

Müəllim : Əliyeva Nəribə İmani qızı.

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi.

Fənn : İdman oyunları və onun tədrisi metodikası

Təvsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. T.Abbasov.İdman və mütəhərrik oyunları Bakı Maarif 1987 .
2. Y.Talıbov,M.Aslanov,D.Quliyev “Azərbaycan folkloru nümunələrində fiziki tərbiyə”. Dərs vəsaiti, ADBT,Bakı, Universitetin nəşriyyatı, 1990-cı il.
3. E.F.Acalov”Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı tarixi “ Bakı ,Marif 1985-ci il.

Əlavə

4. İDMAN GÜC və GÖZƏLLİK.dərslik.Bakı.”Ayna Mətbu Evi”.2004.
5. A.Əliyev. V.Əliyev.Ə,Qasımov.B-tsi və idmanın idarə edilməsi və iqtisadiyyatı,dərslik.Bakı.2005.
6. Baloğlan.Quliyev.F/t-nin nəzəri-metodik və praktik işlərin əsasları.Bakı.ADPU nəş 2009.

Mühazirə mövzuları

Mövzu № 1. İdman oyunlarının əhəmiyyəti, öyrətmə və məşq metodikası

Plan:

1. İdman oyunlarının orqanizmə təsiri
2. Öyrətmə və məşq
3. Psixoloji hazırlıq

Mövzu № 2. Fiziki hazırlıq

Plan:

1. Texniki hazırlıq
2. Taktiki hazırlıq
3. Xüsusi fiziki hazırlıq

Mövzu № 3. Təlim – məşq işlərində tətbiq edilən prinsip və metodlar

Plan:

1. Prinsiplər
2. Metodlar

Mövzu № 4. Məşğələnin təşkili forması

Plan:

1. Hazırlıq hissəsi
2. Əsas hissə
3. Tamamlayıcı hissə

Mövzu № 5. İdman oyunları bölməsində məşğələnin təşkili forması

Plan:

1. Planlaşdırma
2. Program
3. İş planı

Mövzu № 6. Yarışlar, onların təşkili və keçirilməsi

Plan:

1. Yarışların əhəmiyyəti
2. Yarışların növləri
3. Yarışların əsasnaməsi

Mövzu № 7. Yarış sistemləri

Plan:

1. Dairəvi sistem
2. Qarışıq yarışlar

Mövzu № 8. Uşaq və gənclərlə aparılan tədris və məşq işləri

Plan:

1. İdman oyunlarının metodları
2. İdman oyunu üzrə aparılan işin əsas vəzifələri
3. Yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması

Mövzu № 9. Yaş xüsusiyyətlərinin qısa xarakteristikası

Plan:

1. Texniki hazırlıq işinin vəzifələri
2. Əxlaqi, iradi hazırlıq

Mövzu № 10. Müxtəlif yaş qrupları ilə aparılan tərbiyə işlərinin forma və metodikası

Plan:

1. Əsas vəzifələr
2. Komandada liderlik
3. Özünü komanda da necə aparmalı

Mövzu № 11. Yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətləri

Plan:

1. Məşqin təşkilində əsas forma və vasitələr
2. Yaş xüsusiyyətləri

Mövzu № 12. Voleybol oyununun inkişafı, mahiyyəti və xarakteri

Plan:

1. Qısa inkişafı
2. Oyunun mahiyyəti və xarakteri
3. Oyun texnikası

Mövzu № 13. Ötürmələr

Plan:

1. Hücüm zərbəsi
2. Topun bir və ya iki əllə aşağıdan ötürülməsi

Mövzu № 14. Oyunun taktikası

Plan:

1. Hücüm taktikası
2. Taktiki kombinasiya nümunələri

Mövzu № 15. Müdafiə taktikası

Plan:

1. Fərdi müdafiə səyləri
2. Müdafiə oyun sistemi

Mövzu 1. İdman oyunlarının əhəmiyyəti, öyrətmə və məşq metodikası

Plan:

1. İdman oyunlarının orqanizmə təsiri
2. Öyrətmə və məşq
3. Psixoloji hazırlıq

İdman oyunlarının əhəmiyyəti

İdman oyunları sistemi və formasına görə müxtəlif olduğuna baxmayaraq, insanlar eyni fiziki və əxlaqi – iradi keyfiyyətlər aşılır. Bu oyunlarda idmançıda həm fiziki : qüvvə, çeviklik, cəldlik, həm də iradi: dözümlülük, mərdlik, cəsarətlilik, habelə yoldaşlıq, dostluq, kollektivçilik, beynəlmiləçilik, vətənpərvərlik kimi yüksək insani - əxlaqi keyfiyyətlər yaradır.

İdman oyunları ilə müntəzəm məşğul olanların orqanizmində fizioloji proseslər sürətlənir, ələlərin və sümükoynaqlarının çevikliyi və mütəhərrikiyi artır. İdman oyunları komandaların tərkibinə, oyun qaydalarına, məqsəd və vəzifəsinə, habelə texniki və taktiki səylərə görə mütəhərrik oyunlarından fərqlənir. Müasir idman oyunları məşğul olanlardan yüksək fizikin hazırlıq, texniki və taktiki vərdişlərə yiyələnmək , habelə mahir bacarıq, mübarizə xarakteri tələb edir.

İdman oyunlarına Azərbaycan Bədən Tərbiyəsi sistemində geniş yer verilir. Onlar əhalinin ən çox sevdiyi idman növüdür. O ümumtəhsil, ali və orta ixtisas məktəblərinin tədris proqramına daxildir. Bu oyunlarla idarə və müəssələrdə kalxoz və savxozlarda, ordu sıralarında, istirahət ocaqlarında, sanatoriyalarda, pansionatlarda, həyət və məhəllələrdə və sair yerlərdə məşğul olurlar. Lakin bədən tərbiyəsi institutlarında və texnikumlarında, digər ali təhsil məktəblərinin mevafiq fakültələrində və idman bölmələrində idman oyunları xüsusi sistem və konkret proqram əsasında tədris olunur.

İdman oyunlarının bədən tərbiyəsi institutlarında öyrənilməsi tədris proqram materialının həcminə görə başqa yerlərdə öyrənilməsindən fərqlənir. Burada əsas məqsəd hərtərəfli hazırlıqlı bədən tərbiyəsi mütəxəssisi yetişdirməkdir. İdman oyunları bədən tərbiyəsi institutlarının tələbələri **“İdman və mütəhərrik oyunların tədrisi”** proqramı əsasında həyata keçirilir.

SSRİ-də, o cümlədən Azərbaycan SSR-də voleybol, basketbol, futbol, həndbol ən geniş yayılmış idman oyunlarıdır. Kütləviliyi əsasən aşağıdakılar təşkil edir: badminton, tennis, stolüstü tennis, şəhərcik, topla xokkey, reqbi. Bu oyunlar son illərdə sürətlə inkişaf etdirilir. İdman oyunlarının bəzisi etibarilə komandalıdır. Tennis, stolüstü tennis, şəhərcik və badminton oyunları isə tək bətk mübarizə xarakterlidir.

İdman Oyunları quruluşundan sistemindən məzmununa və oyun qaydalarına görə bir birindən fərqlənir. Hər bir oyunun özünəməxsus texnikası və taktikası var. Buna baxmayaraq komandalı oyunlarda komandanın üzvlərinin hər birinin özünəməxsus texniki və taktiki çevikliyi, bacarıq qabiliyyəti və digər keyfiyyətləri olur. Lakin bütün bunları ümumi komandanın oyun texnikasının düzgün yerinə yetirilməsinə tabe edilir. Buna görə də komandalı oyunlarda hər bir oyunçu özünün bütün səylərini: texnikasını, taktikasını, bilik və bacarığını, yaradıcılıq təşəbbüslərini öz komanda yoldaşları ilə qarşılıqlı əlaqələndirib oyunun müvəffəqiyyətinə yönəltməyə çalışmalıdır.

Yarışlar ayrı-ayrı idmançıların və bütün komandanın məsuliyyətini artırır, onlarda formalaşmış fiziki, əxlaqi, iradi keyfiyyətlərin yaxşı və qüsurlarını aşkar edir. Yarış zamanı hər bir idmançının şəxsi marağı kollektivin marağına çevrilir. Oyunçular arasında qarşılıqlı hörmət, ciddi intizam yaranır, onlar da mübarizə aparmaq fəallaşır və ayrılıqda hər bir nəfərdə məsuliyyət hissi, vətənpərvərlik güclənir.

Başqa idman növlərinin idmançıları da məşq zamanı idman oyunları ilə məşğul olurlar. Bunun əksinə, idman oyunları idmançıları ilə məşğul olanları fiziki möhkəmliyinin cəldlik və çevikliyinə hazırlanması zamanı aparılan məşqlərdə digər idman növlərindən (yüngül atletika, gimnastika, üzgüçülük vəs.) geniş istifadə edilir. Bir sözlə idmanın bütün növləri, o cümlədən idman oyunları insanın sağlamlığı üçün misilsiz dərəcədə əhəmiyyətlidir. İdman oyunları ağciyərin həyat tutumunu yüksəldir, ürəyin fəaliyyətini tənzimləyir, əzələ və oynaqların çevikliyinə və işgörmə qabiliyyətini artırır, sinir sistemini sakitləşdirir. İdman həm fiziki həm də zehni işlə məşğul olanların sağlamlığını və işgörmə qabiliyyətini bərpa edir.

Öyrətmə və məşq metodikası

Öyrətmə və məşq vahid bir prosesdir ki, burada məşğul olanlara yeni material öyrədilir və onlar biliklərini, hərəkət və vərdişlərini təkmilləşdirirlər.

Hər hansı bir idman oyununun məzmunundan aslı olaraq onun xüsusi təlimi-məşq prosesi vardır. Bütün idman oyunlarına məxsus ümumi məşq metodikası mövcuddur.

İdman oyunları bədən tərbiyəsinsisteminin bir növü kimi kütlələrin kommunist tərbiyəsində əsas rol oynayır. Bədən tərbiyəsinin əsas məqsədi idmanla məşğul planların hərtərəfli fiziki inkişafına və ümumi sağlamlığını təmin etmək, onlarda zəhmətə dözümlülük və ölkəmizin aşağıdakı əsas məqsədə nail olmaq lazımdır:

1. Kommunizm qurucusu ruhunda tərbiyə etmək
2. Hərtərəfli fiziki inkişaf əsasında işgörmə qabiliyyətini yüksəltmək
3. Xüsusi hərəkət və vərdişlərə yiyələnməyi təmin etmək
4. Seçilmiş idman oyunu üzrə idman dərəcəsinə nail olmaqla yanaşı, onu daimi təkmilləşdirmək

İdman məşqində psixoloji, fiziki, taktiki, nəzəri və təşkilatı məsələlər əvvəlcədən hazırlanıb düzgün və dəqiq tədris olunmalıdır. İdman məşqinin bu əsas hissələri bir-biri ilə əlaqələndirilməlidir.

Psixoloji hazırlıq. İdmançının göstərdiyi idman nəticəsi onun psixoloji vəziyyətini təyin edir. Təcrübələr göstərir ki, bəzi hallarda fiziki, texniki və taktiki cəhətdən hazırlıqlı komanda, mənəvi cəhətcə qələbəyə inamı olan komandaya uduzurlar. Bu onu göstərir ki, güclü komanda yaratmaq üçün həm psixoloji, həm də fiziki hazırlıq vəhdət təşkil etməlidir. Odur ki, hazırda komandaların məşq metodikasında psixoloji hazırlıq əsas yer tutur. Bu baxımdan idmançının mənəvi və iradi keyfiyyətlərinin inkişafına xüsusi fikir verməlidir.

Mənəvi keyfiyyətlərə- kommunizm ideyası, kollektivçilik, vətənpərvərlik, intizamlılıq; iradi keyfiyyətlərə- məqsədə uyğunluq, cəsarət, sərbəstlik, savadlılıq aiddir. Bunun əhəmiyyəti kommunizm quruculuğu dövründə daha böyükdür.

İdman oyunları öz məzmun və xarakter eribari ilə mənəvi tərbiyədə əsas yerlərdən birini tutur.

İdman oyunlarının gənclərin tərbiyəsinə müsbət təsiri təlim- məşq prosesinin düzgün qurulmasından, bütün kollektivin eyni məqsəd uğrunda

çalışmasından çox aslıdır. Belə ki, idmançıların əxlaq tərbiyəsini daha da yüksəltmək üçün təlim məşq prosesinin bütün cəhətlərində müvafiq metodikadan vaxtında və düzgün istifadə etmildir. Belə təlim-məşq prosesində müəllimin bilik və bacarığı, peşə ustalığı əsas yer tutur. Burada müəllimin qarşısında ciddi və məşğul vəzifə durur. O güclü təbliğatçı olmaqla yanaşı, öz fənnini dərinlən bilən pedoqoji biliyə malik və tələbkar olmalıdır. Belə müəllim məşğul olanların rəğbətini qazanır. Bu isə ona imkan verir ki, qarşıda duran məqsədi yüksək səviyyədə keçirsin. Eyni zamanda idmançıların nizam-intizam tərbiyə aşılamaq məqsədilə keçirilən məşq prosesində şəxsi söhbətlərdə aparmaq lazımdır. Təlim-tərbiyənin təsirinə məşqçinin öz nümunəvi şəxsi keyfiyyətləri böyük kömək edir. Oyunun gedişində düzgün tədbir görmək, fasilə zamanı idmançılara taktiki cəhətdən düzgün yol göstərmək, həm yarış iştirakçılarını ruhlandırır, həm də onların əxlaqi keyfiyyətlərinə böyük təsir edir.

İradə keyfiyyətlərin inkişafında bir çox çətinliklərə rast gəlinir. Onların aradan qaldırılmasının bir neçə qrupda birləşdirmək lazım gəlir:

1. Yarış vaxtı yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün idmançının işgörmə qabiliyyətini daimimartırmaq lazımdır.
2. Hərəkət səylərinin yeniliyi və gözlənilməzliyi baş verdikdə bu çəyətlinliyi aradan qaldırmaq məqsədilə idmançıda dəfətmə qabiliyyəti yaradılmalıdır. Bu təlim məşq prosesini müxtəlif hava şəraitində müxtəlif meydançalarda keçirməklə, habelə yarışlarda və yoldaşlıq görüşlərində mümkündür.

Təlim-məşq prosesində daha çətin vəziyyətlər yaratmaq həmin çətinlikdən çıxmaq üçün müxtəlif yollar tapmaq və onları oyunçulara öyrətməklə idmançılara çətin vəziyyətdən çıxmaq vərdişini inkişaf etdirə bilər.

3. Öz hərəkətinin icrasından çəkinmək. Bu çətinlik deyək ki, basketbol oyunu zamanı, hətta əlverişli vəziyyətdə belə topu sərbəst atmaqdan imtinana etməklə başlayır. Bu vaxt həmin oyunçu bir çox səhvlərə yol verir. Belə hərəkətlər məşqçinin tapşırığı ilə müxtəlif fəndlər və sərbəst hərəkətlərlə aradan qaldırılır.
4. Zədələnmədən qorxmaq. Bu əsasən əvvəlcə baş vermiş ağır zədələnmədən sonra yaranır. Zədələnmə baş vermiş halda oyunçu həddindən artıq ehtiyatla oynayır. Bu dövrdə məşqçi həmin idmançıya ehtiyatla yanaşır və xüsusi tapşırıq verir. O məşq vaxtı müəyyən məqsəd qoymalı və onu yerinə yetirməlidir.

Mövzu 2. Fiziki hazırlıq

Plan:

1. Texniki hazırlıq
2. Taktiki hazırlıq
3. Xüsusi fiziki hazırlıq

Fiziki hazırlıq

İdmançının fiziki hazırlığı məşqetmənin əsas cəhətlərindəndir. Məşq etməkdə əsas məqsəd idmançının sağlamlığını, fiziki hazırlığını, orqanizmin işgörmə qabiliyyətini hərtərəfli inkişaf etdirməkdir. Bu prosesdə idmançada fiziki keyfiyyətlər qüvvə, dözümlülük, cəldlik, çeviklik, sürətli qaçmaq inkişaf etdirilir. Belə vərdisləri əməkdə, idmanda və hərbidə adamlara çox böyük kömək göstərir.

Ümumi fiziki hazırlıq idmanda birtərəfli fiziki inkişafı, yüksək idman qələbəsini və orqanizmin hormonik inkişafını təmin edir. Bu məsələnin həllində bir çox vasitədən, o cümlədən, əmək kompleksindən, gimnastikadan, yüngül və ağır atletikadan, akrobatikadan habelə təbii amillərdən istifadə olunur.

Xüsusi fiziki hazırlıq: Burada məqsəd hər bir idmançada idman oyununa məxsus fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir.

Oyunlar bir biri ilə bir çox cəhətdən əlaqəlidir. Məsələn, hərəkətlərinin müxtəlifliyi, fizikinyükünü dəyişən intensivliyi və s. Bu proses uzun müddət davam etdiyindən idmançıdan züsusi dözümlülük, cəldlik, güclü olmaq, çeviklik və sairə tələb olunur. Həmin məqsədlə öyrədilən fəndlərin texnika və taktikası ilə əlaqədar məşq proseslərində xüsusi hazırlıqdan və onların elementlərindən, sistemləşdirilmiş hərəkətlərdən istifadə olunur.

Qüvvə idmançının başqa keyfiyyətlərinin daha yaxşı inkişafının əsası olan şəxsi gücündən çox aslıdır. Qüvvənin səmərəliliyinin futbol, xokkey, reqbi oyunlarında daha çox nəzərə çarpır və o mütləq lazımdır. Stolüstü tennis və basminton kimi idman oyunlarında qüvvə o qədərdə lazım gəlmir. Lakin bütün idman oyunlarında ayaq əzələlərinin güclü və möhkəm olmasının xüsusi əhəmiyyəti vardır. Əzələ qruplarının inkişafı və möhkəmliyi, hər hansı bir konkret onunla əlaqədardır. Məsələn həndbol və tennislə məşğul olanlarda qol, xokkey oynayanlarda isənayaq və bel əzələləri daha yaxşı inkişaf edib möhkəmlənir.

Qadın və uşaqlar idmanla məşğul olarkən onlarda qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlər tədricən və mehtiyatla yerinə yetirilməlidir.

Cəldlik: İdman oyunlarında cəldlik idmançının ən vacib keyfiyyətlərindən biridir. Bu oyunların inkişaf tarixi göstərir ki, ilk yarışlarda əldə edilən yaxşı nəticə oyunların yüksək cəldlik səviyyəsindən çox aslıdır.

İdman oyunlarında idmançının cəldliyi 3 formada: sürətlə irəliləməklə, hərəkətləri cəld yerinə yetirməklə, bir hərəkəti digəri ilə əvəz etməklə xarakterizə olunur.

Dözümlülük: Bu idmançının mühüm fiziki keyfiyyətidir. Dözümlü oyunçu məşq yaxud yarış zamanı bütün oyun müddətində bacarıq və qabiliyyətini saxlaya bilir. Dözümlülüğü idmançıda yorğunluğu dəf etməkdə mühüm rol oynayır.

Dözümlülüğün inkişafı üçün aşağıdakılardan: müxtəlif məsafələrə qaçış yarışlarından, sürətini dəyişməklə maneələri dəf etməklə, 10-15 saniyə fasilə verməklə müəyyən məsafəyə təkrar qaçışdan müxtəlif texniki və taktiki hərəkətlərdən istifadə olunur.

Çevikliliy: Bu keyfiyyəti idmançıdan oyunda gözlənilmədən baş verən hərəkətləri vaxtında görmək, çətin vəziyyətdən çıxmaq üçün yol tapmaq tələb edir. İdmançının çeviklik inkişafını artırmadan oyunda yüksək nəticə əldə etmək mümkün olmaz. Çevikliyin inkişafı üçün gimnastika, akrobatika, habelə texniki və taktiki hərəkətlərdən istifadə olunur.

Tullanma bacarığı: İdmançının cəld yüksəkliyə tullanması onun fiziki hazırlığından, şəxsi qabiliyyətindən çox aslıdır. Bu istənilən idman oyununda idmançının tələb olunan zəruri şərtidir. Voleybol, basketbol, futbol və həndbol onlarında idmançının tullanma bacarığı mühüm əhəmiyyətə malikdir.

İdmançının tullanma bacarığı aşağı ətraf əzələlərinin təkən gücündən və yığma cəldliyindən çox aslıdır. Bu keyfiyyəti idmançıda inkişaf etdirən əsas vasitələr aşağıdakılardır: tək, yaxud qoşa ayaqla və iplə hoppanmalar. Tullanaraq əlləri hündürdən asılmış əşyalara çatdırmaq.

Elastiklik: Gərilmiş əzələlərin lazimi qədər boşaldılması, hərəkətlərin böyük amplitud ilə yerinə yetirilməsi idmançının xüsusi bacarığıdır. Bu keyfiyyəti idmançının texnikasını təkmilləşdirmək üçün zəruridir.

İdmançıda texniki və taktiki hazırlıq

İdman oyunlarında idmançının texniki və taktiki hazırlığı çox vacibdir. Bu 2 hazırlıq bir biri ilə sıx əlaqədardır. Məşq prosesinin mərhələlərindən asılı olaraq hər iki hazırlıq aparmaq lazımdır. Texnika- hərəkət və fəndlərin dəqiq və

səmərəli icrasıdır. Texnika oyun şəraitindən asılı olaraq texniki fəndlərin vaxtında və düzgün yerinə yetirilməsidir.

Texniki hazırlıq- oyunda istifadə edilən fənd və hərəkətləri idmançının dəqiq öyrənməsi ilə izah olunur. Oyunçunun texniki hazırlığı nə qədər yüksək səviyyədə olarsa, oyun bir o qədər yaxşı keçər.

Texniki hazırlıq: İdmançıların idman hərəkətlərini fərdi və qrup halında düzgün yerinə yetirilməsinə taktiki hazırlıq deyilir. Takrika dedikdə oyunçunun oyun şəraitində lazım olan hərəkətlərdən məqsədə uyğun istifadə etməsi başa düşülür. Odur ki, oyunçu şəraitindən asılı olaraq əlverişli yer seçmək, topu hədəfə düzgün və dəqiq atmaq öyrədilməlidir.

Fərdi taktiki hazırlıq texniki hazırlığın davamıdır. Fərdi taktiki hazırlığa topu atmaq, zərbə vurmaq, çiləyə çiləyə aparaq, öz rəqibini aldatmaq və sairə məşq etməklə nail olunur.

Qrup halında hərəkətlər: Bu, müxtəlif üsullarla qurulmuş kombinasiyanın bir qrup idmançı tərəfindən yerinə yetirilməsi ilə izah edilir. Taktiki kombinasiya dedikdə 2 və daha oyunçunun taktiki məsələsinin həlli üçün etdiyi hərəkətlərin icrası başa düşülür. Qrup halında hərəkətləri həm hücum, həm də müdafiə məqsədi ilə icra olunur. Bu hərəkətlə oyunun gedişində asılı olaraq mürəkkəbləşə bilər.

