



Azərbaycanda Peşə Təhsili və Təliminin (PTT)
inkişafına Avropa İttifaqının dəstəyi
EuropeAid/137866/DH/SER/AZ

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ
PEŞƏ TƏHSİLİ ÜZRƏ
DÖVLƏT AGENTLİYİ

FİZİKİ TƏRBİYƏ





Bu nəşrin məzmunu müstəsna olaraq "Azərbaycanda Peşə Təhsili və Təliminin inkişafına Avropa İttifaqının dəstəyi" Texniki Yardım layihəsinin məsuliyyətidir və heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
tərəfindən 11 oktyabr 2019-cu il tarixli,
F-604 sayılı əmr ilə təsdiq edilmişdir.*

Müəllif:

*Sakit Əliyev
Nurəddin Hüseynov*

Rəyçilər:

*Şəhranə Əliyeva
Ramiz Salmanov*

Bakı - 2019

Mündəricat

Giriş.....	4
“Fiziki tərbiyə” modulunun spesifikasiyası	5
Təlim nəticəsi 1: Fiziki tərbiyə üzrə əsas anlayışları bilir	6
1.1.1. <i>Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsirini izah edir</i>	6
1.1.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	10
1.1.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	10
1.2.1. <i>Hərəkətlərin icra şəraiti və icra üsulunun təkmilləşdirilməsi barədə müzakirə aparır</i>	11
1.2.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	13
1.2.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	13
1.3.1. <i>Şəxsiyyətin harmonik inkişafını təsvir edir</i>	13
1.3.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	15
1.3.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	15
1.4.1. <i>Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri bilikləri şərh edir</i>	16
1.4.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	21
1.4.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	21
Təlim nəticəsi 2: Hərəkəti vərdişlər haqqında bilir və yerinə yetirməyi bacarır	22
2.1.1. <i>Hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir</i>	22
2.1.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	24
2.1.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	24
2.2.1. <i>Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir</i>	24
2.2.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	28
2.2.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	28
2.3.1. <i>Hərəkəti fəaliyyəti idarə edir</i>	29
2.3.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	34
2.3.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	35
2.4.1. <i>Şəraitə uyğun ilkin tibbi yardım göstərir</i>	35
2.4.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	39
2.4.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	39
2.5.1. <i>Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir</i>	39
2.5.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	46
2.5.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	47
Təlim nəticəsi 3: Hərəkəti qabiliyyətlər barədə bilir və qabiliyyətləri yerinə yetirməyi bacarır	48
3.1.1. <i>Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir</i>	48
3.1.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	52
3.1.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	53
3.2.1. <i>Yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir</i>	53
3.2.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	59
3.2.3. <i>Qiymətləndirmə</i>	59
3.3.1. <i>Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir</i>	60
3.3.2. <i>Tələbələr üçün fəaliyyətlər</i>	64

3.3.3. Qiymətləndirmə	64
3.4.1. Hərəkə qabiliyyətlər nümayiş etdirir	65
3.4.1. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	73
3.4.3. Qiymətləndirmə	73
Təlim nəticəsi 4: Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətinin formalaşması barədə bilir	74
1.4.1. Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətinin formalaşması barədə bilir	74
4.1.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	81
4.1.3. Qiymətləndirmə	81
4.2.1. Təqdirədicə ünsiyyət nümayiş etdirir	81
4.2.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	86
4.2.3. Qiymətləndirmə	86
4.3.1. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir	87
4.3.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	90
4.3.3. Qiymətləndirmə	91
4.4.1. Ekstremal və çətin şəraitlərdə təmkinlik və psixoloji dayanıqlılıq göstərir	91
4.4.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	98
4.4.3. Qiymətləndirmə	99
4.5.1. Təhlil əsasında özünün hərəkə fəaliyyətində düzəlişlər aparır	99
4.5.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər	105
4.5.3. Qiymətləndirmə	106
İstifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı	107

Giriş

Peşə təhsili məktəblərində fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) təhsil mərhələləri üzrə fənnin tədrisinin əsas xüsusiyyətlərini göstərməklə, şagirdlərin hərəkəti bacarıq və vərdişlərinin, mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin formalaşmasını, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin, sağlamlığın qorunması, reabilitasiyası və fiziki tərbiyə üzrə zəruri məlumatların, biliklərin verilməsi istiqamətində fəaliyyətləri özündə əks etdirən konseptual, rəsmi dövlət sənədidir.

Bu sənəd öz məzmununda fiziki tərbiyə üzrə ümumi təlim nəticələrini, məzmun standartlarını, fiziki tərbiyə dərslərinin təlim formaları və metodlarını, təlim fəaliyyətinin planlaşdırılması nümunələrini özündə əks etdirən strategiyaları, şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi formalarını, meyarlarını əhatə edir.

Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) nəticəyönümlü xarakterə malikdir. Bu sənəddə məzmun materialları bacarıqlar və dəyərlər formasında ifadə edilmişdir. Bu zaman fiziki tərbiyənin təlimi prosesində şagirdlərin idraki, mənəvi-iradi, hərəkəti, psixomotor fəaliyyətləri diqqət mərkəzində saxlanılmışdır.

Təhsil proqramının (kurikulumun) hazırlanmasında şagird nailiyyətlərinin dinamikliyi, bütün məzmun xətləri üzrə inkişafı əsas götürülmüşdür, bu zaman şagird şəxsiyyəti əsas subyekt kimi diqqət mərkəzində saxlanılmışdır. Məzmun xətləri arasında üfüqi və şaquli, eləcə də fəndaxili əlaqələr tədrisin dinamikliyinin təmin edilməsinə istiqamətlənmişdir.

“Fiziki tərbiyə” modulunun spesifikasiyası

Modulun adı: Fiziki tərbiyə
Modulun kodu:
Modul üzrə saatlar: 40
Modulun ümumi məqsədi: <i>Bu modulu tamamladıqdan sonra tələbə tərbiyəvi prosesdə sağlamlığın yüksəldilməsi, peşə xəstəliklərinin qarşısının alınması, pis vərdislər, fərdi fiziki inkişaf və fiziki sağlam həyat barədə biləcək və müvafiq təlimlərlə dövlət standartında nəzərdə tutulan fiziki standartları yerinə yetirmək üçün fərdi olaraq seçilmiş kompleks sağlamlıq və gimnastika məşğələlərini həyata keçirməyi bacaracaqdır.</i>
Təlim nəticəsi 1: Fiziki tərbiyə üzrə əsas anlayışları bilir
Qiymətləndirmə meyarları
1. <i>Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsirini izah edir;</i>
2. <i>Hərəkətlərin icra şəraiti və icra üsulunun təkmilləşdirilməsi barədə müzakirə aparır;</i>
3. <i>Şəxsiyyətin hormonik inkişafını təsvir edir;</i>
4. <i>Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri bilikləri şərh edir.</i>
Təlim nəticəsi 2: Hərəkəti vərdislər haqqında bilir və yerinə yetirməyi bacarır
Qiymətləndirmə meyarları
1. <i>Hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar bacarıq və vərdisləri nümayiş etdirir;</i>
2. <i>Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir;</i>
3. <i>Hərəkəti fəaliyyəti idarə edir;</i>
4. <i>Şəraitə uyğun ilkin tibbi yardım göstərir;</i>
5. <i>Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir.</i>
Təlim nəticəsi 3: Hərəkəti qabiliyyətlər barədə bilir və qabiliyyətləri yerinə yetirməyi bacarır
Qiymətləndirmə meyarları
1. <i>Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir;</i>
2. <i>Yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir;</i>
3. <i>Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli üsulları tətbiq edir;</i>
4. <i>Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir.</i>
Təlim nəticəsi 4: Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətinin formalaşması barədə bilir
Qiymətləndirmə meyarları
1. <i>Hərəkəti fəaliyyət zamanı məqbul davranışları yerinə yetirir;</i>
2. <i>Təqdirədiçiliyi ünsiyyət nümayiş etdirir;</i>
3. <i>Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir;</i>
4. <i>Ekstremal və çətin şəraitlərdə təmkinlilik və psixoloji dayanıqlılıq göstərir;</i>
5. <i>Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində düzəlişlər aparır.</i>

Təlim nəticəsi 1: Fiziki tərbiyə üzrə əsas anlayışları bilir

1.1.1 Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsirini izah edir



- **Fiziki tərbiyənin tərbiyəvi əhəmiyyəti**

Fiziki tərbiyə insanın fiziki cəhətdən təkmilləşməsinin idarə olunmasının ümumi qanunauyğunluqlarına əsaslanan bir elm olmaqla, həm də ümumi pedaqoji qanunauyğunluqlara istinad edir.

Fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətli öz vətəni, xalqını, millətini sevmək, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Səmərəli qurulmuş fiziki tərbiyə prosesi qeyd olunan məqsədlərin həyata keçirilməsi üçün zəruri şəraitin yaradılmasına imkan verir.

Kiçik kollektivin, komandanın mənfəətləri uğrunda mübarizə sonda vətənpərvərliyə, yoldaşları ilə ünsiyyət-əməkdaşlığa, oyun qaydalarına riayət və rəqibə hörmət – tolerantlığa, rəqabət və qalib gəlmək ehtirası – mübarizliyə, ani qərar qəbul etmək və onu reallaşdırmaq – qətiyyət xüsusiyyətləri kimi formalaşdırılır.

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici əhəmiyyəti. Optimal hərəkət, fiziki yük insanın psixomotor fəaliyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş fiziki yükün dərs prosesində tətbiqi qanun dövrəni intensivləşdirməsi ilə orqanizmin inkişafını təmin edən maddələr mübadiləsinə və müxtəlif funksional sistemlərin işini xeyli yaxşılaşdırır. Bu cəhətdən də müntəzəm fiziki yük böyüyən orqanizmin sağlamlığı və inkişafı üçün olduqca zəruri əhəmiyyət daşıyır. Tərbiyə digər elmlərlə də əlaqədardır. Fiziki tərbiyə xüsusilə anatomiya, biologiya, fiziologiya, gigiyena, kimya, psixologiya, pedaqogika elmləri ilə də sıx bağlı olmaqla yanaşı, bu elmlərə əsaslanaraq təlim olunur.



Şəkil 1.1. Fiziki sağlamlıq

- **Fiziki təhsil nədir?**

Fiziki təhsil – şəxsiyyətin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri ilə sıx bağlı olub, hərtərəfli inkişafın şərtləri olan aqli və əxlaqi tərbiyənin bədən tərbiyəsi ilə əlaqəli həyata keçirilməsidir ki, bunun da son məqsədi tərbiyəli-təhsilli şəxs yetişdirilməsidir (P.F.Lesqaft).

Fiziki inkişafı yaxşılaşdırmaq və fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək üçün xüsusi olaraq mütəşəkkil surətdə təşkil edilmiş orqanizmin forma və funksiyalarına təsir göstərmək, bunun müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi məqsədilə yaxşı hazırlıqlı pedaqoqun fəaliyyəti ilə əlaqələndirmək, nəticə etibarlı ilə isə iradə və xarakteri möhkəmləndirmək lazımdır. Hərəkət koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi, ümumi fiziki hazırlığın qazanılması, fiziki inkişafın düzgün getməsi, fizioloji cəhətdən orqanizm üçün daha faydalı olması, xüsusən insan psixikasına – aqli inkişafa, iradi keyfiyyətlərə və emosionun yaranmasına müsbət təsir göstərməkdir. Fiziki təhsil – fiziki tərbiyə prosesində hərəkət bacarıq və vərdişlərin aşılmasının müəyyən işlənmə məcmusu, qazanılmış «bədən keyfiyyətləri»nin şüurlu və məqsədəuyğun prosesi, habelə ondan intensiv istifadə edilməsidir.

Bütün bunlardan aydın olur ki, fiziki təhsil fikrinə sözün geniş mənasında fiziki tərbiyə prosesinin bütöv bir sistemi kimi baxılırsa, fiziki təhsili həmin sistemin bir hissəsi kimi qəbul edilir.



Şəkil 1.2. Müxtəlif idman oyunları

- **Fiziki inkişaf və idman anlayışı**

Fiziki inkişaf – bu proses həyat şəraitinin və tərbiyənin təsiri altında insan orqanizminin bioloji baxımdan forma və funksiyasının qurulması və dəyişdirilməsi, orqanizmin artması və təkmilləşdirilməsi, eləcə də fiziki keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin formalaşması prosesidir.

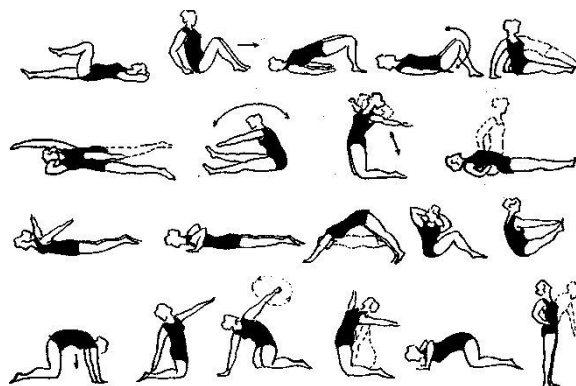
İdman hərəkəti fəaliyyətin elə bir növüdür ki, insanın həmin fəaliyyət sahəsində yüksək göstəricilər (rekord göstəriciləri) əldə etməsinə xidmət göstərir. İdman fiziki mədəniyyətin tərkibinə daxildir, fiziki tərbiyənin isə ən mühüm vasitələrindən biridir.

- **Fiziki kamillik anlayışı**

Fiziki kamillik – şəxsiyyətin fəaliyyətə (əməyə, təlimə və s.) fiziki cəhətdən hazır olması zəruriliyi ilə şərtləndirilən fiziki inkişaf səviyyəsini əks etdirir, fiziki mədəniyyətlə şəxsiyyətin bu mədəniyyətə optimal yiyələnməsi arasındakı nisbəti ifadə edir. Bundan əlavə, fiziki tərbiyə ilə bədən tərbiyəsini eyniləşdirənlər də vardır.

Tarixə bir daha nəzər salmış olsaq, məlum olur ki, XIX əsrdə və XX əsrin 20-ci illərində fiziki tərbiyə və fiziki təhsil diqqəti nə qədər özünə cəlb etmiş olsa da, 20-ci illərdən başlayaraq ölkəmizdə əhali arasında bədən tərbiyəsi termini və hərəkəti daha geniş vüsət tapmışdır. Məsələyə tarixi nöqteyi-nəzərdən yanaşmış olsaq, aydın olur ki, bədən tərbiyəsini kökü daha dərinliklərə gedib çıxmış, mahiyyət və məzmun etibarlı ilə xüsusi əhəmiyyət kəsb etmiş, dövlətçilik baxımından isə onun ən zəruri və əvəzedilməz atributlarından biri olmuşdur.

Bədən tərbiyəsini dövlətçiliyin qorunub saxlanılmasında vacib atributlardan olduğunu, insanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, fiziki cəhətdən normal və ahəngdar inkişafında mühüm rolunu, eləcə də onunla sıx əlaqəli olan spesifik anlayışların hər birinin ayrı-ayrılıqda mahiyyət və məzmununun dəyərliliyini, həmçinin pedaqoji-metodiki baxımdan onları bir-birindən fərqləndirən cəhətlərin müasir tələblər nöqteyi-nəzərindən şərh etməyin zəruriliyini nəzərə alıb, nəticə olaraq yekun ümumiləşdirməni veririk.



Şəkil 1.3. Fiziki hərəkətlər

Ümumiləşdirmə spesifik məfhumlar üzrə görkəmli pedaqoq-alimlərin fikirlərinə, habelə tədqiqatçının bu sahədə gəlmiş olduğu qənaətə əsaslanır.

Bədən tərbiyəsi – cəmiyyətin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsinə uyğun olan insan mədəniyyətinin tərkib hissəsi kimi ən geniş anlayışdır. Çünki o, insanların fiziki kamilliyi üçün tarix boyu hərəkət sahəsində qazanmış olduğu bilik, bacarıq və vərdislər üzrə bütün nəzəri və təcrübə nailiyyətləri özündə cəmləşdirir. Mədəniyyət sözün geniş mənasında insan əməyi ilə yaradılan hər nə varsa, hamısını özündə birləşdirir. Bu mənada fiziki mədəniyyət, fiziki tərbiyə, fiziki təhsil, hərtərəfli fiziki inkişaf, əməyə və müdafiə fəaliyyətinə hazırlıq, idman və s. üzrə uzun illərdən bəri bəşəriyyətin əldə etmiş nailiyyətləri də özündə əks etdirən insanların fiziki kamilliyində istifadə olunan fiziki vasitələrin məcmusudur. Fiziki mədəniyyət eləcə də mühüm hərəkət vasitə və metodlar sahəsində toplanmış təcrübəni adamların fiziki tərbiyə, fiziki inkişaf, fiziki təhsil və fiziki kamillik yönündə tətbiq etməklə onların inkişafına və şəxsiyyət kimi hərtərəfli və ahəngdar təkmilləşməsinə və formalaşmasına müsbət təsir göstərir. O, eyni zamanda, cəmiyyət üzvlərinin mürəkkəb və bütöv bir fiziki mədəniyyət sistemi olmuş və olmaqda davam edir.



Şəkil 1.4. Fiziki hərəkət

Fiziki tərbiyə – tərbiyənin tərkib hissəsi olmaqla, fiziki hərəkətlərin, təbii amillərin və gigiyena tədbirlərinin köməyi ilə fiziki inkişafı, fiziki hazırlığı və s. təlimini idarəetmə prosesidir. O, tədris-pedaqoji anlayışlar sırasına daxil olub, mütəşəkkil pedaqoji proses kimi müəllim-tərbiyəçi və valideynlərin rəhbərliyi və nəzarəti altında uşaqların bilavasitə iştirakı ilə cəmiyyətin tələbatına müvafiq dərs-məşğələ formasında həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə

şagirdlərin (tələbələrin) və uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişafına müsbət təsir göstərməklə, onların fiziki cəhətdən normal inkişafına, fiziki təhsilinə, onun düzgün idarə edilməsinə yönəldilir. Fiziki tərbiyə bundan əlavə, cəmiyyətin bədən tərbiyəsi və idman sahəsində toplanmış bilik, bacarıq və vərdislər üzrə təcrübəsini gənc nəslə öyrətməklə, onların sağlamlığını möhkəmləndirir, insan orqanizminin morfoloji və funksional inkişafına və təkmilləşməsinə istiqamətləndirilir, əmək və hərbi-müdafiə fəaliyyətinə hazırlanması məqsədini daşıyır.

Fiziki təhsil – mütəşəkkil təşkili prosesi olub, fiziki tərbiyənin tərkib hissəsi kimi geniş mənada başa düşülür və məşğul olanların fiziki bacarıq və vərdisləri üzrə xüsusi biliklərə yiyələnməsinə yönəldilmişdir. Həmin biliklər isə insanların fiziki inkişafına və hərəkət keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə səbəb olur. Bunlar isə orqanizmin forma və funksiyalarına müsbət təsir göstərməklə, xüsusi hazırlıqlı mütəxəssislərin fəaliyyəti nəticəsində həyata keçirilir. Eyni zamanda, hərtərəfli inkişafın əsas şərtləri olan əqli, əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasına və bədən tərbiyəsinə xidmət edir, son məqsədi isə tərbiyəli, təhsilli şəxsiyyət yetirməkdən ibarətdir.

Fiziki inkişaf – həyat şəraiti və tərbiyənin təsiri altında insan orqanizminin forma və funksiyalarının keyfiyyət və kəmiyyət dəyişməsi, fiziki qabiliyyət və keyfiyyətlərin inkişaf prosesidir.

Bütün bunlar antropometrik göstəricilərlə müəyyən olunur. Bura boy, çəki, döş qəfəsinin həcmi, əzələ toplusu və s. daxildir.

- **Fiziki hazırlıq**

Fiziki hazırlıq – fiziki bacarıq, vərdiş və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə təyin edilir. Fiziki hazırlıq «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin normativləri əsasında müəyyən edilir. Fiziki təkmilləşmə – insanların müasir cəmiyyətdə əməyə, ölkənin müdafiəsinə və həyata fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı ilə səciyyələnir.

İdman – fiziki tərbiyənin başlıca vasitəsi olub, fiziki mədəniyyətin ayrılmaz hissəsi kimi hərəkət fəaliyyətinin elə bir növüdür ki, insan bu fəaliyyət üzrə şəxsi və ictimai quruluşun mənafeyinə uyğun yüksək idman göstəriciləri qazanır.

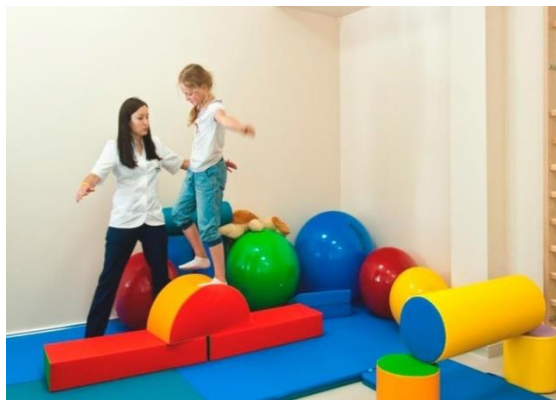
Fiziki kamillik – dərin psixoloji, fizioloji və fiziki proses kimi sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, bədən münasibliyinə, üzvlər və sistemlərin ahəngdar inkişafına, təbii amillər və fiziki vasitələrlə nail olma kimi başa

düşülür. Bu mənəvi, əxlaqi və yüksək estetik zövq ehtiyacı şüurlu surətdə dərk etməklə həmin komponentləri vəhdət halında götürmək yolu ilə şəxsiyyətin hərəkət qabiliyyəti və keyfiyyətlərinin əməyə, təlimə, müdafiəyə və intellektual səviyyədə fiziki cəhətdən hazırlanması ilə şərtlənir. Fiziki kamilləşmə şəxsiyyətin ümumi mədəniyyətində özünü onun ayrılmaz tərkib hissəsi kimi göstərən fiziki mədəniyyətin nə dərəcədə mənimsənilməsi səviyyəsini əks etdirir.

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunda da əsas anlayışlar şərh olunur. Həmin qanunda göstərilənlər mahiyyət və məzmun etibarilə apardığımız elmi-tədqiqatın nəticələrinə uyğun gəlir. Lakin fərq qanununda anlayışların daha konkret verilməsidirsə, bu yazıda isə bədən tərbiyəsi və idman anlayışlarının anatomik-fizioloji, pedaqoji-psixoloji və s. baxımdan geniş şəkildə açıqlanmasındadır.

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununda bədən tərbiyəsi üzrə əsas anlayışlardan biri «fiziki inkişaf» anlayışının öz əksini tapmaması da müşahidə edilir. *(Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunu, Olimpiya dünyası qəzeti: 1-3 sentyabr, 2009-cu il).

İlk baxışdan biz bunu ciddi nöqsan kimi qəbul edə bilərdik. Lakin uzun illərdən bəri apardığımız tədqiqatlar, pedaqoji müşahidələr, yanaşmalar, toplanmış faktların təhlili, ümumiləşdirilməsi və bütün bunların nəticəsi olaraq əldə edilmiş materialların nəşr olunması prosesində bəzən qüsurların meydana çıxması hallarını qaçılmaz hesab edirik. Əlbəttə, qanunda «Fiziki inkişaf» anlayışının öz əksini tapmamasını nəzərdən qaçmış qüsurlar siyahısına daxil etmək düzgün olardı. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanunun növbəti nəşrlərində həmin qüsurun aradan qaldırılmasına şübhə yeri qalmır.



Şəkil 1.5. Fiziki hazırlıq



Şəkil 1.6. İdman növləri



1.1.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Fiziki tərbiyə prosesinin təşkili ilə bağlı nəzəri məlumatları toplayın və bu məlumatları praktik fəaliyyətini qurun;
- Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən əlverişli icra üsulu tətbiq edin;
- Seçdiyiniz idman növünün xüsusiyyətlərinə uyğun hərəkətlər kompleksi müəyyənləşdirərək icra edin;
- Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını özünün hazırlığını artırmaq üçün təqdimat hazırlayın;
- Qruplarla iş. Hərəkətlərin icrası zamanı zədələnən şəxsə müvafiq ilk tibbi yardım göstərin;
- Fərdi və ya komanda tərkibində fəaliyyət zamanı təşkilatçılıq, psixoloji dayanıqlılıq, düzümlülük, ümumi mənafeyə xidmət etmək keyfiyyətlərini nümayiş etdirin.



1.1.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı və inkişafetdirici təsirini izah edir”

- Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarını izah edin;
- Hərəkəti komplekslərin inkişafetdirici və korreksiyaedici xüsusiyyətlərini izah edin;
- Fiziki tərbiyənin hansı formaları mövcuddur?
- Fiziki kamillik hansı hissələrdən ibarətdir?

1.2.1. Hərəkətlərin icra şəraiti və icra üsulunun təkmilləşdirilməsi barədə müzakirə aparır



• Fiziki hərəkətlərin növləri və əsas formaları

“Fiziki hərəkətlər” anlayışı altında insanın hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə seçilmiş və istifadə olunan hərəkəti fəaliyyəti başa düşülür. Burada «fiziki» sözü yerinə yetirilən işin (əqli işdən fərqli olaraq) xüsusiyyətini əks etdirir. Fiziki iş xarici görünüşü ilə insan

bədəninin və ya ətrafların zaman və məkan daxilində yerdəyişməsi ilə təzahür edir. «Təmrin» anlayışı insanın fiziki və psixi xüsusiyyətlərinin inkişafına istiqamətlənmiş, bu fəaliyyətlərin icra üsulunun təkmilləşməsinə yönəlmiş fəaliyyətin təkrarlığını özündə əks etdirir.

Beləliklə, fiziki hərəkətlər bir tərəfdən konkret hərəkəti fəaliyyət kimi, digər tərəfdən çox saylı təkrar prosesi kimi qəbul olunur. Hərəkətlərin orqanizmə təsir effekti hər şeydən əvvəl onun daxili və xarici məzmunu ilə təyin edilir. Hərəkətlərin daxili məzmunu – həmin hərəkətlərin icrası zamanı insan orqanizmində baş verən fizioloji, psixoloji və biomexaniki proseslərin məcmuə ilə müəyyən edilir. Hərəkətin xarici məzmunu dedikdə onun hansı fəzalardan ibarət olduğu, strukturu anlaşılır. Məsələn, qaçaraq uzunluğa tullanma hərəkəti 4 fazadan ibarətdir:

- qaçış,
- təkən,
- uçuş,
- yerənmə.



Şəkil 1.7. Fiziki hərəkətlərin növləri

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

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

• Hərəkəti bacarıq və vərdişlər

Hərəkəti bacarıq və vərdişlər – fiziki tərbiyənin mühüm hissəsi olub, şagirdlərdə hərəkəti fəaliyyətin həyata keçirilməsi, icra üsullarına yiyələnmə prosesini özündə əks etdirir. İcra bacarığının formalaşdırılması müxtəlif mərhələlərdən keçməklə ilk növbədə müəllimin hərəkət haqqında verdiyi izahın əhatəliliyindən, hərəkətin struktur çətinliyindən, köməkçi və hazırlayıcı hərəkətlərdən istifadədən və s.-dən asılıdır. Şagirdin hərəkəti bacarıqlarının formalaşması hərəkət, oyun haqqında informasiya - hərəkəti təsəvvürün yaradılması -



Şəkil 1.8. Hərəkəti vərdişlər

fəaliyyət proqramı - ilkin icra-icra bacarığına korreksiyalar - əlverişli icra üsuluna yiyələnmə - təkmilləşmə kimi icra mərhələlərindən keçir. Şagirdin hərəkəti potensialının reallaşmasına imkan verən icra üsulundan istifadə etməsi vərdiş elementlərini formalaşdırır. Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması zamanı hərəkətin struktur çətinliyindən asılı olaraq "hissə-hissə öyrətmə", "bütövlükdə öyrətmə", "təkrar" metodlarından istifadə olunur. Dərstdə istifadə edilən idman növü və ya elementlərinin öyrədilməsi prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı texniki elementin icra bacarığını sona qədər formalaşdırmadan ondan oyun prosesində istifadə etmək olmaz, əks halda, onlardan istifadə olunması düzgün olmayan vərdişlərin yaranmasına gətirib çıxarır. Belə qüsurun isə aradan qaldırılması sonrakı mərhələdə problemə çevrilir. Ayrı-ayrı idman növlərinə aid texniki elementlərin icrası üzərində qurulmuş və yarış formasında keçirilən estafetlərdən ibarət dərslər yuxarıda qeyd etdiyimiz halların aradan qaldırılması üçün əsas vasitə ola bilər.

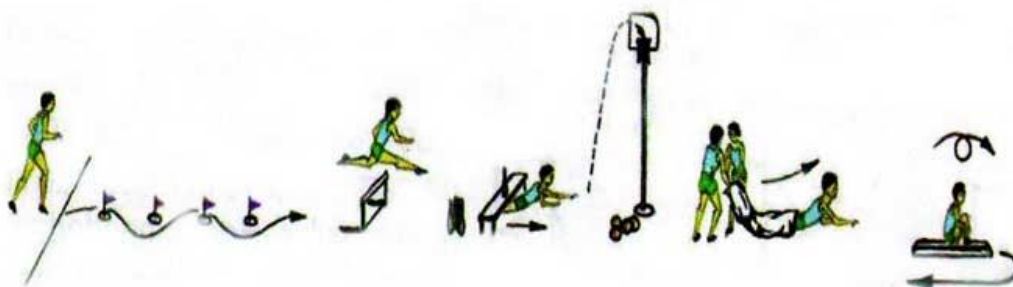
- **Hərəkəti qabiliyyətlər**

Fiziki tərbiyənin yeni məzmununda hərəkəti qabiliyyətlər xüsusi bir xətt kimi nəzərdə tutulur. Hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşdırılması insanın fiziki cəhətdən hərtərəfli hazırlığının yeganə yoludur. Müxtəlif yaş dövrləri ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur. Təyinatlı hərəkətlər vasitəsi ilə hər hansı hərəkəti qabiliyyətin baza hazırlığının təmin olunmaması həmin hərəkəti qabiliyyətin sonradan inkişaf etdirilməsi imkanlarını məhdudlaşdırır. Bu səbəbdən öz fiziki tərbiyəni planlaşdırmaq, müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına vaxt ayırmaq və o vaxtdan səmərəli istifadə etmək tövsiyə olunur. Təcrübələr onu göstərir ki, hərəkətlər və hərəkət komplekslərindən istifadə sərbəstliyi insanın daha canlı, dinamik olmağını təmin edir.

Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının təmin olunması aşağıdakı amillərdən ibarətdir:

- Müvafiq fiziki yükləndən;
- bu yükün orqanizmə uzunmüddətli təsirinin təmin olunmasından;
- düzgün icra rejimi və intensivlikdən;
- icra şəraitinin təmin edilməsindən asılıdır.

Beləliklə, hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı müvafiq fiziki yükləndən və metodikadan istifadəni zəruri amilə çevirir. Buna görə də fiziki tərbiyə prosesi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulur. Müəyyən sayda dərslər hər hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün planlaşdırılır.



Şəkil 1.9. Hərəkəti qabiliyyətlər

- **Təhlükəsizlik qaydaları**

Təhlükəsizlik qaydalarına düzgün riayət edilmədiyinə görə fiziki tərbiyəsi məşğələləri zamanı yüngül və ağır zədələnmə alınır. Buna əzələ dartınmaları, sümük sınıması, çıxıqlar və s. daxildir. Bunların yaranmaması üçün bədən tərbiyəsi məşğələlərinin metodiki cəhətdən düzgün təşkil edilməsi tələb olunur, xüsusilə fiziki yük tədricən artırılmalı, uşaqların gücünə uyğun olmalı və dərslər sadədən mürəkkəbə keçmə prinsipinin əsasında qurulmalıdır.

Bundan əlavə, hərəkətlər icra edilərkən tələbələr mühafizə olunmalıdır. Alət və avadanlıqların sazlığı yoxlanıldıqdan sonra hərəkət yerinə yetirilməlidir. Müəllimin icazəsindən sonra hərəkəti icra etməlidir. Məşğələ üçün idman geyimi yüngül və rahat olmalı, bədəni sıxmamalıdır. Tələbə çox yorulmuşdursa, hərəkətlər icra olunmamalı və kənardan diqqət cəlbəedici hallar (səs, toxunmaq, itələmək) yaradılmamalıdır. Hərəkət icra olunarkən mühafizə edəndən başqa, heç kəs alətə yaxın dayanmamalıdır. Mühafizə edən özünə elə yer seçməlidir ki, hərəkəti icra edənə mane olmasın.



1.2.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Bu dərslərdə sizin hərəkət sürətinizin artırılması üçün verilən hazırlayıcı hərəkətləri və oyunları maksimal tezlikdə və sürətdə icra edin;
- Sıra hərəkətləri, irəliləmələri, yerləş, qaçış, hoppanmaları icra edin;
- Ümuminkişaf hərəkətləri (ÜİH) kompleksləri yerinə yetirin;
- Kürəyiqaçış istiqamətinə oturuşdan qaçışı yerinə yetirin;
- Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür. Komandalar şəkildə göstərilən vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər üç komanda eyni vaxtda startdan maksimal sürətlə 10 m məsafəni qaçırlar. Sonra komandalar start vəziyyətlərini dəyişirlər;
- Hər üç vəziyyətdən daha çox iştirakçısı məsafəni tez gedən komanda qalib hesab olunur.



1.2.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkətlərin icra üsulunun təkmilləşdirilməsi və icra şəraiti haqqında biliklər nümayiş etdirir”

- Hərəkətin daxili məzmunu nədir?
- Anatmik əlamətlərinə görə hərəkətlər hansı qrupa bölünür?
- İstiqamətinə görə hərəkət qruplarını sayın.
- Bərpaedici vasitələrinin və üsulların orqanizmə təsirini şərh edir.

1.3.1. Şəxsiyyətin harmonik inkişafını təsvir edir

• Şəxsiyyətin inkişafı



Şəxsiyyət inkişafı, onun müxtəlif yönərdən öyrənilməsi hələ antik filosofların marağına səbəb olmuş və Sokrat, Platon, Aristotel şəxsiyyətin inkişafı və formalaşması haqqında dəyərli fikirlər söyləmişlər. Şəxsiyyət problemi, onun inkişafı, tərbiyəsi və qarşılıqlı əlaqələri Şərq fəlsəfəsinin, pedaqoji, psixoloji fikrinin də həmişə hədəfi olmuş, bu istiqamətdə Nizami Gəncəvinin, Füzulinin, Nəsiminin, Nəsirəddin Tusinin, Əvhədinin, habelə Sədi Şirazinin, İmam Qəzzalının, Cəlaləddin Ruminin və başqalarının dəyərli fikirləri, şəxsiyyətin tərbiyəsinə dair qiymətli öyüd nəsihətləri məlumdur. Şəxsiyyət dedikdə şüurlu fəaliyyət göstərən, sosial münasibətlərdə iştirak edən, yaxşı əməllər sahibi olan, ətraf aləmi yaxşılaşdıran və ya bu barədə düşünən xeyrixah, humanist insan nəzərdə tutulur. İnsanın inkişafı və onun şəxsiyyət kimi formalaşması üç başlıca amilin – irsiyyət, mühit və tərbiyənin qarşılıqlı təsiri ilə həyata keçirilir. Burada fəaliyyət və harmonik inkişaf da bir amil kimi göstərilir. Şəxsiyyətin inkişafında və formalaşmasında müxtəlif fəaliyyət növlərinin rolu böyükdür. Şəxsiyyət

fəaliyyət və ünsiyyət prosesində formalaşır, inkişaf edir və tərbiyələnilir. İnkişaf, tərbiyə və formalaşma hər üç məfhum bir-biri ilə ayrılmaz surətdə üzvi əlaqədə və vəhdətdədir.

Şəxsiyyət - xüsusilə inkişafda olan uşaq və yeniyetmələr hər gün, hər saat fəaliyyətdədir. İnsanın normal fəaliyyət vəziyyəti, yalnız yuxu istisna olmaqla qalan hallarda fəal hərəkət vəziyyətində olur. İnsan nə qədər ki yaşayır, daim hərəkətdə, fəaliyyətdə olur, işləyir, oxuyur, oynayır, başqa insanlarla ünsiyyət və münasibətdə olur. Bir sözlə, şəxsiyyət daim işdə, əməldə və fəaliyyətdədir. Fəaliyyətsiz insan inkişaf edə, yaşaya, mənəviyyatca yüksələ bilməz. Şəxsiyyətin inkişafında, xüsusilə yeniyetmənin həyatında fiziki tərbiyə və idman müstəsna dərəcədə əhəmiyyətə malikdir. Yeniyetmələrin həyatında, şəxsiyyətin inkişafında idman əhəmiyyət kəsb edir. Onların təliminin də, tərbiyəsinin də əsas hissəsi fiziki hazırlıq vasitəsilə həyata keçir. İdman və fiziki tərbiyə hərtərəfli inkişaf etdirir və tərbiyələndirir. Bu prosesdə yeniyetmənin biliyi artır, əqli qabiliyyətləri, harmoniyası inkişaf edir, dünyagörüşləri genişlənilir və onlar bir şəxsiyyət kimi formalaşırlar.

Məhz bu prosesdə onlar ünsiyyət və münasibətləri mənimsəyir, sosial həyata hazırlanır, inkişaf və tərəqqi edir, bir şəxsiyyət kimi formalaşırlar.

- **Fiziki tərbiyə insanın sağlamlığı kimi**

Fiziki tərbiyə insanın sağlamlığını möhkəmlədən, şəxsiyyətin fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirən təsirlər sistemidir. Fiziki tərbiyə şəxsiyyətin ahəngdar inkişafının mühüm şərtini təşkil edir. Fiziki tərbiyə əqli inkişafa kömək edir. Sağlamlıq səmərəli zehni fəaliyyətin vacib şərtidir: O, insanın fikir qüvvəsini artırır, yorğunluğu götürür, iş qabiliyyətini bərpa edir. Fiziki tərbiyə insanın əxlaqi-iradi inkişafının da mühüm vasitəsidir: O, iradəni möhkəmlədir, insanda dözümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətləri aşılayır. Fiziki tərbiyə insanı əməyə və vətən müdafiəsinə hazırlayır. O, estetik tərbiyə ilə də sıx bağlıdır. Göründüyü kimi, fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında böyük rol oynayır. Buna görə də gənc nəslin fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bu məsələ mühüm dövlət, milli-mənəvi əhəmiyyət kəsb edir.

Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi fiziki cəhətdən sağlam, gümrah nəsil tərbiyə etməkdən, onları əməyə və fəal ictimai həyata hazırlamaqdan ibarətdir. Bu ümumi məqsədə nail olmaq üçün fiziki tərbiyə qarşısında aşağıdakı konkret vəzifələr durur:

- a) Gənc nəslin normal fiziki inkişafını və sağlamlığını təmin etmək;
- b) Şagirdlərə həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdisləri aşılamaq (düzgün yerləş, qaçış, tullanmaq, üzmək və s.)
- ç) uşaq və gənclərdə bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmağa, öz bədənini möhkəmlətməyə tələbat yaratmaq;
- ç) fiziki mədəniyyətə, gigiyena və təbabətə aid bilik və vərdislər aşılamaq;
- d) böyüyən nəsildə təlim, əmək və vətən müdafiəsi üçün zəruri olan iradi-mənəvi keyfiyyətlər (dözümlülük, çeviklik, cəldlik, qüvvə) tərbiyə etmək, onlarda qorxu, inamsızlıq, səbirsizlik və s. kimi mənfi keyfiyyətləri aradan qaldırmaq əzmini formalaşdırmaq.



Şəkil 1.10. İdman sağlamlığın rəmzidir

Fiziki tərbiyənin məzmunu “Əməyə və müdafiəyə hazırım” (ƏMH) kompleksində və məktəblilərin bədən tərbiyəsi proqramında öz əksini tapmışdır. ƏMH kompleksi 6 dərəcədən ibarətdir. Onun 4 dərəcəsi məktəb yaşına aiddir:

I dərəcə — «Yürüşə hazırım» (7-9 yaş), II dərəcə — «Cəsurlar və cədlər» (10-13 yaş), III dərəcə — “İdman əvəzediciləri” (14-15 yaş), IV dərəcə «Qüvvət və igidlik» (16-18 yaş). Məktəbdə fiziki tərbiyənin təşkilində bu sənədlərə, habelə məktəbdə fiziki tərbiyə haqqında əsasnaməyə istinad etmək lazımdır. Məktəbdə fiziki tərbiyə müxtəlif vasitə və formalarla həyata keçirilir. Fiziki tərbiyənin vasitələrinə fiziki təmrinlər, təbii və gigiyenik amillər daxildir.

Fiziki təmrinlər fiziki tərbiyə vəzifələrinin həlli üçün xüsusi seçilib tətbiq edilən əsas hərəkətlər, hərəkət əməliyyatlarıdır. Fiziki təmrinlərin təsnifatına müxtəlif yanaşma halları vardır. Nisbətən geniş yayılmış təsnifat fiziki tərbiyə vasitələrinin tarixən formalaşmış sisteminə əsaslanır. Buraya gimnastika, oyun, idman və turizm daxildir.



