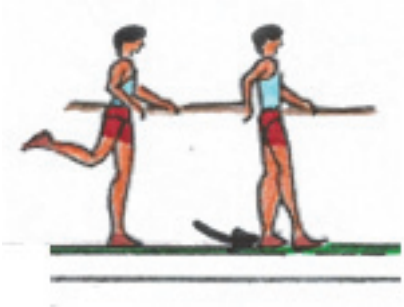
- təkan qıçının və qolun gərginləşdirilməsi ilə;
- yalnız sağ və ya yalnız sol ayaqla;
- hər 3-cü addımda;
- hər bir addımda.



Şəkil 2

*İdman yerişi**(Şəkil 3)**:*
- dayaq ayağını gərginləşdirməklə;
- sərbəst qıç dizdən düzəldilməklə, pəncə özünə tərəf dartılmaqla.

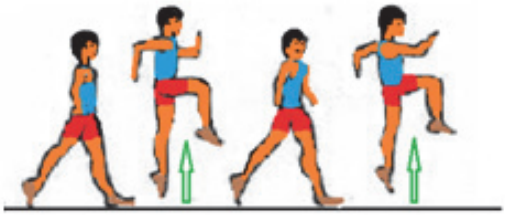
Şəkil 3



Şəkil 4

*Baldırı arxaya aparmaq**(Şəkil 4)**:*
- müəyyən hündürlükdə dayanmaqla;
- gimnastika divarı önündə.

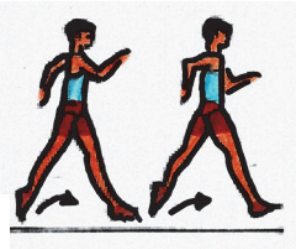
*Yuxarıya sıçrayışla qaçış. Təkan ayağı dayağa qoyulduqdan sonra yuxarıya tullanma icra olunur**(Şəkil 5)**:*
- əzələləri gərginləşdirilmiş qolların holaylanma hərəkəti ilə;
- qaçışda olduğu kimi;
- orta və maksimal hündürlüyə tullanmaqla;
- sərbəst qıçın budunun maksimal hündürlüyə qaldırmaqla.



Şəkil 5

Şəkil 6

*Baldırı irəliyə holaylandırmaqla yeriş **(Şəkil 6)**:*
- ancaq sağ və sol ayaqla;
- ayaqları hər 3-cü sayda dəyişdirməklə;
- hər addımdan bir;
- adi amplitudadan maksimal hərəkət amplitudasına qədər.

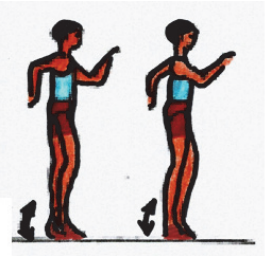


Şəkil 7

*Pəncəni yanlara döndərməklə yeriş**(Şəkil 7)**:*
- dabanı xaricə döndərməklə;
- pəncə ucunun yerə ilişməsini imitasiya etməklə;
- pəncəni döndərməklə və yayvari sıçrayışlarla.

*Qıçları çarpazlaşdırmaqla yeriş**(Şəkil 8)**:*
- yalnız sağ və ya yalnız sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hər addımda növbələşdirməklə;
- maksimal amplituda ilə.

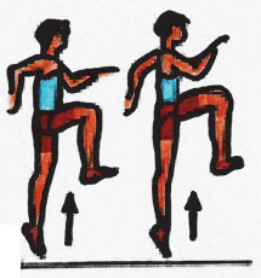
Şəkil 8



Şəkil 9

*Pəncənin barmaqları üzərinə qalxmaq və enmək**(Şəkil 9)**:*
- yerində;
- irəliyə yerdəyişməklə;
-eyni hərəkət əllər beldə;
- eyni hərəkət qollar aşağıya endirilir;
- eyni hərəkət müxtəlif amplituda ilə;
- eyni hərəkət müxtəlif tezliklərdə;
- eyni hərəkət yoxuşa doğru;
- eyni hərəkət ağırlıqlarla.

Budu yuxarı qaldırmaqla və təkanla qaçış
***(Şəkil 10)**:*
- yerində;
- hərəkətdə;
- qaçış və yerişi növbələşdirməklə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hərəkət amplitudasını və tullanma hündürlüyünü dəyişdirməklə.



Şəkil 10

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

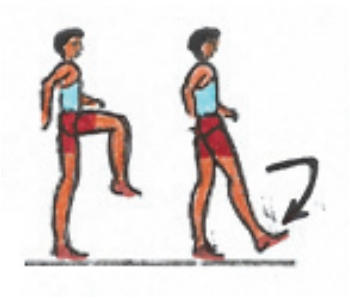
- yerində;
- irəliləmələrdə;
- yalnız sağ və ya sol ayaqla;
- hər 3-cü sayda növbələşdirməklə;
- hərəkət amplitudasını dəyişdirməklə.

Şəkil 11

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

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

Şəkil 12



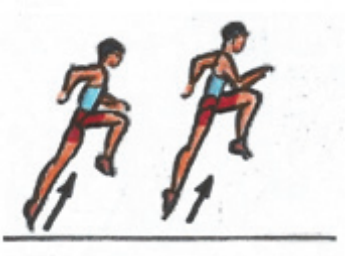
*Budu yuxarı qaldırmaqla qıçın holaylandırılması və arxaya aparılması **(Şəkil 13)**:*

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

Şəkil 13

*Qıçı maksimal gərginləşdirməklə qaçış **(Şəkil 14)**:*

- təkan intensivliyini artırmaq hesabına qaçışdan tullanaraq qaçışa keçmək.



Şəkil 14

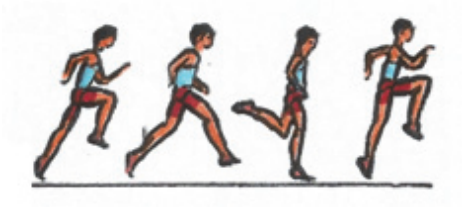
Şəkil 15

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

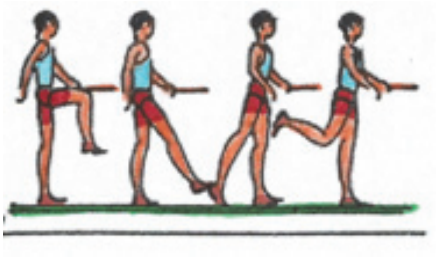
- kürəyi üstə uzanaraq;
- kürəklər üzərində duruşda;
- maksimal amplituda ilə;
- vaxt ərzində verilmiş tezlikdə, məsələn 10 san ərzində;
- müqavimətlərlə.

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

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



Şəkil 16



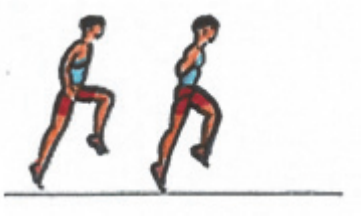
Şəkil 17

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

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

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

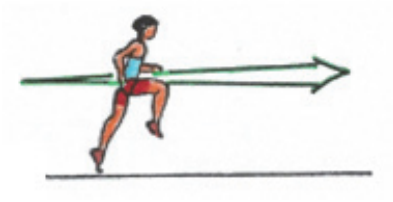
- qolların hərəkət texnikası;
- qollar qarşıda “çarpaz” vəziyyətdə;
- qollar yanlarda;
- qollar arxada çarpaz vəziyyətdə.



Şəkil 18

*Baldırı arxaya aparmaqla qaçış**(Şəkil 19)**:*
- yerində;
- hərəkətdə;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- icra intensivliyi dəyişdirməklə.

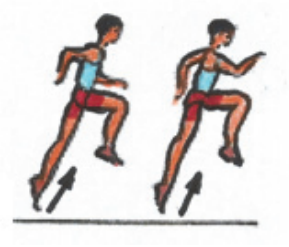
Şəkil 19



*Qaçışın texniki parametrlərinin işlənməsi**(Şəkil 20)**:*
- addım uzunluğunun dəyişdirilməsi ilə;
- addım tezliyinin dəyişdirilməsi ilə.

Şəkil 20

*Təkanlarla qaçış. Təkan ayağı diz oynağından azacıq gərginləşdirilir **(Şəkil 21)**:*
- yuxarıya təkanla;
- irəliyə təkanla;
- müxtəlif sürət rejimlərində.



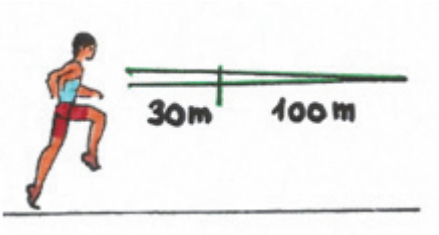
Şəkil 21

*Qaçışın texniki elementlərinin işlənməsi**(Şəkil 22)**:*
- sürətlənmələrlə;
- addım tezliyinin dəyişdirilməsi ilə;
- təkan intensivliyinin artırılması ilə.

Şəkil 22

*Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi**(Şəkil 23)**:*

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



Şəkil 23

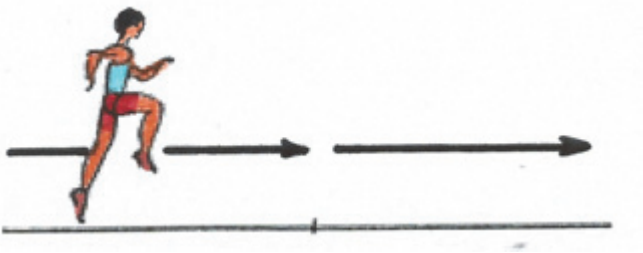
*Döngələrdə qaçış**(Şəkil 24)**:*

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

Şəkil 24

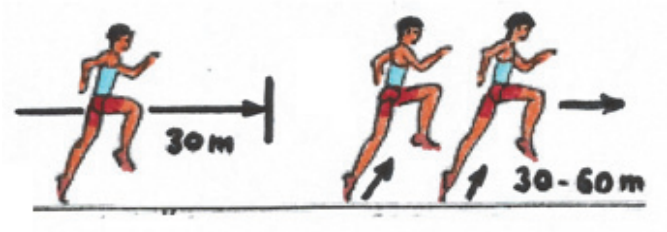
*İnersiya hərəkəti**(Şəkil 25)**:*

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



Şəkil 25

*Məsafə kəsiklərində qaçış texnikasının işlənməsi**(Şəkil 26)**:*
- 30-60m qaçış, 30m sürətlənmə ilə;
- addım tezliyi;
- təkanla;
- inersiya ilə.



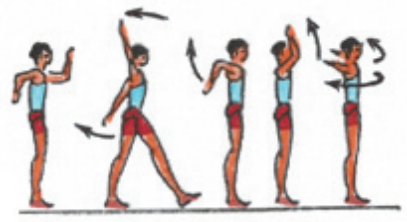
Şəkil 26

*Müxtəlif məsafə kəsiklərində qaçış**(Şəkil 27)**:*

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

Şəkil 27

Qaçışda zəruri əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.



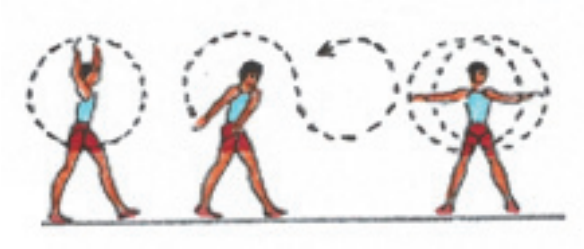
Şəkil 28

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

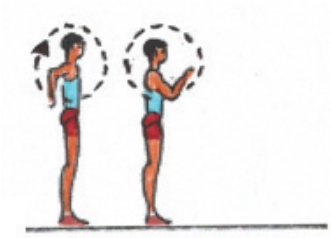
- bir əl yuxarıda, digəri aşağıda;
- hər iki əlin eyni vaxtda holaylandırma hərəkətləri;
- bükülmüş və gərginləşdirilmiş qollarla;
- qolların yanlara holaylandırılaraq açılması;
- hərəkət amplitudasını tədricən maksimuma çatdırmaqla;
- çox da böyük olmayan müqavimətlə.

*Qolların fırladılması****(Şəkil 29)****:*

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



Şəkil 29



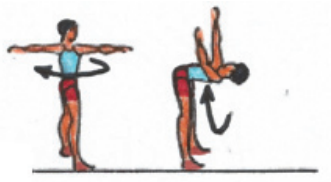
Şəkil 30

*Çiyinin fırladılması****(Şəkil 30)****:*

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

Gövdənin burulmaları ***(Şəkil 31)****:*

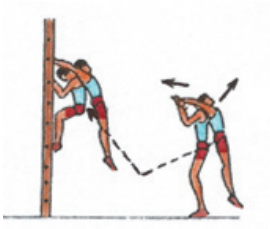
- duruşda ayaqlar çiyin enində, gövdənin sağa və sola burulmaları;
- qolları yanlara aparmaqla;
- gimnastika ağacı baş üzərində və ya kürəklərdə olmaqla;



Şəkil 31

– irəliyə əyilmə, qollar yanlarda. Qolların sağa və sola holaylandırılması iləgövdənin burulmaları ("yel dəyirman");

- oturaraq, qıçlar yanlarda, yoldaşı pəncələrdən tutaraq saxlayır, gövdənin sağa və sola burulmaları.



Şəkil 31

Gövdənin yuxarı hissəsinin əyilmə hərəkətləri ***(Şəkil 32)****:*

- əllərlə kəmər (bel) səviyyəsində olan dayaqdan tutaraq çiyinlərin yayvari hərəkəti;
- eyni hərəkət, yoldaşının bel hissəsindən tutur, o isə kürək hissədən gövdəni aşağı əyməyə çalışır;
- şagird kürəyi gimnastika divarına tərəf olmaqla sallanır, gimnastika divarı və şagird arasında olan yoldaşı kürəyi ilə onu yuxarıya qaldırır;

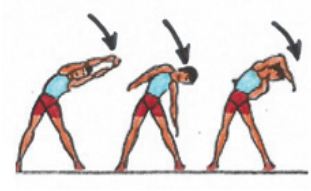
– iki şagird kürək kürəyə dayanaraq, qollarını bir-birinə keçirib, digərinin kürəyi üzərində yuxarıya qaldırır.

*Gövdənin əyilmələri****(Şəkil 33)****:*

- irəliyə, arxaya, sağa, sola;
- eyni hərəkət, əllər beldə;
- eyni hərəkət, qollar yuxarıda;
- eyni hərəkət, əllər yuxarıda barmaqlar bir-birinə birləşdirilir və ya gimnastika ağacı ilə, topla;

– eyni hərəkət, dizlərdə duruşda.

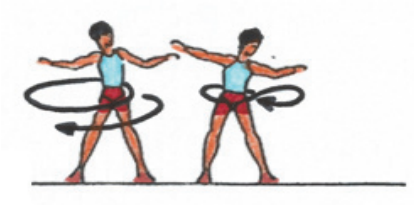
Şəkil 33



Şəkil 34

*Gövdənin yanlara əyilmələri****(Şəkil 34)****:*

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



*Çanağın dairəvi fırladılması**(Şəkil 35)**:*

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

Şəkil 35

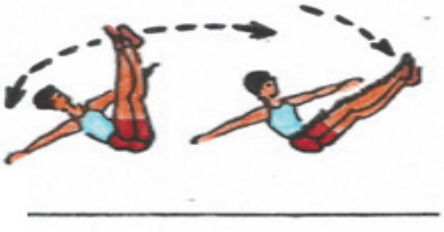
*Gövdənin irəliyə və arxaya əyilmələri. Duruşda ayaqlar çiyin enində **(Şək.36)**:*

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

Şəkil 36

*Kürəyi üstə uzanmış vəziyyətdə qıçların hərəkəti**(Şəkil 37)**:*

- düzbucaq şəkilində saxlanmış qıçların sağa və sola dayağa qədər yellədilməsi;
- eyni hərəkət, qıçlar gərginləş-dirilir və ya dizdən bükülür.



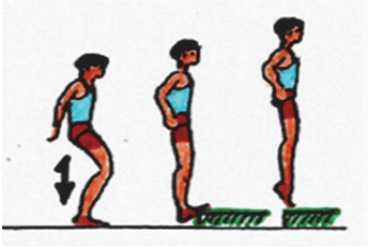
Şəkil 37

*Gövdənin əyilmələri**(Şəkil 38)**:*

Şəkil 38

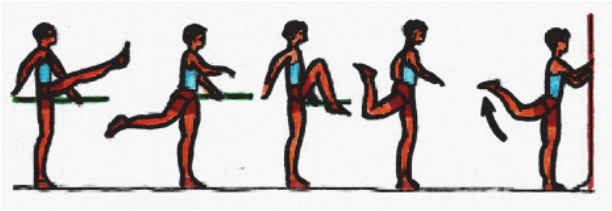
- müəyyən hündürlükdə dayanmaqla;
- oturaraq barmaqlarla ayaq pəncəsinə toxunmaq;
- uzanaraq ayaq barmaqları ilə baş üzərindən dayağa toxunmaq;
- uzanaraq dizlərlə baş üzərindən qulaqların qarşısından döşəməyə toxunmaq.

Nəli əzələlərin dartılması ***(Şəkil 39)****:*
- pəncə-daban oynağında yuxarıya-aşağıya hərəkət;
- bütün pəncə üzərində oturuş;
- ayaq pəncəsinin ucu hər hansı hündürlükdə, dabanları aşağıya endirib-qaldırmaq.



Şəkil 39

*Qıçların holaylandırılması****(Şəkil 40)****:*
- irəliyə-arxaya;
- maksimal amplituda ilə;
- bir əllə dayaqdan tutaraq;
- kiçik amplitudadan maksimal hərəkət amplitudasına qədər;
- boş tutulmuş baldırla;
- qaçış hərəkəti ilə;
- dayaqdan tutaraq, qıçın arxaya aparılması;
- yerişdə qolların və qıçların çarpaz hərəkəti ilə.



Şəkil 40

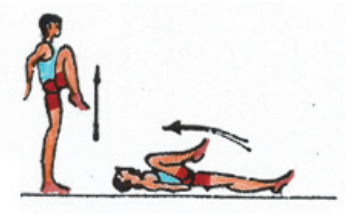
*Pəncə-daban əzələlərinin dartılması****(Şəkil 41)****:*
- arxaya dartılmış pəncələrin dabanı üzərində oturuş;
- eyni hərəkət, arxası üstə uzanmış vəziyyətə keçərək;
- oturaraq, əlin köməyi ilə ayaq pəncəsini burmaq.

Şəkil 41

Qaçışda sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

*Budun qaldırılması**(Şəkil 42)**:*

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



Şəkil 42

Şəkil 43

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

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

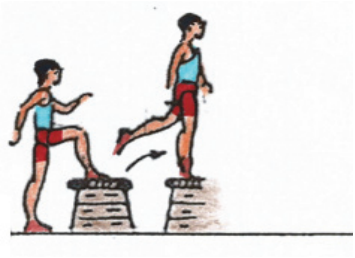
*Budu yuxarıya qaldırmaqla qaçış**(Şəkil 44)**:*

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

Şəkil 44

Budun ön əzələlərinin dartılması ***(Şəkil 45)****:*

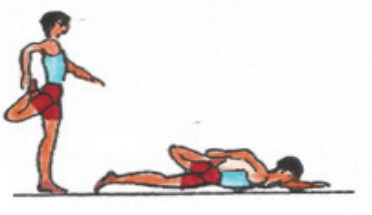
- əlin köməyi ilə qıçın arxada əyilməsi;
- eyni hərəkət, yanı üstə uzanaraq;
- eyni hərəkət, qarnı üstə uzanaraq;
- kürəyi gimnastika divarına tərəf, bir qıçın pəncəsini maksimal hündürlüyə qaldırmaq.



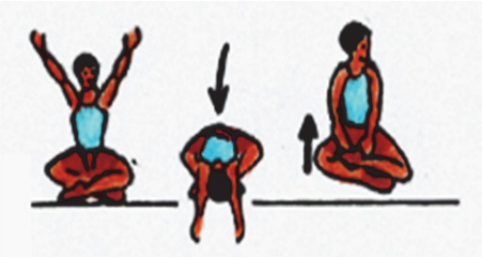
Şəkil 45

*Hündürlükdən yuxarıya sıçrayış. Hündürlükdiz səviyyəsində****(Şəkil 46)****:*

- sağ və sol ayaqla növbəli təkanlar;
- təkan ayağının düzəldilməsi ilə;
- qıçların dəyişdirilməsi ilə;
- çiyində ağırlıqlarla.



Şəkil 46



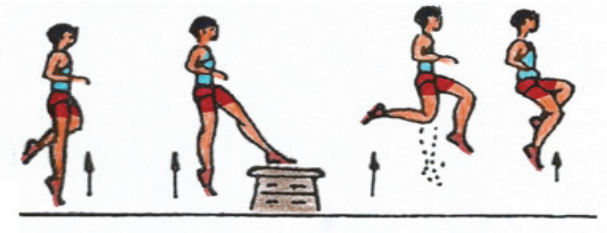
Şəkil 47

Bardaş qurmaq ***(Şəkil 47)****:*

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

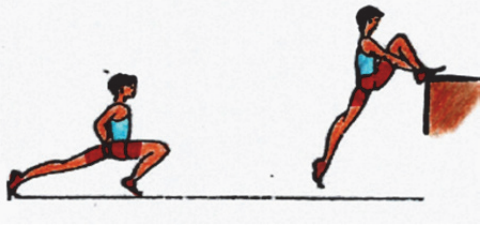
*Bir ayaq üzərində tullanmalar****(Şəkil 48)****:*

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



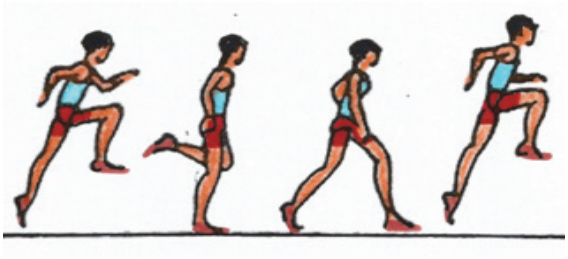
Şəkil 48

İrəliyə hücum addımı ***(Şəkil 49)****:*
- orta;
- maksimal;
- bel səviyyəsində olan gimnastika skamyasına



Şəkil 49

*Tək ayaqla təkana diqqəti cəlb etməklə qaçış****(Şəkil 50)****:*
- ağırlıq mərkəzini aşağıya endirməklə;
- sürətlənmə ilə;
- qıçları növbələşdirməklə.



Şəkil 50

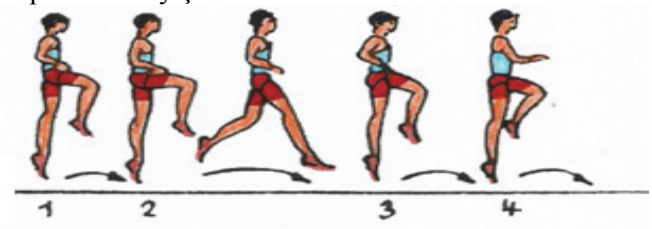
*Tək ayaq üzərində sıçrayışlar****(Şəkil 51)****:*
- vaxtla;
- hər hansı məsafəni ən az sayda sıçrayışla qət etmək.

Şəkil 51

*Tullanmalarla qaçış**(Şəkil 52)**:*
- nişanlanmış sahədə;
- qaçışdan;
- sürətlənmədən;
- küləyə qarşı;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya)

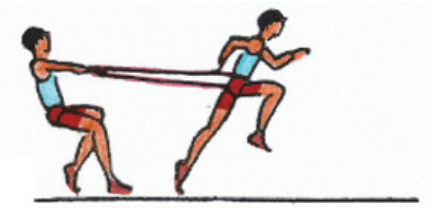
Şəkil 52

*Tək ayaq üzərində növbələşdirilmiş sıçrayışlar**(Şəkil 53)**:*
- iki sağ, iki sol və s.;
-yerində;
- təkanın istiqamətini dəyişməklə.



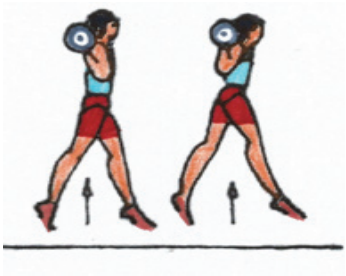
Şəkil 53

*Müqavimətlə qaçış**(Şəkil 54)**:*
- tormozlanma qurğusu ilə;
- yoldaşının müqavimətini dəf etməklə;
- ağırlığı arxasınca dartmaqla.



Şəkil 54

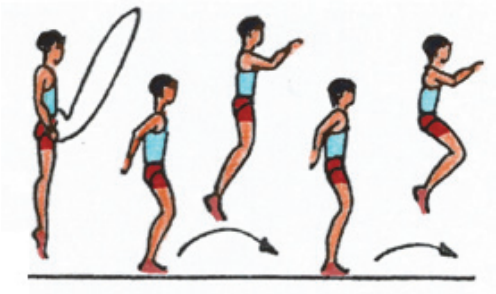
*Hücum addımında tullanmalar**(Şəkil 55)**:*
- hər iki ayaqla;
- ayaq vəziyyətlərini dəyişdirməklə yerində;
- bərabər və dəyişkən templə.



Şəkil 55

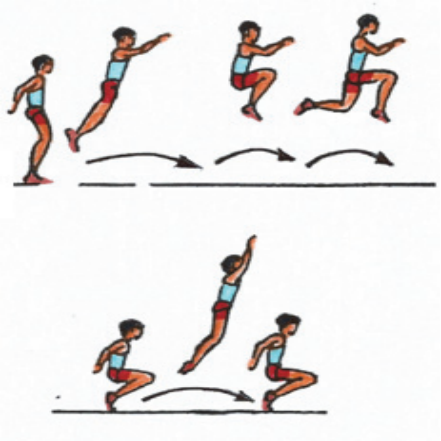
*İki ayaqla tullanmalar**(Şəkil 56)**:*
- iplə;
- yerində;
- təkan istiqamətini dəyişməklə;
- dizi sinəyə çəkməklə;
- baldırı arxaya aparmaqla;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya).

Yayvari tullanmalar. Qıç dizdən qatlanmır:
- müxtəlif intensivliklərlə;
- dəyişkən templə;
- çiyində və ya beldə ağırlıqlarla;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya).



Şəkil 56

*İki ayağının təkanı ilə tullanmalar**(Şəkil 57)**:*
- hücum addımında;
- yarımoturuşdan yarımoturuşa;
- oturuşdan oturuşda (“qurbağavari”);
- maneələr üzərindən.



Şəkil 57

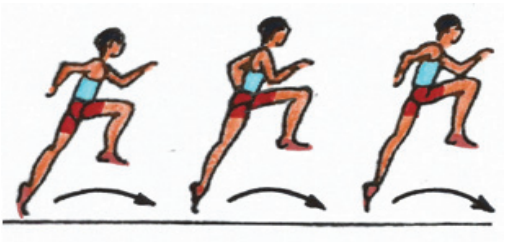
Şəkil 58

Qısaldılmışaddımlarla qaçış ***(Şəkil 58)****:*
- qaçışda;
- küləyin istiqamətinə;
- enişə doğru.

*Baldırı arxaya aparmaq****(Şəkil 59)****:*
- müəyyən hündürlükdə dayanaraq;
- sağ və sol ayağı
növbələşdirərək;
- tempi dəyişərək;
- gövdəni irəliyə əyərək;
- qarnı üstə uzanaraq;
- baldıra ağırlıqlar
bağlayaraq.

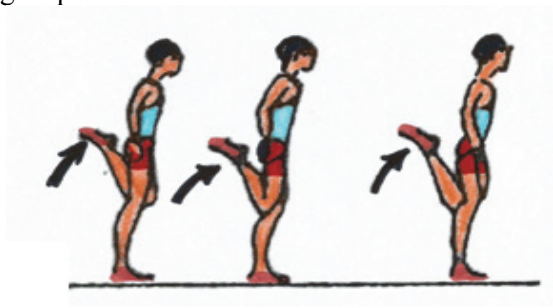
Şəkil 59

*Bir ayaqdan digər ayağa tullanmalar****(Şəkil 60)****:*
- qolların qaçış hərəkəti ilə;
- budu yuxarıya qaldırmaqla;
- təkan ayağının düzəldilməsinə diqqəti cəlb etməklə;
- təkan istiqamətini dəyişməklə;
- tədricən qaçışa keçməklə;
- yoxuşa doğru (pilləkənlərlə yuxarıya);
- beldə ağırlıqlarla.



Şəkil 60

*Qaçışda baldırın arxaya aparılması**(Şəkil 61)**:*
- tempi dəyişdirərək;
- çiyinlərdə ağırlıqlarla;
- ayaqlarda ağırlıqlarla.



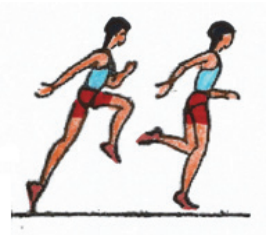
Şəkil 61

Estafet qaçışı.

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

Estafet ağacının ötürülməsi zamanı qolların hərəkətinin təkmilləşdirilməsi. Ötürmə zamanı qol tam açılmışdır:
- estafet ağacı olmadan;
- estafet ağacı ilə;
- yerində;
- asta qaçışda;
- sabit sürətdə;
- müxtəlif sürət rejimlərində.

*Əlin fiksə edilmiş vəziyyətində qaçış. "Estafet ağacının qəbulu"**(Şəkil 62)**:*
- təmrinlərin tək işlənilməsi;
- sabit sürətdə, gövdənin vəziyyəti və qolların hərəkət amplitudası;
- müəyyən olunmuş yerdə;
- məşqçinin komandası ilə;
- məsafənin düz hissəsində;
- döngənin başlanğıcında və sonunda;
- müxtəlif sürət rejimlərində;
- əlləri dəyişdirməklə.



Şəkil 62

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

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

Maksimal qaçış sürəti ilə qaçışda estafet ağacının ötürülməsinin imitasiyası:

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

*Estafet ağacının ötürülməsinin imitasiyası**(Şəkil 63)**:*

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

Şəkil 63

Kiçik summativ qiymətləndirmə 1.
(Sürət tədris vahidindən sonra)

Cədvəl 6

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	"3"	"4"	"5"
Oğlanlar	100 mqaçış, san.	15,3 və>	15,2-14,3	14,2 və<
Qızlar	100 mqaçış, san.	17,5 və>	17,4-16,8	16,7 və<
Oğlanlar	60 mqaçış, san.	9,6 və>	9,5-8,6	8,5 və<
Qızlar	60 mqaçış, san.	10,4və>	10,3-9,4	9,3 və<
Oğlanlar	***Estafet qaçışı 4x50m***	37,6-36,8	36,7-36,2	36,1və<
Qızlar		41,8-40,0	39,9-39,4	39,3 və<

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət hərəki 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.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

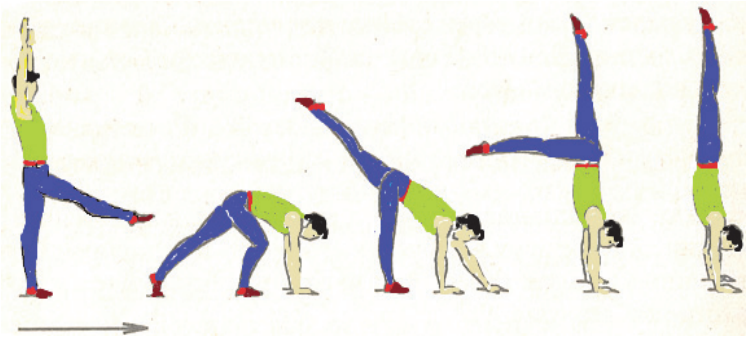
Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

Qeyd: Sürət qabiliyyəti qiymətləndirilməsi zamanı məktəbin şəraiti imkan vermirsə, 100m məsafəyə qaçış 60m məsafə ilə əvəzlənə bilər.

GİMNASTİKA

Bir ayağın təkanı, digərini yellədərək əllərdə duruş

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



Şəkil 1

Öyrətmə ardıcıllığı.

Köməklə bir ayağın təkanı ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş.

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

Tipik səhvlər.

Başın səhv vəziyyəti (arxaya əyilmir).

Bədəni həddindən artıq əymək.

Əllərin həddindən artıq ensiz və ya geniş qoyulması.

Bədən çiyin və sinə-körpücük büğumlarında tam düzəlməyib.

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

Şəkil 2

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

Yana aşmaq

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

Şəkil 3

Öyrətmə ardıcıllığı.

Kömək ilə bir ayağın təkanı ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş.

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

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

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

Bir ayağın təkanı ilə, digərini yellətməklə yana aşmaq.

Tipik səhvlər.

Əllər və ayaqlar bir xəttə qoyulmur.

Aşma əllər üzərində duruşdan yerinə yetirilmir.

Baş arxaya əyilməyib, şagird əllərin qoyulmasını nəzarət etmir.

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

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

Bir əli belindən, digərilə çiyin altıdan kömək edilir.

İki əli çarpazlaşdırıb beldən tutmaq.

İki əllə beldən tutmaq.

Köməklə əllərdə duruşdan arxaya mayallaq aşmaq

İcra texnikası. Arxaya mayallaq aşmaq irəli əyilmədən oturuşdan və ya düz ayaqlarla oturuşdan icra olunur. Arxaya bükülü yuvarlanmanı tamamlayaraq qollar çiyinin yanında barmaqlar çiyinlər tərəfinə və cəld ayaqları yuxarı açmaq, eyni zamanda qolları fəal düzəltmək, ayaqları endirərək, dayaqlı oturuş vəziyyətini almaq *(Şəkil 4)*.

Şəkil 4

Öyrətmə ardıcıllığı..

Köməklə, bir ayağın təkanı ilə digərini yellətməklə əllərdə duruş vəziyyətini təkrar etmək.

Köməklə, duraraq dayaqdan çanaq-bud oynaqlarını açmaq və əllərdə duruş. Köməklə, yandan duraraq açılma zamanı ayaqlardan tutub düzgün istiqamətləndirmək.

Köməklə, oturuşdan irəli əyilmək, arxaya yuvarlanıb əllər üzərində duruş və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.

Köməklə, oturuşdan irəli əyilmək, arxaya mayallaq aşıb əllər üzərinda duruş vəziyyətini almaq.

Köməklə, əsas duruşdan, mümkun qədər irəli əyilmək və arxaya müvazinəti itirərək, əlləri dizlər tərəfinə döşəməyə söykəmək.

Tipik səhvlər.

Çanaq-bud oynaqlarını vaxtından tez açmaq.

Çanaq bud oynaqlarında ləngimiş açılma.

Əllərin dayağa səhv qoyulması.

Kömək və mühafizə.

Yandan ayaqlar aralı duruş əllərin qoyulmuş yerində ayaqlardan tutub və əllərdə duruş vəziyyətini və ayaqlara təkan verib, mayallaq aşmanın tamamlanmağına kömək etmək.

X sinifdə yeniyetmələrin hərəkət birləşmələrin təkmilləşdirilməsi və nəzarət dərsi

Bir ayağın təkanı ilə, digərini yellətməklə əllərdə duruş və irəli mayallaq aşmaq – 3, 0 bal

Qüvvə ilə baş üzərində duruş – 3, 5 bal

Arxaya mayallaq aşıb əllər üzərində duruş vəziyyəti alaraq, dayaqlı oturuşa enmək – 3, 5 bal

X sinifdə qızlar üçün hərəkət birləşmələrin təkmilləşdirilməsi və nəzarət dərsi

Dizlərə enərək, arxaya əyilmək, əllər beldə – 1, 5 bal

Sola dönüb düzəlmək, bucaqla oturuş, qollar yanlarda – 3, 0 bal

Arxası üstə uzanışdan kürəklərdə duruş – 2, 0 bal

Arxaya mayallaq aşıb "Yarımşpaqat" – 1, 5 bal

Əsas duruş və solla addım atıb tullanıb sağla hücum addımı

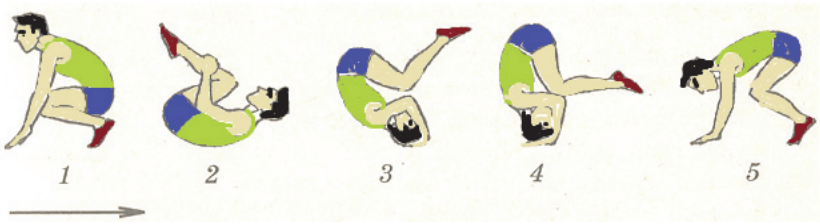
qollar yanlarda – 2, 0 bal

TƏDRİS PROQRAMLARI

Daha mürəkkəb hərəkətlərin mənimsənilməsi və eyni zamanda nisbətən zəif şagirdlər üçün, xüsusi öyrətmə proqramlarını istifadə etmək tövsiyə edilir. Bu proqramlarda şagirdlərə tədris tapşırıqlarının ardıcıl sisiləli icrası mütləq nəzarət altında keçirilməlidir və ya hər tapşırıq üçün keyfiyyətli icrasının özünənəzarət, növbəti silsiləli tapşırığa keçid imkanı verir. Arxaya mayallaq aşmaq, əllərdə duruş və yana aşmanı mənimsənilməsi üçün aşağıda öyrətmə proqramları tövsiyə edilir.

Arxaya mayallaq aşmaq

Dayaqlı oturuşdan əllərlə təkan verib qruplaşmaq və arxaya yuvarlanaraq dizləri sinəyə tərəf çəkmək (qruplaşmanı sonunadək saxlamaq), baş sinəyə, kürəklər döşəməyə toxunana kimi əlləri baş səviyyəsində döşəməyə qoymaq (barmaqlar çiyin tərəfdə olmalı) və əllərə istinad edərək baş üzərindən çevrilmək – əllərlə təkan verib dayaqlı oturuşa keçmək *(Şəkil 5)*.



Şəkil 5

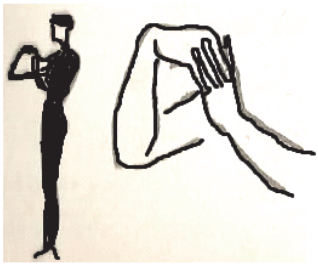
Arxaya mayallaq aşmanı mənimsənilməsi üçün şagird nəyi *bilməlidir*?

Dayaqlı oturuşda çiyinləri irəli vermək.

Arxaya yuvarlanma zamanı qruplaşmanı möhkəm saxlamaq, baş döşəməyə toxunana qədər və çiyinlərdən sonra əllərlə dayaq vermək.

Ayaqlarla döşəyə toxunana qədər qolların açılmasına başlamaq.

Silsiləli tədris tapşırıqları

Hərəkət, onun məzmunu (nəyi etməli?)	***Icra texnikası (neçə etməli?)***	***Nəzarət hərəkətləri, test***
I silsilə - arxaya mayyalaq aşmaq üçün zərüri olan hazırlığın inkişafına yönəlmiş təmrinlər.		
1. Başın əyilmələri və dairəvi hər-ri	Yoldaşının müqavimətindən istifadə etməklə, maksimum amplituda ilə irəli və arxaya icra	
2.Əllərin dairəvi hərəkəti 	Əl barmaqlarını biri-birinə keçirməklə icra	
3. Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması. Ayaqlar gimnastika divarının 2-3-cü reykasında və ya gimnastika skamyasında	Hərəkəti bədəni düz saxlamaqla, dirsəkləri gövdəyə sıxmaqla yerinə yetirmək	Hərəkəti 2-3 yaxınlaşmad a yerinə yetirmək

II silsilə – çıxış və son vəziyyətlərin mənimsənilməsi yönəlmiş təmrinlər		
Dayaqlı oturuş	Ayaqları pəncə enində paralel qoymaq, bədənin ağırlığını qollar üzərinə keçirmək	Əsas duruşdan tez və düzgün Ç.V. almaq
III silsilə – arxaya mayallaq aşmanın texniki əsasının mənimsənilməsinə yönəlmiş təmrinlər.		
Qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq	Ç.V.-dən qruplaşaraq yuvarlanmanı təkrar etmək	Dayaqlı oturuşdan qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və irəliyə yuvarlanaraq dayaqlı oturuşa keçmək
IV silsilə – öz hərəkətinin məkan və zaman ölçülərində dəyərləndirmək, qüvvə təzahürünün və onun idarə edilməsi bacarıqlarının inkişafına yönəlmiş təmrinlər		
III silsilədə olduğu kimi	III silsilədə olduğu kimi, orta və tez templi möhkəm qruplaşmanı saxlamaq	Əsas duruşdan dayaqlı oturuş və sürətlə arxaya yuvarlanma. Dayaqlı oturuşa qayıtmaq.

