

Firat Hüseynov

FİZİKİ TƏRBİYƏ

7

Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə”
fənni üzrə dərslik

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
07.08.2014-cü il tarixli, 869 nömrəli əmri ilə
təsdiq edilmişdir.

XXI
YNE

Bakı 2016

Elmi redaktor: Ağacan Abiyev
professor, əməkdar elm xadimi

Fırat Hüseynov.

Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərslik.
Bakı, "XXI" YNE, 2016, 136 s.

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.

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

ISBN 978 - 9952 - 419 - 18 - 4



HEYDƏR ƏLİYEV

AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMİLLİ LİDERİ

buhyhub bftgvhrt

Çap için değil

GƏNC DOST!

Hazırda sizin orqanizminiz intensiv fiziki inkişafı və formalaşma dövrünü yaşayır. Bu dövrdə siz öz sağlamlığınızı möhkəmləndirmək, fiziki hazırlığınızı artırmaq, hormonik bədən quruluşu formalaşdırmaq üçün geniş imkanlara maliksiniz. Bütün bunlara nail olmaq üçün siz ciddi gün rejimi qurmalı, öz orqanizminizi, onun fizioloji xüsusiyyətlərini tanımalı, möhkəmləndirilməsi vasitələri və yolları haqqında biliklərə və bacarıqlara yiyələnməlisiniz.

Bu mərhələdə fiziki hazırlığınız və onun yaş qrupu üçün normalara müvafiqliyini təmin etmək olduqca mühüm məsələdir. Bunun üçün ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətlər və onlardan istifadə qaydalarını bilməli, tətbiqini bacarmalısınız.

Siz qarşıdakı bir tədris ili ərzində bir neçə idman növü üzrə hərəkətlərin icra bacarıqlarına, texnikasına yiyələnməlisiniz. Bəzi idman növlərinin icra texnikasını təkmilləşdirməli, vərdiş halına salmalısınız. Bunun üçün hər bir hərəkətin strukturu, fazaları, onların əhəmiyyəti haqqında məlumatlı olmalısınız.

Yadda saxlamalısınız ki, yaxşı fiziki hazırlıq sizin gələcəkdə sağlam həyatınız üçün ən mühüm amildir. Lakin fiziki hazırlığın artırılması üçün yalnız fiziki tərbiyə dərsləri kifayət deyildir. Bunun üçün əlavə məşğələlər, evdə, məhəllədə ayrı-ayrı hərəkət komplekslərinin, oyunların icrası olduqca vacib şərtidir.

Yaxşı fiziki hazırlıq hərəkətləri fiziki yükləndirici asılı olduğu qədər düzgün qidalanma və istirahətdən də asılıdır. Sistemli olaraq yerinə yetirilən hərəkətlər və gün rejimi sizdə müəyyən gündəlik vərdiş formalaşdıracaqdır.

Yuxarıda qeyd olunanların həyata keçirilməsi sizdən işgüzarlıq və zəhmətsevərlik tələb edir. Yalnız bu yolla özünüzdə orqanizminizi möhkəmləndirə, fiziki hazırlığınızı artırma bilərsiniz. Fiziki tərbiyə kollektiv fəaliyyətdir. Bu zaman kiminləsə tərəf müqabili, kiminsə rəqibinə çevrilirsiniz. Öz komanda yoldaşlarınızla əməkdaşlıq qurmaq, digərləri ilə mübarizə aparmalısınız. Bu zaman qaydalara riayət etmək, özünü və yoldaşını mümkün zədələnmələrdən qorumaq olduqca vacib məsələdir.

Sizə ünvanlanan bu kitabda insan orqanizminin müxtəlif funksional sistemlərinə fiziki yükün təsiri, idman növlərinin icra texnikası, hərəkəti qabiliyyətlər, onları inkişaf etdirən hərəkətlər, fiziki hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsi vasitələri verilmişdir. Ümid edirik ki, vəsaitdən yararlanacaq, fiziki hazırlıq və sağlamlığınızı möhkəmləndirmək üçün istifadə edəcəksiniz.

Özünüzdə qamətinizi, sağlamlığınızı möhkəmləndirməkdən zövq alın! Sağlam insan sağlam düşüncə, sağlam millət deməkdir. Öz millətinizin və dövlətinizin layiqli övladı olmağa çalışın!

Sağlam həyat tərzinin formalaşması yolunda sizə uğurlar arzulayırıq. Qoy fiziki tərbiyə və idman həyatınızın gündəlik, ayrılmaz atributuna çevrilsin.

ÖN SÖZ

Fiziki tərbiyə fənni – şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının, bacarıq və vərdişlərin formalaşmasının nəzəri və metodiki məsələlərini özündə əks etdirir, şəxsiyyətin fiziki mədəniyyətini formalaşdırmaq məqsədi daşıyır.

Fənnin məzmunu özündə “Nəzəri biliklər və informasiya təminatı”, “Bacarıq və vərdişlər”, “Hərəkəti qabiliyyətlər” bölmələrini əhatə edir.

“Nəzəri biliklər və informasiya təminatı” bölməsi 7-ci sinifdə tədrisi nəzərdə tutulan idman növləri, hərəkətlər, hərəkət kompleksləri, onların icra texnikası, orqanizmin funksional sistemlərinə təsiri haqqında məlumatlardan ibarətdir. Bu bölmədə hərəkətlərin, fiziki yükün tənəffüs və ürək-damar sisteminə təsiri, bu sistemlərin funksional vəziyyətlərinin qiymətləndirilməsi meyarları verilir. Nəzəri bölmə fiziki hazırlıq üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyan ümumi-inkişaf hərəkətləri haqqında informasiya ilə tamamlanır. Xüsusi olaraq qeyd etmək lazımdır ki, dərsləyin digər bölmələrində də nəzəri məlumatlar hərəkət texnikası, öyrətmə metodikası, hərəkəti qabiliyyətlər, onların inkişafı üçün zəruri hərəkətlərin icrası metodikası formasında verilmişdir.

“Bacarıq və vərdişlər” bölməsində atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, futbol, həndbol, üzgüçülük üzrə hərəkətlər, hərəkət birləşmələrinin icra texnikası, hərəkət quruluşu, fazaları, onların izahı, mənimsənilməsi ardıcılığı göstərilmişdir. Yuxarıda qeyd olunan idman növlərinin bəzilərinə dair hərəkətlər ümumtəhsil məktəblərinin demək olar ki, bütün siniflərində şagirdin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunur. Eyni hərəkətlər ayrı-ayrı siniflərdə müxtəlif məqsədlərlə, məsələn, hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi və ya hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə oluna bilər.

7-ci sinifdə ilk dəfə olaraq şagirdlərin özünümüdafiə elementləri verilmişdir. Sadə yerdəyişmələr, blokqoyma vasitəsi ilə müxtəlif zərbələrdən yayınma və özünümühafizə hərəkətlərinin texnikası göstərilmişdir. Bu elementlər yalnız məktəbdə deyil, həm də evdə “işlənir”, “öyrənilir” bilər. Özünümüdafiə elementləri çoxsaylı təkrarlar vasitəsi ilə vərdiş halına salınmalı, icrası avtomatlaşdırılmalıdır. Yalnız bu halda siz özünüzü gözlənilməz hücumdan müdafiə edə bilərsiniz.

“Hərəkəti qabiliyyətlər” bölməsində ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi, eləcə də şagirdin özünün hazırlığını yoxlaması üçün bu yaş qrupuna aid normativlər verilmişdir.

Hər bir şagird ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin səviyyəsini artırmaqla fiziki hazırlığını yaxşılaşdırmaq imkanına malikdir.

Vəsait şagirdlərdə fiziki hərəkətlərdən məqsədli istifadə bacarıqlarının formalaşması istiqamətində tərtib edilmişdir.

İNFORMASIYA TƏMİNATI VƏ NƏZƏRİ BİLİKLƏR

İnsanın dayaq-əzələ aparatının quruluşu

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki hərəkətlərdən istifadə ilk növbədə müəyyən nəzəri biliklərə əsaslanmalıdır. Hər bir gəncin hərəkətlərin orqanizmin müxtəlif sistemlərinə təsiri mexanizmi haqqında məlumatı olmalıdır. Yalnız belə halda hərəkətlərdən məqsədli şəkildə istifadə mümkündür. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri daha çox dayaq-hərəkət və oksigendəşmə funksiyasını yerinə yetirən tənəffüs sistemində nəzərə çarpır.

Dayaq-hərəkət aparatı. Sümük və əzələ sistemindən ibarətdir. Skelet və əzələlər insanın ana bətnində olduğu vaxtdan formalaşmağa başlayır, əsasən uşaq və yeniyetmə dövründə inkişaf edir. Hərəkətlərin sistemli icrası əzələ sistemini və dayaq-hərəkət aparatını müəyyən dəyişikliyə uğradır, onların iş funksiyasını təkmilləşdirir.

Sümük sistemi. İnsan skeleti 200-dən artıq sümükdən ibarət olub kəllə, gövdə, yuxarı və aşağı ətraf sümüklərinə bölünür. Başın skeleti kəllə və üz hissələrdən ibarətdir. Kəllə hissədə beyin yerləşir. Ənsə sümüyündə olan dəliydən baş beyin onurğa beyni ilə birləşir. Üz hissəyə aşağı və yuxarı çənə, üz, burun sümükləri aiddir. Gövdə skeleti onurğa sütunu, 12 cüt qabırğa və döş sümüklərindən ibarətdir. Onurğa sütunu 7 boyun, 12 döş, 5 bel, 5 oma, 4-5 büzdüm fəqərələrindən təşkil olunmuşdur. Oma fəqərələri çanaqın formalaşmasında iştirak edir. Fəqərələr arasında qığırdaq qatı mövcuddur.

Yuxarı ətraf skeleti 2 körpücük, 2 kürək, 2 çiyin, 2 bazu, bir cüt dirsək və bir cüt mil sümüklərindən, bir neçə bilək sümüyündən, 5 uzun əl darağı, 5 barmaq falanqaları sümüklərindən təşkil olunmuşdur.

Aşağı ətraf skeletinə 2 çanaq və bud sümükləri, baldır sümükləri və ayaq sümükləri aiddir.

Bütün sümüklər bir-biri ilə oynaq vasitəsi ilə birləşir. Oynaqlar oynaq kisəsi, möhkəm və elastik oynaq bağları ilə əhatə olunmuşdur. Oynaq kisəsinin içərisində oynaq mayesi yerləşir. Oynaq mayesi hərəkətlərin icrası zamanı sümüklərin sürünməsinə azaldır.

İnsanın skelet əzələsi daxili orqanları qoruyur, bütün orqanizmin dayaq funksiyasını və hərəkətlərin icrası zamanı hərəkəti funksiyasını yerinə yetirir.

Yeniyetmə yaş dövründə qol və qıçların uzun borulu sümükləri tez uzanır, onurğa fəqərələrinin inkişafı sürətlənir. Oğlanlarda 12-13 yaş, qızlarda isə 10-11 yaş dövründə sümükləşmə prosesi davam edir. Lakin onurğa hələ mütəhərrik və hərəkətlərin təsirinə çox həssas olaraq qalır. Məhz bu dövrdə kifayət qədər fəal hərəkətlərin icra edilməməsi, "hərəkət çatışmamazlığı" onurğa sütununun əyilmələrinə və deformasiya olunmasına gətirib çıxara bilər. Eyni zamanda həddindən artıq ağırlıqlardan istifadə olunması da sümükləşmə prosesini sürətləndirir, borulu sümüklərin uzanmasını ləngidə bilər.

Sağlamlaşdırıcı məşğələlər, sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin icrası, idman növləri üzrə məşqlər sümük üstlüyünün qalınlaşması hesabına skelet sümüklərini möhkəmləndirir.

Hərəkətlərin tənəffüs sisteminə təsiri

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüs və damar sisteminin işi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Nisbətən uzunmüddətli fiziki yük, qaçış, oyun zamanı siz tezmi yorulursunuz? Orqanizmin bu qabiliyyəti nələrdən asılıdır? Sizin bu imkanlarınız məşq etdirilə, artırıla bilərmi? Heç şübhəsiz ki, bu suallar hər bir yeniyetməni düşündürür. Tənəffüs sistemi ürək-damar sistemi ilə birgə orqanizmin mübadilə prosesinin təmin olunması funksiyasını yerinə yetirirlər. Hüceyrə və toxumalara oksigen, qida, aktivləşdirici maddələrin daşınması, karbon qazı və mübadilə məhsullarının orqanizmdən xaric olunması bu sistemlərin funksiyasına daxildir. Tənəffüs aparatının ən mühüm orqanı ağciyərlərdir. Sakit halda insanın tənəffüs tezliyi dəqiqədə 14-18 dəfədir. Belə rejimdə tənəffüs qabırğalararası əzələlər və diafraqmanın təqəllüsü hesabına baş verir. Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüs tezliyi artır; orta intensivlikli fiziki yük zamanı bu tezlik 18-22, intensiv fiziki yük zamanı isə 25-30 dəfəyə çatır. Hərəkətlərin icrası zamanı beyinin və işləyən əzələlərin oksigenə olan tələbatı çoxalır. Sakit halda 1 dəqiqə ərzində ağciyərlərdən təxminən 6-7 litr, qaçış, üzgüçülük, velosiped sürərkən isə 120-130 litr hava keçir.

Hərəkətlərin tənəffüs və ürək-damar sisteminə təsiri

Tənəffüs sisteminin işinin əsas göstəricilərindən biri ağciyərin həyat tutumudur (AHT). Bu göstərici nə qədər yüksək olarsa, bir dəqiqə ərzində ağciyərlərdən keçən hava kütləsinin həcmi də yüksək ola bilər. 7-ci sinif şagirdlərində AHT orta göstəricisi aşağıdakı kimidir:

Cədvəl 1

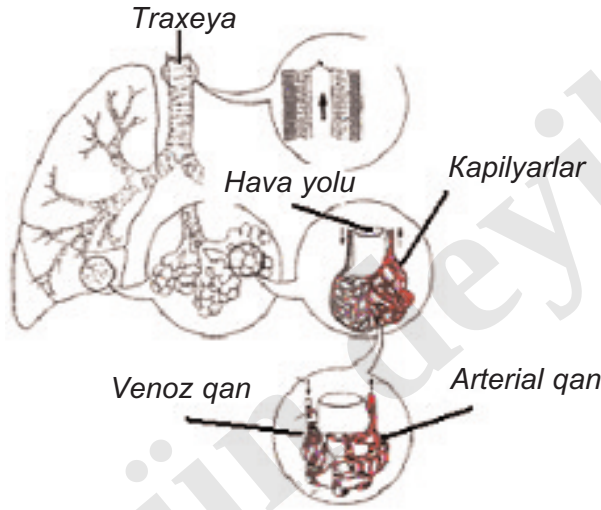
Yaş	A.H.T. litr	
	Oğlanlar	Qızlar
12	2450 - 2550	1650 - 1800
13	2550 - 3000	1850 - 2100

Lakin ağciyərlərin işinin effektivliyi daha çox ağciyərlərin diffuziya göstəricisi ilə müəyyən olunur. Bu göstərici isə ağciyər alveollarında kapilyar damar şəbəkəsinin genişlənməsindən asılıdır. Xüsusi olaraq qeyd olunmalıdır ki, həm ağciyərin həyat tutumu, həm də onun diffuziya qabiliyyəti dözümlülük istiqamətli fiziki yükün: uzaq məsafələrə kross qaçışı, üzgüçülük, veloidman, qısa intervallı təkrar qaçışlar vasitəsi ilə artırıla bilər. Yeniyetmələrdə tənəffüs sisteminin effektivliyi yaşlı insanlarla müqayisədə xeyli aşağıdır. Belə ki, yaşlı insanlar 1 litr oksigeni 24-25 litr havadan götürə bildikləri halda, yeniyet-

mələr həmin həcmdə oksigeni yalnız 32-34 litr havadan ala bilirlər. Bir tənəffüs silsiləsində (1 nəfəsalma, 1 nəfəsvermə) yaşlılar 20 ml, yeniyetmələr isə orta hesabla 14 ml oksigen ala bilər.

Orqanizmin yaşla əlaqədar bu xüsusiyyəti məşğələlər zamanı sizin diqqət mərkəzinizdə olmalıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, tənəffüs sisteminin işinin təkmilləşməsi yorulma ilə bilavasitə əlaqədardır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, yalnız kifayət qədər intensiv və nisbətən uzunmüddətli (yəni yorulma yarada biləcək) fiziki yük tənəffüs sisteminin işini yaxşılaşdırma bilər.

Tənəffüs sisteminin əsas funksiyası orqanizmi oksigenlə təmin etmək, karbon qazını orqanizmdən çıxartmaqdır. Bu proses alveollarda baş verir. Karbon qazı ilə zəngin qan alveol ətrafındakı kapillyarlara gəlir, burada ağciyərin diffuziyası və qan eritrositlərdə yerləşən dəmir ionları hesabına oksigen alveolun içərisində olan havadan qana keçir, karbon qazı isə alveoldakı havaya ötürülür. Beləliklə, alveolun səthinə karbon qazı ilə yaxınlaşan venoz qan oradan oksigenlə zənginləşmiş arterial qan kimi qaydır, damarlar vasitəsi ilə üzv və toxumalara çatdırılır. Ağciyər alveollarında baş verən bu proses şəkil 1-də göstərilmişdir. Oksigenin hesabına sulu karbonlar, yağlar və zülalların oksidləşməsi prosesi baş verir. Bu proses nəticəsində qeyd olunan məhsullar orqanizm tərəfindən istifadə olunacaq formaya düşür. Alınan enerji hesabına biz yaşayırıq, hərəkət edirik, düşünürük.

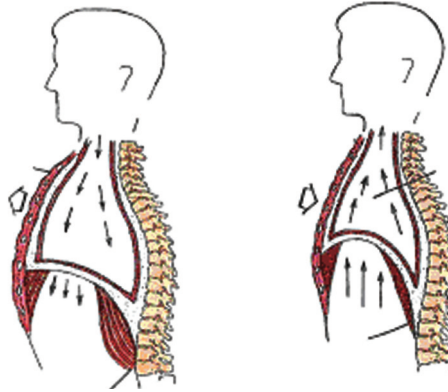


Alveollarda qazların mübadiləsi

Şəkil 1

Tənəffüs aktı nəfəsvermə və nəfəsalmadan ibarətdir. Tənəffüs aparatının işi tənəffüs əzələləri vasitəsi ilə idarə olunur. Bu əzələlərə qabırğaarası əzələlər və diafraqma daxildir (şək. 2). Tənəffüs əzələləri nə qədər yaxşı inkişaf etmiş olarsa, tənəffüs aparatı da bir o qədər səmərəli, əlavə gərginlik olmadan fəaliyyət göstərir. Dərin, sərbəst və asta tənəffüs effektiv hesab olunur.

Bu zaman hava kütləsi ağciyər alveollarına çatır, ağciyər toxumalarında yaxşı ventilyasiya gedir, tənəffüs əzələləri qənaətlə işləyir və onların iş qabiliyyəti çox tez bərpa olunur. Yuxarıda qeyd olunan tənəffüs rejimi daha çox sağlam, sistemli olaraq səhər gimnastikası komplekslərini icra edən, sağlam həyat tərzində yaşayan insanlara məxsusdur. Tənəffüs aparatı zəif olan insanlarda hətta azacıq fiziki yükün icrası təngnəfəsliyə gətirib çıxarır. Tənəffüs aktı tezləşir, bu da orqanizmdən karbon qazının həddən çox xaric olunmasına səbəb olur. Nəticədə qanda turşu-əsas balans pozulur, damarlar sıxılır, orqanizmin, ilk növbədə beyinin qanla təchizi pozulur.



Nəfəs alma

Nəfəs vermə

Tənəffüs aktı zamanı diafraqma və tənəffüs əzələlərinin işi

Şəkil 2

Sakit halda, çox da böyük intensivliyi olmayan hərəkətlərin icrası zamanı tənəffüs aktı burunla olmalıdır. Bu zaman ağciyəre gedən hava burun boşluğundan keçərkən xeyli istiləşir, tozdan və mikroblardan təmizlənir. Bu işdə burun boşluğunda olan tüklər və gözün yaş kanalından burun boşluğuna açılan, burun boşluğunun həmişə nəm olmasını təmin edən duzlu mayenin – göz yaşının xüsusi rolu vardır. Burun boşluğunun daim nəm olması buradan keçən hava kütləsindəki toz hissəciklərinin yapışib qalmasına səbəb olur. Bundan başqa hava kütləsinin burun boşluğuna daxil olması oradakı sinir ucluqlarını oyandırır, bu da öz növbəsində bütün tənəffüs aparatını nəfəsalmağa kökləyir, beyin qabığının tonusu yüksəlir, beyin inkişaf edir.

Gərgin fiziki yük zamanı ağciyərin ventilyasiyası bir neçə dəfə artır. Bu zaman burun boşluğu lazımi səviyyədə hava kütləsinin keçməsi üçün kifayət etmir. Belə hallarda nəfəs alma və nəfəs vermə aktı eyni vaxtda burun və ağız vasitəsi ilə həyata keçir.

Anatomik nöqteyi-nəzərdən hərəkətlərin icrası zamanı nəfəs alma, gövdənin düz, qolların yuxarıya və ya yanlara, çiyinə, baş üzərinə aparılması, bir sözlə ətrafların gövdədən uzaqlaşdırılması zamanı daha məqsədəuyğundur. Nəfəs vermə gövdənin dönmələri, əyilmələri, oturmaları, qıçların bükülməsi, başqa sözlə ətrafların gövdəyə yaxınlaşdırılması zamanı baş verməlidir.

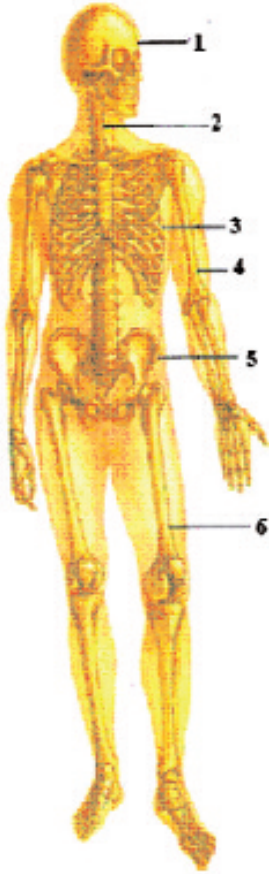
Düzgün tənəffüs üçün tənəffüs əzələləri inkişaf etdirilməli, möhkəmləndirilməlidir. Üç tənəffüs növü mövcuddur: döş, qarın və qarışıq.

Döş tənəffüsündə – nəfəsalma zamanı döş qəfəsi ön, arxa və yan istiqamətlərə genişlənir, nəfəsvermə zamanı qabırğalar aşağıya enir, döş qəfəsi kiçilir.

Qarın tənəffüsündə – nəfəsalma diafraqmanın sıxılması (təqəllüsü) və boşalması hesabına baş verir. Beləliklə, döş qəfəsi yuxarıdan aşağıya doğru genişlənir. Nəfəsvermə diafraqmanın yuxarıya qalxması və döş qəfəsinin həcmnin kiçilməsi hesabına baş verir. Nəfəsalma zamanı qarının ön divarı önə çıxır, nəfəsvermə zamanı isə çəkilir.

Qarışıq tənəffüsdə – nəfəsvermə və nəfəsalma zamanı döş qəfəsinin bütün istiqamətlərdə genişlənməsi və kiçilməsi baş verir. Bu tənəffüs tipi daha təbii hesab olunur və daha çox uşaqlar və böyüklərin gündəlik həyatında hərəkətlərin icrası zamanı rast gəlinir. Xüsusi məşqlər olmadan bu tənəffüs tam həcmdə olmur.

Tipindən asılı olmayaraq tənəffüs aktının tam və səmərəli olması bu prosesdə iştirak edən əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsindən asılıdır.



- 1 – kəllə;
- 2 – boyun;
- 3 – döş qəfəsi;
- 4 – yuxarı ətraf;
- 5 – çanaq;
- 6 – aşağı ətraf.

İnsan skeleti
Şəkil 3

Hərəkətlərin ürək-damar sisteminə təsiri

Ürək-damar və tənəffüs sistemi orqanizmin yaşamasını təmin etmək üçün zəruri olan oksigenin, qida maddələrinin hüceyrə və toxumalara çatdırılması funksiyasını yerinə yetirir. Bu funksiyanın yerinə yetirilməsi üreyn iş xüsusiyyətindən bilavasitə asılıdır. Üreyn işinin funksional səviyyəsi onun asta və güclü təqəllüsü, boşalması, həmçinin bu proseslərin ciddi vaxt rejimində baş verməsi ilə təyin olunur. Bu da ürək əzələlərinin qidalanmasına əlverişli şərait yaradır.

Ürək təqəllüslərinin ritmi ürək əzələlərinin gücündən, onun qanla təchizindən, sinir tənzimlənməsi və yerinə yetirilən fiziki hərəkətlərin intensivliyindən asılıdır.

Ürək məşq edilən bir üzvdür. O fiziki hərəkətlərin cüzi dəyişməsinə həssaslıqla cavab verir. Lakin ürəyin fəaliyyəti qan damarları sistemi ilə (arterial, venoz, kapilyarlar) tənzimlənir. Damar sisteminə kapilyarlar xüsusi rol oynayır. Məhz kapilyarların mövcudluğu sayəsində qanla daşıyan oksigen, qida və digər (hormonlar) maddələr işlək üzv və orqanlara çatdırılır. İnsan orqanizminin kapilyar damar sistemi bütün üzv və orqanları əhatə edir. Müəyyən edilmişdir ki, kapilyar damarları bir xətt üzrə düzmək mümkün olsaydı, onun ümumi uzunluğu 100.000 km-ə çatardı. Bu təxminən 3000 m²-ə yaxın bir sahə deməkdir.

Ürək-damar sisteminin işinin səmərəli olması orqanizmin əzələ sisteminə bilavasitə asılıdır. Kapilyar damarlar şəbəkəsini keçən qan mübadilə məhsulları ilə zəngin venoz qana çevrilir. Bu qanın yenidən ürəyə və ağciyərlərə qayıtması (ətraflardan yuxarıya qayıtması) venoz damarlarda olan cibciklər vasitəsi ilə baş versə də, burada "əzələ nasosu"nın rolu olduqca böyükdür. Daim tonusda olan və hərəkət edən aşağı ətraf əzələləri venoz damarlarda olan qanın yuxarıya qalxmasına kömək edir.

İnsan orqanizmində olan bütün damarlar eyni vaxtda qan dövranına qoşulsa, o zaman ürəyin 1 dəqiqə ərzində qovduğu qanın həcmi 30 litrə bərabər olardı. Reallıqda isə orqanizmin özünü tənzimləməsi nəticəsində, yəni işləməsi zəruri olmayan damar sisteminin qan dövranından ayrılması nəticəsində 1 dəqiqəlik qanın həcmi 5-6 litrdən çox olmur. Beləliklə, orqanizmdə fiziki hərəkətlərin icrasına cəlb olunan üzv və funksional orqanlar daha intensiv və davamlı olaraq təchiz olunduğu üçün inkişaf edir, möhkəmlənir. İntensiv fiziki yükün icrası zamanı orqanizmin oksigenə olan tələbatı 20 dəfədən çox artır.

Nəzərə almaq lazımdır ki, insan orqanizmi ilk növbədə fiziki hərəkətləri yerinə yetirən əzələləri və müvafiq orqanları qanla təchiz edir, qidalandırır. Bunun da nəticəsi kimi fiziki hərəkətləri icra edən əzələ qrupları inkişaf edir, möhkəmlənir. **Beləliklə ürək-damar və əzələ sisteminin inkişaf etməsi və möhkəmlənməsinin zəruri amili fiziki hərəkətlərin icra edilməsidir.**

Ürək əzələləri də digər əzələ qrupları kimi fiziki hərəkətlərin icrasına həssaslıqla cavab verir. Daha çox ritmik, orta intensivlikli və uzun müddətli icra olunan fiziki yük ürək əzələlərinin möhkəmlənməsinə səbəb olur. Bir neçə saat ərzində asta yerləş, uzaq məsafələrə orta tempdə qaçış, veloidman, fasiləsiz üzgüçülük, xizək idmanı, idman oyunları və s. bu kimi fiziki yük insanın ürək əzələlərinin möhkəmləndirilməsi üçün ən səmərəli vasitə hesab olunur.

Fiziki yükün təsiri ilə möhkəmlənmiş ürək əzələləri ürəyin sərbəst işini təmin edir. Belə insanlarda bir dəqiqə ərzində ürək vurğularının sayı xeyli az olur. Ürək vurğuları arasındakı fasilə isə xeyli davamlıdır. Təsadüfi deyildir ki, bu səbəbdən də insanın bir dəqiqədə ürək vurğusu sayı əsas funksional göstərici hesab olunur. 7-ci sinif şagirdlərinin ürək vurğusu göstəriciləri cədvəl 2-də verilmişdir:

Cədvəl 2

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
12	74	76
13	73	75

Siz öünüzün ürək-damar və tənəffüs sisteminizin funksional vəziyyətini yoxlaya bilərsiniz. Bu məqsədlə aşağıdakıları diqqətlə və ardıcılıqla yerinə yetirmək lazımdır:

1. Sakit halda bir dəqiqədə ürək vurğularının sayını müəyyən edin.
2. Otuz saniyə ərzində 20 dəfə oturub-qalxma hərəkətini yerinə yetirin.
3. Hərəkətin icrasından sonra nəbzinizin əvvəlki göstəriciyə qayıtması vaxtını müəyyən edin.

Alınan göstəiciləri aşağıdakı cədvəldə verilənlərlə müqayisə edin və nəticə çıxarın.

Cədvəl 3

Qiymət	Hərəkətin icrasından sonra nəbz vurğusunun artması	Nəbzın normalmaya qayıtma vaxtı, dəqiqə	Tənəffüsün vəziyyəti
“Əla”	15-20 % 90-95 vur/dəq.	1 - 3	Diqqətçəkən dəyişiklik yoxdur
“Yaxşı”	25-30 % 97-105 vur/dəq.	2 - 4	Tənəffüsün cüzi tezləşməsi nəzərə çarpır
“Kafi”	40-65 % 110-120 vur/dəq.	4 - 6	Tənəffüsün tezləşməsi diqqəti cəlb edir
“Qeyri-kafi”	75-80 % 125-135 vur/dəq.	6 və çox	Təngnəfəslik müşahidə olunur



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Tənəffüs sisteminin orqanizmdə əsas funksiyası nədən ibarətdir?
2. Ağciyərlərin işinin effektivliyi nələrədən asılıdır?
3. Ağciyərin hansı hissəsində qazlar mübadiləsi gedir?
4. Tənəffüs aktında əsasən hansı əzələ qrupları iştirak edir?
5. Tənəffüs aktında burun boşluğunun rolu nədən ibarətdir?
6. İntensiv iş zamanı orqanizmin oksigenə olan tələbatı neçə dəfə artır?
7. 12-13 yaşlı yeniyetmələrdə sakit halda ürək vurğularının sayı nə qədər olmalıdır?
8. Sakit halda sənin ürək vurğun nə qədərdir?
9. Ürək-damar və tənəffüs sisteminin funksional vəziyyəti necə yoxlanılır?

Yeni yetmənin şəxsiyyətinin formalaşması xüsusiyyətləri

Hazırda sizin orqanizminiz bioloji yetkinləşmə dövrünün başlanğıcındadır. Bu dövrdə fiziki inkişaf əlaqədar olaraq boy uzanmağa, çəki artmağa başlayır. Qeyd olunanlar ola bilsin ki, sinifdə heç də hamıda nəzərə çarpmasın, lakin orqanizmin inkişaf meyli əksər şagirdlərdə hiss olunur. Əzələ kütləsinin artması ilə özünüzü daha güclü və inamlı hiss etməyə başlayırsınız. Sizə elə gəlir ki, hər bir fəaliyyət üçün gücünüz kifayət qədərdir. Belə hislər sizdə ətrafınızı əhatə edənlərlə müəyyən münasibətlərin formalaşmasına əsas yaradır.

Bu münasibətlərin uğurlu formalaşması üçün siz onların xüsusiyyətlərini bilməli və lazımi anlarda bu münasibətləri tənzimləməyi bacarmalısınız.

Ünsiyyət tələbatı. Yeni yetmənin həyatının ən zəruri amili hesab etmək olar. Bu dövrdə yoldaşlarınızla ünsiyyətə səy, komanda daxilində birgə fəaliyyət sizdə əməkdaşlıq münasibətləri formalaşdırır. Oyun, yarışlar zamanı bu əməkdaşlıq getdikcə komandalı fəaliyyətdə sizin məsuliyyət hissinizi gücləndirəcək, zəruri anlarda yoldaşlarınıza köməkçi, yararlı olmaq bacarığı formalaşdıracaqdır. Bu prosesdə sizin fərqlənmək, öz bacarıq və qabiliyyətini nümayiş etdirmək arzunuz varsa, bu çox təbii haldır. Lakin həmişə yadda saxlamaq lazımdır ki, sizin bu səyiniz üzv olduğunuz komandaya və ya yoldaşınıza hansı fəaliyyət imkanları yaratdı? Sizin fiziki üstünlüyünüzdən ətrafınızda olanlar yararlandı mı? Belə imkanı qaçırtmadınız ki? Bəlkə siz sinif yoldaşlarınız arasında fərqlənə bilmirsiniz? Bu suallar sizi narahat edirmi? Elə isə bəlkə özünüzün fiziki hazırlığınızı artırmaq üçün məşğul olmağa başlayasınız? Axı dünyanın bir çox tanınmış idmançılarının idman həyatı belə başlanıb. Hər şeyin əsasında güclü olmaq və fərqlənmək arzusu durur. Siz artıq sinif yoldaşlarınızla olan münasibətlər əsasında onları: sadəcə sinif yoldaşı, yaxın yoldaş, dost kateqoriyalarına bölməli olacaqsınız. Lakin belə bölgü şərtidir. Birgə fəaliyyət zamanı sadəcə sinif yoldaşı hesab etdiyiniz şagird tədricən sizə dost olmaq statusu qazana bilər. Eləcə də siz özünüzün davranışınızla kimin üçünse yaxın dosta çevrilə bilərsiniz. Beləliklə, hər şey adi insani ünsiyyətin necə qurulmasından asılı olaraq dəyişə bilər.

Şagirdin "mən" və əxlaq amili. Sizin bu yaşda böyüməniz, fiziki imkanlarınızın artması öz şüurunuzda daxili "mən" in formalaşması ilə paralel gedir. Bu işdə gündəlik həyatınızın hər anı müəyyən rol oynayır. Evdə eşitdikləriniz, gördükləriniz, yoldaşlar və dostlarla münasibətlər, böyük və sizdən yaşca kiçiklərə olan münasibətiniz daxilində bir "mən" i – özünüzü formalaşdırır. Yuxarıda sadalanan mühit nə qədər sağlam, təmiz, səmimi olarsa, formalaşan daxili aləminiz, "mən" iniz də bir o qədər zəngin, təqdirəlayiq olacaqdır. Burada yoldaşlarınız və dostlarınızla, sizi əhatə edən "dairənizlə" münasibətlər demək olar ki, həlledici rol oynayır. Bu mühitdəki yalan, qeyri-səmimi münasibət, mənəm-mənəmlik, zərərli verişlərə meyl qüsurlu əxlaqın yaranmasının əsas səbəblərinə çevrilir. Belə mühitdə yeni yetmə nə vaxt bu abu-havaya uyğunlaşdığını belə hiss etmir.

Özünü qiymətləndirmə, özünə tələbkarlıq sizə yoldaş və dost olanların fəaliyyətini araşdırmağa, müqayisə etməyə imkan verir. Bu da sonda həyatınıza və ətrafdakılara münasibətə əhəmiyyətli təsir göstərəcək mənlilik şüurunun formalaşmasına gətirib çıxaracaqdır.

Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, mənlilik şüurunun formalaşması yeniyetmənin ətraf mühitlə, ilk növbədə cəmiyyətlə; komanda, sinif yoldaşları ilə fəal münasibətlərindən başlanır. İlk mərhələdə yeniyetmədə ictimai məsuliyyət, borc hissi formalaşır. Məhz bu hiss insanın bütün fəaliyyətinin uğurlu tənzimlənməsini həyata keçirən iradi xüsusiyyətinin mənbəyi hesab olunur. Adətən yüksək əxlaqlı insanlar bir qayda olaraq möhkəm iradəyə malik olurlar. İradi fəaliyyət nədən başlanır? İradi fəaliyyət yeniyetmənin öz fəaliyyətinin məqsədini və motivini şüurlu dərki ilə başlayır. Düzgün və əsaslı seçilmiş motiv hərəkəti fəaliyyət üçün proqramın, qərarın qəbulu ilə tamamlanır. Yeniyetmə qarşıya qoyduğu məqsəd və onun reallaşdırılması üçün üsullar müəyyənləşdirir. Qarşıya qoyulmuş məqsəd sizdən, ilk növbədə əzmkarlıq, çətinliyə dözmək, ciddi gün rejimində çalışmaq, çətin anlarda dözmək və mübariz olmaq kimi xüsusiyyətlərin təzahürünü tələb edir. Özünə bu qaydada yanaşma və belə şəraitin davamlı təkrarı sizin müxtəlif həyat şəraitlərində qətiyyətli olmanıza gətirib çıxaracaqdır.



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

- 1. Sizin dost hesab etdiyiniz insanlar hansı xüsusiyyətləri ilə fərqlənməlidir?*
- 2. Siz ətrafdakılarla münasibətinizi necə qurursunuz?*
- 3. Siz komanda yoldaşlarınız və dostlarınız qarşısında nələri etməyə borclusunuz?*

ÜMUMİNKİŞAF HƏRƏKƏTLƏRİ

Ümuminkişaf hərəkətləri gövdə, ətraflar və s. ilə müxtəlif tezlikdə və icra amplitudası ilə yerinə yetirilir. Ümuminkişaf hərəkətləri ümumi fiziki hazırlıq, orqanizmin əsas fiziki yükün icrasına hazırlanması, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, orqanizmin müxtəlif üzv və sistemlərinin sağlamlaşdırılması, düzgün qamətin formalaşdırılması və s. məqsədlə istifadə oluna bilər.

Ümuminkişaf hərəkətləri məktəbdə fiziki tərbiyənin ən universal vasitəsi hesab olunur. Çünki bu hərəkətlər dərstdə, səhər gimnastika komplekslərinin icrasında, dərstdən kənar məşğələlərdə və s. yerinə yetirilir. Bu hərəkətlər həm əşyasız, həm də əşyalarla, ağırlıqlarla, rezin amortizatorlarla, trenajor qurğula-

rından istifadə ilə icra oluna bilər. Hərəkətlər cütlükdə, qruplarla, yerində və irəliləmələr zamanı yerinə yetirilir. Ümuminkişaf hərəkətlərinin müstəqil məşğələlər, fiziki tərbiyə üzrə ev tapşırıqları, qamətin formalaşdırılması zamanı istifadəsini dozalaşdırmaq asandır. Belə hallarda hərəkətlərin orqanizmə, əzələ sisteminə təsirini istiqamətləndirmək mümkündür. Sistemli şəkildə yerinə yetirilən ümuminkişaf hərəkətləri özünəməxsus hərəkət təcrübəsi fondunun yaranmasına imkan verir. Bu hərəkət təcrübəsi ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin: sürət, sürətgüc, qüvvə, çeviklik, dözümlülük, əyingenliyin inkişafı üçün istifadə oluna bilər.

Ümuminkişaf hərəkətlərindən məqsədli istifadə sizin bədən quruluşunuzun, qamətinizin formalaşmasında əvəzsiz rol oynaya bilər. Bu hərəkətlər onurğa sütununu düzgün vəziyyətdə saxlayan əzələlərin inkişafına və möhkəmlənməsinə şərait yaradır. Ümuminkişaf hərəkətlərindən istifadə yeniyetmə yaşlarında xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çünki məhz 13-14 yaşda onurğanın təbii əyriliklərinin formalaşması başa çatır. Bu dövrdə ümuminkişaf hərəkətlərindən məqsədli istifadə ahəngdar bədən quruluşunun əldə edilməsinə imkan verir.

Ümuminkişaf hərəkətləri tənəffüs sisteminin inkişaf etdirilməsi üçün gözəl vasitə hesab olunur. Çünki bu hərəkətlər kompleksinə qabırğalararası əzələləri, qarın əzələlərini, diafraqmanı möhkəmləndirən hərəkətlər daxildir. Tənəffüs aktında iştirak edən əzələ qruplarının möhkəm olması əlverişli tənəffüs verəşinin formalaşmasına gətirib çıxarır. Bu da öz növbəsində hərəkətlərin icrası və müxtəlif həyati situasiyalarda nəfəsalma və nəfəsvermənin müddətini, dərinliyini nizamlamaq bacarığı formalaşdırır.