1.3.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

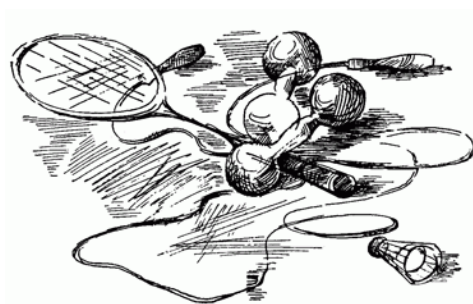
- Şəxsiyyətin fəaliyyət və ünsiyyət prosesini izah edin;
- Tələbələri iki yarımqrupa bölüb gimnastika hərəkətləri (kəndirə dırmaşma, hədəfə cisim atma və s.) üzrə işlətmək istəyirsə, o, əvvəlcə 1,2 saydırmaq və yaxud şagirdləri meydançanın (zalı) müəyyən hissəsinə iki-iki döndərməklə 2 komandaya (dəstəyə) bölməlidir. Komandalara (1-ci və 2-ci komanda) istiqamətə uyğun olaraq konkret komanda vermək lazımdır. Məsələn, 1-ci dəstə geriyyə, 2-ci dəstə sola dön! Göstərilən alətlərə doğru (alətlər əl ilə göstərilə bilər) addımla marş! Şagirdlər müəllimin 1-2, 3-4, sol! 1-2, 3-4 sol! Ritmik intonasiyalı sayı ilə addımlayaraq (eyni tempdə) göstərilmiş alətə yaxınlaşır. «Yerində!» komandasında yerlərində addımlayırlar (bir-iki, üç, dörd, sol! və s.). «Dur!» komandasında isə sol ayağı yerə qoyur və dururlar. Onlar komanda ilə skamyada oturur və hərəkəti yerinə yetirmək üçün müəllimin komandasını gözləyirlər. “Hərəkətə başlamaq olar!” sözündən sonra dəstənin biri bədən tərbiyəsi təşkilatçısının, digəri isə müəllimin rəhbərliyi və nəzarəti ilə hərəkəti yerinə yetirir; 12-15 dəqiqədən sonra yenə də komanda ilə alətlərdə yerlərini dəyişirlər, bu zaman müəllim belə bir komanda verir: növbəti alətlərə doğru addımla marş!
- Birinci addım zamanı irəli yerləşən pəncə yerdən sürətli təkənə icra edin.



1.3.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz: **“Şəxsiyyətin harmonik inkişafını təsvir edir”**

- Fiziki tərbiyənin mövzusu hansı məsələləri əhatə edir?
- Əhalinin hərtərəfli fiziki inkişafı dedikdə nələr nəzərdə tutulur?
- Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin ideya əsaslarını nə təşkil edir?



Şəkil 1.11. İdman alətləri

- Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin xəlqiliyi dedikdə nə başa düşülür?
- Fiziki tərbiyə sisteminin elmiliyi dedikdə nələr nəzərdə tutulur?

1.4.1. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri bilikləri şərh edir



- **İdman-informasiya təminatı**

Fiziki tərbiyə, idman haqqında informasiya bankı zənginləşdikcə dərstdə verilən biliklər daha çox peşəkar xüsusiyyət daşımaqla ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına aid metod, vasitə seçiminə, bərpəedici vasitələrdən istifadəyə, qamətin korreksiya olunmasına və s. istiqamətlənməlidir. Fiziki informasiya təminatı ayrı-ayrı idman növlərində Azərbaycanı müxtəlif beynəlxalq yarışlarda uğurla təmsil etmiş idmançıların, dünyada tanınmış atletlərin idman həyatının nümunə göstərilməsi və ya sadəcə sağlam və mütənasib bədən quruluşuna malik olmağa həvəsləndirmə motivi yaratmaq üçün əsas ola bilər. Yaşadığımız cəmiyyətin layiqli üzvü olmaq, mənəvi və milli dəyərlərimizi yaşatmaq, gündəlik fəaliyyətində bu dəyərləri normaya çevirmək, vətəni Milli qəhrəmanlarımızın məhəbbəti ilə sevmək və mübariz olmaq insan psixologiyasında mənəvi-iradi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması üçün əsas motiv olmalıdır.

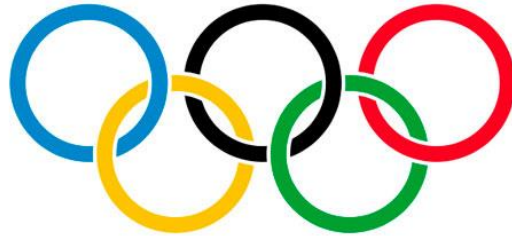
- **Qədim və müasir Olimpiya oyunları**

Qədim Olimpiya oyunları. Olimpiya oyunlarına aid ilkin məlumatlar eramızdan əvvəl 776-cı ilə aiddir. Həmin ildən yarışların qalibləri qeydə alınmış və onun 4 ildən bir keçirilməsi qərara alınmışdır. Olimpiya oyunlarının vətəni Yunanıstandır. Olimpiya oyunlarının keçirildiyi günlər bütün ölkədə sülh, əmin-amanlıq hökm sürür. Bu zaman «Müqəddəs sülh» 3 ay davam edir. Oyunlara gedən, yaxud onlardan qayıdan hər kəs toxunulmaz hesab edilirdi. Qədim dövrlərin Olimpiya oyunları qalibləri arasında məşhur xadimlər də olmuşdur. Məsələn, makedoniyalı Filipp (makedoniyalı İsgəndərin atası) atçapma yarışlarında I yerə çıxmış, riyaziyyatçı Pifaqor oyunların qalibi olmuşdur.

Qadınların, qulların qədim olimpiadalarda iştirakı qadağan edilirdi. Romalılar Yunanıstan üzərində qələbə çaldıqdan sonra oyunların əhəmiyyəti və iştirakçıların sayı azalırdı. Roma imperatoru Feodasiy ölkədə xristianlığı məcburi qəbul etdirəndən sonra Olimpiya oyunlarını bütpərəstlərin mərasimi hesab edib onu eramızın 394-cü ilində qadağan etmişdir.



Şəkil 1.12. Qədim Olimpiya



Şəkil 1.13. Olimpiya emblemi

Müasir Olimpiya oyunları. Müasir olimpiadanın yaradıcısı Fransız Pyer de Kuberten 1896-cı ildə Olimpiya oyunlarını bərpa etdi. Olimpiya hərəkəti sistemi atributlarına bunlar daxildir: Olimpiya hərəkəti üçün ümumi sayılan bütöv Olimpiya rəmzi, olimpiya devizi (birlikdə olimpiya emblemini təşkil

edir) və BOK-nin şəxsi mülkiyyəti sayılan olimpiya bayrağı (ağ qumaş parça olub, mərkəzində olimpiya rəmzi vardır). O, 1913-cü ildə BOK tərəfindən təsdiqlənmişdir.

Olimpiya devizi – beş hörülmüş halqadan ibarətdir: bir-birinə keçirilmiş üç halqa yuxarı cərgədə, ikisi də aşağı cərgədədir. Yuxarı cərgədə mavi, qara və qırmızı halqa (soldan sağa), aşağı cərgədə isə sarı və yaşıl halqalar yerləşir.

- **Azərbaycan – Birinci Avropa Oyunlarının keçirildiyi ölkə**

Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixindən danışdıqda Yunanıstan ilk Olimpiya Oyunlarının keçirildiyi məkan kimi yaddaşlarda canlanır. Artıq Azərbaycan da ən qədim qitə hesab olunan Avropanın Birinci Oyunlarının keçirildiyi ölkə kimi dünyanın idman tarixinə həkk olunmuşdur. Bu gün Azərbaycan dövlətçilik tarixi yüz illərlə ölçülən, dünyanın tanınmış idman ölkələri ilə bir cərgədə dayanmışdır. Müstəqilliyinin yenidən bərpa olunmasından cəmi 24 il vaxt keçməsinə baxmayaraq, Azərbaycan dünyada və regionda layiqli yerini tutmağa müvəffəq olmuşdur. Bu uğurların təməli hələ keçən əsrin 70-ci illərində Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev tərəfindən qoyulmuşdur. Həmin illərdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlığı və maddi-texniki bazanın gücləndirilməsinə dövlət qayğısı bugünkü uğurlarımızın əsasını qoymuşdur. Birinci Avropa Oyunlarının Azərbaycanda keçirilməsi haqqında qərar 8 dekabr 2012-ci ildə İtaliyanın paytaxtı Roma şəhərində Avropa Olimpiya Komitəsinin 41-ci Baş Assambleyasında qəbul edilmişdir. Avropa Olimpiya Komitəsinin 50

üzvündən 48 ölkə arasında aparılan gizli səsvermədə 38 ölkə Azərbaycanın lehinə səs verdilər. Bununla da tarixdə I Avropa Oyunlarının 2015-ci ildə Azərbaycanın paytaxtı Bakı şəhərində keçirilməsi qərar alındı. I Avropa Oyunlarının Bakının keçirilməsi haqqında qərar qəbul edildikdən sonra Azərbaycanda müvafiq işlərin həyata keçirilməsi üçün Azərbaycan Respublikası Prezidentinin sərəncamı ilə Təşkilat Komitəsi yaradıldı.

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

Təşkilat komitəsi qitə miqyaslı böyük bir idman tədbirinin həyata keçirilməsi üçün bütün zəruri işləri planlaşdırmalı və reallaşdırmalı idi.

Buraya təşkilati işlərlə yanaşı, yeni və böyük miqyaslı idman obyektlərinin: Olimpiya stadionu, Milli Gimnastika Arenası, Bakı Atıcılıq Mərkəzi, Bakı Su İdman Mərkəzi və BMX Veloparkının tikilib istifadəyə verilməsi daxil idi.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, bu və digər idman qurğuları vaxtında, yüksək keyfiyyətlə inşa olunaraq istifadəyə verildi. Bakıda I Avropa Oyunlarının keçirildiyi 12–28 iyun 2015-ci il tarixində 50 ölkədən, 20 idman növü üzrə 6000-dən artıq idmançı iştirak edirdi. I Avropa Oyunlarının məşəli aprelin 26-da qədim od məbədi Atəşgahda Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İ. Əliyev tərəfindən yandırıldı.



Şəkil 1.14. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti və Birinci Xanımı bəllənmiş mərasimində

Məşəlin Azərbaycanın bütün bölgələrindən keçərək Bakı Olimpiya Stadionuna, açılış mərasimini gətirilməsi üçün prezident cənab İ. Əliyev onu ilk məşəl estafetçisi, Olimpiya çempionu Rəfiqə Şabanovaya verdi. Beləliklə, məşəl estafeti başlandı. Bu məşəl Azərbaycanın bütün şəhər və qəsəbələrindən keçərək 12 iyunda Bakı Olimpiya stadionuna, I Avropa Oyunlarının açılış mərasiminə gətirildi. I Avropa Oyunlarının açılış mərasimi 12 iyun 2015-ci il tarixində məhz bu məqsədlə çox qısa vaxt ərzində inşa edilərək istifadəyə verilmiş Bakı Olimpiya stadionunda keçirildi. I Avropa Oyunlarının açılış mərasimi özünün miqyası və məzmunu ilə indiyə qədər keçirilmiş müasir Olimpiya Oyunlarının ən yaxşı açılış mərasimi ilə rəqabət aparacaq dərəcədə yüksək səviyyədə təşkil olunmuşdur. Bu açılış Azərbaycan xalqının qədimliyini, onun mədəniyyətini, milli adət və ənənələrini əks etdirən səhnələrdən ibarət idi. İnsanın yaranışı, onun dünyaya məhəbbətinin zəruriliyini əks etdirən, milli musiqimizlə müşayiət olunan canlı kompozisiya dərin fəlsəfi məna daşımaqla hamını heyran qoymuşdur. Bütün bunların minlərlə rəngbərəng atəşfəşanlıq fonunda keçirilməsi bu səhnələri seyr edən hər bir tamaşaçının yaddaşında bütün ömrü boyu unuda bilməyəcəyi xoş təəssüratlar yaratmışdır.

I Avropa Oyunlarının açılış mərasiminin rəsmi hissəsində stadiona Avropa Olimpiya Komitəsinin bayrağı gətirildi. Avropa Olimpiya Komitəsinin Prezidenti Patrik Hikki və Azərbaycanın Birinci xanımı, "Bakı-2015" Avropa Oyunları Təşkilat Komitəsinin sədri Mehriban Əliyeva səhnəyə gəldilər. İlk Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri M.Əliyeva çıxış etdi. Sonra Avropa Olimpiya Komitəsinin Prezidenti Patrik Hikki çıxış etdi. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyev I Avropa Oyunlarını açıq elan etdi. Oyunların məşəli alovlandı və 20 idman növü üzrə 6000 idmançının yarışacağı, mübarizə aparacağı yarışlara start verildi. I Avropa Oyunlarının keçirildiyi 17 gün ərzində Azərbaycan idmançıları hər gün yeni-yeni zəfərlər qazandılar. Avropanın I Oyunlarında medal qazanan 40 ölkə içərisində Azərbaycan idmançıları 21-i qızıl, 15-i gümüş, 20-i bürünc olmaqla ümumilikdə 56 medal qazanaraq, Rusiya Federasiyasından sonra II-ci yeri tutdular. Bu Azərbaycanın idman salnaməsinə yazılan yeni, şərəfli bir səhifə idi.

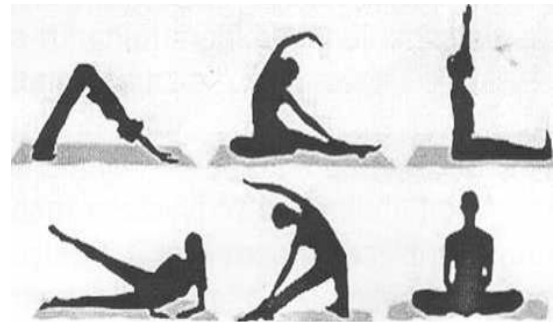
Bu eyni zamanda Azərbaycan idmanının, idmançılarımızın, idman mütəxəssislərinin böyük və tarixi zəfəri hesab olunur. Qazanılan nailiyyətlərin əsasında Azərbaycan dövlətinin xalqın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunmasına istiqamətlənmiş məqsədyönlü idman siyasəti durur. I Avropa Oyunlarının təşkili və keçirilməsində yüzlərlə gənc könüllülər iştirak edirdilər. Onların xeyli hissəsi ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri idilər. Bu könüllülər yarışların gedişində hakimlik işindən tutmuş, texniki xidmətə kimi müxtəlif işləri yerinə yetirirdilər. Oyunların təşkilinə cəlb edilmiş bütün insanların birgə fəaliyyəti nəticəsində bu tədbir yüksək səviyyədə keçirildi. Ayrı-ayrı ölkə nümayəndələri və beynəlxalq idman təşkilatları I Avropa Oyunlarının təşkilini yüksək qiymətləndirdilər.

I Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin sədri, Azərbaycanın Birinci xanımı Mehriban Əliyeva 21 yanvar 2016-cı ildə Avropa Olimpiya Komitəsinin "Nailiyyətlərə görə" ordeni ilə təltif edilmişdir. Azərbaycanın I Avropa Oyunları zamanı qazandıqları yalnız medallardan ibarət deyildir. Bu tədbir Azərbaycanı bütün dünyaya tanıtdırdı. Bu yarışlar 37 Avropa, 11 digər ölkələrin tanınmış teleşirkətləri

Baku 2015
1st EUROPEAN GAMES



Şəkil 1.15. Avropa oyunların rəmzi - nar



Şəkil. 1.16. Profilaktik idman hərəkətləri

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

- **Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərin profilaktikasında bədən tərbiyəsi və idmanın rolu**

İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Təsadüfi deyildir ki, sistemli olaraq idman və sağlamlaşdırıcı məşqlərdən istifadə edən insanların fiziki hazırlığı və sağlamlığı həmişə diqqəti cəlb edir. Müxtəlif istiqamətli fiziki yükün insan orqanizmində ayrı-ayrı funksional sistemlərə müsbət təsiri ümumilikdə orqanizmin möhkəmlənməsinə səbəb olduğu üçün baş verə biləcək xəstəliklərin qarşısının alınmasında profilaktika rolunu oynayır. Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi insan sağlamlığına olduqca müsbət təsir göstərir. Sağlamlıq yalnız xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmaması deyil, eyni zamanda tam fiziki, mənəvi və sosial rifahdır.



Şəkil 1.17. Estafet

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

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

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

- **Sağlam həyat tərzi. Bədənin möhkəmləndirilməsi**

Bədənin möhkəmləndirilməsi xəstəlikləri müalicə etmir, onların qarşısını alır. Bu, onun çox vacib olan profilaktik roludur. Bədəni möhkəmləndirilmiş olan insan nəinki istini, soyuğu, həmçinin orqanizmin müdafiə qüvvələrinin zəifləməsinə səbəb ola bilən havanın kəskin temperatur dəyişmələrini də yüngül şəkildə keçirə bilər. Məsələn bundan ibarətdir ki, biz bədənimizi möhkəmləndirərkən öz immun sistemimizi də məşq etdiririk. Müntəzəm olaraq məşq edilmədiyi halda, hər bir digər orqan və sistem kimi, immun sistemi də zəifləmiş olur. Bədənin möhkəmləndirilməsi zamanı istifadə olunan üsullar vasitəsi ilə orqanizm üçün ekstremal hesab edilən müxtəlif vəziyyətlər yaradılır. Bu zaman immun sistemi də təcili olaraq öz mübarizə üsullarını aktivləşdirir.

Fiziki inkişafı səviyyəsindən asılı olmayaraq istənilən yaş qrupuna aid olan insanlar öz bədənlərinin möhkəmləndirilməsi ilə məşğul ola bilərlər. Yüksək qızdırma ilə müşayiət olunan xəstəliklərdən savayı, bədənin möhkəmləndirilməsi üçün əks göstəriş yoxdur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədənin möhkəmləndirilməsi fasiləsiz və sistemli şəkildə aparılmalıdır. Bədənin möhkəmləndirilməsi üzrə 2-3 ay ərzində aparılan prosedurlar daha sonra saxlanılırsa, orqanizm yaxın 3-4 həftə (uşaqlarda isə 5-7 gün) ərzində öz möhkəmliyini itirmiş olur. Buna görə də əgər hər hansı bir səbəbdən siz uzun müddət ərzində bədənin möhkəmləndirilməsi prosedurlarını saxlamış olsanız, bunu davam etdirmək üçün yenə də lap əvvəldən başlamaq lazım gələcək.

Bədənin möhkəmləndirilməsi prosesində sistemli əməl etməkdən savayı, bunu tədricən etmək də çox vacibdir. Bədənin möhkəmləndirilməsi yalnız o halda müsbət nəticə verəcəkdir ki, bu zaman tətbiq olunan prosedurların qüvvəsi və müddəti yavaş-yavaş artırılmış olsun. Bədənin möhkəmləndirilməsini dərhal bədənə qarşı sürtməklə və ya buzlu suda çimməklə başlamaq olmaz. Belə tələsik və düşünülməmiş möhkəmləndirmə orqanizmin sağlamlığına zərər gətirə bilər.

Bədənin möhkəmləndirilməsi insan orqanizminə (xüsusən də bu işə yeni başlayanlarda) güclü şəkildə təsir edir. Buna görə də bədənin möhkəmləndirilməsi prosedurlarına başlamazdan əvvəl mütləq həkimlə də məsləhətləşmək lazımdır. Bədənin sağlamlıq dərəcəsini, yaşınızı nəzərə alaraq,

həkim sizə bədənin möhkəmləndirilməsi üsullarının düzgün seçilməsində, onlardan istifadə qaydaları barədə dəyərli məlumatlar verməklə, onların orqanizmə verə biləcəkləri mənfi təsirlərin qarşısının alınmasında kömək edəcək.

Bədəni hava, günəş və sudan istifadə etməklə möhkəmləndirmək olar.

İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün açıq havada heç olmasa 30 dəqiqə - 1 saat ərzində olan gündəlik (!) gəzintinin böyük əhəmiyyəti vardır. Belə hava vannalarının təsiri altında ürək-damar, sinir, tənəffüs sistemlərinin fəaliyyəti, qanın tərkibi (qanda eritrositlərin miqdarı və hemoqlobinin səviyyəsi artır) yaxşılaşır. Bədənin açıq havada keçirilən möhkəmləndirilməsinin effektivliyinin artırılması şərtlərindən biri geyimin düzgün seçilməsidir. Belə ki, geyinilən paltar havaya uyğun olmalı, insan özünü bu paltarda rahat hiss etməli, ona soyuq və ya isti olmamalıdır, insan tərləməməlidir.

Günəş şüaları insan orqanizmi üçün çox xeyirlidir. İstiliyin təsiri altında insan dərisindəki tərvəzilərinin fəaliyyəti güclənmiş olur. Bu zaman orqanizm üçün zərərli hesab olunan maddələrin bir çoxu tərvəsi ilə bədəndən xaric edilir. Belə halda həmçinin böyrəklərin üzərinə düşən yük də bir qədər azalmış olur. İsti - orqanizmin bütün toxumalarında qan dövranının yaxşılaşmasına səbəb olur. Günəş şüalarının təsiri altında insanın dərisində, insan sağlamlığı üçün çox vacib olan D vitamini hazırlanır. Günəş şüaları bakterisid (mikrobları öldürən) xüsusiyyətə malikdir. Bu şüalar soyuqdəyməyə və müxtəlif infeksiyalara qarşı orqanizmin müqavimətinin artırılmasında iştirak edir, orqanizmə tonuslandırıcı təsir göstərirlər. Yay fəslində günəş vannaları qəbul edilməsi üçün ən yaxşı vaxt səhər saat 8-dən 11-dək və günortadan sonra isə saat 17-dən 19-a qədərdir. Ancaq onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, isti günəş şüaları altında həddindən artıq dərəcədə qalmaq orqanizmi nəinki möhkəmləndirir, hətta ona xeyli dərəcədə ziyan vurur.



Şəkil 1.18. Uşaq yarışmaları

Su - insan orqanizminin möhkəmləndirilməsi üçün ümumi qəbul olunan bir vasitədir. Bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin aşağıdakı üsulları vardır:

Bədəni yaş dəsmalla sürtmə. Bu, bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin ilkin mərhələsi hesab olunur. Bu, su prosedurları içərisində ən zərifidir. Onu uşaq yaşlarından başlayaraq istənilən yaşlarda tətbiq etmək olar. Onu otaq temperaturunda olan yaş dəsmalla, suya batırılmış süngərlə ("qubka") etmək olar. Sürtmə aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilir: boyun, sinə, kürək. Sonra onları qurulayaraq dəri qızarana qədər dəsmalla sürtürlər. Bundan sonra yaş dəsmalla ayaqları da sürtürlər. Bütün bu prosedur 5 dəqiqə ərzində davam etdirilir. Bədənin möhkəmləndirilməsi üçün su ilə ümumi prosedurlarla yanaşı, yerli prosedurlar da keçirilir. Onlardan ən çox tətbiq edilənləri soyuq su ilə ayaq pəncələrinin yuyulması və boğazın qarqara edilməsidir. Bu yolla biz ən tez soyuqlayan bədən hissələrini möhkəmləndirməyə çalışırıq.



Şəkil 1.19. Fiziki yanaşma



1.4.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- El şənliklərində, milli mərasimlərdə, Novruz bayramında ən çox oynanılan milli oyunlar barədə informasiya toplayıb esse hazırlayın;
- Rollu oyundan istifadə edərək “Fiziki tərbiyə” dərslərini necə başa düşdüyünüzü nümayiş etdirin;
- Aşağıdakı şəklə münasibət bildirin. Burada idmançının fiziki bilik, bacarıq və yanaşma nümunəsini göstərin;
- Azərbaycan idmançılarının yay Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri ilə bağlı müzakirə təşkil edin;
- Valideynlərinizdən iş yerində hansı fizik hərəkət etdiyini soruşun. Qeydlər apararaq sinifdə müzakirələr təşkil edin;
- Qamətin düzgün inkişafı üçün hərəkətlər.



1.4.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri bilikləri şərh edir”

- Fiziki yük anlayışı nəyi ifadə edir?
- Fiziki yükün hansı iki əsas göstəricisi vardır?
- Mövcud bədən tərbiyəsi proqramlarının başlıca xüsusiyyətləri.
- Bədən tərbiyəsi proqramı nədir?
- İqlim şəraitindən asılı olaraq idman bölmə hərəkətləri hansılardır?

Təlim nəticəsi 2: Hərəkətli vərdişlər haqqında bilir və yerinə yetirməyi bacarır

2.1.1. Hərəkətli fəaliyyətlə əlaqədar bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir

- **Hərəkətli qabiliyyətlərin tərbiyəsi**



“Hərəkətli qabiliyyət” və “Hərəkətli keyfiyyət” anlayışları. Hərəkətləri öyrənmə və hərəkətli qabiliyyətlərin tərbiyəsinin fiziki tərbiyə prosesində sıx əlaqəsi.

Hərəkətli qabiliyyətlər: qüvvə, dözümlülük, elastiklik (bədənin əyilmə qabiliyyəti), sürət, sürət-güc, çeviklik.

Hərəkətli qabiliyyətlərin öyrənilməsi, uşaqların boy artması və inkişafında xüsusi vasitə

kimi.

Qüvvə və onun tərbiyə olunması metodikası. İnsanın mütləq kəmiyyət gücündən onun nisbi gücünü fərqləndirmək lazımdır. Bu zaman eyni səviyyəli idmançıların qüvvələrini müqayisə etmək, çəkirlərindəki fərqi nəzərə almaq vacibdir. Ümumi fiziki hazırlığı insanın harmonik hazırlığına, onun bütün əsas əzələ qrupuna istiqamətləndirilməsi, onun fiziki inkişaf və hazırlığına təsiri. Xüsusi fiziki hazırlığı qüvvə qabiliyyətinin seçilmiş fəaliyyətində uyğun, yarışlar üçün lazım olan əzələ qruplarının inkişafı.



Şəkil. 2.1. Hərəkətli oyunlar

Sürət və onun tərbiyə olunması metodikası. Sürət - müəyyən hərəkət fəaliyyətinə minimal vaxt sərf etmək bacarığı kimi. Sürətin əsas faktorları. Sürətin əsas formaları. Sürət hərəkətli qabiliyyətinin yaş xüsusiyyətləri ilə əlaqəsi. Sürəti inkişaf etdirmədə yüksək effektiv tərbiyə vasitələri və metodlar. Sürəti tərbiyə etmək üçün başqa metodlarla bərabər, yarış və oyun metodlarından istifadə etmək.

Çeviklik və onun tərbiyə olunması metodikası. Çevikliyi müəyyənləşdirən amillər. Çevikliyin tərbiyəsində hərəkətli analizatorları funksiyalarının

təkmilləşməsi. Çevikliyi təyin etmək üçün istifadə olunan testlər. Çeviklik qabiliyyətinin inkişafında mütəhərrik və idman oyunları, gimnastika və akrobatikadakı hərəkətlərin rolu.

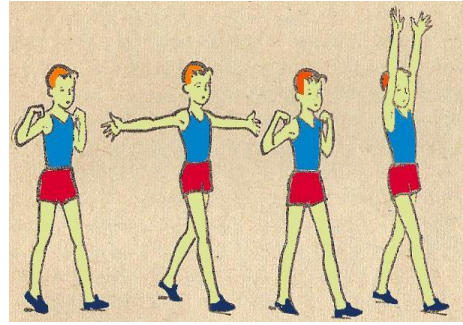
Dözümlülük və onun tərbiyə olunması metodikası. Dözümlülük - fiziki tərbiyə prosesində əzələ fəaliyyəti nəticəsində əmələ gəlmiş yorğunluqla mübarizə kimi. Ümumi və xüsusi dözümlülük.

Dözümlülüğün ölçüsü. Dözümlülüğün vaxtını ölçmə üsulları. Dözümlülüğü tərbiyə edən vasitələr. Elastiklik (bədənin əyilmə qabiliyyəti) və onun tərbiyə olunması metodikası. Elastiklik insanın hərəkəti böyük amplitudda yerinə yetirmək qabiliyyəti kimi. Elastiklik və oynaqalarda hərəkətlilik terminləri. Passiv hərəkətlər zamanı və aktiv hərəkətlər zamanı elastiklik. Elastikliyin tərbiyə edilməsi prosesindəki mərhələlər. Fəal elastikliyin yüksəldilməsi yolları.

Sürət-güc və onun tərbiyə olunması metodikası. Mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyətə əyani misal kimi qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma hərəkətini göstərmək olar. Oğlanlarda bu yaş qabiliyyəti 10-11 yaş, qızlarda isə 9-10 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün öz çəkisini dəf etməklə icra olunan hərəkətlərdən istifadə edilir. Buraya nümunə kimi müxtəlif tullanmaları, sıçrayışları, kiçik doldurulmuş topların atılmasını və s. göstərmək olar. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün daha çox «təkrar» və «dairəvi» metoddan istifadə olunur. Bu məqsədlə istifadə olunan hərəkətlər ya sürət, ya da qüvvə xüsusiyyətli ola bilər.

- **Atletika**

Atletika idmanın ən qədim və geniş yayılmış növü hesab edilir. Arxeoloji, ədəbi və başqa qaynaqlar göstərir ki, hələ Qədim Misirdə və digər yerlərdə qaçış yarışları keçirilmişdir. Disk tullama ilə isə üç min il bundan əvvəl məşğul olmuşlar. Qədim Olimpiya Oyunlarında qaçış, uzununa tullama və tullama yarışları keçirilmişdir. Yüngül atletika bu gün bizim gördüyümüz şəkildə XIX əsrdən etibarən inkişaf etməyə başlamışdır. Qədimlərdə olduğu kimi, o, indi də Olimpiya Oyunlarının ən əsas idman növüdür. Bir çox ölkələrdə idmanın bu növü atletika (yunanca "atlesis" - "mübarizə") adlanır. Lakin artıq XIX əsrdən Avropanın bir çox ölkələrində yüngül atletika adı işlədilməyə başlanıb. Bu ad onu ştanqla, gırlə təmrinlərin, boksun və güləşin daxil olduğu ağır atletikadan fərqləndirmək zərurətindən yaranıb. Lakin bu cür bölgü çox şərtdir; belə ki, uzaq məsafələrə qaçış və ya çoxnövçülük güləşdən, boksdan az qüvvə və dözümlülük tələb etmir. Yüngül atletikaya qaçış, idman yerışı, tullama və tullama daxildir.



Səkil 2.2. Səhər idmanı

- **Qaçış**

Qaçış ən qədim və geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Yaxın məsafələrə (60-100-200-400m) qaçış orta və uzaq məsafələrə qaçışdan fərqlənir. "Start" komandası üçün start dayaqlarından istifadə edilir.

"Diqqət!" komandasında idmançı irəli əyilir və bədənin ağırlığını əlləri üzərinə salır. "Start" işarəsindən (atəşdən və ya "İrəli!" komandasından) sonra idmançı dərhal və böyük sürətlə irəli sıçrayır. Startın əvvəlində o, irəli əyilmiş vəziyyətdə olur və yerə ayaq pəncəsinin yalnız ön hissəsi dəyir. Getdikcə idmançı qaməti düzəldir, addımlarının uzunluğunu artırır (idman ustalarının qaçış zamanı addımlarının uzunluğu 2,5 m-ə çatır). Qaçışın sürəti addımların tezliyindən (dəqiqədə 250 addıma qədər) və uzunluğundan asılıdır.

Qaçışda orta məsafələr bunlardır: kişilər üçün 2000 m-ə qədər; 17-18 yaşlı oğlanlar üçün 15' m-ə qədər; 15-16 yaşlı oğlanlar üçün 1000 m qədər; qadınlar üçün 1000 m-ə qədər; 17 - 18 yaşlı qızlar üçün 800 m-ə qədər və 15 - 16 yaşlı qızlar üçün 500 m-ə qədər. Kişilər arasında uzaq məsafəyə (3-5-10 km) qaçış və marafon qaçışı (42 km 195 m) yarışları keçirilir.

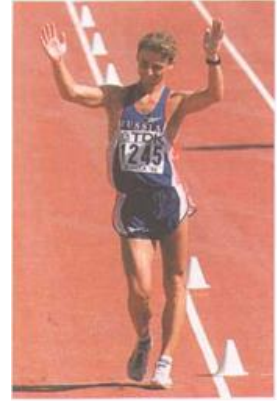


Səkil 2.3. Atletika

- **İdman yerışı**

Adi yerışdən fərqli olaraq idman yerışində ayaq yerə dəyən anda düzəlir və şaquli vəziyyətə gələnədək düz qalır. Addım xeyli uzun (120 sm-dək), temp tez (dəqiqədə 200 - 210 addım) olur; əvvəlcə ayağın dabanı, sonra isə pəncənin ucu yerə basılır.

Yarışın qaydasına görə, hər iki ayaq eyni zamanda yerdən aralı ola bilməz. İdman yerışı yarışları müxtəlif məsafələr üzrə (5 km-dən 50 km-ə kimi) keçirilir, lakin əsas məsafələr bunlardır – 20 km (bu zaman yarış stadionda və ya şosedə keçirilir) və 50 km (şosedə keçirilir). 15-16 yaşlı oğlanlar 3 km-lik məsafədə, 17-18 yaşlı oğlanlar isə 5 km-lik məsafədə yarışirlar.



Şəkil 2.4. İdman yerışı



2.1.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Qollar beldə bükülü vəziyyətdə xizəkdə sürüşmə hərəkətinin imitasiyası. Göstəriş: Baş və qaməti düz saxlamaqla hər bir sayda hücum addımı etmək. Müntəzəm nəfəs almaq;
- Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq;
- Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış;
- Bir-birindən 8-10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start və dönmə xətlərin arasında bir-birindən 30 sm məsafədə eni 5 sm olan xətlər çəkilir. Qrup hər birində 5-6 tələbə olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülürlər. Hər bir komandanın birinci iştirakçıları start signalı ilə pəncələrini köndələn çəkilməmiş hər bir xəttin üzərinə qoymaqla dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından dönərək öz komandasına qaydır.



2.1.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkəti fəaliyyətlə əlaqədar bacarıq və vərdişləri nümayiş etdirir”

- İdman xarakterli oyunları sadalayın
- Necə qaçmaq lazımdır – sürətlə, yoxsa aramla?
- Qaçış nə ilə xeyirlidir?
- Fiziki yükü necə bölüşdürməli?
- Necə düzgün nəfəs almalı və qidalanmalı?

2.2.1. Hərəkəti fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir

- **Sürət qabiliyyəti**

Sürət qabiliyyəti - kompleks hərəkəti qabiliyyət kimi:

- a) hərəkət reaksiyasının tezliyi (hərəkət reaksiyasının latent dövrü də adlandırılır);
- b) tək hərəkətin icra sürəti;
- c) hərəkət tezliyindən ibarət olub, hərəkətin mümkün qədər tez (qısa vaxt ərzində) icra olunmasını ifadə edir.



Sürət qabiliyyətinin tərkib elementləri başqa hərəkəti qabiliyyətlərə, xüsusilə də çeviklik qabiliyyətinə daxildir. Hərəkət reaksiyasının tezliyi hərəkətə başlamaq üçün verilən siqnalın hərəkətin icrasına başlanma anına kimi olan vaxt ölçüsü ilə təyin olunur. Hərəkət reaksiyasının tezliyi orqanizmin sezici, hissedici reaksiyasıdır. Bu reaksiya sadə və mürəkkəb ola bilər. Sadə reaksiya əvvəlcədən gözlənilən siqnala və ya komandaya müəyyən hərəkətin icrası ilə cavabdır. Məsələn, startdan siqnal ilə qaçış. Mürəkkəb reaksiya isə iki hissədən - seçməyə reaksiya və hərəkət edən obyektə reaksiyadan ibarətdir. Sürət qabiliyyətinin təzahürü, ilk növbədə, hərəkətin icrasını təmin edən fizioloji proseslərin mürəkkəbliyindən və digər hərəkəti qabiliyyətlərlə bir vaxtda (sürət-güc, qüvvə, çeviklik) olmasından asılıdır. Hərəkətin hansı dərəcədə sürətlə icrası sinir proseslərinin mütəhərrikliliyi, əzələlərin mərkəzi sinir sistemi tərəfindən koordinasiyası, əzələ liflərinin quruluşu və təqəllüsetmə xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Təcrübi olaraq bu qabiliyyət maksimal sürət və sürət dözümlülüyü kimi təzahür edir. Təlim prosesində sürətin inkişafına onun tərkib elementlərinin təkmilləşdirilməsi yolu ilə nail olunması planlaşdırılır.

- **Hərəkətin reaksiya tezliyi**

Hərəkətin reaksiya tezliyi—bu xüsusiyyətin inkişafı üçün tələbələr səs siqnalı ilə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start hərəkətlərini dəfələrlə təkrar edirlər. Burada tələbəninin diqqətini yalnız bir obyektə, səs siqnalına cəmləşdirmək bacarığı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəfələrlə təkrarlanan belə hərəkətlər start reaksiyasının yaxşılaşması ilə yanaşı, şagirdə psixoloji prosesləri idarə etmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş oyunların, estafetlərin, xüsusi hərəkətlərin kiçik komanda və cütliklərlə yarış formasında aparılması daha məqsədəuyğun hesab edilir.

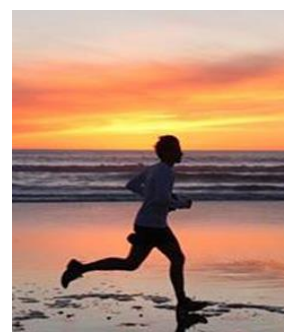


Şəkil 2.5. Yarış

Bu zaman hər bir ayrı-ayrı komandaya məxsus olan 4-5 şagirdin yarış formasında təşkil olunur. Bunun üçün sinif hər birində eyni saylı iştirakçıları olan 4-5 komandaya bölünür. Hər bir komandadan 1 iştirakçı hərəkəti yerinə yetirəcək qruplara daxil olur. Hərəkət (məsələn: kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla start vəziyyətindən qaçış) birinci qrup tərəfindən 15-20 m məsafəyə icra olunur. Hər bir iştirakçı finişin nəticəsinə görə (tutduğu yerə görə) xal qazanır. Sonra hər bir komandanın ayrı-ayrı qruplardakı bütün iştirakçılarının əldə etdiyi ballar toplanır və komandaların yerləri müəyyən olunur. Dərsin belə qurulması ona şagirdlərin fəal iştirak marağının yaranmasına imkan verir.

- **Maksimal sürət**

Maksimal sürətin inkişafı üçün ən əlverişli vasitə mailliyi olan qaçış yolunda sürətlə kiçik məsafələrin qət edilməsi, estafetlər və rəqibə məsafə güzəştləri ilə yerinə yetirilən start, qaçış hərəkətləridir. Estafetlər iştirakçı komandaların sayı çoxaldıqca (daha çox şagird qrupu nəticəyə maraqlıdır) dərs daha maraqlı və canlı alınır. Bir dərsdə ən azı 4-5 estafet keçirmək mümkündür. Lakin bu estafetlərin məsafələri, quruluşu əvvəlcədən planlaşdırılmalıdır. Komandalar mümkün qədər hazırlıq səviyyələri bir-birinə yaxın olan şagirdlərdən təşkil olunmalıdır. Bir dərsdə verilən bütün estafetlərdə hər bir komanda eyni tərkibdə çıxış edir. Şagirdlərin marağını artırmaq üçün hər bir estafetdə müəyyən yerlər tutan komandalara



Şəkil 2.6. Sürət

müvafiq xallar verilə bilər. Məsələn, 1-ci yer – 10 bal, 2-ci yer – 8 bal, ... 5-ci yer – 2 bal və s.

Şagirdlərdə maksimal qaçış sürətinin inkişafına sürət-güc, qüvvə hazırlığı səviyyəsi birbaşa təsir göstərir. Planlı şəkildə həyata keçirilən tədris prosesində şagirdlərin sürət-güc hazırlığı üçün ayrılmış dərslər mənimsəniləndikdən sonra maksimal sürət göstəricisi də yaxşılaşacaqdır.

Maksimal qaçış sürətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin təkrar icrası arasındakı fasilələr şagird orqanizminin əvvəlki yükədən sonra bərpasına imkan verən vaxt intervalında olmalıdır. Məsələn, əgər şagird 25-30 m maksimal sürətlə qaçarsa, o zaman təkrar hərəkət ən azı 4-5 dəqiqədən sonra verilməlidir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün “təkrar”, “təkrar-seriyalı”, “yarış”, nəzarət” metodlardan istifadə olunur.

- **Sürət-güc**

Sürət-güc - mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyətin təzahürü qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, yerindən uzunluğa tullanma, doldurulmuş topların atılmasında müşahidə etmək olar. Bu qabiliyyət aşağı, yuxarı və gövdə əzələlərində sürət-gücün inkişafı hesabına həyata keçirilir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi, sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsəniləndikdən, icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra klassik hərəkətlərin: qaçaraq uzunluğa,



Şəkil 2.7. Sürətli qaçış



Şəkil 2.8. Qaçışa hazır start pozası

hündürlüyə tullanma və qumbaranın atılmasının tədrisinə keçmək olar. Bu tədris vahidində də dərslərin təşkili “oyun” və “yarış” metodlarından istifadə etməklə komandalı icranın təmin olunmasına yönəlməlidir. Bu bölmədə dərslər iki, yuxarı və aşağı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı istiqamətdə tədris olunur. Sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası “dairəvi”, “təkrar”, “təkrar-seriyalı” metodlara əsaslanır.

- **Uzununa tullanma**

Kim çökəklərin, arxların, ensiz yarğanların üstündən tullanmayıb? Lakin çətin ki, ən cəsarətli oğlanlar belə (yüngül atletika bölməsində tullanma ilə məşğul olmayanlar) 2 m-lik yarğanın üstündən tullanmağa cəsarət etsinlər. Amma onlar lazımı məşqlərdən sonra bundan 2-3 dəfə uzağa tullana bilirlər. Əlbəttə, bu cür sıçrayışları xüsusi ayaqqabılarda və məxsusi olaraq hazırlanmış yerlərdə yerinə yetirmək olar. Qaçaraq uzununa tullanma idmançı bir ayağını yerə basdırılmış kiçik ağac tirə basaraq güclü təkənə sıçrayır; bu zaman o, ayağını tirin ön xəttindən irəli basmamalıdır, yoxsa bu sıçrayış hesaba almaz. Təkəndən sonra idmançı irəli uçur və sıçrayış zamanı üç üsulun birindən istifadə edir: “qıvrılma”, “əyilmə”, ya da “qayçılama”.



