

FİZİKİ TƏRBİYƏ



Dərslik



8



Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

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

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

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



HEYDƏR ƏLİYEV

AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

FİRAT HÜSEYNOV

Ümumtəhsil
məktəblərinin

8

-ci sinfi üçün

FİZİKİ TƏRBİYƏ *fənni üzrə* **DƏRSLİK**

Bu nəşrlə bağlı irad və təkliflərinizi
aspoligraf.ltd@gmail.com və derslik@edu.gov.az
elektron ünvanlarına göndərməyiniz xahiş olunur.
Əməkdaşlığa görə əvvəlcədən təşəkkür edirik!



«ASPOLİQRAF»

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

I. İNFORMASIYA TƏMINATI VƏ NƏZƏRİ BİLİKLƏR

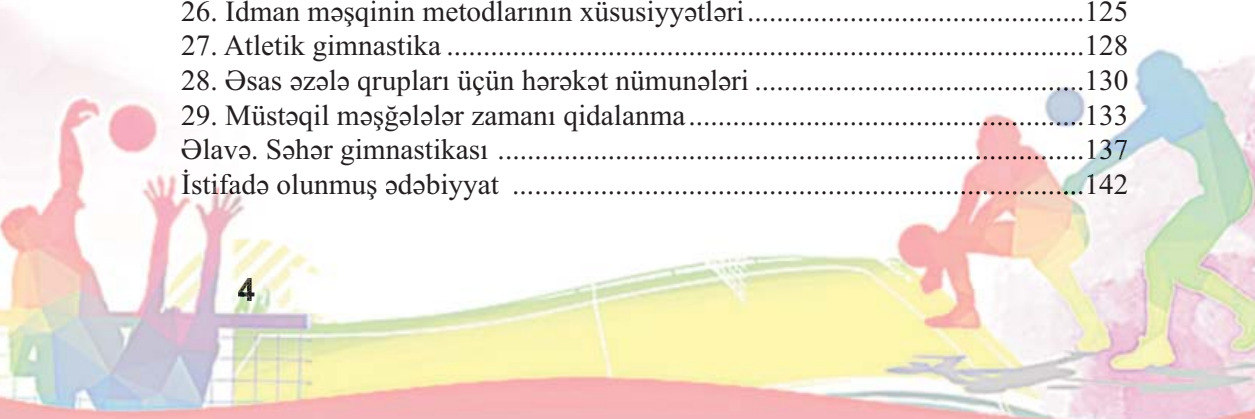
1. Yeniyetmə orqanizminin inkişaf xüsusiyyətləri	6
2. Əzələ sistemi	9
3. Endokrin sistemi	13
4. Qandaşıyıcı sistem	14
5. Özünə nəzarət	20
6. Məşğələlər zamanı şəxsi gigiyena	27
7. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi	29
8. Adaptiv fiziki tərbiyə	32
9. Hərəkətlərin təlimi zamanı psixi proseslər	42
10. Azərbaycan idmançılarının Olimpiya uğurları	46

II. BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR

11. Atletika	56
12. Basketbol	71
13. Həndbol	80
14. Voleybol	84
15. Gimnastika	88
16. Futbol	96

III. MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR

17. Səhər gimnastikası	103
18. Fiziki hazırlığınızı artırın	111
19. Qüvvə qabiliyyəti	111
20. Sürət qabiliyyəti	118
21. Sürət-güc qabiliyyəti	119
22. Çeviklik qabiliyyəti	120
23. Əyilgənlik qabiliyyəti	121
24. Dözümlülük qabiliyyəti	122
25. Müstəqil məşğələlərin təşkili zamanı istifadəsi tövsiyə olunan sadə məşq metodları	123
26. İdman məşqinin metodlarının xüsusiyyətləri	125
27. Atletik gimnastika	128
28. Əsas əzələ qrupları üçün hərəkət nümunələri	130
29. Müstəqil məşğələlər zamanı qidalanma	133
Əlavə. Səhər gimnastikası	137
İstifadə olunmuş ədəbiyyat	142



Gənc dostlar!

Sizə təqdim edilən bu kitabda yaş dövrünüzün xüsusiyyətlərinə: dinamik fiziki və psixoloji inkişaf üçün zəruri olan bilikləri, ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsullarına yiyələnmək üçün nümunələri, orqanizmin möhkəmləndirilməsində yararlı ola biləcək tövsiyələri verməyə çalışmışıq. Kitabda, həmçinin bu gün həyatda tez-tez rast gəlinən və müxtəlif səbəblərdən yaranan fiziki qüsurların diaqnostikası və onların aradan qaldırılması üçün məlumatlar da yer almışdır. Sizin yaş dövrünüzdə dinamik inkişafı təmin etmək üçün hərəkətlərə olan ehtiyacınızı, həmçinin fərdi imkanlarınızı nəzərə alaraq bu dərslikdə hərəkət qabiliyyətlərin: qüvvənin, sürətin, sürət-gücün, çevikliyin, əyilgənliyin və dözümlülüyün inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin geniş izahı verilmişdir.

Burada verilən məlumatlar sizə öz fiziki imkanlarınıza nəzarət etməyə, gün rejimini düzgün qurmağa, orqanizminizi möhkəmləndirməyə və fiziki hazırlığınızı yüksəltməyə imkan yaradacaqdır.

Dərslik aşağıdakı bölmələri əhatə edir:

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

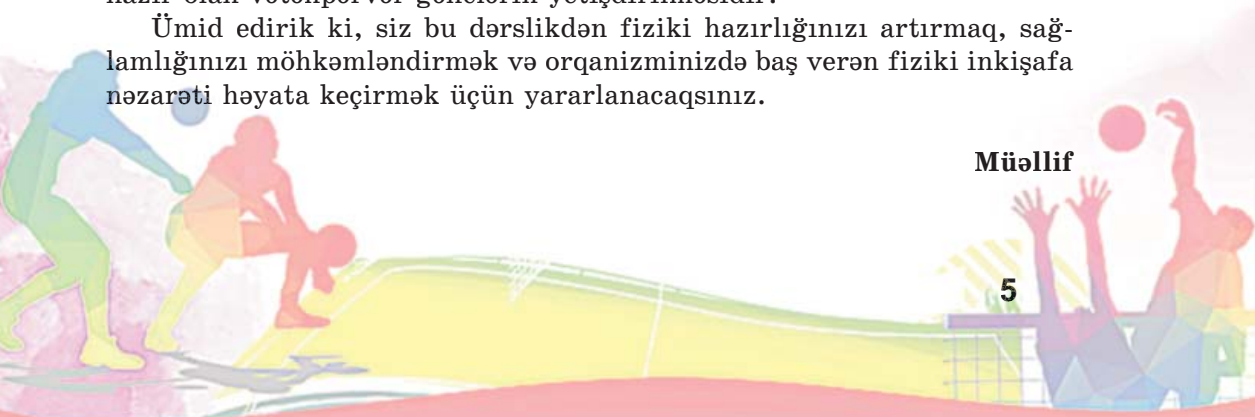
2. “Bacarıq və vərdişlər”. Bu bölmədə icra texnikasına yiyələnməli olduğunuz idman növləri: atletika, basketbol, həndbol, voleybol, futbol, gimnastika hərəkətləri, onların icra bacarıqlarının formalaşdırılması, həmçinin hər bir idman növündə zəruri olan hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı üçün tövsiyələr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

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

Fiziki tərbiyə fənninin məqsədi yüksək fiziki hazırlığa, möhkəm iradə və qətiyyətə malik, müstəqil Azərbaycanın ərazi bütövlüyünü göz bəbəyi kimi qorumağa, onun inkişafı üçün bütün bilik və bacarığını sərf etməyə hazır olan vətənpərvər gənclərin yetişdirilməsidir.

Ümid edirik ki, siz bu dərslikdən fiziki hazırlığınızı artırmaq, sağlamlığınızı möhkəmləndirmək və orqanizminizdə baş verən fiziki inkişafa nəzarəti həyata keçirmək üçün yararlanacaqsınız.

Müəllif



1. YENİYETMƏ ORQANİZMİNİN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Fiziki yükün orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinə təsiri haqqında aşağı siniflərdə kifayət qədər nəzəri məlumat verilmişdir. Bu məlumatlar fiziki tərbiyə dərsləri, bölmələrdə məşğələlər, hərəkətlərdən məqsədli istifadə zamanı nəzərə alınmalıdır. Bununla yanaşı, ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan hər bir şagird öz orqanizminin, xüsusən də yeniyetmə dövrünə təsadüf edən intensiv fiziki inkişafın xüsusiyyətlərini bilməlidir.

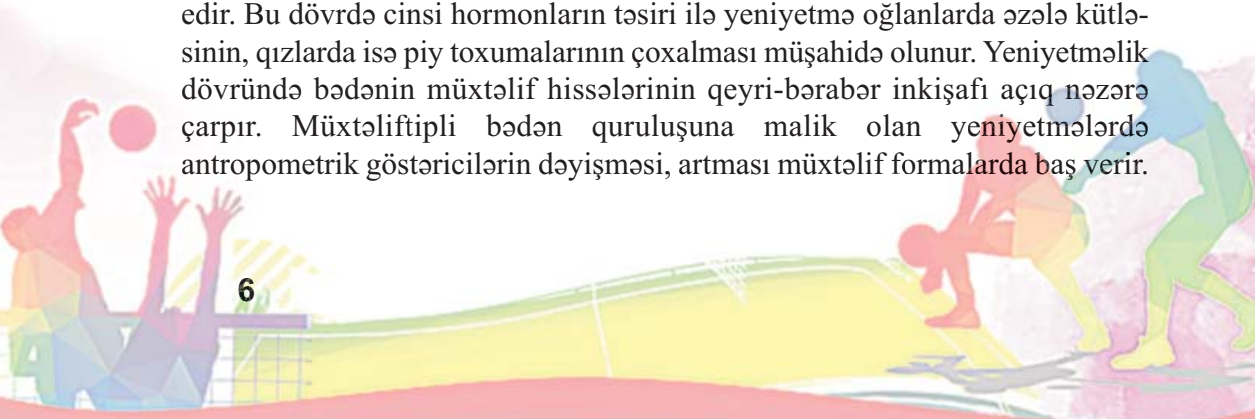
Hər bir insan digərlərindən müəyyən əlamətləri – əqli, fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə fərqlənir. Belə fərqlənmə bir sıra irsi, sosial, cinsi faktorlara əsaslanır. Lakin hər bir yaş dövründə orqanizmin fiziki inkişafı ilə əlaqədar baş verən dəyişikliklərdə müəyyən ümumi cəhətlər də vardır.

14–15 yaş yeniyetmə orqanizmin dinamik fiziki inkişaf dövrü hesab olunur. Qeyd olunan inkişaf orqanizmin müxtəlif üzv və sistemlərində ciddi dəyişikliklərə səbəb olur. Bu dəyişikliklər isə öz növbəsində yeniyetmənin hərəkəti fəaliyyətinə öz təsirini göstərir.

Qeyd olunan yaş dövrü hansı cəhətləri ilə diqqəti cəlb edir?

Yeniyetməlik və ya cinsi yetişkənlik dövrü. Bu dövrün ən əlamətdar cəhəti yeniyetmələrdə boy-çəki göstəricilərinin dəyişməsi, artması hesab olunur. Beyində hipofizin ifraz etdiyi boy hormonunun təsiri ilə uzun sümüklərdə qıgırdaq inkişaf edir, gövdə və ətrafların uzunluğu, çəki nisbəti dəyişir. Ətraflar hiss olunacaq dərəcədə uzanır və boyun kəskin artması müşahidə olunur. Bu zaman yeniyetmələrin boyu 1–2 ildə 10–20 sm uzanır. Oğlanlarda daha intensiv boy uzanması 13–15 yaşa, qızlarda isə 11–14 yaşa təsadüf edir. 15 yaşdan sonra illik boy artımının tempi azalır.

Yeniyetmələrdə boy hormonunun ardınca cinsi hormonların ifrazının artması cinsi (gender) əlamətlərin fəallaşmasına səbəb olur. Bu da öz növbəsində bədənin çəkisinin il ərzində təxminən 3–7 kq artmasına gətirib çıxarır. Belə artım oğlanlarda 13–15 yaşa, qızlarda isə təxminən 12–13 yaşa təsadüf edir. Bu dövrdə cinsi hormonların təsiri ilə yeniyetmə oğlanlarda əzələ kütləsinin, qızlarda isə piy toxumalarının çoxalması müşahidə olunur. Yeniyetməlik dövründə bədənin müxtəlif hissələrinin qeyri-bərabər inkişafı açıq nəzərə çarpır. Müxtəlif tipli bədən quruluşuna malik olan yeniyetmələrdə antropometrik göstəricilərin dəyişməsi, artması müxtəlif formalarda baş verir.



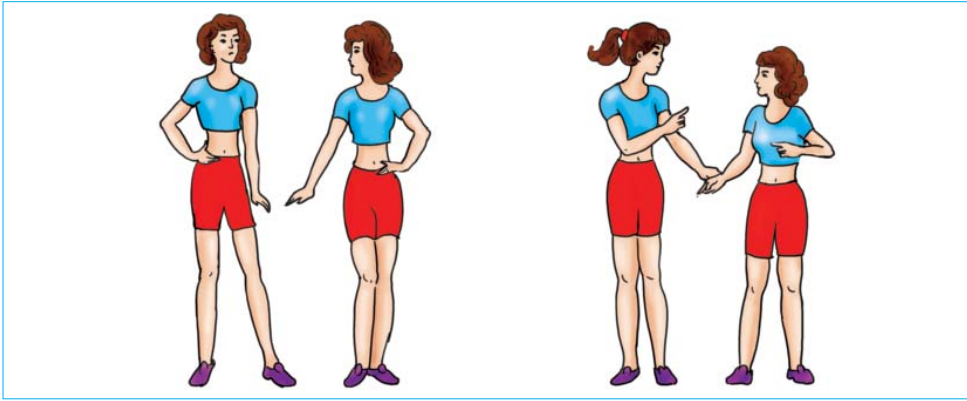
Müxtəlif tip bədən quruluşuna aid olan şagirdlərdə bədən quruluşu tipinin əlamətləri aşağı siniflərdə heç də həmişə diqqəti cəlb etmir. Lakin yeniyetmə dövründə bu əlamətlər xeyli dərəcədə güclənir. Bədən quruluşu tiplərinin üç əsas komponenti: sümük, əzələ, piy hesab olunur. Bu üç komponentin bədəndə xüsusi çəkisinə, bir-birinə nisbətində, əsasən, bədən quruluşunun tipləri arasında fərqlər üzə çıxır.

Bədən quruluşları sümüklər, çiyin və ətrafların əlamətlərinə görə **astenik**, **torkal**, **əzələ**, **digestiv** olur.

Astenik bədən quruluşuna malik yeniyetmələr hündür boya, ensiz, yastılaşmış gövdəyə, nazik sümük və zəif əzələ sisteminə malik olurlar. Onlarda gövdə nisbətən qısa, ayaqlar isə nisbətən uzundur. Başqa bədən quruluşu tipləri ilə müqayisədə astenik tipə mənsub olan yeniyetmələrdə üz uzunsov, döş qəfəsi, çiyin və çanaq qurşaqları ensizdir. Uzun ayaqları ilə müqayisədə qolları xeyli qısadır (şəkil 1).

Torkal tipə aid yeniyetmələrin döş qəfəsi silindrik, əzələ sistemi orta inkişafa malikdir, əzələ tipli yeniyetmələr nəzərəçarpan, qabarıq əzələ sisteminə malikdirlər. Bu tip yeniyetmələrdə gövdə və ətrafların nisbəti optimal hesab olunur.

Digestiv qrupa aid yeniyetmələrdə boyun uzunluğuna nisbətən ayaqlar qısadır, gövdə böyük, çiyinlər və çanaq enlidir.



Şəkil 1. İnsan bədəninin formaları

Müəyyən olunmuşdur ki, bədən quruluşu və onun komponentlərinin nisbəti təxminən 70% genetik olaraq ötürülür. Qalan 30% şərait və fiziki hərəkətlərdən asılı olaraq dəyişdirilə bilər.

Xüsusi qeyd olunmalıdır ki, müxtəlif tip bədən quruluşuna malik olan yeniyetmələr müxtəlif motor funksiyalarına (sürət, qüvvə, dözümlülük) və iş qabiliyyətlərinə malik olurlar. Bununla əlaqədar olaraq birinci bədən

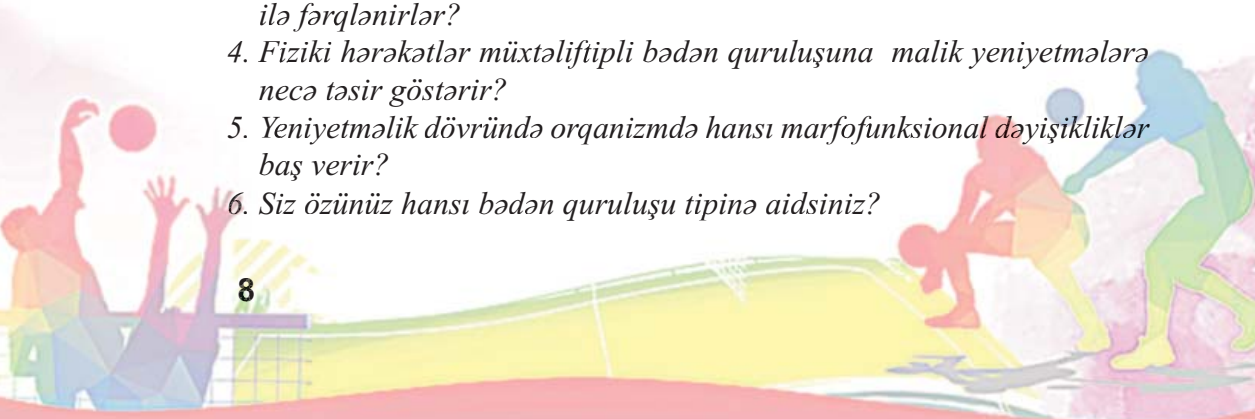
quruluşu tipinə (astenik) malik olan yeniyetmələrin hormonik fiziki inkişafı üçün dinamik və statik qüvvə, sürət-güc hərəkətləri, həmçinin silsiləli hərəkətlər, davamlı qaçış, üzgüçülük, veloidman xüsusilə əhəmiyyətli hesab oluna bilər. Silsiləli hərəkətlər daha çox ürək-damar və tənəffüs sistemi üçün faydalıdır. Qalan bütün digər bədən quruluşu tiplərinə aid olanlar üçün əyləncəlik və koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər zəruridir. Tez kökəlməyə meyilli olan dördüncü bədən quruluşu tipi üçün qan dövranı və tənəffüs sisteminin işini fəallaşdıran, orta intensivli və nisbətən uzunmüddətli fiziki yük, silsiləli hərəkətlər, idman oyun növləri və s. məqsədəuyğundur. Belə hərəkətlər çox enerji sərfi tələb edir. Eyni zamanda bu tipə aid yeniyetmələrin gövdənin ön əzələ qruplarını möhkəmləndirən, həmçinin sürət, sürət-güc istiqamətli hərəkətləri yerinə yetirmələri tövsiyə olunur.

Yuxarıda qeyd olunan bütün tiplər normal bədən quruluşu hesab olunur. Bu səbəbdən də bir bədən quruluşuna malik olanları digərlərindən üstün hesab etmək olmaz. Onların hamısı eyni fiziki imkanlara malikdir, lakin bəzi yeniyetmələrin, xüsusən də öz yaş qrupunda boy, çəki, fiziki hazırlıq normativlərinə müvafiq gəlməyənlərdə, fiziki inkişafın korreksiya edilməsi üçün xüsusi proqram hazırlanmalıdır.

Yeniyetmə dövründə orqanizmin funksional sistemlərində (sinir, əzələ, ürək-damar, tənəffüs və s.) formalaşma və morfofunksional yetişmə baş verir. Bu zaman yalnız aşağı və yuxarı ətrafların boruvari uzun sümükləri deyil, eyni zamanda onurğanın uzanması sürətlənir. Bilək, əl darağında sümükləşmə başa çatdı da, onurğaarası disklərdə və qığırdaq zonasında yalnız yeni başlayır. Skeletin sümükləşməsi davam edir. Bu zaman onurğa çox mütəhərrik və həssasdır. Hərəkət çatışmazlığı, düzgün olmayan vəziyyətlərdə uzun müddət hərəkətsiz qalmaq, onurğaətrafı əzələlərin zəifliyi onurğanın deformasiyasına, onda ayrılıqların yaranmasına səbəb ola bilər. Lakin bu dövrdə həddindən artıq ağırlıqlardan istifadə etməklə icra olunan qüvvə istiqamətli hərəkətlər də sümükləşmə prosesini tezləşdirir, boruvari sümüklərin inkişafını ləngidə bilər.

Mövzu üzrə suallar

1. Yeniyetmənin fiziki inkişafının əsas göstəriciləri hansılardır?
2. Bədən quruluşunun əsas komponentləri hansılardır?
3. Müxtəlif bədən quruluşuna malik olan yeniyetmələr hansı əlamətləri ilə fərqlənirlər?
4. Fiziki hərəkətlər müxtəlif tipli bədən quruluşuna malik yeniyetmələrə necə təsir göstərir?
5. Yeniyetməlik dövründə orqanizmdə hansı morfofunksional dəyişikliklər baş verir?
6. Siz özünüz hansı bədən quruluşu tipinə aidsiniz?



2. ƏZƏLƏ SİSTEMİ

Cinsi yetişkənlik dövründə yeniyetmənin əzələ sistemi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişikliyə uğrayır. İnsan bədənində 600-ə yaxın əzələ vardır. Bu, orta hesabla bədənin çəkisinin 40%-ni təşkil edir. İnsan bədənində 3 tip əzələ toxuması mövcuddur:

- saya əzələ toxumaları;
- ürək əzələ toxumaları;
- skelet əzələ toxumaları.

Saya əzələ toxuması – qeyri-ixtiyari təqəllüs* xüsusiyyətinə malik olub, boru formalı orqanlarda: qida borusu, qan damarları və respirator orqanlarda rast gəlinir.

Ürək əzələləri – bu əzələ toxumasına ancaq ürəkdə rast gəlinir.

Skelet əzələlərinin funksiyaları. Skelet əzələləri hərəkət aparatının fəal hissəsini təşkil edir. Hər bir skelet əzələsi eninəzolaqlı əzələ toxumasından, birləşdirici toxumalardan, damar və sinirlərdən ibarətdir. Sinir impulslarının təsiri ilə əzələlər təqəllüs edir, sümük linklərini hərəkətə gətirərək bədən inəviyyətinə dəyişir.

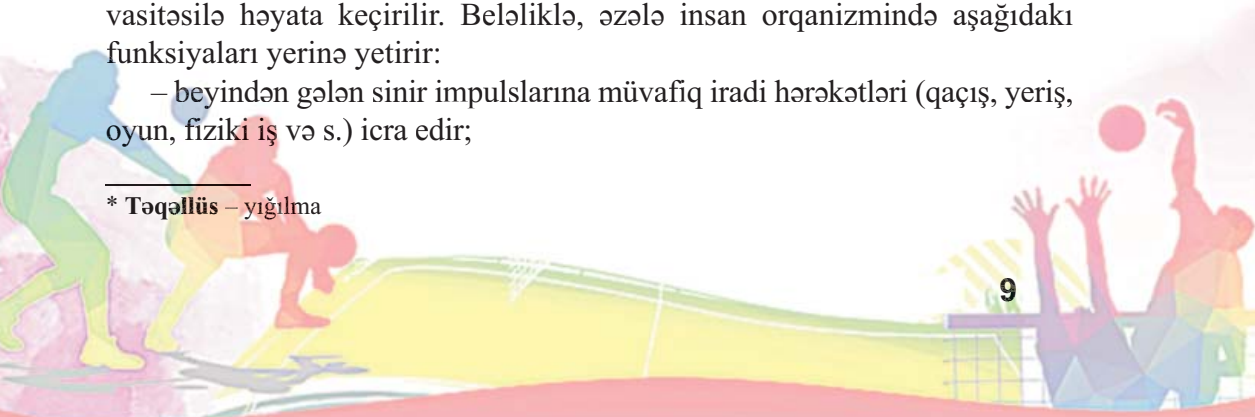
Skelet əzələləri sümüklərə bağlanır və iradi təqəllüs edərək insan bədəninin və ya ətrafların zaman və məkan daxilində yerdəyişməsinə həyata keçirir. Lakin burada əzələ birbaşa qüvvə təzahür etdirən bir üzv kimi çıxış edir. Əslində, bu proses orqanizmin bir sıra üzv və toxumalarının iştirakı ilə mümkün olur. Bunlar aşağıdakılardır:

- təqəllüs edərək qüvvə təzahür etdirən əzələ toxuması;
- əzələlərin sümüklərə birləşməsinə təmin edən, onları daxildən və xaricdən əhatə edən birləşdirici toxumalar;
- beyindən əzələyə və əzələdən beyinə informasiya, sinir impulslarını ötürən sinir toxumaları;
- əzələyə qida maddələri, oksigen daşıyan, mübadilə məhsullarını orqanizmdən xaric edən, maye balansını tənzimləyən qan damarları.

İnsanın bütün əzələ fəaliyyəti mərkəzi sinir sistemi tərəfindən tənzimlənilir. Bu tənzimlənmə birbaşa baş beyindən və onurğa beyinindən gələn impulslar vasitəsilə həyata keçirilir. Beləliklə, əzələ insan orqanizmində aşağıdakı funksiyaları yerinə yetirir:

- beyindən gələn sinir impulslarına müvafiq iradi hərəkətləri (qaçış, yeriş, oyun, fiziki iş və s.) icra edir;

* Təqəllüs – yığılma



- insanın duruş vəziyyətini təmin edir. Bu bizim ağırlıq qüvvəsinə nisbətən bədənimizin yerləşmə vəziyyətini tənzimləməklə əlaqədar olan fəaliyyətdir;
- qeyri-iradi (reflektor) hərəkətləri icra edir.

İnsanın yerləş, qaçış, atılma, tullanma və s. hərəkəti müxtəlif növ və müxtəlif sayda skelet əzələlərinin iştirakı ilə baş verir. Xüsusi qeyd olunmalıdır ki, skelet əzələləri yalnız dartma rejimində təqəllüs edir. Bu səbəbdən də bütün oynaq əzələlərlə əhatə olunmuşdur. Hər hansı ətrafın, hətta adi barmağın bükülməsi bir əzələnin açılması, digər əzələnin isə eyni zamanda yığılması hesabına baş verir.

Bəzən bir hərəkətin icrasında bir neçə, hətta çoxsaylı əzələ qrupu iştirak edir. Məlum olmuşdur ki, adi hesab olunan qaçış hərəkətində 250-dən artıq əzələ iştirak edir. Eyni hərəkətin icrasında iştirak edən, oynaqın bir tərəfində yerləşən əzələlər sinergist, əks tərəfdə yerləşən əzələlər isə antaqonist əzələlər adlanır. Müxtəlif əzələ qrupları ümumilikdə insanın əzələ sistemini formalaşdırır (şəkil 2, 3).



Şəkil 2



Şəkil 3

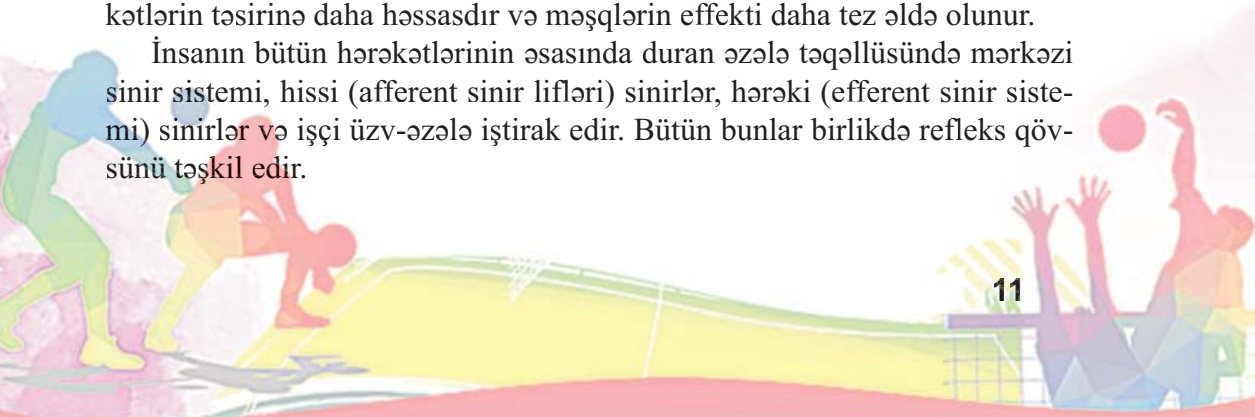
Əzələnin strukturu. Hər bir skelet əzələsi xaricdən birləşdirici toxuma – fassiya ilə əhatə olunmuşdur. Bu, əzələyə müəyyən forma verir və başqa əzələlərin sürüşməsi üçün mühit yaradır. Birləşdirici toxumanın daxilində çoxsaylı uzun və nazik əzələ lifləri yerləşir. Skelet əzələlərinin daxili hissəsi əzələ liflərindən təşkil edilmişdir. Əzələ liflərinin özü isə çoxsaylı, paralel miofibrillərdən təşkil olunmuşdur. Miofibrillər özləri də çox nazik saplardan, filomentlərdən ibarətdir ki, onların da tərkibi müəyyən zülallardan: aktin və miozindən ibarətdir. Əzələnin təqəllüs edən hissəsi məhz bu filomentlərdir.

Təqəllüs xüsusiyyətlərinə görə əzələ lifləri bir neçə qrupa bölünür. Birinci qrupa aid olan liflər “ləng” (qırmızı) adlanır. Bu liflər nisbətən gec təqəllüs xüsusiyyətinə malik olsalar da, yüksək dözümlülüyə, yəni uzun müddət ərzində təqəllüs etmək, iş görmək qabiliyyətinə malikdirlər. Bu lifləri fərqləndirən qırmızı rəng əzələdə mioqlobinin və qan damarlarının çoxluğuudur. Bu da həmin liflərdə enerji mənbələrinin aerob yolla bərpasına şərait yaradır.

İkinci qrup əzələ lifləri yüksək dözümlülük keyfiyyətlərinə malik olmasa da, güclü, sürətli təqəllüs qabiliyyətinə malikdir. Bu cür əzələ liflərində kapillyarlar az olduğuna görə mioqlobin aşağı səviyyədə olur. Lakin qlikogenin yüksək olması bu əzələ liflərində enerji mənbəyinin anaerob yolla bərpasına imkan verir. İkinci qrup əzələ lifləri özləri də iki yerə bölünür və şərti olaraq 2A və 2B adlanır. Burada birincilər sürətli, ikinci isə sürətli-dözümlü hesab olunur.

Hər bir insanda yuxarıda qeyd olunan əzələ liflərinin miqdarı və nisbəti müxtəlifdir. Məhz bundan asılı olaraq bir yeniyetmə sürətli, güclü, digəri isə dözümlüdür. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, əzələ liflərinin nisbətindən asılı olmayaraq, bütün insanlarda istənilən hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirmək mümkündür. Bunun üçün sadəcə olaraq düzgün hərəkətlər seçmək və onları məqsədəuyğun icra rejimində yerinə yetirmək kifayətdir. Xüsusi seçilmiş hərəkətlərin icrası zamanı müvafiq əzələ liflərinin en kəsiyi qalınlaşır, bu liflərin əzələdə tutduğu sahə böyüyür və beləliklə də, müvafiq hərəkəti qabiliyyətin arzuolunan səviyyəsi əldə olunur. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, yeniyetmə yaş dövründə orqanizmin əzələ lifləri yerinə yetirilən fiziki hərəkətlərin təsirinə daha həssasdır və məşqlərin effekti daha tez əldə olunur.

İnsanın bütün hərəkətlərinin əsasında duran əzələ təqəllüsündə mərkəzi sinir sistemi, hissi (afferent sinir lifləri) sinirlər, hərəkəti (efferent sinir sistemi) sinirlər və işçi üzv-əzələ iştirak edir. Bütün bunlar birlikdə refleks qöv-sünü təşkil edir.



Skelet əzələləri yerinə yetirdiyi funksiya və yerləşmə sahəsindən asılı olaraq müxtəlif formada və ölçüdə olur (şəkil 4). Bu müxtəliflik insan orqanizminin təkamülü ərzində hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar formalaşmışdır.



Şəkil 4. *Əzələlərin formaları*

Cinsi yetişkənlik dövründə yeniyetmələrin əzələ sistemi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişikliyə uğrayır. 14–15 yaşda oynaq-bağ aparatı, əzələ və vətərlər, həmçinin skelet əzələlərində toxumaların diferensiasiyası yüksək səviyyəyə çatır. 13 yaşdan başlayaraq əzələ kütləsinin artmasında kəskin sıçrayış baş verir, əzələlər sürətlə inkişaf edir. Əzələ kütləsinin inkişafı ilə əlaqədar əzələ liflərinin diametri dəyişir. Əsasən, onların qalınlığı artır.

Əzələ sisteminin arzuolunan inkişafını təmin etmək üçün aşağıdakılara əməl olunmalıdır:

1. İnkişaf etdirilməsi (məsələn, qüvvə qabiliyyətinin) zəruri olan əzələ qruplarının müəyyən edilməsi.
2. Hərəkətlərin müəyyən olunması.
3. Hərəkətlərin icra ardıcılığının, icra rejiminin və təkrarlanma sayının müəyyən olunması.
4. Hərəkətlərin sistemli və davamlı yerinə yetirilməsi.
5. Fiziki yükün hər kəs üçün optimal səviyyəsinin müəyyən olunması.
6. Düzgün qidalanmanın və istirahətin təşkili.

Mövzu üzrə suallar

1. İnsan bədənində neçə tip əzələ toxuması vardır?
2. Əzələ insan orqanizmində hansı funksiyaları yerinə yetirir?
3. Skelet əzələləri hansı rejimdə təqəllüs edir?
4. Əzələ təqəllüsündə orqanizmin hansı üzv və sistemləri iştirak edir?
5. İnsanın əzələ kütləsi nəyin hesabına böyüyüb qalınlaşır?

3. ENDOKRİN SİSTEMİ

Yeniyetməlik yaş dövrü orqanizmdə endokrin sisteminin kəskin fəallaşması ilə xarakterizə olunur. Cinsi hormonların artması, qalxanabənzər vəzin və böyrəküstü vəzlərin fəallığının yüksəlməsi yeniyetmə dövrünün ilkin mərhələsinə təsadüf edir (11–13 yaş qızlar və 13–14 yaş oğlanlar). Bu dövrdə yeniyetmələr cinsi yetişkənliyin II və III mərhələlərində olurlar. Qeyd olunan müddət ərzində əhəmiyyətli morfofunksional dəyişikliklər baş verir, maddələr mübadiləsinin yüksək aktivliyi müşahidə olunur, hüceyrə və toxumaların diferensiasiyası (təbəqələşməsi) artır, boyatma prosesi intensivləşir. Bunların nəticəsində sakit halda orqanizmin bütün üzv və sistemlərinin həddindən artıq aktivliyi meydana çıxır. Bu da öz növbəsində orqanizmin xarici təsirlərə qarşı aşağı və ya həddindən artıq yüksək reaktivliyinə şərait yaradır. Bununla əlaqədar olaraq, yeniyetmənin orqanizmində funksional və adaptiv imkanların azalması müşahidə olunur.

Yeniyetməlik dövründə mərkəzi sinir sisteminin, ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin fiziki yükə reaksiyası 9–10 yaşlı uşaqlara nisbətən aşağı ola bilər. Çox hallarda bu reaksiya optimal, mümkün olan həddi aşır. Bəzən məşqə, məşğələlərə və fiziki hərəkətlərin icrasına yeniyetmə orqanizminin fizioloji sistemlərinin həddindən artıq reaktivliyi yeniyetmənin sağlamlığında xoşagəlməz halların meydana gəlməsinə səbəb olur. Bu isə müxtəlif istiqamətli (qüvvə, dözümlülük və s.) fiziki yükün yerinə yetirilməsi zamanı onun çox dəqiqliklə dozalaşdırılması, yeniyetmənin həyatının bu inkişaf mərhələsində onun sağlamlığı üzərində tibbi nəzarətin aparılması zərurətini yaradır.

Bütün bunlar hər bir yeniyetmədən öz sağlamlığına, fiziki inkişafına, fiziki yükə nəzarət etmək bacarığına yiyələnməyi tələb edir.

Yeniyetmə dövründə oğlanların və qızların fiziki inkişaf tempinin eyni olmaması, eyni zamanda bu halın cinsi yetişkənlikdə də müşahidə olunması bir sinifdə təhsil alan şagird kontingentinin müxtəlifliyinə gətirib çıxarır. Bununla əlaqədar olaraq, “bioloji yaş” anlayışının izahına ehtiyac duyulur. Bioloji yaş anlayışı altında həyatın müəyyən bir dövrünə qədər yaşamış orqanizmin yetkinlik dərəcəsi başa düşülür. Bununla yanaşı, “xronoloji” və ya “təqvim” yaşı dedikdə isə insanın doğulduğu andan keçən vaxt göstəricisi nəzərdə tutulur. Həm uşaqların, həm də yeniyetmələrin fərdi inkişafında bioloji və təqvim yaşları arasında aşağıdakı üç variantda fərqlərə rast gəlinir:

1. Retardasiya – bioloji yaşı təqvim yaşından geridə qalması;
2. Orta – bioloji və təqvim yaşlarının eyniliyi;
3. Akselerasiya – bioloji yaşı təqvim yaşından yüksək olması.

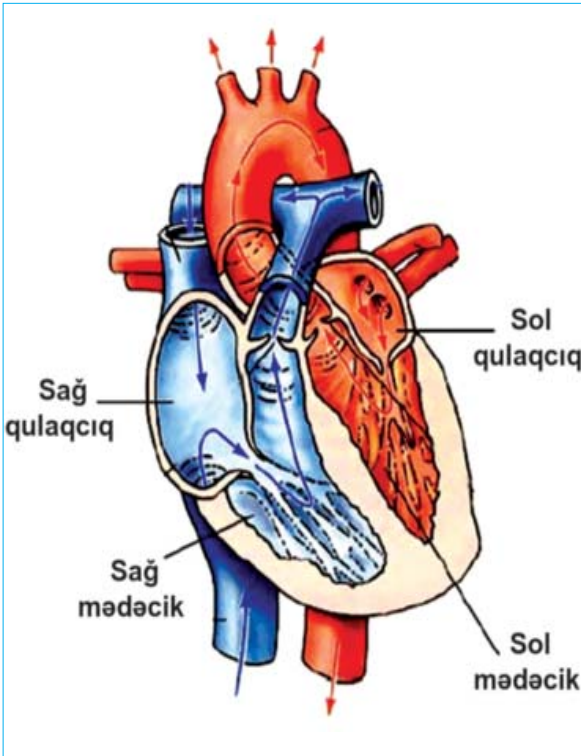
4. QANDAŞIYICI SİSTEM

Yeniyyətmanın əzələ fəaliyyətinin təmin olunmasında qandaşıyıcı sistemin xüsusi rolu vardır. Qandaşıyıcı sistem orqanizmin hüceyrə, toxuma və orqanlarının zəruri maddələrlə təchiz olunmasını həyata keçirir. Bu sistemin əsas funksiyası aşağıdakılardır:

- ağciyərlərdən oksigenin hüceyrələrə daşınması;
- hüceyrələrdən karbon qazının ağciyərlərə daşınması;
- qida maddələrinin və hormonların bədən hüceyrələrinə daşınması;
- mübadilə məhsullarının (şlak) böyrəklərə daşınması;
- bədən daxili hərəkətinin sabitliyini saxlamaq üçün istilik enerjisinin dəri səthinə daşınması.

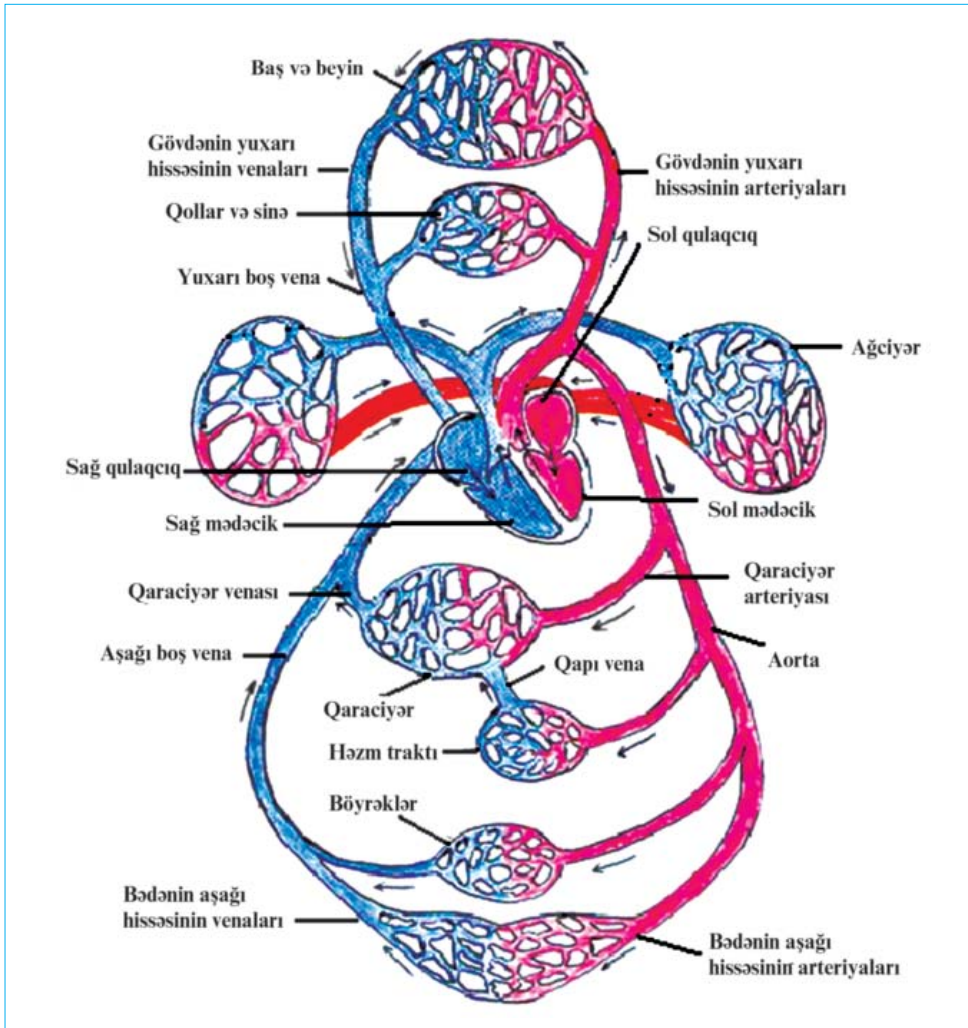
Qandaşıyıcı sistem bir sıra orqanlardan ibarətdir. Bu orqanlar birgə işləyərək qandaşıma sistemini formalaşdırır. Buraya aşağıdakılar daxildir:

Ürək – döş qəfəsinin ortasında ağciyərlərin arasında yerləşən əzələdən ibarət üzvdür (şəkil 5). Bu üzv qandaşıyıcı sistemin hərəkətvərici qüvvəsidir. Ürək 4 kamərardan və ya boşluqdan ibarət olub, ikili nasosa bənzəyir: sağ mədəcik və sağ qulaqcıq; sol mədəcik və sol



Şəkil 5. Ürəyin quruluşu

qulaqcıq. Oksigenlə zəngin olmayan qan (venoz) ürəyin sağ mədəciyindən nisbətən aşağı təzyiqlə ağciyərlərə göndərilir. Ağciyərlərdən qayıdan və oksigenlə zənginləşmiş qan ürəyin sol mədəciyindən nisbətən yüksək təzyiqlə bədən bütün üzvlərinə paylanır. Beləliklə, ritmik təqəllüs edən ürək əzələləri qanın ağciyərlərdə oksigenlə zənginləşməsinə və bundan sonra onun orqanizmin üzv və toxumalarına göndərilməsini təmin edir (şəkil 6).



Şəkil 6. Qan dövrəsinin sxemi

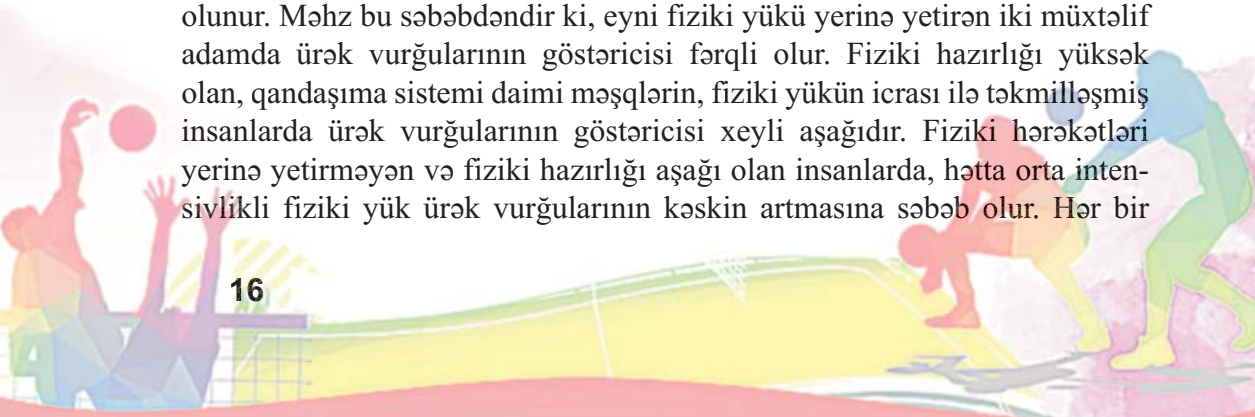
Ürək təqəllüsünün tezliyi – bu ürək ritminin tezliyi olub, bir dəqiqədə baş verən təqəllüslərin sayını əks etdirir. Sakit halda bu göstərici 60–80 vuruğu arasında yerləşməklə, bir dəqiqədə 5 litrə yaxın qanı damarlar vasitəsilə bədənə yayır. Yeniyetməlik dövründə ürək-damar sistemi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir. Əgər uşağın ürəyinin həcmi 6 yaşdan 13 yaşa qədər 30–35% artırsa, cinsi yetişkənlik dövründə ürəyin həcmi 60–70% böyüyür. Yeniyetməlik dövründə ürək-damar sisteminin dəyişməsinin əsas xüsusiyyəti ürək boşluqlarının həcmi qan damarlarının en kəsiyi ilə müqayisədə daha artıq olmasıdır. Bu isə yeniyetməlik hipertoniya adlanan vəziyyətin yaranmasına

səbəb ola bilir. Bu dövrdə qan-damar sisteminin inkişafı ahəngdar olur, lakin arteriya damarları vena damarlarına nisbətən daha yaxşı inkişaf edir. Eyni zamanda yeniyetmələrdə kapillyar damar şəbəkəsi yaşlılara nisbətən daha genişdir. Bu da yeniyetmələrdə arterial təzyiqin nisbətən aşağı olmasının əsas səbəblərindən biridir. Cinsi yetişkənlik dövründə tez-tez bədənün ümumi inkişafı ilə ürəyin ölçülərinin artması arasındakı ahəngin pozulması müşahidə olunur. Belə hallar daha çox akselerativ tipə aid olan yeniyetmələrdə müşahidə edilir. Bunun nəticəsində həmin yeniyetmələrdə orqanizmin funksional imkanlarının azalması nəzərə çarpır. Arterial qan təzyiqinə əsas amillərlə (ürəyin təqəllüs qüvvəsi, damar mənzəfinin ölçüsü, dövrə qoşulan qanın miqdarı, qanın qatılığı və s.) yanaşı, digər amillər – yaşayış şəraiti, yaşayış yerinin iqlim vəziyyəti, qidalanma tərzü, ailədə və kollektivdə psixoloji ab-hava da təsir göstərir. Arterial təzyiq yeniyetmələrdə cinsi yetişkənliklə əlaqədar olaraq baş verən hormon fəallığı ilə yüksəlir. Bəzi şagirdlər bu dövrdə başağrısı, yorğunluq, zəiflik, başgicəllənmə, ürək nahiyyəsində ağrıdan şikayətlənirlər.

Ürəyin funksional vəziyyətini əks etdirən əsas göstəricilərdən biri qanın sistolik və birdəqiqəlik həcmidir. Sakit haldakına nisbətən maksimal oksigen sərfi tələb edən fiziki yükün icrası zamanı bu göstəricilər 4–5 dəfə artaraq yeniyetmələrdə 15–20 litr/dəqiqəyə, yaşlılarda isə 6–7 dəfə artaraq 28–30 litr/dəqiqəyə çatır. Bu, yeniyetmə orqanizminin ürək fəaliyyətinin effektiv və qənaətli olmasına, qan-damar sisteminin funksional imkanlarının genişlənməsinə imkan verir.

Tənəffüs tezliyi 1 dəqiqə ərzində 12–16-ya çatır. Tənəffüs ritmi isə stabilləşir. Nəfəsalma fazası qısaldır, nəfəsvemə və tənəffüs pauzası isə uzanır.

Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, xüsusən gərginlik tələb edən fiziki yük zamanı ürək vurğularının sayı yüksəlir. Bu, əslində, orqanizmin oksigenə artan tələbatına cavab reaksiyasıdır. Lakin ürək vurğuları yalnız fiziki yükün icrası ilə deyil, eyni zamanda həyəcan, qorxu, psixoloji sarsıntı hallarında da yüksəlir. Sistemli şəkildə fiziki hərəkətlərin icrası ürək qan-damar sisteminin işinin səmərəsini yüksəldir. Daimi olaraq belə hərəkətlərlə məşğul olan insanlarda orqanizmin oksigenə olan tələbatı səmərəli rejimdə təmin olunur. Məhz bu səbəbdəndir ki, eyni fiziki yükü yerinə yetirən iki müxtəlif adamda ürək vurğularının göstəricisi fərqli olur. Fiziki hazırlığı yüksək olan, qandaşıma sistemi daimi məşqlərin, fiziki yükün icrası ilə təkmilləşmiş insanlarda ürək vurğularının göstəricisi xeyli aşağıdır. Fiziki hərəkətləri yerinə yetirməyən və fiziki hazırlığı aşağı olan insanlarda, hətta orta intensivlikli fiziki yük ürək vurğularının kəskin artmasına səbəb olur. Hər bir

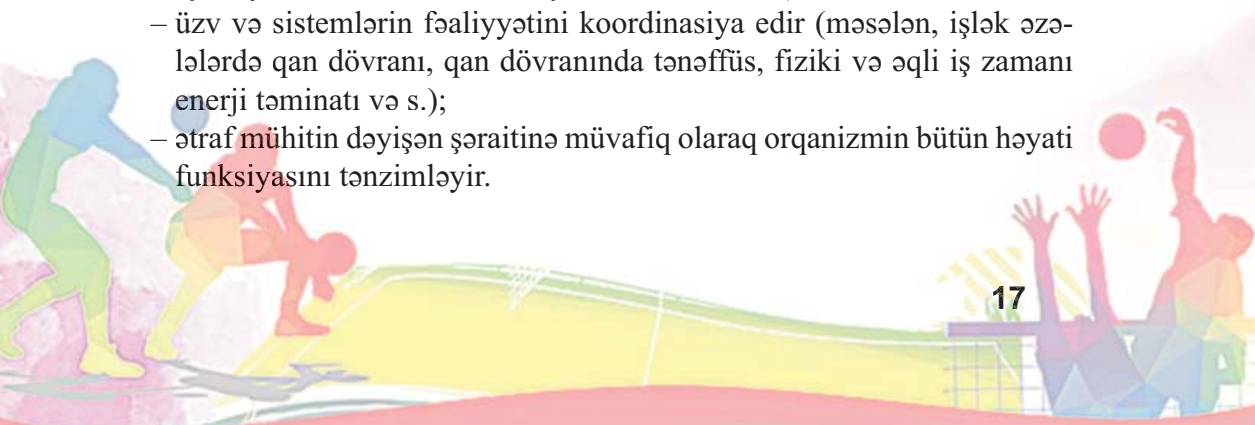


şagird ürək-damar sisteminin qeyd olunan fiziki yükə reaksiyasını sadə yolla yoxlaya bilər. Bunun üçün 30 saniyə ərzində 20 dəfə oturub-qalxma hərəkətini icra etmək və hərəkətin əvvəlində və icradan sonra nəbz vurğusu göstəricilərini müqayisə etmək kifayətdir.

Qan damarları – qan orqanizmdə qan damarları adlanan borularla hərəkət edir. Təyinatına görə qan damarları arterial, vena və kapillyar damarlara bölünür. Bu damarlar ürək və ağciyərlə birlikdə orqanizmin qan-damar sistemini yaradır. Arterial qan damarları həmişə qanı oksigenlə zənginləşmə dərəcəsindən asılı olmayaraq, ürəkdən ətraflara daşıyırlar. Arterial qan-damar sistemi yüksək təzyiqlidir və buna görə də arterial damarlar qalın və elastik struktura malikdir. Bu damarlar kəsildikdə təzyiqin yüksək olması səbəbindən çoxlu qan itkisinə səbəb olur. Əksər arteriya damarları dərinlikdə yerləşir. Lakin bəziləri bədən səthinə yaxındır. Onların bədən səthinə yaxın olduğu yerlərdə nəbz və ya ürək vurğularının tezliyini müəyyən etmək mümkündür. Arteriya damarları kiçik arteriyalara və sonda ən nazik damarlar olan kapillyarlara qədər şaxələnir. Kapillyarlar divarı bir hüceyrə qalınlığında olan qan damarlarıdır. Belə qalınlıqda olan qan damarının divarı oksigen və qida maddələrinin toxumalara və hüceyrələrə keçməsinə imkan verir. Belə mübadilə zamanı hüceyrə və toxumalarda olan karbon qazı və mübadilə məhsulları hüceyrə və toxumalardan kapillyarlara keçir. Kapillyar damar şəbəkəsi həddindən artıq genişdir. Və onun həcmi qan-damar sisteminə olan qanın miqdarından xeyli böyükdür. Kapillyar qan-damarları fəal əzələ liflərində, o cümlədən beyində çox sıxdır. Kapillyar şəbəkə işlək, fiziki yükü yerinə yetirən əzələ qruplarında xeyli inkişaf edir. Beləliklə, həmin əzələ qrupları inkişaf edib güclənir.

Sinir sistemi. Beyindən, onurğa beyinindən, periferik sinir sistemindən və hissi orqanlardan ibarətdir. Sinir sistemi orqanizmin bütün üzv və toxumalarının bir-biri ilə, həmçinin ətraf mühitlə əlaqəsini təmin edir və onun fəaliyyətini tənzimləyir. Mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti:

- ayrı-ayrı orqanları təşkil edən müxtəlif hüceyrə və toxumaların funksiyalarını əlaqələndirir (məsələn, təqəllüs aktında əzələni təşkil edən ayrı-ayrı lifləri, daxili sekresiya aktında vəziləri);
- üzv və sistemlərin fəaliyyətini koordinasiya edir (məsələn, işlək əzələlərdə qan dövranı, qan dövranında tənəffüs, fiziki və əqli iş zamanı enerji təminatı və s.);
- ətraf mühitin dəyişən şəraitinə müvafiq olaraq orqanizmin bütün həyati funksiyasını tənzimləyir.



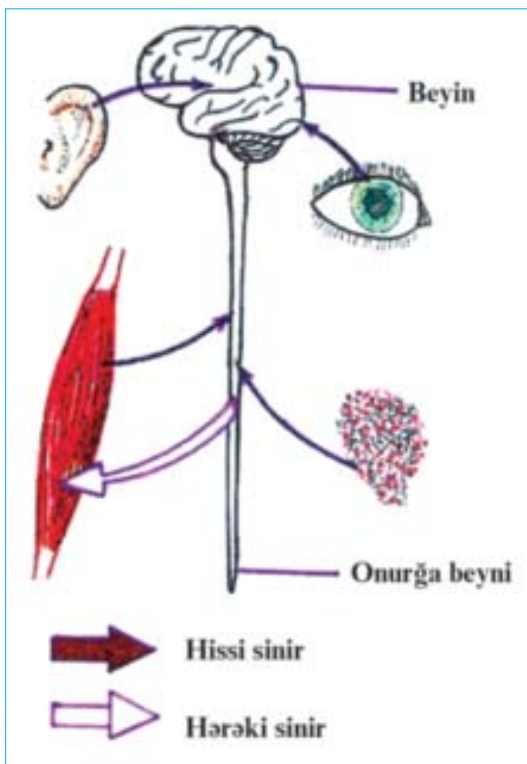
İnsanın sinir sisteminə mərkəzi sinir sistemi, periferik sinir sistemi və vegetativ sinir sistemi daxildir.