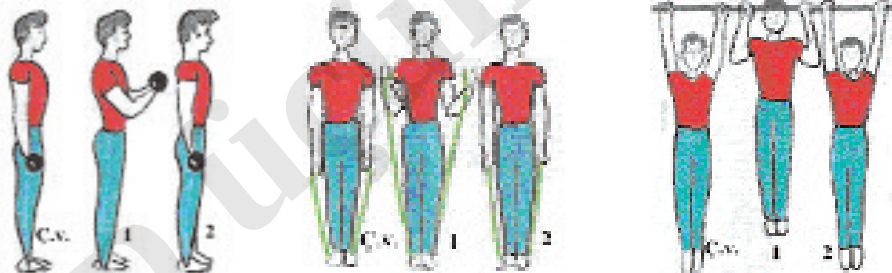
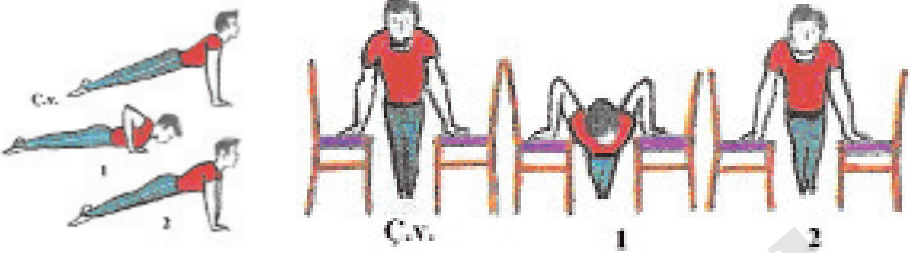
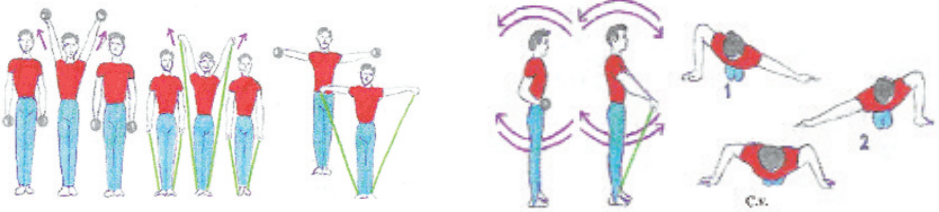
Ümuminkişaf hərəkətlərinin zəruri miqdarda, fiziki yükü nizamlayaraq yerinə yetirilməsi ürək əzələlərinin möhkəmlənməsinə, təqəllüs ritminin yaxşılaşmasına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda hərəkətlərin icrası sinir sisteminin inkişafına kömək edir. Hərəkətin reaksiya tezliyi, koordinasiya, hərəkətin şüurlu icrası uşaq və yeniyetmənin əqli inkişafı üçün əhəmiyyət daşıyır.

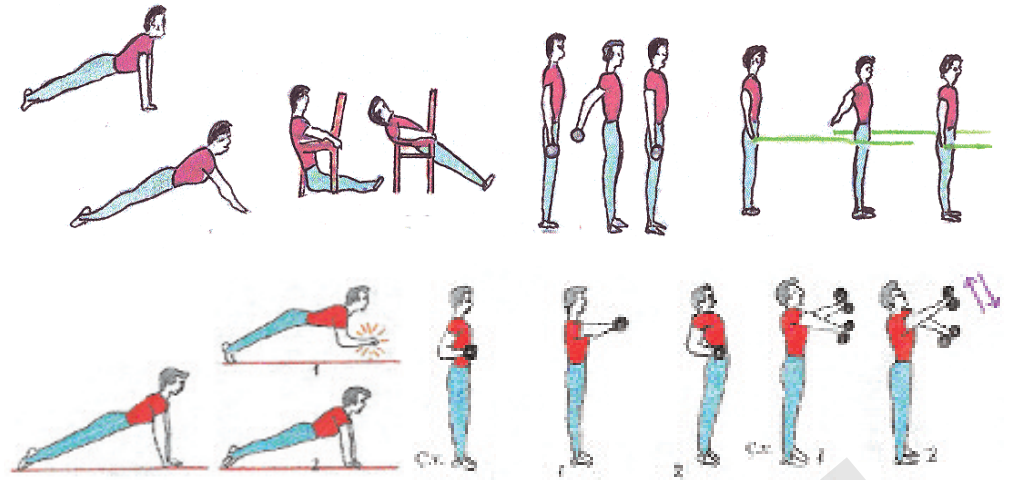
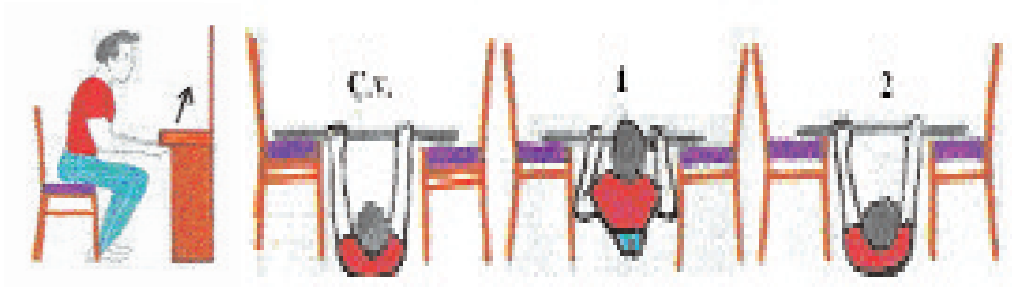
Adətən ümuminkişaf hərəkətləri kollektiv şəkildə icra olunur. Bu da şagirdlərdə kollektivçilik, nizam-intizam, təşkilatçılıq bacarığı formalaşdırır. Son illər müxtəlif ölkələrin fiziki tərbiyə sistemində qeyri-ənənəvi hesab olunan atletik gimnastika, tənəffüs gimnastikası, yoqların istifadə etdikləri tənəffüs hərəkətləri, uşu və s. bu kimi elementlər tətbiq olunur.

Ümuminkişaf hərəkətləri təyinatına görə qüvvə, sürətgüc, çeviklik, koordinasiya və s. ola bilər. Eyni zamanda bədənə ayrı-ayrı əzələ qruplarının iştirakına görə:

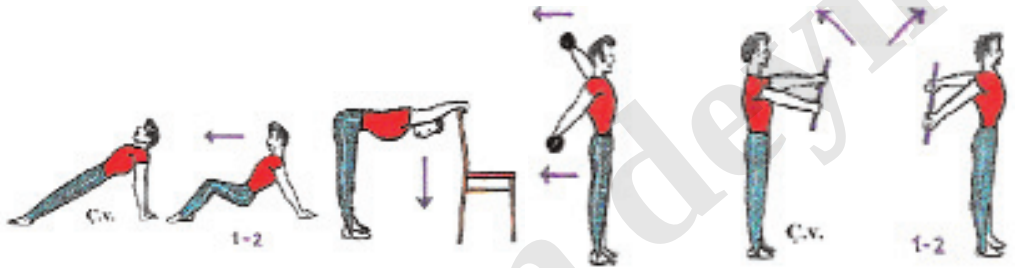
- qol və çiyin qurşağı hərəkətləri;
- boyun əzələləri üçün hərəkətlər;
- qıç və çanaq qurşağı əzələləri üçün hərəkətlər;
- gövdə üçün hərəkətlər;
- bütün bədən üçün hərəkətlər və s. kimi təsnif oluna bilər.

QOL VƏ ÇIYIN QURŞAĞI ÜÇÜN QÜVVƏ İSTİQAMƏTLİ ÜMUMİNKİŞAF HƏRƏKƏTLƏRİ

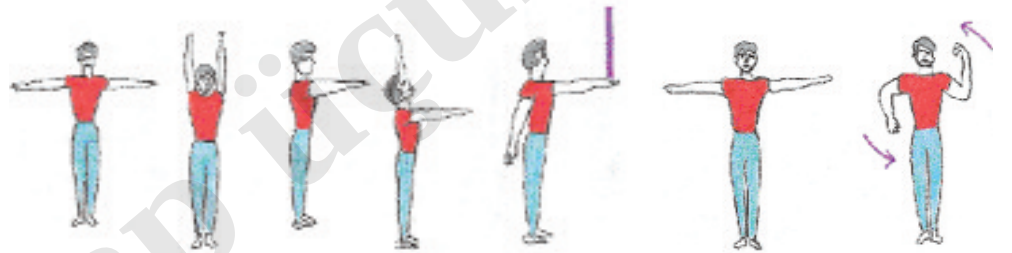




Öyilgənlik hərəkətləri



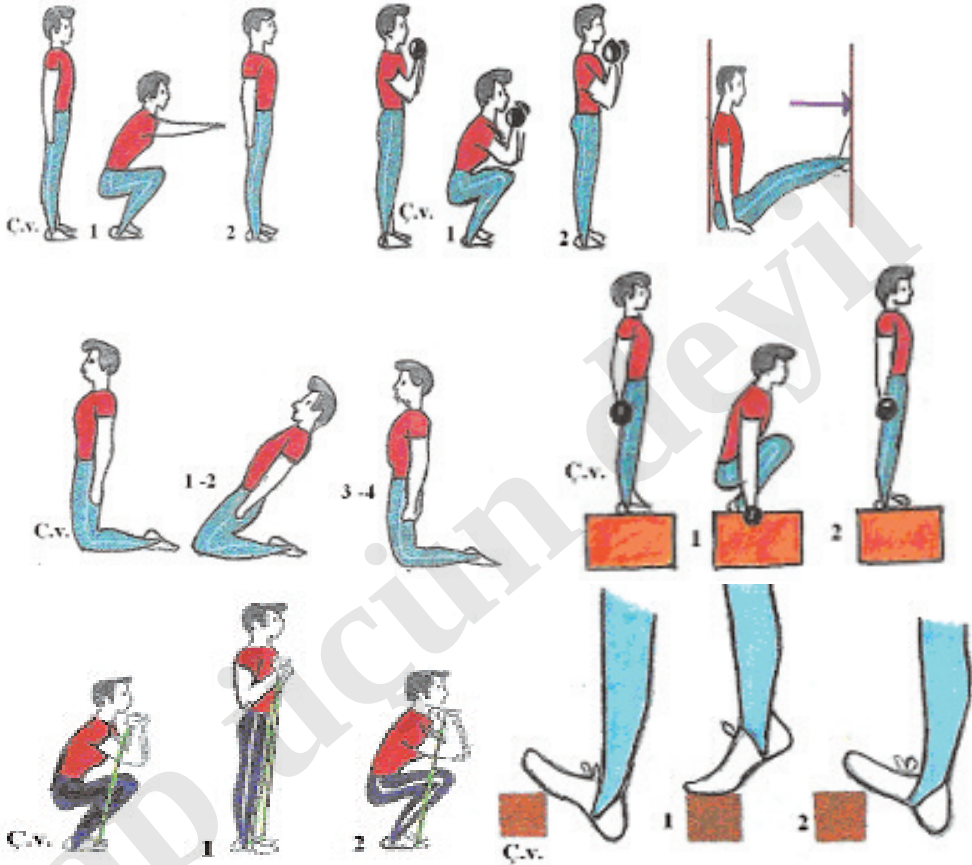
Koordinasiya hərəkətləri



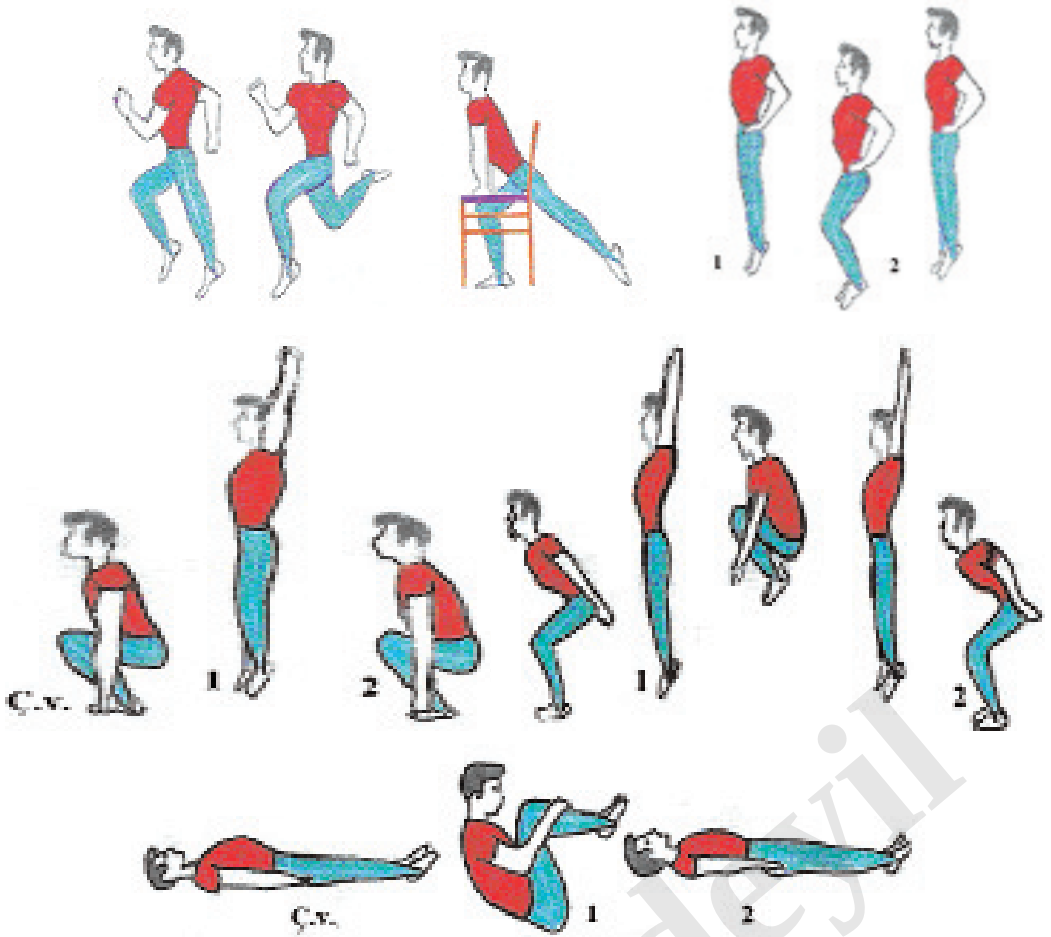
Əzələlərin boşaldılması üçün hərəkətlər



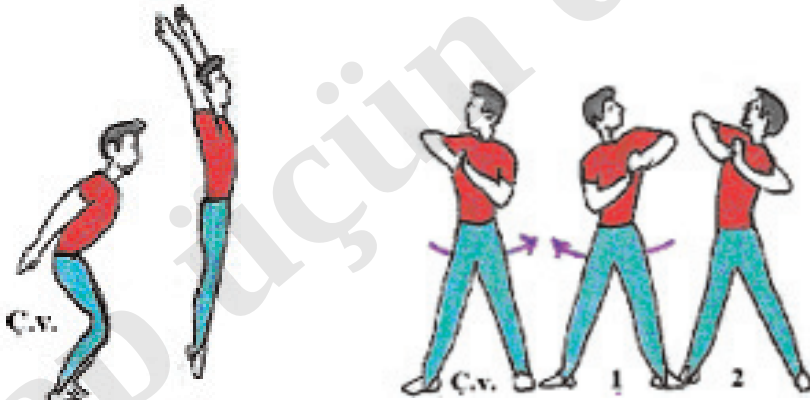
Qıç və çanaq qurşağı əzələləri üçün ümümkinkışaf hərəkətləri



Sürət-güc hərəkətləri

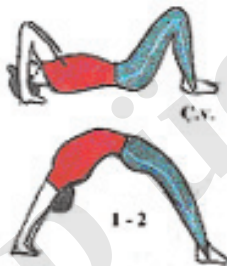
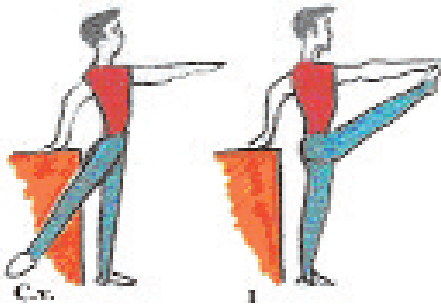
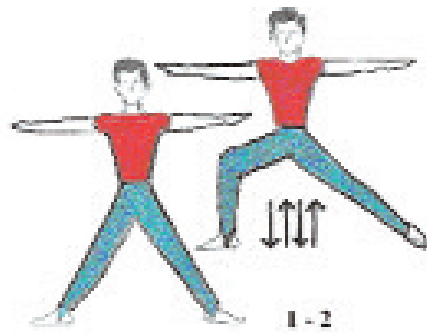


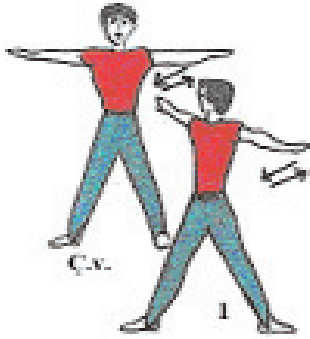
Əyilgənlik hərəkətləri



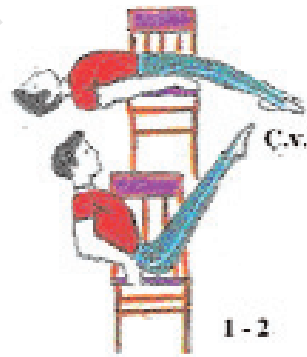
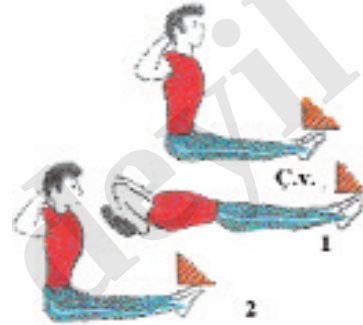
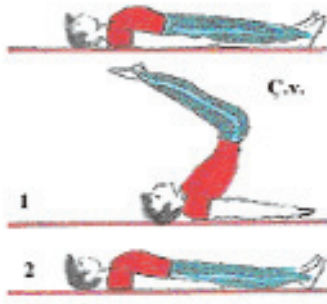
GÖVDƏ ÜÇÜN ÜMUMİNKİŞAF HƏRƏKƏTLƏRİ

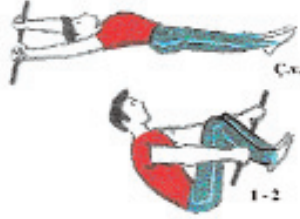
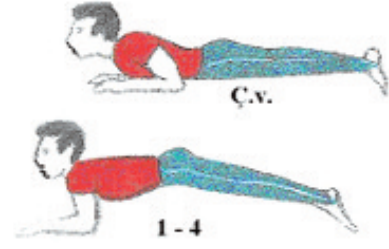
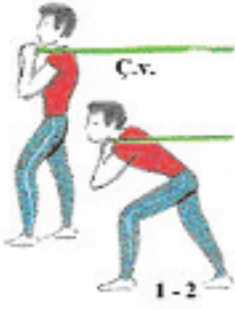
Gövdənin ön əzələləri üçün qüvvə hərəkətləri



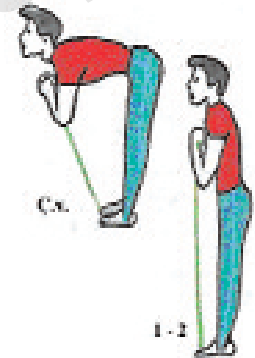
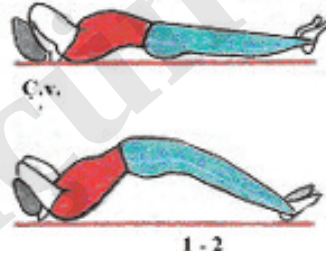
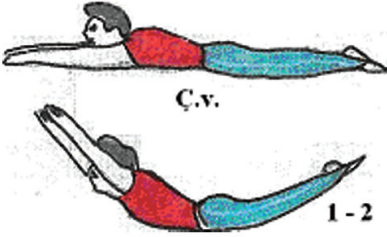


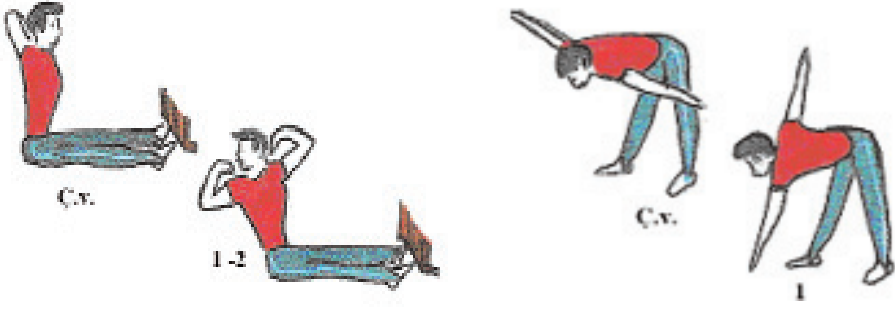
Gövdənin arxa əzələləri üçün qüvvə hərəkətləri



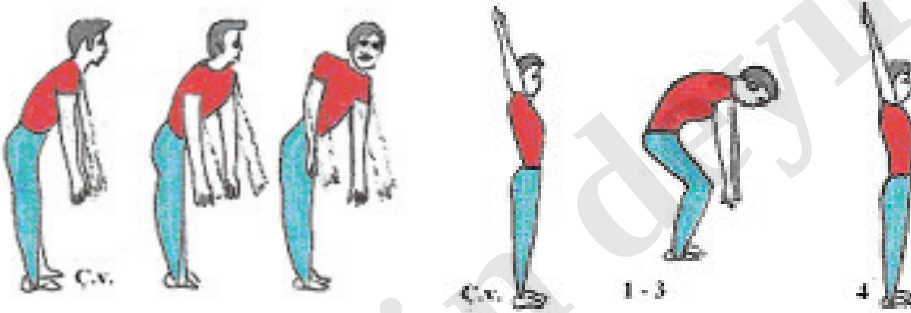


Gövdənin yan əzələləri üçün qüvvə hərəkətləri





Özelelerin boşaldılması için hareketler



Sərbəst uzanış

BACARIQ VƏ VƏRDİŞLƏR

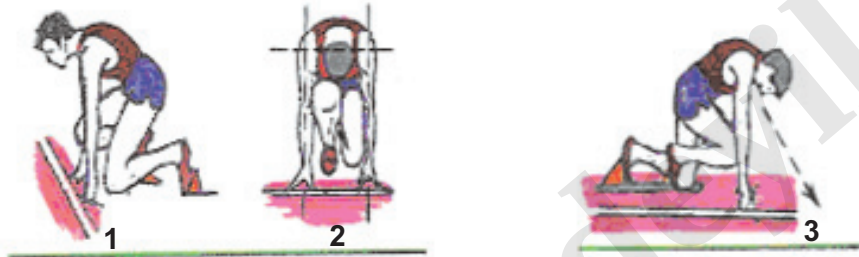
ATLETİKA

Sürət hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə

Atletika idmanı. 7-ci sinifdə atletika idmanına aid olan qısa məsafələrə (30 m, 60 m) qaçış, qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanma, estafet və kross qaçışı fiziki tərbiyə vasitəsi kimi tədris prosesinə daxil edilmişdir. Atletika idmanının bu növləri sürət, sürət-güc, dözümlülüyn inkişafı məqsədi ilə aşağı siniflərdə də tədris olunur. 7-ci sinifdə qeyd olunan hərəkətlərin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi sizə atletika növləri üzrə tədris normativlərini daha yüksək səviyyədə yerinə yetirməyə, bu hərəkətlərin təkrar icrası isə sürət, sürət-güc, dözümlülük qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə imkan verəcəkdir.

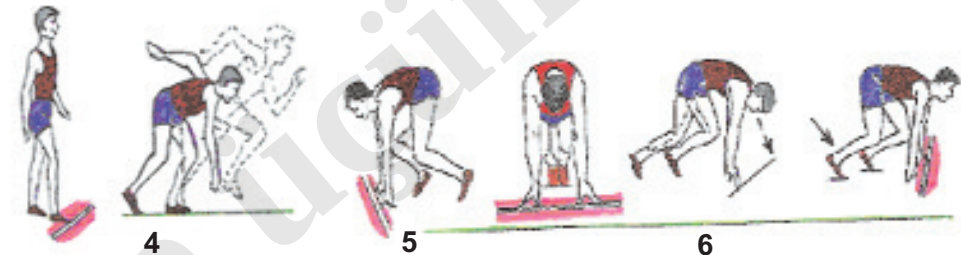
Aşağı startdan qaçış texnikasının yaxşılaşdırılması üçün start hərəkətləri hissə-hissə təkmilləşdirilir.

Aşağı startın təkmilləşdirilməsi. Start vəziyyəti qaçışa başlamaq üçün əlverişli imkan yaratmalıdır. Hər bir şagirdin start vəziyyəti ona qaçışa daha tez malik olduğu sürətlə başlamağa, məsafəni uğurla başa vurmağa imkan verməlidir. Bunun üçün özünüzün antropometrik göstəricilərinizə müvafiq start vəziyyətinə almağı bacarmalısınız. Bu məqsədlə aşağı start vəziyyəti ayaqların müxtəlif yerləşməsi ilə dəfələrlə təkrar edilməli, özünüzmə müvafiq əlverişli start vəziyyətinə "tapmalısınız". Start texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:



Bədən ağırlığının bərabər bölüşdürülməsi ilə əlverişli çıxış vəziyyəti

Diqqətin yalnız starta cəlb edilməsi ilə boy göstəricilərinə müvafiq startda yerləşmə



Yuxarı start vəziyyətlərindən qaçışlar

Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar

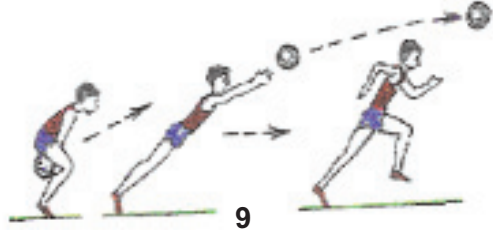
Startda birinci hərəkətin uğurlu olması olduqca vacib amildir. Burada hərəkətin sürətli icrası ilə yanaşı sürət-güc hazırlığı, oynaqların mütəhərriqliyi də mühüm əhəmiyyətə malikdir. Qeyd olunan dəyərlərin əldə olunması üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə səmərəli hesab edilir:



7

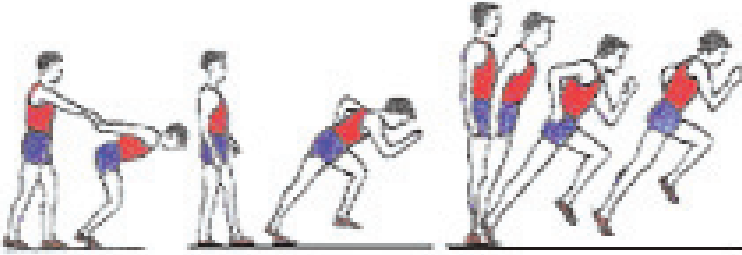
8

Oturuş vəziyyətindən iki ayağın təkani ilə tullanmalardan qaçış



9

Doldurulmuş topun irəli-yuxarı atılmasından dərhal sonra hərəkətin davamı kimi qaçış



10

11

İlkin müqaviməti dəf etməklə və əsas duruşdan qaçışlar



12

Dayaqlı uzanışdan sağ və sol ayaqla start vəziyyətinə keçid



13

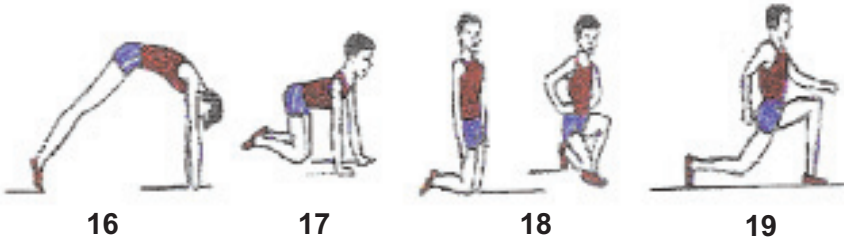
Əllərlə dayaq vəziyyətindən dayaqlı oturuşa keçmək



14

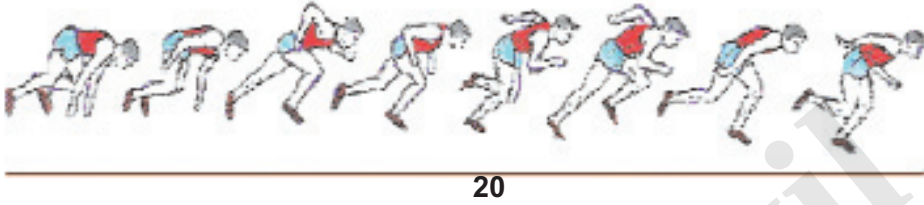
15

Əsas duruşdan yuxarı və yarım yuxarı start vəziyyətlərinə keçid və qaçış

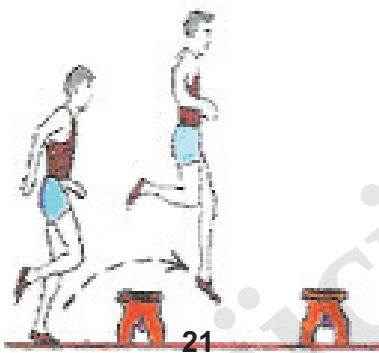


Start vəziyyətlərində ayrı-ayrı elementlərin təkmilləşdirilməsi

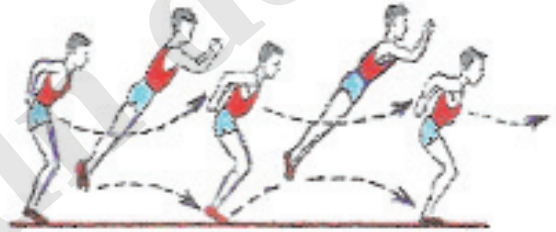
Start hərəkətinin digər təkmilləşmə hərəkəti **start sürətlənməsidir**. Qaçışın bir hissəsi malik olduğunuz maksimal qaçış sürətinin əldə olunması üçün vacib hesab olunur. Burada (20) gövdənin mailliyinin tədricən azaldılması zəruri qaçış sürətini əldə etməyə imkan verəcəkdir. Start sürətlənməsini yaxşılaşdırmaq üçün istifadə olunan hərəkətlərin daha çox maili qaçış yolunda icrası məqsədəuyğundur. Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərlə yanaşı tövsiyə edilmiş digər sürət hərəkətlərdən də istifadə etmək olar.



Maili və düz qaçış yolunda gövdənin irəliyə mailliyini saxlamaqla sürətlənmə

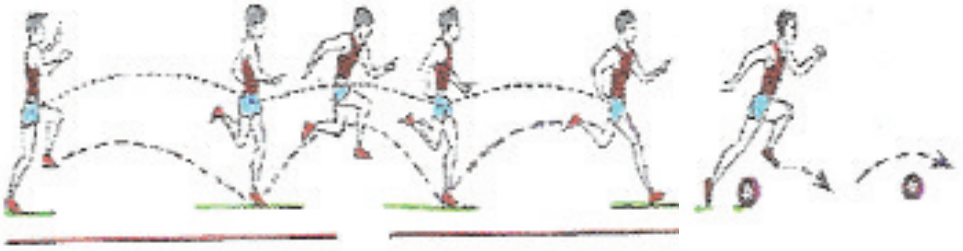


Tək və cüt ayağın təkəni ilə maneələr üzərindən tullandıqdan sonra sürətlənmə ilə qaçış



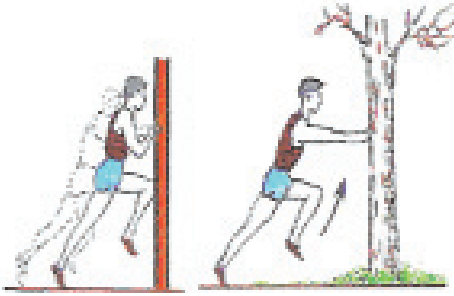
22

Cüt ayağın təkəni ilə tullanmalardan sonra sürətlənmə ilə qaçış



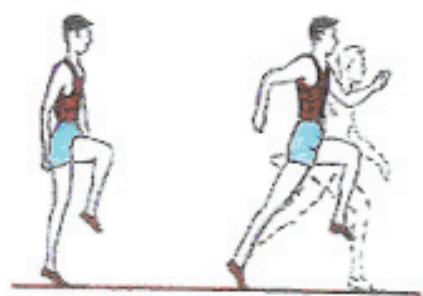
23

Tək ayağın təkani ilə tullanmalardan sonra sürətlənmə ilə qaçış



24

Hərəkət etdirilməsi mümkün olmayan maneəni təkən ayağının (sağ və sol) gücü ilə itələməyə çalışmaq



25

Müxtəlif ölçülü "hücum" addımları ilə irəliləmək

ESTAFET QAÇIŞI

7-ci sinifdə estafet qaçışı sürət və sürət dözümlülüüyü qabiliyyətlərinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu növ komandalı fəaliyyət olduğundan daha çox emosional, şən əhval-ruhiyyə yaratmaqla yanaşı şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafına səmərəli təsir göstərir.

Estafet qaçışında komandanın uğuru estafet ağacının sürətlə, düzgün, vaxtında ötürülməsindən asılıdır. Sizin hər biriniz estafet komandasının iştirakçısı kimi həm estafet ağacını dəqiq ötürməyi, həm də onun qüsursuz qəbulunu bacarmalısınız. Bunun üçün estafet hərəkətinə daxil olan elementlərin icra texnikası ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməlidir.

Siz ilk növbədə estafet ağacının yerində komanda yoldaşınıza ötürülməsinin qüsursuz icrasına, sonra bu hərəkətin asta yeridə, daha sonra isə yüngül qaçışda icrasını mənimsəməlisiniz. Bu hərəkətlərin icrası zamanı siz həm estafeti ötürmək, həm də estafeti qəbul etmək bacarıqlarına yiyələnməlisiniz.

Estafetin ötürülməsi texnikasını yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətlər:

1. Estafet ağacı ilə qaçış hərəkətinin yerində yamsılanması (imitasiyası) X 8-10 dəfə
2. Estafet ağacı ilə yerləş, sürətlənmə və qaçış X 8-10 dəfə
3. Estafet ağacı ilə yerləşdə, daha sonra asta qaçışda estafetin qəbulu üçün “hop!” komandasının verilməsi
4. Qeyd olunan hərəkətlərin cütlükdə estafetin ötürülməsi və qəbulu ardıcılığı ilə icrası (əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə) X 6-8 dəfə
5. Bütün hərəkətlərin cütlükdə estafetin qəbulu və ötürülməsi ardıcılığı ilə icrası (əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə) X 8-10 dəfə

Estafet ağacı ilə qaçış texnikasının təkmilləşməsi üçün hərəkətlər:

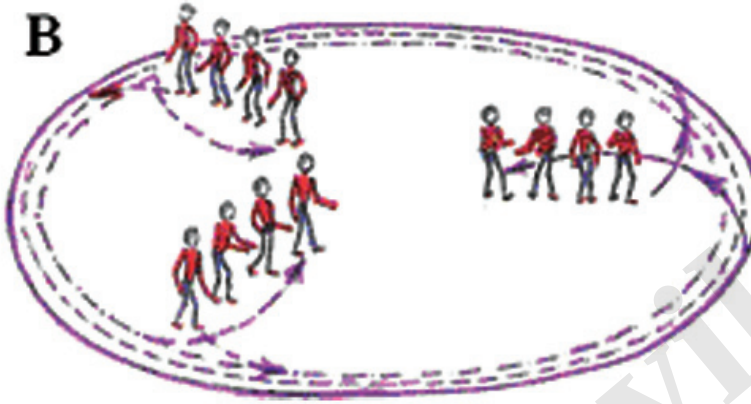
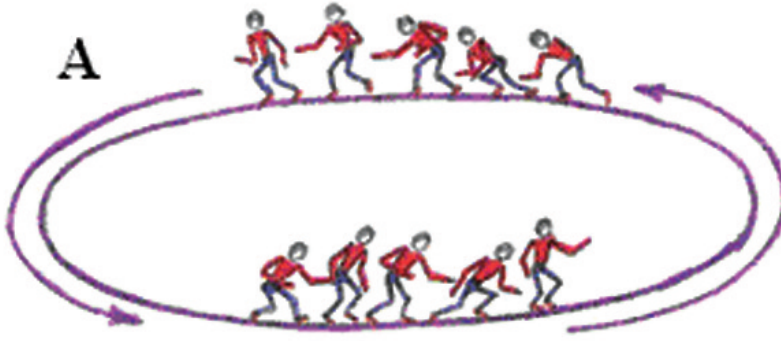
1. Estafet ağacı ilə yuxarı start vəziyyətindən qaçışlar X 8-10 dəfə.
2. Estafet ağacı ilə aşağı start vəziyyətindən qaçışlar X 8-10 dəfə.
3. Estafet ağacı ilə sürətlənmələr.
4. Estafet ağacı ilə geniş dairə üzrə sürətlənmələr və qaçışlar X 6-8 dəfə.
5. Estafet ağacı ilə düz və döngələrdə maksimal sürətlə qaçışlar.

Estafet oyunları

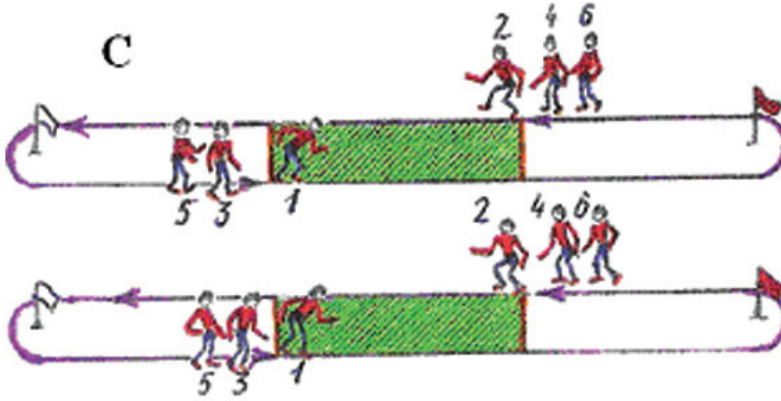
“Dairə üzrə qaçdı-tutdu oyunu”. Meydançada və ya zalda diametri 10-12 metr olan dairə çəkilir. İştirakçılar bir-birindən 3-4 addım aralıda dairə boyu düzülürlər. Bütün iştirakçılar 1-ci və 2-ci nömrələrə bölünür. 1-ci nömrələr bir komanda, 2-ci nömrələr isə digər komanda hesab olunur. Start signalı ilə dairə boyu qaçış başlanır. Arxadan gələn iştirakçı irəliddə qaçan iştirakçıya toxunursa, o oyundan çıxmış hesab olunur. Daha çox rəqib komandanın oyunçusunu kənarlaşdıran komanda qalib hesab olunur (şəkil A).

“Dairəboyu estafet”. Bu oyun zamanı sinif 3 komandaya bölünür, sol çiyini mərkəzə olmaqla bir-birindən eyni məsafədə cərgədə düzülürlər. Start signalı ilə hər bir komandanın dairəyə yaxın iştirakçısı qaçışa başlayır. Dairə boyu qaçaraq öz komandasında ikinci iştirakçıya toxunur, keçib cərgənin sonunda dayanır. Məsafəni başa vuran komandanın kapitanı əlini yuxarı qaldırır. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.

Oyunun səmərəli aparılması üçün sinif bir neçə bərabərsaylı komandalara bölünə, oyunda iştirak edənlər isə iki hissəyə bölünərək dairədə yerləşdirilə bilərlər (şəkil B).



“Dəqiq ötürmə”. Bu estafet oyununda iştirakçı komandaların hər biri üçün şəkil C-də göstərilən sahə çəkilir. Estafetin ötürülməsi üçün 20 metrlik sahə nişanlanır. Sinif bərabərsaylı iki komandaya bölünür. Komandalar özləri də iki yerə bölünərək ötürmə zonalarının başlanğıcında dayanırlar. Hər bir komandadan yalnız estafeti tutan və qəbul edəcək iştirakçı qaçış yolunda durur. Qalan iştirakçılar qaçan komanda yoldaşlarına mane olmamaq üçün qaçış yolunun yanında gözləyir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq bayrağın yanından dönür, öz komanda yoldaşına yaxınlaşır, estafeti müəyyən olunmuş zona daxilində ona ötürür, sonra sıranın sonunda dururlar. Estafeti qəbul edən iştirakçı da eyni hərəkəti təkrar edir. Estafeti zonadan kənarda ötürən komanda 1 cərimə xalı qazanır. Cərimə xalı olmayan və məsafəni tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.