Şəkil 2.9. Uzununa tullanmanın ardıcılığı

Durduğu yerdən uzununa tullanma zamanı da bu cür tirdən istifadə edilir, lakin bu zaman tir çökəkdən 1 m aralı basdırılmış olur. Yerindən sıçrayış zamanı da ayaqqabının ucu tirin ön xəttindən irəli çıxmamalıdır. Sıçrayış belə yerinə yetirilir: tullanana idmançı pəncəsinin ucunda qalxaraq əllərini



Şəkil 2.10. Yadroatmaq (kişilər) ardıcılığı



Şəkil 2.11. Yadroatmaq (qadınlar)

yuxarı qaldırır və belini əyir; sonra sürətlə aşağı çömələrək əllərini arxaya aparır, güclü təkən verərək irəli sıçrayır. Təkən verərkən yellənməyə və pəncənin birini irəli, birini də geri qoymağa icazə verilmir.

Qaçaraq üçqat tullanma da qaçaraq uzununa tullanma keçirilən yerdə keçirilir, lakin bu zaman tir çökəkdən 9 m aralı basdırılır. Üçqat tullanma zamanı daha güclü ayağı ilə təkən vurduqdan sonra idmançı yenə də həmin ayağı üstündə yerə düşür və bir daha təkən vurub üçüncü dəfə o biri ayağı üzərinə düşərək yenə təkən vurur və çökəyə düşərək tullanmanı başa çatdırır. Üçqat tullanma ilə yalnız kişilər və 17 - 18 yaşlı oğlanlar məşğul olurlar.

Bütün tullanmalar üçün nəzərdə tutulan çökəklər qaçış ciğiri ilə bərabər səviyyədə qumla doldurulur. Sıçrayışın uzunluğu tirin ön xəttindən bədənə hər hansı bir üzvünün qum üzərində buraxdığı ən yaxın izə qədər ölçülür. Elə olur ki, idmançı çox uzağa, hətta rekord həddini göstərən bayraqçıqdan da o tərəfə tullanır, lakin yerə enərkən müvazinətini saxlaya bilmir və arxaya yıxılaraq ya əlinə söykəyir, ya da oturur. Sıçrayışın uzunluğu da bu izə qədər ölçülür.

Bu qaydanın ədalətliyini belə bir məsələ izah etmək çətin deyildir. Təsəvvür edin ki, həmin idmançı dərin yarığın üstündən tullanmışdır, lakin yarığın o biri tərəfində özünü saxlaya bilməyib yarığa yıxılmışdır. Axı onda heç kim deməz ki, o, yarığın üstündən tullanıb-keçib.

Uzununa tullanmanın bütün növlərində yarış iştirakçılarının üç cəhd etmək hüquqları vardır, bu cəhdlərdən ən yaxşı nəticəsi olan hesaba alınır. Altı ən güclü idmançı finala çıxır və onlar daha üç cəhd etmək hüququ qazanırlar. Yarışın qalibi bütün altı cəhddən ən yaxşı nəticəyə əsasən müəyyən edilir.

- **Yadro**

Yadro itələmə tullamanın ən sadə növü bərkidilmiş uzunsov daşdan ibarət olmuşdur, orta əsrlərdə çəkilic artıq metaldan hazırlanırdı və ondan silah kimi də istifadə edirdilər. Adı piyada döyüşçülərin süvari, silahlanmış və zirehli cəngavər döyüşməsi çox çətin idi. Ox, qalın nizə bu zirehləri deşə bilmirdi. Sərrast endirilmiş (xüsusilə də dəbəyə) ağır çəkilic zərbəsi cəngavəri yıxırdı.

Əlbəttə, cəngavərlər çəkilic zərbəsi endirənləri yaxına buraxmamağa çalışırdılar, buna görə də çəkilic başları üzərində fırladaraq cəngavərlərə atmağa başladılar. Gələcək döyüşlərə hazırlaşan döyüşçülər çəkilic atmaq üçün məşq edir və çəkilici daha sərrast, daha uzağa atmaq yarışı keçirirdilər. Zaman keçdikcə çəkilic öz hərbi əhəmiyyətini itirdi, lakin çəkilic tullamaq yarışları keçirmək ənənəsi qaldı. Bu ənənə Britaniya adalarında xüsusilə geniş yayılmışdır.

Çəkilici daha uzağa tullamaq istəyi idmançıları nəinki çoxlu məşq etməyə, həm də bu idman alətini təkmilləşdirməyə məcbur edirdi.

Yadro kürə şəklində olub, metaldan hazırlanır - kişilər üçün çəkisi - 7,257 kq; 17 - 18 yaşlı gənc oğlanlar üçün - 6 kq; 15 - 16 yaşlı oğlanlar üçün - 5 kq, 17-18 yaşlı qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün - 4 kq və 15 - 16 yaşlı qızlar üçün - 3 kq olur.



2.2.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- 30 m, 60 m, 100 m, qısa məsafəyə qaçışı yerinə yetirin;
- Sürət qabiliyyətini artırmaq üçün maksimal sürətdən istifadə edin;
- Hərəkətin finiş xəttinə 10-15 m məsafədən qrup və komandalı finişetmə hərəkətlərini yerinə yetirin;
- Tələbələrin hərəkətdən 25-30 m, məsafədə maksimal qaçış sürəti əldə etdikdən sonra onlar qrup halında komandalı finiş etməli;
- Doldurulmuş topun biri-birinə atılması (8-12 dəfə). Bu zaman əvvəlcə iki tələbə arasında məsafə mümkün qədər sərbəst seçilir və tədricən bu məsafə artırılır;
- Bir ayağın irəlində, digərinin arxada olduğu vəziyyətdən alətin irəliyə itələnməsi (8-12 dəfə). Çıxış vəziyyətində arxadakı qıç dizdən azacıq bükülür və gövdənin ağırlığı onun üzərinə keçirilir. Hərəkət belə çıxış vəziyyətindən icra olunur.



2.2.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkət fəaliyyət zamanı əlverişli icra üsullarından istifadə edir”

- Sürət qabiliyyətini neçə metr məsafədə inkişaf etdirmək olar və sürət qabiliyyəti hərəkət fəaliyyətin hansına daxildir?
- Hərəkətin reaksiya tezliyi hansı start signalına əsasən verilir?
- Tələbələrə qaçış zamanı hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirmək üçün hansı fit səsindən istifadə olunur?
- Maksimal sürət hansı məsafədə daha çox məsafə qət edilir?
- Yadro itələmədə xüsusi hərəkətləri sadalayın.

2.3.1. Hərəkəti fəaliyyəti idarə edir



- **Hərəkətlərin icra bacarıqlarının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi**

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

- **Hündürlüyə tullanma**



Şəkil 2. 12. Hündürlüyə tullanma

Belə bir məsəl var – “öz başından yuxarı tullana bilməzsən”. XIX əsrdəki yüngül atletlər də belə hesab edirdilər: onlar sıçrayışın “addama” üsulundan başqa heç bir üsul bilmirdilər. Lakin əvvəlcə “yuvarlanma”, sonra isə daha mükəmməl olan “aşma” üsulu meydana çıxdı və indi artıq bu məsəl yersiz səslənir. Dünyanın müxtəlif ölkələrində minlərlə yüngül atlet öz boyundan yuxarı tullanmağa başlayıb. İdmançı hündürlüyə eni üçbucaqşəkilli və 3*3*3 sm ölçülü taxta planka və ya diametri 23-26 mm olan duralümin boru üzərindən tullanır, bunların hər iki ucuna en kəsiyi üçbucaq və ya kvadrat şəkilli olan taxta buşlar bərkidilir. Plankanın (və

ya borunun) ucları sıxaqlara söykənir, sıxaqlar isə dirəklər boyu aşağı- yuxarı hərəkət etdirilə bilər. Dirəklər arasındakı məsafə 366 sm olur, plankanın o biri tərəfində xüsusi döşəklər qoyulur. Yarışlarda tullanmağa istənilən hündürlükdən başlamaq olar və hər bir hündürlüyü fəth etmək üçün idmançıya üç cəhd etməyə icazə verilir. Əgər bu cəhdlərin hamısı uğursuz olarsa, idmançı yarışdan çıxır.

Hər hansı yüksəkliyə sıçrayışlar başa çatdıqdan sonra planka 5 sm yuxarı qaldırılır (rekord həddən sonra isə 1 sm-ə qədər qaldırılır) və bir nəfər idmançı qalana qədər belə davam edir, qalib də bu idmançı olur. Əgər son yüksəkliyi iki və daha çox idmançı fəth edərsə, onda bu yüksəkliyi daha az cəhdlə fəth edən qalib hesab olunur. Əgər həmin cəhdlər də bərabər olarsa, onda bütün yüksəkliklərin fəthi üzrə kimin uğursuz cəhdləri daha azdırsa və nəhayət, kim hamıdan az cəhdlər edibsə, o da qalib sayılır. Hündürlüyə tullanmanın bir növü də şüvüllə tullanmadır. Şüvüllə dayaq verib hündürlüyə tullanma çox çətin təmrindir, bunun öhdəsindən yalnız yaxşı hazırlanmış və yaşı 17-dən artıq olan idmançılar gələ bilərlər. Atlet 35-40 m qaçıb sürət götürdükdən sonra şüvülün ucunu xüsusi olaraq hazırlanmış dayaq yeşiyinin içərisinə salır və şüvüllü özünə dayaq edərək yuxarı tullanır.

- **Bədii gimnastika**

Bədii gimnastika idman növü kimi XIX əsrdə formalaşmağa başlayıb. Bədii gimnastika üzrə ilk dünya çempionatı 1963-cü ildə Budapeştdə keçirilib. İdman növü kimi 1984-cü ildə Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilib. Fransız fizioloq və pedaqoq Corc Demeni (1850-1917) qızların fiziki tərbiyəsinin elmi əsaslandırılmasında əhəmiyyətli rol oynayıb. Fransız pedaqoq Fransua Delsart (1811-1871) ifadəli hərəkət vərdişlərinin nəzəriyyəsinin hazırlanmasında böyük rol oynayıb. Ötən əsrin əvvəllərində digər fransalı alim Cak Dalkros tərəfindən təkmilləşdirilən bədii gimnastika sürətlə inkişaf etməyə başlayır. Ötən əsrin 50-ci illərindən idmanın bu növü artıq dünyada populyarlıq qazanır.

- **Bədii gimnastika Azərbaycanda**



Şəkil 2.13. Bədii gimnastika –grup şəklində



Şəkil 2.14. Bədii gimnastika

fəaliyyəti nəticəsində bu gün ölkədə gimnastika sözün əsl mənasında özünün yeni inkişaf mərhələsinə qədəm qoyub.

Hazırda Azərbaycanda Bakı ilə yanaşı, Sumqayıtda, Gəncədə, Göyçayda, Qusarda, Ağdaşda, Naxçıvanda, Şirvanda, Kürdəmirdə, İsmayıllıda və Xırdalanda bölmələr açılıb və onlar uğurla fəaliyyət göstərir.

Digər gimnastika növləri ilə yanaşı, bədii gimnastika Avropa Oyunlarında təqdim olunacaq. Qitənin ən yaxşı gimnastları 8 dəst medal uğrunda mübarizə aparacaqlar.

Azərbaycanda bədii gimnastikanın yaranma və inkişaf tarixi keçən əsrin 40-cı illərinə təsadüf edir. Qızlardan ibarət qrup yaradan Nadejda Merkulova Azərbaycanda bu idman növünün formalaşması istiqamətində uzun müddət fəaliyyət göstərmişdir. Məhz onun rəhbərliyi altında yetişən gimnastlar ümumittifaq və beynəlxalq yarışlarda uğurlar qazanıb. Larisa Zebina, Lina Vinnikova, Svetlana Senatorova, Nina Hacıbəyli, Milla Şibayeva və Elmira Hacıyeva belə gimnastlardır.

Yüksək səviyyədə dövlət qayğısı və Milli Olimpiya Komitəsinin gərgin əməyi sayəsində bu gün Azərbaycan dünyanın idman mərkəzlərindən birinə çevrilib. Digər idman növləri ilə yanaşı, bədii gimnastika da diqqətdən kənar qalmayıb. Xüsusilə 2002-ci ilin oktyabrında Mehriban xanım Əliyeva Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti seçildikdən sonra bu sahədə mühüm canlanma hiss olunmağa başlayıb. Federasiyanın məqsədyönlü və səmərəli



Şəkil 2.15. Gimnastikada ayaq hərəkəti

- **Əsas gimnastika hərəkətlərinin qısa xarakteristikası**

Gimnastika hərəkətləri pedaqoji prinsipinə görə dərəcələrə ayrılır, yəni onun həll etdiyi müvafiq məsələlərlə uyğunlaşır. Bu hərəkətlərin hamısı məşğul olanlara hərtərəfli təsir edir. Onları əsas istiqamətə müvafiq olaraq 2 qrupa bölmək olar. Başlıca olaraq ümumi fiziki inkişaf məsələlərini həll edən hərəkətlərə - ümumi inkişaf, əməli və sərbəst hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar aiddir. Bunların metodik əsası – orqanizmə müntəzəm və ardıcıl olaraq təsir etmək məqsədi ilə eyni bir vaxtda fiziki yükü dəyişdirməklə bir neçə dəfə təkrarlamaqdadır.

Başlıca olaraq məşğul olanların hərəkət bacarıqlarının təkmilləşməsinə doğru yönəldilmiş, yeni öz bədənini və hərəkətlərini idarə etmək bacarığının tərbiyə edilməsinə aid olan hərəkətlərdir ki,

bunlara da idman alətlərində hərəkətlər, akrobatika hərəkətləri, tullanmalar, sərbəst hərəkətlər və bədii gimnastika aiddir. Bu hərəkətlər qabaqcadan lazımı ümumi fiziki hazırlıq tələb edir.

Gimnastikada sıra və cərgə hərəkətləri də köməkçi vasitə kimi istifadə olunur. Ümumi inkişaf hərəkətləri, qüvvə tələb edən hərəkətlər, ayrı-ayrı əzələ qrupları və oynaqlar üçün dartınma və boşalmaya aid hərəkətlərdən ibarətdir. Əməli hərəkətlərə yeriş, qaçış, atmalar, dırmanmalar, maneələri dəf etmək, sürünmək, canlı yükü qaldırmaq və daşımaq aiddir. Sərbəst hərəkətlər qolların, qıçların, gövdə və başın, addımların, tullanmaların, dönmələrin və həmçinin, müvazinətin, akrobatika və bədii gimnastika hərəkətlərinin müxtəlif birləşmələrindən ibarətdir.

Sərbəst hərəkətlərin əsas məqsədi məşğul olanların koordinasiya bacarıqlarını təkmilləşdirmək və inkişaf etdirmək, öz hərəkətlərini idarə etməyi öyrətməkdir. Sərbəst hərəkətlər gimnastikanın bütün növlərində, müxtəlif hazırlıqlı qruplarla məşğələlərdə keçirilən əsas hərəkətlərə aiddir. Sərbəst hərəkətlər xüsusi sərbəst hərəkətlərə və əşyalarla hərəkətlərə bölünür. Gimnastika dərslərində mütəhərrik oyunlar, estafetlər və bəzi idman oyunlarından istifadə olunur.



Şəkil 2.16. Sərbəst hərəkətlər



Şəkil 2.17. Gimnastika keçisi üzərində

Akrobatika hərəkətləri dinamik hərəkətlərdən və azaldılmış qeyri-adi dayaqda statiki hərəkətlərdən ibarətdir. Bütün bu hərəkətlər qüvvə, sürət və cəldliyin inkişafına imkan yaradır. Akrobatika hərəkətləri döşəmədə icra olunduğu kimi xüsusi alətlərdə də icra olunur.

Gimnastikada cürbəcür tullanmalar - sadə tullanma ipi ilə və başlıca olaraq dayaqlı tullanmalar tətbiq edilir.

- **Gimnastika terminologiyası**

Gimnastikada istifadə olunan fiziki hərəkətlərinin əksəriyyətinə həyatda rast gəldiyimizdən təbiidir ki, belə hərəkətlərin xüsusi adları yoxdur. Deməli, fiziki hərəkətlərin xüsusi terminologiyasını yaratmaq zərurəti meydana çıxır. Terminologiya gimnastika nəzəriyyəsinin əsas bölmələrindən biridir. Terminologiya hərəkətlərinin məna və məzmununu təsvir edir, bu hərəkətlər haqqında ümumi anlayış yaradır. Terminologiya gimnastika hərəkətlərinin təsnifatı ilə sıx bağlıdır. Terminologiya olmadan gimnastikanın məzmununu açıb söyləmək, gimnastikanı elmi-nəzəri cəhətcə işləyib hazırlamaq, xüsusi ədəbiyyat yaratmaq, qabaqcıl təcrübəni ümumiləşdirib yaymaq, nəzəriyyəni inkişaf etdirib təkmilləşdirmək qeyri- mümkündür. Gimnastika təlimi metodikasında da terminologiyanın əhəmiyyəti az deyildir. Hərəkətləri təşkil edən ünsürlərin adlarını bilmədən bu hərəkətləri öyrətmək, onların



Şəkil 2.18. Gimnastika

texnikasını izah etmək olmaz. İnsan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində və elmin ayrı-ayrı sahələrində xüsusi terminologiya yaradarkən çox zaman xarici adlardan istifadə edir, bununla da beynəlmiləl terminologiya yaratmağa çalışırlar. Halbuki terminologiya doğma dilin ünsürləri lüğət fondu və qrammatika qanunları əsasında yaradılmalıdır. Yalnız belə olduqda idmançılar terminləri başa düşə bilər və gimnastika fiziki tərbiyənin kütləvi vasitəsinə çevrilər.

Başqa gimnastika sistemlərinə nisbətən "Sokol" gimnastika terminologiyası daha mükəmməl sayılırdı. Bu terminologiya icra edilən hərəkətləri qısa və dəqiq müəyyən etməyə imkan yaradır, hərəkətlərin böyük həcmi əhatə edirdi. Sovet gimnastikası inkişafının ilk dövrlərində terminologiya eklektik (bir-birinə zidd nəzəriyyə və baxışların mexaniki və prinsipsiz birləşməsi) xarakter daşıyırdı. Təcrübədə başlıca olaraq "Sokol" terminlərindən istifadə olunurdu. Belə ki, akrobatika hərəkətləri üçün peşəkar sirk sənətindən götürülmüş terminlər, rəqs hərəkətləri üçün klassik balet terminləri, əməli hərəkətlər üçün hərbi nizamnamədən götürülmüş terminlər işlənilirdi.

Müəyyən bir hərəkətin məzmunu haqqında, ümumi də olsa, təsəvvür yaradan terminlər daha əlverişli sayılır. Çünki gimnast, müəyyən terminlə işarə olunan hərəkəti icra edərkən, onda bu hərəkətin ünsürləri və prosesləri haqqında adi təsəvvür yaranır. Hərəkət adlarının quruluş qaydası əsas terminlərdən istifadə etməklə hər hansı bir yeni hərəkətin, ya da təcrübədə məlum olmayan hərəkətin uyğunluğunu qısa və dəqiq müəyyən etməyə imkan verir. Hər hansı bir gimnastika hərəkətini dəqiq təsvir etmək üçün onun hərəkətlərinin məzmununu və ardıcılığını müəyyən etmək, onun ayrı-ayrı ünsürlərini xarakterizə etmək lazımdır. Təcrübi olaraq bu tələbatlar aşağıdakılardan ibarətdir.

Çıxış vəziyyəti - hərəkət bu vəziyyətdən başlanır; çıxış vəziyyəti bədən, ya da qollar, qıçlar və s. hissələr üçün ayrıca göstərilməlidir. Yollar-hərəkəti icra edən zaman bədən nahiyələrinin və bədənin hərəkət etdiyi istiqamətə görə yolları.

Hərəkətin icra edilmə üsulu (hərəkətin forması), yəni hərəkəti nə cür icra etmək lazımdır; sərbəst əzələləri süst hala gətirməklə ya gərgin, yellənməklə, ya qüvvə ilə, yavaş sürətlə, səlis və ya cəld, bükülü və ya beli açaraq, bükülü-b-açılaraq, bud üstə və s.

Ardıcılıq-hərəkətlərin və ünsürlərin, həmçinin mürəkkəb, ya da quraşdırılmış hərəkətlər birləşməsinin ardıcılığı. Son vəziyyət-hərəkətin icrası nəticəsində bədənin və onun ayrı-ayrı hissələrinin vəziyyəti.

• **Gimnastikanın növləri**

Gimnastika hərəkətlərinin çoxlu miqdarda və cürbəcür olması müxtəlif profilli kollektivlər üçün onun tətbiq edilməsi təcrübəsi gimnastikanın nisbətən ayrı-ayrı sərbəst növlərinin inkişafı üçün zəmin yaratmışdır. Hal-hazırda gimnastikaya-əsas gimnastika, idman gimnastikası, bədii gimnastika, aerobika və akrobatika daxildir.

Əsas gimnastika-buraya sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, alətlərdə hərəkətlər, tullanmalar və akrobatika hərəkətləri daxildir.

İdman gimnastikası-buraya qadınların çoxnövcüülüü (dayaqlı tullanmalar, müxtəlif hündürlüklü hərəkətlər, tir və sərbəst hərəkətlər), kişilərin çoxnövcüülüü (dəstəkli at, həlqələr, turnik, sərbəst hərəkətlər, paralel qollar və dayaqlı tullanmalar) daxildir. İdman gimnastikası olimpiya növü hesab olunur.

Bədii gimnastika-buraya alətlərlə (top, gürz, bulava, gimnastika ipi, lent) yerinə yetirilən rəqs xüsusiyyətli hərəkətlər daxildir. Bədii gimnastika qadınların olimpiya növüdür. İdman gimnastikası-özündə dörd qrup hərəkətini: akrobatika tullanmalarını, cüt (kişi və qarışıq) qrup ilə hərəkətlər, həmçinin batutda tullanmalar daxildir.

Akrobatika-buraya kişi və qadın cütlüklərinin, üçlüklərin, qarışıq (kişi və qadınlardan ibarət) cütlüklərin və tək idmançıların musiqinin müşayiəti ilə icra etdikləri rəqs və qüvvə xüsusiyyətli

hərəkətlər daxildir. Bədənin əyilmə qabiliyyəti-gövdənin və ətrafların hərəkət amplitudasını müəyyənləşdirən, bədənin struktur elementlərinin (əzələ, birləşdirici toxumalar, bağlar, oynaq) elastik dartınma xüsusiyyətidir.

Orqanizmin bu qabiliyyətini metodiki cəhətdən düzgün yerinə yetirilən, məqsədli hərəkətlərin köməyi ilə 13-14 yaşa kimi inkişaf etdirmək mümkündür. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi məqsədi ilə istifadə edilən vəsaitlər aşağıdakı qrup hərəkətlərinə bölünür:



Şəkil 2.19. Bədii gimnastika: Top, lent, qürz

- fərdi, qruplarla yerinə yetirilən dinamik, daha çox holaylanma, yellətmə hərəkətləri;
- cütlükdə icra olunan statik və qeyri-fəal (yoldaşının və ya müəllimin köməyi ilə icra edilən) hərəkətlər;

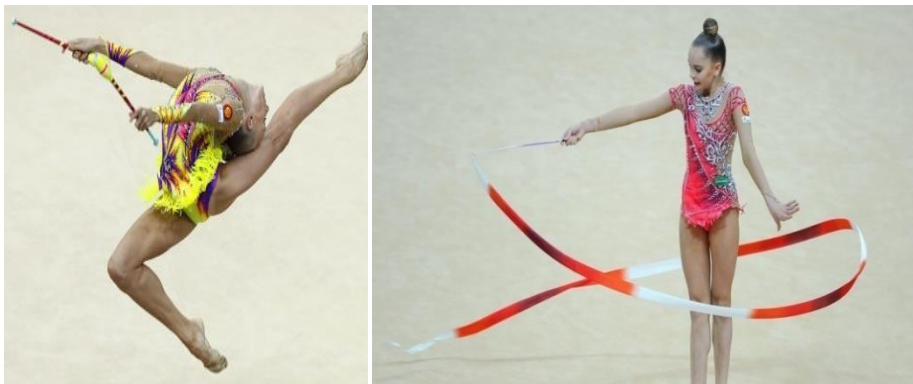


Şəkil 2.20. Bədii gimnastika – halqa, qızlar və oğlanlar qrupu

- alət və avadanlıqlardan istifadə etməklə dartınma, fırlanma, dönmə, yellənmə hərəkətləri.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər müəyyən ardıcılıq və metodiki tələblərə riayət olunmaqla yerinə yetirilməlidir. İlk növbədə, oynaq-bağ aparatını və əzələləri kifayət qədər “qızısqırdan” dinamik hərəkətlər icra olunur. Yalnız bundan sonra qeyri-fəal (kənar köməklə) və statik hərəkətlərin icrası məqsədəuyğundur. Bu zaman dinamik, qeyri-fəal və statik hərəkətlər müəyyən nisbətdə icra olunmalıdır. Dinamik hərəkətlərin icrası fəal əyilməni 19-20 faiz, statik hərəkətlər isə 10-15 faiz artırır. Hərəkətlərin seçilməsi zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, dərs və məşğələlərdə bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan ümumi hərəkətlərin 40 faizi dinamik, 20 faizi isə statik xüsusiyyətli olmalıdır.

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİJ) 1881-ci ildə yaradılmışdır. Gimnastika idman növü kimi 1896-cı ildə keçirilən birinci olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 1993-cü ildə təsis edilmiş, həmin ildə də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FİJ) və Avropa Gimnastika Federasiyasının (FEJ) üzvü olmuşdur. 2002-ci ildə Mehriban xanım Əliyeva Azərbaycan Gimnastika Federasiyasına prezident seçildikdən sonra bu sahədə mühüm inkişaf başlandı. Azərbaycan gimnastlarının müxtəlif miqyaslı beynəlxalq yarışlarda uğurla çıxış etməsi ilə yanaşı, ölkəmizdə də mötəbər gimnastika yarışları həyata keçirilməyə başladı.



Şəkil 2.21. Bədii gimnastika gürz, lent

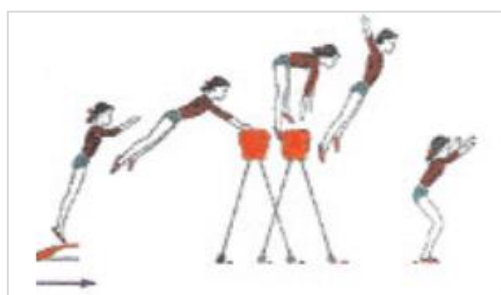


2.3.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Fərdi olaraq hər tələbə yarımoturuşdan bir təkənla irəli və uzunluğa tullanmanı yerinə yetirir;
- Sınıf iki qrupa bölünür, hər qrup qaçaraq təkənla uzunluğa tullanır.
- Fərdi olaraq hər tələbə maneələri dəf etməklə tullanmaları yerinə yetirir.
- Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandaya bölünür. Komandalar 22m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş xətt üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətdə düzülürlər. Hər bir iştirakçıdan 2m məsafədən bir bayraq, top və hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında məsafə iki metrdir.
- Əl ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafın start xəttinə tərəf qaydır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.

Dayaqlı tullanmalar. Gimnastika keçisi üzərindən ayaqlar aralı tullanma (qızlar) Şəkil 2.22

İcra texnikası: Qaçaraq gimnastika keçisindən 30-40 sm aralıda qoyulmuş kürrü üzərindən təkən verməklə əllər keçiyə üzərində dayağa qoyulur, çanaq-bud oynaqından bükülərək qıçlar aralanır. Əllərə təkəndən sonra gövdə açılır, əllər yuxarıya-yanlara aparılır və yerə enmə icra olunur. Əllərlə təkən



Şəkil 2.22 Gimnastika keçisi üzərindən ayaqla aralı tullanma

çiyinlər dayaq sahəsini keçən anda başa çatmalıdır. Gövdənin açılması əllərlə təkandan sonra çiyin qurşağının və başın yuxarıya qaldırılması, bədənə arxaya əyilməsi hesabına icra edilir.

- **Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərindən qıçları bükərək tullanma (oğlanlar)**

İcra texnikası. Körpü üzərindən ayaqların təkənindən sonra əllər keçiyə qoyulur, çanaq, bud və diz oynaqları bükülür, dizlər sinəyə doğru çəkilir. Əllərlə alətdən təkandan 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.



Şəkil 2.23. Eninə qoyulmuş gimnastika keçisi üzərində qıçları bükərək



2.2.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkəti fəaliyyəti idarə edir”

- Sürət güc qabiliyyəti ilə hansı hərəkətlər inkişaf etdirilir?
- Hündürlüyə tullanmanın inkişafı üçün hansı elementlərdən istifadə olunur?
- Hansı hərəkətlər bədənə əyilmə qabiliyyəti elastikliyi inkişaf etdirir?
- Çeviklik qabiliyyəti insana hansı məqamlarda lazım olur?
- Dəyər nədir?
- Sallanma nədir?
- Turnikdə və paralel qollarda gimnastika hərəkətləri hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?

2.4.1. Şəraitə uyğun ilkin tibbi yardım göstərir



- **İlk tibbi yardım**

İlk tibbi yardım zamanı - hər hansı bir qəza və ya həyatı təhlükə yaradan bir vəziyyətdə həkimlərin köməyi təmin edilənə qədər həyatın xilas olunması və ya vəziyyətin daha da pisləşməsinin qarşısını almaq məqsədi ilə hadisə yerində tibbi vəsaitlərlə edilən dərmansız müalicə.

Hər hansı zədə (əzilmə, sınıq, yanıq və s.) almış və ya qəfildən xəstələnmiş şəxsin həyatını xilas etmək və sağlamlığını bərpa etmək üçün ona göstərilmiş ilk həkiməqədər yardımın böyük əhəmiyyəti vardır. Hadisə yerində (işdə, küçədə, evdə və s.) bir sıra sadə tədbirləri yubanmadan həyata keçirməklə ağır fəsadların və xoşagəlməz nəticələrin qarşısını almaq mümkündür. İlk tibbi yardım zədələnmə yerində təcili (15dəq) göstərilməlidir.



Şəkil 2.24. İlk yardım

İlk tibbi yardımın məqsədi:

- Həyati təhlükəni ortadan qaldırmaq;
- Həyati funksiyaların davam etdirilməsini təmin etmək;
- Xəstə və ya yaralının vəziyyətinin pisləşməsinə önləmək;
- Yaxşılaşmanı asanlaşdırmaq.

İlk üç tədbir

1. Zərərçəkmişə xarici zədələyici amillərin (elektrik cərəyanı, aşağı və ya yuxarı hərərət, ağır təzyiq altında sıxılma və s.) təsirinin dərhal aradan qaldırılması və onun əlverişsiz şəraitdən uzaqlaşdırılması (sudan, yanan və ya qaz dolmuş yerdən çıxarılması).
2. Alınmış travmanın növündən və xarakterindən asılı olaraq dərhal tibbi yardımın göstərilməsi (qanaxmanın dayandırılması, süni tənəffüs verilməsi, ürəyin qapalı masajı, yaralara sarğı qoyulması və s.).
3. Ən qısa müddətdə zərərçəkmişin yaxındakı müalicə müəssisəsinə çatdırılması. Bu zaman çox ehtiyatla davranmaq, yaxud hadisə yerinə təcili tibbi yardım çağırmaq lazımdır.



Şəkil 2.25. Tibbi çanta

- **Oydaq çıxıqları**

Oydaq çıxıqları zamanı oynaqda olan sümüklərdən birinin oynaq kapsulunu yırtaraq oynaq boşluğu daxilindən xaricə çıxması hallarında baş verir. Oydaq çıxıqlarının ümumi əlamətlərinə oynaq normal formasının dəyişməsi, çıxan sümüyün digər yeni sahədə yerləşməsi, ətrafın ölçüsünün qısalması və ya uzanması, oynaq nahiyəsində olan kəskin ağrı kimi əlamətlər daxildir. Əgər travmaya məruz qalan uşaqdırsa, aşağıdakı əlamətlər oynaq çıxığından şübhələnməyə əsas verə bilər: uşaq zədələnən ətrafını hərəkət etdirə bilmir və ya onu çətinliklə hərəkət etdirir, o narahat olur, ağlayır, böyüklərə travma aldığı qola və ya ayağa toxunmağa imkan vermir, toxunduqda isə daha bərkdən ağlamağa başlayır. Heç bir halda nə böyük şəxsdə, nə də uşaqda oynaq çıxığını sərbəst şəkildə yerinə salmağa və ya bu məqsədlə xalq təbiblərinə müraciət etməyə cəhd etməyin. Travmadan sonra ilk 1-2 saat ərzində zərərçəkəni mütləq xəstəxanaya çatdırmaq lazımdır ki, cərrah çıxmış ətrafı yerinə salsın.



Şəkil 2.26. Ayaqda travma



Şəkil 2.27. Qolda travma

Yuxarı ətrafın hər hansı oynaqı yerindən çıxdıqda, zədələnmiş ətrafı boyuna bağlanmış ləçəkdən sallamaq, zədələnmiş oynaqın ətrafına parçaya bükülmüş buz qoymaq, daha sonra isə xəstəni təcili şəkildə travmatoloji məntəqəyə və ya xəstəxanaya çatdırmaq lazımdır. Aşağı ətrafdakı oynaq çıxığı zamanı zədə alan şəxsi uzatmaq, xəstə ayağa tam rahatlıq vermək üçün onun altına yastıq və ya mütəkkə forması verilən dəsmal qoymaq lazımdır. Zədələnmiş oynaqın ətrafına parçaya bükülmüş buz qoyun.

- **İdman zədələri zaman ilk yardım**

Hər birimiz idmanla məşğul olan zaman, qoy lap hətta qeyri-peşəkar səviyyədə olsun, müxtəlif ağırlıq dərəcəli zədələr almışdır. İstənilən profilaktik tədbirlərin görülməsinə baxmayaraq, zədələrdən hətta ən ehtiyatlı və diqqətli idmançı da sığortalanmayıb.

Biz başa düşməliyik ki, daha tez və effektiv bərpa prosesi keçmək üçün erkən diaqnostika və idman zədələrinin müalicəsi vacibdir. Təəssüf ki, biz öz praktikamızda elə hallarla rastlaşmalı oluruq ki, idmançının öz zədəsinə olan qeyri-ciddi münasibəti, xüsusilə də zədə alınmasının ilk günlərində, həm sonralar, həm də sonrakı illərdə idmançını uzun müddətə sıradan çıxarır, onun təkrar zədələnməsi hallarına yol açır. Bəs zədə və ya əzələ dartılması, hətta oynaq birləşmələrinin dartılması baş verdikdə nəyi etmək vacibdir?



Şəkil 2.28. Zədənin müəyyən edilməsi

Bütün dünyada idman zədələrinin müalicəsinin təməli RİCE-therapy sayılır.

R – rest (sakitlik)

İ – ice (buz)

C – compression (təzyiq)

E – elevation (qaldırılma)

Bu metodla müalicə zədə baş verdikdən dərhal sonra həyata keçirilməlidir. Yadda saxlayın – zədə aldıqdan sonrakı ilk 20-30 dəqiqə ərzində və sonra tətbiq edilən RİCE, idmançının bir neçə gün və ya hətta bir neçə həftə tez sıraya dönməsinə kömək edə bilər.

Sakitlik

Ağrı hiss edən kimi dərhal məşqi dayandırın, çünki, yükləmələrin davam etdirilməsi zədələnmiş sahənin vəziyyətinin mütləq daha da pisləşməsinə səbəb olacaq. Əzanın ilk 3 gün ərzində immobilizasiyası məsləhət görülür (oynaqları fiksə edən brace vurulması).

Buz.

Müalicənin növbəti mərhələsi krioterapiyadır – zədəli yerin soyudulması. Soyuğun tətbiq edilməsi iltihab prosesini xeyli dərəcədə azaldır, şiş və ağrı hissələrini azaldır, zədəli sahəni əhatə edən toxumalarda oksigen sərfiyyatını aşağı salır ki, bu səbəbdən zədə zonasının ətrafındakı hüceyrələr yaşaya bilərlər, bu da nekroz sahəsini və toxumaların kobud qaysaqlanması yaranmasını azaldır.

Fövqəladə hallarda, dərinin sağlam olması şəraitində, zədəli sahədən 20-30 sm məsafədən, 5-8 dəqiqəlik olmaqla bir neçə dəfə soyuqverici spreydən istifadə edin.

Krioterapiya metodunun ən geniş yayılmış forması zədələnmiş yerə buz paketinin qoyulmasıdır. Adı buzdan əlavə birdəfəlik kimyəvi buzlardan da istifadə etmək olar ki, hermetik paketlərdə istehsal edilir və yüngül zərbədən sonra soyutmağa başlayır. Çiyin, bazu önü və baldırlar üçün əvvəlcədən dondurulmuş sərinləşdirici lentdən (muellerkold wrap) istifadə etmək rahatdır, pəncə-daban oynaqlarının dartılması halında isə xüsusi sərinləşdirici fiksatordan istifadə edilir.

Soyuq 20-30 dəqiqə ərzində 45 dəqiqəlik fasilələrlə ilk sutka və 20 dəqiqəlik olmaqla 1-2 saatlıq fasilələrlə sonrakı iki gün ərzində tətbiq edilir. Krioterapiyanın müddəti zədələnmə yerindən asılı olmaqla dəyişir, məsələn, diz və pəncə-daban oynaq birləşmələri üst qata yaxın yerləşir, buna görə də onların soyudulması üçün daha az vaxt tələb olunur, nəinki bel əzələlərinin zədələnməsi zamanında.



2.4.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Aşağıdakı şəkildə (Şəkil 2.29) uyğunluğu müəyyən edin.



Şəkil 2.29. İlk yardım

- “Ürək-damar xəstəliklərindən qorunma yolları” mövzusunda kiçik təqdimat hazırlayın.
- Əzələ insan orqanizmində hansı funksiyaları yerinə yetirir. Bu mövzuda sinifdə müzakirə aparın.



2.4.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Şəraitə uyğun ilkin tibbi yardım göstərir”

- Qanaxmalar neçə cür olur?
- İlk tibbi yardımın məqsədi?
- Düzgün qidalanmamaq bəzən ürək əzələsini qidalandıran damarların tıxanmasına səbəb olur. Bu zaman nə baş verə bilər?
 - A) beyinə qan sızması
 - B) mədə qanaması
 - C) ürəyə qan sızması
 - D) infarkt
- Oynaq birləşmələrinin dartılması baş verdikdə nəyi etmək vacibdir?

2.5.1. Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir



Hər növ fasilə fərdi yanaşma və müxtəlif müalicə növləri

Hər hansı bir xəstəliyin tam qələbəsi üçün rehabilitasiya müddəti lazımdır. Rehabilitasiya dövrün müəyyən bir kompleksi həyata keçirmək daxil olmaqla, ən azı iki ay davam edir, masaj seansları, palçıq və su vannaları. Altı aya qədər ayaq biləyi birləşməsinin ligamentlərinin tam qırılmasına səbəb olan daha ciddi

zədələnmələrdə. Təmizləmə dövründə yenidən yaralanmamaq üçün ayaq biləyi hissəsini düzəltmək lazımdır.

Reabilitasiya dövründə reagentlərin qismən laqeydliyi və ya tamamilə uyğun gəlməməsi komplikasiyaya səbəb olacaqdır. Ayağın zədələnmiş ligamentləri (xüsusilə qırılma sonrası) yavaş-yavaş və pisləşir. Belə bir yanaşmanın nəticəsi iltihabın təkrarlanması, mövcud olanlara yeni travma qoyulması ilə doludur.



Şəkil 2.30. Masaj

Şəkil 2.31. Bərpa vannası

Zamanlı və düzgün şəkildə reabilitasiya aparıldıqda əlamətlərin motor funksiyasını bərpa etməyə və gələcəkdə komplikasiyaların qarşısını almağa kömək edəcəkdir. Funksiyaların bərpası üçün əsas üsullar aşağıdakılardır:

1. Terapevtik gimnastika. Ayaq biləyinin ətrafında olan bütün əzələləri inkişaf etdirən sağ hərəkətləri seçsəniz, əzələlərin elastikliyi və tonları bərpa olunacaq;
2. Masaj. Xoş ovuşdurma və vuruş hərəkətləri qan mikrosirkulyasiyasını yaxşılaşdırır, ağrıyı yumur və rahatlaşdırır. A təmiz yağurma hərəkətləri əzələləri məşq etdirir. Yetkin bir masaj, ayağın motor funksiyasını bərpa etməyə kömək edir;
3. Tıqqıltı. Reabilitasiya dövründə kinesioterapiyanın istifadəsinin bərpasını sürətləndirir, çünki bantlar zədələnmiş əzələlərdən bəzi yükləri aradan qaldırırlar, beləliklə, performanslarını sürətləndirirlər;
4. Fizioterapiya. Fizioterapevtik əməliyyatlar, ayaq biləyi ligamentlərini uzatdıqdan sonra iltihabı aradan qaldırır və qan mikrosirkulyasiyasını yaxşılaşdırır;
5. Kilidi taxmaq. Birləşmə üçün xüsusi bir qurğu, travma sonrası təkrarlanan uzanmalardan və ağırlaşmalardan qaçmağa kömək edəcəkdir.

