

FİZİKİ TƏRBİYƏ



Metodik vəsait



8

FİRAT HÜSEYNOV
SOLTAN BAĞIROV
İLQAR ƏLİYEV
KƏMALƏ BAĞIROVA

Ümumtəhsil
məktəblərinin

8

-ci sinfi üçün

FİZİKİ TƏRBİYƏ *fənni üzrə dərsliyin*
METODİK VƏSAİTİ

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

İzahat vərəqi	3
VIII sinifdə fiziki tərbiyənin dövlət standartları	5
VIII sinif «Fiziki tərbiyə» fənni üzrə dərslərin illik tematik planlaşdırılması	7
Yeniyetmə orqanizminin inkişaf xüsusiyyətləri	15
Əzələ sistemi	18
Endokrin sistemi	21
Qandaşıyıcı sistem	22
Adaptiv fiziki tərbiyə	27
Hərəkətlərin təlimi zamanı psixi proseslər	37
Hərəkətlərin icrası zamanı qorxu hissini necə dəf etməli?	41
Müstəqil məşğələlərin təşkili zamanı istifadəsi tövsiyə olunan sadə məşq metodları	45
İdman məşqinin metodlarının xüsusiyyətləri	46
Baza idman növlərinin icra texnikasına yiyələnmə və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi	51
Atletika idmanı. Sürət	52
Sürətin inkişaf etdirilməsi.	58
Sürət-güc	65
Əyilgənlik	74
Qüvvə vahidi. Gimnastika.	81
Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	87
Çeviklik. Basketbol	95
Həndbol	103
Voleybol	107
Futbol	110
Dözümlülük	117
Əlavə. Səhər gimnastikası	120
İstifadə olunmuş ədəbiyyat	134

İZAHAT VƏRƏQİ

Hörmətli həmkarlar! Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinfi üçün hazırlanmış bu vəsait sizə ünvanlanır. Vəsaitin məzmunu fiziki tərbiyənin illik planlaşma cədvəlində verilən ardıcılığa müvafiq tərtib olunmuşdur. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər bölməsində sizin birinci dərstdə, eləcə də il ərzində ayrı-ayrı hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsini əsaslandırmaq, şagirdin fiziki sağlamlığının diaqnostikasını aparmaq və zəruri hallarda köməkçi hərəkətlər tövsiyə etmək və s. kimi məsələlərə dair məlumatlar yerləşdirilmişdir. Biz Sizin rejiminizin gərginliyini, peşə sahəsinə aid informasiya əldə etmək imkanlarınızın məhdudluğunu nəzərə alaraq bu məlumatları vəsaitdə yerləşdirmişik. Digər siniflərdə olduğu kimi, 8-ci sinifdə də fiziki tərbiyə dərsləri, əsasən, hərəkə qabiliyyətlərin inkişafı üzrə planlaşdırılır. Bu, əslində, dərsin məşqyönlü təşkilidir. Niyə məhz hərəkə qabiliyyətlər? Çünki şagirdlərdə hərəkə qabiliyyətlərin planlı inkişafı aşağıdakılara imkan verir:

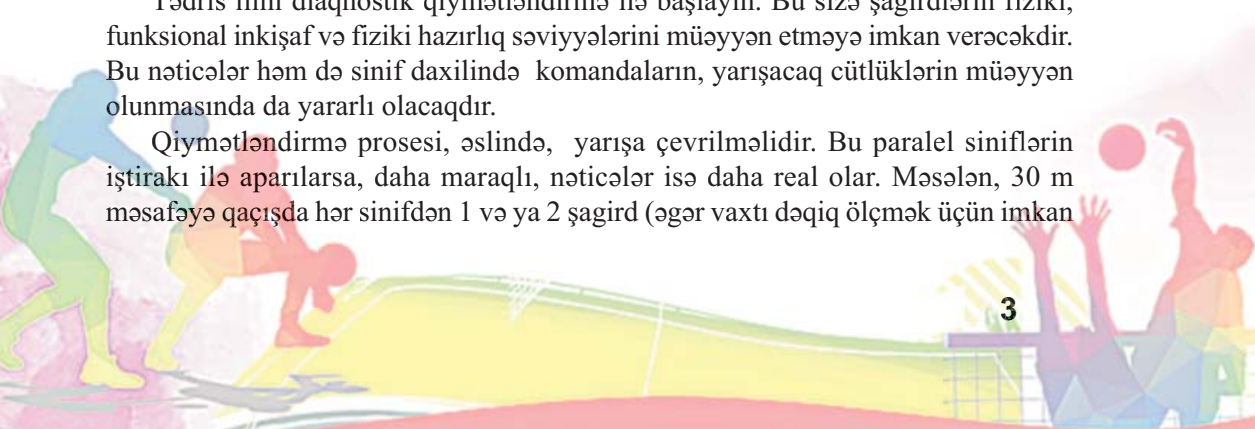
1. Şagirdin fiziki hazırlığını yüksəltməyə;
2. Optimal fiziki hazırlığı təmin etməklə şagirdin dərş prosesində istənilən hərəkəti icra etmək, istənilən fiziki yükü yerinə yetirməsinə;
3. Ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərinin bölmələrdə istənilən idman növü ilə məşğul olmasına;
4. Müxtəlif istiqamətli fiziki yükün icrası və müxtəlif struktura malik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsilə şagirdin əzələ sisteminin ahəngdar formalaşmasına, beləliklə də, onun sağlamlığının və düzgün qamətin yaranmasına;
5. Optimal hərəkə qabiliyyət səviyyəsinə malik olan şagirdin yüksək fiziki və əqli iş imkanlarına yiyələnməsinə.

Vəsaitdə şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadəsi nəzərdə tutulan idman növlərinin, demək olar ki, hamısının oyun formasında dərstdə tətbiqi olduqca zəruri amildir.

Əlbəttə ki, siz sürətin, sürət-gücün, qüvvənin inkişafı üçün kifayət qədər hərəkətlər bilirsiniz. Lakin bu hərəkətləri təklikdə icra etmək şagird üçün olduqca maraqsız, ilk baxışdan mənasız görünür. Lakin bu hərəkətləri cütlikdə, kiçik komandalarda yarışdığı formada təqdim etdikdə hər bir şagirdə burada iştirak etmək, yarışmaq, öz komandası üçün xal qazanmaq həvəsi yaranır. Dərs şən keçir, siz qarşıya qoyulan məqsədə nail olursunuz.

Tədris ilini diaqnostik qiymətləndirmə ilə başlayın. Bu sizə şagirdlərin fiziki, funksional inkişaf və fiziki hazırlıq səviyyələrini müəyyən etməyə imkan verəcəkdir. Bu nəticələr həm də sinif daxilində komandalarda, yarışacaq cütlüklərin müəyyən olunmasında da yararlı olacaqdır.

Qiymətləndirmə prosesi, əslində, yarışa çevrilməlidir. Bu paralel siniflərin iştirakı ilə aparılırsa, daha maraqlı, nəticələr isə daha real olar. Məsələn, 30 m məsafəyə qaçışda hər sinifdən 1 və ya 2 şagird (əgər vaxtı dəqiq ölçmək üçün imkan



varsa) iştirak edə bilər. Qaçış qrupunda birinci gələn öz komandasına 3 xal, 2-ci gələn 2 xal, üçüncü gələn 1 xal qazandırır.

Bu və ya buna bənzər formada qiymətləndirmə şagirdin real nəticəsini müəyyən etməklə yanaşı, sizə dinamik, şən, emosional dərs keçmək imkanı da verəcəkdir.

Sürət-güc qabiliyyəti adi halda qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və kiçik topun uzağa atılması kimi klassik hərəkətlərdən ibarətdir. Lakin burada da yanaşma dəyişdikdə dərs daha maraqlı keçir. Məsələn, bir komandanın üzvləri ümumilikdə nə qədər uzunluğa tullandılar. Komanda üzvlərinin hamısının nəticələri toplanır. Belə halda hər bir santimetr uğrunda mübarizə gedəcəkdir. Sizdən yarışı təkrar aparmaq tələb olunacaq və s. Bunlar eyni dərəcədə qüvvə və digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi və qiymətləndirilməsinə də aiddir.

Uzun illərin təcrübəsi və müşahidələr göstərir ki, ümumtəhsil məktəbləri şagirdlərinin fiziki hazırlığında zəif həlqələrdən biri də dözümlülük qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət yeniyetmələrin ürək-damar sisteminin funksional vəziyyəti ilə bilavasitə əlaqəli olub icra olunan fiziki yükün intensivliyi və davamlı olmasından asılıdır. Davamlı olaraq yerinə yetirilən, orta və aşağı intensivlikli (ürək vurğularının sayı ilə müəyyən olunur) fiziki yük yeniyetmələrdə dözümlülüyn inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir. Lakin burada da sinifdəki bütün şagirdləri dərs prosesində davamlı icraya cəlb etməyin yeganə yolu komandalı dözümlülük oyunlarının təşkilidir. Şagirdlərdə dözümlülük vasitəsi kimi istifadəsi nəzərdə tutulan 1500 m məsafəyə kross qaçışı kiçik komandalar arasında yarış formasında aparılırsa, daha səmərəli nəticə verə bilər. Belə halda hər bir komanda üzvünə finişə ardıcılıqla müvafiq xal verilir. Sonda xallar toplanılır, komandanın yerləri toplanıqları ballara əks nisbətdə olmaqla müəyyən edilir. Yəni daha az xal toplayan komanda birinci yeri, ondan artıq xal toplayan ikinci yeri və s. tutur.

Vəsaitdə kiçik summativ və böyük summativ qiymətləndirmələrin aparılması qaydaları da verilmişdir.

Böyüyən nəslin sağlamlığı istiqamətində apardığınız işlərdə sizə uğurlar arzu edirik.

Müəlliflər



VIII SİNİFDƏ FİZİKİ TƏRBİYƏNİN DÖVLƏT STANDARTLARI

VIII sinfin sonunda şagird:

- hərəkətlərdən təyinatına görə istifadə qaydaları haqqında məlumat verir;
- hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodları haqqında məlumat verir;
- hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsullardan istifadə edir;
- funksional göstəricilərə əsasən orqanizmə nəzarəti həyata keçirir və ilk tibbi yardım göstərir;
- yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir;
- öz potensialını reallaşdırarkən qətiyyət nümayiş etdirir.

VIII sinif
1. İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
<i>1.1. Şagird sağlamlığın möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti haqqında biliklər nümayiş etdirir.</i>
1.1.1. Hərəkətlərin özəl sisteminin formalaşmasında rolunu izah edir;
1.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə qaydaları haqqında məlumat verir.
<i>1.2. Müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklər nümayiş etdirir.</i>
1.2.1. Hərəkətləri icra edərkən öz potensialından istifadə etmə imkanlarını əsaslandırır;
1.2.2. Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti haqqında məlumat verir;
1.2.3. Müxtəlif təyinatlı kombinəlanmış estafetlərin mərhələlərinin təyinatı haqqında informasiya verir;
1.2.4. Özünümüdafiə elementlərindən istifadə haqqında informasiya verir.
<i>1.3. Hərəkəti fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.</i>
1.3.1. Sıra hərəkətlərini və onların növ müxtəlifliyini izah edir;
1.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatlarına görə istifadəni izah edir;
1.3.3. Hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər və komplekslərin tətbiqi haqqında informasiya verir;
1.3.4. Hərəkətlərin bərpaedici və relaksiyaedici təsiri haqqında informasiya verir;
1.3.5. Hərəkətlərin təhlükəsiz icrası və ilk tibbi yardım qaydalarını izah edir.
<i>1.4. Şəxsiyyətin hormonik inkişafı haqqında məlumat verir.</i>
1.4.1. Liderlik, məsuliyyət hissi və vətənpərvərlik tərbiyəsi haqqında məlumat verir;
1.4.2. İlin əsas idman tədbirləri və idmançıları haqqında məlumat verir.
2. Hərəkəti bacarıq və vərdislər
<i>2.1. Şagird hərəkəti bacarıqları mənimsədiyini nümayiş etdirir.</i>
2.1.1. Əzələ sistemini formalaşdıran hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə edir;
2.1.2. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən məqsədyönlü istifadə edir.
<i>2.2. Hərəkəti fəaliyyətin icra üsulunu mənimsədiyini nümayiş etdirir.</i>
2.2.1. Müxtəlif idman növlərində texniki-taktiki fəaliyyəti zamanı öz potensialını reallaşdırır;

2.2.2. Hərəkə qabiliyyətləri inkişaf etdirən çoxmərhələli oyunları yerinə yetirir;
2.2.3. Çoxmərhələli kombinəlanmış estafetlərdə iştirak edir;
2.2.4. Müxtəlif əşyalardan və rəqibin gücündən istifadə etməklə özünümüdafiə hərəkətləri icra edir.
2.3. <i>Hərəkə fəaliyyətin təşkili və idarə olunmasına dair biliklər nümayiş etdirir.</i>
2.3.1. Sıra hərəkətlərini komanda və təyinatına müvafiq icra edir;
2.3.2. Ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərdən təyinatı üzrə istifadə edir;
2.3.3. Hərəkə qabiliyyətlərin inkişafı üçün zəruri komplekslərdən istifadə edir;
2.3.4. Bərpaedici və relaksiyaedici hərəkətlərdən istifadə etməklə tənəffüs təzliyini tənzimləyir, özəlöləri boşaldır;
2.3.5. Hərəkətlərin icrası və oyunlar zamanı alət və avadanlıqlardan məqsədyönlü istifadə edir.
3. <i>Hərəkə qabiliyyətlər</i>
3.1. <i>Şagird hərəkə fəaliyyət zamanı müvafiq hərəkə qabiliyyətlər nümayiş etdirir.</i>
3.1.1. Oyunlar və icra şəraiti daim dəyişən hərəkətlər zamanı çeviklik nümayiş etdirir;
3.1.2. Hərəkə fəaliyyət zamanı özələ-bağ aparatının elastikliyi və oynaqların mütəhərrikliyini nümayiş etdirir;
3.1.3. İcrası maksimum tezlik tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən sürət nümayiş etdirir;
3.1.4. Məhdud vaxt intervalında maksimum qüvvə sərfi tələb edən hərəkətlərin icrası zamanı sürət-güc nümayiş etdirir;
3.1.5. Öz çəkisini və xarici müqaviməti dəf edərkən qüvvə nümayiş etdirir;
3.1.6. Təkrar və davamlı icra zamanı dözümlülük nümayiş etdirir.
4. <i>Şəxsiyyətin məənəvi-iradi xüsusiyyətinin formalaşması</i>
4.1. <i>Hərəkə fəaliyyət mədəniyyəti nümayiş etdirir.</i>
4.1.1. Hərəkə fəaliyyət zamanı məqbul davranış nümayiş etdirir;
4.1.2. Hərəkə fəaliyyətini əxlaqi və etik normalar çərçivəsində qurur;
4.1.3. Çətin və həlledici anlarda qətiyyət nümayiş etdirir;
4.1.4. Komandalı fəaliyyət zamanı öz potensialını reallaşdırır.



VIII sinif “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslərin illik tematik planlaşdırılması

Dərs №	Tədris vahidi	Dərsin mövzusu	Saatlar	Standartlar	Dərsin məzmunu və istifadəsi tövsiyə olunan resurslar
1.		Nəzəri biliklər və informasiya təminatı – 1 s.	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.3.4., 1.3.5., 1.4.1.	– yeniyetmə orqanizminin inkişaf xüsusiyyətləri; – insan orqanizminin əzələ sistemi, əzələlərin funksiyası, tipləri, formaları, əzələnin təqəllüs xüsusiyyəti; – orqanizmin qandaşıyıcı sistemi, onun funksiyaları; – ürəyin funksiyası və quruluşu; – sinir sistemi, özünə nəzarətin formaları, nəbz vuruşu; – orqanizmi möhkəmləndirmə vasitələri; – hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar, komplekslər; – məşğələlərin təşkili; – məşğələlər zamanı gigiyenik tələblər və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə; – fiziki tərbiyə dərslərində təhlükəsizlik tədbirləri; – iradi xüsusiyyətlər, komandalı fəaliyyətdə aməkdaşlıq, qaydalara riayət, fiziki hazırlıq və manaviyyət.
2.		Diagnostik qiymətləndirmə – 1 s.	1	– Fiziki inkişaf göstəriciləri – Fiziki hazırlıq göstəriciləri	- Boy, çəki, boy-çəki indeksi - Sürət, sürət-güc, ayrılgənlik
3.		Diagnostik qiymətləndirmə	1	– Funksional inkişaf göstəriciləri – Fiziki hazırlıq göstəriciləri	- Nəbz vuruşu, AHT - Qüvvə, çeviklik, dözümlülük
4-5.	Sürət qabiliyyəti – 10 s.	Start texnikasının təkmilləşdirilməsi. Start sürətinin inkişaf etdirilməsi	2	– Funksional inkişaf göstəriciləri – Fiziki hazırlıq göstəriciləri	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
				3.1.1., 3.1.5., 3.1.6.	Müvafiq diaqnostik normativlərdən istifadə etməklə
					Atletika – aşağı start vəziyyətindən 20–30 m məsafəyə startlar, oyunlar, yarışlar; – müxtəlif start vəziyyətlərindən qaçışlar, startlar; – müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar; – məsafə güzəşləri ilə startlar; – müxtəlif çıxış vəziyyətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər, yarışlar;

6-7.			Döngələrdə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürətin inkişaf etdirilməsi	2	2.3.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	– 20–30 m məsafəyə istiqaməti dəyişməklə qaçışlar; – estafətlər; – xüsusi seçilmiş start hərəkətləri, oyunları. – geniş radiuslu qaçış yolunda startlar; – geniş radiuslu qaçış yolunda sürətlənmələr; – 20–25 m nişanlanmış sahədə qaçış hərəkətləri; – 25–30 m məsafədə döngələrdə sürətlənmələr; – allarla dayaqda müəyyən vaxt ərzində çoxsaylı qaçış hərəkətləri; – kiçik maneələr və ya nişanlara toxunmaqla qaçışlar; – hərəkət istiqamətini nişanlanmış sahədə dəyişməklə qaçışlar; – orta və kiçik radiuslu qaçış yolunda sürətlənmələr; – orta və kiçik radiuslu qaçış yolunda startlar, oyunlar. – yerləşdə estafetin ötürülməsinin imitasiya olunması; – yerləşdə estafetin ötürülməsi; – asta qaçışda estafetin ötürülməsi; – eyni komanda üzvlərinin sürətini uyğunlaşdırmaq üçün məsafə nişanlarından istifadə etməklə qaçışlar; – 20 metrlik zonada estafetin ötürülməsi. – mali qaçış yolunda sürətlənmələr; – mali qaçış yolunda startlar; – mali qaçış yolunda məsafə güzaştları ilə startlar; – qısa məsafələrə sürətlənmələr; – qısa məsafələrdə estafet qaçışları; – qısa məsafələrə cütlikdə və komandalı yarışlar; – müxtəlif mərhələli estafətlər; – 30 m, 60 m qaçışlar, yarışlar.
8-10.			Estafet texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürətin inkişaf etdirilməsi	3	1.2.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	
11-12.			Maksimal qaçış sürətinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	

13.	Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 1	1	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	Şagirdin aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – 60 m qaçış; – 4x50 m estafet qaçışı; – sürət hərəkətlərinin fərqləndirici xüsusiyyətləri, hərəkətlərin insan orqanizminə təsiri haqqında informasiya; – şagirdin dərisdə davranışı.
14-15.	Sürət-güc qabiliyyəti – 8 s.			Atletika – tək (sağ, sol) ayaq üzərində 15–20 m məsafəyə qaçış; – tək (sağ, sol) ayaq üzərində 20 m məsafəyə addımları saymaqla, vaxta qaçış; – aralardakı məsafə və hündürlüyü nizamlanan maneələr üzərindən tək və ya cüt ayağın təkanı ilə çoxsaylı təkrar çıxarışlar, oyunlar, estafetlər; – sıçrayış elementləri olan oyunlar, estafetlər, yarışlar; – xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; – qaçaraq uzunluğa tullanma, komandalı yarış; – qaçaraq hündürlüyə tullanma, komandalı yarış; – uzunluğa və hündürlüyə tullanma elementləri olan kombinasiyalı oyunlar, estafetlər, yarışlar.
16-17.	Qaçaraq hündürlüyə tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi, aşağı ətraflarda sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	2.2.1., 2.3.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	
18-19.	Arma texnikasının təkmilləşdirilməsi, yuxarı ətraf əzələlərdə sürət-gücün inkişaf etdirilməsi	2	1.2.1., 1.2.2., 2.2.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	– müxtəlif çəkili doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya atılması; – müxtəlif çəkili doldurulmuş topların sağ və sol əllə yerindən və həyələndirmədən atılması ilə komandalı yarışlar; – müxtəlif çəkili doldurulmuş topların itələnməsi, atılması ilə yarışlar, estafetlər; – müxtəlif çəkili topların hədəfə və ya zonaya atılması; – müxtəlif atma, itələmə hərəkətləri olan oyunlar, estafetlər; – tennis topunun uzağa atılması.

20–21.		Sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi	2	1.2.2., 2.3.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1.	– atma və tullama elementləri olan komandalı oyunlar, estafetlər, yarışlar; – xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi; – atma və tullamalar üzrə fərdi və komandalı yarışlar.
22.		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 2	1	1.1.1., 3.1.4., 4.1.1.	Şagirdin bu hərəkətlər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – qaçaraq uzunluğa tullama; – qaçaraq hündürlüyə tullama; – tennis topunun atılması; – sürət-güc hərəkətlərinin orqanizmə təsiri haqqında informasiya; – şagirdin davranışı.
	Əyləncəlik qabiliyyəti – 6 s.				Gimnastika və ya xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri – yerləş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər, – aşağı ətrafların geniş amplitudalı yellənmə hərəkətləri; – müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bədənini fəal ağırlıqlar və kənar kömək ilə qeyri-fəal ağırlıqlarla.
23–24.		Aşağı ətraflarda fəal və qeyri-fəal əyləncəlik (oyunların) müəhərəkətləri, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.1.	
25–26.		Yuxarı ətraflarda fəal və qeyri-fəal əyləncəlik (oyunların) müəhərəkətləri, əzələ və bağ aparatının elastikliyi) inkişaf etdirilməsi	2	1.3.3., 1.3.4., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.1.	– yerləş, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər, – yuxarı ətrafların müxtəlif istiqamətli yellənmə, fırlanma, dönmə hərəkətləri; – gimnastika divarında, turnikdə sallanmalar, yellənmə, dönmə hərəkətləri; – dinamik və statik hərəkətlər kompleksi; – kömək ilə və ağırlıqlarla qeyri-fəal ağırlıqlarla.

27.		Öyilgənliyin təkmilləşdirilməsi	1	1.3.3., 2.3.1., 2.2.3., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.1.	– yeris, qaçış, oyunlardan ibarət dinamik hərəkətlər; – aşağı ətrafların və gövdənin müxtəlif istiqamətli əyilmələri, dönmələri; – yuxarı ətrafların və gövdənin müxtəlif istiqamətli əyilmələri, dönmələri; – əyilmələr, dönmələr, fırlanmalardan ibarət oyunlar, estafətlər, yarışlar.
28.		Öyilgənlik üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 3	1	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	Şagirdin bu hərəkətlər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə; – körpü vəziyyəti; – gimnastika ağacının baş üzərindən arxaya aparılması; – öyilgənlik hərəkətləri haqqında məlumat; – şagirdin davranışı. Böyük summativ qiymətləndirmə (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrin orta göstəricisi): – 30 m qaçış; – yerindən uzunluğa tullanma; – 28-ci dərəcəli öyilmənin nəticəsi. B.S.Q. = $\frac{30 \text{ m qaçış} + \text{yerindən uz. tullanma} + \text{irəliyə əyilmə}}{3}$
		İ yarımda qiymət		$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \frac{60}{100} BSQ$	
	Qüvvə qabiliyyəti – 10 s.				Gimnastika, ağırlıqlandırma və ya xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksi. Gimnastika alətlərində: – turnikdə, paralel qolları, kəndirdə, gimnastika divarında və s. təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə icra olunan qüvvə hərəkətləri üzrə cütlik və komandalı yarışlar; – ştanq, müxtəlif ağırlıqlı hantellər, müxtəlif müqavimətli espanterlərlə təkrar, təkrar-seriyalı rejimdə qüvvə hərəkətləri; – trenajor qurğularda müxtəlif azələ qrupları üçün
29–30.		Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.1.1., 1.3.3., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
31–32.		Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	2.1.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
33–34.		Bədənin ön əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.2.1., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	

35–36.		Bədənin arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi	2	1.3.5., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	təkrar, təkrar-seriyalı rejimlərdə icra olunan qüvvə hərəkətləri; – qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar; estafətlər, kombinasiya estafətlər, fərdi və komandalı yarışlar; – bir və ya bir neçə əzələ qrupu üçün qüvvə hərəkəti üzrə komandalı yarışlar.
37.		Qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	1	1.1.2., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
38.		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 4	1	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	
	Çeviklik qabiliyyəti – * 20 s.				Şagirdin bu hərəkətlər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – hündür turnikdə dərtnmə – oğlanlar; – alçaq turnikdə dərtnmə – qızlar; – kəndirə dərtnmə – oğlanlar, qızlar; – uzanaraq dayaqla qolların bükülmə-açılması – oğlanlar; – gimnastika skamyasında uzanaraq dayaqla qolların bükülmə-açılması – qızlar; – gövdənin bükülmə-açılması – oğlanlar, qızlar; – bir əllə dayaqla tək qıçla oturub-durmaq – oğlanlar, qızlar; – qüvvə hərəkətlərinin orqanizmə təsiri haqqında informasiya; – şagirdin dərtdə davranışı.
					İdman oyunları: Basketbol, voleybol, futbol, handbol. – topla yerinə yetirilən texniki fəaliyyət elementləri, texniki elementlərdən ibarət oyunlar; – texniki elementlərdən ibarət estafətlər, yarışlar; – texniki elementlərin təkmilləşdirilməsi, oyunlar, yarışlar; – texniki element birləşmələrindən ibarət estafətlər, oyunlar; – kiçik komandaların sadələşdirilmiş qaydalarla oyunları; – ikitərəfli oyun; – gimnastika hərəkətləri; – dayaqlı və dayaqsız tullanmalar; – akrobatika hərəkətləri; – xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri;
39–42.		Texniki fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmə, çevikliyin inkişaf etdirilməsi	4	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	
43–46.		Texniki fəaliyyət bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi, çevikliyin inkişaf etdirilməsi	4	1.4.1., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.1.	
47–50.		Texniki-taktiki fəaliyyətə yiyələnmə, çevikliyin inkişaf etdirilməsi	4	1.3.5., 2.2.4., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	
51–54.		Texniki-taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi, çevikliyin inkişaf etdirilməsi	4	1.4.2., 2.2.4., 2.3.5., 3.1.1., 4.1.1.	

55-57.		Çeviklik qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi	3	1.3.3., 2.2.2., 2.3.4., 3.1.1., 4.1.2.	– komandalı yarışlar.
58.		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 5	1	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	Şagirdin bu tələblər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – topun səbəbə atılması; – topun qapıya vurulması; – topun oyuna daxil edilməsi; – texniki fəaliyyətin icra düzgünlüyü; – şagirdin davranışı.
	Dözümlülük qabiliyyəti – 6 s.				Atletika, idman oyunları – kombinelanmış estafet oyunları; – uzaq məsafələrə komandalı kross yarışları; – çoxmərhələli estafet qaçışları; – komandalı oyunlar, estafetlər; – 1500 m qaçış; – mərhələli 100, 200, 300 m olan estafet tipli, komandalı kross yarışları.
59-60.		Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, çoxmərhələli estafet qaçışları	2	1.1.2., 2.1.2., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	
61-62.		Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, emişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçış	2	1.2.1., 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.1.4.	
63.		Ümumi dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi, təbii və süni maneələri dəf etməklə qaçışlar	1	1.3.4., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.4.	
64.		Kiçik summativ qiymətləndirmə. K.S.Q. – 6	1	1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	Şagirdin bu hərəkətlər üzrə nəticələrinə verilən balların orta göstəricisi: – 1500 m məsafəyə qaçış; – dözümlülük hərəkətləri haqqında informasiya; – şagirdin dərisdə davranışı.

				Böyük summativ qiymətləndirmə (aşağıdakı hərəkətlər üzrə nəticələrə verilən balların orta göstəricisi): – hüdür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma – oğlanlar; – alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma – qızlar; – 3x10 m qaçış; – 64-cü dərəcə 1500 m məsafəyə qaçışın nəticəsi. B,S,Q. = $\frac{\text{Dartınma} + 3 \times 10 \text{ m qaçış} + 1500 \text{ m qaçış nəticəsi}}{3}$
			Böyük summativ qiymətləndirmə	$Y2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \frac{BSQ}{100}$
		II yarımda qiymət		
		İllik qiymət		$I = \frac{Y1+Y2}{2}$

* Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün müəllim məktəbin şəraitinə müvafiq olaraq ayrılan saat həcmində, idman oyun növlərindən birini (məsələn, voleybolu və ya futbolu) və ya ikisini tədris edə bilər.

YENİYETMƏ ORQANİZMINİN 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 vardır.

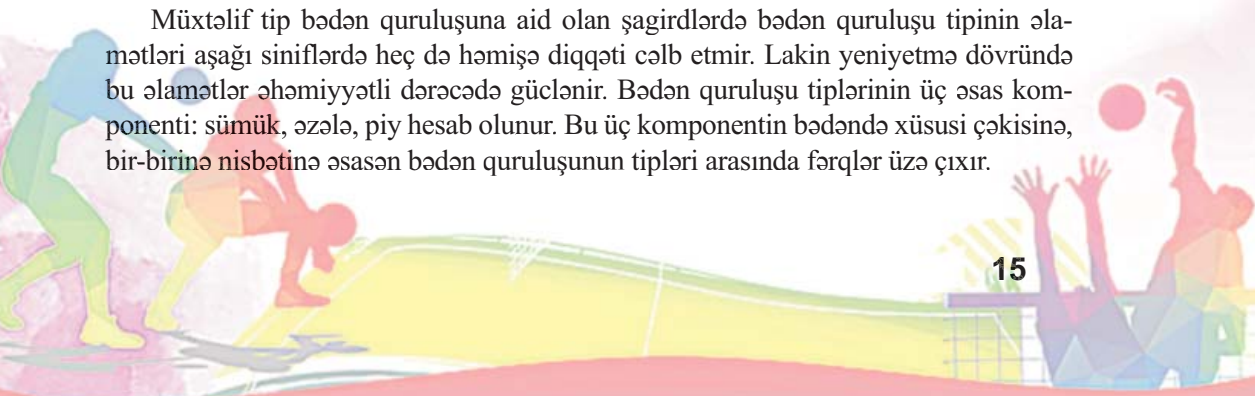
14–15 yaş yeniyetmə orqanizmin dinamik fiziki inkişaf dövrü hesab olunur. Qeyd olunan inkişaf orqanizmin müxtəlif üzv və sistemlərində ciddi dəyişikliklərə səbəb olur. Bu dəyişikliklər isə öz növbəsində yeniyetmənin hərəkəti fəaliyyətinə öz təsirini göstərir.

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 piy toxumalarının çoxalması müşahidə olunur. Hər iki cinsdə ikincili cinsi əlamətlərin inkişafı nəzərə çarpır. 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 əhəmiyyətli dərəcədə güclənir. Bədən quruluşu tiplərinin üç əsas komponenti: sümük, əzələ, piy hesab olunur. Bu üç komponentin bədəndə xüsusi çəkisinə, bir-birinə nisbətinə əsasən bədən quruluşunun tipləri arasında fərqlər üzə çıxır.

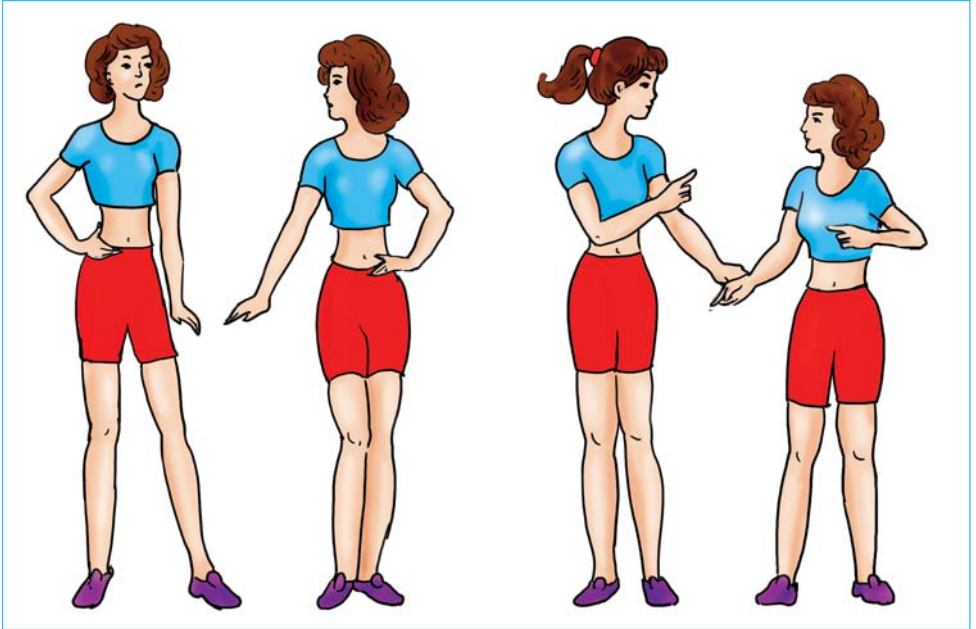


Bədən quruluşları sümüklər, çiyin və ətrafların əlamətlərinə görə astenik; torkal; əzələ; digestiv olur.