Mərkəzi sinir sistemi. Təxminən 15 milyard sinir hüceyrəsindən ibarətdir. Buraya beyin və onurğa beyni daxildir. Birinci kəllə boşluğunda, ikinci isə onurğa kanalında yerləşir.

Baş beyin. İnsanın baş beyni bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan sağ və sol yarımkürələrdən, beyin lüləsindən və beyincikdən ibarətdir. Beyin yarımkürələrinin səthi çoxsaylı şırımlar və xətlərlə kəsilmişdir. Beyin yarımkürələri xaricdən özündə 4 milyard sinir hüceyrəsini birləşdirən nazik qabıqla (bir neçə qatda) əhatə olunmuşdur. İnsan beyininin çəkisi təxminən 1,2 kq-dan 2 kq-dək olur.

Onurğa beynin uzunluğu 43–45 sm olur. Çəkisi 32 qrama qədərdir.

Periferik sinir sistemi. Mərkəzi sinir sistemindən çıxan bütün sinirlərin toplusundan ibarətdir. Baş beyindən 12 cüt kəllə siniri, onurğa beyindən isə 31 cüt onurğa beyni sinirləri çıxır. Bu sinirlər hissiyyat orqanlarından gələn impulsları baş beyinə ötürür, baş beyindən isə əzələlərə çatdırır.



Şəkil 7. Refleks qövsü

Vegetativ sinir sistemi. Daxili orqanların tənzimlənməsində iştirak edir.

Bütün sinir sistemi bütövlükdə və onun ayrı-ayrı funksional bölmələri iki prinsip əsasında fəaliyyət göstərir: *refleks prinsipi* və *bağlı reflektor dairəvi koordinasiyaedici idarəetmə*.

Refleks prinsipi. Orqanizmə xaricdən və ya daxildən gələn qıcığa cavab reaksiyasıdır. İkinci prinsipə daha çox mürəkkəb hərəkət fəaliyyət daxildir. Hərəkət aktının məqsədyönlü təşkilində baş beyinin alın hissəsi xüsusi rola malikdir. İrədi hərəkətlər (şüurla idarə olunan) hərəkət analizatorlarının və digər analizatorların (görmə, eşitmə və digər) birgə fəaliyyəti ilə həyata keçirilir (şəkil 7).

Mərkəzi sinir sistemi və hərəkət aparatı, həm də onunla tənəffüs, qan dövranı və enerji təchizi sistemləri arasında sıx funksional əlaqə mövcuddur.

Enerji mübadiləsi. Yeniyetməlik dövrünün başlanması ilə əlaqədar olaraq orqanizmdə enerji mübadiləsi prosesi yaşlılarla müqayisədə daha gərgin keçir. Nisbətən sakit halda yeniyetmənin bədən çəkisinin hər kiloqramına 5–6 millilitr, yaşlılarda isə 4–4,5 millilitr oksigen tələb olunur. Bununla əlaqədar olaraq, yeniyetmənin oksigen daşıma sistemi daha intensiv işləyir. Yeniyetmə 100 millilitr oksigeni 3 litr havadan, yaşlılar isə 2,3–2,6 litr havadan ala bilirlər. Sutkalıq enerji sərfi necədir? 6 yaşlı oğlan uşağında bu göstərici 1970 kilokalori, 7–10 yaşlı oğlan uşağında 2300 kilokalori, 13–15 yaşlı yeniyetmədə isə 2600–2700 kilokaloriyə çatır. 16–17 yaşlarında sutkalıq enerji sərfi oğlanlarda 3000 kilokalori, qızlarda isə 2900 kilokaloridir. Beləliklə, orqanizmin ümumi enerji sərfi bədən kütləsinin, birinci növbədə isə əzələ kütləsinin artması ilə əlaqədardır. Burada, həmçinin hərəkəti fəallıq da mühüm rol oynayır. Bu zaman enerjiyə olan tələbat bədən çəkisindən, hərəkəti fəallıqdan, bədən quruluşundan, bioloji yetkinlik səviyyəsindən asılı olaraq çox geniş diapazonda dəyişir.

Mövzu üzrə suallar

1. *Qandaşıyıcı sistem insan orqanizmində hansı funksiyaları yerinə yetirir?*
2. *Orqanizmin qandaşıyıcı sistemində hansı üzv və sistemlər daxildir?*
3. *İnsan ürəyi neçə kameralıdır?*
4. *Arterial qan venoz qandan nə ilə fərqlənir?*
5. *Ürəyin işinə hansı göstərici ilə nəzarət olunur?*
6. *Ürəyin işinin effektiv olmasına hansı amillər təsir göstərir?*
7. *Kapillyar damarların orqanizmdə rolu nədən ibarətdir?*
8. *Sinir sistemi hansı hissələrdən ibarətdir?*
9. *Mərkəzi sinir sisteminə nələr daxildir?*
10. *Sinir sistemi orqanizmdə neçə prinsip əsasında fəaliyyət göstərir?*



5. ÖZÜNƏNƏZARƏT

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

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

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

Özünənəzarət – sağlamlıq, fiziki inkişaf, əhvali-ruhiyyənin vəziyyəti üzərində aparılan müşahidədir. Özünənəzarət metodları müxtəlif və çoxsaylı ola bilər. Lakin şərti olaraq onları iki qrupa bölmək mümkündür:

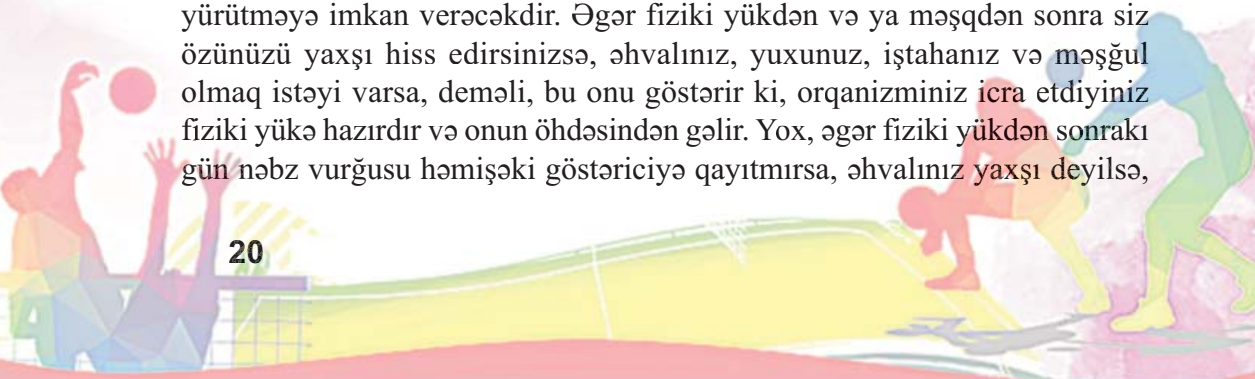
1. **Subyektiv metodlar** – yuxu, iştaha, əhval, ağrı hissi və s.

2. **Obyektiv metodlar** – buraya müəyyən ölçmələrdən istifadə etməklə müəyyən olunan göstəricilər: bədənün çəkisi, boy, nəbz vurğusu, ağciyərin həyat tutumu, ayrı-ayrı əsas qrup əzələlərdə sürət, qüvvə, dözümlülük və s. daxildir.

Özünənəzarət nəticələri sistemli olaraq gündəlikdə qeyd olunduqda müvafiq təhlil aparmaq, göstəriciləri müqayisə etmək və ən əsası baş verən dəyişikliklərin səbəblərini aşkar etmək mümkündür. Bu qeydlər zamanı ölçmənin tarixi, günü, saati qeyd olunmalıdır.

Subyektiv metodla əhval, yuxu və s. üzərində müşahidə apardıqda da günü və saati qeyd etmək lazımdır. Həmişə günün eyni vaxtında müşahidə aparmaq daha əlverişlidir.

Fiziki hərəkətlərin icrası, oyun, fiziki hərəkətlər üzrə ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən, fiziki yükdən sonra müşahidə aparmaq sizə icra etdiyiniz fiziki yükün hazırlıq səviyyənizə müvafiq olub-olmaması haqda fikir yürütməyə imkan verəcəkdir. Əgər fiziki yükdən və ya məşqdən sonra siz özünüzü yaxşı hiss edirsinizsə, əhvalınız, yuxunuz, iştahanız və məşğul olmaq istəyi varsa, deməli, bu onu göstərir ki, orqanizminiz icra etdiyiniz fiziki yükə hazırdır və onun öhdəsindən gəlir. Yox, əgər fiziki yükdən sonrakı gün nəbz vurğusu həmişəki göstəriciyə qayıtmırsa, əhvalınız yaxşı deyilsə,



iştahanız yoxdursa və yuxusuzluq müşahidə olunursa, bu yerinə yetirdiyiniz fiziki yükün, məşqin sizin orqanizm üçün çox yüksək olduğuna və bu yükün azaldılmasının zəruriliyinə dəlalət edir.

Funksional göstəricilər üzrə özünə nəzarət – buraya nəbz (ürək vurğuları) və ağciyərin həyat tutumu daxildir.

Ürək vurğuları – bu insanın ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini əks etdirən göstəricidir. Bu göstərici ilə istənilən şagird nəbz vurğularının özünün yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlərə uyğunluğu, ürək-damar və tənəffüs sisteminin funksional vəziyyətini, nəbzın bərpa əmsalını müəyyən edə bilər. Nəbzın ölçülməsi həm idmanda, həm də tibbdə çox geniş yayılmış müşahidə metodudur. Alınan göstərici orqanizmdə baş verən dəyişiklikləri əks etdirdiyi üçün informativ göstərici hesab olunur.

Cədvəl 1.

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
13	73	75
14	73	74



Şəkil 8. Nəbz vurğularının müəyyənləşdirildiyi nahiyələr

Nəbz vurğularının ölçülməsi çox sadədir (şəkil 8). Ürək vurğularının sayı arteriya damarlarının bədənə səthində yaxın olan nahiyələrində:

- üç barmaqla bələkdə;
- böyük və göstərici barmaqlarla boynunda (yuxarı arteriyalar üzərində);
- orta və göstərici barmaqların ucu ilə gicgahda;
- ovucla sinədə – ürək nahiyəsində ölçülür.

Ölçmələr 10 saniyə ərzində aparılırsa, alınan rəqəm 6-ya, 15 saniyə ərzində aparılırsa, 4-ə, 30 saniyə ərzində aparılırsa, 2-yə vurularaq 1 dəqiqədə ürək vurğularının sayı müəyyən edilir. Nəbz vurğuları 1 dəqiqə ərzində də ölçülə bilər. Belə ölçmə daha dəqiq olacaqdır. 10 saniyə ərzində ölçülən nəbz vurğusunun aşağıdakı cədvəldən istifadə etməklə 1 dəqiqəlik göstəricisini tapmaq mümkündür.

Nəbz hesablanması

Cədvəl 2.

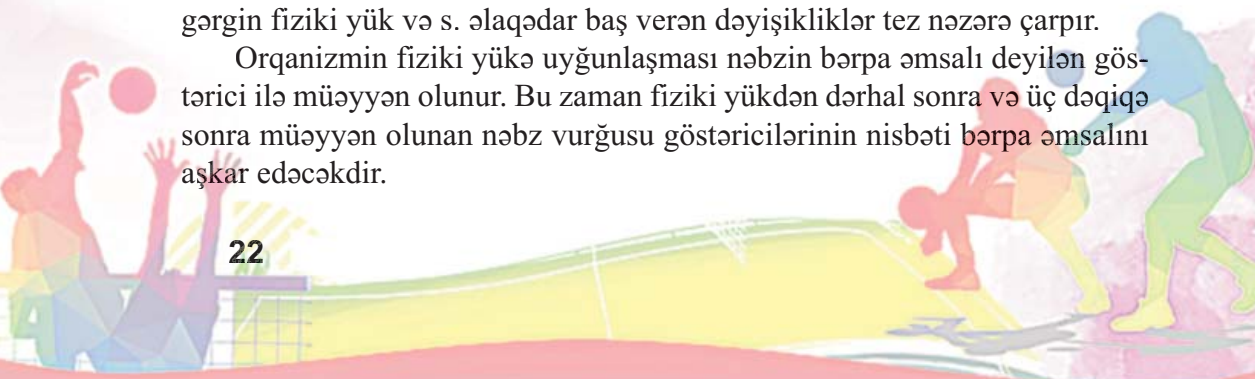
Nəbz		Nəbz		Nəbz	
10 san.	1 dəq.	10 san.	1 dəq.	10 san.	1 dəq.
10	60	20	120	30	180
11	66	21	126	31	186
12	72	22	132	32	192
13	78	23	138	33	198
14	84	24	144	34	204
15	90	25	150	35	210
16	96	26	156		
17	102	27	162		
18	108	28	168		
19	114	29	174		

İstənilən fiziki yükün icrası ürək vurğularının sayını artırır. Fiziki yük nə qədər böyük və intensivdirsə, ürək vurğularının sayı da bir o qədər yüksək olur. Yüngül fiziki yük zamanı bu göstərici 100–120 vur/dəq.; orta fiziki yükdə 130–150 vur/dəq.; intensiv, gərgin iş zamanı isə 170–190 vur/dəq.-yə çata bilər.

Ürək vurğularının tezliyi fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır və bu səbəbdən də hər hansı bir insanın göstəriciləri orta nəbz göstəricisindən fərqlənə bilər. Sistemli olaraq sağlamlaşdırıcı hərəkətləri yerinə yetirən, yerləş, qaçış, veloidman və üzgüçüləklə məşğul olanlarda ürək daha qənaətlə işləyir, ürək vurğularının sayı onlarda əhəmiyyətli dərəcədə aşağıdır.

Nəbz vurğuları göstəricisinin davamlı məşğələlər zamanı dəyişməsi tədricən baş verir və bu dəyişməni (azalma) uzunmüddətli müşahidə vasitəsilə aşkarlamaq mümkündür. Lakin ürək vurğuları göstəricisində yorulma, gərgin fiziki yük və s. əlaqədar baş verən dəyişikliklər tez nəzərə çarpır.

Orqanizmin fiziki yükə uyğunlaşması nəbz bərpası deyilən göstərici ilə müəyyən olunur. Bu zaman fiziki yükdən dərhal sonra və üç dəqiqə sonra müəyyən olunan nəbz vurğusu göstəricilərinin nisbəti bərpa əmsalını aşkar edəcəkdir.



$$\text{Nəbzın bərpa əmsalı} = \frac{\text{FY-dən 3 dəqiqə sonrakı nəbz vurğusu}}{\text{FY-dən dərhal sonrakı nəbz vurğusu}} \times 100$$

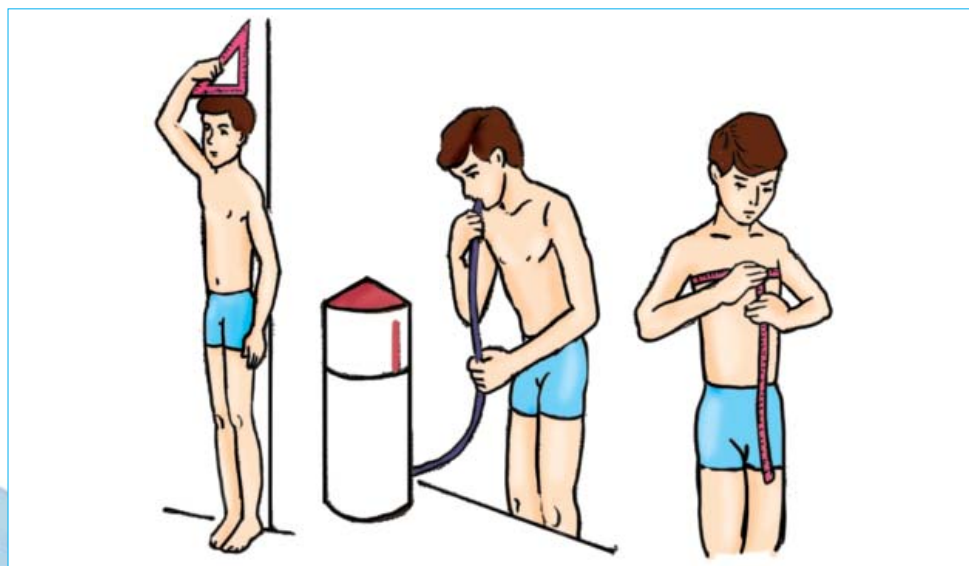
30 %-dən az olan NBƏ orqanizmin fiziki yükə reaksiyasının yaxşı olduğunu göstərir.

Orqanizmin fiziki yükə reaksiyası adi oturub-qalxma hərəkəti ilə yoxlanıla bilər. Bu üsulun qaydası dərslərdə verilmişdir.

Ürək vurğularının (nəbzın) dəyişməsi (artması), əslində, fiziki hərəkətlərin icrası zamanı oksigenə olan tələbatla əlaqədardır. Orqanizmdə isə oksigen daşıyıcı sistemin ən vacib orqanı ağciyərlərdir. Ağciyərlərin nəfəs aldığımız hava kütləsi ilə təmas sahələri (alveollar) nə qədər çox olarsa, orqanizmin oksigenlə təminatı da bir o qədər asanlaşar. Bu səbəbdən də ağciyərlərin həyat tutumu insan orqanizminin funksional sistemlərinin vəziyyətini (başqa sözlə, sağlamlıq göstəricisini) əks etdirən göstərici kimi qəbul olunur. Ağciyərin həyat tutumu spiroqram adlanan cihaz vasitəsilə müəyyən olunur.

Cədvəl 3.

Yaş	AHT litr	
	Oğlanlar	Qızlar
13	2550–3000	1850–2100
14	3050–3150	2150–2250



Şəkil 9. Ölçmə üsulları (boy, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT), döş qəfəsinin eni)

Orqanizmin tənəffüs sisteminin fəaliyyətini, onun yorulmaya qarşı dayanmaq qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün bir neçə üsuldən istifadə olunur. Bu üsullardan biri oturmuş vəziyyətdə dərin nəfəs alıb buraxmaq, sonra yenidən dərinə nəfəs alıb nəfəsi saxlamaqdır (burun barmaqlarla sıxılıb saxlanılır). Bu zaman 90 saniyə ərzində nəfəsi saxlamaq – “əla”; 60–90 saniyə ərzində nəfəsi saxlamaq – “yaxşı”; 30–60 saniyə ərzində nəfəsi saxlamaq – “kafi”; 30 saniyədən az olan göstərici – “qeyri-kafi” hesab olunur. Fiziki yükün köməyi ilə, xüsusən uzaq məsafələrə qaçış, üzgüçülük, kross qaçışı və s. nəfəsi saxlamaq göstəricisi artır.

Tənəffüs sisteminin işinin effektivliyini yoxlamağın digər üsulu da mövcuddur. Burada da oturmuş vəziyyətdə dərinə nəfəs alınır, nəfəsi buraxdıqdan sonra burnu tutub nəfəs alınmır və vaxt ölçülür. Məşq etməmiş insanlar 25–30 saniyə bu vəziyyətdə qala bilirlər. Fiziki hazırlığı yaxşı olanlar 40–60 saniyə nəfəs almadan qala bilirlər.

Şagirdlərin fiziki inkişafı boy və çəki, döş qəfəsinin eni göstəricilərinə əsasən müəyyən olunur. Bu göstəricilər müəyyən mənada şagirdlərin mənsub olduqları bədən quruluşu tiplərindən də asılıdır. Lakin hər bir şagirdin boyu və çəkisi onun fiziki inkişafı haqqında müəyyən fikir yürütməyə əsas verir.

Normal boy, çəki göstəriciləri yalnız fiziki inkişafın deyil, həm də sağlamlığın göstəricisi hesab olunur. Hər bir yeniyetmə aşağıdakı cədvəldən istifadə etməklə boy, çəki göstəricilərinin yaş qrupuna müvafiqliyini müəyyən edə bilər. Əgər sizin çəkiniz boy göstəricilərinə müvafiq deyilsə, artıqdırsa, bu sizin idmanla və fiziki hərəkətlərin icrası ilə ciddi məşğul olmağınızın zəruriliyini göstərir.

Yeniyetmələrdə bədənə normal boy-çəki göstəriciləri

Cədvəl 4.

Oğlanlar						
Yaş	Orta boydan aşağı (sm)	Bədənin çəkisi (kq)	Orta boy (sm)	Bədənin çəkisi (kq)	Orta boydan yuxarı (sm)	Bədənin çəkisi (kq)
13	141–148	27,9–47,4	149–165	39,3–53,0	166–173	49,4–86,9
14	148–154	35,3–54,1	155–170	45,4–56,8	171–177	52,8–71,6
Qızlar						
13	144–150	31,1–53,6	151–163	43,3–54,4	164–169	49,7–71,3
14	148–153	36,5–57,5	154–167	46,5–55,5	168–174	50,3–72,0

Fiziki hazırlıq üzərində nəzarət ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində fiziki tərbiyə dərslərinin təcrübi hissəsinin şagirdlərin funksional hazırlığının diaqnostik qiymətləndirilməsi ilə başlanır. Bu zaman hər bir yaş qrupu üçün müəyyən normativ göstəricilər müəyyən olunmuşdur. Bu göstəricilər şagirdlərin sürət, sürət-güc, çeviklik, qüvvə, əyilgənlik və dözümlülük qabiliyyətlərini “kafi”, “yaxşı”, “əla” səviyyədə qiymətləndirməyə imkan verir. Lakin hər bir şagird özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini evdə, həyətdə, məktəbin meydançasında asanlıqla yoxlaya bilər. Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək olar:

Turnikdə dartınma – şagirdin yuxarı ətraf əzələlərinin hazırlığını yoxlamaq üçün istifadə olunur.

Aşağı ətraf əzələlərinin qüvvə hazırlığı:

Bir ayaq (sağ, sol) üzərində oturub-qalxma hərəkəti ilə;

Gövdənin qüvvə hazırlığı isə 30 saniyə ərzində uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülüb-açılması hərəkətinin icrası ilə müəyyən olunur;

Yerindən uzunluğa tullanma – aşağı ətrafların sürət-güc hazırlığını qiymətləndirmək məqsədilə istifadə edilir;

Məlik qaçışı – (10x3) qısa və çox vaxt sərf etmədən bu hərəkətin köməyi ilə şagirdin çeviklik qabiliyyətinin səviyyəsi müəyyən olunur;

60 metrəyə qaçış – 8-ci sinif şagirdlərinin sürət qabiliyyətini dəyərləndirmək məqsədilə istifadə olunur. Şəraitdən asılı olaraq bu məqsədlə bəzən 30 m qaçış da tətbiq edilə bilər;

Uzanmış vəziyyətdən irəliyə əyilmək – “körpü” bədənin əyilgənlik qabiliyyətinin qiymətləndirilməsində istifadə olunur.

Hər bir şagird aşağıdakı cədvəldən istifadə etməklə fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyən edə bilər. Siz il ərzində belə yoxlamalar aparmaqla fiziki hazırlığınızda olan dəyişiklikləri müəyyən edə bilərsiniz. Nəzərə almaq lazımdır ki, belə testləşmələri həmyaşıdlarınızla apardıqda daha düzgün göstəricilərə nail ola bilərsiniz. Çünki kiminlə yarışmanızdan asılı olmayaraq, belə halda siz daha çox səfərbər olmağa, daha yaxşı nəticə göstərməyə çalışırsınız.



VIII sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının diaqnostik qiymətləndirilməsi normativləri

№	Hərəkəti qabiliyyət	Qiymətləndirmə hərəkətləri	NORMATİVLƏR					
			Oğlanlar			Qızlar		
			“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
1.	Sürət	30 m qaçış (san)	6,7–5,8	5,7–5,1	5,0 və <	6,9–5,8	6,0–5,3	5,2 və <
2.	Çeviklik	Məlik qaçışı (3x10 m) (san)	9,8–9,3	9,2–8,5	8,4 və <	10,5–9,8	9,7–9,1	9,0 və <
3.	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullama (sm)	136–154	155–179	180 və >	121–144	145–169	170 və >
4.	Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış (m)	1050–1180	1200–1300	1350 və >	850–990	1000–1150	1250 və >
5.	Əyilgənlik	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə əyilmə (sm)	4–7	8–11	12 və >	6–11	12–19	20 və >
6.	Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)	4–5	6–7	8 və >			
		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)				8–11	12–15	16 və >

Mövzu üzrə suallar

1. Özünə nəzarət nədir?
2. Özünə nəzarət hansı metodlarla həyata keçirilir?
3. Ürək vurğuları tezliyi (nəbz) necə ölçülür?
4. Ağciyərin həyat tutumu nəyi ifadə edir?
5. Orqanizmin tənəffüs sisteminin fəaliyyətini necə yoxlamaq olar?
6. Sakit halda nəbz vurğunuzu ölçün. Göstərici normativə uyğun gəlirmi?



6. MƏŞĞƏLƏLƏR ZAMANI ŞƏXSİ GİGIYENA

Yeniyyətə orqanizminin dinamik inkişafı, onun fiziki hərəkətlərin icrasına reaksiyası müxtəlif üzv və orqanların icra funksiyalarının formalaşması və təkmilləşməsi daimi gün rejiminin müəyyən olunmasını tələb edir. Gün rejimi dərs, ev tapşırıqları, evdə ailəyə kömək, idman və sağlamaşdırıcı məşğələlər, istirahət, orqanizmin möhkəmləndirilməsi və s. kimi fəaliyyətlərə ayrılan vaxtı düzgün və səmərəli planlaşdırmağa kömək edir. Hamı üçün eyni gün rejimi tərtib etmək mümkün olsa da, bu düzgün deyil. Çünki bu zaman gündəlik fəaliyyətin müxtəlifliyi, şəxsi maraq, sağlamlıq vəziyyəti, məktəbdə dərslərin və müstəqil məşğələlərin qrafiki nəzərə alınmalıdır. Yuxarıda qeyd olunan müxtəlifliklər istisna olmaqla, gün rejimində yeniyyətlərin vaxt bölgüsü təxminən aşağıdakı kimi olmalıdır: ev tapşırıqlarının həlli 2,5–3 saat; məktəbdənkənar məşğələlər 1,5–2,5 saat; açıq havada olmaq (idman məşğələləri, məktəbə gedərkən yola sərf olunan vaxt, həyətdə oyun) 2,5 saata qədər; səhər gimnastikası, orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələrindən istifadə, qida qəbulu – 2 saat; yuxu 9–9,5 saat. Aşağıdakı cədvəldə 8-ci sinif şagirdlərinin təxmini gün rejimi qrafiki verilmişdir.

I NÖVBƏ	saat	II NÖVBƏ	saat
Yuxudan ayılmaq, gimnastika, yatağı yığışdırmaq, yuyunmaq	7.00	Yuxudan ayılmaq, gimnastika, yatağı yığışdırmaq, yuyunmaq	7.00
Səhər yeməyi	7.30	Səhər yeməyi	7.30
Məktəbə getmək, yol	7.50	Dərslərə hazırlaşmaq (hər 40–45 dəqiqədən bir 5–10 dəqiqə bədən tərbiyəsi fasiləsi)	7.50
Məktəbdə dərslər	8.00	Sərbəst vaxt, evdə işləmək, mütaliə	10.30
Məktəbdən evə qayıtmaq	13.30	Açıq havada gəzinti, oyun və s.	11.30
Günorta yeməyi	14.00	Günorta yeməyi	13.00
Açıq havada gəzinti, oyunlar	15.00	Məktəbə yol	13.30
Dərsləri hazırlamaq (hər 40–45 dəqiqədən bir 5–10 dəqiqəlik bədən tərbiyəsi fasiləsi)	16.30	Məktəbdə dərslər	14.00
Şam yeməyi və sərbəst məşğələlər (yaradıcılıq, mütaliə)	19.00	Məktəbdən evə qayıtmaq	20.00
Yatmağa hazırlaşmaq (geyim və ayaqqabını təmizləmək, qaydaya salmaq)	20.30	Şam yeməyi və sərbəst məşğələlər (yaradıcılıq, mütaliə)	20.30
Yuxu	22.00	Yatmağa hazırlaşmaq (geyim və ayaqqabını təmizləmək, qaydaya salmaq)	21.30
		Yuxu	22.00

Gün rejiminin göstərilən nümunəsi şəraitdən, məktəbdə dərslərin başlanma və qurtarmasından asılı olaraq dəyişdirilə bilər. Lakin istənilən halda gün rejimi yeniyetmənin gündəlik fəaliyyətində bir nizam-intizam, qayda, ardıcılıq yaradır.

Dərinin gigiyenası – bədəni xaricdən əhatə edən dəri, əslində, orqanizmin fəaliyyəti üçün çox mühüm olan funksiyaları yerinə yetirir. Bunlar aşağıdakılardır:

- dəri bədəni xaricdən əhatə edərək mexaniki toxumalardan qoruma vəzifəsini yerinə yetirir;

- orqanizmə xaricdən mikrob və zərərli maddələrin düşməsinin qarşısını almaqla müdafiə funksiyasını yerinə yetirir;

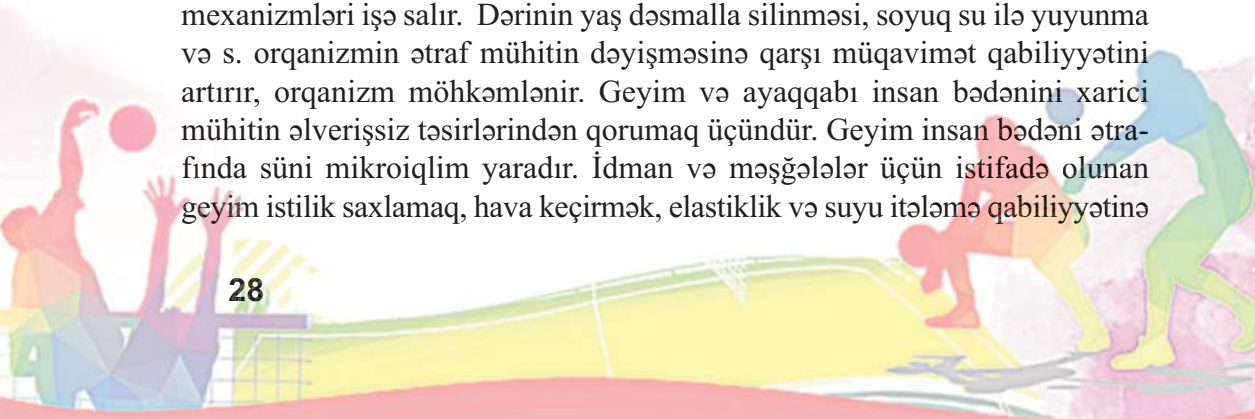
- insanın tənəffüs aktında iştirak edir, orqanizmin istifadə etdiyi oksigenin ümumi həcmnin 1 %-i, orqanizmdən xaric edilən karbon qazının 3%-i dəri vasitəsilə həyata keçirilir;

- orqanizmin istilik tənzimlənməsində iştirak edir, dəri səthinə yaxın olan kapillyar damarlar şəbəkəsi və dəridə olan tər vəziləri vasitəsilə orqanizmin hərərəti sabit saxlanılır.

Göründüyü kimi, insan dərisinin orqanizmin normal fəaliyyəti üçün əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Dərinin təmiz saxlanması onun yuxarıda qeyd olunan funksiyalarının səmərəli olması üçün əsasdır. Dəridə tər və tük vəziləri vardır. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı, hətta kiçik tərləmə ətraf mühitdə olan toz, mikrob və s. ilə qarışaraq dəridəki bütün məsamələri və qatları tutur. Belə halda dəri vasitəsilə yuxarıda qeyd olunan qaz mübadiləsi prosesi pozulur. Bu özü dəri qatının zəifləməsinə, müxtəlif dəri xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur.

Hər bir məşğələdən, gündəlik fəaliyyətdən sonra dərinin yuyulması, duş qəbul olunması sağlamlığın qorunması üçün olduqca zəruri amildir. Hər gün sağlamlaşdırıcı məşğələləri yerinə yetirən, idman bölmələrində məşq edən yeniyetmə üçün isti duş qəbul etmək vərdişə çevrilməlidir.

Dəri çoxsaylı hissi reseptorlara malikdir. Ətraf mühitdə baş verən istənilən temperatur dəyişikliyi haqqında informasiya dəri vasitəsilə mərkəzi sinir sistemə ötürülür, orqanizm bu mühitə uyğunlaşmaq üçün müəyyən mexanizmləri işə salır. Dərinin yaş dəsmalla silinməsi, soyuq su ilə yuyunma və s. orqanizmin ətraf mühitin dəyişməsinə qarşı müqavimət qabiliyyətini artırır, orqanizm möhkəmlənir. Geyim və ayaqqabı insan bədənini xarici mühitin əlverişsiz təsirlərindən qorumaq üçündür. Geyim insan bədənini ətrafında süni mikroiklim yaradır. İdman və məşğələlər üçün istifadə olunan geyim istilik saxlamaq, hava keçirmək, elastiklik və suyu itələmə qabiliyyətinə



malik olduqda öz təyinatına müvafiq hesab edilir. Sizin idman və fiziki hərəkətləri icra edərkən istifadə etdiyiniz geyim yüngül olmalı, hərəkətin sərbəst icrasına mane olmamalı, qan dövranını, tənəffüsü çətinləşdirməməlidir. Müxtəlif hava şəraitində müvafiq geyim və ayaqqabı seçilməlidir. Lakin istənilən halda hərəkətlərin intensiv icrası və böyük enerji sərfi ilə əlaqədar çox qalın geyimdən istifadə yol verilməzdir.

İdman geyimi qeyd olunan tələblərə cavab verməklə yanaşı, idman növünə də müvafiq olmalıdır. Geyim idman məşğələləri zamanı istifadə olunmalı və mütəmadi olaraq yuyulmalıdır. Ayaqqabı ayağı zədələnmələrdən, çirkənmədən, soyuqdan qorunmalı, rahat, yüngül, yaraşıqlı və mütləq ayağın ölçüsünə müvafiq olmalıdır. Ensiz və dar ayaqqabı pəncənin qan dövranını pisləşdirir, tədricən onu deformasiyaya uğradır, döyənəklərin yaranmasına səbəb olur. Dar qış ayaqqabısı ayağın donması təhlükəsini yaradır.

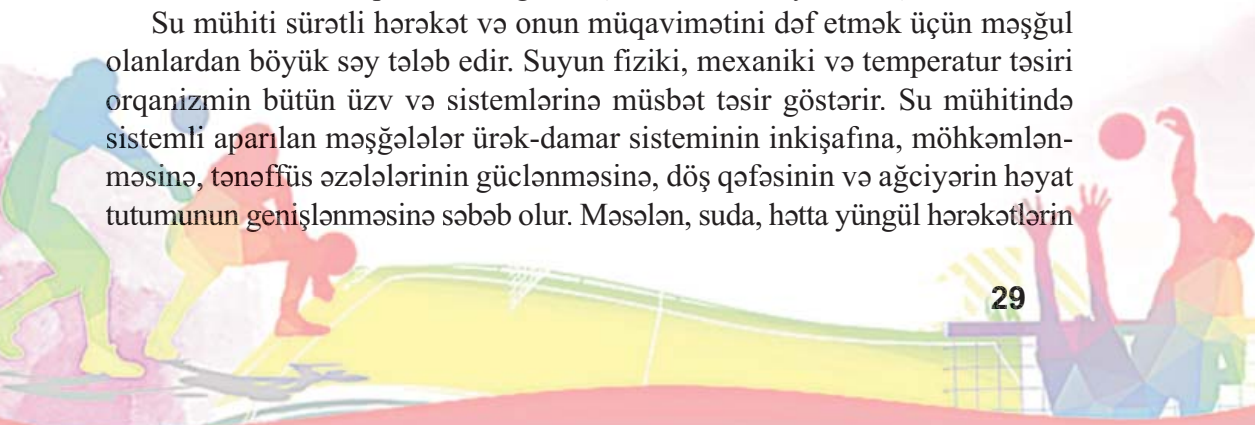
7. ORQANİZMİN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi onun müxtəlif xəstəliklər, soyuqdəymə və s. qarşı müqavimətini artıran əsas vasitələrdən biridir. İlk növbədə isə fiziki cəhətdən zəif və fiziki qüsurlu olanlar üçün xüsusilə vacibdir.

Orqanizmi möhkəmləndirmə vasitələri müxtəlifdir. Bunlar, əsasən, hava, günəş və su hesab olunur. Bu vasitələrdən istifadə haqqında aşağı siniflərdə xeyli məlumat verilmişdir. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmin möhkəmləndirilməsinin ən əsas vasitəsi fiziki hərəkətlərin icrasıdır. Fiziki hərəkətlər və hava, su, günəş kimi vasitələrdən birgə istifadə etdikdə orqanizmin arzu edilən möhkəmliyinə nail olmaq mümkündür.

Orqanizmin möhkəmlənməsi onun fiziki, mexaniki, temperatur dəyişikliyi kimi təsirlərə cavab reaksiyası əsasında formalaşır. Orqanizmə təsir formalarının əksəriyyətini özündə birləşdirən idman növü üzgüçülükdür. Aşağı siniflərdə üzmə üsulları, onların öyrədilməsi ardıcılığı, zəruri hərəkətlər haqqında ətraflı məlumat verilmişdir. Burada əsas diqqət su mühitində icra olunan hərəkətlərə və onların orqanizmə sağlamaşdırıcı təsirinə yönəlmişdir.

Su mühiti sürətli hərəkət və onun müqavimətini dəf etmək üçün məşğul olanlardan böyük say tələb edir. Suyun fiziki, mexaniki və temperatur təsiri orqanizmin bütün üzv və sistemlərinə müsbət təsir göstərir. Su mühitində sistemli aparılan məşğələlər ürək-damar sisteminin inkişafına, möhkəmlənməsinə, tənəffüs əzələlərinin güclənməsinə, döş qəfəsinin və ağciyərin həyat tutumunun genişlənməsinə səbəb olur. Məsələn, suda, hətta yüngül hərəkətlərin



icrası ürəyin bir dəqiqəlik həcmi 1/3 qədər artırır. Eyni zamanda suyun hidrostatik təzyiqi qanın ətraflardan venoz damarlarla ürəyə daxil olmasını asanlaşdırır.

Su mühitində orqanizmin temperaturunun ötürülməsi havada olduğuna nisbətən daha tez baş verir. Bununla əlaqədar olaraq, maddələr mübadiləsi fəallaşır, orqanizmin enerji sərfi qurudakına nisbətən xeyli çoxalır. Bunun da nəticəsində bədəndə piy təbəqəsi azalır. Suda əzələ və oynaq aparatına fiziki yükün təsiri xeyli azaldığından zədələlmə ehtimalı, demək olar ki, sıfıra enir. Suyun özü bədənə masaj təsiri göstərir. Suda icra olunan hərəkətlər zədələnmə və müxtəlif cərrahi əməliyyatlardan sonra bərpaedici təsir göstərir.

Suyun müqaviməti ilə icra edilən hərəkətlər ağırlıqlarla keçirilən məşq effekti təsirini göstərir. Suyun dərinliyinin və hərəkətin icra sürətinin dəyişdirilməsi zəruri məşq yükünü müəyyən etməyə, onu tənziqləməyə imkan verir. Suda hərəkətlərin icrası sakit, bərpaedici üzmə ilə növbələşdirilə bilər. Ayrı-ayrı hərəkətlər arasında 30–60 saniyə sakit tempdə üzmək də olar. Hərəkətlərin icrası üçün ideal dərinlik 1–1,2 metr hesab olunur. Üzə bilməyən və ya çəkisi həddən artıq ağır olanlar hovuzun dibinə istinad edə bilərlər.

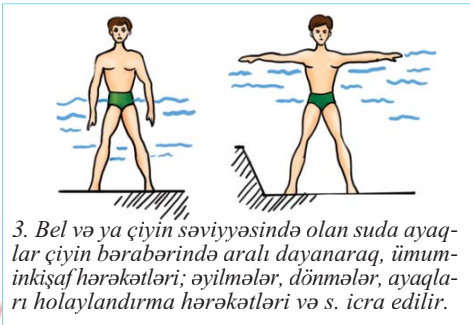
Hərəkətlərin icrası zamanı su kəmərləri, əlcək, hantel və s. istifadə edilir.



1. Hovuzun kənarında oturmaq, ayaqları brass və kroll üsulunda olduğu kimi hərəkət etdirmək.



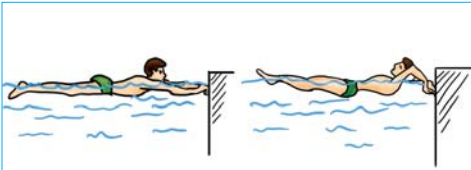
2. Dayaz suda uzanaraq, əlləri hovuzun dibinə dayayıb ayaqlarla üzmə hərəkətləri icra etmək, bədəni üfüqi tutmağa çalışmaq.



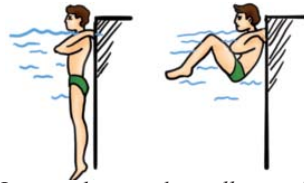
3. Bel və ya çiyin səviyyəsində olan suda ayaqlar çiyin bərabərində aralı dayanaraq, ümumi inkişaf hərəkətləri; əyilmələr, dönmələr, ayaqları holaylandırma hərəkətləri və s. icra edilir.



4. Hovuzun kənarında üzür və ya kürəyi hovuzun divarına tərəf duruş. Əyilmələr, holaylandırma, ayaqların və ya əlin təkəni ilə sudan yuxarı tullanmağa çalışmaq, dönmələr, çevrilmələr icra edilir.



5. Hovuzun bortundan tutaraq üzü və ya arxası üstə uzanmaq. Ayaqların növbəli olaraq arxaya, irəliyə, yanlara aparılması, bədənin büküldü-bükülməsi. Brass və krolla üzmədə olduğu kimi tənəffüs hərəkətləri.



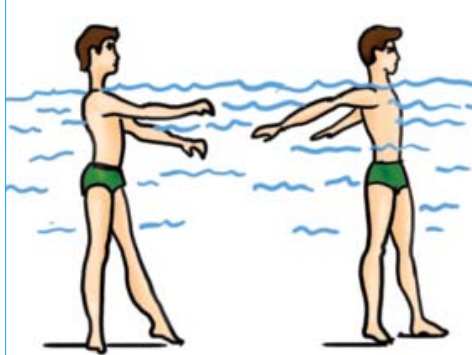
6. Hovuzun kənarından sallanma, bədən düzdür; ayaqlar bükülü. Ayaqların büküldü-bükülmə hərəkətlərini icra etmək. Çanaq oynaqından büküldü-bükülmə, ayaqlarla holaylanma hərəkətləri.



7. Üzü hovuzun divarına tərəf olmaqla, əyilərək dayaq və oturaraq dayaq. Bu çıxış vəziyyətləri bir hərəkətin elementləridir.

1. Oturaraq dayaq; 2. Qolları və ayaqları açmaq (düzəltmək). Oturaraq dayaqda ayaqların aşağıya, yanlara növbəli və ya bir yerdə hərəkəti icra olunur.

Əyilərək dayaqda – dartınma hərəkətləri, ayaqların əllərə yaxınlaşdırılması, tullanmalar (ayaqlar aralı və ya birləşmə), ayaqların növbəli büküldü-bükülməsi, düz ayağın aşağı-arxaya hərəkətləri.



8. Əllərlə irəliyə (nəfəsə alma) və geriye (nəfəs vermə) sürətli avarçəkmə hərəkətləri.



9. Suda irəliyə qaçış və əllərin dairəvi hərəkəti.



10. Yuxarıya tullanmalar, əllərin aşağıya avarçəkmə hərəkətləri.



11. Budları yuxarı qaldırmaqla yerində qaçış.



12. Qollar suda olmaqla gövdənin sağa-sola fəal dönmələri.

8. ADAPTİV FİZİKİ TƏRBIYƏ

Adaptiv fiziki tərbiyə – fiziki mədəniyyətin bir istiqaməti olub insanın dayaq-hərəkət aparatında mümkün cari qüsurların profilaktikası (qamət, döş qəfəsi, yastı pəncə və s.) və korreksiyası, ürək-damar, tənəffüs sisteminin funksiyasının yaxşılaşdırılması, ümumi sağlamlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi məqsədi daşıyır. Bu sistemdə fiziki hərəkətlər fəal funksional müalicə məqsədilə icra edilir. Yeniyetmədə mümkün fiziki və funksional qüsurlar nə qədər tez aşkarlanarsa və fiziki hərəkətlərdən istifadə vasitəsilə bunların aradan qaldırılmasına nə qədər tez başlanarsa, nəticə bir o qədər səmərəli olar. Adaptiv fiziki tərbiyə zamanı əvvəlcə tibbi və pedaqoji nəzarətin aparılması zəruridir. Bu zaman:

- *xarici müayinə;*
 - *fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi (antropometriya);*
 - *funksional vəziyyətin qiymətləndirilməsi (ÜVS, AHT və s.);*
 - *fiziki hazırlığın testləşdirilməsi;*
 - *valideynlərlə sorğu və fiziki tərbiyə dərslərində aparılan müşahidələr*
- nəticəsində orqanizmdə olan qüsurlar və çatışmazlıqların səbəbləri aşkarlanır.

İnsanın sağlamlığının diaqnostik xəritəsi tərtib edilir. Bütün bunların nəticəsində dayaq-hərəkət aparatındakı çatışmazlıqların fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə profilaktikası və korreksiyası istiqaməti müəyyən olunur.

Bədənin xarici müayinəsi – qamət və əzələ sisteminə xarici baxışdan ibarət olub, qamətdə mümkün qüsurların aşkar edilməsinə yönəlmişdir. Qeyd etməliyik ki, sistemli olaraq bədənin əsas əzələ qrupları üçün hərəkətləri icra edən yeniyetmələrdə qamət düzdür və onlarda qüsurlar, bir qayda olaraq, müşahidə olunur. Boy və çəki ilə yanaşı, düzgün qamət də insanın fiziki inkişafının əsas göstəricilərindən biri hesab olunur. Qamətin müayinəsi zamanı tibb işçiləri döş qəfəsinin formasına (yastı, silindrik, konik); qarının formasına (sallanmış, düz, şişman) və kürəyin formasına (ensiz, orta, enli) diqqət yetirirlər, çünki qaməti formalaşdıran əzələ sistemi, skelet sümüklərinin quruluşu, döş qəfəsinin forması, onurğa sütununun təbii ayrılıqlarıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu qüsurlar yalnız insanın xarici görünüşündə deyil, həm də ürək-damar və tənəffüs sisteminin, daxili orqanların fəaliyyətində problemlər yaradır. Qamət müəyyən əlamətlər, göstəricilərlə dəyərləndirilir və normal qamətə nisbətən qüsurlu dərəcəsinə görə bir neçə kateqoriyaya bölünür.

***Qamət** – insanın dayandığında və hərəkət zamanı vərdiş etdiyi bədən vəziyyəti olub, fiziki inkişaf və fiziki tərbiyə prosesində formalaşır.*

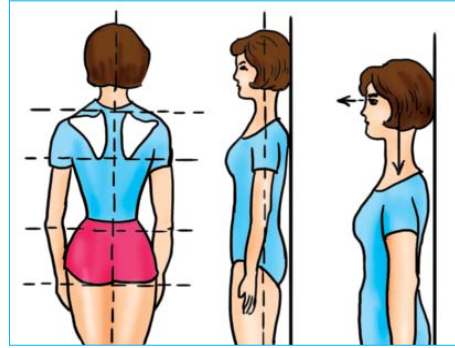
Düzgün qamət aşağıdakı əlamətləri ilə diqqəti cəlb edir:

- çiyinlər eyni səviyyədə, onurğadan eyni məsafədə yerləşirlər;
- kürəklər bir-birinə simmetrik olur;
- baş düz dayanır, onurğa və boyunla eyni düz xətt üzərində yerləşir;
- yandan xəyali düz xətt qulaq, boyun, çiyin, çanaq-bud oynaqından keçir.

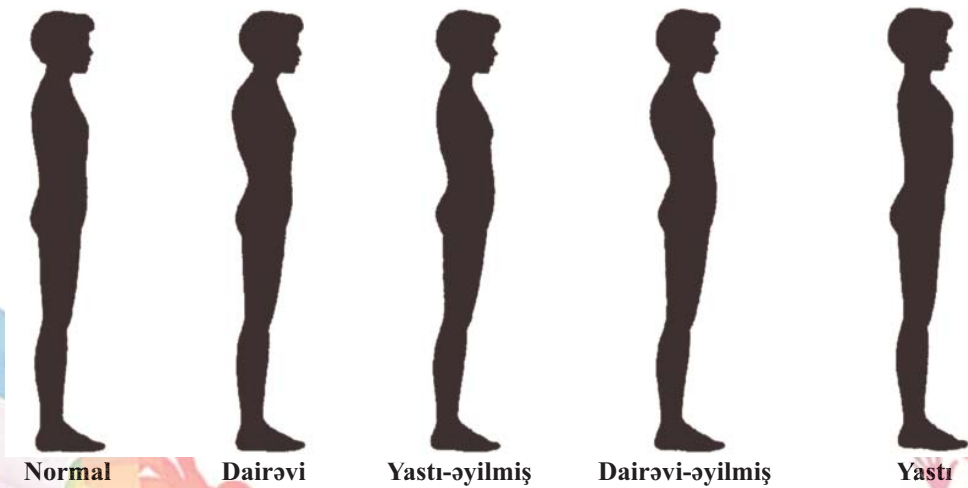
Qamətdəki qüsuru aşkar etmək üçün yeniyetmə soyunur. *Daban və pəncələr bir yerdə olmaqla düz, qollar aşağıya sərbəst sallanmış vəziyyətdə dayanır. Ondan bir neçə addım aralıda durub onurğa sütununa baxmaq lazımdır. Onurğa düz şaquli vəziyyətdə olmalıdır. Çiyinlərin səviyyəsində, kürəklərin yerləşməsində olan asimetriya qamətdə qüsurların olmasının göstəricisidir.*

Qamətin qüsurları 60–80% hallarda onurğa sütunundakı deformasiya və əyilmələrlə əlaqədardır. Müşahidələr göstərir ki, ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan, lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri icra etməyən şagirdlərin böyük əksəriyyətində onurğa qüsurları vardır.

Qüsurlardan asılı olaraq qamətin aşağıdakı müxtəlif formalarına rast gəlinir:



Şəkil 10. Onurğa sütununun diaqnostikası



Dairəvi kürək – başın, boyunun irəliyə əyriliyi, belin təbii əyriliyi artır. Döş qəfəsinin kifozunun artıqlığı diqqəti cəlb edir.

Yastı əyilmiş kürək – sinə və belin təbii əyriliyi azdır. Onurğanın amortizasiya qabiliyyəti aşağıdır.

Dairəvi-əyilmiş kürək – belin təbii lordoz əyriliyi artıqdır, qarın irəliyə çıxmışdır.

Yastı kürək – başqalarından onurğanın təbii əyriliyinin az olması və kürəyin yastı olması ilə fərqlənir.

Onurğa sütununda mümkün əyriliklərin əmələ gəlməsi daha çox 11–15 yaş dövrünə təsadüf edir. Onurğaətrafı əzələləri zəif olan yeniyetmələrdə qeyd olunan qüsurların yaranma ehtimalı yüksəkdir. Məhz bu yaş dövründə onurğanın formasına yumşaq yataq, gövdənin duruş və oturuş zamanı düzgün olmayan vəziyyəti, həddindən çox gərginlik (ağırlyq) təsir göstərir.

Düzgün olmayan qamət onurğada osteoxondrozun yaranmasına, daxili orqanların funksiyalarının zəifləməsinə gətirib çıxarır. Məktəblilərdə qamətdə qüsurların əmələ gəlməsi, bir qayda olaraq, hərəkət-dayaq aparatının zəifləməsinə, bağların elastikliyi, aşağı ətrafların və xüsusən onurğanın amortizasiya qabiliyyətinin azalmasına səbəb olur. Belə şagirdlər fiziki yüklə davam gətirmir, tez yorulur, kürək və bel nahiyyəsində ağrılardan şikayətlənirlər. Bütün bunlar isə şagirdin psixoloji durumuna da mənfi təsir göstərir. Adətən, onlar əsəbi, tez yorulan, ünsiyyət davamlılığı az olan fərdə çevrilirlər.

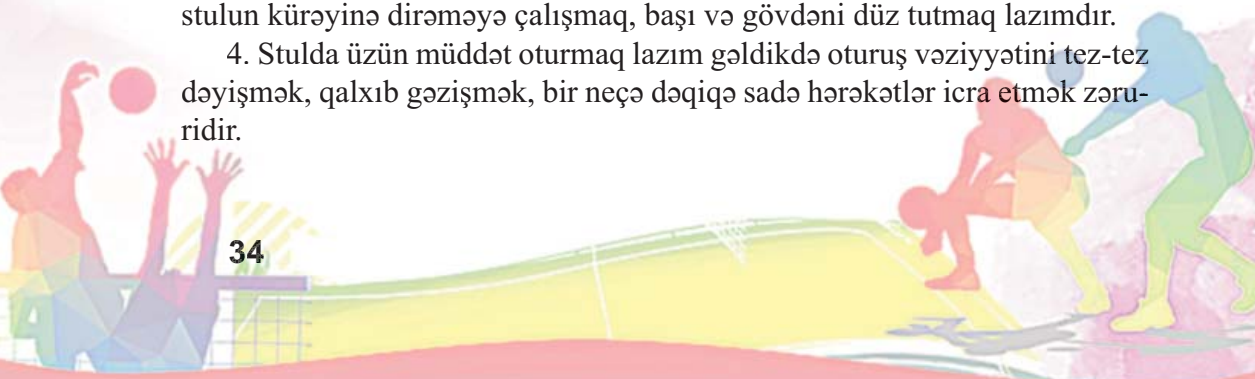
Qamətdə baş verə biləcək mümkün qüsurların yaranmasının qarşısını almaq məqsədilə aşağıdakı profilaktik tədbirlərin görülməsi zəruridir:

1. Hər bir yeniyetmə öz qamətinin vəziyyətinin diaqnostikasının aparılmasına nail olmalıdır. Bu məktəbdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin və ya tibbi heyətin köməyi ilə, evdə bu dərslərdə göstərilən ölçülər əsas götürülməklə, valideyn tərəfindən həyata keçirilə bilər.

2. Onurğa sütununda qüsurlar aşkar edildikdə onların aradan qaldırılması üçün hərəkətlər tədricən, davamlı olaraq icra olunmalıdır. Bu zaman hərəkətlərin onurğanın yan, arxa və ön əzələləri üçün seçilməsi vacibdir. Hərəkətlərin və təkrarların sayı tədricən artırılır.

3. Yazı yazarkən, şifahi dərslər zamanı stulda düz oturmağa, kürəyini stulun kürəyinə dirəməyə çalışmaq, başı və gövdəni düz tutmaq lazımdır.

