Firat Hüseynov

FİZİKİ TƏRBİYƏ
9

Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə
DƏRSLİK

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
03.06.2016-cı il tarixli 369 nömrəli
əmri ilə təsdiq edilmişdir.

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2016

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.

«XXI» Yeni Nəşrlər Evi

Dərsliklə bağlı rəy, irad və təkliflərin **yndm21@day.az**
və **derslik@edu.gov.az** elektron ünvanlara göndərilməsi xahiş olunur.
Əməkdaşlığınız üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik!

Çapüçün deyil

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

Musiqisi ***Üzeyir Hacıbəylinin,***

sözləri ***Əhməd Cavadındır.***

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

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

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

Çap üçün deyil

HEYDƏR ƏLİYEV
AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

Çap üçün deyil

Çap üçün deyil

GİRİŞ

Fiziki tərbiyə ümumtəhsil məktəblərində əsas fənlərdən biri hesab olunur və şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas formasıdır. Bu fənn fiziki tərbiyə sistemini təşkil edən digər formalarla – tədris günü ərzində sağlamlaşdırıcı tədbirlər (dərs başlanana qədər gimnastika hərəkətləri, dərslərarası böyük fasilədə idman oyunları və s.), dərsdənkənar məşğələlər (məktəbdə fəaliyyət göstərən ümumi fiziki hazırlıq qrupları, idman bölmələri), kütləvi idman və sağlamlaşdırıcı tədbirlərlə (sağlamlıq günləri, müxtəlif yarışlar, idman bayramları, turist yürüşləri və s.) birlikdə şagirdlərin fiziki təhsilinin əsas məqsədini – şəxsiyyətin fiziki mədəniyyətinin formalaşmasını həyata keçirir. Bütün bunlar fiziki tərbiyə fənninin məzmun xətlərinə müvafiq fəaliyyətləri: motivasiyanın yaradılmasını, ayrı-ayrı idman növləri üzrə bacarıq və vərdişlərin formalaşmasını, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin planlı inkişafını və şagirdlərdə ünsiyyət, əməkdaşlıq, mübarizlik, qətiyyət kimi şəxsi psixoloji dəyərlərin formalaşmasını özündə birləşdirir.

Sizə təqdim olunan bu tədris vəsaiti yuxarıda qeyd olunan və fiziki təhsiliniz üçün nəzərdə tutulan məsələlərin həllinə yönəlmişdir. Vəsait 3 bölmədən ibarətdir.

Birinci – nəzəri bölməyə – fiziki tərbiyə dərsləri və məşğələləri zamanı zəruri tələblərin həyata keçirilməsi, dərs və dərsdənkənar məşğələlərin xüsusiyyətləri, fiziki yük və ona nəzarət formaları, texniki təhlükəsizlik və zədələnmələrin profilaktikası, sağlamlaşdırıcı vasitələr və onlardan istifadə qaydaları, zərərli vərdişlər və onların fiziki tərbiyə, idman vasitəsilə profilaktikası haqqında məlumatlar daxil edilmişdir.

İkinci – baza idman növləri bölməsi – ayrı-ayrı idman növlərinə aid hərəkətlərin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi və yeni hərəkətlərin icra üsullarına yiyələnməni, ayrı-ayrı idman növləri üzrə zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkət komplekslərinin nümunələrini özündə əks etdirir.

Üçüncü – müstəqil məşğələlər bölməsində – məşğələlərin təşkili qaydaları, ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı metodları, vasitələri, bu hərəkət komplekslərinin nümunələri və s. verilmişdir.

Hər bir bölmənin sonunda materialların mənimsənilməsi səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün suallar tərtib edilmişdir. Bu suallara müraciət etməklə Siz fiziki təhsilinizin formalaşması üçün nəzəri biliklərin hansı səviyyədə mənimsənildiyini yoxlaya bilərsiniz.

Çap üçün deyil

Fiziki tərbiyə fənninin tədrisi bu fənn üzrə Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti tərəfindən təsdiq edilmiş dövlət standartlarına müvafiq olaraq həyata keçirilir. Bu standartlar hər bir sinif və təhsil mərhələsi üçün müəyyən təlim nəticələrinin əldə olunmasını nəzərdə tutur. 9-cu sinif şagirdləri üçün bunlar aşağıdakılardır:

- *Nəzəri biliklər üzrə:*

– sağlamlığının möhkəmləndirilməsində hərəki fəaliyyəti əhəmiyyəti haqqında biliklərini nümayiş etdirir;

– müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icra üsulları haqqında biliklərini nümayiş etdirir;

– hərəkətlərdən istifadə və hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi haqqında biliklərə malik olduğunu nümayiş etdirir.

- *Hərəki fəaliyyətin təşkili və idarə olunması ilə əlaqədar:*

– sağlamlığının möhkəmləndirilməsi məqsədi ilə hərəkətlər, resurslar, vasitələr müəyyənləşdirir və istifadə edir;

– ayrı-ayrı idman növlərinə aid olan hərəkətləri əlverişli üsullardan istifadə etməklə yerinə yetirir;

– dərs, dərsdənkənar idman tədbirləri, müstəqil məşğələlər zamanı ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərinin inkişafı üçün hərəkət, hərəkət kompleksləri, onların icra rejimlərini, miqdarını müəyyənləşdirir və tətbiq edir;

– yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlərə müvafiq hərəki qabiliyyətlər nümayiş etdirir;

– təhlükəsizlik tədbirlərini yerinə yetirir, ilk tibbi yardım göstərməyi bacarır;

– sinif və komanda yoldaşları ilə əməkdaşlıq edir, təqdiredici davranış nümayiş etdirir.

Hər birinizin sağlamlığı, fiziki hazırlığınız həyat və yaşamaq üçün ən qiymətli dəyərdir. Sizə bu dəyəri artırmaq istiqamətində uğurlar arzulayıram. Eyni zamanda bu dəyər sizin bir vətandaş kimi Azərbaycanın inkişafı, onun ərazi bütövlüyünün bərpa olunması istiqamətində səylərinizi genişləndirir.

Hər birinizə həyatda sağlamlıq, idmanda uğurlar arzulayıram

Müəllif

Çap üçün deyil

I BÖLMƏ
Nəzəri biliklər və informasiya təminatı

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu

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

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

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

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

Çap üçün deyil!

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

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

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

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

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

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

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

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

Orqanizmin fiziki yükə qarşı reaksiyasını bir qayda olaraq ürək vurğularının sayı göstəricisi ilə müəyyən edilir. Bu göstərici həm də orqanizmin funksional sistemlərinin hazırlıq səviyyəsi haqqında müəyyən qənaətə gəlməyə əsas verir. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu cür insanlarla müqayisədə yüksək dərəcəli, idmançıların ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır. Və təxminən 60-65 vur/dəq. bərabərdir. Bu göstərici yüksək dərəcəli uzaq məsafəyə qaçan stayerlərdə, üzgüçülərdə daha aşağı olub, təxminən 36-38 vur/dəqiqədir. Beləliklə, fiziki cəhətdən

Çapdan üçün deyil

hazırlığı aşağı olan, idmanla məşğul olmayan, sağlam həyat tərzi keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur. Ürək vurğularının sayının idman məşğələləri vasitəsi ilə azaldılması təqəllüləri arasında olan fasilənin (pauzanın) artması hesabına baş verir. Məşqlənmə nəticəsində güclənmiş ürək əzələləri güclü sıxılmaqla orqanizmin qana (oksigen və enerji substratlarına) olan tələbatını ödəyir. Bundan fərqli olaraq zəif ürək əzələləri eyni işi yerinə yetirmək üçün daha artıq təqəllüs etmək zərurətində olur. Beləliklə də, fiziki hərəkətlərin köməyi ilə məşqlənmiş, möhkəmlənmiş ürək daha səmərəli və qənaətlə işləyir.

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

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

Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, hər hansı idman növü ilə daimi aparılan məşqlər orqanizmin tənəffüs sistemində ciddi morfofunksional dəyişikliklərin baş verməsinə səbəb olur: tənəffüs əzələləri, diafraqma inkişaf edir, döş qəfəsi genişlənir və orqanizmdə mühüm əhəmiyyət daşıyan kapilyar qan-damar şəbəkəsinin işi daha effektli olur. Qeyd olunan morfofunksional dəyişiklik ağciyərlərin həyat tutumu göstəricisinə təsir göstərir, onun həcmi xeyli artır. Ağciyərin həyat tutumunun artması isə öz növbəsində ağciyər alveollarında oksigen mübadiləsini asanlaşdırır, orqanizmin bütövlükdə zəruri oksigenlə təchizi yaxşılaşır. Orta hesabla məşq etməyən və qənaətbəxş fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olan kişilərdə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi 3000-3500 sm^3, qadınlarda isə 2000-2500 sm^3-dir. Lakin sistemli olaraq idmanla və fiziki hərəkətlərin icrası ilə məşğul olan kişilərdə və qadınlarda bu göstərici müvafiq olaraq 4500-6000 və 3500-4500sm^3-dir. Yaxşı inkişaf etmiş tənəffüs sistemi orqanizmin hüceyrələrin ahəngdar fəaliyyətinin təminatçısıdır. Məlumdur ki, orqanizmdə hüceyrənin məhv olmasının əsas səbəbi oksigen çatışmamazlığıdır. Xarici tənəffüs aparatının (ağciyərlər, bronxlar, tənəffüs əzələləri, diafraqma) məşq etdirilməsi onun funksional imkanlarının artırılması insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün birinci mərhələ hesab olunur.

Sakit halda idmanla məşğul olmayan insanların ağciyəri 1 dəq. ərzində 18-24 tənəffüs hərəkəti yerinə yetirir. Və bu zaman ağciyərlərdə 3-5 litr həcmində hava ventilyasiya olunur ki, bununda nəticəsində qana 200-300ml.litr oksigen keçir. Bundan fərqli olaraq məşq etmiş insanlarda 1 dəq. ərzində tənəffüs tezliyi göstə-

ricisi daha azdır və təxminən 10-16 nəfəsalma yerinə yetirilir. Lakin tənəffüsün dərinliyi daha böyükdür. Məsələn, intensiv əzələ işi zamanı: çox sürətli qaçış, qısa məsafəyə üzgüçülük hərəkətlərində ağciyərə daxil olan havanın həcmi 20 və daha çox dəfə artaraq dəqiqədə 120-200 litrə çata bilər. Məşq etməmiş insanlarda ağciyərin maksimal ventilyasiya həcmi yuxarıda qeyd olunan şəraitlərdə cəmi 60-120 litr dəqiqəyə çata bilir. Bu göstəricilərin müqayisəsi bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin orqanizmin tənəffüs sisteminə müsbət təsirinin əyani nümunəsidir. Məşq etmiş insanlarda sakit halda xarici tənəffüs sistemi daha qənaətlə işləyir. Ağciyərlərdə ventilyasiya olunan eyni həcmdə hava kütləsindən məşq etmiş insanlarda daha çox oksigen qana sorulur.

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

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

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Sağlamlıq nədir?*
2. *Ürək-damar sisteminin effektli işini qiymətləndirmək üçün göstərici nədir?*
1. *Fiziki hərəkətlərin sistemli icrası ürək vurğuları göstəricisinə necə təsir göstərir?*
2. *Tənəffüs sisteminin əsas funksiyası nədir?*
3. *Tənəffüs sistemində işin yaxşılaşdırılması hansı göstəricilərdə öz əksini tapır?*
4. *Sizin nəbz vurğuları göstəriciniz necədir və bu yaş qrupunun normalarına müvafiqdirmi?*

Çap üçün deyil

9-cu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının diaqnostik qiymətləndirilməsi normativləri

Ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan hər bir yeniyetmə aid olduğu yaş qrupu üçün nəzərdə tutmuş fiziki hazırlıq normativlərini yerinə yetirməlidir. Bu normativlər çətinlik dərəcəsinə görə üç kateqoriyaya bölünür. Sizin hər biriniz 9-cu sinifdə fiziki hazırlıq səviyyəsini aşağıdakı normativlərdə verilən rəqəmlərdə müqayisə etməklə müəyyənləşdirə bilərsiniz.

Cədvəl 1

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

Çap üçün deyil

Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları

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

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

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

Hərəkətin xarici məzmunu dedikdə onun hansı fazalardan ibarət olduğu, strukturu anlaşılır. Məsələn, qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti 4 fazadan ibarətdir: qaçış, təkan, uçuş, yerəenmə.

Hal-hazırda fiziki hərəkətlərin bir neçə təsnifatı mövcuddur. Anatomik əlamətlərinə görə bütün fiziki hərəkətlər qol, qıç, kürək, gövdənin ön və arxa əzələ qrupları və s. bu kimi qrup əzələlərinə təsirinə görə təsnif olunur. Bu təsnifata əsasən müxtəlif hərəkət kompleksləri tərtib edilir. Məsələn, səhər gimnastikası, atletik gimnastika, qızışdırıcı hərəkətlər kompleksi və s.

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

İstiqamətinə əlamətlərinə görə fiziki hərəkətlər sürət (müxtəlif məsafələrə sprint qaçışı); sürət-güc (tullanmalar, atmalar); dözümlülük (orta və uzaq məsafələrə qaçış, üzgüçülük, veloidman); hərəkətin koordinasiyası (suya tullanma, fiqurlu konkisürmə, gimnastika və akrobatik hərəkətlər); əyilgənlik (oynaqların mütəhərrikliyini yaxşılaşdıran əyilmələr, dartmalar, burulmalar və s.); qüvvə (ağırlıq qaldırma, gimnastika alətlərində hərəkətlər və s.) hərəki qabiliyyətlərin

kompleks təzahürünü tələb edən çeviklik (mütəhərrik və idman oyun növləri, qılınc oynatma, boks və güləşin müxtəlif növləri) qrupuna bölünür.

MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Hərəkətin daxili məzmunu nədir?*
2. *Anatomik əlamətlərinə görə hərəkətlər hansı qrupa bölünür?*
3. *İstiqamətinə görə hərəkət qruplarını sayın.*

Fiziki hərəkətlərin dərs və dərsdənkənar formalarının xüsusiyyətləri

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

- dərsin məzmunu və strategiyasının fənnin dövlət standartları ilə müəyyən edilməsi;
- dərsin təşkili, keçirilməsi və təlim nəticələrinin qiymətləndirilməsinə vahid tələbatın mövcudluğu;
- ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri üçün məcburi xarakterli olması;
- əvvəlcədən müəyyən olunmuş qrafikə uyğun sistemli və davamlı olması;
- məşğul olanların eyni yaş qrupuna aid olması;
- dərs prosesinin peşəkar müəllim tərəfindən dəqiq müəyyən olunmuş (45 dəqiqə) vaxt ərzində aparılması;
- xüsusi ayrılmış və müvafiq təchizata malik sahələrdə (stadion, idman zalı, bu məqsədlə hazırlanmış meydança) keçirilməsi;
- müvafiq yaş qrupuna aid şagirdlərdə hərəkətlərdən məqsədli istifadə haqqında nəzəri biliklərin verilməsinə, hərəki bacarıq, vərdişlərin aşılanmasına, hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılmasına istiqamətlənməsi.

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

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

Çap üçün deyil

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

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

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

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

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

İdman bölmələri və idman təşkilatlarında (uşaq idman gənclər məktəbləri, idman klubları və s.) şagirdlərin məşğul olması könüllüdür.

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

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

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Fiziki tərbiyənin hansı formaları mövcuddur?*
2. *Fiziki tərbiyə dərsləri hansı hissələrdən ibarətdir?*
3. *Fiziki tərbiyənin dərsdənkənar formaları hansılardır?*

Çap üçün deyil

Məşğələlər zamanı fiziki yükün tənzimlənməsi və nəzarət üsulları

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yorulmanın xarici əlamətlərinə dərinin rənginin dəyişməsi, tər ifrazının artması, tənəffüs ritminin və hərəkət koordinasiyasının pozulması aid edilir. Fiziki yük çox böyük olduqda bədənin həddindən artıq qızarması, dodaqlar ətrafı hissənin göyərməsi, güclü tərləmə, tənginəfəslik, hərəkət koordinasiyasının pozulması müşahidə olunur. Yuxarıda qeyd olunan halların əlamətləri hiss olunduqda hərəkətlərin icrası dayandırılmalı və istirahət edilməlidir. Yorulmanın daxili

Çap üçün deyil

əlamətlərinə əzələlərdə ağrı hissinin yaranması, baş gicəllənmə və ürəkbulanma aid edilir. Bu əlamətlər meydana çıxdıqda hərəkətlərin icrasını dayandırmaq və istirahət etmək zəruridir.

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

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

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Fiziki yük anlayışı nəyi ifadə edir?*
2. *Fiziki yükün hansı iki əsas göstəricisi vardır?*
3. *Yorulma nədir?*
4. *Fiziki yükə nəzarətin ən sadə düzgün göstəricisi nədir?*

Fərdi məşğələlər zamanı nəzarət vasitələri və formaları

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

Çap üçün deyil

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

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

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

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

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

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

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

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

Çap üçün deyil

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Müstəqil məşğələlərin məqsədi nədir?*
2. *Müstəqil məşğələlərin hansı formaları mövcuddur?*
3. *Orqanizmin obyektiv göstəriciləri hansılardır?*
4. *Orqanizmin funksional göstəricilərinə nələr daxildir?*
5. *Orqanizmin subyektiv göstəriciləri hansılardır?*

Fərdi (müstəqil) məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları

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

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

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

Çap üçün deyil!

1. ***Məşqin fasiləsizliyi (sistemli olaraq təkrarlanması).*** Məşqin müəyyən bir qrafik əsasında sistemli olaraq keçirilməsi orqanizmin əzələ sistemində dəyişikliyin (inkişafın) baş verməsi üçün olduqca mühüm şərtdir. Yeniyetmə özünün hazırlıq səviyyəsindən və seçdiyi idman növünün xüsusiyyətindən, dərs qrafikindən asılı olaraq həftədə ən azı 3 və daha çox məşq planlaşdıra bilər. Məşqlər arasındakı fasilə əvvəlki məşq yükünün yaratdığı yorğunluğun tam aradan qalxması üçün yetərli olmalıdır. Bundan başqa orqanizmin tam bərpası və daha yaxşı məşqlənmə effekti əldə etmək üçün müxtəlif bərpa vasitələrindən (masaj prodsedurları, vitaminlərdən istifadə və s.) və düzgün qidalanmadan istifadə edilməlidir.

2. ***Məşq yükünün müvafiqliyi.*** Seçilmiş məşq yükü məşqin qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün adekvat olmalıdır. Məsələn, qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün biz qüvvə hərəkətlərindən, sürətin inkişafı üçün sürət hərəkətlərindən, sürət-gücün inkişafı üçün məhz bu qabiliyyəti inkişaf etdirən hərəkətlərdən (sıçrayış, tullanmalar) istifadə olunmalıdır.

3. ***Məşq yükünün tədricən artırılması.*** Məşq yükünün normallaşdırılması üçün onun həcmi və intensivlik göstəricilərindən istifadə olunur. Bu göstəricilər məşq yükünün mərhələsindən, qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq tədricən artırılmalıdır. Orqanizmin əzələ sistemində arzuolunan məşqlənmə effektliliyinin yaradılması məşq yükünün yuxarıda qeyd olunan iki göstəricisi əsasında həyata keçirilir.

4. ***Məşq yükünün dalğavari və müxtəlif variantlı olması.*** Məşq prosesi məşq yükünün həcminin və intensivliyinin artırılmasını qarşıya qoyur. Lakin bu daimi xarakter daşıya bilməz. Bu səbəbdən də məşq yükü dalğavari olaraq dəyişməli, azalıb-artırılmalıdır. Bu dəyişmə prosesi idman növündən, illik məşqin mərhələsindən asılı olaraq həyata keçirilir və bu zaman ixtisaslaşma növündə məşqçinin tövsiyələri əsas götürülməlidir.

5. ***Məşq prosesinin silsiləli xarakterdə olması.*** Bu illik məşqin hər hansı mərhələsində müəyyən məşq hərəkətlərinin təkrarən istifadə olunmasını əsaslandırır.

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Fiziki yükün təsiri ilə orqanizmdə baş verən dəyişikliklər nədən asılıdır?*
2. *Müstəqil məşğələlərin təşkili hansı prinsiplərdən asılıdır?*
3. *Məşq yükünün müvafiqliyi nədir?*

Çap üçün deyil

Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi

Hərəki fəaliyyətin təşkili

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

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

Məktəblilərə hərəki fəallıq hər saatda və hər gündə zəruridir. Burada oğlanlar və qızlar arasında müəyyən fərqlər nəzərə çarpır. Oğlanlarda hərəki fəallıq qızlara nisbətən təxminən 20-30% çoxdur. Qızların müstəqil hərəki fəallığa meyilləri xeyli azdır. Müşahidələr göstərir ki, böyüdükcə onların bədən tərbiyəsi və idmana olan marağı tədricən azalır.

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

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

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

Çap üçün deyil

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Məlum olmuşdur ki, balanslaşdırılmış qidalanma üçün gündəlik kalori sərfinin 14-16%-i zülallar hesabına olmalıdır. Eyni zamanda bu zülalların 60%-i əvəzolunmaz amin turşuları ilə zəngin olan süd və ət (balıq) zülallarından ibarət olmalıdır.

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

Yağlar tərkib etibarı ilə qliserin və yağ turşularından ibarətdir. Aşağı temperaturda əriyən yağlar bağırsaqlarda daha tez və tam sorulur. Onların tərkibində doymamış yağ turşuları vardır. Heyvani mənşəli yağlar nisbətən yuxarı temperaturda əriyir və orqanizmdə çətin sorulur. Doymamış yağ turşuları insan orqanizmi üçün olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyırlar. Çünki doymamış yağ turşuları orqanizmdən xolestrinin kənarlaşdırılmasında iştirak edirlər. İnsan orqanizmində doymamış yağ turşuları sintez olunmur. Çünki onlar əvəz olunmaz qida məhsulları hesab edilir və bu səbəbdən də bitki mənşəli yağlar gündəlik qida rasionuna daxil edilməlidir. Yağlar yüksək kaloriyə malikdirlər. Onlar karbohidratlara nisbətən iki dəfə çox enerji verirlər. Lakin yağların orqanizm üçün faydası təkcə bununla bitmir. Onlar yağda həll olan vitaminlərin (A,D və başqaları) kalsium və maqneziumun normal sorulmasını təmin edirlər. Məsələn: A vita-

Çap üçün deyil

mininin orqanizmdə əmələ gəlməsinin əsas komponenti olan karotinin çiy yerkökündən adi halda orqanizmə sorulması çox cüzi faizlə baş verir. Lakin bitki yağı əlavə edilmiş yerkökündən bu maddənin orqanizmə sorulması 60-90% həcmində olur. Optimal qidalanma şəraitində gündəlik qida rasionunda qəbul olunan yağların 60-70%-i heyvani tərkibli, 30-40 %-i isə bitki mənşəli olmalıdır.

Vitaminlər.

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

Vitaminlər qida maddələrinin sorulması və orqanizmdə biokimyəvi reaksiyaların baş verməsində çox mühüm rol oynayırlar. Onların bir çoxu orqanizmə qida vasitəsilə daxil olurlar, bəziləri bağırsaqların mikrob florası tərəfindən sintez olunaraq yaradılır və qana sorulur. Hər hansı vitaminin qida rasionunda çatışmaması hipovitaminoz adlanan xəstəliyin yaranmasına səbəb olur. Vitaminlərin orqanizmə sorulmasının pozulması və ya bir sıra xəstəliklər zamanı hipovitaminoz vəziyyəti hətta normal qidalanma rejimində belə yarana bilər. Orqanizmdə vitaminlərin azlığı qida maddələrinin düzgün olmayan kulinariya metodları ilə hazırlanmasından yarana bilər: qidanın həddindən artıq yüksək temperaturda hazırlanması, düzgün olmayan konservləşdirmə, qurutma və dondurma qeyd olunan vəziyyətin yaranma səbəbləri ola bilər. Digər səbəb insanın bəsit bir istiqamətli qidalanması da ola bilər. Məsələn, yalnız karbohidratlarla qidalanma orqanizmdə B qrup vitaminlərin çatışmamazlığını yaradır. Bir sıra vitaminlər çox tez parçalanırlar və onlar orqanizmdə zəruri miqdarda toplanmırlar. Bu səbəbdən də həmin vitaminlərin qida vasitəsilə daim orqanizmə qəbulu zəruridir. Bu xüsusən A, D, B, PP və C vitaminlərinə aiddir.

Orqanizmdə maddələr mübadiləsinin normal getməsi bir sıra vitaminlərdən asılıdır:

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

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

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

Çap üçün deyil

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

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

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

B_1 vitamininin çatışmaması zamanı karbohidratların oksidləşməsi axıra kimi getmir və toxumalarda mübadilənin ara məhsulları – üzüm və süd turşusu yığışır nəticədə sinir impulslarının ötürülməsi prosesi pozulur, hərəkətin icra tezliyi ləngiyir.

B_1 vitamininin hətta cüzi çatışmazlığı mərkəzi sinir sisteminin funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır ki, bu da özünü əhval-ruhiyyəsinin aşağı düşməsində, tez yorulmada, baş ağrısında, yuxusuzluqda, konsentrasiyanın (diqqətin) azalmasında büruzə verir.

B_1 vitamininin kəskin çatışmazlığı orqanizmdə «beri-beri» adlanan ağır xəstəliyin yaranmasına səbəb olur. Bu xəstəlik ətrafların hissiyatının azalması, ürək fəaliyyətinin pozulması (ürək vurğularının artması) və orqanizmin infeksiyalara qarşı müqavimətinin azalması ilə müşayiət olunur.

Sağlam insanın B_1 vitamininə olan gündəlik tələbatı 2 mq-dır. Bu vitaminə iri buynuzlu heyvanların qaraciyərində, böyrəyində, arpa və qarabaşaq yarmalarında rast gəlinir. Tiominin ən yaxşı mənbəyi qoz və paxlalı bitkilər (araxis, fındıq,qoz) hesab olunur. Bu vitaminin çatışmaması zamanı profilaktik tədbir kimi çörək kvasının və mayanın qəbul edilməsi tövsiyə olunur.

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

B_2 vitaminin çatışmaması zamanı zülal sintezi və süd turşusunun oksidləşməsi prosesi pozulur, qan dövranı və ürək fəaliyyətinin pozulması meydana çıxır. Bu vitaminin çatışmamasının ən diqqət çəkən əlaməti ağzın kənarlarında çatların əmələ gəlməsidir.

İnsanın B_2 vitamininə olan sutkalıq tələbat 2,5-3 mq-dır.

Çap üçün deyil

B_2 vitamininin mənbəyi süd, qatıq, pendir, yağsız ət, qaraciyər, yumurta sarısı, göbələklər hesab olunur.

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

B_6 vitamininin kəskin çatışmazlığına çox az hallarda rast gəlinir. Çünki bu vitamin nazik bağırsaqda olan mikroblar tərəfindən sintez edilir. Lakin bəzi hallarda düzgün qidalanmamaq nəticəsində bu vitaminin çatışmamazlığı hiss olunur. Bu da özünü boyun ləng uzanmasında, mədə-bağırsaq pozuntularında, əsəbilikdə biruzə verir.

B_6 vitaminə olan gündəlik tələbat təxminən 2-2,5 mq-dır. Onun mənbəyi dənli bitkilər, ət, balıq, süd, iri buynuzlu heyvanların qaraciyəri, yumurtanın sarısı və daha çox mayada rast gəlinir. Bu vitamin termik təsirlərə qarşı dayanıqlıdır. Lakin işığın, xüsusən də ultrabənövşəyi şuaların təsirindən tez parçalanır.

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

B_{12} vitamininin orqanizmdə çatışmaması ilk növbədə mədə-bağırsaq sistemindəki xəstəliklərlə əlaqədar yaranır. Çünki bu zaman qidadan B_6 vitamininin qana sorulması pozulur. Bunun da nəticəsi kimi qan azlığı xəstəliyi yarana bilər.

İnsan orqanizmində B_{12} vitamini bağırsaqlarda cüzi halda sintez olunur. Bu əsasən heyvani mənşəli qida maddələri ilə orqanizmə daxil olur. Bu vitamin daha çox qaraciyərdə, ətdə, yumurtada, balıqda, mayada, həmçinin, heyvanların qaraciyərindən alınan maddələrdə olur. Onun çox mühüm mənbəyi süd və qatıqdır. Çünki bu mühitdə olan bakteriyalar vitaminin sintez olunmasına şərait yaradır. B_{12} vitamini temperatur təsirlərinə dayanıqlıdır. Lakin işığın təsirinə çox həssasdır.

BC (feol turşusu) – B_{12} vitamini ilə birlikdə feol turşusu qan yaranma, eritrositlərin, leykositlərin, trambositlərin əmələ gəlməsində iştirak edir, boy artımını sürətləndirir, daxili orqanlarda piy təbəqəsinin yaranmasını azaldır. Feol turşusu təzə meyvə, tərəvəzdə – pomidorda, paxlalı bitkilərdə, yerkökündə, gül kələmdə, şomuda, cəfəridə, kərəvizdə, həmçinin heyvanların qaraciyərində kifayət qədər vardır. Qida hazırlanması prosesində temperatur təsirindən qidada olan feol turşusunun 50-90%-i parçalanır. Feol turşusunun çatışmamazlığı nazik bağırsaqın xəstəliyi ilə əlaqədar ola bilər. Eyni zamanda, qidadan feol turşusunun orqanizmə sorulması üçün B_{12} vitamininin olması zəruridir. Feol turşusuna gündəlik tələbatın həcmi 0,2-0,3 mq-dır.

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

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

Askorbin turşusu bir sıra fermentləri fəallaşdıraraq orqanizmdə dəmirin sorulmasını (dəmir ionlarını) asanlaşdırır və bununla da hemoqlabinin yaranmasını, eritrositlərin formalaşmasını sürətləndirir. C vitamini orqanizmdə çox mühüm zülalın – kollagenin əmələ gəlməsinə şərait yaradır. Bu zülal ayrı-ayrı hüceyrələri birləşdirərək vahid toxuma şəklində formalaşdırır. Onun çatışmaması zamanı orqanizmdə yaralar çox gec sağalır. Askorbin turşusu qan damarlarının elastikliyini və keçiriciliyini artıran digər bir zülalın da sintez olunmasına şərait yaradır. Bu zülal ifraz olunmadıqda damaqlardan qan axması baş verir. Askorbin turşusu orqanizm üçün fövqaladə xüsusiyyətə malikdir. O, orqanizmin təbii imunobioloji müqavimətini artırır.

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

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

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

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

PP vitamini (nikotin turşusu) – bu vitamin orqanizmdə toxuma tənəffüsünə nəzarət edən fermentlər sisteminin tərkibinə daxildir və zülal, sulu karbonlar, su-duz mübadiləsinin tənzimlənməsində iştirak edir. Nikotin turşusu arterial və kapilyar damarların keçiricilik qabiliyyətini artırır və bununda nəticəsində

Çapa hazırdır!

damar tutulmaları aradan qalxır. Nikotin turşusunun qidada çatışmaması oksidləşmə-bərpa reaksiyasını və hüceyrə tənəffüsünü həyata keçirən fermentlərin əmələ gəlməsi prosesini pozur. Bu vitaminə olan gündəlik tələbat 15-20 mq-dır. Orqanizmdə bu vitamin amin turşularından sintez olunur. Nikotin turşusunun təbii mənbələri maya, qaraciyər, yağsız ət, paxlalı bitkilər, qarabaşaq yarması, kartof və qozdur.

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün zəruri amillər hansılardır?*
2. *Məktəblilərin gündəlik hərəki fəallığının minimum həddi nə qədərdir?*
3. *Fiziki hazırlıq və sağlamlığın təmin olunması üçün həftədə minimum neçə məşğələyə ehtiyac vardır?*
4. *Qida hansı mühüm komponentlərdən ibarət olmalıdır?*
5. *Vitaminlərin orqanizm üçün əhəmiyyəti nədən ibarətdir?*
6. *Boyun uzanmasına təsir göstərən hansı vitamindir?*
7. *Hansı vitaminlər hərəkət tezliyinin yaxşılaşmasına kömək edir?*
8. *Vitamin çatışmazlığı hansı xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur?*
9. *Nəyə görə az hərəkətlilik müxtəlif xəstəliklərin meydana gəlməsinə şərait yaradır?*

Tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi

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

Çap üçün deyil

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

Xeyli böyük əzələ gərginliyi tələb olunan hərəkətlər nəfəsvermə ilə uzlaşmalıdır. Nəfəsalma isə çıxış vəziyyətində yerinə yetirilir. Məsələn, üzü üstə uzanaraq gövdənin yuxarı hissəsini qaldırmaq, qollar yuxarıda – tənəffüsü saxlamaq və nəfəsvermə. Bu onunla izah olunur ki, əhəmiyyətli əzələ gərginliyi zamanı bir sıra tənəffüs əzələləri (qabırğaarası, qarının çəp əzələləri, sinə, çiyin əzələləri) bilavasitə hərəkətin icrasına cəlb olunur. Beləliklə, nəfəsvermə əzələ işin şərait yaradır. Hərəkətin sonunda nəfəsvermə və nəfəsalma arasında fasilə olmalıdır. Bu an tənəffüs normallaşır. Kiçik, sürətli hərəkətlər adi tənəffüsdə yerinə yetirilir. Adi çoxda dərin olmayan tənəffüslə çoxsaylı təkrar olunan fiziki yük – yerində sıçrayışlar, gimnastika ipi ilə tullanmalar və s. icra olunur. Tənəffüs hərəkətlərinin tempi sakit olmalıdır, nəfəsvermə isə bir qədər uzanmalıdır. Çünki tam nəfəsvermə ağciyərləri işlənmiş havadan təmizləyir, bu da reflektor olaraq nəfəsalmanı gücləndirir. Bu səbəbdən də hərəkətlərin icrası zamanı daha çox nəfəsverməyə diqqət yetirmək lazımdır. O nisbətən davamlı icra olunmalıdır. Davamlı tənəffüslə yerinə yetirilən hərəkətlər tənəffüsün tempini və ritmini normallaşdırır, tənəffüs əzələlərini möhkəmləndirir. Belə hallarda müqaviməti dəf etməklə (dodaqları və dişləri sıxmaqla, kiçik borucuqlarla üfürməklə və s.) icra olunan nəfəsvermə hərəkətləri çox xeyirlidir.

Çap üçün deyil

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

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

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

Cədvəl 2

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Tənəffüs aktı nədən ibarətdir?*
2. *Tənəffüs əzələlərini möhkəmləndirmək üçün nələrdən istifadə etmək lazımdır?*
3. *Hansı tənəffüs formaları mövcuddur?*
4. *Sizin AHT göstəricisi neçədir və yaş qrupuna uyğundurmu?*

Ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi

Ürəyin işinin yüksək funksional səviyyəsi çox ciddi ardıcıllıqla növbələşən, asta lakin, güclü təqəllüs və boşalma prosesləri ilə təyin olunur. Ürəyin təqəllüs və boşalma proseslərinin müəyyən vaxt fasilələrlə (nisbətən az nəbz vurğusu) baş verməsi ürək əzələlərinin qidalanması və bərpası üçün əlverişli şərait yaradır. Məhz

Çap üçün deyil

bu səbəbdən də nəbz vurğuları göstəricisi, onun ritmi, davamlılığı ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətinin ən informativ göstəricisi hesab olunur.

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

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

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

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

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

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

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

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

Çap üçün deyil

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

Cədvəl 3

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
14	73	74
15	72	75

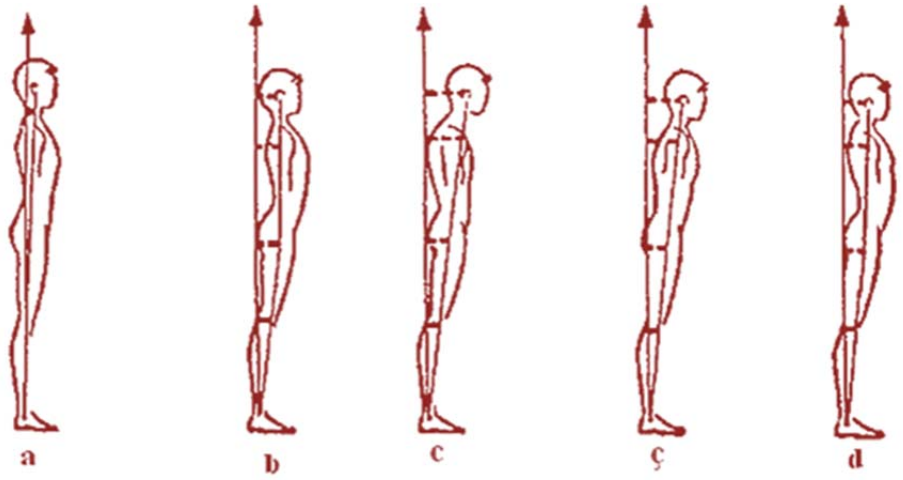
MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Ürəyin təqəllüsü və boşalması arasındakı vaxt fasiləsi nəyə sərf olunur?*
2. *Ürək əzələləri məşq etdirilə bilərmi?*
3. *Ürək əzələlərinin inkişafına, onun möhkəmlənməsinə ən çox hansı hərəkətlər şərait yaradır?*
4. *Nəbz vurğularınızın göstəricisi neçədir və bu sizin yaş qrupunun normalarına uyğundurmu?*

Bədən quruluşunda mütənasiblik və onun formalaşdırılması vasitələri

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

Çap üçün deyil



Şəkil 1

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

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

Yeniyetmələrdə bədənin normal boy-çəki göstəriciləri

Cədvəl 4

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

Çap üçün deyil

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

$$\frac{Döş\ qəfəsinin\ dairəvi\ ölçüsü\ (sm.)\ X\ 100}{Boy\ (sm.)}$$

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

Normal bədən quruluşunda ətrafların ölçüsünün təxmini nisbəti aşağıdakı kimi olmalıdır:

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

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

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

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

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

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

Qeyd etmək lazımdır ki, bu cür bölgü şərtidir. Çünki hər hansı əzələ qrupu üçün təyin olunmuş hərəkətlərin icrası zamanı bu prosesdə müəyyən dərəcədə digər əzələlər də iştirak edirlər. Bundan başqa yerinə yetirilən bütün hərəkətlər öz

təyinatına görə ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin, məsələn qüvvə, əyilgənlik, çeviklik, hərəkətin reaksiya tezliyi, sürət və s. inkişafına yönələ bilər.

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

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

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

Keçirilən məşğələlərin effektliliyini qiymətləndirmək üçün aşağıdakı nəzarət üsullarından istifadə olunur.

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

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

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Bədənin mütənasibliyi dedikdə nə başa düşülür?*
2. *Qamətin mütənasibliyi necə ölçülür?*
3. *Qamətin mütənasibliyini təmin etmək üçün hansı hərəkətlərdən və ya vasitələrdən istifadə etmək lazımdır?*
4. *Bədəndə mütənasib qamətə malik olmaq üçün hansı əsas əzələ qrupları hərəkətlərdən istifadə etməklə inkişaf etdirilməlidir?*

Çap üçün deyil

Azərbaycan – Birinci Avropa Oyunlarının keçirildiyi ölkə

Gənc dost! Sən müasir idmanın tarixi haqqında xeyli məlumatlısan. Bu haqda Sizə ünvanlanmış dərsliklərdə kifayət qədər informasiya vardır. Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixindən danışdıqda Yunanıstan ilk Olimpiya Oyunlarının keçirildiyi məkan kimi yaddaşlarda canlanır.

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

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

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

I Avropa Oyunlarının loqosu və simvolları

Çap üçün deyil

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

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

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

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

I Avropa Oyunlarının məşəli aprelin 26-da qədim od məbədi Atəşgahda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İ.Əliyev tərəfindən yandırıldı. Məşəlin Azərbaycanın bütün bölgələrindən keçərək Bakı Olimpiya Stadionuna, açılış mərasiminə gətirilməsi üçün prezident cənab İ.Əliyev onu ilk məşəl estafetçisi, Olimpiya çempionu Rəfiqə Şabanovaya verdi. Beləliklə, məşəl estafeti başlandı. Bu məşəl Azərbaycanın bütün şəhər və qəsəbələrindən keçərək 12 iyunda Bakı Olimpiya stadionuna, I Avropa Oyunlarının açılış mərasiminə gətirildi.

Azərbaycan Respulikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev Atəşgah məbədində Birinci Avropa oyunlarının məşəlini yandırır

Çap

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İ.Əliyev I Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri xanım M.Əliyeva və Avropa Olimpiya Komitəsinin prezidenti Patrik Hikki Atəşgahdan oyunların məşəlini çıxararkən

Prezident cənab İ.Əliyev Oyunların məşəlini ilk məşəl estafetçisi Olimpiya Çempionu Rəfiqə Şabanovaya verir

I Avropa Oyunlarının ilk məşəl estafetçisi, Olimpiya Çempionu Rəfiqə Şabanova

I Avropa Oyunlarının məşəlinin keçdiyi Azərbaycanın şəhərləri və bölgələri

Çap üçün deyil

I Avropa Oyunlarının təşkilat komitəsinin sədri , Azərbaycanın birinci xanımı Mehriban Əliyeva məşəl estafeti zamanı

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

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

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

Çap üçün deyil

Bakı Olimpiya stadionunda
I Avropa Oyunlarının açılış atəşfəşanlığı

Azərbaycan nümayəndə heyyəti
I Avropa Oyunlarının açılışı mərasimində

Çap üçün deyil

Avropa Olimpiya komitəsinin prezidenti Patrik Hikki
və yarışların təşkilat komitəsinin sədri M.Əliyevanın çıxışı

Azərbaycan Republikasının prezidenti
və ailə üzvləri Olimpiya kəndində

Çap üçün

Yarışların qızıl mükafatçısı Nazim Babayev

Yarışların qızıl mükafatçısı boksçu Əbdülqədir Abdullayev

Çap üçün

Cənab İ.Əliyev I Avropa Oyunlarının qalibi Teymur Məmmədovu Oyunların Qızıl medalı ilə təltif edir

Yarışların qızıl mükafatçısı Rəfael Ağayev döyüş zamanı

Çap üçün deyil

I Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri xanım
M. Əliyeva yarışların qızıl mükafatçısı Mariya Stadniki təltif edir

I Avropa Oyunlarında mükafat qazanmış idmancıların
təltif olunma mərasimi

Çap üçündür

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
və Birinci Xanımı Bağlanış mərasimində

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

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

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

Azərbaycanın I Avropa Oyunları zamanı qazandıqları yalnız medallardan ibarət deyildir. Bu tədbir Azərbaycanı bütün dünyaya tanıtdırdı. Bu yarışlar 37 Av-

Çap üçündür

ropa, 11 digər ölkələrin tanınmış teleşirkətləri tərəfindən bütün dünyaya yayımlanırdı. Bu yayımlarda yalnız yarışlar deyil, ölkəmizin həyatının digər sahələri də öz əksini tapırdı. Dünya Azərbaycanı özü üçün kəşf edirdi.

2015 Avropa Oyunları — Medal sıralanması

1	Rusiya Federasiyası	79	40	45	164
2	Azərbaycan	21	15	20	56
3	Böyük Britaniya	18	10	19	47
4	Almaniya	16	17	33	66
5	Fransa	12	13	18	43
6	İtaliya	10	26	11	47
7	Belorusiya	10	11	22	43
8	Ukrayna	8	14	24	46
9	Niderland	8	12	9	29
10	İspaniya	8	11	11	30
11	Macarıstan	8	4	8	20
12	Serbiya	8	4	3	15
13	İsveçrə	7	4	4	15
14	Türkiyə	6	4	19	29
15	Belgiya	4	4	3	11
16	Danimarka	4	3	5	12
17	Rumıniya	3	5	4	12
18	Portuqaliya	3	4	3	10
19	Polşa	2	8	10	20
20	Avstriya	2	7	4	13
21	Gürcüstan	2	6	8	16
22	İsrail	2	4	6	12
23	Slovakiya	2	2	3	7
24	Litva	2	1	4	7
25	İrlandiya	2	1	3	6
26	Xorvatiya	1	4	6	11
27	Bolgarıstan	1	4	5	10
28	Yunanıstan	1	4	4	9
29	İsveç	1	3	3	7
30	Sloveniya	1	1	3	5

Çap üçün deyil

31	Latviya	1	0	1	2
32	Çex Respublikası	0	2	5	7
33	Estoniya	0	1	2	3
33	Moldova Respublikası	0	1	2	3
35	Sanmarino	0	1	1	2
36	Ermənistan	0	1	0	1
36	Kıprıs	0	1	0	1
38	Makedoniya	0	0	2	2
38	Norveç	0	0	2	2
40	Finlandiya	0	0	1	1
40	Kosovo	0	0	1	1
40	Monteneqro	0	0	1	1

Gənc dost! Bu sənin və hər birimizin vətəndaşı olduğu Azərbaycanın uğurlarıdır. Bu Vətən üzərində yaşadığımız torpağa, təbiətə, milli adət-ənənələrimizə, insanlara, dövlətimizə olan məhəbbətdən yaranmışdır.

Vətənə sevgi insanları, qəhrəmanlarımızı, Mübariz İbrahimov kimi düşmən üzərinə getməyə, qalib olmağa, əbədiləşməyə sövq edir, yeni-yeni nailiyyətlər qazanmağa ruhlandırır.