Komandalı hərəkətlər: Bu rəqib komanda üzərində qələbə qazanmaq üçün bütün komanda üzvlərinin səmərəli yolu axtarması, lazım gəldikdə hücum keçməsi və müdafiə olunması ilə izah edilir.

Taktiki məsələnin həlli bütün komanda üzvlərinin təşəbbüsündən asılıdır. Belə ki, komanda üzvləri şablon hərəkət edərsə, oyun onların məğlubiyyəti ilə nəticələnər. Əksinə, bütün oyunçular qarşılıqlı anlaşılma və əlaqəli şəraitdə oynadıqda qələbəyə böyük ümid yaranır.

Mövzu 3. Təlim-məşq işlərində tətbiq edilən prinsip və metodlar

Plan:

1. Prinsiplər
2. Metodlar

Təlim-məşq işlərində tətbiq edilən prinsip və metodlar

Prinsiplər: İdman oyunlarında hərəkətlərin idmançılara təlimi zamanı şüurluluq, fəallıq, əyanilik, müntəzəmlilik, asandan-çətinə və dözümlülük kimi didaktik prinsiplərdən istifadə olunur.

Təlim-məşq işləri prisesində bu prinsiplərin hamısı tətbiq edilməlidir. Çünki, bu prinsiplər bir-biri ilə əlaqədardır.

Təlim- məşq prosesində ilk növbədə şüurluluq prinsipi həyata keçirilməlidir. Çünki oyun mürəkkəb fəaliyyət olduğuna görə yalnız çüurlu münasibətlə onu mənimsəmək, yerinə yetirmək olar. Yalnız öz hərəkətini şüurlu sürətdə başa düşən idmançılar bu və ya digər oyunu öyrənə bilirlər. İdman oyunu ilə məşğul olanlar oyunu başlamaq üçün ilk növbədə texniki fəndləri, hərəkətləri və onların elementlərini öyrənməlidirlər. Bu hərəkətlərin öyrənilməsinə və onların oyunda tətbiq edilməsinə idmançıların şüurlu münasibəti qələbə ilə nəticələnmə bilər.

Fəallıq prinsipi: Bu, şüurluluq prinsipi ilə sıx əlaqədardır. Təlim və məşqin məqsəd və vəzifəsinə idmançının şüurlu münasibətfəallıq əmələ gətirir. Oyunu öyrərkən fəallıq prinsipinin tətbiq edilməsi məşğul olanların idmançılıq qabiliyyətinə aşıqara çıxarır.

Əyanilik prinsipi: İdman oyunları üzrə aparılan təlim-məşq məşğələlərində bu prinsipdən geniş istifadə edilir. Əyani vasitələrdən kinoproqram, kino və foto şəkillərinin göstərilməsi məşğul olanlarda bu və ya digər oyunu haqqında yaxşı təsəvvür yaradır. Məsələn, məşq zamanı məşqçi topu səbətə salıb, onu düzgün atmaq qaydasını təhlil edir, sonra yenidən həmin hərəkəti yavaş-yavaş təkrar etdikdə məşğul olanlara oyma üsulunun mənimsənilməsində böyük kömək göstərir

Müntəzəmlilik prinsipi: Məşğələlər müntəzəm aparılmalı, yeni dərslin məzmunu keçmiş dərslə məntiqi əlaqələndirilməlidir. Məşqlərin müntəzəmlilik prinsipi ilə apardıqda idmançılar sadə hərəkətlərdən mürəkkəbə, asandan çətinə, məlumdan qeyri-məlumə doğru məşq etməlidirlər.

Asanlıq prinsipi: Bu təlim ediləcək materialı məşğul olanlar arasında onların gücündən və inkişaf səviyyəsinə görə düzgün bölüşdürüb, kimin nə ilə məşğul olmasını təmin etməkdir. Yəni məşğul olanı çətinliyə salan heç bir hərəkət oyun öyrəndiyi təlim materialına daxil etməlidir.

Möhkəmlilik prinsipi: Bu, prinsipdə idman oyununun texnikası üzrə məşğələ aparılarkən idmançıların hərəkət qaydaları vərdiş halına düşür, bu ə ya digər hərəkətlər kifayət qədər təkrar edilməklə daha da təkmilləşdirilir. Başqa sözlə təlim-məşq materialının əvvəli tam öyrədilməlidir. Çünki belə öyrətmə məşğul olanda vərdişi möhkəmlətməyə mane olur. Məşq zamanı çalışmaq lazımdır ki, oyunda yaranan yeniliklər köhnə qaydaya əsaslanaraq tətbiq edilsin.

Yuxarda qeyd edilən prinsiplərlə yanaşı sovet bədən tərbiyəsi sistemində didaktik prinsiplərdə mövcuddur. Məsələn, müntəzəmlik prinsipi ilə eyni vaxtda təkrar və ardıcılıq metodikinqaydalarıda həyata keçirilir. Təkrarətmə prinsipi tətbiq edilərkənonun nə vaxt və necə yerinə yetirilməsi əsas götürülməlidir.

Metodlar: Texniki fəndlərin pyrədilməsi zamanı bütövlük və bölünmə metodlarından istifadə olunur. İdmançılarda əsasən daha asan elementlər bütöv, çətinlər isə hissə-hissə öyrədilir. Hər hansı texniki fənd öyrədilərkən onun haqqında məşğul olanlarda ümumi, aydın və dəqiq təsəvvür yaradılmalıdır. Bunun üçün həmin fənd idmançılara bütövlükdə . Məşğul olanlara öyrədilən texniki fəndi onlar düzgün yerinə yetirə bildikdə, təkrarətmə ilə onlarda vərdiş yaranmasına çalışmaq lazımdır. Lakin məşğul olanların hərəkəti şüurlu sürətdə yerinə yetirmələrinə nəzartət edilməlidir.

İdman oyunlarında öyrədilən texniki fəndlər mürəkkəbdir. İdmançının belə fəndləri yaxşı yerinə yetirməsi üçün onda tədricən vərdiş yaranması çox vacibdir. Mürəkkəb hərəkətlər yerinə yetirilərkən, əvvəlcə onun daha əsas cəhətləri öyrədilməlidir. İdmanla məşğul olanlar hərəkətin hər hansı bir elementi düzgün yerinə yetirə bilmədikdə həmin hərəkət hissə-hissə öyrədilməlidir. Əlbəttə, hərəkəti hissələrə bölmək çətinidir. Odur ki, məşqçi bu işdə çox diqqətli olmalıdır. Belə ki, hərəkəti həmişə onun başlanğıc hissəsindən öyrətmək metodik cəhətdən düzgün deyil. Hərəkətin əvvəlcə birinci, sonra da ikinci hissəsini, sonra isə onların birlikdə, üsulu sayılır. Yaxşı olar ki, məşqçi hərəkəti düzgün təhlil edib əsas cəhəti öyrənməyə başlasın. O hissələri ilk növbətə öyrətməlidir. Bu qayda ilə tədricən bütün hərəkəti idmançıya mənimsədilir. Bu zaman hər bir oyunçu fərdi yanaşmalıdır. Məşqçi idmançıları üzərində daimi diqqətli müşahidə aparmalı, onların oyundakı hərəkətlirinin quruluş cəhətdən formalaşması, bunların isə vərdiş halını keçməsi üçün daha yaxşı metodiki üsulları axtarmalıdır.

Oyunun təlimi: Texniki və taktiki təlim oyun şəraitində keçirilməlidir. Texniki fəndlərlə və oyun taktikası eyni vaxtda və əlaqəli öyrədilməlidir. Oyun vaxtı tətbiq olunan taktiki hərəkətləri, hazırlıq oyunları təşkil etməkdə idmançılara öyrətmək olar. Belə üsul idmançıların bütün meydança boyu hərəkət etmələri üçün imkan yaranan basketbol, xokkey, futbol və başqa idman oyunlarında istifadə etmək mümkündür. Bu oyunda idmançılar top uğrunda mübarizə apararkən başqa fiziki hərəkətlərdən də istifadə edirdilər. Məşqçisi çalışmalıdır ki, təlim, oyun metodunda keçirilsin.

Oyun metodunda keçirilən fiziki hərəkətlərə yarış elementlərində daxil edilir, bu da məşğul olanların emosional vəziyyətini yüksəldir. İdmançılarda emosional vəziyyət yüksəldikdə isə onların məşqəyə marağı xeyli artır. İdman oyunları üzrə aparılan məşğələlər elə təşkil olunmalıdır ki, idmançıların əhval-ruhiyyəsi yüksək və fiziki hazırlığı artsın.

Mövzu 4. Məşğələnin təşkil forması:

Plan:

1. Hazırlıq hissə
2. Əsas hissə
3. Tamamlayıcı hissə

Məşğələnin təşkili forması

Məşğələni-təlimin tarix boyu formalaşmış və əmələ gəlmiş hissələrindən biridir. Odur ki, bu sahədə xeyli öyrənilmiş təcrübə yaranmışdır. Məşğələlər zamanı müxtəlif iş metodlarını tətbiq etmək mümkün olur ki, bu da təlimin keyfiyyətini maksimum yüksəldir.

Məşğələ daimi üzvlərin olan komanda üçün nəzərdə turulub. Burada bölmədə məşq keçənlərin xarakter xüsusiyyəti nəzərə alınır, təlimin proqram metodlarını konkretləşdirmək imkanı yaranır. Məşğələ forması məşqin ciddi və dəyişməyən gündəlik cədvəli əsasında aparılmalıdır. Belə cədvəli işlərin planlaşdırılmasında lazım olmaqla, pedoqoji prosesin nəticələrini qeydə almaqla da sıx əlaqədədir. Məşqlərini əsasən müəllim aparır ki, burada da pedoqoji prosesə daha geniş yer verilməlidir.

Hərbi ilk məşğələdə ümumi tədrisin bir hissəsidir. İlk məşğələnin məqsəd və məzmunu sonrakılarla əlaqələndirilməlidir. Bununla yanaşı, hər bir məşğələyə tamamlanmış bir tədbir olmalıdır. Konkret bir məşqələdə xüsusi hərəkətlər yerinə yetirilir və müstəqil, tamamlanmış xarakterdə olan material tədris olunur.

Məşqələ əsasən üç: hazırlıq, əsas, tamamlayıcı hissələrə bölünür.

HAZIRLIQ HİSSƏSİ: Bu hissədə əsasən məşğul olanlar, qarşıdakı idman işlərini görməyə hazırlanmalıdır. Hazırlıq hissəsinin metodik cəhətdən həll etdiyi məsələlər aşağıdakılardır:

- Qrupları məşğələ üçün təşkil etmək

- Məşğul olanları keçiriləcək idman işlərinə fiziki cəhətdən hazırlanmaq üçün nəzərdə tutulan hərəkətləri öyrədib vərdiş etdirmək
- Məşğul olanların diqqətini idman hərəkətlərinə və onların emosional vəziyyətini yaxşılaşdırmaq
- Hərəkət texnikasının hazırlığı (güc, cəldlik və əzələlərin boşalması üçün hərəkətlər)
- Hərəkət kordinasiyalarının ümumi əsaslarının təlimi
- Əxlaq-iradi və fiziki keyfiyyətləri ümumi halda gücləndirmək

VASİTƏLƏR: Sıra və cərgə hərəkətləri; gediş, yavaş qaçış, ahəngdar hoppanmalar, çöməlmələr və s. Diqqət üçün xüsusi hərəkətlər, bəzi oyunlar güc dartınma və boşalma hərəkətləri (alətlərdə, alətsiz və alətlərlə birlikdə): onurğa sütununa təsir edən xüsusi hərəkətlər; adi hərəkətverici kombinasiyalar, doldurulmuş toplar və başqa əşyalarla hərəkətlər; yeriş,qaçış,hoppanma,atma,zərbə endirmə və s.ilə əlaqələndirilən hərəkətlər;qaçışla krosalar.

Əsas hissəsi: Bu hissədən məşğul olanlarda texniki vərdişlər yaradılır,yüksək məşq və təlim nəticəsində əxlaqi-iradi və fiziki keyfiyyətlər yüksəldilir.

Metodiki vəzifə: Texniki fənlərin və praktikanın öyrənilməsi və vərdişin gücləndirilməsi; oyunçuda əxlaqi - iradi və fiziki keyfiyyətlərinin yüksəldilməsi , babelə ondan texniki və taktiki vərdişlərin oyunda da tətbiq etmək qabiliyyətinin yaradılması; məşğul olanlarda gərginliyi artırmaqla xüsusi fiziki, əxlaqi və iradi hazırlıq keçməklə onu yüksəltmək.

Vasitələr: Onun texniki fəndlərinə və taktikası;hazırlıq oyunları voleybol,basketbol,futbol, xokkey,tennis və s. oyunlar.

Tamamlayıcı hissə: Bu hissədə məşğul olanlarla aparılan məşqə yekun vurulur.

Metodiki vəzifələr: Fiziki hərəkətləri tədricən azaltmaq (tənəffüsün, ürək-damar sisteminin və əsas orqanların fəaliyyətinin sakitləşdirmək): məşğul olanların emosional vəziyyətini nizama salmaq və onları məşğələdən sonrakı fiziki işə hazırlamaq.

Vasitələr: yavaş yeriş sıra hərəkətləri: əzələləri boşaltmaq və diqqət üçün xüsusi hərəkət;özünü masaj etmək;məşqçinin tapşırığı.

Öyrədilən oyundan və onun gedişindən asılı olaraq əsas hissənin müddətini dəyişə də bilər.

Məşğələnin hissələrinə aid göstərişlər

Hazırlıq hissə. Bu hissənin müddətli məşğul olanların vəziyyətindən, məşğələlərin keçirilmə şəraitində və qarşıdakı fiziki hərəkətlərin xarakterindən asılıdır. Bundan başqa, məşğul olanların hazırlıq səviyyəsindən, məşğələdə qarşıya qoyulan məqsəddən və s. asılı olaraq, fiziki cəhətdən zəif inkişaf etmiş yeniyetmələrlə, bəzi qadın qrupları ilə xüsusən, yaşlılarla məşqələ keçdikdə bu hissənin müddəti çox olmalıdır. Belə olar ki, o, məşğələnin bu hissəsi hazırlıq əhəmiyyətini itirib əsas hissəyə qarışsın.

Əsas hissə. İdman oyunlarının növündən və məşqələlərdə qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olaraq həmin hissənin müddəti əhəmiyyətli dərəcədə dəyişər. Məsələn, futbol üzrə məşqlər zamanı bu hissənin müddəti saat yarım, yaxud 2saat ola bilər.

Tamamlayıcı hissə: Bu hissənin müddəti məşğul olanların fiziki vəziyyətindən və məşqələdən sonra onların görəcəyi işdən asılıdır.

Məşğələ zamanı məşğul olanların təşkil formalarından (fərdi, qrup və komanda halında) istifadə olunur. İdmanla yeni məşğul olanlarla məşğələ apararkən daha çox qrup formasından istifadə olunur. Bu zaman məşğul olanların fiziki hazırlığı oyunun texnikasının öyrədilməsi və oyunun taktiki əsaslarının təlimi proqramlaşdırılmalıdır. Bu formada məşqçi bütün qrup üzvlərilə eyni vaxtda məşğələ keçir və onların hamısı üçün ümumi xarakterli hərəkətlər öyrədilir.

Qrup üzvlərinin sayı artdıqca onun bir neçə yarımqrupa bölmək olar. yarımqrupların müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirməli, məşqçinin göstərişi ilə yerlərini dəyişməlidirlər.

Komanda forması: Bu formada məşğul olanların ümumi sayından ayrı-ayrı komandalar təşkil etdikdə istifadə olunur. İdman oyunlarında yerinə yetirilən hərəkətlər də komanda üzvlərinin hamısı daima iştirak etməlidirlər. Bu forma idman oyunları üzrə keçirilən məşğələlərdə daha çox tətbiq olunur. Komandalı formada bütün komandanın funksiyalarından asılı olaraq oyunların taktiki hərəkətlərinin əlaqəli öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün yaxşı imkanlar yaranır.

Məşğul olanlardan bəzilərinin fiziki, texniki və taktiki hazırlığı zəif olduqda, fərdi formada məşq etmək lazımdır. Belə hallarda məşqçi idmançıların hazırlığındakı zəif cəhətləri aşkar edib, onlara fərdi tapşırıqlar verilməlidir. Bu tapşırıqlar isə məşğələ vaxdı və ya ondan sonrakı vaxtlarda yerinə yetirilməlidir.

Öz nöqsanlarını müstəqil təhlil etməyi bacarmaq və onları aradan qaldırmaq qabiliyyəti olan təcrübəli oyunçularla aparılan məşqələrdə fərdi məşqələ formasından daha çox istifadə olunur.

Yarışlar

Yarışlar təlim məşq prosesinin vacib hissəsidir, yəni nəticəsini aşkar etməyə üçün sınaqdır. Yarışlarda idmançıların hazırlıq səviyyəsi müəyyənləşdirilir, onun fiziki keyfiyyətləri, hərəkət vərdişləri təkminləşdirilir, iradəsi möhkəmləndirilir. Futbol, voleybol, xokkey, basketbol və s. oyunları yarışsız oynamaq mümkün deyil.

Yarışlar müəyyən plan üzrə həyata keçirilir; oyun hazırlıq, oyun və onun təhlili.

Oyuna hazırlığı məşqçi aparır. O, komanda üzvlərinin iştirakilə qarşıdakı oyunun planını tərtib edir, lakin plan oyunun gedişindən, vəziyyətlə əlaqədə dəyişilə də bilər.

Oyunun gedişində məşqçi qısa şəkildə ümumi qeydlər edir, oyun qurtardıqdan sonra isə onun tam təhlilini verir. Bundan başqa, yarışın gedişində məşqçi hər bir oyunçunun əsas hərəkətləri barədə müsbət və mənfi cəhəti göstərən qeydlər aparır. Bu isə oyunun sonrakı təhlilinə kömək edir.

Yarış iştirakçının xüsusi hazırlığı ciddi məna kəsb edir. İdmançının emosional vəziyyəti yarışqabağı müsbət və ya mənfi ola bilər. Bəzi oyunçularda emosional vəziyyət olmasına baxmayaraq, öz idman hazırlığına inamının zəifliyindən həyəcanlanır, digərində isə əsəbilik, süstlük, imansızlıq, məğlubiyət qorxusu yaranır. Bundan başqa düzgün olmaya stimül, əsassız özünəinam, zəif hazırlıq, laqeyidlik zəif idmançıda şiddətli həyəcanlar baş verir. Bütün bu nöqsanlar oyunçunun mənəvi keyfiyyətlərinin zəif inkişafı ilə xarakterizə olunur. Yarış zamanı idmançının mənfi emosionalara üstün gəlməsi üçün məşqçilər aşağıdakıları nəzərə almalıdırlar.

1. İctimai motivlərdən istifadə etməklə qələbə üçün oyunçuların qüvvələrini səfərbərliyə almaq
2. Məşq prosesində oyunçunun fiziki hazırlılığını yüksəltməklə, onda gücünə inamı artırmaq.

Komandanın üzvlərini məsul yarışlarda iştirak etmək üçün kifayət qədər təcrübəli olmalı, komanda üzvləri arasında qarşılıqlı alışma şəraiti yaradılmalı və rəqib komandanın güclü düzgün qiymətləndirməlidir.

Təcrübə göstərir ki, mükəmməl psixoloji hazırlığı olmayan, lakib yaxşı texnika və taktika cəhətdən bacarıqlı oyunçu yarış zamanı dözümsüz səhvlərə yol verir və nəticədə bütün komandanın uduzmağına səbəb olur.

Bundan başqa, belə oyunçular adətən tez həyacanlanır, tələsir, qüsurlu oynayır, çaşır, ruhdan düşür, komanda yoldaşları ilə əlaqəli oynaya bilmir. Bu isə komandanın mübarizlik gücünü zəiflədir, hətta bu zaman daha güclü komandanın ən yaxşı oyunçusu belə yolaşının səhfindən qələbə qazana bilmir. Belə halda təcrübəli məşqçilər idmançıların hazırlanmasını kompleks halında həll edir. Bu məqsədlə məşqçi bəzi hallarda oyunçu (məşq oyununu) məsul yarış hədəfinə yaxınlaşdırır.

Psixoloji hazırlıq üçün daxili yarışların və yoldaşlıq görüşlərinin keçirilməsi çox əhəmiyyətlidir, lakin psixoloji hazırlıq da məşqçinin elmi, nəzəri bilik və bacarığından aslıdır. Məşqçi öz bilik və bacarığından maksimum istifadə edib idmançılarda yüksək psixoloji hazırlıq yaratmalıdır.

Mövzu 5. İdman oyunları bölməsində məşğələnin təşkili forması

Plan:

1. Planlaşdırma
2. Program
3. İş planı

İdman Oyunları bölməsində məşğələlərin təşkili

Əhalinin sağlamlığını təşkil etmək üçün fabrikdə, zavodda, kəndə və savxozlarda, irad və müəssisələrdə, habelə ali və orta məktəblərdə idman məşğələləri təşkil edilib həyata keçirilir.

Belə dövlət əhəmiyyətli işlə yuxarıda adları çəkilən təşkilatların nəzdində təşkil edilən bədən tərbiyəsi kollektivləri məşğul olurlar.

Bədən tərbiyəsi kollektivinə şura rəhbərlik edir. Şura başqa yerli imkanlara müvafiq idman növləri, o cümlədən basketbol, voleybol, xokkey, həndbol, badminton üzrə bölmələr yaradır. Bu bölmələrin hər birində isə məşğul olanların yaşından, cinsindən və hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq qruplar, yaxud komandalar təşkil edilir. Bir çox hallarda qrup 2 komandanı birləşdirir. Oğlanlar və qızlar yaşlarına görə qruplara daxil olunur. Məşğələnin bölmənin təlim tərbiyəsinə cavabdeh olan məşqçi aparır. Yaradılan hər qrupda qrup nümayəndəsi, komandada isə kapitanı, bölmənin ümumi yığıncağında 3-7 nəfərdən ibarət büro üzvləri seçilir.

Bu büro işini məşqçi ilə sıx əlaqədə qurur. Büro üzvləri komandalarının təşkilində, ümumi iş planının tərkibində və bölməyə yeni üzvlərin qəbul

olunmasında iştiraknedirlər. Onların məşğələlərə nəzarət etməklə smeta xərclərinin tərtibində də iştirak edirlər və komandaları yarışa hazırlayırlar və s.