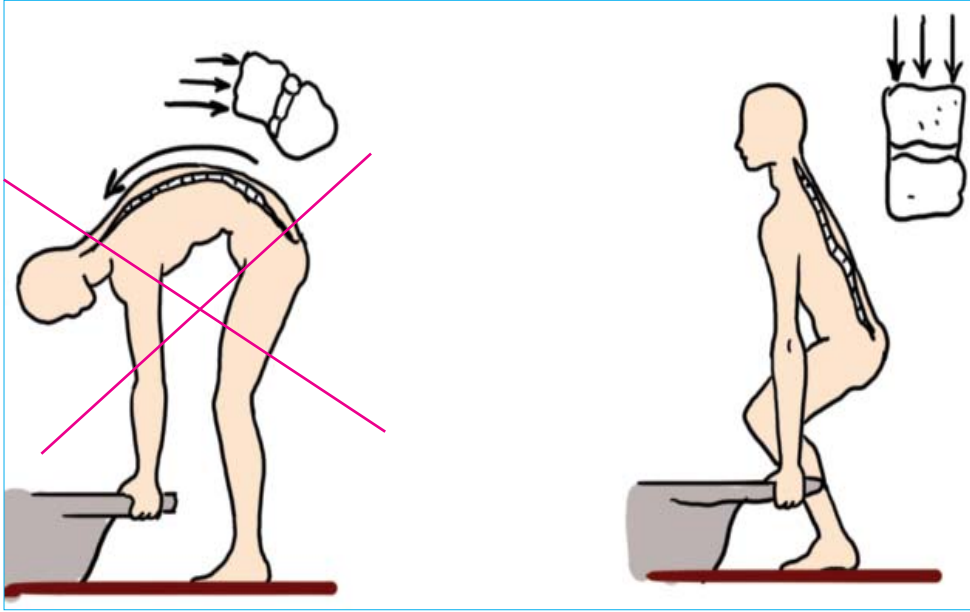
4. Stulda uzun müddət oturmaq lazım gəldikdə oturuş vəziyyətini tez-tez dəyişmək, qalxıb gəzişmək, bir neçə dəqiqə sadə hərəkətlər icra etmək zəruridir.



5. Televizora baxarkən çox yumşaq kreslo, divanda əyləşməyə çalışmayın. Oturacaq bərk və döşəmədən yarım metr hündürlükdə olmalıdır.

6. Ağır yükü müəyyən məsafəyə aparmaq zərurəti yarandıqda onu torbaya qoyub kürəkdə daşımaq daha məqsəduyğundur.

7. Hər hansı ağır əşyanı qaldırarkən gövdənin, xüsusən onurğanın düzgün vəziyyətinə diqqət yetirin. Belə vəziyyət onurğa disklərinə ağırlığın bərabər bölüşdürülməsinə şərait yaratmalıdır. Odur ki, gövdəni yox, ayaqları bükün (şəkil 11).



Şəkil 11. Yük qaldırarkən onurğanın vəziyyətləri

Qamətində qüsurlmayanlar üçün hərəkətlər kompleksi – Düzgün qamət onurğa sütununa nisbətən bədən hissələrinin simmetrik yerləşməsi ilə səciyyələnir. Belə yeniyetmələr üçün hərəkətlər yuxarı ətraf, aşağı ətraf, gövdənin ön və arxa əzələ qrupları və boyun əzələləri üçün olmaqla, 5 qrupa bölünür.

Hərəkətlərin icra ardıcılığı yuxarıdan aşağıya: boyun əzələləri, çiyin oynaq-ları, onurğa, gövdə əzələləri, çanaq-bud və diz oynaq-ları üzrə yerinə yetirilir. Orqanizmi qızışdırarkən 6–8 hərəkət ancaq iri: boyun, çanaq-bud və diz oynaq-ları üçün nəzərdə tutulur. Ümumilikdə məşğələnin əsas hissəsində yerinə yetiriləcək 15–20 hərəkət təxminən aşağıdakı kimi bölünür:

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. Boyun əzələləri üçün | 4–5 hərəkət; |
| 2. Qol əzələləri üçün | 3–4 hərəkət; |
| 3. Ayaq əzələləri üçün | 3–4 hərəkət; |
| 4. Gövdənin ön əzələ qrupları üçün | 4–5 hərəkət; |
| 5. Gövdənin arxa əzələ qrupları üçün | 4–5 hərəkət. |

İstifadə olunan hərəkətlər müxtəlif: qüvvə, əyilgənlik istiqamətli ola bilər. Hər bir hərəkətin 4–10 dəfə təkrarlanması mümkündür. Bu daha çox fərdi hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəyyən edilir.

Məşğələnin tamamlayıcı hissəsində fiziki yük verilmiş əzələ qruplarını boşaltmaq üçün hərəkətlər verilir.

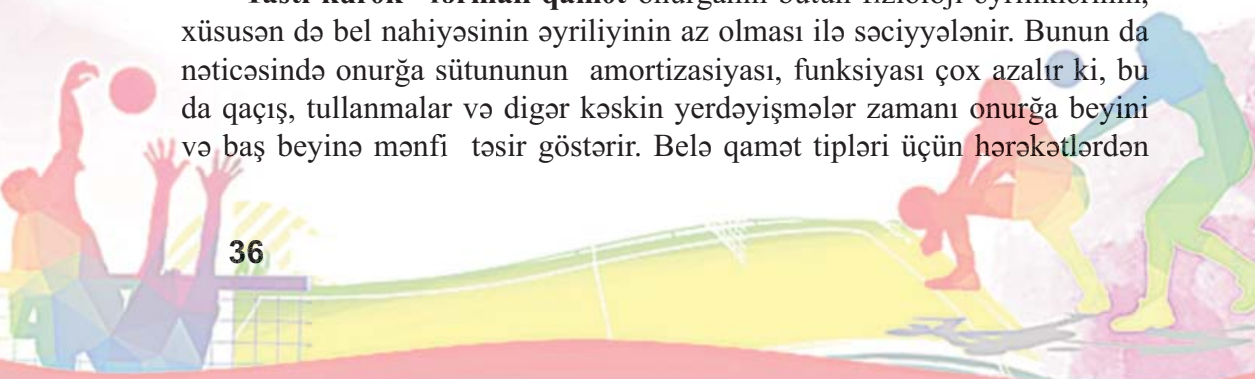
“Dairəvi kürək” qaməti onurğanın boyun və bel hissələrində təbii ayrılığın azalması və döş hissədə ayrılığın çox olması ilə səciyyələnir. Belə qamət tiplərində kürək bağları dartılmış, sinə əzələləri isə qısalmış vəziyyətdə olur. Belə qamət daha çox dərslər, istirahət, yuxu zamanı düzgün olmayan vəziyyətdə qalmanın nəticəsində formalaşır. Qamətin bu formasında zəif kürək bağları dartılır və kürək əzələləri onurğanın maksimal açılmasını təmin edə bilmir. Bu da nəfəsalma zamanı tənəffüs dərinliyini azaldır və ürəyin işini çətinləşdirir.

Belə hallarda əsas vəzifə gövdənin yuxarı hissəsinin əzələlərində gərginliyi azaltmaq, sinənin alt, trapesvari əzələ və dişli əzələsini gücləndirməkdir.

“Dairəvi kürək” qaməti zamanı tövsiyə olunan hərəkətlər:

- başın yanlara, aşağı, yuxarıya və dairəvi fırlanma hərəkətləri;
- çiyinlərin yanlara dönmələri, dairəvi fırlanma hərəkətləri;
- kürəklərin bir-birinə toxundurulması;
- qolların (alətsiz) yanlara açılması, gövdənin yanlara dönməsi ilə qolların açılması;
- gövdənin müxtəlif əyilmiş vəziyyətlərində qolların kiçik ağırlıqlarla açılması;
- gövdənin yanlara sərbəst və əşyalardan istifadə etməklə dönmələri, burulmaları;
- döşəmədə uzanaraq arxaya qalxmalar, dönmələr, çevrilmələr;
- gövdənin ön əzələ qrupları üçün hərəkətlər.

“Yastı kürək” formalı qamət onurğanın bütün fizioloji ayrılıqlarının, xüsusən də bel nahiyyəsinin ayrılığının az olması ilə səciyyələnir. Bunun da nəticəsində onurğa sütununun amortizasiyası, funksiyası çox azalır ki, bu da qaçış, tullanmalar və digər kəskin yerdəyişmələr zamanı onurğa beyini və baş beyinə mənfi təsir göstərir. Belə qamət tipləri üçün hərəkətlərdən



istifadə onurğa sütununun əyləngənliyini və mütəhərriqliyini artırmaq, qarın əzələləri və pəncənin amortizator funksiyasını yerinə yetirən əzələləri gücləndirməkdir.

Qeyd olunan qüsurlu qamət üçün bağ və əzələlərin dartılması, burulması hərəkətləri edilməlidir. Əsas vəzifə onurğa sütununun əyləngənliyini və mütəhərriqliyini artırmaq, qarın əzələlərini və pəncənin stabilizatoru, amortizasiyaedici funksiyasını möhkəmləndirməkdir. Kürək və qarın əzələlərində kifayət qədər gərginlik yaratmaq üçün çəkisi 1,0–3,0 kq olan hantellərdən istifadə oluna bilər.

“Dairəvi-əyilmiş kürək” onurğa sütununun irəliyə-ərxaya fizioloji ayrılıqlarının çox olması ilə fərqlənir. Gövdənin yuxarı hissəsindəki dəyişikliklər kürəkdə olduğu kimidir. Gövdənin aşağı hissəsində çanağın əyilmə bucağının artması hesabına onurğada bel lordozu diqqəti cəlb edir. Qarın divarı dartılmışdır. Qamətin bu qüsuru uzun müddət oturmuş və ya uzanmış vəziyyətdə qalmaqdan formalaşır.

Belə qamət zamanı kürəyin stabilizasiyası, boyun əzələlərinin boşalması, qarın, budun arxa, sağrı əzələlərinin möhkəmlənməsi və budu bükən əzələlərin boşalması üçün hərəkətlər tövsiyə oluna bilər.

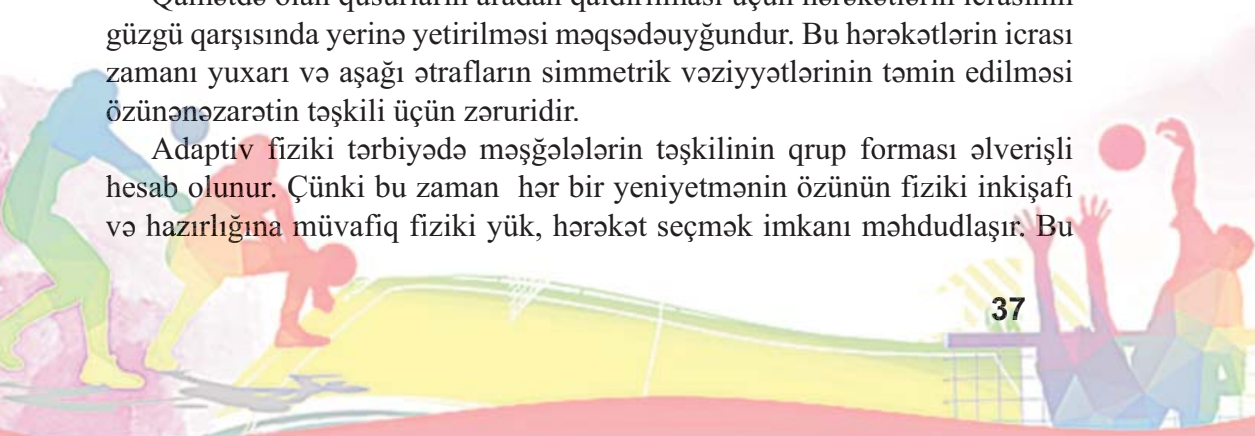
“Yastı-əyilmiş kürək” yastı qamətin bir variantı olub, çox az rast gəlinən qamət formasıdır. Bu forma döş kifozunun az olması, bel lordozunun artıq olması ilə səciyyələnir. Belə qamətdə çanaq irəliyə çox əyilmiş və ərxaya yerdəyişmişdir, qarın əzələləri zəifləmiş, onurğanın sinə və boyun bölmələri qalınlaşmışdır.

Belə qamət tipində müsbət dəyişikliyə yiyələnmək üçün bel nahiyyəsi əzələlərinin boşalması, qarın və kürəyin vəziyyətini stabilizasiyaedən əzələləri möhkəmləndirən, onurğanın əyləngənliyini artıran hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

Asimmetrik qamət forması gövdənin sağ və sol tərəflərinin asimmetriyası ilə səciyyələnir. Belə qüsurlar asanlıqla aradan qaldırıla bilər. Bu zaman gövdənin bir tərəfinin əzələləri möhkəmləndirilməli, digər tərəf isə əksinə boşaldılmalı və uzadılmalıdır.

Qamətdə olan qüsurların aradan qaldırılması üçün hərəkətlərin icrasının güzgü qarşısında yerinə yetirilməsi məqsəduyğundur. Bu hərəkətlərin icrası zamanı yuxarı və aşağı ətrafların simmetrik vəziyyətlərinin təmin edilməsi özünə nəzarətin təşkili üçün zəruridir.

Adaptiv fiziki tərbiyədə məşğələlərin təşkilinin qrup forması əlverişli hesab olunur. Çünki bu zaman hər bir yeniyetmənin özünün fiziki inkişafı və hazırlığına müvafiq fiziki yük, hərəkət seçmək imkanı məhdudlaşır. Bu



səbəbdən də xüsusi tibbi qruplarda məşğələlər hər bir yeniyetməyə fiziki yükü sərbəst və müstəqil, lakin müəllimin rəhbərliyi altında seçmək imkanı verməlidir. Nəticədə yeniyetmə zəruri fiziki yükün həcmi, yəni hərəkətlərin təkrar icra sayını, intensivliyini (vaxt vahidi ərzində icra olunan hərəkətlərin sayını) müəyyən etmək və özünün qamət tipinin morfofunksional xüsusiyyətinə müvafiq hərəkət seçmək imkanı əldə edir.

Adaptiv fiziki tərbiyə vasitələrinə yalnız korreksiyaedici alətsiz və alətlərlə icra olunan ümuminkişaf, həmçinin korreksiyaedici, üzgüçülük, akrobatik, mütəhərrik və idman oyunları, stolüstü və böyük tennis, tənəffüs hərəkətləri, eyni zamanda masaj, trenajorlarda hərəkətlər daxil edilir.

Məsələn: korreksiyaedici üzgüçülük suda və quruda xüsusi hərəkətlər, üzmənin müxtəlif üsullarından və elementlərindən, üzmə lövhələrindən, su aerobikası və s. bu kimi hərəkətlərdən istifadəni nəzərdə tutur. Su aerobikası (suda hərəkətlərin musiqi müşayiəti ilə yerinə yetirilməsi) ilə məşğul olanlarda emosional əhvali-ruhiyyə məşğələlərə marağı artırır. Korreksiyaedici üzgüçülük təkcə dayaq-hərəkət aparatı deyil, həm də ürək-damar və tənəffüs sistemləri xəstəlikləri zamanı olduqca əhəmiyyətli vasitə hesab olunur.

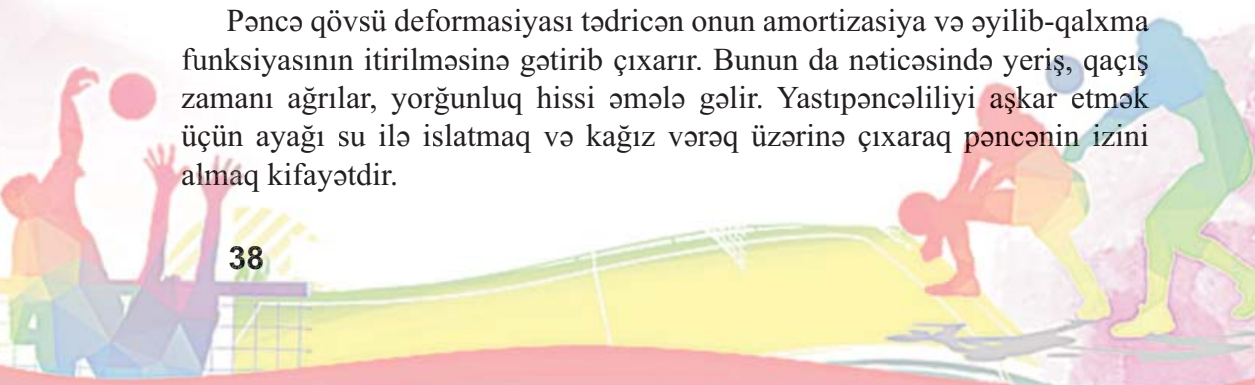
Günümüzün probleminə çevrilmiş artıq çəkini qarşısını almaq məqsədilə zəruri profilaktik tədbir kimi adaptiv fiziki tərbiyə hərəkətləri sistemli və müxtəlifcəhətli olmalıdır:

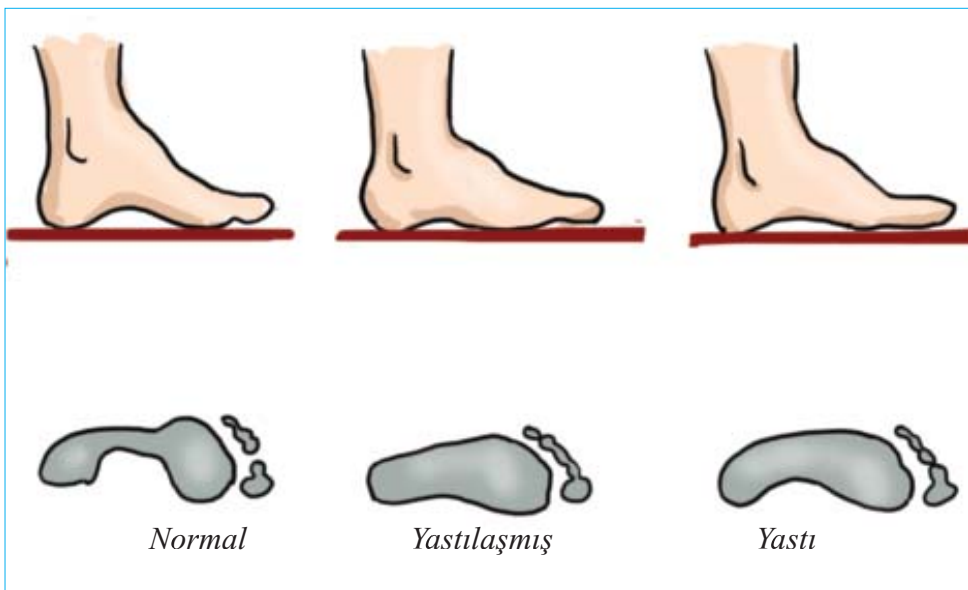
- gimnastika (səhər gimnastikası, müalicəvi gimnastika);
- rəqs, mütəhərrik və idman oyunları (komandalı oyunlar, badminton, tennis);
- gəzinti, sürətli yerləş, dərə-təpəli yerdə yüngül kross;
- meşə, dağ turizmi;
- silsiləli idman hərəkətləri (üzgüçülük, avarçəkmə, velosipedsürmə, xizəklə gəzinti).

Artıq çəkisi olan şagirdlərdə hərəkəti fəallıq azalır, onlarda əzələlər zəifdir, daha çox onurğanın boyun və bel nahiyyələrində ayrılıqlar müşahidə olunur, qarın irəliyə çıxır, bel donqarlanır, çiyinlər irəliyə əyilir. Yuxarıda göstərilən hərəkətlər belə yeniyetmələrdə qamətin yaxşılaşmasına istiqamətlənmişdir.

Yastıpəncəlilik – pəncənin və baldır əzələlərinin zəifləməsi, həddindən artıq yorulması nəticəsində pəncənin aşağı enməsidir.

Pəncə qövsü deformasiyası tədricən onun amortizasiya və əyilib-qalxma funksiyasının itirilməsinə gətirib çıxarır. Bunun da nəticəsində yerləş, qaçış zamanı ağrılar, yorğunluq hissi əmələ gəlir. Yastıpəncəliliyi aşkar etmək üçün ayağı su ilə islatmaq və kağız vərəq üzərinə çıxaraq pəncənin izini almaq kifayətdir.





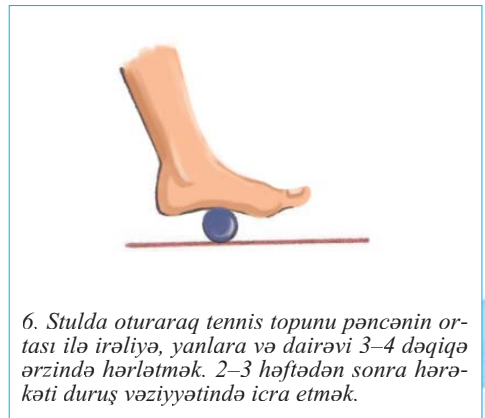
Şəkil 12. Pəncənin formaları

Yastıpəncəlilik şagirdlər arasında tez-tez rast gəlinən haldır. Yastıpəncəliliyin qarşısını almaq üçün profilaktik tədbir kimi aşağıdakılara əməl olunmalıdır:

1. Ayağınızın ölçüsünə müvafiq olmayan dar, altlığı yastı və ya hündürdaban ayaqqabı geyinməmək. Dabanın optimal hündürlüyü 3–4 sm-dən artıq olmamalıdır;
2. Pəncə qövsünün deformasiyasını azaltmaq üçün supinatorlardan (formalı ayaqqabı içliyindən) istifadə etmək, pəncə və baldır əzələlərini möhkəmləndirən hərəkətlər icra etmək;
3. Ümuminkişafetdirici və aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətləri sistemli olaraq yerinə yetirmək lazımdır.

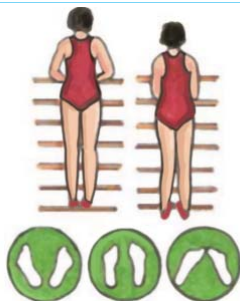


Yastıpəncəliliyin profilaktikası və korreksiyası üçün uzanmış və oturmuş vəziyyətdə hərəkətlər:

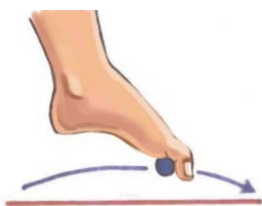




7. Pəncənin xarici hissəsi üzərində dayanaraq pəncə ucuna qalxmaq və enmək (10–20 dəfə). Yarımoturuş və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq (10–20 dəfə). Döşəmə üzərində dayanaraq pəncə üzərində yayvarı hərəkət etmək.



8. Gimnastika divarının reykası üzərində dayanaraq, pəncənin ön hissəsi üzərində qalxıb-enmə (yayvarı) hərəkətini pəncənin müxtəlif vəziyyətlərində yerinə yetirmək.



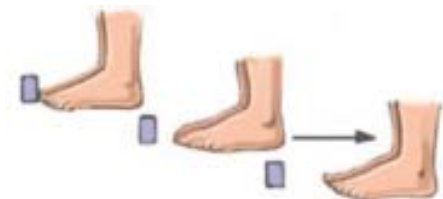
9. Ayaq barmaqları ilə kiçik əşyaları tutaraq bir yerdən başqa yerə daşımaq.



10. Duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə. Ardicıl olaraq daban və pəncə üzərinə qalxaraq ayaqları yanlara çevirmək və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



11. “Tırtılvari” irəliləmə. Ayaq barmaqları və pəncəni bükərək irəliyə hərəkət etmək.



12. Arxaya “Tırtılvari” irəliləmə. Pəncə və barmaqları bükərək irəliyə əyilmək və bədənin ağırlığını pəncənin ön hissəsinə keçirmək. Pəncəni kəskin açaraq və barmaqlarla təkən verərək arxaya hərəkət etmək.

13. Dəsmalı ayaq barmaqlarla tutaraq irəliyə hərəkət etmək.

İrəliləmələr zamanı hərəkətlər

1. Daban və pəncənin ön hissəsində yerləş. Əllər baş arxasında, dirsəklər yanlara, gövdə düz tutulur. Pəncədə 5 addım, dabanda 5 addım və s. sağ ayağın dabanı, sol ayağın pəncəsi üzərində yerləş, sonra əksinə. Daban üzərində ayaqları bükmədən yerləş. Gövdə düz tutulur. Dabandan pəncəyə və əksinə “yuvarlanaraq” yerləş.

2. Pəncənin xarici hissəsi üzərində yerləş, əllər bəldə və ya sərbəstdir.
3. Pəncənin xarici hissəsi üzərində yerləş, pəncə ucları daxilə.
4. Pəncə ucunda ayaqların çarpaz addımı ilə yerləş. Pəncələr xaricə çevrilir.
5. Pəncə ucunda yarımoturuşda yerləş.
6. Pəncə ucunda oturuşda yerləş.

Mövzu üzrə suallar

1. *Adaptiv fiziki tərbiyənin məqsədi nədir?*
2. *Adaptiv fiziki tərbiyə zamanı nəzarət və müşahidə hansı göstəricilər üzrə aparılır?*
3. *İnsanın qaməti dedikdə nə başa düşülür?*
4. *Qamətin qüsurları necə müəyyən olunur?*
5. *Qamətin hansı formaları vardır?*
6. *Sizin qamətiniz hansı formaya uyğundur?*
7. *Yastıpəncəlilik nədir? Bu nələrə səbəb olur?*

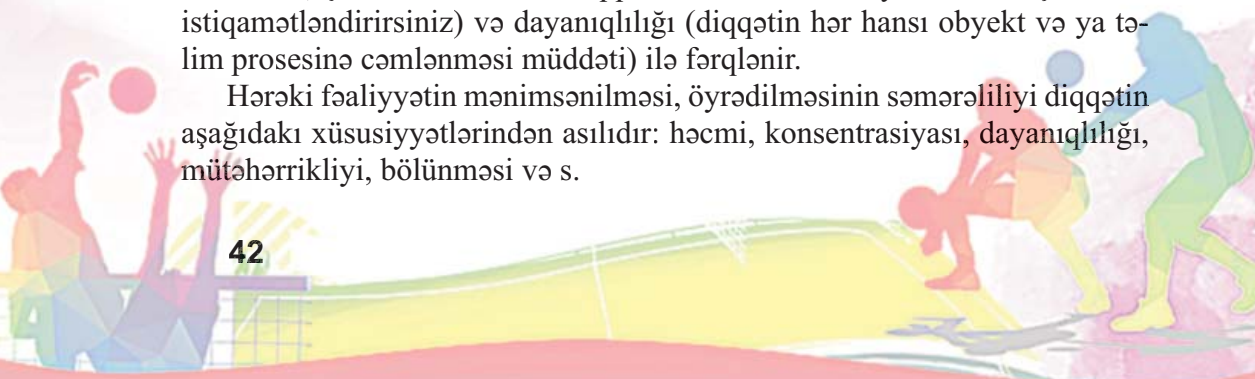
9. HƏRƏKƏTLƏRİN TƏLİMİ ZAMANI PSİXİ PROSESLƏR

Hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilməsində uğur yalnız müəllimdən, onun tətbiq etdiyi metodiki üsul və vasitələrdən asılı deyil, eyni dərəcədə yeniyetmədən, onun fiziki qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən, həmçinin onun psixoloji hazırlığından asılıdır. Psixoloji hazırlıq isə psixi proseslər, onların tənzimlənməsi ilə əlaqədardır.

Diqqət – şüurun hər hansı obyektə cəmlənməsi və istiqamətlənməsidir. Psixi proseslərdə diqqət düşüncə və iradi proseslərə aid olduğu üçün xüsusi yer tutur. Diqqət iradi və qeyri-iradi ola bilər. Qeyri-iradi diqqət xarici qıcıqlandırıcının təsiri ilə baş verir və heç bir iradi səy tələb etmir, qısa müddətdə, qəfil baş verməsi ilə xarakterizə olunur.

İradi diqqət – insan həyatında və fəaliyyətində əsas rol oynayır. O insanın şüur və iradi səyinin məhsuludur. İradi diqqət məqsədyönlü (təlim zamanı qarşıya qoyulan vəzifələr), təşkilatlılığı (siz əvvəlcədən diqqətli olmağa hazırsınız, şüurlu surətdə öz diqqətinizi hər hansı obyektə cəmləşdirir və istiqamətləndirirsiniz) və dayanıqlılığı (diqqətin hər hansı obyektə və ya təlim prosesinə cəmlənməsi müddəti) ilə fərqlənir.

Hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilməsi, öyrədilməsinin səmərəliliyi diqqətin aşağıdakı xüsusiyyətlərindən asılıdır: həcmi, konsentrasiyası, dayanıqlılığı, mütəhərrikliyi, bölünməsi və s.



Diqqətin həcmi – sizin, eyni zamanda qəbul edə biləcəyiniz obyekt və elementlərin sayı ilə müəyyən olunur. Adətən, insan orta hesabla 5–6 obyektə eyni vaxtda diqqət mərkəzində saxlaya bilər. Hadisələrin tanış məkanda baş verdiyi hallarda insanın daha çox obyektə diqqət mərkəzində saxlaya bilməsi mümkündür. Diqqətin həcmi hər bir fərdin təcrübəsi və xüsusi biliyi ilə əlaqədardır. Məsələn, bir neçə il basketbol və ya voleybolla məşğul olan yeniyetmədə diqqətin həcmi bu oyunlarla yeni məşğul olanlara nisbətən daha çoxdur.

Diqqətin konsentrasiyası (cəmlənməsi) – hərəkətlərin icrası zamanı sərf etdiyiniz psixoloji enerji ilə xarakterizə olunur. Məsələn, futbol oyunu zamanı sizin diqqətiniz həddən artıq cəmlənmişdir (cərimə zərbəsi vurarkən), lakin oyun şəraitində sizə tanış olan, vərdiş etdiyiniz adı hallarda fəaliyyət zamanı diqqətin konsentrasiyası xeyli aşağıya düşür. Diqqətin həddən artıq cəmlənməsi çox az vaxt ərzində davam edir.

Bir sıra psixoloqlar diqqəti hər hansı bir obyektə cəmləmə bacarığını insanın psixoloji hazırlığını artırmaq üçün vasitə hesab edirlər. Yəni bu diqqət müəyyən obyektlərə cəlb olunur, diqqət yayındıqdan sonra fasilə verilir, yenidən diqqət həmin əşyaya və ya obyektə yönəldilir. Beləliklə, diqqətin cəmləşdirilməsi prosesi iradi olaraq uzadılır, idarə olunur, onun dayanıqlığı təmin olunur.

Diqqətin davamlılığı – tələb olunan vaxt müddətində diqqəti cəmləşdirərək saxlamaq bacarığıdır. Məsələn, qrupla və komandalı fəaliyyət zamanı oyunun hər hansı məsul hissəsində sizdən yalnız çox diqqətli olmaqla yanaşı, qeyd olunan vaxt üçün diqqətin dayanıqlılığı, davamlılığı tələb olunur.

Diqqətin mütəhərrikliyi – onun bir obyekt üzərindən digərinə keçməsi və ya bir hərəkət proses zamanı anı olaraq diqqətin digər bir obyektə cəlb edilməsidir.

Diqqətin bölüşdürülməsi – diqqətin eyni vaxtda bir neçə obyektə, iki və daha artıq hərəkətə fəaliyyətə bölüşdürülməsidir. Məsələn, idman oyunu zamanı siz eyni vaxtda həm tərəf-müqabilinizi, həm də müdafiəçiləri, onların yerdəyişməsinə diqqət mərkəzində saxlamalı olursunuz.

Hiss və qavrama – əşya və hadisələrin birbaşa hiss üzlərinə təsiri ilə insan şüurunda əks olunmasıdır. Hərəkət fəaliyyət zamanı, bir qayda olaraq, bütün analizatorlar, əsasən, görmə, əzələ-hərəkət, eşitmə, vestibulyar və toxunma reseptorları iştirak edir. Bu hislər vasitəsilə siz bədəninizdə vəziyyəti, hərəkəti, ətrafların yerdəyişməsi haqqında informasiya əldə edirsiniz. Qavrama da hiss kimi görmə, eşitmə, iy, dad və s. bölünür. Lakin hərəkətlərin təlimi və öyrədilməsində fəza, vaxt və hərəkətin qavranılması, hiss edilməsi daha böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Fəzanın qavranılması (“fəza hissi”) – görmə, toxunma və kinestetik analizatorlar vasitəsilə həyata keçirilir.

Vaxtın qavranılması (“vaxt hissi”) – hərəkəti fəaliyyətin sürətinin, ardıcılığının, davamlılığının bizim şüurumuzda əks olunmasıdır. Hərəkət tempi və ritmi vaxt hissəsinin mürəkkəb forması hesab edilir. Hərəkət ritminin hissə olunması bir sıra hərəkətlərin öyrənilməsi zamanı müəyyən əhəmiyyət daşıyır. O cümlədən, tullanma və atma kimi hərəkətlərin icra texnikasının mənimsənilməsi zamanı belə hissə bacarığına ehtiyac duyulur. Bir sıra idman hərəkətləri çox qısa vaxt, təxminən 1 saniyə ərzində icra olunur. Müəyyən edilmişdir ki, insan 0,75 saniyədən artıq olan vaxt intervalını fərqləndirmək qabiliyyətinə malikdir. Lakin xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə vaxtı fərqləndirmə bacarığı 0,01–0,02 saniyəyə çatdırıla bilər.

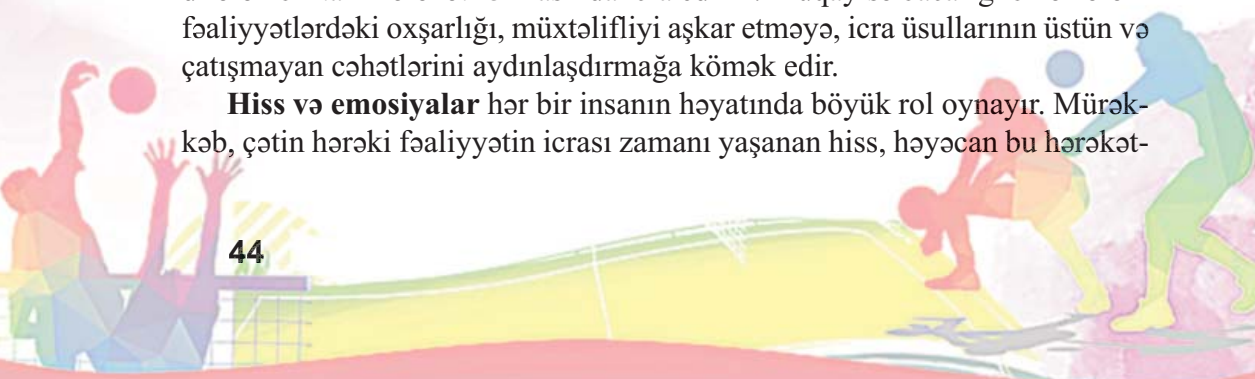
Hərəkəti fəaliyyətə yiyələnmə prosesində öz hərəkətini düzgün qavrama böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu qavrama prosesində siz hərəkətin bir sıra cəhətlərini dərk edirsiniz: məsələn, sürət (sürətli və ya asta hərəkət, qaçış tempi və s.); sürətlənmə (bərabərsürətli, artansürətli, azalansürət və s.); icra xarakteri (bükmə, açma, dartınma, təkan); icra forması (düzxətli, əyrixətli, dairəvi, qövsvari); hərəkətin amplitudu (geniş, ensiz, tam); hərəkətin istiqaməti (sağa, sola, yuxarı, aşağı); hərəkətin icra müddəti (qısa, uzun).

Yaddaş – fikir, obraz və əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərin yaddaşda saxlanılması və zəruri olan hallarda icrası ilə əlaqədar psixi prosesdir. Hərəkəti fəaliyyətin öyrənilməsi üçün yaddaşın aşağıdakı bütün növləri zəruridir: hərəkəti, obraz, emosional və verbal. Hərəkəti yaddaşın məzmunu öyrənilmiş hərəkətlərin əzələ-hərəkət obrazından ibarətdir. Beləliklə, hərəkəti yaddaş müxtəlif hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması üçün əsasdır.

Düşüncə – hadisə və obyektlərin mahiyyətinin və başvermə qanunauyğunluqlarının dərk edilməsidir. Bu insanın ali yaradıcılıq formasıdır. Düşüncə vasitəsilə hərəkət, onun strukturu anlaşılır. Düşüncə hissə, təfəkkür və təsəvvürə əsaslanır. Hərəkəti təsəvvürün formalaşması, icrası, icranın təkmilləşdirilməsində ikinci signal sisteminin, sözün rolu böyükdür. İstənilən düşüncə nitqlə əlaqəli şəkildə yaranır, inkişaf edir. Düşüncə mürəkkəb əqli fəaliyyət olub, özündə təhlil, sintez, ümumiləşdirmə, təsnif və sistemləşməni birləşdirir.

Hərəkəti fəaliyyətin öyrədilməsi təhlil, sintez, müqayisəyə əsaslanır. Təhlildən istifadə edərək biz mürəkkəb hərəkəti fəaliyyəti hissələrə bölür, hissə-hissə öyrənirik. Sintez vasitəsilə biz öyrəndiyimiz, mənimsədiyimiz hissələri birləşdirərək bir tam hərəkət formasında icra edirik. Müqayisə bacarığı bizə hərəkəti fəaliyyətlərdəki oxşarlığı, müxtəlifliyi aşkar etməyə, icra üsullarının üstün və çatışmayan cəhətlərini aydınlaşdırmağa kömək edir.

Hissə və emosiyalar hər bir insanın həyatında böyük rol oynayır. Mürəkkəb, çətin hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı yaşanan hissə, həyəcan bu hərəkət-



lərin icrasına müəyyən təsir göstərir. Müsbət emosiya və hiss sizə hərəkəti daha uğurlu, mübarizliklə yerinə yetirməyə, bu məqsədlə əsaslı səfərbər olunmağa kömək edir. Bu səbəbdən də hiss və həyəcana, xüsusən də müsbət emosiyaların formalaşmasına xüsusi önəm vermək lazımdır.

İradə və iradi xüsusiyyətlər – İradə insanın daxili, mənəvi enerjisi hesabına həyatda rast gəldiyi çətinliyi dəf etmək bacarığıdır. İdman, fiziki hərəkətlərin icrası, ümumiyyətlə, həyatda qazanılması hər bir şey iradənin, iradi gücün hesabına əldə olunur. İradi hissi olmayan insanı kompası olmayan gəmiyə bənzətmək olar, onun hərəkət istiqaməti məlum deyil, sərbəstdir. Hər bir insanın həyatında müəyyən çətinliklər, maneələr mövcuddur. Lakin ən böyük maneə insanın özü, onun daxili aləmidir. İnsanın bütün böyük uğurları onun özünə qalib gəlməsindən başlanır. Sən özünü səhər tezdən lazım olan vaxtda durmağa məcbur edə bilirsənmi? Ev tapşırıqlarını yerinə yetirirsənmi? Məktəbin nizam-intizam qaydalarına əməl edirsənmi? Öz komandanı uğrunda bütün gücünlə mübarizə aparırsanmi? Qamətini düzəltmək, güclü olmaq üçün əziyyətə qatlaşıb hərəkətlər edirsənmi?

Yuxarıda sadalananların hamısı sizdən iradə tələb edən fəaliyyətlərdir. Əslində, bunlar üçün o qədər də böyük iradə tələb olunmur. Lakin siz hər dəfə bunları yerinə yetirərkən müəyyən qədər iradi hisslərə yiyələnirsiniz. İradi cəhətdən formalaşır, özünüzü çətinliyi dəf etməyə hazırlayırsınız. Tədrisən daxilində olan iradə hissi sizi məqsədyönlü fəaliyyət göstərməyə, zəruri anlarda inadkar, nizam-intizamlı olmağa sövq edəcəkdir. Bütün bunlar isə sizə həyatda qətiyyətli və cəsarətli olmaq imkanı verəcəkdir. Çətin, risk tələb edən hərəkətlərin icrası daxili qorxu hissini dəf etməyə, təşəbbüskarlıq və müstəqillik müxtəlif idman oyunları zamanı uğurlu fəaliyyət qurmağa kömək edəcəkdir. Yoldaşlarınızın, rəqibin məqbul hesab etmədiyiniz fəaliyyətinə qarşı qəzəblənərkən özünüzü təmkinli, səbirli aparmağınız sizin müəyyən iradi xüsusiyyətlərə yiyələnmiş olduğunuza dəlalət edir.

Beləliklə, hərəkəti fəaliyyətin uğurlu olması bütün psixi prosesləri dərk etmə, emosional və iradi keyfiyyətlərin təzahüründən asılıdır. Bu iradi xüsusiyyətlər isə müxtəlif istiqamətli və təyinatlı fiziki hərəkətlərin icrası zamanı inkişaf edir və təkmilləşir.

Mövzu üzrə suallar

1. *Diqqət nədir?*
2. *İradə dedikdə nə başa düşürsünüz?*
3. *İcrası risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən hansı hissi keçirirsiniz?*
4. *Məşq etməklə qorxu hissini dəf etmək olarmı?*

10. AZƏRBAYCAN İDMANÇILARININ OLİMPİYA UĞURLARI

Olimpiya oyunları hazırda dünyada ən yüksək statuslu idman yarışları hesab olunur. Bu yarışlarda çıxış etmək, qalib gəlmək və ya mükafatçılar sırasına düşərək ölkənin bayrağını yüksəltmək, minlərlə insanı Azərbaycanın himnini dinləmək üçün ayağa qaldırmaq hər bir gəncin müqəddəs arzusudur. Belə bir xoşbəxtliyə nail olmaq üçün isə möhkəm iradəyə, nizam-intizama, qarşıya məqsəd qoyub onu reallaşdırmaq bacarığına, ən əsası isə vətən sevgisinə malik olmaq lazımdır.

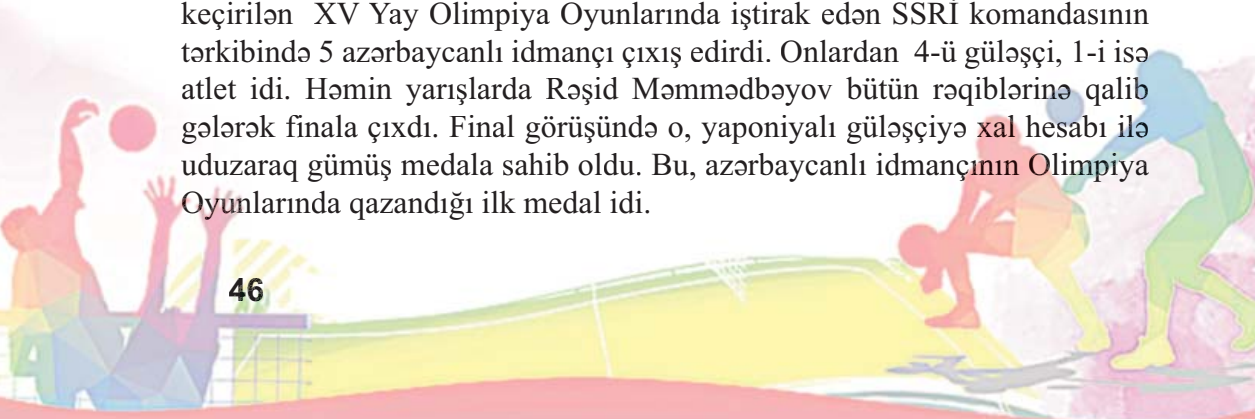
Azərbaycan artıq özünü dünyaya idman dövləti kimi tanıdı bilmişdir. Qazanılan uğurlar dünyanın ən mötəbər idman təşkilatlarının diqqət mərkəzindədir. Müstəqilliyin bərpasından keçən dövr ərzində müxtəlif yarışlarda qazanılan nailiyyətlərlə yanaşı, Azərbaycan qitə, dünya miqyaslı yarışların yüksək səviyyəli təşkilatçısına, onların keçirildiyi məkana çevrilmişdir.

Beynəlxalq tələblərə müvafiq səviyyədə inşa olunan və yenidən qurulan idman qurğuları və kompleksləri Azərbaycan əhalisinin sağlamlığına istiqamətlənmiş dövlət siyasətinin tərkib hissəsidir. Bu siyasət hələ ötən əsrin 70-ci illərindən Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev tərəfindən müəyyən edilmiş və bu gün də uğurla davam etdirilməkdədir. Məhz bu siyasətin nəticəsidir ki, Birinci Avropa İdman Oyunları 2015-ci ildə Azərbaycanda keçirilmişdir.

Hazırda idman yalnız adi yarış, idmançı hazırlığının nümayiş etdirilməsi deyil, dünyada siyasi əhəmiyyət daşıyan, ölkənin nüfuzunu, əhalinin sağlamlığını əks etdirən bir göstəriciyə çevrilmişdir. Bu səbəbdən də hər bir ölkə Olimpiya Oyunları kimi mötəbər bir tədbirdə təkcə iştirak etməklə deyil, mükafatçılar sırasında olmaq, yüksək yerləri tutmağa can atır.

Azərbaycan idmançıları həm keçmiş SSRİ-nin tərkibində olarkən, həm də müstəqilliyimizin bərpasından sonra müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlarda, o cümlədən Olimpiya Oyunlarında uğurla çıxış etmişlər.

Azərbaycan öz müstəqilliyini bərpa edənə qədər idmançılarımız SSRİ-nin yığma komandasının tərkibində çıxış edirdilər. İlk dəfə 1952-ci ildə Helsinkidə keçirilən XV Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak edən SSRİ komandasının tərkibində 5 azərbaycanlı idmançı çıxış edirdi. Onlardan 4-ü güləşçi, 1-i isə atlet idi. Həmin yarışlarda Rəşid Məmmədbəyov bütün rəqiblərinə qalib gələrək finala çıxdı. Final görüşündə o, yaponiyalı güləşçiyə xal hesabı ilə uduzaraq gümüş medala sahib oldu. Bu, azərbaycanlı idmançının Olimpiya Oyunlarında qazandığı ilk medal idi.



Sovet İttifaqının yığma komandası tərkibində Azərbaycan idmançılarının çıxış etdiyi növbəti XVI Olimpiya Oyunları 1956-cı ildə Melbrun şəhərində keçirilirdi. Bu heyətdə atlet Yuri Konovalov 200 metr məsafəyə sprint qaçışında və 4x100 metr məsafəyə estafet qaçışı yarışlarında iştirak edirdi. Onun 200 m məsafəyə qaçışda çıxışı uğurlu alınmadı. Lakin 4x100 m məsafəyə estafet qaçışında gümüş medala layiq görüldü.

1960-cı ildə Roma şəhərində keçirilən XVII Yay Olimpiya Oyunlarında azərbaycanlı idmançı Yuri Konovalov yenidən 4x100 m məsafəyə estafet qaçışında komanda heyətinin tərkibində gümüş medal qazandı. Həmin oyunlarda vaterpolçu Yevgeni Saltsin də gümüş medal qazanmışdı.

1964-cü il Tokio şəhərində keçirilən XVIII Yay Olimpiya Oyunlarında Sovet İttifaqı komandasının tərkibində 6 Azərbaycan idmançısı iştirak edirdi. Onlardan 3 nəfəri Olimpiya Oyunlarının mükafatçısı olmuşdur:

İnna Rıskal – voleybol – gümüş medal;

Viktor Mineyev – beşnövçü – qızıl medal;

Aydın İbrahimov – sərbəst güləş – bürünc medal.

Bu oyunlarda Viktor Mineyevin beşnövçülükdə qazandığı medal azərbaycanlı idmançıların Olimpiya Oyunlarındakı ilk qızıl medalı idi.

1968-ci ildə Meksikoda keçirilən XIX Yay Olimpiya Oyunlarında azərbaycanlı idmançılar uğurla çıxış etdilər. Bu oyunlarda:

İnna Rıskal – voleybol – qızıl medal;

Vera Lantratova – voleybol – qızıl medal;

Nadejda Karpuxina – suyatullanma üzrə yarışlarda iştirak etmişdilər.

1972-ci ildə Münhendə keçirilən XX Yay Olimpiya Oyunlarında isə 3 azərbaycanlı idmançı:

İnna Rıskal – voleybol – qızıl medal;

Aleksandr Kornelyuk – atletika – gümüş medal;

Vladimir Krivtsov – üzgüçülük üzrə sovet komandasının tərkibində çıxış edirdilər. Bu oyunlarda İnna Rıskal özünün ikinci Olimpiya qızıl medalını qazandı. Aleksandr Kornelyuk isə 100 metr məsafəyə qaçışda altıncı yeri tutsa da, 4x100 m estafet qaçışında gümüş medalın sahibi oldu. 1976-cı ildə XXI Olimpiya Oyunları Monreal şəhərində keçirilirdi. Bu yarışlarda 3 azərbaycanlı idmançı:

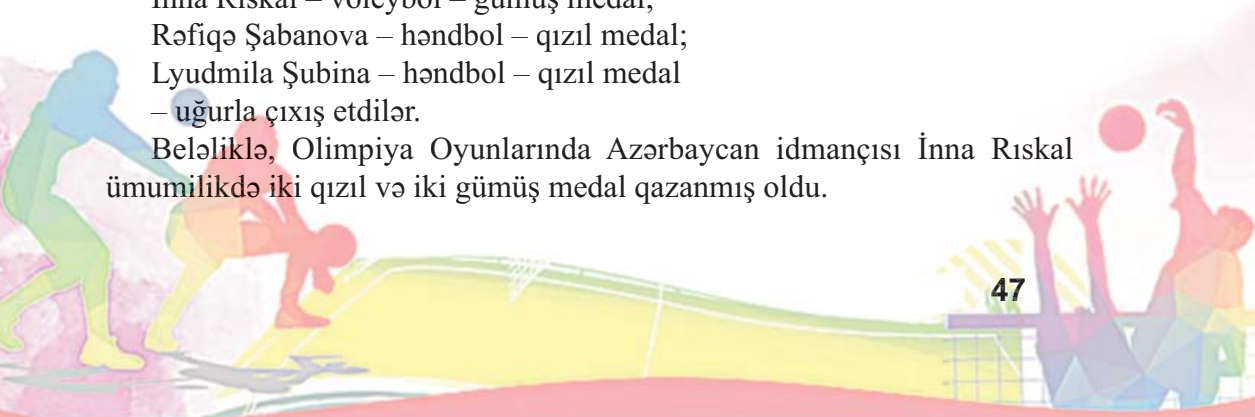
İnna Rıskal – voleybol – gümüş medal;

Rəfiqə Şabanova – həndbol – qızıl medal;

Lyudmila Şubina – həndbol – qızıl medal

– uğurla çıxış etdilər.

Beləliklə, Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançısı İnna Rıskal ümumilikdə iki qızıl və iki gümüş medal qazanmış oldu.



1980-ci ildə XXII Yay Olimpiya Oyunları Moskvada keçirildi. Bu oyunlar əvvəlcədən planlaşdırıldığı kimi alınmadı. Çünki 1979-cu ildə Sovet qoşunları Əfqanıstanı işğal etdiyinə görə dünyanın bir çox ölkələri bu oyunlarda iştirakdan imtina etdilər, lakin oyunlar keçirildi. Bu oyunlarda 5 azərbaycanlı idmançı iştirak edirdi. Onlardan ikisi:

Larisa Savkina – həndbol – qızıl medal;

Tatyana Şviqanova – otüstü xokkey – gümüş medal qazanaraq mükafatçılar sırasına çıxma bildilər.

1988-ci ildə Seul şəhərində keçirilən XXIV Yay Olimpiya Oyunlarında isə azərbaycanlı idmançılar SSRİ yığma komandasının tərkibində nisbətən çoxsaylı heyətlə – 18 nəfərlə çıxış edirdilər. Seul Olimpiyadasında 6 azərbaycanlı idmançı medal qazandı:

İlqar Məmmədov – qılıncoynatma – qızıl medal;

Boris Koretski – qılıncoynatma – qızıl medal;

İqor Ponamaryov – futbol – qızıl medal;

Aleksandr Lukyanov – avarçəkmə – gümüş medal;

Vasili Yakuşa – avarçəkmə – bürünc medal;

Elina Qusyeva – həndbol – bürünc medal.

Seul Olimpiya Oyunları azərbaycanlı idmançıların SSRİ-nin yığma komandası tərkibində ən böyük uğur qazandığı yarış oldu.

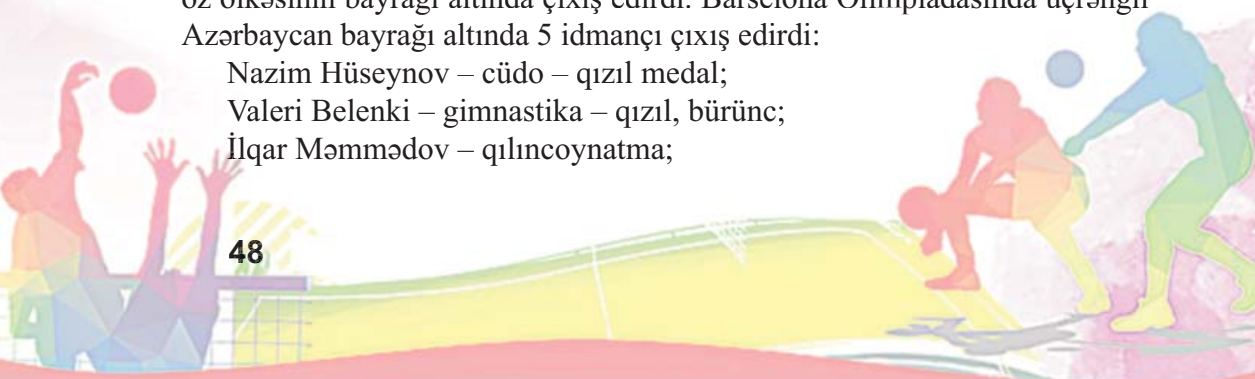
Müstəqillik illəri – 1992-ci ildə Barselonada keçirilən XXV Yay Olimpiya Oyunları

Bu oyunlar ərəfəsində dünyanın siyasi xəritəsində ciddi dəyişiklik baş verdi, SSRİ dağıldı. Vaxtilə SSRİ-nin tərkibinə daxil edilmiş respublikalar müstəqillik qazandılar. Lakin bu illərdə müttəfiq respublika idmançıları öz bayraqları altında çıxış edib lisenziya qazanmamışdılar. Bu səbəbdən də Müstəqil Dövlətlər Birliyinə daxil olan ölkələr oyunlarda Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin bayrağı altında çıxış edirdilər. Şəxsi yarışlarda isə hər bir idmançı öz ölkəsinin bayrağı altında çıxış edirdi. Barselona Olimpiadasında üçrəngli Azərbaycan bayrağı altında 5 idmançı çıxış edirdi:

Nazim Hüseynov – cüdo – qızıl medal;

Valeri Belenki – gimnastika – qızıl, bürünc;

İlqar Məmmədov – qılıncoynatma;



Valeri Timoxin – stend atıcılığı;

Valentina Popova – tennis.

Qazanılan 3 medal Azərbaycan idmançılarının və idman mütəxəssislərinin böyük potensiala malik olmasının bariz nümunəsi idi.



*Oyunların qızıl mükafatçısı Nazim
Hüseynov fənd işlədərkən*



Valeri Belenki



1996-cı il Atlanta XXVI Yay Olimpiya Oyunları

Bu oyunlarda, ilk dəfə olaraq, Azərbaycan idmançıları müstəqil dövlətimizin bayrağı altında çıxış edirdilər. Nümayəndə heyətinə 23 idmançı daxil idi. Bu yarışlarda Azərbaycanın iştirakına ümummilli lider Heydər Əliyev böyük önəm verirdi və bunu müstəqilliyini yenidən bərpa etmiş ölkənin beynəlxalq aləmdə tanınılmasının vasitəsi hesab edirdi. Atlantada sərbəst güləşçimiz Namiq Abdullayev gümüş medal qazandı.



Namiq Abdullayev

2000-ci il Sidney XXVII Olimpiya Oyunları

Nümayəndə heyətinin tərkibinə Olimpiya Oyunlarında iştirak hüququ verən lisenziya normativlərini yerinə yetirmiş 31 idmançı daxil edilmişdi. Oyunların gedişində 3 idmançımız Olimpiya medalı qazandı:

Zemfira Meftəhəddinova – dairəvi stend – qızıl medal;

Namiq Abdullayev – sərbəst güləş – qızıl medal;

Vüqar Ələkbərov – boks – bürünc medal.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti və Milli Olimpiya Komitəsinin Prezidenti cənab İlham Əliyev bu yarışları bilavasitə izləyirdi və tamaşaçılar arasında idi. Bu möhtəşəm qələbələr Azərbaycanı Sidney Olimpiadasında iştirak edən 202 ölkə arasında 34-cü yerə çıxartdı.