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 qıçları ilə müqayisədə qolları xeyli qısadır (şəkil 1).

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

Digestiv qrupa aid yeniyetmələrdə boyun uzunluğuna nisbətən qıçlar 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 əyilgənlik və koordinasiya qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər zəruridir. Çox tez kökəlməyə meyilli olan dördüncü bədən quruluşu tipi üçün qan dövranı və tənəffüs sisteminin işini fəallaşdırən, orta intensivli və nisbətən uzunmüddətli fiziki yük, silsiləli hərəkətlər, idman oyun növləri və s. məqsəduyğundur. 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.



ƏZƏLƏ SİSTEMİ

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

- saya əzələ toxuması;
- 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 bədənini vəziyyətini dəyişir.

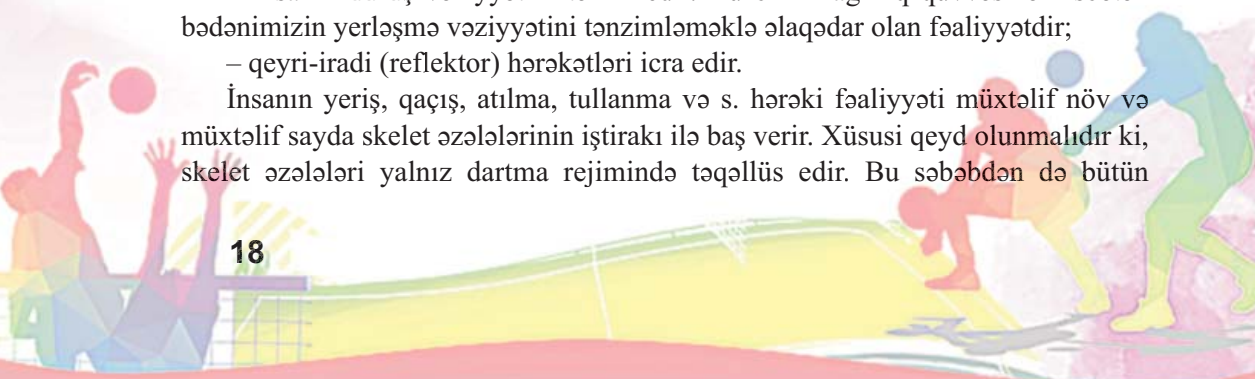
Skelet əzələləri sümüklərə bağlanır və iradi təqəllüs edərək insan bədəninin və ya ətrafların zaman və məkan daxilində yerdəyişməsinə həyata keçirir. Lakin burada əzələ birbaşa qüvvə təzahür etdirən bir üzv kimi çıxış edir. Əslində, bu proses orqanizmin bir sıra üzv və toxumalarının iştirakı ilə mümkün 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 tənzimlənir. 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;
- insanın duruş vəziyyətini təmin edir. Bu bizim ağırlıq qüvvəsinə nisbətən bədənimizin yerləşmə vəziyyətini tənzimləməklə əlaqədar olan fəaliyyətdir;
- qeyri-iradi (reflektor) hərəkətləri icra edir.

İnsanın yeriş, qaçış, atılma, tullanma və s. hərəkəti fəaliyyəti 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



oynaqlar 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, oynanın bir tərəfində yerləşən əzələlər sinergist, əks tərəfdə yerləşən əzələlər isə antaqonist əzələlər adlanır.

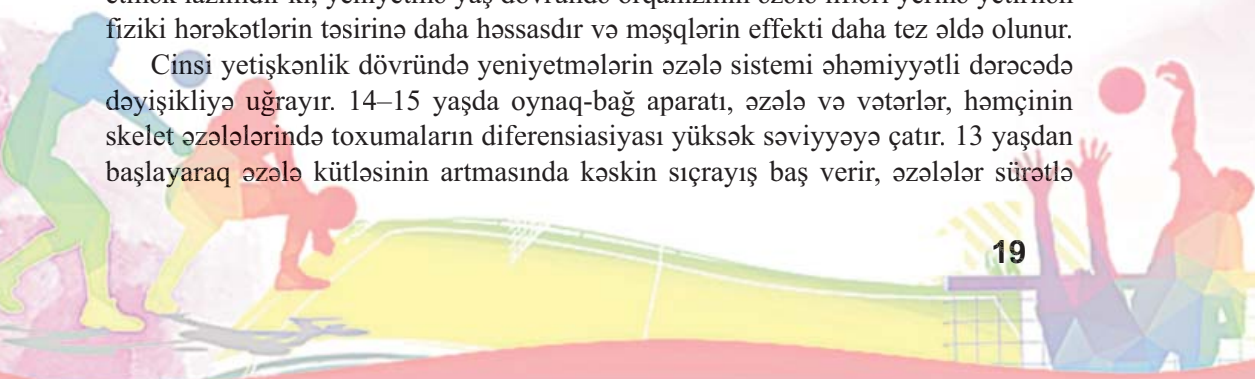
Əzələnin strukturu. Hər bir skelet əzələsi xaricdən birləşdirici toxuma – fas-siya ilə əhatə olunmuşdur. Bu, əzələyə müəyyən forma verir və başqa əzələlərin sürüşməsi üçün mühit yaradır. Bu birləşdirici toxumanın daxilində çoxsaylı uzun və nazik əzələ lifləri yerləşir. Skelet əzələlərinin daxili hissəsi 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 çoxluğudur. 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.

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.



ENDOKRİN SİSTEMİ

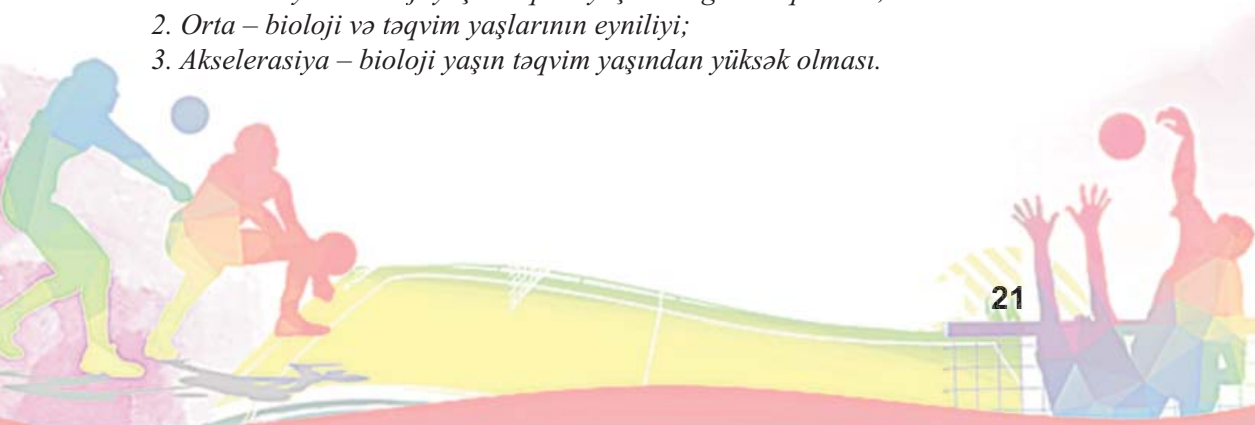
Yeniyyətməlik yaş dövrü orqanizmdə endokrin sisteminin kəskin fəallaşması ilə xarakterizə olunur. Cinsi hormonların artması, qalxanabənzər vəzin və böyrəküstü vəzlərin fəallığının yüksəlməsi yeniyyətmə dövrünün ilkin mərhələsinə təsadüf edir (11–13 yaş qızlar və 13–14 yaş oğlanlar). Bu dövrdə yeniyyətmələr cinsi yetişkənliyin II və III mərhələlərində olurlar. Qeyd olunan müddət ərzində əhəmiyyətli morfo-funksional dəyişikliklər baş verir, maddələr mübadiləsinin yüksək aktivliyi müşahidə olunur, hüceyrə və toxumaların 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, yeniyyətmənin orqanizmində funksional və adaptiv imkanların azalması müşahidə olunur.

Yeniyyətməlik 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 yeniyyətmə orqanizminin fizioloji sistemlərinin həddindən artıq reaktivliyi yeniyyətmənin sağlamlığında xoşagəlməz halların meydana gəlməsinə səbəb olur. Bu isə müxtəlif istiqamətli (qüvvə, dözümlülük və s.) fiziki yükün yerinə yetirilməsi zamanı onun çox dəqiqliklə dozalaşdırılması, yeniyyətmənin həyatının bu inkişaf mərhələsində sağlamlığı üzərində tibbi nəzarətin aparılması zərurətini yaradır.

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

Yeniyyətmə dövründə oğlanların və qızların fiziki inkişaf tempinin eyni olması, 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 insanın doğulduğu andan keçən vaxt göstəricisi nəzərdə tutulur. Həm uşaqların, həm də yeniyyətmələrin fərdi inkişafında bioloji və təqvim yaşları arasında aşağıdakı üç variantda fərqlərə rast gəlinir:

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

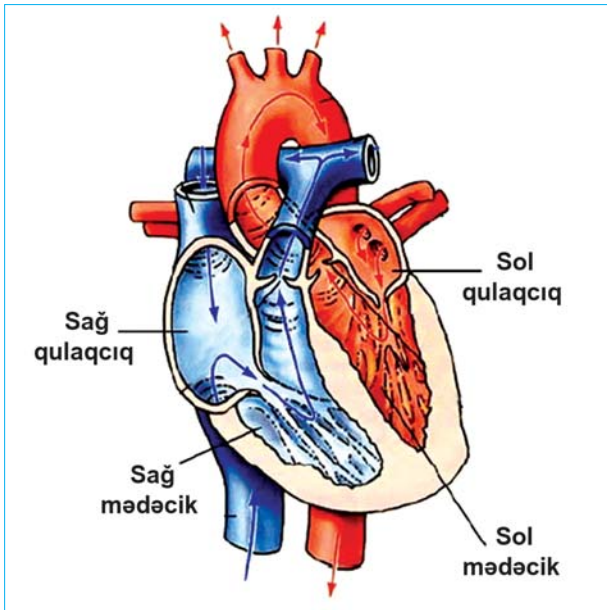


QANDAŞIYICI SİSTEM

Yeniyetmənin 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:

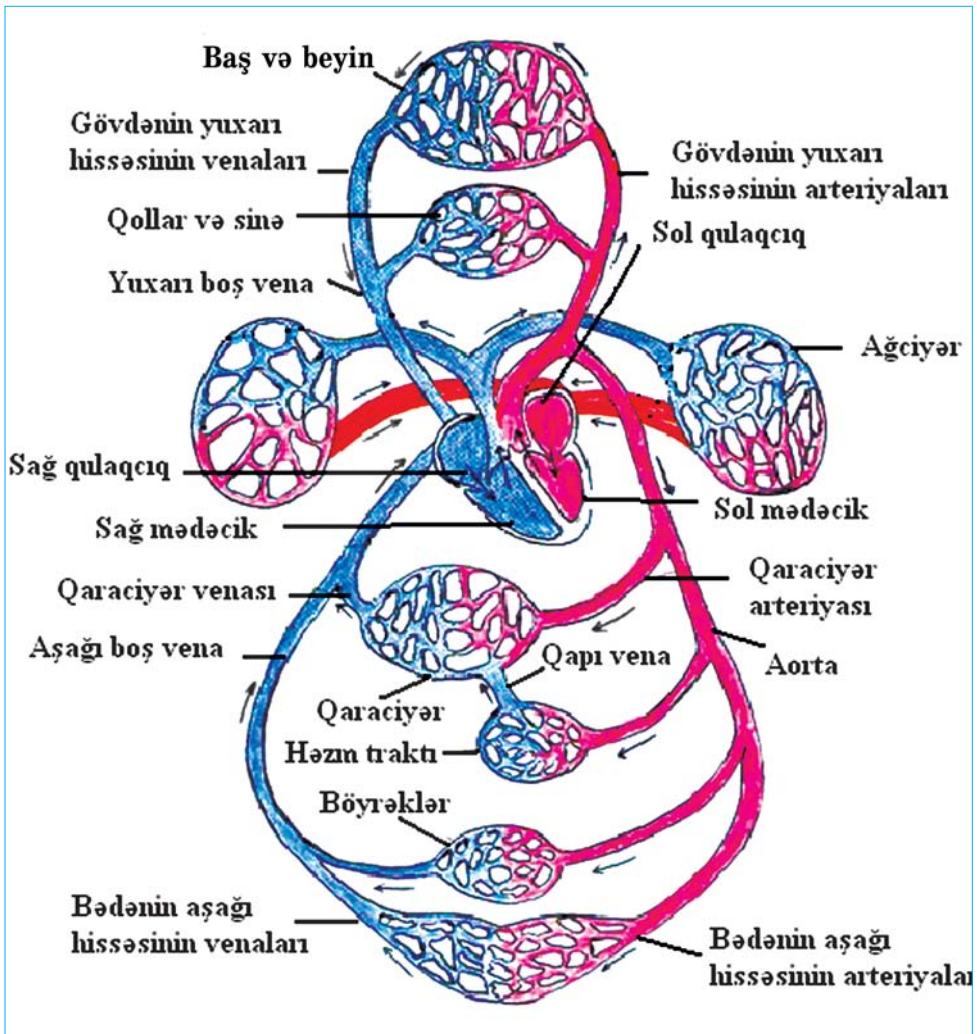


Şəkil 2. Ürəyin quruluşu

Ürək – döş qəfəsinin ortasında ağciyərlərin arasında yerləşən əzələdən ibarət üzvdür (şəkil 2). Bu üzv qandaşıyıcı sistemin hərəkətverici qüvvəsidir. Ürək 4 kamradan və ya boşluqdan ibarət olub, ikili nasosa bənzəyir: sağ mədəcik və sağ qulaqcıq, sol mədəcik və sol qulaqcıq. Oksigenlə zəngin olmayan qan 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 3).

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.



Şəkil 3. Qan dövrəsinin sxemi

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 hipertoniyası adlanan vəziyyətin yaranmasına səbəb ola bilər. Bu dövrdə qan-damar sisteminin inkişafı ahəngdar olur, lakin arteriya damarları vena damarlarına nisbətən 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 bədənənin ümumi inkişafı ilə ürəyin ölçülərinin artması arasındakı ahəngin pozulması müşahidə

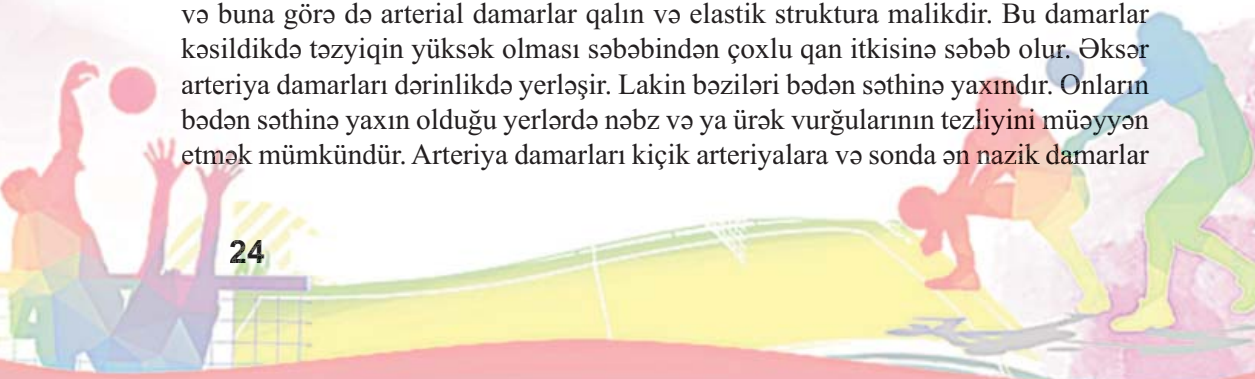
olunur. Belə hallar daha çox akselerativ tipə aid olan yeniyetmələrdə müşahidə edilir. Bunun nəticəsində həmin yeniyetmələrdə orqanizmin funksional imkanlarının azalması nəzərə çarpır. Arterial qan təzyiqinə əsas amillərlə (ürəyin təqəllüs qüvvəsi, damar mənzəfinin ölçüsü, dövrə qoşulan qanın miqdarı, qanın qatılığı və s.) yanaşı, digər amillər – yaşayış şəraiti, yaşayış yerinin iqlim vəziyyəti, qidalanma tərz, 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 sistalik 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 qısalır, nəfəsvemə və tənəffüs fasiləsi 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. 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 sistemində 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 vəzləri);

- 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 sistemində mərkəzi sinir sistemi, ətraf sinir sistemi və vegetativ sinir sistemi daxildir.

Mərkəzi sinir sistemi. Təxminən 15 milyard sinir hüceyrəsindən təşkil edilmişdir. 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 qırışlar və xətlərlə kəsilmişdir. Beyin yarımkürələri xaricdən özündə 4 milyard sinir hüceyrəsini birləşdirən nazik qabıqla (bir neçə qatda) əhatə olunmuşdur. İnsan beyninin çəkisi təxminən 1,2 kq-dan 2 kq-dək olur.

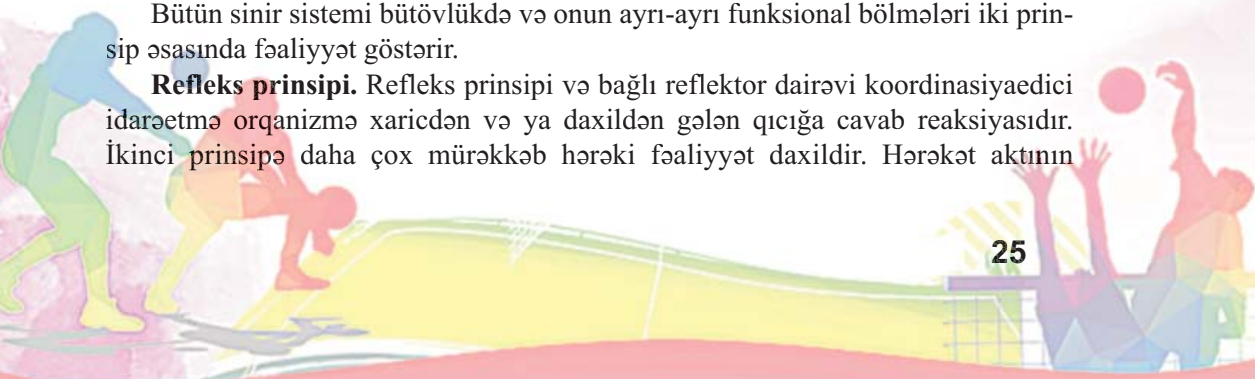
Onurğa beynin uzunluğu 43–45 sm olur. Çəkisi cəmi 32 qrama qədərdir.

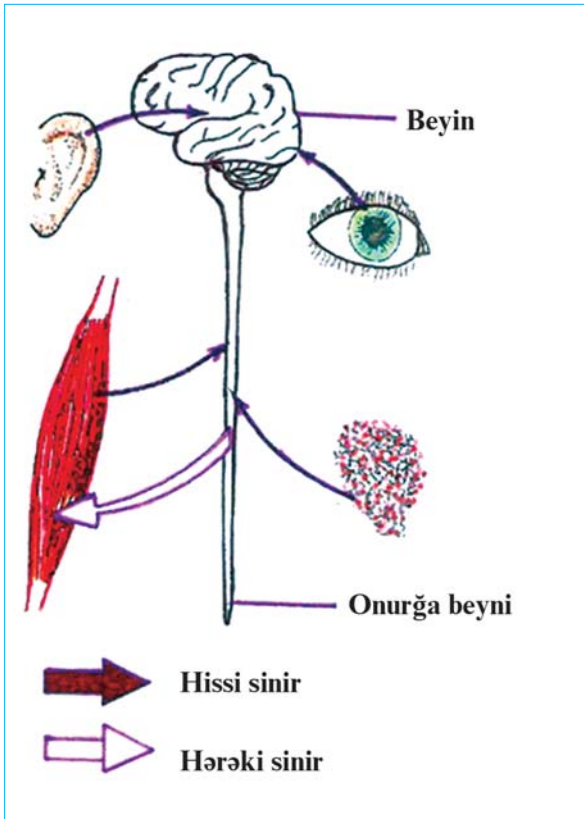
Periferik sinir sistemi. Mərkəzi sinir sistemindən çıxan bütün sinirlərin toplusundan ibarətdir. Baş beyindən 12 cüt kəllə siniri, onurğa beyinindən isə 31 cüt onurğa beyni sinirləri çıxır. Bu sinirlər hissiyyat orqanlarından gələn impulsları baş beyinə ötürür, baş beyindən isə əzələlərə çatdırır.

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. Refleks prinsipi və bağlı reflektor dairəvi koordinasiyaedici idarəetmə orqanizmə xaricdən və ya daxildən gələn qıcığa cavab reaksiyasıdır. İkinci prinsipə daha çox mürəkkəb hərəkət fəaliyyəti daxildir. Hərəkət aktının





Şəkil 4. Refleks qövsü

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 daha mühüm rol oynayır. Bu zaman enerjiyə olan tələbat bədən kütləsindən, hərəkəti fəallıqdan, bədən quruluşundan, bioloji yetkinlik səviyyəsindən asılı olaraq çox geniş diapazonda dəyişir.

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 4).

Həm mərkəzi sinir sistemi və hərəkət aparatı, həm də eyni zamanda 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

ADAPTİV FİZİKİ TƏRBİYƏ

Adaptiv fiziki tərbiyə – fiziki mədəniyyətin bir istiqaməti olub insanın dayaq-hərəkət aparatında cari mümkün 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.

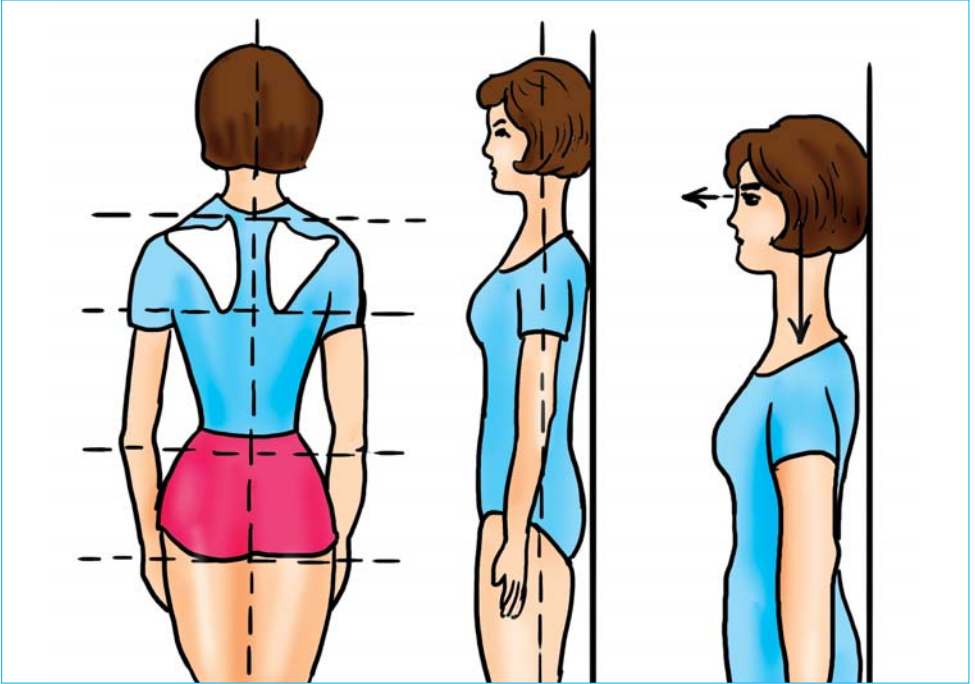
Bədənin xarici müayinəsi – qamət və əzələ sisteminə xarici baxışdan ibarət olub, qamətdə mümkün qüsurların aşkar edilməsinə yönəlmişdir. Qeyd etməliyik ki, sistemli olaraq bədənin əsas əzələ qrupları üçün hərəkətləri icra edən yeniyetmələrdə qamət düzdür və onlarda qüsurlar, bir qayda olaraq, müşahidə 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. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, qaməti formalaşdıran əzələ sistemi, skelet sümüklərinin quruluşu, döş qəfəsinin forması, onurğa sütununun təbii əyrilikləri və s.-dir. Nəzərə almaq lazımdır ki, qamətin qüsurları 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 qüsurluq 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:

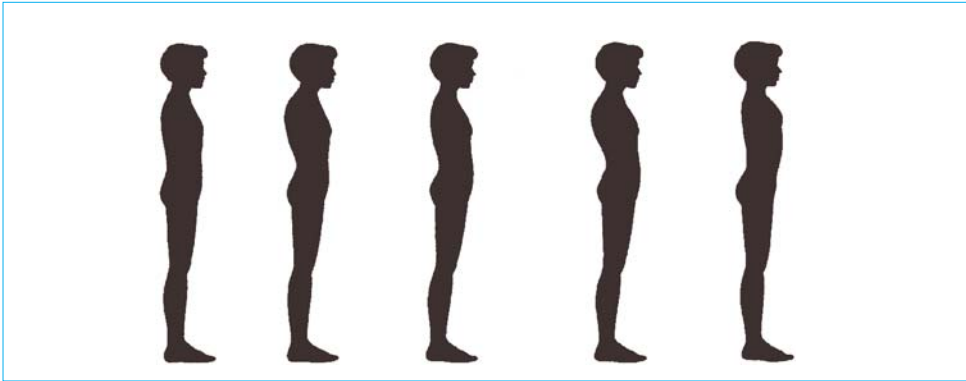
- çiyinlər eyni səviyyədə, onurğadan eyni məsafədə yerləşirlər;
- kürəklər bir-birinə simmetrik olur;
- baş düz dayanır, onurğa və boyunla eyni düz xətt üzərində yerləşir;
- yandan xəyali düz xətt qulaq, boyun, çiyin, çanaq-bud oynaqından keçir.



Şəkil 5. Onurğa sütununun diaqnostikası

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 qüsurlarla əlaqədardır. Müşahidələr göstərir ki, ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan, lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri icra etməyən şagirdlərin böyük əksəriyyətində onurğa qüsurları vardır.



Normal Dairəvi Yastı-əyilmiş Dairəvi-əyilmiş Yastı

Qüsurlardan asılı olaraq qamətin aşağıdakı müxtəlif formalarına rast gəlinir:

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

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

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

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

Onurğa sütununda mümkün ayrılıqların 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 (ağırlıq) 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 elastikliyinə aşağı ətrafların və xüsusən onurğanın amortizasiya qabiliyyətinin azalmasına səbəb olur. Belə şagirdlər fiziki yükə 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 dərslikdə göstərilən ölçülər əsas götürülməklə valideyn tərəfindən həyata keçirilə bilər.

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

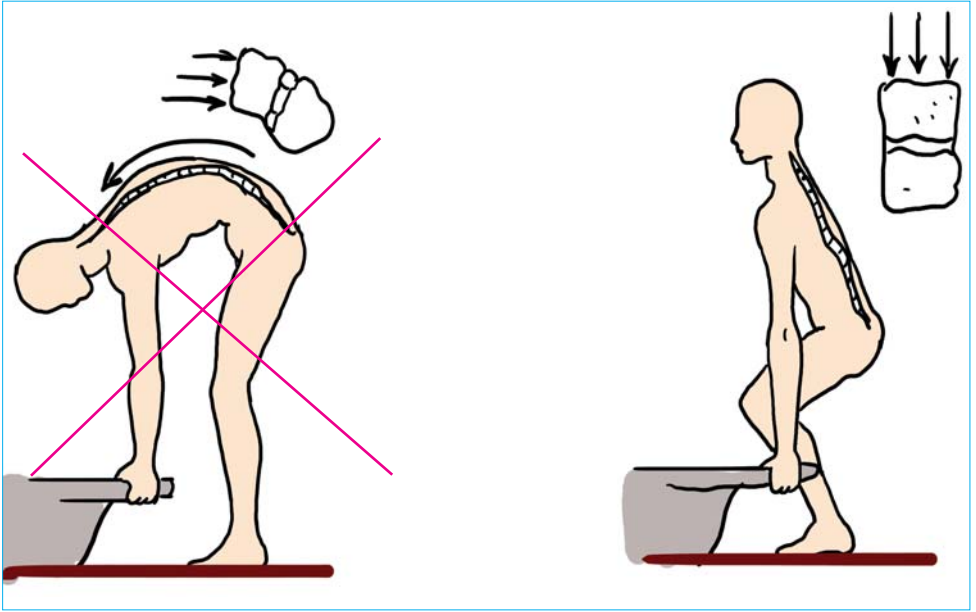
3. Yazı yazarkən şifahi dərslər zamanı stulda düz oturmağa, kürəyini stulun kürəyinə dirəməyə çalışmaq, başı və gövdəni düz tutmaq lazımdır.

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

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, qıçları bükün (şəkil 6).



Şəkil 6. Yük qaldırarkən onurğanın vəziyyətləri

Qamətində qüsurlar olmayanlar 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, onurğa, gövdə əzələləri, çanaq-bud və diz oynaq üzrə yerinə yetirilir. Orqanizmi

qızıdırarkən 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. Qıç 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 ayriliyin azalması və döş hissədə ayriliyin çox olması ilə səciyyələnir. Belə qamət tiplərində kürək bağları dartılmış, sinə əzələləri isə qısalmış vəziyyətdə olur. Belə qamət daha çox dər, istirahət, yuxu zamanı düzgün olmayan vəziyyətdə qalmağın 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 nahiyəsinin 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 beyninə və beyinə mənfi təsir göstərir. Belə qamət tipləri üçün hərəkətlərdən istifadə onurğa sütununun əyilgənliyini 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 əyilgənliyini və mütəhərriqliyini artırmaq, qarın əzələlərini və pəncənin stabilləşdirici, 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 stabilləşməsi, boyun əzələlərinin boşalması, qarın, budun arxa, sağrı əzələlərinin möhkəmlənməsi və budu bükən əzələlərin boşalması üçün hərəkətlər tövsiyə oluna bilər.

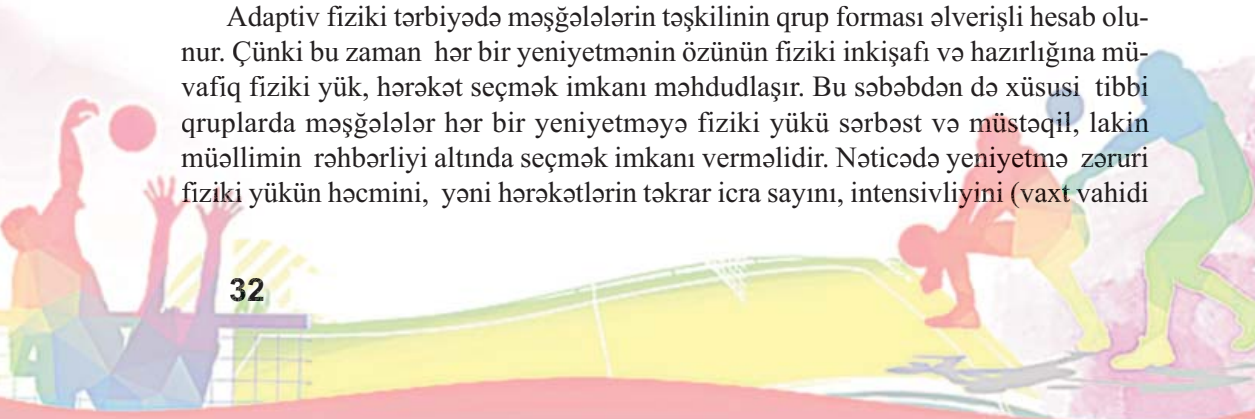
“Yastı-əyilmiş kürək” yastı qamətin bir variantı olub, çox az rast gəlinən qamət formasıdır. Bu forma döş kifozunun az olması, bel lordozunun artıq olması ilə səciyyələnir. Belə qamətdə çanaq irəliyə çox əyilmiş və ərxaya yerdəyişmişdir, qarın əzələləri zəifləmiş, onurğanın sinə və boyun bölmələri qalınlaşmışdır.