Qısa məsafəyə və estafet qaçışı zamanı təhlükəsizlik qaydaları:

1. Start, sürətlənmə və maksimal sürətlə qaçış zamanı yalnız özünün qaçış yolunda irəliləmək.
2. Digər qaçış yoluna orada qaçan idmançının olmadığına əmin olduqdan sonra keçmək.
3. Estafet ağacını ötürdükdən sonra öz komandasına məxsus qaçış yolunda qalmalı, digər komanda üzvləri estafeti ötürdükdən sonra başqa yola keçə bilər.



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

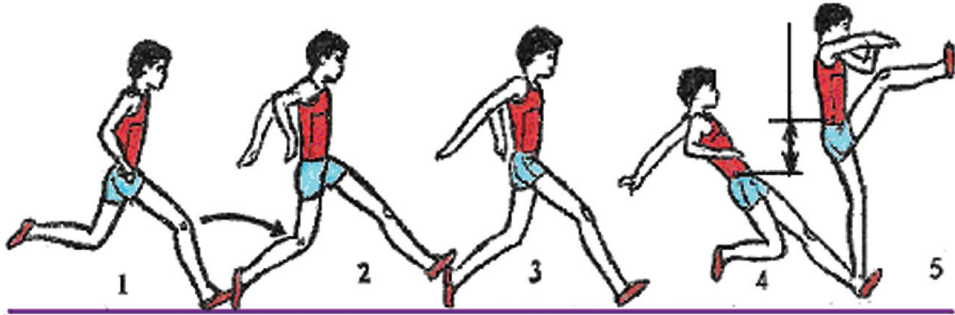
1. Qısa məsafəyə və estafet qaçışları hansı hərəkəti inkişaf etdirir?
2. Estafet qaçışında əsas məqsəd nədir?
3. Estafet necə ötürülməlidir?

QAÇARAQ HÜNDÜRLÜYƏ TULLANMA

7-ci sinifdə qaçaraq hündürlüyə tullanmanın “addımlama” üsulunun ayrı-ayrı elementləri təkmilləşdirilir. Siz bu yolla hündürlüyə tullanma hərəkəti ilə nəticələrinizi yaxşılaşdırma bilərsiniz.

“**Addımlama**” üsulu ilə hündürlüyə tullanma zamanı 8-10 qaçış addım məsafəsi tamamilə kifayətdir. Hərəkətin bu hissəsində yumşaq addımlarla, pəncəni yuxarıdan-aşağıya-geriyə çəkməklə dayaq səthinə qoymaq lazımdır. Gövdə bir qədər irəliyə əyilir. Qaçış sprintdə olduğu kimidir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanmanın qaçış hissəsində sonuncu üç addım hərəkətin uğurlu tamamlanması üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır.



Şəkil 14

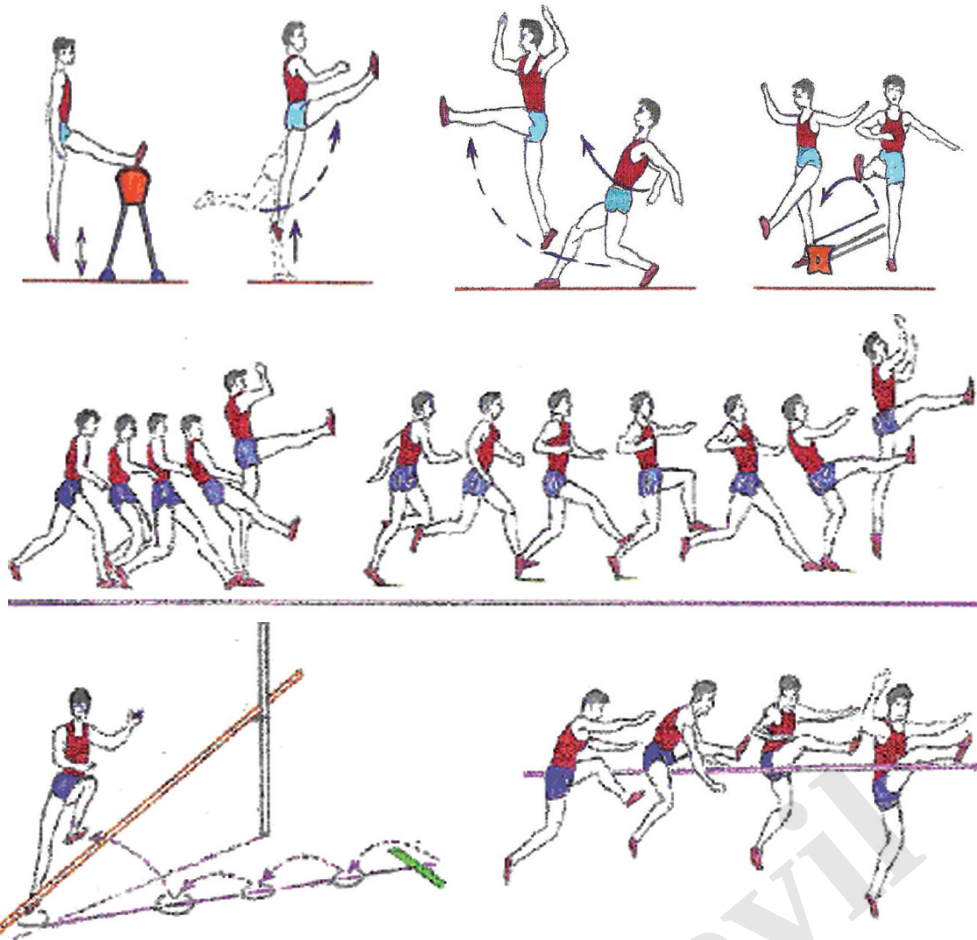
Sonuncu üç addımdan birincisi ən qısa hesab olunur və pəncə dabanla dayaq qoyulur. İkinci addım birincidən xeyli genişdir. Sonuncu təkən addımı əvvəlkindən bir az qısadır və təkən ayağı bütün pəncə üzərinə, qıç dizdən tam düzəlmiş şəkildə dayaq yerinə qoyulur.

Çanaq və təkən ayağı çiyindən xeyli irəliyə keçir (şək.14, vəz. 4).

Qollar qolaylandırmaq üçün arxaya aparılır, gövdə geriye əyilir. Bütün bunların nəticəsində bədən xeyli aşağıya enir və bu vəziyyətdən təkən icra olunur (şək.14, vəz. 5).

Hündürlüyə tullanmada təkəni təkmilləşdirmək üçün qaçış xətti çəkilir, sonuncu üç addımın yeri nişanlanır. Sonra hər üç addımın ölçüsü təxmini olaraq aşağıdakı kimi olur. Üçüncü addım (təkən geriye hesablanır) 5 pəncə, ikinci addım 6-7 pəncə, birinci, sonuncu təkən addımı isə 5 pəncə uzunluğunda olmaqla nişanlanır. Sonra asta qaçışdan diqqətlə sonuncu üç addım icra olunur. Hərəkət mənimsənildikcə icra sürəti artırılır. Aşağıdakı hərəkətlərdən hündürlüyə tullanmanın təkmilləşdirilməsi zamanı istifadə etmək tövsiyə olunur:





Qaçaraq "qıçları bükərək" uzunluğa tullanma

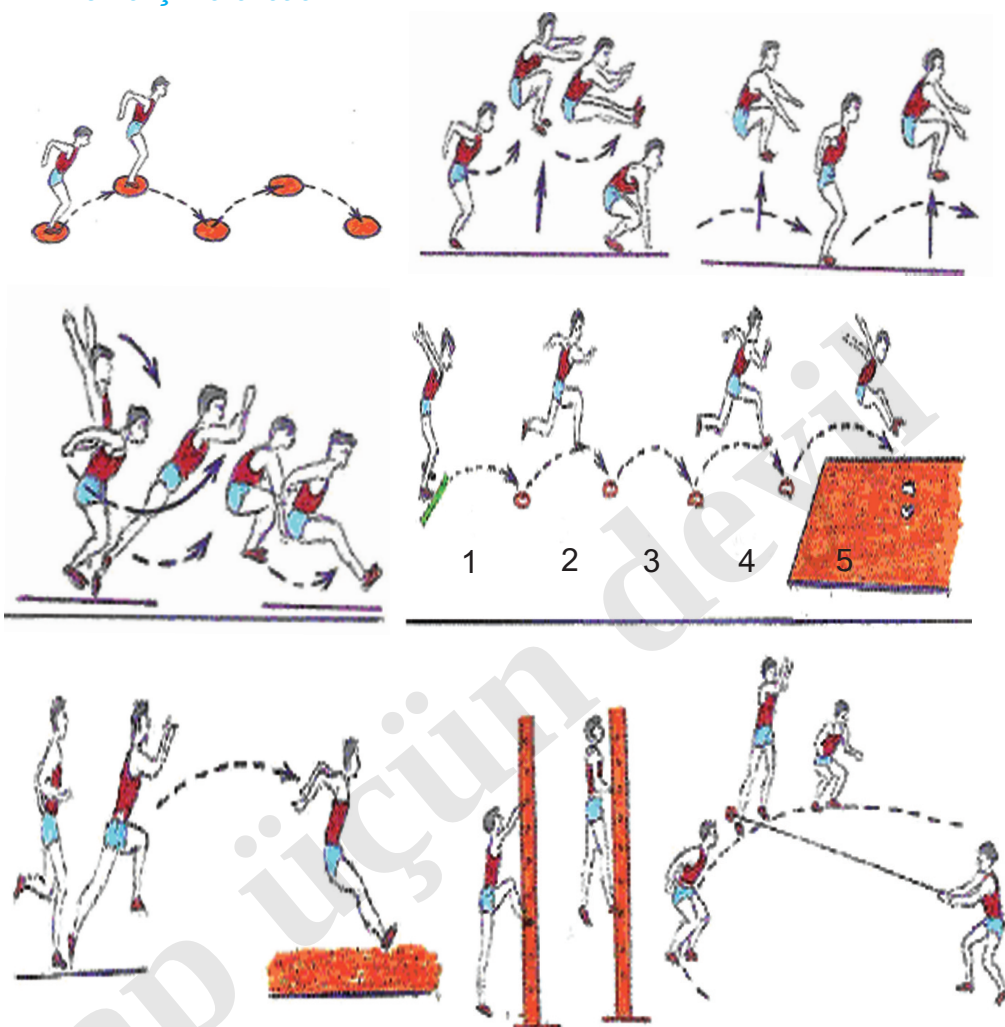
Qaçaraq uzunluğa tullanmanın əsasları əvvəlki siniflərdə artıq mənimsənilmişdir. 7-ci sinifdə qaçaraq uzunluğa tullanma sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı vasitəsi kimi hərəkət quruluşunun təkmilləşməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə hərəkətin qaçış, təkan, yerənmə fazalarında hərəkətlər sizin fiziki hazırlığınıza müvafiq olaraq təkmilləşdiriləcəkdir.

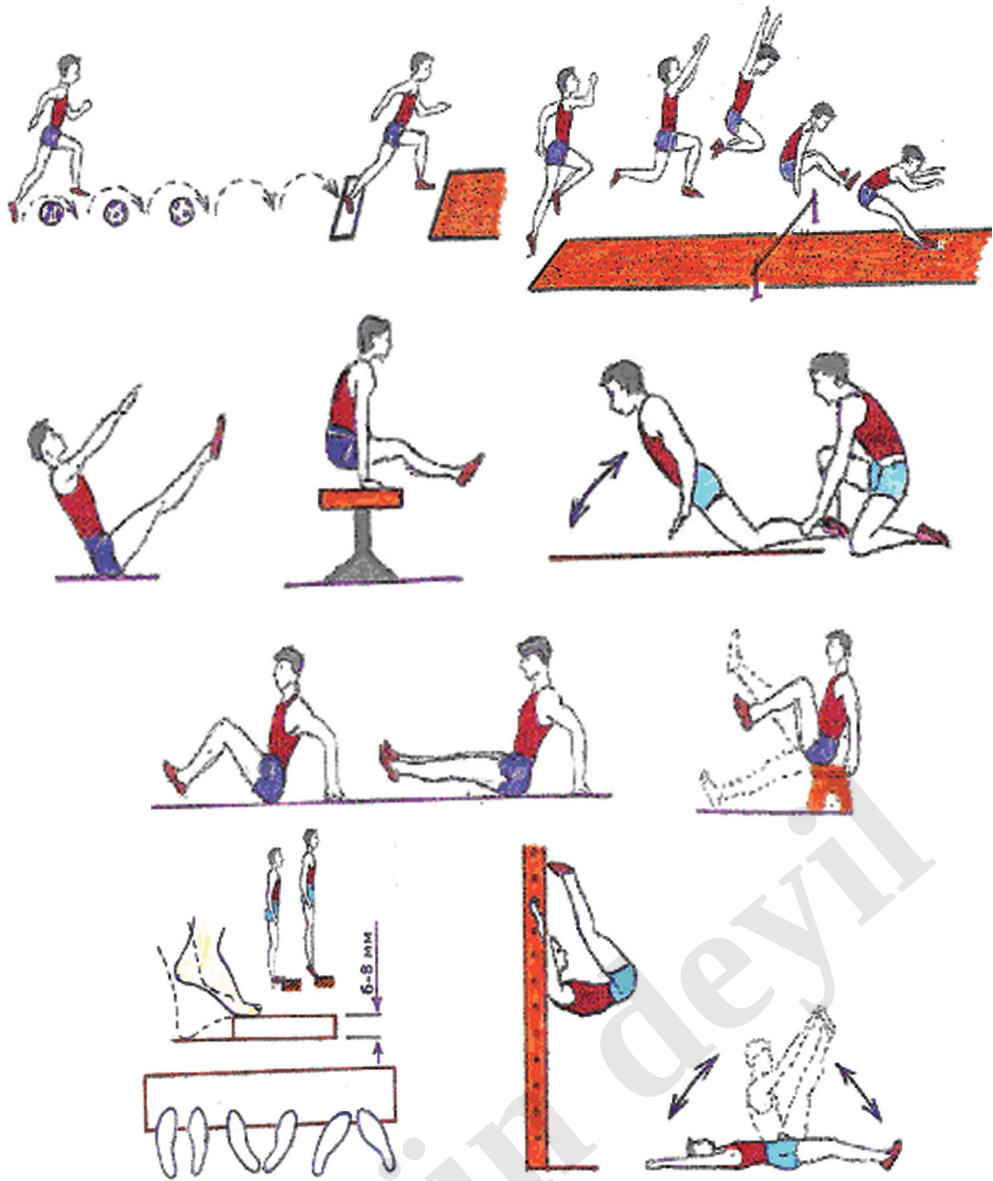
Hərəkətin qaçış hissəsi 7-ci sinifdə 25-30 metrədən az olmamalıdır. Qısa qaçış məsafəsində siz uzunluğa tullanmada əsas amil olan maksimal qaçış sürəti əldə edə bilmirsiniz. Bu səbəbdən də maksimal qaçış sürəti əldə etməyiniz üçün zəruri məsafə dəqiqliklə müəyyən olunmalıdır. Bu məqsədlə siz təkan yerindən 20-30 m məsafədən qaçaraq təkan yerini və enmə xəndəyini qaçaraq keçirsiniz. Bütün diqqətiniz qaçış sürətinə yönəlməlidir. Əgər bu məsafədə sərbəst və sürətli qaçış əldə edirsinizsə, deməli göstərilən məsafə qaçış hissə üçün əlverişli hesab oluna bilər. Əgər bu məsafədə qaçış sürətinizin maksimal olmağına əmin deyilsinizsə, deməli bu məsafə bir az da artı-

rılmalıdır. Qaçaraq uzunluğa tullanmada qaçış məsafəsini müəyyən etdikdən sonra təkən yerinə dəqiq düşmək üzərində işləmək lazım gəlir. Bu element müəllimin köməyi ilə asanlıqla dəqiqləşdirilir. **Bu məqsədlə hərəkətin qaçış hissəsi başlanğıc irəliyə və geriye aparılmaqla dəfələrlə təkrar olunur və siz lazım olan dəqiq qaçış məsafəsini müəyyən edirsiniz.**

Təkan – qaçaraq uzunluğa tullanmada əsas faza hesab olunur. Təkan bucağından asılı olaraq sizin fəzada qalmaq, uçuş məsafəniz müxtəlif olacaqdır. Hərəkətlərin təkrarı prosesində siz qaçış sürətinə və özünüzdən hazırlıq səviyyəyə müvafiq təkan bucağı tapacaqsınız. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, çox kiçik bucaq altında vurulan təkan tullanma məsafəsini azaldacaqdır. Hərəkətlərin ayrı-ayrı elementlərini təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə məqsədəuyğun hesab olunur.

Köməkçi hərəkətlər:





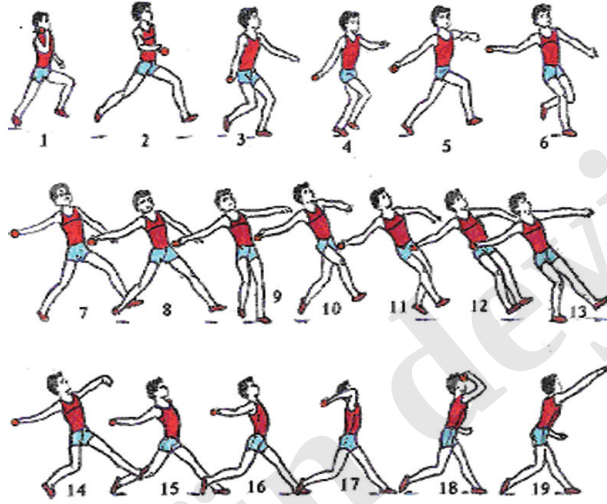
Kiçik topun uzağa atılması

Atletikanın bu elementi sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı vasitəsi kimi artıq 6-cı sinifdə tədris edilmişdir. 7-ci sinifdə sonuncu beş atma addımı atmanın və bütün tam hərəkətin icra texnikasını mənimsəmək və təkmilləşdirməkdir. Bu hərəkətlərin icrası prosesində yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına, hədəfə atmalar zamanı isə hərəkət koordinasiyasının təkmilləşməsinə şərait yaranacaqdır.

Xatırlatmaq lazımdır ki, kiçik topun uzağa atılması hərəkəti bütövlükdə

qaçışla başlanır. Qaçış hissə şagirdlərin hazırlığından asılı olaraq 8-12 metr məsafədə yerinə yetirilə bilər. Qaçış özü iki hissədən: *sərbəst* və *çarpaz* addımlardan ibarətdir. Çarpaz addımların icrası qaçış hissədə əldə edilmiş hərəkət enerjisinin topa ötürülməsinə və beləliklə də atma nəticəsinin yüksəlməsinə imkan verir. Çarpaz addımların icra texnikasını mənimsəmədən topu atan şagird öz potensialını tam reallaşdırma bilmir. Nəticə aşağı olur.

Çarpaz addımların icrası şəkil 14-də verilmişdir. Bu icraya yiyələnmək üçün atma xəttindən arxaya 5 addımlıq məsafədə nəzarət xətti çəkilir. Nəzarət xəttinə qədər siz topu sağ əldə tutaraq adi qaçış ritmində yaxınlaşırsınız. Nəzarət xəttinə çatdıqda iki qaçış addımında top tutan əl geriye aparılır, eyni zamanda gövdə yan tərəfi ilə atma istiqamətinə tərəf dönür (şək.14-də 1-6). Üçüncü addım daha geniş, sağ ayaqla icra olunur, qol daha da arxaya aparılır (şək. 14-də 7, 8, 9). Dördüncü çarpaz addım sağ ayaqla sol üzərindən irəliyə aparılır (şək.14-də 10-13) Üçüncü və dördüncü addımlarda gövdə tamamilə atma istiqamətinə yanakı dönür, sol qol irəlidə demək olar ki, tam üfüqi vəziyyətdə düzəlmişdir. Beşinci addım sol ayağın geniş hücum hərəkəti ilə dayağa qoyulmasıyla eyni vaxtda gövdənin kəskin sürətlə atma istiqamətinə çevrilməsi və topun atılması ilə tamamlanır (şək.14-də 14-19).



Şəkil 14



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanma, topatma hərəkətləri sizdə hansı hərəkət qabiliyyəti inkişaf etdirir?
2. Hansı hərəkətlər sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına səbəb olur?
3. Sürət-güc qabiliyyəti nədir?
4. Tullanmalarda qaçış fazasının rolu nədən ibarətdir?

GİMNASTİKA

Gimnastika hərəkətlərinin icra texnikası

Dayaqsız tullanmalar. Bu hərəkətləri dərinə tullanmalar da adlandırırlar. Bu tullanmalar müxtəlif hündürlüklərdən: gimnastika divarından, tir, gimnastika atı üzərindən yerinə yetirilə bilər. Hərəkətlər ayrı-ayrı çıxış vəziyyətlərindən: oturuşdan, yarımoturuşdan, əsas duruşdan, sallanmadan icra edilir.

Diqqət!

Dayaqsız tullanmaların icrası zamanı zədəalma ehtimalı olduğu üçün yerənmə sahəsində (xəndəkdə) köməkçi mühafizəçi durmalıdır.

Dayaqlı tullanmalar.

Gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma (qızlar).

İcra texnikası: Qaçaraq gimnastika keçisindən 30-40 sm aralıda qoyulmuş körpü üzərindən təkən verməklə əllər keçi üzərinə dayağa qoyulur, çanaq bud oynaqından bükülərək qıçlar aralanır. Əllərlə təkandan sonra gövdə açılır, əllər yuxarıya-yanlara aparılır və yerənmə icra olunur. Əllərlə təkən çiyinlər dayaq sahəsini keçən anda başa çatmalıdır. Gövdənin açılması əllərlə təkandan sonra çiyin qurşağının və başın yuxarıya qaldırılması, bədənə arxaya əyilməsi hesabına icra edilir.



Şəkil 1. Gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma.

Dayaqlı tullanmanın icra texnikası tədricən təkmilləşdirilir. İcra şəraiti getdikcə çətinləşdirilir. Təkandan sonra yerənmə məsafəsi gimnastika keçisindən 90 sm, 1 m, 1,20 m məsafələrə çəkilir. Və ya yerənmə müəyyən ölçülü, məsələn: 40X50 sm (50X50 sm) nişanlanmış sahədə yerinə yetirilir. İcra şəraiti başqa üsulla da çətinləşdirilə bilər. Məsələn, təkən yeri xeyli arxaya çəkilməklə uçuş fazası artırılır və s.

Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən qıçları bükərək tullanma (oğlanlar).

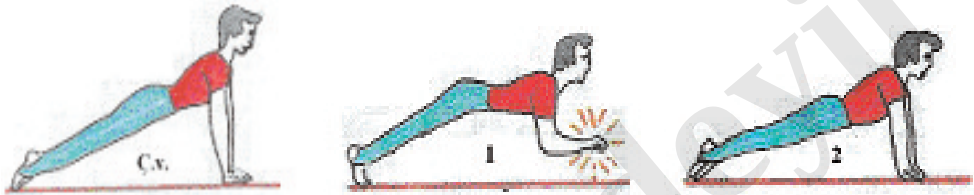


Şəkil 2. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən qıçları bükərək tullanma.

İcra texnikası. Körpü üzərindən ayaqların təkənindən sonra əllər keçiyə üzərinə dayağa qoyulur, çanaq, bud və diz oynaqları bükülür, dizlər sinəyə doğru çəkilir. Əllərlə alətdən təkəndən sonra çiyinlərin yuxarı qalxması hesabına gövdə bükülür. Aləti keçdikdən sonra əllər yuxarıya qaldırılır, gövdə tam açılır, yerənmə zamanı enmə zərbəsini azaltmaq məqsədi ilə çanaq, bud və diz oynaqı yenidən bükülür.

Dayaqlı tullanmaların icra texnikasına yiyələnmək üçün köməkçi hərəkətlər:

1. Dizlər üzərində dayaqdan dabanlar üzərində oturuş, ayaqların təkəni ilə kürəkləri yuxarıya qaldırmaq, dizləri sinəyə tərəf çəkmək və tez çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.
2. Uzanaraq dayaqda qolların təkəni ilə döşəmədən ayrılaraq ovucları birbirinə vurub, çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



Şəkil 3

3. Uzanaraq dayaqdan qolların və qıçların eyni vaxtlı təkəni ilə oturuşa keçmək, qollar irəliddə, çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.

4. 2-3 qaçış addımından qaçaraq döşək üzərində qollarla dayaq, qollarla təkən verərək oturuşa keçmək (köməklə və sərbəst icra etmək), çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



Şəkil 4

5. 2-3 qaçış addımından qaçaraq keçi üzərində dayaqlı oturuş və gövdəni cəld aşaraq sıçramaq.

6. Dayaqlı oturuşdan əlləri gimnastika skamyası üzərinə qoyaraq tullanmaq, qıçları büküb skamya üzərindən irəliyə aparmaq.

7. 3-5 addımından qaçaraq köməklə (bir əllə çiyin yanından qoldan, digəri ilə əldən tutmaq və yerənməyə qədər mühafizə etmək) keçi üzərindən qıçları bükərək tullanmaq.

8. Sərbəst qaçışla qıçları bükərək keçi üzərindən tullanmaq.

Sallanmalar və dayaqqlar

Siz artıq VI sinifdə müəyyən sallanma hərəkətlərini öyrəndiniz. İndi öyrəndiyiniz sadə sallanma hərəkətlərini birləşmədə icra edə bilərsiniz. Məsələn, duraraq sallanmadan (şək. 5) oturaraq sallanmaya (şək. 6); oturaraq sallanmadan uzanaraq sallanmaya (şək. 7); duraraq arxadan sallanmadan (şək. 8) oturaraq arxadan sallanmaya (şək. 9); oturaraq arxadan sallanmadan uzanaraq arxadan sallanmaya (şək. 10); duraraq sallanmadan duraraq bükülmədə sallanmaya (şək. 11) keçmək olar.

Bükülü sallanmadan (şək. 12) bükülərək arxadan sallanmaya (şək. 13) keçərək hərəkətləri mürəkkəbləşdirmək də mümkündür.



Şəkil 5
Duraraq sallanma



Şəkil 6
Oturaraq sallanma



Şəkil 7
Uzanaraq sallanma



Şəkil 8
Duraraq arxadan
sallanma



Şəkil 9
Oturaraq arxadan
sallanma



Şəkil 10
Uzanaraq arxadan
sallanma



Şəkil 11
Duraraq bükülmədə
sallanma



Şəkil 12
Bükülü sallanma



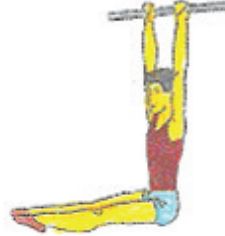
Şəkil 13
Arxadan sallanma



Şəkil 14
Bükülərək sallanma



Şəkil 15
Arxaya əyilərək
sallanma



Şəkil 16
Bucaqla sallanma



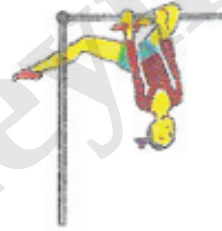
Şəkil 17
Diz büküşündə
sallanma



Şəkil 18
Duraraq
sallanma



Şəkil 19
Uzanaraq
sallanma



Şəkil 20
Sağla xaricdən
sallanma

Dayaqlar – çiyinlərin alətdə tutma nöqtəsindən hündürdə yerləşməsi ilə bədənin vəziyyətidir.

Sallanmalarda olduğu kimi, siz VI sinifdə öyrəndiyiniz müxtəlif dayaq hərəkətlərini bir birləşmədə, müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirə bilərsiniz: məs., dayaqdan (şək. 22) ayaq irəlində olmaqla ayaqlar aralı dayığa (şək. 23) keçid; ayaqlar aralı dayaqdan (şək. 23) ayağı arxaya aparmaqla dayığa keçid; dayaqdan ayaqları növbə ilə keçirməklə arxada dayığa (şək. 24) keçid; müxtəlif

tutmalarla arxada dayaqdan (şək. 24) aşağıdan tutan əl üzərində dönərək dayağa (şək. 22) keçmək; müxtəlif tutmalarla ayaqlar aralı dayaqdan (şək. 23) çiyin irəli dönməklə dayağa (şək. 22) (aşağıdan tutan əl üzərindən) keçid və s.

Hərəkətlərin icrası zamanı əzələlər gərgin, pəncələr irəliyə dartılmış vəziyyətdə olmalıdır. Bu estetik cəhətdən əlverişli olmaqla yanaşı, hərəkətlərin icrasını asanlaşdırır və zədələnmələrin qarşısını alır.

Sallanmalar və dayaqlar.

Aşaraq dayağa qalxmaq – bu hərəkət alçaq, orta və hündür turniklərdə, müvafiq olaraq ayaqların təkəni, ayağın təkəni və qüvvə hesabına, hündür turnikdə isə sallanmadan qolun qüvvəsi hesabına aşaraq dayağa qalxma kimi icra oluna bilər.



Şəkil 22
Dayaq



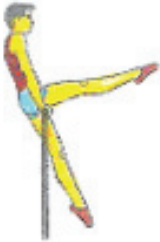
Şəkil 23
Ayaqlar aralı dayaq



Şəkil 24
Arxada dayaq



Şəkil 25
Sağla dayaq



Şəkil 26
Sağla dayağa
qalxma



Şəkil 27
Bir ayağın yellənməsi
ilə dayağa qalxma



Şəkil 28
Qüvvə ilə növbəli
dayağa qalxma



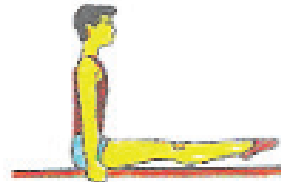
Şəkil 29
Paralel qollarda
əllərlə dayaq



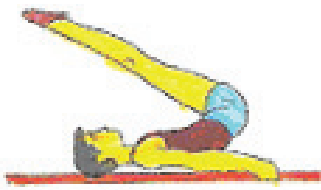
Şəkil 30
Paralel qollarda saidlər
üzərində dayaq



Şəkil 31
Paralel qollarda
dayaq



Şəkil 32
Paralel qollarda
bucqla dayaq



Şəkil 33
Paralel qollarla qollar üzərində
bükülərək dayaq

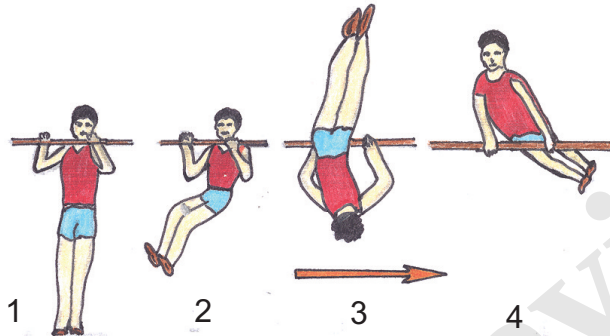


Şəkil 34
Paralel qollarla ayaqlar aralı
oturuşda dayaq

Turnikdə (orta hündürlüklü) hərəkətlər (oğlanlar)

İki ayağın təkani ilə aşaraq dayağa qalxmaq.

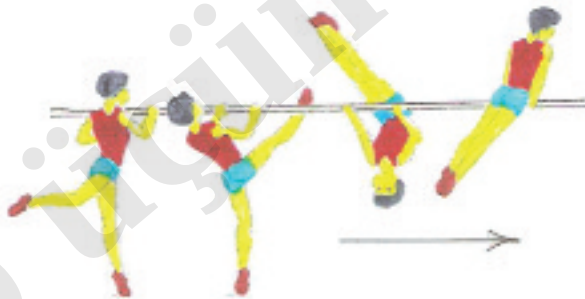
İcra texnikası: Bükülmüş qollarla sallanmada dayanaraq (şek. 35, vəz.1) iki ayağın təkani ilə qıçları qaldıraraq, bükülərək sallanma (irəlidən) vəziyyəti almaq. Qolların bükülməsini davam etdirməklə qarın turnikə toxunana qədər qıçları turnik üzərindən yuxarı-arxaya aparmaq (şek. 35, vəz. 3), sonra qolları açmaqla düzəlmək, başı qaldırmaq və dayaq vəziyyəti almaq (şek. 35, vəz. 4). Ayaqlarınızın aşağıya enərək şaquli xətti keçməməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Bədənin dayaqda vəziyyəti üfüqi xəttə yaxın olmalıdır.



Şəkil 35. Ayaqlar aralı dayaqdan arxaya sağ (solu) keçirməklə dayaq.

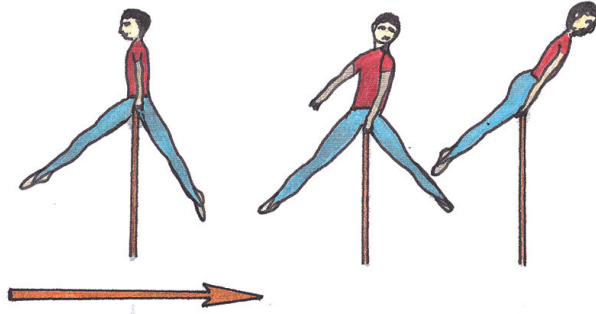
Ayaqlar aralı dayaqdan arxaya sağ (solu) keçirməklə dayaq.

İcra texnikası: Dayaq vəziyyətini almaq üçün siz bir ayağın təkani, digərinin yellənməsi ilə qalxaraq dayaqda durursunuz (şek. 36).



Şəkil 36

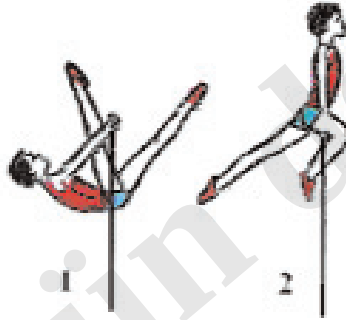
Bu vəziyyətdən bir ayaq (sağ və ya sol) turnik üzərindən irəliyə keçirilir və siz qıçlar aralı dayaq vəziyyətinə keçirsiniz. (şək. 37, vəz.1) Bu vəziyyətdən dayağa keçid aşağıdakı kimi yerinə yetirilir: ilkin olaraq dönmə icra olunacaq tərəfdə yerləşən əl turniki aşağıdan tutur, bədənənin ağırlığı onun üzərinə keçirilir, sonra başın, çiyin və gövdənin döndərilməsi ilə digər əl turniki yuxarıdan tutur. Ardınca çanaq yuxarıya qaldırılır, ayaq turnik üzərindən arxaya keçirilir və dayaq vəziyyəti alınır.



Şəkil 37

Bükülüb-açılaraq dayağa qalxma.

İcra texnikası: Turnikdə sallanmadan irəliyə yellənmə icra olunur. Şaquli xətti keçdikcə çanaq-bud bükülür və yellənmənin sonuna qədər bir ayaq qolların arasından, aşağıdan turnikə yaxınlaşdırılır. Arxaya yellənmənin başlanması ilə bir ayaq turnik üzərindən yuxarıya-arxaya aparılaraq dizdən bükülür. Eyni vaxtda digər qıç çanaq oynaqından kəskin hərəkətlə açılır, arxaya aparılır, hər iki əllə turnikə istinad edərək, düz qolları gövdəyə sıxmaqla dayağa çıxılır.

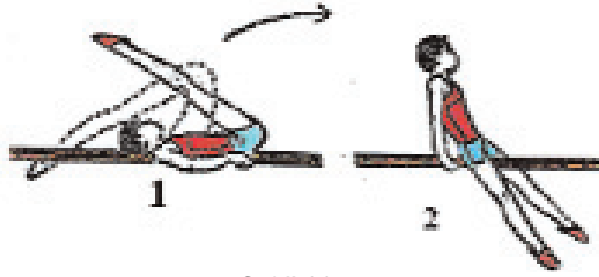


Şəkil 38

Paralel qollar (oğlanlar)

Qalxaraq qıçlar aralı oturuş.

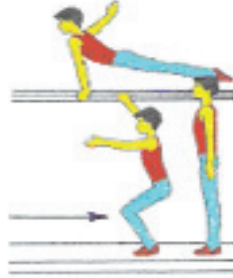
İcra texnikası: Əllər üzərində dayaqda yellənmədən sonra siz bükülərək dayaq vəziyyəti alırsınız (şək. 39, vəz.1). Sonra çanaq-bud oynaqını irəliyə-yuxarıya fəal açmaqla qıçlar yanlara aparılır və paralel qollar üzərində ayaqlar aralı oturuş vəziyyəti alınır (şək. 39, vəz. 2).



Şəkil 39

Dayaqda yellənmədən arxaya sıçrayış.

İcra texnikası: Dayaqda yellənmədə şaquli xətdən arxaya keçdikdə bədən çanaq-bud oynaqından fəal olaraq açılır, qıçlar arxaya-yuxarıya aparılır. Yellənmənin sonunda "**dayanma nöqtəsi**"ndə bədənə sıçrayış istiqamətinə çəkmək, uzaqdakı qol üzərindəki əli götürüb sıçrayış tərəfdəki qoldan tutmaq, digər əli yana aparmaq, belə açaraq sıçrayıb yerə enmək.

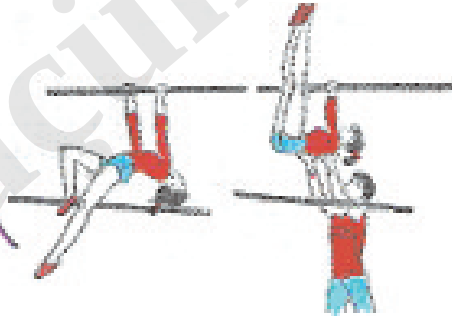


Şəkil 40

Müxtəlif hündürlüklü paralel qollar (qızlar)

Yuxarı qolda açılaraq sallanma.

İcra texnikası: Yuxarı qolun altında, üzü aşağı qola tərəf duraraq yuxarı qoldan tutmaq. Ayaqlarla təkan verib onları aşağı qolun üzərinə qoymaq. Bu vəziyyət "**aşağı qol üzərində sallanaraq oturuş**" adlanır. Bu vəziyyətdən bir ayaqla aşağı qoldan təkan, digərini yelləndirməklə qollarda sallanmaya (baş aşağı) keçmək. Bu vəziyyətdən başı arxaya aparmaq və çanaq-bud oynaqından açılmaq. Bu zaman bud qola dirənəcəkdir. Bir neçə saniyədən sonra ayağı buraxmaq və çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.

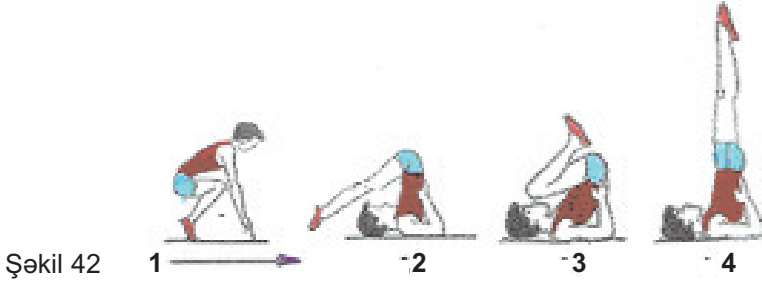


Şəkil 41

Akrobatika (oğlanlar)

İrəli mayallaq aşaraq kürəklərdə duruş.

Dayaqlı oturuş (şek. 42, vəz.1) və ya dizlərdə dayaqdan qıçları açaraq çanaq-bud oynaqından bükülmək və başı sinəyə əyərək, boyun və kürəklər üzərinə enmək. Sonra pəncələri döşəmədən ayırmadan əlləri kürəklər altına dayağa qoyub (şek. 42, vəz. 2) ayaqları kürəklər üzərində duruş vəziyyətinə qaldırmaq (şek. 42, vəz. 4). Qruplaşaraq irəliyə yuvarlanıb durmaq.



Şəkil 42

Arxaya mayallaq aşaraq ayaqlar aralı dayaq (oğlanlar).

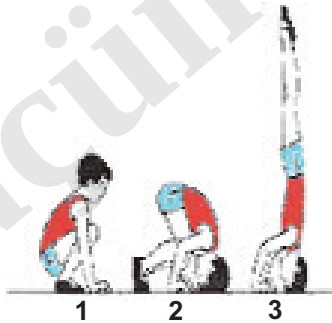
İcra texnikası: Arxaya adi mayallaq aşmadan ancaq tamamlayıcı hissə ilə fərqlənir. Belə ki, arxaya yuvarlanıb dayağa keçid zamanı ayaqlar yanlara aparılır. Əllərə istinad edərək ayaqlar aralı dayaq vəziyyəti alınır.



Şəkil 43

Baş və qollar üzərində duruş.