Zemfira Meftəhəddinova

2004-cü il Afina XXVIII Yay Olimpiya Oyunları

Afina Olimpiadasında iştirak üçün aparılan planlı hazırlıq öz bəhrəsini verdi. İdmançılarımız 12 növ üzrə yarışlarda iştirak hüququ verən 38 lisenziya qazandılar. Onlar gərgin mübarizə şəraitində 5 medal qazandılar:

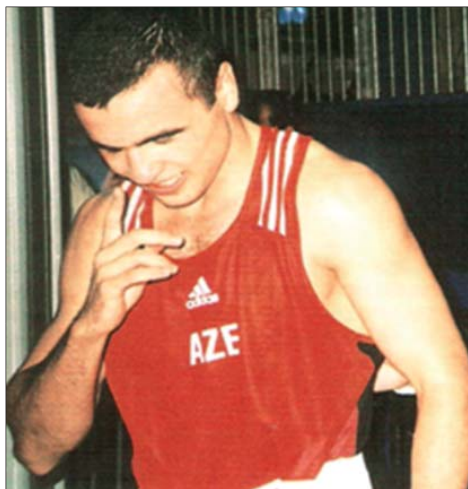
Fərid Mansurov – yunan-Roma güləşi – qızıl medal;

Zemfira Meftəhəddinova – dairəvi stend atıcılığı – bürünc medal;

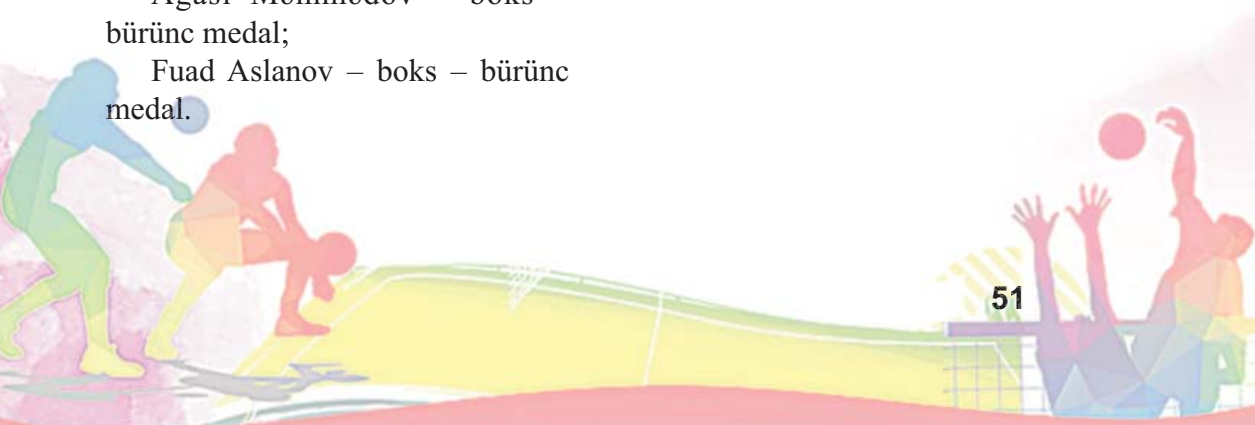
İradə Aşumova – güllə atıcılığı – bürünc medal;

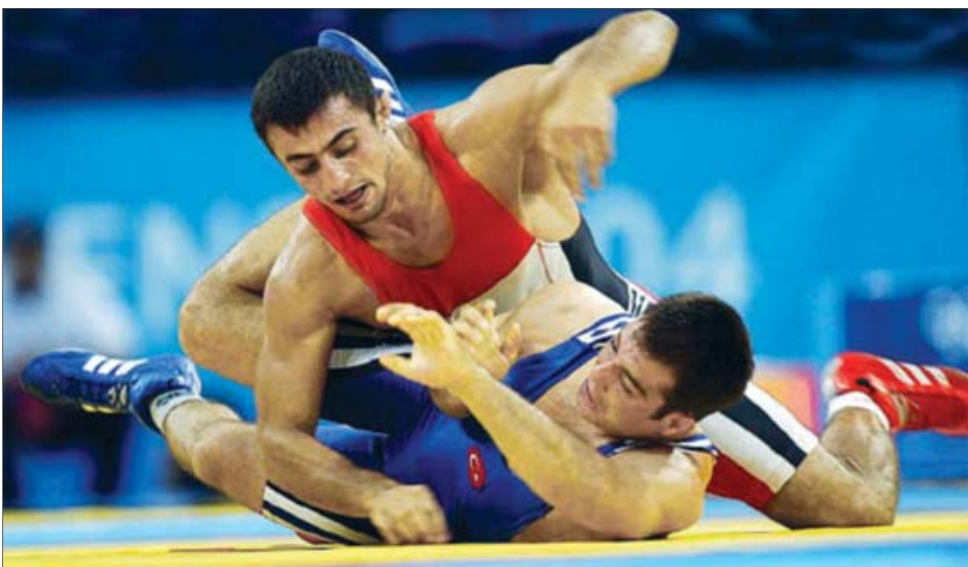
Ağası Məmmədov – boks – bürünc medal;

Fuad Aslanov – boks – bürünc medal.



Vüqar Ələkbərov





Fərid Mansurov

2008-ci il Pekin XXIX Yay Olimpiya Oyunları

Pekin Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan 44 idmançı ilə təmsil olunmuşdur. Bu idmançılar yarışlarda 7 medal qazandılar və ümumi komanda hesabında 39-cu yeri tutdular:

Elnur Məmmədli – cüdo – qızıl medal;

Rövşən Bayramov – yunan-Roma güləşi – gümüş medal;

Vitali Rəhimov – sərbəst güləş – gümüş medal;

Şahin İmranov – boks – bürünc medal;

Mövlud Mirəliyev – cüdo – bürünc medal;

Mariya Stadnik – sərbəst güləş – bürünc medal;

Xetaq Qazyukov – sərbəst güləş – bürünc medal.



Elnur Məmmədli



*Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
cənab İlham Əliyev Elnur Məmmədlini
Pekində Olimpiya Oyunlarının qızıl
medalı ilə təltif edir*



*Rövşən Bayramov erməni idmançıya
qalib gələrkən*



Vitali Rəhimovun fəndi



Şahin İmranov döyüşdə



2012-ci il London XXX Yay Olimpiya Oyunları

Bu Olimpiadada əldə olunan uğurlar Azərbaycanın müstəqilliyini bərpa etdiyi dövrdən sonra qazandığı ən böyük idman nailiyyəti idi. İdmançılarımız bu Olimpiadada 2 qızıl, 2 gümüş, 6 bürünc olmaqla, 10 medal qazandılar və ümumi komanda hesabında əhalisi bizdən qat-qat artıq olan Polşa, Kanada, Türkiyə və digər ölkələri geridə qoyaraq 30-cu yeri tutdular:

Toğrul Əsgərov – sərbəst güləş – qızıl medal;

Şərif Şərifov – sərbəst güləş – qızıl medal;

Rövşən Bayramov – yunan-Roma güləşi – gümüş medal;

Mariya Stadnik – sərbəst güləş – gümüş medal;

Teymur Məmmədov – boks – bürünc medal;

Valentin Xiristov – ağırlıqqaldırma – bürünc medal;

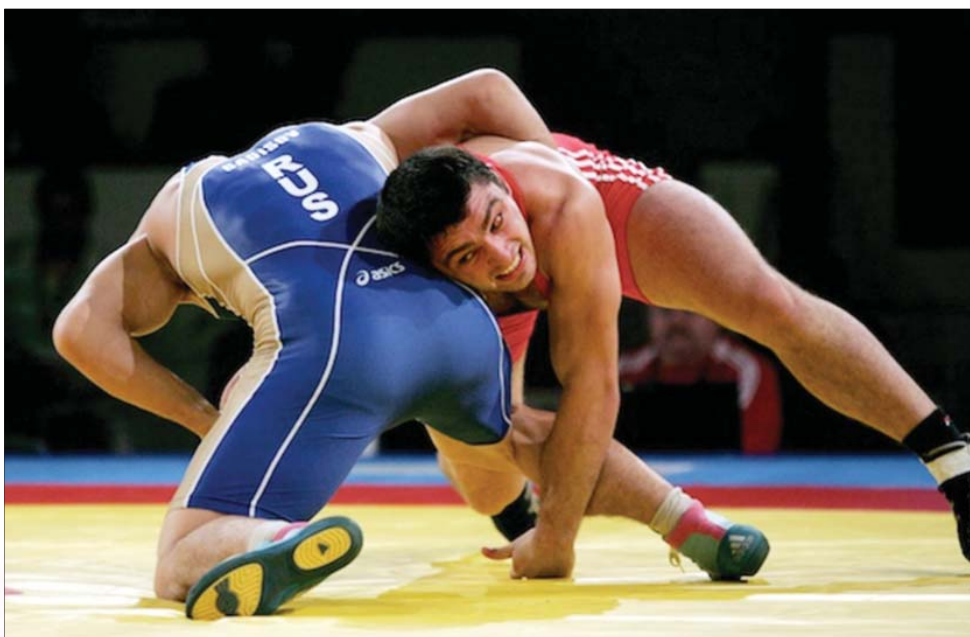
Emin Əhmədov – yunan-Roma güləşi – bürünc medal;

Yuliya Ratkeviç – sərbəst güləş – bürünc medal;

Məmmədrəsul Məcidov – boks – bürünc medal;

Xetaq Qazyukov – sərbəst güləş – bürünc medal.

London Olimpiadası Azərbaycan idmanının möhtəşəm qələbəsi kimi tarixdə qalacaqdır.



Şərif Şərifovun rus güləşçisi ilə mübarizəsi



Toğrul Əsgərov

Mövzu üzrə suallar

1. SSRİ-nin yığma komandası tərkibində Olimpiya Oyunlarında ilk medal qazanan azərbaycanlı idmançı kim idi?
2. Azərbaycanlı idmançılardan ilk qızıl Olimpiya medalını qazanan kim olmuşdur?
3. SSRİ-nin yığma komandası tərkibində azərbaycanlı idmançıların ən çox medal qazandıqları hansı Olimpiya Oyunudur və harada keçirilmişdir?
4. Müstəqillik dövründə Azərbaycan idmançıları ilk dəfə hansı Olimpiadada çıxış etmişlər?
5. London Olimpiadasında Azərbaycan idmançıları neçə medal qazanmışlar?



11. ATLETİKA

Atletika hərəkətlərinin icra texnikasının mənimsənilməsi və təkmilləşdirilməsi

8-ci sinifdə atletika idmanına aid edilən növlər şagirdlərdə sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün qısa məsafələrə qaçış, estafet (müxtəlif mərhələli) qaçışları; sürət-gücün inkişafı üçün uzunluğa və hündürlüyə tullanmalar, kiçik topun uzağa və hədəfə atılması; dözümlülüyn inkişafı məqsədilə kross qaçışları əsas vasitə kimi seçilmişdir. Şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasında atletikanın yuxarıda qeyd olunan klassik hərəkətlərindən başqa, müxtəlif xüsusi hərəkət kompleksləri, hərəkət birləşmələri istifadə oluna bilər. Ayrı-ayrı atletika hərəkətlərinin mükəmməl icra texnikasına yiyələnmə hər bir şagirdə mövcud normativləri yerinə yetirməyə müəyyən köməkdir. Lakin bu sizin yaş qrupunuza aid olan normativlər üzrə yüksək nəticə üçün kifayət deyildir. Çünki bunun üçün siz müvafiq hazırlığa, sürət, sürət-güc, dözümlülük qabiliyyətinə malik olmalısınız. Ola bilsin ki, siz aşağı start texnikasını qənaətbəxş səviyyədə mənimsəmişsiniz, lakin sürətlənmə, maksimal qaçış sürətiniz aşağı səviyyədədirsə, onda qısa məsafəyə qaçışda yüksək nəticə göstərmək mümkün olmayacaqdır. Və yaxud qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma texnikasına yiyələnmişsiniz, lakin kifayət qədər sürət-güc hazırlığı olmadan bu növlərdə qənaətbəxş nəticə göstərmək mümkün olmayacaqdır. Bütün bunlar belə nəticəyə gəlməyə əsas verir ki, siz hərəkətin icra texnikasına, yəni icra bacarığı və vərdisinə yiyələnməklə yanaşı, bu hərəkətin icrası üçün müvafiq hərəkəti qabiliyyətlərə; sürət, sürət-güc, qüvvə, çeviklik və s. bu kimi hərəkətin icra keyfiyyətini müəyyən edən dəyərlərə də yiyələnməlisiniz. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər bütün idman növlərində yüksək nəticə göstərmək üçün zəmin yaradır. Sürət, sürət-güc yalnız atletika növlərində deyil, eləcə də futbol, basketbol, voleybol, həndbol və digər idman oyun növlərində uğur əldə etmək üçün zəruri faktor hesab edilir.

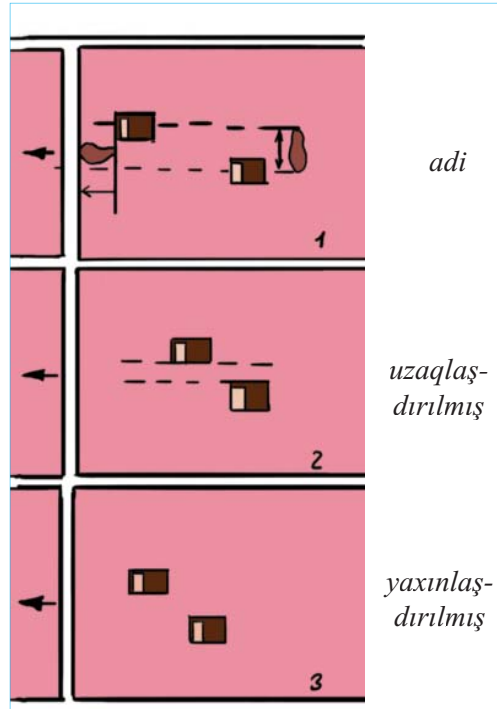


Qısa məsafələrə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi

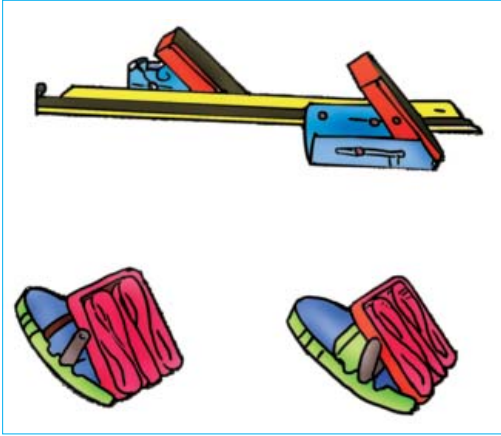
Siz aşağı siniflərdə qısa məsafələrə (30, 60, 100 m) qaçış texnikası haqqında kifayət qədər məlumat əldə etmişiniz. Digər növlərdə olduğu kimi, qısa məsafəyə qaçış tam bir hərəkət (təmrin) kimi hissələrdən, fazalardan ibarətdir. Bu hərəkət fazalarının hər birində idmançının icra etməli olduğu zəruri elementlər vardır. Onları lazım olan ardıcılıq və tezliklə icra etmədikdə ümumi hərəkətin icrası uğurlu alınmır. Başqa sözlə desək, arzu etdiyiniz nəticəni göstərə bilməyəcəksiniz. Qısa məsafələrə qaçışda da yuxarıda qeyd olunan zəruri icra elementləri vardır. Bu elementlər qısa məsafəyə qaçışın bütün fazalarında vardır. Bildiyiniz kimi, qısa məsafələrə qaçışın icra texnikası şərti olaraq dörd hissəyə bölünür: start, start sürətlənməsi, məsafəboyu qaçış və finişetmə.

Start. Qısa məsafələrə qaçışda aşağı startdan istifadə olunur. Aşağı start vəziyyəti qaçışa daha tez başlamaq və az məsafədə maksimal qaçış sürəti əldə etməyə imkan verir. Siz aşağı siniflərdə bu start vəziyyətlərindən dəfələrlə istifadə etmişiniz. Lakin sizin indiki hazırlığınız aşağı start texnikası ilə daha yaxından tanış olmağa imkan verir. Startdan çıxmaq üçün start qəliblərindən istifadə olunur. Bu qəliblər qaçışa başlayarkən idmançının təkəni zamanı arxaya mümkün sürüşmənin qarşısını alır, təkənin gücünü qaçış istiqamətinə yönəldir. Start qəliblərinin qurulması idmançının baş, xüsusən ayaqlarının uzunluğuna, onun hazırlıq səviyyəsinə uyğun qurulmalıdır. Qəliblərdən istifadə variantı idmançının (şagirdin) start zamanı malik olduğu potensialı reallaşdırmağa imkan verməlidir.

Start qəliblərinin qurulmasının üç variantı mövcuddur: “adi”, “uzaqlaşdırılmış” və “yaxınlaşdırılmış” (şəkil 13).



Şəkil 13. Start qəliblərinin qurulması variantları



Şəkil 14. Start qəlibləri

etmək lazımdır ki, bu göstəricilər şərtidir və fərdi xüsusiyyətlərə müvafiq olaraq dəyişir.

Məhz fərdi xüsusiyyətlərin müxtəlifliyi start qəliblərinin qurulmasının digər variantlarından istifadə etmək zərurəti yaradır. Qəliblərin qurulması variantları şəkil 14-də verilmişdir. “Uzaqlaşdırılmış” start variantında irəlidəki qəlib arxadakı qəlibə yaxınlaşdırılır və onların arasındakı məsafə 1–0,5 pəncə ölçüsündə olur.

“Yaxınlaşdırılmış” start variantında isə arxada yerləşən qəlib irəlidəkinə yaxınlaşdırılır. Start qəlibləri start xəttinə yaxınlaşdırılarkən dayaq sahəsinin bucağı azalır, start xəttindən uzaqlaşdırılarkən isə dayaq sahəsinin bucağı artır.



Şəkil 15

“Starta!” komandası ilə idmançı start qəliblərindən irəliyə keçir, əlləri ilə qaçış yoluna istinad edərək bir pəncəsini irəlidəki qəlibə, digər pəncəni isə arxa qəlibə söykəyir (şəkil 15). Arxa dayaqda diz üzərində duraraq, əllərini start xəttinin arxasında saxlayır.

Start vəziyyətində şagird fəaliyyətini aşağıdakı qaydada tənzimləyir:

1. Əllər start xəttinin arxasında çiyin enindən bir qədər aralı olmaqla dayaqa qoyulur.
2. Hər iki ayaq pəncəsi qəliblər və yerlə (pəncənin uc hissəsi) təmasdadır.
3. Arxaya qoyulan ayağın dizi yerə toxunur.



Şəkil 16

4. Baş kürək səviyyəsində düz tutulur, baxışlar qaçış yoluna istiqamətlənir.

5. Bədənin ağırlığı dayaq nöqtələri: əllər, irəlidəki ayağın pəncəsi, arxadakı ayağın dizi üzərində bərabər bölüşdürülür.

“Diqqət” komandası ilə ayaqların azacıq açılması hesabına çanaq çiyinlərdən bir qədər yuxarıya qaldırılır, bədənin ağırlığı yuxarıya – irəliyə aparılır. İdmançı qaçışa tez, gecikmədən başlamaq üçün əlverişli vəziyyət alır. “Diqqət” komandasında şagird öz fəaliyyətini aşağıdakı qaydalara uyğun tənzimləyir:

1. Bədənin ağırlığı əllər, irəlidəki ayaq üzərində bərabər bölüşdürülür.
2. Hər iki ayaq qəliblərə təzyiq edir.
3. Çiyinlər qollardan azacıq qabağa keçir.
4. Çanaq çiyin səviyyəsindən bir qədər hündürdür. Gövdə irəliyə əyilmiş vəziyyətdədir.
5. Baldırlar bir-birinə paralel vəziyyətdədir.



Şəkil 17

6. Pəncənin ucu və əllər qaçış yoluna toxunur.

7. Bütün diqqət qaçışa başlamaq üçün veriləcək komandaya yönəldilir.

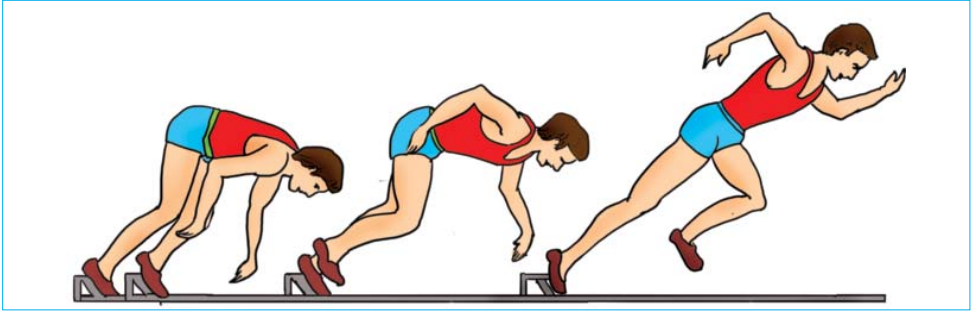
“Marş” komandası qaçışa başlamaq üçün siqnaldır. Şagird öz fəaliyyətini belə tənzimləyir:

1. Hər iki ayaq qəliblərə təkan verir, oynaqlardan düzəlir. Əllər eyni vaxtda qaçış yolundan götürülür, bədən düzəlir, qollar kəskin hərəkətlə hollaandırma hərəkəti icra edir.

2. Arxadakı ayaq ani, güclü təkən icra edir, irəlidəki ayaq daha güclü və davamlı təkənla gövdəni irəliyə itələyir.

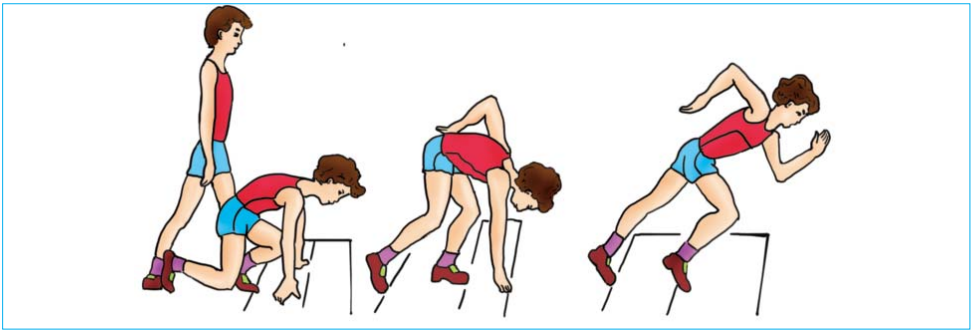
3. Arxadakı ayaq ani təkəndən sonra sürətlə, qaçış səthinə mümkün qədər yaxından irəliyə aparılmaqla tez dayağa qoyulur.

4. Təkən ayaqın bütün oynaqlarının tam düzəlməsi, qolların kəskin holaylandırma hərəkəti ilə icra olunur.



Şəkil 18

Aşağı start vəziyyətini start qəlibləri olmadan da mənimsəmək mümkündür. Bunun üçün qaçış yolunda start xətti çəkilir və xətdən 20–25 sm məsafədən ikinci, ikinci xətdən 25–30 sm məsafədən isə üçüncü xətt çəkilir. “Starta!” komandası ilə idmançı güclü ayaqının pəncəsini ikinci xəttə, arxadakı ayağını isə üçüncü xəttə qoymaqla dizini qaçış səthinə dayağa qoyur. Əllər start xəttinin (birinci xəttin) arxasında çiyin enində dayağa qoyulur. “Diqqət” komandası ilə idmançı bir əli dayaqda olmaqla start vəziyyətinə qalxır və “Marş” komandası ilə qaçışa başlayır.



Şəkil 19

Start sürətlənməsi – qaçışa başladıqdan sonra maksimal qaçış sürəti əldə olunana qədər məsafə qət olunur. İdmançının hazırlığından asılı olaraq bu məsafə 25–35 m arasında dəyişir. Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri

üçün təxminən 20–25 m məsafə start sürətlənməsi üçün kifayətdir. Start sürətlənməsi zamanı şagird öz fəaliyyətini aşağıdakılarla tənzimləyir:

1. Bədənin irəliyə mailliyi saxlanılır.
2. İlkən qaçış addımları qaçış səthinə yaxından aparılır, təkən ani və sürətlə icra olunur.

3. Qaçış addımının uzunluğu və tezliyi getdikcə artır.

4. Qollar kəskin hərəkətlə təkənin sürətli icrasına kömək edir.

5. Gövdənin irəliyə mailliyi 20–25 metrədə tədricən düzəldilir.

Start sürətlənməsi ilə məsafə boyu qaçış arasında dəqiq sərhəd yoxdur. Adətən, start sürətlənməsi maksimal qaçış sürətinin 90–95%-i əldə olunduqda başa çatır.

Məsafəboyu qaçış – qısa məsafələrə qaçışda məsafənin əsas hissəsini təşkil edir. Bu hissənin əvvəlində idmançı maksimal sürət əldə etməyə və onu bütün məsafə boyu saxlamağa çalışır. Bunun üçün qaçış addımlarının uzunluğunun və addım tezliyinin optimal nisbəti saxlanılmalıdır. Şagird məsafəboyu qaçış zamanı öz fəaliyyətini aşağıdakı qaydada tənzimləyir:

1. Gövdənin irəliyə mailliyi (əyilməsi) cüzdür.

2. Qolların hərəkəti qaçış ritminə müvafiqdir və təkənin sürətli icrasına və addım tezliyinə kömək edir.

3. Qaçış addımlarının uzunluğu təxminən eynidir.

4. Ayaqlar qaçış səthinə pəncənin ön hissəsi ilə yayvari dayağa qoyulur.

5. İrəliyə sürətli hərəkət etmək səyi hiss olunmalıdır.

6. Əldə olunmuş qaçış sürətini saxlamaq lazımdır.

Məsafəboyu qaçış finişəmə ilə başa çatır.

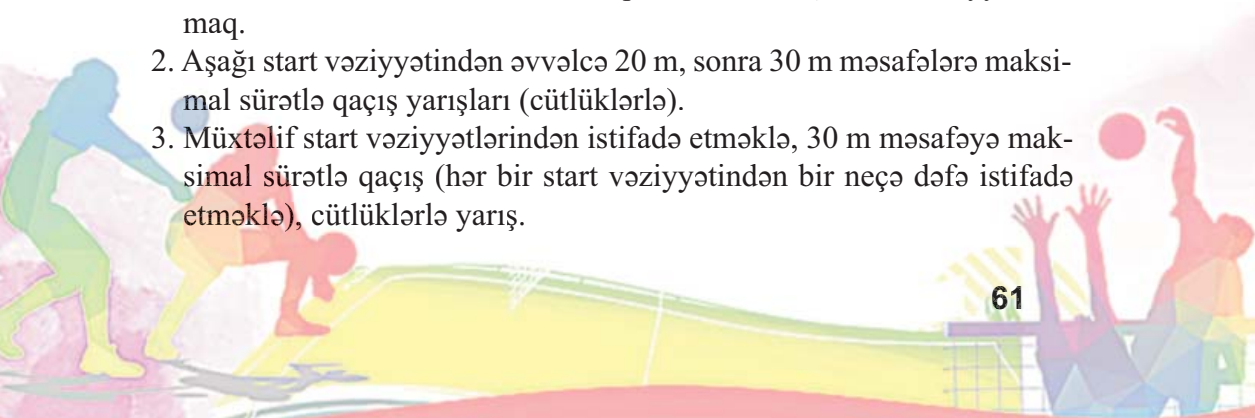
Finişəmə – qısa məsafələrə qaçışda finişəmə məsafənin uğurlu qət edilməsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Finişəmənin bir neçə üsulları mövcuddur. Burada əsas məqsəd maksimal sürətlə qaçışın yaratdığı yorulma fonunda öz qaçış sürətini saxlamaq və məsafəni uğurla başa vurmaqdır. Ümumtəhsil məktəblərində finişəmə sadəcə olaraq sonuncu qaçış addımında gövdəni irəliyə əyməklə icra edilir.

Qısa məsafəyə qaçış texnikasını təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər:

1. “Starta!” komandası ilə mümkün qədər tez əlverişli start vəziyyəti almaq.

2. Aşağı start vəziyyətindən əvvəlcə 20 m, sonra 30 m məsafələrə maksimal sürətlə qaçış yarışları (cütüklərlə).

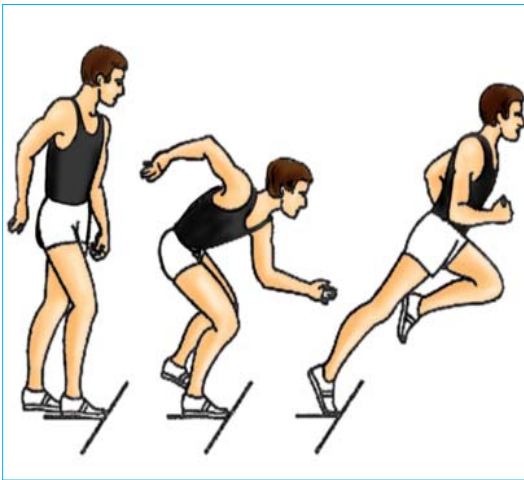
3. Müxtəlif start vəziyyətlərindən istifadə etməklə, 30 m məsafəyə maksimal sürətlə qaçış (hər bir start vəziyyətindən bir neçə dəfə istifadə etməklə), cütüklərlə yarış.



Orta məsafəyə qaçış

8-ci sinifdə dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı məqsədilə orta, uzaq və kross qaçışından istifadə olunur. Uzunmüddətli, davamlı qaçış insan orqanizminin müxtəlif üzv və funksional sistemlərinə müsbət təsir göstərir, onların işinin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Orqanizmin tənəffüs, xüsusən də ürək-damar sistemi, ürək əzələləri möhkəmlənir, qandaşıyıcı sistemin iş fəaliyyəti yüksəlir, mübadilə prosesi asanlaşır. Digər tərəfdən uzunmüddətli qaçış bədəndəki artıq, lazımsız mayenin təvəssülə xaric olmasına, orqanizmin möhkəmlənməsinə şərait yaradır. Uzunmüddətli qaçışı şərti olaraq start, məsafəboyu qaçış və finişəməyə bölmək olar.

Start. Orta və uzaq məsafələrə qaçış zamanı yuxarı start vəziyyətindən istifadə olunur. “Starta” komandası ilə idmançılar start xəttinə yaxınlaşır və



Şəkil 20

onun arxasında düzülür. Bu zaman daha güclü ayaq start xəttinə yaxın, pəncənin ucu qaçış istiqamətinə olmaqla, digər ayaq isə yarım addım geridə dayağa qoyulur (şəkil 20). Bədənin ağırlığı dizdən azacıq bükülmüş irəlindəki ayaq üzərinə keçirilir. Gövdə irəliyə əyilir, çiyinlər və çanaq irəliyə verilir, irəlində qoyulmuş ayağın əks tərəfindəki qol dirsəkdən bükülərək irəliyə, digəri isə arxaya aparılır. “Marş!” komandası ilə idmançılar qaçışa başlayırlar. İlk addımlarda ayaq

dayağa pəncənin ön hissəsi ilə elastik yayvari qoyulur, gövdə bir qədər irəliyə əyilir. Tədricən gövdənin mailliyi azalır, qaçış addımlarının uzunluğu artır.

Məsafəboyu qaçış. Məsafəboyu qaçış zamanı idmançı gövdəsini irəliyə cüzi maillikdə saxlayır, baxışlar irəliyə istiqamətlənir, çiyinlər sərbəst tutulur. Dirsəkdən bükülmüş qollar irəliyə və arxaya sərbəst, qaçış ritminə müvafiq hərəkət edir. Ayaq pəncənin xarici hissəsi ilə dayağa elastik toxunur, sonra bütün pəncə üzərinə dayağa qoyulur. Təkan ayağın bütün oynaqlardan açılması ilə yerinə yetirilir. Qaçış zamanı bütün hərəkət sərbəst, ritmik olmalı, əlavə gərginlik hiss olunmamalıdır.

Finişetmə. Adətən, finişetmə məktəblilərdə finişə 100 metr məsafə qalmış başlayır. Bu zaman qaçış tempi artır, sürət yüksəlir. Qaçış finiş xəttini keçməklə tamamlanır. Finişi keçdikdə dərhal dayanmaq məsləhət görülmür. Hərəkətin ətalət üzrə davam edilməsi zamanı tədricən qaçışdan yerişə keçilir və dayanılır.

5–6-cı siniflərdə dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı məqsədilə 1000 metr məsafəyə qaçış, 7-ci sinifdə isə 1500 metr məsafəyə qaçış əsas vasitə kimi seçilmişdir.

Tullanmalar

8-ci sinifdə şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi məqsədilə tullanmalar və atmaların hazırlıq vasitəsi kimi icra edilməsi nəzərdə tutulur. Atletika idmanında tullanmaların müxtəlif üsullarla yerinə yetirilməsi şagirdin fiziki hazırlığının getdikcə artan səviyyəsinə uyğun seçilməlidir. Aşağı siniflərdə uzunluğa tullanmanın “ayaqları bükərək”, hündürlüyə tullanmada isə “addımlama” üsullarından istifadəsi müəyyən hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına şərait yaratmışdır. 8-ci sinifdə qaçaraq uzunluğa tullanmanın “arxaya əyilərək” (gövdəni açaraq) və “qayçıvari” üsulları, qaçaraq hündürlüyə tullanmanın isə “aşma” üsulundan istifadə nəzərdə tutulur.

Qaçaraq “gövdəni açma” üsulu ilə uzunluğa tullanma. Bu üsul icra strukturuna görə “ayaqları bükərək” tullanma üsuluna nisbətən əlverişli hesab olunur. Bu üsulun icra texnikası onunla fərqlənir ki, təkandan sonra uçuş fazasında sərbəst ayaq aşağıya – arxaya aparılır, gövdə bir qədər arxaya əyilir (açılır). Bunun da nəticəsində gövdənin ön əzələ qrupları dartılır. Bu da idmançıya uçuş fazasının sonunda daha uğurla qruplaşmağa və ayaqları irəliyə atmağa şərait yaradır.



Şəkil 21

Hal-hazırda qaçaraq uzunluğa tullanmada “qaçıvarı” üsul ən əlverişli hesab olunur. Bu üsul daha çox qaçış sürəti yüksək olan şagirdlər üçün yararlıdır. Bu üsulun fərqləndirici xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, təkandan sonra şagird fəzada ayaqları ilə qaçış addımı hərəkəti (üsulun qaçıvarı adı buradan götürülmüşdür) yerinə yetirir. Bu hərəkətlər isə şagirdə uçuş fəzasında daha çox qalmaq və beləliklə də, daha yaxşı nəticə göstərmək imkanı qazandırır.



Şəkil 22

Qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti icra üsulundan asılı olmayaraq, qaçış, təkən, uçuş, yerənmə fazalarına bölünür. Bu fazaların hər birinin uğurlu icrası digər fazalara da təsir göstərir. Hər bir şagird bu fazaları icra edərkən aşağıdakıları diqqət mərkəzində saxlamalıdır:

Qaçış fazası:

1. Qaçışın düzxətli olması;
2. Qaçış sürətinin getdikcə artması;
3. Qaçış məsafəsinin maksimal sürət əldə etməyə yararlı olması;
4. Qaçış məsafəsinin təkən yerinə dəqiq düşməyə imkan verməsi.

Təkən fazası:

1. Təkən qaçış addımında icra etmək;
2. Bədənin ağırlığını irəliyə – yuxarıya istiqamətləndirmək;
3. Qolların, sərbəst ayaqın holaylandırma hərəkətini tez və sürətlə icra etmək.

Uçuş fazası:

1. Təkandan sonra qaçış addımı vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq;
2. Uçuşda ayaqların hərəkəti ilə müvazinəti saxlamaq;

3. Yerənməyə hazırlaşmaq;
4. Gövdənin şaquli vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq, ayaqları sinəyə tərəf çəkmək.

Yerənmə fazası:

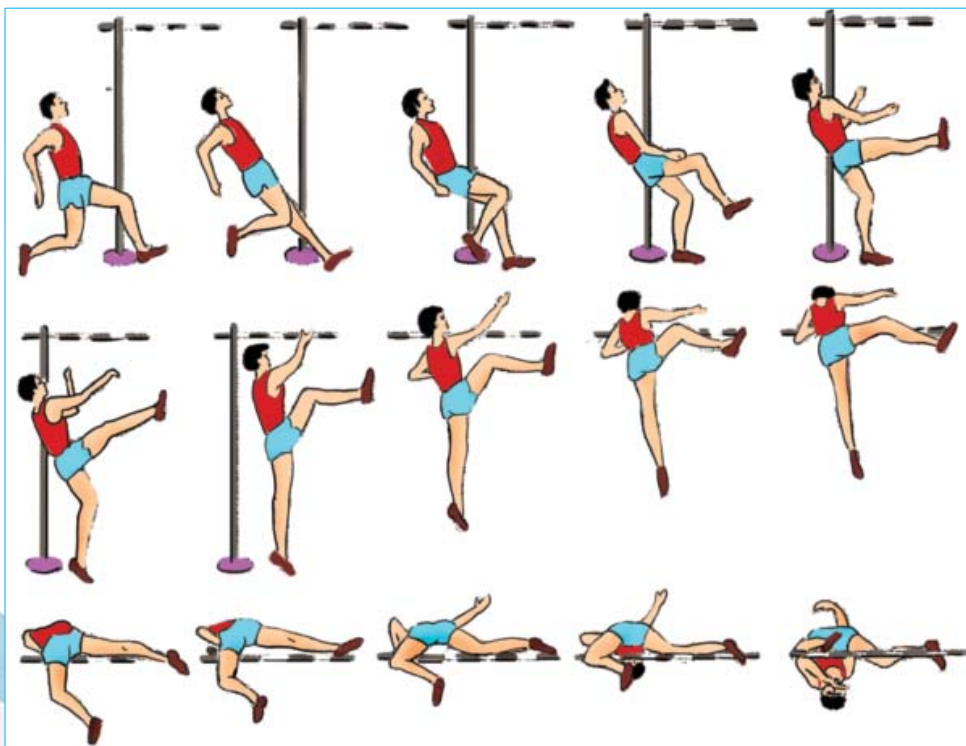
1. Ayaqları sinəyə çəkmək və qolları irəliyə uzatmaqla “qruplaşmaq”;
2. Dabanlar yerə toxunan anda arxaya aşmamaq üçün bədənənin ağırlığını dayaq sahəsindən irəliyə vermək;
3. Enmə xəndəyindən irəliyə çıxmaq.

“Aşma” üsulu ilə qaçaraq hündürlüyə tullanma

Aşağı siniflərdə şagirdlər qaçaraq hündürlüyə tullanmanın “addımlama” üsulunun icra texnikasına yiyələnirlər.

“Aşma” daha səmərəli icra üsulu hesab olunur. Eyni hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlər “aşma” üsulundan istifadə etməklə daha artıq hündürlük qət etmək imkanı qazanırlar.

İcra texnikası: “Aşma” üsulu ilə qaçaraq hündürlüyə tullanma zamanı qaçış təkan aşağı tərəfdən, 7–8 qaçış addımı məsafəsindən, hündürlük plankasına 25–35°-lik bucaq altında icra olunur. Təkan hündürlük plankasının



Şəkil 23

proyeksiyasının 60–70 santimetrliyindən yerinə yetirilir. Sərbəst ayaq geniş, sərbəst holaylandırma hərəkəti ilə uçuş fazasının əvvəlində fırlanma (gövdənin hündürlük plankasına tərəf dönməsini təmin edir) effekti yaradır.

Hər iki qol dirsəkdən azacıq bükülərək eyni vaxtda holaylanaraq yuxarıya aparılan sərbəst ayağa tərəf qaldırılır. Çiyinlər və gövdə arxaya aparılır. Uçuşun başlanğıcında gövdə plankaya tərəf çevrilir, təkan ayağı diz və çanaq-bud oynaqından sərbəst ayağın dizinə yaxınlaşdırılır. Sərbəst ayağın və xaricə tərəf çevrilən təkan ayağın hesabına idmançının bədəni hündürlük plankası ətrafında dönür, fırlanır. İdmançı sinəsi və qarın nahiyyəsi hündürlük plankasına tərəf olmaqla onu keçir. Sərbəst ayaq və çiyin plankanın arxasına endirilir. Yerənmə kürəklər üzərinə olur.

Kiçik topun hədəfə və uzağa atılması

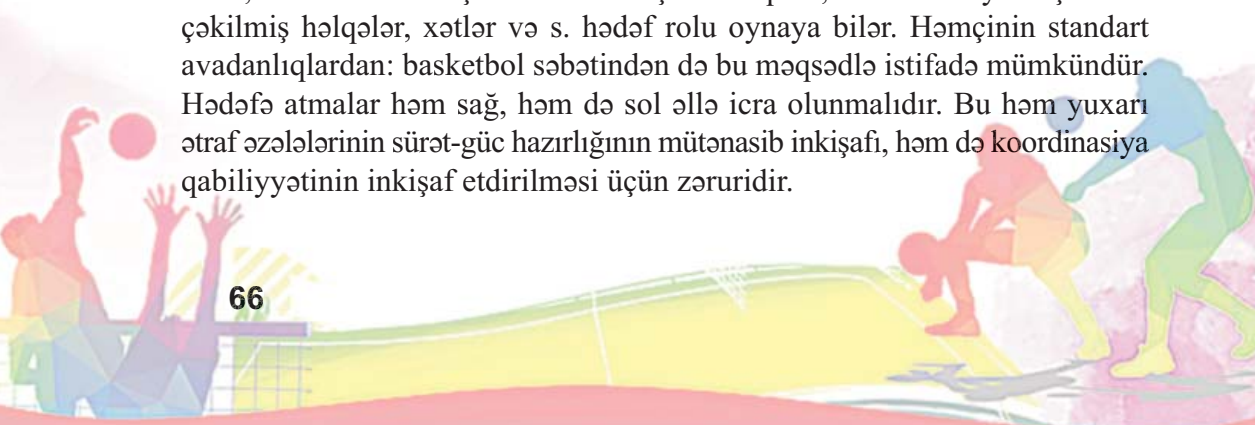
Atmalar şagirdlərdə yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc hazırlığının artırılması məqsədilə istifadə olunan atletika növüdür. 8-ci sinifdə hədəfə və uzağa atmalar yerinə yetirilir. Bu zaman alət kimi kiçik toplar, tennis topları və 150 qramlıq toplardan istifadə olunur. Atmalar qaçışdan və yerindən icra edilir.

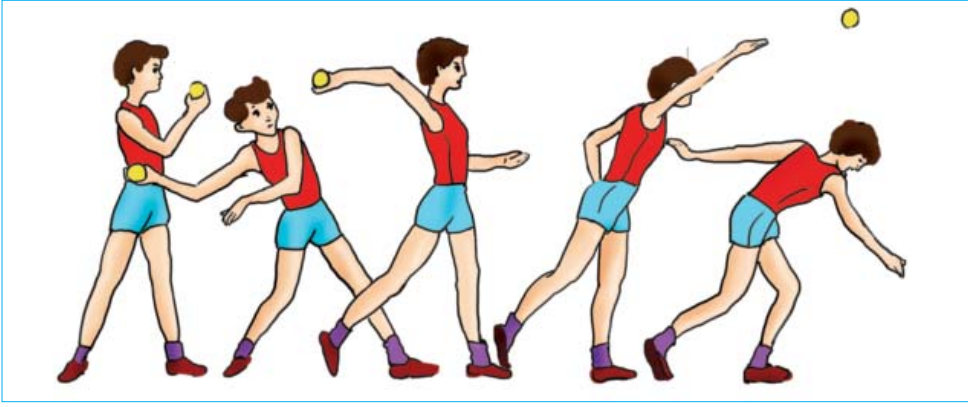
Kiçik topun üfüqi hədəfə atılması

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

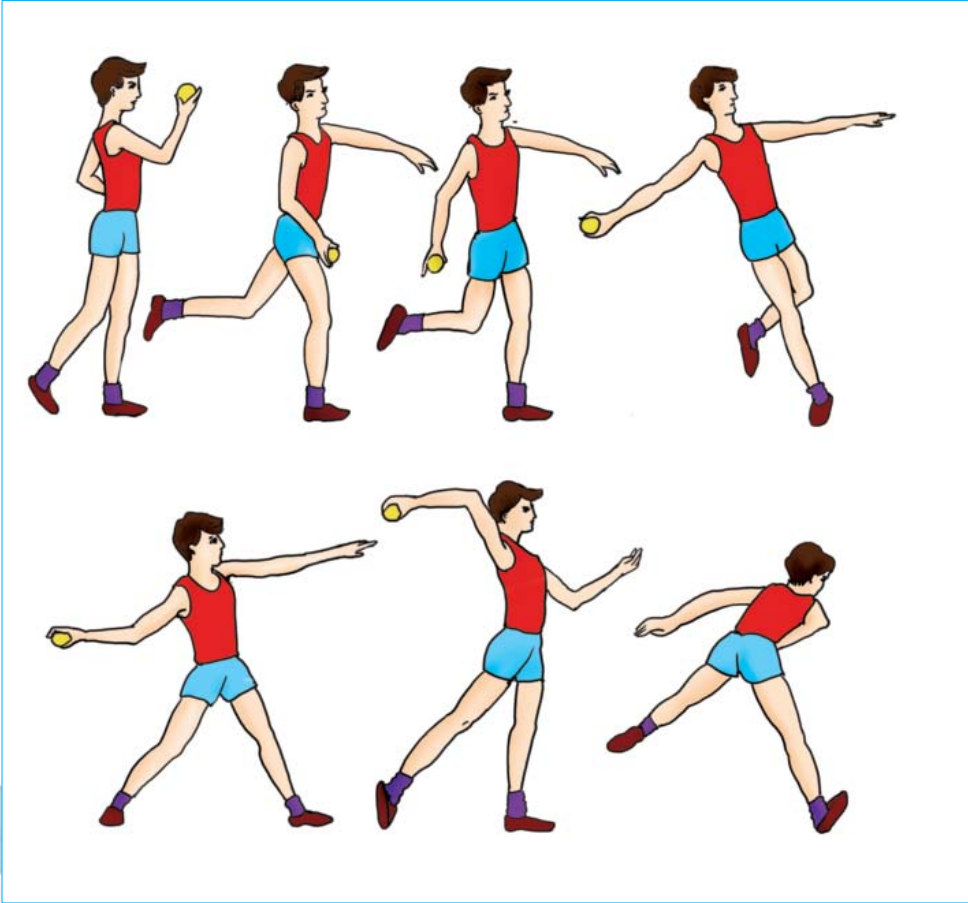
Şagird sol yanı hədəf istiqamətinə olmaqla, ayaqları çiyin enində, pəncələr paralel olmaqla dayanır. Topu tutan sağ əl yuxarıya, sağ çiyin üzərindən arxaya aparılır, baxışlar hədəfə istiqamətlənir. Bu vəziyyətdən sinə ilə atma istiqamətinə çevrilərək bədənin bütün ağırlığını irəlidə yerləşən sol ayaq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

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





Şekil 24. Yerinden topun uzağa atılması



Şekil 25. Üç addımdan topun uzağa atılması

Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi və sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

1. Ç.v. – basketbol lövhəsindən 10 m məsafədə yanı atma istiqamətinə duruş. Topun yerindən lövhəyə vurulması və qəbulu;
2. Eyni hərəkət üç addımdan, lövhədən 12–15 m məsafədən;
3. Eyni hərəkət beş addımdan, lövhədən 18–20 m məsafədən;
4. Ç.v. – bir ayaq irəliddə, topu tutan əl çiyin üzərində, bir qədər arxaya aparılır. Topun yerindən 5–8 m məsafədən hədəfə atılması;
5. Eyni hərəkət beş addımdan 8–10 m məsafədən icra edilir.

Atmalar zamanı hərəkətin müxtəlifliyini təmin etmək məqsədilə müxtəlif üsul və vasitələrdən istifadə olunur. Bu məqsədlə hədəfə qədər olan məsafə tədricən artırılır, hədəf kiçildilir, atma ölçülən vaxt ərzində icra olunur və ya çətinləşdirilmiş çıxış vəziyyətindən: bir dizi üzərindən, yarımoturuşdan və s. atılır.

Kiçik topun yerindən uzağa atılmasına yiyələnmək üçün hərəkətlər

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

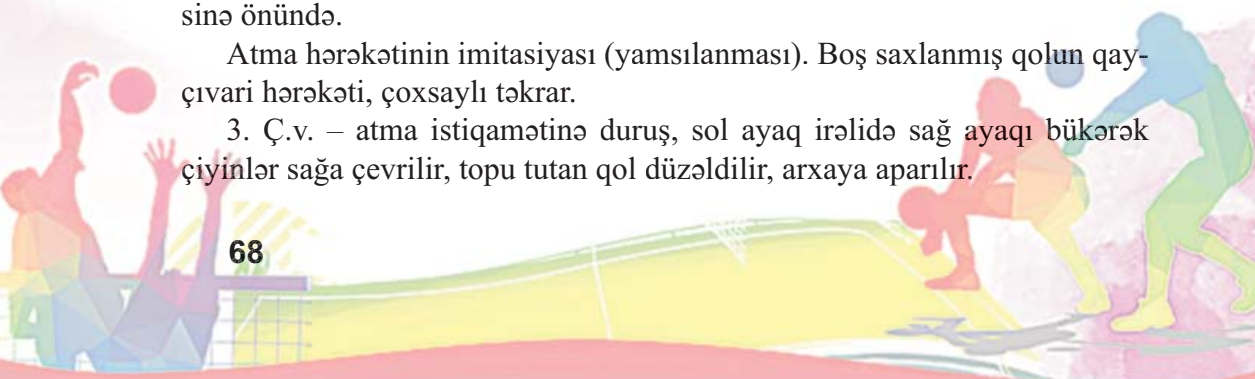
1. Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla topun yerindən atılması üçün duruş. Gövdə arxaya əyilmişdir, sağ ayaq arxada, pəncənin ön hissəsi üzərindədir, sol ayaq irəliddə bütün pəncə üzərində.

Düz tutulmuş sağ qol çiyin üzərindən arxaya aparılır, əl çiyin səviyyəsindədir. Dirsəkdən bükülmüş sol qol irəliddədir. Sağ ayağı açaraq bədənin ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirmək, eyni vaxtda sinə ilə irəliyə çevrilmək. Sağ qol dirsəkdən bükülərək yuxarıya qaldırılır, bədən şaquli vəziyyətə gələrkən sol qol aşağıya endirilir. Bu hərəkət orta və aşağı tempdə yerinə yetirilir. Hərəkətin çoxsaylı təkrarı atma bacarıqlarının formalaşmasına şərait yaradır.

2. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə duruş. Sol ayaq düzəlmiş vəziyyətdə irəliddə, sağ bükülmüş vəziyyətdə bir addım geridə, pəncənin ön hissəsi dayaqda, sağ qol dirsəkdən bükülərək yuxarıda çiyin üstündə, sol qol bir az bükülü, sinə önündə.

Atma hərəkətinin imitasiyası (yamsılanması). Boş saxlanmış qolun qayçıvari hərəkəti, çoxsaylı təkrar.

3. Ç.v. – atma istiqamətinə duruş, sol ayaq irəliddə sağ ayağı bükərək çiyinlər sağa çevrilir, topu tutan qol düzəldilir, arxaya aparılır.



Yerindən atmaq üçün yanı atma istiqamətinə tərəf durmaq. Düzələrək sol ayaq üzərinə qalxmaq və sinə ilə irəliyə “çıxmaq”. “Dartılmış kaman” vəziyyətinə keçmək və topu qolun qamçıvari hərəkəti ilə atmaq.

4. Sol yanı atma istiqamətinə duruş. Top tutmuş qol çiyin səviyyəsində arxaya aparılır. Sağ ayaq soldan irəliddə çarpaz vəziyyətdə qoyulmuşdur. Pəncələr bir-birindən 30–40 sm aralıdadır. Bədənin ağırlığı dizdən bükülmüş hər iki ayaq üzərində bərabər bölüşdürülür, pəncələr atma istiqamətinə, sol qol sinə önündə. Sol ayağı topu yerindən atmaq üçün addım vəziyyətinə elə qoymaq lazımdır ki, sağ ayağın dizinin irəliyə hərəkətinə şərait yaratmış olsun. Bədəni atma istiqamətinə çevirmədən “dartılmış kaman” vəziyyəti almaq.

5. Topu divara atmaqla və qayıdan topu tutmaqla kiçik topun qaçaraq uzağa atılmasını mənimsəmək üçün hərəkətlər.

Qaçaraq kiçik topun uzağa atılmasını təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər

1. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə duruş, sol ayaq irəliddə, topu tutan əl çiyin üzərində, əl baş səviyyəsində. Sağ ayaqla irəliyə addım, eyni vaxtda gövdə sağa döndərilir, əl topla düz arxaya aparılır, sollla addım, tam sağa dönmə və top tutan qolun çiyin səviyyəsində tam düzəldilməsi.

2. Eyni ç.v.-dən topla qol iki addımda arxaya aparılır, sonra ç.v.-yə qaytarılır.

3. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə, sol ayaq irəliddə, qol topla çiyin üzərindən iki addımla arxaya aparılır, sağ ayaq çarpaz addım edir, sol ayaq dayağa qoyulur və final səyi vəziyyətini alır. Hərəkət atmasız imitasiya edilir.

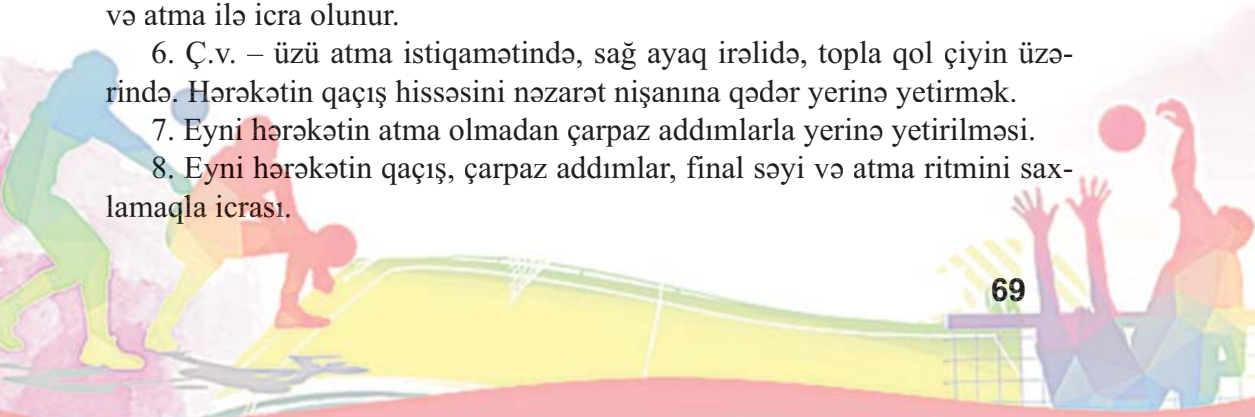
4. Eyni hərəkət atma ilə tamamlanır. Hərəkət əvvəlcə aşağı tempdə, dayanmadan icra olunur. Bütün elementlər mənimsənildikdən sonra iki addımda bədənin tam sağ tərəfə döndərilməsi və topla qolun tam düzəldilməsinin dəqiq icrasına yiyələnmək lazımdır.

5. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə, sol ayaq irəliddə, topla qol çiyin üzərində. Dörd çarpaz addımın (birinci addım sollla olmaqla) nəzarət nişanları üzərində yerinə yetirilməsi. Əvvəlcə hərəkət addımla, sonra sürətli addımla, imitasiya və atma ilə icra olunur.

6. Ç.v. – üzü atma istiqamətində, sağ ayaq irəliddə, topla qol çiyin üzərində. Hərəkətin qaçış hissəsini nəzarət nişanına qədər yerinə yetirmək.

7. Eyni hərəkətin atma olmadan çarpaz addımlarla yerinə yetirilməsi.

8. Eyni hərəkətin qaçış, çarpaz addımlar, final səyi və atma ritmini saxlamaqla icrası.



Əgər atma hərəkətinin 4 atma addımı ilə tam koordinasiya icrası çətinlik törədirsə və yaxud bu zaman çoxsaylı səhvlərə yol verilsə, o zaman topun atılmasının əvvəlcə bir addımdan, iki addımdan, üç addımdan və nəhayət, dörd addımdan icra olunması məqsəduyğundur.

Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

1. Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla duruş. Sağ ayaq solun önünə çarpaz qoyulur. Bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirilir. Topla qol çiyin səviyyəsində arxaya aparılır. Sol ayaqla addım edərək əvvəlcə atma hərəkətinin imitasiyası, sonra isə müəyyən olunmuş bucaq altında topun atılması yerinə yetirilir.

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

2. Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla duruş. Topla qol yarım-açılmış vəziyyətdə, bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərində. Sağ ayaqla çarpaz addım icra etmək, ardınca sol ayaqla dayandırıcı addım və topun müəyyən edilmiş bucaq altında atılması.