V silsilə – köməkçi təmrinlər və öyrənilən hərəkətin ayrı-ayrı hissələrinin mənimsənilməsinə istiqamətlənmiş təmrinlər

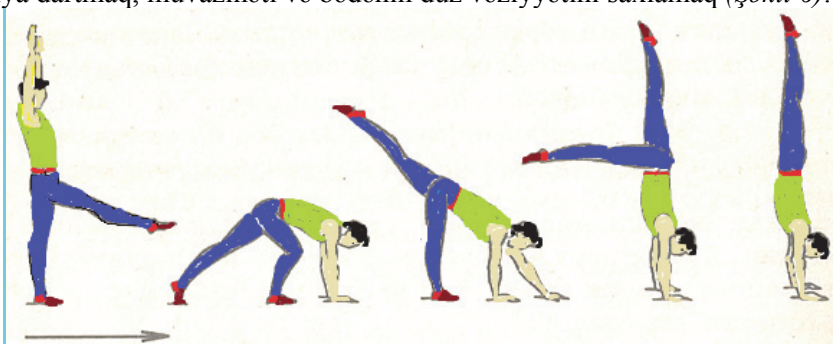
Uzanaraq çiyin arxasında əllərlə dayaq	Kürəklər divara tərəf duruş, əllər baş arxasında. Eyni hərəkəti, kürəklərdə uzanmış vəziyyətdə	
Qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və əllərlə dayaq	Ayaqlar dabanlar enində, oturuşdan qruplaşaraq arxaya yuvarlanmaq və əlləri baş səviyyəsinə qoymaq və Ç.V. qayıtmaq. Eyni hərəkəti dayaqlı oturuşdan	
Maili müstəvi üzərində arxaya mayallaq aşmaq	Gimnastika körpünün hündür hissəsində oturuşdan (körpünün üstünə döşək qoymaq) arxaya mayallaq aşmaq	
Eyni hərəkət adi şəraitdə köməklə	Köməklə oturuşdan arxaya mayallaq aşmanı dayaqlı oturuşa icra etmək, qalxmaq (kömək edən zaman yandan durmaq, bir əllə çiyini qaldırmaq)	Əsas duruşdan dayaqlı oturuş, arxaya mayallaq aşmaq və Ə.D. qalxmaq

VI silsilə – öyrənilən hərəkətin tam şəkildə icrasına yönəlmiş təmrinlər

Arxaya fasilə ilə iki mayallaq aşmaq	Dayaqlı oturuşdan arxaya mayallaq aşmanın icrası, durmaq – 2 san. fasilə, dayaqlı oturuş və arxaya mayallaq aşmaq	
Arxaya iki mayallaq aşmaq	Dayaqlı oturuşdan, dizlər aralı, qruplaşaraq arxaya iki mayallaq aşmaq; birinci aşmadan sonra fasilə etməmək	Cəld tempdə arxaya iki mayallaq aşmaq və qalxmaq; yerində 2-3 san durmaq.

Bir ayağı yellədib digərinin təkanı ilə əllərdə duruş

İcra texnikası. Ç.V.-dən qollar yuxarıda, geniş adddımla gövdəni irəli əymək. Döşəməyə çiyin enində əllərlə dayaq, barmaqlar aralı, qollarla döşəməyə söykənmək (1-2 kadr). Bir ayağı yellətməklə digərinin təkanı ilə ayaqları birləşdirib əllərdə duruş (3-5 kadr). Əllər üzərində duruşda bədəni maksimum yuxarıya dartmaq, müvazinəti və bədənin düz vəziyyətini saxlamaq *(Şəkil 6)*.



Şəkil 6

Əllərdə duruşun mənimsənilməsi üçün şagird nəyi bilməlidir?

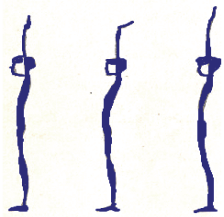
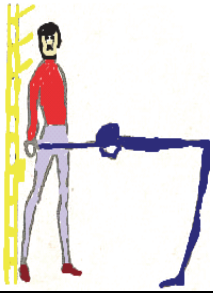
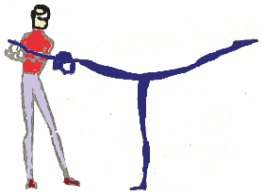
1.Əllərlə döşəməyə çiyin enində istinad edərək, barmaqlar aralı.

2.Bədənin dartılmış düz vəziyyətini saxlamaq.

Şagird nəyi bacarmalıdır?

Baş üzərində duruşu yerinə yetirməyi.

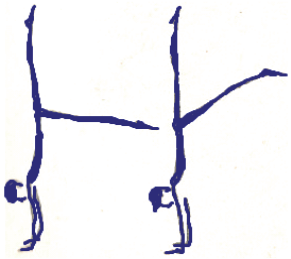
Silsiləli tədris tapşırıqları

İnformasiya kadrı	*Əməliyyat kadrları*	*Nəzarət kadrları*
	I silsilə	
1. Qolları qaldırımaq 	Qolları yuxarı qaldırmaqla, çiyinlərlə dartınmaq, beli açmamaq, eyni hərəkəti lakin pəncələr üzərinə qalxmaq və biləkləri arxaya	
2.Çiyinləri qaldırıb və endirmək	Qollar yuxarıda duruşda çiyinləri qaldirıb və endirmək	
3.İrəli əyilmə 	Yoldaşı ilə irəli əyilməni icra etmək. Eyni hərəkəti ayaqlar aralı duruşdan (cütlükdə) əllərlə bir-birinin çiyinlərindən tutmaq	
4.Hücum addımı	Əsas duruşdan hücum addımı (təkan vuran ayaqla) qollar aşağıya və Ç.V. qayıtmaq	Ayaqları bükməyərək hərəkəti növbə ilə 3-4 dəfə təkrar etmək
5.Arxaya növbə ilə ayağın yellənməsi 	Gimnastika divarında ayaqları növbə ilə yellətmək (düz qollarla irəli əyilməklə reykadan tutmaq)	

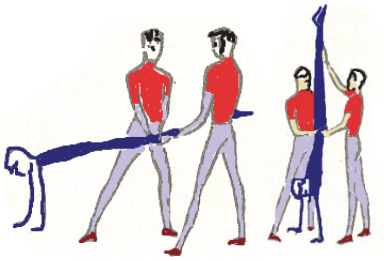
II silsilə

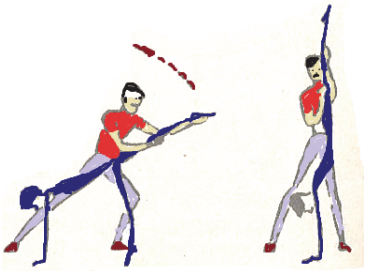
İrəli hücum addımı edərək, əllərdə dayaq	Əsəs duruşdan hücum addımı icra etmək (təkan vuran ayaqla) və dayağa düz qolları qoymaq.	Arxada yellənən ayaq düz olmalıdır. Hərəkəti növbə ilə 2-3 dəfə təkrar etmək

III və IV silsilə

Bir ayaqla təkan digərini yellədib ayaqların vəziyyətini dəyişmək 	Əsəs duruşdan hücum addımı əllər dayaqda, bədənin ağırlığını qollara keçirmək və düz qolları qoymaqla, birinin təkanı ilə digərini yelləndiririb, ayaqların vəziyyətini dəyişmək (ayaqları yelləndirən zamanı, çanağı mümkün qədər yuxarı qaldırmaq)	Birinci sınaqdan sonra Ç.V. almaq və hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etmək

V silsilə

1. Köməklə əllərdə duruş	Köməklə uzanaraq dayaq vəziyyəti yerinə yetirib (bədən düz olmalıdır) yandan iki şagird budlardan və baldırdan tutub əllərdə duruş vəziyyətinə icraçını qaldırırlar 

2. Eyni hərəkəti bir ayaqla təkan digərini yellədib	Addım atıb əllərlə dayaqlanmaq (yellənmənin əvvəlində icraçının düz ayaqlarından kömək etməklə budlarından və baldırdan tutmaq) 
3. Divara əllərdə duruş vəziyyətinə bütün bədənlə söykənmək	Divara sallanmış döşəyə əllərdə duruş vəziyyətinə bütün bədənlə söykənmək

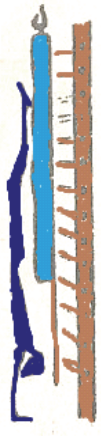
VI silsilə		
Əllərdə duruş	Köməklə icra etmək: bir ayaqla təkan digərini yellədib əllərdə duruş (Əllərdə duruş vəziyyəti aldıqdan sonda yoldaşı kömək edir)	Iki dəfə dalbadal bir ayaqla təkan digərini yellədib əllərdə duruş

Silsiləli tədris tapşırıqları

Informasiya kadrları	*Əməliyyat kadrları*	*Nəzarət kadrları*
I silsilə		
1.Yana əyilmələr	Ayaqlar geniş aralı duruş, irəli əyilməməklə, yavaş-yavaş, geniş amplituda ilə icra etmək	

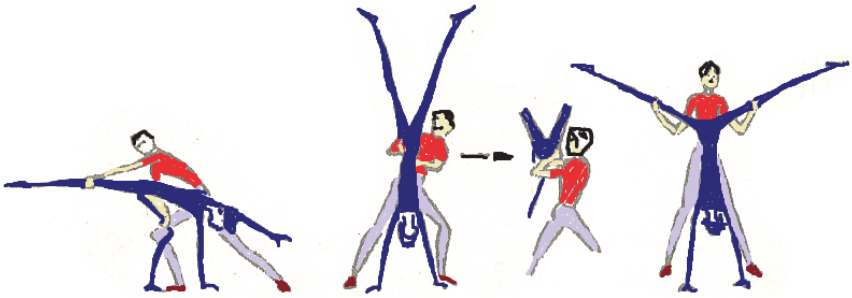
2.Yana hücum addımı	Hücum addımını sağa eyni vaxtda gövdəni sağ tərəfə əyib, sol yanda, qollar yanlarda icra etmək (eyni hərəkəti digəri tərəfə)	
3.Ayaqların yanlara növbə ilə yelləndirilməsi	Əsas duruşdan düz ayaqla, dəqiq yanlara, hərəkətin amplitudasını tədricən artırmaqla icra etmək	
II silsilə		
1.İrəli hücum addımı	Solda duruşdan, sağı yellədib, qollar irəli-yuxarıya, sağla geniş hücum addımı icra etmək	Hücum addımını tez yerinə yetirmək
2. Hücum addımı ilə əlləri döşəməyə soykəmək		Hücum addımdan, solla təkan verib, sağ ayaqda duruş, sol yanda – 2 san saxlamaq, solu endirmək

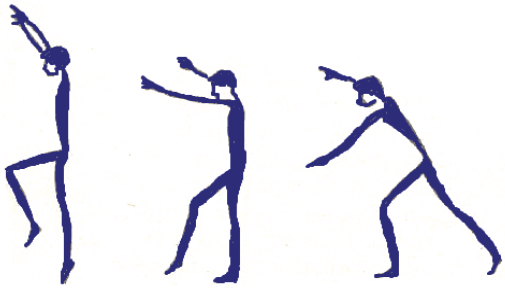
III silsilə		
1.Əllər üzərində duruş	Birinin təkanı ilə digərini yellədib ayaqları gimnastika divarına dayaqlanmaq (yoldaşının köməyilə). Əllərdə duruşda dartınmaq və beli açmamaq.	Gimnastika divarının yanında əllərdə duruş (müstəqil icra) 2-4 san saxlamaq.

IV silsilə

III silsilə-dəki kimi	Ayaqları tez yellədib və təkan vurub əllərdə duruş.	Gimnastika divarının yanında (müstəqil) əllərdə duruş.
V silsilə		
1.Əllərdə duruş ayaqlar daha geniş aralı	Gimnastika divarına söykənib beli açmamaqla əllərdə duruşdan (köməklə) ayaqlar aralı dayağa enmək.	
2.Ayaqlar aralı əllərdə duruşdan ayaqlarla divara söykənib yana enmək və ya yoldaşının köməyilə	Köməklə icra etmək (icraçıya sağ əllə sağ çiyinindən və sol əllə belindən kömək etmək); ayaqlar aralı əllərdə duruşdan ayaqlar aralı duruş və qollar yanlarda vəziyyətinə enmək.	

3. Ayaqlar aralı sola dönüb əllərdə duruş	Solla hücum addımı təkrar etdikdən sonra əlləri nişan qoyulmuş yerdə yoldaşının köməyilə ayaqlar aralı dönüb əllərdə duruşa çıxmaq (kömək kürəklər tərəfindən sağla yellənmənin əvvəlində və ayaqları əllərlə tutub icra olunur).	
		
4.Dönməklə əllərdə duruş və sonrakı ayaqlar aralı duruş və qollar yanlarda vəziyyətə enmək	İcraçı ilə yerinə yetirmək (Birincisi dönməklə ayaqlar aralı əllərdə duruş; ikincisi, çiyinin altından və belindən kömək edir, ayaqlar aralı duruş, əllər yanlarda vəziyyətinə çevirir).	
5.Yana aşmaq	Yana aşmaq keçirməklə nişan qoyulmuş yerdə həyata keçirilir	Müstəqil yana aşmaq
VI silsilə		

1.Templi səcrayış	Yerindən kiçik sıçrayış, solla eyni vaxtda qolların irəli-yuxarıya qaldırmaqla, sola enib, sağı irəli azca bükmək. Eyni hərəkəti qaçaraq icra etmək. 	Qaçaraq templi sıçrayış
2.Templi sıçrayışı yana aş-maqla ayaqları bir-ləşdirmək	Bir xətt üzrə templi sıçrayışı yana aşmaqla yerinə yetirmək	Templi sıçrayış və yana aşmaq

DAYAQLI TULLANMALAR

Şagirdlər 10-cu sinifdə uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı, hündürlüyü 115-120 sm və 120 – 125 sm, və qızlar çəpinə qaçaraq eninə qoyulmuş gimnastika atının üzərindən birinin təkanı ilə, digərini yellədib hündürlüyü 110sm olan dayaqlı tullanmaları mənimsəyirlər.

Uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanma

İcra texnikası. Eninə qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanma (VI sinif) texnikası bütövlükdə göstərilən tullanma texnikasından az fərqlənir. Lakin uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanmanın icrası üçün körpü üzərinə daha sürətli qaçış, ayaqlarla və alətə əllərlə təkan, tələb edilir. Yaxşı icra şərtilə pəncələr çiyin səviyyəsindən yuxarı qalxır *(Şəkil 8)*.

Öyrətmə ardıcıllığı..

Bütün köməkçi hərəkətlər, hansı biri eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən öyrətmə zamanı istifadə olunurdu, onlarda tullanmaların mənimsənilməsində istifadə oluna bilər, daha sonra aşağıdakı hərəkətləri təkrar edin:

Şəkil 7

Eninə qoyulmuş gimnasika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma zamanı, tədricən məsafəni körpüdən gimnastika keçisi qədər artırılır.

Uzununa qoyulmuş gimnasika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma.

Eyni hərəkəti, lakin körpünü gimnastika keçisindən 1m məsafəyə qədər aralamaq.

Eyni hərəkəti, lakin körpü və gimnastika keçisi arasında ip çəkmək.

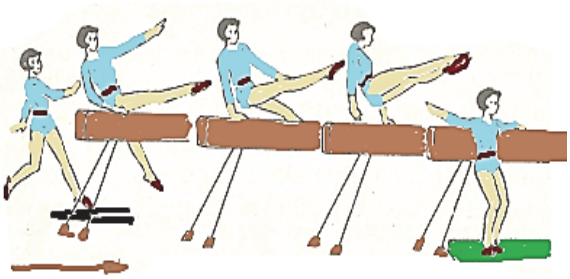
Uzununa qoyulmuş gimnastika atının üzərindən ayaqlar aralı tullanma.

Bəzi şagirdlər üçün uzuna qoyulmuş gimnastika atına dəf etmək çətindir: onlar qorxurlar ki, əllərlə təkandan sonra uzununa atı tam qət edə bilməzlər, ona ilişib yıxıla bilərlər. Bu cür psixoloji maneələri dəf aetmək üçün aşağıdakı tapşırıqları yerinə yetirmək lazımdır *(Şəkil 8)*:

1. Bir-iki addım qaçaraq gimnastika atın üstünə ayaqlar aralı dayağa tullanmaq (ayaqlar aralı oturuşa yox, məhz gərgin, tamamilə düz qollarla dayaq). Bir qədər dayaqda ləngimək və yumşaq ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

2. Qaçış sürətini və məsafəsini tədricən artırmaqla, dayağa tullanmaq, qıçlar aralı, hər dəfə əlləri atın kənarından daha uzağa dayağa qoymaq, və məsafəni 20-25 sm çatdırmaq. Şagirdin hərəkətini çiyninin altından hər iki tərəfdən tutmaqla mühafizə etrmək. Şagird, qıçqlar aralı dayağı mənimsədikdən sonra digər tapşırığın icrasına başlaya bilərlər.

3. Şagird atın ön hissəsindən oturuşdan, sonra isə yarımoturuşdan ayaqlar aralı sıçrayış icra edir. Əvvəlcə əllərlə atın orta hissəsindən təkan vermək, sonra isə uzaq hissəsinin sonuna 15-20 sm qalmış yerdən təkan vermək öyrədilir. Yalnız bu hərəkətlər inamla yerinə yetirildikdən sonra, hərəkətin tam icrasına başlamaq olar.



Şəkil 8

Tipik səhvlər.

1. Nisbətən alçaq qolaylanma (ayaqlarla körpüyə təkandan sonra ayaqlar gimnastika atının bədənindən yuxarı qalxmır).

2. Əllərlə təkan öz altına (ləngidən təkan yerinə yığılır).

3. Əllərlə təkandan sonra uçuşda bədənin çanaq-bud oynaqlarında düzlənmək yoxdur.

4. Çanaq-bud oynaqlarında düzlənmək, çiyinləri ancaq qaldırma hesabına həyata keçirilir, lakin ayaqlar irəliyə hərəkət edir, buda yerə enən anda çiyinlə arxaya yıxılmasına səbəb olur.

5.Yaxında yerə enmək (1,5m az).

Kömək və mühafizə.Yan tərəfdə duraraq, dirsəkdən yuxarı, qoldan, digər əllə lazım olarsa sinə altından yerəenmə zamanı kömək etmək. Yaxşı olardı ki, müəllim özü tullanmanı tam mənimsənilməsinədək mühafizəni həyata keçirsin

Çəpinə qaçaraq eninə qoyulmuş gimnastika atının üzərindən birinin təkanı digərini yellədib bucaqla tullanma.

İcra texnikası. Bu tullanmanı icra etmək üçün kiçik bucaq altında (demək olar ki, paralel) gimnastika atının yaxın tərəfindən, yandan körpücük qoyulur.

Bucaqla tullananda sağdan kiçik qaçışdan, sağ ayağı yellədib, sağ əllə atın bədəninə söykənmək və sol ayaqla körpüyə təkan vurmaq. Bundan sonra, sağ əli buraxıb və sol əllə söykənməyə davam edərək, ata sol tərəflə yerə enmək.

Əgər tullanma sola edilir, bu halda bütün hərəkətlər əksinə icra olunur.

Öyrətmə ardıcıllığı..

1.Gimnastika skamyasından “adlamaq” üsulu ilə tullanma.

2. Gimnastika atında sağ bud üzərində oturuş əlləri arxada söykənib və ayaqları irəli-sağa yellədib, alətdən tullanıb və ata sol tərəflə yerə enmək.

3.Gimnastika atında ayaqlar aralı köndələn oturuş əlləri atın bədəninə söykənmək və ayaqları yellədib bucaqla sağa sıcrayış, ata sol tərəflə yerə enmək.

4.Sağ tərəflə gimnastika atına körpüdə duraraq sağı yellədib və solla təkan vurub atın üzərinə oturuşa arxada dayağa və ayaqları sağa endirib, sıçramaq, ata sol tərəflə yerə enmək.

5.Kiçik qaçışdan bucaqla sağa (sola) birini yellədib, digəri ilə təkan vurub tullanmaq

Tullanmanı təkmilləşdirmək üçün (XI sinif) bədəni alət üzərində cəhd edib düzəltmək, bu səbəbdən də atın üstünə içi doldurulmuş top qoyulur.

Tipik səhvlər.

1.Ayaqlar alət üzərində birləşmir.

2.At üzərində çanağın vəziyyəti olduqca aşağıdadır.

3.Əllər dayağa paralel qoyulmur.

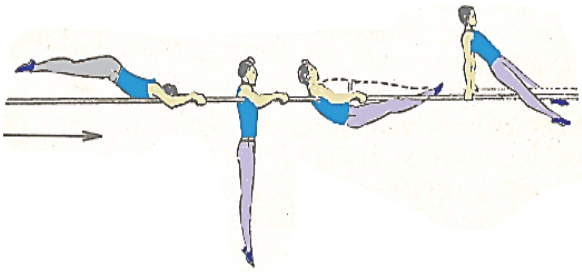
Kömək və mühafizə. Yerəenmə sahədə yan tərəflə alətə durub, bir əllə çiyininin altından, digərilə belindən və ya kürəkdən

Paralel qollar

X sinifdə yeniyetmələr qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq, ayaqlar aralı oturuşdan qüvvə ilə çiyinlərdə duruş, dayaqda bucaq, dayaqda arxa yellənmədə qolların bükülüb və açılması, arxa yellənmədə yerə enməni mənimsəməyə başlayırlar, eyni zamanda əvvəllər mənimsənilən elementlərinin icrasını təkmilləşdirirlər.

Qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq

İcra texnikası. Arxa yellənmədə, ayaqlar və gövdə qollardan daha hündür qalxdığı zaman beli girdələmək və yüngülcə bükülmək. İrəli yellənmənin istiqamətindən bir qədər tez, ayaqlar qollar səviyyəsinə çatmamış, ayaqların hərəkətini tormozlaşdırıb, çanaq – bud buğumlarını kəskin açmaq və sinə ilə ciddi sıçrayış etmək. Qollardan çiyinlərlə itələyərək, əllərlə qollara basmaq, dayağa keçmək və ayaqları aralayıb, ayaqlar aralı oturuş vəziyyətini almaq *(Şəkil 9)*.



Şəkil 9

Öyrətmə ardıcıllığı..

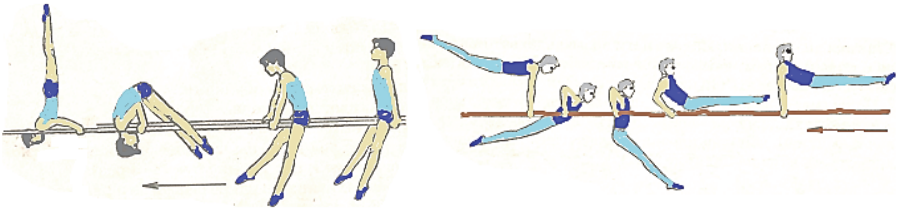
1. Gimnastika divarından sallanıb irəli yellənmədən sıçrayış.
2. Dirsəklərdə dayaqdan irəli yellənmədən qalxmaq və ayaqlar aralı oturuş.
3. Qollarda dayaqda yellənib irəli yellənmədə, nisbətən sürətli, qolların səviyyəsinə çatınca ayaqların hərəkətini tormozlaşdırıb, çanaq bud oynaqlarında açılmaq. Bunu yerinə yetirmək üçün qolların üstünə döşəkdə qoymaq olar.
4. Qollarda dayaqda irəli yellənmədən ayaqlar aralı oturuşa qalxmaq.

Tipik səhvlər: 1) çanaq bud oynaqlarında açılma və qollar səviyyəsində ayaqların tormozlaşmasının olmaması; 2) ayaqlar qollardan hündür olan zaman ayaqlarla tormozlaşmanın ləngiməsi; 3) qollarda dayaqda çiyinlərin sallanması.

Kömək və mühafizə: yandan durub, bel və ya çanaq altından itələməklə. Qollarda sıyrıntının qarşısını almaq məqsədi ilə borudan olan porolon qolçaqlarını taxmaq tövsiyyə olunur.

Ayaqlar aralı oturuşdan qüvvə ilə çiyinlərdə duruş

İcra texnikası. Ayaqlar aralı oturuşdan əlləri irəliyə budlara yaxın tutmaq, əyilərək və qolları büküb, çanağı qüvvə ilə qaldırmaq, çiyinləri qollara qoyub, dirsəkləri yanlara aparmaq. Qollarla ayaqları çəkib, gövdəni şaquli vəziyyətə gətirmək, sonra isə çanaq bud oynaqlarında açılmaq və çiyinlərdə duruşa çıxmaq. Baş bir qədər arxaya əyilir, döşəməyə baxır *(Şəkil 10)*.



Şəkil 10

Öyrətmə ardıcıllığı..

Qüvvə ilə döşəmədə baş üzərində duruşu təkrar etmək (9 sinif).

Ayaqlar aralı oturuşdan, ayaqlar aralı oturuşa irəli mayallaq aşmaq. Mayallaq aşmanın birinci hissəsinə diqqət yetirmək (qollara çiyinlərlə dayaqlanıb, ayaqları çəkmək).

Ayaqlar aralı oturuşdan kömək edərək qüvvə ilə çiyinlərdə duruş və ayaqlar aralı oturuşa enmək.

Tipik səhvlər: 1) dirsəklər yanlara aralanmayıb və şagird çiyinlərdə batır; 2) gövdə şaquli vəziyyətə qədər çatmamış çanaq bud oynaqlarında açılma başlanır; 3) baş arxaya əyilməyib və şagird müvazinəti irəliyə itirir; 4) duruş vəziyyətində şagirdin bədəni olduqca açıqdır və ya bükülüdür.

Kömək və mühafizə: yandan durub bir əllə beldən tutmaq, digəri ilə – sinədən.

Dayaqda yellənmədən qolların büküb və arxa yellənmədə açılması

Öyrətmə ardıcıllığı..

Dayaqda yellənmə.

İrəli yellənmədə qolların bükülüb açılması (9 sinif).

Gimnastika skamyasında uzanaraq dayaqda (ayaqlar skamyada) qolların bükülüb açılması (4-6 dəfə).

Dayaqda yellənib qolların bükülüb və arxa yellənmədə açılması (3-4 dəfə).

Tipik səhvlər: ritmin pozulması

Kömək və mühafizə: yandan durub bir əllə çiyindən tutmaq, digəri ilə arxa yellənmədə -sinədən.

Dayaqda bucaq

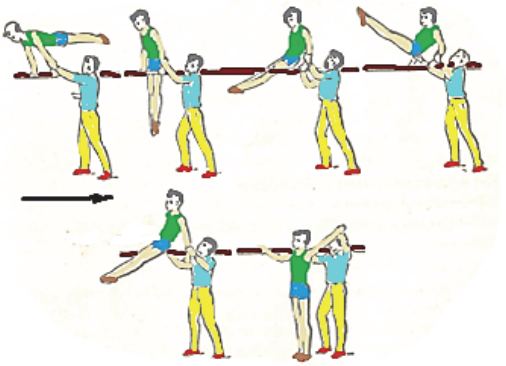
İcra texnikası.

Qollar düzəldirilib, bel düz, baş irəliyə, ayaqlar qollara paralel.

Öyrətmə ardıcıllığı.. Dayaqda bucaq – bu statik vəziyyət, qarın, budun ön və daxili səthin, qabırğalarla qarın arasında olan yaxşı inkişaf etmiş əzələ qüvvəsini tələb edir. Buna görə onun icrası üçün qol və qarın əzələ qüvvəsinin inkişafına yönəlmiş çox saylı hərəkətlər imkan yaradır və gimnastika divarında sallanaraq düz ayaqların qaldırılması, sallanaraq bucaq, qüvvə ilə aşaraq dayağa qalxmaq.

İrəli yellənmədə (bucaqla) sağa (sola) sıçrayış

İcra texnikası. Irəli yellənmənin başlanğıcı ilə azca açılmaq və şaqulini keçib, ayaqlarla irəli-yuxarı və sola (sağa) cəld hərəkət etmək. Yellənmənin sonunu gözləməyib, tez açılmaq (ayaqların hərəkətlərini ləngidib və çanağı irəliyə istiqamətləndirir) və eyni vaxtda sağ (sol) əllə qoldan tutub, hansı tərəfə sıçrayış icra olunur, solu (sağı) isə yana aparmaq *(Şəkil 11)*.



Şəkil 11

Öyrətmə ardıcıllığı..

Dayaqda irəli yellənmədən sağ budda oturuş, sol qolu yana, sağ ilə paralel qolun yaxın tərəfindən tutub, sola sıçrayış.

Dayaqda yellənib irəli yellənmədə sıçrayış.

Tipik səhvlər: 1) əllə gecikmiş tutma; 2) tutma və sıçrayış irəliləməklə icra olunur; 3) sıçrayış zamanı çanaq aşağı vəziyyətdə.

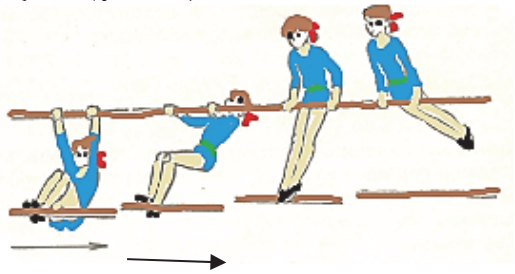
Kömək və mühafizə: yandan durub və şagirdin arxa tərəfindən, hansı tərəfə sıçrayış icra olunur və yaxında olan əllə gövdədən tutmaq, digəri ilə – əldən.

Müxtəlif hündürlüklü qollar

Bu sinifdə qızlar aşağı\qolda sallanaraq oturuşda cüt ayaqla təkan vurub yuxarı\qola dayağa qalxmanı mənimsəyirlər, əvvəl mənimsənilmiş hərəkətləri quraşdırma yolu ilə və sadə kombinasiyalarının icrasını təkmilləşdirirlər. Qızlar uzanaraq sallamadan dartınma, uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması, gimnastika divarında sallanmadan düz ayaqların qaldırılması hesabına qol və qarın əzələ qüvvəsinin inkişafını davam etdirirlər.

Aşağı qolda sallanaraq oturuşda cüt ayaqların təkanı ilə yuxarı\qolda dayaq

İcra texnikası. Aşağı/qolda sallanaraq oturuşda, ayaqları cəld açmaqla, düz qolların fəal müqaviməti ilə çanağı yuxarı/qola yaxınlaşdırmaq, aşağı/qoldan cüt ayaqların təkanı ilə qalxmanı tamamlamaq və çiyinlərin irəliyə yerdəyişməsi ilə yuxarı/qola dayağa keçmək *(Şəkil 12)*.



Şəkil 12

Öyrətmə ardıcıllığı..

Gimnastika divarında sallanaraq oturuşda (ayaqlar 1-2 ci reykada), ayaqları düzəltməklə və düz qollarla reykaya basmaq, bükülü sallanmadan duraraq sallanmaya keçmək (ayaqlar reykada, qollar düz, dayaqda olan kimi) və hərəkəti ləngitməyib, döşəməyə duraraq sallanmaya tullanmaq.

Aşağı\qolda duraraq sallanmadan hoppanıb – dayağa keçmək.

Aşağı\qolda sallanaraq oturuşda, ayaqları açmaqla və düz qollarla aşağı\qola basmaq, maksimum çanağı yuxarı\qola yaxınlaşdırmaq və çıxış vəziyyətə qayıtmaq.

Aşağı\qolda sallanaraq oturuşda, cüt ayaqla təkan vurub yuxarı\qola dayağa qalxmaq.

Tipik səhvlər:1) qalxma, əllərin növbə ilə və ya bükülü, icra olunur; 2) ayaqların açılmasının səhv istiqaməti; 3) qalxmanın tamamlayıcı hissəsində ayaqlarla təkanın olmaması; 4) qalxma zamanı başın arxaya əyilməsi.

Kömək və mühafizə:duraraq qollararası, bir əllə beldən, digəri ilə – buddan həyata keçirilir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 2
(Qüvvə tədris vahidindən sonra)

Cədvəl 7

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir.

Qiymətləndirmə meyarları	Kontingent	"3"	"4"	"5"
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartıma. (dəfə)	Oğlanlar	5 və >	6-9	10
Alçaq turnikdə uzanaraq sal-lanmış vəziyyətdən dartı-ma.(dəfə)	Qızlar	10 və >	11-19	20
Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanma. (m)	Oğlanlar	3 və >	4	5
	Qızlar	2	3	4
Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb-açılması	Oğlanlar	11-12	13-17	18 və >
Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülüb-açılması	Qızlar	8-10	11-12	13 və >
Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub- durmaq	Oğlanlar	9-14	15-18	19 və >
	Qızlar	9-11	12-13	14 və >
Gövdənin bükülüb-açılması	Oğlanlar	11-16	17-22	23 və >
	Qızlar	9-13	14-17	18 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Qüvvə hərə-kətləri, oyun-ları, onların təyinatı haq-qında səthi məlumat ve-rir	Qüvvə hərəki fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Qüvvə hə-rəkətləri, oyunları, on-ların təyinatı haqqında ətraflı məlu-mat 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 verilir.	Qüvvə tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir, çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliy-yətini qaydalar çərçivəsində qurur, müba-rizlik və cəsarət nümayiş etdirir

Əyilgənlik qabiliyyəti

Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu siniflərində şagirdlərin əyilgənlik qabiliyyəti baza idman növlərinin tədrisi zamanı nəzərdə tutulan əyilgənlik hərəkətləri və bu qabiliyyətin inkişafı üçün planlaşdırılan dərs silsilələrində inkişaf etdirilir. Aşağı siniflərdə əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan dərslərin sayı xeyli yüksək idi. Biz hesab edirik ki, bu dərslərin tədrisi 10-cu sinifdə şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə göstəricilərinin həmin yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlər hüdudunda olmasını təmin etmişdir. Bildiyiniz kimi, əyilgənlik orqanizmdə əzələ-bağ aparatının elastikliyindən və oynaqların mütəhərrikliyindən asılıdır.

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

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

Bütün hallarda, hətta ən sadə əyilgənlik hərəkətləri orqanizmin oynaq, əzələ-bağ apparatının kifayət qədər qızışdırılmasından sonra yerinə yetirilməlidir. Əks halda oynağın və ya əzələ-bağ apparatının zədələnməsi qaçılmazdır. Bu səbəbdən də yuxarıda göstərilən qrup əyilgənlik hərəkətlərinin icrası zamanı aşağıdakı ardıcıllıq mütləq saxlanılmalıdır:

1. Yeriş, qaçış, sürətlənmələr, təkrar sürətlənmələr, və ya orta və uzaq məsafələrə qaçışlar.
2. Geniş amplitudalı yellənmə, holaylandırma hərəkətləri.
3. Əyilmələr, dönmələr, fırlanmalar.
4. Xarici köməklə əyilmələr.
5. Dartılmalar.

Yeriş, qaçış hərəkətləri, xüsusən də orta və uzaq məsafələrə qaçış ilk növbədə əzələ-bağ apparatını "qızışdırır", onun elastikliyinin artmasına səbəb olur. Bundan sonra böyük amplituda ilə icra olunan holaylandırma və yellənmə hərəkətləri hər hansı oynaqda mütəhərrikliyinin artmasına təsir göstərir. Bu zaman hərəkətin icra amplitudası hər yellənmədən yellənməyə artırılır və indiki hal üçün maksimuma çatdırılır. Bu zaman hərəkətlərin təkrar icrası və ya təkrar-seriyalı icrası hərəkətlərin təsir effektini artırır.

Əksər hallarda yuxarıda qeyd olunan yanaşma zamanı oynaqların və əzələ-bağ apparatının qaneedici əyilgənliyini təmin etmək mümkün olur. Lakin bəzi hallarda, məsələn oynaq, əzələ-bağ apparatında müəyyən fiziki məhdudiyyətlər

olduqda və ya idman fəaliyyətinin xüsusiyyəti ilə əlaqəli şagirdin daha yüksək əyilgənlik qabiliyyəti nümayiş etdirmək zərurəti yarandıqda fiziki tərbiyə müəllimi yuxarıda qeyd olunan qrupa daxil edilən şagirdlər üçün xarici kömək və ya müqavimətlərdən, həmçinin dartma hərəkətlərindən istifadə etməklə məşğul olanlarda əyilgənlik qabiliyyətini artıra bilərlər. Lakin, istənilən halda əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş məşğələlər zamanı bir sıra təhlükəsizlik tədbirlərinə riayət olunmalıdır.

1. Hərəkətlərin icra amplitudası ətrafların və oynaqların indiki halda imkan verdiyi minimal amplitudadan başlayaraq tədricən maksimuma çatdırılmalıdır.

2. Xarici kömək, müqavimət, dartma hərəkətlərindən istifadə zamanı kəskin hərəkətə, ləngərləməyə yol vermək olmaz. Çünki bu hallarda oynaq və əzələ-bağ apparatı zədələnə bilər.

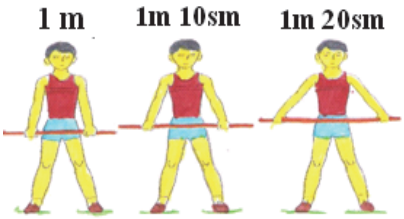
3. Hərəkətlərin icrası zamanı ilk diskomfort, ağrı, dartılma hissi yarandığı anda hərəkətlərin icrası dayandırılmalıdır.

4. Hərəkətlərin təkrar icrası əzələ-bağ apparatının tam boşalmasından sonra yerinə yetirilməlidir.

5. Hərəkətlərarası vaxt intervalı və hərəkətlərin təkrar sayı fərdi olaraq müəyyənləşdirilir.

6. “İşlənilməsi” zəruri olan əzələ qrupları və oynaqlar əvvəlcədən müəyyən edilir.

Əyilgənliyi qiymətləndirərkən istifadə olunan hərəkətlər



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 1. Çiyin oynağında mütəhərrikliyin yoxlanılması. (Gimnastika ağacının müxtəlif tutmalarla baş üzərindən arxaya aparılması.

Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 2. Çanaq-bud oynağında mütəhərrikliyin və əzələlərin elastikliyinin yoxlanılması.

Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 3. Çanaq-bud oynağında mütəhərrikliyin və əzələlərin elastikliyinin yoxlanılması.

Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 4. Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərrikliyinin, əzələlərin elastikliyinin yoxlanılması

Kiçik summativ qiymətləndirmə 3.
(Əyilgənlik tədris vahidindən sonra)

Cədvəl 8

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
3.1.2. Hərəki fəaliyyət zamanı normativlərə müvafiq bədənin əyilmə qabiliyyəti nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə Meyarları	"3"	"4"	"5"
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	3-7	8-11	12 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	5-8	9-16	17 və >

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Əyilgənlik qabiliyyəti hərə-kətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Əyilgənlik qabi-liyyəti hərəki fəaliyyəti, oyun-ları, onların tə-yinatı haqqında məlumat verir	Əyilgənlik qal liyyəti, hərə-kətləri, oyunla onların təyina haqqında ətraf məlumat verir

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Icra bacarığı	Bədənin əyilmə qabiliyyəti təd-ris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir.	Bədənin əyilmə qabiliyyəti təd-ris 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	Hərəki fəaliy-yətləri qənaət-bəxşdir, çətin şəraitdə inam-sızlıq nümayiş etdirir.	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliy-yətində inam-lıdır.	Hərəki fəaliyy qaydalar çərçi sində qurur, m rizlik və cəsar nümayiş etdiri

I yarımildə qiymətləndirmə ardıcıllığı:
Böyük summativ qiymətləndirmə:
(aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi)
- 30m qaçış;
- turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınma;
- 33-cü dərsdə irəliyə əyilmənin nəticəsi.

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

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

Çeviklik qabiliyyəti

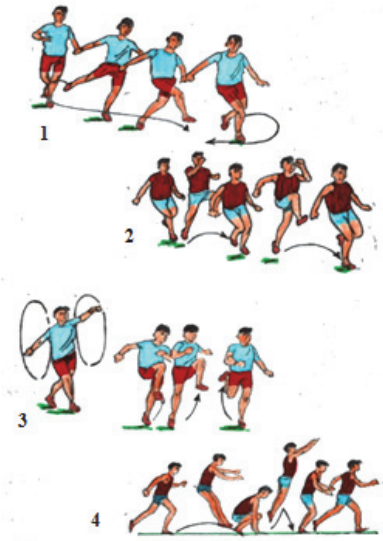
Ümumtəhsil məktəblərində çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan fiziki tərbiyə vasitələrindən ən səmərəlisi idman oyun növləri hesab olunur. Hərəki fəaliyyət şəraitinin daim dəyişməsi fiziki yükün intensivliyinin dinamikliyi və ən əsası isə şagird kontingentinin oyuna, mübarizəyə meyilli olması idman oyun növlərinin fiziki tərbiyə prosesində çəkisini artırır.

Oyun növləri düzgün reallaşdırıldıqda çeviklik kimi kompleks hərəki qabiliyyətin planlı inkişafını tam təmin etmək iqtidarındadır. Məktəbin şəraitindən asılı olaraq hər bir fiziki tərbiyə müəllimi çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün bir, iki və ya bir neçə idman oyun növünü fiziki tərbiyə vasitəsi kimi seçə bilər. Vəsaitin əvvəlində də qeyd etmişik ki, belə halda tədris vaxtı iki idman növü arasında bərabər bölüşdürülür, iki qiymətləndirmə keçirilir, çeviklik qabiliyyəti üçün iki qiymətləndirmə əsasında orta bal göstəricisi ilə şagird nailiyyəti dəyərləndirilir.

Məktəbin maddi-texniki şəraitindən asılı olaraq fiziki tərbiyə müəllimi Futbol – Əl topu, Futbol – Voleybol, Futbol – Basketbol kimi idman oyunu növü cütlükləri seçə bilərlər.

Nəzərə almaq lazımdır ki, idman oyun növüləri düzgün tədris olunduqda fiziki hazırlıqla yanaşı təfəkkür prosesinin sürətlənməsinə də şərait yaradır.

FUTBOL



1 №-li dərs. Çeviklik hərəki qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

- Giriş: Düzülüş, dərsin məzmununun qısa şərhi, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin fiziki inkişafında və icra edilən hərəki fəaliyyətdə yaratdığı estetik mahiyyəti haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə:

- ÜFH hərəkətləri: Qaçış hərəkətləri.