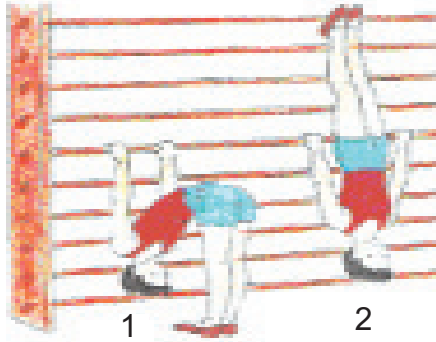
İcra texnikası: Oturaraq dayaqdan (şek.44, vəz.1) bədənənin ağırlığını əllər üzərinə keçirin, alını əllərdən bir az irəlilə döşəyə dirəyin (şek. 44, vəz. 2) (əllərin və başın dayaq nöqtələri üçbucaq əmələ gətirir), qıçların təkəni ilə baş və əllər üzərində duruşa keçin. (şek. 44, vəz. 3) Sakit halda qıçları düzəldin, ayaqları yuxarıya qaldırın. Hərəkəti əks tərəfə icra edərək çıxış vəziyyətinə qayıdın.



Şəkil 44

Köməkçi hərəkətlər:

1. Gimnastika divarında bükülərək arxadan sallanmış vəziyyətdən (şək. 45, vəz.1) açılaraq sallanmış vəziyyətə (şək. 45, vəz. 2) keçmək. X 4-6 dəfə.



Şəkil 45

2. Döşəmədə nişanlanmış nöqtələrə başı və əlləri dayağa qoymaq. Bədənin ağırlığını bərabər bölüşdürməklə baş və əllər üzərinə keçirmək, ayaqları döşəmədən qaldırmadan bu vəziyyətdə 3-4 san qalmaq X 4-6 dəfə.

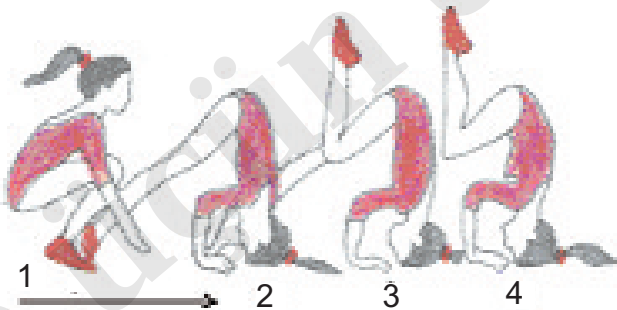
3. Divar önündə baş üzərində, qıçları bükərək dayanmaq (köməklə və müstəqil) X 4-6 dəfə.

4. Divar önündə baş üzərində qıçları bükərək duruşdan tədricən qıçları düzəldərək ayaqları yuxarıya qaldırmaq və bu vəziyyətdə 5-6 san qalmaq, ç.v. qayıtmaq X 4-6 dəfə.

Qıçları bükərək baş üzərində duruş (qızlar).

Bu hərəkət baş və əllər üzərində duruşun öyrənilməsi üçün köməkçi hərəkət hesab olunur.

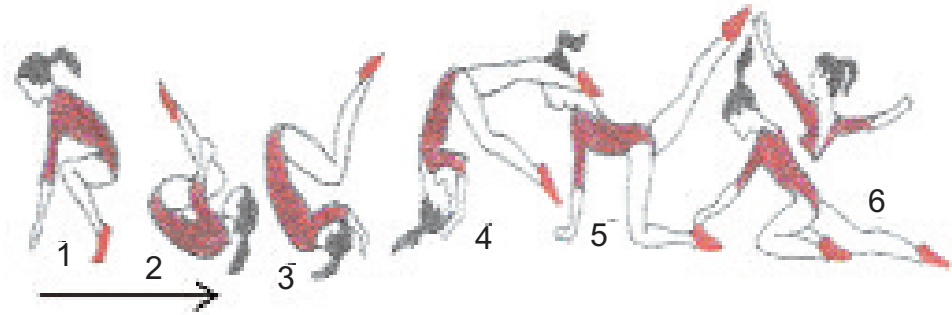
İcra texnikası: Dayaqlı oturuşdan (şək. 46, vəz.1) qıçları açaraq başla döşəyə dirənmək (şək. 46, vəz. 2), bədənin ağırlığını baş və əllər üzərinə keçirərək əvvəlcə bir qıçı (şək. 46, vəz.3), sonra digərini dizdən bükərək, təkan vermədən sinəyə tərəf çəkmək və qıçları bükərək baş üzərində duruş vəziyyəti almaq (şək. 46, vəz.4).



Şəkil 46

Arxaya mayallaq aşaraq yarımşpaqat (qızlar).

İcra texnikası: Dayaqlı oturuşdan əllər bir qədər irəliddə (şək. 47, vəz. 1) – bədənənin ağırlığını əllər üzərinə keçirmək, sonra əllərlə təkən verərək arxaya yuvarlanmaq (şək. 47, vəz. 2, 3). Arxaya yuvarlanma qurtardıqda, bir qıçı dizdən bükərək sinəyə tərəf çəkmək (şək. 47, vəz. 4) və dizüzərinə dayağa qoymaq. Digər qıçı bükməyərək tam açmaq və arxaya qaldırmaq, diz üzərində duraraq əllər dayaqda (şək. 47, vəz. 5). Qıçı aşağıya endirərək arxaya aparmaq, əlləri döşəmə ilə sürüşdürərək gövdəni düzəltmək, yarımşpaqat vəziyyəti almaq (şək. 47, vəz. 6).



Şəkil 47

? Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Dayağ nədir?
2. Sallanma nədir?
3. Turnikdə və paralel qollarda gimnastika hərəkətləri hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
4. Siz səhər gimnastika kompleksini icra edirsinizmi?
5. Bir neçə hərəkətdən ibarət sadə səhər gimnastikası kompleksini nümayiş etdirin.

Əsas oyun fəndləri

Hərəkət istiqaməti və sürəti dəyişməklə, kürəyi müdafiəçiyə çevirməklə topun aparılması (şək.1).

Topa yiyələnmə

Müdafiəçi hücumçuya yaxınlaşır və onun topla fəaliyyətinə fəal mane olur. Bunun üçün o topa tərəf əlini uzadır və sonra əvvəlki vəziyyətinə qaydır. Əlverişli an yarandıqda topun kəskin və qısa hərəkətlə vurulması barmaqları bir yerə sıxılmış əllə icra olunur. Topun vurulması onun rəqib tərəfindən tutulması anında və aşağıdan icra edildikdə daha effektiv hesab olunur. Xüsusən, hoppanaraq topu yuxarıda tutub, dayağa enmə anında aşağıdan vuraraq topu ələ keçirmək daha əlverişlidir (şək. 2).



Şəkil 2

Çiləmə zamanı topun vurularaq ələ keçirilməsi.

Müdafiəçi topu çiləyərkən apan hücumçunun hərəkət sürətinə müvafiq hərəkət edir, onun hərəkət ritmini müəyyənləşdirir və top döşəmədən qalxdığı anda yandan vuraraq topu hücumçudan uzaqlaşdırır (şək. 3). Bu texniki üsulu hücumçunun arxa tərəfindən də yaxınlaşaraq icra etmək mümkündür (şək. 4).



Şəkil 3. Rəqib topu çiləyərkən topun yandan vurulması.



Şəkil 4. Topun arxadan vurulması.

Dayanmalar və dönmələr

Dönmələr basketbol oyununda çox mühüm fəndlərdən biridir. Bu hücumçu üçün müəyyən oyun şəraitlərində topu itirməmək, müdafiəçini keçməkdə mühüm fəaliyyət növü hesab olunur. Dönmənin icrasından sonra topu səbətə atmaq, çiləyərkən irəliləmək, komanda yoldaşına ötürmək olar. Və bütün bu fəaliyyətlər zamanı topu müdafiəçidən qorumaq lazımdır. Dönməni icra edən oyunçunun hərəkəti pərgarın (sirkulun) hərəkətini xatırladır. Pərgarda olduğu kimi dönməni icra edən oyunçu da bir ayaq üzərində ya tam, ya da yarımqiç dönərək öz

fəaliyyətini qurur. Bu zaman oyunçu dayaq ayağını yerdən götürməməlidir. Oyun qaydaları dönmələrin icrası zamanı müəyyən məhdudiyyətlər qoyur. Bu məhdudiyyətləri əvvəlcədən bilmək olduqca zəruridir.



Şəkil 5

Ən sadə qayda topu yerində durub, qəbul edən oyunçuya aiddir. Bu oyunçu istənilən tərəfə, sağa və ya sola dönə bilər. Bunu o özü seçir. Məsələn, tutaq ki, oyunçu hərəkətdə, bir ayağı yuxarıda olduqda topu qəbul edir və topu səbətə atmazdan və ya ötürməzdən əvvəl dönmək qərarına gəlir. Belə halda o, ilk növbədə havada olan ayağını döşəməyə qoymaqla dayanmalıdır. Belə dayanma **iki sayla dayanma** adlanır, yəni topu qəbul etmə anı "bir" və ikinci ayağını dayaq qoyduqda "iki" (şək. 5).



Şəkil 6

İki sayla dayanma zamanı arxadakı ayaq dayaq ayağı hesab olunur və onun ətrafında istənilən qədər dönmələr icra etmək mümkündür (onu döşəmədən götürmədən).

Əgər iki sayla dayanma anında oyunçu pəncələrini paralel qoyubsa, o zaman əsas ayaq, dayaq ayağı bir sayda döşəmədə, dayaqda olan ayaq hesab olacaqdır.

Bəzi hallarda dayanma "bir" sayda icra olunur. Oyunçu hər iki ayağı havada olduqda topu tutur və bundan sonra eyni vaxtda hər iki ayaq üzərinə dayaq enir. Belə hallarda oyunçu istənilən tərəfə və istənilən ayaq üzərində dönə bilər (şək. 6).

Şəkil 7-də oyunçunun geriye dönməsi göstərilir. Bu zaman onun sağ çiyini topla birlikdə arxaya hərəkət edir və rəqibdən uzaqlaşır.



Şəkil 7



Şəkil 8

Nə vaxt rəqib topla olan oyunçunu şəkil 8-də göstərildiyi kimi qarşılayırsa, o zaman topu itirmək təhlükəsi meydana çıxır. Rəqib topun sağa və ya sola ötürülməsi zamanı onu ələ keçirməyə hazırdır. Oyunçu dönmə edərək topu sağa ötürmək qərarına gəlir. Onun sağ ayağı dayaq ayağıdır. Və o, sol ayaqla arxaya hərəkət edərək dönmə yerinə yetirir. Belə vəziyyətdə çiyinlər topu rəqibdən gizlədir (şək. 9, 10). Dönmə elə bir həddə icra olunmalıdır ki, topla olan oyunçu kürəyini rəqibə tərəf çevirir və o, bütün gövdəsi ilə topu qoruyur (şək. 10). Bundan sonra o, nəzərdə tutduğu ötürməni yerinə yetirmək imkanı əldə edir.



Şəkil 9



Şəkil 10

Ötürmələr

Basketbolda ötürmələr topun səbətə atılması üçün əlverişli mövqeyə çıxarılması məqsədi ilə istifadə olunan texniki üsuldur. Topla hərəkət edən oyunçu müdafiəçinin fəal müqaviməti ilə qarşılaşdıqda sərbəst vəziyyətdə yerləşən komanda yoldaşına ötürmə etməlidir. Bu cür ötürmələr basketbolu dinamik, maraqlı oyuna çevirir. Topu komanda yoldaşına dəqiq ötürmək hər bir oyunçu üçün zəruri bir bacarıqdır. Müxtəlif ötürmə növləri mövcuddur. Burada siz oyun prosesində tez-tez istifadə olunan ötürmələrin icra üsulları ilə tanış olacaqsınız.

Topun iki əllə sinədən ötürülməsi.

Digər ötürmə üsullarına nisbətən daha tez-tez istifadə olunur. Bu ötürmə üsulu rəqibin fəal müqavimətinin olmadığı, sadə oyun şəraitində, qısa və orta məsafələrə topun tez və dəqiq ötürülməsinə imkan verir.

Bu ötürmə zamanı top qolların bütün oynaqlardan kəskin düzəlməsi hesabına, gövdənin irəliyə, əlin topa əks fırlanma hərəkəti verməklə lazımi istiqamətə itələnir (şək.11).



Şekil 11



Şekil 12



Şekil 13

Topun iki əllə sinə önündən ötürülməsi üçün çıxış vəziyyətində top sinə səviyyəsində, əllər topun mərkəzi hissəsindən bir az arxada, geniş və sərbəst tutulmuş barmaqlarla saxlanılır (şək. 12). Çıxış vəziyyətində ayaqlar bir-birinə paralel qoyulur. Ötürmənin yumşaq alınması üçün əllərlə özündən aşağıya və geriye olmaqla çox da böyük olmayan ilgəkvəri (qövsvəri) bir hərəkət etmək (şək.13) və topu dayanmadan irəliyə, atma istiqamətinə itələmək lazımdır. Bu zaman gövdəni irəliyə əyilməklə qıçların və qolun qüvvəsinin topa ötürülməsinə nail olmaq zəruridir. Gövdə ötürmənin ardınca hərəkət etməlidir (şək. 14, 15).

Ötürmə hərəkəti nə qədər tez icra edilərsə, onun rəqib tərəfindən ələ keçirilmə ehtimalı bir o qədər azdır.



Şekil 14



Şekil 15

Topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi.

Bu ötürmə üsulundan daha çox dayanma və dönmədən sonra, eyni zamanda digər hallarda, qısa və ya orta məsafələrə ötürmələr üçün də istifadə oluna bilər. Bu ötürməni müdafiəçi və komanda yoldaşının yerləşmə vəziyyətindən asılı olaraq sağ və sol tərəfdən icra etmək mümkündür. Bu zaman top əvvəlcə arxaya, buda tərəf aparılır, sonra hər iki əlin hərəkəti ilə irəliyə göndərilir.



Şəkil 16



Şəkil 17



Şəkil 18



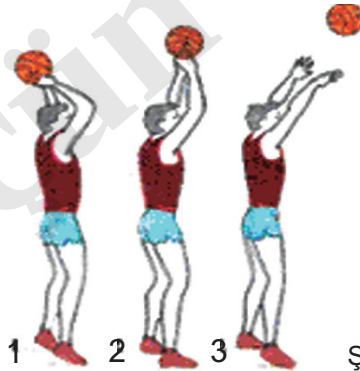
Şəkil 19

Topun ötürülməsi zamanı qıçlar eynivaxtlı hərəkət edir. Top arxaya, buda tərəf aparılaraq irəliyə addım atılır, qıçlar dizdən azacıq bükülür (şək. 16). Qolaylandırma hərəkətinin sonunda sağ qol daha çox arxaya aparılır (şək. 17). Bu vəziyyətdən hər iki əl topu yüngülcə fırladaraq irəliyə itələyir. Top irəliyə göndərildikdə bədən bütün ağırlığı ilə onun ardınca hərəkət edir (şək. 18, 19).

Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.

Rəqibin fəal müdafiəsi zamanı orta məsafələrə ötürmələrdə istifadə olunan texniki üsuldur. Bu ötürmə zamanı topun baş üzərində yerləşməsi onu rəqib müdafiəçi üzərindən komanda yoldaşına dəqiq ötürməyə imkan verir.

İcra texnikası: Oyunçu azacıq dirsəkdən bükülmüş qollarla topu baş üzərinə qaldırır, baş arxasına aparır (şək. 20, v.1) və qolları kəskin hərəkətlə dirsəklərdən düzəldərək əllərin fəal hərəkəti ilə topu komanda yoldaşına ötürür (şək.20, v. 2-3)



Şəkil 20

Topun səbətə atılması

Yaxşı basketbol oynamaq üçün bütün texniki fəndlərə yiyələnmək lazımdır. Lakin bu fəndlər içərisində oyunun nəticəsi üçün xüsusi rolu olanı topun səbətə atılması bacarığıdır. Qalan bütün texniki üsul və fəndlər, onlardan istifadə topun əlverişli vəziyyətdən səbətə atılması üçün şərait yaratmaqdır. Siz artıq 6-cı sinifdə bir neçə sadə atma texnikasına yiyələnmisiniz. Burada isə digər atma üsullarının icra texnikası ilə tanış olacaqsınız.

Bir əllə çiyindən atma.

Struktur cəhətdən sinədən iki əllə atmaya oxşardır. Atmanın bu üsulu uzaq məsafədən səbətə hücumlar və cərimə atmaları zamanı geniş istifadə olunur. Qıçlar da iki əllə sinədən atmada olduğu kimi hərəkət edir. Bu iki üsul arasında fərq atmanın əvvəlindəki ilk hərəkətdədir: bir əl topdan götürülür, digəri onu səbətə istiqamətləndirir (şək. 21).

Atma ilk çıxış vəziyyətində topun qövsvari hərəkəti ilə başlayır (şək. 22), lakin qövsvari hərəkətin sonunda top yuxarıya qalxdığı anda əl elə çevrilməlidir ki, biri topun altında, digəri isə topun arxasında yerləşmiş olsun (şəkil 23). Belə halda sağ əl topun arxasında, sol əl isə sadəcə olaraq topu lazımi vəziyyətdə saxlayır. Bu vəziyyətdən sağ əllə atma icra olunur (şəkil 24).



Şəkil 21



Şəkil 22



Şəkil 23



Şəkil 24

Tullanaraq bir əllə çiyindən atma.

Bu atma zamanı hərəkətdə (qaçaraq, irəliləyərək) səbətə yaxınlaşmaq, yuxarıya tullanmaq, topu səbətdən təxminən 30-35 sm hündürlükdə lövhəyə (şitə) vurmaq lazımdır. Lövhədən qayıdan top səbətə düşməlidir (şək. 25). Bu üsulla atmanın nəticəsi əsasən qıçların düzgün işi ilə təmin edildiyi üçün onun öyrənilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Əgər siz səbətə sağ tərəfdən yaxınlaşırsınızsa, o zaman atmanın icrası üçün yuxarıya sol ayağın təkani ilə tullanmaq gərəkdir (şək. 26). Bu sizə sağ əllə atmanı icra edərkən müvazineti daha yaxşı saxlamağa kömək edəcəkdir. Çox vaxt topun bu üsulla səbətə atılması lövhəyə yaxında yerləşən əllə yerinə yetirilir (şək. 27). Bu da topu rəqibdən qorumaq üçün icra edilir. Bu hərəkət mənimsənildikdən sonra səbətə sol tərəfdən yaxınlaşaraq sağ ayağın təkani ilə atmaya yiyələnmək lazımdır (şək. 28). Çalışmalısınız ki, "solla təkən, sağla topu səbətə atma" və əksinə qaydasını yadda saxlayasınız (şək. 29). Hərəkətdə atmanın icra texnikasına yiyələndikdən sonra çiləmədən və ya topu qəbul etdikdən sonra atmanın icrasını öyrənməlisiniz.



Şəkil 25



Şəkil 26



Şəkil 27



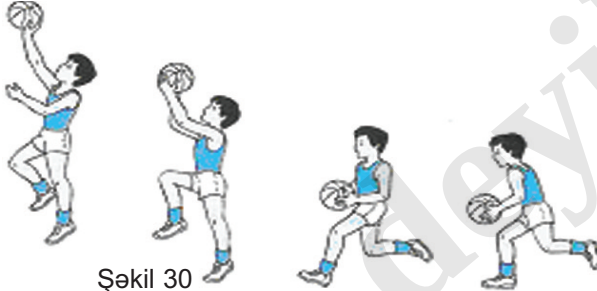
Şəkil 28



Şəkil 29

Topu tutduqdan və qaçışdan sonra topun səbətə atılması.

Komanda yoldaşının ötürməsindən topu qəbul edərək sağ ayaqla, sonra sol ayaqla addım icra edilir. Bununla eyni vaxtda top yuxarıya qaldırılır, sol ayaqla təkən icra edilir və yüksək tullanmada top səbətə göndərilir (şək. 30).



Şəkil 30

Diqqət yetirmək lazımdır ki, sağ və sol ayaqla addımların icrası zamanı top atmaya qədər hər iki əllə yuxarıya qaldırılır. Hər iki qol düzəldikdən sonra sol əl yana aparılır. Atma sağ əllə, topu səbətdən 30 sm hündürlükdə şitə istiqamətləndirməklə icra olunur.



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Basketbol oyunu hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
2. Topun ötürülməsinin hansı üsullarını bilirsiniz?
3. Ötürmə üsullarını nümayiş etdirə bilərsinizmi?
4. Topun səbətə atılmasının hansı üsullarını tanıyırsınız?
5. Onları nümayiş etdirin.

HƏNDBOL

Əl topu və ya həndbol adlandırılan bu idman növü XIX əsrin sonlarında Hollandiyada yaranmışdır. Çox qısa vaxt ərzində həndbol maraqlı və emosional idman növü kimi bütün dünyaya yayıldı. Hazırda həndbol üzrə Dünya çempionatı, qitə birinciliyi keçirilir, bu oyun Olimpiya oyunlarının proqramına daxil olunmuşdur.

Həndbol ilk dəfə 1936-cı ildə Berlində keçirilən yay Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir.

Məzmununa görə həndbol oyunu insan üçün gündəlik zəruri olan hərəkə bacarıqlardan: sürətli qaçışdan, sıçrayışlardan və atma hərəkətlərindən ibarətdir. Bu mənada həndbol şagirdlərdə hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi və fiziki hazırlığın yüksəldilməsi üçün universal vasitə hesab oluna bilər.

Sistemli olaraq həndbol oyunu ilə məşğul olmaq yeniyetmələrdə sürətli yerdəyişmə, topla cəld, qəfil və çevik hərəkət etmək, gözlənilmədən dəyişən şəraitlərə vaxtında reaksiya vermək, komanda yoldaşları ilə əməkdaşlıq etmək kimi bacarıqların formalaşmasına şərait yaradır. Bu oyunun üstün cəhətlərindən biri də burada oyun mövqeyi qazanmaq və topla mübarizə zamanı rəqibə qüvvə tətbiq etməyə icazə verilməsidir. Bu da öz növbəsində şagirdlərdə mübarizlik, qüvvə potensialını artırmaq həvəsi yaradır. Həndbol oyunu şəraitin dinamikliyi, kəskin olması səbəbindən həmişə yüksək emosional fonda keçir. Bu da həm ayrı-ayrı hərəkə qabiliyyətlərin inkişafına, həm də şagirdlərin diqqət, qətiyyət, iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasına zəmin yaradır.

Azərbaycan Həndbol Federasiyası 1992-ci ildə təsis olunmuşdur və 1992-ci ildən Beynəlxalq Həndbol Federasiyasının üzvüdür.

Əsas oyun qaydaları

Həndbol ölçüləri 18 metrədən 40 metrə kimi uzunluğu, 9-20 metr eni olan meydançada oynanılır. Qapının ölçüləri 3x2 metrdir (mini həndbol üçün 2,70 x 1,80 m). Hər bir komanda 7 oyunçudan (onlardan biri qapıcıdır) ibarətdir. Oyunun istənilən vaxtı oyunçunu əvəz etməyə icazə verilir. Həndbol oyunu qızlar üçün hər biri 15 dəqiqə olan 2 hissədən, oğlanlar üçün isə hər biri 20 dəqiqə olan 2 hissədən ibarətdir. Yaşlı idmançılar 2 hissəlik oyunun hər bir hissəsində 30 dəq mübarizə aparırlar. Hissələr arasında 10 dəq.-lik fasilə verilir. Hər bir iştirakçı oyun prosesində topu əlində 3 saniyə saxlaya, topla 3 addım ata bilər. Bundan sonra top ya çilənməli, ya ötürülməli, ya da qapıya atılmalıdır.

Topun bir əllə çilənməsi istənilən vaxt müddətində davam etdirilə bilər. Lakin top əllə tutulub saxlanıldıqda dərhal ötürülməli və ya qapıya atılmalıdır. Top yan xətdən oyuna bir əllə atmaqla daxil edilir. Əgər top üz xətdən müdafiəçiyə dəyərək çıxırsa, o zaman künc zərbəsi atılır. Topu küncdən atan oyunçuya 3 metrədən çox yaxınlaşmaq olmaz.

Meydançadan oyunçular qapıcı meydançasına daxil ola bilməzlər. Qapıcı isə ümumi oyun qaydalarına riayət etməlidir.

Qaydapozmalara görə cərimələr. Həndbol oyununda ciddi hesab olunmayan: topla qaçış, iki çiləmə, ayaqla oyun, qapıçı zonasına daxil olma, əllə blok qoyma, rəqibi tutma, vurma kimi qayda pozuntuları zamanı həmin yerdən sərbəst cərimə atışı verilir. Oyunçunun qapıya real top vurma imkanının qarşısının qaydapozma yolu ilə alındığı bütün hallarda qapıya 7 metrlik cərimə atışı təyin olunur.

Kobud qayda pozmalar və ya idmançıya yaraşmayan davranışa görə oyunçu əvəz olunmadan 2 dəqiqəlik müddətə oyundan kənarlaşdırılır. 3 dəfə oyundan kənarlaşdırılan həndbolçu bu oyunda iştirak etmək hüququnu itirmiş olur. Onu başqa oyunçu əvəz edir.

Həndbol oyunu meydançanın mərkəzindən, püşkatma yolu ilə müəyyən edilmiş komanda tərəfindən başlanılır. Hər bir buraxılmış qoldan sonra top buraxan komanda meydançanın mərkəzindən oyuna başlayır.

Həndbol oyunu zamanı təhlükəsizlik tədbirləri

Həndbol qaydalarından da göründüyü kimi bu oyun yeni başlayanlar üçün kifayət qədər zədəalma ehtimalı yüksək olan bir idman növüdür. Digər tərəfdən yüksək emosional oyun şəraiti heç də həmişə oyun qaydalarını diqqətdə saxlamağa imkan vermir. Bu səbəblərdən də oyuna hazırlıq və oyunun gedişində bir sıra təhlükəsizlik tədbirlərinə əməl edilməsi məqsədəuyğundur. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Hər bir iştirakçının əvvəlcədən oyun qaydalarını bilməsi;
2. Oyun meydançasından bütün kənar əşyaların (kağız, zibil, kiçik daş, qum və s.) yığışdırılması;
3. Qapının döşəməyə möhkəm bərkidildiyini, torun qapıya bağlandığını və torla qapı arasında topun keçəcəyi boşluğun olmamasını yoxlamaq;
4. Oyunçuların idman formasında, altı yumşaq materialdan olan ayaq-qabıda olmalarını, heç bir sırğa, saat, qolbaq, digər zinət əşyalarının olmamasını yoxlamaq. Dırnaqların uzun olmasına yol verməmək;
5. Oyundan əvvəl yıxılma zamanı özünümühafizə hərəkətlərini imitasiya (yamsılamaq) etmək, bir neçə dəfə irəliyə-yanlara yumşaq yıxılaraq mayallaq aşma hərəkətlərini icra etmək;
6. Tullanaraq qapıya top atarkən yuxarıya-irəliyə istiqamətlənmək, qıçları rəqib komandanın müdafiəçilərindən kənara çəkmək;
7. Atmalar və blokqoymalar zamanı gözü yummmamaq;
8. Blokqoyma zamanı hücumçunu düz əllərlə saxlamamaq, arxadan onu tutub saxlamamaq;
9. Qapıçıya qapının yuxarı tirindən sallanmamaq, qapıçı zonasından kənara çıxmamaq lazımdır.

Əsas oyun fəndləri

Müdafiəçinin duruşu (şəkil 1) – oyunçu ayaqları addım enində aralı və dizdən bir az bükülü, gövdəsi bir qədər irəliyə əyilmiş vəziyyətdə durur. Ovuclar irəliyə, barmaqlar aralı olmaqla əllər geniş şəkildə yanlara-yuxarıya aparılır.



Həndbolda müdafiəçi hər an topu ələ keçirməyə, hücumçuya blok qoymağa, əlverişli mövqe tutmağa və hücum etməyə hazır olmalıdır. Qeyd olunanlara yiyələnmək üçün siz bitişdirici addımlarla sağa və sola hərəkət etməyi, qəfildən 3-4 metr məsafəyə irəliyə çıxmağı, topu ələ keçirmək üçün 8-15 metr məsafəyə kəskin hərəkətlə qaçmağı öyrənməlisiniz.



Qapıçının əsas duruşu (şəkil 3) – həndbol oyununda qapıçı qıçları diz oynaqından azacıq bükülü, pəncələri bir-birindən 20-25 sm aralı, qolları dirsək-dən bükülü, ovucları yuxarı-yanlara aparmaqla durur. O daim oyuna hazır olmalıdır. Yanlardan hücum zamanı yaxın küncdə dayanmalıdır. Qapı tirinə yaxın qol yuxarı qaldırılaraq yuxarı küncü bağlayır. Digər qol yuxarı-yana aparılaraq uzaq küncü bağlayır.



Meydançada yerdəyişmə – həndbol oyununda əsas texniki element hesab olunur. Oyunçular meydançada adi və bitişik addımlarla, üzü və kürəyi irəliyə olmaqla qaçışla, sıçrayışlar və sürətlənmələrlə yerdəyişmələr edirlər. Səmərəli yerdəyişmə oyunçuya meydançada istənilən anda əlverişli mövqe tutmağa, rəqibdən yayınmağa, qapıya hücum üçün əlverişli mövqeyə çıxmağa imkan verir.

Müdafiəçilərin yerdəyişməsi – əsasən bitişik addımlarla müdafiə duruşunda sağa-sola, sürətli, kəskin qaçışla, 3-4 metr irəliyə-ərxaya öz qapısına doğru kürəyi irəliyə olmaqla qaçışla qaydır.

Qeyd olunan bacarıqlara yiyələnmək üçün qaçışdan bitişik addımlarla irəliləməyə keçidi, dönmələrlə qaçışı, kürəyi irəliyə olmaqla qaçışı və bu vəziyyətdən bitişik addımlarla irəliləməyi öyrənmək lazımdır.

Hücumçunun yerdəyişməsi – bu qısa, 6-8 metr məsafəyə kəskin sürətlənmələr, bitişik və çarpaz addımlarla sağa-sola qaçışlar, 20-30 m məsafələrə sürətlənmələr, üzü və kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sürətli, istiqaməti dəyişməklə qaçışlar, tullanmalardan ibarət bir fəaliyyətdir.

Həm hücumçu, həm də müdafiəçi sürətli qaçışdan sonra dayanmaq və bu zaman müvazinəti saxlamaq bacarığına malik olmalı, əsas duruş vəziyyətlərini saxlamalıdır.

Bu bacarıqlar rəqiblərə üstün gəlmək və s. əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün zəruri olan amildir.

Qaçışdan sonra bir və ya iki addımla dayanma (şəkil 4 – qaçışdan sonra oyunçu ayaq pəncəsini daxilə çevirməklə geniş tormozlayıcı addımla hərəkətini dayandırır bilir. Kəskin sürətlənmədən sonra bir qısa addım, ardınca isə tormozlayıcı addım icra olunur. Gövdə düz vəziyyətdə və ya bir qədər ərxaya aparılır.



Şəkil 4

Qapıçının yerdəyişməsi – meydança oyunçularından qapıçının yerdəyişməsi xeyli fərqlənir. Qapıçı əsas duruşda bitişik addımlarla bir qapı tirindən digərinə tərəf topun hərəkətinə müvafiq olaraq, qısa, cəld addımlarla yerdəyişmə edir. Qapıya hücum zamanı irəliyə çıxır, ərxaya qaydır. Qapıya hücum zamanı qapıçı daim hərəkətdə olmalı, topu geriye qaytarmağa hazır olmalıdır.

Yerdəyişmə və dayanmaları mənimsəmək üçün hərəkətlər:

1. **Cütlükdə:** Bir oyunçu irəlidə kürəyi hərəkət istiqamətinə olmaqla bitişik addımlarla qaçır, ikinci oyunçu adi qaçışla ona çatır, onu hərəkət istiqamətindən çıxarmağa çalışır. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

2. **Cütlükdə:** Hücümçu sürətlənərək və qaçış istiqamətini sağa-sola dəyişərək rəqibi (öz yoldaşını) yandan keçmək istəyir. Digər oyunçu bitişik addımlarla geriye hərəkət edir, hücumçunun onu keçməsinə imkan vermir. Müəyyən məsafədən sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər.

3. **Qruplarla:** 6-8 nəfərdən ibarət bir-birinin kəməmindən tutmuş sıranın qarşısında duran oyunçu sağa və sola qaçaraq sıranın sonundakı oyunçunu tutmağa, onu sıradan ayırmağa çalışır. Bütün sıra isə dağılmadan sağa-sola birlikdə hərəkət edərək öz oyunçusunu müdafiə edir. Axırncı oyunçu sıradan ayrıldıqdan və ya sıra dağıldıqdan sonra irəlidə duran oyunçu sıraya hücum edən sıranın əvvəlində durur, axırncı isə onun yerinə keçir, oyun eyni qaydada davam edir.

Topun bir və iki əllə tutulması – bu zaman oyunçunun qıçları dizdən, qolları dirsəkdən azacıq bükülü, əlləri sinə önündə yerləşir. Top ovucda geniş açılmış barmaqlarla tutulur. Bu vəziyyət topu rəqibdən gizlətməyə, onu ötürməyə və çiləməyə imkan verir.

Topun bir əllə tutulması ötürməyə, atışa, çiləməyə hazırlıq zamanı müvazinətin saxlanması hesabına həyata keçirilir. Geniş açılmış barmaqlar topu hər tərəfdən əhatə edir, onu azacıq sıxır.

Topun iki əllə tutulması (şəkil 5) – topun tutulması oyunun əsas elementidir. Ən sadə və etibarlı üsul topun iki əllə tutulmasıdır. Topun inamlı tutulması bacarığına yiyələnmək üçün əvvəlcə yerində, hərəkətdə, tullanmada müxtəlif istiqamətlərdən gələn topları tutmağı öyrənmək zəruridir.

Topu yerində dayanaraq tutmaq üçün üzə topa tərəf çevrilmək, dirsəkdən azacıq bükülmüş qolları gələn top istiqamətinə aparmaq lazımdır. Əl barmaqları açılır və gərginləşdirilir. Baş barmaqlar demək olar ki, bir-birinə toxunur. Qalan barmaqlar isə topun düşəcəyi "qıf" yaradır. Topun ələ toxunduğu an qollar dirsək oynadıqdan bükülərək uçub gələn topun qüvvəsini amortizasiya edir, barmaqlar topu tutur. Topu tutarkən oyunu davam etdirmək üçün dərhal dayanıqlı vəziyyət almaq lazımdır. Topu qəbul edərkən qıçları dizdən bükmək, topla yumşaq yerə enmək və növbəti ötürməni icra etmək üçün əli əlverişli mövqeyə aparmaq lazımdır.

Müxtəlif istiqamətlərdən: hündürdən, aşağıdan, yandan diyirlənərək sıçrayışla gələn topları qəbulunu və dərhal ötürülməsini öyrənmək həndbol oyununda inamlı çıxış üçün zəruridir. Bu topları qəbulu və ötürülməsini əvvəlcə cütlükdə öyrənin. Topun bir-birinə ötürmə məsafəsini, ötürmə qüvvəsini tədricən artırmaqla əvvəlcə topun sadə qəbulu və ötürülməsi fəndlərinə yiyələnin. Daha sonra topun uçuş istiqamətini, ötürmə formasını mürəkkəbləşdirməklə nisbətən çətin fəaliyyət bacarıqlarına yiyələnmək mümkündür.



Şəkil 5

Topun ötürülməsi (şəkil 6) – oyunun ən mühüm elementlərindən biridir. Topun ötürülməsi dəqiq, sürətli, güclü və vaxtında həyata keçirilməlidir. Ötürmə yerində, hərəkətdə sıçrayışla, gizlin sağ və sol əllə icra edilir.

Həndbolda daha geniş ötürmə bükülmüş qolla yuxarıdan ötürmədir. Sağ əllə ötürmə zamanı gövdənin sol hissəsi yanakı atma istiqamətinə çevrilir, sol ayaq irəliyə qoyulur. Top dirsəkdən yüngülcə bükülmüş baş və ya ondan azacıq hündürdə, yan tərəfdə yerləşən əllə tutulur. Gövdənin irəli-sola kəskin dönməsi və arxada yerləşən qıçın təkanı ilə topun ötürülməsi icra edilir. Əvvəlcə ötürmə edən qolun dirsəyi, sonra çiyin irəliyə aparılır, qol kəskin hərəkətlə düzəlir, top əlin və barmaqların hərəkəti ilə irəliyə göndərilir.



Şəkil 6

Topun qəbulu və ötürülməsi bacarığının formalaşdırılması üçün hərəkətlər:

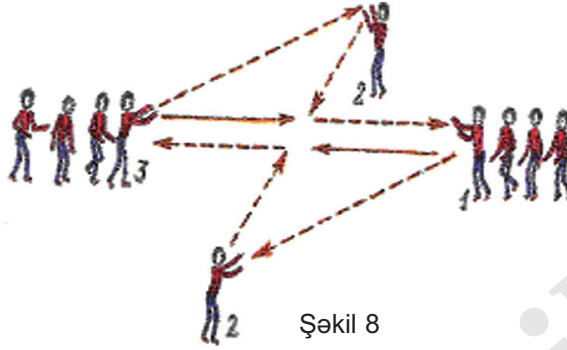
1. **Cütlükdə:** Topun 5-6 m məsafədən qarşılıqlı qəbulu və ötürülməsi (Cütlüklər arası məsafə getdikcə artırılır) X 20-25 dəfə.
2. **Cütlükdə:** Topun sağ və sol əllə qarşılıqlı qəbulu və ötürülməsi (Topun atma sürəti getdikcə artırılır) X 20-25 dəfə.
3. **Komandalı:** Sınıf qarşı-qarşıya duran, bərabərsaylı iki cərgəyə bölünür (Ötürmə məsafəsi getdikcə artırılır). Topun qəbulu və ötürülməsi X 28-20 dəfə.
4. **Komandalı:** Sınıf iki cərgədə qarşı-qarşıya düzülür. Bir cərgə qarşıya tərəf 4-5 m məsafədə topu çiləyir və qarşı tərəfdəki yoldaşına ötürür, ötürmə məsafəsi 6-8 metrdir. Sonra cərgələr yerlərini dəyişir X 10-14 dəfə (şəkil 7).



Şəkil 7

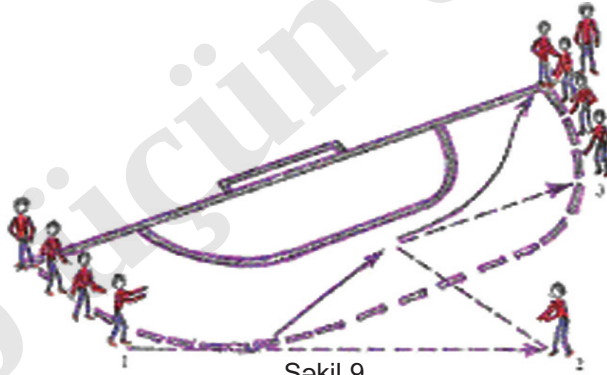
5. **Komandalı:** Sınıf iki sırada düzlənir. Hər sırada birinci oyunçu topu 6-8 m çiləyərək irəliləyir, kəskin dayanır, dönərək öz sırasındakı ikinci oyunçuya ötürür, qaçaraq sıranın sonuna keçir. Topu yerə salan, düzgün ötürməyən iştirakçı 1 cərimə balı alır. Hərəkəti daha tez başa vuran komanda qalib hesab olunur.

6. **Komandalı:** Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür və bir-birindən 10-12 m məsafədə qarşı-qarşıya sırada düzülür (şəkil 8). Hər komandanın bir top ötürücü oyunçusu komandaların qarşı-qarşıya yerləşmə xəttindən 3-4 m məsafədə aralı durur. Oyuna başlayan komanda püşklə müəyyən olunur. Oyunu başlayan komandanın birinci iştirakçısı topu yan tərəfdə dayanan ötürücüyə göndərir, 3-4 m qaçır, ötürücünün atdığı topu qəbul edir və qarşıda dayanan rəqib komandanın birinci oyunçusuna ötürür, keçib rəqib komanda oyunçularının arxasında durur. Topu qəbul edən komanda eyni hərəkətləri təkrar edir. Ötürmələr zamanı yol verilən hər bir səhvə 1 cərimə balı verilir. Cərimə balları az olan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 8

7. **Komandalı:** Sınıf bərabərsaylı iki komandaya bölünür, həndbol qapısı qarşısında sağ və sol tərəflərdə yerləşirlər (şəkil 9). Oyuna başlayan komandanın birinci oyunçusu topu qapı ilə üz-üzə dayanmış dispetçərə ötürür, qaçaraq 7 metrlik zonaya çıxır, topu qəbul edərək dərhal qapıya atır, keçib rəqib komandanın cərgəsinin sonunda dayanır. Eyni hərəkət qapının sağ tərəfində yerləşən komanda tərəfindən icra olunur. Hər bir səhvə 1 cərimə balı hesablanır. Cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.