Planlaşdırma

Təlim-məşq prosesini yaxşı təşkil etmək və onu müvəffəqiyyətlə həyata keçirmək üçün planlaşdırma həlledici şərtlərdən biridir. Praktikada aşağıdakı planlaşdırma formalarından istifadə olunur. Ümumi plan: dərs planı, proqram, dərs planının hissələrinə görə keçiriləcək məşğələlərin qrafiki, iş planı, məşğələlərin cədvəli, məşğələnin icmalı.

Ümumi plan. Bunu kollektiv tərəfindən həll olunacaq əsas məsələlər daxil edilir. Məktəblərdə və instutlarda ümumi iş planı, tədris ilinə müvafiq tərtib edilir.

Ümumi iş planı. Təşkilatı işləri; təlim-metodiki işləri; təlimi-idman işlərini; maliyyə təsərrüfat işləri bölməsini əhatə edir.

Dərs . Burada dərsin keçirilmə qaydası və təlim işlərinin məzmununu aydın verir. Planda dərsin məzmunu ilə əlaqədar, hər növ üzrə hazırlıq keçirmək üçün məşğələ yaxud saatlarının miqdarı, onların təlim dövrləri yaxud tətbiq bölgüsü göstərilir.

Dərs planında 2 bölmə vardır: nəzəri və təcrübi.

Proqram. Burada aşağıdakı sualları aşkar edilir: məşğul olanların öyrəndikləri vərdiş bacarıqları, keçiriləcək məşğələlərin həcmi saatla, məşöul olanların fiziki idman və texniki cəhətdən gələcəkdə nə səviyyədə hazırlığa çatması, təcrübi məşğələlərin məzmunu.

Proqramın quruluşu.

1. Bu da aşağıdakılarla izahat olunur:
 - a) Məşğələlərdə öyrəniləcək mövzuların müəyyən edilməsi
 - b) Hansı qruplar üçün proqram tutulması
 - c) Təlim-tərbiyə məşğələsini yaxşı təşkil etmək və keçirmək üçün məqsədəuyğun işlərin forma və metodları
2. Proqram materialının izahı
3. Norma və tələblər
4. İstifadə ediləcək ədəbiyyat

Tədris planının hissələrinə görə, keçiriləcək məşğələlərin qrafiki. Tədris planının da keçirilməsi nəzərdə tutulan məşğələlər ardıcıl olaraq aylara və həftələrə bölünür. Məşğələ zamanı tələb edilən norma və qaydaların icraedilmə müddətləri də ardıcılıqla qrafikdə qeyd edilir.

İş planı. Planda məşğələlərin keçirilmə müddətinin bir iki ayı, yaxud nəzərdə tutulan bütün müddətdə tədris olunacaq təlim materialı onun yerinə yetirilməsi sistemləri göstərilmişdir.

İdman oyunları üzrə iş planının hazırda bir neçə forması məlumdur. Dərs keçmə sistemində tərtib edilən iş planı daha geniş yayılmışdır. Belə planlarda bütün təlim materialı ayrı-ayrı məşğələlərə bölünür. Hər dərsdə ümumi əsaslara cavab verən müəyyən vəzifələr yerinə yetirilir.

Dərsin icmalı. Məşğələnin icmalı tərtib edilərkən ilk öncə aşağıdakılar yadınlaşdırılmalıdırlar:

Məşğələnin bütöv və ayrı-ayrı hissələrini davam etmə müddəti

Dərsdə öyrədiləcək hərəkətlərin sayı və onların vaxtı

Hərəkətləri yerinə yetirərkən lazım olan əsas metodiki göstərişlər

Məşğələ keçmək üçün tələb edilən inventar və avadanlıqlar.

Dərsin təşkili. Məşğul olanların düzülüşü və yenidən düzülüşü. İntenvar və avadanlıqdan istifadə etmə qaydaları.

Hesabat

Hesabat 3 cür tərtib edilir: əvvəlcədən, cari və yekun

Əvvəlcədən aparılan hesabatda kollektivdə məşğul olanları xarakterizə edən məlumatlar göstərilir.

Cari hesabatda məşğələlərə davamiyyət, keçirilən dərslərin sayı, məşğul olanları idman hərəkətlərini mənimsəmə üabiliyyəti, ƏMH və tədris normalarının verilməsi və sairə qeyd olunur. Başqa hesabatlar kimi cari hesabatında böyük əhəmiyyəti vardır. O işdə olan nöqsanları vaxtında düzəltməyə və dəqiqləşdirməyə imkan yaradır, təlim məşq prosesini yaxınlaşdırmağa kömək edir. Cari hesabat xüsusi jurnalda aparılır, jurnal bir neçə cür doldurulur.

Mövzu 6. Yarışlar. Onların təşkili və keçirilməsi.

Plan:

1. Yarışların əhəmiyyəti
2. Yarışların növləri
3. Yarışların əsasnaməsi

Yarışlar, onların təşkili və keçirilməsi

Yarışların əhəmiyyəti. Yarış yaxşı hazırlandıqda və normal şəraitdə keçirildikdə o, idman oyunlarının tətbiği və inkişafında böyük rol oynayır. Başqa komandalarla görüş keçirməkdə təcrübə mübadiləsi etmək mümkündür. Aydındır ki, texnikanı və taktikanı habelə əldə edilmiş vərdisləri daha da mükəmməlləşdirmək üçün belə görüşlər böyük əhəmiyyətə malikdir.

Müəyyən dövrdən bir yarış keçirmək həmin müddətdə təlim-məşq işlərini necə qurulduğunu yoxlamağa imkan verir. Bir çox hallarda məşğələdə nəzərə çarpmayan nöqsanlar, yarış zamanı daha tez aşkar edilir. Yarışlar təbliğat mənbəyi olmaqdan başqa, idman ayrı-ayrı növləri ilə məşqul olmağa çoxlu həvəskar cəlb etməyə səbəb olur.

Yarışların növləri

Qarşıya qoyulan məqsəddən aslı olaraq idman oyunları üzrə birincilik, mükafat uğrunda, kubok almaq üçün, qısdılmış, təsnifat, nümunəvi, matç, bərabərləşdirici, seçmə, yarışları keçirilir.

Birincilik uğrunda keçirilən yarışlar adətən ildə birdəfə təşkil olunur.

Birincilik yarışları müxtəlif yaş qrupları arasında keçirilir.

SSRİ Nazirliyi Sovetinin "Sovet idmançılarının idman texniki cəhətcə əldə etdikləri nəəiliyyətlərə görə mükafatlandırmaaq haqqında" 2iyul 1947-ci il tarixli qərarına uyğun olaraq, birincilik yarışlarının qalibləri üçün müəyyən mskafatlar təyin edilmişdir. Məsələn, futbol, voleybol, basketbol, xokkey, və s. idman oyunları üzrə SSRİ birincilik yarışlarının qaliblərinə, yəni komandanın hər bir üzvünə ən yüksək mükafat-SSRİ çempionununa məxsus qızıl medal verilir.

Kubok mükafatı yarışları. Ayrı-ayrı təşkilatlar. Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi, nazirliklər, qazet redaksiyaları və s. tərəfindən kubok təsis olunur. Bəzən də kubok uğrunda keçirilən yarışlara görkəmli dövlət və ictimai xadimlərin, habelə adlı-sanlı idmançıların adı verilir. Ölkəmizdə futbol, basketbol, voleybol və digər idman növləri üzrə SSRİ kuboku uğrunda keçirilən yarışlara xüsusi kütləvi xarakter daşıyır.

Matç görüşləri. Belə görüşlər ayrı-ayrı bədən tərbiyəsi kollektivləri, komandalər və oyunlar arasında təşkil olunur. Məsələn, Bakı və Tbilisi basketbolçuları, Moskova və Leningrad tennisçiləri arasında matç görüşünün keçirilməsi və s. Kolxozların, fabrik və zavodların, hərbi hissələrin və s. komandaları arasında matç yarışları keçirilə bilər.

Nümunəvi yarışlar. Belə yarışlara əsasən, bu və ya digər idman oyunlarını inkişaf etdirmək, habelə həmin növlər üçün güclü idmançılar hazırlamaq, onların fiziki

hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirmək, idman oyunlarını təbliğ etmək, geniş yaymaq məqsədilə təşkil edilir. Bunlar yarışlar bədən tərbiyəsi bayramları zamanı amillik edən müəssisə və kəxozlarda keçirilir.

Qısa müddətli yarışlar. Belə yarışlara adətən bir gün ərzində keçirilir. Bu oyunlar komandalar arasında qıradılmış vaxtda təşkil olunur. Məsələn, futbol, xokkey, voleybol, basketbol və tennis üzrə isə qələbə əldə etmək üçün lazım olan xalların miqdarı azadılmalıdır. Qısa müddətdir yarışlara əsasən, bayram günlərində idman mövsümünün açılış münasibətilə keçirilir. Məsələn, Bakıda basketbolçu və voleybolçuların Sovet ordusu gününə həsr edilmiş qısamüddətli yarışlarını keçirməkdə bir növ ənənəyə çevrilmişdir.

Təsnifat yarışları. Belə yarışları məşğul olanları idman hazırlıq dərəcəsini müəyyən etmək üçün təşkil olunur. Bu zaman müvaffiq normanı ödəyən idmançılara idman dərəcələri verilir.

Bərabərləşdirici yarışlar. Bu, aşağı və yuxarı dərəcəli idmançılar arasında keçirilir. Belə yarışlar aşağı dərəcəli idmançıların inkişafına böyük təsir görsədir. Belə yarışlarda aşağı dərəcəli idmançıya və ya bütün komandaya bəzi güzəştlər edilir. Məsələn, zəif komanda və ya idmançıya yarışın başlanmasından müəyyən miqdarda xall ayrılır. Bu hər 2 rəqibinə qələbə qazanmaq üçün imkan yaradır, həm də yarış maraqlı və gərgin keçir.

Bərabərləşdirmək yarışları keçirərkən əvvəlcədən aşağı dərəcəli üçün müəyyən miqdarda xal ayrılmışsa, təbiidir ki, zəif komanda və ya idmançıdan ötrü ayrılmış şərtlər barədə ya yarışın əvvəlində, yaxud da qurtardıqdan sonra məlumat verilməlidir. Belə məlumat yarışın sonunda deyiləcəksə, onu ancaq təşkil edənlər əvvəlcədən bilməlidirlər. Yarış qurtardıqdan sonra nəticə elan edilir. Güclü komandanın yarış zamanı qazandığı xallar, zəif komandanın isə oyun zamanı əldə etdiyi və ona əlavə olaraq verilmiş xalların ümumi miqdarı elan olunur.

Seçmə yarışlar. Belə yarışlara daha hazırlıqlı komandanı (ayrı-ayrı idmançıları) aşkara çıxartmaq və onları qarşıdakı yarışlara göndərmək üçün hazırlamaq məqsədi ilə keçirilir.

Açıq yarışlar. Belə yarışlara idmançıların hansı idman cəmiyyətinə mənsub olmasından və harada yaşadıqlarından asılı olmayaraq hamısı buraxılırlar. Yarışlar mədəniyyət və istirahət parklarında, ayrı-ayrı stadionlarda və ya meydançalarında təşkil olunur. Belə yarışların zəhmətkeşlərin geniş kütləsini idman oyunlarına cəlb etməkdə böyük əhəmiyyəti vardır.

Qapalı yarışlar. Belə yarışlarda ancaq onu təşkil edən tərbiyəsi kollektivinin üzvləri iştirak edə bilərlər. Bu yarışlar fərdi və komandalı olur.

Şəxsi yarışlar. Belə yarışları tennis, stolüstü tennis, şəhərcik, badminton üzrə təşkil edilir. Burada yalnız idmançıların fərdi nəticələri nəzərə alınır.

Komandalı yarışlar. Bu idman oyunları üzrə keçirilir. Burada hər bir komandanın əldə etdiyi nəticə qeydə alınır, müqayisə edilir. Bununla ayrı-ayrı idmançıların və bütün komandanın aktivi və texniki hazırlığı və nöqsanlı cəhətləri aşkar edilir. İdman oyunlarının əksəriyyəti komandalı olduğundan təbiidir ki, yarışlar da komandalı xarakter daşıyır. Tennis, stolüstü tennis şəhərciy, badminton üzrə də komandalı yarışlar keçirilir.

SSRİ -də kollektivlər arasında yarışlar keçirməkdə geniş yayılmışdır. Belə yarışlarda hər kollektivdən bir neçə komanda iştirak edir. Həmin komandaların qazandığı xalların ümumi cəminə görə, kollektivin tutduğu yer müəyyən edilir. SSRİ-nin bədəninin termik sistemi üçün bu xüsusilə xarakterlidir. Burada hər bədən tərbiyəsi kollektivində adətən oğlanlardan, qızlardan, uşaqlardan, iri yaşlı qızlardan, orta yaşlı kişi və qadınlarda, nəhayət yaşlı kişilərdən təşkil edilmiş komandalar iştirak edirlər.

Şəxsi komandalı yarışları. Bu yarışlar, stolüstü tennis, badminton, tennis və şəhərcik üzrə keçirilir.

Burada həm ayrı - ayrı idmançıların, həm də komandaların bütövlükdə qazandığı nəticə qeydə alınır. Bu cür yarışları iştirakçılarına görə, aşağıdakı yaş qruplarına bölünür:

1. Uşaqlar arasında (13-14 yaşlı)
2. Gənclər arasında (15-16 və 17-18 yaşlı)
3. Yaşlılar arasında

Keçirilən hər hansı bir yarış növünün xarakteri və proqramı həmin yarışın əsasnaməsində müəyyənləşdirilməlidir.

Yarışın Əsasnaməsi

Bədən tərbiyəsi kollektivlərindən başlamış SSRİ Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi, habelə beynəlxalq federasiyadakı təklif müxtəlif təşkilatlarda, müəssisələrdə və idarələrdə idman oyunları üzrə yarışlar keçirilir. Belə yarışa başlamazdan əvvəl onun Əsasnaməsi tərtib edilməlidir, çünki Əsasnamə olmadan yarış keçirmək mümkün deyil. Əsasnamə tərtib edilərkən aşağıdakılar nəzərə alınmalıdır: yarışın məqsədi və vəzifələri; yarışın vaxtı və keçiriləcəyi yer; yarışa rəhbərlik; yarışda iştirak edən idmançılar və təşkilatçıların adı; yarışın keçirilmə sistemi; qalıbların müəyyən edilməsi; maliyyə xərci; mükafatlandırma; sifarişlər.

Qarşıdakı yarışa yaxşı hazırlıq aparmaq üçün əsasnamə yuxarı təşkilatlar tərəfindən təsdiq edilib aşağı təşkilatlara göndərməlidir. Komandaların yarış vaxtına qədər yaxşı hazırlaşması üçün əsasnamə yerlərə xeyli bir neçə ay əvvəl göndərmək məsləhət görülür.

Mövzu 7. Yarış sistemləri

Plan:

1. Dairəvi sistem
2. Qarışıq yarışlar

Yarış sistemləri

İdman oyunları üzrə yarışlar, onun keçirilmə vaxtından, idman meydançalarının sayından,

yarışda iştirak edən komandaların müxtəlif yerlərdə olmasından və s. asılı olaraq aşağıdakı

sistemlər üzrə keçirilir.

a) Dairəvi

b) Bir, yaxud 2 dəfə məğlub olduqdan sonra yarışdan çıxarılma (habelə fərəhləndirici

şərtləri olan sistemi) və ya Olimpiya sistemi

Dairəvi sistem. Burada iştirak edən komandalar növbə ilə bir birləri ilə görüşürlər. Belə

yarışları bir və 2 dairə keçinmək olar. İki dövrdə yarış keçirildikdə, ilk dəfə bütün komandalar

bir birləri ilə yarışır. Bu vaxt daha çox xal qazanmış komanda 1-ci yertutur. Sonrakı yerləri isə

toplanmış xalların miqdarına görə müəyyən edilir. Bu sistemin müsbət cəhəti yarışda iştirak

edən bütün komandaların hamısının bir biri ilə görüşməsindən və yerlərini düzgün müəyyən

edilməsindən ibarətdir. Mənfi cəhət isə yarış keçirmə üçün çox vaxt tələb olunmasıdır. Dairəvi

sistem üzrə keçirilən yarışlarda onların ümumi miqdarını müəyyən etmək üçün aşağıdakı

düsturlardan istifadə edilir.

$$X = (A-1) \cdot A$$

2

Burada: A-komandaların sayı, X-oyunların miqdarıdır.

Komandaların sayı cüt olduqda oyun keçirilən günlərin miqdarı yarışda iştirak edən

komandaların sayından bir vahid qədər az olmalıdır. $18-1=17$ oyun günü. Oyunların keçirildiyi

hər gündə görüşlərin sayı komandaların ümumi sayı qədər nəzərdə tutulur. $18:2=9$.

Komandaların miqdarı tək olduqda, hər gün bir komanda istirahət edir. Buna görə də oyun

keçirilən günlərin sayı komandaların sayına, hər gündə keçirilən oyunların miqdarı isə həmin

gündə iştirak edən komandaların sayının yarısına bərabər olmalıdır. ($=16:2 - 8$ oyuna)

$$(17-1) \cdot 17 - 16 \cdot 2$$

$$X = 2 \cdot 2 = 136$$

$$X = 136 - ya$$

Buradan belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, dairəvi sistem üzrə yarışlarda 17 komanda iştirak

edirsə, o zaman 136 görüş keçirilməlidir. Bu görüşlər 17 oyun günü ərzində başa

çatdırılmalıdır. Belə günlər isə komandaların ümumi miqdarına bərabərdir. Hər gündə 8 görüş

keçirilməlidir, yəni bu görüşlərin sayı hər gündə çıxış edən komandaların yarısı

qədərdir. Buradan da 8-i 17-yə vurduqda, yenə 136 rəqəmi alınır.

Dairəvi sistemdə yarış keçirilərkən komandaların miqdarından asılı olmayaraq onların

növbə ilə görüşmələrini iki üsulla təmin etmək mümkündür.

Birinci üsul. Bu üsulda görüşlər bərabər qaydada bölüşdürülür və oyunların həm öz, həm də

rəqib meydançasında görüşmə növbəsinə ciddi riayət edilir.1-ci üsulda görüş cədvəlinin

təşkilinin bir neçə variantı vardır.(1-ci üsulun 1-ci variantı.)

1-ci gün rəqəmlər saat əqrəbinin əksinə yuxarıdan aşağı düzülür, əgər iştirak edən

komandaların sayı təkdirsə, onda cədvəl bir vahid artıq düzəldilir, yəni komandaların sayı cüt edilir.Bu zaman cədvəldə sonuncu rəqəm 0 yazılır.2-ci gün cədvəlin yuxarisında sağda olan

10 rəqəmi, 10-un sol tərəfinə keçirilir.1-ci gün cədvəlin yuxarisında sol tərəfdə yazılan rəqəm

isə 2-ci gün onun axırını cərgəsinə keçirilib, yenə solda yazılır.Bu rəqəmdən sonra

cədvəldə saat əqrəbinin əksinə, 2,3 və s. rəqəmlər yazılır.Sonrakı günlərini görüş təqvimi

tutarkən 2-ci gün cədvəlin sol tərəfində yazılan 10 rəqəmi sağ tərəfə köçürülür, onun yanında

yazılmış 6 rəqəmi isə aşağıdakı sol tərəfdə qeyd edilir.Həmin rəqəmlərdən sonra 7,8,9 və s.

rəqəmləri gəlir.

İkinci üsul. Burada oyun günlərinin miqdarına görə cədvəlin yuxarisından aşağıya doğru

xəttlər çəkilir.Cədvəlin 1-ci xəttində 1 rəqəmi həmin xəttin hər iki tərəfində saat əqrəbinə əks

istiqamətdə digər rəqəmlər yazılır.Cədvəlin hər şaquli xətti təqvim günü ilə uyğun

gəlməlidir.Həmin xəttin sağ və sol tərəfindəki yan yana düzölmüş nömrələr göstərən

rəqəmlər, komandaların bir-biri ilə görüşməsinə göstərir.Cədvəldəki şaquli xəttlərinin aşağı və

üst tərəfində yazılmış rəqəmlər isə təqvim gününə uyğun olaraq istirahət edəcək

komandaları nəzərə çatdırılır. Komandaların sayı cüt olduqda sonuncu cüt rəqəm hesaba

alınmır və o, şaquli xətlərin üst və alt sağında aşağı tərəfində rəqəm yazılmalıdır. Görüşəcək

komandaları müəyyən edərkən ilk rəqəm cədvəlin şaquli xəttinin sağ, sonra isə sol tərəfində

yazılmalıdır. Meydançalarının növbə ilə dəyişməsi əhəmiyyət kəsb etmirsə, onda 2-ci üsulun

variantları ilə görüşəcək komandaları müəyyənləşdirmək asandır. Həmin üsulda təqvim tərtib

edilərkən, 1-ci güm rəqəmlə saata əqrəblərin əksinə cədvəlin yuxarı tərəfindən aşağıya

doğru yazılır. Sonrakı günlərdə isə cədvəldəki 1 rəqəmi öz yerində qalır, onun yanındakı

rəqəmlər isə, saat əqrəbinin əksinə dairəvi sürətdə hərəkət etdirilir.

Dairəvi sistem üzrə yarış keçirildikdə komandaları yarımqruplara da bölmək olar. Onları

yarımqruplara bölərkən güclü və zəif komandaları bərabər bölmək lazımdır. Qabaqcadan

yarış keçirildikdə komandaları püşkatma ilə yarımqruplara ayrılırlar.

Yarışın sonuna qalan 2 komanda isə finalda oynayır. Bunlardan qalib gələni 1-ci yeri

tutur. Bu sistemin nöqsan cəhəti ondadır ki, yarışda ancaq 1-ci yerin müəyyən olunmasına

imkan yaranır. 2-ci yer isə şərti olaraq verilir. Bu sistemin üstün cəhəti isə yarışın qısa

müddətdə başa çatmasıdır. Burada bu komandalar qabaqcadan hazırlanmış cədvəl üzrə

bölünür, püşkatma yolu ilə nömrələnir. Yarışda qarşılaşacaq komandaların cədvəlinin dəqiq

və düzgün tərtib edilməsini və 1-ci gün yarışa neçə komandanın başlanmasını bilməkdən

ötrü aşağıdakı düsturlardan istifadə edilir, yəni 2-yə vurulan qüvvət tapılır (4,8,16,32) yarışda

iştirak edən komandaların sayı 2-nin qüvvəsinə bərabərdir, o zaman düsturdan istifadə

etməyə ehtiyac yoxdur, çünki yarışın iştirakçıları 1-ci gündən mübarizəyə başlayırlar.

Yarışda iştirak edən komandaların sayı ikinin qüvvəsinə bərabər olmadıqda, o zaman belə

bir düsturdan istifadə edilir. $(A-2p)^2$.