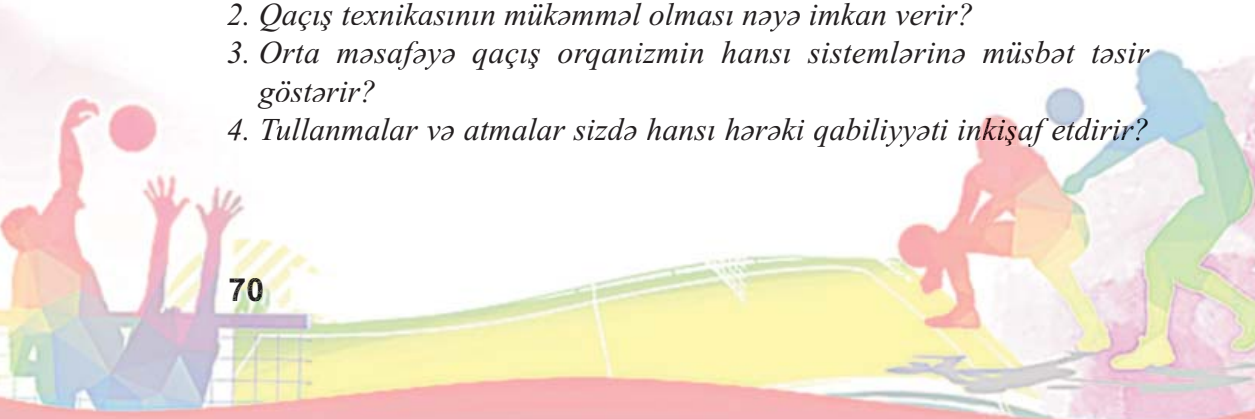
3. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə duruş. Sağ ayaq irəlidə, topla qol çiyin üzərində, bədənin ağırlığı sağ ayaqda, sinə atma istiqamətinə döndərilir. Sol ayaqla birinci addımda topla olan qol arxaya aparılır, sağ ayaqla ikinci addımda çarpaz, üçüncü – sol ayaqla dayandırıcı addım. Əvvəlcə atmanın imitasiyası, sonra isə topun müəyyən bucaq altında atılması yerinə yetirilir.

Hərəkətin icrası zamanı əsas diqqət birinci addımın icrası ilə atma qolunun arxaya aparılmasına, çarpaz addımların icrasına, çarpaz addımdan sonra alətin atılmasına, atma qolunun şallaqvari hərəkətinə yönəlməlidir.

4. Ç.v. – üzü atma istiqamətinə, sol ayaq irəlidə, topla qol bükülərək çiyin üzərində. Sağ ayaqla addım, sol ayaqla addım və topla qol arxaya aparılır. Sağ ayaqla çarpaz addım, sol ayaqla dayandırıcı addım və topun müəyyən olunmuş bucaq altında atılması.

Mövzu üzrə suallar

1. *Sprint qaçışı hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?*
2. *Qaçış texnikasının mükəmməl olması nəyə imkan verir?*
3. *Orta məsafəyə qaçış orqanizmin hansı sistemlərinə müsbət təsir göstərir?*
4. *Tullanmalar və atmalar sizdə hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?*



12. BASKETBOL

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi və çeviklik qabiliyyətinin inkişafı məqsədilə 5–7-ci siniflərin fiziki tərbiyə dərslərində basketbolun istifadəsi nəzərdə tutulmuşdur. Müxtəlif siniflərdə basketbolun ayrı-ayrı elementləri, element birləşmələri mənimsənilmiş, ikitərəfli oyunlar keçirilmişdir. 8-ci sinifdə basketbolun mənimsənilməsi elementlərinin təkmilləşdirilməsi və yeni elementlərin öyrədilməsi nəzərdə tutulur.

Qısa arayış

Basketbol oyununu 1891-ci ildə Amerika Birləşmiş Ştatlarının Springfild şəhərində fiziki tərbiyə müəllimi Ceyms Neysmit icad etmişdir. O zaman top həlqəyə deyil, adi toxunulmuş səbətə atılırdı. Buradan da oyunun adı (“basket” ingilis dilindən tərcümədə səbət, “bol” isə top deməkdir) yaranmışdır.

1932-ci ildə Beynəlxalq Həvəskar Basketbol Federasiyası təsis olunur. 1936-cı ildə basketbol Berlində keçirilən Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilir. Həmin Olimpiya Oyunlarında C.Neysmit qonaq qismində iştirak edir və ABŞ-ın komandası bu növdə birinci Olimpiya çempionu olur. Basketbol 1976-cı ildə ilk dəfə Monerial Olimpiadasında qadınların Olimpiya oyunları proqramına daxil edilmişdir.

Əsas yarış qaydaları

Basketbolda hər birində 5 iştirakçı olan iki komanda yarışır. Oyunun əsas məqsədi basketbol topunu ələ keçirib rəqib komandanın səbətinə atmaqdır. Bu oyun uzunluğu 28, eni 15 metr olan meydançada oynanılır. Səbət 3,05 metr hündürlükdə lövhə önündə yerləşir və bu lövhə meydançanın 1,2 m içərisinə doğru çıxmışdır. Basketbol topu 567–650 qr. çəkiddə olur.

Oyun meydançanın mərkəzindəki dairədən başlanır. Yarışan rəqiblər topu tuta bilməzlər, onlar onu komanda yoldaşlarına tərəf itələyə, vura bilərlər. Top oyunçunun əlində olarkən o bir addımdan artıq irəliləyə bilməz. Əgər top çilənmədən sonra tutularsa, onu yenidən çiləməyə icazə verilmir. Top bir əllə çilənməlidir. Hücüm edən komandanın istənilən üzvü topu səbətə ata bilər. Uğursuz atışdan sonra lövhəyə dəyib qayıdan topu istənilən komandanın oyunçusu tuta bilər. Atmanın icrası üçün komandaya 24 saniyə vaxt verilir. Bu qayda pozulduqda (yəni səbətə atma icra olunmadıqda) top digər komandaya verilir. Topa yiyələnən komanda 8 saniyə ərzində müdafiə zonasından hücum zonasına keçməlidir. Əgər atma zamanı

oyunçu itələnərsə, əlinə vurularsa və top buna görə səbətə düşməzsə, həmin oyunçu iki cərimə atışı hüququ qazanır. Əgər qayda pozuntusu 3 xallıq atış xəttinin arxasında baş veribsə, o zaman 3 xallı cərimə atışı təyin olunur. Fol kimi qiymətləndirilməyən digər qayda pozuntuları sadəcə səhv hesab olunur: top əldə qaçmaq, iki əllə çiləmək, topu meydançadan kənara vurmaq, ayaqla oyun və s. Cərimə atışı təyin olunmayan fol və ya səhvlər zamanı oyun topun yan xətdən daxil edilməsi ilə davam etdirilir.

Uğurlu atışdan və ya cərimə atışından sonra top rəqib komanda oyunçuları tərəfindən üz xətdən oyuna daxil edilir. Uğurlu atış iki xalla, cərimə atışı isə bir xalla qiymətləndirilir.

6.75 metrlik radiusun arxasından uğurlu atış 3 xalla qiymətləndirilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur. Oyun hər biri 10 dəqiqə olan 4 hissədə davam edir. Yalnız təmiz oyun vaxtı ölçülür. Hesabın bərabər olduğu hallarda 5 dəqiqəlik əlavə hissə təyin olunur. Birinci hissə ilə ikinci hissə, üçüncü hissə ilə dördüncü hissə arasında 2 dəqiqə, ikinci hissə ilə üçüncü hissə arasında isə 15 dəqiqə fasilə verilir. Oyun ərzində oyunçular istənilən sayda əvəzlənə bilərlər. Hücüm xəttinin oyunçusuna 3 saniyəlik zonada 3 saniyə artıq qalmaq qayda pozuntusu kimi qeydə alınır. Əgər top 5 saniyə ərzində atılırsa, çilənmirsə, ötürülmürsə, alınıb rəqib komandaya verilir.

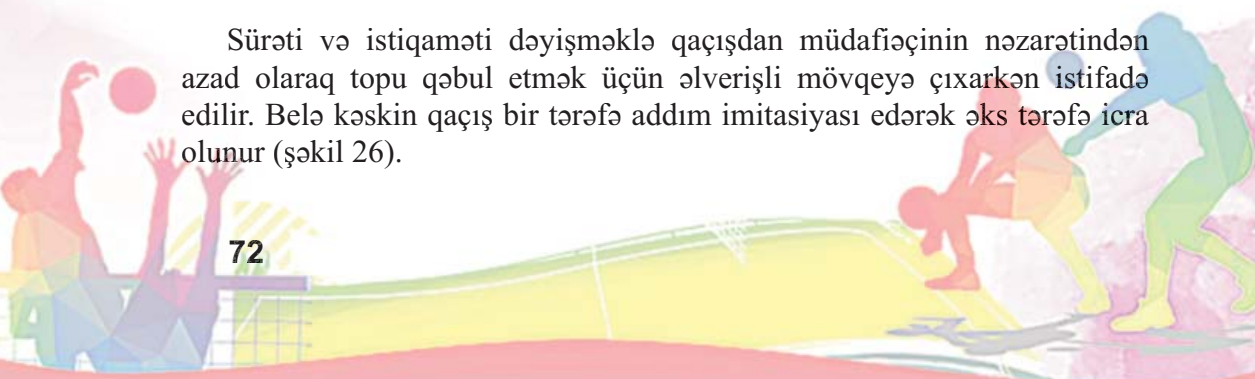
Təhlükəsizlik texnikası qaydaları

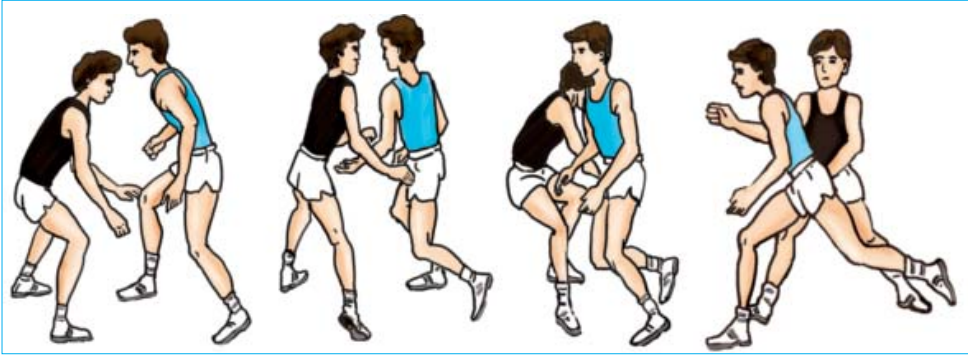
Dərs və ya yarışdan əvvəl yarış yerinə, havanın temperaturuna, fəsilə müvafiq idman forması və sürüşməyən altlığı olan ayaqqabı geyinmək lazımdır. Dırnaqlar qısa kəsilməli, bütün bəzək əşyaları çıxarılmalıdır. Dərs və ya yarış zamanı zəruridir:

- yarış qaydalarına əməl etmək;
- bütün fəaliyyəti müəllimin komandasına müvafiq qurmaq;
- rəqib komanda üzvləri ilə toqquşmaqdan yayınmaq, əl və ayağa zərbəyə yol verməmək;
- özünü yaxşı hiss etmədikdə müəllimə məlumat vermək.

Hərəkəti fəaliyyətə yiyələnmə

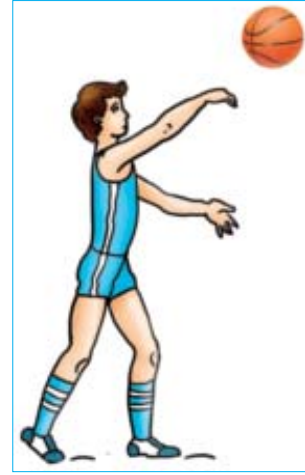
Sürəti və istiqaməti dəyişməklə qaçışdan müdafiəçinin nəzarətindən azad olaraq topu qəbul etmək üçün əlverişli mövqeyə çıxarkən istifadə edilir. Belə kəskin qaçış bir tərəfə addım imitasiyası edərək əks tərəfə icra olunur (şəkil 26).





Şəkil 26

Topun bir əllə çiyindən ötürülməsi – top ötürmənin ən geniş yayılmış növüdür. Bir əllə top qısa və orta məsafələrə ötürülür. Top iki əllə sağ çiyin üzərinə qaldırılır. Sağ əl topun arxasında bir az xaricə tərəf yerləşir. Barmaqlar yuxarıya, ovuc isə hədəfə tərəf istiqamətlənmişdir. Sol əl topun ön səthindədir. Sol ayaq irəlidir. Top sağ əllə irəliyə, hədəfə tərəf aparılır, bu zaman sol əl topdan “çəkilir”. Top əlin şallaqvari hərəkəti ilə irəli göndərilir (şəkil 27).



Şəkil 27

Topun iki əllə döşəmədən sıçrayaraq ötürülməsi. Basketbolda topötürmənin bu üsulundan hərəkət istiqamətində rəqib olduğu halda istifadə etmək məqsəduyğundur. Rəqibin topun hərəkətinə blok qoymaq və ya ötürmənin qarşısını almaq cəhdinə yol verməmək üçün top onun irəliyə uzanmış əllərinin altından döşəməyə vurulur (şəkil 28).



Şəkil 28

Ötürmə aşağıdakı kimi icra olunur: top sinə önündə tutulur, barmaqlar geniş açılmışdır. Baş barmaqlar bir-birinə paraleldir. Top irəliyə – aşağıya göndərilir. Belə ötürmənin sürəti aşağıdır, bu səbəbdən də onu yalnız hərəkəti uğurlu başa çatdırmaq əminliyi olduqda istifadə etmək lazımdır.

Qarşıdan hərəkət zamanı ötürmə – Sağ ayağın geniş addımında top tutulur. Sonra sol ayaqla addım

atılır və ayaqın təkani ilə top sinədən iki əllə ötürülür. Ötürmə tərəf-müqabilin sinəsi səviyyəsində olmalıdır. Top irəliyə uzanmış əllərlə tutulur (şəkil 29).

Ötürmə hədəfə dəqiq və sürətli olmalıdır. Ötürmə zamanı qollar axıra kimi açılır. Top barmaqlarla ötürülür, top əldən buraxıldıqdan sonra barmaqlar komanda yoldaşına tərəf istiqamətlənir.

İstiqaməti dəyişməklə və maneəni yandan keçməklə topun aparılması (çilənməsi)

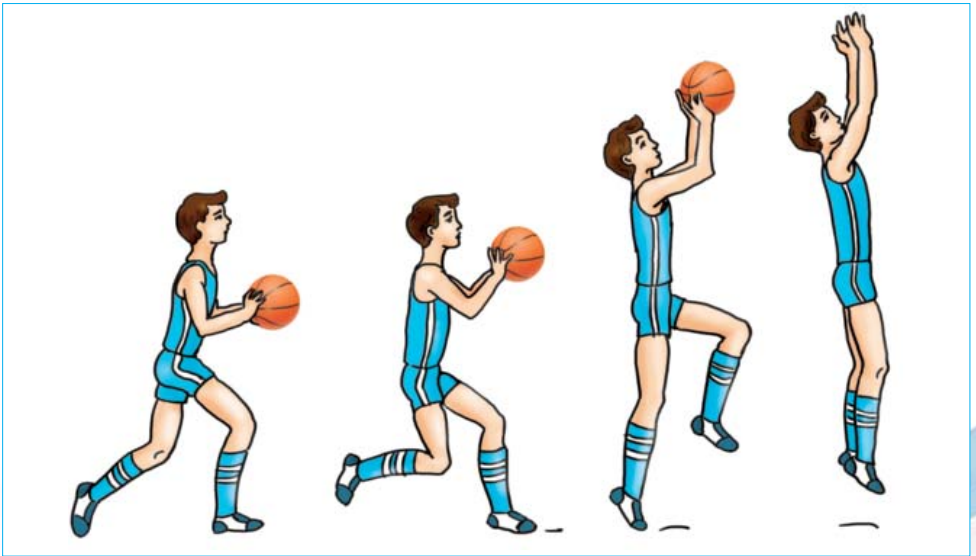
Topun çilənmə istiqamətini dəyişmək üçün ayaqları xeyli büküb, hərəkətin nəzərdə tutulan istiqamətinə tərəf əyilmək, müdafiəçi yaxınlaşdıqda isə topu rəqibdən uzaq əllə çiləmək lazımdır. Bu zaman gövdə topu mümkün vurulmaqdan qoruyur.

Hərəkətlər:

1. Üz xəttin yanında sırada düzülüş. 5–6 maneəni ilanvari irəliləməklə keçib topun qarşıdan gələn sırada olan iştirakçıya ötürülməsi.
2. Hücümçu-müdafiəçi cütlüyündə irəliləyərək topun səbətə atılması.

Hərəkətdə topun bir əllə baş üzərindən atılması

Hərəkətdən topun səbətə atılması üçün bir əllə yuxarıdan atma səmərəli hesab olunur. Hərəkətdən atma aşağıdakı kimi icra olunur: sağ tərəfdən atma zamanı top sağ addımda (sağ ayağı dayağa qoyma anı), sol ayaq dayandırıcı vəziyyətdə qısa addım edilir, sağ ayağın təkani ilə yuxarıya sıçrayış edilir, top çiyin üzərinə keçirilir, top əlin hərəkəti ilə səbətə göndərilir.

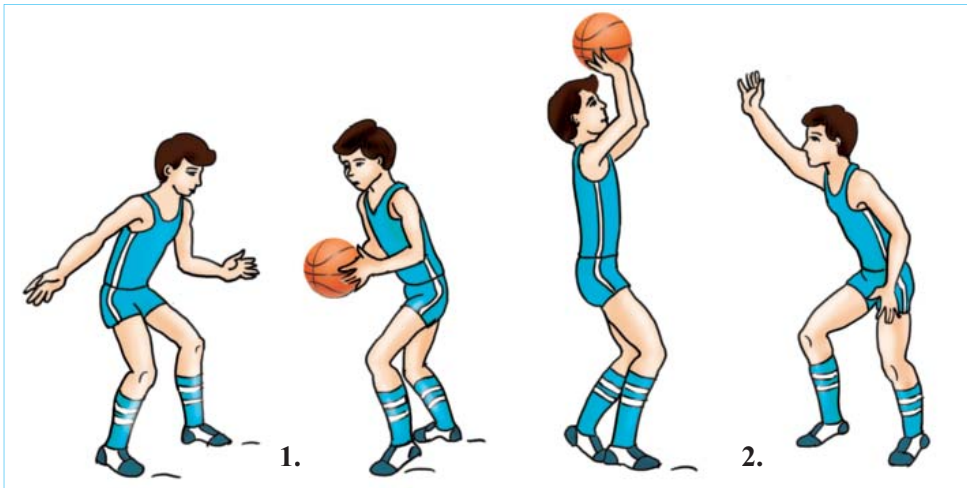


Şəkil 29

Bu atmanın icrası zamanı aşağıdakı ana diqqət yetirmək lazımdır: Sərbəst ayaqın budu irəli – yuxarı istiqamətdə hərəkət etdirilir. Atmanın sonuncu fazasında atan qol, gövdə və ayaqlar bir düz xətt yaradır.

Topla oyunçunun tutulması müxtəlif oyun şəraitində həyata keçirilə bilər.

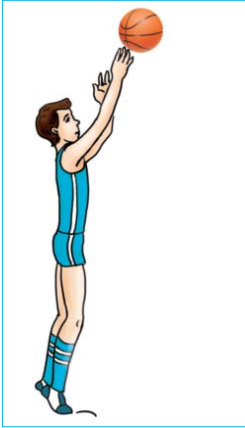
- Ötürmə zamanı 1–1,5 metr məsafə saxlayaraq müdafiəçi əlləri ilə onun arxasına düz ötürmənin qarşısını almalıdır. Ötürmə anında müdafiəçi əlləri ilə fəal işləyərək topun mümkün uçuş yolunu bağlayır.
- Topun çilənməsi zamanı – müdafiəçi topu çiləyərək irəliləyən rəqib oyunçunu dayandırmağa çalışır, onu yan xəttə tərəf sıxır və hücumçuya yaxın olan əli ilə gözlənilmədən topu vuraraq ondan uzaqlaşdırır (şəkil 30, vəz. 1).
- Səbətə top atılarkən müdafiəçi yanı hücumçuya tərəf olmaqla tez ona yaxınlaşır və tullanaraq eyni tərəfdəki əli ilə topu uçuşda vurub uzaqlaşdırır. Əgər hücumçu topu səbətə atmaq üçün irəliləyirsə, müdafiəçi onun yanı ilə irəliləyib tullanaraq topu əli ilə örtür (şəkil 30, vəz. 2).



Şəkil 30

Tədris oyunu “Məlik”

Hər birində 2–5 iştirakçı olan üç komanda iştirak edir. Meydançanın hər iki tərəfində komanda müdafiədə durur. Üçüncü komanda isə meydançanın ortasından hər hansı lövhəyə tərəf hücumla başlayır. Əgər həmin komanda topu səbətə atarsa, onda komanda digər lövhəyə hücum etmək hüququ qazanır. Əgər top itirilsə, o zaman hücum edən komanda müdafiəyə, topu ələ keçirən komanda isə əks tərəfdəki lövhəyə hücumla keçir.

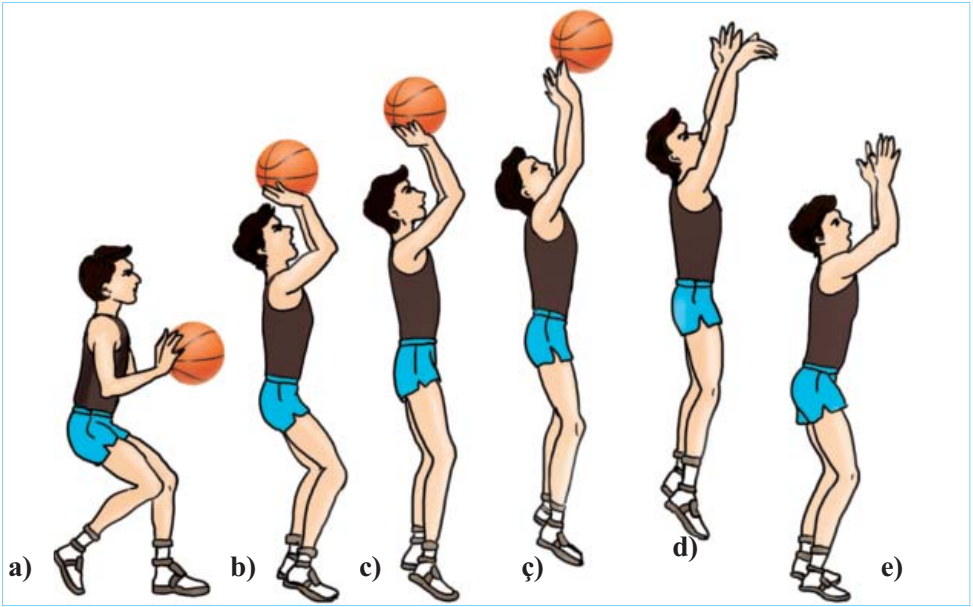


Şəkil 31

Cərimə atışı cərimə xəttindən atılır (şəkil 31). Bu zaman müxtəlif atma üsullarından istifadə etmək olar. Ən yaxşısı yerindən atma üsulundan istifadə etməkdir. Ayaqlar cərimə xəttindən arxada çiyin bərabərində aralı, pəncələr paralel və ya bir ayaq bir qədər irəli qoyulmuş olur.

Beləliklə, cərimə zərbəsi atan:

- atma tamamlanana kimi hədəfə baxır;
- lövhənin nişangahına düşməyə çalışır;
- atmadan əvvəl dərinə nəfəs alıb, nəfəsi buraxır, tənəffüsü saxlayaraq atmanı yerinə yetirir;
- atmanı sıçrayışdan icra edir.



Şəkil 32

Tullanaraq topun baş üzərindən bir əllə atılması (oğlanlar). Bu müasir basketbol oyununda əsas hücum hərəkəti hesab edilir. Oyun zamanı müxtəlif məsafələrdən atışların 70%-i bu üsulla icra olunur. Oyun şəraitindən asılı olaraq bu üsulla atma yerindən hərəkətdə topu tutduqdan sonra, çiləmədən sonra icra oluna bilər. Əvvəlcə atmalar yaxın məsafədən, sonra isə atma məsafəsi artırılaraq 4-4,5 metrə qədər yerinə yetirilir. Atma hərəkətinin icrası hazırlıq və əsas fəzalara bölünür.

Hazırlıq fazasında oyunçu iki ayağı ilə təkan verərək sağ əli ilə topu başı üzərinə qaldırır, sol əllə yandan, irəlidən tutur. Bu zaman atmanı icra edən əl döşəməyə paralel yerləşir (şəkil 32, a, b).

Hərəkətin əsas fazasında sıçrayışın ən yüksək nöqtəsində (ölü nöqtədə) qolun və əlin düzəldilməsi, açılması hesabına topu səbətə tərəf atır. Sağ əlin irəliyə – yuxarıya hərəkətə başlama anında sol əl topdan ayrılır (şəkil 32, c, ç, d).

Top atma istiqamətinə 60°-lik bucaq altında buraxılır və əlin qamçıvari hərəkəti ilə topa əks fırlanma impulsu ötürülür. Topu atdıqdan sonra idmançı hər iki ayağı üstünə dayağa enir (şəkil 32, e).

Hərəkətlər:

1. Cütlükdə icra olunur. Bir idmançı (şagird) gimnastika skamyası üzərində dayanaraq topu iki əllə yuxarıda saxlayır. İkinci idmançı onun önündə sağ ayaq arxada olmaqla ayaqları dizdən azacıq bükülü, əllər sinə önündədir. Sol əl barmaqları sağ əlin barmağını arxaya elə çəkir ki, sağ əl “dartılmış kaman” vəziyyətindədir. Sağ ayağı irəliyə qoyaraq iki ayağın təkanı ilə sıçrayış və yuxarı nöqtədə sağ əlin qamçıvari hərəkəti ilə topa zərbə vurulur.

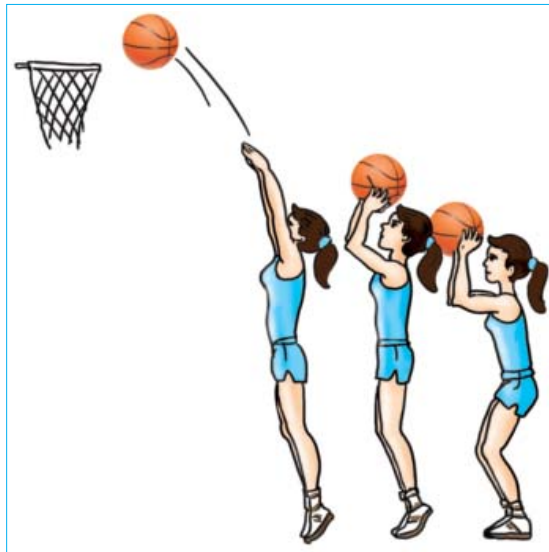
2. Cütlükdə icra olunur. Bir idmançı gimnastika skamyası üzərində dayanır, hər iki əlini yuxarı qaldırır. İkinci 2 addımlıq məsafədə topu sinə önündə tutub bir qaçış addımı edərək təkan vurur. Yuxarı nöqtədə topu skamyada dayanan oyunçunun əlinə qoyur.

Topun baş üzərindən iki əllə atılması (qızlar)

Topun bu üsulla atılması həm yerindən, həm də sıçrayışdan icra oluna bilər (şəkil 33). Bu üsulun əsas xüsusiyyəti qolların hərəkəti eyni vaxtda icra etməsidir. Top əllərin eyni vaxtda fəal hərəkəti ilə atma istiqamətinə göndərilməlidir.

Belə icra üsulu oğlanlar tərəfindən də istifadə edilə bilər.

Qeyd olunan üsulun icrası mənimsənilədikdən sonra topun yaxın məsafədən səbətə atılması bacarığı formalaşdırılır. Bunun üçün əvvəlcə bir dəfə yerə vurularaq qısa çiləmədən topu



Şəkil 33

qəbul etmək və topu hərəkətlə qəbul etdikdən sonra səbətə atmaq bacarığına yiyələnmək lazımdır.

Hərəkətlər:

1. Bir oyunçu topu 5 dəfə ardıcıl səbətə atır, digəri topu ona qaytarır.
2. Bir oyunçu topu 5 dəfə ardıcıl olaraq çiləmədən sonra səbətə atır. Digəri topu ona qaytarır.
 - Top lövhədən qayıtdıqda bütün diqqət topun lövhədən qayıtma nöqtəsinə, top birbaşa səbətə atıldıqda isə səbətin ön kənarına yönəldilməlidir.

Cərimə atışı müxtəlif üsullarla icra olunur:

- iki əllə sinədən;
- bir və iki əllə baş üzərindən;
- bir əllə çiyindən.

Cərimə atışı zamanı cərimə xətti yanında dayanaraq topu bir-iki dəfə döşəməyə vurub, dərinədən nəfəs alıb-vermək, tənəffüsü saxlayaraq atışı icra etmək lazımdır.

Üç hücumçunun iki müdafiəçiyə qarşı oyunu

Müdafiəçilərin cərimə xətti yaxınlığında bir cərgədə dayandıqları halda topu ortada yerləşən hücumçunun aparması daha məqsəduyğundur. Müdafiəçi top aparan hücumçunun qarşısına çıxdıqda, hücumu tamamlamaq üçün top yan tərəfdə yerləşən hücumçulardan birinə ötürülür.

Müdafiəçilərin cərimə xəttindən içəridə sırada yerləşdikləri halda isə səbətə hücum təşəbbüsünü yan tərəflərdə yerləşən hücumçulardan biri üzərinə götürür. Müdafiəçi onu qarşıladıqda isə hücumu tamamlamaq üçün topu sərbəst qalan hücumçuya ötürür.

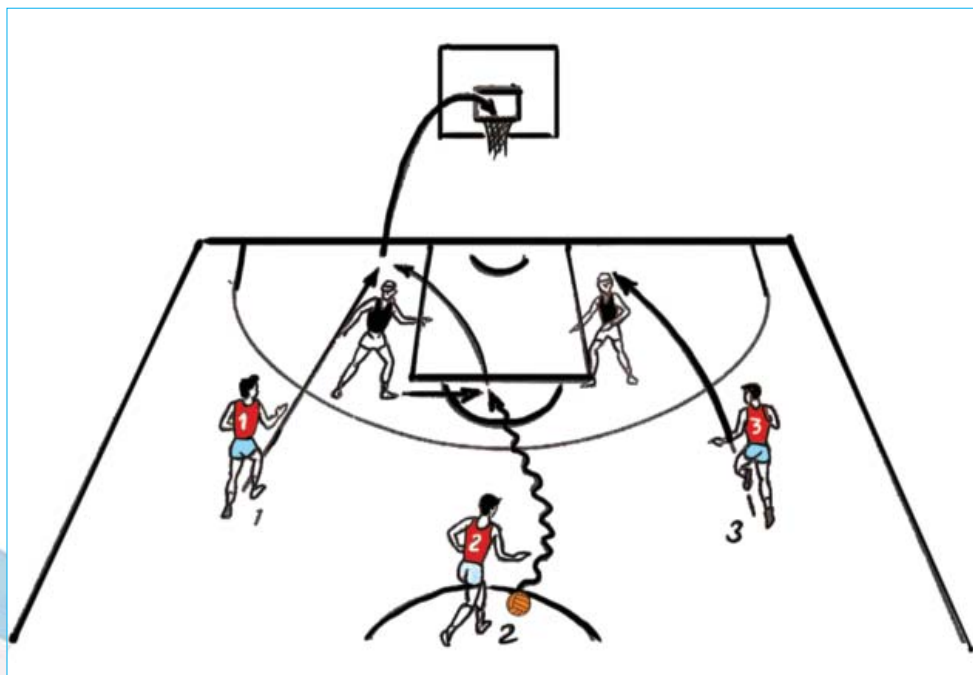
Hərəkətlər:

1. İki müdafiəçi cərimə xətti yaxınlığında cərgədə durur. Hücumçu üçlüyü topu bir-birinə ötürərək öndəki iki müdafiəçini aldatmağa və topu səbətə atmağa çalışır.
2. Müdafiəçilər cərimə xəttindən içəridə sırada dayanırlar. Hücumçu cüt-lüyü topu bir-birinə ötürərək müdafiəni keçib topu səbətə atmağa çalışır.



Zəruri hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər:

1. Yerində əllərlə dayaqda maksimal tezliklə qaçış (4–5 seriya, hər biri 6–8 saniyə).
2. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən müəllimin signalı ilə müxtəlif üsullarla yerdəyişmələr.
3. Gimnastika skamyası üzərindən tək və cüt ayaqlar üzərində çoxsaylı sıçrayışlar (5–6 seriya, hər birində 10–15 sıçrayış).
4. Tək ayaq üzərində dayanaraq, digər ayaqla 40–50 sm hündürlükdə dayaqda 20–30 hoppanma icra etmək.
5. Tək ayaq üzərində oturub-qalxmaq (6–8 dəfə).
6. Divardan 2–3 metr məsafədən 2 topu növbə ilə müxtəlif intervallarla divara vurmaq, qayıdan topu tutaraq yenidən divara atmaq.
7. İki-üç kiçik topu eyni vaxtda atıb-tutmaq.
8. Topun gövdə və ayaqlar ətrafında səkkizvari ötürmələri.
9. Dirəkləri yandan keçmək, tullanma, mayallaq aşmaqdan ibarət kombinə olunmuş hərəkətlər.
10. Mütəhərrik oyunlar.



Şəkil 34

13. HƏNDBOL

7-ci sinifdə şagirdlər həndbol oyununun sadə bacarıq və vərdişlərinə yiyələnmişlər. Hazırda isə bir sıra yeni icra bacarıqlarının formalaşması, mənimşənilənlərin isə təkmilləşməsi nəzərdə tutulur.

Həndbol dinamik idman oyunudur, topun müxtəlif məsafələrə ötürülməsi, yerdəyişmələr, sürətli irəliləmə zamanı hərəkət istiqamətinin dəyişməsi oyunçudan yüksək fiziki hazırlıq, çeviklik və ən əsası isə ani qərar qəbul etmək bacarığı tələb edir. Bütün qeyd olunan hərəkəti fəaliyyət oyunçudan topla uğurlu davranmaq, onu ələ keçirmək, ötürmək üçün müəyyən texniki icra üsullarına yiyələnməyi tələb edir. Bu sırada əhəmiyyət daşıyan məsələlərdən biri topun tutulmasıdır.

Topun tutulması. Top iki və tək əllə tutulur. İki əllə tutulmadan hərəkətdə olan topun ələ keçirilməsi zamanı və ya ötürmədən əvvəl istifadə olunur. Bu zaman əl barmaqları top üzərində sərbəst yerləşir və onu möhkəm saxlayır.

Topun bir əllə tutulması xeyli çətindir. Bunun üçün barmaqlar geniş və sərbəst açılır, baş barmaq topu tutmaq üçün yana aparılır (şəkil 35).



Şəkil 35



Şəkil 36



Şəkil 37

Top mümkün qədər barmaqlara yaxın tutulur. Atma, bir qayda olaraq, çiyindən bükülmüş qolla icra olunur (şəkil 36).

Müxtəlif oyun şəraitlərində topu bükülmüş qolla yuxarıdan, aşağıdan, yandan, düz qolla aşağıdan, düz qolla yuxarıdan – geriye, iki əllə yuxarıdan – sinədən döşəməyə vuraraq qalxmaqla baş arxasından (şəkil 37), kürək arxasından (şəkil 38), qol üzərindən (şəkil 39), əli özündən döndərməklə yandan (şəkil 40) ötürmək mümkündür. Topun hərəkətdə ötürülməsi sıçrayışla da icra oluna bilər.



Şəkil 38



Şəkil 39



Şəkil 40

Topun bükülü qolla yandan atılması müdafiəçini aldadaraq qapıya zərbə üçün istifadə olunur (şəkil 41). Oyunçu aldadıcı hərəkətdən sonra müdafiəçinin gözləmədiyi halda topu atan qol tərəfdəki ayaqla irəliyə – yana addım edir, həmin tərəfə kəskin əyilir və yandan atmanı icra edir.

Adətən, top kəmərlər və bəzən daha aşağı səviyyədə olan hündürlükdən atılır.

Bükülmüş qolla topun yandan atılması. Bu üsul aldadıcı hərəkətdən sonra müdafiəçinin yaxından müqaviməti şəraitində istifadə olunur (şəkil 42).



Şəkil 41



Şəkil 42



Şəkil 43

Topun atılması ayaqla yana hücum addımı və gövdənin həmin istiqamətə əyilməsi, topla olan qolun yüngülcə arxaya holaylandırmaq üçün aparılması ilə qövsvari hərəkətlə aşağıdan icra edilir və əlin kəskin hərəkəti ilə tamamlanır.

Topun düz qolla yuxarıdan atılması. Həndbolda bu atma üsulu müdafiəçilərin yaratdığı blok üzərindən qapıya hücum zamanı istifadə olunur (şəkil 43).

Bu atma yerindən sıçrayışla və tullanaraq da yerinə yetirilə bilər. Atma qolun holaylandırılması gövdənin arxaya əyilməsi, düz qolun baş üzərindən arxaya aparılması, həmçinin gövdənin atma qolu tərəfə bir az dönməsi ilə yerinə yetirilir. Atma zamanı əl daha böyük iş yerinə yetirir, topu yuxarıdan aşağıya istiqamətləndirir. Atmadan sonra hər iki ayaq üzərində yerənmə icra edilir.

Topun düz qolla yandan atılması. Atmanın bu üsulu hücumçu qarşısında müdafiəçilərin dayandığı hallarda istifadə olunur (şəkil 44). Atma onu icra edəcək qola əks tərəfdə yerləşən ayağın yerə – dayağa qoyulması ilə icra edilir.



Şəkil 44



Şəkil 45

Gözlənilməzlik effekti yaratmaq üçün atma eyni tərəfdə yerləşən ayağın dayağa qoyulması ilə də icra oluna bilər.

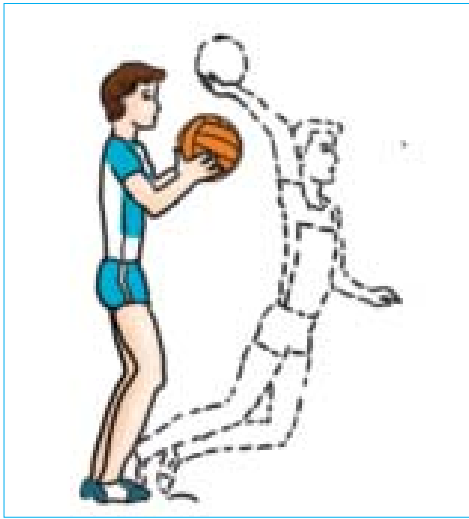
Topun düz qolla aşağıdan atılması. Bu rəqib üçün gözlənilməz amil kimi istifadə oluna bilər. İcra texnikası bükülmüş qolla aşağıdan atma ilə eynidir. Lakin qolun düzəlməsi hesabına topu müdafiəçinin yanından daha inamla atmaq imkanı qazanılır.

Diyirlənən topun tutulması. Diyirlənən topu tutmaq üçün oyunçu ona tərəf addım atır (şəkil 45). Topun qəbulu anında cəld aşağıya əyilir, əlini arxası döşəməyə tərəf olmaqla topun hərəkət yoluna qoyur. Top ovuca daxil olduqda digər əl onu yuxarıdan tutur. Sonra top atan qolun çiyinə yaxınlaşdırılır, gövdə düzəlir və sonrakı fəaliyyətə keçilir.

Yeddimetrlik cərimə atışı. Cərimə atışı qapı önündəki xüsusi yeddimetrlik cərimə xəttindən, hakimin cərimə atışına icazə verən fitindən sonrakı 3 saniyə

ərzində icra edilir. Atma zamanı dayaq ayağını döşəmədən götürmək olmaz. Bu səbəbdən də cərimə atışı həm iki ayaq üzərində dayaqdan, həm də arxadakı ayağı qaldırmaqla icra oluna bilər.

Cərimə atışı qapıya tərəf olmaqla hər iki ayaq üzərində duruşdan icra edilir (şəkil 46). Atma irəliyə yığılmaqla və ya addımla yerinə yetirilir. Cərimə atışının mühüm komponenti hərəkət texnikası və topun əllə göndərilməsidir. Cərimə zərbəsinin iki atma forması mövcuddur: birinci – qapıçıyı qabaqlayaraq atma; ikinci – aldadıcı hərəkətlə atma.



Şəkil 46



Şəkil 47

Cərimə atışlarını ustalıqla yerinə yetirmək üçün əvvəlcə irəliyə yığılmadan yerindən atmaya, sonra bir ayaq üzərində dayanaraq atmaya, daha sonra isə yığılaraq atma texnikasına yiyələnmək lazımdır.

Yerindən irəliyə yığılaraq icra olunan cərimə zərbəsi hər iki ayağın və ya bir ayağın təkəni ilə yerinə yetirilir.

Yıxılaraq cərimə zərbəsinin atma texnikasına yiyələnmə zamanı əsas məsələlərdən biri də yıxılma zamanı qorxu hissinin aradan qaldırılmasıdır.

Atmaların dəf olunması zamanı qapıçının mövqe seçməsi. Oyunun gedişində qapıçının mövqeyi daim dəyişir. Adətən, qapıçı bitişdirici addımla, qaçışla yerdəyişmələr edir, tullanır, top ardınca yığılır, şpaqat, yarımşpaqat kimi hərəkətlər yerinə yetirir, flanq (cinah) dirəyi yanında mövqe tutur (şəkil 47). Qapıçının mövqe seçməsi, ilk növbədə, topun yerdəyişməsindən, həmçinin rəqibin və komanda yoldaşlarının mövqelərindən asılıdır.

Yeddimetrlik cərimə atışının dəf olunması zamanı qapıçı müxtəlif mövqedə: qapı xəttində, 1,5–2,5 metr çıxışda; qapıdan 4 metrlik nişanda ola bilər. Qapıdan irəliyə çıxış hücumçunun cərimə atışı etdiyi və qapıçı ilə təkbətək qaldığı bütün hallarda icra olunur.

Sürətli keçidlə hücum (3:2). Sürətli hücum ən effektiv fəaliyyətdir. Əks-hücumun başlanma anını müəyyən etmək və bu hücumu qarşı rəqibin səmərəli müdafiə fəaliyyətini qabaqlamaq lazımdır. Kəskin əks-hücumu keçmə anı rəqibin texniki səhvə yol verməsi, hər iki komanda oyunçularının qarşılıqlı səhvi, topun gözlənilmədən ələ keçirilməsi və s. ola bilər.

Cinahlar üzrə iki hücumçu bir-birinə yaxınlaşmağa çalışır. Müdafiəçilər də onlara qoşulur, həmin anda top meydançanın digər tərəfinə qaçan və müdafiəçilərdən azad olan hücumçuya atılır ki, o da hücumu tamamlayır. Topla meydançanın mərkəzi ilə hücum zamanı iki hücumçu yan xətlər boyu sürətlə hərəkət edir. Onlardan biri – müdafiəçidən azad olmağı bacaran hücumu tamamlayır.

14. VOLEYBOL

Topun tor önündə ötürülməsi

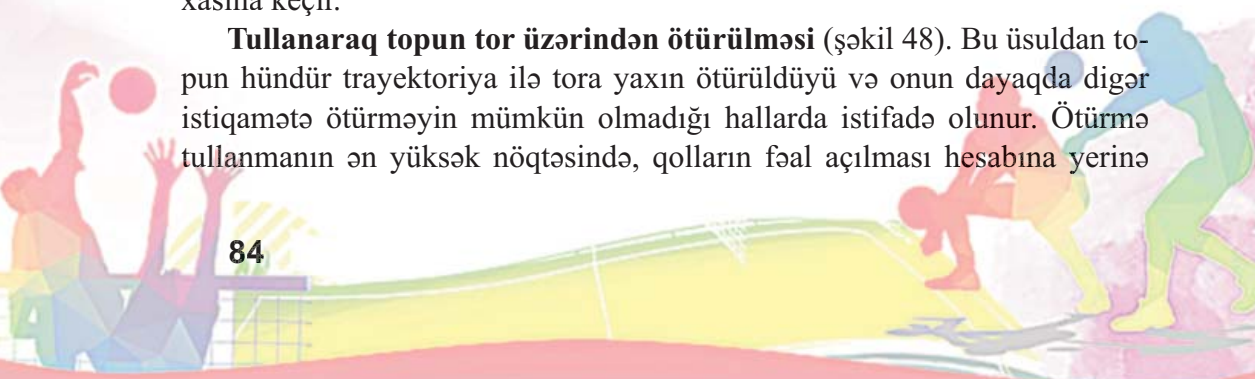
Topun qarşılıqlı cərgələrdə torsuz yuxarıdan ötürülməsi mənimsənildikdən sonra bu hərəkətin tor önündə və tor üzərindən yerinə yetirilməsinə keçmək lazımdır. Bu zaman qarşılıqlı sıralarda top tora paralel və ondan 50 sm məsafədən ötürülür. Tor üzərindən ötürmə zamanı isə top tora toxunmamalıdır. Qarşılıqlı sıralarda topu yuxarıdan komanda yoldaşına dəqiq ötürmək olduqca zəruridir. Uçaraq qarşıdan gələn topa vaxtında çıxmağa və ötürmə zamanı dayanıqlı müvazinətin saxlanmasına diqqət yetirmək lazımdır.

Hərəkətlər:

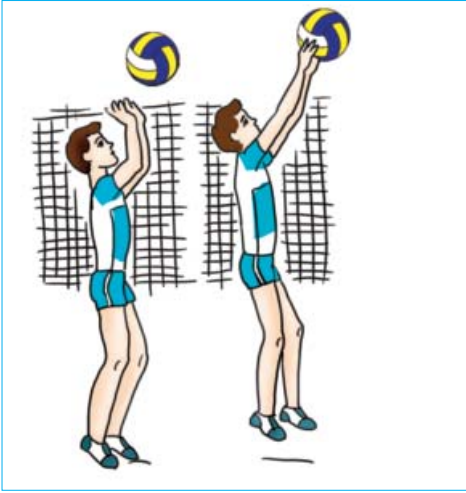
1. Tor qarşısında 6–8 metr məsafədə sıralarda yerinə yetirilir. Topun yuxarıdan qarşılıqlı sıralarda ötürülməsi. Ötürmədən sonra oyunçular öz sıralarının sonuna keçirlər.

2. Tor önündə sırada 6–8 metr məsafədə yerinə yetirilir. Qarşılıqlı sırada yuxarıdan ötürmə. Ötürmədən sonra oyunçu topu ötürdüyü qarşı sıranın arxasına keçir.

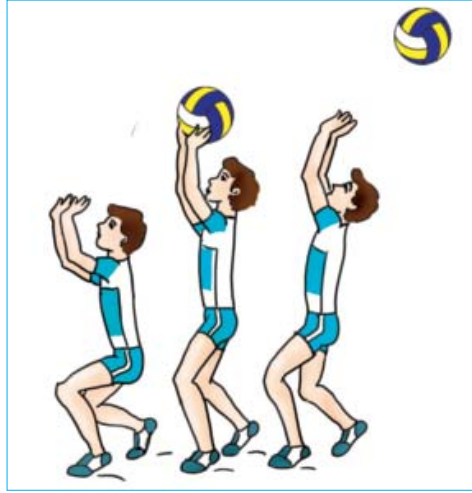
Tullanaraq topun tor üzərindən ötürülməsi (şəkil 48). Bu üsuldan topun hündür trayektoriya ilə tora yaxın ötürüldüyü və onun dayaqda digər istiqamətə ötürməyin mümkün olmadığı hallarda istifadə olunur. Ötürmə tullanmanın ən yüksək nöqtəsində, qolların fəal açılması hesabına yerinə



yetirilir. Tullanma çox da böyük olmayan qaçışdan, həmçinin iki ayağın təkanı ilə yerindən icra oluna bilər. Ötürmə tam açılmış qolun əl və barmaqlarının fəal hərəkəti ilə icra olunur.



Şəkil 48



Şəkil 49

Tullanma ötürmə ilə top tor üzərindən göndərilir.

Hərəkətlər:

1. Cütlükdə yerinə yetirilir. Torun hər iki tərəfində, ondan 3 metr məsafədə durub bir-birinə baxan oyunçulardan biri topu öz üzərinə hündürə atır, yerindən tullanır və topu yuxarı ötürmə ilə torun əks tərəfində dayanan yoldaşına ötürür.

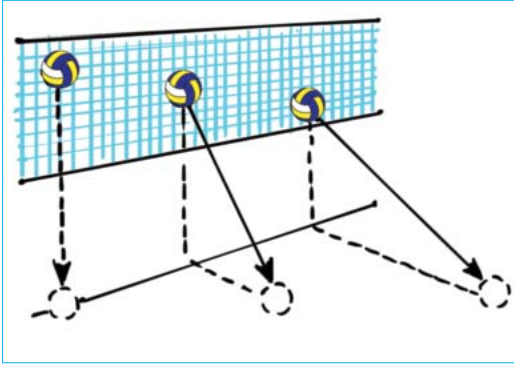
2. Cütlükdə yerinə yetirilir. Torun hər iki tərəfində ondan 3–3,5 m məsafədə üzü bir-birinə tərəf duran oyunçulardan biri topu başı üzərindən bir qədər irəliyə atır, kiçik qaçışdan tullanaraq onu tor üzərindən hündür ötürmə ilə qarşı tərəfə göndərir.

Kürəyi atma istiqamətinə topun yuxarıdan ötürülməsi

Hücum zərbəsinin icrası üçün topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsinin növlərindən biridir. Əllərin topa toxunması baş üzərində olur. Ötürmə qolların dirsəkdən açılması və gövdənin arxaya – yuxarı hərəkəti, eyni zamanda sinə və bel hissədən arxaya əyilmə ilə icra olunur. Bədənin ağırlığı arxada yerləşən ayaq üzərinə aparılır (şəkil 49).

Tordan qayıdan topun qəbul edilməsi

Tora dəyən top torun hansı hissəsinə dəyməsindən asılı olaraq tordan müxtəlif istiqamətlərdə qayıda bilər. Top torun yuxarı hissəsinə dəydikdə



Şəkil 50

daha iti bucaq altında aşağıya, meydançaya düşür (şəkil 50). Belə hallarda, adətən, top iki əllə aşağıdan qəbul olunur. Əvvəlcə torun aşağı hissəsinə dəyib qayıdan topun qəbul edilməsini öyrənmək lazımdır. Bu halda sağ və ya sol tərəfi tora tərəf durmaq lazımdır. Torun aşağı hissəsindən qayıdan top nisbətən böyük bucaq altında meydançaya qayıdır və onun iki əllə

aşağıdan qəbulu o qədər də çətinlik törətmir. Bu hərəkət mənimsəniləndikdən sonra torun orta və yuxarı hissəsinə dəyib qayıdan topların qəbul etmək bacarıqlarına yiyələnmək lazımdır. Tordan qayıdan topların qəbulu zamanı çalışmaq lazımdır ki, vaxtında topa “çıxılsın” və topun qəbulu zamanı qolların düz, çiyinlərin arxaya aparılması və topun altında “oturma” hərəkəti icra olunsun. Topun qəbulundan sonra o, hücum zonasına göndərilməlidir.

Hərəkətlər:

1. Cütlükdə yerinə yetirilir. Bir oyunçu topu tora atır, digəri isə tordan qayıdan topu iki əllə aşağıdan qəbul edir. Topun qəbulundan sonra o, hücum zonasına düşməlidir.

2. Cütlükdə icra olunur. Bir oyunçu topu zərbə ilə tora vurur. Digəri tordan qayıdan topu aşağıdan iki əllə qəbul edir. Top hücum zonasına enir.

Düz hücum zərbəsi

7-ci sinifdə oyunçu yoldaşının və ya özünün yuxarıya atdığı topa düz hücum zərbəsi yerinə yetirmək bacarığı formalaşdırmaq qarşıya məqsəd qoyulurdu. Hazırda isə qarşıdan ötürülən topa düz hücum zərbəsinin icrasına yiyələnmək lazımdır. Bu zaman topun hərəkəti ilə tullanmaq üçün qaçış məsafəsini uyğunlaşdırmaq lazımdır. İlk mərhələdə orta hündürlüklü trayektoriya ilə ötürülən topa düz hücum zərbələri yerinə yetirilir.

Hərəkətlər:

1. Üçüncü zonada duran oyunçunun ötürdüyü topa dördüncü zonadan düz hücum zərbəsi. Ötürmə məsafəsi 3–4 metr. Top oyunçunun əlindən çıxdığı an hücum zərbəsinin icrası üçün qaçışa başlamaq lazımdır.

2. Üçüncü zonadan ötürməyə ikinci zonadan hücum zərbəsi icra olunur.

Taktiki fəaliyyət. Oyun texnikasına yiyələnməklə yanaşı, fərdi, qrup, komandalı hücum və müdafiə taktikasına da yiyələnmək lazımdır. Bu, ilk növbədə, topun yuxarıdan, aşağıdan qəbulu üsulunu seçmək, üzü və ya ar-

xası ötürmə istiqamətinə olmaqla topu dəqiq ötürmək bacarığı, topu meydançanın sağ və ya sol tərəfinə ötürmək və s. bu kimi fəaliyyətdən ibarətdir. Eyni zamanda ön və arxa xətt oyunçularının iştirakı ilə hücum taktikasına yiyələnmək zəruridir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Qüvvə və sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

1. Müxtəlif çəkili topların çoxsaylı atılması, itələnməsi.
2. Bir və iki ayağın təkəni ilə uzağa tullanmaq.
3. İki ayağın təkəni ilə toplar və ya hər hansı maneə üzərindən hoppanaraq keçmək.
4. Müxtəlif maneələr üzərindən tək ayağın təkəni ilə tullanaraq keçmək.
5. Hündürlükdən (gimnastika skamyası, 40–50 sm digər hündürlük, hazzırlıqlı olanlar üçün gimnastika keçisi və ya tir) aşağıya tullanaraq dərhal yuxarıya sıçramaq.
6. Cüt ayağın təkəni ilə müəyyən məsafə (məsələn, 15 metr) qət etməklə cütlükdə yarış.

Sürət qabiliyyətinin artırılması üçün hərəkətlər

1. 10–15 metr məsafəyə sürətlənmə və kəskin qaçış.
2. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən, 10–15 m sürətlənmə və kəskin qaçış.
3. Müxtəlif intervallı komanda ilə 10–15 m məsafəyə bitişdirici addımlar və tullanmalarla qaçış.
4. Müxtəlif istiqamətlərə (sağa, sola, irəliyə, arxaya) sürətli yerdəyişmələr və hər hansı texniki elementin imitasiya olunması.
5. Mütəhərrik oyunlar.

Müvazinət və koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər

1. İrəliyə tək və çoxsaylı mayallaq aşmalar.
2. 90°, 180° dönməklə yerindən tək və çoxsaylı tullanmalar.
3. Yerindən və qaçaraq 270°, 360° dönmələrlə tullanmalar, sıçrayışlar.
4. Müxtəlif maneələr üzərindən dönmələrlə və dönməsiz tullanmalar.
5. Mütəhərrik oyunlar.



15. GİMNASTİKA

Sıra hərəkətləri

Yerində addımlamadan sırada və cərgədə yerləşə keçmək. Bu fəaliyyətə yerində addımlayarkən sol ayaq altında verilən “İRƏLİ!” komandası ilə başlanılır. Sağ ayaqla yerində addımdan sonra sol ayaqla irəliyə hərəkət icra edilir.

Bölünmə və qovuşma ilə bir sıradan 2, 4 və s. sıraya yenidən düzülüş. Bu fəaliyyət sinfin sırada hərəkətdə olduğu zaman (şəkil 51 a, b, c, ç, d) aşağıdakı komandalara köməyi ilə yerinə yetirilir:

a) Hərəkət edən sıra zalın ortasına yaxınlaşdıqda “MƏRKƏZDƏN – MARŞ!” komandası verilir. Şagird sağa addım atır, ona istinad edərək zalın mərkəzinə döndür.

b) Hərəkət edən sıra zalın qarşı tərəfindəki sərhədinə yaxınlaşdıqda sol ayaq altına “SAĞ VƏ SOL ƏTRAFA TƏK SIRA İLƏ – MARŞ!” komandası verilir. Bu komanda ilə 1-ci şagird sağa, onun ardınca gələn sola, növbəti şagird sağa, onun ardınca gələn sola və s. olmaqla əks istiqamətə hərəkət edən iki sırada bölünmə baş verir.