Şəkil 9

8. **Komandalı:** Sınıf bərabərsaylı iki və daha çox komandalara bölünür. Hər bir komandada 1 oyunçu top ötürmək üçün 9 metrlik xəttin üzərində dayanır (şəkil 10). Birinci iştirakçı 6-8 metr məsafədən topu ona atır, qaçaraq qapıya yaxınlaşır, topu qəbul edir və onu qapıya vurur. Qapıya vuralan hər bir top üçün 1 bal verilir. Hər bir səhvə görə komanda 1 cərimə xalı qazanır. Daha çox bal toplayan və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.



Şəkil 10

Topun çilənməsi – həndbol oyununda əsas texniki fənd sayılır. Bu fənd yalnız sürətli hücum və topu ötürmək üçün əlverişli mövqedə oyunçu yoldaşının olmadığı halda ətrafdakı rəqib komanda oyunçularından dərhal azad olmaq üçün istifadə olunur. Hücum zonasında demək olar ki, çiləmə edilmir. Çünki bu oyunun tempinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Topa nəzarət edən oyunçu əlin yumşaq itələməsi ilə topu irəlidi-yanda lazımi bucaq altında döşəməyə vurur və ona zəruri qayıtma bucağı verir. Bu zaman topun vurulma qüvvəsi onun döşəmədən qayıtma hündürlüyünü müəyyən edir (70-80 sm). Topun sağ və sol əllə çilənməsi bacarığına yiyələnmək lazımdır. Bu zaman topu çiləyərək müxtəlif istiqamətlərə irəliləmək, dayaq ətrafından dönmək, fəal müdafiə səddini keçmək belə bacarıqların formalaşmasına kömək etmiş olacaqdır.

Topun yerindən qapıya atılması – həndbolda əsas texniki fəndlərdən hesab olunur və mümkün qədər çox güc sərfi ilə icra olunur. Topun qapıya atılması 7-9 metrlik zonadan və müxtəlif məsafələrdən gözlənilmədən, hazırlıqsız atmalar zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası: Topun qapıya atılması qolun qolaylandırma hərəkəti ilə başlayır və topu tutan qol dirsekdən azacıq bükülərək yana-yuxarıya aparılır. Bədənin ağırlığı dizdən azacıq bükülmüş arxada dayanan qıç üzərinə keçirilir. Gövdə sağa döndərilir. Atma qolun düzələrək irəliyə kəskin "şallaqvari" hərəkəti ilə başlayır və əl darağının yuxarıdan aşağıya hərəkəti ilə tamamlanır. Bu da topa güc ötürməklə yanaşı, həm də hədəfə tərəf dəqiq istiqamətləndirir.

Topun qapıya atılmasını mənimsəmək üçün hərəkətlər:

1. Topun çiyin səviyyəsindən, yarımqolaydan, baş arxasından hər hansı hədəfə atılması X 8-10 dəfə.
2. Topun 8-10 m məsafədən bir-birinə dəqiq atılması X 10-12 dəfə.
3. Topun 7 metrlik nöqtədən müəllimin signalı ilə qapıya atılması X 6-8 dəfə.
4. Topun 7 metrlik zonadan müxtəlif künclərə atılması 6-8 dəfə.

5. Topun yalançı qolaydan sonra qapının müxtəlif küncələrinə dəqiq atılması 6-8 dəfə.

6. Atma elementi ilə hərəkətlər və oyunlar.

Topun hərəkətdə ötürülməsi – bu ötürmə dirsekədən azacıq bükülmüş, baş arxasına və ya yan tərəfə aparılmış qolla icra olunur. Sağ əllə ötürmə sol ayağın dayağa qoyulması ilə başlanır. Bu zaman əvvəlcə sağ çiyin irəliyə verilir, sonra çiyin önü fəal hərəkət edir və qol topla birlikdə kəskin əl darağının şallaqvari hərəkəti ilə ötürməni başa çatdırır. Barmaqlar topu komanda yoldaşına istiqamətləndirir. Topun dəqiq ötürülməsi üçün həmişə iki amil: topun sürəti və komanda yoldaşlarının hərəkət istiqaməti diqqətdə saxlanılmalıdır.

Topun hərəkətdə yuxarıdan atılması – hənbolda qapıya atmanın əsas növü hesab olunur. Bu cür atmalar üç addımdan yerinə yetirilir. Bu vaxt ərzində topu tutmaq, hazırlaşmaq, qolaylamaq və atmaq lazımdır. Atma texnikasına yiyələndikcə bunu tədricən sağ və sol əllə yerinə yetirməyə çalışmaq lazımdır.

Topun sıçrayışla, qolaylanma ilə qapıya atılması – oyunçu yuxarıya tullanır, bu zaman top atan əldə saxlanılır və arxaya-yuxarıya aparılır, qıçlar isə addım vəziyyətində yerləşir. Atma çiyin və qolun kəskin hərəkəti ilə tamamlanır. Barmaqlar topu hədəfə istiqamətləndirir.

Hənbolda müdafiə. Əsas funksiyası rəqib hücumçuların qapıya top atmasına, bu məqsədlə əlverişli hücum mövqeyinə çıxmasına imkan verməməkdir. Müdafiə fəaliyyətinin öyrənilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlər tövsiyə olunur:

1. Müxtəlif istiqamətlərə yerdəyişmələr X 6-8 dəfə.

2. Kürəyi qaçış istiqamətinə, bitişik addımlarla, əyilmələr və dönmələrlə yerdəyişmələr, irəliləmələr X 6-8 dəfə.

3. Yarım dönmə vəziyyətində irəliləyərək hər 5-6 addımdan sonra sağa və sola dönmələrlə, əyilmələrlə qaçışlar X 6-8 dəfə.

4. Əlləri yuxarıya-yanlara qaldırmaqla müxtəlif istiqamətlərə: yuxarıya, sağa-sola sıçrayışlar X 6-8 dəfə.

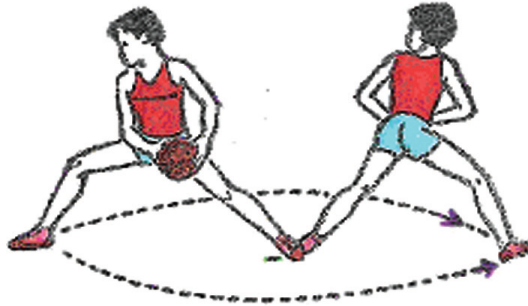
5. Atmalar zamanı blok qoymalar – qolları yuxarı qaldırmaqla yuxarıya və yanlara sıçrayışlar, əyilmələr.

6. Çiləmə zamanı topu vuraraq istiqamətini dəyişmək. Bu zaman topa qədər məsafə, hücumçunun irəliləmə sürəti, oyunçuların yerdəyişmə vəziyyəti müəyyənləşdirilir və müdafiəçi öz fəaliyyətini gizlətməyə çalışaraq gözlənilmədən topu vuraraq istiqamətini dəyişdirir.

Topun hərəkətdə tutulması – bu hərəkət yerdəyişmənin sürətini azaltmadan icra olunur. Qollar qarşından gələn topa tərəf uzadılır, topa toxunduğu an oynaqlardan bükülərək amortizasiya olunur və top onu atacaq əl tərəf sinəyə sıxılır. Top tutularkən sonrakı fəaliyyətə: rəqibdən topu gizlətmək, onu ötürmək, çiləmək və ya qapıya atmağa hazırlaşmaq zəruridir. Oyun zamanı topun tutulması və ötürülməsi qarşılıqlı əlaqəlidir.

Yerində dönmələr (şəkil 11) – topla yerində dönmə bacarığı oyunçuya hətta çoxsaylı müdafiəçilərin əhatəsində belə topa nəzarət etməyə imkan verir.

Oyunçu bir qıçını digəri üzərindən keçirib dayağa qoymaqla topla istənilən istiqamətə dönə bilər.



Şəkil 11

Dönmələr zamanı bədən bütünü ağırlığı dayaq ayağı (oyunçu topu tutan kimi meydançaya ilk toxunan ayaq) üzərinə keçirilir. Dayağ ayağı dönmələr zamanı pəncənin uc hissəsi ilə döşəməyə dirənərək dönmə istiqamətinə çevrilir.

Dönmə bacarığına yiyələnmək üçün hərəkətlər:

1. Yerində sağa-sola, irəliyə və geriye topsuz dönmələr X 4-6 dəfə.
2. Eyni hərəkət topla icra olunur X 4-6 dəfə.
3. Eyni hərəkət. Yerində topu tutduqdan sonra dönmələr X 6-8 dəfə.
4. Eyni hərəkət. Topu tutmağa çalışan müdafiəçinin iştirakı ilə X 6-8 dəfə.

Qapıçının 6-9 metrlik zonadan atışlar zamanı mövqeyi – qapıçının mövqeyi həmişə qapıya topla hücum edən oyunçunun yerləşməsindən asılıdır. Qapıya top atışı zamanı topdan qapı dirəyinə xəyali düz perpendikulyar xətt çəkmək lazımdır. Bu xətt hücum bucağını göstərir. Qapıçı bu xəyali bucağın ortasında yerləşməlidir. Oyunun gedişində qapıçı daim hərəkətdə, yerdəyişmədə olmalıdır. Bütün yerdəyişmələr bitişik addımlarla sakit yerinə yetirilir. Bütün diqqət topa yönəldilir. Oyunun gedişində qapıçı özünün qapıya nəzərən yerləşmə vəziyyətini qapı tirinə əllə toxunmaqla, qapı önündə döşəmədə ediyi nişanlanmış sahə ilə, yanlara tez-tez baxmaqla müəyyən edə bilər.

Müdafiəçinin oyunu – müdafiəçinin əsas funksiyası qapıya atışların, rəqib komanda oyunçularının əlverişli hücum mövqeyinə çıxmasının qarşısını almaq, blok qoymaq kimi fəaliyyətlərdən ibarətdir. Müdafiə fəaliyyətini uğurla başa çatdırmaq üçün oyunçu sürətli yerdəyişmə, sıçrayış kimi qüvvə təmasları bacarıqlarına malik olmalı, rəqib komanda oyunçularının fəaliyyətini əvvəlcədən fəhm etməyi bacarmalıdır.

Müdafiə oyununu mənimsəmək üçün hərəkətlər:

1. Qolları yuxarıya qaldırmaqla irəliyə-yuxarıya sıçrayışlar (top atışına blok qoymaq) X 6-8 dəfə.
2. Qolları yuxarıya qaldırmaqla yanlara əyilmələr, qarşıdan gələn topa qarşı "hücum" addımı ilə irəliləmək.



Şəkil 12

3. Bitişdirici addımlar, qaçış, sıçrayışlarla müxtəlif istiqamətli yerdəyişmələr X 6-8 dəfə.

4. Rəqib oyunçu irəliləyərkən topu vuraraq ələ keçirmək və ya istiqamətini dəyişmək X 6-8 dəfə. Bu zaman topun çılınma sürəti, oyunçunun yerləşmə vəziyyəti, topa qədər olan məsafə nəzərə alınmalı, müdafiəçi rəqib oyunçuya mümkün qədər yaxınlaşmalı və gözlənilmədən topu vurub uzaqlaşdırmalıdır.



Şəkil 13

5. Qapıya hücum atışlarına blokqoyma X 6-8 dəfə.

6. Bir qrup oyunçu (5-6 nəfər) topla irəliləyir, 2-3 müdafiəçi topu vurub almağa çalışır.

7. Divarda çəkilmiş hər hansı hədəfə atışlar zamanı 1-2 oyunçu blok qoymağa çalışır X 6-8 dəfə.

Qapıçının oyunu (şəkil 14) – Qapıçı daim hərəkətdə, yerdəyişmədə olmalıdır. Qapıya atışlar zamanı o qapıdan irəliyə çıxır (1-3 m). Qarşıdan qapıya düz istiqamətdə gələn topu əlin hərəkəti ilə aşağıya-yanlara istiqamətləndirir. Döşəmədən müəyyən hündürlükdə (35-45 sm) gələn toplara ayaq və əllə blok qoyulur.



Şəkil 14

Nisbətən aşağıdan, döşəmədən 15-20 sm məsafədən gələn və ya döşəməyə dəyib gələn top ona tərəf "hücum" addımı ilə saxlanılır (şəkil 15).



Şəkil 15

Yuxarıdan gələn toplar isə bir əllə dayandırılır (şəkil 16).



Şəkil 16

Qapıcı oyununu mənimsəmək üçün hərəkətlər:

1. Yoldaşının verdiyi siqnala müvafiq topu qaytarmaq üçün yanlara "hücum" addımlarının yamsılanması X 6-8 dəfə.
2. Turnikdən sallanaraq ayaqla qarşıdan atılan topu geriye qaytarmaq X 6-8 dəfə.
3. Tennis topunu 2-3 metr məsafədən divara vurmaq, qayıdan topu tutmaq.
4. İki-üç hücumçu növbə ilə topu aşağıdan və ya döşəməyə vuraraq qapıya göndərir. Qapıcı ortada dayanaraq onları qaytarır.

Həndbol üzrə bacarıq və vərdişlərinizi yoxlayın:

Cədvəl 5

Qiymətləndirmə hərəkəti	Oğlanlar			Qızlar		
	"Əla"	"Yaxşı"	"Kafi"	"Əla"	"Yaxşı"	"Kafi"
Topun uzağa atılması, m.	26 >	25 - 20	19 <	21 >	20 - 16	15
Topun 9 metrden qapıya atılması (hər künce 5 top), dəfə.	18 >	17 - 13	12 <	17 >	16 - 12	11 <
2 metr məsafədən topu divara vurmaq, qayıdan topu tutmaq, 10 san ərzində.	9 >	8 - 6	5 <	8 >	7 - 5	4 <



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. *Həndbol oyununun vətəni hansı ölkə hesab olunur?*
2. *Həndbol oyunu hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?*
3. *Həndbol neçənci ildə Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir?*
4. *Həndbol oyununda hər hansı bir komandada neçə iştirakçı olur?*

VOLEYBOL

Voleybol ilk dəfə 1895-ci ildə idman oyun növü kimi Amerika Birləşmiş Ştatlarında yaradılmışdır. Bu oyunun yaradıcısı ABŞ-da kollecdə fiziki tərbiyə müəllimi işləyən Vilyams Morqan hesab olunur. İlk dövrlərdə bu idman növü bugünkü voleyboldan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirdi. Oyun hava ilə doldurulmuş rezin şarlarla 198 sm hündürlükdən çəkilmiş kəndir üzərindən oynanırdı. Keçən dövr ərzində bu idman oyun növü təkmilləşmiş, hal-hazırda qaydalara və texniki tələblərə müvafiq keçirilən voleybola çevrilmişdir.

Amerikada yaranan voleybol tezliklə Cənubi və Mərkəzi Amerika ölkələrinə: Kuba, Peru, Braziliya, Meksikaya yayılmışdır. Daha sonralar bu oyun növü Asiya ölkələrinə və Avropa qitəsinə yayıldı. İlk rəsmi yarış 1922-ci ildə keçirilmişdir. 1934-cü ildə voleybol üzrə ilk Beynəlxalq komissiya yaradılır. Bu komissiyaya Amerika qitəsindən 5, Asiya qitəsindən 4, Avropadan 13 ölkə daxil edilir.

Azərbaycan Voleybol Federasiyası 1992-ci ildə təsis edilmişdir və 1994-cü ildən Beynəlxalq Voleybol Federasiyasının üzvüdür.

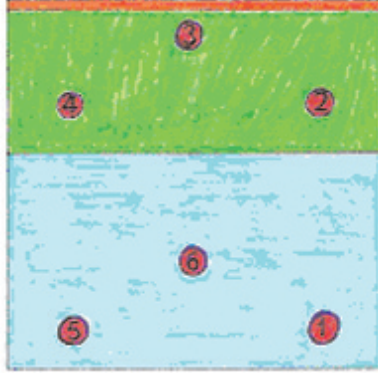
1947-ci ildə Parisdə Beynəlxalq Voleybol Federasiyası (FİVB) yaradılır. 1964-cü ildə voleybol ilk dəfə Tokioda keçirilən Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilir.

Əsas oyun qaydaları

Voleybol hər birində 6 iştirakçı olan və 18x9 m ölçülü meydançada iki komanda arasında keçirilən idman oyun növüdür. Bu oyunda əsas məqsəd bir komanda üzvlərinin voleybol topunu digər komandanın ərazisinə ötürməsidir. Top rəqib komandanın ərazisinə ötürmə və ya zərbə ilə elə göndərilir ki, onlar oyun qaydalarına riayət etməklə topu geriye qaytara bilməsinər. Voleybol oyunu keçirilən meydança tor vasitəsi ilə iki hissəyə bölünür. Torun eni 1 m, hündürlüyü kişilər üçün 2,43 sm, qadınlar üçün 2,24 sm-dir. Yeniyetmə qızlar üçün

2,10 sm, oğlanlar və gənclər üçün 2,20 sm-dir. Oyun 3 və ya 5 hissədən ibarətdir. Hər bir hissədə qalib gəlmək üçün komandalar (2 xal fərqi ilə) 25 xal toplama-lıdırlar. Həllədiçi hissə (üçüncü və ya beşinci hissə) 15 xala qədər davam etdirilir.

Voleybol topuna hər bir komandanın ərazisində blok nəzərə alınmadan üç dəfə toxunmaq olar. Top bədənə qurşaqdən yuxarı istənilən hissəsi ilə və ayaq pəncəsi ilə qaytarıla bilər. Top yerə düşənə, divara, tavana, başqa əşyalara dəyənə və yaxud hər hansı oyunçunun səhvinə qədər oyunda qalmış hesab edilir. Hər bir udulmuş topa görə komanda bir xal qazanır. Oyunçular meydançada iki: ön (2,3,4) və arxa (5, 6 ,1) xətt üzrə düzülür. Oyunçuların yerdəyişməsi saat əqrəbi istiqamətində baş verir.



Şəkil 1

Voleybol dərslərində müvafiq idman formasının olması zəruridir. Zədələnmələrin qarşısını almaq üçün aşağıdakı təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmək lazımdır:

1. Məşğələdən əvvəl qızıqdırıcı hərəkətləri yerinə yetirmək, əzələ, baş və oynaqları qızıqdırmaq;
2. Oyun meydançasını və onun ətrafını kənar əşyalardan təmizləmək;
3. Voleybol topunu yaxşı doldurmaq;
4. Yuxarıdan gələn topu düz barmaqlarla qəbul etməmək, baş barmaqları irəliyə çox çıxartmamaq;
5. Topun aşağıdan qəbulu zamanı qolları dirsəkdən bükməmək;
6. Topun ayağın altında qalmamasına diqqət yetirmək;
7. Hər sıçrayışdan sonra geniş duruşda bükülmüş qıçlar üzərinə enmək lazımdır.

Əsas oyun fəndləri

Voleybol oyununda əsasən beş fənd mövcuddur: topun oyuna daxil edilməsi, topun qəbulu, ötürmə, hücum zərbəsi və blok qoyma.

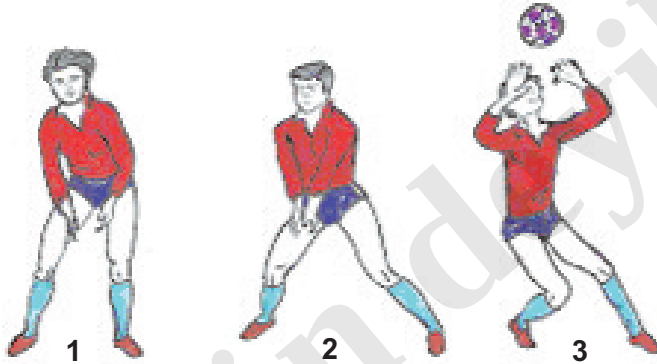
Duruş (şəkil 2) – bu voleybolçunun əlverişli çıxış vəziyyətidir: qıçlar azacıq bükülmüş, bədənə ağırlığı hər iki ayaq üzərinə bərabər bölüşdürülmüş, gövdə bir az irəliyə əyilmişdir.



Şəkil 2. Əsas duruş (yandan görünüş)

Yerdəyişmələr bitişik addımlarla irəliyə, arxaya, sağa və sola icra olunur (şəkil 3). Hərəkət yerdəyişmə istiqamətinə daha yaxın olan ayaqla başlayır (məsələn, sağa yerdəyişmədə sağ ayaqla, sola yerdəyişmədə sol ayaqla). Bu cür yerdəyişmələr qısa və yaxın məsafələrə həyata keçirilir. İkili addım topa tez çıxma zamanı istifadə olunur. Hərəkət yerdəyişmə istiqamətinə nisbətən uzaqda yerləşən ayaqla başlayır.

Nisbətən uzaq məsafələrə yerdəyişmələr zamanı qaçışdan istifadə olunur. Hücum zərbələri və blokqoymalar zamanı isə sıçrayışlar əsas yerdəyişmə vasitəsi hesab edilir. Voleybol elementləri daxil edilmiş fiziki tərbiyə dərslərinin hazırlayıcı hissəsinə yerdəyişmə hərəkətləri: məs., müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışlar, "ılanvari" qaçış, məkik qaçış, bitişik addımlarla yerdəyişmələr, oyun fəndlərinin imitasiyaları və s. bu kimi hərəkətlər daxil edilməlidir.



Şəkil 3. Duruş vəziyyətləri (öndən görünüş)

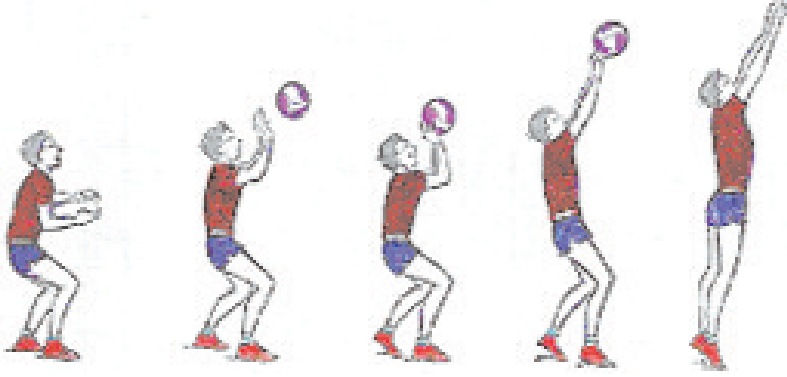
1 – topun oyuna daxil edilməsi və ya hücum zərbəsindən sonra topun qəbulu üçün duruş.

2 – aşağıdan gələn topun qəbulu üçün duruş.

3 – yuxarıdan gələn topun qəbulu üçün duruş

Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi. Voleybol oyununda bu əsas texniki fənd hesab olunur. Oyunçu topa düzgün çıxış etməli və çıxış vəziyyəti almalıdır.

İcra texnikası: Qıçlar dizdən azacıq bükülü, bir ayaq irəlidedə. Gövdə şaqulidir, qollar dirsekdən bükülərək irəliyə-yuxarıya aparılır, əllər üz səviyyəsində. Hər iki əl birlikdə "çökəklik" yaradır, barmaqlar gərginləşdirilir və azacıq bükülüdür. Ötürmə zamanı qıçlar və qollar düzəlir, topa lazımi istiqamət verilir (şəkil 4).



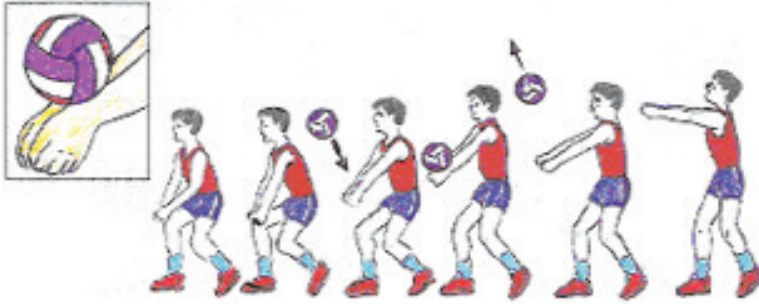
Şəkil 4. Topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsi.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Əllərin bilək oynaqından bükülüb-açılması, dairəvi hərəkətləri, əl barmaqlarının bükülüb-açılması.
2. Əllərlə divara dayaqdan qolların eyni vaxtda və ya növbəli bükülüb-açılması.
3. Doldurulmuş topun iki əllə atılması.
4. Əl pəncələri üçün ağırlıqlarla, espanterlərlə hərəkətlər. Tennis topunun sıxılması.
5. Voleybol topunun yerində baş üzərinə və divara ötürülməsi.
6. **Cütlükdə:** topun müxtəlif hündürlükdən bir-birinə tor üzərindən ötürülməsi.
7. **Cütlükdə:** yerində baş üzərinə iki-üç ötürmədən sonra topun yoldaşına ötürülməsi.
8. Ötürmə elementi ilə oyunlar: "Topu mərkəzdəkinə", "Nömrələri çağırmaq".
9. İki əllə topun yuxarı, orta və aşağı trayektoriya ilə ötürülməsi.

Topun aşağıdan qəbul edilməsi (şəkil 5). Top oyuna daxil edildikdə və hücum zərbələrindən sonra top iki əllə aşağıdan qəbul edilir. Topun bu cür qəbulu üçün oyunçu orta və ya aşağı duruş vəziyyəti alır.

İcra texnikası: Qollar düzəldilib və aşağı endirilib, əllər "yumruqda" və ya ovuc "ovucda" vəziyyətində birləşdirilir. Top hər iki qol bazusunun aşağı hissəsi ilə, eyni vaxtda qıçlar və gövdənin yuxarıya-irəliyə açılması ilə qəbul edilir. Düz qollar sinə səviyyəsinə qədər qaldırılır.



Şəkil 5

Köməkçi hərəkətlər:

1. Topun aşağıdan qəbulu üçün əllərin birləşdirilməsinin sizin üçün daha əlverişli olan variantını seçin. Əlləri 5-6 dəfə birləşdirib aralayın.

2. Dayanmış vəziyyətdə voleybol topunun aşağıdan vurularaq müəyyən məsafələrə ötürülməsi.

3. **Cütlükdə:** 2-3 m məsafədən yoldaşının atdığı topu aşağıdan qəbul etmək.

4. Divar önündə gələn topu aşağıdan qəbul edərək divara qaytarmaq X 8-10 dəfə.

5. Yerində topu aşağıdan qəbul etmək və onu 1,5-2 m məsafə hündürlüyə vurmaq.

6. **Cütlükdə:** topu aşağıdan qəbul etmək və iki əllə yuxarıdan yoldaşına ötürmək. Bu hərəkəti divar önündə tək dayanaraq da yerinə yetirmək olar.

Topun oyuna aşağıdan düzünə daxil edilməsi (şəkil 6). Voleybol topunun oyuna daxil edilməsinin bu üsulu ən sadə üsuldur. Oyunçu üz xəttin arxasında dayanır, topu azacıq yuxarı atır və əlin zərbəsi ilə onu rəqib komandanın sahəsinə istiqamətləndirir. Bu üsuldən ilkin öyrətmə mərhələsində istifadə olunur. Ümumiyyətlə, voleybol oyununda topun oyuna daxil edilməsi aşağıdan və yuxarıdan həyata keçirilir. Yuxarıdan topun oyuna daxil edilməsi zamanı topa zərbə baş və ondan yuxarı səviyyədə həyata keçirilir. Aşağıdan topun oyuna daxil edilməsi zamanı isə topa zərbə baş səviyyəsindən nisbətən aşağıdan həyata keçirilir. Əgər topu oyuna daxil edən oyunçu üzü tora tərəf durursa, bu topun düz daxil edilməsi, əgər yanı tora tərəf durursa, bu topun yandan oyuna daxil edilməsi adlanır (şəkil 7).

İcra texnikası: Oyunçu üzü tora tərəf dayanır, qıçlar dizdən azacıq bükülür, sol ayaq bir az irəlidə (əgər siz solaxaysızsa, o zaman sağ ayaq), gövdə irəliyə əyilir, top sol əldə saxlanılır. Sağ qol arxaya aparılır, sol əl topu 30-50 sm yuxarıya atır, sağ əllə qurşaq səviyyəsində topa aşağıdan, arxadan zərbə endirərək onu irəliyə-yuxarıya istiqamətləndirir. Zərbədən sonra oyunçu sağ ayaqla irəliyə bir addım atır.



Şəkil 6. Topun oyuna aşağıdan düzünə daxil edilməsi.



Şəkil 7. Topun oyuna aşağıdan yanakı daxil edilməsi.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Topu sol əlin ovuc hissəsi ilə tutaraq 50-60 sm hündürlüyə atmaq. Top döşəməyə düşür X 10-15 dəfə.

Köməkçi hərəkətlər:

1. Topu sol əlin ovuc hissəsi ilə tutaraq 50-60 sm hündürlüyə atmaq. Top döşəməyə düşür X 10-15 dəfə.

2. Düz tutulmuş sağ əllə qurşaq səviyyəsində irəliyə uzadılmış sol əldə saxlanılan topu vurmaq. Topu vurmazdan əvvəl sağ əli qolaylandırmaq üçün arxaya aparmaq.

3. 5-6 m məsafədən topu qarşıdakı divara tərəf oyuna daxil etmək.

4. 4-6 metrden tor üzərindən topu oyuna daxil etmək.

Yerdəyişmədən sonra topun ötürülməsi və qəbulu. Topun ötürülməsi və qəbulu texnikasının mənimsənilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlər yerinə yetirilir.

Köməkçi hərəkətlər:

1. **Cütlükdə:** bir oyunçu topu digər oyunçudan 1 m sağa, sola, onun qarşısına və ya başının arxasına atır. Həmin oyunçu isə yerdəyişmə edərək topu qəbul edir və ötürür.

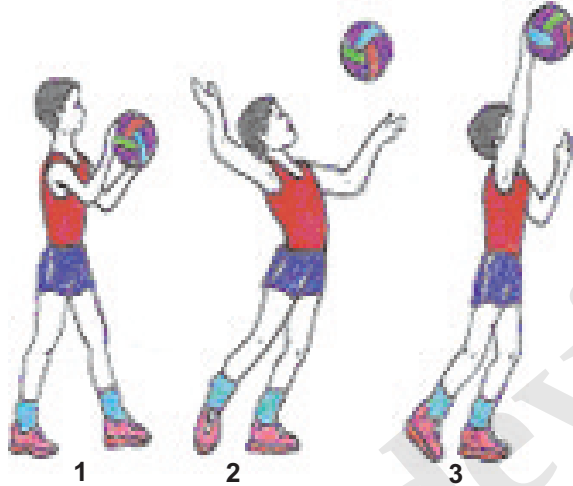
2. **Cütlükdə və ya divar önündə:** topun bitişdirici addımlarla irəliləmədə ötürülməsi. Ötürmə oyunçuya 1-1,5 m irəliyə edilir.

3. **Cütlükdə və ya üçlükdə:** topun divar önündə aşağıdan ötürülməsi və ya qəbulu. Hərəkətin icrasından sonra oyunçu sıranın sonuna keçir. Divara qədər məsafə 2-3 m.

4. Oyunçular 5-ci zonada sıraya düzülür. Bir oyunçu 4-cü zonada, digəri 3-cü zonada. Topun 5-ci zonadan 3-cü zonaya, oradan 4-cü və 5-ci zonaya ötürülməsi. Oyunçular yerlərini ötürmənin ardınca dəyişirlər.

5. Hərəkət eyni olaraq təkrar edilir. Lakin top 1-ci zonadan 3-cü zonaya, oradan 2-ci zonaya, sonra 1-ci zonaya ötürülür.

Topun yuxarıdan düzünə oyuna daxil edilməsi. Bu ötürmə oyunçuya topu meydançanın müəyyən zonasına yüksək sürətlə ötürməyə imkan verir. Oyunçu özü topa tərəf, ayaqlar çiyin enində aralı, sol ayaq irəlidə. Top sol əldə sinə önündə (şək. 8, vəz.1). Top yuxarı-qarşıya 50-60 sm hündürlüyə atılır. Top yuxarıya atılmaqla eyni vaxtda sağ əl zərbə vurmaq üçün arxaya-yuxarıya aparılır. Bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirilir, gövdə arxaya aparılır və vuran qol tərəfə çevrilir (şək. 8, vəz. 2). Topa zərbə zamanı arxadakı qıç düzəlir, gövdənin ağırlığı sol ayaq üzərinə keçirilir, zərbə vuran qol düzəlir (əl pəncəsi gərginləşdirilir, barmaqlar birləşmiş olur) və topa zərbə vurulur (şək. 8, vəz. 3).



Şəkil 8

Köməkçi hərəkətlər:

1. Aşağıdan düz ötürmənin öyrədilməsi zamanı istifadə olunan köməkçi hərəkətləri təkrar etmək.

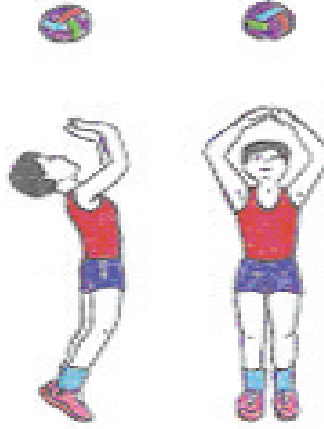
2. Topun dəqiqliklə müəyyən zonalara, oyunçular və xəttlər arasına ötürülməsi.

3. Qüvvə ilə ötürmələr.

4. Qüvvə və dəqiqliklə ötürmələr.

Hoppanaraq iki əllə yuxarıdan ötürmə (şəkil 9).

İcra texnikası: Hoppanaraq yerinə yetirilən ötürmələr topun hündürdən uçuğu hallarda istifadə edilir. Bunun üçün oyunçu elə hoppanır ki, topu alın səviyyəsində qarşılaya bilsin. Qollar irəliyə-yuxarıya qaldırılaraq topu qəbul edir və lazımi səmtə müəyyən trayektoriya ilə istiqamətləndirərək ötürmə edir. Sonra oyunçu elastik bükülmüş, geniş duruş üzərinə enir.



Şəkil 9

Köməkçi hərəkətlər:

1. **Cütlükdə:** oyunçular arasında məsafə 2,5-3 m. Voleybol və ya doldurulmuş topun hoppanaraq bir-birinə ötürülməsi. Ötürmə məsafəsi dəyişdirilə bilər. Hər bir oyunçu 10-15 ötürmə yerinə yetirir.
2. Topun hoppanaraq 3-cü zonadan 4-cü zonaya və ya 2-ci zonaya ötürülməsi X 6-8 dəfə.
3. Topun hoppanaraq 2-ci zonadan 3-cü zonaya və 4-cü zonaya ötürülməsi X 6-8 dəfə.
4. Topun hoppanaraq cütlükdə tor üzərindən bir-birinə ötürülməsi X 6-8 dəfə.

Yuxarıdan baş üzərindən arxaya ötürmə (şəkil 10).

İcra texnikası: Baş üzərindən arxaya ötürmə etmək üçün əllər baş üzərində saxlanılmaqla qıç dizlərdən bükülür və oyunçu topa aşağıdan yanaşır. Qıçları düzəldərək, qollar açılır və topu yuxarı-arxaya istiqamətləndirməklə ötürmə icra olunur.



Şəkil 10

Köməkçi hərəkətlər:

1. **Üçlükdə:** 1 oyunçu topu 2-ciyə ötürür, o isə topu baş üzərindən 3-cü oyunçuya istiqamətləndirir. 3-cü oyunçu topu uzun ötürmə ilə 1-ci oyunçuya qaytarır X 4-6 dəfə.

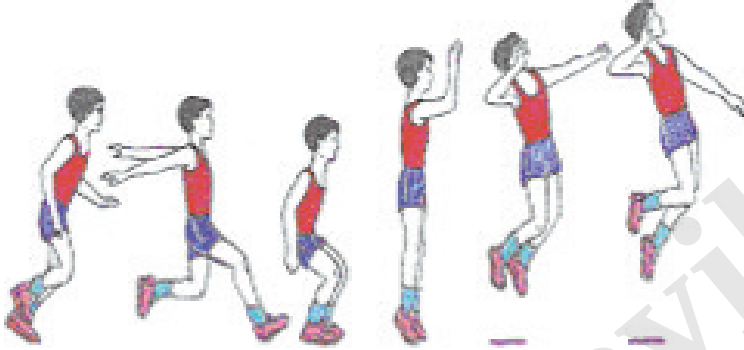
2. **Cütlükdə:** Oyunçu topu başı üzərinə havaya ötürür, yerində 180° dönür, topu başı üzərindən arxadakı yoldaşına ötürür X 4-6 dəfə.

3. **Dördlükdə:** 1-ci oyunçu topu 3-cüyə ötürür, o isə baş üzərindən arxaya, 4-cüyə ötürür. O isə topu 2-ci oyunçuya ötürməkdir. 2-ci topu baş üzərindən arxaya, 1-ci oyunçuya ötürür X 2-4 dəfə.

4. Topun 3-cü zonadan baş üzərindən 2-ci zonaya və ya 4-cü zonaya göndərilməsi X 2-4 dəfə.

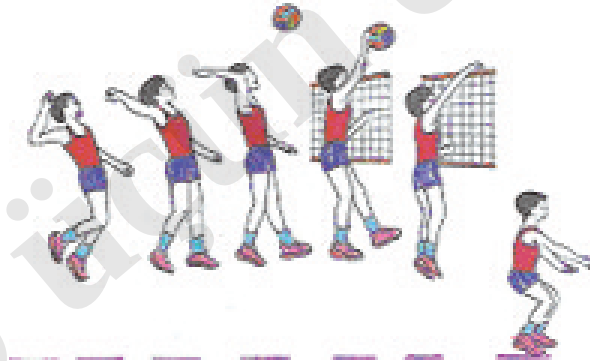
Düzünə yetirilən hücum zərbəsi (şəkil 11).

İcra texnikası: Voleybolun icra texnikasında ən geniş yayılmış fəndlərdən biridir. İcra qaçış, hoppanma, qolaylanma və zərbədən ibarətdir. Qaçış bir, iki, üç addımdan icra oluna bilər. Qaçışın sonuncu addımında ayaq irəliddə dabandan dayağa qoyulur, digər ayaq onun yanında yerə qoyulur. Qollar arxaya aparılır, oyunçu qollarla irəliyə-yuxarıya qolaylanma hərəkəti edir, eyni vaxtda qıçlar düzəlir və yuxarıya hoppanma icra olunur. Hoppanmada sağ qol yuxarıya-arxaya aparılır, sol qol isə aşağıya buraxılır. Topa zərbə gərgin tutulmuş ovucla yerinə yetirilir. (Pəncə topa arxadan-yuxarıdan dəyir). Zərbədən sonra oyunçu bükülmüş qıçlar üzərinə yerə enir.



Şəkil 11. Düzünə hücum zərbəsi

Birinci qaçış addımları düz xətt üzrə asta, topa perpendikulyar olaraq icra edilir. Sonrakı addım topa sürətlə yaxınlaşmanı təmin edir. Hoppanma şaquli olaraq icra edilir. Təkan və yerənmə eyni yerdən icra olunur (şəkil 12).



Şəkil 12. Tor önündə düzünə hücum zərbəsi

Köməkçi hərəkətlər:

1. İki ayağın təkani ilə yuxarıya hoppanmaq, bir, iki, üç qaçış addımından hoppanmalar X 6-8 dəfə.
2. Divar qarşısında topa zərbələr.
3. Hoppanaraq tennis topunun tor üzərindən atılması.
4. Oyunçu öz ötürməsindən sonra hücum zərbəsi yerinə yetirir X 4-6 dəfə.
5. Yoldaşının ötürməsindən sonra hücum zərbəsi icra edilir X 4-6 dəfə.
6. 3-cü zonadan ötürmədən sonra dördüncü zonadan hücum zərbəsi X 4-6 dəfə.



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Voleybolda hansı yerdəyişmələr vardır?
2. Əsas duruş vəziyyəti necədir?
3. Topun aşağıdan qəbulu necə icra olunur?
4. Yuxarıdan topun düzünə oyuna daxil edilməsi necə icra olunur?
5. Topun düzünə oyuna daxil edilməsini nümayiş etdirin.

FUTBOL

7-ci sinifdə siz aşağı siniflərdə öyrəndiyiniz əsas oyun fəndlərini müxtəlif şəraitlərdə təkmilləşdirəcək və yenilərini mənimsəyəcəksiniz. Yerində topla icra olunan fəndlər: zərbələr, saxlamalar (topun dayandırılması) hərəkətdə, müxtəlif yerdəyişmələrdə topla icra olunan estafetlərdə, kiçik qrupların ikitərəfli oyunlarında təkmilləşdirilərək verdiş halına salınır.

Zərbələr

Pəncə üstünün orta hissəsi ilə zərbə.

Topa zərbənin bu üsulu qapıya müxtəlif məsafələrdən zərbələr, cərimə zərbələri, orta və uzaq məsafələrə ötürmələr zamanı istifadə edilir.

