

Müəllim : Abbasov Taği Ağakərim oğlu.

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi.

Fənn : Atletika və onun tədrisi metodikası.

Tövsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. H.A.Sultanov.V.Y.Avanesov.Yungul atletika.Bakı.1984.
2. Y.Talıbov,M.Aslanov,D.Quliyev “Azərbaycan folkloru nümunələrində fiziki tərbiyə”. Dərs vəsaiti, ADBT,Bakı, Universitetin nəşriyyatı, 1990-cı il.
3. B.Ə.Nərimanov.S.Ə.Əliyeva.Gimnastika hərəkətlərinin öyrətmə metodikası.Bakı 2001.İdmanın əsas növləri Azərbaycan nəş Bakı 1960.Redaktor Ə.Babayev.M.Mirzəyev
4. M.Q.Musatafayev.Uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri.Maarif 1965.
5. E.F.Acalov”Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixi “ Bakı ,Marif 1985-ci il.

Əlavə

6. İ.Xəlilov.G.Ağayeva.T.Süleymanov.İDMAN GÜC və GÖZƏLLİK.dərslik.Bakı.”Ayna Mətbu Evi”.2004.
7. B.Ə.Nərimanov.S.Ə.Əliyeva.İdman gimnastikası.Bakı.2004.
8. A.Əliyev. V.Əliyev.Ə,Qasımov.B-tsi və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatı,dərslik.Bakı.2005.
9. Baloğlan.Quliyev.F/t-nin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları.Bakı.ADPU nəş 2009. Və F.A.Hüseynov “ **Atletika** “ Ali məktəblər üçün dərslik müəllim nəşriyyatı.2005.

Mühazirə mövzuları.

Mövzu№ 1.Yadro itələmək texnikası.

Plan:

- 1.Yadro itələmək texnikasının təlimi.
- 2.Yadro itələməyin təlimində metodik göstərişlər.

Mövzu№2. Disk atmaq texnikası.

Plan:

- 1.Disk atmaq texnikası.
2. Disk atmaq texnikasının təlimi.
3. Disk atmanın məşqi.

Mövzu№3. Nizə atmaq texnikası.

Plan:

- 1.Nizə atmaq texnikasının təlimi.
2. Nizə atmanın məşqi.

Mövzu№ 4. Çəkil atmaq texnikası.

Plan:

- 1.Çəkil atmaq texnikasının öyrədilməsi.
- 2.Çəkil atmanın məşqi.

Mövzu№ 5. Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Plan:

- 1.Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletikanın rolu.
- 2.Yüngül atletika nə vaxt geniş yayılmışdır.
- 3.Sürət-güc qabiliyyəti.

]

Mövzu№ 6. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.

Plan:

- 1.Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.
- 2.Yeriş və qaçış texnikasının əsasları.
- 3.Qaçış texnikasının xüsusiyyətləri.

Mövzu№ 7. Atmalar texnikasının əsasları.

Plan:

- 1.Atma texnikasının əsasları.
- 2.Aləti tutmaq və aləti atmağa hazırlıq səyi.
- 3.Yüngül atletika məşqinin əsasları.

Mövzu№ 8. Atletika hərəkətlərinin dərəcələrə bölünməsi və səciyyəsi.

Plan:

1. Yüngül atletikanın çox növü.
- 2.B/t-si sistemində yüngül atletikanın mövqeyi və əhəmiyyəti.
- 3.Ağacla edilən hərəkətlərin təlimi.

Mövzu№ 9. Yeriş və qaçış texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Yerişin silsilələri.
- 2.Qaçışın fərqli xüsusiyyətləri.
- 3.Müxtəlif məsafələrə qaçış texnikasının əsas xüsusiyyətləri.

Mövzu№ 10. Yüngül atletika və onun hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti.

Plan:

- 1.Yüngül atletika hərəkətlərinin məzmunu ,təsnifatı, ümumi xüsusiyyətləri.
- 2.Atletika b\t-si sistemində.
- 3.Atletikanın sağlamlıq və tərbiyəvi əhəmiyyəti.

Mövzu№ 11.Yüngül atletika.

Plan:

1. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi.
- 2.Yüngül atletika dərslərinin təşkili.
- 3.Yüngül atletika və onun hərbi- tətbiqi əhəmiyyəti.

Mövzu№ 12.Atmalar texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Atmalarda məqsəd alətin mümkün qədər uzaq məsafəyə atılması.
- 2.Ayrı-ayrı atmalarda alətin uçuş sürətinin müxtəlifliyi.
- 3.Final səyinə hazırlıq.

Mövzu№ 13.Atmalar texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Yüngül atletika atmaların müxtəlif növlərinin ardıcılıqla öyrədilməsi
- 2.Məşqin yarış dövrünün başlıca məqsədi .

Mövzu№ 14. Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

1. Qaçaraq tullanmanın fazaları.
- 2.Uzunluğa tullanmanın yerə enmə fazası.
- 3.Tullanmalarda müxtəlif növlərindəki texniki xüsusiyyətlər.

Mövzu№ 15.Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Yüngül atletika tullanmalarının müxtəlif növlərinin öyrədilməsinin ardıcılığı.
- 2.Məşqin müxtəlif dövrlərinin vəzifə və vasitələri.

Mühazirələr

Mövzu№ 1.Yadro itələmək texnikası.

Plan:

- 1.Yadro itələmək texnikasının təlimi.
- 2.Yadro itələməyin təlimində metodik göstərişlər.

1.Yadro itələmək texnikasının təlimi-Texnikasının ilkin təlim zamanı hərəkətlər artıq gərginlik olmadan öyrənməyə imkan verən yüngülləşdirilmiş alətlərdən istifadə edilməlidir.Qüvvə inikişaf etdikcə alətin ağırlığı artırılır. Təlim zaman müəyyən metodik ardıcılığa riayət edilməlidir. Məşğul olanların yadro itələmək texnikası ilə tanış etmək.

- 1.Yadro ilə və yarışlarda yadro itələmək qaydaları ilə tanış olmaq.
- 2.Dairədən sıçrayışla yadro itələməyin izahı və göstərilməsi.
- 3.Kinoqram və şəkillər vasitəsi ilə nümayiş etdirmək.

Yadronu düzgün tutmağı və itələməyi öyrətmək.Yadronu düzgün tutmağın göstərilməsi və yoxlanılması,yadronu irəli-yuxarı itələmək,ayaqları qabaqcadan bükməklə və gövdəni sağa döndərməklə yadronun itələnməsi.Yadro 3,4,5,6 və 7,257 kq ağırlığında olan metal kürədir. Yadro diametri 2,135 m olan dairədən meydanın nişanlanmış bolməsinə (45^0) itələnilir.Adətən uçuşun uzaqlığı uçuşun ilk

sürətindən, uçuş bucağından və yadronun idmançının əlindən buraxıldığı yüksəklikdən asılıdır. Yadronun uçuşuna təsir edən həlledici amil ilk sürətdir. İlk sürət yolun uzunluğundan və yadroya təsir vaxtından asılıdır. Yadronu 22 m-ə və daha uzağa itələdikdə uçuşun sürəti $14\text{m}\backslash\text{san-yə}$ çatır. Optimal uçuş bucağı $38-41^{\circ}$ -dir. Alətin buraxılma hündürlüyü yadro itələyinin hündürlüyündən və qolunun uzunluğundan asılıdır.

2. Yadro itələməyin təlimində metodik göstərişlər. Yadro itələməyin təlimi yadronun tutulması yoxlamaqla bir vaxtda keçirilir. Əvvəlcə yadro əllə yüngülcə yuxarıya atılır. Bu zaman qol azacıq bükülmüş olmalıdır. Yadro itələməyi, yadronun itələnməsini təqlid etməklə növbələşdirmək lazımdır.

Bir yerdə dayanıb yadro itələmə zamanı ayaqların çiyin nahiyəsinin tam döndərilməsi ilə əlaqədə fəal işləməsinə nail olmaq lazımdır. Qolun düzləndirilməsi bazı önünün itələmə istiqamətində aparılması anından başlamalı və sol qıçın düzləndirilməsinin qurtarması ilə başa çatmalıdır. Final səyini yerinə yetirərkən yeni məşğul olmağa başlayan idmançılar arasında geniş yayılmış səhv sonradan gövdəni irəli-sola əyməklə, başı sola döndərən zaman bədənənin ağırlığının sol ayağa vaxtından əvvəl keçirilməsidir.

Nəticədə idmançı sağ ayaq üzərində dayaqlanması itirir. Digər yayılmış səhvlər bunlardır: final səyinin əvvəlində sol ayağın sola döndərilməsi, final səyinin ayrı-ayrılıqda yerinə yetirilməsi, yəni idmançının əvvəlcə qıçlarını düzləndirməsi, və gövdəni sola döndərməsi, yalnız bundan sonra yadronu tutduğu qolu düzləndirməyə (açmağa) başlaması. Ona görə də məşğul olanları yadro itələnəcək əşyalara səmtləşdirmək faydalıdır.



Mövzu №2. Disk atmaq texnikası.

Plan:

1. Disk atmaq texnikası.
2. Disk atmaq texnikasının təlimi.
3. Disk atmanın məşqi.

1. Diskin diametri 2.5m olan dairədən meydanın nişanlanmış bucağı olan bölməyə atılır.



Disk atılan dairənin kənarında 2,75-3,5 m hündürlüyündə qoruyucu hasar çəkilir.

Disk müxtəlif ağırlıqda olur: kişilər üçün 2 kq, böyük və kiçik yaşlı gənclər üçün 1,5 kq; qadınlar, böyük və kiçik yaşlı qızlar üçün isə 1 kq ağırlığında olur. Diskin uçuş hazırlığı əsasən sürətindən, uçuş bucağından, uçuş zamanı disk müstəvisinin vəziyyətindən asılıdır. Diskin optimal uçuş bucağına küləyin sürəti və istiqaməti təsir edir. Küləksiz havada optimal uçuş bucağı $36-38^{\circ}$ həddində olur, küləyə qarşı atma zamanı isə $0,30^{\circ}$ -yə qədər azalır. 5-7m/san sürəti olan küləyə qarşı atmaq uçuşun uzaqlığını 4-8 m artırmağa imkan verir. Diski həm dayanan yerdən, həm də fırlanmaqla atılır. Dönmə uçuş zamanı diskə böyük sürət verir. Bu, uçuşun uzaqlığını 6-8 m artırır. Disk atanlar arxaları ilə atma istiqamətinə dayanaraq dönməyə başlayır və 540° -dönürlər. Alətin tutulması haqqında. Disk atan sərbəst endirilmiş əlində disk elə tutur ki, onun çevrəsinin kənarı disk müstəvisinə toxunan baş barmaqdan başqa, digər dörd barmağın dırnaq falanqasında dayansın. Əl bilək oynaqından azacıq bükülür. Diskin yuxarı hissəsi bəzən önünə toxunur.

2.Disk atmanın təlimi zamanı ehtiyat tədbirlətinə riayət etmək,atma üçün yerləri mümkün qədər bir-birindən uzaqda saxlamaq lazımdır.

1-ci vəzifəsi,məşğul olanları disk atmağın texnikası ilə tanış etmək lazımdır.

1.Disk atma texnikasının izah edilməsi.2.Dönməklə disk atmağın göstərilməsi.3.Kinoqram,şəkillər,kino filim kimi və digər tədris vasitələrinin nümayişi.4.Yarış qaydaları ilə tanışlıq.

2-ci vəzifəsi.Diski düzgün tutmağı və buraxmağı öyrətmək.

1.Diski tutmağın düzgünlüyünün göstərilməsi və yoxlanılması.2.Diskin tutulması və disk olan əlin qolaylanması (asanlaşdırmaq).3.Diskin yerlə diyirləndirilməsi.4.Önü atma istiqamətinə dayanmaq,ayaqları çiyin bərabərində qoymaq,diski fırlanma hərəkəti verərək,onu yuxarı-irəli atmaq.

Məşğul olanlara diski saat əqrəbi istiqamətində fırlatmaqla şəhadət barmağından atmağı öyrədilir.

3-cü vəzifəsi.Disk atmaq üçün dönmənin öyrədilməsi. 1.Dönmə texnikasının göstərilməsi və izahı.2.Üzü atma istiqamətinə durmaqla,disk ilə birlikdə dönmək.Sol ayaq irəlidir;3.Sol böyürlə atma istiqamətinə durmaqla,disk ilə dönmək.4.Arxa atma istiqamətinə durmaqla,disk ilə dönmək;5.Dönmənin ayrı-ayrı hissələrinin yerinə yetirilməsi.

4-cü vəzifəsi.Final səyi fazasını öyrətmək.1.Yerindən final səyinin göstərilməsi.2.Böyür tərəfdən atma istiqamətində dayanma vəziyyətindən disk atmaq.3.Arxa atma istiqamətinə dayanma vəziyyətindən hımin hərəkət.4.Diskin atılmasının təqlid etmək.

Məşğul olanlar hərəkəti əvvəlcə ata istiqamətinə böyür tərəfdən dayanma vəziyyətindən yerinə yetirirlər.Atmanı yerinə-yetirərkən ayaqların fəal işlənməsinə fikir,vermək,lazımdır.

3.Disk atanın məşqi: Məşqin əsas vəzifələri bunlardır.1.Ümumfiziki hazırlığın artırılması.2.Disk atma texnikasına yiyələnmək;3Xüsusi fiziki hazırlığın artırılması.4.Mənəvi,iradi,keyfiyyətlərin,artırılması.