Belə qamət tipində müsbət dəyişikliyə yiyələnmək üçün bel nahiyəsi əzələlərinin boşalması, qarın və kürəyin vəziyyətini stabilləşdirən əzələləri möhkəmləndirən, onurğanın əyilgənliyini 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 məqsədəuyğundur. 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 ümuminkışaf, 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 çəkinin qarşısını almaq məqsədilə zəruri profilaktik tədbir kimi adaptiv fiziki tərbiyə hərəkətləri sistemli və müxtəlifcəhətli olmalıdır:

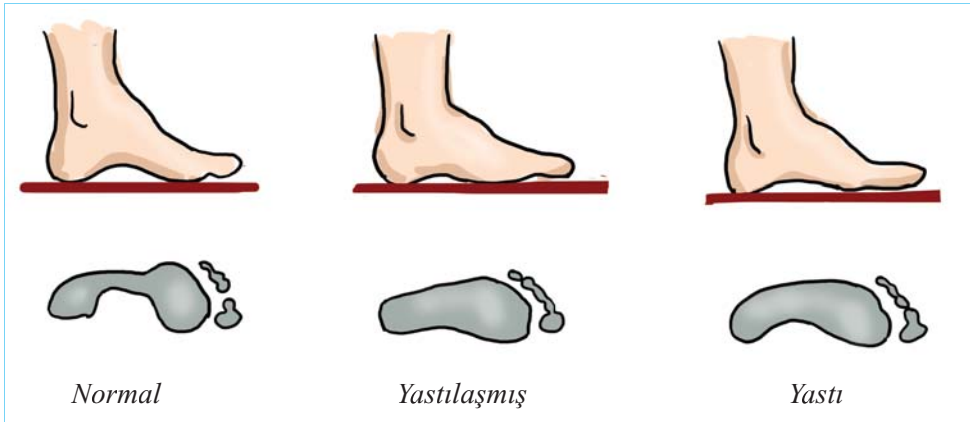
- gimnastika (səhər gimnastikası, müalicəvi gimnastika);
- rəqs, mütəhərrik və idman oyunları (komandalı oyunlar, badminton, tennis);
- gəzinti, sürətli yerləş, dərə-təpəli yerdə yüngül kross;
- meşə, dağ turizmi;
- silsiləli idman hərəkətləri (üzgüçülük, avarçəkmə, velosiped sürmə, xizəklə gəzinti).

Artıq çəkisi olan şagirdlərdə hərəkəti fəallıq azalır, onlarda əzələlər zəifdir, daha çox onurğanın boyun və bel nahiyələrində ayrılıqlar müşahidə olunur, qarın irəliyə çıxır, bel donqarlanır, çiyinlər irəliyə əyilir. Yuxarıda göstərilən hərəkətlər belə yeni-yetmələrdə 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.



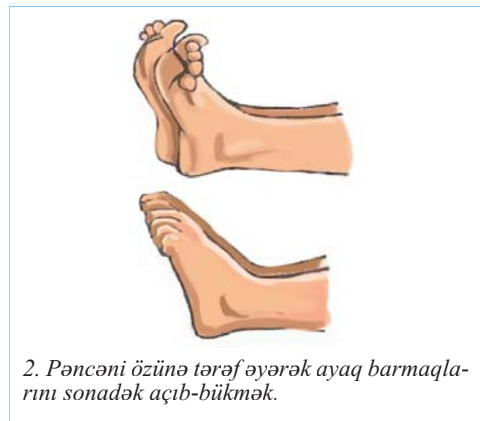


Şəkil 7. Pəncənin formaları

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 supinatordan (formalı ayaqqabı içliyindən) istifadə etmək, pəncə və baldır əzələlərini möhkəmləndirən hərəkətlər icra etmək lazımdır;
3. Ümuminkişafetdirici və aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətləri sistemli olaraq yerinə yetirmək lazımdır.

Yastıpəncəliliyin profilaktikası və korreksiyası üçün uzanmış və oturmuş vəziyyətdə hərəkətlər:





3. Baş barmaqları qaldırmaq, digərlərini bükmək.



4. Ayaq barmaqlarını bir yerdə (yumruq kimi) sıxmaq, 6–8 saniyə saxlamaq, açmaq, yanlara aparmaq.



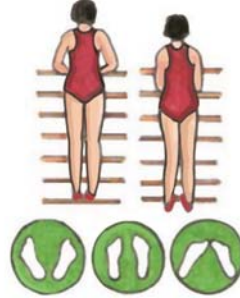
5. Stulda oturaraq növbə ilə dabanı və pəncəni qaldırmaq. Qıçları düzəldərək pəncəni büküb açmaq. Pəncə ilə tələsmədən daxilə və xaricə dairəvi hərəkətlər etmək.



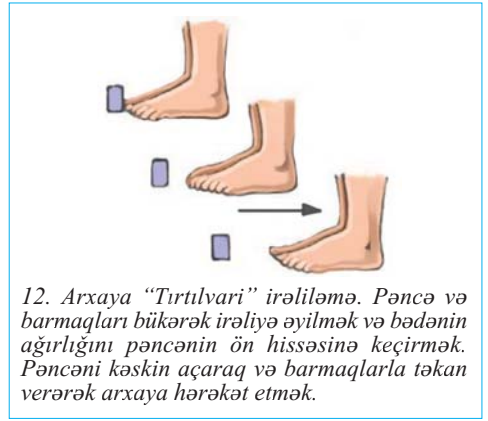
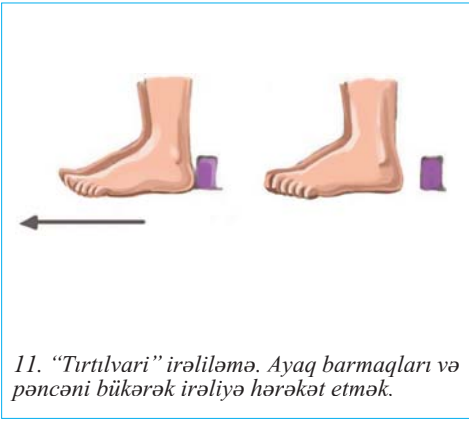
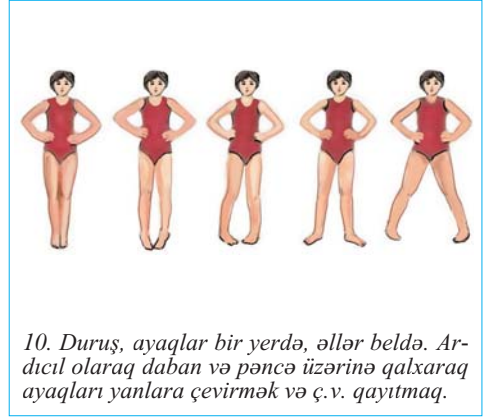
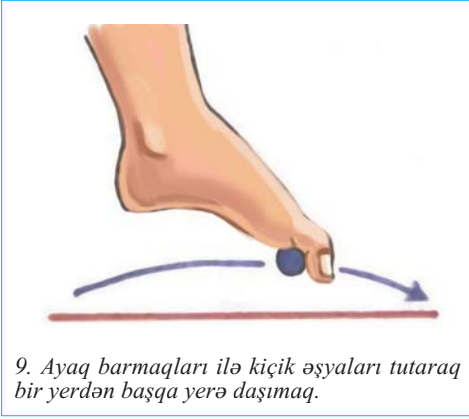
6. Stulda oturaraq tennis topunu pəncənin ortası ilə irəliyə, yanlara və dairəvi 3–4 dəqiqə ərzində hərəltmək. 2–3 həftədən sonra hərəkəti duruş vəziyyətində icra etmək.



7. Pəncənin xarici hissəsi üzərində dayanaraq pəncə ucuna qalxmaq və enmək (10–20 dəfə). Yarımoturuş və ç.v. 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.



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 qıçları bükmədən yerləş. Gövdə düz tutulur. Dabandan pəncəyə və əksinə "yuvarlanaraq" yerləş.
2. Pəncənin xarici hissəsi üzərində yerləş, əllər beldə və ya sərbəstdir.
3. Pəncənin xarici hissəsi üzərində yerləş, pəncə ucları daxilə.
4. Pəncə ucunda qıçların çarpaz addımı ilə yerləş. Pəncələr xaricə çevrilir.
5. Pəncə ucunda yarımoturuşda yerləş.
6. Pəncə ucunda oturuşda yerləş.

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.

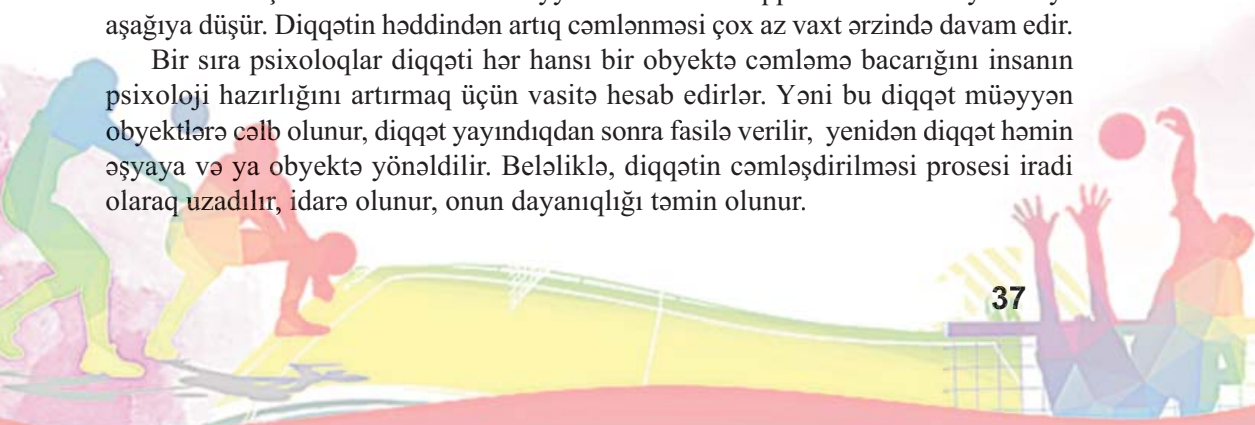
İradi diqqət – insan həyatında və fəaliyyətində əsas rol oynayır. O insanın şüur və iradi səyinin məhsuludur. İradi diqqət məqsədyönlü (təlim zamanı qarşıya qoyulan vəzifələr), təşkilatlılığı (siz əvvəlcədən diqqətli olmağa hazırsınız, şüurlu surətdə öz diqqətinizi hər hansı obyektə cəmləşdirir və istiqamətləndirirsiniz)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

Hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilməsi, öyrədilməsinin səmərəliliyi diqqətin aşağıdakı xüsusiyyətlərindən asılıdır: həcmi, konsentrasiyası, dayanıqlılığı, mütəhərriqliyi, 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 insan daha çox obyektə diqqət mərkəzində saxlaya bilər. 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 adi hallarda fəaliyyətiniz zamanı diqqətin konsentrasiyası xeyli aşağıya düşür. Diqqətin həddindən 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 dayanıqlılığı 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 hərəkəti proses zamanı anı olaraq diqqətin digər bir obyektə cəlb edilməsidir.

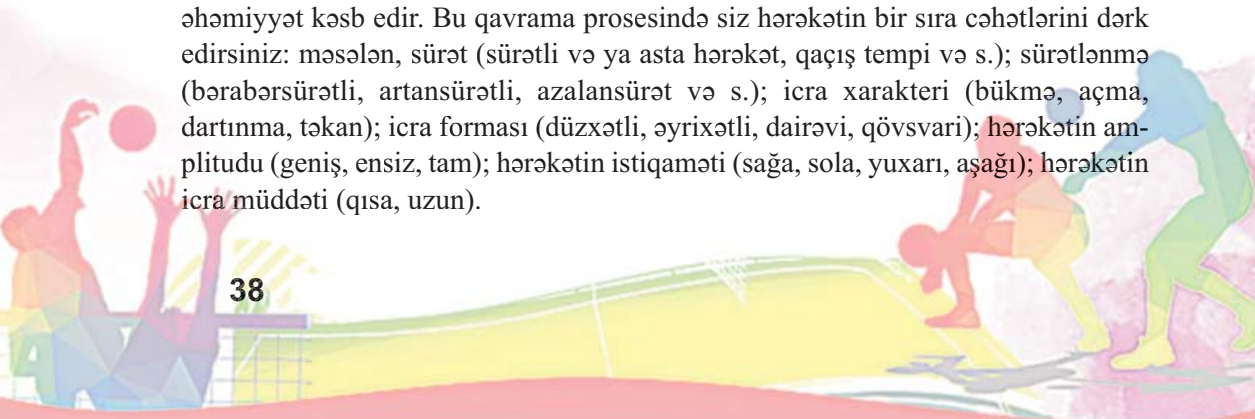
Diqqətin bölüşdürülməsi – diqqətin eyni vaxtda bir neçə obyektə, iki və daha artıq hərəkəti fəaliyyətə bölüşdürülməsidir. Məsələn, idman oyunu zamanı siz eyni vaxtda həm tərəf-müqabilinizi, müdafiəçiləri, həm də onların yerdəyişməsini diqqət mərkəzində saxlamalı olursunuz.

Hiss və qavrama – əşya və hadisələrin birbaşa hiss üzvlərinə təsiri ilə insan şüurunda əks olunmasıdır. Hərəkəti fəaliyyət zamanı, bir qayda olaraq, bütün analizatorlar, əsasən, görmə, əzələ-hərəkəti, eşitmə, vestibulyar və toxunma reseptorları iştirak edir. Bu hislər vasitəsilə siz bədənin fəzada vəziyyətini, 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 hiss olunması bir sıra hərəkətlərin öyrənilməsi zamanı müəyyən əhəmiyyət daşıyır. O cümlədən tullanma və atma kimi hərəkətlərin icra texnikasının mənimsənilməsi zamanı belə hiss 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.

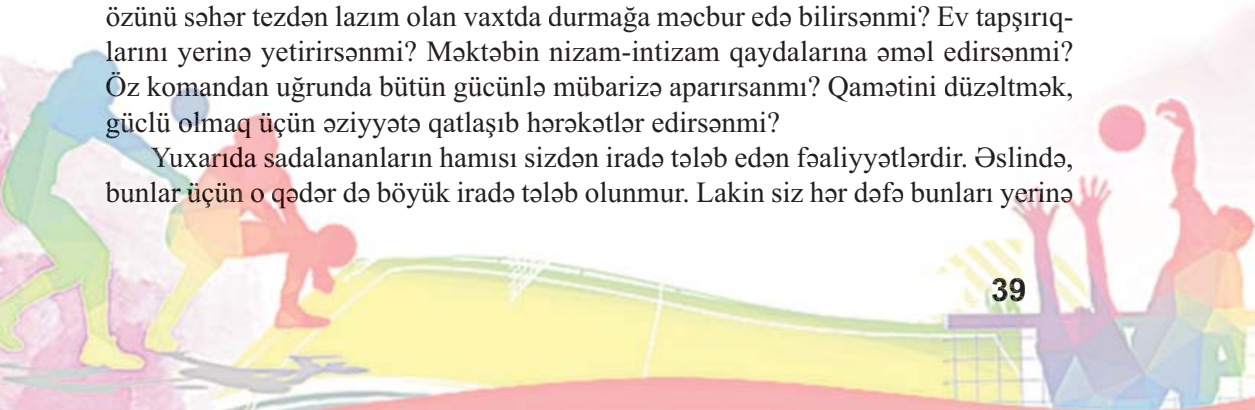
Düşüncə – hadisə və obyektlərin mahiyyətinin və baş vermə qanunauyğunluqlarının dərk edilməsidir. Bu insanın ali yaradıcılıq formasıdır. Düşüncə vasitəsilə hərəkət, onun strukturu anlaşılır. Düşüncə hiss, təfəkkür və təsəvvürə əsaslanır. Hərəkəti təsəvvürün formalaşması, icrası, icranın təkmilləşdirilməsində 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.

Hiss və emosiyalar hər bir insanın həyatında böyük rol oynayır. Mürəkkəb, çətin hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı yaşanan hiss, həyəcan bu hərəkətlərin 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 – iradə insanın daxili, mənəvi enerjisi hesabına həyatda rast gəldiyi çətinliyi dəf etmək bacarığıdır. İdman, fiziki hərəkətlərin icrası, ümumiyyətlə, həyatda qazanılacaq 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 bilərsənmi? Ev tapşırıqlarını yerinə yetirirsənmi? Məktəbin nizam-intizam qaydalarına əməl edirsənmi? Öz komandanı uğrunda bütün gücünə 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 hissə yiyələnirsiniz. İradi cəhətdən formalaşır, özünüzü çətinliyi dəf etməyə hazırlayırsınız. Tədrisən daxilinizdə 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 dərkətmə, emosional və iradi keyfiyyətlərin təzahüründən asılıdır. Bu iradi xüsusiyyətlər isə müxtəlif istiqamətli və təyinatlı fiziki hərəkətlərin icrası zamanı inkişaf edir və təkmilləşir.



HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI ZAMANI QORXU HISSİNİ NECƏ DƏF ETMƏLİ?

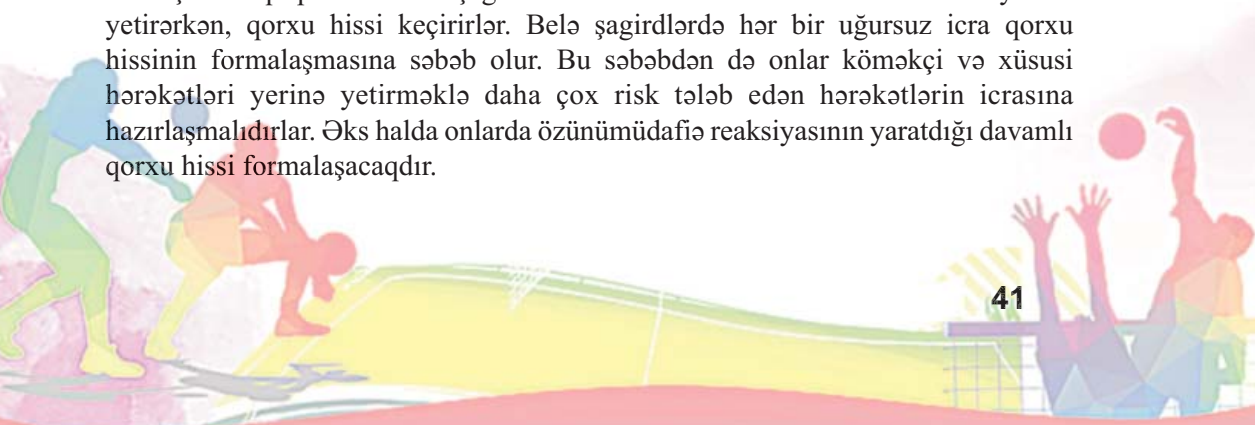
İnsanın bütün hərəkətləri mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti nəticəsində tənzimlənir. Hərəkət, onun icra obrazı ilkin olaraq insan beynində formalaşır, sonra isə yerinə yetirilir. Siz qaçır, tullanır, yerdəyişmə edir və mərkəzi sinir sistemindən gələn sinir impulsları nəticəsində digər hərəkəti fəaliyyətləri icra edirsiniz. Sinir impulslarının tezliyi, gücü və s. xüsusiyyətləri haqqında sonrakı siniflərdə məlumat veriləcəkdir. Qısaca qeyd etmək olar ki, bu xüsusiyyətlər insanın mənsub olduğu sinir tipinin xüsusiyyətləri ilə təyin edilir. Məsələn, sanqvinik və xolerik sinir tiplərində bu impulsların gücü kifayət qədər güclü, digər sinir tiplərində isə nisbətən zəifdir.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, sinir impulslarının yuxarıda qeyd olunan xüsusiyyətləri hərəkətin icra keyfiyyətinə, yəni onun icra sürətinə, tezliyinə, davamlılığına təsir etdiyi kimi hərəkətlərin icrası, onların icra şəraiti də mərkəzi sinir sistemində hərəkətin tənzimlənməsi ilə əlaqədar müəyyən dəyişikliklər yaradır. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icra şəraitinin tədricən mürəkkəbləşdirilməsi və çətinləşdirilməsi şagird psixologiyasında olan qorxu hissinin aradan qaldırılmasına şərait yaradır.

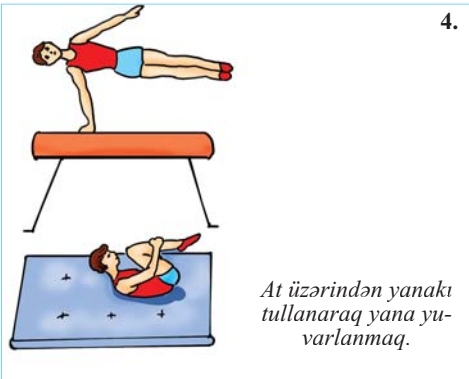
Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin üzərində aparılan müşahidələr göstərir ki, icrası cəsarət tələb edən hərəkətlər zamanı bütün şagirdləri üç qrupa bölmək mümkündür. Birinci qrupa aid edilən şagirdlər cəsarət tələb edən hərəkətlərin icrasında heç bir çətinlik çəkmirlər. Onlar təhlükəli şəraitdə icra zamanı hərəkətin kəmiyyət göstəricilərini (yəni təkrarların sayını və s.) çox cüzi azaldırlar. Bəzi hallarda isə bu göstəricilərin artırılmasını da müşayiət etmək mümkündür. Bu qrupa aid olan şagirdlər hərəkətləri düzgün yerinə yetirmədikdə, onlarda qorxu hissi formalaşmır, onlar bütün hallarda cəsarət və özünəinam nümayiş etdirirlər.

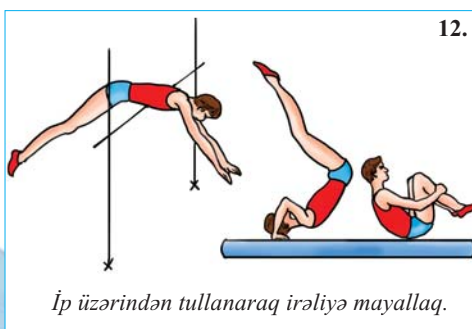
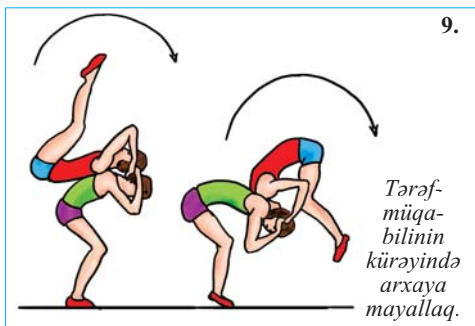
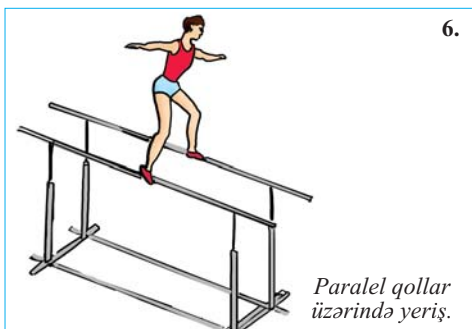
İkinci qrupa aid olan şagirdlər cəsarət tələb edən, icrasında təhlükə olan hərəkətləri yerinə yetirərkən, qorxu hissi keçirirlər, lakin bu hissi dəf etməyi bacarırlar. Belə şagirdlərdə qorxu hissinin formalaşmasının qarşısını almaq üçün həmişə köməkçi hərəkətlərdən istifadə etmək məqsədəuyğundur. Düzgün seçilmiş hərəkətlərdən dərs prosesində istifadə etdikdə bu qrupda olan şagirdlərdə asanlıqla təhlükəli hərəkətləri cəsarət və inamla icra etmək bacarığı və vərdişi yaratmaq mümkündür.

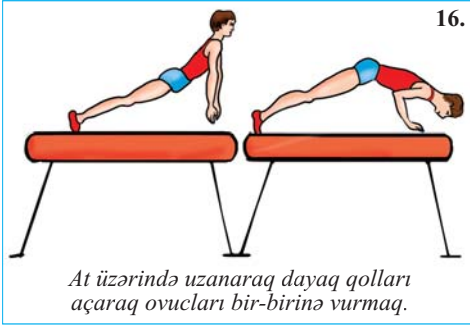
Üçüncü qrupa aid olan şagirdlər icrası risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən, qorxu hissi keçirirlər. Belə şagirdlərdə hər bir uğursuz icra qorxu hissinin formalaşmasına səbəb olur. Bu səbəbdən də onlar köməkçi və xüsusi hərəkətləri yerinə yetirməklə daha çox risk tələb edən hərəkətlərin icrasına hazırlaşmalıdırlar. Əks halda onlarda özünümüdafiə reaksiyasının yaratdığı davamlı qorxu hissi formalaşacaqdır.



Şagirdlərdə risk tələb edən hərəkətlərin dəf olunması üçün cəsarət hissinin formalaşdırılması prosesi onların yaş, fiziki və psixoloji inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir. Lakin bu tələb 8-ci sinifdə fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili zamanı daha ciddi surətdə nəzərə alınmalıdır. Çünki məhz 8-ci sinif şagirdlərində sürətli fiziki inkişaf əlaqədar olaraq, əzələlər tonusunun tənzimlənməsində ciddi dəyişikliklər baş verir ki, bu da öz növbəsində icra zamanı əzələlərin boşalmasına, labilliyinə mane olur. Nəticədə isə hərəkətlər qüsurlu, koordinasiyasız icra olunur, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması prosesi xeyli ləngiyir. Məhz bununla əlaqədar olaraq, bu sinif şagirdlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişafı onlarda cəsarət hissinin formalaşması üçün əsas baza rolunu oynayacaqdır. Buna görə də hər bir dərstdə bir neçə risk tələb edən hərəkətlərin icrası olduqca zəruri amildir. Bu hərəkətlər mənimsənildikcə tədricən daha mürəkkəb, çətin, icrası risk tələb edən digər hərəkətlər dərs prosesinə daxil edilir. Aşağıda verilən hərəkət kompleksləri yuxarıda qeyd olunan məsələnin həllində nümunə kimi istifadə edilə bilər.







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, sürət-güc, çeviklik və s.-nin inkişafına həsr olunur. Bu səbəbdən də hər bir yeniyetmə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını əsaslandıran faktorlar haqqında məlumata 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.

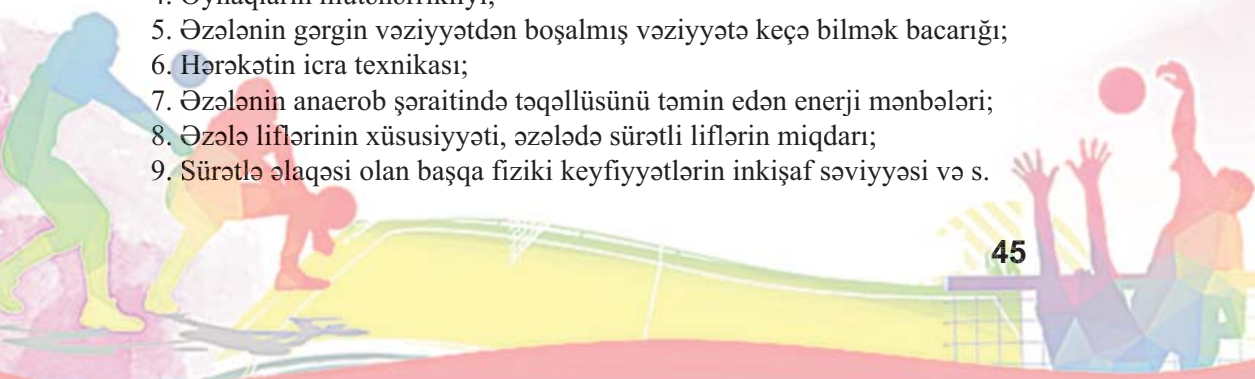
Qüvvənin təsnifatını vermədən qeyd etməliyik ki, idmanda maksimal, mütləq, partlayış, sürətli, nisbi, reaktivlik, elastiklik qüvvə anlayışları mövcuddur.

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. Oynaqların 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 ustalıq;
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 fəaliyyətin 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.

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

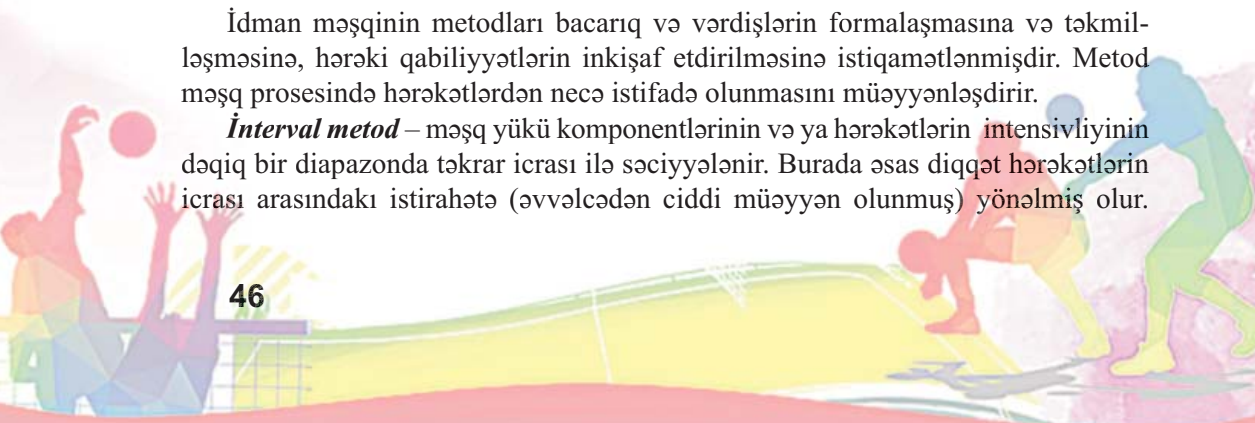
1. Hərəkətdə iştirak edən oynaqaların mütəhərrikliyindən;
2. Əzələ-bağ aparatının elastikliyindən;
3. Əzələdaxili koordinasiyadan;
4. Antaqonist və sinergist əzələlər arasında koordinasiyadan;
5. Əzələnin boşalma qabiliyyətindən;
6. Hərəkətlərin icrasından əvvəl orqanizmin kifayət qədər qızışdırılmasından;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

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

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.

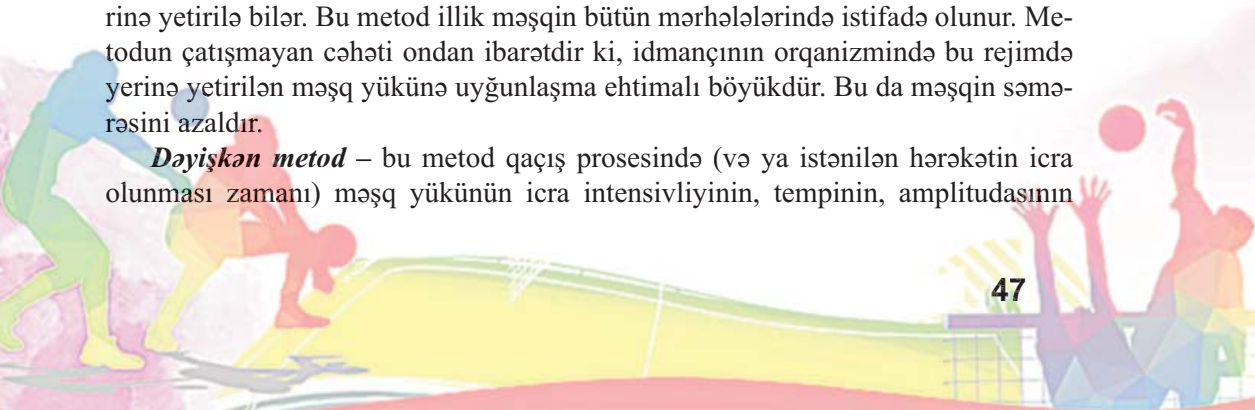
Dairəvi metod – bir sıra metodlardan istifadə etməklə xüsusi seçilmiş hərəkətlər kompleksinin yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bu metoddan istifadə zamanı bir-biri ilə əlaqəli hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi daha səmərəli həyata keçirilir. Bu halda istifadə olunacaq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

Dəyişən 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 məqsəduyğundur. 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.



VIII sinifdə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli

№	Hərəkəti qabiliyyət	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R					
			OĞLANLAR			QIZLAR		
			“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
1.	Sürət	30 m qaçış, (san)	6,7-5,8	5,7-5,1	5,0və<	6,9-5,8	6,0-5,3	5,2və<
2.	Çeviklik	Məlik qaçışı (3 x 10 m) (san)	9,8-9,3	9,2-8,5	8,4və<	10,5-9,8	9,7-9,1	9,0və<
3.	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma (sm)	136-154	155-179	180 və>	121-144	145-169	170və>
4.	Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış (m)	1050-1180	1200-1300	1350 və>	850-990	1000-1150	1250və>
5.	Əyilgənlik	Oturuşdan irəliyə əyilmə (sm)	4-7	8-11	12və>	6-11	12-19	20və>
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>



Ümumtəhsil məktəblərində “Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi ardıcılığı

50

№	Qiymətləndirmə hərəkətləri	Diaqnostik qiymətləndirmə Boy, çəki, boy/çəki indeksi	Kiçik summativ qiymətləndirmə	Böyük summativ qiymətləndirmə	
				I yarımda	II yarımda
1.	Fiziki inkişaf	Boy, çəki, boy/çəki indeksi			
2.	Sürət	30 m qaçış (san)	K.S.Q. 1 1) 60 m-100 m qaçış (sinifdən aslı olaraq) 2) 4 x 50 m estafet qaçış	B.S.Q. 1 – 30 m qaçış; – yerindən uzunluğa tullanma; – oturmaş vəziyyətdən irəliyə əyilmə. $B.S.Q. = \frac{30m \text{ qaçış} + \text{yerindən uz. tullanma} + \text{irəliyə əyilmə}}{3}$	
3.	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma (sm)	K.S.Q. 2 1) Qaçaraq hündürlüyə tullanma 2) Qaçaraq uzunluğa tullanma 3) Tennis topunun atılması	$Y1 = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \cdot \frac{60}{100}$	
4.	Əyilgənlik	Oturmuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə (sm)	K.S.Q. 3 1) “Körpü” 2) Oturmaş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		B.S.Q. 2 – turnikdə dartinma; – 3x10 m qaçış; 6 dəqiqəlik qaçış və ya 1500 m qaçış. $B.S.Q. = \frac{\text{Dartinma} + 3 \times 10m \text{ qaçış} + 1500m \text{ qaçış nəticəsi}}{3}$ $Y2 = \frac{k4+k5+k6}{3} \cdot \frac{40}{100} + BSQ \cdot \frac{60}{100}$ $I = \frac{Y1+Y2}{2}$
5.	Qüvvə	Turnikdə dartinma (dəfə)	K.S.Q. 4 1) Turnikdə dartinma 2) Uzanaraq qolların bükülüb-açılması 3) Bir əlla istinadla tək ayaq üzərində oturub-durmaq 4) Bədənin bükülüb-açılması 5) Gimnastika kəndirmə dırmanmaq		
6.	Çeviklik	3x10 m qaçış (san) Məlik qaçışı	K.S.Q. 5 1) Basketbolda topun səbələ atılması 2) Futbolda topun qapıya vurulması 3) daxil edilməsi		
7.	Dözümçülük	6 dəqiqəlik qaçış (dəq. san)	K.S.Q. 6 1500 m qaçış		
8.	Funksional inkişaf	Nəbz, ağciyərin həyat tutumu			

BAZA İDMAN NÖVLƏRİNİN İCRA TEXNİKASINA YİYƏLƏNMƏ VƏ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

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 vərdişinə 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.