Gənc dost! Sən, Azərbaycanın layiqli övladı olmağı, ona xidmət etməyi, onu yüksəltməyi və onunla yüksəlməyi qarşına məqsəd qoymalısan!

Çap üçün deyil

II BÖLMƏ

Baza idman növləri

ATLETIKA

Atletika hərəkətlərinin icra bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi

Aşağı siniflərdə Siz müxtəlif atletika hərəkətlərinin icra bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi üçün ayrı-ayrı təmrinləri yerinə yetirmişsiniz. Bu təmrinlər ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan atletika növlərinin sadə icra üsullarına yiyələnmək üçün sizin üçün müəyyən baza hazırlığı rolunu oynamışdır. Eyni zamanda, atletika növlərinə aid olan hərəkətlərdən istifadə etməklə siz sürət, sürət-güc, dözümlülük, çeviklik kimi hərəki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirmisiniz. 9-cu sinifdə atletika növlərinin fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunmasının əsas məqsədi malik olduğunuz icra bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi, yeni hərəkətlərin icra üsullarına yiyələnmək və zəruri hərəki qabiliyyətləri inkişaf etdirilməkdir. Bu məqsədin həyata keçirilməsi üçün Siz atletika və digər idman növlərinə aid hərəkətlərdən istifadə etmək bacarıqlarına yiyələnməlisiniz. Bunun üçün, ilk növbədə hərəkətlərin icra strukturunu bilməli, hərəkətlərdən istifadə metodikasına yiyələnməli, özünüzün fiziki hazırlığınız üzərində nəzarəti həyata keçirməyi bacarmalısınız.

Hərəkətlərdən istifadə bacarıqları ayrı-ayrı məşq metodlarına aid məlumatlara yiyələnmək və onları tətbiq etməyə əsaslanır. Metodlardan istifadə hər hansı hərəki qabiliyyətin inkişafı üçün xüsusi hərəkətlərin (təmrinlərin) seçilməsi, yerinə yetiriləcək hərəkətlərin miqdarının (sayının) müəyyən olunması, yaxınlaşmalar arasında vaxt intervalının, icra seriyalarının müəyyənləşdirilməsini özündə birləşdirir. Yuxarıda göstərilənlərə yiyələnməklə Siz istənilən hərəki qabiliyyətin arzu olunan səviyyəsinə, eyni zamanda mütənasib bədən quruluşuna, öz sağlamlığınızı möhkəmləndirməyə nail ola bilərsiniz.

Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə vasitəsi kimi tədris olunan bütün idman növlərində nəticələrin əldə olunması həmin idman növlərinin xüsusiyyətinə uyğun, xüsusi hazırlıq tələb edir. Məsələn, sprint qaçışında maksimal qaçış sürəti, sürət dözümlülüyü, hərəkət reaksiyasının tezliyi və digər bu kimi hazırlıq növləri sprint qaçışında nəticələrin əldə olunması üçün əsasdır. Eləcə də digər növlərdə

Çap üçün deyil

məsələn, basketbol və ya futbol kimi idman növlərində sürət-güc, sürətlənmə, sürət dözümlülüyü, eyni zamanda, ümumi dözümlük xüsusi hazırlıq növləri kimi əhəmiyyət daşıyır. Bu səbəbdən də 9-cu sinifdə ayrı-ayrı idman növlərinin tədrisi bölməsinə həmin idman növü üçün zəruri olan hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün təmrinlər kompleksini (hərəkətlər) daxil etməyə çalışmışıq.

Bu hərəkətlər komplekslərindən istifadə üçün onların icra sayının göstərilməsinə cəhd etmişik. Lakin bütün hallarda bu nümunəvi, şərti xarakter daşıyır. Hər bir şagird özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaqla bu hərəkətlərdən istifadə edə bilər.

Qısa məsafəyə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi və zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

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

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

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

1. Qaçışa başlamaq üçün verilən «marş» komandasına idmançının hərəkət reaksiyasının tezliyi və start.

Başqa sözlə «marş» komandasından sonra müxtəlif idmançıların (şagirdlərin) bu siqnalı eşitdikdən və birinci addımın icrasına başlanan ana qədər keçən vaxtdır. Bu müddət ayrı-ayrı idmançılarda (şagirdlərdə) müxtəlifdir. Hərəkətin reaksiya tezliyi nə qədər qısa olarsa, hərəkətin icrasına bir o qədər tez başlamaq mümkündür. İlk baxışda bu o qədər də böyük olmayan vaxt kəsiyi əhəmiyyətsiz görünə bilər. Lakin sprint qaçışında 0,1 və hətta 0,01 saniyənin də əhəmiyyəti vardır. Sprint qaçışında start hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi müxtəlif variantlarda qurulmuş start qəliblərindən qaçışla başlanılır. Hər bir şagird start qəliblərinin qurulmasının müxtəlif variantlarından istifadə etməklə özü üçün startdan daha tez və asan qaçmağa şərait yarada bilər. Bunun üçün əvvəlcə start qəliblərindən sərbəst, müstəqil olaraq qaçış vərdişi təkmilləşdirilir, daha sonra isə startlar müəllimin və ya sinif yoldaşının müxtəlif intervallarda verilən komandasına müvafiq yerinə yetirilir. Bu zaman qaçış startdan sonra 30-35m. məsafədə sürətlənmə ilə yerinə yetirilməlidir. Start zamanı hərəkət reaksiyasının vaxtını yax-

Çap üçün deyil

şılaşdırmaq üçün aşağıdakı təmrinlərdən istifadə olunur:

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

2. Sürətlənmə qabiliyyəti (maksimal qaçış sürəti əldə etmək üçün).

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

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

3. Maksimal qaçış sürəti. Məsafəboyu qaçış.

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

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

Çap üçün deyil

4. Finişetmə.

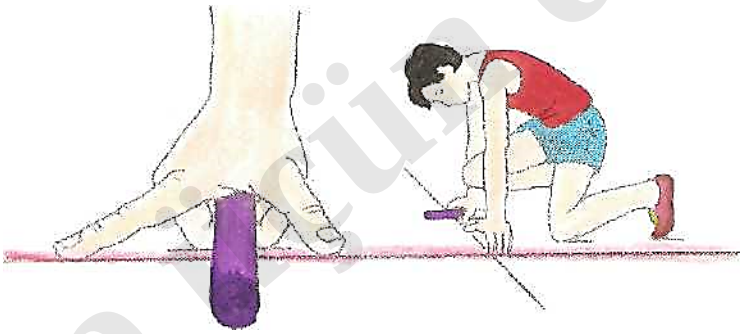
Qısa məsafələrə qaçışda finişetmə məsafənin sonuncu 4-5 metrlik hissəsində icra olunur. Bu zaman idmançı (şagird) finiş xəttini rəqibindən daha tez keçmək üçün müxtəlif üsullardan istifadə edir. Bu məqsədlə sonuncu addımda sinəni irəliyə vermək, sonuncudan əvvəlki qaçış addımını bilərəkdən qısaldmaqla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

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

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

Estafet qaçışı

Estafet qaçışının müxtəlif variantları aşağı siniflərdə kifayət qədər geniş şəkildə tətbiq olunmuşdur. Çünki estafetlərin müxtəlif təyinatlarla, yəni ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üzrə təşkil edilməsi fiziki tərbiyə dərslərinin maraqlı, şən keçirilməsi üçün ən gözəl vasitə hesab olunur. Qısa məsafələrə keçirilən estafet yarışları sürət, o cümlədən maksimal qaçış sürətinin artırılması üçün ən effektiv vasitə sayılır. Estafetin qaçış texnikası qısa məsafəyə qaçış texnikasından əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənmir. Bura da estafet komandasının birinci iştirakçısı qaçışa aşağı start vəziyyətindən başlayır. O estafet ağacını sağ əlində 3 barmaqla tutur, baş və göstərici barmaqla start xəttinin arxasında yerə istinad edir (şəkil 2).



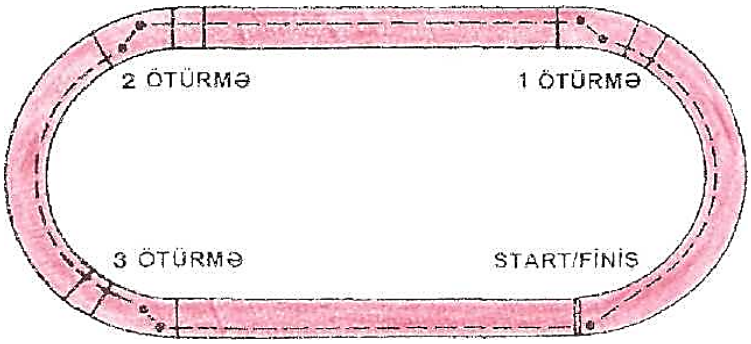
Şəkil 2. Estafetlə start vəziyyəti

Çap üçün deyil

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

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

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

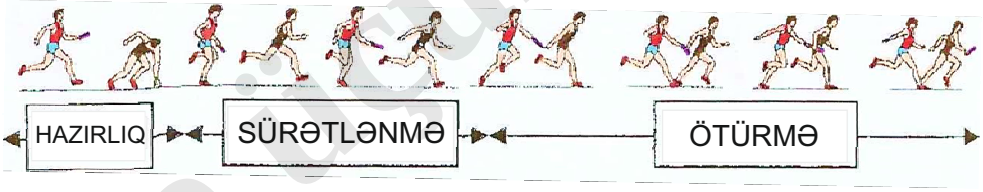


Şəkil 3. Estafet komandası üzvlərinin qaçış yolunda hərəkət trayektoriyası və yerləşmələri

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

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

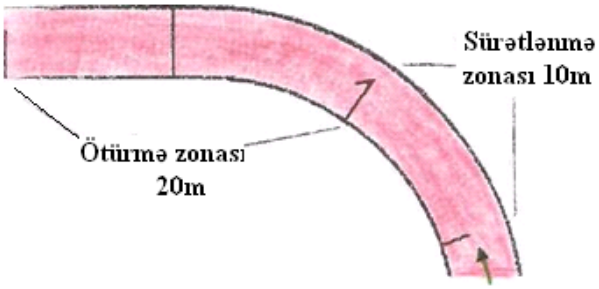
- hazırlıq fazası;
- sürətlənmə fazası;
- ötürmə fazası.
- hazırlıq sür – ötür



Şəkil 4. Estafetin ötürülməsi

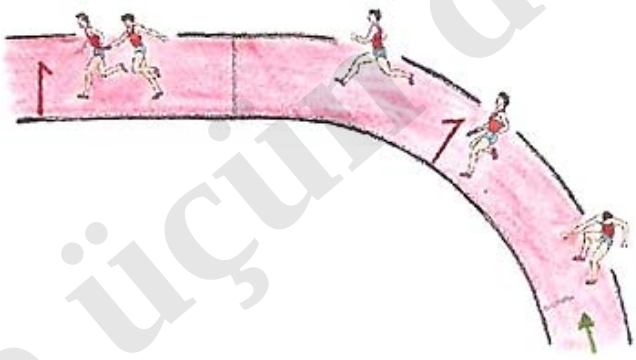
Çap üçün deyil

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



Şəkil 5. Estafet qaçışında sürətlənmə və ötürmə zonaları

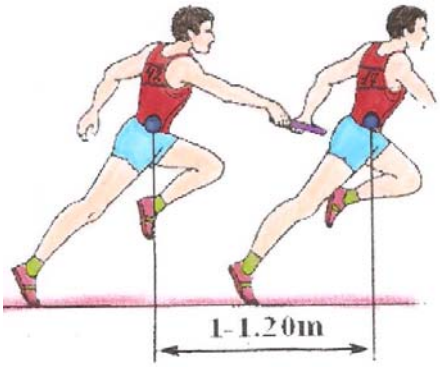
Ötürmə texnikası. Estafetin ötürülməsi ötürmə zonası daxilində qaçış sürətlərinin bir-birinə uyğunlaşdırılması, estafeti ötürən (şagirdlərin) idmançının estafeti qəbul edənə qaçaraq yaxınlaşıb «hop» komandası verməsi ilə icra olunur. Bu zaman estafeti ötürən (şagird) idmançı estafeti qəbul edən (şagird)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



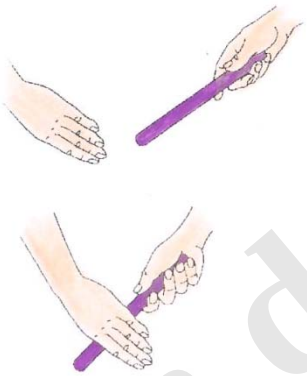
Şəkil 6. Effektli ötürmə sahəsi

Çap üçün deyil

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



Estafetin ötürülməsi zamanı məsafə intervalı

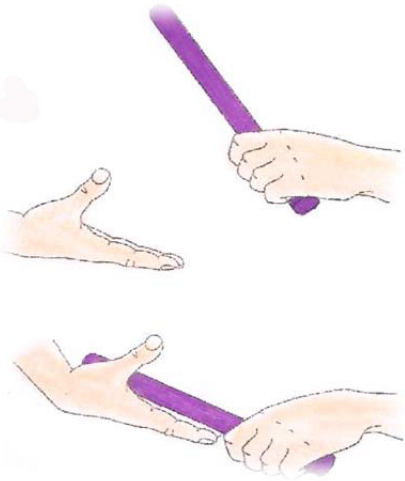


Estafetin «aşağıdan ötürülməsi»

Şəkil 7.

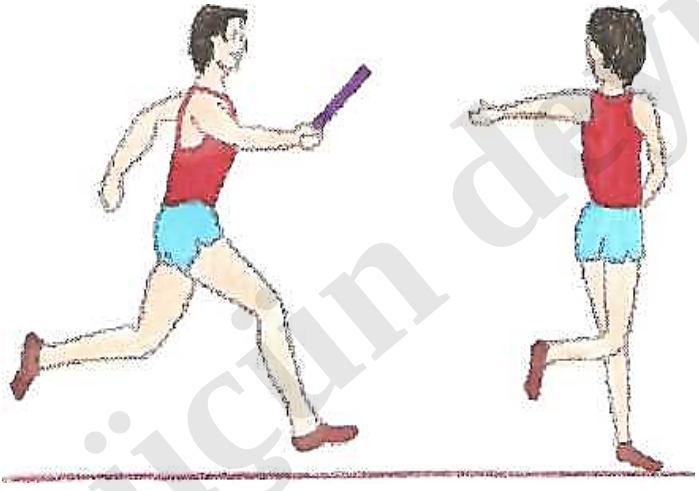
Estafetin digər ötürmə üsulu estafetin «yuxarıdan ötürülmə»sidir (Şəkil 8). Bu üsuldan istifadə zamanı «hop» komandası ilə estafeti qəbul edən idmançı əlini daxildən xaricə çevirməklə arxaya aparır və estafeti qəbul edir. Bu üsul əvvəlkinə nisbətən daha etibarlı sayılır. Çünki estafetin yuxarıdan aşağıya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

Çap üçün deyil



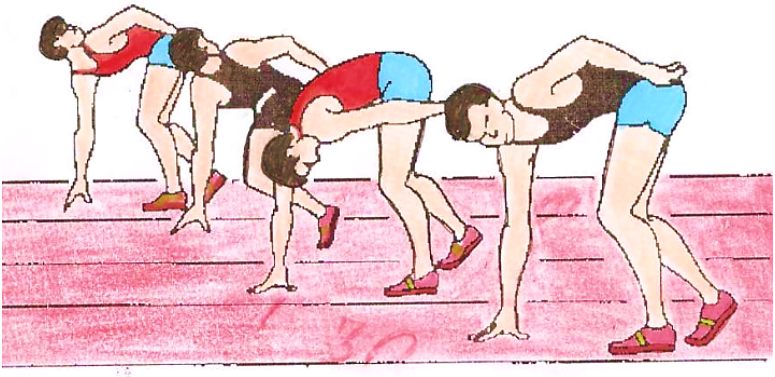
Şəkil 8. Estafetin «yuxarıdan ötürülməsi»

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



Şəkil 9. Estafetin vizual ötürülməsi

Çap üçün deyil



Şəkil. 10. Bir əllə start vəziyyətində «estafetin gözlənməsi»

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

- estafet komandalı yarışdır və burada iştirakçılar müəyyən olunmuş ardıcıllıqla yarışa qoşulurlar;
- estafet ağacı əldən-ələ ötürülür;
- hər bir estafet komandasının üzvü yalnız bir mərhələdə qaça bilər;
- estafet ağacı yalnız 20 metrlik ötürmə zonasında ötürülür;
- estafet ağacı yerə düşdükdə estafeti ötürən idmançı digər yarış iştirakçılarına mane olmadan onu qaldırmalı və zona daxilində komanda yoldaşına ötürməlidir;
- ötürmə zamanı estafet yerə düşdükdə, onu estafeti ötürən idmançı qaldırır.

Estafet qaçışında uğurlu iştirak üçün zəruri olan amillər.

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

1. Estafeti qəbul edən idmançının start hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi.

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

- düz qaçış yolunda tək əllə dayaqdan startlar;
- döngədə düz qaçış yoluna çıxışda tək əllə dayaqdan startlar;
- düz qaçış yolunda döngəyə girişdə tək əllə dayaqdan startlar;

2. Estafetin ötürülməsinin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

Çap üçün deyil

- estafetin yerində, sağ və sol əllə ötürülməsinin imitasiyası (yamsılanması);
- estafetin yerində, sağ və sol əllə qəbul edilməsi;
- estafetin yerişdə ötürülməsi;
- estafetin düz qaçış yolunda ötürülməsi;
- estafetin qaçış yolundan döngəyə giriş hissədə ötürülməsi;
- estafetin döngədən düz qaçış yoluna çıxışda ötürülməsi.

3. Tam estafet qaçışında icra üsulunun təkmilləşdirilməsi hərəkətləri:
- 15-20m. düz qaçış yolunda estafetin cütlüklərlə ötürülməsi;
- düz qaçış yolunda 4X25m. məsafədə estafetlər;
- döngələrdə 4X25m. estafetlər;
- 4X50m. məsafədə estafetlər.

Tullanmalar

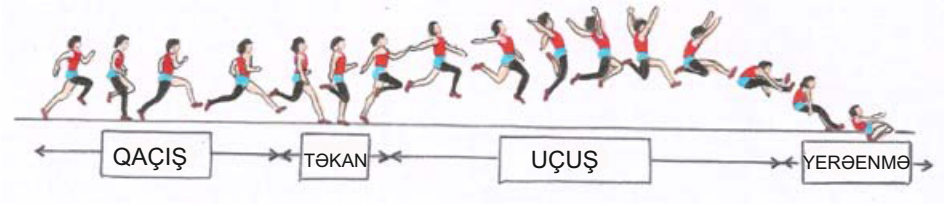
Atletikanın tullanmalar qrupuna daxil olan növləri qaçaraq uzunluğa tullanma, qaçaraq hündürlüyə tullanma, üç təkanla tullanma və şüvüllə tullanmalardır. Bunlar klassik növlər hesab olunur ki, onlardan da qaçaraq uzunluğa və qaçaraq hündürlüyə tullanmalar ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlıq (sürət-güc) vasitəsi kimi istifadə olunur. Tullanmalar və atmalar struktur cəhətdən mürəkkəb hərəkətlər olub, daha çox ətraf əzələlərinin aşağı və yuxarı sürət-güc qabiliyyətinin təzahür etdirilməsinə əsaslanır. 9-cu sinifdə qaçaraq uzunluğa tullanmanın «qayçıvari» üsulu və hündürlüyə tullanmanın «fosbyuri-flop» üsullarının mənimsənilməsi və təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur.

Qaçaraq «qayçıvari» üsulla uzunluğa tullanma.

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

«Qayçıvari» üsulla tullanmanın icra texnikası.

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



Şəkil 11. Qaçaraq «qayçıvari» üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası

«Qayçıvari üsulla uzunluğa tullanmanın icra texnikası».

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

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

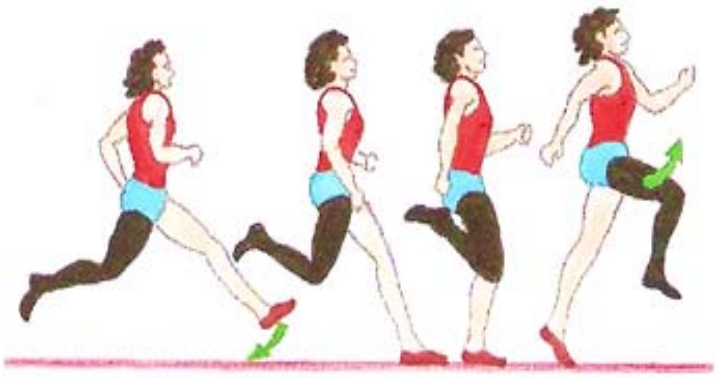
1. Təkan yerindən əks istiqamətə qaçmaqla maksimal sürət əldə etdiyiniz məsafəni müəyyən edin.
2. Bu məsafədən təkan yerinə tərəf qaçarkən həmişə eyni ayaqla qaçışa başlayın.
3. Qaçış hissədə mümkün qədər tez maksimal sürət əldə etməyə çalışın. Təkan anı sizin hərəkət sürətiniz maksimal olmalıdır.
4. Təkandan əvvəl gövdənizi şaquli vəziyyətdə saxlayın. Bu təkanın icrasını asanlaşdıracaqdır.
5. Qaçış zamanı bədəni gərginləşdirməyin. İlkin olaraq yalnız maksimal qaçış sürəti əldə etmək haqqında düşünün.

Təkan fazası – bu fazanın əsas məqsədi maksimal sürətlə hərəkət edən idmançının (şagirdin) bədənini müəyyən bucaq altında yuxarıya-irəliyə istiqamətləndirməkdir (Şəkil 12). Təkan fazasında təkan ayağı bədəndən xeyli irəliyə qoyulduğundan hərəkət sürətindən müəyyən azalmalar baş verir. Bu səbəbdən də

Çap üçün deyil

təkan ani, təkan ayağının pəncəsini təkan yerinə fəal «aşağıya-geriyə» (dımrıqvari) hərəkəti ilə qoymaq lazımdır. Təkanın icrası zamanı qolların və sərbəst qıçın hərəkəti kifayət qədər sürətli və kəskin olmalıdır. Hərəkətin təkan fazasının icra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

1. Axırıncı addım başqalarından daha tez və sürətli icra olunur. Ayaq təkan yerinə çox fəal «dırmaqvari» hərəkətlə qoyulur.



Şəkil 12. Qaçaraq uzunluğa tullanmada təkan fazası

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

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

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

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

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

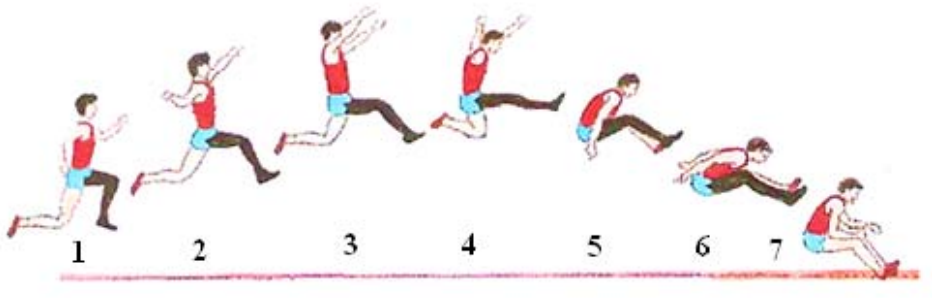
Yadda saxlamaq lazımdır ki, yol verilən ən ciddi qüsur təkan qıçının sürətlə oynaqlardan düzəldilməməsidir. Təkanın sürətlə icra olunmaması sizin qaçış hissədə əldə etdiyiniz sürətin xeyli itirilməsinə gətirib çıxarır. Sonuncu addımın həddindən artıq uzun olması da hərəkət sürətinin itirilməsinə və təkanın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

Uçuş fazası – gövdənin təkan zamanı yuxarıya-irəliyə istiqamətlənmiş traektoriya üzrə hərəkətini təmin etmək üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir (Şəkil 13). Bu zaman idmançının (şagirdin) müvazinəti saxlamaq üçün yerinə yetirdiyi hərəkətlər təbii və hərəkətin qaçış hissəsində icra olunanların davamı olmalıdır. Ətrafların xüsusən də qıçın uçuş fazasında vaxtından tez irəliyə aparılması uçuş trayektoriyasını dəyişir və uçuşda qalma vaxtını azaldır. Bu da öz növbəsində nəticəyə mənfi təsir göstərir. Bu səbəbdən də təkandan dərhal sonra idmançı (şagird) «addım» vəziyyətində, yəni təkan qıçı arxada olmaqla xeyli uçuşda qalır,

Çap üçün deyil

tədricən uçuş fazasında addım (qayçıvari) hərəkətini yerinə yetirir, təkan ayağını irəlidəki sərbəst qıça yaxınlaşdırılır və idmançı (şagird) yerə enməyə hazırlaşır. Uçuş fazasında hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakılara diqqət yetirmək zəruridir:

1. Uçuşun əvvəlində təkanın icrası zamanı yaranmış bədənin «addımda» uçuşu vəziyyətini, mümkün qədər çox saxlamaq. Özünüzə komanda verin: «Daha uzağa uçmaq»! (Şəkil 13, vəz. 1, 2, 3, 4)



Şəkil 13. Qaçaraq uzunluğa tullanmda uçuş fazası

2. Uçuşda bədənin yuxarı hissəsini şaquli vəziyyətdə saxlamağa, mümkünsə, hətta azacıq arxaya əyilməyə çalışın.

3. Təkandan sonra təkanı icra edən əzələləri tam boşalmaq, sərbəst şəkildə arxada saxlamaq. Onu irəliyə aparmağa tələsmək lazım deyil (Şəkil 13, vəz. 1-4).

4. Yerəenmədən əvvəl hər iki qıç irəliyə aparılır, bədənin şaquli vəziyyəti saxlanılır (Şəkil 13, vəz. 4, 5).

5. Hər iki qıç eyni səviyyədə, xəndəyə paralel vəziyyətdə yerləşir, sinə dizlərə toxunur (Şəkil 13, vəz. 6).

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

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

1. Hər iki qıç dizdən düzəldilib və irəliyə aparılır. Lakin gərginləşdirilmir, sərbəst saxlanılır (Şəkil 14, Vəz. 1).

2. Dabanlar enmə səthinə toxunan anda qıçlar dizlərdən yumşaq bükülür (Şəkil 14, Vəz. 2).

Çap üçün deyil

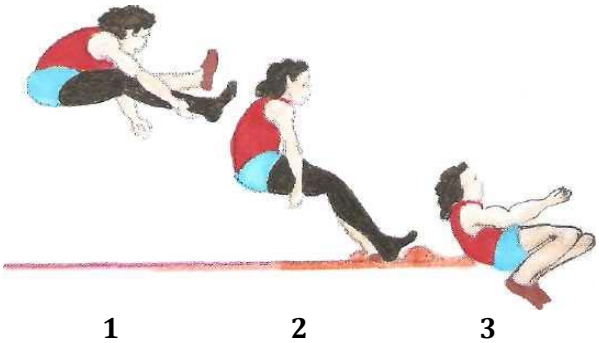
3. Budları irəliyə aparmaq üçün gövdənin yuxarı hissəsi azacıq qaldırılır. Və beləliklə bədən yerəenmə nöqtəsindən irəliyə keçirilir.

4. Çanaq enmə sahəsinə toxunmur.

5. Hər iki ayaq eyni xətt üzrə enmə səthinə toxunur. Əgər siz yerəenmə zamanı bədəninizi düz istiqamətdə hərəkət etdirə və ya enmə nöqtəsindən irəlidə yan tərəfə aşa bilirsinizsə, o halda yerəenmə uğurlu sayılır (Şəkil 14, Vəz. 3).

6. Yerəenmənin əvvəlində qollar aşağıya-arxaya hərəkət etdirilir, sonra isə irəliyə holaylandırma ilə gövdənin hərəkətinə kömək edir.

7. Enmə sahəsindən yalnız irəli istiqamətdə çıxmağa icazə verilir.

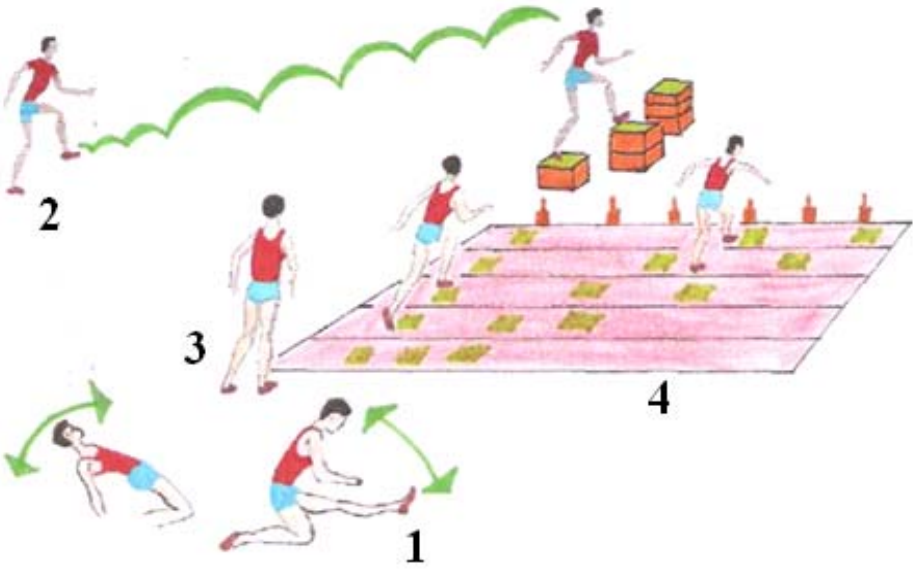


Şəkil 14. Uzunluğa tullanmada yerəenmə fazası

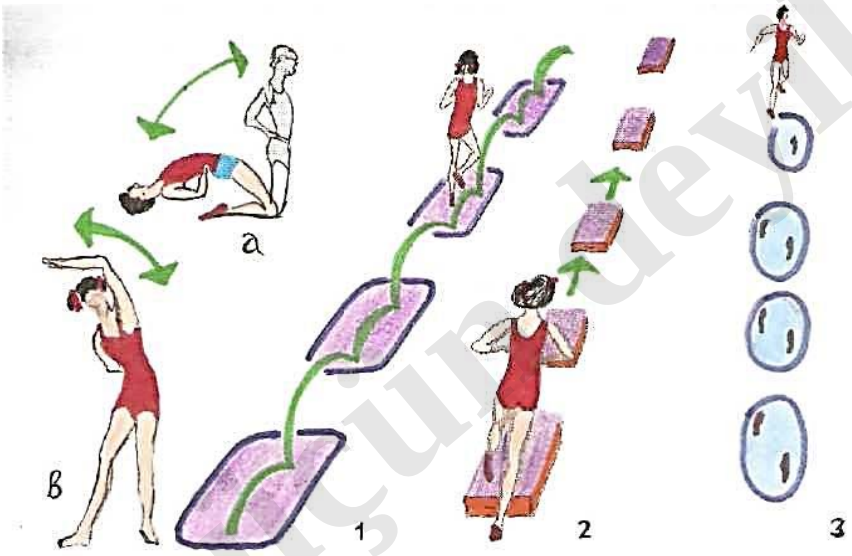
Qaçaraq uzunluğa tullanmanın təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

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

Çap üçün deyil



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



Şəkil 16. Müxtəlif tullanma hərəkətləri (oyunları)

Çap üçündür

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

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

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

2. Körpülər üzərindən tullanmalar. Əvvəlki hərəkət kimi yerinə yetirilir, lakin körpülərin arasındakı məsafəni artırdıqda ehtiyatlı olmaq lazımdır.

3. Bir «adadan» digərinə tullanmaq (6-8 dəfə). Bu hərəkət əvvəlki iki hərəkətin sadələşdirilmiş formasıdır. Döşəmədə aralarında müxtəlif məsafələr olan «adalar» çəkin və aralarında «su səthini» qət etməyə imkan verən «adacıqları» tullanaraq keçin.

1. Dartılmış rezin iplər üzərindən tullanmalar (6-8 dəfə).

İki və daha çox rezin ipi qaçış yolundan 25-30 sm hündürlükdə və biri-birindən 1,5-2 m məsafədə, yolda köndələn dartaraq qoyun və onların üzərindən sürətlə qaçaraq keçin. Maneənin eni onun üzərindən tullanaraq keçməyə imkan verməlidir.

2. Qaçış yolunda düzülmüş qumbara cərgəsi üzərindən tullanaraq keçmək (6-8 dəfə). Cərgələr arası məsafə hazırlığa müvafiq seçilir.

3. Körpülər üzərindən tullanmalar (6-8 dəfə).

Bu halda siz körpünün üzərinə deyil, tullanaraq körpü üzərindən keçməklə məsafəni qət edirsiniz. Körpülər arasında məsafə sürətlə qət olunmalıdır.

Qaçaraq nəzarət xəttindən tullanmalar.

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

1. Şəkildəki şagirdlər (idmançılar) müxtəlif cür tullanırlar. Sağ tərəfdəki şagird düzgün tullanır, çünki o hərəkət istiqamətinə, irəliyə baxır. Sol tərəfdəki şagird səhfə yol verir. O bütün diqqətini təkan yerinə yönəltmişdir.

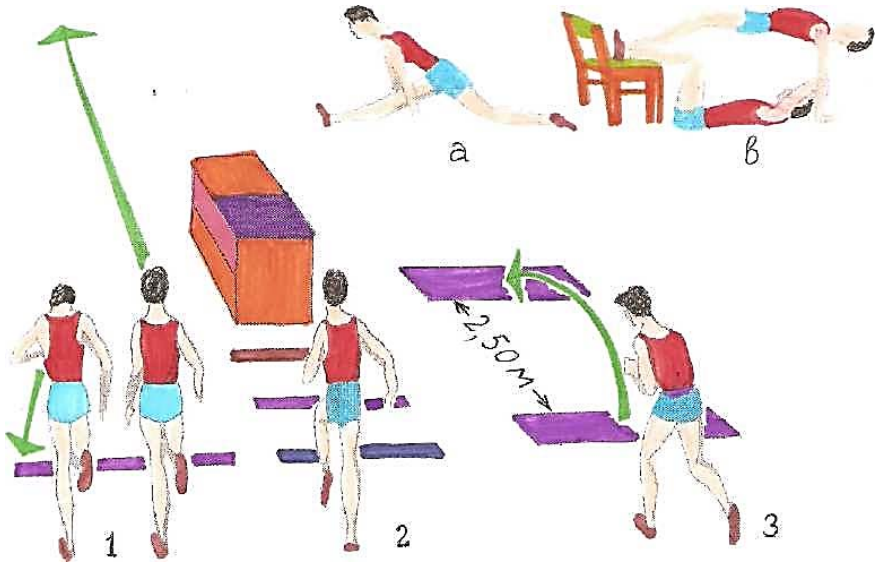
2. Körpü üzərinə tullanmalar (8-10 dəfə).

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

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

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

Çap üçün deyil



Şəkil 17. Tullanma hərəkətləri

Qaçaraq «fosbyuri-flop» üsulu ilə hündürlüyə tullanma

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

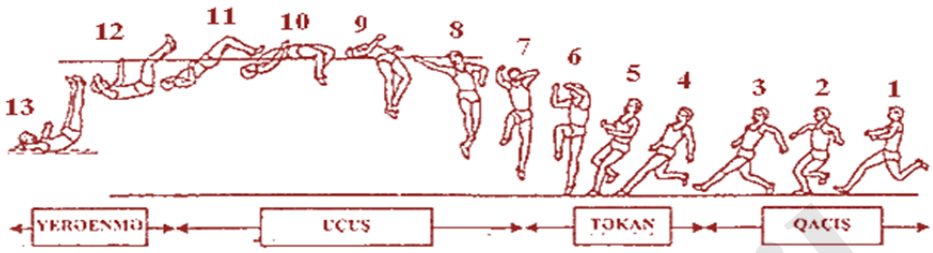
İcra texnikası: (Şəkil 18) Qaçışın əvvəlində gövdə xeyli irəliyə əyilmiş, pəncə «dırmaqvari» (yuxarıdan- aşağıya-geriyə) olaraq dayağa qoyulur. Qaçış addımları sərbəst, elastik və yüksək pəncə üzərində yerinə yetirilir. Qaçış məsafəsinin sonuna yaxın sürət artır. Yüksək dərəcəli idmançılarda bu göstərici 7,5-8,3m. san. çatır. Qaçış məsafəsinin sonuncu 3-5 qaçış addımı qövsvari xətt üzrə yerinə yetirilir. Pəncə dayağa bütün səthi ilə qoyulur, qollar asimmetrik olaraq işləyir: holaylanma qolu bir az daxilə olmaqla irəliyə hərəkət edir, təkan qolu isə arxaya hərəkət etdikdə kürəyə yaxınlaşdırılır.

Hündürlüyə tullanmanın ən mühüm elementindən biri təkana hazırlıqdır. Bu sonuncu iki qaçış addımında icra olunur. Sərbəst qıç çox yumşaq dayağa qoyulur və idmançı (şagird) sanki onun üzərindən yuvarlanaraq bədənini təkan ayağı üzərinə fəal itələməklə onun dayaq yerinə effektli qoyulmasını təmin edir (Şəkil

Çap üçün deyil

18, Vəz. 3, 4, 5). Gövdə şaquli və yüksək vəziyyətini saxlayır. Təkan ayağı dizdən düzələrək tam pəncə üzərinə, hündürlük plankasına paralel olmaqla dayağa qoyulur (Şəkil 18, Vəz. 5). Əzələlər gərginləşdirilir, hər iki qol dirsəkdən azacıq bükülərək arxaya aparılır, çiyin və gövdə bir qədər arxaya və qaçış qövsünün mərkəzinə tərəf meyllənir (Şəkil 18, Vəz. 5). Bu vəziyyətdən qolların yuxarıya kəskin hərəkəti, dayaq qıçının sürətlə tam düzəldilməsi ilə təkan icra olunur.

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

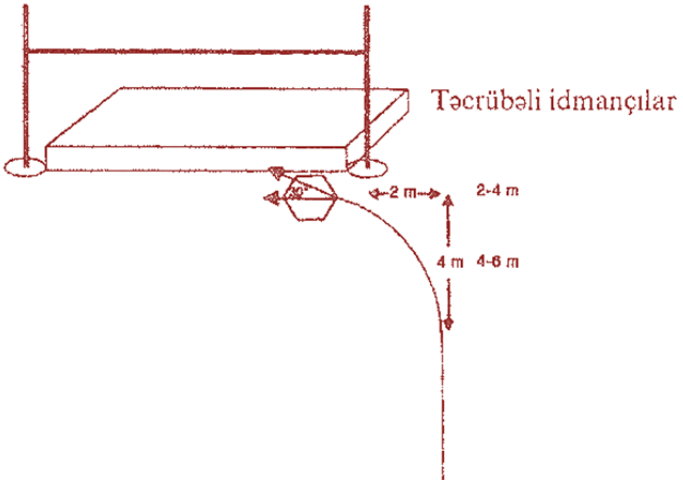


Şəkil 18. Qaçaraq «Fosbyuri-flop» üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın icra üsulu

«Fosbyuri-flop» üsulu ilə tullanmanın təkmilləşdirilməsi.

Aşağı siniflərdə (6, 7, 8-ci siniflərdə) Siz qaçaraq hündürlüyə tullanmanın «addımlama», «aşma» üsullarına yiyələnmişsiniz. Bu üsulların əsas fazaları, onların rolu haqqında məlumata maliksiniz. Siz bu məlumatlara və icra bacarıqlarına əsaslanaraq «fosbyuri-flop» üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın hərəkət texnikasını təkmilləşdirə bilərsiniz. Bunun üçün ilk növbədə hər biriniz bu hərəkətin icrası üçün zəruri şəraiti, yəni, hərəkət trayektoriyasını qurmağı bacarmalısınız. Bu da hərəkətin qövsvari qaçış hissəsinə aiddir. Bu hissənin qurulması nümunəsi **şəkil 19**-da verilmişdir.

Çap üçün deyil



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

«Fosbyuri-flop»la hündürlüyə tullanmanın fazaları.

Qaçış və təkan.

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

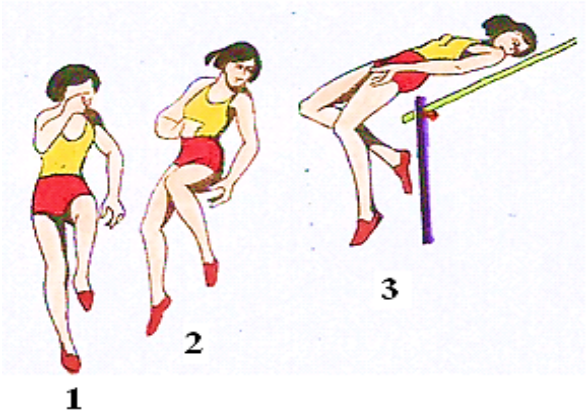
Təkan:

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

Hündürlük plankasının keçilməsi

1. Təkandan sonra boşaldılmış sərbəst qıç təkan qıçına yaxınlaşdırılır. Bədən düzəldilir və bunun da hesabına kürək tez hündürlük plankasına tərəf çevrilir və sürətlə yuxarıya qalxır (Şəkil 20, Vəz. 1, 2).

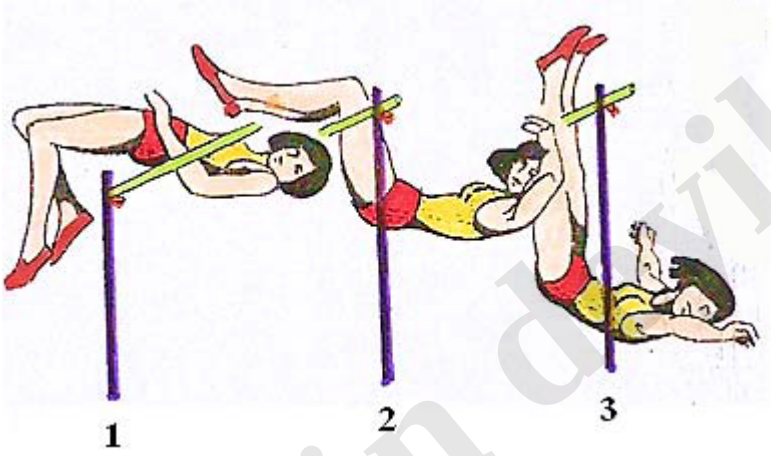
Çap üçün deyil



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

2. Çiyinlər hündürlük plankası üzərindən keçdikdə aşağıya endirilir və idmançı (şagird) hündürlük plankası üzərində «körpü» vəziyyəti alır (Şəkil 21, Vəz. 1).

3. Çanaq hündürlük plankasını keçdikdə çanaq-bud oynağı bükülür, qıçlar düzəldilir. Bədən «L» hərfinə bənzər vəziyyət alır (Şəkil 21, Vəz. 3).



Şəkil 21. Hündürlük plankasının keçirilməsi

Yerəenmə

1. Əvvəlcə yerəenmə sahəsinə yanlara açılmış qollar toxunur. Sonra idmançı (şagird) «L» vəziyyətini saxlamaqla kürəyi üstə yerə enir. Bu zaman gövdə əzələlərinin müəyyən gərginliyi saxlanılır.

2. Belə yerəenmə ancaq xüsusi avadanlığı olan sektorlarda mümkündür. Qumdan olan enmə sahəsinə heç vaxt «Fosbyuri-flop» üsulu ilə tullanmaq olmaz.

Çap üçün deyil

Hündürlüyə tullanmalara hazırlıq.

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

1. Qaçış hissə çox sürətli olmamalıdır. Bu zaman 4-7 qaçış addımından istifadə edin. «Fosbyuri-flop» üsulu ilə tullanmağa hazırlaşmaq məqsədi ilə qaçış hissəni qövsvari xətt üzrə yerinə yetirin.

2. Sürətli və cəld təkan üçün təkandan əvvəl qaçışda ayağınızı çox da hündürə qaldırmayın.

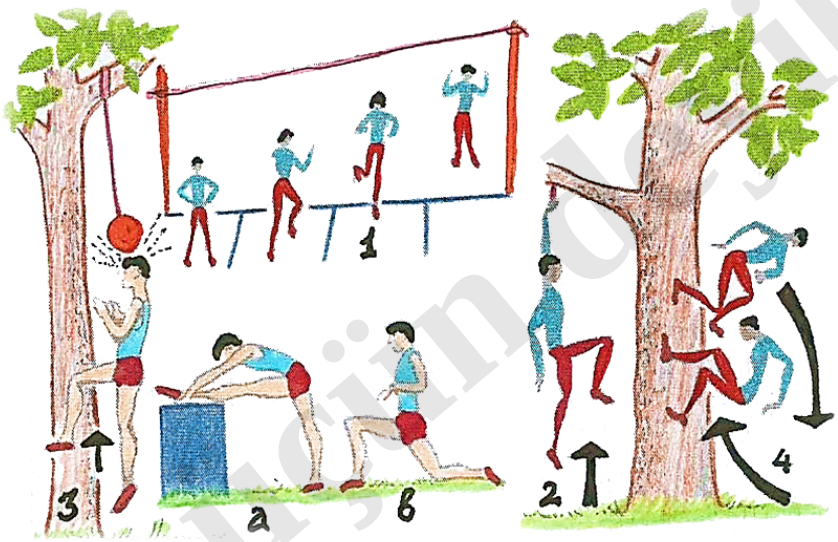
3. Təkan ayağını təkan yerinə cəld, sürətlə və bədənin, düzəlmiş vəziyyətdə qoyun ki, o bədəni yuxarıya-irəliyə istiqamətləndirmək üçün qol, dayaq kimi istifadə oluna bilsin.