Burada: A-iştirak edən komandaların sayını göstərir, p - A-ya yaxın olan və ondan kiçik iki

hədli rəqəmi almağa kömək edir. Bu düstur, birinci gün yarışda iştirak edəcək komandaların

miqdarını müəyyən etmək üçündür. Məsələn, yarışda 10 komandanın iştirak edəcəyi nəzərdə

tutulursa, bu zaman aşağıdakı düstura əsasən (yəni $(10-2p)^2 - (10-8)^2 - 2 \cdot 2 = 4$)

Birinci gün dörd komanda mübarizə aparacaqdır.

Yarışda iştirak edən komandaların sayı cüt olduqda, birinci gün orta, ikinci gün isə yuxarı və

aşağı nömrələri olan komandalar mübarizəyə başlayırlar.

Komandaların sayı tək olduqda orta nömrəli komandalar birinci, yuxarı və aşağı nömrələr

isə ikinci gündən mübarizəyə qoşulurlar. Bu zaman aşağıdan iki (az), yuxarıdan isə üç (bir

komanda çox) oynamır.

İki komandanın iştirak etdiyi dövrəyə final, dörd komandanın iştirak etdiyi dövrəyə

yarımfinal, 8 komandanın iştirak etdiyi dövrəyə dördü bir final və s. deyilir.

Fərəhləndirici şərtlərlə əlaqədar olan və uduzduqda yarışdan çıxan komanda neçənci

dövrədən sonra yarışdan çıxarılmasından asılı olaraq müəyyən yer uğrunda mübarizə

aparır.

Əlavə yerlər müəyyən edilmiş yarış

3-cü və 4-cü yerləri təyin etmək üçün 2-ci və 4-cü nömrəli komandalar görüşür.

İkinci dəfə uduzduqdan sonra yarışdan çıxma sistemi üzrə keçirilən yarışlarda komandalar

ikinci dəfə uduzan komanda sonrakı oyunlara buraxılmır. Bu sistemin əsas və əlavə

hissələrivardır. Birinci dəfə məğlubiyyətə uğramış komandalar əsas hissədən çıxarılıb əlavə

hissəyə daxil olunurlar. Onlar bu hissədə də məğlub olduqda yarışdan tamamilə kənar

edilirlər. Finalda əsas hissədən olan və məğlub olmayan komanda ilə əlavə hissədə yalnız bir

məğlubiyyətə uğrayan komanda görüşür. Əgər əlavə hissədən olan komanda qalib gələrsə, o

zaman hər iki komandanın bir uduş xalı olur.

Belə halda qalibi müəyyən etmək üçün həmin komandalar ikinci dəfə görüşməlidirlər.

Qarışıq yarışlar.

Yarışda çoxlu komanda iştirak edirsə və bu yarış geniş miqyasda keçirilsə o zaman

qarışıq yarış növündən istifadə edilir. Əksər hallarda belə yarışın birinci mərhələsi "uduzan

çıxır" sistemi üzrə keçirilir. İkinci mərhələdə isə qaliblər bir-birlərilə dairəvi sistem üzrə

görüşürlər.

Yarışların nəticələrinin hesaba alınması və sənədlərin tərtibi

İdman oyunlarında yarışların xarakterindən asılı olaraq bir kollektivdən iştirak edən bir

yaxud bir neçə variantdan istifadə olunur.

Hər bir kollektivdən iştirak edən komandaların nəticəsi birlikdə hesablandıqda ümumi xalı

çox olan kollektiv qalib sayılır.

İdman oyunları üzrə cədvəl tutarkən oğlanlar, qızlar, qadınlar və ya kişilər qrupunda

idmanın hansı növünün zəif inkişaf etdiyini nəzərə alıb, onu inkişaf etdirmək üçün həmin

sahəyə çoxlu xal ayrılmalıdır.

Yarışın nəticələrinə dair sənədlər tərtib olunarn cədvəldən istifadə etmək daha

yaxşıdır. Cədvəldə yarışın növü, iştirak edən kollektivlərin və komandaların nəticə xalları

yarışdan sonra müəyyən edilmiş yerləri göstərilir. Aşağıda nümunə verilir.

Mövzu 8. Uşaq və gənclərlə aparılan tədris və məşq işləri

Plan:

1. İdman oyunlarının metodları
2. İdman oyunu üzrə aparılan işin əsas vəzifələri
3. Yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması

Uşaq və gənclərdə aparılan tədris və dərslər məşq işləri

Uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin hazırlanmasında idman oyunlarının metodları

İdman oyunları dünya xalqlarını, xüsusən uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin ən çox

sevdiyi idman növü olmaqla yanaşı, həm də çox geniş yayılmış və kütləvi idman növüdür.

Hazırda müntəzəm yarış keçirilən 100 oyun məlumdur. Onların ən geniş yayılanları artıq

beynəlmilləşmişdir. Belə ki, olimpiya oyunlarının proqramına 10 idman oyunu daxildir.

Məşğul olanların sayına görə idman oyunları ön cərgədə gedir. Bu idman növləri ilə daha

çox uşaqlar, yeniyetmələr, gənclər məşğul olurlar. Yuneskonun məlumatına görə idman

oyunları dünyada ən kütləvi idman növləridir. Məsələn, basketbol dünyanın 160 ölkəsində

iştirak etdirilir və onunla 250 milyon adam məşğul olur. Futbolun 150, voleybolun 130 ölkədə

inkışafı sürətlə artır.

İdman oyunları xüsusən, komandalı oyunlar sovet fiziki tərbiyə sisteminin əsas xəttini təşkil

edir. Bizim sosialist cəmiyyətimiz üçün ən qiymətli keyfiyyətlər olan kollektivizm komandalı

idman oyunlarında inkışaf etdirilir. Kollektivizm idman oyunlarına yeni məzmun vermişdir.

Əxlaq, iradə və kollektivizm idman oyunlarının məzmununu daha da yaxşılaşdırmaq üçün

yaxşı zəmin yaradır. İdman oyunları fiziki inkışaf və gənclərin fiziki tərbiyəsi üçün universal

vasitədir.

İdman oyunları başqa idman növlərindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir və onlar bir çox

üstünlüklərə malikdir.

- Hərəkətlərdə təbiilik var.
- İnkişaf etməkdə olan orqanizmə rəngarəng psixo - motor təsiri göstərir.
- Məşğul olanların və tamaşaçıların psixologiyasına emosional yəni həyəcanlı təsir

edir.

- İdman oyunları oyun səylərinin drammatizminə, xüsusən idmançıların yaradıcı

təşəbbüsünə görə kütləvi tamaşa cazibədarlığına malikdir.

- Öyrənmənin ilkin mərhələsində sadə və əlverişlidir.

- Hücüm və müdafiə zamanı yaradılan bacarıq və vərdişlərin qismən tətbiqi əhəmiyyəti

vardır, daha doğrusu həmin bacarıq və vərdişlər gələcək hərbiçi üçün yaxşı

keyfiyyətlər əldə etməyə zəmin yaradır.

- İnkişaf etdirilən əksər oyunlarda istifadə olunan avadanlıq nisbətən ucuzdur.

- Ağır meydançalarda keçirilən və bütün il boyu davam edən oyunlar sağlamlıq və

bərkimə effekti verir. Bədənin bərkidilməsi, xüsusən prinsipial əhəmiyyətə malikdir.

- İdman oyunları uşaq və gənclərin başqa idman növlərinə cəlb edilməsinə böyük

təbliğat - təşviqat əhəmiyyətinə malikdir. Təsadüfi deyildir ki, 30-cu illərdə voleybolu

"idmana qapı" adlandırırırlar. Fərdi növlərlə məşğul olan bütün idmançılar məhəllə və

küçə oyunlarında məktəb keçmişlər.

- İdman oyunları, xüsusən basketbol fərdi idman növləri ilə (boks, güləş, yüngül atletika,

üzgüçülük, qılıncoynatma və s.) məşğul olanların hazırlığının ümumi sistemimə

möhkəm daxil edilmişdir.

Uşaq və gənclərlə idman oyunu üzrə aparılan işin əsas vəzifələri

Uşaq - gənclərlə iş apararkən əsasən üç vəzifə irəli sürülür: təhsil, tərbiyə, sağlamlıq.

Təhsil. Bu idmançılarda spesifik hərəkət vərdişləri, bacarıq və keyfiyyətlərin artırılmasına

əsaslanır.

Uşaq və gənclərlə iş apararkən məşğul olanların zəif və geridə qalanların qabiliyyətinə,

xüsusən onların fərdi texniki ustalığına fikir verməlidir. Taktikanın və əxlaq - iradi

keyfiyyətlərin tərkibi ilə müqayisədə fərdi - texniki ustalıq, bütün idman oyunlarında geridə

qalan sahədir. Texniki ustalıqda atletik keyfiyyətlər hələ lazımi qədər yerini tapmamışdır.

Mürəkkəb koordinasiya olunan hərəkətlərin tərbiyə olunması təlim - məşq işində hələ zəif

sayə sayılır. Hündürboylu basketbolçular, voleybolçular və futbolçular topa malik

olduqda, təkbətək mübarizə apardıqda bütün bunlar xüsusilə aydın gözə çarpır.

Tərbiyə. Kollektivdə oynayan idmançıda əxlaqi - iradi keyfiyyətlər inkişaf etdirilməlidir.

Təkbətək mübarizə şəraitində və məsul bir qədər qəbul edərkən kollektivin vəziyyətilə

əlaqədar icra edilən, özünü doğrultmuş fərdi səylərin yerinə yetirilməsinə təsir göstərə bilər.

Bu baxımdan futbolçuların təkbətək mübarizədə göstərdikləri zəiflik daha aydın görünür.

Başqa sahələrdən fərqli olaraq tərbiyə işində əsas yeri insan faktoru tutur. Burada məşqçi -

müəllimin şəxsiyyəti və oyunçu - idmançının şəxsi keyfiyyətləri hesaba alınmalıdır. İdman

oyunlarındakı bir çox problemlər məşqçi ilə komanda arasındakı, məşqçi ilə komandanın

lideri arasındakı və komandanın daxilindəki qarşılıqlı münasibətlərlə əlaqədardır.

Tərbiyə prosesi 2 istiqamətdə a) canlı ətraf mühitin, yəni məşqçinin, müəllimin və kollektivin

təsirlə nail olunan tərbiyə hesabına; b) özünü tərbiyə, özünü öyrənmə və özünü hazırlanma, yəni

sərbəst məşq etmə hesabına həyata keçirilir. Bu üsul oyunçunun şəxsiyyət kimi formalaşma

prosesini sürətləndirir, onun fərdiliyini və sərbəstliyini artırır, fərdi ustalığın formalaşmasına

güclü təkan verir. Bununla belə yadda saxlamaq lazımdır ki, bütün tərbiyə prosesinin həllində

baza əsasını şüurun, iradənin və hərəkət səylərinin kollektivlə yetişdirilməsi, bir-birini

tamamlayan və gücləndirən kollektiv və fərdi vəzifələrin düzgün uyğunlaşdırılması təşkil edir.

Sağlamlıq. Bədən tərbiyəsi hərəkətinin bütün inkişaf dövrlərində sağlamlıq vəzifəsi əsas

məsələ olmuşdur. Buna baxmayaraq, bir sıra oyunların qapalı binalarda (zal) keçirilməsi və

məşğul olanlarla maksimum məşq aparılması ilə əlaqədar olaraq idman oyunları bəzi

hallarda oyunçuların sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Sürətlə inkişaf edən uşaq orqanizmi

üçün sağlamlıq mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Sağlamlığın bünövrəsi isə əsasən uşaq və

yeniyetmə yaşlarında qoyulur. Odur ki, uşaq və yeniyetmələrin idmanla, o cümlədən, idman

oyunları ilə məşğul olması günün vscib məsələlərindən biridir.

Fəal fizioloji yaş xüsusiyyətlərinin qeydə alınması

Fizioloji yaş xüsusiyyətlərinin qeydə alınması öyrəşmə və məşq metodikasını elmi cəhətdən

əsaslandıraraq qurmaqda vacib məsələlərdəndir.

Təcrübədə uşaq və yeniyetmələrin idmanla məşğul olmalarının 4 yaş həddi müəyyən

olunmuşdur ki, onlar da müvafiq olaraq 4 hazırlıq mərhələsinə bölünür:

- ilkin mərhələ 8 - 10 yaş

- İbtidai mərhələ 11 - 12 yaş

- Dərinləşdirilmiş mərhələ 13 - 16 yaş

- Yüksək idman nailiyyətləri 17 və yuxarı yaş.

İdman hazırlığının çoxillik dövrlərə ayrılması bir qrup idman növləri üzrə əldə edilmiş

qabaqcıl təcrübəyə və elmi tədqiqatlara əsasən müəyyən edilmişdir. Dövürləşdirmə üçün idman oyunları daha əlverişlidir və onların davam etdirilməsindən ötrü çox faydalıdır. Hazırlıq

prosesinin dövürlərə ayrılması idman oyunlarında daha tez başlanır.

Uşaqlar oyun metodu ilə lap erkən yaşlardan təmasda olurlar. Bununla belə idman oyunları

orqanizmə verilən fiziki yükün həcminə görə daha əhəmiyyətlidir. Buna görə də, güc sərf

edilən idman növlərilə müqayisədə idman oyunlarında yaş hədləri 2-3 il irəli çəkilir. Məsələn,

Kaunasın uşaq baxçalarının birində böyük yaş qrupunda (4-5yaş) uşaqlara basketbol

vərdişlərinin öyrədilməsi üzrə aparılan eksperiment nəticə vermişdir.

Uşaq və yeniyetmələrdə fiziki tərbiyə inkişaf etdirilərkən aşağıdakı xüsusiyyətləri nəzərə

alınmalıdır:

- Uşaqlarda və yeniyetmələrdə fiziki qabiliyyətlərin inkişafı müxtəlif vaxtlarda baş verir.

- Ayrı-ayrı yaş dövrlərində illik boy artımı müxtəlif olur, onlar oğlan və qızlarda eyni

olmur.

- Kiçik və orta məktəb yaşlı uşaqlarda fiziki qabiliyyətlərin göstəriciləri səviyyə etibarilə

müxtəlifdir.

Gələcək məşqçi və müəllimlər ilk növbədə bioloji məlumatlarla maraqlanmalıdırlar. Bu

mənada daha çox cinsi yetişkənliyin səviyyəsi, daha az isə, "sümük" yaşı adlandırılan dövr

barədəki məlumatdır. Bu baxımdan yeniyetmələrin alkoqolizminə meyli göstərməsi idman

mütəxəssislərini çox narahat edir. Belə ki, artıq tam sübut edilmişdir ki, alkoqol sinir sistemini

pozur, belə sinir hüceyrələrinin bərpa olunmasına isə mane olur. Bundan başqa, alkoqol sinir

toxumalarına və oynaqlara güclü mənfi təsir göstərib sümüyün əyilməsinə səbəb olur. Bu da

idman zədəsi almaq üçün əlverişli şərait yaradır.

Qüvvə komponentlərinin inkişafında yaş xüsusiyyətləri

Əzələ qrupları qeyri-bərabər və fərdi qaydada inkişaf edir. Bununla belə onların inkişafında

ümumi qanunauyğunluqlar vardır. Belə ki, yuxarı ətrafların bükücü əzələləri tez bərkiyib,

qolların bükücü əzələləri açıcı əzələlərdən güclü olur. Buna görə də məşqçilər

basketbolçunun topu atarkən əllərinin daha çox qüvvə sərf etməsini nəzərə alıb açıcı

əzələlərin möhkəmlənməsinə yönəldilmiş hərəkətlər nəzərdə tutulmalıdır.

Aşağı ətrafın əzələlərində bu əksinə müşahidə olunur. Daha doğrusu, budların, dizlərin və

ayaqların açıcı əzələləri bükücü əzələlərdən güclüdür.

İri yaşlılara nisbətən aşağı yaşlı məktəblilərdə tullanma qabiliyyəti az inkişaf edir. Sürət -

qüvvə göstəriciləri 8-9, 10-11,13-14 yaşların sərhəd həddlərində xeyli artır. Bu göstəricilər

10-11 və 13-14 yaş dövrləri arasında çox yüksəkdir. 12-14, 14-16, 16-17 yaşlarda isə həmin

göstəricilərin inkişafının aşağı düşməsi müşahidə olunur. Akseleratlarda birinci dərəcəli

əhəmiyyəti olan bioloji faktorlar xeyli zəif artırlar. Müəyyən olunmuşdur ki, bütün morfoloji

göstəricilərin 65%-i irsi keçmə ilə əlaqədardır. Buna baxmayaraq məşqçi və müəllimlərə

məlumdur ki, bioloji inkişafı yanaşı, orqanizmin anatomik - fizioloji inkişafına məşqetmənin

də konkret təsiri olur. Praktikadan çoxlu misallar gətirmək olar ki, müntəzəm məşq etmə hər

bir orqanın morfoloji quruluşunda ciddi dəyişiklik əmələ gətirir.

Cəldlik. Bu keyfiyyət çoxcəhətli olmaqla xüsusilə vacibdir. Burada yalnız hərəkətin sürəti

nəzərdə tutulur. Çünki oyunda cəldlik çoxplanlı olur, lakin hərəkətlərə reaksiya vermə və

oyun zamanı vaxtında cəldlik göstərmək əsasdır.

İdmançıda sürət qabiliyyətinin ən fəal formalaşma dövrü kiçik məktəb yaşı hesab edilir.

Cəldlik yeniyetmə yaşlarda xüsusilə yüksək olur. Lakin 12 - 13 və 16 - 17 yaş dövrləri burada

müstəsnaqlıq təsir edir.

Bəzi hallarda yeniyetmələrin orqanizminin sürətlə inkişaf etməsindən düzgün istifadə

edilmir ki, bu da sağlamlığa mənfi təsir edir. Məsələn, Bolqarıstanlı ağır atletika məşqçiləri

belə güman edirlər ki, ağır atletika idmançıda bioloji inkişafı ciddi şəkildə cavanlaşdırır.

Əlbəttə bolqar dostların bu fikirlərini ciddi qəbul etmək olmaz. Belə ki, orqanizmin bioloji

inkişafından səmərəli və düzgün istifadə edilməzsə, orqanizmin ümumi sağlamlığı və

hərtərəfli inkişafı pisləşə bilər. Buna görə də hərcür tədqiqat və məntiqi - riyazi sübutlar

praktikada dəqiq yoxlanıldıqdan sonra şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün tətbiq edilməlidir.

Düzümlülük. Yuxarıda deyildiyi kimi qeyd edilməlidir ki, düzümlülüğü orta həcmdə,

təkmilə və sakit halda inkişaf etdirmək lazımdır. İdmançıya maksimum fiziki yük verilməsinə

ehtiyatla yanaşılmalıdır. Belə yükü tez vermək məsləhət görülmür.

Orqanizmdə kaliumun və

kalsiumun azalmasına səbəb olan uzun müddətli qaçışlar cinsi inkişafda ciddi anomaliya

əmələ gətirir. Orqanizmdə piy toxumalarının çatışmaması da eyni dərəcədə cinsi

hormonların əmələ gəlməsini azaldır. Bütün yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alıb idmançıda

dözümlülük məşq yükünü tədricən artırmaqla, daha doğrusu, orta həcmli yük verməklə

yaradılmalıdır. Dözümlülüyn inkişaf etdirilməsi, funksional hazırlıq deməkdir. Dözümlüyn

gec inkişaf etməsi fikrinin meydana çıxmasından fərqli olaraq, indi bu məsələlərə yanaşmaya

yenidən baxılır. Bununla belə idmançıların funksional hazırlığı kiçik məktəb yaşlarından

başlanır.

Məşqçi yükü deyilən fiziki yük o zaman aradan qaldırıla bilər ki, ondan azadolma, yaxud

məşqdən sonra orqanizmin bərpa olma məsələsi effektiv yolla həll olunsun. Buna xüsusi

hərəkətlərdən başqa sauna, masaj, səmərəli qidalanma, yaxşı istirahət, düzgün rejim, gözəl

yuxu, əməkdə və əyləncələrdə keçən sağlam həyat təzi böyük təsir göstərir.

Çeviklik, yaxud oynaqlardakı mütəhərriklik texniki fəndlərin öyrənilməsində daha faydalı rol

oynayır. Əyər cinslərin müxtəlifliyi, yaş həddi, yavaş yaxud sürətlə gedən bioloji inkişaf

nəzərə alınsa, çevikliyin də eynilə qeyri-bərabər inkişafı aydın görünər. Burada da ümumi

qanunauyğunluq mövcuddur. Belə ki, kiçik məktəb yaşlarında çeviklik yaxşı inkişaf edir,

"sümükləşdikcə" və sümük - bağ sistemi möhkəmləndikcə, o, daha da möhkəmlənir və

böyük amplitudaya çatır. Ancaq çevikliyin inkişafı sümük - bağ aparatının erkən

formalaşması hesab edilə bilməz. Oynaqların mütəhərriqliyi məsələsi daimidir və ölkəmizdə

xalqın sağlamlığının yüksəldilməsi strategiyası ilə əlaqədar olaraq bütün yaşlar üçün

vacibdir. İdmançının mahirli kompleksi onun keyfiyyəti kimi qiymətləndirilir. Bu kompleksin

əsasını hərəkətlərin və əzələ fəaliyyətinin koordinasiyası, habelə hərəkətlərdəki icra - vaxt

uyğunluğu təşkil edilir. Mahirliyin əsas göstəriciləri hərəkətlərdəki dəqiqlik, cəldlik və

qənaətçilikdir.

Mahirlik idman oyunlarında ilk növbədə yuxarı, yaxud aşağı ətrafların yüksək texniki

hərəkəti kimi qiymətləndirilir. Bu, dügün hesab edilir, lakin tamamilə yox. Məsələn, hündür

boylu idmançının oyununa baxarkən aydın olur ki, onun bədənində irəlivermə hərəkətlərində

tez-tez qıç olmalar baş verir. Bu onunla izah olunur ki, idmançıya fənd öyrədilərkən əsas

hərəkətləri qollar icra edir. Bu zaman hərəkətin hər bir hissəsi xırdalığına qədər öyrənilir.

Çünki orqanizmin işləyən ətraflarına (futbolda olduğu kimi qıçlara və qollara) qıçların və

gövdənin əlaqədar hərəkətləri böyük kömək göstərir.

