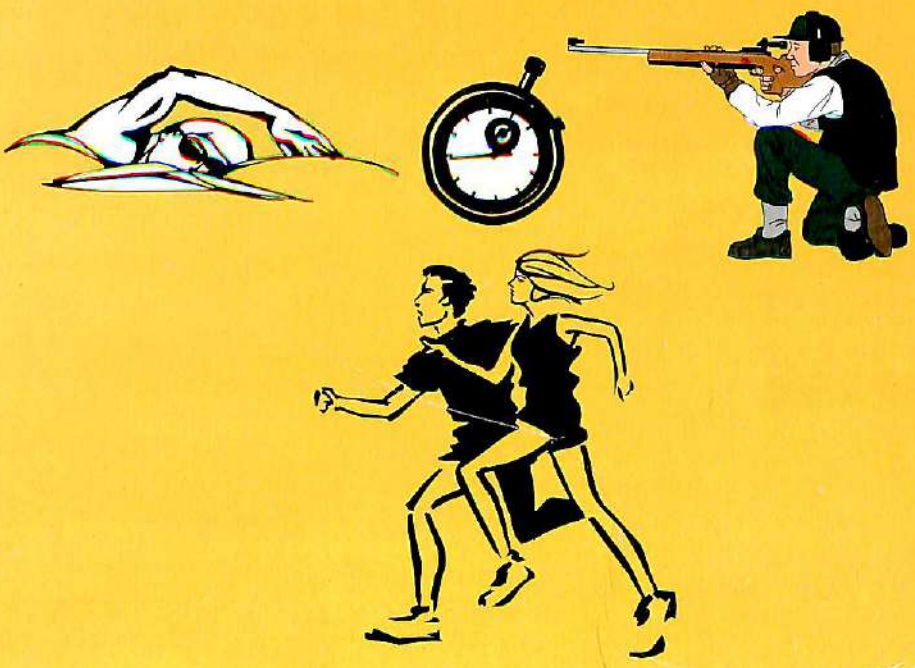
N.B.Salmanova

POLİATLON



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI GƏNCLƏR VƏ İDMAN NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASI

NAZİLƏ SALMANOVA

POLİATLON

(Ali məktəb tələbələri üçün dərslik)

Dərslik Təhsil Nazirliyinin
18.04.2006-cı il tarixli 250 saylı
əmri ilə təsdiq edilmişdir

Nərgiz NƏŞRİYYATI
BAKI-2008

Redaktor: **ABBASOV N.Ə.**

Rə'yçilər: **EMİNBƏYLİ Y.İ.**
T.e.n., Əməkdar məşqçi, Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi, Fəxri idman ustası

CƏFƏROV Q.M.
Əməkdar məşqçi, Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi.

Salmanova Nazilə Balakişi qızı. «Poliatlon», Bakı, «Nərgiz» nəşriyyatı, 2008, – 168 səh.

Dərslikdə Poliatlonun məzmunu, xüsusiyyətləri, texnika və taktikasının əsasları, tə'limi metodikası, çoxnövçülərin hazırlıq sistemi, Poliatlon üzrə idman məşqinin planlaşdırılması, təşkili metodikası, tə'lim-məşq toplanışları və yarışların təşkili geniş şərh olunmuşdur. Dərslik müəllimlər, məşqçilər, tələbələr və tə'limatçılar üçün nəzərdə tutulmuşdur.

S $\frac{742000000}{079}$ 459 – 2008

© «Nərgiz», 2008

ÖN SÖZ

Gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsi həmişə aktual problemlərdən biri olmuşdur. Bunsuz xalqın milli yaddaşını bərpa və inkişaf etdirmək qeyri-mümkündür. Müstəqilliyə qədəm qoyduğumuz şəraitdə böyüməkdə olan nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsi müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. İndi elə nəsil tərbiyə etmək lazımdır ki, o əzabla əldə edilmiş istiqlaliyyəti qoruyub inkişaf etdirmək əzmində olsun. Müstəqillik şəraitində milli təhsil konsepsiyasının formalaşması, tə'lim-tərbiyə strukturunun və məzmununun yeniləşməsi gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsində də yeni tələblər və meyllər doğurur.

Vətənpərvərlik insanı torpağa, elə, obaya bağlayan ən qüvvətli hissdir. Xalqımızın müdrikləri yaşlı nəsli əvəz edəcək gənc nəslə vətənpərvərlik hissini kiçik yaşlarından aşılamağı məsləhət görmüşlər. Uşaqları kiçik yaşlarından başlayaraq vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə etmək bizim hər birimizin ən ümdə vəzifəsi və borcudur.

Respublikamızın siyasi müstəqillik əldə etməsi onun vətəndaşlarının, xüsusilə yeniyetmələrin və gənclərin mə'nəviyyatının formalaşmasını müəyyən edən yeni obyektiv şərait yaratmışdır. Vətənpərvərlik siyasi və əxlaqi mədəniyyətin mühüm prinsipi olmaq e'tibarı ilə indiki şəraitdə iki əsas amilin – azad ölkənin vətəndaşı olmaqdan doğan qürur hissi və onun ərazi bütövlüyünü qoruyub saxlamaq əzminin qarşılıqlı tə'siri ilə formalaşır.

İnsanın vətənpərvərlik hissinə malik olması ona ali əxlaqi-mə'nəvi məziyyətləri sırasında ilkinlərdən hesab olunur. Çünki vətənpərvərlik dedikdə onun əsas komponentləri olan doğulduğun torpağı, yaşadığın ölkəni sevmək, onun uğrunda çalışmaq, ona əməlləri ilə fayda vermək, onu qorumaq kimi keyfiyyətlərlə yanaşı, insanın ləyaqətlilik, əqidəlilik, vicdanlılıq, sədaqətlilik əlamətləri də başa düşülür. De-

məli, vətənpərvərlik fəal ictimai mövqeyə malik insan-şəxsiyyət yetişdirilməsində mühüm komponentlərdən biri kimi çıxış edir.

Gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsinin əsas vasitələrindən biri də son zamanlar böyük marağa səbəb olmuş idman növlərindən biri sayılan poliatlondur.

Poliatlon məşğul olanların nəinki fiziki cəhətcən bərkiməsində, həm də onların fəal həyat mövqeyinin, əxlaqi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasında, Vətənin müdafiəsinə hazırlanmasında böyük rol oynayır.

Mərdlik, şücaət, qələbəyə nail olmaq əzmi, məqsədyönlülük, möhkəm xarakter, intizamlılıq kimi əxlaqi-iradi keyfiyyətlər hər bir vətəndaş üçün zəruridir. Məhz poliatlon bu nəcib keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına kömək edir.

Müstəqil dövlətin qoruyucusu şəxsiyyətinin formalaşmasında poliatlonun böyük professional və hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti vardır. Poliatlon bədən tərbiyəsinin kütləvi formalılığı ilə idmanın ən yüksək nailiyyətləri arasında üzvi əlaqə yaradır.

Poliatlon ildən-ilə daha da inkişaf edir. Beynəlxalq Poliatlon Assosiasiyasının yaradılması, dünya birinciliklərinin keçirilməsi, müxtəlif bölmələrin yaradılması, məşğul olanların sayının artması və bunlarla əlaqədar olaraq ustalıq və nailiyyətlərin yüksəlməsi idmanın bu növünün həyatiliyini və aktuallığını sübut edən dəlillərdir.

I FƏSİL

POLİATLONUN İNKİŞAF TARİXİ

Poliatlonun tarixi otuzuncu illərin ikinci yarısından başlanır. 1937-ci ildə Ümumittifaq Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi "Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazıram" kompleksi əsasında idman çoxnövçülüyü üçün şəxsi komanda birinciliyinin Əsasnaməsini təsdiq etdi. Bu birinciliyin əsas məqsədini məşğül olanların hərtərəfli fiziki hazırlığını artırmaq, sağlamlıqlarını möhkəmləndirmək və kompleksin idman istiqamətini inkişaf etdirmək təşkil edirdi.

Birinciliyin proqramına aşağıdakılar daxil edilmişdi:

Kişilər üçün: 100m qaçış, 1000m kross, qaçaraq uzunluğa tullanma, 100m üzmək, atıcılıq.

Qadınlar üçün: 100m qaçış, 500m kross, qaçaraq uzunluğa tullanma, 100m üzmək, atıcılıq.

Ayrı-ayrı növlər və bütün çoxnövçülük üzrə idmançıların nəticələri xüsusi xallar cədvəli üzrə hesablanırdı.

1938-ci ildə ƏMH kompleksinin I və II pillələrinin çoxnövçülüyü üzrə şəxsi-komanda birinciliyinin yeni Əsasnaməsi təsdiq edildi. Bu əsasnamə öz çətinlik dərəcəsinə görə əvvəlkindən fərqlənirdi. Yüxarıda göstərilən hərəkətlərdən əlavə kompleksin II pilləsinin çoxnövçülüyünün proqramına 10 və 20km məsafələrə velosiped sürmək daxil edilmişdi. Yarış iki gün ərzində keçirilirdi. İkinci gün üzgüçülük və velosiped sürmək üzrə mübarizə aparılırdı. Nəticələri xüsusi 100 bal sistemli cədvələ əsasən hesablayırdılar.

1938-ci ilin 28-29 avqustunda Moskvada ƏMH çoxnövçülüyü üzrə SSRİ birinciliyi keçirilmişdir. Birincilikdə müttəfiq respublikaların və 13 şəhərin 71 idmançısı çıxış etmişdir. İlk SSRİ çempionu kişilər arasında V.Setilo (Gürcüstan) və qadınlar arasında K.Lapteva-Mayuçaya (Mosk-

va) olmuşlar. 1939-cu ildə keçirilən birincilikdə SSRİ rekordçuları müəyyənləşdirilmişdir. Bunlar N.Erdman (4148 xal) və L.Petrenko (3919 xal) olmuşlar.

Böyük Vətən müharibəsi illərində ölkənin bütün bədən tərbiyəsi kollektivləri qarşısında əhalinin kütləvi hərbi fiziki hazırlığına nail olmaq məqsədi qoyuldu. Bununla əlaqədar olaraq ƏMH kompleksinin də tələb və normativlərinin dəyişilməsi məcburiyyəti yarandı. Pillələrdə normativlərin sayı azaldıldı, bə'ziləri şəraitə uyğun hərbi-tətbiqi xarakter daşıyan hərəkətlərlə əvəz olundu. Buraya silahın texniki təsnifatını bilmək, qaçış, gündəlik geyimdə tullanmalar və atmalar, süngü döyüşü, geyimdə üzmək, maneə dəf etmək, topoqrafik biliyə malik olmaq və s. daxil edilmişdi. Bu tədbirin yerinə yetirilməsi Sovet Silahlı Qüvvələri üçün ehtiyat ordunun yaradılmasında böyük rol oynadı. Sözsüz ki, belə bir dəyişiklik çoxnövçülüyün proqramında da öz əksini tapdı. Maneələr dəf etmək hərbi-tətbiqi çoxnövçülük yarışlarının proqramına daxil edilmişdi.

50-ci illərdə ƏMH kompleksinin məzmun və quruluşunun təkmilləşdirilməsi ƏMH kompleksinin tələb və normativlərinin ödənilməsi və çoxnövçülərin hazırlanması üzrə işi daha da canlandırdı. Bu dövrdə ƏMH kompleksi çoxnövçülüyü üzrə bir neçə metodiki iş yazılmışdır (İ.T.Osipov, 1950; A.P.Demin, 1952; B.İ.Kukuşkin, 1952; S.L.Akselrod, 1955, 1956 və s.). Təklif olunmuşdu ki, ƏMH çoxnövçülüyü müxtəlif masştablı yarışların proqramına daxil edilsin və bu zaman hər bir bədən tərbiyəsi kollektivinin vəzifələrinə və şəraitinə uyğun hərəkətlər seçilsin. Çoxnövçülüyə daxil olan hərəkətlərin sayına görə yarışın günü və ardıcıllığı müəyyən olunurdu. Ən çox fiziki güc tələb edən hərəkətlər axırıncı günə salınırdı. Yarışda idmançıların çıxışı iki üsulla qiymətləndirilirdi: ayrı-ayrı növlər üzrə iştirakçıların tutduğu yerə görə və ümumi toplanılan xala görə.

Bu dövrün əsas xüsusiyyətlərindən biri ƏMH bölmələrinin və ÜFH qruplarının təşkil olunmasıdır. Bu illərdən başlayaraq müxtəlif bölmələrdə idmançıların hazırlanmasının planına ƏMH kompleksi üzrə iş də daxil edilmişdi. Bu dövrün xüsusiyyətini L.P.Demin (1952) özünün "K oçenkam mnoqoborya QTO" kitabında geniş təhlil etmişdir. O yazmışdır: "Son illər yeni idman növü - ƏMH çoxnövçülüyü üzrə yarışlar keçirilməyə başlanmışdır. Bu yarışın proqramına ƏMH kompleksinin əsas hərəkətləri daxil edilmişdir. ƏMH çoxnövçülüyü yarışlarında çıxış etmək yüksək iradi keyfiyyətlər və hərtərəfli fiziki hazırlıq tələb edir. Bu yeni idman növünün əhəmiyyətini qiymətləndirmək çox çətindir. ƏMH çoxnövçülüyü üzrə yarışlarda biz məşhur idmançıları, ölkə çempionlarını və rekordçularını, müttəfiq respublikaların idman ustalarını görürük. Lakin idman təsnifatının olmaması bu idman növünün kütləviliyinin inkişafını zəiflədir. ƏMH çoxnövçülüyü Ümumittifaq Vahid İdman təsnifatında bir idman növü kimi müvafiq yer tutmalıdır ki, ƏMH çoxnövçülüyü üzrə rekordçular qeydə alınsın."

Mə"lumdur ki, 1959-1972-ci illər ərzində ƏMH kompleksinin məzmun və quruluşunda əsaslı dəyişikliklər olmamışdır. Bu özünü ƏMH çoxnövçülüyünün inkişafında da əks etdirir. Bu illərdə yazılmış metodiki işlərdə (İ.T.Osipov, 1960; A.A.Vankov, 1960; A.A.Maksimov, 1960; N.X.Jukov, 1961 və s.) əsasən ƏMH çoxnövçülüyünün məşğul olanların fiziki inkişafına və fiziki hazırlığına hərtərəfli tə'siri qeyd edilir.

1972-ci ilin mart ayının 1-dən etibarən Sov.İKP MK və SSRİ Nazirlər Sovetinin qərarına əsasən ölkədə yeni ƏMH kompleksi fəaliyyətə başladı. Bu komplekslə ƏMH çoxnövçülüyünün gələcək inkişafı çox bağlı olmuşdur. ƏMH çoxnövçülüyünün proqramına aşağıdakı növlər daxil edildi:

Kişilər üçün: 100m qaçış, 3000m kross, qumbara atmaq (çəkisi 700 qr), 100m üzmək, kiçik çaplı tüfəngdən atəş açmaq (MV-2 hərəkəti).

Qadınlar üçün: 100m qaçış, 1000m kross, qumbara atmaq(çəkisi 500qr), 100m üzmək, kiçik çaplı tüfəngdən atəş açmaq(MV-2 hərəkəti).

Yarışların yeni proqramı və qaydaları müxtəlif yaşlı və cinsli milyonlarla sovet adamının yarışlarda iştirakına imkan yaratmışdı. Nəticələr xüsusi hazırlanmış 45 bal sistemli cədvələ əsasən qiymətləndirilirdi. Artıq ƏMH çoxnövçülüyü Ümumittifaq Vahid İdman Təsnifatına daxil olunmuş, ƏMH çoxnövçülüyü üzrə müvafiq idman dərəcələri və adları təsis edilmişdi.

1974-cü ildən başlayaraq "Komsomolskaya pravda" qəzetinin prizi uğrunda ƏMH çoxnövçülüyü üzrə SSRİ brinciliyi keçirilməyə başlandı. Bu isə öz növbəsində yeni çempionları və ƏMH çoxnövçülüyü üzrə ilk idman ustalarını aşkara çıxartdı. Müxtəlif illərdə yığma komandamızı bu yarışlarda F.Abdullayev, M.Hüseynov, İ.Yeroşina, E. Karpuşina, N.Seyfullayeva, L.Jarkova, C.Xaspoladov, F.Bayromov və başqaları təmsil etmişlər. Qeyd etmək lazımdır ki, F.Abdullayev həm də "SSRİ İdman ustası" adını qazanmışdır.

1995-ci ildən başlayaraq çoxnövçülük artıq dünya arenasına çıxmış və Beynəlxalq Poliatlon Assosiasiyası yaradılmışdır. Artıq poliatlon üzrə müxtəlif beynəlxalq yarışlar, dünya kuboku və dünya birinciliklərı keçirilir. İdmançılarımız 1997-ci ildən başlayaraq beynəlxalq yarışlarda uğurla çıxış edirlər. Nadejda Qasımova dünya çempionatının gümüş, Elmir Quliyev isə bürünc mükafatçısı olmuşlar. Respublikamızda bu idman növünə böyük marağın olduğunu nəzərə alaraq BPA 1998-ci ildə dünya kuboku yarışlarının Bakı şəhərində keçirilməsini qərara almışdır. Yarışlar yüksək səviyyədə təşkil olunmuş və idmançılarımız bu yarışda

da müvəffəqiyyətlə çıxış etmişlər. C.Xaspoladov, O.Dunak dünya kubokuna sahib olmuşlar.

Gənclərimiz arasında poliatlona maraq idman bölmələrinin sayının artmasına və fəaliyyətlərinin genişləndirilməsinə səbəb olmuşdur.

POLİATLONUN TƏ'YİNİ

Poliatlon – bu kompleksli idman çoxnövçülüyüdür. Məqsədi məşğul olanlarda əsas fiziki keyfiyyətləri və tətbiqi bacarıqları inkişaf etdirməkdir.

Bu məqsədi həyata keçirmək üçün poliatlonun məzmununa müxtəlif idman növləri daxil edilmişdir: yüngül atletika, üzgüçülük, atıcılıq, gimnastika, daş qaldırma, xizək idmanı.

Çoxnövçülük orqanizmə hərtərəfli tə'sir göstərir. Qaçış dövri hərəkətdir. Belə hərəkətlərin nisbətən sadə hərəkətlər olmasına baxmayaraq, qaçışın texnikasını təkmilləşdirmək üçün çoxnövçü öz üzərində çox çalışmalıdır. Qısa məsafəyə qaçış maksimal şiddətli iş olub, işin sür'əti on saniyələrlə ölçülür. Maksimal şiddətli işdə bir çox əzələ təqəllüsə gəldiyindən mübadilə prosesləri çox güclənir, lakin buna baxmayaraq vaxt az olduğu üçün qan dövranı, tənəffüs və ifrazat orqanlarının fəaliyyəti öz yüksək dərəcəsinə çatmır. Vegetativ dəyişikliklərin az olmasına baxmayaraq bir səbəb də tənəffüs və qan dövranı mərkəzlərinin böyük ətalətə malik olması və az vaxt ərzində yüksək fəaliyyət səviyyəsinə çata bilməsidir. Belə ki, ürək döyünmələrinin sayı işdən sonra dərhal dəqiqədə 150-200-ə çatır, ürəyin sistolik həcmi az dəyişdiyindən dəqiqəlik həcmdə çox böyük dəyişikliklər baş vermir, maksimal qan təzyiqi 150-185mm civə sütununa qədər qalxa bilər; minimal təzyiq isə 10-22mm qədər aşağı düşə bilər.

Bilavasitə iş vaxtı tənəffüs sistemi az dəyişə bilir. 100m qaçan çoxnövçü, adətən, bütün məsafə boyu 3-4 dəfə nəfəs alır. Lakin iş qurtardıqdan sonra tənəffüsün həm sıxlığı və həm də dərinliyi xeyli artır. Demək olar ki, bu iş tamamilə anaerob (oksigensiz) şəraitdə baş verir. Məsələn: 100m məsafəni 13 saniyə ərzində qət edən çoxnövçüdə oksigen tələbatı 7,1l olduğu halda, iş vaxtında bu miqdarın ancaq 10 %-i ödənilmiş olur. 90 %-ə qədər oksigen borcu qalır ki, bu da maksimal şiddətli iş üçün xarakterikdir. İş vaxtı əmələ gələn oksigen borcu, adətən, işdən sonra keçən 20-30 dəqiqə ərzində ödənir. Oksigen borcunun belə çox olması nəticəsində iş vaxtı qanda çoxlu miqdarda süd turşusu toplanıb 100mq %-ə çatır. Halbuki, sakitlik halında süd turşusu 10mq % olur. Həmin bu süd turşusu biokarbonatların tərkibində olan karbon qazını sıxışdırıb çıxartdığından tənəffüs əmsalı 1,5 və hətta 2,0 vahidə bərabər olur.

Vaxtın az olduğundan qanda və sidikdə cüz'i dəyişikliklər baş verir. Əzələ fəaliyyəti zamanı əmələ gəlmiş süd turşusunun az qismi qana keçə bilir, ona görə də bunun çox hissəsi əzələlərdə toplanır və iş başa çatdırıldıqdan sonra əzələ toxumasında oksidlşmə-reduksiya prosesinə mə'ruz qalır. Qanın şəkər faizi bir qədər azalır, çünki əzələlərin sərf etdiyi şəkər qara ciyərin qana verdiyi şəkərdən çox olur. Qeyd etmək lazımdır ki, qısa məsafəyə qaçışdan sonra dərhal dayanmaq olmaz, çünki hərəkət birdən-birə kəsildikdə boşalmış əzələlər həmin əzələlər arasında yerləşmiş venaların və xüsusən, aşağı ətraf venalarının boşalmasına və ora çoxlu miqdarda qanın toplanmasına və bu da ürəyə az venoz qanın gəlməsinə səbəb olur. Qan damarlarının fəaliyyətini nizama salan reaksiyalar gecikdiyindən bədənin yuxarı hissəsi, o cümlədən beyin qansızlaşır. Bunun nəticəsində idmançı huşunu itirə bilər. Buna qravitasion şok deyilir. Qravitasion şokun qarşısını almaqdan ötrü finişdən sonra hərəkət sür'ətini tədricən azaltmaq şərtilə bir müddət qaçışı da-

vam etdirmək məsləhət görülür. 100m qaçışdan sonra bərpa dövrü 30-40 dəqiqədən az davam etmir.

Kross qaçışını böyük şiddətli işə aid edirlər. Kross qaçışı zamanı oksigen tələbatı iş vaxtı 4,5-6,5 ml-ə bərabərdir. Bu qaçış üçün çox vaxt lazım olduğundan ürək-damar və tənəffüs sistemləri iş vaxtı bütün funksional imkanlarını səfərbərliyə ala bilir. Belə ki, startdan 3-5 dəqiqə keçmiş yaxşı məşq etmiş çoxnövçünün ağ ciyər ventilyasiyası dəqiqədə 100-140 l-ə çatır; ürək döyünmələrinin sayı dəqiqədə 180-220 olur. Ürəyin sistolik həcmi 150-210 ml, dəqiqəlik həcmi isə 30l-ə çatır. Qan depoları refleks yolu ilə sıxılıb, qanı damarlara qovduğundan cərəyan edən qanın miqdarı xeyli artır. Maksimal qan təzyiqi 160-240 mm civə sütununadək çoxalır. Qan dövranı, tənəffüs sistemi və başqa orqanların funksiyasının maksimal dərəcədə artmasına baxmayaraq, böyük şiddətli işdə oksigen borcu əmələ gəlir və qanda süd turşusunun, kreatinin, sidik turşusunun və başqa mübadilə məhsulatının miqdarı artır. Uzun müddət sürən oksigen çatışmamazlığının nəticəsində qanda süd turşusunun miqdarı xeyli artaraq 200-2500 mq % təşkil edir. Qanın pH-ı turşululuğa doğru dəyişir, qələvi ehtiyatı 40-50 % azalır. İş vaxtı qanın şəkər səviyyəsi azalır, çünki karbohidratların oksidləşməsi qara ciyərdə qlikogenin parçalanmasına nisbətən çox olur. İş qurtardıqdan sonra qanda şəkərin faizi artaraq 130-235 mq %-ə qədər çatır.

Kross qaçışı zamanı ifrazat sistemində də müəyyən dəyişikliklər baş verir. Belə ki, böyrəklərin qan təchizatının azalması və refleks yolu ilə onların funksiya ləngiməsi nəticəsində sidiyin miqdarı azalır. Eyni zamanda sidikdə süd turşusunun və başqa zülal mübadiləsi məhsulatının miqdarı çoxalır. Tər ifrazatı artır. Tərin miqdarı xarici mühitin temperaturu ilə əlaqədardır. Kross zamanı tər ifrazı və tənəffüs vasitəsilə çoxlu su buxarının xaricə verilməsi ilə əlaqədar olaraq çoxnövçü 15-30 dəqiqə ərzində çəkisində 1000 q-a

qədər itirə bilər. Belə işdən sonra bərpa dövrü bir neçə saat davam edir.

Qumbara atma qeyri-dövri sür'ətli qüvvə hərəkəti olub, qumbaranın əldən ayrılması ilə başa çatır. Atma zamanı çoxnövçü öz fərdi fiziki xüsusiyyətlərinə müvafiq olaraq hərəkətlərini elə dəqiq surətdə koordinasiya etməlidir ki, təkan zamanı bütün qüvvəsini qumbaraya aşılaya və qumbaranın havada düzgün uçmasını tə'min etmək üçün cismin trayektoriyasını müəyyən istiqamətə verə bilsin.

Ürək-damar sistemində aşağıdakı dəyişikliklər baş verə bilər: nəbz sıxlaşır, arterial təzyiq 10-30 mm civə sütununa qədər artır, bu isə tullama zamanı zəruri olan gücənmə momenti ilə əlaqədardır. Fiziki hərəkət qurtardıqdan sonra nəbz və qan təzyiqi dərhal əvvəlki səviyyəsinə qayıdır.

Qumbara atan zaman enerjinin sərfi və eləcə də qan dövranında və tənəffüs sistemində baş verən dəyişikliklər daha artıq nəzərə çarpır. Buna səbəb bir məşq muddətində çoxnövçünün çox vaxt aləti çoxlu miqdarda tullamağa məcbur olmasıdır.

Məşq prosesində mərkəzi sinir sistemində tullama zamanı əlaqədar əzələlərin maksimal şiddətlə təqəllüsünü və bunlara antoqonist əzələlərin boşalmasını tə'min edən dinamik-stereotip yaranır. Əgər çoxnövçü düzgün atma texnikasına malikdirsə, o zaman tullama momentindən əvvəl o bazu, bazu qurşağı, döş və bel əzələlərini maksimum dərəcədə gərir, bu isə həmin əzələlərin səmərəli surətdə təqəllüsünü tə'min edir. Atma zamanı vestibulyar aparatın üfüqi yarımdairəvi kanallarından, boyun əzələlərinin reseptorlarından və bədənin başqa əzələlərinin proprioreseptorlarından, görmə analizatorundan, biləyin dərisində olan taktil reseptorlardan və sairədən gedən impulsların törətdiyi reflekslər hərəkətlərin koordinasiyası üçün çox böyük əhəmiyyətə malikdir.

Atıcılıq zamanı çoxnövçü dəyişkən şiddətli işi bir neçə dəfə təkrar edir. Bu zaman yükün ritmik surətdə artmasına və ya əksilməsinə müvafiq olaraq ağ ciyər ventilyasiyası dəyişir və bu cürə dəyişiklik şərti refleks yolu ilə stereotip şəkildə möhkəmlənir. Əgər işin şiddəti daimi edilsə, o zaman ağ ciyər ventilyasiyası hələ bir müddət öz dəyişikliyini davam etdirir, yə'ni əvvəlki stereotipi mühafizə edir, lakin bir neçə təkrardan sonra yeni stereotip yaranır. İndi yenə də ventilyasiya daimi qiymət kəsb edir.

Atıcılıq zamanı tənəffüs və ürək-damar sisteminin fəaliyyəti sabit qalmayıb, işə müvafiq olaraq dəyişir. Bə'zi atəşlər qısa vaxt ərzində icra edildiyindən oksigen tələbatı həmişə iş vaxtında ödənilə bilmir. Ona görə də çox vaxt tənəffüs və qan dövranı öz fəaliyyətini iş qurtardıqdan sonra sür'ətləndirir və əmələ gələn cüz'i oksigen borcu dərhal ləğv edilir.

Üzgüçülük dinamik dövri iş hesab edilir. Çoxnövçülüyə daxil edilən 100 m üzmək submaksimal işdir. Üzmə zamanı üzgüçünün orqanizmində baş verən funksional dəyişikliklər su mühitinin fiziki xassələri ilə əlaqədardır. Bu xassələrdən suyun sıxlığını, istilik keçirmə qabiliyyətini, təzyiqini, temperaturunu və s. göstərmək olar.

Soyuq suda üzərkən qanda eritrositlər 20-25 % arta bilər, eyni zamanda hemoqlobinin də miqdarı artır, ağ qan cisimciklərinin miqdarı isə bir qədər azalır. Qanın morfoloji tərkibinin dəyişməsi suyun tə'siri altında qanın depolarından çıxması ilə əlaqədardır. Çoxnövçü 100 m üzdükdən sonra neytrofil leykositoz müşahidə edilir.

Suda bədən üfüqi viziyyətdə olduğundan ürəyin işi bir qədər yüngülləşir. Bundan əlavə suyun dəriyə təzyiq etməsi və həmçinin böyük əzələ qrupunun təqəllüsü qanın ürəyə doğru hərəkətinə kömək edir. Suyun döş qəfəsinə və qarına göstərdiyi təzyiqi dəf etməklə əlaqədar olaraq üzgüçünün dərin nəfəs almağa məcbur olması, böyük əzələ qruplarının

Müəyyən təcrübi məsələləri həll etmək üçün çoxnövçü nəinki müxtəlif temperaturlu suda üzməyi bacarmalıdır, o, eyni zamanda suda və su altında müəyyən işləri görmək qabiliyyətinə də malik olmalıdır.

Çoxnövçülüyün fizioloji əsaslarını öyrənmək sayəsində belə nəticəyə gəlmək olar ki, gərgin iş zamanı məşq etmiş çoxnövçünün fizioloji funksiyaları daha qənaətlə icra edilir və onun malik olduğu ehtiyat imkanları daha tez səfərbərliyə alınır və daxili mühitdə baş verən mühüm dəyişikliklərə daha yaxşı uyğunlaşır.