4. Eyni zamanda çanağı irəliyə-yuxarıya istiqamətləndirin. Bütün bunlar Sizə effektli təkan üçün şərait yaradacaqdır.

Təkanın icrasını yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətlər:

a, b – xüsusi, hazırlayıcı dartma hərəkətləri

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



Şəkil 22. Təkanın icrası üçün hərəkətlər

Çap üçün deyil

2. Qaçışdan tullanaraq ağac budaqlarına toxunmaq. Bunun üçün əvvəlcə aşağıda, sonra daha yuxarıda yerləşən budaqları seçin (10-12 dəfə).

3. Qaçaraq tullanmada başla hər hansı hündürlükdəki topa toxunmaq (10-12 dəfə).

4. Qaçaraq ağacın gövdəsinə tullanmaq. Bunun üçün azacıq mailliyi olan ağac seçmək olar. Çox da uzaq olmayan qaçışdan ağacın gövdəsinə tullanın sərbəst ayaqla mümkün qədər daha hündürə toxunmağa çalışın (6-8 dəfə).

Maneələr üzərindən tullanmalar.

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

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

Şəkil 23. Sürətli tullanma üçün hərəkətlər

2. «Pəncərəyə tullanmaq»

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

3. Bir neçə maneə üzərindən tullanma.

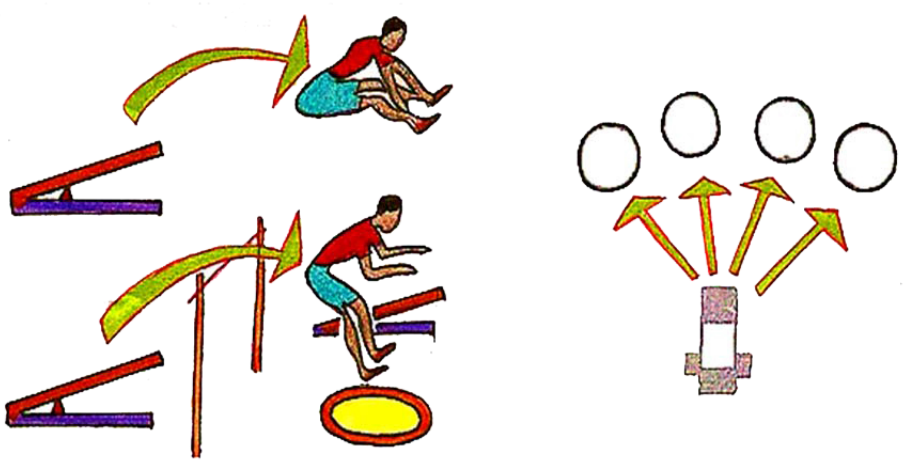
Bir-birinin ardınca bir neçə, ən azı üç maneə qurun. Hündürlük və maneələrin arası elə seçilir ki, siz yalnız güclü təkanla onu dəf edə bilərsiniz (10-12 dəfə).

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

Çap üçün deyil

Körpüdən istifadə etməklə tullanmalar.

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



Şəkil 24. Körpüdən istifadə etməklə tullanmalar.

2. Nişanlanmış sahəyə enməklə tranplindən tullanma.

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

3. Qruplarda qaçaraq dairələrə tullanmaq.

Hər kəs «öz» dairəsinə düşməyə çalışır (10-12 dəfə).

Tullanmalar üzrə bir neçə yarış.

1. Ağac, plasmas və ya bir neçə kardon kağız üzərində xətkeşlə ölçü düzəldin və onu lövhənin kənarına bərkidin. Lövhə elə hündürlükdə asılır ki, qaçışdan tullanaraq bir əllə onun aşağı hissəsinə toxunmaq mümkün olsun. Əlinizi təbaşirlə ağardın və qaçaraq lövhəyə vurun. Yerdə dayanaraq yuxarıya qaldırılmış əlinin lövhədəki izdən, tullanaraq vurduğu iz arasında daha çox fərqi olan şagird yarışın qalibi olacaqdır. Bu yarışı komanda formasında keçirə bilərsiniz. Belə halda bir komandaya aid olan şagirdlərin nəticələri toplancaqdır.

2. Hündürlüyə tullanma üzrə komandalı yarış.

Siz bir neçə komandaya bölünürsünüz. Hər bir iştirakçının müxtəlif hündürlüyə uğurlu cəhdi 1 balla qiymətləndirilir. Sonda ballar toplanılır. Qalib komanda müəyyən olunur.

3. Hər biriniz dayanmış vəziyyətdən iki ayağın təkanı ilə tullanaraq yuxarda çəkilmiş rezin bəndə başınızla toxunun. Toxunmadan sonra rezin binti yuxarı qaldırın. Beləliklə, hər biriniz yerindən maksimum tullanma hündürlüyünü müəyyən

Çap üçün deyil

edin. Sonra isə hər bir şagirdin boyu ölçülür. Boy göstəricisi ilə tullanma hündürlüyü arasında daha çox fərqi olan qalib hesab olunur.

Hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə tövsiyə olunur:

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

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

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

- cüt ayaq üzərində yerindən uzunluğa tullanma;
- cüt ayağın təkanı ilə 6-8 m. məsafəni qət etmək. Tullanmaların sayına nəzarət etmək (kim məsafəni daha az tullanma ilə qət edə bilər?);
- cüt ayağın təkanı ilə bir və bir neçə maneə üzərindən tullanmaqla keçmək (maneələrin hündürlüyü və aralarındakı məsafə şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəyyən olunur);
- tək (sağ və sol) ayağın təkanı ilə 8-10 m. məsafəni qət etmək;
- eyni hərəkəti cütlükdə və ya qrupla icra edərək yarışmaq (kim məsafəni daha tez başa vurur?);
- eyni hərəkəti cütlükdə və qrupda icra edərək yarışmaq (kim məsafəni daha az saylı tullanma ilə başa vurur);
- müəyyən hündürlükdən məsələn, 40-50 sm-lik tumba üzərindən sıçrayaraq döşəməyə enib dərhal uzunluğa tullanma;
- müəyyən hündürlükdən döşəməyə sıçrayıb hər hansı maneə üzərindən uzunluğa tullanma.

Çap üçün deyil

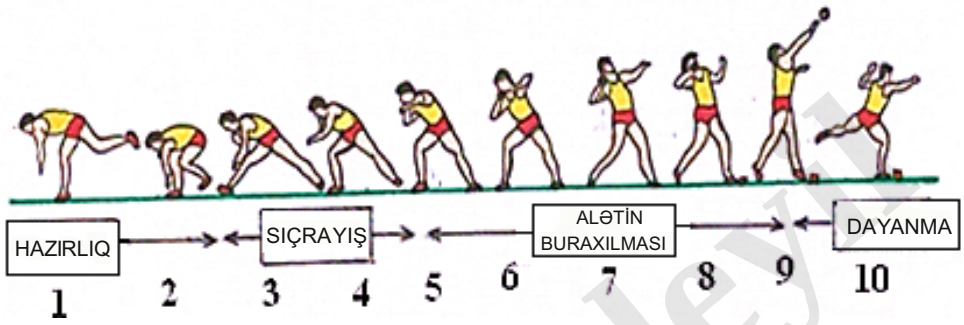
Yadro itələmə

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

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

Hərəkətin icrası zamanı aşağıdakı fazalara diqqət yetirmək lazımdır:

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



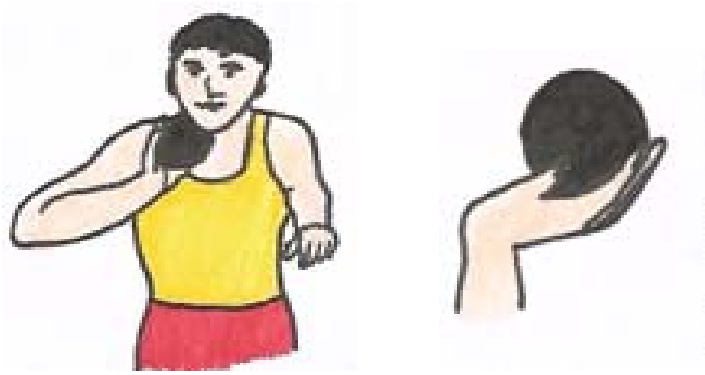
Şəkil 26. Yadronun sıçrayışdan itələnməsi

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

Alətin tutulması:

1. Yadro bütün barmaqların əsası üzərində, baş barmaqla yandan tutulur.
2. Bu şəkildə yadro boyunun yan hissəsində körpücük sümüyünün çökəkliyinə qoyulur (şək. 28).

Çap üçün deyil



Şəkil 27. Yadronun əllə tutulması

3. Baş barmaq körpücük sümüyünə dirənir.
4. Dirsək yana (bədənə nisbətən təxminən 45 dərəcəlik bucaq altında) aparılır.

Çıxış vəziyyətində aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

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

Qaçış (sıçrayışvari qaçış)

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

Sıçrayış zamanı aşağıdakılara diqqət yetirmək lazımdır:

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

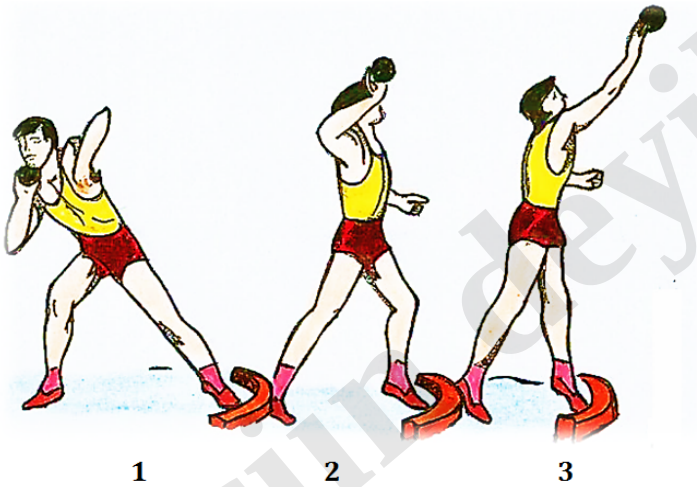
Çap üçün deyil

Şəkil 28.

Final səyi. Yadronun itələnməsi.

Bu fazada aşağıdakılara diqqət yetirilməlidir:

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



Şəkil 29. Final səyi

Yadro itələmədə köməkçi hərəkətlər:

1. Doldurulmuş topların iki əllə sinə önündən bir-birinə itələnməsi (10-12 dəfə). Getdikcə məsafə uzaqlaşdırılır.

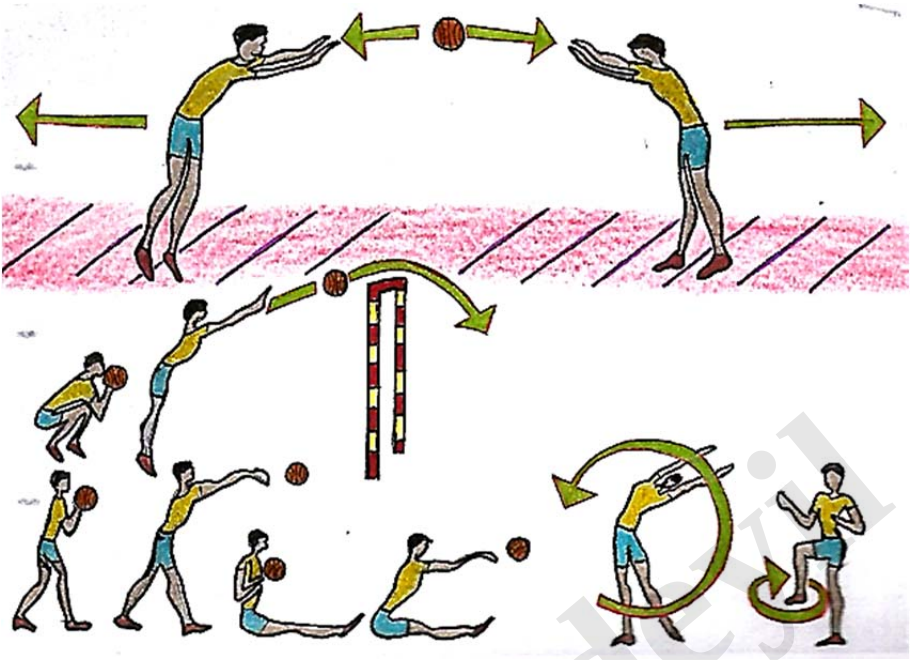
Çap üçün deyil

2. Yarımoturuşdan alətin (doldurulmuş top, yadro, kərpic və s.) iki əlin təkanı ilə maneə üzərindən atılması, itələnməsi. Bu zaman qapı dirəyindən iki dayaq arasından çəkiliş rezin bintdən və s. istifadə etmək olar.

Təkan zamanı bədəni tam düzəldin ki, sonda bir tullanış alınsın.Aləti nə qədər yuxarıya atsanız nəticə bir o qədər yaxşı alınacaqdır.

3. Sol ayaq irəlidə, sağ arxada olmaqla alətin itələnməsi.

4. Oturmuş vəziyyətdən yadronun itələnməsi (10-12 dəfə) . Çıxış vəziyyətində gövdəni arxaya əyin və dərhal yadronu (doldurulmuş topu və s.) irəliyə-yuxarıya itələyin.

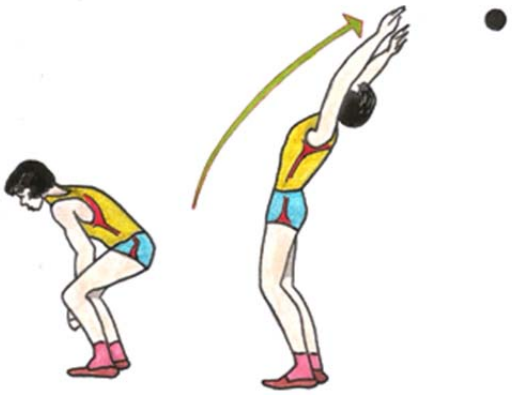


Şəkil 30. Yadro itələmədə xüsusi hərəkətlər

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

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

Çap üçün deyil

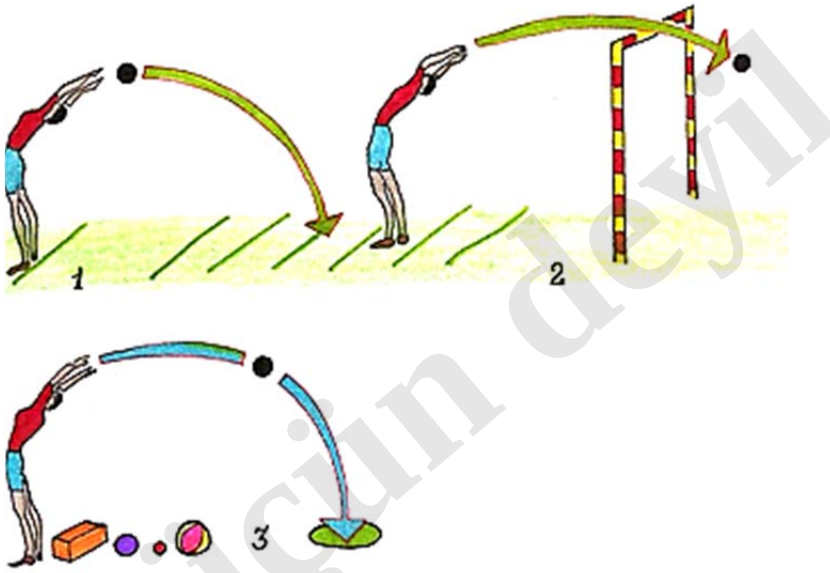


Şəkil 31. Alətin baş üzərindən arxaya atılması

Bu hərəkət bir neçə variantda icra oluna bilər.

1. Nişanlanmış zonaya baş üzərindən alətin atılması (6-8dəfə). Atma xəttindən aləti daha uzaqda yerləşən zonaya atmağa çalışın.

2. Maneə üzərindən alətin zonaya atılması (6-8 dəfə). Burada əsas məqsəd aləti hər hansı maneə, məsələn, futbol qapısı, üfüqi çəkilmiş rezin bint və s. üzərindən mümkün qədər uzağa atmaqdır. Hər bir uğurlu cəhddən sonra yeni nişanlanmış zonaya keçərək maneədən uzaqlaşın.



Şəkil 32. Alətin baş və maneələr üzərindən arxaya atılması.

Çap üçün deyil

Atmalar

Alətin iki əllə irəliyə atılması və ya itələnməsi.

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

1. Doldurulmuş topu biri-birinə atılması (8-12 dəfə).

Bu zaman əvvəlcə iki şagird arasında məsafə mümkün qədər sərbəst seçilir və tədricən bu məsafə artırılır. Nəzarət üçün şəkildə göstərildiyi kimi ara məsafəsi xəttlərlə nişanlana bilər.

2. Yarım oturuşdan alətin hündür maneə (qapı, ağacın yana əyilmiş budağı və s.) üzərindən uzağa itələnməsi, atılması. Təkan zamanı gövdə tam açılmaqla yüngül tullanma alınmalıdır.

3. Bir ayağın irəlidə digərinin arxada olduğu vəziyyətdən alətin irəliyə itələnməsi (8-12 dəfə).

Çıxış vəziyyətində arxa qıç dizdən azacıq bükülür və gövdənin ağırlığı onun üzərinə keçirilir. Hərəkət belə çıxış vəziyyətindən icra olunur.

4. Oturmuş vəziyyətdən alətin irəliyə atılması və ya itələnməsi (8-12 dəfə).

Çıxış vəziyyətində gövdəni bir xeyli arxaya aparın və sonra hərəkəti irəli-yuxarı istiqamətinə icra edin.

Alətin baş üzərindən arxaya atılması.

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

1. Doldurulmuş topu baş üzərindən arxaya, nişanlanmış sahəyə atılması (8-10 dəfə).
2. Doldurulmuş topu hündür maneə üzərindən arxaya atılması (8-10 dəfə).

Holaylandırılma hərəkətinin effektli alınması üçün əvvəlcə irəliyə əyilib, aləti qıçlar arasından arxaya aparmaq lazımdır. Bu zaman gövdənin bütün arxa əzələləri kifayət qədər əvvəlcədən dartılır ki, bu da atma effektliliyini xeyli yüksəldir.

3. Doldurulmuş topu baş üzərindən qövsvari trayektoriya ilə arxaya atılması (6-8 dəfə).
4. Doldurulmuş topu əvvəlcədən nişanlanmış zonaya atılması (6-8 dəfə).
5. Doldurulmuş topu hündür maneə üzərindən zonaya atılması (6-8 dəfə).
6. Müxtəlif atma hərəkətləri üzrə cütlüklərin və ya komandaların yarışları.

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

Çap üçün deyil

BASKETBOL

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

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

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

Yerdəyişmə üsullarının təkmilləşdirilməsi.

Buraya aşağıdakılar daxildir:

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

Yerdəyişmələrin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

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

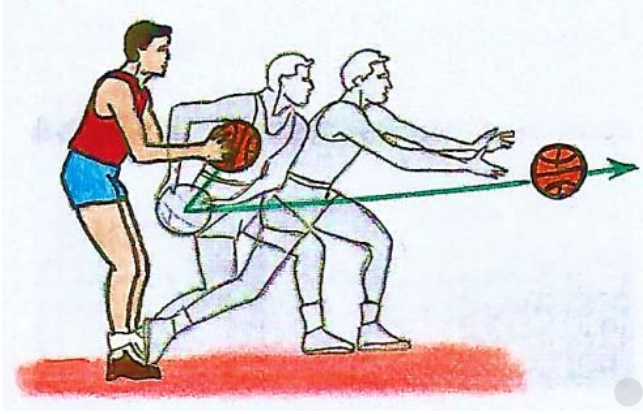
a) siqnala müvafiq olaraq ikinci nömrələr sürətli qaçış edərək tərəf müqabilini ötürlər və onlardan öndə sıraya keçirlər, qaçış davam edir; eyni hərəkəti birinci nömrələr də təkrar edir.

Çap üçün deyil

Topun qəbulu və ötürülməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Topun bir əllə aşağıdan ötürülməsi.

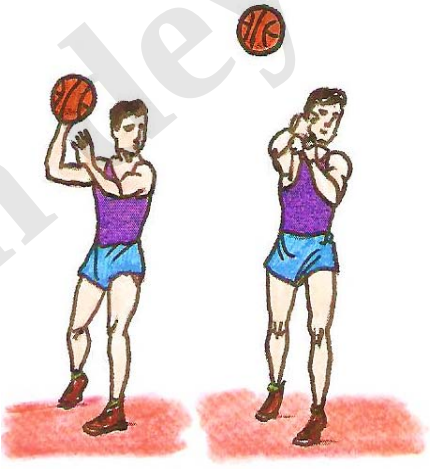
Topun bu üsulla ötürülməsi yaxın və orta məsafələrə müdafiəçinin yüksək ötürmələri qəbul etmək üçün hazır olduğu vəziyyətlərdə istifadə edilir. Topun ötürülməsi üçün o, iki əllə tutulur, qıçlar azacıq bükülür, bir ayaq irəliyə qoyulur, gövdə hərəkət istiqamətinə tərəf meyillənir. Əgər müdafiəçi sol tərəfdə yerləşirsə, oyunçu topu sağ əllə ötürür, sol ayaq bu zaman irəlidə yerləşmiş olur və topu müdafiəçidən qoruyur. Oyunçu topu sağ buduna axınlaşdırır, sol əli ilə topu öndən tutur, sağ əllə isə top arxadan saxlanılır. Gövdənin ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirilməklə eyni vaxtda topu irəliyə istiqamətləndirilir və bu zaman sağ əl topu müşayiət edir (Şəkil 33).



Şəkil 33

Topun bir əllə yandan ötürülməsi.

Ötürmənin bu üsulu o zaman istifadə olunur ki, oyunçunun qarşısında rəqib müdafiəçi dayanmış olur və onun arxasında isə oyunçunun komanda yoldaşı dayanır. Bu ötürmənin icrası üçün oyunçu topu ovucunda tutaraq, qolunu yana aparmaqla ovucunu ötürmə istiqamətinə çevirir. Cəld yana-irəliyə addım ataraq, topu rəqibin yanından öz yoldaşına ötürür (Şəkil 34). Bu ötürmənin dəqiq alınması üçün atma anında ovuc sürətlə dönür və meydançaya perpendikulyar vəziyyət alır. Bunun müqabilində isə top fırlanmağa başlayır və dəqiq trayektoriya ilə uçuş edir.

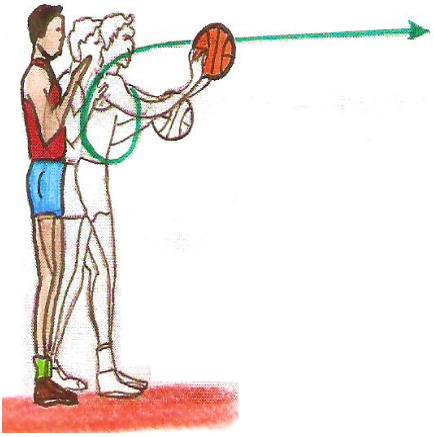


Şəkil 34

Çap üçün deyil

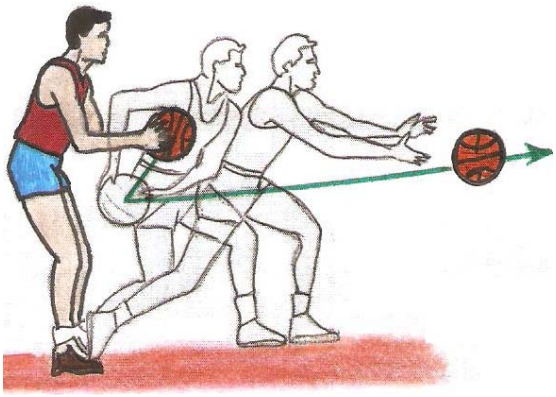
Topun iki əllə sinədən ötürülməsi.

Ötürmənin bu üsulu digərlərinə nisbətən daha tez-tez istifadə edilir. Bu zaman top sinənin yuxarı hissəsindən sadəcə olaraq, qol və gövdənin zərbə hərəkəti ilə irəliyə itələnir. Bu ötürmədə top sinə səviyyəsində yerləşir, ovuclar topun mərkəzindən bir qədər arxada olmaqla, barmaqlar onu əhatə edir. Ötürmənin yumşaq alınması üçün əlin aşağıya, arxaya və çıxış vəziyyətinə olmaqla ilgəgvari hərəkəti ilə top tərəf müqabilinə istiqamətlənir (Şəkil 35).



Şəkil 35

Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi.



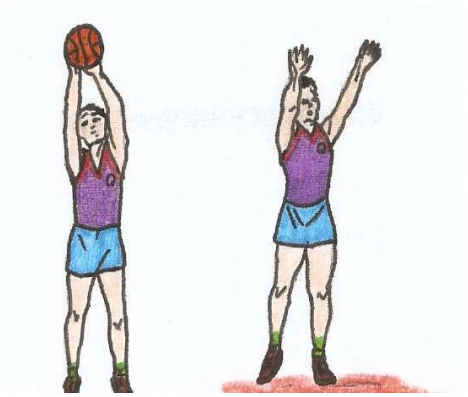
Şəkil 36

Bu ötürmə üsulu daha çox dayandıqdan və ya döndükdən sonra topu qısa və orta məsafələrə ötürmək üçün istifadə edilir. Bu ötürmə üsulu həm sağ, həm də sol tərəfə icra oluna bilər. Bu zaman top əvvəlcə arxaya, buda yaxınlaşdırılır, sonra hər iki əlin hərəkəti ilə irəliyə göndərilir (Şəkil 36). Hər iki əl eyni hərəkəti yerinə yetirir, və topdan eyni vaxtda aralanır. Ötürülmə zamanı ayaqlar eyni vaxtda hərəkət edir, top buda yaxınlaşdırılır, əgər ötürmə sağ buddan icra olunursa, o zaman dizdən bükülmüş sol qıçla irəliyə addım atılır, və ya əksinə. Topun holaylandırılması zamanı sağ əl sola nisbətən dirsəkdən bükülərək daha çox arxaya aparılır. Bu vəziyyətdən hər iki əl topu yüngülcə fırlatmaqla irəliyə istiqamətləndirir.

Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.

Bu ən geniş ötürmə üsulu hesab olunur, çünki bu üsuldan istifadə zamanı rəqib komandanın oyunçusunu əks fəaliyyət imkanları məhdudlaşır. Eyni zamanda, oyunçu çox da böyük olmayan qüvvə sərfi ilə topun dəqiq və sürətli ötürülməsini təmin edir. Ötürmədən əvvəl top hər iki əllə tutularaq, baş üzərinə qaldırılır, ovuclar bir qədər arxaya aparılmış olur və topu yanlardan tutur, qıçlar, demək olar ki, düz vəziyyətdədir, bir ayaq azacıq irəlidə yerləşir. Top əlin və ovucların kəskin

Çap üçün deyil



Şəkil 37

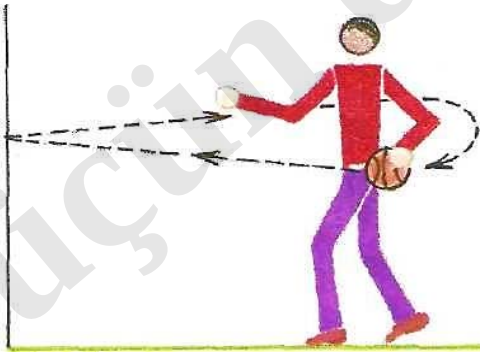
hərəkəti ilə irəliyə istiqamətləndirilir (Şəkil 37). Əllərin hərəkəti təxminən baş səviyyəsində yekunlaşır. Bu ötürmə zəruri hallarda tullanma ilə də icra edilə bilər. Bu zaman ötürmənin əvvəlində top qarın səviyyəsində yerləşir, qıçlar azacıq bükülüdür və yuxarıya tullanma zamanı top yuxarıya aparılır və ötürmə tullanmanın ən yüksək nöqtəsində icra olunur.

Topu döşəməyə vurmaqla ötürmə.

Ötürmənin bu üsulundan adətən rəqib komandanın müdafiəçilərinin digər ötürmə istiqamətlərini kəsdikləri halda istifadə olunur. Bu zaman, sadəcə, olaraq topu döşəməyə vurmaqla öz komanda yoldaşına istiqamətləndirmək lazımdır. Çıxış vəziyyətində çalışıb topu döşəməyə mümkün qədər yaxın tutmaq lazımdır, çünki top yuxarıda yerləşdikdə onun uçuş məsafəsi artır və bu da rəqib müdafiəçinin onu ələ keçirməsinə imkan yaradır. Bu ötürmə üsulu düz ötürmələrlə müqayisədə barmaqlarla topa daha çox nəzarət olunmasını tələb edir.

Ötürmələrin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

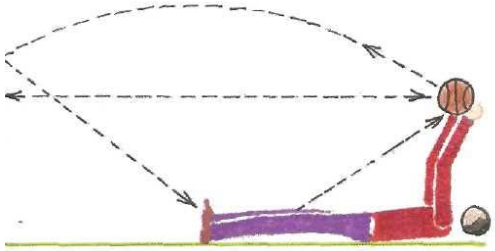
- Hər birində 3-4 şagird olan və aralarında 5-6 m məsafə olan qarşılıqlı cərgələrdə düzülüş. Top bir əllə aşağıdan tərəf müqabilinə ötürülür.
- Eyni hərəkət bir addım atmaqla tərəf müqabilinin sinəsi səviyyəsində ötürülür.
- Eyni hərəkət tərəf müqabilinin bir addım irəliyə çıxdığı halda icra edilir.
- Sol tərəfi divara olmaqla, sağ əllə topu divara vurmaq, qayıdan topu tutub arxadan fırlatmaqla sol ələ ötürmək və hərəkəti əks tərəfə icra etmək (Şəkil 38).



Şəkil 38

Çap üçün deyil

- Üzü divara tərəf 2-3 m məsafədən paralel duruşda dayanmaq, sağ və sol əllə topu kürək arxasından divara vurmaq və qayıdan topu tutmaq.
- Eyni hərəkətlə top divara elə vurulur ki, qayıdan top döşəməyə dəyib qalxır və tutulur (Şəkil 39).



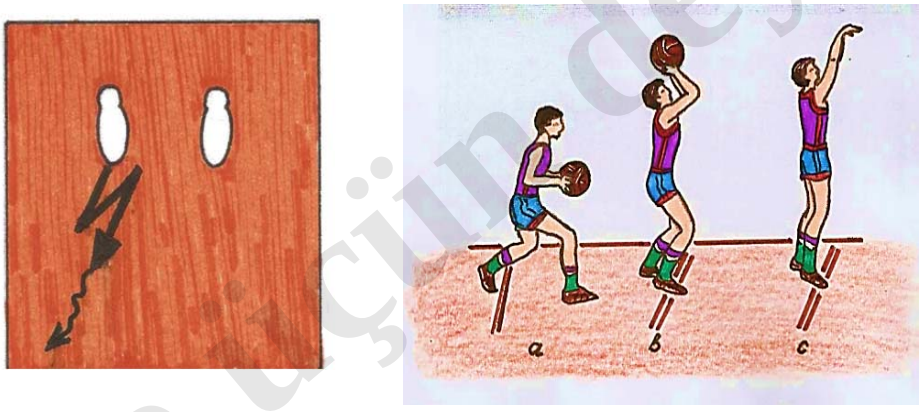
Şəkil 39

Topaparma texnikasinin təkmilləşdirilməsi

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

Addımatma

Hücumçu irəli addım etməklə müdafiəçini geri çəkməyə məcbur edir, sonra özü arxaya hərəkət edir və bununla müdafiəçinin irəliyə hərəkət etməsinə imkan yaradır. Bunun ardınca əvvəlki istiqamətə uzun addım etməklə topu çiləyərək aparır və ya səbətə atiş yerinə yetirilir (Şəkil 40).



Şəkil 40

Çap üçün deyil

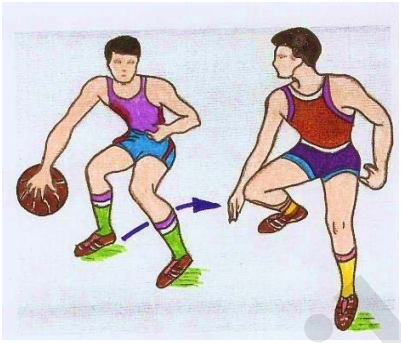
Çarpaz addım.

Hücumçu irəliyə-yana addım etməklə (keçib getmək üçün fint) müdafiəçinin hərəkət istiqamətindən çəkilməyə məcbur edir, sonra irəliyə qoyulmuş ayaqla kəskin təkan verir, çarpaz addım icra edir və başqa bir istiqamətə topaparmanı yerinə yetirir (Şəkil 41).

Şəkil 41

Dönmə.

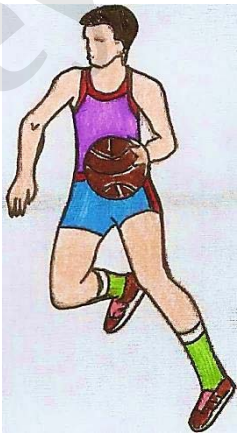
Hücumçu irəliyə-yana addım atmaqla müdafiəçinin hərəkət istiqamətdə yerdəyişməyə məcbur edir, dərhal arxaya dönür, topu döşəməyə buraxır və müdafiəçidən uzaqda yerləşən əli ilə topaparma yerinə yetirir (Şəkil 42).



Şəkil 42

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

Topaparma zamanı aparma tərəfdəki ayaqla addım edərək, digər ayaq tərəfə güclü təkan icra olunur, topu çiləyən əl xaricdən top üzərinə qoyulur və top gövdəyə köndələn istiqamətdə digər ayağa tərəf keçirilir. Sonra yeni hərəkət istiqamətində addım icra olunur (Şəkil 43).

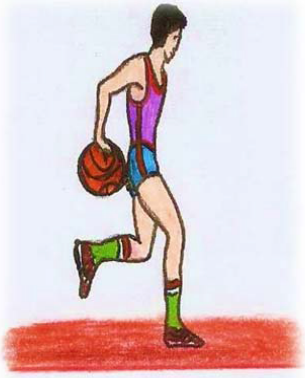


Şəkil 43

Kürək arxasından topun keçirilməsi.

Topaparmanın bu üsulu topun öndən keçirilməsindən nisbətən daha təhlükəsizdir və dönmə ilə müqayisədə daha sürətlidir. Oyunçu sağ ayaqla addım atan anda topu sağ əli ilə sol ayaq səviyyəsində döşəməyə istiqamətləndirir. Sol ayaq irəli çıxdıqda

Çap üçün deyil



Şəkil 44

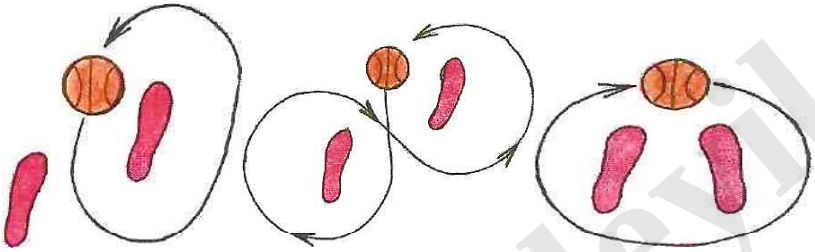
oyunçu topu kürək arxasından keçirir və sol əli ilə çiləyərək hərəkət istiqamətində irəliləyir (Şəkil 44).

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

Topaparmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Topaparmanın təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə tövsiyyə olunur (Şəkil 45, 46, 47).



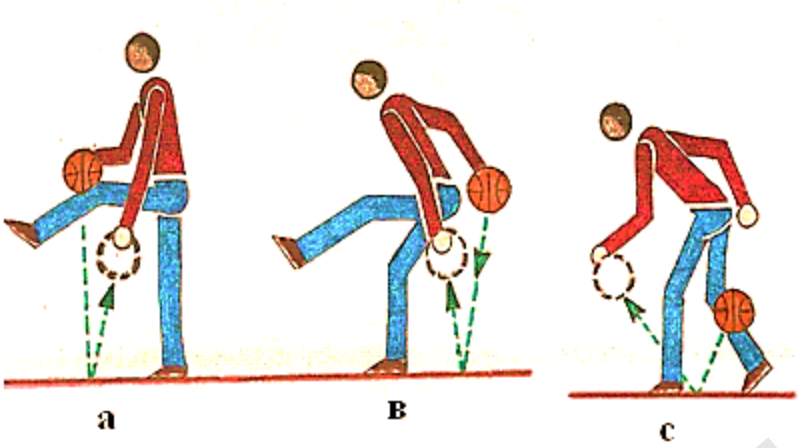
Şəkil 45

Şəkil 46

Çap üçün deyil

Topatma texnikasının təkmilləşdirilməsi.

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



Şəkil 47

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

Ümumilikdə topun səbətə atılmasını dəqiqliyi aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. ***Atma üsulu.*** Topun səbətə atılması isə öz növbəsində meydançada fəaliyyət göstərən rəqib komandanı müqavimətindən göstərmək bacarığından, müdafiə taktikasından asılıdır. Məsələn, əgər müdafiəçi hücum edən oyunçuya çox yaxında mövqe tutubsa, belə halda topun tullanaraq səbətə atılması sübutu daha məqsədəuyğundur və yaxud əksinə, əgər qarşıda müqavimət yoxdursa, səbətə daha çox yaxınlaşmalı və sonra atış həyata keçirmək lazımdır.

2. ***Atış texnikası.*** Məsələn, top səbətə atılarkən gövdəni yana əymək olmaz, bədən atış istiqamətinə doğru meyillənməlidir və ya atma zamanı dirsəklər yanlara çox açılmamalıdır.

3. ***Topun uçuş trayektoriyası.*** Çox hündür uçuş trayektoriyası səbətə qədər olan yolu uzadır və beləliklə də, səbətə dəqiq düşmə imkanını azaldır, və ya əksinə, çox aşağı trayektoriyalı atmalar zamanı top sürətlə uçur, bu da həmçinin, dəqiqliyə mənfi təsir göstərir.

Çap üçün deyil

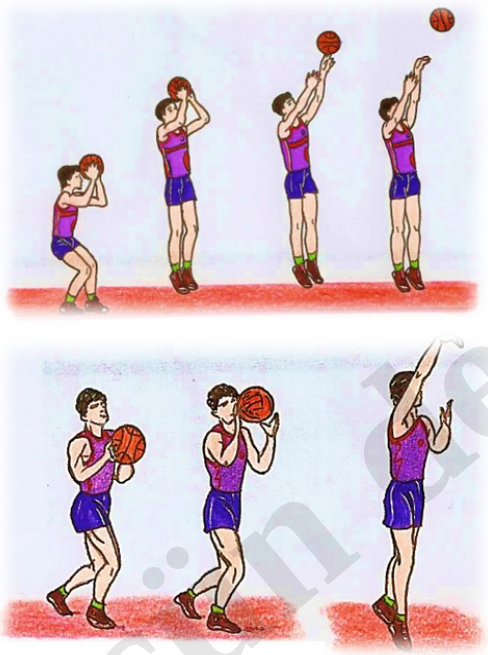
Ümumiyyətlə, topun səbətə atılmasının aşağıdakı üsullardan istifadə etmək mümkündür:

Sinə səviyyəsində olan topun bir əllə atılması.

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

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

Tullanaraq topun bir və ya iki əllə atılması.

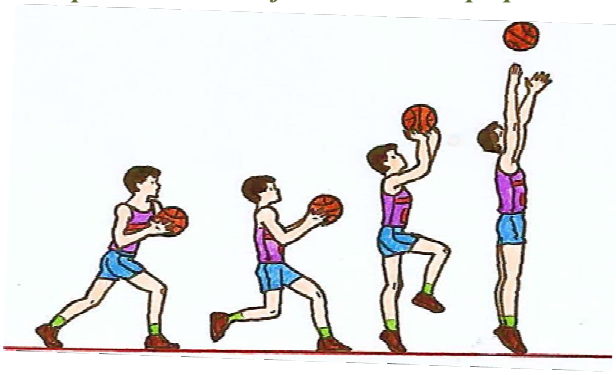


Şəkil 48

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

Çap üçün deyil

İki addımdan qısa və orta məsafədən tullanaraq topun atılması.



Şəkil 49

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

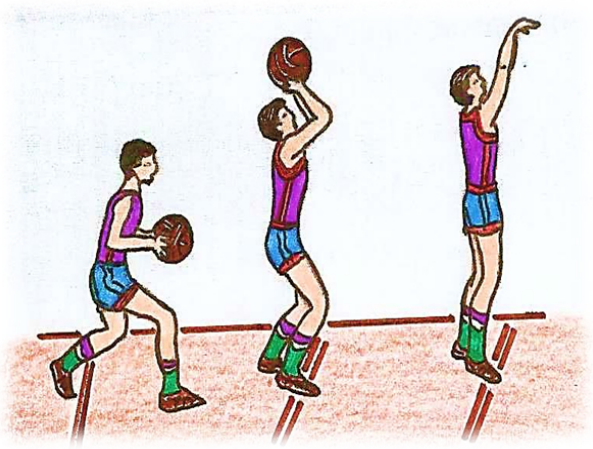
Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Oyuncu cütlükləri şitdən 5-6 metr məsafədə topla dayanırlar. Növbə ilə hər bir idmançı hərəkətdən və ya iki addım ritmində topaparmadan topu səbətə atır, atmadan sonra topu özü götürür və yoldaşına ötürür;
- Eyni hərəkət icra edilir, atma tullanmada yerinə yetirilir;
- Atmadan sonra oyunçu topu yoldaşına qaytarır, özü isə müdafiəçi rolunu yerinə yetirir. Topla olan oyunçu müdafiəçini keçmək üçün fint icra edir və ya keçid yerinə yetirir, atma icra edir;
- Sərbəst oyunçu əvvəlcə sürətlənmə ilə lövhəyə yaxınlaşır tərəf müqabilindən topu qəbul edir, müdafiəçidən ayrılmaq üçün fint icra edir və atmanı yerinə yetirir;
- Oyunçu topaparma istiqamətinin əksinə ötürməni imitasiya edir, sonra sürətlə ötürmənin
- istiqamətini dəyişir və müdafiəçini keçərək, səbətə atma icra edir (Şəkil 50).

Şəkil 50

Çap üçün deyil

- Oyunçu düz istiqamətdə geniş addımla topaparmanı imitasiya edir, sonra cəld əvvəlki vəziyyətə qayıdır və atmanı yerinə yetirir (Şəkil 51).



Şəkil 51

Orta və uzaq məsafələrdən topun səbətə atılması.

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

Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Çapa gündəyi

Cərimə atmaları.

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

Atmanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

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

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

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

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

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

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

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

Topaparmanın və yerdəyişmə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Şagirdlər üçlüklərə bölünürlər. Hər bir üçlükdə müdafiəçi, hücumçu və oyun quruyucu müəyyənləşdirilir. Hücumçu orta məsafədə və ya lövhənin altına keçdikdən sonra topu səbətə atmalıdır. Oyun qurucu hücumçuya kömək edir, ancaq topu səbətə atmaq hüququna malik deyildir. Müdafiəçi hücumçunun sərbəst yerə çıxmasına, topu qəbul etməsinə, topaparmasına və səbətə atmağa mane olmağa çalışır. Müdafiəçi topu ələ keçirdikdə hücumçuya çevrilir.

