

FİZİKİ TƏRBIYƏ

6





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

*Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.*

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

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

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



HEYDƏR ƏLİYEV
AZƏRBAYCAN XALQININ ÜMUMMILLİ LİDERİ

Firat Hüseynov

FİZİKİ TƏRBIYƏ VI

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün

"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə

DƏRSLİK

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

**XXI
YNE**

Bakı – 2018

MÜNDƏRICAT

Ön söz.....	7
İdmanın tarixindən.....	8
Özünü tanı.....	11
Fiziki hərəkətlərin bədən quruluşuna təsiri və qamətin korreksiyası..	13
Şagird inkişafının psixoloji xüsusiyyətləri.....	24
Özünü idarəetmə bacarığına yiyələnmə.....	26
Sağlamlıq və sağlam həyat tərzini.....	30
Sağlam həyat tərzinin komponentləri.....	30
Sağlamlıq və onun möhkəmləndirilməsində hərəkəti fəaliyyətin əhəmiyyəti.....	38
İnsan sağlamlığı və ona təsir göstərən amillər.....	43
Qida elementlərinin orqanizmə üçün əsas funksiyaları.....	43
Orqanizmin möhkəmləndirilməsi.....	49
Zərərli vərdişlər.....	54
Özünə nəzarət.....	57
Nümunəvi özünə nəzarət gündəliyi.....	58
Fiziki hərəkətlərin orqanizmin əsas sistemlərinə təsiri.....	63
Hərəkəti qabiliyyətlər.....	70
Sürət qabiliyyəti.....	71
Sürət-güc qabiliyyəti.....	78
Çeviklik qabiliyyəti.....	88
Qüvvə qabiliyyəti.....	96
Bədənin ön və arxa əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi.....	103
Qüvvə hazırlığını yoxla.....	105
Bədənin əyilmə qabiliyyəti.....	106
Əyilmə qabiliyyətini yoxla.....	112
Dözümlülük qabiliyyəti.....	113
Dözümlülüyünü yoxla.....	115

Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər.....	115
Atletika idmanı.....	116
Tullanmalar.....	122
Atmalar.....	123
Gimnastika.....	125
Sallanmalar və dayaqlar.....	128
Paralel qollarda hərəkətlər.....	130
Basketbol.....	132
Futbol.....	137
Üzgüçülük.....	143
Səhər qimnastikası kompleksləri	149
İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı.....	159

ÖN SÖZ

Bu dərslik fiziki tərbiyə fənni üzrə tərtib edilmiş ilk kitabdır və VI sinif şagirdlərinə ünvanlanmışdır.

Kitab Sizin üçün insan sağlamlığı, onun möhkəmləndirilməsi, hərəkət və sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadəyə dair biliklər əldə etməkdə, müxtəlif bacarıq və vərdişlərə yiyələnməkdə, qamətinizin korreksiyası və fiziki hazırlığınızı artırmaqda bələdçi rolunu oynaya bilər.

Fiziki tərbiyə üzrə "*nəzəri biliklər*" bölməsi fiziki mədəniyyətin qısa tarixi, orqanizmin sağlamlığı və onun göstəriciləri, hərəkətlərin orqanizmə, onun müxtəlif funksional sistemlərinə təsiri, gün və qidalanma rejimi, zəruri qida maddələri, orqanizmin funksional sistemlərinin işinə nəzarət (özünənəzarət), zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım və s. haqqında məlumatları özündə əks etdirir.

"*Hərəkəti bacarıqlar və vərdişlər*" bölməsi sizə VI sinifdə fiziki tərbiyənin Dövlət standartlarında nəzərdə tutulmuş fiziki və idman hərəkətlərinin icra texnikasına yiyələnməyə kömək göstərəcəkdir.

"*Hərəkəti qabiliyyətlər*" bölməsində siz ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər, onların xüsusiyyətləri, bu qabiliyyətləri inkişaf etdirən hərəkətlər, onların yerinə yetirilməsi metodları və rejimləri haqqında ətraflı məlumat ala və bu məlumatlardan özünüzdün sürət, sürət-güc, çeviklik, qüvvə və s. hazırlığınızı artırmaq üçün istifadə edə bilərsiniz.

Fiziki tərbiyə prosesi kollektiv fəaliyyətə əsaslanır. Üzvü olduğunuz komandanın mənafeyi uğrunda sizin sinif yoldaşlarınızdan təşkil olunmuş rəqib komandaya qarşı mübarizədə yarış və oyun qaydalarına riayət etmək, əməkdaşlıq və birgə fəaliyyət qurmaq tələb olunur. Tam yorulduğunuz, lakin komanda üçün çox zəruri olan anda iradəinizi toplamaq, bütün gücünüzü səfərbər etməklə yoldaşlarınıza kömək göstərməyiniz sizdə iradə, özünə-inam formalaşdırır. Çətinliyə dözmək, risk tələb edən hərəkətləri icra etmək sizdə gündəlik həyatda lazım olacaq cəsarət, mübarizlik xüsusiyyətlərinin tərbiyəsi üçün şərait yaradacaqdır.

Nəzərə almalısınız ki, sizin fiziki hazırlığınız, inkişafınız, sağlamlığınız fiziki tərbiyə dərslərində, dərsləndənən məşğələlərdə və ev tapşırıqları üzrə verilmiş hərəkətləri hansı səylə yerinə yetirməyinizdən bilavasitə asılıdır.

Kitabda verilmiş VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəriciləri sizə fiziki hazırlığınızı dəyərləndirmək, eyni zamanda bir tədris ili ərzində fiziki tərbiyə üzrə qazandığınız nailiyyətləri müqayisə etmək və qiymətləndirmək şansı qazandıracaqdır.

İDMANIN TARİXİNDƏN

Fiziki hərəkətlərdən istifadənin tarixi olduqca qədimdir. İnsan yarandığı gündən qida əldə etmək, özünü müdafiə etmək məqsədi ilə fiziki hərəkətlərdən istifadə etmişdir. İlk insan cəmiyyəti üçün qaçmaq, tullanmaq, çevik və güclü olmaq həyat əhəmiyyətli bir zərurət idi. Bu qabiliyyətlərə malik olmayanlar sadəcə olaraq yaşamaq imkanlarını itirmiş olurdular. İnsan cəmiyyəti inkişaf etdikcə yuxarıda qeyd olunan qabiliyyətlər üzrə insanların yarışmasına ehtiyac yaranmış oldu. Dünya tarixində Qədim Yunanıstanda, Olimpiya dağının ətəyində keçirilən ilk Olimpiya Oyunları bu ehtiyacın reallaşmasının təntənəsi idi. Qədim Dünyanın ilk Olimpiya Oyunları b.e.ə. 776-cı ildən başlayaraq 4 ildən bir keçirilirdi. Bu yarışlar idman və mədəniyyət bayramı idi. Çünki burada idmançılarla yanaşı şairlər, natiqlər, musiqiçilər yarışdılar. Bu yarışların proqramına müxtəlif fiziki hərəkətlər daxil edilirdi. Bunlardan ən çox populyarlıq qazanan beşnövcülük (pentatlon) idi. Buraya qaçış, uzunluğa tullanmaq, nizə və disk atmaq, gülüş daxil idi. Lakin yarışların proqramında yumruqla döyüş, at çapmaq və at arabaları (döyüş arabaları) ilə yarışmalara da rast gəlinirdi. Hər bir növdə qalib gələnə zeytun budağı və dəfnə yarpağından hazırlanmış çələng verilir, onun şərəfinə yaşadığı yerdə büst qoyulur, şəkli metal pulların üzərinə həkk edilirdi.

Yarışlar çox ciddi nəzarət və qaydalara müvafiq keçirilirdi. Burada qaydaları pozan, yolverilməz üsullardan istifadə edən və bununla rəqibə zədə vuran atletlər cəzalandırılır və ya yarışdan qovulurdular. Qədim Olimpiya Oyunları min ildən çox vaxt ərzində keçirilmişdir. Sonra Roma imperatoru I Feodosiy 323-cü ildə yarışların keçirilməsini qadağan etmiş, əsas idman qurğularını dağıtmaq göstərişi vermişdi.

Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixi 23 iyun 1894-cü ildən başlayır. Bu hərəkətin başlanmasının təşəbbüskarı fransız Bazon Pyer de Kuberten olmuşdur. O, həyatının böyük bir hissəsini olimpiya hərəkətinin genişlənməsi kimi müqəddəs bir işə həsr etmişdir. Hazırda 23 iyun Dünya ölkələri tərəfindən Beynəlxalq Olimpiya günü kimi qeyd olunur. İlk müasir Olimpiya Oyunları bu hərəkətin vətəni olan Yunanıstanda 1896-cı ildə keçirilmişdir.

Bu gün dünyada idman ölkəsi kimi tanınan Azərbaycan Respublikası ilk dəfə müstəqil ölkə kimi 1996-cı ildə ABŞ-ın Atlanta şəhərində keçirilən XXVI Olimpiya Oyunlarında 23 idmançı ilə təmsil olundu. (Qeyd etmək lazımdır ki, 1992-ci ildə Barselonada keçirilən Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançıları Nazim Hüseynov, cüdo - 1 qızıl; Valeriy Belenkiy, idman gimnastikası - 1 qızıl, 1 bürünc medal qazanmışdılar. Lakin onlar o zaman MDB komandasının tərkibində çıxış edirdilər.) Bu yarışlarda 197 ölkədən 10788 idmançı iştirak edirdi. Azərbaycan idmançılarının Atlanta Olimpiadasına hazırlığına Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev şəxsən nəzarət edirdi. Ümummilli lider idmançıların beynəlxalq yarışlarda əldə etdiyi uğurlara yalnız

idman nəticəsi kimi deyil, həm də müstəqilliyini yenidən bərpa etmiş ölkənin beynəlxalq aləmdə tanındılmasının siyasi vasitəsi kimi baxırdı. "Sizin nailiyyətləriniz eyni zamanda böyük siyasi xarakter daşıyır, dövlətçiliyimizin nailiyyətləri kimi qiymətləndirilməlidir..."

Bu Olimpiadada iştirak, Azərbaycan idmançısının bu yolda uğurla yüksəlişi, qələbələrə doğru irəliləməsi üçün xüsusi önəm daşıyırdı. Gələcək uğurlarımızı ümummillə lider uzaqgörənliklə hiss etmişdi: "İlk dəfədir ki, dünya Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan yığma komandası müstəqil dövlətimizin təmsilçisi kimi iştirak edir. Mən heç şübhə etmirəm ki, gələn Olimpiya Oyunlarında Azərbaycanın yığma komandası sayca bundan da çox, keyfiyyətə daha yüksək olacaqdır. Çünki xalqımız, millətimiz genetik xüsusiyyətlərinə görə fiziki cəhətdən sağlam insanlardan ibarət olan bir xalqdır, millətdir. Fiziki sağlamlıq və fiziki güc mənəvi sağlamlıqla bərabər, Azərbaycan xalqına, millətinə xas olan xüsusiyyətdir. Amma bu xüsusiyyət bizim daxilimizdə qalıbdır. Keçmiş dövrlərdə də, əsrlərdən-əslərə keçdikcə pəhləvanlarımız da, güləşçilərimiz də, oxatanlarımız da fiziki imkanlarını cürbəcür oyunlarda nümayiş etdiriblər. Ancaq məlum səbəblərə görə bunlar yalnız öz ölkəmizin çərçivəsində qalıb, dünya miqyasına çıxmayıblar. İndi isə xalqımızın, millətimizin bu imkanlarını dünyada nümayiş etdirmək fürsəti almışıq. Bu böyük hadisə, böyük nailiyyətdir. Şəxsən mən bununla fəxr edirəm. Hesab edirəm ki, Azərbaycanın hər bir vətəndaşının bununla fəxr etməyə haqqı var".

Cədvəl 1

İl	Keçirildiyi yer	İştirak edən ölkələrin sayı	Azərbaycan idmançılarının sayı	Medalların sayı	Qazılan medallar	Yer
1992	Barse-lona	169	5	3	Qızıl - 2 Nazim Hüseynov - Cüdo, 60 kq Valeriy Belenki - İdman Gimnastikası Bürünc - 1 Valeriy Belenki - İdman Gimnastikası	-
1996	Atlanta	197	23	1	Gümüş - 1 Namiq Abdullayev Sərbəst güləş - 54 kq	61
2000	Sidney	199	31	3	Qızıl - 2 Zemfira Meftəhəddinova - Stend atıcılığı Namiq Abdullayev - Sər. güləş, 54 kq Bürünc - 1 Vüqar Ələkbərov - Boks	34
2004	Afina	202	38	5	Qızıl - 1 Fərid Mansurov - Yunan-Roma güləşi, 60 kq Bürünc - 4 Zemfira Meftəhəddinova İradə Aşumova - Güllə atıcılığı Ağasi Məmmədov - Boks, 54 kq Fuad Aslanov - Boks, 51 kq	37

II	Keçiril- diyi yer	İştirak edən ölkə- lərin sayı	Azərbaycan idmançıla- rının sayı	Medal- ların sayı	Qazanılan medallar	Yer
2008	Pekin	204	44	7	<p>Qızıl - 1 Elnur Məmmədli - Cüdo, 73 kq</p> <p>Gümüş - 2 Rövşən Bayramov - Yunan-Roma güləşi, 55 kq</p> <p>Vitaliy Rəhimov - Yunan-Roma güləşi, 60 kq</p> <p>Bürünc - 4 Şahin İmranov - Boks, 57 kq</p> <p>Mövlud Mirəliyev - Cüdo, 100 kq</p> <p>Mariya Stadnik - Sər. güləş, 48 kq</p> <p>Xetaq Qazyumov - Sər. güləş, 96 kq</p>	39
2012	London	204	53	10	<p>Qızıl - 2 Toğrul Əsgərov - Sər. güləş, 66 kq</p> <p>Şərif Şərifov - Sər. güləş, 74 kq</p> <p>Gümüş - 2 Rövşən Bayramov - Yunan-Roma güləşi, 55 kq</p> <p>Mariya Stadnik - Sər. güləş, 48 kq</p> <p>Bürünc - 6 Valentin Xristov - Ağırlıq qaldırma, 56 kq</p> <p>Elxan Məmmədov - Cüdo, 90 kq</p> <p>Yuliya Ratkeviç - Sər. güləş, 55 kq</p> <p>Teymur Məmmədov - Boks, 91 kq</p> <p>Məmmədrəsul Məcidov - Boks, 91+ kq</p> <p>Xetaq Qazyumov - Sər. güləş, 96 kq</p>	30

Növbəti Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançılarının qazandıqları uğurlar ölkə daxilində regionlarda idmanın maddi-texniki bazasının sürətlə inkişaf etdirilməsi Beynəlxalq idman təşkilatlarının diqqətini Azərbaycana yönəltdi. Bu gün Azərbaycan müxtəlif miqyaslı Beynəlxalq yarışların təşkili və keçirilməsinə ev sahibliyi edir. Təsadüfi deyildir ki, 2015-ci ildə ilk Avropa Oyunları Azərbaycanda keçiriləcəkdir. Bu, müstəqil Azərbaycanın dünya idmanı tarixinə yazdığı uğurlu bir səhifədir.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Azərbaycan ilk dəfə müstəqil dövlət kimi neçənci ildə Olimpiya Oyunlarında iştirak etmişdir?
2. 1992-ci ildə Barselonada keçirilən Olimpiya Oyunlarında Azərbaycanın hansı idmançıları medallar qazanmışlar?
3. Qədim Olimpiya Oyunları nə vaxt və harada yaranmışdır?
4. Müasir Olimpiya Oyunlarının təşəbbüskarı kim olmuşdur və bu oyunlar harada keçirilmişdir?
5. Bu oyunlar niyə Olimpiya Oyunları adlanır?

ÖZÜNÜ TANI

Fiziki tərbiyə fənninin əsas vəzifələrindən biri şagirdlərin harmonik fiziki inkişafına şərait yaratmaqdır. Orqanizmin bir sıra göstəriciləri vardır ki, onlar şagirdin fiziki inkişafını, bədən mütənəsibliyini özündə əks etdirir. Bu göstəricilərdən biri şagirdin boyudur.

Boyun hündürlüyü. Hər bir yaş qrupu üçün orta boy göstəriciləri mövcuddur. Şagirdin boyunun bu göstəricilərdən aşağı olması onun fiziki inkişafında müəyyən problemlərin olmasına dəlalət edir. Müşahidələr göstərir ki, sistemli olaraq fəal fiziki aktivliyi olan şagirdlərdə boyun hündürlük göstəricisi yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlər daxilində olur. Boyun hündürlüyünü kürəkləri, başın arxa hissəsini və dabanları divara toxundurmaqla santimetr vasitəsi ilə ölçmək olar. Boyun artması üzərində sistemli müşahidə aparmaqla (*məsələn*: hər ay və ya 2 ayda bir dəfə) il ərzində boyun uzanması tempini müəyyən etmək lazımdır.

Bədənin çəkisi daim diqqət mərkəzində saxlanılmalı və onun dəyişməsi üzərində nəzarət aparmalıdır. Bədənin çəkisinin sürətlə dəyişməsi uşaq və yeniyetmə yaşlarında baş verir. Sonrakı illərdə bədənin çəkisi stabilləşir və tədricən dəyişir, onun kəskin dəyişməsi isə insanın yaşam tərzinin, qidalanmasının dəyişməsi, hərəkətsizlik, həddindən çox qida qəbulu və müxtəlif xəstəliklərin yaranması ilə əlaqəli ola bilər.

İnsanın bədən çəkisi onun boyuna müvafiq olmalıdır. Bu müvafiqlik orqanizmin sağlamlıq göstəricilərindən biri kimi qəbul olunur. Boy-çəki indeksi insan bədəninin mütənəsiblik dərəcəsini göstərir. Boy-çəki göstəricilərinin yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normalar daxilində olmaması artıq, əlavə bədən çəkisinin olmasının əlamətidir. Əlavə çəki insanın ürək-damar, tənəffüs sistemləri üçün əlavə gərginlik yaradır, dayaq-hərəkət aparatının işini çətinləşdirir, bir sıra ciddi xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır. Artıq çəkinin yaranmasının isə ən əsas səbəblərindən birincisi **hərəkətli fəaliyyətlə qidalanma arasında balansın** pozulmasıdır. Artıq çəkinin qarşısının alınması üçün profilaktik tədbir hərəkətli fəaliyyətin artırılması, sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin icra edilməsidir. Dərslərdə və dərslərdən kənar məşğələlərdə verilən oyun, yarışlardan ibarət intensiv yük, uzunmüddətli piyada yerləş və qaçış artıq çəkinin qarşısının alınmasının ən gözəl vasitəsidir. Bu məqsədlə həftədə ən azı üç dəfə idmanla məşğul olmalı, ən yaxşısı isə hər gün fiziki yükün icrasına 30 dəqiqə vaxt ayrılmalıdır.

VI sinif şagirdlərinin boy-çəki göstəriciləri cədvəl 2-də verilmişdir (səh. 37).

Qamət insanın duruş, oturuş və yerləş zamanı verdiyi vəziyyətdir. İnsanın qamətinin formalaşması uzunmüddətli bir proses olub, onun sağlamlığına birbaşa təsir göstərir. Davamlı olaraq düzgün olmayan vəziyyətdə oturmaq, dayanmaq və s. ilk növbədə onurğada, dayaq-hərəkət aparatında müəyyən qüsurların yaranmasına səbəb olur. Düzgün olmayan vəziyyətdə bədənin ağırlığın düzgün bölüşdürülməməsi gövdəni, ilk növbədə

onurğanı düzgün vəziyyətdə saxlayan əzələlərin zəif olması və s. qamətdə qüsurların yaranması səbəbləridir. Düzgün qamətə malik insanın xarici görünüşündə bu üstünlük müəyyən əlamətləri ilə özünü biruzə verir. Baş düz, çiyinlər geniş açılmış vəziyyətdə, bədənin sağ və sol tərəfləri simmetrik, hər iki çiyinlər və kürəklərin aşağı küncü eyni səviyyədə, aşağıya salınmış qollarla gövdə arasında eyni üçbucaq boşluğun olması və s. (şəkil 3) insanın düzgün qamətə malik olmasının əlamətləridir.

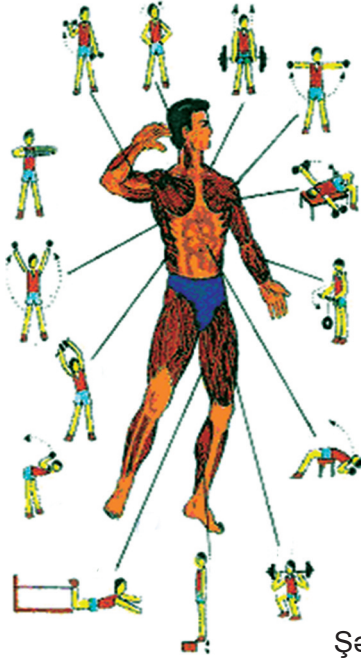
Düzgün olmayan qamətə malik insanda baş ya həddindən artıq arxaya, ya da irəliyə əyilir, çiyinlər irəli aparılmış, kürəklər donqar, sinə batıq, qarın xeyli irəliyə çıxmış vəziyyətdə olur. Bədənin sağ və sol tərəfləri arasında simmetriklilik yoxdur, çiyinlər və kürəklərin aşağı küncələri eyni səviyyədə yerləşməmişlər, qollarla gövdə arasındakı boşluq üçbucaq şəklində deyildir (şəkil 4). Düzgün olmayan qamət insanın xarici görünüşündə müəyyən qüsurlar yaratması ilə yanaşı onun daxili orqanlarının işinə də mənfi təsir göstərir. Belə şagirdlərdə fiziki aktivlik, hərəkətlərin icrasına maraq az olur, onlar tez yorulur, sakit halda nəbz vurğularının göstəricisi yüksək olur, onlarda bərpa prosesi digərlərinə nisbətən gec başa çatır.

Hər bir şagird özünün qamətini yoxlaya bilər. Bunun üçün verdiş etdiyiniz vəziyyətdə divara yaxınlaşın. Bədənin arxası ilə divara söykənin. Əgər bu zaman başın arxası, kürəklər, böyük sağrı əzələləri və dabanlar divara toxunursa, onda sizin qamətiniz düzgündür. Əgər divara bədənin qeyd olunan hissələri ilə toxunmursunuzsa, o zaman sizin qamətinizdə qüsurlar vardır.

Qamətdə qüsurların yaranmaması üçün profilaktik tədbir kimi aşağıda göstərilənlərin icrası zəruridir:

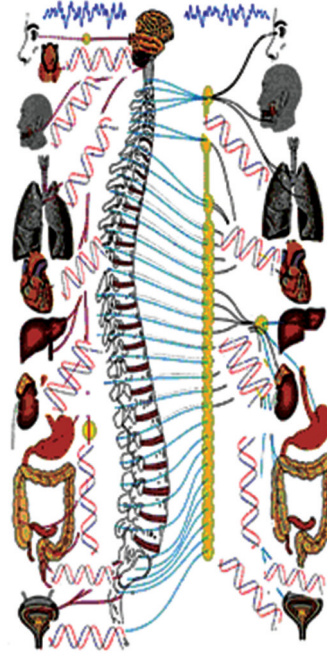
1. Hərəkətləri icra etməklə bədənin müxtəlif qrup əzələlərini möhkəmləndirmək (şəkil 1).
2. Oturduqda, dayandıqda, yerləş zamanı bədəni düz saxlamağa, onun ağırlığını mümkün qədər bərabər bölüşdürməyə çalışmaq.
3. Çantanı, yükü, hər hansı ağırlığı həmişə bir əldə daşımaq verdişindən imtina etmək.
4. Qamətin düzgünlüyünü sistemli olaraq yoxlamaq.

İnsanın bədənini şaquli vəziyyətdə əzələlər saxlayır. Qamətdə donqarlıq müşahidə edildikdə onurğanın yuxarı hissəsində mütəhərrikiyi artıran və onurğanın düzəlməsinə təsir göstərən hərəkətlər icra olunmalıdır. Belə hallarda eyni zamanda kürək və çiyin qurşağı əzələlərini də inkişaf etdirmək lazımdır. Baş həmişə düz tutulmalıdır. Başın irəliyə əyilməsi kürək əzələlərinin tonusunun azalmasına səbəb olur ki, bu da onurğanın yuxarı hissəsinin əyilməsinə və donqar qamətin formalaşmasına gətirib çıxarır. Kürəyin əyilməsi hallarında qarın və bel əzələlərini möhkəmləndirən hərəkətlər yerinə yetirilməlidir. Bu da onurğa əyriliyinin tədricən aradan qaldırılmasına imkan verəcəkdir. Heç olmasa gündə bir dəfə öz əzələlərinizi boşalmağa, sərbəstləşməyə imkan vermək zəruridir. Bunun üçün 10-15 dəqiqə döşəmədə kürək üzərində uzanaraq əzələləri boşaltmağa çalışmaq lazımdır.



Şəkil 1

Bədənin əsas əzələ qrupları və onları inkişaf etdirən hərəkət nümunələri



Şəkil 2

Daxili orqanların fəaliyyətinin sinir tənzimlənməsi

FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN BƏDƏN QURULUŞUNA TƏSİRİ VƏ QAMƏTİN KORREKSİYASI

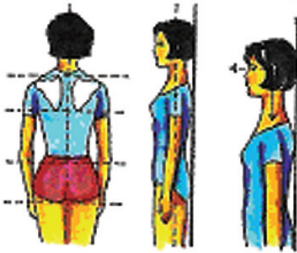
İnsanın qaməti dayaq-hərəkət aparatı və əzələlərdən formalaşır. Bu amillərin hər ikisi fiziki hərəkətlərin təsiri ilə inkişaf etdirilə və təkmilləşdirilə bilər.

Dayaq-hərəkət aparatı skelet və əzələlərdən ibarətdir. İnsanın skeleti bir-birinə bağ və əzələ lifləri ilə oynaq vasitəsilə bərkidilmiş 200-ə qədər sümükdən ibarətdir. Hərəkət fəaliyyət zamanı yerinə yetirilən müxtəlif intensivlikli və təyinatlı fiziki yükün təsirindən əzələlərin en kəsiyi qalınlaşır və inkişaf edir. Oynaqları bir-birinə birləşdirən bağlar möhkəmlənir, sümük sistemi inkişaf edir və müəyyən elastikliyə malik olur.

İnsanın bütün hərəkətləri əzələ təqəllüsü nəticəsində təzahür etdirilən qüvvə hesabına baş verir. Ayrı-ayrı sümük və oynaq əzələ sistemi vasitəsi ilə birləşdirilərək dayaq-hərəkət aparatını formalaşdırır. Əslində **orqanizmin əzələ sistemi skelet və oynaqların hansı vəziyyətdə yerləşməsinə müəyyən edən əsas amildir**. Əzələ sisteminde olan qeyri-mütənasiblik və hər hansı əzələ qruplarının zəif inkişaf etməsi sümüklərin, xüsusən də onurğa disklərinin düzgün yerləşməsinə və beləliklə də, insan qamətində daxili orqanlara mənfi təsir göstərə biləcək qüsurların yaranmasına səbəb olur.

Çünkü daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləyən sinirlər onurğa diskləri arasından keçirlər (şəkil 2). Burada onurğanın strukturunda baş verə biləcək yer-dəyişmələr, zədələnmələr və s. daxili orqanların işinə birbaşa mənfi təsir göstərəcəkdir. Məhz bu səbəbdən də onurğa sütunu bədənə əsas, bünövrəsi hesab olunur və onun düzgün olmasına xüsusi diqqət və qayğı göstərilməlidir.

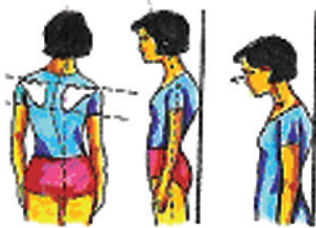
Qamət orqanizmin dayaq-hərəkət aparatı və əzələ sistemi əsasında bədənə formalaşmış vəziyyətidir. Yuxarıda qeyd edildiyi kimi qamət fiziki hərəkətlərin təsiri altında dəyişdirilə, inkişaf etdirilə, formalaşdırıla bilən iki anatomik sistemdən: əzələ və dayaq aparatından ibarətdir. Başqa sözlə, fiziki hərəkətlərin təsiri ilə əzələ sistemində dəyişikliklərə, inkişafa nail olmaqla qamətin arzu olunan formasını əldə etmək mümkündür. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin düzgün olmayan vəziyyətdə uzun müddət oturması, uzanması, yeriməsi və eyni zamanda bədənə müəyyən nahiyələrində zəif əzələlərin olması qamətdə xeyli sayda qüsurların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu da öz növbəsində şagird sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Aparılan müşahidələr göstərir ki, ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə ayrı-ayrı əzələ qruplarının inkişafı və qamətin formalaşması üçün təyinatlı hərəkətlərdən istifadə edilmədiyindən onurğa sütununda qüsurları olan şagirdlərin sayı xeyli çoxdur. Belə halların aradan qaldırılması üçün şagirdlərin qamətinin diaqnostikası aparılmalı və aşkar edilmiş zəif cəhətlərin aradan qaldırılması üçün fiziki hərəkətlərdən istifadə edilməlidir. Aşağıdakı şəkillərdə şagirdlərin qamətində rast gəlinən tipik qüsurlar, onların müəyyən olunması və zəruri fiziki hərəkətlər verilmişdir.



Şəkil 3

Düzgün qamətin əlamətləri:

- baş düz, baxışlar üfüqi istiqamətlənmiş, çiyinlər eyni səviyyədə, sinə önə çıxmışdır;
- arxadan baxdıqda baş, boyun, onurğa düz şaquli xətt təşkil edir;
- yandan baxdıqda onurğa sütununun boyun, bel nahiyəsində çox da böyük olmayan batıqları (lardoz) və döş nahiyəsində kiçik qabarığı (kifoz) nəzərə çarpır.



Şəkil 4

Qüsurlu qamətin əlamətləri:

- baş bədənə şaquli oxundan xeyli irəliyə çıxır (baş qabağa əyilib);
- çiyinlər asimmetrik vəziyyətdədir;
- kürek donqar, sinə batıq vəziyyətdədir;
- qarın irəliyə çıxıb, taz arxaya aparılıb;
- onurğa bel nahiyəsində xeyli əyilib.



Şəkil 5

Düz oturuş:

– Onurğa düz vəziyyətdədir.



Şəkil 6

Düzgün olmayan oturuşlar:

– Onurğa əyilmiş, burulmuş vəziyyətdədir.



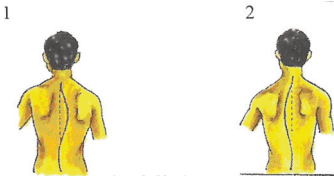
Şəkil 7

– Onurğanın vəziyyəti düzgün deyildir.



Şəkil 8

– Onurğanın vəziyyəti düzgün deyildir.



Şəkil 9

Düzgün olmayan oturuşların nəticəsi:

1. sağ tərəfli skolioz;
2. sol tərəfli skolioz.



Şəkil 10

S – formalı skolioz

Əgər şagirdin onurğasında yuxarıda qeyd olunan qüsurlar aşkarlanırsa, o zaman qamətin korreksiyası üçün xüsusi seçilmiş, icrası tövsiyə olunan aşağıdakı fiziki hərəkətlər müəyyən **ardıcılıqla, sistemli və kifayət qədər həcmdə** yerinə yetirilməlidir.



Şəkil 11

Dabanlar, çanaq, kürəklər və başın arxasını divara toxundurmaqla duruş. Bu vəziyyəti 5 san. saxlamaq. Bir addım irəliyə atıb, yenidən əvvəlki vəziyyətə qayıtmaq. X 4-8



Şəkil 12

Dabanlar, çanaq, kürəklər və başın arxasını divara toxundurmaqla duruş. Dizdən bükülmüş qıçı qarına tərəf (Ç.V. itirməməklə) çəkmək. X 4-8



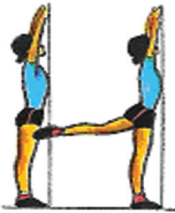
Şəkil 13

Dabanlar, çanaq, kürəklər və başın arxasını divara toxundurmaqla duruş. Qolları və qıçı düz irəliyə uzatmaq (Ç.V. itirməməklə). X 4-6



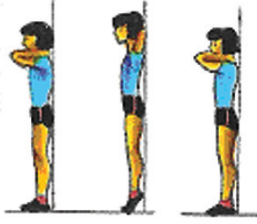
Şəkil 14

Divarın önündə qaməti düz saxlamaq. Qolları yanlara açmaqla sağa və sola əyilmələri icra etmək. X 4-6



Şəkil 15

Qollar yuxarı olmaqla üzü divara tərəf durmaq, qıçı (sağ və sol) arxaya-yuxarıya aparmaq. X 4-8



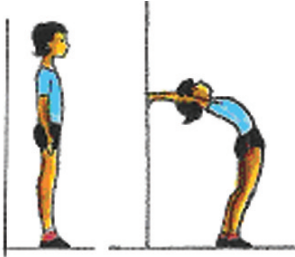
Şəkil 16

Dabanlar, çanaq, kürəklər və başın arxasını divara toxundurmaqla duruş, dirsəklər irəliyə olmaqla əllər baş arxasına aparılır. Pəncələr üzərinə qalxmaq, dirsəklər yanlara, Ç.V. qayıtmaq. X 8-10



Şəkil 17

Dabanlar, çanaq, kürəklər və başın arxasını divara toxundurmaqla duruş, qollar irəliyə. Başın arxası və gövdə divara toxunmaqla oturub-qalxmaq. X 8-10



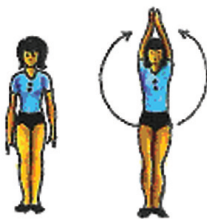
Şəkil 18

Divardan bir addım məsafədə dayanaraq arxaya əyilib, əllərlə divara istinad etmək. Onurğanın yuxarı hissəsini əymək. X 4-5



Şəkil 19

Ç.V. – bir addım məsafədə kürəklər divara tərəf duraraq əllər və kürəklərlə divara istinad etmək, qolları düzəltməklə sinəni irəliyə vermək, bu vəziyyəti 4-5 san. saxlamaq və Ç.V. qayıtmaq. X 4-6



Şəkil 20

Əsas duruşda kürəyi düzəltmək, sinəni irəli vermək, başı bir az yuxarı qaldırmaq, düz qolları qövsə yuxarı qaldırmaq, ovuqları birləşdirmək. Bu vəziyyəti 10-12 san. saxlamaq.

X 4-8



Şəkil 21

Ç.V. – pəncələr paralel olmaqla ayaqlar aralı duruş, qolları düz tutaraq yanlardan çiyin səviyyəsinə qədər qaldırmaq, sağ tərəfə əyilərək sol əllə sağ qıçın pəncəsinə toxunmaq, sağ qolu şaquli olaraq yuxarı qaldırmaq. 5 san. ərzində yuxarıya qaldırılmış sağ ələ baxmaq. Ç.V. qayıtmaq, hərəkəti digər tərəfə icra etmək. X 4-6



Şəkil 22

Gimnastika ağacını kükək arxasında dirsek bükümündə tutaraq, qaməti düz saxlamaqla oturub-durmaq. X 10-12



Şəkil 23

Pəncələri dartmaqla daban üzərində oturmaq, qollar baş arxasında. Daban üzərindən qalxaraq ovuclar yuxarı olmaqla düz qolları yanlara aparmaq, çanağı mümkün qədər irəliyə aparmaq, Ç.V. qayıtmaq. X 4-6



Şəkil 24

Dizlər üzərində dayaqdan beli qabartmaq, bu vəziyyəti 5-7 san. saxlamaq. Beli aşağıya eymək, vəziyyəti 3-5 san. saxlamaq. X 6-8



Şəkil 25

Dizlər üzərində dayaq; qıç (sağ, sol) düzəldilərək arxaya-yuxarıya aparılır, baş arxaya aparılır. X 6-8



Şəkil 26

Top arxada olmaqla oturuş. Arxaya əyilmək, çanağı döşəmədən qaldırmamaqla qolları arxada döşəməyə çatdırmaq. Başla döşəməyə toxunmağa çalışmaq. X 2-4



Şəkil 27

Oturaraq arxada dayaq. Düz qollarla arxada döşəməyə istinad edərək gövdəni düzəldib, mümkün qədər yuxarıya qaldırmaq. Ç.V. qayıtmaq. X 6-8



Şəkil 28

Küreklər gimnastika divarına tərəf oturmaq, aşağıdan ikinci reykanı tutmaq, qollara istinad edərək ayaqların vəziyyətini dəyişmədən gövdəni yuxarıya qaldırmaq. X 4-6



Şəkil 29

Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə qollar dirsəkdən bükülür, əllər başın altına qoyulur. Başla ələ və çanağa istinad etməklə, kürekləri döşəmədən qaldırmaq. Ç.V. qayıtmaq. X 6-8



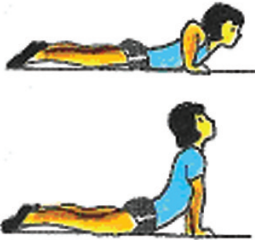
Şəkil 30

Qollar yanlarda, arxası üstə uzanmaq. Başın arxası, daban və əllərə istinad etməklə qövdəni qaldırmaq, vəziyyəti 3-5 san. saxlamaq, Ç.V. qayıtmaq. X 6-8



Şəkil 31

Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə qollar dirsəkdən bükülərək başın yanında dayağa qoyulur, ayaqlar aralı, dizlər bükülü. Əllərə və ayaqlara istinad edərək "körpü" vəziyyəti almaq, Ç.V. qayıtmaq. X 4-6



Şəkil 32

Üzü üstə uzanaraq bükülü qollarla dayaq, qolları açaraq budunu döşəmədən ayırmadan mümkün qədər çox arxaya əyilmək, vəziyyəti 3-5 san. saxlamaq. Ç.V. qayıtmaq. X 6-8



Şəkil 33

Üzü üstə uzanaraq qollar arxada, əlləri birləşdirmək. Ayaqları döşəmədən ayırmamaqla başı, çiyinləri yuxarı-axaya qaldırmaq. X 6-8



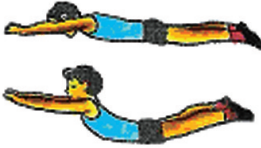
Şəkil 34

Üzü üstə uzanaraq qollar arxada, əlləri birləşdirmək. Başı, çiyinləri, ayaqları yuxarı-axaya qaldırmaq. X 6-8



Şəkil 35

Üzü üstə uzanaraq dizdən bükülmüş qıçları azacıq yuxarı qaldırıb əllərlə pəncələrdən tutmaq, pəncələri başa tərəf çəkmək. Vəziyyəti 5-7 san. saxlamaq. X 4-6



Şəkil 36

Üzü üstə uzanaraq qollar irəlidedə. Qarın nahiyəsinə istinad edərək ayaqları və qolları yuxarı qaldırmaq. X 4-6



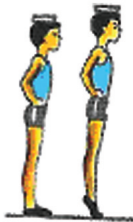
Şəkil 37

Başı gimnastika divarına tərəf uzanaraq qolları dirsəkdən büküb, ikinci reykadan tutmaq. Qolları açaraq başı və gövdəni yuxarıya qaldırmaq. Ç.V. qayıtmaq. X 4-6



Şəkil 38

Stul qarşısında üzü üstə uzanaraq qolları bədənə sıxmaq. Gövdəni yuxarıya qaldırmaqla qolları yanlardan irəliyə aparıb, əllərlə stula istinad etmək. X 6-8



Şəkil 39

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Bu vəziyyəti saxlamaqla pəncə üzərinə qalxmaq və enmək. X 12-14



Şəkil 40

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Ayaqlar aralı duruş. Qolları yanlara qaldıraraq sağa və sola dönmələr. X 10-12



Şəkil 41

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Növbə ilə sağ və sol dizi sinəyə tərəf qaldırmaq. X 8-10



Şəkil 42

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Növbə ilə sağ və sol ayaqla irəli "hücum addımı" icra edilir. X 8-10



Şəkil 43

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Əsas duruş, əllər beldə. Oturmaq və ç.v. qayıtmaq. X 8-10



Şəkil 44

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Əsas duruş, əllər beldə. Dizlər üzərinə enmək, dabanlar üzərində oturmaq, ç.v. qayıtmaq. X 8-10



Şəkil 45

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm, çəkisi 150qr) əşya baş üzərinə qoyulur. Qaməti düz saxlamaqla gimnastika skamyasında oturmaq və durmaq. X 8-10



Şəkil 46

Kitab, qumla doldurulmuş torba və ya hər hansı (ölçüsü 20x20 sm., çəkisi 150 qr.) əşya baş üzərinə qoyulur. Əsas duruş vəziyyətindən gimnastika skamyası və ya stul üzərinə qalxmaq və enmək. X 8-10



Şəkil 47

Gimnastika divarında və ya turnikdə sallanmaq.



Şəkil 48

Turnikdə sallanmış vəziyyətdən başı və ayaqları arxaya apararaq beli arxaya əymək. Ç.V. qayıtmaq. X 6-8



Şəkil 49

Turnikdə sallanmış vəziyyətdən ayaqlar bir yerdə olmaqla gövdəni sağa və sola döndərmək. X 8-10



Şəkil 50

Turnikdə sallanmış vəziyyətdən ayaqlar bir yerdə olmaqla gövdəni sağa və sola "kəfkirvari" yelləndirmək. X 8-10



Şəkil 51

Gimnastika nərdivanı və ya alçaq turnikdə bükülmüş diz oynaqlarında sallanmada arxaya-irəliyə yellənmələr. X 10-12



Şəkil 52

Gimnastika divarında və ya turnikdə sallanmaqla ayaqları yanlara aparmaq. X 8-10



Şəkil 53

Gimnastika divarında sallanmada aşağı pilləyə istinad edərək, sağa və sola yerdəyişmə. X 8-10

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. İnsan qaməti nədən formalaşır?
2. Düzgün qamətinin əlamətləri hansılardır?
3. Düzgün olmayan qamətinin əlamətləri hansılardır?
4. Qüsurlu qamətin yaranmasının səbəbləri hansılardır?
5. Qamətdə olan qüsurların aradan qaldırılması üçün əsas vasitə nədir?
6. Onurğa əyriliyini bərpa etmək üçün hansı əsas əzələ qrupları inkişaf etdirilməlidir?

ŞAĞIRD İNKİŞAFININ PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Fiziki tərbiyənin bir fənn kimi yaratdığı imkanlardan daha geniş şəkildə bəhrələnmək üçün siz, ilk növbədə böyüyən orqanizmin fiziki və psixoloji xüsusiyyətlərini bilməli, onların sizin davranışınıza təsirini və ən nəhayət özünüzü şəxsiyyət kimi dərk etməli, tanımalısınız.

Sizin indiki yaş dövrü yeniyetmə dövrünə aid edilir. Bu yaşda orqanizmdə əsaslı dəyişikliklər, həyat fəaliyyətinin güclənməsi müşahidə olunur. Bu yaşda yalnız fiziki cəhətdən formalaşma deyil, eyni zamanda insanın şəxsiyyət kimi yetişməsi, uşaqlıqdan yeniyetməliyə keçid baş verir.

Boyun fəal inkişafı, skeletin sümükləşməsi, əzələ aparatının təkmilləşməsi müşahidə olunur. Boyun inkişafının ürək və damarların inkişaf tempi ilə uyğunsuzluğu, daxili sekresiya vəzirlərinin fəaliyyətinin güclənməsinə, qan dövranının müvəqqəti pozulmasına, arterial təzyiqin yüksəlməsinə, əsəbiliyin və həssaslığın artmasına, tez yorulmaya gətirib çıxarır. Fiziki inkişafın ən mühüm amillərindən biri də cinsi yetişkənlikdir.

Yeniyetmələr müstəqil yaradıcı təfəkkürə, müqayisə aparmağa, ümumiləşdirməyə və nəticə çıxarmağa qadırlar. İradə xüsusiyyətlərin təzahürü yeniyetmələrdə müəyyən xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Cəsarət kəskin yüksəlir, lakin səbr və özünə nəzarət qabiliyyəti azalır. Yalnız maraqlı işlərdə israrlılıq göstərilir, nizam-intizamlılıq aşağı düşür, inadkarlıq çoxalır.

Yeniyetmələr üçün yüksək aktivlik xarakterik cəhətdir. Onlar daha çox bilmək və daha çox bacarmaq arzusunda olurlar. Məhz buradan da hər şeyə can atmaq, gah bir, gah digər işin dalınca getmək və çox vaxt başlanılan işləri tamamlamamaq kimi meyillər ortaya çıxır. Bu dövrdə şəxsiyyətin inkişafında əsas cəhət müstəqil davranışın formalaşmasıdır. Yeniyetmələr özlərinin fiziki və mənəvi gücünü, qarşılıqları müəyyən vəzifələr qoyub onu həll etmək qabiliyyətlərini hiss edirlər. Məhz buradan da onların "artıq böyük olmaq" haqlarının tanınması ideyaları meydana çıxır. Onlar heç də həmişə həyat təcrübəsini nəzərə almırlar, tələbləri çox hallarda şişirdilmiş və reallıqdan xeyli uzaq olur. Yeniyetmənin şəxsiyyət kimi formalaşmasının mühüm anlarından biri özünün cəmiyyətdə yerini və rolunu anlamaq, özünü qiymətləndirmə, özünə və öz keyfiyyətlərinə marağın oyanması, özünü başqaları ilə müqayisə etmək tələbatının yaranmasıdır. Bu prosesin özündə yeniyetmə haqqında başqalarının – valideynlərinin, müəlliminin, yoldaşlarının fikirləri böyük rol oynayır. Bu fikirlər yeniyetməyə özünə başqalarının gözü ilə baxmağa, dəyərləndirməyə imkan verir. Bu da öz növbəsində yeniyetməni özünü tərbiyəyə istiqamətləndirir, müsbət xüsusiyyətlər inkişaf etdirilir, mənfi cəhətlər aradan qaldırılır, yoldaşlıq hissi, dostlarla təmasda olmağa ehtiyac yaranır. Yeniyetmənin inkişafının qeyd olunan xüsusiyyətləri ona fiziki hərəkətlər və idmanla məşğul olmaq üçün ilkin əsas verir. Aktiv hərəkət fəaliyyətə, fiziki yükə, ünsiyyətə tələbat, özünü təsdiq və bundan məmnunluq hissi yaranır.

Bu yaşda fiziki inkişaf və təkmilləşmə üçün geniş diapozonda motivasiya yaranır. Yeniyetmə fiziki cəhətdən üstünlüyə, başqalarından fərqlənməyə özünü təsdiq vasitəsi kimi baxır. Bu isə öz fiziki hazırlığı, sağlamlığı, bədən quruluşu və qaməti ilə kifayətlənməyən yeniyetmələri məşğələlərə, özünün fiziki imkanlarını artırmağa səfərbər edir.

Fiziki tərbiyə dərslərində və məşğələlərində, idman bölmələrində yeniyetmələrdə öz yaşdılarına qalib gəlməkdən daha çox cəmiyyətdə tanınmaq və layiqli yer tutmaq arzusu üstünlük təşkil edir. Burada rəqabət əsas deyil, o qrupda, sinifdə müəyyən status qazanmaq vasitəsinə çevrilir. Bu işdə özündə cəsaret, güc, çeviklik, iradəlilik, dözümlülük kimi keyfiyyətləri birləşdirən hər hansı bir idmançı obrazına bənzəmək, ona oxşamağa çalışmaq motivi böyük rol oynayır. Belə arzuolunan nümunəni yeniyetmələr daha çox tanıdığı valideynlərində, müəllimində, məşqçidə, tanıdıqları və ya müşahidə etdikləri məşhur idmançılarda tapırlar. Yaşlandıqca və həyatı dərk etdikcə yeniyetmələrin ideallaşdırdıqları obrazlardan uzaqlaşdıqları müşahidə olunur.

Yeniyetmələrin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün maraq və arzusunun yaranmasında dərslərin və ya məşqin təşkili, buradakı emosional əhval-ruhiyyə böyük rol oynayır. Hər bir dərslərin yeniyetmədə yeni bir təəsürat yaratması, ona zövq verməsi və ən əsası isə kiçik də olsa bir uğurun olması, qazanılması olduqca mühüm həvəsləndirici amildir. Yeniyetmələr çox gözəl dərk edirlər ki, fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmaq sadəcə olaraq əyləncə deyil, bu daim fiziki, mənəvi qüvvə sərfi tələb edən ciddi fəaliyyətdir. Oyunların və məşğələlərin kollektiv xüsusiyyətdə olması yeniyetmədən şəxsi maraq və söylərini komandanın mənafeyinə yönəltməyi, tabe etməyi tələb edir. Lakin komandalı fəaliyyət zamanı belə yeniyetmə şəxsi uğura can atır və sinifdə şagirdin fiziki tərbiyə-idman fəaliyyətində müxtəlif fəallıq motivləri meydana çıxıb bilər:

- özünün fiziki hazırlığını artırmaq və buna nail olmaq;
- ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlər üzrə müəyyən göstəricini əldə etmək;
- öz yaşdılarından fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə fərqlənmək;
- düzgün, ahəngdar qamətə malik olmaq;
- qazandığı nailiyyətlərlə özünü təsdiq hissini yaşamaq;
- müəllimin, məşqçisinin, valideyn və dostlarının diqqətini, qiymətini qazanmaq;
- özünün və komandasının qalib gəlməsindən zövq almaq;
- *"mən özümü fiziki və mənəvi cəhətdən dəyişdirə bilərəm"* inamına nail olmaq və s.

Yeniyetmənin emosional vəziyyəti bütün kollektivin emosional mühiti ilə sıx əlaqədardır. Dərs və məşğələlər düzgün təşkil edildikdə birgə fəaliyyətin cəlbədiciliyi özünü biruzə verir, "biz", "komanda" anlayışları dərk olunur, yoldaşları qarşısında borc və məsuliyyət hissi inkişaf edir, onların gücünə və əməkdaşlığına inam formalaşır. Yeniyetmələrdə yüksək emosional tonus müşahidə olunur, özlərinin və yoldaşlarının qələbəsi və məğlubiyyətlərinə daha yüksək sevinc və təəsürat hissi ilə yanaşırlar.

Yeni motivin yaranması ilə yeniyetmənin məşğələdə qarşıya qoyduğu məqsəd də dəyişir. Onlar öz fəaliyyətlərini kim tərəfindən qoyulmuş məqsədə istiqamətləndirməklə yanaşı, özləri də sərbəst olaraq məqsəd müəyyənləşdirməyə, onun əhəmiyyətini dəyərləndirməyə və ona nail olmaqda inadkarlıq göstərməyə qadirdilər.

Motivin və məqsədin məzmunu, xüsusiyyətləri yeniyetmənin fəaliyyətinin istiqaməti və aktivlik dərəcəsinin dəyişməsində öz əksini tapır. Bu yaşda daha çox hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına, hərəkətin icra üsuluna yiyələnməyə, onu daha dəqiq və ustalıqla yerinə yetirməyə maraq göstərilir. Bu eyni zamanda komandalı taktiki fəaliyyət zamanı da özünü biruzə verir.

Yeniyetmələrdə maraq doğuran idman növü və hərəkətlərlə əlaqədar dərkətmə fəallığı yüksəlir. Onlar növün tarixini, qaydalarını, icra texnikasını öyrənməyə çalışırlar. *Məsələn:* futbola maraq göstərən yeniyetmə oyun meydançasının və qapının ölçülərini, futbol məşğələlərinin orqanizmə təsirini, bu oyunun hansı əzələ qruplarını inkişaf etdirdiyini və s. öyrənməyə maraq göstərir. Beləliklə, tədricən fiziki hərəkət və idmana müsbət münasibət formalaşaraq sonda şəxsiyyətin yaşam tərzinin tərkib hissəsinə çevrilir.