Mövzu 9. Yaş xüsusiyyətlərinin qısa xarakteristikası

Plan:

1. Texniki hazırlıq işinin vəzifələri
2. Əxlaqi, iradi hazırlıq

Yaşdan asılı olaraq sinir sistemi müxtəlif xassəyə malik olur. Buna görə hər bir adam üçün xarakterik olan tipoloji xüsusiyyətlər yaşdan və cinsdən asılı olaraq qiymətləndirilməlidir. Məşqin müxtəlif yaş qruplarına təsiri, sinir-əzələ fəaliyyəti növlərinin dozalaşdırılması və müqayisə baxımından qiymətləndirilməlidir. Hər yaş və ona müvafiq cins özünəməxsus xüsusiyyətə malikdir. Lakin onlar öz müxtəlifliyinə və incəliyinə görə o qədər rəngarəngdir ki, bunları dərinliyinə qədər araşdırmağa ehtiyac qalmır. Buna görə bütün yaşlar və hər iki cins üçün hərəkət qabiliyyətləri hərtərəfli inkişaf etdirib, fizikiniyüklü ehtiyatla dozalaşdırmaq, inkişaf etdirilən keyfiyyətləri düzgün növbələşdirmək lazımdır. Uzun illər güman edirdilər ki, idmançıda əvvəl cəldliyi, sonra qüvvəni, sonra isə dözümlülüyü inkişaf etdirmək lazımdır. Son zamanlar isə başqa fikir meydana çıxıb ki, idmançıda əvvəl dözümlülüyü, sonra isə cəldliyi, daha sonra isə qüvvəni inkişaf etdirmək lazımdır. Nəhayət, idman oyunları üzrə yarış prosesinə daha 3cü rəydə yaranıb ki, burada idmançıya xas olan bütün keyfiyyətlər kompleks şəkildə inkişaf etdirilməsinə məsləhət görürlər. Pedaqoji prosesin gedişindən asılı olaraq oyunçuda idman keyfiyyətlərdən biri ön sıraya keçir, lakin sonralar, məşqçi daha fərdiləşmiş hazırlığa keçir və fərdi xüsusiyyətlər uçota alınmağa başlanır, onda özünü güclü bürüzü vermiş keyfiyyət güvlənir. Lakin burada inkişafca geri qalmış keyfiyyətləri vaxtında inkişaf etdirib güclü inkişaf etmişə çatdırmaq zəruridir. Bu zaman məşqçi müəllimlərin yüksək ustalığı tələb olunur.

İdmançıların məşqi zamanı orqanizmin fizioloji prosesi barədə də burada xüsusi qeyd etmək lazımdır. Bu bölmədə əsasən sinir sisteminin fəal xüsusiyyətlərindən bəhs olunur. Məşhur sovet fizioloqu İ.P.Povlov sinir sistemini qruplaşdırmışdır. Povlova görə 4 əsas tipoloji sinir qrupu mövcuddur. Onlar sinir prosesinin üç: mütəhərrik, sakitlik və qüvvə göstəricilərinin nisbətindən yaranır.

İ.P.Povlovun müəyyən etdiyi 4 əsas tipoloji qrupa aşağıdakılar daxildir:

Xoleriklər- yəni güclü, eyni zamanda əsəbi, sakit olmayanlar. Bunlar öz hərəkətlərinə iki şəkili olurlar: sinir güclü sürətdə yüksəlir, sonra yorğunluq və hərəkət. Fəaliyyətində zəiflik başlayır.

Sanqvininlər- yəni güclü, eyni zamanda əsəbi sakit olanlar. Belələrinin məşq fəaliyyəti sinir sisteminin normal vəziyyətində daha doğrusu, bərabər vəziyyətində keçir, hərdən yorğunluq olanda aşağı düşür.

Fleqmatiklər- yəni soyuqqanlı, əsəbi sakit olanlar. Bunlar bərabər qüvvə tələb işi yaxşı yerinə yetirirlər, uzun uzadı və gərgin məşq işində dözümlü olurlar.

Meloxoliklər- yəni sinir sistemi zəif olanlar. Onların iş görmə qabiliyyəti zəifdir, çətin vəziyyətə qarşı həssasdırlar.

Sinir fəaliyyətinin xarakteristikası təlim-məşq prosesində fərdi xüsusiyyətləri uçota alarkən, bir orientir kimi məşqçi-müəllimə çox lazımdır.

Xolorik tempermentin nümayəndələri mübariz tipə aiddirlər. Onlar coşqun, döyüşkən olurlar, asan və tez qıcıqlanırlar. Meloxoniklər həyəcanlı olur, qaynar həvəslə çalışır, öz məşğuliyyətinə möhkəm bağlanır, özündə tükənməz qüvvə hiss edirlər, məqsədinə nail olmaq üçün qarşısına çıxan bütün çətinlikləri dəf etməyə hazır olurlar. Müloxoniklərin iradəsi dəyişkəndir, onlarda qıcıqlanma yüksək olur, öz səylərini böyük gərginliyə qədər çatdırmağa qabildirlər.

Sanqviniklər. (diribaş, zirək, şən) mütəhərrik olurlar. Dəyişkən fəaliyyət şəraitinə asanlıqla uyğunlaşır, ətraf mühitə tez alışırlar, ünsiyyətli olurlar, təzə adamlarla sınıtı çəkmirlər, adi vəziyyətdə çox opdimaldırlar. Sanqviniklərin sinir sistemindəki mütəhərriklik onların mahir olmasına, diqqəti dəyişdirə bilməsinə, yeniliyi tez qavramasına köməkdir.

Fleqmatiklər. Bunlarda qıcıqlanma və tormuzlanma prosesi əsəb dəyişikliyi yaratmadığından sakit həyat tərzi keçirirər, həmişə bir vəziyyətdə, inadkar olurlar.

Əsəbi tarazlıqda bir qədər laqeyidlik **meloxonikləri** çətin vəziyyətdə belə sakit saxlayır. Güclü tormuzlanma ona öz əsəblərini asanlıqla saxlamağa imkan verir. O, xırda hadisələrə görə yayınmağı sevmir, buna görə də uzun davam edən və metodiki cəhətdən gərgin prosesdə qüvvənin bərabər bölünməsinə tələb edən hərəkətləri asanlıqla yerinə yetirə bilir.

Fleqmatiki fərqləndirən cəhət odur ki, ondözümlüdür, hətta böyük fiziki yükdən sonra sinir sistemi üçün kifayət qədər çətin olan vəzifələri belə həll etməyə qadirdirlər.

Meloxolikin başqa fərqli cəhəti də vardır. Onlarda iş görmə qabiliyyəti zəifdir, yeni şərait, yeni vəziyyət onları qorxdurur, adamlarla ünsiyyətə tərəddüd edir, özlərini itirirlər, buna görə də məhz öz ələmlərinə qapalı olurlar. Daxilən təkminli olmaq meloxoniklər üçün çətinidir.

Bununla belə meloxolik ətraf mühütə qarşı çox həssasdır. Buna görə də bir çox tədqiqatçıların fikrincə onlar məşq şəraitinə müvəffəqiyyətlə uyğunlaşırlar. Lakin peşə bacarığından meloxoliklər fiziki və psixi imkanlar daxilində səy göstərmək, lazım gələn vəziyyətlərə, yaxud idman növlərinə qadir deyillər.

Yuxarıdakıları nəzərə alaraq müəllimin peş fəaliyyətində birinci və ikinci siqnal sisteminin arasındakı nisbətə nəticəsi kimi insan üçün xarakterik olan şifahi və əyani təfəkkür nəzərə alınmalıdır. Məşğul olanların bəzilərində birinci siqnal sistemi bəzilərində ikinci, başqalarında isə hər iki sistem taraz olur.

Birinci siqnal sistemi yaxşı inkişaf etmiş idmançılar bədii tipənaiddirlər. Onlar bilavasitə ətraf mühütün təsirilə yaranan hissiyattan geniş istifadə edirlər.

Təfəkkür tipinə aid- yəni ikinci siqnal yaxşı inkişaf etmiş idmançılarda incəsənətdən başqa bir çox sahələrdə yüksək zehni qabiliyyətlər müşahidə olunur. Orta tipli idmançılar normalı əsəbə malikdirlər. Şifahi və təfəkkürə malik idmançılarda şifahi və əyani anlayışlara meyl aşkar büruzə olunur.

Ayrı-ayrı yaş qruplarında fiziki, texniki, taktiki və əxlaqi-iradi hazırlığa əsas vəzifələri

İdman hazırlığının ilk mərhələsində yaş qrupları üçün aşağıdakı vəzifələr həll olunmalıdır.

Fiziki hazırlıq üzrə. Tədrisən həyata keçirilən, ciddi dozalaşdırılmış, müxtəlif cəhətli fiziki hazırlıq.

Hərəkətlərin sağlamlıq istiqaməti, ehtiyatla funksional hazırlıq bazası yaratmaq.

Texniki hazırlıq üzrə. Təbii hərəkətlər əsasında texniki hazırlığın əsasını mənimsəmək.

Yüksək hərəkət mədəniyyətinə əsaslanaraq hərəkətlərin dəqiqliyini, onun koordinasiyasının elementlərini və məkan-zaman nisbətini mənimsəmək.

Taktiki hazırlıq üzrə. Mütəhərrik və xüsusi hazırlıq hərəkətlərinin vasitəsilə fərdi və qoşa səy göstərdikləri sadə vəziyyətləri həll etmək.

Əxlaq-iradi hazırlıq. Məşqul olanlara möhkəm intizam aşılamaq. Çətinlikləri aradan qaldırmaqla təşkilatı vəzifələri, diqqəti və müşahidəçiliyi həll etmək. İbtidai hazırlıq bərhələsində fiziki, texniki və əxlaqi-iradi hazırlıq üzrə qarşıya qoyulan vəzifələr mürəkkəbləşir.

Fiziki hazırlıq üzrə. Əsas keyfiyyətlərin inkişafı sadə formada həyata keçirilir.

Texniki hazırlıq üzrə. Yaxınlaşdırılmış zaman-məkan şəraitində texnikinfəndlərin əsasını öyrənmək..

Texniki hazırlıq üzrə. Hücum və müdafiə fəzalarında topla və topsuz yerinə yetirilən sadə fərdi səylərin əsasını öyrənmək.

Əxlaq-iradi hazırlıq üzrə. Yarış medotu ilə texniki və taktiki hazırlığı əsasını öyrənmək.

Texniki hazırlıq üzrə. Fiziki keyfiyyətlərin hərəkəti vərdişlərlə yaxınlaşdırılması və onların tam sintezi həll olunmalıdır.

Texniki hazırlıq üzrə. Texniki hazırlığın əsaslarını avtomatlaşdırmaq, oyun amplitudasını təyin etmək üçün hazırlığı fərdiləşdirmək.

Texniki fəndlər zaman-məkan baxımından üç şəraitdə:

- a) Sərbəst vəziyyətdə
- b) Məkan şəraitində bir-birinə qarşı səy görmədə
- c) Vaxt çatışmamazlığı şəraitində yerinə yeririlir

Taktiki hazırlıq üzrə. Taktiki hazırlığın əsaslarını avtomatlaşdırmaq

Qoşa və qrup halında yerinə yetirilən qarşılıqlı taktiki səylərin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi.

Əxlaq-iradi hazırlıq üzrə. Texniki-taktiki vəzifələrin son dərəcədə kəskin və əsəbi gərginlikli vəziyyətdə təkmilləşdirilməsi.

Nəhayət idman hazırlığının ən uzun və ən yüksək mərhələsi yüksək idman naliyyətləri mərhələsidir. Bu mərhələdə aşağıdakı vəzifələri həll etmək lazımdır:

Fiziki hazırlıq üzrə. İdmançının daha güclü cəhətləri hazırlıq notmalarının qalan, daha zəif cəhətlərini sabitləşdirmə əsasında sistemativ olaraq daha da təkmilləşdirmə prosesi yerinə yetirilir.

Texniki hazırlıq üzrə. Əsas texniki fəndləri daha da avtomatlaşdırmaq.

Aldadıcı hərəkətlərdə ən sevimli fəndləri və fənd birləşmələrini axtarıb taxmaq və onları təkmilləşdirmək.

Texniki fəndləri və yer çatışmazlığı şəraitində yerinə yetirmək.

Texniki hazırlıq üzrə. Qoşa və ya bir neçə yoldaşın qarşılıqlı səy göstərməsinin avtomatlaşdırılması.

Oyunun faza komponentlərinin avtomatlaşdırılması.

Əxlaq-iradi hazırlıq üzrə. Kollektivin birliyini möhkəmləndirmək, faktiki lideri və başuələrinin himayəsilə oyunları müəyyən etmək.

Tipik və qeyri standart şəraitdə texniki və taktiki vəzifələrin həlli.

Fərdi və qrup yaradıcılığın qiymətləndirilməsi, yarışların yekun nəticələri üzrə qısa məruzə ilə çıxış etmək.

Mövzu 10. Müxtəlif yaş qrupları üzrə tərbiyə işlərinin forma və metodikası.

Plan:

1. Əsas vəzifələr
2. Komandada liderlik
3. Özünü komanda da necə aparmalı

Müxtəlif yaş qrupları ilə aparılan tərbiyə işlərinin forma və metodları

Əsas vəzifə. Tərbiyə işini yüksək mənəviyyətli çatışmazlıqlara və düşmənçilik

ideologiyasına qarşı bərişmaz kommunist ideallığı ruhunda qurmaq.

- Məşğul olanlarda fəal həyat mövqeyi, müsbət əməllərdən sevinmə və onları

genişləndirmə bacarığı tərbiyə etmək.

- Sağlam ruhlu maraq formalaşdırmaq.

- Özünə qarşı fiziki və mənəvi cəhətdən təkmilləşmə tələbatı yaratmaq.

- Yüksək mənəvi keyfiyyətlər aşılamaq.

- Əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlıq tərbiyə etmək.

Tərbiyə işinin effekti, bu işə kompleks şəkildə yanaşmaqdan, yəni idman fəaliyyətinin

xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla kommunist ideallığının və əmək tərbiyəsinin sıx birliyindən

asılıdır. Yuxarıda sadalanan tərbiyə məsələləri bütün yaş kateqoriyalarında həll olunur. Lakin

onların fərqi ondadır ki, tərbiyə məsələləri hər bir konkret yaş həddi üçün sadə və əlverişli

həyata keçirilir.

Bizim sosialist sistemimiz bir çox amillərdə ailəyə, həyata, məktəbə, məşğul olmağa təzə

başlayan, yaxud artıq yetişmiş idmançıların və müəllim - məşqçilərin üzv olduğu əsas

kollektivə, habelə tərbiyə işlərini həyata keçirən təşkilatlara kompleks təsir göstərir.

İdman kollektivində, o cümlədən məşq prosesində aparılan tərbiyə işlərinin effekti

aşağıdakı prinsiplərə riayət olunmaqla təmin edilir: kommunist idealılığı, məqsədyönlülük,

tərbiyənin həyatla, əməklə, kommunizm quruculuğu ilə əlaqəsi.

Məktəb müəllimlərinin, məşqçilərin, ailənin, ictimai və idman təşkilatlarının tələb və tərbiyə

təsirlərinin vəhdəti.

Məşqçinin yüksək mənəvi hörmətinin idmançıların özlərinin fəallığı ilə qarşılıqlı birliyi.

Ailənin, məktəbin, əmək, tədris və idman kollektivinin, ictimai təşkilatların tərbiyəvi təsirinin

koordinasiyası.

Oyun kollektivində qarşılıqlı münasibət məsələləri

Kollektivizm keyfiyyətlərinin formalaşmasına psixoloqlar "biz hissiyatı"nın inkişafı deyirlər. Bu

məsələ komandalı idman növlərində başlıca amildir. Komandalı idman növlərində

şəxsiyyətlər arasında münasibət bilavasitə komandadaxili münasibətin məzmununa daxildir.

Komandanın hər bir üzvünün yoldaşlarına qarşı diqqətli, öz işindən və fəaliyyətindən razı,

xoşxasiyyət və nəzakətli olması üçün məşqçi - müəllim həmin keyfiyyətləri idmançılara

pedaqoji qaydalara və harmonik şəkildə aşılamağa çalışmalıdır. Burada kollektivin hər bir

üzvünün öz şəxsiyyəti və mənliliyini naminə hərəkət etməsi xüsusilə vacibdir.

Xoş, nəzakətli münasibət şəraitində nəinki idmançıların tələbatı ödənilir, həmçinin bütün

komanda üzvlərinin bacarıq və qabiliyyətləri, arzu və istəkləri artır.

Komandada liderlik

Komandada kollektivin yekdilliliyi, yaranmış xoş münasibət hamının rəğbət bəslədiyi liderin

kimliyindən asılıdır. Lakin liderlər müxtəlif olur. Məsələn lider var ki, o yalnız adına görə

liderdir. Məsələn ən intizamlı oyunçunu kapitan təyin edirlər, lakin komanda onu qəbul

etmir. Onun fikri ilə hesablaşmırlar, tapşırığını yerinə yetirmirlər. Belələrini psixologiyada

formal lider, daha doğrusu vəzifə lideri adlandırırlar. Tez-tez belə hallarda faktiki olaraq

formal liderin rolunu zirək və ya təşəbbüskar oğlan yaxud, qız öz əlinə almağa çalışır. Əksər

hallarda belələrində pozğunluq meyli özünü göstərir. Daha doğrusu, təşəbbüskar təşkilatçılıq

qabiliyyətindən komandanın mənafeyi əleyhinə istifadə olunur. Bu qəbildən olan liderlərə, adətən, güclü oyunçular arasında rast gəlinir. Odur ki, bu işə məşqçi müəllimin böyük

ustalıqı tələb olunur ki, o, belə ustaların mənliliyinə toxunmadan, onların şöhrətpərəstlik

niyyətini taktiki kombinasiyaya, yəni əsas oyun liderinə yönəlsin.
Burada diktatorluq

fəndlərindən istifadə etmək düzgün hesab edilmir, onlar psixoloji
gərginlik törədir,

xoşagəlməz rəqabət yaradır, "kim-kimi" və komandada müxtəlif
qrupların yaranmasına

səbəb olar. Komandanın "ulduzları" məsələsi son dərəcə mürəkkəb
problemdir. Bu məsələ

tez-tez ağlasığmaz nəticələr verir.

Məşhur idmançıların yazdıqları povestləri oxuyarkən və həyati
praktikada təəssüf ki, qeyzli,

təkəbbürlü, bir çox lüzülsüz davranış sistemləri olan, özünün
əvəzolunmazlığını biruzə

verən oyunçulara rast gəlinir. Bu məsələdə real xarakter
nümunələri də vardır. Lakin, təəssüf

ki, bunlar hələ azdır.

Məşqçi - müəllim əslində faktiki liderliyə layiq, təşəbbüskar,
qətiyyətli, əməksevər, ciddi,

prinsipial, onu əhatə edənlərə dil tapan və ən başlıcası komanda
yoldaşları arasında hörməti

olan qabiliyyətli namizəd axtarıb tapmalıdır. Lider yoldaşları
arasında hörməti özünün

intellektual üstünlüyü hesabına qazana bilir.

Bir-birini başa düşməyi necə öyrənməli

Kollektiv bir-birinə mütləq açıq tənqid etməklə təsir
göstərməlidir. Açıq təsir formasını çoxları

pis qarşılayır. Çünki tənqid ədalətli olsada bəzən onu kobud tərzdə
çatdırırlar. Bax buna görə

də indi mütəxəssislər idmançının alicənablığı və şəxsi xasiyyəti,
mədəniyyəti barədə tez-tez

danışırlar.

Məşq və oyun zamanı fikir tokkuşmaları oyunçuların bir-birinə
qulaq asa bilməməsi,

bir-birini başa düşməməsi ucbatından baş verir. Bu nöqteyi-nəzərdən şəxsiyyətin

temperamentinin tipi nəzərə alınmalıdır.

Gələcək məşqçi - müəllimlər diqqətli müşahidəçilik keyfiyyətlərinə malik olmalıdırlar. Fərdi

yanaşma pedaqogika taktikası baxımından düzgün qurmaq üçün məşğul olanları müşahidə

etmək məşqçiyə mühüm informasiya verir.

Gündəlik davranışın xarici dinamikası, məşqçilərə münasibət, oyunda özünü aparma və adi

yoldaşlararası münasibət idmançıların müxtəlif xasiyyət əlamətlərini: onun nəqədər

mütəhərrik yaxud, ləng səy göstərməsini, iş görməyə qadir olmasını və ya həssaslığın

yüksək olmasını, tez özündən çıxmasını yaxud təmkinli emosiyaya malik olmasını,

soyuqqanlılığını, mühakiməli olmasını, qətiyyətliliyi, cəsarətliliyi, təşəbbüsü öz əlinə almağı

bacarmağına malik olması, nəticə göstərə bilən (atma, zərbə və s.) səy göstərməsi, ağıllı,

yaxud özünü doğrultmayan risk etməsini və ya əksinə öz qüvvəsinə inamsızlıq göstərməsi,

keylik nümayiş etdirməsi aydın biruzə verir.

Xolerik temperamentli (özündən çıxan, emosiyası taraz olmayan, hədsiz, qızgın, kəskin,

özünə inanan) idmançılara irad tutmalı, yol verdiyi səhvi göstərməli, tapşırığı yaxud xahişi

yerinə yetirmədiyinə görə öz narazılığını ona bildirmək lazımdır.

Xolerik xasiyyətli idmançılarla yoldaşlarının, xüsusən kənar adamın yanında danışmaq

lazım deyildir. Yaxşı olar ki, söhbəti yaxşı mövzudan başlasın. Bu zaman mütləq, onun etdiyi

bir işi tərifləmək lazımdır. Elə ki, xoş əhval-ruhiyyə yarandı, onda tənqidi qeydlərə

keçilməlidir. Əyər idmançı həyəcanlıdırsa, onunla mübahisə etməyə dəyməz və ya onun haqlı

olmadığını sübuta yetirməyə çalışmaq məsləhət görülmür. Bu vəziyyətdə məşqçinin haqlı

sübutu ona çatmayacaqdır. Belə halda təmkinlik göstərmək, bir müddətdən sonra söhbəti

davam etdirmək lazımdır.

Melanxolik idmançılar (özünə inanmayan, qorxaq) özlərinə qarşı xüsusi münasibət tələb

edirlər. İnsanın zəif cəhətini lağa qoymaq olmaz, əksinə ona kömək etmək lazımdır. Belələrini

tənqid etmək, danlamaq lazımdır, lakin heç vaxt insanın mənliliyinə toxunmamalı. Tənqid

idmançıda çətinlikləri aradan qaldırmağa öz keyfiyyətlərini təkmilləşdirməyə meyil

oyatmalıdır.

Melanxoliklərə kənar adam olmadan, sakit, hörmət şəraitində danışmaq lazımdır, söhbət

konkret işə kömək göstərməlidir.

Bəs özünün ləng tərpənməsilə fərqlənən (fleqmatiklər) idmançılarla necə davranmaq

lazımdır?

Əvvəla, ləng tərpənən dedikdə, həmişə tənbellik düşünmək olmaz. Ləng tərpənənlər

arasında çoxlu əməksevər idmançılar var. Lakin onların sinir sistemindəki ləng oyanma işə

tez girişməyə, tələb olunan hərəkət səylərinin lazımı tezliklə yerinə yetirməsinə imkan

vermir. Xasiyyətinə lənglik xas olan fleqmatiklər əvəzində inadkarlıq, öz hərəkətlərində

qanunauyğunluq göstərilər. Buna görə də onların məşq və oyun səylərini məşqçi -

müəllimlər nəticə çıxarmağa tələsməməlidirlər. Əvvəlcə onların səyləri və oyun fəaliyyətləri

müşahidə olunmalıdır.