Dizləri geniş amplituda ilə fırlatmaqla çarpaz qaçış.

Dizləri hündürə qaldıraraq yanlara sıçrayış etməklə və müəllimin işarəsilə istiqaməti dəyişməklə qaçış *(Şəkil 1)*.

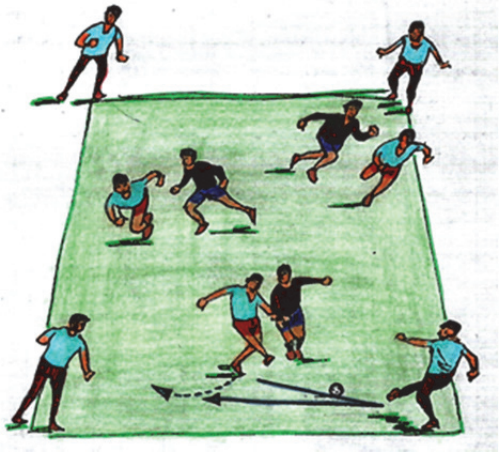
Hərəkət koordinasiyasına fikir verməklə irəli hərəkət edərkən qolların irəli və geri fırladılması *(Şəkil 2)*.

4 dəfə dizləri sinə qarşısına qaldırmaqla, 4 dəfə dabanları sağrı əzələsinə toxundurmaqla qaçış *(Şəkil 3)*.

Kiçik hündürlüklü sıçrayışlar etmək, havada qaməti açmaq sonra yenə də dizlər üzərinə oturmaq *(Şəkil 4)*.

XFH hərəkətləri.

- Tərəfləri 15 metr olan dördbucaqlının (kvadratın) daxilində 3x3-ə ikitərəfli topsaxlama oyunu, dördbucaqlının künclərində dayanmış neytral oyunçular topu hansı komandadan alırsa paslaşma ilə həmin komandaya qaytarır *(Şəkil 5)*.



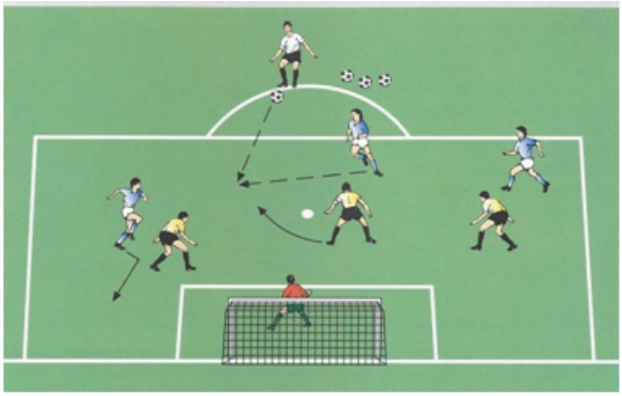
Şəkil 5

Əsas hissə 20-25 dəq.

Oyun hərəkətləri

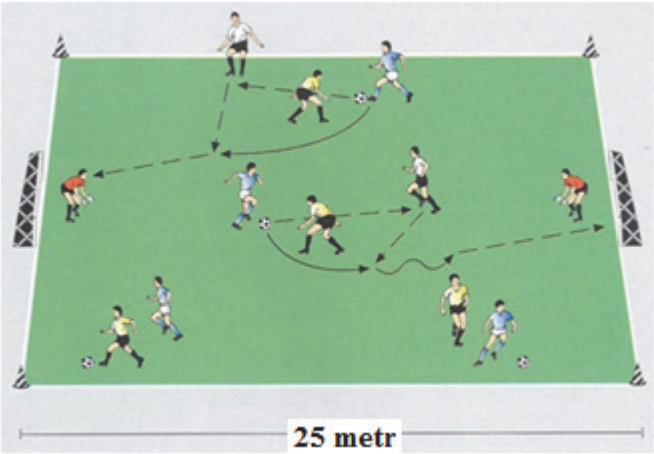
1. Cərimə meydanı və ya həmin ölçüdə meydan daxilində 3x3 - və ya daha çoxsaylı oyunçularla ikitərəfli oyun.

- Neytral oyunçu topa sahib olan komandaya kömək edir.
- topa sahib olan komanda ən az 3 ötürmə etdikdən sonra qapıya zərbə edə bilər.
- çox qol vuran komanda qalib hesab edilir *(Şəkil 6)*.



Şəkil 6

2. 25x25 m. ölçülü meydanda "divar" ötürməsi ilə əlverişli mövqedən qapıya zərbə vurmaq *(Şəkil 7)*.



Şəkil 7

3. İkitərəfli oyun.

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

- Metodiki göstəriş. Hazırlayıcı hərəkətlər və oyun hərəkətləri zamanı hər bir hərəkətin icra tezliyini və texniki fəndlərin dəqiq icrasını nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarının sayı şagirdlərin hərəkəti mənimsəməsindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

- Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim bu dərsdəki, hərəkətlər və oyun hansı hərəki qabliyyətin inkişafına yönəldiyini izah edir. Nəticələrinə görə daha fəal şagirdləri və komandaları qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.

2 №-li dərs.

- Giriş: Düzülüş, dərsin məzmununun qısa şərhi, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim sürət-güc hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin fiziki inkişafında və icra edilən hərəki fəaliyyətdə yaratdığı səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə:

- ÜFH hərəkətləri: Qaçış hərəkətləri.

Dizləri hündürə qaldırmaqla qaçış *(Şəkil 8)*.

- Elastik hərəkətləri.

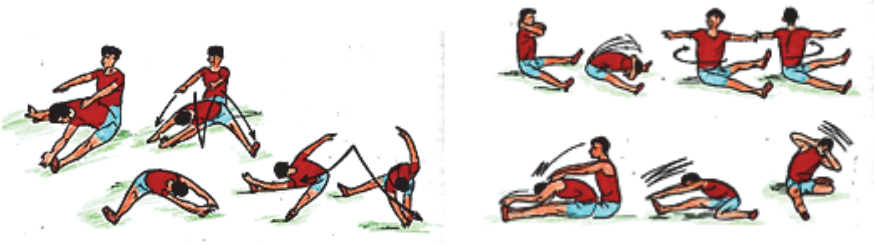
Ayaqlar çiyin bərabərindən aralı olmaqla irəli və yanlara əyilərək əlləri döşəməyə çatdırmaq (diz oynağından qıçları bükməmək) *(Şəkil 9)*.

Oturaq vəziyyətdən gövdəni irəli əyərək əlləri pəncələrə çatdırmaq, həmin hərəkəti icra etmək ancaq əlləri əvvəl sol ayağa, sonra sağ ayağa çatdırmaq.

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

Ayaqlar aralı vəziyyətdə oturaraq əllər başın arxasında tutaraq irəli əyilərək alını ayaqlar arasından döşəməyə çatdırmaq, ayaqlar bir yerdə əllərlə pəncələrdən tutaraq saxlamaq.

Oturaq vəziyyət bir ayaq yarımbükülü digər ayaq irəli əyilərək əlləri pəncəyə çatdırmaq. Həmin vəziyyətdə gövdəni sola, sağa döndərmək *(Şəkil 10)*.



Şəkil 10

Qaçış hərəkətləri: sağa, sola, irəli və çarpaz addımlarla sıçrayışlar etmək *(Şəkil 11)*.

Şəkil 11

Əsas hissə

1. Oyunçu cərimə meydanı qarşısında ötürmə verir və əlverişli mövqeyə ötürmə alaraq qapıya zərbə vurur *(Şəkil 12)*.

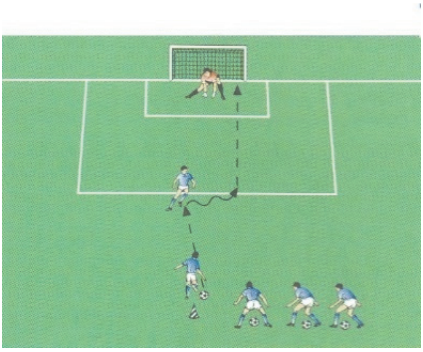
2. Hücum taktikası - cinahlardan qurulan hücumun tamamlanması *(Şəkil 13)*.

3. 6x6 –ya ikitərəfli oyun *(Şəkil 14)*

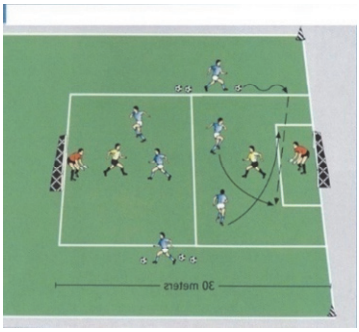
-Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

-Metodiki göstəriş. Hazırlayıcı hissədə və əsas hissədə oyun hərəkətləri zamanı hər bir hərəkətin icra tezliyini və texniki fəndlərin dəqiq icrasını nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarının sayı şagirdlərin hərəkəti mənimsəməsindən asılı olaraq müəyyənləşdirilir.

- Ümumiləşdirmə və qiymətləndirmə: Müəllim bu dərsdəki, hərəkətlər və oyun hansı hərəki qabiliyyətin inkişafına yönəldiyini izah edir. Nəticələrinə görə daha fəal şagirdləri və komandaları qeyd edir. Müvafiq ev tapşırıqları verir.



Şəkil 12



Şəkil 13

Şəkil 14

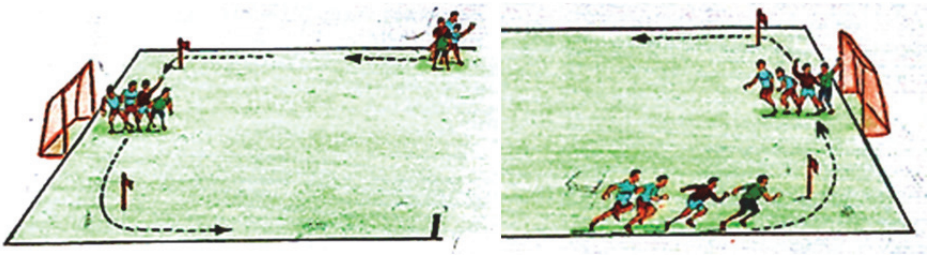
3 №-li dərs. Sürət hərəki qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim sürət hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin fiziki inkişafında və gələcək həyat fəaliyyətində, sağlamlıqlarının qorunmasında olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə:

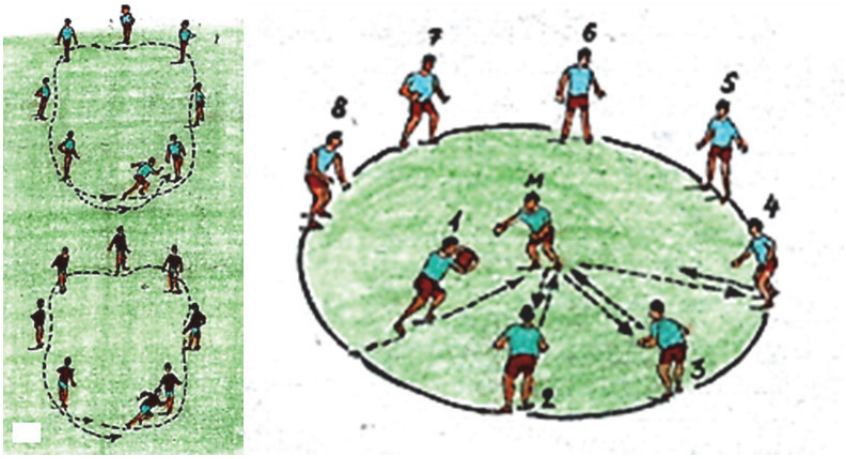
- ÜFH hərəkətləri: İki dairədə qaçış hərəkətləri; dairədə dayanmış oyunçuların sağından və solundan keçməklə sürəti artırmaqla qaçış (hər oyunçu bir dairə qaçdıqdan sonra hansı oyunçunun yanında durursa, həmin oyunçu qaçışı davam etdirir) *(Şəkil 15)*.



Şəkil 15

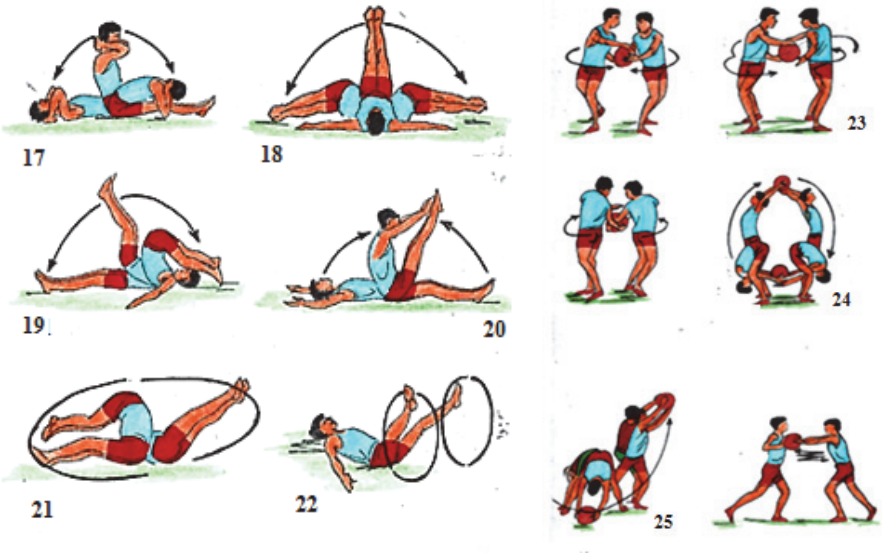
- İkinci dairədə mərkəzdə dayanmış oyunçuya top əvvəl əl ilə verilir, həmin oyunçu topu növbəti hansı oyunçu ilə iki dəfə paslaşırsa, həmin oyunçu mərkəzdəki oyunçunun yerini tutur, mərkəz oyunçu isə dairəyə keçir. Topun ötürülməsi sonra ayaqla icra edilir.

- Estafet qaçışı dörd komanda ilə icra edilir. Meydanın hər dörddə bir hissəsində dayanmış oyunçular öz komanda yoldaşının ona çatmasını gözləyib fəaliyyətə qoşulur. İkinci dəfə hərəkət topaparma ilə icra edilir *(Şəkil 16)*.



Şəkil 16

- Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə əllər başın arxasında irəli əyilərək başı dizlərə çatdırmaq *(Şəkil 17)*.
- Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə əllər yanlarda aralı, ayaqları bir yerdə düz qaldıraraq əvvəl sağa sonra sola yanlara çatdırmaq *(Şəkil 18)*.
- Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə əllər yanlarda aralı, ayaqları bir yerdə düz qaldıraraq başın üzərindən arxaya çatdırmaq *(Şəkil 19)*.
- Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə əlləri və ayaqları qaldıraraq havada bir birinə çatdırmaq *(Şəkil 20)*
- Ayaqlarla geniş dairə etmək *(Şəkil 21)*.
- Ayaqlarla dairəvi hərəkət etmək *(Şəkil 22)*.



Ağırlaşdırılmış toplarla hərəkətlər;

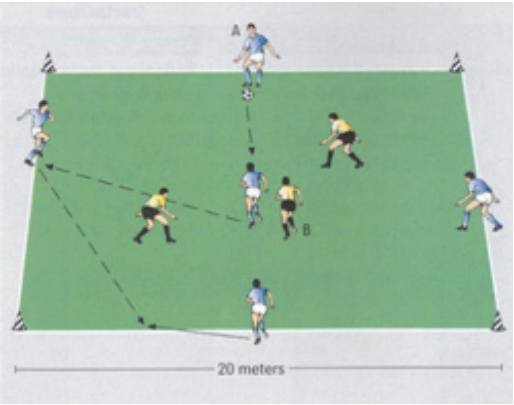
Oyunçular kürək kürəyə dayanır ağırlaşdırılmış topu yanlardan bir-birinə verirlər, topu alan oyunçu fırlanıb digər tərəfdən topu verir.

- Topu aralarındakı məsafədən çarpaz verir *(Şəkil 23)*.
- Topu başı üzərindən alıb ayaqları arasından verir.
- Topu başı üzərindən alıb, ayaqları arasından keçirib, sonra yenə başı üzərindən verir *(Şəkil 24)*.

-Top uğrunda mübarizə, topu hər kəs almağa çalışır *(Şəkil 25)*.

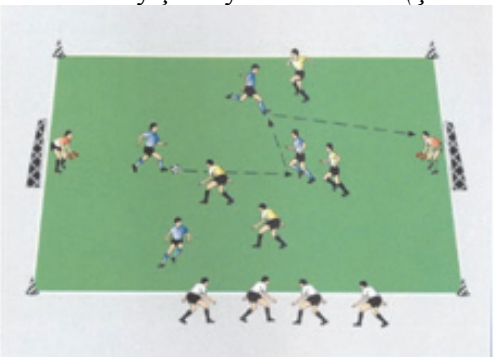
Əsas hissə.

20 m. kvadrat daxilində 5x3 kvadrat oyunu dörd oyunçu yanlarda, bir oyunçu isə mərkəzdə topu iki və üç dəfə toxunuşla özlərində saxlayır topu itirən oyunçu ortada topu almağa çalışan oyunçu ilə yerini dəyişir *(Şəkil 26)*.



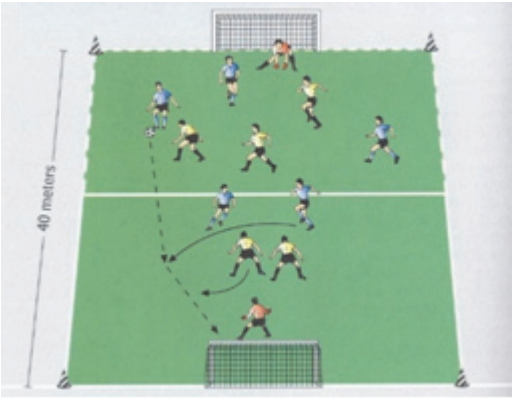
Şəkil 26

-4x4 ikitərəfli oyun hücumun təşkili qapıya zərbədən sonra hücum edən komanda ehtiyat komanda ilə dəyişir. Oyun təkrarlanır *(Şəkil 27)*.



Şəkil 27

- İkitərəfli oyun 5x5 oyunçularla kombinasiyalı hücum *(Şəkil 28)*.



Şəkil 28

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri .

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

4 №-li dərs. Çevikliyin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 29)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin fiziki inkişafında və gələcək həyat fəaliyyətində, sağlamlıqlarının qorunmasında olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

- ÜFH hərəkətləri aşağı intensivlikli hərəkətlər.

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

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

- Elastik hərəkətlər.

-XFH hərəkətləri.

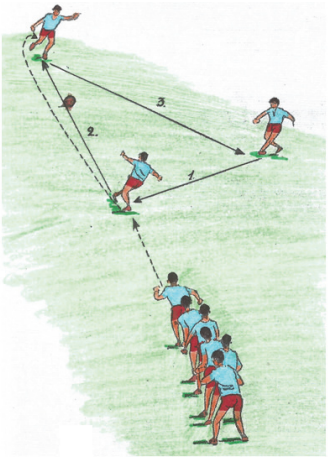
Şəkil 29

- Topu irəlidə tək dayanan oyunçu əl ilə cərgədə dayanan oyunçuya atır, o isə topu başın zərbəsi ilə qaytarır və irəli gedərək öndəki tək oyunçunu əvəz edir *(Şəkil 30)*.

- Həmin düzülüşdə yerlə paslaşma və yerdəyişmə.

- Cərgənin qarşısında 3 oyunçu 5m. məsafə ilə üçbucaq durur cərgədəki birinci oyunçu üçbucağın ona yaxın oyunçusuna A-ya ötürmə verib sürətlə onun yerinə keçir, həmin A oyunçu isə topu saxlamadan bir ötürmə ilə üçbucaqdakı digər B oyunçuya verir B isə D oyunçuya pas verir. D oyunçu topu A-ya verib cərgədə axırıncı yerə keçir *(Şəkil 31)*.

Şəkil 30



Şəkil 31

Əsas hissə.

-1.7x7 saylı oyunçularla futbol meydanının cərimə meydanına qədər olan məsafədə dörd qapı ilə hər komandanın iki qapısı oyun təşkil edilir, məqsəd daha geniş sahədə müdafiənin təşkilidir *(Şəkil 32)*.

2. Həmin sayda oyunçularla ikitərəfli oyun meydanın ölçüsü şəkildə göründüyü kimi meydanın mərkəzindən 10m. daha çox, hər komandadan iki oyunçu vaxtaşırı meydanın kənarı ilə sürətli qaçır dairə tamam olan kimi meydana daxil olur və növbəti iki oyunçuları əvəz edirlər. Həmin oyunçular müəllimin işarəsi ilə bir dəqiqə sonra kənardan sürətli qaçışa başlayırlar . *(Şəkil 33)*

Şəkil 32

Şəkil 33

3.Taktiki tapşırıqla ikitərəfli oyun. Müdafiə və hücumun təşkili *(Şəkil 34)*.

Şəkil 34

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

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

5 №-li dərs. Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 35)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

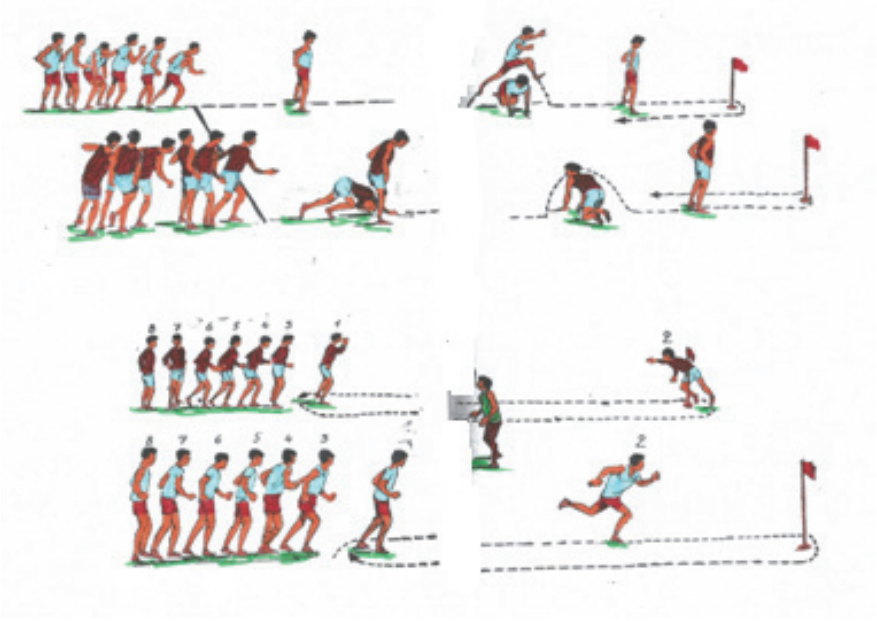
İnformasiya təminatı: Müəllim sürət-güc hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin fiziki inkişafında və gələcək həyat fəaliyyətində, sağlamlıqlarının qorunmasında olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

- ÜFH hərəkətləri aşağı intensivlikli hərəkətlər, qaçış hərəkətləri, elastikliyi inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər.

- bir oyunçu cərgədən 5m. məsafədə ayaqlar aralı durur oyunçular iməkləyərək, onun ayaqları arasından keçib irəlidəki dizləri üstə çömələib oturmuş oyunçunun üstündən tullanıb yenə oyunçunun ayaqları arasından keçib dayağın başına fırlanıb geri qayıdır. Bu hərəkəti estafetlə iki komanda ilə yarış şəkilində icra etmək.

- 10m. məsafədə qoyulmuş bayraqdan sürətli gedib qayıtmaqla estafet.

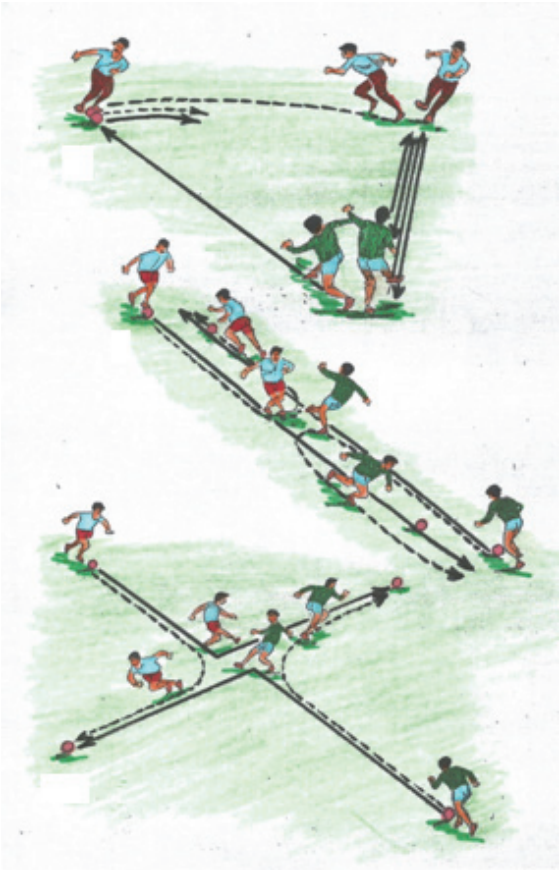


Şəkil 35

- Üçbucaqda A və B küncdə iki oyunçu C-də isə bir oyunçu dayanıb, A oyunçu B-yə ötürmə verib sürətlə həmin nöqtəyə gedir, B oyunçu bir toxunuşla topu C-yə verir C isə A-ya *(Şəkil 36)*.

- Üzbə-üz 15m. məsafədə dayanmış iki komanda topla olan tərəf sürətlə irəli gedir topu əks komandaya buraxıb yarı məsafədən geri qayıdır. Əks komandadan irəli gələn oyunçu topla geri qayıdır və proses təkrarlanır.

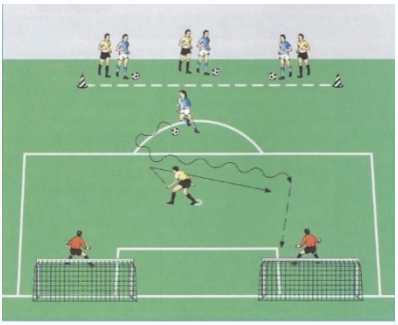
- Həmin məsafədə hər iki oyunçu topla sürətlə gəlir mərkəzdə qarşılaşarkən sağa və sola öz hərəkəti istiqamətinin əks tərəfinə ötürmə verir və digər oyunçunun verdiyi topla hərəkəti davam etdirir (bu hərəkəti qapıya zərbə ilə də qurtarmaq olar).



Şəkil 36

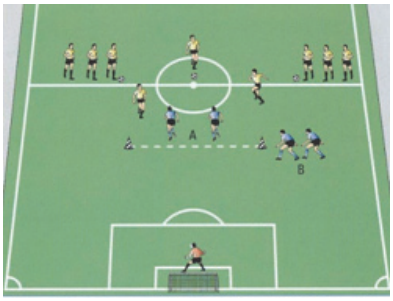
Əsas hissə.

1. Bir müdafiəçi bir hücumçuya qarşı, hücumçu iki qapıya zərbə edə bilər (oyunun məqsədi müdafiədə daha böyük sahənin müdafiəsini qurmağı bacarmaqdır) *(Şəkil 37)*.



Şəkil 37

2.Üç hücumçuya qarşı iki müdafiəçi müdafiəni təşkil edir.Hücumçular hücum başa çatana qədər qol vurmağa çalışır *(Şəkil 38)*.



Şəkil 38

3. İkitərəfli oyun: hücumlar daha çox cinahlardan təşkil edilir. Cinah ötürməsi zamanı uzaq küncdən hücuma cinah oyunçuları dəstək olur *(Şəkil 40)*.

Şəkil 40

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri .

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

6 №-li dərs. Çevikliyin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 41)*.

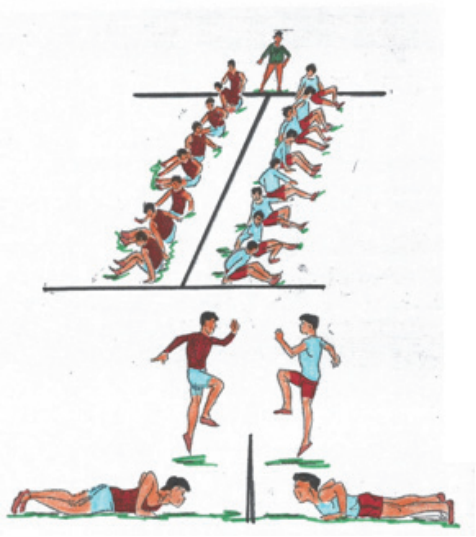
- Giriş; Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

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

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

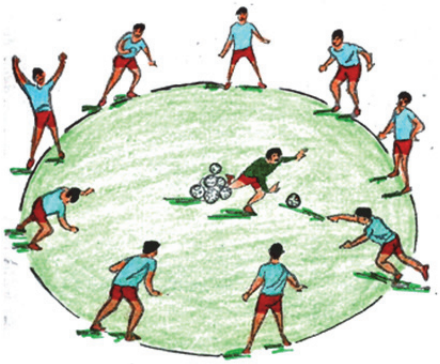


Şəkil 41

- Bütün şagirdlər 8-10 nəfərlə dairədə dayanır topu hava ilə bir-birinə ötürür mərkəzdəki oyunnçu topu tutmağa çalışır.Topu tutarkən mərkəzdəki oyunçu sonuncu dəfə topa toxunan oyunçu ilə yerini dəyişir *(Şəkil 42)*.

Şəkil 42

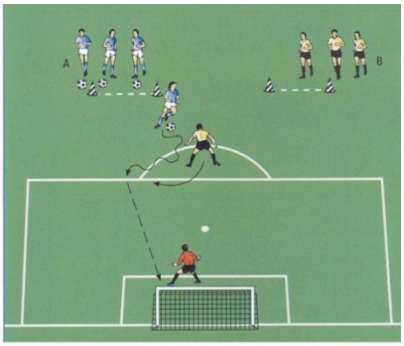
-Mərkəzdəki oyunçu topdan özünü müdafiə edir yandakı oyunçular onu topu əvvəl əlləri ilə atmaqla, sonra isə ayağın zərbəsi ilə topla vururlar. Oyunçu topu tutarsa, zərbə edən oyunçu ilə yerini dəyişir *(Şəkil 43)*.



Şəkil 43

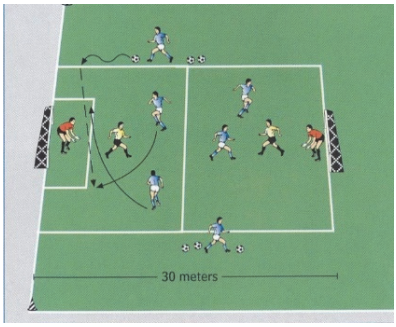
Əsas hissə.

1. Aldadıcı hərəkətdən sonra əlverişli mövqedən qapıya zərbə etmək. Hücum edən komandanın hər bir oyunçusu iki dəfə hücumda iştirak etdikdən sonra müdafiə olunan komanda ilə yerini dəyişir *(Şəkil 44)*.



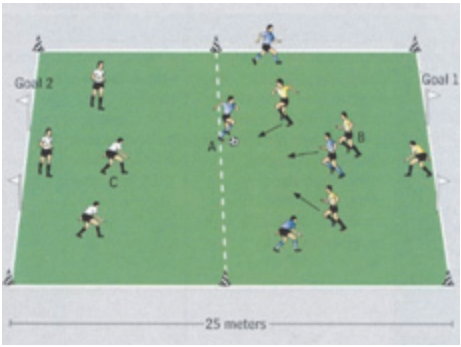
Şəkil 44

2. Cinahlardan qapı qarşısına ötürülən topu iki hücumçu qapıdan keçirməyə çalışır bir müdafiəçi isə onlara mane olaraq hücumun qarşısın alır *(Şəkil 45)*.



Şəkil 45

4x4 oyun topa sahib olan tərəf hücum təşkil edir, hücum başa çardıqdan sonra istər uğurla istərsə də hücumu müdafiə olunan komanda dəf etmiş olsun, müdafiə olunan komanda hücum başlayır və proses yenidən təkrarlanır *(Şəkil 46)*.



Şəkil 46

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

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

7 №-li dərs. Sürətin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 47)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

- ÜFH hərəkətləri; yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri.

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

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

Şəkil 47

- Meydançada alətlərsiz gimnastika hərəkətləri inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 48)*.

1.Sıçrayışlar, ayaqlar aralı, ayaqlar bir yerdə.

2. Qarın əzələləri üçün hərəkətlər. Ayaqlar çiyin bərabərindən aralı, bədəni irəli, arxaya əymək.

3. Ayaqlar çiyin bərabərindən aralı, bədənin dairəvi hərəkəti.

4.Tempi dəyişməklə yerində qaçış.

5. Ayaqlar çiyin bərabərindən geniş aralı, bədənin sağa-sola yaylı hərəkəti.

6.Oturaq vəziyyətdə bədənin irəli yaylı hərəkəti, əlləri ayaq barmaqlara çatdırmaq.

7.Yuxarı sıçrayışlar, tullanarkən əlləri yuxarı qaldırmaq.

8.Dayaqlı uzanaraq qolların bükülüb açılması.

9.Dizlər üzərinə oturaq vəziyyətdən ayağa pəncələr üzərinə qalxmaq vəoturmaq.

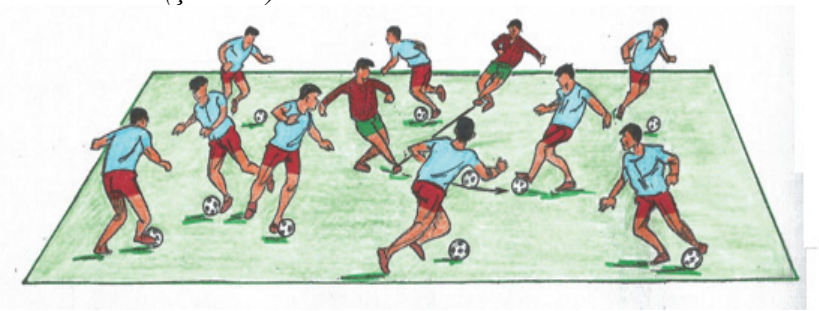
10.Yerində dizləri hündürə qaldırmaqla qaçış.

11.Qüvvə hərəkəti, sağ və sol ayaq üzərinə oturub (digər ayağı düz saxlamaq) qalxmaq.

12.Elastikliyin inkişafı üçün hərəkət. Bədən gərilərək arxaya əymək əlləri dabana çatdırmaq.

Şəkil 48

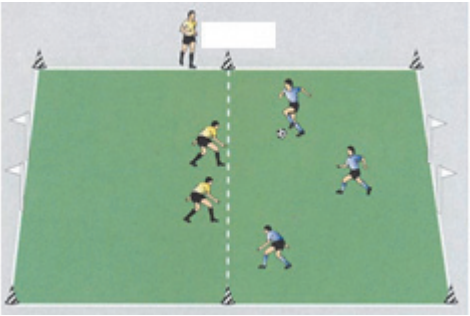
20x20 m. kvadrat daxilində topla tempi dəyişməklə hərəkət (hər oyunçu öz topu ilə hərəkət edir *(Şəkil 49)*.



Şəkil 49

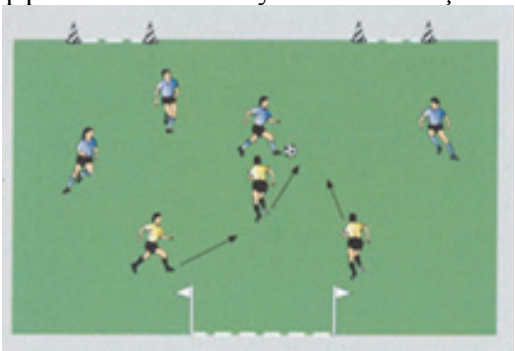
Əsas hissə.

1. 20 m.x 20 m. Ölçülü meydanda 3 hücumçunun 2 müdafiəçiyə qarşı hücumun təşkili *(Şəkil 50)*.



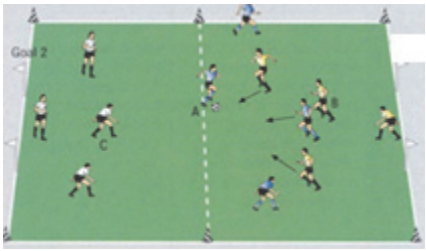
Şəkil 50

2. 30 m.x 30 m. Ölçülü meydanda 4 hücumçunun 3 müdafiəçiyə qarşı oyun, Müdafiə olunan komandanın qoruduğu qapı bir dənədir və hücumçuların qapısından iki dəfə böyükdür. Hücumçular isə iki qapını qoruyurlar *(Şəkil 51)*.



Şəkil 51

3. İkitərəfli oyun, öz meydanında topa toxunuşların sayı məhduddur *(Şəkil 52)*.



Şəkil 52

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

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

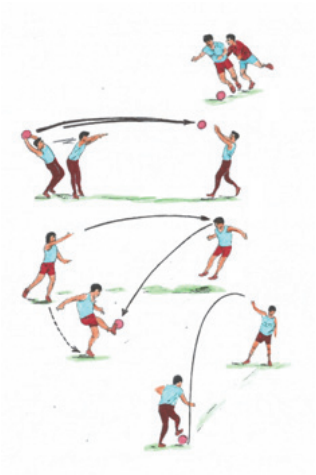
8 №-li dərs. Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 53)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim sürət-güc hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

- ÜFH hərəkətləri: yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri.



Xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətləri: Topa yiyələnmə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

- Rəqibin fəal və qeyri fəal mübarizəsi ilə topaparma.

- Oyunçular müəyyən məsafə üçün dəqiqliyə çalışmaqla topun yan xəttən oyuna daxil edilməsi texniki fəndini təkmilləşdirirlər.

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

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

Şəkil 53

- Başla oyun: qaçaraq tullanıb irəlidən əl ilə atılmış topa başla zərbə vurmaq *(Şəkil 54)*.

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

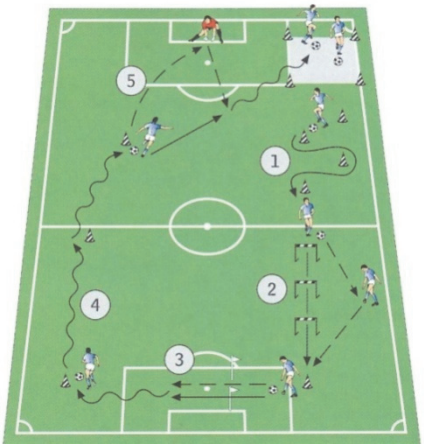
- Oyunçular dairənin kənarı ilə qaçırlar müəllimlər dairənin mərkəzində orta xəttə çatan oyunçuya topu atırlar, oyunçular tullanıb topu başla vuraraq qaytarırlar və hərəkəti davam etdirirlər.

Şəkil 54

Əsas hissə.

1. Sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişafı üçün spesifik 5 məntəqədə icra edilən hərəkət *(Şəkil 55)*; I. İşarələrin arası ilə topaparma, (topu ötürmə ilə kənarda duran oyunçuya verir) II.maneələrin üzərindən tullanıb, (yenidən topu alır). III. Topla 15m. məsafəni sürətlə qaçma. IV.Topaparma driblinqlə.V.Qapıya zərbə.

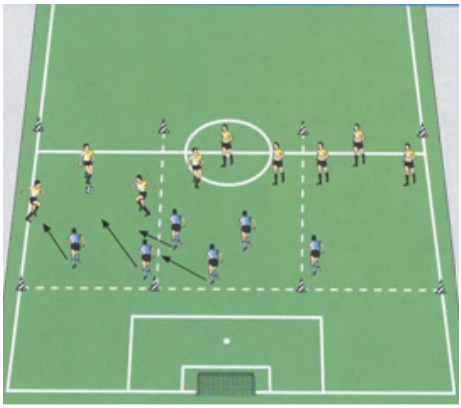
Şəkil 55



2. Hər komandanın öz sahəsində olan kiçik qapılarla bərabər meydanın mərkəzində olan neytral qapının da qorunması və daha çox rəqib komanda qapısına qol vurması tapşırığı var *(Şəkil 56)*.

Şəkil 56

3.Sahələrlə oynamaq bacarığının aşılanması.Top hansı cinaha ötürülürsə oyunçular həmin istiqamətə sıxlaşaraq müdafiəni təşkil edirlər *(Şəkil 57)*.



Şəkil 57

4. Hücum edən komanda bir oyunçu çox olmaqla oyun. Müəyyən olunmuş vaxt keçdikdən sonra komandaların digəri say çoxluğu ilə oynayır *(Şəkil 58)*.

Şəkil 58

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri

-Metodiki göstəriş Hazırlayıcı hissədə və əsas hissədə sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişafı üçün icra edilən hərəkətlərin intensivliyin maksimuma yaxın olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.

9 №-li dərs. Çevikliyin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 59)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin hərəkətlərin icrası zamanı yaratdığı estetik zövqü, onların ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

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

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

- Oyunçular əllər yanda dairə dururlar, bir “Azad” oyunçu digər oyunçuların arxasında dairə vuraraq qaçır, o hansı oyunçuya istəsə toxunub sürətlə dairə boyu qaçır, həmin oyunçu onun arxasınca qaçıb ona toxunmalıdır, əgər çatıb toxunsa öz yerinə keçir. Toxuna bilməsə “Azad” oyunçuya çevrilir.

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

Şəkil 59

- Oturaq vəziyyətdə ayaqlar aralı tərəf müqabilin ayağına dayaqlanmış, əlləri bir-birinin əlindən tutmuş vəziyyətdə, yaylı hərəkət (tərəf müqabili özünə tərəf çəkərkən onu daha çox irəli əyilməyə məcbur etmək) *(Şəkil 60)*.