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

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

Hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

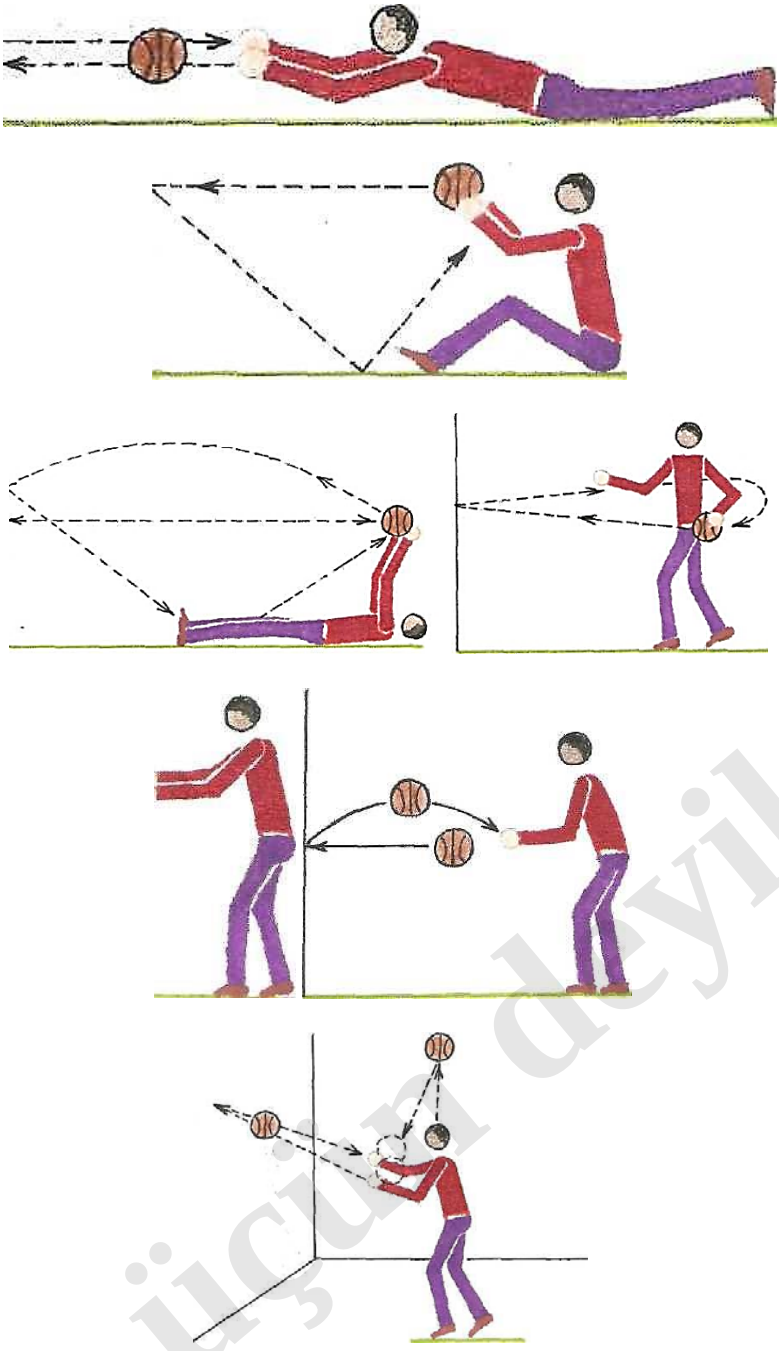
Sürət-gücün inkişafı üçün hərəkətlər:

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

Koordinasiyanın inkişafı üçün hərəkətlər (Şəkil 52):

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

Çap üçün deyil



Şəkil 52

Çap üçün deyil

VOLEYBOL

Təhlükəsizlik texnikası qaydaları

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

Topun qəbulu və ötürülməsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

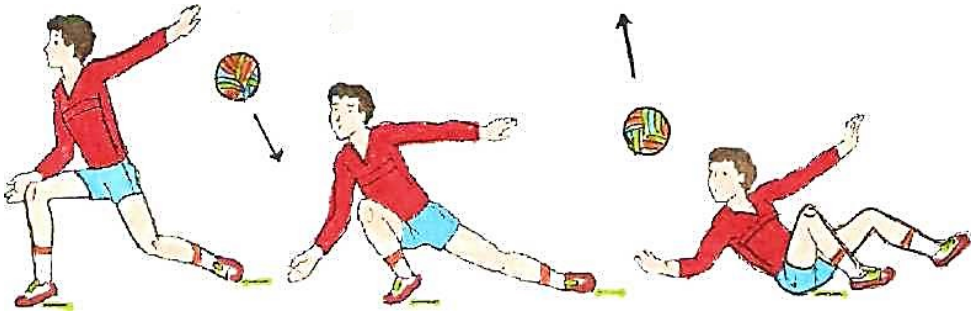
Topun iki əllə yuxarıdan kürək üzərinə aşaraq-yuvarlanaraq qəbulu.

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

Şəkil 53

Çap üçün deyil

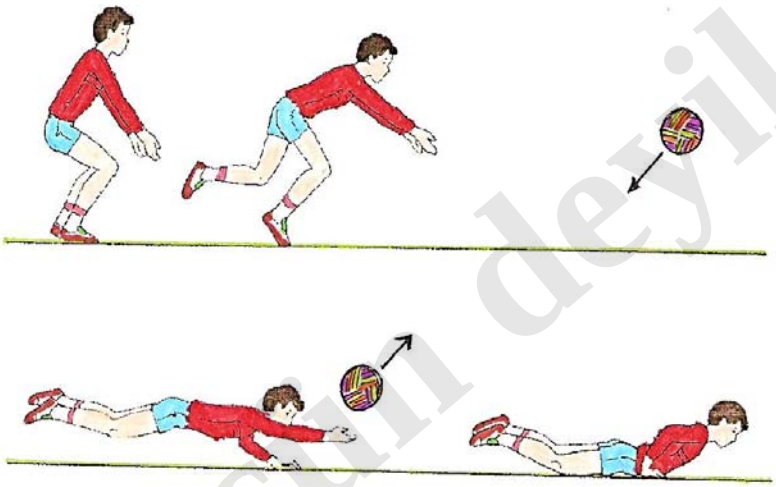
Topu bir əllə qəbul edərək yana aşmaq, bud və kürək üzərində yuvarlanma.



Şəkil 54

Bu üsuldan daha çox qızlar istifadə edirlər. İdmançı (şagird) yerdəyişmədən sonra top gələn istiqamətə hücum addımı ilə, dayaq qıçını açaraq, əlini topun enən nöqtəsinə tərəf uzadır, topa zərbə endirir, kürək üzərində yuvarlanır (Şəkil 54).

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



Şəkil 55

Topun qəbulunun bu üsulundan daha çox oğlanlar istifadə edirlər. Oyunçu (şagird) sanki suya baş vurduğu tərzdə topun enmə sahəsinə, topun altına baş vurur, topu qaytardıqdan sonra qolları dayaqda bükməklə sinə ilə döşəməyə toxunmanı amortizasiya edir, qıçları dizdən azacıq bükür, gövdə arxaya qatlanır, qarın-sinə

Çap üçün deyil

üzərində sürüşmə yerinə yetirilir. Döşəmədən təkandan sonra qollar gövdənin yanına çəkilir (Şəkil 55).

Topun yuxarıdan iki əllə ötürülməsi.

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

Şəkil 56

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

Topötürmə zamanı top hücum zərbəsi üçün istuqamətləndirilir. Ötürmənin keyfiyyəti vaxtında zəruri duruş vəziyyətini qəbul etməkdən asılıdır. Əllər topu sifətdən yuxarıda qarşılayır. Əllərin, gövdənin və qıçların biri-biri ilə qarşılıqlı hərəkətin hesabına top oyunda zəruri olan istiqamətə yönəldilir. Ötürmə nə qədər uzağa və hündürə icra olunursa, qıçlar bir o qədər çox fəal olaraq açılır (Şəkil 56).

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

Topun oyuna daxil edilməsinin təkmilləşdirilməsi

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

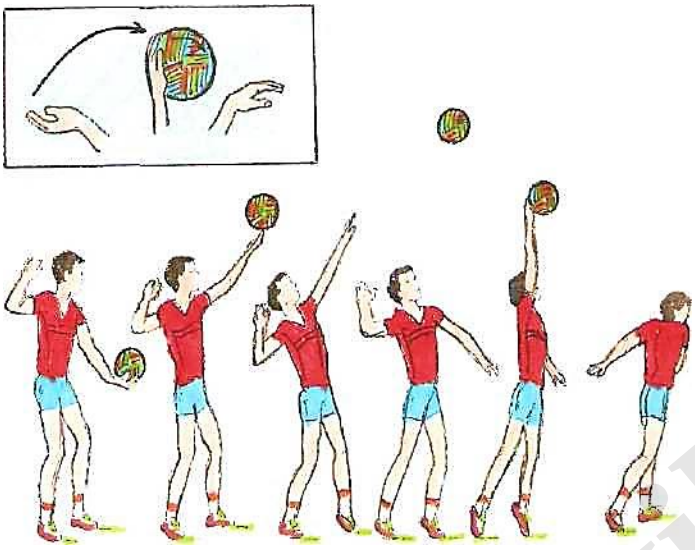
Çap üçün deyil

düzgün icrasından asılıdır. Topun oyuna daxil edilməsinin aşağıdakı variantları vardır:

Topun yuxarıdan düzünə oyuna daxil edilməsi.

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

Topun yuxarıdan fırladaraq oyuna daxil edilməsi.



Şəkil 57

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

Topun oyuna daxil edilməsinin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Bir əllə topun yuxarıya atılması və zərbə əlinin holaylandırılması.
- Topun yuxarıya atılması və zərbə anında tutulması.
- Divara 7-9 m məsafədən torun yuxarı səviyyəsi hündürlüyündə düz ötürmə.

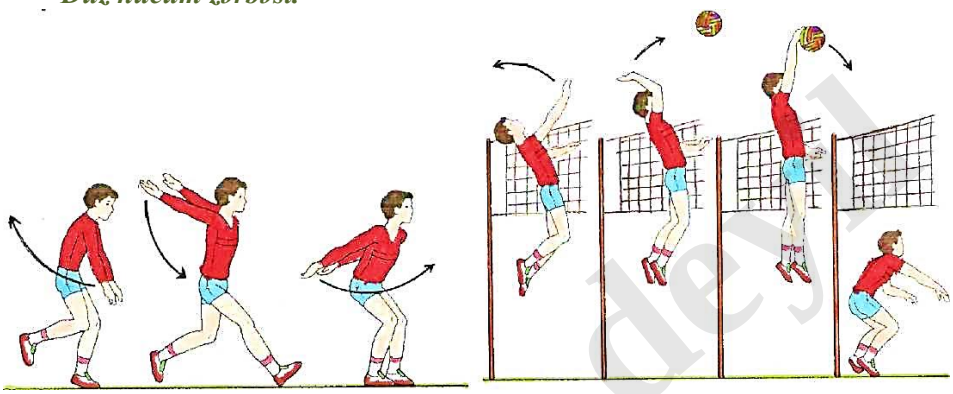
Çapa hazırlıq üçün deyil

- Tordan 7-9 m məsafədən tor üzərindən ötürmələr.
- Yuxarıdan meydançanın sağ (sol) hissəsinə göndərməklə. Tordan 7-9 m məsafədən topun oyuna daxil edilməsi.

Hücum zərbəsi texnikasının təkmilləşdirilməsi.

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

Düz hücum zərbəsi.



Şəkil 58

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

Qaçış hissə 2-3 addımdan icra edilir. Axırıncı addımda ayaq dayağa qoyularkən qollar arxaya aparılır, ikinci ayağı dayağa qoyarkən qollar kəskin şəkildə aşağıya-irəliyə hərəkət etdirilir, sonra isə hər iki qıçın təkanı ilə eyni vaxtda yuxarıya qaldırılır. Qolların holaylandırılması zamanı sağ qol yuxarıya-arxaya gedir, sol qol isə çiyin səviyyəsində saxlanılır. Zərbə sıçrayışın ən yuxarı nöqtəsində icra edilir. Bu zaman sağ qol dirsəkdən açılır, yuxarıya-irəliyə aparılır. Ovuc topa

Çap üçün deyil

arxadan-yuxarıdan toxunur. Zərbədən sonra oyunçu dizdən bükülmüş qıçlar üzərinə enir (Şəkil 58).

Keçirilmə ilə hücum zərbəsi.

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

Gövdəni döndərməklə hücum zərbəsinin texnikası.

Bu zərbənin icra texnikasında 3 faza mövcuddur:

1) *Hazırlıq fəaliyyəti* (qaçış, tullanma, holaylandırma). Hərəkətin bu hissəsi adi hücum zərbəsində olduğu kimidir. Topu sağ tərəfə istiqamətləndirən zərbə zamanı hücumçu zərbə zonasının sağ tərəfində topu saxlayır (top oyunçuya qədər oyunçuya çatmır); topu sol tərəfə istiqamətləndirəcək zərbənin icrası zamanı isə top zərbə zonasının sol tərəfində yerləşir.

2) Gövdənin dayaqsız (uçuş) vəziyyətində sağa və sola döndərilməsi.

3) Qaçış hissədə hərəkətin istiqaməti ilə eyni olmayan hücum zərbəsinin icrası.

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

Icra texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

- Tor önündə dayanan oyunçunun yuxarı atdığı topa 4-cü zonadan hücum zərbəsi.
- 2-3 addımlıq qaçışdan şaquli yuxarı atılmış topa hücum zərbəsi.
- 3-cü zonadan yüksək ötürməyə, 4-cü zonadan «hərəkətdən» hücum zərbəsi.
- Eyni hərəkət. Lakin hücum zərbəsi 2-ci zonadan yerinə yetirilir.
- 3-cü zonadan ötürməyə topu 4-cü zonaya istiqamətləndirən hücum zərbəsi.
- Eyni hərəkət topu meydançanın sağ və sol tərəflərinə göndərən hücum zərbəsi ilə icra edilir.
- 3-cü zonadan meydançanın sağ və sol hissəsinə ötürməyə 2-ci zonadan hücum zərbəsi.
- Tək blok qoymaqla gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbəsinin imitasiyası.
- Oyunçu özü topu yuxarıya atmaqla və tək blok şəraitində gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbəsini icra edir.

Çap üçün deyil

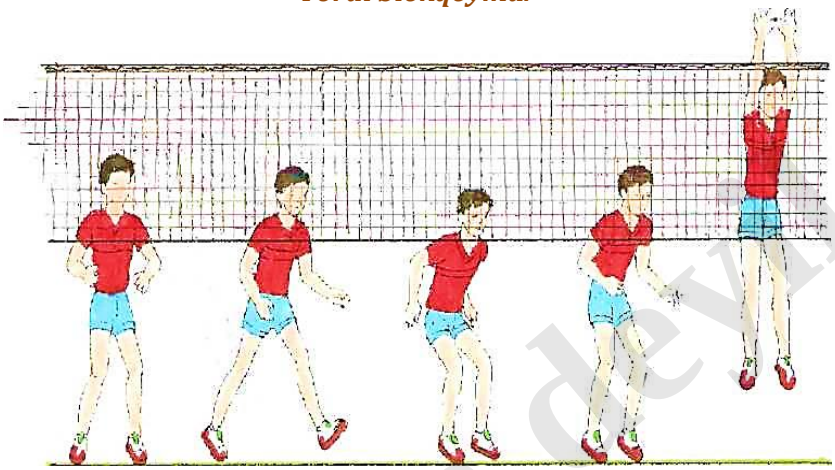
- Tək blokla 4-cü, 3-cü zonalardan ötürmələrə gövdəni sağa (sola) döndərməklə hücum zərbələrinin icrası.
- Eyni hərəkətlər gövdəni döndərmədən düz hücum zərbəsi ilə yerinə yetirilir.

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Blokqoyma.

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

Fərdi blokqoyma.



Şəkil 59

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

Çap üçün deyil

birindən aralı şəkildə saxlanılır. Ovuclar tor üzərində, onların arasından hücum zərbəsindən sonra topun keçməməsi üçün biri-birinə yaxın məsafədə saxlayır. Blokqoyan idmançı tullanma vəziyyətində rəqib hücumçunun fəaliyyətini izləyir və eyni zamanda topa nəzarət edir. Blokqoyma anında o, gövdəsini çanaq-bud oynağından azacıq bükür və qıçları düz saxlayır. Blokqoymadan sonra oyunçu qollarını tora dəyməmək şərti ilə aşağıya endirir və yarımbükülü qıçlar üzərinə dayağa enir.

Blokqoymanı təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

- Cütlükdə: Məşğul olan cütlük torun əks tərəfində yerləşirlər. Digər oyunçu döşəmədə dayanaraq, topu torun yuxarı hissəsinə atır, blokqoyan isə skameyka üstündə dayanaraq ovucları ilə topu əks tərəfə itələyir.
- Eyni hərəkət icra olunur, lakin blokqoyan idmançı (şagird) meydançada çıxış vəziyyətində dayanır və tullanaraq blokqoyma icra edir.
- Eyni hərəkət yerinə yetirilir, ancaq top blok qoyacaq idmançıdan sağa və ya sola torun yuxarısına atılır. Blok qoyan idmançı yerdəyişmədən sonra blokqoyma yerinə yetirir.
- Iki-üç nəfər idmançı torun bir tərəfində biri-birindən 1,5 m məsafədə topla dayanırlar. Yerdə qalanları torun əks tərəfində 4-cü zonada bir sırada düzülürlər. Birincilər topu tordan yuxarıya atırlar, ikincilər isə tor boyu sağ tərəfdə yerdəyişmə edərək, hər bir atılmış topa blokqoyma icra edirlər.
- Eyni hərəkət, ancaq yerdəyişmə ilə blokqoyma 2-ci zonadan həyata keçirilir.
- Üçlükdə: Idmançılar tor önündə, iki nəfər bir tərəfdə, bir nəfər isə əks tərəfdə yerləşirlər. Birinci topu tordan 1 metr hündürlüyə atır, ikinci – yerindən tullanaraq hücum zərbəsi icra edir, üçüncü – blokqurma yerinə yetirir. Hərəkət 5-6 dəfə təkrar edildikdən sonra idmançılar (şagirdlər) yerlərini dəyişirlər.

Qruppalı blokqoymalar.

Şəkil 60

Qruppalı blokqoymanın əsas məqsədi bir neçə oyunçunun birgə fəaliyyəti əsasında öz oyun meydançasının müəyyən hissəsini hücum zərbəsindən qorumaqdır. Rəqib oyunçunun hücum zərbəsi üçün topötürmənin istiqaməti və hündürlüyü müəyyən edildikdən sonra 2 və ya 3 voleybolçu yerdəyişmə edərək, hücum zonasına yaxınlaşırlar və blokqoyma üçün çıxış vəziyyəti alırlar. Çıxış vəziyyətində olan oyunçular qıçları dizdən xeyli bükürlər, əllər bel səviyyəsində yerləşir, qıçlar çiyin enində, bədənin ağırlığı hər iki ayaq üzərində bölünür. Blok qoyacaq idmançıların diqqəti uçuşda olan topa yönəlir. Blokqoymanın təkan fazasını blokqoyan idmançı hücum edənin fəaliyyəti ilə uzlaşdırmalıdır. Vaxtından tez və ya gecikmiş təkan səmərəli blokqoymaya imkan vermir (Şəkil 60).

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

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

Qruppalı blokqoymanın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Oyun taktikasının təkmilləşdirilməsi.

Hücumda fərdi texniki fəaliyyət.

Hücumda fərdi fəaliyyətin əsas məqsədi topu rəqib meydançada nisbətən zəif müdafiə olunan zonaya və ya zəif idmançıya ötürməkdir. Hücum zərbəsi üçün topötürmə zamanı topu 3-cü zonadan 4-cü və 2-ci zonadakı hücumçuya göndərmək

Çap üçün deyil

lazımdır. Hücum zərbəsi zamanı çalışmaq lazımdır ki, topu çox güclü yox, daha çox dəqiq və ya «aldadıcı» hərəkətlə tullanmada ötürmək lazımdır.

Hücumda qruppalı taktiki fəaliyyət.

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

Taktiki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Hücumda komandalı texniki fəaliyyət.

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

Komandalı texniki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Müdafiədə fərdi taktiki fəaliyyət.

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

Müdafiədə qruppalı taktiki fəaliyyət.

Oyunçularının qruppalı texniki fəaliyyətinin prinsipləri komandanın müdafiə sistemini müəyyənləşdirir. Müdafiədə komandanın fəaliyyətinin şərti olaraq blok-

Çap üçün deyil

qoymaya, müdafiəyə və komanda yoldaşının mühafizəsinə (sığortalamağa) bölünür. Bu cür texniki fəaliyyətlər aşağıdakı ardıcıllıqla mənimsənilir: ön xətt oyunçularının qarşılıqlı fəaliyyəti; arxa xətt oyunçularının topun qəbulu və hücum zərbələri zamanı qarşılıqlı fəaliyyəti; ön və arxa xətt oyunçularının qarşılıqlı fəaliyyəti.

İcranın təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Müdafiədə komandalı taktiki fəaliyyət.

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

Voleybolçularda zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

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

Sürət-güc qabiliyyəti üçün hərəkətlər:

- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən iki ayağın təkanı ilə seriyalarla tullanmalar.
- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sağ (sol) ayağın təkanı ilə tullanmalar.
- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkanı ilə qət etmək. Hər dəfə tullanmaların sayını azaltmağa cəhd göstərmək.

Çap üçün deyil

- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkanı ilə qaçaraq (vaxta) qət etmək.
- Divara barmaqlarla maili dayaqdan barmaqların təkanı ilə divardan ayrılmaq.
- Doldurulmuş topun sinədən iki əllə uzağa çoxsaylı atılması.
- Doldurulmuş topun cütlükdə birləşdirici addımlarla yerdəyişmədə biri-birinə atılıb-tutulması.
- Müxtəlif hündürlükdə asılmış toplara qaçaraq təkan verib əllə toxunmaq.
- Müəyyən hündürlükdə rezin amortizatorlardan asılmış topa qaçaraq, tullanaraq zərbə endirilməsi.
- Gimnastika kəndiri ilə sıçrayış hərəkətləri.

Çap üçün deyil

FUTBOL

Topla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi

Top dayandırma və ona zərbə texnikasının təkmilləşdirilməsi

Havada olan topa pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə.

Topa zərbənin bu üsulundan top uçuşda, yəni havada olarkən istifadə edilir. Bu üsul topun yerdən çox da hündür olmayan uçuşları, hava ilə gələrək oyunçu qarşısında yerə enməsi, yerə paralel uçuşu vəziyyətlərində icra olunur. Bunun üçün topun hərəkət istiqamətinə müvafiq düzgün yer seçmək və vaxtında zərbə vurmaq mühüm şərtdir. Top yerdən nə qədər hündür olarsa, ona zərbə vurmaq da bir o qədər çətinləşir. Topun zərbə üçün daha əlverişli hündürlüyə enməsini müəyyən etmək məqsədi ilə arxaya və ya yana yerdəyişmə edilir və lazımi anda topa zərbə vurulur (Şəkil 61).

Şəkil 61

Şəkil 62

Əgər siz topun zərbədən sonra aşağıdan uçmasını istəyirsinizsə, bu zaman zərbə ayağının pəncəsini yerə tərəf dartmaq lazımdır. Bu halda ayaq topa aşağı hissə ilə deyil pəncənin üst hissəsinin ortası ilə toxunur. Bu səbəbdən də top yuxarıya deyil, yerə paralel uçur (Şəkil 62).

Yan tərəfdən enən topa zərbələr.

Yandan uçan topa zərbə vurmaq üçün top yaxınlaşdıqda üzünüzü ona tərəf çevirin və gövdəni dayaq ayağına tərəf əyin, zərbə ayağını yuxarıya-arxaya aparın və pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə yerinə yetirin. Zərbə anı dayaq ayağı yarım bükülü və pəncə üzərinə qalxmış olmalıdır (Şəkil 63).

Çap üçün deyil

Şəkil 63

Uçan toplara zərbənin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Divardan 10-15m məsafədə dayanın. Topu qarşınıza atın. Top diz səviyyəsinə qədər endikdə enən topa zərbə vurun. Əvvəlcə zərbələri pəncənin daxili hissəsi, sonra isə pəncənin üst hissəsinin ortası ilə icra edin.

2. Sol tərəfi divara olmaqla ondan 8-10 addım məsafədə dayanın. Tərəf müqabilinizin (yoldaşınızın) yan tərəfdən sizə atdığı topu gövdənizi dayaq ayağına tərəf əyməklə uçuşda vuraraq divara istiqamətləndirin. 10-15 zərbədən sonra yerlərinizi dəyişin.

3. Tərəf müqabilinizlə bir-birinizdən 15 addımlıq məsafədə dayanın. Növbə ilə hərəkətsiz topu zərbə ilə tərəf müqabilinizə hava ilə elə göndərin ki, top onun qarşısına ensin. Topu qəbul edən oyunçu top uçuşda olarkən zərbə ilə onu geriyə qaytarır. 10-15 zərbədən sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

4. Üç oyunçu təmrinləri yerinə yetirir. Onlardan biri qapıda durur, digəri qapıdan 15 m. aralıda dayanır. 3-cü oyunçu qapı xətti üzərindən qapı dirəyinin 10-15 metrliyindən topu hava ilə 2-ci oyunçuya göndərir. O isə top havada olarkən zərbə ilə topu qapıya istiqamətləndirir.

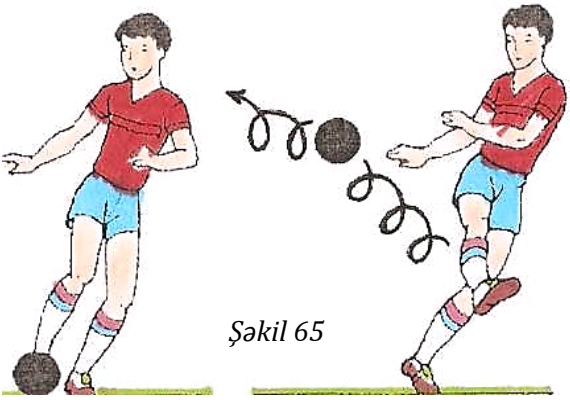
Kəsici zərbələr. Kəsici zərbələr pəncənin daxili və xarici hissəsi ilə icra olunur. Bu zərbələri düz zərbələrdən fərqləndirən başlıca cəhət zərbə qüvvəsinin topun mərkəzindən deyil bir qədər yandan keçməsidir. Bu səbəbdən də top öz oxu ətrafında fırlanaraq, əyri xətli trayektoriya üzrə uçur. Topun fırlanma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

Kəsici zərbələrin pəncənin daxili hissəsi ilə yerinə yetirərkən, pəncə topun dayaq ayağından uzaqda yerləşən tərəfinə toxunur. Zərbə anında pəncə topun səthindən sürüşərək keçir və onu fırladır (Şəkil 64)

Pəncənin xarici hissəsi ilə topa kəsici zərbə endirdikdə isə pəncə topun dayaq ayağının yaxın tərəfinə, ilk olaraq pəncə üstünün barmaqlara yaxın olan hissəsi ilə toxunur. Bundan sonra zərbə ayağı dayaq ayağına tərəf hərəkəti davam

Çap üçün deyil

Şəkil 64



Şəkil 65

etdirir. Pəncənin xarici hissəsi ilə fırladılan top ayaqdan aralanır və öz oxu ətrafında fırlanaraq uçur (Şəkil 65).

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

2. Dirəklərdən eni 2 addım olan qapı düzəldin. Tərəf müqabilinizlə hər biriniz bu qapıların bir tərəfində üz-üzə dayanın. Növbə ilə topu kəsici zərbələrlə bu qapıdan keçməklə bir-birinizə ötürün.

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

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

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

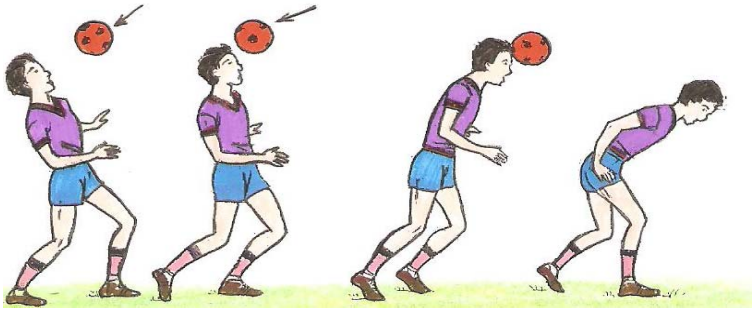
Topa başla zərbələr

Alnın ortası ilə topa zərbə.

Oyunçu addım vəziyyətində, ayaqları çiyin enində mövqe tutur. Top yaxınlaşdıqda qıçlar, diz və pəncə-daban oynağından azacıq bükülür, gövdə arxaya aparılır, kürək əzələləri gərginləşdirilir. Sonra gövdənin buddan yuxarı hissəsi cəld hərəkətlə irəli verilir və başın irəliyə kəskin hərəkəti ilə topa zərbə endirilir. Zərbə anında gövdə meydançanın səthinə perpendikulyar yerləşməlidir. Zərbədən sonra top baxışlarla müşayiət olunur. Əgər topu yuxarı istiqamətdə göndərmək lazımdırsa, o zaman zərbə topun aşağı hissəsinə, nisbətən aşağı trayektoriya lazım

Çap üçün deyil

olduqda topun orta, hətta yuxarı hissəsinə vurulmalıdır. Alnın orta hissəsi ilə eyni zamanda topu yan istiqamətə də göndərmək mümkündür. Bu zaman zərbə anında baş və gövdə topun göndərilməsi təxmin olunan istiqamətə çevrilir (Şəkil 66).



Şəkil 66

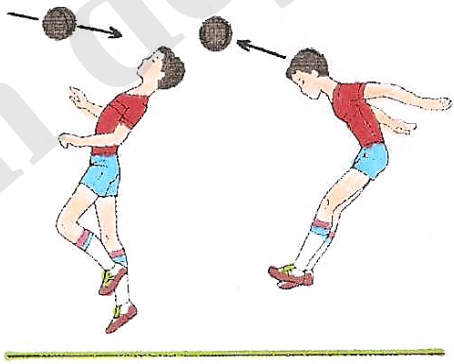
Şəkil 67

Topa alnın yan hissəsi ilə zərbə.

Bu zərbə topun oyunçuya yan tərəfdən (sağ və ya sol) yaxınlaşdığı hallarda istifadə edilir. Onu icra etmək üçün baş və gövdə topun əks istiqamətinə aparılır. Zərbəni icra etmək üçün gövdə topa tərəf düzəldilir, baş kəskin hərəkətlə topa yaxınlaşdırılır və alının yan hissəsi ilə topa vurulur. Zərbədən sonra gövdə topun göndərdiyi istiqamətdə hərəkəti davam etdirir (Şəkil 67).

Tullanaraq alnın orta hissəsi ilə topa zərbə.

Bu zərbə oyunçunun tullanaraq fəzada dayaqsız vəziyyətində icra olunur. Bunun üçün tullanmanın ən yüksək nöqtəsində öz hərəkətini düzgün koordinasiya etmək lazımdır. Tullanma hər iki qıçın eyni vaxtda təkanı ilə icra olunur. Təkanın qaçışdan bir ayaqla, yerindən isə iki ayaqla icra edilməsi daha məqsədəuyğundur. Zərbədən öncə gövdə və baş arxaya aparılır. Tullanmanın ən yüksək nöqtəsində gövdənin qısa və başın kəskin



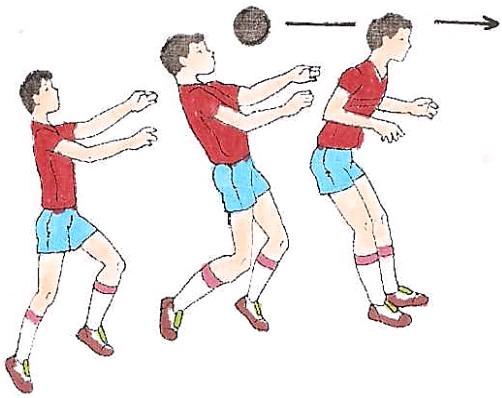
Şəkil 68

Çap üçün deyil

hərəkəti ilə topa zərbə icra edilir. Bundan sonra baxışlar topu müşayiət edir (Şəkil 68).

Qaçışdan tullanaraq topa başla zərbə.

Qaçışdan tullanaraq topa zərbənin icrası üçün ilk növbədə təkan effektli icra olunmalı və tullanmanın ən yüksək nöqtəsində futbolçu öz hərəkətlərini koordinasiya etməlidir. Qaçaraq başla topa zərbənin icrası zamanı qaçış bir neçə addımdan, təkan tək qıçla yerinə yetirilir. Bu zaman hərəkətin icrasında çox mühüm element qarşıdan gələn topu gözləmək deyil, başla topa tərəf qarşılayıcı hərəkət etməkdir. Zərbədən əvvəl gövdə və baş arxaya aparılır, tullanmanın ən yüksək nöqtəsində gövdənin qısa, başın kəskin hərəkəti ilə topa zərbə vurulur (Şəkil 69).



Şəkil 69

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Topu qapı dirəyindən (basketbol səbətindən, ağacdan) elə asın ki, o başınızdan 15-20sm. hündürlükdə yerləşsin. Qaçaraq tullanıb asılmış topa alının ortası ilə zərbələr yerinə yetirin. Hər 10 zərbədən sonra icraçılar (şagirdlər) dəyişirlər.

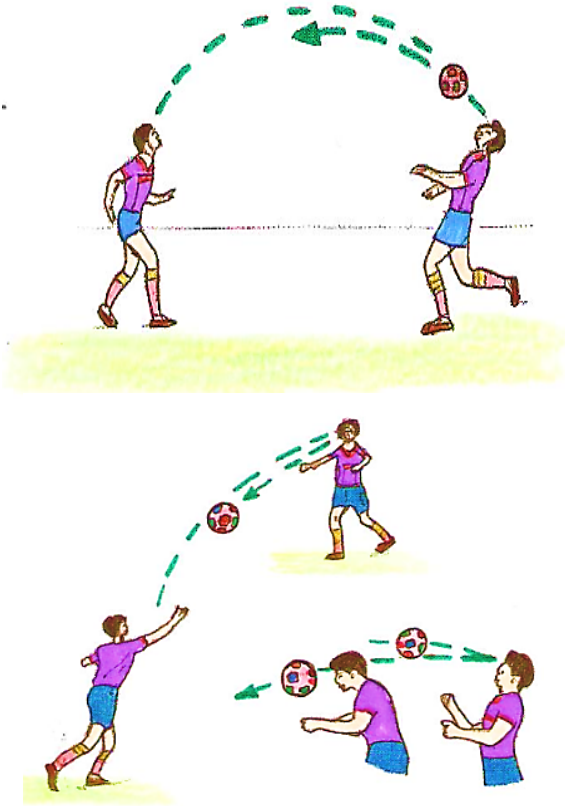
2. Topu başınız üzərinə yuxarıya atın, qıçları dizdən bükərək gövdəni və başı arxaya aparın, kürək və boyun əzələlərini gərginləşdirin. Top zərbə üçün əlverişli hündürlüyə çatdıqda gövdənin və başın irəliyə, yuxarıya kəskin hərəkəti ilə topa zərbə endirin. Qıçlar başla zərbə anı eyni vaxtda düzəldilir.

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

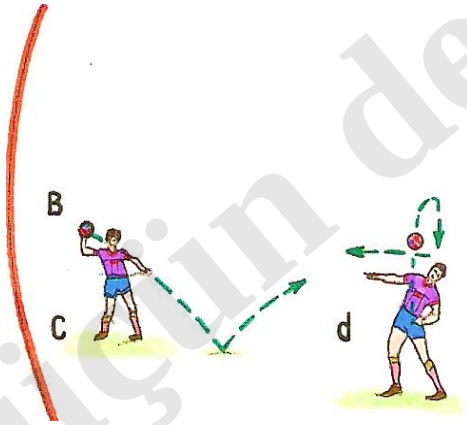
4. Yoldaşlarınızla 3-4m. məsafədə dairə qurun və topu başın zərbəsi ilə bir-birinizə ötürün. Topu yerə düşməməyə və ona daha çox başla zərbə endirməyə çalışın. Tədricən ara məsafəsini artırın.

5. Başla topa zərbələri təkmilləşdirmək məqsədi ilə aşağıdakı şəkildə göstərilən müxtəlif variantlarından istifadə etmək olar (Şəkil 70, 71).

Çap üçün deyil



Şəkil 70



Şəkil 71

Çap üçün deyil

Top dayandırmalar

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

Qarşıdan diyirlənərək gələn topun ayağın altı ilə dayandırılması.

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

Şəkil 72

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

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

Çap üçün deyil

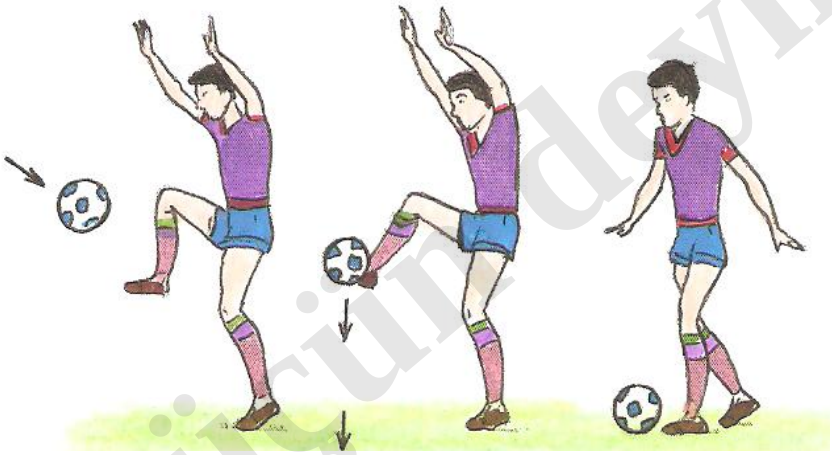
3. Topu baş üzərinə yuxarıya elə atın ki, o sizdən bir az irəlidə yerə ensin. Top yerə dəydikdə onu pəncənin altı ilə dayandırın. Hərəkət 10-15 dəfə təkrar edilir.

4. Cütlükdə icra olunur. Bir oyunçu topu qarşıda dayanmış yoldaşının sol tərəfinə atır. O, isə topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırır. Sonra top sağ ayaq altına göndərilir. Hərəkət ayrı-ayrı üsulla 10-15 dəfə təkrar olunur. Sonra hərəkət dayandırılaraq qarşıdakı oyunçuya ötürmə ilə tamamlanır. Oyunçuların hər biri sağ və sol ayaqla 10-15 topdayandırma- ötürmə yerinə yetirir.

5. Cütlükdə icra olunur. Bir-birinizdən 8-10 addım məsafədə dayanın. Topu yoldaşınıza tərəf elə atın ki, ondan 3-4 addım irəlidə yerə ensin, o isə qaçaraq topu dayandırsın və sizə ötürmə etsin. Sonra yerlər dəyişdirilir. Hərəkət 10-15 dəfə təkrarlanır.

Hava ilə gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.

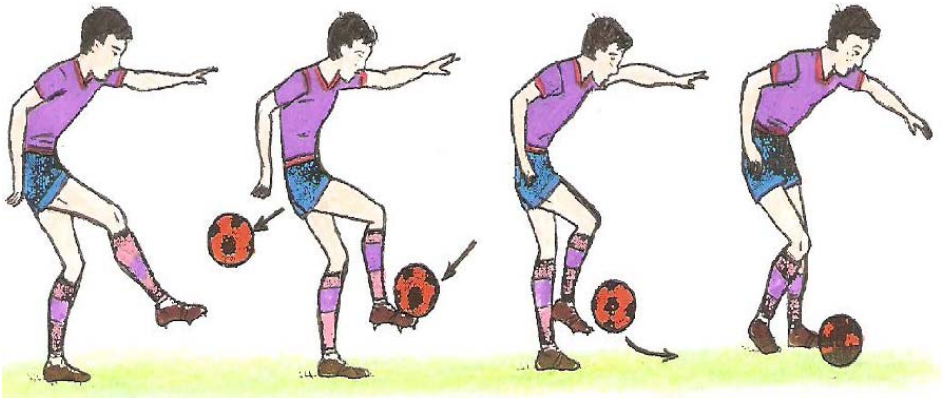
Oyunun gedişində futbolçu müxtəlif istiqamətlərdən, hündürlükdən gələn, o cümlədən, yuxarıdan enən topları dayandırmalı olur. Belə toplar pəncənin daxili hissəsi və pəncənin üst hissəsi ilə dayandırılır. Topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırarkən dayaq ayağı topun təxmini enmə yerindən 30-35sm. irəlidə yerə qoyulur. Topu dayandıracaq ayaq dizdən bükülərək irəliyə-yuxarıya elə aparılır ki, top pəncənin daxili hissəsinə toxunsun. Toxunma anında topu dayandıracaq ayaq yumşaq arxaya çəkilir, topun hərəkət sürətini azaldır və topdayandırma yerinə yetirilir (Şəkil 73). Bu üsulla bud səviyyəsindən aşağı hündürlükdə gələn toplar dayandırılır. Bu hündürlükdən nisbətən yuxarı gələn topları isə yuxarıya tullanmaqla, eyni üsulla dayandırılır.



Şəkil 73
Topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.

Çap üçün deyil

Əgər top hava ilə gələrək oyunçunun qarşısında yerə enirsə, bu zaman top pəncə üstünün ortası ilə dayandırılır. Belə halda dayaq qıçı dizdən bükülür, zərbə ayağı da dizdən bükülür, pəncəsi aşağıya dartılır, top gələn istiqamətə, topu qarşılamaq üçün irəliyə-yuxarıya aparılır. Yuxarıdan enən top pəncə üstünün orta hissəsi ilə qarşılanır və topu dayandıran ayaq cəld, yumşaq hərəkətlə aşağı endirilməklə topun hərəkət sürətini azaldır. Topdayanma yerinə yetirilir (Şəkil 74).



Şəkil 74
Yuxarıdan enən topun pəncə üstünün ortası ilə dayandırılması.

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Yerdən 10-15 sm. hündürlükdə asılmış topu yellədərək onu pəncənin ortası ilə dayandırmaq. Hərəkət 10-15 dəfə təkrar olunur.

2. Yerdən 40-45 sm. hündürlükdə asılmış topu yellədərək onu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırmaq. Hərəkət 10-15 dəfə təkrarlanır.

3. Topu başınız üzərinə yuxarıya atın və enən topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırın. Sonra hərəkət təkrar olunur və top pəncənin ortası ilə (üst hissəsi ilə) dayandırılır. Hərəkət 15-20 dəfə təkrar olunur.

4. Yoldaşınızla bir-birinizdən 6-7 addım məsafədə üz-üzə dayanın. Topu hava ilə yoldaşınıza tərəf atın. O, isə topu pəncə üstünün ortası ilə dayandırır və pəncənin daxili tərəfi ilə topu sizə qaytarır. Təkrar olaraq topu yoldaşınıza atın və o topu pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırır. Hərəkət bu ardıcıllıqla 20-25 dəfə təkrar olunur, sonra yerlər dəyişdirilir.

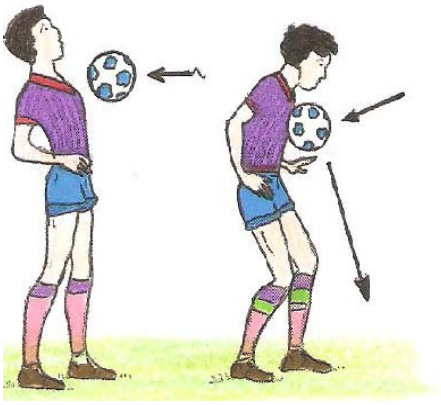
5. Hərəkət cütlükdə icra edilir. İki oyunçu bir-birindən 15-20 addım məsafədə dayanır və növbə ilə topu bir-birinə elə ötürür ki, top tərəf müqabilinin üzərinə enir. Uçub gələn top yuxarıda qeyd olunan iki üsulla dayandırılır.

Topun sinə ilə dayandırılması.

Bu texniki üsul başla oyun üçün əlverişli imkan olmadıqda və topun yuxarıdan oyunçu üzərinə endiyi hallarda istifadə edilir. Topun qəbulundan əvvəl

Çap üçün deyil

ayaqlar addım vəziyyətində və ya çiyin enindən bir qədər geniş qoyulur, qıçlar dizlərdən azacıq bükülür, qollar yanlara və arxaya aparılır. Sinə topu qarşılamaq üçün önə verilir. Top sinəyə toxunduğu anda gövdə kəskin olaraq arxaya çəkilir, arxadakı qıç bükülür, çiyinlər irəli çıxarılır, sinə daxilə çəkilir. Nəticədə topun hərəkət sürəti azalır və o oyunçunun qarşısında yerə enir. Rəqibin topu ələ keçirməməsi üçün oyunçu gövdəsini yana çevirməklə topu «örtür» (Şəkil 75).

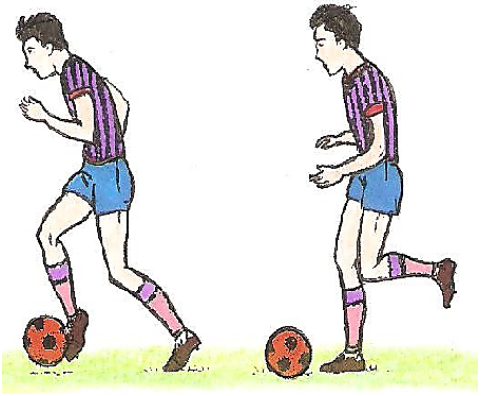


Şəkil 75
Topun sinə ilə dayandırılması.