-Disk atanın hazırlıq sistemi ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrini əhatə edir.Ümumfiziki,hazırlığa,asta,qaçış,kros,üzgüçülük,idman,oyunları,imüminiki-şaf hərəkətlər aiddir.Ustalıqın artması ilə əlaqədar ümumfiziki hazırlığın həcmi azalır.Əvvəllər bu yükün həcmi məşq vaxtının 50-75%-ni təşkil edirdi.Xüsusi fiziki hazırlığa güc,tullanma,qaçış hazırlığı və texniki hazırlıq daxildir. Disk atanın güc hazırlığı məşq prosesində mühüm yer tutur.Güc hazırlığınınvasitələrinə aşağıdakılar aiddir. – 1.Uzanma və dayanma vəziyyətində tədris ştanq

qaldırma.2.Uzanma və dayanma vəziyyətindən qolları kənarə aparmaq.3.Əllərdə ştanqın disklərini tutaraq qolları fırlanma hərəkətləri.4.Əllərdə yük tutub qolları yanlardan yuxarı qaldırmaq.5.Ağırliq götürməklə irəli-geri,sağa-sola əyilmələr,bədəni öz oxu ətrafında fırladılması,dönmələr.6.Çöməlmələr, yarımçöməlmələr.7.Ştanqı boyun ardına qoyub hoppanmaq.8.İdman atının üstündə uzanaraq qarının çəp əzələləri üçün hərəkətlər, gövdənin ağırlıqla birlikdə fırladılması.Dİsk atanların hər bir məşqinə qaçışın sürətini mütləq artıran,sürət dözümlüyünü inkişaf etdirən qaçış hərəkətləri daxil edilməlidir. Disk atanlar qaçış hazırlığında aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə edirlər. Sürətlənmələr,startdan qaçış,birbaşa qaçış,başsağrı və başyuxarı qaçış 10 m-dən 200 m-ə qədər təkrar qaçış. Ritmi və çevikliyi inkişaf etdirmək üçün sədləri dəf etməklə qaçışda daxil etmək lazımdır. – Texniki hazırlıq hərəkətləri disk atma texnikasına yiyələnməyə və onu təkmilləşdirməyə kömək edir. Texniki hazırlığın əsas vasitələri müxtəlif çəkili disklərin və ağırlıqları atmaqdan və xüsusi hərəkətlərdən ibarətdir. –Hazırlıq dövrünün ikinci yarısında təlim məşğələlərinin həcmi böyük intensivliyi yüksək olur.Bu mərhələnin əsas vəzifəsi yay çıxışları üçün möhkəm bünövrə qoymaqdır.Yarış dövründə məşq işini,xüsusilə güc və tullanma işinin həcmi bir qədər azalır.Əsas diqqət disk atmaqda texniki təkmilləşdirmənin daha da artırılmasına verilir.Məşq vasitələrinin həcmi birdən-birə azaltmaq olmaz.Yarış dövründə disk atan 15-20 yarışda iştirak edir. Yarışlar ərəfəsində sonuncu atma məşqi xüsusi əhəmiyyətə malikdir;orta uzaqlığa 6-8 dəfə atmaqla yerinə yetirmək lazımdır.

Mövzu №3:Nizə atmaq texnikası.

Plan:

1.Nizə atmaq texnikasının təlimi

2.Nizə atmanın məşqi

1. Nizə atan fiziki cəhətdən inkişaf etmiş olmalı və oynaqların yaxşı hərəkət qabiliyyətinə yiyələnməlidir. Ona görə də nizə atma texnikasının təlimi zamanı qüvvənin,sürətin və çevikliyin inkişaf etdirilməsinə fikir verilməlidir.

Vəzifəyə bunlar daxildir.Məşğul olanları nizə atma texnikası ilə tanış etmək. Nizəni düzgün tutmağı və atmağı öyrətmək.Final səyi fazasını öyrətmək.Qaçışdan nizə atmağa keçmək texnikasını öyrətmək.Qaçış texnikasının və nizənin aparılmasını öyrətmək.Qaçaraq nizə atmağı öyrətmək.Nizə atma texnikasını təkmilləşdirilməsi. Nizə atma texnikasının əsaslarına yiyələndikdən sonra,hərəkətlərin ritmi qətiqləşdirilir,texnikanın ayrı-ayrı ünsürləri öyrənilir.



Nizənin uçuş bucağının düzgün olmasına fikir vermək lazımdır. Atma texnikasının təkmilləşdirilməsi ilə bir vaxtda oynaqlarda mütəhərriqliyin, əzələ qüvvəsinin və hərəkət sürətinin inkişafı üzrərində çalışmaq lazımdır.

Vasitələr haqqında qısa məlumat bunlardır: -Qaçaraq nizə atma texnikasını göstərmək. Texnikanın əsaslarını izah etmək. Kinoqram, kinokolsovka, əyani vəsaitlərə baxış. İdmançıların yarışlarda nizə atma qaydaları ilə tanış etmək. Nizə tutmaq üsullarının göstərilməsi və yoxlama yolu ilə ən əlverişli variantın seçilməsi. Nizənin aşağı-qabağa atılması. Nizənin irəli atılması. Nizənin iki əllə atılması. Müxtəlif alətlərin atılması. Nizənin üzə atma istiqamətinə dayanmaqla atmaq, sol böyürlə atma istiqamətinə dayanmaqla həmin hərəkət. Əvvəlcə çiyin qurşağını sağa döndərməklə həmin hərəkət; düz qol nizə ilə birlikdə geri aparılmışdır. Çarpaz addımı təqlid etmək. Əldə nizə yeriyərkən çarpaz addımın yerinə yetirilməsi. Çarpaz addımdan nizə atmaq. Müxtəlif alətlərin çarpaz addımdan atılması. Bir yerdə dayanmaqla nizəni çəkmək. İki addım yeridə nizəni çəkmək, nizəni çiyin üzərində saxlamaqla qaçış. Asta qaçışda nizənin çəkilməsi. Qısa ilkin qaçışdan nizə atmaq. Sürətli qaçışdan nizə atmaq. Qaçış uzunluğunun və ritminin müəyyən edilməsi. Tam qaçışdan nizə atmaq. Küləyə görə müxtəlif istiqamətlərdə həmin hərəkət. Nizəni tam qüvvə ilə atmaq. Yoxlamalarda və yarışlarda iştirak etmək.

2.Nizə atmanın məşqi prosesində aşağıdakı vəzifələr yerinə yetirilir.
1.Nizə atma texnikasına yiyələnmək.2.Ümumfiziki hazırlığın artırılması.3.Xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafı.4.Mənəvi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi.
–Ümumfiziki hazırlıq hərəkətlərinin həcmi daha çox nizəatanın hazırlıq komponentlərinin səviyyələri ilə müəyyən olunur.Ümumfiziki hazırlıq vasitələrinə aşağıdakılar aiddir;asta qaçış,çiyin və çanaq-omba oynaqlarında və onurğada mütəhərriqliyi inkişaf etdirən hərəkətlər:İdman oyunları,üzgüçülük,sədlərlə hərəkətlər və onların keçirilməsi;ümumi təsirli güc hərəkətləri;akrobatika elementləri,və,gimnastika,alətlərinə,hərəkətlər.
–Nizə atanlar texnikanın təkmilləşməsinə çox vaxt ayrırırlar.Atma texnikasının təkmilləşdirilməsində başlıca metod hərəkətin təkrar yerinə yetirilməsidir.Nizə atanın xüsusi hərəkətləri:1.Bir addım atıb dayanaraq,nizəni baş üzərində saxlamaq.Çiyini döndərərək,nizəni çiyin xətti üzrə kənara çəkmək.2.Yerişdə və qaçışda həmin hərəkət.3.Nizə ilə qaçış və nizənin çəkilməsi.4.Bir addım atıb dayanmaqla topu baş üzərində saxlamaq irəli-yuxarı hədəfə atmanı yerinə yetirmək;5.Baş arxasından 3 addımlıqdan ağırlıq atmaq.6.Ştanqın diskisini əldə tutaraq,addım vəziyyətində dayanmaq. “Gərilməş yay”vəziyyəti alaraq,sağa-aşağı-geriyə yelləmə hərəkətini yerinə yetirmək.7.3-addım qaçmaqla ağırlıq atmaq.Nizə atanın sürət-güc keyfiyyətləri.Nizə atan məşqə çoxlu miqdarda yamsılama hərəkəti daxil edir.Lakin bu hərəkətlərdən suni-istifadə etmək olmaz,çünki atma texnikasının ayrı-ayrı ünsürlərində əzələ duyğuları güclənməklə,bütöv hərəkətin cizgiləri təhrif olunur.Nizə atanın sürət-güc keyfiyyətlərinin yekunlaşdırılması üçün,məşqdə ağırlıqlarla:ştanq,iki pudluq pəhləvan daşı ilə, yadro ilə hərəkətlər tətbiq edirlər.

Mövzu №4 Çəki atma texnikası.

Plan:

1.Çəki atma texnikasının öyrədilməsi

2.Çəki atma məşqi

1.Çəkicin ağac dəstəyi isə əvvəlcə zəncirlə,daha sonra məftillə əvəz edildi.İdman çəkici XX əsrə elə bu şəkildə də daxil oldu.Əvvəlki “əcdad”larından ona yalnız “boyu”(122 sm) və şəkisi (7,257 kq) miras qaldı.İdmançı bu çəkici hər iki əlinin barmaqları ilə üçbucaqşəkilli dəstəyindən tutur,başının üstündə fırladır və sonra özü də üç dövrə vuraraq onu meydana tullayır.Çəki tullamaq yarışlarında ancaq kişilər və gənc oğlanlar iştirak edirlər.Çəkicin çəkisi 15-16 yaşlı oğlanlar üçün 5 kq,17-18 yaşlı oğlanlar üçün isə 6 kq-dır.Tullamanın bütün növlərində yarış

iştirakçıları üç cəhd edirlər. Bu cəhdlərdən ən uğurlusunun nəticəsi hesaba alınır. Ən yaxşı nəticə göstərən 6 idmançı finala çıxır və daha üç cəhd etmək hüququ qazanır. Finalçıların tutduqları yer bütün 6 cəhddə göstərdikləri ən yaxşı nəticəyə görə müəyyən edilir. Əgər idmançı halqanı (plankanı) tapdayarsa və ya o tərəfə keçərsə və ya tullanan idman aləti meydanda göstərilən 60 dərəcəlik sektordan kənara düşərsə, cəhd uğursuz hesab edilir.

Çəki atma texnikasının öyrədilməsi – Məşğul olanlar çəki atmaq texnikası ilə tanış etməli, və çəki atma texnikasını göstərməli və izah etməli alətlə atma yerinə yarış qaydaları ilə tanışlıq, çəkici düzgün tutmağa və ilkin texnikası öyrədilməli çəki dəstəyini düzgün tutulmasına aid müxtəlif hərəkətlər, çəkici asta sürətlə fırladılmalıdır.

Metodik göstərişlər- ilkin fırlanmalar yerinə yetirilərkən məşxul olanların diqqətini alətin fırlanma müstəvisinə cəlb etmək lazımdır. Bütün hərəkətlər səlis əvvəlcə bərabər tərzdə yerinə yetirilir. Hərəkət mənimsənilədikdən sonra onlar sürətlənir. Müxtəlif alətlər doldurulmuş toplar, daşlar, qumlar, və sair fırladılması ilkin fırlanma texnikasının yiyələnməyə kömək edir.

Dönmə texnikasını öyrətmək.

1. Bərabər təməl və sürətlənməklə dönmələrin alətsiz tətbiq edilməsi.
2. Müxtəlif alətlərlə dönmək
3. Üfiqi müstəvidə fırladılan çəki ilə dönmək
4. Hər dönməni sürətləndirməklə həmin hərəkət
5. Çəkic maili müstəvidə fırlatmada dönmələr

Fikir vermək lazımdır ki atma onunda qollar tamami ilə düzəldilmiş olsun. Çəki atanlar texnikanın və əlaqələndirmən yaxşılaşdırmaq üçün müxtəlif alətlər (yadro, tərəzi daşı, qumla doldurulmuş toplarla tətbiq edilir.

Çəki atma texnikasının dönməsini öyrətmək üzrə sıralanmadan sonra çəki atmaqdan sonrakı sıralanmanın sürətləndirməklə çəki atmaq. Metodik göstərişlər 3 dəfə fırlanmaq atmanı əvvəlcə dairədə və fəal çəkic fırlanmanın aləti ilə buraxmaq lazımdır.

Çəki atma texnikasının təkmilləşməsi.

1. Müxtəlif miqdarda dönməklə dairədə çəki atmaq.
2. Dairədə maksimum fırlanma sürəti ilə çəki atmaq.

3.Yarışlarda iştirak etmək.

Metodik göstərişin atma texnikasının təkmilləşdirilməsi zamanı fırlanma sürətinin artırılmasına düzgün ritimi möhkəmləndirilməsi ,fırlanmanın müntəzəm yoxlanılmasına bilik vermək lazımdır.Məşxələ zamanı çəkilic atanın müxtəlif xüsusi vərdişlərdən istifadə etmək lazımdır.Təlim məşxələlərində 6kq,6.5kq ağırlığında və ağır çəkilicə tətbiq olunur.Texniki təkmilləşməsində yaranan qaydalara riayət etməli və kişiləri yoxlama məşxələrdə çəkilic atma qaydalarına təsdiq etmək lazımdır.

2.Çəkilic atmanın məşqi.