- Həmin vəziyyət: bədənin dairəvi hərəkəti, irəli əyilərkən alını, geri gedərkən başın arxasını döşəməyə vurmaq.

- Ayaqlar bir-birinə dayaqlanmış vəziyyətdə diz-dizə, oturub qalxmaq, tədricən tempi artırmaq.

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

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

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

- Həmin hərəkəti qolları yandan bir-birinə keçirməklə icra etmək.

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

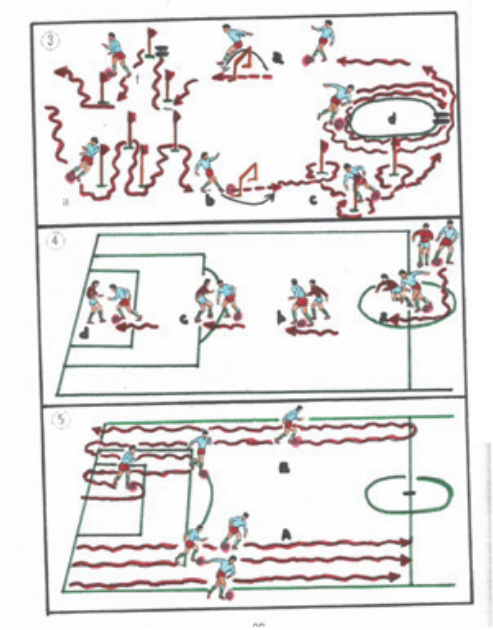
Şəkil 60

Əsas hissə:

1. Topla icra edilən hərəkətlər: oyunçu topaparma ilə maneələrin sağından solundan keçməklə gedir, topu kiçik hündürlüklü səddin altından ötürüb üstündən cüt ayaqla tullanır, üç dirəyin hər birinin başına fırlanmanı topaparma ilə icra edir, diametri 10m. olan dairəni üç dəfə topla fırlanır, geri yenə səddən tullanaraq, maneələri sağdan soldan keçib qayıdır *(Şəkil 61)*.

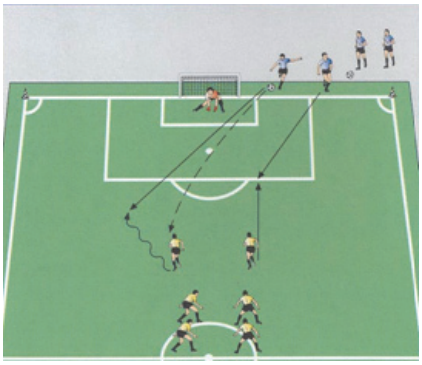
- İkili mübarizə, əvvəl qeyri fəal sonra fəal topalma ilə. Topla olan hücumçu müdafiəçini keçməyə çalışır.

- Üç nəfər oyunçu meydan boyu paslaşma ilə yerdəyişmə edir.



Şəkil 61

2. Qapı xəttindən ötürülən topu saxlayıb oyunçu cərimə meydanı qarşısından qapıya zərbə vurur *(Şəkil 62)*.



Şəkil 61

Şəkil 62

3. İkitərəfli oyun:üstünlük divar kombinasiyası ilə qol vuran komandadadır *(Şəkil 62)*.

- Tamamlayıcı hissə: 3-5 d. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri, evə tapşırıq.

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

10 №-li dərs. Çevikliyin inkişaf etdirilməsi *(Şəkil 63)*.

- Giriş: Düzülüş, salamlaşma, sıra hərəkətləri.

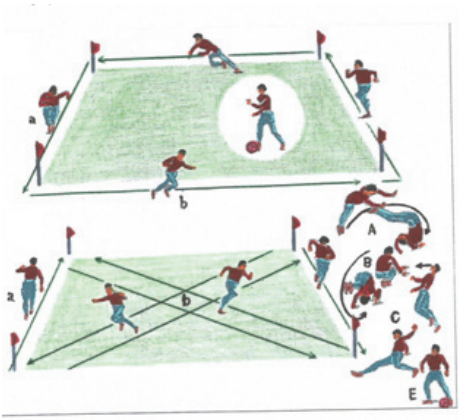
İnformasiya təminatı: Müəllim çeviklik hərəki qabiliyyətinin şagirdlərin hərəkətlərin icrası zamanı yaratdığı estetik zövqü, onların ahəngdar fiziki inkişafında və sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində olan səmərəsi haqda məlumat verir.

- Hazırlayıcı hissə.

- ÜFH hərəkətləri: yüksək intensivlikli qaçış hərəkətləri, əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi.

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

- Oyunçular iki komandaya bölünürlər 1-ci komanda meydanda səkkizlikə sürətli qaçırlar, digər komanda isə kənarda elastik və dartınma hərəkətləri ilə məşğul olurlar, sonra yerlərini dəyişirlər.



Şəkil 63

İrəli mayallaq aşmaq, ayaqüstən əyilərək əlləri pəncələrə çatdırmaq, oturaraq başı dizlərə çatdırmaq, geriyə mayallaq aşmaq, oturaq vəziyyətdə ayaqlar aralı əlləri pəncələrə çatdırmaq, geriyə mayallaq aşmanı tam icra etmədən yenidən çıxış vəziyyətinə qayıtmaq, ayaq üstən irəli mayallaq aşmaq, irəli tullanaraq bunu etmək, irəli hündürə tullanaraq mayallaq aşmaq, irəli yıxılaraq dayaqlı uzanma vəziyyəti alıb, qollar üzərində enib qalxmaq, əlləri yerə qoymaqla böyük amplituda ilə mayallaq aşmaq. Bir oyunçu qarşıdan topu əli ilə ötürür cərgədən növbə ilə topu qaytaran oyunçu yerə oturur, oyunçular ayaqlarını çiyin bərabərindən aralı tutur cərgədə axırıncı duran oyunçu onların ayaqları arasından iməkləyərək irəli gəlib öndə ayağa durur və növbəti oyunçu hərəkətə başlayır *(Şəkil 64)*.

Şəkil 64

Əsas hissə

1. 40x40 m.meydanda 6x4-ə topsaxlama oyunu hər 4 dəqiqədən sonra iki oyunçu topalama icra edənlə yerini dəyişir *(Şəkil 65)*.

2. Divar ötürməsi ilə əlverişli mövqedən hər iki qapıya zərbə etmək *(Şəkil 66)*.

Şəkil 65

Şəkil 66

3. 35x35m meydanda 5x5 qapı ilə oyun. A komanda hücum təşkil edir hücum başa çatdıqdan sonra B komanda hücum təşkil edir *(Şəkil 67)*.

Şəkil 67

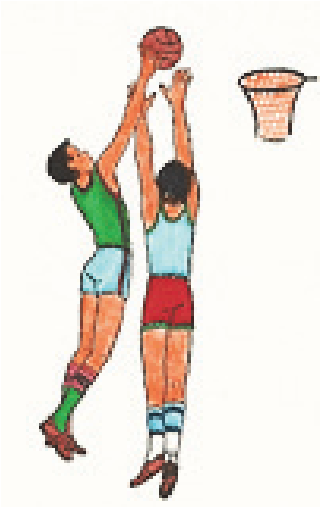
- Tamamlayıcı hissə: 3-5 dəq. Tənəffüs və bərpa hərəkətləri, evə tapşırıq.
- Metodiki göstəriş Hazırlayıcı hissədə və əsas hissədə çeviklik hərəki qabiliyyətinin inkişafı üçün icra hərəkətlərin maksimum intensivlikdə olmasına və texniki-taktiki tapşırıqların icrası zamanı fasilələri nəzarətdə saxlamaq. İcra edilən hərəkətlərin təkrarlarında nəzərdə tutulan intensivliyin əldə edilməsinə çalışmaq.

BASKETBOL

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

Topun ələ keçirilməsi və səbətə atılmanın tamamlanması.

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



Şəkil1

Qayıdan topun səbətə yönəldilməsi (hücumu tamamlama).

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

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

Müdafiədən topun ələ keçirməsi.

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

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

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

Şəkil 2

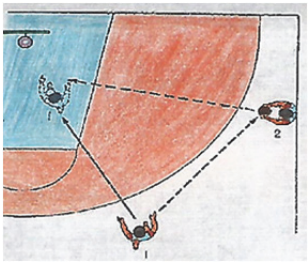
Topu ələ keçirən oyunçu sürətli hücum üçün öz həmkarına ötürmə etməli və ya topu çiləyərək səbət altındakı təhlükəli zonadan uzaqlaşmalıdır.

Hücumda oyun.

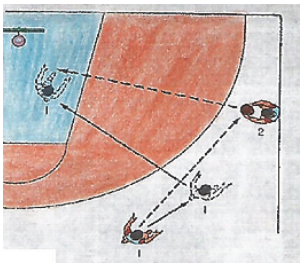
İki hücumçunun fəaliyyəti.

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

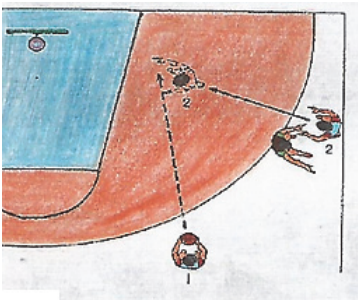
Ötürmə və hərəkət istiqamətini dəyişməklə səbətə tərəf şığama. Iki hücumçunun bu cür qarşılıqlı fəaliyyəti müdafiəçini çaşdırmaq məqsədi ilə yerinə yetirilir. Hücumçu topla olan həmkarına tərəf 2-3 addım atır, sonra isə kəskin hərəkətlə səbətə tərəf, topu qəbul etmək üçün hərəkət edir. **(Şəkil 4)**



Şəkil 3



Şəkil 4



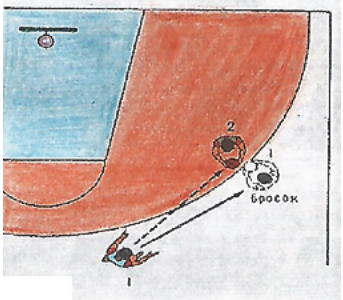
Şəkil 5

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

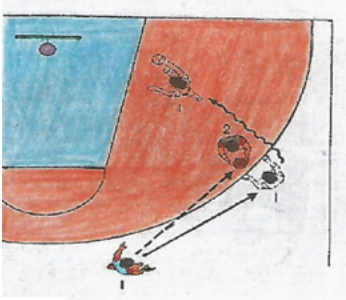
Bu qarşılıqlı fəaliyyət hücumçunun səbətə doğru topsuz yerdəyişmə bacarığı üzərində qurulur.

Ötürmə və maneə arxasından səbətə atma. Oyunçu topu həmkarına ötürür və ötürmənin ardınca həmkarını xarici tərəfdən sürətlə yerdəyişmə edərək keçir (bu zaman müdafiəçiləri həmkarına "istiqamətləndirir"), topu həmkarından qəbul edir və maneə arxasından səbətə atma icra edir. **(Şəkil 6)**

Ötürmə və maneəni keçmə. Bu fəaliyyət bundan əvvəlki (şək. 40) texniki fəaliyyətin mümkün olan davam variantlarından biridir. Oyunçu topu həmkarına ötürür və sürətli hərəkətlə ona tərəf yaxınlaşır, topu ondan qəbul edərək çiləmə ilə maneəni keçir və səbətə hücum mövqeyinə çıxır. **(Şəkil 7)**

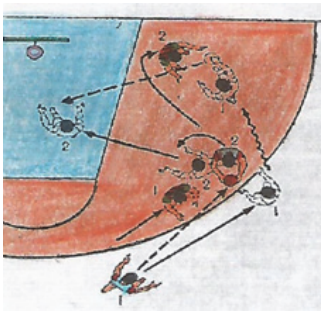


Şəkil 6



Şəkil 7

Maneəni keçdikdən sonra ötürmə. Bu texniki fəaliyyət bundan əvvəlkinin (şək. 7) mümkün olan əlverişli davam variantıdır. Əgər müdafiəçi müdafiə xəttini keçən hücumçunun qarşısında blok qoyursa, həmin anda hücumçunun həmkarı səbətə tərəf əlverişli mövqeyə çıxır və bloklanmış hücumçu ona ötürmə edərək, onun səbətə hücumuna şərait yaradır. **(Şəkil 8)**



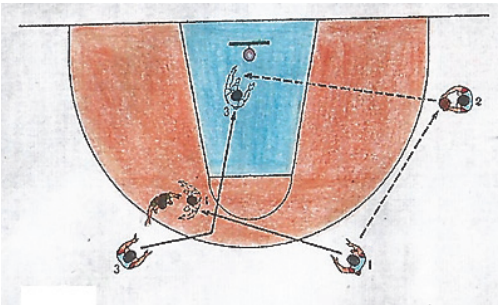
Şəkil 8

Üç hücumçunun qarşılıqlı əlaqəsi.

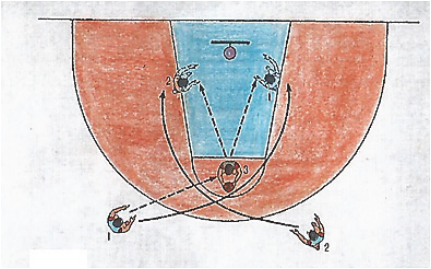
Hücumçunun topu öz həmkarına ötürüb topsuz yerdəyişməsi bu fəaliyyətə üçüncü oyunçunun cəlb olunmasını tələb edir. Belə halda həmin oyunçuların meydançada yerləşmə vəziyyətlərindən asılı olaraq, müxtəlif fəaliyyət variantları mümkündür.

İki arxa xətt oyunçusunun və yan hücumçunun qarşılıqlı fəaliyyəti.

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



Şəkil 9

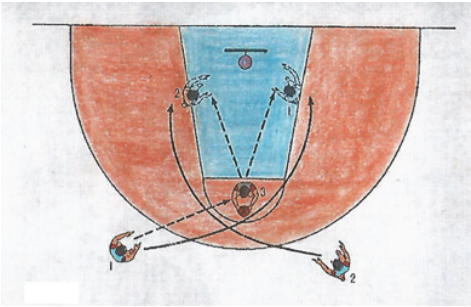


Şəkil 10

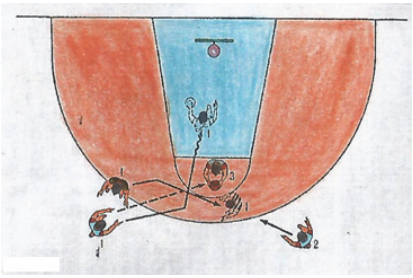
Əgər səbətə çıxış çətinləşirsə (bu maneədə olan müdafiəçinin fəaliyyətindən asılı ola bilər), o zaman maneədən çıxan hücumçu xeyli aralıqda topu qəbul edir və səbətə yaxınlaşan və əlverişli mövqedə olan həmkarına (bir) ötürmə icra edir. **(Şəkil 10)**

İki arxa xətt oyunçusunun və mərkəz hücumçunun qarşılıqlı fəaliyyəti.

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



Şəkil 11

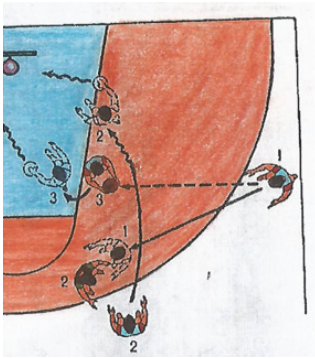


Şəkil 12

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

Mərkəz, yan hücumçuların və arxa xətt oyunçusunun birgə fəaliyyəti.

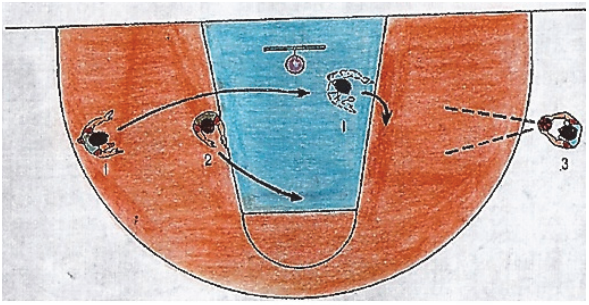
Arxa xətt oyunçusu və ya yan hücumçu topu mərkəzdəkinə ötürür. Bundan sonra topsuz həmkarının fəaliyyəti üçün rəqib müdafiəçiyə maneə yaradır. Topsuz oyunçu müdafiə xəttini mərkəz oyunçunun yanından keçərək, hərəkət edir. Mərkəz oyunçu topu yanından keçən həmkarına ötürmək və ya səbətə özü hücum etmək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



Şəkil 13

Mərkəz və iki yan hücumçuların qarşılıqlı fəaliyyəti.

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



Şəkil 14

Müdafiədə oyun.

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

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

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

Topla olan hücumçunun arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlanılması.

Bu şəraitdə müdafiə fəaliyyəti topun yan xətt istiqamətində çilənərək aparılmasına və ötürülməsinə mane olmaqdır. Beləliklə, müdafiəçi meydançanın sol tərəfində hücum edən oyunçudan yarımkorpus solda yerləşməyə çalışır, sol

ayağını irəli qoyur və sol əlini aşağıya endirərək, sol yan xətt üzrə topun aparılmasını almağa çalışır. Müdafiəçinin sağ əli hücum edənin kəmər səviyyəsində yerləşir. Müdafiəçi topla olan oyunçuya nisbətən məsafəni saxlamağa çalışmalıdır. Bu məsafə elə olmalıdır ki, istənilən anda müdafiəçi əlini uzadaraq hücumçuya toxuna bilsin. Müdafiəçi ilə hücumçu arasında məsafə bundan qısa olduqda hücumçu çox asanlıqla müdafiəçidən aralana bilər, bu məsafə xeyli artıq olduqda isə müdafiəçi hücumçuya qarşı effektli fəaliyyət göstərə bilmir.

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

Topla olan oyunçunun yan hücumçu mövqeyində saxlanılması.

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

Cərimə atışları xəttində topla olan oyunçunun saxlanılması (mərkəz mövqeyində).

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

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

Topla olan oyunçunun yan xəttdə cərimə atışı sahəsində saxlanması.

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

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

Hücumçunu top tərəfdən arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlanılması.

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

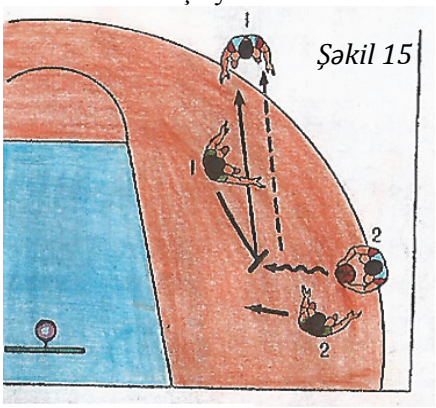
Birinci iki halda topsuz hücumçunun arxa xətt oyunçu mövqeyində saxlayan müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, öz həmkarına mərkəzin mövqedən topla olan hücumçunu saxlamağa imkan yaradır. Topun müdafiəçinin himayəsi altında olan

oyunçuya ötürdüyü halda müdafiəçi yeni oyun şəraitinə müvafiq olaraq mövqe tutmalıdır.

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

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

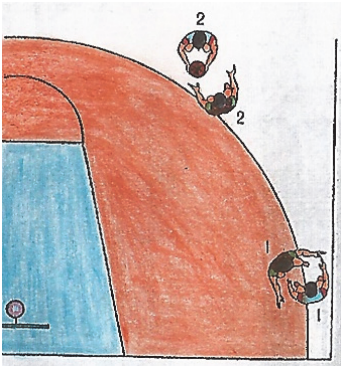
Yan xətt hücumçusu mövqeyindən atmalar zamanı müdafiəçi arxa xətt oyunçusunun səbətə gedən qısa yolunu bağlayır, irəliyə dönmə icra edərək, səbətə tərəf hərəkət başlayır.



Şəkil 15

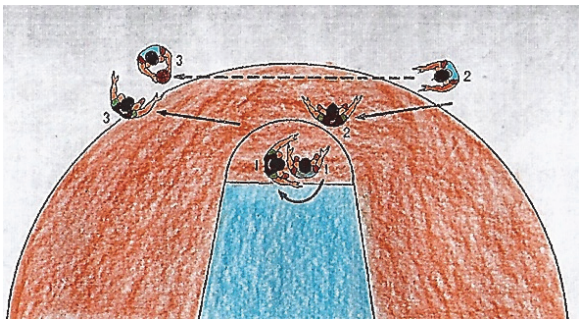
Yan hücumçu mövqeyində top tərəfdən oyunçunun saxlanılması.

Bu mövqedə top arxa xətt oyunçusunda yerləşir. Müdafiəçi bu şəraitdə himayə etdiyi oyunçuya mümkün olan top ötürməsinə mane olmalıdır. Bunun üçün o, mümkün ötürmə istiqamətinə tərəf yerdəyişmə edir, bir əlini hücumçuya, digərini isə onun arxasına istiqamətləndirməklə onu açıq duruşla saxlayır. Müdafiəçinin baxışları topa istiqamətlənir. Himayəsində olan idmançıya yan baxışlarla nəzarət edir, bu zaman müdafiəçinin başı topu və himayə etdiyi idmançını birləşdirən xətt üzərində yerləşir. **(Şəkil 16)**



Şəkil 16

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



Şəkil 17

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

Cərimə atışları xəttində topsuz oyunçunun saxlanılması (mərkəz oyunçu mövqeyi).

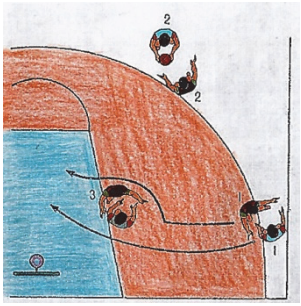
Topun arxa xətt oyunçularından hər-hansı birində və ya yan hücumçuda olmağından asılı olmayaraq, bu mövqe həmişə meydançanın topa yaxın hissəsi hesab olunur. Cərimə atışları xəttində topsuz oyunçunu himayə edən müdafiəçi top tərəfə yarımkorpus yerdəyişmə edərək bağlı duruşda oynayır. Arxa xətt oyunçularının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

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

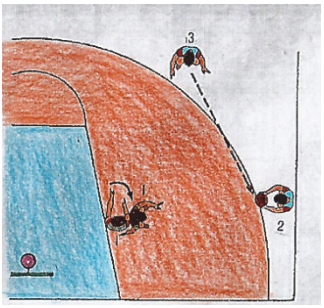
İstənilən mövqedən səbətə atışlar zamanı müdafiəçi arxaya blok dönməsi etməli və səbətə tərəf hərəkət etməlidir.

Cərimə atışı sahəsinin yan xəttində oyunçunun saxlanılması.

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

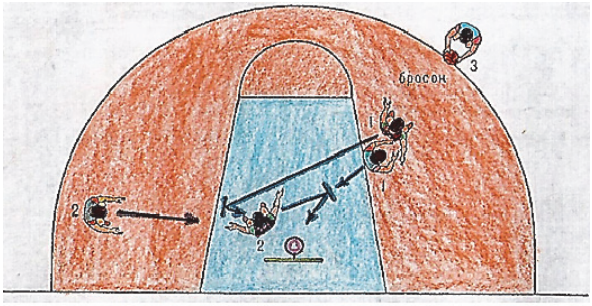


Şəkil 18



Şəkil 19

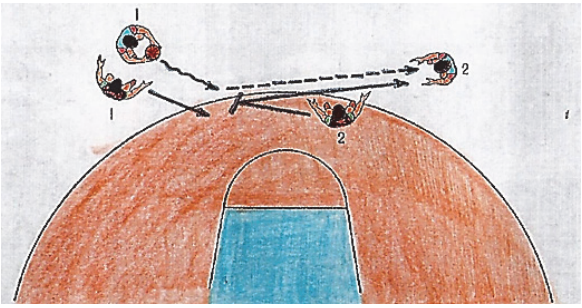
Meydançanın topdan uzaqda yerləşən oyunçusunun himayə edən müdafiəçi mərkəzi oyunçuya asma ötürmə üçün cavabdehdir. Həmin müdafiəçi atma zamanı mərkəz oyunçusuna blok yerinə yetirir. Bu zaman müdafiəçilər çarpaz blokqoyma icra edərək, himayə etdikləri idmançıları dəyişirlər. **(Şəkil 20)**



Şəkil 20

Hücumçunun arxa xətt oyunçusu mövqeyində, meydançanın topdan uzaq tərəfində saxlanılması.

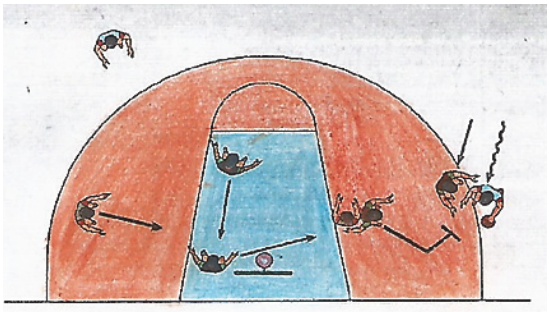
Belə mövqedə top ikinci arxa xətt oyunçusunda və ya uzaq yan hücumçu da ola bilər. Hər iki halda müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi (özü, top, himayə etdiyi oyunçu) yaradır. Əgər top ikinci arxa xətt oyunçusundadırsa, müdafiəçi topu çiləyərək, irəliləyən oyunçunu dayandırmaqda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



Şəkil 21

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

Belə halda topaparmaya mərkəzi mövqeyi müdafiə edən müdafiəçi, mərkəz hücumçusunu isə yan hücumçunu saxlayan müdafiəçi qoşulur. **(Şəkil 22)**

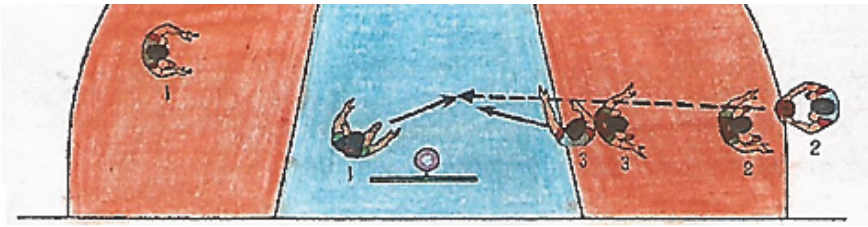


Şəkil 22

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

Yan hücumçunun meydançanın topdan uzaq tərəfində saxlanılması.

Belə halda müdafiəçi topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi yaradır. Onun əsas məqsədi meydançanın topdan uzaq tərəfində dayanan mərkəz hücumçusunu asma ötürməni sığortalamaqdır. **(Şəkil 23)**

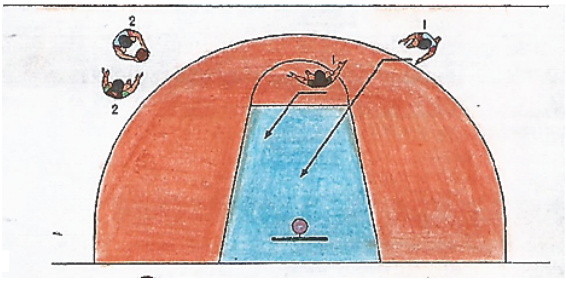


Şəkil 23

Zəruri olan halda o mərkəz (bax: Şəkil 23) oyunçunun himayə olunmasına və ya çarpaz blokqoymaya (bax: Şəkil 21) qoşulur. Çarpaz blokqoyma tələb olunmayan atışlarda müdafiəçi himayə etdiyi oyunçuya tərəf bir-iki addım yerdəyişmə edərək irəliyə blokqoyma dönməsi edir və səbətə tərəf hərəkətə başlayır.

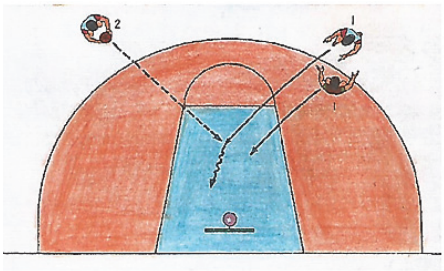
Topsuz oyunçunun cərimə atışları zonasında məhdud sahədə saxlanması.

Hücumçu istənilən oyun mövqeyindən kəskin hərəkətlə cərimə atışları sahəsində məhdud zonaya çıxa, top qəbul edə və ya səbətə hücum yerinə yetirə bilər. müdafiəçi üçün belə hallarda ümumi qayda ondan ibarətdir ki, o topla himayə etdiyi oyunçu arasında yerləşməli, həmin oyunçuya topu qəbul etməyə imkan verməməkdir. Əgər topsuz hücumçunu arxa xətt oyunçusu mövqeyində saxlayan müdafiəçi vaxtında topa tərəf hərəkət edərək, yastı üçbucaq mövqeyi formalaşdırırsa, o zaman topla himayə etdiyi oyunçu arasındakı mövqeyini saxlamaq, həmin oyunçunun istənilən onun üçün çətinlik törətməyəcəkdir. **(Şəkil 24)**



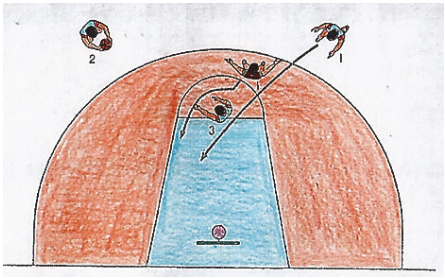
Şəkil 24

Əks halda hücumçunun istənilən kəskin hərəkəti müdafiəçini çaşdıra bilər və o keçid zamanı ötürməyə mane ola bilməz. **(Şəkil 25)**

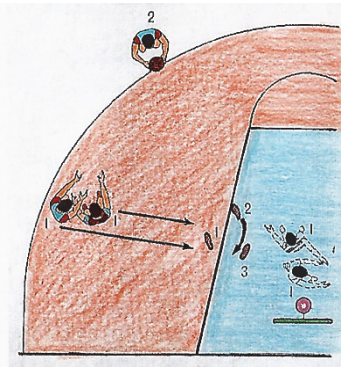


Şəkil 25

Müdafiəçi bilməlidir ki, sipərlə qarşılaşdıqda, onu irəlidən, öndən keçərək daim topla himayə etdiyi idmançı arasında yerləşməlidir. **(Şəkil 26)**



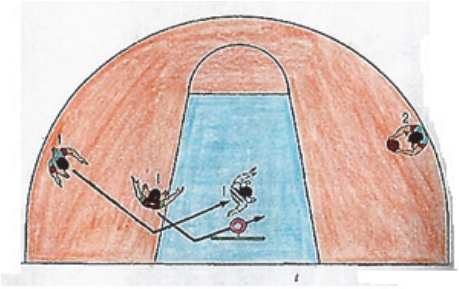
Şəkil 26



Oyunçunun yan xətt hücumçusu mövqeyində bağlı duruşla onun üç saniyəlik zonaya daxil olana kimi saxlayır. Bu zonanın sərhədində dönərək üzü topa tərəf çevrilir, hücumçunu arxa tərəfdən saxlayır, aşağıya endirilmiş və arxaya aparılmış hərəkət istiqamətinə yaxın əllə ona nəzarət edir. **(Şəkil 27)**

Şəkil 27

Oyunçunun meydançanın topdan uzaq yan xətt hücumçusu mövqeyində saxlanması zamanı müdafiəçi himayə etdiyi oyunçunun fəaliyyətini izləməli, topu gözdən itirməməli, və himayə etdiyi oyunçu topa qarşı hərəkət etdikdə onunla top arasında mövqeyini saxlamağa çalışmalıdır. **(Şəkil 28)**



Şəkil 28

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

Topu çiləyərək aparan oyunçunu tək saxlamaq.

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

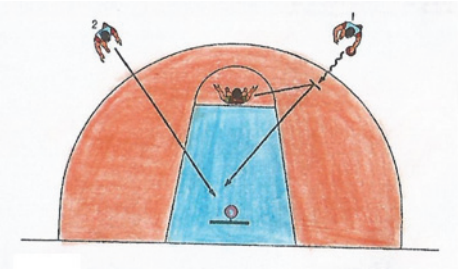
Əgər müdafiəçi topu meydançanın ortası ilə aparırsa, onu nisbətən zəif qolu (sol) tərəfə sıxışdırmaq daha məqsədəuyğundur. Bu halda müdafiəçinin mövqeyi yarım korpus hücumçunun sağ əlinə tərəf yerdəyişmə etməlidir. Təkbətək hücumçunu saxlamaq müdafiəçi üçün əsas hərəkətdir, çünki bu zaman o öz istəyini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

Say aslığında müdafiə

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

Tək müdafiəçi iki hücumçuya qarşı.

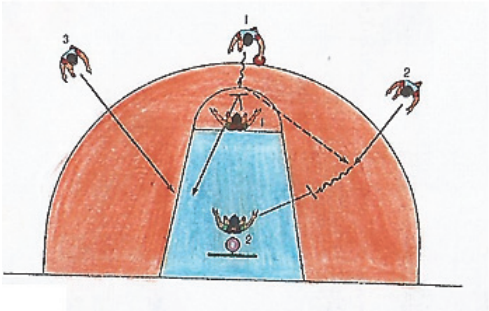
İki hücumçuya qarşı fəaliyyət göstərən müdafiəçi ilk öncə top aparan hücumçunu cərimə atışları zonasından kənarda saxlamağa və mümkün qədər tez səbət altındakı sərbəst hücumçuya top ötürmənin qarşısını almaq üçün geriyə çəkilməlidir. **(Şəkil 29)**



Şəkil 29

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

İki müdafiəçi üç hücumçuya qarşı.



Şəkil 30

Üç hücumçuya qarşı müdafiə quran müdafiəçilər, bir-birinin altında yerləşirlər. İlk olaraq, mübarizəyə öndə dayanmış müdafiəçi qoşulur. O topla olan oyunçuya hücum edir, nə vaxt həmin oyunçu topu ötürdükdə müdafiəçi geriyə çəkilir, səbət altına topun ötürülməsinin mümkün istiqamətini bağlayır. **(Şəkil 30)**

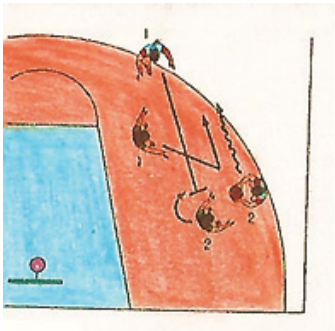
Topu qəbul edən yeni oyunçuya artıq ikinci müdafiəçi hücum edir. Bu vaxt isə müdafiə balansının bərpası üçün yetərli olur.

Üç müdafiəçi dörd hücumçuya qarşı.

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

Sipərlə mübarizə.

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



Qoşulma.

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

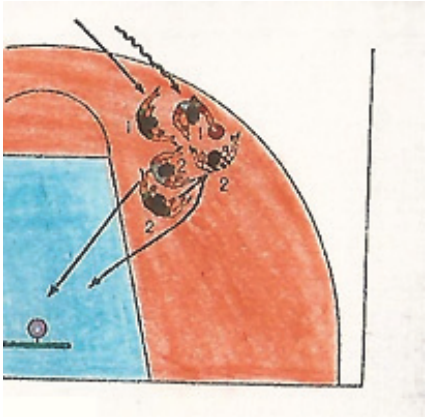
İki nömrəli oyunçu topu çiləyərək maneə arxasından çıxır və bir nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi onun himayəsinə qoşulur. Iki nömrəli hücumçunu saxlayan müdafiəçi isə bir nömrəli hücumçu ilə qalır.

Şəkil 31

Yalançı qoşulma.

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

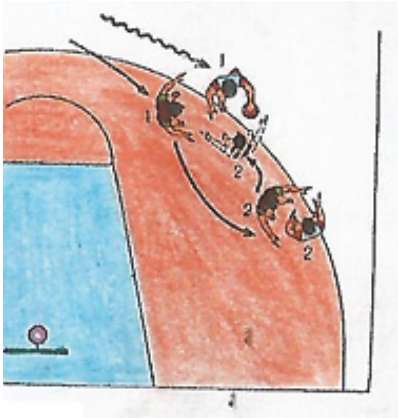
Top aparan oyunçunun dayanmasından dərhal sonra o, öz himayəsində olan oyunçuya qayıdır. Bu qarşılıqlı əlaqə müasir müdafiə sistemlərində tez-tez istifadə olunur.



Şəkil 32

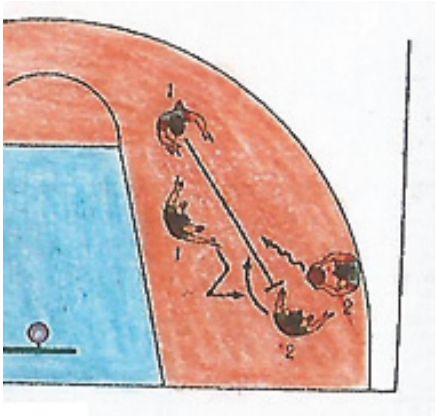
Qabaqlayıcı qoşulma.

Burada müdafiəçilər əks tərəfin sipər qoymasına qədər himayə etdikləri oyunçuları dəyişdirirlər və bununla da sipər qoyulamısını mümkünsüz edirlər. Bir nömrəli hücumçu iki nömrəli həmkarına yaxınlaşdıqda, iki nömrəli oyunçunu (hücumçunu) saxlayan müdafiəçi qəfildən onun yolunu kəsir və onu dayanmağa məcbur edir. **(Şəkil 33)**



Şəkil 33

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



Daxildən sürüşüb keçmək.

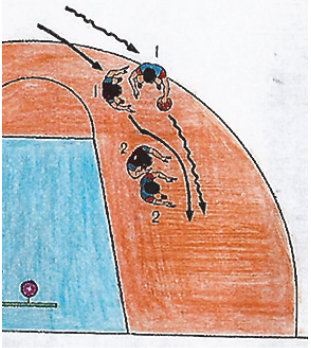
Bu fəaliyyət hər hansı hücumçunu daim himayədə saxlamaq zərurəti olduqda istifadə edilir. Daxili sürüşüb keçmə zamanı səbətdən uzaqda yerləşən hücumçunu himayə edən, saxlayan müdafiəçi ikinci hücumçu və onun müdafiəçisinin arasından keçir. **(Şəkil 34)**

Şəkil 34

İkinci müdafiəçi bu zaman arxaya addım edir.

Xaricdən sürüşüb keçmə.

Bu zaman müdafiəçi himayə etdiyi oyunçu ilə birgə maneə, sipərin yanından keçib gedir. **(Şəkil 35)**



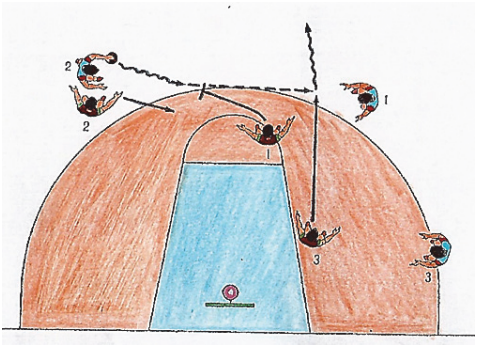
Şəkil 35

Topu ələ keçirərkən bəraət qazandırılan risk şəraiti.

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

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

Bir nömrəli oyunçunu saxlayan müdafiəçi himayəsində olan oyunçunu buraxır və topla olan iki nömrəli oyunçuya aqressiv təsir etmək üçün müdafiəçi həmkarına qoşulur. **(Şəkil 36)**



Şəkil 36

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

Hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Uzanaraq dayaq vəziyyətində əllər üzərində yeriş.

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

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

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

17. Maksimal sürətlə pilləkənlər üzərində tullanaraq yuxarıya qalxmaq.

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

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

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

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

22. Tullanmalarla estafet.

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

24. Gimnastika divarına müxtəlif səviyyələrdə bərkidilmiş rezin amortizatorlarla hərəkətlər

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

26. Əldə doldurulmuş topla yarım oturuşda yeriş.

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

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

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

30. Yuvarlanmalarla hərəkətlər.

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

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

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

VOLEYBOL

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

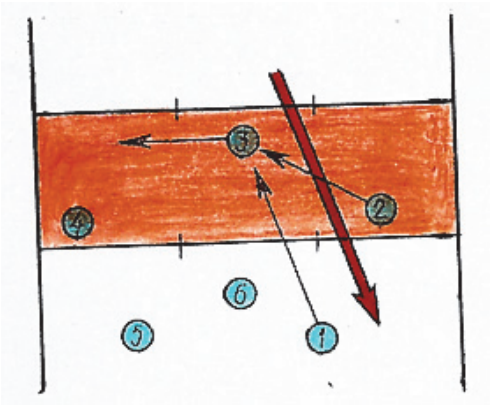
Fərdi taktiki fəaliyyət zamanı komanda üzvü onun qarşısında qoyulmuş vəzifələr həll etmək üçün mümkün olan icra variantlarından ən yaxşısını seçməyə çalışır. Voleybol oyununda topun oyuna daxil edilməsi zamanı fərdi oyun taktikası daha çox diqqəti cəlb edir. Bu zaman komanda yoldaşlarının fəaliyyətindən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

1. Topun "zəif" oyunçuya istiqamətləndirilməsi.

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

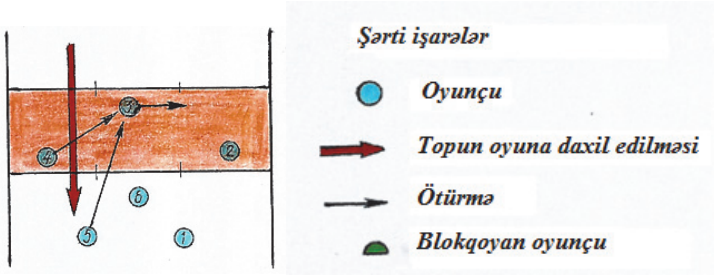
2. Rəqibin hazırladığı oyun kombinasiyasının pozulması və ya çətinləşdirilməsi.