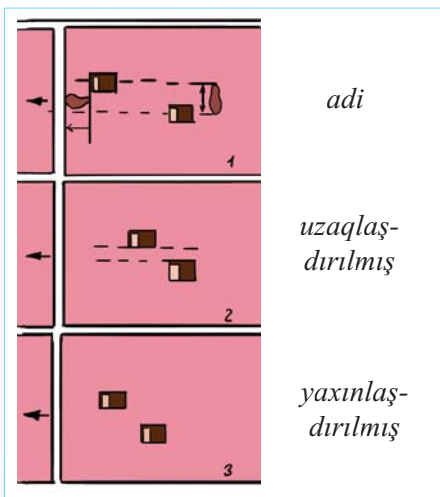
Atletika idmanı
Atletika hərəkətlərinin icra texnikasının mənimsənilməsi
və təkmilləşdirilməsi

SÜRƏT

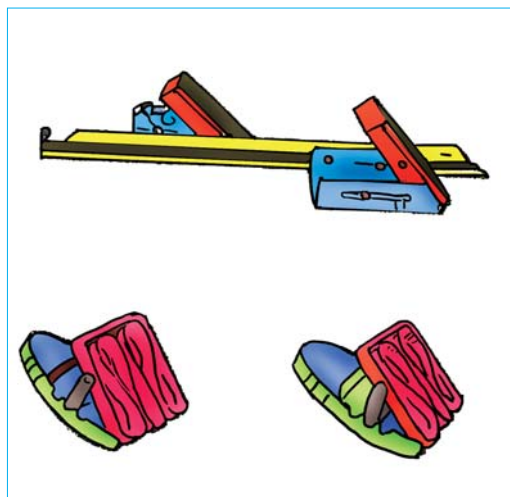
Qısa məsafələrə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi

Siz aşağı siniflərdə qısa məsafələrə (30, 60, 100 m) qaçış texnikası haqqında kifayət qədər məlumat əldə etmisiniz. 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 idman mütəxəssislərinin fikrincə, qaçışa daha tez başlamaq və az məsafədə maksimal qaçış sürəti əldə etməyə imkan verir. Siz aşağı siniflərdə bu start vəziyyətlərindən dəfələrlə istifadə etmisiniz. 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



Şəkil 8. Start qəliblərinin qurulması variantları



Şəkil 9. Start qəlibləri

arxaya mümkün sürüşmənin qarşısını alır, təkanın gücünü qaçış istiqamətinə yönəldir. Start qəliblərinin qurulması idmançının baş, xüsusən qıçlarının 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 8).

Yeni məşğul olanlar, adətən, daha çox start qəliblərinin qurulmasının “adi” variantından istifadə edirlər. Bu zaman irəlidəki qəlib start xəttindən 1–1,5 pəncə məsafədə, arxadan qəlib isə birinci qəlibdən baldır uzunluğunda və ya 1,5 pəncə aralıda (deməli, start xəttindən 3 pəncə arxaya) qurulur. İrəlidəki qəlibin dayaq sahəsi qaçış yoluna nəzərən təxminən 45–50°-lik, arxa qəlib isə bir qədər artıq 60–70°-lik bucaq altında qurulur. Qeyd 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 8-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.

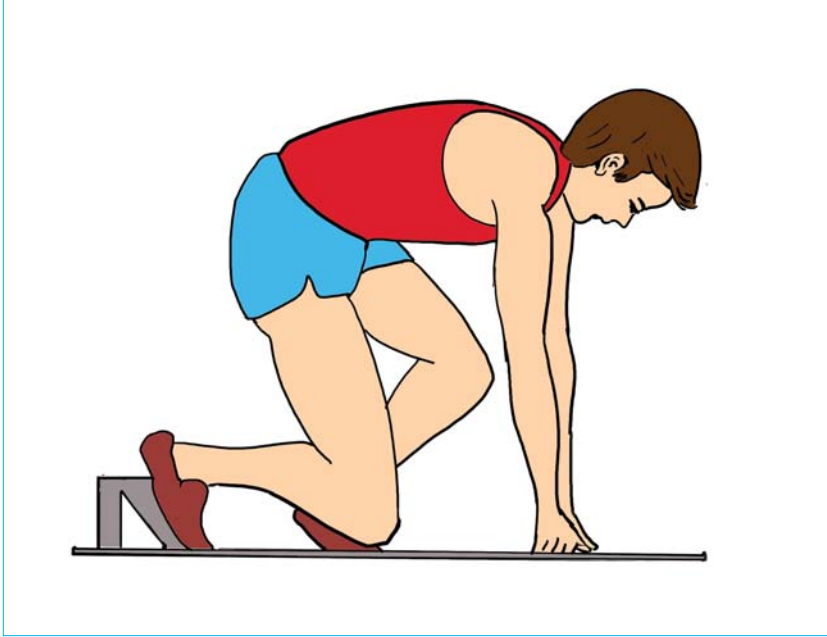
“Starta!” komandası ilə idmançı start qəliblərindən irəliyə keçir, əlləri ilə qaçış yoluna istinad edərək bir pəncəsini irəlidəki qəlibə, digər pəncəni isə arxa qəlibə söykəyir (şəkil 10). Bir ayaq arxa dayaqda diz üzərində duraraq, əllərini start xəttinin arxasında saxlayır.



Şəkil 10.

Müəllim şagirdin düzgün start vəziyyətinə aşağıdakı qaydada nəzarət edir:

1. Qolların dayağa çiyin enində şaquli olaraq qoyulması.
2. Kürəyin və başın düz saxlanılması.
3. Hər iki pəncənin qəliblərlə sıx təmasda olması.

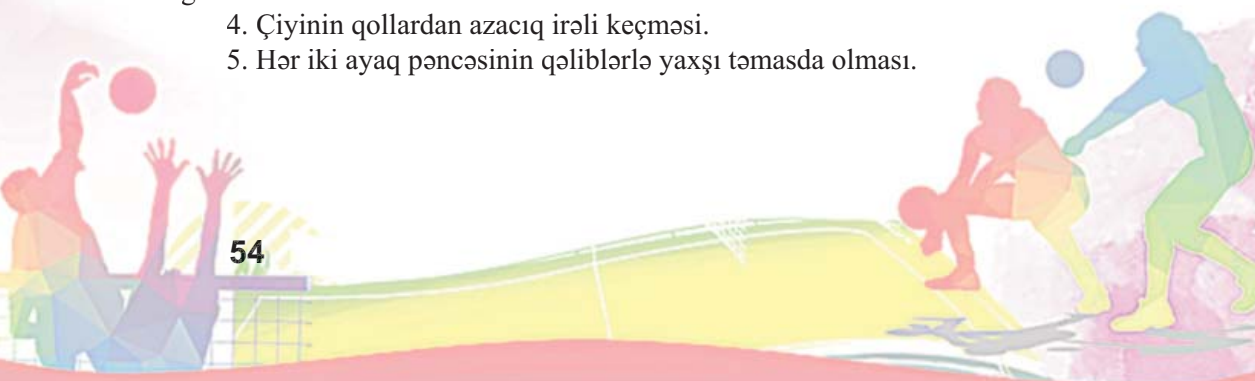


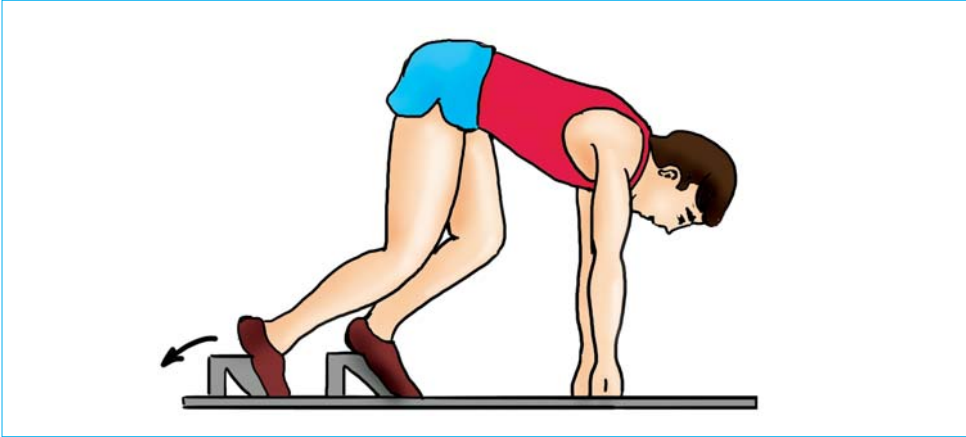
Şəkil 11.

“Diqqət” komandası ilə qıçların azacıq açılması hesabına çanaq çiyinlərdən bir qədər yuxarıya qaldırılır, bədənənin ağırlığı yuxarıya – irəliyə aparılır. İdmançı qaçısa tez, gecikmədən başlamaq üçün əlverişli vəziyyət alır.

“Diqqət” komandasında müəllim şagirdin düzgün vəziyyətinə aşağıdakı qaydalarə uyğun nəzarət edir:

1. Baldırların bir-birinə paralel vəziyyətdə olması.
2. Çanağın çiyin səviyyəsindən xeyli yüksəkdə olması.
3. İrəli qəlibdə yerləşən qıçın diz oynaqında təxminən 90°-lik bucaq əmələ gətirməsi.
4. Çiyinin qollardan azacıq irəli keçməsi.
5. Hər iki ayaq pəncəsinin qəliblərlə yaxşı təmasda olması.

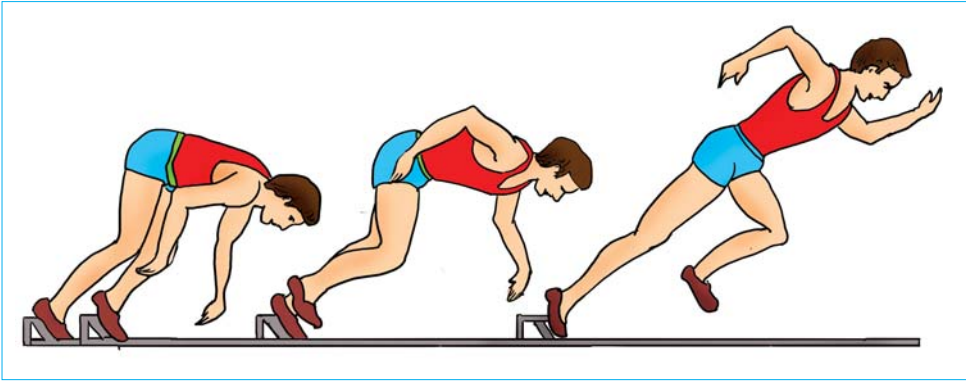




Şəkil 12.

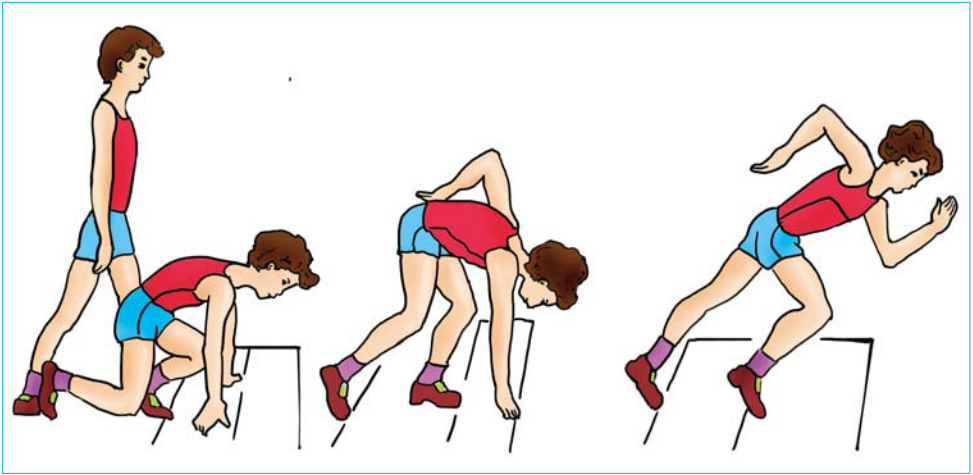
“Marş” komandası qaçışa başlamaq üçün siqnaldır. Müəllim şagirdin fəaliyyətinə belə nəzarət edir:

1. Arxadakı qıçın sürətli, ani təkənə və əllərin dayaqdan eyni vaxtda götürülməsi.
2. İrəlidəki qıçın davamlı, güclü təkənə, qıçın oynaqlardan tam açılması.
3. Arxa qəlibdən götürülən ayağın qaçış səthinə yaxından irəliyə aparılması.
4. Qolların kəskin holaylandırma hərəkəti üçün dirsəkdən bükülməsi.



Şəkil 13.

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 qıçının 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 14.

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. İlk qaçış addımları qaçış səthinə yaxından aparılır, təkan ani və sürətlə icra olunur.
3. Qaçış addımının uzunluğu və tezliyi getdikcə artır.
4. Qollar kəskin hərəkətlə təkanın sürətli icrasına kömək edir.
5. Gövdənin irəliyə mailliyi 20–25 metrə tədricən düzəldilir.

Start sürətlənməsi ilə məsafəboyu 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 təkanın sürətli icrasına və addım tezliyinə kömək edir.
3. Qaçış addımlarının uzunluğu təxminən eynidir.
4. Ayaqlar qaçış səthinə pəncənin ön hissəsi ilə yayvarı dayağa qoyulur.
5. İrəliyə sürətli hərəkət etmək səyi hiss olunmalıdır.
6. Əldə olunmuş qaçış sürətini saxlamaq lazımdır.

Məsafəboyu qaçış finişetmə ilə başa çatır.

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

Qısa məsafəyə qaçış texnikasını təkmilləşdirmək üçün hərəkətlər:

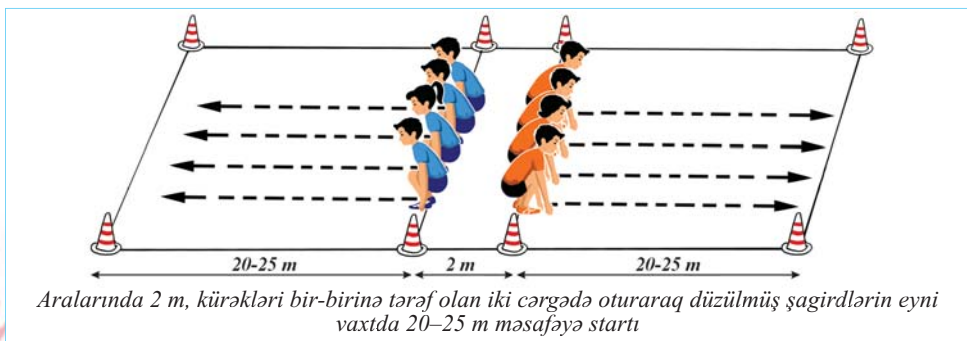
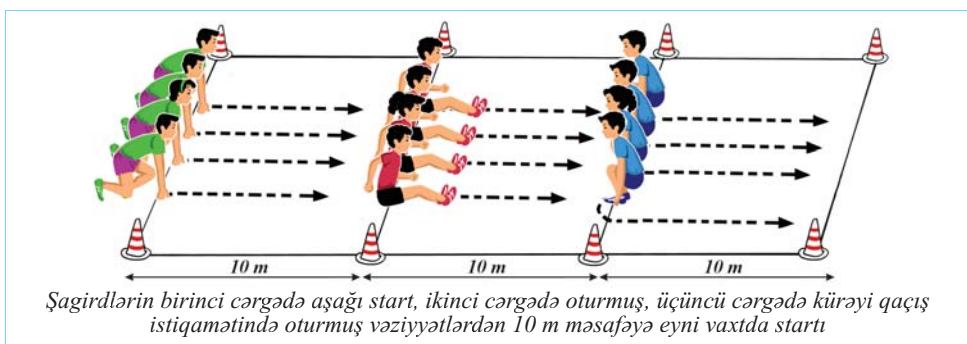
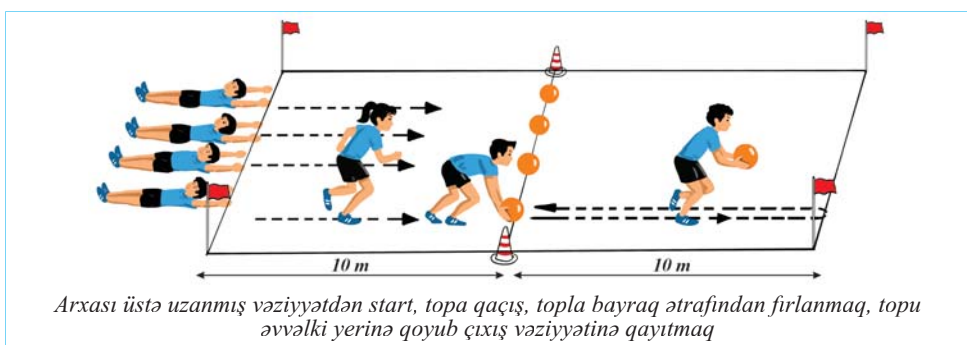
1. “Starta!” komandası ilə mümkün qədər tez əlverişli start vəziyyəti almaq.
2. Aşağı start vəziyyətindən əvvəlcə 20 m, sonra 30 m məsafələrə maksimal sürətlə qaçış yarışları (cütliklərlə).
3. Müxtəlif start vəziyyətlərindən istifadə etməklə 30 m məsafəyə maksimal sürətlə qaçış (hər bir start vəziyyətindən bir neçə dəfə istifadə etməklə), cütliklərlə yarış.

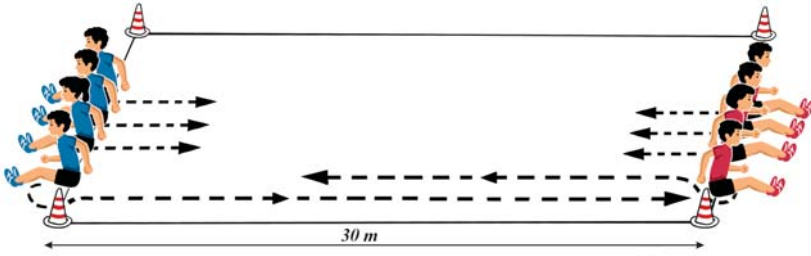


SÜRƏTİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

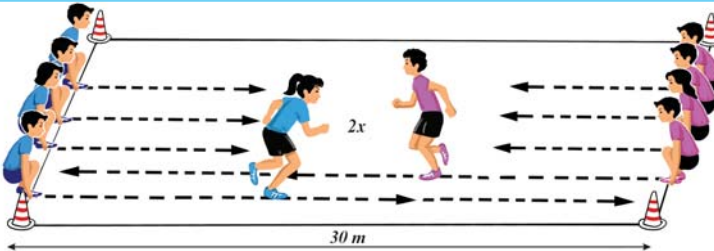
Sürətin inkişaf etdirilməsi üçün aşağı siniflərdə verilmiş qısa məsafələrə qaçış elementləri olan estafetlərdən, oyunlardan, yarışlardan istifadə edilməlidir. Qeyd olunan hərəkətlərin şəkilləri VI və VII siniflərin dərslik və müəllim vəsaitlərində geniş şəkildə verilmişdir. Xüsusi qeyd etmək istəyirik ki, dərstdə klassik hərəkətlərin icrasına şagirdlərin marağı azdır. Bu səbəbdən də bütün sürət hərəkətləri cütlik, kiçik komandalar arasında yarış formasında keçirilməlidir.

Hərəkətin reaksiya tezliyini yaxşılaşdırmaq üçün oyunlar:

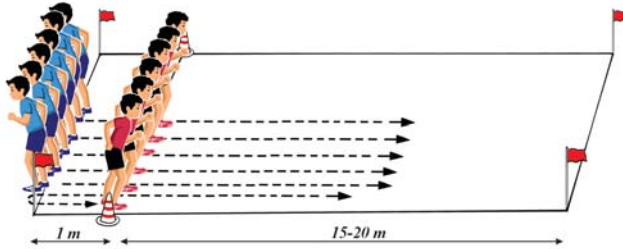




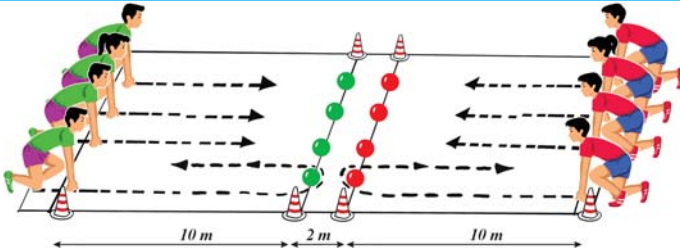
Kürəkləri bir-birinə tərəf, aralarında 30 m məsafə olan iki cərgədə aralarında 1 metr məsafə olmaqla, oturaraq düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda startı və maksimal sürətlə qaçışı



İki komanda 30 m məsafədə göstərilmiş vəziyyətdə (digər çıxış vəziyyətləri də ola bilər) startda dururlar. Eyni vaxtda startla 30 metrəni qaçaraq bayraqdan dönüb, öz komanda yoldaşlarına tərəf qaçırlar

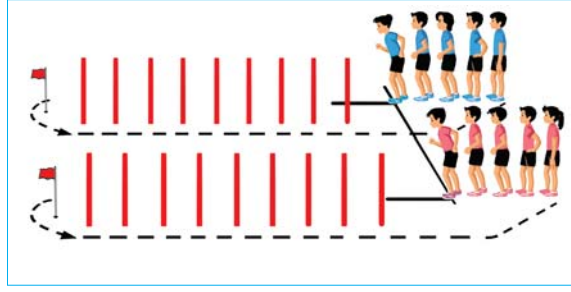


Aralarında 1 m məsafə, kürəkləri bir-birinə tərəf iki cərgədə düzülmüş şagirdlərin eyni vaxtda startı. İkinci cərgədəki şagirdlər 15–20 m məsafədə birinci cərgədəkilərə çatmalıdırlar. Hər çatana bir xal



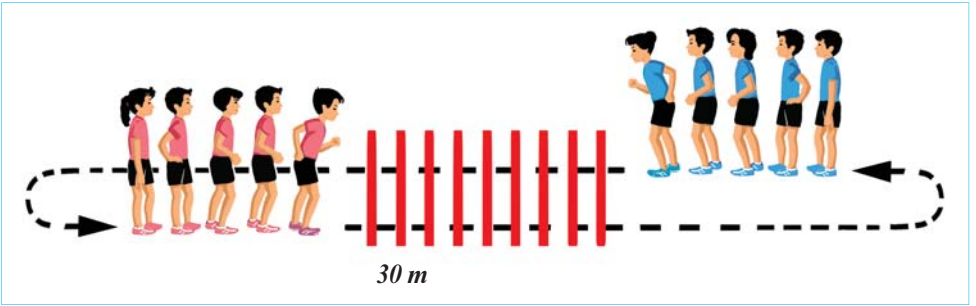
Şagirdlər bir-birindən 22 m məsafədə, iki cərgədə üz-üzə, aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər şagirdin qarşısında 10 m məsafədə 1 top qoyulur. Eyni vaxtda aşağı startdan qaçaraq top ətrafından dönüb start yerinə qayıdırlar

Hərəkət tezliyini inkişaf etdirmək üçün estafetlər:



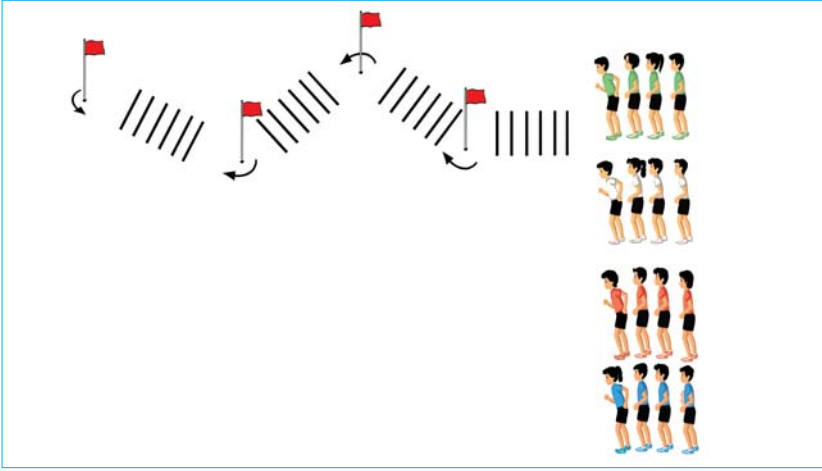
Şəkil 15.

Bir-birindən 8–10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start və dönmə xətlərinin arasında bir-birindən 30 sm məsafədə eni 5 sm olan xətlər çəkilir. Sınıf hər birində 5–6 şagird olan komandalara bölünür və start xəttində sıraya düzülür. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı start signalı ilə pəncələrini köndələn çəkilməmiş hər bir xəttin üzərinə qoymaqla dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından dönərək öz komandasına qaydır. Start xəttində duran yoldaşına toxunub, sıranın arxasına keçir. Hər hansı xəttə toxunmayan komanda üzvünə bir cərimə xalı hesablanır. Beləliklə, hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyənləşdirilir. Finişə daha tez çatan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir. Mükafatlandırma üçün hər bir komandanın ən yaxşı nəticəsi götürülür.



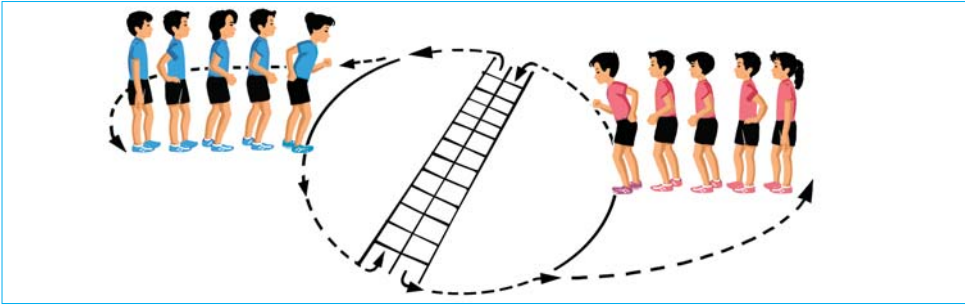
Şəkil 16.

Sınıf hər birində cüt sayılı iştirakçısı olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünür, şəkildə göstərildiyi kimi nişanlanmış sahənin əks tərəflərində qarşı-qarşıya sıraya düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçı nişanlanmış xətlərə toxunmaqla qaçaraq əks tərəfdə dayanmış komanda yoldaşlarından birinciyə toxunur, keçib sıranın sonunda dayanır. Hər hansı xəttə toxunmayan iştirakçıya bir cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan, cərimə xalları az olan komanda qalib hesab edilir.



Şəkil 17.

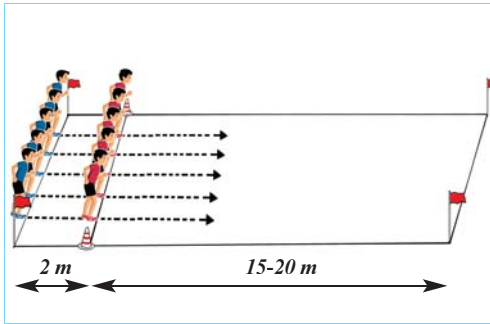
Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında şəkildə görüldüyü kimi xətlər və bayraqlarla nişanlanmış sahə qurulur. Start siqnalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçısı nişanlanmış xətlərə toxunaraq məsafəni qət edirlər. Öz komandasına tərəf qaçır, birinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonunda dayanırlar. Məsafənin hər hansı hissəsində xətlərə toxunmayan və ya şəkildə göstərilən irəliləmə istiqamətini pozan iştirakçıya cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.



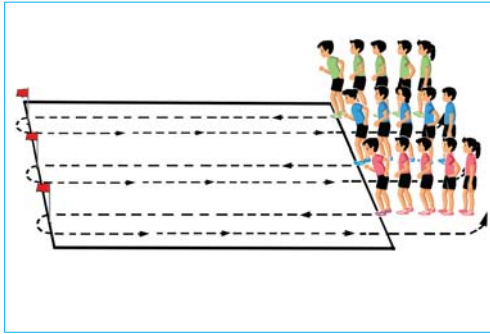
Şəkil 18.

Sınıf iki komandaya bölünür və şəkildə göstəriləndiyi kimi meydançada çəkilmiş dairənin kənarlarında qarşı-qarşıya düzülürlər. Hər bir komandanın birinci iştirakçısı sağ tərəfdən qaçaraq dairənin mərkəzinə çatır, dairənin iki qarşı tərəfini birləşdirən düz xətt üzərində nişanlanmış xətlərə toxunmaqla qaçıb keçir, sol tərəfə dönərək qaçıb komanda yoldaşının arxasında durur. Nişanlanmış sahəni həm düz, həm də bitişik addımlarla qət etmək olar. Məsafəni daha tez qət edən, cərimə xalı az olan komanda qalib hesab olunur.

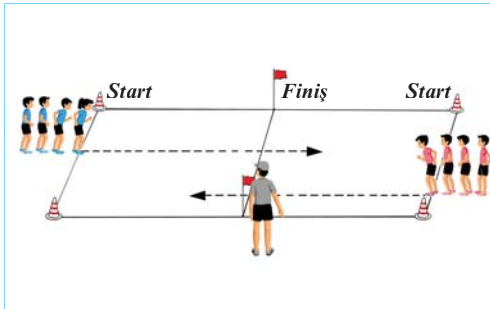
Maksimal sürətin inkişaf etdirilməsi üçün estafetlər:



Şəkil 19.



Şəkil 20.



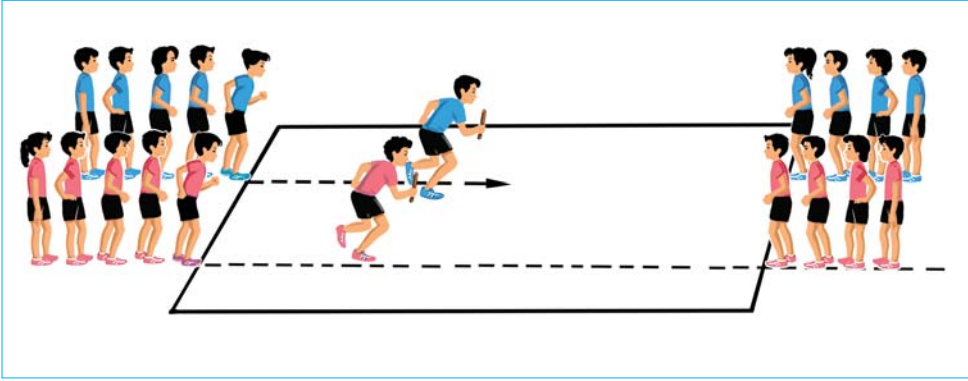
Şəkil 21.

Şagirdlər iki komandaya bölünür və aralarında 2 m məsafə olan iki cərgədə düzülür. Start signalı ilə arxadakılar finiş xəttini keçənə qədər öndəkilərə çatmağa çalışırlar. Öndəki şagirdə toxunan hər bir iştirakçıya bir xal verilir. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Şif bərabərsaylı iştirakçılara bölünərək start xəttində sırada düzülür. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaça-raq 10–15 m məsafədə dönmə xəttində qoyulmuş bayrağın və ya piramidanın ətrafından dönerək öz komandasına tərəf qaçırırlar. Əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurur və sıranın sonuna keçirlər. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.