Məşqin əsas vəzifələri;

- 1.Umumi fiziki hazırlığın artırılması
- 2.Çəkilic atma texnikasına yiyələnməli
- 4.Mənəvi və iradi keyfiətlərin artırılması

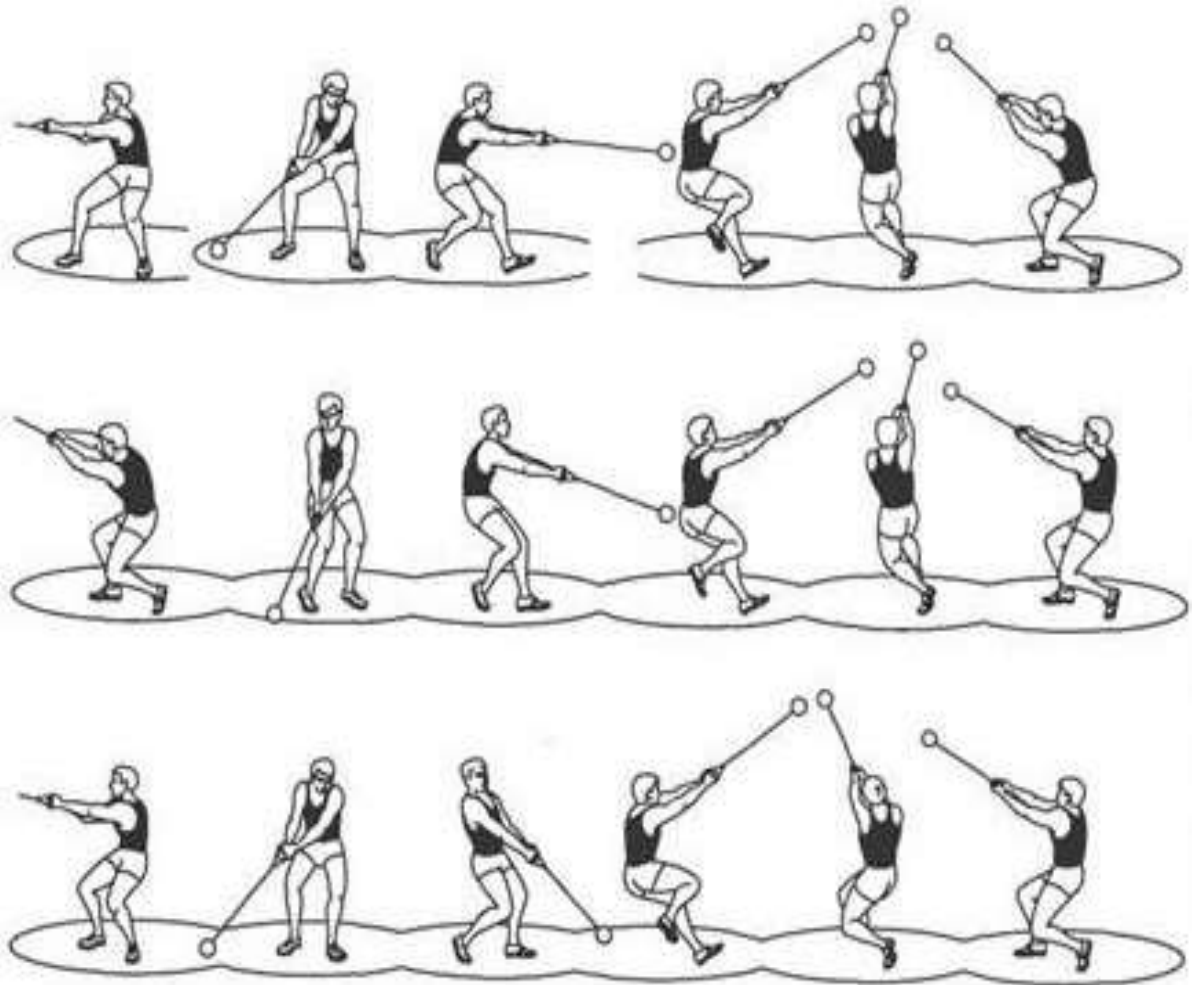
Çəkilic atmanın fiziki hazırlığı ümumi və xüsusi hazırlığa bölünür.Çəkilic atmanın ümumi fiziki hazırlığı vasitələri aşağıdakılardır.Yerindən uzununa tullanmalar,üçlü tullanmalar,qaçış addımlarının topların atıb tutulması,əşyalı və əşyasız ümumi inkişaf hərəkətlər.

Xüsusi fiziki hazırlıq çəkilic atmaqda yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün zəruri olan müəyyən əzələ quruluşlarının yüksək olacağını təşkil edir.Çəkilic atmanın məşqində müxtəlif ağırlıqlarla çəkilic hərəkətlər mühüm yer tutur.Buna aşağıdakılara aiddir.Birdən-birə ağırlıq qaldırma dartınma ağırlığı sinə üzərinə qaldırmaq,uzanan vəziyyətdə tədricən ağır qaldırmaq, çömbələri ağırlıq qaldırmaq.Qarın və kürəy əzələri üçün yer tutur,həmin hərəkətlər bunlardır.

- 1.Yadronu qabağa və arxaya sallamaq
- 2.Sağa və sola yadro qollarda ağırlıq sallamaq
- 3.Bədəni əyməli və dönməli
- 4.Oturaraq yaxud arxası üstə uzanaraq
- 5.Atın üzərində üzü aşağı dayanaraq bədənin bükülməsi
- 6.Turnikdə sallanmaqla həmin hərəkət
- 7.Gövdəni əymək və döndərmək

8.Gövdəni tullamaq

Hazırlıq dövründə çəkilic atanlar ştanqla böyük həcmli,kiçik intensivlikdə hərəkətləri yerinə yetirirlər.Ştanqın çəkisi maksimum70-85% qədərdir.Hazırlıq dövründə 2 mərhələndə həftədə 2-3 məşğələ keçirlər.Üç məşğələ birgə təsir etmə hərəkətlərinə həsr olunur.Bu məşğələlərdə eyni zamanda güc sürət-güc və texniki hazırlıq məsələləri həll olunur.Güc hazırlığının həcmi tədricən azaldılır,intensivlik isə hazırlıq dövrünün sonuna yaxın 95-100%-ə qədər artır. –Çəkilic atmaqda sürətin tez təzahürü vardır.Bu,alətə təsir göstərəkən idmançının öz səylərini bölüşdürmək bacarığından asılıdır.



Mövzu №5 Sürət qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Plan:

- 1.Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletikanın rolu
- 2.Yüngül atletika nə vaxt geniş yayılmışdır
- 3.Sürət-güc qabiliyyəti

1.Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün ilk növbədə atletika idmanına daxil olan növlərin hərəkətlərindən,daha çox sprint qaçışına aid müxtəlif təyinatlı hərəkətlərdən istifadə qaydalarının öyrədilməsi,olunur.Aletika bildiyimiz kimi,yeriş,qaçış,tullanmalar, atmalar və çox növçülüüyü özündə birləşdirən idman növüdür.Bu hərəkətlər də,sürət qabiliyyətin inkişaf etdirilməsində böyük rolu vardır.Aletika növlərinin əksəriyyəti qədim Olimpiya Oyunların proqramına daxil edilmişdir.Müasir Olimpiya Oyunlarının proqramında isə kişilər və qadınların mübarizə apardıqları 40-dan çox atletika növü vardır. Atletika hərəkətləri digər idman növləri üzrə ixtisaslaşan idmançılar üçün hazırlıq vasitəsi kimi geniş istifadə olunur.Belə hərəkətlər hazırlıq vaxtları istifadə edilir,və sürət güc qabiliyyətinin inkişaf etdirir.Sürət qabiliyyətinin vasitələrdən istifadə olunması metodunun müəyyənləşdirilməsi təyin edir.Sağlamlaşdırıcı vasitələrdən istifadənin gedişinə sestimli nəzarətin təmin olunması vacibdir.Eyni zamanda bu hərəkətlər ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılması məqsədi ilə dərs prosesində tətbiq edilir.İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur.Təsadüfi deyildir ki,sistemli olaraq idman və sağlamlaşdırıcı məşqlərdən istifadə edən insanların fiziki hazırlığı və sağlamlığı həmişə diqqəti cəlb edir.Sürətlənmə qabiliyyəti (maksimal qaçış sürəti əldə etmək üçün).Qısa məsafəyə qaçışda sürətlənmə məsafəsi təxmini olaraq 25-30 metr hesab olunur.Lakin yüksək dərəcəli sprintlərdə bu məsafə bir qədər artıq da ola bilər.Lakin istənilən halda qeyd olunan məsafədə (şagird) idmançı özünün malik olduğu maksimal hərəkət sürətini əldə etməlidir.-Sürət qabiliyyətini inkişaf etdirilməsi üçün aşağıdakı qrup hərəkətlərindən sürətlənmələr; -maili qaçış yolunda hərəkətdən sürətlənmələr,maili qaçış yolunda tək ayaqla (sağ və sol) sıçrayışlarla sürətlənmələr,start xəttindən cüt ayağın təkani ilə sıçrayışlarla sürətlənmələr,nişanlanmış qaçış yolunda tezlik və cəldlik hərəkətləri,əllərlə dayaqla dıçların tezlik hərəkətləri.

2.Öyrəndiyimiz kimi yüngül atletika qədim tarixlərdə çox geniş yayılmışdır.Yüngül atletikanın çox növçülüüyü vardır,onun ən qədim tarixə malik olan idman növlərindən biridir. Yüngül atletika idmanın ən qədim və geniş yayılmış növü hesab edilir.Arxeoloji,ədəbi və başqa qaynaqlar göstərir ki,hələ Qədim Misirdə və digər yerlərdə qaçış yarışları keçirilmişdir.Yüngül atletika bu gün bizim gördüyümüz şəkildə XIX əsrdən etibarən inkişaf etməyə başlamışdır.Qədimlərdə olduğu kimi,o indi də Olimpiya Oyunlarının ən əsas idman növüdür.Bir çox ölkələrdə idmanın növü atletika (yunanca “atlesis”-mübarizə) adlanır.Lakin artıq XIX əsrdən Avropanın bir çox ölkələrində yüngül atletika adı işlədilməyə başlanıb.Bu ad onu ştanqla,girlə tərminlərin,boksun və güləşin daxil olduğu ağır atletikadan fərqləndirmək zərurətindən yaranıb.Lakin bu cür bölgü çox şertidir; belə ki,uzaq məsafələrə qaçış və ya çoxnövçülük güləşdən,boksdan az qüvvə və dözümlülük tələb etmir.Yüngül atletikaya qaçış,idman yerışı və tullanma daxildir. Qaçış ən qədim və geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Bildiyimiz kimi yaxın məsafələrə qaçış var, orta və uzaq məsafəli qaçışdan ibarətdir. Bu günlərdə də qısa məsafəyə qaçış ümumtəhsil məktəblərinin şagirdlərində sürət və sürət dözümlülüüyünün inkişafı üçün ən səmərəli vəsait hesab.Buraya klassik qaçış məsafələri(30m,60m,100m) ilə yanaşı sürət qabiliyyəyinin inkişafı üçün istifadə olunan məşq məsafələri(30-150 metrə qədər) də daxildir.Yüngül atletika dərsləri üçün çox vəsait tələb etmir.Çünki ilin istəlilən ayda dərslər meydançada keçirmək olur.Buna görə də şagirdlər bu idman oyununu çox sevirler,və onlar üçün əyləncə kimi,olur.

3.Sürət-insanın hərəkəti qısa vaxt ərzində icra etmək qabiliyyətidir.Bu qabiliyyət digər hərəkəti qabiliyyətlərlə,xüsusəndə sürət güc və çevikliklə sıx əlaqədardır.Qeyd olunan qabiliyyətlərin artırılması sürət qabiliyyətinin tüksəlməsinə,eləcədə sürətin yüksək olması çeviklik və sürət güc göstəricilərinin yaxşılaşmasına gətirib çıxarır.Bu qabiliyyət qaçaraq uzunluğa,hündürlüyə,eyni zamanda yenidən tullanma hərəkətlərində nəticə göstərmək üçün əsasdır.Bununla yanaşı sürət güc qabiliyyəti olmadan sürətli qaçış,basketbol,voleybol kimi,idman oyunlarında uğur qazanmaq mümkün deyildir.Fiziki hazırlığın bu mühüm komponentinin hazırkı yaş dövründə inkişafı əlverişli hesab oluna bilər. Bunun üçün fiziki tərbiyə dərslərində verilən yük yetərli hesab oluna bilməz.Bu qabiliyyətin inkişafı həm ətraf əzələləri,həm də yuxarı ətraf əzələlərində aparılmalıdır.Bu məqsədlə siz kitabda verilən hərəkətlərdən istifadə edərək onları evdə, idman meydançasında,təklidə özünüz,dost və yoldaşlarınızla cütlükdə icra edə bilərsiniz.Hərəkətlərin doztlarınızla müəyyən rəqabətdə (yarışmaqla) icrası sizin üçün əlavə stimül,motiv yaradacaqdır.

Bu məqsədlə sıçrayış,tullanma elementləri ilə sağ və ya sol qıç üzərində qaçış,cüt ayağın təkani ilə tullanmalar,yerindən və ya kiçik qaçışdan hər hansı hündürlüyə əl vurmaq,uzunluğa,hündürlüyə, bir və ya bir necə maneələr üzərindən tullanmalar kimi hərəkətlərdən yaralana bilərsiniz.Bütün bu hərəkətlər aşağı ətraflarda (qıçlarda) sürət gücün yüksəlməsinə kömək edəcəkdir.Yuxarı ətraf,çiyin qurşağı əzələlərində bu qabiliyyətin inkişafı,müxtəlif çəkili,topların,əşyaların atılması,itələnməsi hərəkətləri ilə inkişaf etdirə bilər.Sürət güc hərəkətləri də yalnız sistemli,davamlı olaraq yerinə yetirildikdə səmərə verir və əzələ sistemində müsbət dəyişiklik yaradır.

Mövzu № 6. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları.

Plan:

1. Atletika hərəkətlərin texnikasının əsasları
2. Yeriş və qaçış texnikasının əsasları
3. Qaçış texnikasının xüsusiyyətləri

1. Yüngül atletikada texnika-yüngül atletika hərəkətlərini yerinə yetirərkən insanın hərəkəti deməkdir. Atletika hərəkətlərinin texnikası öz əksini idmançının hərəkətlərində tapmışdır. Texnikanın mahiyyəti isə atletin konkret vəzifələri həll etmək üçün öz imkanlarından düşüncəli sürətdə istifadə etməsindən ibarətdir. Atletikada konkret vəzifələr bunlardır: yeridə və qaçışda müəyyən məsafəni qısa müddətdə qət etmək və qaçmaq; tullanmalarda daha çox uzununa və ya hündürlüyünə tullanmaq; atmalar isə aləti mümkün qədər daha uzağa atmaq.. –İdman texnikasının keyfiyyətini, birinci növbədə hərəkətin qənaətlə yerinə yetirilməsi göstərir. İdmançının digər iştirakçılarla eyni şəraitdə daha yüksək idman nəticəsi göstərməsinə qaçarkən az qüvvə sərf etməsi səbəb texnikanın yaxşı, daha düzgün, daha mükəmməl olmasıdır. -Effektli və qənaətlilik bir-birilə qarşılıqlı sürətdə əlaqədardır. Effektli işləmək üçün lüzumsuz hərəkətləri azaltmaq və qüvvədən qənaətlə istifadə etmək lazımdır. Qənaətlə əldə edilmiş qüvvə əsas hərəkətlərin effektini artırmağa, bununla yanaşı idman texniki nəticələrini yüksəltməyə imkan verir. Atletin hərəkətinin xarakterinə uyğun olaraq hərəkətlər iki qrupa bölünür.