- **Travmadan sonrakı bərpa**

Dayaq-hərəkət aparatının travmalarına dair uğurla yerinə yetirilən əməliyyat, düzgün həyata keçirilmiş repozisiya, qoyulmuş gips – bunlar mahiyyət etibarilə müalicənin ancaq başlanğıcıdır və onun nəticəsinin uğurlu olmasının 50%-dən çoxu düzgün şəkildə işlənilib hazırlanmış travma sonrası reabilitasiya proqramından asılıdır. Çünki uzun müddətli məcburi hərəkətsizlik və fiziki yüklənmələrin yoxluğu, bir qayda olaraq, təsirsiz keçmir və müəyyən problemlərin yaranması təhlükəsini yaradır. Bu fonda damar və digər patoloji dəyişikliklər əzələlərin atrofiyası, yumşaq toxumaların trofikasının pozulması, oynaqların hərəkətinin məhdudlaşdırılması və s. pozulmalara gətirib çıxara bilər. Hipodinamiya travma nəticəsində yaranan hematomanın sovrulmasını ləngidir və ümumiyyətlə, travma sonrası bərpanın sürətinə mənfi təsir göstərir.

- **Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri**

İnsan orqanizmi dayaq-hərəkət, ürək-damar, sinir, endokrin, həzm, tənəffüs, ifrazat sistemlərindən ibarətdir. Bu sistemlərin hər biri orqanizmin funksional tamlığını təmin etmək üçün birgə, qarşılıqlı fəaliyyət göstərməlidirlər. İnsan sağlamlığı müxtəlif funksional sistemlərin ahəngdar işindən bilavasitə asılıdır. Hərəkətli fəaliyyət orqanizmin bütün sistemlərinin işinə və onların inkişafına müsbət təsir göstərir. Dayaq hərəkət aparatı skelet və əzələlərdən ibarətdir. İnsanın skeleti bir-birinə bağ və əzələ lifləri ilə oynaqlar vasitəsi ilə bərkidilmiş 200-ə qədər sümükdən ibarətdir. Hərəkətli fəaliyyət zamanı yerinə yetirilən müxtəlif intensivlikli və təyinatlı fiziki yükün təsirindən əzələlərin en kəsiyi qalınlaşır və inkişaf edir. Oynaqları bir-birinə birləşdirən bağlar möhkəmlənir, dayaq aparatı inkişaf edir və elastikliyə malik olur.



Şəkil 2.32 Elastik sarğıların qoyulması

Əzələ sistemi insanın bütün hərəkətləri əzələ təqəllüsü nəticəsində təzahür etdirilən qüvvə hesabına baş verir. Dayaq aparatında ayrı-ayrı sümük və oynaqlar əzələ sistemi vasitəsi ilə birləşərək dayaq-hərəkət aparatını formalaşdırır. Əslində orqanizmin əzələ sistemi skelet və oynaqların hansı vəziyyətdə yerləşməsinə müəyyən edən əsas amildir. Əzələ sistemində olan qeyri-mütənasiblik və hər hansı əzələ qruplarının zəif inkişaf etməsi sümüklərin düzgün yerləşməməsinə, beləliklə də, insan qamətində daxili orqanlara mənfi təsir göstərə biləcək qüsurların yaranmasına səbəb olur.

Qamət orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və əzələ sistemi əsasında bədənin formalaşmış vəziyyətidir. Göründüyü kimi, qamət fiziki hərəkətlərin təsiri altında dəyişdirilə, inkişaf etdirilə, formalaşdırıla bilən iki anatomik sistemdən: əzələ və dayaq aparatından ibarətdir. Başqa sözlə, fiziki hərəkətlərin təsiri ilə əzələ sistemində dəyişikliklərə, inkişafa nail olmaqla qamətin arzu olunan formasını əldə etmək mümkündür. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə düzgün olmayan vəziyyətdə uzun müddət oturmaq, uzanmaq, yerimək və eyni zamanda bədənin müəyyən nahiyələrində zəif əzələlərin olması qamətdə xeyli sayda qüsurların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu da öz növbəsində şagird sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Belə halların aradan qaldırılmasının əsas yolu şagirdlərin qamətində mümkün qüsurların əvvəlcədən müəyyən olunması və onların aradan qaldırılması üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə edilməsidir.



Şəkil 2.33. Travmanın müəyyən edilməsi

Qan-damar sistemi ürək və qan damarlarından ibarətdir. Maddələr mübadiləsinin baş verməsi ürəyin fəaliyyətindən asılıdır. Ürək əzələsinin təqəllüsü nəticəsində oksigen və qida maddələri ilə zənginləşmiş qan damarlar vasitəsi ilə orqan və toxumalara çatdırılır. Ürək nə qədər yaxşı işləyərsə, orqanizm bir o qədər oksigenlə keyfiyyətli təmin olunur, maddələr mübadiləsi məhsullarından və karbon qazından azad olur. Saatlarla yazı masasının arxasında oturmaq televizor və kompüterə baxmaq, hərəkətsizlik böyüyən orqanizm üçün olduqca ziyanlı təsire malikdir. Qan-damar sistemi hərəkətsizliyə çox tez reaksiya verir. Nəticədə, ürəyin, damarların və daxili orqanların fəaliyyəti pozulur. Orqanizmin iş qabiliyyəti aşağı düşür. Şagirdlərin əqli fəaliyyət prosesi pisləşir. Fiziki

hərəkətlərin sistemli icrası qan-damar sisteminə müsbət təsir göstərir. Bu sistem daha qənaətcil işləməyə başlayır. Ürək əzələləri qalınlaşır, çəkisi artır, ölçüsü böyüyür.

Sinir sistemi mərkəzi və ətraf olmaqla iki qrupa bölünür. Mərkəzi sinir sistemində baş və onurğa beyni aiddir. Ətraf sinirlərə isə sinir lifləri, sinir hüceyrələrini birləşdirən sinirlər, həmçinin insan orqanizmindəki bütün sinir hüceyrələri daxildir. Sinir sistemi şərti olaraq hərəkət-aparatını tənzimləyən somatik və daxili orqanların işini, maddələr mübadiləsinin gedişini tənzimləyən vegetativ sinir sistemində bölünür. Fiziki hərəkətlərin, oyunların açıq havada icrası ümumilikdə şagirdlərin sinir sistemində müsbət təsir göstərir, digər tərəfdən ümumtəhsil məktəblərinin kurikulumunda inkişafı nəzərdə tutulan dinamik, statik müvazinətlərin, koordinasiyanın məqsədli inkişaf etdirilməsi şagirdlərin sinir sistemində, onun inkişafına yönəlmiş vasitə kimi nəzərdə tutulmuşdur.

Tənəffüs sistemi orqanizmin oksigenlə təchizində və karbon qazının orqanizmdən xaric edilməsində iştirak edir. Tənəffüs sistemində ağ ciyərlər əhəmiyyətli rol oynayır. Məhz ağ ciyərin alveolarında qazların mübadiləsi (qanın hemoqlobində olan dəmir ionlarının hesabına oksigenin hemoqlobinə birləşməsi və karbon qazının xaric olunan havaya ötürülməsi) baş verir. Fəal hərəkət fəaliyyəti, sistemli məşğələlər ağ ciyərin həyat tutumunun artmasına, qazların mübadiləsi mexanizminin təkmilləşməsinə şərait yaradır.



Şəkil 2.34 Müalicəvi idman

Endokrin sistemi orqanizmin bütün hüceyrə və liflərinin funksiyasının tənzimlənməsində iştirak edir. Müxtəlif daxili sekresiya vəzləri ilə orqanizmin endokrin sistemi xüsusi kimyəvi maddə-hormonlar hazırlayır və qana ifraz edir. Bu hormonlar orqanizmin böyüməsini, cinsi yetişkənliyi, fiziki və psixi inkişafı sürətləndirir və dayandıra, maddələr və enerji mübadiləsinə, daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləmək iqtidarındadır. Fiziki hərəkətlərin icrası, oyunlar, intensiv fiziki iş və s. orqanizmin daxili sekresiya vəzlərinin qanla təchizini yaxşılaşdırdığı və bununla da həmin vəzlərin hormon ifrazı işini optimallaşdırdığı üçün ümumilikdə endokrin sistemə müsbət təsir göstərmiş olur.

İfrazat sistemi orqanizmi parçalanma məhsullarından təmizləyir, artıq suyu orqanizmdən xaric edir. Bu işdə böyrəklər və tər vəzləri olduqca böyük rol oynayır. Fiziki hərəkətlərin təsirindən ifrazat sistemi orqanizmin təmizlənməsinə daha fəal şəkildə qoşulur. Qan dövranının sürətlənməsi, işlək orqanlarda, əzələlərdə hərəkətin yüksəlməsi, ümumilikdə, ifrazat sisteminin işini daha da canlandırır. Tər ifrazı artır, bərpa prosesi sürətlənir.

- **Orqanizmin möhkəmləndirilməsi**

Orqanizmin xarici mühitin təsirinə qarşı dayanıqlılığı fərdi xüsusiyyətlərlə yanaşı, vaxtında və düzgün aparılmış xüsusi sağlamlaşdırıcı tədbirlərdən asılıdır. Buraya, ilk növbədə, fiziki hərəkətlərin icrası və orqanizmin möhkəmləndirilməsi daxildir.

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi – orqanizmin dayanıqlılığının və genetik müdafiə mexanizminin möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş tədbirlər sistemidir. Bu tədbirlər sisteminin tətbiqi orqanizmin bir sıra amillərə uyğunlaşmasını təmin edir. Buraya sutkalıq mövsümü, temperatur dəyişiklikləri, yerin maqnit və elektrik sahəsinin təsirləri daxildir. Bu təsirlər orqanizmin gemostazında kəskin dəyişikliyin olmasına yol verməməlidir.



Şəkil 2.35. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi

Gemostaz – orqanizmin daxili sisteminin sabitliyidir (nəbz, tənəffüs, arterial təzyiq və digər funksional göstəricilər). Dayanıqlığı yüksək olan orqanizmdə ətraf mühitin şəraitinin kəskin dəyişməsi orqanizmin daxili orqanların fəaliyyətində ciddi pozuntulara gətirib çıxarmır, orqanizm xəstələnir.

Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmin möhkəmləndirilməsi və bu zaman fiziki hərəkətlərdən, hava, su, günəş vannalarından istifadə evdə və təhsil müəssisələrində sistemli olmaqla həyat tərzinə çevrilməlidir. Həyatda orqanizmin müdafiə mexanizmi və müdafiə mexanizminin kompensasiyası anlayışları mövcuddur. Yəni müəyyən insanlara sadəcə olaraq öz sağlamlığını müəyyən səviyyədə saxlamaq, digərlərinə isə bu səviyyəni inkişaf etdirmək zəruridir. Başqa sözlə, orqanizmin müdafiə mexanizmi və onun kompensasiyası genetik olaraq müəyyənləşdirilmiş bir amildir. Yəni əvvəlcədən orqanizmi möhkəm müdafiə mexanizminə malik insanlar doğulurlar. Lakin orqanizmin möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş tədbirlərin icrası zamanı müxtəlif müdafiə mexanizminə malik insanların olduğu diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bu səbəbdən də orqanizmin möhkəmləndirilməsinə yönəlmiş tədbirlərin icrası müəyyən mərhələlərdə həyata keçirilməlidir:

1. Uşaq orqanizminin fiziki inkişafı və funksional vəziyyətinin diaqnostikası;
2. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələrinin seçilməsi;
3. Vasitələrdən istifadə olunması metodunun müəyyənləşdirilməsi;
4. Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadənin gedişinə sistemli nəzarətin təmin olunması.

- **Bədənin möhkəmləndirilməsi**

Bədənin möhkəmləndirilməsi – xəstəlikləri müalicə etmir, onların qarşısını alır. Bu, onun çox vacib olan *profilaktik roludur*.

Bədəni möhkəmləndirilmiş olan insan nəinki istini, soyuğu, həmçinin orqanizmin müdafiə qüvvələrinin zəifləməsinə səbəb ola bilən havanın kəskin temperatur dəyişmələrini də yüngül şəkildə keçirə bilər. Məsələn bundan ibarətdir ki, biz bədənimizi möhkəmləndirərkən öz immun sistemimizi də məşq etdiririk. *Müntəzəm olaraq məşq edilmədiyi halda*, hər bir digər orqan və sistem kimi, *immun sistemi də zəifləmiş olur*. Bədənin möhkəmləndirilməsi zamanı istifadə olunan üsullar vasitəsi ilə orqanizm üçün ekstremal hesab edilən müxtəlif vəziyyətlər yaradılır. Bu zaman immun sistemi də təcili olaraq öz mübarizə üsullarını aktivləşdirir.



Şəkil 2.36. Duşla müalicə

Fiziki inkişafı səviyyəsindən asılı olmayaraq istənilən yaş qrupuna aid olan insanlar öz bədənlərinin möhkəmləndirilməsi ilə məşğul ola bilərlər. Yüksək qızdırma ilə müşayiət olunan xəstəliklərdən savayı, bədənini möhkəmləndirilməsi üçün əks göstəriş yoxdur. *Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədənini möhkəmləndirilməsi fasiləsiz və sistemli şəkildə aparılmalıdır.* Bədənini möhkəmləndirilməsi üzrə 2-3 ay ərzində aparılan prosedurlar daha sonra saxlanılsa, orqanizm yaxın 3-4 həftə (uşaqlarda isə 5-7 gün) ərzində öz möhkəmliyini itirmiş olur. Buna görə də əgər hər hansı bir səbəbdən siz uzun müddət ərzində bədənini möhkəmləndirilməsi prosedurlarını saxlamış olsanız, bunu davam etdirmək üçün yenə də lap əvvəldən başlamaq lazım gələcək.



Şəkil 2.37. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi

Bədənini möhkəmləndirilməsi prosesində sistematikliyə əməl etməkdən savayı, bunu tədricən etmək də çox vacibdir. Bədənini möhkəmləndirilməsi yalnız o halda müsbət nəticə verəcəkdir ki, bu zaman tətbiq olunan prosedurların qüvvəsi və müddəti yavaş-yavaş artırılmış olsun. Bədənini möhkəmləndirilməsini - dərhal bədənə qarşı sürtməklə və ya buzlu suda çimməklə başlamaq olmaz. Belə tələsik və düşünülməmiş möhkəmləndirmə orqanizmin sağlamlığına zərər gətirə bilər.

Bədənini möhkəmləndirilməsi insan orqanizminə (xüsusən də bu işə yeni başlayanlarda) güclü şəkildə təsir edir. Buna görə də bədənini möhkəmləndirilməsi prosedurlarına başlamazdan əvvəl mütləq həkimlə də məsləhətləşmək lazımdır. Bədənini sağlamlıq dərəcəsini, yaşınızı nəzərə alaraq, həkim sizə bədənini möhkəmləndirilməsi üsullarının düzgün seçilməsində, onlardan istifadə qaydaları barədə dəyərli məlumatlar verməklə, onların orqanizmə verə biləcəkləri mənfi təsirlərin qarşısının alınmasında kömək edəcəkdir.



Şəkil 2.38. Günəş vannaları

Bədənini möhkəmləndirilməsi - orqanizmin müdafiə qabiliyyətinin artırılması vasitəsi kimi insanlara qədim zamanlardan da məlum idi. Praktiki olaraq bütün müxtəlif qədim dövlətlərin – Qədim Roma və Qədim Yunanıstan, Qədim Çin, Qədim Hindistanın - qədim mədəniyyətlərində insan bədəninin və ruhunun möhkəmləndirilməsinin profilaktik vasitələri kimi istifadə olunmuşdur.

Qədim çin kitablarının birində sağlamlıq haqqında belə yazılmışdır: "Müdrək adam xəstəliyi öz bədənində hələ olmadığı zamandan müalicə etməyə başlayır. Çünki xəstəlik başladıqdan sonra onun müalicəsinə başlamaq mənaca o deməkdir ki, insan su axtarmaq üçün quyu qazılması prosesinə yalnız

susuzluq onu əldən saldıqda və ya silah hazırlanmasına isə düşmənlə davaya getdiyi zamanda başlayır. Məgər bu, çox gec deyil?" *Bədəni hava, günəş və sudan istifadə etməklə möhkəmləndirmək olar.* İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün açıq havada heç olmasa 30 dəqiqə - 1 saat ərzində olan gündəlik gəzintinin böyük əhəmiyyəti vardır. Belə hava vannalarının təsiri altında ürək-damar, sinir, tənəffüs sistemlərinin fəaliyyəti, qanın tərkibi (qanda eritrositlərim miqdarı və hemoqlobinin səviyyəsi artır) yaxşılaşır.

Bədənin açıq havada keçirilən möhkəmləndirilməsinin effektivliyinin artırılması şərtlərindən biri geyimin düzgün seçilməsidir. Belə ki, geyinilən paltar havaya uyğun olmalı, insan özünü bu paltarda rahat hiss etməli, ona soyuq və ya isti olmamalıdır, insan tərləməməlidir.

Günəş şüaları insan orqanizmi üçün çox xeyirlidir. İstiliyin təsiri altında insan dərisindəki tərvəzilərinin fəaliyyəti güclənmiş olur. Bu zaman orqanizm üçün zərərli hesab olunan maddələrin bir çoxu tərvəvəsiti ilə bədəndən xaric edilir. Belə halda həmçinin böyrəklərin üzərinə düşən yük də bir qədər azalmış olur. İsti – orqanizmin bütün toxumalarında qan dövranının yaxşılaşmasına səbəb olur. Günəş şüalarının təsiri altında insanın dərisində, insan sağlamlığı üçün çox vacib olan *D vitamini* hazırlanır. Günəş şüaları bakterisid (mikrobları öldürən) xüsusiyyətə malikdir. Bu şüalar soyuqdəyməyə və müxtəlif infeksiyalara qarşı orqanizmin müqavimətinin artırılmasında iştirak edir, orqanizmə tonuslandırıcı təsir göstərir. Yay fəslində günəş vannaları qəbul edilməsi üçün ən yaxşı vaxt səhər saat 8-dən 11-dək və günortadan sonra isə saat 17-dən 19-a qədərdir. Ancaq onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, isti günəş şüaları altında həddindən artıq dərəcədə qalmaq orqanizmi nəinki möhkəmləndirir, hətta ona xeyli dərəcədə ziyan vurur.



Səkil 2.39. Bədənin su ilə möhkəmlənməsi

Su insan orqanizminin möhkəmləndirilməsi üçün ümumi qəbul olunan bir vasitədir. *Bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin aşağıdakı üsulları vardır:*

1) Bədəni yaş dəsmalla sürtmə. Bu, bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin ilkin mərhələsi hesab olunur. Bu, su prosedurları içərisində ən zərifidir. Onu uşaq yaşlarından başlayaraq istənilən yaşlarda tətbiq etmək olar. Onu otaq temperaturunda olan yaş dəsmalla, suya batırılmış süngərlə ("qubka") etmək olar. Sürtmə aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilir: boyun, sinə, kürək. Sonra onları qurulayaraq dəri qızarana qədər dəsmalla sürtürlər. Bundan sonra yaş dəsmalla ayaqları da sürtürlər. Bütün bu prosedur 5 dəqiqə ərzində davam etdirilir.



Səkil 2.40. Bədəni vas dəsmalla sürtmə

2) Bədənin üzərinə su axıtmaq. Bu isə, bədənin su ilə möhkəmləndirilməsinin növbəti mərhələsidir. İlk *su axıtma proseduru* +30°S-dən başlayaraq tədricən +15°S-dək azaltmaq məsləhət görülür. Su axıtılması prosedurundan sonra bədəni fəal şəkildə dəsmalla sürtmək lazımdır. Bu prosedurlara yay aylarında və daha yüksək temperaturlardan başlamaq lazımdır. Bu prosedur 20-40 saniyə müddətində aparılmalıdır.

3) Duş qəbul edilməsi - bədənin su ilə möhkəmləndirilməsi üçün daha effektiv prosedur hesab olunur. Bu prosedurun ilk mərhələlərində suyun temperaturu +30-32°S arasında olmalı və 1 dəqiqədən artıq davam etməməlidir. Sonrakı mərhələlərdə suyun temperaturunu tədricən azaltmaq, prosedurun

qəbul müddətini isə 2 dəqiqəyədək (duşdan sonra bədənin fəal şəkildə dəsmalla sürtülməsi də daxil olmaqla) artırmaq olar. Daha sonralar isə kontrast duşlara keçmək olar. Bu zaman 3 dəqiqə ərzində 2-3 dəfə olmaqla temperaturu 35-40°S olan isti duşu temperaturu 13-20°S olan soyuq su ilə növbələmək lazımdır.

Bədənin möhkəmləndirilməsi üçün su ilə ümumi prosedurlarla yanaşı, yerli prosedurlar da keçirilir. Onlardan ən çox tətbiq edilənləri, soyuq su ilə ayaq pəncələrinin yuyulması və boğazın qarqara edilməsidir. Bu yolla biz ən tez soyuqlayan bədən hissələrini möhkəmləndirməyə çalışırıq.

Ayaq pəncələrinin yuyulması bütün il boyu yatmamışdan əvvəl aparılmalıdır. Prosedurun ilkin mərhələlərində suyun temperaturu 26-28°S olmalı, sonrakı mərhələlərdə isə tədricən 12-15°S-dək azaldılmalıdır. Yuyulmadan sonra ayaq dərisi qızarana qədər dəsmalla silinməlidir.

Boğazın (udlağın) qarqara edilməsi – hər gün səhər və axşam edilir. Prosedurun ilkin mərhələlərində suyun temperaturu 23-25°S olmalı, sonrakı mərhələlərdə isə hər həftə 1-2°S azaldılaraq tədricən 5-10°S-yə çatdırılmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əgər sizdə ağız boşluğunun və udlağın xəstəlikləri (xroniki tonzillit və s.) varsa, boğazın (udlağın) qarqara edilməsinə yalnız həkim məsləhətindən sonra başlamaq olar.

Hamam və saunaya getmək də bədənin möhkəmləndirilməsinə çox yaxşı təsir edir. Bu prosedurların təsiri nəticəsində orqanizmin iş qabiliyyəti və emosional tonusu artır, qan damarları genişlənir, orqanizmin bütün toxumalarında qan dövranının güclənməsi baş verir. Yüksək temperaturun təsiri altında dəridən güclü şəkildə tər xaric olur ki, bu da maddələr mübadiləsinin zərərli məhsullarının orqanizmdən xaric olmasına kömək edir. Müntəzəm olaraq hamam və saunaya gedilməsi nəticəsində orqanizmin soyuqdəyməyə və infeksiya xəstəliklərə qarşı olan müqaviməti yüksəlmiş olur.

Ancaq hamam və saunaya tez-tez getmək də məsləhət deyil. Bununla siz sağlamlığınıza zərər verə bilərsiniz. Bundan əlavə, hamam və saunaya getməyə əks göstəriş olan xəstəliklər də vardır: ürək qüsurları, hipertoniya, ürəyin işemik xəstəliyi, ateroskleroz, varikoz, ağ ciyər xəstəlikləri, bronxial astma, xora xəstəliyi, bədxassəli şişlər, qalxanvari vəzinin xəstəlikləri və s.



Şəkil 2.41. Ayaq üçün vanna



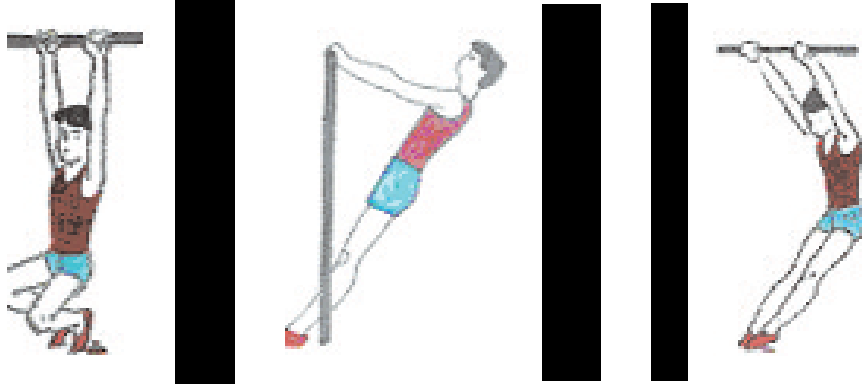
2.5.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Ürək əzələlərinin inkişafına, onun möhkəmlənməsinə ən çox hansı hərəkətlər şərait yaradır. Bu mövzuya dair təqdimat hazırlayın;
- Hovuzun kənarında oturmaq, (Şək.2.42) ayaqları brass və krol üsulunda olduğu kimi hərəkət etdirmək. Hərəkətlərin icrası zamanı su kəmərləri, əlcək və s. istifadə edin. Hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etmək;



Şəkil 2.42. Suda hərəkətlər

- Sadə müalicəvi sallanma hərəkətlərini birləşmədə şəkildəki kimi icra edin (Şəkil 2.43, Şəkil 2.44, Şəkil 2.45). Hərəkəti bir neçə dəfə təkrar etmək.



Şəkil 2.43. Oturaraq sallanma

Şəkil 2.44. Duraraq sallanma
sallanma

Şəkil 2.45. Duraraq bükülmədə
sallanma



2.5.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

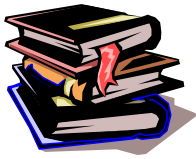
“Bərpaedici vasitələrdən səmərəli istifadə edir”

- İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün zəruri amillər hansılardır?
- Nəyə görə az hərəkətlilik müxtəlif xəstəliklərin meydana gəlməsinə şərait yaradır?
- Bədənin möhkəmləndirilməsi insan orqanizminə nə şəkildə təsir edir?

Təlim nəticəsi 3: Hərəkəti qabiliyyətlər barədə bilir və qabiliyyətləri yerinə yetirməyi bacarır

3.1.1. Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir

- **Hərəkəti fəaliyyətin təşkili**



Fiziki yük orqanizmin sağlamlığının təmin olunması üçün təbii bioloji ehtiyacdır. Bu hərəkəti ehtiyac ödənilmədikdə insan sağlamlığında çoxsaylı problemlər baş verir. Böyüyən orqanizmin hərəkətə olan ehtiyacı daha çoxdur və sağlam böyümək üçün olduqca zəruri amildir. Çünki orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinin normal formalaşmasının ən mühüm şərti hərəkətdir. Məhz hərəkətlər nəticəsində orqanizmdə hüceyrələrin və toxumaların oksigenlə, qida maddələri ilə təchizi yaxşılaşır və onlar orqanizmin yaş, cinsi, genetik tələblərinə müvafiq formalaşır. Hərəkəti, əzələ fəaliyyətinin məhdudluğu orqanizmin hərtərəfli formalaşmasını və inkişafını ləngitməklə yanaşı, eyni zamanda hərəkəti bacarıq və vərdişlərə yiyələnmə prosesini də xeyli çətinləşdirir. Mərkəzi sinir sisteminin hərəkəti fəaliyyəti tənzimləmə funksiyasını zəiflədir.

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



Şəkil 3.1. Hərəkəti fəallıq

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

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

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

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

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

- **Hərəkət qabiliyyətlərinin tərbiyəsi**

«Hərəkət qabiliyyəti» və «Hərəkət keyfiyyəti» anlayışları hərəkətləri öyrənmə və hərəkət qabiliyyətlərinin tərbiyəsinin fiziki tərbiyə prosesində sıx əlaqəsi.

Hərəkət qabiliyyətləri: qüvvə, dözümlülük, elastiklik (bədənin əyilmə qabiliyyəti), sürət, sürət-güc, çeviklik.

Hərəkət qabiliyyətlərinin öyrənilməsi, uşaqların boy artması və inkişafında xüsusi vasitə kimi.



Səkil 3.2. Elastiklik

- **Qüvvə və onun tərbiyə olunması metodikası**

İnsanın mütləq kəmiyyət gücündən onun nisbi gücünü fərqləndirmək lazımdır. Bu zaman eyni səviyyəli idmançıların qüvvələrini müqayisə etmək, çəkirlərindəki fərqi nəzərə almaq vacibdir.

Ümumi fiziki hazırlığı insanın harmonik hazırlığına, onun bütün əsas əzələ qrupuna istiqamətləndirilməsi, onun fiziki inkişaf və hazırlığına təsiri.

Xüsusi fiziki hazırlığı qüvvə qabiliyyətinin seçilmiş fəaliyyətində uyğun, yarışlar üçün lazım olan əzələ qruplarının inkişafı.

- **Sürət və onun tərbiyə olunması metodikası**

Sürət - müəyyən hərəkət fəaliyyətinə minimal vaxt sərf etmək bacarığı kimi. Sürətin əsas faktorları. Sürətin əsas formaları. Sürət hərəkət qabiliyyətinin yaş xüsusiyyətləri ilə əlaqəsi. Sürəti inkişaf etdirmədə yüksək effektiv tərbiyə vasitələri və metodlar. Sürəti tərbiyə etmək üçün başqa metodlarla bərabər, yarış və oyun metodlarından istifadə etmək.

- **Çeviklik və onun tərbiyə olunması metodikası**

Çevikliyi müəyyənləşdirən amillər. Çevikliyin tərbiyəsində hərəkət analizatorları funksiyalarının təkmilləşməsi. Çevikliyi təyin etmək üçün istifadə olunan testlər. Çeviklik qabiliyyətinin inkişafında mütəhərrik və idman oyunları, gimnastika və akrobatikadakı hərəkətlərin rolu.

- **Dözümlülük və onun tərbiyə olunması metodikası**

Dözümlülük - fiziki tərbiyə prosesində əzələ fəaliyyəti nəticəsində əmələ gəlmiş yorğunluqla mübarizə kimi. Ümumi və xüsusi dözümlülük. Dözümlülüyn ölçüsü. Dözümlülüyn vaxtını ölçmə üsulları. Dözümlülüynü tərbiyə edən vasitələr.

- **Elastiklik (bədənin əyilmə qabiliyyəti) və onun tərbiyə olunması metodikası**

Elastiklik insanın hərəkəti böyük amplitudada yerinə yetirmək qabiliyyəti kimi. Elastiklik və oynaqlarda hərəkətlilik terminləri. Passiv hərəkətlər zamanı və aktiv hərəkətlər zamanı elastiklik. Elastikliyin tərbiyə edilməsi prosesindəki mərhələlər. Fəal elastikliyin yüksəltməsi yolları.

- **Sürət-güc və onun tərbiyə olunması metodikası**

Mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyətə əyani misal kimi qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma hərəkətlərini göstərmək olar. Oğlanlarda bu yaş qabiliyyəti 10-11 yaş, qızlarda isə 9-10 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün öz çəkisini dəf etməklə icra olunan hərəkətlərdən istifadə edilir. Buraya nümunə kimi müxtəlif

tullanmaları, sıçrayışları, kiçik doldurulmuş topların atılmasını və s. göstərmək olar. Bu qabiliyyətin inkişafı üçün daha çox «təkrar» və «dairəvi» metoddan istifadə olunur. Bu məqsədlə istifadə olunan hərəkətlər ya sürət, ya da qüvvə xüsusiyyətli ola bilər.



Şəkil 3.3. Bədənin əyilmə qabiliyyəti

- **Fiziki hərəkətlər təlimi qarşısında duran vəzifələr**

«Ümumi fiziki təhsilin» vəzifələri. İxtisaslaşma istiqaməti fiziki tərbiyənin qarşısında duran vəzifələrin xüsusiyyətləri və hərəkətlər təyinatından, məşğul olanların xüsusiyyətlərindən və digər vəziyyətlərdən onların asılılığı.

- **Adaptiv fiziki tərbiyə**

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

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

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

Bədənin xarici müayinəsi – qamət və əzələ sisteminə xarici baxışdan ibarət olub, qamətdə mümkün qüsurların aşkar edilməsinə yönəlmişdir. Qeyd etməliyə ki, sistemli olaraq bədənin əsas əzələ qrupları üçün hərəkətləri icra edən yeniyetmələrdə qamət düzdür və onlarda qüsurlar, bir qayda olaraq, müşahidə olunur. Boy və çəki ilə yanaşı, düzgün qamət də insanın fiziki inkişafının əsas

göstəricilərindən biri hesab olunur. Qamətin müayinəsi zamanı tibb işçiləri döş qəfəsinin formasına (yastı, silindrik, konik); qarının formasına (sallanmış, düz, şişman) və kürəyin formasına (ensiz, orta, enli) diqqət yetirirlər, çünki qaməti formalaşdıran əzələ sistemi, skelet sümüklərinin quruluşu, döş qəfəsinin forması, onurğa sütununun təbii əyrilikləridir. Nəzərə almaq lazımdır ki, qamətin qüsurlu olması yalnız insanın xarici görünüşündə deyil, həm də ürək-damar və tənəffüs sisteminin, daxili orqanların fəaliyyətində problemlər yaradır. Qamət müəyyən əlamətlər, göstəricilərlə dəyərləndirilir və normal qamətə nisbətən qüsurluq dərəcəsinə görə bir necə kateqoriyaya bölünür.



Şəkil 3.4. Bədənin xarici müayinəsi

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

Düzgün qamət aşağıdakı əlamətləri ilə diqqəti cəlb edir:

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

Qamətin qüsurları 60–80% hallarda onurğa sütunundakı deformasiya və əyilmələrlə əlaqədardır. Müşahidələr göstərir ki, ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan, lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri icra etməyən şagirdlərin böyük əksəriyyətində onurğa qüsurları vardır. Qüsurlardan asılı olaraq qamətin aşağıdakı müxtəlif formalarına rast gəlinir:

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

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

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

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



Şəkil 3.5. Qamət qüsurları

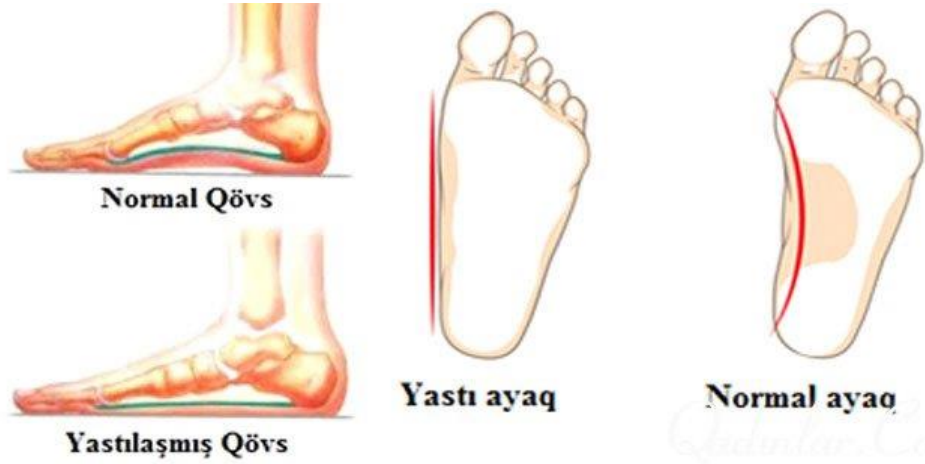
Günümüzün probleminə çevrilmiş artıq çəkinin qarşısını almaq məqsədilə zəruri profilaktik tədbir kimi adaptiv fiziki tərbiyə hərəkətləri sistemli və müxtəlif cəhətli olmalıdır:

- gimnastika (səhər gimnastikası, müalicəvi gimnastika);
- rəqs, mütəhərrik və idman oyunları (komandalı oyunlar, badminton, tennis);

- gəzinti, sürətli yeris, d r -t p li yerdə yüngül kross;
- meşə, dađ turizmi;
- silsil li idman hərəkətləri ( zg c l k, avarçəkmə, velosipeds rm , xiz kl  gəzinti).

Artıq  kisi olan şagirdlərdə hərəki fəallıq azalır, onlarda əzələlər zəifdir, daha çox onurđanın boyun və bel nahiyələrində  yrilikl r müşahidə olunur, qarın irəliyə çıxır, bel donqarlanır, çiyinlər irəliyə əyilir. Yuxarıda göstərilən hərəkətlər belə yeniyetmələrdə qamətin yaxşılaşmasına istiqam tl nmisdir.

Yastıp nc lilik – pəncənin v  baldır əzələlərinin zəifləməsi, həddindən artıq yorulması nəticəsində pəncənin a ađı enm sidir. Pəncə q vs  deformasiyası tədricən onun amortizasiya v  əyilib-qalxma funksiyasının itirilməsinə gətirib çıxarır. Bunun da nəticəsində yeris, qaçış zamanı ađrılar, yorđunluq hissi əmələ gəlir. Yastıp nc liliyi aşkar etmək  c n ayađı su ilə islatmaq v  kađız vərəq üzərinə çıxaraq pəncənin izini almaq kifayətdir.



 akil 3.6. Ayađın q vs 

Yastıp nc lilik şagirdlər arasında tez-tez rast gəlinən haldır. Yastıp nc liliyin qarşısını almaq  c n profilaktik tədbir kimi a ađıdakılara əməl olunmalıdır:

1. Ayađınızın  l s n  müvafiq olmayan dar, altlıđı yastı və ya h nd rdaban ayaqqabı geyinm m k. Dabanın optimal h nd rl y  3–4 sm-dən artıq olmamalıdır;
2. Pəncə qövsünün deformasiyasını azaltmaq ucun supinatordan (formalı ayaqqabı i liyind n) istifadə etmək, pəncə v  baldır əzələlərini möhkəmləndirən hərəkətlər icra etmək;
3.  m minkis f tdirici v  a ađı ətraf əzələləri  c n hərəkətləri sistemli olaraq yerinə yetirmək lazımdır.



3.1.2. Tələbələr  c n fəaliyyətlər

- Qəbul olunan qida maddələrinə z llar, yađlar, karbohidratlar, mineral maddələr, vitaminlər və su barədə təqdimat hazırlayıb sinifdə müzakirə edin.
- Yastıp nc liliyin profilaktikası və korreksiyası  c n uzanmış v  oturmuş vəziyyətdə hərəkətlər:
 1. P nc ni dartaraq barmaqları sona qədər a ıb-bükmək.
 2. P nc ni i in  tərəf  y r k ayaq barmaqlarını sonadək a ıb-bükmək
 3. Baş barmaqları qaldırmaq, dizlərini bükmək. Ayaq barmaqlarını bir yerdə (yumruq kimi) sıxmaq, 6-8 saniyə saxlamaq, a maq, yanlara aparmaq.



3.1.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Fiziki hazırlığını artırmaq üçün hərəkətlərdən və xüsusi vasitələrdən müntəzəm istifadə edir”

- İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün zəruri amillər hansılardır?
- Fiziki hazırlıq və sağlamlığın təmin olunması üçün həftədə minimum neçə məşğələyə ehtiyac vardır?
- Hansı vitaminlər hərəkət tezliyinin yaxşılaşmasına kömək edir?
- Qida hansı mühüm komponentlərdən ibarət olmalıdır?
- Adaptiv fiziki tərbiyənin məqsədi nədir?
- Adaptiv fiziki tərbiyə zamanı nəzarət və müşahidə hansı göstəricilər üzrə aparılır?
- İnsanın qaməti dedikdə nə başa düşülür?
- Qamətin qüsurları necə müəyyən olunur?
- Qamətin hansı formaları vardır?
- Sizin qamətiniz hansı formaya uyğundur?
- Yastıpəncəlilik nədir? Bu, nələrə səbəb olur?

3.2.1. Yaş qrupuna müvafiq hərəkət qabiliyyət nümayiş etdirir



- **Hərəkətlərin təlimi zamanı psixi proseslər**

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

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

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



Şəkil 3.7. Hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsi

istiqlamətləndirirsiniz) və dayanıqlılığı (diqqətin hər hansı obyekt və ya təlim prosesinə cəmlənməsi müddəti) ilə fərqlənir.

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

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

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

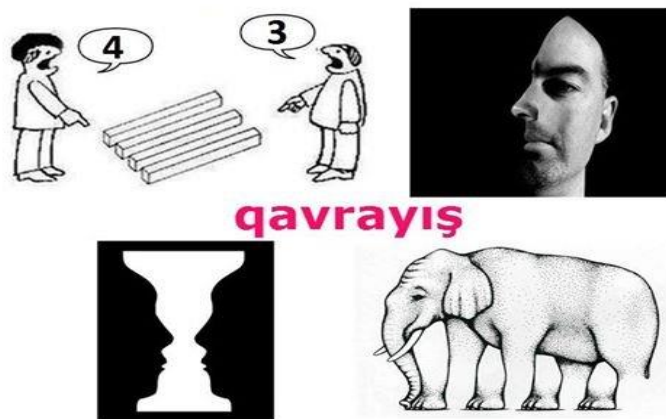
Bir sıra psixoloqlar diqqəti hər hansı bir obyektə cəmləmə bacarığını insanın psixoloji hazırlığını artırmaq üçün vasitə hesab edirlər. Yəni bu diqqət müəyyən obyektlərə cəlb olunur, diqqət yayındıqdan sonra fasilə verilir, yenidən diqqət həmin əşyaya və ya obyektə yönəldilir. Beləliklə, diqqətin cəmləndirilməsi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

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

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

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

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

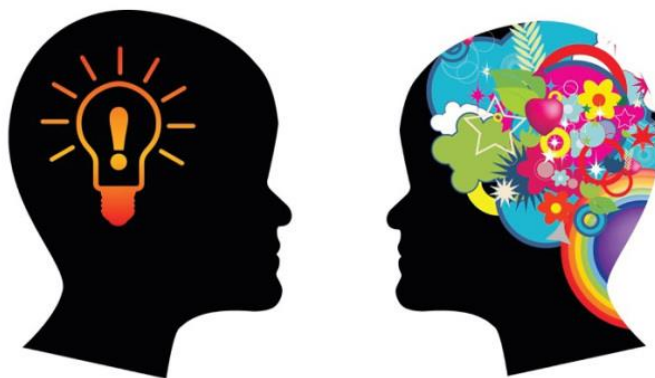


Şəkil 3.8. Qavrayış

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

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

Yaddaş – fikir, obraz və əvvəllər öyrənilmiş hərəkətlərin yaddaşda saxlanması və zəruri olan hallarda icrası ilə əlaqədar psixi prosesdir. Hərəkəti fəaliyyətin öyrənilməsi üçün yaddaşın aşağıdakı bütün növləri zəruridir: hərəkəti, obraz, emosional və verbal. Hərəkəti yaddaşın məzmunu öyrənilmiş hərəkətlərin əzələ-



Şəkil 3.9. Yaddaş – düşüncə

hərəkət obrazından ibarətdir. Beləliklə, hərəkəti yaddaş müxtəlif hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması üçün əsasdır.