Məşq prosesində ayrı-ayrılıqda əzələ sistemi, ürək-damar, tənəffüs və s. sistemlər inkişaf edir, lakin başlıcası, yeri gəldikcə bu sistemlərin işinin bir-biri ilə razılaşması və tələbata müvafiq olaraq onların dərhal işə daxil edilməsidir. Bu isə sinir sistemi vasitəsilə tə'min edilir. Sinir sisteminin fəaliyyəti və bu sinir sistemində əmələ gələn şərti refleks əlaqələri sayəsində orqanizmin müxtəlif funksiyaları nizama salınır və bunlar bir-biri ilə razılaşdırılmış şəkildə fəaliyyət göstərirlər.

Orqanizmin əzələ fəaliyyətində iştirak edən müxtəlif funksiyaların sinir tənziminin təkmilləşdirilməsi də çoxnövçülərin məşq prosesinin əsas cəhətini təşkil edir.

Uzun illərin idman təcrübəsi və çoxnövçülük sahəsində geniş miqyasda aparılan elmi-tədqiqat işləri sübut edir ki, idman məşqi nəticəsində çoxnövçülərin orqanizmində bir sıra ciddi dəyişikliklər baş verir. Bu dəyişiklikləri üç qrupa bölmək olar:

1.Morfoloji dəyişikliklər.

2.Funksional dəyişikliklər.

3.Biokimyəvi dəyişikliklər.

Morfoloji dəyişikliklər məşqin tə'siri altında çoxnövçünün orqan və toxumalarında baş verən makroskopik və mikroskopik quruluş dəyişikliklərinə deyilir. Yeniyetmə dövründə çoxnövçülüklə məşğul olanlarda bu dəyişikliklər

xüsusən daha artıq nəzərə çarpır. Fiziki hərəkətlərin tə'siri nəticəsində sümüyün mexaniki xassələri yüksəlir və onların sınmağa, burulmağa qarşı müqaviməti artır. Çoxnövçülər güllə və qumbara atan zaman sağ qolun (işlək qolun) sümükləri bərk maddənin qalınlaşması hesabına daha möhkəm olur. Məşq nəticəsində oynaq və bağ aparatında uyğunlaşma dəyişiklikləri baş verir, bu isə hərəkətlərin amplitudasını artırır. Lakin məşq zamanı verilən yük çoxnövçülərin funksional imkanlarına uyğun olmalıdır. Əks təqdirdə əlaqədar pozğunluqlar baş verir, bu isə hərəkətlərin amplitudasını azaldır.

İnsan orqanizmində 600-dən çox əzələ vardır. Bunların hamısı bir yerdə insanın çəkisinin 40%-ə qədərini təşkil edir. Məşq nəticəsində əzələlərin kütləsi və həcmi artır. Fiziki hərəkətlər zamanı ən çox yükə dözməli əzələlər daha çox hipertrofiyaya uğrayırlar. İş hipertrofiyası başlıca olaraq ayrı-ayrı əzələ liflərinin böyüməsi hesabına baş verir.

İdman məşqi nəticəsində çoxnövçülərin əzələlərində qan kapilyarlarının miqdarı artır. Bu isə həmin orqanların qan təchizatını daha da yüksəldir.

Məşq prosesi nəticəsində ürək əzələsində bir sıra quruluş dəyişiklikləri meydana çıxır. Ürəyin iş hipertrofiyasına uğramasını müqayisəli fiziologiya sahəsində çalışan alimlər göstərmişlər. İdmançılarda ürəyin çəkisi ilə bədən çəkisi arasındakı nisbət idmanla məşğul olmayanlara nisbətən artırqdır.

İdman məşqi nəticəsində çoxnövçünün orqanizimndə nəinki morfoloji dəyişikliklər, eyni zamanda bir sıra funksional dəyişikliklər də baş verir.

Hər şeydən əvvəl məşq nəticəsində sinir-əzələ aparatının oyanıcılığı yüksəlir. Belə ki, əzələlərin xronaksiyası azalır, bununla yanaşı eyni hərəkət aktında iştirak edən əzələlərin xronaksiyası bir-birinə yaxınlaşır. Xronaksiyanın qısalması dolayısı ilə əzələnin labilliyinin artmasını göstərir.

Azərb. DBTİA
KİTABXANA

Məşq nəticəsində əzələlər daha sür'ətlə təqəllüs edir və daha çox gərginləşə bilirlər. Deməli, əzələlərin iş qabiliyyəti artır, əzələlərdə baş verən bu dəyişikliklər bütün orqanizmdə və eyni zamanda çoxnövçünün sinir sistemində, qan dövranında və s. meydana çıxan dəyişikliklərdən irəli gəlir. Sinir sisteminin mühüm rol oynadığını başa düşmək üçün fəal təbii hərəkətlərlə məşq edilən əzələlərin iş qabiliyyətinin elektrik cərəyanı ilə bir neçə dəfə qıcıqlandırmaq sayəsində əldə edilən "məşqin" nəticəsi ilə tutuşdurmaq kifayətdir. Mə'lum olmuşdur ki, birinci ehtimalda iş qabiliyyəti daha çox artır.

Yaxşı məşq etmiş çoxnövçülərdə bradikardiya müşahidə edilir. Bu zaman ürəyin döyünmə sayı 50 və hətta 40 ola bilər. Bu, xüsusən kross qaçışı zamanı aydın nəzərə çarpır. Ürəyin iş qabiliyyətinin artması, qan dövranının yaxşılaşması hər şeydən əvvəl məşq prosesində ürək-damar sisteminin sinir tənziminin təkmilləşməsi ilə əlaqədardır. Bu, ilk növbədə əzələ fəaliyyətinə qarşı qan dövranı aparatının və ümumiyyətlə orqanizmin işin əvvəlində dərhal reaksiya verməsinə səbəb olur.

Tənəffüs sisteminə gəlincə, hər şeydən əvvəl məşq nəticəsində çoxnövçülərin ağ ciyərlərinin həyat tutumu artır. Həyat tutumu 4,5-5,5 l və hətta üzgüçülük zamanı 6-7 l təşkil edir. Tənəffüsün sayı azalıb dəqiqədə 6-8 ola bilər. Bununla yanaşı tənəffüsün dərinliyi artdığından ağ ciyərlərin ventilyasiyası dəyişməyə bilər. Qazlar mübadiləsi güclənir.

Məşq nəticəsində mübadilə prosesi daha təkmilləşdirilmiş şəkildə cərəyan etdiyindən nisbətən az oksigen borcu qeyd edilir.

Məşq sayəsində, şiddətli iş zamanı bədən çəkisinin azalması əsas e'tibarı ilə suyun tər şəklində xaricə verilməsi ilə əlaqədardır. Eyni şərait içərisində məşq etmiş çoxnövçü su itirdiyi kimi, bu itki qısa vaxt ərzində bərpa olunur.

Məşq sayəsində sinir sisteminin funksional vəziyyətində bir sıra mühüm dəyişikliklər baş verir. Məsələn, reaksiya vaxtı qısalır, sinir prosesinin mütəhərrikliyi artır və oyanmanın sinirlərlə nəql edilməsi sür'ətlənir. Məşq nəticəsində analizatorların da fəaliyyət dairəsi genişlənir, oyanıcığlığı artır, beyinə göndərilən informasiya dəqiqləşir və s.

Beləliklə, məşq nəticəsində baş verən bu funksional dəyişikliklər sayəsində çoxnövçülərin iş qabiliyyəti artır və eyni işin icrası üçün enerji daha qənaətlə sərf olunur ki, bu da adaptasiya kimi bioloji qabiliyyətin təzahürlərindən biridir.

Təcrübələr sübut edir ki, müntəzəm məşq nəticəsində çoxnövçülərin orqanizmində bir sıra mühüm biokimyəvi dəyişikliklər baş verir.

Əzələlərdə baş verən biokimyəvi dəyişikliklər əsas e'tibarı ilə təqəllüsdə iştirak edən zülalın: miozinin artmasından, təqəllüslər arasında ATF-in həm aerob və həm də anaerob resintezinin güclənməsindən və lipidlərin çoxalmasından, mioqlobinin miqdarca artmasından, müxtəlif xarakterli fermentlərin fəallığının yüksəlməsindən və s. ibarətdir. Qanın tərkibindəki dəyişikliklərdən eritrositlərin və hemoqlobinin artmasını və bununla əlaqədar olaraq qanın oksigen tutumunun çoxalmasını, qanda şəkər səviyyəsinin iş vaxtı nisbətən az enməsini, karbohidrat ehtiyatının çoxalmasını, qələvi ehtiyatının artmasını, katalaza və karbohidraza fermentinin fəallaşmasını, limfositozu və s. göstərmək olar. Daxili üzvlərdən ən çox biokimyəvi dəyişikliyə uğrayan qara ciyərdir. Məşq nəticəsində qara ciyərdə qlikogenin miqdarı artır, eyni zamanda karbohidrat, yağ və zülal mübadiləsində iştirak edən parçalayıcı və sintezedici fermentlərin fəallığı yüksəlir. Eləcə də tənəffüs aparatının müxtəlif yerlərinə edilən tə'sir nəticəsində alınan interoseptiv reflekslər əsas e'tibarı ilə qanın tənəffüs fermentlərinin fəallığını artırır.

Bütün bu dediklərimizin sayəsində orqanizm nəinki çoxlu miqdarda enerji mənbəyi toplayır, eyni zamanda iş

vaxtı həmin enerji mənbəyini dərhal səfərbərliyə almağa və istirahət vaxtı onları yenə də sür'ətlə bərpa etməyə qabil olur.

Poliatlonun əsas fərqləndirici xüsusiyyəti onun əlverişliliyi, sağlamlıq istiqaməti, bu idman növü ilə müxtəlif yaşlı, cinsli, maraq dairəsi olan şəxslərin məşğul olmaq imkanıdır.

APA və onun üzvləri öz fəaliyyətlərində olimpiya hərəkatının məqsəd və vəzifələrini, eləcə də BPA-nın nizamnaməsini əsas tutaraq, poliatlonla məşğul olanların dostluq, həmrə'ylik, qayğıkeşlik, ədalətlilik ruhunda tərbiyə olunmasına kömək göstərirlər.

II FƏSİL

POLİATLONUN TEXNİKASININ ƏSASLARI

QISA MƏSAFƏYƏ QAÇIŞ

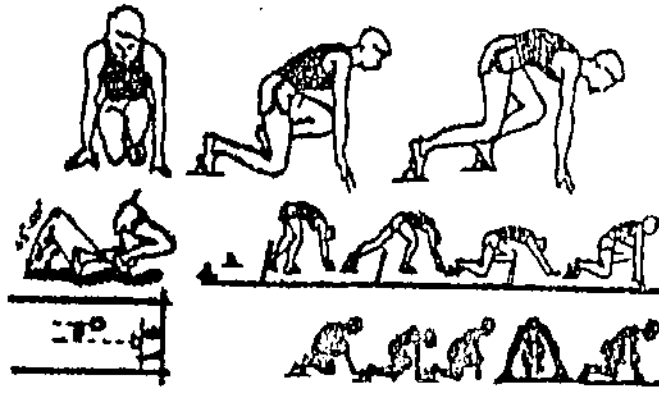
Qısa məsafəyə qaçışlarda əldə olunan vaxt qaçışın sür'ətindən asılıdır. Yaxşı sür'ətin əldə olunması üçün çoxnövçü keyfiyyətli start qaçışına və sür'ət dözumlülüyünə malik olmalıdır. Sür'ət dözümlülüyünə məsafə boyunca qaçış zamanı eyni sür'əti saxlamaq və starter atəşinə tez bir vaxtda reaksiya vermək aiddir. Yaxşı məşq keçmiş çoxnövçüdə starter atəşinə qarşı reaksiyanın latent və motor dövrü 0,38" - 0,46" qədərdir.

Startın ilk başlanğıcında heç bir çoxnövçü özünün maksimal sür'ətini tez bir zamanda əldə edə bilmir. Yüksək ixtisaslı çoxnövçülər start qaçışının sonunda özlərinin maksimal sür'ətinə malik olurlar. Elmi tədqiqat materiallarına əsaslanaraq demək olar ki, sprint qaçışında yüksək nəticənin əldə edilməsi çoxnövçünün orqanizminin funksional imkanlarından, əzələ-sinir sisteminin fəaliyyətindən və qaçış texnikasından asılıdır.

Qısa məsafəyə qaçışın texnikası dörd fazaya bölünür: start, start qaçışı, məsafə boyu qaçış və finiş.

Start. Qısa məsafəyə qaçışlar aşağı startdan başlanır. Tez bir zamanda maksimal qaçış sür'ətinə malik olmaq üçün dayaq qəliblərindən istifadə edilir. Çox geniş yayılan sadə startlarda qarşıda qoyulan qəlib start xəttindən 1-1,5 (35-50 sm) ayaq pəncəsi məsafəsində, ikinci qəlib isə ön qəlibdən həmin məsafədə aralı qoyulur. Ön qəlibin dayaq etmə bucağı 40-45°-yə bərabərdir. Arxa qəlibin dayaq etmə bucağı 60 - 80°-dir. Qəliblər bir-birindən 12-15 sm aralı qoyulur.

"Starta" komandlası verildikdə çoxnövçü 2-3 dəfə dərin tənəffüs edir və qəliblər üzərinə keçir. Sinəsilə arxadakı ayağının dizinə istinad edərək, hər iki əlinin baş və şəhadət barmaqlarını start xəttinin qarşısına qoyur (şəkil 1). Qollar düz, baş aşağı endirilir, gövdə düz vəziyyət alır.



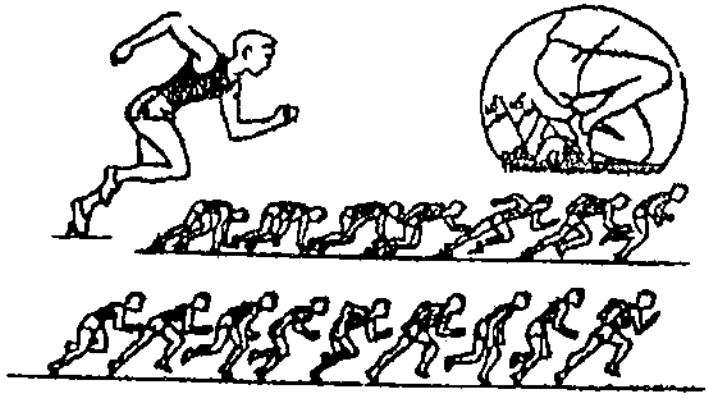
Şəkil 1.

"Diqqət" komandasından sonra çoxnövçü sərbəst, səlist və eyni zamanda çox cəld çanağını çiyin səviyyəsində yuxarı qaldırır. Bu vəziyyətdə bədənin ağırlığı qollar və ayaq pəncələri üzərinə düşür. Ön qəlibə söykənən ayağın budu və baldırı arasında əmələ gələn bucaq 90-100°- yə, arxada isə 100-140°-yə bərabərdir.

Start qaçışı. Yüksək nəticə əldə etmək üçün startdan sonra çoxnövçü yaxşı sür'ətə malik olmalıdır. Burada uzunluğu 20-25m olan start qaçışının çox böyük əhəmiyyəti vardır.

Qaçışa başlamaq üçün çoxnövçü diqqətini bütünlüklə start atəşinə yönəltməlidir. Çoxnövçü startdan çıxarkən gövdəsini yuxarı-irəli çıxardır, ayaq pəncələri ilə qəliblərə təkan vurur və eyni zamanda qolların birgə fəaliyyəti başla-

nır. Pəncələrin birgə təkanı ilə arxadakı ayaq dizdən bükülməklə irəli və yuxarı çıxır. Ön planda olan ayaq bütünlüklə açılır (şəkil 2).



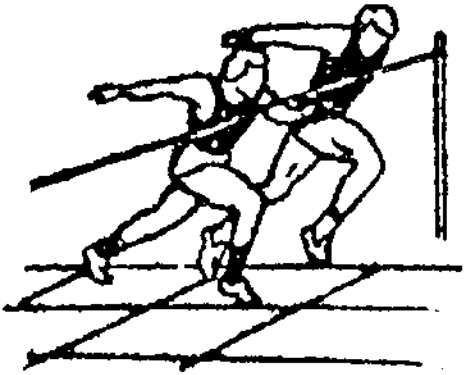
Şəkil 2.

Start qaçışının keyfiyyətlə icra edilməsində startdan çıxmanın başlanğıc və sonrakı hərəkətlərinin böyük tə'siri var. Əgər başlanğıc hərəkət addımı böyük olarsa, onda ayaqların üst-üstə çıxması yaranır. Nəticə e'tibarilə start qaçışında sür'ət aşağı olur. İlk hərəkət addımının startdan olan məsafəsi 3,5-4 ayaq pəncəsinə bərabər olur. Start qaçışı prosesində hərəkət addımının uzunluğu artır. Gövdəni sərbəst olaraq düzəltmək lazımdır. Start qaçışının qurtarması qaçış sür'ətinin artmasının tormozlanması ilə xarakterizə olunur. Məsafənin təxminən 45-55 metrinə qədər qaçışın sür'əti yavaş artır.

Məsafə boyunca qaçış. Məsafə boyunca qaçışda sür'ət çox vaxt hərəkətin artıq gərginlik sərf etmədən icrası və sür'ət dözümlülüyünün eyni bir səviyyədə saxlanılmasından

asılıdır. Məsafə boyunca qaçışı fazalara bölsək, fazaların müəyyən mərhələsində çoxnövçü qaçış yoluna vertikal vəziyyətdə olur. Bu zaman çoxnövçünün dayaq ayağı dizdən azacıq bükülür, bütün bədəni sakitləşdirmək və gövdəni növbəti prosesə hazırlamaq məqsədi ilə irəli çıxarılır. Vertikal vəziyyətdə dayaq ayağın bud və baldırı arasındakı bucaq 130-140°-yə bərabər ola bilər. Qollar təqribən 90°-li bucaq altında hərəkət edirlər. Qaçış zamanı qolların və qıçların hərəkəti qarşılıqlı surətdə uyğunlaşır.

Finiş. Finişdə finiş xəttinin üzərinə atılmaq, tullanmaq səhvdir. Finiş xəttini gövdəni irəli əyməklə keçmək effektlidir.



Şəkil 3.

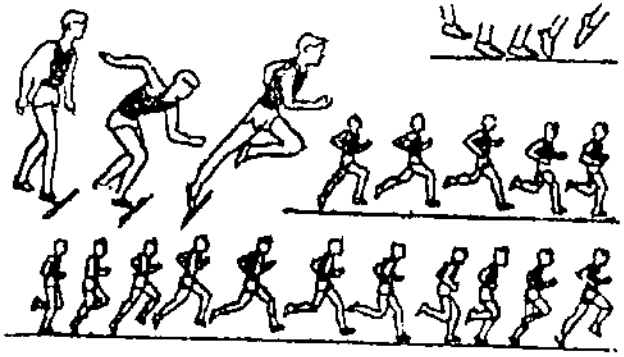
Gövdə finiş xəttinə perpendikulyar vəziyyətdə olduqda qaçış başa çatmış olur. Finiş etdikdən sonra birdən birə dayanmaq olmaz. Finişdən sonra qaçışın sür'ətini tədricən azaltmaq lazımdır.

KROSS QAÇIŞI

Kross – dərəli-təpəli yerdə, təbii maneələri dəf etməklə qaçış deməkdir. Kross qaçışı sinir-əzələ sisteminə əhəmiyyətli dərəcədə tə'sir edir, tənəffüs və qan-damar sistemlərinin fəaliyyətini artırır. Kross qaçışı üzrə məşqlər fiziki və iradi-mə'nəvi keyfiyyətlər kompleksini inkişaf etdirir.

Kross qaçışının texnikası dörd fazaya bölünür: startda vəziyyət, start və start qaçışı, məsafə boyunca qaçış, finiş.

Startda vəziyyət. Çoxnövçü qaçışın başlanmasına 1-2 dəqiqə qalmış start xəttində olmalıdır. Burada o, qaçış üçün sərfəli olan vəziyyəti alır. Qaçışın başlanmasına 5 saniyə qalmış gövdə irəli əyilir, bədənin ağırlığı qarşıdakı güclü ayaq üzərinə keçirilir, hər iki ayaq dizdən bükülür. Çiyinlər boşaldılır. Qarşıdakı ayağın əksi olan qolun əli geriyə, digər qol isə dirsəkdə bükülərək irəli aparılır. Bir sözlə, çoxnövçü yuxarı start vəziyyətini alır (şəkil 4).



Şəkil 4.

Start və start qaçışı. Starterin komandasına əsasən çoxnövçü cəld itələnir və bir anda arxadakı ayağını irəli aparır, qollarını bir-birinin əksi istiqamətində yellədir. Gövd-

dənin böyük əyilməsi sayəsində kiçik vaxt ərzində yarış sür'əti əldə edilir. Startdan çıxma addımları qısa və sıx olur. Tədricən gövdə normal vəziyyət alır, addımlar uzanır. Startdan çıxanda çoxnövçü böyük sür'ətdə olur, təqribən 150-200 m-dən sonra sür'ət azalır, çoxnövçü özünün optimal sür'əti ilə məsafə boyu qaçışa keçir.

Məsafə boyu qaçış. Kross qaçışında çoxnövçünün əsas vəzifəsi yarışın xarakterinə, öz hazırlıq səviyyəsinə uyğun əlverişli sür'ətini saxlamaqdır. Məsafə boyu qaçışda çoxnövçünün gövdəsi azacıq irəli əyilmiş olur(4-6°). Qıç bir qədər bükülür, ayaq dayağın qabaq hissəsindən torpağa elastik surətdə qoyulur, sonradan bütünlüklə yerə basılır. Çoxnövçünün ayaq izləri yerdə demək olar ki, bir düz xətt üzərində olur. Düzgün itələnmə zamanı çanaq irəli verilir, bükülmüş – yellənən ayağın baldırı təkan ayağın ombasına paralel olur. Çiyin qurşağı və qolların hərəkəti qıçların hərəkəti ilə əlaqədardır. Qolların hərəkət ampilitudası qaçışın sür'ətindən asılıdır.

Finiş. Kross qaçışında finişə 200-300m qalmış finiş etmək başlayır. Çoxnövçü finiş xəttini birinci keçmək üçün bütün enerji imkanlarından istifadə etməklə iradəsini səfərbərliyə alır və məsafəni başa çatdırır. Finişə çatarkən qolların hərəkəti sür'ətli olur, bədənin irəliyə əyilməsi artır. Çoxnövçü addımların tezliyinin artması hesabına sür'ətli qaçışa keçir.

Kross qaçışında tənəffüs. Tənəffüs qaçışı tə'min edən əzələ işi ilə sıx əlaqədardır. Tənəffüs prosesində çoxnövçünün orqanizmi lazımi qədər oksigen almalıdır, əks halda oksigen çatışmamazlığı baş verir. Bunun üçün də elə ilk məşqlərdən tənəffüs sisteminin inkişafına fikir verilməlidir. Orqanizmi lazım olan qədər hava ilə tə'min etmənin əsas şərti tənəffüsün dərinliyi və sıxlığıdır. Kross qaçışında tənəffüsün ritmi tənəffüsün sıxlığı ilə çox bağlıdır. Qaçış ərzində ritm dəyişir. Tənəffüsün ritmi çoxnövçünün fərdi keyfiyyətləri və

qaçış sür'ətindən də asılıdır. Çox da böyük olmayan sür'ətli qaçışda 1 tənəffüs tsikli (nəfəs alma və nəfəs vermə) 8 (4 addıma nəfəs alma və 4 addımda nəfəs vermə) və ya 6 addıma (3 addıma nəfəs alma və 3 addımda nəfəs vermə) yerinə yetirilir. Sür'ətin artması ilə tənəffüsün sıxlığı da artır. 1 tənəffüs tsikli 4 addıma yerinə yetirilir. Nəfəs alma burun və yarımçıq açılmış ağız vasitəsilə aparılır. Zəif intensivli qaçışda yalnız burun vasitəsilə nəfəs almaq məsləhət görülür.

QUMBARA ATMA

Qumbara atma sür'ət-qüvvə xarakterli hərəkətlərə aiddir. Adətən uçuşun uzaqlığı uçuşun ilk sür'ətindən, uçuş bucağından və qumbaranın çoxnövçünün əlindən buraxıldığı yüksəklikdən asılıdır.

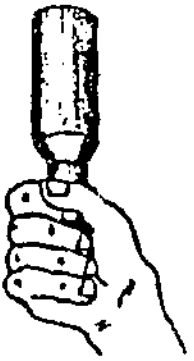
Qumbaranın uçuşuna tə'sir edən həlledici amil ilk sür'ətdir. İlk sür'ət qaçış yolunun uzunluğundan və qumbaraya tə'sir vaxtından asılıdır.

Qumbara atmada yüksək nəticənin əldə edilməsi təkcə fiziki qüvvənin sayəsində başa gəlmir. Atma texnikasına dərindən yiyələnmədən bu vəzifənin öhdəsindən gəlmək qeyri mümkündür.

Qumbara atmanı şərti olaraq üç fazaya bölürlər: qumbaranı tutmaq, qaçış, final sə'yi.

Qumbaranı tutmaq. Qumbaranı tutmağın bir neçə üsulu var. Ən geniş yayılmış üsul "yumruq"da tutmaq sayılır. Bu üsulda şəhadət barmağı qumbaranın tutacağını əhatə edir, baş barmaq ona söykənir, qalan barmaqlar qumbaranı tutmaq üçün tutacağa qoyulur. Qumbaranı dörd barmaqla tutmaq məsləhət görülür, çünki bu zaman qol az gərginləşir və final sə'yində qumbaranı idarə etmək asanlaşır. Məşq vaxtı çoxnövçü özü üçün daha effektli üsulu seçir. Qumbaranın uzağa uçuşu qaçışdan çox asılıdır. (şəkil 5,6)

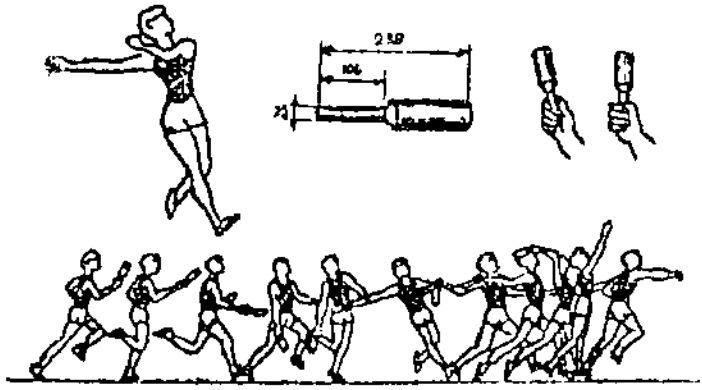
Şəkil 5.



Şəkil 6.

Qaçış. Bu fazada çoxnövçünün əsas vəzifəsi ilkin sür'əti əldə etmək və atmadan əvvəlki düzgün vəziyyətə keçməkdir. Qaçış şərti olaraq iki hissəyə bölünür: ilkin (startdan nəzarət xəttinə qədər) və tamamlayıcı (5 addıma bərabərdir). İlkin qaçışın uzunluğu 10-15 m, tamamlayıcı qaçışın uzunluğu (nəzarət xəttindən atma xəttinədək) 8-10 m-dir. Yarış qaydalarına əsasən qaçışın uzunluğu məhdudlaşdırılmır və 25-30 m uzunluğa bərabər olur. Qaçış fazasında çoxnövçü qumbaranı sağ əlində, özündən irəlidə tutur. Qaçış zamanı qolun əzələləri imkan daxilində gərginləşdirilməməlidir. İlkin qaçışda sür'ət müntəzəm olaraq artırılır. Nəzarət xəttinə sol ayaqla düşən çoxnövçü, sağ ayağı ilə addım atır (birinci addım) və qumbara olan əlini geriyə aparır, bu zaman gövdəsi ilə sağa dönərək bir az geriyə əyilir. Sonra sol ayaqla (ikinci addım) addım atır, qolun hərəkəti davam etdirilir, gövdə geriyə daha çox əyilir. Üçüncü addım artıq qaçışdan atmaya keçmək deməkdir. Bu addımı sür'ətlə yerinə yetirmək lazımdır. Qol var qüvvə ilə geriyə (gərginliksiz) aparı-

lır. Dördüncü addımı etmək atma üçün çıxış vəziyyətini almaq deməkdir. Bu zaman sol ayaq gərilmiş vəziyyətdə torpağa qoyulur (şəkil 7).



Şəkil 7.

Qumbaranı atmazdan əvvəl çoxnövçünün vəziyyəti aşağıdakı kimi olmalıdır: o, sol ətrafları ilə atma istiqamətinə tərəf durur, sağ ayaq diz oynağında bərk bükülür, sol demək olar ki, düzdür, gövdə sağa əyilir. Qumbara tutan əlin qolu var qüvvə ilə geriyə aparılır. Qumbaranın atılması böyük qüvvə və sür'ətlə yerinə yetirilir. Bu prosesdə demək olar ki, bədənin bütün əzələləri iştirak edir.

Final sə'yi. Final sə'yində hərəkətlər tez bir anda icra olunur. Burada qumbaraya əlin tə'siri uzunmüddətli olur. Son anda qumbaraya biləyin hərəkəti tə'sir göstərir. Bütün bu anlarda çoxnövçü cəld hərəkət etməlidir. Çoxnövçünün qolu sərbəst vəziyyətdə olmalıdır. Atmanı qurtardıqdan sonra çoxnövçü bədəninin ağırlığını cəld qabaqdakı sol ayaq üzərinə keçirir və hərəkət enerjisini söndürməyə çalışır. Bu-

na görə o, tez sağ ayaq üzərinə keçir və atma xəttini keçməmək üçün sağ ayaq üzərində bir neçə yarım tullanış edir.

Qumbaranın uzağa uçmasına nail olmaq üçün onu 40-45°-li bucaq altında atmaq lazımdır. Bu zaman atma sahəsinin eni də nəzərə alınmalıdır. Çünki yarış qaydalarına əsasən qumbaranı eni 10 m olan dəhlizə atırlar. Qumbara bu sahədən kənara düşərsə, bu cəhd sayılmır. Bu səhv qaçışın son anında çarpazlaşmış addım zamanı ayaqların düzgün qoyulmaması sayəsində ortaya çıxır.