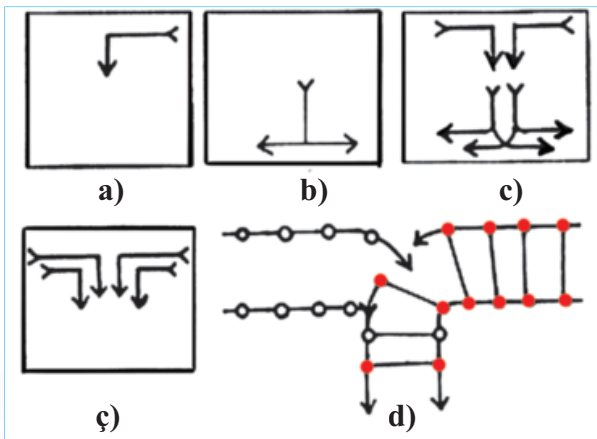
c) Əks tərəflərdən qarşı-qarşıya hərəkət edən sıralar yaxınlaşdıqda “MƏRKƏZDƏN İKİ-İKİ – MARŞ!” komandası verilir. Bu komanda ilə qarşı-qarşıya yaxınlaşan sıralar dönmə yerindən sağa (sola) hərəkət edirlər. Sonra isə “SAĞA VƏ SOLA İKİ SIRAYLA MARŞ!” komandası verilir.

ç) Sinfin sıralarla hərəkəti zamanı bölünmə və birləşmədən istifadə etməklə 4 sırada düzülüş yaratmaq mümkündür. Bu zaman “MƏRKƏZDƏN – MARŞ!” komandasından istifadə olunur. Beləliklə, mərkəzdən keçməklə

bölünmə və qovuşma ilə bir sıradan bir neçə sıraya yenidən düzülürlər.

Əks düzülüşlər (bölünmə və birləşmələr) digər ardıcılıqla verilən komandalara üzrə yerinə yetirilir.

d) “MƏRKƏZDƏN İKİ SIRADA MARŞ!” komandası ilə əks tərəflərdən qarşı-qarşıya yaxınlaşan 4 sıra iki sırada birləşərək (sağ tərəfdəki sıralardan birinci



Şəkil 51

cərgələr, sonra isə sol tərəfdəki sıradan birinci cərgələr mərkəzdən hərəkətə başlayırlar. Sonra sağ tərəfdəki sıralardan ikinci cərgə, ardınca sol tərəfdəki sıralardan ikinci cərgə və s.) yeni 2 sıra yaradır.

“SAĞA VƏ SOLA BİR SIRADA – MARŞ!” komandası ilə hərəkətdə olan sıra əks tərəflərə hərəkət edən iki sıraya bölünür. Sonra isə “MƏRKƏZDƏN BİR SIRADA MARŞ!” komandası ilə iki sıra bir sırada birləşir.

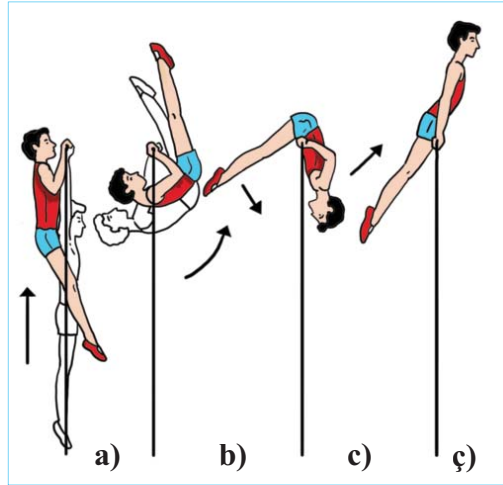
Sallanmalar və dayaqqlar (oğlanlar üçün)

I. İrəliyə yellənməklə aşaraq dayaqqla qalxmaq və ayaqlar aralı oturuş.

Bu hərəkət hündür turnikdə icra olunur. Sallanma vəziyyətində çanaq-bud oynaqından irəliyə bükülmək və fəal arxaya açılma. Hərəkət bir neçə dəfə artan amplitudayla icra olunur. Ən arxa vəziyyətdən çanaq-bud oynaqından fəal bükülərək yuxarıya dartınmaq, ayaqları turnik üzərindən aşıraraq arxaya, qarın üzərində sallanma vəziyyəti almaq. Fırlanma hərəkətini davam etdirməklə düzəlmək, qolları açaraq dayaqqla keçmək. Sonra bir ayağı turnik üzərindən keçirərək ayaqlar aralı oturuş vəziyyətinə keçmək.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Sallanmada bükülməklə yellənmələr.
2. Sallanmada irəliyə yellənmə ilə dartınma.
3. Alçaq turnikdə iki ayağın təkəni ilə aşaraq dayaqqla qalxmaq (təkrar).
4. Alçaq turnikdə iki ayağın təkəni ilə aşaraq dayaqqla ayaqlar aralı oturuşa keçmək.

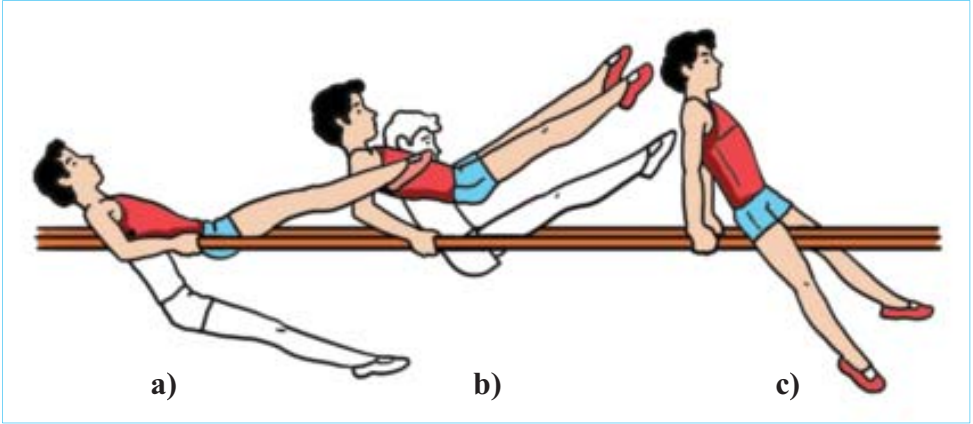


Şəkil 52

II. Yellənmə və qüvvə ilə aşaraq dayaqqla qalxma.

Sallanmadan bükülmüş qollarda sallanma (şəkil 52, a) vəziyyətinə qədər dartınma. Çanaq-bud oynaqından fəal əyilməklə ayaqları irəli-yuxarıya turnikin arxasına qaldıraraq (şəkil 52, b, c) qarın üzərində sallanmış vəziyyət almaq. Gövdəni düzəltmək və dayaqqla vəziyyəti almaq (şəkil 52, d).

III. Paralel qollarda irəli yellənmədə dayağa qalxaraq ayaqlar aralı oturuş. Hərəkət paralel qollarda dayaqda yellənmədən başlanır (şəkil 53, a). İrəli yellənmədə ayaqlar şaquli vəziyyəti keçən kimi çanaq-bud oynaqı yüngülcə bükülür (şəkil 53, b). Ayaqlar paralel qollardan hündürə qalxdıqda qolların təkəni ilə gövdə açılaraq düzəlir. Ayaqlar yanlara aparılaraq paralel qollar üzərinə qoyulur, dayaq vəziyyəti alınır (şəkil 53, c)



Şəkil 53

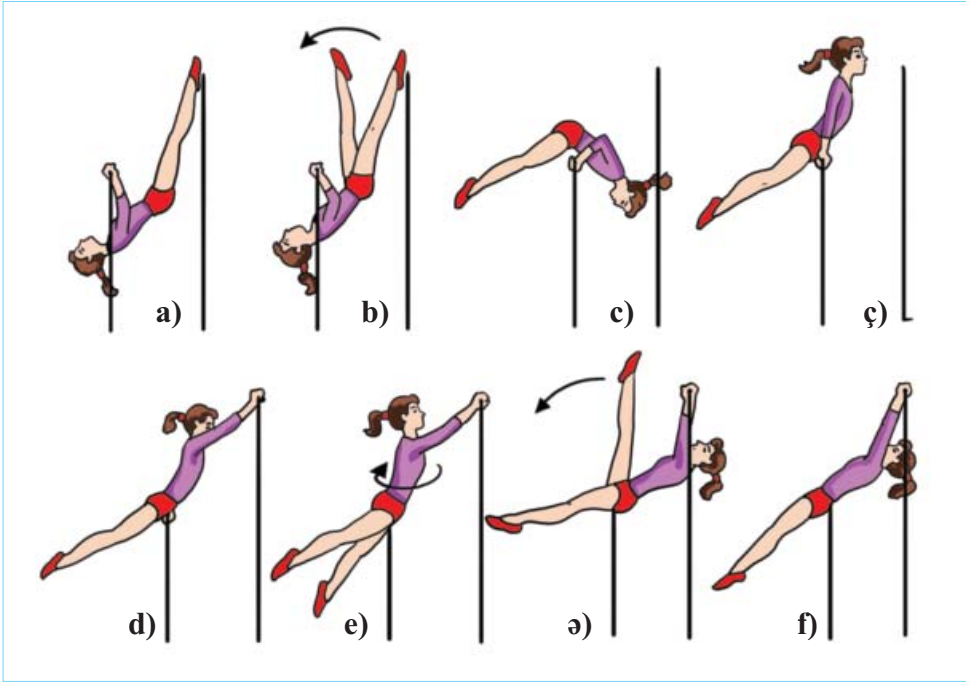
Köməkçi hərəkətlər:

1. Paralel qollarda dayaqda irəli və arxaya yellənmə. Ayaqlar paralel qollardan yuxarıya qalxmalıdır.
2. Qollarda dayaq vəziyyətindən çiyinlərdə “sallanma” (dirsəklər yuxarıda), çiyinlərlə paralel qollara sıxmaq (dirsəklər aşağıda). Gövdənin yuxarıya qalxmasına diqqət yetirmək.
3. Qollarda dayaq. Ayaqlar paralel qolların altına qoyulmuş gimnastika keçisi üzərində, çiyinlərdə “sallanma”. Çiyinlərlə paralel qollara ayaqlarla keçiyə istinad edərək və dayaq vəziyyətinə qayıtmaq.

Sallanmalar və dayaqlar (qızlar üçün)

Aşağı qolda bükülərək üzü yuxarıya sallanma, ayaqlar yuxarı qola dirənib (şəkil 54, a). Bir ayağın yellənməsi, digərinin təkəni ilə (şəkil 54, b), çanaq-bud oynaqından bükülərək (şəkil 54, c) aşağı qol üzərinə dayağa keçmək (şəkil 54, ç). Sağ əllə yuxarı qoldan tutmaq, bədənənin ağırlığını sol qol üzərinə keçirib sağ ayağı gövdə üzərindən aşırmaq. Uzanaraq sallanmada çevrilərək sola dönməklə (şəkil 54, d, e) sol əllə yuxarı qoldan tutmaq. Sağ

ayağı aşağı qol üzərinə endirmək (şəkil 54, ə). Yuxarı qoldan sallanmaqla aşağı qol üzərində çanaqda dayaq vəziyyəti almaq (şəkil 54, f).



Şəkil 54

Köməkçi hərəkətlər:

1. Bir ayağın yellənməsi, digərinin təkəni ilə aşaraq aşağı qolda dayağa qalxmaq.
2. Aşağı qolda sallanma və yuxarı qola dirənmədən yuxarıdakı hərəkət.
3. Sağla, solla aşaraq keçmək.
4. Sol (sağ) bud üzərində uzanaraq sallanmadan sağ (sol) ayağı aşırıb uzanaraq sallanmaya keçmək.

Akrobatika elementləri (oğlanlar üçün)

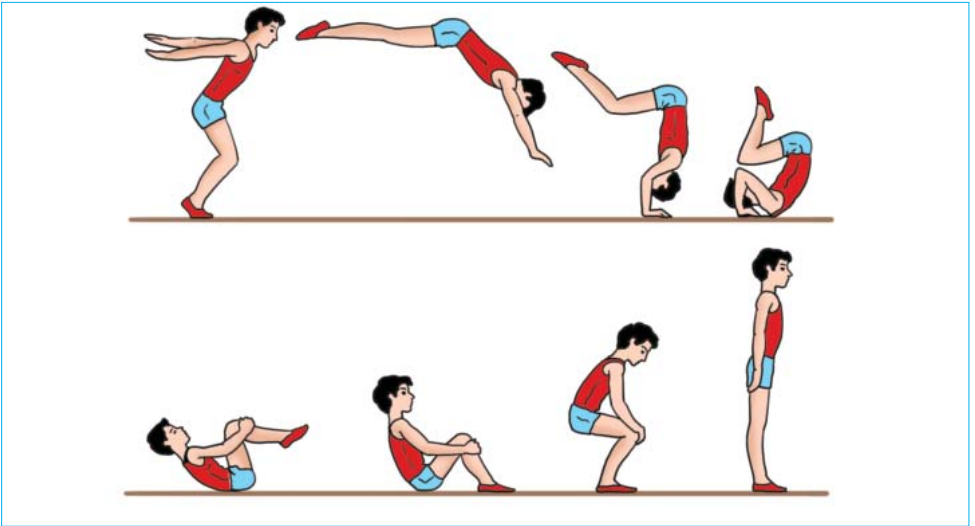
I. Dayaqlı oturuşdan quvvə ilə baş üzərində duruş. Hərəkət ilkin olaraq ayaqların təkəni ilə baş üzərində duruş vəziyyətinin alınması kimi icra edilir. Dayaqlı oturuş vəziyyəti alınır. Gövdənin ağırlığı baş və qollar üzərinə keçirilir, ayaqların təkəni ilə baş üzərində duruş vəziyyəti alınır. Bu hərəkət mənimsənildikdən sonra şagirdlər hərəkəti ayaqların təkəni ilə deyil, qolların quvvəsi hesabına yerinə yetirirlər.

Dayaqlı oturuş vəziyyətindən gövdənin ağırlığı qollar üzərinə keçirilir, əllərin dayağa təzyiqi tədricən artırılır, eyni zamanda gövdə və bükülü ayaqlar yuxarıya qaldırılır. Qüvvə ilə baş üzərində dayaq vəziyyəti alınır.

II. Üç addımdan qaçaraq uzununa irəli mayallaq aşmaq. İki ayağın təkəni ilə ayaqları tam düzəltməklə yuxarı və uzununa tullanma icra edilir. Bədənin ağırlığı qollar üzərinə keçirilir, başı sinəyə əyib irəli mayallaq aşma yerinə yetirilir.

Köməkçi hərəkətlər:

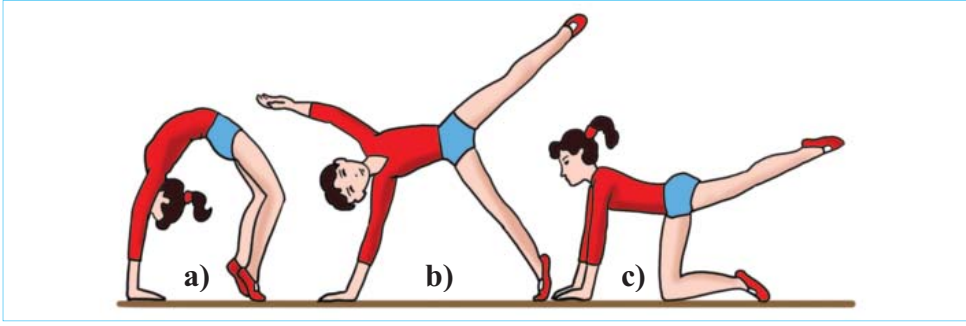
1. Dayaqlı oturuşdan irəli mayallaq aşmaq.
2. Eyni hərəkəti ayaqlar və əllər arasındakı məsafəni yavaş-yavaş artırmaqla etmək.
3. Eyni hərəkəti kiçik bir hündür yerdən əlləri oriyentirə qoymaqla (xətt, bayraqcığ) etmək.



Şəkil 55

Akrobatika elementləri (qızlar üçün)

“Körpü” və dönərək bir diz üzərində duraraq dayaq. Əgər “körpü” vəziyyəti yaxşı mənimsənilibsə, o halda dayağa dönmə hərəkətinin təliminə başlanılır. Bunun üçün bədənin ağırlığı dönmə tərəfdə yerləşən qol və ayaq üzərinə keçirilir (şəkil 56, b), dönmənin əks tərəfindəki əl və ayağın təkəni ilə dönüb çanaq-bud oynaqından bükülmək dayaq ayağının dizi üzərinə istinad edərək dayağa enmək (şəkil 56, c).



Şəkil 56

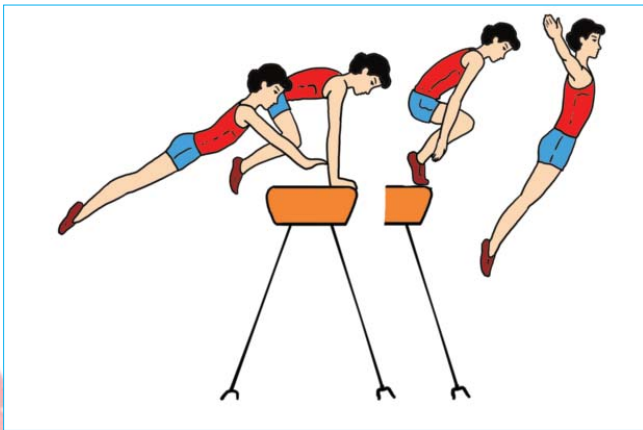
Dayaqlı tullanma (oğlanlar üçün)

Ayaqları bükərək gimnastika keçisi üzərindən (H=110–115 sm) uzunluğa tullanma

10–12 addımlıq məsafədən qaçaraq irəli-yuxarı istiqamətdə təkan vurmaq, gövdəni düz saxlayıb əlləri irəliyə-yuxarıya uzatmaq. Əlləri keçinin uzaq səthi üzərinə dayağa qoyan anda ayaq və çanaq-bud oynaqından bükülməklə qruplaşmaq. Həmin anda əllərlə təkan verərək gövdəni açıb əlləri yuxarı yanlara aparmaq. Azacıq bükülmüş ayaqlar üzərinə dayağa enmək.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Qaçaraq gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanmaq.
2. Keçi üzərinə dayaqlı oturuşda tullanmaq.
3. Sıçrayaraq keçi üzərində dayaqlı oturuş, sıçrayaraq və aşaraq enmək.
4. Eninə qoyulmuş keçi üzərindən ayaqları bükməklə tullanma.

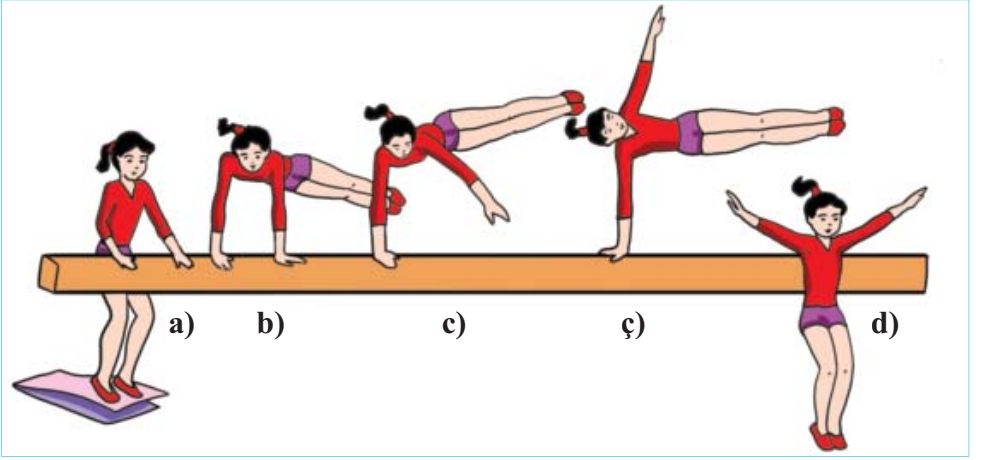


Şəkil 57

Dayaqlı tullanma (qızlar üçün)

90° dönməklə yanakı tullanma

Çox da böyük olmayan 8–10 addımlıq qaçış məsafəsindən qaçaraq körpü üzərindən təkanla, əlləri gimnastika tiri üzərində çiyin enində dayağa qoymaq və çanaq-bud oynaqından bükülərək kürəyi və gövdənin aşağı hissəsini yuxarıya qaldırmaq (şəkil 58, a, b). Hərəkəti davam etdirməklə sol (sağ) əllə təkan verib (şəkil 58, c, ç) alət üzərindən bədəni üfüqi vəziyyətdə yanakı keçirmək. Digər əlin təkanı ilə kürəyi alətə tərəf olmaqla azacıq bükülmüş ayaqlar üzərinə dayağa enmək (şəkil 58, d).



Şəkil 58

Köməkçi hərəkətlər:

1. Döşəmədə uzanmış vəziyyətdə, dayaqda iki ayaqla sağa (sola) hoppanaraq yanakı uzanıb dayaq vəziyyətinə keçmək.
2. Gimnastika tiri qarşısında körpü üzərində duraraq təkan vurub yanakı hoppanmaq.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı

Qüvvə və qüvvə düzümlülüyünü inkişaf etdirən hərəkətlər:

- hantellə hərəkətlər (qızlar üçün hantelin çəkisi 1,0–1,5 kq);
- gimnastika divarında sallanmadan ayaqların düz bucağa qədər qaldırılması;
- uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması (qızlar üçün – uzanaraq, əllər gimnastika skamyasında);
- sallanmadan dartınma (qızlar üçün – uzanaraq, sallanmadan).

Sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər:

- topun (3–5 kq oğlanlar; 1–3 kq qızlar üçün) duruş vəziyyətindən sinədən uzunluğa itələnməsi;
- eyni hərəkətin baş üzərindən icra edilməsi;
- üçlü tullanmalar: iki ayaq üzərində, əllər beldə;
- eyni hərəkətin bir ayaq üzərində icra edilməsi.

Əyilgənliyi inkişaf etdirən hərəkətlər:

- dayağın yanında bükülmüş ayağın irəli, arxaya və yanlara yellədilməsi;
- eyni hərəkətin bir qədər bükülü ayaqla icra edilməsi;
- eyni hərəkətin düz ayaqla icra edilməsi.

Koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər:

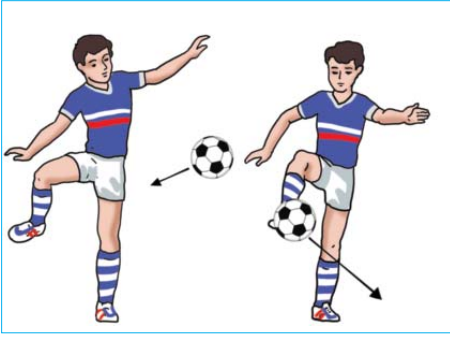
- bir ayaq üzərində müxtəlif müvazinətlər;
- eyni hərəkətin dizdə duraraq icra edilməsi;
- gimnastika tiri üstündə (skamya) 1800, 3600 dönmələrlə irəliləmələr.



16. FUTBOL

Uçan topa pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr

Pəncənin daxili hissəsi ilə topa zərbə, oyunda həm müdafiə, top ötürmələr, həm də qapıya hücum zamanı tətbiq edilir. Uçan topa yandan zərbənin icrası zamanı müvazinətin dayanıqlı olması üçün gövdə dayaq ayağı üzərinə əyilməlidir (şəkil 59).



Şəkil 59

Köməkçi hərəkətlər:

1. Cütlükdə icra edilir. İki şagird bir-birindən 5–6 metr məsafədə qarşı-qarşıya dayanır. Onlardan biri topu yuxarıdan aşağıya, ayağına tərəf buraxır. Top havada olarkən ayaq pəncəsinin daxili hissəsi ilə topa zərbə endirməklə onu orta hündürlükdə yoldaşına tərəf göndərir. Sonra hərəkət digər şagird tərəfindən əks istiqamətə icra edilir.

2. Topun hədəfə “asma” ötürülməsi. İki şagird 5–6 metr məsafədən bir toxunma ilə topu dairə və ya dördbucağa “düşməklə” yoldaşına ötürür.

3. Divarda 1–1,5 m hündürlükdə dairə və ya dördbucaq formasında çəkilmiş hədəflərə 5–6 m məsafədən, yerindən topla zərbələr vurulur.

4. Eyni zərbələr yandan ötürülən topla, hərəkətdən yerinə yetirilir.

Uçan topa pəncənin üst hissəsi ilə zərbə



Şəkil 60

Bu zərbənin öyrədilməsi üçün qarşıdan, yerlə gələn topa pəncənin üst hissəsi ilə, havada olan topa pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr təkrar edilir, onlar mənimsənildikdən sonra uçan topa pəncənin üst hissəsi ilə zərbə öyrədilir.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Oyunçu cərimə meydanı qarşısında əli ilə topu önündə yerə atır top yerə dəyib qalxdıqdan sonra qapıya zərbə edir.
2. Qapıçı əli ilə topu cərimə meydançasından hava ilə atır, komanda yoldaşı isə topu ya havada ya da yerə dəyib qalxdıqdan sonra pəncənin üstü ilə qapıya zərbə vurur.
3. Top ayağın üst hissəsi ilə çilənir.
4. Künc zərbəsindən sonra müdafiəçilərin fəal müdaxiləsi olmadan uçan topa ayağın üst hissəsi ilə qapıya zərbə vurulur.

Topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi

Bu texniki elementin öyrədilməsi bundan əvvəlki sinifdə başlanan təlimin davamıdır. Hərəkətin sadə formada icrasından sonra topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi oyun şəraitinə uyğun yerinə yetirilir.

1. Hərəkət cütlükdə icra edilir. Topun yan xətdən müxtəlif istiqamətlərə sürətlənmələr yerinə yetirən tərəf-müqabilinə atılması.
2. Hərəkət üçlükdə yerinə yetirilir. Oyunçu müdafiəçinin qarşısında durur və ondan “azad” olmaq və yan xətdən oyuna daxil edilən topu qəbul edib əlverişli texniki fəaliyyət göstərmək üçün qısa sürətlənmələr edir.

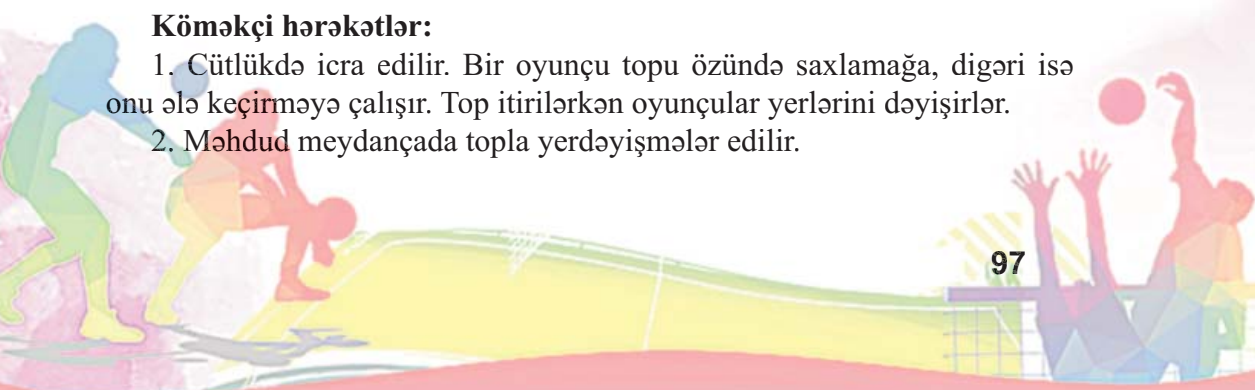
Müdafiəçinin passiv müqaviməti ilə müxtəlif istiqamətlərə və müxtəlif sürətlə topaparmalar

Oyun zamanı meydançada yerləşən bütün oyunçular bu üsuldən istifadə edirlər. Buna görə də topaparma ilə əlaqəli müxtəlif hərəkətlər, estafetlər və mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək tövsiyə olunur. Topaparma zamanı zərbələrin və hərəkətin istiqaməti müxtəlif şəraitlərdən top aparan oyunçunun məqsədindən və meydançada onu əhatə edən situasiyadan asılıdır.

Əgər uzun məsafədə topaparma zərurəti yaranırsa, o zaman topu oyunçu özündən 5–6 metr məsafəyə “buraxa bilər”. Rəqibin əks fəaliyyəti nəticəsində topu itirmək ehtimalı yaranır. Buna yol verməmək və topu daim nəzarətdə saxlamaq məqsədilə onu 1–2 metr məsafədən aralı “buraxmaq” məqsəduyğun hesab edilmir.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Cütlükdə icra edilir. Bir oyunçu topu özündə saxlamağa, digəri isə onu ələ keçirməyə çalışır. Top itirilərkən oyunçular yerlərini dəyişirlər.
2. Məhdud meydançada topla yerdəyişmələr edilir.



Müdafiəçinin fəal müqaviməti ilə topaparmalar

Texniki elementlərin sadələşdirilmiş şəkildə təlimi mənimsənildikdən sonra hərəkətlər müdafiəçinin fəal müqaviməti şəraitində yerinə yetirilir.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Hərəkət üçlükdə meydanın mərkəzi dairəsinin yaxınlığında icra edilir. İki oyunçu mərkəz dairənin xaricində yerləşir. Onlardan biri hücumçu, digəri isə müdafiəçi funksiyasını yerinə yetirir. Üçüncü oyunçu mərkəzi dairənin daxilində dayanır. Hücum funksiyasını yerinə yetirən oyunçu müxtəlif istiqamətlərə topaparmanı icra edir və topu meydançanın mərkəzində duran oyunçuya ötürərək, müdafiəçidən azad olmağa və topu yenidən qəbul etməyə çalışır. Müdafiəçi funksiyasını yerinə yetirən oyunçu oyun qaydasını pozmadan hücumçuya mane olmağa çalışır.

2. Oyunçular iki qrupa (komandaya) bölünür: qapı xəttində və qapı meydanında qapıdan sağda və solda dururlar. Qapıçı topu qapıdan 15–20 m irəliyə atır. Oyunçular komanda ilə topa daha tez yiyələnməyə çalışırlar. Topa yiyələnən komanda hücum edir, topsuz komanda müdafiə olunur. Topa sahib olan komanda qol vurmağa çalışır.

Enən topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması



Şəkil 61

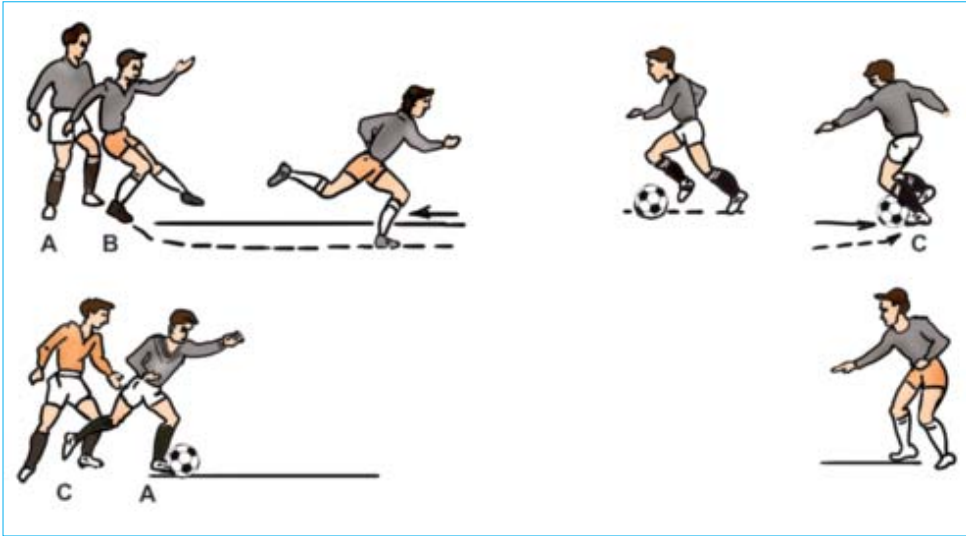
Enən topun dayandırılması texniki elementinin icrası zamanı oyunçu topun uçub gələn istiqamətinə yanakı dayanır. Topu dayandırma anında dayaq ayağı diz oynadığından azca bükülür, həmçinin topu dayandıracaq ayaq da diz oynadığından bükülür. Topla təmas edən ayaq nisbətən boşalmış vəziyyətdə olur. Bu texniki elementin icrasındakı çətinlik topun enəcəyi yerin təyin edilməsidir (dayaq ayağının arxasında). Ona görə də topu dayandıran zaman hərəkətin başlanğıc vəziyyətini almaq üçün əvvəlcədən bir sıra yerdəyişmələr icra etmək lazımdır (şəkil 61).

Topa yiyələnmə və texniki fəndlərin elementlərindən ibarət kombinasiyalar

Üç oyunçu üçün kombinasiya

1. A və B oyunçular bir-birinə yaxın dururlar, C oyunçu isə 10–15 m uzaqlıqda onların qarşısında dayanır. B oyunçu topu ayağın üstü ilə yerlə C oyunçuya göndərir, özü isə sürətli qaçışla onun yerinə gedir. C oyunçu isə topaparma ilə A oyunçuya qədər gedir və onun yerinə keçir. A oyunçu topu ayağın üstü ilə B oyunçuya yerlə ötürür və sürətlə onun yerinə gedir və s. Hərəkətlər qeyd olunan ardıcılıqda təkrarlanır (şəkil 62).

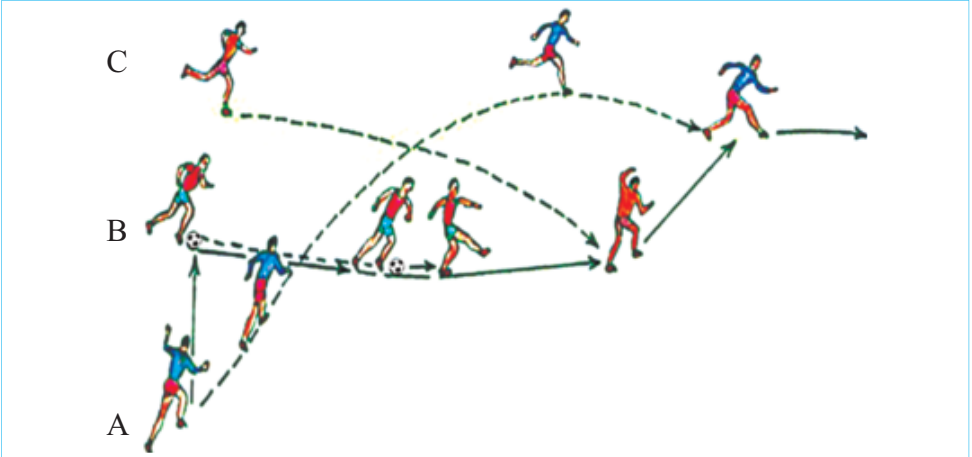
2. Oyunçuların duruş vəziyyəti əvvəlki kimidir. B oyunçu topu hava ilə müəyyən olunmuş nöqtəyə göndərir, C oyunçu isə qaçaraq başla həmin topu A oyunçuya qaytarır. Yerdəyişmələr əvvəlki kimidir.



Şəkil 62

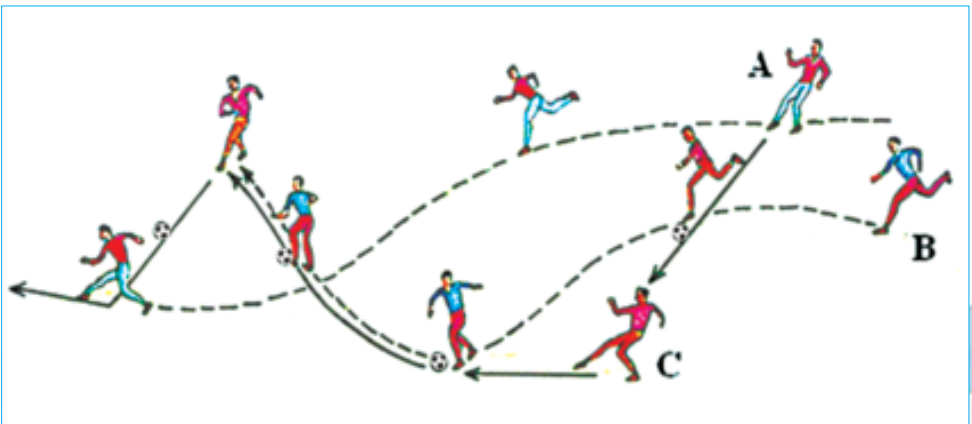
Oyunçular (A, B, C) bir-birindən 10 metr məsafədə yerləşirlər. B oyunçu topu diaqonal üzrə A-ya ötürür və irəliyə qaçır. O da öz növbəsində topu qapı xəttinə paralel olaraq B-yə ötürür. B topu diaqonal üzrə C-dən irəliyə ötürür. C topu yenidən qapı xəttinə paralel istiqamətdə B-yə qaytarır və s. Bu hərəkət qapıdan-qapıya icra olunur. Burada müxtəlif icra kombinasiyalarından istifadə etmək olar. Topun qəbulu–aparma–ötürmə; topun qəbulu–ötürmə; bir toxunuşla ötürmə və s.

Oyunçular (A, B və C) meydançanın orta xəttinin yanında bir-birindən 10 metr məsafədə dayanırlar. A topu B-yə onun hərəkət istiqamətinə perpendikulyar olmaqla ötürür. B topu irəli aparır. A isə qaçaraq əvvəlcə B, sonra isə C-nin zonasına keçir. C B-dən irəliyə qaçaraq ondan düz ötürmə alır. A isə C-nin zonasına keçir və C-dən qapıya zərbə vurmaq üçün ötürmə alır (şəkil 63).



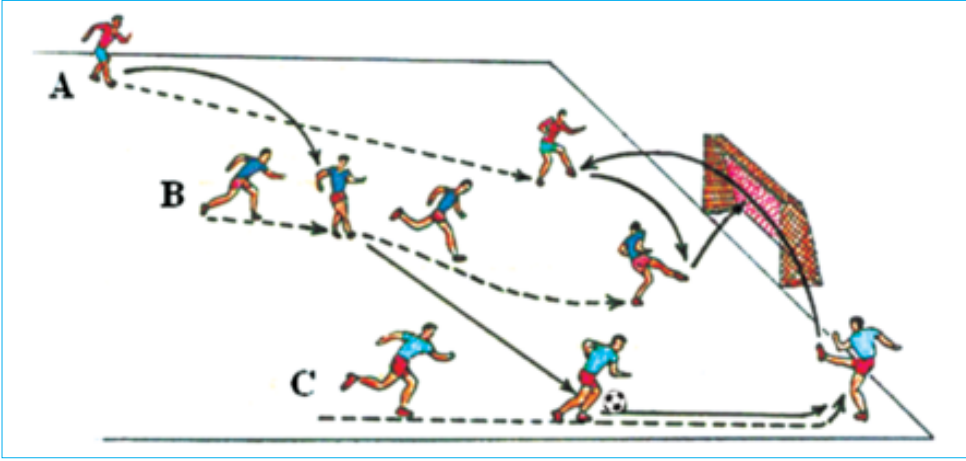
Şəkil 63

Oyunçuların yerləşməsi bundan əvvəlki kombinasiyada olduğu kimidir. A oyunçu C-yə ötürmə edir. B topa tərəf qaçır və guya, topu qəbul edəcəyini imitasiya edir. Ancaq topun üzərindən sıçrayır. C ötürməni qəbul edir və topu düzünə ötürür. B topun ardınca qaçaraq ötürməni qəbul edir, diaqonal üzrə A-nın önündən keçərək yana çıxır və topu tamamlayıcı zərbə üçün qapı önünə çıxan A-ya ötürür (şəkil 64).



Şəkil 64

Oyunçu A meydançanın sol yan xəttinə yaxın yerdə dayanır, oyunçu B mərkəzdə, C isə sağ yan xəttədir. A topu B-nin zonasına ötürür, özü isə cərimə meydançası zonasına qaçır. B oyunçu topu qəbul edir və diaqonal üzrə onu C-yə ötürür. C topu qəbul edir və apararaq üz xəttə yaxınlaşır və qapıya paralel ötürmə edir. Ötürmədən sonra qapı dirəyinin qarşısına yerdəyişmə edən A və B bir toxunma ilə C-nin ötürməsini qapıya zərbə ilə tamamlayır. Əgər A və B-nin qapıya zərbə üçün əlverişli imkanları yoxdursa, onlar topu komanda yoldaşlarına bir toxunma ilə tamamlayıcı zərbə vurmaq üçün ötürür (şəkil 65).



Şəkil 65

İkitərəfli oyun – Məsləhətdir ki, bütün məşğələlər ikitərəfli oyunla yekunlaşsın. Adətən (təlim-məşq oyunları), tədris oyunları daha kiçikölçülü meydanlarda və azsaylı oyunçularla aparılır. Basketbol meydançasında qapıçısız 4x4; futbol meydançasında eninə yarım meydançada 7x7 və ya 8x8; futbol meydançasında və həndbol meydançasında qapıçılarla oynamaq lazımdır. İkitərəfli oyunun gedişatı zamanı xüsusi fiziki hazırlığın və texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı, həmçinin taktiki tapşırıqların da həll edilməsinə fikir vermək lazımdır.



Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Sürətin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər

1. Kəskin dayanma və sürətlənmələrlə məkik qaçışı – 2x10 m, 2x15 m, 4x10 m, 4x15 m.
2. Görünən siqnala müvafiq gözlənilmədən dairə üzrə dönmələrlə qaçış.
3. Qövs, dairə “ılanvari” qaçış.

Sürət-gücün inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər

1. Gimnastika ipi ilə tək və cüt ayaqlar üzrə sıçrayışlar. Sıçrayışlararası tullanmalar.
2. Maneələr üzərindən seriyalarla tullanmalar.
3. Tullanaraq başla futbol topuna vurmaq.
4. Müxtəlif istiqamətlərə dairədən-dairəyə tullanmalar.
5. Müxtəlif çəkili topların hədəfə və uzaq məsafəyə atılması, itələnməsi.

Koordinasiyanın inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər

1. Topun pəncə ilə, budla, başla çilənməsi.
2. Maneələr zolağını dəf etmə.
3. Çoxmərhələli mütəhərrik oyunlar.

Əyilgənliyin inkişafı üçün hərəkətlər.

1. Sağ və sol ayağın növbəli, geniş amplitudalı yellənmə hərəkətləri.
2. İrəli əyilmədən gövdənin sağa və sola çevrilmələri.
3. İrəliyə əyildikdə əllərlə döşəməyə, arxaya əyildikdə isə dabanlara toxunmaq.
4. Döşəmədə ayaqlar aralı oturuşdan arxaya əyilərək pəncələrin ucunu baş arxasında döşəməyə toxundurmaq.



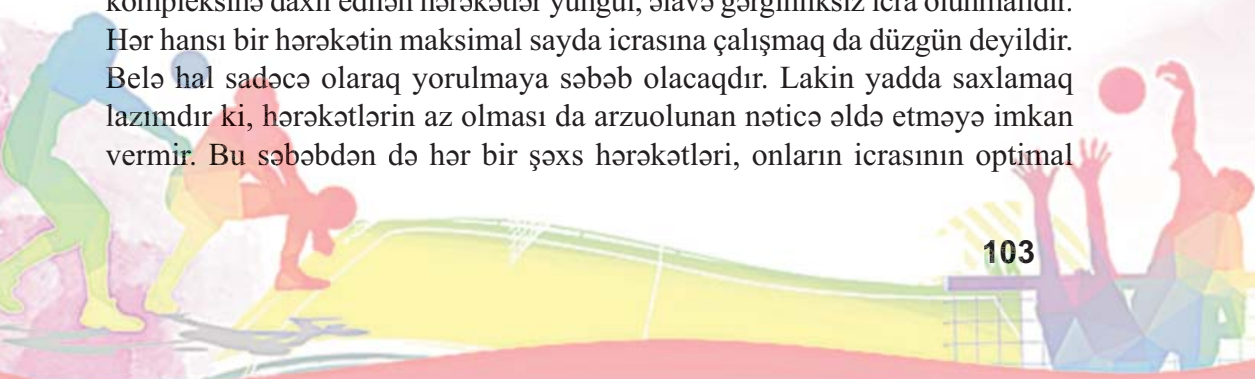
103. SƏHƏR GİMNASTİKASI

8-ci sinif şagirdlərinin fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri, onun möhkəmləndirilməsində rolu haqqında kifayət qədər informasiyaları vardır. Bu məlumatlar gün rejiminin düzgün planlaşdırılması və şagirdin gündəlik hərəkəti fəaliyyətinin təşkili zamanı yararlı ola bilər. Gün rejimində şagirdin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edən amillərdən biri də səhər gimnastika kompleksidir.

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

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

Səhər gimnastika kompleksinə təxminən 6–8, nisbətən hazırlıqlı olanlar üçün isə 8–10 hərəkət daxil edilə bilər. Səhər tezdən icrası yüksək gərginlik tələb edən hərəkətlər etmək məqsədəuyğun hesab olunmur. Səhər gimnastikası kompleksinə daxil edilən hərəkətlər yüngül, əlavə gərginliksiz icra olunmalıdır. Hər hansı bir hərəkətin maksimal sayda icrasına çalışmaq da düzgün deyildir. Belə hal sadəcə olaraq yorulmaya səbəb olacaqdır. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, hərəkətlərin az olması da arzuolunan nəticə əldə etməyə imkan vermir. Bu səbəbdən də hər bir şəxs hərəkətləri, onların icrasının optimal



sayını öz əhvali-ruhiyyəsinə əsasən müəyyən etməlidir. Burada ən düzgün göstərici nəbz vurğuları və şəxsi hissiyyatdır. Orqanizmin qızışması və yüngül tərləmə artıq hərəkətlərin sizin üçün kifayət qədər olduğuna işarədir.

Səhər gimnastikası kompleksinin aşağıdakı ardıcılıqla icrası tövsiyə olunur:

1. *Baş-boyun əzələləri üçün hərəkətlər;*
2. *Çiyin qurşağı üçün hərəkətlər;*
3. *Gövdə əzələləri üçün hərəkətlər;*
4. *Aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətlər;*
5. *Sıçrayışlar, tullanmalar, qaçış;*
6. *Sakitləşdirici (əzələləri boşaldıcı və tənəffüs) hərəkətlər.*

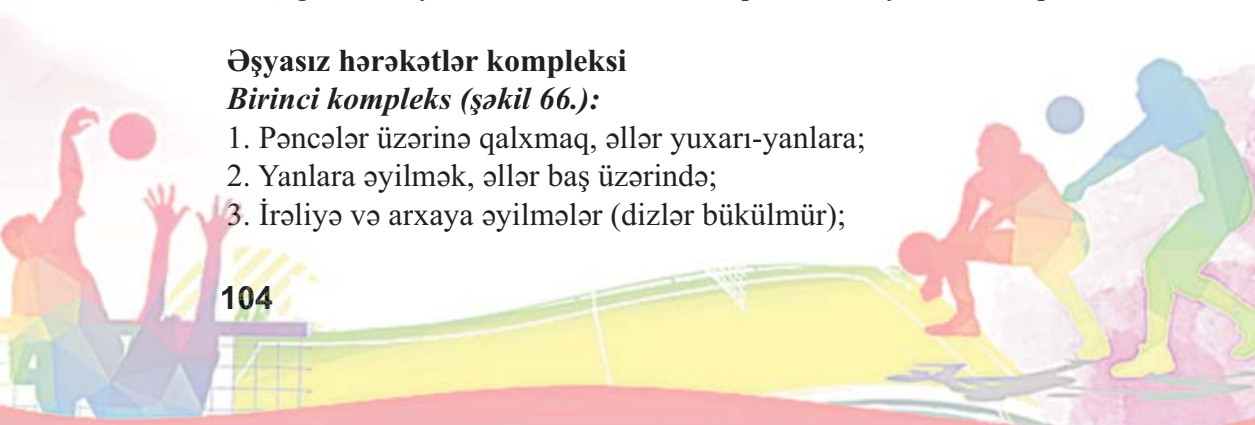
Hərəkətlərin icrası zamanı düzgün tənəffüs xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Adi halda tənəffüs mərkəzi sinir sistemi tərəfindən avtomatik olaraq tənzimlənir. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı orqanizmin oksigenə olan tələbatı çoxalır, tənəffüs dərinləşir və tezləşir. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüsün icra tempinə uyğunlaşdırılmasına şüurlu sürətdə yiyələnmək lazımdır. Əks halda mürəkkəb strukturlu hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüs ritmi pozulur, təngnəfəslik və tez yorulma meydana çıxır. Belə halın yaranmaması üçün nəfəsalma və nəfəsvermə hərəkətin icrasına uyğunlaşdırılır. Məsələn, çıxış vəziyyətində – nəfəsalma; icrada – nəfəsvermə; oturduqda – nəfəsalma; ç.v. qayıtdıqda – nəfəsvermə və s. Ümumiyyətlə, ətrafların gövdədən uzaqlaşdırılması, gövdənin açılması zamanı nəfəsalma; ətrafların gövdəyə yaxınlaşdırılması, gövdənin əyilməsi, bükülməsi zamanı – nəfəsvermə. Tənəffüsü hər bir sadə hərəkətə uyğunlaşdırmağa ehtiyac yoxdur. Ən əsası ritmik tənəffüsdür.

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

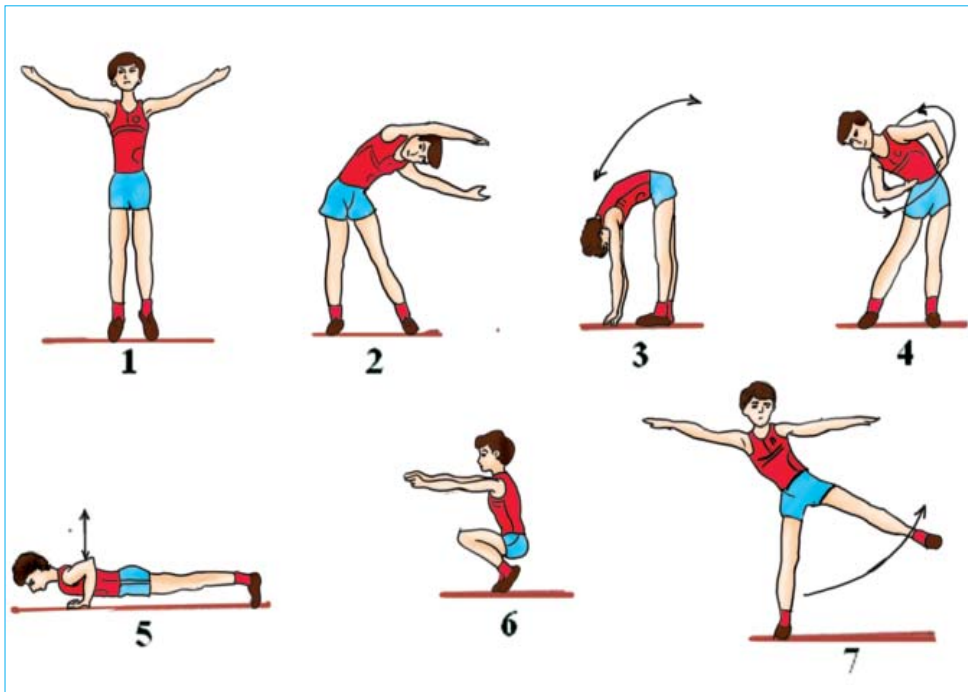
Əşyasız hərəkətlər kompleksi

Birinci kompleks (şəkil 66.):

1. Pəncələr üzərinə qalxmaq, əllər yuxarı-yanlara;
2. Yanlara əyilmək, əllər baş üzərində;
3. İrəliyə və arxaya əyilmələr (dizlər bükülmür);



4. Gövdənin dairəvi hərəkətləri;
5. Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması;
6. Oturub-qalxmaq;
7. Ayaqların yanlara qaldırılması.

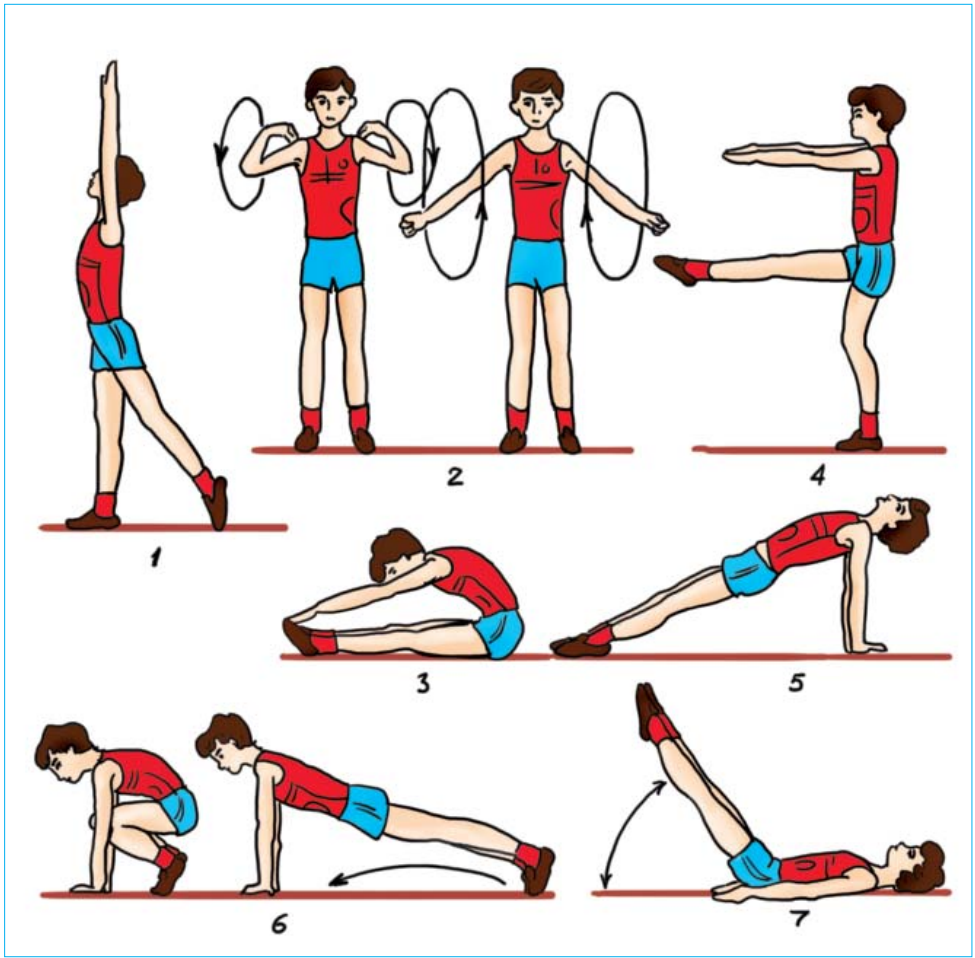


Şəkil 66

İkinci kompleks (şəkil 67.):

1. Ayağı arxaya aparmaqla əlləri yuxarı qaldırmaq;
2. Bükülmüş və düz qolların dairəvi hərəkəti;
3. Gövdənin irəliyə yayvari hərəkəti;
4. Düz ayaqların növbəli olaraq irəli qaldırılması;
5. Uzanaraq arxada dayaqda gövdənin qaldırılması;
6. Dayaqlı oturuşdan, uzanaraq dayağa keçid;
7. Kürək üzərində uzanaraq düz ayaqları yuxarı qaldırmaq.