ÖZÜNÜZÜ İDARƏTMƏ BACARIĞINA YİYƏLƏNİN

Yeniyetmələrin çoxu güclü, ətrafdakılar tərəfindən bəyənilən xasiyyətə malik olmaq istəyirlər.

Xasiyyət – şəxsiyyətin fəaliyyətində təzahür edən, onun üçün xarakterik olan davranışda əks olunan, formalaşmış fərdi xüsusiyyətlərin məcmusudur. Xasiyyət bütün həyat boyu formalaşır və dəyişir. Onun formalaşması bir sıra amillərin təsiri altında baş verir.

- yeniyetmənin böyüdüüyü və yaşadığı ailədəki mühit;
- onun əhatəsində olan dostları və tanışları;
- təhsil aldığı sinifdəki mühit və şagirdlər arasında olan münasibətlər;
- yeniyetmənin dünyagörüşü və məlumatlılıq dərəcəsi;
- yeniyetmənin mənəvi, estetik və s. ehtiyacı və onların ödənilməsi imkanı;
- istənilən hadisəni təhlil etmək və nəticə çıxarmaq bacarığı;
- yeniyetmənin aid olduğu sinir tipi;
- yeniyetməyə göstərilən diqqət, qayğı və s. yeniyetmənin xasiyyətinin formalaşması və dəyişməsi prosesinə təsir göstərən amillərdir. Yeniyetmənin həyatının müxtəlif dövrlərində yuxarıda qeyd olunan amillərin hər biri və ya bir neçəsi onun xasiyyətinin dəyişməsinə həlledici təsir göstərə bilər.

Yuxarıda göstərilənlər içərisində şəxsiyyətin formalaşmasında xüsusi çəkisi olan amil onun doğularkən aid olduğu hər hansı sinir tipinə mənsubiyyətini göstərən temperamentdir. Şəxsiyyətin malik olduğu temperament insanda psixoloji proseslərin intensivliyini, sürətini, tempini müəyyənləşdirən cəhətdir. Hər hansı temperaməntə mənsub olan fərd digərindən fəallıq və emosionallığı ilə fərqlənir. Bu səbəbdən də bir neçə temperament tipi mövcuddur:

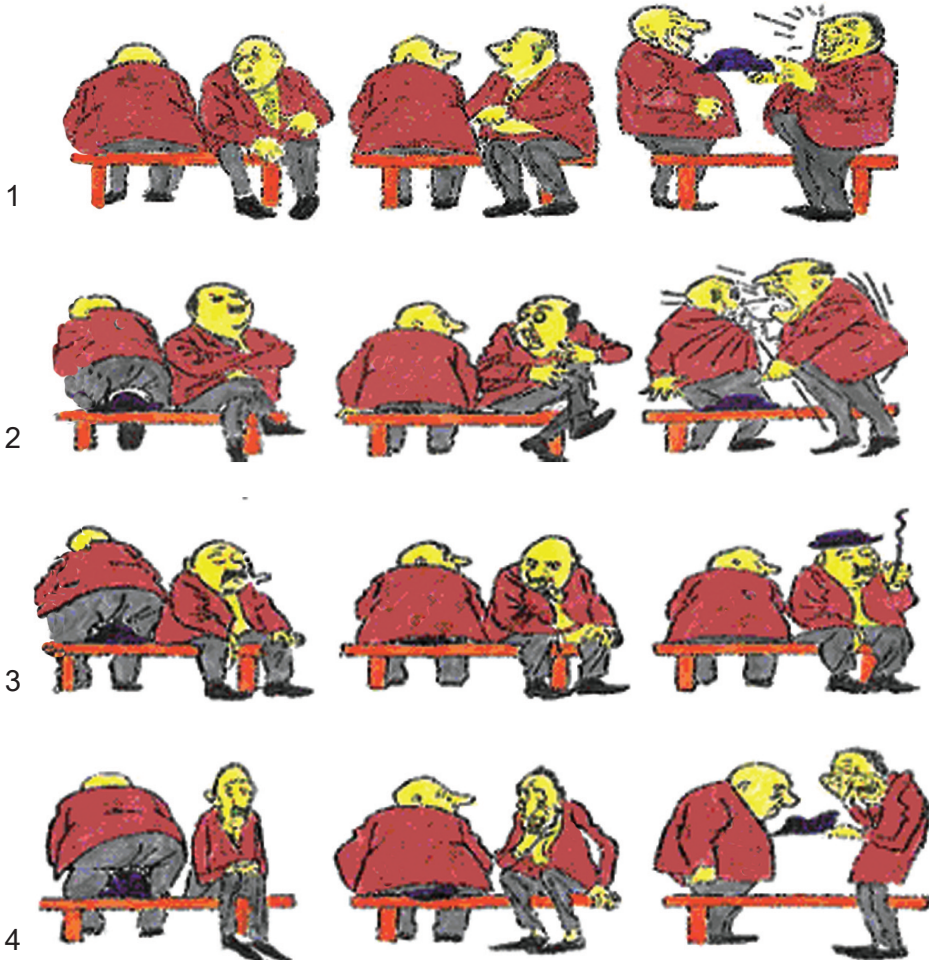
Sanqvinik temperamenti – **güclü**, sürətli, oyanma və tormozlanma proseslərinin mütənasib olduğu **müvazinətli** sinir tipidir.

Xolerik temperament – **güclü**, sürətli, oyanma proseslərinin üstünlük təşkil etdiyi **müvazinətsiz** sinir tipidir.

Fleqmatik temperament – **güclü**, lakin oyanma və tormozlanma proseslərinin ləng getdiyi **müvazinətli** sinir tipidir.

Melanxolik temperament – **zəif**, ləng və **müvazinətsiz** sinir tipidir.

Sinir tiplərinin yaranmış şəraitə davamlılıq tərzini bir-birindən kəskin şəkildə fərqlənir. Hər bir sinir tipi üçün ümumiləşmiş obrazı məşhur Holland karikaturaçısı Bistrup yaratmışdır. O, eyni şəraitdə müxtəlif temperamente mənsub olan obrazların davranışını əks etdirmişdir.



Şəkil 54

1 – sanqvinik, 2 – xolerik, 3 – fleqmatik, 4 – melanxolik

Lakin hər hansı temperamentə mənsub olmaq o demək deyil ki, insan müvafiq davranış tərzini həmişə nümayiş etdirməli və bunu hansısa sinir tipinə mənsub olması ilə əsaslandırılmalıdır. Əksinə, öz davranışında baş verə biləcək mümkün xoşagəlməzlikləri əvvəlcədən islah etmək, "özünü dəyişdirmək" bacarığı hər bir yeniyetmə üçün təqdirəedici cəhətdir.

Hər bir temperamentin əsasında sinir proseslərinin sürəti və gücünü əks etdirən **oyanma** və **tormozlanma** durur. Oyanma və tormozlanma proseslərinin sürəti və davamlılığından asılı olaraq bu və ya digər sinir tiplərinə mənsub şagirdlərin hərəkəti fəaliyyət zamanı yoldaşları ilə davranış tərzini bir-birindən fərqlənəcəkdir.

Siz öz xasiyyətinizi, başqa sözlə, hansı sinir tipinə mənsubiyyətinizi müəyyənləşdirmək üçün öz fəaliyyətinizi, davranışınızı müşahidə etməli, onu başqaları ilə müqayisə etməli, digərlərinin sizin haqqınızda fikirlərinə diqqət yetirməli və bu fikirlərə hörmətlə yanaşmalısınız. İnsanın xasiyyəti müxtəlif şəraitlərin təsirindən asılı olaraq tərbiyə olunur. Mənsub olduğu sinir tipinin xüsusiyyətlərini bilməklə siz davranışınızdakı qüsurları və mənfi cəhətləri aradan qaldıra bilərsiniz.

Özünü tədris – şagirdin özünü tərbiyə vasitəsi kimi.

Fiziki tərbiyə dərsləri şagirdin malik olduğu hərəkəti potensialın nümayişini üçün əlverişli bir şəraitdir. Burada şagird hərəkəti fəaliyyət zamanı özünün fiziki hazırlıq səviyyəsini nümayiş etdirmək, dəyərləndirmək, müqayisə etmək və onun inkişaf etdirilməsinin zəruriliyini dərk etmək imkanı qazanmış olur. Oyun, yarış metodlarına müvafiq təşkil edilmiş dərslərdə şagird özünün üstün və zəif cəhətlərini daha tez müəyyən edə bilər. Bu zaman ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin dərslərdə, evdə, sistemli və davamlı icrasının şagirdin fiziki hazırlıq səviyyəsində yaratdığı ən kiçik müsbət dəyişiklik onda **inam hissi** formalaşdırır. Bu inam şagirdin əldə etdiyi uğurlarla, **"mən bacardım"**, **"daha çox çətin bacaram"** fikirlərilə möhkəmlənir, yeniyetmənin hərəkəti və davranış fəaliyyətinin əsasına çevrilir. Ancaq burada daha mühüm məsələ şagirdin fəaliyyətinin əsasında duran motivin hansı istəkdən qaynaqlanmasıdır. Sən hansı məqsədlə güclü, sürətli, çevik və s. olmaq istəyirsən? Öz bacarığını vətənin və dövlətin inkişafına, ədalət və humanizmə, tərəqqiyə həsr etmək istəyən vətəndaşmı? İşğal altında olan torpaqların azad olunması uğrunda döyüşərək öz canını vətən uğrunda Mübariz İbrahimov, Fərid Əhmədov və digər qəhrəmanlarımız kimi qurban verməyə hazır olan bir qəhrəmanmı? Mötəbər yarışlarda ölkəsinin bayrağını qaldırmaq istəyən idmançımı və yaxud özünün fiziki hazırlığı ilə öyünən, mənəviyyəti qüsurlu, yaşadığı cəmiyyətin ictimai, hüquqi, etik qaydalarına riayət etməyən egoist bir fərdmi?

Beləliklə, yeniyetmənin özünü dərk və özünü tərbiyə arzusundan asılı olaraq onun şəxsiyyətinin formalaşmasında birinci sadalananlar və ya sonuncu istiqamətli də ola bilər.

Oyun və komandalı fəaliyyət ünsiyyət vasitəsi kimi.

Fiziki tərbiyənin tədrisinin fərqləndirici xüsusiyyətlərindən biri də qarşıya qoyulan məqsədin dərş prosesində uğurlu həllinin şagirdlərin birgə fəaliyyəti ilə təmin olunmasıdır. Oyun, yarış, komandalı fəaliyyət yalnız şagirdlərin birgəfəaliyyəti şəraitində mümkündür. Bu da hər bir şagirdi həm üzvü olduğu, həm də mübarizə apardığı rəqib komandalara daxil olan sinif yoldaşları ilə ünsiyyət qurmaq, bu ünsiyyəti mövcud oyun və yarış qaydaları, etik normalar çərçivəsində tənzimləmək məcburiyyəti qarşısında qoyur. Bu amilin dəyərliliyi yalnız dərş prosesinin uğurlu tamamlanmasında deyil, əslində şagirdin bir şəxsiyyət kimi cəmiyyətdə öz fəaliyyətini müəyyən hüquqi, etik, mənəvi və psixoloji normalara müvafiq qurmaq bacarığının formalaşdırılmasındadır. Belə bacarıqların inkişaf etdirilməsi fiziki cəhətdən hazırlıqlı bir fərdin öz üstünlüyünü yaşadığı cəmiyyətin inkişafına, xeyrixah işə və köməyə yönəltməsinə şərait yaratmış olur. Ünsiyyət və davranış tərzinin vaxtında və düzgün istiqamətləndirilməsi şagird tərbiyəsində rast gəlinən eqoistlik, qeyri-humanistlik, hörmətsizlik kimi neqativ xüsusiyyətlərin aradan qaldırılmasına imkan verə bilər. Bu cəhətdən fiziki tərbiyə dərşsi həm də şagird psixologiyasına təlqin olunan dəyərlərin hansı dərəcədə mənimsənildiyini aşkarlamağa imkan verən bir mühitdir.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

- 1. İnsan xasiyyəti nədir?*
- 2. Siz fiziki hazırlığınızı niyə görə yüksəltmək istəyirsiniz?*
- 3. Hansı sinir tiplərini tanıyırsınız?*
- 4. Siz gündəlik fəaliyyətinizdə rast gəldiyiniz insanların sinir tipini hansı əlamətlərə görə müəyyən edirsiniz?*
- 5. Siz həyatda hansı cəhətlərinizlə fərqlənmək istəyirsiniz?*

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ

Sağlamlıq insan üçün həyatda ən qiymətli dəyər hesab olunur. Bütün fəaliyyət sahələrində nəzərdə tutulmuş planların reallaşdırılmasının ən əsas şərti sağlamlıqdır. Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi insanın özünə münasibətinin ölçüsü olan mədəniyyət səviyyəsindən birbaşa asılıdır. Mədəniyyət yalnız sağlamlıq haqqında müəyyən biliklər sisteminə malik olmaq deyil, həm də onun mühafizəsi və möhkəmləndirilməsi üçün müvafiq fəaliyyətin həyata keçirilməsidir.

Əgər insan sağlamlığın onun üçün əhəmiyyətini dərk etmirsə (daha çox məktəblilərə aid xüsusiyyətdir), bununla sağlamlıq öz dəyərini itirmir. Təəsüf ki, insanların çoxu sağlamlığın dəyərini o, çox ciddi təhlükə altında olduqda və ya demək olar ki, tam itirildikdə dərk etməyə başlayırlar.

Ümumdünya səhiyyə təşkilatı sağlamlıq üçün aşağıdakı təyinatı müəyyən etmişdir:

Sağlamlıq – yalnız xəstəliyin və fiziki qüsurların olmaması deyil, bu həm də tam fiziki, mənəvi və sosial rifahdır.

Sağlamlığın üç səviyyəsi mövcuddur:

1. **Bioloji sağlamlıq.** Bu sağlamlıq orqanizmin özünütənzimləmə sistemlərinin ahəngdar işinə əsaslanır, bu da insana fəaliyyət sahəsinin tələblərinə və təbii şəraitə uğurla uyğunlaşmağa imkan verir;

2. **Sosial sağlamlıq.** Bu sağlamlıq insanın təhsildə, işdə, cəmiyyətdə və mədəni həyatda ictimai fəallıq dərəcəsini, dünyaya münasibətini özündə əks etdirir.

3. **Şəxsi sağlamlıq.** Bu, xəstəlik və fiziki qüsurların aradan qaldırılması, qarşısının alınması və profilaktikasını özündə əks etdirir.

Həyat tərz, irsiyyət, xarici mühit, təbii-klimatik şərait, tibbi xidmət və s. sağlamlığa təsir göstərən amillərdir.

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN KOMPONENTLƏRİ

Sağlam həyat tərzinin komponentlərinə gün rejimi, gigiyena, qidalanma, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, əmək və istirahətin növbələşdirilməsi, məqsədli hərəkət fəallığının təşkili, fiziki hərəkətlərin icrası və idmanla məşğul olma daxildir.

Sağlam həyat tərzini orqanizmə və şəxsiyyətin davranış keyfiyyətlərinə müsbət təsir göstərir. Bu zaman insan davranışında intizam, özünün fiziki cəlbədiciliyini duymaq, optimist əhval-ruhiyyə, uğurlu ünsiyyət, yüksək həyatı enerji, öz istirahətini təşkil etmək bacarığı və s. müşahidə olunur.

Sağlam həyat təzi insanda psixoloji cəhətdən yaxşı əhval-ruhiyyə, möhkəm iradə (məqsədyönlülük, həlli qarşıya qoyulmuş məqsədlərin reallaşmasında qətiyyət), xoşagəlməz həyat situasiyalarında dayanıqlılıq formalaşdırır.

Sağlam həyat təzi funksional nöqtəyi-nəzərdən insanda daha keyfiyyətli sağlamlığın, yüksək iş qabiliyyətinin, xəstəliklərə və zədələnmələrə qarşı dayanıqlılığın, zehni və fiziki işdən sonra daha tez bərpa olunmanın, orqanizmin ayrı-ayrı sistemlərinin işinin yaxşılaşmasının, boy-çəki göstəricilərinin normallaşmasının, yaxşı qamətin və s. yaranmasına səbəb olur.

Özündə sağlam həyat təzini formalaşdırmaq üçün eyni vaxtda onun bütün komponentlərinə yiyələnməyə ehtiyac yoxdur. İlkin mərhələdə iki-üç komponent, *məsələn*: gün rejiminin, gigiyena və fiziki hərəkətlərdən istifadə qrafikinin tərtibindən başlamaq, tədricən digər komponentləri də öz fəaliyyətinə daxil etmək mümkündür.

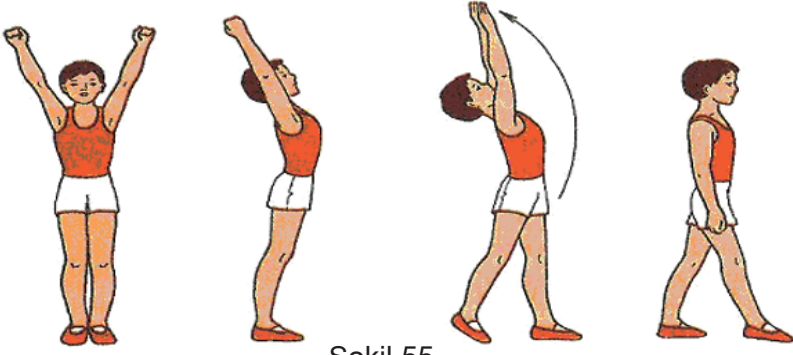
Gün rejimi. Həyat təzini hər hansı rejimə uyğunlaşdırmayan insanın bütün fəaliyyətini müəyyən qrafik ardıcılıqla qurmağa çalışması ondan iradə və möhkəm xasiyyət tələb edir. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, düzgün tərtib edilmiş gün rejimi gündəlik həyata dəqiq ritm verməklə iş və istirahət, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, iş qabiliyyətinin artırılması və məhsuldar fəaliyyət üçün əlverişli şərait yaradır. Gün rejimi insanın əsas həyatı tələbatlarına: yuxu, qida və fəaliyyətə (təhsil, iş, məşğələ və s.) sərf olunacaq vaxtın düzgün bölüşdürülməsidir.

Tərtib olunmuş gün rejimi onun mövcudluğunu bildiren, xatırladan yerdə diqqət mərkəzində saxlanmalı, yazı stolunda və ya divardan asılmış vəziyyətdə olmalıdır. Yeniyetmələr üçün gün rejimində səhər gimnastikası kompleksinin mühüm əhəmiyyəti və yeri olmalıdır. Çünki bu kompleks insanın yuxu rejimindən aktiv fəaliyyətə keçməsinə kömək edir. Düzgün icra edilmiş səhər gimnastikası kompleksindən sonra insan özünü daha çox enerjili hiss etməyə başlayır.

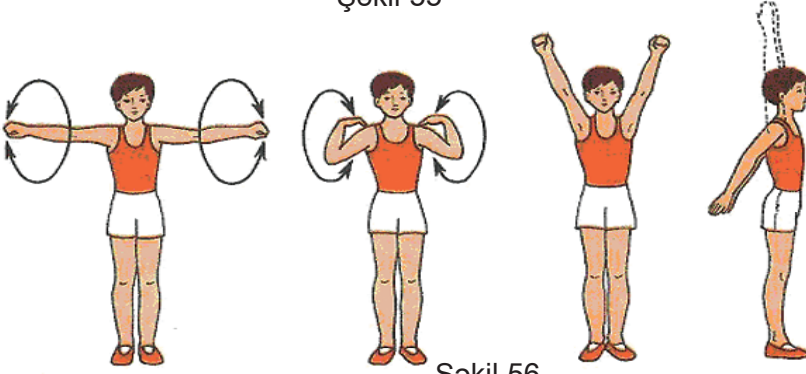
Səhər gimnastikası kompleksinin (şəkil 55-62) aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur:

55 – tənəffüs hərəkətləri (yuxarı dartınma); qolların müxtəlif hərəkətləri ilə yeriş, sürətli yeriş; 56 – qollar və çiyin qurşağı üçün hərəkətlər (fırlatma, yellətmə və s.); 57-58 – gövdə üçün hərəkətlər (yanlara dönmələr, çevrilmələr, "odun yarmaq"); 59 – qıçlar üçün hərəkətlər (əyilmələr, hücum addımı və s.); 60 – qüvvə hərəkətləri (dayaqda qolların bükülüb-açılması, oturub-qaixma və s.); 61 – sıçrayışlar və qaçış; 62 – tənəffüs və bərpa hərəkətləri.

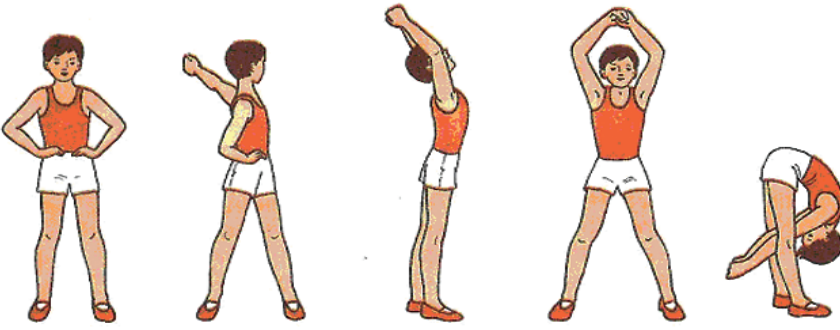
Qeyd olunan səhər gimnastikası kompleksi çoxsaylı mümkün variantlardan yalnız biri ola bilər. Hər bir hərəkət hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq 4-6, qüvvə hərəkətləri isə 6-10 dəfə icra edildikdə daha effektiv təsir göstərir.



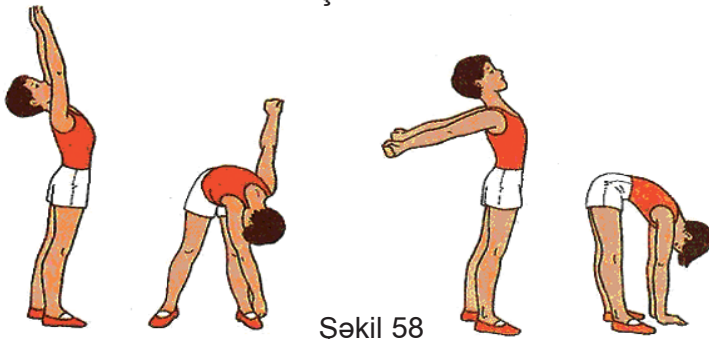
Şekil 55



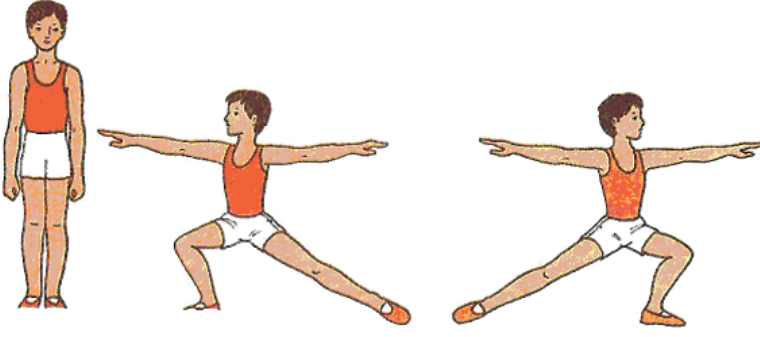
Şekil 56



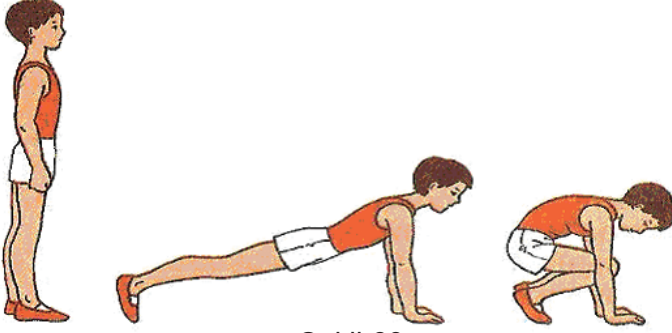
Şekil 57



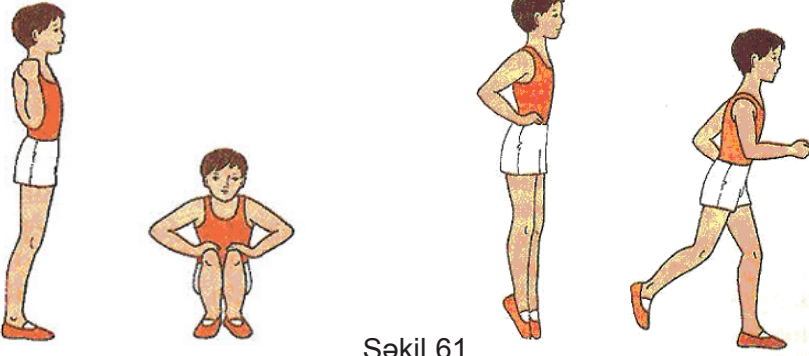
Şekil 58



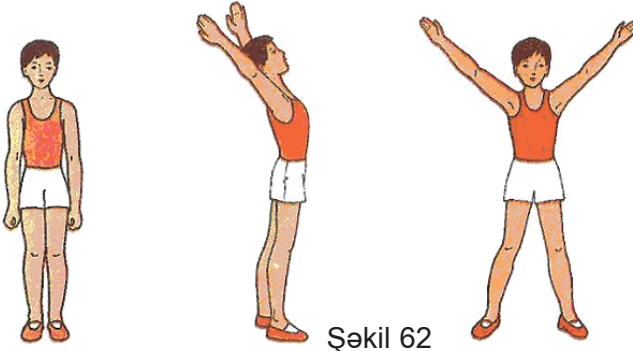
Şekil 59



Şekil 60



Şekil 61



Şekil 62

Gün rejimində **yuxu** xüsusi əhəmiyyətə malik amil hesab olunur. Bu insanın zəruri həyatı tələbatı olub orqanizmin istirahət və bərpa mənbəyidir. Yuxu zamanı sinir sistemi xarici qıcıqlandırıcılara qarşı reaksiya vermir, ürəyin fəaliyyəti azalır, qan təzyiqi aşağı düşür, tənəffüs, maddələr mübadiləsinin sürəti azalır, əzələlər boşalır. Bütün bunların nəticəsində insan orqanizmində enerji sərfi azalır, fəaliyyət zamanı sərf edilmiş maddələrin (insan fəaliyyətini təmin edən), o cümlədən sinir sisteminin bərpası gedir. Yuxu fasiləsiz və müəyyən bir saatlarda olmalıdır. Buna görə də eyni, vərdiş olunan vaxtda yatmaq və qalxmaq lazımdır. 10-12 yaşlı yeniyetmələrin – 9,5-10 saat yatması məqsədəuyğun hesab olunur. Kifayət qədər yatmadıqda orqanizmin iş qabiliyyəti aşağı düşür.

Yuxunun mükəmməl, yararlı olması üçün bu qaydalara riayət etmək zəruridir:

1. Yatmadan əvvəl otağın havasının dəyişdirilməsi (hərərət 18-20°C olmalıdır).
2. Şam yeməyi yatmadan ən azı 2 saat əvvəl yeyilməlidir.
3. Orqanizmə və sinir sistemine oyandırıcı təsir göstərən kofe, çay yatmadan əvvəl qəbul olunmamalıdır.
4. Yatmadan əvvəl azacıq piyada gəzmək lazımdır.
5. Yataq üçün orta bərkliyi olan döşək və yastı yastıqdan istifadə etməli. Yumşaq döşək və böyük yastıq qaməti pozur və onurğanı əyir.
6. Yataq təmiz olmalıdır.
7. Kürək üzərində və ya sağ tərəf üstə yatmaq daha məqbul hesab olunur.
8. Yatarkən baş örtülmür.
9. Otaqda havanın təbii dəyişməsi üçün pəncərədə nəfəslilik açıq olmalıdır.

Sağlam həyat tərzinin mütləq komponentlərindən biri hərəkəti aktivlikdir. Hərəkət insanın yeganə təbii bioloji tələbatıdır. Hərəkəti fəallığın az olması, əzələ fəaliyyətinin məhdudluğu nəinki orqanizmin hərtərəfli formalaşmasını ləngidir, eyni zamanda insan üçün çox zəruri olan bacarıq və vərdislərə yiyələnmə üçün maneəyə çevrilir. Optimal fiziki yük insanın iş qabiliyyətinə, diqqət, yaddaş və digər xüsusiyyətlərinə müsbət təsir göstərir. Yeniyetmə, böyüyən orqanizmin hərəkəti aktivliyə, fiziki yükə ehtiyacı olduqca böyükdür. Bu səbəbdən də hələlilik fiziki yükə ayrılan ümumi vaxt 10-12 saatdan az olmamalı və ya hər gün 1,4-1,7 saat bu iş üçün sərf olunmalıdır.

Fiziki hərəkətlərin hər gün yerinə yetirilməsi orqanizmin inkişafına, hərəkəti qabiliyyətlərin yüksəlməsinə şərait yaradır. Fiziki hərəkətlərin icrası ilə hər yerdə, açıq havada trenajor və idman zalında məşğul olmaq olar.

Yeniyetmələrin fiziki yükə olan tələbatı səhər gimnastikası kompleksi və fiziki tərbiyə dərsləri ilə, həmçinin məktəbin idman növləri üzrə bölmələrində və müstəqil məşğələlər formasında ödənilə bilər.

Müstəqil məşğələlərə başlayarkən əsas qaydalara diqqət yetirilməsi vacibdir:

– məşğələ üçün əlverişli vaxt – günün ikinci yarısı. Məşğələyə ayrılan vaxt 20-30 dəqiqə;

– məşğələ qızıqıcı hərəkətlərin icrası ilə orqanizmi fiziki yükün icrasına hazırlamaqla başlanmalıdır;

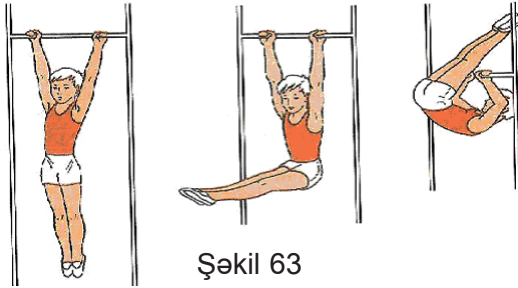
– ilkin məşğələlərdən mürəkkəb, çətin hərəkətlərin icrasına çalışmağa ehtiyac yoxdur. Fiziki yük sizin imkanlarınıza müvafiq olmalıdır;

– məşğələnin gedişində fiziki yükün intensivliyi sizin özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq artıb-azala bilər. Əgər yorulma hiss olunursa, sonrakı gün fiziki yükü (təkrarların sayını, icra intensivliyini) azaltmaq lazımdır;

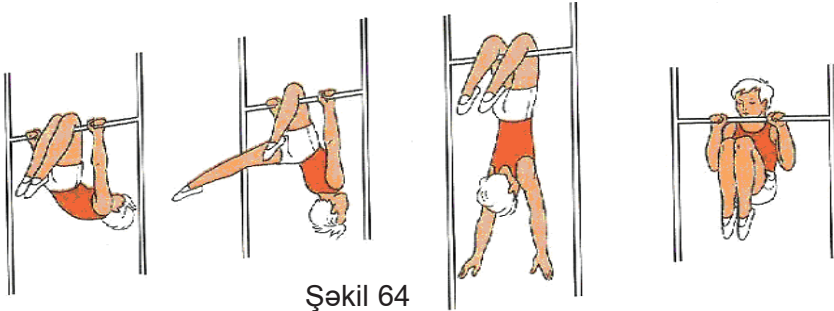
– məşğələnin gedişində fiziki yük istirahətlə (təkrarlar arası fasilə) növbələşdirilməlidir;

– məşğələdən sonra duş qəbul edilməlidir.

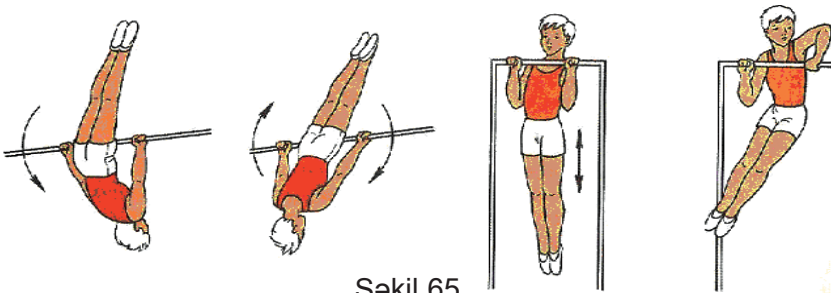
Evdə müstəqil məşğələlərin aparılması üçün valideynlərlə birgə hər hansı bir yer ayrılmalı və avadanlıqla (qantel, espanter, gimnastika ipi, turnik və s.) təmin edilməlidir. Ev şəraitində ən sadə və effektiv turnik hesab olunur. Turnik qapı çərçivəsinə və ya divara bərkidilir. Turnikdə hərəkətlər çiyin qurşağı, qarın və onurğa ətrafındakı əzələlərin inkişafı üçün əlverişlidir.



Şəkil 63



Şəkil 64



Şəkil 65

Qantel və espanter – müxtəlif əzələ qruplarının, o cümlədən qol, çiyin və qıç əzələlərində qüvvə hazırlığının artırılması üçün zəruridir. Evdə müxtəlif çəkili və ya universal qantelin olması daha əlverişlidir.

Gimnastika ağacı və gimnastika həlqəsi ilə yerinə yetirilən ümuminkişaf hərəkətləri əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə edilir.

GİGIYENA

Fiziki hərəkətlərin icrası gigiyenik tələblərə riayət olunmasını zəruri şərt kimi qarşıya qoyur.

Şəxsi gigiyena – tibbi biliklərin çox qədim bölməsidir. Bu sahə fəaliyyət və həyat şəraitinin insan sağlamlığına təsirini öyrənir, xəstəliklərin qarşısının alınması, sağlamlığın qorunması və ömrün uzadılması tədbirlərini işləyib hazırlayır.

Şəxsi gigiyena – fiziki tərbiyə və idmanın gigiyenasının tərkib hissəsidir. Bu anlayışı bədənin, yuxunun, qidalanmanın, paltar və ayaqqabının gigiyenasını, əmək və istirahətin fiziki hərəkətlərlə növbələşdirilməsini, zərərli vərdişlərdən imtinanı özündə birləşdirir.

Bədənin gigiyenası – dəri insan bədəninin xarici örtüyü hesab olunur. Xəstəlik törədiciləri bakteriyaların xaricdən orqanizmə daxil olmasının qarşısının alınması, daxili orqanların mexaniki zədələnmədən mühafizəsi, bədən hərəkətinin tənzimlənməsi, mübadilə və ifraz proseslərində iştirak və s. dərinin funksiyalarına daxildir. Dəridə istini, soyuğu, toxunmanı, ağrını hiss edən çoxsaylı sinir sonluqları, reseptorlar vardır. Dəridə tər və piy vəziləri yerləşir. Qeyd olunan funksiyaların maneəsiz yerinə yetirilməsini təmin etmək üçün dəriyə düzgün qulluq olunmalıdır. Hər gün səhər və axşam sərin su ilə yuyunmaq zəruri vərdişə çevrilməlidir. Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən tərlədikdə təri əl ilə silmək düzgün hesab olunmur. Çünki tərləmə prosesində dərinin açılmış məsamələrinə iltihab yarada biləcək mikrobların düşmə ehtimalı yüksək olur. Bu zaman gigiyenik salftetka və quru dəsmaldan istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Hər gün, xüsusən fiziki hərəkətlərin icrasından sonra duş qəbul edilməlidir. Yeməkdən əvvəl və sonra əllərin sabunla yuyulması vərdiş halı almalıdır.

Yuxudan əvvəl ayaqlar soyuq su ilə yuyulmalıdır. Bu ayaqların tərləməsinin qarşısını almaqla yanaşı, həm də orqanizmin möhkəmləndirilməsinə kömək edir. Bundan sonra ayaqlar yaxşıca qurulanmalıdır.

Saçların gigiyenası – saçlara diqqətlə qulluq edilməlidir. Onlar sistemli olaraq yuyulmalıdır. Həftədə bir dəfə saçların şampunla yuyulması tövsiyə olunur. Gündə bir neçə dəfə saçlar daraq və şotka ilə daranmalıdır. Bu zaman yalnız özünü məxsus əşyalardan istifadə etməlisiniz.

Ağız boşluğu və dişlərin gigiyenası – insanın xarici görünüşü diş və damaqların vəziyyətindən çox asılıdır. Çünki hər dəfə danışdıqda və gülümsədikdə dişlər və damaq görünür. Xəstə dişlər insanın həzm və ürək-damar sisteminin işinə pis təsir göstərir. Buna görə də hər gün səhər və axşam dişlər fırça ilə təmizlənməli, damaqlar masaj edilməlidir. Yuxarı sıra yuxarıdan aşağıya, damaqdan dişlərin ucuna tərəf, aşağı sıra isə aşağıdan

yuxarı istiqamətində təmizlənməlidir. Daha çox tərkibində vitamin, ftor, nanə-cövher olan diş məcmularından istifadə tövsiyə olunur.

Dırnaqların gigiyenası – dırnaqların xüsusi qulluğa ehtiyacı vardır. Onların altında mikrobların toplanmasının qarşısını almaq üçün dırnaqları təmiz saxlamaq lazımdır. Bəzən yeniyetmələr arasında dırnaqları çeynəmək kimi zərərli vərdişə rast gəlmək mümkündür. Bu yeniyetmə üçün olduqca ziyanlı bir haldır. Çünki bu zaman dırnaqların altında olan mikrobların orqanizmə düşmək imkanı var ki, bu da sonradan müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır. Dırnaqlar iki həftədən bir oval formada kəsilməlidir.

Fiziki hərəkətlərin gigiyenası – fiziki hərəkətlərin icrası sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunmasını, əzələ sisteminin və bütün orqanizmin inkişafını təmin etdiyindən şəxsi gigiyenanın tərkib hissəsidir.

Məşğələlər zamanı aşağıdakı qaydalara riayət olunmalıdır:

1. Zalda və ya otaqda havanın dəyişdirilməsi;
2. İdman zalında və açıq havada məşğələlər zamanı temperatur rejiminə riayət edilməsi (müvafiq geyim və s.);
3. Məşğələ yerinin yaxşı işıqlandırılması;
4. Təhlükəsizlik tədbirləri və özünə nəzarətə əməl etmək;
5. Fiziki yükün istirahətlə əvəzlənməsi;
6. Özünə nəzarəti həyata keçirmək;
7. Fiziki hərəkətlərin icrasından sonra gigiyenik tədbirləri yerinə yetirmək.

Fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən geyimin gigiyenası – müxtəlif idman növlərinə aid hərəkətlərin icrası zamanı istifadə olunan idman geyimlərinə xüsusi tələblər verilir. Hər şeydən əvvəl geyim yüngül olmalı və hərəkət üçün məhdudiyət yaratmamalıdır. Belə geyim pambıq parçadan hazırlanmalı, yüksək havaburaxma və təri özünə çəkmə xüsusiyyətinə malik olmalı, onun tez buxarlanmasına şərait yaratmalıdır. Sintetik materialdan hazırlanmış geyimlər ancaq küləkdən, yağışdan, qardan qorunmaq üçün istifadə edilir.

İdman ayaqqabısı – yüngül, rahat, möhkəm materialdan hazırlanmalı, pəncəni zədələnmələrdən qorunmalıdır. Onun ölçüləri pəncənin dayaqda düzgün yerləşməsinə təmin etməlidir. Dar, ensiz ayaqqabıdan uzun müddət istifadə olunması qan damarlarında qanın hərəkətini zəiflədir, bu da ayağın soyumasına və tərləməsinə səbəb olur. Fiziki tərbiyə dərslərində və yarışlarda geyilmiş, vərdiş etdiyiniz ayaqqabını geymək daha əlverişlidir. Corablar havanı yaxşı buraxmalı, təri özünə çəkməli, təmiz, elastik və yumşaq olmalıdır. Ayaqqabı və corab həmişə təmiz və quru olmalıdır.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Sağlamlıq nədir?
2. Sağlam həyat tərzini hansı komponentlərdən ibarətdir?
3. Hansı gigiyenik tələblər vardır?
4. Fiziki hərəkətlərin gigiyenasına nələr daxildir?

SAĞLAMLIQ VƏ ONUN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİNDƏ HƏRƏKİ FƏALİYYƏTİN ƏHƏMİYYƏTİ

Fiziki hərəketlərin sistemli şəkildə icrası insan sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Bu lap qədimlərdən məlum olan bir həqiqətdir. Bu haqda çox deyilmiş və yazılmışdır. Qədim Yunan filosofu Aristotel qeyd edirdi ki, hərəkətsizlik kimi insan orqanizmini dağıdan ikinci bir vasitə yoxdur. Filosof və həkim Hipokrat öz xəstələrinin müalicəsində fiziki hərəketlərdən istifadə etməklə yanaşı, onlardan istifadə prinsiplərini də əsaslandırmışdır. O yazırdı: *"Yüksək iş qabiliyyətinə, sağlamlığa və həyat sevincinə malik olmaq istəyən hər kəs üçün gimnastika, yeriş, qaçış, fiziki hərəketlərin icrası gündəlik həyat tərzinə çevrilməlidir"*. Tanınmış mütəfəkkir və həkim İbn-Sina yazırdı: *"Əgər fiziki hərəketlər icra edilərsə dərmana heç bir ehtiyac yoxdur. Vaxtında və sistemli olaraq fiziki hərəketlərlə məşğul olan insanın xəstəliyinin aradan qaldırılması üçün heç bir müalicəyə ehtiyac qalmaz"*.

Göründüyü kimi qədim dünya mütəfəkkirləri sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün fiziki hərəketlərdən istifadəni olduqca zəruri amil hesab edirdilər. Hal-hazırda dünyanın tanınmış tibb müəssisələrində yerləş, qaçış, xüsusi təyinatlı hərəketlər həm sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və bərpası, həm də fiziki qüsurları olan insanların reabilitasiyası üçün əlverişli vasitə kimi geniş tətbiq olunur. Lakin yaşadığımız dövrdə ekoloji şəraitin pozulması, qidalanmada daha çox süni, genetik modifikasiya olunmuş məhsullardan istifadə ilə əlaqədar insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi çox aktual bir problemə çevrilmişdir. Buraya cəmiyyətin sosial, etnik, dini problemləri də əlavə edildikdə müasir insanın ekstremal şəraitdə yaşamağa məhkum olduğunu qeyd etmək olar. Bu da hər bir insanın fiziki hərəketlərdən istifadə etməklə öz sağlamlığını möhkəmləndirməsinin zəruri olduğunu ortaya qoyur.

Sağlamlıq nədir?

Sağlamlıq – orqanizmin bioloji tamlığını təmin edən müxtəlif funksional sistemlərin qarşılıqlı, ahəngdar fəaliyyətini əks etdirən vəziyyətdir. Bu təyinat sağlamlığın fiziki, fizioloji, psixoloji amillərinin məcmusuna əsaslanır. Lakin insan sağlamlığı sosial mahiyyət kəsb edən bir faktordur. Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyev qeyd edirdi ki, *"Sağlam və fiziki cəhətdən hazırlıqlı insan yaşadığı cəmiyyətə daha çox fayda vermək imkanına malikdir"*. Bu nöqteyi-nəzərdən fiziki cəhətdən hazırlıqlı hər bir gənc vətənin müdafiəsində, çalışdığı peşə sahəsində daha məhsuldar fəaliyyət göstərə bilər. İnsan sağlamlığı bir neçə meyarlarla dəyərləndirilir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. **Fiziki inkişaf.** Bu amilə şagirdin boy-çəki, döş qəfəsinin ölçüsü və bədən mütənasibliyi göstəriciləri daxildir. Ümumtəhsil məktəblərində müxtəlif fiziki inkişaf göstəricilərinə malik olan şagirdlərə rast gəlmək mümkündür. Müşahidələr və statistika göstərir ki, hal-hazırda fiziki inkişaf göstəricilərində

rast gəlinən qüsurlar içərisində daha çox üstünlük təşkil edən bədənin qeyri mütənasibliyi və artıq çəki problemidir. Düzgün bədən quruluşu daxili orqanların düzgün yerləşməsinə şərait yaratmaqla yanaşı onların normal fəaliyyətinə də imkan verir. Bu səbəbdən də şagirdlərin boy-çəki və mütənasiblik indeksi sağlamlıq göstəricisi kimi qəbul olunur. Aşağıdakı cədvəldə ümumtəhsil məktəblərdə təhsil alan şagirdlərin boy-çəki göstəriciləri verilmişdir.

Bədənin normal çəki göstəriciləri (yaş və boydan asılı olaraq)

Oğlanlar:

V.S. Kuznetsov, Q.A. Kolodnitskiy, 2003

Cədvəl 2

Yaş, il	Orta boydan aşağı, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boy, sm	Bədənin çəkisi, kq	Orta boydan yuxarı, sm	Bədənin çəkisi, kq
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1

Qızlar:

10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7

Bədənin mütənasibliyi boy-çəki indeksi ilə müəyyən olunur.

$$X = \frac{m \text{ (bədənin çəkisi), kq}}{h \text{ (boyun hündürlüyü), sm}}$$

Bu düsturla boyun hər bir santimetrinə düşən çəki təyin olunur. Bu zaman şagirdlərdə 200 qram göstərici çəkinin normadan az olduğunu, 400 qram göstərici isə çəkinin normadan artıq olmasına dələlət edir.

2. **Funksional inkişaf.** Şagird orqanizmində funksional vəziyyətin ən sadə dəyərləndirilməsi göstəricisi sakit halda nəbz vurğularına əsasən aparılır. Bu göstərici yaşla əlaqədar getdikcə azalır. Lakin sistemli olaraq fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək, uzaq məsafələrə qaçmaq və üzmək bu göstəricini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır. Bu da öz növbəsində ürək əzələlərinin daha qənaətcil və effektiv iş rejimində fəaliyyət göstərdiyinə dələlət edir. Bu nöqtəyi-nəzərdən sakit halda nəbz vurğusunun göstəriciləri orqanizmin funksional sisteminin vəziyyətini əks etdirir.

Sakit vəziyyətdə nəbz tezliyinin orta göstəricisi

Cədvəl 3

Yaş, il	Oğlanlar	Qızlar
10	76	79
11	75	79

Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin funksional inkişaf səviyyəsi üç göstərici: nəbz vurğusu (NV), nəbz bərpası indeksi və ağ ciyərin həyat tutumu ilə dəyərləndirilir. Bu göstəricilər şagird orqanizminin fiziki yükə qarşı təbii reaksiyasını əks etdirir. Eyni zamanda NV fiziki tərbiyə prosesində fiziki yükün intensivliyinə nəzarət üçün yeganə göstəricidir. Müxtəlif intensivlikli fiziki yük zamanı NV göstəricisi aşağıdakı hədd daxilində olmalıdır.

Cədvəl 4

Fiziki yükün intensivliyi	Nəbz vurğularının tezliyi, vurğ/dəq.	
	Oğlanlar	Qızlar
Aşağı	125 qədər	130 qədər
Orta	126-145	131-155
Böyük	146-170	156-180
Yüksək	171 və >	181 və >

Fiziki yükün icrası zamanı nəbz vurğusu ilə yanaşı orqanizmin fiziki yükə reaksiyası ürək vurğularının bərpası koeffisienti (ÜVBK) ilə təyin edilir.

$$\text{ÜVBK} = \frac{3' \text{ sonra NV}}{\text{FY dərhal sonra NV}}$$

Nəbz bərpası koeffisientini müəyyən etmək üçün fiziki yükün icrasından 3 dəq. sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğusu göstəricisi 100-ə vurulur, fiziki yükdən dərhal sonra müəyyən olunmuş nəbz vurğuları göstəricisinə bölünür. 30%-dən aşağı olan ÜVBK göstəricisi orqanizmin fiziki yükə yaxşı uyğunlaşmasını və əlverişli bərpa olunma qabiliyyətini göstərir.

Hər bir şagird özünün ürək vurğularının tezliyi (ÜVT) göstəricisini müəyyən etməklə ürək-damar sisteminin işinə nəzarət edə bilər. Bu zaman cədvəl 4-də verilmiş göstəricilərlə müqayisə edə bilər. Sakit halda sağlam insanlarda ürək ritmik olaraq 1 dəqiqədə oğlanlarda 70-75 vurğ/san., qızlarda isə 75-80 vurğ/san.-yə bərabərdir. Nəbz vurğularını bilək nahiyəsində, gicgahda müəyyənləşdirmək mümkündür (şəkil 66).

Nəbz vurğularının ölçülməsi. Fiziki yükün ürək-damar sistemine təsirini əks etdirən ən informativ göstəricidir. Nəbz vurğusu göstəricisi bədənin müxtəlif yerlərində, ayrı-ayrı üsullarla müəyyənləşdirilir.



Üç barmaqla bilək arteriyası üzərində



Ovucla ürək nahiyyəsində



Baş və göstərici barmaqla boyun nahiyyəsində (yuxu arteriyaları üzərində)



Barmaqların ucu gicgahda (gicgah arteriyası üzərində)

Şəkil 66

Adətən nəbz vurğuları bir dəqiqə ərzində ölçülür. Eyni zamanda nəbz vurğularını 10 və ya 15 san. ərzində ölçmək olar. Bu halda alınan rəqəmləri müvafiq olaraq 6 və 4-ə vurmaq lazımdır. *Məsələn:* 10 san. ərzində nəbz vurğusu 12-dirsə, bu rəqəm 6-ya vurulur. Bu halda nəbz vurğusu 72-yə bərabərdir.

Ağciyərin həyat tutumu sağlamlıq göstəricisi kimi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Çünki tənəffüs sistemi orqanizmin oksigenə olan tələbatını ödəyir. Bu tələbat hərəkəti fəaliyyət zamanı fiziki yükün həcmindən və intensivliyindən asılı olaraq artır. Bu səbəbdən də ağciyərin həyat tutumu orqanizmin oksigenə olan tələbatının ödənilməsində əhəmiyyətli funksiyaları yerinə yetirir. Aşağıdakı cədvəldə ümumtəhsil məktəblərində təhsil alan şagirdlərdə ağciyərin həyat tutumunun orta göstəricisi verilmişdir.

Cədvəl 5

Yaş	Ağciyərin həyat tutumu, millitr	
	Oğlanlar	Qızlar
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

3. **Psixoloji inkişaf.** Şagirdin psixoloji inkişafı onun şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasının ən mühüm amillərindən biridir. Bu səbəbdən də şagirdlərlə, xüsusən də aşağı yaşlı şagirdlərlə aparılan psixoprofilaktik iş onlarda intellektual, psixomotor gərginliyin aradan qaldırılması, müsbət emosional, optimal psixoloji şəraitin yaradılmasına istiqamətlənməlidir. Diqqətdə saxlamaq lazımdır ki, şagirdin kollektivdə fiziki statusu onun psixoloji vəziyyəti ilə bilavasitə əlaqədardır. Bu vəziyyət isə şagirdin psixoloji gərginliyi və ya sərbəstliyi ilə müəyyən olunur. Şagird davranışında psixoloji sağlamlığın pozulması əlamətləri bir neçə səbəbdən yarana bilər. Təربiyə prosesində avtoritar metodlardan istifadə, kifayət qədər hərəkəti fəallığın olmaması, gün rejiminin daim pozulması, həddindən çox videofilm və kompüter oyunları ilə məşğul olmaq və s. psixoloji inkişafın pozulmasına gətirib çıxaran səbəblərdir.

4. **İrsi amil.** Bir sıra fiziki, funksional qüsurlar irsən ötürülür. Şagirdlərin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsi prosesində bu amilin nəzərə alınması olduqca zəruridir. Metodiki cəhətdən düzgün təşkil olunmuş fiziki tərbiyə dərslərində xüsusi hərəkətlərdən məqsədyönlü istifadə etməklə şagird sağlamlığında olan bir sıra fiziki, funksional qüsurlar asanlıqla reabilitasiya oluna bilər. Lakin bunun üçün əvvəlcədən diaqnostik testlər aparılmalıdır.