ÜZGÜÇÜLÜK

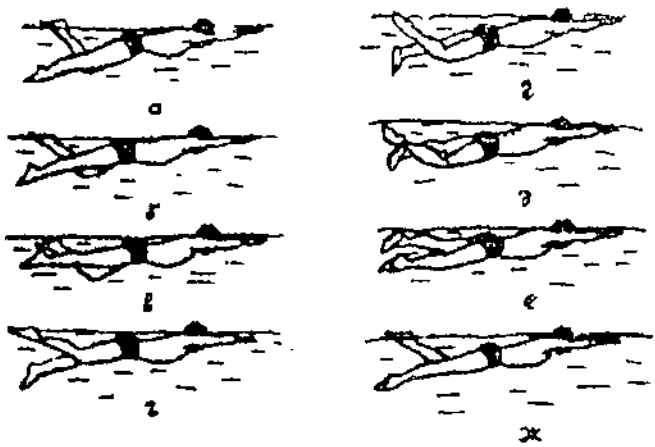
Üzgüçülük insanın ümumi fiziki inkişafına və hərəkət vərdişlərinin təkmilləşməsinə daha çox kömək edir. Üzgüçülüklə məşğul olmaqla insan öz bədənini idarə etməyi, hərəkətlərini bir-birinə uyğunlaşdırmağı bacarır. Üzgüçülük hərəkət aparatını möhkəmləndirir, qüvvə, dözümlülük, sür'ət, çeviklik kimi əsas fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirir.

Hər bir çoxnövçünün qarşısında qısa vaxt ərzində verilmiş məsafəni yüksək sür'ətlə qət etmək məqsədi durur. Bu məqsədə üzgüçülüyün texnikasına dərindən yiyələnməklə nail olmaq olar.

Krol üzmə üsuluna dərindən yiyələnmək üçün bədənin vəziyyətini, qol və ayaqların hərəkətlərini ayrı-ayrılıqda öyrənmək lazımdır.

Krol üzmə üsulunda çoxnövçünün bədəni sinəsi üstə suyun üst təbəqəsində üfüqi vəziyyətdə uzanmış, ayaqlar arxada düz və pəncələr bir-birinə bitişik, qollar irəlidə, sifət suya salınmış vəziyyətdə olur.

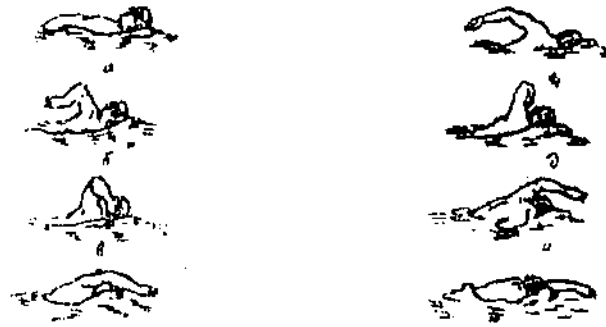
Sinəsi üstə krol üzmə üsulunda ayaqların hərəkəti. Krol üzmə üsulunda ayaqlar suyun üst təbəqəsinə yaxın, yuxarıdan aşağıya və aşağıdan yuxarıya doğru hərəkət edir (şəkil 8).



Şəkil 8.

Ayaqların hərəkəti zamanı, yə'ni qıçın biri yuxarıda, o biri aşağıda olarkən onların arasındakı məsafə 35-40 sm-ə bərabər ola bilər. Çoxnövçüdən asılı olaraq bu məsafə azaldılıb-çoxaldıla bilər. Ayaqların hərəkəti zamanı suyun üzərinə yalnız pəncələr çıxır və su üzərində köpük əmələ gətirirlər. Pəncələr yalnız aşağıya deyil, eyni zamanda bir qədər daxilə əyilmiş olur. Ayaqların bu vəziyyətdə işləməsi irəli getmənin sür'ətini artırır.

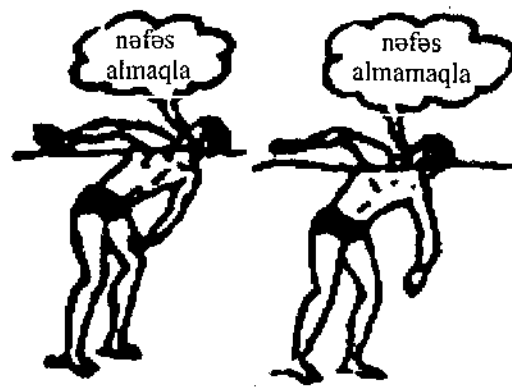
Sinəsi üstə krol üzmə üsulunda qolların hərəkəti. Krol üzmə üsulunda qolların hərəkəti ardıcıl olaraq suda avar çəkmə və suyun üzərindəki hərəkətlərdən ibarətdir. İlk vəziyyətdən sonra qol suya salınarkən, əvvəlcə əl sonra isə qolun qalan hissələri suya daxil edilir. Qol suyun səthinə nisbətən 20-25°-dək suya daxil olduqdan sonra avarçəkmə başlayır. Bu zaman hərəkət sür'ətləndirilir və barmaqlar bir-birinə daha bərk sıxılır, ovuc yarımbükülü vəziyyət alır (şəkil 9).



Şəkil 9.

Avarçəkmə qurtardıqdan sonra qol dirsəkdən bükülür. Əvvəlcə dirsək, sonra isə qolun qalan hissələri suyun üzərinə çıxarılır. Bu hərəkətlərdən sonra qol havada irəli aparılır və əvvəlki hərəkətlər təkrar edilir.

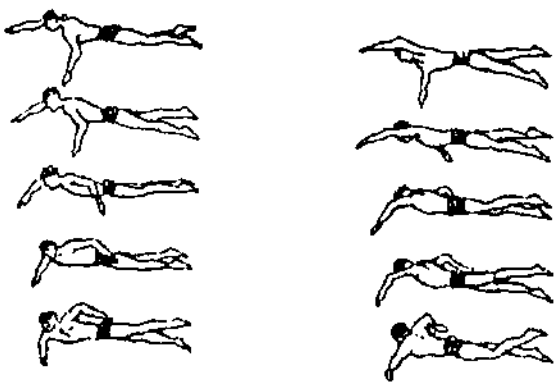
Sinəsi üstə krol üzmə üsulunda tənəffüs. Krol üzmə üsulunda nəfəs almaq üçün baş sağa, yaxud da sola çevrilir, sonra yenə əvvəlki vəziyyətinə qayıdır (şəkil 10).



Şəkil 10.

Nəfəs almaq üçün başın hər hansı bir tərəfə çevrilməsi çoxnövçü tərəfindən könüllü surətdə seçilir. Nəfəs almaq üçün başın yana çevrilməsi düzgün olmalı, bu hərəkət vaxtında yerinə yetirilməlidir. Baş yana çevrilərkən ağzı geniş açmaqla nəfəs alınır. Başın əvvəlki vəziyyətinə qayıtması ilə nəfəs vermə başlayır.

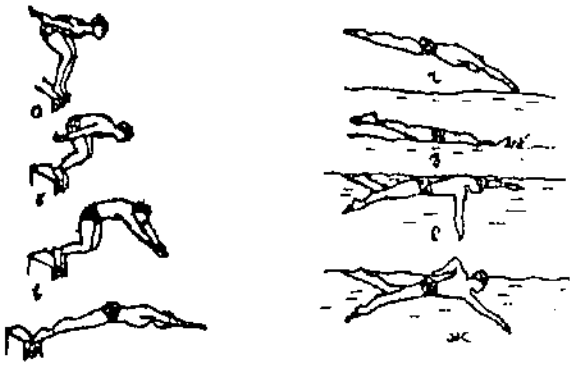
Sinəsi üstə krol üzmə üsulunda ümumi hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılması. Qolların, ayaqların nəfəs almaqla bir yerdə işləməsi üzgüçünün suda bir vəziyyətdə irəliləməsini tə'min edir. Qolların ardıcıl, ayaqların isə fasiləsiz hərəkəti buna daha çox kömək edir: qollar bir dəfə avarçəkmə hərəkətini icra edir, ayaqlar isə altı dəfə suya təkan vurur. Ayaqların bu hərəkətini hesaba alaraq, bir dəfə nəfəs alınır və bir dəfə nəfəs verilir (şəkil 11).



Şəkil 11.

Startın texnikası. Üzgüçülükdə start, suya atılmaq üçün qəbul edilən çıxış vəziyyətidir. Yarış qaydalarına əsasən startı yalnız "Marş" komandasından sonra icra etmək olar. İlk vəziyyətdə üzgüçünün bədəni irəli əyilmiş, ayaqlar yarımbüküllü, bir-birindən 15-20 sm aralı və paralel vəziyyətdə, baş arxaya tərəf əyilmiş və qollar bədəndən aralı arxaya

aparılmış olur. Bu vəziyyətdən sonra bədəni irəli hərəkətə gətirmək üçün ayaqlar düzələrək start kürsüsünə təkan vurur və qollar irəliyə doğru açılır. Təkan vurduqdan sonra çoxnövçü havada dayaqsız vəziyyət alır. Bədənin suya əlverişli vəziyyətdə daxil olması üçün onun yuxarı hissəsi aşağıya doğru və aşağı hissəsi yuxarıya doğru qaldırılır. Bu hərəkətlərdən sonra bədən suya daxil olur. Suya daxil olduqdan sonra 60-70 sm dərinə üzməklə, 3-4 m irəli sürüşmək lazımdır. Suda sürüşmədən sonra çoxnövçü suyun üzərinə çıxır və hərəkətə başlayır (şəkil 12).



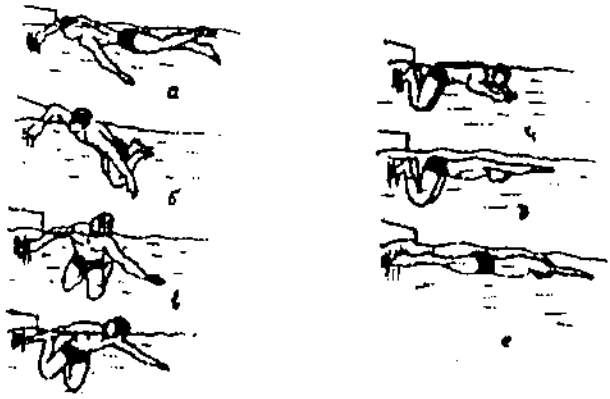
Şəkil 12.

Suda dönmələrin texnikası. Çoxnövçü məsafəni davam etdirmək üçün hovuzlarda dönməyə məcbur olur. Buna görə o, divara yaxınlaşdıqda hərlənərək dönüb öz istiqamətini dəyişdirir. Dönmələr iki cür olur: nəfəs alma zamanı dönmə və nəfəs almadan dönmə.

Əgər dönmə zamanı ayaqlarla divara təkan vurmadan nəfəs alınarsa, belə dönməyə açıq dönmə deyilir. Əgər dönmə anınadək nəfəs alınıb, dönmə suyun altında başı su-

dan çıxarmadan icra edilərsə, belə dönməyə qapalı dönmə deyilir.

Çoxnövçü dönmək üçün divara yaxınlaşdıqda sür'əti azaltmadan bir əlini dirsəkdən bükərək o biri qolunun qarşısında divara vurur və ayaqlarını yığır. Bu zaman çoxnövçünün bədəni əlin divara vurulması və başın çevrilməsi nəticəsində hərlənərək istənilən tərəfə dönür. Divara vurulmayan əl dönmənin əvvəlində irəli atılır və ayaqlar divara güclü təkan vurur. Sonra isə çoxnövçü irəliyə doğru sürüşür (şəkil 13).



Şəkil 13.

ATICILIQ

Atıcılıq – əsas əzələ qruplarının statik işi ilə tə'min olunan, dəqiq nişan almanı tələb edən hərəkət olub, atsiklik xarakterə malikdir.

Atıcılıq zamanı çoxnövçüdən dəqiqlik, özünü ələ almaq, hakim və rəqiblərə fikir vermədən öz hərəkətlərinə nəzarət etmək tələb olunur. Çoxnövçülər atıcılığı 25 və ya 50 m məsafəyə kiçik çaplı tüfənglə yerinə yetirirlər. 25 m məsafə-

də 6 №-li, 50m məsafədə 7 №-li hədəfdən istifadə olunur. Atıcılıq uzanılmış vəziyyətdə, dayaqsız, kəmərdən istifadə etməklə icra olunur. Əsasən aşağıdakı atıcılıq hərəkətləri yerinə yetirilir: I-KT – güllələrin sayı: 3 yoxlama, 5 məqbul. Yoxlama atəşlərinə sərf olunan vaxt 5 dəqiqə, məqbul seriyası üçün 10 dəqiqə. II- KT – güllələrin sayı: 3 yoxlama, 10 məqbul. Yoxlama atəşlərinə sərf olunan vaxt 5 dəqiqə, məqbul seriyası üçün 15 dəqiqə.

Kiçik çaplı tüfənglər iki yerə bölünür: idman silahları (TOZ-8m, TOZ-12m, SM-12, "Ural" və s.) və sərbəst silahlar (MÇ-12, "Tayfun "-3 və s.). Çoxnövçülərin məşqində əsasən TOZ və "Ural" tipli tüfənglərdən istifadə olunur.

Çoxnövçülərlə atıcılıq məşğələlərinə tirdə təhlükəsizlik qaydaları və tüfəngin hissələrinin öyrənilməsindən başlayırlar. İlk növbədə onları tirdə təhlükəsizlik və davranış qaydaları ilə tanış edirlər.

Nişangahda təhlükəsizlik qaydaları:

1. Çoxnövçülər atıcılıq məşğələlərinə yalnız müəllim, məşqçi və ya tə'limatçının rəhbərliyi altında buraxılır.

2. Silahı gülləsiz (tüfənglərdə açıq cəftə ilə, tapançalarda isə buraxılmış çaxmaqla) saxlamalı və rəhbərin bütün göstərişlərini gözləmək lazımdır.

3. Güllələr yalnız atəş xəttində və məhz rəhbərin icazəsi ilə verilir. Silah ancaq atəş xəttində "doldur" əmrindən sonra doldurulur.

4. Silah xüsusi ayrılmış yerdə müəllimin, məşqçinin və ya tə'limatçının rəhbərliyi altında təmizlənir.

Qəti qadağandır:

1. Müəllimin, məşqçinin icazəsi olmadan güllə atmaq.

2. İcazəsiz silaha yanaşmaq, ona əl vurmaq və ya götürmək.

3. Atəş xəttində silahı güllə ilə dolu və ya bağlı cəftə ilə, çaxmağı atəşə hazır vəziyyətdə qoymaq.

4. Silahı xüsusi əmrə qədər və ya atəş xəttindən kənarda güllə ilə doldurmaq və ya başqasına ötürmək.

5. Silahda güllə olmadıqda da tə'lim məqsədi ilə söküldükdə belə, onu arxaya, yanlara və ya adamların üstünə yönəltmək.

6. Atəş zonasında adam olduqda məşq məqsədi ilə hədəfə tərəf boş silahı yönəltmək, nişan almaq.

7. Güllə atanlardan arxada gülləsiz silahla məşq etmək.

8. Açılmamış güllə və gilizləri atəş xəttində qoymaq (məşqdən sonra onları mütləq məşqçiyə vermək lazımdır).

9. Atəş xəttində kənar adamların və ya öz növbəsini gözləyənlərin olması.

Bu qaydaları pozan çoxnövçülər dərhal nişangahdan kənar edilirlər.

Çoxnövçü silahın quruluşu haqqında da mə'lumata malik olmalıdır. Kiçik çaplı tüfənglər aşağıdakı hissələrdən ibarətdir:

1. Lülə və lülə qutusu. Lülə silindr şəklindədir. Onun içində kanal var. Kanalın içində gülləyə öz oxu ətrafında hərəkət verən 4 yiv yerləşir. Lülə qutusunun içində tüfəngin cəftəsi yerləşir. Tüfəngin cəftəsi özü də müxtəlif hissələrdən ibarətdir: cəftənin dəstəyi, döyüş yayı, zərbəçi iynəsi və s.

2. Nişan dəzgahı. Kiçik çaplı tüfənglər nişan dəzgahları ilə də fərqlənirlər. Nişan dəzgahları açıq tipli və ya bağlı tipli (dioptirik) olur. Dioptirik nişan dəzgahı daha dəqiqdir. Əgər tüfəngin orta dəymə nöqtəsi yerində deyilsə, belə dəzgaha müəyyən düzəliş vermək mümkündür. Nişan dəzgahı lülə qutusunun arxa-üst tərəfində, onun digər hissəsi, yə'ni arpacıq və arpacıq üstü lülənin qabaq-üst hissəsində yerləşir.

3. Lülə yatağı.

4. Tüfəngin dəstəyi.

5. Tüfəngin qundağı.

Tüfəngin bu üç hissəsi (3,4,5) taxtadan düzəldilir. Silahı rahat tutmaq məqsədi daşıyır.

6. Tüfəngin tətiyi. Bu hissə vasitəsilə atəş açılır. Tətiyi çəkəndə onunla əlaqədar olaraq, onun digər hissəsi – şeptalo yerini dəyişir. Döyüş yayı sıxılıb əvvəlki vəziyyətinə gəlməklə, zərbəçi iynəni patrona toxundurur və atəş baş verir.

7. Tətiyin altında yerləşən qoruyucu. Bu hissənin əsas vəzifəsi atəşin təsadüfən açılmasının qarşısını almaqdır.

8. Tüfəngin antabkası. Antabkaya kəmər salınır.

Yuxarıda göstərilən silahlarda kiçik çaplı patronlardan istifadə olunur. Patron güllədən, gilizdən, barıtdan və kapsuldan ibarətdir. Keyfiyyətcə patronlar bir neçə qrupa bölünür (ov-idman patronları, məqsədli patronlar və s.).

Atıcılıq məşqində iştirak edən hər bir çoxnövçü gərək aydın başa düşə ki, atəş nədir, atəş zamanı nə baş verə bilər.

Atəş – güllənin barıt partlayışından sonra yüksək qaz təzyiqi altında lülədən çıxmasına deyilir. Bunu barıtın yüksək təzyiqlə yanması əmələ gətirir. Barıt partlayışından sonra güllə yüksək qaz təzyiqi altında lülə kanalından keçir, sonra isə güllə barıtın ona verdiyi yüksək təzyiq nəticəsində sür'ətlə hədəfə doğru yönəlir.

Atəş açmağa hazırlaşarkən əsas fikir aşağıdakılara yönəldilməlidir:

1. Əzələ aparatının az dartılması ilə yaxşı dayaq seçmək.

2. Atəş açan zaman çoxnövçü uzanmış vəziyyətdə, yə'ni bədəni yerə yapışmış vəziyyətdə olmalıdır.

3. Çoxnövçü başını elə vəziyyətdə saxlamalıdır ki, atəş açan zaman gözlərini sərbəst hərəkət etdirə bilsin.

Atıcılığın texnikasını şərti olaraq dörd fazaya bölmək olar.

Birinci faza. Çoxnövçü özünə elə yer seçməlidir ki, tüfənglə sərbəst işləyə bilsin. Əgər bədənini sol tərəfə uzatsa, bu onun həm nəfəs almasına, həm də qundağı yaxşı tutma-

sına, nişan alan zaman gözlərinin sərbəst hərəkətinə imkan yaratmış olur.

Təcrübə göstərir ki, atəş açan zaman ən yaxşı vəziyyət bədəni atəş istiqamətinə nisbətən 15-20°dərəcəli bucaq altında döndərmək lazımdır. Çoxnövçü bu vəziyyətdə olan zaman döş qəfəsi çox sıxılmır və tənəffüsü asanlaşır. Bu isə öz növbəsində tüfəngin qundağı ilə sərbəst işləməyə imkan verir. Yaxşı nəfəs almaqdan ötrü, yerdə qarın üstə deyil, bir az sol böyrü üstə uzanmaq daha məqsədəuyğundur. Ayaqların vəziyyətinə gəldikdə isə onların əzələləri boşaldılmış halda, yanlara açılmış olmalıdır.

Atəş açan zaman fikir vermək lazımdır ki, kəmər qoldan düşməsin, onun yeri dəyişməz qalsın. Ən yaxşısı odur ki, çoxnövçü kəmərin uzunluğunu həmişəlik olaraq yadında saxlasın.

Atəş açan zaman sol əlin ovucunda tüfəngin yatağının qolbağını bərk sıxaraq tutmaq və eyni zamanda əli biləkdən çox bükmək məsləhət görülmür. Tüfəng barmaqların üstündə deyil, ovucun içində, baş barmağa yaxın hissəsində tutulmalıdır. Atəşə hazırlaşarkən baş düz istiqamətdə saxlanılmalıdır.

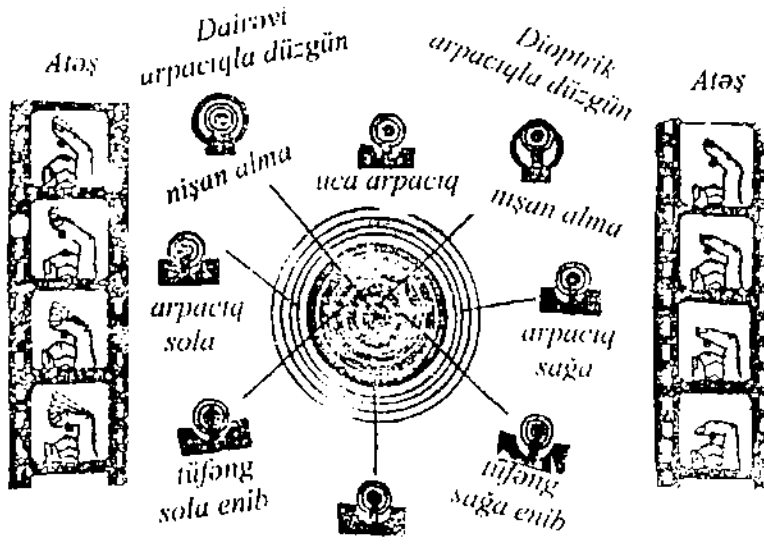
İkinci faza. Nişan almada ən mühümü odur ki, çoxnövçü nişan alma xətti ilə tüfəngin qaroulunun zirvəsini silahla birlikdə hədəfə doğru yönəltmiş olsun. Bir çox çoxnövçülər, adətən nişan alan zaman əvvəlcə kəsikdən qaroula baxırlar, sonra isə hədəfə. Bunu bir neçə dəfə təkrar edirlər. Bu hərəkəti o vaxta qədər təkrar edirlər ki, üç nöqtənin üçü də bir düz xətt əmələ gətirsin.

Nişan alan zaman atıcı tüfəngin qaroulunu və nişangahın kəsiyini hədəfin altına və ya "alma"ya elə yönəltməlidir ki, qaroulla "alma"nın ətrafında alınan dairənin eyni vəziyyətini saxlaya bilsin. Adətən, nişan alma zamanı "işıqlandırma"nı 2-3mm götürmək kifayət edir.

Üçüncü faza. Çoxnövçünün göstərdiyi nəticə onun tənəffüsündən çox asılıdır. Mə'lumdur ki, nişan alan zaman nəfəs almaq olmaz. Ona görə ki, nəfəs alan zaman döş qəfəsinin və eləcə də qarın əzələlərinin yerinin dəyişməsi nəticəsində tüfəng öz vəziyyətini dəyişir. Bu isə dəqiq nişan almaya maneçilik törədir. Buna görə də atəş qabağı dərindən nəfəs alıb, nəfəsi saxlamaq lazımdır. Bundan sonra isə hədəfi nişan alaraq atəş açmaq olar.

Təcrübə göstərir ki, atəşdən qabaq çoxnövçü bir neçə dəfə dərindən nəfəs alıb saxlamalıdır. Nəfəs alma və nəfəs vermə çoxnövçünün özündən asılıdır. Belə ki, o bilməlidir ki atəşi başa çatdırmaq üçün ona nə qədər hava bəs edər.

Dördüncü faza. Atıcılıqda hədəfə düzgün nişan almaqda tətiyin çəkilməsinin də böyük əhəmiyyəti vardır. Tətiyi tez, yaxud da güc ilə çəkdikdə tüfəng sirkələnmiş olur. Nəticədə isə güllə hədəfə düzgün dəymir (şəkil 14).



Şəkil 14: nişan alma və atəş.

Güllənin uçuş trayektoriyası

Tətiyin çəkilməsi zamanı aşağıdakılar yerinə yetirilir:

1. "Quru ötürmə" – bu onunla fərqlənir ki, burada hiss edilmədən birdən tətik çəkilir və atəş açılır.

2. "Yumşaq ötürmə" – barmaq yavaş, yə'ni sərbəst surətdə tətiyi özünə tərəf çəkmiş olur.

3. "Xəbərdarlıqla" – tətiyi çəkən zaman çoxnövçü birdən dayanır, sonra isə atəş açır.

Tətiklərin növlərindən asılı olmayaraq, çoxnövçülər bilməlidirlər ki, tətiyin düzgün çəkilməsi onun bütün nəticələrinə əsaslı surətdə tə'sir edir.

III FƏSİL

POLİATLONUN TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

QISA MƏSAFƏYƏ QAÇIŞ TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

Qısa məsafəyə qaçışda yüksək, stabil nəticə əldə etmək üçün çoxnövçü yaxşı fiziki hazırlığa, sprinterə lazım olan keyfiyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsinə, rasional texnikaya malik olmalıdır.

Texnikanın tə'limi zamanı ilk növbədə məşğul olanlarda qısa məsafəyə qaçışın texnikası haqqında təsəvvür və düzgün anlayış yaradılmalıdır. Bunun üçün qaçışın texnikasının əsaslarını, xüsusiyyətlərini izah etmək, aşağı start qaçışını tam surətdə nümayiş etdirmək lazımdır. Yaxşı olar ki, qaçışın texnikasını izah edərkən kinoqramlardan istifadə edilsin. İlk məşğələlərdən məşğul olanların diqqəti ortaya çıxacaq səhvlərə cəlb edilməlidir.

İlk növbədə məşğul olanlara yüksək sür'ətli qaçışda iri addımın texnikasına yiyələnməyə kömək etmək lazımdır. Bunun üçün çoxnövçü 70-80 m məsafəyə bərabər sür'ətlə qaçır, sonra isə yuxarı startdan sür'əti tədricən artırmaqla 50-60 m məsafəyə qaçışı mənimsəyir. Bu zaman məşqçi qaçışın düzxətt boyunca yerinə yetirilməsinə, təkanın tamlığına, qıçların və qolların düzgün hərəkət etməsinə fikir verməlidir.

Növbəti məşğələdə çoxnövçü aşağı start və start qaçışı texnikasına yiyələnməli, start qəliblərini qurmağa, "Starta", "Diqqət" komandalarını yerinə yetirməyə, aşağı startdan 15-20 m məsafəyə işarəsiz, müstəqil qaçmağa alışmalıdır. Bu zaman məşqçi əsas diqqəti məşğul olanların start vəziyyətini mənimsəmələrinə yönəltməlidir.

Startda əsasən aşağıdakı tipik səhvlərə yol verilir: çoxnövçü çanağını çox yuxarı qaldırır, bü isə öz növbəsində ilk təkanı zəiflədir, nəticədə çoxnövçü yıxıla bilər; çoxnövçü bədəninin ağırlığını qolları üzərinə lazımi qədər salmır, bu da startda ləngiməyə səbəb olur.

Məşğələlərdə çoxnövçülərin start qaçışından məsafə boyunca qaçışa keçmələrinə, onun texnikasına yiyələnmələrinə məşqçi böyük əhəmiyyət verməlidir. Bu məqsədlə aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır:

- kiçik məsafə kəsiklərini tam sür'ətlə qaçdıqdan sonra ixtiyarsız qaçış (məşq ərzində 8-10 dəfə);
- aşağı startdan qaçışdan sonra ixtiyarsız olaraq sərbəst qaçışa keçmək (məşq ərzində 6-8 dəfə);
- dəyişkən qaçış;
- ixtiyarsız olaraq yüksək sür'ətli qaçışdan sərbəst qaçışa 3-5 keçidli qaçış.

Start qaçışından məsafə boyunca qaçışa keçməyə yiyələnmək üçün ixtiyarsız olaraq 60-100 m məsafəyə sərbəst qaçışı öyrənmək lazımdır. Bu zaman maksimal sür'ətli qaçışdan sür'əti itirmədən sərbəst qaçışa keçməyi bacarmağa yiyələnmək əsas diqqət mərkəzində olmalıdır.

Finiş texnikasına yiyələnərkən çoxnövçülər aşağıdakı anları mənimsəməlidirlər: asta və tez qaçışda qolları arxaya aparmaqla irəli finiş xəttinin üzərinə əyilmək; fərdi və qruppalı asta və tez qaçışda çiyinləri döndərməklə irəli finiş xəttinin üzərinə əyilmək. Bu hərəkətlər hər məşğələdə 8-10 dəfə təkrar edilməlidir.

Məşqçi çoxnövçüləri öyrətməlidir ki, qaçışı finişdə yox, ondan sonra qurtarsınlar. Çoxnövçülər verilən hərəkətləri ikilikdə yerinə yetirdikdə məşğələlər daha effektli olur.

Çoxnövçülər qısa məsafəyə qaçışın texnikasının ayrı-ayrı fazalarını mənimsədikdən sonra, qaçışın tam texnikasını mənimsəməyə keçməlidirlər. Bunun üçün məşqçi qaçışın bütün fazalarının tə'liminin xüsusi hərəkətlərindən istifadə

etməlidir. Aşağı dərəcəli çoxnövçülərin qısa məsafəyə qaçış üzrə məşqlərinin əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

1. Qısa məsafəyə qaçışın texnikasına yiyələnmək.
2. Sür'ət-güc keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi.
3. Qısa məsafəyə qaçış üçün lazım olan xüsusi dözümlülüyün inkişafı.

Sprint qaçışı texnikasına yiyələnmək və onu təkmilləşdirmək bütün il boyu aparılmalıdır. Bu zaman çoxnövçülərin məşqinin əsasını təşkil edən sür'əti artırmaqla qaçışdan, tam sür'ətlə müəyyən məsafə kəsiklərinə qaçışdan, eləcə də xüsusi hazırlıq hərəkətlərindən istifadə edilməlidir.