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



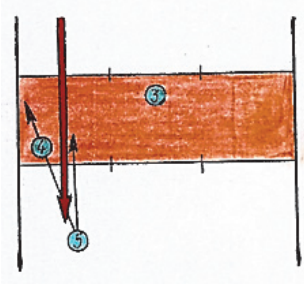
Şəkil 1

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

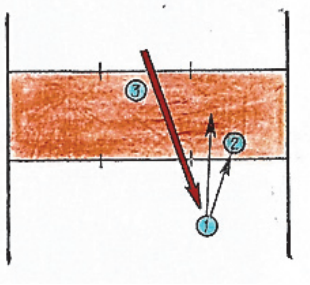


Şəkil 2

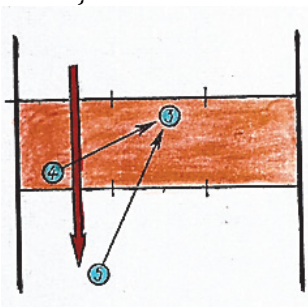
Əgər tor önündə rəqib komandanın 1-ci ötürməyə yaxşı hücum zərbəsi icra edən oyunçusu (4) dayanıbsa, belə halda oyuna daxil edilən top rəqib zonaya elə göndərilməlidir ki, tor önündə duran həmin hücumçuya birinci ötürmə onun arxası tərəfdən gəlsin. Yəni, top 5-ci zonada duran oyunçuya istiqamətləndirilir. **(Şəkil 3)**; hücum imkanı olan oyunçu (2) – oyuna daxil edilən top 1-ci zonaya istiqamətləndirilir **(Şəkil 4)**; 3-cü zonadakı oyunçu yalnız sağ əli ilə hücum zərbəsini yerinə yetirir. Belə halda – oyuna daxil edilən top 5-ci zonaya göndərilir **(Şəkil 5)**; 3-cü zonadakı oyunçu sol əllə hücum zərbəsini yaxşı icra edir – oyuna daxil edilən top 1-ci zonadakı oyunçuya istiqamətləndirilir **(Şəkil 6)**.



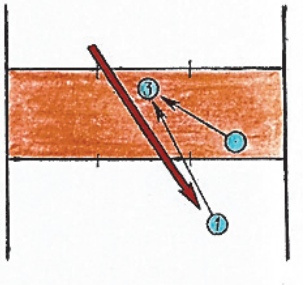
Şəkil 3



Şəkil 4



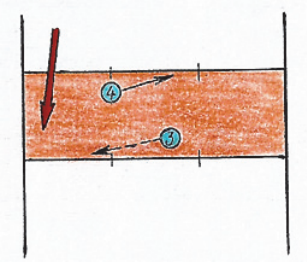
Şəkil 5



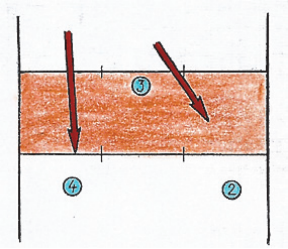
Şəkil 6

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

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



Şəkil 7



Şəkil 8

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

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

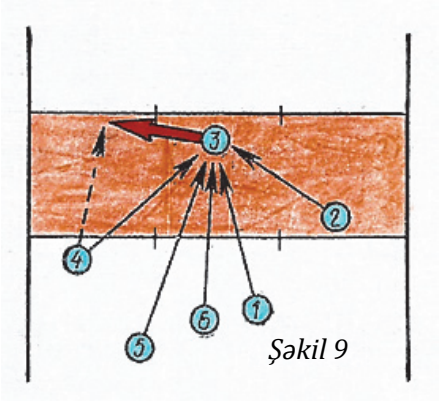
Qruppalı taktika

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

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

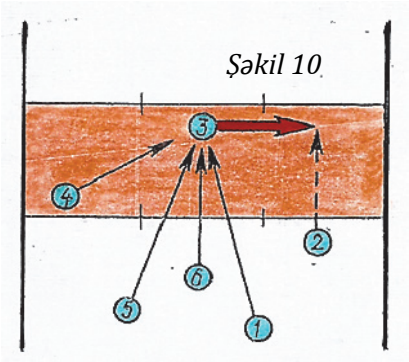
Sadə ötürmələrin tətbiqi.

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

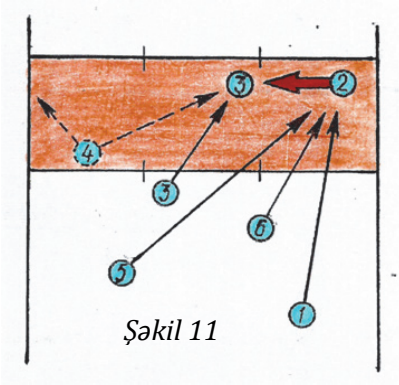


Şəkil 9

2. Eyni hərəkət, lakin hücum zərbəsi üçün ötürmə 2-ci zonada dayanmış oyunçuya istiqamətləndirilir. **(Şəkil 10)**

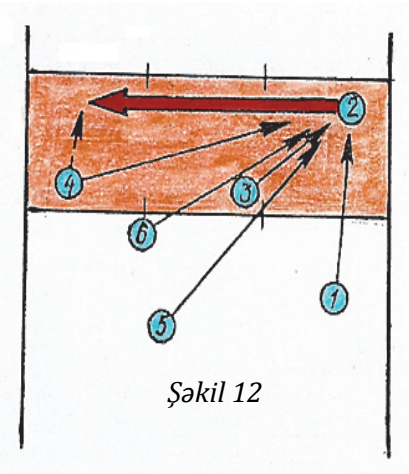


Şəkil 10



Şəkil 11

3. 1-ci ötürmə 2-ci zonadakı oyunçuya ötürülür, oradan hücum zərbəsi üçün 3-cü zonaya istiqamətləndirilir. **(Şəkil 11)**

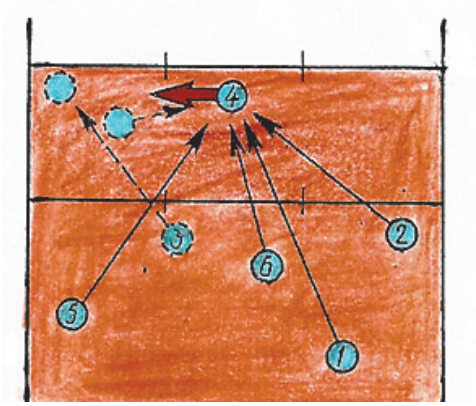


Şəkil 12

4. Eyni kombinasiya, lakin hücum zərbəsi üçün top 4-cü zonadakı hücumçuya istiqamətləndirilir. **(Şəkil 12)**

Yerdəyişmə ilə ötürmə nümunələri.

1. 3-cü zonaya yerdəyişmə edən 4-cü zona oyunçusuna ötürmə **(Şəkil 13)**, 2-ci ötürmə 3-cü zonadan 4-cü zonaya keçmiş oyunçuya istiqamətləndirilir. Sonuncu hücum zərbəsi yerinə yetirir.



Şəkil 13

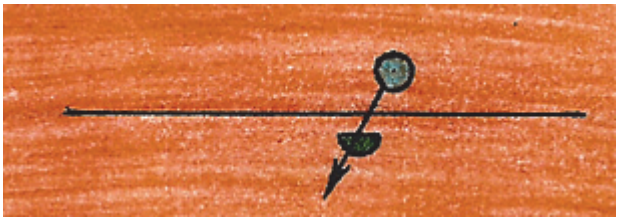
2. Yuxarıdakı variant olduğu kimi 2-ci və 3-cü zonaların oyunçularının yerdəyişməsi zamanı yerinə yetirilir.

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

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

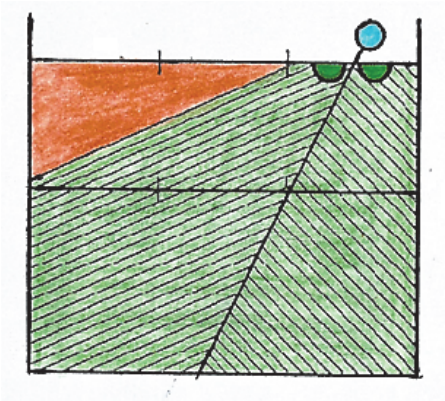
Komandalı taktiki fəaliyyətdə bütün komanda üzvləri iştirak edir. Hücum zamanı komandanın taktiki fəaliyyətinə hücum zərbəsini yerinə yetirən oyunçunun sığortalanması və ya başqa planda davamlı fəaliyyət daxildir. Hücumda nə qədər çox oyunçu iştirak edirsə, rəqib komandaya müdafiəni təşkil etmək bir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

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



Şəkil 14

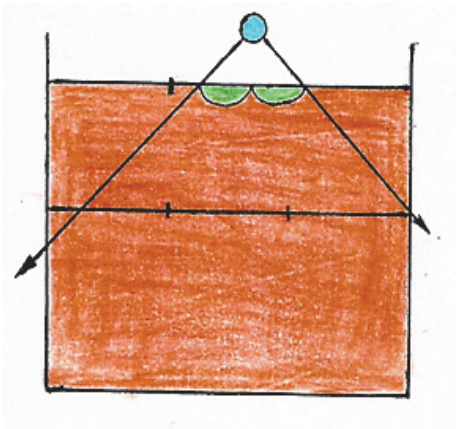
Əgər rəqib iki nömrədən hücum icra edirsə və bir oyunçu blok qoyursa, o zaman blokqoyan aralıq mövqe tutmalıdır. İki oyunçu tərəfindən tək blokqoyma yerinə yetirildikdə onların hər biri torun özünə aid olan hissəsinin ortasında yerləşir. Üç blokqoyan olduqda isə, zonanın mərkəzində yerləşir. İkili blokqoyma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



Şəkil 15

Çox uzaq ötürmədən hücum zərbəsinə iki oyunçunu blokqoyma zərurəti yarandığı hallarda blokqoyan oyunçular tor üzərində topun keçib gedə biləcəyi ehtimal olunan mümkün olan geniş sahəni bağlayırlar. Belə hallarda hücum zərbəsindən sonra topun meydançanın kənarına düşməsi üçün yan xəttlər açıq saxlanılır. **(Şəkil 16)**

Rəqib komandanın hücum zərbəsini inamsız yerinə yetirən oyunçusuna qarşı ikili blokun qoyulması tövsiyyə olunmur, çünki bu halda ikili blok həmin hücumçunun fəaliyyətini yalnız asanlaşd-

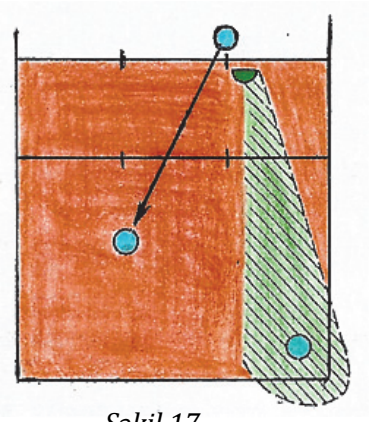


Şəkil 16

ırılacaqdır. Belə ki, onun tərəfindən vurulan topun bloka dəyərək, meydançanın kənarına düşməyi ehtimalı böyükdür.

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

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

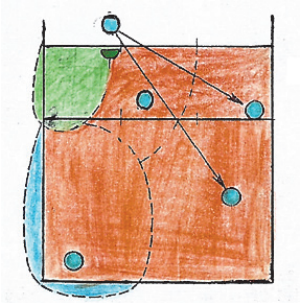


Şəkil 17

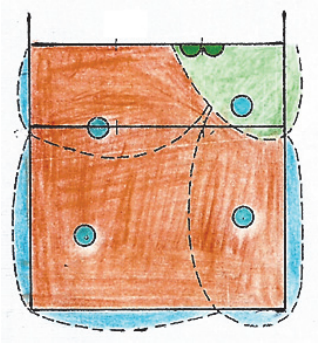
Arxa xətt oyunçularının müdafiə fəaliyyətinin taktikası yalnız topun vəziyyətindən və oyunun keyfiyyətindən deyil, eyni zamanda blok qoyan oyunçuların əllərinin blokda vəziyyətindən də asılıdır. 44-cü şəkildə göstərildiyi kimi tor üzərindəki blok 1-ci zonanı bağlayır. 5-ci zonanın oyunçusu isə, topun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

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

İkili blokun ən geniş yayılmış 2 forması şəkil 18, 19-da verilmişdir. Burada 2-ci və 3-cü zona oyunçuları blok qoyur **(Şəkil 19)**.

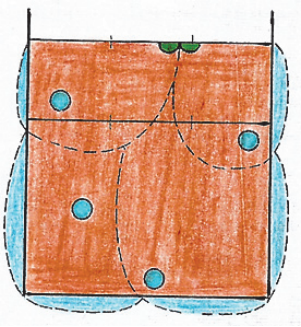


Şəkil 18



Şəkil 19

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



Şəkil 20

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

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

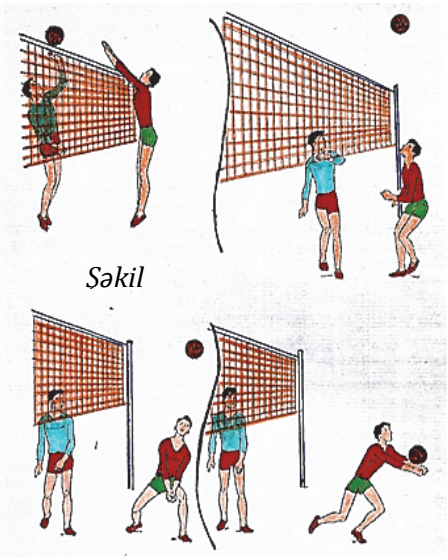
Hücum zərbəsini yerinə yetirilərkən, sığortalanma bütün yerdə qalan oyunçular tərəfindən, bir az irəli çıxmaqla və topun bloka dəyib ehtimal olunan yerdəyişmə istiqamətində mövqe tuturlar. Blokqoyma zamanı sığortalanma bir neçə üsulla həyata keçirilə bilər:

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

2-ci üsul – rəqibin hücum zərbəsindən sonra topun getdiyi istiqamətdə arxa xətt oyunçularının hamısı tərəfindən yerinə yetirilən sığortalanır. Bu sığortalanma ilk növbədə topun istiqamətləndiyi zonadan asılıdır. Belə ki, 4-cü zonada blokqoyanları 5-ci zonanın oyunçusu, 2-ci zonada blokqoyanları 1-ci zonanın oyunçusu sığortalayır. Bu cür sığortalanma zamanı 6-cı zonanın oyunçusu üz xəttə tərəf blokdan yuxarıdan gələn topları qəbul etmək və ötürmək üçün arxaya çəkilir və onun funksiyasını isə, blokqoymada iştirak etməyən ön xətt oyunçusu yerinə yetirir. Məsələn, əgər bloku 2-ci, 3-cü zonanın oyunçuları qoyursa, bu halda meydançanın ortasını 4-cü zonada oynayan oyunçu bağlayır və öz zonasını da yaddan çıxarmır.

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

Sığortalanmanın ən təkmil forması özünüsığortalama ilə sığortalamadır. Özünüsığortalama bu oyunçunu havada oyun fəndini yerinə yetirdikdən sonra(hücum zərbəsi, blok qoyma) yerə enərkən, onun fəaliyyət zonasında olan topu qaldırmaqdır. **(Şəkil 21)**



Şəkil

Özünüsığortalamanın çətinliyi ondan ibarətdir ki, oyunçu bir oyun fəndindən digər oyun fəndinə çox qısa vaxt ərzində keçməyi bacarmalıdır. Məsələn, blokqoymadan və ya hücum zərbəsindən aşağı və ya hətta yuxarı ötürməyə keçmək. Bu keçidin həlledici anı düzgün yerə enmə və vaxtında sıçrayışdır. Özünüsığortalamaq üçün oyunçu havada olarkən, yəni blokqoymadan və ya hücum zərbəsindən sonra çalışır ki, topu görmə sahəsindən itirməsin və hətta top onun yaxınlıqda olduqda belə heç bir halda ona toxunmasın. Yalnız yerə endikdən sonra, oyunçu yerdəyişmə və ötürmə fəaliyyəti seçmək hüququ qazanır. Sığortalamanın taktiki uğuru digər müdafiə fəaliyyətində olduğu kimi, ilk növbədə rəqib komanda oyunçularının fəaliyyətinin əvvəlcədən müəyyən etmək bacarığından asılıdır.

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

Təlim vaxtı şagirdlər fərdi fəaliyyət üçün aşağıdakı bacarıq və vərdişlərə yiyələnməlidirlər:

1. Oyun şəraitinə qoşulmaq bacarığı və oyun şəraitini diqqətlə müşahidə etmək və yadda saxlamaq. Bu bacarıq yerdəyişmələr zamanı tətbiq edilən hərəkət texnikasının öyrənilməsi dövründə formalaşdırılır.

2. Hazırkı oyun şəraitində ayrı-ayrı texniki üsulların tətbiqi, onların icra üsullarının düzgün seçilməsi bacarıqları. Hər bir üsulun mənimsənilməsi zamanı xüsusi hərəkətlərin taktiki vəzifələrlə birgə yerinə yetirilməsi bu məqsədə xidmət edir.

3. Komanda yoldaşları ilə qarşılıqlı fəaliyyət vərdişləri. Burada oyunun aparılması vərdişi: oyun ritmi, qarşılıqlı mübadilə, daha effektli oyun nümayiş etdirən oyunçunun hücuma, və ya müdafiəyə keçirilməsi və s.

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

Şagirdlərin ilk öyrənməli olduqları taktiki vəzifə topun oyuna daxil edilməsi taktikasının mənimsənilməsidir. Bu bacarığın mənimsənilməsi topun oyuna daxil edilməsi və ötürülməsi texnikasına yiyələndikdən sonra başlanmalıdır. Cütlükdə hərəkətlərdə topu qəbul edən oyunçu əvvəlcə 6-cı zonada yerləşir, sonra ardıcıl

olaraq 1, 2, 5, 4 və, nəhayət, 3-cü zonaya keçir. Topu oyuna daxil edən oyunçu onu elə istiqamətləndirir ki, həmin topun qəbulu üçün minimum yerdəyişmə tələb olunsun. Sonrakı hərəkətlərdə topu qəbul edən oyunçu yerdəyişməni sərbəst yerinə yetirir, heç bir ardıcıllığa riayət etmir və, bununla da topu oyuna daxil edən oyunçu qarşısında topun oyuna daxil edilməsi çətinləşdirmək vəzifəsini qoyur. Bu məqsədlə topu qəbul edən oyunçuya tapşırıq verilir ki, o, iki: 4 və 5, 3 və 6, 2 və 1 zonalarına ötürmə yerinə yetirsin, topu oyuna daxil edən oyunçuya isə topun qəbulunu çətinləşdirə biləcək daha effektli üsul tapmaq tapşırığı verilir. Bu vərdişlərin təkmilləşmə mərhələsində həmin hərəkətlərin icrasına yarış elementləri də daxil etmək olar, məsələn, hər on topun oyuna daxil edilməsində mümkün qədər maksimal uğurlu icraya nail olmaq qarşıya vəzifə kimi qoyulub. Bu prinsipə – həmkarının fəaliyyətinin asanlaşdırmaqdan, onu maksimum çətinləşdirməsinə qədər uyğun olaraq voleybolçunun bütün fərdi fəaliyyətinin hücum zərbəsində, blokqoymada və sığortalama fəaliyyətində taktikası öyrənilir. Burada topun ötürülməsi müstəsnalıq edir. Burada həmişə oyunçunun fərdi bacarığı həmkarlarının fəaliyyəti üçün ən yaxşı şəraitin yaradılmasına istiqamətləndirilir.

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

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

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

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

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

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

Nəzarət oyunları oyunçuların hazırlıq səviyyələrinin, taktiki üsullara yiyələnmə dərəcələrinin, komanda yoldaşları ilə birgə fəaliyyət bacarıqlarının müəyyən edilməsi üçün keçirilir.

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

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

Voleybolda zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Gimnastika ipi ilə çoxsaylı tullanmalar.

17. Gimnastika döşəyi üzərində tullanmalar.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 4
(Çeviklik tədris vahidindən sonra)

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.1., 1., 2., 4.

Cədvəl 9

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə

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

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	"3"	"4"	"5"
Oğlanlar Qızlar	Topun səbətə atılması (5 cəhd) *(Basketbol)* 5,8 m	3	4	5-6
	Topun qapıya vurulması (5 cəhd) *(Futbol, həndbol)* 11m, 9 m	3	4	5-6
	Topun oyuna daxil edilməsi (3metrdən-5 cəhd) *(Voleybol)* 9 m	3	4	5-6

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Çeviklik hərəki fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Çeviklik hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	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	Hərəki fəa-liyyətləri qənaətbəxşdir çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəa-liyyətini qay-dalar çərçivəsində qurur, mübarizlik və cəsarət nümayiş etdirir

ÜZGÜÇÜLÜK

Üzmə üsullarının öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi

1. Sinə üstə krol üsulu

Sinə və kürək üstə krolla üzmə texnikasının öyrədilməsi öncəsi və təlimi zamanı yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.

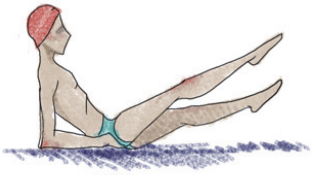
Sinə və kürək üstə krolla üzmə texnikasının öyrədilməsi öncəsi və təlimi zamanı yerinə yetirilən hərəkət kompleksləri.

Ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı (imitasiya) təmrinləri.

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

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

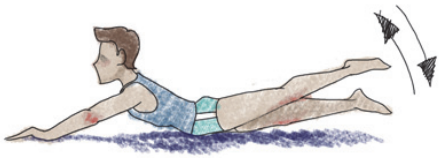
Şəkil 1



Şəkil 2

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

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



Şəkil 3

Şəkil 4

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

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

Şəkil 5

Şəkil 6

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

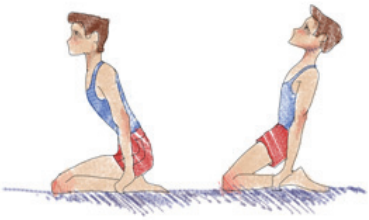
7. Ç.v.- əsas duruş, əllərlə kürək arxasında qarmaqvari tutuş (biri yuxarıdan, obirisi aşağıdan). Bazu oynaqlarında hərəkətlər ***(Şəkil 7)***.

Şəkil 7

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

Şəkil 8

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

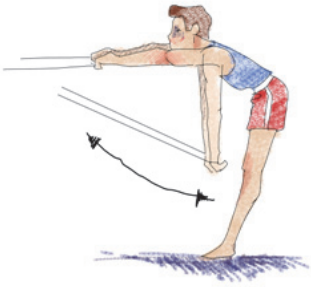


Şəkil 9

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

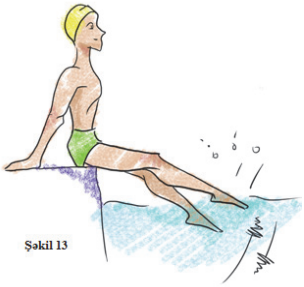
11. Rezin amortizatorlarla krolla üzmədə əl hərəkətləri ***(Şəkil 11)***.

Şəkil 10



Şəkil 11

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



Şəkil 13

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

1. Ç.v. - döşəmədə və ya skamyanın kənarında oturmaq, əllərlə arxada dayaq. Ayaqlar diz oynağından düz açılır, ayaq barmaqları dartılır və daxilə çevrilir. Krolla ayaq hərəkətlərinin yamsılanması. Hərəkətin icra tempi müəllimin say və ya əl çalmaları ilə tənzimlənir. Hərəkətlər buddan başlayaraq pəncələr arasında böyük olmayan (30-40 sm) məsafədə holaylanma ilə yüksək tempdə icra edilir. Ayaqları döşəmədən hündürə qaldırmaq lazım deyil.

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

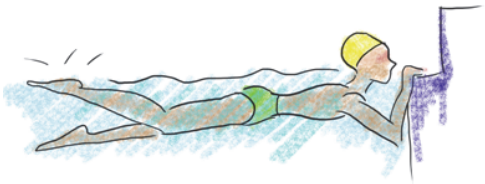
3. Turnikdə sallanmada krolla ayaqların hərəkətlərini yamsılamaq.

Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz və gərilmiş olmalıdır; ayaq barmaqları irəliyə dartılır. Qurudakı bütün yamsılayıcı təmrinlər düz ayaqlarla yerinə yetirilir. Hərəkətlər buddan icra edilir. Məşğul olanlar bu hərəkətləri suda icra edərək, suyun müqavimətini qət edirlər; ayaqlar oynaqlarda bükülür və bunun nəticəsində qamçıvari hərəkətlər formalaşır.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

4. Ç.v. - hovuzun və ya sahilin kənarında oturaraq, ayaqları suya sallamaq. Müəllimin göstərişi və ya komandası ilə ayaqlarla kroll hərəkətləri ***(Şəkil 13)***.

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



Şəkil 14

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

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

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

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

Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz olmalıdır; ayaq barmaqları dartılmalıdır. Pəncələr daxilə çevrilir. Təmrinlərin düzgün icrasında ayaqlar suyu köpükləndirməlidir; su səthində yalnız dabanlar görünür.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.

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

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

Suda dayaqsız təmrinlər

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

Ayaq hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

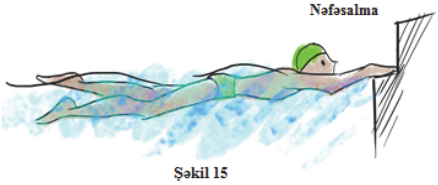
11. Ç.v.- skamyada sinə üstə uzanmaq, əllər irəlidə. Kroll üsulu ilə hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması: başın yana döndərilməsi zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması hərəkətinin yamsılanmasında – nəfəs vermə icra edilir.

12. Ç.v. - skamyada sinə üstə uzanmaq, əllər irəlidə. Bir əl irəliyə uzanır, o biri əl gövdə boyunca. Krol üsulu ilə ayaq hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırmanın yamsılanması: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə

çevrilməsi zamanı nəfəs alma; üzün suya salınması zamanı – nəfəsvermə icra edilir. Əllərin vəziyyəti növbələşdirilərək dəyişir.

Suda hərəkətsiz dayaqda təmrinlər.

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

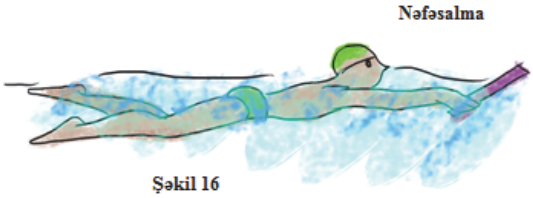


Şəkil 15

14. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, bir qolun irəliyə tam açılmış vəziyyətində əl ilə hovuzun divarından tutmaq. O biri əl gövdə boyunca uzanır; üz suya salınır. Krol üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəsalma; başın üzü suya çevrilməsindən sonra nəfəsvermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək hərəkət təkrar icra olunur.

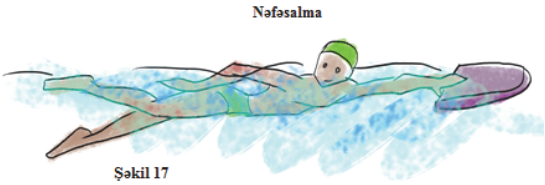
Suda hərəkətli dayaqda təmrinlər

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



Şəkil 16

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



Şəkil 17

Suda dayaqsız təmrinlər.

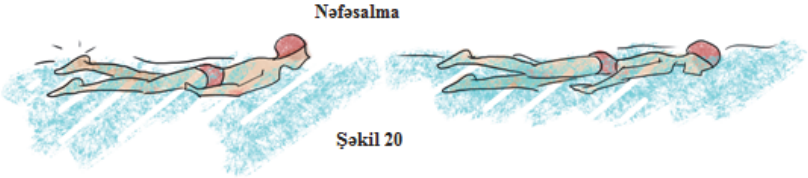
17. Ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, əllər irəlidə. Başın yuxarı qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zaman – nəfəs vermə icra edilir ***(Şəkil 18)***.

Şəkil 18

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

Şəkil 19

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



Şəkil 20

Kroll üsulunda qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

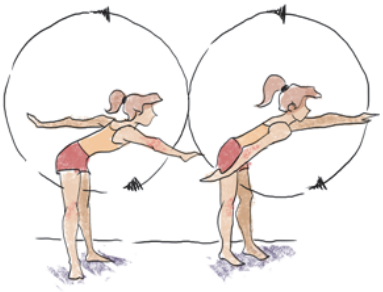
20. Ç.v.- gövdə azacıq irəliyə əyilir. İrəli yıxılma vəziyyətində durmaq; bir əl irəlidəki ayağın dizinə dirənir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində. Kroll üsulu ilə bir əllə hərəkətlərin yamsılanması. Eyni hərəkət əks tərəfə icra olunur.

Metodik göstərişlər.Avarçəkmənin əvvəlində və sonunda qollar düz olmalıdır; irəli düz baxılır; çiyinlər yırğalanır. Avarçəkən əl hərəkəti gövdənin altına, əks ayaq istiqamətinə icra edir və avarçəkmə budun yanında qurtarır.

21. Ç.v.- gövdə azacıq irəliyə əyilir. İrəli yıxılma vəziyyətində durmaq; hər iki əl qabaqda. Kroll üsulunda qolların növbələşdirilmiş hərəkətinin yamsılanması:

avarçəkməni icra edən əl çıxış vəziyyətinə qayıtdıqda, digər əl avarçəkməyə başlayır.

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



Şəkil 21

Suda hərəkətsiz dayaqda təmrinlər.

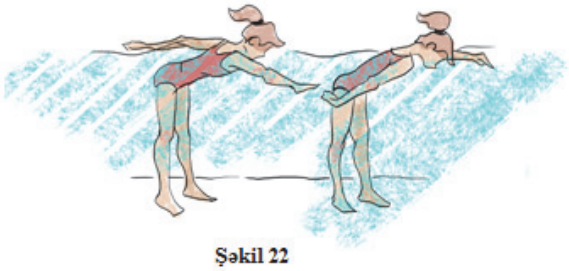
23. Ç.v - hovuzun dibində irəli yıxılma vəziyyətində duraraq; bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dirənir, o biri əl su səthi üzərində avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; çənə su üstündə, baxışlar irəliyə. Kroll üsulu ilə bir əllə (əvvəl sağla, sonra solla) hərəkətlərin yamsılanması. Eyni hərəkət, tənəffüsün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

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

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

Metodik göstərişlər. Məşğul olanlar məlumatlandırılır ki, avarçəkmə əks ayağa doğru diaqonal üzrə, düz qolla gövdə altına icra edilir; çiyinlər su səthindən ayrılmır. Avarçəkmə budun yanında düz qolla bitir. Qolların su üzərində düzgün aparılmasına və suya girişinə diqqət yetirilir.

25. Ç.v. - 22-ci çalışmadakı kimi. Kroll üsulu ilə qolların növbəli hərəkətləri. Tənəffüsün saxlanılması ilə eyni hərəkətlər təkrar icra edilir (üz suya salınmışdır). ***(Şəkil 22)***



Şəkil 22

Hərəkətli dayaqda təmrinlər.

26. Bir əl ilə lövhəni tutaraq, digər əlin hərəkətin ilə üzmə. Təmrinlər tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir. Eyni hərəkət, əllərin vəziyyətini dəyişdirərək yerinə yetirilir.

27. Eyni hərəkət, lövhəni hər iki əllə tutaraq icra edilir. Bir əllə avarçəkmənin icrasından sonra, avarçəkmə digər əllə yerinə yetirilir. Təmrin tənəffüsün saxlanılması şəraitində yerinə yetirilir.

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

Dayaqsız təmrinlər

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

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

Metodik göstərişlər. Nəzarət etmək lazımdır ki, əllərlə avarçəkmələr gövdədən yana yox, yalnız sinə altına icra edilsin. Avarçəkməni bitirib buda əllə toxunmaq, onu saxlamaq və sudan çıxarmaq lazımdır. Bir əllə avarçəkmə zamanı o biri əli gərmək və hərəkət istiqamətinə dartınmaq lazımdır.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

Metodik göstərişlər. Nəfəs almadan sonra, qol suya girmədən əvvəl, üz suya tərəf çevrilir. Nəfəs almaq üçün başın çevrilməsi zamanı qulaq və peysər su səthi üzərində olmalıdır.

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

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

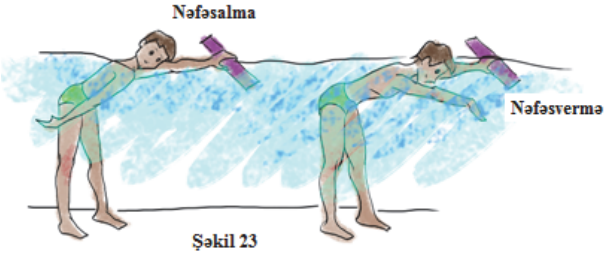
Tipik səhvlər. Nəfəs alma zamanı baş su səthindən ayrılır; "gec" nəfəs alma – qolun su üzərində aparılması zamanı.

Metodik göstərişlər. Nəfəs alma yalnız avarçəkmənin bitmə anında, əl bud yanında olanda icra edilir. Əvvəlcə yaxşı yadda saxlamaq üçün, nəfəs alma anında əli budun yanında saxlamaq olar – bunun üçün avarçəkmənin sonunda əllə buda toxunmaq və onu bu vəziyyətdə tutub saxlamaq zəruridir.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

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

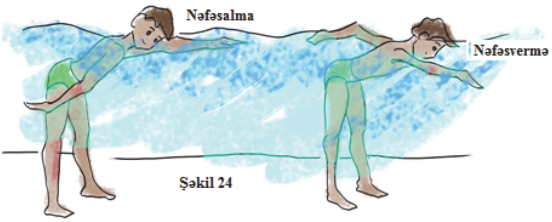
36. Ç.v.- irəli yıxılma vəziyyətində duruş: bir əl qabaqdakı qıçın dizinə dayaq edir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; baş dayaqdakı əl tərəfə çevrilmişdir (yanaq su üzərində qalıb). Sinə üstə krolda olduğu kimi, tənəffüslə uyğunlaşdırmada əllə hərəkətlər. Nəfəs alma üçün başın çevrilməsi işləyən əl tərəfə icra edilir; nəfəs alma, əlin sudan çıxma anında həyata keçirilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, eyni hərəkət icra olunur ***(Şəkil 23)***.



Şəkil 23

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

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



Şəkil 24

Metodik göstərişlər. Nəfəsalma yalnız avarçəkmənin sonunda, əl budun yanında olanda icra edilir. Əvvəlcə, yaxşı yadda saxlamaq üçün ilkin mərhələdə nəfəsalma anında əli budun yanında saxlamaq olar – bunun üçün avarçəkmənin sonunda əllə buda toxunmaq və onu bu vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Avarçəkmə düz əllə üzgüçünün öz altına, əks ayağa doğru diaqonal üzrə icra edilir (nəticədə dirsəkdə bükülmüş qolla avarçəkmə yaranır); çiyinləri sudan ayırmaq lazım deyil.

Hərəkətli dayaqla təmrinlər

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

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

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

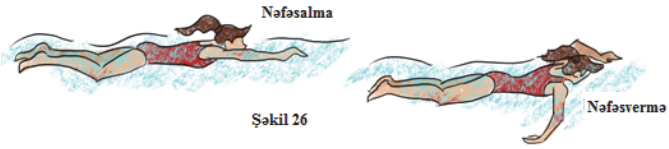
Şəkil 25

Dayaqsız təmrinlər

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

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

44. Tənəffüslə uyğunlaşdıraraq qolların növbəli hərəkətlərinin köməyilə üzmə. Gah bir, gah da digər tərəfə növbələşdirərək nəfəsalma ***(Şəkil 26)***.



Şəkil 26

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

Metodik göstərişlər.Nəfəsalmanı avarçəkmənin sonunda icra etmək. Əvvəl, əllə buda toxunaraq və bu an başı nəfəsalma üçün çevirərək, əli budun yanında saxlamaq. Diqqət etmək lazımdır ki, qollarla avarçəkmələr gövdədən yana deyil, yalnız sinə altına edilsin. Üz suya çevrildikdən dərhal sonra nəfəsvermə icra edilir. Avarçəkmənin sonunda əl buda toxunur, kiçik fasilədən sonra sudan

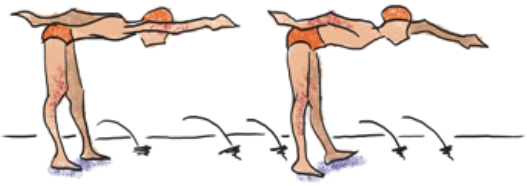
çıxarılır. Bir əl avarçəkdikdə digərini gərginləşdirərək hərəkət istiqamətinə aparmaq.

Hərəkətlərin ümumi ritminin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

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

47. Xırda addımlarla irəliləməklə, eyni hərəkət icra olunur ***(Şəkil 27)***.



Şəkil 27

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

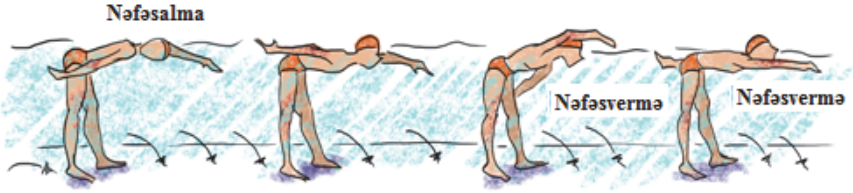
49. Yerində ayaqları yerə vurmaqla, krolla qolların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yamsılanması: əllə bir "avarçəkməyə" üç ayaq vurma.

50. Xırda addımlarla irəliləməklə eyni hərəkət. Nəfəsalma "avarçəkmənin" sonunda sağ və ya sol əlin altına icra edilir.

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

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

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



Şəkil 28

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

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.

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

55. Təmrin tam koordinasiyada icra edilir.

Dayaqsız təmrinlər.

56. Tənəffüsü saxlamaqla sinə üstə krolla üzmə ***(Şəkil 29)***.

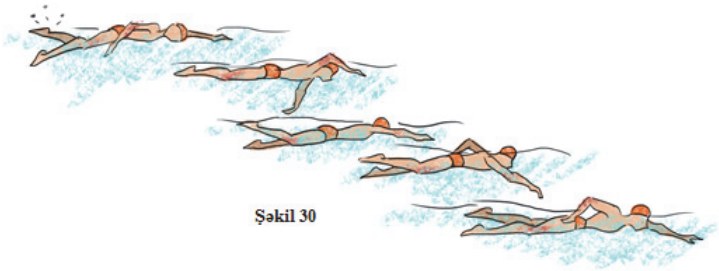
Şəkil 29

57. Tənəffüsü saxlamaqla, ayaqlarla güclü işləməklə, sinə üstə krolla üzmə (hərəkətlərin altı zərbəli uyğunluğunun yaradılması üçün).

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

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

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



Şəkil 30

61. "Üç-üç" tənəffüsü ilə tam koordinasiyada üzmə.

Tipik səhvlər. Nəfəsalma zamanı üzgüçü sinə üstə deyil, böyrü üstə uzanır. Həddindən artıq qısa avarçəkmə və əlin sudan dartılıb çıxarılması; hündürə qaldırılmış baş. Nəfəs almanın icrası zamanı üzgüçü başını çevirmir, onu qaldırır. Ayaqlarla həddindən artıq kəskin hərəkətlər.

Metodik göstərişlər. Qollar və ayaqlarla hərəkətləri tənəffüs ritminə tabe etmək. Bədəni gərilmiş şəkildə tutmaq. Nəfəs almanı yalnız avarçəkmənin sonunda, əl sudan çıxarılan zaman yerinə yetirmək. Nəfəs alma üçün başı qaldırmamaq, çevirmək. Əli sudan budun yanından çıxararaq öz altına avar çəkmək.

Arxa üstə krol üsulu

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

Təmrinlər 1-ci bölmədə göstərilmişdir (bax:şək.1-12).

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

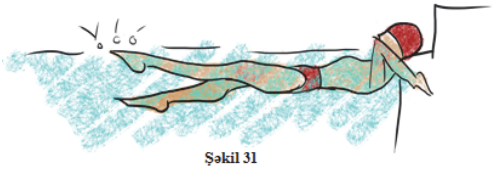
Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

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

2. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə krolla ayaq hərəkətlərinin imitasiyası.

Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz və gərilmiş, ayaq barmaqları balerinada olduğu kimi dartılmış olmalıdır. Quruda təmrinlər düz ayaqlarla icra edilir. Hərəkətlər tez tempdə, pəncələr arasında böyük olmayan holaylanma ilə, buddan icra edilir. Ayaqları döşəmədən çox hündürə qaldırmaq lazım deyil. Məşğul olanlar bu təmrinləri suda edərkən, suyun müqavimətini hiss edirlər; ayaqlar oynaqlarda bükülür və bunun nəticəsində qamçıvari hərəkətlər formalaşır.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər



Şəkil 31

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

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

Metodik göstərişlər. Çanağı yuxarı qaldırmaq: suda oturmamaq, uzanmaq. Təmrinlərin düzgün icrası zamanı pəncələrin hərəkətindən damcılar fəvvarəsi əmələ gəlməlidir. Qıçları diz oynaqlarında bükməmək, dizləri sudan çıxarmamaq.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

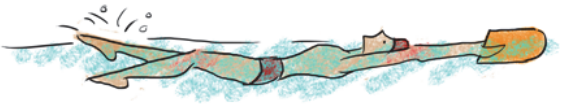
5. Gövdə boyunca uzanmış hər iki əllə lövhəni tutaraq, ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə ***(Şəkil 32)***.