5. **Xəstəliklərə qarşı dayanıqlılıq.** Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də infeksiya xəstəliklərinə qarşı davamlılığıdır. Şagirdin tez-tez xəstələnməsi onun orqanizminin müqavimət göstəricisinin, başqa sözlə sağlamlığının qənaətbəxş səviyyədə olmadığını əlamətidir. Əgər şagird il ərzində dörd dəfədən artıq xəstələnirsə (qrip, soyuqdəymə və s.) onun xüsusi sağlamlıqlaşdırıcı kurs keçməyə ehtiyacı vardır.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. İnsan sağlamlığı hansı meyarlarla dəyərləndirilir?
2. Boy-çəki indeksi necə müəyyən olunur?
3. Nəbz vurğusu və ağciyərin həyat tutumu insanın hansı sağlamlıq göstəricisini əks etdirir?
4. Nəbz vurğusu necə ölçülür?

İnsan sağlamlığı və ona təsir göstərən amillər

Orqanizmə təsirinə görə sağlamlaşdırıcı vasitələrə aşağıdakılar daxildir:

1. Qidalanma;
2. Gün rejimi;
3. Möhkəmləndirmə vasitələri (hərəkətlərin icrası, günəş, hava, su).

Şagird orqanizminin möhkəmləndirilməsində düzgün tərtib edilmiş gün rejimi əhəmiyyətli rol oynayır. Onun tərtibi zamanı şagirdin həyat tərzini, fiziki və əqli iş qabiliyyəti, zəruri hallarda bioritmi nəzərə alınmalıdır. Eyni zamanda gündəlik fəaliyyətin təkrarlanan komponentləri: qida qəbulu, gecə və gündüz yuxusu, açıq havada gəzinti və fiziki hərəkətlərin icrasına ayrılan vaxt və s. hesablanmalıdır.

Düzgün qidalanma şagird orqanizminin optimal inkişafını təmin edən əsas amillərdən biridir. İnkişaf edən orqanizmin tələbatlarına müvafiq qidalanma normaları müəyyən olunmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Qidanın zəruri tərkib komponentlərinə malik olması;
2. Struktur cəhətdən modifikasiya olunmuş, konservant, qida əvəzləyiciləri və s. kimi maddələrin, istifadə müddəti başa çatmış, saxlanma qaydalarına riayət olunmamış, bakteriooloji tələblərə cavab verməyən qidaların olmaması;
3. Qidanın əlverişli rejimdə qəbulu.

Qida nədir ?

Qida – orqanizmin normal fəaliyyətini təmin edən istənilən yemək məhsuludur. Qidanın orqanizm üçün yararlılığı, əhəmiyyəti onun tərkibində olan qida elementlərinin (komponentlərinin) miqdarından asılıdır. Bunlar zülallar (protein), yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral maddələrdir.

Qida elementlərinin orqanizm üçün əsas funksiyaları

Cədvəl 6

Qida elementləri	Qida elementlərinin orqanizm üçün funksiyaları
1. Zülal (protein)	Orqanizmin toxumalarının inkişafını və bərpasını təmin edir
2. Yağlar və karbohidrotlar	Orqanizmi fiziki və funksional fəaliyyətini həyata keçirmək üçün enerji ilə təchiz edir
3. Mineral maddələr	Orqanizmdə gedən proseslərə nəzarət edir
4. Su	Orqanizmdə gedən prosesləri, ilk növbədə maddələr mübadiləsini asanlaşdırır
5. Liflər	Qidanın orqanizmdə mənimsənilməsini asanlaşdırmaq üçün zəruri amildir

Zülallar – orqanizm tərəfindən əzələnin, daxili orqanların, dərinin, tükərin, dirnaq toxumalarının inkişafı və bərpa üçün vacibdir. Zülalların tərkibində karbon, hidrogen, oksigen, azot, kükürd və fosfor vardır. Zülalların tərkibində iyirmiyə qədər amin turşuları müxtəlif kombinasiyalarda birləşmişlər. Orqanizm tərəfindən istifadə olunan amin turşuları 2 qrupa bölünür. Bunlar şərti olaraq əsas və ya "əvəzolunmaz" və "əvəzolunan" amin turşularına bölünür. I qrup amin turşuları orqanizm tərəfindən sintez olunmur və onlar orqanizmə qida vasitəsi ilə daxil edilməlidirlər. II qrupa daxil olan amin turşuları isə orqanizmdə sintez olunurlar.

Zülallar orqanizmə həm bitki mənşəli, həm də ət-süd məhsulları vasitəsi ilə daxil olurlar. Zülallar əsasən ət, süd, yumurta və balıqda, həmçinin bitki mənşəli qoz, lobyə, dənli bitkilər və bəzi tərəvəzlərdə olur. İnsan üçün heyvani mənşəli zülallar daha çox faydalıdır. Çünki onların tərkibində olan amin turşuları insan orqanizminin tələblərinə daha çox uyğundur. Böyüyən orqanizmin zülala olan gündəlik tələbatı 35-40 qramdır. Bu qədər zülal təxminən 100-150 qram bifşteksdə, 100 qramlıq bərk pendirdə və ya 3-4 yumurtada olur.

Yağlar – karbon, hidrogen və az miqdarda oksigendən ibarətdir. Onlar çox mühüm enerji mənbəyi olmaqla bərabər özlərində "birinci tələbatlı amin turşuları" və bəzi vitaminləri birləşdirirlər.

"Yağlar – konsentrasiya olunmuş enerji mənbəyidir". 1 qram yağ orqanizmə 9 kkalori (37 kdj) enerji verir. Yağların tərkibində həmçinin **A, D, E** və **K** vitaminləri vardır.

Orqanizm üçün zəruri olan yağların və yağ turşularının (böyüyən orqanizm üçün daha çox zəruri olan linol və linolenov turşuları) 80%-dən çoxu orqanizmə süd, pendir, qaymaq, ət, yağ, keks və biskvit məhsulları vasitəsilə daxil olur.

Karbohidratlar – orqanizmin enerjiyə olan tələbatının 50-55% - i karbohidratlar vasitəsilə təmin olunur. Onlar orqanizmin ən asan enerji mənbələridir. Karbohidratlar bir çox qida məhsullarında: çörək, kartof, düyü, makaron və makaron məhsullarında olur. Karbohidratların şəkər və nişasta kimi iki növü vardır. Karbohidratların şəkər qrupuna: meyvə, tərəvəz, balda olan saxaroza, qlukoza və fruktoza, həmçinin süddən alınan laktoza daxildir.

Karbohidratların nişasta qrupuna əsasən dənli bitkilər və kartofda rast gəlinir.

Vitaminlər – maddələr mübadiləsinə təsir göstərməklə orqanizmin inkişafını sürətləndirir və iş qabiliyyətini yüksəldir. Vitaminlər özləri maddələr mübadiləsində birbaşa iştirak etmirlər. Lakin onlar enerji substratları ilə birləşərək maddələr mübadiləsi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyan ferment-katalizator yaradırlar. Beləliklə də, vitaminlər orqanizmdə gedən həyati əhəmiyyətli proseslərə təsir göstərirlər. Vitaminlərin çoxu orqanizm tərəfindən sintez olunmadığına görə orqanizmə qida məhsulları ilə daxil edilməlidirlər. Vitamin çatışmamazlığı xəstəliklərə gətirib çıxarır. **Uşaqlarda və yeniyetmələrdə bu, ilkin olaraq boyun inkişafının dayanması və dayaq-hərəkət aparatının (xüsusən aşağı ətraflarda) deformasiyasında özünü biruzə verir.**

Vitaminlərin rolu və mənbələri

Cədvəl 7

Vitaminlər	Vitaminlərin orqanizmdə əhəmiyyəti	Vitaminlərin mənbəyi
A	Sağlam göz və dəri	Balıq yağı, qaraciyər, yumurta, süd, yağ, tünd yaşıl, narıncı və sarı tərəvəzlər
B qrup vitaminlər:	Enerji ayrılması;	Yağsız ət, yarmalar, süd məhsulları, bəzi tərəvəz və meyvələr, çörək;
B 1	Enerji ayrılması, sağlam sinir və qida sistemi;	Süd, ət, yarma, dənli bitkilər, pendir, yumurta, balıq, ət, ləpə, mərci;
B 2	Sağlam qan;	Yumurta, balıq, ət, dənli bitkilər;
B 6	Sağlam sümük iliyi və qan.	Yumurta, ət, süd, qaraciyər.
B 12		
Fol turşusu	Qanazlığını aradan qaldırır.	Yarmalar, yaşıl tərəvəz.
C vitamini	Sağlam damaq və tez sağalmaq.	Kartof, müxtəlif tərəvəz, portağal, naringi.
D vitamini	Sağlam sümük və dişlər.	Süd məhsulları, balıq yağı, günəş vannası.
E vitamini	Orqanizmdə doymamış yağları sabitləşdirir.	Dənli bitkilər, yumurta, süd, ləpələr, bitki yağları
K vitamini	Qanın laxtalanmasını tənzimləyir.	Dənli bitkilər və tərəvəz.

Əzələ fəaliyyəti zamanı vitamin və mikroelementlərin çatışmaması orqanizmə çox mənfi təsir göstərir. **B** qrup vitaminlərin çatışmaması əzələnin təcəllüsünü, onun sinirləndirilməsini pisləşdirir, əzələnin tonusu aşağı düşür, uşaqlarda "sallanmış çiyin" sindromunun əlamətləri müşahidə olunur. Qarın əzələlərinin tonusunun aşağı düşməsi nəticəsində tənəffüs ritmi pozulur. Bu vitaminin çatışmaması həmişə gərginlikdə olan əzələlərin işinə çox mənfi təsir göstərir.

C qrup vitaminlərin çatışmaması əzələlərdə zülal mübadiləsini pozur. Əzələlər fiziki yükəndən sonra boşala bilmir, həmişə gərgin vəziyyətdə qalır, bu səbəbdən də bərpa prosesi ləng gedir. Bu vitaminin çatışmaması vətər və bağların möhkəmliyinə də təsir göstərir.

A və **E** qrup vitaminlərin çatışmaması əzələlərdə oksidləşmə prosesini pozur, böyüyən orqanizmin normal inkişafı ləngiyir. **D** vitamininin çatışmaması isə uşaqlarda dayaq-hərəkət aparatının deformasiyasına, sümük boşluğunun (raxit) yaranmasına səbəb olur.

Əzələ işinin baş verməsi üçün mineral maddələr: kalium, maqnezium, kalsium, dəmir mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Mineral elementlər – orqanizmdə çoxsaylı funksiyaları yerinə yetirirlər. Kalsium, fosfor və maqnezium orqanizmdə sağlam sümük sisteminin və dişlər üçün zəruri elementlər hesab olunurlar. Dəri, əzələ və sinir toxumalarında elastikliyi təmin etmək üçün kalium, sağlam qan üçün isə dəmir elementi zəruridir. Natrium istənilən orqanizmdə mayenin zəruri tərkib hissəsi hesab edilir. Yuxarıda qeyd olunan minerallar orqanizmə cüzi miqdarda lazımdır və balanslaşdırılmış qidalanma zamanı onlara olan ehtiyac tamamilə ödənilir. Yalnız sistemli olaraq hər hansı bir idman növündə yüksək intensivlikli fiziki yükün icrası zamanı orqanizmə bu elementlərin əlavə qəbuluna ehtiyac yaranır.

Kalsium – skelet sisteminin, dişlərin sağlamlığı və normal boyun inkişafı üçün zəruri element hesab olunur. Bu element 10-14 yaş arasındakı intensiv fiziki inkişaf dövründə olduqca mühüm amil hesab olunur. Süd məhsulları, tərəvəz, balıq kalsium mənbəyi hesab olunur.

Dəmir – qırmızı qan kürəciklərinin mühüm tərkib elementi hesab olunur. Qanın oksigen daşımaları mexanizmi dəmir ionları üzərində qurulmuşdur. Orqanizmdə dəmirin çatışmaması qan azlığına və beləliklə də, toxuma və hüceyrələrin qanla təchizi prosesinin pozulmasına gətirib çıxarır. Bu səbəbdən də orqanizmin normal fəaliyyət göstərməsi üçün dəmir elementinə həyati zərurət vardır. Qidalanma zamanı dəmir elementinin əsas mənbələri qaraciyər və mal ətidir. Eyni zamanda paxla (noxud, mərcimək) və dənli bitkilər, tərəvəz, kakao tozu da dəmir mənbələri hesab olunur. Orqanizmin dəmirlə təmin olunmasında almanın rolunu xüsusi qeyd etmək lazımdır.

Natrium – orqanizmdə su balansının saxlanması sinir və əzələ fəaliyyətinə nəzarət üçün olduqca zəruri elementdir. Onun mənbəyi adi xörək duzudur.

Qidanın digər elementləri – buraya su və liflər daxildir.

Su – qidalanma elementi deyildir. Orqanizmin 60-70%-i sudan ibarətdir. O bütün qida elementlərini orqanizmin hüceyrə və toxumalarına çatdırır. Su eyni zamanda qanın həcminin zəruri səviyyədə saxlanmasına və orqanizmin hərəkətinin tənzimlənməsinə xidmət edir. Orqanizmdə olan ümumi suyun 2/3 hissəsi daxildə, 1/3 hissəsi qan damarlarında və hüceyrələr arasında yerləşərək toxumaların plastikliyini təmin edirlər. Su orqanizmə qida və içkilərlə daxil olur. Maddələr mübadiləsi nəticəsində orqanizmdə 0,5 litr əlavə su yaranır. Hər gün orqanizmdən tənəffüs, tərləmə, ifrazat vasitəsi ilə xaric olunan suyu bərpa etmək üçün 2 litrə qədər su qəbul olunmalıdır.

Ətraf mühitin hərəkəti yüksəldikdə və intensiv fiziki hərəkətlər icra edildikdə orqanizmin hərəkəti yüksəlir və tərləmə başlayır. Bunun da nəticəsində buxarlanma gedir, bu isə öz növbəsində bədənin hərəkətini aşağıya salır. Bu proses qanda duzun konsentrasiyasını artırdığı üçün insanda susuzluq hissi yaradır. Əgər orqanizmdə su kifayət qədər deyilsə, bu zaman onun funksiyası pozulur.

Qidalanma rejimində liflər – qida lifləri bitkinin gövdəsində və divarlarında olan çətin sorulan maddələrin qarışığından ibarətdir. Qidalanma sistemində qida liflərinin rolu qida elementlərinin sorulması prosesinə təsirindən ibarətdir. O eyni zamanda ödənin ifrazına kömək edir və suyu özünə çəkir. Qida liflərinin ən əsas mənbəyi kimi yaşıl tərəvəzlər, ləpələr, dənli bitkilər və s. göstərmək olar.

Hal-hazırda şagirdlərin qida rejiminin qurulmasının dörd mümkün variantları mövcuddur.

Cədvəl 8

Birinci variant	İkinci variant
1. Səhər yeməyi – 20 % Səhər yeməyi – 10% 2. Nahar yeməyi – 30-35% 3. Günorta yeməyi – 15-20% 4. Şam yeməyi – 20%	1. Səhər yeməyi – 25 % 2. Nahar yeməyi – 30-35% 3. Günorta yeməyi – 15-20% 4. Şam yeməyi – 20-25%
Üçüncü variant	Dördüncü variant
1. Səhər yeməyi – 25 % 2. Nahar yeməyi – 25 % 3. Günorta yeməyi – 25 % 4. Şam yeməyi – 25 %	1. Səhər yeməyi – 20 % 2. Səhər yeməyi – 15-20 % 3. Nahar yeməyi – 30 % 4. Şam yeməyi – 30 %

Təcrübi olaraq ikinci variant daha əlverişli hesab olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, qidanın tərkibinə daxil edilmiş zülalların 60%-i heyvani mənşəli olmalıdır. Qidanın tərkibində yağların və karbohidratların olması da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, bu qidalar əzələlərin enerji ilə təchizində əhəmiyyətli rol oynayır.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı qida rejimi

Müstəqil sistemli məşğələlər zamanı maddələr mübadiləsinin sürəti artır, enerji sərfi əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlir. Bununla əlaqədar olaraq zehni və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini saxlamaq üçün əlavə vitaminlər və qida qəbuluna ehtiyac yaranır. Belə halda yeniyetmə sutkada 4-5 dəfə qida qəbul etməlidir. Bu zaman aşağıda göstərilənlərə riayət olunmalıdır:

- məşğələlərdən 30-45 dəqiqə keçdikdən sonra qida qəbuluna başlamaq olar;
- səhər yeməyi – 25% (sutkalıq qidanın ümumi həcmninin);
- ikinci səhər yeməyi – 10 %

- günorta yeməyi – 35 %
- günortadan sonra – 10 %
- şam yeməyi – 20 %

Qidalanma gigiyenası aşağıdakı qaydaların yerinə yetirilməsini zəruri edir:

- əllərin yeməkdən əvvəl və sonra yuyulması;
- yalnız təmiz qablardan istifadə etmək;
- qidanın keyfiyyəti və həcminə nəzarət etmək;
- meyvə-tərəvəzin yeməzdən əvvəl isti su ilə yuyulması;
- qidanın mükəmməl çeynənməsi;
- yemək zamanı bütün diqqətin ona yönəlməsi, danışmamaq;
- yeməkdən sonra ağız boşluğunu yaxalamaq.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. *Sağlamlaşdırıcı vasitələrə nələr daxildir?*
2. *Gün rejiminin sağlamlıq üçün əhəmiyyəti nədən ibarətdir?*
3. *Qida hansı maddələrlə zəngin olmalıdır?*
4. *Vitaminlərin sağlamlıq üçün rolu nədən ibarətdir?*
5. *Qidada zəruri mineral elementlər hansılardır?*

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi – onun dayanıqlılığının və genetik müdafiə mexanizminin təkmilləşməsinə yönəlmiş tədbirlər sistemidir.

Sağlamlaşdırıcı tədbirlərə günəş, hava və su prosedurlarından istifadə daxildir.

Möhkəmləndirmə prinsipləri:

1. **Tədricilik.** Orqanizmin qeyri-adi şəraitə birdən deyil, tədricən uyğunlaşmasıdır. Bu səbəbdən sağlamlaşdırıcı vasitələrin orqanizmə təsiri də tədricən artmalıdır.

2. **Sistemlilik.** Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadə sistemli xarakter daşmalı, onlar gündəlik tələbata çevrilməlidir. Vasitələrin istifadəsində fasilənin olması orqanizmin sağlamlaşdırıcı vasitələrin təsirinə qarşı həssaslığını azaldır.

3. **Fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması.** Yaş, sağlamlıq vəziyyəti, fiziki inkişaf, həyat tərz, yaşadığın mühit.

4. Müxtəlif sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadənin isti və soyuq prosedurlarla növbələşdirilməsi.

Möhkəmləndirmə vasitələri

Günəş vannaları. Onlardan istifadə mərkəzi sinir sisteminin tonusunu yüksəldir, daxili sekresiya vəzilərinin fəaliyyətini fəallaşdırır, maddələr mübadiləsi və qanın tərkibini yaxşılaşdırır, dəridə **D** vitamininin yaranmasına şərait yaradır. Bütün bunlar isə insanın əhval-ruhiyyəsinə və iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir. Günəş vannalarını ehtiyatla qəbul etmək lazımdır. Birinci dəfə günəş altında qalmaq 5-7 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Sonra hər növbəti dəfə 3-4 dəqiqə artırmaqla 30 dəqiqəyə çatdırılır. Günəş vannaları üçün günün əlverişli vaxtı səhər saat 7-11 arası hesab olunur. Özünü yaxşı hiss etmək, yaxşı iştah və yuxu, dərinin normal reaksiyası günəş vannasından düzgün istifadənin əlamətləri hesab olunur.

Hava vannalarının qəbulunun tövsiyə olunan variantı

Cədvəl 9

Rejimlər	Temperatur	Davamiyyət
Çox isti	+ 30° C və >	1-10 dəq.
İsti	+ 25° .. + 30° C	5-15 dəq.
Orta	+ 21° + 24° C	10 dəq. – 2 saat
Sərin	+ 16° + 20° C	15 dəq. – 1 saat
Soyuq	+ 14° + 15° C	3 - 30 dəq.

Hava ilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində bu vasitədən daha çox yaz və yay aylarında istifadə etmək daha əlverişlidir. Bu, maddələr mübadiləsini gücləndirir, sinir, ürək-damar sistemini möhkəmləndirir. İlk hava vannalarının qəbulu 10 dəqiqədən başlayır, hər növbəti dəfə 10-15 dəqiqə artırılır və tədricən 2 saata çatdırılır.

Su ilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi. Su prosedurları orqanizmi daha intensiv möhkəmləndirmə xüsusiyyətinə malikdir. Çünki su havaya nisbətən 28 dəfə çox istilik ötürmə xüsusiyyətinə malikdir. Burada əsas möhkəmlətmə amili suyun hərəridir. Su prosedurlarının sistemli qəbulu bədən müxtəlif soyuqdəymələrinə qarşı ən etibarlı vasitədir.

Su ilə orqanizmin möhkəmlənməsi zamanı yaş dəsmalla silmək, su tökmək, duş və çimmək kimi prosedurlardan istifadə olunur.

Yaş dəsmalla silmək. Sinir sistemə, qan dövranına, tənəffüə yüngül tonuslaşdırıcı və oyandırıcı təsir göstərir. Yaş dəsmal və ya süngər (qubka) ilə əvvəlcə qurşağa qədər, sonra isə bütövlükdə bədən silinir. İlk olaraq boyun, sinə, qollar, kürək, qarın, qıçlar silinir, ardınca quru dəsmalla dəri qızarana kimi qanın ürəyə hərəkəti istiqamətində silinir. Yayda silinmək üçün suyun hərəridi + 26⁰ C... + 28⁰ C, qışda isə +30⁰ C... + 32⁰ C olmalıdır.

Prosedurun müddəti 1-2 dəqiqədir. Suyun temperaturunu hər 7-10 gündə 1-2⁰ aşağıya salmaq lazımdır.

Su vannaları

Cədvəl 10

Rejimlər	Temperatur	Davamiyyət
Qaynar	+ 40 ⁰ çox	5 – 8 dəq.
İsti	+ 36 ⁰ C... + 40 ⁰ C	10 – 20 dəq.
Orta	+ 33 ⁰ C... + 35 ⁰ C	6 – 30 dəq.
Sərin	+ 20 ⁰ C... + 32 ⁰ C	3 – 5 dəq.
Soyuq	+19 ⁰ C - qədər	3 – 15 san.

Ayaq pəncələrinin yuyulması. Bütün il ərzində yatmadan qabaq edilir. Pəncəni yumaq üçün ilkin olaraq suyun temperaturu +26⁰ C... +28⁰ C olmalıdır. Sonra temperatur +12⁰ C... +15⁰ C çatdırılır. Yuyulduqdan sonra pəncə qızarana kimi ovuşdurulur.

Ağız boşluğu və boğazın qarqara edilməsi. Hər gün səhər və axşam yerinə yetirilir. Suyun ilkin temperaturu +23⁰ C... +25⁰ C olmalı, hər həftədə tədricən 1-2⁰ C azaltmaqla +5⁰ C... +10⁰ C - ə çatdırılmalıdır.

Su tökmə. Orqanizmə yaş dəsmalla silməkdən daha çox möhkəmləndirici təsir göstərir. Bunun üçün 1-2 vedrə su hazırlamaq lazımdır. Suyun ilkin temperaturu yayda +28⁰ C, qışda isə +30⁰ C olmalıdır. Tədricən suyun temperaturu +18⁰ C... +20⁰ C- ə çatdırılır. Suyu elə tökmək lazımdır ki, o başdan dabana kimi bərabər axaraq tökülsün. Sonra bədən qızarana kimi sürtülməlidir. İcra müddəti 3-4 dəqiqə olmalıdır.

Duş. Fiziki işdən sonra çox əhəmiyyətlidir. Suyun ilkin temperaturu +35⁰ C olmalıdır. Sonra hər 6-7 gündən bir 1-3⁰ C azaltmaqla +18⁰ C... +20⁰ C-ə

çatdırılır. Sinir sistemini möhkəmləndirmək üçün kontrast duş, isti və sərin suyun növbələşdirilmiş ardıcılıqla qəbulundan istifadə edilir. Prosedura bədənin dəsmalla möhkəm silinməsi ilə tamamlanmalıdır.

Açıq su hövzəsində çimmək. Bunun üçün çimmək qadağan olunmayan və müvafiq tələblərə cavab verən dəniz, göl, çay və s. istifadə etmək olar. Bu üsul orqanizmin möhkəmləndirilməsinin ən effektiv üsulu hesab olunur. Çünki bu zaman orqanizm su, hava və günəş şüalarının kompleks təsirinə məruz qalır. Çimmək üçün günün səhər və axşam saatları, suyun temperaturunun isə 20-24⁰ C arasında olması məqsədəuyğundur.

Fəaliyyət və istirahət rejimi. Gün ərzində müxtəlif fəaliyyətlərin müəyyən vaxtda yerinə yetirilməsi zərurəti yaranır: təhsil və evdə işin, fiziki hərəkətlərin icrası ilə istirahətin düzgün növbələşdirilməsi, həmişə eyni vaxtda qida qəbulu, kifayət qədər yuxu və s. hər birində müəyyən icra ardıcılığının olmasını tələb edir. Əgər müəyyən olunmuş gün rejimi sistemli olaraq yerinə yetirilirsə, o zaman sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, əqli və fiziki iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olur. Bu da yeniyetməyə tədris yükünün öhdəsindən gəlməyə imkan verir. Gün rejimini ciddi şəkildə yerinə yetirən insanlarda iradə, şüurlu nizam-intizam, təşkilatçılıq bacarığı tərbiyə olunur.

Gərgin, fasiləsiz və istirahətsiz əqli iş uzun müddət səmərəli ola bilməz, məhsuldar işləmək üçün düzgün istirahət etməyi bacarmaq lazımdır. Uzunmüddətli əqli iş prosesində çox tez yorulma baş verir. Davamlı olaraq oturmaq bədəni müəyyən vəziyyətdə saxlayan bir sıra əzələ qruplarında yüksək gərginlik yaranmasına gətirib çıxarır. Bununla əlaqədar olaraq görmə qabiliyyəti və qamət pozulur, daxili orqanlar isə əlverişsiz rejimdə fəaliyyət göstərməli olurlar. Tədricən düzgün olmayan iş nəticəsində skaliroz, lardoz və kifoz kimi xəstəliklər yarana bilər. Bütün bunların qarşısını isə əqli və fiziki işi düzgün növbələşdirilməklə almaq mümkündür.

Ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən hər 40-45 dəqiqədən bir 3-5 dəq. qısa vaxt fiziki hərəkətləri icra etmək üçün lazımdır. Bu yeniyetmənin diqqətinin və iş qabiliyyətinin çox tez bərpasına imkan verir.

Bu zaman aşağıda verilən hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur:



Şəkil 67

Kürəyi stulun söykənəcəyinə dirəyib ayaqları irəliyə uzatmaq, qolları yanlara apararaq dartınmaq.



Şəkil 68

Ayaqlar bir yerdə olmaqla duruş, qollar bükülərək çiyinlərdə, qolları yuxarıya qaldırıb dartınmaq.
X 4-6



Şəkil 69

Ayaqlar çiyin bərabərində aralı, qollar yanlarda olmaqla gövdəni sağa və sola döndərmək: 1 – 2 sağa, 3 – 4 sola.
X 4-6



Şəkil 70

Ayaqlar çiyin bərabərində aralı, qollar aşağıya sallanmışdır. Yanlara əyilmələr: 1 – sağa, sağ əl budun üzəri ilə aşağıya sürüşdürülür, sol əl gövdənin yanı ilə yuxarıya qaldırılır;
2 – Ç.V;
3 – qolların hərəkətin dəyişdirməklə sola;
4 – Ç.V.



Şəkil 71

Ayaqlar bir yerdə. Dizdən bükülmüş ayaq növbəli olaraq ellərlə yuxarıya, sinəyə tərəf dartılır.



Şəkil 72

Ayaqlar bir yerdə. 1-2 – oturmaq, qollar irəliyə;
3-4 – qalxmaq, qollar aşağıya.



Şəkil 73

Barmaqları yorulana qədər yumruq kimi büküb-açmaq.



Şəkil 74

Barmaqları düz saxlamaq, birinci iki falanqaları büküb-açmaq.



Şəkil 75

Barmaqlarla tennis topunun sıxılması.



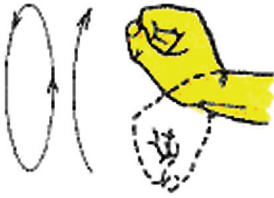
Şəkil 76

Barmaqları düz tutmaq, kiçik barmaqdan başlayaraq onları bir-bir qatlayaraq yumruq şəklində sıxmaq. Sonra baş barmaqdan başlayaraq Ç.V. qayıtmaq.



Şəkil 77

Ovuclar aşağı olmaqla əllər irəlidedir. Əlləri yuxarıya və aşağıya qaldırıb-endirmək.



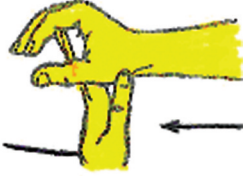
Şəkil 78

Barmaqları yumruq kimi sıxmaq, yumruqla dairəvi şəkildə aşağıya və yuxarıya hərəkət etdirmək.



Ovucun içində barmaqların yayvari əyilməsi.

Şəkil 79



Sağ və sol əlin yayvari əyilməsi.

Şəkil 80



Əllər sinə önündə, barmaqlar bir-birinin arasına keçirilmiş vəziyyətdə. Əllərin dalğavari hərəkətləri.

Şəkil 81

ZƏRƏRLİ VƏRDİŞLƏR

Zərərli vərdişlər insan orqanizminə və sağlamlığına öldürücü təsir göstərir. Bu sıraya siqaret çəkmək, narkomaniya və toksonamiya aiddir. Bütün bunlar sağlamlığı dağıdan və bir çox təhlükəli xəstəliklərin, ailələrdə və yaşadığımız cəmiyyətdə psixoloji və sosial problemlərin yaranma səbəbləridir. Zərərli vərdişlər əvvəlcə adi, sadə, ilk baxışda o qədər də təhlükəli görünməyən bir həvəs kimi başlayır. Lakin sonda bu həvəs insanda islah olunması çətin olan vərdişə çevrilir. Əgər bu zaman təsirli ölçü götürülməzsə, insan həm fiziki, həm də ən əsası şəxsiyyət kimi məhv olur.

Spirтли içkilər – yeniyetmələrin çox böyük əksəriyyəti spirtli içkilərin orqanizmə təsiri haqqında adi təsəvvürə belə malik deyillər. Spirtli içki qəbulu çox tezliklə ona qarşı orqanizmin asılılığını yaradır. Bunun da nəticəsində qaraciyər hüceyrələrində böyük dəyişiklik baş verir. Bu hüceyrələr kobud birləşdirici toxumalarla əvəz olunur və beləliklə də, dəhşətli xəstəlik olan qaraciyərin serrozu əmələ gəlir. Bundan başqa mədə-bağırsaq sisteminin funksiyası pozulur. Mədədə qastrit və xora kimi xəstəliklər

meydana çıxır. Spirtin təsiri ilə mərkəzi sinir sistemində tormozlanma prosesi, hərəkətin koordinasiyası, reaksiya tezliyi itirilir, əqli və fiziki iş qabiliyyəti azalır, insanda özünüidarəetmə və ehtiyatlılıq kimi xüsusiyyətlər itirilir.

Spirtli içki fiziki hərəkət məşğələləri və idmanla bir araya sığışmır. Bu zaman orqanlar gücləndirilmiş rejimdə işləyir, nəbz vurğuları sürətlənir və çətinliklə normaya qaydır, arterial təzyiq artır, tənəffüsün ritmi pozulur. Bütün bunlar insanın ölümünə də səbəb ola bilər.

Siqaret – yeniyetmənin siqaret çəkməsi, ilk baxışda "çoxlarına məşğuliyyət" kimi görünən zərərli bir vərdişi sadəcə olaraq "yoxlamaq", "baxmaq" arzusundan başlayır. Psixoloji cəhətdən yeniyetmə bununla artıq "böyüdü-yünü", özünün yalançı "statusunu" diqqətə çatdırmaq istəyir. Lakin çox tezliklə yeniyetmənin bu "şıltaqlığı" siqaretə aludəçiliklə başa çatır, vərdiş halına keçir. Siqaretin tərkibində olan nikotin maddəsi zəhərli maddələr qrupuna aid edilir. Siqaret çəkmək daxili orqanlarda, sinir, ürək-damar, qan dövranı sistemlərində çox ciddi xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Nikotinin təsiri, ilk növbədə qan damarlarının, xüsusən də kapilyarların daralmasına səbəb olur, bu da öz növbəsində orqanizmin qanla təchizində ciddi problemlər yaradır. Bunun mənfi təsiri ilk növbədə çox nazik kapilyar sistemine malik görmə orqanı olan gözdə, ürək əzələlərində, reproduktiv orqanlarda özünü biruzə verir. Fiziki hərəkətlərin icrası prosesində siqaret çəkənlərdə dözümlülük azalır, tənəffüs pozulur, fiziki yükəndən sonra nəbz vurğuları çox gec bərpa olur, qan təzyiqi pisləşir, bütün bunların hamısı isə yeniyetmə orqanizminin böyüməsini ləngidir, xəstəliklərə gətirib çıxarır.

Narkotik – narkotiklərdən istifadə və insanın istənilən narkotik maddələrə aludəçiliyi çox tezliklə fiziki və psixoloji asılılığa gətirib çıxarır. Narkotiklərdən istifadə insanda beyinin, qaraciyərin dağılmasına, yaddaş və diqqətin kəskin zəifləməsinə səbəb olur. Belə insanlarda tez-tez başgicəllənmə, qusma, bağırsağ və oynaqalarda ağrılar adı halə çevrilir. Narkomanlıqla məşğul olanların hepatit və immun çatışmamazlığı sindromuna tutulma ehtimalı çox yüksəkdir.

Fiziki hərəkətlərin icrası və məşğələlər zamanı narkoman hətta adi fiziki yükə belə davam gətirə bilmir. Onda orqanizmin bütün sistemləri çox zəif rejimdə işləyir, hətta ən cüzi fiziki yükə dözümlülük nümayiş etdirə bilmir, koordinasiyası pozulur.

Narkomaniya, alkoqolizm və toksinomaniya ilə əlaqədar xəstəliklərin müalicəsi olduqca çətin prosesdir. Buna görə də hər bir yeniyetmə zərərli vərdişərə meyl etməzdən əvvəl sağlam həyat təzi yaşayan milyonlarla həmyaşıdı və zərərli vərdişlərin onun həyatına gətirə biləcəyi dəhşətli faciələr haqqında düşünməlidir.

YENİYETMƏ, SƏN NƏYİ SEÇİRSƏN?

Cədvəl 11

Sağlam həyat tərz	Spirtili içki, siqaret, narkomanlıq
<ol style="list-style-type: none">Ahəngdar fiziki inkişaf;Mütənasib bədən quruluşu, qamət;Sağlam yaşayış;Sürətli, çevik, qüvvətli;Psixoloji dayanıqlılıq;Nizam-intizam;Fiziki yükə dözümlülük;Reproduktiv sağlamlıq;İradəli, cəsəətli, mübariz;10. İctimai rəyde təqdir olunan fərd.	<ol style="list-style-type: none">Qamətində qüsurlar;Xəstə görünüşü;Sistemsiz həyat tərz;Tez-tez xəstələnmək;Kobud davranış;Dərslərə, məşğələlərə gecikmə;Dözümsüz, zəif, koordinasiyasız, tezyorulan;Həkimə mütəmadi müraciət;İradəsizlik, cəsəətsizlik;10. İctimai rəyde qınaq obyektı olan fərd.

Unutma ki, həyatının sonrakı hissəsi sənın bu seçimdən asılıdır!

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

- 1. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi hansı zərurətdən yaranır?*
- 2. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi vasitələrinə nələr daxildir?*
- 3. Siqaret çəkməyin mənfi təsiri özünü necə biruzə verir?*
- 4. Spirtili içkilər orqanizmə necə təsir göstərir?*
- 5. Narkotikdən istifadə özünü necə biruzə verir?*

ÖZÜNƏNƏZARƏT

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olarkən onların orqanizminizə necə təsir etdiyini bilmək və zəruri hallarda bu təsiri idarə etmək, nizamlamaq zəruridir.

Öz sağlamlığınız üzərində həm subyektiv, həm də obyektiv göstəricilərə əsasən nəzarət aparmaq mümkündür. Subyektiv göstəricilərə yuxu, iştah, əhval-ruhiyyə daxildir. Əgər fiziki hərəkətlərin icrasından sonra sizdə gümrah əhval-ruhiyyə, sakit yuxu, məşğələləri davam etdirmək həvəsi varsa, onda bunların hamısı sizin orqanizminizin fiziki yükün öhdəsindən gəldiyinə və ona müvafiqliyinə dəlalət edir. Bu halda fiziki yükü tədricən artırmaq olar. Əgər məşğələlərdən sonra əhval-ruhiyyəniz pisləşirsə, yuxu narahatlıqla keçirsə, yorulma və əzginlik hiss olunursa, o zaman məşğələlədə yerinə yetirilmiş fiziki yük sizin üçün həddən çoxdur. Bu zaman onu azaltmağa ehtiyac duyulur. Özünənəzarət zamanı əhval-ruhiyyə yaxşı, kafi və pis kimi qiymətləndirilir. Yuxunun necə olması da fiziki yükün orqanizmə təsirinin nəticəsi kimi qəbul oluna bilər. Özünənəzarət zamanı yuxunun davamlılığı, fasiləsizliyi və pozulmasına (çətin yuxuya getmək, narahat yuxu, yuxusuzluq, yuxudan əzgin qalxmaq və s.) diqqət yetirilir.

Iştah – yaxşı, kafi və pis kimi dəyərləndirilir. Sağlamlıqda baş verən istənilən dəyişikliklər iştahaya təsir göstərir.

Ağrı hissi (ürək nahiyəsində, başda, sağ və ya sol yanda, əzələlərdə) gün rejiminin pozulmasında orqanizmin ümumi yorulmasında və həddən çox fiziki yük zamanı müşahidə oluna bilər.

Əzələlərdə baş verən ağrılar məşğələlərin ilkin mərhələsində yarana bilər. Bu ağrıların əzələlərdə olması təbiidir və əzələlərin fiziki yükə reaksiyasını göstərir. Məşğələlənin sonrakı günü düzgün icra edilən "qızırdırıcı" hərəkətlərdən sonra bu ağrılar keçib gedir.

Yorulma özünənəzarətin ən səmərəli əlamətlərindən biridir. Yorulmanın baş verməsini və onun dərəcələrini xarici əlamətlərlə müəyyən etmək olar.

Yorulmanın xarici əlamətləri

Cədvəl 12

Əlamətlər	Yorulmanın dərəcələri		
	Yüngül	Orta	Çox
Sifətin və gövdənin qızarması	Azacıq qızartı	Əhəmiyyətli qızartı	Kəskin qızartı
Tərləmə	Azacıq sifətdə	Başın və gövdənin tərləməsi	Güclü, uzun əlamətləri görünür
Tənəffüs	Ritmik tezləşmiş	Xeyli tezləşmiş, bəzən ağızla nəfəs alma	Kəskin tezləşmiş tənəffüs
Hərəkət quruluşu	Pozulmayıb	İnamsız	Koordinasiya pozulub, ətraflar

Özünə nəzarətin obyektiv göstəricilərinə ürək vurğularının tezliyi – (ÜVT), AHT, bədən çəkisi daxildir.

ÜVT-nin müəyyən edilməsi üsulları səh.40-da verilmişdir. Fiziki yük nəbz vurğularının tezliyinin yüksəlməsinə səbəb olur. Fiziki yükün intensivliyi artdıqca nəbz vurğularının tezliyi də yüksəlir.

Özünə nəzarət üçün sadə oturub-qalxma testindən istifadə etmək olar. Əvvəlcə oturmuş vəziyyətdə, sakit halda nəbz vurğuları ölçülür. Sonra 20 oturub-qalxma hərəkəti hər saniyədə 1 dəfə olmaqla icra edilir. Hərəkətin icrasından dərhal sonra nəbz ölçülür. Əgər 3 dəqiqədən sonra nəbz göstəricisi normaya qayıdırsa bu yaxşı, 4-5 dəqiqədə – kafi, 6 dəqiqə – qeyriqənaətbəxş hesab edilir.

Özünə nəzarətin mühüm üsulundan biri ağciyərin həyat tutumudur. Bu göstəricini xüsusi cihaz – spirometrlə ölçmək mümkündür. Adi halda tənəffüs tezliyi 1 dəqiqədə 12-16-ya bərabərdir. Fiziki yüklə əlaqədar tənəffüs tezliyi yüksəlir.

Tənəffüs imkanları **tənəffüsün saxlanması** ilə yoxlanıla bilər. Nəfəs alaraq tənəffüsün saxlanması 40-90 saniyə, nəfəsi verib tənəffüsü saxladıqda isə 40-60 saniyə olduqda normal hesab olunur.

Özünə nəzarət zamanı həm də özünün antropometrik göstəricilərini: boy, bədən çəkisi, döş qəfəsinin eni, boyunun, belin, çiyinin ölçülərini bilmək lazımdır.

NÜMUNƏVİ ÖZÜNƏ NƏZARƏT G Ü N D Ə L İ Y İ

Adı, Atasının adı, Soyadı

Doğulduğu gün, ay, il

Gündəlik başlanıb

Göstəricilər	T A R İ X							
1. Fiziki inkişaf: Boyun hündür., sm., Bədən çəkisi, kq, Döş qəfəsinin eni, sm. 2. Funksional inkişaf. Ürək vurğusu tezliyi: - sakit halda - 20 dəfə oturub-qalx. sonra Ağciyərin həyat tutumu, ml.								

<p>3. Fiziki hazırlıq:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnikdə dartınma, dəfə - uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb-açılması, dəfə - irəliyə əyilmə (əyilgənlik), sm. - gövdənin 30 san. qaldır., dəfə - qıçların uzanmış vəziyyətdən 20 san. qaldırılması, dəfə - gimnastika ipindən 1 dəq. tullanma, dəfə - yerindən uzunluğa tullan., sm - 30 m qaçış, san. - 1000m kross qaç., dəq. san. <p>4. Əhval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yuxu - iştah - iş qabiliyyəti - ağrılar 								
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Zədələnmələr zamanı ilk yardım

Fiziki tərbiyə dərslərində məşğələlər və idman yarışları zamanı tez-tez zədə almaq təhlükəsi yaranır. Bunların baş verməməsi üçün təhlükəsizlik, özünümühafizə qaydalarına əməl edilməli, orqanizmi fiziki yükün icrasına hazırlayan qızıqdırıcı hərəkətlər diqqətlə icra olunmalıdır. Lakin bununla yanaşı hər bir şagird zəruri hallarda özünə və başqasına ilk kömək göstərməyi bacarmalıdır. Fiziki hərəkətlərin icrası, məşğələlər və yarışlar zamanı daha çox zədələr, siyirmələr, sürtülmələr, yaralar, qanaxmalar, əzələ və bağların dartılması, burxulmalar, sınımlar, günvurmalar ola bilər.

Zədələnmələr – çox hallarda qan damarlarının zədələnməsi və dəri altına qan yığılması (göyermə) ilə müşayiət olunur. Nəticədə ağrı, şişkinlik yaranır, dərinin rəngi dəyişir.

Zədələnmiş yerə 20-30 dəqiqəliyə soyuq kompress və ya buz qoymaq lazımdır. Bundan sonra zədə almış bədən hissəsi möhkəm sarınır və mümkün qədər yuxarı vəziyyətdə saxlanılır.

Sürtülmələr – əl və ayaqlarda dərinin sürtülməsi və təzyiq nəticəsində zədələnməsi ilə əlaqədardır.

Sürtülmüş yerləri hidrogen peroksid məhlulu ilə yumaq, üzərinə steril sarğı qoyaraq antibakterial tənziflə sarımaq lazımdır.

Yaralar – dərinin zədələnməsi ilə səthi, ağrı və qanaxma hissi ilə baş verdikdə dərin ola bilər.

Siyirmələr – təmiz su ilə yuyulur, hidrogen peroksidlə silinir. Sonra isə yod və ya zelyonka məhlulu ilə işlənir, üzərinə sarğı qoyulur. Kiçik siyrintiləri açıq saxlamaq daha yaxşıdır.

Ayaqda və ya əldə qanı axan kiçik yarayı dezinfeksiya edərək sarımaq lazımdır.

Qanaxmalar – bu zaman ilk yardım qanaxmanın dayandırılmasıdır. Dərin qanaxmalar zamanı həm arterial, həm də venoz damarlar zədələne bilər. Belə hallarda qan damarını zədənin altında yerləşən sümüyə, bərk sahəyə sıxaraq qan axınının kəsilməsinə nail olmaq lazımdır. Qanaxmanın yerləşmə yerindən asılı olaraq damarların sıxılması üsulları aşağıdakı şəkillərdə verilmişdir.





Şəkil 82

Qanaxma zamanı yara almış ətraf yuxarıya qaldırılır və yara üzərinə sarğı qoyulur.

Güclü qanaxma zamanı yara yerindən daxili tərəfə arteriya sümüyə sıxılır, dəsmal, kəmə, rezin və ya bint vasitəsi ilə möhkəm sarınır.

Diqqət! Qanaxma sahəsinə gedən qan damarının yuxarıda göstərilən tərzdə sıxılaraq qanın hərəkətinin dayandırılması ümumilikdə 1,5-2 saatdan artıq davam etməməlidir. Bu vaxt kifayətdir ki, qanaxmaya məruz qalmış insan tibbi yardım göstərilmək üçün lazımı yerə çatdırılsın. Buna görə də qanaxmanı dayandırmaq üçün damarın sıxılma vaxtı qeyd olunmalıdır.

Burundan qanaxma zamanı zədə alan başını düz tutmalı, yaxası açılmalıdır. Burunun üstünə və boyun ardına soyuq kompress qoymaq lazımdır. Burunun içərisinə hidrogen peroksid hopdurulmuş tənzif piltə qoyulur. Burunu silmək və dəsmalla sıxmaq olmaz.

Əzələnin dartılması – zədə yerinin şişməsi və ağrı ilə müşayiət olunur.

Zədələnmiş yerə soyuq kompress və dar sarğı qoyulmalıdır. Eyni zamanda zədə sahəsində hərəkət məhdudlaşdırılmalıdır.

Burxulmalar – hərəkət zamanı kəskin ağrı ilə müşayiət olunur. Zədələnmiş sahə xətkəş, reyka və s. ilə fiksə olunmalı, sakitlik verilməlidir.

Diqqət! Diqqət! Burxulmaları yalnız həkim düzəltməlidir.

Sınıqlar – bu, sümüyün tamlığının bütövlükdə və ya qismən pozulmasıdır. Sınıqlar zamanı kəskin ağrı, şişmə və qansızma (göyermə) baş verir.



Şəkil 83

Zədələnin tam sakitliyini və sınımış ətrafın hərəkətsizliyini təmin etmək zəruridir. Bunun üçün xüsusi avadanlıqdan: əl altında olan reyka və ya xətkəşdən sınıq sahəsinin hər iki tərəfini fiksə edərək hərəkətsiz vəziyyətə gətirmək üçün istifadə olunur.

Onurğanın zədələnməsi zamanı zərərçəkən lövhə, şit üzərinə uzadılaraq xəstəxanaya çatdırılır.

Gün və istivurma – davamlı olaraq günün altında məşğələlər və ya isti paltarda qaldıqda baş verə bilər. Bu zaman zəiflik, dərinin ağarması, başgicəllənmə, ayaqlarda ağırlıq və qusma halları müşahidə olunur.

Zərərçəkən kölgə və sərin yerə aparılır, üst paltar çıxarılır və ya düymələri açılır, başı bir az qaldırılır. Baş və ürək nahiyəsinə suda isladılmış dəsmal qoyulur.

Orqanizmin don vurma – donurma zamanı mümkün qədər tez binaya girmək, paltar geyinmək, adyala bürünmək, əgər mümkünə isti duş qəbul edərək qızınmaq lazımdır.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Özünə nəzarət nə üçün lazımdır?
2. Yorulmanın hansı dərəcələri vardır?
3. Zədələnmələrə nələr daxildir?
4. Qanaxma zamanı ilk tibbi yardım necə göstərilir?
5. Qanaxma hansı nahiyələrdə və necə dayandırılır?
6. Sınıqlar zamanı ilk yardım necə göstərilir?

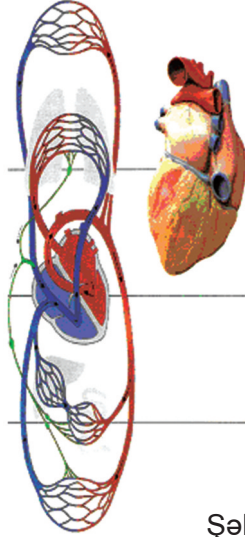
FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN ORQANİZMİN ƏSAS SİSTEMLƏRİNƏ TƏSİRİ

Bioloji varlıq kimi insan orqanizminin fəaliyyəti onu təşkil edən müxtəlif sistemlərin qarşılıqlı əlaqəsindən asılıdır. Bunlara ürək-damar, sinir, tənəffüs, endokrin, ifrazat və s. sistemlər aiddir.

Fiziki hərəkətlərin sistemli olaraq icrası orqanizmin yuxarıda qeyd olunan müxtəlif sistemlərinin işini yaxşılaşdırır, insan orqanizmi ekstremal şəraitlərin təsirinə qarşı daha dayanıqlı və dözümlü olur.

Ürək-damar sistemi. Bu sisteme ürək və qan damarları daxildir. **Ürək əzələsinin təqəllüsü nəticəsində qida maddələri, oksigen və aktivləşdirici maddələr qan damarları vasitəsi ilə orqanizmin toxumalarına çatdırılır. Qan və qan damarları həmçinin orqanizmin müdafiə funksiyasını yerinə yetirir.**

Qan-damar sisteminin mərkəzini ürək təşkil edir. Ürək əzələlərinin ritmik təqəllüsü (yığılması) hesabına qanın damarlarda hərəkəti təmin edilir. Ürək-damar sisteminin ümumi mənzərəsi aşağıdakı şəkildə verilmişdir:



Şəkil 84

Qan damarları üç növə bölünür:

1. **Arteriyalar** – (şəkildə qırmızı rəngdə verilib) oksigen, qida maddələri, aktiv maddələrlə zəngin qan bu damarlarla ürəkdən orqan və toxumalar daşınır.

2. **Venalar** – (mavi rəngdə verilib) toxumalardakı mübadilə məhsulları, karbon qazı və s. bu damarlar vasitəsi ilə ətraflardan ürəyə daşınır.

3. **Kapilyarlar** – ən kiçik qan damarları olub, arteriyalar və venalar arasında yerləşir və yerli qan dövranının əsasını təşkil edirlər. Mübadilə, orqanizmdə hüceyrə və toxumaların qidalanması kapilyar damarların mövcudluğu sayəsində baş verir. Bu səbəbdən də kapilyar qan damarları sisteminin orqanizm üçün əhəmiyyəti olduqca böyükdür.

Adi halda kapilyar qan damarlarının 2/3 hissəsi “bağlıdır” və onlar fəaliyyət göstərmirlər. Lakin insan fiziki hərəkətlərin icrası ilə əlaqədar gərgin fiziki yük yerinə yetirdikdə kapilyar şəbəkə “açılır”, işlək üzvlərin (əzələlərin) və onların fəaliyyətini təmin edən sistemlərin fəallığı yüksəlir. Bununla əlaqədar olaraq onların qanla təchizi aktiv fəaliyyətə qoşulan kapilyar şəbəkə hesabına yaxşılaşır.