Qısa məsafəyə qaçışın texnikasına yiyələnmək və cəldliyi inkişaf etdirmək üçün yerində və irəliləmədə yerinə yetirilən xüsusi hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır. Bu hərəkətlər maksimal tezliklə, sərbəst yerinə yetirilir. Belə hərəkətlərə aşağıdakılar aiddir:

1. Budu yuxarı qaldırmaqla yerində qaçış.
2. Maneə dəf etməklə və ya gimnastika divarında qollara dayaq edərək, budu yuxarı qaldırmaqla yerində qaçış.
3. Arxası üstə uzanaraq, ayaqlar yuxarı, qaçışı yamsılayan hərəkəti yerinə yetirmək.
4. Sərbəst, maksimal tezliklə, kiçik addımlarla qaçış.
5. Budu yuxarı qaldırmaqla qaçış.
6. Müəyyən mailliklə qaçış.

Qısa məsafəyə qaçışda lazım olan əzələ qruplarının qüvvəsinin inkişafı üçün aşağıdakı hərəkətlər tövsiyə olunur:

1. Budu yuxarı qaldırmaqla orta tempdə irəli qaçış.
2. Budu yuxarı qaldırmaqla yüksək bir yerə qaçış.
3. Pilləkənə tullanışla qaçış.
4. Budu yuxarı qaldırmaqla qumlu çalada qaçış.
5. Tullanışla addımlama.
6. Bir ayaq üzərində tullanış.

7. İki ayaq üzərində tullanış.
8. Bir ayaq üzərində sıçrayış, digər ayaq dayaqda.
9. Dərin oturuşda irəli atılmaq.
10. Yerindən üç, beş və çoxtəkanlı tullanmalar.
11. Maneə dəf etməklə aşağı startdan qaçış.
12. Çiyinlərdə ştanq olmaqla oturmalar.
13. Çiyinlərdə ştanq olmaqla sıçrayışlar.
14. Çiyinlərdə ştanq olmaqla, irəli əyilməklə yeriş.
15. Budları yuxarı qaldırmaqla yeriş.

Əsas dövrdə qaçış texnikası təkmilləşdirilir, fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilir, orqanizmin işgörmə qabiliyyəti artır. Bu zaman aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır:

1. Yuxarı startdan təkrar qaçış: 50-60 m (8-10 dəfə).
2. Aşağı startdan təkrar qaçış: 30m x 8, 40m x 6, 50m x 6, 100m x 5.
3. 200-400m məsafəyə dəyişkən sür'ətli qaçış.
4. Cəldlik üçün xüsusi hərəkətlər. Tullanma və qumbara atmaq.

Elastiklik üçün məşqlərdə əsasən aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunması məsləhətdir:

1. Ayaq üstə və oturan vəziyyətlərdə irəli, yanlara yaylı əyilmələr.
2. Ayaq üstə vəziyyətindən irəli yaylı əyilərək əlləri pəncələrə çatdırmaq.
3. Ayaq üstə vəziyyətindən arxaya yaylı əyilərək əlləri dabanlara çatdırmaq.
4. Gimnastika divarında müxtəlif yaylı hərəkətlər.

Müasir dövrdə texnika çox inkişaf etdiyindən, belə hərəkətlər müxtəlif trenajorlarda yerinə yetirilərsə daha effektli nəticə verə bilər.

KROSS QAÇIŞI TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

Kross qaçışının tə'limində hərəkətlər müxtəlif məsafə kəsiklərində icra olunur. Kross qaçışı texnikasının tə'limində əsasən aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunur: təkanlı qaçış, dəyişkən qaçış, budu yuxarı qaldırmaqla qaçış, sür'ətli qaçış.

Təkanlı qaçış. Bu hərəkət çoxnövçünün ayaqla yerə düzgün təkan vurmağı mənimsəməsinə tə'sir göstərir. Növbəti ardıcıllıqla yerinə yetirilir: çoxnövçü ardıcıl olaraq bud və pəncəsinin bükülməsi sayəsində yerdən itələnir, qollar qaçışda olan kimi hərəkət edir. Hərəkət qısa təkanlarla yerinə yetirilir. Təkanın düzgün icrası zamanı bud, baldır və pəncə bir düz xətt təşkil etməlidirlər. Təkanlı qaçış uzunluğu 30-50 m olan məsafə kəsiklərində icra olunur.

Dəyişkən qaçış. Qarşıdakı ayaq əvvəlcə barmaqlar üzərində yerə qoyulur, sonra astaca pəncə ilə yerə toxunulur. Dayaqlı ayaq bütövlükdə düzəlir, gövdə ilə bir xətt təşkil edir. Çiyin qurşağı gərginliksiz, qollar sərbəstdir. Pəncələr bir-birinə paralel qoyulur, çanaq geriyə verilmir. Hərəkəti müxtəlif templərdə yerinə yetirmək lazımdır.

Budu yuxarı qaldırmaqla qaçış. Hərəkəti yerinə yetirmək üçün çoxnövçü müxtəlif amplituda ilə orta və tez tempdə qaçır. Bu hərəkət bud, baldır və pəncə əzələlərini inkişaf etdirir. Bud horizontal olaraq yuxarı qaldırılır, yellənən ayağın baldırı boşaldılır, barmaqlar endirilir, diz azacıq içəri döndərilir. Ayaq barmaqlar üzərində yerə qoyulur, çiyinlər boşaldılır, qollar sərbəst olaraq aşağı buraxılır.

Sür'ətli qaçış. Bu qaçış maksimal sıxlıqlı və artan sür'ətli hərəkətin geniş və sərbəst amplitudası ilə müxtəlif məsafə kəsiklərində: 30, 40, 50, 60m-də yerinə yetirilir. Bu bütövlükdə qaçış texnikasını təkmilləşdirməyə tə'sir edən ən effektli hərəkətdir. Qaçış gövdənin azacıq irəli əyilməsi ilə başlanır. Müntəzəm olaraq addımların uzunluğu artır, göv-

də normal vəziyyət alır, qollar tam amplituda ilə işləyir. Lazımi sür'ətə nail olandan sonra, qaçış ixtiyarsız olaraq texnikanın bütün elementlərinin gözlənilməsi ilə davam etdirilir. Qaçışın sür'əti müntəzəm olaraq artır. Bu hərəkəti yerinə yetirən zaman gövdənin və başın vəziyyətinə fikir vermək lazımdır.

QUMBARA ATMANIN TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

Qumbara atmann texnikasının tə'limində elə hərəkətlər tətbiq edilməlidir ki, onlar əzələ qüvvəsinin, çəldliyin, elastikliyin inkişafına tə'sir göstərsinlər. Belə hərəkətlərə aiddir: müxtəlif atmalar, yadro itələmək, tullanmalar, çiyin qurşağının hərəkiliyi və ayrı-ayrı əzələ qrupları üçün hərəkətlər. Qumbara atmaq üzrə məşğələləri üstü düz olan meydançada keçirmək lazımdır. Qumbaraların sayı məşğul olanların sayına uyğun olmalıdır. Zədə almalara yol verməmək üçün qumbara atmazdan əvvəl mütləq xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətləri, çiyin əzələlərini inkişaf etdirən hərəkətlər yerinə yetirilməlidir.

Tə'lim prosesində çoxnövçü yarış qaydalarına əməl etməklə müəyyən nəticəyə qumbara atmanı öyrənməlidir. Öyrənmə prosesini aşağıdakı ardıcıllıqla keçirmək lazımdır:

1. Məşğul olanlarda qumbara atma haqqında tam, düzgün anlayış yaratmaq. Bunun üçün məşqçi qumbara atmanın texnikasını tam nümayiş etdirir və izah edir. Yaxşı olar ki, əyani vəsaitlərdən istifadə edilsin.

2. Qumbaranı düzgün tutmağı öyrətmək. Yerindən qumbara atma texnikasına yiyələnmək. Məşqçi qumbaranı tutmağı nümayiş etdirir və məşğul olanların qumbaranı necə tutmalarını yoxlayır. Məşğul olanlar atma istiqamətində dayanaraq yerindən, baş üzərindən qumbaranı atırlar. Tə'lim

üçün kiçik daşlardan, rezin toplardan istifadə etmək olar. Hərəkətləri yerinə yetirmək üçün məşğul olanları bir cərgəyə düzmək lazımdır. Onların arasında interval 5-8 m olmalıdır. Məşqçi atma anının tezliyinə fikir verməlidir. Atma üzü atma istiqamətinə durmaqla, baş arxasından, çiyin üzərindən yerinə yetirilir. Sol ayaq irəlidə, sağ ayaq arxada pəncə üzərində olur. Çıxış vəziyyətində atan qol çiyin qarşısında yuxarı qaldırılır, sonra o yüngülcə geri aparılır, gövdə azacıq geri əyilir. Atma qolu dirsək oynağında açma sayəsində yerinə yetirilir. Daha sonra qolun çiyin oynağında böyük amplitudalı hərəkəti mənimsənilir. Gövdənin geri əyilməsi və qumbaranın ötürülməsi bədənin ağırlığının sağ ayaq üzərinə keçirilməsi ilə yerinə yetirilir. Sonda çoxnövçülərin diqqəti ayaqların hərəkətinə yönəldilir.

3. Final sə'yi fazasının öyrədilməsi. Məşğul olanlar atma istiqamətinə dayanıb, yerindən və çiyin qurşağını sağa döndərməklə qumbaranı atmanı öyrənirlər. Yuxarıdakı bölmədə göstərilən hərəkətlər gövdəni yarım sağa döndərməklə yerinə yetirilir.

4. Qaçışdan qumbara atmağa keçmə texnikasının öyrədilməsi. Bunun üçün məşqçi axırıncı çarpaz addımda qumbara, daş və ya topla yerinə yetirilən hərəkətlərdən istifadə etməlidir. Qaçışdan qumbara atmağa keçmə çarpaz addım zamanı baş verir. Başlıcası cəld, sür'əti itirmədən, ayaqlarla aləti qabaqlamaq və final sə'yini yerinə yetirməkdir. Bu hərəkətlər əvvəlcə alətsiz, sonra isə alətlə icra olunur. Yaxşı olar ki, bu hərəkətlər əvvəlcə top və ya kiçik daşlarla yerinə yetirilsin. Belə olduğu halda, məşğul olan hərəkəti daha çox sayda sərbəst və düzgün icra edə bilər. Qaçışla qumbara atmada əsas fikir çarpaz addımın sür'ətinə verilməlidir. Bunun üçün bacardaqca tez sol ayaqla itələnmək lazımdır.

5. Qumbara ilə qaçış və qumbaranın aparılması texnikasının öyrədilməsi. Bunun üçün qumbara ilə sür'ətli qaçış (20-30 m), yerində və asta qaçışda qumbaranın aparılması,

qaçışı sür'ətləndirməklə qumbaranın aparılması kimi hərəkətlərdən istifadə olunur. Bütün bunları əvvəlki mərhələlərlə paralel öyrətmək olar. Bu zaman əsas fikir qaçış sür'ətini azaltmadan qumbaranın sərbəst aparılmasına verilməlidir.

6. Qaçaraq qumbara atma texnikasının öyrədilməsi. Bunun üçün aşağıdakı hərəkətləri yerinə yetirmək lazımdır: qısa qaçışdan sonra qumbaranın atılması, müəyyən olunmuş uzunluqda tam qaçışdan sonra qumbaranın atılması, sür'ətli qaçışla qumbaranın atılması.

7. Qumbara atma texnikası elementlərinin təkmilləşdirilməsi, fərdiləşdirilməsi, müxtəlif şəraitlərdə düzgün vərdişlərin möhkəmləndirilməsi. Məşqçi çoxnövçülərlə aşağıdakı hərəkətləri məşq etməlidir: 4-8 addım qaçışdan sonra qumbara (daş və ya top) atmaq, tam qaçışdan sonra qumbara atmaq, sür'ətli qaçışdan sonra tam qüvvə ilə qumbara atmaq, yarış qaydalarına riayət etməklə qumbara atmaq və yarışda iştirak etmək.

Aşağı dərəcəli çoxnövçülərin qarşısında duran əsas vəzifələr aşağıdakılardır:

1. Qumbara atmanın düzgün texnikasına yiyələnmək.
2. Atmada iştirak edən əzələlərin qüvvəsini inkişaf etdirmək.
3. Müxtəlif hərəkətlərlə cəldliyi artırmaq.
4. Qumbara atmaya xas olan hərəkətlərdə sür'əti artırmaq.
5. Atma prosesində lazım gəldikdə əzələləri boşaltmaq.
6. Atma üçün lazım olan xüsusi dözümlüyə nail olmaq.

SİNƏ ÜSTƏ KROL ÜZMƏ ÜSULUNUN TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

Sinə üstə krol üzmə üsulunun texnikasını müvəffəqiyyətlə mənimsəmək üçün məşqlərə bir neçə xüsusi hərəkətlərdən başlamaq lazımdır. İlk növbədə bədəni suya alışdırmaq üçün suda aşağıdakı hərəkətlər yerinə yetirilməlidir:

1. Suyun dayaz yerində dayanıb onun dibinə oturmaq.
2. Həmin hərəkəti yerinə yetirməklə nəfəsi suya buraxmaq.
3. Əllərlə ayaqlardan tutmaq və bədən suyun üzərinə çıxanadək bu vəziyyətdə qalmaq.
4. İrəliyə doğru əyilərək suda irəliləmək.
5. Suyun dibinə təkan vurmaqla su üzərində irəliyə doğru sürüşmək.
6. Suda addımlayaraq irəli getmək və asta-asta yüyürmək.
7. Suyun dibinə oturub nəfəsi vermək və gözləri açmaq.
8. Dərindən nəfəs alaraq suyun dibinə oturub əllərlə ayaqlardan tutmaq və bədən suyun üzərinə çıxanadək hərəkətsiz qalmaq.
9. Dərindən nəfəs alaraq qol və ayaqları ətrafa açıb suyun üzərində üfüqi vəziyyətdə uzanmaq.
10. Dərindən nəfəs alaraq divara təkan vurmalı və suyun üzərində irəliyə doğru sürüşməli.

Məşq zamanı bu hərəkətlərin hər birini 8-10 dəfə təkrar etmək lazımdır. Sinəsi üstə krol üzmə üsulunun texnikasını mənimsəmək üçün hər bir hərəkəti ayrılıqda öyrənmək lazımdır.

Ayaqların hərəkəti. Bu üzmə üsulunda ayaqlar suda ardıcıl olaraq aşağıdan yuxarıya və əksinə işləyir. Ayaqların hərəkəti nə qədər cəld olarsa, çoxnövçü bir o qədər sür'ətlə irəliyə gedər. Ayaqların hərəkəti zamanı onları diz oynağında, yaxud pəncədən bükmək olmaz. Ayaqlar hərəkət edər-

kən pəncələr suyun üzərinə çıxır və su üzərində köpüklər əmələ gətirir.

Divarın xüsusi yerindən barmaqlarla tutaraq hərəkətləri aşağıda göstərilən şərtlərlə icra etmək lazımdır: baş suda, sinə üstə uzanaraq, arxa üstə uzanaraq, qollar müxtəlif vəziyyətlərdə ayaqlar hərəkət edir. Hovuzun eninə üzən zaman ayaqlar hərəkət edir, qollar qabaqda bir yerdə olur. Həmin hərəkəti qolların müxtəlif vəziyyətlərdə (qollar yanlarda, qolun biri qabaqda o biri isə yanda, qolun biri qabaqda o biri isə arxada və s.) olması şərti ilə icra etmək.

Ayaqların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşması. Suyun üst təbəqəsində sinəsi üstə uzanaraq barmaqlarla divarın xüsusi yerindən tutulur, qollar düz, baş suda olur. Bu vəziyyətdə hərəkətin icrasına başlamaq lazımdır. Ayaqlar işləyərkən başı sudan qaldıraraq sifəti sudan çıxarmalı və nəfəs almalı, sifəti suya salmaqla nəfəsi suya verməli. Hər bir nəfəs alma zamanı ayaqlar üç dəfə suya təkan vurur və nəfəsi suya verən zaman yenə də suya üç dəfə təkan vururlar. Bu hərəkəti mənimsədikdən sonra, artıq hərəkətin icrası zamanı nəfəs alarkən başı ya sola, ya da sağa çevirmək lazımdır. Daha sonra həmin hərəkət sürüşməklə yerinə yetirilir:

1. Divara təkan vuraraq sürüşmək, qolar irəlidə, birbirindən aralı vəziyyətdə, nəfəsi almaq və suya vermək.

2. Həmin hərəkət təkrar edilir, sol qol qabaqda, sağ qol yanda nəfəsi sağ tərəfdən almaq.

3. Həmin hərəkət təkrar edilir, sağ qol qabaqda, sol qol yanda nəfəsi sol tərəfdən almaq.

Bu hərəkətləri məşq zamanı 10-12 dəfə təkrar etmək lazımdır.

Qolların hərəkəti. Sinə üstə krol üzmə üsulunda qollar su üzərində və suyun içərisində hərəkət edir. İlk vəziyyətdən sonra qolun biri suyun içərisinə salınır və avar çəkməyə hazırlanır. Avarçəkmə qol bədənə düz vəziyyətdə olanadək davam etdirilir. Avarçkmə qurtardıqdan sonra qol dirsək

oynağından bükülüb suyun üzərinə çıxarılır və irəli aparılaraq əvvəlki vəziyyətini alır. Bundan sonra qol yenə hərəkətlərin ikinci dövrünü təkrar etməyə başlayır. Bir qol avar çəkərkən o biri qol suyun üzərində olur. Məşq prosesində aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək olar:

1. Hovuzun dayaz yerində dayanaraq ilk vəziyyəti almaq. Bu vəziyyətdə əvvəlcə sağ qol işləyir, yə'ni avar çəkir, sonra isə sol qol. Hərəkəti 8-10 dəfə təkrar etmək lazımdır.

2. Həmin hərəkəti divarın xüsusi yerindən tutaraq icra etmək.

3. Sürüşmək vəziyyətində qolların hərəkəti. Divara qüvvətli təkan vurduqdan sonra suyun üzərində ilk vəziyyətdə sürüşmək. Sürüşən zaman sağ və ya sol qol avar çəkir. Qollar müxtəlif vəziyyətlərdə ola bilər: qolun biri avar çəkir, o birisi isə yanda; qolun biri avar çəkir, o birisi isə qabaqda. Sonra qollar yerlərini dəyişir. Bu hərəkətləri arxası üstə uzanmış vəziyyətdə də etmək lazımdır.

Qolların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşması. Krol üzmə üsulunda nəfəs almaq üçün baş ya sağa, ya da sola tərəf çevrilir, sonra yenə əvvəlki vəziyyətinə qayıdır. Nəfəs almaq üçün başın hər hansı bir tərəfə çevrilməsini çoxnövçü könüllü sürətdə seçir. Bunun üçün aşağıdakı hərəkətlər yerinə yetirilir:

1. Hovuzun dayaz yerində dayanaraq sinə suyun üst təbəqəsində: qollar qabaqda, ovuclar aşağı, sol qol avar çəkir, baş sol tərəfə çevrilir və nəfəs alınır, sonra isə qol və baş ilk vəziyyətə qayıdır, nəfəs verilir. Daha sonra sağ qol avar çıkir, baş sağa çevrilir, nəfəs alınır, sonra qol və baş ilk vəziyyətə qayıdır, nəfəs verilir.

2. Həmin vəziyyətdə sol qol avar çəkdikdə nəfəsi sol tərəfdə almaq, sağ qol avar çəkdikdə nəfəsi suya vermək.

3. Həmin hərəkəti icra etmək, amma nəfəsi sağ tərəfdən almaq.

4. Divardan təkan vuraraq sürüşmək, sağ qol qabaqda qalır, sol qol avar çəkir, nəfəsi sol tərəfdə almaq, qol ilk vəziyyətinə qayıtdıqda nəfəsi suya vermək.

5. Həmin hərəkəti təkrar etmək, amma qollar yerini dəyişir, baş buna müvafiq olaraq hərəkət edir.

6. Həmin hərəkəti ayaqların hərəkəti ilə birlikdə icra etmək.

7. Divara təkan vurduqdan sonra qollar sinə üstə krol üzmə üsulu ilə hərəkət edir, nəfəsi sol tərəfdə almaq.

8. Həmin hərəkəti təkrar etmək, nəfəsi sağ tərəfdə almaq.

Bütün bu hərəkətlər məşq zamanı 8-10 dəfə təkrar edilir.

Sinəsi üstə krol üzmə üsulunda qolların birlikdə hərəkəti. Bunu mənimsəmək üçün aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır:

1. Divarın xüsusi yerindən tutmuq, sinəsi üstə uzanmaq, baş suda, ayaqlar bir yerdə, dirsəklər bükülmür. Ayaqlar işləyir. Sağ qol avar çəkdikdən sonra yerinə qayıdır, bundan sonra sol qol avar çəkir.

2. Divara təkan vurub sürüşmək. İlk vəziyyətdən sonra sol qol avar çəkir, sağ qol qabaqda, baş suda.

3. Həmin hərəkət təkrar olunur, qollar yerini dəyişir.

4. Həmin hərəkət təkrar olunur, sol qol avar çəkir, sağ qol yanda.

5. Həmin hərəkət təkrar olunur, qollar yerini dəyişir.

6. İlk vəziyyətdə sürüşərək yalnız qollar avar çəkir (ayaqlar hərəkət etmir).

7. Həmin hərəkət ayaqların hərəkəti ilə birlikdə təkrar edilir.

Bu hərəkətləri məşq zamanı 8-10 dəfə təkrar etmək lazımdır.

Qolların və ayaqların hərəkətinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması. Bu fazanı mənimsəmək üçün məşq zamanı aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır:

1. İlk vəziyyətdə suyun üzərində uzanmalı, barmaqlar divarın xüsusi yerindən tutur, ayaqlar işləyir, sol qol avar çəkir, nəfəs sol tərəfdən alınır. Qol avar çəkdikdən sonra ilk vəziyyətinə qayıdır, nəfəs suya verilir.

2. Həmin hərəkət sağ qolla təkrar olunur.

3. Həmin hərəkət hər iki qolun avar çəkməsi ilə yerinə yetirilir. Sağ qol avar çəkdikdə nəfəs sağ tərəfdə alınır, sol qol avar çəkdikdə nəfəs suya verilir.

4. Həmin hərəkət təkrar olunur, ancaq nəfəs sol qol avar çəkdikdə alınır, sağ qol avar çəkdikdə suya verilir.

5. Divara təkan vurub sürüşmək, ayaqlar daim işləyir, sağ qol qabaqda-yanda saxlanılır, sol qol avar çəkir, nəfəs sol tərəfdən alınır.

6. Həmin hərəkət təkrar edilir, qollar yerini dəyişir.

7. Divara təkan vurub sürüşmək, hər iki qol avar çəkir, nəfəs sağ tərəfdə alınır.

8. Həmin hərəkət təkrar edilir, nəfəs sol tərəfdə alınır.

9. Divara təkan vurub sürüşmək, ayaqlar işləyir, iki qolun avar çəkməsinə müvafiq olaraq bir dəfə nəfəsi sol tərəfdən almaq, sonra isə hər iki qolun avar çəkməsinə müvafiq olaraq nəfəsi suya vermək.

10. Həmin hərəkət təkrar olunur, ancaq nəfəs sağ tərəfdə alınır.

Məşq zamanı bu hərəkətləri 10-12 dəfə təkrar etmək məsləhətdir.

Ümumiyyətlə, üzgüçülük üzrə məşğələlərdə aşağıdakı metodlardan istifadə edilir: bərabərsür'ətli, interval, dəyişkən, təkrar və yarış (yoxlama) metodu.

Bərabərsür'ətli metod iki variantdan ibarətdir: çoxnövçü bütün verilən məsafəni bərabər sür'ətlə üzüb keçir və

çoxnövçü verilən məsafəni bir qədər sür'ətlə, verilən tapşırıqdan asılı olraq üzür.

Birinci variantda çoxnövçü bütün məsafənin hissələrini elə üzür ki, hissələrə sərf olunan vaxt bir-birindən az miqdarda fərqlənsin. Bütün verilən məsafəni eyni sür'ətlə üzmək üçün həmin məsələyə daha ciddi yanaşmaq lazımdır. Çoxnövçü məsafə kəsiklərinə sərf olunan vaxtı hiss etməlidir. Ona görə də məşqçi, çoxnövçünün müxtəlif məsafə kəsiklərini hansı sür'ətlə üzməli olduğunu müəyyən etməlidir. Məsafə başa çatdıqdan sonra məşqçi tapşırığın necə yerinə yetirildiyini təhlil etməlidir.

İkinci variantda çoxnövçünün məşq etmə dərəcəsindən asılı olaraq sür'ət həmişə artırılmalıdır.

İnterval (fasiləli) metodda çoxnövçünün məşq keçdiyi məsafə müxtəlif məsafə kəsiklərinə bölünür (25, 50, 75). Bu məsafə kəsiklərinin ümumi uzunluğu qət olunacaq ümumi məsafədən 3-4 dəfə çox ola bilər. Məsələn: çoxnövçü 100-200 m məsafəyə məşq etdiyi halda onun bütün məsafə kəsiklərinin ümumi həcmi 800-1000 m ola bilər. Bu metodun da iki variantı vardır:

1. Müəyyən edilmiş məsafə kəsiklərini üzmək, kəsiklər arasında verilən fasilənin vaxtı hər yerdə eynidir. İnterval məsafə kəsiklərinin uzunluğundan, onların sayından və üzmə sür'ətindən asılıdır.

2. Müxtəlif məsafə kəsiklərini əvvəlcədən müəəyyən edilmiş vaxtda üzmək. Vaxt məsafənin uzunluğundan və üzmə sür'ətindən asılıdır.

Dəyişkən metodun xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, çoxnövçü verilən məsafə kəsiklərini müxtəlif sür'ətlə üzür, sonra sür'ətlə üzməyi asta sür'ətlə üzməyə dəyişir. Asta sür'ətlə üzməkdən sür'ətlə üzməyə keçir və fəal istirahət edir.

Təkrar metodun xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, çoxnövçü müxtəlif uzunluqda olan məsafə kəsiklərini bir neçə dəfə yüksək sür'ətlə üzür.

Yarış metodunun iki variantı var: tədris yarışları və yoxlama yarışları. Tədris yarışlarının xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, məşq ərzində çoxnövçülər üçün nəzarət yoxlaması təşkil edilir və aparılır. Məşqdə çoxnövçülər arasında yarışlar keçirilir. Onlar istədikləri üsulla üzürlər. Yoxlama yarışlarında isə çoxnövçülər əsas yarışlarda olan məsafəni yüksək sür'ətlə üzüb keçirlər. Əgər məşğələ davam edirsə çoxnövçülərin hazırlığından asılı olaraq istirahət vaxtı müəyyən olunur. Bu variantdan əsas yarışlara yaxın müddətdə keçirilən məşqlərdə istifadə olunduqda daha yaxşı nəticələr əldə etmək mümkündür.

ATICILIĞIN TEXNİKASININ TƏ'LİMİ

Atıcılıq üzrə çoxnövçünün hazırlanması çox mürəkkəb bir prosesdir. Çoxnövçü yarışlarda yaxşı nəticə əldə etmək üçün atıcılığın texnikasına dərindən yiyələnməli, onun bütün incəliklərini mənimsəməlidir. Öyrətmə mərhələsinin əsas vəzifəsi atıcılığın texnikasının ayrı-ayrı elementlərinin tə'limi və düzgün nişan almanın mənimsənilməsidir. Öyrətmə prosesi əsasən 8-10 məşğələni əhatə edir. Bu məşğələlərdə həm nəzəri, həm də təcrübi materiallar öyrədilir. Öyrətmə mərhələsini aşağıdakı ardıcıllıqla keçmək olar.

Kiçik çaplı tüfəngin hissələrinin və döyüş xüsusiyyətinin öyrədilməsi. Tirdə təhlükəsizlik qaydaları ilə tanışlıq. Məşqçi ilk növbədə çoxnövçüləri tirdə təhlükəsizlik qaydaları ilə tanış edir. Sonra onlara atəşin əsas anlayışları, güllənin quruluşu, ballistikanın əsasları, tüfəngin quruluşu, çaxmağın konstruksiyası, nişan almanın tipləri haqqında izahat verir. Silahla davranış qaydalarını, uzanmış vəziyyətdə atəş açmanı öyrədir. Nəzəri hissə qurtardıqdan sonra ilk məşğələnin təcrübi hissəsində aşağıdakılar yerinə yetirilir.

Tüfəng dayaq üzərinə qundaq yatağı hissəsi ilə qoyulur ki, onun ağırlıq mərkəzi dayaq nöqtəsinə uyğun gəlsin. Çoxnövçü ayaqlarını aralı qoymaqla tüfəngin lülәsinə nəzərən kiçik bucaq altında uzanır. Bu zaman qundağın arxa hissəsi zəif olaraq sağ çiyinə sıxılır. Onun yuxarı qurtaracağı körpücük sümüyünə toxunur. Sağ əl qundağın boyun hissəsini əhatə edir. Baş qundağın yan hissəsinə müəyyən qüvvə ilə sıxılır. Sol qolun dirsəyi tüfəngin lülәsindən bir az solda yerləşir, əl hissəsi isə dayaq nöqtəsində qundaq yatağını əhatə edir. Arpacığı hədəfin aralığı ilə eyni bərabərliyə gətirərək mərkəzdə olmasını tə'min etmək və 25 x 22 sm ölçüdə ağ kağızın mərkəzinə nişan almaq lazımdır. Sonra tənəffüsü 10-15 saniyə saxlamalı. Tənəffüsün saxlandığı vaxt arpacığı hədəfin aralığı ilə eyni bərabərlikdə saxlamağa çalışmalı. Tapşırığı 6-8 dəfə təkrar etməli.