1.Eyni bir hərəkətin neçə dəfə təkrar edilməsi ilə əlaqədar olan hərəkətlər(bunlara hərəkətlər sinfi də deyilir)-yeriş və qaçış.2.Təkrar olmayan hərəkətlər(bunlara bir aktlı hərəkətlər də deyilir)-tullanmalar və atmalar.Hərəkətlər tsiklinin texnikasını təhlil etmək üçün idmançının təkrar etdiyi hərəkətlərin bir tsiklini və bunun təkrar edilməsi üçün lazımı tempi götürmək kifayətdir.İki addım (və ya ikili addım) yerisdə və qaçışda təkrar hərəkətlər və ya bir tsikl sayılır.Bir aktlı hərəkətlərin tullanmaların və atmaların texnikasını təhlil edəndə isə bütün hərəkəti əvvəlcədən təhlil etmək lazımdır.

2.Yeriş və qaçış insanın hərəkət etməsi üçün təbii vəsaitdir.Yeriş və qaçış texnikası bir-birinə çox oxşayır.Yerisdə və qaçışda yerə təkən vurmaqla hərəkət edilir.Hərəkət fazalarının miqdarı,onların bir tsikldə ardıcılığı istər yerisdə,istərsə də yeriş və qaçış texnikasının təhlil edərək əslində,ayaqların hərəkətini əsas götürmək lazımdır.Hər bir ayaq,yeriş və qaçış ərzində həm dayaq,həm də yellənmə vəzifəsini ifa edir.Dayaq zamanı ayaq yavaşca yerə qoyulur və bədənin bütün ağırlığı bu ayağın üzərinə düşür,nəhayət həmin ayaqla yerə təkən vurulur. Yeriş və qaçış zamanı ayaqların bütün hərəkətləri aşağıdakı kimi təsəvvür etmək mümkündür.1.ayaqlar düz vəziyyətə gəldikdə qabaqdakı ayağın təkən fazası (dayaq zamanı);2.arıxadakı ayağın təkən fazası (dayaq zamanı);3.qabaqdakı ayağın addım fazası;4.qabaqdakı ayağın addım fazası (yellənmə və ya)addım zamanı. –Hərəkətlər ən mühüm faza arxadakı ayağın təkənidir.İnsan ayağının bükülməsi hesabına yerə təkən vurarkən və yellənən ayağı irəli apararkən bədənin ağırlığı ilə də yerə təzyiq edir.Bu təzyiq dinamikanın üçüncü qanuna əsasən yerdən əks istiqamətə əks təsirin,yəni reaksiyanın əmələ gətirməsinə səbəb olur.Dayaq reaksiyası insan üçün xarici qüvvədir və bu,atletlərin hərəkətlərində mühüm rol oynayır.Yeriş və qaçışın arasında əsas fərqlər bunlardır:1.qaçış zamanı uçuş fazası vardır,yeriş zamanı isə insan yerlə daim dayaq vəziyyətində olur;2.yeriş zamanı hər iki ayaqla yerə dayaq verilir,qaçışda isə belə hal yoxdur.Ayrı-ayrı fazaların və hərəkətlərin uzun müddət davam etməsi,oynaqlarda hərəkətlərin sürəti,əzələlərin işinin xarakteri və hərəkət aparatı üzərinə düşən yükün böyüklüyü də yeriş və arasındakı fərqlərdəndir.

3. Qaçışın müxtəlif növlərinin texnikasını daha əlverişli təhlil etmək üçün hər hansı məsafəyə keçirilən idman qaçışını aşağıdakı əsas hissələrə bölmək lazımdır: 1. idmançının startda vəziyyəti; 2. start və ya qaçışın əvvəli (startdan birdən-birə çıxmaq); 3. məsafənin əsas hissəsindəki qaçış; 4. finiş və ya qaçışın sonu-lent üzərinə atılmaq. Start vəziyyətinin vəzifəsi qaçışı başlamaq üçün əlverişli şərait yaratmaqdan ibarətdir. İlk addımı (təkan) atmaq üçün qabaqcadan qıcları bükmək lazımdır. Qısa məsafələrə qaçışda alçaq startdan istifadə edilir. Bu zaman idmançı əlləri ilə də yerə dayaq verir. Qaçış sürətini cəld artırmaq üçün alçaq start daha effektivdir. Ayaqlarla yerə daha yaxşı dayaq vermək üçün start qəliblərindən istifadə edilir. Orta və uzaq məsafələrə qaçışda yüksək start sərfəlidir. Start və ya qaçışın əvvəlinin (startdan birdən –birə çıxmağın) vəzifəsi lazımı sürəti tez inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Qısa məsafələrə qaçışda bu sürət maksimal dərəcəyə çatmalıdır. Bunun xüsusiyyətləri aşağıdakılardır: 1. Qaçarkən pəncə-dabanın yerə dəyməməsi (pəncələr üstündə qaçış). 2. bədəni irəliyə çox əyilməsi. 3. addımların uzunluğunun və tezliyinin dəyişdirilməsi. 4. əzələlərin çox gərgin işləməsi; 5. tənəffüsün edilməsi.

Mövzu № 7. Atmalar texnikasının əsasları.

Plan:

1. Atma texnikasının əsasları
2. Aləti tutaraq və aləti atmağın hazırlıq söyi
3. Yüngül atletika məşqinin əsasları

1. Atma-idmançının əzələ qüvvəsinin səyilə alətin havada yerini dəyişmək deməkdir. Yüngül atletikada idman alətləri yalnız bir istiqamətə- uzağa atılır. Bütün atmalar mexanikanın ümumi qanunlarına tabe edilmişdir. Bucaq altında havaya atılan hər hansı bir əşya həmin əşyanın gələcəkdə uçuş uzaqlığını müəyyən edən eyni bir şəraitə təsir göstərir. Alətin uçuş uzaqlığı alətin əvvəlki sürətindən, uçuş bucağından və havanın müqavimətindən asılıdır. Göstərilən bütün bu amillərin hər birinin əhəmiyyəti müxtəlifdir. Məlumdur ki, müvəffəqiyyət ilk sürətin nə dərəcədə olmasından çox asılıdır. İlk sürətin böyük-kiçikliyinə asılı olaraq alətin uçuş bucağının əhəmiyyəti də dəyişir. Havanın təziqi, ümumiyyətlə, alət atmağa mane olur, lakin ayrı-ayrı hadisələrdə (löhvə və nizə atmaqda) havanın təziqindən alətin uzunluğunu artırmaqda istifadə etmək mümkündür.

İdman alətini atarkən çalışmaq lazımdır ki, bütün hərəkətlər, bütün səylər mümkün qədər daha çox ilk uçuş sürəti qazanmağa kömək etsin, belə olduqda, alət üçün daha əlverişli uçuş bucağı əmələ gəlir və hava alətə daha az müqavimət göstərir. Alətin ilk uçuş sürəti və uçuş bucağı aləti atan idmançının bütün hərəkətlərindən ibarətdir. –Yüngül alətləri (əl qumbarasını, nizəni) baş üzərindən atdıqda, habelə bəzi alətləri (löhbə, çəkic, yadro) dönüşlə atdıqda sürət daha da artıq olur. Tam atma hərəkətinə qaçış, dönüş və ya sıçrama daxildir. Atmanın ünsür və mərhələləri arasında: 1. aləti tutmaq, 2. qaçış və ya dönüş, 3. atılan aləti ötmək, 4. sonuncu səy-aləti buraxmaq, 5. aləti atandan sonra müvazinəti saxlamaq kimi ümumi bir uyğunluq və vəhdət əhəmiyyətə malikdir. İl boyu məşq şərti olaraq üç dövrə bölmək olar: 1. Hazırlıq dövrü; Bu qışı və baharı əhatə edir (dekabr-mart). Hazırlıq dövründə məşqin məqsədi-məşqin əsas dövründə yüksək idman nəticələri göstərməyə hazırlıqdan ibarətdir. Hazırlıq dövrünün isə əsas məsələləri bunlardır: a) idmançının hərtərəfli fiziki hazırlığını yaxşılaşdırmaq, b) yüngül atletika idman növlərində tələb olunan fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək, c) ən əlverişli idman texnikasını mənimsəmək və onu təkmilləşdirmək.

2. Aləti tutmaq və atmağa hazırlıq. Alətin quruluşundan və qəbul olunmuş texnikadan asılı olaraq onu düzgün tutmaq, atma zamanı isə düzgün aparmaq lazımdır. Atmanın növündən asılı olmayaraq aləti düzgün tutmağa aid ümumi tələblər bunlardır: 1. Aləti elə tutmaq lazımdır ki, bu atmanın bütün hərəkətlərini icra etməyi xüsusən qaçışı və aləti buraxmağı asanlaşdırsın; 2. Aləti elə tutmaq lazımdır ki bu hərəkəti yerinə yetirən qolların gücündən və əl barmaqlarının uzunluğundan tam istifadə etməyə imkan yaratsın; 3. Aləti elə tutmaq lazımdır ki, bu aləti vaxtınadək aləti atan qolun əzələlərini mümkün qədər süstləşdirməyə imkan versin; 4. aləti yaxşı tutmaq lazımdır ki, bu atma hərəkəti üzərində daha yaxşı nəzarət etməyə imkan versin. – Aləti atmağa hazırlıq və aləti atmaq bir-birilə sıx əlaqədədir. Burada bütün hərəkətlər-qıçların, bədənin və aləti atan əlin vəziyyəti bir-birilə qarşılıqlı əlaqədədir. Tam sonuncu səyə keçid-idmançı qıçları üçün yaxşı istinad nöqtəsi tapdıqda baş verir. Atmaların bütün növlərində alət buraxılmamışdan əvvəl, nisbətən əyri xətt boyunca uçar. İdmançı aləti atarkən alət onun əlindən çıxanadək gözləməli və yalnız bundan sonra qıçlarını tamamilə istinad nöqtəsindən ayırmalıdır. Böyük ardıcılıq və fırlanma sürətinə malik olan atmalar zamanı atmanın sonunda qıçların vəziyyətini fəal sürətdə dəyişdirmək həmişə məsləhət görülür. Çünki, bu aləti atandan sonra müvazinəti saxlamağa kömək edir.

-Alət üçün nəzəri olaraq ən əlverişli bucaq 45° -yə bərabərdir.Lakin əməli olaraq bu bucaq həmişə 45° -dən az olur.İdmançı atmaları üçün aşağıdakı optimal uçuş bucaqları məsləhət görülür.1)Əl qumbarası,çəki və həlqəli top atarkən $40-45^{\circ}$ -dək
2)Yadro itələyərkən $30-40^{\circ}$ -dək.3)Nizə və lövhə atarkən $30-35^{\circ}$ –yədək.
–Alətin ilk sürəti müxtəlif atmalarda müxtəlifdir.Məs:yadro itələməkdə əgər yaxşı təkən verilmişsə,bu 13-16 sm saniyəyə barabərdir.Lövhənin,nizənin və əl qumbarasının ilk sürəti 20-30 sm saniyəyə çatır.Atmalarda ilk sürət 20-28 m\san arasında olur.Lövhə və nizə kimi alətlərdə uçuş zamanı düzgün vəziyyətin alınmasının müqaviməti nəticəsində lövhənin uçuş zamanı vəziyyəti ya az,ya da çox dəyirir.Buna görə də yüngül atletika hərəkətləri texnikasında şablona yol vermək,təqlid yolu ilə getmək hərəkəti korkoranə icra etmək olmaz.İdmançı özünün hərəkəti imkanlarında məqsədəuyğun şəkildə istifadə etməli və o,aşağıdakı konkret vəzifələrin həllinə çalışmalıdır:məsafəni cəld qaçmaq,uzağa və ya hündürə tullanmaq,aləti mümkün qədər uzağa atmaq.

3.Kütləvi idman növlərindən biri olan yüngül atletika nəzəri biliklər və əməli tədbirlərin əsasında ölkəmizdə gün-gündən inkişaf etmişdir.Yüngül atletikanın nəzəriyyə və təcrübəsinin təlimini marksist-leninçi idrak nəzəriyyəsi,hərtərəfli inkişaf etmiş insan haqqında marksizm –leninizm təlimi vətənimizin böyük fizioloqları İ.M.Seçenov və İ.P.Pavlovun ali sinir fəaliyyəti haqqında təlimi,pedaqojisi prinsipləri,bədən tərbiyyəsi nəzəriyyəsi,eyni zamanda görkəmli məşqçi və yüngül atletlərin ümumiləşdirilmiş qabaqcıl təcrübəsi təşkil edir. İdman məşqi pedaqoji proses olub,insan fiziki qabiliyyətlərinin hərtərəfli inkişafına,idmanın bu və ya digər növündə onun təkmilləşməsinə yönəldilmişdir.İdman məşqi ölkəmizdə zəhmətkeşlərin fiziki tərbiyyəvi məsələləri ilə bağlıdır.İdman məşqi bizim şəraitdə samlamlıq, yüksək məhsuldar əməyə və vətənin müdafiyyəsinə hazırlıq məqsədlərini güdür. İdman məşqi ən yüksək nəticələr qazanılmasına,qüvvətli,cəsur,dözümlü və bərkimiş vətənpərvərlər tərbiyyəsinə yönəldilmişdir. Yüksək nəticələri qazanmaq üçün idmançı il boyu,bir çox illər ərzində məşq etməlidir.O,istirahət və fiziki hərəkət məşğələlərini düzgün növbələşdirməli,bağlamalı,idmanın texnika və taktikasına yiyələnəli,özündə qüvvə,davamlılıq,cəldlik,inad və iradə inkişaf etdirməlidir.Məlum olduğu üzrə,idmançının fiziki qabiliyyəti əsasən müntəzəm sürətdə icra olunan fiziki hərəkətlər vasitəsilə inkişaf edir.Fiziki hərəkətlətin icrası ilə əlaqədar olaraq idmançının ali sinif fəaliyyətini təkmilləşir.Bu özünü şax tutmaq (koordinasiya) proseslərinin yaxşılaşmasında,eləcə də davamlılıq,cəldlik və qüvvənin artmasına da göstərir.

Məşq və yarış zamanı meydana çıxan çətinliklərlə mübarizə prosesində idmançı özü də fiziki keyfiyyətlərlə yanaşı, iradi keyfiyyətlər də yəni cürət, inad və s. tərbiyə edir. Məşqin qarşısında qoyulan məsələlərin tam həlli üçün yüngül, atletin təkcə sevib-seçdiyi idman növü ilə məşğul olması kifayət deyildir. Təcrübə və faktlar göstərir ki, qüvvə, davamlılıq, cəldlik və başqa bu kimi keyfiyyətləri tez və yaxşı inkişaf etdirmək üçün, idmançı məşq zamanı daha müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə etməlidir.