Deməli, fiziki hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı təsirinin əsasında orqanizmin ayrı-ayrı üzv və sistemlərinin qanla daha səmərəli təchizi durur.

Fiziki hərəkətlərin müəyyən olunmuş rejimdə istifadəsi ürək-damar sisteminə əsas orqan olan ürəyin quruluşunda müəyyən dəyişikliklərə, ürək əzələlərinin qalınlaşmasına və qüvvətlənməsinə səbəb olur. Bunun da nəticəsində ürəyin işi daha səmərəli olur, onun bir sıxılma zamanı orqanlara qovduğu qanın miqdarı artır, bir dəqiqə ərzində sıxılmaların sayı azalır. Nisbətən uzun müddət ərzində davamlı olaraq yerinə yetirilən kross, orta və uzaq məsafəyə qaçışlar, üzgüçülük, turist gəzintiləri ürək-damar sisteminə təsir göstərir. Ürək əzələləri güclənir. Bu aşağıdakı şəkildə daha aydın görünür:

Normal
(Məşq etməmiş)



Genişləşib,
qalınlaşmış

Məşq etmiş

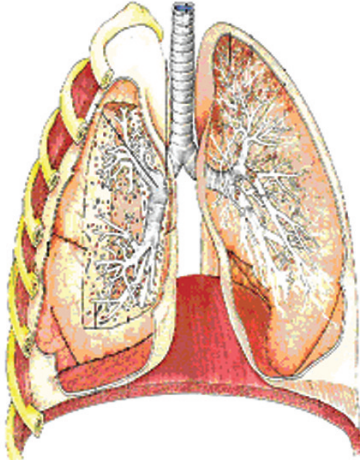


Şəkil 85

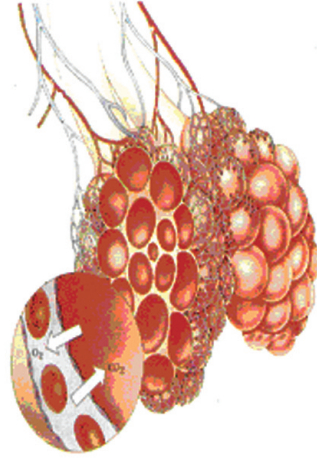
Həcmi:	750 ml.	1000-1400 ml.
Çəkisi:	250-300 qr.	350-500 qr.
Dəqiqə ərzində:		
Qan həcmi:	18 litrə qədər	30-40 litr
Nəbz:	75 dəfə/dəq.	60 dəfə/dəq.

Tənəffüs sistemi – orqanizmin hüceyrə və toxumalarının oksigenlə təchizi və karbon qazının orqanizmdən xaric edilməsi funksiyasını yerinə yetirir. Tənəffüs aparatı tənəffüs yollarından və bir cüt tənəffüs orqanı olan ağciyərlərdən ibarətdir. Tənəffüs yolları yerləşməsindən asılı olaraq yuxarı və aşağı tənəffüs yollarına ayrılır. Burun və ağız boşluqları udlaqla birlikdə **yuxarı tənəffüs yolları**, nəfəs borusu və bronxlar isə **aşağı tənəffüs yolları** adlanır.

Əsas tənəffüs aparatı ağciyərlərdir. Onlar döş boşluğunda yerləşir və xaricdən plevra – xüsusi örtüklə əhatə olunmuşdur. Tənəffüs zamanı hava tənəffüs yolları ilə ağciyərlərə dolur, alveollarda qazların mübadiləsi (hemoqlobində olan dəmir ionlarının hesabına oksigenin daşınması və karbon qazının xaric olunan havaya ötürülməsi) baş verir.



Nəfəs borusu və bronxlar



Alveollarda qazlar mübadiləsi

Şəkil 86

Tənəffüs aktının səmərəli olması düzgün tənəffüs hərəkətindən və ağciyərin həyat tutumundan bilavasitə asılıdır. İnsanda ağciyərin həyat tutumunun sistemli olaraq idman məşğələləri, davamlı qaçış, üzgüçülük və s. idman növləri vasitəsi ilə inkişaf etdirilməsi mümkündür.

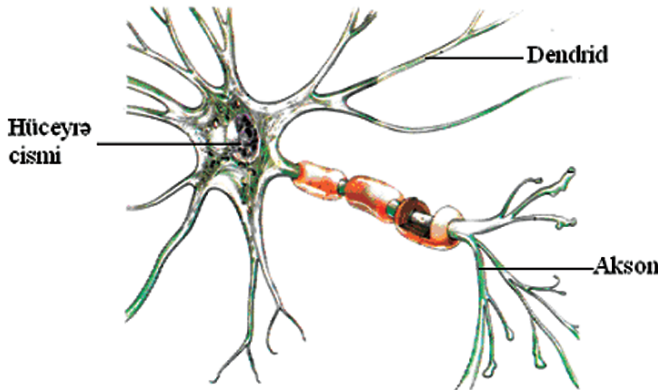
Tənəffüs aparatına daxil olan tənəffüs yolları bu funksiyadan başqa, burun boşluğu – iybilmə, ağız boşluğu – dadbilmə, qırtlaq isə səs emələgətirmə orqanı funksiyalarını yerinə yetirirlər.

Sinir sistemi – orqanizmi təşkil edən müxtəlif sistem və aparatların fəaliyyətini idarə edir, tənzimləyir, eyni zamanda orqanizmlə xarici mühit arasında qarşılıqlı əlaqə yaradır.

İnsanın sinir sistemi mərkəzi və ucqar olmaqla iki hissəyə bölünür.

Mərkəzi sinir sisteminə baş və onurğa beyni aiddir.

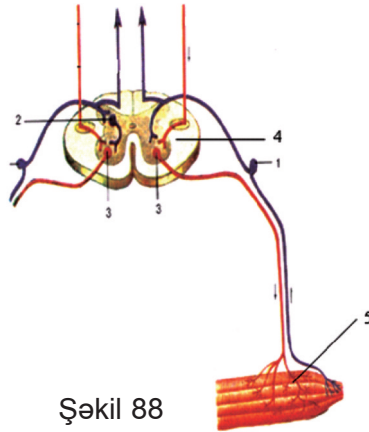
Sinir sisteminin əsasını sinir hüceyrələri və sinir toxumaları təşkil edir. Sinir hüceyrələri çıxıntıları ilə birlikdə **neyron** adlanır.



Şəkil 87

Neyron sinir sisteminin morfofunksional vahidi olub **hüceyrə cismindən**: qısa çıxıntıdan – **dendritlərdən** və uzun çıxıntıdan – **aksondan** ibarətdir. Sinir sistemində funksiyasına görə **hissi** (afferent) və **hərəkəti** (efferent), assosiativ və sekretor neyronlar mövcuddur. Hissi və hərəkəti neyronlar arasında əlaqə refleks qövsünü əmələ gətirir. **Refleks qövsü** isə sinir sisteminin fəaliyyətinin əsasını təşkil edir.

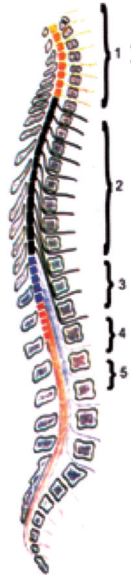
Aşağıdakı şəkildə sadə refleks qövsü zamanı sinir impulslarının istiqaməti göstərilmişdir:



1. Hissi neyron
2. Ara neyron
3. Hərəkəti neyron
4. Onurğa beyni
5. İşçi üzv, əzələ

Şəkil 88

Onurğa beyni – silindr şəklində olub, onurğa kanalında yerləşir. Onurğa beyni 31 seqmentdən təşkil olunmuşdur. Hər bir seqment bir cüt onurğa beyni sinirinə müvafiq gələn hissədir. Bunlar 8 boyun, 12 döş, 5 bel, 5 oma və 1 büzdüm seqmentidir. Onurğa beyni gövdə və ətraf əzələlərinin avtomatik tənzim mərkəzi hesab olunur.



- Boyun seqmenti: 8 cüt sinir
 Döş seqmenti: 12 cüt sinir
 Bel seqmenti: 5 cüt sinir
 Oma seqmenti: 5 cüt sinir
 Büzdüm seqmenti: 1 cüt sinir

Şəkil 89

Sinir sistemi şərti olaraq **somatik** və **vegetativ** sinir sistemlərinə bölünür. İnsanın istənilən hərəkəti fəaliyyəti mərkəzi sinir sisteminin və işçi funksiyasını yerinə yetirən dayaq-hərəkət aparatının birgə fəaliyyəti hesabına baş verir. Sistemli və davamlı olaraq yerinə yetirilən hərəkətlər yalnız dayaq və əzələ aparatını deyil, eyni zamanda əzələlərin sinirlənməsini yerinə yetirən sinir sisteminin təkmilləşməsinə şərait yaradır. Xüsusən ümümtəhsil məktəblərində hərəkətin reaksiya tezliyinin, çevikliyinin, müvazinətin, koordinasiyanın inkişafına yönəlmiş hərəkətlər, oyunlar mərkəzi sinir sisteminin işinin səmərəliliyinin artırılmasına imkan verir.

Əzələ sistemi. İnsanın skelet əzələləri əsas hərəkət aparatı olub, orqanizmdə maddələr mübadiləsi nəticəsində yaranan enerjini mexaniki və istilik enerjisinə çevirən "maşın"dır.

Əzələlər uzununa dartılmış əzələ lifləri dəstələrindən təşkil olunmuşdur. Əzələ lifləri **təqəllüs**, **keçiricilik** və **oyanma** qabiliyyətinə malik olmalıdırlar. Əzələnin təqəllüs (yığılma) etməsi onun mərkəzi sinir sistemindən (onurğa beynindən) gələn sinir (elektrik) impulslarına cavabıdır. Təqəllüs edən əzələ ona sinir impulsu göndərən neyronla birlikdə insanın sinir-əzələ aparatını, hərəkət vahidini təşkil edir.

Skelet əzələlərinin təqəllüsü nəticəsində insanın hərəkət etməsi, müəyyən vəziyyət alması, zaman və məkan daxilində yerdəyişməsi mümkün olur. Formasına, əzələ liflərinin yerləşməsinə görə əzələlər uzun, qısa, enli, dairəvi, iyneyəbənzər, bir və iki lələkli və s. olur.

Hərəkətlərin icrası zamanı təzahür etdirdikləri xüsusiyyətlərinə görə əzələ lifləri üç əsas tipə bölünür:

1. Ləng, dözümlü
2. A sürətli, dözümlü
3. B sürətli, dözümsüz

Qeyd olunan əzələ liflərinin hamısı bütün insanlarda mövcuddur. Lakin onların faiz nisbətləri müxtəlifdir. Yəni bir insanda sürətli əzələ lifləri, digərində isə ləng və dözümlü xasiyyətə malik əzələ liflərinin üstünlük təşkil etməsi mümkündür. Amma düzgün seçilmiş hərəkətlərdən istifadə etməklə istənilən yeniyetmə özündə sürətli, dözümlü əzələ liflərinin sahəsini artırabilir.

Həzm sistemi – insanın həzm sistemi ağız boşluğu, qida borusu, mədə, bağırsaqlar və həzm vəzilərindən (ağız suyu, mədəaltı vəzi, qaraciyər) ibarətdir (şək. 90).

Həzm sisteminin əsas funksiyası orqanizmə daxil olan qida maddələrini qana keçərək üzv və sistemlərə daşıyan, həllolunan maddə vəziyyətinə gətirməkdir. Həzm orqanizmin böyüməsi, bərpası, əqli və fiziki iş qabiliyyətinin bərpası, həmçinin bədənin temperaturunun saxlanması üçün zəruridir.

Həzm sistemine daxil olan qida hər bir mərhələdə müəyyən təsirə məruz qalır. Ağız boşluğunda çeynənilərək xırdalanır, ağız suyu fermentləri ilə qarışır. Qidaya mədədə mədə şirəsi, nazik bağırsaqlarda öd şirəsi və müxtəlif bakteriyalar təsir göstərir. İnsanın həzm kanalının uzunluğu 7-8 metrdir.



Həzm sistemi

Şəkil 87

Sistemli olaraq fiziki hərəkətləri icra etmək, açıq havada oyunlar, yaşılıqda kross qaçıqları həzm sisteminə, eləcə də bütün orqanizmə tonuslaşdırıcı, möhkəmləndirici və stimullaşdırıcı təsir göstərir. Həzm sisteminin işini yaxşılaşdırmaqdan ötəri gövdənin ön əzələ qrupları üçün hərəkətlər kompleksinin, əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlərin icrası zəruridir.

Endokrin sistemi. Orqanizmin bütün hüceyrə və liflərinin funksiyasının tənzimlənməsində iştirak edir. Müxtəlif daxili sekresiya vəzləri ilə orqanizmin endokrin sistemi xüsusi kimyəvi maddə – hormonlar hazırlayır. Bu vəzilərin xüsusi axacağı yoxdur. Hormonlar qana və limfaya keçərək orqanizmə yayılır. Daxili sekresiya vəzilərinə hipofis, qalxanabənzər, timus, böyrəküstü, mədəaltı vəzi və s. daxildir. Bu hormonlar orqanizmin böyüməsini, cinsi yetişkənliyi, fiziki və psixi inkişafı sürətləndirə və dayandıra bilmək, maddələr və enerji mübadiləsini, daxili orqanların fəaliyyətini tənzimləmək iqtidarındadırlar. Hormon çatışmamazlığı və ya hər hansı vəzin hiperfunksiyası nəticəsində yaranan hormon çoxluğu orqanizmdə müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Fiziki hərəkətlərin icrası, oyunlar, intensiv fiziki iş və s. orqanizmin daxili sekresiya vəzilərinin qanla təchizatını yaxşılaşdırdığı və bununla da həmin vəzlərin hormon ifrazı işini optimalaşdırdığı üçün ümumilikdə endokrin sistemine müsbət təsir göstərmiş olur.

Ifrazat sistemi. Orqanizmi parçalanma məhsullarından təmizləyir, artıq suyu orqanizmdən xaric edir, onun hərərətini stabilləşdirir. Bu işdə böyrəklər və tər vəziləri olduqca böyük rol oynayırlar. Fiziki hərəkətlərin təsirindən ifrazat sistemi orqanizmin təmizlənməsinə daha fəal şəkildə qoşulur. Qan dövranının sürətlənməsi, işlək orqanlarda, əzələlərdə hərərətin yüksəlməsi ümumilikdə ifrazat sisteminin işini daha da canlandırır. Tər ifrazı artır, bərpa prosesi sürətlənir.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

- 1. Ürək-damar sisteminin əsas funksiyası nədən ibarətdir?*
- 2. Ürək-damar sistemine nələr daxildir?*
- 3. Qan damarları neçə növ olur?*
- 4. Orqanizmdə kapilyar damarların rolu nədən ibarətdir?*
- 5. Fiziki yükün icrası kapilyar qan damarlarının işinə necə təsir göstərir?*
- 6. Fiziki yük ürək əzələlərinə necə təsir göstərir?*
- 7. Məşq etmiş ürək hansı göstəriciləri ilə fərqlənir?*
- 8. Orqanizmdə tənəffüs sisteminin funksiyası nədən ibarətdir?*
- 9. Orqanizmdə qazların mübadiləsi harada baş verir?*
- 10. Əsas tənəffüs orqanı hansıdır?*
- 11. Ağciyərin həyat tutumunun artmasına hansı idman növləri daha çox təsir göstərir?*
- 12. Sinir sisteminin orqanizmdə əsas funksiyası nədən ibarətdir?*
- 13. Sinir sistemi hansı iki hissədən ibarətdir?*
- 14. Mərkəzi sinir sistemine nələr daxildir?*
- 15. Onurğa beyni neçə seqmentdən ibarətdir?*
- 16. Əzələ sisteminin orqanizm üçün funksiyası nədən ibarətdir?*
- 17. İnsanın həzm sistemine nələr daxildir?*
- 18. Orqanizmdə endokrin sisteminin funksiyası nədən ibarətdir?*
- 19. Daxili sekresiya vəziləri hansılardır?*
- 20. İnsanda əzələ lifləri neçə cür olur?*

HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏR

İnsan həyatı hərəkətlə əlaqədardır. Dərslərin əvvəlki bölmələrində hərəkətlərin insan orqanizminə, onun möhkəmləndirilməsinə, müxtəlif funksional sistemlərinə təsiri qeyd olundu. Gündəlik həyatda siz müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirməli olursunuz. Hansısa məsafəni qət etmək, müəyyən bir yükü harasa aparmaq, sürüşərkən yıxılmamaq üçün tez hansısa vəziyyət almaq, oyun zamanı topu gözlənilmədən kiməsə ötürmək və s. bütün bunlar hamısı sizin yerinə yetirdiyiniz hərəkətlərin xüsusiyyətləridir. Bu zaman siz özünüz də hiss edirsiniz ki, daha çox güclü olmaq müəyyən bir ağırlığı daşımağı asanlaşdırır, sürətli olmaq oyunda digərlərindən daha tez məsafəni qət etməkdə, çevik olmaq gözlənilmədən yaranmış şəraitdən çıxmaqda sizə kömək edir, dözümlü olmaq sizə daha uzun müddət oynamağa, daha uzaq məsafə qət etməyə kömək edir. Bütün bunların hamısı isə sizin fiziki hazırlığınızın tərkib hissələri olan hərəkəti qabiliyyətlərdir. Bunlar qüvvə, sürət, çeviklik, bədənin əyilmə qabiliyyəti, sürət-güc və dözümlülükdür.

Hərəkəti qabiliyyətlər – insanın anadangəlmə və ya həyatda qazanılmış, əldə edilmiş motor funksiyası olub, hərəkətin icra keyfiyyətini müəyyən edir. Başqa sözlə, hərəkəti qabiliyyətin səviyyəsi sizə oyun, yarış zamanı öz fəaliyyətinizi daha uğurlu qurmağa imkan yaradır. Hər bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün **müvafiq hərəkətlər zəruri rejimdə** icra edilməlidir. VI sinifdə hər bir şagird özünün ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər üzrə inkişaf səviyyəsini diaqnostik qiymətləndirmə normativləri ilə müqayisə etməklə müəyyən edə bilər.

Yeniyyətə yaş dövrü hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün əlverişli hesab olunur. Hər bir şagird özündə ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətləri seçərək, onları müstəqil olaraq yerinə yetirməklə fiziki hazırlığını artırmağa bilər. Bu məqsədlə sizə ünvanlanmış dərslərdə bu hərəkətlər xüsusi bölmədə verilmişdir. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlərin ümumi təyinatı aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir: **Cədvəl 13**

Hərəkəti qabiliyyət	İdman növü, hərəkət qrupları	İcra rejimi
Sürət	Atletika: Qaçış, sürətlənmə hərəkətləri, estafetlər, sürətli oyunlar	Maksimal sürət, hərəkətlərin təkrar icrası
Sürət-güc	Sıçrayış hərəkətləri, atmalar, tullanmalar, sıçrayış elementləri olan estafetlər. Qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanmalar, müxtəlif çəkili topların atılması	Maksimal icra intensivliyi hərəkətləri təkrar icra etmək
Çeviklik	İdman oyunları: Basketbol, voleybol, futbol, badminton, tennis, xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	Dəyişən şəraitin tələblərinə müvafiq fəaliyyətini qurmaq, koordinasiya, dəqiq icra

Hərəkəti qabiliyyət	İdman növü, hərəkət qrupları	İcra rejimi
Qüvvə	Gimnastika: Ağırliqlarla, bədənini çəkisi ilə, rəqibin müqaviməti ilə yerinə yetirilən hərəkətlər, dartınmalar, xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	Hərəkətlərin çoxsaylı təkrarı, "imitasiyaya qədər" metodun tətbiqi ilə hərəkət komplekslərinin icrası
Əyilmə qabiliyyəti	Geniş amplitudalı dinamik, yellənmə hərəkətləri, fırlanmalar, dönmələr, əyilmələr, passiv və statik hərəkətlər, əyilmə qabiliyyəti üçün xüsusi seçilmiş hərəkət kompleksləri	"Qızıqdırıcı hərəkətlər", dinamik hərəkətlər, statik və dartma hərəkətləri, passiv hərəkətlər
Dözümlülük	Dərə-təpəli yerdə kross qaçışları, süni və təbii maneələri olan yerdə kross qaçışları, uzun mərhələli estafetlər, məsafə kəsiklərində təkrar qaçışlar	Rəvan, fasiləsiz, davamlı qaçış və yerləş

SÜRƏT QABİLİYYƏTİ

Sürət – hərəkətin (məsafənin) mümkün qədər qısa vaxt ərzində başa çatdırılmasıdır.

Sürət insanın kompleks qabiliyyəti hesab olunur. Çünki bu qabiliyyətin təzahürü bir neçə tərkib komponentdən asılıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Hərəkətə (qaçışa) başlamaq üçün verilən komandaya (səsə, atəşə və s.) reaksiya. Başqa sözlə, "**Marş!**" komandasını eşitdikdən nə qədər sonra sən özələlərin hərəkət etdi, sən qaçışa başladın?

Bu vaxt heç də bütün şagirdlərdə eyni deyil, kimsə bu komandadan dərhal sonra, kimsə xeyli gec hərəkətə başlayır. İdmanda bu olduqca əhəmiyyətli xüsusiyyətdir. Bu xüsusiyyət **hərəkətin reaksiya tezliyi** adlanır. Hərəkət reaksiyası tez olan şagirdlər sürət hərəkətlərinin icrası zamanı müəyyən üstünlüyə malik olurlar. Bu qabiliyyət anadangəlmə olsa da, onu müəyyən mənada məşq etdirmək mümkündür. Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirmək üçün istifadəsi tövsiyə olunan hərəkətlər müvafiq bölmədə verilmişdir.

Sürət qabiliyyətinin növbəti tərkib hissəsi **tək hərəkətin icra tezliyi**dir.

Sizin sürətli hərəkət etməyiniz üçün bu xüsusiyyət olduqca mühüm əhəmiyyətə malikdir. Sürət silsiləli hərəkətlər qrupuna daxildir. Bu hərəkətlər yalnız bir fazadan ibarət olub daim təkrarlanır. Sürətdə bu qaçış addımıdır. Addım tezliyi nişanlanmış sahələrdə vaxt vahidi (*məsələn*: 30 san.-də) ərzində daha çox nişan sahəsinə toxunmaqla yüksəldilir. Hərəkət tezliyinin inkişafı üçün zəruri resurslar dərslərdə verilir.

Digər sürət komponenti **maksimal qaçış sürəti**dir. Sürətin bu xüsusiyyəti birinci iki komponentlə əlaqəli olub yeniyetmələrin qüvvə, sürət-güc, çeviklik qabiliyyətləri və eyni zamanda bədənini mütənasibliyi ilə sıx əlaqədədir.

Sürət qabiliyyətini artırmaq üçün siz hər üç: hərəkətin reaksiya tezliyi, hərəkət tezliyi və maksimal qaçış sürətini inkişaf etdirən hərəkətləri, oyunları, estafetləri icra etməlisiniz.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunan resurslara bunları aid etmək olar:

1. Qısa məsafələrə (30 metrə qədər) maksimal sürətlə qaçış, adi qaçış, dizləri yuxarı qaldırmaqla qaçış, dabanı böyük sağrı əzələsinə çətdirməqlə qaçış, çarpaz addımlarla yuxarı qaçış, arxası hərəkət istiqamətinə olmaqla qaçış, qolların fəal hərəkəti ilə yerində və ya divara əllərlə istinad etməklə yerində qaçış.

2. Müxtəlif start vəziyyətlərindən qaçış. Uzanmış, uzanaraq dayaqdan, tək əllə dayaqdan küreyi hərəkət istiqamətinə start vəziyyətindən, oturmuş vəziyyətdən, duruşdan dönərək qaçışlar.

3. Cütlükdə qaçışlar. Daha yüksək qaçış sürətinə malik olan şagird irəliddə qaçır və elastik rezinlə nisbətən zəif şagirdi çəkir. Məsafə güzəştləri ilə qaçışlar.

Hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirən hərəkətlər, oyunlar:

Bu hərəkətlərə aiddir:

- müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar;
- müxtəlif intervallı siqnallarla startlar;
- oyunlar və estafetlər.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



İrəliyə mayallaq əşdiq-dan sonra sürətlənmə ilə qaçış. X 2-4



"Marş!" komandası ilə startdan qaçaraq əlini irəliddə durmuş komanda yoldaşının əlinə vurmaq. X 2-4



Küreyi qaçış istiqamətinə oturuşdan qaçış. X 2-4

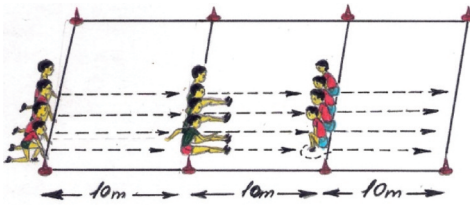


Bədəni irəli əyməklə yüngül qaçış - sürətlənmə ilə qaçış.

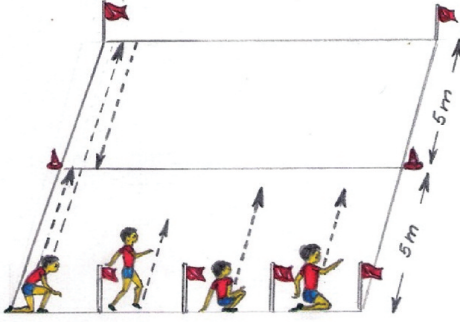
Oyun nümunələri:



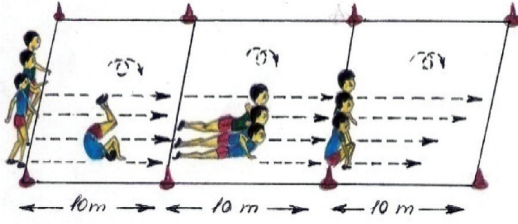
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən qaçışa başlamaq. X 4-6



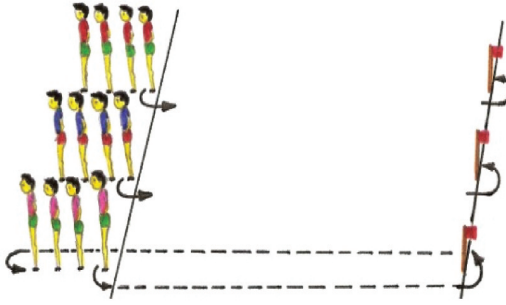
Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür. Komandalar şəkildə göstərilən vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start siqnalı ilə hər üç komanda eyni vaxtda startdan maksimal sürətlə 10 m məsafəni qaçır. Sonra komandalar start vəziyyətlərini dəyişirlər. Hər üç vəziyyətdən daha çox iştirakçısı məsafəni tez qət edən komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan dörd komandaya bölünür. Hər bir komandanın birinci iştirakçıları şəkildə verilmiş vəziyyətlərdən maksimal sürətlə 5 m qaçır, geriye start xəttinə qaçır, yenedən 10 m qaçır və qayıdaraq komanda yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanırlar. Sonrakı iştirakçılar hərəkəti təkrar edirlər.

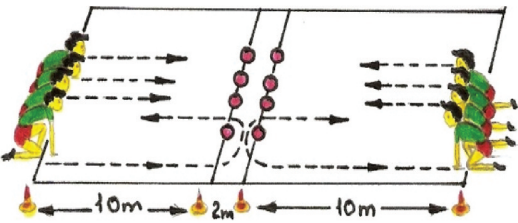


Sınıf hər birində bərabər saylı şagird olan üç komandaya bölünür və onlar şəkildə verilmiş vəziyyətlərdə start xəttində düzülür. Start signalı ilə hər bir iştirakçı irəliyə mayallaq aşaraq 10 m məsafəni maksimal sürətlə qaçır. İştirakçısı start xəttinə daha tez çatan komanda qalib hesab olunur.



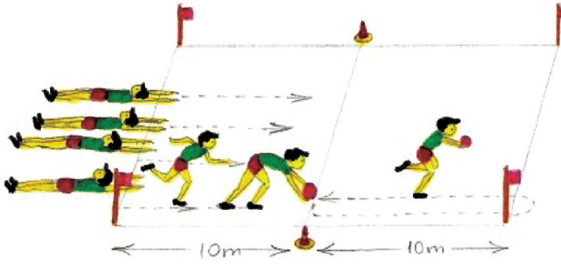
Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttində hər bir komanda üçün bir bayraq və ya pıramida qoyulur. Komandalar start xəttində kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla sırada düzülür. Start komandası ilə birinci iştirakçılar dönərək qaçıb bayrağın ətrafından dönr, öz

komandasına qayıdır, əlini yoldaşının kürəyinə toxundurub sıranın əvvəlinə keçir. İkinci iştirakçı dönərək yarış davam etdirir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf şagirdlərin sayından asılı olaraq iki və ya daha çox komandalara bölünür. Komandalar bir-birindən 22 m məsafədə bir-birinə paralel çəkilmiş start xətləri üzərində qarşı-qarşıya aşağı start vəziyyətində düzülür. Hər bir iştirakçıdan 10m məsafədə bayraq, top və ya hər hansı əşya qoyulur. Əşyalar arasında

məsafə 2 metrdir. Start signalı ilə hər bir iştirakçı dönmə xəttinə qoyulmuş əşyaya doğru qaçır və onun ətrafından dönərək start xəttinə tərəf qayıdır. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib sayılır.



Sınıf hər birində 4-5 şagird olan komandalara bölünür. Meydançada uzunluğu 20 m, eni 10 m olan sahədə start və dönmə xətləri çəkilir. Məsafənin ortasından xətt çəkilir və komandaların sayına müvafiq olaraq orada toplar yerləşdirilir. Yarışacaq komandalar start xəttində müxtəlif çıxış vəziyyətlərində:

arxası üstə uzanmış, kürəyi qaçış istiqamətinə olmaqla və s. vəziyyətlərdə düzülür. Birinci iştirakçılar 10 m qaçıb topu götürür və qaçaraq dönmə xəttindən geriye dönür, topu əvvəlki yerinə qoyur, komanda yoldaşına tərəf qaçirlar. Əlini ona toxundurur, sıranın arxasında dayanır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib sayılır.

Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirilməsi icra prosesində eyni silsilənin, məsələn, qaçış addımının əvvəlcədən nişanlanmış sahədə və ya hər hansı tezlik intervalında verilən siqnala, ritmə müvafiq yerinə yetirilməsi ilə həyata keçirilir. Ümumtəhsil məktəblərində daha əlverişli üsul nişanlanmış sahələrdə hərəkətlərin icrasından istifadə edilməsidir. Lakin bu zaman nişanlanmış xətlər arasında məsafənin artırılıb-azaldılması ilə hərəkət tezliyi nizamlanır. Xətlər arasındakı məsafələr artırıldıqda icra tezliyi azalır, xətlər arası məsafə azaldıqda isə icra tezliyi artır. Hərəkət tezliyinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan hərəkətlər aşağıdakı nümunələrdə verilir.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



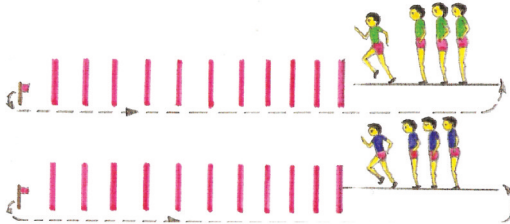
Qolları aşağı sallayaraq yerində qaçış. X 2-3



Yeriş və ya qaçışda dizləri yuxarı qaldıraraq əlləri dizlərə vurmaq. X 2-3

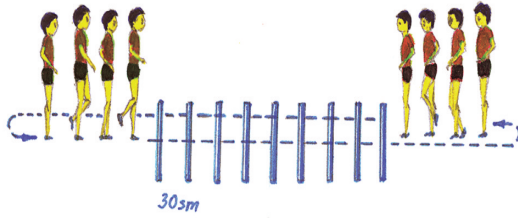


Dabanı sağrı əzələlərinə çatdırmaqla qaçış. X 2-3

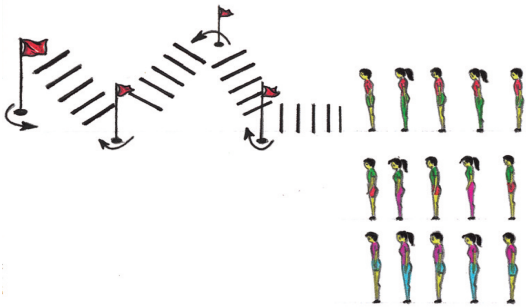


Bir-birindən 8-10 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Start və dönmə xətlərinin arasında bir-birindən 30 sm məsafədə eni 5 sm olan xətlər çəkilir. Sınıf hər birində 5-6 şagird olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülür. Hər bir komandanın birinci iştirakçılarını start

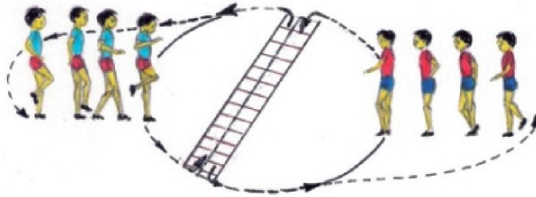
siqnalı ilə pəncələrini köndələn çəkilmiş hər bir xəttin üzərinə qoymaqla dönmə xəttinə qaçır, bayrağın ətrafından dönərək öz komandasına qaydır. Start xəttində duran yoldaşına toxunub, sıranın arxasına keçir. Hər hansı xəttə toxunmayan komanda üzvünə bir cərimə xalı hesablanır. Beləliklə, hər bir komanda üçün cərimə xallarının miqdarı müəyyənləşdirilir. Finişə daha tez çatan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir. Mükafatlandırma üçün hər bir komandanın ən yaxşı nəticəsi götürülür.



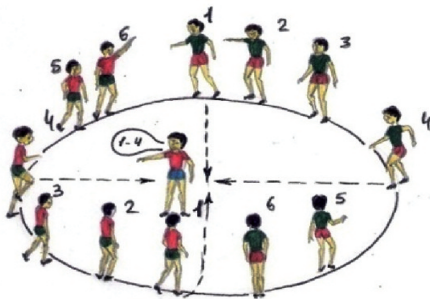
tərəfdə dayanmış komanda yoldaşlarından birincisinə toxunur, keçib sıranın sonunda dayanır. Hər hansı xəttə toxunmayan iştirakçıya bir cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyəti alan, cərimə xalları az olan komanda qalib hesab edilir.



dayanırlar. Məsafənin hər hansı hissəsində xətlərə toxunmayan və ya şəkildə göstərilən irəliləmə istiqamətini pozan iştirakçıya cərimə xalı verilir. Daha tez çıxış vəziyyətinə qayıdan və cərimə xalları az olan komanda qalib hesab olunur.



qaçıb keçir, sol tərəfə dönərək qaçıb komanda yoldaşlarının arxasında dururlar. Nişanlanmış sahəni həm düz, həm də bitişik addımlarla qət etmək olar. Məsafəni daha tez qət edən, cərimə xalı az olan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf hər birində cüt sayılı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünür, şəkildə göstəriləndiyi kimi nişanlanmış sahənin əks tərəflərində qarşı-qarşıya sırada düzülürlər. Start signalı ilə birinci iştirakçı nişanlanmış xətlərə toxunmaqla qaçaraq əks

Sınıf bərabər sayılı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komandanın qarşısında şəkildə görüldüyü kimi xətlər və bayraqlarla nişanlanmış sahə qurulur. Start signalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçıları nişanlanmış xətlərə toxunaraq məsafəni qət edirlər. Öz komandasına tərəf qaçır, birinci iştirakçıya toxunur və sıranın sonunda

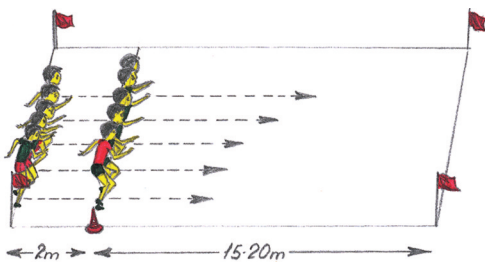
Sınıf iki komandaya bölünür və şəkildə göstəriləndiyi kimi meydançada çəkilmiş dairənin kənarlarında qarşı-qarşıya düzülürlər. Hər bir komandanın birinci iştirakçıları sağ tərəfdən qaçaraq dairənin mərkəzinə çatırlar, dairənin iki qarşı tərəfini birləşdirən düz xətt üzərində nişanlanmış xətlərə toxunmaqla

Sınıf bərabər sayılı iki komandaya bölünür. Hər bir komanda üzvünün öz sıra nömrəsi olur və onlar şəkildə görüldüyü kimi dairə böyü qarşı-qarşıya düzülürlər. Dairənin radiusu şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq müəllim tərəfindən müəyyən edilir. Mərkəzdə duran aparıcı və ya müəllim iki iştirakçı nömrəsini çağırır. Bu iştirakçılar dərhal qaçaraq yerlərini dəyişirlər.

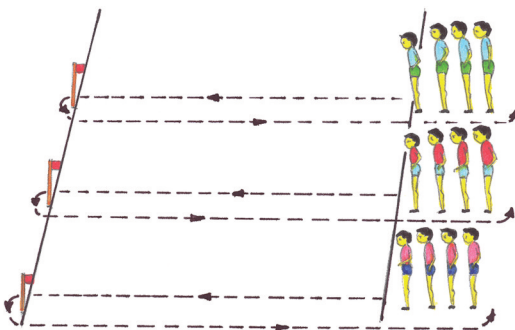
Qaydalara riayət etməklə daha tez yerini dəyişən iştirakçıya bir xal verilir. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Maksimal sürətin inkişafı – dərslikdə verilən oyunlar və hərəkət komplekslərinin hazırkı anda malik olduğunuz maksimal sürətlə icrası şəraitində mümkündür. Belə oyunların, yarışların dəfələrlə təkrarı şagirdlərdə "sürət" hissənin formalaşmasına şərait yaradır. Lakin maksimal sürətin inkişafı daha çox asanlaşdırılmış şəraitdə, bir neçə dərəcə mailliyi olan qaçış yolunda həyata keçirilməlidir. Bu olduqca mühüm amildir. Hətta kiçik mailliyi olan yerdə qaçarkən siz malik olduğunuz qaçış sürətindən daha böyük bir sürətlə irəliləmək imkanı əldə etmiş olursunuz.

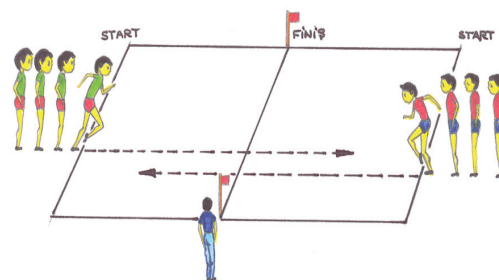
Maksimal sürətin inkişafı üçün tövsiyə olunan oyun nümunələri:



Şagirdlər iki komandaya bölünürlər və aralarında 2 m məsafə olan iki cərgədə düzülürlər. Start siqnalı ilə arxadakılar öndəkilərə çatmağa çalışırlar. Öndəki şagirdə toxunan hər bir iştirakçıya bir xal verilir. Sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

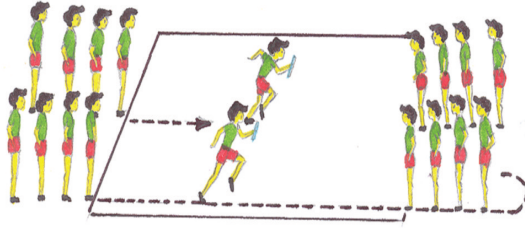


Sınıf bərabər saylı iştirakçılara bölünərək start xəttində sırada düzülür. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq 10-15 m məsafədə dönmə xəttində qoyulmuş bayrağın və ya piramidanın ətrafından dönerək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini start xəttində dayanmış yoldaşına vurur və sıranın sonuna keçirlər. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.



Sınıf hər birində bərabər saylı iştirakçıları olan iki komandaya bölünür. Komandalar bir-birinə paralel çəkilmiş start xətlərində qarşı-qarşıya sırada düzülürlər. Hər iki start xəttindən eyni məsafədə yerləşən orta xətt çəkilir. Xəttin hər iki kənarında bayraqçılar qoyulur. Start xətləri ilə orta xətt arasındakı məsafə şagirdlərin

hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq müəllim tərəfindən müəyyən edilir. Start komandası ilə birinci iştirakçılar orta xəttə tərəf qaçmağa başlayırlar. Orta xətti birinci keçən iştirakçı bir xal qazanır. Sonra digər cütlüklər yarışirlər. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab edilir.



Sınıf hər birində cüt saylı şagirdlər olan komandalara bölünür. Meydançada bir-birindən 10-15 m məsafədə yerləşən iki paralel start xətləri çəkilir. Hər bir komanda özü də iki yerə bölünərək start xətlərinin arxasında qarşı-qarşıya dururlar. Start signalı ilə hər bir komandanın birinci iştirakçısı qarşı tərəfdə duran

komanda yoldaşlarına tərəf qaçır, əlini ona vurur (və ya estafet çubuğunu ona verir) və keçib sıranın arxasında dayanırlar. Yerlərini dəyişməklə daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib gəlir.

Siz malik olduğunuz qaçış sürətini aşağıdakı cədvəldə verilən göstəricilərlə müqayisə etməklə hazırlıq səviyyənizi müəyyənləşdirə bilərsiniz.

Cədvəl 14

№	Yaş	Stand. və hər. qabiliy.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	Sürət	30 m qaçış, san.	6,9 və >	6,8-6,2	6,0-5,4	5,3 və <	7,2 və >	7,0-6,4	6,3-5,6	5,5 və <
			60 m qaçış, san.	11,4 və >	11,3 - 10,8	10,7 - 10,1	10,0 və <	11,8 və >	11,7-11,1	11,0 - 10,6	10,5 və <
			4X50 m estafet, san.	44,0 və >	43,9 - 40,5	40,4 - 39,5	39,0 və <	47,2 və >	47,1 - 45,2	45,1 - 42,6	42,5 və <

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Sürət qabiliyyətinin insan həyatında rolu nədən ibarətdir?
2. Sürəti inkişaf etdirmək üçün hansı hərəkətləri icra etmək lazımdır?
3. Sürət hərəkətlərinin icra tempi necə olmalıdır?
4. Hərəkət tezliyi nədir?

SÜRƏT-GÜC QABİLİYYƏTİ

Sürət-güc – mümkün qədər qısa vaxt ərzində maksimum qüvvə təzahür etdirmək qabiliyyətidir. Ümumtəhsil məktəblərində bu qabiliyyətin təzahürünü qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə, yerindən uzunluğa tullanmada, tennis və doldurulmuş topların atılmasında müşahidə etmək olar. Bütün siniflərdə bu qabiliyyət aşağı və yuxarı ətraflarda, gövdə əzələlərində sürət-gücün inkişafı hesabına həyata keçirilir. Oğlanlarda bu qabiliyyət 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında intensiv inkişaf edir. Lakin ayrı-ayrı əzələ qruplarında bu qabiliyyətin inkişafı müxtəlifdir. Sürət qabiliyyətində olduğu kimi sürət-gücün də inkişafı üçün ayrılmış ilkin dərslərdə yalnız hərəkət və hərəkət komplekslərinin icrası həyata keçirilir. Bu hərəkətlər mənimsəndikdən, ən sadə icra bacarıqları formalaşdıqdan sonra isə qaçaraq uzunluğa, hündürlüyə tullanma və tennis topunun atılması hərəkətləri yerinə yetirilir.

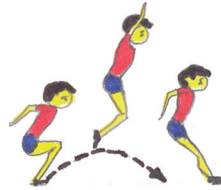
Sürət-gücün inkişafı üçün istifadə olunan hərəkətlər:

- müxtəlif istiqamətli, çoxsaylı sıçrayışlar;
- sıçrayışlar, təkrar sıçrayışlar daxil edilmiş oyunlar və estafetlər;
- yerindən, kiçik qaçışdan uzunluğa, maneələr üzərindən tullanmalar, sıçrayışlar;
- müxtəlif çəkili topların atılması.

Aşağı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi:



Tək qıçın təkani ilə (sağ ya sol) çoxsaylı tullanmalar. Diqqət daha çox irəliyə hərəkətə yönəldilir.



Yarım oturuşdan iki qıçın təkani ilə uzunluğa tullanmalar.



Hər iki qıçın təkani ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar.



Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar.



Hər iki qıçın təkani ilə irəliyə və yanlara tullanma.



Şagirdlər üz-üzə oturuşda bir-birinin əllərindən tutaraq ayaqların təkani ilə yuxarıya tullanırlar.

Aşağı ətraf əzələləri üçün hərəkətlər:



Şəkil 92



Şəkil 93



Şəkil 94



Şəkil 95



Şəkil 96

1. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə, düz qıçla irəliyə və arxaya yillənmə hərəkətləri.

2. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, qollar yanlarda;
1 - sol qıçla irəliyə yillənmə və qıçın altında əlləri bir-birinə vurmaq;
2 - Ç.V.;
3-4 - hərəkət əks tərəfə icra edilir.

3. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, qollar yanlarda;
1 - sol qıçla irəliyə yillənmə hərəkəti, əllərlə ayaq pəncəsinə toxunmaq;
2-Ç.V.;
3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur. Yillənən ayaq düz, dayaq ayağını dizdən bükməmək.

4. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, qollar yuxarıda;
1 - sol qıçla yana yillənmə hərəkəti, qollar yanlara;
2- Ç.V.;
3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.

5. Ç.V. - ayaqlar çiyindən aralı, əllər beldə;
1- sol qıç üzərində dərin oturuş, qollar irəliyə;
2 - Ç.V.;
3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 97

6. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə;
1-3 - sol qıçla yana yayvari oturuş;
4 - Ç.V.;
5-8 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 98

7. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə;
1-3 - sol qıçla irəliyə dərin yayvari yellənmə,
4 - Ç.V.;
5-8- hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 99

8. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə;
1- sol ayaqla irəliyə hücum, gövdə və qollar sol tərəfə;
2 - Ç.V.;
3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 100

9. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə;
1- oturuş, qollar irəli;
2 - Ç.V.;
3 - oturuş, qollar yanlara;
4 - Ç.V., beli düz saxlamaq.



Şəkil 101

10. Ç.V. - oturaraq dayaq;
1- uzanaraq dayaq;
2- Ç.V.



Şəkil 102

11. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə,
hər iki ayaq üzərində sağa, sola, irəliyə, arxaya
sıçrayışlar.



Şəkil 103

12. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər beldə;
 1-3 - pəncə üzərində üç sıçrayış;
 4 - tam dönmə ilə sıçrayış. Dönmələr növbə ilə sağa-sola icra edilir.



Şəkil 104

13. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac yuxarıda;
 1 - sağ ayaq irəliyə, ağac irəliddə, ayaqla ağaca toxunmaq (digər qıç dizdən bükülmür);
 2 - Ç.V.;
 3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 105

14. Ç.V. - duruş, ağaca dirənərək ayaqlar bir yerdə, ağac şaquli vəziyyətdə döşəmədə;
 1 - sağ ayaq yana;
 2 - sağa dayağa qaytarmaq;
 3-4 - sol ayaqla hərəkət icra olunur.



Şəkil 106

15. Ç.V. - duruş, ağaca dirənərək, ayaqlar bir yerdə; ağac şaquli vəziyyətdə qarşıda, döşəmədə;
 1-2 - sağ ayaqla arxaya-yuxarıya, irəliyə əyilmək;
 3-4 - Ç.V., hərəkət digər tərəfə icra olunur.



Şəkil 107

16. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac şaquli vəziyyətdə qarşıda, döşəmədə, yuxarıdan əllə tutulur;
 1- ağacı buraxaraq sağ ayağı onun üstünə keçirmək;
 2- Ç.V., hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 108

17. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac aşağıda;
 1-2 - ağacı azacıq irəliyə aparmaq, ayağı qaldırmaq və ağacın üzərindən keçirmək;
 3-4 - əks tərəfə hərəkət, Ç.V. qayıtmaq.



Şəkil 109

18. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac şaquli vəziyyətdə qarşıda;

1 - oturmaq;

2 - qalxmaq;

Ç.V.



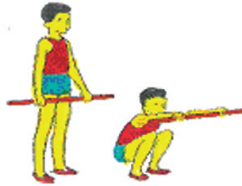
Şəkil 110

19. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac şaquli vəziyyətdə kürək arxasında, qollar qatlanıb;

1-2 - oturmaq;

3-4 - qalxmaq;

Ç.V.



Şəkil 111

20. Ç.V. - duruş, ayaqlar aralı, ağac aşağıda;

1-2 - oturuş, ağac irəliddə;

3-4 - durmaq, ağac aşağıda.



Şəkil 112

21. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac arxada dirsek oynaqların büküklərində;

1-2 - sağ diz üzərinə dayağa enmək, dabanlar üzərində oturmaq;

3-4 - sağ ayağı irəliyə qoymaqla qalxmaq.

Hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 113

22. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac aşağıda;

1 - oturmaq, ağac yuxarıya;

2 - qalxmaq, ağac aşağıda-arxada;

3 - oturuş, ağac yuxarıda;

4 - Ç.V.



Şəkil 114

23. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac baş arxasında, (çiyinlərdə);

1 - sağ ayaqla irəliyə hücum, ağac yuxarı;

2 - Ç.V.;

3 - sol ayaqla hücum;

4- Ç.V.



Şəkil 115

24. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac kürek arxasında, dirsək oynaqlarının büküyündə;
 1 - sol ayaqla yana hücum, sağa əyilmək;
 2 - sol ayaqla təkan verərək Ç.V. qayıtmaq;
 3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 116

25. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac yuxarıda;
 1 - sağ ayaq pəncə ucunda yana, sağa əyilmək;
 2 - düzəlmək və Ç.V. qayıtmaq;
 3-4 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 117

26. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac baş arxasında, çiyində;
 1 - sağa hücum, sola əyilmək;
 2 - sağ ayağın təkanı ilə Ç.V. qayıtmaq;
 3-4 - hərəkət əks tərəfə icra edilir.



Şəkil 118

27. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, ağac aşağıda;
 1 - sol ayaqla irəliyə-yuxarıya, ağac irəliddə;
 2 - sol ayaqla arxaya-yuxarı, ağac yuxarı;
 3 - sol ayaqla irəliyə-yuxarı, ağac irəliddə;
 4 - Ç.V.;
 5-8 - hərəkət əks tərəfə icra olunur.



Şəkil 119

28. Ç.V. - duruş, ayaqlar aralı, ağac arxada (aşağıda-arkada), çiyindən geniş tutma;
 1 - sağ ayaqla irəliyə geniş hücum, qollar arxaya-yuxarıya. Dartınmaq, başı qaldırmaq;
 2 - Ç.V.;
 3 - 4 digər ayaqla icra.



Şəkil 120

29. Ç.V. - duruş, ayaqlar aralı, ağac aşağıda-arkada;
 1 - oturaraq ağacı diz büküyünə gətirmək;
 2 - ağacı diz büküşünə qoyub oturmaq, əllər irəliddə;
 3 - 4 əlləri endirmək, ağacı tutmaq və qalxmaq.



Şəkil 121

30. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər bəldə, ağac döşəmədə;
1- ağac üzərindən irəliyə və arxaya yumşaq hoppanmalar.



Şəkil 122

31. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər bəldə, ağac döşəmədə, yanda. Ağac üzərindən yanlara tullanmalar.



Şəkil 123

32. Ç.V., əllər bəldə, sol (sağ) ayaq irəlidedir, ağac ayaqlar arasında. Tullanmalarla çıxların vəziyyətini dəyişmək.



Şəkil 124

33. Ç.V. - duruş, ayaqlar bir yerdə, əllər bəldə, ağac döşəmədə, öndə;
1 - ağac üzərindən tullanmaq;
2-3 - yerində iki sıçrayışla dönmək, ağac üzərindən tullanmaq, eyni hərəkəti əks tərəfə icra etmək.
Tullanmaları dönmələrlə növbələşdirmək.