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

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

Hiss və emosiyalar hər bir insanın həyatında böyük rol oynayır. Mürəkkəb, çətin hərəkəti fəaliyyətin icrası zamanı yaşanan hiss, həyəcan bu hərəkətlərin icrasına müəyyən təsir göstərir. Müsbət emosiya və hiss sizə hərəkəti daha uğurlu, mübarizliklə yerinə yetirməyə, bu məqsədlə əsaslı səfərbər olunmağa kömək edir. Bu səbəbdən də hiss və həyəcana, xüsusən də müsbət emosiyaların formalaşmasına xüsusi önəm vermək lazımdır.

İradə və iradi xüsusiyyətlər – İradə insanın daxili, mənəvi enerjisi hesabına həyatda rast gəldiyi çətinliyi dəf etmək bacarığıdır. İdman, fiziki hərəkətlərin icrası, ümumiyyətlə, həyatda qazanılması hər bir şey iradənin, iradi gücün hesabına əldə olunur. İradi hissi olmayan insanı kompası olmayan gəmiyə bənzətmək olar, onun hərəkət istiqaməti məlum deyil, sərbəstdir. Hər bir insanın həyatında müəyyən çətinliklər, maneələr mövcuddur. Lakin ən böyük maneə insanın özü, onun daxili aləmidir. İnsanın bütün böyük uğurları onun özünə qalib gəlməsindən başlanır.

- **Çeviklik qabiliyyəti**

Çeviklik – mürəkkəb hərəkəti fəaliyyəti optimal idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyətidir. Başqa sözlə, yeni hərəkəti tez və asan mənimsəmək, hərəkəti şüurlu icra etmək, dəyişən icra şəraitinə müvafiq hərəkəti fəaliyyətini yenidən qurmaq və optimal qərar qəbul etmək bacarığıdır. Çeviklik yuxarıda qeyd olunan tələblərə cavab verən hərəkəti qabiliyyət olub bir neçə tərkib komponentinə görə qiymətləndirilir.

Bunlardan biri hərəkətin koordinasiya çevikliyi. Hərəkət nə qədər mürəkkəb, struktur cəhətdən çətindirsə, onun icrasında bir o qədər çox diqqət, bu hərəkətin icrasını həyata keçirən mərkəzi sinir sistemi, dayaq-hərəkət aparatının yüksək fəaliyyətini tələb edir. Məsələn, qaçaraq gimnastika keçisi üzərindən dayaqlı tullanmanı icra etmək. Burada hər bir hərəkət fazası müəyyən ardıcılıqla icra olunmalıdır. Burada yalnız ardıcılıq deyil, eyni zamanda fazaların icrasında müəyyən dəqiqlik tələb olunur. Çünki qaçış məsafəsi, xüsusən təkən fazası dəqiq icra olunmazsa, əllərlə dayaq düzgün yerinə yetirilməyəcək və hərəkətin tamlığı pozulacaqdır. Bu çevikliyin ikinci komponentidir. Hərəkət onun fazaları tələb olunan dəqiqliklə icra olunmalıdır.



Şəkil 3.10. Qol və çiyin qurşağı üçün qüvvə istiqamətli hərəkətlər



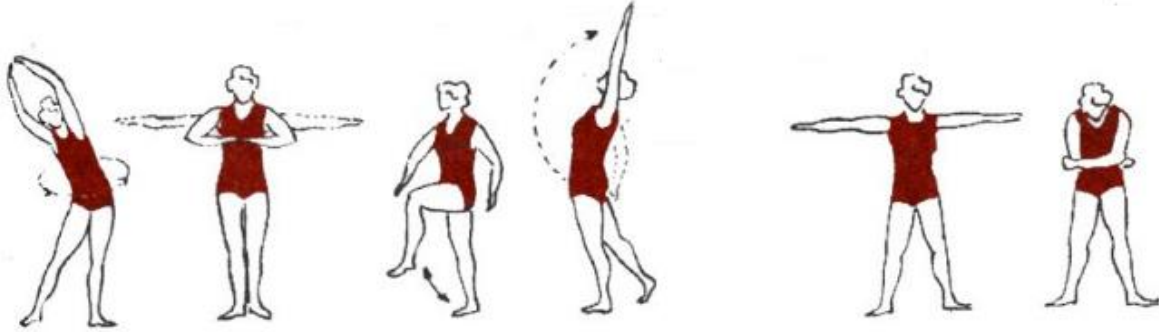
Şəkil 3.11. Əyilgənlik hərəkətləri

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

Çeviklik qabiliyyəti bəzən hərəkəti çeviklik də adlandırılır. Çeviklik qabiliyyətinin yüksək olması:

- yeni hərəkəti asan mənimsəməyə;

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



Şəkil 3.12. Koordinasiya hərəkətləri

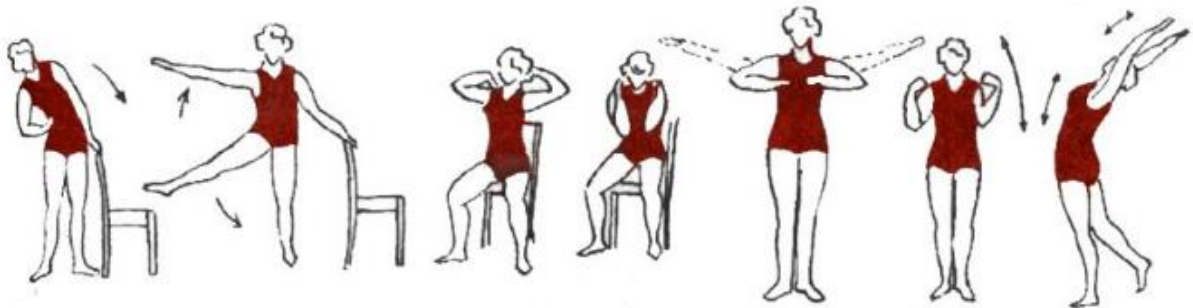
Çeviklik ümumi və xüsusi olmaqla iki yerə bölünür. Ümumi çeviklik insanın müxtəlif hərəkət fəaliyyətinin idarə olunması və tənzimlənməsinə hazırlığı kimi dəyərləndirilir.

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

Çevikliyin inkişafı yaş dövründən asılı olaraq müxtəlifdir. Ümumi çeviklik məktəbdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadəsi nəzərdə tutulan hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilə bilər. Xüsusi çeviklik isə idman bölmələrində və məşğul olduğu idman növünə aid hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirilir.

Çevikliyin inkişafı üçün 7–9 və 9–13 yaş dövrləri ən əlverişli vaxt hesab olunur. Aşağıdakı hərəkətlər kompleksi çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunur:

- topla yerdəyişmələr, estafetlər, oyunlar;
- istiqaməti dəyişməklə qaçışlar;
- sürəti və istiqaməti dəyişməklə, süni və təbii maneələri keçməklə qaçış;
- topla və topsuz məkik qaçışları;



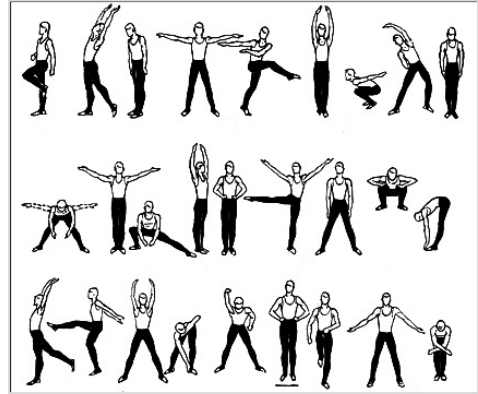
Şəkil 3.13. Əzalələrin boşaldılması üçün hərəkətlər

- müxtəlif çəkili topların hədəfə atılması;
- hərəkət reaksiyası və sürət üçün hərəkətlər;
- nişanlanmış sahələrdə istiqaməti dəyişməklə sıçrayışlar, qaçışlar;
- topla icra olunan, müxtəlif hərəkətlər;
- oyun hərəkətləri iki hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, üç hücumçu bir müdafiəçiyə qarşı, iki hücumçu iki müdafiəçiyə qarşı və s.;

- məkik qaçısları;
- maneələr və sədləri sıçramaqla qaçış;
- mayallaq aşmaq, fırlanmaq, dönmələrlə icra olunan gimnastika hərəkətləri;
- akrobatik hərəkətlər;
- gimnastika körpüsündən tullanaraq icra olunan müxtəlif hərəkətlər;
- gimnastik hərəkətlərdən ibarət estafetlər, oyunlar.

- **Müstəqil məşğələlər**

Gün rejimində insanın sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edən amillərdən biri də səhər gimnastika kompleksidir. Səhər gimnastikası kompleksinin icrasının əsas məqsədi orqanizmi oyandırmaq, onu gündəlik fəaliyyət üçün optimal hazırlıq vəziyyətinə gətirməkdir. Bu məqsədlə yerinə yetirilən hərəkətlər insanın orqanizminin hazırlıq dərəcəsindən asılı olaraq seçilə bilər. Buraya əşyasız və əşyalarla hərəkətlər, fiziki cəhətdən yaxşı hazırlığı olanlar üçün müxtəlif çəkili hantellərlə hərəkətlər və s. daxil edilə bilər. Səhər gimnastika kompleksinin açıq havada və ya havası yaxşı dəyişdirilən geniş otaqda icra olunması məqsədəuyğun hesab edilir. Bu hərəkətlərin ayaqyalın, yüngül geyimdə yerinə yetirilməsi daha səmərəlidir. 10–15 dəqiqə ərzində açıq havada və ya pəncərəsi açıq otaqda yüngül geyimdə hərəkətlərin icrası orqanizmin möhkəmlənməsinə şərait yaradır.



Şəkil 3.14. Səhər gimnastikası

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi havanın bədənə nə qədər açıq hissəsi ilə təmasda olmasından asılıdır. Məsələn, bədənə üz və əl hissələri daim açıq olduğu üçün soyuq və isti havaya qarşı o qədər də həssas deyildir. Çünki daim ətraf mühitin temperatur dəyişikliyinə məruz qalır və buna uyğunlaşır. Səhər gimnastikası zamanı ayaqyalın olmağın da sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Ayaq pəncəsi altında yerləşən və daxili orqanlarla birbaşa əlaqəsi olan mərkəzlər otaq temperaturu və ondan bir qədər aşağı temperaturalarda ətraf mühitin təsirlərinə qarşı dayanıqlıq əldə edib möhkəmlənir.

Səhər gimnastika kompleksinə təxminən 6–8, nisbətən hazırlıqlı olanlar üçün isə 8–10 hərəkət daxil edilə bilər. Səhər tezdən icrası yüksək gərginlik tələb edən hərəkətlər etmək məqsədəuyğun hesab olunmur. Səhər gimnastikası kompleksinə daxil edilən hərəkətlər yüngül, əlavə gərginliksiz icra olunmalıdır. Hər hansı bir hərəkətin maksimal sayda icrasına çalışmaq da düzgün deyildir. Belə hal sadəcə olaraq yorulmaya səbəb olacaqdır. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, hərəkətlərin az olması da arzuolunan nəticə əldə etməyə imkan vermir. Bu səbəbdən də hər bir şəxs hərəkətləri, onların icrasının optimal sayını öz əhval-ruhiyyəsinə əsasən müəyyən etməlidir. Burada ən düzgün göstərici nəbz vurğuları və şəxsi hissiyyətdir. Orqanizmin qızışması və yüngül tərləmə artıq hərəkətlərin sizin üçün kifayət qədər olduğuna işarədir.

Səhər gimnastikası kompleksinin aşağıdakı ardıcılıqla icrası tövsiyə olunur:

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



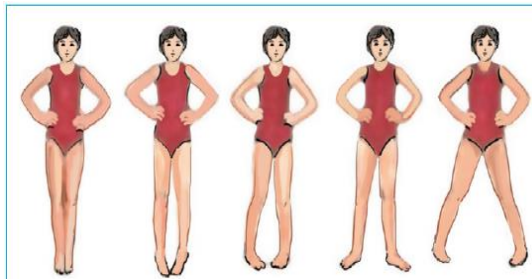
3.2.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Aşağıdakı cədvəldə verilən (Cədvəl 3.1.) suallara ətraflı cavab yazın;

Sual	Cavab
1. Sən özünü səhər tezdən lazım olan vaxtda durmağa məcbur edə bilərsənmi?	
2. Ev tapşırıqlarını yerinə yetirirsənmi?	
3. Məktəbin nizam-intizam qaydalarına əməl edirsənmi?	
4. Öz komandan uğrunda bütün gücünlə mübarizə aparırsanmi?	
5. Qamətini düzəltmək, güclü olmaq üçün əziyyətə qatlaşıb hərəkətlər edirsənmi?	

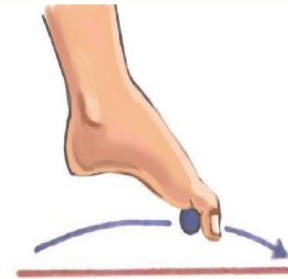
Cədvəl 3.1.

- Qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanma, topatma hərəkətlərini yerinə yetirin;
- Qolların yanlarda, adi yerişin pəncələr üzəri növbələşdirilməsi: dörd adı addım, dörd - üzərində yeriş;
- Gövdənin kiçik dönməsi, qolları yellənməsilə yeriş. Metodik göstəriş: Qollar maksimum sərbəstdir. Tempi aşağıdır. Müntəzəm nəfəs almaq;
- Şəkil 3.15 və 3.16 - ı yerinə yetirin;



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

Şəkil 3.15. Pəncə idmanı



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

Şəkil 3.16. Barmaq idmanı



3.2.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Yaş qrupuna müvafiq hərəkəti qabiliyyət nümayiş etdirir”

- Diqqət nədir?
- İradə dedikdə nə başa düşürsünüz?
- İcrası risk tələb edən hərəkətləri yerinə yetirərkən hansı hissi keçirirsiniz?
- Məşq etməklə qorxu hissini dəf etmək olarmı?

3.3.1. Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir

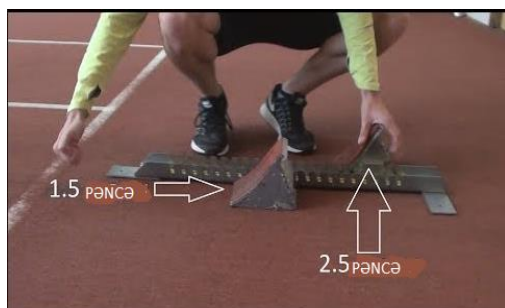


- **Qısa məsafələrə qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi**

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

Start. Qısa məsafələrə qaçışda aşağı startdan istifadə olunur. Aşağı start vəziyyəti qaçışa daha tez başlamaq və az məsafədə maksimal qaçış sürəti əldə etməyə imkan verir. Siz aşağı siniflərdə bu start vəziyyətlərindən dəfələrlə istifadə etmişiniz.

Startdan çıxmaq üçün start qəliblərindən istifadə olunur. Bu qəliblər qaçışa başlayarkən idmançının təkəni zamanı arxaya mümkün sürüşmənin qarşısını alır, təkənin gücünü qaçış istiqamətinə yönəldir. Start qəliblərinin qurulması idmançının baş, xüsusən ayaqlarının uzunluğuna, onun hazırlıq səviyyəsinə uyğun qurulmalıdır. Qəliblərdən istifadə variantı idmançının (şagirdin) start zamanı malik olduğu potensialı reallaşdırmağa imkan verməlidir. Start qəliblərinin qurulmasının üç variantı mövcuddur: “adi”, “uzaqlaşdırılmış” və “yaxınlaşdırılmış”



Şəkil 3.17. Start qəlibləri



Şəkil 3.18. “Start” komandası

Yeni məşğul olanlar adətən daha çox start qəliblərinin qurulmasının “adi” variantından istifadə edirlər. “Uzaqlaşdırılmış” start variantında irəlidəki qəlib arxadakı qəlibə yaxınlaşdırılır və onların arasındakı məsafə 1–0,5 pəncə ölçüsündə olur (Şək. 3.18). “Yaxınlaşdırılmış” start variantında isə arxada yerləşən qəlib irəlidəkinə yaxınlaşdırılır (Şək 3.19).



Şəkil 3.19. Startdan çıxmaq

“Diqqət” komandası ilə ayaqların azacıq açılması hesabına çanaq çiyinlərdən bir qədər yuxarıya qaldırılır, bədənin ağırlığı yuxarıya – irəliyə aparılır. Idmançı qaçışa tez, gecikmədən başlamaq üçün əlverişli vəziyyət alır (Şəkil 3.20).



Şəkil 3.20. "Diqqət" komandası ilə ayaqların azacıq açılması



Şəkil 3.21. "Diqqət" bədənini ağırlığı yuxarıya – irəliyə aparılır

"Marş" komandası qaçışa başlamaq üçün siqnaldır (Şəkil 3.22.).

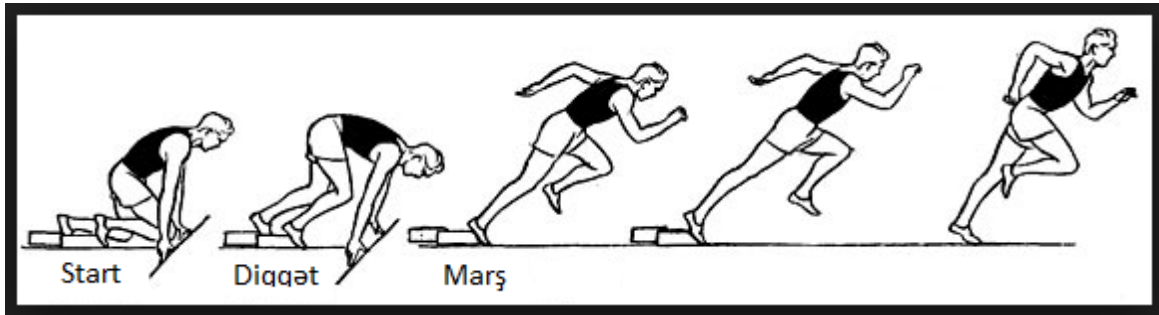


Şəkil 3.22. "Marş" komandası

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

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

Finişetmə – qısa məsafələrə qaçışda finişetmə məsafənin uğurlu qət edilməsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Finişetmənin bir neçə üsulları mövcuddur. Burada əsas məqsəd maksimal sürətlə qaçışın yaratdığı yorulma fonunda öz qaçış sürətini saxlamaq və məsafəni uğurla başa vurmaqdır.



Şəkil 3.23. Start sürətlənməsi

- **Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi**

Yüngül atletika bədən tərbiyəsi proqramlarında özünəməxsus yer tutmaqla ümumtəhsil

məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunur. Yerləş, qaçış, tullanmalar və atmalar təbii hərəkət vərdişləri aşladığına insan üçün çox xarakterik olduğuna və emosionallığına və s. görə fiziki tərbiyə vasitələri içərisində əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Yüngül atletika məşğələlərinin düzgün təşkili məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığını möhkəmləndirir, orqanizmin fiziki cəhətdən harmonik inkişafına kömək edir, bundan əlavə, hərəkət keyfiyyətləri qüvvə, sürət, cəldlik, güc və s. inkişaf etdirir, iradəni və dözümlülüyü artırır, intizam, fəallıq tərbiyə edir. Xüsusilə uşaq və yeniyetmələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətini formalaşdırır, səhiyyə-mədəni və gigiyenik vərdişlər aşılayır. Yüngül atletika hərəkətlərinin tətbiqi eyni zamanda anatomik fizioloji baxımdan da əhəmiyyətlidir. O, ürək-damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, tənəffüs orqanlarının funksiyasını yaxşılaşdırır, maddələr mübadiləsini gücləndirir, bədən qamətinin formalaşmasına yardım göstərir.

Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə bir də ona görə ciddi səy göstərmək vacibdir ki, o həm də uşaq və yeniyetmələri, gəncləri əməyə və müdafiəyə, bədən tərbiyəsi kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirməyə hazırlayır. Çünki bədən tərbiyəsi kompleksinin əsas hərəkət növləri yüngül atletika elementlərindən ibarət olub, bu hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmə əməliyyatı da məhz yüngül atletika dərslərində aparılır. Yüngül atletika məşğələlərində «texnikaya yiyələnmə» hallarına da rast gəlinir. Burada müəllimin başlıca istiqaməti nəyin bahasına olursa olsun, yalnız şagirdlərin hərəkət texnikasına yiyələnməsini təmin etməkdən ibarətdir. Düzdür, hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmək tədris prosesinin ən vacib amillərindəndir. Lakin hərəkət texnikasını öyrətməklə bərabər, şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasına da diqqət yetirmək zəruridir. Tədris prosesində paralelsizlik onun idman nəticəsinin funksiyası ilə məhdudlaşdırılması deməkdir. Yüngül atletika hərəkətləri öyrədilərkən alətlərin, avadanlıqların səliqəliliyinə və şagirdlərin gücünə münasibliyinə də diqqəti artırmaq lazımdır. Burada hərəkətin hansı tempdə icrası və hansı sürətlə yerinə yetirilməsi, onun təkrar olunma miqdarı nəzərə alınmalıdır. Bunlar hərəkətin müvafiq şəkildə öyrədilməsinə əlverişli şərait yaradır.

- **Orta məsafəyə qaçış**

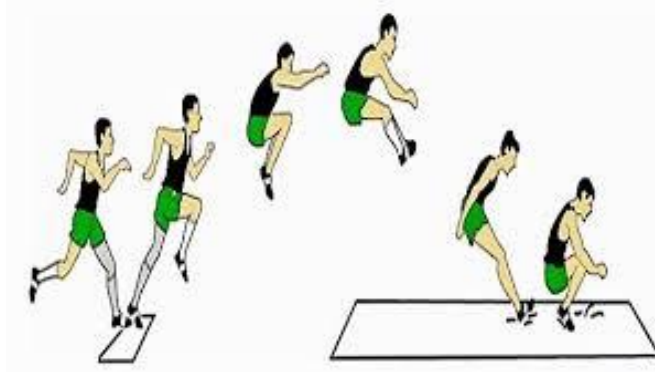
Uzunmüddətli, davamlı qaçış insan orqanizminin müxtəlif üzv və funksional sistemlərinə müsbət təsir göstərir, onların işinin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Orqanizmin tənəffüs, xüsusən də ürək-damar sistemi, ürək əzələləri möhkəmlənir, qandaşıyıcı sistemin iş fəaliyyəti yüksəlir, mübadilə prosesi asanlaşır.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



Şəkil 3.24. "100 m" qaçış

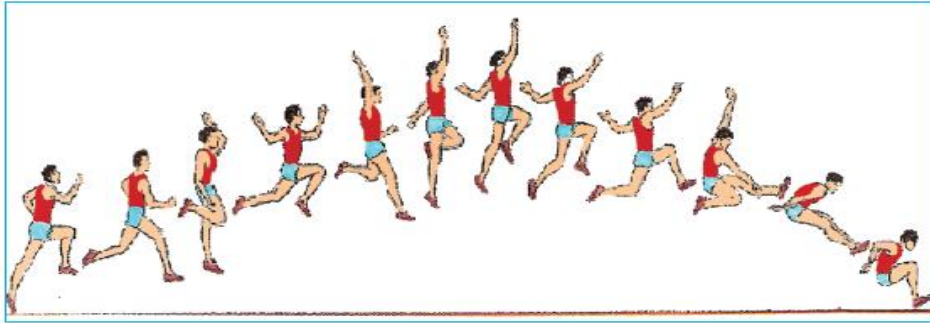
- **Tullanmalar**

Atletika idmanında tullanmaların müxtəlif üsullarla yerinə yetirilməsi tələbənin fiziki hazırlığının getdikcə artan səviyyəsinə uyğun seçilməlidir. *Qaçaraq "gövdəni aşma" üsulu ilə uzunluğa tullanma*. Bu üsul icra strukturuna görə "ayaqları bükərək" tullanma üsuluna nisbətən əlverişli hesab olunur. Bu üsulun icra texnikası onunla fərqlənir ki, təkandan sonra uçuş fazasında sərbəst ayaq aşağıya – arxaya aparılır, gövdə bir qədər arxaya əyilir (açılır). Bunun da nəticəsində gövdənin ön əzələ qrupları dartılır. Bu da idmançıya uçuş fazasının sonunda daha uğurla qruplaşmağa və ayaqları irəliyə atmağa şərait yaradır. (Şəkil 3.25).



Şəkil 3.25. "Gövdəni aşma" üsulu

Hal-hazırda qaçaraq uzunluğa tullanmada "qaçıvari" üsul ən əlverişli hesab olunur. Bu üsul daha çox qaçış sürəti yüksək olan şagirdlər üçün yararlıdır. Bu üsulun fərqləndirici xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, təkandan sonra şagird fəzada ayaqları ilə qaçış addımı hərəkəti (üsulun qaçıvari adı buradan götürülmüşdür) yerinə yetirir. Bu hərəkətlər isə şagirdə uçuş fazasında daha çox qalmaq və beləliklə də, daha yaxşı nəticə göstərmək imkanı qazandırır. (Şəkil 3.26).



Şəkil 3.26. "Qaçıvari"

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

Qaçış fazası:

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

Təkən fazası:

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

Uçuş fazası:

1. Təkandan sonra qaçış addımı vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq;
2. Uçuşda ayaqların hərəkəti ilə müvazinəti saxlamaq;
3. Yerənməyə hazırlaşmaq;
4. Gövdənin şaquli vəziyyətini mümkün qədər çox saxlamaq, ayaqları

sinəyə tərəf çəkmək.



Şəkil 3.27. Qaçışın düzxətli olması

Yerənmə fazası:

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



3.3.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Qısa məsafəyə qaçış texnikasını təkmilləşdirmək üçün hərəkətləri aşağıdakı kimi yerinə yetirin:
 1. “Starta!” komandası ilə mümkün qədər tez əlverişli start vəziyyəti almaq;
 2. Aşağı start vəziyyətindən əvvəlcə 20 m, sonra 30 m məsafələrə maksimal sürətlə qaçış yarışları (cütüklərlə);
 3. Müxtəlif start vəziyyətlərindən istifadə etməklə 30 m məsafəyə maksimal sürətlə qaçış (hər bir start vəziyyətindən bir neçə dəfə istifadə etməklə), cütüklərlə yarış.
- Fərdi olaraq enişli-yoxuşlu yerlərdə kross qaçışı yerinə yetirin.
- Komanda şəklində mərhələli 100, 200, 300m olan estafet tipli kross yarışları yerinə yetirin.
- Yarış və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq.



3.3.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkətlərin icrası zamanı əlverişli metodlar tətbiq edir”

- Sprint qaçışı hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?
- Qaçış texnikasının mükəmməl olması nəyə imkan verir?
- Orta məsafəyə qaçış orqanizmin hansı sistemlərinə müsbət təsir göstərir?
- Siz bu dərstdə hansı hərəkətləri və nə üçün icra etdiniz?
- Hərəkət sürətinin inkişafına yönəlmiş oyunlar hansılardır?

3.4.1. Hərəkət qabiliyyətlər nümayiş etdirir



- **Bədən tərbiyəsi zalında və idman meydançasında davranış qaydaları**

Fiziki tərbiyə dərslərini digər fənlərdən fərqləndirən cəhətlər vardır. Dərslərin idman zalında və meydançasında keçirilməsi onun fərqli cəhətlərindən biridir. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilində tələbənin xüsusi davranış qaydalarına əməl etməsi başlıca şərtədir. Burada müəllimin göstərişlərinə riayət etmək, mövsümə uyğun idman geyimlərindən istifadə etmək, hərəkətin icrası zamanı utanmamaq, cibdə və ya əldə əşya gəzdirməmək (xüsusilə iti, kəsicilər) daxildir. Fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi dövründə tənəffüs əsasən burun vasitəsi ilə, müntəzəm, sakit və düzgün edilməlidir. Hər hansı qüvvə və sürət tələb edən bədən tərbiyəsi hərəkətlərini icra etməzdən əvvəl hazırlıq hərəkətləri yerinə yetirilməlidir. Bütün 176 bədən əzələsi hərəkətə gətirilməlidir. Əks halda, zədələnmələr yarana bilər ki, bu da əlilliklə nəticələnə bilər.



Şəkil 3.28. *İdman dərsi*

Alətlərdə hərəkətlər icra edilərkən danışıq etməməli və qüvvəni cəmləşdirməyə səy göstərməli, yoldaşına toxunmamalı və zarafatlaşmamalıdır. Yoldaşlardan kimsə intizamı pozarsa, onu intizama dəvət etməli, bədən ağrıları və əzələ dartınmaları zamanı onu masaj etməlidir.

Həddindən artıq yorulma vaxtı, yəni qeyri-normal ürək döyüntüləri və təngnəfəslik zamanı müəllimə deməli, temperatur qalxanda və xəstəlikdən sonra məşğələdə iştirak etmək üçün həkim və ya müəllimlə məsləhətləşməlidir. Saz olmayan qurğu və alətlərdə hərəkət etməməli və məşğələ üçün lazımı şərait olmadıqda həmin yerdə məşğul olmamalıdır.

Məşğələ yerini zibilləməməli, dirnaqları kəsməli, həmçinin dərstdən qabaq yeməməlidir. Dərstdən sonra duş qəbul etməli, çimməli və yaxud qurşağa qədər yuyunmalıdır.



Şəkil 3.29. *“Qala” basketbol qrupu*

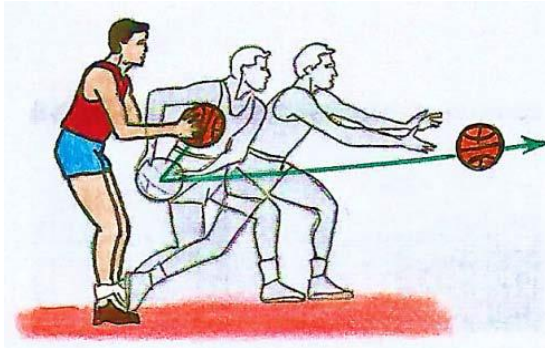
Fiziki hərəkətlərin iş qabiliyyətinin artmasına təsiri. Fiziki hərəkətlər və oyunlar bədəni məşq etdirir. Sümük, əzələ və sinir sistemini möhkəmləndirir. Onların iş qüvvəsini artırır. Əlavə müntəzəm məşq etmək tənəffüs üzvlərini inkişaf etdirir, ürəyin fəaliyyətini artırır. Bütün bunlar tələbələrin fiziki iş qabiliyyətini artırır, onları həyata hazırlamaqla qarşıda duran çətinlikləri aradan qaldırmağa kömək edir.

- **Sürət-gücün inkişafı üçün hərəkətlər:**

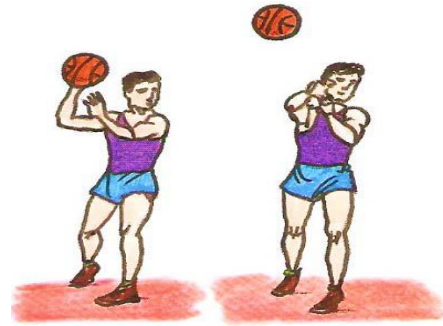
- Dayaqlı oturuşdan yuxarıya tullanmaq, qıçlar irəliyə-yanlara. Hündürdən asılmış əşyalara başla, əllə toxunmaq.
- 2-3 kq doldurulmuş topla hərəkətlər: zonaya və hədəfə atmalar.
- Doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya uzağa atılması.
- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən 10-15m məsafəyə kəskin qaçışlar.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

- **Koordinasiyanın inkişafı üçün hərəkətlər**

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



Şəkil 3.30. Topun qəbulu və ötürülməsi texnikası

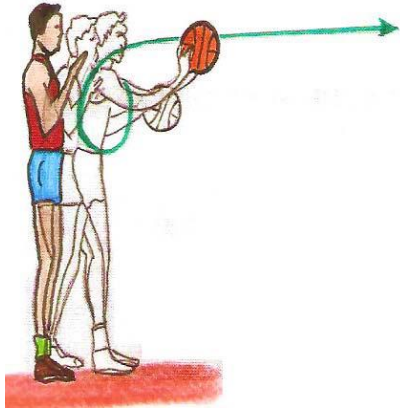


Şəkil 3.31. Topun bir əllə yandan ötürülməsi

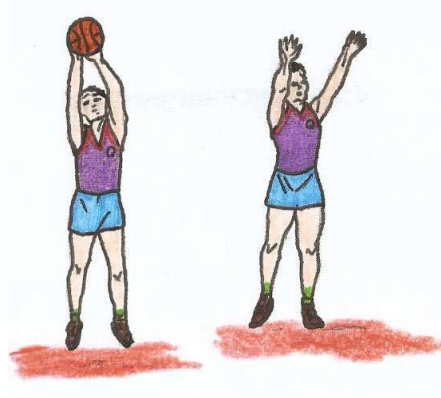
- **Basketbol**

Basketbol ingiliscə - basket - səbət, ball – top, səbət topu, basketbol topu ilə komanda idman oyunu. Oyunu hərəsi beş nəfərdən ibarət iki komanda oynayır. Məqsəd əllə topu rəqib komandanın sahəsindəki 3,05 metr yuxarıdan asılı səbətə atmaq və eyni hərəkəti rəqib komandaya etməyə mane olmaq. Bütün dünyada məşhur olan bir idman növüdür. İlk olaraq 1891-ci ildə Ceyms Naismit (James Naismith) tərəfindən oynadılmışdır.

Azərbaycanda basketbolun inkişaf tarixi digər idman növləri kimi ilk addımlarını hələ 1920-ci ildən əvvəl Bakıya işləməyə gəlmiş xarici neft şirkətlərində çalışan fəhlə və qulluqçuların təşəbbüsü ilə atmışdır. Digər tərəfdən, yerli sakinlər üçün qəribə görünən bu idman növlərinin inkişafı həmin ölkələrin mədəni, mənəvi zənginliyini sübuta yetirən faktor kimi yerli insanların marağına səbəb olmuşdur.



*Şəkil 3.32. Topun iki əllə
sinadan ötürülməsi*



*Şəkil 3.33. Topun iki əllə
yuxarıdan ötürülməsi*

Basketbol çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunmuşdur. İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi topla fəaliyyət zamanı bütün elementlərin: topla davranış, yerdəyişmələr, topun qəbulu və ötürülməsi, topun çilənməsi, müxtəlif məsafələrdən topun səbətə atılması, həmçinin, müdafiə fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsini nəzərdə tutur.

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

Buraya aşağıdakılar daxildir:

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

Yerdəyişmələrin təkmilləşdirilməsi üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:

- sırada qaçan idmançıların axırıncıdan başlayaraq ilanvari keçilməsi;
- qarşıdan qaçaraq gələn sırada oyunçuların ilanvari, bir idmançının sağdan, digər idmançının soldan keçilməsi;
- məsafə 1,5-2 m olmaqla sırada düzülüş. Oyunçuların 1, 2 nömrələrinə bölünməsi.
- Yüngül tempdə qaçış:
- siqnala müvafiq olaraq ikinci nömrələr sürətli qaçış edərək tərəf müqabilini ötürlər və onlardan öndə sıraya keçirlər, qaçış davam edir; eyni hərəkəti birinci nömrələr də təkrar edir.

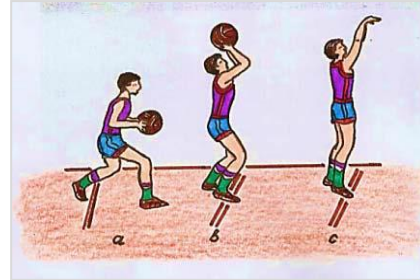


Şəkil 3.34. Topparma texnikasının təkmilləşdirilməsi

Oyun ölçüsü 26 x 14 m (minimum 20 x 11 m) mar, düzbucaqlı formasında olan meydançada: Oyun belə başlayır: hakimlərdən biri komandalardan məkəz oyunçuları arasında topu atır, onların hər biri isə topu vurub öz komanda yoldaşlarına tərəf atmağa çalışır. Topu iki əllə, ya bir əllə ötürmək olar, onu hava ilə də, yerə maqla da ötürməyə icazə verilir. İki əllə ötürülən top barmaqlar arasında tutulur və qollar dirsəkədən qatlanmış olur.



Şəkil 3.35. Topu döşəməyə vurmaqla ötürmə



Şəkil 3.36. Addımatma

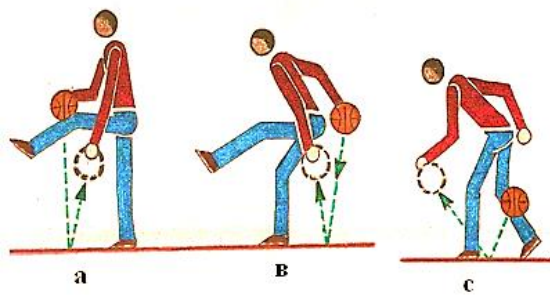
Sonra qolları sürətlə düzəldib barmaqların köməyi ilə topu partnyora atır. Topu tutmaq üçün əlləri irəli uzatmaq lazımdır; top barmaqlara toxunan anda əllər onu tutmalıdır ki, top sürətini itirsin və əldən sıçrayıb çıxmasın. Topu qəbul edən barmaqları açılmış və sərbəst halda olmalı, baş barmaqla bir-birinə lap yaxınlaşmalıdır. Topu elə bu vəziyyətdə ötürmək də rahat olur.

Topu sinənin yanından və başın üstündən, yuxarıdan və aşağıdan irəli, geri və yanlara ötürmək



Şəkil 3.37. Kürək arxasından topun keçirilməsi

olar. Topu həm dayanmış vəziyyətdə, həm də hərəkət edərkən atmaq olar. Lakin topu əldə saxlaya-saxlaya iki addımdan artıq atmaq olmaz. "Gizli" ötürmələr daha effektiv olar: topu əlində tutan idmançı topu ötürmək istədiyi partnyoruna baxmır və bununla rəqiblərini çaşdırır, yalnız son anda barmaqlarının və biləklərinin köməyi ilə topun istiqamətini dəyişdirir. Meydanda topla hərəkət edən idmançı topu döşəməyə vura-vura çiləməlidir.



Şəkil 3.38. Topatma texnikası

Müasir basketbolda topu səbətə çox vaxt bir əllə atırlar. Oyunçular bu tullamanı sıçrayışla edirlər ki, rəqiblər onun topu halqaya atmasına mane ola bilməsinlər.



Şəkil. 3.39. Tullanaraq topun bir və ya iki əllə atılması

Topu səbətə, dəqiq tullamağı intensiv məşqlər nəticəsində öyrənmək olar. Basketbolu sadələşdirilmiş qaydalarla da oynamaq olar. Bu halda meydançanın ölçüsü 12 x 6 m olur. Meydançanın xətlərini asfalt döşənmiş həyətdə çəkmək daha yaxşıdır. Bura təmiz saxlanmalı və su çilənməlidir. Ot üstündə oynamağa icazə verilmir. Komandanın tərkibində həm oğlanlar, həm də qızlar ola bilər, onların yaşları da müxtəlif ola bilər. Oyunçuların sayı barədə yarışan komandalar özləri razılığa gəlirlər: onların sayı hər komandada 3, 4, 5 və daha çox ola bilər. Sadələşdirilmiş qaydalarla basketbol oyununa iki nəfər hakimlik edir; onlardan biri oyunu idarə edir, o biri isə protokol yazır və vaxta nəzarət edir.



Şəkil 3.40. Orta və uzaq məsafələrdən topun səbətə atılması

- **Voleybol**

Voleybol təhlükəsizlik texnikası qaydaları. Məşğələlər quru, təmiz, gigiyenik tələblərinə cavab verən meydançada aparılmalıdır. Müdafiə fəaliyyətinin öyrənilməsindən əvvəl yıxılma və yerə enmənin bütün mümkün üsullarına yiyələnmək zəruridir. Hücüm fəaliyyətinin mənimsənilməsi zamanı xüsusi qızışdırıcı hərəkətləri yerinə yetirmək və hücum elementlərinin işlənilməsi zamanı meydançada kənar topun və ya texniki fəaliyyətə mane olacaq digər əşyaların olmamasına çalışmaq lazımdır. Texniki üsulların öyrənilməsi zamanı onların çətinlik dərəcəsi asılı olmayaraq bütün əzələ qruplarının və

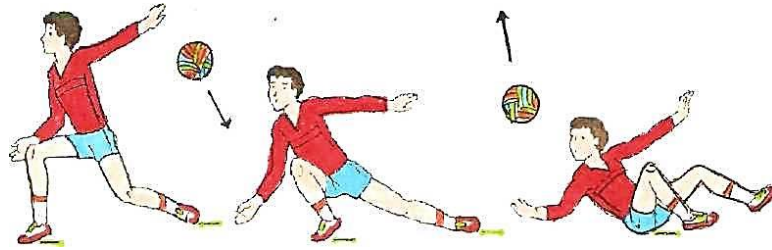


Şəkil 3.41. Voleybol

oynaqların yaxşı qızıqdırılması üçün xüsusi fiziki hərəkətlər yerinə yetirmək lazımdır. Oyun və texniki üsulların işlənilməsi zamanı müdafiə təyinatlı əşyalardan istifadə etmək zəruridir. Bütün hallarda qeyri-standart ölçülü və kütləyə malik toplardan istifadə olunması yolverilməzdir.