Bu fəndin icrası zamanı topa tərəf düz xətt üzrə qaçaraq onun mərkəzinə zərbə endirmək lazımdır. Topa tərəf qaçışda ilk addımlar qısa, sonrakı qaçış addımları xeyli uzun olmalıdır. Zərbə anı topa baxmaq, zərbədən sonra isə baxışlarla topu müşayət etmək lazımdır.

Pəncə üstünün xarici hissəsi ilə zərbə.

Diyirlənərək uzaqlaşan topa belə zərbə vurmaq üçün dayaq ayağı topun arxasında, əgər top qarşıdan yaxınlaşırsa, topun önündə dayağa qoyulur. Bu zaman məsafə elə seçilməlidir ki, zərbə sanki dayanmış topa endirilir (şəkil1).



Şəkil 1. Pəncə üstünün ortası ilə zərbə

Adətən belə zərbələr gözlənilmədən yaxın və orta məsafələrə ötürmələr, qarşıdan və yandan gələn topun istiqamətini dəyişmək məqsədi ilə istifadə olunur.

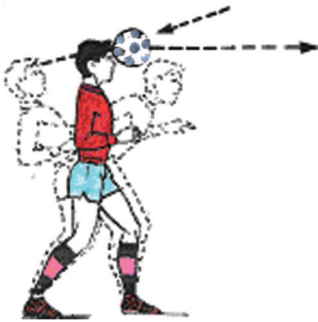
Pəncə ucü ilə zərbələr.

Oyunda tez-tez işlənən zərbə fəndidir. Bu üsul daha çox rəqibdən topu vurub uzaqlaşdırmaq, ani olaraq topun istiqamətini dəyişmək və ya rəqibi qabaqlayaraq topu ələ keçirdikdə, bir sözlə oyunda digər zərbə üsullarından istifadəyə imkan olmadıqda tətbiq edilir. Topa bu zərbənin texnikası pəncənin üstü ilə zərbədən çox az fərqlənir. Əsas fərq isə zərbə anı pəncənin vəziyyəti ilə əlaqədardır.

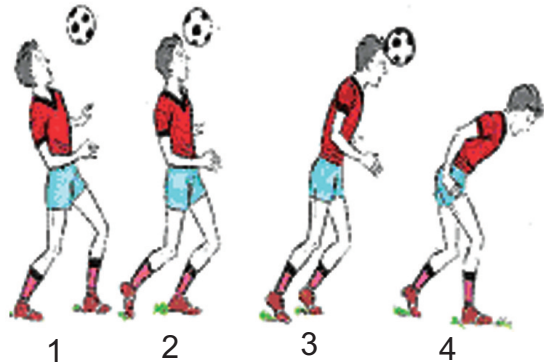
Alnın ortası ilə topa zərbə.

Başla zərbələr topun ötürülməsi, təhlükəli zonadan uzaqlaşdırılması, qapıya dəqiq və təhlükəli zərbənin icrası zamanı istifadə olunur. Alnın ortası ilə topa zərbədə təmas sahəsi nisbətən böyük olduğu üçün daha dəqiq və effektiv texniki üsul hesab olunur.

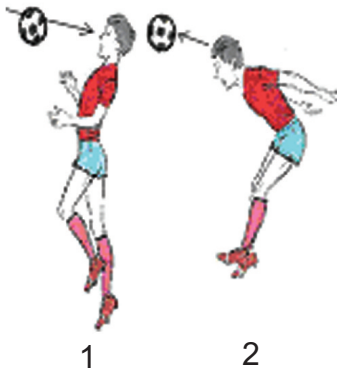
Başla topa zərbə yerindən, tullanaraq və yıxılaraq icra olunur. Yerindən başla zərbənin icrası zamanı çıxış vəziyyəti – ayaqlar çiyin enində aralı və ya irəliyə addım vəziyyətində, qıçlar dizlərdən və pəncə-daban oynağından azacıq bükülü, gövdə bir az irəliyə verilmiş, qollar isə dirsekədən azacıq bükülü olmalıdır (şəkil 2).



Şəkil 2. Başla topa zərbə.



Şəkil 3. Yerindən başla topa zərbə.



Şəkil 4. Tullanaraq başla topa zərbə.



Şəkil 5. Başın yanı ilə topa zərbə.

Top yaxınlaşarkən gövdə arxaya aparılır, boyun əzələləri gərginləşir. Qollar dirsekədən bir az bükülmüş vəziyyətdə olur.

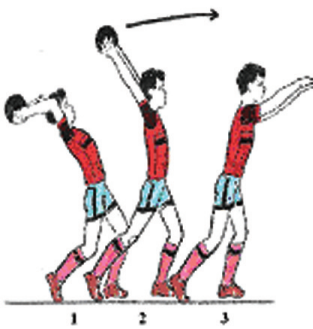
Zərbə hərəkəti arxadakı qıçını bükülməsi, gövdənin arxaya aparılması ilə başlayır (şək. 3, vız. 1), gövdənin və başın irəliyə, topa tərəf kəsikin hərəkəti ilə tamamlanır (şək. 3, vız. 2-4). Gövdənin ağırlığı irəlidə yerləşən qıç üzərinə keçirilir. Zərbə anında gözler açıqdır, gövdə meydança səthinə nəzərən 90°-lik bucaq altında yerləşir. Başla zərbə topun orta hissəsinə vurulur.

Topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi.

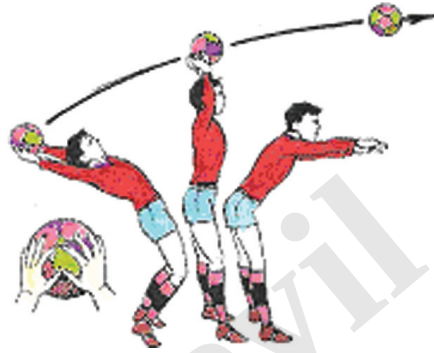
Əgər oyun zamanı top meydançanı yan tərəflərdən tərk edərsə, o zaman onu meydançanı tərk etdiyi yerdən əllə ataraq oyuna daxil edirlər. Topu yan xətdən oyuna daxil edərkən rəqib komandanın oyunçuları meydançanın istənilən yerində, hətta oyundankənar vəziyyətə düşməkdən çəkinməyən rəqib qapısının yanında dayana bilər. Topun yan xətdən atılaraq oyuna daxil edilməsi yerindən, qaçışdan, yığılmada icra oluna bilər. Topu ataraq oyuna daxil edən oyunçu yan xəttin arxasında və ya onun üstündə hər iki ayağı yerə toxunan vəziyyətdən topu baş arxasından ataraq oyuna daxil etməlidir.

Top yan xətdən oyuna daxil edilərkən geniş açılmış barmaqlarla yan tərəflərdən tutulur. Baş barmaqlar demək olar ki, bir-birinə toxunur, qollar dirsekdən bükülür. Qıçlar dizdən xeyli bükülür, bir qıç arxaya qoyulur, gövdə arxaya aparılır (şək. 6, vəz. 1).

Topun yan xətdən atılaraq oyuna daxil edilməsi qıçın, gövdənin, qolların fəal və kəskin düzəlməsi ilə başlayır, barmaqların topu komanda yoldaşının dayandığı yerə istiqamətləndirilməsi ilə tamamlanır (şək. 6).



Şəkil 6



Şəkil 7

Topu yan xətdən ayaqları çiyin qədər aralı, bir-birinə paralel qoyulmuş vəziyyətdən də ataraq oyuna daxil etmək olar (şək. 7). Yuxarıda qeyd olunan üsullarla topu yan xətdən yerindən, müəyyən məsafəni qaçaraq (xəttin daxili sərhəddindən irəli keçməməklə) atıb oyuna daxil etmək olar. Qaçış zamanı oyunçu topu öndə tutur, yan xəttə 1, 2 addım qalmış onu baş üzərindən arxaya aparır və sonra meydançaya atır. Topun yan xətdən atılması yığılma ilə də tamamlana bilər.

Topun dayandırılması.

Futbolda topun dayandırılması (saxlanması) və ya “topun qəbulu” müxtəlif üsullarla icra oluna bilər. Topu komanda yoldaşına ötürməzdən və ya qapıya vurmazdan əvvəl onu dayandırmaq lazımdır. Bu futbolda əsas texniki elementlərdən biri hesab olunur. Topun dayandırılması tam və yarımçıq ola bilər. *Tam dayanmada* top ayağa dəydikdən sonra hərəkətsiz olaraq qalır. *Yarımçıq dayanmada* topun hərəkəti sonadək dayandırılmaz, o müəyyən hərəkətdə olur və

ya istiqaməti dəyişir. Oyun zamanı daha çox yarımçıq dayanmadan istifadə olunur. Topu dayandırma hərəkətinin zərbə texnikasına yiyələnmə ilə birlikdə mənimsənilməsi daha effektiv hesab olunur. Siz əvvəlcə topun: pəncə, pəncənin altı, pəncənin üstü, daxili hissəsi ilə dayandırılmasını mənimsədikdən sonra onun hərəkətdə dayandırılması və ötürülməsi bacarıqlarına yiyələnməlisiniz.

Topun dayandırılmasının əsas qaydası topu dayandıran ətrafların əzələlərinin boş, əlavə gərginliksiz olmasıdır.

Əgər top meydança ilə qarşıdan gəlsə, pəncənin daxili hissəsi ilə qarşılır və həmin an pəncə topun hərəkəti istiqamətində geriye çəkilir. Bu halda top ayağın yanında qalır (şək. 8).



Şəkil 8



Şəkil 9



Şəkil 10

Topun pəncənin daxili hissəsi ilə dayandırılması.

Əgər top müəyyən hündürlükdə yaxınlaşırsa, boş saxlanılan qıçın pəncəsi onun hərəkət yoluna qaldırılır və top yerə endirilir (şək. 9).

Əgər top sənin qarşında yerə enirsə, onu bir az sağ və ya sol ayaq altına buraxıb, pəncə ilə örtmək lazımdır (şək.10).

Qarşıdan gələn top pəncənin altı ilə saxlanıla bilər. Bu zaman pəncənin ucu dabadan xeyli hündürdə yerləşmiş olur (şək.11).

Qeyd olunan üsulların icra texnikası 6-cı sinif dərslində verilmişdir.

Oyunda topun tez-tez sinə ilə dayandırılması zərurəti yaranır. Bu zaman oyunçu sinəsini qarşıdan gələn topa tərəf qoyur, topun sinəyə toxunduğu an onu geriye çəkərək topu dayandırır (şək.12). Qarşıdan gələn topu həmçinin budla da dayandırmaq olar. Bu zaman əzələlər tam boşalmış şəkildə olmalıdır (şək.13).



Şəkil 11.
Topun pəncənin altı ilə
dayandırılması.



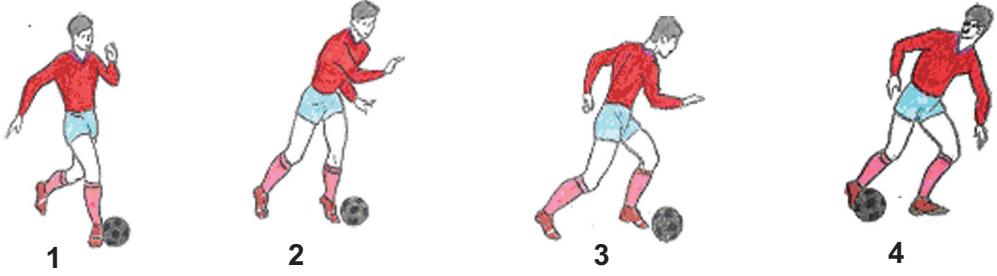
Şəkil 12.
Topun sinə ilə dayandırılması.



Şəkil 13.
Topun budla dayandırılması.

Topaparmalar

Top dayandırıldıqdan sonra ya komanda yoldaşına ötürülür, ya da müstəqil olaraq əlverişli mövqeyə çıxmaq üçün topla irəliləmə (topaparma) icra olunur. Topaparma həm sağ, həm də sol ayağın topla toxunuşu, itələməsi ilə icra olunur. Topaparma pəncənin daxili (şək.14, vəz.1), pəncənin xarici hissəsi (şək.14, vəz. 2), pəncə ucu (şək.14, vəz. 3) və pəncənin orta hissəsi ilə yerinə yetirilə bilər (şək.14, vəz. 4).



Şəkil 14. Topaparmalar

Bu zaman iki mühüm amil diqqət mərkəzində olmalıdır:

- top irəliləmə sürətinə mane olmamalıdır;
- topun hərəkəti həmişə nəzarətdə olmalıdır.

Bunları yerinə yetirmək üçün siz topaparma zamanı başınızı ələ tutmalısınız ki, həm topu, həm də meydançada komanda yoldaşlarınızı, xüsusən də əlverişli mövqedə olanları görə bilərsiniz. Əgər qarşıda rəqib yoxdursa, topu bir az güclü itələyin. Bu sizə topaparma sürətini artırmağa imkan verəcəkdir. Əgər rəqib yaxındadırsa, o zaman topu uzağa buraxmaq olmaz. Çünki bu zaman rəqib topu ələ keçirmək imkanı qazanmış olur. Rəqibin sağdan hücumu zamanı topaparma sol ayaqla, soldan yaxınlaşdıqda isə sağ ayaqla icra edilir. Bir sözlə, topaparma zamanı sizin gövdəniz həmişə topla rəqib arasında yerləşməlidir (şək.15).



Şəkil 15

Topaparmanın öyrənilməsi üçün köməkçi hərəkətlər:

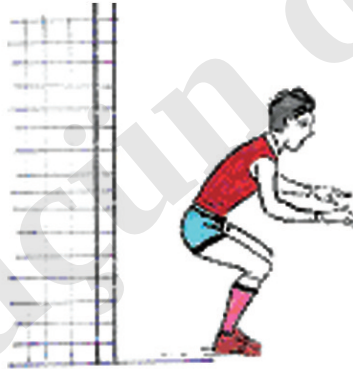
(Bu hərəkətlər həm də ev tapşırığı kimi icra oluna bilər.)

1. Aşağı tempdə hər bir addımda topa toxunmaqla düzxətli topaparma 25-30 m X 4-6 dəfə.
2. Meydançada diametri 8-10 addım olan dairə cızılır, dairə xəttinin üstü ilə sağ və sol ayağın toxunması ilə topaparma icra olunur X 4-6 dəfə.
3. Meydançada uzunluğu 25-30 addım, eni 1 addım olan iki paralel xətt çəkilir. Bu xətlərin əmələ gətirdiyi dəhlizdə topaparma yerinə yetirilir X 6-8 dəfə. Sonra dəhlizin eni 50 sm-ə qədər azaldılır.
4. Meydançada diametri 10 addım olan dairə çəkilir. Onun daxilində isə diametri 9 m olan dairə çəkilir. Hər iki dairənin əmələ gətirdiyi dəhlizdə topaparma icra edilir. Əvvəlcə topaparma aşağı sürətdə, hər addımda tora toxunmaqla yerinə yetirilir. Sonra tədricən hərəkət sürəti artırılır. Topaparma əvvəlcə bir ayağın, sonra o biri ayağın pəncəsinin xarici hissəsi ilə icra olunur. Həmçinin əvvəlcə bir ayağın daxili hissəsi, sonra digərinin daxili hissəsi ilə topaparmaq olar.
5. Düz xətt üzrə pəncənin növbəli olaraq daxili və xarici hissəsi ilə toxunmaqla topaparma X 4-6 dəfə.
6. Meydançada bir və ya iki bayraq qoyun. 20-25 m məsafədən topaparma icra edin. Həm bayrağı, həm də topu nəzarət altında saxlayın.

Qapıçının oyunu

Futbol oyununda qapıçının oyunu xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Çünki oyunun nəticəsi qapıdan buraxılan topların sayı ilə müəyyən olunur. Top qapıya yaxınlaşarkən qapıçı topun istənilən istiqamətə hərəkətinə müvafiq fəaliyyət göstərməyə hazır olmalıdır. Bu işdə qapıçının əsas duruşu xüsusi rol oynayır.

Qapıçının əsas duruşu(şəkil 16)— ayaqlar çiyin enində aralı, qıçlar dizdən bir az bükülür, gövdə irəliyə əyilir, qollar dirsekdən bükülür, ovuclar aşağıya istiqamətlənir, baxışlar topa yönəlir.

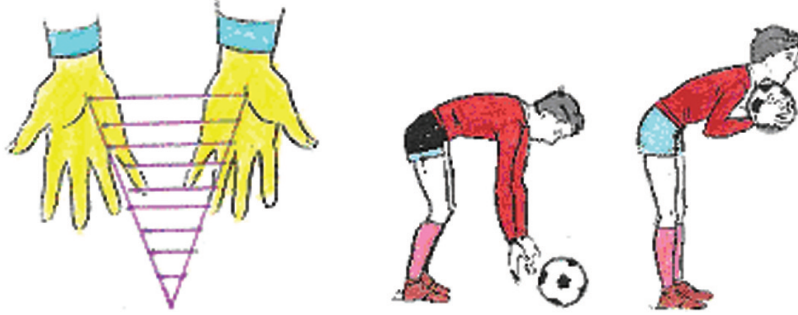


Şəkil 16

Rəqib komandanın hücum istiqamətindən asılı olaraq qapıçı tez-tez yerini dəyişməli olur. Onun yerdəyişməsi böyük olmayan çarpaz və bitişik addımlarla icra edilir. Belə yerdəyişmə ona bədənənin ağırlığını bir ayaq üzərindən digərinə asanlıqla keçirməyə imkan verir.

Diyirlənən və aşağı hündürlükdə gələn topun tutulması.

Top yaxınlaşarkən dizləri bükərək tez aşağıya əyilmək, topa tərəf çevrilmiş ovuc və barmaqlarla onu tutmaq lazımdır. Bundan sonra gövdə düzəlir, top sinəyə sıxılır (şək. 17).



Şəkil 17

Bütün proseslərdə baxışlar topa yönəlməli və onun hərəkəti izlənməlidir. Top yaxın məsafədən diyirlənərək keçdikdə, eyni vaxtda irəliyə əyilməklə yanaşı topa yaxın ayaqla ona tərəf addım atılır, arxadakı ayaq topa əl ilə toxunana qədər irəliyə çəkilir (şək. 18).



Şəkil 18

Köməkçi hərəkətlər:

1. Ayaqlar çiyin enində aralı vəziyyətdən dizləri bükmədən irəliyə əyilmələr X 8-10 dəfə.
2. Ayaqlar bir yerdə irəliyə əyilmələr X 8-10 dəfə.
3. *Cütlükdə hərəkətlər:* "A" qapıçının əsas duruş vəziyyətdə, "B" 3-4 addımdan topu "A"-ya tərəf diyirləyir. "A" topu tutur.
4. Qapıçı qapıda dayanır. Komanda yoldaşı 6-7 addımdan topu pəncənin xarici hissəsi ilə vuraraq qapıya tərəf göndərir. Qapıçı topu tutur.

5. Əvvəlki hərəkət, lakin top qapıçıdan bir az sağa və ya sola istiqamətləndirilir. Qapıçı yana bir addım edərək topu tutur.

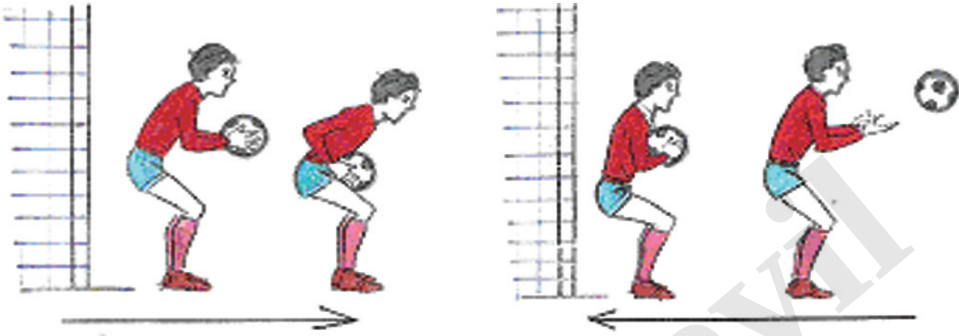
6. Hərəkət 3 oyunçunun iştirakı ilə yerinə yetirilir. 2 oyunçu bir-birindən 15-20 addım məsafədə üz-üzə dayanır. Qapıçı hər iki oyunçunun arasında durur. Oyunçular növbə ilə topu yerlə ortada dayanmış qapıçıya tərəf göndərir. O, topu tutaraq geriye qaytarır, dönərək digər oyunçunun göndərdiyi topu tutur və geriye qaytarır.

7. Bir neçə oyunçu qapıdan 8-15 addım aralıdan topu yerlə qapıçıya tərəf istiqamətləndirir. O, topu tutub geri qaytarır.

Orta hündürlükdə (dizlərdən yuxarı, başdan aşağı) gələn topun tutulması.

Belə toplar yerində və tullanaraq tutulur.

Qapıçı dizlərini bükür və ayaqlarını yaxınlaşdıraraq gövdənin yuxarı hissəsini irəliyə verir. Bu zaman gövdə ilə budlar topun tutulub saxlanması üçün sanki tutacaq yaradır. Dirsekdən bükülmüş qollar, ovucalar topa tərəf çevrilməklə irəliyə verilir. Top ovuc və saidlə diyirlənərək gövdəyə sıxılır. Bəzən qapıçı belə anlarda irəli addım vəziyyətində yerləşmiş olur. Bu zaman topun qıvvəsini azaltmaq üçün bədənə ağırılığı arxa ayaq üzərinə keçirilir.



Şəkil 19

Köməkçi hərəkətlər:

1. Ayaqlar çiyindən bir qədər aralı duruşda, qollar dirsekdən bükülərək irəliyə verilir. Top 40-50 sm yuxarıya atılır, tutularaq sinəyə tərəf çəkilir X 8-12 dəfə.

2. Qapıçı yerində duraraq 6-7 addımdan qarın səviyyəsində atılan topu tutur X 8-10 dəfə.

3. Qapıçı irəliyə bir neçə addım ataraq 6-8 addım məsafədən qarın səviyyəsində atılan topu tutur X 6-8 dəfə.

4. Top 6-8 addımdan qapıçıdan bir az yana atılır. Qapıçı bitişik və çarpaz addımlarla yerdəyişmə edərək topu tutur X 6-8 dəfə.

5. Qapıçıdan 8-10 addım məsafədə qövsvari yerləşən bir neçə oyunçu topu qarın səviyyəsində, yumşaq zərbə ilə qapıçıya tərəf göndərir, qapıçı yerində, yanlara yerdəyişmə və tullanaraq topu tutur X 8-10 dəfə.

Futbol üzrə bacarıq və vərdişlərinizi yoxlayın:

1. Pəncənin üstünün zərbəsi ilə topu hədəfə dəqiq vurmaq.
2. Uçub gələn topun pəncənin ortası ilə dayandırılması (saxlanması).
3. Qapıçının qapıdan çıxaraq topu götürməsi.
4. Oyunçunu "örtmək".
5. Divar kombinasiyaları.

Cədvəl 6

Hərəkətlər \ Qiymətlər	“Əla”	“Yaxşı”	“Kafi”
1. Topun çilənməsi, dəfə Oğlanlar Qızlar	12 > 10 >	11 - 10 9 - 8	9 7
2. 3 m məsafədən divardan qayıdan topun ötürülməsi, 30 san ərzində, dəfə Oğlanlar Qızlar	20 > 15 >	19 - 13 14 - 11	12 10
3. 10 m məsafədən topun yuxarıdan qapıya dəqiq vurulması, 30 san ərzində, dəfə Oğlanlar Qızlar	5 4	4 - 3 3 - 2	2 1



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Topa zərbələr ayağın hansı hissəsi ilə yerinə yetirilir?
2. Uzaq məsafəyə topun göndərilməsi üçün ayağın hansı hissəsi ilə zərbə endirilir?
3. Hərəkətdə olan topu hansı üsullarla dayandırmaq olar?
4. Yan xətdən top oyuna necə daxil edilir?

ÖZÜNÜMÜDAFİƏ ELEMENTLƏRİ

Ümumtəhsil məktəblərində özünümüdafiə elementlərinin öyrənilməsi şagirdlərin həyatında rast gəlinmə ehtimalı olan müxtəlif çətin şəraitlərdən çıxış bacarıqlarının formalaşdırılması məqsədi daşıyır. Sadə, icrası o qədər də mürəkkəb olmayan bu elementlər gözlənilməz, əksər hallarda həyat üçün təhlükəli ola biləcək vəziyyətlər üçün nəzərdə tutulur. Ümumtəhsil məktəblərində özünümüdafiə elementləri kimi cüdo və sambo (rusca mənası – özünümüdafiə) kimi təkmübarizlik növlərindən istifadə edilir. Bu növlərin tarixi də göstərir ki, həm cüdo, həm də sambo, ilk növbədə özünümüdafiə, hücum edən rəqibi tərksilah etmək məqsədi ilə yaradılmış növlərdir.

Təhlükəsizlik qaydaları.

Özünümüdafiə elementlərinin öyrədilməsi dərslərinin əvvəlində zəif vəziyyətə, inventar və əşyaların təmizliyinə, gigiyenik tələblərə uyğun olmasına diqqət yetirilməlidir. Ən mühüm şərt şagirdlərin bu məşğələlər zamanı bir-birinə qarşı diqqətli olmaları, kobud və idmançıya yaraşmayan davranışlara yol verməmələridir. Şagirdlərin geyimlərində zədələnmələrə səbəb ola biləcək metal və ya plastik sancaq, döş nişanı və s. olmasına yol verilməməlidir. Bu məşğələlərdə psixoloji atmosfer şən, əhval-ruhiyyə yüksək olmalıdır.

Özünümüdafiə fəaliyyətinə yiyələnmə

Özünümüdafiə elementlərini öyrənərkən, ilk növbədə sadə özünümühafizə hərəkətlərini, müdafiə, hücum, müxtəlif tutmalardan azadolma fəndlərini sərbəst icra etməyi bacarmalısınız.

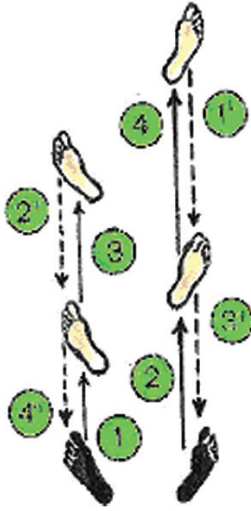
Duruşlar. Təkmübarizlikdə bütün hərəkəti fəaliyyət duruş vəziyyətindən başlanır. Duruşlar sağ və sol frontal, müdafiə duruşlarına aid edilir. Bu duruşların adı dayaq sahəsində sağ və sol ayaqların yerləşmə vəziyyətlərinə müvafiq müəyyən edilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, geniş qoyulmuş ayaqlar və gövdənin irəliyə vəziyyəti hücum fəaliyyəti üçün az əlverişli hesab olunur, lakin müdafiə fəaliyyətində **əsas duruş vəziyyəti** sayılır.



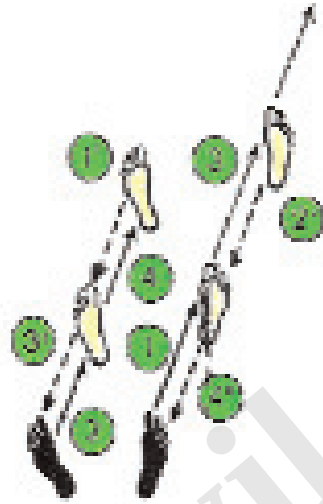
Duruşlar
Şəkil 1

Duruşda irəliləmələr. İrəliləmələr addım və yarımadımlar vasitəsi ilə yerinə yetirilir. Addım sağ və sol ayaqla ardıcıl olaraq dayaq ayağından qarşıya qoymaqla yerinə yetirilir. Yerdəyişmələr və mübarizə zamanı pəncə tam, bütün sahəsi ilə dayağa qoyulur. Bu da müvazinəti saxlamağa və rəqibin sizi müvazinətdən çıxarmaq cəhdləri zamanı dayanıqlılığın artırılmasına imkan verir.

Yerdəyişmələr zamanı yarımadım aşağıdakı kimi yerinə yetirilir: bir ayaqla addım icra olunur, ikinci ayaq irəlidedikə arxadan yaxınlaşdırılır, ondan irəliyə qoyulmur. Aşağıdakı şəkildə addım və yarımadımla irəliləmə verilmişdir. (Düz xətlər ayaqların irəliyə, qırıq xətlər geriye hərəkət istiqamətini, rəqəmlər isə icra ardıcılığını göstərir.)



Şəkil 2. Addımla irəliləmə



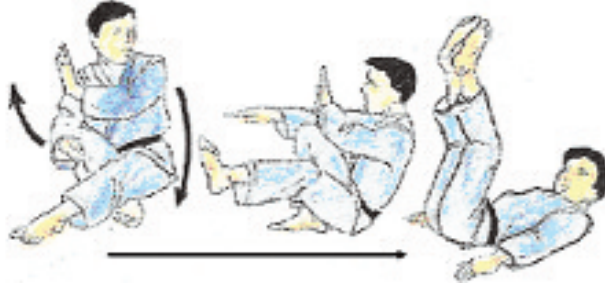
Şəkil 3. Yarımadımla irəliləmə

İrəliləmə elementinin düzgün icrasını öyrənmək üçün müxtəlif duruşlarda və müxtəlif istiqamətlərdə çoxsaylı yerdəyişmələr icra olunmalıdır. Bu yerdəyişmələr zamanı gövdəni irəliyə əymək olmaz, o şaquli vəziyyətdə saxlanılmalıdır. Eyni zamanda baş da düz saxlanılır.

Gövdəni və qolu tutma. Tutmaları öyrədikdən geyimdən, biləkdən, gövdədən bir və ya iki əllə tutma üsullarından istifadə olunur. Geyimdən tutmalar zamanı bir əllə onun yaxasından, ikinci əllə dirsək sahəsindən, biləkdən və ya rəqibin gövdəsinin kürək hissəsindən tutulur. Tutma əl möhkəm icra olunmalıdır ki, rəqib ondan asanlıqla azad ola bilməsin. Öyrənmənin ilkin mərhələlərində tutmalar müqavimətsiz yeninə yetirilir, hərəkət tədricən mənimsənilədikcə müqavimət də artır və sonda maksimuma çatdırılır.

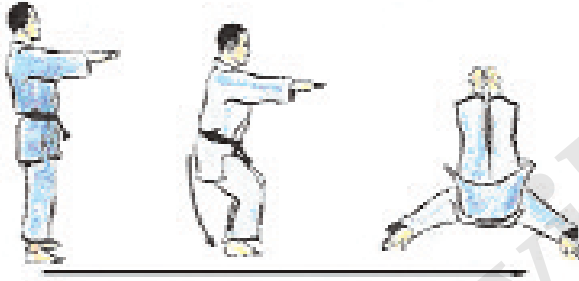
Tutmalardan azad olma. Tutmalardan azad olma aşağıdakı tərzdə icra olunur: Əgər bilək bir əllə tutulmuşsa, ondan azad olma biləyin rəqib əlinin baş barmağına tərəf fırlatma hərəkəti ilə həyata keçirilir. Əgər rəqib iki əllə bilək

Tam oturuşdan yana yıxılma – oturuş vəziyyətindən bir qıç irəliyə aparılır, sağrı əzələsi ilə dabana yaxın oturulur. Hərəkəti dayandırmadan yıxılma ovuclarla tamamlanır, ayaqlar 90° bucaq altında qalmalıdır.



Şəkil 6. Tam oturuşdan yana yıxılma

Duruşdan arxaya yıxılma – hərəkət zamanı gövdə irəliyə əyilir, biləyin xarici tərəfi dayağa qoyulur, bədənənin ağırlığı tədricən irəliyə-aşağıya endirilir. Kürək üzərindən yuvarlanaraq yıxılma yerinə yetirilir, ayaqlar 90° bucaq altında qalmalıdır.



Şəkil 7. Duruşdan arxaya yıxılma

İrəliyə mayallaq aşaraq çiyin tərəfindən yana yıxılma – dizi bükərək irəliyə əyilmək, sağ əlin ovucunu müxtəlif adlı ayağın qarşısında tatamiyə qoymaq, sol ayağı arxaya-yuxarıya apararaq yana mayallaq aşmaq. Sol tərəfə yığılaraq sağ əllə tatamiyə vurmaq.



Şəkil 8. İrəliyə mayallaq aşaraq yana yıxılma

Hərəkətdə mayallaq aşaraq sol çiyin tərəfə yığılma – addımla irəliləmədə sol ayaqla üçüncü addımda sağ əli tatamiyə qoymaq, sol çiyin üzərindən yuvarlanaraq tatami üzərinə yığılmaq.



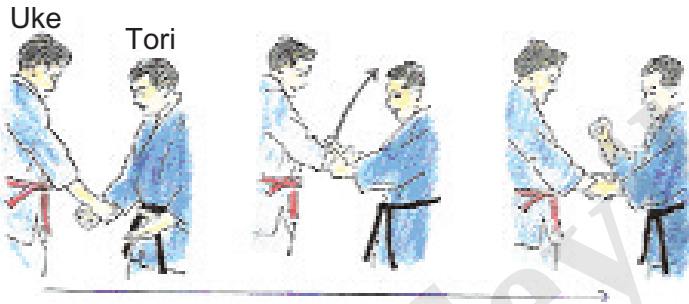
Şəkil 9. Hərəkətdə mayallaq aşaraq sol yana yığılma

Tutmalardan azad olma fəndləri

1-ci fənd:

“Uke” sağ əllə (aşağıdan tutma) “Tori”nin sağ biləyindən tutub.

“Tori” sağ əlinin barmaqlarını yumruq kimi bərk sıxır və xaricə çevirir, eyni vaxtda sol əli ilə “Uke”nin sağ biləyindən tutur. Sağ biləyini kəskin hərəkətlə sağa-yuxarıya hərəkət etdirərək qolunu tutmadan azad edir (şək.10).

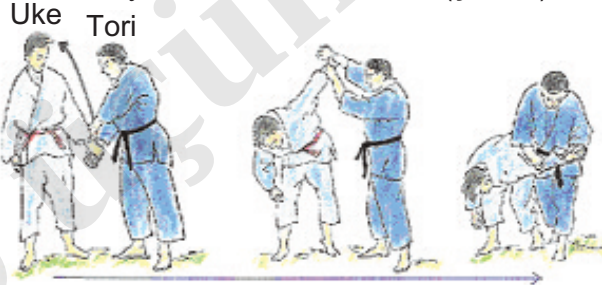


Şəkil 10

2-ci fənd:

“Uke” sol əli ilə “Tori”nin sağ biləyindən tutub.

Tori”sol əli ilə (baş barmaq aşağıda) “Uke”nin sol biləyindən tutur. Sağ qolunu gərginləşdirərək hər iki əli ilə saat əqrəbinin əksi istiqamətinə geniş qövsə hərəkət edərək biləyini tutmadan azad edir (şək.11).

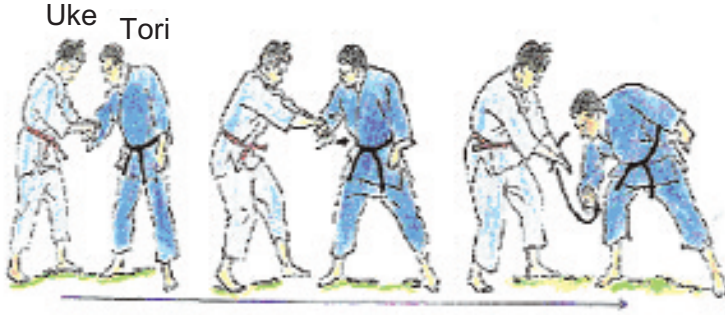


Şəkil 11

3-cü fənd:

“Uke” hər iki əllə “Tori”nin biləyindən tutub.

“Tori” əvvəlcə dirsəkədən bükülmüş qolunu təcavüzkarla birgə özünə tərəf çəkir. “Uke”nin bu hərəkətə müqavimətini hiss edən kimi hərəkət istiqamətini dəyişir, bütün gücü ilə onu özündən kənara itələyir və eyni zamanda biləyini daxilə çevirməklə aşağıya endirir, tutmadan azad olur (şək.12).

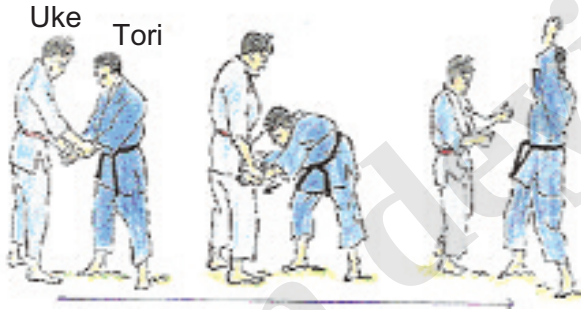


Şəkil 12

4-cü fənd:

“Uke” hər iki əllə “Tori”nin biləklərindən tutub.

“Tori” hər iki yumruğunun ovuclarını aşağıya döndərməklə “Uke”yə yaxınlaşdırır və guya başla ona zərbə vurmaq istəyirmiş kimi hərəkətlə “Uke”ni aldadır. Həmin an arxaya güclü, qəfil hərəkətlə hər iki əlini yuxarıya qaldırmaqla tutmadan azad edir (şək.13).



Şəkil 13

5-ci fənd:

“Uke” sağ ayağı ilə “Tori”nin buduna xaricdən zərbə vurur.

“Tori” dizini azacıq bükür, irəliyə elə əyilir ki, rəqibin baldırını onun dirsəyindən bir qədər yuxarıya toxunsun. Eyni vaxtda sağ əlini rəqibin diz oynağının üzərinə qoyur. “Tori” kəskin hərəkətlə sol qolu ilə “Uke”nin qıçını yuxarıya qaldırır, sağ əli ilə diz oynağına təzyiq edir. “Uke” tatamidən ayrılır və əlləri üstə yığılır (şək.14).

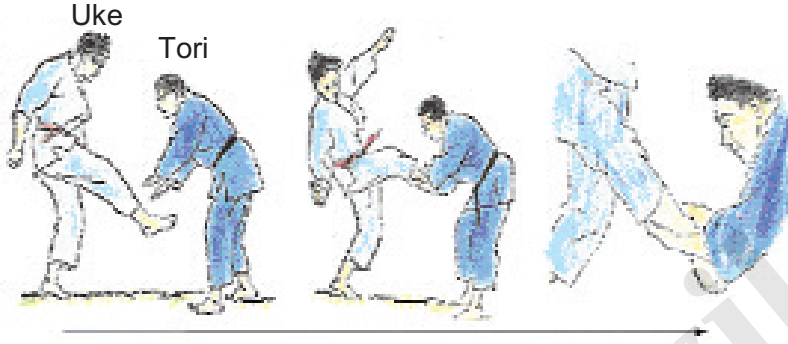


Şəkil 14

6-cı fənd:

“Uke” sağ ayağı ilə “Tori”nin qarnına vurur.

Tori” çarpaz tutulmuş biləklərlə zərbəni yumşaldır. Sonra sol əllə “Uke”nin dabanından tutaraq kəskin hərəkətlə yuxarıya qaldırır və onun pəncəsini əllərin köməyi ilə xaricə çevirir (şək.15).



Şəkil 15

7-ci fənd:

“Uke” hər iki əllə qarşıdan “Tori”nin qurşağından qucaqlayaraq saxlayıb.

Tori” hər iki əlinin yumruğunu “Uke”nin çənəsinin altına dirəyərək onu kəskin hərəkətlə yuxarıya, sonra özündən kənara itələyərək tutmadan azad olur (şək.16).

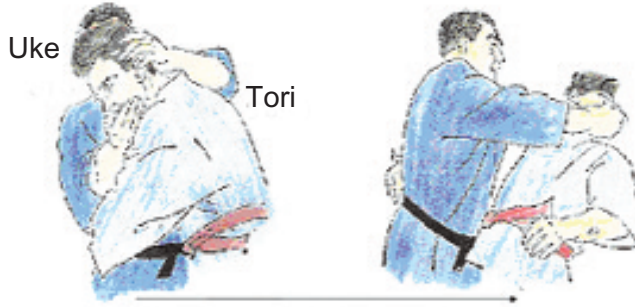


Şəkil 16

8-ci fənd:

“Uke” hər iki əllə öndən “Tori”ni tutaraq özünə çəkir, sifətinin sağ tərəfini onun sinəsinə sıxır.

“Tori” sağ əllə “Uke”nin çənəsindən, sol əllə onun başının arxasından tutur. Kəskin hərəkətlə “Uke”nin başını sola-arxaya-aşağıya döndərir, tutmadan azad olur (şək.17).



Şəkil 17



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Özünümüdafiə fəndləri nə üçündür?
2. Tutmalardan azad olmanı nümayiş etdirə bilərsinizmi?
3. Tam oturuşdan arxaya yıxılmanı nümayiş etdir.
4. Özünümüdafiə hərəkətləri hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
5. Siz malik olduğunuz fiziki hazırlığı nəyə sərf edərdiniz?