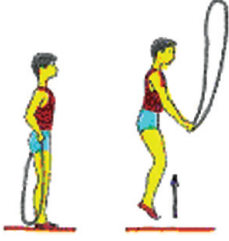
Şəkil 125

34. Ç.V. - duruş, ayaqlar aralı, əllər bəldə, ağac döşəmədə, ayaqların arasında;
1-3 - yerindən üç tullanma;
4 - tullanaraq 180° dönmək.



Şəkil 126

35. Ç.V., sol əllə yan tərəfdə şaquli vəziyyətdə olan ağacdən tutaraq sağ ayaq üzərində durmuşdur, digər əl bəldə, bir ayaqla ağac ətrafında tullanmalar. Ağacı yerindən tərpətməmək.



Şəkil 127

36. İki ayaq üzərində ipi irəliyə fırlatmaqla tullanmalar.



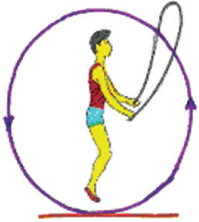
Şəkil 128

37. İki ayaqla ipi irəlidən fırlatmaqla tullanmaq, irəliyə hərəkət etmək.



Şəkil 129

38. İpi irəliyə fırlatmaqla tək ayaq üzərində tullanmalar.



Şəkil 130

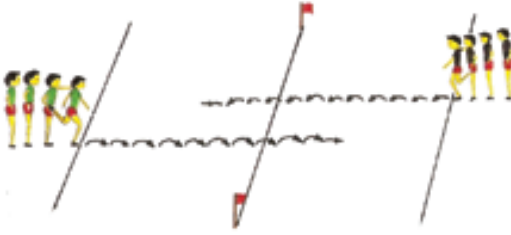
39. İpi arxaya fırlatmaqla iki ayaqla yerində tullanmalar.



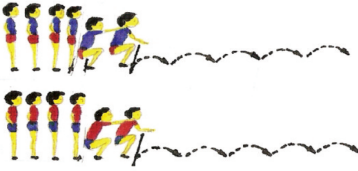
Şəkil 131

40. İpi irəliyə fırlatmaqla ayaqlar üzərində növbəli tullanmalar.

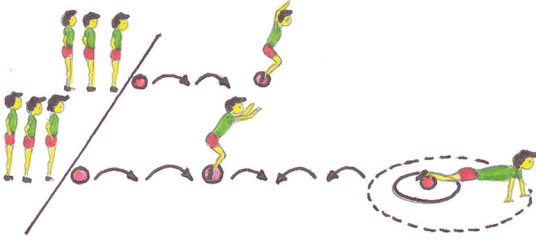
Oyun nümunələri:



Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə paralel iki start xətləri çəkilir. Start xətlərinin tən ortasından finiş xətti çəkilir. Sınıf hər birində cüt sayılı şagird olan komandalara bölünür və start xəttinin arxasında bir sırada düzülür. Komandaların birinci iki iştirakçılarından ikincisi birincinin ayaq pəncəsindən tutur. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla finiş xəttini keçməyə çalışırlar. Finiş xəttini daha tez keçən cütlük öz komandasına bir xal qazandırır. Birinci cütlük finiş xəttini keçən kimi ikinci cütlüklər yarışa başlayır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.



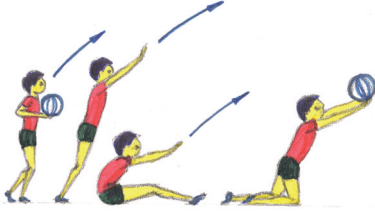
Meydançada bir-birindən 6-8 m məsafədə start və dönmə xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönmə xəttində bir bayraq və ya piri qoyulur. Sınıf hər birində 6-8 şagird olan komandalara bölünür. Komandaların birinci iki iştirakçılarının arxadakı şagird əllərini qarşıdakının çiyinə qoymaqla start xəttinin arxasında oturmaq vəziyyəti alırlar. Start komandası ilə yarışan cütlüklər qeyd olunan vəziyyətdə hoppanmaqla dönmə xəttinə çatırlar, dönərək hoppanmaqla komanda yoldaşlarına tərəf qayıdırlar. Start xəttini keçdikdə yarışacaq ikinci cütlüklər oyunu davam etdirirlər. Daha tez start vəziyyətinə qayıdan komanda qalib hesab olunur.



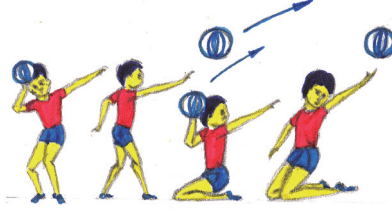
Start xəttindən 4-5 m aralıda diametri 1 m olan iki dairə çəkilir. Komandalar start xəttində sırada düzülür. Hər komanda qarşısında bir top qoyulur (şagirdlərin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq topun çəkisi müəyyənləşdirilir). Start signalı ilə birinci iştirakçılar ayaqları arasında topu sıxaraq iki ayağın təkəri ilə tullanaraq dairəyə çatırlar. Topu dairənin mərkəzinə qoyur, dayaqlı uzanmış vəziyyətdə ayaqlarını topun üzərinə qoyurlar. Qolların köməyi ilə dairə boyu tam fırlanır, topu götürüb yenidən əvvəlki qayda ilə start xəttinə qayıdır, oyunu davam etdirmək üçün topu iştirakçı yoldaşına verirlər. Hərəkətləri daha tez yerinə yetirən komanda qalib gəlir.

Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi:

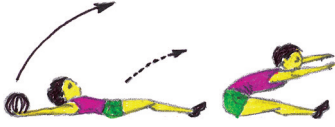
- yüngül topların sağ və sol əllə uzağa atılması;
- doldurulmuş topların itələnməsi və atılması;
- atma hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
- təkrar icra edilən atma hərəkətləri.



Doldurulmuş topların (ağırlıq şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir) sinə önündən, üç istiqamətdən: dizlər üzərində duruşdan, oturuşdan və duruş vəziyyətindən itələnməsi.



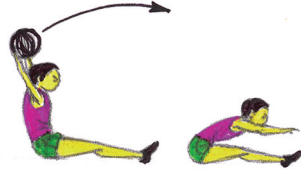
Doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması, itələnməsi.



Doldurulmuş topun arxası üstə uzanmış vəziyyətdən atılması.

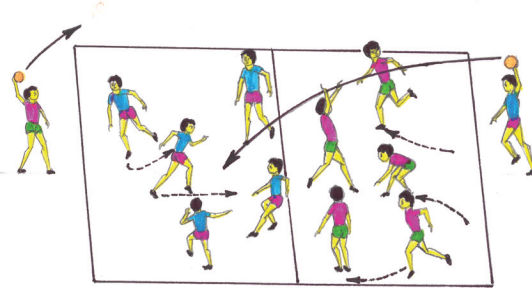


Doldurulmuş topların baş üzərindən arxaya atılması.



Doldurulmuş topun oturuşdan, baş arxasından atılması.

Əsas hərəkət:



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada ölçüləri müəllim tərəfindən müəyyən edilmiş sahə bayraqlarla nişanlanır. Sahənin tam ortasından onu iki bərabər yerə bölən xətt çəkilir. Bu sahələrdə "qırmızı" və "yaşıl" komandalar yerləşdirilir. Hər bir komandanın bir nümayəndəsi əlində topla rəqib komandanın arxasında dayanır.

Start siqnalı ilə topla durmuş iştirakçılar öz toplarını rəqib komandanın üzərindən əks meydançada yerləşən komanda yoldaşlarına ötürürlər. Topu qəbul edən iştirakçı, topla qonşu sahədə yerləşən rəqib komanda üzvlərini vurur. Hər vurulan iştirakçıya görə bir xal verilir. Hər uğurlu cəhddən sonra top komandanın meydançanın kənarındakı nümayəndəsinə atılıb, yenidən qəbul edilməlidir. Bu zaman rəqib komandalarda iştirakçıları topları tuta bilərlər. Belə halda da topu tutan iştirakçı bir xal qazanır.

Siz özünüzdün sürət-güc göstəricilərinizi aşağıdakı cədvəldə verilmiş parametrlərlə müqayisə edib, hazırlıq səviyyənizi müəyyən edə bilərsiniz.

Cədvəl 15

№	Yaş	Stand. və hər. qabiliy.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	120 və <	121-144	145-169	170 və >	110 və <	111-135	136-155	156 və >
			Qaçaraq uzunluğa tullanma, sm	265 və <	280	300	325 və >	215 və <	230	260	285 və >
			Qaçaraq hündürlüyə tullanma, sm	85 və <	90	100	105 və >	70 və <	75	75	95 və >
			Tennis topunun atılması, m	21 və <	23	28	34 və >	15 və <	17	19	22 və >

ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİ

Çeviklik – yeni hərəkəti tez, asan mənimsəmək, özünün hərəkəti fəaliyyətini şəraitə müvafiq qurmaq və bu zaman düzgün, əlverişli variant tapmaq qabiliyyətidir.

Başqa sözlə, çeviklik müəyyən hərəkəti və psixi xüsusiyyətlərin cəmi kimi istənilən hərəkəti tapşırığın dəqiq, tez və səmərəli yerinə yetirilməsini təmin edən qabiliyyətdir.

Bu qabiliyyət də sürət qabiliyyəti kimi kompleks qabiliyyət hesab olunur və şagirdin:

- koordinasiya, müvazinət;
- hərəkəti dəqiq icra etmək;
- hərəkəti mümkün qədər qısa vaxtda başa çatdırmaq bacarıqlarının cəmi kimi xarakterizə olunur. Sizin çevik olmanız yuxarıda qeyd olunmuş hərəkəti xüsusiyyətlərə hansı dərəcədə malik olduğunuzdan asılıdır.

Bu səbəbdən də müxtəlif təyinatlı:

– koordinasiya və müvazinəti inkişaf etdirən, dəqiq icra və verilən vaxtda hərəkəti fəaliyyətin başa çatdırılması kimi hərəkətlərin yerinə yetirilməsi çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün zəmin yaradır. Bu qabiliyyət şagirdin çox mühüm: iradə, qətiyyət, təşəbbüskarlıq, yaddaş, düşüncəlilik kimi şəxsi keyfiyyətləri ilə əlaqədardır.

Çevikliyin inkişafı prosesində ilkin çıxış vəziyyəti icra şəraiti, icra sürəti hərəkətin icra tempi, meydançanın ölçüləri, oyunçuların sayı və s. dəyişdirilərək müvafiq şərait yaradılır. İdman oyun növləri: basketbol, futbol, əl topu, tennis və s. çevikliyin inkişafı üçün daha səmərəli vasitə hesab olunur.

Çevikliyin inkişafı üçün istifadə olunan resurslar aşağıdakı qruplara bölünür:

- müvazinəti inkişaf etdirən hərəkətlər;
- dəqiq icranı inkişaf etdirən hərəkətlər;
- bədənə bir neçə əzələ qrupunun iştirak etdiyi yerli (*məsələn*, əlin, qıçın və s.) çevikliyin inkişafı üçün hərəkətlər;
- ümumi çevikliyi inkişaf etdirən hərəkətlər və s.

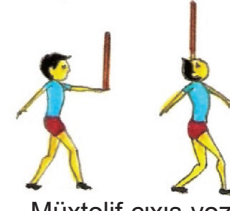
Müvazinəti inkişaf etdirən hərəkətlər:



Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.



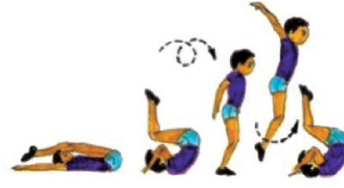
Oturuşdan-oturuşa mayallaq aşmaq.



Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində gimnastika ağacı ilə müvazinət hərəkətləri.



Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükməklə irəli yuvarlanıb duruşdan hündürlüyə hoppanmaq.



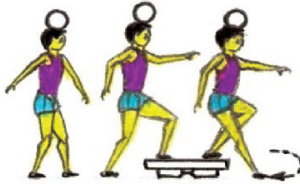
Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükməklə irəliyə yuvarlanaraq duruşdan hündürlüyə hoppanmaq, 180° dönüb yerə enərək arxaya yuvarlanmaq.



Kürəklərdə uzanmış vəziyyətdən arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



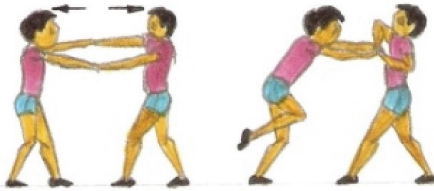
Əsas duruşdan arxaya mayallaq aşıb, dizlərdə dayağa keçmək.



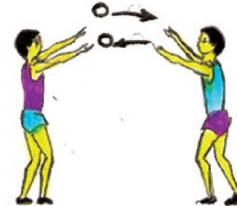
Maneələr üzərindən keçid zamanı topla müvazinət hərəkətləri.



Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxartmaq.



Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxartmaq.

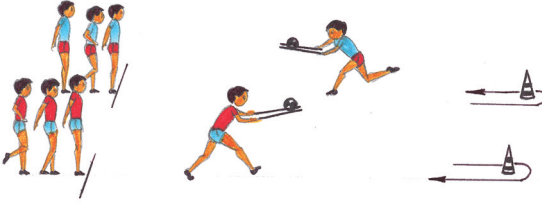


Cütükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi.

Oyun nümunələri:



Sınıf bərabərsaylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər komanda qarşısında əşya və ya piramidalardan şəkildə verilmiş yarış sahəsi düzəldilir. Birinci iştirakçılar start signalı ilə hər hansı topu (tennis, kiçik rezin top, şar və s.) raketka və ya yastı taxta parçası üzərində atıb-tutmaqla məsafəni qət edir, ikinci iştirakçıya yaxınlaşır, əşyaları ona verir və sıranın arxasında dayanırlar. Növbəti iştirakçılar oyunu davam etdirirlər. Topun yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Məsafəni daha tez başa vuran və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.

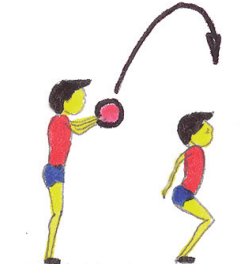


Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Start signalı ilə birinci iştirakçılar iki çubuq üzərində topu və ya hər hansı əşyanı saxlayaraq məsafəni qət edir, əşyaları növbəti iştirakçıya verir və sıranın sonunda dayanırlar. Topun yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Məsafəni tez başa vuran və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.

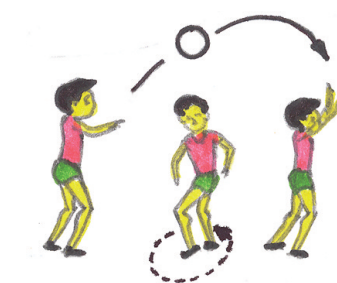


Sınıf bərabərsaylı iştirakçılar olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Birinci iştirakçılar gimnastika ağacını və ya hər hansı əşyanı diz nahiyəsində dizlərlə sıxıb saxlayır, hoppanaraq məsafəni qət edirlər. Ağacın və ya topun yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Məsafəni daha tez başa vuran və cərimə xalı az olan komanda qalib gəlir.

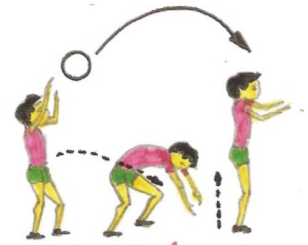
Dəqiq icranı inkişaf etdirən hərəkətlər:



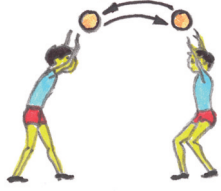
Duruş, topu yuxarıya atmaq, yarımoturuşda tutmaq.



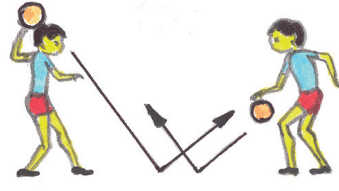
Topu sinədən yuxarıya atmaq, 360° dönerək onu tutmaq.



Topu tək əllə arxadan yuxarıya irəliyə atmaq və tutmaq.

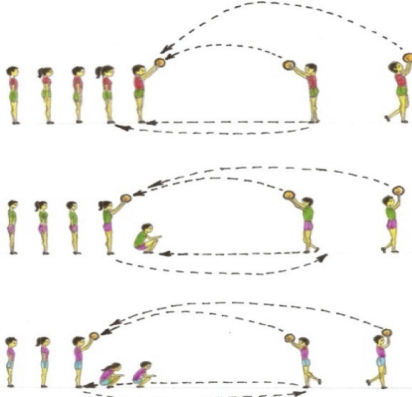


Cütlükdə topun yuxarıdan növbəli ötürülməsi.



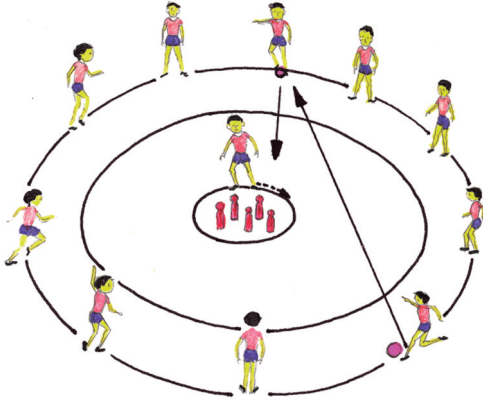
Cütlükdə topun yerə vurulmaqla ötürülməsi.

Oyun nümunələri:



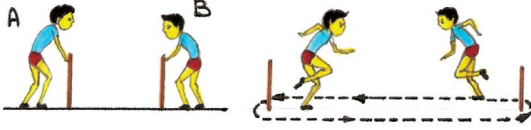
üzerində arxaya, komanda yoldaşına atır. Topu tutan komanda yoldaşı aparıcı ilə yerini dəyişir və oyun sona qədər davam edir. Topun hər dəfə yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Hər iki oyunun nəticəsinə görə cərimə xalları daha az olan komanda qalib hesab olunur.

Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilmiş oyun sahəsi düzəldilir. Oyun üç mərhələdə keçirilir: Birinci mərhələdə hər bir komandanın aparıcısı 3 m məsafədən topu sıranın önündə durmuş komanda yoldaşına ötürür, ona tərəf qaçıb onun yerində oturur. Topu qəbul edən iştirakçı isə aparıcının yerinə keçir. Beləliklə, oyun axırncı iştirakçıya kimi davam edir. Bu mərhələdə sıranın sonundakı iştirakçısı daha tez aparıcının yerinə keçən komanda qalib gəlir. İkinci mərhələdə aparıcılar kürəyi komandaya çevrilmiş vəziyyətdə topu baş



üzerində arxaya, komanda yoldaşına atır. Topu tutan komanda yoldaşı aparıcı ilə yerini dəyişir və oyun sona qədər davam edir. Topun hər dəfə yerə düşməsi bir cərimə xalı ilə qiymətləndirilir. Hər iki oyunun nəticəsinə görə cərimə xalları daha az olan komanda qalib hesab olunur.

Meydançada diametri 5 m və 6 m olan iki dairə iç-içə çəkilir. Sınıf bərabər saylı iki komandaya bölünür və sərbəst şəkildə xarici dairənin üzərində dayanırlar. Dairənin mərkəzində diametri 50 sm olan kiçik dairə cızılır və oraya 10 ədəd keqli qoyulur. Keqlinin ətrafında şagirdlərdən biri gözətçi rolunu oynayır. Oyuna başlamaq üçün top gözətçidə olur. Start signalı ilə gözətçi topu dairə ətrafında dayanmış istənilən şagirdə ötürür. Topu gözətçidən alan oyunçu özü topla keqlini vura bilməz. O, mütləq komanda yoldaşına ötürmə etməlidir. Ötürülən top iki dairə arasındakı 1 m məsafədə qəbul edilə bilər, lakin keqlini vurmaq üçün zərbə xarici dairənin üstündən edilməlidir. İştirakçıları daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur. Oyun bütün keqlilər yığılana qədər davam edir.



Sınıf iki komandaya bölünür. Bərabər yarışacaq cütüklər müəyyənləşdirilir. Bir-birindən 1,20-1,50 m məsafədə iki paralel xətt çəkilir. Hər komandadan bir iştirakçı əlindəki gimnastika ağacını xətt üzərinə qoyub, onu şaquli vəziyyətdə saxlayaraq durur. Start signalı ilə "A" iştirakçı "B"-nin, "B" isə "A"-nın ağacına tərəf qaçaraq onu tutur. Hər bir cütüyə 3 cəhd verilir. Ağacı şaquli vəziyyətdən yığılmasına qədər tutan şagirdə bir xal verilir. Hər bir iştirakçının yığdığı xallar cəmlənir, daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

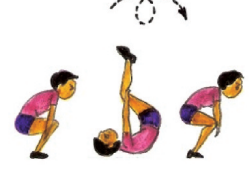
Koordinasiyanı inkişaf etdirən hərəkətlər:



Dizlərdə duruşdan oturma vəziyyətinə mayallaq aşmaq.



Kürəklər üzərində bükülü vəziyyətdən ayaqları bükümlə irəli yuvarlanıb duruşdan hündürüyə hoppanmaq.



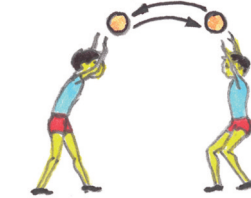
Oturuşdan-oturuşa mayallaq aşmaq.



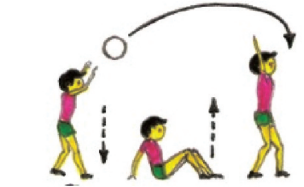
Oturuşda bir-birini müvazinətdən çıxartmaq.



Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxartmaq.



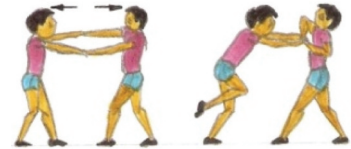
Cütükdə topun yuxarıdan növbəli ötürülməsi.



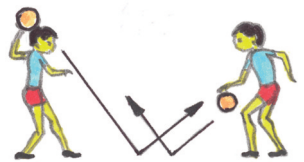
Topu sinədən yuxarıya atmaq, oturmaq və qalxaraq onu tutmaq.



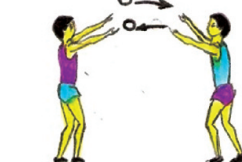
Topu sinədən yuxarıya atmaq, 360° dönərək onu tutmaq.



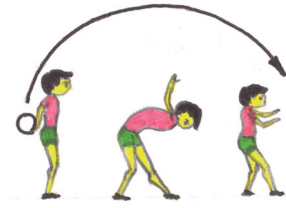
Müxtəlif çıxış vəziyyətlərində bir-birini müvazinətdən çıxartmaq.



Cütükdə topun yerə vurulmaqla ötürülməsi.

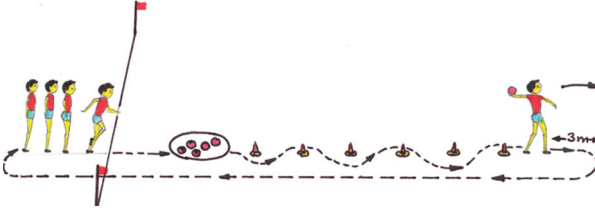


Cütükdə topun sinədən eyni vaxtda ötürülməsi.



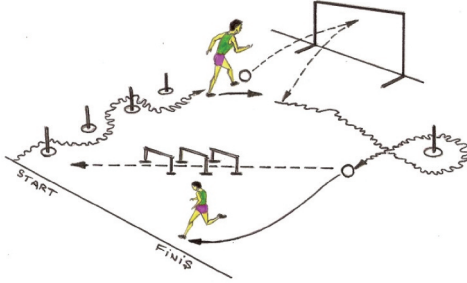
Topu tək əllə arxadan yuxarıya-irəliyə atmaq və tutmaq.

Oyun nümunələri:

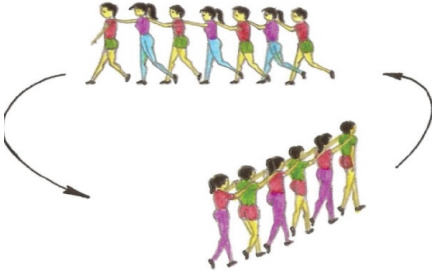


Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada aralarında 15-20 m məsafə olan start və dönmə xətləri çəkilir. Dönmə xəttindən 3 m məsafədə olan divarda diametri 50 sm olan daire

cızılır. Start signalı ilə birinci iştirakçılar qrafikdə göstərilmiş 3-5 m məsafəni qaçaraq səbətdən topu götürür, piramidalar arasından qaçaraq dönmə xəttinə yaxınlaşır, topla divardakı daireni vurur, dönərək öz komandasına tərəf qaçırlar. Əlini start xəttində dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasına keçirlər.



finiş xəttini keçir, növbədə dayanmış yoldaşına toxunur və sıranın sonunda dayanırlar. Daha tez çıxış vəziyyəti alan komanda qalib hesab olunur.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Yarışacaq komanda cütlükləri müəyyən edilir. Komanda iştirakçıları əllərini irəlidedəki komanda yoldaşının çiyinə qoyur. Hər bir komanda bir "əjdaha" hesab olunur. Komandanın istiqamətçisi o biri komandanın sonuncu iştirakçısını tutmağa çalışır. Bütün komanda birlikdə hərəkət etməlidir. Komandadan kimsə əlini irəlidedəki iştirakçının çiyindən götürdükdə komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Sonuncu mərhələdə iki qalib komanda görüşür. "Əjdaha" ən azı 5 şagirddən ibarət olmalıdır.

ki iştirakçının çiyindən götürdükdə komandaya bir cərimə xalı hesablanır. Sonuncu mərhələdə iki qalib komanda görüşür. "Əjdaha" ən azı 5 şagirddən ibarət olmalıdır.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Hər bir komanda qarşısında şəkildə verilən oyun sahəsi yaradılır. Birinci iştirakçılar məsafəni qət etdikdən sonra ikinciyə toxunur və sıranın sonuna keçirlər. Növbəti iştirakçılar oyunu davam etdirirlər. Çıxış vəziyyətini daha tez alan komanda qalib hesab olunur.

Əlin çevikliyinə inkişafı üçün hərəkətlər:

1. Topun tək və iki əllə yuxarıya atılması və tutulması;
2. İki-üç topun eyni vaxtda yuxarıya ardıcıl atılıb-tutulması;
3. Bayraqcıq, top, lent və s. ilə müxtəlif istiqamətli hərəkətlər;
4. Bir neçə kiçik daşları əlin üstünə qoyaraq əli cəld döndərmək, tökülən daşları havada tutmaq (hərəkət sağ və sol əllə yerinə yetirilir. Yarış iki və ya kiçik saylı komandalar arasında aparıla bilər.) Bu müxtəlif variantlarda təşkil oluna bilər.



Şəkil 132

Aşağı ətraf və gövdə əzələlərinin çevikliyinə inkişaf etdirilməsi:

1. Topun bədənin müxtəlif hissələri ilə (pəncə, baş, əl və s.) atılıb-tutulması;
2. Topun tək və ya iki əllə növbəli ötürülməsi;
3. Qısa və uzun gimnastika ipi ilə hərəkətlər.



Şəkil 133



Şəkil 134



Şəkil 135



Şəkil 136

Siz özünüzün çeviklik qabiliyyətinizin hansı səviyyədə olduğunu aşağıdakı cədvəldə verilən göstəricilərlə müəyyən edə bilərsiniz.

Cədvəl 16

№	Yaş	Stand. və hər. qabiliy.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R							
				OĞLANLAR				QIZLAR			
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"
1	11	Çeviklik	Məliq qaçışı (3X10m) san.	10,4 və >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 və <	11,5 və >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 və <
			Topun səbətə atılması (5 cəhd) Basketbol	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
			Topun qapıya vurulması (5 cəhd) Futbol, həndbol	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
			Topun oyuna daxil edilməsi (5 cəhd) Voleybol	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Çeviklik nədir?
2. Çevikliyin insan həyatı üçün hansı əhəmiyyəti vardır?
3. Çevikliyin inkişafı üçün hansı hərəkətlər olunmalıdır?

QÜVVƏ QABİLİYYƏTİ

Qüvvə – əzələ təqəllüsü hesabına xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı dayanmaq qabiliyyətidir. Əzələ qüvvəsi bütün hərəkət qabiliyyətləri üçün baza hazırlığı hesab olunur. Qüvvənin bir çox növləri vardır. Ümumtəhsil məktəblərində əsasən ümumi qüvvə hazırlığının inkişafı nəzərdə tutulur.

Yaxşı inkişaf etmiş qüvvə – bu həm gözəl qamət, həm də istənilən fəaliyyət növündə uğur qazanmağın əsasıdır.

Qüvvə qabiliyyəti orqanizmin əsas əzələ qruplarında təxmini olaraq eyni səviyyədə inkişaf etdirildikdə insanın bədən quruluşunda bir mütənasiblik, hərəkətlərində enerji, baxımlılıq diqqəti cəlb edir. Bu səbəbdən də ümumtəhsil məktəblərində:

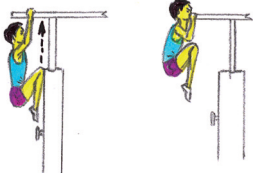
- yuxarı ətraf əzələsi;
- aşağı ətraf əzələsi;
- bədənə ön əzələsi;

– bədənə arxa əzələsi qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi planlaşdırılır. Qüvvə qabiliyyətinin təzahür nöqtəyi-nəzərindən bir neçə: maksimal, partlayış, sürətli, reaktivlik, ümumi və s. kimi növləri mövcuddur. Hər bir qüvvə növünü inkişaf etdirmək üçün ayrıca metod, müvafiq hərəkətlər, icra rejimi mövcuddur. Bunlara əməl etmədən qüvvənin nəzərdə tutulan inkişaf səviyyəsini əldə etmək mümkün deyildir. Ümumtəhsil məktəblərində, xüsusən də, ümumorta təhsil səviyyəsində ümumi qüvvə hazırlığının inkişafı nəzərdə tutulur. Bu hazırlığın həyata keçirilməsinin əsas şərti inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulan **əzələlərdə kifayət qədər gərginlik yarada biləcək hərəkətlərdən** istifadə olunmasıdır. Bunun üçün hərəkətlər kifayət qədər çox sayda, təkrar, bir neçə yaxınlaşmada icra olunmalıdır. 10-14 yaşlı yeniyetmələrdə ağırlıqlar və daha çox bədənə çəkisindən istifadə etmək qüvvənin inkişafı üçün əlverişli zəmin vardır.

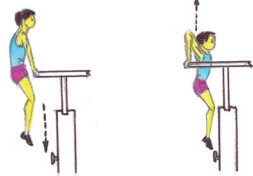
Qeyd olunduğu kimi hərəkətlərin təkrar icrası əvvəlcə 8-12 dəfə yerinə yetirilir, təxminən 1-1,5 müddətində isə eyni və ya azacıq artırılan çəki ilə təkrarların sayı 15-25-ə çatdırılır. Təkrarların sayı göstərilən hədd daxilində olduqda hərəkətlərin icrası zamanı istifadə olunan çəki bir az artırıla bilər. Qüvvə hazırlığı üçün hərəkətlər həftədə ən azı 2-3 dəfə yerinə yetirilməlidir. Hər bir məşğələlərdən sonra əzələlərin dartılması və boşaldılması üçün hərəkətlər yerinə yetirməlidir. Xüsusi olaraq qüvvənin inkişafına yönəlmiş məşğələlər zamanı nəticələrin daha səmərəli olması üçün zülal maddələri ilə zəngin qidalardan istifadə olunmalıdır.

Yuxarı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

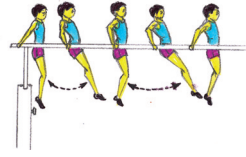
- Resurslar: – öz bədənənin çəkisi ilə yerinə yetirilən dartınma (alçaq və hündür turnik), qolların bükülüb-açılma hərəkətləri;
- rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
 - təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər.



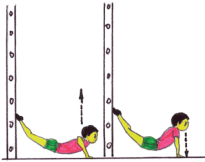
Paralel qollarda bükülü qıçlarla sallanmaqla dartinma.



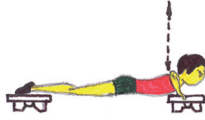
Paralel qollarda dayaqdan qolların bükülüb-açılması.



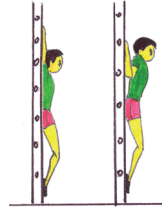
Paralel qollarda dayaqda irəliləmə.



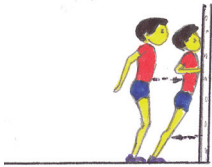
Pəncələrlə gimnastika divarına istinad. Qolların bükülüb-açılması.



İki gimnastika skamyasına istinad edərək qolların bükülüb-açılması.



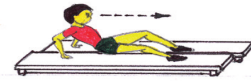
Kürəklər gimnastika divarına tərəf dartinma.



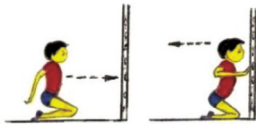
Əsas duruşdan gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.



Gimnastika skamyasına istinad edərək qolların müxtəlif dayaq vəziyyətlərindən bükülüb-açılması.



İki gimnastika skamyası arasında arxa dayaqda irəliləmə.



Dizlərdə duruşda gimnastika divarına istinad və ondan itələnmə.



Ayaqlar aralı duruş, top baş üzərində. Gövdənin irəliyə yayvarı hərəkəti.



Uzunaq dayaqda topun bir əllə itələnməsi.



Uzunaq dayaqda topun bir əldən digərinə oturulması.



Ayaqlar aralı duruş, top baş üzərində. Topun dairəvi hərəkəti.



Kəndirə dırmanma.

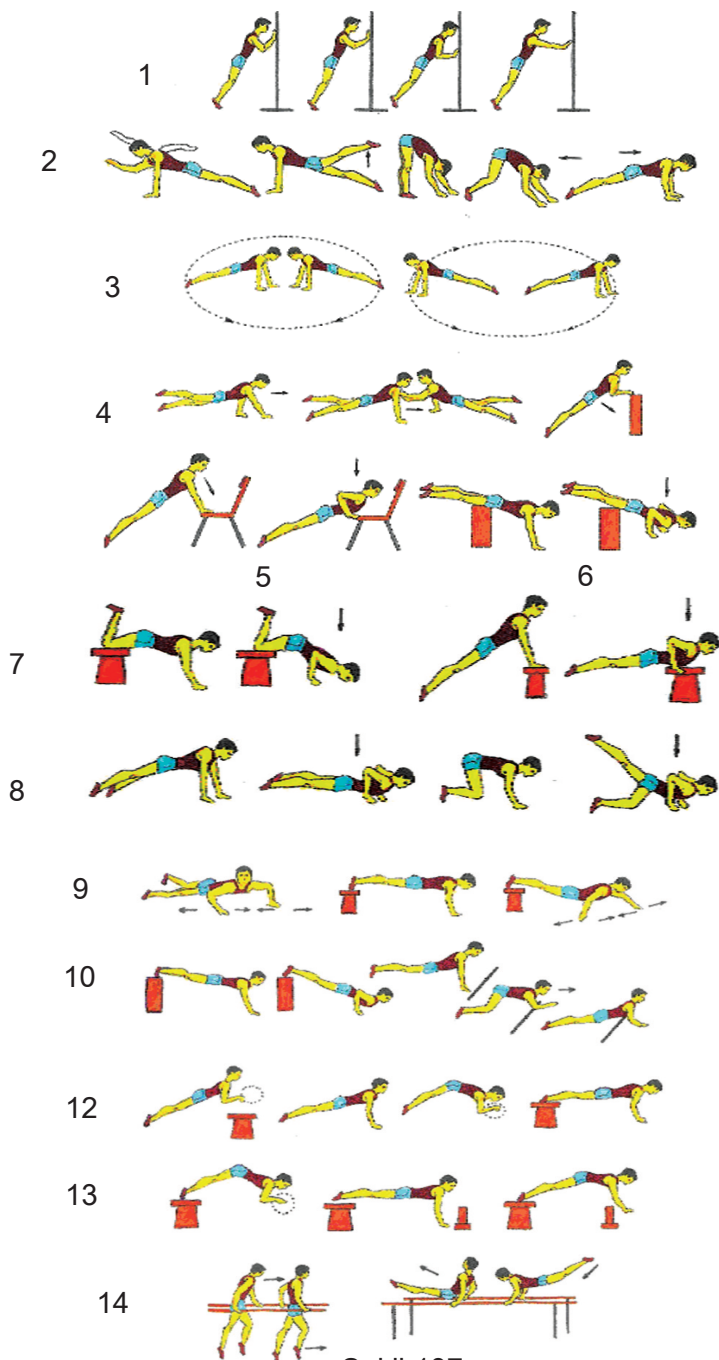


Yarımoturuşda topu baş arxasına aparmaq, ç.v. qayıtmaq.

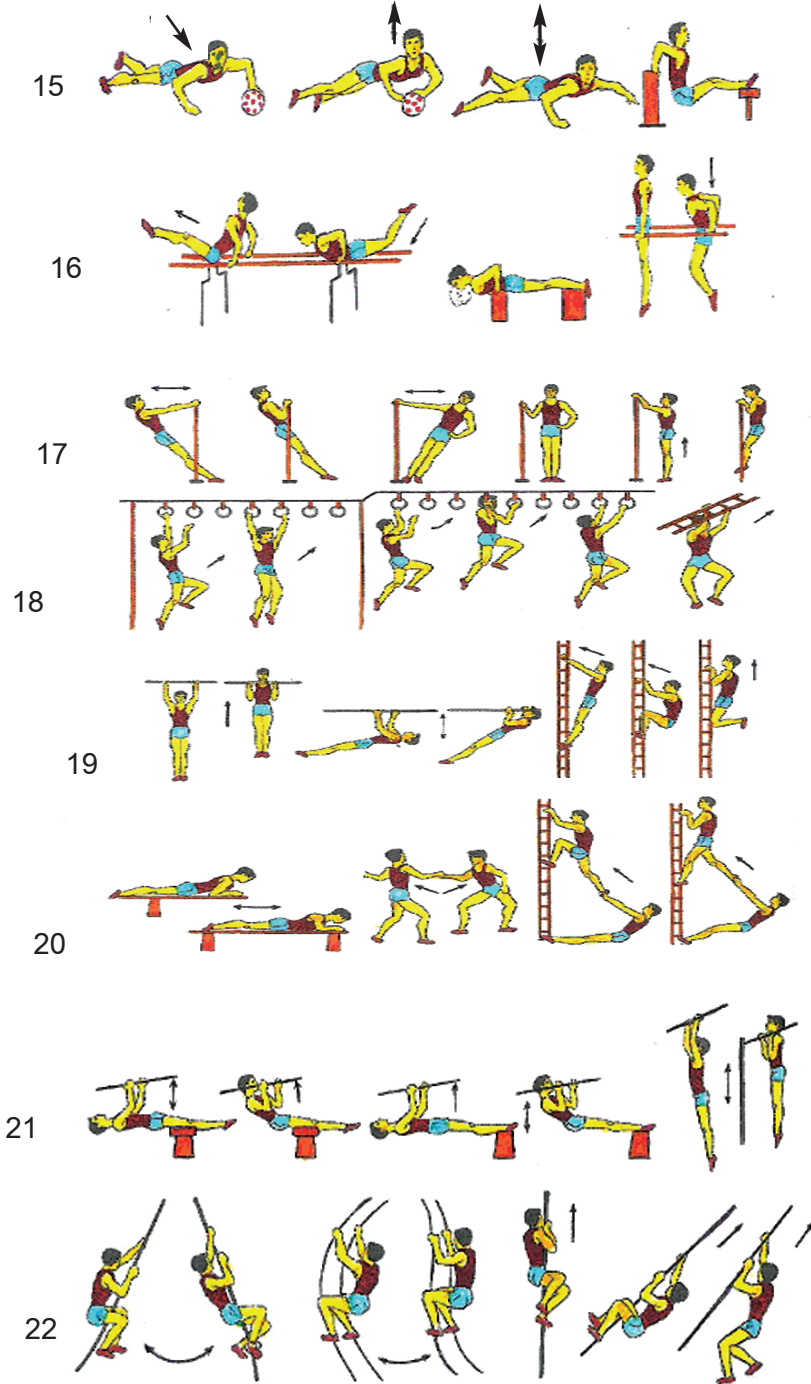


Ayaqlar aralı duruş, top baş üzərində. Əyilərək topu yerə toxundurmaq və yana dönərək baş arxasına aparmaq.

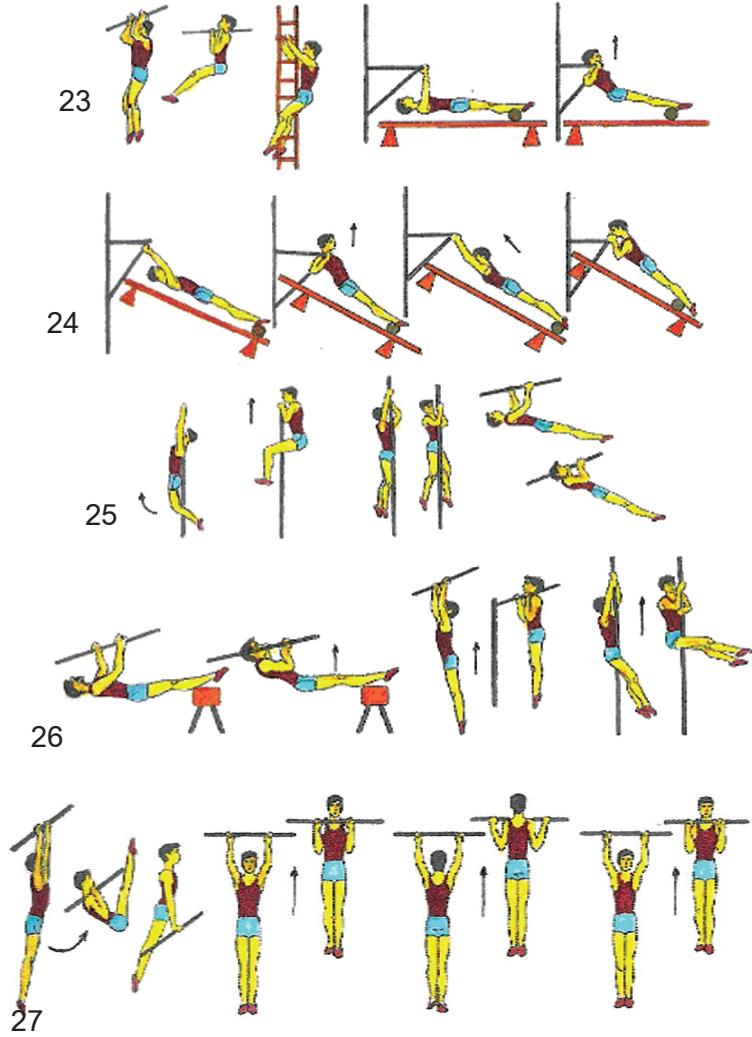
Yuxarı ətraf əzələlərində qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün tövsiyə olunan əlavə hərəkətlər kompleksi:



Şəkil 137



Şekil 138



Şəkil 139

Aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

- Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar-seriyalı metodlarla fərdi və ya kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
- rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
 - təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
 - qüvvə "dayanacaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi.

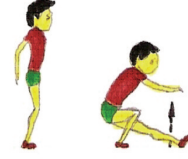
Hazırlayıcı hərəkətlər:



Əsas duruşdan oturub-qalxmaq.



Oturuşda irəliləmək.



Əsas duruşdan bir qıçı irəli uzatmaqla oturub-durmaq.



Oturuşda baldırdan tutmaqla irəliləmək.



Yoldaşının əlindən tutub bir ayaqla üst-üstə qoyulmuş gimnastika skamyalarının üzərinə eyni vaxtda növbəli qalxmaq.



Qıçların çarpaz vəziyyətində oturub-qalxmaq.



Eyni adlı ayaqla arxada üst-üstə qoyulmuş gimnastika skamyasına istinad edərək gövdəni döndərməklə əlləri bir-birinə toxundurmaq.

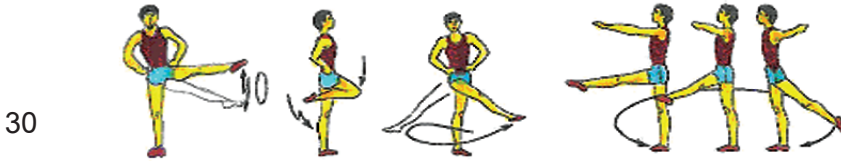


"B" topu irəlidə saxlayır. "A" ayağını topun

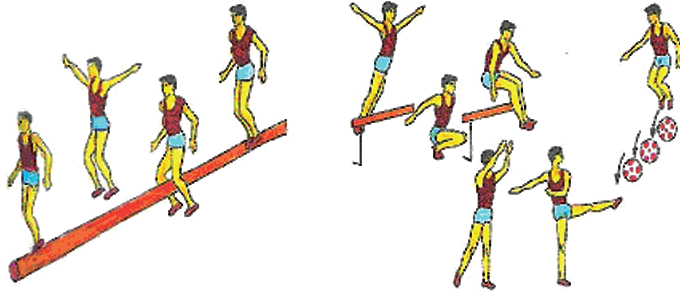


"A" topu sinə səviyyəsində saxlayır. "B" ayağı ilə topa toxunur.

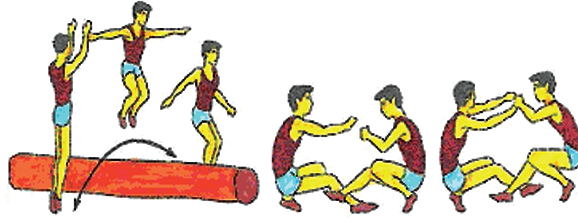
Aşağı ətraflarda əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün istifadəsi tövsiyə olunan əlavə hərəkətlər:



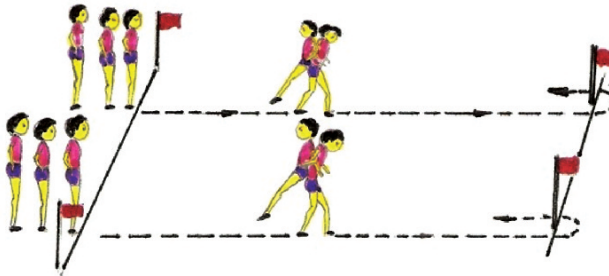
31



32

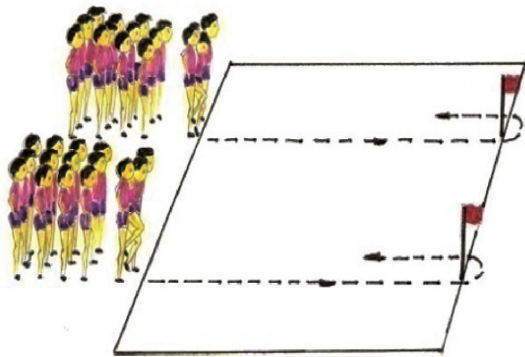


Şəkil 140



mandalarına tərəf qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.

Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində sırada düzülürlər. Birinci yarışacaq cütlük qollarını bir-birinə keçirir və birinci iştirakçı ikincini küreyinə götürür. Belə vəziyyətdə 5 m məsafədə yerləşən dönmə xəttindəki bayrağa çatırlar. Yerlərini dəyişir, bayraq ətrafından dönərək komandalara tərəf qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda ikinci cütlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.



Sınıf bərabər saylı iştirakçıları olan komandalara bölünür və start xəttində üç-üç sırada düzülürlər. Yanlarda duran iştirakçılar ortada duran yoldaşının qollarından tutmaqla havada saxlayırlar. Belə vəziyyətdə start signalı ilə dönmə xəttinə qədər gedib, geriye qayıdırlar. Start xəttinə çatdıqda digər üçlük yarışa başlayır. Məsafəni daha tez qət edən komanda qalib gəlir.

Bədənin ön və arxa əzələlə qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi:

- Resurslar: – öz bədəninin çəkisi ilə təkrar, təkrar-seriyalı metodlarla fərdi və ya kollektiv yerinə yetirilən qüvvə hərəkətləri;
 – rəqibin müqaviməti, rezin amortizatorlarla, kiçik qantellərlə, təkrar icra edilən müqavimət hərəkətləri;
 – təkrar icra edilən qüvvə hərəkətləri daxil edilmiş oyunlar, estafetlər;
 – qüvvə "dayanaqları" olan dairəvi hərəkətlər kompleksi;
 – bədənin arxa əzələlə qüvvəsinin inkişafına yönəlmiş hazırlayıcı və xüsusi hərəkətlər kompleksi;
 – qüvvə istiqamətli oyunlar və estafetlər.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



Oturaraq arkada dayaqda, topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.



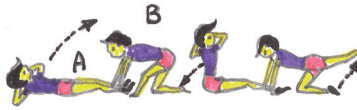
Kürəyi üstə uzanmaqla əl və ayaqlarla topu tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.



Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq yuxarıya qaldırıb-endirmək.



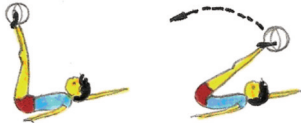
Oturaraq arkada dayaqda, topu ayaqlarla tutaraq yanlara hərəkət etdirmək.



"B" "A"-nın baldırından tutaraq saxlayır. "A" əlləri baş arxasında saxlayaraq gövdəni qaldırıb-endirir.



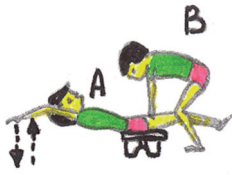
Dirşəklərdə dayaqdan uzanaraq qıçların sinxron dairəvi hərəkəti.



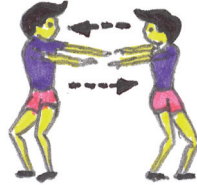
Uzanmış vəziyyətdə topu ayaqlarla tutaraq baş üzərinə qaldırıb-endirmək.



"B" "A"-nın baldırından tutaraq saxlayır, "A" gövdəni sağa-sola döndərir.



Köndələn qoyulmuş gimnastika skamyası üzərində "B" "A"-nı budlarından tutaraq saxlayır, "A" qollarını qaldırıb-endirir.



Kürəkləri bir-birinə tərəf duruşdan, ayaqların vəziyyətini dəyişmədən yanlara dönərək əlləri bir-birinə toxundurmaq.



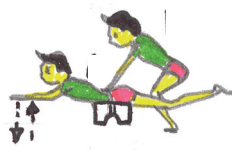
Sinə üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni eyni vaxtda qaldıraraq, əlləri bir-birinə toxundurmaq.



Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə gövdənin yuxarıya qaldırılıb-endirilməsi.



"A" "B"-nin baldırından tutur. "B" gövdəni yuxarı qaldırıb-endirir.

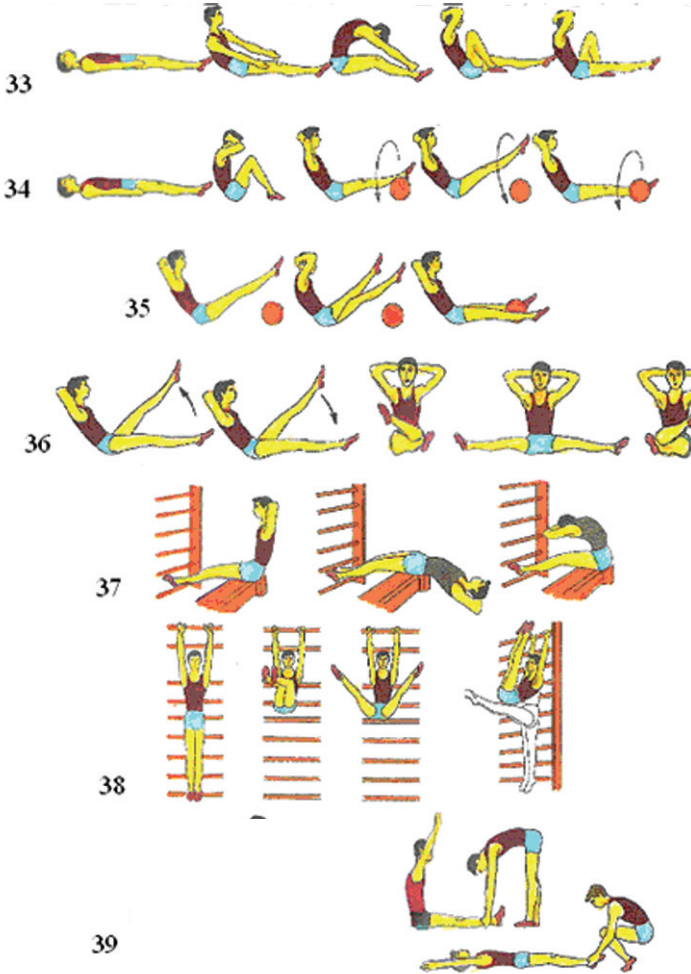


Gimnastika skamyası üzərində köndələn, qarnı üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni qaldırıb-endirmək.