Voleybol — 1964-cü ildən Yay Olimpiya Oyunlarının proqramındadır. Oyunun məqsədi topu tor üzərindən aşıraraq rəqib komandanın meydançasında yerə dəyməsinə nail olmaq və bununla da xal qazanmaqdır.

Populyarlıq kütləsinə görə komanda idman növlərində futbol və basketboldan geri qalsa da, bu gün voleybol həndbol, buz xokkeyi, reqbi kimi məşhur idman növlərindən daha çox auditoriyaya malikdir. Son dövrlər böyük maliyyələr yatırılan voleybol ən çox pul qazandıran idman növlərinin top 10 siyahısına daxil ola bilməmişdir.



Şəkil 3.42. Topu bir əllə qəbul edərək yana aşmaq, bud və kürək üzərində yuvarlanma

Əsas qaydalar və ümumi anlayış Taym-aut zamanı Almaniya qadın milli komandasının baş məşqçisi oyunçularına taktiki göstərişlər verir. Voleybol 6 oyunçu ilə oynanılan komanda idman növüdür. Voleybolda oyun mütləq servislə başlanmalıdır. Servis isə maksimum səkkiz saniyəyə yerinə yetirilməlidir. Oyuna başlayan isə hakim tərəfindən püşkatma yolu ilə seçilir. Hər yeni setdə komandaların meydançadakı yerləri və servis başlayan tərəf dəyişilir. Beşinci setdə isə yenə püşkatma ilə oyuna başlayan tərəf seçilir.



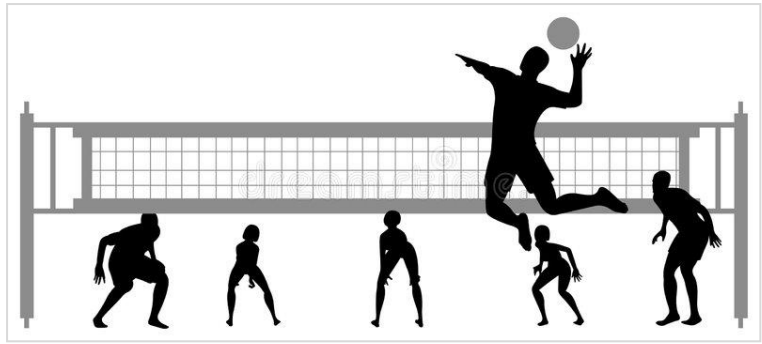
Şəkil 3.43. İrəliyə yığılaraq qarın-sinə üzərində sürüşməklə topun bir əllə qəbul



Şəkil 3.44. Topun yuxarıdan iki əllə ötürülməsi

Servis başlayan tərəf müdafiə olunan tərəf sayılır. Çünki servisi yaxşı qəbul etdikdə oyun quracaq tərəf qarşı tərəf olacaqdır. Ümumiyyətlə, hücum edən tərəf topa maksimum üç, minimum bir dəfə toxuna bilər. Blok toxunuş sayılmadığına görə 4 dəfə də topla oynamaq olur. Bir oyunçu bir hücumda topa yalnız bir dəfə toxuna bilər. Arxa-arkaya iki toxunuş cəza sayılır və rəqibin aktivinə bir xal qazandırır. Həmçinin voleybolda çətin anlarda ayaqla da toxunuşa icazə verilir. Top tora dəydikdə isə oyun dayanmır, tora dəyən top hansı tərəfə qayıdıbsa həmin hissədə vəziyyət əvvəlki kimi davam

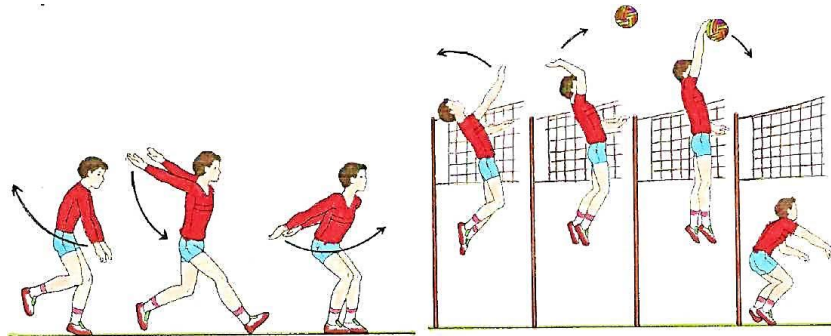
edir. Məsələn, top əgər tora dəyib qayıdıbsa və sən topa maksimum üç dəfə vurmursansa, bu zaman topa yenidən oynamaq şansın qalmır. Oyunçu tora toxunduqda isə matç dayandırılır, rəqibə bir xal və servis verilir. Ümumiyyətlə, hər qazanılan *ralli* komandalara bir xal və bir servis verir. Yəni, xalı qazandıqdan sonra oyun dayandırılır və xal qazanan tərəf topu oyuna servislə daxil edir.



Şəkil 3.45. Topun yuxarıdan düzünə oyuna daxil edilməsi

Hakim oyunçulardan birinə sarı vərəqə göstərdikdə rəqib komandaya bir xal verilir, əgər servis başlayan komanda sarı vərəqə alıbsa bu hüququnu da itirir. Qırmızı kart göstərildikdə isə həmin oyunçu o setdən etibarən meydançadan çıxar və oyunçular saat əqrəbi istiqamətində bir mövqe yerlərini dəyişirlər.

Voleybolda həm də setlər arası fasilə vardır. Bu fasilə zamanı oyunçular digər setə hazırlanır və istirahət edirlər. Oyun zamanı isə beşinci set xaricində hər setdə olan, "texniki taym-aut (ing. *technical time-out*)" adlanan bir termin də vardır. Oyunçular üçün fasilə rolunu oynayan bu texniki taym-autlar hər setdə iki dəfə – komandalardan birinin xalı 8-ə və 16-a çatdıqda olur. Bir dəqiqə olan texniki taym-autlar beşinci setdə olmur. Əvəzində isə beşinci setdə tərəflərdən biri 8 xal qazandıqda komandalar meydançadakı yerlərini dəyişir.



Şəkil 3.46. Düz hücum zərbəsi

Bundan başqa baş məşqçilər də hər setdə istədikləri məqam taym-aut götürə bilərlər. Bu taym-aut şansı hər komandaya hər setdə iki dəfə, beşinci setdə isə bir dəfə verilir. Məşqçi taym-autları da texniki taym-autlar kimi bir dəqiqəlik istirahət və baş məşqçi ilə məsləhətləşmə imkanı verir. Çox vaxt məşqçilər bu şanslarında rəqib ard-arda çox xal qazandıqda komandasını toparlamaq üçün kritik anlarda istifadə edirlər. Yaranan bu fasilələr zamanı isə meydançanın yaş olmaması üçün texniki işçilər meydançanı silirlər. Bu hal voleybolçu qurtarıq zamanı yeri islatdıqda da müşahidə olunur.



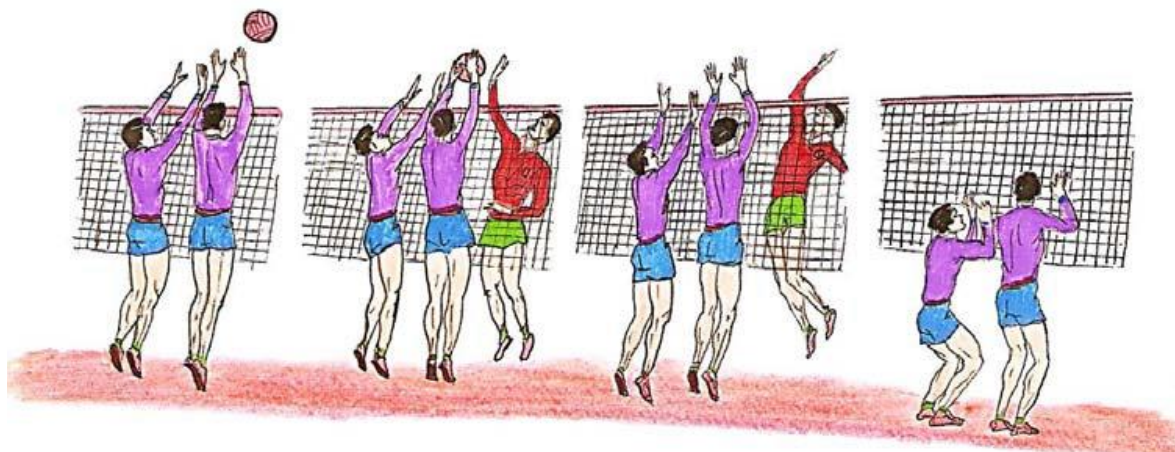
Şəkil 3.47. Keçirilmə ilə hücum zərbəsi

Voleybolçularda zəruri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Reaksiya tezliyinin yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən verilən komanda ilə 10-15 m sürətli qaçış. Məlik qaçışı (3x10 m). Bir tərəfə üzü qaçış istiqamətinə olmaqla, digər tərəfə kürəyi hərəkət istiqamətinə

olmaqla qaçış. Müxtəlif start vəziyyətlərindən müxtəlif intervallı start siqnalı ilə qaçışlar.



Şəkil. 3.48. Qruplu blokqoymalar

Sürət-güc qabiliyyəti üçün hərəkətlər:

- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən iki ayağın təkani ilə seriyalarla tullanmalar;
- Müxtəlif hündürlüklü maneələr üzərindən sağ (sol) ayağın təkani ilə tullanmalar;
- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkani ilə qət etmək. Hər dəfə tullanmaların sayını azaltmağa cəhd göstərmək;
- Müəyyən məsafəni (20-25 m) tək (sağ-sol) ayağın təkani ilə qaçaraq(müəyyən vaxta) qət etmək;
- Divara barmaqlarla maili dayaqdan barmaqların təkani ilə divardan ayrılmaq;
- Doldurulmuş topun sinədən iki əllə uzağa çoxsaylı atılması;
- Doldurulmuş topun cütlükdə birləşdirici addımlarla yerdəyişmədə biri-birinə atılıb-tutulması;
- Müxtəlif hündürlükdə asılmış toplara qaçaraq təkən verib əllə toxunmaq;
- Müəyyən hündürlükdə rezin amortizatorlardan asılmış topa qaçaraq, tullanaraq zərbə endirilməsi;
- Gimnastika kəndiri ilə sıçrayış hərəkətləri.



Şəkil 3.49. Müdafiədə komandalı taktiki fəaliyyət



3.4.1. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Oyunlar və icra şəraiti dəyişən hərəkətləri yerinə yetirərkən çeviklik nümayiş etdirir. Topun səbətə atılması (5 cəhd) (*Basketbol*);
- Çeviklik hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı oğlanla, qızlar topun oyuna daxil edilməsi (3 metrədən-5 cəhd) (*Voleybol*);
- Divardan 2–3 metr məsafədən 2 topu növbə ilə müxtəlif intervallarla divara vurmaq, qayıdan topu tutaraq yenidən divara atmaq;
- İki-üç kiçik topu eyni vaxtda atıb-tutmaq;
- Topun gövdə və ayaqlar ətrafında səkkizvari ötürmələri;
- Dirəkləri yandan keçmək, tullanma, mayallaq aşmaqdan ibarət kombinə olunmuş hərəkətlər.



3.4.3. Qiymətləndirmə

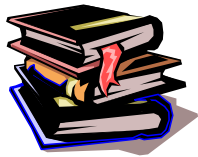
Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkəti qabiliyyətlər nümayiş etdirir”

- Basketbol oyunu hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
- Topun ötürülməsinin hansı üsullarını bilirsiniz?
- Ötürmə üsullarını nümayiş etdirə bilərsinizmi?
- Topun səbətə atılmasının hansı üsullarını tanıyırsınız?
- Voleybolda hansı yerdəyişmələr vardır?
- Əsas duruş vəziyyəti necədir?
- Topun aşağıdan qəbulu necə icra olunur?
- Yuxarıdan topun düzünə oyuna daxil edilməsi necə icra olunur?
- Topun düzünə oyuna daxil edilməsini nümayiş etdirin.

Təlim nəticəsi 4: Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətinin formalaşması barədə bilir

1.4.1.Şəxsiyyətin mənəvi iradi xüsusiyyətinin formalaşması barədə bilir



- **Müstəqil məşğələlərin təşkilinin ümumi əsasları**

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

Məqsəddən asılı olmayaraq hər bir məşq fiziki yük vasitəsi ilə orqanizmdə bu və ya digər dəyişiklikləri əldə etməyə əsaslanır. Bu dəyişikliklər məşqdə istifadə olunan hərəkətlərdən (fiziki yükləndən) asılı olaraq qüvvə, sürət-güc, dözümlülük və s. istiqamətdə ola bilər. İnsan orqanizmi özünü bərpa və tənzimləmə xüsusiyyətinə malik olan bioloji varlıq olduğundan öz ətrafında yaranan mühitə uyğunlaşmaq xüsusiyyətinə malikdir.

Məşq prosesi də orqanizm üçün süni yaradılmış müəyyən bir mühitdir. Orqanizmin məşq prosesinin tələblərinə uyğunlaşması (inkişaf etməsi, təkmilləşməsi) müəyyən mənada bu prosesin müvafiq qanunauyğunluqlara və prinsiplərlə təşkilindən asılıdır. Başqa sözlə, məşq müəyyən olunmuş fizioloji və pedaqoji prinsiplərə müvafiq təşkil edildikdə onun effektivliyi daha yüksək olur və arzuolunan nəticə daha tez əldə edilir.

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

1. *Məşqin fasiləsizliyi (sistemli olaraq təkrarlanması).* Məşqin müəyyən bir qrafik əsasında sistemli olaraq keçirilməsi orqanizmin əzələ sistemində dəyişikliyin (inkişafın) baş verməsi üçün olduqca mühüm şərtidir;
2. *Məşq yükünün müvafiqliyi.* Seçilmiş məşq yükü məşqin qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün adekvat olmalıdır;
3. *Məşq yükünün tədricən artırılması.* Məşq yükünün normallaşdırılması üçün onun həcmi və intensivlik göstəricilərindən istifadə olunur. Bu göstəricilər məşq yükünün mərhələsindən, qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq tədricən artırılmalıdır;
4. *Məşq yükünün dalğavari və müxtəlif variantlı olması.* Məşq prosesinin məqsədi məşq yükünün həcminin və intensivliyinin artırılmasıdır. Lakin bu, daimi xarakter daşıya bilməz. Bu səbəbdən də məşq yükü dalğavari olaraq dəyişməli, azalıb-artırılmalıdır;
5. *Məşq prosesinin silsiləli xarakterdə olması.* Bu illik məşqin hər hansı mərhələsində müəyyən məşq hərəkətlərinin təkrarən istifadə olunmasını əsaslandırır.



Şəkil 4.1. Fiziki məşğələlər

- **Futbol**

Futbol, *foot* — ayaq, *ball* — top, hər biri 11 oyunçu olmaqla iki komanda arasında sferik topla komanda şəkildə oynanılan idman növü. Dünyanın 200-dən çox ölkəsində 250 milyon futbolçu tərəfindən oynanılır, bu da onu dünyanın ən populyar idman növü edir. Oyun hər sonunda qapı olan düzbucaqlı meydanda oynanılır. Oyunun məqsədi rəqib qapısına mümkün qədər çox qol



Şəkil 4.2. Futbol oyununun anları

ilə davam etdirilir. Futbolun qaydaları ilkin olaraq 1863-cü ildə İngiltərənin Futbol Assosiasiyası tərəfindən sistemləşdirilmişdir. Futbol beynəlxalq səviyyədə Beynəlxalq Futbol Federasiyaları Assosiasiyası FİFA tərəfindən tənzimlənir, hansı ki hər 4 ildən bir kişilər və qadınlar üçün Dünya Çempionatlarını təşkil edir. Futbolun vətəni İngiltərə sayılır.



Şəkil 4.3. Braziliyada yerləşən Marakana

Doğrudur, arxivlərdən belə məlumatlar da tapılmışdır ki, daha qədim dövrlərdə müxtəlif xalqlar ayaqla top oynamışlar: məsələn, Qədim Romada, Böyük Novqorodda, orta əsrlərdə Fransada və İtaliyada. Lakin o oyunlar indiki futbola çox az oxşamışdır.

Futbol meydanı uzunluğu 90 - 110 metr, eni 60 - 75 metr olan düzbucaqlı şəkildədir. Qısa tərəflərin ortasında bir-biri ilə üzbəüz iki qapı olur, dəri topu da bu qapılardan keçirmək lazımdır. Futbol qapısının sahəsi 18 m-dir (eni 7.32 m, hündürlüyü 2.44 m). Dünyada ən böyük stadion Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərindəki "Marakana" stadionudur. "Marakana" stadionu 200 min

tamaşaçı tutumuna malikdir.

Futbol üzrə dünya çempionatı -Futbol üzrə dünya çempionatı dörd ildən bir təşkil edilir.



Şəkil 4.4. Futbol



Şəkil. 4.5. Qol

yarandıqda oynamaq olmaz. Əgər futbolçu topu öz komanda yoldaşına ötürərkən yoldaşı ilə rəqib qapıcı arasında tək cə rəqib qapıcı qalıbsa, onda "oyundankənar vəziyyət *yarandır*". Başqa sözlə, ön hücum xəttində mövqe seçərkən qarşında qapıcı da daxil olmaqla azı 1 oyunçu olmalıdır.

Oyunun müddəti və davam etmə vaxtı Futbol

matçı hər biri 45 dəqiqə olan iki hissədən ibarətdir.

Hər bir hissə fasiləsiz davam edir, yəni top meydanın kənarında olsa belə, oyun dayanmır. Hissələr arasında fasilə adətən 15 dəqiqə çəkir. Baş hakim oyunun rəsmi xronometristidir və əvəzəmələrə, oyunçu zədələrinə və sair dayandırılmalara görə itirilən dəqiqələri o, hissənin sonuna əlavə edə bilər. Əlavə vaxtın müddəti referinin səlahiyyətindədir. Yalnız baş hakim oyunu başa çatdırma bilər. Əlavə vaxt 1891-ci ildə oynanılan Stok Siti-Aston Villa oyununda baş verən insidentdən sonra futbolda tətbiq edilməyə başlandı. Stok Siti 0:1 uduzan vaxtı oyunun sonunda onlar penalti zərbəsini qazandılar, amma Aston Villanın qapıcısı topu göyə vurmuşdu və top meydançanın lazım olan yerinə qayıdanadək oyun vaxtı bitmişdir və artıq hakim oyunu dayandırmışdır. Həmçinin əlavə vaxt qaydası ilə birlikdə qəbul edildi ki, hər hansı hissənin sonunda



Şəkil. 4.8 UEFA Liqa yarışları

Qaydalar - Rəqibə təpik vurmaq, badalaq gəlmək, təhlükəli hücum etmək, onun üstünə atılmaq, onu əl ilə tutmaq və itələmək futbolçuya qadağan edilir. Qapıcıdan başqa heç kim bilərəkdən əllə oynamamalıdır. Oyunun bu qaydaları pozulduqda hakim cərimə zərbəsi təyin edir. Əgər oyunçu oyunun qaydalarını pozmaqda davam edərsə, hakim ona xəbərdarlıq edir. Futbolçu bundan sonra da oyun qaydalarını pozursa, onu meydandan çıxarırlar.

Offside - Futbolda "oyundankənar vəziyyət" deyilən çox mühüm bir anlayış var. Belə bir vəziyyət



Onbirmetrlük cərimə zərbəsi (penalti) 1891-ci ildən oyunun qaydalarına daxil edilmişdir. 1926-cı ildən isə birbaşa küncdən zərbə ilə vurulan qolları da hesaba almağa başlamışlar.

Şəkil. 4.6. Penalti tarixi



Şəkil. 4.7. Top qapıda

11 metrlik cərimə zərbəsi təyin edilərsə, o zərbəni yerinə yetirmədən oyun bitə bilməz. Liqa yarışlarında oyun heç-heçə də bitə bilər. Əsas vaxtda hesab heç-heçə ilə bitsə, oyuna əlavə iki dəfə 15 dəqiqəlik əlavə hissələr oynanıla bilər. Əgər əlavə vaxtda qalib müəyyənləşmədisə, onda bəzi yarışlarda penalti seriyası tətbiq olunur. Penalti zərbələrində vurulan qollar, yekun hesaba əlavə olunmurlar. İki oyunluq yarışlarda hər bir komanda öz meydanında bir oyun keçirdir və hansı komandanın növbəti mərhələyə keçəcəyini iki oyunun ümumi hesabı bəlli edir. Hesab bərabər olarsa, onda qonaq stadionda vurulan qollar

qalibi müəyyənləşdirir. Bu kimi oyunlarda heç heç olarsa belə əlavə vaxta və penalti seriyasına ehtiyac olmur.



Şəkil 4.9 Yeni bir hesab

1990 illərin sonlarında 2000 illərin əvvəlində Futbol Assosiasiyalarının Beynəlxalq Şurası penalti seriyasını istifadə etmədən, qalibi müəyyən etmək üçün eksperimentlər keçirməyə başladı. Onlar "qızıl" (əlavə vaxtda ilk qolu vuran komanda, oyunun qalibi olur) və "bürünc" (əlavə vaxtda ilk qolu vuran komanda qalib olmur və əgər hansısa əlavə hissədən sonra komandalardan biri hesabda öndədirsə, onda qalib həmin o, klubdur) topları tətbiq etməyə başladılar. Qızıl qol 1998 və 2002-ci ilin dünya çempionatında istifadə olunmuşdur. Dünya Çempionatında Qızıl qolun həll etdiyi ilk oyun 1998-ci ildə

keçirilən Fransa-Paraqvay olmuşdur. Almaniya millisi Qızıl top sayəsində mötəbər turnirdə ilk qələbə qazanan komanda olmuşdur, onlar Avro 1996 finalında Oliver Birhoffun qızıl qolu ilə Çexiya millisinə qalib gəlmişdilər. Bürünc qol Avro 2004-də tətbiq edilmişdir. Hər iki eksperiment Futbol Assosiasiyalarının Beynəlxalq Şurası tərəfindən ləğv edilmişdir.

Futbol tarixində ən böyük hesablı oyunlar. Dünyanın ən məşhur idman növlərindən biri futboldur. Futbolun yaşatdığı həyəcanı, sevinci, kədəri ancaq onu sevərək izləyən insan hiss edə bilər. 90 dəqiqəlik (bəzən vaxt uzana da bilər, təbii ki) oyunda çox maraqlı hadisələr yaşanır. 2002-ci ildə Madaqaskar klubları – "Adema" və "Olimpik" oyununda birincilər 149:0 hesablı qələbə qazanmışdılar.

Bu tarixdə ən böyük hesablı oyun olaraq Ginnessin Rekordlar Kitabına düşmüşdür. 31 iyul tarixində Madaqaskar Derbisi sayılan oyunda əzəli rəqiblər SOE və Adema qarşılaşmışdır. Oyunda (hesab 2-1 SOE öndə olarkən) matçın hakimi Adema lehinə şübhəli penalti (11 metrlik cərimə zərbəsi) verir, qol olacağı təqdirdə Adema 2 oyunun nəticəsinə görə finala vəsiqə qazanmalıydı və gözlənilmədiyi kimi penalti uğurla yerinə yetirilir. Hesab 2:2 olduqda SOE futbolçuları hakimə etiraz olaraq avtoqol müsabiqəsinə start verirlər. Tam 149 avtoqol qeydə alınır. Cəza olaraq SOE klubunun məşqçisi 3 il, oyunçular isə "1 il futboldan məhrum edilmə" cəzasına məhkum olunur, amma maraqlısı budur ki, hakimə heç bir cəza verilməyib.

2013-cü ildə Nigeriya çempionatında "Plato Yunayted" və "Akurba" komandaları arasında keçirilən oyunda hesab 79:0 olmuşdur. Eyni ildə (2013-cü il) Nigeriya çempionatındakı daha bir oyunda da yüksək hesab qeydə alınmışdır. "Polis Maşi" komandası "Babayaro"nu 67:0 hesabı ilə yenib. 2010-cu ildə Böyük Britaniya futbolunda fantastik hesab qeydə alınıb. "İlloqan" və "Medron" komandalarının görüşündə qapılara nə az, nə çox, düz 55 qol vurulub. Maraqlıdır ki, bütün toplar bir komandanın adına yazılıb. Orta hesabla, hər yüz saniyədə bir qol qeydə alınan görüşdə "İlloqan" futbolçuları ilk hissədə 24 dəfə fərqləniblər. Oyun 55:0 hesabı ilə başa çatıb. Sakit Okean oyunlarının qrup turnirinin Rio-de-Janeyroda Olimpiya Oyunları – 2016-cı ilin təsnifat



Şəkil 4.10. Oyunçuların sayı



Şəkil 4.11. "Neftçi" komandası

matçında ficiyalılar Mikroneziya komandasını 38:0 hesabı ilə darmadağın ediblər. Turnirin birinci matçında Fici yığması Taiti komandasına 30:0 hesabı ilə qalib gəlmişdir.



Şəkil 4.12. "Neftçi", 2018 - ci il

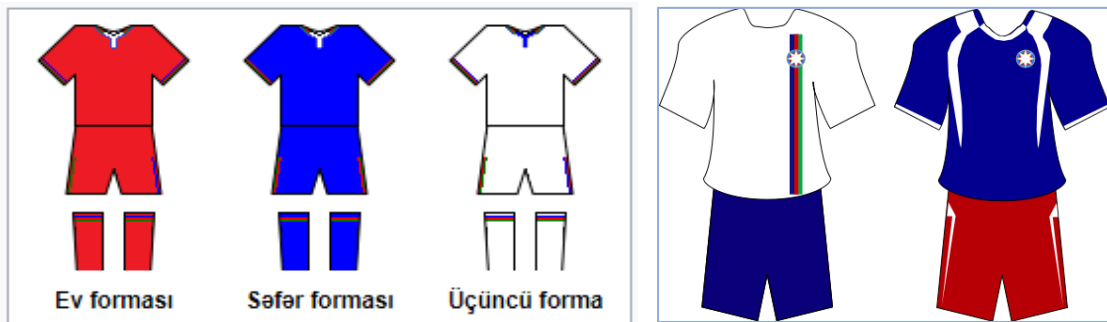
• Azərbaycanca futbol

1911-ci ildə Azərbaycanda ilk futbol komandaları yaranmağa başlayıb. Həmin dövrdə ingilislərin neft yataqlarına meyl etməsi futbolun inkişafına müsbət və mənfi təsirlərini göstərib. Futbolun vətəni İngiltərə olduğundan onların Bakıya gəlməsi yerli əhali arasında da bu idman növünü populyarlaşdırdı. Elə Bakıda ilk futbol komandasının da adı "Britaniya klubu" oldu. Əvvəlcə burada oyunlar keçirən "Britaniya klubu" 1912-ci ildə Gürcüstana yola düşərək ilk beynəlxalq oyununu keçirib. Tbilisidə keçirilən qarşılaşmada, yerli "Sokol" Bakı təmsilçisinə 2:4 hesabıyla məğlub olub. Azərbaycanda

sovet hökuməti qurulanadək gürcülərlə Bakı komandalarının 11 görüşü baş tutub və ümumi hesab Azərbaycan komandalarının xeyrinə olub. 1914-cü ildə Bakı Futbol İttifaqı (BFİ) yaransa da, bu təşkilatın ömrü çox sürməyib. 1917-ci ildə sovet hökuməti qurulandan sonra 20 komandanı birləşdirən BFİ süquta uğrayıb. 1920-ci ildə futbol həyatı Bakıya qayıdıb və ilk şəhər birinciliyinin qalibi "Sokol" olub. 1923-cü ilin yazında komsomolun Zaqafqaziya olimpiadası keçirilib. Tbilisidə düzənlənən yarışa meydan sahiblərilə yanaşı, Bakı, Batumi, İrəvan komandaları da qatılıb. Bütün görüşlərdə qələbə qazanan bakılılar ilk olimpiadanın qalibi olub. 1925-ci və 1926-cı illərdə də Bakı komandası birinci yeri tutub. 1921-ci ildə Bakıda fəaliyyət göstərən komandalar arasında



Şəkil 4.13. Bakı Olimpiya stadionu



Şəkil 4.14. Milli futbol komandasının forması

"Komsomolçu" və "İdman" daha uğurla çıxış edib. İkinci Dünya müharibəsindən sonrakı illərdə Azərbaycan futbolçuları xarici ölkələrdə əsasən "Neftçi"nin timsalında tanınıblar. Komandanın geyimində və emblemində də onun neftçilərə məxsus olduğunu bildirən nişanələr əks olundu. Emblemdə neft buruğunun fonunda kiril əlifbasının "H" hərfi "Neftyannik" sözünün birinci hərfi idi. Təbii ki, "qara qızıl"ın da rəngi formanın əsasını təşkil etdi. Həmin dövrdə neftlə bərabər "ağ qızıl" adlandırılan pambıq da Azərbaycanın şöhrətlənməsində neftdən az rol oynamadığından qərara alındı

ki, pambığın rəngi də formada əks olunsun. O vaxtdan Azərbaycan futbolunun tarixinə çevrilən "Neftçi" ağ-qara rənglərə sadıq qaldı.

"Neftçi"nin SSRİ çempionatlarındakı 54 illik macəraları sona çatdı. Bu müddətdə komandamız 27 mövsüm Güclülər dəstəsində 884 matç keçirdi. Onlardan 253-də qalib gələn "Neftçi" 361-ni məğlubiyyətlə, 270-ni isə heç-heçə başa vurub. Bu matçlarda rəqib qapısından 907 top keçirən komandamız öz qapısından 1141 qol buraxıb. Müstəqillik dövrü Azərbaycan futbolu üçün Avropa kuboklarında iştirak etmək imkanı da yaratdı. MDB və Baltikyanı ölkələrin çempionları arasında keçirilən "Birlik kuboku"nda Azərbaycanı təmsil edən "Neftçi" ölkəmizin tarixində ilk dəfə olaraq turnirin finalına yüksəldi.

Azərbaycan milli futbol komandası — Azərbaycanı beynəlxalq futbol arenasında təmsil edir və AFFA tərəfindən idarə olunur. Azərbaycan milli futbol komandası əsasən iki peşəkar futbol turnirində iştirak etmək üçün mübarizə aparır: FİFA Dünya Kuboku və UEFA Avropa Çempionatı. Azərbaycan futbol komandasının ev oyunlarının əksəriyyəti Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionunda keçirilir. Azərbaycan heç vaxt FİFA Dünya Kuboku və UEFA Avropa Çempionatında seçmə mərhələni keçməyib. Azərbaycan milli futbol komandasının tarixində ən çox oyun keçirən Rəşad Sadıqovdur. O, 111 oyunda 5 qol vurub. Azərbaycan milli futbol komandasının tarixində ən çox qol vuran oyunçu — Qurban Qurbanovdur. O, 68 oyunda 14 qol vurub.

- **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. Bir komandanın 6-sı sahə, 1-i qapıda olan 7 oyunçu ilə iki komanda oynadığı bir idman növüdür.

Oyun müddəti 30 dəqiqəlik iki dövrədən ibarətdir. İlk illərində böyük stadionlarda 11 nəfərdən ibarət komandalar halında oynanan



Şəkil 4.17. Azərbaycan milli futbol komandaları

komanda Koreya olmuşdur. Həm kişilərdə, həm də qadınlarda Asiya qitəsinin ən yaxşısı olan



Şəkil. 4.15 Rəşad Sadıqov, Azərbaycan milli futbol komandasında ən çox oyun keçirən futbolçudur



Şəkil. 4.16 . Qurban Qurbanov, Azərbaycan milli futbol komandasında ən çox qol vuran futbolçudur

həndbol 1950-ci illərdən sonra bir salon idmanı olmuş və açıq sahədə həndbol gedərək məşhurluğunu itmişdir.

İndiki vaxtda Həndbol, xüsusilə Avropa qitəsində böyük diqqəti cəlb etməkdədir. İspaniyada ASOBAL Liga, Almaniyada Handball Bundesliga, İsveçdə Handbol ElitSerien, Danimarkada TDC Ligaen idmanın ən yuxarı səviyyədə oynadığı yerli liqalar olaraq xarakterizə edilməkdədir.

Müasir həndbolda dünya və olimpiada çempionluğunu Avropa qitəsi xaricinə çıxara bilən tək

Koreyalılar, Avropanın nəhəngləri İsveç, Almaniya, İspaniya, Rusiya, Danimarka, Norveç və Fransaya baş ağrısı vermişdi. Afrikada futboldan sonra ən çox diqqəti cəlb edən ikinci komanda idmanı olan həndbol son illərdə quru qitədə böyük



Şəkil. 4.18. Topun düz qolla vuxarıdan atılması

irəliləyiş etmişdir. Misirdə 1999-cu ildə təşkil edilən Dünya Kişilər Həndbol Çempionatında ev sahibi ölkə 4-cü olarkən, 2005-ci ildə də Tunis öz ölkəsindəki çempionatda ilk dördə girmə müvəffəqiyyəti göstərmişdir.

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

topun tutulmasıdır.

Azərbaycanda həndbol — Ölkəmizdə əl topu idmanının yaranması və inkişafı haqqında ilk məlumat 1955-ci ilə təsadüf edir. Azərbaycanın ilk hərbi həndbol komandasının banisi V.Çernoqortsev həmin il Leninqradda təhsil aldığından sonra Bakıya qayıdaraq seminar təşkil edir və yeni oyun haqqında məlumat verir. Bu oyunun əsgərlərin fiziki tərbiyəsində gözəl vasitə olacağını düşünən ordu idman rəhbərləri əl topu oyunu ilə maraqlanırlar. Nəticədə, texnika və taktika mükəmməlləşdirildikdən, qaydalar dəyişdirildikdən sonra əl topu oyunu silahlı qüvvələrin ən əsas idman növlərindən birinə çevrilir.

Həndbol idmançı-hərbi qulluqçular arasında geniş vüsət aldıqdan və silahlı qüvvələr üçün vacib idman növlərindən birinə çevrildikdən sonra qarnizonlar arasında birinciliklərin keçirilməsinə başlanılıb. Baş məşqçisi və oyunçusu V.Çernoqortsev olan əsgər və hərbi qulluqçulardan ibarət komanda mümkün olduğu qədər yoldaşlıq və göstəriş oyunları təşkil edirdi. Hakimlər və məşqçilər üçün seminarlar keçirilirdi. Bu da hərbi kollektivlərində həndbolun inkişafı üçün gözəl stimulyaradı.

Azərbaycandakı idman növlərindən biri Azərbaycanada həndbol idman növünə xüsusi maraq vardır. Sovet dönmində Azərbaycan həndbolu SSRİ məkanında daim 2-3-cü pillələrdə olmuşdur. Həndbolçular Rəfiqə Şabanova və Lüdmila Şubina SSRİ komandasının sıralarında Olimpiya çempionu titulu qazanmışlar.

Ölkə müstəqillik əldə etdikdən sonra da həndbolçuların uğurları çox olmuşdur. 2002-ci ildə Bakıda Avropa Həndbol Federasiyasının təşkil etdiyi "Çağırış kuboku" turniri təşkil edilmiş və yarışda Azərbaycan milli komandası turnirin qalibi olmuşdur. 2008-ci ildə Azərbaycanın qadınlardan ibarət həndbol yığması Monteneqroda təşkil olunan Dünya Çempionatının seçmə qrup mərhələsində Bolqarıstan üzərində qələbə qazanmış, ikinci görüşdə İtaliyanı üstələmişdir. 2010-cu ildə Makedoniyada keçirilmiş qadın həndbolçular arasında dünya çempionatının seçmə mərhələsində çıxış etmiş idmançılar qrupda 2-ci yeri tutmuşlar. Ölkədə kişi həndbol komandası da fəaliyyət göstərir. Lakin qadınlardan ibarət komandadan fərqli olaraq bu komanda hələlik heç bir ciddi uğur əldə etməyib.



Şəkil 4.19. Həndbol. Azərbaycan-Türkiyə oyunu

Bu gün Azərbaycan həndbolu müasir mərhələdə özünün inkişaf dövrünü yaşayır. Azərbaycan dövləti, eləcə də Federasiya tərəfindən idmanın bu növünün inkişafına göstərilən yüksək diqqət və qayğı qarşıdakı illərdə daha böyük nailiyyətlərin əldə edilməsinə güclü inam və zəmin yaradır.



4.1.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

İcra texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər. Cütlükdə icra olunur.

- Bir oyunçu topu qarşıda 4-5 m. məsafədə yerləşən tərəf müqabilinə istiqamətləndirir. O isə topu pəncənin daxili hissəsi və ya ayağın altı ilə saxlayır. Hər bir oyunçu hərəkəti ayrı-ayrı üsullarla 10-15 dəfə təkrar edir. Sonra tələbələr yerlərini dəyişirlər;
- Topu baş üzərinə yuxarıya elə atın ki, onu dayandıracaq ayaq tərəfdən aşağıya ensin və yerə dəyib qalxdıqda pəncənin daxili hissəsi ilə onu dayandırın;
- Topu baş üzərinə yuxarıya elə atın ki, o, sizdən bir az irəlidə yerə ensin. Top yerə dəydikdə onu pəncənin altı ilə dayandırın. Hərəkət 10-15 dəfə təkrar edilir;
- Bir oyunçu topu özündə saxlamağa, digəri isə onu ələ keçirməyə çalışır. Top itirilərkən oyunçular yerlərini dəyişirlər;
- Məhdud meydançada topla yerdəyişmələr edilir;
- Müxtəlif çəkili topların çoxsaylı atılması, itələnməsi.



4.1.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Hərəkət fəaliyyət zamanı məqbul davranışları yerinə yetirir”

- Topa zərbələr ayağın hansı hissəsi ilə yerinə yetirilir?
- Uzaq məsafəyə topun göndərilməsi üçün ayağın hansı hissəsi ilə zərbə endirilir?
- Şirkətdə olan topu hansı üsullarla dayandırmaq olar?
- Yan xətdən top oyuna necə daxil edilir?
- Həndbol oyununun vətəni hansı ölkə hesab olunur?
- Həndbol oyunu hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
- Həndbol neçənci ildə Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir?
- Həndbol oyununda hər hansı bir komandada neçə iştirakçı olur?

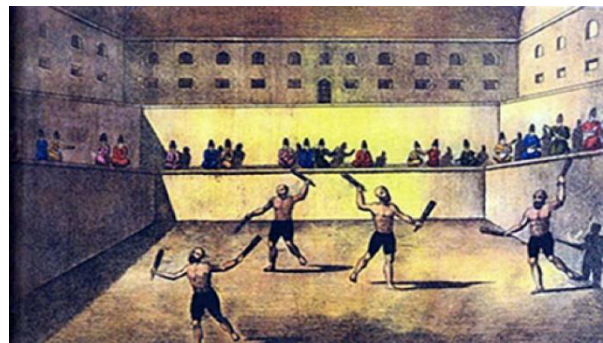
4.2.1. Təqdirədirici ünsiyyət nümayiş etdirir



- **İdman klubları və cəmiyyətlərinin meydana gəlməsi və tarixi**

XX əsrin əvvəllərində kütləvi idman fəaliyyətləri genişlənilir, təhsil müəssisələrində idman dərəcələri yaradılırdı. Çətin həyat şəraitinə baxmayaraq, xalq ağır zəhmətdən sonra boş vaxtlarında cəldlik, cəsarət, dözümlü aşılayan fiziki təmrinlər yerinə yetirməyi xoşlayırdı.

Milli idman növlərinin inkişaf etməsində və onların klassik idman növlərinə yaxınlaşmasında atçılıq zavodlarının yaradılması böyük rol oynadı. İdman yarışları və idman bayramları tədricən yeni forma alır və təkmilləşirdi. Artıq



Şəkil 4.20. Zorxana

Azərbaycanda da tanınmış idmançılar meydana çıxmağa başlayırdı. Məşhur pəhləvanlar Hüseynqulu Mürsəliqulu oğlu, Əbdül Əli Axundov, Sonu Abdulla və b. güləş yarışlarında dəfələrlə qalib gəlirdilər.

XIX əsrin 2-ci yarısında Rusiyada bir sıra idman cəmiyyətləri meydana gəldi və bunlar tədricən Azərbaycana keçirdi. XX əsrin əvvəllərində bir çox şəhər və qəsəbələrdə “Zorxanalar” açılırdı. Bu məşğələlərdə iştirak etmək üçün oraya yazılmaq və müntəzəm olaraq məşğələlərdə iştirak etmək lazım idi.

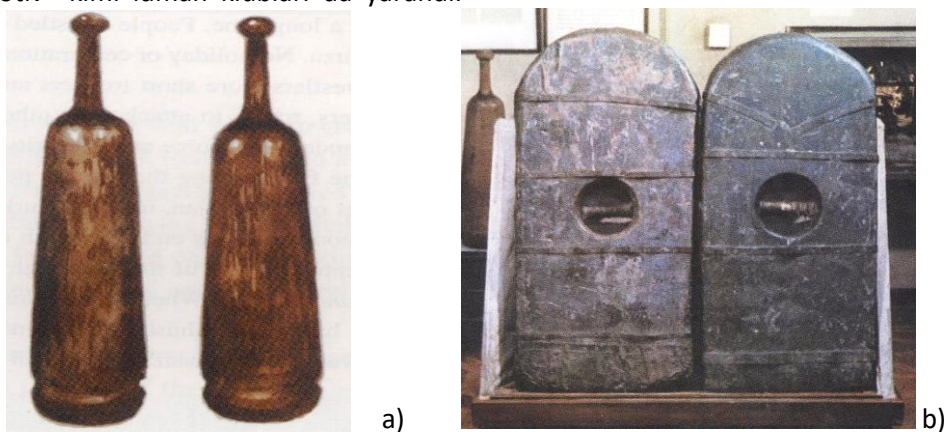
Zorxana - qədim Azərbaycan şəhərlərində pəhləvanların güləşdikləri meydan.