Özünü komandada necə aparmalı

Yuxarıda qeyd edilən izahatlarda görünür ki, komanda üzvləri arasında həmrəylik yaratmaq,

oyunçunun kollektivində özünü aparmasını öyrətmək məşqçi - müəllim üçün o qədər də asan

iş deyil. Bu məsələ üzərində ardıcıl sürətdə illərlə təlim-tərbiyə işi aparılmalıdır. Belə vəzifələri

həll etmək üçün cavan oyunçulara aşağıdakı tövsiyələri vermək vacib hesab edilir:

- Öz yoldaşlarına yaxşı münasibət göstərmək, xeyirxahlıq göstərmək onların hər birinin

kədərinə və sevincinə şərik olmaq lazımdır. Belə yüksək səviyyəli insanlığın əvəzinə

nəsə gözləmək haqqında düşünülməməli. Yəni "mən-sənə, sən-mənə" mənfi

münasibət aradan qaldırılmalıdır. Bu məsələ də aradan qaldırılmalıdır ki, maddi

xarakterli rüşvətdən başqa söz rüşvəti də vardır. Bu cəmiyyətimizə maddi rüşvətdən

daha çox ziyan verir.

- Oyunçu haqqında yaranmış rəyə görə təəssüflənməyə, yaxud ona kəskin mənfi

qiymət verməyə tələsməyin. Çalışın ki, həqiqət aydınlaşsın. Belə olduqda hər bir

oyunçunun müsbət və mənfi xarakteri ortaya çıxır. Mənfi cəhət əsas üztə qurula

bilər. Günah, yaxud xeyirxahlıq həddən artıq şişirdilməsin.

Ümumiyyətlə hər bir insan özünü elə aparmalıdır ki, ətrafdakılar ondan soyumasın və üz

döndərməsinlər. Adamlarla münasibətdə maksimum etibarlı olmaq lazımdır, əks halda öz

hörmətini itirərsən. Hər bir adam üçün söz verdin, yerinə yetir qanunu olmalıdır. Ziyalı adamın

əxlaq normalarına aşağıdakılar daxildir:

- Ümumi söhbətə (müzakirə) qoşularkən fikirləşin ki, sizin fikirləriniz dinləyən

yoldaşlarınızın xoşuna gələcəkmi.

- Danışmaq istədiyiniz sözləri əvvəlcədən ölçüb-biçin, yersiz və lazımsız müzakirə

yeritmək olmaz.

- Mübahisəli məsələlərdə eyni dəlili iki dəfə təkrar etməyin. Əgər sizinlə razılaşımlarsa

iki şeydən birini edin: ya öz fikrinizi araşdırın, ya da mübahisədə hələl iştrak

etməyin.

- Elə ki, söhbət zamanı həmsöhbətinizə, yaxud sizə qarşı əsəbi əhval-ruhiyyə artırsa, onda vəziyyətə yumorla yanaşın. Yaxşı olar ki, müdrik bir zarafata keçəsiniz (həmsöhbətin, yaxud özünüzün diqqətini qaldırmaqdan ötrü maraqlı bir şey yadınıza salın).

- Əgər kobudluğa, nəzakətsizliyə, sərtliyə və s. yol vermişsinizsə, cəsarətlə səhvini

boynunuza alın, üzr istəyin. Bu cəhətə görə kollektivin sizə qarşı hörməti artar.

- Yoldaşların müvəffəqiyyətinə həmişə ürəkdən sevinmək, əgər səndə paxıllıq halları

baş verirsə, ona qarşı mübarizə aparmaq lazımdır, çünki paxıllıq ən pis keyfiyyətdir.

İdmançı özü üzərində ciddi çalışmalı, yüksək nəticə qazanmaq və yoldaşlarının

müvəffəqiyyətlərini ötüb keçmək üçün yorulmadan gərgin məşq etməlidir.

Mövzu 11. Yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətləri

Plan:

1. Məşqin təşkilində əsas forma və vasitələr
2. Yaş xüsusiyyətləri

Yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətləri

Yeniyetmələrdə yorğunluq yüksəkdir, onlar kollektivdə görkəmli yer tutmağa tələbat hiss

edirlər (Lider yeniyetmələrin davranışı əleyhinədir), onlar əsassız qadağaları xoşlamırlar, öz

imkanlarını şişirdirlər, idmana yüksək maraqları olur (oğlanlarda cəsarət, qüvvət, cəldlik,

göstərilən qızlarda gözəllik, zəiflik, cəldlik və i.a yaradan növlərə meyl). Belələrində

emosionallıq yüksək olur, kolleksiya toplamağı, kor-korana pərəstiş etməyi xoşlayırlar,

tərbiyə edərkən valideynlər səhvə yol verirlər: yersiz hərəkətlər edib, bəzi şeyləri ələ salırlar,

uşağa qarşı hörmət qoymurlar.

İşləməyə təzə başlayan məşqçi - tərbiyəçilər üçün yaddaş

Bir oyunçunun qabiliyyətini, digərlərinin müvəffəqiyyətsizliyini tez-tez təkrar etmək lazım

deyil.

Oyunçuları bir-birinə qarşı qoymaq olmaz. Onlardan hansının günahı olsa, bütün qrupun

yanında danlamayın, onunla yalnız təklikdə söhbət edin. Zəif uşaqların ən xırda

müvəffəqiyyətini belə görüb, tərifləməyə çalışın.

İdmanda uşaqlarla məşğul olmaq təcrübəsi heyrətamiz müvəffəqiyyətlərlə zəngindir. Həmin

müvəffəqiyyətlər bir çox hallarda perspektivsiz olsa da, orada güclü uşaq xarakteri vardır.

Müvəqqəti olaraq geri qalanların gözlənilmədən təsadüfi kiçik bir müvəffəqiyyətini qeyd

etməyin. Edilmiş bütün yaxşı səyləri həmişə başqaları üçün qeyd edin (Qrup halında icra

edilən taktiki səylər öyrənilərkən, xüsusilə əlverişli şərait yaranır). Qaradınmaz,

adamyovunmaz uşaqlarla tez-tez söhbət edin (başqalarını yüksək dərəcədə tənqid etdikdə

bu uşaqları yaxşılığa doğru dəyişdirir). Qadının məğrurluğuna və kişinin mənliliyinə ehtiyatla

yanaşın. Həmişə fikirləşmək lazımdır ki, hər bir uşaq başqaları üçün nəyə görə maraqlı ola

bilər. Cəza verərkən aşağıdakı qaydalardan istifadə etmək lazımdır: kollektivlə

məsləhətləşmək, əgər kollektiv tərəfdarırsa, onda cəza vermək lazımdır - cəza verərkən

uşağın mənliliyini alçaltmaq olmaz.

Məşğələlərin təşkil olunmasının əsas forma və vasitələri

İndi təlim və məşq prosesinin əsas forma və vasitələrini qabaqcadan müəyyən edən təlim

prosesinin növləri barədə müxtəlif rəylər mövcuddur.

Bəzi mütəxəssislər təlim - məşq işinin ənənəvi təşkili formalarını və vasitələrini nöqsan

hesab edirlər. Odur ki, təlim məşq işini qurarkən onun istiqamətinə uyğun hərəkət etmək

lazımdır. Bu mənada ənənəvi məşq (izahlı - illustrativ) lazımı bilik və bacarıqlarının

öyrənilməsinin ilkin prosesində çox mühüm funksiyalar yerinə yetirilir.

Bəzi mütəxəssisləri proqramlaşdırma, digərləri təlim - problem, başqa bir qismi isə

alqoritmik formanı müdafiə edir.

Məşqçilik işində gərək ifratçılığa qapılmayan hər şeydə həddini gözləyəsən. Çünki həyatda

universal vasitə, forma və metod yoxdur. Hər bir metod və vasitənin öz zəif cəhətləri vardır.

Odur ki, onların hamısı yaşamalıdır. Burada əsas məsələ forma, vasitə və metodlarından

vaxtında və düzgün istifadə etməkdir. Bu vaxt onların güclü cəhətlərini mənimsəmək, zəif və

mənfi təsirlərini aradan qaldırmaq lazımdır.

Bədən tərbiyəsi və idman hərəkəti təcrübəsində məşqçinin forma və vasitələri təlim - məşq

materialının öyrədilmə metodunun qabaqcadan seçilməsi ilə müəyyən edilir.

Bu gün həmkn metodlar aşağıdakılardan ibarətdir:

Birinci metod Reqlamemt üsuludur. Bu metodun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, o, hərəkət

texnikasının, mədəniyyətinin ilkin öyrənilməsi və təmin edilməsi, hərəkətlərin hissələrinin

mənimsənilməsi üçün yaxşıdır; bu metod aşağı və yuxarı ətraflara, gövdəyə, lokal, yəni

başqa yerə təsir etməyən təsir göstərir, orqanizmə verilən fiziki yükü dəqiq dozalaşdırmağa

imkan verir. Bu metodun zəif cəhətləri onun bircəhətli: maraqsız, təkrarın kiçik dozalı olması

bir çox hərəkətlərin süni xarakter daşımındadır.

İkinci metod oyun üsuludur. Bu metodun üstünlüyü hərəkətin təbiiliyində, rəngarəngliyində,

yaratıcı olmasında, emosionallığında, orqanizmə bütövlükdə təsir etməsində, idmançıya

əxlaqi - iradi tərbiyənin aşılmasındadır. Oyun metodunun zəif cəhətləri məşq edən qrupun

hamısına idman verilməsində hərəkətlərin düzgün və dəqiq yerinə yetirilməsində pedaqoji

nəzarətin çətinliyində, hərəkətlərin texnikasının təksib olmasındadır.

Üçüncü metod yarış üsuludur. Bu metodun üstünlüyü optimal, səmərəli və etibarlı həll

etməyə cəhd göstərməkdə, iradi keyfiyyətlərin maksimum inkişafında çox çətin vəziyyətlərdə

səy göstərməkdədir. Metodun zəif cəhətləri (həddən artıq istifadə edildikdə) ondan ibarətdir

ki, bu zaman "məşğuliyyət" yaxud, "uduzma" amili olan əsəb çəşqınlığı, yaratıcı və

düşüncəli riskin antipodu olan səmərəlikdir.

Dördüncü metod. Bu metod təcrübədə hələ möhkəm yer tutmamışdır, lakin o

perspektivlidir. Bu öyrətmənin rəqs - musiqi metodudur ki, buna airobika və ritmik gimnastika

daxildir.

Həmin metod yuxarıda qeyd edilən metodlarla əlaqələndirildikdə yaxşı səmərə verə bilər.

Hər hansı idman növündə, o cümlədən oyun növlərində idmançıya lazım olan çoxlu tədris

materialları vardır. Lakin həmin materiallar maraqsızdır, cansıxıcıdır, bezikdiricidir. Məsələn,

müdafiədə oyunun fəndləri və hücumçunun topsuz göstərdiyi oyun səyləri nə qədər çox olsa

da, yenə onları dərinlən mənimsəmək tələb olunur. Daha doğrusu, həmin bacarıqları vardıq

halına salmaq lazımdır. Lakin bacarıq və fəndlərin vərdiş halına salınması dönə-dönə təkrar

etməklə mümkündür.

Xarici ölkələrdə və SSRİ-də aparılan çoxlu tədqiqatlar (ABŞ-da hər il müdafiə edilən

dissertasiyaların 10%-li musiqi, rəqs, məzmunundadır) cansıxıcı və eyni zamanda vacib

təlim məşq materialının və avtomatlaşdırma probleminin real imkanlara malik olduğunu

göstərir.

Bu mənada rəqs metodunun xeyli üstünlükləri vardır. Həmin metodla məşq edərkən məşğul

olanlar hərəkətlərin yerinə yetirilməsində yüksək emosiya göstərirlər. Hərəkətlərin yerinə

yetirilməsində pedaqoji nəzarətin imkanları artır, öyrənilən hərəkətlər kifayət qədər təkrar

olunur, musiqini qavrama qabiliyyəti, hərəkətlərin ritmik və uyğunluğu inkişaf edir. Bununla

belə, rəqs metodu universal metod deyil. Onun da qüsurlu cəhətləri var. Bu metodlar həddən

artıq fiziki yük verildikdə sinir sistemində oyanma şiddətlənir, bədən yorulub haldan düşür,

hərəkətlərinin real oyun şəraitində keçməsi pozulur.

Mövzu 12. Voleybol oyununun inkişafı, mahiyyəti və xarakteri.

Plan:

1. Qısa inkişafı
2. Oyunun mahiyyəti və xarakteri
3. Oyun texnikası

Voleybol oyununun qısa inkişaf tarixi

Voleybol oyununun vətəni ABŞ hesab olunur (1895- ci il).
Lakin bu oyun ABŞ- da şöhrət

tapa bilməmişdir. Bir az sonra voleybol oyunu Asiya
ölkələrində və Avropada yayılmağa

başlamdır.

Rusiyada voleybolla 1914- cü ildən məşğul olmuşlar. Lakin
20- ci illərdə bu idman oyunu

orta Volqa rayonlarında daha geniş yayılmışdır. 1922-ci ildən
voleybol ümumi təlim

cəmiyyətlərində tətbiq olunur. Voleybol üzrə birgə
müntəzəm təlim məşq işlərinin

təşəbbüsçüsü Moskva ali bədii və teatr emalatxanaları
olmuşdur. Voleybol daha sonralar

Ukraynada, Uzaq Şərqdə və başqa yerlərdə kütləvi halda
inkişaf etmişdir. 1926- cı ildə

Voleybol bu üzrə vahid oyun qaydaları müzakirə
olunmuşdur.

1928- ci il ümumittifaq spartaki adasından sonra voleybol
kütləvi inkişaf sürəti alıb. Sovet

voleybolunun inkişaf mərkəzi Moskva şəhəridir. Moskva
komandaları ölkədə voleybol

oyununun inamlı aparıcısı hesab edilir. Voleybol üzrə
müntəzəm olaraq SSRİ 1- cilikləri

keçirilir, metodik vəsaitlər nəşr olunur. SSRİ 1- ciliyi ilk dəfə
1933-cü ildə Dnepropetrovsk

şəhərində keçirilmişdir.

Müharibədən sonrakı illərdə voleybol xüsusilə kütləvi şəkildə
yayılmışdır. Beynəlxalq

görüşlər voleybolun daha da inkişaf etdirilməsinə zəmin
yaradır. 1947-ci ildən başlayaraq

SSRİ- nin ən güclü komandaları beynəlxalq görüşlərdə
müntəzəm iştirak edir. 1968- ci ildə

SSRİ-nin kişi və qadın komandaları XIX Olimpiya oyunlarının çempionu oldular.

SSRİ- nin kişi və qadınlardan ibarət komandaları olimpiya oyunlarının, habelə dünya və

Avropa çempionatlarının dəfələrlə çempionu və mükafatçısı olmuşdur. Voleybol oyununun

ölkəmizdə inkişafı V.Oskolkova, A.Çudina, B.Savin, A.Çinidin, V.Şaqin, J.Kleşev,

M.Pimenov, K.Reva kimi məşhur voleybolçuların adı ilə bağlıdır.

Azərbaycanda voleybolun yaranma tarixi 1926-cı ildən hesab olunur.

Azərbaycan idmançıları Zaqafqaziya Respublikasının spartakiadasının qalibi kimi 1928- ci

ildə SSRİ- nin 1 Spartakiadasında iştirak edir.

Müharibədən sonrakı illərdə respublikamızda voleybolun inkişafı daha da sürətlənir.

Azərbaycanda kişi və qadın voleybol komandaları dünya, Avropa çempionatlarında və

Olimpiya oyunlarında ölkəmizin şərəfini layiqincə qorumuşdur. Dəfələrlə olimpiya, dünya və

Avropa çempionu, əməkdar idman ustası İ.Rıskal, V.Lantratov, O.Ağayev, V.Busalayev,

A.Makoqonov, F.Rzayev, J.Abbasov və başqalarını belə idmançılara misal göstərmək olar.

1956- cı ildə Moskvada keçirilən SSRİ Maliyyə Nazirliyi 1- ciliyində Azərbaycanın

yeniyetmələrdən ibarət komandası 1- ci yer tutur.

F.Musayev, H.Ələkbərov, J.Abbasov,

J.qladkov kimi gənclər bu komandanın üzvləri idilər. Kişi və qadın komandalarımız dəfələrlə

SSRİ xalqları spartakiadasının mükafatçıları olmuşdur. 1958- ci il voleybolçularımız üçün

daha uğurlu il hesab edilir. Həmin ildə Respublikamızın
yığma komandası Zaqafqaziya

respublikaları və Moldoviya Spartakiadasının qalibi kimi
Moskvada keçirilən yarımfinal

oyununda və sonra Moskvanın şəhər yığma komandası ilə
təşkil edilən final oyununda qalib

gələrək SSRİ- nin fəxri kubokunu aldı.

Oyunun mahiyyəti və xarakteri

Voleybol idman oyunudur. Bu oyun ölçüsü 9 ×18 olan
meydançada keçirilir. Orta xətt

meydançanı 2 bərabər hissəyə bölür. Orta xətt üzərində
xüsusi dayaqlar voleybol toru asılır.

Torun hündürlüyü kişilər üçün 2 metr 43 santimetr, qadınlar
üçün isə 2 metr 25 santimerdir.

Oyunun mahiyyəti meydançada duran hər iki komandanın
oyunçuları topu əli ilə vurub və

rəqib tərəfə elə göndərməyə çalışırlar ki, onlar topu geriyə
qaytara bilməsinlər.

Voleybol oyununda 2 komanda iştirak edir. Onların hər
birinin b 12 oyunçusu ola bilər.

Oyun zamanı meydançada hər komandadan 6 nəfər iştirak
edir. Oyunun hər hissəsində

iştirak edən 6 nəfər əsas oyunçular sayılır.

Top oyundan çıxanda, yəni komandalardan biri topu itirən
andan istifadə edib, əsas

oyunçuların ehtiyat oyunçularla əvəz edilməsinə icazə
verilir. Oyundan çıxmaq və oyuna

daxil olmaq ancaq hakimin icazəsi ilə yerinə yetirilir.

Oyunda yoldaşı əvəz etmək üçün xüsusi vaxt ayrılır.

Əvəz olunmuş əsas oyunçudur, onu əvəz etmiş, ehtiyat
oyunçunun yerinə bir də ehtiyat

oyunçunun iştirakı ilə azı bir top oynandıqdan sonra qayıda bilər. Ehtiyat oyunçunun

başqa ehtiyat oyunçu ilə əvəz edilməsinə icazə verilmir.

Oyun topun oyuna daxil edilməsi ilə başlanır. Topu oyuna daxil edən oyunçu meydançanın

üzbəüz xəttin arxasında sağ tərəfdə dayanaraq, bir əli ilə topu qabağa - yuxarı atıb, digəri ilə

vurub onun üzərindən torun üzərindən rəqib tərəfə keçir.

Qaydaya görə, topu əks tərəfə qaytararkən komandaların hər biri topa 3 dəfədən artıq

toxuna bilməz. Bu zaman bir oyunçunun dalbadal iki zərbə vurmağa ixtiyarı yoxdur.

Komandalardan biri öz meydançasının hüdudunda topun yerə düşməsinə yol verərsə və ya

yarış qaydalarını pozarsa topu oyuna daxil etmək hüququndan məhrum edilir. Əgər bu

zaman rəqib komanda topu oyuna daxil etmişdirsə, belə hallarda xal itirir. Komandalardan

biri 15 xal toplayanadək oyun davam edir. Bundan sonra oyunun 1- ci hissəsi qurtarır və

komandalar tərəfləri dəyişir. Komandalardan biri beş pariyanın üçünü, əgər, yarış

əsasnaməsində nəzərə alınıbsa, üçündən ikisini udana qədər oyunu davam edir. Topu

oyuna daxil edən oyunçu özü və ya komanda yoldaşları səhvə yol verənədək hər dəfə topu

oyuna daxil edir. Əks halda topun oyuna daxil edilməsi hüququ, o biri komandaya verilir.

Komanda oyuna topvurma hüququ qazandıqda bu dəfə topu oyuna 2- ci oyunçu daxil edir.

Komandanın oyunçuları saat əqrəbi istiqamətində dairə üzrə hərəkət edərək yerlərini

dəyişirlər: ön xəttin sağ oyunçusu topu oyuna daxil etmiş oyunçunun yerinə keçir və arxa

xəttin sağ oyunçusu olur, ön xəttin orta oyunçusu ön xəttin sağ oyunçusunun yerinə keçir və

s.

Yarışı keçirən təşkilat tərəfindən hər oyun üçün hakim təyin edilir.

Ümumittifaq və respublika yarışları keçirilməsi üçün 1- ci hakim, 2- ci hakim, katib və 2 xətt

hakimi təyjn edilir. Qalan bütün yarışlarda oyunları 1- ci hakim və 2- ci hakim vəzifəsini icra

edən katib idarə edir.

Oyun texnikası

Voleybolun texnikası oyunun aparılması üçün vacib olan xüsusi fəndlər kompleksindən ibarətdir.

Hücum texniki fəndləri

Hücum texnikası, topla və topsuz icra olunan fəndlərdən təşkil olunur. Topsuz texniki oyun

fəndlərinə start duruşları, yerdəyişmələr və sıçrayışlar daxildir.

Duruş hər hansı texniki fəndin yerinə yetirilməsi üçün həmin fəndin hansı çıxış

vəziyyətindən icra olunması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Duruşlar arasındakı fərq qıçların bükülmək dərəcəsiindən asılıdır. Oyunçunun ağırlıq

mərkəzinin yerləşmə hündürlüyündən asılı olaraq duruşlar orta (əsas), hündür və alçaq olur.

Yerdəyişmə. Oyunda hərəkət etmək üçün oyunçu yer dəyişməlidir. Şəraitdən asılı olaraq

yerdəyişmələrin müxtəlif fəndlərindən istifadə edilir.

Oyunçunun bütün yerdəyişmələri və

oyunun hər hansı bir texniki fəndlərin icrası üçün çıxış vəziyyəti vaxtında və məqsədəuyğun

olmalıdır. Hər hansı yerdəyişmə özünün son mərhələsində düzgün çıxış vəziyyəti almağa

imkan yaratmalıdır.

Oyun zamanı sıçrayışla irəliyə tullanma da icra edilir. Adətən "sıçrayış"dan əvvəl idmançı 2

addım irəli atır və qaçır. "Sıçrayış" istinadsız uçuş vəziyyətində atılmış iri addımdır. Bu

zaman təkənin istiqaməti yalnız irəliyə doğru olur. Ağırlıq mərkəzi yuxarı qalxmır, qıçlar

bükülür və enmə vaxtı oyunçu qısa duruş vəziyyəti alır.