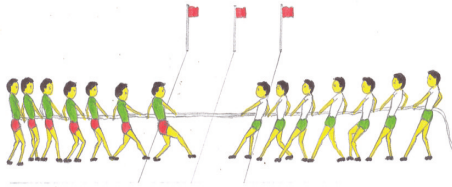
Gimnastika keçisində qarnı üstə uzanmış vəziyyətdən gövdəni yuxarıya qaldırıb-endirmək.

Bədənin ön əzələlərində qüvvə hazırlığının artırılması üçün tövsiyə olunan əlavə hərəkətlər kompleksi:



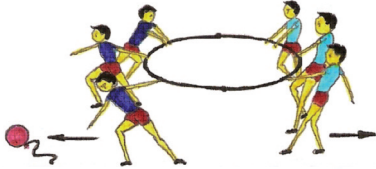
Şəkil 141

Oyun nümunələri



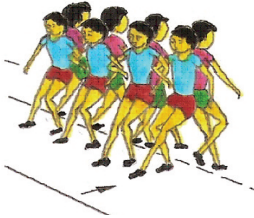
Sınıf iki komandaya bölünür. Meydançada aralarında 1 m məsafə olan 3 paralel xətt çəkilir. Hər xəttin sonuna bayraqçıq taxılır. Komandalar yan xətlər üzərində dayanır və kəndirdən tuturlar. Verilən siqnala müvafiq olaraq hər bir komanda kəndiri (rəqib komandanı) özünə tərəf çəkməyə çalışır.

Rəqibi mərkəz xəttindən irəliyə çəkən komanda qalib sayılır.



Sınıf hər birində 3-5 şagird olan komandalara bölünür. Kəndirdən diametri 2 m olan həlqə düzəldilir. Həlqənin ortasından iki yer nişanlanır. Bu nişanlar yerdə çəkilmiş xəttə uyğun yerləşməlidir. Komandalar bu nişanların əks tərəflərində duraraq həlqəni özlərinə tərəf çəkib, arxada qoyulmuş şara toxunmalıdırlar. Şara toxunan komanda qalib gəlir.

Sınıf bərabər sayılı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada düz xətt çəkilir. Komandalar bu xəttin ətrafında bir-birindən tutaraq rəqib komanda ilə kürek-kürəyə düzülür. Start siqnalı ilə bir komanda digərini itələyərək xətdən uzaqlaşdırmağa çalışır.



Sınıf bərabər sayılı iştirakçıları olan komandalara bölünür. Meydançada düz xətt çəkilir. Komandalar bu xəttin ətrafında bir-birindən tutaraq rəqib komanda ilə kürek-kürəyə düzülür. Start siqnalı ilə bir komanda digərini itələyərək xətdən uzaqlaşdırmağa çalışır.

QÜVVƏ HAZIRLIĞINI YOXLA!

Cədvəl 17

№	Yaş	Stand. və hər. qabiliy.	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R									
				OĞLANLAR				QIZLAR					
				Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"	Q.S.1 "2"	Q.S.2 "3"	Q.S.3 "4"	Q.S.4 "5"		
			Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma	1	2	3-5	6 və >						
			Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma					5 və <	6	7-11	12 və >		
		Qüvvə	Uzanaraq dayaqdan golların bükülmə açılması (dəfə)	6 və <	7-8	9-11	12 və >						
			Gimnastika skamyasına əllərlə dayaqdan golların bükülmə açılması					5 və <	6	7-8	9 və >		
			Bir əllə dayaqda tək qicla oturub- qalxmaq	5 və <	6-9	10-11	12 və >	4 və <	5	7	8 və >		
			Göydən bükülmə açılması 30 sah.	6 və <	7-10	11-15	16 və >	4 və <	5-9	10-11	12 və >		

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Qüvvə qabiliyyəti nədir?
2. Qüvvənin hərəkəti qabiliyyət kimi insanın gündəlik həyatında hansı əhəmiyyəti vardır?
3. İnsanın təzahür etdirdiyi hansı qüvvə növləri vardır?
4. Qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün hansı hərəkətlərdən istifadə olunur?
5. Qüvvə qabiliyyəti hansı əzələ qruplarında inkişaf etdirilməlidir?

BƏDƏNİN ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİ

Bədənin əyilmə qabiliyyəti – hərəkəti fəaliyyəti geniş amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət iki amildən – oynaqların mütəhərriqliyindən və əzələ-bağ aparatının elastikliyindən asılıdır. Əzələ-bağ aparatının elastikliyi isə əzələ və bağ liflərinin mexaniki xüsusiyyətləri (dartılmaya qarşı müqavimət) və hərəkəti fəaliyyət zamanı əzələ tonusu ilə tənzimlənir. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin kifayət qədər olmaması hərəkətin koordinasiyasını çətinləşdirir, bədənin yerdəyişmə sərbəstliyini azaldır. Bu qabiliyyət fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilmə qabiliyyəti isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir. Qeyri-fəal əyilmə həmişə fəal əyilmədən böyükdür. Yorulmanın təsiri ilə fəal əyilmə qabiliyyəti azalır (əzələlərin təqəllüsündən sonra tam boşalma qabiliyyəti azaldığı üçün), qeyri-fəal əyilmə qabiliyyəti isə (əzələlərin dartılmaya müqaviməti azaldığına görə) artır. Fiziki tərbiyə prosesində ümumi əyilmə qabiliyyəti dayaq-hərəkət aparatının nisbətən iri oynaqlarında müəyyənləşdirilir.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti 6-11 yaşlı uşaqlarda intensiv olaraq artır və 15-16 yaşa kimi inkişaf edir. Qızlarda bədənin əyilmə qabiliyyəti oğlanlara nisbətən 20-30% çoxdur. Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün əsas vasitə əzələlərin dartılmasına təsir göstərən dinamik (çoxsaylı yelləndirmə hərəkətləri, yayvari hərəkətlər və s.) və statik (müxtəlif vəziyyətlərin maksimal amplitudasının saxlanması) hərəkətlərdir.

Əyilmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün:

– seçilmiş hərəkətlər sistemli olaraq yerinə yetirilməlidir. Hərəkətləri hər gün icra etdikdə ən yaxşı nəticəni əldə etmək olar.

– əzələlərin dartılması üçün verilən hərəkətlər bədənin "qızışmasına" yönəldilmiş hərəkətlərdən sonra icra olunur və bu da zədələnmələrin baş verməsinin qarşısını alır;

– bədənin əyilmə qabiliyyətinin əsas göstəricilərindən olan oynaqların mütəhərrikiyi, ilk növbədə bədənin iri oynaqlarında (çiyin, bud-çanaq, diz, pəncə) inkişaf etdirilir, icra amplitudası tədricən artırılır;

– hərəkətlərin icra seriyaları arasında əzələlərin boşaldılmasına yönəlmiş hərəkətlər yerinə yetirilir.

Resurslar: – bədənin qızışdırılması üçün yerimə, qaçış hərəkətləri;

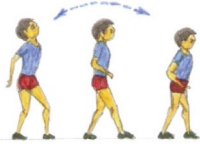
– oynaqların mütəhərrikiyinin inkişafına yönəlmiş dinamik hərəkətlər;

– müəyyən vəziyyətlərin saxlanması üçün istifadə edilən statik hərəkətlər;

– qeyri-fəal əyilmələr, dartınmalar;

– ətrafların geniş amplitudalı yellətmə hərəkətləri.

Əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:



İrəliləmələr zamanı başın irəliyə və arxaya əyilmələri. 8X10 dəfə



Başın yanlara əyilməsi. 8X10 dəfə



İrəliləmələr zamanı başın sağa və sola döndərilməsi. 8X10 dəfə



Başın arxaya və yanlara əyilmələri. 8X10 dəfə



Başın irəli və arxaya əyilmələri. 8X10 dəfə



Qolların dairəvi hərəkəti. 8X10 dəfə



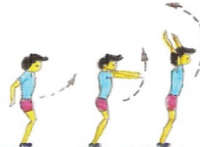
Kürək üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması. 8X10 dəfə



Kürək üzərində uzanmış vəziyyətdən ayaqların baş arxasında yerə toxundurulması, oturuşdan əllərin pəncələre çatdırılması. 8X10 dəfə



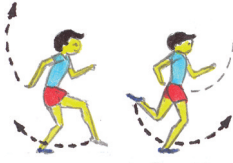
Kürək üzərində uzanmış vəziyyətdən qolların sağa və sola aparılması. 8X10 dəfə



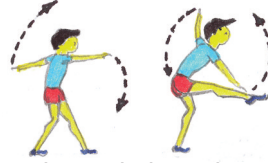
Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və arxaya yelləndirilməsi. 10X12 dəfə



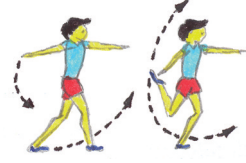
Əsas duruşdan qolların irəlidən yuxarı və aşağı yelləndirilməsi. 10X12 dəfə



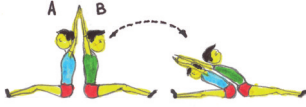
Əsas duruşdan qıçların geniş amplitudalı yelləndirilməsi.



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq irəliyə yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur. 8X10 dəfə



Ayaqlar aralı duruşdan sağ (sol) ayaq arxaya yelləndirilərək sol (sağ) ələ toxundurulur. 8X10 dəfə



Arxası bir-birinə tərəf olmaqla oturuşda qolların yuxarı qaldırmaqla bir-birinin əlindən tutmaq. Yoldaşının küreyinə istinad edərək gövdəni irəli və arxaya əyməklə bir-birinə müqavimət göstərmək.



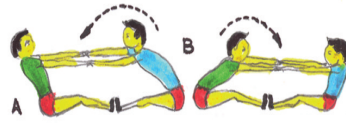
"A" üzü üstə uzanaraq qolları irəli uzadır, "B" yoldaşının çiyinlərindən tutub arxaya qaldırır.



Əsas duruşdan qıçı irəli yelləndərək qıçın altında əl çalmaq. 8X10 dəfə



"A" oturuşda qollar irəli, "B" əlləri yoldaşının gövdənin sağa və sola döndərilməsi. 8X10 dəfə



Üz-üzə oturmaqla ayaqlar aralı, pəncə-dabana istinad etməklə bir-birinin əllərindən tutmaq. "A" arxaya, "B" irəli əyilərək gövdənin irəliyə-arxaya çoxsaylı yaylı hərəkətini təkrar edirlər.



Ayaqlar aralı duruşdan qolların yanlardan qövsvari yuxarıya və aşağıya hərəkətləri. 10X12 dəfə



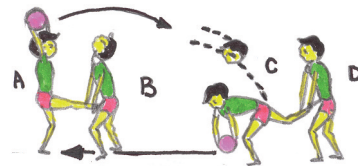
"A" oturuşda, əlləri baş arxasında, "B" onun qıçlarını saxlayır. "A" arxaya əyilib-qalxır.



"A" gimnastika keçisi üzərində uzanır, "B" onun qıçlarını tutur. "A" aşağı-yuxarı enib-qalxır.

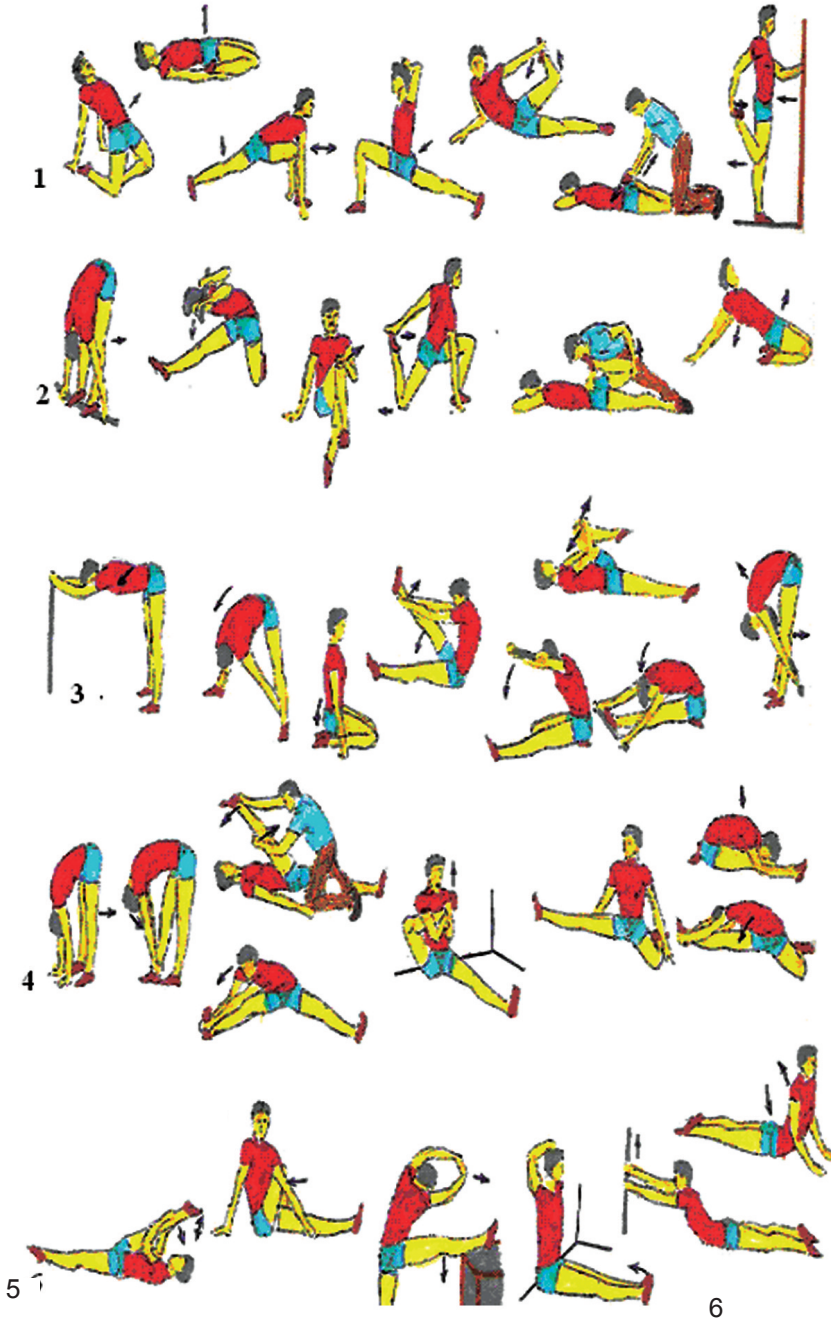


"A" gimnastika skamyasında qarını üstə uzanır, "B" onun əllərindən tutur. "A" qıçlarını və gövdəni eyni vaxtda aşağı-yuxarı endirib-qaldırır.



Yoldaşının irəlində və arxada bir ayağından tutmuş cütlüklərin topu bir-birinə ötürməsi. Sonra yerlər dəyişdirilir.

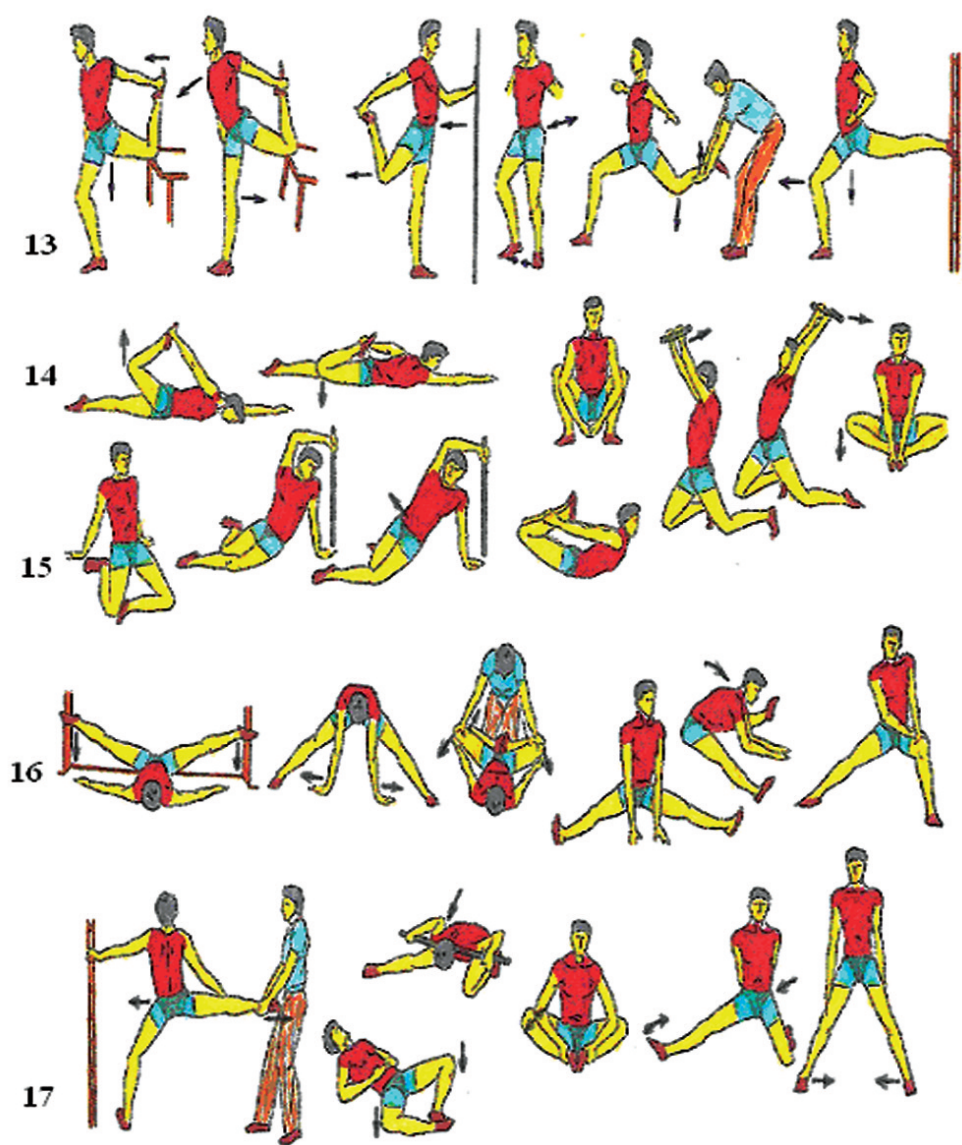
Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün tövsiyə olunan əlavə hərəkətlər kompleksi:



Şəkil 142

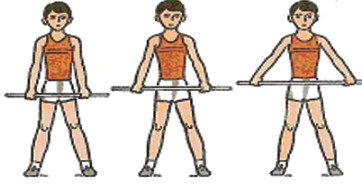


Şekil 143



Şekil 144

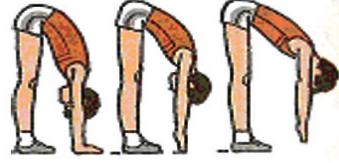
ƏYİLMƏ QABİLİYYƏTİNİ YOXLA!



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 145

Çiyin oynaqında mütəhərriqliyin yoxlanılması. (Gimnastika ağacının müxtəlif vəziyyətlərdə tutulması ilə baş üzərindən arxaya aparılması).



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 146

Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyiinin yoxlanılması.



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 147

Çanaq-bud oynaqında mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyiinin yoxlanılması.



Əla Yaxşı Kafi

Şəkil 148

Onurğanın və əsas oynaqların mütəhərriqliyin və əzələlərin elastikliyiinin yoxlanılması.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Bədənin əyilmə qabiliyyəti nədir?
2. Bədənin əyilmə qabiliyyətinin insanın gündəlik həyatında hansı əhəmiyyəti vardır?
3. Bədənin əyilmə qabiliyyəti hansı iki əsas amildən asılıdır?
4. Bədənin əyilmə qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün hansı hərəkətlərdən istifadə olunur?

DÖZÜMLÜLÜK QABİLİYYƏTİ

Dözümlülük – icra səmərəliliyini azaltmadan müxtəlif intensivlikli yükün uzun müddətdə yerinə yetirilməsi qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət daha çox yorulmaya qarşı dayanmaq xüsusiyyəti kimi xarakterizə olunur. Dözümlülük qabiliyyəti hərəkət fəaliyyətin xüsusiyyəti ilə əlaqədar təzahür formasından asılı olaraq ümumi və xüsusi dözümlülüyə bölünür:

Ümumi dözümlülük nisbətən aşağı intensivlikli fiziki yükün davamlı icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Buraya vaxt nəzərə alınmadan uzun müddətdə yerinə yetirilən yerləş, qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük və s. aid edilə bilər.

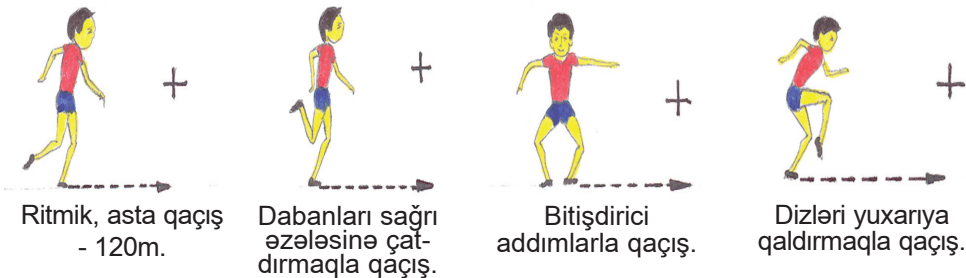
Xüsusi dözümlülük hər hansı idman növündə hərəkətin yarış şəraitinin tələblərinə müvafiq (maksimal icra tempində) rejimdə icrası zamanı təzahür etdirilən qabiliyyətdir. Buraya qaçış növlərində sürət dözümlülüüyü, atmalarda sürət-güc dözümlülüüyü və s. aid edilə bilər.

Müxtəlif dözümlülük növlərinin inkişaf etdirilməsi üçün yerinə yetirilən fiziki yük (hərəkət qaçış və s.) yorulma baş verdikdən sonra da icra edilməlidir. Bunun üçün sizdən iradə və fiziki yükün yaratdığı əziyyətə dözmək tələb olunur. Dözümlülüüyün inkişafı üçün ən təsirli vasitə hər hansı fiziki yükün davamlı və fasiləsiz olaraq icrasıdır. Sistemli olaraq qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük kimi vasitələrdən istifadə etdikdə və onların qaçış məsafəsini, eyni zamanda qaçış sürətini tədricən artırmaqla dözümlülüüyün arzu olunan səviyyəsini əldə etmək mümkündür. Dözümlülüüyün inkişafı üçün bu vasitələrdən istifadənin üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, icra edilən fiziki yükün həcminə (məsafənin uzunluğuna) və intensivliyinə (məsafənin qət edilməsinə sərf olunan vaxt) nəzarət etmək mümkündür. Kəskin yorulma, özünü pis hiss etmə hallarında fiziki yük azaldılır. Bu məqsədlə idman və mütəhərrik oyunlardan da istifadə etmək olar. Lakin belə hallarda fiziki yükün həcminə və intensivliyinə nəzarət etmək xeyli çətinləşir.

Ümumtəhsil məktəblərində dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi üçün :

- 800, 1000, 1500 m məsafələrə qaçışlar;
- çoxmərhələli estafetlər;
- enişli-yoxuşlu yerlərdə komandalar arası kross qaçışları;
- süni və təbii maneələri dəf etməklə qaçışlar;
- uzun mərhələli estafetlər nəzərdə tutulur.

Hazırlayıcı hərəkətlər:



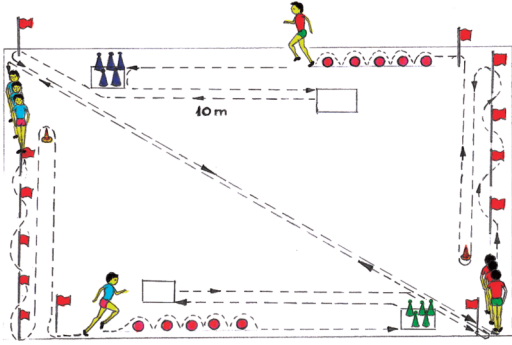


Hücum addımında yayvari hərəkətlər.

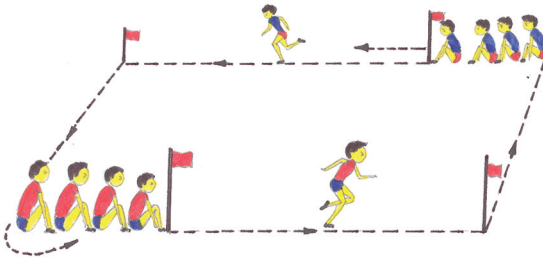


Ayaqlar aralı duruşdan yoldaşının əlindən tutaraq yanlara yayvari oturuşlar.

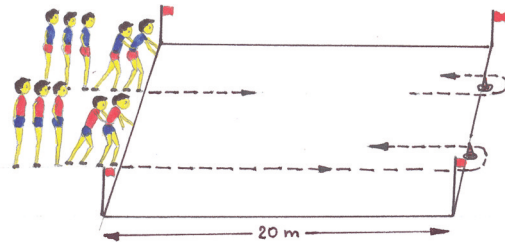
Oyun nümunələri:



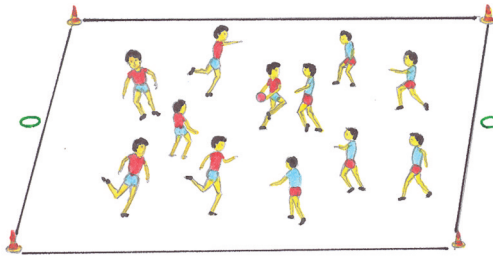
Sınıf bərabər sayılı, hazırlıq səviyyəsi təxminən eyni olan iki komandaya bölünür. Meydançada 30x15 m ölçülü sahə bayraqlar vasitəsi ilə nişanlanır. Bu sahənin ortasından diaqonal xətt çəkilərək meydança ölçüləri eyni olan iki sahəyə bölünür. Komandalar diaqonalların əks tərəflərində yerləşirlər. Hər bir komandanın qarşısında qrafikdə göstərilmiş şəkildə 5 bayraq, top və güz yerləşdirilir. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar bayraqların arası ilə qaçaraq sonuncu bayraqdan dönüb piramidaya qayıdırlar, yenidən dönərək küncdəki bayrağın yanından keçib, topların üstündən hoppanır, güzrləri əks tərəfə daşıyır, diaqonalin sonunda qoyulmuş bayraq ətrafından dönərək öz komandasına tərəf qaçırırlar. Əlini öndə dayanmış komanda yoldaşına toxundurub sıranın arxasında dururlar.



Oyun üçün ayrılmış dördbucaqlı sahə bayraqçılarla nişanlanır. Bayraqçılar arasında məsafəni müəllim təyin edir. Rəqib komandalar məsafənin diaqonal boyu əks bucaqlarında sırada əyləşirlər. Start siqnalı ilə hər komandanın idmançısı məsafəni perimetr boyu öz komandasına doğru qaçır. Rəqib komandanın yanından keçir və öz komanda yoldaşlarının arxasında oturur. Məsafəni daha tez başa vuran komanda qalib gəlir.



Meydançada 30x20 m ölçülü sahə bayraqlarla nişanlanır. Start və dönme xətləri çəkilir. Hər bir komanda üçün dönme xəttində bir piramida qoyulur. Start siqnalı ilə birinci iştirakçılar qaçaraq dönme xəttindəki piramida ətrafından dönür, öz komandasına tərəf qaçırırlar, startda duran yoldaşı əllərini onun çiyinə qoymaqla məsafəni qət edərək geriye qayıtdıqda üçüncü və s. iştirakçılar onlara qoşulur. Beləliklə, sonuncu mərhələni bütün komanda birlikdə qət edir.



Sınıfdə şagirdlərin sayından və hazırlıq dərəcəsinə asılı olaraq ölçüləri müəyyənləşdirilən meydanın hüdudları bayraqcıq və ya piramidalarla nişanlanır. Üz xətlərdə topla vurmaq üçün hər hansı əşya qoyulur və ya diametri 1m olan dairə çəkilir. Şagirdlər iki komandaya bölünür. Onlar rəqib komandanın sahəsində yerləşən əşyanı topla vurmali və ya topu dairənin içərisinə

qoymalıdır. Topla əşyaya toxunan (dairənin içinə qoyan) komanda bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan komanda qalib sayılır.

DÖZÜMLÜLÜYÜNÜ YOXLA!

Cədvəl 18

Kontingent	Qiymətləndirmə meyarları	Q.S. 1 "2"	Q.S. 2 "3"	Q.S. 3 "4"	Q.S. 4 "5"
Oğlanlar	1500 m, kross qaçışı (dəq. san.)	8,50 >	8,49-8,26	8,25-8,01	8,00 <
Qızlar	1500 m kross qaçışı (dəq. san.)	9,30 >	9,29-9,01	9,00-8,19	8,20 <

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Düzümlülük nədir?
2. Hansı hərəkətlər düzümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirir?
3. Düzümlülüğün inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər hansı rejimdə icra olunmalıdır?
4. Düzümlülük qabiliyyətinin insanın gündəlik həyatında əhəmiyyəti nədən ibarətdir?

HƏRƏKİ BACARIQLAR VƏ VƏRDİŞLƏR

VI sinifdə siz bir neçə idman növləri: atletika, gimnastika, basketbol, futbol, voleybol, üzgüçülük və s. kimi müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün ev tapşırıqları və müstəqil məşğələlər zamanı müəyyən hərəkətləri yerinə yetirməli, onların əlverişli icra üsullarına yiyələnməlisiniz. Hərəkətin icra üsullarına yiyələnmə bir neçə mərhələdən ibarətdir. İlkin mərhələ bacarıqdır.

Bacarıq – hərəkətin müəllimin izahı, nümayişi əsasında ilkin icrasıdır. Bu zaman hərəkətin icrası prosesində müxtəlif qüsurlara yol verilməsi müşahidə olunur. Lakin hərəkətlərin çoxsaylı təkrarı, icra zamanı yol verilən səhvlərin aradan qaldırılması üçün verilən köməkçi hərəkətlərin yerinə yetirilməsi hərəkətin icra texnikasına tam yiyələnməyə imkan verir. Hərəkət sərbəst,

elavə gərginlik olmadan, axıcılıqla, icra modelinə müvafiq yerinə yetirilir ki, bu da hərəkətin mənimsənilməsinin **vərdiş** mərhələsi hesab olunur. Bu artıq hərəkətin avtomatlaşdırılmış rejimdə icrasıdır. Hərəkətin vərdiş formasında icrası hərəkət haqqında zəruri biliyin olmasının, kifayət qədər hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinə malik olmağın, hərəkət təcrübəsinin və çoxsaylı təkrarların nəticəsi kimi formalaşır.

ATLETİKA İDMANI

Atletika müasir idmanın şahı hesab olunur. Bu da təsadüfi deyildir, çünki atletika 40-dan çox yarış hərəkətlərini: qaçış, yerləş, tullanmalar, atmalar və çoxnövcülüyü özündə birləşdirir. Atletika növlərinə daxil olan hərəkətlər digər idman növlərində idmançıların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı üçün istifadə olunur.

Azərbaycanda ilk Atletika dərəcələri ötən əsrin 20-ci illərində yaranmışdır. Rəsmi olaraq Azərbaycanda Atletika idmanının yaranma tarixi 1923-cü il hesab olunur. Azərbaycan 1991-ci ildə öz müstəqilliyini bərpa etdikdən sonra, 1992-ci ildə Atletika Federasiyaları Beynəlxalq Assosiasiyasının (İAAF) üzvü olmuşdur. Sovet dönməndə Azərbaycan Atletika məktəbi tanınmış atletlər yetişdirib. Yuriy Konovalov, Aleksandr Kornelyuk, Valeriy Sereda, Xandadaş Mədətov, Ziba Ələskərova, Bəhrüz Salehli, Yuriy Tatarintsev, Tofiq Əliyev, Vasif Əsədov və bir çox başqaları o vaxtlar SSRİ-nin yığma komandasının tərkibində uğurla çıxış etmişlər. Bu dövrdə Azərbaycanın tanınmış məşqçiləri Əfqan Səfərov, Aleksandr Antipov, Vladimir Kuzmin, Lev Kokeilov, Aleksandr Şepelev və digərləri idmançıların hazırlanmasında böyük qüvvə sərf etmişlər. Azərbaycan atletika məktəbinin yetişdirmələri olan gənclər arasında 200 m məsafəyə qaçışda Avropa rekordçusu Ramil Quliyev, Ruslan Abbasov, Teymur Qasimov, Arif Axundov, Əlibəy Şükürov, Aida İsayeva, Elvira Cabbarova və bir çox başqaları Azərbaycanın idman şərəfini müxtəlif miqyaslı Beynəlxalq yarışlarda layiqincə qorumuşlar. Atletikaya daxil olan müxtəlif növlər sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, iradi xüsusiyyətlərin tərbiyə olunmasına şərait yaradır.

Ümumtəhsil məktəblərində atletikanın: qısa məsafəyə, orta və uzaq məsafələrə qaçışlar, tullanmalar, atmalar, idman yerləş növlərindən şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunur.

Atletika üzrə keçirilən rəsmi yarışlar yay və qış yarışları olmaqla iki yerə bölünür. Qışda keçirilən yarışlar atletika manejinə, yay yarışları isə stadionda keçirilir. Atletika növləri üzrə Dünya, Qitə çempionatları kimi beynəlxalq yarışlar keçirilir. Atletika növləri Olimpiya Oyunları proqramında sayca ən çox yer tutan və populyar növ hesab olunur.

Atletika üzrə əsas yarış qaydaları

Qaçış üzrə yarışlar stadionda, iki düz və iki döngə hissədən ibarət qaçış yolunda, saat əqrəbinin əks istiqamətində keçirilir. Qaçış yollarında idmançıların qaçışa başlayacağı yer – **start** və qaçışı qurtaracaqları yer – **finiş** nişanlanır. Hər bir qaçış yolu daxili tərəfdən başlayaraq nömrələnir.

Atletikaya daxil olan növ qrupları özündə bir neçə yarış məsafəsini birləşdirir.

Qısa məsafəyə qaçış – buraya 30 metrdən 400 metr məsafəyə qaçış da daxil olmaqla keçirilən yarış məsafələri aiddir. Bu məsafələrdə hər bir idmançı yarışlara aşağı start vəziyyətindən başlayır və məsafəni sonadək ayrıca qaçış yolunda başa vurur. Qısa məsafələrə qaçış zamanı idmançının qaçışa başlamasına, start vəziyyətinə xüsusi diqqət yetirilir. Burada idmançılar **"Starta!"** komandası ilə start mövqeyində öz yerlərini tuturlar, **"Diqqət!"** komandasında isə qaçışa başlamaq üçün əlverişli vəziyyət alırlar. **"Marş!"** komandası və ya atəşlə idmançı qaçışa başlayır. Bu komandadan tez qaçışa başlayan idmançı yarışdan uzaqlaşdırılır. Qısa məsafəyə qaçışda hər bir iştirakçı məsafənin sonuna kimi yalnız onun üçün ayrılmış qaçış yolu ilə finişə qaçır. Bu zaman digər qaçış yoluna keçmək və yarışan idmançılara mane olmaq qadağandır və belə idmançı yarışdan uzaqlaşdırılır.

Orta və uzaq məsafələrə qaçışlar – orta məsafələrə 800 m və 1500 m klassik qaçış məsafələri, uzaq məsafələrə isə 3000 metr və ondan daha artıq məsafələr aiddir. Bu məsafələrə qaçış yuxarı start vəziyyətindən başlayır.

Qaçış növlərində hakimler kollegiyası start hakimindən, saniyəölçən hakimlərdən (xronometr hakimləri), idmançıların finişə çatma ardıcılığını müəyyən edən finiş hakimlərindən, protokolu tərtib edən katibdən və onun köməkçisindən ibarət olur.

Tullanmalar. Atletikanın bu növ qrupuna qaçaraq uzunluğa, üç təkənla, qaçaraq hündürlüyə, şüvüllə və yerindən uzunluğa tullanmalar daxildir. Tullanmalar hərəkətin icra quruluşuna görə qaçış, təkən, uçuş və yerənmə fazalarından ibarətdir. Qaçış fazası üçün məsafə idmançının özü tərəfindən sərbəst seçilir. Bu məsafə ona optimal qaçış sürəti əldə etməyə imkan verməlidir. Təkənin icrası üzərində ciddi nəzarət mövcuddur. Hər bir idmançı təkənə taxtadan düzəldilmiş sahə – brusok üzərindən yerinə yetirməlidir. Eni 20 sm olan bu sahənin kənarından xüsusi nəzarət xətti çəkilir. Cəhd zamanı bu xətti tapdaladıqda idmançının nəticəsi sayılmır. Hər bir iştirakçıya 3 cəhd verilir. Ən yaxşı nəticə hesaba alınır. Məktəblilərin yarışları zamanı 50X50 sm sahədən təkən vurmağa icazə verilir. Tullanma zamanı hakimin dəvəti olmadan iştirakçının tullanış yerinə yetirmək hüququ yoxdur.

Tullanmalar zamanı yerənmə nəm, yumşaq qum ilə doldurulmuş xəndəyə icra olunur. Xəndəyin səthi qaçış yolunun səviyyəsi ilə eyni olmalıdır. Xəndəyə endikdən sonra iştirakçı irəliyə və ya irəli-yana tərəf xəndəkdən çıxıb bilər. Yarış iştirakçısının nəticəsi onun qum üzərində, təkən yerinə ən yaxın məsafədə qoyduğu izdən nəzarət xəttinə kimi ölçülür.

Hündürlüyə tullanma – xüsusi sektorda aparılır. Burada hündürlük plankasını qoymaq üçün tutacağı olan iki dirək, paralon döşək, hündürlük ölçmək üçün alət lazımdır. Yarış iştirakçısına hər bir hündürlüyü dəf etməyə üçün 3 cəhd verilir. Bu cəhdlərdən növbə ilə istifadə olunur. Təkən iki ayaqla icra edildikdə, hündürlük plankası toxunma nəticəsində yerə düşdükdə, iştirakçı onun altından keçdikdə iştirakçının nəticəsi sayılmır. Hündürlük plankasının üst səthindən sektorun səthinə qədər olan məsafə iştirakçının nəticəsi kimi

ölçülür. Tullanma növlərində hakimlər kollegiyasına sektorda baş hakim, ölçmə hakimləri və katib daxildir.

Atmalar – atma üzrə yarışlarda top xüsusi olaraq çəkilməmiş nəzarət xəttindən eni 10 metr olan nişanlanmış sahəyə, dəhlizə atılır. Hər bir iştirakçıya 3 cəhd verilir. Ən yaxşı nəticə hesaba alınır. Topatma yerindən və qaçışdan icra olunur. Nəticə topun düşdüğü yerdən nəzarət xəttinə kimi metr və santimetrlərlə ölçülür. Atma yarışlarında hakimlər briqadasına sektorda baş hakim, ölçmə hakimləri və katib daxildir. Hakimin dəvəti olmadan iştirakçıların top atması qadağandır. Top atılan sahəyə hakimin icazəsi olmadan çıxmağa icazə verilmir. İştirakçı nəzarət xəttini tapdaladıqda və top atma sahəsinə düşmədikdə nəticə sayılmır.

Atletika hərəkətlərinin icra texnikası

İdman yerışı – adi yerışdən sürətli və səmərəli olması ilə fərqlənir. İdman yerışinin əsas xüsusiyyəti ayağın yerış səthinə dabanndan, qıçın isə dizdən tam düzəlmiş şəkildə dayağa qoyulmasıdır. Təkan və çanağın hərəkəti daha fəaldır. Qollar dirsəkdən təxminən 90° bucaq altında bükülüdür və fəal hərəkətlə müvazinətin saxlanmasına kömək edir.

Yerış zamanı yerış səthi ilə daimi təmas mütləq saxlanmalıdır. Qrup daxilində hərəkət zamanı irəliddə gedənin dabanına ayağınızı qoymayın.

Qaçış – təbii irəliləmə üsulu olub, bir çox idman növlərinə daxildir. Atletika idmanında qaçışın adi, maneələrlə, estafet və dəre-təpəli yerdə kross növləri vardır. Qaçışın xarakterik xüsusiyyəti onda uçuş fazasının olmasıdır. Qaçış geniş addımlarla, pəncənin ön hissəsi üzərində, təkan zamanı qıçın tam düzəldilməsi, digər qıçın irəliyə-yuxarıya aparılması ilə icra olunur. Gövdə qaçış zamanı azacıq irəliyə əyilmiş, qollar dirsəkdən bükülü, tənəffüs sərbəst olur.

Qısa məsafəyə qaçış – VI sinifdə 30 və 60 m məsafələrə qaçışlar nəzərdə tutulur. Bu məsafələrə qaçış aşağı start vəziyyətindən başlayır və şərti olaraq start, start sürətlənməsi, məsafə boyu qaçış və finiş etməyə bölünür.

Ümumtəhsil məktəblərində aşağı startın "adi" variantından istifadə edilir. İdmançıya təkan zamanı möhkəm dayaq yaratmaq üçün start qəliblərindən istifadə olunur. Bu zaman irəliddəki qəlib start xəttindən 1,5-2 pəncə, ikinci qəlib isə ondan bu qədər məsafə arxada qurulur.

"Starta!" komandası ilə şagird start xəttindən irəliyə keçir, əyilərək əllərini start xəttindən irəliddə dayağa qoyur (1), sonra bir ayağını irəliddəki qəlibə (2) dayayır, ardınca digər pəncəsini arxadakı qəlibin istinad sahəsinə qoyur (3).



Şəkil 149

Sonra arxadakı qəlibə istinad edən qıçın dizi qaçış yoluna, qollar qaçış yolunun arxasında çiyin enində dayağa qoyulur (4). Bədənin ağırlığı iki arxa qəlibdəki dayaqlar və qollar üzərində bərabər bölüşdürülür. **"Diqqət!"** komandasında arxa qəlib üzərində yerləşən qıçının dizi qaçış yolundan götürülür, bədənin ağırlığı qollar və irəlində dayaqda yerləşən ayaq üzərində bölüşdürülür. Gövdə düz tutulur, çanaq çiyin səviyyəsindən azacıq yuxarıya qaldırılır. Baxışlar aşağıya, irəliyə istiqamətlənir (5).

"Marş!" komandası ilə idmançı qəliblərə ani təkən vurmaqla, ayaq və qollarla qaçış hərəkətlərini yerinə yetirməklə irəliyə şığıyır. Bu zaman gövdə çox irəliyə əyilmiş olur. Bu da təkəni xeyli asanlaşdırır. Qaçış addımının uzunluğu artdıqca və qaçış sürəti yüksəldikcə gövdənin irəliyə mailliyi getdikcə azalır və gövdə düzəlir, maksimal qaçış sürəti əldə edilir. İdmançı bu sürəti məsafənin sonuna kimi saxlamağa çalışır.

Məsafə boyu qaçış ritmik, sərbəst, gövdənin irəliyə azacıq mailliyi ilə, pəncənin ön və xarici hissəsi qaçış yoluna toxunmaqla icra edilir. Baxışlar irəliyə istiqamətlənmiş olur.

Qısa məsafəyə qaçışın sonuncu mərhələsi **finişetmə**dir.

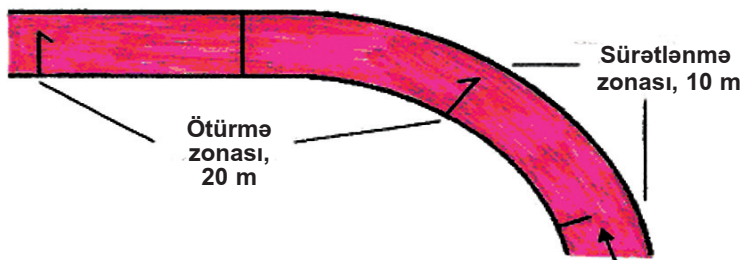
Finışı tullanmaq, sıçramaqla keçmək olmaz, finişdən sonra tədricən sürəti azaltmaq, yerinə keçmək lazımdır.

Orta və uzaq məsafələrə qaçış. Bu məsafəyə 800 m, 1000 m, 1500 m və 3000 m daxildir. Bütün iştirakçılar **"Starta!"** və **"Marş!"** komandaları ilə yuxarı startdan qaçışa başlayırlar. Bu zaman idmançı güclü ayağını start xəttinin arxasına, digərini isə bir az geridə dayağa qoyur. Qıçlar dizdən bir az bükülmüş, gövdə irəliyə əyilmiş vəziyyətdə olur. Bədənin ağırlığı irəlindəki ayaq üzərinə keçirilir. **"Marş!"** komandası ilə qaçış başlayır. Qaçış addımlarının uzunluğu və sürət tədricən artır, məsafəboyu qaçış başlayır. Gövdə azacıq irəliyə mailli, baş düz, baxışlar irəliyə istiqamətlənir. Çiyin qurşağı və qollar yüngül, əlavə gərginliksiz hərəkət edir. Nəfəs burun və yarıaçıq ağızla alınır. Daha çox diqqət nəfəsverməyə yönəlmiş olur. Qaçışdan sonra bərpa üçün yerimək lazımdır.

Qaçışdan əvvəl bədəni "qızıqdırmaq" lazımdır. Qaçış yolu və ya kross məsafəsi ilə tanış olmaq zəruridir. Qrup halında start zamanı bir-birini dirseklə itələmək, ayağını irəlindəkinin dabanı üzərinə qoymaq olmaz.

Estafet qaçışı – əsas məqsəd estafet ağacını bir-birinə ötürməklə onu daha tez finişə çatdırmaqdır. Estafet qaçışı atletikanın maraqlı və ən emosional növlərindən biridir. Ümumtəhsil məktəblərində estafet qaçışı düzgün təşkil edildikdə sürətin inkişafı üçün ən səmərəli vasitəyə çevrilə bilər. Estafet məsafəsi eyni və ya müxtəlif uzunluğu olan mərhələlərə bölünür. Estafet komandasının hər bir üzvü öz mərhələsinə qaçır. Estafet 20 metrlik ötürmə zonasında ötürülür. Sonuncu mərhələni qaçan idmançı finiş estafet ağacı ilə keçməlidir.

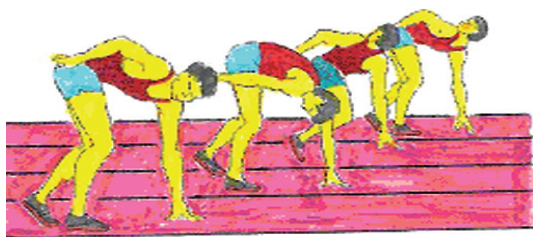
Estafet ağacının mərhələlərdə tez, vaxt itkisi olmadan ötürülməsi mərhələlərdəki idmançıların ötürmə zamanı birgə fəaliyyətlərindən asılıdır. Hər bir estafet mərhələsində 20 metrlik ötürmə zonası və ondan əvvəl 10 metrlik əlavə məsafə idmançıların sürətlərinin eyniləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. 10 metrlik məsafədə idmançılar öz sürətlərini bir-birinə uyğunlaşdırmaq üçün nişanlar qoyurlar. Bu nişanla estafeti qəbul edən idmançı arasındakı məsafəni artırıb-azaltmaqla ötürmə üçün əlverişli qaçış sürəti əldə edilir.



Şəkil 150

Estafetin ötürülməsi şərti olaraq *hazırlıq fazasına, sürətlənmə fazasına və ötürmə fazalarına* bölünür. Hazırlıq fazasında estafeti qəbul edən idmançı ötürmə zonasının əvvəlində (şəkil151) yuxarı start vəziyyətində dayanır. Ona yaxınlaşan yoldaşına və nəzarət nişanına diqqət yetirir. Komanda yoldaşını daha yaxşı görmək üçün bir əli ilə qaçış yoluna istinad edir. Estafeti ötürmək üçün ona yaxınlaşan komanda yoldaşı nəzarət nişanına çatdıqda estafeti qəbul edən qaçışa başlayır.

Estafeti ötürən komanda üzvü irəlində qaçan və estafeti qəbul edəcək komanda yoldaşına çatdıqda "**Hop!**" komandası verir. Bu komanda ilə irəlindəki yoldaşı estafeti qəbul etmək üçün əlini arxaya aparır və estafeti qəbul edir (şəkil152). Estafet ağacının ötürülməsinin müxtəlif üsulları mövcuddur. Daha çox istifadə olunan üsul ağacın aşağıdan (şəkil153) və yuxarıdan (şəkil154) ötürülməsidir. Ötürmə zonasının sonuncu 1/3 hissəsində estafetin ötürülməsi daha əlverişli hesab olunur.



Şəkil 151



Şəkil 152



Şəkil 153



Şəkil 154

Estafet qaçışı başlamazdan əvvəl qızışdırıcı hərəkətləri yerinə yetirmək, ötürmə zonasına baxmaq, ötürmə zamanı komanda üzvlərinə mane olmamaq tövsiyə olunur.

Estafet qaçışında birinci mərhələni qaçan aşağı start vəziyyətindən istifadə edir. Bu mənada estafet qaçışı sprint qaçışı ilə müəyyən eynilik təşkil edir.

Aşağı və yuxarı start texnikasının yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Kiçik mailliyi olan yoxuş yolda qaçış – 10 m 15X3;
2. Müxtəlif start vəziyyətlərindən qaçış;
3. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar;
4. Maili qoyulmuş plankanın (və ya ip) altı ilə qaçış – 10 m X 4-5;
5. Ağırliqlarla qaçış (komanda ilə qantel və ya doldurulmuş topu götürüb qaçmaq – bədənin mailliyində qaçış texnikasına yiyələnmək məqsədi ilə) – 10-15 m X 2-3;
6. Qoşquda qaçmaq. (İp və ya elastik rezin öndəki şagirdin belinə bağlanır, yoldaşı isə ondan tutur.) Qaçış komanda ilə birgə icra olunur – 15-20 m X 2-3.

Qaçış texnikasının yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Budu yuxarı qaldırmaqla qaçış;
2. Qaçışda növbələşdirilmiş sıçrayışlar – 15-20 m X 4-5;
3. Sürətlənmələr ilə qaçış – 10-15m X 3-4;
4. Yerində qaçış;
5. İstinadla yerində, budu yuxarı qaldırmaqla qaçış.



Şəkil 155

Tullanmalar

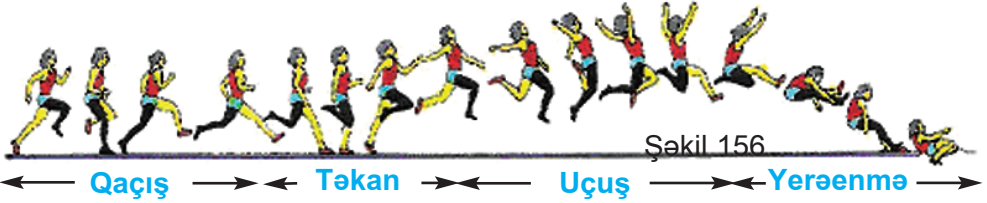
VI sinifdə şagirdlər qaçaraq uzunluğa və hündürlüyə tullanma hərəkətlərinin icrasını mənimsəyirlər. Bu hərəkətlər şagirdlərin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün istifadə olunur

Qaçaraq uzunluğa tullanma. Hərəkət şərti olaraq: qaçış, təkən, uçuş və yerənmə fazalarına bölünür. Ümumtəhsil məktəblərinin VI sinifində tullanmanın "qıçları bükərək" üsulu tədris olunur. İcrasına görə ən sadə üsuldür.