Silahın natamam sökülüb-yığılması. Silaha qulluq, atəş texnikasının əsasları. Bu məşğələdə məşqçi çoxnövçülərə tətiyin quruluşu, onun natamam sökülməsi, lülənin və lülə qutusunun təmizlənməsi, silahın yığılması, silahın hədəfə dəqiq və təxmini tuşlanması, tətiyin çəkilməsi haqqında izahat verir. Təcrübi hissədə çoxnövçü birinci məşğələdəki metodikaya əsasən hazırlanır. Tuşlamadan və tənəffüsü saxladıqdan sonra o, gözlərini bağlayır və əzələlərini boşaldır. Bir neçə saniyədən sonra gözlərini açaraq "düzgün arpacıq"ın ağ vərəqənin bu və ya digər kənarında olmasından asılı olaraq onu tüfəngin dayaq nöqtəsinə nəzərən gövdə və ayaqlarını döndərməklə hədəfin dayaq mərkəzinə dəqiqləşdirir. Arpacıq hədəfin yuxarı və ya aşağı hissəsinə tuşlanıbsa, atıcı uyğun olaraq "tüfəngin üzərinə" və ya arxaya sürünür. "Düzgün arpacıq" ağ vərəqin mərkəzinə tuşlanana qədər hərəkəti təkrar etməli. Bundan sonra çoxnövçü tətiyin yavaş-yavaş çəkilməsini məşq edir. Hərəkəti 8-10 dəfə təkrar etməli.

Kiçik çaplı tüfənglə atıcılıq qaydalarının öyrədilməsi. Bu mərhələdə məşqçi çoxnövçülərlə atəş vəziyyətinin alınması, nişan alma və tətiyin çəkilməsi qaydalarını təkrar edir. 25 x 25 sm ölçüdə ağ kağız vərəqəyə kiçik çaplı tüfənglə atəş. Məsafə 25 və ya 50 m, atəşlərin sayı 5 ədəd. Uzanmış vəziyyətdə dayaqdan istifadə etməklə. Tapşırığın yerinə yetirilməsi ikinci məşğələdəki kimidir. Atəşin nəticələrinin analizi. Səhvlərin aşkara çıxarılması. Silahın təmizlənməsi və yağlanması.

Qara dairəli hədəfə nişan almaqla atəş qaydalarının öyrədilməsi. Məşqçi bu məşğələdə çoxnövçülərə qara dairəli hədəfə nişan almanın xüsusiyyətləri, arpacıqla hədəfin "almacığ"ı arasındakı işıqlanmanın mə'nasını izah edir. Məşqin təcrübi hissəsində aşağıdakılar yerinə yetirilir. Kisik çaplı tüfənglə qara dairəli hədəfə külləsiz atəş. Məsafə 25 və ya 50 m. Hədəf № 6 və ya 7. Uzanmış vəziyyətdə dayaqdan istifadə etməklə. Çoxnövçü ikinci məşğələdə verilən metodikaya əsasən hazırlanır və kiçik "işıqlanma"ilə hədəfin qara "almacığı"nın altına nişan alır. Düzgün arpacığı və işıqlanmanı saxlayaraq çoxnövçü tətiyin çəkilməsini məşq edir. Hərəkəti 10-12 dəfə təkrar etməli. Qara dairəli hədəfə kiçik çaplı tüfənglə atəş. Məsafə 25 və ya 50 m. Hədəf № 6 və ya 7. Uzanmış vəziyyətdə dayaqdan istifadə etməklə. Atəşin sayı 3 ədəd. Atəşi 2 və ya 3-cü məşğələdə verilmiş ardıcıllıqla yerinə yetirməli. Atəşin nəticələrinin analızı. Səhvlərin aşkara çıxarılması. Silahın təmizlənməsi və yağlanması.

Dəqiq atəş açmanın texnikasının öyrədilməsi. Bü məşğələdə məşqçi çoxnövçülərə hədəfin orta nöqtəsinin tapılması, hədəfin orta nöqtəsinin vurulması anlayışları, açıq və dioptrik nişangahın quruluşu, hədəfin orta nöqtəsi ilə onun mərkəzi arasındakı düzəlişin edilməsi qaydaları haqqında izahat verir. Məşqin təcrübi hissəsində çoxnövçülər qara dairəli hədəfə kiçik çaplı tüfəngdən hədəfin mərkəzi ilə onun orta xəttinin ardıcıl uyğunlaşdırılması ilə atəşi yerinə yetirir-

lər. Məsafə 25 və ya 50 m. Hədəf № 6 və ya 7. Uzanmış vəziyyətdə dayaqdan istifadə etməklə. 3 yoxlama atəşi, 5 məqbul. Çoxnövçü hədəfə 3 atəş açır. Hədəfi nəzərdən keçirdikdən sonra onun orta xətti tapılır və hədəfin orta nöqtəsi ilə mərkəzi arasındakı uyğunlaşdırma üçün tüfəngin nişangahında düzəliş edilir. Bundan sonra çoxnövçü qiymət üçün 5 atəş açır. Nəticələrin analizi. Səhvlərin tapılması.

Qara dairəli hədəfə dəqiq atəşin yerinə yetirilməsi bacarığının möhkəmləndirilməsi. Məşqçi atəş zamanı yol verilən əsas xarakterik səhvlər haqqında izahat verir. Məşqin təcrübi hissəsində əsasən bundan əvvəlki məşğələdə yerinə yetirilən hərəkətlər təkrar olunur. Artıq bu məşğələdə məşqçi kəmərdən istifadə etmək qaydalarını öyrədir.

Qara dairəli hədəfə atəş texnikasının təkmilləşdirilməsi. Artıq bu məşğələdə məşqçi çoxnövçülərə yarış qaydalarını izah edir. Təcrübi hissədə yerinə yetirilən bütün hərəkətlər yarış qaydalarına əməl olunmaqla icra olunur.

Ümumiyyətlə, atıcılıq məşğələlərində ən çox iki metoddan istifadə edilir: təkrar və yarış metodu. Birinci metodun əsasını sistematik olaraq atıcılıq hərəkətlərinin təkrarı təşkil edir. İkinci metodda isə atıcı artıq hərəkətləri yarış şəraitində yerinə yetirir.

Bundn başqa hər bir məşğələ ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətləri ilə başlamalıdır. Atıcılıq məşğələlərindəki yük statik xarakter daşıdığına görə, hazırlayıcı hissədə izometrik xarakterə malik hərəkətlərdən istifadə edilməlidir.

IV FƏSİL

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN HAZIRLIĞININ ƏSAS FORMA, VASİTƏ, METOD VƏ PRİNSİPLƏRİ

MƏŞQ-ÇOXNÖVÇÜNÜN HAZIRLIĞININ ƏSAS FORMASIDIR

İdman məşqi pedaqoji proses olub əsas istiqamətləri ciddi olaraq tə'limə, tərbiyəyə və özünütərbiyəyə yönəldilmişdir. Bu prosesdə məşqçi-müəllim istiqamətverici rola malikdir. O, bilavasitə idmançının fəaliyyətinə ümumi rəhbərlik edir, pedaqoji xarakterli ümumi və xüsusi prinsiplərə uyğun olaraq idmançının məşqlərini təşkil edir.

Hərəkət metodlarının sistemi idman məşqinin metodik əsasını təşkil edir. Bu metodlar elə qurulur ki, idman təkmilləşməsi prosesinin büsbütün idarəetmə şəraitində daha çox artan effekt əldə etmək mümkün olsun. İdman məşqi, ümumiyyətlə yalnız hərəkətlər metodlarına bağlıdır və digər metodları qəbul etmir. Söhbət sistemli hərəkətlərdən gedir. Bu hərəkətlərin tə'siredici amilləri optimal qanunauyğynlyğa tabedir və onlar bir növ məşqin metodiki kökünü, onun metodiki quruluşunu təşkil edir. Deməli, idman məşqi çoxnövçünün hazırlığının əsas formasıdır. Bu eyni zamanda hərəkətlər metodlarının köməyi ilə düzülüb qüraşdırılan hazırlıq sistemidir.

Çoxnövçünün hazırlığında məşqdənkənar və yarışdan kənar amillər sistemi xüsusi tədbirləri işə salaraq məşqdən və yarışdan sonrakı yükün bərpasını tezləşdirir. Bu amillər sistemi həm də ixtisaslaşdırılmış gigiyeniki, psixoloji, fizioterapiya və digər proseduralarda iştirak edir.

Məşq yükünün səmərəliliyini gücləndirən xüsusi amillər həm də məşqdə də geniş prosesdə iştirak edir, çoxnövçünün tərbiyəsinə və s. tə'sir göstərir.

İdman məşqində bir sıra əlavə amillər bütövlükdə çoxnövçünün hazırlıq sisteminə daxildir. İdman yarışları da şəxsi hazırlıqdan kənara çıxır. Çünki yarış təkcə hazırlıq funksiyası deyil, həm də daha geniş əhəmiyyətli funksiyanı yerinə yetirir.

Hazırlıq zamanı həll olunan məqsəd və vəzifələrin başlıca hədəfi-idman nailiyyətidir.

İdman məşqində tərbiyənin ümumi məqsədi idman fəaliyyəti xüsusiyyətlərində konkret olaraq öz ifadəsini tapmışdır. Bu xüsüsiyyətlərin qarşısında duran əsas nəticə idman nailiyyətləri qazanmaqdır. Lakin idman nailiyyətləri qazanmaq məqsədi ümumi ictimai-pedaqoji mövqe e'tibarilə son hesabda əsas məqsədə çevrilə bilməz. Bu nailiyyətlər yolunda onu daha əhəmiyyətli məqsəd izləməlidir. Bu, yüksək idman nailiyyətləri qazanmaq yolu ilə həm də çoxnövçünün mə'nəvi və fiziki qabiliyyətini inkişaf etdirməkdir. Belə ki, idman fəaliyyəti şəxsiyyətin ahəngdar inkişafında, onun cəmiyyətin mənafeyi naminə tərbiyəsində bir amildir. Yalnız bu şərtlər çərçivəsində idman özünün ictimai və pedaqoji dəyərini qoruyub saxlaya bilər.

Təbiidir ki, idman məşqində vahid şəkildə məqsədlər qarşıya qoyulmalı və həll olunmalıdır. Bunlara idman nailiyyətinin tələblərindən irəli gələn və müəyyən istiqamətə yönəldilmiş, bütün ictimai tərbiyə sisteminin vəzifələri də daxildir.

Çoxnövçü üçün məşq – onun hazırlığı prosesinə daxil olan və hissə-hissə həll olunan tətbiqi vəzifələrdir. Bu vəzifələrə fiziki, psixi, texniki və taktiki hazırlığı da aid etmək olar.

Çoxnövçünün ümumi hazırlığının məzmunu onun seçdiyi növlə bağlıdır. Seçdiyi idman növü üzrə təkmilləşmə həm də çoxnövçünün hərtərəfli hazırlıqının inkişafına daxildir. Bu təkmilləşməyə çoxnövçülüyün texnikasını və taktikasını öyrənmək, çoxnövçülüyün spesifik xüsusiyyətlərini

mənimsəmək cavab verir. Buna fiziki və psixi qabiliyyətləri tərbiyə etmək də aiddir.

İdman məşqi prosesində ideya, mə'nəvi, estetik, intellektual tərbiyə məsələləri, habelə çoxnövçünün hazırlığının psixoloji məsələləri də həll olunur.

Çoxnövçünün fiziki hazırlığı sahəsindəki vəzifələrə fiziki qabiliyyətləri tərbiyə etmək daxildir. Bu vəzifələr çoxnövçülükdə vacibdir və geniş ümumi fiziki hazırlıq vəzifələrini təşkil edir, eyni zamanda hərtərəfli ahəngdar fiziki inkişafa, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə güclü tə'sir göstərir.

Çoxnövçünün texniki və taktiki hazırlığı sahəsindəki vəzifələrə: idman texnikası və taktikasının tə'limi, bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi və formalaşdırılması daxildir. Bunlar isə idman ustalığının artmasına tə'sir göstərir. Bunlardan əlavə çoxnövçünün taktiki cəhətdən düşünmə bacarığı və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasının əhəmiyyəti böyükdür. Çünki çoxnövçünün texniki və taktiki təkmilləşməsi bilavasitə bu keyfiyyətlərdən asılıdır.

Çoxnövçünün fərdi xüsusiyyətlərindən, çoxnövçülüyün xüsusiyyətlərindən, ilkin idman hazırlığı səviyyəsindən, məşqin mərhələsindən və digər vəziyyətlərdən asılı olaraq bu vəzifələr məşq prosesində ardıcıllıqla həyata keçirilir ki, bütün bü vəziyyətlər konkret fərdi vəzifələrdən əmələ gəlmiş və bir növ şaxələnmiş sistemi xatırladır. Onlar bir-birilə müəyyən dərəcədə əlaqəli olub, həm də bir-birinə tabedir. Bu vəzifələr təkcə idman məşqi çərçivəsində həyata keçirilmir. Göstərilən vəzifələrin bə'ziləri məşqdənkənar hazırlıqla da həll olunur.

Ümumtərbiyəvi məsələlərin həllində müəyyənedici rolun müvafiq istiqaməti bütöv ictimai tərbiyə sisteminə məxsusdur.

Məşq prosesinin vəzifələrinin kompleks həllinin nəticəsi o deməkdir ki, çoxnövçü tə'lim görmüş vəziyyətdədir, yə'ni onun orqanizminin funksional imkanlarının səviyyəsi, spe-

sifik və ümumi işgörmə qabiliyyəti artmış, idman fəaliyyətində bacarıq və vərdişlərin təkmilləşməsi sayəsində müəyyən səviyyəyə çatmışdır. Çoxnövçünün idman fəaliyyəti üzrə hərtərəfli hazırlığı o deməkdir ki, məşq prosesində qarşıya qoyulan kompleks vəzifələr bütövlükdə həll olunmuşdur.

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN MƏŞQİNİN ƏSAS VASİTƏLƏRİ

Çoxnövçülərin idman məşqində hazırlığın əsas spesifik vasitələri və metodları məşq hərəkətləri sistemində öz əksini tapmışdır. Bunlardan başqa idman məşqi sisteminə üzvi olaraq yarışlar, habelə məşqin tə'sirini gücləndirən və ya işgörmə qabiliyyətini bərpa edən digər amillər də daxildir. Burada ümumi pedaqoji vasitələr və metodlardan da geniş istifadə edilir.

İdman məşqində hərəkət növlərinə tətbiq edilən ən əsaslı əlamətlərdən biri çoxnövçülüyə oxşarlıqdır. Bütün hərəkətlər bu əlamətə görə yarış və hazırlıq növlərinə bölünür. Hazırlıq hərəkətləri isə öz növbəsində xüsusi-hazırlıq və ümumi hazırlıq hissələrinə ayrılır. Yarış hərəkətləri bütöv fəaliyyət olub idman mübarizəsi aparmaq üçün vasitə roluna xidmət edir və çoxnövçülük üzrə yarış şəraitində həmin tərkibdə icra edilir. Yarış hərəkətləri ilə məşq formalarını biri-birindən ayırmaq metodiki cəhətdən çox vacibdir. Birincilər idman yarışında real şəraitdə, özü də çoxnövçülük üzrə yarış qaydalarına tam uyğun icra olunur. İkincilər isə fəaliyyət tərkibinə, onların struktur əsasına və ümumi istiqamətinə görə xüsusi yarış hərəkətlərinə uyğyn gəlir. Amma bə'zi rejim xüsusiyyətlərinə və fəaliyyət formalarına görə onlardan fərqlənir. Çünki bu hərəkətlər məşq şəraitində icra olunur və məşqin vəzifələrini yerinə yetirməyə yönəldilmişdir.

Çoxnövçülükdə yarış hərəkətləri məşqlərdə fövqəladə dərəcədə mühüm rol oynayır. Onlar olmadan bütöv halda spesifik tələbləri tam bərpa etmək olmaz. Hər bir çoxnövçüyə çoxnövçülük üzrə tələbat təqdim olunur və onlar spesifik məşqgörmə inkişafına çatmaq üçün stimullaşdırılırlar. Məhz bu cəhətləri nəzərə almaq vacibdir. Lakin bununla belə, məşqlərdə çoxnövçülərin sərf etdikləri əmək, ümumən götürüldükdə kifayət qədərdir.

Bu, başlıca olaraq iki vəziyyətlə izah olunur: yarış hərəkətləri orqanizmdə əhəmiyyətli funksional dəyişiklik əmələ gətirir, buna görə də bu hərəkətləri hazırlıqsız təkrar etmək məqsədəuyğun deyildir. Bu hərəkətlər əslində yarış fəaliyyətini həm keyfiyyətcə, həm də kəmiyyətcə yaxşılaşdırmağa zəmin yaratmalıdır. Bunlarsız hərəkətlərin təkrarı istənilən səmərəni verməz, yalnız seçilmiş həddi möhkəmləndirmək effekti yaranar. Məşqlərdə yarış hərəkətləri həmin növ üçün yarışlardakı şəraitə nisbətən bir qədər dəyişdirilir. Bunun müxtəlif səbəbləri ola bilər. Bə'zi hallarda bu bilərəkdən edilir ki, yarış fəaliyyətini mənimsəmə yaxşılaşsın. Çünki yeni idman nəticəsi bunu tələb edir. Bə'zi hallarda isə bu möhkəmlənmiş-lazımsız hərəki stres tiplərdən uzaqlaşmaq naminə edilir. Digər hallarda bu dəyişikliklər onunla şərtləşir ki, məşqdə yarış zamanı qarşıya çıxacaq bütün fəaliyyətləri, hadisələri, vəziyyətləri və halları qabaqcadan görmək qeyri-mümkündür.

Xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə yarış fəaliyyəti elementləri, onların variantları, habelə xarakterinə və formasına görə üzə çıxacaq qabiliyyətlərinə əhəmiyyətli surətdə oxşar fəaliyyətlər daxildir.

Xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə imitasiyalı hərəkətləri də göstərmək olar. Bu növ hərəkətlərə bir-birinə yaxın olan idman növlərini də misal göstərmək olar: məsafələr üzrə qaçış, yarışa oxşar qarışıq yarışlar və s. Qeyd etmək lazımdır ki, bu hərəkətlərdə xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə tə'sir edən

bir vasitə vardır. Özü də məhz bu cəhətlərinə görə onlardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirlər. Belə vasitələr nəzəri cəhətdən demək olar ki, tükənməzdir. Təcrübi olaraq belə hərəkətlər sərf olunan vaxtla məhdudlaşır. Həm digər hazırlıq vasitələrinə, həm də məşğələlərin maddi-texniki şəraitinə ziyan gətirmədən belə ümumi hazırlıq hərəkətlərindən istifadə etmək olar. Bu zaman digər vəziyyətləri də nəzərə almaq gərəkdir.

Ümumi hazırlıq hərəkətləri seçərkən əsasən iki tələbə əməl edilməlidir. Birincisi, çoxnövçünün ümumi hazırlığına hərtərəfli təsir göstəfrən fiziki tərbiyə vasitələri daxil edilməlidir. Xüsusən, çoxnövçünün əsas fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına kifayət qədər tə'sir göstərən hərəkətlərə və həyat üçün vacib olan bacarıq və vərdişlər fondunun zənginləşməsinə səmərəli tə'sir göstərən hərəkətlərə fikir vermək lazımdır.

Ümumi hazırlıq hərəkətlərinə elə hərəkətlər daxildir ki, onlar çoxnövçünün ümumi hazırlığında əsas təcrübi vasitələrdən sayılır. Digər məşq qrupu hərəkətlərindən fərqli olaraq bu qrupdakı hərəkətlər prinsip e'tibarilə daha geniş və müxtəlifdir. Seçilən idman növünə xas hərəkət və elementlər də ümumi hazırlıq hərəkətləri kimi istifadə oluna bilər.

İkincisi, çoxnövçünün ümumi hazırlığının məzmunu onun idman ixtisaslaşması xüsusiyyətini əks etdirməlidir. Mə'lumdur ki, tə'lim görmənin inkişafı prosesində onların müxtəlif tərəfləri, daha dəqiq desək müxtəlif istiqamətli adaptasiya (uyğynlaşma) proseslərində yalnız müsbət deyil, mənfi və qarşılıqlı tə'siri meydana çıxır. Bununla əlaqədar olaraq çoxnövçünün ümumi hazırlıq vasitələri tərkibini elə ixtisaslaşdırmaq lazımdır ki, tə'lim görmədəki müsbət köçürülmələr mümkün qədər ya kənar edilsin, ya da onların effekti azaldılsın. Nəticədə çoxnövçünün ümumi fiziki hazırlığının məzmunu idman ixtisaslaşması xüsusiyyətlərinə uyğun xüsusiyyətlər kəsb edir.

Məşq prosesində ümumi hazırlıq hərəkətləri aşağıdakı funksiyaları yerinə yetirir:

- idman təkmilləşməsində yardımçı tə'siredici rol oynayan bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında, möhkəmlənməsində və ya bərpasında bir vasitə kimi elələrini qeyd edirik ki, onlar çoxnövçülükdə texniki, taktiki bacarıq və vərdişlərin inkişafında bir növ "tikinti materialı" işini görür və bu bacarıq və vərdişlərin və ya fiziki bacarıqların inkişafına yönəldilmiş hərəkətlərin səmərəli istifadəsinə kömək edir;

- çoxnövçülükdə lazımi qədər inkişaf etməmiş bacarıqları tərbiyə etmək vasitəsi və ümumi işgörmə qabiliyyətini artırmaq, yaxud da onu saxlamaq vasitəsi kimi;

- fəal istirahət amili kimi əhəmiyyətli dərəcədə spesifik yükdən sonra məşqin yeknəsəkliyinin qarşısını almaq vasitəsi kimi və s.

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN MƏŞQİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN ƏSAS METODLAR

Çoxnövçülükdə hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsində onun hansı yolla yerinə yetirildiyinin böyük əhəmiyyəti vardır. Hazırda tə'lim və tərbiyə metodlarını ciddi surətdə reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər, oyun və yarış metodlarına bölürlər.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu. Bunlar gimnastika metodları əsasında yaranmış və ciddi surətdə reqlamentləşdirilmiş hərəkət fəaliyyətinin dəfələrlə təkrar edilməsi ilə səciyyələndirilir. Bu aşağıdakılarda öz əksini tapır: hərəkətlər proqramının qəti düzülüşü, gərginliyin qəti surətdə bölüşdürülməsi və hərəkət yerinə yetirilərkən onun dinamikasını idarə etmək, istirahət intervalının ciddi tənzim edilməsi və onun gərginliklə növbələşdirilməsi.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu hərəkət bacarığı və vərdişlərini daha yaxşı formalaşdırmaq, orqanizmin müəyyən əzələlərini, ümumiyyətlə, əzələ qruplarını qüvvə, sür'ət, dözümlülük, çeviklik və cəldlik cəhətdən inkişaf etdirmək üçün şəraitin yaranmasını tə'min edir.

Hərəkət metodları fiziki hərəkətlərin öyrənilməsi və hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi proseslərində tətbiq olunan metodlara bölünür.

Öyrənmə prosesində hərəkətlər metodu. Çoxnövçülükdə hərəkətlərin öyrənilməsi prosesində iki əsas metod tətbiq olunur:

- hərəkətin hissələrə bölünməsi, sonra isə onların ardıcıl surətdə vahid şəkildə birləşdirilməsi - "hissələrə bölüşdürmə - konstruktiv" metod;

- hərəkətin seçilmiş kiçik hissələrinin bölünməsi ilə bütöv hərəkət metodu - "bütöv" hərəkət metodu.

Bölüşdürmə metodu bütöv hərəkətin alınmayan ünsürlərini öyrənmək lazım gəldikdə tətbiq edilir. Belə ünsürlər bölüşdürülür və ayrıca öyrənilir. Onlar ümumi cizgilərlə mənimsənildikdən sonra bütöv hərəkətlərə daxil edilir. Bu proses başqa cür də davam edə bilər. Çətin hərəkətlər qabaqcadan əsas ünsürlərə ayrılır. Bunlar ayrı-ayrılıqda öyrənilir, sonra həmin fəaliyyət daha əlverişli olan ardıcıllıqla birləşdirilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu metod yalnız mürəkkəb hərəkətlər öyrənilərdə tətbiq olunur. Eyni zamanda heç bir nöqsana yol vermədən ayrı-ayrı ünsürlərə bölünə bilən hərəkətlər seçilir.

Bütöv hərəkətlər metodu mürəkkəb olmayan hərəkətlər öyrənilərkən tətbiq edilir. Bundan başqa, əgər bu və ya digər mürəkkəb hərəkət ünsürlərə bölünərkən mütləq nöqsana yol verilərsə, həmçinin hərəkətin əsas mexanizmi pozularsa o zaman bu metoddan istifadə olunur.

Hərəkət fəaliyyətini bütöv metodla öyrənərkən hərəkəti sadələşdirməyə və onun asanlaşdırılmış şəkildə yerinə

yetirilməsinə meyl edilir. Hərəkət fəaliyyətinin öyrənilməsi prosesində həm təkrar, həm də dəyişən hərəkətlər tətbiq olunur. Bu dövrdə elə şərait yaradılmalıdır ki, o, hərəkətin daha yaxşı mənimsənilməsinə kömək etsin. Bununla əlaqədar olaraq, işlə istirahətin növbələşdirilməsinə əsasən, çoxnövçünün növbəti cəhdi fiziki və psixoloji hazırlığına əsaslanmalıdır.

Oyun metodu. Çoxnövçülük mürəkkəb idman növü olmasına baxmayaraq, məşqçilər öyrətmə prosesində oyun metodundan da geniş istifadə edirlər. Oyun metodu aşağıdakı xüsusiyyətlərə malikdir:

- məzmun əsasında fəaliyyətin təşkili;
- məzmunla əlaqədar olaraq sür'ətlə dəyişən oyun şəraitində məqsədə çatmaq;
- bununla əlaqədar olaraq müxtəlif və rəngarəng üsullarla, yaxud kompleks fəaliyyətlə məqsədə çatmaq;
- oyunda iştirak edənlərin müstəqilliyi, təşəbbüsü,
- yaradıcılığı, cəldliyi;
- oyunda iştirak edənlərin qarşılıqlı əlaqəsi; bir oyunçunun, yaxud kollektivin nəticəsi komanda yoldaşının, yaxud rəqibin fəaliyyətindən asılıdır;
- yüksək mə'nəvi-iradi keyfiyyətləri aşkara çıxaran böyük emosional oyun;
- məhdud imkan daxilində gərginliyin miqdarını müəyyənləşdirmək, ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək məqsədi ilə onlara, həmçinin əzələlərə və əzələ qruplarına tə'sir göstərmək.

Oyun metodu cəldliyi, dözümlülüyü və sür'əti, həmçinin kollektivçiliyi, yoldaşlara qarşılıqlı kömək göstərmək, şüurlu intizam, oyun qaydalarına düzgün riayət etmək hisslərini və s. inkişaf etdirmək üçün böyük imkanlar açır. Oyunlarla məşğul olanlara tə'siri gücləndirmək məqsədi ilə ciddi surətdə reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu tətbiq olunur.

Yarış metodu. Çoxnövçülərin hazırlıq sistemində yarış metodundan geniş istifadə olunur: məşqlərdə tədris yarışlarından, yüksək nəticələrə nail olmaq üçün isə əsas yarışlardan.

Yarışlarda iştirak etmək xüsusi şərait yaradır və çoxnövçülərin qarşısında həm fizioloji, həm də psixoloji cəhətdən yüksək tələblər qoyur. Adətən çoxnövçü yarışlarda məşq zamanı olduğundan daha yüksək nəticələr göstərir, demək onun funksional imkanları tamamilə aşkara çıxır. Odur ki, fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək və hərəkət texnikasını təkmilləşdirmək üçün məşq prosesində yarış metodu tətbiq edilməlidir.

Yarışın çoxnövçünün texnikasına göstərdiyi tə'siri xüsusilə qeyd etmək lazımdır. Çoxnövçünün yarış şəraitinə, çətin mübarizəyə alışması psixoloji gərginliyi asan keçirməkdə, düşünülmüş plan əsasında fəaliyyət göstərməkdə və mübarizənin davam etdiyi şəraitdən öz xeyrinə istifadə etməkdə ona kömək edir. Yarışın gedişində çoxnövçünün müstəqil olması onda təşəbbüsü, qətiyyətliliyi, inadlılığı, cəsarəti, yoldaşlığı və s. inkişaf etdirir.

Söz metodu. Çoxnövçülərin məşqində sözdən aşağıdakı məqsədlə istifadə olunur:

-bilik verilməsi;

- tapşırıq verilməsi və onun yerinə-yetirilməsinə rəhbərllik;

- tapşırığın mənimsənilməsinin qiymətləndirilməsi;

- qazanılmış nailiyyətlərin təhlil edilməsi;

- hərəkət bacarığı və vərdişlərin formalaşması;

- fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi;

- mə'nəvi-estetik tə'sir.

Məşqçinin qarşısında duran vəzifələrdən asılı olaraq aşağıdakı metodlar tətbiq olunur:

- şifahi şərh, öyrənilən hərəkətin, prosesin təsviri, yaxud çoxnövçünün hərəkətlərinin təsvirlə təhlil edilməsi;

- hərəkət, yaxud tədris vəsaiti nümayiş etdirilərkən onların izahatla müşahidə edilməsi;

- göstəriş və komanda çoxnövçüyə rəhbərliyin üsullarıdır;

- hərəkət yerinə yetirilərkən və yerinə yetirilib başa çatdırıldıqdan sonra çoxnövçünün fəaliyyətinin sözlə qiymətləndirilməsi;

- müşahidə olunmuş, yaxud müşahidə edilmiş məsələlər ətrafında fikir mübadiləsi etmək;

- rə'y söyləmək üçün söhbətlərin təşkil olunması;

- şifahi hesabat və qarşılıqlı izahat;

- yerinə yetirilməli olan hərəkətin özlüyündə söylənilməsi;

- hərəkəti yerinə yetirmək üçün öz-özünə əmr vermək.

Əyanilik metodu. Əyanilik metodu iki qrupa bölünür: bilavasitə əyanilik və bilavasitə ilə ifadə olunan əyanilik metodları.

Hərəkət fəaliyyətinin olduğu kimi nümayiş etdirilməsi, canlı şəkildə göstərilməsi və onların hiss edilməsi bilavasitə əyanilik metoduna aiddir. Bunlar fiziki tərbiyə prosesində əsasdır.