Şəkil 32

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

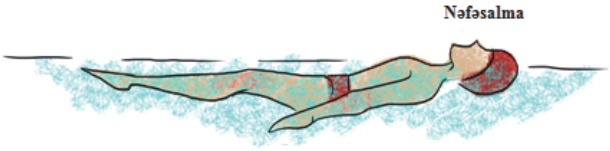
Şəkil 33

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



Şəkil 34

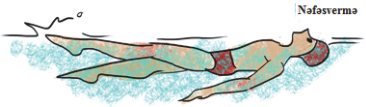
Suda dayaqsız təmrinlər



Şəkil 35

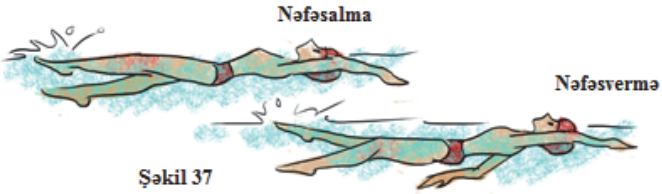
8. Arxa üstə sürüşmələr (əllər gövdə boyunca; sağ əl qabaqda, sol əl gövdə boyunca; sol əl qabaqda, sağ əl gövdə boyunca; hər iki əl irəli uzanmış) ***(Şəkil 35)***.

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



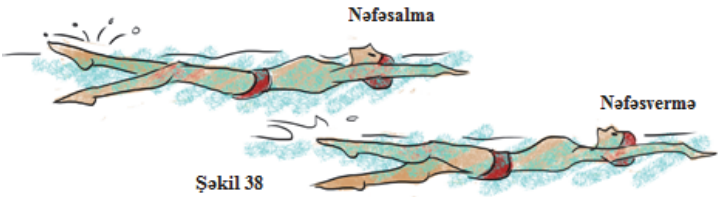
Şəkil 36

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



Şəkil 37

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



Şəkil 38

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

Ayaqlarla hərəkət zamanı dizlər sudan çıxır. Başın dala qatlanması.

Metodik göstərişlər. Suya ehtiyatla uzanmaq, dalmayaraq və onun səthində sürüşmək; çənəni sinəyə sıxmaq, qarını qaldırmaq. Ayaqlarla hərəkətləri, pəncələr arasında böyük olmayan qolaylanma ilə, yüngülcə yerinə yetirmək lazımdır ki, su səthi üzərində ayaq barmaqlarından köpüklü iz qalsın; dizləri sudan qaldırmamaq. Topa vurulan zərbədə olduğu kimi, ayaqları diz oynaqlarından birdən açmaq – onda su səthində pəncədən köpüklü iz əmələ gələcək. Bütün təmrinlər nəfəs almada sərbəst tənəffüslə icra edilir.

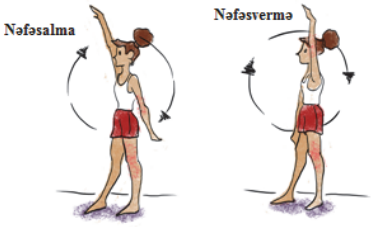
Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

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

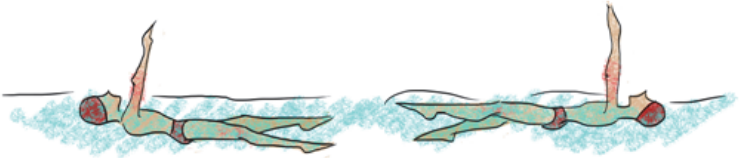
14. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə, eyni hərəkət.



Şəkil 39

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

15. Ç.v.- hovuzun divarına yanakı uzanaraq, ondan bir əllə tutmaq. Sərbəst əllə kroll hərəkətləri. Eyni hərəkət digər əllə icra olunur ***(Şəkil 40)***.


Şəkil 40

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

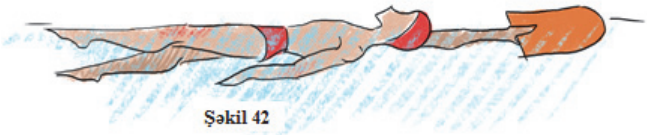
Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

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

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

Şəkil 41

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



Şəkil 42

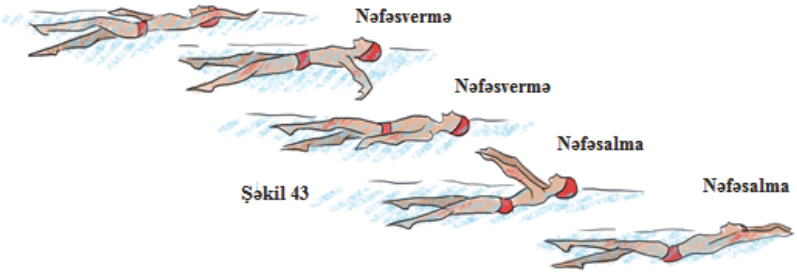
20. Lövhə ayaqlar arasında sıxılır. Qolların eyni vaxtda hərəkəti ilə üzmə. Hərəkətlər avarçəkmənin sonuna yaxın, sürətin artırılması ilə yerinə yetirilir.

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

Suda dayaqsız təmrinlər

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

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



Şəkil 43

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

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

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

Şəkil 44

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

Metodik göstərişlər. Avarçəkməni (su səthindən 10 – 15 sm aralı) düz əllə yandan icra etmək və bud yanında bitirmək. Əl sudan, baş barmağı yuxarı olmaqla çıxmalı, suya isə çeçələ barmaqla girməlidir. Əlin aparılması bazu oynağı üzərindən həyata keçirilir. Ayaqlarla hərəkətləri tez – tez və yüngülcə yerinə yetirmək; avarçəkmədən sonra sürüşmə zamanı əlləri gərilmiş tutmaq və irəli dartınmaq: əlləri çiyin bərabərində suya daxil etmək.

Qollarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

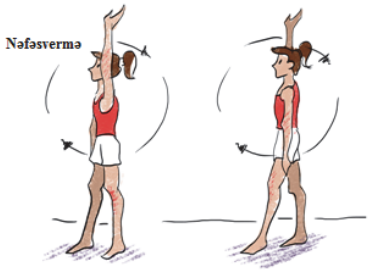
Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün öncəki (12-dən 26-dək) kompleks təmrinlər icra edilir. Tənəffüsə xüsusi diqqət yetirilir. Üzgüçü özü üçün (sağ və ya sol) tənəffüsə uyğunlaşmanı asanlaşdıran qolu müəyyən edir ki. Nəfəsalma - qolun su üzərindən aparılması; nəfəsvermə isə – avarçəkmə zamanı icra edilir.

Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər
Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

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

Şəkil 45



Şəkil 46

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

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

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

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

Suda dayaqsız təmrinlər

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

Şəkil 47

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

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

Metodik göstərişlər. Qolların vəziyyətinin dəyişməsini eyni vaxtda icra etmək. Qolu sudan çiyin hərəkəti ilə çıxarmaq. Avarçəkməni buda qədər yerinə yetirmək. Çıxış vəziyyətdə bir əl irəlidə, o biri əl budun yanında. İrəli uzadılmış qolu gərmək və hərəkət istiqamətinə dartmaq. Ayaqlarla hərəkətləri fasiləsiz yerinə yetirmək.

Brass üsulu

Brassın hərəkət texnikası krolda olduğu kimi, çiyin oynaqlarında yüksək mütəhərrik tələb etmir, lakin bu üsulda baldır-pəncə (arxa tərəfdə olan açma), diz və çanaq-bud oynaqlarında yüksək mütəhərrikliyinin olması zəruridir. Brassçılar

üçün tək bazu oynağının deyil, həm də effektiv üzmə sürətinin təmin edən qıç əzələlərinin güclü olması vacibdir.

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

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

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

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

Şəkil 50

Şəkil 49

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

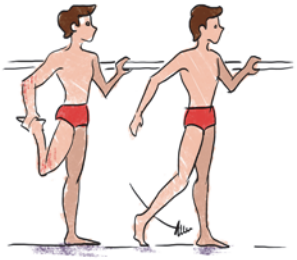
4. Ç.v.- yarı oturuş, əllərlə dizlərdə dayaq. Dizlərin sağa və sola fırlanması. ***(Şəkil 51)***

Şəkil 51

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

Şəkil 52

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



Şəkil 53

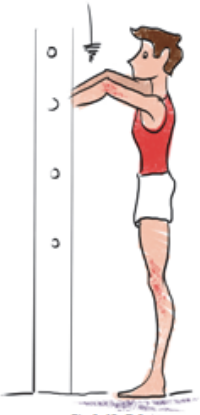
7. Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə, brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər ***(Şəkil 54)***.

Şəkil 54

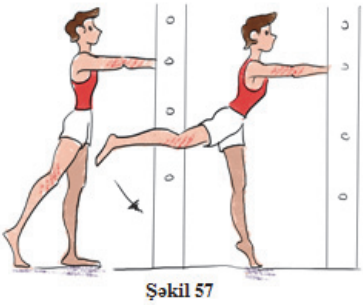
8. Uzanaraq qollarla dayaqda gövdənin maksimal əyilməsi və gərilməsı ***(Şəkil 55)***.

Şəkil 55

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



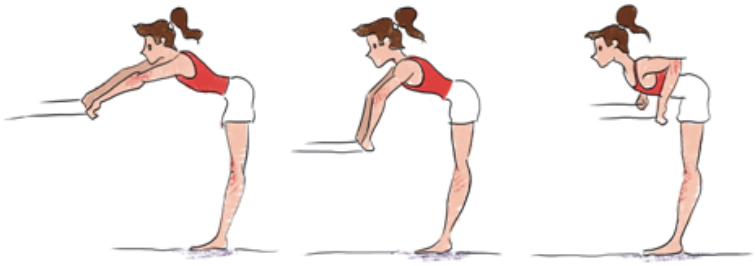
Şəkil 56



Şəkil 57

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

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



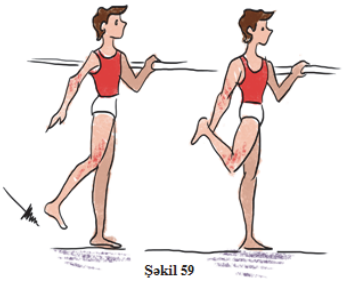
Şəkil 58

12. Yuxarı doğru "start tullanması".

Ayaqlarla hərəkətərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

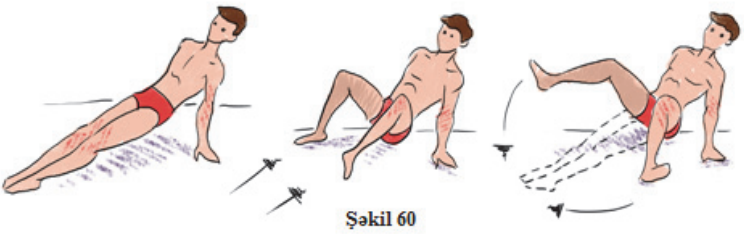
Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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



Şəkil 59

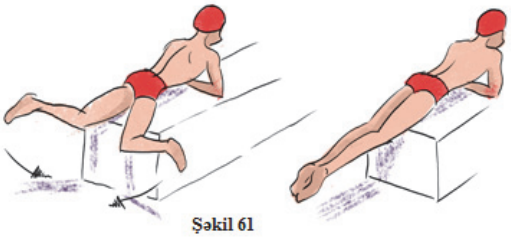
2. Ç.v. - döşəmədə oturaraq, əllərlə arxada dayaq. Brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər: dizləri yanlara döndərərək və pəncələri döşəmə ilə sürüyərək, ayaqları yavaşca çəkib qaldırmaq; ayaq barmaqlarını yanlara döndərmək; təkanı icra etmək, ayaqları birləşdirmək və onları döşəmədə uzatmaq.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



Şəkil 60

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

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



Şəkil 61

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

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

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

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

Şəkil 62

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

Şəkil 63

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

Metodik göstərişlər. Ayaqların dartılması zamanı dizləri yanlara, çiyin bərabərindən çox aralamamaq. "Ayaq barmaqları yanlara" vəziyyətini müəyyən edərək ayaqlarla təkandan əvvəl ara vermək. Təkandan sonra, ayaqlar səthə çıxmadan onların çəkib dartılmasına başlamamaq. Ayaqlarla təkanı vahid bitişik hərəkətlə icra etmək; təkandan sonra uzun fasilə saxlamaq ("sürüşmə" üçün vaxt) və ayaqlar batmasın deyə, sağrıları və budun arxa səthinin əzələlərini gərmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

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

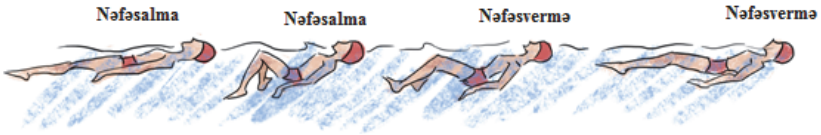
10. İrəli uzanmış əllərdə lövhəni tutaraq ayaq hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

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

Şəkil 64

Dayaqsız təmrinlər

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



Şəkil 65

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

Şəkil 66

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

Şəkil 67

15. Eyni hərəkət, qollar irəliyə uzadılmışdır.

Tipik səhvlər. Fasilə zamanı ayaqlar batır. Ayaqların dartılması və ayaqlarla təkan eyni sürətlə icra edilir. Təkandan sonra ayaqlar bir yerdə birləşmir.

Metodik göstərişlər. Ayaqların sürüşmə zamanı batmaması üçün, ayaqlarla təkandan sonra sağrıların və budun arxa səthinin əzələlərini gərmək. Ayaqların çəkilməsini yavaş və yumşaqlıqla icra etmək. Ayaq barmaqlarını yanlara tez və enerjili döndərmək. Ayaqlarla təkanı güclü, lakin yumşaqlıqla ayaqların birləşməsinədək yerinə yetirmək. Arxa üstə üzmədə dizlər sudan görünməməlidir.

Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

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

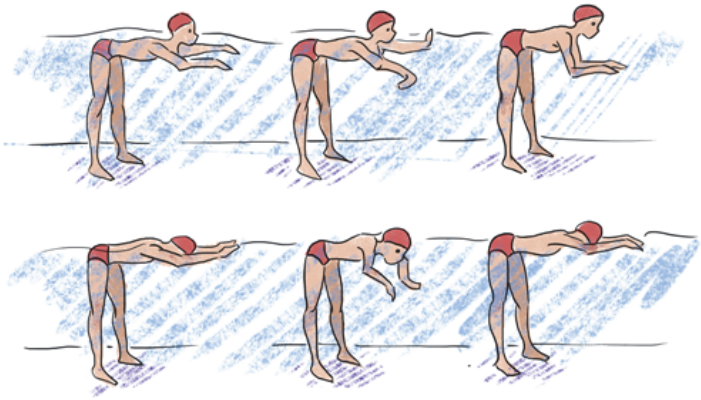
Quruda yamsılayıcı təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasına diqqət yetirmək lazımdır: nəfəs alma və nəfəs vermə sürətləndirilmiş olmalıdır ki, müəllim onların icra etmə müddətini görsün və eşitsin.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.
Quruda yamsılayıcı təmrinlər.

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

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

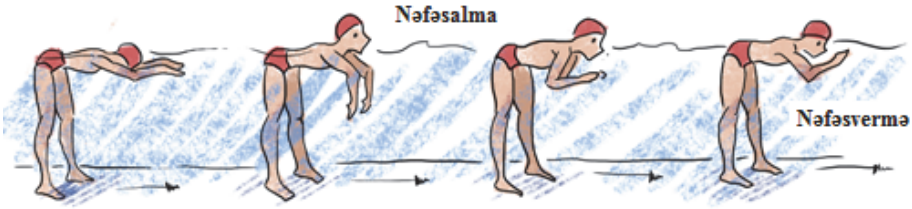
17. Ç.v.- hovuzun dibində irəli əyilmədə dayanaraq ayaqlar çiyin bərabərində, qollar irəli uzadılmışdır; çiyinlər və çənə su üstündə. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmələr (əvvəl qaldırılmış başla, sonra üzü suya salaraq) ***(Şəkil 68)***.



Şəkil 68

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

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



Şəkil 69

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

Metodik göstərişlər.Avarçəkmənin icrasında qollar arasındakı bucaq 90º – dən artıq olmamalıdır. Çiyinləri və çənəni su səthindən ayırmamaq. "Qollar irəlidə" vəziyyətində ara vermək. Avarçəkmənin sonunda dirsəkləri cəld "yığışdırmaq" – onları aşağı salmaq və gövdəyə sıxmaq, sonra qolları irəli uzatmaq.

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

Şəkil 70

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

Şəkil 71

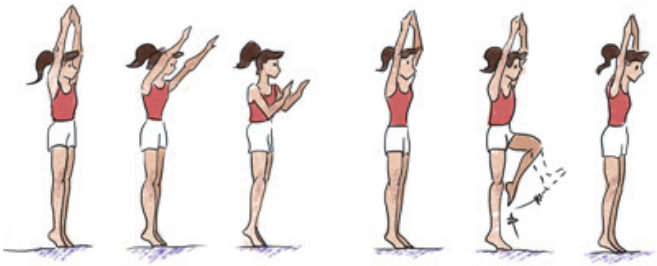
21. Tənəffüsün saxlanılması ilə eyni hərəkət.

Qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün, tənəffüsün qollarla avarçəkməsi ilə uyğunlaşdırılmasının üstünlüyü ilə, təmrinlərin öncəki kompleksi (12-dən 17-dək) yerinə yetirilir. Brassda nəfəs alma, qollarla avarçəkmənin bitməsi zamanı ("gec" nəfəs alma), nəfəs vermə – qolların irəli çıxarılması və sürüşmə zamanı icra olunur.

Hərəkətlərin ümumi uyğunluğun öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılama təmrinləri.

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



Şəkil 72

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

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

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

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

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

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

Suda dayaqsız təmrinlər

27. Tənəffüsün saxlanılmasında tam koordinasiyada üzmə ***(Şəkil 73)***.

Şəkil 73

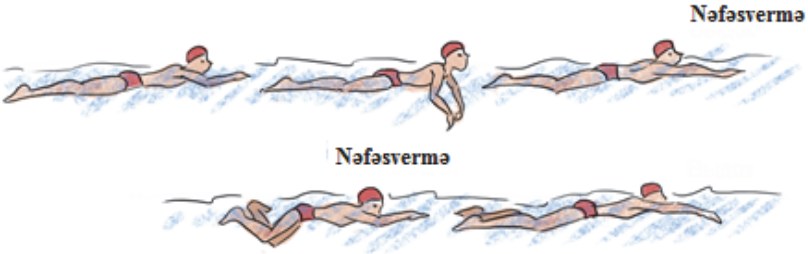
28. Hərəkətlər ayrılıqda koordinasiyası ilə üzmə (qollar avarçəkməni bitirəndə və irəli uzananda, ayaqlar dartılmanı və təkanı başlayır); tənəffüs hərəkətin 1-2 dövründən bir.

29. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla qısaldılmış avarçəkmə ilə üzmə ***(Şəkil 74)***.

Şəkil 74

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

31. "Gec" nəfəs alma ilə eyni hərəkət.



Şəkil 75

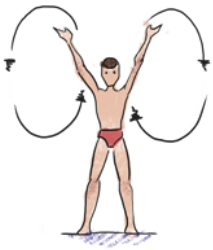
Batterflyay (delfin) üsulu

Batterflyay üsulu ilə üzmə texnikası çiyin, baldır-pəncə (rəncəaltı bükülmə) oynaqlarındakı və onurğanın mütəhərrikliyi ilə yanaşı, həm də çiyin qurşağı, gövdə və ayaq əzələlərinin yüksək qüvvə hazırlığını tələb edir.

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

Kompleks təmrinlərin başlanğıcından əvvəl yeriş, tullanmalar, əyilmələr, oturub-qalxma, dayaqda qolların bükülüb açılması hərəkətləri yerinə yetirilir.

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



Şəkil 76

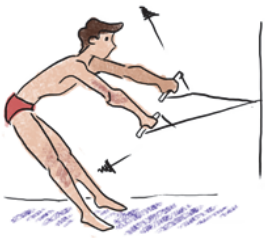
Şəkil 77

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

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

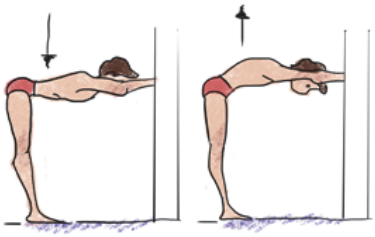
Şəkil 78

4. Batterflyay ilə üzmədə olduğu kimi, rezin amortizatorların dartılması ilə qollarla eyni vaxtlı hərəkətlər ***(Şəkil 79)***.



Şəkil 79

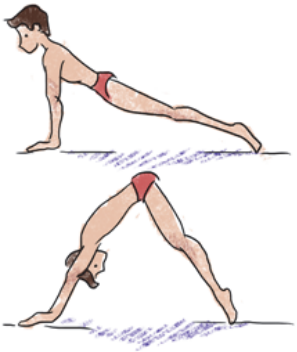
5. Ç.v.- gimnastika divarının yanında duruş, əyilmədə əllərlə pilləyə dayaq. Gövdənin irəliyə doğru yığılıb-açılması hərəkətləri ***(Şəkil 80)***.



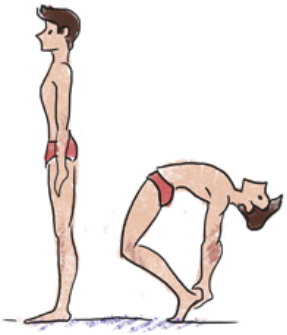
Şəkil 80

6. Uzanaraq dayaqda gərilmiş, müxtəlif variantlarda “dalğa” ***(Şəkil 81)***.

7. Ç.v.- ə.d., əllər aşağı salınıb. Barmaqlarla dabanlara toxunmağa çalışaraq maksimal dərəcədə arxaya əyilmək ***(Şəkil 82)***.



Şəkil 81

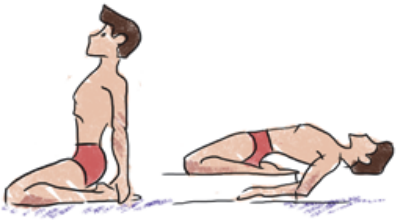


Şəkil 82

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

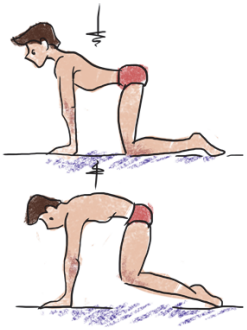
9. Ç.v.- dabanlar üstə oturuş (ayaq barmaqları dartılıb). Arxaya əyilmək və kürək üzərinə uzanmaq ***(Şəkil 84)***.

Şəkil 83



Şəkil 84

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



Şəkil 85

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

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

Şəkil 86

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- hovuz dibində duraraq, çiyin səviyyəsində düz əllərlə divara dayaq etmək. Gövdənin maksimal amplitudalı gərilməsi və əyilməsi. Təmrinin icrası zamanı qolları əyməmək.

2. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, əllər yuxarıda. Gövdə ilə dalğavari hərəkətlər. Çiyinlər yırğalanmamalıdır.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlərr

3. Hovuz yanında 1-ci təmrini yerinə yetirmək.

4. 2-ci təmrini yerinə yetirmək.

5. Ç.v.- hovuz divarından əllərlə tutaraq, uzanmaq. Delfinlə ayaq hərəkətləri.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

6. İrəli dartılmış əllərdə lövhəni tutaraq sinə üstə vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

7. Böyrü üstə (lövhə yuxarıdakı əllə gövdəyə sıxılıb, aşağıdakı əl qabaqda) vəziyyətdə tənəffüsün saxlanılmasında ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Suda dayaqsız təmrinlər

8. Tənəffüsün saxlanılmasında sinə üstə (əllər qabaqda) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

9. Qollar gövdə boyunca, eyni hərəkət.

10. Tənəffüsün saxlanılmasında böyrü üstə (yuxarıdakı əl gövdə boyunca, aşağıdakı əl qabaqda) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

11. Arxa üstə (qollar gövdə boyunca) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; sərbəst tənəffüs.

Metodik göstərişlər. Ayaq barmaqlarını geri çəkmək, pəncələri isə içəri çevirmək lazımdır. Diz oynaqlarında bükülmə mülayim olmalıdır, hərəkət buddan başlanır. Lövhə ilə üzmədə çiyinləri suyun səviyyəsində saxlamaq lazımdır (ovuclarla lövhəyə təzyiq etmək olmaz, yoxsa səylər irəliləməyə deyil, bazu oynağının yırğalanmasına sərf ediləcəkdir). Hərəkətdə tək ayaqların deyil, həm də gövdənin iştirak etməsi vacibdir.

Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlərin öncəki kompleksi (1-dən 11-yə qədər), düzgün tənəffüsü nəzərə çapdıraraq, yerinə yetirilir. Batterflyayda (delfində) nəfəs alma ayaqlarla yuxarıdan-aşağıya işlək zərbə zamanı, nəfəs vermə isə – zərbə üçün ayaqların çıxış vəziyyətinə çıxarılması zamanı icra edilir. Batterflyayda (delfində) hərəkətlər ikizərbəli koordinasiya olduğu üçün, ayaqlarla işləmədə hər ikinci zərbə zamanı nəfəs verməyi öyrənmək lazımdır.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

12. Ç.v.- hovuz divarının önündə irəli əyilmədə duraraq. Avarçəkmə üçün çıxış vəzziyyətə, əllərin divara möhkəm qoyuluşu ilə, delfinlə üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər.

13. Əllərin divara qoyuluşu olmadan eyni hərəkət.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

14. Ç.v.- hovuzun divarı önündə irəli əyilmədə duraraq (çənə su səthinin üzərində). Əllərin divara möhkəm qoyuluşu ilə, delfinlə üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər.

15. Əllərin divara qoyuluşu olmadan eyni hərəkət (çənə və çiyinlər su səthinin üzərində).

16. Tənəffüsün saxlanılmasında üzü suya salaraq, 15-ci təmrini yerinə yetirmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.

17. Hovuzun dibi ilə hərəkət etməklə 15-ci təmrini yerinə yetirmək.

18. Hovuz dibi ilə hərəkət etməklə tənəffüsün saxlanılmasında 16-cı təmrini yerinə yetirmək.

19. Ayaqlar arasında lövhə ilə, tənəffüsün saxlanılmasında qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Suda dayaqsız təmrinlər

20. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Metodik göstərişlər. Nəzarət etmək lazımdır ki, qollarla avarçəkmə qısa olmasın. Avarçəkmənin sonunda qollar tamamilə açılmalıdır. Qollar suya çiyin bərabərində daxil olmalıdır. Qollarla avarçəkmə zaman dirsəklər geriyə deyil, yanlara baxmalıdır.

Tənəffüsün və qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün, qollarla avarçəkmənin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasını nəzərə çapdıraraq, çalışmaların

öncəki kompleksi (12-dən 20-yə qədər) yerinə yetirilir. Batterflyayda nəfəs alma avarçəkmənin sonunda, nəfəs vermə isə, avarçəkmə zamanı icra olunur.

Metodik göstərişlər. Nəfəs almadan sonra üzgüçü üzünü cəld suya salmalıdır. Bu, suyun qarşıdan göstərdiyi müqaviməti artırmadan, bədənin üfüqi vəziyyətini qorumağa imkan verir.

Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılama təmrinlər

21. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, qollar yuxarıda. Qollarla avarçəkmənin əvvəlində iki ayaq vurma ilə batterflyayla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

22. Ç.v.- eyni hərəkət. Qollar çıxış vəziyyətinə qayıdanda, çanaqla iki hərəkətin icrası ilə qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda uyğunluğu.

23. Ç.v.- eyni hərəkət. Qollarla avarçəkmənin əvvəlində və sonunda – iki ayaq vurma ilə, batterflyayla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin bir yerdə koordinasiyası.

24. Ç.v.- eyni hərəkət. Çanaqla iki hərəkətin: biri – avarçəkmənin əvvəlində, ikincisi – sonunda, icrası ilə qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin bir yerdə koordinasiyası.

Metodik göstərişlər.Əvvəl təmrinlər sərbəst tənəffüs ilə (qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin düzgün uyğunlaşdırılması nəzərə çapdıraraq), sonra qollarla avarçəkmənin sonunda nəfəs almanın icrası ilə yerinə yetirilir.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

25-28. Hovuzun dibində duraraq 21-24-cü çalışmaları yerinə yetirmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

29. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətində olan ikinciləri belindən tutur və irəliləyirlər. İkinci nömrələr tam koordinasiyada hərəkətləri icra edirlər. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

Suda dayaqsız təmrinlər

30. Tənəffüsün saxlanılması ilə ikizərbəli delfinlə üzmə; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

31. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada eyni hərəkət; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

32. Tənəffüsün saxlanılması ilə bir yerdə ikizərbəli delfinlə üzmə.

33. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada eyni hərəkət: əvvəl – 2-3 silsilədə bir nəfəsalma, sonra – hərəkətlərin hər silsiləsində.

Startların icra texnikası

Start tullanmanın öyrənilməsi üçün təmrinlər

Start tullanmanın öyrənilməsinə yaxın üzgüçülər suya təlim tullanmalarının icrası texnikasına yiyələnmiş olmalıdırlar (bax: 9-cu fəsilə). Startın mənimsənməsi quruda keçirilən təmrinlərdən başlanır.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

2. Start üçün çıxış vəziyyətdən eyni hərəkət.

3. Start üçün çıxış vəziyyəti almaq (ayaqlar pəncə bərabərində). Ayaqları diz oynaqlarında bükmək, irəli əyilmək, qolları aşağı salmaq və onlarla irəli-yuxarı qolaylanma icra etmək. Ayaqlarla itələnmək və yuxarı tullanmanı icra etmək; qolları qabaqda eyni vaxtda birləşdirmək və başı qollar altına "yığışdırmaq". Bir neçə dəfə təkrarlamaq.

4. Müəllimin əmri ilə startı yerinə yetirmək.

Suda hərəkətlər

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

6. Hovuzun kənarından start tullanmanı icra etmək.

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

Şəkil 87

8. Müəllimin əmri ilə start tullanmanı icra etmək.

Sudan startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.

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

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

Suda təmrinlər

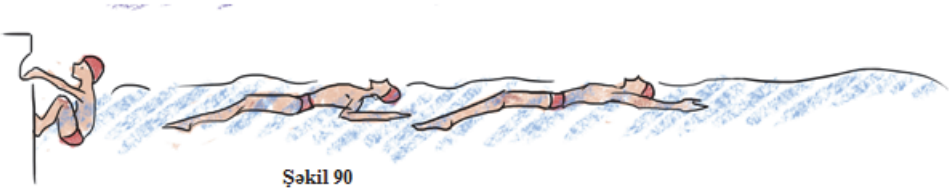
2. Köpük üçün olan təknəciyin kənarından və ya kənardan düz əllərlə yapışaraq qruplaşma vəziyyətini almaq və ayaqları hovuz divarına qoymaq. Sonra su altında qolları irəli çıxartmaq, divardan ayaqlarla itələnmək və arxa üstə sürüşməni icra etmək ***(Şəkil 88)***.

Şəkil 88

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

Şəkil 89

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



Şəkil 90

Dönmələrin icrası texnikası.

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

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

Sinə üstə krolda açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

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

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

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

3. Divara sağ addımdan əlin qoyuluşu ilə eyni hərəkət.

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

Suda təmrinlər

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

Arxa üstə krolda açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

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

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

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

Suda təmrinlər

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

Brassda və batterflyaydə "kəfkirvari" dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

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

2. Ç.v.- üzü divara tərəf duraraq (bir addım məsafəsində), ona hər iki ovucla dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, qolları bükmək və çiyinləri irəli

vermək; sonra başla, çiyinlərlə eynivaxtlı hərəkətlə və ayağın dönmə lövhəsinə qoyuluşu ilə divardan əllərlə itələnmək. Divardan gövdənin yuxarı hissəsi ilə hərəkətlə üzgüçü sağ ayağını divara qoyur, yəni, sanki kəfkirin hərəkətini yerinə yetirir.

3. Eyni hərəkət, lakin əllərin addımla qoyuluşu ilə.

4.“Dönmə lövhəsinə” “üzərək yaxınlaşma” ilə eyni hərəkət (qollarla avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılanması ilə 3-4 addım atmaq).

Suda təmrinlər

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

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

Quruda (zalda) yamsılayıcı təmrinlər (Şəkil 91)

1. Qruplaşmada döşək üzərində irəli mayallaq aşma.

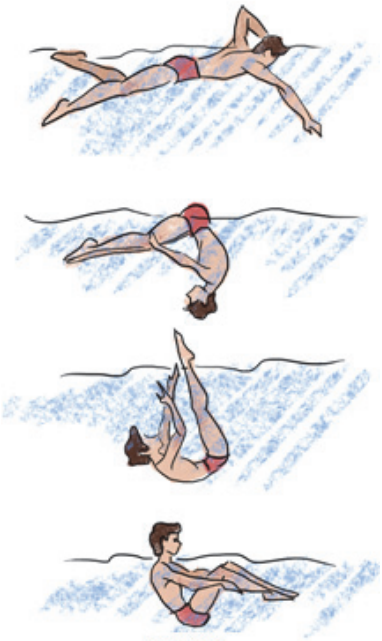
2. Qruplaşmada sonradan böyrü üstə düşmə ilə döşək üzərində irəli mayallaq aşma.

Suda təmrinlər

3. Su səthində irəli mayallaq aşma.

4. Ayırıcı üzgüçülük zolağı üzərindən irəli mayallaq aşma.

5. Sinə üstə üzmədə, arxa üstə vəziyyətə çıxmaqla və üzmənin əks tərəfə davam etdirilməsi ilə mayallaq aşma



Şəkil 91

Üzgüçülüyün idman üsullarının texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün təmrinlər

Sinə üstə krol

1. Əllərin müxtəlif vəziyyətləri ilə (iki əl qabaqda; bir əl qabaqda, o biri əl bud yanında; hər iki əl budun yanında; hər iki əl belin arxasında “qıfıl” şəklində) ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının, müvazinətin və tənəffüsün təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Böyrü üstə vəziyyətdə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə: aşağıdakı qol (ovuc aşağı olmaqla) irəli dartılmış, yuxarıdakı qol bud yanında; baş aşağıdakı qol tərəfə çevrilmişdir (qulaq çiyinə sıxılıb).

Ayaqlarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

3. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə, hərəkətlərin müxtəlif sürəti və tempi ilə üzmə.

Müxtəlif sürətli ayaq hərəkətlərinin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Krol üsulu ilə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə (10-15 m) uzunluğa başvurma; qollar irəli dartılmışdır. Bədənin vəziyyətinə (bədən dartılmış, beldə əyilmə olmadan – axarlı vəziyyət), ayaqlarla yavaş amplituda ilə gərgin fasiləsiz işə nəzarət etmək lazımdır.

Bədənin axarlı vəziyyətinin, suyun altında oriyentiri, iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsini mənimsəmək üçün istifadə edilir.

5. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; ayaqlar dartılıb və adətən (suda bədən müvazinətinin yüngülləşdirilməsi üçün) qaravulla saxlanılır; kürəkciklər tətbiq edilir.Enerjili qüvvəli avarçəkmənin təşkili üçün istifadə edilir.

6. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Tapşırıq: qolun aparılması zaman əllə qoltuğa toxunmaq: bu zaman dirsək nəzərə çapdırılacaq dərəcədə hündür vəziyyətdə olmalıdır.

Qolların su üzərindən aparılması texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

7. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Tapşırıq: avarçəkmənin sonunda barmaqlarla buda toxunmaq. Bədənin düz vəziyyətinə, uzun qüvvəli avarçəkməyə, qollarla hərəkətlərin optimal uyğunlaşdırılmasına, dirsəyin hündür vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır.

Uzun avarçəkmənin, bədənin vəziyyətinin və müvazinətin və təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl irəli dartılıb) avarçəkmələrinköməyi ilə üzmə; nəfəs alma avarçəkən əl tərəfə edilir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə və ayaqlarla ritmik fasiləsiz hərəkətlərlə uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir.

9. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl bud yanında) avarçəkmələrin köməyi ilə üzmə; nəfəs alma bud yanında olan əl və ya avarçəkən əl tərəfə edilir.

Avarçəkmənin axınsız cəld başlanğıcının və qısa nəfəs almanın avarçəkmə ilə uyğunlaşdırmanın mənimsənməsi üçün istifadə edilir.

10. “Dəyişmə” ilə üzmə; sağ əl irəli uzanıb, sol əl isə 3 avarçəkmə icra edir. Üçüncü avarçəkmənin bitmə anında sağ əl hərəkətə başlayır və öz növbəsində, 3 avarçəkmə icra edir. Sol əl su üzərindən aparılmanı bitirdikdən sonra irəli uzanır. “Dəyişmə” anında avarçəkmələrin növbəti seriyasını başlayan əl aparıcı olmalıdır.

Qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir (avarçəkmənin bir əldən digər ələ ötürülməsi).

11. Öncəki təmrin kimi, həmin şey, lakin bir əllə avarçəkmələrin icrası zamanı o biri əl budun yanında olur. Nəfəs alma bud yanında olan əl tərəfə yerinə yetirilir.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. “Keçirilmədə” üzmə: bir əl irəli uzanıb, o biri əl budun yanında; ayaqlar fasiləsiz hərəkətləri icra edir. Ayaqlarla 6-8 zərbədən sonra bud yanındakı əl tərəfə nəfəs alma icra edilir; sonra biri əlin su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda, o biri əllə uzun avar çəkmək. Digər tərəfə nəfəs almadan sonra yenidən qolların vəziyyətinin dəyişməsi baş verir. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlər zamanı hərəkəti birinci avarcəkən əlin başlamasına nəzarət etmək. Qolun su üzərindən aparılması o biri qolun avarçəkməsi ilə vahid ritmdə yerinə yetirilməlidir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yüngülləşdirilmiş şəraitdə təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. “Qollar irəli uzanmış” (əllər birləşdirilmiş) vəziyyətindən sağ və sol qolla növbəli avarçəkmələr. Üzgüçünün irəli uzanmış qol tərəfə böyrü üstə cevrilməməsinə və buda qədər uzun avarçəkməni yerinə yetirməsinə nəzarət etmək. Uzun qüvvəli avarçəkmə texnikasının təkmilləşdirilməsi və addımın uzunluğunun artırılması üçün istifadə edilir.

14. Başı su üzərində azacıq qaldıraraq tam koordinasiyada üzmə. Nəfəs alma üçün başı yana çevrmədən, 4-8 sikldən bir tənəffüs. Dirsəyin yüksək vəziyyətinə və qollarla fasiləsiz avarçəkmələrə nəzarət etmək lazımdır.

Yüksək templi üzmənin və avarçəkmənin axınsız başlanğıcının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Arxa üstə krol

1. Əllərin müxtəlif vəziyyətləri (iki əl qabaqda, ovuclar yuxarı olmaqla pəncələr bir-birinin üstündə; bir əl qabaqda, o biri əl bud yanında; hər iki əl bud yanında; hər iki əl kürək arxasında “qıfıl” vəziyyətində) ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və müvazinətin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: bir qol irəli uzanıb, o bir qol bud yanında. Üzgüçü havada eyni vaxtlı qarşılanan qolaylama hərəkətləri ilə qolların vəziyyətini dəyişir, dəyişmələr arasında kiçik fasilələr edir.

Ayaqlarla hərəkətlər texnikasının və müvazinətin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

3. Böyrü üstə vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; aşağıdakı əl irəli uzanmış (ovuc aşağı olmaqla); yuxarıdakı əl bud yanında.

Ayaqlarla hərəkətlərin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Arxa üstə vəziyyətdə ayaqlarla krol hərəkətləri və qolların müxtəlif vəziyyəti ilə uzunluğa baş vurma. Bədənin vəziyyətinə, ayaqlarla mülayim amplituda ilə fasiləsiz, ritmik şəkildə fəal işləməyə nəzarət etmək. Kürəyin, qarnın, çiyin qurşağının əzələləri boşadılmış olmalıdır.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının, suda oriyentiri, bədənin axarlı vəziyyətini və həmçinin iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

5. Qollarla hərəkətərin köməyi ilə üzmə; ayaqlar boşaldılmiş və dartılmış, onlar adətən (suda bədən müvazinətinin yüngülləşdirilməsi üçün) qaravulla dəstəklənir; kürəkciklər tətbiq edilir.

6. Budlara qədər hər iki qolla nəzərə çapdırılacaq dərəcədə uzun avarçəkmə ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Avarçəkmənin sonunda əllərlə və çiyin önü ilə fəal çarpaz hərəkətin məşq edilməsi üçün istifadə edilir.