Azərbaycanda pəhləvanlığın milli kökənli, qədim, bənzərsiz təməl ənənələri var. Bu, əzəli, əbədi döyüşkənliyimizin ifadəsi olmaqla yanaşı, xalq ruhunun ayrı-ayrı fərdlərdə yaşamasının bariz nümunəsidir. Hər xalq pəhləvan yetirə bilmir. Pəhləvanlıq türk ruhunun yenilməzliyinin ifadəsidir. Burada hər bir hərəkət məzmunludur. Pəhləvanlar meydana mil oynada-oynada çıxar, rəcəz oxuyardılar. Özlərinə tərəf müqabili, qənim axtarardılar.

Artıq Azərbaycanda milli idman növləri ilə yanaşı, klassik idman növləri də inkişaf edirdi. 1911-ci ildə Bakıda “Sokol”, 1913-cü ildə isə “Unita” idman cəmiyyətləri açıldı. Bu illərdə futbol yarışları geniş vüsət aldı və 1914-cü ildə Bakı Futbol İttifaqı təsis olundu.

Azərbaycanda Sovet hakimiyyəti yarandıqdan sonra bir neçə idman cəmiyyəti “Avtomotor”, “Vodnik”, “Reçnik”, “Dinamo” meydana gəldi. Respublikada basketbol 1923-cü ildən inkişaf etməyə başladı. 1925-ci ildə basketbol üzrə 52 kollektiv qeydə alınmışdır.

Üzgüçülük, su polosu, suya tullanma idman növləri inkişaf etməyə başladı. Ağır atletika və güləş üzrə klublar yaranırdı ki, bunlardan biri də SSRİ-nin əməkdar idman ustası Rza Baxşəliyevin təsis etdiyi “Kustrud” klubu idi. Sonralar bu idman növləri üzrə “Dinamo”, “Temp”, “Lokomotiv” kimi idman klubları da yarandı.



Şəkil. 4.21. a) Mil (zorxana aləti). b) Səngi (zorxana aləti)

1921-ci ildən futbol liqası yenidən bərpa edildi. “Progress”, “Tədris müəssisələrinin idman klubu” təsis edildi.

Böyük Vətən müharibəsi (1941-1945) illərində bu cəmiyyətlərin yetirmələri olan idmançılar – A.Talıbov, A.Təğiyev, S.Cavadov, M.Cəfərov, V.Bondarenko və b. vətənin müdafiəsi uğrunda döyüşlərdə həlak olaraq xalqın yaddaşına həmişəlik həkk olundular.

Müharibədən sonrakı illərdə “Dinamo”, “Burevestnik”, “Spartak” kimi idman cəmiyyətləri yaradıldı. 1951-ci ildə “Kolxozçu”, sonralar isə “İnşaatçı”, “Neftçi”, “İskra”, “Medik”, “Trudoviye rezervi”, “Spartak” və s. bu kimi idman cəmiyyətləri yaranaraq öz inkişaf yolunu keçdi.

90-cı illərdə Azərbaycanda 42 idman növü ilə məşğul olurdular. Artıq əhalinin bədən tərbiyəsi və idmana marağı xeyli artmışdı. Heydər Əliyev hakimiyyətə gəldiyi dövrlərdən başlayaraq

ölkədə b/t-si və idmanın maddi-texniki bazası möhkəmləndirildi, beynəlxalq standartlara cavab verən Olimpiya İdman Kompleksi və digər idman qurğuları inşa edildi. Bu proses bu gün də prezident İlham Əliyev tərəfindən uğurla davam etdirilir.

- **Badminton**

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

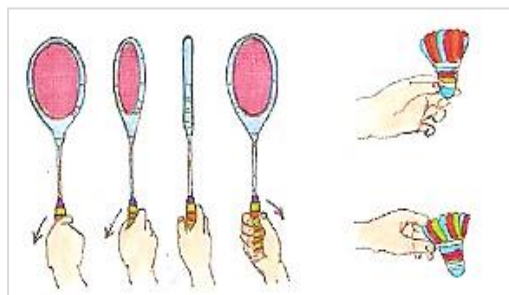
Oyunun tarixi - Hələ bizim e.ə. XII əsrdə Çində lələkdən istifadə etməklə oynanılan oyun zaman keçdikcə Avropada və Amerika qitəsində yayılmağa başladı. 1873-cü ildə qeyd olunan oyun üzrə turnir İngiltərənin Badminton şəhərində keçirilir və şəhərin adı ilə müasir badminton adını alır. 1876-cı ildə badmintonun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

Badminton oyunu bir cütlük və iki cütlük arasında müxtəlif ölçülü meydançalarda keçirilir. Badminton oynanılan meydançanın standart ölçüləri Şəkil 4.23-də verilmişdir. Cütlüyün oyunu üçün meydançanın uzunluğu 1340 sm, eni 610sm-dir. İki oyunçunun oyununda meydançanın eni 518 sm-dir. Oyun meydançası iki dirək arasında çəkilmiş, uzunluğu 610 sm, eni 76 sm olan topla iki yerə bölünür. Torun yuxarı hissəsi 155 sm hündürlükdə bərkidilir. Tor iki dirəklər arasında elə möhkəm çəkilir ki, meydançanın ortasında onun yerdən hündürlüyü 152 sm az olmamalıdır.

Badminton oynanılan raketka (çəkisi 135-190 qr.) tenis raketkasına oxşayır. Badminton oyunu üçün top üzərinə dəri və ya onun əvəzləyicisi çəkilmiş probkadan və ona dairəvi bərkidilmiş lələklərdən ibarətdir (çəkisi 4,5-7qr.) Yeniyyətə və uşaqların cüt oyunçularda oyun hesabı 15 xala, tək oyunçularda isə 11 xala kimi hesablanır. Oyun üç hissədə keçirilir. Kimin oyuna başlaması püşkatma yolu ilə müəyyənləşir. İkinci hissədə topu oyuna daxil etmək hüququ birinci hissədə qalib gəlmiş oyunçuya və ya cütlüyə verilir. Əgər üçüncü həlledici hissə keçirilsə, o zaman hesab 8 (cütlük) və ya 6 (tək) xal olduqda oyunçular yerlərini dəyişirlər.

- **Badmintonçunun fiziki hazırlığı**

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



Şəkil 4.22. Badminton alətləri



Şəkil 4.23 Badminton cütlüyünün oyunu vəziyyəti

sıçrayışların qaçış zamanı icra edilməsi sizə oyunda qarşılaşdığınız müxtəlif vəziyyətləri uğurla dəf etməyə imkan verəcəkdir. Badminton oynayanlar üçün olduqca zəruri amil əyilgənlik qabiliyyətinin lazımı səviyyədə olmasıdır. Bu oyunda daha sərbəst, geniş amplituda ilə hərəkət etməyə imkan verir. Bu məqsədlə yellənmə, dönmə, fəal və qeyri-fəal əyilmə hərəkətləri, statik hərəkətlər və dartmalar icra olunur.

- **Stolüstü tennis**

Stolüstü tennis və ya Pinq Ponq, 2 və ya 4 oyunçunun bir-birlərinə topu irəli geri vurmalarıyla oynanan bir oyundur. Bu idmanın salon tennis adıyla bilinən ən köhnə şəkli 1880-ci illərdə Hindistan və Cənubi Afrikadakı İngilis ordu zabitləri tərəfindən oynanardı. Siqar qutularının qapaqlarını raketka, yuvarlaşdırılmış şərab şüşəsi probkalarını da top olaraq istifadə edərildilər. Tor kimi də kitabları istifadə edirdilər.

1890-cı illərdə İngiltərədə bu oyunun digər versiyaları inkişaf etdirildi. Bunlar "whiff whaff" və "gossima" kimi dəyişik adlara sahib idilər və "Parker Brothers" firması masaya qurula bilən portativ tor, üstü torlu kiçik bir top və miniatur raketkalardan ibarət olan salon tennis avadanlığı satmağa başladı. 1900-cü ildə Amerikani ziyarət edən İngilis Ceyms Gib (James Gibb) dönərkən yanında bəzi içi boş sellüloid toplardan gətirdi və yoldaşları ilə salon tennisini bu topları istifadə edərək oynamağa başladı. Gib topun raketkaya və masaya çarpdığı zaman çıxardığı səsi təmsil edən "ping pong" adını işlətməyə başladı. Lakin 1901-ci ildə İngilis idman avadanlığı istehsalçısı olan Con Cakves "Ping Pong" adını öz adına qeydiyyat etdirdi və bu adın Amerika haqlarını "Parker Brothers" firmasına satdı. Onlar da yeni avadanlıqlarını bu adla çıxardılar.

Bir başqa ingilis E. C. Qoode 1902-ci ildə taxta raketkanın səthini nahamar rezinlə örtərək topa səhv verməyi bacardı. Eyni il İngiltərədə Pinq Ponq Federasiyası quruldu, lakin ad haqqının Parker Brothers firmasında olmasından və avadanlığın çox bahalı səviyyəyə çıxması səbəbindən 3 il sonra bağlandı. Buna baxmayaraq, digər istehsalçıların ümumi bir ad olan table tennis (stolüstü tennis) adı altında satdıqları avadanlıqlarla bu idman İngiltərə və Avropada səssizcə yayıldı. 1921-ci ildə İngiltərədə yeni bir stolüstü tennis federasiyası quruldu. Arxasından da 1926-cı ildə İngiltərə, İsveç, Macarıstan, Hindistan, Danimarka, Almaniya, Çexoslovakiya və Avstriya Berlində etdikləri yığıncaqda Fédération Internationale de Tennis de Table (International Table Tennis Federation – Beynəlxalq Stolüstü Tennis Federasiyası) quruldu. İlk dünya çempionatı 1927-ci ildə Londonda keçirildi. Bu ildən 2-ci dünya müharibəsinə qədər bütün çempionatlar Macarıstanın hegemonluğu altında keçdi. Bu zamanların ən yaxşı oyunçuları qadınlarda yeddi qat dünya çempionluğunu qazanan macar Mariya Mednyanski (Maria Mednyanszky) və beş



Şəkil 4.24. Tennis vəsaiti



Şək 4.25. Stolüstü tennis yarışmaları



Səkil 4.26. Medalın verilməsi

dəfə dünya çempionu olan yenə macar Viktor Barna idi. Çexoslovakiya və Rumıniyalı idmançılar da bəzi çempionatları qazandılar.

Amerika Pinq Pong Federasiyası 1930-cu ildə quruldu, lakin yalnız "Parker Brothers" firmasının avadanlığı istifadə edilə bildiyi üçün üzv sayı çox ola bilmədi. 1933-cü ildə daha iki rəqib federasiya quruldu. Bunlar U. S. Həvəskar Stolüstü Tennis Federasiyası və Milli Stolüstü Tennis Federasiyası idi. Bu üç qrup 1935-ci ildə birləşərək U. S. Stolüstü Tennis Federasiyası adını aldı. 1994-cü ildə də adını U. S. A. Table Tennis olaraq dəyişdirdi. İkinci dünya müharibəsindən sonra bir müddət daha orta Avropalı oyunçuların hegemonluğu sürdü. 1953-cü ildən etibarən Asiyalı oyunçuların hegemonluğu başladı. Asiyalı ulduz oyunçuların birdən ortaya çıxmalarının bir səbəbi Yapon Horoi Satohun 1952-ci ildə ilk dəfə istifadə etdiyi süngərli rezin istifadə edilməyə başlamasıdır. Bu yeni vəsait oyunu sürətləndirdi və oyunçuların topa daha çox səhv vermələrinə imkan təmin etdi. Asiyalı oyunçular "Penholder tutuşu" adı verilən və raketka sapının baş barmaq ilə işarə barmağı arasında tutulduğu bir tutuş şəklini inkişaf etdirdilər. Bu tutuş şəklinə hər növ vuruş üçün raketkanın eyni uzunü istifadə edirdi (artıq bu tutuş ilə raketkanın hər iki uzunü də istifadə edən oyunçular vardır). Bu tutuş bu gün bir çox yuxarı səviyyəli beynəlxalq oyunçu tərəfindən istifadə edilməkdədir. 1988-ci ildə stolüstü tennis kişi və qadınlarda tək və cüt müsabiqələrini ehtiva edən olimpiq bir idman halına gəldi. Stolüstü Tennis Federasiyasının 2003-cü il tarixli qərarına görə, topun diametri 2 mm böyüdülmüşdür.



Şəkil 4.27. Azərbaycan ping-pong komandası

- **Azərbaycanda stolüstü tennisin tarixi barədə qısa məlumat**

Azərbaycanda stolüstü tennis idman növünə maraq 40-cı illərdən yaranmışdır. Böyük Vətən müharibəsindən sonra (1941-1945-ci illər) bir çox müəssisə və təşkilatlarda, zavod və fabrikələrdə stolüstü tennis bölmələri yaradılır və bu idman növü get – gedə populyarlaşmağa başlayır. 50-cı illərin əvvəllərində ilk dəfə olaraq Bakı stolüstü tennis bölməsi yaradılır və sonradan bu qurumun əsasında respublika Stolüstü Tennis Federasiyası təsis olunur. O dövrdə Bakı şəhərinin ilk çempionları V. Lazorkin və R. Yaşagina olmuşlar. 50 - 60-cı illərdə ən güclü tennisçilər arasında M. Şeydabəyov, K. Bağirov, R. Şapayevanın, O. Spiridonovun, A. Knijnikin və başqalarının adlarını çəkmək olar. Azərbaycanda SSRİ-nin əməkdar məşqçiləri N. Novikov, R. Kotsev, Azərbaycanın əməkdar məşqçiləri Y.Oparin, İ.Mazin kimi tanınmış idman mütəxəssisləri yetişmişdir. M. Şeydabəyov (196-cı ildə SSRİ çempionu) , V. Popova (6 dəfə SSRİ çempionu, 1984-cü ildə Avropanın mütləq çempionu) kimi adlı-sanlı tennisçilərin ərsəyə gəlməsində onların böyük əməyi olmuşdur. 201-cü ilin fevral ayında Azərbaycan Respublikası İqtisadi İnkişaf naziri Şahin Mustafayev Stolüstü Tennis Federasiyasının yeni prezidenti seçilmişdir. Azərbaycan Stolüstü Tennis Federasiyası 1995-ci ildən 222 dövlətin milli assosiasiyalarını özündə birləşdirən Beynəlxalq Stolüstü Tennis Federasiyasının (İTTF) və 56 Avropa milli federasiyalarının daxil olduğu Avropa Stolüstü Tennis Birliyinin (ETTU) üzvüdür. Azərbaycanın stolüstü tennis üzrə ping-pong komandası Avropa çempionatlarında 1996-cı ildən, Dünya çempionatlarında 1997-ci ildən etibarən iştirak etməyə



Şəkil 4.28. Tennis üzrə çempionlar

başlamışdır. Milli yığma komandanın üzvləri bu gün də bütün beynəlxalq miqyaslı idman tədbirlərində iştirak edir, təcrübə və ustalıqlarını günü-gündən artırır. Belə ki, 2015-ci ilin 13 – 15 noyabr tarixlərində Estoniyanın Haapsalu şəhərində 7 ölkənin iştirak etdiyi gənclər və yeniyetmələr arasında komanda və şəxsi formatda keçirilmiş açıq turnirdə legioner qız tennisçilərimiz komanda yarışlarında bütün ölkələrin idmançılarını məğlub edərək qızıl medal qazanmışlar. Şəxsi formatlı görüşlərdə isə xanım tennisçimiz Denq Simenq güclü rəqiblərinə üstün gələrək qızıl medala layiq görülmüş, digər idmançımız Zou Çuyi isə gümüş medalla təltif olunmuşdur. 2015–ci il 23-28 noyabr tarixlərində Rusiyanın Sankt- Peterburq şəhərində tanınmış tennis ustası Nikolay Nikitinin xatirəsinə həsr olunmuş yeniyetmə və gənclər arasında şəxsi formatda keçirilmiş açıq turnirdə 7 ölkənin idmançılarını məğlub edən təcrübəli tennisçi Zou Çuyi final mərhələsində zədə aldığı üçün yarışlarda gümüş medal qazanmışdır. Bu gün də Azərbaycan Stolüstü Tennis Federasiyası bu idman növünün populyarlaşması, kütləviləşməsi və inkişafı, yeni – yeni gənc idmançıların hazırlanması istiqamətində məqsədyönlü fəaliyyətini davam etdirir.



4.2.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- Sizdən biriniz valanı oyuna daxil edir, digəri isə valanı sadəcə olaraq yoldaşının yenidən zərbə vurmağı üçün onun sahəsinə qaytarır. Sonra oyunda rollar dəyişir. Bu üsulla müxtəlif zərbələrin icrasına yiyələnmək olar. Bu qayda ilə müəyyən təcrübə qazandıqdan sonra oyunu bütün qaydaları ilə oynaya bilərsiniz;
- Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan bir neçə komandaya bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyənləşdirilir. Hər komanda qarşısında aralarındakı metr məsafə olan 4 dirək qoyulur. Start komandası ilə iştirakçılar topu dirəklər arası ilə apararaq 11m məsafədən qapıya vurur, topu götürüb öz komandasına qaçır, topu sıranın önündə duran komanda yoldaşına verir, sıranın arxasında dayanır. Hər bir düzgün yerinə yetirilməyən texniki fəndə görə bir cərimə xalı hesablanır. Hərəkəti daha tez yerinə yetirən və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir;
- Çıxış vəziyyəti. – Hücüm addımı vəziyyəti, top əldə irəlində. 1 saniyə. – İrəli əyilərək topu arxaya aparmaq. 2 saniyə. – Çıxış vəziyyəti.



4.2.3. Qiymətləndirmə

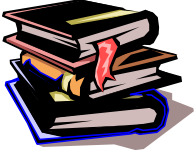
Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Təqdirədicə ünsiyyət nümayiş etdirir”

- Hərəkəti fəaliyyət haqqında məlumat verir.
- Çeviklik hərəkəti fəaliyyəti, oyunları, onların təyinatı haqqında məlumat verir.
- Badminton oyunu hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
- İdman klubları və cəmiyyətlərinin meydana gəlmə tarixi?
- Badminton oyununun vətəni hansı ölkə hesab olunur?

4.0.0. Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir

- **Əyilgənlik qabiliyyəti**



Əyilgənlik insanın dayaq hərəkət aparatının morfofunkcional xüsusiyyəti olub, hərəkətlərin mümkün olan geniş amplituda ilə icrası qabiliyyətidir. Əyilgənliyin iki növü vardır: fəal və qeyri-fəal.

Fəal əyilgənlikdə hərəkətlər idmançının əzələ gücü hesabına geniş amplitudadada icra olunur. Qeyri-fəal əyilgənlikdə hərəkət kənar dartma qüvvəsi hesabına geniş amplituda ilə icra olunur. Əyilgənlik təzahür formasına görə dinamik və statik ola bilər. Dinamik əyilgənlik hərəkətlərin icrası, statik əyilgənlik isə bədənin vəziyyətlərində təzahür edir. Əyilgənliyin inkişafı bir sıra amillərlə təyin olunur. Onlardan ən əsası anatomik (əzələlərin, oynaq və bağların forması və strukturu, onların elastikliyi, antaqonist əzələlərin gərginliyi və boşalması) amildir.

Əyilgənliyin təzahürü insanı əhatə edən xarici mühitdən: havanın temperaturundan, günün vaxtından, qızışdırıcı hərəkətlərdən və s. asılıdır. Adətən günün səhər vaxtlarında əyilgənlik az, axşam vaxtlarında isə xeyli yüksəkdir. 20–30° C-də əyilgənlik 5–10° C-də olduğundan xeyli yüksəkdir. Orqanizmin funksional vəziyyəti də əyilgənliyə təsir göstərir. Yorulma fəal əyilgənliyə mənfi təsir göstərir, lakin qeyri-fəal əyilgənliyin yaxşılaşmasına şərait yaradır. İnsanın yaşı və cinsi də əyilgənlik göstəricisinə təsir göstərir. Yaşlandıqca xüsusi məşğələlər olmadan əyilgənlik pisləşir. Qadınlarda əyilgənlik kişilərə nisbətən yüksəkdir. 10–12 yaşda əyilgənlik intensiv olaraq yaxşılaşır. 11–14 yaş dövrü əyilgənliyin təkmilləşməsi üçün optimal hesab olunur. Əyilgənliyin inkişafı üçün maksimal, geniş amplituda ilə icra edilən əzələ, oynaq bağ aparatını dartmağa yönəlmiş hərəkət komplekslərindən istifadə olunur. Həmin hərəkətlər də icra xüsusiyyətlərinə görə fəal və qeyri-fəal qruplara bölünür. Eyni zamanda, əyilgənliyin inkişafına yönəlmiş statik hərəkətlərdən də istifadə olunur ki, bu hərəkətlər də oynaq, ətraf və gövdənin müəyyən maksimal statik vəziyyətini 6–10 saniyə saxlamağa xidmət edir. Əyilgənlik üçün istifadə edilən hərəkətlərin icra ardıcılığı qüvvə və əzələlərin boşaldılması istiqamətli hərəkətlərlə növbələşməlidir. Bu, qüvvəni, əzələlərin elastikliyini artırmaqla yanaşı, əzələ-bağ aparatını möhkəmləndirir.

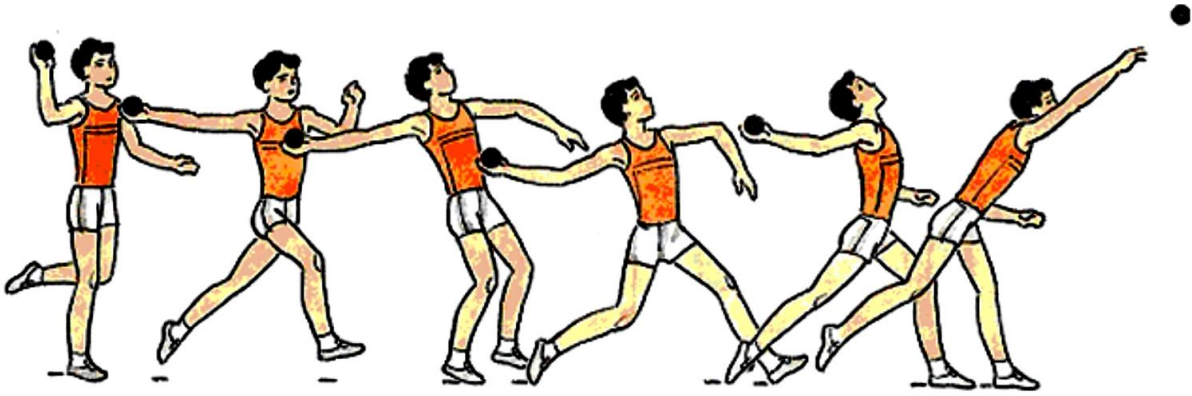


Səkil 4.29. Əzələlərin uzanması

- **Kiçik topun uzağa atılması**

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

Bu hərəkətlərin icrası prosesində yuxarı ətraf əzələlərinin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafına, hədəfə atmaqlar zamanı isə hərəkət koordinasiyasının təkmilləşməsinə şərait yaranacaqdır. Xatırlatmaq lazımdır ki, kiçik topun uzağa atılması hərəkəti bütövlükdə qaçışla başlanır. Qaçış hissə 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 atma nəticəsinin yüksəlməsinə imkan verir. Çarpaz addımların icra texnikasını mənimsəmədən topu atan öz potensialını tam reallaşdıra bilmir.



Şəkil 4.30. Kiçik topun atılması

- **Əqli qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi**

Əqli qabiliyyətin inkişafında fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq vacib şərtidir. Zehni və fiziki iş arasında müəyyən sıx əlaqə vardır. Bədən tərbiyəsi hərəkətləri ilə müntəzəm və ardıcıl olaraq məşq etmək adamın çevikliyini və dəqiqliyini artırır. Təşəbbüskarlığı, sinir sistemini möhkəmləndirir. Bunun nəticəsində də hərəkətlər müəyyən bir dəqiqliklə və tələb olunan qüvvə ilə icra olunur. Bunlar isə görmə, eşitmə, duyğu üzvlərinə, diqqətə, iradəyə müsbət təsir edir. Təfəkkürün inkişafına səbəb olur. Duyğu üzvlərinin inkişafı isə başqa hissələrin fəallığının artmasına, iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə zəmin yaradır. Zehni inkişafa kömək edən əsas amillərdən biri də oyunlardır. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmələrinə kömək edir.



Şəkil. 4.31. Dama taxtası

Oyun vasitəsilə elm və texnikanın, təbiətin sirlərini öyrənməyə səy göstərilir. Hərəkətlərin musiqi ilə icrası öz növbəsində uşaqların zehninin inkişafına zəmin yaradır.

- **Dama oyunu**

Dama — taxta lövhə üzərində aparılan strateji oyun növüdür. O, tam informasiyaya əsaslanan oyun qrupuna daxildir. Beləliklə, bir oyun strategiyası işləməklə onu bəxtdən asılı olmayaraq udmaq olar. Dama çox qədim zamanlarda, təxminən 5 min il bundan qabaq Misirdə meydana gəlib. Sonradan bir çox ölkələrə yayılan oyunun qaydaları da dəyişikliklərə uğrayıb. Oyunun əsas məqsədi düşmən qüvvələrini məhv etməkdir. Əsl döyüşçü üçün əsir düşmək isə utandırıcı hal sayılır. Bu oyunu öyrənmək elə də çətin olmasa da, yüksək intellekt tələb edir.

Bizim alışdığımız dama ağ-qara rənglə növbələşən 64 xanalı "taxta" üzərində oynanılır. Hər "ordu" 12 "əsgər"dən təşkil olunur. Döyüş sahəsində adətən ağ və qara olmaqla 2 ordu döyüşür. Onlar ilk olaraq hər iki tərəfdə birinci üç cərgədəki qara xanalarda düzülür. Oyunu ağlar başlayır.

Oyun ancaq qara damalar üzərində gedir. Daşların irəlindəki boş qara xanaya diaqonal üzrə irəliləməsi gediş adlanır. Buna həm də sakit gediş deyirlər. Rəqibin daşını vurmaq üçün edilən gedişə isə zərbə gedişi deyilir.

Əgər oyunçu rəqibin sonuncu cərgəsinə çatarsa, onun bu daşı "Damaya" çevrilir. Bunun üçün o, iki daşı üst-üstə qoyur. Damaya çevrilmiş daş oyun xətti üzrə istənilən istiqamətdə və addımla hərəkət edə bilər. Adi daşlarda olduğu kimi, Dama da bir neçə rəqib daşlarını ardıcıl olaraq atlaya bilər. Bu həm irəli, həm də geriyyə istiqamətdə baş verir.

Dama oyunu kvadrat formalı, üzərində ağ və qara xanalar olan taxta üzərində oynanılır. Bir çox ölkələrdə dama taxtası 8x8 ölçüsündə olur. Bu şahmat taxtasına uyğundur. Ancaq damada xanalar başqa cür nişanlanır. Beynəlxalq aləmdə 10x10 ölçülü taxtadan istifadə edilir.

Bütün oyun daşları yastı şəkilli silindrik formaya malikdirlər. Ağ rəngli daşlar bir tərəf, qara rəngli daşlar isə digər tərəf üçün nəzərdə tutulmuşdur. Daşlar taxta və ya süni materialdan hazırlanır. 8x8 ölçülü taxtada hər oyunçunu 12 daşı olur, 10x10 ölçülü taxtada isə hər oyunçuya 20 daş düşür.

• Şahmat

Şahmat — taxta lövhə üzərində keçirilən strateji oyun növü. Şahmat dünyanın ən qədim oyunlarından biridir. Tarixdə şahmat oyununun harada yaranmasına dair yekdil fikir yoxdur. Bu məsələ mübahisəli olduğundan şahmatın vətəni barədə görüşlər birmənalı qəbul edilmir. Bəzi qaynaqlarda qeyd olunur ki, şahmatın atası hesab edilən *ona bənzər* ilk oyunların təxminən 4000 il bundan əvvəl Misirdə oynanılmasına dair izlər Misir fironu IV Amenhotepin arvadı, firon Tutankhamonun qaynanası kraliça Nefertitiyə aid piramidadakı qəbartma təsvirlərdə aşkar edilmişdir. Halbuki sözügedən təsvirlərdə bəhs olunan oyun şahmatla heç bir əlaqəsi olmayan *senet* adlı oyundur. Senetlə şahmatın ilk bənzərliyi hər iki stolüstü oyunun iki şəxs tərəfindən oynanılmasıdır. Digər oxşarlıq hər ikisində daşların olmasıdır, lakin unutmaq olmaz ki, daş sayında və formasında heç bir bənzərlik yoxdur. Senetdə də taxtanın səthi kvadratlardan ibarətdir, lakin kvadratların sayı 30-dur.

VI əsrdə İran şahı I Xosrova Hindistan padşahı tərəfindən şahmat hədiyyə edildikdən sonra oyun "çatranq" adını almış, həmin dövrdə ərəblərin İrani istila etməsindən sonra isə oyun islam dünyasında tanınaraq adı "satranc" olaraq dəyişikliyə uğramışdır. İranlılardan ərəblərə keçən, VIII əsrdə Əməvilər dövləti tərəfindən Əndəlus vilayətinə, onların vasitəsilə də İspaniyaya yayılmış olan şahmat sonralar



Şəkil 4.32. Louis-Léopold Boilly: Dama oyunu



Şəkil 4.33. Dama yarışları



Şəkil 4.34. Teymur Rəcəbov Veselin Topalova qarşı (Bilbao, 2008)

bütün Avropada sevilərək oynanılmağa başlanılmışdır. X əsrdə şahmat bizanslılar, ruslar və vikinqlər tərəfindən oynanılmağa başlanmışdır. Misir, İraq və Hindistanda aparılan arxeoloji qazıntılar əsasında tapılmış materiallar şahmatın yaranma tarixinin e.ə. III-II minilliklərə aid olduğunu söyləməyə imkan verir.

Şahmat oyunu Hindistandan İrana, oradan ərəb ölkələrinə, oradan da Avropaya yayılmışdır. Avropada bu oyun haqqında ilk məlumat 1010-cu ilə aiddir. Şahmatın Avropaya yayılmasında isə açar ölkə İspaniya idi. Bizans İmperiyasının da şahmatın inkişafında rolu az olmamışdır. İlk vaxtlar şahmatın adı satranc olmuşdur. Sonradan dəyişikliklərə uğramış və şahmat adını almışdır. İndiyə qədər də bəzi ölkələrdə şahmata satranc deyilir.

Şahmat üzrə ilk dünya çempionu Vilhelm Steynits olmuşdur. Sonradan dünya çempionları bu ardıcılıqla olmuşdur: Emanuel Lasker, Xose Raul Kapablanka, Aleksandr Alyoxin, Maks Eyve, Mixail Botvinnik, Vasili Smislov, Mixail Tal, Tıqran Petrosyan, Boris Spasski, Rober Fişer, Anatoli Karpov, Harri Kasparov, Vladimir Kramnik, Veselin Topalov, Vişvanatan Anand Sonuncu dünya çempionu norveçli Maqnus Karlsendir.

Azərbaycanda da şahmatın böyük inkişaf yolu var. Daha qədim zamanlarda Azərbaycanda böyük şahmatçılar olmuşdur. Müasir dövrdə Azərbaycan dünya şahmatına Harri Kasparov, Teymur Rəcəbov, Şəhriyar Məmmədیارov, Vüqar Həşimov, Vladimir Akopyan və Emil Sutovski kimi şahmatçılar vermişdir.

FİDE-nin 2008-ci iyul ayına olan listində Azərbaycan şahmatçıları Teymur Rəcəbov, Şəhriyar Məmmədیارov və Vüqar Həşimov dünyanın ən güclü 20 şahmatçısı sırasında yer almışlar.

- **Nərd**

Nərd — Şərç masaüstü oyun növü. Nərd oyununun qədim tarixə malikdir. Bu oyunun İranda meydana gəldiyi ehtimal olunur. Nərd oyunu qaydaları tarixən astroloji görüşlərdə (münəccimlik) izah edilmişdir. Buna bənzər oyunlar, hələ qədim Yunanıstanda və Romada, bir sıra



Şəkil 4.35. Milli nərd oyunu

qədim Şərç ölkəsində mövcud imiş. Nərd oyunu 24 xanlı lövhə — nərdtaxta üzərində 30 daş (15 ağ və 15 qara) və bir cüt zərlə iki nəfər arasında keçirilir. Hər oyunçu öz daşlarını atdığı zərlərin üst xallarına müvafiq olaraq, xanalar üzrə, rəqib daşlarının əks istiqamətində hərəkət etdirir. Bütün daşlarını son hissəyə yığıb, oradan daha tez çıxaran oyunçu qalib sayılır. Nərdin 24 xanəsi günün 24 saatına, daşların ağ və qara olması gecə və gündüzə işarədir. Zərdə qarşı-qarşıya duran üzlərdəki xalları topladıqda 7 alınır ki, bu da yeddi planetin rəmzidir.



4.0.1. *Tələbələr üçün fəaliyyətlər*

- Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla duruş. Sağ ayaq solun önünə çarpaz qoyulur. Bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərinə keçirilir. Topla qol çiyin səviyyəsində arxaya aparılır.

Sol ayaqla addım edərək əvvəlcə atma hərəkətinin imitasiyası, sonra isə müəyyən olunmuş bucaq altında topun atılması yerinə yetirilir. Hərəkətin icrası zamanı əsas diqqət gövdənin atma istiqamətinə vaxtından tez çevrilməsinə yol verməməyə və atan qolun vaxtından tez hərəkətə başlamamasına yönəlməlidir;

- Ç.v. – sol yanı atma istiqamətinə olmaqla duruş. Topla qol yarımçıq olmuş vəziyyətdə, bədənin ağırlığı sağ ayaq üzərində. Sağ ayaqla çarpaz addım icra etmək, ardınca sol ayaqla dayandırıcı addım və topun müəyyən edilmiş bucaq altında atılması;
- Ç.v. – üzü atma istiqamətinə duruş. Sağ ayaq irəlində, topla qol çiyin üzərində, bədənin ağırlığı sağ ayaqda, sinə atma istiqamətinə döndərilir. Sol ayaqla birinci addımda topla olan qol arxaya aparılır, sağ ayaqla ikinci addımda çarpaz, üçüncü – sol ayaqla dayandırıcı addım. Əvvəlcə atmanın imitasiyası, sonra isə topun müəyyən bucaq altında atılması yerinə yetirilir. Hərəkətin icrası zamanı əsas diqqət birinci addımın icrası ilə atma qolunun arxaya aparılmasına, çarpaz addımların icrasına, çarpaz addımdan sonra alətin atılmasına, atma qolunun şallaqvari hərəkətinə yönəlməlidir;
- Ç.v. – üzü atma istiqamətinə, sol ayaq irəlində, topla qol bükülərək çiyin üzərində. Sağ ayaqla addım, sol ayaqla addım və topla qol arxaya aparılır. Sağ ayaqla çarpaz addım, sol ayaqla dayandırıcı addım və topun müəyyən olunmuş bucaq altında atılması.



4.3.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Birgə fəaliyyət zamanı əməkdaşlıq nümayiş etdirir”

- Əyilgənliyin necə növü var?
- Dama oyunu barədə nə bilirsiniz?
- Şahmatın tarixi barədə danışın.
- Azərbaycan qrosmeysterlərini sadalayın.
- Nərd oyunu harada yaranıb?

4.4.1. Ekstremal və çətin şəraitlərdə təmkinlik və psixoloji dayanıqlılıq göstərir



- **Fiziki hərəkətlərin sağlamlığa, qamətə, əqli və iş qabiliyyətinin artmasına təsiri**

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi fiziki hərəkətlərlə müntəzəm olaraq məşğul olmaq sağlamlığı möhkəmləndirir. O, daxili üzvləri məşq etdirir və onların fəaliyyətini artırır.

Fiziki hərəkətlərlə sinif sistemi möhkəmləndirilir. Xarici mühitin mənfi təsirlərindən mühafizə olunur. Məşq tənəffüsü yaxşılaşdırır, dərin, normal nəfəs alıb-verməyə şərait yaradır. Fiziki hərəkətlərlə bronxial astma, quru plevrit, qrip və ya başgicəllənməsinin qarşısı alınır.

- **Velosiped**

Velosiped - (fransızca vélocipède “tez ayaq” deməkdir) əksər hallarda iki təkərə malik, əzələ qüvvəsi ilə pedalla hərəkətə gətirilən nəqliyyat vasitəsidir. Yüksək sürət, sükanın idarəsi, ağırlıq mərkəzinin tənzimlənməsi ilə müşayiət olunan stabilləşdirici təkən nəticəsində velosipeddə hərəkət etmək mümkündür. Velosiped tikiş maşınından sonra dünyada kütləvi şəkildə istehsal edilib yayılan ikinci texniki məhsul hesab olunur. Hazırda dünyada yarım milyarda qədər velosiped mövcuddur. Kiçik ölçüsü, aşağı qiyməti və yanacağa ehtiyacının olmaması onun dünyada belə geniş yayılmasının əsas səbəblərindəndir.



Şəkil 4.36. Velosiped yarışları

Dünyada velosipedin tarixi 500 il bundan əvvəl Leonardo da Vinçinin velosiped şəklini təsvir etməsi ilə başlayır.

Mülahizələrə görə, velosipedin ixtirası 1816-cı ildə vulkan püskürməsi nəticəsində atların qırılması və bununla da başqa nəqliyyat vasitələrinin inkişafına ehtiyac yaranması ilə stimullaşdırılmışdır. İlk velosipedin görünüşü müasir velosipedlərdən tamami ilə fərqlənirdi. Almaniyanın Mahhaym şəhərində yaşayan Baron fon Drays tərəfindən ilk velosiped 1817-ci ildə ixtira edilmişdir. Bu idarə olunan velosiped olub, demək olar ki tamami ilə taxtadan düzəldilmiş, lakin pedallara malik olmayan bir velosiped olmuşdur. Velosipedin ilk modeli yoxuşlu küçələrdən aşağı düşmək üçün ayaqları yerə dirəyib təkən verərək hərəkətə gətirilirdi. Bu tip velosipedlərin rekord sürəti 15 s/km çox olmurdu.



Şəkil 4.37. 1817-ci ildə Baron fon Drays tərəfindən ixtira edilən ilk velosiped

Lakin bütün bunlara baxmayaraq, ilk velosipedlərin populyarlıq qazanmasına hələ çox qalmışdı. Çünki velosipedin ilk ixtirasında iki əhəmiyyətli element nəzərə alınmamışdı. Bunlardan biri velosipedin pedalları 1861-ci ildə ilk öncə qabaq təkərlərə taxılmış, 1888-ci ildə isə pedallar arxa təkəri hərəkətə gətirən zəncir ilə birlikdə bərkidilmişdir.

1842-ci ildə velosipedlərin təkərlərinə rezin şinlər taxmaq ideyası ortalığa çıxanda artıq velosipedlərin görünüşü müasir formaya düşmüşdür.

1819-cu ildə İsveçdə ilk velosiped yarışları keçirilir. Almaniya da belə yarış 1829-cu ildə keçirmişdir. Daha sonra Avropa ölkələrinin əksəriyyətində velosiped yarışları keçirilməyə başlayır. 1893-cü ildən velosiped idmanı üzrə dünya, Avropa və digər yarışları keçirilir. Velosiped yarışları ilk Olimpiya Oyunları proqramına daxil olub.



Şəkil 4.38. Şose velosiped yarışları

Velosiped idmanında şose, trek, dağ velosiped idmanı və BMX (velosiped motokrosu) kimi növlər var.

1900-cü ildə Parisdə Belçika, ABŞ, Fransa, İtaliya və İsveçrənin velosiped idmanı təşkilatları tərəfindən Beynəlxalq Velosipedçilər İttifaqının (UCI) əsası

qoyulmuşdur. UCI beynəlxalq səviyyədə keçirilən velosiped yarışlarını təşkil edir. Təşkilatın baş ofisi Cenevrədə yerləşir. İşçi dili fransız dilidir. Beynəlxalq Velosipedçilər İttifaqı Həvəskar Velosiped İdmanı və Professional Velosiped İdmanı üzrə iki beynəlxalq federasiyadan ibarətdir. İttifaqın üstün orqanı olan konqres ildə 3 dəfə toplaşaraq cari məsələləri, ittifaqa üzvlüyü, yarışların təqvimini və s. müzakirə edir. Hazırda velosiped üzrə dünyada ən nüfuzlu yarışlar Fransada keçirilən “Tur de Frans”, “Dofine Libere”, “Kriterium du Dafin”, İspaniyada keçirilən “Vuelta”, İtaliyada keçirilən “Giro de İtalia” turniri hesab olunur.