Bilavasitə ilə ifadə olunan əyaniliyə isə aşağıdakılar aiddir:

- əyani vəsaitin nümayiş etdirilməsi, çoxnövçünün hərəkəti təsvir etməsi;

- fotoşəkillərin və videofilmlərin göstərilməsi;

- hərəkət texnikası ünsürlərinin insan bədəninin modelində göstərilməsi, taktiki kombinasiyaların maketlərdə nümayiş etdirilməsi;

- hərəkət haqqında təsəvvür yaradan istiqamətverici səs siqnalı;

- işıq-siqnal vasitəsilə nümayiş etdirmə və istiqamətləndirmə – svetolider, elektirik hədəfi;

- əşya ilə istiqamət və qrafik qeydlər, kiçik bayraqlar və başqa əşyaların köməyi ilə nümayiş etdirmə və istiqamətləndirmə.

Göstərilən bütün metodlardan və metodik fəndlərdən ayrı-ayrılıqda deyil, indiki mərhələdə həll edilən vəzifədən asılı olaraq birlikdə istifadə etmək lazımdır.

Bununla birlikdə bu metodlar sözdən istifadə etmək metodu ilə əlaqədə tətbiq olunur və beləliklə, hərəkət haqqında təsəvvürü tamamlayır və dərinləşdirir.

MƏŞQ PROSESİNDƏ TƏTBİQ OLUNAN ƏSAS PRİNSİPLƏR

Prinsiplər – qanunauyğunluğu, hərəkət fəaliyyətinin tə'lim və tərbiyəsini əks etdirən əsas çıxış vəziyyətləridir. Bunlar ümumi pedaqoji prinsiplər olub, spesifik xüsusiyyətlərə malikdirlər. Əsas prinsiplər aşağıdakılardır:

- şüurluluq və fəallıq;
- əyanilik;
- anlaşıqlıq və fərdilik;
- sistematiklik və tələblərin tədricən artırılması.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi. Bu, ən mühüm prinsipdir. Əgər çoxnövçü idmanla nə üçün məşğul olduğunu başa düşərsə, özünün tə'lim əməyinin cəmiyyət və özü üçün faydalı olduğuna inanırsa, o zaman onun tə'lim və tərbiyəyə münasibəti daha məs'ul, daha fəal olur. Belə çoxnövçü məşğələlərdə fəal iştirak edir və məşq vaxtının boş keçməsinə yol vermir. Çoxnövçü məqsəd və vəzifəni aydın başa düşməklə yanaşı, tədris materialını düzgün dərk edib mənimsəməlidir. O, bu və ya digər hərəkəti nə üçün başqa cür deyil, məhz bu qaydada yerinə yetirmək lazım olduğunu başa düşməli, öyrənilən hərəkətin qanunauyğunluğunu bilməlidir. Tə'lim işində fəal iştirak etmədən yüksək məhsuldarlığa

– fiziki hərəkətlərin, biliyin daha tez mənimsənilməsinə nail olmaq mümkün deyildir. Fəallıq ilk növbədə məşqə şüurlu münasibət, məqsəd aydınlığı və çoxnövçünün qarşısında duran vəzifənin yerinə yetirilməsinə nail olmaq arzusu sayəsində yaranır. Bununla yanaşı, işin maraqlı olması, müvəffəqiyyətlə irəliləməsi, məşqçinin pedaqoji ustalığı, müstəqil işləmək şəraiti yaradılması fəallığa böyük tə'sir göstərir. Yuxarıda göstərilənlərlə əlaqədar olaraq şüurluluq və fəallıq prinsipinin həyata keçirilməsi aşağıdakı əsas istiqamətlərdə aparılmalıdır:

- məşğələnin məqsəd və vəzifələrinə şüurlu münasibətin və möhkəm marağın formalaşması;
- fiziki hərəkətləri yerinə yetirən zaman şüurlu təhlil, nəzarət və qüvvədən səmərəli istifadə etmək bacarığının formalaşması;
- fiziki təkmilləşmə prosesinə yaradıcı münasibət və müstəqil təşəbbüs göstərməyin tərbiyə edilməsi;
- məşğul olanın müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsi, məşğələ prosesinin emosional rəngarəngliyi.

Əyanilik prinsipi. Bu prinsip mövcudiyyəti dərk etməyin birinci pilləsi, hərəkətlərin bilavasitə qavranışıdır. Məşq prosesində çoxnövçüdə onun üçün yeni olan hərəkət haqqında həmin hərəkəti nümayiş etdirməkdə (bilavasitə əyanilik), obrazlı sözlərlə və tə'lim vasitələri ilə (bilavasitə olmayan əyanilik) təsəvvür yaranır. Qavrama prosesində nə qədər çox analizator iştirak etsə, çoxnövçüdə daha tam təsəvvür yaranır. Məsələn: səs analizatoru ilə hərəkət ritminin qavranılması onu daha tez etməyə, təsəvvürdə canlandırmağa kömək edir. Hərəkəti dəqiqləşdirmək və düzgün yerinə yetirmək üçün orientirdən də istifadə olunur. Hərəkətin təsəvvürdə yerinə yetirilməsinin də müəyyən rolu vardır.

Əyanilik prinsipinin həyata keçirilməsi aşağıdakı şəraitdə tə'min edilə bilər:

- bilavasitə və bilavasitə olmayan əyaniliyin əlaqədar şəkildə düzgün tətbiq edilməsi;

- hərəkətin mənimsənilməsi və hissiyyat təsəvvürü yaratmaq, bu zaman əvvəllər mənimsənilmiş hərəkət təsəvvürünə istinad olunmalı, əyaniliyin bütün kompleks formalarından istifadə edilməlidir;

- hərəkət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsinin bütün prosesi ərzində əyaniliyin tətbiq edilməsi.

Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipi. Bu prinsip çoxnövçünün imkanlarını nəzərə almağı və onun fərdi xüsusiyyətlərinə görə qüvvəsi çatan hərəkətləri öyrənməsini nəzərdə tutur. Məşğələlərdə gərginlik daima məşqçinin və eyni zamanda çoxnövçünün özünün də nəzarəti altında olmalıdır. Ona görə ki, həddindən artıq gərginlik, əvvəla sağlamlığa, ikincisi isə fiziki hərəkətlərin texnikasına mənfi tə'sir göstərə bilər. Lakin anlaşıqlıq sadə ola bilməz, çünki müəyyən çətinliyi aradan qaldırmaqla nə isə öyrənmək, fiziki inkişaf səviyyəsini yüksəltmək olar. Beləliklə, elə bir anlaşıqlı çətinliyi tapmaq lazımdır ki, ona riayət etmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək və fiziki tərbiyə yolu ilə irəliləmək mümkün olsun.

Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipini həyata keçirmək məqsədi ilə aşağıdakılara riayət etmək lazımdır:

- fiziki tərbiyədə yüksək nəticələr əldə etməyə imkan verən optimal anlaşıqlı gərginliyi tətbiq etmək;

- tə'lim və tərbiyə prosesində anlaşıqlığın metodiki fəndlərindən istifadə edilməlidir, yə'ni mə'lum olandan naməlluma, mənimsənilmişdən hələ mənimsənilməyənə, sadədən mürəkkəbə, asandan çətinə keçməli; bu zaman hərəkətlər ardıcıllıqla, tədricən bir-birini əvəz etməlidir;

- bir sıra məşğələlərin gedişində, həmçinin hərəkəti yerinə yetirməzdən əvvəl tapşırığı yerinə yetirmək üçün bilavasitə hazırlığı formalaşdırmaq;

- məşğul olanlara fərdi yanaşmaq və onların xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşğələni elə qurmaq lazımdır

ki, fiziki tərbiyə vəzifəsini daha müvəffəqiyyətlə həll etmək üçün şərait yaradılsın.

Müntəzəmlik prinsipi. Müntəzəmlik prinsipi ardıcıllıq, tədricilik və fasiləsiz tə'lim və tərbiyəni əhatə edir. Müntəzəm tə'lim və tərbiyə dedikdə müəyyən ardıcıllıq nəzərdə tutulur. Buraya məşğələlərin müntəzəm keçirilməsi, gərginliyin və istirahətin bir-birini əvəz etməsi daxildir. Fasiləsizliyi bütün həyat boyunca yerinə yetirilən fiziki tərbiyə prosesi kimi başa düşmək lazımdır. Məşğələləri dayandırmaq, məşğələlər arasında fasilə vermək fiziki hazırlığın aşağı düşməsinə gətirib çıxarır. Xüsusi olaraq aparılmış tədqiqatların göstərdiyi kimi funksional imkanların aşağı düşməsi məşğələlər dayandırıldıqdan 6-7 gün sonra baş verir. Daha uzun müddət keçdikdən sonra əks proses o qədər əhəmiyyətli olur ki, o fəaliyyətin nəticələrində öz əksini tapır, çoxnövçü və onu əhatə edənlər üçün aydın nəzərə çarpır.

Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin təkrarı hərəkət bacarığı və vərdişinin formalaşmasında, həmçinin fiziki keyfiyyətləri tərbiyə etməkdə vacib şərtdir. Bununla yanaşı, standart şəraitdə fiziki hərəkətlərin təkrarı sabitliyə, dinamikanın möhkəmləndirilməsinə gətirib çıxardır. Nəticədə orqanizm gərginliyə və fəaliyyət şəraitinin dəyişməsi hallarına yaxşı uyğunlaşır. Təkrar zamanı müxtəlif variantlardan istifadə olunmaqla, fiziki hərəkətlərin şəkli, onların yerinə yetirilməsi şəraiti, onun tətbiq edilməsi metodu və i.a. dəyişilir.

Gərginliyin və istirahətin faydalı surətdə növbələşdirilməsi tə'lim və tərbiyə işlərində böyük əhəmiyyətə malikdir. Əslində bu, hərəkətlərin öyrənilməsində və fiziki keyfiyyətlərin aşılanmasında əsas məsələdir.

Gərginlik dedikdə çoxnövçünün yerinə yetirdiyi hərəkətlə əlaqədar olaraq onun orqanizminə göstərilən tə'sirin həcmi başa düşülür. O, çoxlu enerji sərf edilməsinə səbəb

olur və yorğunluq əmələ gətirir. Kifayət qədər davamiyyətli olan istirahət qüvvəni bərpa edir.

Bütün bunları nəzərə alaraq məşqlərin həftəlik planına qüvvə, sür'ət, dözümlülük, cəldlik tələb edən hərəkətlər daxil edilir və onlar bir qayda olaraq növbələşdirilir. Müəyyən edilmişdir ki, səciyyəvi gərginliklərin aşağıdakı şəkildə növbələşdirilməsi sayəsində daha yaxşı nəticələr əldə etmək mümkündür: qüvvə, sür'ət tələb edən hərəkətləri dözümlülüklə əvəz etmək. Cəldlik və hərəkətlərin koordinasiyası üzərində iş, əsasən göstərilən gərginlik növünədək aparılmalıdır. Hər halda orqanizm yeni, yaxud texniki cəhətdən mürəkkəb hərəkət növünü mənimsəməyə hazır vəziyyətə çatdırılmalıdır.

Tərəqqi prinsipi. Bu prinsip həm yeni vəzifələrin qoyuluşunda, həm də fiziki tərbiyə vəzifəsini həll etmək üçün lazım olan gərginliyin həcmini və intensivliyini çoxaltmaq tələbatını artırmağı nəzərdə tutur.

Təlim vəzifələrini həll etmək məqsədi ilə çoxnövçülərə böyük miqdarda hərəkət bacarığı və vərdişləri aşılamaq lazımdır. Bununla əlaqədar olaraq çoxnövçülərə ardıcıllığı gözləməklə daha mürəkkəb fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək təklif edilməlidir. Sonralar bu, fona çevrilir, onun üzərində yeni fiziki hərəkətlər daha asan formalaşır. Üstəlik çoxnövçüdə hərəkəti istiqamətləndirmək, təkmilləşdirmək bacarığı mükəmməlləşir, eyni zamanda gərginliyin həcmi və intensivliyi artır, bu da fiziki keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır.

Gərginliyin həcminin intensivliyinin tətbiq edilməsi prosesi orqanizmin ona uyğunlaşmasına gətirib çıxarmalıdır. Bu, xaricdəki işə sərf olunan enerji vahidindən daha qənaətlə istifadə etməyə və orqanizmin daha az funksional dəyişikliyə mə'ruz qalmasına səbəb olur. Başqa sözlə məşq etmiş çoxnövçü daha böyük iş qabiliyyətinə malik olur. Eyni gərginliyə uyğunlaşmaq müsbət irəliləyişi tə'min etməklə

bərabər daha böyük həcmli və intensiv gərginliyi qəbul etmək üçün şərait yaradır. Bu da daha yüksək səviyyədə yeni uyğunlaşmaya gətirib çıxarır. Bu, fiziki tərbiyədə tə'lim və tərbiyə prosesinin, həmçinin çoxnövçünün iradə tərbiyəsinin ən mühüm qanunauyğunluğudur. Çoxnövçü nə qədər çox çətinliyi aradan qaldırırsa onun iradəsi, xasiyyəti də bir o qədər möhkəmlənir. Məşqçi məşq prosesində fiziki gərginlikdən və xüsusi tapşırıqlardan istifadə edərək çoxnövçünün iradəsini möhkəmləndirməlidir.

Tələblərin getdikcə artması yalnız aşağıdakılara düzgün riayət etməklə müsbət nəticə verə bilər: gərginliyin öhdəsindən gəlmək, ardıcıllıq, məşğələlərin müntəzəmliliyinin istirahətlə növbələşdirilməsi. Bu zaman formalaşmış hərəkət vərdişlərinin və funksional dəyişikliklərin möhkəmlənməsinə böyük əhəmiyyət verilməlidir. Bunsuz irəliyə doğru hərəkətdən danışmağa dəyməz, çünki ardıcıllıq pozulur. Orqanizmin yeniliyə uyğunlaşması müxtəlif orqanlar və sistemlər üçün tədricən və qeyri-bərabər şəkildə davam edir. Buna görə gərginlik tədricən artırılmalıdır. Gərginlik üç formada tətbiq olunur. Bunlar düzxətli – yuxarıya doğru, pillələrlə və dalğavari gərginlik formalarıdır.

Gərginliyin düzxətli – yuxarıya doğru forması gərginliyin həcminin və intensivliyinin tədricən artırılmasını nəzərdə tutur, bu da gərginliyin yüksək olmayan artımı və həftə ərzində məşğələlərin seyrək keçirilməsi ilə tə'min edilir.

Gərginliyin pillələrlə artırılması forması "sıçrayış"dan sonra həftəlik məşqlərdə gərginliyin həcminin və intensivliyinin sabitləşməsi ilə səciyyələndirilir, məşğələlər ayrı-ayrı vaxtlarda gah gərginliyin həcmi, gah da intensivliyi nəzərə alınmaqla keçirilir.

Gərginliyin dalğavari formada artması məşqlərin ilk həftələrində gərginliyin tədricən yuksəldilməsi, sonra kəskin surətdə artması və aşağı enməsi ilə səciyyələnir. Növbəti "dalğa" özündən əvvəlki "dalğa"dan sonra qalmış yeni sə-

viyyədən yaranır. Gərginliyin bu şəkildə artması daha böyük həcmi və intensivliyi tətbiq etməyə imkan verir.

Birinci iki forma fiziki tərbiyə prosesinin nisbətən uzun sürməyən dövründə, xüsusilə böyük həcmli və intensiv gərginlik tələb edən məşqlərdə tətbiq edilir. Dalğavari forma orqanizmdə fizioloji prosesə daha uyğun gəlir, ona görə ki, bu proses bərabər səviyyədə keçmir. Nəzərə almaq lazımdır ki, gərginliyin həcmi və intensivliyi arasında ziddiyyət vardır, buna görə onları artırmaq lazımdır, ancaq bu müəyyən səviyyəyədək olmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bir qayda olaraq əvvəlcə gərginliyin həcmi artır, intensivliyin inkişafı isə uzun müddət geri qalır. Sonra onlar növbələşdirilir və hər ikisinin aşağı salınması ilə qurtarır.

Dalğavari fonda gərginliyin artması düzxətli – yuxarıya doğru və pillələrlə gərginlik formasından irəli gələn vəzifələrdən asılı şəkildə tətbiq olunur, ancaq bu bir qayda olaraq uzun sürmür.

V FƏSİL

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN HAZIRLIĞININ ƏSASLARI

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN FİZİKİ HAZIRLIĞI

İdman məşğələlərində fiziki hazırlıq çoxnövçünün fiziki bacarığının tərbiyə olunması prosesidir. Bu, xüsusilə çoxnövçünün fiziki inkişafını tə'min edir, onun sağlamlığını möhkəmləndirir, idman fəaliyyəti üçün bünövrə yaradır.

Çoxnövçülərin tam fiziki hazırlığına ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq daxildir.

Ümumi fiziki hazırlıq idman məşqinin ayrılmaz tərkib hissəsidir. Onun məqsədi məşğul olanların fünksional imkanlarını artırmaq, fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir. Bunun üçün də ümumi fiziki hazırlıq məşğələlərində köməkçi hərəkətlərdən: gimnastika, idman oyunları və s. hərəkətlərdən istifadə olunur.

Çoxnövçülərin hərtərəfli fiziki inkişafı onun texniki ustalığının artması ilə möhkəm bağlıdır. Çoxnövçü hərtərəfli inkişaf etsə təkmilləşmiş texnikaya da tez yiyələnə bilər. Onun texniki təkmilləşməsi möhkəm bünövrəyə malik olmalıdır. Belə bünövrə isə ümumi fiziki hazırlığa malik və hərtərəfli fiziki inkişaf nəticəsində yaranır. Yalnız yaxşı ümumi fiziki hazırlığa malik çoxnövçü hərəki vərdişləri və bacarıqları, təkmilləşmiş texnikanı tam ölçüdə mənimsəyə bilər.

İdman formasına nail olmaq ümumi fiziki hazırlıq və hərtərəfli fiziki inkişafın səviyyəsindən asılıdır. Bu, elə bir vəziyyətdir ki, bu zaman çoxnövçü yüksək idman nəticələri göstərməyə qabildir.

Dərəcəli çoxnövçülərin hazırlanmasında ümumi fiziki hazırlığın rolu böyükdür. Hərtərəfli fiziki inkişaf səviyyə-

sinə nail olmaq üçün ümumi fiziki hazırlıq xüsusi bir mərhələni təşkil edir.

Ümumi fiziki hazırlıq çoxnövçüdə əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafına və təkmilləşməsinə səbəb olur. Çoxnövçülərin ümumi fiziki hazırlığı üzgüçünün, yüngül atletin, atıcının fiziki keyfiyyətlərini özündə cəmləşdirir. Əgər yüngül atleti və üzgüçünü yüksək dözümlülük fərqləndirirsə, atıcı və qumbara atan üçün iradi keyfiyyətlər, dəqiq hesablama, görmə qabiliyyəti daha vacibdir. Yalnız bu keyfiyyətlərin birgə inkişafı təkmilləşməyə və yüksək nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsas məqsədi yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsi üçün sistematik keçirilən məşqlərdə xüsusi fiziki keyfiyyətlərin və xüsusi bacarıqların inkişafına yönəldilir. Çoxnövçülər yaxşı qaçış, üzmək, atma bacarığına malik olmaqla yanaşı, həm də dəqiqliyə, görmə itiliyinə, cəsarətliliyə yiyələnməlidirlər.

TEXNİKİ HAZIRLIQ

Texniki hazırlıq dedikdə, çoxnövçülüyə daxil olan hərəkətlərin tam mexanizminin aşılanması, həmin hərəkətlərin texnikasına nəinki yüksək səviyyədə təcrübi olaraq yiyələnmək, həm də texnikanın nəzəri və metodiki istiqamətdə mənimsənilməsi tələb olunur.

Çoxnövçülər üçün texniki hazırlıq böyük əhəmiyyətə malikdir. Çünki çoxnövçülüyə daxil olan atıcılıq və qumbara atmaq idmanın texniki cəhətcən ən çətin növlərinə aiddirlər. Üzgüçülük və qaçışda da yüksək nəticələr əldə etmək üçün idman texnikasına yiyələnmənin optimal səviyyəsinə nail olmaq lazımdır.

Çoxnövçülükdə hazırlıq uzunmüddətli, çoxcəhətli bir prosesdir. Belə ki, çoxnövçüdə müxtəlif idman növlərinin

texnikasına yiyələnmək, ayrı-ayrı növlər üzrə ilk öyrənmə mərhələsindən texnikanın əsaslarına möhkəm yiyələnməyə doğru mürəkkəb yol keçmək lazım gəlir.

İdman texnikasının təkmilləşməsi prosesi fərdi xarakter daşımaqla, hər bir çoxnövçünün fiziki hazırlığına, psixoloji və digər keyfiyyətlərinə uyğun olaraq aparılmalıdır. Hər bir çoxnövçünün qüvvəsinə, dözümlülüyünə, elastikliyinə, məşq səviyyəsinə hərəkətlərin optimal texnikasının əsas parametrləri: temp, amplituda, trayektoriya uyğunlaşır.

İdman texnikasına yiyələnmək fiziki hazırlıqdan və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən əsaslı surətdə asılıdır. İdman ustalığı yüksəldikcə fiziki keyfiyyətlərə tələbat da artır. Buna görə də çoxnövçülərin texniki hazırlığı fiziki hazırlıqla birlikdə həyata keçirilir.

TAKTİKİ HAZIRLIQ

Taktiki hazırlıq yarış zamanı müvəffəqiyyət əldə etmək üçün çoxnövçünün tətbiq etdiyi fərdi bacarıqların inkişafını nəzərdə tutur. Çoxnövçünün taktikası geniş mə'nada aşağıdakıları özündə cəmləşdirir:

- yarışda çıxış etmək üçün qüvvənin bölünməsinin ən effektli variantının seçilməsi;
- yarış günü starta 1,5-2 saat qalmış çoxnövçünün özünü aparması;
- çoxnövçülüyə daxil olan növlər üzrə çıxış etdikdən sonra çoxnövçünün qüvvəsinin bərpa olunmasının ən effektli üsullarının tətbiqi.

Ayrı-ayrı növlərdə çoxnövçünün taktikası fəal və qeyri fəal ola bilər. Fəal taktika - çoxnövçünün özü üçün əlverişli halları rəqibə sırımasıdır. Bunun çox müxtəlif variantları vardır. Məsələn, qaçış zamanı məsafə boyu sür'ətin dəyişdirilməsi. Qeyri fəal taktika isə lazım olan anda çoxnöv-

çünün qətiyyətlə əks tədbirlər görməsi üçün, əvvəlcədən qəsdən rəqibə təşəbbüs verməsidir (krossda).

Taktiki imkanların və bacarığın inkişafında nəzəri hazırlığın çox böyük rolu vardır.

NƏZƏRİ HAZIRLIQ

Çoxnövçülərin məşqi onların nəzəri hazırlığını da tələb edir. Çoxnövçülərin nəzəri hazırlığını iki qrupa bölmək olar.

Birinci qrup - çoxnövçünün ümumi nəzəri hazırplıq səviyyəsidir. Hər şeydən əvvəl çoxnövçü bədən tərbiyəsi və idman sahəsində dövlətin əsas qərarları, idman tədbirləri, idman arenasında baş verən hadisələr, məşhur idmançılar haqqıda mə'lumata malik olmalıdırlar.

İkinci qrup - çoxnövçülərin xüsusi nəzəri hazırlıq səviyyəsidir. Çoxnövçülərə məşq prosesinin fizioloji və pedaqoji əsasları, onun əsas vasitələri, idman texnika və taktikası, yarış fəaliyyəti, gündəlik rejim, qidalanma, fiziki hərəkətlər və idmanın gigiyenası, şəxsi gigiyena, məşq yerlərinə, avadanlığa və idman geyiminə verilən gigiyenik tələblər haqqında mə'lumat verilməlidir.

Bütün bunlarla yanaşı, məşqçi hər bir məşqdən əvvəl çoxnövçülərə məşğələnin məqsədi, vəzifələri, əsas metodları, hazırlıq vasitələri, inkişaf etdiriləcək əsas fiziki keyfiyyətlər haqqında mə'lumat verməlidir.

PSİXOLOJİ HAZIRLIQ

Poliatlon üzrə yarışlar çoxnövçülərdən maksimum fiziki və psixoloji gərginlik tələb edir. Yarışlardakı nailiyyətlər böyük iradi sə'y hesabına əldə edilir. Çoxnövçülərin yarışları rəqiblərin daim ən yaxşı nəticə uğrunda mübarizəsidir. Onlardan hər birinin topladığı xal müəyyən yer tutmaqla nəticələnir. Bütün bunlar yarışlara həddən artıq yüksək emosianallıq verir. Yarışın gedişi zamanı emosiyaların biri digərini əvəz edir.

Psixoloji hazırlıq dedikdə çoxnövçünün idman fəaliyyətini mükəmməl yerinə yetirməsi üçün zəruri olan kompleks psixi keyfiyyət və xüsusiyyətlərin inkişaf səviyyəsi başa düşülür.

Psixoloji hazırlığın əsas komponentləri aşağıdakılardır:

1. Hərəki fəaliyyətə mükəmməl şəkildə yiyələnməyə imkan verən psixi funksiyalar.

2. Çətin yarış və məşq şəraitində sabit çıxış etməyi, yüksək işgüzarlığı və psixi fəaliyyəti təmin edən şəxsi xüsusiyyətlər.

3. Həmin şəraitdə təzahür edən sabit müsbət psixi hallar.

Qeyd etdiyimiz bu komponentlər olduqda, deyə bilərik ki, çoxnövçü psixoloji cəhətcən hazırdır. Çoxnövçünün ümumi psixoloji hazırlığının konkret vəzifələri aşağıdakılardır:

1. Çoxnövçüdə əxlaqi keyfiyyətlərin tərbiyə olunması.

2. Çoxnövçülük üçün zəruri olan xüsusi qavrayışın təkmilləşdirilməsi.

3. Diqqətin, onun davamlılığının və cəmləşmə sür'ətinin, idman yarışları şəraitində yaxşı bələdləşmə bacarığının inkişafı.

4. Emosional-iradi keyfiyyətlərin inkişafı.

Çoxnövçülərin ümumi psixoloji hazırlığında onun təxəyyülünün də həlledici rolu vardır. Çoxnövçünün yüksək müvəffəqiyyət qazanması, onun öz fəaliyyətinə nə dərəcədə yaradıcı münasibət bəsmləməsindən çox asılıdır. Burada təxəyyülün rolu az deyildir. Məsələn: çoxnövçünün növbəti yarışda həyata keçirəcəyi taktiki plan çətin və orijinal kombinasiyaları təxəyyülündə canlandıra bilmək bacarığı nəticə üçün zəruridir.

Çoxnövçülərin konkret yarışa hazırlığı müvafiq sistemə əməl olunmasını tələb edir. Çoxnövçülərin yarışa hazırlıq sisteminin aşağıdakı həlqələrini qeyd etmək olar:

1. Yarış şəraitinə aid mə'lumatların toplanması və təhlili.
2. Çoxnövçünün yarışqabağı hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsi.
3. Yarışda iştirak etməklə əlaqədar qarşıya məqsəd və vəzifə qoymaq.
4. Yarışda çıxış etmə motivlərinin aktuallaşdırılması.
5. Qarşıda duran fəaliyyətin proqramlaşdırılması.
6. Çoxnövçüdə öz imkanlarını həyata keçirməklə əlaqədar inam hissinin təşəkkülü.
7. Optimal emosional vəziyyətin təşəkkülü.
8. Maksimum iradi cəhdə hazırlığın aktuallaşdırılması və həmin cəhdi yarış şəraitində təzahür etdirmək bacarığı.

Çoxnövçülərin yarışlara hazırlığının qeyd etdiyimiz bu həlqələri bir-biri ilə sıx bağlıdır. Bu həlqələrdən biri zəifləndikdə, psixoloji hazırlığın bütün sisteminə mənfi tə'sir göstərir.

Çoxnövçüyə məxsus xarakterik keyfiyyətlərin güclü vəhdəti əksəriyyət hallarda mübarizə inamını tə'min edir. Çoxnövçü qarşıdakı yarışları nəzərə almaqla, öz imkanlarının və rəqib qüvvələrinin müəyyən edilməsinə əsaslanır. Əgər çoxnövçü özünə inanmırsa, öz qüvvələrinə də inanmır. Əks təqdirdə, o müvəffəqiyyt qazanacağına ümid bəsləyə bilməz.

Çoxnövçü üçün qələbənin qazanılması uğrunda axıra qədər və inamla mübarizə etmək sə'yi çox vacibdir. Bu sə'y çoxnövçünün yarış mübarizəsinin əvvəlindən sonuna kimi yalnız bərabər səviyyəli deyil, daha güclü rəqiblə məqsədyönlü güzəştsiz aparılmasında ifadə olunur.

Xoşagəlməyən xarici və daxili tə'sirlərə qarşı müburizə aparmaq bacarığı güclü olmalıdır. Belə olmadıqda, çoxnövçü hər hansı bir təsirə tez məruz qala bilər.

Öz fəaliyyətini, davranışını ixtiyari idarəetmə qabiliyyəti güclü olmalıdır. Bu qabiliyyət yarışa psixoloji hazırlıq vəziyyətinin əlaməti kimi təzahür edir. Çoxnövçü yarış şəraitinin hər hansı bir variantında hadisələrin gedişini qabaqcadan görməli, məqsədə müvafiq qərar qə'bul etməli, öz fəaliyyətini buna müvafiq olaraq tənzimləməli, emosiyalarını idarə etməli, öz davranışını əsil idmançıya xas olan mə'nəvi-etik normalara müvafiq olaraq büruzə verməlidir.

VI FƏSİL

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN ƏSAS FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİ VƏ ONLARIN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏR HAQQINDA ÜMUMİ ANLAYIŞ

Fiziki keyfiyyətlərə qüvvə, sür'ət, çeldlik, dözümlülük, elastiklik aiddir. Hərəkətlərin texnikasına yiyələnmə və fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması idmanda bir-biri ilə sıx bağlıdır. İdman məşqinin bu iki tərəfinin ayrı-ayrılıqda öyrənilməsi onların daha dərindən dərk olunmasına kömək etməklə yanaşı, hər birinin xüsusiyyətlərini başa düşməyə imkan yaradır.

Ümumiyyətlə, fiziki keyfiyyətlərin öyrənilməsi, çoxnövçünün yaş xüsusiyyəti və fiziki inkişafı ilə bağlıdır. Bu aşağıdakılarla xarakterizə olunur:

1. Yeniyetmə və gənc yaşlarda bir keyfiyyətin inkişafı başqa bir keyfiyyətin yüksəlməsinə müsbət tə'sir edir. Ona görə də hər bir çoxnövçünün fiziki hazırlığına kompleks şəkildə yanaşmaq lazımdır.