Mövzu № 8. Atletika hərəkətlərinin dərəcələrə bölünməsi və səciyyəsi.

Plan:

1. B/t-si sistemində yüngül atletikanın mövqeyi və əhəmiyyəti
2. Yüngül atletikanın çox növü
3. Ağacla edilən hərəkətlərin təlimi

1. Bu sistemin məqsədi xalqımızın sağlamlığını möhkəmləndirmək, adamlarının sosialist əməyinə və vətəni müdafiyyə tərtərəfli hazırlamaqdır. Çoxlu miqdarda yüngül atletika hərəkətləri hər bir gəncə yüngül atletikada özü üçün münasib növ seçməyə imkan verir. Bundan əlavə, müəllimlər məşğul olanları fiziki cəhətcə seçdikləri idman növü üzrə hərtərəfli inkişaf etdirmək üçün atletikanın müxtəlif növlərindən müvəffəqiyyətlə istifadə edirlər. İdmanda xüsusən yüngül atletikada mübarizə aparmaq, qələbə qazanmaq, səy göstərmək, seçilən növdə nəticə əldə etmək həvəsi çox gözə çarpır. Atletika üzrə təlim-məşq və yarışlar düzgün təlim dildikdə bu, idmançılarda şüurlu nizam-intizamın, kollektivçiliyin, yoldaşlıq hissini, tapşırılan iş üçün məsuliyyət hissini tərbiyə edilməsinə kömək edir, güclü iradənin və möhkəm xarakterin formalaşmasına təsir göstərir. –Qaçış, tullanma və atmaların bütün növləri üzrə keçirilən yarışlar və bu növlər üzrə hərəkətlər keçmiş sövət, idmanına, lazım, olan, qüvvətlilik, cəldlik, davamlılıq, gümrahlıq, diqqətlilik, özünü ələ almağı bacarmaq və s. bu kimi keyfiyyətlərin meydana çıxması və bu keyfiyyətlərin tam təkmilləşməsi üçün gözəl şərait yaradır. Azərbaycanda, demək olar ki, bütün il boyu açıq havada atletika ilə məşğul olmaq mümkündür. Bunun sayəsində də atletikanın böyük sağlamlıq əhəmiyyəti özünü göstərir. Atletika hərəkətlərinin çoxu məşğul olanlarda bir sıra dəyərli hərəkəti vərdişlərin inkişafına kömək edir. İnsan bu vərdişlərə yiyələnməklə əmək sahəsində daha yaxşı işləyir, döyüşçüyə lazım olan vərdişlərə daha tez yiyələnir.

2.Yüngül atletikanın çox növü:-Bu növə qaçış,tullanma və atmalar daxildir.Daxil edilən növlərin miqdarından asılı olaraq,yüngül atletikanın çox növü bu hissələrə ayrılır: 3 növ,5 növ, və 10 növ üzrə mübarizə aparılır. Çox növ üzrə mübarizədə nəticə və rekordlar yarışda iştirak edənlərin hər növdən qazandığı xalların ümumi sayına görə müəyyən edilir və burada xüsusi cədvəldən istifadə olunur.Çox növçülük üzrə mübarizə insanın hərtərəfli fiziki inkifafı üçün gözəl hərəkətlər kompleksidir.Çox növçülük idman üzrə mübarizə ilə məşğul olan idmançı eyni dərəcədə həm yaxşı qaçmalı,tullanmalı,həm də sərrast nizə atmalıdır. Yüngül atletikanın bu növündə yüksək nəticə qazanmaq üçün çoxnövli mübarizədə iştirak etmək lazımdır.

3.Ağacla edilən hərəkətlərin təlimində bəzi xüsusi cəhətlər nəzərə alınmalıdır. A) ağacın əvvəlcə üfqi,sonra şaquli,nəhayət maili vəziyyətləri;b) ağacın bütün əsas vəziyyətləri əvvəlcə üz və yan səthlərdə,sonra aralıq,axırda da çəp səthlərdə öyrənilməlidir.-Hərəkəti izah edərkən və komanda verərək ağacın hansı vəziyyətdə olduğu aşağıdakı qaydalarla göstərilməlidir. 1.Ağacın vəziyyəti-üfqi,şaquli və ya maili,2.Gimnastın bədəninə görə ağacın vəziyyəti, buda.çiyinə,baş üzərinə və s.3.Ağacı tutan əlin vəziyyəti-sağ qol yana,sol qolqabağa.Məşq zamanı ağacın hər hansı bir vəziyyətini (qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq) digər vəziyyətlərə və bədən hissələrlə qarşılıqlı şəkildə,özü də ən müxtəlif birləşmələr şəklində öyrənmək lazımdır.Yalnız belə məşq metodikası əsas və düzgün sayılır. Təlimin ilk mərhələlərində ağacla hərəkəti öyrəndikdən sonra,onu bədən hissələrinin ən sadə hərəkətlərlə əlaqələndirmək olar.Çünki bu daha çox məqsəduyğundur.

Mövzu № 9. Yerləş və qaçış texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Yerişin silsilələri.
- 2.Qaçışın fərqli xüsusiyyətləri.
- 3.Müxtəlif məsafələrə qaçış texnikasının əsas xüsusiyyətləri

1.Yerişdə eyni hərəkət fazası ciddi ardıcılıqla daim təkrar olunduqdan o silsiləli hərəkətlər qrupuna daxildir.İki yerləş addımı 1 silsilə təşkil edir.Yerləş texnikasının təhlili üçün bir silsiləni dövrlərə,fazalara,anlara,vəziyyətlərə bölmək olar.

Ayaqların bir silsilə ərzində hərəkəti.

Yerləş zamanı bir silsilə ərzində idmançı gah bir tək ayaqlı faza gah iki dayaqlı faza ayağını dayağa qoyur.İki yerləş addımı ərzində hər bir ayaq yerləşmə vəziyyətindən aslı olaraq həm dayaqlı ayağı (dayaqlı olduğu vəziyyət) həm də sərbəst,irəliyə aparılan ayaq funksiyasını yerinə yetirir.

Beləliklə bir silsilədə iki tək dayadlı və iki,iki dayaqlı yerləşmə vəziyyəti olur. –Bir ya iki dayaqlı dövrün bir-birini əvəz etməsi.İdmançının tək dayaqlı vəziyyəti sərbəst qıçın irəliyə aparılması vaxtına nisbətən böyükdür.Ona görə dayaqdakı ayaq təkni qurtarmamış sərbəst irəliyə aparılan ayaq yenidən dayağa qoyulur,və beləliklə iki dayaqlı faza alınır.Lakin iki dayaqlı vəziyyətin ən vaxtı çox kiçikdir.İdman yerləşində tək dayaqlı dövr iki fazadan –arxaaddım və irəli addımdan ibarətdir.Birincisi faza-arxa addım ayağını dayaqdan götürüldüyü andan başlayaraq şaquli ana qədər davam edir.İkinci faza-irəli addım sərbəst,irəli aparılan qıçın şaquli vəziyyətdən irəli aparılıb dayağa qoyulduğu ana qədərdir.İkinci faza dayağın bir ayaqdan o,biri ayağa keçməsi iki dayadlı dövrə təsadüf edir.Bu səbəbdən də yerləş silsiləsinin müxtəlif fazalarında əks təsir qüvvəsinin idmançının hərəkət sürətinin dəyişməsində rolu müxtəlifdir.

2.Qaçış yüngül atletikada əsas yer tutur.Qaçışın bir çox müxtəlif növü vardır. Bundan başqa qaçış tərkib hissəsi kimi başqa hərəkətlərə-tullanmalara və tullanmalara da daxildir.Qaçış zamanı əzələlərdən dinamiklik yerləşməyə nisbətən xeyli yüksəkdir.Əzələlərin çoxunun yaxşı işləməsi,orqanizmə tamliqlə qüvvətli təsiri,dozanın yüngüllüyü,xarici şərait sağlamlıq üçün mühüm əlverişli amil olub,qaçışın gigiyenik əhəmiyyətini müəyyən edir.Qaçışın təlim-təbiyəvi və tətbiqi əhəmiyyəti də böyükdür.Çünki,qaçış insanda mühüm keyfiyyətləri və bacarıqları tərbiyə edir.Yüngül atletikanın digər növlərinə nisbətən qaçış daha əlverişli fiziki hərəkətdir.Bunun sayəsində həmin növ geniş yayılmışdır.Qaçış üzrə keçirilən yarışlar tamaşaçılarda həmişə böyük marağa səbəb olur.Buna görə də yüngül atletika üzrə aparılan təşviqatın ən yaxşı vasitələrindən sayılır.Təsadüfi deyildir ki, bütün yarışlarda qaçış və estafetlərin müxtəlif növləri qabaqcıl yer tutur.Qeyd etmək lazımdır ki,qaçış məşq vasitəsi kimi də bütün idman növlərində tətbiq edilir.Qaçış zamanı daxili və xarici qüvvənin əlaqəli təsiri.Beləliklə bir qaçış addımında idmançının qıçının dövrlər və fazalarla hərəkəti aşağıdakı ardıcılıqla baş verir. –Qaçışda hərəkət verici qüvvə mənbəyi əzələ işidir. Lakin hərəkətin baş verməsi üçün təkə əzələ qüvvəsinin olması kifayət deyildir.Yerləşdə olduğu kimi qaçışda da hərəkət daxili qüvvə ilə əzələnin tənəllüsü zamanı yaranan qüvvə (xarici qüvvənin) ağırlıq qüvvəsi,dayağın əks təsir qüvvəsi,ətraf mühütün müqaviməti qarşılıqlı təsiri zamanı mümkün olur.**Ətraf mühütün müqaviməti:** idmançının üfüqi hərəkət sürəti üçün həmişə maneədir.Bu müqavimət qaçış sürətinin kvadratı ilə mütənasibdir.Sürət artdıqca müqavimətdə çoxalır.

3.Müxtəlif məsafələrə qaçış texnikasının əsas xüsusiyyətləri bunlardır. Sprint qaçışın texniki xüsusiyyətləri.Dayaq dövrü:

-Bütün pəncə üzərində yerə enmək. Amortasiya zamanı dayaq ayağının dizdən minimum bükülməsi, holaylandırma hərətinin sürət artır. Çanaq-bud, diz, pəncə-baldır oynaqları təkən zamanı tam düzəldilir. -Sərbəst qıçın budu üfqi müstəviyyə tərəf sürətlə qaldırılmalıdır. Uçuş dövrü: - Sərbəst qıçın dizi irəliyə yuxarıya hərəkət edir. -Dayaq qıçı şaquli vəziyyət anında dizdən ən çox bükülür. -Qolların holaylandıran hərəkət fəal lakin sərbəstdir. -Dayaq ayağı sürətlə geriyyə aparılır. Orta və uzaq məsafələrə qaçış. Əsas texniki xüsusiyyətləri. -Yerənmə zamanı pəncənin hərəkəti: qaçış rejiminə görə fərqlənir. -Sərbəst qıç holaylanma hərəkətini irəliyə icra edir, bu zaman diz açıq bucaq altında yerləşir. -Təkən fazasında çanaq bud, diz, pəncə-baldır oynaqlarında düzəlmə tam və natamam ola bilər. -Baldır sprintdə olduğu kimi çox yuxarı qaldırılmaz. -qolun hərəkəti daha axırıncıdır, dirsək xeyli düz və ya bükülmüşdür.

Mövzu № 10. Yüngül atletika və onun hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti.

Plan:

1. Yüngül atletika hərəkətlərinin məzmunu, təsnifatı, ümumi xüsusiyyətləri
2. Atletika b/t-si sistemində
3. Atletikanın sağlamlıq və tərbiyəvi əhəmiyyəti

1. Yüngül atletikanın başlıca məqsədi müasir dövrün fiziki tərbiyə sisteminin qarşısında qoyduğu tələblərə cavab verə biləcək ixtisaslı bədən tərbiyəsi və idman kadrlarının hazırlanmasıdır. Yüngül atletika fiziki hərəkətlərinin müxtəlifliyi və məzmunca dolğunluğu ilə xarakterizə olunur. Bu növə daxil olan hərəkətlər beş əsas hissədən ibarətdir. 1. Yeriş. 2. Qaçış. 3. Tullanmalar. 4. Atmalar. 5. Çoxnövcülük.

Yeriş. Yeriş daha mühüm hərəkət sayılır, çünki, insanın irəliləməsi üçün təbii adi hərəkətdir. İlk baxışda yerişin sadə hərəkət olduğu nəzərə çarpır, lakin bu belə deyildir, yeriş olduqca mürəkkəb hərəkətlərin uyğunluğudur. Yeriş zamanı bədənin təxminən bütün əzələləri dinamik işə cəlb olunur. Yeriş həm sərbəst həm də köməkçi məşq hərəkəti kimi də istifadə olunur. Yerişin bir necə növü vardır, adi yeriş, yürüşü. Hazırda yarış proqramına yalnız idman yerişi daxil edilib. İdman yerişinin hərəkət sürəti adi yerişdən dəfə çoxdur. İdman yerişi üzrə yarışlar həm stadionlarda həm də şossədə 3 km-dən 50 km-ə qədər keçirilir.

Qaçış. Bu yüngül atletikada əsas yer tutur. Qaçışın bir çox müxtəlif növü vardır. Bundan başqa qaçış tərkib hissəsi kimi başqa hərəkətlərlə-tullanmalara və atmalarda dxildir. Qaçış zamanı əzələlərdə dinamiklik yerişdəkinə nisbətən xeyli yüksəkdir. Yüngül atletikanın başqa növlərinə nisbətən qaçış daha əlverişli fiziki hərəkətdir. Məhs bunun sayəsində də yüngül atletikada qaçış növü ən geniş yayılmışdır. Qaçış üzrə keçirilən yarışlar tamaşaçılarda həmişə böyük marağa səbəb

olur. Qaçış aşağıdakı təsnifata ayrılır. 1. Səlist qaçış-bu qaçışın da müxtəlif növü var: 1) qısa məsafələrə, 2) orta məsafələrə, 3) uzaq məsafələrə, 4) həddindən artıq uzaq məsafələrə, 5) vaxt üzrə qaçış. 6) 42 km 195 m məsafəyə marafon qaçışı.