7. Hər iki qolla eyni vaxtda avarçəkmələrlə üzmə; ayaqlar krol və ya delfin üsulu ilə işləyir.

Qollarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Tam koordinasiyada üzmə. Bədənin hündür və düz vəziyyətinə, uzununa oxa nisbətən gövdənin optimal əyilməsinə, uzun qüvvəli avarçəkilməsinə, qollarla hərəkətlərin optimal uyğunlaşdırılmasına, dirsəyin hündür vəziyyətinə nəzarət etmək.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə və ayaqlarla ritmik fasiləsiz hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir.

9. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl bud yanında) avarçəkmələrin köməyi ilə üzmə; nəfəs alma – bud yanında olan əl tərəfə və ya avarçəkən əl tərəfə.

Axınsız avarçəkmənin cəld başlanğıcının və qısa nəfəs almanın avarçəkmə ilə uyğunlaşdırılmasının mənimsənilməsi üçün istifadə edilir.

10. “Dəyişmə” ilə üzmə; sağ əl irəli uzanıb, sol əl isə 3 avarçəkmə yerinə yetirir. Üçüncü avarçəkmənin bitmə anında sağ əl hərəkəti başlayır və öz növbəsində 3 avarçəkməni icra edir. Su üzərində aparma bitdikdən sonra, sol qol irəli uzanır. “Dəyişmə” anında avarçəkmənin növbəti seriyasını başlayan qol, aparıcı olmalıdır.

Qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir (avarçəkmənin bir əldən o biri ələ ötürülməsi).

11. Öncəki təmrin kimi, həmin şey, lakin bir əllə avarçəkmələrin icrası zaman o biri əl budun yanında olur. Nəfəs alma buda sıxılmış əl tərəfə icra edilir.

Qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. “Keçirilmə”də üzmə: bir əl irəli uzanıb, o biri əl budun yanında; ayaqlar fasiləsiz hərəkətlər yerinə yetirir. Ayaqlarla 6-8 zərbədən sonra bud yanında olan əl tərəfə nəfəs alma icra edilir, sonra irəli uzanmış qolla o biri qolun su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda, uzun avarçəkmə. Digər tərəfə nəfəs almadan sonra yenidən qolların vəziyyətinin dəyişməsi baş verir. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlər zamanı, hərəkəti avarçəkən qolun birinci başlamasına nəzarət etmək. Qolun su üzərindən aparılması o biri qolun avarçəkməsi ilə bir tempdə icra edilməlidir.

Altızərbəli krolda və hər iki tərəfə tənəffüsdə hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. “Qollar irəli uzanmış” vəziyyətindən sağ və sol əllə növbəli avarçəkmələr (əllər birləşdirilmişdir). Üzgüçünün böyrü üstə irəli uzadılmış qol tərəfə çevrilməməsinə və buda qədər uzun avarçəkməni icra etməsinə nəzarət etmək.

Uzun qüvvəli avarçəkmənin və addımın uzunluğunun artmasının texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

14. Başı su səthi üzərindən bir qədər qaldıraraq tam koordinasiyada üzmə. Tənəffüs 4-8 tsikldən bir, başı nəfəs alan tərəfə döndərməməklə icra edilir. Dirsəyin hündür vəziyyətinə və qollarla fasiləsiz avarçəkmələrə nəzarət etmək.

Avarçəkmənin yüksək tempi və axınsız başlanğıcı ilə üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Brass

1. Suda şaquli vəziyyəti alaraq (ayaqlarla dibə dayaq etmədən, əllər baş arxasında), brassla fasiləsiz ayaq hərəkətlərinin hesabına sudan mümkün qədər daha hündürə qalxmaq.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və dartma qüvvənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin üzgüçü yavaş-yavaş irəliləyir və tədricən üfüqi vəziyyət alır.

Ayaqlarla qüvvəli avarçəkmənin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

3. Ayaqlarla fasiləsiz və geniş olmayan hərəkətlərin köməyi ilə üzmə (qollar budların yanında, çənə su səthinin üzərində).

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Öncəki çalışma kim, həmin şey, lakin qollar irəli uzadılmışdır.

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

5. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

Ayaqlarla hərəkətlər texnikasının və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

6. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə (lövhə ilə) məsafə kəsiyində daha az avarçəkmə sayı ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkətlərin effektivliyinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

7. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə 10 m-ə baş vurma, qollar irəli uzadılmışdır.

Hərəkətlərin qənaətliliyinin, bədənin axarlı vəziyyətinin və həmçinin su altında oriyentirin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Qollarla brassla fasiləsiz hərəkətlərin və ayaqlarla delfinlə hərəkətlərin köməyi ilə axınsız təkzərbəli delfin ritmində üzmə. Pəncələrin aşağıya doğru hərəkətləri, qolların və çiyin qurşağının yüngül şəkildə irəli yönəldilməsi və qollarla avarçəkmənin başlanğıcı ilə üst-üstə düşür.

Qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

9. Tənəffüs ilə uyğunlaşmada, öncəki təmrin kimi (nəfəs almanın vaxtı-vaxtında icrasına diqqəti nəzərə çapdıraraq), həmin şey.

Tənəffüsün və qollarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

10. Qollarla brassla axınsız hərəkətlərin köməyi ilə (ayaqlar arasında lövhə ilə) üzmə.

Qollarla brassla axınsız hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

11. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin lövhəsiz.

Brassda qollarla axınsız hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. Tam koordinasiyada üzmə, onu başvurma ilə növbələşdirərək (2-3 sikl).

Müvazinətin və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin başvurma zamanı budlara qədər uzun avarçəkmə tətbiq edilir.

Qollarla avarçəkmənin gücünün təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

14. Tam koordinasiyada və uzun avarçəkmə ilə 10 m-ə başvurma.

Qollarla avarçəkmənin gücünün və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

15. Brassın axınsız 2-3 tsiklinin, delfinlə qollar və ayaqlarla hərəkətlərin 2-3 tsiklinin növbələşməsi ilə üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

16. Qollarla iki avarçəkmənin ayaqlarla bir avarçəkmə ilə uyğunlaşdırılmasında üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

17. Qollarla bir avarçəkmənin ayaqlarla iki avarçəkmə ilə uyğunlaşdırmasında üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

18. Ayaqların qəsdən qısaldılmış hərəkətləri ilə üzmə, hərəkətlər dizlərdən yerinə yetirilir.

Ayaqlarla məhdud iş texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

19. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin adi brassa keçməklə.

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

20. Avarçəkmələrin daha az miqdarı ilə üzmə.

Hərəkətlər texnikasının effektivliyinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

21. Qollarla və ayaqlarla xüsusilə böyük hucum bucağı ilə avarçəkmə hərəkətlərinin (bir yerdə uyğunluğu), demək olar ki, eynivaxtlı icrası ilə üzmə.

Qollar və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

22. Sürətləndirmə və qollar və ayaqlarla hərəkətlərin ardıcıl uyğunlaşdırılmasından onların bir yerdə uyğunlaşdırılmasına keçidi ilə tam koordinasiyada üzmə.

Müxtəlif sürətlə brassla üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Batterflyay (delfin)

1. Qolların müxtəlif vəziyyətləri (hər ikisi irəlidə; biri irəlidə, o birisi bud yanında; hər ikisi bud yanında) ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə sinə üstə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin arxa üstə üzmədə .

Ayaqlarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi və çiyinlərin artıq yırğalanmasının aradan qaldırılması üçün istifadə edilir.

3. Sağ və sol böyrü üstə delfinlə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə: aşağıdakı qol irəli uzanıb, üstdəki qol bud yanında.

Bütöv gövdənin aktiv iştirakı ilə ayaqlarla fəal dalğavari hərəkətlərin və həmçinin bədənin axarlı vəziyyətinin təşkili üçün istifadə edilir.

4. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: qollar irəlidə, baş su üzərindən qaldırılmışdır (çənə su səthinin üzərindədir).

Ayaqlar və gövdə ilə fəal dalğavari hərəkətlərin təşkili; dərinliyə həddindən artıq başvurmanın və çiyin qurşağının yuxarı-aşağı artıq titrəyişlərin aradan qaldırılması üçün istifadə edilir.

5. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə lövhə ilə üzmə. Hərəkətlərin fasiləsiz fəal icrasına nəzarət etmək.

Öncəki çalışma kimi, həmin məqsədlə istifadə edilir.

6. Ayaqların hərəkəti ilə uzunluğa (10-12 m) başvurma; qollar irəli uzadılmış. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlərə və bədənin axarlı vəziyyətinə nəzarət etmək.

Delfinlə üzmə zamanı startların və dönmələrin icrası üçün istifadə edilir.

7. Suda şaquli vəziyyəti alaraq (dibə ayaqlarla dirənmədən, qollar budlar yanında və yaxud yuxarıda), ayaqların fasiləsiz hərəkətləri hesabına sudan mümkün qədər daha hündürə qalxmaq.

8. Budlar arasında sıxılmış lövhə ilə qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: hər sikldən bir tənəffüs. Optimal trayektoriya üzrə qollarla uzun avarçəkməyə, dirsəklərin hündür vəziyyətinə və qolların dirsək oynaqlarında zəruri sərtliyinə nəzarət etmək.

Qollarla avarçəkmənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

9. Öncəki çalışma kimi, lakin lövhəsiz. Ayaqlar boşaldılmış və su səthində uzadılmışdır.

10. Delfinlə qol və krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə. Bədənin axarlı vəziyyətinə, avarçəkmənin çanaq xətti arxasında bitməsinə nəzarət etmək.

Uzun və güclü avarçəkmənin mənimsənməsi, tənəffüsün qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılması və həmçinin sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi üçün istifadə edilir.

11. Ayaqlarla və bir qolla (o biri qol irəli uzanıb) hərəkətlərin köməyi ilə, ikizərbəli bitişik delfin koordinasiyasında üzmə. Nəfəs alma üçün baş avarçəkən qol tərəfə çevrilir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının, ikizərbəli bitişik koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir. Həmin şey arxa üstə.

12. Delfinlə ayaq hərəkətlərinin və qolların vəziyyətinin eyni vaxtda dəyişməsinin köməyi ilə üzmə: bir qol irəlidə, o biri gövdə boyunca. İkizərbəli bitişik delfin koordinasiyasında uyğunlaşdırılma; nəfəs alma avarçəkməni yerinə yetirən qol tərəfə icra edilir.

Qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir. Həmin şey arxa üstə.

13. Delfinlə ayaq və krolla bir qolla (o birisi bud yanında) hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Pəncələrin aşağıya zərbəsi ilə uyğunlaşdırılmada fəal avarçəkmənin və həmçinin daha gec ikinci zərbənin təşkili üçün.

14. Delfinlə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə (əllər budlar yanında) və ikizərbəli bitişik delfinin koordinasiyasında, krolla üsulu ilə qollarla növbəli avarçəkmələrlə üzmə.

Avarçəkmə hərəkətləri zamanı bitişik ikizərbəli koordinasiyasının, qolla avarçəkmənin fəal başlanğıcının, müvazinətin və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

15. Başı su səthi üzərində azacıq qaldıraraq, delfinlə üzmə.

Həddindən artıq dərinliyə baş vurmanın aradan qaldırılması və avarçəkmənin fəal başalanğıcının və sürət-qüvvə hazırlığının yaradılması üçün istifadə edilir.

16. Tənəffüsün müxtəlif variantları ilə üzmə: qollarla hərəkətlərin 1-2 tsiklindən bir nəfəsalma. Çiyinlərin sudan həddindən artıq çıxmasına yol verməmək üçün nəfəs almadan sonra çənəni sinəyə sıxmaq tövsiyə olunur.

17. Məsafə kəsiyində sürəti azaltmadan, qollarla avarçəkmələrin daha az miqdarı ilə bitişik ikizərbəli delfinlə üzmə.

Qollarla avarçəkmələrin effektivliyinin yüksəldilməsi, addım uzunluğunun artırılması və avarçəkmə hərəkətlərinin səylərini, tempini və amplitudasını dəyişdirmək bacarığının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir. Həmin şey arxa üstə.

Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş oyunlar.

1. "Gəmi qəzası"

Oyunun vəzifələri: uşaqlara dərin yerdən qorxmamağı və artıq qüvvə sərf etmədən dərinlikdə özünü saxlamağı və ya dayaz yerə üzüb çıxmağı öyrətmək.

Oyunun təsviri. Oynayanlar, üzgüçülüyün istənilən üsullarını tətbiq edərək, dərin yerdə, üzməni su səthi üzərində uzanma ilə növbələyərək aparıcının işarəsinədək özünü saxlamağa çalışırlar. Onun işarəsilə onlar dayaz yerə üzüb çıxırlar.

Metodik göstərişlər. Oyunda eyni vaxtda iki uşaqdan artıq iştirak etmir. Oynayanların dərin yerdə hərəkətlərinə aparıcı və onun köməkçiləri tərəfindən daima nəzarət edilir.

2. "Kim qalib gələr?"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Aparıcının işarəsilə oyun iştirakşıları məsafənin müəyyən hissəsini (10 , 15, 25 m-hazırlıqdan asılı olaraq) üzüb keçməsində yarışırlar. Birinci üzüb gələn iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Oyun iştirakçıları, hazırlıqdan asılı olaraq sinə üstə, arxa üstə krolla, brassla, (lövhə ilə və ya lövhəsiz) ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə və

s. – üzürlər.

3. "Marafon"

Oyunun vəzifələri: üzmə zamanı öz qüvvələrini hesablamaq və maksimal dərəcədə mümkün məsafələri qət etmək bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Müəllimin komandası ilə oynayanlar "marafon" üzgücülükdə start vəziyyətini alırlar. Hər kəs onun üçün rahat olan üsulla və ya müxtəlif üsulları növbələşdirərək üzür. Ən böyük məsafəni üzüb keçən iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Üzmədən əvvəl müəllim iştirakçıları xəbərdar edir ki, onların vəzifəsi – yavaş, lakin uzun müddət üzmək və bu zaman ritmik tənəffüsü qorumaqdır. İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, "marafon" məsafənin uzunluğu 50, 100, 200 m və daha çox ola bilər.

4. "Kim daha çox?"

Oyunun vəzifələri: brassla ayaq hərəkətləri texnikasının təkmilləşdirilməsi, əzələlərin gücünün inkişafı.

Oyunun təsviri. Aparıcının komandası ilə yarış hovuzun dərin hissəsində keçirilir. Oynayanlar əl pəncələrini su səthi üzərində qaldıraraq, brassla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirirlər. Hamıdan çox özünü su səthində saxlayan iştirakçı qalib gəlir.

5. Estafet

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, qələbə uğrunda mübarizə aparmaq bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Məşğul olanlar, hazırlıq üzrə eyni olan komandaya bölünürlər. Onlar hazırlıqdan asılı olaraq, ayaqlarla və ya qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və ya tam koordinasiyada üzürlər.

Əgər oynayanlar üzgüçülüyün idman üsullarını mənimsəyiblərsə, kombinə edilmiş estafetlər keçirtmək olar: sinə üstə, arxa üstə krolla, brassla tam kombinasiyada və yaxud ayaqlarla hərəkətlər köməyi ilə üzmə.

6. "Kim daha az avarçəkmə edər?"

Oyunun vəzifəsi: səmərəli avarçəkmənin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar mümkün qədər az avarçəkməyə çalışaraq, müəyyən məsafəni üzüb keçirlər. Aparıcı və onun köməkçiləri avarçəkmələrin hesablanmasını aparırlar. Ən az avarçəkmə edən iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Hazırlığından asılı olaraq, iştirakçılar krolla, arxa üstə və brassla üzürlər.

7. "Kim daha tez üzüb keçər?"

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, əzələ gücünün inkişaf etdirilməsi.

Oyunun təsviri. Ivariant. Oyun iştirakçıları cütlüklərə bölünür və start xəttinə çıxırlar. Aparıcının əmri ilə onlardan biri qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzür, o biri onun ayaqlarından tutur və heç bir hərəkət etməyərək su üzərində uzanır. Finişə daha tez üzüb gələn cütlük qalib gəlir. Finişdən sonra partnyorlar rollarını dəyişirlər.

II variant. Lövhə ilə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmədə yarış keçirilir: bir partnyor o biri üzən partnyorun qabağında arxa üstə uzanıb və əlləri ilə lövhədən tutub.

*Metodik göstərişlər.*Hazırlığından asılı olaraq, oynayanlar sinə, arxa üstə krolla, brassla üzürlər.

8. "Rekord kimindir?"

Oyunun vəzifələri: öncəki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri. Müəllimin əmri ilə oynayanlar müəyyən məsafə üçün yarışa başlayırlar, bu məsafəni sinə, arxa üstə krol üsulu ilə qollarla və ya bağlanmış ayaqlarla brass üsulu ilə üzüb keçirlər.

9. "Qaçdı-tutdu"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar sərbəst şəkildə yer alır. Onlardan biri (aparan) üzən oyunçulardan birinə çatıb ona toxunmağa çalışır. Yaxalanmış oyunçu aparan olur.

Metodik göstərişlər. Oyun ona görə dərin yerdə keçirilir ki, iştirakçılar dib ilə hərəkət etməyib, məhz üzsünlər.

10. Çıxma ilə estafet

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, iradi xüsusiyyətlərinin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Oyun hovuzda keçirilir. Aparıcının əmri ilə iştirakçılar əks divara qədər üzürlər. Axırıncı üzüb gələn iştirakçı oyundan çıxır.

Metodik göstərişlər. İstənilən üsulla üzmək və üzgüçülük üsullarını növbələmək olar. Estafeti dayanmalarla keçirtmək olar: hər dəfə hovuzu üzüb keçəndən sonra iştirakçılara fasilə verilir. Əgər estafet dayanmadan keçirilirsə, onda hər dönmədə hovuz divarına sonuncu toxunan üzgüçü oyundan çıxır.

11. "Tırtıl"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar bir-bir cərgəyə durur, sonra suya uzanaraq (arxa və ya sinə üstə) ayaqlarıyla bir-birinin belindən yapışırlar. Aparıcının işarəsi ilə "tırtıl" irəli hərəkət etməyə başlayır; bütün iştirakçılar eyni zamanda (arxa və ya sinə üstə) krolla – əvvəl sağ, sonra sol qolla hərəkətləri icra edirlər. "Tırtılı" qapayan krolla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirir.

Əgər "tırtıl" brassla üzürsə, oynayanlar bir-birindən əlləri ilə tuturlar. Birinci iştirakçı tam koordinasiyada brassla üzür, qalanlar ayaqlarla eyni vaxtda hərəkətləri icra edirlər.

12. "Dönmə"

Oyunun vəzifəsi: dönmələrin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar arxa üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzürlər. Müəllimin əmri ilə onlar qruplaşır, sinə üstə çevrilir və sinə üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə əks istiqamətdə üzürlər.

Metodik göstərişlər. Dönmə bütün iştirakçılar tərəfindən eyni vaxtda icra olunmalıdır.

13. "Mayallaq aşma"

Oyunun vəzifəsi: öncəki oyunda olan.

Oyunun təsviri. Oynayanlar sinə üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzürlər, qollar irəli uzanmış. İşarə üzrə bütün iştirakçılar qolları yana-aşağı ara-

layır, qruplaşır və irəli mayallaq aşırlar. Tam dövriyyədən və səthə çıxandan sonra onlar əvvəlki istiqamətdə hərəkət etməni davam etdirirlər.

Metodik göstərişlər. Mayallaq aşma bütün iştirakçılar tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilməlidir.

14. "Rezin jqut"

Oyunun vəzifəsi: güclü avarçəkmə hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Rezin jqutun bir ucu tumbaya, o biri ucu isə üzgüçünün belinə bərkidilir. Oyunun iştirakçıları, rezin jqutu maksimal dərəcədə dartmağa çalışaraq növbə ilə üzürlər. Divarın yanında duran müəllim jqutun dartılma rekordunu qeyd edir.

Oyun aşağıdakı ardıcıllıqda keçirilir: ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə, sonra qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və tam koordinasiyada üzmə. Üzgüçülüyün bütün üsulları tətbiq edilə bilər.

Metodik göstərişlər. Jqutun etibarlı bərkidilməsini təmin etmək və hər kəs üçün onun nəticəsini qeyd etmək lazımdır: oyun iştirakçısı rekord nailiyyətə nə qədər dartıb çatdırmadı və ya onu nə qədər üstələdi.

15. "Vint"

*Oyunun vəzirfəsi:*krolda avarçəkmə hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi.

O*yunun təsviri.* Sinə üstə krolla startdan sonra iştirakçılar sinə və arxa üstə krolla növbəli hərəkətləri yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər. Oyunu estafet üzgüçülüyündə istifadə etmək olar. Vintəbənzər hərəkətləri yerinə yetirərək, ciddi şəkildə düz xətt üzrə üzmək lazımdır.

16. "Fırfıra"

Oyunun vəzifəsi: arxa üstə dönmənin icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. İştirakçılar arxa üstə uzanmış vəziyyətdə dizlərini çənəyə çəkir və qruplaşırlar. Qruplaşma vəziyyətində qollarla avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirərək, cəld sağa (sola) fırlanırlar.

Metodik göstərişlər. Tam dönmələrin miqdarı dörddən çox olmamalıdır. Fırlanmanı əvvəl sağa, sonra sola icra edərək, oyunu çətinləşdirmək olar.

17. "Dəqiq tullanma"

Oyunun vəzifəsi: Kürsüdən start tullanmanın icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. İştirakçılar növbə ilə kürsüdən, aparıcının tutduğu çənbərin üstündən, start tullanmasını icra edirlər.

Metodik göstərişlər. İştirakçı çənbərdən uçub keçməli və bu zaman ona toxunmamalı.

18. "Kim uzağa"

Oyunun vəzifəsi: startın icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oyun yarış şəkildə keçirilir: əvvəl iştirakçılar kürsüdən sürüşmənin maksimal uzunluğu ilə start tullanmanı; sonra – havada uçuşun maksimal uzaqlığa tullanmanı icra edirlər (əllərlə suya toxunmağa görə təyin edilir).

Metodik göstərişlər. Yarışların hər növündə qalib müəyyənləşdirilir.

Kiçik summativ qiymətləndirmə 5
(Dözümlülük tədris vahidindən sonra)

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.6., 1., 2., 4.

Cədvəl 10

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	"3"	"4"	"5"
Oğlanlar	2000 m, kross qaçışı (dəq. san.)	11.30	11.00	10.30 və <
Qızlar	2000 m kross qaçışı (dəq. san.)	12.00	11.30	11.00 və <

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Dözümlülük hərəki fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir	Dözümlülük hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında ətraflı məlumat verir

2. 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 verilir.	Dözümlülük tədris vahidinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

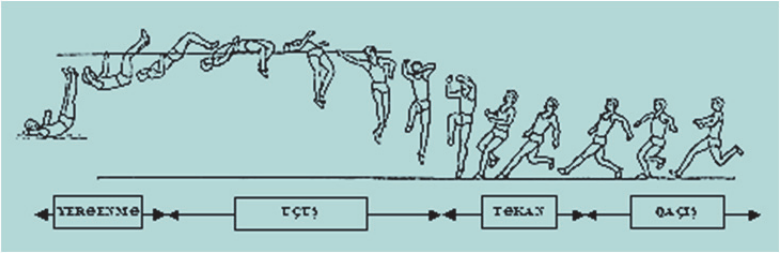
Sürət-güc qabiliyyəti

Tullanmalar və atmalar

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi və zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

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

Qaçaraq hündürlüyə tullanma. "Fosbyuri-flop" üsulu.

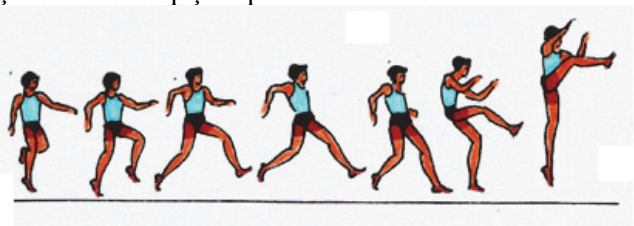


Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın bu üsulu hazırda mövcud olan qaçaraq hündürlüyə tullanmanın ən səmərəli icra üsulu hesab olunur. Çünki bu üsul idmançıya ümumi ağırlıq mərkəzini hündürlük plankasının daha yaxınından keçirməyə imkan verir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bu üsulun tətbiqi xüsusi tullanma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

Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün tövsiyə olunan təmrinlər.

Qaçış ritminin və təkanın "işlənməsi" **(Şəkil 1)**:

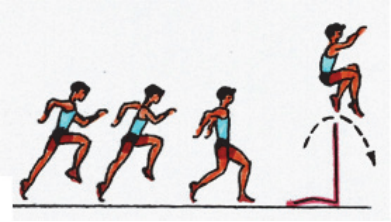
- qaçış yolunda;
- 3-5 qaçış addımından qaçaraq.



Şəkil 1

Düz qaçışdan tullanmalar **(Şəkil 2)**:

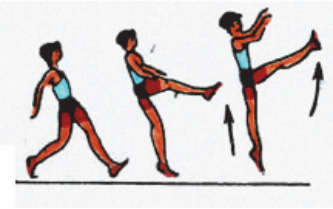
- 5 qaçış addımından;
- maneə üzərindən keçərək sərbəst qıç üzərinə enməklə.



Şəkil 2

Qıçla holaylanma hərəkətinin işlənməsi **(Şəkil 3)**:

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

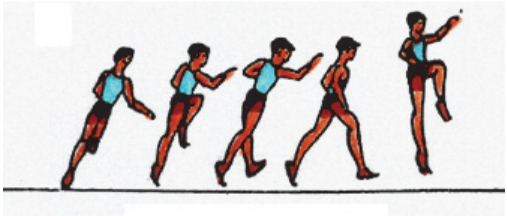


Şəkil 3

3-5 qaçış addımından kiçik sıçrayışla gövdə oxu ətrafında fırlanma **(Şəkil 4)**.

Şəkil 4

Qövsvari xətt üzrə yüngül təkanla qaçış **(Şəkil 5)**.

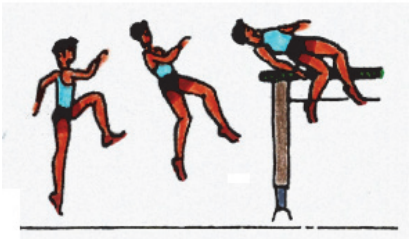


Şəkil 5

Qövsvari xətt üzrə güclü təkanla qaçış **(Şəkil 6)**.

Şəkil 6

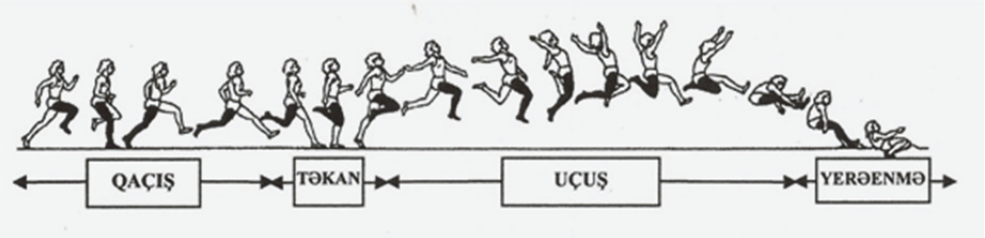
Qövsvari xətt üzrə qaçış və 1-1, 2 m hündürlükdəki döşək üzərinə tullanma **(Şəkil 7)**.



Şəkil 7

Qaçaraq uzunluğa tullanma. "Qayçıvari" üsul.

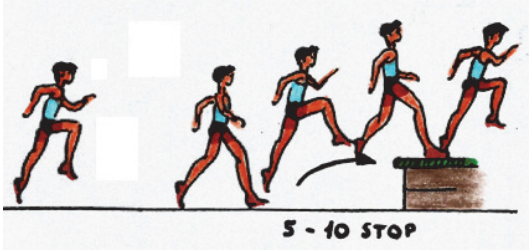
Qaçaraq uzunluğa tullanmanın bu üsulu mövcud icra üsulları içərisində ən effektlisi hesab olunur. Üsulun tədrisinin çətinliyi ondan ibarətdir ki, şagirdlərdə hərəkətin uçuş fazası qısa olduğu üçün onların fəzada qaçış addımı etmək imkanları məhdudlaşır və əksər hallarda ümumtəhsil məktəblərində qaçaraq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



Qaçaraq "qayçıvari" üsul ilə uzunluğa tullanma

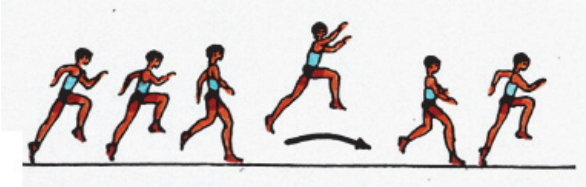
Qaçaraq uzunluğa tullanmanın texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Qövsvari xətt üzrə qaçış və 0, 5m hündürlüyü olan körpü üzərinə qalxmaq və onu qaçaraq keçmək **(Şəkil 8)**.



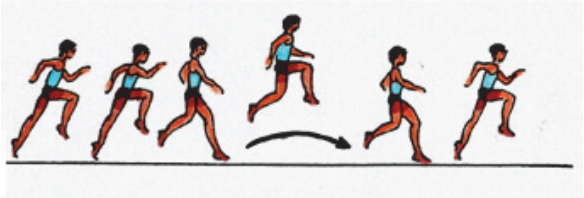
Şəkil 8

Hər 3-5 qaçış addımından bir "addımda" tullanma və sərbəst qıç üzərinə eniş **(Şəkil 9)**.



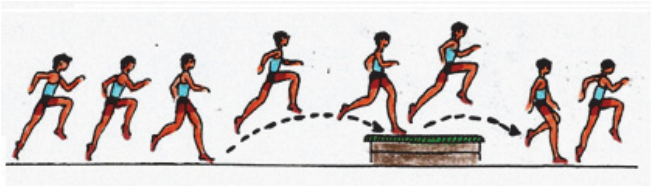
Şəkil 9

Hər 3-5 qaçış addımından bir "addımda" tullanma və təkan ayağı üzərinə eniş **(Şəkil 74)**.



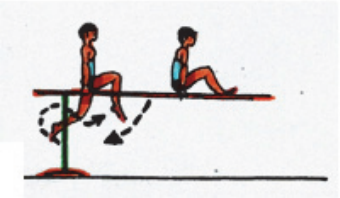
Şəkil 10

7-9 qaçış addımından tullanaraq “addımda” müəyyən hündürlükdə təkan ayağı üzərinə enmək və qaçış **(Şəkil 11)**.



Şəkil 11

“Qayçıvari” üsulla uzunluğa tullanma üsulunun paralel qollarda imitasiyası **(Şəkil 12)**.



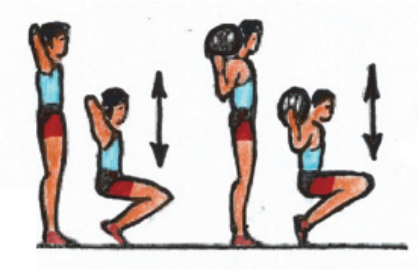
Şəkil 12

Tullanmalarda qüvvə hazırlığı.

Qıçı açan əzələlərdə qüvvənin inkişaf etdirilməsi hərəkətləri.

Oturub-qalxmalar (Şəkil 13):

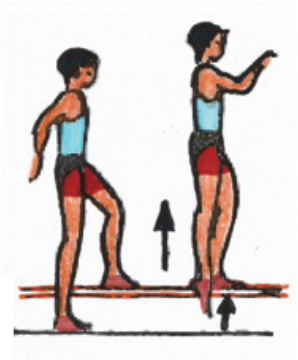
- öz çəkisi ilə;
- ağırlıqlarla (dabanın altına mütləq kiçik hündürlüyü bir neçə sm-lik olmaqla taxta qoymaqla).



Şəkil 13

Bir ayaq üzərində tullanmalar (digər ayaq gimnastika skamyasında müvazinəti saxlamağa kömək edir) **(Şəkil 14)**:

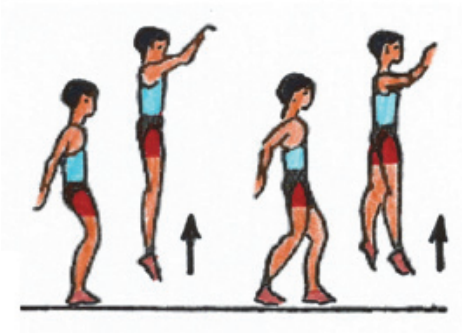
- öz çəkisi ilə;
- ağırlıqlarla;
- ayaq vəziyyətini dəyişməklə.



Şəkil 14

Yarımoturuşdan iki ayağın təkanı ilə yuxarıya tullanma **(Şəkil 15)**:

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



Şəkil 15

Ağırlıqlarla yerdəyişmələr (yoldaşını çiyninə alaraq) **(Şəkil 16)**:

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

Şəkil 16

Ayağını müəyyən hündürlüyə qoymaqla sıçramaq:

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

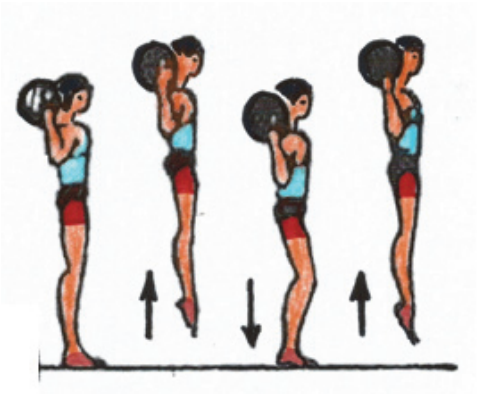
Uçuş fazasında əl və ayaqların müxtəlif hərəkətləri ilə yuxarıya tullanmalar **(Şəkil 17)**:

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

Şəkil 17

Pəncə-daban oynağının hərəkəti hesabına yuxarıya tullanmalar **(Şəkil 18)**:

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



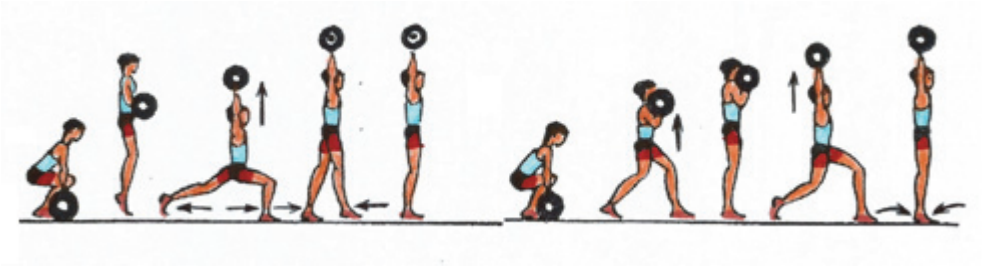
Şəkil 18

Tullanmanın müxtəlif fazalarında izometrik gərginlik **(Şəkil 19)**:

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

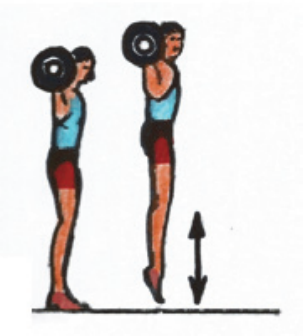
Şəkil 19

Ştanqanın təkanla və birdən qaldırılması **(Şəkil 20)**:
- müxtəlif çəkilərdə;
- şagird üçün maksimal çəkidə.

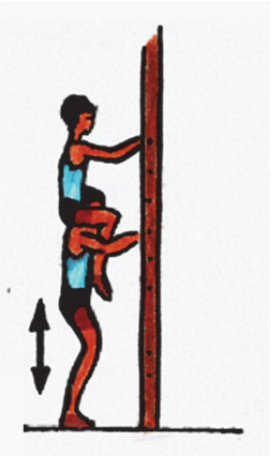


Şəkil 20

Ağırlıqlarla pəncə üzərinə qalxmaq, qıçları dizdən bükmədən **(Şəkil 21)**:
- şagird üçün maksimal çəkidə.



Şəkil 21



Ağırlıqlarla yarımoturuş **(Şəkil 22)**:
- gimnastika divarı önündə şagird yoldaşı çiynində saxlamaqla;
- şagirdin qaldıra biləcəyi maksimal çəki ilə.

Şəkil 22

Qıçı bükən əzələlərin qüvvəsini inkişafı üçün hərəkətlər.

Bədənin əyilmələri **(Şəkil 23)**:

- diz üzərində duruşda, dabanlar fiksə olunub;
- fiziki yükü ciddi dozalaşdırmaqla.

Şəkil 23

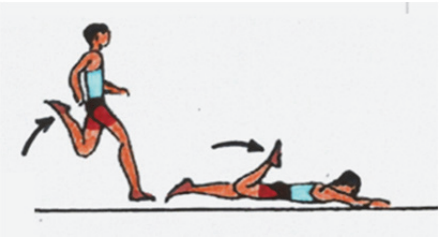
Qıçın diz oynağından bükülməsi. Yoldaşının müqavimətini dəf etməklə **(Şəkil 24)**:

- müqaviməti tədriscən artırmaqla.

Şəkil 24

Qıçın diz oynağından qatlanması **(Şəkil 25)**:

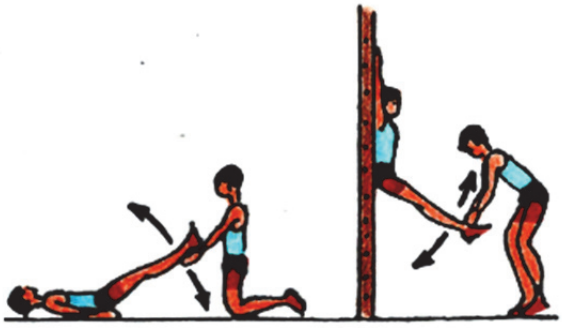
- duruş vəziyyətində;
- qaçışda;
- qarın üstə uzanmış vəziyyətdə;
- sallanmada;
- əllərdə dayaqda;
- müqavimətlə;
- müqavimətsiz.



Şəkil 25

Yoldaşının müqavimətini dəf etməklə qıçların düz bucağa qədər qaldırılması **(Şəkil 26)**:

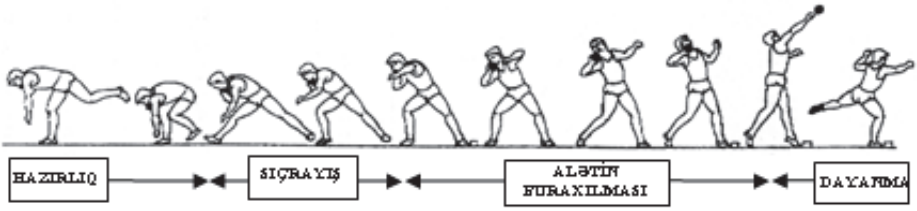
- uzanmış vəziyyətdə;
- eyni hərəkət, müqavimətlərlə(doldurulmuş toplarla və s.);
- gimnastika divarında sallanmış vəziyyətdən.



Şəkil 26

Yadro itələmə

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

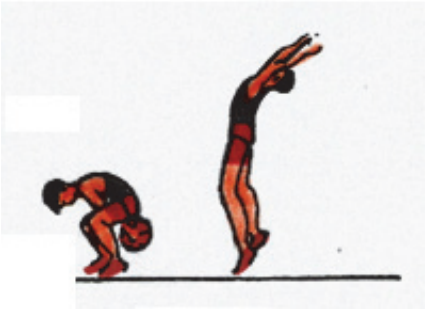


“Sıçrayışla” yadronun itələnməsi.

Atmalarda sürət-güc hazırlığı üçün aşağıdakı təmrinlər tövsiyə olunur.

Yarımoturuş vəziyyətdən doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya atılması **(Şəkil 27)**:

- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.



Şəkil 27

Doldurulmuş topun yandan arxaya atılması **(Şəkil 28)**:

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

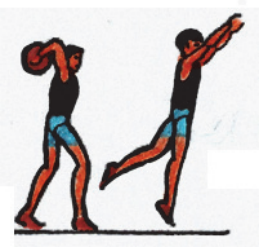
Şəkil 28

Doldurulmuş topun önə əyilmiş vəziyyətdən irəliyə atılması **(Şəkil 29)**.

Şəkil 29

Doldurulmuş topun baş arxasından irəliyə atılması **(Şəkil 30)**:

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



Şəkil 30

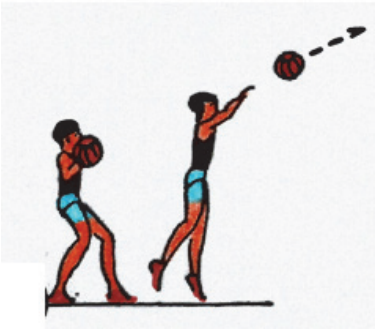
Oturmuş vəziyyətdən doldurulmuş topun yandan irəliyə atılması **(Şəkil 31)**:

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

Şəkil 31

Doldurulmuş topun irəli-yuxarıya itələnməsi **(Şəkil 32)**:

- iki əllə sinə önündən;
- baş arxasından;
- yarı oturuşdan;
- sıçrayışdan.



Şəkil 32

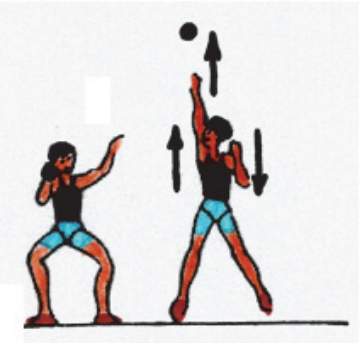
Qantellərin atılması **(Şəkil 33)**:

- irəli əyilməkdən;
- sıçrayışla;
- sıçrayışsız.