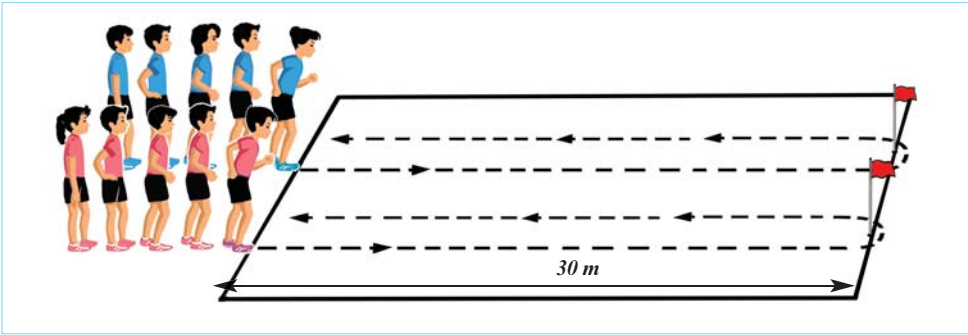
Şif hər birində bərabərsaylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birinə paralel çəkilmis start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülür. Hər iki start xəttindən eyni məsafədə yerləşən orta xətt çəkilir. Xəttin hər iki kənarında bayraqçıqlar qoyulur. Start xətləri ilə orta xətt arasındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq müəllim tərəfindən müəyyən edilir. Start komandası

ilə birinci iştirakçılar orta xəttə tərəf qaçmağa başlayırlar. Orta xətti birinci keçən iştirakçı bir xal qazanır. Sonra digər cütlüklər yarışırırlar. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab edilir.



Şəkil 22.

Sınıf hər birində cüt sayılı şagirdlər olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10–15 m məsafədə yerləşən iki paralel start xətti çəkilir. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək start xətinin arxasında qarşı-qarşıya dururlar. Start signalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçısı qarşı tərəfdə duran komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, əlini ona vurur (və ya estafet çubuğunu ona verir) və keçib sıranın arxasında dayanır. Yerlərini dəyişməklə daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Şəkil 23.

Yuxarı start – 30 m qaçış, bayraq ətrafından dönmək, start xəttinə qayıtmaq və öz komandasında cərgənin sonunda dayanmaq.

SÜRƏT QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 2 “3”	Q.S. 3 “4”	Q.S. 4 “5”
Oğlanlar	60 m qaçış (san.)	10,5–9,9	9,8–9,1	9,0 və <
Qızlar	60 m qaçış (san.)	11,0–10,5	10,4–9,9	9,8 və <
Oğlanlar	<i>Estafet qaçışı 4x50 m</i>	36,9–36,0	35,9–35,1	35,0 və <
Qızlar		43,9–41,0	40,9–39,1	39,0 və <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdislər məzmun xətti üzrə

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



SÜRƏT-GÜC

Tullanma və atma hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə

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 “qıçları 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 strukturu görə “qıçları bükərək” tullanma üsuluna nisbətən əlverişli hesab olunur. Bu üsulun icra texnikası onunla fərqlənir ki, təkandan sonra uçuş fazasında sərbəst qıç 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 qıçları irəliyə atmağa şərait yaradır.



Şəkil 24.

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



Şəkil 25.

Qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti icra üsulundan asılı olmayaraq, qaçış, təkan, 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 təkan yerinə dəqiq düşməyə imkan verməsi.

Təkan fazası:

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

Uçuş fazası:

1. Təkandan sonra qaçış addımı vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq;
2. Uçuşda qıçların hərəkəti ilə müvazinəti saxlamaq;
3. Yerənməyə hazırlaşmaq;
4. Gövdənin şaquli vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq, qıçları sinəyə tərəf çəkmək.

Yerənmə fazası:

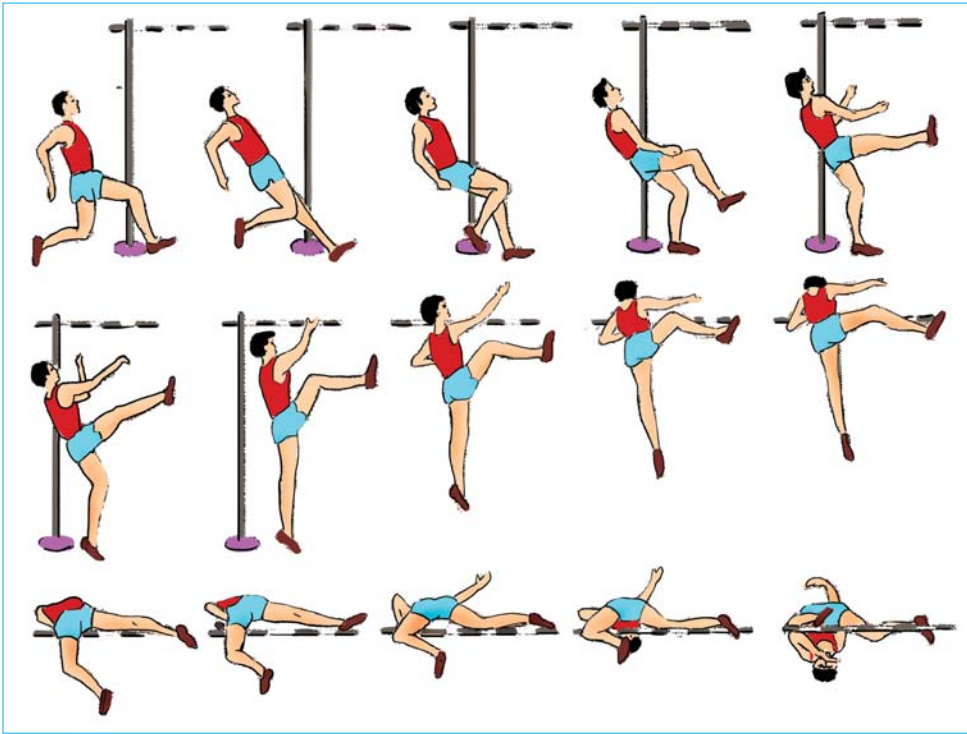
1. Qıçları sinəyə çəkmək və qolları irəliyə uzatmaqla “qruplaşmaq”;
2. Dabanlar yerə toxunan anda arxaya aşmamaq üçün bədənin ağırlığını dayaq sahəsindən irəliyə vermək;
3. Enmə xəndəyindən irəliyə çıxmaq.

“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 təkən ayağı tərəfdən, 7–8 qaçış addımı məsafəsindən, hündürlük plankasına 25–35°-lik bucaq altında icra olunur. Təkən hündürlük plankasının proyeksiyasının 60–70 santimetrliyindən yerinə yetirilir. Sərbəst qıç geniş, sərbəst holaylandırma hərəkəti ilə uçuş fazasının əvvəlində fırlanma (gövdənin hündürlük plankasına tərəf dönməsini təmin edir) effekti yaradır.



Şəkil 26.

Kiçik topun hədəfə və uzağa atılması

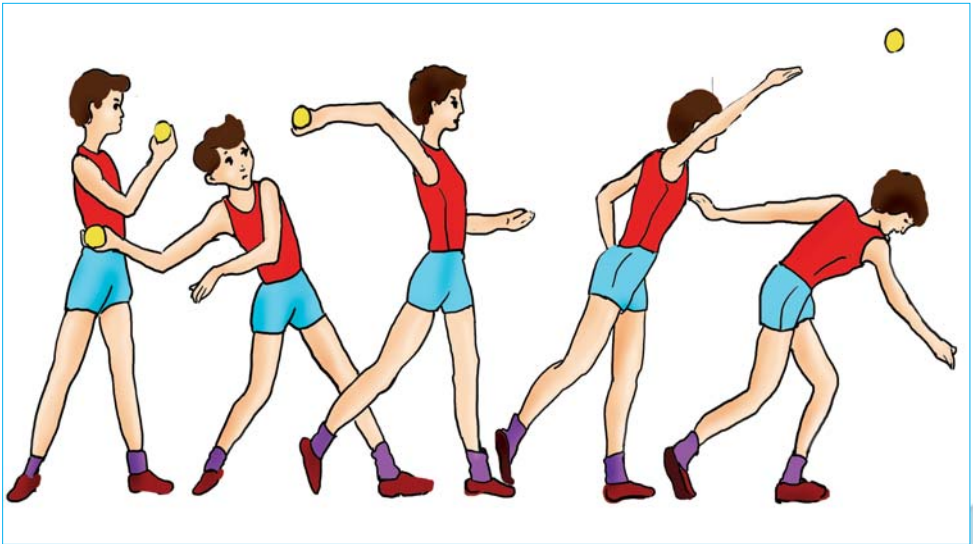
Atmalar şagirdlərdə yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc hazırlığının artırılması məqsədilə istifadə olunan atletika növüdür. 8-ci sinifdə hədəfə və uzağa atmalar yerinə yetirilir. Bu zaman alət kimi kiçik toplar, tennis topları və 150 qramlıq toplardan istifadə olunur. Atmalar qaçışdan və yerindən icra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

Kiçik topun üföqi hədəfə atılması

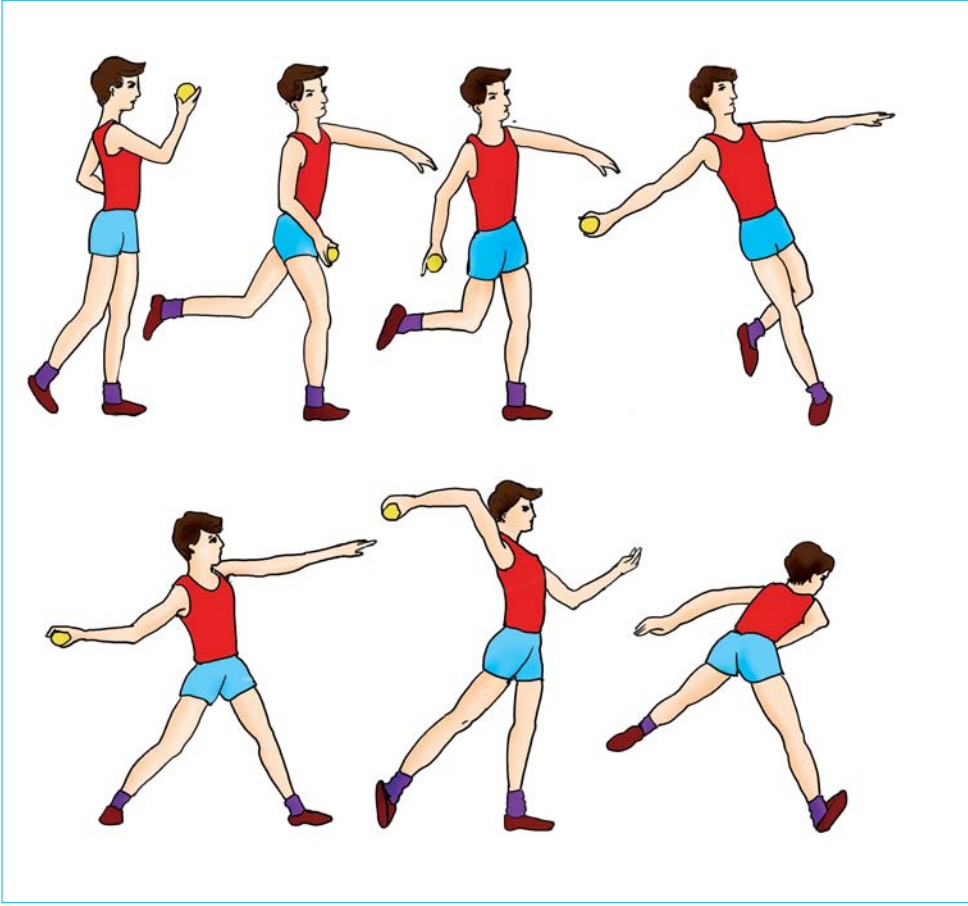
Belə atmalarda hərəkətin icra texnikası əsas rol oynayır.   f  qi atmalar zamanı icra texnikası aşağıdaki kimidir:

  agird sol yanı hədəf istiqamətinə olmaqla, ayaqları çiyin enində, pəncələr paralel olmaqla dayanır. Topu tutan sağı   l yuxarıya, sağı çiyin üzərindən arxaya aparılır, baxışlar hədəfə istiqamətlənir. Bu vəziyyətdən sinə ilə atma istiqamətinə   v  ril  r  k bədənin bütün ağırlığını irəlidə yerləşən sol ayaq üzərinə keçirmək, sağı ayağı pəncə üzərinə qaldıraraq dabanı xaricə döndərmək lazımdır. Top tutan qolu dirsəkdən təxminən 120   bükmək, ovucu sola   v  irm  k lazımdır. Bu vəziyyətdən top tutan qol irəliyə şallaqvari hərəkətlə atmanı yerinə yetirir. Topun atılmasından sonra sol qı   dizdən bükülür, gövdə irəliyə əyilir v   sola döndərilir.

Kiçik topun atılması zamanı m  xt  lif  l  c  l   dairəvi kəsikləri olan lövhələr, dirəkdən asılmış v   m  xt  lif  l  c  l   həlqələr, divarda və ya d    m  d     kılmış həlqələr, xətlər və s. hədəf rolu oynaya bilər. Həmçinin standart avadanlıqlardan: basketbol s  b  tind  n də bu məqsədlə istifadə mümkündür. Hədəfə atmalar həm sağı, həm də sol əllə icra olunmalıdır. Bu həm yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc hazırlığının mütənasib inki  şafı, həm də koordinasiya qabiliyyətinin inki  şaf etdirilməsi     n zəruridir.



  kil 27. Yerindən topun uzağı atılması



Şəkil 28. 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 irəlidə bütün pəncə üzərində.

Düz tutulmuş sağ qol çiyin üzərindən arxaya aparılır, əl çiyin səviyyəsindədir. Dirsəkdən bükülmüş sol qol irəlidədir. Sağ ayağı açaraq bədənə ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirmək, eyni vaxtda sinə ilə irəliyə çevrilmək. Sağ qol dirsəkdən bükülərək yuxarıya qaldırılır, bədən şaquli vəziyyətdə 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 qıç düzəlmiş vəziyyətdə irəlidə, 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 qıç irəlidə sağ qıçı bükərək çiyinlər sağa çevrilir, topu tutan qol düzəldilir, arxaya aparılır.

Yerindən atmaq üçün yanı atma istiqamətinə tərəf durmaq. Düzələrək sol qıç 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 irəlidə çarpaz vəziyyətdə qoyulmuşdur. Pəncələr bir-birindən 30–40 sm aralıdadır. Bədənə 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 mənimsəmək 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, sola 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 mənimsəniləndikdən sonra iki addımda bədənə 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 sola 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.

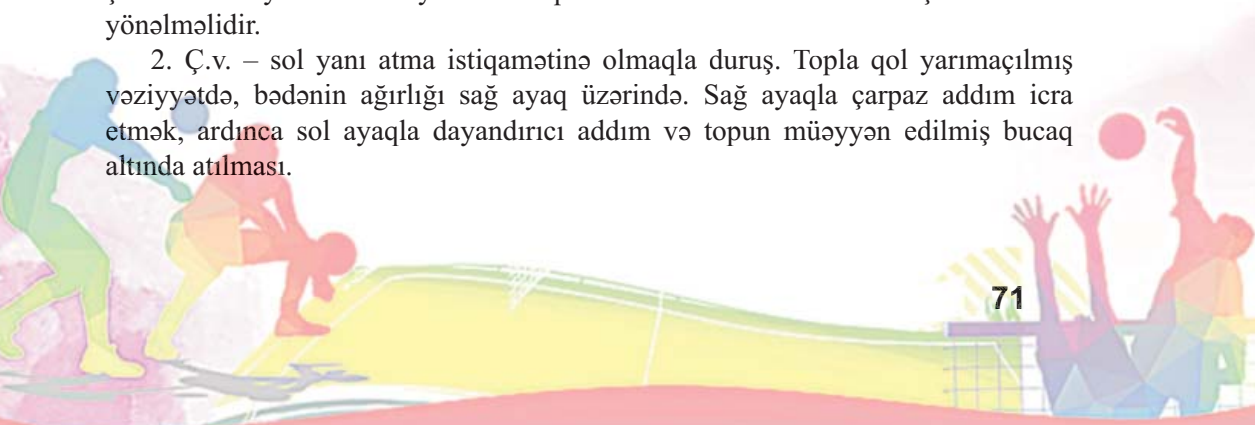
Əgər atma hərəkətinin 4 atma addımı ilə tam koordinasiya icrası çətinlik təvədir və yaxud bu zaman çoxsaylı səhvlərə yol verilsə, o zaman topun atılmasının əvvəlcə bir addımdan, iki addımdan, üç addımdan və nəhayət, dörd addımdan icra olunması məqsədəuyğundur.

Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

1. Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla duruş. Sağ ayaq solun önünə çarpaz qoyulur. Bədənə 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, bədənə 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.



SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 2 “3”	Q.S. 3 “4”	Q.S. 4 “5”
Oğlanlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	310	340	380>
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	108	112	115 >
	150 qr topun atılması (m)	27	32	38>
Qızlar	Qaçaraq uz. tul. (sm)	260	290	320 >
	Qaçaraq hünd.tul. (sm)	90	95	105 >
	150 qr topun atılması (m)	21	23	26 >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

Oğlanlar Qızlar	İcra bacarığı	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərəkətləri qüsurlu icra edir	Sürət-güc tədris vahidinə aid hərə- kətlərin icrasında kiçik qeyri-dəqiqli- yə yol verilir	Sürət-güc tədris vahi- dinə aid hərəkətlər nümunələrə müvafiq icra edilir
--------------------	---------------	--	--	--

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



ƏYİLGƏNLİK

Əyilgənlik hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə

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.

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

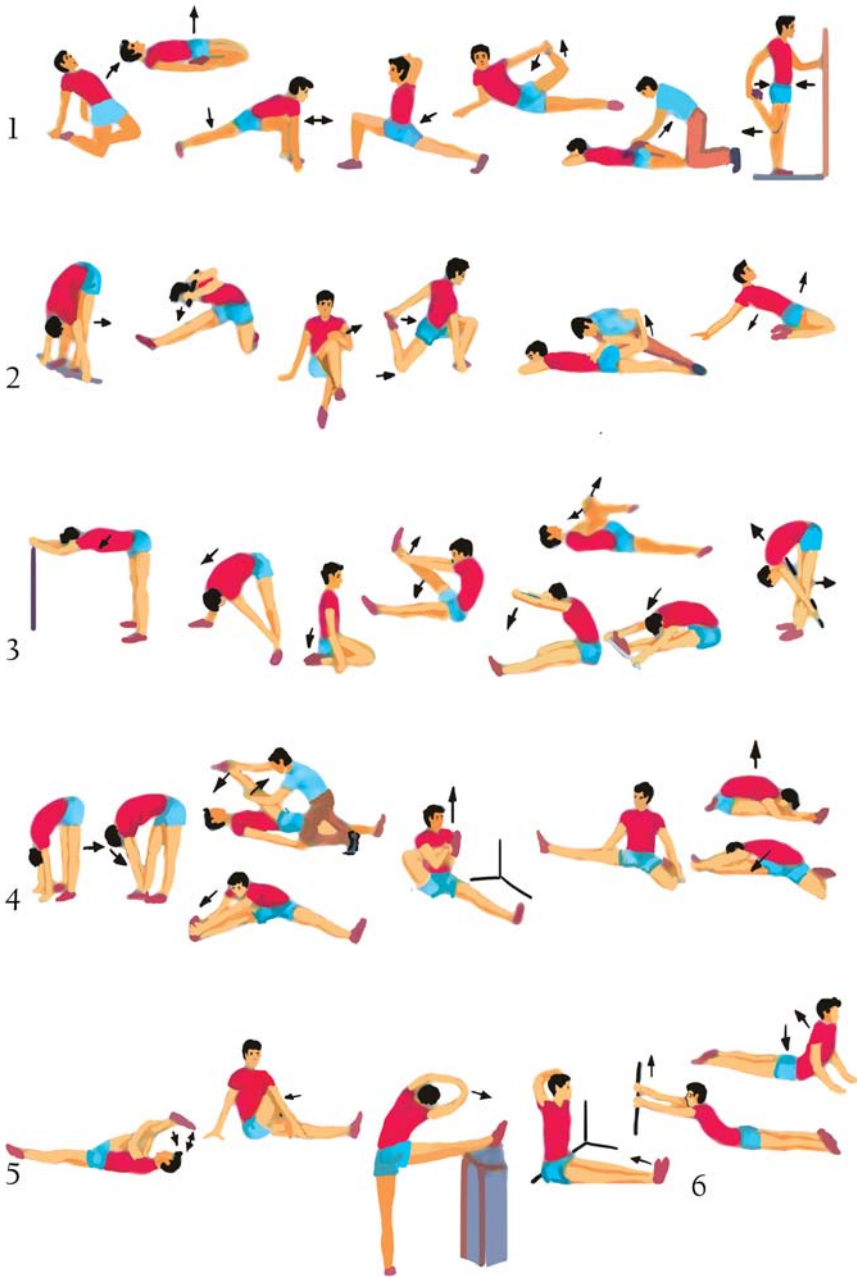
Orqanizmin funksional vəziyyəti də əyilgənliyə təsir göstərir. Yorulma fəal əyilgənliyə mənfi təsir göstərir, lakin qeyri-fəal əyilgənliyin yaxşılaşmasına şərait yaradır.

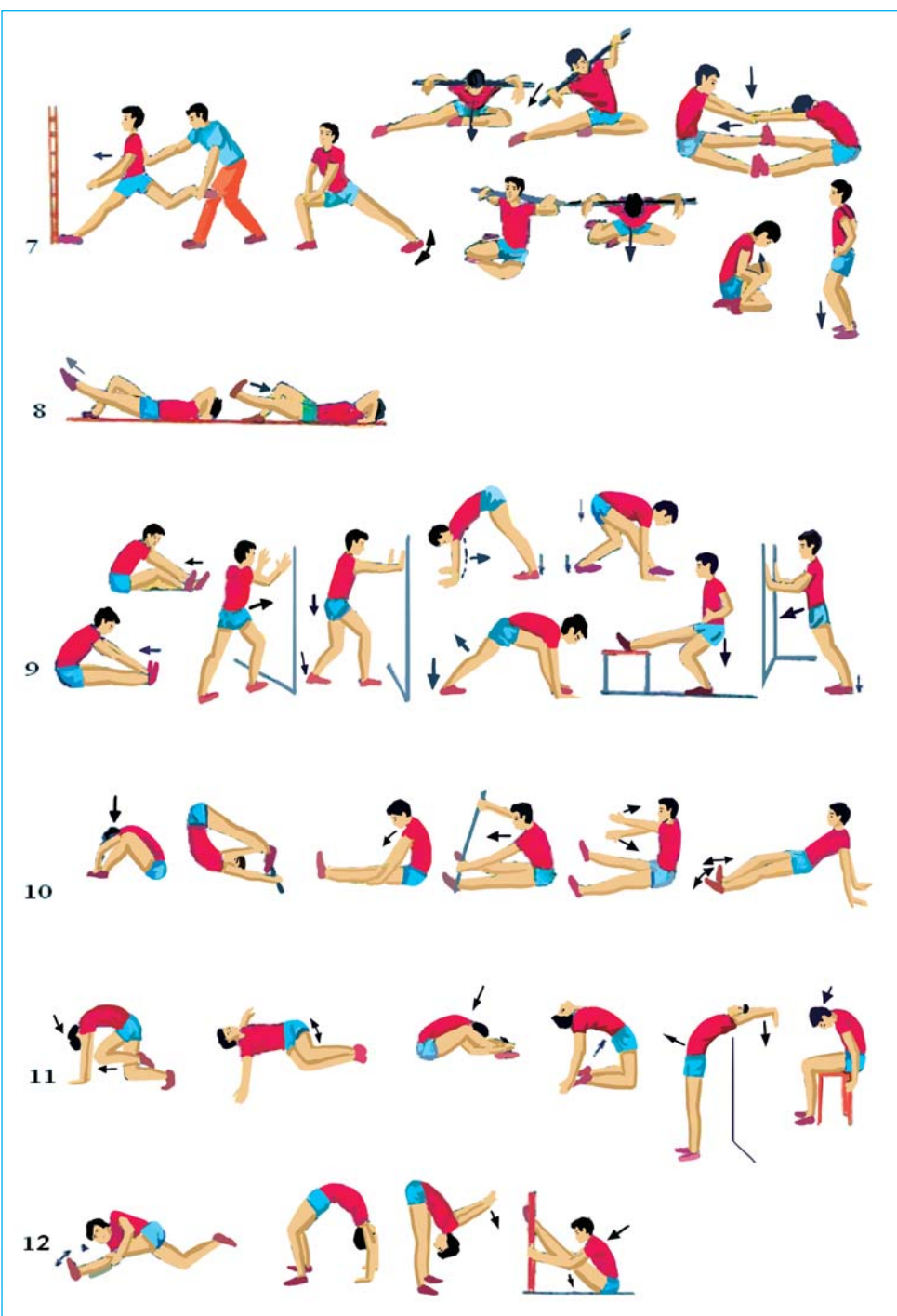
İnsanın yaşı və cinsi də əyilgənlik göstəricisinə təsir göstərir. Yaşlandıqca xüsusi məşğələlər olmadan əyilgənlik pisləşir. Qadınlarda əyilgənlik kişilərə nisbətən yüksəkdir. 10–12 yaşda əyilgənlik intensiv olaraq yaxşılaşır. 11–14 yaş dövrü əyilgənliyin təkmilləşməsi üçün optimal hesab olunur.

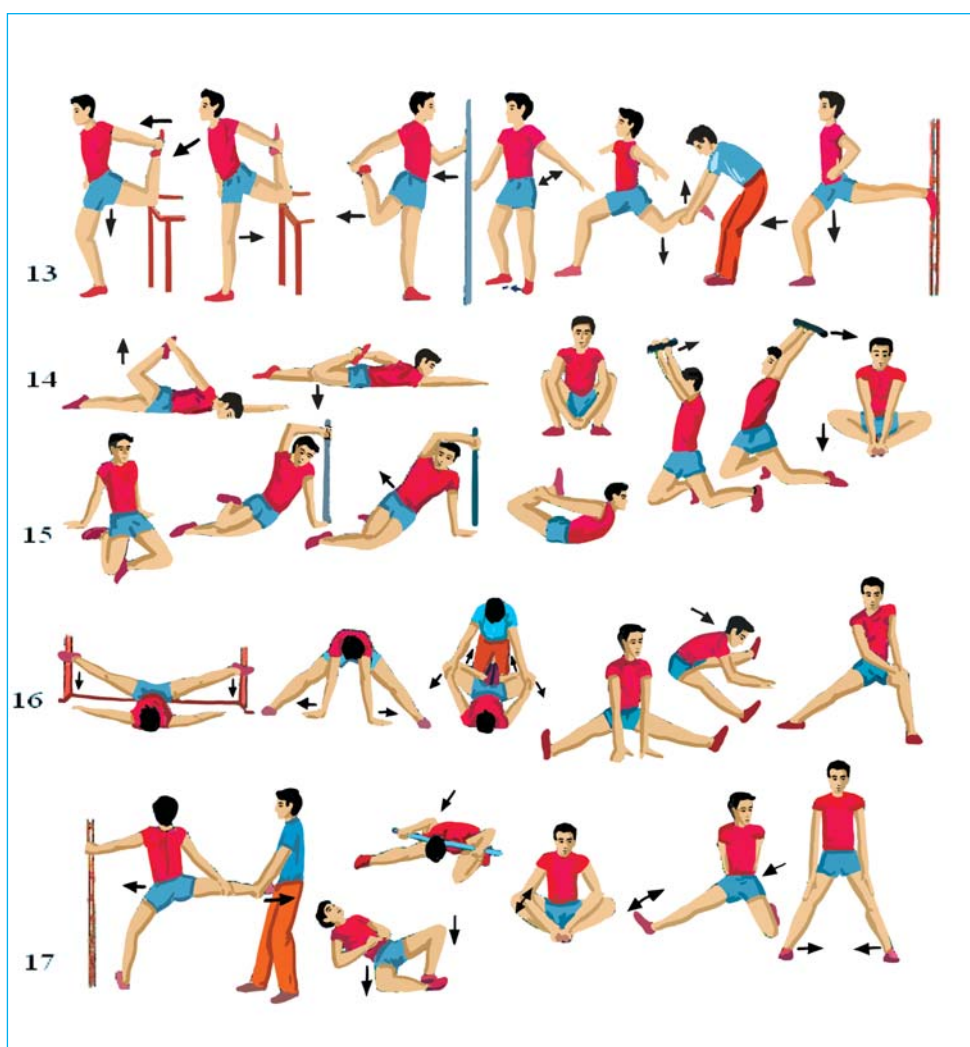
Əyilgənliyin inkişafı üçün maksimal, geniş amplituda ilə icra edilən əzələ, oynaq-bağ aparatını dartmağa yönəlmiş hərəkət komplekslərindən istifadə olunur. Həmin hərəkətlər də icra xüsusiyyətlərinə görə fəal və qeyri-fəal qruplara bölünür. Eyni zamanda əyilgənliyin inkişafına yönəlmiş statik hərəkətlərdən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



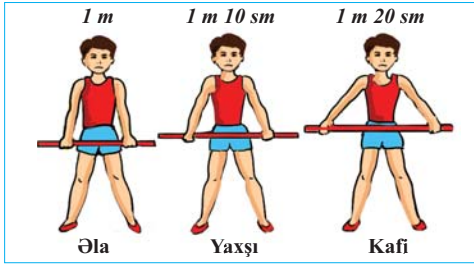
Öyilgənliyi inkişaf etdirən hərəkətlər



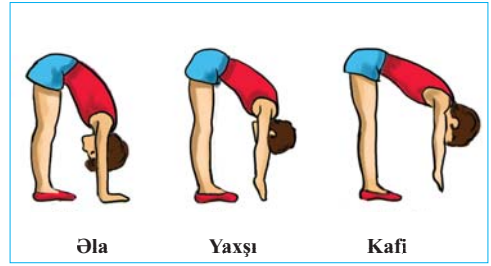




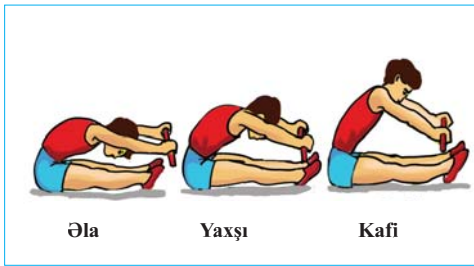
Əyilgənliyi qiymətləndirərkən istifadə olunan hərəkətlər



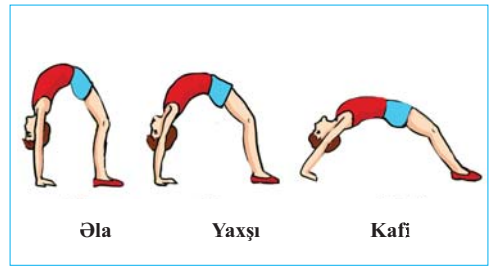
Şəkil 29. Çiyin oynaqda mütəhərriqliyin yoxlanılması (gimnastika ağacının müxtəlif tutmalarla baş üzərindən arxaya aparılması)



Şəkil 30. Çanaq-bud oynaqda mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması



Şəkil 31. Çanaq-bud oynaqda mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyi yoxlanılması



Şəkil 32. Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərriqliyi, əzələlərin elastikliyi yoxlanılması

ƏYİLGƏNLİK QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 2 “3”	Q.S. 3 “4”	Q.S. 4 “5”
Oğlanlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	2-6	7-9	10 və >
Qızlar	Oturaraq dizləri bükmədən irəliyə əyilmə (sm)	4-7	8-14	15 və >

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



BİRİNCİ YARIMILDA BÖYÜK SUMMATİV QİYMƏTLƏNDİRMƏ

Bu qiymətləndirmənin keçirilməsi üçün birinci yarımildə tədris olunan hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə yalnız bir qiymətləndirmə hərəkəti seçilir və bu hərəkət üzrə şagirdin göstərdiyi nəticəyə müvafiq bal verilir. Bu zaman diaqnostik qiymətləndirmə normativlərindən istifadə olunur. Beləliklə, birinci tədris ilində böyük summativ qiymətləndirmənin aparılması üçün aşağıdakı hərəkətlər üzrə şagird göstəriciləri qeydə alınır:

- 30 m aşağı startdan qaçış;
- yerindən uzunluğa tullanma;
- oturmuş vəziyyətdən dizləri bükmədən irəliyə əyilmə.

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

Şagirdin göstərilən üç qiymətləndirmə hərəkəti üzrə ballarının orta göstəricisi aşağıdakı düsturda öz yerinə yazılır və şagirdin birinci yarımildə fiziki tərbiyə fənni üzrə qiyməti müəyyənləşdirilir.

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

Burada: k1 – sürət tədris vahidi üzrə şagirdin qiyməti;
k2 – sürət-güc tədris vahidi üzrə şagirdin qiyməti;
k3 – əyilgənlik tədris vahidi üzrə şagirdin qiymətidir.