- **Azərbaycanda veloidmanın tarixi**

Azərbaycanda velosipedin istifadənin tarixi 1930-cu ildən başlayır. Həmin ildə ilk dəfə olaraq Azərbaycanda velosipeddən nəqliyyat vasitəsi kimi istifadə olunmağa başlanılmışdır. Bu velosipedlər Azərbaycana Rusiyadan gətirilirdi. İlk vaxtlar velosiped məktəbli və tələbələr arasında daha populyar idi. Bu səbəbdən də velosipeddən məktəblərarası və universitet daxilində yarışlarda da istifadə olunurdu. Azərbaycanda daha iri miqyaslı velosiped yarışlarının keçirilməsi ötən əsrin 40-cı illərin əvvəllərinə təsadüf edir. Bu dövrlərdə artıq respublika daxilində velosipedçilər arasında spartakiadalar keçirilməyə başlanılmışdır. Spartakiadalar, Avropada olduğu kimi, 4 ildən bir keçirilirdi. Azərbaycanlı velosipedçilər turnirlərdə Ukraynanın Xarkov zavodunun istehsalı olan velosipedlər istifadə edirdilər. Səbzəli Hüseynov və Hüseyn Zərgərli Azərbaycanda velosiped idmanının ilk nümayəndələrindəndir. Onlar daha sonralar məşqçi kimi fəaliyyətlərini davam etdirmişlər. Yarışda iştirak edən velosipedlərin sürəti saatda 30-35 km idi.



Şəkil 4.39. 1972-ci il, Sumqayıt

Azərbaycanda peşəkar velosipedçilərin yetişdirilməsi üçün yerli, eləcə də müxtəlif ölkələrdən məşqçilər cəlb olunmuşdu. Bunlardan Hüseyn Zərgərli, Səbzəli Müseyibov, Sergey Romanov və başqalarının adını çəkmə bilərik. Hüseyn Zərgərli dünya yarışlarında iştirak etmiş və ümumittifaq dərəcəli hakimdir.

1950-ci illərdən başlayaraq Azərbaycanın velosiped idmanında əsaslı irəliləyişlər əldə olunmağa başlanılmışdır. Artıq Azərbaycan idmançıları SSRİ çempionatında və dünya birinciliyində qüvvələrini sınaırdılar. Həmin illərdə Alxas Talıbov, Ələddin Şabanov, Vladimir Davidov, Ramiz Rəhimov, Viktor Semergey, Aleksandr Averin və başqaları çempionatlarda uğurla iştirak edirdilər. 1980-ci ildə ümummilli lider Heydər Əliyevin müvafiq sərəncamı ilə Bakıda dünya standartlarına uyğun Respublika Velotreki tikilib istifadəyə verilmişdir. Uzunluğu 333 metr olan bu velotrekində bir sıra ümumittifaq yarışları keçirilmişdir. 90-cı illərdən başlayaraq, Azərbaycanda velosiped idman növü üzrə sistemli turnirlər keçirilməyə başlanılmışdır. Ölkə velosipedçiləri ardıcıl olaraq Bakı və Azərbaycan çempionatında iştirak etmişlər. Bu dövrlərdə keçirilən yarışlarda velosipedin sürəti artaraq saatda 40 kilometrə çatmışdır.



Şəkil 4.40. 1970-ci il, 9 may, Bakı şəhərində keçirilmiş kriterium yarış

1991-ci ildə dahi Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvinin anadan olmasının 850 illiyinə həsr olunmuş təntənəli tədbirlər çərçivəsində Sankt-Peterburq-Gəncə arasında 4 min km məsafədə velosiped yürüşü təşkil olunmuşdur. 26 şəhərin təmsil olunduğu bu yürüşdə ölkə velosipedçiləri uğurla iştirak etmişlər.

Azərbaycan müstəqillik əldə etdikdən sonra ölkəmizin bütün sahələrində olduğu kimi, idman siyasətində də böyük canlanma özünü göstərməkdədir.

1992-ci ildə Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi yaradılmışdır. 1996-cı ildə Azərbaycan müstəqil dövlət kimi ilk dəfə Olimpiya Oyunlarına qatılmışdır. Son 20 il Azərbaycan idmanının tarixinə şanlı səhifələrlə yazılmışdır.

1997-ci ildən cənab İlham Əliyev Milli Olimpiya Komitəsinə prezident seçildikdən sonra Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti sürətlə inkişaf etməyə başlamışdır. 1997-ci ildən Milli Olimpiya Komitəsinə uğurla başçılıq edən İlham Əliyevin səyi və təşəbbüsü sayəsində qısa müddətdə Milli Olimpiya Komitəsinin təşkilatı və quruculuq işləri uğurla inkişaf etmişdir. Ölkədə müasir idman komplekslərinin tikintisi başa çatdırılaraq idmançıların istifadəsinə verilmiş, peşəkar idman federasiyaları, o cümlədən Azərbaycan Velosiped İdmanı Federasiyası yaradılmışdır.

Azərbaycanda velosiped idman növünün yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi üçün ölkəmizə İtaliya və Fransa istehsalı olan velosipedlər gətirilmişdir. Nəticədə də Azərbaycan Velosiped İdmanı Federasiyasının (AzVİF) veloparkı tədricən yeniləşdirilmişdir. Bütün bunlar sayəsində Azərbaycanda daha yüksək səviyyəli velosiped yarışlarının keçirilməsinə başlanılmışdır.

2011-ci ildə Azərbaycan Velosiped İdmanı Federasiyası yenidən təşkil olunmuş, Fazil Əsəd oğlu Məmmədov Federasiyanın prezidenti seçilmişdir.

Azərbaycanda velosiped idmanına marağın böyük olmasının nümunələrindən biri də Bakı Dövlət Universitetində yerləşən beynəlxalq miqyaslı Velosiped idmanı muzeyidir. Muzey 40 ilə yaxındır ki, fəaliyyət göstərir. Yarım əsr müddətində muzey velosipedin tarixinə aid materiallar, bu idman növünə aid əldə olunan nəticələr və velosipedlə bağlı müxtəlif hadisələrlə zənginləşmişdir. Velosiped muzeyinin yaradıcısı velosiped idman növü üzrə Azərbaycanı dünya çempionatlarında təmsil etmiş Ələddin Şabanovdur. Muzeyin səyyar sərgiləri bu günədək bir çox beynəlxalq yarışlarda, o cümlədən dünya və Avropa çempionatlarında nümayiş etdirilmişdir. Muzeyin səyyar sərgisi respublikamızın Olimpiya Komitəsində dövlətimizin başçısı, Milli Olimpiya Komitəsinin Prezidenti İlham Əliyevə də nümayiş olunmuşdur. Muzeyin zəngin ekspozisiyalarında əsas yerlərdən birini dün yanın ən böyük yarışlarını əks etdirən eksponatlar tutur.



Şəkil 4.41 Mouteynbayk velosiped yarışmaları

- **Qolların, ayaqların, gövdənin başın əsas vəziyyətləri və hərəkətləri**

Qolların, ayaqların, gövdənin başın əsas vəziyyətləri və hərəkətləri əsas duruş «Düzlən!» və ya «Farağat!» komandasından sonra icra olunur. Əsas duruş vəziyyətində bədən düz tutulur, gərginləşdirilmir, dabanlar bir yerdə, pəncələr aralı olur, diz bükülmür; baş, düz, çiyinlər bir qədər arxada olmaqla sərbəst tutulur, qollar gövdəyə sıxılır, əl barmaqları yarım bükülür və başbarmaq budun ortasında (yanlarda) saxlanılır. O, hətta çiyin bərabərində aralı, əllər bəldə dizlər üzərində çöməlməklə də yerinə yetirilir.

- **Dözümlülük qabiliyyəti**

Dözümlülük anlayışı hər hansı bir işin uzunmüddətli icrasını yerinə yetirmək qabiliyyəti kimi başa düşülür. Dözümlülüğün sürət, qüvvə, statik, dinamik, koordinasiya və s. kimi növləri mövcuddur. Ümumi dözümlülük – aşağı intensivlikli işin insanın bütün əzələ aparatının iştirakı ilə uzunmüddətli icrası zamanı təzahür edir. Ümumi dözümlülük, ilk növbədə, insanın ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional vəziyyətindən asılıdır.

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

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



Şəkil 4.42. Pahlavan gələşi

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

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

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

• Üzgüçülük

Üzgüçülük, beynəlxalq standartlarda ölçüsü olan (50 metr, 8 ciğir) hovuzlarda bədənün kulac və ayaq hərəkətlərindən başqa bir kömək almadan, hər yarışçının öz ciğirində, sərbəst, arxa üstə, kəpənək və qurbağa stillərinin hər birində və ya dördü birdən qarışıq olaraq, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrlərdə fərdi və ya qrup olaraq etdikləri yarışmaya deyilir.

Qədim tarixi olan bu su idman növündən insanlar bir əyləncə kimi istifadə edərkən özləri də ilmədən onun xeyrindən yararlanırlar. İnsan üzərkən vücutun bütün əzələlərini hərəkət etdirərək onları möhkəmlədir və bədəni yaxşı formada saxlayır.

Bununla yanaşı üzgüçülüyn immunitet sistemini gücləndirdiyi, metabolizminin müntəzəm qaydada işləməsinə şərait yaratdığı qan dövranı sistemini, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Üzgüçülük vücutunuzun inkişaf etməsinə, bütün orqanlarınızın hərəkətə keçməsinə kömək edir. Qədim Yunanıstanda oxumağı və üzməyi bacarmayan adamları həyata ən az uyğunlaşmış şəxslər hesab etmişlər. Ancaq buna baxmayaraq üzgüçülük uzun zaman idmanla bağlı olmamışdır. O hətta qədim Yunan Olimpiya Oyunları proqramlarına da daxil olmamışdır. Yalnız on doqquzuncu əsrin ortalarında Qərbi Avropanın bir sıra ölkələrində üzgüçülük üzrə yarışlar keçirməyə başlamışlar. Birinci qış üzgüçülük hovuzu 1842-ci ildə Vyanada açılmışdır. Olimpiya oyunları dirçəliş tapdıqdan sonra onların proqramına üzgüçülük yarışları da daxil edilir. Yaxşı üzgüçü olmaq üçün ahəngdar fiziki inkişafa nail olmaq lazımdır. Bu inkişaf təkəcə suda deyil, həm də quruda müntəzəm fiziki məşğələlər nəticəsində yaranır. Onlar arasında gündəlik səhər gimnastikası, avarçəkmə və idman oyunlarının xüsusi rolu vardır



Şəkil 4.43. Üzgüçülüyn brass stili



Şəkil 4.44. Baterflay stili

Üzgüçülük stilləri

- * Sərbəst stil üzmə
- * Qurbağalama üzmə
- * Kəpənəkləmə üzmə
- * Arxa üstə üzmə
- * Qarışıq üzmə

İdman üzgüçülüynündə dörd əsas üsul var: krol, arxası üstə, brass və batterflay.

Krol - ən sürətli üzgüçülük üsuludur. Krolçu növbəli şəkildə əlləri ilə suda üfüqi istiqamətdə avar çəkməklə və ayaqları ilə suya şaquli istiqamətdə elastik zərbələr vurmaqla irəliləyir. Başını yana çevirərkən (sağa və ya sola) üzgüçü başını çevirdiyi tərəfdəki əli ilə avarçəkməni bitirdiyi anda dərinədən nəfəs alır, sonra üzünü suya salıb nəfəsi buraxır.

Arxası üstə üzərkən sürət nisbətən az olur, əllərin və ayaqların hərəkət sxemi isə krola olduğu kimidir. Üzgüçülüğün sürətcə ikinci yerdə olan üsulu batterfly, daha doğrusu . onun delfin növüdür. Kroldan fərqli olaraq delfin üsulunda hər iki əllə eyni vaxtda avar çəkilir və bu zaman ayaq iki dəfə dalğavari hərəkət etdirilir. Üzmək üçün və suda boğulanları xilas etmək üçün ən rahat üsul brassdır. Bu üsulun hərəkətləri qurbağanın suda üzərkən etdiyi hərəkətlərə çox bənzəyir.



Şəkil 4.45. Üzgüçülük hovuzu

Əgər uşaq 7-8 yaşına qədər özünü suyun üzərində saxlamağı artıq bacarırsa, bu yaşda üzgüçülüğün bütün üsullarının texnikasını öyrənmək daha asandır. 9-10 yaşlarında isə bu növlərdən hər hansı birində daha yaxşı bacarıq özünü göstərir.

Ciddi məşqlərə və yarışlarda iştirak etməyə 11- 12 yaşlarından başlamaq daha yaxşıdır. İdman nailiyyətləri də bu yaşdan etibarən daha sürətlə artır. 14 yaşında üzgüçülük üzrə idman ustası olanlar da var. İdman üzgüçülüğü ilə məşğul olanlar arasında hər il maraqlı yarışlar keçirilir. Gənc üzgüçülər ayda bir dəfə öz uşaq idman məktəblərində starta çıxırlar.



Şəkil 4.46. Su gimnastikası

Üzməzdən əvvəl və sonra bütün orqanizminiz əzələləriniz üzməyə hazır vəziyyətə gətirilməlidir. Bunun üçün isə üzməkdən öncə və sonra müxtəlif idman hərəkətləri etməyiniz vacibdir.

- Bütün hərəkətləri asandan çətinə doğru edin. Çünki əzələlərinizin gərilə bilməsi üçün bu çox vacibdir;
- Yeməkdən iki-üç saat sonra hərəkətlər edin;
- Yeməkdən dərhal sonra idmana başlamayın;
- Hovuz kənarında etdiyiniz bütün hərəkətlər estetik olmalı, üzməni xatırlatmalıdır;
- İdman edəcəyiniz yerin, otağın havasına fikir verin.

Çalışın, çox isti yerdə hərəkətlər etməyin. İdeal temperatur 18-25°C olmalıdır. Hərəkətləriniz rahat, yumşaq və kontrollu olmalıdır. Üzgüçülük idmanı bədəninizdəki yağ, pıy qatlarının azalmasına və gözəl bir bədənə sahib olmanıza kömək edəcəkdir. Su və maye qəbul etməyi unutmayın. Hər idman fəaliyyətindən sonra bir stəkan su içməyiniz məsləhətdir. Üzərkən enerji sərf edirsiniz.



Şəkil 4.47. Arxa üstə üzmə

Bəzən idmandan sonra problemlərlə qarşılaşa bilərsiniz; spazmlar, tutulmalar özünü büruzə verə bilər. Buna görə üzdükdən sonra saçlarınızı yaxşıca qurudun, bədəninizi soyuqdan, istidən qoruyun, küləkdə əsla qalmayın. Dincələrkən belə vücudunuzun simmetrik, estetik və düzgün duruşuna fikir verin, çünki vücudunuz soyuyarkən də formalaşır.

- **Üzərkən təhlükəsizlik qaydaları**

Məşğələ başlanmazdan əvvəl:

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

Məşğələ zamanı:

- Suya yalnız müəllimin icazəsi ilə daxil olmaq, suda olarkən hərəkətsiz dayanmamaq;
- Müəllimin bütün komanda və siqnallarını diqqətlə dinləmək və onları yerinə yetirmək;
- Kifayət qədər dərinliyi olmayan yerlərdə və yaxınlıqda digər üzgüçülərin olduğu halda suya başı aşağı tullanmamaq;
- Suya baş vuraraq suyun altında çox qalmamaq;
- Suda 30 dəqiqədən artıq, əgər su soyuqdursa, belə halda 5-6 dəqiqədən çox qalmamaq;
- Təbii su hövzələrində çimərkən müəyyən olunmuş hüdudlardan kənara çıxmaq, böyük dalğa zamanı üzərkən, motorlu qayıq, gəmi, bərə və digər üzmə vasitələrinə yaxınlaşmamaq.
- Titrətmə hiss etdikdə dərhal sudan çıxmaq və quru dəsmalla silinmək;
- Qıcolma hallarında özünü itirməmək, suda qalmağa çalışmaq və köməyə çağırmaq;
- Zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım göstərmək və zəruri hallarda onu yaxındakı müalicə müəssisəsinə göndərmək.

Məşğələdən sonra:

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



Üzgüçülük idman növü ilə məşğul olan insanlar özlərini sağlam və gumrah hiss edirlər

Şəkil 4.48. Üzgüçülük-terapiya kimi



Şəkil 4.49. Üzgüçülük - idman növüdür



4.4.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- **Cütlükdə hərəkətlər:**
 - Baş arxasından cüt qollarda atmalar;
 - Sinədən atmalar;
 - Yan-yana duraraq baş arxasından tək əllə atmalar;
 - Kürəyi bir-birinə olmaqla dönərək iki əllə atmalar;
 - Oturaraq ayaqlar aralı, müxtəlif atmalar;
 - Qarşı-qarşıya duraraq müxtəlif məsafələrdən topu bir-birinə atmaq.
- **Sinə üzərində krolun təkmilləşdirilməsi üçün quruda hərəkətlər:**
 - Ç.V. əllər bəldə gövdəni sağa və sola döndərmək;

- Uzanaraq dayaqda qolların sürətlə bükülüb-açılması;
- Oturaraq dayaqda qıçların növbəli olaraq yuxarı-aşağı hərəkəti;
- Qarın üzərində uzanmış vəziyyətdə, əllər baş arxasında, geriyyə əyilmək və ç.v. qayıtmaq;
- Duruş. İrəliyə əyilmək sağ qol irəlində, sol dizdə krol üsulunda olduğu kimi üzmə hərəkətlərinin imitasyonu.



4.4.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Ekstremal və çətin şəraitlərdə təmkinlik və psixoloji dayanıqlılıq göstərir”

- Hansı hərəkətlər dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirir?
- Dözümlülüğün inkişafı üçün hansı zəruri şərtlər vardır?
- Dünya velosipedin tarixini izah edin.
- Velosiped kim tərəfindən ixtira edilib?
- Azərbaycanda veloidmanın tarixini izah edir.
- Üzgüçülüğün neçə stili var?
- Üzmək bacarığı insan həyatında hansı əhəmiyyətə malikdir?
- Hansı üzmə üsulu daha sürətli hesab olunur?

4.5.1. Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində düzəlişlər aparır



• Qüvvə qabiliyyəti

Qüvvə qabiliyyəti – əzələsinin təqəllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi olmadan heç bir hərəkət, yerdəyişmə baş verə bilməz. Bu səbəbdən də qüvvə bütün hərəkəti qabiliyyətlər üçün bazis hesab olunur. Qüvvənin maksimal, nisbi, partlayış,

reaktivlik, sürətli və s. təzahür formaları mövcuddur. Şagirdlərdə daha çox maksimal qüvvə hazırlığının artırılması məqsədi ilə ayrılmış dərslər beş istiqamətdə:

- yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin;
- bədənə ön əzələlərinin;
- bədənə arxa əzələlərinin qüvvə qabiliyyətinin;
- qüvvə qabiliyyətinin təkmilləşməsi üçün planlaşdırılmışdır.



Şəkil 4.50. İdman dərslində

Qüvvənin təzahürü aşağıdakı amillərdən asılıdır:

1. Hərəkəti yerinə yetirən əzələ qruplarını innervasiya edən sinir impulslarının tezliyi və gücündən;
2. Əzələnin elastikliyi və reaktivliyindən;
3. Mübadilə prosesinin xüsusiyyətindən;
4. Aqonist və antoqonist əzələ təqəllüsünün koordinasiyasından;
5. Əzələnin fizioloji en kəsiyinin qalınlığından;

6. Eyni vaxtda hərəkətdə iştirak edən bir neçə əzələ qrupunun koordinasiyasından və s. Qüvvənin inkişafı üçün peşə müəssisələrində istifadə olunan hərəkətlər aşağıdakı qruplara bölünür:

- öz çəkisini icra etməklə icra olunan hərəkətlər;
- kiçik ağırlıqlar və rezin amortizatorlardan istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər;
- yoldaşının bədən çəkisi və müqavimətindən istifadə etməklə icra olunan oyunlar;
- kiçik və orta ağırlıqların daşınması ilə təşkil olunan oyunlar, estafetlər;
- müxtəlif əzələ qruplarının gərginləşdirilməsini təmin edən statik hərəkətlər.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin şagird orqanizminə davamlı təsirini təmin etmək məqsədi ilə qüvvə istiqamətli hərəkətlərin dərscənkənar icrası ev tapşırıqları formasında hər bir şagirdə fərdi müəyyənləşdirməklə müəllim tərəfindən planlaşdırılmalıdır.

Bu zaman qüvvə göstəricilərində dəyişiklik çox tez hiss olunacaqdır.



Şəkil 4.51. Ştanqa qaldırma

• Özünümüdafiə elementləri

Özünü hər hansı bir təhlükədən, hücumdan, düşmən hərəkətlərindən öz qüvvəsi ilə müdafiə etmə. Özünümüdafiə tədbirləri. Özünümüdafiəyə hazır olmaq. Özünümüdafiə elementlərinin öyrənilməsi tələbə həyatında rast gəlinmə ehtimalı olan müxtəlif çətin şəraitlərdən çıxış bacarıqlarının formalaşdırılması məqsədini daşıyır. Sadə, icrası o qədər mürəkkəb olmayan bu elementlər əksər hallarda həyat çətinlikləri ola biləcək vəziyyətlər üçün nəzərdə tutulur. Peşə müəssisələrində özünümüdafiə elementləri kimi cüdo və sambo (rusca mənası – müdafiə) kimi təkmübarizlik növlərindən istifadə edilir. -Bu növlərin tarixi göstərir ki, həm cüdo, həm də sambo, ilk növbədə, özünümüdafiə, rəqibi tərksilah etmək məqsədi ilə yaradılmış növlərdir.

Təhlükəsizlik qaydaları – Özünümüdafiə elementlərinin öyrədilməsi dərslərinin əvvəlində zəif vəziyyətinə, inventar və əşyaların təmizliyinə, gigiyenik tələblərə uyğun olmasına diqqət yetirilməlidir.

Ən mühüm şərt tələbələrin bu məşğələlər zamanı bir-birinə qarşı diqqətli olmaları, kobud və idmançıya yaraşmayan davranışlara yol verməməlidir. Tələbələrin 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 bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasından əvvəl təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmalıdır.

Bu məşğələlər zamanı aşağıdakılar qəti qadağan olunur:

- Rəqibi başı üzərinə yerə vurmaq;
- Rəqibi atarkən bütün ağırlığı ilə onun üzərinə yığılmaq, zərbə endirmək;



Şəkil 4.52. Özünümüdafiə

- Boyunu burmaq;
- Başı ayaqlarla döşəyə sıxmaq;
- Rəqibin sifətinə toxunmaq;
- Bədənin istənilən sahəsinə dirsəklə və ya dizlə təsir göstərmək;
- Ayaq və əl barmaqlarından tutaraq, onları buraraq arxaya əymək.

- **Təkbətək döyüş**

Təkbətək döyüş - iki fərd arasında vuruşma, çarpışma, dava. Təhlükəli hallarda özünü və yaxınlarını qorumaq üçün insanların istifadə etdikləri üsul. Təkbətək döyüş 4 cürə ola bilər:

- Hərbi döyüş;
- İdman döyüşü;
- Təkbətək döyüşün Şərqi növləri;
- Qarışıq üsullar ilə döyüş.

Hərbi təkbətək döyüşün məqsədi ölümcül təhlükə altında olaraq vuruşub sağ qalmaq, məğlub olanda isə rəqibə mümkün qədər çox zədə vurmaqdır.

Müasir əsgərlər hərbi məktəblərdə əlbəyaxa, soyuq və odlu silahla döyüşməyi öyrənirlər.

Əsas tədris kursları:

1. Operativ əlbəyaxa döyüşü;
2. Ordu bıçaq döyüşü;
3. Süngü döyüşü;
4. Tapança ilə əlbəyaxa döyüşü və s.

Hərbçilər yalnız xüsusi əməliyyatların keçirilməsi zamanı əlbəyaxa döyüş fəndləri tətbiq etmək hüququna malikdirlər. Digər hallarda döyüş fəndlərinin tətbiqi qadağan edilir və ardınca hərbi hətta cinayət məsuliyyətinə cəlb oluna bilər.

İdman döyüşlərinin məqsədi yüksək idman nailiyyətlərinə nail olmaqdır. İdman döyüşlərində travmatizmi minimalaşdırmaq məqsədilə daha sərt qaydalar və məhdudiyyətlər istifadə olunur.

Həmçinin müxtəlif qoruyucu ləvazimatlar istifadə olunur (əlcəklər, boksdə və karatedə kapalar, qılıncoyinatmada dəbilqə, maskalar). İdman təkbətək döyüşlərinin əsas növləri:

- boks,
- qılıncoyinatma (rapira, qılınc),
- sərbəst güləş,
- klassik güləş,
- sambo,
- kikkoksinq və s.

Azərbaycan Boks Federasiyası 1924-cü ildə yaradılıb. 1926-cı ildə ilk dəfə olaraq boks üzrə Azərbaycan çempionatı keçirilib. 1926-cı ildə Azərbaycanın ən güclü bokşuları Zaqafqaziya çempionatında iştirak edib və qalib olublar. 1929-cu ildə Azərbaycan Türkiyə beynəlxalq görüşü keçirilmişdir.



Şəkil 4.53. Boks



Şəkil 4.54. Tapança ilə əlbəyaxa



Şəkil 4.55 Boks yarışından bir döyüş

Azərbaycan Boks Federasiyası 1992-ci ildən AİBA və EABA-nın tam hüquqlu həqiqi üzvü olub. 2009-cu il yanvarın 23-də Azərbaycan Boks Federasiyasının hesabat-seçki konfransı keçirilmişdir. Kəmaləddin Heydərov yekdilliklə federasiyanın prezidenti seçilmişdir. Konfransda Ağacan Əbiyev federasiyanın I vitse-prezidenti, Süleyman Mikayılov və Rövşən Hüseynov isə vitse-prezident seçilmişlər.

Sambo güləşi ölkəmizin müxtəlif xalqlarının milli güləşlərindən götürülmüş fəndlərdən ibarətdir. Qazaxların "kures", azərbaycanlıların "güləş", gürcülərin "çidoba", taciklərin "güştingiri" güləşləri ilə sambo arasında oxşar cəhətlər çoxdur. "Sambo" sözü rusca silahsız özünümüdafiə sözlərinin ixtisarından düzəlmişdir. Sambonun fəndlərini bilən adam nəinki bir, hətta bir neçə cinayətkarın öhdəsindən gələrək onların silahlarını əlindən almağı bacarar. Azərbaycan milli güləşinin tarixi çox qədimdir. Peşəkar güləşçilər Sali Süleymanov, Rəşid Yusifov və başqalarının adı çoxlarına məlumdur.



Şəkil 4.56. Qaydasız döyüş

Qarışıq üsullar ilə döyüşdə bir neçə müxtəlif əlbəyaxa döyüş növlərinin fəndlərindən istifadə etmək icazə verilir (boks, güləş, sambo, karate və s.). Burada məhdudiyətlər var, lakin qaydalar minimuma endirilmişdir. Qarışıq üsullar ilə döyüşün ən sərbəst növü "Qaydasız döyüş" adlanır.

- **Güləş**

Güləşmə idmanın ən qədim növlərindən biridir. Hələ eramızdan 2500 il əvvəl Misirdə güləşmə ilə məşğul olurdular. Qədim yunanlar da idmanın bu növünü sevirtilər. O vaxtlar adətən qumla örtülü meydançada güləşirdilər. İdmançıların çılpaq bədənlərinə qum yapışır və onların bədənləri nisbətən az sürüşkən olurdu; bu zaman idmançılar bir-birindən möhkəm yapışa bilirdilər. Pəhləvanlar meydanda dolaşır, elə bil ki, bir-birini başdan-ayağa süzür və birdən hücumu keçirdilər. Hər güləşçinin sevimli bir fəndi vardı. Biri öz rəqibinin ayağından tutmağa çalışır, o birisi isə onun başını qoltuğu altında sıxırdı. Rəqibinin çiyinini, kürəyini və ya dizini üç dəfə yerə vuran güləşçi qalib sayılırdı.

Müxtəlif ölkələrdə, ayrı-ayrı güləşçilər bir çox fəndlərdən istifadə edirdilər. Müasir güləşçilər də bu fəndlərin bəzilərindən istifadə edirlər. Klassik güləşməni götürərək. Onu qabaqlar Yunan-Roma güləşi adlandırırlar. Bu güləş indi də qədim yunanların və romalıların güləşini xatırladır. Xüsusi geyimli güləşçilər xalça üzərinə çıxıb, bir-birinin əlini sıxır və güləşməyə başlayırlar. Məqsəd rəqibin kürəyini yerə vurmaqdır. Buna "təmiz qələbə" deyirlər. "Təmiz qələbə" mümkün olmayanda xal hesabı ilə qalib gəlmək olar. Xallar hər bir uğurlu fənd üçün verilir.

- **Azərbaycan Güləş Federasiyası**

SSRİ-nin Güləş Federasiyasının tərkibində ilk dəfə 1959-cu ildə bir qurum olaraq, Azərbaycan Güləş Federasiyası təsis olunmuş, sədr vəzifəsinin icraçısı Axundov Qəmbər Əsgər oğlu olmuş, sonradan isə bu vəzifəni Hüseynov Fətulla demək olar ki, müstəqillik qazandıığımız dövrə kimi icra etmişdir.

Müstəqil Azərbaycan Respublikası Dünyada suveren ölkə kimi tanındıqdan sonra, 1993-cü ildə Azərbaycan Güləş Federasiyası təsis olunaraq, elə həmin ildə, İsveçrənin Lozanna şəhərində FİLA-nın baş qərargahında rəsmən Beynəlxalq Güləş Federasiyaları Assosiasiyasına qəbul olunmuşdur.



Şəkil 4.57. Azərbaycan güləş çempionları

1993-1997 illər ərzində Azərbaycan Güləş Federasiyasının prezidenti Etibar Sərdar oğlu Məmmədov, Vitse-prezident Abbas Aydın oğlu Abbasov, Baş Katib Xanmirzə Xanbala oğlu Məlikəliyev olmuşdur.

AGF-nin konfransı dörd ildən bir keçirilir. 1997-ci ildə keçirilən növbəti konfransda AGF-nin prezidenti Abbas Aydın oğlu Abbasov, I vitse-prezident Cavanşir Kazım oğlu Qurbanov və Baş katibi Xanmirzə Xanbala oğlu Məlikəliyev seçilmişlər. Federasiyada vəzifə öhdəlikləri üzrə vitse-prezidentlər (Məmməd İbrahimov, Çingiz Quliyev, Oleq Krapivin, Məmməd Musayev, Arif Həsənov, Oktay Hüseynov seçilib) fəaliyyət göstərmişlər.

2001-ci ildə Federasiyanın III konfransı keçirilib. Baş Katib istefa verdiyi üçün, həmin vəzifəyə 1997-ci ildən Güləş Federasiyasında Baş mütəxəssis kimi fəaliyyət göstərən Mətləb İbadulla oğlu Abdullayev seçilmiş və 2007-ci ilə kimi Baş Katib olmuşdur.

25 aprel 2005-ci ildə AGF-nin növbəti IV konfransı keçirilmişdir. 2006-cı ildə keçirilən AGF-nin plenumunda millət vəkili Aydın Abbas oğlu Abbasov Federasiyanın Vitse-prezidenti seçilmişdir.

2007-ci il 29 yanvar tarixində keçirilən Azərbaycan Güləş Federasiyasının növbədənəkar plenumunda Fazil Əsəd oğlu Məmmədov AGF-nin prezidenti, Namiq Tofiq oğlu Əliyev I Vitse-prezident və Cavid Yunus oğlu Qurbanov Baş Katib seçilmişlər. Abbas Aydın oğlu Abbasov Federasiyanın fəxri prezidenti seçilmişdir. Azərbaycan Güləş Federasiyası Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi və Milli Olimpiya Komitəsi ilə sıx əməkdaşlıq edərək, qarşılıqlı, məqsədyönlü fəaliyyət göstərir.



Şəkil 4.58. Hacı Əliyev sərbəst güləş

2008-ci il 18 noyabr tarixində Federasiyanın V konfransı keçirilmişdir. Konfransda Güləş Federasiyasının yeni Nizamnaməsinin təqdimatı və təsdiqi, Güləş Federasiyasının Regional nümayəndəliklərinin təsis edilməsi, Federasiyanın Vitse-prezidentlərinin fəaliyyət istiqaməti müzakirə edilmiş, Beynəlxalq əlaqələr, Regionlar, Sərbəst, Yunan-Roma güləşi üzrə, təşkilati və maliyyə işlər və yeniyetmələr üzrə Vitse-prezident vəzifələri müəyyənləşdirilmiş və seçkilər keçirilmişdir.



Şəkil 4.59. Ciqaro Kano Ciu-citsu döyüş

- **Cüdo**

Cüdo Cü - yumşaq, Do – yol — yapon döyüş sənətidir. Ciqaro Kano Ciu-citsu döyüş növünün əsasında cüdonun əsas qaydalarını, məşq prinsiplərini, mübarizə üsullarını yaratmışdır. Cüdonun yarandığı tarix 1882-ci il hesab olunur. Cüdo idman növü 1882-ci ildə Yaponiyada yaranıb. Bu idman növünün təməlini Ciqaro Kano qoyub.

C.Kano Yaponiyada Olimpiya Komitəsinin ilk prezidenti, Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin üzvü olub. O vaxt yaponların milli idman növü sayılan əlbəyaxa-silahsız döyüş növü olan ciu-citsu təkə Yaponiyada deyil, eləcə də əksər dünya xalqları arasında geniş yayılmışdır. Lakin bu idman növü ilə məşğələlər, yarışlar saysız-hesabsız zədələrlə nəticələnirdi. Buna görə də ciu-citsu gənclərin fiziki tərbiyəsinə yönəldilmiş idman növü ola bilməzdi. Yaponiya məktəblərindən birində müəllim işləyən Ciqaro Kanonu gənclərin fiziki və mənəvi tərbiyəsi həmişə ciddi şəkildə düşündürdüyündən o belə qənaətə gəlmişdir ki gənclərə yeni, zərbələrsiz və fəndləri zədələnmələrə səbəb olmayan maraqlı bir idman növü gərəkdir. Buna görə də o, Tokio universitetinin həkimi Ervin Bels ilə birlikdə ciu-citsu idman növündə zədələnmələrə, çıxıqlara və sınıqlara səbəb olan fəndləri və zərbələri çıxararaq yeni idman növünü yaratdı və ona "*Cüdo*" adını verdi. Yaponca CÜ-elastik, yumşaq, DO isə yol, prinsip deməkdir. Yeni güləş növünün sirləri isə Ciqaro Kanonun yaratdığı və dünyada ilk cüdo məktəbi olan "Kodokan"da öyrədilirdi. Kodokan ümumdünya cüdo institutu olmaqla bu gün də dünyanın ən böyük cüdo mərkəzidir, yapon milli güləşini bütün dünyada təbliğ edən və yayan bir təşkilatdır.

- **Azərbaycan cüdo federasiyası**

Uzun illər ərzində qazanılan uğurlar, SSRİ-i dönməndən təməli qoyulan ənənələr, yetişən adlı-sanlı idmançılar Azərbaycanın dünya cüdosunda mühüm yer tutmasına səbəb olub. 2015-ci ildə Azərbaycan Cüdo Federasiyasına Rövnəq Abdullayevin prezident təyin edilməsindən sonra ölkəmizdə bu idman növü yeni inkişaf mərhələsinə qədəm qoyub. Cüdoçularımız dünyanın müxtəlif ölkələrində keçirdiyi yüksək səviyyəli təlim-məşq toplanışlarının nəticəsi olaraq, qazandığı medalların sayını artırmaqda davam edirlər. Hazırda Azərbaycanın ən güclü cüdoçuları əsas milli komandanın heyətində yer alıblar. Orxan Səfərov, İlqar Müşkiyev, Nicat Şixəlizadə, Tərlan Kərimov, Rüstəm Orucov, Əbdülhəqq Rəsullu, Məmmədli Mehdiyev, Elmar Qasımov, Elxan Məmmədov, Uşangi Kokauri və digər aparıcı cüdoçularımız milli komandanın heyətində beynəlxalq yarışlarda, "Böyük Dəbilqə", "Qran Pri" turnirlərində, Avropa və dünya çempionatlarında, olimpiya oyunlarında medallar qazanaraq ölkəmizin idman şərəfini uca tuturlar. Təkcə 2016-cı ildə cüdo üzrə milli komandamızın üzvləri Rüstəm Orucov və Elmar Qasımov Rio Olimpiya Oyunlarında gümüş medal qazanıblar, Rüstəm Orucov Rusiyanın Kazan şəhərində keçirilən Avropa çempionatında birinci yeri, Orxan Səfərov isə ikinci yeri tutub. Azərbaycan

millisi cüdo tariximizdə ilk dəfə olaraq Avropa çempionatının komanda yarışlarında bürünc medala sahib olublar.

Azərbaycanın cüdo üzrə əsas milli komandası dünyanın ən güclü yığmalarından biri hesab edilir. Kişilərdən ibarət milli komandanın baş məşqçisi Ruslan Maşurenko, qadınlardan ibarət yığmanın baş məşqçi Natiq Bağirovdur. Milli komandanın məşqçilər korpusunda Fərhad Məmmədov, Mövlud Mirəliyev, Mehman Əzizov, Azər Şıxəliyev, Şumşat Bəhramov kimi mütəxəssislər də yer alıb.



Şəkil. 4.60. Azərbaycan cüdo komandası



4.5.2. Tələbələr üçün fəaliyyətlər

- **Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksini yerinə yetirin**
 1. Stulda oturub dirsəkləri buda dirəmək. Dirsəkləri buddan qaldırmadan biləyi açıb-bükmək.
 2. Ayaqlar çiyin enində aralı duruş, əllər hantellə çiyin səviyyəsində. Qolları yuxarı qaldırıb endirmək.
 3. Dayanmış, stulda oturmuş, skamyada uzanmış vəziyyətlərdə hantel çiyin səviyyəsində. Qolları növbəli olaraq büküb-açmaq.
 4. Ayaqlar çiyin enində aralı, əllər hantellə baş üzərində. Qolu dirsəkdən bükərək baş arxasına endirmək və çıxış vəziyyətinə (ç.v.) qayıtmaq.

- **Arxadan badalaq. Qrup cütüklərə bölünür.**

Ç.v. – üz-üzə duraraq, sağ ayağı irəliyə qoymaq. Sol əllə rəqibin sol dirsəyinin altından tutmaq. Sol ayaqla irəliyə-sola addım etmək və gövdənin bütün ağırlığını sol ayaq üzərinə keçirmək. Eyni vaxtda sağ əllə rəqibin körpücüyün altından tutmaq. Sağ ayaqla aşırıcı hərəkətlə rəqibin sağ ayağını bağlamaq, əllərin və gövdənin hərəkəti ilə rəqibi sağ ayaq üzərindən arxaya sola aşırmaq.

- **Bud üzərindən atma. Qrup cütlüklərə bölünür.**

Bu fənd bir sıra güləş idman növlərində əlverişli və əsas fəndlərindən hesab olunur. Ç.v. – rəqib qarşıda, ayaqları çiyin enində aralı və gövdəsi ilə irəliyə təzyiq göstərir. Kiçik addımla rəqibə yaxınlaşıb, sağ ayağı onun aralı qoyulmuş ayaqları arasında dayağa qoymaq. Sağ əllə onun kürəyindən, sollla sağ dirsəyin altından və ya çiyindən tutmaq. İrəliyə qoyulmuş ayağın dabanın və ya pəncəsi üzərində cəld kürəklə rəqibə tərəf çevrilmək və sol ayağı sağ ayağın yanına daban dabana qoymaq. Rəqibi böyük sağrı əzələlərinə sıxmaq. Qıçları sürətlə düzəldərək, sağrı əzələlərinin rəqibin budlarına sıxmaq və mümkün qədər irəliyə cəld əyilərək rəqibi kürək üzərindən atmaq. Rəqib yıxılarkən, əlini onun kəməmindən götürmək.



4.5.3. Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Təhlil əsasında özünün hərəkəti fəaliyyətində düzəlişlər aparır”

- Yarışlarda təhlükəsizlik tədbirləri barədə danışın.
- Hansı hərəkətlər qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirir?
- Qüvvə qabiliyyəti hansı əsas əzələ qruplarında inkişaf etdirilməlidir?
- Hərəkət tezliyi nədir?
- Hansı hərəkətlər çevikliyi inkişaf etdirir?
- Siz özünüzü çevik hesab edirsinizmi?
- Azərbaycan Güləş Federasiyası nə vaxt yaranıb?
- Azərbaycan cüdoçularını sadalayın.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı

1. İnsan anatomiyası atlası. V.Şadlinski, Ş.Qasimov, N.Mövsumov. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı-2012.
2. Теория и методика физического воспитания. Л. П.Матвеев, Физ. Москва 1991.
3. AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PEŞƏ İXTİSAS TƏHSİLİ MÜƏSSİSƏLƏRİ ÜÇÜN FİZİKİ TƏRBIYƏ FƏNNİ ÜZRƏ TƏHSİL PROQRAMI (KURİKULUMU) (I-III KURSLAR), Bakı-2017
4. <http://www.mtk.az/content/?i=25&title=beden-terbiyesi>
5. A.Əliyev, D.Quliyev " Bədən tərbiyəsi və idman tarixi".
6. E.Acalov, S.Əzizova, V.Əkbərov "Bədən tərbiyəsi və idman tarixi".
7. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва 2010.
8. Normal fiziologiya. A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov, B., 2011.
9. 1500 uprajneniy dlə modelirovaniə kruqovoy trenirovki. İ.A.Qureviç. Minsk, 1980.
10. Ümümtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə müəllim üçün metodiki vəsait, ARTN-2016
11. Ümümtəhsil məktəblərinin 9-cu sinfi üçün "Fiziki tərbiyə" Dərslük Bakı- 2016
12. "FİZİKİ TƏRBIYƏNİN NƏZƏRİ-METODİK VƏ PRAKTİK İŞLƏRİNİN ƏSASLARI" Baloğlan Quliyev Bakı-"ADPU" nəşriyyatı – 2009
13. İlk tibbi yardım – G. Salahova 1985