Qeyd edin:

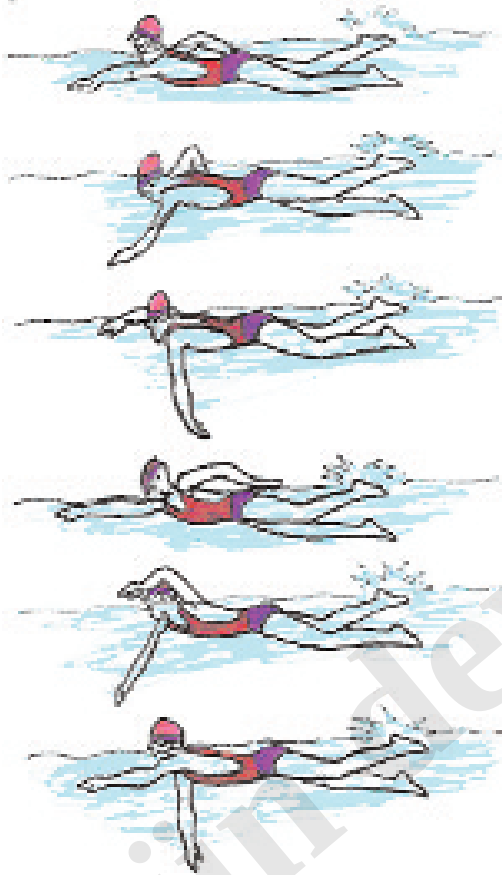
- a) Hər hansı idman növü ilə ixtisaslaşmaya
- b) Özünümüdafiəyə
- c) Zəif sinif yoldaşlarının müdafiəsinə
- d) Vətənin müdafiəsinə

ÜZGÜÇÜLÜK

Əsas üzmə üsullarının icra texnikası

6-cı sinifdə sinə üzərində krol üsulu ilə üzmenin ən sadə elementləri, onun mənimsənilməsi üçün quruda və suda icra edilən köməkçi hərəkətlər verilmişdir.

Krol – geniş yayılmış, sürətli və icra texnikasına görə sadə üzmə üsuludur. Burada üzmə qolların və qıçların simmetrik və daim təkrarlanan hərəkətləri hesabına baş verir. Bu üsul müəyyən su səddini sürətlə üzüb keçmək, suda boğulana tez yaxınlaşmaq üçün istifadə edilir.



Şəkil 1. Krol üsulu ilə üzmə texnikası.

Tumba üzərindən start texnikasının öyrənilməsi üçün hərəkətlər:

Quruda:

1. Ç.v. – start vəziyyəti (ayaqlar bir pəncə enində aralı, paralel, qıçlar diz və çanaq oynaqından bükülü, qolları arxaya aparıb, irəliyə baxmaq) almaq və qolları qolaylandıraraq yuxarı qaldırmaqla yuxarıya tullanmaq X 6-8 dəfə.

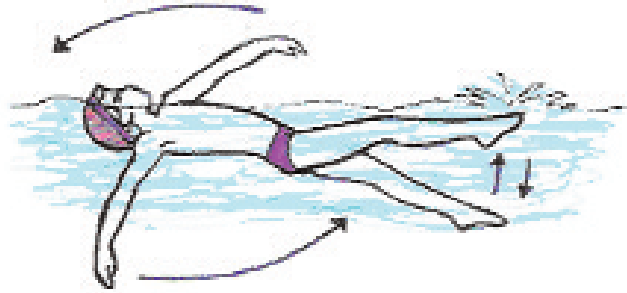
2. Ç.v. – dayaqlı oturuş vəziyyətindən hər iki qıçın təkəni və qolların yuxarı qaldırılması ilə irəliyə-yuxarıya tullanmaq X 6-8 dəfə.

Suda:

1. Ç.v. – bort üzərində oturuşdan suya baş vurmaq (ilk olaraq suya əllər və baş daxil olur).
2. Ç.v. – eyni hərəkət, lakin dayaq sahəsini artırmaqla X 4-6 dəfə.
3. Ç.v. – üzgüçünün start vəziyyətindən suya baş vurması X 6-8 dəfə.

Kürək üzərində üzmək – suda üzməyin ən əlverişli üsulu hesab olunur. Əgər siz sinə üzərində üzərkən yorulmusunuzsa, o zaman kürək üzərinə çevrilə və bu vəziyyətdə dincələ bilərsiniz.

Kürək üzərində krol – qol və qıçın növbəli, davamlı və simmetrik hərəkətləri ilə yerinə yetirilir. Üzgüçü kürəyi üzərində yerləşdiyi üçün tənəffüs su üzərində yerinə yetirilir.



Şəkil 2. Kürək üzərində krol üsulu ilə üzmə texnikası.

Bu üsul suda müxtəlif yükləri, boğulanı daşımaq üçün istifadə olunur.

Kürək üzərində krol ilə üzmə texnikasının öyrənilməsi üçün hərəkətlər:

Quruda:

1. Ç.v. – küncün kənarında (stulda, skamya üzərində, sahilə və s.), oturub qıçların krol üsulunda hərəkətini davamlı icra etmək X 15-20 dəfə.
2. Ç.v. – əsas duruş. Bir qol yuxarıda, digəri aşağıda, qolların irəlindən arxaya dairəvi, növbəli hərəkətləri X 10-15 dəfə.

Suda:

1. Ç.v. – əllərlə bortdan tutub suda arxası üstə uzanmaq, qıçları krola olduğu kimi hərəkət etdirmək. Qıçları dizdən bükmemək, pəncəni irəliyə dartmaq və daxilə döndərmək.
2. Ç.v. – kürəyi üstə suda uzanaraq taxtanı başın altına qoymaq. Qıçlarla krola olduğu kimi hərəkət edərək üzmək.

Üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Kürək üzərində krol:

1. Yalnız qıçların hərəkəti hesabına kürək üzərində üzmə (qollar gövdənin yanında və ya yuxarı qaldırılmış vəziyyətdə ola bilər).
2. Eyni hərəkət, ancaq əllərlə eyni vaxtda buda qədər uzun avarçəkmə hərəkəti ilə üzmək.

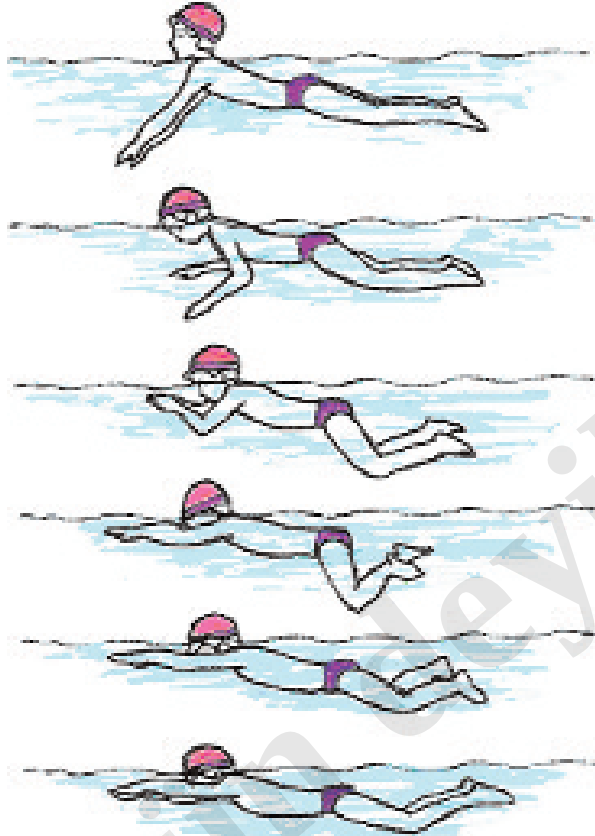
Sinə üzərində krol:

1. Qıçların və bir qolun hərəkəti ilə sinə üstə krol. Digər qol irəlidə (başın nəfəs almaq üçün işləyən qola tərəf çevrilməsinə diqqət yetirmək).

2. Hər bir qolla müəyyən olunmuş sayda avarçəkmə hərəkəti icra etmək.

Brass – geniş yayılmış və sevilən üzmə üsuludur. Bu üzmə üsulunda hərəkət texnikası "qurbağanın" suda hərəkətini xatırladır. Brass üsulunda hərəkət texnikası təbii və sadədir. Burada qolların və qıçların simmetrik hərəkətləri eyni vaxtda icra olunur. Bu üsulla üzmə düzgün qamətin formalaşması və onurğa əyriliklərinin düzəlməsi üçün yaxşı vasitə hesab olunur.

Brass üsulu ilə üzmə texnikasının mənimsənilməsi üçün hərəkətlər:



Şəkil 3. Brass üsulu ilə üzmə texnikası.

Quruda:

1. Ç.v. – oturuş, əllər arxada dayaqda, qıçlar düzəldilir. Qıçları diz və çanaq oynaqından bükərək, dabanları sağrı əzələlərinə çəkmək, dizləri yanlara açmaq pəncələri "özünə" çəkmək, dabanı dairəvi hərəkətlə çanaq enində aralamaq X 6-8 dəfə.

2. Eyni hərəkəti sinə üzərində uzanaraq icra etmək. Qıçları asta bükmək, sürətlə arxaya aparmaq X 6-8 dəfə.

3. Ç.v. – dizdə duruş, qollar irəliddə. Əlləri daxilə çevirmək, onları yanlara-aşağı aparmaq. Əlləri dairəvi hərəkətlə sinə altında birləşdirmək, ç.v. qayıtmaq X 8-10 dəfə.

Suda:

1. Ç.v. – sinə üzərində uzanmaq (əllərlə bordan tutmaq. Qıçlarla brass hərəkətləri yerinə yetirmək. Tənəffüs sərbəstdir).

2. Köməkçi vasitələrdən istifadə etməklə (taxta, dairə, doldurulmuş şar) sinə üzərində brasla üzmə.

3. Sinə üzərində uzanıb başı suya salmaq, tənəffüsü saxlamaq, bir neçə avarçəkmə hərəkəti etmək, başı qaldıraraq nəfəs almaq.

Sinə üzərində krol üsulunun təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Qıçların hərəkəti ilə tənəffüslə uzlaşdırılan üzmə (əllərdə köməkçi üzmə avadanlığı tutmaqla).

Qıçların üfüqi, əzələlərin boşalmış halda, bədənə suda axıcı vəziyyətdə olmasına, suya davamlı, arasıkəsilmədən nəfəsverməyə diqqət yetirmək.

2. Qolların hərəkəti ilə üzmə.

Avarçəkmə zamanı dirşəyin yüksək vəziyyətinə və qolun su üzərindən aparılmasına, avarçəkmənin güclənməsinə, nəfəsə almanın asanlaşmasına imkan verən (gövdənin üfüqi oxuna nisbətən) gövdənin yanlara əyilmə hərəkətinə diqqət yetirmək.

3. Verilmiş hərəkət ritminə, tempinə və "addıma" müvafiq krolla üzmə.

Kürək üzərində krolla üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər:

1. Qolların müxtəlif vəziyyətlərində qıçların hərəkəti ilə üzmə.

2. Qolların eynivaxtlı buda qədər avarçəkməsi ilə üzmə.

3. Kürək üzərində qıçların fasiləsiz, qolların növbəli avarçəkmə hərəkəti ilə üzmə.

Bu zaman bədənə yaxşı dartılmış, axıcı vəziyyətinə, güclü və uzun avarçəkməyə diqqət yetirməli, avarçəkmələr arası vaxt fasiləsinə (qıçlarla 4-6 hərəkət), gövdənin üfüqi vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır.

Brass üsulu ilə üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi:

1. Brass üsulu ilə qıçların hərəkətini tənəffüs və əllərlə irəliddə tutulmuş taxta ilə uzlaşdıraraq üzmə.

2. Kürək üzərində qıçların hərəkəti ilə brass üsulu ilə üzmə (əllər budun yanında və ya irəliyə uzadılıb).

3. Qolların fasiləsiz hərəkəti ilə brass üsulu, tənəffüslə uzlaşdırılmış üzmə.

4. "Bölünmüş" brassla üzmə (iki avar qollarla, sonra bir hərəkət qıçlarla).

Suda oyunlar və əyləncələr:

1. Müxtəlif üzmə üsulları ilə estafet ;

2. Topla suda oyun: "*Suda basketbol*", "*Su polosu*";

3. Suya tullanmalar (qıçlarla aşağıya yıxılmalar və s.).

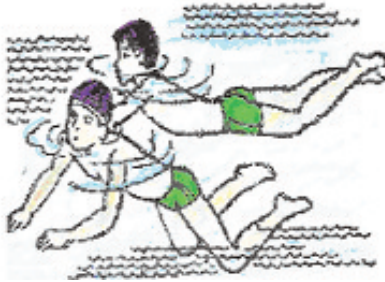
Suda batanlara kömək etməyi bacar!

Hər il dünyada 150-200 min insan suda boğularaq ölür. Yay mövsümündə bizdə də belə hallara rast gəlinir. Üzmək bacarığı olan, lakin bunun üçün ayrılmış dəniz sahələrinin sərhəddinə məhəl qoymayanlar, üzməyi bacarmayan və təsadüfən nisbətən dərin yerlərə gəlib çıxan insanlar özlərini təhlükə qarşısında qoymuş olurlar. Belə hallarda bu insanlara kömək göstərməyə hazır olmaq lazımdır. Bunun üçün bir neçə üsulla üzməyi bacarma, batana yaxınlaşma, onu suda daşıma qaydalarını mənimsəmək lazımdır.

Suda batanı xilas etmək müəyyən təhlükə ilə əlaqəli olduğundan bu və ya digər halda necə kömək göstərməyi əvvəlcədən yaxşı bilmək lazımdır. Məsələn, suda təhlükə ilə üzləşən insan hansı vəziyyətdədir? O, hələlik çətinliklə də olsa suyun üzəndə qalmaqı bacarır və ya suda batıb-çıxır, sudan çıxarılıb, huşunu itirib və s. Bütün bunların hamısı müvafiq yanaşma tələb edir.

Əgər suda boğulan hələ suyun üzündədirsə, ona yaxında olan qayıqla yaxınlaşmaq, əl altında olan xilasedici vasitələr: dairə, hər hansı taxta, penoplast parçası və s. atmaq olar. Əgər bunlar yoxdursa, o zaman üzərək ona yaxınlaşmaq və kömək etmək lazımdır.

Köməyə çağırən insanın səsini eşidən kimi tez və sakit halda şəraiti qiymətləndirmək, üzərək batana yaxınlaşmaq lazımdır. Ola bilsin ki, adam sahiləndən xeyli uzaqlaşmış, yorulub və ya dərin sudan qorxub. Belə halda kömək edəcəyinizi bildirməklə onu sakitləşdirmək lazımdır. Bu zaman yorulan bir əlini xilasedicinin çiyinə qoyur və onlar birlikdə sahilə üzürlər (şək. 4).



Şəkil 4



Şəkil 5



Şəkil 6



Həmçinin yorulan iki əllə xilas edən çiyindən tuta bilər (şək. 5). Əgər xilasedicilər iki nəfədirsə, o zaman xilasedilən əlləri və ayaqları ilə xilasedənlərə istinad edə bilər (şək. 6) və ya iki əllə hər iki xilasedənin çiyindən tuta bilər.

Bəzən suda boğulmaq qorxusu batan adamın özünə nəzarət hissini heçə endirir. O, xilasedicinin əlindən, başından, boynundan bərk yapışaraq onun xilasetmə hərəkəti etməsinə imkan vermir. Belə halda tutmadan azad olmanın ən yaxşı yolu suyun altına baş vurmaqdır. Bu zaman suda boğulan adətən xilasedicini buraxır. Lakin suda batan heç də həmişə xilasedicini buraxmır. Belə olduğu halda tutmadan azad olmaq üsullarını bilmək lazımdır. Əgər suda batan hər iki əli ilə xilasedənin boynundan tutursa, o zaman onun hər iki baş barmağından tutaraq kəskin hərəkətlə yanlara aparmaq (şək. 7), sonra qolundan tutaraq kürəyini özünü tərf çevirmək lazımdır. Eyni hərəkət öndən, qarşı tərəfdən olarsa, bir və ya iki əllə batanın çənəsindən itələyərək özündən uzaqlaşdırmaq olar. Bu zaman siz dizinizlə onun sinəsindən itələməklə özünüzdən aralanmasına kömək edə bilərsiniz (şək. 8).

Siz öz gövdənizi batanın tutmasından azad etmək üçün hər iki əllə onun qollarından tutaraq kəskin hərəkətlə yanlara-yuxarıya aparır, suyun altına baş vuraraq azad olursunuz (şək. 9).

Əgər suda boğulan suyun dibindədirsə, onun qoltuğunun altından, saçından tutaraq yuxarıya, suyun üzünə çıxarmaq, tez sahile aparmağa çalışmaq lazımdır. Sahilə çıxarılan kimi suda boğulanın ağız-burun boşluğu qum və sudan təmizlənir, çənə açılır, ağız açıq qalır, ona süni tənəffüs verilir və isti yerə aparılır.



Şəkil 7



Şəkil 8



Şəkil 9



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Üzmək bacarığı insan həyatında hansı əhəmiyyətə malikdir?
2. Suda boğulanı xilas edərkən ilk fəaliyyət nədən ibarət olmalıdır?
3. Hansı üzmə üsulu daha sürətli hesab olunur?

Nəzarət testi. Özünüzü yoxlayın!

Cədvəl 7

Hərəkətlər	"Əla"	"Yaxşı"	"Kafi"
25 m brass üsulu ilə üzmə	Hər bir hərəkət silsiləsində suyun altında olmaq və suda süzmək	Başı qaldırmaq, sərbəst tənəffüslə üzmək	Qollar brass, qıçlar krola olduğu kimi, tənəffüs sərbəstdir
50 m istənilən üsulla üzmək dəq., san. oğlanlar, qızlar	1.10 1.20	Vaxt nəzərə alınmır, texniki cəhətdən düzgün icra	Vaxt nəzərə alınmır, sərbəst üsul
Startdan tullanaraq suda üzmək. Üzmə məs. 7 m.	7 m	3 m-ə qədər	1 m-ə qədər

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR

İnsanın gündəlik həyatı hər hansı hərəkətlərin: yerişin, qaçışın, ağırlığın daşınmasının, oyun və əyləncələrin icrası ilə əlaqədardır. Bu zaman hərəkətin xüsusiyyətindən asılı olaraq siz sürət, qüvvə, çeviklik və s. kimi hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirirsiniz. Hərəkəti qabiliyyət insanın hərəkəti fəaliyyətinin (məsələn, qaçmasının, turnikdə dartinmasının və s.) icra keyfiyyətini müəyyən edir. Qüvvə qabiliyyəti yüksək olan şagird turnikdə daha çox dartına biləcək və hərəkəti daha düzgün icra edəcəkdir. Sürət qabiliyyəti yüksək olan şagird məsafəni daha tez başa vuracaqdır və s. Beləliklə, hər bir hərəkəti qabiliyyət müəyyən qrup hərəkətlərinin uğurlu icrası üçün əsasdır. Hərəkəti qabiliyyətlər hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına şərait yaratmaqla yanaşı xüsusi seçilmiş müəyyən ardıcılıq və rejimdə icra edilən hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilir. Hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişaf etdirilməsinin özünəməxsus cəhətləri vardır. Buraya insan orqanizminin anatomik, fizioloji, psixoloji xüsusiyyətləri ilə yanaşı seçilmiş hərəkətlərin müvafiqliyi, onların hansı intensivlikdə və rejimdə icrası da daxildir.

Hazırda altı əsas: əyilgənlik, qüvvə, sürət, çeviklik və dözümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlər vardır. Bu hərəkəti qabiliyyətlərin hər birinin ayrı-ayrılıqda inkişafının pedaqoji, metodiki əsasları mövcuddur. Sınıfdan sınıfa keçdikcə siz tədricən bu pedaqoji prinsiplər və metodlarla tanış olacaqsınız.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı bir-biri ilə əlaqəlidir. İnkişaf etdirilmə metodikasına oxşar olan hərəkəti qabiliyyətlərin birinin inkişafı digərinin yaxşılaşmasına səbəb olur. Məsələn, sürət-güc, qüvvə qabiliyyətinin (sürətli qüvvənin) inkişafı sürətin artmasına, sürət qabiliyyətinin yüksəlməsinə, çevikliyin artmasına və s. gətirib çıxarır.

10-14 yaşlı yeniyetmələrdə çeviklik qabiliyyəti (onun tərkib komponentləri olan koordinasiya, dəqiq icra) kifayət qədər yüksək tempdə, sürət-güc və qüvvə, sürət qabiliyyəti inkişaf edir, nisbətən aşağı tempdə əyilgənlik qabiliyyəti yüksəlir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin məcmusu insanın fiziki hazırlığını təşkil edir. Bu da insanın sağlam yaşaması, səmərəli təhsil və əmək fəaliyyəti üçün önəmli əhəmiyyət daşıyır. Hər bir ümumtəhsil məktəbi şagirdinin gələcəkdə vətənimiz Azərbaycanın müdafiəçisi olacağını nəzərə alsaq, əminliklə demək olar ki, şagirdin yüksək fiziki hazırlığı təkcə şəxsi deyil, həm də ümummilli əhəmiyyət doğuran məsələlərdəndir.

Bu səbəbdən də sizin hər biriniz fiziki hazırlığınızın artırılması üçün hərəkətləri seçməli, onların icrasına yiyələnməlisiniz. Lakin fiziki hazırlığı artırmaq üçün həftədə iki dəfə keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri kifayət deyildir. Hətta yüksək səviyyədə təşkil olunmuş fiziki tərbiyə dərsləri sizin hərəkəti qabiliyyətlərinizin, yəni fiziki hazırlığınızın artırılması üçün yetərli deyildir. Bunun üçün hər bir şagird evdə və ya idman bölmələrində məşğələlər keçməli, sistemli şəkildə

xüsusi seçilmiş hərəkətləri icra etməlidir. Bu hərəkət komplekslərini biz hər bir sinif üçün hazırlanmış dərslik və müəllim vəsaitlərində verməyə çalışırıq.

Məktəbdə, evdə, dərsdə apardığınız müstəqil məşğələləri ən sadə səhər gimnastika komplekslərinin icrası ilə başlamaq lazımdır. Hər gün sistemli olaraq 10-15 dəqiqə ərzində yerinə yetirdiyiniz səhər gimnastika kompleksi tam oyanmağa, orqanizmi fəal işə hazırlamağa, ən əsası isə nizam-intizam formalaşdırmağa və iradə tərbiyə etməyə kömək edəcəkdir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının ən mühüm şərtlərindən biri də özünə-nəzarətin təşkilidir. Hər bir hərəkət, onun neçə dəfə icrası, hansı sayda yaxınlaşmada yerinə yetirilməsini qeyd etməlisiniz. Bu da sizə fiziki yükün dinamikliyinə nəzarət etməyə, onu nizamlamağa imkan verəcəkdir.

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Qüvvə qabiliyyəti yeniyetmələrin fiziki hazırlığında xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Hər bir gənc qüvvətli olmağın, özünün qüvvə potensialını artırmağın yollarını bilməli və bundan istifadə bacarığına yiyələnməlidir. Əslində bu o qədər də çətin deyildir. Siz sadəcə olaraq insanın qüvvə qabiliyyətinin nə olduğunu, onun hansı hərəkətlər vasitəsi ilə artırılmasının mümkünlüyünü dərk etməli, həmin hərəkətlərin hansı ardıcılıqla icra edilməsini müəyyənləşdirməlisiniz. Bundan sonra sadəcə olaraq özünüzün gün rejiminizi düzgün planlaşdıraraq bu hərəkətlərin icrasına vaxt ayırmaq və ən əsası isə zəhmətsevər olmaq kifayətdir. Siz sistemli olaraq tövsiyə olunan qüvvə hərəkətlərini yerinə yetirdikdə əzələlərinizdə baş verən müsbət dəyişikliyi hiss edəcəksiniz. Bu prosesi davam etdirməklə siz özünüzün arzu edilən qüvvə hazırlığınızı əldə edəcəksiniz.

İnsan bütün hərəkətini və fəaliyyətini qüvvə təzahürü sayəsində yerinə yetirir, qurur. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə mümkün deyildir. Siz gündəlik həyatınızda müxtəlif insanlarla rastlaşırsınız. Onlardan bəziləri qüvvətli, ahəngdar bədən quruluşuna malik, digərləri zəif, tez yorulan, həmyaşıdları ilə yarışarkən tez-tez uduzan və s. olurlar. Adətən belə yeniyetmələrdə özünəinam hissi zəif olur. Onlar oyun və yarış prosesinə qoşulmaq istəmirlər. Göründüyü kimi sizin qüvvə hazırlığınız (o cümlədən fiziki hazırlığınız) yalnız fiziki hazırlıq amili olmaqla yanaşı, dəyərli özünəinam vasitəsidir.

Qüvvə nədir? Qüvvə əzələlərin gərginləşməsi hesabına xarici müqaviməti (müəyyən ağırlıq, kiminsə müqavimətini və s.) dəf etmək və ya ona qarşı dayanmaq müqavimətidir. Siz özünüz də müşahidələrinizdə görürsünüz ki, heç də bütün həmyaşıdlarınız eyni qüvvə hazırlığına malik deyildir. Bəzi yaşadlarınızın qüvvə hazırlığı yüksək, bəzilərininki isə aşağıdır. Bunun əsas səbəbi əzələ sisteminin daha çox hansı tipli liflərdən təşkil olunmasıdır. İnsanın əzələ

sistemi şərti olaraq “ləng” (qırmızı) və “sürətli” (ağ) liflərdən təşkil olunmuşdur. Ayrı-ayrı insanlarda bu liflərin miqdarı müxtəlifdir. Əzələsində “sürətli” liflər üstünlük təşkil edən insanlar digərlərinə nisbətən daha tez, sürətli hərəkət etmək imkanına malikdirlər və onlarda qüvvə qabiliyyətinin inkişafına daha asanlıqla nail olmaq mümkündür. “Ləng” əzələ lifləri çoxluq təşkil edən insanlar çox sürətli olmasalar da daha dözümlü olurlar, hərəkətlərin nisbətən daha çox davamlı icrasına nail ola bilirlər. Belələri uzaq məsafələrə qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmək kimi hərəkətlərdə daha böyük uğur qazana bilirlər.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, əzələlərin yuxarıda qeyd olunan xüsusiyyəti yeniyetmənin hər hansı idman növü ilə məşğələlərə başladığı zaman nəzərə alınmalıdır. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən asılı olmayaraq istənilən yeniyetmə düzgün seçilmiş, icra müddəti müəyyən edilmiş hərəkət komplekslərinin köməyi ilə özünün qüvvə hazırlığını artırmaqla bilər.

Hansı yaş dövrü qüvvənin inkişafı üçün daha əlverişlidir? Qüvvənin insanın hərəkəti qabiliyyəti kimi inkişafı üçün əlverişli vaxtı onun fiziki cəhətdən dinamik inkişaf etdiyi 12-18 yaş dövrü hesab olunur. Düzdür, sonrakı dövrlərdə də xüsusi hərəkətlər vasitəsi ilə qüvvə hazırlığını artırmaq, inkişaf etdirmək mümkündür. Lakin göstərilən yaş dövrü yeniyetmələrin qüvvəsinin artırılması üçün baza hazırlığı dövrü hesab olunur. Bu yaş dövründə maddələr mübadiləsinin və fiziki yükləndirildikdən sonra bərpa prosesinin sürətli olması düzgün təşkil edilmiş məşğələlər vasitəsi ilə nisbətən qısa vaxt ərzində arzu edilən nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Qüvvə göstəriciləri nədən asılıdır? Əzələnin qüvvə təzahürü, ilk növbədə əzələnin en kəsiyindən asılıdır. Başqa sözlə, əzələ nə qədər böyük olarsa, onun daha çox qüvvə təzahür etdirmək imkanı vardır. Əzələnin qalınlaşması (onun en kəsiyinin artırılması) qüvvə istiqamətli hərəkətlərin yaxınlaşmaları zamanı çoxsaylı təkrar icrası ilə həyata keçirilir. **Hərəkətlərin icra sayı hərəkətin icrasında iştirak edən əzələlərdə yorğunluq hissi yaratmalıdır. Məhz bu amil əzələnin strukturunda, əzələ liflərində dəyişikliyə, onların qalınlaşmasına səbəb olur.** Qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin bu yolu (metodu) **“imtinaya qədər”** adlanır.

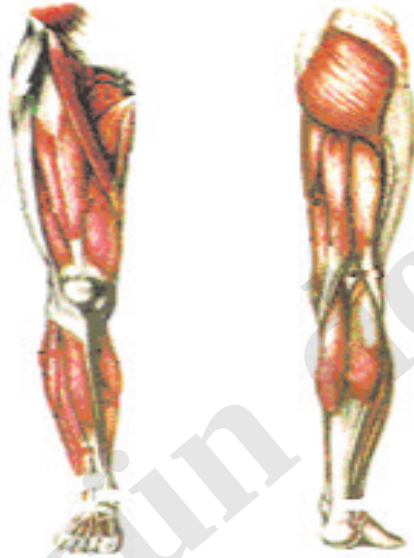
Hansı əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı zəifdir? İnsanın qüvvə hazırlığı bədənin əsas əzələ qruplarının qüvvə göstəricisindən asılıdır. Bu əzələ qrupları aşağıdakılardır:

1. **Yuxarı ətraf əzələləri** (şəkil 1). Buraya çiyin oynaqı ətrafı əzələlər, qolu, biləyi büküb-açan əzələ qrupları daxildir. Bu əzələ qruplarında qüvvənin inkişafı normalaşdırılan müxtəlif ağırlıqlarla (o cümlədən bədənin ağırlığı ilə) həyata keçirilir.



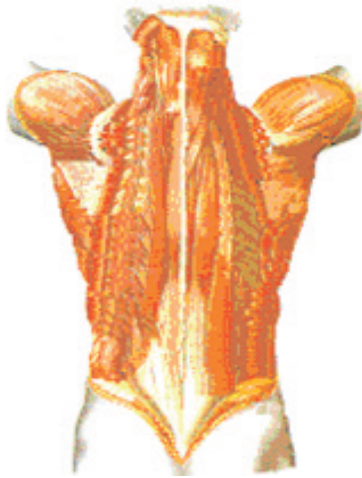
Şəkil 1

2. **Aşağı ətraf əzələləri** (şəkil 2) Buraya bud, baldır, pəncəni büküb-açan, qıçın yanlar və şaquli ox ətrafında dönməsini təmin edən əzələ qrupları daxildir.



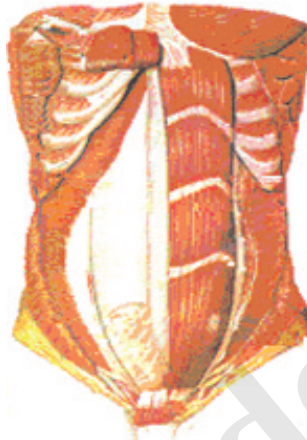
Şəkil 2

3. **Gövdənin arxa əzələ qrupları** (şəkil 3). Buraya 29 əzələ daxildir ki, bunlardan kürək, deltavari, trapesiyaya bənzər kürəyin enli əzələləri daxildir.



Şəkil 3

4. **Gövdənin ön əzələ qrupları** (şəkil 4). Buraya 21 əzələ daxildir. Bunların sırasına böyük döş əzələsi, qarının düz, çəp və köndələn əzələləri daxildir.



Şəkil 4

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün zəruri şərtlər:

– **Hərəkətlər düzgün seçilməlidir.** Qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər müəlimin köməyi ilə, qüvvənin inkişafı zəruri hesab olunan əzələ qrupları üçün şagirdin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilməlidir. Siz bu dərslikdə və ya digər mənbələrdə tövsiyə olunan hərəkətləri seçə, fiziki tərbiyə müəlliminizin köməyi ilə icra rejimi müəyyən edə bilərsiniz.

– **Hərəkətlərin icrasında sistemlilik.** Qüvvənin inkişafı üçün seçilmiş hərəkətlər həftənin ən azı 5 - 6 günü icra edilməlidir. Bu, qüvvənin inkişafında hiss olunacaq nəticənin əldə olunmasına kömək edəcəkdir.

– **Hərəkətlərin icrasında davamlılıq.** Qüvvənin istiqamətli hərəkətlərin icrasına hər bir məşğələdə minimum 30 - 35 dəqiqə vaxt ayırmalısınız.

– **Hərəkətlərin kifayət qədər həcmdə icra olunması.** Yalnız çoxsaylı təkrarlar yorulmağa və beləliklə də, əzələdə struktur dəyişikliyinə səbəb ola bilər.

7-ci sinifdə qüvvə hazırlığı üçün tövsiyə olunan hərəkətlərin nümunələri dərslərin sonunda verilmişdir.

Qüvvə hazırlığınızı yoxlayın!

Cədvəl 8

Stand. və hər. qab-lər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	NORMATİVLƏR							
		OĞLANLAR				QIZLAR			
		Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyət. dartınma	2	3-4	5-6	7 və >				
	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyət. dartınma					6 və <	7-8	9-15	16 və >
	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülmə-açılması (dəfə)	7 və <	8-9	10-12	13 və >				
	Gimnastika skamyasında əllərlə dayaqdan qolların bükülmə-açılması					6 və <	7	8-9	10 və >
	Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub-qalxmaq	6 və <	7-11	12-13	14 və >	5 və <	6-7	8-9	10 və >
	Gövdənin bükülmə-açılması, 30 san.	7 və <	8-11	12-16	17 və >	5 və <	6-10	11-13	14 və >



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Hansı hərəkətlər qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirir?
2. 7-ci sinifdə qüvvənin hansı növünün inkişafı nəzərdə tutulur?
3. Qüvvə qabiliyyəti hansı əsas əzələ qruplarında inkişaf etdirilməlidir?
4. Qüvvə hərəkətlərinin tətbiqi zamanı hansı göstəricilərə əməl olunmalıdır?
5. Qüvvənin inkişafı üçün hansı zəruri şərtlər vardır?

ƏYİLGƏNLİK QABİLİYYƏTİ

Hər bir insanın hərəkət etməsinə, yerləşinə, qaçısına kənardan baxdıqda bizdə müəyyən təəssürlər yaranır. Bəzən bir insanın hərəkətində yüksək təbiilik, axıcılıq, plastiklik, elastik cəhətdən gözəllik diqqəti cəlb edir. Digər bir insanın hərəkətində isə çətinlik, ağırlıq qeyri-təbiilik hiss olunur. Bütün bunlar insanın dayaq-hərəkət aparatının vəziyyətindən, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Başqa sözlə, insanın hərəkətinin sərbəstliyi, elastikliyi onun əzələ-bağ aparatının elastikliyi, dayaq aparatında oynaqaların mütəhərrikliyi ilə müəyyən olunur. Yuxarıda qeyd olunan bu iki komponent orqanizmin əyilgənlik qabiliyyətini təşkil edir.

Əyilgənlik nədir? İnsanın istənilən hərəkəti sərbəst, geniş amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir.

Digər hərəkəti qabiliyyətlər kimi əyilgənlik qabiliyyəti də xüsusi seçilmiş hərəkətlərin icrası ilə inkişaf etdirilə, təkmilləşdirilə bilər. Lakin əyilgənlik qabiliyyətinin inkişafı özünəməxsus diqqətlilik tələb edir. Aşağı siniflərdə qeyd olunduğu kimi əyilgənlik iki formada təzahür edir:

- fəal əyilgənlik;
- qeyri-fəal əyilgənlik.

Fəal əyilgənlik – hər hansı bir oynaqı əhatə edən əzələlərin təcəllüsü hesabına baş verən əyilmədir. Bu zaman oynaq heç də malik olduğu maksimal dərəcədə qatlanmır. Fəal əyilgənlik özü bir neçə amildən asılıdır. İlk növbədə əzələ-bağ aparatının dinamik hərəkətlər vasitəsi ilə qızıqdırılması. Bu amilin əhəmiyyətini siz hər biriniz təcürbi olaraq müəyyən edə bilərsiniz. Qızıqdırıcı hərəkətləri icra etməzdən əvvəl hər hansı bir oynaqı sona qədər bükməyə çalışın (məs., çiyin oynaqını). Əsas duruşdan hər iki qollarınızı yanlardan arxaya aparın və bu əyilmə dərəcəsini qeyd edin. Hərəkəti divar önündə icra edin və əyilmə dərəcəsinin yerini xətlə və ya hər hansı əşya qoymaqla qeyd edin. Bundan sonra fəal qızıqdırıcı hərəkətləri: yeriş, qaçış, dinamik yellənmə və qolaylandırma hərəkətlərini yüngül tərləməyə qədər icra edin. Bundan sonra siz əvvəldə yerinə yetirdiyiniz çiyin oynaqının arxaya açılması hərəkətini yenidən, təkrarən icra edin. Oynaqın fəal əyilməsinin xeyli artdığını müşahidə edəcəksiniz. Çünki hərəkətlərin köməyi ilə kifayət qədər qızıqdırılmış əzələ-bağ aparatının elastikliyi artdığı üçün oynaqda əyilmə dərəcəsi xeyli yüksəlir.

Qeyri-fəal əyilmə – oynaqlarda əyilmənin kənar təsir: ağırlıq, yoldaşın və ya müəllimin köməyi ilə maksimal dərəcəyə qədər çatdırılmasıdır. Hər bir oynaq onu bükən və açan əzələlərlə, bağlarla əhatə olunmuşdur. Bu **əzələ-bağ aparatı** adlanır. **Gündəlik, icrası vermiş halına salınmış hərəkətlər oynaqlarda sanki “işçi” əyilmə diapozonu formalaşdırır. Oynaqaların mütəhərrikliyini artırmaq üçün zəruri, geniş amplitudalı hərəkətlər icra edilmədikdə məhdud diapozonlu “işçi” əyilmə dərəcəsi artıq möhkəmlənir, hərəkətlərin icrasında dinamiklik və sərbəstlik itir.**

Qeyri-fəal əyilmələr bu məhdudluğu aradan qaldırmağa yönəlmişdir.

Əyilgənliyin inkişafı üçün hərəkətlərin icra ardıcılığı.

Əyilgənliyin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər müəyyən olunmuş metodik ardıcılıqla yerinə yetirilmədikdə oynaq-bağ aparatının zədə alma ehtimalı artır. Buna görə də dərslərdə tövsiyə olunan və digər mənbələrdən seçilmiş əyilgənlik hərəkətləri aşağıdakı ardıcılıqla icra olunmalıdır:

1. Dinamik hərəkətlər: yerləş, qaçış, intensiv oyunlar vasitəsi ilə orqanizmin tam "qızışdırılması"na nail olmaq.

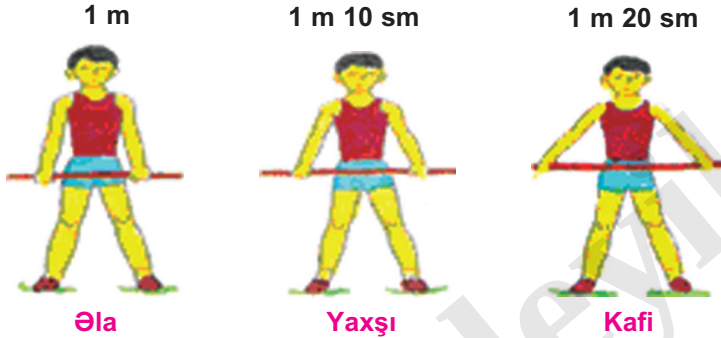
2. Geniş amplitudalı yellənmə, fırlanma, dönmə, yuvarlanma, əyilmə hərəkətlərinin icrası.

3. Gövdənin və ya ətrafların müxtəlif əyilmə, bükülmə, dönmə hərəkətlərinin xarici qüvvənin (yoldaşının, müəllimin, evdə bacı-qardaşın) köməyi ilə maksimum amplitudada icrası.

4. Gövdəni və ətrafları mümkün olan əyilmə bucağında əyərək müəyyən vaxt ərzində saxlanması.

Əyilgənliyin inkişafı üçün dərslərin sonunda verilmiş hərəkətlərdən müvafiq metodik göstərişlərə əməl etməklə istifadə edə bilərsiniz.

Əyilgənlik qabiliyyətinizi yoxlayın!



Şəkil 1. Çiyin oynaqda mütəhərriqliyin yoxlanılması (Gimnastika ağacının müxtəlif tutmalarla baş üzərindən arxaya aparılması).



Şəkil 2. Çanaq-bud oynaqda mütəhərriqliyin və əzələlərin yoxlanılması.



Şəkil 3. Çanaq-bud oynaqında mütəhərrikiyin və əzələlərin elastikliyinə yoxlanılması.