QÜVVƏ VAHİDİ

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 33 a, b, c, ç, d) aşağıdakı komandaların köməyi ilə yerinə yetirilir:

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

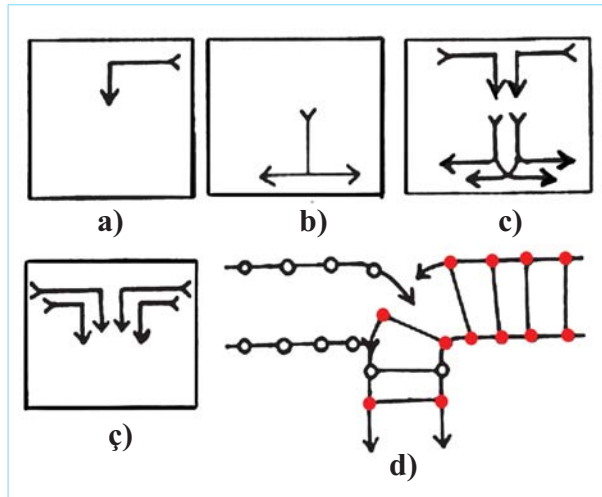
b) Hərəkət edən sıra zalın qarşı tərəfindəki sərhədinə yaxınlaşdıqda sol ayaq altına “SAĞ VƏ SOL ƏTRAFA TƏK SIRA İLƏ – MARŞ!” komandası verilir. Bu komanda ilə 1-ci növbə sağa, onun ardınca gələn sola, növbəti şagird sağa, onun ardınca gələn sola və s. olmaqla əks istiqamətə hərəkət edən iki sıraya bölünmə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

d) “MƏRKƏZDƏN İKİ SIRADA MARŞ!” komandası ilə əks tərəflərdən qarşı-qarşıya yaxınlaşan 4 sıra iki sırada birləşərək (sağ tərəfdəki sıralardan birinci cərgələr, sonra isə sol tərəfdəki sıradan birinci cərgələr mərkəzdən hərəkətə başlayırlar. Sonra sağ tərəfdəki

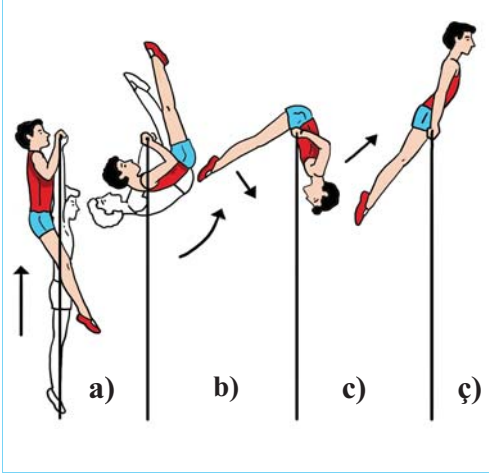


Şəkil 33.

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 dayaq (oğlanlar üçün)



Şəkil 34.

I. İrəliyə yəllənməklə aşaraq dayağa qalxmaq və qıçlar aralı oturuş. Bu hərəkət hündür turnikdə icra olunur. Sallanma vəziyyətində çanaq-bud oynağından irəliyə bükülmək və fəal arxaya açılma. Hərəkət bir neçə dəfə artan amplitudla icra olunur. Ən arxa vəziyyətdən çanaq-bud oynağından fəal bükülərək yuxarıya dartınmaq, qıçları üzərindən aşıraraq arxaya, qarın üzərində sallanma vəziyyəti almaq. Fırlanma hərəkətini davam etdirməklə düzəlmək, qolları açaraq dayağa keçmək. Sonra bir qıçı turnik üzərindən keçirərək qıçlar aralı oturuş vəziyyətinə keçmək.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Sallanmada bükülməklə yəllənmələr.
2. Sallanmada irəliyə yəllənmə ilə dartınma.
3. Alçaq turnikdə iki ayağın təkəni ilə aşaraq dayağa qalxmaq (təkrar).
4. Alçaq turnikdə iki ayağın təkəni ilə aşaraq dayaqdan qıçlar aralı oturuşa keçmək.

II. Yəllənmə və qüvvə ilə aşaraq dayağa qalxma. Sallanmadan bükülmüş qollarda sallanma (şəkil 34, a) vəziyyətinə qədər dartınma. Çanaq-bud oynağından fəal əyilməklə qıçları irəli-yuxarıya turnikin arxasına qaldıraraq (şəkil 34, b, c) qarın üzərində sallanmış vəziyyət almaq. Gövdəni düzəltmək və dayaq vəziyyəti almaq (şəkil 34, d).

III. Paralel qollarda irəli yəllənmədə dayağa qalxaraq ayaqlar aralı oturuş.

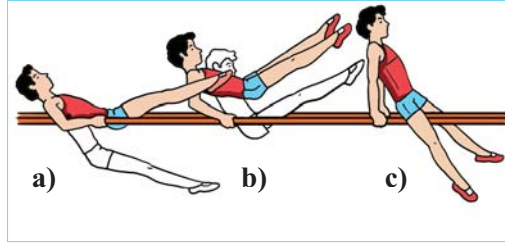
Hərəkət paralel qollarda dayaqda yəllənmədən başlanır (şəkil 35, a) İrəli yəllənmədə ayaqlar şaquli vəziyyəti keçən kimi çanaq-bud oynağı yüngülcə bükülür (şəkil 35, b). Ayaqlar paralel qollardan hündürə qalxdıqda qolların təkəni ilə gövdə açılaraq düzəlir. Ayaqlar yanlara aparılaraq paralel qollar üzərinə qoyulur, dayaq vəziyyəti alınır (şəkil 35, c).

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 qolları sıxmaq (dirsəklər aşağıda). Gövdənin yuxarıya qalxmasına diqqət yetirmək.

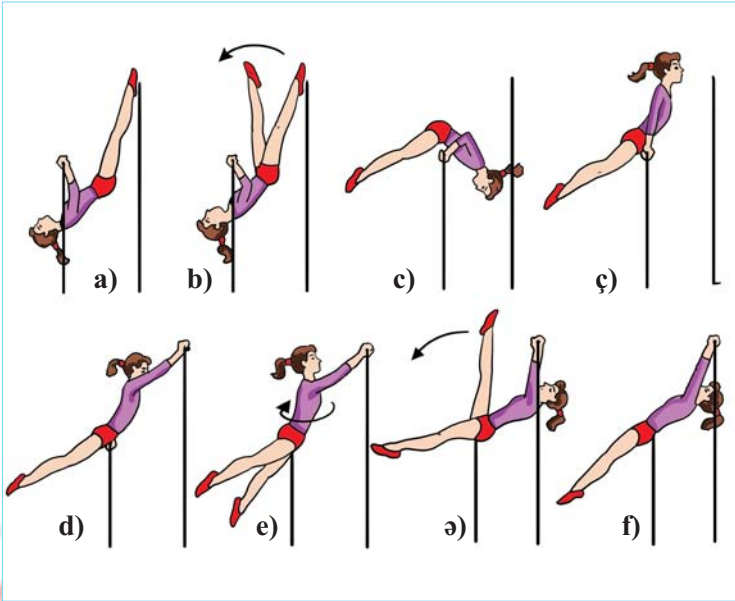
3. Qollarda dayaq. Ayaqlar paralel qolların altına qoyulmuş gimnastika keçisi üzərində, çiyinlərdə “sallanma”. Çiyinlərlə paralel qollara ayaqlarla keçiyə istinad edərək və dayaq vəziyyətinə qayıtmaq.



Şəkil 35.

Sallanmalar və dayaqlar (qızlar üçün)

Aşağı qolda bükülərək üzü yuxarıya sallanma, ayaqlar yuxarı qola dirənib (şəkil 36, a). Bir ayağın yellənməsi, digərinin təkəni ilə (şəkil 36, b), çanaq-bud oynaqından bükülərək (şəkil 36, c) aşağı qol üzərinə dayağa keçmək (şəkil 36, ç). Sağ əllə yuxarı qoldan tutmaq, bədənənin ağırlığını sol qol üzərinə keçirib sağ ayağı gövdə üzərindən aşırmaq. Uzanaraq sallanmada çevrilərək sola dönməklə (şəkil 36, d, e) sol əllə yuxarı qoldan tutmaq. Sağ ayağı aşağı qol üzərinə endirmək (şəkil 36, ə). Yuxarı qoldan sallanmaqla aşağı qol üzərində çanaqda dayaq vəziyyəti almaq (şəkil 36, f).



Şəkil 36.

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) qıçı aşıraraq uzanaraq sallanmaya keçmək.

Akrobatika elementləri (oğlanlar üçün)

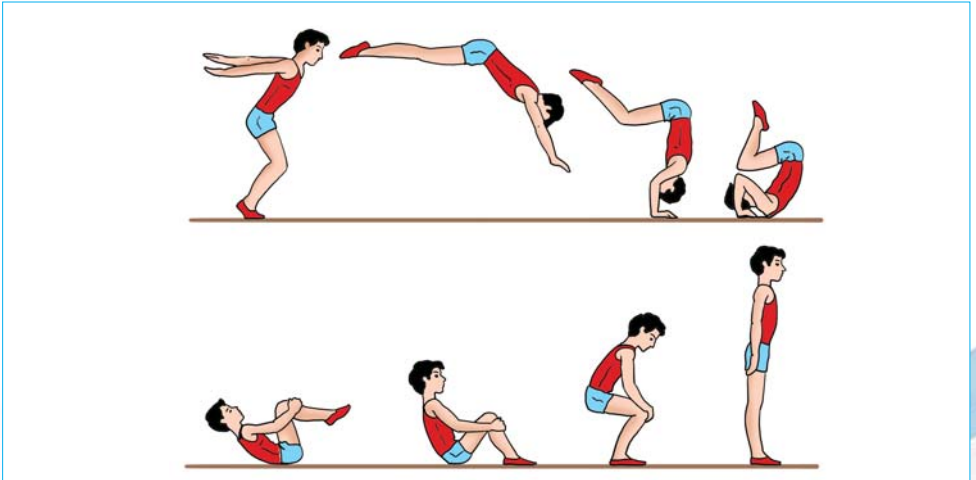
I. Dayaqlı oturuşdan quvvə ilə baş üzərində duruş. Hərəkət ilkin olaraq qıçların təkəni ilə baş üzərində duruş vəziyyətinin alınması kimi icra edilir. Dayaqlı oturuş vəziyyəti alınır. Gövdənin ağırlığı baş və qollar üzərinə keçirilir, ayaqların təkəni ilə baş üzərində duruş vəziyyəti alınır. Bu hərəkət mənimsəniləndikdən sonra şagirdlər hərəkəti qıçların 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 qıçlar yuxarıya qaldırılır. Quvvə ilə baş üzərində dayaq vəziyyəti alınır.

II. Üç addımdan qaçaraq uzununa irəli mayallaq aşmaq. İki ayağın təkəni ilə qıçları tam düzəltməklə yuxarı və uzununa tullanma icra edilir. Bədənin ağırlığı qollar üzərinə keçirilir, başı sinəyə əyib irəli mayallaq aşma yerinə yetirilir (şəkil 37).

İcra ardıcılığı:

1. Əllər və baş bərabərtərəfli üçbucaq təşkil etməlidir. Əllər çiyin enində yerləşir. Baş alının yuxarı hissəsi ilə dayaqlanır.
2. Dayaqlı oturuşdan köməklə bükülü ayaqlarla baş üzərində duruş.
3. Dayaqlı oturuşdan müstəqil bükülü ayaqlarla baş üzərində duruş.



Şəkil 37.

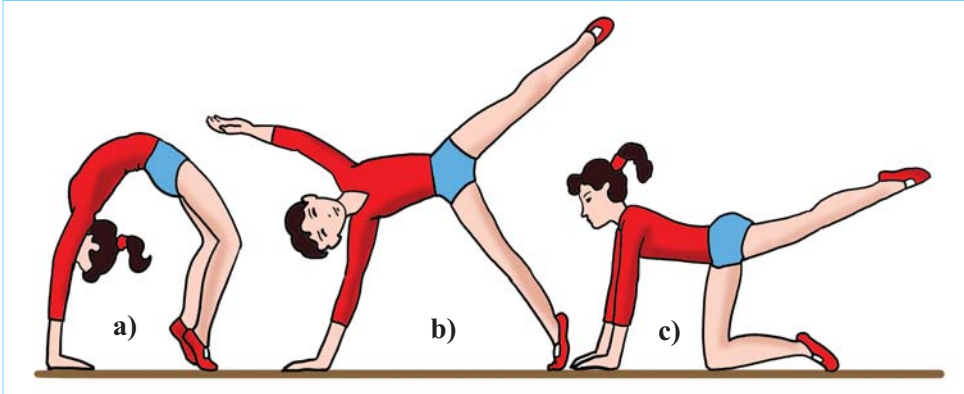
Üç addımdan qaçaraq uzununa irəli mayallaq aşmaq. İki ayağın təkani ilə ayaqları tam düzəltməklə yuxarı və uzununa tullanma icra edilir. Bədənin ağırlığını qollara keçirməklə, baş sinəyə əyilir və irəli mayallaq aşma yerinə yetirilir.

Köməkçi hərəkətlər:

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

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 38, b), dönmənin əks tərəfindəki əl və ayağın təkani ilə dönüb çanaq-bud oynaqından bükülmək dayaq ayağının dizi üzərinə istinad edərək dayağa enmək (şəkil 38, c).

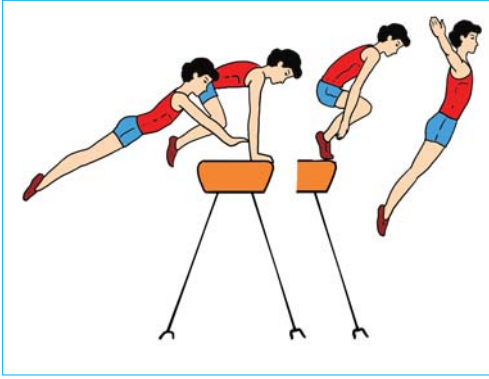


Şəkil 38.

Dayaqlı tullanma (oğlanlar üçün)

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

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



Şəkil 39.

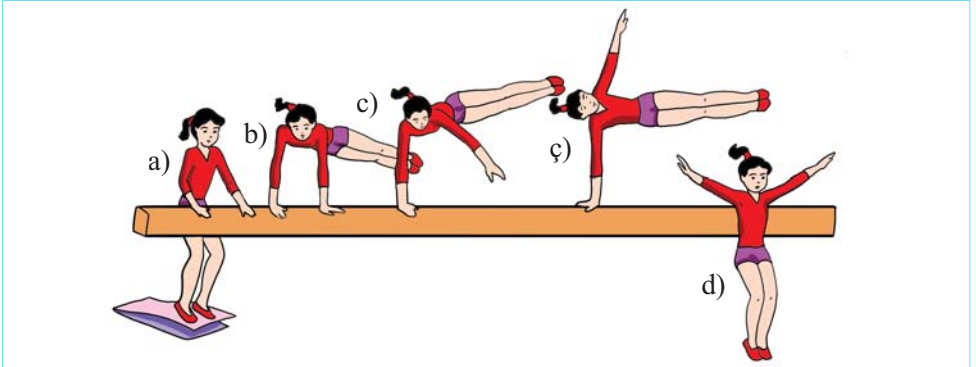
Köməkçi hərəkətlər:

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

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 çanaqbud oynağından bükülərək kürəyi və gövdənin aşağı hissəsini yuxarıya qaldırmaq (şəkil 40, a, b). Hərəkəti davam etdirməklə sol (sağ) əllə təkan verib (şəkil 40, c, ç) alət üzərindən bədənə üfüqi vəziyyətdə yanakı keçirmək. Digər əlin təkanı ilə kürəyi alətə tərəf olmaqla azacıq bükülmüş qıçlar üzərinə dayağa enmək (şəkil 40, d).



Şəkil 40.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Döşəmədə uzanmış vəziyyətdə dayaqda iki ayaqla sağa (sola) hoppanaraq yanakı uzanıb dayaq vəziyyətinə keçmək.
2. Gimnastika tiri qarşısında körpü üstündə duraraq təkan vurub yanakı hoppanmaq.
3. Körpüdə duraraq sağ (sol) ayağı gimnastika tiri üstünə yana qoymaq, sol (sağ) ələ və ayağa dayaqlanaraq, sol (sağ) ayağı keçirməklə yanakı sıçrayış etmək.

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Qüvvə qabiliyyəti – bütün hərəki 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 nöqteyi-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 olunmalıdır:

1. Hərəkətlərin kifayət qədər davamlı vaxt (ən azı 3–4 həftə) ərzində yerinə yetirilməsi.
2. Hər dəfə 3–4 qrup əzələnin “işlənməsi”.
3. Müqavimətin həcmnin (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 əzələlər deyil, antaqonist əzələlər də məşq etdirilməlidir.

Bu, daha mütənasib 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 seriyalar arasındakı əzələlərin boşaldılması və əyləngicilik üçün hərəkətlər yerinə yetirilir.



Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi



1. Stulda oturub dirsəklərlə buda istinad etmək. Dirsəkləri buddan qaldırmadan biləyi açıb-bükmək.



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



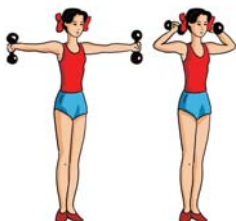
3. Dayanmış, stulda oturmuş, skamyada uzanmış vəziyyətlərdə hantel çiyin səviyyəsində. Qolları növbəli olaraq büküb-açmaq.



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.



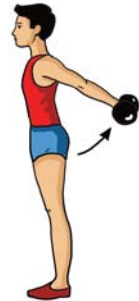
8. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda. Qolları yuxarı qaldırıb arxaya əylmək, ç.v. qayıtmaq.



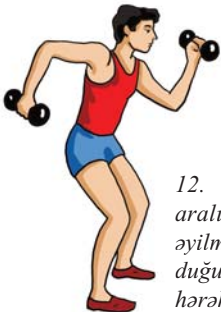
9. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar üfüqi vəziyyətdə irəlidə. Düz qolları yanlara açmaq və ç.v. qayıtmaq.



10. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda. Qolları irəliyə və arxaya geniş amplitudada fırlatmaq.



11. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda. Düz qolları geniş amplitudada aşağıdan arxaya aparmaq, gövdəni düz saxlamaq ç.v. qayıtmaq.



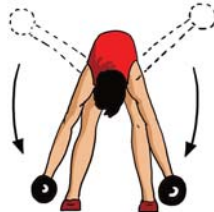
12. Ayaqlar çiyin enində aralı, gövdə azacıq irəliyə əyilmiş. Qolların qaçışda olduğu kimi geniş amplitudalı hərəkəti.



13. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda. Gövdə irəli əyilmiş. Qolları irəliyə-yuxarı qaldırmaq və ç.v. qayıtmaq.



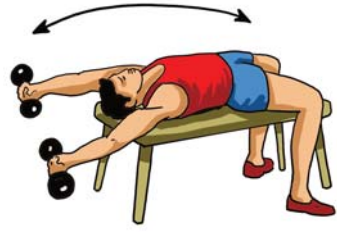
14. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda, gövdə irəliyə əyilmiş. Düz qolların irəliyə-arxaya geniş amplitudada hərəkəti.



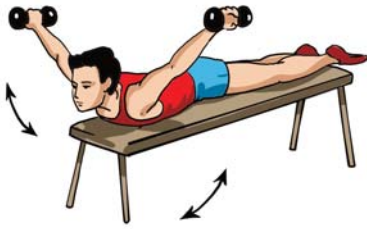
15. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar aşağıda, gövdə irəliyə əyilmiş. Düz qolları böyük amplituda ilə yanlara qaldırıb endirmək.



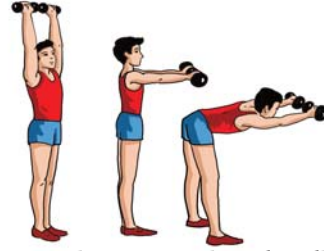
16. Skamyada uzanmaq, qollar yanlarda. Düz qolların yanlardan yuxarıya-aşağıya hərəkəti.



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



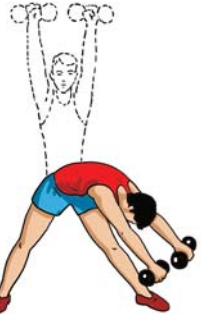
18. Üzü üstə skamyada uzanmaq, qollar aşağıda. Qolları yanlara-yuxarıya açmaq, ç.v. qayıtmaq.



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



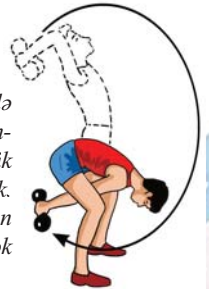
20. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar yuxarıda. Gövdənin yanlara böyük amplitudada əyilmələri.



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



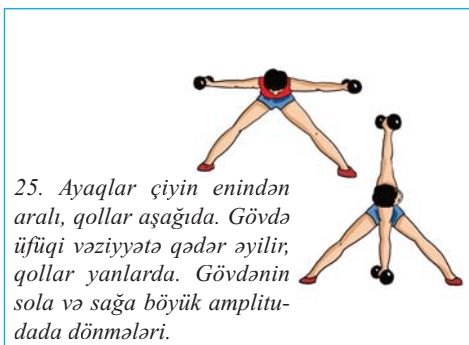
22. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar yanlarda. Sağ əl sol qıça, sol əl arxaya-yuxarı düzəlmək, irəliyə əyilmək, sol əl sağ ayağa, sağ əl arxaya-yuxarıya, düzəlmək.



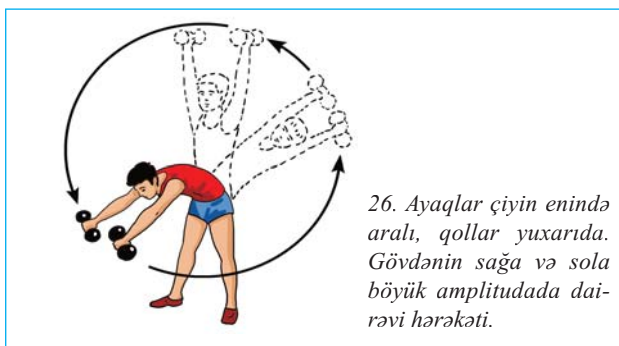
23. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda. Hantellər baş arxasında, böyük amplituda ilə irəliyə əyilmək. Hantelləri qıçlar arasından arxaya aparmaq, düzələrək ç.v. qayıtmaq.



24. Ayaqlar bir yerdə, qollar yuxarıda. İrəli əyilmək düz qolları arxaya-yuxarıya aparmaq. Böyük amplituda ilə icra etmək.



25. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar aşağıda. Gövdə üfüqi vəziyyətə qədər əyilir; qollar yanlarda. Gövdənin sola və sağa böyük amplitudada dönmələri.



26. Ayaqlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda. Gövdənin sağa və sola böyük amplitudada dairəvi hərəkəti.



27. Dizlər üstə oturmuş, qollar yuxarıda. Gövdənin yanlara əyilmələri.



28. Döşəmədə oturmaq qıçlar aralı, hantellər çiyin üzərində. Yanlara əyilmələr; əllər yuxarıda.



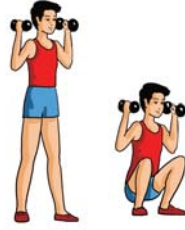
29. Döşəmədə arxası üstə uzanmaq, hantellər düz qollarda başın arxasında. Gövdəni qaldıraraq böyük amplitudada irəli əyilmək. Dizləri bükmək olmaz.



30. Skamyada oturub ayaqları dayağa istinad etmək, hantellər baş arxasında. Arxaya əyilmək, hantellərlə döşəməyə toxunmaq, ç.v. qayıtmaq.



31. Budlarla skamyə üzərində ayaqlar arxada dayaqda, hantel baş arxasında. Gövdəni arxaya qaldırmaq və irəliyə əyilmək, ç.v. qayıtmaq.



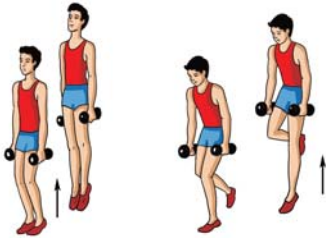
32. Ayaqlar çiyin enində aralı, hantellər çiyinlərdə. Dərindən oturub-qalxmaq.



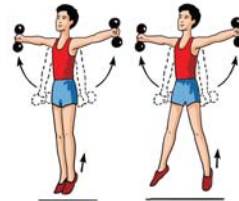
33. Ayaqlar bir yerdə, hantellər çiyinlərdə. Pəncənin ön hissəsində yayvari hərəkət.



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



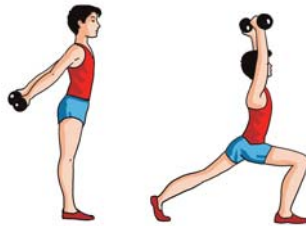
35. Ayaqlar bir yerdə, qollar aşağıda. Tək və cüt ayaq üzərində sıçrayışlar.



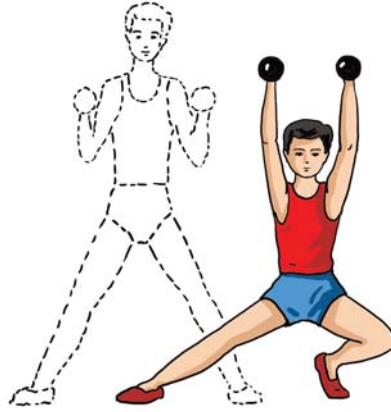
36. Ayaqlar bir yerdə, qollar aşağıda. Yerində tullanmalar, ayaqlar və qollar yanlara.



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



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



39. Ayaqlar çiyin enindən aralı, qollar irəlində. 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 qıç daha sonra isə kürək və qarın əzələləri üçün hərəkətlər verilir. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, bədənə hər iki tərəf əzələləri simmetrik olaraq eyni həcmdə fiziki yüklə yüklənilsin.

Hərəkətlərin icrası zamanı düzgün nəfəs almaya yiyələnmək olduqca zəruridir. Nəfəsi həddən artıq saxlamaq və gücənməyə yol vermək olmaz. Eyni zamanda qüvvə hərəkətlərinin icrasından əvvəl çox dərinləndən nəfəs almağa ehtiyac yoxdur. Bu qandaxili təzyiqin çoxalmasına, qarın əzələləri zəif olanlarda yırtıq (qarın divarı əzələlərinin deşilməsinə) yaranmasına səbəb ola bilər.

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

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

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



ÇEVİKLİK

Çeviklik hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə

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

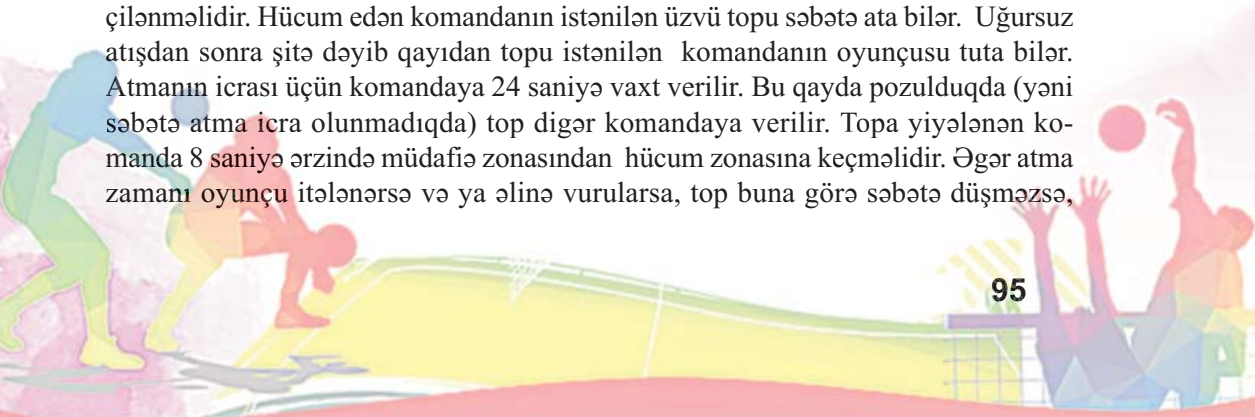
Basketbol oyununu 1891-ci ildə Amerika Birləşmiş Ştatlarının Springfild şəhərində fiziki tərbiyə müəllimi Ceyms Neysmit icad etmişdir. O zaman top həlqəyə deyil, adi toxunulmuş səbətə atılırdı. Buradan da oyunun adı ("basket" ingilis dilindən tərcümədə səbət, "bol" isə top deməkdir) yaranmışdır.

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 onun bir addımdan artıq irəliləmək hüququ yoxdur. 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 şitə 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 və ya əlinə vurularsa, 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 saniyədən artıq qalmağa icazə verilmir. Əgər top 5 saniyə ərzində atılmırsa, çılənmirsə, ötürülmürsə, alınıb rəqib komandaya verilir.

Təhlükəsizlik texnikası qaydaları

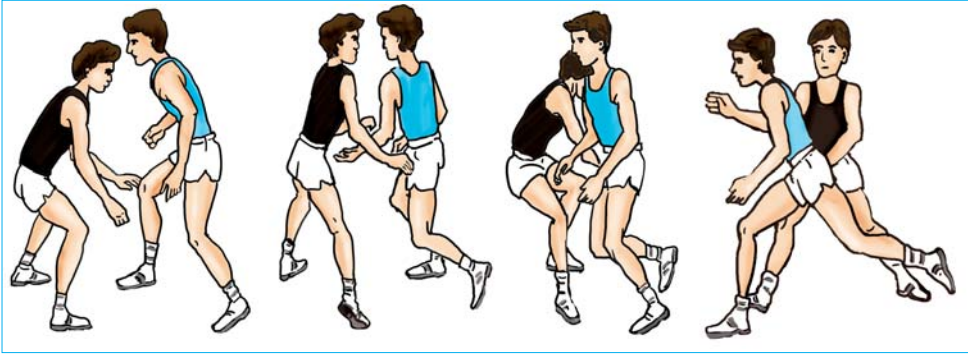
Dərs və ya yarışdan əvvəl yarış yerinə, havanın temperaturuna, fasilə müvafiq idman forması və sürüşməyən althığı olan ayaqqabı geyinmək lazımdır. Dırnaqlar qısa kəsilməli, bütün bəzək əşyaları çıxarılmalıdır. Dərs və ya yarış zamanı zəruridir:

- 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 41).





Şəkil 41.

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 irəlidədir. Top sağ əllə irəliyə, hədəfə tərəf aparılır, bu zaman sol əl topdan “çəkilir”. Top əlin şallaqvari hərəkəti ilə irəli göndərilir (şəkil 42).



Şəkil 42.

Topun iki əllə döşəmədən sıçrayaraq ötürülməsi. Basketbolda top ötürmənin bu üsulundan hərəkət istiqamətində rəqib olduğu halda istifadə etmək məqsəddəyğundur. Rəqibin topun hərəkətinə blok qoymasının və ya ötürmənin qarşısını almaq cəhdinə yol verməmək üçün top onun irəliyə uzanmış əllərinin altından döşəməyə vurulur (şəkil 43).

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



Şəkil 43.

Qarşıdan hərəkət zamanı ötürmə – Sağ ayağın geniş addımında top tutulur. Sonra sol ayaqla addım atılır və qıçın təkani ilə top sinədən iki əllə ötürülür. Ötürmə tərəf-müqabilin sinəsi səviyyəsində olmalıdır. Top irəliyə uzanmış əllərlə tutulur (şəkil 44).

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 qıçları xeyli büküb, tutulan istiqamətə tərəf əyilmək, müdafiəçi yaxınlaşdıqda isə topu rəqibdən uzaq əllə çiləmək lazımdır. Bu zaman gövdə topu mümkün vurulmaqdan qoruyur.

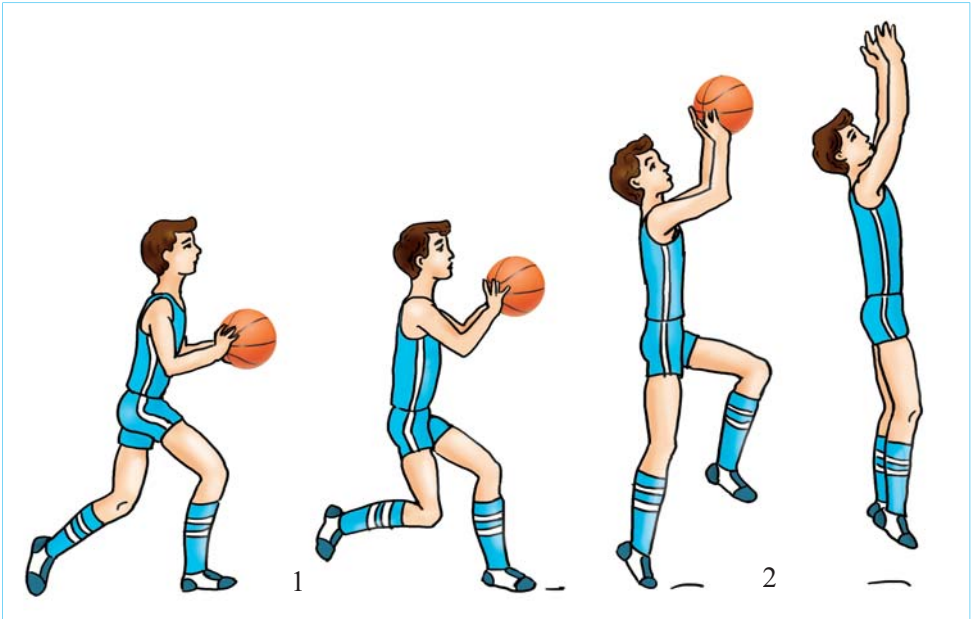
Hərəkətlər:

1. Üz xəttin yanında sırada düzülüş. 5–6 maneəni ilanvari irəliləməklə keçib topun qarşından gələn sırada olan iştirakçıya ötürülməsi.