Qaçış fazası. Şagirdin tullanmaq üçün zəruri qaçış sürəti əldə etməsi məqsədi daşıyır. Fərdi xüsusiyyətlərdən (sürət əldə etmək qabiliyyətindən) asılı olaraq qaçış məsafəsi oğlanlarda 20-25 m, qızlarda isə 15-20 m arası dəyişə bilər. Qaçış məsafəsinin başlanğıcında hər bir idmançı üçün yolun kənarında kiçik bayraqcıq və ya sancaq taxılır və o, həmin nişandan qaçışa başlayır. Qaçış məsafəsi elə seçilməlidir ki, şagird sürətli qaçışla təkən yerinə "düşə" bilsin. Bu mümkün olmadıqda qaçışa başlamaq üçün qoyulmuş nişan irəliyə və ya geriyyə çəkilir. Beləliklə, hər bir şagird özü üçün optimal qaçış məsafəsi müəyyən edir. Bu məsafədə qaçaraq optimal qaçış sürəti əldə edir və təkən yerinə yaxınlaşır.

Təkən fazası. Təkən şagirdin güclü qıçı ilə icra olunur. Bu zaman sərbəst qıç dizdən bükülərək sürətlə irəliyə-yuxarıya aparılır, eyni vaxtda qolların da bu istiqamətdə hərəkəti təkənin gücünü xeyli artırır. Təkənin effektiv olması qaçış sürətindən bilavasitə asılıdır.

Uçuş fazası. Bu, təkəndən sonra başlayır. Uçuş fazasının davam etmə müddəti hərəkətin qaçış hissəsində şagirdin əldə etdiyi sürətin böyüklüyündən, təkən bucağından və tullanma üsulundan asılıdır. Uçuşda şagird "addımda uçuş" vəziyyəti alır. Burada şagird gövdənin şaquli vəziyyətini saxlamağa çalışır. Uçuş məsafəsinin sonuna yaxın ayaqlar birləşdirilir və irəliyə atılır.



Yerənmə fazası. Ayaqlar enmə səthinə toxunan kimi qıçlar dizdən bükülür, qollar irəliyə-axaya aparılır. Şagird ağırlıq mərkəzini enmə sahəsindən irəliyə keçirməyə çalışır. Yerənmənin düzgün icra üsulu qaçaraq uzunluğa tullanmada nəticəyə təsir göstərir.

Tullanmalara qədər "qızırdırıcı hərəkətlər" yerinə yetirilməli, enmə xəndəyində qum nəmləndirilməli, oradan artıq əşyalar kənarlaşdırılmalı və qumun səviyyəsi düzəldilməlidir.

Qaçaraq hündürlüyə tullanma. Qaçaraq hündürlüyə tullanma hərəkəti VI sinifdə "addımlama" üsulundan istifadə edilməklə tədris olunur. Bu üsulun icra ardıcılığı aşağıdakı şəkildə verilmişdir.



Şəkil 157

Qaçaraq hündürlüyə tullanma hərəkəti şərti olaraq dörd fazaya bölünür: *qaçış, təkənə hazırlıq, plankanın keçilməsi, yerənmə*. Bu fazaların hər birində dəqiq vəzifə yerinə yetirilir.

İcra üsulu. Tullanan şagird hansı qıçının təkən qıçı olmasından asılı olaraq hündürlük plankasına ya sağ, ya da sol tərəfdən 30-40⁰-lik bucaq istiqamətində, qaçış məsafəsinin əvvəlində dayanır. O, getdikcə artan sürətlə 7-9 qaçış addımı məsafəsindən qaçaraq hündürlük plankasına yaxınlaşır. Plankaya yaxın qıç sürətlə yellənir, irəliyə-yuxarıya aparılır, eyni zamanda plankadan uzaqda yerləşən qıç anı olaraq təkən qıçını icra edir (1). Bu zaman qollar dirşəkədən bükülərək kəskin hərəkətlə yuxarıya aparılır (2). Gövdənin şaquli vəziyyəti saxlanılmaqla plankanı keçən qıç onun arxasında dərhal aşağıya endirilir. Eyni vaxtda təkən qıçını icra etmiş qıç yuxarıya qaldırılır (3), çiyin plankaya tərəf çevrilir (4-5). Yerənmə plankanı birinci keçmiş qıç üzərinə edilir, sonra təkən qıçını yerə qoyulur (6).

Hündürlüyə tullanmadan əvvəl yerənmə sahəsini hazırlamaq zəruridir. Yumşaq enmə sahəsi olmayan məktəblərdə "addımların" üsulu ilə enmə sahəsi kimi nəm və yumşaq qumlu sahədən, (*məsələn*: qaçaraq uzunluğa tullanmada istifadə olunan qumla doldurulmuş xəndək) istifadə etmək mümkündür. Zalda döşəklər divardan ən azı 1 metr arası məsafədə qurulmalıdır.

Tullanmalar texnikasının yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Oturuşdan yuxarıya sıçrayışlar;
2. İrəliyə hərəkət etməklə yanlara hücum addımı;
3. Bir addımdan sıçrayış;
4. Oturub-qalxma hərəkəti;
5. "Tapanca" (bir əllə istinad etməklə tək ayaq üzərində oturub-qalxmaq);
6. Müxtəlif və eyni hündürlüklü maneələr üzərindən sıçrayışlar;
7. Tək ayaqla sıçrayaraq yuxarıda yerləşən hər hansı əşyaya başla, əllə toxunmaq.

Atmalar

Topun uzağa atılması əlin, çiyin qurşağının, qıç əzələlərinin qısamüddətli, eynivaxtli gərginliyi hesabına baş verir. Top, atan əlin barmaq falanqaları ilə

tutulur. Üç barmaq topu arxadan, baş və çeçələ barmaqlar isə topu yanlardan tutur. Topu çox bərk sıxmağa ehtiyac yoxdur.

Atma texnikası şərti olaraq üç fazaya bölünür: *qaçış, atma və atmadan sonra dayanma*.



Şəkil 158

Qaçış 8-12 m məsafədən ritmik və artan sürətlə yerinə yetirilir, atma qolu sərbəst və geniş amplituda ilə arxaya aparılır. Qaçış zamanı gövdə çarpaz addımların icrası ilə atma istiqamətinə nəzərən sağa döndərilir. Atma zamanı atan qol demək olar ki, üfüqi vəziyyətə qədər düzəlir (V-3). Gövdə və çiyin atma istiqamətinə yan tərəfi ilə çevrilir. Atma anı "*dartılmış kaman*" vəziyyətini xatırladır (V-5) və top irəliyə atılır. Atma, biləyin hərəkəti ilə tamamlanır. Atmadan sonra müvazinəti saxlamaq üçün bədənənin ağırlığı bir qıç üzərindən digərinə keçirilir. Bu da şagirdə irəliyə hərəkəti dayandırmağa və nəzarət xəttini keçməməyə imkan verir.

Atmaya qədər atma sektorunu yoxlamaq lazımdır. Sektor kənar əşyalardan təmizlənməlidir. Atma yalnız komanda ilə icra olunur. Topu atanın yanında durmaq, topu sektorda tutmağa çalışmaq, topu atmaqla ötürmək və s. hallara yol vermək olmaz.

Atma texnikasını yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətlər:

1. Qol, kürək və gövdənin yan əzələlərində qüvvənin inkişafı üçün hərəkətlər (qantellər, doldurulmuş toplar və s.);
2. Koordinasiya, reaksiya tezliyi, diqqəti cəmləmək üçün hərəkətlər;
3. Atma texnikasının yaxşılaşdırılması məqsədi ilə icra olunan hərəkətlər.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Bacarıq nədir?
2. Vərdiş nədir?
3. Atletikaya hansı növlər daxildir?
4. Sprint qaçışına hansı məsafələr daxildir?
5. Estafetlərdə hansı ötürmə üsulları vardır?
6. Tullanmalar hansı fazalardan ibarətdir?
7. Sprint qaçışı hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
8. Atmalar və tullanmalar hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
9. Azərbaycanda atletika yarışları rəsmi olaraq neçənci ildə keçirilmişdir?

GİMNASTİKA

"**Gimnastika**" sözü ilk dəfə qədim yunanlar tərəfindən istifadə olunmuşdur. O dövrdə fiziki hərəkətlərin icrası xüsusi müəssisələrdə, gimnaziyalarda yerinə yetirilirdi. Qədim gimnastika o zamanlar özündə bütün məlum fiziki hərəkətləri: atletika, ağırlıqqaldırma, gülüş, qılıncoynatma, avarçəkmə, həmçinin akrobatika, topla oyun və rəqsi birləşdirirdi. Sonralar qədim italyanlar yunanların davamçıları oldular. Onlar maneələri dəf etmək və at çapmaq üçün alətlər ixtira etdilər. İntibah dövründə akrobatika hərəkətləri çox geniş yayıldı, turnik və körpü meydana gəldi.

Daha sonralar, müasir dövrün başlanğıcında müxtəlif gimnastika sistemləri yaranmağa başladı. Fransada – hərbi-tətbiqi, Almaniyada – atletik gimnastika, İsveçdə – gigiyenik gimnastika formalaşdı. Məhz bu dövrdə bir çox müasir gimnastika alətləri ixtira olunmuşdur.

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası 1881-ci ildə yaradılmışdır (FİJ). Gimnastika idman növü kimi 1896-cı ildə keçirilən birinci Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 1993-cü ildə təsis edilmişdir və həmin ildə də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FİG) və Avropa Gimnastika Federasiyasının (FEG) üzvü olmuşdur.

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 qadın çoxnövçülüüyü (dayaqlı tullanmalar, müxtəlif hündürlüklü turnikdə hərəkətlər, tir və sərbəst hərəkətlər), kişi çoxnövçülüüyü (dəstəklı at, həlqələr, turnik, sərbəst hərəkətlər, parallel qollar və dayaqlı tullanmalar) daxildir. İdman gimnastikası olimpiya növü hesab olunur.

Bədii gimnastika – buraya əşyalarla (top, gürz, bulava, gimnastika ipi, lent) yerinə yetirilən rəqs xüsusiyyətli hərəkətlər daxildir. Bədii gimnastika qadınların olimpiya növüdür.

İdman akrobatikası – özündə 4 qrup hərəkətləri: akrobatika tullanmalarını, cüt (kişi və qarışıq) və qruppalı hərəkətləri, həmçinin batutda tullanmaları birləşdirir.

Akrobatika – buraya kişi və qadın cütlüklərinin, üçlüklərinin, qarışıq (kişi və qadından ibarət) cütlüklərin və tək idmançıların musiqinin müşayəti ilə icra etdikləri rəqs və qüvvə xüsusiyyətli hərəkətlər daxildir.

Gimnastika hərəkətləri gündəlik həyatda rast gəlinməyən, xüsusi olaraq düşünülmüş (mayallaq, salto və s.) hərəkəti fəaliyyətdən ibarətdir. Lakin bu həyatı mühüm verdişlərin: düzgün yerimək, qaçmaq, tullanmaq, maneələri dəf etmək, ağırlıqları daşımaq, kanata dırmanmaq və s. formalaşmasına şərait yaradır. Gimnastika hərəkətlərinin köməyi ilə əsas hərəkəti qabiliyyətlər inkişaf etdirilir, qamətdəki qüsurlar aradan qaldırılır, vestibulyar aparatın işi yaxşılaşdırılır.

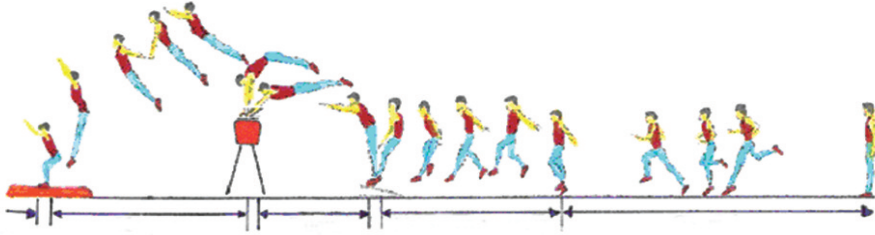
Gimnastika – insanın koordinasiyasının inkişafı üçün əsas vasitələrdən biridir. Bu qabiliyyət insana yeni hərəkəti fəaliyyəti asan mənimsəməyə kömək göstərir.

Gimnastika hərəkətlərinin icra texnikası

Tullanmalar – əzələ gücünün, sürət-güc qabiliyyətinin (daha çox qıç əzələlərinin) inkişafına, oynaq-bağ aparatının möhkəmlənməsinə şərait yaradır. Gimnastika tullanmaları iki qrupa bölünür: **dayaqsız və dayaqlı**.

Dayaqsız tullanmalar – əllə hər hansı alətə istinad etmədən yerinə yetirilir. Bu qrup hərəkətlərə tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar, hündürlükdən və tramlindən tullanmalar, gimnastika ipi ilə tullanmalar daxildir.

Dayaqlı tullanma – qaçışdan iki ayağın təkəni ilə gimnastika körpüsü üzərindən tullanaraq əllərlə gimnastika alətinə (keçi, at, stol və s.) dayaqla icra olunur. Dayaqlı tullanmanın ümumi strukturu



Yerənmə Əllərlə təkən Təkən Körpüyə sıçrayış Qaçış Şəkil 159

Dayaqlı tullanma icra texnikasına görə *qaçış, körpü üzərinə sıçrayış, təkən, uçuş, əllərlə dayaq və təkən, uçuş, yerənmə* fazalarına bölünür.

Qaçış – 8-10 m məsafədən icra olunur və pəncənin ön hissəsi üzərində, bədən irəliyə çox da böyük olmayan mailliyində, qolların fəal hərəkəti ilə yerinə yetirilir, sürət tədricən artır.

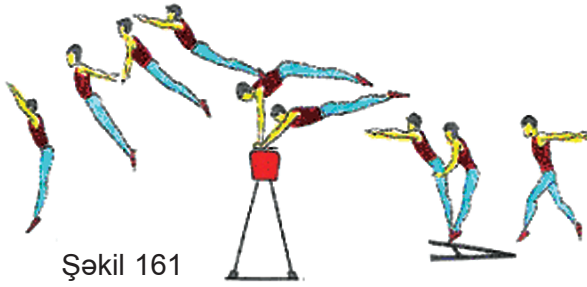
Körpü üzərinə sıçrayış – güclü qıçla icra olunur, sərbəst qıç irəliyə aparılır. Uçuşda körpüyə qədər qıçlar birləşdirilir və körpü üzərinə bir yerdə qoyulur. Körpüyə sıçrayış zamanı qollar aşağıda yerləşir.



Şəkil 160

Təkən – qıçların çox kəskin və güclü təkəni, eyni zamanda qolların sürətli, üfüqi səviyyədə bir qədər aşağıya yelləndirilməsi ilə icra olunur.

Qolların alətə aralıq təkəni ilə uçuş – iki hissədən ibarətdir: *qollarla təkənə qədər və qolların təkənindən sonra*. Qollarla təkənə qədər olan uçuşda gövdə düzəlir, qollar irəliyə-yuxarıya istiqamətlənir. Uçuşun bu hissəsi yeni öyrənənlər üçün 50-100 sm. -dir. Təhlükəsizlik baxımından dayaqlı tullanmaların icrasından əvvəl yerənmə hərəkətinin mənimsənilməsi əhəmiyyətlidir.



Şəkil 161

Yerənmə – yarımoturuşda bütün pəncə üzərinə (əvvəlcə pəncənin ucuna, sonra sürətlə bütün pəncə üzərinə dayağa keçmək) enməklə dabanlar bir yerdə, pəncə ucları yanlara, gövdəni azacıq irəliyə əyməklə, baş düz, qollar irəliyə-yanlara olmaqla icra olunur.

Yerənmə hərəkətinin mənimsənilməsi üçün istifadə olunacaq hərəkətlər:

1. Yerənmə vəziyyətini almaq və bu vəziyyətdə 6-8 san. qalmaq;
2. Əsas çıxış vəziyyətindən yerənmə vəziyyətini almaq, əsas çıxış vəziyyətinə qayıtmaq;
3. Yuxarıya hoppandıqdan sonra yerənmə vəziyyəti almaq, irəliyə-yuxarıya hoppandıqdan sonra yerənmə vəziyyəti almaq;
4. Gimnastika skamyasından hoppanaraq yerənmə vəziyyəti almaq;
5. Keçi, tir, stul üzərindən hoppanaraq yerənmə vəziyyəti almaq.

Sürətli qaçışla icra olunan tullanmalar zamanı tez-tez körpü üzərinə sıçrayışın icrasında çətinliklər yaranır. Buna görə də körpü üzərinə sıçrayış və iki ayaqla təkəni öyrənmək üçün aşağıdakı hərəkətlər tövsiyə olunur: 1. Yerində iki ayağın təkəni ilə tullanmalar; 2. Gimnastika skamyası üzərindən döşəməyə, oradan qolların yuxarıya atılması ilə yuxarıya hoppanmalar; 3. Eyni hərəkət, sonda körpü üzərinə hoppanmalar; 4. Bir ayağın dabanını dayaq üzərinə qoymaqla digəri üzərində sıçrayışlar; 5. İki-üç addımdan bir ayağın təkəni ilə sıçrayaraq iki ayaq üzərinə dayağa enmək; 6. Eyni hərəkət, körpü üzərinə enmək; 7. İki-üç addımdan bir ayağın təkəni ilə körpü üzərinə iki ayaqla enmək, yuxarıya tullanmaq; 8. Qaçışdan körpüyə sıçrayış, yuxarıya maksimal sıçrayış.

Qıçlar aralı tullanma – körpüdən təkandan sonra qıçlar xeyli arxaya qalxır. Uçuşda gövdə bir az bükülür. Qolların təkəni ilə eyni vaxtda çanaq-bud oynağı azacıq bükülür və qıçların aralanır.

Qollarla təkandan sonra çiyin və qollar fəal olaraq arxaya açılır. Qıçların açılaraq aralanması fiksə olunduqdan sonra qıçlar birləşdirilir və yerənməyə hazırlanır.

Hərəkətlər: 1. Uzanaraq dayaqdan qolların təkəni ilə döşəmədən ayrılmaq, ovucları bir-birinə vurmaq X 6-8 dəfə. 2. Uzanaraq dayaqdan ayağın təkəni ilə əyilərək qıçlar aralı dayağa qalxmaq və ayaqlar aralı duruşa keçmək X 4-5 dəfə. 3. Uzanaraq dayaqdan azacıq bükülərək qolların və ayaqların təkəni ilə duruş, qıçlar aralı. 4. İki-üç qaçış addımından keçi üzərində dayaqlı oturuş və sıçrayışla qıçlar aralı. 5. İki-üç qaçış addımından döşəklər üstünə tullanaraq

qollara dayaq, qollarla təkən verib, ayaqlar aralı dayağa keçmək. 6. Keçi üzərində oturuşdan qıçların təkəni ilə irəliddə (50-60 sm) yerləşən keçi üzərindən qıçlar aralı tullanmaq. 7. Üç-beş qaçış addımından keçi üzərindən qıçlar aralı tullanmaq. 8. Qaçışdan keçi üzərindən qıçlar aralı tullanmaq.

Sallanmalar və dayaqqlar

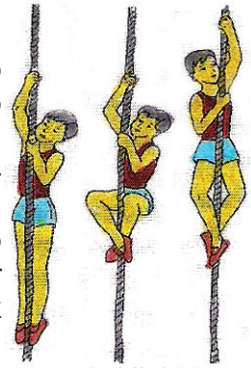
Sallanma – alətdə çiyinlərin tutma nöqtəsindən aşağıda yerləşməsi ilə bədənin vəziyyətidir.

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

Sallanma hərəkətləri çiyin qurşağı və qolların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi üçün səmərəli vasitə hesab olunur. Bu hərəkətlər dırmanma və maneənin dəf edilməsi kimi mühüm vərdişlərin mənimsənilməsi üçün əvəz edilməzdir. Sallanma və dayaq hərəkətlərini kanatda, paralel qollarda, daha çox isə turnikdə icra etmək olar.

Sallanma və dayaq iki növ: qarışıq (alətə əllərlə dayaqdan başqa gövdənin digər hissəsi ilə dayaq) və sadə (əlavə dayaq olmadan) olur.

İki hərəkətlə dırmanma – şaquli kanata dırmanmaq üçün istifadə olunan əsas üsuldur. Bunun üçün sallanmış duruşdan sağ əllə kanatı yuxarıdan, sol əllə isə çənə səviyyəsindən tutmaq lazımdır. Kanat qıçlar arasında sıxılır (1). Sonra qıçlar dizdən bükülərək yuxarıya qaldırılır, kanat bükülmüş qıçlarla sıxılır (2). Bunun ardınca qıçları düzəldərək, sağ qolu bükərək kanatın üzəri ilə yuxarıya qalxılır (3).



Şəkil 162

Sadə sallanma – aləti yuxarıdan və aşağıdan tutmaqla yerinə yetirmək olar. Ən çox yayılmış üsul yuxarıdan tutmaqdır. Sadə sallanma yerinə yetirilərkən qollar, gövdə və qıçlar düz xətt əmələ gətirir, tutma çiyin enində olur. Sadə sallanma həm düz, həm də bükülmüş qollarda icra oluna bilər (şəkil 164).

Sadə sallanmalarda hərəkətlər:

1. Sallanmada yellənmə (şəkil 164);
2. Çanağın sağa və sola döndərilməsi (şəkil 165);
3. Sallanmada ayaqların qaldırılması (şəkil 166);

Qıçlar dizdən bükülür, arxaya aparılır, sonra qıçlar dayanmadan irəliyə aparılır, dizlər sinəyə toxundurulur.

Qarın əzələlərinin möhkəmlənməsi ilə əlaqədar hərəkətlər düz qıçlarla və turnikə toxunmaqla icra edilə bilər.

4. Dartınma (şəkil 167). Bu hərəkətin müxtəlif variantlarda icrası tövsiyə olunur:
 - a) adi tutma (yuxarıdan);
 - b) əks tutma (aşağıdan);
 - c) geniş tutma (tutma məsafəsini artırmaqla);
 - d) turnikə çənə, sinə, boyun arxası ilə toxunmaqla;

e) müxtəlif tutma ilə (bir əllə aşağıdan, o biri əllə yuxarıdan tutmaq və s.);
ə) "bucaq" saxlamaqla dartınma;

5. Əlavə dayaqla dartınma (asanlaşdırılmış variant):

a) qıçları bükərək arxaya aparmaq, bir ayağın pəncəsi ilə stulun arxasına istinad etmək;

b) stulun oturacağına düz qıçla istinad etmək və s.



Şəkil 163



Şəkil 164



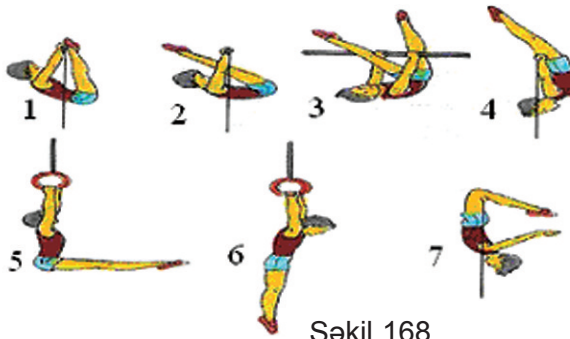
Şəkil 165



Şəkil 166



Şəkil 167



Şəkil 168



Şəkil 169

Dartınma hərəkətlərini yerinə yetirərkən aşağıdakı qaydalara əməl etmək zəruridir: hər bir yaxınlaşmada maksimal sayda dartınma hərəkəti icra etmək; hərəkətləri 2-3 yaxınlaşmada (3-4 dəqiqəlik vaxt intervalında) yerinə yetirmək, məşğələni bir gündən bir aparmaq.

Bu hərəkətlər müxtəlif qrup: gövdə və qol əzələlərində qüvvə hazırlığının artırılmasına xidmət edir. Bükülərək sallanma (1), bükülərək arxadan sallanma (2), solla (sağla) bükülərək və ya sağla bükülərək sallanma (3), arxaya açılaraq yuxarıda sallanma (4), bucaqla sallanma (5), arxadan sallanma (6), bükülmüş qıçlarla sallanma (7) (şək168)

Sadə dayaqların bir neçə növü vardır: *arxada dayaq*, *bucaqla dayaq*, *sağla yuxarıda dayaq*. Bu dayaqları turnikdə, paralel qollarda, tirdə, bəzilərini isə döşəmədə və gimnastika skamyası üzərində yerinə yetirmək olar.

Sallanma və dayaq hərəkətlərinə həm də sallanmadan dayağa keçid daxildir. Buna **qalxma** deyilir. Ən sadə qalxma, çevrilərək dayağa qalxmadır.

Bir ayaqla yellənmə və digərinin təkani ilə çevrilərək dayağa qalxma (şək169).

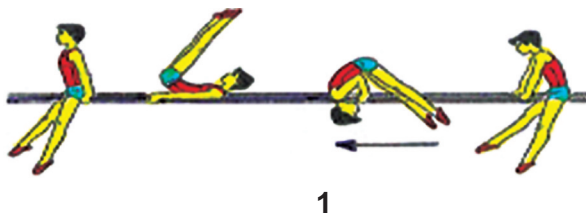
Ayaq turnikin altına qoyulur, sinə ona yaxınlaşdırılır, qollar bükülür, turnikdən tutulur. Sərbəst qıç yellənərək irəliyə-yuxarıya hərəkət etdirilir. Eyni vaxtda dayaq ayağı təkani icra edir, ayaqlar birləşdirilir və onlar qarın əzələləri turnikə dəyənə kimi yuxarıya qaldırılır. Qıçlar yuxarıya qaldırılarkən, eyni vaxtda baş və çiyinlər aşağıya-arkaya endirilir. Şaquli vəziyyət aldıqdan (qıçlar yuxarıda, baş aşağıda) sonra fəal olaraq çanaq oynağı bükülür və qıçlar üfüqi vəziyyətə kimi aşağıya endirilir. Sonra qollar düzəlir, bel qalxır və dayaq vəziyyəti alınır.

Bu hərəkətin icrasına yiyələnmək üçün aşağıdakıları icra etmək lazımdır:

1. Uzanaraq sallanmada qolların tez büküleb-açılması – 5-6 dəfə;
2. Bükülmüş qollarda sallanmada qolların tədricən düzəldilməsi – 5-6 dəfə;
3. Turnikdə dartınma – 3-4 dəfə;
4. Sallanmada qıçların qaldırılması – 3-4 dəfə.

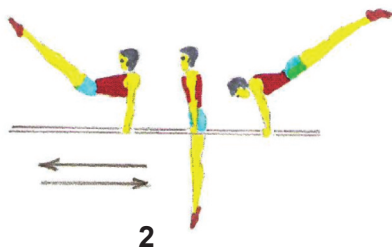
Yoxlama hərəkəti: sallanmış vəziyyətdən qıçları qaldırıb-bükərək sallanmış vəziyyətə, sonra isə ç.v. qayıtmaq.

Paralel qollarda hərəkətlər

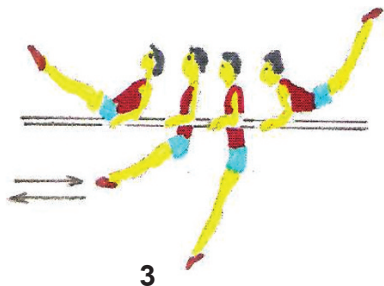


Ayaqlar aralı oturuşdan irəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturuşa keçmək – İcra texnikası. Hərəkəti icra etmək üçün əllərlə budlara yaxın paralel qollardan tutmaq, əyilərək tazı qaldırmaq, dirsəkləri yanlara geniş açmaq, çiyinləri əllərə yaxın

qoymaq, başı irəli əyib, əlləri buraxmadan mayallaq aşmanı başlamaq. Bədəni bükülü dayaq vəziyyətində tarazlaşdırıb ayaqları birləşdirmək, əlləri irəlidən tutmaqla ayaqların irəliyə fəal hərəkəti ilə mayallaq aşmanı ayaqlar aralı oturuşa keçməklə tamamlamaq.

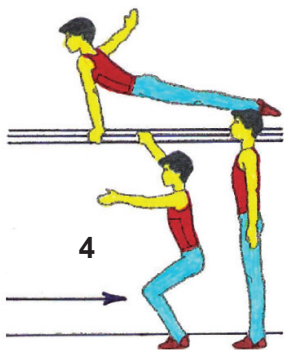


2



3

qıçlardan irəlidedə olur. Yellənmənin sonunda isə qıçlar gövdəni ötürək irəli keçir.



4

Said üzərində dayaqda yellənmə.

İcra texnikası. Said üzərində dayaqda qıçların irəliyə və geriye hərəkəti ilə yellənmə amplitudasını genişləndirmək. Bu zaman çiyinin dirsəklər üzərində yerləşməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Yellənmə çanaq-bud oynağı ətrafında deyil, dayaq ətrafında icra olunur. Arxa yellənmədə paralel qollar arasına sıçrayışla hərəkət tamamlanır.

Dayaqda yellənmə.

İcra texnikası. İrəçliyə yellənmə bədənin çanaq-bud oynağından azacıq bükülməsi ilə qollar və gövdənin ön əzələ qüvvəsi hesabına icra edilir. İrəliyə yellənmə zamanı çiyinlər azacıq arxaya aparılır. Şaquli vəziyyətdə gövdə və qıçlar düz vəziyyətdə olur. Arxaya yellənmə bədənin arxa əzələlərinin qüvvəsi hesabına yerinə yetirilir. Bədən şaquli vəziyyəti keçdikdən sonra çiyinlər irəliyə verilir, kürek

Dayaqda yellənmədən arxaya sıçrayış.

İcra texnikası. Dayağda yellənmədə şaquli vəziyyətdən arxaya keçdikdə çanaq-bud oynağından gövdəni fəal açaraq qıçları arxaya-yuxarıya (minimal hündürlük çiyin səviyyəsində) yönəltmək. Yellənmənin sonunda qıçların hərəkətini dayandırmaq, bədəni sıçrayış istiqamətinə çəkmək, əli uzaqdakı qoldan (paralel qolun bir tərəfi) götürüb sıçrayış tərəfdəki qoldan tutmaq, digər qolu yana aparmaq, beli açaraq sıçrayıb yerə enmək.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Aletlərdə dartınma və qolların büküleb-açılması hərəkətləri hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
2. Qüvvənin inkişafı üçün hansı gimnastika hərəkətləri yerinə yetirilməlidir?
3. Sürət-gücün inkişafı üçün hansı gimnastika hərəkətləri yerinə yetirilməlidir?
4. Sallanma nədir?
5. Dayağ nədir?
6. Qədim dövrdə gimnastika özündə hansı idman növlərini birləşdirirdi?

BASKETBOL

Basketbol XIX əsrin sonlarında, 1891-ci ildə meydana gəlmişdir. Onun yaradıcısı Amerika Kollecinin müəllimi Ceyms Neysmit hesab edilir. İlk dəfə tələbələr üçün nəzərdə tutulan bu oyun tezliklə bütün Amerika qitəsinə, sonra isə bütün dünyaya yayılaraq populyarlıq qazandı. 1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Federasiyası (FİBA) yaradılmışdır. Basketbol ilk dəfə 1936-cı ildə Berlində keçirilən Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir.

Azərbaycan Basketbol Federasiyası 1992-ci ildə təsis edilmişdir, 1994-cü ildən FİBA-nın üzvüdür.

Oyun qaydaları. Basketbol oyunu ölçüləri 28X15 m olan, yan və üz xətlərlə hüdudlanmış meydançada oynanılır. Meydançanın hər iki tərəfində üz xətlərindən başlayaraq uzunluğu 5,8 m, eni 6 m olan düzbucaq şəkilli sahə ayrılır. Səbət meydançanın səthindən 3,05 m hündürlükdə yerləşir. Topun ağırlığı 567-650 qrama qədərdir. Komandanın heyəti 12 nəfərdən ibarət olur. Bunlardan beşi meydan oyunçusu, yeddisi isə ehtiyat oyunçudur.

Basketbol hər birində 5 oyunçu olan iki komanda arasında oynanılır. Hər bir komanda rəqib səbətinə daha çox top atmağa çalışır. Oyun hər birində 10 dəq. vaxtdan ibarət olan 4 hissədə keçirilir. 1, 2, 3 və 4-cü hissələr arasında 2 dəq. fasilə, 2-ci və 3-cü hissələr arasında 10 dəq.-lik böyük fasilə verilir. Hər komanda tərəfindən 1, 2, 3-cü hissələrdə 1 dəfə 1 dəq. fasilə, 4-cü hissədə 2 dəfə 1 dəq. fasilədən istifadə oluna bilər. Oyunda yalnız "təmiz vaxt" qeydə alınır. Oyun dayandıqda xronometr də dayandırılır. Hər komanda tərəfindən hücumda 24 san. vaxt verilir. Oyun qaydaları toqquşma, zərbə vurma, itələmə, badalaq vurma kimi halları qadağan edir. Bütün bu qayda pozuntularına görə oyunçulara fərdi cərimələr hesablanır. Bu zaman top alınaraq rəqib komandanın oyunçusuna verilir və yan xətdən oyuna daxil edilir. 5 fərdi cəriməsi (fol) olan oyunçu oyundan kənarlaşdırılır. Cərimələr sırasında fərdi foldan başqa texniki fol, qeyridman folu və ən ağır cərimə sayılan oyundan xaricedici fol mövcuddur. Belə cərimələr zamanı komandaya qarşı iki cərimə atışı və mərkəz xətdən eyni komanda ilə oyuna başlama hüququ verilir. Oyunçulara verilən bu cərimələrdən başqa, komanda cərimələri də mövcuddur. Hər hissədə komandada hər bir oyunçunun cəriməsi nəticəsində toplanan 4 foldan sonra 5-ci fol iki cərimə atışı ilə cərimələnir. Bütün bu cərimələr oyunun daha çox qayda pozuntularına yol verilmədən mübarizə şəraitində aparılmasına yönəlmişdir.

Uğurlu atışdan sonra top üz xətdən oyuna daxil edilir. Hər bir uğurlu atışa görə komanda 2 xal, cərimə atışına görə 1 xal, 6,75 metrlik zonadan atışa görə 3 xal hesablanır.

Əgər oyunçunun topu səbətə atışı zamanı itələmə, zərbə nəticəsində oyun qaydaları pozularsa və top məsafədən asılı olaraq səbətə düşmürsə, bu zaman həmin oyunçu 2 və ya 3 cərimə atışı icra edir. Top səbətə düşdüyü halda xallar hesaba alınır və məsafədən asılı olmayaraq 1 cərimə atışı yerinə yetirilir. Cərimə atışlarının icrası üçün 24 san. vaxt verilir. Əgər bu vaxt ərzində atışlar icra

olunursa, o zaman top alınaraq rəqibə verilir və yan xətdən oyuna daxil edilir. Hücüm edən komandanın oyunçularının rəqib komandanın səbəti altında olan düzbucaq formalı məhdud sahədə 3 san.-dən artıq qalmasına icazə verilmir. Əgər oyunçu mübarizə zamanı topla 5 san.-dən artıq dayanarsa, top o komandadan alınır. Daha çox xal toplayan komanda qalib hesab olunur.

Basketbol oyununun əsas fəndləri

Basketbolçunun duruşu – istənilən fəaliyyətin icrası üçün çıxış vəziyyəti hesab olunur: Ayaqlar çiyin enində aralı və dizlərdən azacıq bükülmüşdür, bədən ağırlığı dayaq üzərində bərabər bölüşdürülüb, qollar yüngülcə bükülüdür.

Basketbolçunun duruş vəziyyətini öyrənmək üçün hərəkətlər:

1. Bir neçə dəfə yerində duruş vəziyyəti almaq.
2. Hər hansı hərəkətdən sonra duruş vəziyyəti almaq.
3. Ayna qarşısında duruş vəziyyəti almaqla səhvləri düzəltmək.



Şəkil 171

Yerdəyişmə üsulları. Basketbolda qaçış əsas yerdəyişmə üsulu hesab olunur. Bu zaman üzü, kürəyi hərəkət istiqamətinə olmaqla qaçışlardan, bitişdirici addımlarla qaçışlardan istifadə olunur.

Yerdəyişmənin yaxşılaşdırılması üçün hərəkətlər:

1. Sürəti və istiqaməti dəyişməklə qaçışlar.
2. Sürəti dəyişməklə kürəyi hərəkət istiqamətinə qaçışlar.
3. Sağ və sol tərəf irəliyə olmaqla bitişdirici addımlarla qaçış.
4. Müxtəlif hərəkətləri icra etməklə düz, arxası hərəkət istiqamətinə yanakı qaçışlar.

Topun sağ və sol əllə çilənməsi – qolun dirsəkdən bükülüb-açılması hesabına əlin itələmə hərəkəti və barmaqların yumşaq istiqamətləndirici hərəkəti ilə yerinə yetirilir.



Şəkil 172

Top müdafiəçidən uzaqda yerləşən əllə yanda-irəlidə çilənir. Topu alan oyunçu yalnız onu çiləyərək irəliləyə bilər. Bu ona müdafiəçilərdən yayınıb səbətə yaxınlaşmağa və atmanı icra etməyə imkan verir.

Hərəkətlər: 1. Topu itələmə hərəkəti ilə döşəmədən qaldırmaq, sağ və sol əllə çiləmək, 2. Topu yerində və itələmələr zamanı çiləmək. 3. Topu oturmuş, uzanmış, yarımoturuş vəziyyətlərində çiləmək. 4. İki topun növbəli və eyni vaxtda çilənməsi. 5. Topun maneə üzərindən və yanından çilənərək aparılması.

Tullanaraq dayanma. Hərəkəti kəskin (birdən) dayandırmaq üçün istifadə olunur. Dayanmaq tullanaraq hər iki ayaq üzərinə enməklə icra olunur. Bu zaman bir ayaq irəliyə qoyularaq oyunçu üçün dayaq yaradır, digər ayaq isə bədənin dayanıqlı vəziyyətini təmin edir.

Hərəkətlər: 1. Sürətli qaçışdan sonra dayanmaq. 2. Qaçış və dayanmanın növbələşməsi. 3. Maksimal sürətlə qaçış və kəskin dayanma.

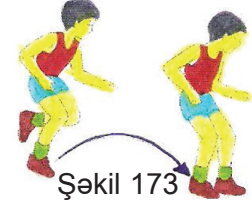
Topla dönmələr. Top üzərində nəzarəti saxlamaq məqsədi ilə tətbiq edilir. Dönmələr irəliyə və geriye bükülmüş dayaq ayağı pəncəsinin ön hissəsi üzərində, digər ayağın irəliyə-geriyə addımı və gövdənin dönməsi ilə icra olunur.

Hərəkətlər: 1. Sürətli dönmə ilə qaçış (sağa, sola). 2. Topu çiləyərək qaçmaq və dönmək. 3. Topu çiləyəndən sonra dönmək, kürəyi hərəkət istiqamətinə irəliləmək.

Topu iki əllə tutmaq. Bu, əl barmaqları ilə topun saxlanmasıdır. Gələn topu qarşılaşmaq üçün əllər irəliyə, topa tərəf uzadılır. Geniş açılmış barmaqlar sanki topun düşəcəyi qıf yaradır. Top ələ toxunduğu an o, barmaqların ucu ilə tutulur, qol bükülür, top sinəyə tərəf çəkilir, eyni zamanda qıçlar bükülür.

Hərəkətlər: 1. Topu divara vurmaq və tutmaq. 2. Topun müxtəlif məsafələrdən divara atılması. 3. Divardan qayıdan topun tutulması. 4. Tərəf müqabilinin atdığı topu tutmaq.

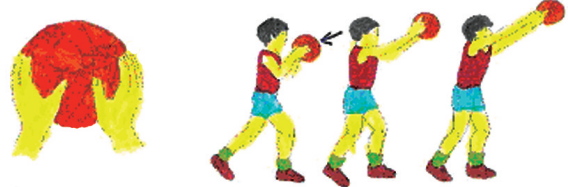
Topun yerindən, sinədən iki əllə ötürülməsi. Əlin əvvəlcə aşağıya, sonra yuxarıya dairəvi hərəkəti ilə başlayır. Sonra isə qol və qıçın açılması ilə top əllərlə irəliyə istiqamətləndirir.



Şəkil 173



Şəkil 174



Şəkil 175



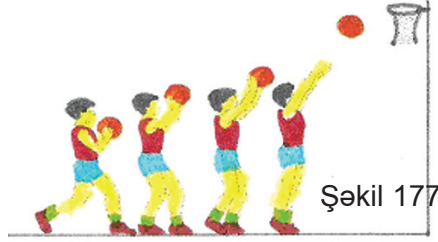
Şəkil 176

lır. Əgər  t rme qısdırsa (tərəf müqabili yaxında yerl rs ), o zaman top ancaq əllərlə, qolu tam a madan ötürülür.  unki topu ötürmək  c n çox da böyük qüvvə sərfinə ehtiyac qalmır.

Hərəkətlər: 1. Topu yuxarıya atmaq və iki əllə tutmaq. 2. Eyni vaxtda iki topu yuxarıya atmaq v  tutmaq. 3. Tərəf m qabilinin ötürdüyü topu tutmaq. 4. Müxtəlif hündürlükdən v  qüvvə ilə topların atılması v  tutulması.

Topun iki əllə sinədən atılması.

Topun iki əllə sinədən ötürülməsinə bənzəyir. Top ovucların arasındadır. Yumşaq dairəvi hərəkətlə top aşağıdan yuxarıya, sinəyə  kildir. Sonra isə qıçları, qolları irəliyə-yuxarıya a araq barmaqların yumşaq təkanı ilə top yüksək q vsl  səbətə istiqamətlənir.



Şəkil 177

Hərəkətlər: 1. Topun yüksək q vsl  divara atılması. 2. H d f  atmalar. 3. Müxtəlif məsafələrdən topun səbətə atılması. 4. Topun aşağıdan asılmış səbətə atılması.

Müdafiə duruşu. Bütün oyun yerd yi m l rində istifadə olunur. Bu zaman ayağın dabandan p nc y  yuvarlanaraq sürüşən, yumşaq addım atması  c n qıçlar dizdən çox bükülür.



Şəkil 178

İstiqamətini v  qayıtma h nd rl y n  dəyişməklə topun  il nm si.

Bu element m dafi ciyi sağı və sol tərəfdən keçmək məqsədi ilə istifadə olunur. Bunun  c n addımla eyni vaxtda qol yana, m dafi ci istiqamətinə d nd rilir. M dafi ci  yiyil  "bağlanılır". Hərəkət istiqamətini dəyişməklə topun d  m d n qalxma h nd rl y n  azaltmaq olar.



Şəkil 179



Şəkil 180

İki addımda dayanma.

 il m nin sonunda hərəkəti qəfildən dayandırmaq məqsədi ilə yerinə yetirilir.  v-v lc  bir ayaq düşməyə qoyulur, sonra ikinci hərəkəti dayandıran addım dayağı qoyularaq bədənin dayanıqlı vəziyyətini təmin edir.



Şəkil 181

Arxada qalan ayaq dayaq ayağıdır və onun ətrafında dönmələr yerinə yetirmək olar.

Topun rəqibdən alınması oyunun ən fəal fəndlərindən biridir. Bu hərəkət topu tutaraq özünə tərəf dartmaqla icra olunur. Bu zaman topu tutduqdan sonra onu kəskin olaraq özünə tərəf çəkməklə eyni vaxtda bədən oxu ətrafında dönmə icra olunur. Topu ələ keçirərkən onu yumşaq tutmaq, sərbəst istiqamətə çıxmaq və eyni zamanda kürəyi rəqibə tərəf döndərmək lazımdır.

Bir əllə topun çiyindən ötürülməsi.

Bu fənd topu nisbətən uzaq məsafəyə ötürmək üçün istifadə olunur. Əvvəlcə top iki əllə sinə səviyyəsində tutulur, sonra çiyin üzərində dirsəkdən bükülmüş digər ələ ötürülür və sərbəst əllə saxlanılır, çiyin bir qədər yana-axaya çevrilir. Ötürmə zamanı kəskin dönme hərəkəti qol açılır və top lazımı istiqamətə göndərilir.



Şəkil 182

Çiləmədən sonra atma.

Hücumda qısa məsafədən və sıçrayışla icra olunduğu üçün çox səmərəli hesab olunur. Çiləmədən sonra top sağ addımda tutulur və sol addım atılır. Bu vaxt top yuxarıya atmanı icra edən ələ ötürülür. Sonra sol ayaqla təkən verməklə yüksək sıçrayış icra olunur və əlin yumşaq hərəkəti ilə top səbətə göndərilir.



Şəkil 183

Yerindən tək əllə çiyindən atma.

Pəncələr eyni xətt üzərində və ya sağ pəncə bir qədər irəliddə, dizlər bir az bükülmüş, top çiyin önündə atan əldə saxlanılır, digər əl onu irəliddən-yandan tutur. Atma anında qıçlar açılır, əlin yumşaq hərəkəti ilə top yuxarıya-irəliyə istiqamətləndirilir, yüksək qövsə səbətə atılır.



Şəkil 184

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Basketbol oyunu neçənci ildə və hansı ölkədə yaranmışdır?
2. Basketbol oyunu insanda daha çox hansı qabiliyyəti inkişaf etdirir?
3. Basketbol oyunu insanda hansı iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsində mühüm rol oynayır?

FUTBOL

Ən qədim idman oyunu növlərindən hesab olunur. Müasir futbolun vətəni Böyük Britaniya sayılır. Dünya futbol təşkilatı olan Futbol Federasiyaları Beynəlxalq Assosiasiyası (FİFA) 1904-cü ildə Parisdə yaranmışdır. Azərbaycan Futbol Federasiyaları Assosiasiyası (AFFA) 1992-ci ildə təsis edilmişdir. 1994-cü ildə UEFA və FİFA-nın üzvlüyünə qəbul edilmişdir.

Oyun qaydaları. Oyun püşk vasitəsi ilə müəyyənləşdirilmiş komanda tərəfindən yan və qapı xətləri ilə hüdudlanmış meydançanın mərkəzində başlayır. Oyun qaydalarının pozulmasına, rəqibə əl və ayaqla zərbə (və ya buna cəhd), rəqibə badalaq vurmaq, kobud hücum, arxadan itələmək, tutmaq, əllə oyun və s. görə cərimə zərbəsi təyin edilir. Bu qayda pozuntuları cərimə meydançasında baş verdikdə 11 metrlik cərimə zərbəsi təyin edilir. Təhlükəli oyun, qapıçının əlindən topu vurub salmaq, vaxt uzatmaq, idmançıya yaraşmayan davranış və s. görə sərbəst zərbə təyin olunur. Oyun zamanı top yan xətlərdən meydançanı tərk etdikdə rəqib komanda aut atışı ilə (əllə) topu oyuna daxil edir (mini-futbolda ayaq zərbəsi ilə). Top meydançanı sonuncu dəfə müdafiə olunan komanda oyunçusuna toxunaraq qapı xəttini tərk etdikdə isə künc zərbəsi ilə oyuna daxil edilir. Hər dəfə top qapıya vurulduqdan sonra oyun meydançanın mərkəzindən başlayır. Bu yarışda üç oyunçunun (mini-futbolda məhdudiyyət olmadan) əvəz olunmasına icazə verilir.

XX əsrin ortalarından başlayaraq yeni oyun – mini-futbola müəyyən maraq oyanmışdır. Bu oyunu ümumtəhsil məktəblərinin idman zallarında və meydançasında keçirmək mümkündür. Mini-futbolun təşkili zamanı aşağıdakı ölçü və normalardan istifadə etmək olar.

Cədvəl 19

Oyunların sayı	Meydançanın ölçüləri, addımla		Qapının eni, hündür., metr	Hissələrin sayı və oyun vaxtı, dəq.	Fasilə, dəq.
	uzunluğu	eni			
2 x 2	15	7	3/2	4 x 10	5
3 x 3	25	15	3/2	4 x 10	5
4 x 4	25	15	3/2	4 x 15	5
5 x 5	40	20	3/2	4 x 20	5
11 x 11	60-70	30-35	7/2,4	2 x 35	10

Futbol məşğələlərində zədələnmə ehtimalını aradan qaldırmaq üçün aşağıdakı qaydalara riayət edilməlidir:

1. Oyundan əvvəl "qızışdırıcı" hərəkətlər icra olunur;
2. Oyun zamanı xüsusi ayaqqabılardan istifadə olunur;
3. Hərəkətlərin icrasına və oyuna yalnız topsuz yerinə yetirilən komplekslərin icrasından sonra başlanılmalıdır;

4. Düz qıçla təhlükəli oyun və arxadan ayağa zərbə, arxadan sürüşərək topu vurub çıxarmaq qadağandır;

5. Ayaq əzələlərində, oynaqlarda ağrı əmələ gəldikdə, özünü pis hiss etdikdə müəllimə və valideynlərə məlumat verilməlidir;

6. Məşğələdən sonra duş qəbul etmək və təmiz paltar geyinmək lazımdır.

Futbol bir neçə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün əlverişli idman növü sayılır. Eyni zamanda bu oyun insanda iradə, dözümlü, cəsarət, mübarizlik kimi şəxsi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına şərait yaradır. Qeyd etmək lazımdır ki, şəxsiyyətin inkişafı burada kollektiv fəaliyyətin əksi kimi təzahür edir. Bütün qüvvə və bacarıqlar komandanın qələbəsinə səfərbər olunur.

Futbolda əsas oyun fəndləri

Yerdəyişmələr. Oyun zamanı futbolçuların əsas yerdəyişmə vasitəsi qaçışdır. Futbolçularda addım qısa və yumşaqdır, lakin futbolçu sürətli yerdəyişmə, topa çatmaq, rəqibi ötmək, boş yerə çıxmaq zamanı sprint sürəti ilə qaçmağı bacarmalıdır.

Topa yiyələnmə texnikasının tərkib hissələri topa ayaqla zərbələr, topun aparılması və topun dayandırılmasıdır. Topa zərbə növlərini və topun saxlanılmasını mənimsədikdən sonra şagird bir sıra oyun hərəkətlərinin icrası və mini-futbol oyununda iştirak edə bilər.



Şəkil 185

Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələr.

Belə zərbələr topun yaxın və orta məsafələrə ötürülməsi, yaxın məsafələrdən topun qapıya vurulması zamanı istifadə edilir. Şəkilə dayaq və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti verilmişdir.

İcra texnikası. Bu zərbəni yerinə yetirmək üçün dizdən azacıq bükülmüş dayaq qıçı topdan 10-15 sm yan tərəfə qoyulur. Bu zaman dayaq ayağın pəncəsinin ucu

zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbəni yerinə yetirən və dizdən azacıq bükülmüş qıç xaricə çevrilir. Zərbə zamanı pəncənin ortası ilə topun ortası təmasda olmalıdır. Eyni vaxtda gövdə top üzərinə əyilməlidir. Xüsusi qeyd etmək lazımdır ki, zərbə ayrıca bir hərəkət kimi nəzərə çarpmamalıdır. O, ümumi hərəkətin diqqəti cəlb etməyən bir elementi olmalıdır.

Qeyd. Şəkilə pəncənin daxili hissəsi ilə zərbəyə hazırlıq və onun icrası zamanı topun və pəncələrin yerləşmə vəziyyətləri verilmişdir (şəkil.185)



Şəkil 186

bükülmüş qıç topun yanında dayağa qoyulur. Dayağ ayağının ucu zərbə istiqamətinə yönəlir. Zərbə qıçı dizdən bükülərək arxaya aparılır. Sonra qolaylandırma hərəkəti ilə qıç sürətlə irəliyə aparılır. Zərbə topun tən ortasına endirilir. Bu zaman zərbə ayağının pəncəsi aşağıya dartılır. Topuq-pəncə gərginləşdirilir, gövdə topun üzərinə əyilir.