2. Maneələri dəf etməklə qaçış-bu qaçış növü təbii maneələrlə də süni maneələrlə də ola bilər. 1) təbii maneələrlə-şose ilə dərə təpə yerləri ilə kross qaçışı daxildir. 2) süni maneələrlə-80,100,110,200,400 metr məsafələrə sədləri dəf etməklə qaçış, 3000 metr məsafəni maneələri dəf etməklə qaçış daxildir.

Tullanmalar.- maneələri və müəyyən bir sahəni dəf etmək üçün hərəkətdir. - Maneələrdən aslı olaraq tullanmalar hündürlüyə və uzuna, icra olunma usuluna görə isə yerindən və ya qaçaraq ola bilər. Tullanmalar hərtərəfli fiziki inkişafın fəal vasitələrindən biridir. Bununla əlaqədar olaraq əsas yüngül atletika tullanmaları "ƏMH" kompleksinə daxil edilmişdir.

Atmalar: Atmaların yüngül atletikanın başqa növləri ilə uyğun şəkildə tətbiq olunması qiymətli keyfiyyətləri və vərdişləri inkişaf etdirmək üçün böyük əhəmiyyəti vardır. Atmalar müxtəlif üsulları alətin formasına və çəkisinə görə müəyyən edilir. Yüngül alətləri baş arxasından tullanmaq olar, daha ağır alətləri döndərlə tullamaq olar, yadronu isə itələmək əlverişlidir.

Çoxnövcülülük- bir qayda olaraq çoxnövcülüyə qaçış, tullanmalar və atmalar daxildir.

2. Yüngül atletika bədən tərbiyəsi sistemində. Bədən tərbiyəsi sistemi respublikamızın idman aləmində geniş yer tutur. Onun əsas məqsədi xalqımızın sağlamlığını möhkəmləndirməkdən və istəlinən müdafiəsinə hazırlamaqdır. Yüngül atletika hərəkətləri genişdir. Bu da hər gəncə özünə münasib yüngül atletika növü seçməyə imkan verir. Yüngül atletikada məşğul olanların fiziki inkişafı və idman ixtisaslaşması üçün də müvəffəqiyyətlə istifadə olunur. Məhz buna görə də yüngül atletika idmanı ölkəmizdə geniş yayılmışdır. Onunla respublikamızın ümumtəhsil məktəblərində, şəhər və kəndlərdə, orduda həvəslə məşğul olurlar. Yüngül atletika üzrə keçirilən yarışlar tamaşaçılarda həmişə böyük marağa səbəb olur. Buna görə də yüngül atletika üzrə aparılan yarışlar təşviqatın ən yüksək vasitələrdən sayılır. Azərbaycanda yüngül atletika məşğələrini təxminən il boyu açıq təmiz hava şəraitində aparmaq olar. Yüngül atletika üzrə məşğələni təchiz etmək və inventar almaq o, qədərdə böyük xərc tələb etmir. Yüngül atletika ilə uşaqlar və böyüklər, gənclər və yaşlılar, kişilər və qadınlar məşğul ola bilərlər. Vətənin müdafiəsinə hazıram kompleksində.

- Respublikamızda yüngül atletika minlərlə idmanşını hərtərəfli inkişar etdirmək onları hər an Vətənin Müdafiəsinə Hazırlayaraq, öz dövlətinə sədaqətli olan kollektivin, Azərbaycan dövlətinin mənafeyini öz şəxsi mənafeyindən yüksək tutan

İdmançıların –vətənpərvərlər yetişməsinə kömək edir.Vahid idman təsnifatı ölkəmizdə idmanın yüksəlişi üçün mühüm vasitə olub,aparılan işin miqdar və keyfiyyətini böyük diqiqliklə nəzərə almağa,Azərbaycan yüngül atletlərinin ustalığının artırılması sahəsində nailiyyətlər və nöqsanlar haqqında düzgün fikir söyləməyə imkan verir.

3.Yüngül atletikanın sağlamlıq və tərbiyəvi əhmiyyəti haqqında.Azərbaycanda,demək olar ki bütün il boyu açıq havalarda yüngül atletika ilə məşğul olmaq mümkündür.Məhz bütün bunları nəzərə alaraq deməyə əsas verir ki yüngül atletikanın böyük sağlamlıq əhəmiyyəti vardır.Yüngül atletika hərəkətləri düzgün icra edildikdə insanın bütün hərəkət aparatı dinamiki işə cəlb olunur,bunun sayəsində də orqanizmdə maddələr mübadiləsi artır;daxili orqanların fəaliyyəti,ümumiyyətlə,orqanizmin həyat fəaliyyəti yüksəlir və yaxşılaşır.Tərbiyə əhəmiyyəti.Yüngül atletika idmanda mübarizə aparmaq,qələbə qazanmaq,səy göstərmək,seçilən növdə nəticə əldə etmək həvəsi çox nəzərə çarpır.Yüngül atletika üzrə təlim-məşq və yarışlar düzgün təlim edildikdə bu idmançılarda şüurlu nizam-intizam kollektivçiliyin,yoldaşlıq hissinin,tapşırılan iş üçün məsuliyyət hissinin və möhkəm xarakterin formalaşmasına təsir göstətir.Azərbaycan idmançılarına lazım olan qüvvətlik,cəldlik,davamlıq,gümrahlıq,diqqətlik,özünü ələ almaq bacarığı və s. bu kimi keyfiyyətlərin meydana çıxarması və bu keyfiyyətlərin inkişaf etdirilib təkmiləşməsi üçün gözəl şərait yaradır.

Mövzu № 11. Yüngül atletika.

Plan:

1. Yüngül atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi.
- 2.Yüngül atletika dərslərinin təşkili.
- 3.Yüngül atletika və onun hərbi- tətbiqi əhəmiyyəti.

1.Yüngül atletika bədən tərbiyəsi proqramlarında özünəməxsus yer tutmaqla ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunur.Yeriş,qaçış,tullanmalar və atmalar təbii hərəkət vərdişləri aşıladığına insan üçün xarakterik olduğuna və emosionallığına və s.görə fiziki tərbiyə vasitələri içərisində əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur.Yüngül atletika məşğələlərinin düzgün təşkili məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığını möhkəmləndirir,orqanizmin fiziki cəhətdən harmonik inkişafına kömək edir,bundan əlavə,hərəkəti keyfiyyətləri qüvvə,sürət,cəldlik,güc və s.inkişaf etdirir,iradəni və dözümlülüüyü artırır,intizam,fəallıq tərbiyə edir.Xüsusilə uşaq və yeniyetmələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətini formalaşdırır,səhiyyə-mədəni və gigiyenik vərdişlər aşılayır.Yüngül atletika hərəkətlərini tətbiqi eyni zamanda anatomik fizioloji baxımdan da əhəmiyyətlidir.

O,ürək-damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir,tənəffüs orqanlarının funksiyasını yaxşılaşdırır,maddələr mübadiləsini gücləndirir,bədən qamətinin formalaşmasına yardım göstərir.Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə bir də ona görə ciddi səy göstərmək vadiədir ki, o həm də uşaq və yeniyetmələri,gəncləri əməyə və müdafiyyə bədən tərbiyyəsi kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirməyə hazırlayır.Çünki,bədən tərbiyyəsi kompleksinin əsas hərəkət növləri yüngül atletika elementlərindən ibarət olub.bu hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmə əməliyyatı da məhz yüngül atletika dərslərində aparılır. Yüngül atletikada iki metoddan istifadə olunur: **Birinci metod.**Bu zaman başlıca diqqət hərəkətlərin hissə-hissə öyrədilməsindən sonra tam şəkildə öyrədilməsinə istiqamətləndirilir.Məsələn,əgər müəllim uzununa tullanmanı öyrədirsə,o,əvvəlcə,hərəkət texnikasına az vaxt içəriində düzgün yiyələnmək üçün zəruri komponentləri müəyyənləşdirir.Sonra isə bu komponentlər ayrı-ayrılıqda mənimsədir,daha sonra isə onlar arasında uyğunluq-əlaqə yaradır. Uzununa tullanmanın başlıca öyrətmə komponentlərinə isə qaçışa başlamaq sahəsinin müəyyən edilməsi,düzgün qaçış texnikasının a.ılanması,təkan nöqtəsinin,təkan ayağının dəqiqləşdirilməsi,uçuş və yerə düşmə fazalarının düzgün yerinə yetirilməsi texnikasının mənimsədilməsi daxildir.

İkinci metod.Hərəkət texnikasının hissə-hissə öyrədilməsi fondunda texnikanın bütövlükdə (tamliqda) təkrar edilməsi yolu ilə hərəkətin öyrədilməsidir.Həmin metoddan istifadə zamanı əsas diqqət hissə-hissə öyrədilən hərəkət elementləri arasında uyğunluq koordinasiya yaratmağı yönəldilməlidir.Əgər hissələr arasında uyğunsuzluq müşahidə olunursa,bu vaxt onun səbəbini öyrənilməsi və aradan qaldırılması məqsədilə əlavə xüsusi hərəkətlər seçilməli və prosesdə istifadə edilməlidir.Şagirdlər yüngül atletikanın hər hansı növü üzrə hərəkət texnikasına yiyələndikdən sonra onların idman nəticəsinin yüksədilməsinə də çalışmalıdır.Konkret deşək,hərəkət texnikasının bütövlükdə təkmilləşdirilməsi və məktəblilərin fiziki hazırlığının artırılması yolu ilə idman sahəsində müvafiq nailiyyətləri qazanmaq lazımdır.Burada əzələ qüvvəsini artıran,hərəkət texnikasını bütövlükdə öyrənməyi təkmilləşdirən fiziki tərbiyyə elementlərindən,texniki təlim vasitələrindən istifadə olunmalıdır.Hərəkət texnikasının mənimsədilməsi ilə əlaqədar texniki vasitələrdən istifadə edərkən duyma,hissetmə qabiliyyətlərini nəzərə almaq vacibdir.İbtidai siniflərdə səs və ekran vasitələrinə və onların düzgün tətbiqinə nail olmalıdır.Texniki təlim vasitələri və əyani vasitələr hərəkət texnikası üzrə qruplaşdırılmış siniflərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq tətbiq olunmalıdır.

Texniki vasitələrdən istifadə olunarkən hərəkət texnikası bütövlükdə,sonra isə hissə-hissə və ya əksinə nümayiş etdirilə bilər.Bu zaman sözün əyaniliklə qarşılıqlı əlaqəsini düzgün təşkil etmək xüsusən vacibdir.Müşahidə göstərir ki,yüngül atletika üzrə yeni hərəkət texnikası öyrədilərkən aşağıdakı pedaqoji –metodik amillərə əməl olunması təlim işinin müsbət nəticələnməsinə kömək edir. Bura hərəkət texnikasının bütövlükdə və hissə-hissə öyrədilməsinin bilavasitə müəllimin rəhbərliyi altında aparılması,hərəkət texnikasının təkrar edilməsi dövründə,qüsurlu yerinə yetirilən hərəkətlərin daha çox təkrarlanması hərəkətlərin fərdi və qrup şəkilində yerinə yetirilməsi,hərəkəti düzgün yerinə yetirən uşaqların onu nümayiş etdirilməsi,ev tapşırıqları verilərkən şagirdləri fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alınması və s.daxildir.

2. Yüngül atletika dərsləri adədən tədris ilinin isti aylarında şagirdlər üçün təşkil olunur.Ona görə ki,yüngül atletika növlərinin iqlim və idman baza şəraiti baxımından həmin aylar daha əlverişlidir.Eyni zamanda,göstərilən aylarda açıq və təmiz hava şəraitində yerləş,qaçış,tullanma,cisim atma və s. öyrədilməsi xeyli asanlaşır.Çünki digər tədris aylarına görə tədris ilinin əvvəli və axırında hava şəraiti orqanizmə daha müsbət təsir etməklə,həm də hərəkətlərin icra olunmasına görə də hazırlıqlı olur.Lakin həmin dərstdə digər dərslərə nisbətən (gimnastika,oyunları və s.) şagirdlər daha çox fiziki yük alırlar.Bu zaman onlar tez-tez tərləyir və bunun nəticəsində də soyuqdəymə,xəstələnmə halları baş verir.Qaçışdan sonra uşaqların dayanmalarında belə hadisələr tez-tez baş verir. Bunun qarşısını almaqdan ötrü müəllim qaçışdan sonra dayanmalara imkan verməməli,uşaqlar tənəffüs və sadə hərəkətləri icra etdirməlidir.Gərgin fiziki yük aldıqdan sonra uşaqların oturmağa icazə verilməməlidir.Yüngül atletika dərslərinə şagirdləri sinif otağı qarşısında sıraya düzüb gətirməlidir.Havalar soyuq olduqda onlar isti idman geyimində olmalıdır.Bu vaxt onların uzun-uzadı yoxlamamalı,dərsin məqsədi və vəzifələrini qısa şəkildə izah etdikdən sonra hərəkətlərin öyrədilməsinə keçməlidir.Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi də qısa və konkret izahatla həyata keçirilməlidir.Əks təqdirdə,boşdayanma uşaqların üşüməsinə səbəb olar.Bu isə onların diqqətinin yayılmasına,hərəkətlərin icrasına marağın azalmasına şərait yaradır.İsti hava şəraitində uşaqları günvurmadan qorunmalı,onları qızmar günəş altında saxlamamalı,izahatlar kölgəlikdə aydın şəkildə verilməlidir.

3.Yeriş,qaçış tullanmalar və çoxnövcülük üzrə məşğələlərin hərbi tətbiqi əhəmiyyəti vardır.Yüngül atletika idmanın hərbidə tətbiqi nə qədər böyük əhəmiyyətə malik olması hələ bizim eramızdan əvvəl mövcudluğu bizə məlum olmuşdur.

–Yüngül atletika hərəkətləri-yeriş qaçış,tullanmalar və atmalar çox qədim dövürdən qalmışdır.Buna misal olaraq Qədim Yunanıstan Olimpiya oyunları proqramına hərbi iştirakçılara stadionda 192 m qaçmaq,uzaq 2300 m-dən 4500 m-dək məsafəyə qaçmaq,yumruq davası,güləşmək-pentatlon, qədim beş mübarizə(qaçış,tullanma,güləşmək,lövhe və nizə atmaq) daxil idi.İnqlabdan əvvəl(böyük sosialist,inqlabi) Azərbaycanda yüngül atletika idmanı inkişafı etdirilib kütləvi hal almasında bu idman növündən düşmənlə üz-üzə dayanmaqdaqn ötəri bizim cümürriyyət əsgərlərinə lazım olan davamlılıq,cəldlik,güc,qıvraqlıq,cəsarətlilik,qələbəyə inam və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirmək baxımından orduda geniş istifadə etdirilmişdir.Çünki cümürriyyət döyüşçülərin hazırlığında yüngül atletika elementləri xüsusi əhəmiyyətə malik idi.