Əgər şərait yerdəyişməni qaçışla icra etməyi tələb edirsə, oyunçu qaçışı qısa və tez - tez

addımlarla (zərbəli addımlarla) başlamalıdır. Buradakı hərəkətlər qısa məsafəyə qaçışdakı

starta oxşayır. Top oyuna daxil edilməyəndə oyunçu adi addımlardan istifadə edib, sərbəst

duruş vəziyyəti alır və qısa müddətli istirahət etmiş olur.

Topla texniki fəndlər

Voleybolda texniki hücum fəndləri topun oyuna daxil edilməsi, ötürmələr, hücum

zərbəsindən ibarətdir.

Oturub oyunun əsasən, 4 üsulları daxil edilir:

a) Oyunçu üzü topa tərəf dayanıb, topu aşağıdan vurmaqla oyuna daxil edir (düzünə aşağıdan zərbə).

b) Oyunçu topun yan tərəfində dayanıb topu aşağıdan vurmaqla oyuna daxil edir

(yanından aşağıdan zərbə).

c) Oyunçu üzü tops tərəf dayanıb topu yuxarıdan vurmaqla oyuna daxil edir (düzünə

yuxarıdan zərbə).

d) Oyunçu topun yan tərəfində dayanıb topu yuxarıdan vurmaqla oyuna daxil edir
(yandan-yuxarıdan zərbə).

Mövzu 13. Ötürmələr

Plan:

1. Hücüm zərbəsi
2. Topun 1 yada 2 əllə aşağıdan ötürülməsi.

Ötürmələr

Ötürmələr iki və ya bir əllə yuxarıdan icra oluna bilər.

Topun yuxarıdan ötürülməsi zamanı oyunçu uçan topa nisbətən elə vəziyyətdə dururki,

o, uçan topu özünə yaxın məsafədə qarşılaya bilsin. Topun üzə yaxın məsafədən ötürülməsi

üstünlüyünü həmişə nəzərə almaq lazımdır, çünki belə olduqda top həmişə oyunçunun

nəzəri altında olur ki, bu da düzgün ötürməyə zəmin yaradır.

Topu ötürmək üçün qolun (qolların) çıxış vəziyyəti əsas duruşda dayanmaqla əllərin üz

səviyyəsinə qədər qaldırılması ilə əldə edilir. Bu zaman barmaqlar azca yuxarı qaldırılır və

bilənglər arasındakı məsafə topun həcmindən bir qədər enli olur. Bu oyunçuya topa toxunana

qədər onu müşahidə etməyə imkan verir.

Top qəbul olunarkən dırnaqların özülünə və barmaqlara toxunur, baş barmaqlar ona səthləri

ilə toxunur.Topla qarşılaşma anında qollar üz səviyyəsində açılır və topu qarşılayır.Qollar və

qıçlar eyni vaxtda açılır, idmançının gövdəsi uçub gələn topa tərəf çevrilir.Qaydaya görə topu

ovucla götürmək olmaz.

Hücum zərbəsi

Hücum zərbəsi əsasən iki hissəyə bölünür: düzünə və yandan zərbə.

Hücum zərbəsinin məqsədi topun uçuş sürətini artırmaq, istiqamətini dəyişdirmək və qəbul

ediləni çətinləşdirməklə, onu rəqib tərəfə keçirməkdir.

Hücum zərbələri topun uçuş sürətinə və trayektoriyasına görə xüsusi hücum zərbələrinə və

aldatmalara bölünür.

Xüsusi hücum zərbəsi ilə aldatma arasında, o qədər də ciddi fərq yoxdur.

Hücum zərbəsi bir neçə üsulla icra oluna bilər: gövdəni əyməklə və gövdəni əymədən

yandan zərbə və s.

Hücum zərbəsi qaçış, təkən, topa zərbə və enmə fazalarından ibarətdir.1-ci faza (qaçış)

hücum zərbəsi üçün o qədər də vacib deyil.Zərbə yerindən tullanmaqla da icra oluna bilər.

Hücum zərbəsinin bütün üsullarından,qaçış və tullanma təxminən eyni qaydada icra olunur.

Zərbə üsullarının fərqi zərbə vurulan anda, topu vuran qolun və gövdənin qarşılıqlı təsiri ilə

müəyyən olunur ki, bu yalnız tullanma (uçuş) mərhələsində zərbə üçün çıxış vəziyyəti

alarkən başlanır.

Hücum zərbəsi üçün adi qaçışdan istifadə olunur.Bu zaman oyunçu topun ardınca

müşahidə aparır.Qaçış zamanı idmançının axırncı addımı adi addımdan bir qədər iri

olmalıdır.Yalnız belə olduqda, təkənin əvvəlində ağırlıq mərkəzi hələ istinad nöqtəsi üzərində

olmur və bədənin irəliyə ətaləti sağ və sol ayağın dayandırıcı vəziyyəti ilə yuxarıya doğru

hərəkətə çevrilib hoppanmağa kömək edir.

Hücum zərbəsi vurularkən, bədən bütün hissələri bir-birinə uyğun hərəkət etməlidir.Bu

təkamülün düzgün icrası üçün başlıca şərtidir.Belə ki, qolların hərəkəti bütünlüklə qızların

vəziyyətindən asılı olur.

Əgər oyunçu cüt ayaqlı təkən vurub tullanırsa, axırncı addımda zərbə vuran əllə təkən

vuran ayaq irəliyə, digər qol isə yellətmə vəziyyəti almaq üçün arxaya getməlidir.Bu zaman

ayağın biri təkən üçün əlverişli vəziyyətdə olan o biri ayaqlar birləşdirilir.Oyunçu qaçışda

vaxtında lazımı sürəti ala bilirsə, dayandırıcı vəzifəsini bacardıqca tez icra etməyə

başlamalıdır.Tullanmazdan əvvəlki axırncı addım sıçrayışla əvəz edilir.Bu zaman ayağın biri digərini ötmək üçün vaxtında öz yerinə çatır, 2 ayaqla təkən vurmaq üçün dayaq nöqtəsi və

tullanma təxminən bir vaxta düşür.Hər iki halda təkən üçün ayaqların qoyuluşu ayaqlarla

gövdəni xeyli örtməklə pəncələrdən başlanır.

Ayağın qoyuluşundan sonra qaçışın sürətindən asılı olaraq qıçların bükülməsinə başlanır;

çox sürətlə qaçdıqda qıçlar az, yavaş sürətdə isə çöməlmənin vəziyyətində (yerindən

tullanmalarda çöməlmə vacibdir) bükülür.Sonra idmançı cəld hərəkətlə qıçlarını açır və

qollarını yelləderək hücum zərbəsini vurmaq üçün tullanmağa başlayır.

Bir ayaqla təkən vurub tullanmaq iki ayaqlıdan fərqlənir.

Bədəni əyməklə və əymədən hücum zərbələri

Bədəni əyməklə və əymədən hücum zərbələri arasında fərq vardır. Gövdəni əyməklə

vurulan hücum zərbəsində gövdənin böyük amplitudalı hərəkəti nəzərə çarpır.

Bədənimə əymədən zərbədə isə əksinə - qol böyük amplitudalı hərəkət edir, gövdənin

hərəkəti isə olduqca məhdudlaşır. Aydındır ki, hücum zərbəsi vuranda oyunçu bu vəziyyətdə

müvafiq cəhd göstərir.

Oyunçu topa zərbə vurmaq üçün hər 2 üsulda havada, demək olar ki, eyni vəziyyəti alır:

qırçılar boşalır, gövdə açılaaraq arxaya çəkilir, zərbə vuran qolun dirsəyi yuxarı

qaldırılır. Bədəni əyməklə zərbə də qol çiyin oynaqlarında daha da möhkəmlənir. Zərbədən

əvvəl qolunun aşağı hissəsi və əl öz hərəkətini sürətləndirir, zərbəni üzündən vurmaq üçün

çiyini ötür. Bu zaman zərbə vuran qolun vəziyyəti ilə zərbə vaxtı arasında minimum məsafə

olur. Bu, qolunun hərəkətini dəqiqliyini artırır, lakin topa zərbə anında tezlik əldə etmək

imkanını azaldır. Oyunçu bu çatışmazlığı, gövdənin böyük amplitudalı hərəkəti ilə əvəz

etməyə məcbur olur. Oyunçu əli ilə topu nişan alır, ən əlverişli vəziyyətdə ona zərbə vuraraq

gövdəsini hərəkətə gətirir, həmin istiqamətdə edilən bu 2 hərəkət topa lazımı zərbə qüvvəsi

verir.

Bədənimə əymədən vurulan zərbə üsulunda vuran qolun hərəkəti əvvəlcə çiyin sonra dirsək

oynaqlarından başlayır. Bu zaman dirsək topun uçuşunun başlanğıc sürəti verən zərbə üçün

qamçılama hərəkəti yaradaraq biləyi xeyli ötmüş olur. Bununla da gələcəkdə bədəninin fəal

hərəkətinə olan ehtiyacı aradan götürülür, gövdə təxminən şaquli vəziyyətdə qalır.

Topdan uzaqda verilmiş ötürmələrdə bədəni əyməklə vurulan zərbələrdən istifadə etmək

əlverişlidir. Çünki bu üsul topun yaxşı istiqamət götürməsi üçün zəmin yaradır.

Topa yaxın ötürmələrdə bədəni əymədən zərbə vurma, əyməklə zərbə vurmada xeyli

üstündür. Bu zərbə üçün bu istiqamətin seçilməsindən və topa nisbətən oyunçunun

vəziyyətindən asılı olur. Hücum zərbəsi vurarkən oyunçu topa və tora nisbətdə əlverişli

vəziyyətdə olmalıdır. Dəqiq olmayan və tordan uzaqda olan ötürmələr səmərə vermir. Buna

görə də bədəni əymədən vurulan zərbələrdən istifadə edən oyunçu mütləq yandan hücum

zərbələrinə malik olmalıdır.

Yandan vurulan hücum zərbəsi. Yandan vurulan hücum zərbəsinin texnikası yuxarıda

təsvir edilənlərdən, qolun və bədənin hərəkət gücü ilə fərqlənir. Zərbə vurmaq üçün oyunçu

təkandan sonra uçuşda tora tərəf yanakı olur, yellətmə vaxtı qol yuxarı - aşağı hərəkət etdir,

zərbə hərəkətlərində isə əks istiqamətdə yarım dairə yaradır.

Zərbə zamanı qolun hərəkəti amplitudası, ötürülən topun uçuş trayektoriyasının

hündürlüyündən asılıdır. Zərbə vurmaq üçün əlverişli olmayan ötürmələrdə qol yellətmək

üçün aşağı endirilmədən yana aparılır, bu zaman oyunçu əli ilə topu nişan alıb, bədənin

hərəkəti ilə zərbə gücünü artırır.

Düzünə və keçirməklə hücum zərbəsi. Hücum zərbəsindən sonra top müxtəlif istiqamətdə

uçar. Bu istiqamət hücum zərbəsinin başlanğıc mərhələsində oyunçunun hərəkət

istiqamətinə müvafiq olarsa, bu düzünə zərbə adlanır. Əgər hücum zərbəsindən sonra top

oyunçunun hərəkət istiqamətinə doğru bucaq altında uçarsa, o, keçirmək zərbəsi

adlanır. Hücum zərbələri vurmaqla topun keçirilməsi 2 yolla, yəni zərbə anında bədənin və

biləngin döyülməsi ilə yerinə yetirilir.

Aldadıcı hücum zərbələri. Aldadıcı hücum zərbələrinin vurulma texnikası hücum

zərbələrinin başqa üsullarından bir qədər fərqlənir.

Zərbədən sonra qolun açılmış vəziyyətdə aşağı hissəsi irəliyə hərəkətini saxlayır və topa

tərəf yuxarıya cəld dartılır. Topa zərbə barmaqların və ya ovuc əsasının təkənverici hərəkəti

ilə vurulur.

Son vaxtlarda topu bilənkədən qısa hərəkət etdirməklə vurulan hücum zərbələri geniş

yayılmışdır. Hücum zərbəsinin bu üsulu voleybolçuların aldadıcı hərəkətlərində

müvəffəqiyyətlə istifadə olunur.

Həmin zərbələri vurarkən qolun aşağı hissəsini və biləngin daha kiçik, lakin tez yığılan

əzələləri böyük rol oynayır.

Müdafiənin texniki fəndləri.

Müdafiə texnikası, topsuz və rəqib topuna qarşı icra olunan fəndlərdən ibarətdir.

Topsuz texniki fənlərə hücumda olduğu kimi start duruşlarından, yerdəyişmələrdən və

sıçrayışdan ibarətdir.

Rəqib vuran topa qarşı hərəkətlər qəbuldan və blokdan ibarətdir. Topu 2 əllə yuxarıdan və

aşağıdan bir əllə aşağıdan qəbul olunub.

Tutub 1 və 2 əllə aşağıdan ötürülməsi

Belə topötürmədə çıxış vəziyyəti orta duruş olur. Bu zaman əllər diz səviyyəsində endirilib

və bir qədər də irəli aparılır. Bədən aşağı - qabağa əyilir. Qıçlar topun uçuş istiqamətindən

asılı olaraq bükülür. Ötürmələr zamanı qarşılıqlı edilən hərəkətlər topun topun uçuş

sürətindən asılı olaraq qısa olaraq qısa və yavaş olur.

Topu bir əllə aşağı ötürülərkən onu qəbul edən əlin yellənməsi zəruridir, çünki əks təqdirdə

oyunçunun hərəkəti çətinləşir, daha doğrusu, topa lazımı güclə zərbə vura bilmir.

Böyük sürətlə uçub gələn topun qəbul olunması üçün qolun yellənməsi oyunçunun

yerdəyişməsinə kömək edən hərəkət kimi lazımdır. Topa toxunma anında əlini irəliyə yaxud

geriyə hərəkət etdirməklə zərbə yumşaldılır.

Oyun zamanı topun qəbulunda və ötürülməsində həmişə yerdəyişmə lazım olur. Uçub gələn

top əgər oyunçunun yanına deyil, düz qarşısına gələrsə, onda onu qol - bilək nahiyəsilə

yaxud qoşalaşdırılmış yarım bükülü, əllərin üst tini ilə götürürlər. Buna görə də qollar

dirsəkdən bükülüb yuxarı daldırılır.

Top başqa üsulla qəbul edilərkən, oyunçu əsas duruşdan cəld hərəkətlə qaçışa keçərək

qolunu yana - yuxarı aparır və topa tərəf irəliləməklə yerini dəyişir; sonuncu anda ovucla,

yaxud bazı - biləng nahiyəsilə vurub topu ötürür. Zərbədən sonra qol zərbə istiqamətində

bükülərək hərəkətini davam etdirir, oyunçu isə qaçışı yavaşdaraq əvvəlki yerinə qaydır.

Topu yığılmaqla ötürmək. Çox uzaqda olan topu qəbul edərkən oyunçu həmin istiqamətdə

sıçramalı olur. Bu zaman zəruri yığılmalar baş verir. Lakin oyunçu yerə yumşaq yığılmalıdır,

daha doğrusu yuvarlanmalıdır. Bu, onu zədələnməkdən qoruyur.

Sinə üzərinə yığılıb - aşmaqla topun ötürülməsi

Yığılaraq ötürülmə təkənla və təkənsiz ola bilər. Buna görə oyunçu irəli geniş addım atır,

yaxud qaçaraq qabağa - yuxarı qalxır: əllərini (əlini) qabağa uzadıb topu götürdükdən sonra

əlləri yerə düşür və yumşaq hərəkətlə sinəsi yerə endirilir. Təkənla yığılma yalnız irəli icra

edilir.

Oyunçu təkən verəndə və ya addım atanda yığıldığı tərəfə dönür. Daha sonra ayağın təkəni

və qolun yelləndirilməsi ilə tullanaraq əllə (çox vaxt bir əl) topa zərbə vurur, sonra ovuc aşağı

çevirib döşəməyə istinad edir. Atma zamanı dizləri və ayaq barmaqlarını əzilməkdən

qorumaq üçün bədəni düz və gərgin saxlamaq lazımdır.

Topu budlar və arxası üstə yığılaraq atmaqla ötürmə.

Bu təkənsiz, yerinə yetirilir və qıçı yığılan tərəfə bükülərək addım atmaqla başlanır. Bu

zaman bədən ağırlıq mərkəzini istinad nöqtəsi üzərinə keçirməklə, irəliyə doğru hərəkətini

davam etdirir. Topa zərbə qolu irəli yelləndirməklə vurulur, sonra ardıcıl sürətdə baldırla,

budla aşağı enmə başlanır və bükülmüş bel üzərinə atılır. Topu atarkən qarın əzələləri

gərginləşdirilir, baş yerə toxunmasın deyə gövdə bükülür.

Arxası üstə yığılma dərindir çömələrək ağırlıq mərkəzini arxaya atılan ayağın üzərinə

keçirməklə, sonradan omba və bükülmüş bel üzərinə atmaqla başlanır. Onurğa sütununu

zədələnmədən qorumaq üçün bacardıqca aşağı oturmaq və ombanı mütləq arxa dabana

toxundurmaq lazımdır. Ayaq üstə duruşda dala - kürəklər üzərinə yığılma ardıcıl yuvarlanma

hərəkəti ilə edilir. Bu zaman qarın əzələləri gərgin vəziyyətdə olmalıdır.

Blok. Rəqib tərəfindən vurulan topun qarşısını almaq üçün topun yaxınlığında hoppanaraq

qolları yuxarı qaldırıb topa qarşı qoyulması blok adlanır.

Blok bir, iki və ya üç oyunçu tərəfindən qoyula bilər. Bu zaman topa toxunmamaq və yuxarı

hoppanan oyunçu yerə düşərkən orta xətti tapdalamamaq üçün yerdəyişmə tora paralel

olmalıdır. Blok qoyan oyunçu təkən vaxtı qollarını yellədir. Bu, bacardıqca qısa

olmalıdır. Qolun aşağı hissəsi və əllər bədənə yaxın aparılır. Çünki qollarla böyük amplitudalı

hərəkət edib, topun yaxınlığında tullanmaq ona toxunmağa səbəb ola bilər.

Tullanmanın istiqaməti ya şaquli, ya da yana (sola və ya aşağı) olmalıdır. Blok qoyan

oyunçu tullanmanı icra edib, əllərini top üzərinə (ovuclar rəqibin meydançasına tərəf

olmaqla) qaldırılır. Barmaqlar yuxarı - irəliyə yönəldilir. Blok qoyanda barmaqları həddən artıq

açmaq (aralamaq) lazım deyil, çünki topun barmaqlara (xüsusən çəçələ barmağa)

toxunması ciddi zərbəyə səbəb ola bilər.

Mühafizə. Bunun xüsusi texniki fəndləri yoxdur. Mühafizədə duran oyunçusu topu bir və ya

iki əllə yıxılmaqla və yıxılmadan qəbul edilməsindən, həmçinin ötürmələrdən istifadə edilir.

Mövzu 14. Oyunun taktikası.

Plan:

1. Hücüm taktikası
2. Taktiki kombinasiya nümunələri

Oyunun taktikası

Voleybol oyununun gedişində müxtəlif taktiki hərəkətlər və kombinasiyalar yerinə yetirilir. Taktiki vəzifələri həll etmək üçün voleybolçular müvafiq fərdi, qrup və komandalı hərəkətlər edirlər. Oyunda hücüm taktikası müdafiə taktikasından fərqlənir.

Hücüm taktikası

Yalnız hücümə fəallıq göstərməklə oyunda təşəbbüsü ələ almaq mümkündür. Hücümün əsas məqsədi topu rəqib komanda tərəfə elə vurmaq lazımdır ki, onlar onu qəbul edə bilməsinlər. Buna isə o zaman nail olmaq mümkündür ki, hücüm zərbələrini səmərəli yerinə yetirmək üçün yaxşı imkan yaransın.

Fərdi hərəkətlər

Hücüm zamanı voleybolçuların topla və topsuz yerinə yetirdiyi bütün hərəkətlər fərdi taktiki hərəkətlərə aiddir.

Yerşəmə. 2-ci ötürmənin qəbulu üçün alınan çıxış vəziyyəti, topun oyuna məqsədəuyğun daxil edilməsi, ötürmələr və hücüm zərbələri kimi yerşəmələr də əsas taktiki hərəkətlər hesab olunur. Yerşəmə duruş və topu yoldaşına ötürən oyunçunun yerdəyişməsi hərəkətin xarakterindən və ötürmə üsulundan asılıdır. Bu, öz növbəsində oyunçunun komandadakı rolu ilə əlaqədardır.

Topun oyuna daxil etmək taktikası

Topu oyuna daxil edən oyunçunun taktikası topun vurulma üsulunun seçilməsi ilə başlanır. Oyunçu topu güclü və dəqiq vurmaqla rəqib tərəfdə onun qəbulunu çətinləşdirməli və xal qazanmağa cəhd göstərilməlidir. Bunun üçün rəqibin güclü və zəif cəhətləri nəzərə alınır, onların meydandakı düzülüşündə zəif yerlər müəyyənləşdirilir. Əgər rəqib kombinasiyalı oyun tətbiq edirsə, yaxud 1-ci ötürmədən birbaşa hücümə keçirsə, onda topu oyuna güclü və dəqiq vurmaq lazımdır. Eyni zamanda oyunçu bilməlidir ki, həlledici anda topun itirilməsi psixoloji cəhətdən komandaya ağır zərbə vurur.

Ötürmələrini taktikası. Komandanın taktiki hazırlıq səviyyəsi 1-ci və 2-ci ötürmənin keyfiyyətinə görə müəyyənləşir. Voleybolçuların oyun təcrübəsi və düşüncəsiz nəqədər yüksək olarsa, onlar ötürmələrin istiqamətini və üsullarını,

bir o qədər tez seçə bilərlər. Öz hücumçusunun və blok qoyan rəqibini imkanlarına real qiymət vermək topu ötürən oyunçunun vacib keyfiyyətlərindən biridir.

Oyunun sistemindən asılı olaraq 1-ci ötürmə oyunçulardan birinə, yaxud birbaşa hücumçuya yönəldilir. Əgər 1-ci ötürmədən sonra 2-ci ötürmə idilərsə, bu dəfə 2-ci ötürmədə top hücum zərbəsi mövqeyinə qaldırılır, yaxud əksinə, oyunçunun 1-ci ötürməni hücum zonalarından birinə yönəldir.

Hücum zərbəsi. Hücum zərbəsi oyunda ki, ötürmələrini həlledici texniki hərəkət fəndidir. Yaxşı hazırlanmış və ustalıqla yerinə yetirilmiş hücum zərbəsi qələbə xalı qazanılması və yaxud topun alınması ilə nəticələnir.