Şəkil 33

Yadronun bir əllə yuxarıya itələnməsi **(Şəkil 34)**:

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



Şəkil 34

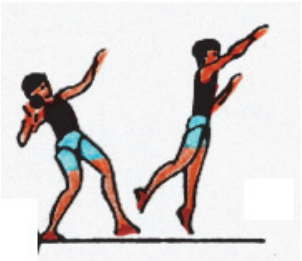
Oturuş vəziyyətindən yadronun itələnməsi **(Şəkil 35)**:

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

Şəkil 35

Yadronun yerindən itələnməsi **(Şəkil 36)**:

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



Şəkil 36

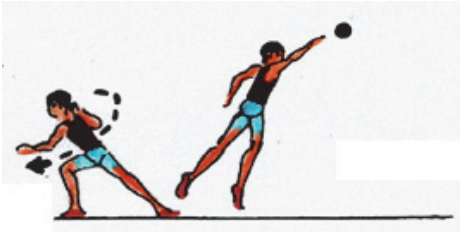
Yanı atma istiqamətinə olmaqla yadronun yerindən itələnməsi **(Şəkil 37)**:

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

Şəkil 37

Kürəyi atma istiqamətinə olmaqla yadronun itələnməsi **(Şəkil 38)**:

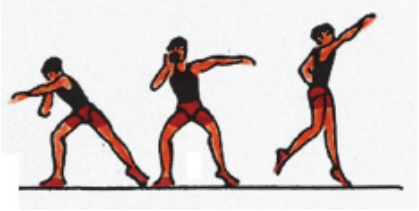
- bədənin ağırlığının sağ (arxaya hərəkət zamanı) və sol (irəliyə hərəkət zamanı) ayaq üzərinə keçirməklə itələnməsi.



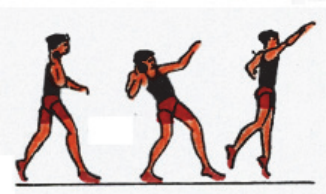
Şəkil 38

Yadronun yerindən itələnməsi **(Şəkil 39)**:

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



Şəkil 39

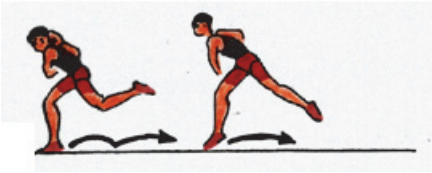


Şəkil 40

Yadronun yerişdə itələnməsi, təkandan sonra sıçrayışla **(Şəkil 40)**:

- yüngül, normal, ağır alətlə.

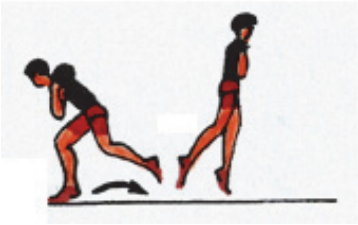
Arxaya sıçrayışlar **(Şəkil 41)**.



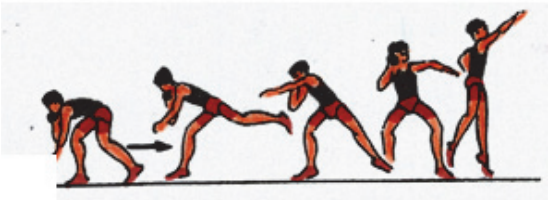
Şəkil 41

Sıçrayışın imitasiyası, ayaqların və gövdənin final hərəkətləri **(Şəkil 42)**:

- ağırlıqlarla;
- ağırlıqsız.



Şəkil 42



Şəkil 43

Yadronun sıçrayışdan itələnməsi **(Şəkil 43)**:

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

Kiçik summativ qiymətləndirmə 6
(sürət-gücün tədris vahidindən sonra)

Qiymətləndirmə standartları (Q.S.) 3.1.4., 1., 2., 4.

Cədvəl 11

3. Hərəki qabiliyyətlər məzmun xətti üzrə
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) Qaçaraq hünd.tul.(sm) qumbara atmaq(700qr, m)	340 110 22	410 120 28	435 >* 125>* 32 >*
Qızlar	Qaçaraq uz. tul. (sm) Qaçaraq hünd.tul. (sm) Qumbara atmaq (500 qr, m)	240 104 11	310 110 16	340 >* 115 >* 20 >*

1. İnformasiya təminatıməzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Hərəki fəaliyyət haqqında məlumat	Sürət-güc hərəkətləri, oyunları, onların təyinatı haqqında səthi məlumat verir	Sürət-güc hərəki 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.

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	Mənəvi-iradi xüsusiyyətlər	Hərəki fəaliyyətləri qənaətbəxşdir çətin şəraitdə inamsızlıq nümayiş etdirir	Yoldaşları ilə ünsiyyət qurur, hərəki fəaliyyətində inamlıdır	Hərəki fəaliyyətini qaydalar çər-çivəsində qurur, mü-barizlik və cəsarət nümayiş etdirir

III BÖLMƏ

MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAGİRDLƏRİN ÖZÜNÜMÜDAFİƏ HAZIRLIĞI

Cəmiyyətin inkişafının müxtəlif mərhələlərində ictimai formasiyadan asılı olaraq, insanın cəmiyyətdə fəaliyyəti müxtəlif qanunlarla tənzimlənmiş, idarə olunmuşdur. Insan cəmiyyəti inkişaf etdikcə, onun fəaliyyətini tənzimləyən qanunlar da getdikcə təkmilləşmiş və cəmiyyətin effektli idarəetmə formasına gəlib çıxmışdır. Lakin istənilən halda cəmiyyəti təşkil edən fərdlərin çox cüzi də olsa, müəyyən qismi, müxtəlif səbəblərdən mövcud qanunlarının tələblərindən kənara çıxmağa, onları yerinə yetirməməyə meyl göstərirlər. Bu da sonda hüquqi nöqteyi nəzərdən cinayətlərə və insanlar arasında qarşılıqlı münasibətlərin hüquq müstəvisindən kənara çıxmasına səbəb olur.

Yuxarıda sadalanan amillər hər bir fərddən ən azı fiziki cəhətdən hazırlıqlı olmağı, zərurət yarandığı hallarda özünü müdafiə etmək bacarıqlarına malik olmağı tələb edir.

Digər tərəfdən müasir dövr qlobal miqyasda təcavüzün genişlənməsi ilə xarakterizə olunur. Bunun əsas səbəbləri separatizm və terorizmdir. Bunun da nəticəsində insanların həyat ritmini pozur və onlar fəlakətlərlə üzləşirlər.

Azərbaycanın əzəli torpaqlarında öz himayədarlarını əsirlər boyu həyata keçirdikləri kömək nəticəsində dövlət yaratmış Ermənistan artıq 24 ildir ki, beynəlxalq təşkilatlar və dövlətlər tərəfindən tanınmış Azərbaycan ərazilərinin 20%-ni işğal altında saxlayır. Bu işğalın nəticəsində bir milyona yaxın azərbaycanlı öz ata-baba torpaqlarından didərgin düşmüş və köçkün vəziyyətində yaşayırlar.

Bütün bunlar hər bir Azərbaycan gəncindən yüksək fiziki hazırlığa malik olmağı həyati zərurətə çevirir.

Siz, hər gün küçədə, məhəllədə, məktəbdə müxtəlif insanlarla rastlaşırsınız və təmasda olursunuz. Təəssüf ki, bu insanların heç də hamısı qarşılıqlı münasibətdə normal davranış nümayiş etdirmirlər. Bəzən elə hallarla rastlaşırıq ki, qarşılaşdığımız insanlar sizə və ya başqalarına qarşı aqressivlik nümayiş etdirirlər. Belə hallarda sizlərdən hər biriniz özünü və ya kimsəni müdafiə etmək və təcavüz göstərən tərəfi sakitləşdirməyi bacarmalıdır. Bunun üçün sadə, lakin zəruri özünümüdafiə bacarıqlarına yiyələnmək zərurəti yaranır. Sizə ünvanlanmış özünü-

müdafiə elementlərini dostlarınız və yoldaşlarınızla məktəb zalında, bölmələrdə və s. münasib yerlərdə məşq edərək, müəyyən özünümüdafiə bacarıqları yarada bilərsiniz.

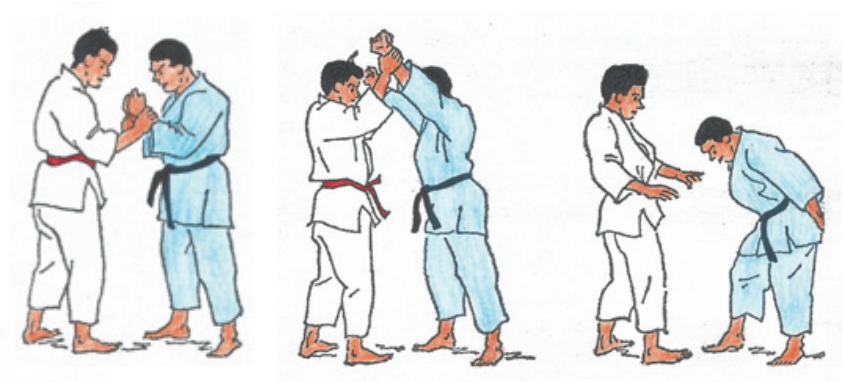
Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, sizin istifadə etdiyiniz hər bir özünümüdafiə elementi qarşı tərəfə fiziki xətər yetirmədən, yalnız onun neytrallaşmasına yönəlməlidir. Siz özünümüdafiə həddini aşdıqda artıq təcavüzkara çevrilə bilərsiniz. Bu səbəbdən də, özünümüdafiə ilə aqressiya arasındakı balans və sədd həmişə gözlənilməlidir.

Özünümüdafiə elementləri bir neçə fəaliyyət növlərindən ibarət ola bilər. Bunlar aşağıdakılardır:

I. Qollarınızı tutulmada azad etmə fəndləri.

1. Təsəvvür edin ki, təcəvüzkar Sizin qollarınızı bilək nahiyyəsindən şəkil 1-də görsəndiyi kimi tutaraq, hər hansı fəaliyyət göstərmək istəyir. Bu zaman Siz hər iki qolunuzu onun başı yaxınlığından yuxarıya kəskin hərəkətlə yumruğun ovuc hissəsi xaricə fırladılaraq, qaldırılır.

Həmin andaca, hər iki qolunuzu onun qolları arasından, gövdənizin köməyi ilə kəskin hərəkətlə, biləyinizi daxilə fırlatmaqla, aşağıya endirirsiniz və tutmadan azad olursunuz. ***(Şəkil 1-3)***



Şəkil 1 *Şəkil 2* *Şəkil 3*

Aqressor qarşı tərəfdən Sizin hər iki qolunuzu dirsəkdən yuxarı hissədən tutur və müəyyən aqressiv hərəkətlər yerinə yetirməyə çalışır.

Siz hər iki əlinizi aqressorun qolları arasından yuxarıya aparırsınız, eyni vaxtda onun hər iki əlini qoltuq altında möhkəm sıxırsınız. Qollarınızı aqressorun qollarının xaric tərəfindən fırladaraq, daxili tərəfdən yuxarıya qaldırırsınız. Eyni zamanda, bir xeyli arxaya əyilərək, onun hər iki qolunun kəskin ağrıdacaq link vəziyyəti yaradırsınız. Aqressor dərhal geri çəkiləcək.***(Şəkil 4-6)***

Şəkil 4 *Şəkil 5* *Şəkil 6*

Aqressor yan tərəfdən Sizin qolunuzu dirsəkdən yuxarı nahiyyədən möhkəm tutub. Bu zaman Siz sağ əl ilə daxildən xaricə təcavüzkarın sol əli ətrafına dairəvi hərəkət etməklə, onun sol biləyini qoltuq altında sıxırsınız və eyni zamanda sol əl ilə sağ əlinizi tutub, yuxarıya qaldıraraq sağa arxaya əyilirsiniz. Və beləliklə, təcavüzkarın əlinə ağrı yarada biləcək link vəziyyəti yaradırsınız.***(Şəkil 7-9)***

Şəkil 7 *Şəkil 8* *Şəkil 9*

Dayandırma və sataşmaqdan müdafiə.

Aqressor sağ əli ilə Sizi sinə hissədən ardıcıl təkanlarla geriyə itələyir. Siz aqressorun əlini Sizin sinəyə toxunduğu anda, hər iki əlinizlə onun əlinin üstündən sinənizə tərəf bərk sıxırsınız və eyni zamanda kiçik addımlarla onun Sizi itələdiyi istiqamətdə arxaya bir neçə kiçik addım ataraq, cəld irəliyə əyilirsiniz. Biləyində yaranan ağrı təcavüzkarı geri çəkilməyə məcbur edəcəkdir.***(Şəkil 10-12)***

Şəkil 10 *Şəkil 11* *Şəkil 12*

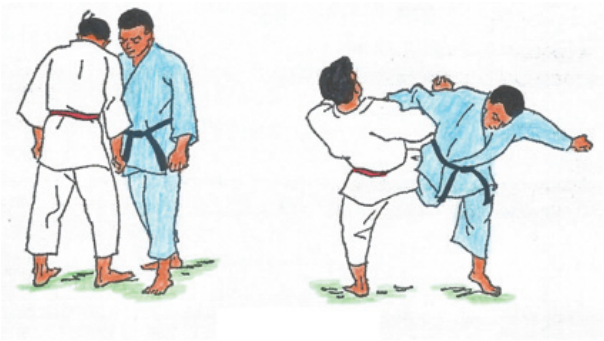
Aqressor qarşıdan hücum məqsədi ilə əlini Sizin yaxalığınıza tərəf uzadır. Siz sağ əl ilə onun biləyindən, sol əl ilə onun əlinin baş barmağın əsasından şəkil 13-də göründüyü kimi, tutaraq, aqressorun əlini xaricə fırladıb, əlini biləyənə doğru əyirsiniz. Yaranan ağrı onu çəkilməyə məcbur edəcəkdir.***(Şəkil 13-14)***

Şəkil 13 *Şəkil 14*

Aqressor bundan əvvəlki tərzdə yenə də Sizə hücum edir. Bu zaman Siz sağ əl ilə onun Sizin sinə üstündə olan əlini kiçik barmaq tərəfdən, sol əl ilə isə bilək tərəfdən möhkəm tutursunuz. Onun qolunu saat əqrəbi istiqamətində kəskin fırladırsınız. Onun sağ ovcu yuxarıya tərəf olduqda, hər iki əl ilə sağ əlinin barmaqlarından tutaraq, geriyə qatlayırsınız. Yaranan ağrı aqressoru geri çəkilməyə məcbur edəcəkdir.***(Şəkil 15, 16)***

Şəkil 15 *Şəkil 16*

Aqressor Sizi çiyni ilə itələyərək, arxaya aparamağa və, yaxud durduğunuz yerdən çıxarmağa çalışır. Onun gövdəsini geriyə yeni təkan vermək üçün apardığı anda sağ ayağınızla onun irəlidə olan ayağını arxasından keçirərək, onun hərəkətini əks tərəfinə kəskin dartmaq və sağ əl ilə sinə səviyyəsindən onu geriyə itələmək kifayətdir. Aqressor döşəməyə yıxılacaqdır.***(Şəkil 17, 18)***



Şəkil 17 *Şəkil 18*

Aqressor sağ əli ilə Sizin saçınızdan tutub, aşağıya dartır. Hər iki əlinizi onun əlinin üstünə qoyaraq, başınıza tərəf sıxın və eyni vaxtda kiçik addımlarla cəld arxaya hərəkət edib başınızı aşağıya əyin. Yaranan ağrı aqressoru dərhal neytrallaşacaqdır.***(Şəkil 19-21)***

Şəkil 19 *Şəkil 20* *Şəkil 21*

Aqressor Sizə sağ tərəfdən yaxınlaşır və sol çiyni ilə Sizi sağ tərəfdən itələyir.

Təcavüzkar Sizi yeni təkanla yana itələmək istədikdə, Siz bütün ağırlığınızı sol ayaq üzərinə keçirərək, gövdənizi azacıq irəliyə əyirsiniz və eyni vaxtda sağ qıçınızı aqressorun qıçları arxasından apararaq, maneə kimi qoyursunuz. Bu hərtəkətlə eyni vaxtda sağ qol aqressorun sinəsini yuxarı hissəsindən onu geriyə itələyir. Hərəkətin düzgün icrası aqressorun yerə yıxılması ilə nəticələnəcəkdir. ***(Şəkil 22-24)***

Şəkil 22 *Şəkil 23* *Şəkil 24*

Aqressor arxadan sağ əli ilə Sizin pəncəyin yaxalığından tutub, Sizi arxaya dartır. Siz hər iki əlinizlə pəncəyin sağ və sol yaxalığından tutaraq, onu aşağıya tərəf çəkirsiniz. Bu zaman aqressorun sağ əli pəncəyin yaxalığı ilə Sizin boynunuzun arxasında sıxılıb qalacaqdır. Siz dərhal 180° sağa dönərək, başınızı onun sağ əlinin altından keçirirsiniz. Eyni zamanda kəskin hərəkətlə mümkün qədər sol tərəfə əyilirsiniz. Bununla eyni vaxtda sol ayağınızla onun sağ qıçının diz oynağının arxasından vurursunuz. Aqressor drhal neytrallaşdırılır ***(Şəkil 25-27)***.

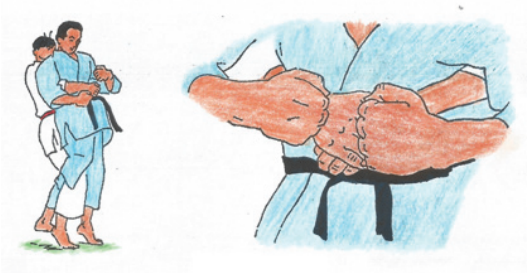
Şəkil 25 *Şəkil 26* *Şəkil 27*

Qucaqlayaraq tutmalardan azad olmaq.

Aqressor hər iki əli ilə Sizi öndən qucaqlayaraq, hər hansı fiziki təzyiqi göstərməyə çalışır. Siz aşağıdan yumruğunuzu onun çənəsi altına dirəyərək, əvvəlcə yuxarıya, sonra özünüzdən kənara itələyirsiniz. Aqressor dərhal Sizi buraxacaq.***(Şəkil 28-29)***

Şəkil 28 *Şəkil 29*

Aqressor Sizi arxadan hər iki əli ilə qucaqlayaraq, yerdən ayırmağa çalışır. Siz sağ ayağın pəncəsini çöl tərəfdən aqressorun sağ ayağının topuq nahiyyəsinin daxili hissəsinə iliştirirsiniz və eyni vaxtda yumruğunuzu bərk sıxaraq, barmaqların falanqası ilə onun əlini üst tərəfinə möhkəm vurursunuz. Aqressor dərhal Sizi buraxmağa məcbur olacaqdır. ***(Şəkil 30-31)***



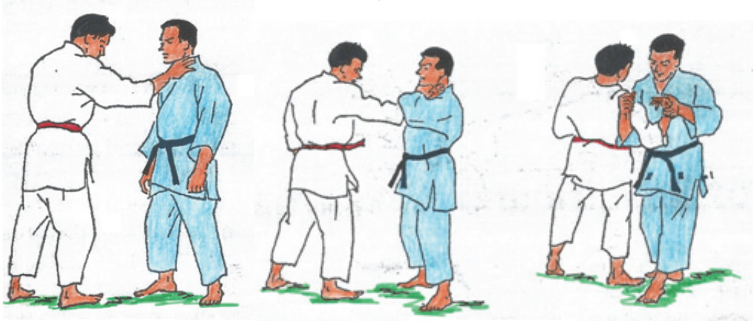
Şəkil 30 *Şəkil 31*

Aqressor arxadan hər iki əli ilə Sizi qucaqlayaraq, yerdən qaldırmaq və ya hər hansı fiziki təzyiq göstərmək istəyir. Siz başınızın arxası ilə onun üzünə vurursunuz və onu aldadaraq, hər iki əlinizi baş üzərinə qaldırıraraq, guya onun saçından tutmaq istəyirsiniz. Lakin bunun ardınca kəskin hərəkətlə irəliyə əyilərək, hər iki əlinizi ayaqlarınızın arasından uzadaraq, onun sağ ayağının topuq nahiyyəsindən tutub, kəskin hərəkətlə onu irəliyə-yuxarıya dartırsınız. Aqressor arxası üstə yıxılacaq və neytrallaşacaq.***(Şəkil 32-35)***

Şəkil 32 *Şəkil 33* *Şəkil 34* *Şəkil 35*

Boğucu tutmalardan azad olmaq.

Aqressor öndən sağ əli ilə Sizin boğazınızdan yapışmışdır. Siz sol əl ilə onun sağ əli üzərindən barmaqlarınızla baş barmaq nahiyyəsindən tutursunuz, Sizin baş barmağınız isə onun əli üzərində yerləşir. Sonra Siz sol biləyinizlə aqressorun sağ biləyi üzərinə sıxaraq, onun sağ əlini 90°-ə sola burursunuz. Eyni zamanda sol ayaqla aqressora tərəf bir addım atır və dirsəkdən bükülü sağ qolunuzu aqressorun qoltuq altına yerləşdirərək, sol əl ilə aqressorun biləyini özünüzə tərəf çəkərək, baş barmaqla onun barmaqlarını aşağıya tərəf əyirsiniz. Bu zaman yaranan ağrı təcavüzkarı neytrallaşacaqdır.***(Şəkil 36-38)***

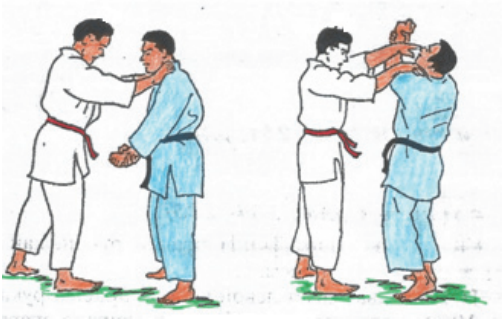


Şəkil 36 *Şəkil 37* *Şəkil 38*

Aqressor bundan əvvəlki halda olduğu kimi, ön hissədən sağ əl ilə Sizi boğmağa çalışır. Belə halda Siz sağ əl ilə təcavüzkarın sağ əli üzərindən barmaqlarınızla onun əlinin kiçik barmaq hissəsindən möhkəm tutursunuz. Eyni vaxtda sol əlinizinin ovuc hissəsinin onun sağ dirsəyin altına dayayırsınız və sağ ayağın pəncəsi üzərində kəskin hərəkətlə 90°-ə sağa çevirirsiniz, və hər iki əlinizin köməyi ilə köməyi ilə təcavüzkarın sağ qolunu daxili tərəfə fırladırsınız. Onun irəliyə hərəkətini məhdudlaşdırmaq üçün, sol ayağınızla onun hər qıçın qarşısında sdd qoyursunuz. Və beləliklə, aqressorun sağ qoluna yaratdığınız qüvvə linqi ağrıya səbəb olacaq və o, neytrallaşacaq. ***(Şəkil 39-41)***

Şəkil 39-41

Aqressor ön tərəfdən Sizi iki əli ilə boğmağa çalışır. Belə halda sağ əl ilə özünüzün sol biləyinizdən tutaraq, hər iki qolunuzu kəskin hərəkətlə sağa-yuxarıya qaldırırsınız. Və hər iki qol ilə böyük dairə cızaraq, onları yenidən sol tərəfinizə endirirsiniz. Və aqressorun tutmasından azad olursunuz.***(Şəkil 42-43)***



Şəkil 42 *Şəkil 43*

Təcavüzkar öndən hər iki əl ilə Sizi boğmağa çalışır. Belə halda Siz sağ əl ilə onun sol qolunun bilək hissəsindən tutrsunuz. Sol əlinizlə isə, onun sağ əlinin barmaqların əsasından yapışırsınız. Kəskin hərəkətlə aqressorun sağ əlini boyunuzdan qoparıb, biləyinə tərəf kəskin hərəkətlə qatlayırsınız. Yaranan ağrı aqressoru neytralaşacaqdır.***(Şəkil 44-45)***

Şəkil 44 *Şəkil 45*

Aqressor arxadan hər iki əli ilə Sizi boğur. Belə halda Siz baş barmaqlarınızı aqressorun kiçik barmağının altına soxursunuz, onları möhkəm tutaraq, əks tərəfə qatlayırsınız. Yaranan ağrı təcavüzkarı sonrakı fəaliyyətini dayandıracaqdır. Siz həmin anda, onun kiçik barmağını buraxmadan, sol əlinizi başınız üzərindən keçirərək yerinizdə 180° fırlanırsınız. Aqressor Sizin qarşınızda və o artıq neytrallaşmışdır.***(Şəkil 46-48)***

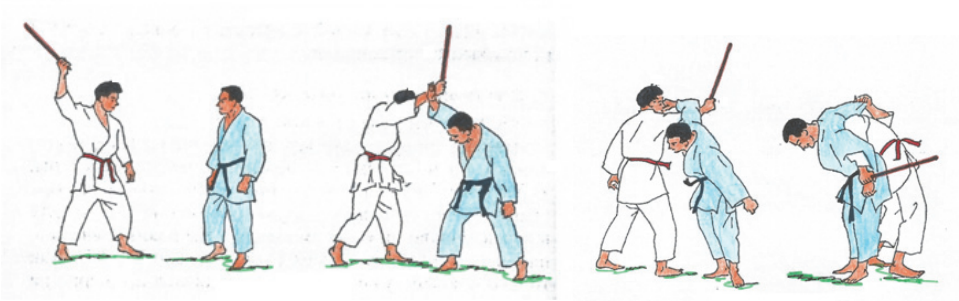
Şəkil 46 *Şəkil 47* *Şəkil 48*

Aqressor Sizi arxadan iki əli ilə boğmağa çalışır. Belə halda Siz hər iki əlinizlə, onun biləyini baş barmağı tərəfdən tutaraq, kəskin hərəkətlə hər iki əli irəliyə çəkərək, onun hər iki biləyini xaricə tərəf döndərirsiniz. Belə halda aqressorun hər iki dirsəyi Sizin çiyininizə dirənmiş olur. Siz onun biləyini aşağı endirməklə, qüvvə linqi yaradırsınız və bu zaman baş verən ağrı təcavüzkarı neytrallaşdırır.***(Şəkil 49-51)***

Şəkil 49 *Şəkil 50* *Şəkil 51*

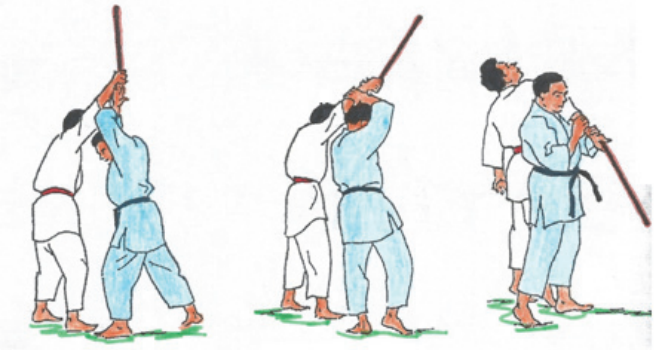
Ağacla zərbədən müdafiə

Aqressor qarşıdan ağacla Sizə zərbə yerinə yetirir. Belə halda Siz aqressora tərəf sağ ayaqla bir addım ataraq, sağ qolunuzu dirsəkdən bükərək, irəliyə əyilmiş başınız üzərinə qaldırırsınız. Beləliklə, sağ əlinin bazu hissəsi ilə aqressorun ağacı tutan sağ əlinin bilək hissəsinə təmas yaradırsınız. Eyni andaca, sol ayağınızla aqressorun sağ tərəfinə keçirsiniz və onun sağ əlinizi onun sağ əli üzərindən çənənizin altından keçirərək, sol çiynindən tutursunuz. Eyni vaxtda bir addım ataraq, sol əlinizi bilək hissəsi ilə təcavüzkarın sağ biləyini arxaya əyirsiniz və təcavüzkarı neytrallaşdırırsınız.***(Şəkil 52-55)***



Şəkil 52 *Şəkil 53* *Şəkil 54* *Şəkil 55*

Aqressor ön hissədən ağacla hücum edir. Belə halda Siz sol ayağı irəliyə ataraq, hər iki qolunuzun bazu hissəsini çarpazlaşdırmaqla, zərbəni qarşılayırsınız. Sol ayağın pəncəsi üzərində 180° dönərək, hər iki əlinizlə nəcavüzkarın biləyini möhkəm tutursunuz və onun qolunu dirsəkdən yuxarı olmaqla sol çiyniniz üzərinə yerləşdirirsiniz. Təcavüzkarın biləyini aşağıya çəkməklə, möhkəm ağrı yaradan qüvvə linqi əmələ gəlir ki, bu da onu neytrallaşdırır.***(Şəkil 56-58)***



Şəkil 56 *Şəkil 57* *Şəkil 58*

Aqressor ön hissədən ağacla hücum edir. Bu zaman Siz aqressorun sağ əlini diqqət mərkəzində saxlamaqla, sol əlinizin kiçik barmaq hissəsi ilə onun biləyini sola xaricə tərəf itələyirsiniz. Bununla eyni vaxtda sağ ayağınızı onun qarşıdakı sağ ayağının yaxınlığına qoyaraq, qıçlarınızı dizdən bükürsünüz, aqressorun hərəkəti istiqaməti tərəfinə 180° dönürsünüz. Sol əl ilə aqressorun biləyindən tutursunuz və sağ çiyinizi onun sağ qoltuq altına yerləşdirərək, onun ağac tutmuş əlini kəskin hərəkətlə aşağıya dartmaqla eyni vaxtda qıçlarınızı düzəldərək, bütün bədəninizlə aqressoru yuxarıya-irəliyə atırsınız. Bu hərəkətlə təcavüzkarı neytrallaşdırırsınız. ***(Şəkil 59-61)***

Şəkil 59 *Şəkil 60* *Şəkil 61*

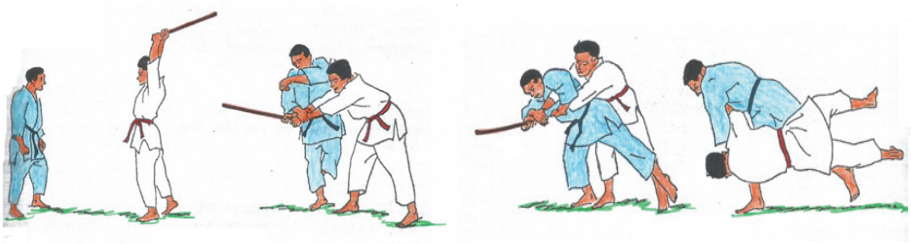
Aqressor sağdan-yuxarıdan ağacla zərbə endirir. Belə halda Siz sol qolun bazu hissəsi ilə bu zərbəyə blok qoymaqla eyni vaxtda sol ayaqla irəliyə addım edərək, ona mümkün qədər çox yaxınlaşırsınız, və sola dönərək, sağ ayağınızı onun sağ ayağının daxili hissəsinə qoyursunuz. Bu zaman sol əl ilə onun sağ qolundan tutursunuz, sağ əliniz isə onun sol qolu altından keçirərək, kürək hissədə yerləşdirirsiniz. Kəskin şəkildə sola çevirməklə və çanaq hissə ilə aqressorun qarın nahiyyəsindən vuraraq, qaldırmaqla onu ön hissəyə döşəməyə atırsınız.***(Şəkil 62-65)***

Şəkil 62 *Şəkil 63* *Şəkil 64* *Şəkil 65*

Aqressor qarşı tərəfdən ağacı sağ əli ilə soldan sağa yellədərək, Sizi vurmağa çalışır. Bu zaman Siz irəliyə sürətli yerdəyişmə edərək və 90° sağa dönərək sol ayağınızı təcavüzkarın sağ ayağın qarşısına qoyaraq, onun hərəkətini məhdudlaşdırır və eyni vatxda hər iki qolun bazu hissəsi ilə zərbəyə blokqoymaqla onu dayandırırsınız. Sonra sağ əli ilə onun bilək nahiyyəsindən, sol əl ilə isə qolunun dirsək hissəsindən tutaraq, aşağıya basırsınız. Alınan qüvvə linqi aqressoru neytrallaşacaqdır.***(Şəkil 66-68)***

Şəkil 66 *Şəkil 67* *Şəkil 68*

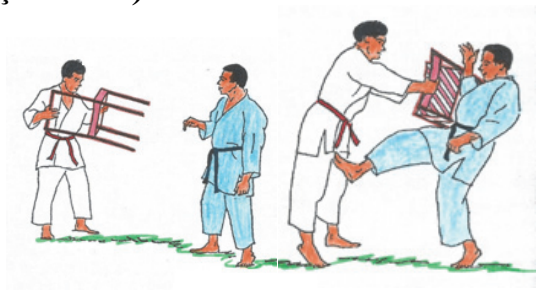
Aqressor öndən hər iki əli ilə tutduğu ağacla yuxarıdan zərbə vurmağa çalışır. Belə halda Siz sola-irəliyə cəld addım atmaqla və 90° sağa dönməklə, zərbədən yayırsınız. Sağ əl ilə aqressorun sol biləyini tutaraq və sol qıçınızı onun hər iki qıçı qarşısına maneə qoymaqla, onun qollarını kəskin hərəkətlə aşağı-sağ tərəfinizə çəkirsiniz. Aqressor hərəkət istiqamətində döşəməyə yıxılacaqdır. ***(Şəkil 69-73)***



Şəkil 69 *Şəkil 70* *Şəkil 71* *Şəkil 72*

Stulla və bıcaqla hücumdan müdafiə

Aqressor əlində tutduğu stulla Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun Sizə yaxın hissəsini görmə zonasında saxlamaqla, aqressorun gözlərinə baxırsınız. O, zərbə yerinə yetirən anda Siz sola-irəliyə cəld addım ataraq, sağ qolunuzun bazu önü ilə stulun Sizə tərəf hərəkətini özünüzdənsağa istiqamətləndirirsiniz. Və bununla eyni vaxtda sağ ayağınızın pəncəsi ilə təcavüzkarın qarınaltı hissəsinə zərbə vurursunuz.***(Şəkil 73-74)***

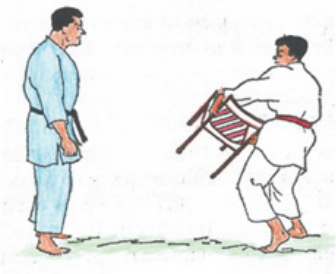


Şəkil 73 *Şəkil 74*

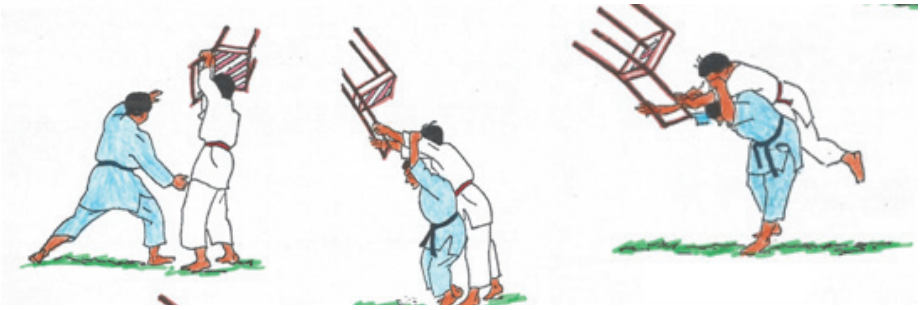
Aqressor ön hissədən stulu sola-yuxarıya holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun Sizdən ən çox aralanmış holaylandırma vəziyyətində aqressora tərəf cəld irəliləyərək, mümkün qədər ona yaxınlaşırsınız və sol əl ilə onun sağ dirsəyindən tutaraq, onu irəliyə-sağa itələyirsiniz. Aqressor həmin istiqamətdə hərəkətdə olduqda sağ əlinizi onun sağ qolun üzərindən və boğazının önündən keçirərək, sol çiynindən tutursunuz. Bu hərəkətlə eyni vaxtda sağ ayağınızı aqressorun sağ ayağının arxasında dayağa qoyaraq, onu arxaya aşırırsınız.***(Şəkil 75-77)***

Şəkil 75-77

Aqressor stulu götürərək, onu yandan-yuxarıdan holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz stulun holaylandırma vəziyyətində Sizdən ən aralı yerləşmə nöqtəsində olduqda, sağ addımla cəld yerdəyişmə edərək, aqressora yaxınlaşırsınız və qıçlarınızı dizdən bükərək sağ pəncə üzərində 180° dönərək, hər iki əl ilə onun qollarının dirsək oynağından tutursunuz və onun qollarını irəliyə, hərəkət istiqamətinə, aşağıya dartmaqla qıçlarınızı diz oynağından düzəltməklə aqressoru yuxarıya-irəliyə itələyirsiniz, və öz üzərinizdən aşıraraq, yerə atırsınız.***(Şəkil 76-79)***

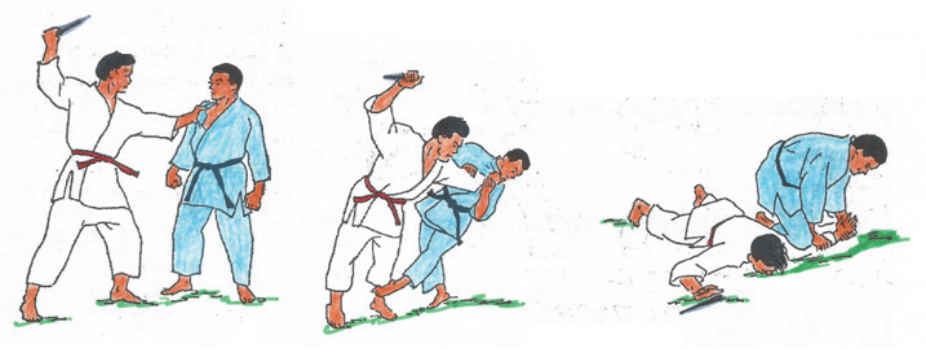


Şəkil 76



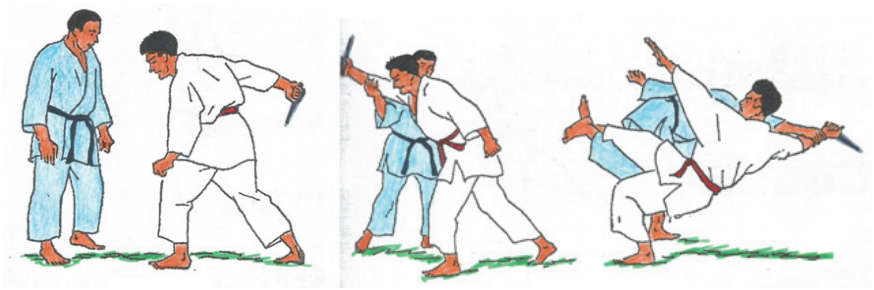
Şəkil 77-79

Aqressor sol əli ilə Sizin paltarınızın yaxalığından və ya boğazınızdan tutaraq, bıçaqla yuxarıdan Sizə zərbə endirməyə çalışır. Belə halda Siz sol əl ilə təcavüzkarın sol dirsəyindən, sağ əl ilə isə onun sinənizdən tutduğu əlin biləyindən tutursunuz və kəskin hərəkətlə bədəninizi sola çevirməklə və aşağıya əyilməklə sol ayağınızı onun sol ayağının qarşısına qoyub onu irəliyə-aşağıya dartırsınız. Aqressor üzü üstə yerə yıxılacaqdır.***(Şəkil 80-82)***



Şəkil 80 *Şəkil 81* *Şəkil 82*

Aqressor bıçağı sağ əldə tutaraq arxaya holaylandıraraq, Sizi vurmağa çalışır. Belə halda Siz sağa dönməklə (bıçağın hərəkəti istiqamətindən çıxmaqla) eyni vaxtda irəliyə-sola böyük addım atırsınız və sağ əl ilə aqressorun Sizin yanınızdan keçən sağ əlini bazu önündən tutaraq, onun hərəkəti istiqamətində yuxarıya qaldırırsınız və 90° sola dönərək, sağ ayağınızı aqressorun sağ ayağını ilişdirərək, yuxarıya qaldırırsınız. Aqressor kürəyi üstə döşəməyə düşəcəkdir.***(Şəkil 83-85)***



Şəkil 83 *Şəkil 84* *Şəkil 85*

İstifadə olunan ədəbiyyat

1. Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında. Rio-2016. Bakı, 2016.
2. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, H.Qurbanov. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2008
3. Rio-2016. Tarixi qələbə. Bakı, 2016.
4. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2012.
5. Методика физического воспитания в начальной школе.А.П.Матвеев.Москва 2003.
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Волгоград. Издательство «Учитель», 2011.
7. «Теория и Методика Физической культуры» Л.П.Матвеев, «Физкультура и Спорт», Москва 1991.
8. Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. Москва
9. Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях. Москва 2009.
10. Х.Вольф. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г.Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

FİZİKİ TƏRBİYƏ – 10

Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov, İlqar Əliyev Şamil Əbdürrəhmanov
Elmi redaktor:	f.e.d. Ç. Hüseynzadə
Redaktor:	H. Hüseynzadə
Dizayneri:	M. Qaraxanova

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: .

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

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Fiziki çap vərəqi 13 ç.v. Format 70x100 1/16. 208 səh.
Ofset kağız 70 qr. Qarnitur School. Ofset çap.
Tiraj .

"XXI"–YNE.
Bakı şəh., Mətbuat pr., 529 məh.

Pulsuz