Topaparma

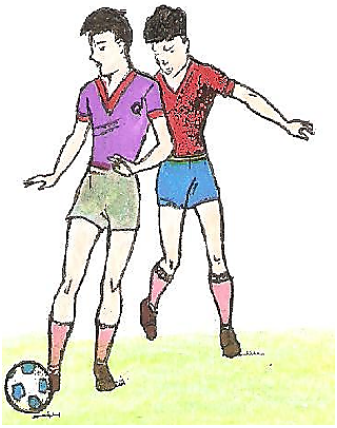
Müasir futbolda topaparma dəqiq top ötürmənin mümkün olmadığı, komanda yoldaşlarının müdafiəçilər tərəfindən mühafizə olunduğu bütün hallarda azad zonaya və ya əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün istifadə olunan üsuldur. Yaxşı topaparma bacarığına malik olan oyunçu həmişə öz komandası üçün çox yararlıdır. Topaparma topa zəif toxunuşlarla yerinə yetirilir. Şəkil 23 Topu nəzarətdə saxlamaq və onda əks fırlanma effekti yaratmaq üçün topu itələyən zərbələr onun aşağı hissəsinə endirilir (Şəkil 76). Topaparma zamanı bir neçə mühüm məsələ diqqət mərkəzində olmalıdır. İlk növbədə oyunçu həm topu, həm də meydançadakı şəraiti görməyi bacarmalıdır. Əgər rəqib sizi qarşılamırsa, o halda top irəliyə daha çox buraxıla bilər. Bu da sizə hərəkət sürətini artırmağa imkan verər. Əgər rəqib yaxındadırsa, o halda topun özünüzdən çox aralanmasına imkan verməyin. Çünki bu rəqibin onu ələ keçirməsinə imkan yaradacaqdır. Rəqib topu ələ keçirmək üçün sağdan yaxınlaşırsa topu sol ayaqla və ya əksinə soldan yaxınlaşırsa sağ ayaqla topaparma icra edin. Çalışmaq lazımdır ki, sizin bədəniniz həmişə topla rəqib arasında yerləşsin (Şəkil 77). Topaparma zamanı daha çox yol verilən səhv diqqətin və baxışların həmişə topda olması, topun həmişə xeyli irəli aralanmasıdır. Belə hallarda effektli topaparma mümkün deyildir. Bunun əsas səbəbi pəncə-daban nahiyyəsinin həddindən artıq gərgin saxlanılmasıdır. Nəticədə topaparma üçün topa

vurulan zərbə-itələmə güclü alınır və top həddindən artıq oyunçudan uzaqlaşır. Bu çatışmamazlığın aradan qaldırılması üçün zəif doldurulmuş topla topaparma hərəkətlərini yerinə yetirmək və icra texnikasını yaxşı mənimsəmək lazımdır. Tədricən topun doldurulması normaya yaxınlaşdırılır.



Şəkil 76

Topaparma



Şəkil 77

Topaparmada topun gövdə ilə «örtülməsi»

Topaparmanın təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

1. Topaparmanı düz istiqamətdə, aşağı tempdə və hər bir addımda topa toxunmaqla icra edin və topaparmanı sağ və sol ayağın növbəli zərbə-itələmə hərəkəti ilə yerinə yetirin.

2. Meydançada diametri 8-9 addım olan dairə çəkin. Topaparmanı dairənin xətti üzərində sağ və sol ayaqla aparmağa çalışın. Hərəkətləri əvvəlcə aşağı tempdə yerinə yetirin.

3. Meydançada uzunluğu 20-25 addım və eni 1 addım olan 2 paralel xətt çəkməklə dəhliz yaradın. Topaparmanı hər iki ayağın növbəli toxunması ilə yerinə yetirin, tədricən dəhlizin enini 50 sm-ə qədər azaldın.

4. Meydançada diametri 10 addım olan dairə çəkilir. Onun daxilində isə diametri 9 addım olan dairə çəkməklə konsentrik dairəvi dəhliz yaradılır. Bu dəhlizdə topaparma yerinə yetirilir. Topaparma zamanı hər addımda topa toxunma icra olunur. Tədricən topaparmanın sürətini artırın. Bu zaman həm pəncənin daxili, həm xarici hissəsi ilə topa zərbə itələmə hərəkətləri yerinə yetirin.

5. Meydançada bayraqcıq sancın və bayraqcıqdan 20 addım aralıdan topu və bayrağı görməklə topaparma yerinə yetirin. Başı mümkün qədər yuxarıda saxlamağa çalışın.

6. Meydançada müxtəlif nişanlar, bayraqcıqlar, dirəklər qoyun və hər bir maneəyə çatdıqda hərəkət istiqamətini dəyişməklə topaparmanı yerinə yetirin.

Çap üçün deyil

Aldadıcı hərəkətlər (Fintlər)

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

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

«Rəqibdən yana yayınma». Oyunçu topaparma ilə irəliləyir. Rəqib topu ələ keçirmək üçün hücum etdikdə topu aparan oyunçu gövdəsini yana əyir, həmin tərəfə ayağı ilə holaylandırma, imitasiya (yamsılama) edir, bununla da topu məhz həmin istiqamətdə aparacağını göstərməyə çalışır. Burada məqsəd rəqibi buna inandırmaq və onu həmin istiqamətdə yerdəyişməyə vadar etməkdir. Rəqib həmin tərəfə hərəkət etdikdə isə topla olan oyunçu sürətli və əks tərəfə cəld hərəkət etməklə rəqibi topu ələ keçirmək imkanından məhrum edir (Şəkil 78).

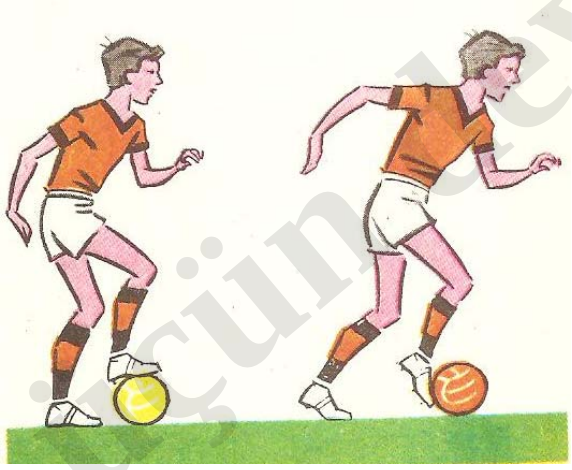
Şəkil 78

Çap üçün deyil

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

Bu aldadıcı hərəkət əvvəlcə passiv formada mənimsənilir, bu məqsədlə istənilən əşyadan (dirək, ağac, daş və s.) istifadə etmək olar. Çoxda böyük olmayan sürətlə həmin əşyalara tərəf topaparmalara icra edilir, həmin əşyaya 2-3 addım qalmış ayaqla topu sağa (sola) vurmaq üçün yalançı holaylandırma hərəkəti yerinə yetirilir və dərhal da sola (sağa) topaparma icra olunur. Bu hərəkət kifayət qədər mənimsənildikdən sonra onu tərəf müqabili ilə icra etmək olar. Hərəkətin icrası təkmilləşdikcə tərəf müqabili tədricən fəal müdafiə funksiyasını yerinə yetirməyə başlayır.

«Yalançı topdayandırma». Bu aldadıcı hərəkət iki formada yerinə yetirilə bilər. Birinci halda topla irəliləyərkən ayağı topun üstünə qoymaqla onun irəliyə hərəkəti dayandırılır və rəqib oyunçu buna müvafiq irəliləməsini zəiflətdikdə ayaq topun üstündən götürülür və güclü olmayan zərbə ilə istənilən istiqamətə hərəkət edilir. İkinci halda isə topun dayandırılması hərəkəti sadəcə imitasiya edir, yamsılayır. Bu zaman sürətlə irəliyə hərəkət edən oyunçu sadəcə olaraq ayağını topun üzərinə qaldırır və bir an sanki onu saxlayacağını nümayiş etdirir. Ani olaraq topa toxunmaqla onu əvvəlki istiqamətdə daha sürətlə apararaq rəqibi keçərək hərəkəti davam etdirir (Şəkil 79).



Şəkil 79

Çap üçün deyil

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

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

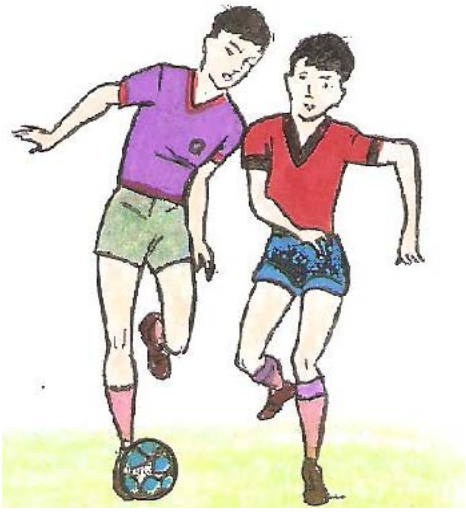
«Topla uzaqlaşma». Divardan bir neçə addım aralıda dayanın və pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə vuraraq topu divara göndərin. Top divardan qayıtdıqda topa tərəf guya zərbə vurmaq üçün yalançı holaylandırma hərəkəti icra edin. Bu zaman irəliyə hərəkət edən zərbə ayağı topun üstündən keçərək irəlidə və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

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

Müdafiə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Rəqibə çiyinlə təkan vurmaqla topun ələ keçirilməsi.

Bu sadə lakin topu ələ keçirməyin çox effektli üsuludur. Bir qayda olaraq bu üsul topaparan rəqiblə yan-yana qaçdıqda tətbiq edilir. Çiyinlə təkan rəqibin bədəninin ağırlığı müdafiəçidən uzaqdakı ayaq üzərinə keçirdikdə icra edilir. Təkan rəqibin çiyninə vurulmalıdır. Bu zaman qol gövdəyə sıxılır. Çiyinə düzgün yerinə yetirilmiş təkan hərəkətindən sonra bir qayda olaraq rəqib müvazinətini və topa nəzarətini itirir (Şəkil 80). Bu isə müdafiəçinin topu ələ keçirməsi üçün kifayətdir. Bir mühüm şərti yadda saxlamaq lazımdır ki, çiyinlə təkan rəqibin ağırlığının yaxın ayaq üzərində olduğu halda yerinə yetirildikdə müdafiəçi özü müvazinətini itirə bilər. Çünki bədənin ağırlığının yaxın ayaq üzərində olduğu halda rəqibin dayanıqlılığı daha yüksəkdir.



Şəkil 80

Çiyinlə təkanın icra texnikasının təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

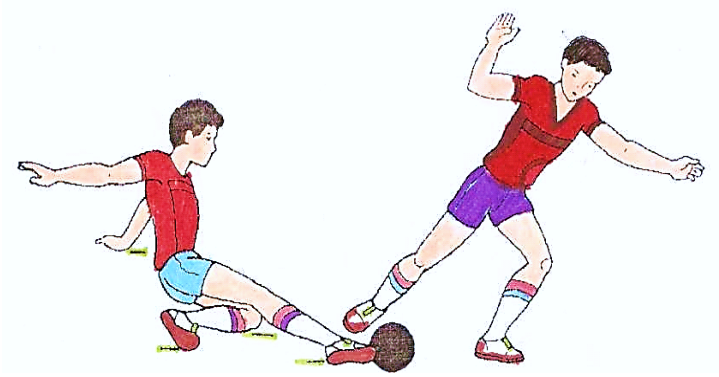
1. Tərəfmüqabillə əvvəlcədən rolları müəyyənləşdirməklə hərəkət cütlükdə biri şərti hücumcu, digəri müdafiəçi olmaqla yerinə yetirilir. Çiyin-çiyinə meydançada addımla irəliləyin. Rəqib uzaq ayaq üstə dayaqda olduqda müdafiəçi çiyni ilə onun çiyninə təkan edir.

2. Eyni hərəkət (1) yerinə yetirilir. Lakin oyunçular meydançada aşağı tempdə qaçışla hərəkət edirlər.

Sürüşərək topu ələ keçirmək.

Bu futbolda nisbətən çətin texniki üsul hesab olunur. Bu üsul rəqibdən topu digər başqa yollarla almağın mümkün olmadığı və topaparan rəqibin artıq yandan keçib getdiyi hallarda istifadə olunur. Sürüşərək topu ələ keçirmə topaparan idmançıya nəzərən qarşıdan, yandan və arxadan icra oluna bilər. Bu texniki üsulun icrası aşağıdakı tərzdə yerinə yetirilə bilər. Topu oyunçunun ayaqları altından vurub çıxartmağın mümkün olduğunu müəyyən etdikdən sonra rəqibdən aralıdakı ayaqla geniş addım icra olunur və sürüşmə hərəkəti ilə ayaq rəqibin qarşısına çıxarılır. Top pəncənin daxili hissəsi və ya pəncənin altı ilə itələnərək rəqibdən uzaqlaşdırılır (Şəkil 81).

Çap üçün deyil



Şəkil 81

İcra texnikasının təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

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

Oyun taktikasının təkmilləşdirilməsi

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

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

Çap üçün deyil

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

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

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

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

Taktiki kombinasiyalar.

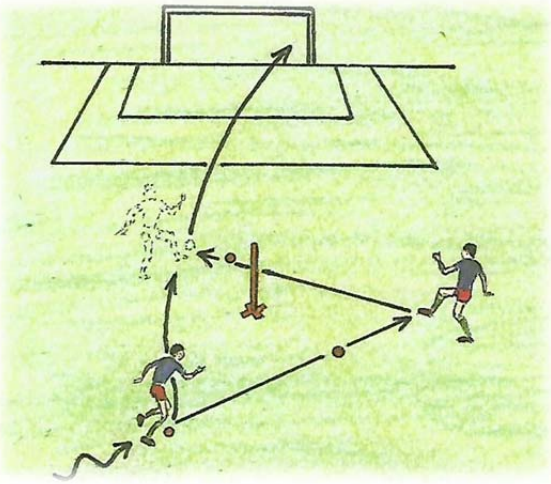
Taktiki kombinasiya – meydançada iki və ya bir neçə futbolçunun hər hansı oyun tapşırığının yerinə yetirilməsində birgə fəaliyyətidir. Taktiki kombinasiyalar oyunun gedişindən asılı olaraq müxtəlif ola bilər. Belə kombinasiyaların reallaşdırılmasının bir neçə üsulu vardır. Bunlara aşağıdakıları misal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

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

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

Şəkil 82-də «Divar» kombinasiyanın sadə icra variantı göstərilmişdir.

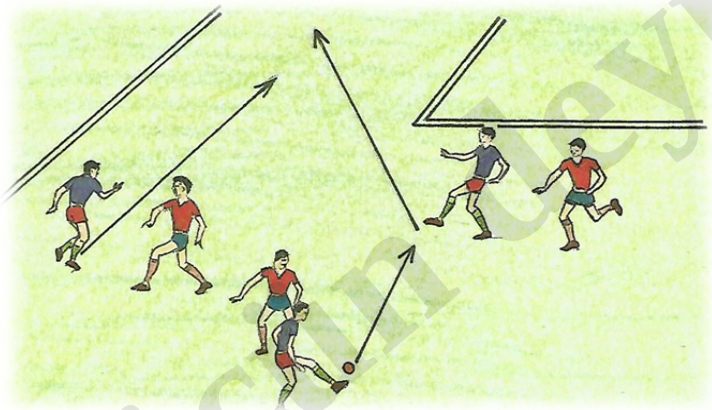
Çap üçün deyil



Şəkil 82

Bu variant yaxşı mənimsənildikdən sonra müdafiəçinin fəal müqaviməti şəraitində kombinasiya «işlənilir».

2. ***«Üçbucaq»*** – üç oyunçu arasında ötürməyə əsaslanan taktiki kombinasiyadır. Bu kombinasiya oyunçuların dayanmış, yerdəyişmə vəziyyətlərində, həmçinin aldadıcı fəaliyyəti ilə icra oluna bilər. Bu taktiki kombinasiyanın sadə variantı 83-cü şəkildə verilir.



Şəkil 83

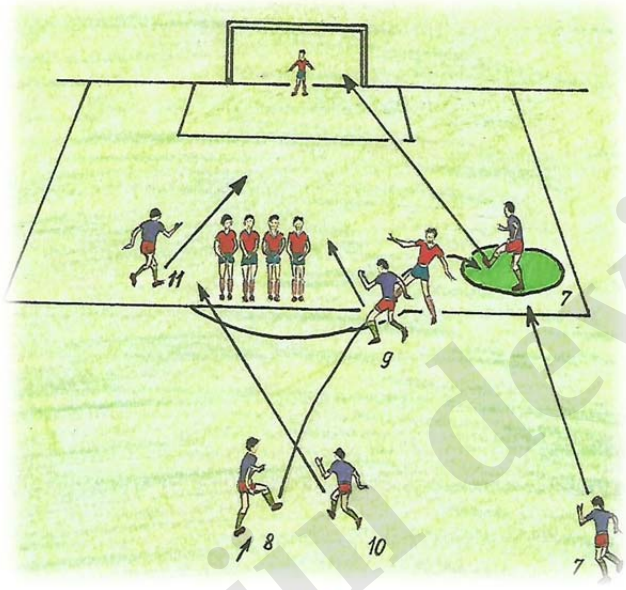
Burada rəqib əhatəsində olan oyunçular sadə və dəqiq ötürmə ilə komanda yoldaşlarını əlverişli mövqeyə çıxarırlar.

3. ***«Çarpazlaşma»*** – bu taktiki kombinasiyanın mahiyyəti ondan ibarətdir ki, topla olan oyunçu öz komanda yoldaşına tərəf irəliləyir və onların yolu kəsişdiyi

Çapüçün deyil

yerdə rəqib oyunçu topu, kimin aparacağını müəyyən edə bilmir. Bu səbəbdən də hər iki oyunçu fəaliyyət sərbəstliyi əldə edirlər. Taktiki kombinasiyalar özünü standart vəziyyətlərin, sərbəst və cərimə zərbələrinin icrası zamanı daha aydın şəkildə biruzə verir. Nəzərə almaq lazımdır ki, məhz belə şəraitlərdə daha çox top qapıdan keçirilir. Belə kombinasiyalardan ikisində oyunçuların fəaliyyəti nümunə kimi aşağıdakı 84, 85-də şəkildə verilir .

Qapıdan təxminən 18-20 metr məsafədən cərimə zərbəsi təyin olunmuşdur. Müdafiə olunan komanda 4 oyunçudan ibarət «divar» qurmuşdur. «Divar» cərimə yerinə yaxın küncü «örtmüşdür». 8 №-li oyunçu topa zərbə vurmaq üçün qaçır, onunla eyni vaxtda 10 №-li komanda yoldaşı 11 №-li hücumçu yoldaşına tərəf qaçır, həmçinin həmin istiqamətə 9 №-li oyunçu da hərəkət edir. Beləliklə rəqib komandada qapıya hücumun məhz bu istiqamətdən icra olunacağı təsəvvür yaradılır. Nəticədə cərimə meydançasının sağ tərəfi müdafiəçilərdən azad olur. 8 №-li oyunçu həmin yerə ötürmə edir. Əvvəlcədən özünü bu kombinasiyada iştirak etməyəcək kimi göstərən 7 №-li oyunçu həmin ötürmə yerinə çıxır və qapıya zərbə vurur.

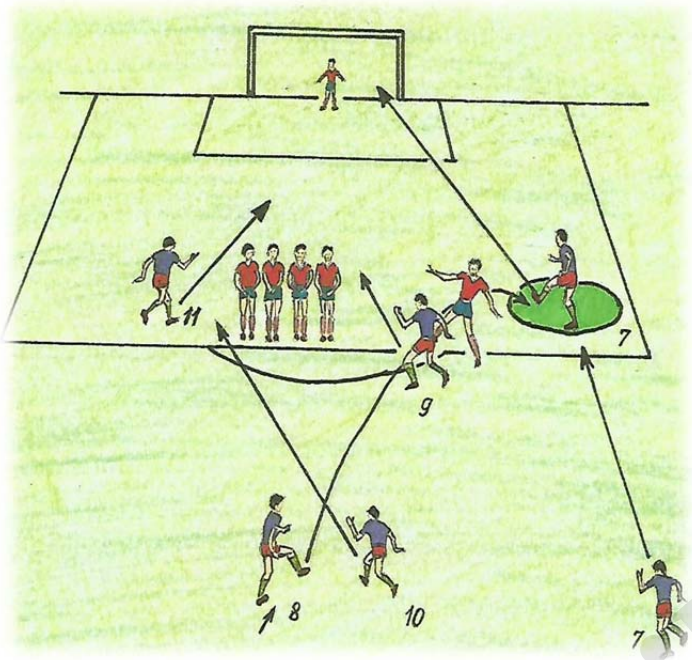


Şəkil 84

Digər taktiki kombinasiyada cərimə meydançasının yanında təyin olunmuş cərimə zərbəsinin icrası zamanı oyunçuların fəaliyyətini əks etdirilir. Müdafiə olunan komanda 5 oyunçu ilə divar quraraq yaxın küncü «bağlamışdır». 9 №-li oyunçu öz hərəkəti ilə topu qapıya vuracağı təsəvvürünü yaradır və gözlənilmədən topu 10 №-li oyunçuya ötürərək guya ötürmə almaq üçün divarın arxasına tərəf qaçır. Onunla eyni vaxtda 11 №-li oyunçu da həmin istiqamətə yerdəyişmə edir.

Çap üçün deyil

Müdafiə olunanların diqqəti sol tərəfə yönəldikdə 10 №-li oyunçu topu əlverişli hücum mövqeyinə çıxan 8 №-li oyunçuya ötürür ki, o da qapıya zərbə yerinə yetirir.



Şəkil 85

Çap üçün deyil

ÜZGÜÇÜLÜK

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

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

9-cu sinifdə əvvəllər mənimsənilmiş üzgüçülük üsullarının təkmilləşdirilməsi, suda geyimdən azad olma, üzmə üsullarının effektli icrası üçün zəruri olan hərəki qabiliyyətlərin inkişafı nəzərdə tutulur.

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

Təhlükəsizlik qaydaları

Məşğələ başlanmazdan əvvəl:

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

Məşğələ zamanı:

- Suya yalnız müəllimin icazəsi ilə daxil olmaq, suda olarkən hərəkətsiz dayanmamaq;
- Müəllimin bütün komanda və siqnallarını diqqətlə dinləmək və onları yerinə yetirmək;
- Kifayət qədər dərinliyi olmayan yerlərdə və yaxınlıqda digər üzgüçülərin olduğu halda suya başı aşağı tullanmamaq;
- Suya baş vuraraq suyun altında çox qalmamaq;
- Suda 30 dəqiqədən artıq, əgər su soyuqdursa belə halda 5-6 dəqiqədən çox qalmamaq;

Çap üçün deyil

- Təbii su hövzələrində çimərkən müəyyən olunmuş hüdudlardan kənara çıxmamaq, böyük dalğa zamanı üzərkən, motorlu qayıq, gəmi, parom və digər üzmə vasitələrinə yaxınlaşmamaq.
- Titrətmə hiss etdikdə dərhal sudan çıxmaq və quru dəsmalla silinmək;
- Qıcolma hallarında özünü itirməmək, suda qalmağa çalışmaq və köməyə çağırmaq;
- Zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım göstərmək və zəruri hallarda onu yaxındakı müalicə müəssisəsinə göndərmək.

Məşğələdən sonra:

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

Yanı üstə üzmək

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

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

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

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

Üzgüçü qıç hərəkətlərini mənimsədikdən sonra irəliyə uzadılmış aşağı qolla (sağ) üzməyi öyrənməlidir. Sol qol gövdənin yanında sərbəst olaraq yerləşir (Şəkil 86).

Üzmədə qıç və qol hərəkətləri yaxşı mənimsənildikdən sonra yuxarı qol (aşağı qol suda irəliyə uzadılmış olur) və qıç hərəkətlərinin koordinasiya edilməsinə başlamaq olar. Bunun üçün hovuzun divarından və ya dibindən təkan verərək sinə üzərində suda sürüşür, sonra sağ yanı üstə çevrilərək qıçlar və yuxarıdakı qolla (aşağıdakı suda irəliyə uzadılır). 2-3 üzmə hərəkəti yerinə yetirir. Yanı üstə uzanaraq əvvəlcə yuxarıdakı qol (sol) bükülərək irəliyə aparılır, sol əl üz

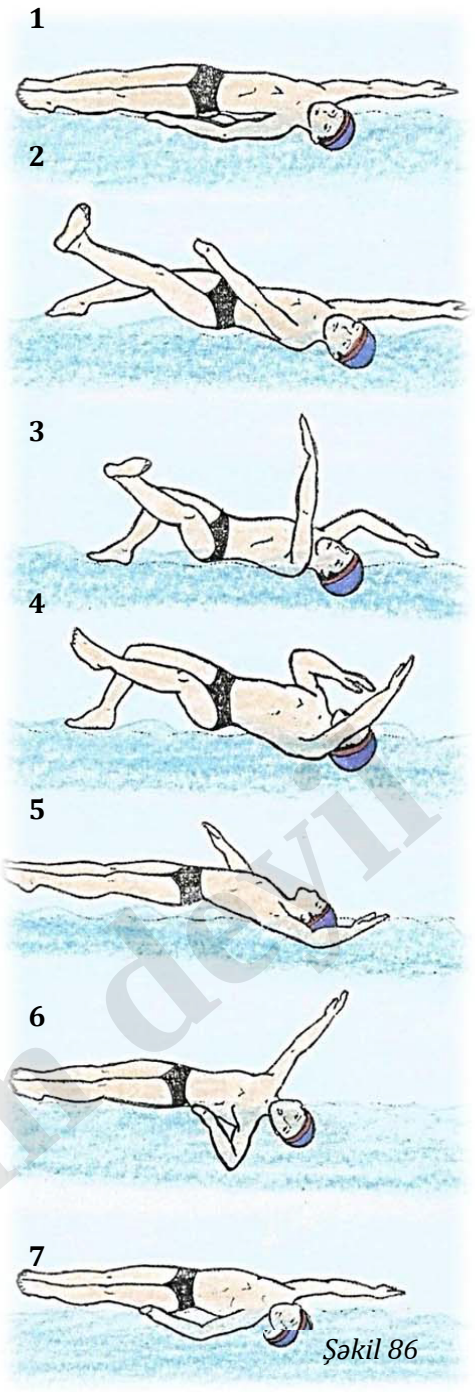
Çap üçün deyil

qarşısında olduqda qıçlar aralanır, yuxarı əl və qıçlar eyni vaxtda avar hərəkəti yerinə yetirirlər. Əvvəlcə yuxarı qol irəliyə tam aparılmadan qısa avar hərəkəti icra olunur. Sadə hərəkət koordinasiyası mənimsənildikdən sonra hər iki qıç və qolun tam koordinasiya hərəkətləri öyrənilir.

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

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

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



Şəkil 86

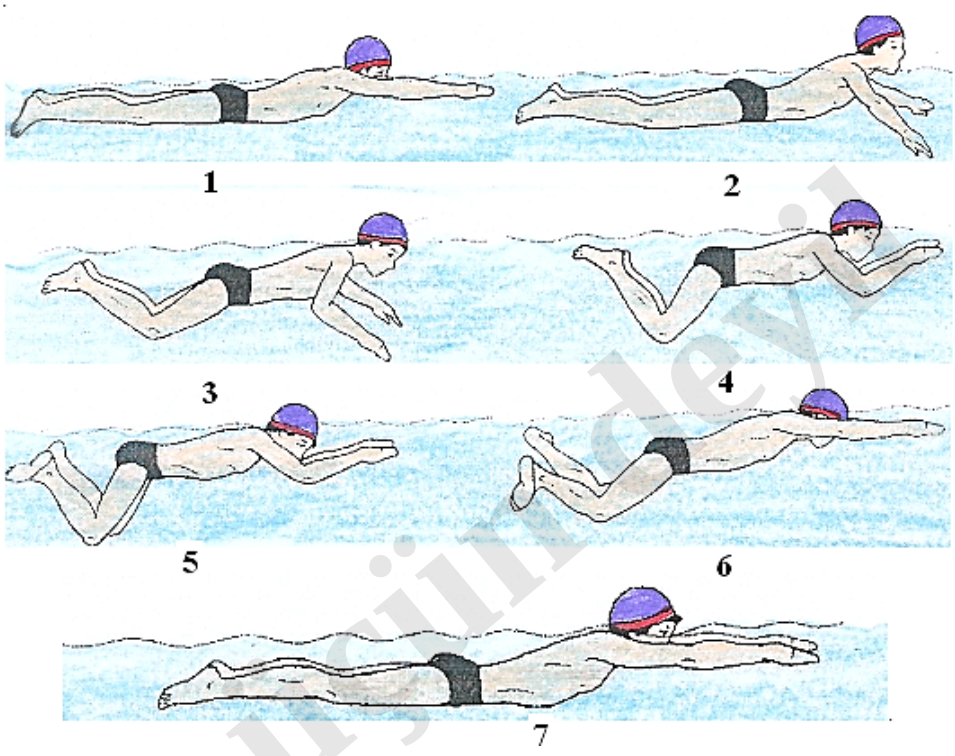
Çap üçün deyil

Brass üsulu ilə üzmə.

Brass üsulu ilə üzmə müxtəlif məsafələrə üzmə yarışların proqramına daxil edilir. Lakin bu üzmə üsulu tətbiqi üzgüçülükdə xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Suda müşahidə və səmti dəqiq görmək, müxtəlif əşyaların suda daşınması, suda yardım göstərmək, su üzərində insanın uzun müddət qalması və s. bu kimi hallarda brass üzmə üsulundan istifadə olunur. Bu üsulla üzmədə qollar və qıçlar çoxda böyük olmayan fasilələrlə eynivaxtlı simmetrik üzmə hərəkəti yerinə yetirirlər (Şəkil 87).

Bədənin suda vəziyyəti. Üzgüçü suda üfüqi vəziyyətdə yerləşir. Baş suya endirilir, gözlər açıq və baxışlar aşağıya-irəliyə istiqamətlənmişdir. Əllər avar üçün suyu «tutduqda» gövdə daha axıcıdır, başı qaldırıb nəfəs aldıqda isə gövdənin suda axıcılığı azalır (Şəkil 87, Vəz. 1, 2).

Qıçların hərəkəti. Qıçların hərəkəti iki fazaya bölünür. Hazırlıq fazada pəncələr yanlara çevrilməklə böyük sağrı əzələlərinə tərəf çəkilir və işçi fazada qıçlar arxaya-daxilə oynaqlardan açılmaqla təkan yerinə yetirirlər. Təkandan sonra qıç əzələlərinin boşalması üçün kiçik fasilə lazımdır (Şəkil 87, Vəz. 3, 6).



Şəkil 87

Çap üçündəyil

Əllərlə avar. Əllərlə avar hərəkəti bir neçə fazaya bölünür. Birinci fazada – ovuclar irəlidə sanki suyu «tuturlar»; ikinci faza- avarçəkmənin əsas hissəsidir. Qollar dirsəkdən bükülərək və ovuclar arxaya-aşağıya-daxilə hərəkət etdirilir; hərəkətin növbəti fazası əllərin yenidən irəliyə aparılmasıdır. Bu ovuclar və dirsək bir-birinə yaxınlaşdıqdan sonra yerinə yetirilir, qollar düzəldilir və bədənə axıcılıq vermək üçün irəliyə aparılır (Şəkil 87, Vəz. 7).

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

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

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

Kürək üzərində krol üsulu.

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

Gövdənin vəziyyəti. Üzgüçü daim kürək üzərində üfüqi, qıçlar düz və qol baş arxasına aparılmış vəziyyətdə olmalıdır. Baş boyunla suda olur, boyun əzələləri gərginləşdirilmir (Şəkil 88, Vəz. 1).

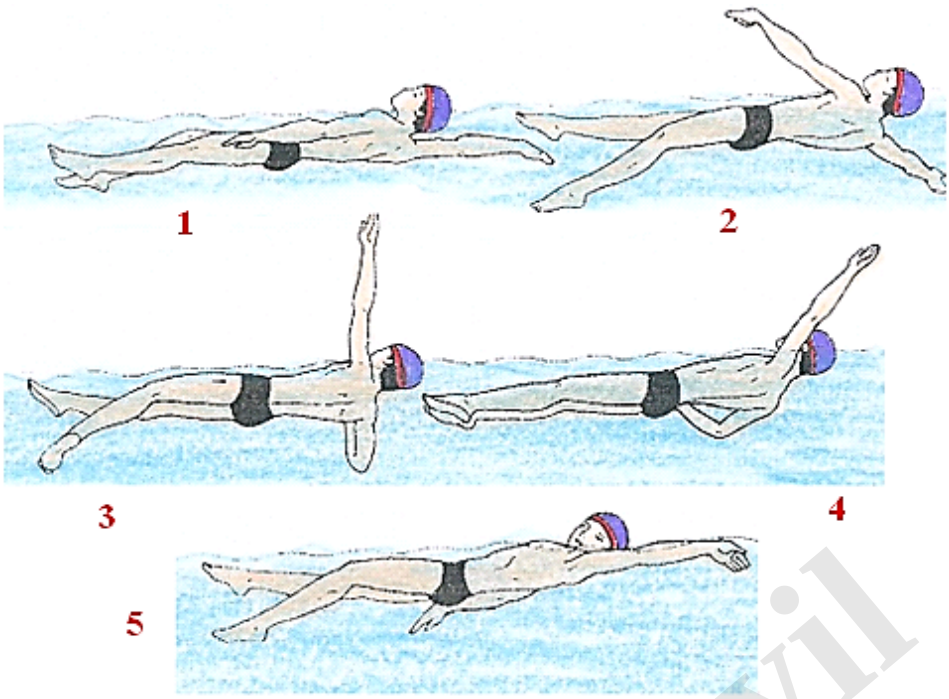
Qıçlarla hərəkətlər. Qıçlar yuxarıdan aşağıya və aşağıdan yuxarıya bud, baldır, pəncənin hərəkəti ilə gövdənin suda üfüqi vəziyyətini saxlamaq və itələmə qüvvəsi yaratmaq üçün hərəkət edir. Kənardan bu hərəkətlər qayçının bağlanıb açılmasını xatırladır (Şəkil 88, Vəz. 2).

Əllərlə avar. Avar növbəli, «suyu tutaraq» gövdəni suda dartmaq-itələmək üçün icra edilir. Avardan sonra əl sudan çıxarılır, hava ilə irəliyə aparılır, yenidən avarçəkmə üçün suya salınır. Bununla da qolun bir silsiləli üzmə hərəkəti tamamlanır (Şəkil 88, Vəz. 3-5).

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

Çap üçün deyil

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



Şəkil 88

Start. Üzmənin digər üsullarından fərqli olaraq kürək üstə üzmədə start sudan yerinə yetirilir. Müvafiq siqnaldan və ya «öz yerinizi tutun» komandasından sonra üzgüçü suya daxil olur, start tumbasının yuxarı tutacağından əllərlə çiyin enində tutur, qıçları bükərək suyun səthindən aşağıda hovuzun divarına ayaqlarla dayaqda durur. «Starta» komandasından sonra üzgüçü qolları dirsəkdən bükərək tutacağa tərəfə dartılır və hərəkətsiz vəziyyət alır. Atəş və ya «Marş» komandası ilə hər iki ayağın hovuzun divarından təkanı və qolların holaylandırma hərəkəti ilə su üzərində uçaraq suya daxil olur və suda çoxda böyük olmayan məsafədən sürüşmədən sonra suyun altında kürək üzərində krol hərəkətlərini yerinə yetirir.

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

Çap üçün deyil

Geyimdə üzmə

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

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

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

Suda geyimdən azad olma

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

- Üst geyimi çıxatmaq.
- Bunun üçün kürək üzərində suda uzanaraq qıçların hərəkəti ilə gövdənin üfüqi vəziyyətini saxlamaq və düymələri açmaq. Dərindən nəfəs alaraq sinə üzərinə çevrilmək, bir qədər su altına enmək, geyimin ətəyindən tutaraq onu növbə ilə sağ və sol çiyindən çıxartmaq. Sonra kürək arxasında əvvəlcə geyimin qol hissəsinin bir, sonra isə digər hissəsini qoldan çıxartmaq.
- Ayaqqabını çıxartmaq.
- Nəfəs alıb sinəsi üstə çevrilmək, suyun altına enib ayaqqabının bağlarını açmaq və onu çıxartmaq. Bundan sonra suyun üzərinə qalxıb arxası üstə uzanaraq tənəffüsü bərpa etmək olar.
- Köynəyin çıxarılması.
- Kürəyi üstə uzanaraq yaxada və bilək hissədə düymələri açmaq, suda şaquli vəziyətdə duraraq köynəyi mümkün qədər yuxarıya dartmaq, çənə ilə onu sinəyə sıxıb dərindən nəfəs alaraq suyun altına enmək və hər iki əllə köynəyin

Çap üçün deyil

çiyin hissəsindən tutaraq baş üzərindən irəliyə dartıb onu çıxartmaq. Su üzərinə qalxıb kürəyi üstə uzanmaq və tənəffüsü bərpa etmək.

Üzgüçülük üçün zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi

Qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

- Ştanqı baş arxasından çiyinlər üzərinə endirmək və qaldırmaq.
- Uzanaraq ştanq sinə üzərində: alətin sürətlə yuxarıya itələnməsi və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.
- Duruş, ştanq baş arxasında çiyinlərdə tutulur:

- gövdəni üfüqi vəziyyətə qədər əymək və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;
- gövdənin yanlara dönmə hərəkətləri;
- bütün pəncə üzərinə oturmaq və cəld qalxma;
- hər iki ayaq üzərində sıçrayışlar.

Girlərlə hərəkətlər:

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

Doldurulmuş toplarla hərəkətlər:

Təklikdə hərəkətlər:

- Top əldə baş arxasında. Üfüqi vəziyyətə qədər yayvari əyilmə hərəkətləri;
- Top əllərdə yuxarıda:

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

- kürək üzərində uzanma, top əllərdə: topla düz qıçlara toxunmaq;
- oturuş, ayaqlar çiyin enində aralı, top əllərdə yuxarıda;
- qıçlara tərəf növbəli əyilmələr;
- skamya üzərində oturuş, irəliyə və arxaya əyilmələr;
- Topun yuxarıya atılmaları.

Cütlükdə hərəkətlər:

- Baş arxasından cüt qollarda atmalar;
- Sinədən atmalar;
- Yan-yana duraraq baş arxasından tək əllə atmalar;
- Kürəyi bir-birinə olmaqla dönərək iki əllə atmalar;
- Oturaraq ayaqlar aralı, müxtəlif atmalar;
- Qarşı-qarşıya duraraq müxtəlif məsafələrdən topu bir-birinə atmaq

Çap üçün deyil

Sinə üzərində krolun təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

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

Kürək üzərində krolla üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

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

Brass üsulu ilə üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:

- Hücum addımında yayvari oturmalar;
- Düz qıçlarla irəliyə-arxaya, sağa, sola holaylandırma hərəkətləri;
- Diz üstə oturaraq pəncələri aralamaq, dabanlar üzərinə oturmaq, arxaya əyilmək;
- əsas duruşdan dizləri növbəli olaraq mümkün olan maksimum həddə qaldırmaq;
- Əsas duruşdan ayaqla havada dairələr «cızmaq».

Çap üçün deyil

GİMNASTİKA

Akrobatika elementləri
Oğlanlar

Üç addımdan qaçaraq təkanla irəliyə mayallaq aşmaq.

Bu hərəkətin icra texnikasının fərqləndirici xüsusiyyəti qaçaraq təkandan sonra uçuş fazasının olmasıdır. Uçuşda bədən çanaq-bud oynağından azacıq bükülür, əllər döşəməyə toxunduqda baş sinəyə tərəf çəkilir, ilk olaraq boyunardı və çiyinlər, sonra isə kürək-bel üzərində yuvarlanma icra edilir.

Öyrənmə ardıcıllığı:

1. Dayaqlı oturuşdan irəliyə mayallaq aşmaq.
2. Dayaqlı oturuşdan irəliyə uzun mayallaq aşaraq yenidən dayaqlı oturuş vəziyyəti almaq.
3. Yarımoturuşdan əllər arxada, tullanaraq irəli mayallaq aşaraq dayaqlı oturuş.
4. Üç addımdan qaçaraq tullanıb dayaqlı oturuş.

Maneə üzərindən tullanaraq irəliyə mayallaq aşmaq

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

Bu akrobatika elementi üç addımdan qaçaraq təkanla irəliyə mayallaq aşma hərəkətindən uçuş fazasının xeyli artıq olması ilə fərqlənir. Uçuş fazasının sonunda əllər döşəməyə toxunduğu an baş sinəyə çəkilir və ağırlığın boyun ardı və çiyin arxası üzərində düşməsinə çalışılır. Dərhal da «qruplaşma» – əllərlə dizlərdən tutaraq irəliyə yuvarlanma yerinə yetirilir. Ayaqlar yerə toxunduqda hərəkətin ətalət qüvvəsindən istifadə edərək idmançı ayaq üstə qalxır (Şəkil 89).

Şəkil 89

Çap üçün deyil

Öyrətmə ardıcıllığı:

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

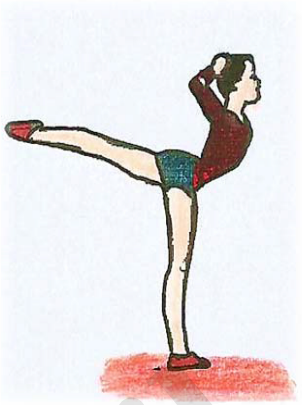
Qızlar

Bir ayaqla müvazinət, irəliyə hücum və irəliyə mayallaq aşmaq.

Bu hərəkət birləşməsində 9-cu sinif şagirdləri üçün yeni element bir ayaqda müvazinət saxlamaqdır.

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

Əsas duruşdan müvazinət vəziyyəti almaq üçün bir ayaq maksimum arxaya aparılır, gövdə açılır, belə vəziyyət saxlanılmaqla irəliyə əyilmə icra edilir (Şəkil 90).



Şəkil 90

Öyrətmə ardıcıllığı:

1. Üzü gimnastika divarına duraraq bir ayağı arxaya yelləndirmək.
2. Gimnastika divarına yanakı duraraq müvazinət saxlamaq.
3. Müstəqil olaraq müvazinət saxlamaq:

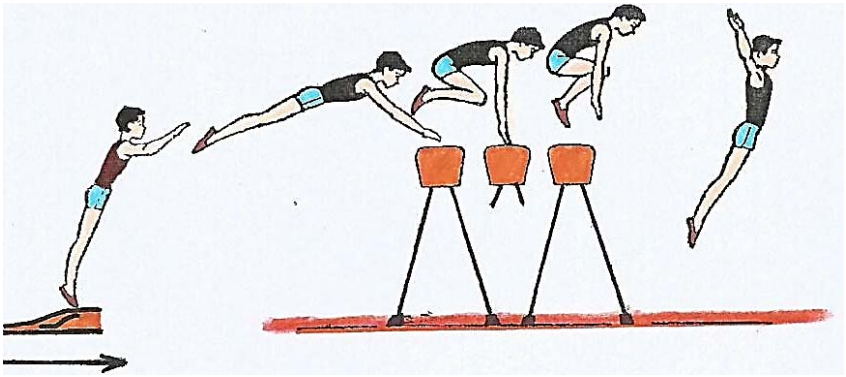
- 3-4 san. ərzində müvazinət;
- təkmilləşdirmək üçün 10-20san. müvazinət;
- gözləri bağlayaraq müvazinət.

4. Bir ayaq üzərində müvazinət, hücum addımı və irəliyə mayallaq aşmaq.

Dayaqlı tullanmalar. (Oğlanlar)

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

Çap üçün deyil



Şəkil 91

İcra texnikası: Qaçaraq körpü üzərindən irəli-yuxarı istiqamətə təkan vurmaq, əlləri keçi üzərinə qoyaraq bədəni çanaq-bud, diz oynaqlarından bükmək, dizləri sinəyə tərəf irəli çəkmək. Əllərlə təkan verib çiyini, qolları yuxarıya, qıçları aşağıya-arxaya aparmaqla bədəni fəal olaraq «açmaq». Yerənmədən əvvəl onun yumşaqlığını təmin etmək üçün çanaq-bud oynağı azacıq bükülür (Şəkil 91).

Öyrətmə ardıcıllığı:

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

Dayaqlı tullanma (Qızlar)

Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən yanakı tullanma.

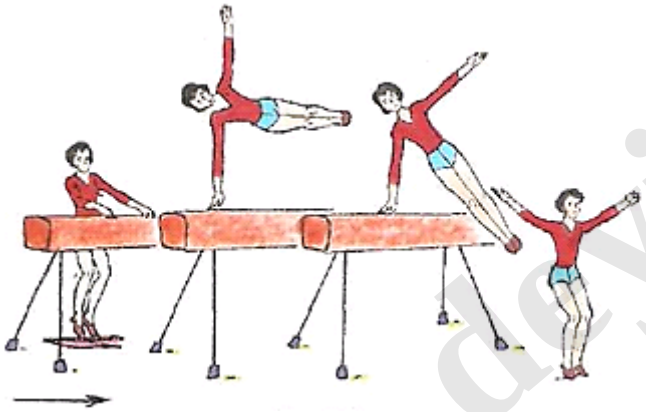
Hərəkətin icrası 90º dönməklə yanakı tullanmada olduğu kimidir. Lakin icra üsulunda fərqlər mövcuddur.