Hücumçunun hərəkətindəki başlıca cəhət hücum zərbəsinin gücünü və istiqamətini dəyişməyi bacarmaqdır. Hücumun istiqaməti və zərbə üsulunun seçilməsi oyunun konkret vəziyyətindən, başlıcası isə blok qoyacaq rəqib oyunçuların taktiki hazırlığından və müdafiələrin necə yerləşməsindən asılıdır.

Torun kənarı ilə yerinə yetirilən ən səmərəli hücum vasitəsi "blokdan auta" adlanan zərbədir.

Qrup və komanda hərəkətləri. Qrup hərəkətləri dedikdə eyni məsələni həll edən bir neçə oyunçunun qarşılıqlı hərəkəti nəzərdə tutulur.

Hücumda qrupun səyləri

Oyunçular meydançada yerləşdirilərkən onların ön və arxa zonalara bölünməsi oyunçuların həm zonada, həm də zonaları arasında qarşılıqlı oynamaları ilə izah olunur. Onların soyları yalnız topa toxunmaların sayı yaxud blok yaratmaları nəzərə alınmadan 2 dəfə taktiki məqsədlə toxuma ilə deyil, həm də oyunçunun hücum zərbəsinin hansı zona qan vurulması ilə müəyyən edilir. Oyunçuların bütün bu qarşılıqlı oyun səyləri konkret taktiki kombinasiyalarda yəni topun oyna vurulması və oyunun gedişi zamanı lazım olan tənqidlər qabaqcadan öyrənilmiş və plaqələndirilmiş formali halında Taktiki cəhətdən həyata keçirilir.

Hər hansı taktiki kombinasiyanın prinsipial düzülüş sxemi eynidir.

1. İkinci ötürmədə topu zərbə mövqeyinə qaldırmaq üçün 1-ci (6.5) zonanın oyunçusu irəli çıxır. Hücumçuların hər biri öz zonasında (4.3.2) oynayır. Bu zaman qurulmuş kombinasiyanın xarakteri, topların zərbə mövqeyinə atılma müxtəlifliyi ilə, habelə hücumçuların hərəkətinin istiqaməti və sürət tempi ilə fərqlənir. Oyun topu hündür və orta hündürlükdə ötürmələrlə, onu bütün mərkəz xətti boyunca tor üzərinə qaldırmaqla (hücumçular qıraqdan hücum edirlər), alçaq hündürlükdə götürməklə üçüncü zonadan zərbə vurmaqla, köndələn istiqamətdə güclü sürətlə uçub keçən topa zərbə vurmaqla, habelə baş üzərindən geriyə ötürülən topa zərbə vurmaqla və s. davam edə bilər.

2. 2-ci ötürməni yerinə yetirmək üçün 1-ci zonanın oyunçusu irəli çıxır (6,5), hücumçu öz zonasında, yoldaşının zonasında və oyunçuların xaçvari yerdəyişməsi ilə oynayır. Bu kombinasiyaların bəziləri "xaç". "delta", "eşelon". "zona", "qaytarma", "atma" və sairə adlanır.

İstənilən hər hansı bir kombinasiyada hücumun başa çatması üçün oyunçuların birindən şərait yaradılır. Buna görə də oyunçuları bilavasitə hücumda iştirak edənlərə və hücumun başa çatmasına şərait yaradanlara ayrılırlar. Məsələn, topu ötürmək üçün qəbul mövqeyinə, 1-ci və yaxud altıncı zonanın oyunçusu çıxır. 3-cü zonanın hücumçusu dərhal yerini dəyişir və uçub keçən topa zərbə vurmağa tullanır. 2-ci zona oyunçusu isə sürətlə onun zonasına keçir. Lakin o, yerdəyişməni azacıq sona, yəni üçüncü hücum tullanıqdan sonra edir və üçüncü zonanın solundan tora üzərinə çıxaraq hücumu təqlid edir. Dördüncü zona oyunçusu orta sürətlə ötürülmüş topa torun kənarından zərbə vurur. Bu qayda ilə yerinə yetirilən hücum "xaç" adlanır, çünki oyunçular hücumu xaçvari hərəkətlə keçirlər.

Rəqib oyunçular torun qarşısında sipər çəkərkən torboyu istiqamətdə və rəqib meydançasının dərinliyinə doğru "dalğa". "eşelon" və başqa cür adlandırılan taktiki hücum kombinasiyaları işlədirlər.

Taktiki kombinasiyaları həyata keçirərkən və oyunçuların qarşılıqlı səylərini təkmilləşdirərkən aşağıdakı konkret prinsiplərə əməl olunmalıdır.

Yerinə yetirilmə texnikasına görə komanda üçün çətinlik törədən, yaxud öyrənilməmiş taktiki kombinasiyalardan istifadə etmək olmaz.

Dördüncü və 2-ci zonadakı kənar hücumçular zərbə mövqeyinə qaçır, dördüncü oyunçu hücumu həyata keçirir.

Başqa halda topu beşinci zonadakı oyunçu qəbul edir və 3-cü zonadan yoldaşına ötürür. O da öz növbəsində topu 2-ci zonadakı oyunçuya ötürür. 4-cü və 2-ci zonadakı oyunçuları eyni vaxtda hücum mövqeyinə çıxırlar, hücum edən isə 2-ci oyunçu olur.

Topun 2-ci zona oyunçusu vasitəsilə oynanılması.

Hücumun 2-ci zonadakı oyunçu vasitəsilə təşkili zamanı oyunçuların düzülüşü bir qədər başqa cür olur: kənar hücumlar yan xəttə yaxın dayanırlar, üçüncü zonadakı oyunçu isə topu qəbul edib hücumu keçmək üçün tordan kənara çəkilir.

Bir hücum zonasında başqasına keçən taktiki kombinasiyalara nümunə kimi üçüncü zona oyunçularının 2-ci zonaya yerdəyişməsini göstərmək olar,

Oyuna daxil edilmiş topu beşinci zonadakı oyunçu qəbul edir. O, topu 2-ci oyunçuya ötürür, 3 nömrəli oyuncu 2-ci zonadakı oyunçunun ardınca öz yerini dəyişir və zərbəni təqlid edir. 2-ci oyunçu uzun ötürmə ilə dördüncü oyuncunu hücum zərbəsi üçün torun uzaq küncündən irəli çıxarır. Topu ötürənin arxasında zərbə mövqeyinə çıxan və kənar hücumçuları çarpaz yerdəyişməsi ilə edilən taktiki kombinasiyalar hazırlıq səviyyəsi yüksək olan komandalar da tətbiq olunur. Çünki həmin kombinasiyaların yerinə etdirilməsi üçün bütün hücumçuların mürəkkəb və qarşılıqlı hərəkəti tələb olunur. Tordan bu başdan o başadək istifadə edilməsi hücum zərbəsinin qarşısını blok qoymasını çətinləşdirir və eyni zamanda, hücumçunun səmərəliliyini artırır.

2-ci ötürmə ilə arxa xətdən irəli çıxan oyunçunun oyun sistemi. Oyunçuların arxa xəttən tora tərəf irəli çıxması sistemi ondan ibarətdir ki, 1-ci, beşinci və altıncı zonadan çıxan oyunçu topu zərbə üçün artır və bu zaman hücumda 2 hücumçu əvəzinə 3-ü iştirak edir. Bu sistem hazırda geniş yayılmışdır. Hücumda 3 oyunçunun iştirakı kombinasiyalı hücum fəaliyyətini zənginləşdirir, həm də torboyun hücumlarının fəaliyyət dairəsini genişləndirir. Bu hücum sistemində taktiki kombinasiyalar hücumçuların çarpaz olan və çarpaz olmayan yerdəyişmələri ilə yerinə yetirilir.

Taktiki kombinasiya nümunələri. beş nömrəli oyunçu 1-ci ötürməni 2-ci zonaya çıxan bir nömrəli oyunçu və tərəf yönəldir. 2 və 3 nömrəli oyunçular hücum zərbəsini təqlid edir, zərbə vurmaq üçün bir nömrəli oyunçusu topa 4 nömrəli ilə ötürür. 4 nömrəli isə hücumu başa çatdırır.

Əgər bir nömrəli oyunçu topu başı üzərinə qaldırsa, 4 nömrəli oyunçu isə hücumu təqlid etsə və bu zaman hücum zərbəsi 2 nömrəli oyunçunun alçaqdan top ötürməsi ilə yerinə yetirilsə, bu kombinasianın variantı hesab edilə bilər. Hazırda bu cür uzun və qısa ötürmələri olan kombinasiyaları geniş yayılmışdır.

Çarpaz yerdəyişmə kombinasiyaları üzrə nümunələr. 5 nömrəli oyunçu topu irəli çıxan bir nömrəli oyunçuya yönəldir. 2 nömrəli oyunçu 3-cü zonaya tərəf yerini dəyişir və aşağı ötürmə ilə hücumu zərbəsini təqlid edir. 3 nömrəli oyunçu 4 növlərini ardınca topa tərəf irəli çıxır və 2-ci ötürməni qəbul edərək hücum zərbəsi vurur. 2 nömrəli oyunçunun yenidən yerinə - 2-ci sonraya keçirmə iz zonasından hücumu hazırlaşır.

Bu kombinasiyaya "xaç" adı verilmişdir. On xətt oyunçusunun 2-ci ötürmə sistemi üzrə hücum təşkil etməyin səmərəli üsullarından birini ilkötürmə və atmallar təşkil edir. İlk ötürmə ilə başlanan hücum sürətli və gözlənilməz hərəkətlərlə xarakterizə edilir, eyni zamanda o, hücum hərəkətləri təşkil etməyin daha çətin forması hesab olunur. İlk ötürmə ilə başlanan hücumunu əsas çətinliyi topu zərbə mövqeyinə dəqiq götürməklə əlaqədardır. İlk ötürmə ilə hücumu keçən komandalar çox vaxt müvəffəqiyyət qazana bilmirlər.

Başqa üsullarda olduğu kimi, ilk götürmədən təşkil olunan hücumda topu qəbul etməzdən əvvəl oyunçuların meydançada düzgün yerləşməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Belə hallarda oyunçuların meydançada "xəttboyu" yerləşdirilməsi ən tipik formadır.

Qısa diaqonal üzrə ötürmədən təşkil olunan hücumun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, sərhəd qoyan oyunçular, mərkəzə cəmləşdiyi üçün hücumçu topu kənar hücumçulara ötürməyə əlverişli imkan yaradır. Bu hücumda mürəkkəb yerdəyişmələr olmur. Hücumun uğurla başa çatması sürət və tullanma fəaliyyətinin üstünlüyü nəticəsində oldə olur. Belə hücum rəqibin müdafiəsində çəşqinlik yaradır.

Mövzu 15. Müdafiə taktikası.

Plan:

1. Fərdi müdafiə səyləri
2. Müdafiə oyun sistemi

Müdafiə taktikası

Müdafiə səylərinin məqsədi hücumçunun qarşısını almaqdır. Burada ən başlıcası topu öz meydançasına qoymamaq və texniki səhvə yol verməməkdir. Bu zaman komanda aşağıdakı vəzifələri həll edir:

- Oyunda vurulan topla rəqibi xal qazanmağa qoymamaq
- Rəqibin hücum zərbəsi vurmasına mane olmaq .
- Topun öz meydançasına düşməyə qoymamaq və əks hücumu üçün imkan yaratmaq
- Bilavasitə müdafiə olunarkən, blokda və mühafizədə daima fəal səy göstərməklə rəqib hücumunu pozmaq.

Komandanın fəal müdafiə səyləri rəqib hücumunun səmərəliyini pozur.

Müdafiə hissələrinin ümumi sxemi, qabaqcadan müəyyən edilib və həmin sxemi komandanın oyunçularının hazırlıq səviyyəsindən və rəqibin taktiki xüsusiyyətlərindən asılı olaraq qurulur.

Müdafiə oyunu fərdi, qrup və komanda səylərindən ibarətdir.

Fərdi müdafiə səyləri.

Fərdi müdafiə istəyirlər dedikdə, oyunçunun hazırlığı, qarşıdakı müdafiə səyləri üçün yer seçməsi və bilavasitə onu topla oynama sayələri nəzərdə tutulur. Bu səylərə oyuna vurulmuş topu götürmək (bunu birinci ötürmə kimi hücum taktikasına da aid etmək olar). Blok qoymaqdan ötrü və mühafizə də daxil olmaqla, hücum zərbələrindən gələn topları götürməyə müvafiq yer seçmə aiddir.

2. Oyuna daxil edilən topu götürərkən topsuz oyunçuların göstərdikləri səylər.

Rəqib komanda topu oyuna daxil edərkən onun bir oyunçu götürür, başqa oyunçular isə müvafiq oyun səyləri göstərirlər. Buna ilk növbədə meydançada baş verən yerdəyişmələr, daha doğrusu, topu götürmək üçün əlverişli yer seçmək aiddir.

Oyuna daxil edilən topu götürmək üçün yer seçərkən, oyunçu ümumi düzülüş sxemini nəzərə alaraq daha əlverişli mövqe tutur. Onun tutduğu mövqeyi yaxında dayanmış oyunçunun hərəkət səylərini ləngitməlidir. O, topun götürülməsi üçün lazım olan yerdəyişmələrlə əlaqədar hərəkət səylərini sərtləşdirməkdən ötrü topun istiqamətini və ehtimal olunan uçuş trayektoriyasını qabaqcadan müəyyən etməlidir.

Oyuna daxil edilən topu götürmək üçün ver seçərkən oyunçu öz səylərinin şərti zonasını yadda saxlamalı, lakin bununla belə standart oyun səyləri göstərməməlidir. Bu səylər oyunçunun taktiki cəhətdən hazırlıqlı olması ilə nəzarət etdiyi, rəqib hücumçuya qarşı onun zonada tutduğu ilkin vəziyyəti ilə müəyyən olunur.

Bunları nəzərə alaraq, adi zərbələr vurularkən blokaqoyan dərhal topun qabağını kəsməlidir (yaxud vurulacaq zərbə yerinin qarşısına keçməlidir). Əgər top dördüncü zonadan çəpəki vurularsa, onda blokaqoyan topdan solda (yaxud zərbə vurulan yerdə), 2-ci zonadan vurulduqda isə, topdan sağda dayanmalıdır.

Hücum zərbələri zamanı topu götürərkən topsuz oyunçuların oyun səyləri.

Oyuncuların hansı zonada olmalarından asılı olmayaraq, hücum zərbələrinin qəbulu üçün düzgün mövqe seçmələri onlarda hissetmə və yerseçmə bacarığının yaxşı inkişaf etməsi ilə əlaqədardır.

Hücum zərbəsinin ehtimal olunan istiqamətini təyin edən və onu götürmək üçün yer seçən müdafiəçi daima hərəkətdə olur. Oyunçuların yerdəyişməsi topun götürülməsi üçün yer seçməkdən ona tərəf olan çıxış vəziyyətindən və hücum edən rəqibin səylərini hiss edib başa düşməkdən asılıdır.

3. Müdafiə zamanı oyunçuların topla oynanma səyləri.

Buna təklildə blokqoyma zamanı yerinə yetirilən oyun səyləri öznümühafizə, yaxud blokdan sonra topun ötürülməsi oyuna daxil edilmiş topların, yaxud hücum zərbələrinin götürülmə üsulları, habelə oyuna qarşı blokqoyma aiddir.

Blokqoyma ən etibarlı müdafiə üsuludur.

Tək blokqoyma əsasən aşağıdakı hallarda tətbiq edilir:

-Rəqib tərəfin 3 hücumçusu təhlükə törətdikdə mürəkkəb və sürətli taktiki kombinasiyası tətbiq edildikdə

-Rəqib 1-ci ötürmədən və qısa ötürmədən zərbə vurduqda: hücum zərbəsindən ucan, topa gözlənilmədən hücum zərbəsi vurulduqda

Blok qoyulduqdan sonra oyuncunun özünümüdafiə səylərinə aiddir. Blokdan çıxan top blokaqoyan tərəfə keçdikdə həmin oyunçu dərhal özünümühafizə səyi göstərir.

Oyuna vurulan yaxud hücum zərbəsindən gələn topu qəbul edərkən oyunçunun göstərdiyi taktiki səylərə topu götürmək üçün yer seçmək, zonanı və topun istiqamətini təyin etmək və topu ön xətdəki hücum əlaqəsi yaradan oyunçunun zonasına dəqiq ötürmək aiddir.

Müdafiə zamanı oyunçuların qrup halında səyləri

Müdafiədə oyunçuların taktiki qrup səyləri dedikdə müxtəlif oyun epizodlarında bir neçə oyunçunun yaxud manqalların qarşılıqlı oyunu nəzərdə tutulur.

Oyunda üç müdafiə xətti müəyyən olunduğuna görə, oyunçuları blokqoyanlara, yoldaşı mühafizə edənlərə və müdafiəçilərə bölürlər. Buna baxmayaraq, bir oyunçu 2 vəzifəni də yerinə yetirə bilər. Oyunçuların qarşılıqlı oyunu, qrup halında (2 yaxud 3 nəfər) blokqoymada, hücum zərbələrinin götürülməsində göstərilən müxtəlif səylərdə və mühafizələrdə özünü göstərir.

Müxtəlif vəzifə yerinə yetirən oyunçular arasında qarşılıqlı anlaşılıqlı oynamağı, məşq edərkən blokqoyanlara böyük yol verilir. Mühafizəçilər öz oyun səylərini blokqoyanların oyunundan asılı olaraq qururlar.

Qrup halında qoyulan blokun taktikasının əsasını ikilikdə qoyma təşkil edir. 3 nəfərin blok qoyulmasına nadir hallarda təsadüf edilir.

4.Hücum zərbələrinin götürülməsində qurub səyləri

Həmin səylər aşağıdakı qarşılıqlı oyun səylərindən ibarətdir.

-Müdafiəçilər öz aralarında oynamasından

-Müdafiəçilərin mühafizəçilərlə oynanmasından

-Müdafiəçilərini blokqoyanlarla oynanmasından

-İkilikdə (qarşıq) mühafizə edərkən mühafizəçilərin öz aralarında oynamasından ibarətdir.

Hücum zərbələrindən götürmək üçün yer seçərkən müdafiəçilər əsas və əlavə zonalarda yerinə yetirilən oyun qaydalarını rəhbər tutaraq " öz zonana cavabdeh ol va yoldaya kömək göstərməyə hazırlaş" prinsipinə riayət edirlər.

Oyuna daxil edilən topu götürərkən bütün komandanın müdafiə oyunu

Oyuna daxil edilən topun götürülməsi, habelə hücum edərkən və rəqibin əks hücumu zamanı komandanın bütün oyunçularının meydançada yerləşmələri və onların qarşılıqlı oyun səylər aşağıda qeyd olunan kimi təhlil edilir.

Rəqibin oyuna topvurma taktikasından və həmin topun götürülməsi üçün zonanın təyin edilməsindən asılı olaraq oyunçuların meydançada xətt üzrə və geriyyə çəkilməklə yerləşməsi şərti olaraq müəyyən edilir.

Xətt düzülüşündə oyunçular yerləşmə qaydasını pozmadan, demək olar ki, bir xətt üzərində dayanırlar.

İrəli - geri çəkilməklə, yaxud 2 xətt üzrə düzülərkən oyunçular bir-birinin qarşısını kəsmədən müxtəlif məsafələrdə dayanırlar.

Müdafiədə oyun sistemi

3 müdafiə xətti müəyyən olunub: blokqoyma, blokqoyanların mühafizəsi və meydançada müdafiə.

Müdafiədə komanda səyləri blokqoyma və hücum zərbələrinin götürülməsi zamanı oyunçuların qarşılıqlı oyunu və onların meydançadakı mövqeyi ilə izah olunur. Müəyyən oyun sistemləri mövcuddur: Həmin oyun sistemləri aşağıdakı hallarda yaranır.

-Ön xəttin oyunçusu mühafizə edərkən

- Arxa xəttin oyunçusu mühafizə edərkən.

5.Ön və arxa xətt oyunçuları mühafizə edərkən.

Mühafizə sistemi aşağıdakılar tərəfindən yerinə yetirilə bilər.

-Blokda iştirak etməyən oyunçu

-Kənar və mərkəz müdafiəçisi

-İkiqat mühafizə qurmalar.

Bu sistemlərin hər birinin adı mühafizədə yaranan oyunçuların dayanma mövqeyində müəyyən olunur.

Qruplu və komandalı fəaliyyətlər

Müdafiədə qrup halında taktiki fəaliyyəti – 2,3 və daha çox oyunçunun əlbir fəaliyyəti kimi başa düşülməlidir ki, bu da sədd qoymanın təşkilində, hücum zərbələrinin qəbulunda edərkən və mühafizə vaxtı daha vacibdir.

Komandalı taktiki fəaliyyətin əsasını bütün altı oyunçu meydançada hansı vəziyyətdə yerləşməsinə təşkil edir. Müdafiədə oyun zaman 2 əsas sistem tətbiq olunur: "bucaqla irəliyə "bucaqla arxa" sistemləri.

"Bucaqla irəliyə" müdafiə sistemi

Bu sistem oyunçuların meydançada müdafiənin bütün 3 xətti üzrə bərabər sürətdə "paylanması" ilə xarakterizə olunur. Hər birində 2 nəfər olmaqla oyunçular sədd qoymada, mühafizədə və arxa xəttə yerləşdirir.

"Bucaqla irəli" müdafiə sistemi və rəqibin güclü hücum zərbələrini neytrallaşdırmağı bacaran və yüksək səviyyədə sədd qoyan oyunçuları olan komandalının fəaliyyətində özünü daha çox doğruldur. Bu sistemin mənfi cəhəti altıncı zonanın zəif müdafiə olunmasıdır. Belə ki, zəif sədd qoymada rəqib topu həmin zonaya yönəldir və çox lazımi xallar toplayır.

Rəqibin hücum fəaliyyətindən asılı olaraq müdafiə məqsədi ilə meydançada oyunçuların birneçə düzülüş variantı tətbiq olunur. Məsələn, hücum zərbəsi dördüncü

zonada endirildikdə. Üçüncü və 2-ci zonaları oyunçuları səd qoyurlar. Beşinci zonadakı sol müdafiəçi bir qədər irəli çəkilir, səd üstündən vurulan və ya arxa xəttə sıçrayan topu qəbul etməyə hazırlaşır.

Sağ müdafiəçi sədlə müdafiə olunmayan zonada yerləşir və bir qədər irəliləyərək xətt üzrə" hücum zərbəsini qəbul etməyə hazır olur. Mühafizəni 2 oyunçu yerinə yetirir. Hücumlardan biri (4 nömrəli) mühafizəni icra etmək və hücum zərbələrini qəbul etmək üçün toradan bir qədər aralanır. Digər oyunçu (altıncı zonadan) hücum zonasına - səd qoyanlara tərəf çəkilir və yan xətdən 2-ci mühafizəçi oyunçuyadək olan məsafənin tən ortasındakı mövqedə qərar tutur.