2. Orqanizmin müxtəlif funksiyalarının inkişafı dövründə daha hissedici dövrlər qeyd edilir ki, həmin dövrdə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı daha intensiv olur.

3. Fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi müəyyən yüklənmə ilə müşayət olunur. Bu yuklərin düzgün təyin olunması fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına imkan yaratmış olur.

Fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasını düzgün istiqamətləndirmək üçün ilk növbədə hər bir fiziki keyfiyyətin nəzəri və fizioloji əsaslarını, spesifik xüsustyyətlərini dərindən bilmək lazımdır.

QÜVVƏ VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Qüvvə bir fiziki keyfiyyət kimi insanın müqavimәti dəf etmək, yaxud əzələ hesabına müqavimətə qarşı fəaliyyət göstərmək bacarığıdır. Qüvvə dinamika və statikada təzahür edir. Qüvvənin dinamikada təzahürü iki cür olur: əzələlərin ölçüsünü azaltmaqla və uzaltmaqla. Qüvvənin statikada təzahürü isə əzələlərin uzunluğu dəyişmədən baş verir.

Qüvvə və sür'ət əks mütənasib asılılıqda olur: hərəkətin sürəti nə qədər yüksək olarsa göstərilən qüvvə də bir o qədər az olur və əksinə. Bununla əlaqədar olaraq qüvvə təzahürü, dinamik iş rejimində onun böyüklüyü maksimum statik qüvvədən çox asılıdır.

Kiçik sür'ət zamanı çoxlu kütlənin yerdəyişməsi ilə əlaqədar olan hərəkətlər xüsusi güc hərəkətləri adlanır. Əgər kütlə daimidirsə, hərəkət isə böyük sür'ət hesabına həyata keçirilirsə, bu halda bu cür hərəkətlər sür'ət-qüvvə hərəkətləri adlandırılır. Böyük tezliklə kiçik kütlə yerdəyişməsi zamanı hərəkət sür'ətli olur.

Maksimum qüvvə təzahür etdirmək bacarığı böyük sür'ət inkişaf etdirmək bacarığından asılı deyildir.

Güzəştlə gedən hərəkətlərdə güc maksimum izotermik qüvvədən 50%-dən çox olur və hərəkətin sür'ətindən asılı olur: sür'ət nə qədər çox olarsa qüvvə də bir o qədər çox olar.

Yuxarıda qeyd edilmiş qüvvə təzahürləri ilə yanaşı, "partlayış qüvvə"si də mövcuddur. O, ən az vaxtda daha çox qüvvə təzahür etdirmək bacarığı ilə müəyyənləşdirilir. Bununla yanaşı, o yeniyetmələrə nisbətən hazırlıqlı çoxnövçülərdə daha yüksək olur.

Nisbi və mütləq qüvvə anlayışı mövcuddur. Birinci anlayış - xüsusi çəkiyə görə müəyyənləşdirilmiş qüvvə, ikinci anlayış - çəkisiz, ağırlıq qaldırma qüvvə təzahürü nəticə-

sidir. Qumbara atmada mütləq qüvvə əsas əhəmiyyətə malikdir.

Çoxnövçünün maksimum qüvvəsi, onun təzahürü hərəkətlərin biomexanik xarakteristikasından və ayrı-ayrı əzələ qrupları gərginliyinin böyüklüyündən asılıdır. Bu gərginliyin böyüklüyü sinir impulsları və əzələlərin xüsusiyyətləri ilə, onun müəyyən impulsa cavab vermək bacarığı ilə müəyyənləşdirilir.

Çoxnövçülərin ümumi qüvvə hazırlığında aşağıdakı vəzifələr həll edilir:

- bacarıq əldə olunması və onun təkmilləşdirilməsi, əsas qüvvə növlərini həyata keçirmək;
- bütün əzələ qruplarının inkişafı;
- müxtəlif şəraitdə gücdən istifadə etmək bacarığının inkişafı.

Çoxnövçülərin xüsusi qüvvə hazırlığında xüsusi güc hazırlığı (qumbara atmaq), sür'ət-qüvvə hazırlığı (sprint, üzgüçülük) və qüvvə dözümlülüyü (kross) inkişaf etdirilir.

Qüvvəni inkişaf etdirmək məqsədilə xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Qüvvə hərəkətləri xarici dartılma, yaxud müqavimət hərəkətlərinə və xüsusi gövdənin çəkisini dartmaq hərəkətlərinə bölünür.

Özünəmüqavimət hərəkətlərini də tətbiq etmək olar. Lakin bu hərəkətlərdən yalnız yaxşı fiziki hazırlığa malik çoxnövçülər istifadə edə bilərlər. Lakin onlar da bu hərəkətləri tez-tez edə bilməzlər. Belə ki, həmin hərəkətlər sağlamlığa mənfi tə'sir göstərə bilər.

Xarici gərginlikli, yaxud müqavimət hərəkətlərinə aşağıdakıları daxil etmək olar:

- alətin çəkisi (ştanq, qumbara), yoldaşın çəkisi və müqaviməti;
- əyilən əşyaların müqaviməti (amortizator, espander, trenajor);
- xarici mühitin müqaviməti.

Xüsusi gövdənin çəkisinin gərginliyi ilə hərəkətlərə biz elə hərəkətləri aid edirik ki, bu cür hərəkətlərdə gövdə ağırlığının gücü, yaxud onun hissələrinin və hərəkət zamanı yaranan mexaniki gücün ağırlığı dəf olunur (gimnastika hərəkətləri, tullanmalar).

Qüvvənin inkişaf etdirilməsində ayrı-ayrı əzələ qruplarına böyük seçmə tə'sirli hərəkətlərin düzgün tətbiq olunması böyük əhəmiyyətə malikdir. Müxtəlif əzələ qruplarının maksimum qüvvə nisbəti qüvvə topoqrafiyası adlanır. Ən mühüm əzələ qrupları aşağıdakılardır:

1. Fəqərə sütununu büküb-açanlar.
2. Fəqərə sütununu və bud-çanaq oynaqlarını büküb-açanlar.
3. Ayaqları büküb-açanlar.
4. Qolları büküb-açanlar.
5. Böyük döş əzələləri.

Qeyd olunan əzələ qruplarının gücünün inkişafına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bu əzələ qrupları üçün xüsusi seçilmiş hərəkətlər ümumi xarakterli hərəkətlərlə vəhdət təşkil etməlidir. Bu zaman maksimum gərginlik əvvəlcə göstərilən əzələ qruplarının inkişafı üçün, sonra isə ümumi tə'sir üçün tətbiq edilir.

Qüvvə tətbiq olunan hərəkətləri yerinə yetirərkən qüvvənin artmasına kömək edən dartınmanı nəzərə almaq lazımdır. Lakin dartınmanın özü bir sıra yerində tərpənmələrə səbəb olur ki, bunlar da xüsusi hazırlıqsız olduqda ürək-damar sisteminə mənfi tə'sir göstərir. Məşq düzgün aparıldıqda çoxnövçünün orqanizmi dartınmaya uyğunlaşır. Nəticədə mənfi tə'sir müşahidə olunmur.

Ayrı-ayrı məşğələlərdə qüvvə hərəkətlərini əsas hissənin əvvəlində tətbiq etmək faydalıdır. Lakin bunu hər dəfə etmək mümkün olmur, ona görə ki, sür'ət və cəldlik kimi fiziki keyfiyyətlər də əsas hissənin əvvəlində daha yaxşı inkişaf etdirilir. Demək, qarşıya qoyulan məqsəddən asılı ola-

raq, tənzimləşmə aparılmalı və əsas hissənin axırında qüvvə hərəkətləri tətbiq edilməlidir.

14-16 yaşadək qüvvə yavaş inkişaf edir. Orqanizm qüvvə gərginliyinə dözmür, bununla əlaqədar olaraq yeniyetmələr üçün qüvvə gərginliyini planlaşdırarkən son dərəcə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Qüvvə ən çox 20 yaşdan 30 yaşadək olan dövrdə inkişaf edir.

SÜR'ƏT VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Sür'ət anlayışı insanın özünəməxsus funksional kompleksidir. O, bilavasitə hərəkətin sür'ət səciyyəsini, həmçinin hərəkət reaksiyası vaxtını müəyyənləşdirir. Sür'ət fiziki keyfiyyət kimi aşağıdakı üç əsas formada meydana çıxır:

- hərəkət reaksiyasının gizli halda olan vaxtı;
- tək hərəkətin sür'əti;
- hərəkətin tezliyi.

Sür'ətin bu formaları əsasən bir-birindən asılı deyildir, lakin onların uyğunlaşdırılması sür'əti müəyyənləşdirir.

Reaksiyanın gizli halda olan vaxtı beş cəhətin toplusundan ibarətdir. Bunlardan birinə, yə'ni həyəcanlanmanın sinir şəbəkəsinə keçməsinə və reflektor siqnalının formalaşmasına daha çox vaxt sərf olunur. Görünür, təkrar sahəsində görülən böyük iş belə bir siqnalın formalaşmasına kömək edər, ona görə ki, bu müvafiq həyəcanlanmaya adət edilmiş fəaliyyətə cavab olar. Maksimum sür'ətlə yerinə yetirilən hərəkətlərin fizioloji səciyyəsi daha yavaş hərəkətlərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Bu onunla izah olunur ki, maksimum sür'ətdə sensor (hissiyat) koordinasiyası hərəkətin yerinə yetirilməsi gedişində çətinləşir: reflektor halqaları işə düşməyə macal tapmır. Dəqiq hərəkətlərin böyük, hətta maksimum sür'ətlə yerinə yetirilməsinin çətinliyi də

məhz bununla əlaqədardır. Böyük tezliklə yerinə yetirilən hərəkətlərdə əzələlər hərəkət ampilitudasının son nöqtələrində daha tə'sirli işləyir. Əzələlərin fəallığı qısa müddətli olur və onlar bu müddətdə nəzərəçarpacaq dərəcədə qısalmağa macal tapmırlar. Bununla əlaqədar olaraq əzələlər izometrik rejimdə işləyirlər. Sür'ətin meydana çıxması əsasən sinir prosesinin hərəkətəgəlmə qabiliyyətindən asılıdır.

Çoxnövçünün sür'ətini artırmaq prosesində aşağıdakı vəzifələr həll edilməlidir:

- səs və görmə siqnallarına cavab fəaliyyəti üçün vaxtın azaldılması;
- fərdi hərəkət sür'ətinin artırılması;
- hərəkət tezliyinin artırılması;
- sür'ət-qüvvə hazırlığı səviyyəsinin optimal dərəcəyə çatdırılması;
- çoxnövçülüyün hərəkətləri üzrə idman texnikasının təkmilləşdirilməsi;
- iradə sə'ylərinin meydanaçıxma dərəcəsinin artırılması.

Hərəkət reaksiyasının sür'əti sadə və mürəkkəb olması ilə fərqlənir və gizli halda olan vaxtla müəyyənləşdirilir. Sadə reaksiya ona deyilir ki, qabaqcadan mə'lum olan siqnala qabaqcadan mə'lum olan hərəkətlə cavab verilir.

Sür'ətli hərəkət reaksiyasının bütün qalan tipləri mürəkkəbdir.

Sadə hərəkət reaksiyasının sür'əti sür'ət hərəkətləri sayəsində məşğələ zamanı köçürmənin köməyi ilə inkişaf edir. Bu müəyyən həddədək olur, bundan sonra xüsusi metodlar tətbiq edilməlidir. Bunların ən əsasları analitik yanaşma metodu və "sensomotor" metoddur.

Analitik yanaşma metodu hərəkət reaksiyası sür'ətinin asanlaşdırılmış şəraitdə ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməsindən və hərəkətin sür'ətindən ibarətdir.

"Sensomotor" metodu reaksiyanın sür'ətinin və vaxtın böyük olmayan intervallarını ayırmaq bacarığının bir-biri ilə sıx rabitəsinə əsaslanır. Göstərilən metoddan vaxtı dəqiq hiss etmək bacarığını inkişaf etdirmək üçün istifadə edilir. Bu, bir qayda olaraq hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılmasına kömək edir. Əvvəlcə məşqçi müəyyən fəaliyyət üçün sərf olunan vaxtı çoxnövçüyə bildirir, sonra sərf olunan vaxtı bildirməyi çoxnövçünün özünə təklif edir və düzəlişlər edirlər. Bu, reaksiya sür'ətini sərbəst idarə etməyə gətirib çıxarır.

Məşq prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, əgər siqnalın qəbul edilməsinə deyil, hərəkətə fikir verilsə və bundan əlavə, qarşıda yerinə yetiriləcək hərəkətdə, əsasən iştirak edəcək əzələlər qabaqcadan azca gərginləşdirilsə reaksiyanın sür'ətini bir qədər yaxşılaşdırmaq olar. Qabaqcadan verilən və yerinə yetirilən siqnallar arasında optimal vaxt 1,5 saniyəyə yaxın olmalıdır.

Mürəkkəb hərəkət reaksiyasının sür'əti bir sıra faktorlarla müəyyənləşdirilir, buna görə də o, vaxta görə sadə hərəkət reaksiyasından daha əhəmiyyətlidir. Mürəkkəb hərəkət reaksiyası sür'ətini inkişaf etdirmək üçün sadədən mürəkkəbə doğru getmək lazımdır.

Sür'əti inkişaf etdirmək üçün əsas metod hərəkətləri təkrar etməkdir. Bu zaman çoxnövçü çalışmalıdır ki, hər sonrakı cəhddə bundan əvvəlki yaxşı nəticəni yaxşılaşdıra bilsin.

Cəhdlər arasında istirahət intervalı mümkün qədər optimal olmalıdır, ancaq həddindən çox qısa fasilələrdənsə tam istirahət vermək daha yaxşıdır. Ona görə ki, qısa fasilələrdə yorğunluq aradan qaldırılmır və hərəkət sür'ətinin inkişafına maneə olur.

CƏLDLİK VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Əsas fiziki keyfiyyətlərdən biri olan cəldlik yeni hərəkətləri sür'ətlə mənimsəmək, dəyişən şəraitə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini sür'ətlə yenidən qurmaq bacarığı deməkdir.

Cəldliyin inkişaf dərəcəsi bərabər koordinasiyalı mürəkkəb hərəkətlərin yerinə yetirilməsi və hərəkətlərin dəqiqliyi ilə səciyyələndirilir.

Sterotip hərəkətlərdə dəqiqlik hərəkət fəaliyyətini dəfələrlə yerinə yetirməklə aşılanır və o, hərəkət vərdişində həmişə eyni şəkildə meydana çıxır. Hərəkətin mənimsənilməsinə nə qədər az vaxt sərf edilsə, çoxnövçü bir o qədər cəld sayılır.

Sterotip olmayan hərəkətlərdə cəldlik şəraitlə əlaqədar olaraq hərəkətin dəyişmə vaxtının sür'ətində özünü göstərəcəkdir.

Koordinasiya bənzəyişi yoxdursa cəldliyin bir hərəkət növündən digərinə köçürülməsi demək olar ki, mümkün deyildir.

Cəldliyi aşılayarkən nəzərə almaq lazımdır ki, hərəkətin mənimsənilməsi əvvəl öyrənilmiş hərəkətlər, onların ünsürləri və köhnə koordinasiya əlaqələri əsasında baş verir.

Cəldlik çoxnövçünün hərəkəti dəqiq təhlil etmək bacarığının təkmilləşməsindən və mərkəzi sinir sisteminin plastikliyindən asılıdır. Cəldlik eləcə də çoxnövçünün öz hərəkətlərini və ətraf şəraiti tam dərk etməsindən, təşəbbüs göstərməsindən, həmçinin mürəkkəb hərəkət reaksiyasının sür'ət və dəqiqliyindən də çox asılıdır.

Cəldliyin aşılanması yeni hərəkət fəaliyyətini sür'ətlə mənimsəmək və dəyişən şəraitdə onları yenidən qurmaq bacarığını tərbiyə etmək deməkdir.

Cəldlik yeni hərəkətlərə yiyələnmək, gələcəkdə başqa hərəkət fəaliyyəti üçün əsas olacaq koordinasiya imkanlarını genişləndirən müxtəlif vərdiş və bacarığın formalaşması yolu ilə aşılanır. Nəzərə almaq lazımdır ki, hərəkəti mənimsəmək vasitəsi olan cəldlik o zaman inkişaf edir ki, yeni hərəkətlərdən, onların ayrı-ayrı hissələrindən, yaxud bunların birləşmələrindən istifadə olunsun.

Hərəkət avtomatlaşdırılan kimi cəldliyin inkişafı üçün az yararlı olur. Çoxnövçü yeni hərəkətləri mümkün qədər fasiləsiz tətbiq etməlidir. Əks təqdirdə onun cəldliyi yeni hərəkətin mənimsənilməsi vasitəsi kimi çox aşağı düşər.

Gərginlik, istirahət və onların növbələşdirilməsi cəldliyin aşılanmasında müəyyən xüsusiyyətlərə malikdirlər. İstirahət intervalları elə olmalıdır ki, qüvvənin tam bərpası tə'min edilsin. Ona görə ki, yorğunluq baş verdikdə cəldliyin inkişaf prosesi yavaşıyır və tamamilə kəsilir. Cəldliyi artırmaq üçün yükün çoxnövçünü tez yorduğunu nəzərə alaraq tez-tez istirahət verilməlidir.

DÖZÜMLÜLÜK VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Hər hansı bir fəaliyyətdə orqanizmin yorğunluğa qarşı durmaq bacarığına dözümlülük deyilir. Dözümlülük işin intensivliyini uzun müddət saxlamaq və tapşırılmış işi az vaxtda yerinə yetirmək bacarığı kimi meydana çıxa da bilər.

Dözümlüyü artırmaq məqsədi ilə orqanizmin fizioloji imkanlarının artırılmasına ciddi fikir verilməlidir. Dözümlülüyü inkişaf etdirmək prosesində tətbiq olunan metodlardan əlavə, fizioloji davamlılığı artırmaq məqsədi ilə tsiklik hərəkətlərin icrası zamanı nəfəsi gizlətmək metodundan geniş istifadə olunur. Bu, oksigen çatışmamazlığına gətirib çı-

xarır və böyük olmayan gərginliklə orqanizmə müəyyən tə'sir göstərir.

Əlverişli olmayan şəraitdə yüksək dözümlülük göstərmək bacarığına malik olmaq məqsədi ilə çoxnövçüyə iradi keyfiyyətlər aşılanmalıdır. Bunun üçün sərfəli iş görülməlidir. Bu iş çoxnövçünün keçirdiyi ağır hissin aradan qaldırılmasını, məşqi, yaxud yarışı davam etdirməyi tə'min etməlidir.

Dözümlülüyün psixoloji sərhədlərini genişləndirmək üçün uzunmüddətli iş yerinə yetirilməlidir. Bu zaman intensivlik məşğələnin sonunadək artırılır, bu da iradənin möhkəmləndirilməsi, müvafiq psixoloji göstərişlərin həyata keçirilməsi yolu ilə yerinə yetirilir.

Tənəffüs dözümlülük üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də tənəffüsün düzgün olmasına çalışmaq lazımdır. Ümumiyyətlə, tənəffüs üç cür olur: köks tənəffüsü, diafraqma tənəffüsü və qarışıq tənəffüs. Qarışıq tənəffüs daha faydalıdır.

Sakitlik vaxtı və orta səviyyəli fiziki iş zamanı burun vasitəsilə seyrək və dərindən, gərgin fiziki iş zamanı isə ağız vasitəsilə tez-tez və daha dərindən nəfəs almaq lazımdır.

Tənəffüs vaxtı nəfəs almaya diqqət yetirilməlidir, çünki bu zaman az miqdarda qalmış və ehtiyat hava ciyərlərə daxil olan təzə oksigenlə, zəngin hava ilə qarışacaqdır.

Ümumi dözümlülüyün əsasını təşkil edən xüsusi dözümlülük spesifik xarakterə malikdir. Onun tərbiyə edilməsi zamanı çoxnövçülüyə daxil olan hərəkətlərin spesifik xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Sprint və üzgüçülükdə dözümlülüyün tərbiyə edilməsi metodu intensivlikdən asılıdır və orqanizmin aerob və anaerob imkanları, daxildə dəyişikliklə əlaqədar olaraq fizioloji və psixoloji sərhədlərin dözümlülüyü ilə müəyyənləşdirilir. Maksimum intensiv iş üçün dözümlülüyü tərbiyə edərkən

çoxnövçünün imkanlarını və sinir mərkəzlərinin iş qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazımdır.

Submaksimal, böyük və orta intensiv işdə dözümlülüyü tərbiyə etmək üçün anaerob imkanlar inkişaf etdirilməlidir. Bu məqsədlə yarış məsafəsinə nisbətən daha qısa məsafələrə qaçmaq lazımdır.

Qumbara atmada dözümlülük həmin hərəkətin son həddədək təkrar olunması ilə səciyyələnir. Müəyyən edilmişdir ki, dözümlülük göstəriciləri qüvvənin səciyyəsindən asılıdır və daha güclü çoxnövçü qüvvə hərəkətlərini daha çox təkrar edə bilər. Bu da o zaman düzgün olar ki, göstərilən sə'y maksimum qüvvənin 25-35%-nə bərabər olsun. Müqavimət nə qədər çox olsa qüvvənin səviyyəsindən asılılıq bir o qədər yüksək olacaqdır. Buna görə də əgər təkrar böyük müqaviməti dəf etmək lazım gələrsə, o zaman dözümlülüyün artırılması ilə deyil, qüvvənin inkişafı ilə xüsusi məşğul olmaq lazımdır. Bir qədər az müqavimətdə həm qüvvə, həm də dözümlülük inkişaf etdirilməlidir.

Qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirmək üçün maksimum çəkinin 35-80%-i qədər ağırlığı təkrar yerinə yetirmək daha yaxşı nəticə verir, bu zaman hərəkət son həddədək yerinə yetirilməlidir.

Çoxnövçülərin məşqində fizioloji yorğunluqdan əlavə, emosional yorğunluq da baş verir. Onun qarşısını emosional dözümlülük ala bilər. Emosional dözümlülüyü aşılamaq üçün aşağıdakı üsullar tətbiq olunur:

- məşqlərdə qorxunu, mənfi emosiyanı aradan qaldırmaq üçün şərait yaradılır; ayrı-ayrı mürəkkəb hərəkətlər müstəqil yerinə yetirilir, tədricən çoxnövçü azacıq mühafizə ilə həmin hərəkəti inamla yerinə yetirir;

- təkrar startlarla, cəhdlərlə tez-tez yarışlar təşkil olunur. bu üsul çoxnövçüyə birinci cəhddən sonra özünü itirməməyi öyrədir.

Bütün bunlara baxmayaraq hər halda emosional yorğunluq baş vermişsə, o zaman yarışlardan müvəqqəti ayrılmaq və başqa fəaliyyət sahəsinə keçmək faydalıdır (gəzinti, təbiətin qoynunda olmaq, musiqi dinləmək, mütaliə və s.).

ELASTİKLİK VƏ ONUN TƏRBİYƏ OLUNMASI METODİKASI

Elastiklik - dayaq-hərəkət aparatı hissələrinin bir-birinə nisbətən hərəkət qabiliyyətidir. O, oynaq səthinin formaları, sümük birləşmələrinin hərəkəti, bağların, vətərlərin və əzələlərin elastikliyi, əzələlərin tonusu və mərkəzi sinir sistemi vasitəsilə onların fəaliyyətinin koordinasiyası ilə şərtləndirilir. Elastiklik hərəkət amplitudasının böyüklüyü ilə müəyyənləşdirilir.

Elastiklik bədənin və ətraf mühütün istiliyi ilə çox bağlıdır. Ona görə də hər bir hərəkətdən əvvəl bədəni yaxşıca qızışdırmaq lazımdır.

Elastikliyi artırmaq məqsədi ilə çoxnövçü aşağıdakı vəzifəni yerinə yetirməlidir: dayaq-hərəkət aparatının bütün hissələrinin hərəkət amplitudasını artırmaq, elə etmək lazımdır ki, fiziki keyfiyyətin daha tə'sirli şəkildə meydana çıxması və hərəkət texnikasının mükəmməl mənimsənilməsi tə'min olunsun. Bu vəzifə ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində yerinə yetirilir. Yarış və keçid dövrlərində də arası kəsilmir.

Elastikliyi inkişaf etdirmək üçün ən yaxşı vasitə dartınma hərəkətləridir. Bunlar böyük amplituda ilə yerinə yetirilən ayaq, bədən və qol hərəkətlərindən, alətlərlə yerinə yetirilən yayvari hərəkətlərdən ibarətdir. Belə hərəkətlərin tə'sirini artırmaq üçün öz bədəninin ağırlığından, rəqibin müqavimətindən, onun köməyindən istifadə olunmalıdır.

Qeyri-fəal dartınma hərəkətləri əvəzinə qüvvə səciyyəli hərəkətlərlə birləşdirilmiş hərəkətləri tətbiq etmək daha faydalıdır.

Məşğələlərdə daprtınma hərəkətləri bir qədər ayrı-ayrı seriyalarla tətbiq olunmalı və elastiklik həmin məşğələni keçmək üçün lazım olan son həddə çatdırılmalıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, amplitudanın həddən artıq inkişafı çoxnövçülərin idman nəticələrinə mənfi tə'sir göstərə bilər.

Fəal hərəkətlər yolu ilə əldə olunmuş elastiklik qeyri-fəal hərəkətlərin tətbiq edilməsi ilə əldə olunmuş elastikliyə nisbətən daha çox davamlıdır.

Məşğələlər tez-tez və lazımi qədər hərəkətlərlə keçirilsə elastiklik bir o qədər sür'ətlə inkişaf edər. Bunun üçün hər gün, gündə iki dəfə hərəkətləri optimal miqdarda təkrar etmək lazımdır.

Elastikliyi əldə etmək və inkişaf etdirmək onu saxlamaqdan çətindir. Buna görə bu sahədə aparılan işə ciddi nəzarət olunmalıdır.

Çoxnövçülərin məşqində dartınma hərəkətləri məşqin hazırlıq hissəsində bədəni qızışdıran zaman, qüvvə, yaxud sür'ət hərəkətləri yerinə yetirilərkən istirahət intervallarında tətbiq olunur. Çox vaxt belə hərəkətlər, məşğələnin ikinci hissəsində, orqanizm yaxşı qızışdırıldıqda tətbiq olunur. Qalan hallarda isə məşğələyə başlamazdan əvvəl elastikliyi inkişaf etdirmək üçün bədəni xüsusi olaraq qızışdırmaq lazımdır.

VII FƏSİL

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN İDMAN MƏŞQİNİN QURULUŞU, DÖVR VƏ MƏRHƏLƏLƏRİ

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN İDMAN MƏŞQİNİN QURULUŞU

Çoxnövçülərin idman məşqinin quruluşu özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir.

Ümumiyyətlə, məşq prosesinin bütövlüyü müəyyən quruluşa əsaslanır ki, bu da özündə onun komponentlərinin nisbətən sabit qaydada birliyini, onların bir-biri ilə ümumi ardıcıllığını və qanunauyğynlyqlarını səciyyədəndirir.

Çoxnövçülərin idman məşqinin quruluşu aşağıdakılarla xarakterizə olunur:

- məşqin məzmununun, elementlərinin qarşılıqlı əlaqəsi (ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq, texniki, taktiki və i.a.);
- məşq yükü parametrlərinin zəruri nisbəti (məşqin intensivlik və kəmiyyət xarakteristikası);
- məşq prosesinin qanunauyğun dəyişikliklərə mə'ruz qalması;
-mərhələlərin müəyyən ardıcıllığı.

Çoxnövçülərin idman məşqinin quruluşu onun obyektiv qanunauyğunluqları ilə müəyyənləşir. Bu həmçinin, məşqin quruluşunun konkret formalarına, idman fəaliyyətinin əsas şərtlərinin bütün məcmusuna tə'sir göstərir.

Çoxnövçülərin məşq prosesi vaxt müddəti nəzərə alınmaqla aşağıdakı quruluşlarla müəyyən edilir:

- mikrostruktura - hər hansı bir məşqin (mikrotsiklin, məsələn, həftəlik) strukturu;
- mezostruktura - bir neçə mikrotsikli özündə birləşdirən məşq mərhələlərinin strukturu (bir aya yaxın);

- makrostruktura - yarımillik, birillik, çoxillik və böyük məşq tsiklinin strukturu.

Çoxnövçülükdə vaxt müddətinə görə məşq prosesi genişləndikcə onun quruluşunun təşkili də mürəkkəbləşir.

MƏŞQİN DÖVRLƏRİ

Çoxnövçülükdə bir neçə məşqin birləşməsi məşqin mikrotsikllarını təşkil edir. Mikrotsiklların müddəti müxtəlif ola bilir. Bə'zi hallarda mikrotsiklin müddəti bir həftədən ibarət olur.

Mikrotsiklların quruluşuna bir neçə amil tə'sir göstərir. Bu amillərdən bir neçəsini xüsusilə qeyd etmək lazımdır:

1. Yükün dinamikasında kiçik "dalğalar" doğuran amillər, başqa sözlə, yorğunluq və bərpa proseslərinin qarşılıqlı tə'siri və bu qayda ilə əlaqədar fiziki yük və istirahətin, çox və az fiziki yüklə növbələşməsi. Gündəlik məşğələləri norma kimi qəbul edərək, nəzərə almaq lazımdır ki, bunlar hamısı yükə görə bərabərdir. Məşğələlərin bir hissəsi (çoxnövçünün məşqetmə səviyyəsindən asılı olaraq 2-3 və daha çox) mikrotsikldə "əsas yük fazası" rolunu yerinə yetirir, qalan hissələri isə nisbətən aşağı ümumi yük ilə səciyyələnir. Cari mikrotsiklin çərçivəsində bütün hissələr elə bölüşdürülür ki, başlıca vəzifələrin həllinin daha məs'ul məqamında iş qabiliyyətinin bərpa və fövqəlbərpa şəraiti yaranmış olsun.