Qeyd. Şəkildə dayağ və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir (şək.186).



Şəkil 187

üzərinə keçirilir, sonra zərbə ayağının pəncəsi bir xeyli xaricə çevrilir. Topuq gərginləşdirilir, pəncənin ucu dartılır. Zərbə topun aşağı hissəsinə endirilir. Yerindən zərbə belə icra olunur. Zərbə qaçışdan yerinə yetirilərkən şagird topdan 3-4 addım məsafədə və yanda dayanır. Topa toxunan qövsvari xətlə topun uçuş istiqamətinə qaçaraq zərbə vurulur.

Qeyd. Şəkildə dayağ və zərbə ayağının topa nisbətən yerləşmə vəziyyəti göstərilmişdir (şək.187).



Şəkil 188

Pəncə üstünün orta hissəsi ilə topa zərbə.

Oyunda:

– orta və uzaq məsafələrə ötürmələr;

– bu məsafələrdən qapıya zərbələr pəncə üstünün orta hissəsi ilə icra olunur.

Zərbə yerindən, yerisdən, düzxətli qaçışdan icra oluna bilər.

İcra texnikası. Dizdən azacıq

Pəncənin daxili hissəsi ilə zərbə.

Bundan sərbəst, cərimə, künc zərbələrinin, həmçinin cinahlara ötürmələr zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası. Dayağ ayağı topdan bir az arxada və yana qoyulur. Gövdə topdan yana əyilir və bütün ağırlığı dayağ ayağının

Pəncə üstünün xarici hissəsi ilə zərbə.

Künc, cərimə, qapıya zərbələr zamanı, eyni zamanda komanda yoldaşına gizli ötürmələr zamanı istifadə olunur. Bu zərbə onunla fərqlənir ki, uçuş zamanı fırlanaraq xeyli yana uçar.

İcra texnikası. Bir azca dizdən bükülmüş dayaq ayağı topdan zərbə ayağına mane törətməyəcək məsafədə dayağa qoyulur. Zərbə ayağı aşağıya istiqamətlənir və bütün qıç daxilə çevrilir. Gövdə irəliyə əyilir və ağırlıq dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Zərbə anı pəncə üstünün xarici hissəsi topa toxunur. Bu zərbə zamanı topun uçuş hündürlüyü dayaq ayağı ilə top arasındakı məsafədən, eyni zamanda zərbə ayağının daxilə çevrilməsi dərəcəsindən asılıdır.



Şəkil 189

zərbə ayağı dayaq ayağının yanından keçdikdə ani olaraq dizdən düzəldilir. Pəncənin ucu topun tən ortasına zərbə vurmalıdır.

Pəncənin ucu ilə zərbə.

Bu zərbə daha çox yağmurlu havada uzaq məsafələrə ötürmələrdə, rəqib qapısına hücum zamanı istifadə olunur.

İcra texnikası. Dayaq ayağı topun yanında yerə qoyulur. Pəncənin ucu topun uçma istiqamətinə yönəlir. Dizdən bükülmüş



Şəkil 190

"qarşılamaq" üçün irəliyə aparılır. Topa toxunan anda çox "yumşaq" geriye çəkilir. Top oyunçunun qarşısında qalır.

Qarşıdan gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması (dayandırılması)

İcra texnikası. Bədənin ağırlığı dayaq ayağı üzərinə keçirilir. Topu dayandıracaq qıç dizdən bükülür, pəncə xaricə çevrilir, dayaq ayağı ilə düz bucaq əmələ gətirir və yaxınlaşan topu



Şəkil 191

Qarşıdan gələn topun pəncənin altı ilə saxlanması.

İcra texnikası. Topu saxlayacaq qıç dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf aparılır, bədənin ağırlığı dayaq qıçı üzərinə keçirilir. Topu saxlayacaq ayağın yuxarıya qaldırılmış pəncəsi və aşağıya endirilmiş dabanı topu yuxarıdan və yandan "örtür". Top pəncənin altına toxunduğu an qıç dizdən

bükülərək geriye çəkilir. Top yerə sıxılır, gövdə irəliyə verilir.

Yuxarıdan gələn topun pəncənin daxili hissəsi ilə saxlanması.



Şəkil 192

İcra texnikası. Topu saxlayacaq qıç dizdən bükülüb xaricə çevrilərək yuxarıya-irəliyə, yaxınlaşan topa tərəf aparılır. Topla təmas anında qıç geriye, arxaya çəkilir və topun uçuş sürətini azaldır. Bu üsulla bud səviyyəsində hərəkət edən toplar saxlanılır. Daha hündürdən uçan topları

isə eyni üsulla tullanaraq saxlamaq mümkündür.



Şəkil 193

Əgər top şagirdin qarşısında yerə enirsə, onu pəncə üstünün orta hissəsi ilə saxlamaq olar. Bu zaman dayaq qıçı dizdən bükülür, digər qıç da dizdən bükülərək yaxınlaşan topa tərəf irəliyə-yuxarıya aparılır. Enən top pəncənin üst hissəsinə toxunduğu anda topu dayandıran ayağı sürətlə, lakin yumşaq hərəkətlə aşağı endirilməklə topun sürətini azaldır və onu dayandırır.



Şəkil 194

Pəncənin xarici tərəfi ilə topun saxlanması. Bu üsul rəqibdən yayınmaq üçün əlverişli hesab olunur.

İcra texnikası. Dayaq qıçı dizdən bükülür, digər qıç xaricə, topa tərəf çevrilir və bir xeyli yuxarıya qaldırılır. Top pəncənin xarici tərəfi ilə "örtülür", gövdə topa tərəf əyilir.



Şəkil 195

Topun atılması. Bu texniki üsul topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi zamanı istifadə edilir.

İcra texnikası. Top əllə elə tutulur ki, baş barmaqlar bir-birinə toxunur. Qıçların açılması, gövdənin bükülməsi və qolların sürətli hərəkəti hesabına top meydançaya atılır. Bu üsul yerindən, yerisdən, bir neçə addımlıq qaçışdan icra oluna bilər.

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

1. Hansı ölkə futbolun vətəni hesab olunur?
2. Futbol oyununda cərimə zərbələri hansı hallarda təyin edilir?
3. Sərbəst zərbə nə vaxt təyin edilir?
4. Futbol məşğələlərində zədələnmə ehtimalını aradan qaldırmaq üçün hansı qaydalara riayət etmək lazımdır?
5. Futbol insanda hansı hərəkəti qabiliyyəti inkişaf etdirir?
6. Futbol oyununu populyarlaşdıran hansı səbəblərdir?

ÜZGÜÇÜLÜK

Üzgüçülük qədim insanın yaşamaq uğrunda mübarizəsinin, su mühitinə yiyələnməyin bir vasitəsi kimi yaranmışdır. Üzgüçülük insanın sağlam həyat tərzinin təmin olunması, onun sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün əlverişli vasitə hesab olunur. Üzgüçülük hərəkəti insanın dözümlü, çevik, güclü olmasına, müxtəlif şəraitlərdə özünü inamlı hiss etməsinə imkan yaradır.

Bu hərəkətlər ilk növbədə insanın ürək-damar və tənəffüs sisteminin inkişafına, əzələ sisteminin möhkəmlənməsinə, bədənin harmonik inkişafının təmin olunmasına, düzgün qamətin formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Eyni zamanda üzgüçülük orqanizmin soyuğa uyğunlaşmasına, kəskin temperatur dəyişikliklərinə qarşı orqanizmin müqavimətini gücləndirir.

Hər bir şagird üzməyi bacarmalıdır!

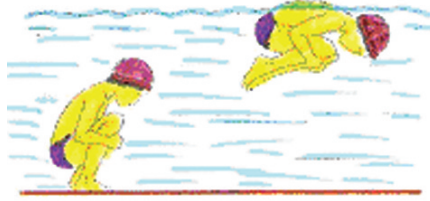
Üzgüçülüklə əlaqədar bədbəxt hadisələrin və zədələnmələrin qarşısını almaq üçün aşağıdakı tələblərə və qaydalara əməl edilməlidir:

1. Yalnız yaxşı tanıdığınız və icazə verilmiş su hövzələrində çimmək.
2. Məşğələlər zamanı nizam-intizama ciddi riayət etmək lazımdır, bir-birini itələmək, ayağından tutmaq, yalançı həyəcan signalı vermək olmaz.
3. Böyüklərin iştirakı olmadan üzməyi öyrənmək olmaz. Hətta siz üzməyi bacarsanız da buna yol vermək olmaz.
4. Əgər su hövzəsinin dərinliyinin nə qədər olması və orada kənar əşyaların olmaması haqqında məlumatınız yoxdursa, onda ora tullanmaq **təhlükəlidir**.
5. Nəfəsi uzun müddət saxlayaraq suyun altına batmaq olmaz.
6. Üşümə hiss etdikdə sudan çıxmaq və isinmək (qaçış, isti duş, dəsmalla silinmək və s.) lazımdır.
7. Köməkçi vasitələrdən (taxta, doldurulmuş dairə və s.) istifadə bacarığına yiyələnmək lazımdır.
8. Özünü yaxşı hiss etmədikdə (öskürək, soyuqdəymə, qrip və s.) çimmək olmaz.

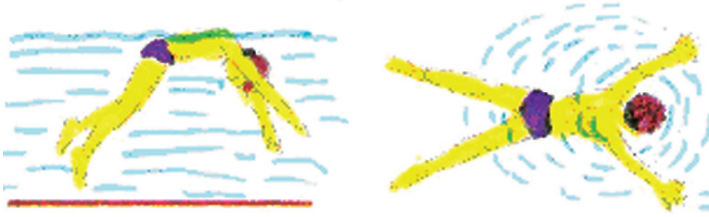
Üzgüçülük məşğələlərində iştirak etmək üçün fərdi ləvazimatların: üzgüçülük paltarının, rezin papağın, sabun, dəsmal və darağın olması zəruridir. Örtülü hovuzlarda çimmək üçün əvvəlcə duşda sabunla yuyunmaq lazımdır. Məşğələdən sonra yuyunma zamanı iltihabi proseslərin olmaması üçün başı və qulaqları yaxşıca qurulamaq lazımdır. Hətta isti havada belə çimdikdən sonra yaş paltarda qalmaq olmaz. Təbii su hövzələrində suyun temperaturunun +20⁰-dən az olmadığı hallarda çimmək tövsiyə olunur. Belə halda havanın temperaturu 25-26⁰ C və ondan yuxarı olmalıdır. Suda qalma müddəti tədricən artırılır. 5-10 dəqiqədən 30-40 dəqiqəyə çatdırılır. Açıq su hövzələrində

üzmək üçün günün birinci yarısında saat 10-dan 13-ə kimi olan vaxt daha əlverişli hesab olunur. Daha isti havalarda günün ikinci yarısında saat 16-18-də üzmək olar.

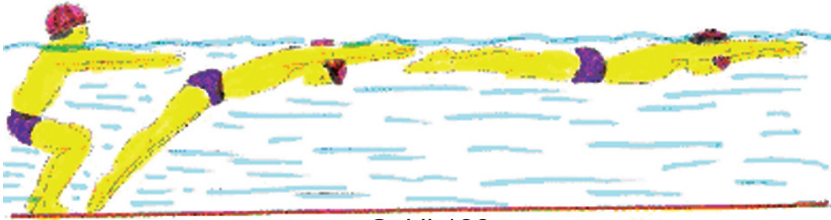
Üzməyi bacarmayanların suda əl və ayaqlarla ən sadə üzmə hərəkətlərinin icra bacarıqlarına yiyələnmələri olduqca vacibdir. Bu zaman çəkinmədən suya daxil olmaq, suyun altına girmək və s. vərdişlərə yiyələnmək lazımdır. Eyni zamanda ən sadə üzmə üsullarının texnikası ilə tanış olmaq sonradan bu texnikaya yiyələnməni xeyli asanlaşdırır. Bu hərəkətlərə “üzgəc” (şəkil196), “meduza” və “ulduz” (şəkil197), sinə üzərində (şəkil198), kürek üzərində sürüşmə (şəkil199) aiddir.



Şəkil 196



Şəkil 197



Şəkil 198



Şəkil 199

YOXLAMA TESTİ

Cədvəl 20

Hərəkət	Qiymət	“Əla”	“Yaxşı”	“Kafi”
1. Suya batıb, gözləri açmaq, dəfə	8	8	7-4	3
2. “Üzgəc”, san.	15	15	14-6	5
3. Suyun altına havanın üfürülməsi	20	20	19-11	10
4. Sinə üzərində “ulduz”, san.	15	15	14-6	5
5. “Sürüşmə” metr, sinə üzərində, qollar irəlidə Kürək üzərində, qollar yanlarda	9 7	9 7	8-6 6-4	5 3
6. Üzmək, metr. Əllərin və qıçların eyni vaxtlı və növbəli avarçəkmə hərəkəti ilə sinə üzərində Kürək üzərində	19-15 15-11	19-15 15-11	14-11 10-8	10 7
7. Asanlaşmış üsullarla üzmə, 25 m. Vaxt nəzərə alınmır		sinə üzərində	sinə-kürək üzərində	kürək üzərində

Əsas üzmə üsullarının texnikası

Sinə üzərində krol – ən sürətli və geniş yayılmış idman üzmə üsuludur. Bu üsul qolların, qıçların simmetrik növbəli hərəkətləri ilə səciyyələnir. Nəfəs suya verilir. Üzgüçülüyn bu üsulu hər hansı su sahəsini keçmək və suda batanları xilas etmək məqsədi ilə istifadə olunur.

Sinə üzərində üzmə texnikasını mənimsəmək üçün hərəkətlər:

1. Ç.V., sinə üzərində uzanmaqla qollar irəlidə, baş aşağıya salınır. Budlar üzərinə qalxaraq əllərə baxmaq, qıçlarla krola olduğu kimi sürətli, növbəli hərəkətləri icra etmək.



Şəkil 200

2. Eyni hərəkət. Bir qol irəlidə, digəri gövdənin yanında.

3. Eyni hərəkət. Qıçın hərəkətinin tənəffüslə uzlaşdırılması, baş irəliyə uzadılmış qola qulaqla sıxılır.

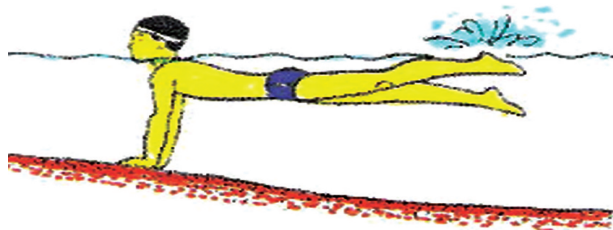
4. Ç.v., duruş, bir qol yuxarıda, digəri budun yanında. Qolların irəliyə dairəvi hərəkətləri (dəyirman).



Şəkil 201

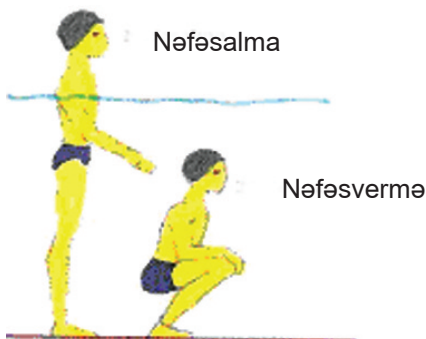
Suda:

1. Ç.V., sinə üstə uzanaraq, əllərlə dibə dirənmək və ya hovuzun bortundan tutaraq çanaq və dabanları su səthinə qaldırmaq (ayaq barmaqlarının uclarını dala çəkmək). Müəllimin komandası ilə krolla üzmədə olduğu kimi ayaqlarla növbəli hərəkətlər.



Şəkil 202

2. Başla suya dalma. Çıxış vəziyyəti (ç.v.) – dayanaraq (çənə su səthi yanında) əllərlə dibə dayaq etmək. Ağızdan nəfəs almaq, ağız bağlamaq tənəffüsü saxlamaq və çöməlmək (havanı buraxmamaq, sudan cəld tullanmaq). Ürəyində 5-10-dək saymaq, bundan sonra çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.



Şəkil 203

3. Nəfəs almaq üçün başı sola çevirərək suya 20 dəfə nəfəs vermək.



Şəkil 204

4. Ç.v. – əllərlə borta və ya dibə dayaq edərək üzü borta dayanmaq. Çanaq və dabanları səthə qaldırıb sinə üstə uzanmaq, nəfəs almanı yerinə yetirmək və üzünü suya salmaq. Krolla üzümədə olduğu kimi ayaqlarla işləmək. Bir neçə dəfə təkrar etmək.



Şəkil 205

4. Suyu nəfəs vermə ilə həmin hərəkət. Bu təmrinə diqqət yetirmək, çünki o, sürüşmənin mənimsənməsinə gətirir.



Şəkil 206

Krolla üzümə texnikasının yaxşılaşdırılması ilə məşğul olanlara aşağıdakı göstərişləri vermək lazımdır:

Sinə üstə üzümə zamanı:

- 1) krolla üzümədə nəfəs almanı yalnız qolla avarçəkmənin bitmə vaxtında yerinə yetirmək;
- 2) nəfəs alma zamanı yanağı sudan ayırmamaq və böyrü üstə uzanmamaq;
- 3) qollarla gövdədən yana deyil, yalnız öz altına avarçəkmək;
- 4) qıçları dizdən bükməməklə buddan qıçlarla işləmək.

Arxa üstə krolla üzmə:

- 1) suda oturmamaq, uzanmaş vəziyyətdə qarnı yuxarı qaldırmaq;
- 2) qolla buda qədər avarçəkmək və qolu budun yanında sudan çıxartmaq;
- 3) avarçəkmə zamanı qolu suya dərin salmamaq;
- 4) qıçlarla buddan elə işləmək ki, dizlər su üzərində görünməsin;
- 5) sinə və arxa üstə üzmə zamanı bədəni gərilməş tutmaq, boşaltmamaq.

YOXLAMA TESTİ

Cədvəl 21

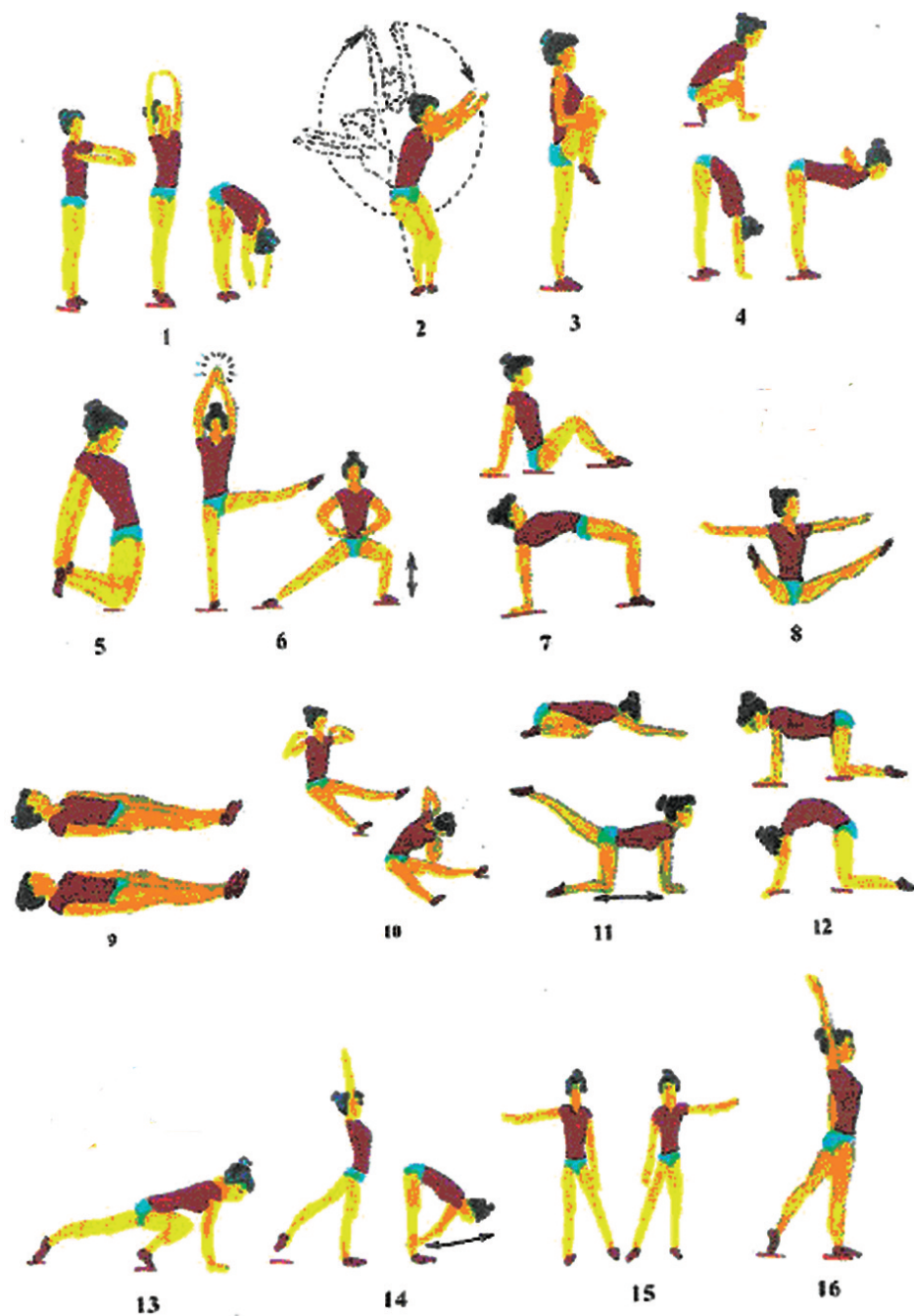
Hərəkət	Qiymət	“Əla”	“Yaxşı”	“Kafi”
Üzmək, 25 m. Oğlanlar Qızlar		Sinə üstə Krol	Qarışıq üsul	Sərbəst üsul

Mövzu üzrə suallar və tapşırıqlar:

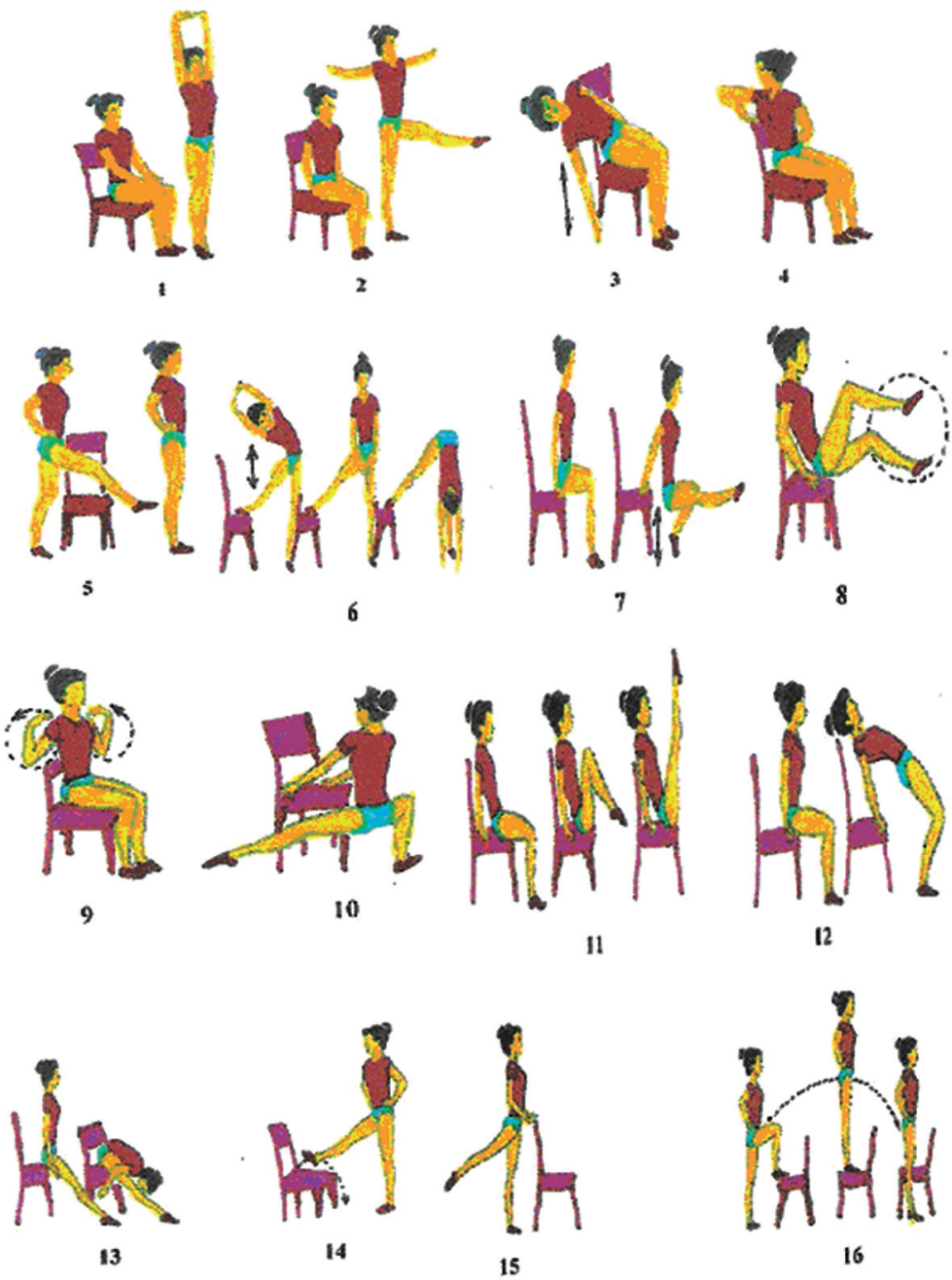
1. Üzməyi bacarmaq nəyə görə lazımdır?
2. Üzgüçülük insanda hansı hərəkəti qabiliyyətin inkişafına səbəb olur?
3. Üzgüçülük insanda hansı iradi keyfiyyətləri tərbiyə edir?
4. Hansı üzmə üsullarını tanıyırsınız?

SƏHƏR GİMNASTİKASI KOMPLEKSLƏRİ

I KOMPLEKS



II KOMPLEKS



III KOMPLEKS



1

2

3

4



5

6

7



8

9

10

11



12

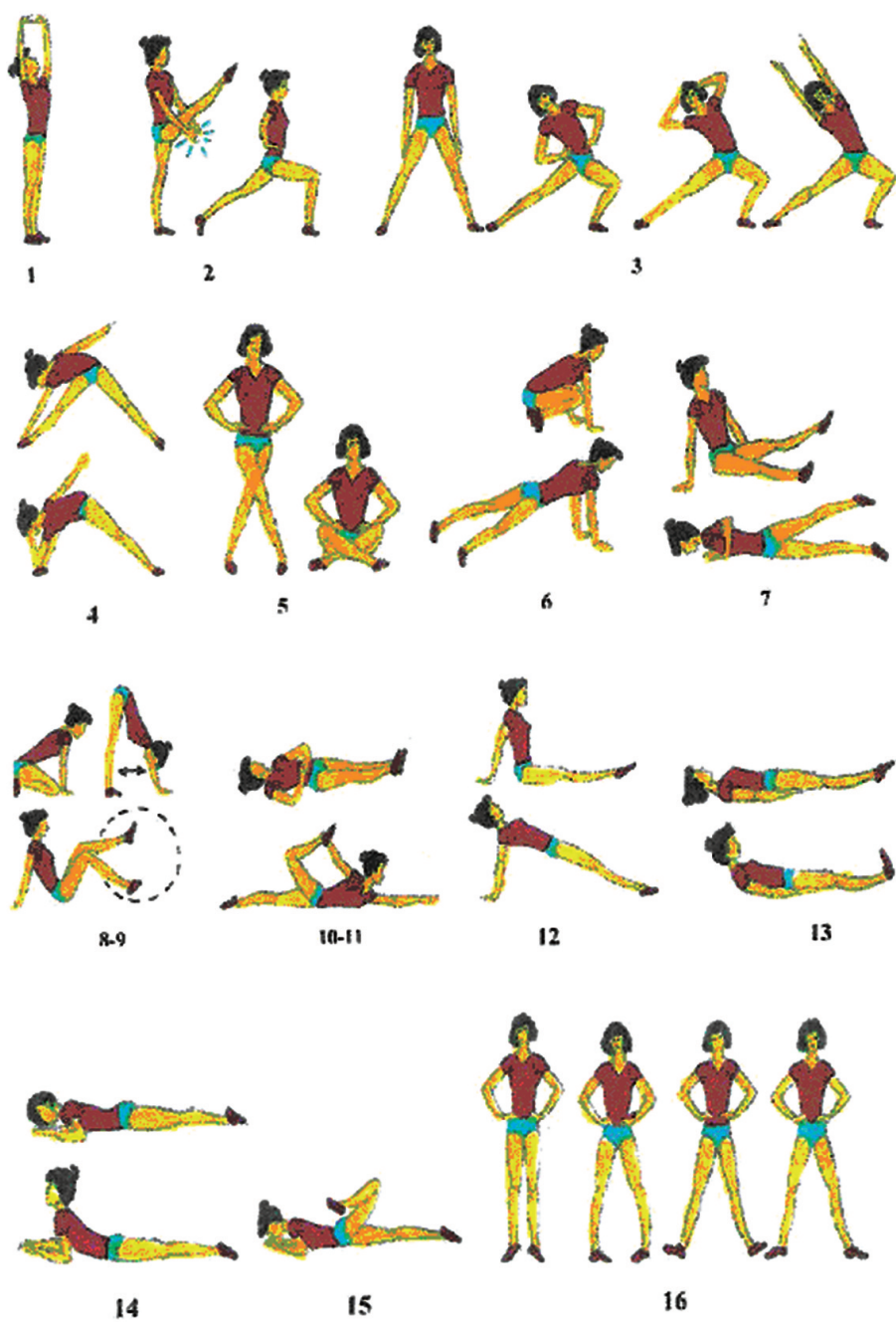
13

14

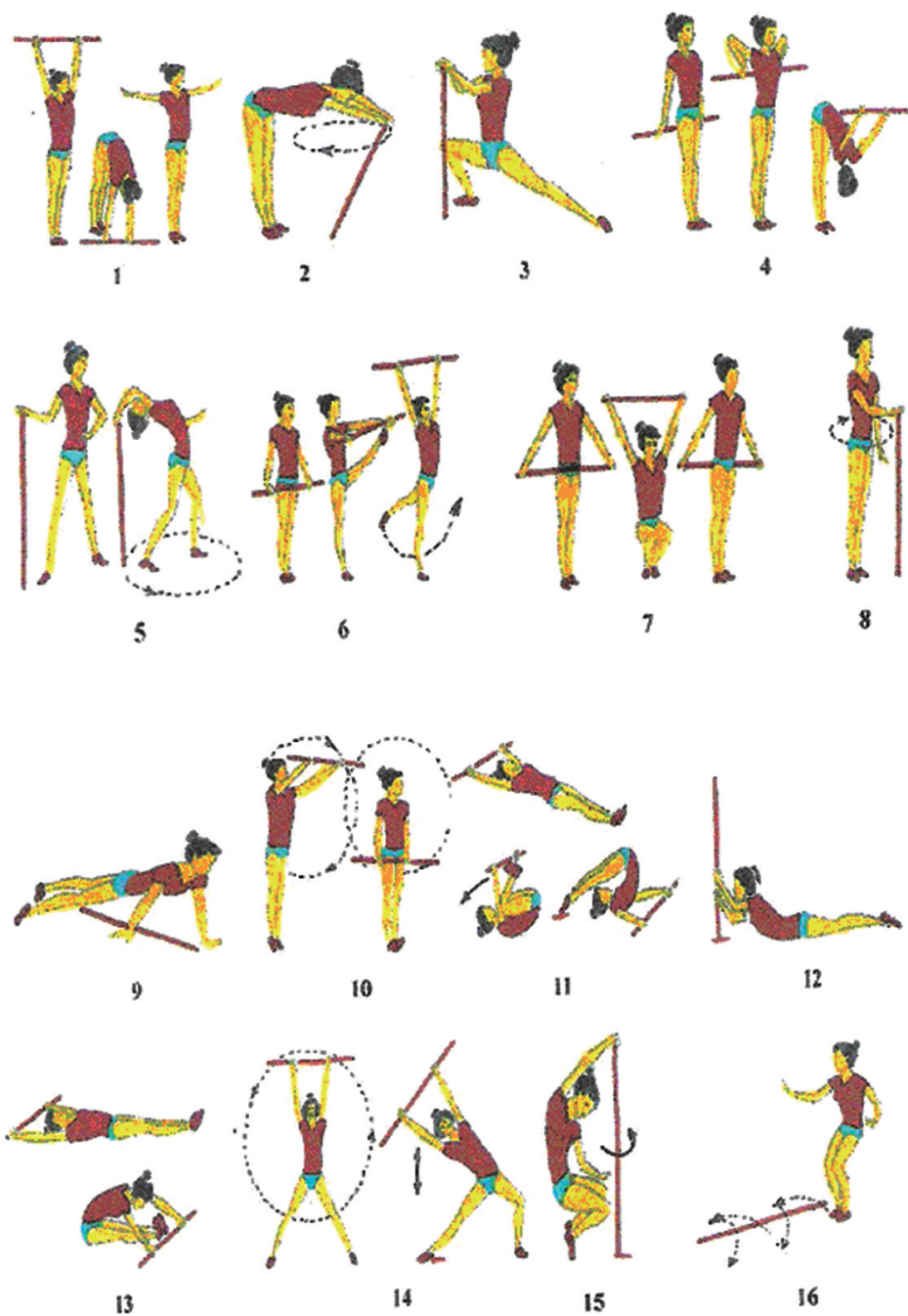
15

16

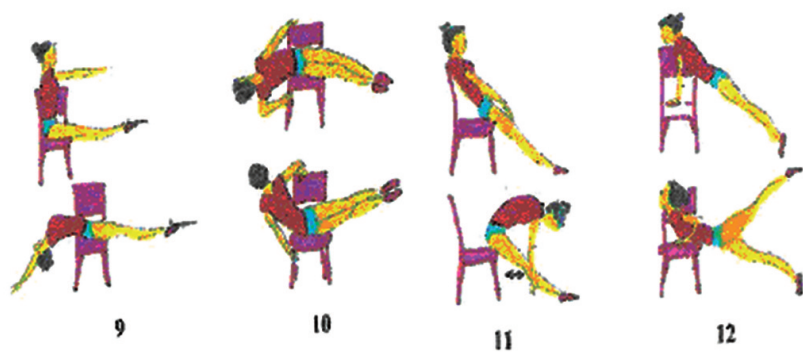
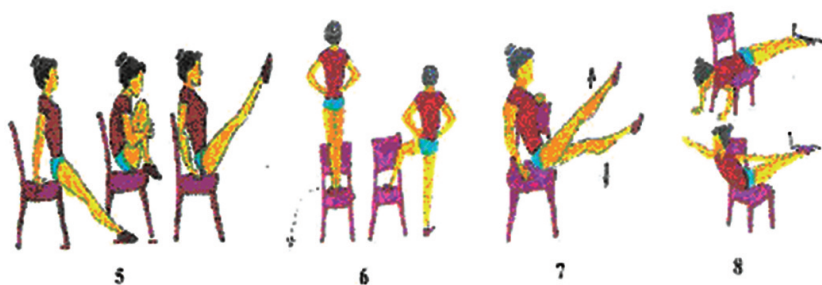
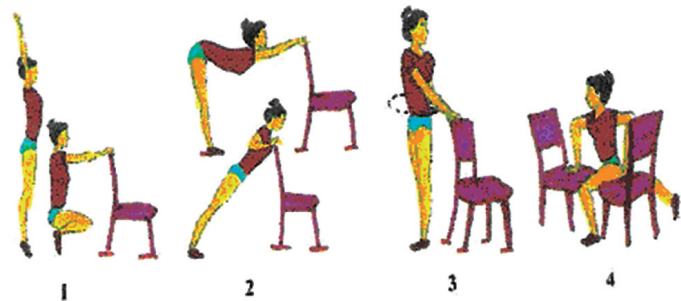
IV KOMPLEKS



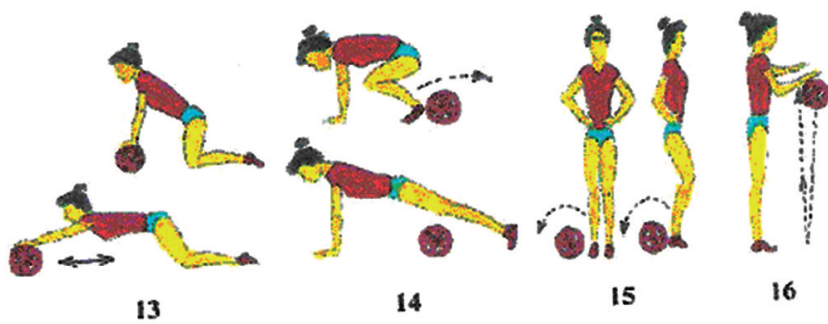
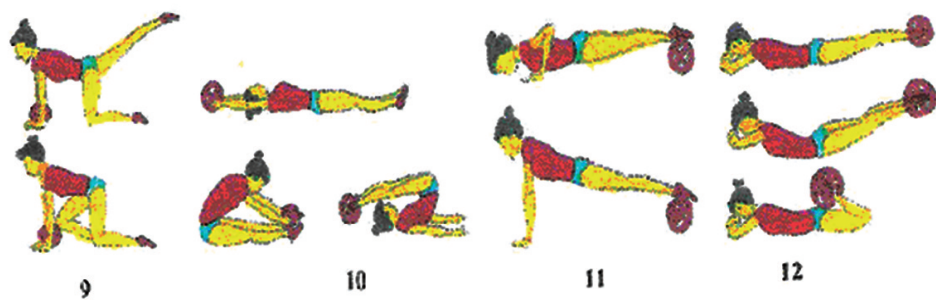
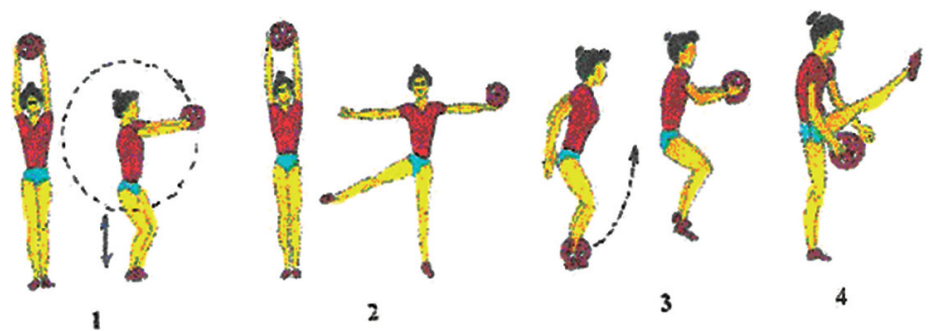
V KOMPLEKS



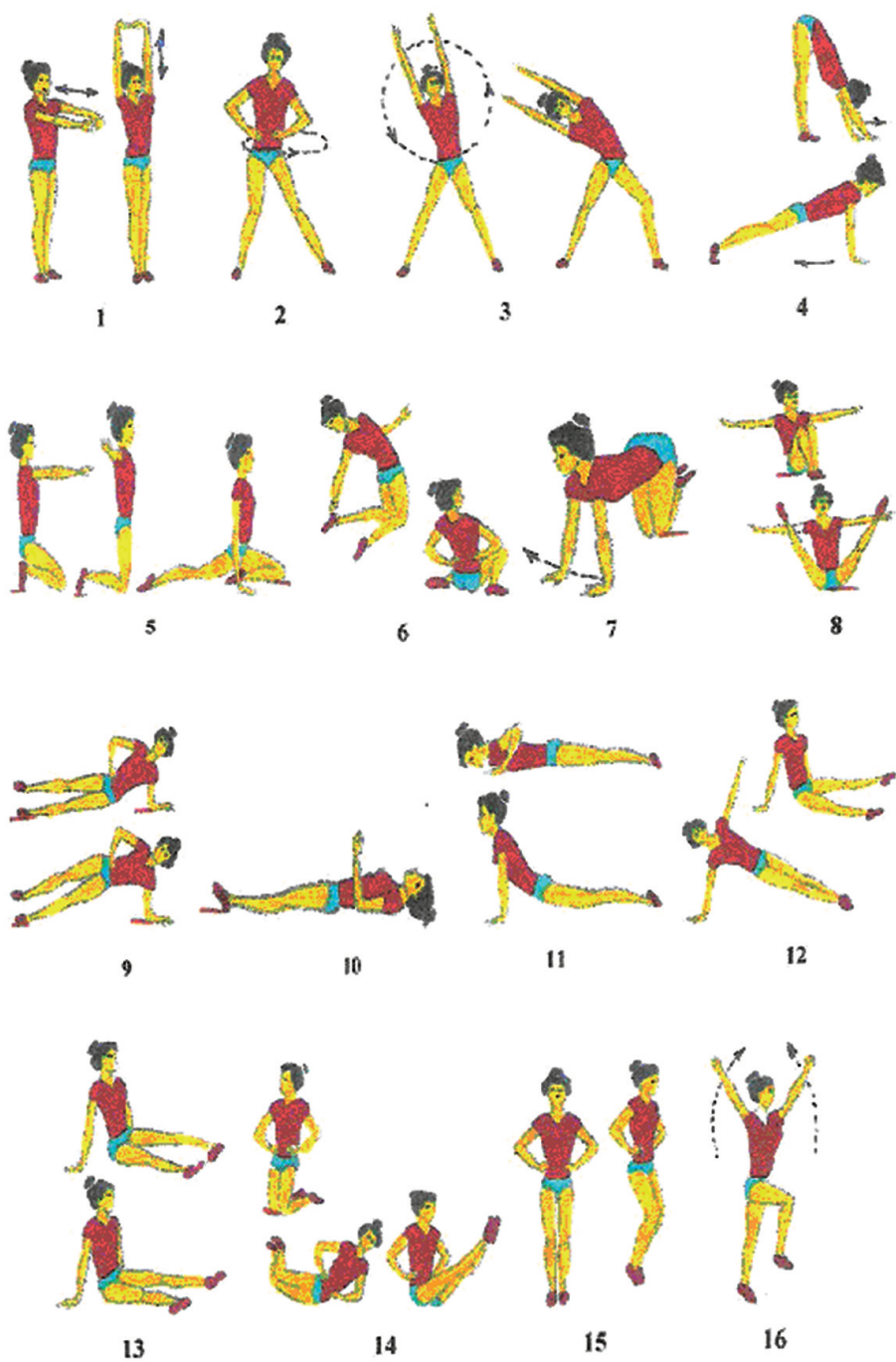
VI KOMPLEKS



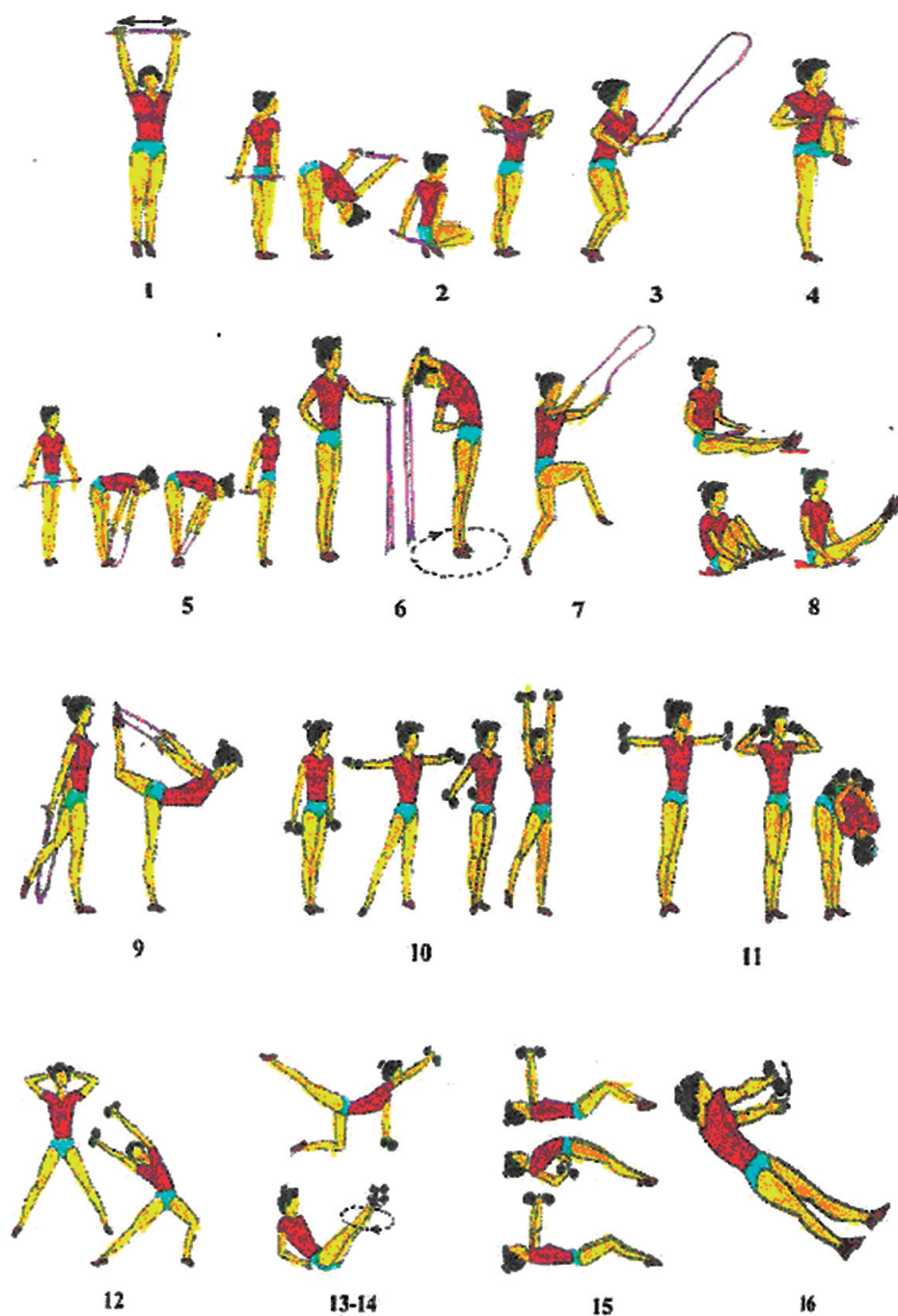
VII KOMPLEKS



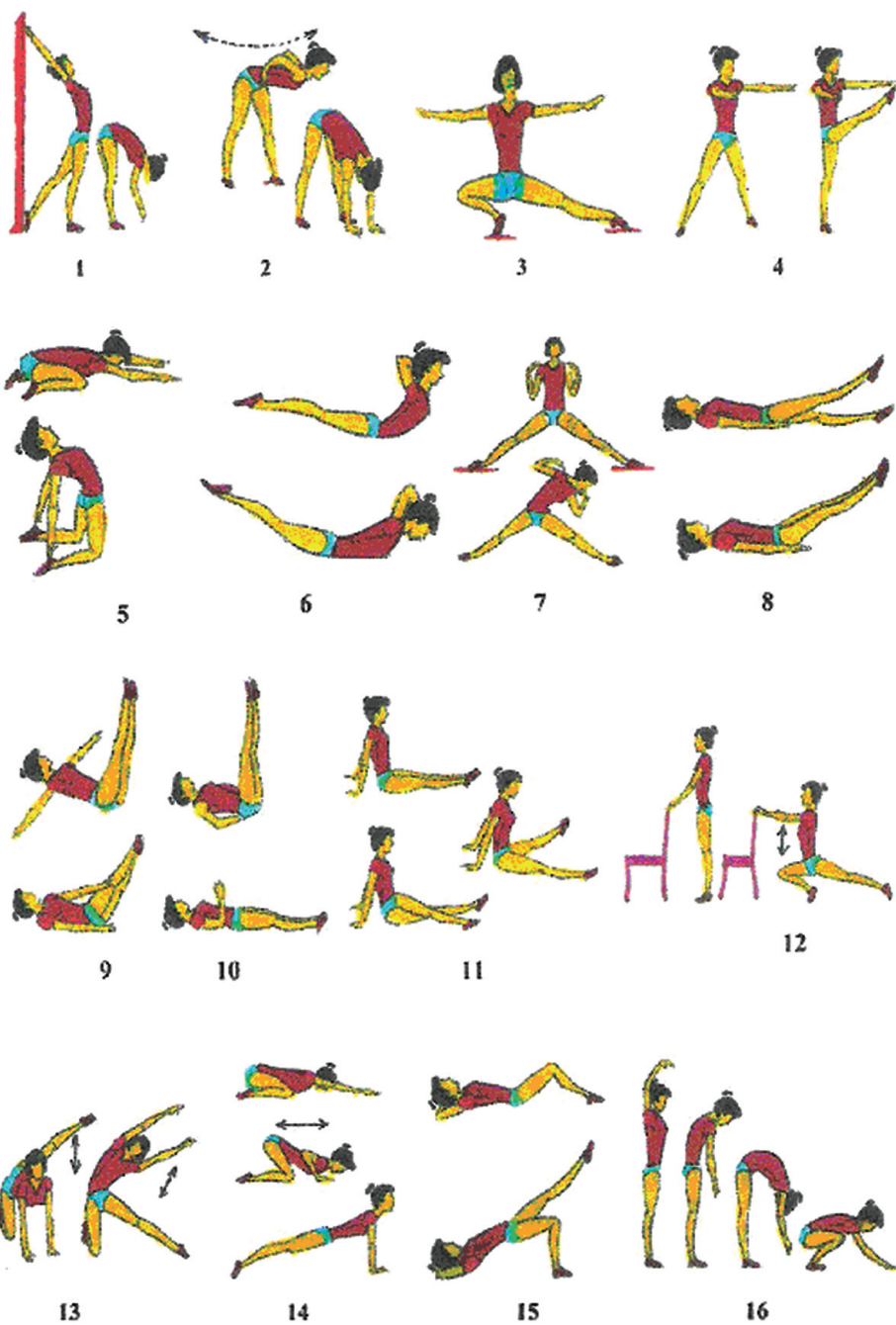
VIII KOMPLEKS



IX KOMPLEKS



X KOMPLEKS



İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
 2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
 3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4
 4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009-cu il
 5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
 6. İnsan anatomiyası atlası. V. Şadlinski, Ş. Qasimov, N. Mövsümov. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
 7. "Üzgüçülük". Dərs vəsaiti. Bakı, 2011, "Прополис" nəşriyyatı
 8. "Теория и Методика Физической Культуры". Л.П.Матвеев, "Физкультура и спорт", Москва, 1991
 9. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва, 2010
 10. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, Москва, 2010
 11. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
 12. "Sport and science" N 5/2012, Bulgaria, 163.
- Музыкальные произведение и изобразительное искусства как негативная энтропия для биологических систем.
А. Абыйев, А. Мяммядов.
13. Анатомия и спортивная морфология. Б. Никитюк, А. Гладышева. "ФиС". Москва, 1989

FİZİKİ TƏRBİYƏ

6

Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə dərslik

Tərtibçi heyət:

Müəllif: **Firat Hüseynov**

Elmi redaktor: **Ç. Hüseynzadə**

Redaktor: **T. Əliyeva**

Rəssamlar **N. Əliyeva, Q. Əhmədov**

Dizayner: **S. Yüzbaşov**

Korrektor: **E. Tofiqqızı**

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

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: 2013 - 754

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Format 70x100 1/16. Ofset çap. Ofset kağız 70 qr.
Fiziki çap vərəqi 10 ç.v. Tiraj .

«XXI» Yeni nəşrlər evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

PULSUZ