Şəkil 4. Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərrikiyinin, elastikliyinə yoxlanılması



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Əyilgənlik qabiliyyətinin insanın hərəkətində əhəmiyyəti nədən ibarətdir?
2. Əyilgənliyin tərkib komponentləri hansılardır?
3. Əyilgənliyin təzahür formaları hansılardır?
4. Əyilgənlik hansı hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilir?

SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

Sürət – insanın hərəkəti qısa vaxt ərzində icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət digər hərəkəti qabiliyyətlərlə, xüsusən də sürət-güc və çevikliklə sıx əlaqədardır. Qeyd olunan qabiliyyətlərin artırılması sürət qabiliyyətinin yüksəlməsinə, eləcə də sürətin yüksək olması çeviklik və sürət-güc göstəricilərinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.

Qaçarkən, yarışarkən istədiyiniz qədər sürətlə hərəkət edə bilmədiyinizi hiss etmisinizmi? Və bunun səbəbləri haqqında düşünmüsünüzmü? Siz nədə udursunuz? İlk hərəkəti, start hərəkətini yerinə yetirərkən, yoxsa məsafədə sizi ötüb keçirlər? Bütün bunlar aradan qaldırılması mümkün olan çatışmamazlıqlardır. Sürətin inkişafı onun tərkib komponentlərinin yüksəldilməsi ilə əldə olunur.

Startda gecikənlər start texnikasını və start hərəkətlərini yaxşılaşdırmaqla məsafənin əvvəlində uğur qazana bilirlər. Bu məqsədlə icra olunan hərəkətlər maksimal sürətlə icra olunmalı, hərəkətin icra texnikası düzgün yerinə yetirilməlidir. Start vəziyyətiniz boy göstəricilərinizə müvafiq olmalı, bu vəziyyət sizə qaçışa tez başlamaq imkanı verməlidir.

Sürət hərəkətlərinin – hərəkətin reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırması üçün kitabın sonunda hərəkətlər kompleksinin nümunələri verilmişdir. Sürətin mühüm komponentindən biri də hərəkət tezliyidir. Bu, müəyyən vaxt ərzində sizin neçə qaçış addımı icra etməyinizin göstəricisidir. Bu göstərici yerində, dayaqda, irəliləmələr zamanı hərəkətin maksimal tezlikdə icrası zamanı artırılır. Bu hərəkətlərə ən sadə nümunədən biri döşəmədən 15-20 sm hündürlükdə divarda nişanlanmış 8-10 və daha çox sahəyə sağ və sol ayaqla müəyyən vaxt (məsafədən 15 san) ərzində toxunma bacarığı ola bilər. Sistemli, davamlı olaraq icra edilən bu cür hərəkətlər sizin hərəkət tezliyinizin artmasına imkan verəcəkdir.

Maksimal qaçış sürəti – məsafəni dəf etməkdə əsas göstəricilərdən biridir. Maksimal qaçış sürəti yüksək olan və onu qaçış prosesində saxlaya bilən şagirdlər həmişə qısa məsafələrə 30, 60, 80, 100 m qaçışda digərlərini ötüb keçə bilirlər. Maksimal qaçış sürətinin artırılması üçün qısa məsafələrə 30-35 m nisbətən davamlı, fasilələrlə (təkrar qaçışlar böyük yorulma yaratmamalıdır) təkrar qaçışlar, sürətlənmələr, kiçik mailliyi (10° kimi) olan qaçış yolunda sürətlənmələr, qısa (15-20 m) məsafələrə cütlükdə yarışlar və ya komandalı estafetlərdən istifadə olunur. Dərsliyin sonunda qeyd olunan hərəkətlərin nümunələri verilmişdir.

Sürət qabiliyyətinizi yoxlayın!

Cədvəl 9

Qiymət Hərəkətlər	Oğlanlar			Qızlar		
	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”
1. 30 m qaçış, san.	6,7 - 6,0	5,9 - 5,3	5,2 və <	6,8 - 6,3	6,2 - 5,5	5,4 və <
2. 60 m qaçış, san.	11,0 - 10,6	10,5 - 9,7	9,6 və <	11,6 - 11,1	11,0 - 10,5	10,4 və <
3. 2 m məsafədən divara vurulan tennis topun vurulması və tutulması, 10 san ərzində, dəfə	5 və <	6 - 8	9 və >	4 və <	5 - 7	8 və >

? Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Hansı hərəkəti qabiliyyətlər sürətin səviyyəsinə təsir göstərir?
2. Sürət hansı tərkib komponentlərindən ibarətdir?
3. Hərəkət tezliyi nədir?
4. Hansı hərəkətlər sürət qabiliyyətini inkişaf etdirir?

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Bu qabiliyyət qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, eyni zamanda yerindən tullanma hərəkətlərində nəticə göstərmək üçün əsasdır. Bununla yanaşı sürət-güc qabiliyyəti olmadan sürətli qaçış, basketbol, futbol, voleybol kimi idman oyunlarında uğur qazanmaq mümkün deyildir. Fiziki hazırlığınızın bu mühüm komponentinin hazırkı yaş dövründə inkişafı əlverişli hesab olunur. Bunun üçün fiziki tərbiyə dərslərində verilən yük yetərli hesab oluna bilməz. Bu qabiliyyətin inkişafı həm ətraf əzələləri, həm də yuxarı ətraf əzələlərində aparılmalıdır. Bu məqsədlə siz kitabda verilən hərəkətlərdən istifadə edərək onları evdə, idman meydançasında, təklidə özünüz, dost və yoldaşlarınızla cütlükdə icra edə bilərsiniz. Hərəkətlərin dostlarınızla müəyyən rəqabətdə (yarışmaqla) icrası sizin üçün əlavə stimül, motiv yaradacaqdır. Bu məqsədlə sıçrayış, tullanma elementləri ilə sağ və ya sol qıç üzərində qaçış, cüt ayağın təkani ilə tullanmalar, yerindən və ya kiçik qaçışdan hər hansı hündürlüyə əl vurmaq, uzunluğa, hündürlüyə, bir və ya bir neçə maneələr üzərindən tullanmalar kimi hərəkətlərdən yaralana bilərsiniz. Bütün bu hərəkətlər aşağı ətraflarda (qıçlarda) sürət-gücün yüksəlməsinə kömək edəcəkdir. Yuxarı ətraf, çiyin qurşağı əzələlərində bu qabiliyyətin inkişafı, müxtəlif çəkili topların, əşyaların atılması, itələnməsi hərəkətləri ilə inkişaf etdirilə bilər. Sürət-güc hərəkətləri də yalnız sistemli, davamlı olaraq yerinə yetirildikdə səmərə verir və əzələ sistemində müsbət dəyişiklik yaradır. Hər bir şagird özünün hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq yerinə yetirəcəyi hərəkətlərin miqdarını (təkrarların sayını) və icra rejimini müəyyən edə bilər. Dövri olaraq nəzarət testlərindən istifadə etməklə, özünüzün sürət-güc qabiliyyətinizi yoxlaya bilərsiniz.

Sürət-güc qabiliyyətinizi yoxlayın!

Cədvəl 10

Qiymət Hərəkətlər	Oğlanlar			Qızlar		
	"Kafi"	"Yaxşı"	"Əla"	"Kafi"	"Yaxşı"	"Əla"
Yerindən uzunluğa tullanma	131 - 149	150 - 174	175 >	116 - 139	140 - 164	165 >
Qaçaraq uzunluğa tullanma	270 - 290	291 - 345	350 >	231 - 245	246 - 309	310 >
Qaçaraq hündürlüyə tullanma	95 - 99	100 - 109	110 >	85 - 89	90 - 99	100 >
Tennis topunun atılması, m	21 - 25	26 - 35	36 >	15 - 19	20 - 23	24 >



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. *Sürət-güc qabiliyyətinin insanın hərəkəti fəaliyyətində rolu nədən ibarətdir?*
2. *Sürət-güc qabiliyyəti hansı hərəkəti qabiliyyətlərlə əlaqədardır?*
3. *Sürət-güc qabiliyyəti hansı idman hərəkətlərində daha qabarıq təzahür edir?*
4. *Hansı hərəkətlər sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirir? Onları sadalayın.*
5. *Siz özünüzün sürət-güc qabiliyyətinizdən razısınız mı?*

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Bu qabiliyyət haqqında sizin artıq müəyyən təsəvvürləriniz mövcuddur. Onun inkişafı üçün 6-cı sinifdə kifayət qədər hərəkətlər, oyunlar icra etmişiniz. 9-13 yaş dövrü bu qabiliyyətin intensiv inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. **Çeviklik** – özünün mürəkkəb hərəkəti fəaliyyətini optimal idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət bəzən hərəkəti çeviklik də adlanır. İnsanın bütün hərəkəti fəaliyyəti mərkəzi sinir sistemi ilə bilavasitə əlaqədardır. O cümlədən bütün hərəkəti qabiliyyətlərin təzahürü də insan beynində gedən psixi proseslərin sürəti ilə müəyyən olunur. Lakin heç bir hərəkəti qabiliyyət çeviklik qədər mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətindən asılı deyildir. İstənilən mürəkkəb strukturlu hərəkətin vaxtında, dəqiq icrası mərkəzi sinir sisteminə idarəetmə proseslərinin yüksək sürəti ilə tənzimlənir. Mərkəzi sinir sistemi hərəkətlərin icrasına təsir göstərdiyi kimi, hərəkətlərin icra intensivliyi də mərkəzi sinir sisteminə baş verən idarəetmə prosesinə müəyyən təsir göstərir və tədricən bu mexanizmi vermiş, avtomatlaşdırma dərəcəsinə çatdırır. Bu səbəbdən çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi zərurəti bir sıra amillərlə şərtlənir:

- yüksək çeviklik qabiliyyəti yeni hərəkətlərin tez və keyfiyyətli mənimsənilməsinə imkan verir;
- çevikliyin inkişaf etdirilməsi psixi proseslərin, yaddaşın, düşüncənin, hərəkəti təsəvvürün yaxşılaşmasına səbəb olur;
- yüksək çeviklik istənilən hərəkətin icra texnikasını asanlıqla təkmilləşdirməyə, idman oyunları və təkmübarizlik zamanı taktiki fəaliyyəti daha səmərəli qurmağa imkan verir;
- çeviklik qabiliyyətinə malik olmaq insana istənilən hərəkəti fəaliyyət zamanı öz gücünü daha səmərəli bölüşdürmək imkanı qazandırır.

Göründüyü kimi, çeviklik qabiliyyətinin insanın gündəlik fəaliyyətində əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün çox geniş sayda, müxtəlif strukturlu hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır. İnkişaf etdirilməsinin çətinliyini nəzərə alaraq çeviklik qabiliyyəti həm fiziki tərbiyə dərsləri, həm də müstəqil məşğələlər, ev tapşırıqları vasitəsilə artırılmalıdır.

Çevikliyin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkətləri aşağıdakı qruplara bölmək mümkündür:

1. İdman oyun növlərinə: futbol, basketbol, voleybol, həndbol, badmintonu aid hərəkətlər, hərəkət birləşmələri. Topla yerinə yetirilən yerdəyişmələr, topa yiyələnmə texnikasının təkmilləşdirilməsi, sürəti və istiqaməti dəyişməklə yerdəyişmələr, estafetlər, topla və ya topsuz “mənik” qaçışı, topun (müxtəlif çəkili) müxtəlif məsafələrdə yerləşən hədəflərə atılması, tezliyin və dəqiqliyin inkişafı üçün hərəkətlər və s.

2. Qaçış, tullanma, akrobatik hərəkətlərin topla icrası, topla cütlükdə: məsələn, iki müdafiəçi bir hücumçuya; iki hücumçu bir müdafiəçiyə; üç hücumçu üç müdafiəçiyə qarşı; topla estafetlər və s.

3. Atletika hərəkətləri: istiqaməti və sürəti dəyişməklə qaçış, maneə və sədləri (müxtəlif hündürlük və məsafələrdə yerləşən) dəf etməklə qaçışlar, nişanlanmış sahələrə qaçışlar, müxtəlif çəkili alətlərin müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən hədəfə və məsafəyə atılması.

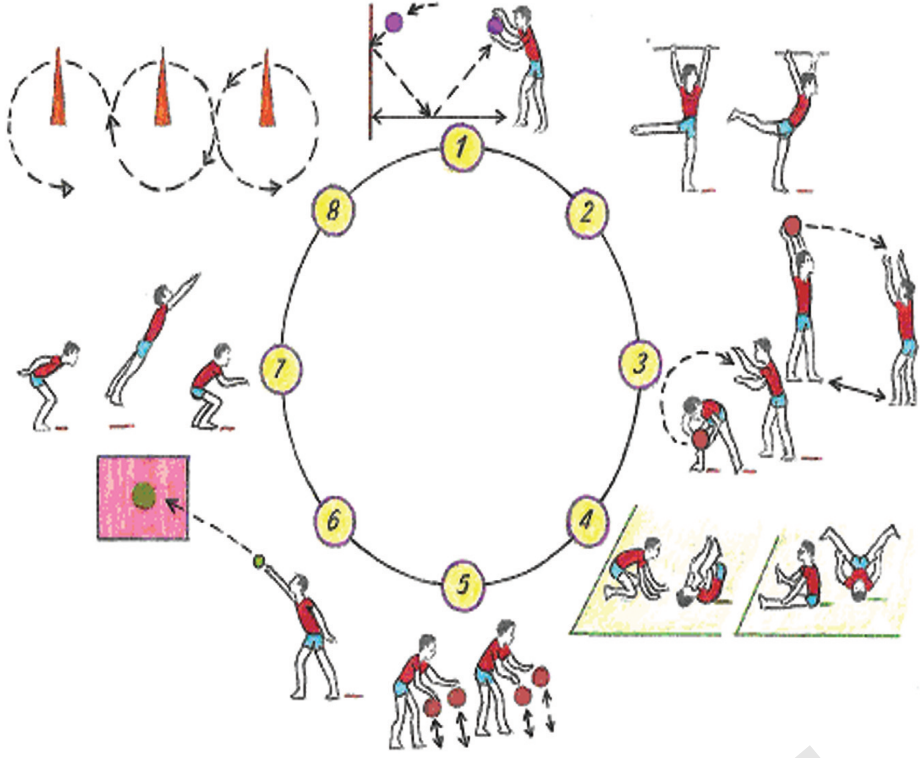
4. Təkmübarizlik elementləri: yerdəyişmələr, özünümühafizə hərəkətləri, dönmələr, mayallaq aşaraq hər hansı dəqiq bir hərəkəti icra etmək və s.

5 Gimnastika və akrobatika hərəkətləri:

– əşyalarla və əşyasız (doldurulmuş toplar, gimnastika ağacı, obruç, gürz) icra olunan ümuminkişaf hərəkətləri: müxtəlif üsullarla yerləş, qaçış, tullanmalar, dönmələr, gimnastika tirində, divarında, turnikdə, paralel qollarda hərəkətləri;

– gimnastika körpüsündən istifadə etməklə irəliyə, dərinə tullanmalar, gimnastika elementləri daxil edilmiş estafetlər və oyunlar, gimnastika kəndirinə və divarına dırmaşmalar.

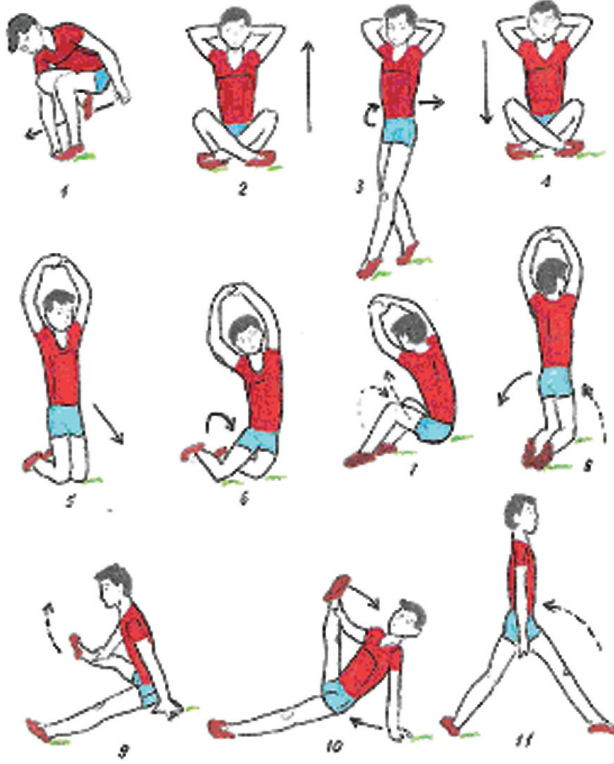
Aşağıda çeviklik qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş bir neçə hərəkət nümunəsi verilir:



Çevilikliyin və dəqiq icranın inkişafına yönəlmiş hərəkətlər:

1. Divardan qayıdan bir (və ya iki) topun tutulması və atılması.
2. Gimnastika ağacı ilə müvazinət hərəkətləri.
3. Doldurulmuş topların (müxtəlif çəkili) müxtəlif üsullarla atılması və qəbulu.
4. Akrobatik hərəkətlər (mayallaq aşmalar, yuvarlanmalar).
5. İki topun eyni vaxtda çilənməsi.
6. Kiçik topun sağ və ya sol əllə hədəfə dəqiq atılması.
7. Tullanaraq nişanlanmış yerə dəqiq enmə.
8. İstiqaməti dəyişməklə qaçış.

Bu hərəkətləri kim daha tez və dəqiq yerinə yetirə bilər?



1. Sağ əllə (sol) sol (sağ) ayağın barmaqlarından tutmaq. Kim bu vəziyyətdə daha çox irəliyə tullana bilər? Kim sağ və sol ayaq üzərində arxaya tullana bilər?

2-4. Ayaqların çarpaz oturuşundan qalxmaq, dönmək və ç.v. qayıtmaq.

5-8. Dizlərdə dayaqdan əllər baş üzərində bir-birindən tutur. Bu vəziyyətdə oturmaq, dönmək və ç.v. qayıtmaq.

9-11. Qıçlar aralı oturuşdan qalxmaq.

Çeviklik qabiliyyətinizi yoxlayın!

Cədvəl 11

Qiyamət Hərəkətlər	Oğlanlar			Qızlar		
	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”
Məlik qaçışı 3X10 m, san.	10,1-9,4	9,3 - 8,7	8,6	10,9-10,2	10,1-9,3	9,2
Gimnastika ipi ilə sıçrayışlar 30 san ərzində, dəfə	35 - 45	46 - 55	56 >	30 - 40	41 - 50	51 >



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Çeviklik nədir?
2. Siz özünüzü çevik hesab edirsinizmi?
3. Hansı hərəkətlər sürət qabiliyyətini inkişaf etdirir?
4. Hansı hərəkətlər çevikliyi inkişaf etdirir?
5. Çevikliyin inkişafı üçün evdə hərəkətlər yerinə yetirirsinizmi? Onları nümayiş etdirin.

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük qabiliyyəti, onu inkişaf etdirən hərəkətlər və hərəkət qrupları haqqında əvvəlki dərslərdə kifayət qədər məlumat verilmişdir. Başqa yaş qrupuna keçdikdə, hərəkət və oyunları (yorulma hiss edənə qədər) icra etdikdə dözümlülüynüz və onun səviyyəsinə olan tələblər də dəyişir. Dözümlülük insanın mühüm hərəkət qabiliyyəti kimi yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığı kimi dəyərləndirilir. Bu qabiliyyət insan orqanizminin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işindən, onların funksional vəziyyətindən birbaşa asılıdır. Fiziki hərəkətlərin hər hansı intensivlikdə davamlı icrası orqanizmdə oksigen sərfini artırır, qan dövranı sürətlənir. Sistemli olaraq hərəkətlərin (yeriş, qaçış, üzgüçülük, veloidman, turizm, idman oyunları və s.) qeyd olunan tərzdə yerinə yetirilməsi tənəffüs və ürək damar sisteminə daxil olan üzv və orqanların işinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.

Özünüzün dözümlülük qabiliyyətinizi artırıdığınız əvvəlki icrası çətinlik yaradan oyun və hərəkətləri daha asan, gərginlik hiss etmədən yerinə yetirəcəksiniz. Dözümlülüyn inkişafı üçün ən zəruri şərtlərdən birincisi **hərəkətlərin davamlı icrasıdır**. Bu məqsədlə icra olunan hərəkətlər orqanizmdə kifayət qədər yorulma yaratmalıdır. Buraya daha çox silsiləli hərəkətlər (bir hərəkət fazası daim təkrarlanan): qaçış, yeriş, üzgüçülük aiddir.

1. **Orta və uzaq məsafələrə qaçış.** Belə fiziki yük aşağı qaçış tempində 1000 metrədən 3000 metrə kimi, orta qaçış tempində isə "fartlek" (sürət ilə oynamaq mənasındadır) üsulundan istifadə etməklə müəyyən qaçış məsafəsi (məsələn, 50-60 m), müəyyən qaçış məsafəsi isə (məsələn, 100-150 m) aşağı, minimal intensivlikdə qət edilir. Tədricən bu nisbət dəyişdirilir. Aşağı tempdə həftəlik qaçış həcmi 7-ci sinifdə 15-20 km-ə qədər artırıla bilər.

2. **Üzgüçülük.** Şəraiti olan ümumtəhsil məktəblərində üzgüçülük dözümlülüyn inkişafı üçün əlverişli vasitədir. İstənilən üzmə üsulundan istifadə etməklə dayanmadan üzmə məsafəsi 25 metrədən 100 metrə çatdırılmalıdır.

Dözümlülüyn inkişafı üçün həftəlik üzme məsafəsi 1200-1500 metrə çatdırıla bilər.

3. *İdman oyunları*. Dözümlülüyn inkişafı üçün təsirli yük hesab olunur. Lakin fiziki yükün normalaşdırılması xeyli çətinidir. Sadələşdirilmiş qaydalarla mini-futbol, basketbol, həndbol, voleybol və s. 20-30 dəqiqəlik (2X10; 2X15) oyundan başlayaraq tədricən 40-60 dəqiqəyə çatdırmaq olar. İdman oyun növlərindən dözümlülüyn inkişafı məqsədi ilə istifadə zamanı həftəlik yük ən azı 4-5 saat həcmində olmalıdır.

Dözümlülüyn inkişafı zamanı təcridlik və fərdilik prinsiplərinə mütləq riayət olunmalıdır.

Dözümlülük qabiliyyətinizi yoxlayın!

Cədvəl 12

Qiyamət	Oğlanlar			Qızlar		
	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”	“Kafi”	“Yaxşı”	“Əla”
Hərəkətlər						
Kross qaçışı 1500 m, dəq/san	7,54 - 7,31	7,30 - 7,01	7,00 <	8,45 - 8,31	8,30 - 7,31	7,30 <
Üzgüçülük m, san.	25 m	50 m	50 m 0,55	25 m	50 m	50 m 1,10



Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Dözümlülük nədir?
2. Dözümlülük hansı hərəkətlərdə təzahür olunur?
3. Dözümlülük hansı hərəkətlər vasitəsi ilə inkişaf etdirilir?
4. Dözümlülüyn inkişafı üçün əsas şərt nədir?

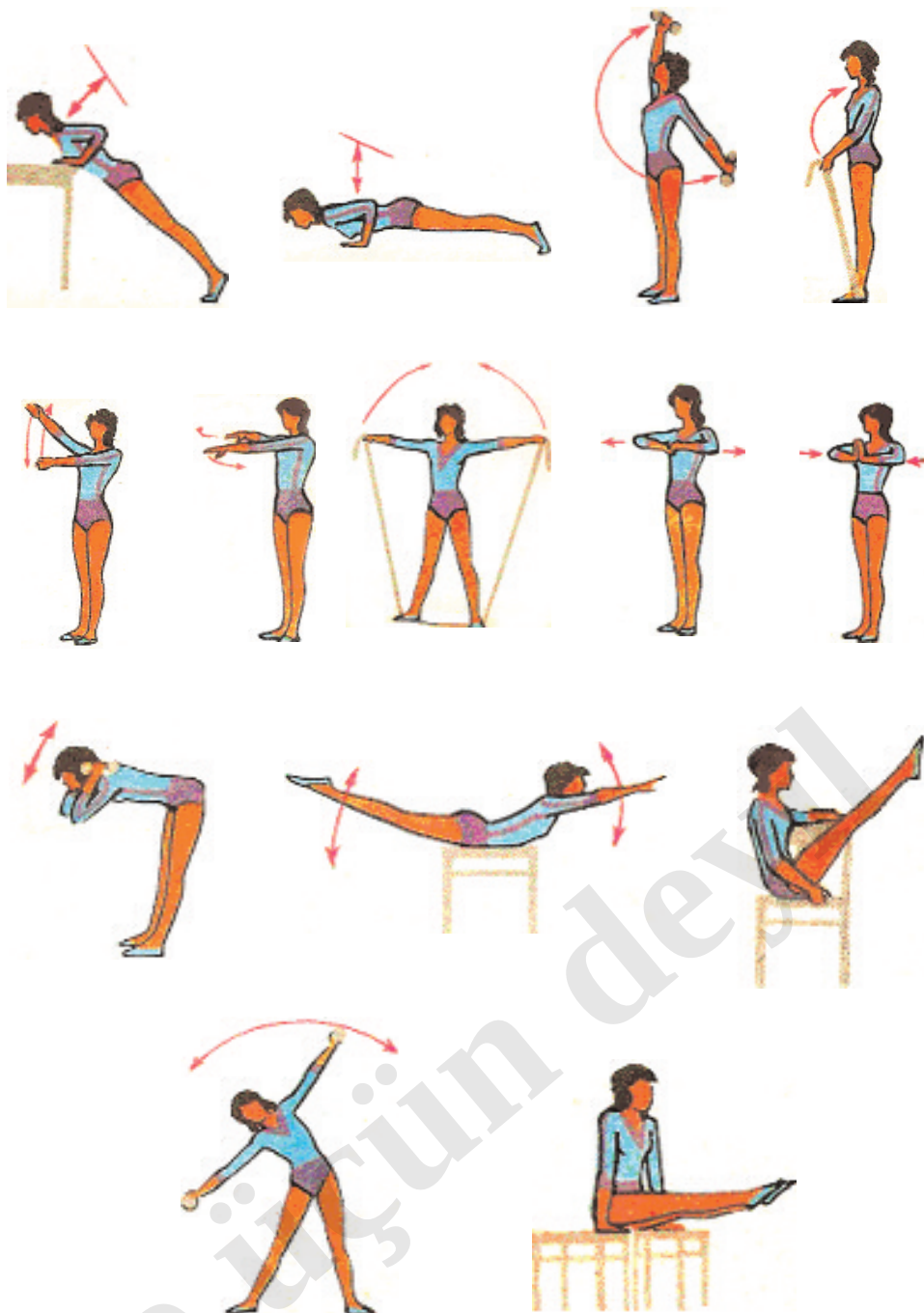
QÜVVƏ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI ÜÇÜN TÖVSIYƏ OLUNAN HƏRƏKƏTLƏR

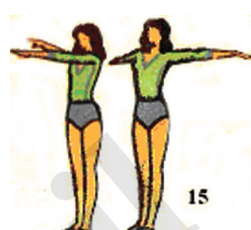
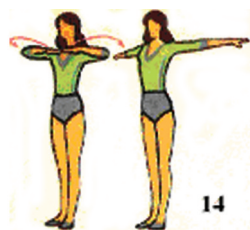
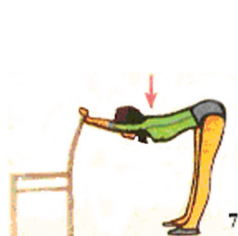
Qıç əzələləri üçün hərəkətlər.

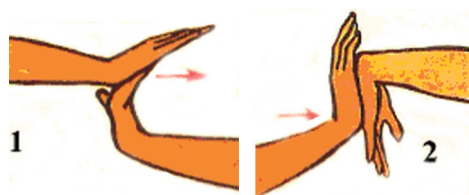
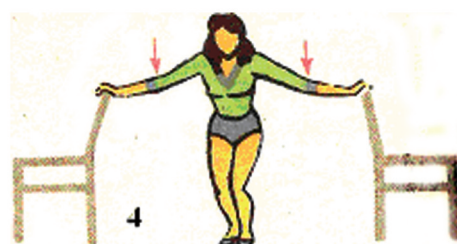




Qol və çiyin qurşağı üçün hərəkətlər.



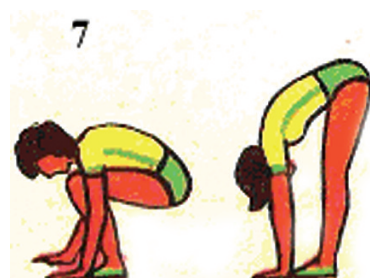
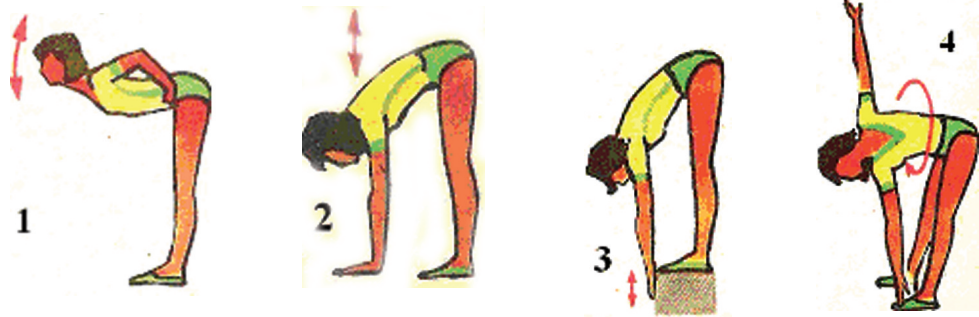


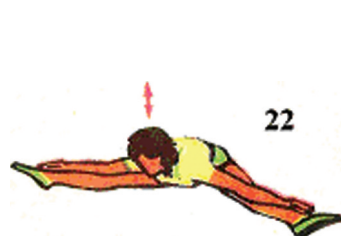


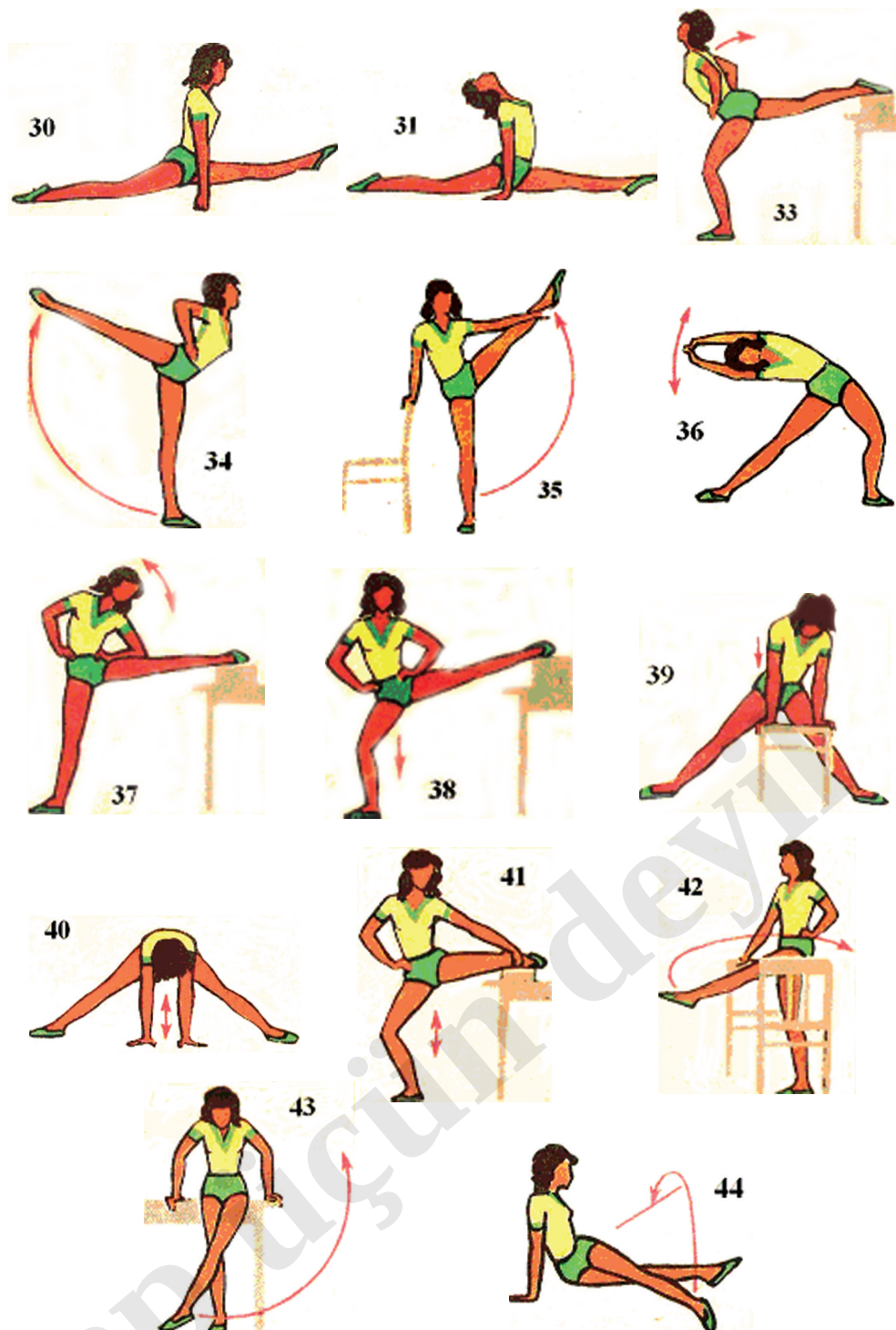
Onurğa oynaqları üçün hərəkətlər.



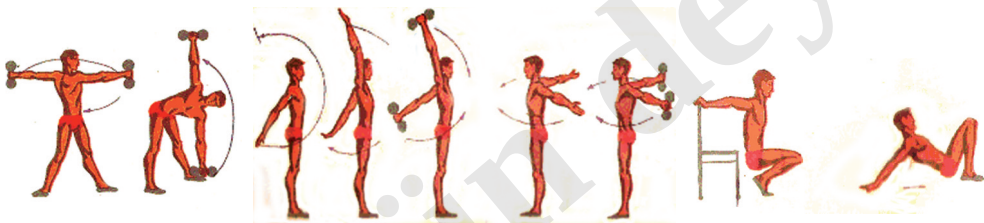
Çanaq-bud oynaqları üçün hərəkətlər.







Gövdə və ətraflar üçün hərəkətlər.



SƏHƏR GİMNASTİKASI

I KOMPLEKS



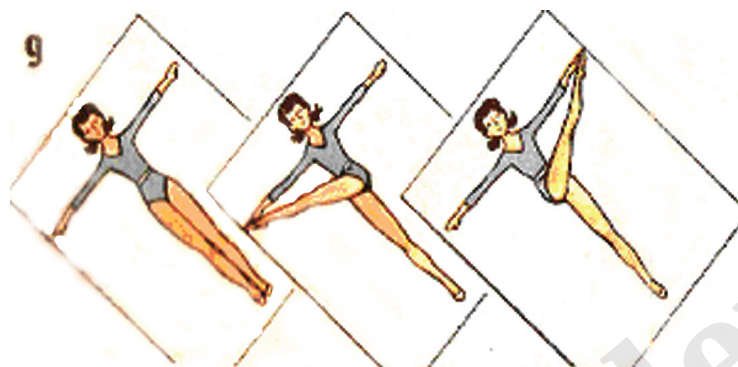
7



8



9



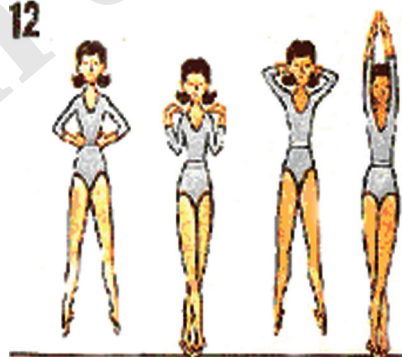
10



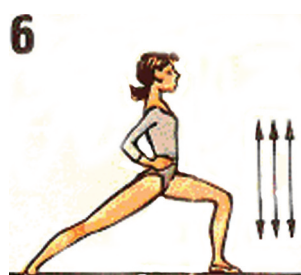
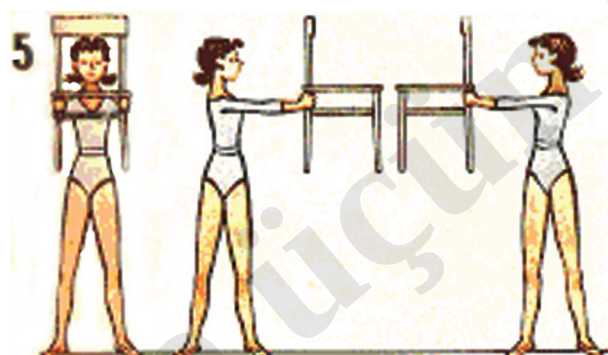
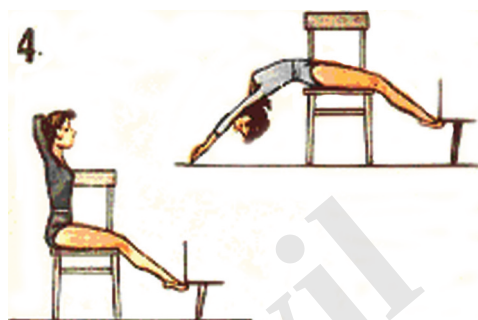
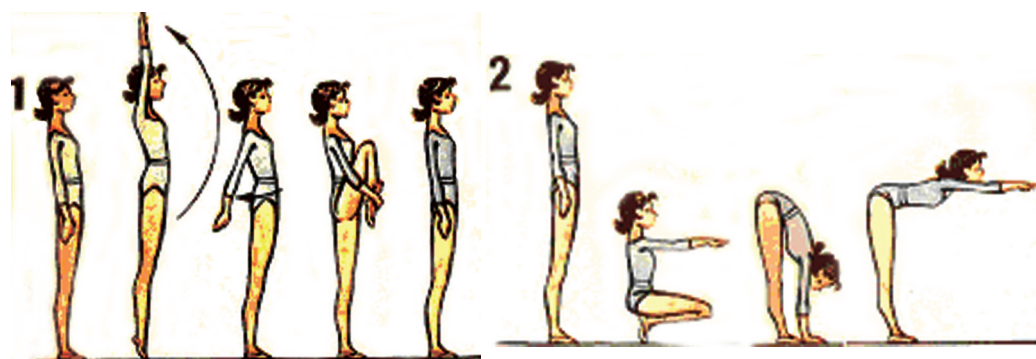
11



12



II KOMPLEKS





MÜNDƏRİCAT

Gənc dost	5
Ön söz.....	6
İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər	7
Hərəkətlərin tənəffüs sisteminə təsiri	8
Hərəkətlərin ürək-damar sisteminə təsiri	11
Yeniyetmənin şəxsiyyətinin formalaşması xüsusiyyətləri	14
Ümuminkışaf hərəkətləri	15
Bacarıq və vərdislər. Atletika. Sürət hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnmə	25
Estafet qaçışı	28
Qaçaraq hündürlüyə tullanma	32
Gimnastika	37
Sallanmalar və dayaqalar	39
Turnikdə hərəkətlər	42
Akrobatika	45
Basketbol	48
Dayanmalar və dönmələr	49
Ötürmələr	51
Topun səbətə atılması	54
Həndbol	56
Voleybol	68
Futbol	78
Topaparmalar	82
Qapının oyunu	83
Özünümüdafiə elementləri	87
Özünümüdafiə fəaliyyətinə yiyələnmə	87
Özünümühafizə hərəkətləri	89
Tutmalardan azad olma fəndləri	91
Üzgüçülük, Əsas üzrə üsullarının icra texnikası.....	95
Üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi	96

Suda batanlara kömək etməyi bacar!.....	99
Hərəkə qabiliyyətlər	102
Qüvvə qabiliyyəti	103
Əylənlək qabiliyyəti	108
Sürət qabiliyyəti	111
Sürət-güc qabiliyyəti	113
Çeviklik qabiliyyəti	114
Dözümlülük qabiliyyəti	118
Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan hərəkətlər	120
Səhər gimnastikası kompleksləri	130

Firat Hüseynov

Fiziki tərbiyə

VII sinif

Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə”
fənni üzrə dərslik

Redaktor: T. Əliyeva
Rəssam: Q. Əhmədov
N. Əliyeva
Dizayner: S. Yüzbaşov
Korrektor: E. Tofiqqızı
Kompüter operatoru: G. Zülfüqarova

Formatı 70x100 $\frac{1}{16}$
Ofset kağızı. Ofset çapı.
Fiziki çap vərəqi 8,5. Tirajı 49500

Çaşıoğlu
mətbəəsində çap edilmişdir
Bakı şəh., M.Müşfiq küç., 2A, Tel: 502-46-91