Eninə qoyulmuş gimnastika atı üzərindən 90º dönməklə yanakı tullanma zamanı atın yanına qoyulmuş körpü üzərindən iki ayağın və at üzərinə düz dayağa qoyulmuş əllərin təkanı ilə bədən yuxarıya qaldırılır, qıçlar yan tərəfə istiqamətləndirilir. Əlin təkanı və çanaq-bud oynağından açılmaqla at üzərində dönmə yerinə yetirilir. Bir əl yerənməyə qədər at üzərində dayaqda qalır. Yanı alətə tərəf olmaqla yerənmə icra olunur. (Şəkil 92)

Çap üçün deyil

Şəkil 92

Eninə qoyulmuş at üzərindən yanakı tullanma da yuxarıda verilmiş 90º dönməklə yanakı tullanma kimi icra olunur. Lakin burada qıçların yana-yuxarı hərəkətini davam etdirməklə bədənin ağırlığı dayaq əli üzərinə keçirilir, gövdə üfüqi, baş düz, sərbəst qol yanda olmaqla, dayaq əlinin təkanı ilə alət üzərindən keçirilir və kürəyi alətə tərəf olmaqla yerəenmə icra olunur. (Şəkil 93)



Şəkil 93

Öyrətmə ardıcıllığı:

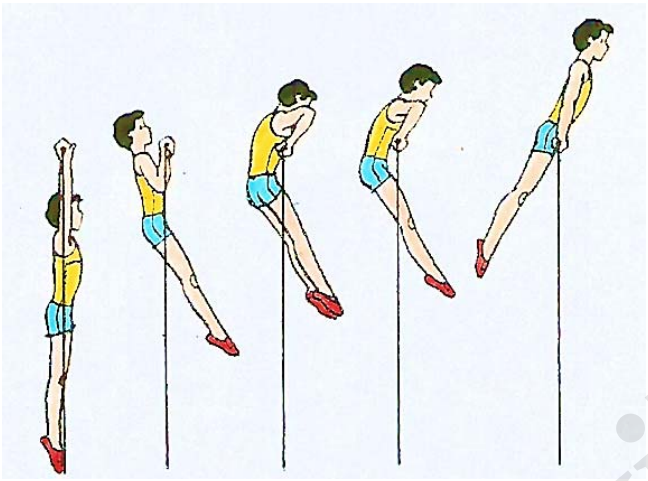
1. Döşəmədə uzanaraq dayaqda iki ayaqla sağa (sola) hoppanaraq yanakı uzanaraq dayaq vəziyyətinə keçmək.
2. Gimnastika atı qarşısında elastikli körpü üstündə duraraq ayaqlarla təkan vurub yanakı hoppanmalar.
3. Körpüdə duraraq sağ (sol) ayağı gimnastika atın (və ya keçi) üstünə yana qoymaq, sol (sağ) ələ və ayağa dayaqlanaraq, sol (sağ) ayağı keçirməklə yanakı sıçrayış etmək.
4. Müstəqil yanakı tullanmaq.

Çap üçün deyil

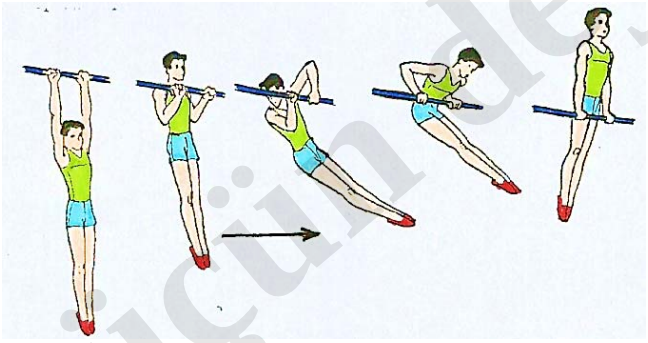
Sallanmalar və dayaqlar
(Oğlanlar)

Qüvvə ilə dayağa qalxma.

Sallanmadan çanaq-bud oynağından azacıq bükülərək bükülü qollarda sallanma vəziyyətinə kimi dartınmaq və dartınmanın sonunda dayanmadan bir qolu irəliyə dirsəkdə dayaq vəziyyətinə keçirmək. Sonra dayanmadan (hərəkətin ətalətindən istifadə etməklə) çiyini irəliyə verməklə ikinci qolu da dayaq vəziyyətinə gətirmək. Qolları düzəldərək dayaq vəziyyəti almaq (Şəkil 94, 95).



Şəkil 94



Şəkil 95

Çap üçün deyil

Öyrətmə ardıcıllığı:

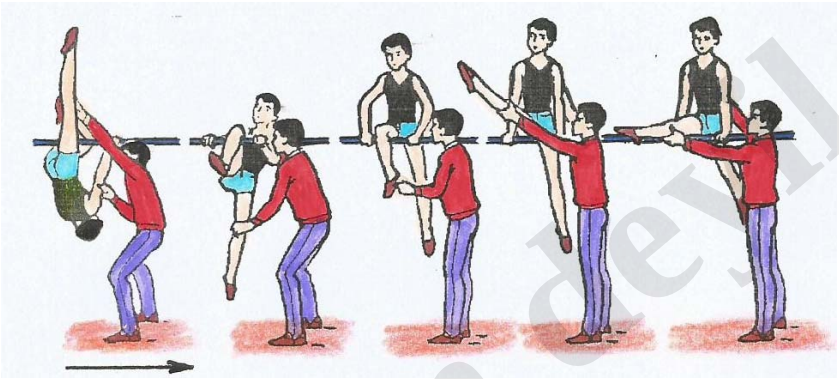
1. Turnikdə dayaqdan bükülü qollarda dayağa enmək və qolları açaraq dayağa qayıtmaq (2-3 dəfə).
2. Orta hündürlüklü turnikdə bükülü qollarda duruşdan tullanaraq bükülü qollarda dayağa keçmək, dayaq vəziyyəti almaq.
3. Köməklə və müstəqil qüvvə ilə dayağa qalxmaq.

Bir qıçla sallanmadan qıçlar aralı dayağa qalxma (yəhərdə dayaq)

İcra texnikası: Sallanmadan əllər arasından sağ (sol) qıçı dizdən bükərək turnikdən sallanma. Sərbəst qıçla yellənmə edərək dayağa qalxmaq. Yellənmə artan sürətlə, böyük qövsvari dairə üzrə yerinə yetirilir. Yellənmənin sonunda bükülmüş qıçla turniki sıxaraq və çiyinləri irəliyə verməklə ayaqlar aralı dayaq vəziyyəti almaq (Şəkil 96).

Öyrətmə ardıcıllığı:

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



Şəkil 96

Paralel qollar.

Saidlər üzərində dayaqda yellənmədən irəliyə qalxaraq ayaqlar aralı oturuş.

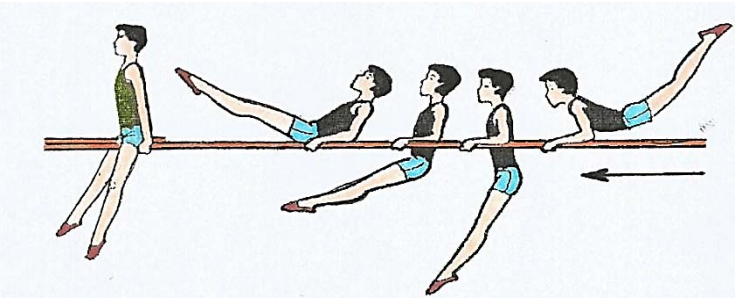
İcra texnikası: Saidlər üzərində dayaqda yellənərək şaquli vəziyyəti keçdikdə irəliyə fəal yellənməklə; çanaq-bud oynağından azacıq bükülməklə və ayaqlar paralel qolların səviyyəsinə çatdıqda kəskin açılmaqla və eyni zamanda qolların təkanı ilə ayaqlar aralı oturuşa keçmək (Şəkil 97).

Çap üçün deyil

Öyrətmə ardıcıllığı:

1. Kürəklər gimnastika skamyasına qollar bükülərək əllər arxada dayaqlı oturuşdan uzanaraq oturuşa keçmək (2-3 dəfə).

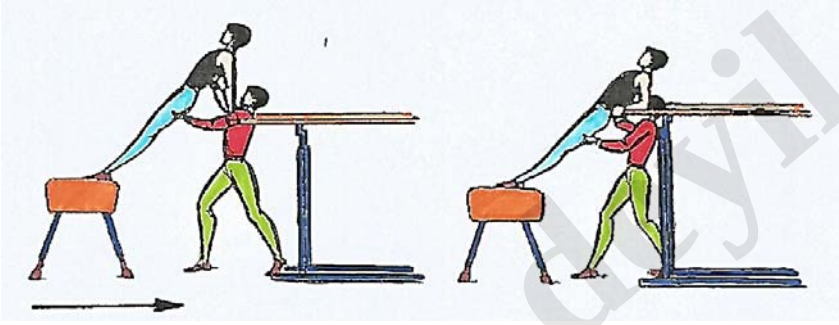
2. Saidlər üzərində yellənmədə pəncələrin paralel qollar səviyyəsinə çatdığı irəli yellənmədə ayaqların hərəkətini dayandırmaq və çanaq-bud oynağından bədəni açmaq.



Şəkil 97

3. Saidlərdə uzanaraq dayaqdan ayaqlarla gimnastika keçisinə istinad edərək uzanaraq dayaq vəziyyətinə keçmək.

4. Saidlərdə dayaqda yellənmədən qalxaraq ayaqlar aralı oturuşa keçmək.



Şəkil 98

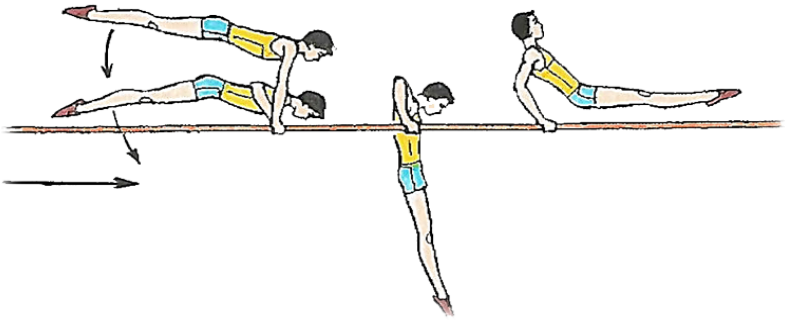
Dayaqda yellənmədə qolların bükülüb-açılması.

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

Geriyə yellənmənin sonundan irəliyə yellənmənin başlanması ilə eyni vaxtda çiyinlər irəliyə verilir və qollar bükülür. Şaquli vəziyyəti keçdikdə çanaq-bud oyna-

Çap üçün deyil

ğından azacıq bükülmək lazımdır. Ayaqların irəliyə-yuxarıya hərəkəti ilə qollar açılır. Qolları bükərkən çiyinlərin vəziyyətinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Əgər şaquli vəziyyəti keçərkən çiyinlər xeyli «arxada qalmış» olarsa, o zaman şagird dayaqda qala bilməyəcəkdir. Buna görə də hərəkət paralel qolların orta hissəsində yerinə yetirilir (Şəkil 99).



Şəkil 99

Öyrətmə ardıcıllığı:

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

Müxtəlif hündürlüklü paralel qollar. (Qızlar)

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

İcra texnikası: Aşağı qol üzərində üzü yuxarı qola tərəf sallanmadan bir ayağın yellənməsi, digərinin təkanı ilə ayaqları növbə ilə yuxarı qola dayandırıb, açılaraq budlarla aşağı qola sıxılmaq. Açılaraq sallanma vəziyyətini saxladıqdan sonra, ayaqların yuxarı qoldan növbəli təkanı ilə aşağı qolda dayaq vəziyyətinə fırlanmaq (Şəkil 100).

Öyrətmə ardıcıllığı:

1. Kürəklər gimnastika divarına tərəf bükülü sallanmadan ayaqların təkanı ilə beli açıq sallanma və ç.v. qayıtmaq.

Çap üçün deyil

2. Bir ayağın yellədilməsindən, digərinin təkanı ilə aşaraq aşağı qola dayağa keçmək.

3. Aşağı qolda beli açıq sallanmadan bir ayağın yellətməsindən, digərinin təkanı ilə ayaqlarla yuxarı qola dayaqlanmaq və aşaraq aşağı qola dayağa keçmək.

Şəkil 100

Zəruri hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər

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

- məkik qaçışı 3 X 10 metr;
- basketbol topunu çiləyərək ilanvari qaçış;
- iki ayaq üzərində sıçrayışla 90º dönmək və irəliləmək;
- eyni hərəkət, lakin bükülü qıçlarla əllər dizlərdə;
- doldurulmuş topların atılması
- baş üzərindən arxaya (duraraq, oturaraq);
- irəliyə, sıçrayaraq;
- iki əllə sinə önündən;
- iki və tək əllə yandan.
- əllərlə kəndirə dırmanmaq;
- turnikdə dartınma;
- paralel qollarda, dayaqdan qolların bükülüb-açılması;
- yoldaşını çiyninə alaraq oturub-qalxmaq.

Qarın əzələlərində qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

- qıçları «bucaq» vəziyyətinə qaldırmaq;
- turnikdə, gimnastika divarında, döşəmədə, paralel qollarda «bucaq» saxlamaq;

Çap üçün deyil

• gimnastika skamyasında otururaq əllər baş arxasında arxaya 25-30º əyilərək bu vəziyyətdə 4-6 san. qalmaq, döşəmədə uzanmaq, fasilə 4-5 san., yenidən əks ardıcıllıqla çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;

• gimnastika skamyasında otururaq əllər yuxarıda, ayaqlar dayağa ilişdirilib, arxaya 45-60º əyilmək, sağa dönmək, iki əllə doldurulmuş topu (3-5 kq) götürmək, öz üzərindən keçirib sol tərəfə qoymaq, ç.v. qayıtmaq. Hərəkət digər tərəfə icra olunur.

Əsas əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər:

• qolların bükülüb-açılması:
- paralel qollarda dayaqdan;
- uzanaraq dayaqdan;
- otururaq və ya uzanaraq arxada dayaqdan;

• paralel qollarda dayaqda irəliləmələr;

• sallanmadan dartınmalar;

• üfüqi, maili, şaquli kəndirə ayaqların köməyi və köməyi olmadan dırmaşmalar;

• skamya, gimnastika atı və keçisi üzərində oturuşdan əllərin müxtəlif vəziyyətləri və gövdənin döndərilmələri ilə hərəkətlər;

• müəyyən ağırlıqlarla oturub-durma hərəkətləri.

Müxtəlif oynaqlarda mütəhərrikliyin inkişafı üçün hərəkətlər:

• əldə gimnastika ağacı və ya ipi tutaraq baş üzərindən arxaya aparmaqla çiyini arxaya çevirmək;

• müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qıçların irəliyə, arxaya, yanlara yellənmə hərəkətləri, irəliyə, arxaya, yanlara əyilmələr.

• üzü gimnastika divarına tərəf duruş, dayaq ayağı birinci pillədə, digəri arxada döşəmədə, dayaq ayağını bükmədən arxadakı ayaq döşəmədə arxaya sürüşdürülür.4-5-ci reykadan tutulur. Sonra hərəkət digər qıçın irəlidəki vəziyyətdə olması ilə təkrar edilir.

• üzü gimnastika divarına duruş, hər iki ayaq birinci reykada, əllər düz irəlidəki reykadan tutur. 1-2 reyka aşağıdan tutmaqla dizləri bükmədən aşağıya enilir. Hər dəfə 1 reyka aşağıdan tutmaqla aşağıya enmə hərəkəti davam etdirilir. Sonra reykadan tutma əks istiqamətə, yuxarıya olmaqla hərəkət icra olunur;

• kürəyi gimnastika skamyasına olmaqla əllərlə baş səviyyəsində reykalardan tutmaq. Onurğanın döş, bel hissələrində əyilmələr. Eyni hərəkət yanı gimnastika divarına olmaqla icra edilir;

• kürəyi gimnastika divarına, ondan bir addım məsafədə duruş. Arxaya əyilərək gimnastika divarının reykasından tutmaq. Tədricən daha aşağı reykalardan tutmağa çalışmaq lazımdır.

Çap üçün deyil

III BÖLMƏ

Müstəqil məşğələlər

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin müstəqil məşğələləri fiziki hazırlığı artırmaq, fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək, hər hansı və ya bir neçə hərəki qabiliyyəti inkişaf etdirmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək və s. məqsədlərə xidmət edə bilər.

Bu məşğələlərə başlamazdan əvvəl özünüzün sağlamlıq vəziyyətinizi və fiziki hazırlığınızı qiymətləndirin. Əgər hər hansı problem varsa, həkimlə və ya fiziki tərbiyə müəllimi, məşqçinizlə məsləhətləşmək zəruridir. Müstəqil məşğələlərə başlamazdan əvvəl məşğələlərin təşkilinin ümumi qaydaları ilə tanış olmaq, fiziki hazırlığın ayrı-ayrı aspektlərini və şəxsi nailiyyətlərinizi qiymətləndirmək bacarığına yiyələnmək lazımdır. Bütün bunlar hamısı Sizə məşğələlərin məqsədini düzgün müəyyənləşdirməyə, alınan nəticələrin təhlilini aparmağa və zəruri hallarda onları korreksiya etməyə imkan verəcəkdir.

Müstəqil məşğələlərin təşkili qaydaları:

- Qısa vaxt ərzində yüksək nəticələr əldə etməyə çalışmayın. Nəticələr ayrı-ayrı hazırlıq növlərinin inkişafından asılıdır. Bu da müəyyən vaxt tələb edir. Tələsgənlik sizin orqanizminizin həddən artıq yüklənməsinə, bu da, öz növbəsində ifrat yorulmaya gətirib çıxara bilər.
- Məşğələ, məşq prosesində yerinə yetirdiyiniz fiziki yük Sizin orqanizmin imkanlarına müvafiq olmalıdır. Bu səbəbdən də fiziki yükün həcmi, intensivliyi orqanizmin cavab reaksiyasına uyğun seçilməli və tədricən artırılmalıdır.
- Məşq planını tərtib zamanı fiziki hazırlığın komponentinə olan və idman növündə yaxşı nəticələr əldə etməyə şərait yaradan bütün hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün təmrinlər daxil edin. Bu sizə seçdiyiniz idman növündə daha yüksək nəticələr əldə etməyə kömək edəcəkdir.
- Yadda saxlamaq lazımdır ki, məşqin nəticəsi onun sistemli və davamlı aparılmasından bilavasitə asılıdır. Məşğələlər arasında nisbətən böyük fasilənin (3-4 gün və artıq) olması əvvəlki məşqdə fiziki yükün yaratdığı məşqlənmə effektini heçə endirir. Bu səbəbdən də hətta imtahanlara hazırlaşmaqla əlaqədar sərbəst vaxtımızın az olduğu dövrlərdə belə, 25-30 dəqiqə vaxt «taparaq» zəruri olan kompleks hərəkətləri yerinə yetirin.

Çap üçün deyil

- Məşqetmə arzusunun və yüksək hərəki fəallıq üçün məşğələ keçirilən yerləri dəyişin, daha çox açıq havada, parkda məşq edin bu işə sinif yoldaşlarınızı, dostlarınızı, ailə üzvlərinizi cəlb etməyə çalışın.
- Məşğələləri musiqi dinləyərək, onun müşayiəti ilə aparmaq səmərəlidir. Bu məşqlərə marağı artırır və yaxşı əhval-ruhiyyənin yaranmasına səbəb olur.
- Məşğələlər zamanı məşqin fizioloji prinsiplərinə riayət etməyə çalışın:

- fiziki yükün həcminin və intensivliyinin tədricən artırılması;
- fiziki yüklə istirahətin düzgün növbələşdirilməsi və bu zaman sizin hazırlıq səviyyənizin nəzərə alınması;
- Böyük fiziki yük zamanı-yaxınlaşmalar arasında daha çox vaxt intervalından istifadə olunması və nisbətən az saylı təkrar icranın yerinə yetirilməsi;
- Məşq yükünə qarşı orqanizmin dayanıqlığını, əhval-ruhiyyəni, məşqin məqsədini nəzərə alaraq məşq yükünün bir məşğələdə, həftəlik və daha çox müddətdə dalğavari enib-qalxmasını təmin etmək, məşq zamanı maksimal yükün icrasına can atmamaq.

- Məşğələləri mütləq qızışdırıcı hərəkətlərlə başlayın onu tamamladıqda isə bərpaedici tədbirlərdən (isti duş, masaj, vanna, sauna və s.) istifadə edin.
- Məşğələlər zamanı və ondan sonra sağlamlığınızda hər hansı xoşagəlməz hal, ifrat yorulma hiss etdikdə öz müəlliminiz, məşqçiniz və ya həkimlə məsləhətləşin.

Yadda saxlayın ki, siz məşğələlər zamanı adekvat fiziki hərəkətlərdən və orqanizmi möhkəmləndirən vasitələrdən istifadə etsəniz, zəruri gigiyenik tələblərə, gün rejiminə, düzgün qidalanmaya əməl etsəniz daha çox məşqlənmə effekti əldə etmiş olarsınız.

Sizin hər gününüz səhər gimnastika kompleksinin icrası ilə başlamalıdır. Sağlam və fiziki cəhətdən yüksək hazırlıqlı olmağı bacarın.

Çap üçün deyil

SƏHƏR GİMNASTİKASI

Səhər gimnastikasının əsas məqsədi yuxudan sonra bədənin tonusunu artırmaq və orqanizmin funksional sistemlərini gündəlik fəaliyyət üçün hazır vəziyyətə gətirməkdir. Düzgün təşkil edilmiş və kifayət qədər fiziki yük yerinə yetirilən səhər gimnastika kompleksi ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin: qüvvənin, sürət-gücün, koordinasiyanın inkişafı üçün yararlı ola bilər. Əgər Siz bu hərəkətləri hər gün sistemli olaraq açıq havada yerinə yetirməyə vərdiş etsəniz orqanizminiz möhkəmlənər, özünüzə qarşı daha tələbkar və iradəli olarsınız.

Səhər gimnastikasını məşq istiqamətli də təşkil etmək olar. Belə halda inkişafı nəzərdə tutulan hərəki qabiliyyət üçün daha çox ixtisaslaşmış hərəkətlər seçilir, onların həcmi artırılır və icrası üçün 25-30 dəqiqə vaxt ayrılır. Lakin sizin məktəbdə tədrislə əlaqədar gərgin gün rejiminizi nəzərə alaraq səhər gimnastikası sizi yormamalı, orqanizmə oyandırıcı təsir göstərməlidir. Burada da səhər gimnastikası komplekslərinin nümunələri verilir. Siz bu kompleksləri göstərilən tərzdə, onları müxtəlif ardıcıllıqda və əlavə fiziki yük üçün ağırlıqlardan istifadə etməklə yerinə yetirə bilərsiniz. Çalışmaq lazımdır ki, seçilən hər bir hərəkətdə daha çox əzələ qrupları iştirak etsin, fiziki yük alsın. Yadda saxlamaq lazımdır ki, səhər gimnastika kompleksində mütləq silsiləli hərəkətlər yeriş, qaçış daxil edilməlidir. Adi qaçış zamanı bədənin 200-ə yaxın əzələsi bu prosesdə iştirak edir. Digər tərəfdən hər bir qaçış addımında cüzi titrəmə (silkələnmə) orqanizmdə qan dövranının və ümumiyyətlə oksigen daşıyıcı sistemin işinə müsbət təsir göstərir. Müvafiq şəraitin olmadığı hallarda bu hərəkətlər yerində qaçış və yeriş kimi icra oluna bilər. Səhər gimnastikasının yetərlilik dərəcəsini əhval-ruhiyyənizlə müəyyən edə bilərsiniz. Hərəkət zamanı bədənin hiss olunacaq qızışması və ya yüngül tərləmə kompleksin kifayət qədər olduğuna dəlalət edir.

Sistemli və davamlı yerinə yetirilən səhər gimnastika kompleksi sizin həmişə gümrah, fəal və sağlam olmağınızın mühüm vasitələrindən biridir.

Sərbəst hərəkətlər:

Birinci kompleks. ***(Şəkil 101)***

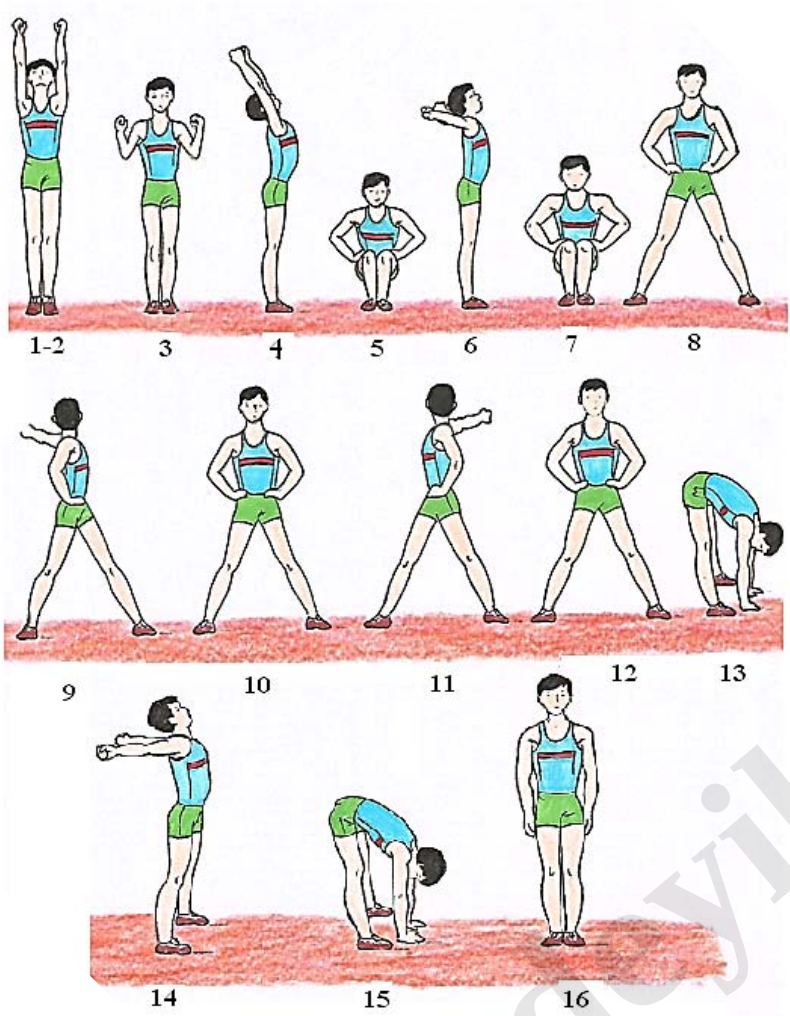
Ç.v. – ə.d. 1-2- pəncələr üzərinə qalxın, qolları əvvələ irəli, sonra yuxarıya qaldırın; barmaqları yumruqda sıxın, yuxarıya baxın, dartının.

3 – pəncə üzərinə enərək qolları dirsəkdən güclü bükün, onları gövdəyə sıxın, yumruqları çiyinlərə yaxınlaşdırın, düz irəliyə baxın.

4 – qolları yuxarıya qaldırın, bədəni arxaya açın (gövdəni bir az arxaya aparın) yuxarıya baxın.

5 – pəncə uclarını birləşdirərək onların üzərində tam oturun, ovucları budların üzərinə qoyun, dirsəkləri yanlara aparın.

Çap üçün deyil



Şəkil 101

6 – qalxın, qolları irəliyə, sonra mümkün olan qədər maksimum yanlara aparın, barmaqları yumruq şəklində möhkəm sıxın.

7 – hər iki pəncə üzərində tam oturun, ovuclar budlarda, dirsəklər yanlarda.

8 – tullanaraq qalxın, ayaqlar çiyin enindən aralı, əllər beldə.

9 – sol qolu düzəldərək maksimum yana aparın, eyni vaxtda gövdəni sola çevirin, ayaqların vəziyyətini dəyişmədən sol əlin yumruğuna baxın.

10 – gövdəni düzəldin, əllər beldə.

11 – sağ qolu düzəldərək maksimum yana aparın, eyni zamanda gövdəni sağa çevirin, ayaqların vəziyyətini dəyişmədən sağ əlin yumruğuna baxın.

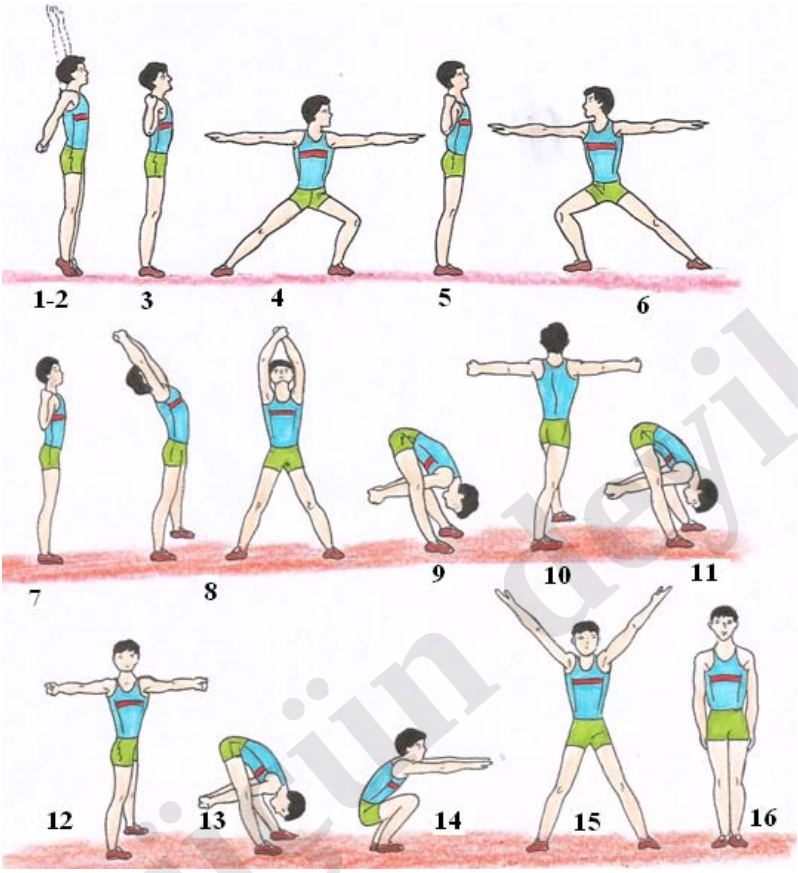
Çap üçün deyil

12 – gövdəni düzəldin, əllər beldə.
13 – cəld irəliyə əyilin, dizləri qatlamadan ovucları yerə toxundurmaq.
14 – düzələrək qolları irəli qaldırın, yanlara və arxaya aparın, bədəni açın.
15 – cəld irəliyə əyilin, dizləri düz saxlamaq, ovucları döşəməyə vurun.
16 – düzəlin, dərindən nəfəs alın, nəfəzinizi buraxın.

İkinci kompleks. ***(Şəkil 102)***

Ç.v. – ə.d; 1-2- qolları və çiyinləri sona qədər arxaya aparıb barmaqları yumruqda sıxın, ovuclar irəlidə, pəncələr üzərinə qalxaraq eyni vaxtda düz qolları yanlardan yuxarıya qaldırın, yumruq açılır, yuxarıya dartının.

3 – pəncələr üzərinə enərək qolları dirsəkdən möhkəm bükün, yumruqları çiyinlərə yaxınlaşdırın, dirsəkləri gövdəyə tərəf çəkin, düz irəliyə baxın.



Şəkil 102

Çap üçün deyil

4 – Sol ayaqla geniş hücum addımı edin, qollar cəld hərəkətlə yanlara aparılır, baş sola dönür, barmaqlar açılır, ovuclar aşağıya.

5 – təkanla sağ ayağı sola birləşdirin, qolları möhkəm bükün və onları gövdəyə sıxın, yumruqları çiyinə yaxınlaşdırın, düz irəliyə baxın.

6 – Sağa geniş hücum addımı ilə qolları kəskin açaraq yanlara aparın və başı sağa döndərin, barmaqları açın ovuclar aşağıya.

7 – təkanla sağ ayağı solun yanına qoyun, qolları dirsəkdən möhkəm büküb gövdəyə sıxın, yumruqları çiyinlərə, dirsəkləri gövdəyə yaxınlaşdırın.

8 – tullanaraq ayaqları çiyindən aralı qoyun, qollar yuxarıya, ovucları baş üzərində bir-birinə vurun, birləşdirin, gövdəni arxaya əyin.

9 – cəld irəliyə əyilin, dizləri bükmədən qollar ayaqlar arasına.

10 – düzəlin, qolları çiyinlər səviyyəsinə qaldırın, gövdəni sola döndərin və qolları yanlara maksimum aparın, barmaqları yumruqda sıxın, ovuclar irəliyə, pəncələri yerindən tərpətməyin.

11 – yuxarıdakı hərəkəti (10) dayandırmadan gövdəni sağa çevirin və irəliyə əyilərək qolları qıçlar arasından arxaya uzadın.

12 – dayanmadan, bədəni düzəldin, qolları çiyin səviyyəsinə qaldırın, gövdəni sağa döndərin və qolları maksimum yanlara aparın. Barmaqları yumruqda sıxın, ovuclar irəlidə, pəncələr yerindən götürülmür.

13 – dayanmadan gövdəni sola döndərin və irəliyə əyilərək qıçları bükmədən qolları ayaqlar arasından arxaya uzadın.

14 – düzəlin, tam oturun, qollar irəlidə,ovuclar aşağıya.

15 – qalxın, əllər yuxarıya-yanlara, ovuclar daxilə.

16 – ayaqları birləşdirin, nəfəs alın və nəfəsvermədə qolları aşağıya endirin, əsas duruş vəziyyətinə qayıdın.

Səhər gimnastika kompleksinin ümumi variantı

(Şəkil 103)

1. Hərəkətlərin icrası ilə 100 metr yeriş: 1 – qollar yanlardan yuxarıya, başı qaldırmaq; 2 – qollar yanlardan aşağıya, baş ç.v. (10-12 dəfə).

2. 400 metrəyə qaçış (qaçış tempini tədricən artırmaq və sonda aşağı salmaq).

3. Hərəkətlərin icrası ilə 100 metrə yeriş: 1-2 – qollar irəlidə – yuxarıya (nəfəsalma); 3-4 – qollar yanlardan aşağıya (nəfəsvermə) (6-8 dəfə).

4. Ç.v. – qollar yanlarda barmaqlar yumruqda sıxılır; irəliyə 4 dairəvi hərəkət, arxaya 4 dairəvi hərəkət (6-8 dəfə).

5. Ç.v. – ayaqlar çiyin enində aralı, gövdə irəliyə əyilir, qollar yanlarda. Gövdənin sağa və sola növbəli döndərilməsi (12-16 dəfə).

6. Ç.v. – qıçlar çiyin enində aralı, qollar yuxarıda. 1- oturun, qolları aşağı endirin və mümkün olan qədər arxaya aparın; 2 – qalxın, qolları yuxarıya qaldırın, bədəni arxaya açın (10-12 dəfə).

7. Ç.v. – əsas duruş; I kompleks sərbəst hərəkətlər (3-4 dəfə).

Çapdan deyil

8. Ç.v. – əsas duruş; 1 – oturaraq dayaq; 2 – tullanaraq, uzanaraq dayaq vəziyyəti; 3 – oturaraq dayaq; 4 – ç.v. (6-8 dəfə).

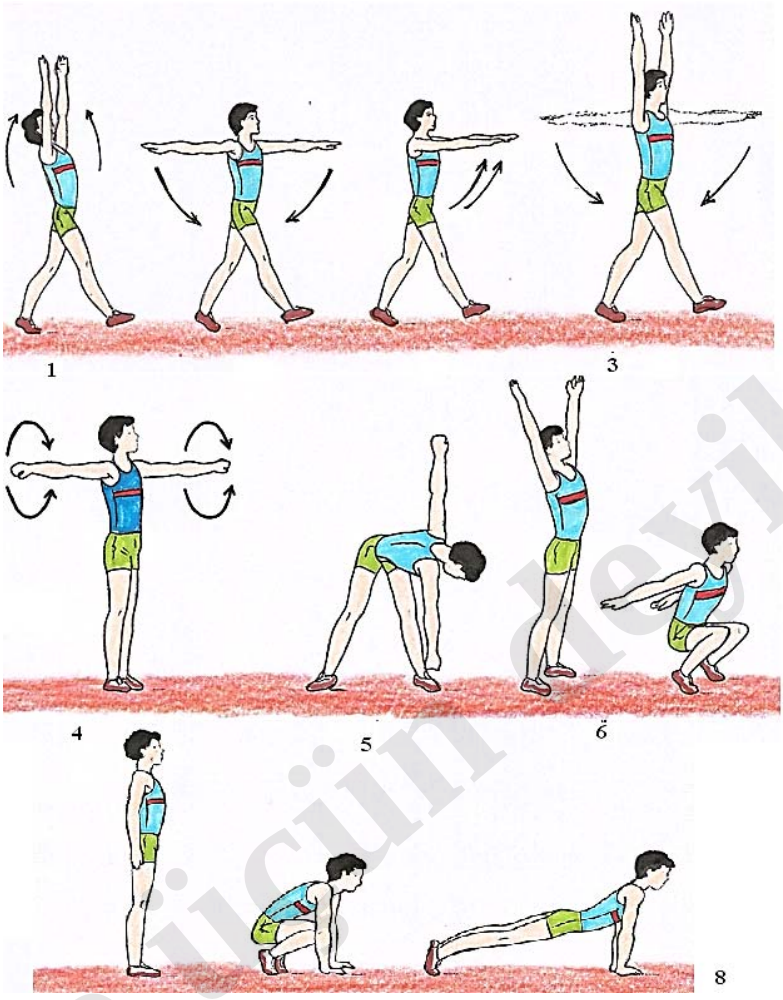
9. Ç.v. – əsas duruş; sərbəst hərəkətlərin II kompleksi (4 dəfə).

10. Yerində tək və cüt ayaqla yuxarıya tullanmalar.

11. Sürətlənmələr ilə 50-100 metr məsafəyə yeriş.

12. 1000 metr məsafəyə orta tempdə qaçış, sonda temp azaldılır.

13. Tədricən yerişə keçməklə asta qaçış. Yeriş zamanı dərindən nəfəsalma və əzələləri boşaltma hərəkətləri: 1-2 – qollarla arxadan yuxarıya qövsvari hərəkət (dərindən nəfəsalma); 3-4 – boşalmış qolları çiyinlərə və aşağıya endirin, başı və çiyinləri aşağı sallayın (nəfəsvermə).



Şəkil 103

Çap üçün deyil

1,5-2 kq-lıq qantellərlə səhər gimnastikasının qüvvə variantı (30 dəqiqəyə qədər davam edir)

1. Hərəkətlərin icrası ilə 100 metrəyə yeriş: Ç.v. qollar yanlarda: 1 – qollar irəlidə; 2 – qollar yanlarda (10-12 dəfə).
2. 500-600 metrə qaçış.
3. Hərəkətlərin icrası ilə 100 metrəyə yeriş: Ç.v. – sağ qol yuxarıda, sol aşağıda, barmaqlar yumruqda sıxılır; 1-2 – qolların arxaya iki dəfə aparılması; 3-4 – qolların vəziyyətini dəyişməklə həmin hərəkət (8-10 dəfə).

Sərbəst hərəkətlər

4. Ç.v. əllər sinə önündə; 1-2 – qolları iki dəfə arxaya aparmaq; 3-4 – qolları düzəldərək ovuclar yuxarı olmaqla yanlara, sola (sağa) dönmək və hərəkətin sonunda qollarla arxaya iki hərəkət.
5. Ç.v. ayaqlar çiyin enində; 1-oturuş qollar irəlidə; 2 – ç.v.; 3 – oturuş, qollar yanlarda; 4 – ç.v. (8-10 dəfə).
6. Ç.v. qollar yanlarda, barmaqlar yumruqda sıxılır; 1-4 – qolların irəliyə və arxaya dairəvi hərəkəti (4-6 dəfə).

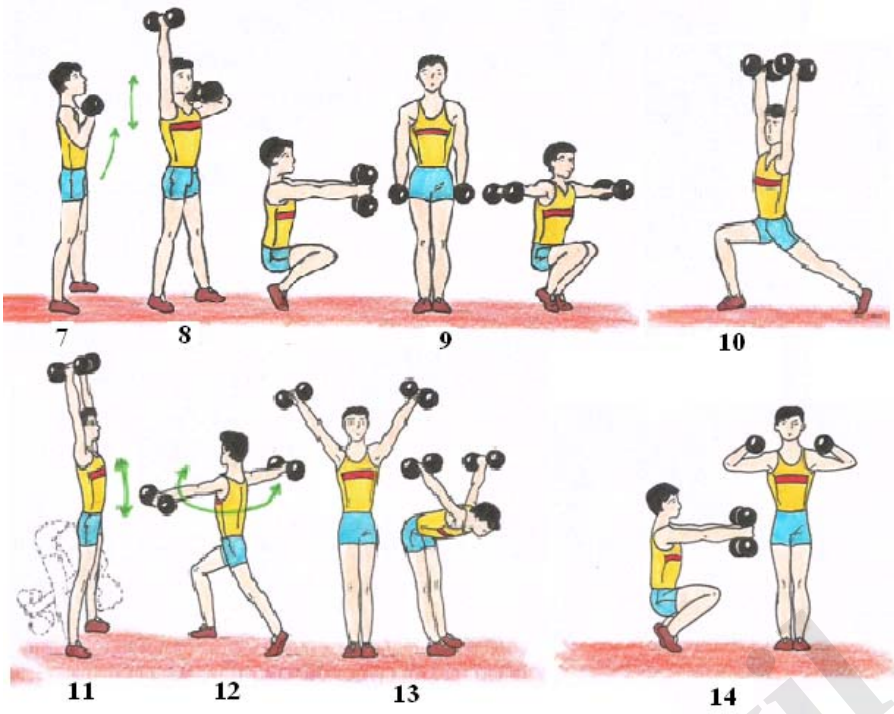
Qantellərlə hərəkətlər (Şəkil 104)

7. Ç.v. – duruş, ayaqlar çiyin enində, qantelləri tutmaq, ovuclar irəliyə; 1 – qolların dirsəkdən bükülməsi; 2 – ç.v. (8-10 dəfə).
8. Ç.v. – ayaqlar çiyin enində aralı sol əl çiynə, sağ yuxarıya, 1 – sağ əl çiyinə enir, sol əl yuxarıya; 2 – sol əl çiyinə, sağ əl yuxarıya (12-14 dəfə).
9. Ç.v. – əsas duruş; 1 – oturuş, qollar irəlidə; 2 – ç.v.; 3 – oturuş qollar yanlarda; 4 – ç.v. (6-8 dəfə).
10. Ç.v. – sağ ayaqla hücum addımı, qollar yuxarıda; 1-3 – hər bir sayda yayvari oturuş; 4 – arxaya dönmək (4-6 dəfə).
11. Ç.v. – duruş ayaqlar çiyin enində, qollar yuxarıda (qantellər bir-birinə sıxılır); cəld aşağı əyilməklə qolları holaylandıraraq qıçlar arasından arxaya aparmaq; 2 – düzəlin əllər yuxarıya gövdəni açın (10-12 dəfə).
12. Ç.v. – ayaqlar çiyin enində, qollar yanlarda: 1 – gövdəni hücum addımı vəziyyətinə qədər sola döndərmək; 2 – gövdəni eyni qaydada sağ tərəfə döndərmək (8-10 dəfə).
13. Ç.v. – əsas duruş; 1 – əllər irəlidə, yuxarıda yanlarda; 2 – irəli əyilmək, əllər mümkün olan qədər arxaya; 3- düzəlin oturun, əllər qabaqda; 4 – ç.v. (6-8 dəfə).
14. Ç.v.- əsas duruş, əllər çiyinlərə; 1-4 – sağ və sol ayaq üzərində sıçrayışlar. Hər bir ayaq üzərində 8-10 sıçrayış.
15. Əzələləri boşaldıcı hərəkətlərlə 100 metrəyə yeriş: 1-2 – əllər yanlardan yuxarıya (nəfəsalma); 3-4 – boşalmış əlləri çiyinə endirin, başı aşağı salın (nəfəsvermə) (6-8 dəfə).
16. Orta tempdə 1500 metr qaçış.

Çap üçün deyil

17.Dərindən nəfəs almaqla yeriş: 1-2 – qollar arxaya-yuxarıya, baş yuxarıya qalxır (dərindən nəfəsalma); 3-4 – qolların yanlardan çarpazvari endirilməsi, gövdənin irəliyə əyilməsi, başı aşağıya endirmək (nəfəsvermək) (8-10 dəfə).

18.



Şəkil 104

Rezin amartizatorlarla hərəkətlər

1. Ç.v. – rezin amartizatorun ortasında durun. Hər iki əlinizlə amartizatorun ucundan tutun, dirsəkləri yana sıxın: 1 – eyni vaxtda və ya növbəli olaraq qolu dirsəkdən bükün; 2 – ç.v. (12-16 dəfə).

2. Ç.v. – rezin amartizatorun ortasında durun. Uclarını əlinizə dolayın, qollarınızı yuxarıya açın: 1 – qolları yuxarıya açın; tədricən ç.v. qayıdın (16-20 dəfə).

3. Ç.v. – rezin amartizatorun ortasında durun və uclarından tutun: 1-2 – qollar yanlara (və ya yuxarı); 3-4- tədricən ç.v. qayıdın (12-16 dəfə).

4. Ç.v. – rezin amartizator kürək arxasında; 1 – düz qollar irəliyə (5-6 san saxlayın); 2 – ç.v. (6-8 dəfə).

5. Ç.v. – rezin amartizatorun ortasında durun. Otturaraq amartizatorun uclarından tutun, qolları çiyinlərə qaldırın: 1 – əsas duruş vəziyyəti alın; 2 – oturun və ç.v. qayıdın (16-20 dəfə).

Çap üçün deyil

6. Ç.v. – rezin amartizatorun ortasını dizdən bükülmüş qıçın pəncəsinin altına keçirin. Uclarını əlinizə dolayın: 1 – qıçı irəliyə açın; 2 – ç.v. qayıdın 14-16 dəfə hər bir ayaqla.