–Kələ-kötür yerlərlə qaçmaq,maneələr sahəsini rədd etmək və qumbara atmaq üzrə növlər o zaman orduda əsas yer tuturdu. Yüngül atletikanın əsas növləri Müstəqil Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələrinin təlim prosesində böyük əhəmiyyətli bir amil kimi tətbiq olunur.Özümüz istəmədən müharibəyə təcrübən cəlb olunmağımız və bu müharibədə Respublikamızın 20% -dən çox torpaqlarımızın düşmən tapdağından təmizləmək naminə bütün ordu sıralarında xidmət edən döyüşçülərimizə,uzaq məsafələri qət etməkdən,müəyyən sahəni dəf etməkdən və müəyyən sahəni qumbara atmaqdan ötəri onlara lazım olan bir sıra fiziki keyfiyyətləri aşılamaq lazım gəlir.Bədən tərbiyəsi və idmanda,xüsusən yüngül atletikada mübarizə aparmaq,qələbə qazanmaq,səy göstərmək,seçilən növdə nəticə əldə etmək həvəsi çox gözə çarpır.Biz Azərbaycan Respublikasının Silahlı Qüvvələrinə inanırıq ki,onlar torpaqlarımızı düşməndən azad edəcəklər.Çünki,bizim güclü ordumuz buna qadirdir, və onların siyasət baxımından güclü Ali baş komandanları var.

Mövzu № 12. Atmalar texnikasının əsasları.Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

1. Atmalarda məqsəd alətin mümkün qədər uzaq məsafəyə atılması.
2. Ayrı-ayrı atmalarda alətin uçuş sürətinin müxtəlifliyi.
3. Final səyinə hazırlıq.

1. Atmalarda məqsəd alətin mümkün qədər uzaq məsafəyə atılmasıdır. İcra üsulundan aslı olaraq yüngül atletika atmaları 3 yerə bölünür;

1. Baş arxasından atmalar d) nizə, qumbara.

2. Dönmələrlə atmalar a) lövhə, çəkiç.

3. Yadro itələmək.

Atmaların müxtəlif üsulların alətin forması və çəkisinə görə müəyyən edilir. Yüngül alətləri baş arxasından uzağa tullamaq olar, daha ağır alətləri dönmələrlə tullamaq yadronu isə itələmək əlverişlidir. Nizə, qumbara atmalarda qaçaraq sıçrayışla, çəkiç, lövhə, atmalarda dönmələrlə, yadro itələmək isə təkanla yerinə yertirilir. Konstruksiyadan aslı olaraq alətlər süzən aerodinamiki uçuş qabiliyyətinə malik olan və süzməyən qruplara bölünür. Havada süzmək qabiliyyətinə malik olan alətlərə havanın müqaviməti uçuş məsafəsini artırmağa imkan verir. Bu alətlərə nizə və lövhəni aid etmək olar. Bütün atmalar ya əvvəlcədən qaçmaqla və ya alətin holaylandırılması ilə icra olunur. Burada başlıca məqsəd alətə ilkin hərəkət sürəti verməkdir. Çünki alətin uçuş məsafəsi ilk növbədə alətin ilkin uçuş sürətinin böyüklüyündən, uçuş bucağından və mühüm müqavimətdən aslıdır.

2. Ayrı-ayrı atmalarda alətin uçuş sürətinin böyüklüyü müxtəlifdir. Məsələn, kişilərin nizə atması zamanı nəticənin artıq olduğu halda alətin ilkin uçuş sürəti 35m/san , çəkiç atmada 170-dən uzağa 126m/san , lövhə atmada 60m/san uzunluğa 26m/san , yadro itələmədə 19m-dən uzağa 13m/saniyəyə bərabərdir. Alətin uçuş bucağı-atmalarda alətin optimal uçuş bucağı nəzərə alınmazsa 45° -ə bərabərdir. Lakin nizə və lövhə atmada alətin aerodinamik süzmə potensialından daha yaxşı istifadə etmək üçün uçuş bucağı nisbətən kiçikdir. Optimal uçuş bucağının göstəricisi arasında möhkəm alətin uçuş məsafəsinin göstəricisi arasında möhkəm əlaqə vardır. Məsələn: çəkiçin ilkin uçuş hündürlüyündən 2 m , uçuş sürətinin 24m/san olduğu halda uçuş məsafəsi 25° -lik bucağından $48,92$; 35° -lik bucaqda $57,89\text{m}$; 45° -lik bucaqda isə $60,52\text{ metr}$ dir.

Alətin ilkin uçuş hündürlüyü alətin hansı hündürlüyündən uçuşa başlaması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu hündürlük idmanın boy göstəricisi qolunun uzunluğu və final səyinin necə yerinə yetirilməsindən asılıdır. Alət uçuşa başladığı anda yerdən hündürlüyü nə qədər yüksək olarsa onun bir o qədər çox uzağa uçmaq ehtimalı vardır. Alətin ilkin uçuş hündürlüyü onun uçuş bucağı döstəricisinə təsir göstərir. Alət nə qədər hündürdən uçuşa başlayırsa onun uçuş bucağı bir o qədər kiçik olar. Havanın müqaviməti-bütün atmalarda alətin uçuş məsafəsinə küləyin gücü və istiqaməti müəyyən təsir göstərir. Atma istiqamətində əsən külək sürmə qabiliyyəti olmayan alətlərin çəkil, qumbara yadronun uçuş məsafəsinə azacıq da olsa artırır.

3. Final səyinə hazırlıq-hərəkətin bu hissəsində başlıca məqsəd hərəkətin bilavasitə icra edəcək əlavə qruplarının effektiv işini təmin etmək üçün onların əvvəlcədən dartılmasına şərait yaratmaqdan ibarətdir. Final səyi-idmançı qarşısında duran başlıca məqsəd alətə optimal bucaq altında və fazada düzgün yerləşdirməklə ona maksimal uçuş sürəti verməkdir. Final səyində çətin element qaçış hissədən final səyinin icrasına keçiddir. Çünki hərəkətin səyindən alətə ötürülməsi dəqiq və cilalanmış hərəkət texnikasına malik olmağı tələb edir. Final səyinin effektiv icrası ikidayaqlı vəziyyətin fəal yerinə yetirilməsi, əzələlərin elastiklik qabiliyyətindən maksimum istifadə edilməsindən, qıçların düzgün işindən, hərəkəti bilavasitə icra edən əzələ qruplarına enerji ötürmək məqsədi ilə bədənin bəzi hissələrinin hərəkətinin kəskin dayandırılmasından və s. asılıdır. Alətin uçuşa başladığı anda idmançı hərəkəti irəliyə dayandırmağı bacarmalıdır.

–Atmalarda hərəkətin icra texnikasını qaçış sürətini artırmaq, final səyinin fəallaşdırmaqla təkmilləşdirmək olar.

Mövzu № 13. Atmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

1. Yüngül atletika atmaların müxtəlif növlərin ardıcılıqla öyrədilməsi.
2. Məşqin yarış dövrünün başlıca məqsədi.

1. Yüngül atletika atmalarının müxtəlif növlərinin ardıcılıqla öyrədilməsi məşq prosesində əsas rol oynayır. Məhz yüngül atletika atmalarının növlərinin öyrədilmə ardıcılığı, aşağıdakılardan, ibarətdir.

1. Yadro itələmək.
2. Lövhə tullamaq.
3. Qumbara tullamaq.
4. Nizə tullamaq.
5. Çəkil tullamaq.

–Hərəkətlərin yerinə yetirilmə texnikasında buraxılan səhvlər və onların aradan qaldırılması üsulları.

Bir qayda olaraq öyrəniləcək hərəkətlərin icrasında səhvlər meydana çıxır. Bununla əlaqədar olaraq məşqçi idmançının hərəkətlərində səhvləri müəyyən etməyi bacarmalıdır. Məşqçi aşağıdakıları nəzərə almalıdır. 1) Adətən, idmançıların xüsusiyyətləri ilə əlaqədar olaraq atmalarda baş verən fərdi səhvlər (fiziki) cəhətdən zəif inkişaf, hərəkət uyğunlaşdırmağı bacarmaq, lazımı keyfiyyətlərin çatışmaması və s. 2) Atmalarda öyrəniləcək hərəkətlərin başlıca hissələrinin icrasına aid əsaslı səhvləri. 3) Əsaslı səhvlərin nəticəsində baş verən ikinci dərəcəli səhvlər, 4) hərəkətlərin detallarındakı və hissələndəki səhvlər; 5) Hərəkətlərin ayrı-ayrı hissələrinin uyğunluğunda, vəziyyətlərində və hərəkətlərində səhvlər. 6) təlimin qeyri-normal maddi təminatı zamanı baş verən səhvlər. Səhvləri düzəltmək üçün aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır. 1. Çox vaxt başqa səhvlərin baş verməsinə tələb olan başlıca əsaslı səhvləri ilk növbədə aradan qaldırmaq; 2) yalnız bir neçə səhvi dərhal düzəltmək və bir neçə səhvi birdən düzəltməkdən əl çəkmək. 3) hərəkətlərin icrasını tez tez nümayiş etdirmək. 4) səhvin mahiyyətini və hərəkətin düzgün icrası üçün lazım olan tələbləri dəqiq izah etmək. – Bundan başqa səhvləri düzəltmək üçün bir sıra başqa üsullardan istifadə etmək lazım gəlir. Bunlardan – düzgün hərəkətləri “şişirtmək” artıq hərəkətlərin icra edilməsini göstərmək yolu ilə hərəkətlərinin düzgünlüyünü həvəsləndirmək və s. – Atmalarla məşğul olanlara vacib olan fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə idmançı hərəkəti vərdişləri və bacarıqları, təkmiləşmiş texnikanı tam ölçüdə mənimsəyə bilər. Yüngül atletikanın digər növləriylə yanaşı atmalarda alətin daha da uzaq məsafəyə düşməsinə nail olmaq atletin hərəkətləri inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

2. Yüngül atletikada illik məşqin hazırlıq dövrü daha uzunsürən dövr olub, məşq o yükünün daha böyük həcmli olması ilə fərqlənir. Çünki hazırlıq dövründə idmançının bütün hazırlıq növlərinin əsas bünövrəsi qoyulur. Bu dövrdə məşq prosesi qarşısında qoyulan başlıca vəzifələr aşağıdakılardır. 1. Ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi; 2. İxtisaslaşma növünün tələblərinə uyğun olaraq güc, sürət, cəldli, və başqa keyfiyyətlərinin inkişaf tempinə nail olmaq; 3. Hərəkətlərin icra üsulunun təkmiləşdirilməsi. 4. Yarış zamanı istifadə ediləcək taktiki variantların işlənilib hazırlanması. 5. Seçilmiş idman növündə nəzəri və metodiki biliklərin artırılması. 6. Mənəvi və iradi keyfiyyətlərin tərbiyə olunması. – Məşqin yarış dövrü başlıca məqsəd əvvəlcədən planlaşdırılmış yüksək idman nəticələrinə nail olmaqdır. İxtisaslaşma növünün xüsusiyyətlərinə uyğun fiziki keyfiyyətlərin inkişafının davamını təmin etmək. Əvvəlcədən düşünülmüş yarış taktikasının mənimsəmək, yarış təcrübəsi əldə etmək. Hərəkət texnikası bacarığını möhkəmləndirmək, zəruri olduğu halda onu təkmiləşdirmək.

Nəzəri bilik səviyyəsini yüksəltmə, tərbiyə vəzifəsini həll etmək. Bu dövrdə idmançı yüksək nəticə göstərməyə çalışmaq üçün yanaşı idman formasını saxlamalıdır. Yarış dövründə məşq vasitələrinin tətbiqi həcmi yarışın yüksək zirvəsinə yaxınlaşdıqda azalmalı, yarışlar arasındakı fasilələrdə isə artırılmalıdır. Bu həcm hazırlıq dövrünə nisbətən azdır lakin məşq vasitələrinin arsenalı demək olarki, eləcə də qalır. Xüsusi və ümumi hazırlıq vasitələrinin ilk məşq edilməsinin ümumi həcmindəki faiz nisbəti, hazırlıq dövründə olduğu kimi saxlanılır, bəzən də ümumi fiziki hazırlıq vasitələrinin faizi artır. Məşqin tamamlayıcı dövrünün məqsədi-əsas dövrdə əldə edilmiş fiziki hazırlıq səviyyəsini və idman taktikasını saxlamaqdır. Tamamlayıcı keçid dövrünün vəzifələri bunlardır; 1) hərəkətli fiziki inkişafı daha da yaxşılaşdırmaq, 2) idman texnikasının ayrı-ayrı hissələrinin təkmilləşdirmək. 3) fəal istirahət.

Mövzu № 14. . Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

1. Qaçaraq tullanmanın fazaları.
2. Uzunluğa tullanmanın yerə enmə fazası.
3. Tullanmalarda müxtəlif növlərindəki texniki xüsusiyyətlər.

1. Tullanmalarda tam hərəkət şərti olaraq dörd fazaya bölünür: 1) hərəkətin qaçış hissəsi; 2) təkən; 3) Uçuş; 4) Yerənmə.

Hərəkətin qaçış hissəsi-hərəkətin bu hissəsində idmançının qarışısında duran başlıca vəzifə təkənin icrasına qədər optimal hərəkət sürətinə nail olmaq və təkənin icrası üçün effektiv şərait yaratmaqdan ibarətdir. Ayrı-ayrı tullanmalarda hərəkətin qaçış hissəsində sürətin böyüklüyü müxtəlifdir. Qaçaraq uzunluğa, üç təkənla və şüvüllə tullanmalarda idmançı hərəkətin qaçış hissəsində maksimal qaçış sürətinə nail olmağa çalışır. Buna görə də bu tullanma növlərində qaçış məsafəsi 18,20,22. bəzən daha çox qaçış addımından ibarət olur. Qaçaraq hündürlüyə tullanmalarda isə hərəkətin icra usullundan aslı olaraq qaçış hündürlük plankasına nəzarət müxtəlif bucaqlar altında, düz xətti ilə qövsuvari xətt üzrə yerinə yetirilə bilər. Burada qaçış sürəti maksimal olmasada, xüsusi ritmdə yüksək sürətlə icra olunur. Buna görə də qaçaraq hündürlüyə tullanma hərəkətində qaçış məsafəsi 7-11 addımında yerinə yetirməklə hərəkət sürəti 5-7,5 m\san təkən zamanı isə şaquli hərəkət sürəti 3,5-4,9 m\san. çadır. Hərəkətin qaçış hissəsində idmançının hərəkət sürətinə nail olması tullanmanın növündən, idmançının fərdi texnikasından aslı olaraq müxtəlif yollarla baş verir.