2. Hücumçu-müdafiəçi cütlüyündə irəliləyərək topun səbətə atılması.

Hərəkətdən 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 təkəni ilə yuxarıya sıçrayış edilir, top çiyin üzərinə keçirilir, top əlin hərəkəti ilə səbətə göndərilir.

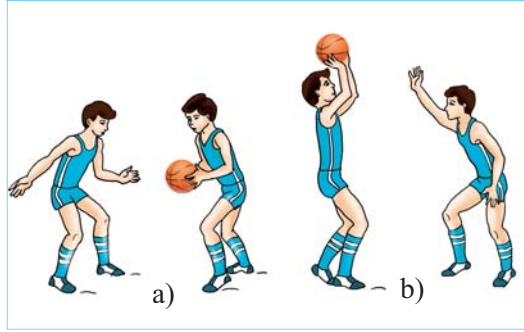


Şəkil 44

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

Topla olan 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.



Şəkil 45.

- Topun çilənməsi zamanı – müdafiəçi çəkilərək topla irəliləyən rəqib oyunçunu dayandırmağa çalışır, onu yan xəttə tərəf sıxır və hücumçuya yaxın olan əli ilə gözlənilmədən topu vuraraq ondan uzaqlaşdırır (şəkil 45, a).
- Səbətə top atılarkən – müdafiəçi yanı hücumçuya tərəf 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 45, b).

Tədris oyunu “Məlik”

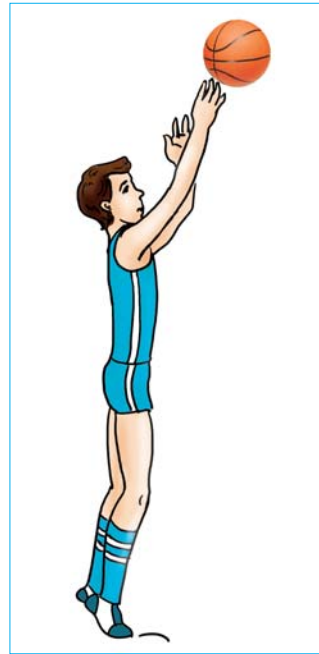
Hər birində 2–5 iştirakçı olan üç komanda iştirak edir. Meydançanın hər iki tərəfində komanda müdafiədə durur. Üçüncü komanda isə meydançanın ortasından hər hansı lövhəyə tərəf hücumə başlayır. Əgər həmin komanda topu səbətə atma bilərsə, onda komanda digər lövhəyə hücum etmək hüququ qazanır. Əgər top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

Cərimə atışı – cərimə xəttindən atılır (şəkil 46).

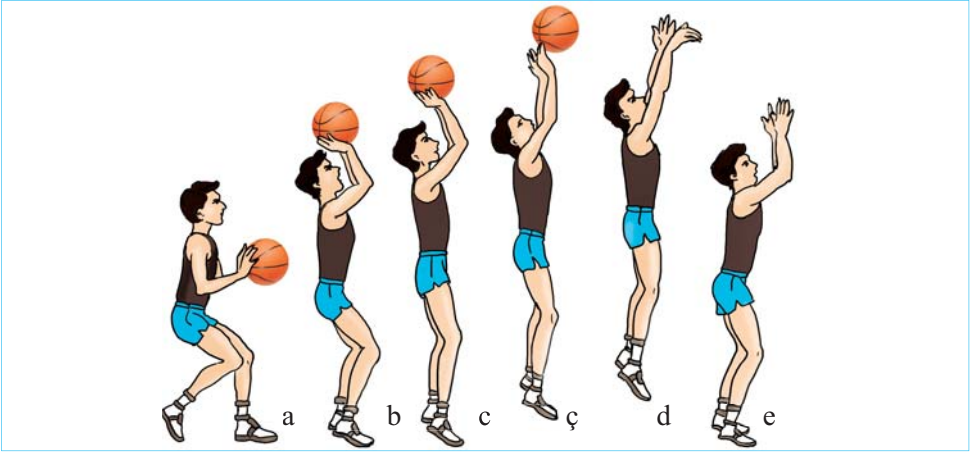
Bu zaman müxtəlif atma üsullarından istifadə etmək olar. Ən yaxşısı yerindən atma üsulundan istifadə etməkdir. Ayaqlar cərimə xəttindən arxada çiyin bərabərində aralı, pəncələr paralel və ya bir ayaq bir qədər irəli qoyulmuş olur.

Beləliklə, cərimə zərbəsi atan:

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



Şəkil 46.



Şəkil 47.

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 yerinə yetirilir. Atma hərəkətinin icrası hazırlıq və əsas fazalara 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 47, 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 47, 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 dayayaq enir (şəkil 47, e).

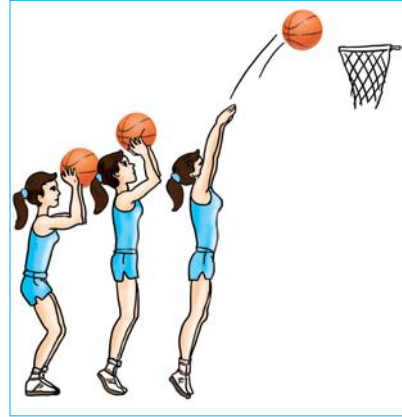
Hərəkətlər:

1. Cütlükdə icra olunur. Bir idmançı (şagird) gimnastika skamyası üzərində dayanaraq topu iki əllə yuxarıda saxlayır. İkinci idmançı onun önündə sağ ayaq arxada olmaqla qıçları dizdən azacıq bükülü, əlləri 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. Bu üsulun əsas xüsusiyyəti qolların hərəkəti eyni vaxtda icra etməsidir. Top əllərin eyni vaxta fəal hərəkəti ilə atma istiqamətinə göndərilməlidir. Belə icra üsulu oğlanlar tərəfindən də istifadə edilə bilər (şəkil 48).



Şəkil 48.

Qeyd olunan üsulun icrası mənimsənildikdən sonra topun yaxın məsafədən səbətə atılması bacarığı formalaşdırılır. Bunun üçün əvvəlcə bir dəfə yerə vurularaq qısa çiləmədən topu qəbul etdikdən və topu hərəkətlə qəbul etdikdən sonra səbətə atılması 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.

– Topu lövhədən qaytardıqda 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, nəfəs vermək, tənəffüsü saxlayaraq atışı icra etmək lazımdır.

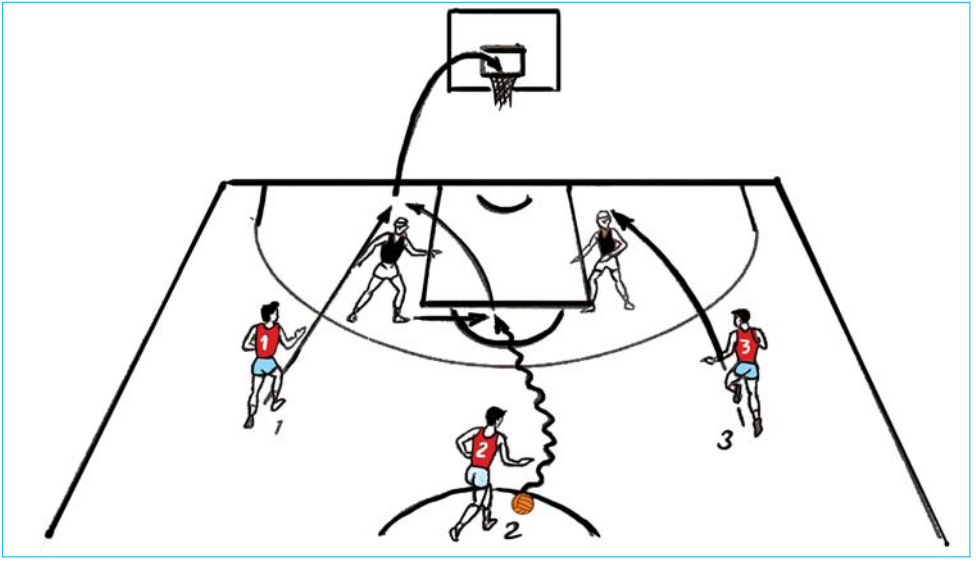
Üç hücumçunun iki müdafiəçiyə qarşı oyunu

Müdafiəçilərin cərimə xətti yaxınlığında bir cərgədə dayandıqları halda topu ortada yerləşən hücumçunun aparması daha məqsədəuyğundur. 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 (şəkil 49).

Hərəkətlər:

1. İki müdafiəçi cərimə xətti yaxınlığında cərgədə durur. Hücumçu üçlüyü topu bir-birinə ötürərək öndəki iki müdafiəçini aldatmağa və topu səbətə atmağa çalışır.

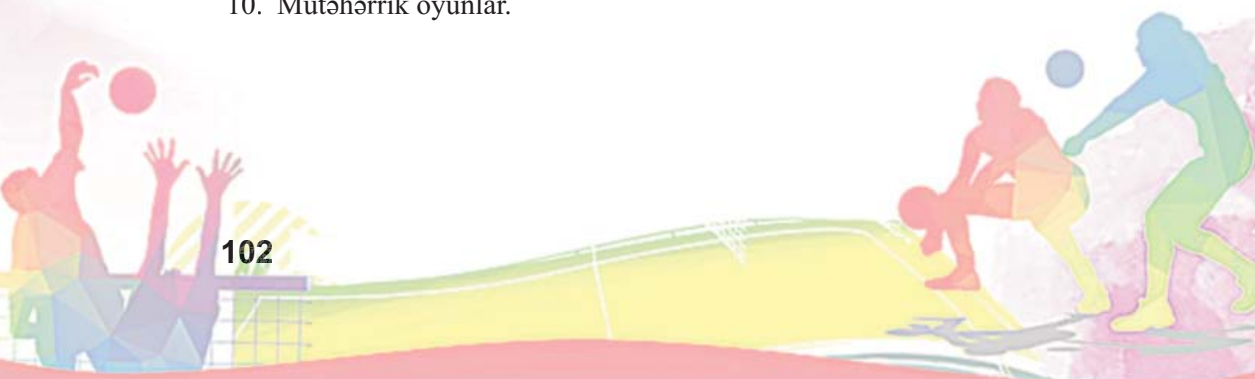


Şəkil 49.

2. Müdafiəçilər cərimə xəttindən içəridə sırada dayanırlar. Hücumçu cütlüyü topu bir-birinə ötürərək müdafiəni keçib topu səbətə atmağa çalışır.

Zəruri hərəkə 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 siqnalı ilə müxtəlif üsullarla yer-dəyişmələr.
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 üsullarla divara vurmaq, qayıdan topu tutaraq yenidən divara atmaq.
7. İki-üç kiçik topu eyni vaxtda atıb-tutmaq.
8. Topun gövdə və qıçlar ətrafında səkkizvari ötürmələri.
9. Dirəkləri yandan keçmək, tullanma, mayallaq aşmaqdan ibarət kombinə olunmuş hərəkətlər.
10. Mütəhərrik oyunlar.



HƏNDBOL

7-ci sinifdə şagirdlər həndbol oyununun sadə bacarıq və vərdişlərinə yiyələnmişlər. Hazırda isə bir sıra yeni icra bacarıqlarının formalaşması, mənimsənilənlərin 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 50).



Şəkil 50.



Şəkil 51.



Şəkil 52.

Top mümkün qədər barmaqlara yaxın tutulur. Atma bir qayda olaraq çiyindən bükülmüş qolla icra olunur (şəkil 51).

Müxtəlif oyun şəraitlərində topu bükülmüş qolla yuxarıdan, aşağıdan, yandan, düz qolla aşağıdan, düz qolla yuxarıdan–geriyə, iki əllə yuxarıdan sinədən döşəməyə vuraraq qalxmaqla baş arxasından (şəkil 52), kürək arxasından (şəkil 53), qol üzərindən (şəkil 54), əli özündən döndərməklə yandan (şəkil 55) ötürmək mümkündür. Topun hərəkətdə ötürülməsi sıçrayışla da icra oluna bilər.



Şəkil 53.



Şəkil 54.

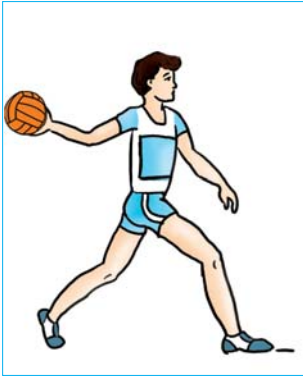


Şəkil 55.

Topun bükülü qolla yandan atılması müdafiəçini aldadaraq qapıya zərbə üçün istifadə olunur (şəkil 56). 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 kəmərlə və bəzən daha aşağı səviyyədə olan hündürlükdən atılır.

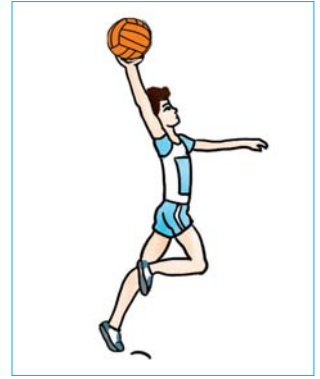
Bükülmüş qolla topun yandan atılması. Bu üsul aldadıcı hərəkətdən sonra müdafiəçinin yaxından müqaviməti şəraitində istifadə olunur (şəkil 57).



Şəkil 56.



Şəkil 57.



Şəkil 58.

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 58). 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 59). Atma onu icra edəcək qola əks tərəfdə yerləşən ayağın yerə dayəğa qoyulması ilə icra edilir.



Şəkil 59.



Şəkil 60.

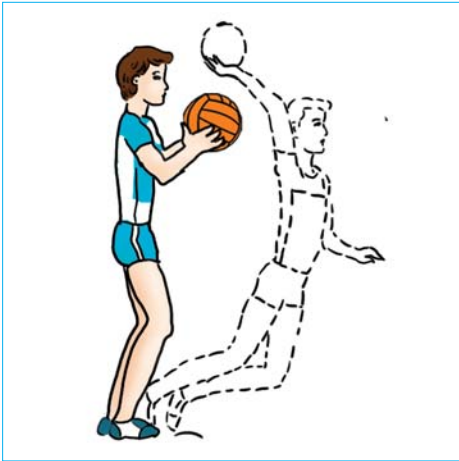
Gözlənilməzlik effekti yaratmaq üçün atma eyni tərəfdə yerləşən ayağın dayəğa qoyulması ilə də icra oluna bilər.

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.

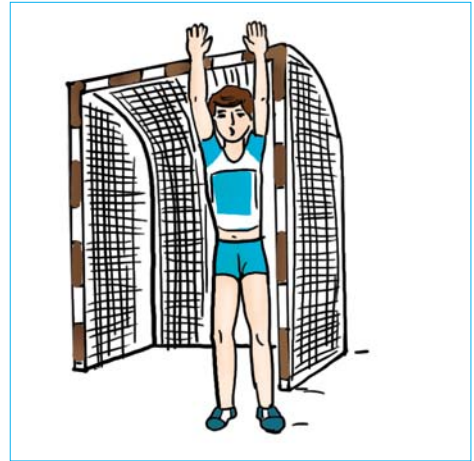
Diyirlənən topun tutulması. Diyirlənən topu tutmaq üçün oyunçu ona tərəf addım atır (şəkil 60). Topun qəbulu anında cəld aşağıya əyilir, əlini arxası döşəməyə tərəf olmaqla topun hərəkət yoluna qoyur. Top ovuca daxil olduqda digər əl onu yuxarıdan tutur. Sonra top atan qolun çiyinə yaxınlaşdırılır, gövdə 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 61). Atma irəliyə yixılmaqla 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 61.



Şəkil 62.

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. Yığılaraq cərimə zərbəsinin atma texnikasına yiyələnmə zamanı əsas məsələlərdən biri də yığılma 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 62). 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 hücumla qarşı rəqibin səmərəli müdafiə fəaliyyətini qabaqlamaq lazımdır. Kəskin əks-hücumla 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.

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 qarşidan gələn topa vaxtında çıxmağa və ötürmə zamanı dayanıqlı müvazinətin saxlanmasına diqqət yetirmək lazımdır.

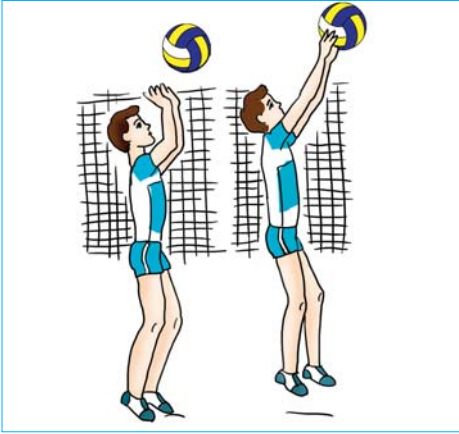
Hərəkətlər:

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

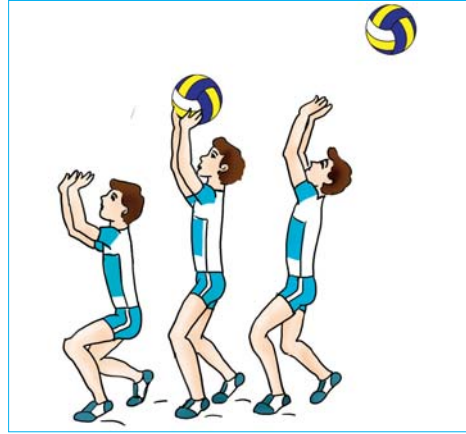
2. Tor önündə sırada 6–8 metr məsafədə yerinə yetirilir. Qarşılıqlı sırada yuxarıdan ötürmə. Ötürmədən sonra oyunçu topu ötürdüyü qarşı sıranın arxasına keçir.

Tullanaraq topun tor üzərindən ötürülməsi (şəkil 63). Bu üsuldən topun hündür trayektoriya ilə tora yaxın ötürüldüyü və onu 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 təkani ilə yerindən icra oluna bilər. Ötürmə tam açılmış qolun əl və barmaqlarının fəal hərəkəti ilə icra olunur.

Tullanma ötürmə ilə top tor üzərindən göndərilir.



Şəkil 63.



Şəkil 64.

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.

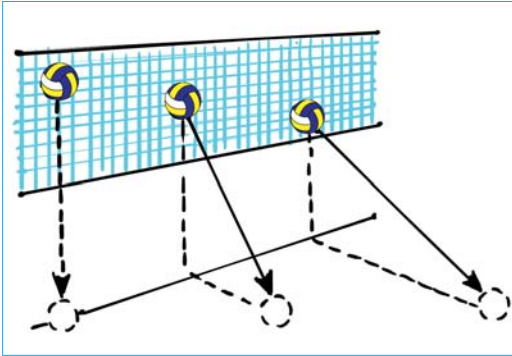
2. Cütlükdə yerinə yetirilir. Torun hər iki tərəfində ondan 3–3,5 m məsafədə üzü bir-birinə tərəf duran oyunçulardan biri topu başı üzərindən bir qədər irəliyə atır, kiçik qaçışdan tullanaraq onu tor üzərindən hündür ötürmə ilə qarşı tərəfə göndərir.

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 64).

Tordan qayıdan topun qəbul edilməsi

Tora dəyən top torun hansı hissəsinə dəyməsindən asılı olaraq tordan müxtəlif istiqamətlərdə qayıda bilər. Top torun yuxarı hissəsinə dəyirdə daha iti bucaq altında aşağıya, meydançaya düşür (şəkil 65). Belə hallarda, adətən, top iki əllə aşağıdan qəbul olunur. Əvvəlcə torun aşağı hissəsinə dəyib qayıdan topun qəbul edil-



Şəkil 65.

məsini 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 mənimləndikdən sonra torun orta və yuxarı hissəsinə dəyib qayıdan topların qəbulu 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 arxası 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:

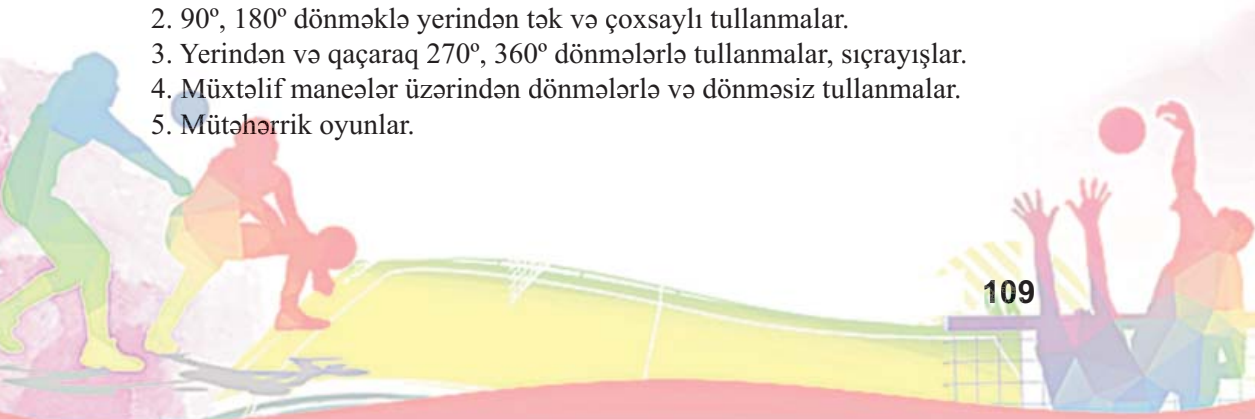
1. Müxtəlif çəkili topların çoxsaylı atılması, itələnməsi.
2. Bir və iki ayağın təkəni ilə uzağa tullanmaq.
3. İki ayağın təkəni ilə toplar və ya hər hansı maneə üzərindən hoppanaraq keçmək.
4. Müxtəlif maneələr üzərindən tək ayağın təkəni ilə tullanaraq keçmək.
5. Hündürlükdən (gimnastika skamyası, 40–50 sm digər hündürlük, hazırlıqlı 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.



FUTBOL

Uçan topa havadan pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə

Pəncənin daxili hissəsi ilə topa zərbə 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 66).

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.



Şəkil 66.

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 ayağın üst hissəsi ilə zərbə

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 (şəkil 67).



Şəkil 67.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Oyunçu cərimə meydanı qarşısında əli ilə topu önündə yerə atır, top yerə dəyib qalxdıqdan sonra qapıya zərbə edir.

2. Qapıcı əli ilə topu cərimə meydançasından hava ilə atır, komanda yoldaşı isə topu ya havada, ya da yerə dəyib qalxdıqdan sonra pəncənin üstü ilə qapıya vurur.

3. Top ayağın üst hissəsi ilə çilənir.

4. Künc zərbəsindən sonra müdafiəçilərin fəal müdaxiləsi olmadan uçan top ayağın üst hissəsi ilə qapıya 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” məqsədəuyğun hesab edilmir.

Köməkçi hərəkətlər:

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

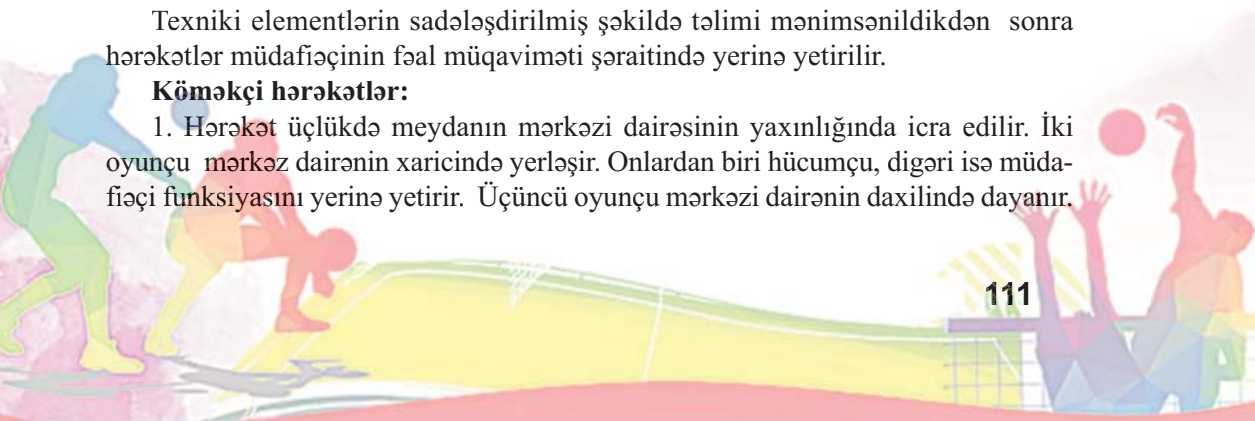
2. Məhdud meydançada topla yerdəyişmələr edilir.

Müdafiəçinin fəal müqaviməti ilə topaparma

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 68.

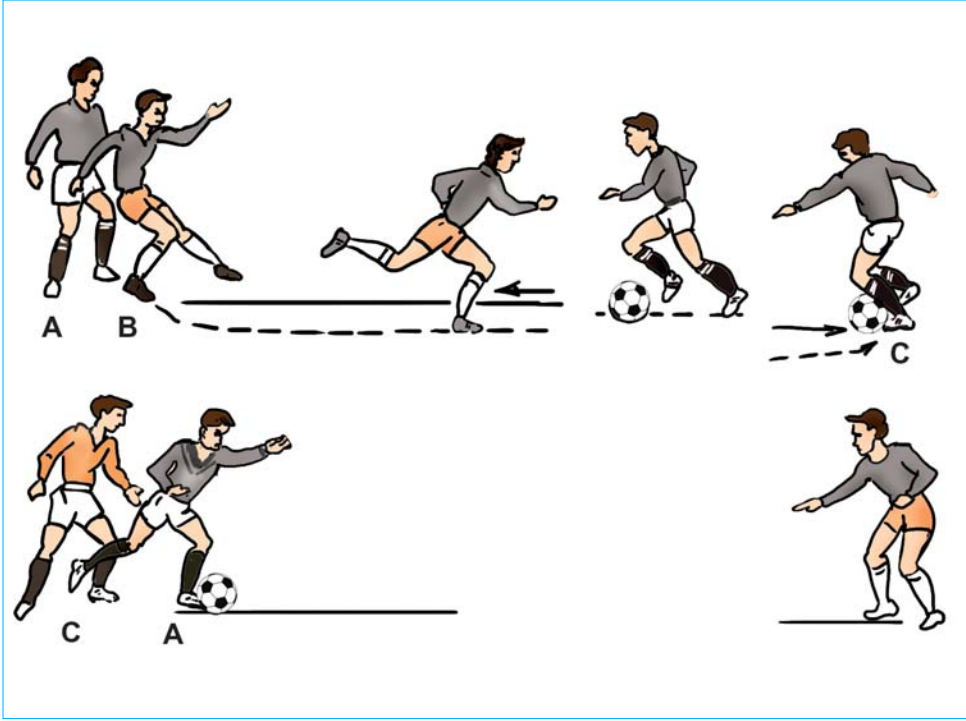
Enən topun dayandırılması texniki elementinin icrası zamanı oyunçu topun uçub gələn istiqamətinə yanakı dayanır. Topu dayandırma anında dayaq ayağı diz oynaqından azca bükülür, həmçinin topu dayandıracaq ayaq da diz oynaqından bükülür. Topla təmas edən ayaq nisbətən boşalmış vəziyyətdə olur. Bu texniki 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 68).

Topa yiyələnmə və hərəkət texniki fəndlərinin 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 69).

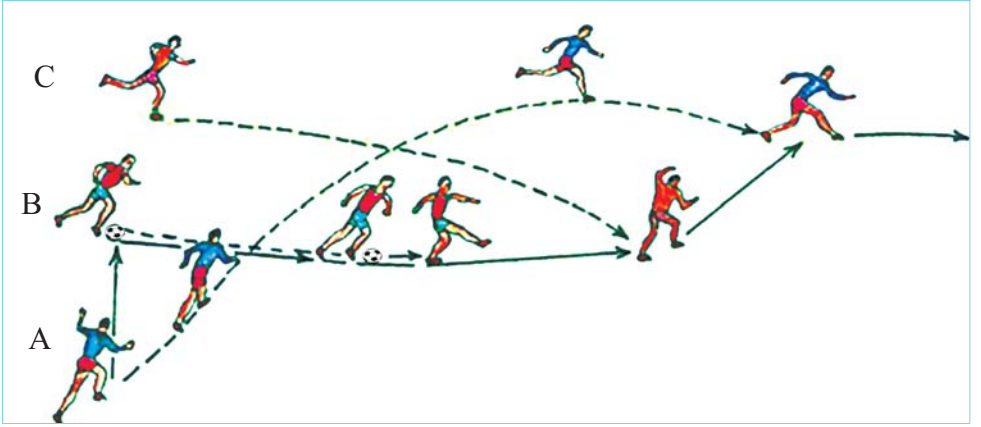
2. Oyunçuların duruş vəziyyəti əvvəlki kimidir. B oyunçu topu hava ilə müəyyən olunmuş nöqtəyə göndərir, C oyunçu isə qaçaraq başla həmin topu A oyunçuya qaytarır. Yerdəyişmələr əvvəlki kimidir.



Şəkil 69.

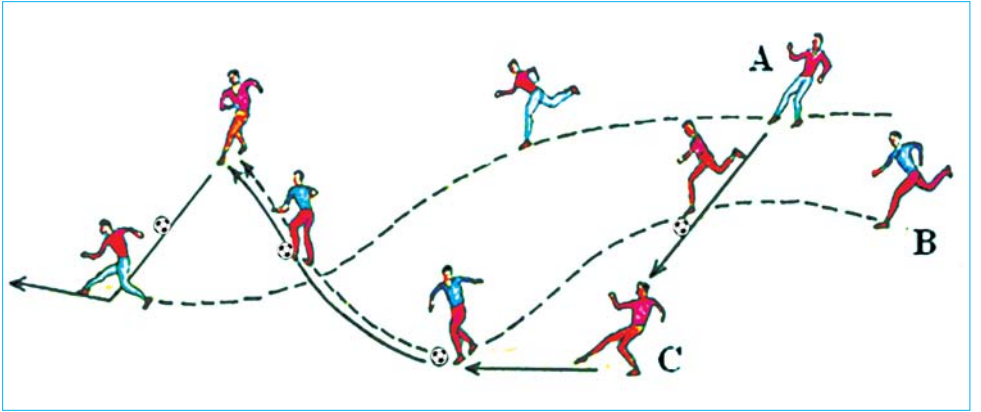
Oyunçular (A, B, C) bir-birindən 10 metr məsafədə dayanırlar. B oyunçu topu diaqonal üzrə A-ya ötürür və irəliyə qaçır. O da öz növbəsində topu qapı xəttinə paralel olaraq B-yə ötürür. B topu diaqonal üzrə C-dən irəliyə ötürür. C topu yenidən qapı xəttinə paralel istiqamətdə B-yə qaytarır və s. Bu hərəkət 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 70).



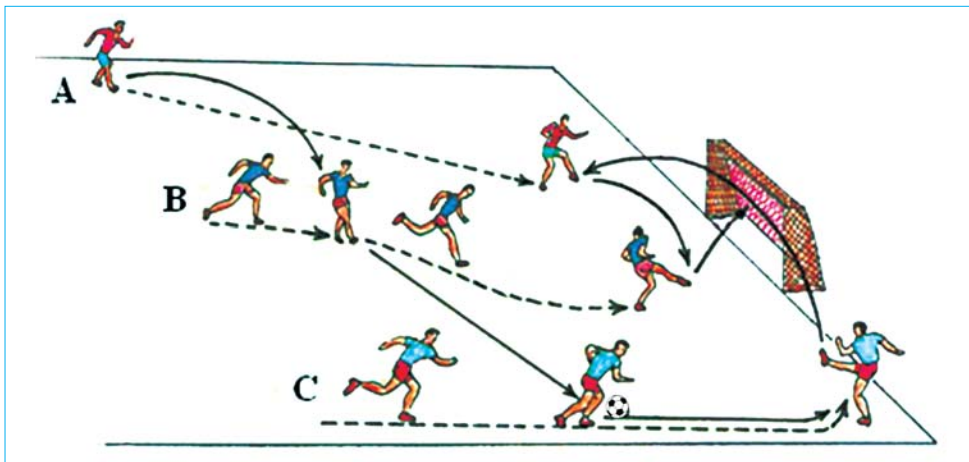
Şəkil 70.

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 71).



Şəkil 71.

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 edib 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 72).



Şəkil 72.