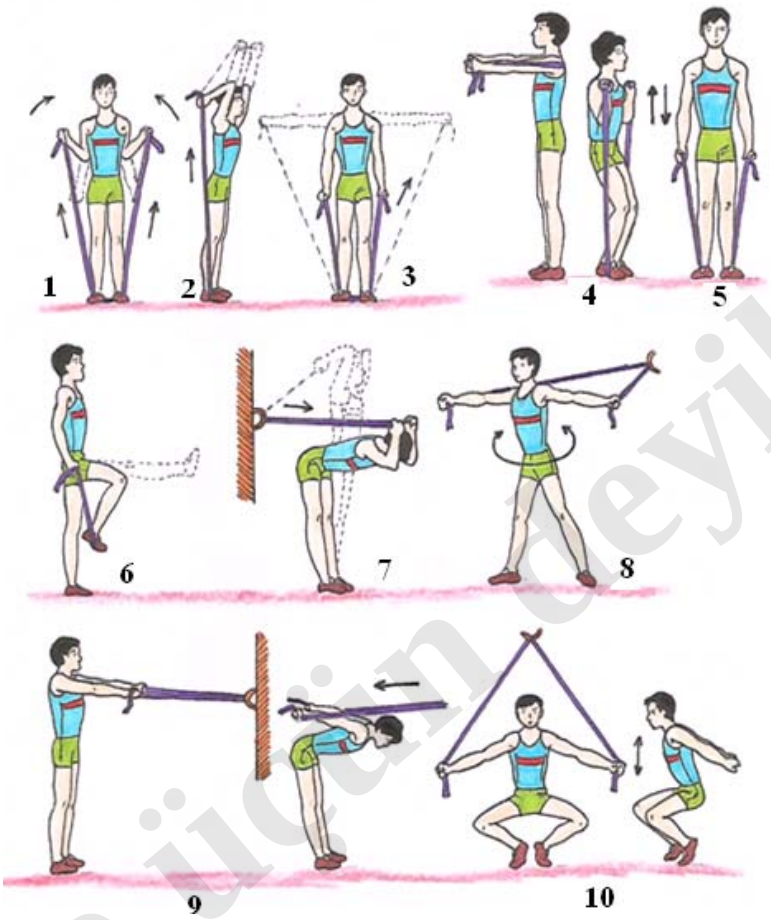
7. Ç.v. – rezin amartizatoru divara bərkidin, uclarını əlinizə dolayın: 1 – gövdəni irəli əyin; 2 – ç.v. (14-16 dəfə).

8. Ç.v. – 7-ci hərəkətdə olduğu kimi ancaq qollar yanlarda; 1 – gövdəni sola çevirin; 2 – gövdəni sağa çevirin (14-16 dəfə).

9. Ç.v. – rezin amartizatoru divara bərkidin, uclarını əlinizə dolayın: 1 – irəliyə əyilin əlləri arxaya aparın; 2 – ç.v. qayıdın (12-16 dəfə).

10. Ç.v. – rezin amartizatoru divara bərkidin, uclarını əlinizə dolayın: 1 – oturuş, qollar yanlara; 2 – ç.v.; 3 – oturuş qollar arxaya; 4 – ç.v. (8-10 dəfə).

11. Yeriş, qaçış, ümuminkişaf etdirici hərəkətləri, qantellərlə olan variant.



Şəkil 105

Çap üçün deyil

Səhər gimnastika kompleksinin kross variantı (20-30 dəqiqə ərzində)

Hərəkətlərin icrası ilə 100m yeriş.

1. 1-2 – düz qolların arxaya aparılması; 3-4 – düz qolların yanlara aparılması (ovuclar yuxarıya); 5-6- düz qolların yuxarıya-arxaya aparılması (6-8 dəfə).

2. Ç.v. – əsas duruş, əllər çiyinlərə; 1-4 – bükülmüş qolların irəliyə dairəvi hərəkəti; 1-4- bükülü qolların arxaya dairəvi hərəkəti (6-8 dəfə).

400m asta qaçış.

Ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlər.

3. Ç.v. – əsas duruş, ayaqlar çiyin enində; 1– bədəni açır, əllər yuxarıda; 2-3 – irəliyə yayvari əyilmələr; 4- ç.v. (6-8 dəfə).

4. Ç.v. – əsas duruş, irəliyə hücum addımı əllər beldə; 1-3 – yayvari oturuşlar; 4- geriyə dönmə (8-10 dəfə).

5. Ç.v. – əsas duruş, dayaqda duruş, gövdə irəliyə əyilir, çiyin səviyyəsində. Pəncələrin növbəli olaraq qızışdırılması, pəncələr ucuna qalxıb dabanlara enmək. Hərəkəti aşağı və orta tempdə çoxsaylı təkrar etmək.

6. Dəyişən qaçış. 30-40m (2-3): Hərəkət sürətlə icra olunur. Təkan ayaq tam açılır. Pəncələr dayağa paralel qoyulur.

7. Sıçrayışla qaçış, təkan ayağı üzərinə enmək. Budu yuxarı qaldırmaqla qaçış. 40-50m (2-3 dəfə).

8. Sürətlənmə ilə qaçış 50-60m (3-4 dəfə).

☑ MÖVZU ÜZRƏ SUALLAR

1. *Səhər gimnastikasının əsas məqsədi nədir?*
2. *Səhər gimnastikasına hansı hərəkətlər daxil edilə bilər?*
3. *Müxtəlif səhər gimnastikası hərəkətləri orqanizmə necə təsir göstərir?*

Çap üçün deyil

BADMİNTON

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

Oyunun tarixi

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

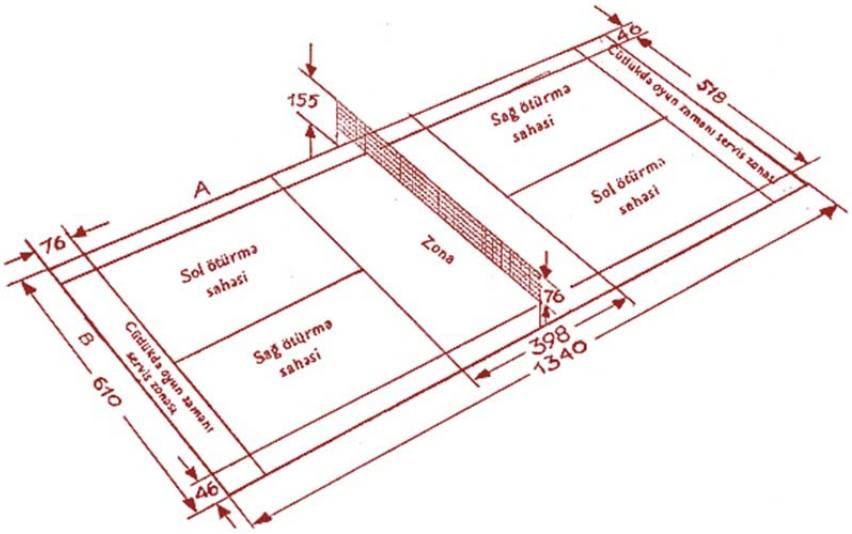
Badminton oyununun əsas oyun qaydaları

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

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

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

Çap üçün deyil



Şəkil 106

Badminton oyunu üçün meydança

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

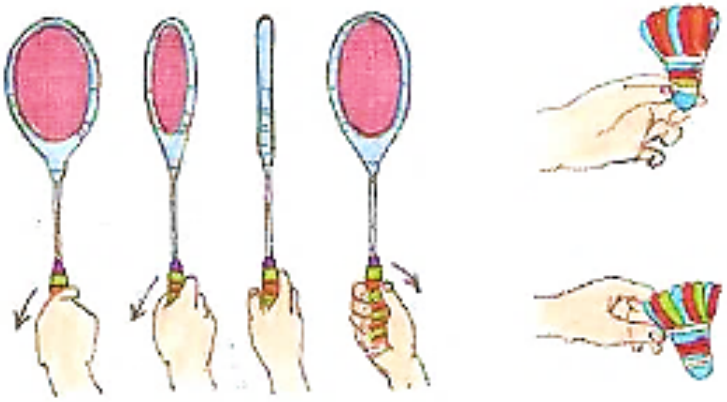
Oyun zamanı rəqib meydançanın istənilən hissəsində valan yerə düşərsə və ya rəqib valanı əks tərəfə qaytara bilmədikdə xal hesablanır.

Əsas texniki fəndlər

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

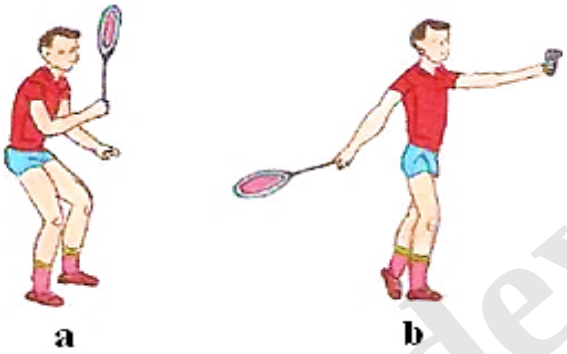
- raketkanın dəstəyini barmaqlarınızla çox möhkəm sıxmayın, bu zaman onlar tez yorulur. Əl əzələləri yalnız valana zərbə anında gərginləşdirilir;
- baş və ya göstərici barmağı irəliyə çıxartmayın, dəstəyi yüngül çəkici tutan tərzdə tutun;
- raketkanı əlinizdə fırlatmayın, dəstəyi tutma vəziyyətini dəyişmədən bütün zərbələri yerinə yetirin. Tutma yerini dəyişdikdə zərbələriniz dəqiq olmayacaqdır (Şəkil 107).

Çap üçün deyil



Şəkil 107

Oyunçunun duruşu. Oyun zamanı idmançı qıçları dizdən azacıq bükülmüş, üzü topa tərəf duraraq topu qəbul edir. Bədənin ağırlığı çiyin enində aralı qoyulmuş ayaq pəncələrinin ön hissəsi üzərinə keçirilir. Raketka dirsəkdən bükülmüş əldə tutulur. (Şəkil 108)



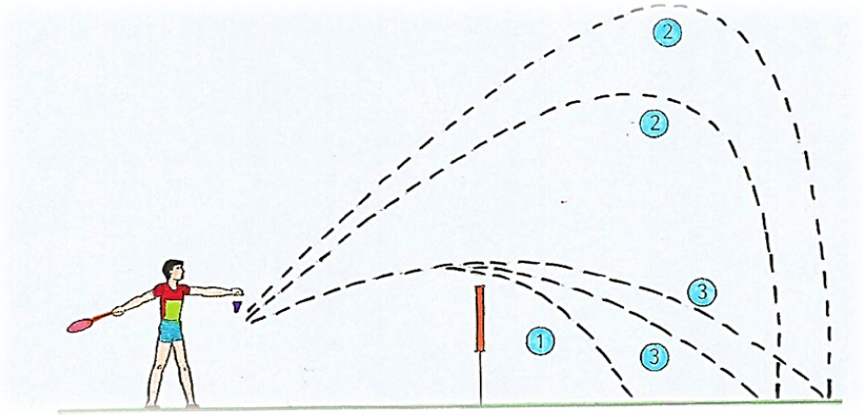
Şəkil 108

Topun oyuna daxil edilməsi.

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

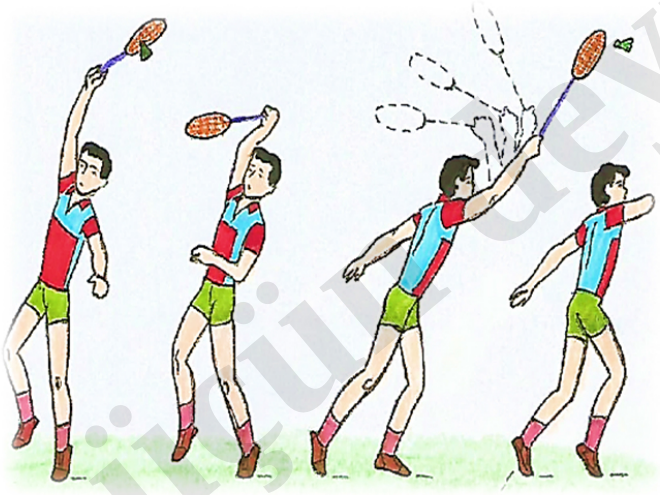
Çap üçün deyil

dançanın istənilən nöqtəsinə lakin mütləq ötürmə zonasının arxasında yerləşən sahəyə göndərmək olar (Şəkil 109).



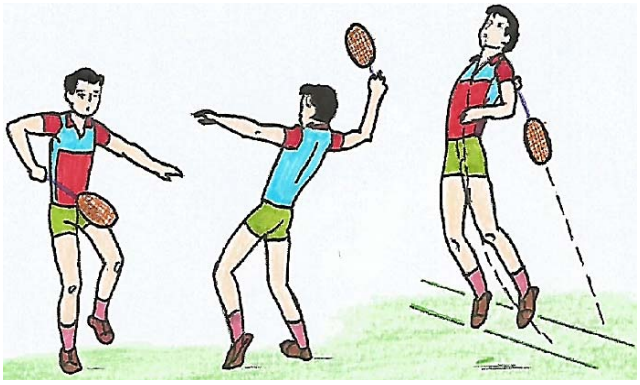
Şəkil 109

Zərbələr. Rəqibin zərbələri istiqamətinə və gücünə görə müxtəlif ola bilər. Bu səbəbdən də cavab zərbələri müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən, raketkanın hər iki tərəfi ilə və daha çox hərəkətdən icra olunur (Şəkil 110).



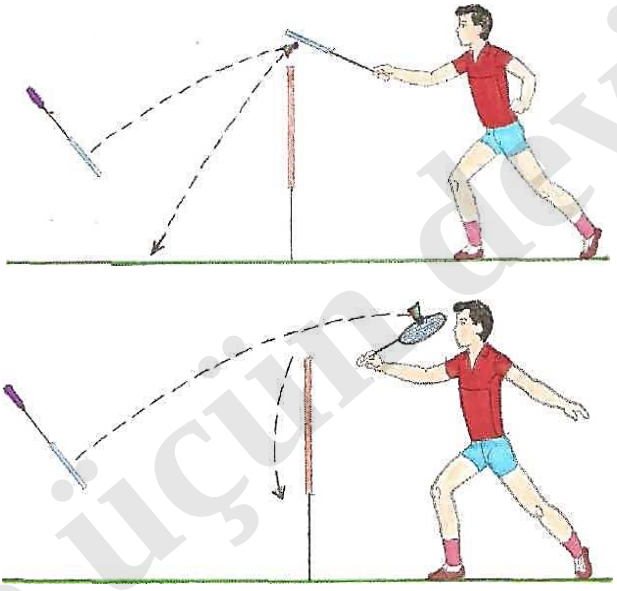
Şəkil 110

Çap üçün deyil



Şəkil 111

Yadda saxlamaq lazımdır ki, sağdan, soldan, yuxarıdan istənilən zərbəni icra etməzdən əvvəl onun güclü və dəqiq olması üçün əvvəlcədən raketka tutan qol arxaya aparılmalıdır. Daha çox geniş yayılmış sağdan, soldan və yuxarıdan olan zərbələr şəkil 111-də göstərilmişdir. Əvvəlcə valana müxtəlif güc sərfi ilə zərbələr vuraraq onu meydançanın istədiyiniz yerinə istiqamətləndirmək xeyli çətinlik yaradır. Bəzən cüzi qüvvə sərfi rəqibi aldadaraq valanı tordan o tərəfə keçirmək üçün yetərli olur (Şəkil 112).



Şəkil 112

Çap üçün deyil

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

Badmintonçunun fiziki hazırlığı

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

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

Çap üçün deyil

ATLETİK GİMNASTİKA

Atletik gimnastika haqqında 8-ci sinfin dərsliyində müəyyən məlumatlar verilmişdir. Bu idman növü insan bədəninin harmonik, atletik şəkildə formalaşdırılmasında əvəzsiz vasitə hesab olunur.

Atletik gimnastika haqqında 8-ci sinfin dərsliyində müəyyən məlumatlar verilmişdir. Bu idman növü insan bədəninin harmonik, atletik şəkildə formalaşdırılmasında əvəzsiz vasitə hesab olunur.

Atletik gimnastika hərəkətləri ağırlıqlar, öz bədəninin çəkisi və başqa müqavimətlərlə yerinə yetirilir. Bu hərəkətlərin insan bədəninə təsiri yalnız əzələlərin harmonik inkişafı ilə məhdudlaşmır. Düzgün məşq prinsiplərinə uyğun və hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınmaqla təşkil edilən atletik məşğələlər əzələ sisteminin inkişafı ilə yanaşı ürək-damar, tənəffüs, endokrin sistemlərinin işini yaxşılaşdırır, orqanizmin xarici mühitin mənfi təsirlərinə qarşı müqavimətini artırır. Atletik gimnastika məşğələlərinin düzgün təşkilindən asılıdır.

Atletik gimnastika məşğələlərinin təşkilinin əsas qaydaları

İnsanın bədən quruluşunun harmonik inkişafını təmin etmək üçün məşğələlər zamanı istifadə edilən qüvvə hərəkətləri bütün əzələ qruplarını – boyu, çiyin qurşağı, qol, kürək, qarın, qıç əzələlərinin hamısını əhatə etməlidir. Məşğələ zamanı yuxarıda qeyd olunan əzələ qrupları ilə işləyərkən mütləq antoqonist əzələlərə diqqət ayrılmalıdır. Əks halda bir oynağı əhatə edən və yalnız bir istiqamətdə «işləyən» əzələlərin inkişaf etdirilməsi əzələlərin görünüşündə arzu olunan harmonikliyin əldə olunmasına imkan verməyəcəkdir. Məsələn, gövdənin ön əzələ qrupları (gövdəni bükən) inkişaf etdirilirsə, mütləq gövdənin arxa əzələ qrupları da (gövdəni açan) inkişaf etdirilməlidir və ya bazunun ikibaşlı əzələsi ilə yanaşı onun arxa-üçbaşlı əzələsi də inkişaf etdirilməlidir və s.

Əzələnin müxtəlif iş rejimlərindən istifadə olunmalıdır. Yəni həm dinamik (əzələnin uzunluğunun dəyişməsi ilə yerinə yetirilən hərəkətlər), həm də izometrik (əzələnin uzunluğunun dəyişməməsi ilə yaradılan əzələ gərginliyi) rejimlərdə fiziki yük icra olunmalıdır. Dinamik rejim əzələnin en kəsiyinin qalınlaşmasına, böyüməsinə şərait yaradırsa, izometrik hərəkətlər əzələnin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən innervasiyasını (sinir impulslarının göndərilməsini) yaxşılaşdırmaqla hərəkət sürətinin artmasına,icra koordinasiyasının yaxşılaşmasına şərait yaradır.

Atletik gimnastika məşğələləri zamanı düzgün qida rejiminə əməl olunması olduqca vacib şərtdir. Bu məşğələlər qüvvə istiqamətli hərəkətlərin çoxsaylı təkrarı ilə yerinə yetirildiyindən əzələnin daxili strukturunda dəyişiklik baş verir və belə halda əzələnin inkişafı üçün zülal (amin turşuları) tərkibli qidaya orqanizmin ehtiyacı artır. Çünki zülallar əzələnin inkişafı üçün əsas tikinti «materialları» hesab

Çap üçün deyil

olunur. Belə qida maddələrinə ət, balıq, yumurta, pendir, kəsmik, süd kimi heyvani mənşəli qidalar, eyni zamanda qoz, noxud və digər zülalla zəngin olan bitki mənşəli qida maddələri aiddir. Hazırda qida əlavələri kimi müxtəlif amin turşuları hazır şəkildə vardır və ciddi məşğələlər zamanı onlardan istifadə olunması da məqsədə uyğundur.

Atletik məşğələlər zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, yatmağa ən azı saat yarım qalmış və yeməkdən 1-1,5 saat sonra məşq etmək olar.

Atletik məşğələlərə yeni başlayanlar üçün həftədə hər biri 30-60 dəqiqə olmaqla 2-3 məşq nisbətən təcrübəli olanlar üçün isə hər biri 90-130 dəqiqə olmaqla 4-5 məşq planlaşdırmaq olar.

Atletik gimnastika məşğələlərinə 60 dəqiqə ərzində yerinə yetirilən silsiləli qaçış və səhər gimnastikası kompleksləri əlavə etmək zəruridir. Bu məşğələlər 3 hissədən – hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən ibarətdir.

Hazırlayıcı hissə. Bu hissəyə ümumi məşq vaxtının 10-15% sərf olunur və əsas məqsədi böyük fizikiyük yerinə yetirəcək orqanizmi bu işə hazırlamaqdır. Bu məqsədlə asta qaçış, ümuminkişaf hərəkətləri, əşyalarla (yüngül qantellər, amartizatorlar, espanterlər) yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri və əyilgənlik üçün hərəkətlər daxil edilir.

Əsas hissə. Əvvəlcədən planlaşdırılmış qüvvə hərəkətləri kompleksinin yerinə yetirilməsinə həsr olunur.

Tamamlayıcı hissə. Bu hissədə sinir-əzələ sistemində böyük həcmdə hərəkətlərin icrası ilə əlaqədar yaranmış gərginliyi aradan qaldırmaq məqsədi ilə yeriş, tənəffüs hərəkətləri yerinə yetirilir.

İnsan bədəninin əsas əzələ qrupları

Bədənin əsas əzələ qrupları şəkil 113-də verilmişdir.

1- ovuc əzələləri. Ovucu büküb-açırlar

2 – said əzələləri. Daxili said əzələləri barmaqları və ovucu bükür, xarici said əzələləri isə onları açır.

3 , 22 – çiyinin (bazunun) ikibaşlı əzələsi. Çiyinin ön hissəsində yerləşir, qolu dirsəkdən bükür, biləyin xaricə döndərilməsində iştirak edir.

4, 19 – çiyinin üçbaşlı əzələsi. Çiyinin arxa hissəsində yerləşir, qolu dirsəkdən açır.

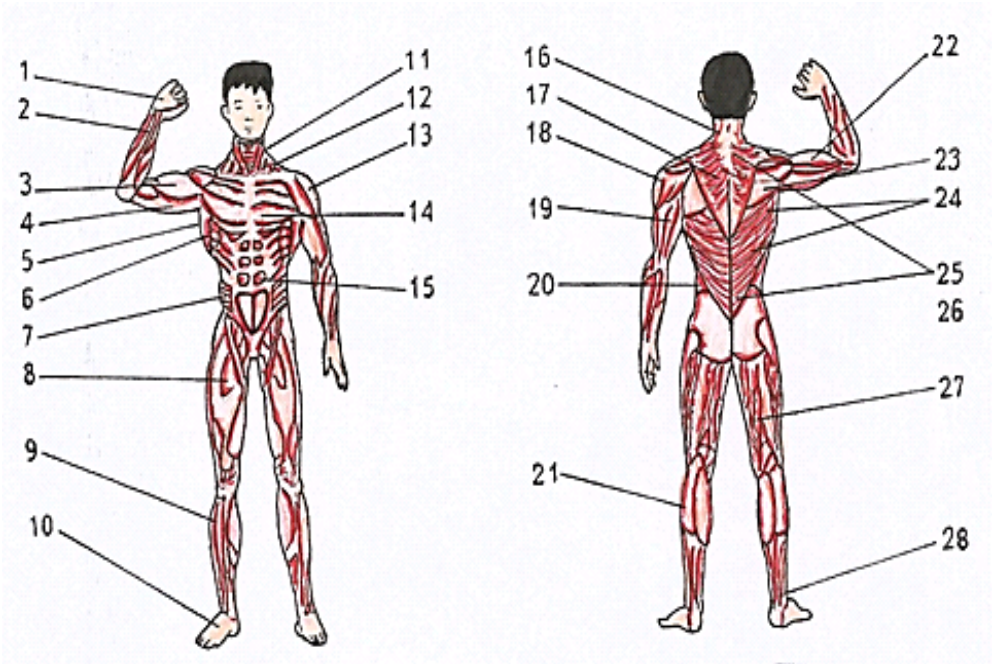
5, 23 – kürəyin böyük əzələsi. Kürəyin aşağı hissəsində yerləşir, çiyini fırlayır, yuxarıya qaldırılmış qolu gövdəyə yaxınlaşdırır.

6, 24 – kürəyin enli əzələsi. Döş qəfəsinin arxa hissəsində yerləşir. Çiyini gövdəyə yaxınlaşdırır. Qolu daxilə fırladır, onu arxaya çəkir.

7, 20 – qarının çəp əzələsi. Qarının yan tərəfində yerləşir. Gövdənin fırlanması və əyilməsində iştirak edir.

8 – budun dördbaşlı əzələsi. Budun ön hissəsində yerləşir, qıçı diz oynağından bükür, budun çanaq oynağından bükülməsində iştirak edir.

Çap üçün deyil



Şəkil 113

9 – ön qamış əzələsi. Böyük qamış sümüyünün önündə yerləşir, pəncəni açır.

10 – pəncə əzələləri. Pəncəni büküb, açır, uzaqlaşdırır, yaxınlaşdırır.

11 – 16 – boyun əzələləri. Başı irəliyə, arxaya, yanlara əyir, sağa və sola döndərir.

12 – 17 – trapesvari əzələ. Çiyini endirib-qaldırır, kürəyi onurğaya yaxınlaşdırır, başı arxaya əyir.

13 – 18 – deltavari əzələ. Qolun irəliyə, yanlara və arxaya aparılmasında iştirak edir.

14 – böyük sinə əzələsi. Qolu gövdəyə yaxınlaşdırır.

15 – qarının düz əzələsi. Qarının ön hissəsində yerləşir, gövdəni irəliyə əyir.

21 – nəli əzələ. Baldırın arxa hissəsində yerləşir, pəncəni bükür.

25, 26 – uzun kürək əzələləri. Bütün kürək boyu və onurğanın hər iki tərəfində yerləşir. Gövdəni açır, onun yanlara əyilməsində və döndərilməsində iştirak edir.

27 – budun arxa əzələsi. Qıçı diz oynağından bükür.

28 – axilla vətəri. Üçbaşlı əzələnin vətəri, daban sümüyünə bağlanır, pəncəni bükür.

Çap üçün deyil

Atletik gimnastika məşğələləri zamanı tənəffüs üzərində özünənəzarət xüsusilə zəruridir. Nəfəsalma bədənin hərəkəti ilə üst-üstə düşməlidir. Bu xüsusən, qolların yuxarıya və yanlara qaldırılması, gövdənin açılması və s. bu kimi hərəkətlərdə döş qəfəsinin həcmi genəlir və nəfəsalma icra edilir. Gövdənin bükülməsi, əllərin aşağı salınması bir sözlə, döş qəfəsinin kiçildiyi bütün hallarda nəfəsvermə yerinə yetirilir. Hərəkətlərin icrası zamanı böyük gərginlik yarım nəfəsvermə şəraitində icra edilir.

Sağlamlaşdırıcı atletik gimnastika ilə istənilən şəraitdə: alətlər və avadanlıq olan zalda, parkda, açıq havada, evdə və s. məşğul olmaq olar. Eyni zamanda, hərəkətlərin icrası zamanı xüsusi trenajorlardan və ağırlıqlardan istifadə etməmək də mümkündür. Belə halda idmançı özünün bədən çəkisi, xarici mühitin müqaviməti və statik hərəkətlərdən istifadə edir.

Atletik gimnastika ilə məşğul olarkən aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır:

- Ağırlığı kəskin hərəkətlə xüsusən də yerdən qaldırmayın.
- Ağırlıq qaldırarkən nəfəsinizi saxlamayın.
- Hərəkəti yerinə yetirən əzələlərdən başqa digərlərini gərginləşdirməyin.
- Kəskin hərəkətsiz, yumşaq işləyin.
- Nə məşqlərdən əvvəl, nə də məşqlərin gedişində əsəbləşməyin.
- Hərəkətləri əvvəlcədən müəyyən olunmuş qaydada, dəqiq və zəruri amplitudada yerinə yetirin. Əks halda, onlar başqa qruplara təsir göstərəcəkdir.
- Çoxda böyük gərginlik tələb etməyən qüvvə hərəkətlərini çoxsaylı (8, 10 və daha çox), daha dəqiq desək, tam yorulanadək icra edin. Çox gərginlik tələb edən hərəkətləri, məsələn, sizin üçün maksimal çəki hesab olunan ştanqı uzanmış vəziyyətdən 1-2 dəfə jim edin.
- Yadda saxlayın ki, çox kiçik gərginlikli (ağırlıqlı) qüvvə hərəkətləri arzuolunan nəticələr əldə etməyə imkan vermir və əzələlərin relyefi nəzərə çarpacaq dərəcədə dəyişmir. Eyni zamanda çox böyük ağırlıqlı qüvvə hərəkətləri də zərər verə bilər. Bu səbəbdən də məşq prosesində istifadə olunacaq yük əvvəlcə çox da böyük olmamalıdır. Bu hərəkətləri elə seçin ki, onlar çox da ağır olmasın və onların təkrar icrası da çoxsaylı olmasın. Əgər Siz hiss edirsiniz ki, yerinə yetirilən hərəkət hazırlıq səviyyənizə müvafiqdir, onda gələn məşqdə onu azacıq artırmaq olar.
- Hərəkətin çətinliyi çıxış vəziyyətinin dəyişdirilməsi, ağırlığın artırılması və təkrar icranın sayının çoxaldılması ilə yüksələ bilər.
- Hərəkətlərin icra tempini dövrü olaraq dəyişdirin. Məsələn, asta tempdən sürətli tempə, sürətli tempdən orta tempə və s. Lakin nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, hərəkətin icrasına nə qədər çox əzələ qrupları cəlb olunubsa, hərəkət də bir o qədər asta yerinə yetirilir.
- Növbəti qüvvə hərəkətindən sonra əgər əzələlərinizdə yorulma, ifrat gərginlik hiss edirsinizsə, o zaman əzələlərin boşalması üçün (qolların və qıçların

sirkələnməsi, titrədilməsi) 1-2 hərəkət yerinə yetirmək lazımdır. Əgər birinci məşğələlərdən sonra əzələləriniz ağrıyırsa, bu sizi qorxutmasın. Bu adi haldır və məşğələni davam etdirmək lazımdır. Əgər ağrı azalmırsa, isti vanna qəbul etmək və ya daha yaxşı olar ki, həmin əzələləri masaj etmək lazımdır.

- Hər bir qüvvə hərəkətini hər iki tərəfə yerinə yetirin. Yalnız bu halda harmonik inkişafa nail olmaq mümkündür.
- Tənəffüsü saxlamağa çalışmayın. Lakin çox böyük gərginlik tələb edən hərəkətlər zamanı tənəffüsü saxlamaq məcburiyyəti qarşısında qalınır. Bundan qorxmayın. Bir sıra hərəkətlərin tənəffüsü saxlamaqla icrası da orqanizmə xeyirlidir.
- Bir hərəkət kompleksini bir aydan az olmayaraq yerinə yetirmək lazımdır, sonra isə tədricən hərəkətlər dəyişdirilir və bu zaman tələsikliyə yol vermək olmaz.

Atletik gimnastikada, yuxarıda qeyd olunduğu kimi hər bir hərəkət məşqlənmə effekti yaratmaq üçün müəyyən sayda təkrar olaraq icra edilməlidir. Təkrar hərəkətin bir dəfə tam icrasına deyilir. Və təkrarların sayı qarşıya qoyduğunuz məqsəddən asılıdır:

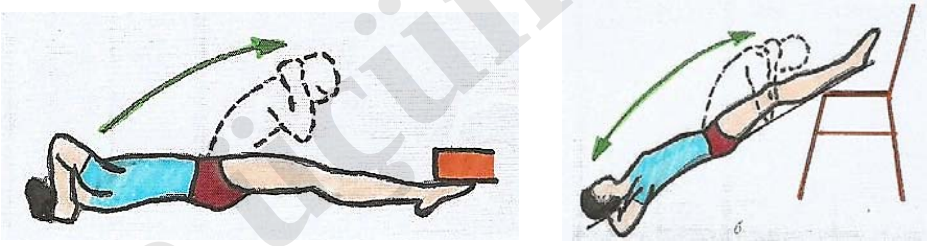
- 5-7 təkrar qüvvənin inkişafı üçün;
- 7-13 təkrar. Əzələ kütləsinin inkişaf etdirilməsi üçün;
- 15-30 təkrar. Adətən çəkini azaltmaq üçün istifadə olunur.

Aşağıda icrası xüsusi avadanlıq və şərait tələb etməyən hərəkət nümunələrini veririk:

Qarın əzələləri üçün hərəkətlər.

Kürək üstə uzanaraq qollar baş arxasında, ayaqlar hər hansı maneəyə istinad edir (divana, şkafa və s.) və ya maili qoyulmuş lövhə üzərində uzanılır. Gövdə sinə dizə dəyənə qədər irəliyə əyilir (8-12 dəfə) (Şəkil 114).

Əgər hərəkətin əvvəlində onun icrası müəyyən çətinlik yaradırsa belə halda əllər gövdənin yanında saxlanılır.

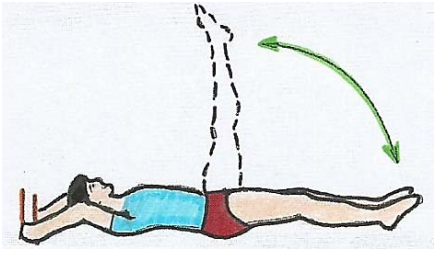


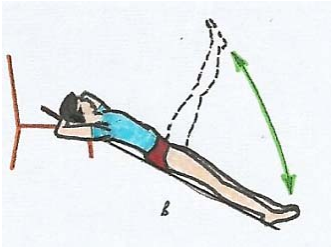
Şəkil 114

Çap üçün deyil

1. Kürək üstə uzanaraq əllərlə baş arxasında stolun və ya şkafın ayağından tutmaq və düz qıçları qaldırıb-endirmək (8-12 dəfə) (Şəkil 115).

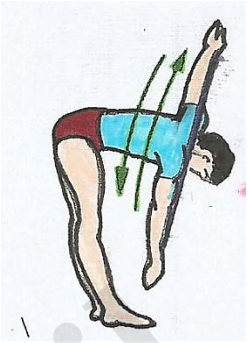
Əgər ilkin vaxtlarda hərəkəti bu cür icra etmək çətinlik törədirsə, qıçları dizdən azacıq bükmək olar.





Şəkil 115

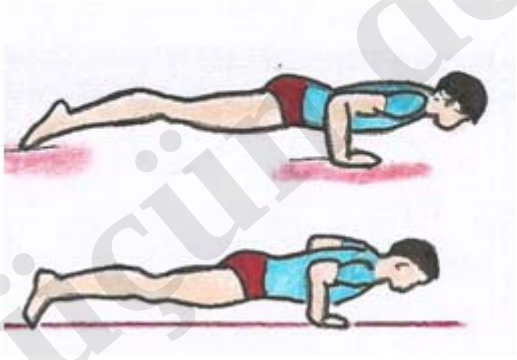
2. Çıxış vəziyyəti: əsas duruş. Gimnastika ağacını çiyinlər üzərinə qoyun və əllərinizi onun üstünə keçirin. Gövdə qıçlarla düzbucaq əmələ gətirənə qədər irəliyə əyilin. Gövdənin sağa və sola fırlanma hərəkətini gimnastika ağacının ucunu sağ və sol ayağa toxundurmaqla icra edin (Şəkil 116).



Şəkil 116

Qol və çiyin qurşağı əzələləri üçün hərəkətlər:

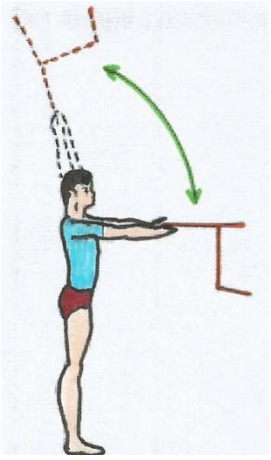
1. Uzanaraq dayaqdan (əllər çiyin enində – 1, əllər çiyin enindən aralı – 2) qolların bükülüb-açılması (Şəkil 117).



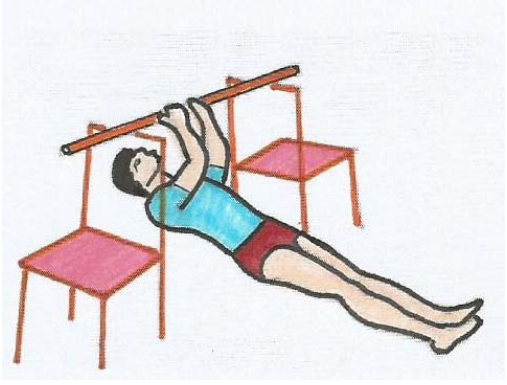
Şəkil 117

Çap üçün deyil

2. Hər iki əllə stulun söykənəcəyindən tutaraq yuxarıya düz qollarla qaldırıb-endirmək. Hərəkət əvvəlcə bir yaxınlaşmada, sonra isə üç yaxınlaşmada icra edilir (8-10 dəfə) (Şəkil 118).



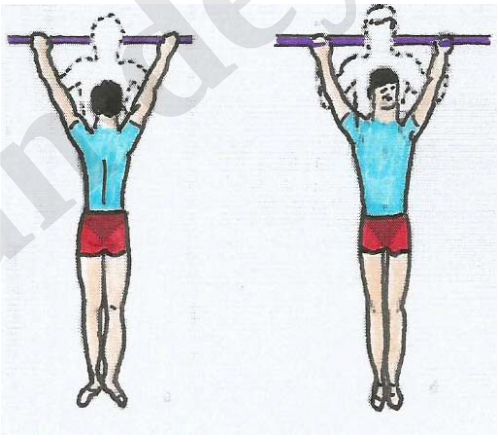
Şəkil 118



3. İki stul söykənəcəkləri üzüzə olmaqla bir-birindən 1 metr məsafədə qoyulur. Onların üzərinə gimnastika ağacı qoyulur. Uzanaraq dartınma düz və əli çevirərək tutmada icra edilir. Hərəkət 3 yaxınlaşmada tam yorulana qədər icra olunur (Şəkil 119).

Şəkil 119

4. Turnikdə sallanmadan dartınaraq növbəli olaraq çənə və boynun arxası turnikə toxundurulur. Hərəkət 3 yaxınlaşmada mümkün olan sayda yerinə yetirilir (Şəkil 120).



Şəkil 120

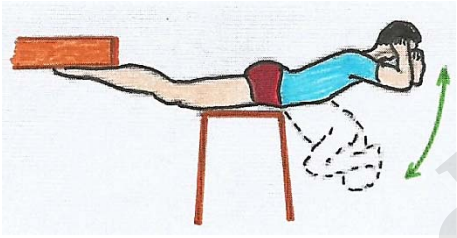
Çap üçündeyil

5. Döşəmədə oturaraq əllərlə arxada stulun oturacağına istinad etmək. Qolların bükülüb-açılması. Hərəkət 2 yaxınlaşmada və hər birində 8-10 təkrarla yerinə yetirilir. 2 X(8-10 dəfə)(Şəkil 121).

Şəkil 121

Digər əzələ qrupları üçün hərəkətlər:

1. *Kürək əzələləri üçün hərəkət*. Stul və ya skamya üzərində üzü aşağı uzanaraq ayaqlar arxadan tərpənməyən əşyaya istinad edir, qollar baş arxasında. Gövdənin endirilib-qaldırılması. İlk hallarda hərəkətin icrası üçün əlləri gövdə yanında saxlamaq da olar. Hərəkət 3 yaxınlaşmada 6-8 dəfə icra edilir. 3 X(6-8 dəfə) (Şəkil 122).

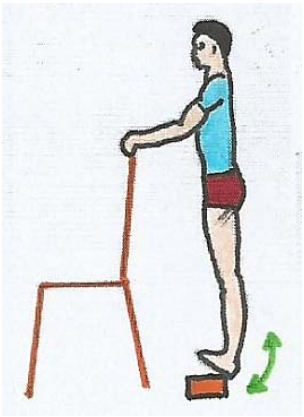


Şəkil 122

2. *Qıç əzələləri üçün hərəkət*. Çıxış vəziyyəti: duruş, ayaqlar çiyin enində, əllər baş arxasında. Dərin oturuş, hər iki qıçın təkanı ilə yuxarıya tullanma, yumşaq yerə enmə, yenidən oturuş. Hərəkət 2 yaxınlaşmada 8-10 dəfə icra edilir. 2 X(8-10 dəfə) (Şəkil 123).

Şəkil 123

Çap üçün deyil

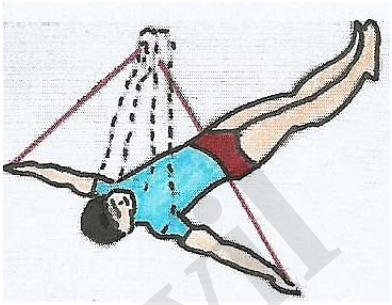


3. *Nəli əzələlər üçün hərəkətlər*. Çıxış vəziyyəti: duruş, pəncə altına hündürlüyü 5-6 sm. olan taxta list qoyulur, əllərlə stulun söykənəcəyindən tutulur. Pəncənin ucları üzərinə qalxıb 2-3 san. dayanmaq, aşağı enmək. Pəncənin ucunu yuxarıya çəkmək, 2-3 san. saxlamaq. Hərəkəti 2 yaxınlaşmada 10-12 dəfə təkrar etmək. 2 X(10-12 dəfə)(Şəkil 124).

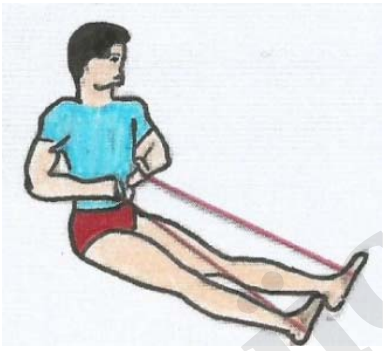
Şəkil 124

Rezin amartizatorlarla hərəkətlər:

1. Çıxış vəziyyəti: kürək üzərində uzanmaq, rezin amartizatorlar sağ və sol tərəfdən bərkidilir. Onların ucundan tutub düz qolları sinə önündə bir-birinə çatdırmaq. Hərəkət 3 yaxınlaşmada, hər birində 8-10 dəfə təkrar edilir. 3 X (8-10 dəfə) (Şəkil 125).



Şəkil 125

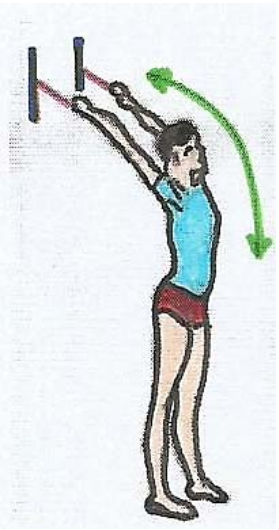


2. Çıxış vəziyyəti: döşəmədə oturuş, amartizatorlar ayaq pəncələrinə bərkidilir. İrəli uzanmış əllərlə amartizatorların ucundan tutub qarına tərəf çəkmək lazımdır. Hərəkət 3 yaxınlaşmada 8-10 dəfə icra edilir. 3 X (8-10 dəfə) (Şəkil 126).

Şəkil 126

Çap üçün deyil

3. Kürəyi divara və ya qapıya tərəf olmaqla duruş, amartizatorlar divara və ya qapıya bərkidilir. Yuxarı qaldırılıb arxaya aparılmış əllərlə amartizatorların ucundan tutub irəliyə-aşağıya hərəkət etdirmək. Hərəkət 3 yaxınlaşmada hər birində 10-12 dəfə icra edilir. 3 X(10-12 dəfə) (Şəkil 127).



Şəkil 127

4. Ç.v. rezin amartizatorların ortasında ayaqlar çiyin enində aralı duruş. Amartizatorlar hər iki tərəfdən çiyin üzərindən keçərək əllə tutulur. Bir qədər dartırlır (hər bir kəsin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq) və oturub-qalxma hərəkəti yerinə yetirilir. Hərəkət 5 yaxınlaşmada 6-8 dəfə icra olunur. 5 X(6-8 dəfə) (Şəkil 128).

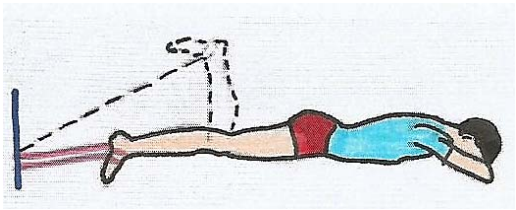
Şəkil 128

5. Ç.v. stulda oturuş, əllər oturacağın arxasına istinad edilir. Rezin amartizatorun bir ucu stulun arxa ayağına, digəri isə ayaq pəncəsinə bərkidilir. Qıçı irəliyə düzəltmək və ç.v. qayıtmaq. Hərəkət 2 yaxınlaşmada 10-15 dəfə icra edilir. 2 X(10-15 dəfə)(Şəkil 129).