Lakin bütün hallarda təkana qədər əldə edilmiş qaçış sürəti azaldılmalıdır. Qaçış məsafəsinin sonuna yaxın təkana hazırlıqla əlaqədar olaraq axırını 3-5 qaçış addımı ritmi və tempi dəyişir. Qaçış sürəti və təkannın icrası bir-biri ilə əlaqədardır. Hərəkətin texniki cəhətdən düzgün icrası zamanı qaçış sürəti nə qədər böyük olarsa, təkanda bir o qədər tez icra olunur. Bütün tullanmalarda idmançının təkann yerinə düzgün düşməsinin əhəmiyyəti böyükdür. Ona görə də hərəkətin qaçış hissəsində məsafənin düzgün seçilməsinin, axırını qaçış hissəsində məsafəni addımlarının düzgün ritm və tempdə icrasının əhəmiyyəti böyükdür. –Təkan – tullanmalarda təkannın icrasında əsas məqsəd idmançının ümumiyyətlə ara məsafəsi hərəkət istiqamətini yuxarıya –irəliyə yönəltməkdir. Təkan dövrü icra mexanizmi və dayaq dövrü yaranan qüvvələrin istiqaməti nöqtəyi nəzərdən iki hissəyə amortizasiya və təkann fazalarına bölünür. Ayağın təkann yerinə qoyulduğu andan başlayaraq dayaq ayağına təzyiq getdikcə artır və qıç diz oynaqından azacıq bükülür. Qıçın diz oynaqından nə qədər bükülməsi tullanmanın növündən və üsulundan asılıdır. Diz oynaqının azacıq bükülməsi artan təzyiq nəticəsində qıçı açan əzələlərin əvvəlcədən dartılmasına və onlarda bu zaman elastiklik enerjisinin yaranmasına səbəb olur. Amortizasiya fazasında təkann qıçı dizdən azacıq bükülüş olmalıdır. Bu nöqtədə bədənin düz qalması çox vacibdir, idmançı isə düz irəliyə baxmalıdır. Uçuş fazası təkannın icrası qutardıqdan sonra idmançının dayaqla əlaqəsi kəsilir və onun ümumiyyətlə ara məsafəsini müəyyən trayektoriya üzrə hərəkət etməyə başlayır. Ona görə də tullanmalarda uçuş bucağı $60-65^{\circ}$ arasında olur. Uçuş bucağını müəyyən etmək üçün üfqi və şaquli hərəkət sürətinin kəmiyyət göstəricilərini bilmək lazımdır. Yerənmə ayrı-ayrı tullanmalarda yerənmənin icrası və xüsusiyyəti müxtəlifdir.

2. Uzununa tullanma qabiliyyətinində, cəldlik, elastiklik, həmçinin təkann qüvvəsinə malik olmaqdır. Tullanma (hoppanma) yüngül atletika növlərinə aiddir. 2 yerə bölünür: Uzununa tullanma və Hündürlüyə tullanma. Bu növlərin hər biri də ayrı ayrılıqda bir neçə yerə bölünür. Qaçaraq uzununa tullanma kimi yerindən uzununa tullanmada da tirdən istifadə edilir. Lakin bu zaman tir çökəkdən 1m aralı basdırılmış olur.

Orta məktəblərdə tullanmalar üçün yer-çalalar düzəldilir ki, bunun da uzunluğu 6 m, eni 3 m, dərinliyi isə isə 40-50 sm olur. Bəzi hallarda uzunluğu 6 m, eni 4,25 m olur. Tullanma çalaları narın qumla və yonqarla yer səthinə qədər doldurulmalı, tullanmadan əvvəl mütləq qazılıb yumşadılmalıdır. Əgər uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün eyni çala düzəldilirsə, meydançanın qısa tərəfi uzununa, uzun tərəfi isə hündürlüyə tullanmaq üçün yararlı hala salınmalıdır. Qaçış cığıruları həm düz və həm də bərkidilmiş torpaq sahələrindən ibarət olmalıdır. Təkann sahələri daha möhkəm və bərk olmalıdır. Bu təkann vermək üçün əlverişli şərait yaradır. Taxtadan ibarət təkann lövhəsinin uzunluğu 1 m, eni 30 sm, qalınlığı isə 2-3 sm olmalıdır. Uzununa tullanma çalası elə düzəldilməlidir ki, qaçarkən gözə günəş

şüası düşməsin. Uzununa tullanmada qaçış cığırının uzunluğu 20-25 m, eni isə 1,5 m olmalıdır.

Uzununa tullanmanın yerənmə fazasında üç təkənla tullanmanın tamamlayıcı fazasında idmançının əsas vəzifəsi enmə səthinə ilk toxunmadan sonra məsafəyə itkisini minimuma endirməkdir. Bütün yerənmələrdə idmançı orqanizmi böyük gərginliyə məruz qalır. Yerənmə ani hərəkət sürəti bud-çanaq, diz, pəncə baldır oynaqlarında bükülmələr hesabına amortizasiya olunaraq aşağı endirilir. Bu zaman amortizasiya yolu xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

3. Tullanmalarda müxtəlif növlərdəki texniki xüsusiyyətlər bunlardır. Uzunluğa tullanmanın texniki xüsusiyyətləri. Qaçış fazasında məqsəd optimal qaçış sürətinin əldə olunması; -Qaçış məsafəsi 10 addımdan (yəni başlayan idmançılar) 20 addımdan artıq (yuxarı dərəcəli idmançılar) məsafəyə qədər ola bilər. -qaçış texnikası sprində olduğu kimidir. -təkənə qədər qaçış sürəti daim artırılır. Təkən fazasında məqsəd, şaquli sürəti mümkün olan maksimuma çatdırmaq və üfqi sürətin itirilməsini minimuma endirmək. -pəncənin ayağa qoyulması fəal və cəlddir, aşağıya geriyyə hərəkət ilə icra olunur. (1). -Təkən vaxtı minimuma endirilir, təkən qıçı minimal bükülür. -sərbəst qıçın budun üfqi vəziyyətdə hərəkət etdirilir (2) -pəncə-baldır, diz və çanaq-bud oynaqları tam düzəldilib. -Uçuş fazası "Bükülərək texnikası" Məqsəd: səmərəli yerənməyə hazırlıq. -Sərbəst qıç təkən vəziyyətində ləngiyir. bədən şaquli vəziyyətdə qalxmaqda davam edir. Təkən qıçı uçuşun çox böyük hissəsində geridə qalır. Təkən qıçı uçuşun sonuna yaxın bükülərək irəliyə və yuxarıya hərəkət etdirilir. Hər iki qıç yerənmə üçün irəliyə düzəldilib. Uçuş fazası "Açılıraq üsulunun kombinasiyası" Məqsəd səmərəli yerənmə hazırlıq Uçuşda qaçış hərəkətləri qollarla terinə yetirilən holaylandırma hərəkətlərinin köməyi ilə davam etdirilir. Qaçış vaxtındakı addım ritmi dəyişdirilməlidir. Qaçışın hərəkəti yerənmə zamanı dayandırılır və iki qıç irəliyə düzəldilir. Alternativ uçuşda 1,5 və ya 2,5 və ya 3,5 addım. Uçuş fazası Açılıraq üsulu. Məqsəd səmərəli yerənmə hazırlıq. -sərbəst qıç çanaq-bud oynağındakı fırlanma hərəkəti hesabına aşağı endirilir. -bud irəliyə çıxarılır. -təkən və sərbəst qıçlar paraleldir. -qollar yuxarıya və arxaya hərəkət etdirilir.

Yerənmə fazası.

Məqsəd: uçuş trayektoriyasının itkisini minimuma endirmək

-Qıçlar demək olar ki, tam düzəldilib.

-Bədən irəliyə əyilib

-Qollar aşağıya arxaya uzadılıb.

-Pəncə quma toxunduqdan sonra budlar irəliyə hərəkət etdirilir.

Mövzu № 15. Tullanmalar texnikasının əsasları. Öyrədilmə metodikası və məşqi.

Plan:

- 1.Yüngül atletika tullanmalarının müxtəlif növlərinin öyrədilməsinin ardıcılığı.
- 2.Məşqin müxtəlif dövrlərinin vəzifə və vasitələri.

1.Yüngül atletika tullanmalarının müxtəlif növlərinin öyrədilməsində ardıcılıq bunlardır.

Tullanmalar.

- 1.Qaçaraq uzunluğa tullanmaq.
- 2.Qaçaraq hündürlüyə tullanmaq.
3. Qaçaraq üç təkənla tullanmaq.
- 4.Şüvüllə tullanmaq.

Yüngül atletika tullanmalarının ayrı-ayrı növlərinin texnikası başlıca ikinci dərəcəliyə və sadədən mürəkkəbə doğru ardıcılıqla öyrənilməlidir.

Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi texnikasında buraxılmış səhvlərin və onların aradan qaldırılması.

Təlim prosesində baş verən səhvlər müxtəlif səbəblər üzündən meydana çıxır bilər.Məşqçi aşağıdakıları nəzərə almalıdır.

- adətən idmançıların əksəriyyətində müəyyən növlərdə baş verən tipik səhvlərin və öyrəniləcək hərəkətlərin xüsusiyyətlərinin izahatı.
- öyrənənlərin xüsusiyyətləri ilə başlıca hissələrinin icrasına aid əsaslı səhvlər.
- əsaslı səhvlərin nəticəsində baş verən ikinci dərəcəli səhvlər.
- hərəkətlərin detallarındakı və hissələrindəki səhvlər.
- hərəkətlərin ayrı-ayrı hissələrinin uyğunluğundakı,vəziyyətlərində və hərəkətləri də olan səhvlər.
- təlimin qeyri-normal maddi təminatı zamanı baş verən səhvlər.

Təlim prosesində baş verən səhvlər arzu edilməz və xoşagəlməz hadisədir.Bu hər şeydən əvvəl bütün təlim metodikasına düzgün olmadığını göstərir. Təlim vaxtı baş verən səhvlər nəqədər müxtəlif olarsa,onların düzəlişi üçün də bir o qədər müxtəlif yollar vardır.Onlar aşağıdakılardır.

- idmançıların hazırlıq dərəcəsini,yaşını,cinsini,fərdi xüsusiyyətlərini.
- bütün təlim metodikasının düzgünlüyünə fikir vermək.

Bunlardan başqa səhvləri düzəltmək üçün bir sıra başqa üsullardan da istifadə etmək lazımdır.

-düzgün hərəkətləri “şişirtmək” artıq hərəkətlərin göstərmək,hərəkəti icra edərkən sadə hərəkət tapşırıqları vermək yolu ilə hərəkətin düzgünlüyünü həvəsləndirmək.

İdmançıya lazım olan fiziki keyfiyyətlər və onların inkişaf etdirilməsi metodları.İdmançının hərtərəfli fiziki inkişafı onun texniki ustalığının artması ilə möhkəm bağlıdır.İdmançı hərtərəfli inkişaf etsə təkmiləşmiş texnikaya daha tez yiyələnə bilər.

İdmançının texniki təkmiləşməsi möhkəm bünovrəyə malik olmasıdır. Belə bünovrə isə hərtərəfli fiziki inkişafdır. Yalnız hərtərəfli fiziki inkişafa malik idmançı hərəkəti vərdisləri və bacarıqları, təkmilləşmiş texnikanı tam ölçüdə mənimsəyə bilər.

2. İl boyu məşq şərti olaraq üç dövrə bölünür; Hazırlıq dövrü. Bu qışı və ilk baharı əhatə edir. (dekabr, mart). Hazırlıq dövründə məşqin məqsədi-məşqin əsas dövründə yüksək idman nəticələri göstərməkdən ibarətdir. Hazırlıq dövrünün əsas vəzifələri aşağıdakılardır;

- idmançının hərtərəfli fiziki hazırlığın yaxşılaşdırmaq;
- məşqdə tələb olunan fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətləri inkişaf etdirmək;
- əlverişli idman texnikasını mənimsəmək və təkmilləşdirmək.

Vasitələr;

- alətlərsiz, alətlərlə və alətlər üzərində ümumi inkişaf və xüsusi hazırlıq hərəkətləri;
- yavaş və orta sürətlə qaçış, estafetlər, adi şəraitdə yerləş və qaçış.
- bir yerdə duraraq uzununa və hündürlüyə tullanmaq.
- yüngül atletika alətlərini atmaq.

Əsas dövr.

- fiziki və mənəvi keyfiyyətlərin daha da inkişafı;
- idman texnikası və taktikasının təkmilləşdirilməsi.
- orqanizmi ən yüksək gərginliyə hazırlamaq;
- seçilmiş idman növündə ən yüksək nəticələrin göstərilməsi.

Vəzifə;

- ümumi inkişafa təsir edən hərəkətlər və xüsusi hazırlıq hərəkətləri.
- tullanmaların əsas hərəkət növləri.
- yarışlarda hərəkət, iştirak.

Keçid dövrü.

- hərtərəfli fiziki hazırlığı daha da yaxşılaşdırmaqdan;
- idman texnikasının ayırı-ayrı incəliklərini təkmilləşdirməkdən.
- fəal istirahətdən ibarətdir.

Vasitələr.

- ƏMH-kompleksi normalarına hazırlıq və onları yerinə yetirmək.
- uzun müddətli gəzintilər;
- başqa idman növləri ilə məşğul olmaq;
- idmançının məşğul olduğu hərəkətləri təkmilləşdirmək.

Məşq yükünün dövr və mərhələlərə əsasən həcm ilə intensivliyi. Məşqin əsas qanuna uyğunlarından biri silsiləli xüsusiyyətlərə malik olmasıdır. Yəni müəyyən məşq dövrü bu və ya başqa dərəcədə əvvəlki, dövrdən fərqlənərək təkrarlanır.