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



ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

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

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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



DÖZÜMLÜLÜK

Orta məsafəyə qaçış

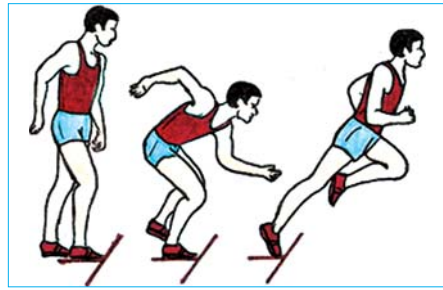
8-ci sinifdə dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı məqsədilə orta, uzaq və kross qaçışı istifadə olunur. Uzunmüddətli, davamlı qaçış insan orqanizminin müxtəlif üzv və funksional sistemlərinə müsbət təsir göstərir, onların işinin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Orqanizmin tənəffüs, xüsusən də ürək-damar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

Start. Orta və uzaq məsafələrə qaçış zamanı yuxarı start vəziyyətindən istifadə olunur. “Start” komandası ilə idmançılar start xəttinə yaxınlaşır və onun arxasında düzülür. Bu zaman daha güclü ayaq start xəttinə yaxın, pəncənin ucu qaçış istiqamətinə olmaqla, digər ayaq isə yarım addım geridə dayəğa qoyulur (şəkil 73). Bədənin ağırlığı dizdən azacıq bükülmüş irəlindəki ayaq üzərinə keçirilir. Gövdə irəliyə əyilir, çiyinlər və çanaq irəliyə verilir, irəlidə qoyulmuş ayağın əks tərəfindəki qol dirsəkdən bükülərək irəliyə, digəri isə arxaya aparılır. “Marş!” komandası ilə idmançılar qaçışa başlayırlar. İlk addımlarda ayaq dayəğa 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 dayəğa elastik toxunur, sonra bütün pəncə üzərinə dayəğa qoyulur. Təkan qıçın 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. Finiş keçdikdə dərhal dayanmaq məsləhət görülür. Hərəkətin ətalət üzrə davam edilməsi zamanı tədricən qaçışdan yerləş keçilir və dayanılır.

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



Şəkil 73.

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ ÜZRƏ KİÇİK SUMMATİV QIYMƏTLƏNDİRMƏ NORMATİVLƏRİ

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 2 “3”	Q.S. 3 “4”	Q.S. 4 “5”
Oğlanlar	1500 m, kross qaçışı (dəq, san)	7.25	7.00	6.40 <
Qızlar	1500 m kross qaçışı (dəq, san)	7.55	7.40	7.20 <

1. İnformasiya təminatı məzmun xətti üzrə

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

2. Bacarıqlar və vərdişlər məzmun xətti üzrə

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

4. Mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşması məzmun xətti üzrə

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

İlin sonunda fiziki tərbiyə fənni üzrə şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi üçün ikinci yarımildə böyük summativ qiymətləndirmə keçirilir. Birinci yarımildə olduğu kimi, burada da hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə bir qiymətləndirmə hərəkətindən istifadə olunur. Beləliklə, ikinci yarımildə bu məqsədlə aşağıdakı hərəkətlər:

- hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma – oğlanlar;
- alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma – qızlar;
- 3x10 metr məkik qaçışı – oğlanlar, qızlar;
- sonuncu dərstdə dözümlülük tədris vahidində 1500 m məsafəyə qaçışda şagirdin nəticəsi.

$$B.S.Q. = \frac{\text{Dartınma} + 3 \times 10 \text{ m qaçış} + 1500 \text{ m qaçış nəticəsi}}{3}$$

Bu hərəkətlər üzrə şagirdin qazandığı orta bal göstəricisi aşağıdakı düsturla yazılır və şagirdin ikinci yarımildə fiziki tərbiyə fənni üzrə qiyməti müəyyənləşdirilir.

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

Burada: K4 – qüvvə tədris vahidi üzrə şagirdin qiyməti;

K5 – çeviklik tədris vahidi üzrə şagirdin qiyməti;

K6 – dözümlülük tədris vahidi üzrə şagirdin qiymətidir.

İllik qiymət hər iki yarımildə şagirdin əldə etdiyi balların orta göstəricisi ilə müəyyən edilir:

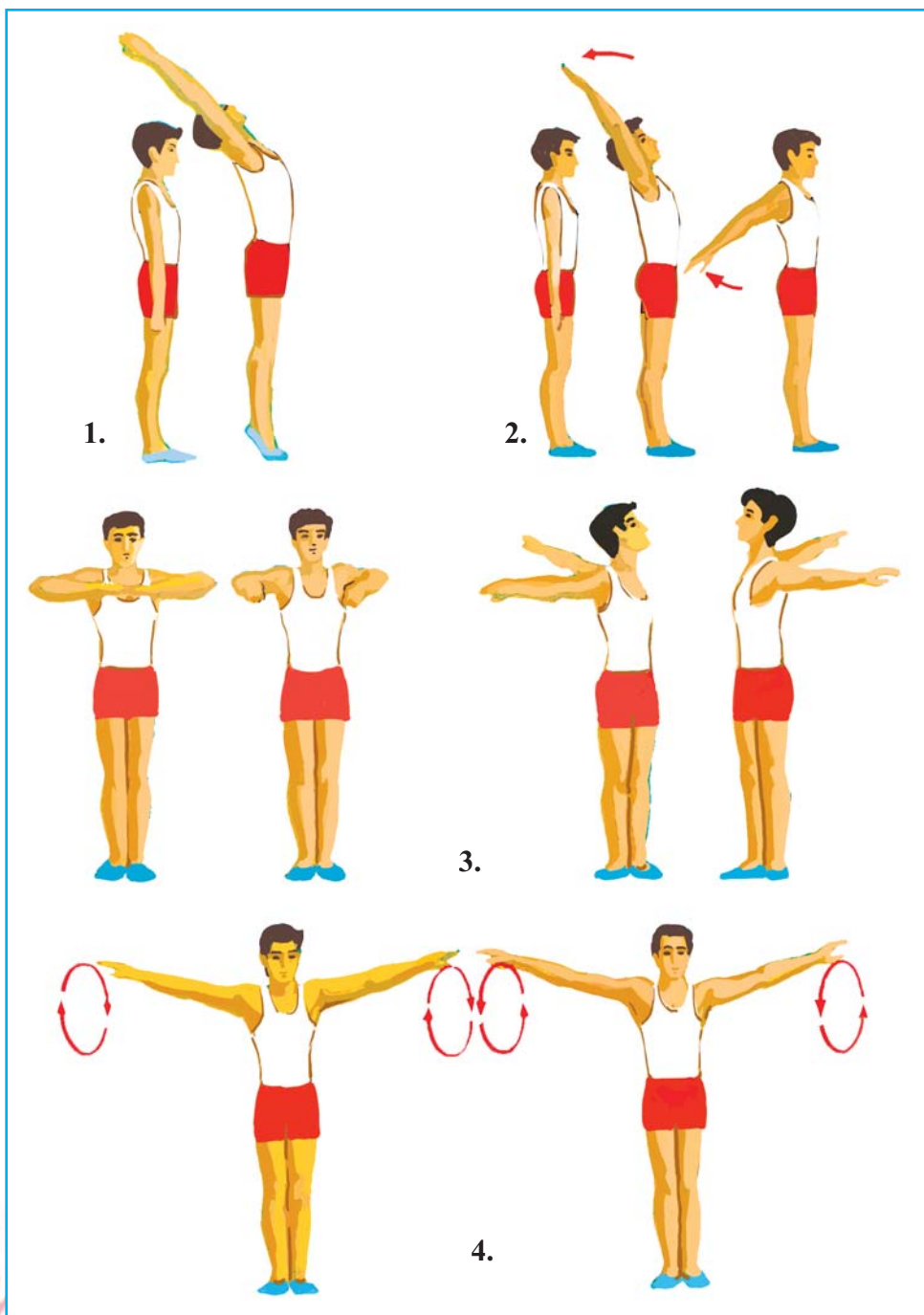
$$I = \frac{Y1+Y2}{2}$$

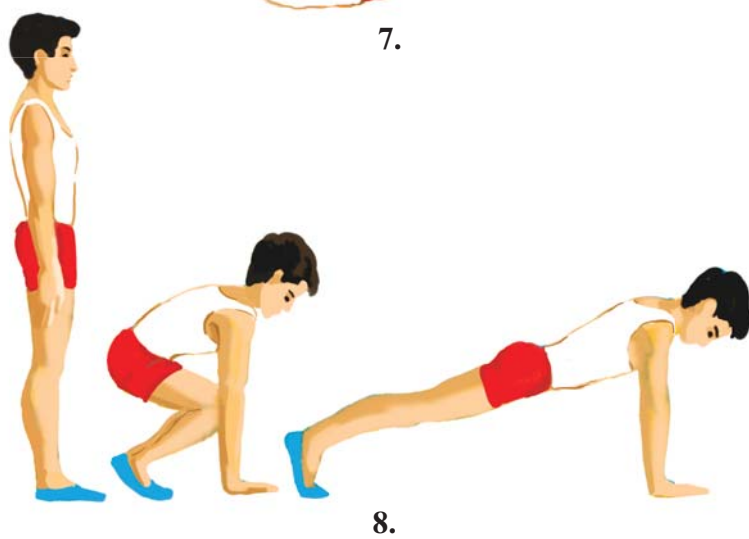
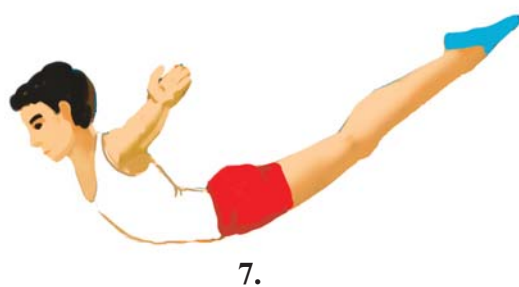
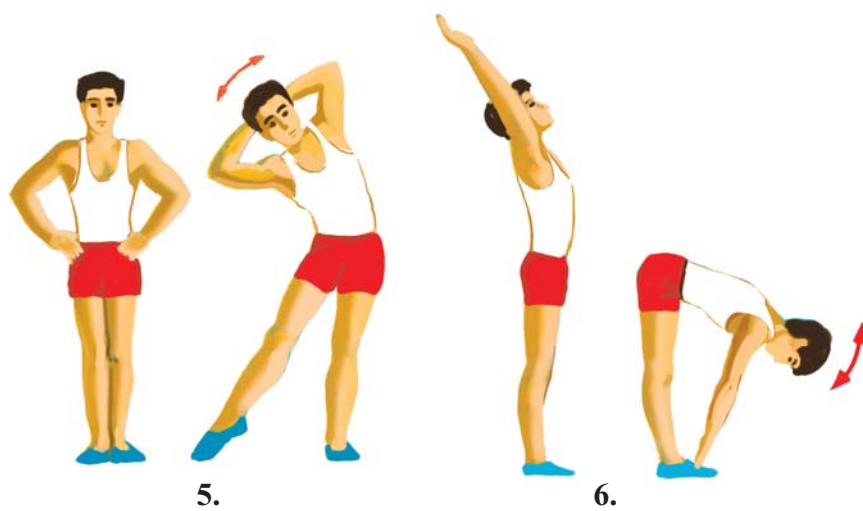
Burada: Y1 – birinci yarımildə şagirdin fiziki tərbiyə fənni üzrə qiyməti;

Y2 – ikinci yarımildə şagirdin fiziki tərbiyə fənni üzrə qiymətidir.



Əlavə SƏHƏR GİMNASTİKASI







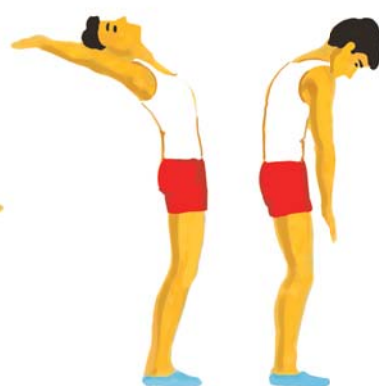
9.



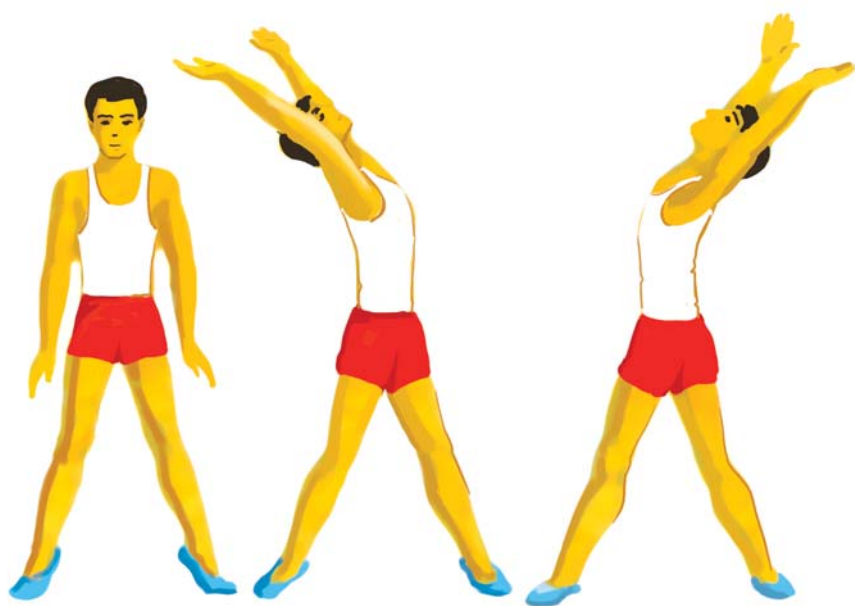
10.



11.



12.



13.



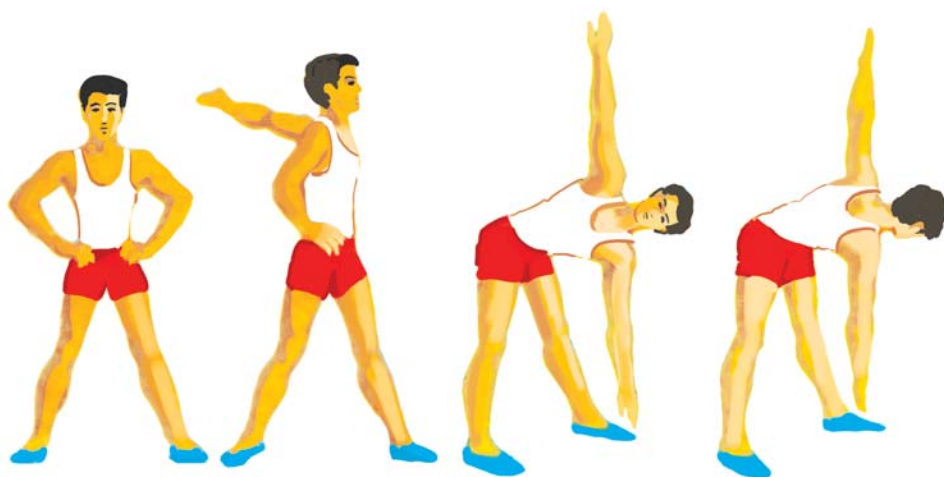
14.



15.



16.



17.

18.



19.



20.



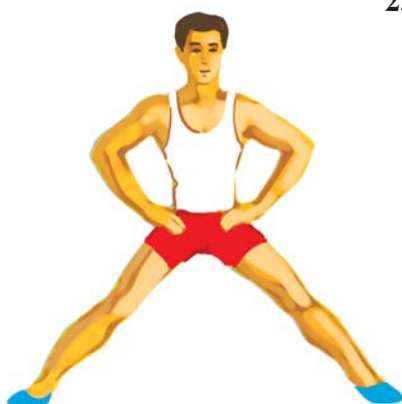
21.



22.



23.

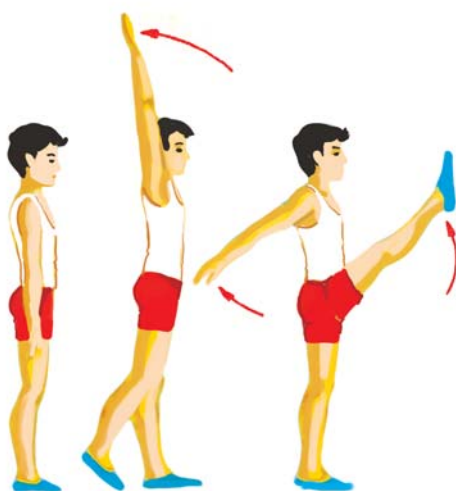


24.





25.



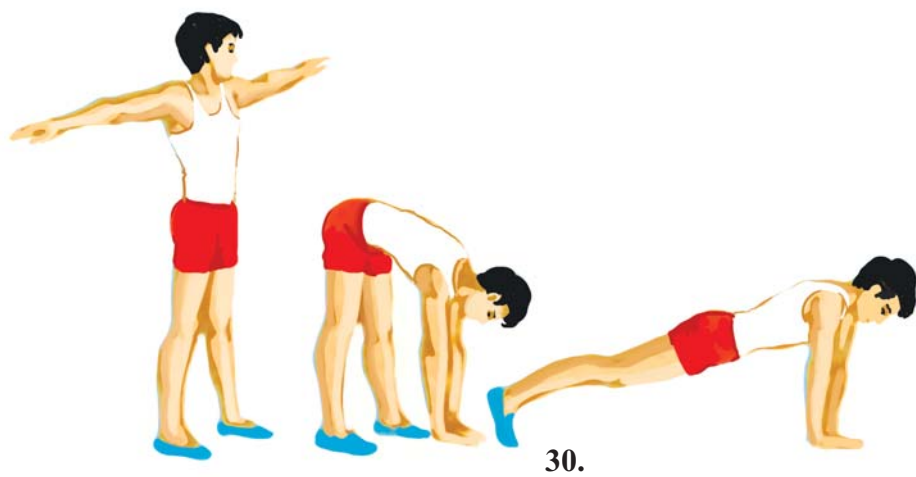
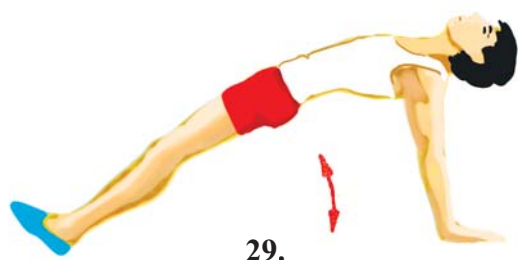
26.



27.



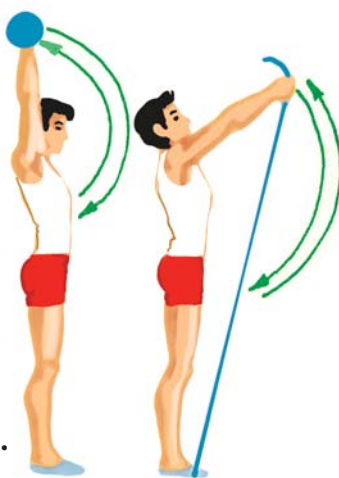
28.



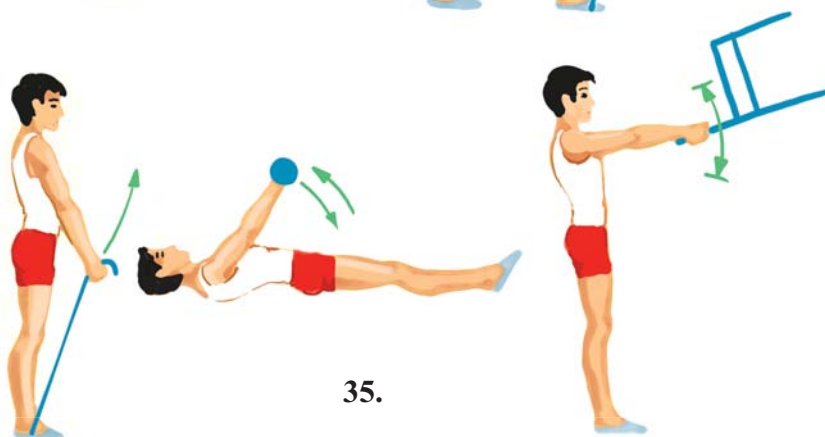
33.



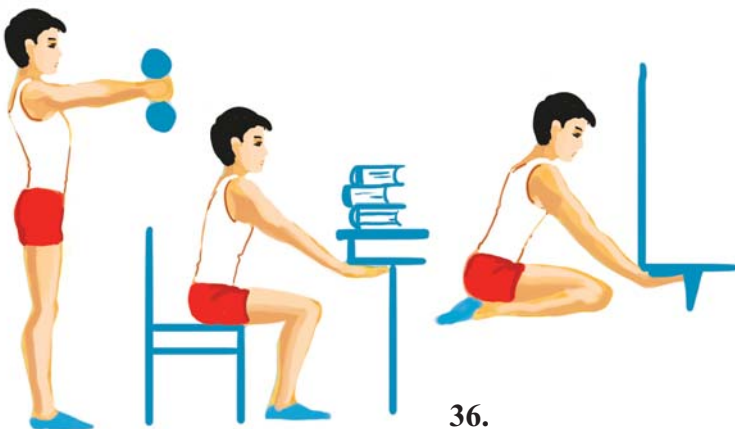
34.



35.



36.

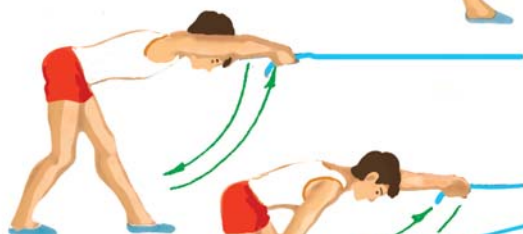




37.



38.

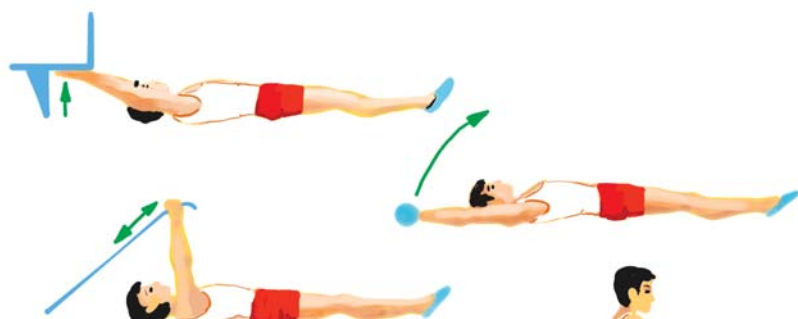


39.

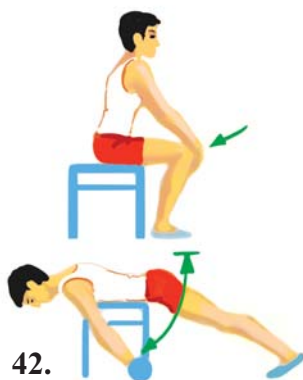


40.

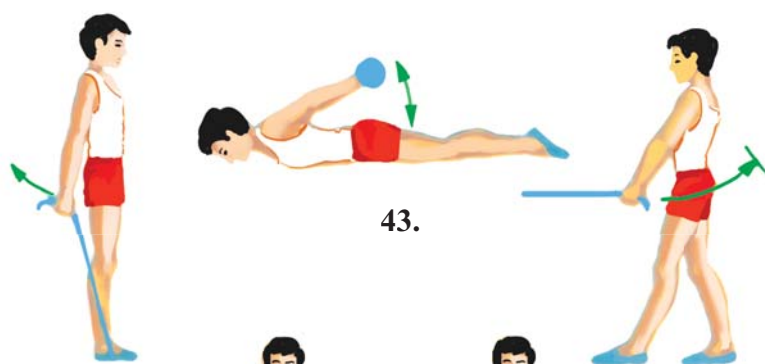




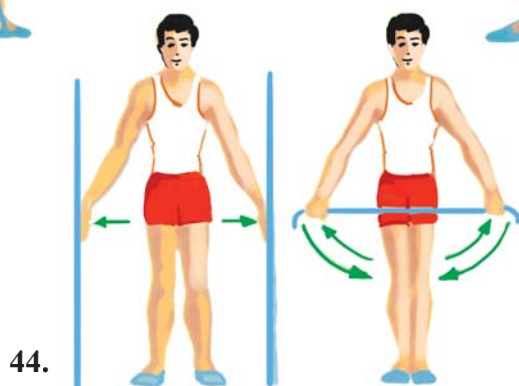
41.



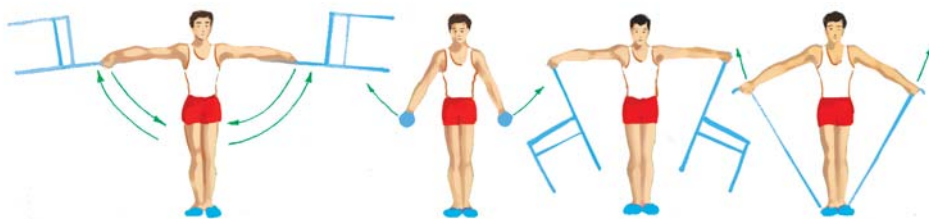
42.



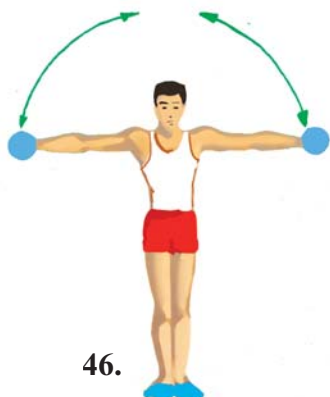
43.



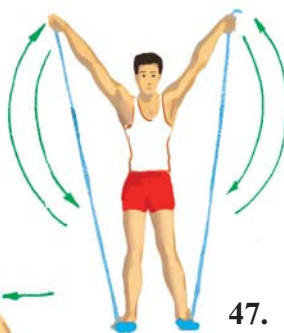
44.



45.



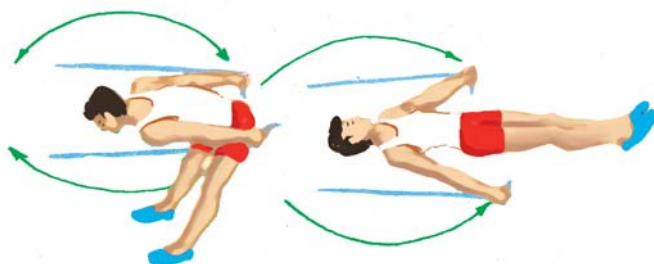
46.



47.

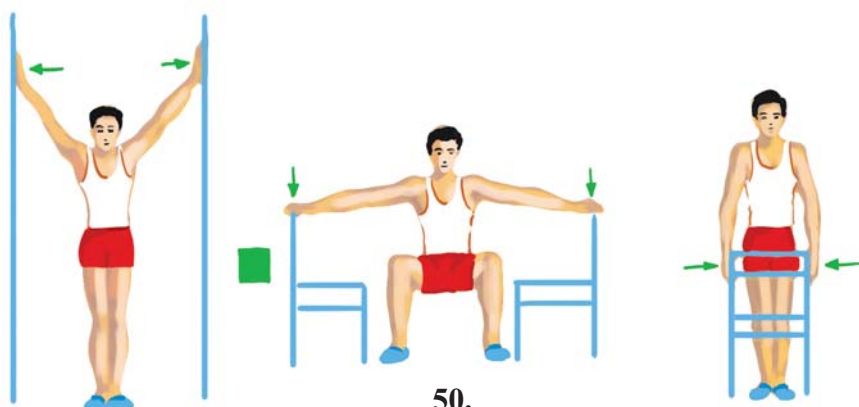


48.



49.

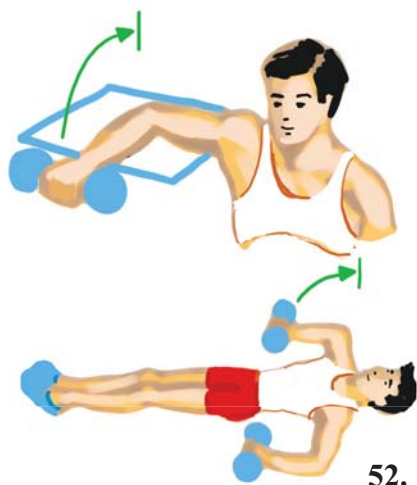




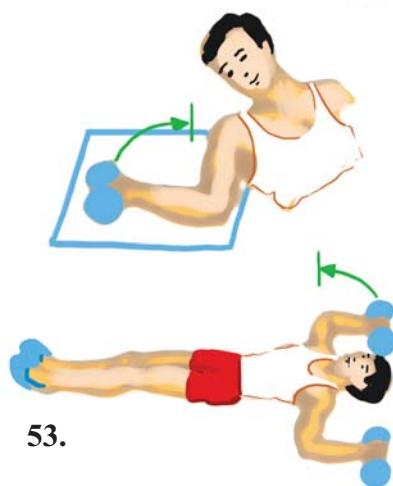
50.



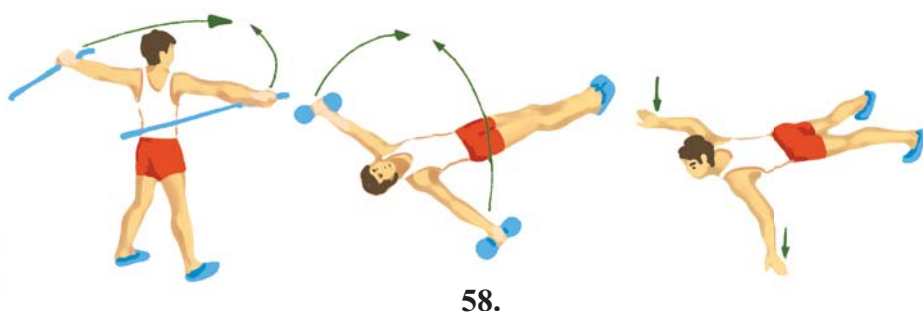
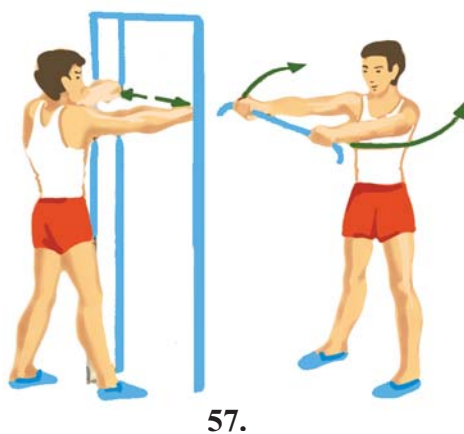
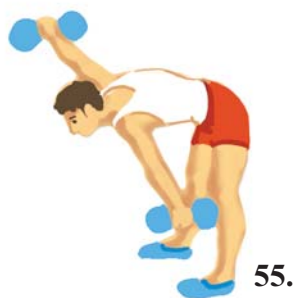
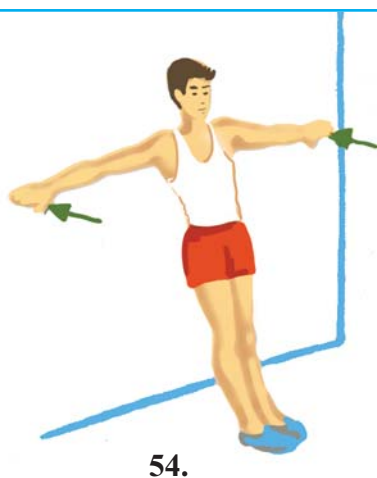
51.



52.

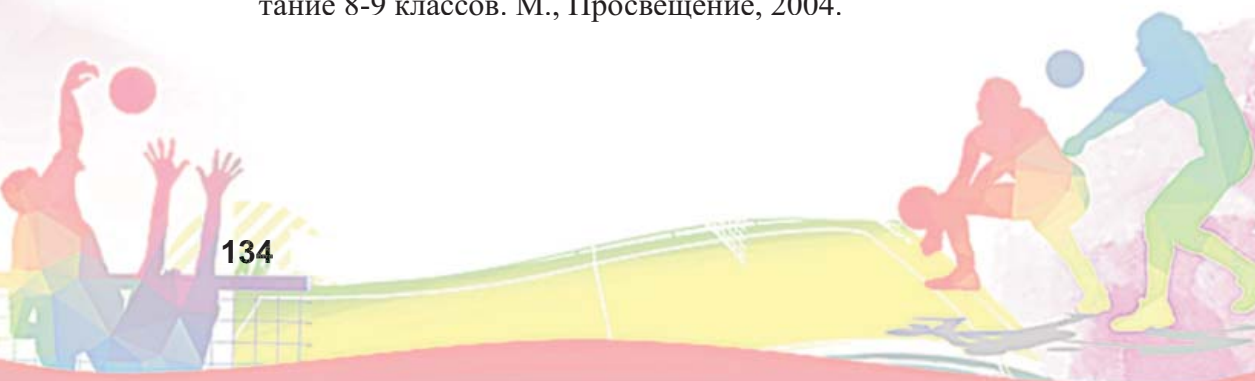


53.



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. **А.М.Мəmmədov, К.V.Sudakov.** Normal fiziologiya. Bakı, 2011.



BURAXILIŞ MƏLUMATI

FİZİKİ TƏRBIYƏ 8

*Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsləyin*

METODİK VƏSAİTİ

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər

*Firat Alışan oğlu Hüseynov
Soltan Sədrəddin oğlu Bağirov
İlqar Səfəralı oğlu Əliyev
Kəmalə Həmid qızı Bağirova*

Nəşriyyat redaktoru
Bədii və texniki redaktoru
Rəssamı
Dizayneri
Korrektoru

*Elşadə Əzizova
Abdulla Ələkbərov
Aynur Salahova
Aqil Əmrahov
Natəvan Məmmədova*

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi (qrif nömrəsi: 2019-071)

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 8,28. Fiziki çap vərəqi 8,5.
Səhifə sayı 136. Formatı 70x100 1/16.
Ofset kağızı. Məktəb qarnituru. Ofset çapı.
Tiraj . Pulsuz. Bakı—2019.

«Aspoliqraf LTD» MMC
Bakı, AZ 1052, F.Xoyski küç., 149



PULSUZ