Şəkil 129

Çap üçün deyil

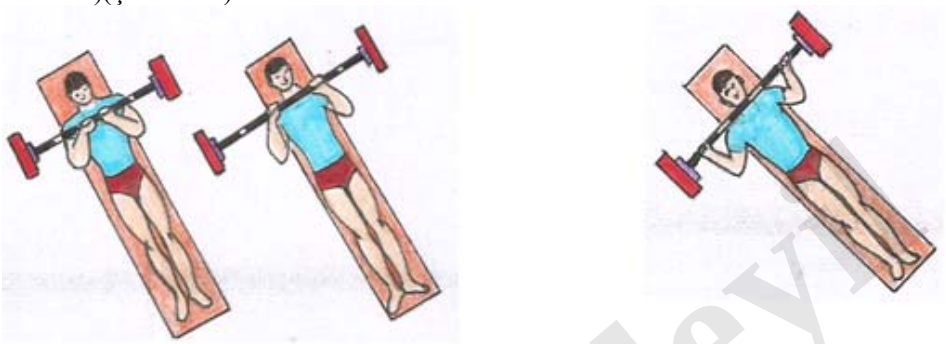
6. Ç.v. üzü üstə uzanmaq, əllər baş altında, amartizatorun bir tərəfi divara bərkidilib, ikinci tərəfləri pəncələrə bərkidilib. Qıç dizlərdən bükülür və düzəldilir. Hərəkət 2 yaxınlaşmada 10-12 dəfə icra edilir. 2 X(10-12 dəfə) (Şəkil 130).



Şəkil 130

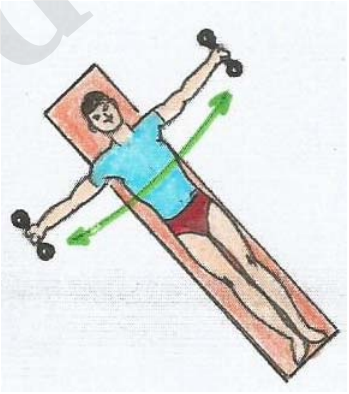
Sinə əzələləri üçün hərəkətlər:

1. Üfüqi skamya üzərində uzanmaq və ştanqı ensiz, orta enli və geniş tutmaqla jim (qolların bükülüb-açılması) hərəkətləri. Ağırlıq fərdi olaraq seçilir (6-8 dəfə)(Şəkil 131).



Şəkil 131

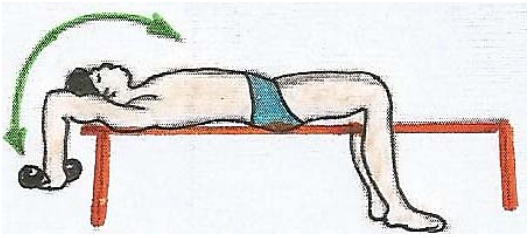
2. Üfüqi skamyada uzanmaq və əlləri qantellərlə yanlara aparmaq (6-8 dəfə) (Şəkil 132).



Şəkil 132

Çap üçün deyil

3. Skamyada uzanaraq qantelləri baş üzərindən arxaya aparmaq və ç.v. qayıtmaq (6-8 dəfə) (Şəkil 133).

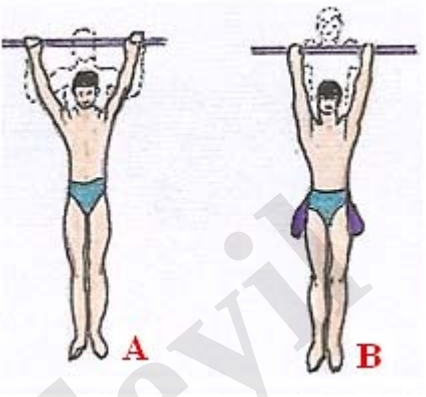


Şəkil 133

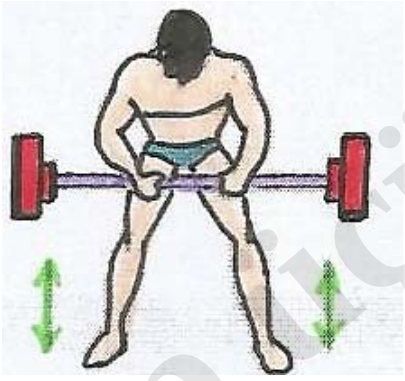
Sinənin enli əzələləri üçün hərəkətlər:

1. A) Turnikdə sallanmadan geniş tutaraq baş arxasını qrifə vurmaqla dartınmaq və bel nahiyəsinə bağlanmış ağırlıqlarla çənəni qrifə vurmaqla dartınma (Şəkil 134, Vəz. A).

B) Belə ağırlıq bağlamaqla turnikdən geniş tutmaqla sallanma. Çənə ilə turnikə toxunmaqla dartınma, ovuclar daxilə. 4-5 yaxınlaşmada maksimal sayda təkrarlar (Şəkil 134, Vəz. B).



Şəkil 134

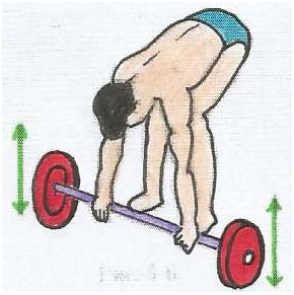


Şəkil 135

2. Gövdə yerə paralel olmaqla irəli əyilmə. Orta tutmada ştanqı qarına qədər qaldırıb-endirmə.4 X 8 (hərəkət 4 yaxınlaşmada hər birində 8 dəfə icra olunur) (Şəkil 135).

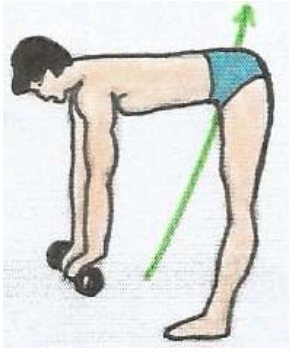
Çap üçün deyil

3.İrəli əyilmədə ştanqı geniş tutmaqla onu sinəyə qaldırıb-endirmək 4 X 8 (Şəkil 136).



Şəkil 136

4. Gövdənin yerə paralel əyilməsindən qantelləri qolları düz tutmaqla arxaya aparmaq 4 X 8 (Şəkil 137).



Şəkil 137

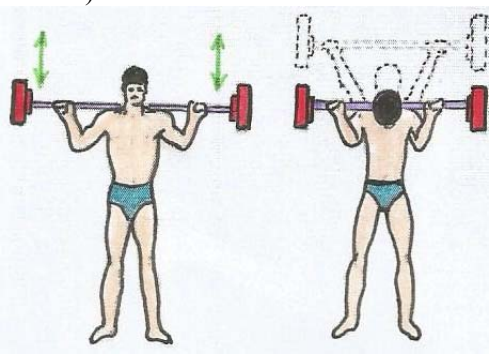
5. Duruş, gövdəni düz irəliyə əymək və bir əllə stola istinad etmək. Başqa əllə qanteli qarın səviyyəsinə qaldırıb-endirmək. Hərəkət digər əllədə icra edilir 4 X 8 (Şəkil 138).

Şəkil 138

Çap üçün deyil

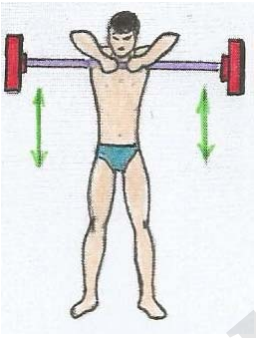
Deltavari əzələ üçün hərəkətlər:

1. Duruş, ştanq baş arxasında çiyinlərdə, geniş tutma, qaldırıb-endirmə hərəkətləri. 4 X 8 (Şəkil 139).



Şəkil 139

2. Duruş. Ştanq ensiz tutuşla sallanmadan çənəyə qədər qaldırılır. 4 X 6 (Şəkil 140).



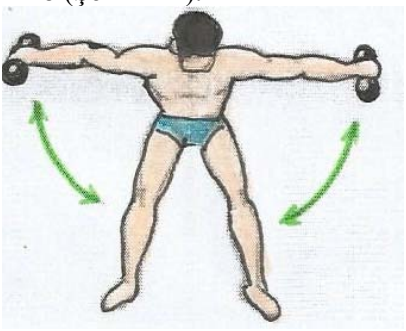
Şəkil 140

3. Ç.v.: oturuş, ştanq baş arxasında geniş tutmaqla qaldırıb-endirmə 4 X 8 (Şəkil 141).

Şəkil 141

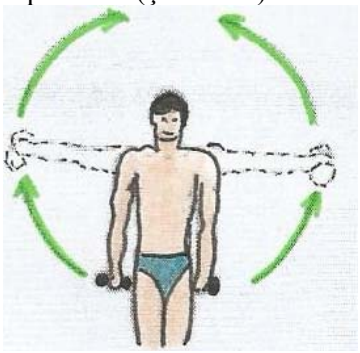
Çap üçün deyil

4. Ç.v. : duruş, ayaqlar çiyin enində aralı, irəli əyilmədə qantelləri düz qollarla yanlara açmaq. 4 X 8 (Şəkil 142).



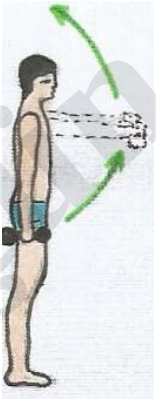
Şəkil 142

5. Ç.v. : duruş. Aşağı endirilmiş əllərdə qantellər. Yanlardan düz qollarla qanteli baş üzərinə qaldırmaq. 4 X 10 (Şəkil 143).



Şəkil 143

6. Ç.v.: duruş. Qantelləri düz qollarla irəlidən yuxarıya baş üzərinə qaldırmaq. 5 X 8 (Şəkil 144).

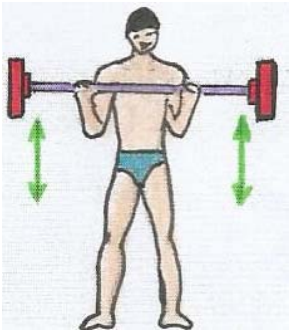


Şəkil 144

Çap üçün deyil

Bazunun ikibaşlı əzələləri üçün hərəkətlər.

1. Ç.v. duruş. Ştanq aşağı endirilmiş əllərdə. Qolların dirsəkdən bükülüb-açılması. 4 X 8 (Şəkil 145).

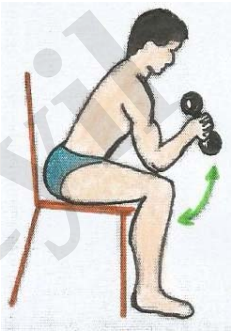


Şəkil 145

2. Ç.v. oturuş. Qantellər aşağı sallanmış əllərdə, qolların dirsəkdən bükülüb-açılması. 4 X 8 (Şəkil 146).

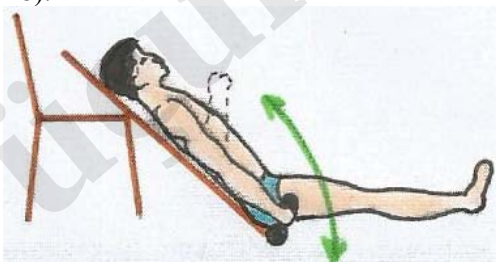
Şəkil 146

3. Ç.v. Stulda oturuş. Qantellə olan əllərin dirəyini dizə istinad etmək. Qolların dirsəkdən bükülüb-açılması 4 X 8 (Şəkil 147).



Şəkil 147

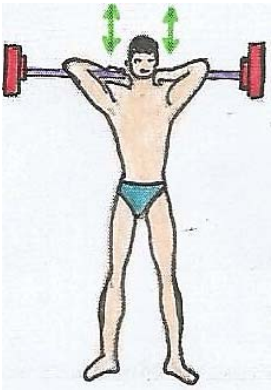
4. Ç.v. Maili lövhə üzərində oturuş,qantellərlə olan qolları dirsəkdən büküb-açmaq 4 X 8 (Şəkil 148).



Şəkil 148

Çap üçün deyil

Çiyinin üçbaşlı əzələsi üçün hərəkətlər

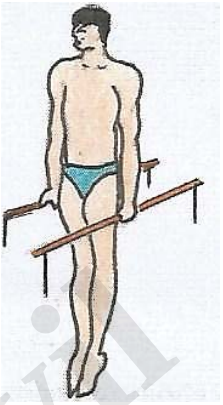


1. Ç.v. Ştanq baş arxasında bükülmüş əllərdə. Dirsəyin vəziyyətini dəyişmədən qolların yuxarıya açılıb-bükülməsi 4 X 8 (Şəkil 149).

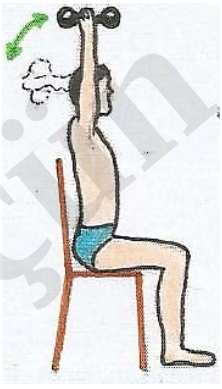
Şəkil 149

2. Paralel qollarda qolların bükülüb-açılması. Hərəkəti ayaqlara ağırlıq bağlamaqla çətinləşdirmək olar 4 X 8 (Şəkil 150).

Şəkil 150



3. Ç.v. Stulda oturuş, sağ əl qantellə baş üzərində, qolu dirsəkdən bükərək qanteli baş arxasına endirmək və qolu düzəltmək. Eyni hərəkət sol əllə yerinə yetirilir 3 X 8 (Şəkil 151).

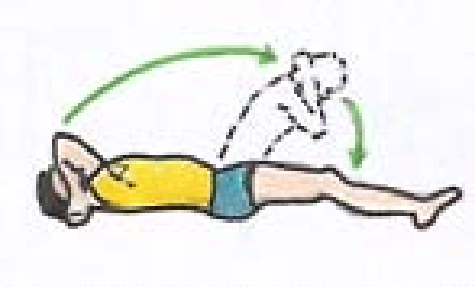


Şəkil 151

Çap üçün deyil

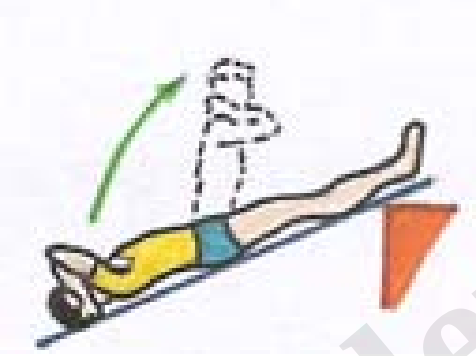
Qarın əzələləri üçün hərəkətlər.

1. Ç.v. kürək üzərində uzanmaq, əllər baş arxasında. Gövdəni qaldıraraq sinə ilə dizlərə toxunana qədər irəli əyilmək. 4 yaxınlaşmada maksimal sayda təkrar (Şəkil 152).



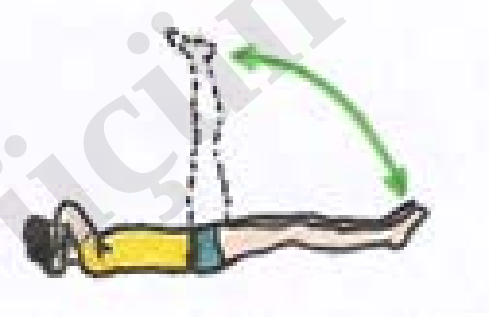
Şəkil 152

2. Ç.v. Maili lövhə üzərində uzanmaq, ayaqlar lövhəyə bərkidilir, qollar baş arxasında. Qalxaraq oturuş vəziyyətini almaq və ç.v. almaq. 3 X 12 (Şəkil 153).



Şəkil 153

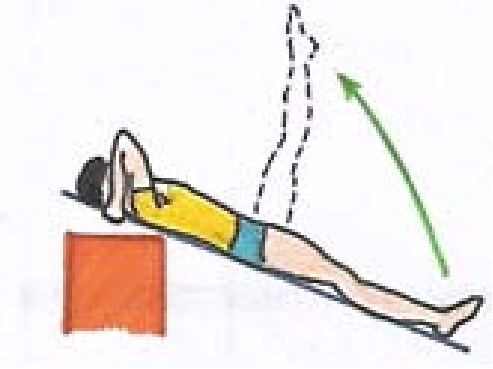
3. Ç.v. Uzanmaq qollar baş arxasında. Düz ayaqların yuxarıya qaldırılması. 4 yaxınlaşmada maksimal sayda təkrar (Şəkil 154).



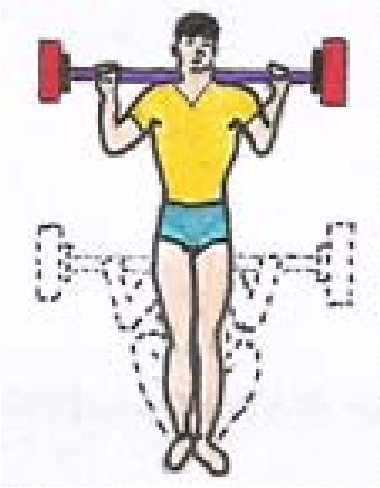
Şəkil 154

Çap üçün deyil

4. Ç.v. Maili lövhə üzərində uzanmaq, əllərlə lövhənin kənarlarından tutmaq. Düz qıçları yuxarıya qaldırıb ç.v. qayıtmaq 3 X 10 (Şəkil 155).



Şəkil 155



Qıç əzələləri üçün hərəkətlər:

1. Ç.v. Ştanq çiyinlərdə duruş. Kürəyi düz saxlamaqla oturub-qalxma 4 X 6 (Şəkil 156).

Şəkil 156

2. Ç.v. Duruş, ştanq çiyinlərdə. Pəncələr üzərinə qalxıb-enmək. 4 X 12 (Şəkil 157, Vəz. A).

Şəkil 157 – A

Çap üçün deyil

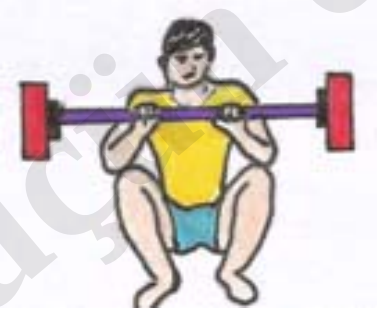
3. Ç.v. hündürlüyü 3-5 sm. olan taxta üzərində pəncənin ön hissəsi ilə duruş. Ştanq çiyinlərdə. Pəncənin uc hissəsinə qalxıb 2 saniyə saxladıqdan sonra ç.v. qayıtmaq. 4 X 10 (Şəkil 157, Vəz. B).

Şəkil 157 – B

4. Ç.v. Ştanq çiyinlərdə duruş. «Hücum addımları» ilə yeriş. 4 X 10 (Şəkil 158).

Şəkil 158

5. Ç.v. Ştanq sinədə duruş. Oturub-qalxmaq. 4 X 6



Şəkil 159

Çap üçün deyil

6. Ç.v. Stulda oturuş. Ayaqlara ağırlıq bərkidilir. Qıçların açılıb-bükülməsi 4 X 10 (Şəkil 160).

Şəkil 160

7. Ç.v. Maili lövhə üzərində üzü üstə uzanmaq. Əllər baş arxasında, ayaqlara ağırlıq bərkidilib. Qıçların dizdən növbəli bükülüb-açılması 4 X 10 (Şəkil 161).

Şəkil 161

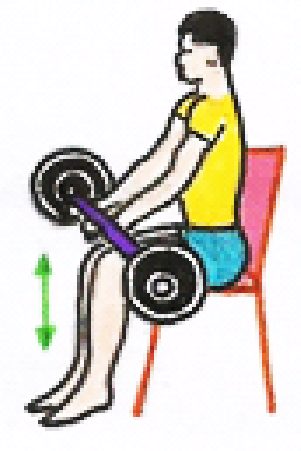
Bilək əzələləri üçün hərəkətlər:

1. Ç.v. Stulda oturuş. Ştanqı ancaq biləyi büküb-açmaqla qaldırıb-endirmək 3 X 10 (Şəkil 162).

Şəkil 162

Çap üçün deyil

2. Ç.v. Stulda oturuş. Ştanqı aşağıdan tutaraq yalnız biləyi büküb-açmaq 3 X 10 (Şəkil 163).



Şəkil 163

Çap üçün deyil

ÖZÜNÜMÜDAFİƏ ELEMENTLƏRİ

Təhlükəsizlik texnikası qaydaları

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

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

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

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

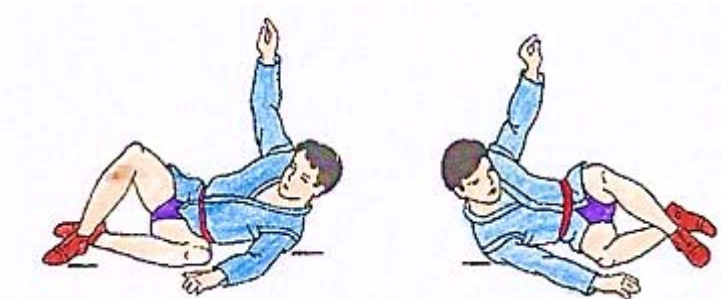
- Rəqibi başı üzərinə yerə vurmaq;
- Rəqibi atarkən bütün ağırlığı ilə onun üzərinə yıxılmaq, zərbə endirmək;
- Boynu burmaq;
- Başı ayaqlarla döşəyə sıxmaq;
- Rəqibin sifətinə toxunmaq;
- Bədənin istənilən sahəsinə dirsəklə və ya dizlə təsir göstərmək;
- Ayaq və əl barmaqlarından tutaraq, onları buraraq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

Özünü zədələnmələrdən sığortalama fəndləri.

Yanı üstə yıxılmaq və bir yandan digərinə yuvarlanmaq. (Şəkil 164).

Ç.v. – sol yanı üzərində uzanmaq. Sol dizi mümkün qədər sinəyə tərəf sıxmaq. Sağ qıçı pəncə üzərinə elə qoymaq lazımdır ki, onun dabanı sol ayağın üst hissəsinə dirənsin. İrəli uzanmış sol əli ovuc aşağı olmaqla sol dizə yaxın döşək üzərinə qoymaq, sağ qolu yuxarıya qaldırmaq. Başı sağ çiyinə sıxmaq və sağ tərəfə yuvarlanmaq. Bu üsulla sağa və sola yuvarlanmanı dəfələrlə təkrar etmək. Yanı üstə yıxılmanı digər çıxış vəziyyətlərində: yəni duruşda, oturuşda, yarımoturuşda icra etmək. Yanı üstə yıxılarkən, 48-ci şəkildə verilmiş vəziyyət almaq.

Çap üçün deyil



Şəkil 164. Yanı üstə yıxılmaq və bir yandan digərinə yuvarlanmaq

Qol və çiyinlə yuvarlanaraq irəliyə mayallaq aşma (Şəkil 165).

Ç.v. – sağ diz üzərində duruş. Sol əlin barmaqları döşəyi istinad edir, sağ əl dirsəkdən azacıq bükülərək, qıçlar arasında yerləşir. (Şək. 2). Bu vəziyyətdən sağ qol və çiyin üzərində yuvarlanaraq, irəliyə mayallaq icra edilir. Bu hərəkət müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən: duruşdan, qaçışdan çox saylı təkrarlarla avtomatlaşdırılır.

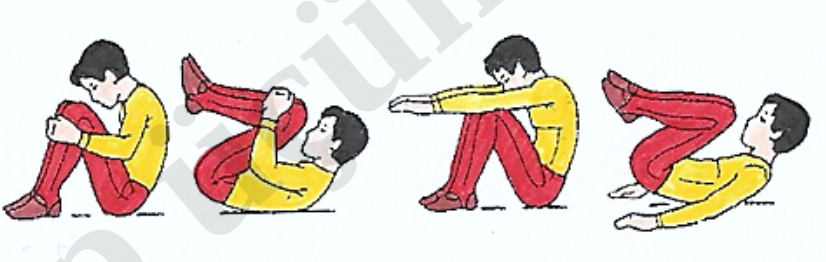
Şəkil 165

Oturmuş vəziyyətdən kürək üzərində yuvarlanmaq. (Şəkil 166).

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

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

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

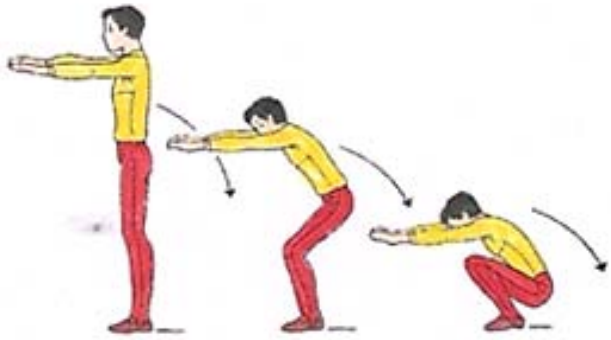


Şəkil 166

Çap üçün deyil

Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən kürək üzərində yıxılmaq (Şəkil 167).

Ç.v. – döşək üzərində oturuşdan əllər irəliyə uzadılır (Şəkil 4c). Böyük sağrı əzələlərinin üzərinə enərək, əllərlə döşəmədən təkan verib, kürək üzərində yuvarlanma. Bu hərəkət yarım oturuşdan (Şəkil 4b), həmçinin duruş vəziyyətindən (Şəkil 4a) dəfələrlə təkrar olunur və avtomatlaşdırma səviyyəsinə çatdırılır.

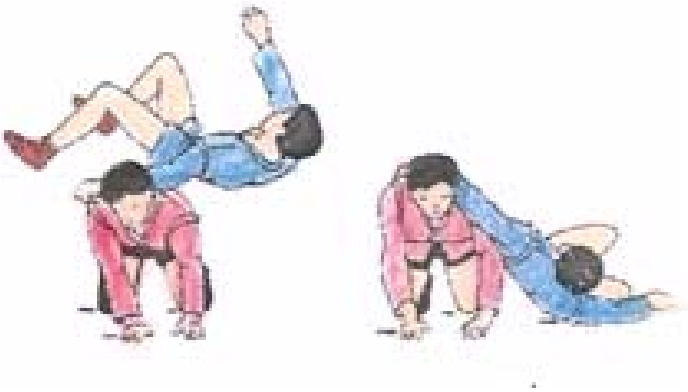


Şəkil 167

Əllər və dizlərin üzərində dayaqda duran tərəf müqabili üzərindən yanı üstə aşma (Şəkil 168).

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

Çap üçün deyil

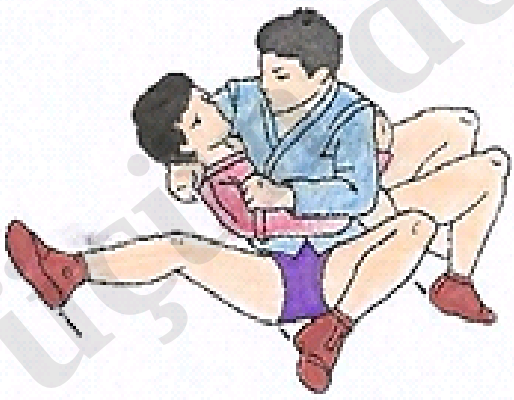


Şəkil 168

Uzanmış vəziyyətdə fəndlər.

Rəqibi yandan saxlamaq (Şəkil 169).

Ç.v. – tərəf müqabili kürək üzərində uzanıb. Onun sağ tərəfində döşək üzərində oturmaq. Sağ qolun dirsək büküşü ilə onun boynundan tutmaq, sağ əlini isə sol qoltuq altı ilə sıxaraq, saxlamaq. Sağ ayağı irəliyə sağa uzatmaq, sol ayağı dizdən qatlayaraq, pəncə üzərində dayağa qoymaq. Rəqibin başını sinəyə sıxmaq. Əgər rəqib bu saxlama vəziyyətindən Sizin tərəfə dönməklə çıxmaq istəyirsə, belə halda ayaqlarınızla özünüzü onun ayaqlarına tərəf hərəkət etdirin. Əgər rəqib bu vəziyyətdən yana çevrilərək çıxmaq istəyirsə, bu halda ayaqların köməyi ilə onun başına tərəf yaxınlaşın.



Şəkil 169

Çap üçün deyil

Yandan qolu tutmaqla çevirmək (Şəkil 170).

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

Şəkil 170

Linqlə çevirmək (Şəkil 171).

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

Şəkil 171

Çap üçün deyil

Duruşda güləş fəndləri.

***Qarşıdan badalaq* (Şəkil 172).**

Ç.v. – rəqib sol ayağı irəlidə və ona dayanaraq, qarşıda durmuşdur. Sağ əllə rəqibi qoltuqaltından, sol qolun dirsəyi altından tutmaq. Sıçrayışla rəqib tərəfə elə çevrilmək lazımdır ki, yana uzadılmış sağ ayaq onun sağ ayağının qarşısını kəssin. Bütün ağırlığınızı dizdən yarıbükülmüş sol ayaq üzərinə keçirərək, əllərin sola aşağıya kəskin hərəkəti ilə rəqibi yerə yıxmaq. Rəqibin başı fəndi işlədən idmançının ayaq pəncəsi qarşısında olmalıdır. Qolların kəskin hərəkəti zamanı sol qol yuxarı-sola rəqibin yıxılacağı istiqamətə hərəkət etməlidir.

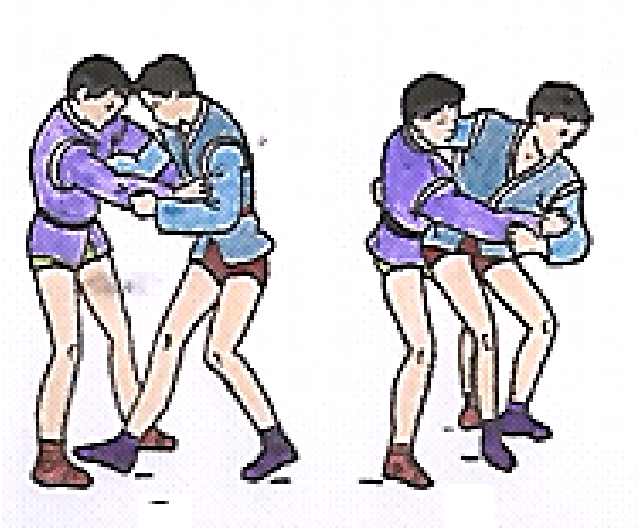
Şəkil 172

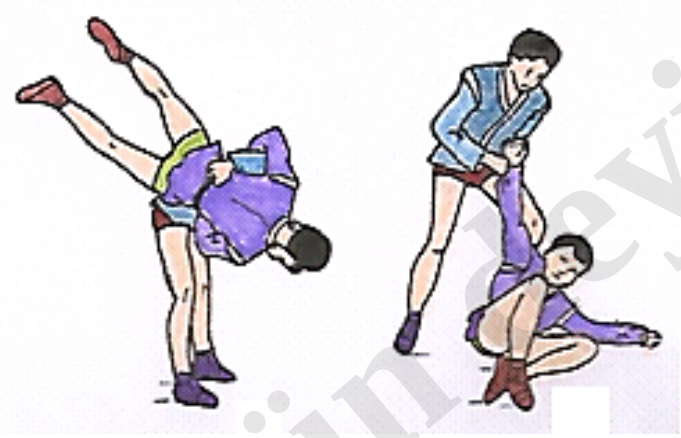
Bud üzərindən atma.

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

Ç.v. – rəqib qarşıda, ayaqları çiyin enində aralı və gövdəsi ilə irəliyə təzyiq göstərir. Kiçik addımla rəqibə yaxınlaşıb, sağ ayağı onun aralı qoyulmuş ayaqları arasında dayağa qoymaq. Sağ əllə onun kürəyindən, solla sağ dirsəyin altından və ya çiyindən tutmaq. İrəliyə qoyulmuş ayağın dabanın və ya pəncəsi üzərində cəld kürəklə rəqibə tərəf çevrilmək və sol ayağı sağ ayağın yanına daban dabana qoymaq. Rəqibi böyük sağrı əzələlərinə sıxmaq. Qıçları sürətlə düzəldərək, sağrı əzələlərinin rəqibin budlarına sıxmaq və mümkün qədər irəliyə cəld əyilərək rəqibi kürək üzərindən atmaq. Rəqib yıxılarkən, əlini onun kəmərindən götürmək (Şəkil 173).

Çapa görə deyil





Şəkil 173

Çap üçün deyil

Arxadan badalaq.

Ç.v. – üz-üzə duraraq, sağ ayağı irəliyə qoymaq. Sol əllə rəqibin sol dirsəyinin altından tutmaq.

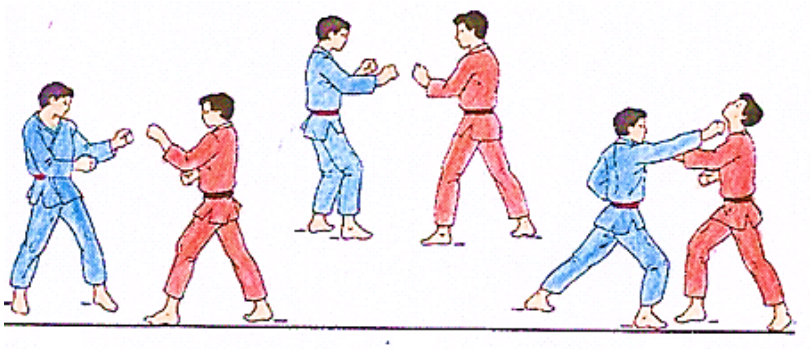
Şəkil 174

Sol ayaqla irəliyə-sola addım etmək və gövdənin bütün ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirmək. Eyni vaxtda sağ əllə rəqibin körpücüyün altından tutmaq. Sağ ayaqla aşırıcı hərəkətlə rəqibin sağ ayağını bağlamaq, əllərin və gövdənin hərəkəti ilə rəqibi sağ ayaq üzərindən arxaya sola aşırmaq (Şəkil 174).

Çap üçün deyil

Yumruqla başa zərbə.

Bu fənd əlbəyaxa döyüş duruşundan yerinə yetirilir. Sağ ayaqla rəqibə tərəf addımla sağ qol açılır və kəskin hərəkətlə rəqibin çənəsinə və ya günəş kələfinə zərbə endirilir. Zərbə zamanı yumruq çox möhkəm sıxılmalıdır. Zərbə yerinə yetirilərkən, zərbədən sonra müvazinətin saxlanılmasına diqqət yetirilməlidir. Hərəkətin öyrənilməsi zamanı aşağıdakı ardıcıllığa riayət olunmasına tövsiyə edilir: bir neçə dəfə döyüş duruşu vəziyyəti almaq; döyüş duruşunda bir neçə dəfə irəliyə və arxaya addım yerinə yetirmək; yerində aşağı tempdə yumruqla zərbələri icra etmək; zərbələri addımla yerinə yetirmək (Şəkil 175).



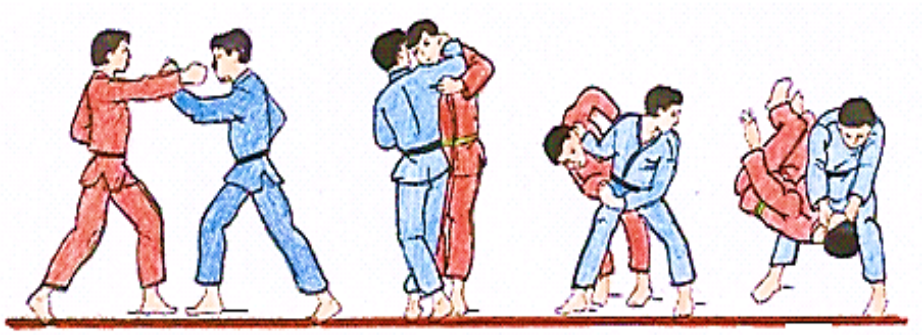
Şəkil 175

Başa yumruqla zərbədən müdafiə.

Belə zərbədən müdafiə üçün sağ ayaqla irəliyə addım atmaqla, hücum edənin qolunu biləklə yuxarıya vurmaq. Sol əllə hücum edənin sağ qolundakı geyimdən tutub, sağ əllə sinə hissədən, paltarın yaxasından tutmaq, sonra rəqibə kürəyi ilə dönmək, sağ ayaqla rəqibin ayağının qarşısını bağlamaq, bu zaman gövdənin ağırlığını yarımbükülü sol ayaq üzərinə keçirmək, sola aşağıya çevirici hərəkətlə rəqibi kürək üzərinə yıxmaq (Şəkil 176).

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

Çap üçün deyil



a **b** **v** **q**

Şəkil 136

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

Tutmalardan müdafiə

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

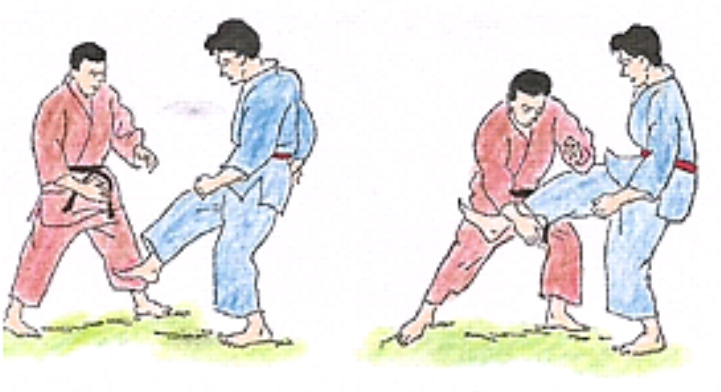
Elnur Həsənin onu sinəsindən arxaya itələdiyi anda hər iki əli ilə Həsənin əlini öz sinəsinə tərəf bərk-bərk sıxır. Və arxaya Həsənin onu itələdiyi istiqamətə geriyə çəkilərək, eyni zamanda, kəskin hərəkətlə irəliyə əyilir. Bu halda Həsən müqavimətini itirir və əlinin arxaya qatlanılmasından kəskin ağrı hiss edir. (Şəkil 177)

Şəkil 177

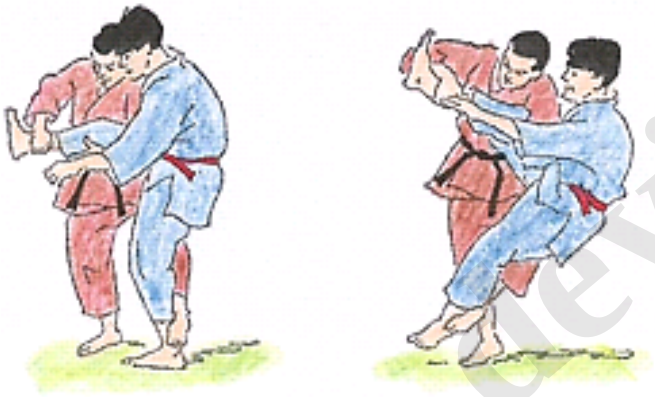
II Fənd. Həsən sağ ayağı ilə Elnura aşağıdan düz zərbə vurur. Elnur ani olaraq sol tərəfə mümkün qədər Həsənə yaxın yerə keçir və bu zaman gövdəsini yarımdairə sağa döndərir. Bununla eyni vaxtda Həsənin sağ ayağını şəkildə göstərildiyi kimi ələ keçirir, ona yaxınlaşaraq sol çiyni ilə onu arxaya itələyir və

Çapa göndərilmişdir

sağ ayağını yuxarıya qaldırır. Bununla yanaşı Elnur sağ pəncəsi ilə Həsənin dayaq ayağına daban nahiyyəsindən zərbə endirərək onu müvazinətdən çıxarır (Şəkil 178, 179).



Şəkil 178



Şəkil 179

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

Elnur sol əli ilə Həsənin sağ əlinin baş barmaq, sağ əli ilə isə çeçələ barmaq hissəsindən tutaraq sinəsinə sıxır. Eyni anda sol ayağı ilə Həsənin diz oynağından vuraraq onu çevirməklə yerə yıxır. Həsən kürəyi üstə yerə yıxıldıqda Elnur onun sağ əlinin barmaqlarını daxilə əyərək dirsəyini yerə sıxmaqla saxlayır (Şəkil 180).

Çap üçün deyil

Şəkil 180

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

Bu müdafiə fəndi Həsənin əlinin möhkəm ağrımasına və onun Elnurun saçını buraxmasına gətirib çıxardacaq (Şəkil 181).

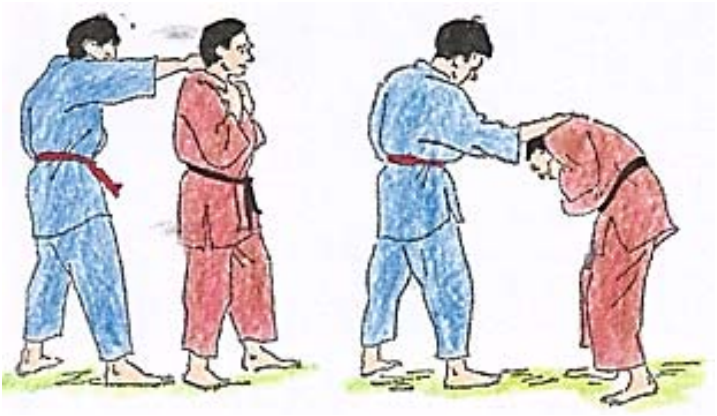
Çap üçün deyil

Şəkil 181

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

Elnur körpücük sümüyü səviyyəsində sol əllə öz kurtkasının yaxasının sol tərəfindən sağ əllə isə sağ tərəfindən möhkəm tutaraq paltarını möhkəm aşağıya tərəf çəkir. Nəticədə Həsənin barmaqları Elnurun boynu və paltarının yaxası arasında sıxılır. Elnur bunun ardınca başını aşağıya əyərək Həsənin sağ qolu altından 180º sağa dönərək üzü Həsənə tərəf durur. Bundan sonra Elnur mümkün qədər sola əyilməklə eyni vaxtda sol ayağı ilə diz oynağının altına zərbə vurur və onu yerə yıxır (Şəkil 182).

Çap üçün deyil

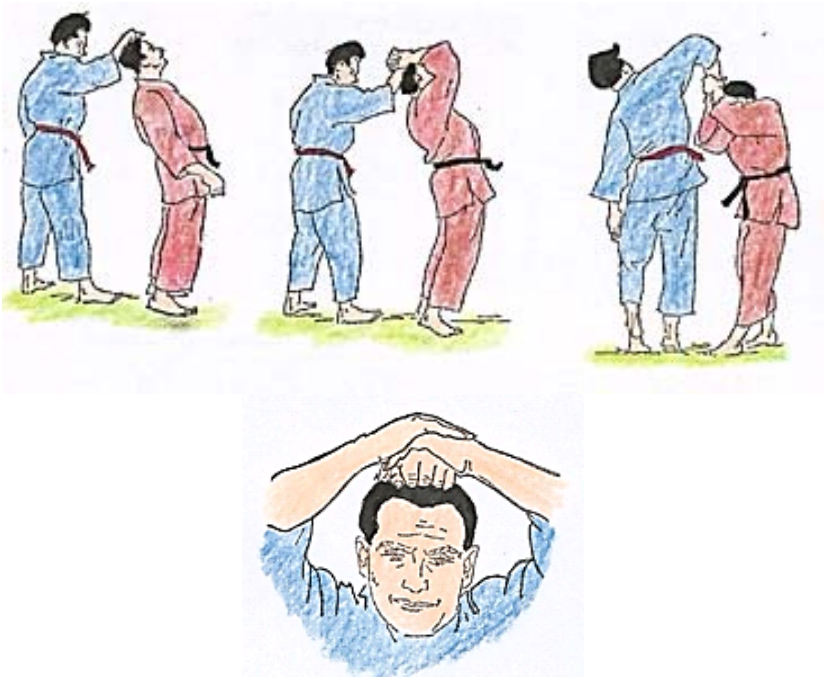


Şəkil 182

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

Elnur həmin anda əllərini Həsənin yumruğu üstünə qoyaraq onu möhkəm başına sıxır. Və cəld əyilərək 180º sola dönür. Bilək və barmaqlarında yaranan ağrı hissi Həsənin Elnurun saçını buraxmağa məcbur edəcəkdir (Şəkil 183)

Çap üçün deyil



Şəkil 183

Çap üçün deyil

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ 5

I BÖLMƏ
Nəzəri biliklər və informasiya təminatı 7
Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu 7
9-cu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının diaqnostik qiymətləndirilməsi normativləri 11
Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları 12
Fiziki hərəkətlərin dərs və dərsdənkənar formalarının xüsusiyyətləri 13
Məşğələlər zamanı fiziki yükün tənzimlənməsi və nəzarət üsulları 15
Fərdi məşğələlər zamanı nəzarət vasitələri və formaları 16
Fərdi (müstəqil) məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları 19
Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi 21
Tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsi 28
Ürək-damar sisteminin möhkəmləndirilməsi 30
Bədən quruluşunda mütənasiblik və onun formalaşdırılması vasitələri 32
Azərbaycan – Birinci Avropa Oyunlarının keçirildiyi ölkə 36

II BÖLMƏ
Baza idman növləri 49
Atletika 49
Basketbol 79
Voleybol 93
Futbol 105
Üzgüçülük 125
Gimnastika 134

Çap üçün deyil

III BÖLMƏ

Müstəqil məşğələlər 144
Səhər gimnastikası 146
Badminton 155
Atletik gimnastika 161
Özünümüdafiə elementləri 183

Çap üçün deyil

FİZİKİ TƏRBİYƏ – 9

Ümumtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik

Tərtibçi heyət:

Müəllif: **F.Hüseynov**

Elmi redaktoru **Ç.Hüseynzadə,** filologiya elmləri doktoru
Redaktoru **H.Hüseynzadə**
Dizayneri **M.Qaraxanova**

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
03.06.2016-cı il tarixli 369 №-li
əmri ilə təsdiq olunmuşdur.

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi – 2016

Kağız formatı 70x100 $^{1}/_{16}$.
Səhifə sayı 200. Fiziki çap vərəqi 12,5.
Tiraj 112500. Pulsuz.

Çaşıoğlu mətbəəsində çap olunmuşdur
Bakı, M.Müşfiq küç.,2A,Tel.:502-46-91

Çap üçün deyil