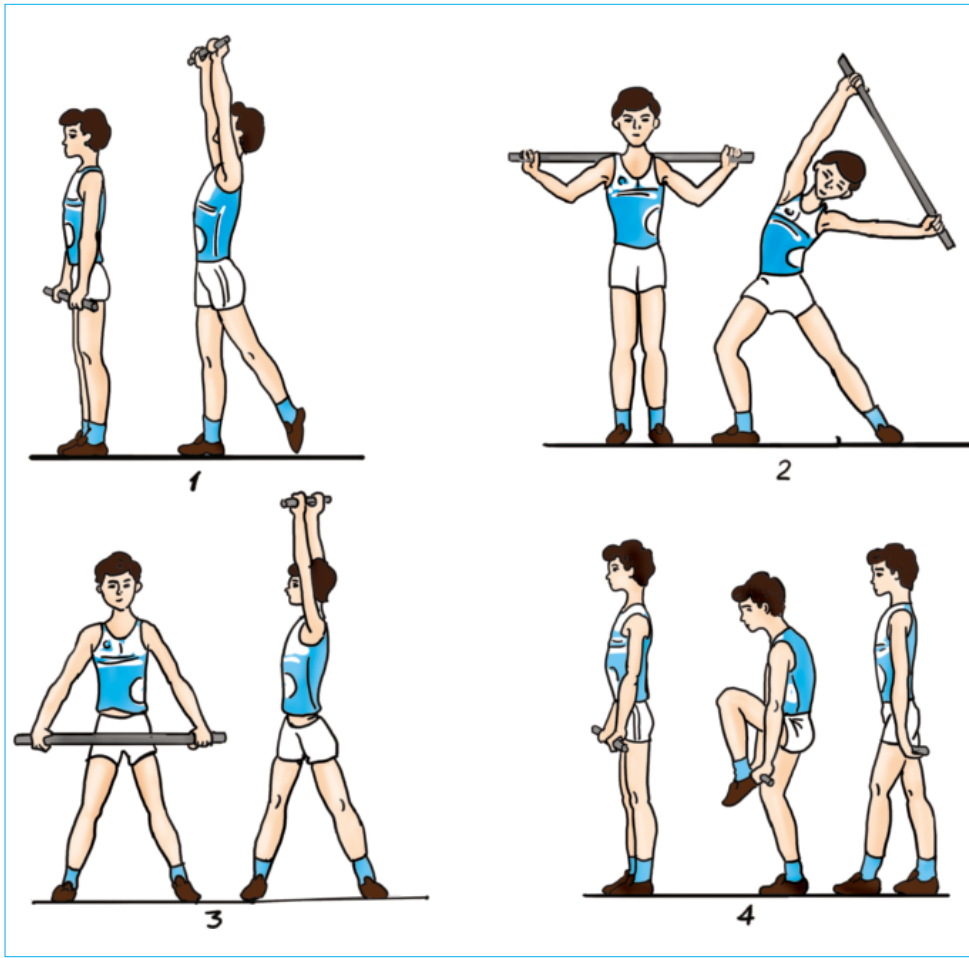




Şəkil 67

Gimnastika ağacı ilə hərəkətlər kompleksi (şəkil 68.)

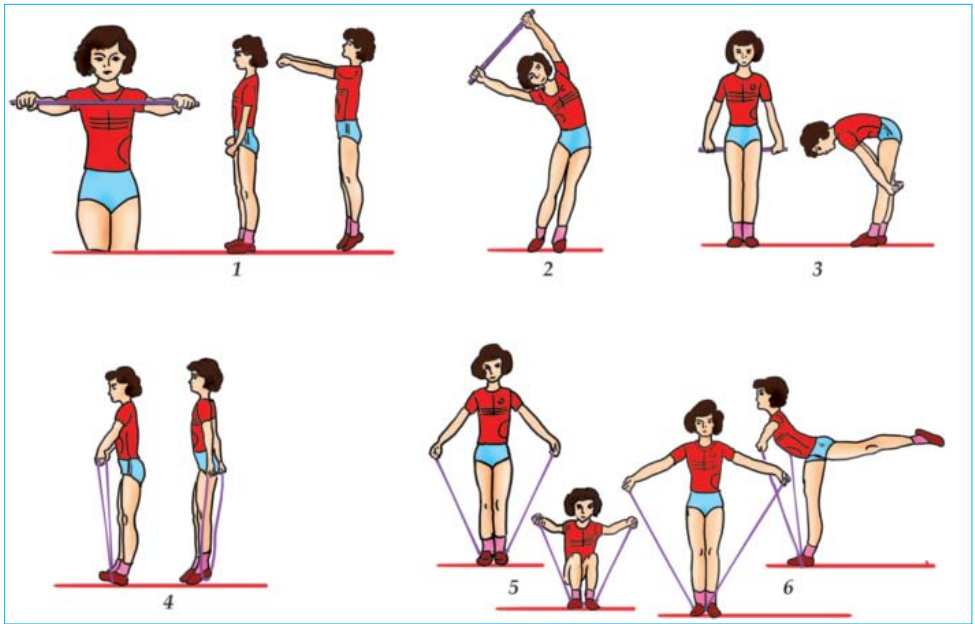
1. Gimnastika ağacı ilə dartınma;
2. Gimnastika ağacı ilə yanlara əyilmələr;
3. Gövdənin ağacla birləşmələri;
4. Ayağın gimnastika ağacı üzərindən keçirilməsi.



Şəkil 68

Gimnastika ipi ilə hərəkətlər kompleksi (şəkil 69.)

1. Dördqat qatlanmış gimnastika ipini irəliyə uzanmış əllərlə dartmaq, pəncələr üzərinə qalxmaq;
2. Gimnastika ipi ilə yanlara əyilmələr;
3. Gimnastika ipi üzərindən ayaqları irəliyə və geriye keçirməklə irəliyə əyilmələr;
4. Gimnastika ipinin pəncə altında irəliyə və arxaya aparılması;
5. Gimnastika ipi üzərində duraraq oturub-qalxmaq;
6. Gimnastika ipi ilə müvazinət saxlamaqla irəliyə əyilmə.



Şəkil 69

İdman növünü seçin

Hal-hazırda Azərbaycan Respublikası dünyada inkişaf etmiş idman ölkəsi kimi tanınır. Müxtəlifmiqyaslı beynəlxalq yarışların Azərbaycanda keçirilməsi, Olimpiya Oyunlarında qazanan qələbələrımız idmana, onun maddi-texniki bazasının inkişafına dövlətin göstərdiyi qayğının və siyasətin nəticəsidir. 2015-ci ildə Bakıda keçirilən Birinci Avropa Oyunları da Azərbaycanın idmanın inkişafı sahəsində əldə etdiyi uğurların tanınması və dəyərləndirilməsinin əlamətidir.

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

İdman növləri ilə məşğələlər bir neçə mərhələdən ibarətdir. İlkin hazırlıq, təlim-məşq mərhələsi, idman təkmilləşməsi mərhələsi, yüksək idman ustalığı mərhələsi. İdmanla ciddi məşğul olmağı qarşıya məqsəd qoymuş hər bir şagird bu hazırlıq mərhələlərini keçməlidir. Hər bir mərhələ orta hesabla 1–3 illik vaxtı əhatə edir və müxtəlif amillərdən asılıdır. Bu amillər fərdi talant, fiziki inkişaf, hərəkəti qabiliyyətlərin səviyyəsi (sürət, qüvvə, sürət-güc,

dözümlülük və s.), növün icra texnikasına yiyələnmə, gün, qida rejimlərinə ciddi əməl olunması və s. ola bilər.

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

İdman növü	Qruplarda məşğələlər üçün yaş həddi		
	İlkin hazırlıq	Təlim-məşq hazırlığı	İdman təkmilləşməsi
Akrobatika	8-10	10-14	14-12
Basketbol, voleybol	10-13	12-17	16-18
Badminton	10-13	12-17	16-18
Boks	12-15	14-17	17-18
Güləş növləri	10-13	12-17	16-18
Həndbol	10-18	12-17	16-18
İdman gimnastikası	8-10	10-14	14-17
Atletika	11-13	13-17	17-18
Üzgüçülük	7-10	7-14	12-17
Atıcılıq idmanı	11-14	13-17	16-18
Stend atıcılığı	14-15	15-17	18
Tennis	7-10	9-15	14-17
Ağırliqqaldırma	13-14	14-17	17-18
Futbol	10-12	12-17	17-18
Su polosu	10-13	12-17	16-18
Akademik avarçəkmə	10-12	12-17	17-18
Veloidman	12-14	14-17	17-18

Bu yaş normaları uşaq və yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafının yaş xüsusiyyətlərinə dair elmi məlumatlara əsaslanır. Bu səbəbdən də sürət, koordinasiya qabiliyyəti, eləcə də əyilgənliyi yaxşı inkişaf edən kiçik-yaşlı məktəblilərin idman gimnastikası, üzgüçülük, suyatullanma, tennis və s. ilə ixtisaslaşması tövsiyə olunur.

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

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

Ümid etmək olar ki, hər bir yeniyetmə özünün hazırlıq və hərəkəti qabiliyyətlərinə müvafiq idman növü seçərək özünə sağlam həyat tərzini təmin

edəcəkdir. Hər bir yeniyetmə bilməlidir ki, istənilən idman növündə uğur əldə edilməsinin ilk şərti özünün ümumi fiziki hazırlığını artırmaqdır. Bununla yanaşı, istənilən halda hər bir məktəbli müəyyən hərəkət kompleksindən istifadə etməklə özünün fiziki hazırlığının səviyyəsini yoxlaya bilər.

Fiziki hazırlıq – hərəki vərdişlərin formalaşması və hərəki qabiliyyətlərin inkişafı prosesi olub, insanın peşə və idman fəaliyyəti üçün zəruri amildir. Hər bir şagirdin fiziki hazırlığı hərəki qabiliyyətlərin – qüvvənin, sürətin, sürət-gücün, dözümlülüyn, çeviklik və əyilgənliyin səviyyəsi ilə müəyyən olunur.

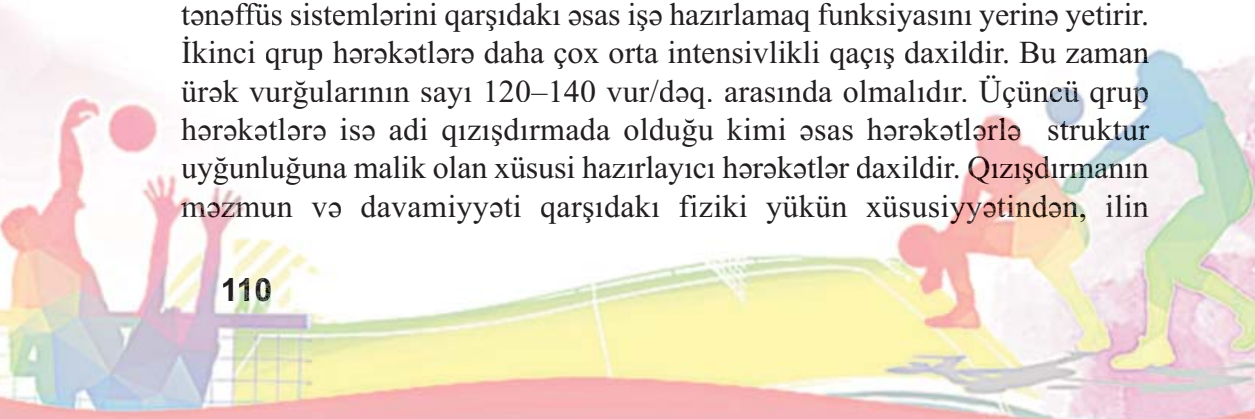
Fiziki hazırlığın artırılması hərəkətlərdən məqsədyönlü və planlı istifadəyə əsaslanmalıdır. Hər bir məşğələ konkret məqsəd daşmalı, inkişaf etdiriləcək əzələ qrupları, hərəkətlər, onların icra ardıcılığı əvvəlcədən müəyyən olunmalıdır. Bütün müstəqil məşğələlər, o cümlədən bölmələrdə aparılan məşğələlər qızıışdırıcı hərəkətlərdən başlamalıdır. Orqanizmi qızıışdırmağın əsas məqsədi onu məşq prosesində yerinə yetiriləcək əsas fiziki yükün icrasına hazırlamaqdır.

Orqanizmin qızıışdırılmasına yönəlmiş hərəkətlərin köməyi ilə oynaqlar, oynaq-bağ aparatı, vətərlər, əzələlər əsas fiziki yükə hazırlaşdırılır, onların elastikliyi artır, oynaqların mütəhərrikliyi yüksəlir. Bütün bunlar məşq zamanı kəskin və sürətli hərəkətləri yerinə yetirərkən zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır.

Qızıışdırıcı hərəkətlər birbaşa icraya məsul olan, yuxarıda sadaladığımız işçi üzvlərlə yanaşı, mərkəzi sinir sistemini fəallaşdırır, funksional orqanların hazırlıq vəziyyətini yüksəldir. Xüsusiyyətinə görə qızıışdırıcı hərəkətlər iki qrupa bölünür: ümumi və idman.

Adi qızıışdırma özü iki qrup hərəkətlərdən ibarət olur. Birinci qrup hərəkətlər orqanizmə hərtərəfli təsir göstərən, orta intensivlikli qaçış, gimnastika, oyun hərəkətlərindən ibarətdir. İkinci qrupa struktur cəhətdən əsas hərəkətə yaxın olan xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər daxildir.

İdman qızıışdırması – adi qızıışmadan fərqli olaraq, üç hissədən ibarətdir. Birinci hissəyə daxil olan hərəkətlər oynaq, bağ, vətər, əzələ, ürək-damar və tənəffüs sistemlərini qarşıdakı əsas işə hazırlamaq funksiyasını yerinə yetirir. İkinci qrup hərəkətlərə daha çox orta intensivlikli qaçış daxildir. Bu zaman ürək vurğularının sayı 120–140 vur/dəq. arasında olmalıdır. Üçüncü qrup hərəkətlərə isə adi qızıışdırmada olduğu kimi əsas hərəkətlərlə struktur uyğunluğuna malik olan xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər daxildir. Qızıışdırmanın məzmun və davamiyyəti qarşıdakı fiziki yükün xüsusiyyətindən, ilin



fəslindən, iqlim şəraitindən və məşğələnin vaxtından, keçirilmə yerindən asılıdır. Qızışdırma, adətən, 5–6 dəqiqəlik orta intensivlikli qaçışla başlayır. Sonra isə qol, ayaq, gövdə üçün müxtəlif hərəkətlər icra edilir.

Aşağıdakı hərəkətlər ümumi və idman qızışdırması üçün tövsiyə olunur.

Qollar üçün hərəkətlər:

- qolların yanlardan yuxarıya qaldırılması və endirilməsi – 10 dəfə;
- qolların irəlidən arxaya qaldırılması və endirilməsi – 10 dəfə;
- qolların irəliyə və arxaya dairəvi hərəkəti – 10 dəfə.

Gövdə üçün hərəkətlər:

- ayaqların üfüqi vəziyyətə qədər qaldırılması – 8 dəfə;
- ayaqların başa holaylandırma hərəkəti – 6–8 dəfə;
- uzanmış vəziyyətdən ayaqların qaldırılması və endirilməsi – 6–8 dəfə.

Ayaqlar üçün hərəkətlər:

- oturub-qalxma – 10–12 dəfə;
- bir ayaq üzərində oturub-qalxma – 6 dəfə;
- ayaqlar geniş oturuşda bədənənin ağırlığının bir ayaqdan digərinə keçirilməsi – 6–8 dəfə.

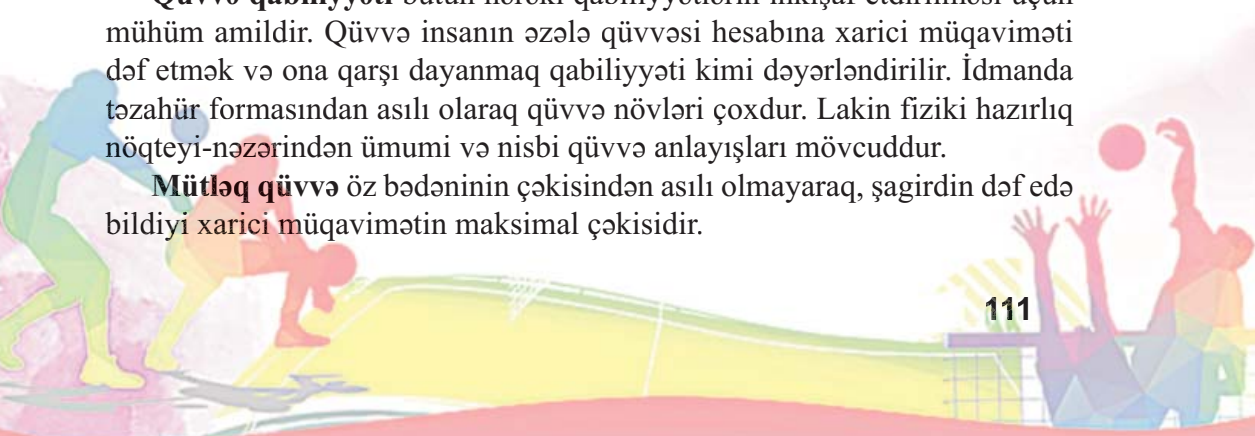
Qızışdırmaya ayrılan ümumi vaxt 20–25 dəqiqədir. Hərəkətlərin icrasının sonunda nəbz vurğusu 140–150 vur/dəq. artıq olmamalıdır. Əsas məşqin başlanmasına bir dəqiqə qalmış nəbz vurğusu 110–115 vur/dəq. ola bilər.

18. FİZİKİ HAZIRLIĞINIZI ARTIRIN

Fiziki hazırlıq – hərəkəti vərdişlərin və ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin məcmusundan ibarətdir. Kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmayan yeni-yetmənin hər hansı idman növündə yüksək nəticə əldə etməsi mümkün deyil. Fiziki hazırlıq bütün idman növlərində ixtisaslaşmanın baza hazırlığı hesab olunur.

Qüvvə qabiliyyəti bütün hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün mühüm amildir. Qüvvə insanın əzələ qüvvəsi hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyəti kimi dəyərləndirilir. İdmanda təzahür formasından asılı olaraq qüvvə növləri çoxdur. Lakin fiziki hazırlıq nöqtəyi-nəzərindən ümumi və nisbi qüvvə anlayışları mövcuddur.

Mütləq qüvvə öz bədəninin çəkisindən asılı olmayaraq, şagirdin dəf edə bildiyi xarici müqavimətin maksimal çəkisidir.



Nisbi qüvvə şagirdin dəf etdiyi xarici müqavimət göstəricisinin onun bədən çəkisinə nisbətidir. Yəni dəf olunan göstəricinin şagirdin hər bir kiloqram bədən çəkisinə düşən miqdarıdır. Əgər iki şagirdin maksimal qüvvə göstəricisi 65 kiloqramdırsa, onlarda nisbi qüvvə göstəricisi bədən çəkisi nisbətən az olan şagirdə yüksək olacaqdır. Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün oğlanlarda 13–14 yaşdan 17–18 yaşa kimi əlverişli dövr hesab olunur. Qızlarda isə 11–12 yaşdan 15–16 yaşa qədər olan dövr qüvvənin inkişafı üçün daha əlverişli sayılır. Qüvvənin inkişafı üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə etmək mümkündür. Bütün bu hərəkətlərin yalnız bir xüsusiyyəti vardır: hər hansı müqavimətin (özünün çəkisi, hantel, rezin amortizator, trenajorlarda ağırlıq, ştanq və s.) dəf olunması.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün aşağıdakı qaydalara mütləq əməl olumalıdır:

- 1) hərəkətlərin kifayət qədər davamlı vaxt (ən azı 3–4 həftə) ərzində yerinə yetirilməsi;
- 2) hər dəfə 3–4 qrup əzələnin “işlənməsi”;
- 3) müqavimətin həcmi (ağırlıq, çəki) hər bir kəs üçün fərdi seçilməsi;
- 4) maksimal çəkinin bədən çəkisindən 60–70% artıq olmaması;
- 5) hərəkətlərin təkrar icra sayının əzələnin kifayət qədər yorulması üçün yetərli olması;
- 6) hərəkətlərin bir yaxınlaşmada deyil, bir neçə yaxınlaşmada, seriyalarla yerinə yetirilməsi;
- 7) yalnız sinergist əzələlərin deyil, antaqonist əzələlərin də məşq etdirilməsi.

Bu, daha müənasib əzələ sistemi (bədən quruluşu) formalaşdırmağa imkan verəcəkdir.

Bir neçə qrup əzələlər inkişaf etdirildikdən sonra digər qrup əzələlər məşq etdirilir. Qüvvə istiqamətli məşqlərdə ilk vaxtlar passiv, qeyri-fəal istirahətə üstünlük verilir. Sonra yaxınlaşmalar və seriyalararası əzələlərin boşaldılması və əyilgənlik üçün hərəkətlər yerinə yetirilir.



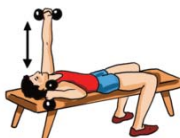
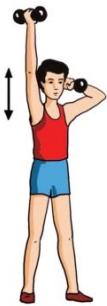
Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi



1. Stulda oturub dirsəkləri buda dirəmək. Dir-səkləri buddan qaldırmadan biləyi açıb-bükmək.



2. Ayaqlar çiyin enində aralı duruş, əllər hantellə çiyin səviyyəsində. Qolları yuxarı qaldırıb-endirmək.



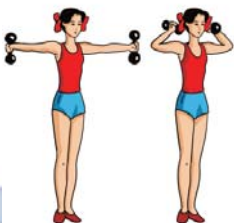
3. Dayanmış, stulda oturmuş, skam-yada uzanmış vəziyyətlərdə hantel çiyin səviyyəsində. Qolları növbəli olaraq büküb-açmaq.



4. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində qolları büküb-açmaq.



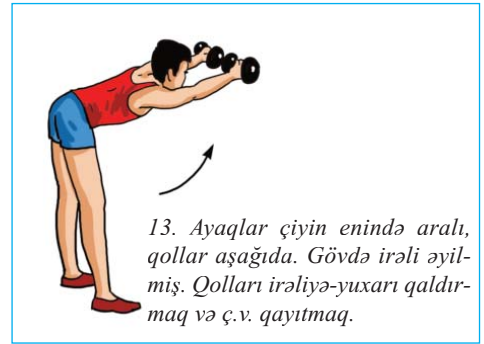
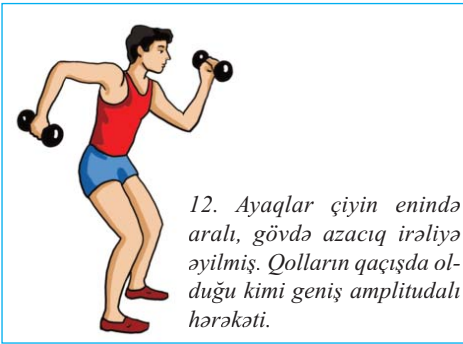
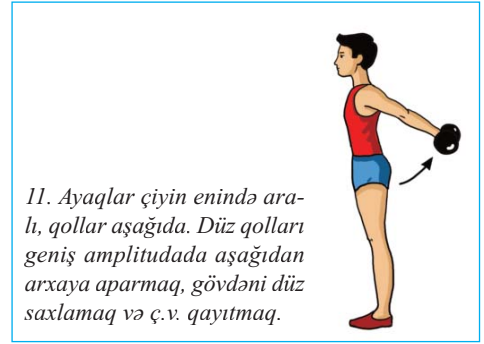
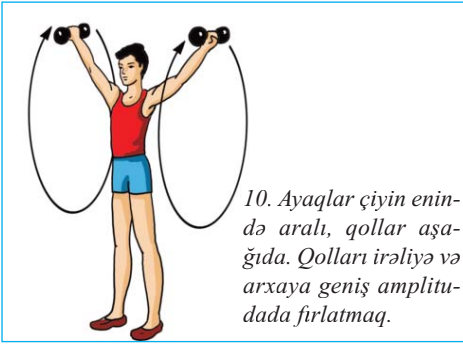
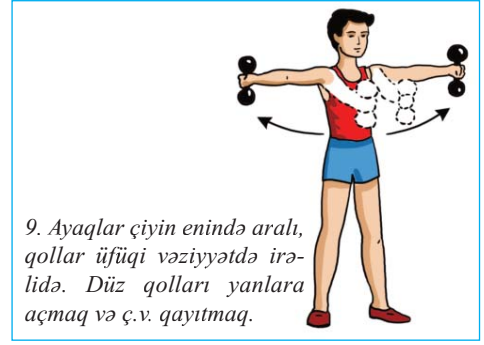
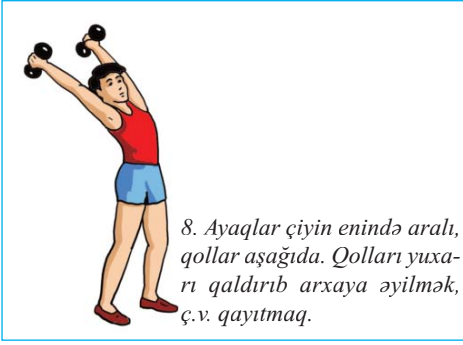
5. Ayaqlar çiyin enində aralı, əllər hantellə baş üzərində. Qolu dirsəkdən bükərək baş arxasına endirmək və çıxış vəziyyətinə (ç.v.) qayıtmaq.



6. Ayaqlar bir yerdə, qollar yanlarda. Hantelləri çiyin üzərinə yaxınlaşdırmaq və ç.v. qayıtmaq.

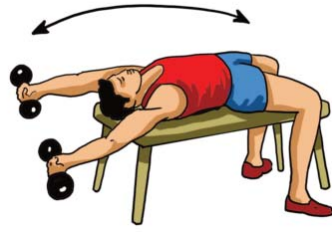


7. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda. Düz qolları yanlardan baş üzərinə qaldırmaq və ç.v. qayıtmaq.

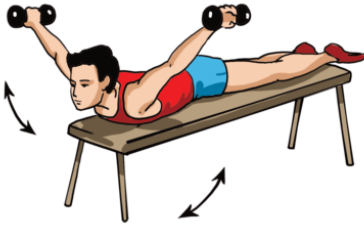




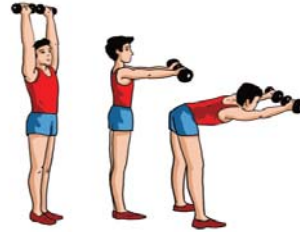
16. Skamyada uzanmaq, qollar yanlarda. Düz qolların yanlardan yuxarıya-aşağıya hərəkəti.



17. Skamyada uzanmaq, qollar budlarda. Düz qolları baş arxasına aparmaq və ç.v. qayıtmaq.



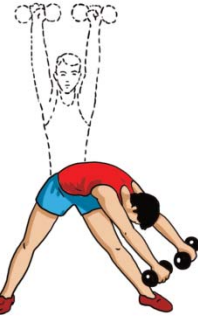
18. Üzü üstə skamyada uzanmaq, qollar aşağıda. Qolları yanlara-yuxarıya açmaq və ç.v. qayıtmaq.



19. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda və ya irəliddə. Gövdəni irəliyə əymək və ç.v. qayıtmaq.



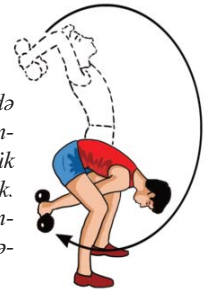
20. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda. Gövdənin yanlara böyük amplitudada əyilmələri.



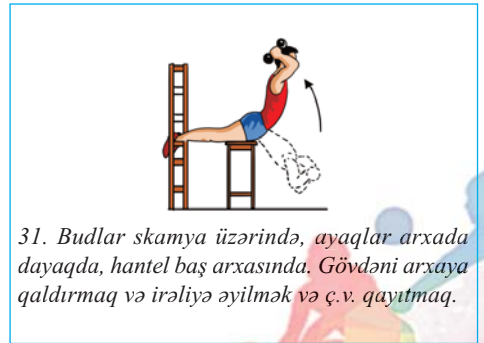
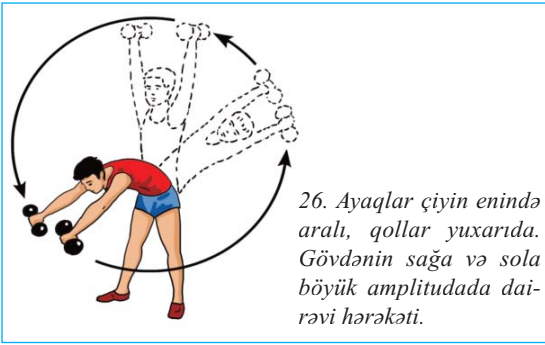
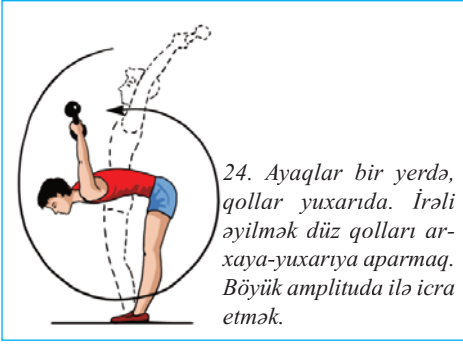
21. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar yuxarıda. Gövdəni irəliyə sol ayağa, sağ ayağa, düz aşağıya növbəli əymək. Ayaqı dizdən bükməmək.

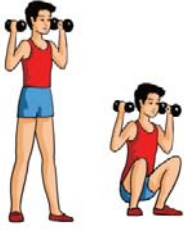


22. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar yanlarda. Sağ əl sol ayağa, sol əl arxaya-yuxarı, irəliyə əyilmək, sol əl sağ ayağa, sağ əl arxaya-yuxarıya, düzəlmək.



23. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda. Hantellər baş arxasında, böyük amplituda ilə irəliyə əyilmək. Hantelləri ayaqlar arasından arxaya aparmaq, düzələrək ç.v. qayıtmaq.





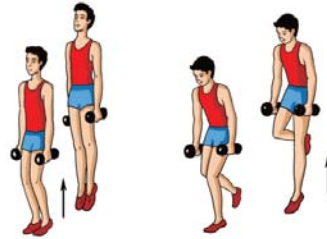
32. Ayaqlar çiyin enində aralı, hantellər çiyinlərdə. Dərindən oturub-qalxmaq.



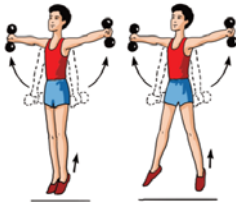
33. Ayaqlar bir yerdə, hantellər çiyinlərdə. Pəncənin ön hissəsində yayvari hərəkət.



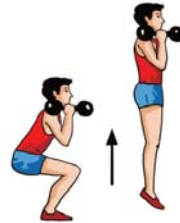
34. Bir ayaqla 6–8 sm-lik dayaq üzərinə qalxmaq, digər ayağı yuxarı qaldırmaq. Pəncə üzərində yayvari hərəkət.



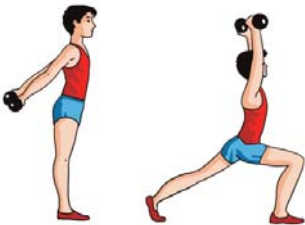
35. Ayaqlar bir yerdə, qollar aşağıda. Tək və cüt ayaq üzərində sıçrayışlar.



36. Ayaqlar bir yerdə, qollar aşağıda. Yerində tullanmalar, ayaqlar və qollar yanlara.



37. Ayaqlar çiyin enində aralı, hantellər çiyinlərdə. Dərin oturuşdan mümkün qədər yuxarıya tullanmaq.



38. Ayaqlar bir yerdə, qollar arkada. Sol (sağ) ayaqla hücum addımı, qollar yuxarıda. Ç.v. qayıtmaq.



39. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar irəliddə. Sol (sağ) ayaq üzərinə oturuş, qollar yuxarıda. Gövdə düz tutulur.

Hərəkətlər elə seçilməlidir ki, müxtəlif əzələ qrupları növbəli olaraq məşq etdirilsin. Məsələn, əvvəlcə qol, çiyin sonra ayaq, daha sonra isə kürək və qarın əzələləri üçün hərəkətlər verilir. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, bədən hər iki tərəf əzələləri simmetrik olaraq eyni həcmdə yüklənsin.

Hərəkətlərin icrası zamanı düzgün nəfəsalmaya yiyələnmək olduqca zəruridir. Nəfəsi həddən artıq saxlamaq və gücənməyə yol vermək olmaz. Eyni zamanda qüvvə hərəkətlərinin icrasından əvvəl çox dərindən nəfəs almağa ehtiyac yoxdur. Bu damardaxili təzyiqin və qarın əzələsi zəif olanlarda əzələ yırtığının yaranmasına səbəb ola bilər.

19. SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

Sürət qabiliyyətinin çeviklik, sürət-güc, dözümlülük hərəkəti qabiliyyətlərlə sıx əlaqəsi vardır. Bu anlayış insanın hər hansı hərəkəti fəaliyyəti, onun icra şəraitinin verdiyi minimal vaxt ərzində yerinə yetirmək imkanı kimi dəyərləndirilir. Sürət kompleks hərəkəti qabiliyyətdir və onun tərkib komponentləri hərəkət reaksiyasının sürəti, tək hərəkətin icra sürəti və hərəkətin icra tempindən (tezliyi) ibarətdir. Sürət qabiliyyəti 10–14 yaş arası daha intensiv inkişaf edir, lakin sonrakı yaş dövrlərində onun inkişaf tempi aşağı düşür. Sürətin inkişafı üçün bu tərkib komponentlərin hər biri inkişaf etdirilməlidir. Sürətin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlərin icrası zamanı aşağıdakılar nəzərə alınır.

1. İstənilən hərəkət şagirdin hazırda malik olduğu maksimal tezlikdə icra olunur.
2. Hərəkətlər yorulma yaratmayan qısa məsafə kəsiklərində 20–35 metr məsafədə icra olunur.
3. Hərəkətlərin təkrar icrası orqanizmin bərpası fonunda yerinə yetirilir.
4. Hərəkətin icra üsulunun (texnika) düzgün olmasına çalışılır.

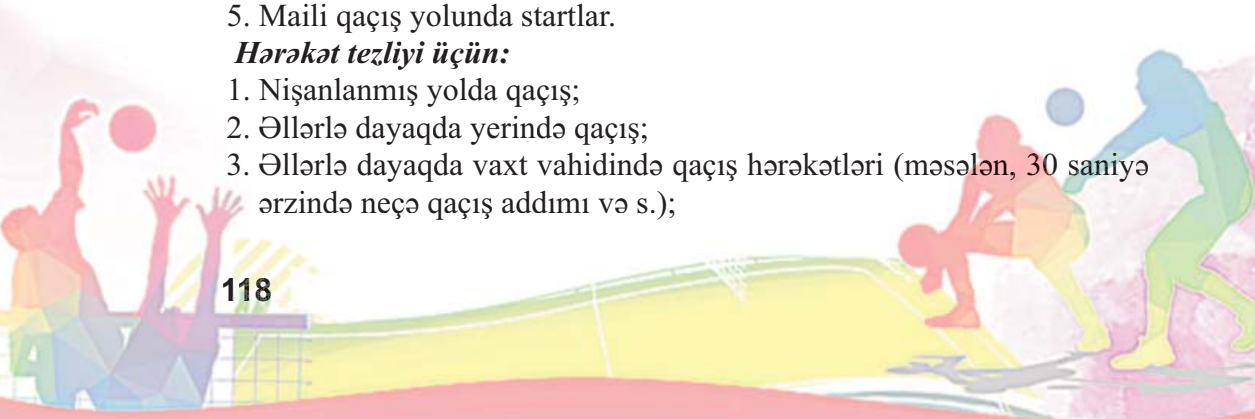
Sürət qabiliyyətini artırmaq üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

Hərəkətin reaksiya tezliyi üçün:

1. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar;
2. Müxtəlif intervallı siqnallarla startlar;
3. Kürəyi qaçış istiqamətinə duruşdan startlar;
4. Bir-birindən eyni məsafədə müxtəlif start vəziyyətlərindən startlar;
5. Maili qaçış yolunda startlar.

Hərəkət tezliyi üçün:

1. Nişanlanmış yolda qaçış;
2. Əllərlə dayaqda yerində qaçış;
3. Əllərlə dayaqda vaxt vahidində qaçış hərəkətləri (məsələn, 30 saniyə ərzində neçə qaçış addımı və s.);



4. Nişanlanmış yolda tək (sağ və sol) ayaq üzərində hər bir nişana toxunmaqla vaxta qaçış;
5. Divardan 15–20 sm aralıda duraraq vaxt vahidi ərzində bir nöqtəyə ayaqların ucu ilə toxunmaq.

Maksimal sürət üçün:

1. Məsafə güzəştləri ilə startlar – 30 m;
2. Məili qaçış yolunda sürətlənmələr, startlar;
3. Qısa mərhələli estafetlər;
4. Sağ və sol ayaq üzərində 30 m vaxta qaçışlar;
5. Daha sürətli yoldaşı ilə qoşquda qaçış;
6. Məlik (2x10, 3x10, 4x10) qaçışı.

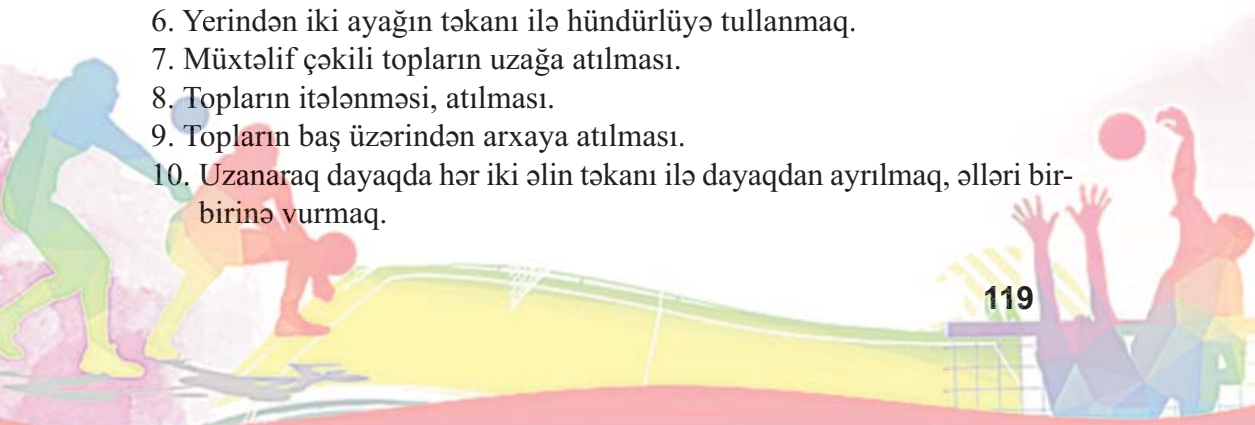
20. SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Sürət-güc qabiliyyəti hərəkətin icrasının keyfiyyət göstəricisi kimi sürətlə qüvvə təzahürü tələb edən hərəkəti fəaliyyətlərdə özünü büruzə verir. Bu hərəkətlərə misal olaraq, qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma, topatma və s. göstərmək olar.

Sürət-güc qabiliyyəti sürət, çeviklik və qüvvə hazırlığı ilə sıx əlaqəlidir. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün hərəkətlər bir məşğələdə 2–5 seriyada yerinə yetirilir. Bir seriyada 6–10 hərəkət olur. Bu məqsədlə tək və cüt ayaq üzərində müxtəlif tullanmalar, gimnastika ipi ilə tullanma, atmalardan istifadə olunur.

Aşağıda göstərilən hərəkətlərdən siz sürət-güc qabiliyyətinizin artırılması üçün istifadə edə bilərsiniz.

1. Yerindən uzunluğa tullanmalar.
2. Tək ayaq üzərində (sağ və sol) 15–20 m qaçış.
3. Gimnastika ipi ilə sıçrayış hərəkətləri.
4. Tək və cüt ayaqla müxtəlif maneələr üzərindən sıçrayışla keçərək müəyyən məsafəni (məs.: 20–25 m) qət etmək.
5. Hündürdən (məsələn, gimnastika keçisi) tullanıb, dərhal hündürlüyə və ya uzunluğa tullanmaq.
6. Yerindən iki ayağın təkəni ilə hündürlüyə tullanmaq.
7. Müxtəlif çəkili topların uzağa atılması.
8. Topların itələnməsi, atılması.
9. Topların baş üzərindən arxaya atılması.
10. Uzanaraq dayaqda hər iki əlin təkəni ilə dayaqdan ayrılmaq, əlləri bir-birinə vurmaq.



21. ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

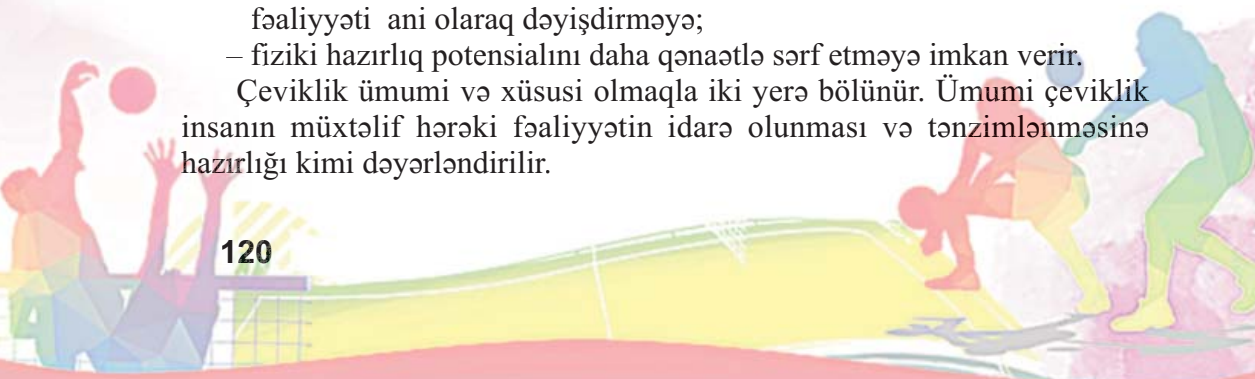
13–15 yaş dövründə çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün kifayət qədər imkanlar mövcuddur.

Çeviklik – mürəkkəb hərəkəti fəaliyyəti optimal idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyətidir. Başqa sözlə, yeni hərəkəti tez və asan mənimsəmək, hərəkəti şüurlu icra etmək, dəyişən icra şəraitinə müvafiq hərəkəti fəaliyyətini yenidən qurmaq və optimal qərar qəbul etmək bacarığıdır. Çeviklik yuxarıda qeyd olunan tələblərə cavab verən hərəkəti qabiliyyət olub bir neçə tərkib komponentinə görə qiymətləndirilir. Bunlardan biri hərəkətin koordinasiya çevikliyidir. Hərəkət nə qədər mürəkkəb, struktur cəhətdən çətindirsə, onun icrası da bir o qədər çox diqqət, bu hərəkətin icrasını həyata keçirən mərkəzi sinir sistemi, dayaq-hərəkət aparatının yüksək fəaliyyətini tələb edir. Məsələn, qaça-raq gimnastika keçisi üzərindən dayaqlı tullanmanı icra etmək. Burada hər bir hərəkət fazası müəyyən ardıcılıqla icra olunmalıdır. Burada yalnız ardıcılıq deyil, eyni zamanda fazaların icrasında müəyyən dəqiqlik tələb olunur. Çünki qaçış məsafəsi, xüsusən təkən fazası dəqiq icra olunmazsa, əllərlə dayaq düzgün yerinə yetirilməyəcək və hərəkətin tamlığı pozulacaqdır. Bu çevikliyin ikinci komponentidir. Hərəkət onun fazaları tələb olunan dəqiqliklə icra olunmalıdır.

Hərəkətin tam uğurla yerinə yetirilməsi onun ayrı-ayrı fazalarının optimal vaxtda icrasını tələb edir. Bu da hərəkətin ümumi ahəngini, axıcılığını müəyyənləşdirir, ona estetik gözəllik verir. Bu, yəni icra vaxtı çevikliyin üçüncü komponenti hesab olunur. İstənilən, bizə tanış, mürəkkəb bir hərəkətin icrası zamanı biz şüuraltı olaraq həmin hərəkətin icrasını təsəvvür edirik və təsəvvürümüzdə olan modelə uyğun icra gözləyirik. Hərəkətin hər hansı fazasında olan ani gecikmə onun icra gözəlliyini pozur, estetikliyinə xələl gətirir, nəticə gözlənilən kimi olmur. Belə halda hesab olunur ki, çeviklik qabiliyyəti tələb olunan səviyyədə və onun inkişafına zərurət verir. Çeviklik qabiliyyəti bəzən hərəkəti çeviklik də adlandırılır. Çeviklik qabiliyyətinin yüksək olması:

- yeni hərəkəti asan mənimsəməyə;
- psixi proseslərin yaddaş, təfəkkür, təsəvvür, hərəkətin və şəraitin qavranılmasına;
- hərəkətin icra texnikasını təsəvvür etmək, idman oyun növlərində taktiki fəaliyyəti həyata keçirmək, təkmübarizlik növlərində taktiki fəaliyyəti ani olaraq dəyişdirməyə;
- fiziki hazırlıq potensialını daha qənaətlə sərf etməyə imkan verir.

Çeviklik ümumi və xüsusi olmaqla iki yerə bölünür. Ümumi çeviklik insanın müxtəlif hərəkəti fəaliyyətin idarə olunması və tənzimlənməsinə hazırlığı kimi dəyərləndirilir.



Xüsusi çeviklik – hər hansı ixtisas sahəsində (məsələn, basketbolçunun, cüdoçunun, sprintin çevikliyi) hərəki fəaliyyətin idarə olunması və tənzimlənməsi qabiliyyətidir.

Çevikliyin inkişafı yaş dövründən asılı olaraq müxtəlifdir. Ümumi çeviklik məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadəsi nəzərdə tutulan hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilə bilər. Xüsusi çeviklik isə idman bölmələrində və şagirdin məşğul olduğu idman növünə aid hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilir. Çevikliyin inkişafı üçün 7–9 və 9–13 yaş dövrləri ən əlverişli vaxt hesab olunur.

Aşağıdakı hərəkətlər kompleksi çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunur:

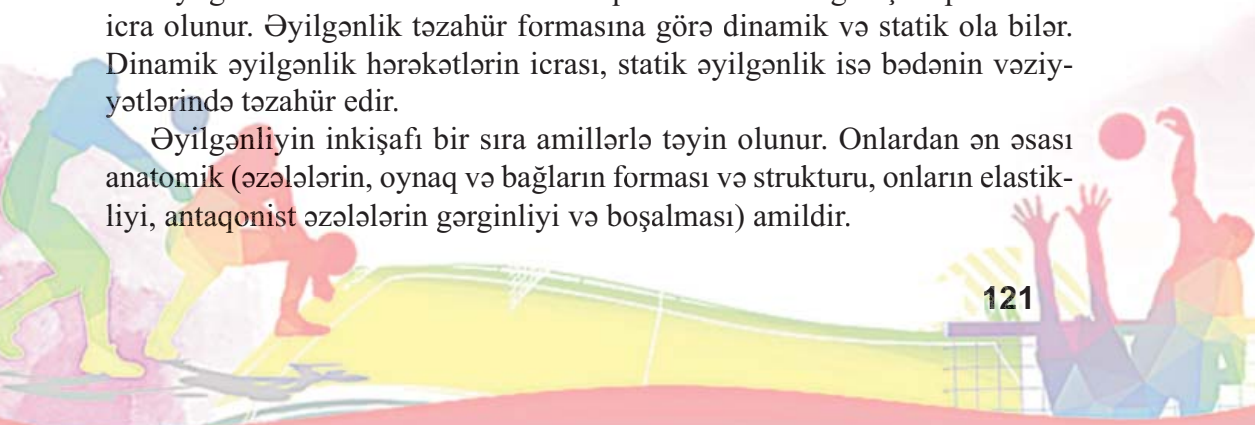
- topla yerdəyişmələr, estafetlər, oyunlar;
- istiqaməti dəyişməklə qaçışlar;
- sürəti və istiqaməti dəyişməklə, süni və təbii maneələri keçməklə qaçış;
- topla və topsuz məkik qaçışları;
- müxtəlif çəkili topların hədəfə atılması;
- hərəkət reaksiyası və sürət üçün hərəkətlər;
- nişanlanmış sahələrdə istiqaməti dəyişməklə sıçrayışlar, qaçışlar;
- topla icra olunan, müxtəlif hərəkətlər;
- oyun hərəkətləri iki hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, üç hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, iki hücumçu iki müdafiəçiyə qarşı və s.;
- məkik qaçışları;
- maneələr və sədləri sıçramaqla qaçış;
- mayallaq aşmaq, fırlanmaq, dönmələrlə icra olunan gimnastika hərəkətləri;
- akrobatik hərəkətlər;
- gimnastika körpüsündən tullanaraq icra olunan müxtəlif hərəkətlər;
- gimnastik hərəkətlərdən ibarət estafetlər, oyunlar.

22. ƏYİLGƏNLİK QABİLİYYƏTİ

Əyilgənlik insanın dayaq-hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyəti olub, hərəkətlərin mümkün olan geniş amplituda ilə icrası qabiliyyətidir.

Əyilgənliyin iki növü vardır: fəal və qeyri-fəal. Fəal əyilgənlikdə hərəkətlər idmançının əzələ gücü hesabına geniş amplitudada icra olunur. Qeyri-fəal əyilgənlikdə hərəkət kənar dartma qüvvəsi hesabına geniş amplituda ilə icra olunur. Əyilgənlik təzahür formasına görə dinamik və statik ola bilər. Dinamik əyilgənlik hərəkətlərin icrası, statik əyilgənlik isə bədənənin vəziyyətlərində təzahür edir.

Əyilgənliyin inkişafı bir sıra amillərlə təyin olunur. Onlardan ən əsası anatomik (əzələlərin, oynaq və bağların forması və strukturu, onların elastikliyi, antaqonist əzələlərin gərginliyi və boşalması) amildir.



Əylgənliyin təzahürü insanı əhatə edən xarici mühitdən: havanın temperaturundan, günün vaxtından, qızışdırıcı hərəkətlərdən və s. asılıdır. Adətən, günün səhər vaxtlarında əylgənlik az, axşam vaxtlarında isə xeyli yüksəkdir. 20–30° C-də əylgənlik 5–10° C-də olduğundan xeyli yüksəkdir.

Orqanizmin funksional vəziyyəti də əylgənliyə təsir göstərir. Yorulma fəal əylgənliyə mənfi təsir göstərir, lakin qeyri-fəal əylgənliyin yaxşılaşmasına şərait yaradır.

İnsanın yaşı və cinsi də əylgənlik göstəricisinə təsir göstərir. Yaşlandıqca xüsusi məşğələlər olmadan əylgənlik pisləşir. Qadınlarda əylgənlik kişilərə nisbətən yüksəkdir. 10–12 yaşda əylgənlik intensiv olaraq yaxşılaşır. 11–14 yaş dövrü əylgənliyin təkmilləşməsi üçün optimal hesab olunur.

Əylgənliyin inkişafı üçün maksimal, geniş amplituda ilə icra edilən əzələ, oynaq-bağ aparatını dartmağa yönəlmiş hərəkət komplekslərindən istifadə olunur. Həmin hərəkətlər də icra xüsusiyyətlərinə görə fəal və qeyri-fəal qruplara bölünür. Eyni zamanda əylgənliyin inkişafına yönəlmiş statik hərəkətlərdən də istifadə olunur ki, bu hərəkətlər də oynaq, ətraf və gövdənin müəyyən maksimal statik vəziyyətini 6–10 saniyə saxlamağa xidmət edir. Əylgənlik üçün istifadə edilən hərəkətlərin icra ardıcılığı qüvvə və əzələlərin boşaldılması istiqamətli hərəkətlərlə növbələşməlidir. Bu, qüvvəni, əzələlərin elastikliyinə artırmaqla yanaşı, əzələ-bağ aparatını möhkəmləndirir.

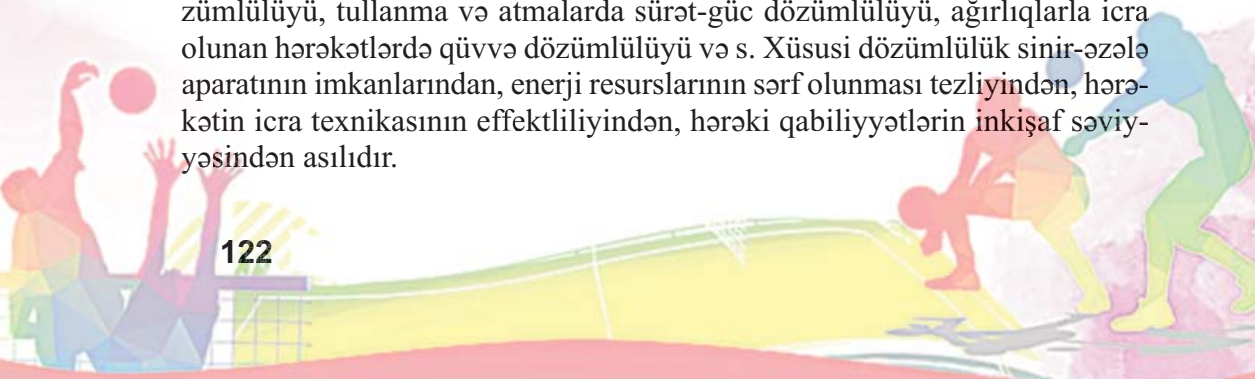
23. DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük anlayışı hər hansı bir işin uzunmüddətli icrasını yerinə yetirmək qabiliyyəti kimi başa düşülür. Dözümlülüyn sürət, qüvvə, statik, dinamik, koordinasiya və s. kimi növləri mövcuddur.

Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri üçün tətbiqi əhəmiyyət kəsb edən ümumi və xüsusi dözümlülükdür.

Ümumi dözümlülük – aşağı intensivlikli işin insanın bütün əzələ aparatının iştirakı ilə uzunmüddətli icrası zamanı təzahür edir. Ümumi dözümlülük, ilk növbədə, insanın ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional vəziyyətindən asılıdır.

Xüsusi dözümlülük – hər hansı hərəkəti fəaliyyətin xüsusiyyətinə müvafiq təzahür etdirilən dözümlülük növüdür. Məsələn, sprint qaçışında sürət dözümlülüynü, tullanma və atmalarda sürət-güc dözümlülüynü, ağırlıqlarla icra olunan hərəkətlərdə qüvvə dözümlülüynü və s. Xüsusi dözümlülük sinir-əzələ aparatının imkanlarından, enerji resurslarının sərf olunması tezliyindən, hərəkətin icra texnikasının effektivliyindən, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyəsindən asılıdır.



Dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif hərəkətlərdən – yeriş, qaçış, kross qaçışı, veloidman, üzgüçülük, avarçəkmə, futbol, tennis, həndbol, badminton və s. bu kimi idman oyunlarından istifadə edilir. Ümumi dözümlülüyün inkişafı üçün ən sadə və əlverişli vasitə qaçışdır. Bu məqsədlə 3–4 dəqiqəlik yüngül qaçış hər gün getdikcə artırılır və 1,5–2 aya 20–25 dəqiqəyə gündəlik normaya çatdırılır. Belə qaçış səhər gimnastika kompleksinin icrasından sonra hər gün yerinə yetirilir. Lakin gün rejimindən asılı olaraq günün digər əlverişli vaxtlarında da icra oluna bilər. Məsələn, birinci növbədə təhsil alanlar axşamüstü, ikinci növbədə təhsil alanlar isə səhərlər dözümlülük qaçışı ilə məşğul ola bilərlər. Nəzərə almaq lazımdır ki, qaçışın əvvəlindən tez, sürətli qaçmağa ehtiyac yoxdur.

Dözümlülüyün inkişafı üçün hərəkətin icra vaxtının uzadılması əhəmiyyət daşıyır. Bu səbəbdən də qaçış tempinin sizin hazırlıq səviyyənizə müvafiq seçilməsi, qaçışın mümkün qədər çox vaxtda icrası daha məqsədəuyğundur. Qaçış zamanı yorulma hiss etdikdə yerişə keçmək olar. Müəyyən təcrübə əldə etdikdən, dözümlülük göstəricilərini yaxşılaşdırdıqdan sonra qaçış prosesinə müxtəliflik gətirmək üçün məsələn, ilkin olaraq 10–15 metr məsafədə sürəti artırıb, yenidən əvvəlki qaçış sürətinə qayıtmaq olar. Belə qaçış rejimi ürək-damar sisteminin möhkəmlənməsinə, dözümlülüyün artmasına səbəb ola bilər. Dözümlülük qabiliyyəti davamlı icra və optimal yük olan bütün hərəkətlərdə inkişaf etdirilə bilər.

24. MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏRİN TƏŞKİLİ ZAMANI İSTİFADƏSİ TÖVSIYƏ OLUNAN SADƏ MƏŞQ METODLARI

İstənilən məşq prosesi əvvəlcədən müəyyən olunmuş hər hansı bir məqsədin həyata keçirilməsinə yönəlidir. Bu hərəkətin icra üsuluna yiyələnmə, onun təkmilləşdirilməsi, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı ola bilər. Müstəqil məşğələlər daha çox hərəkəti qabiliyyətlərin – qüvvə, sürət, sürətgüc, çeviklik və s.-nin inkişafına həsr olunur. Bu səbəbdən də hər bir yeni-yetmə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını əsaslandıran faktorlar haqqında məlumatla malik olmalı, yəni hər hansı hərəkəti qabiliyyətin xüsusiyyətlərini və eyni zamanda sadə məşq metodlarını bilməli, onlardan istifadə bacarığına yiyələnməlidir. Beləliklə, hərəkəti qabiliyyətlərin təzahürünə hansı amillər təsir edir?

Qüvvə qabiliyyəti. İnsanın qüvvəsini əzələlərin gərginləşdirilməsi ilə xarici müqaviməti dəf etmək və yaxud ona qarşı dayanmaq bacarığı kimi xarakterizə etmək olar.

Qüvvənin təsnifatını vermədən qeyd etməliyik ki, idmanda maksimal, mütəlq, partlayış, sürətli, nisbi, reaktivlik, elastiklik qüvvə anlayışları mövcuddur. Qüvvənin inkişafını və təzahürünü şərtləndirən əsas amillər aşağıdakılardır:

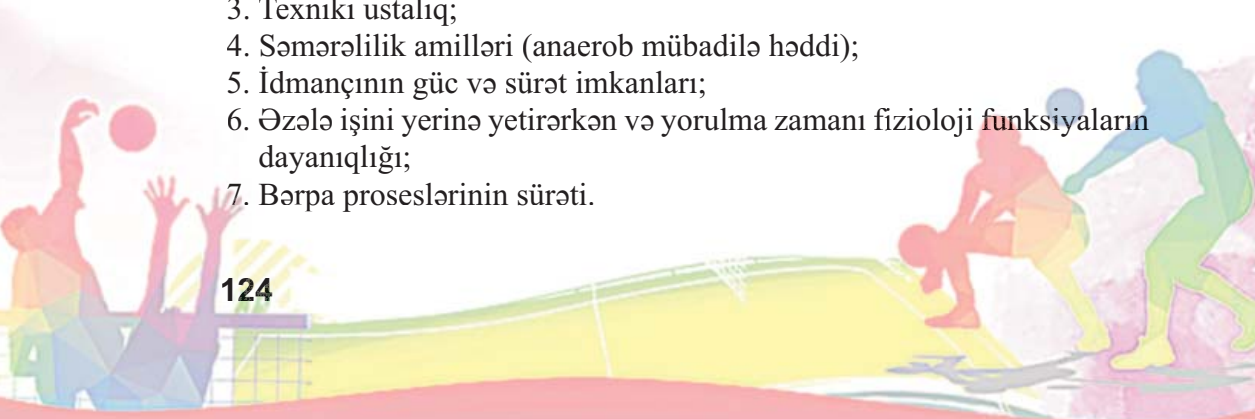
1. Əzələnin en kəsiyi;
2. Əzələ liflərinin xüsusiyyəti;
3. Əzələnin reaktivliyi və onun elastiklik xüsusiyyəti;
4. Eyni hərəkətlə iştirak edən müxtəlif qrup sinergist əzələlərin optimal qarşılıqlı əlaqəsi;
5. Antaqonist və sinergist əzələlərin koordinasiyası;
6. Əzələ fəaliyyətini nizamlayan sinir impulslarının gücü və tezliyi;
7. İcra olunan hərəkətlərin və icra rejiminin səmərəliliyi;
8. Maddələr mübadiləsi, orqanizmin enerji mənbələri, onların xüsusiyyətləri.

Sürət və sürət-güc qabiliyyəti. İnsanın sürət keyfiyyəti hərəkəti fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirmək bacarığı kimi səciyyələnir. Sürət kompleks hərəkəti qabiliyyətdir. Sürət-güc – qısa vaxt vahidində mümkün qədər yüksək qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Hər iki qabiliyyətin inkişafı aşağıdakı amillərlə şərtlənir:

1. İdmançının sinir sistemi və sinir-əzələ aparatının vəziyyəti;
2. Əzələnin reaktivliyi və elastikliyi;
3. Əzələ qüvvəsi;
4. Oynaqaların mütəhərrikliyi;
5. Əzələnin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə keçə bilmək bacarığı;
6. Hərəkətin icra texnikası;
7. Əzələnin anaerob şəraitində təqəllüsünü təmin edən enerji mənbələri;
8. Əzələ liflərinin xüsusiyyəti, əzələdə sürətli liflərin miqdarı;
9. Sürətlə əlaqəsi olan başqa fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi və s.

Dözümlülük qabiliyyəti – hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığıdır. Dözümlülüyn ümumi, sürət, qüvvə və xüsusi növləri vardır. Onun təzahürü aşağıdakı amillərlə şərtlənir:

1. Orqanizmin aerob imkanları və idmançının yaşı;
2. Hərəkətin oksigen sərfinin həcmi və idmançının enerji ehtiyatı;
3. Texniki ustalığ;
4. Səmərəlilik amilləri (anaerob mübadilə həddi);
5. İdmançının güc və sürət imkanları;
6. Əzələ işini yerinə yetirərkən və yorulma zamanı fizioloji funksiyaların dayanıqlığı;
7. Bərpa proseslərinin sürəti.



Çeviklik qabiliyyəti – yeni hərəkətin mümkün qədər tez mənimsənilməsi və dəyişən icra şəraitinə uyğun hərəkət fəaliyyətinin yenidən qurulması bacarığıdır.

Çevikliyi şərtləndirən amillər aşağıdakılardır:

1. Hərəkət analizatorlarının səmərəli fəaliyyəti (xüsusən hərəkət reaksiyasının latent dövrünün qısa olması);
2. Hərəkəti koordinasiya çətinliyi;
3. Başqa hərəkəti qabiliyyətlərin (sürətin, elastikliyin) inkişaf səviyyəsi;
4. Hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı;
5. İdmançının cəsarət və qətiyyəti;
6. İdman təcrübəsi, ümumi hazırlığın səviyyəsi.

Əyləncəlik qabiliyyəti – hərəkətləri geniş amplitudada, sərbəst icra etmək qabiliyyətidir. Onun inkişafı aşağıdakı amillərdən asılıdır:

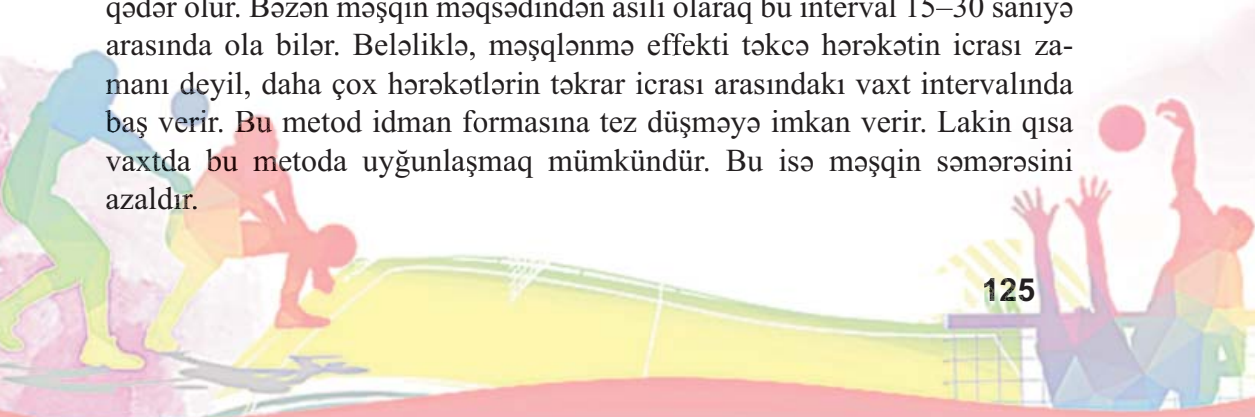
1. Hərəkətdə iştirak edən oynaqların mütəhərrikliyindən;
2. Əzələ-bağ aparatının elastikliyindən;
3. Əzələdaxili koordinasiyadan;
4. Antaqonist və sinergist əzələlər arasında koordinasiyadan;
5. Əzələnin boşalma qabiliyyətindən;
6. Hərəkətlərin icrasından əvvəl orqanizmin kifayət qədər qızıqdırılmasından;
7. Ətraf mühitin temperaturundan.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf xüsusiyyətləri haqqında informasiya müvafiq məşq metodu seçməyə və ondan istifadə etməyə imkan yaradır.

25. İDMAN MƏŞQİNİN METODLARININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İdman məşqinin metodları bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına və təkmilləşməsinə, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə istiqamətlənmişdir. Metod məşq prosesində hərəkətlərdən necə istifadə olunmasını müəyyənləşdirir.

Interval metod – məşq yükü komponentlərinin və ya hərəkətlərin intensivliyinin dəqiq bir diapazonda təkrar icrası ilə səciyyələnir. Burada əsas diqqət hərəkətlərin icrası arasındakı istirahətə (əvvəlcədən ciddi müəyyən olunmuş) yönəlmiş olur. Hərəkətlərarası vaxt intervalı nisbətən qısa, 1–3 dəqiqəyə qədər olur. Bəzən məşqin məqsədindən asılı olaraq bu interval 15–30 saniyə arasında ola bilər. Beləliklə, məşqlənmə effekti təkcə hərəkətin icrası zamanı deyil, daha çox hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı vaxt intervalında baş verir. Bu metod idman formasına tez düşməyə imkan verir. Lakin qısa vaxtda bu metoda uyğunlaşmaq mümkündür. Bu isə məşqin səmərəsini azaldır.



Təkrar metod – təyinatı müəyyən edilmiş məşq yükünün idmançı orqanizminin iş qabiliyyətinin bərpası üçün kifayət edəcək istirahət intervalında çoxsaylı təkrarla icrası ilə səciyyələnir. Bu metod hərəkətlərin seriyalarla icrası üçün əlverişlidir. Hərəkətin orqanizmə məşqlənmə təsiri interval metoddan fərqli olaraq, yalnız hərəkətin bilavasitə icrası zamanı baş verir.

Təkrar metoddan hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı məqsədilə keçirilən məşqdə istifadə olunur.

Bu metod illik məşqin bütün mərhələlərində tətbiq edilir.

Oyun metod – yeniyetmə idmançıların hazırlanmasında əsas metod hesab olunur. Metod emosionallıq və daim dəyişən yarış şəraitində hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına əsaslanır.

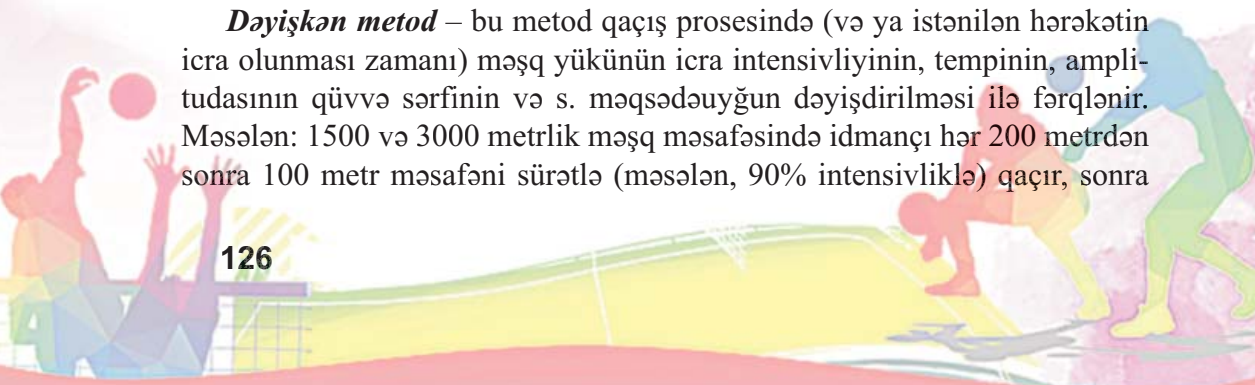
Dairəvi metod – bir sıra metodlardan istifadə etməklə xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksinin yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bu metoddan istifadə zamanı bir-biri ilə əlaqəli hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi daha səmərəli həyata keçirilir. Bu halda istifadə olunacaq hərəkətlər seçilir, onların alətlər üzərində icra olunma yerləri (“dayanacaqlar”), intensivliyi, təkrarların və seriyaların sayı, istirahət intervalı müəyyənləşdirilir. Bir kompleksə 5–20 hərəkət daxil edilə bilər.

Bu metodu fərqləndirən cəhətlər bunlardır:

1. Hər bir alətdə (və ya “dayanacaqlarda”) yerinə yetiriləcək işin və istirahətin reqlamentləşdirilməsi;
2. Məşq yükünün fərdiləşdirilməsi;
3. Məşq yükünün sistemli və tədricən artırılması;
4. Yaxşı mənimsənilmiş hərəkətlərdən istifadə olunması;
5. Ayrı-ayrı əzələ qruplarının ardıcılıqla işə cəlb edilməsi.

Rəvan metod – məşq yükünün sabit dəyişməyən intensivlikdə nisbətən uzun müddət ərzində yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bu zaman idmançı qaçış sürətini və ya hərəkətin icra sürətini, ritmini, qüvvə sərfini, hərəkət amplitudasını sabit saxlamağa çalışır. Hərəkət aşağı, orta, bəzi hallarda isə maksimal intensivlikdə yerinə yetirilə bilər. Bu metod illik məşqin bütün mərhələlərində istifadə olunur. Metodun çatışmayan cəhəti ondan ibarətdir ki, idmançının orqanizmində bu rejimdə yerinə yetirilən məşq yükünə uyğunlaşma ehtimalı böyükdür. Bu da məşqin səmərəsini azaldır.

Dəyişkən metod – bu metod qaçış prosesində (və ya istənilən hərəkətin icra olunması zamanı) məşq yükünün icra intensivliyinin, tempinin, amplitudasının qüvvə sərfinin və s. məqsəduyğun dəyişdirilməsi ilə fərqlənir. Məsələn: 1500 və 3000 metrlik məşq məsafəsində idmançı hər 200 metrdən sonra 100 metr məsafəni sürətlə (məsələn, 90% intensivliklə) qaçır, sonra



qaçışı dayandırmadan əvvəlki qaçış tempinə “qayıdır”. Bu metodun üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, məşqdə yeknəsəqliyi aradan qaldırır. Lakin ürək-damar və tənəffüs sistemi üçün gərginlik yaradır. Ona görə də bu metoddan hazırlıq səviyyəsi yüksək olan idmançıların məşq prosesində istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Metodun çatışmayan cəhəti məşq yükünün bütün komponentlərinin təxmini (idmançının özünü necə hiss etməsi ilə) hesablanmasıdır.

Nəzarət metodu – hərəkətlərin maksimum intensivlikdə yerinə yetirilməsidir. Bu metoddan istifadə etməklə məşqçi idmançının hazırlığı haqqında müəyyən qənaətə gələ bilər.

Dövrü olaraq bu metoddan istifadə edilməsi fiziki keyfiyyətlərin inkişafının dinamikası haqqında dəqiq məlumat əldə etməyə imkan verir. Bu da öz növbəsində məşq prosesinin səmərəliliyini aydınlaşdırmağa şərait yaradır.

Yarış metodu – hərəkətlərin yarış qaydalarına əməl etməklə mümkün olduğu qədər yüksək intensivliklə yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bu metodun iradi və mənəvi keyfiyyətlərin inkişafı, yarış şəraitində taktiki bacarıq və vərdişlərin təkmilləşməsində müstəsna rolu vardır.



26. ATLETİK GİMNASTİKA

Atletik gimnastika müxtəlif ağırlıqlar və qüvvə hərəkətlərindən ibarət olub, e.ə. IV əsrdən məlumdur. Atletik gimnastikanın oynaqaların sağlamlaşdırılması, tənəffüs sisteminin tənzimlənməsi, zəif əzələ qruplarının möhkəmləndirilməsi kimi müsbət təsiri hələ e.ə. I–II əsrlərdə yaşamış qədim tibb mütəxəssisləri tərəfindən qeyd edilmişdir. XIX əsrin sonları, XX əsrin əvvəllərində hipertrofiya (həddən artıq inkişaf etmiş) olunmuş əzələ sistemində malik insanlara maraq çoxalmış, bununla əlaqədar çoxsaylı yarışlar və çempionatlar keçirilməyə başlanmışdı.

Atletik gimnastika məşğələləri, hər şeydən əvvəl, insana atletik bədən quruluşu formalaşdırmaq imkanı verir, qüvvə, dözümlülük, əyləngiclik qabiliyyətlərinin inkişafına şərait yaradır, ürək-damar, tənəffüs sisteminə müsbət təsir göstərir, qamətdə olan qüsurları aradan qaldırır.

8-ci sinifdə atletik gimnastikanın əsas vəzifəsi qüvvə hərəkətləri vasitəsilə sinir-əzələ aparatını təkmilləşdirmək, əsas əzələ qruplarının ahəngdar inkişafına nail olmaq, əzələarası və əzələdaxili koordinasiyanı yaxşılaşdırmaq və eyni zamanda qüvvənin və qüvvə dözümlülüüyünün inkişaf metodlarına dair bilik və bacarıqların formalaşdırılması, təkrar cəhd və “imtinaya qədər” metodların tətbiqi bacarıqlarına yiyələnməkdir.

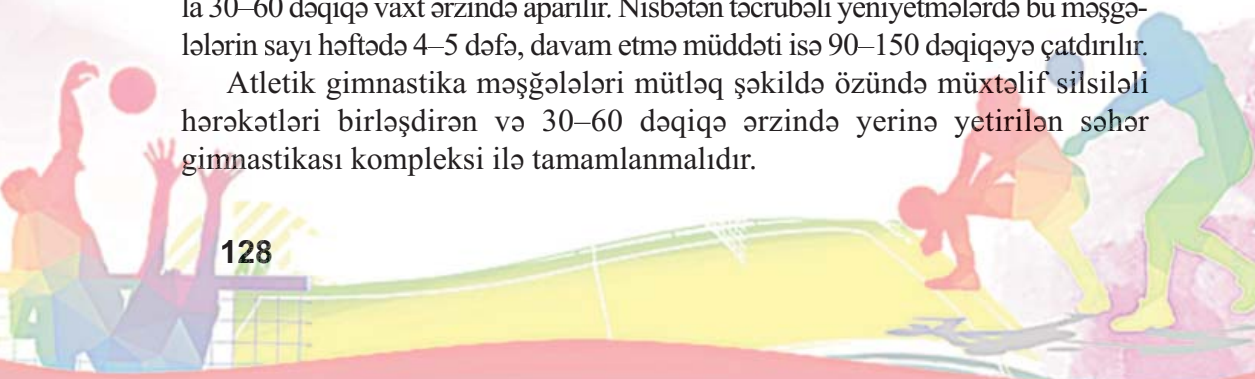
Atletik gimnastika məşğələlərinə bir yaxınlaşmada 12–15 dəfə təkrar qaldırmaq mümkün olan çəkilərlə başlamaq lazımdır. Harmonik fiziki inkişaf üçün hərəkətlər bütün əsas əzələ qrupları: boyun, çiyin oynaqı və qollar, gövdənin arxa əzələləri, gövdənin ön əzələləri və ayaq əzələləri üçün seçilməlidir.

Ağırlıqlarla hərəkətlər müxtəlif idman növlərinin xüsusiyyətlərinə müvafiq hərəkət bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına istiqamətlənmiş hərəkətlərlə növbələşdirilməlidir.

13–15 yaşlı yeniyetmələrdə qüvvə istiqamətli məşğələlərdə istifadə olunan ağırlıqlar yeniyetmənin çəkisinin 75–85%-ni təşkil etməlidir. Qüvvə hazırlığı yaxşı olan 15 yaşlı yeniyetmələrdə istifadə olunan ağırlığın çəkisi bəzi hallarda bədən çəkisinə bərabər ola bilər. Lakin belə ağırlıqlar yalnız iki həftədə bir dəfə yerinə yetirilə bilər.

Yeni başlayanlar üçün qüvvə istiqamətli məşğələlər həftədə 2–3 dəfə olmaqla 30–60 dəqiqə vaxt ərzində aparılır. Nisbətən təcrübəli yeniyetmələrdə bu məşğələlərin sayı həftədə 4–5 dəfə, davam etmə müddəti isə 90–150 dəqiqəyə çatdırılır.

Atletik gimnastika məşğələləri mütləq şəkildə özündə müxtəlif silsiləli hərəkətləri birləşdirən və 30–60 dəqiqə ərzində yerinə yetirilən səhər gimnastikası kompleksi ilə tamamlanmalıdır.



Bu məşğələlər zamanı qızlar üçün məşq yükünün həcmi və intensivliyi oğlanlarla müqayisədə xeyli az, yaxınlaşmalar arasındakı fasilələr isə davamlı olmalıdır. İstifadə olunan ağırlıqların maksimal həcmi 50%-dən artıq olmamalıdır.

Atletik gimnastika məşğələlərində oturmuş və uzanmış vəziyyətlərdə yerinə yetirilən hərəkətlərə üstünlük verilir ki, bu da öz növbəsində onurğa sütununun həddindən artıq yüklənməsinin qarşısını alır. Nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, yuxarı ətraf əzələləri üçün verilən hərəkətlərin icrası zamanı zədələnmələrə yol verməmək üçün maksimum diqqətli olmaq lazımdır. Əksər hallarda qızların 15–20 dəfə təkrar yerinə yetirdikləri hərəkətlər tətbiq olunmalıdır. Bunlar həm qüvvə dözümlülüyünün artmasına, həm də bədəndə yağ kütləsinin azalmasına imkan yaradır. Yaxınlaşmalar arasındakı istirahət intervalı təxminən 45–60 saniyə arasında olmalıdır.

Məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi hər bir şagirdə fərdi məşq yükünün, ayrıca çəkirlərin müəyyən olunmasında köməklik göstərməlidir.

Atletik məşğələlərin birinci ayında hər bir məşğələ üçün 7 hərəkət, sonrakı məşğələlərdə isə 7–12 hərəkət planlaşdırılır. Birinci ayda hər bir hərəkət 1–2 yaxınlaşmada, ikinci və sonrakı aylarda isə hər bir hərəkət 3–6 yaxınlaşmada yerinə yetirilir.

Qüvvə hərəkətlərinin növləri

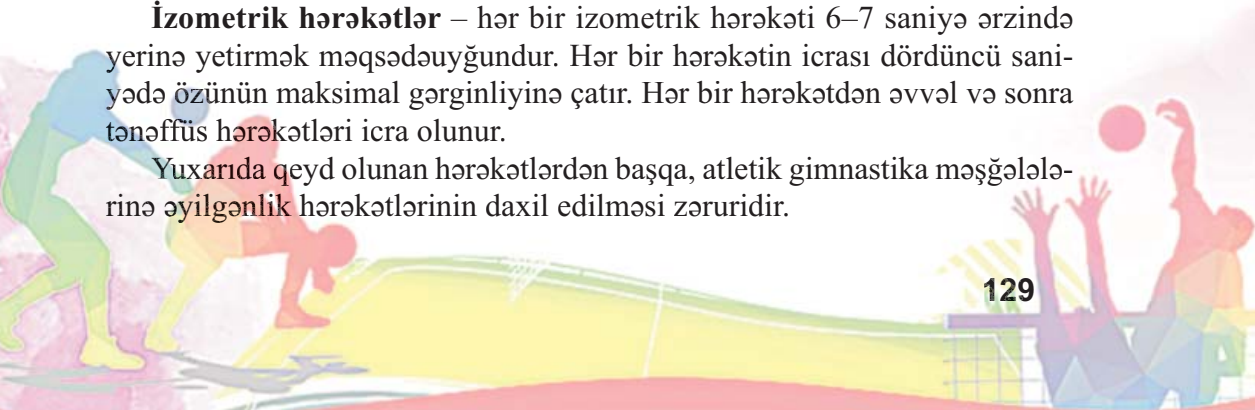
Atletik gimnastika məşğələlərində xarici müqavimətlə icra olunan hərəkətlər müxtəlifdir. Buraya əşyaların çəkisi ilə (hantellər, ştanq, girlər) olan müqavimətlər; rəqibin müqaviməti; elastik əşyaların (rezin amortizator, expander) müqaviməti; xarici mühitin (suda hərəkət, qum üzərində qaçış, dərin qarda qaçış və s.) müqaviməti və s. aid ola bilər.

Öz bədəninin çəkisini dəf etməklə hərəkətlər – buraya turnikdə dartınma, uzanaraq dayaqda qolların bükülüb-açılması, tək və ya cüt ayaq üzərində oturub-durma, sıçrayış, paralel qollarda qüvvə hərəkətləri, gimnastika divarında qüvvə hərəkətləri və s. daxildir.

Statik hərəkətlər – buraya turnikdə, paralel qollarda, döşəmədə bucaq saxlamaq, turnikdə bükülü qollarla sallanmaq, həlqələrdə xaç fiqurunda durmaq, arxadan üfüqi sallanma, həlqələrdə öndən sallanmalar aid edilir.

İzometrik hərəkətlər – hər bir izometrik hərəkəti 6–7 saniyə ərzində yerinə yetirmək məqsədəuyğundur. Hər bir hərəkətin icrası dördüncü saniyədə özünün maksimal gərginliyinə çatır. Hər bir hərəkətdən əvvəl və sonra tənəffüs hərəkətləri icra olunur.

Yuxarıda qeyd olunan hərəkətlərdən başqa, atletik gimnastika məşğələlərinə əyilgənlik hərəkətlərinin daxil edilməsi zəruridir.



27. ƏSAS ƏZƏLƏ QRUPLARI ÜÇÜN HƏRƏKƏT NÜMUNƏLƏRİ

Qol və çiyin qurşağı üçün hərəkətlər

Əşyasız hərəkətlər (döşəmədə və alətlərdə)

- Uzanaraq qolları dayaqda büküb-açmaq, uzanaraq qolları arxa dayaqda büküb-açmaq, qolları paralel qollarda büküb-açmaq;
- Sallanmada qolları büküb-açmaq – tutma ensiz, orta, geniş, aşağıdan və yuxarıdan ola bilər;
- Şaquli kanat və şüvülə ayaqların köməyi ilə və ayaqların köməyi olmadan dırmaşmaq;
- Turnikdə sallanmadan qüvvə ilə dayağa qalxmaq, paralel qollarda şüvülün sonundan tutaraq sallanmadan dayağa qalxmaq.

Hantellərlə hərəkətlər

- Biləyin dairəvi hərəkəti;
- Qolların dirsək oynaqından eynivaxtlı və növbəli bükülüb-açılması;
- Hantellərin eyni vaxtda və növbəli yuxarı qaldırılması;
- Qolların baş arxasından açılması;
- Qolların dairəvi hərəkətləri.

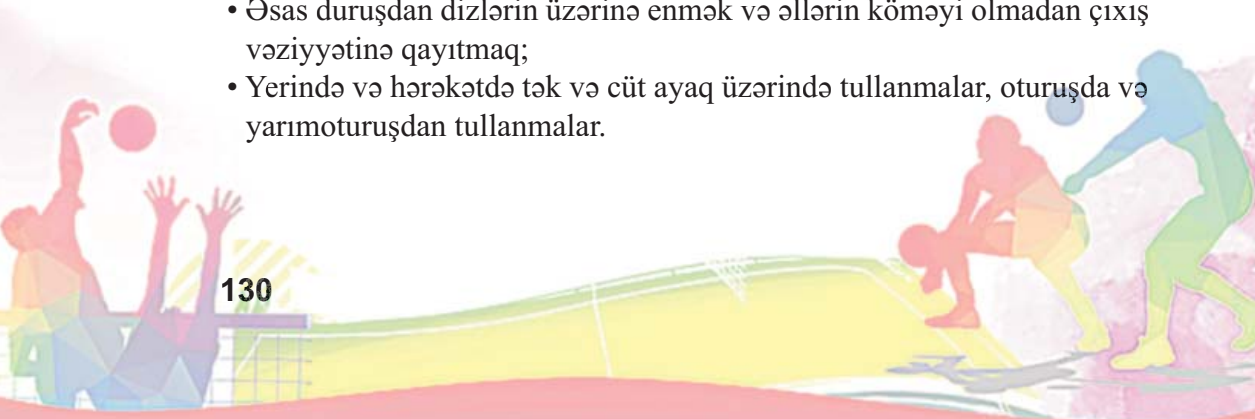
Ştanqla hərəkətlər (ağırliq fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq fərdi şəkildə müəyyənləşdirilir)

- Ştanqı müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən (duraraq, uzanaraq) qaldırmaq;
- Ştanqı baş arxasından qaldırmaq;
- Ştanqı təkənla qaldırmaq;
- Uzanaraq və ya dayanaraq ştanqı düz qollarla qaldırmaq;
- Aşağıdan tutmaqla qolları dirsək oynaqından büküb-açmaq.

Ayaq və çanaq əzələləri üçün hərəkətlər

Alətsiz hərəkətlər

- Pəncənin ön hissəsi üzərinə qalxmaq və yayvari yellənmək;
- Əsas duruşdan dizlərin üzərinə enmək və əllərin köməyi olmadan çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;
- Yerində və hərəkətdə tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar, oturuşda və yarımoturuşdan tullanmalar.



Müqavimətlərlə hərəkətlər (çəki fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq fərdi şəkildə müəyyənləşdirilir)

- Çiyinlərdə ştanqla oturub-durmaq. Beli düz saxlamaq lazımdır. Dabanların altına hündürlüyü 5–7 sm olan taxta qoymaq olar;
- Üfüqi skamyada üzəaşağı uzanmaq, pəncələrinə ağırlıqlar bərkidilmiş ayaq diz oynaqından büküb-açmaq;
- Sol böyrü üstə uzanaraq pəncəsinə ağırlıq bağlanmış sağ ayağı qaldırıb-endirmək. Hərəkət digər ayaqla da icra olunur.

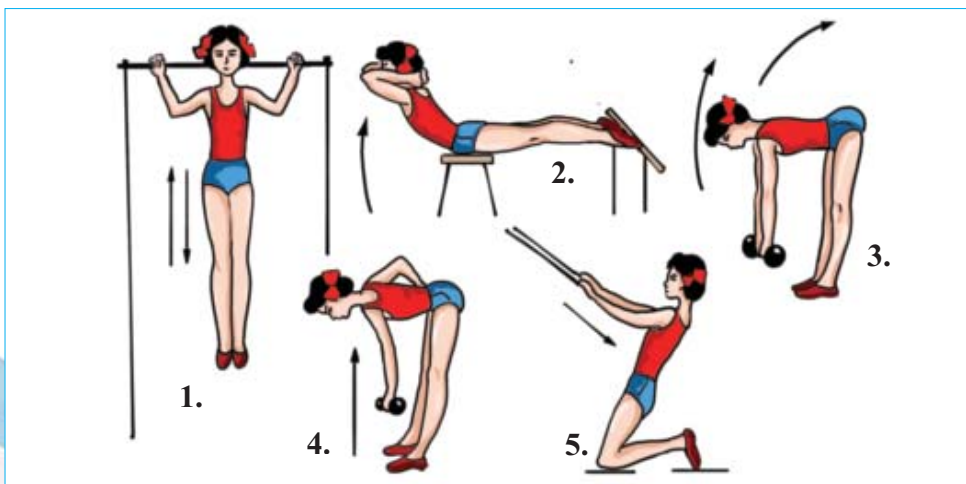
Gövdə və boyun əzələləri üçün hərəkətlər

Əşyasız hərəkətlər

- Kürək üstə uzanaraq əllərlə gimnastika divarının pilləsindən tutmaq, ayaqları yuxarı qaldırmaq, ayaqları növbəli olaraq sağ və sol tərəfə endirmək;
- Sallanmadan ayaqları yuxarıya qaldırmaq.

Kürək əzələləri üçün hərəkətlər (şəkil 70)

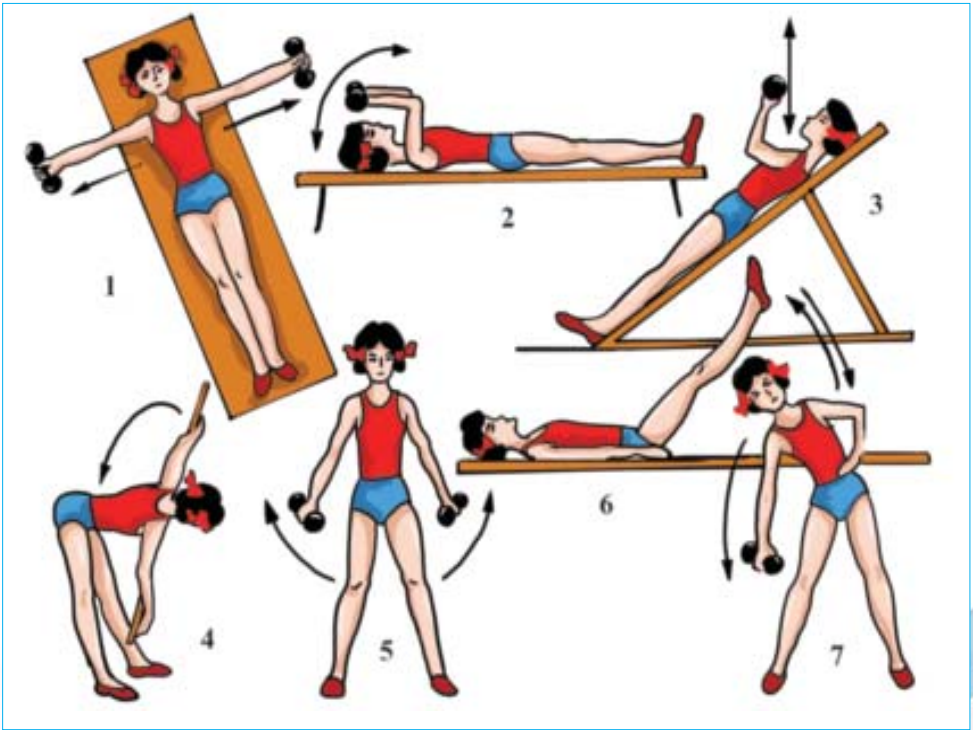
- Turnikdə geniş tutmaqla sallanmaq. Dartınmaq (şəkil 70, 1);
- Gimnastika skamyasında üzü üstə uzanmaq, əllər baş arxasında, gövdəni yuxarı qaldırıb-endirmək (şəkil 70, 2);
- Əsas duruşda əllərdə hantel irəliyə əyilmək. Gövdəni düzəltmək (şəkil 70, 3);
- Ayaqlar aralı duruş, gövdə üfüqi vəziyyətdə irəliyə əyilmişdir. Bir əldən ağırlığı aşağı endirib, ikinci əl bəldə, qolu bükmədən ağırlığı çanağa qədər qaldırmaq (şəkil 70, 4);
- Dizlər üzərində duruş, gövdə bir qədər arxaya əyilir, blok qurğusunun tutacağından tutaraq onu sinəyə tərəf dartmaq (şəkil 70, 5).



Şəkil 70

Döş və qarın əzələləri üçün hərəkətlər (şəkil 71)

- Üfüqi skamya üzərində uzanaraq əldə hantellər olmaqla qolları yanlara aparmaq və yuxarı qaldırmaq (şəkil 71, 1);
- Üfüqi skamyada uzanaraq qolları dirsəkdən bükmək, əldə ştanq və ya hantellər, dirsəyi açmadan ağırlığı baş arxasına aparmaq – nəfəs almaq və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq – nəfəs vermək (şəkil 71, 2);
- 45°-lik maili skamyada uzanmaq, hanteli və ya ştanqı qaldırıb-endirmək. Başın mühafizəsi zəruridir (şəkil 71, 3);
- Ayaqlar çiyin enində aralı duruş, gövdə üfüqi vəziyyətə endirilib-əyilib, çiyində ştanqın qrifi olmaqla gövdənin yanlara dönmələri (şəkil 71, 4);
- Duruş, əldə hantellər. Qolları yanlardan üfüqi vəziyyətə qaldırmaq (şəkil 71, 5);
- Turnikdə sallanmadan ayaqları qaldıraraq turnikə vurmaq. Ayaq pəncələrinə ağırlıqlar;
- Üfüqi skamya üzərində uzanmaq, düz ayaqları yuxarıya qaldırıb-endirmək (şəkil 71, 6);
- Duruş, bir əl bəldə digərində ağırlıq gövdənin yanlara əyilmələri (şəkil 71,7).



Şəkil 71

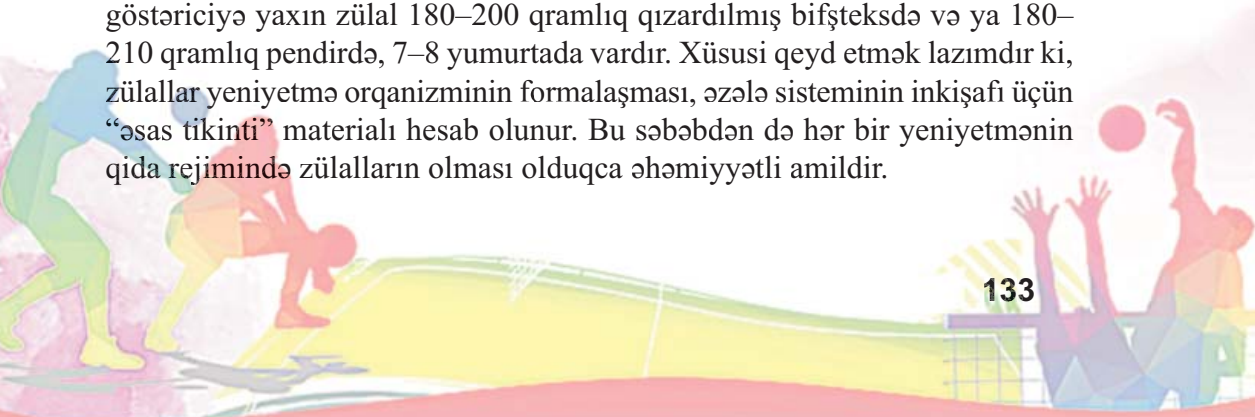
28. MÜSTƏQİL MƏŞĞƏLƏLƏR ZAMANI QIDALANMA

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

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

Zülallar – orqanizm tərəfindən toxuma, dəri, əzələ, daxili orqanlar, saç və dırnaqların inkişafı və bərpa üçün istifadə olunur. Zülallar müxtəlif saylı kombinasiyalarla birləşmiş iyirmiye qədər amin turşusundan təşkil olunmuşdur. Bu amin turşuları əvəz olunan və əvəz olunmayan qruplara bölünür. Əvəz olunan amin turşuları daxil olan qida vasitələrindən orqanizmin özü tərəfindən sintez edilir. Əvəz olunmayan amin turşuları isə orqanizmə mütləq qida vasitələri ilə daxil edilməlidir.

Zülallar orqanizmə daha çox ət, süd məhsulları ilə, eləcə də bitki mənşəli qidalarla daxil olur. Zülalın əsas mənbəyi ət, süd, yumurta, balıq, həmçinin qoz, paxlalı bitkilər, cücərməmiş buğda və bir sıra göyərtilərdədir. Heyvani mənşəli zülalların tərkibindəki amin turşuları orqanizmin tələblərinə daha çox müvafiq olduğundan insan orqanizmi üçün daha faydalıdır. İnsanın zülala olan gündəlik tələbatı kişilər üçün 53 qr, qadınlar üçün 45 qr-dır. Bu göstəriciyə yaxın zülal 180–200 qramlıq qızardılmış bifşteksdə və ya 180–210 qramlıq pendirdə, 7–8 yumurtada vardır. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, zülallar yeniyetmə orqanizminin formalaşması, əzələ sisteminin inkişafı üçün “əsas tikinti” materialı hesab olunur. Bu səbəbdən də hər bir yeniyetmənin qida rejimində zülalların olması olduqca əhəmiyyətli amildir.



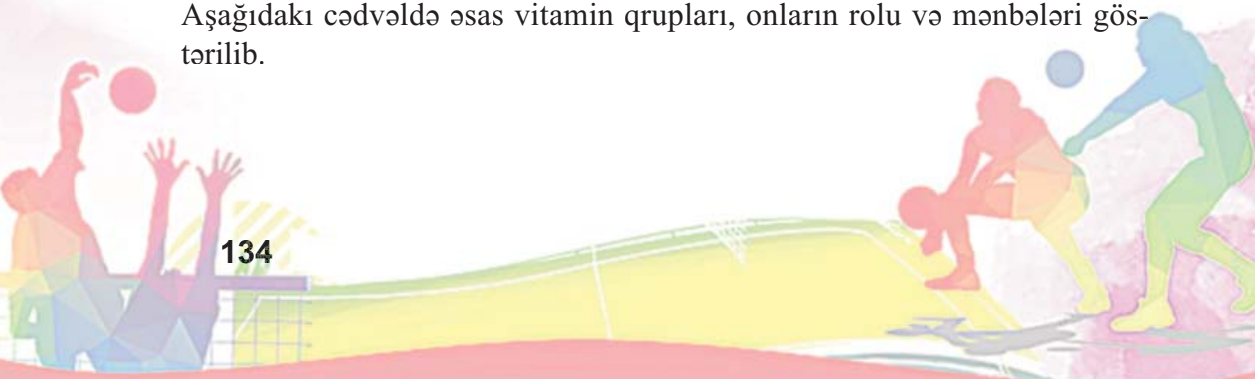
Yağlar – tərkibi sulu karbonlardan, hidrogen və oksigenlə təşkil edilmişdir. Onlar orqanizmdə əsas enerji mənbəyi hesab olunur və tərkibində ən zəruri yağ turşuları və bir sıra vitaminlər vardır. Bir qram yağ orqanizmi 9 kkal enerjiylə təchiz edir. Yağların tərkibində, həmçinin həll olunmuş şəkildə A, D, E və K vitaminləri vardır. Yağların tərkibində olan müxtəlif saylı yağ turşularından orqanizm üçün ən əhəmiyyətli olan linol, linolen və araxidon turşularıdır. Birinci iki yağ turşusu orqanizmin özü tərəfindən sintez olunmur, ona görə də bu turşular orqanizmə mütləq şəkildə qida ilə daxil olmalıdırlar.

Yağlar gündəlik qida məhsulları olan kərə yağında, süddə, şokolad yağında, yumurtada, mal və qoyun ətində vardır.

Sulu karbonlar – orqanizm üçün ən asan enerji mənbəyi hesab olunur və onun bütün enerji sərfinin 50–55 %-ni təşkil edirlər. Onlar bir sıra qida məhsullarında – çörək, kartof, düyü, makaron və makaron məhsullarında vardır.

Sulu karbonların iki növü vardır: şəkər və kraxmal. Şəkər – saxaroza, qlükoza, fruktoza formasında balda, müxtəlif meyvələrdə rast gəlinir. Şəkərin forması olan laktoza süddən alınır. Bizim gündəlik işlətdiyimiz qənd saxarozadan ibarət olub, şəkər qamışı və şəkər çuğundurundan istehsal olunur. Kraxmal – əsasən, buğda məhsullarında və kartofda rast gəlinir. Sulu karbonların növündən asılı olmayaraq, 1 qramı 4 kkal enerji verir. Sulu karbonlar orqanizmdə fiziki hərəkətlərin icrası üçün zəruri olan enerji mənbəyi hesab olunur. Onlar əzələ daxilində, qaraciyərdə qlikogen formasında toplanır (depolaşmaq) bilir. Fiziki hərəkətlərin sayından və icra sürətindən asılı olaraq bu enerji mənbələri çox asanlıqla enerjiyə transformasiya olunur və fiziki yükün intensivliyindən asılı olaraq sərf olunur.

Vitaminlər – orqanizmdə təbii katalizator rolunu oynayır və orqanizmdə baş verən həyati proseslərə nəzarəti həyata keçirməyə kömək edirlər. Vitaminlərin bir çoxu orqanizmdə sintez olunmur və bu səbəbdən də onlar qida məhsulları ilə orqanizmə daxil edilməlidirlər. Yeniyetmə orqanizminin formalaşması və inkişafı dövründə vitaminlərə olan tələbat yüksəkdir. Vitamin çatışmazlığı bir sıra xəstəliklərin, o cümlədən avitaminozun yaranmasına səbəb ola bilər. Uşaq və yeniyetmələrdə vitamin çatışmazlığı boyun inkişafının dayanmasına səbəb olur. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, balanslaşdırılmış qida qəbulu zamanı orqanizmə əlavə vitaminlərin qəbuluna ehtiyac qalmır. Aşağıdakı cədvəldə əsas vitamin qrupları, onların rolu və mənbələri göstərilir.

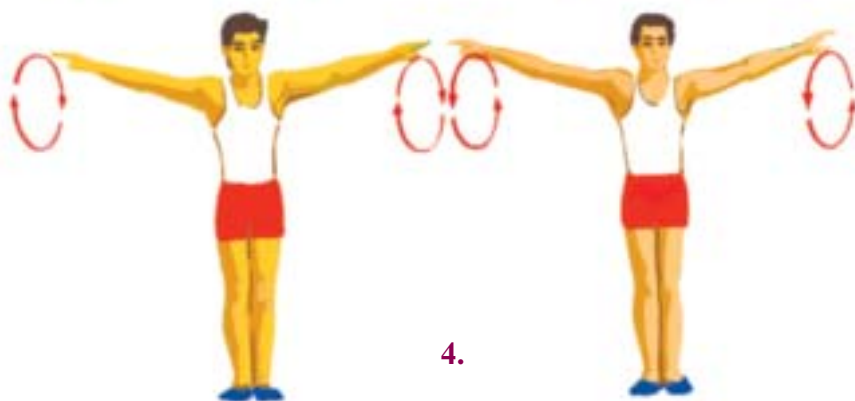
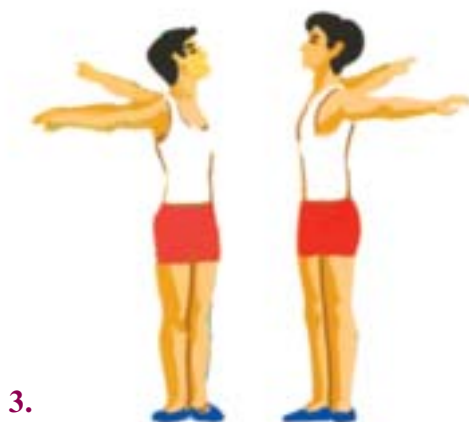


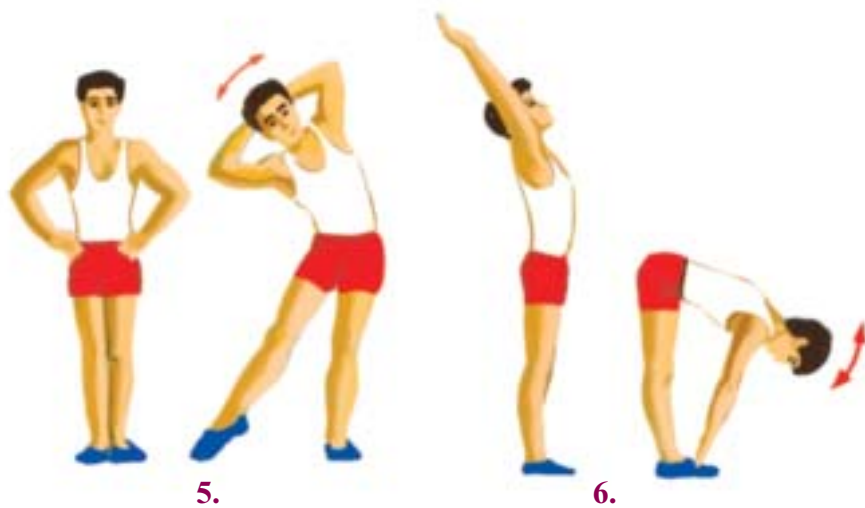
Vitaminlər	Orqanizmdə rolu	Mənbələri
A vitamini	Sağlam göz və dəri	Balıq yağı, qaraciyər, yumurta, süd, marqarin, tünd-yaşıl və sarı tərəvəzlər
B qrup vitaminlər		
B1 – tiamin	Enerji yaratmaq	Yağsız donuz əti, yarmalar, süd məhsulları, bir sıra tərəvəz və meyvələr, tam buğda-dan bişirilmiş çörək
B2 – riboflavin	Enerji yaratmaq, sağlam sinir sistemi və qida sistemi	Süd, ət, yarma, buğda məhsulları, pendir, yumurta, balıq, meyvələr, qoz, mərci və noxud
B6 – pirodoksın	Sağlam qan	Yumurta, balıq, ət, buğda məhsulları, tərəvəzlər
B12	Sağlam sümük iliyi və sağlam qan	Yumurta, qaraciyər, ət, süd
Fiol turşusu	Qanazlığının aradan qaldırılması	Yarmalar, yaşıl tərəvəz
C vitamini – askorbin	Sağlam damaq, müxtəlif xəstəliklərdən tez sağalma	Kartof, müxtəlif tərəvəzlər, sitrus meyvələri: naringi, portağal, qreypfrut, feyxoa
D vitamini	Möhkəm dişlər və sümük sistemi	Süd məhsulları, balıq yağı, günəş vannaları
E vitamini	Orqanizmdə yağ mübadiləsini tənzimləyir. Boy və cinsi inkişaf	Buğda məhsulları, yumurta, süd, qoz, bitki yağları
K vitamini	Qanın laxtalanması	Buğda məhsulları və tərəvəz

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

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





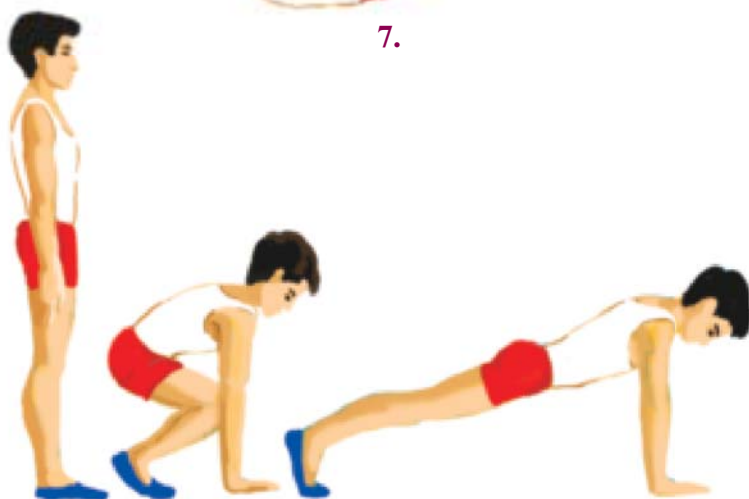


5.

6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.

18.



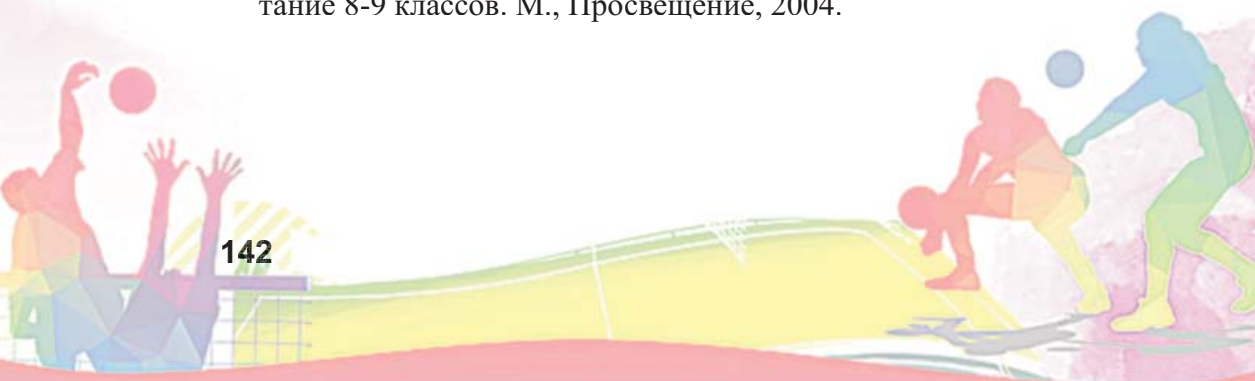
19.



20.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1.
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V–XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında 2 iyun 2009-cu il tarixli 963 №-li əmri.
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4.
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13 yanvar 2009-cu il.
5. **F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b.** Ümumtəhsil məktəblərinin V–XI siniflərində Fiziki tərbiyə. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
6. **V.Şadlinski, Ş.Qasimov, N.Mövsümov.** İnsan anatomiyası atlası. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
7. **Л.П.Матвеев.** Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС, 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва 2010.
9. **В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др.** Физическое воспитание 8-9 классов. М., Просвещение, 2004.



10. **В.И.Лях.** Физическая культура. М., Просвещение, 2014.
11. **В.В.Кузин, С.А.Полицевский, А.Н.Глейberman** и др. 500 игр и эстафет. М., ФиС, 2003.
12. **Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов** и др. Уроки физической культуры в 7-8-х классах средней школы. М., Просвещение, 1986.
13. **В.Г.Алабин, М.П.Кривоносова.** Тренажеры и специальные упражнения. М., ФиС, 1982.
14. **И.А.Гуревич.** 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск, 1980.
15. **A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov.** Normal fiziologiya. Bakı, 2011.



BURAXILIŞ MƏLUMATI

FİZİKİ TƏRBIYƏ 8

Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinfi üçün

Fiziki tərbiyə fənni üzrə

DƏRSLİK

Tərtibçi heyət:

Müəllif

Firat Alışan oğlu Hüseynov

Nəşriyyat redaktoru

Gülər Mehdiyeva

Bədii və texniki redaktoru

Abdulla Ələkbərov

Rəssamı

Aynur Salahova

Dizayneri

Aqil Əmrahov

Korrektoru

Natəvan Məmmədova

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi (qrif nömrəsi: 2019-070)

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

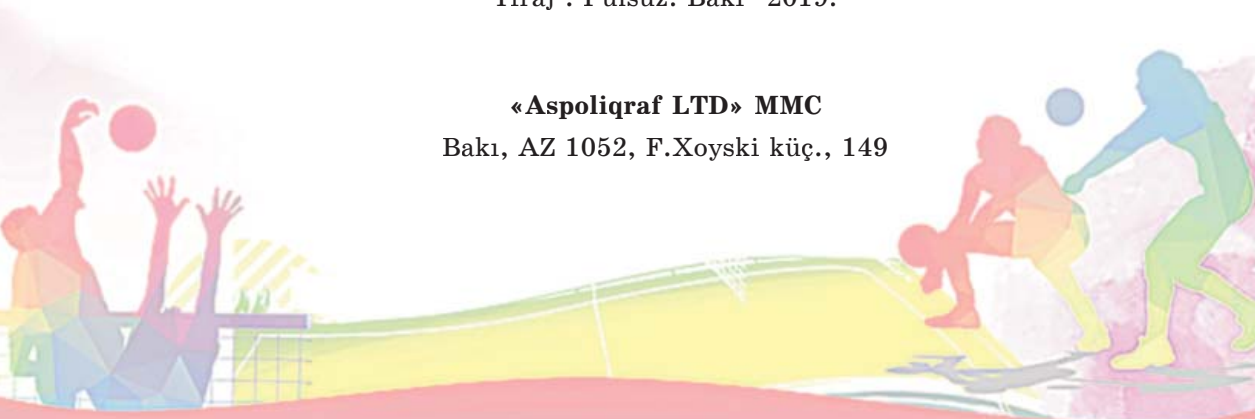
Hesab-nəşriyyat həcmi 8,84. Fiziki çap vərəqi 9,0.

Formatı 70x100 ¹/₁₆. Səhifə sayı 144. Ofset çapı.

Tiraj . Pulsuz. Bakı—2019.

«Aspoliqraf LTD» MMC

Bakı, AZ 1052, F.Xoyski küç., 149





Əziz məktəbli!

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

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

Sənə təhsildə uğurlar arzulayırıq!