2. Müxtəlif istiqamətli hərəkətlərin (güc, sür'ət, dözümlülük, texniki və taktiki xarakterli və s.) daxil olduğu məşğələlərin müntəzəm növbələşməsinin zəruriliyi. Bu ona görə edilir ki, məşqin cari mərhələsində meydana çıxan bütün vəzifələrin dairəsi əhatə olunsun və onların tam reallaşdırılması üçün şərait yaransın. Belə məşğələlər seriyasının

təkrar olunması məşq mikrotsiklinin məzmun tərəfini səciyyələndirir. Mikrotsikldə üstün istiqamətli məşğələlərin aşağıdakı kimi növbələşməsi məqsədəuyğundur:

- sür'ətin tərbiyəsi və texniki hazırlıq;
- bərpa xarakterli əlavə məşq;
- sür'ət-güc keyfiyyətlərinin tərbiyəsi və texniki hazırlıq;
- xüsusi dözümlülüyün tərbiyəsi;
- ümumi dözümlülüyün tərbiyəsi.

3. Çoxnövçünün orqanizminin həftəyə yaxın (6-10 gün) dövrdə funksional vəziyyətinin bioritmik dəyişilməsi.

4. Çoxnövçünün ümumi rejiminin həyat fəaliyyəti və onun həftəlik iş qabiliyyətinin dinamikası ilə şərtlənməsi. Təsadüfi deyildir ki, məşq mikrotsiklləri bir həftə çərçivəsində qurulur. Bu həmişə məşq prosesinin optimal strukturuna müvafiq gəlməsə də məşq rejiminin iş və tə'lim həftəsi ritmi ilə əlaqələndirilir.

5. Mikrotsikllərin məşqin qurulması sistemində tutduğu yer.

Mikrotsikllərin quruluş və məzmununa düzəliş edən məşqçi və ya çoxnövçü bir növ zahiri vəziyyətlərin qüsurlarını aradan qaldırır və bununla da məşq prosesinin mütərəqqi tendensiyasını tə'min edir.

Məşq prosesinin məzmununun xüsusiyyətlərinə görə bir sıra mikrotsikllər fərqləndirilir. Məşqin tələblərindən asılı olaraq hər mərhələ müxtəlif olur. Bu baxımdan "ordinar" və "zərbə" mikrotsikllləri seçilir. Birinci məşq yükü əhəmiyyətli həcmi, nisbətən mülayim intensivliyi və bərabər səviyyədə artımı ilə fərqlənir. İkinci məşq yükü isə, yüksək intensiv yükün cəmləşməsi və həcmin əhəmiyyətli artımı ilə fərqlənir.

"Uyğunlaşdırıcı" mikrotsikllər bilavasitə yarışların hazırlığına müvafiq qurulur. Onlar qarşıdakı yarışın rejim və proqram elementlərini modelləşdirir. Bununla bərabər, çoxnövçünün vəziyyəti, yarışın əhəmiyyəti və yarışa uyğun-

laşmanın seçilmiş üsulundan asılı olaraq, mikrotsikllərin forma və məzmun quruluşu mahiyyətcə dəyişə bilər.

Rəsmi qaydalar cari yarışın mikrotsikləri və konkret reqlamenti ilə müəyyənləşən çıxış rejimi əsasında qurulur. Bu mikrotsikllər strukturca elə qurulmalıdırlar ki, əvvəlcədən, "bədəni qızışdırma" hərəkətləri və digər amillərin köməyi ilə yarışa başlamazdan qabaq çoxnövçünün optimal vəziyyətini tə'min etsin. Yarışın növbəti fazasında çoxnövçünün iş qabiliyyətinin bərpası və "fövqəlbərpası", final startlarında onun imkanlarının tam reallığının həyata keçməsini nəzərdə tutur.

Bərpa mikrotsikləri adətən gərgin yarışdan və yaxud yüksək yüklü məşq mikrotsiklindən sonra gəlir.Bərpa mikrotsikləri məşq tələblərinin aşağı səviyyəsi, fəal istirahət günləri sayının artırılması, hərəkət tərkibinin və məşğələlərin zahiri şərtlərinin təzadlı növbələşməsi ilə siciyyələnir. Bu da məcmu halında bərpa prosesinin optimallaşmasına yönəldilir.

Müxtəlif tipli mikrotsikllar əsasında mezo məşq tsikləri formalaşır. Əksər hallarda mezotsikllar 4-6 mikrotsikldən ibarət olur.

Mezotsikləri formalaşmasında aşağıdakı amillər həlledici rol oynayır:

1. Mezotsikləri əmələ gəlməsinə səbəb, məşqin əhəmiyyətli məcmuyunun səmərəsi və eyni zamanda məşq mikrotsikllarının məcmu yükünün tə'siri altında çoxnövçünün orqanizmində baş verən şəraitə uyğunlaşma proseslərinin pozulmasına xəbərdarlıqın zəruriliyidir. Orqanizmdə morfo-funksional səviyyədə müxtəlif şəraitə uyğunlaşma dəyişikliyi bir vaxtda baş vermir, bu və ya digər ölçüdə məşq yükünün dinamikasına münasibətdə "gecikir". Təhlükəli qeyri-münasibliyə yol verməmək üçün mikrotsikl seriyasında yük tendensiyasını müəyyən şəkildə dəyişmək zəruridir. Yə'ni nəinki məşq tələblərinin səviyyəsini yüksəltmək, hətta

ayrı-ayrı mikrotsikllarda onun səviyyəsini aşağı salmaq lazımdır. Buradan da yük dinamikasında orta "dalğalar" meydana çıxır ki, bunlar da məşq mezotsiklının quruluşunun əsaslarından birini təşkil edir.

2. Mezotsiklların müddətinə və yük bölgüsünün xarakterinə aylıq bioritmlər də tə'sir göstərir. Doğrudur, əldə olunan tədqiqat metodları bu hipotezin dəqiqliyini təsdiq etmir. Bununla yanaşı, aya yaxın orqanizmin bioritmlərinin fəaliyyət mövcudluğu faktı mübahisə doğurmur. Mezotsiklin formalaşmasında endogen aylıq dövrləşməsinin əhəmiyyətli rolunu sübut edən faktlar mövcuddur.

3. Mezotsikllar məşqin ümumi sisteminin yerindən, dəqiq desək, makrotsiklların dövründən asılı olaraq, müxtəlif tipik xüsusiyyətə malik olur. Məşq prosesində qanunauyğun olaraq onun üstün istiqamətini dövri olaraq dəyişmək zərurəti ortaya çıxır ki, bu da ya ümumi hazırlığa, ya da idman ixtisaslaşmasına keçid zamanı daha vacib yarışlara spesifik hazırlığı tə'min edir. Bu yarışlar arasındakı spesifik hazırlıq məşqetmə səviyyəsini mühafizə etməyə və yüksəltməyə imkan verir. Bununla yanaşı orqanizmin həddən artıq məşq etdirilməsinə, kumulyativ (orqanizmə pis tə 'sir edən) dəyişikliyə yol verməməyə xəbərdarlıq edir.

Mezotsiklin aşağıdakı tipləri vardır:

- "dartıcı";
- "baza";
- nəzarət-hazırlıq;
- "cilalayıcı";
- yarışqabağı;
- yarış;
- bərpa-hazırlıq;
- bərpa-saxlayıcı.

"Dartıcı" mezotsikl yük intensivliyinin asta artımı ilə səciyyələnir. Onun həcmi əhəmiyyətli ölcüyə qədər arta bilər. Adətən belə mezotsikli böyük məşq tsikli ilə başlayırlar.

Bə'zi hallarda belə mezotsikl təkrar olunur. Bu çoxnövçünün uyğunlaşma imkanından, çoxnövçülüyün xüsusiyyətindən və başqa amillərdən asılıdır.

"Baza" mezotsikllərı məşqin hazırlıq mərhələsinin başlıca tipidir. Məhz bu tipin daxilində əsas məşq yükü irəli sürülür, orqanizmin artan funksional potensialı əks olunur və hərəkət fəaliyyətinin yeni və ya əvvəlki formaları mənimsənilir. Bu mezotsikl tipinin bir neçə müxtəlif növləri var. Belə ki, hazırlıq məzmununa görə "ümumi hazırlıq" və "xüsusi hazırlıq" mezotsikllərinə, məşq tələblərinin istiqamət göstəricilərinə görə isə "inkişaf etdirici" və "tənzimləyici" mezotsikllərə ayrılırlar.

Nəzarət-hazırlıq mezotsikllərı baza və yarış mezotsikllərinə keçid formasıdır. Xüsusi məşq işi zamanı yarış seriyalarında iştirak etmə və nəzarət-məşq xarakteri bir-biri ilə əvəz edilir və uyğunlaşdırılır ki, bu da əsas yarışlara hazırlıq vəzifəsini yerinə yetirir.

"Cilalayıcı" mezotsikl nəzarət-hazırlıq mezotsiklından sonra bu və ya digər hazırlıq qüsurlarını aradan qaldırmaq və təkmilləşdirmək zərurəti yaranan zaman başlanır. Məşqetmənin inkişaf gedişindən asılı olaraq cari mezotsikllar ya xüsusi hazırlıq hərəkətlərinin intensivləşdirilməsi, ya da yükün ümumi səviyyəsinin nizamlanması və hətta aşağı salınması ilə xarakterizə oluna bilər. Bu və ya digər hallar mezotsiklların məzmunu üçün yüksək ixtisaslı çoxnövçülərdə texniki, taktiki vərdiş və bacarıqların cilalanması xüsusilə xarakterikdir.

Yarışqabağı mezotsikllar məs'ul yarışlar üçün xüsusilə səciyyəvidir. Bunlar cari yarışların konkret şəraiti və yarış qanunauyğunluğu əsasında qurulur. Bu tip əvvəlki üç tiplə bir sıra oxşar cəhətlərdə birləşir və eyni zamanda, mahiyyətcə onlardan çox fərqlənir. Bu fərqlər aşağıdakılardan ibarətdir:

- qarşıdakı yarışların bütün rejiminin tam modelləşməsi;

- onların konkret xüsusiyyətlərinin uyğunlaşması;

- həlledici start məqamında çoxnövçünün optimal vəziyyətinin tə'minatı.

Əgər qarşıdakı yarışlar makrotsikldə vacibdirsə, ekstraordinar şərtlərlə seçilirsə (məsələn, yarış çoxnövçü üçün qeyri-adi klimatik mühitdə keçirilirsə) yarış üçün xüsusi hazırlıq mezotsikl seriyasında həyata keçirilir və yarışqabağı tipdə qurulan mezotsikllər bütöv bir mərhələ, yekun mərhələsi təşkil edirlər. Əgər yarış ekstraordinarlığı ilə seçilmirsə, onda yarışa hazırlıq yarış mezotsikli çərçivəsində tə'min edilir.

Yarış mezotsiklları yarış dövründə məşq quruluşunun əsas formasıdır. Bu mezotsikl ən azı "dartıcı" mezotsikldan, əsas yarışlardan birinin daxil olduğu mikrotsikldan, bərpa mikrotsiklindan ibarət olur. Yarışın proqram və çoxnövçünün rejiminin xüsusiyyətlərindən, iştirakçı hey'ətindən, habelə məşq quruluşunun ümumi sistemindən asılı olaraq, yarış mezotsikllərinin strukturu bir sıra variantda ola bilər.

Bərpa-hazırlıq və bərpa-saxlayıcı mezotsikllar. Qeyd etmək lazımdır ki, bu mezotsikllar, əvvəla baza və ya cilalayıcı mezotsikl əsasında qurulur, lakin ilk növbədə bir-iki bərpa mikrotsiklından ibarət olur. Başqa sözlə, öz fazalarının birində fəal istirahət kimi sözün geniş mə'nasında nisbətən fiziki "yükün boşaldılmasını" yə'ni, orqanizmin dincəlməyini tə'min etmiş olur. İkinci isə, daha "mülayim" məşq rejimi və "keçid" effektindən tam istifadə etməklə səciyyələnir. Məqsəd isə məşqin monotonluğunu, yeknəsəyliyini aradan qaldırmaq və bərpa proseslərinin optimal cərəyanına şərait yaratmaqdan ibarətdir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz mezotsikllar daha yüksək məşqin dövr və pillələrində həyata keçirilir. Bu vaxt mezotsiklın bu və ya digər tipi, böyük məşq tsikllarının ümumi qanunauyğunluğunun, onların kon-

kret şəraitdə həyata keçirilməsinin bir-birini əvəz etməsi ilə uyğunlaşdırılır. Bə"zi hallarda mezotsiklın hər hansı tipinin başqa yaxın və uyğun mezotsikl tipinə keçmə funksiyası ilə də aparıla bilər. Bu zaman qarışıq tip mezotsikl yaranır.

Məşqin böyük tsiklində üç mərhələ seçilir: hazırlıq, yarış və keçid.

Tədqiqatlar göstərir ki, idman forması öz inkişafında faza səciyyəsi daşıyır və ardıcıl qaydada üç faza keçir:

- qazanılma;
- mühafizə edilmə;
- idman formasının müvəqqəti itirilməsi.

Birinci faza idman formasının qurulmasını, şərtlərin yaxınlaşmasını və idman formasının yaranmasını özündə birləşdirir. Əvvəlcə idman formasının özülü üçün zəmin hazırlanır, sonra isə özül qoyulur. Hər şeydən əvvəl, söhbət orqanizmin funksional imkanlarının ümumi səviyyəsinin yüksəldilməsindən, fiziki və iradi qabiliyyətlərin hərtərəfli inkişafından, zəruri hərəkət, vərdiş və bacarığın formalaşmasından və yenidənqurulmasından gedir. Bu zəmində idman forması formalaşır.

İkinci faza idman nəticələrində optimal hazırlığı tə'min edən komponentlər sistemi kimi idman formasının nisbi sabitliyini xarakterizə edir. Cari fazada bu komponentlərin köklü yenidənqurulması həyata keçirilə bilməz, çünki idman formasının itirilməsinə gətirib çıxara bilər. Bununla yanaşı, forma mühafizə olunmaqla, idman nailiyyətinin bilavasitə asılı olduğu nə varsa hamısının sonrakı təkmilləşməsi baş verir.

Üçüncü faza uyğunlaşma proseslərinin istiqamətinin dəyişilməsi, orqanizmin reabilitasiya, ümumbərpa fəaliyyəti səviyyəsinə keçirilməsi və əvvəl qazanılmış formanı sabitləşdirən əlaqələrin sönməsi ilə seçilir. Bu heç də həyat funksiyasının tənəzzülü demək deyildir. Məşq rejimi və ümumi re-

jimin səmərəli təşkili zamanı idman formasının müvəqqəti itirilməsi tam normal həyat fəaliyyəti fonunda ötüb keçir.

İdman formasının mühafizəsi istər daxili, istərsə də xarici çətinliklərlə bağlıdır. Həmin çətinliklər hərdən çox ola bilər və idman formasının uzun müddətə saxlanılması, arzuolunmaz nəticələrə gətirib çıxarar. Buna isə ehtiyac yoxdur, əksinə birdəfəlik qazanılmış formanın konservasiyası yeni formanın qarşısında maneəyə çevrilər və gələcək təkmilləşmə zamanı əngələ çevrilər.

İdman formasının inkişafının fazalı olması məşq prosesinin dövrləşməsinin təbii zəmini olur. Müvafiq olaraq məşq prosesində üç dövr ilə növbələşir:

Birinci dövr ərzində idmanın müqəddəm şərtləri yaranır və onun yetkinləşməsinə tə'minat yaranır (hazırlıq mərhələsi).

İkinci dövr zamanı idman forması mühafizə olunur və idman yarışları ilə reallaşır (yarış mərhələsi).

Üçüncü dövr məşq effektinin əlavə məşqetməyə keçməsinin qarşısını alır, orqanizmin uyğunlaşma imkanlarını bərpa edir, bununla yanaşı çoxnövçünün kamilləşməsinin iki pilləsi arasında varisliyə tə'minat verir (keçid mərhələsi).

Buradan belə nəticə çıxarmaq olar ki, bu dövrlər mahiyyət e'tibarı ilə idman formasının inkişafında idarəetmə prosesinin ardıcıl mərhələlərini təşkil edir. Obyektiv imkanlar onun inkişaf fazalarına məqsədəmüvafiq tə'sir göstərməyə imkan verir. Əlbəttə, bu fazaları istənilən qədər uzatmaq və yaxud qısaltmaq olmaz.

Hazırlıq mərhələsi prinsip cəhətcən zəruri müddətdən az ola bilməz. Yarış mərhələsi gələcək tərəqqi naminə zərərsiz idman formasını saxlama imkanlarının yol verə biləcəyindən çox ola bilməz. Keçid dövrünün müddəti orqanizmin tam bərpasına lazım olan əvvəlki yüklərin və müddətlərin məcmusundan asılıdır.

Çoxnövçülük sahəsində aparılan tədqiqat materiallarına əsasən ayrı-ayrı mərhələlərin müddətini əsasən aşağıdakı kimi müəyyən edirlər:

- hazırlıq dövrü 7-8 ay;
- yarış dövrü 3-4 ay;
- keçid dövrü 1ay.

Məşq mərhələsinin konkret müddətlərinə idman təqvimi əsaslı tə'sir göstərir. Rəsmi yarışların təqviminin planlaşdırılması zamanı hazırlığın nəzərə alınması vacibdir. Yarışın təqvim sistemi yarış dövrünün quruluşuna və məşq dövrü müddətinin limitləşdirilməsinə tə'sir edir.

Digər tərəfdən, idman təqvimi məşq prosesinin obyektiv zəruri dövrləşməsindən həlledici şəkildə asılıdır. Yalnız bu halda idman təqvimi məşqin optimal şəkildə qurulmasına, yə'ni idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına imkan verir.

Hazırlıq dövrü iki mərhələyə ayrılır: ümumi hazırlıq və xüsusi hazırlıq mərhələləri.

Ümumi hazırlıq mərhələsində məşqin əsas istiqaməti idman formasını formalaşdıran bazanın yaradılmasından, genişlənib təkmilləşməsindən ibarətdir. Bu şərtin ən əsaslarından birini orqanizimin funksional səviyyəsinin yüksəldilməsi, fiziki qabiliyyətinin hərtərəfli inkişafı, hərəkət vərdişlərinin genişlənməsi təşkil edir. Odur ki, burada məşqin məzmununun aparıcı tərəfi ümumi hazırlıq hesab olunur. Bu heç də o demək deyildir ki, burada ümumi hazırlığın xüsusi çəkisi, xüsusi hazırlığın çəkisindən həmişə çox olur. Onların konkret tənasübü əsasən çoxnövçünün ilkin hazırlığının səviyyəsindən, ixtisasından, idman stajından və digər şərtlərdən asılıdır. Adətən, 3:1, 3:2 və 2:2 münasibətləri özünü doğruldur. Əlbəttə, birinci mərhələdə ümumi hazırlıq sonrakı mərhələlərə nisbətən əhəmiyyətli yer tutur. Burada həptərəfli tə'sir hərəkətləri geniş təmsil olunur. Onlardan istifadə məsələsində müstəqil variasiyalara yol verilir.

Xüsusi hazırlıq birinci mərhələdə idman formasının spesifik ilkin şərtlərini yaradır. Buna xüsusi məşq komponentlərinin inkişafı, vərdiş və bacarıqların mənimsənilməsi və yenidən qurulması yolu ilə nail olunur. Bu zaman əsas vasitələr seçilmiş istiqamətli, xüsusi hazırlıq hərəkətləri olur. Burada bütöv yarış hərəkətlərindən məhdud həcmdə və başlıca olaraq, şəkli dəyişilmiş formada istifadə olunur.

Xüsusi hazırlıq mərhələsində məşq elə qurulur ki, bilavasitə idman formasının formalaşması tə'min olunur. Əgər ilk mərhələdə onun fundamental şərtləri yaranır və yaxşılaşırsa, indi bu müqəddəm şərtlər inkişaf etdirilərək bir yerdə cəmlənməlidir. Bunu əsas tutaraq, məşq məzmununun bütün tərəfləri xüsusi hazırlığın inkişafına yönəldilir. Qarşıdakı əsas yarışlarda tətbiq ediləcək seçilmiş texniki vərdiş və bacarıqların mənimsənilib, təkmilləşməsinə istiqamətlənir. Eyni zamanda, çoxnövçünün bu yarışlara xüsusi psixoloji hazırlığını da həyata keçirmək lazımdır.

Hazırlıq dövrü başa çatdıqda, məşq zamanı əhəmiyyətli yeri yarışlar tutur. Lakin yarışlar hazırlıq xarakterli olur və üzvi surətdə qarşıdakı yarışlara hazırlığın vasitə və metodu kimi məşq strukturuna daxil olur. İkinci mərhələdə məşq yükü, artmaqda davam edir. Xüsusi hazırlıqda yarış hərəkətlərinin mütləq intensivliyi artır ki, bu da sür'ətin, tempin, gücün və digər sür'ət-güc xarakterli hərəkətlərin genişlənməsində özünü əks etdirir. İntensivliyin artımı üzrə həcm əvvəlcə sabitləşir, sonradan ixtisara düşür. Əvvələn, bu intensivliyin ikinci mərhələsində məşqetmənin aparıcı amilini əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa şərait yaradır, sonra isə əvvəl yerinə yetirilmiş hazırlıq kimi, orqanizmdə baş verən uzunmüddətli yenidənqurma axınını asanlaşdırır. Müəyyən vaxtda yüklərin ümumi həcmini azaldaraq, müvafiq surətdə onların intensivliyini artırır, keçmiş işin nəticələrini idman göstəricilərinin sür'ətli yüksəlməsinə transformasiya edir. Həcmin azaldılma dərəcəsi onun keçmiş mərhələ miq-

yasından asılıdır və ümumi hazırlıq hərəkətləri hesabına baş verir. Bu fonda xüsusi hazırlıq hərəkətlərinin həcmi artır. Sonra yükün ümumi həcminin bu komponenti sabitləşir və qismən ixtisar olunur.

Əgər hazırlıq dövründən sonra daha məs'ul yarışlar gəlirsə, onda dövrün yekun hissəsi yarışqabağı mezotsikl şəklində qurulur. Bu zaman elə yük və istirahət rejimi yaradılır ki, qarşıdakı startların konkret şəraitini elə modelləşdirir ki, çoxnövçü yarışlarda ən yüksək iş qabiliyyəti vəziyyətində olsun.

İdman formasına düşdükdən sonra hər bir vəzifəni həll etmək mümkündür. İdman formasının nisbi sabitliyi fonunda idman nailiyyətlərinin optimal hazırlığına tə'minat verən keyfiyyət, vərdiş və bacarıqların sonrakı təkmilləşməsi baş verir. Bu zaman ayrı-ayrı komponentlər, növbəti yarışın spesifik şərtlərinin adaptasiyası ilə əlaqədar kifayət qədər əhəmiyyətli dəyişikliklərə mə'ruz qala bilər. Bu dövrdə köklü yenidənqurma mümkün deyildir, çünki bu idman formasının itirilməsinə və yarışlarda uğurlu çıxış etmək ehtimalının heçə endirilməsinə səbəb ola bilər.

Çoxnövçünün yarış dövründə hazırlığı aşağıdakı istiqamətlə səciyyələnir. Fiziki hazırlıq son dərəcədə yüksək funksional hazırlıq səviyyəsi kəsb etməklə, bilavasitə, yarış gərginliyinə və maksimal məşqə yönəlir. Texniki-idman və taktiki hazırlıqla seçilmiş yarış forması kamilliyin yüksək dərəcəyə çatdırılmasını tə'min edir. Bir tərəfdən qazanılmış bu vərdiş və bacarıqları möhkəmləndirməyi, onların variasiyalarının artmasını zəruri hesab edir. Hərəkət koordinasiyasının zərif canlanması, idman mübarizəsinin müxtəlif şəraitlərə tətbiqi, texniki-taktiki hərəkətlər kompleksində təkmilləşməni və təfəkkürün inkişafını nəzərdə tutur. Xüsusi psixoloji hazırlıq yarışqabağı yüksək əhvali-ruhiyyənin yaxşılaşması, fiziki və iradi qüvvələrin yüksək təzahürünə səfərbərlik, yarış prosesində emosional əhvali-ruhiyyənin və

iradi təzahürün nizamlanması, mümkün idman uğursuzluqlarına düzgün münasibətin tərbiyə edilməsini və s. nəzərdə tutur.

Çıxışların tezliyi və yarışın ümumi sayı, bir sıra konkret şəraitdən, ilk növbədə çoxnövçünün hazırlıq səviyyəsindən və çoxnövçülüyün xüsusiyyətindən asılıdır. Yarışların böyük əksəriyyəti, yarış dövründə nəzarət-hazırlıq xarakteri daşıyır və daha məs'ul yarışlar üçün uyğunlaşdırıcı səciyyəyə malikdir.

Çoxnövçünün maksimum nəticəsi bu səmtdə qurulur və yük dinamikası planlaşdırılır. Belə yarışlar arasında intervallar təkcə iş qabiliyyətinin tam bərpası əsasında qurulmur, həlledici startlar üçün tam hazırlıq tələbləri əsas tutulur. Bu zaman yarışın konkret xüsusiyyəti nəzərə alınır: proqram və çıxış rejimi, rəqiblərin xüsusiyyəti, yarışın keçirildiyi yer, avadanlıq və s. Aydındır ki, əsas yarışların sayı əhəmiyyətsiz dərəcədə çox ola bilməz.

Yarış dövrünün qalan yarışları prinsip e'tibarı ilə tamam başqa vəziyyətdə olur. Bu yarışlara xüsusi hazırlıq görülmür. Bu səbəbdən də, nisbətən az psixo-fizioloji nəticələrlə əlaqədar olaraq, hazırlıq yarışları arasında interval, əsas yarışlara nisbətən az olur. Bu interval ötən yarış yükündən sonra iş qabiliyyətinin bərpası üçün zəruri olan vaxtı üstələmir. Müəyyən hallarda kifayət qədər yüksək səviyyəli çoxnövçülər üçün qısa intervallı yarışlar seriyası tətbiq olunur.

Keçid dövrü illik məşq sistemində özünəməxsus həlqədir. Burada ilk növbədə fəal istirahət verilir. Məqsəd isə artıq məşq və yarışların kumulyativ tə'sirinin qarşısını almaqdan ibarətdir. Eyni zamanda, bu heç də məşqdə fasilə demək deyildir: burada məşqetmənin ümumi səviyyəsinin saxlanmasına şərait yaradılmalıdır ki, bununla da, məşqin başa çatan və növbəti makrotsikılları arasında varislik tə'min edilsin. Mə'lumdur ki, fəal istirahət zamanı maksimum məşq-

etməni saxlamaq mümkün deyildir. Lakin onu elə səviyyədə saxlamaq olar ki, yeni makrotsikl məşqini əvvəlkinə nisbətən daha yüksək çıxış mövqeyindən başlamaq mümkün olsun.

Keçid dövrünə 2-3 mezotsikl daxil olur. Bunlar da, əsasən, bərpa-saxlayıcı və bərpa-hazırlıq tipləri zəminində qurulur. Bu zaman mikrotsikllar xüsusi kəskinliyi ilə seçilmir. Bu, ayrı-ayrı məşğələlərin rejiminə də aiddir.

Keçid dövrünün istənilən fazası kimi dövrü də kəskin ifadə olunmuş sərhədə malik deyildir. Çoxnövçünün orqanizminin funksional və adaptasiya imkanları bərpa olunanda bu dövr böyüyüb məşqin növbəti makrotsiklinin hazırlıq dövrünə çevrilir.

Bə'zən keçid dövrü əvəzinə bərpa mezotsikli və yaxud mezotsikl tipli dincəlmə fazası da tətbiq olunur. Belə hallarda məşq prosesini qoşalaşmış makrotsikl tipində qurmaq məqsədəuyğundur.

ÇOXİLLİK MƏŞQ PROSESİNİN MƏRHƏLƏLƏRİ

Poliatlonda idman məşqi bir sıra yaş dövrlərini əhatə edən çoxillik proses kimi qurulur. Onun məzmunu və strukturu, təbii ki, fiziki kamilliyə və yaş xüsusiyyətinə müvafiq dəyişilir. Sxematik olaraq, idmanla uzun illər məşğul olmağın dörd əsas mərhələsini ayırmaq olar:

- ilkin idman hazırlığı mərhələsi;
- ilkin ixtisaslaşma mərhələsi;
-"dərinləşmiş" idman kamilləşməsi mərhələsi ;
- "idman uzunömürlülüyü" mərhələsi.

Bu mərhələlərin hər birində məşq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

İlkin idman hazırlığı mərhələsi. Bu mərhələ məktəb yaşından başlayır və "dərinləşdirilmiş" idman məşğələsinin

predmeti seçilərkən növbəti mərhələyə qədəm qoyur. İdman üzrə ixtisaslaşmaya vaxtında başlamaq müddəti, hər şeydən əvvəl, çoxnövçülüyün spesifikasından asılıdır.İlkin ixtisaslaşma mərhələsi. İdman ixtisaslaşmasına başlanmasında əsas yeri ümumi hazırlıq tutur. Bu, ixtisaslaşma yeniyetməlik yaşında ixtisaslaşmanın daha erkən başlanması üçün səciyyəvidir.

Mərhələnin əsas vəzifəsi aşağıdakılardan ibarətdir:

- gələcək nailiyyətlərə e'tibarlı zəmin qoymaq;
- orqanizmin hərtərəfli inikşafını tə'min etmək;
- onun funksional imkanlarının səviyyəsini yüksəltmək;
- çoxnövçüdə rəngbərəng vərdiş və bacarıqları zənginləşdirmək;
- idman üstalığının əsaslarını formalaşdırmaq.

Təcrübə göstərir ki, ilkin ixtisaslaşıma çoxnövçülük xarakteri daşıyır və çoxnövçü hazırlığının əsas istiqamətinə müvafiq gəlir. Bununla yanaşı, son nəticədə ixtisaslaşma predmeti müəyyənləşərkən səhvə yol verməmək üçün əlavə tə'minat yaranır. Bu yol zəruri məşq stajı və yarış təcrübəsi toplamağa imkan verir və əsas ixtisaslaşmanın müqəddəm yaş şərtləri ortaya çıxanadək həyata keçirilir.

"Dərindən" təkmilləşmə mərhələsi. Bu mərhələnin yaş sərhədləri 17-20 yaşından 35-40 yaşa kimidir. Bu dövr idmanla fəal məşğul olmağın əlverişli dövrü, idman bacarıqlarının formalaşması və ustalıq səviyyəsinin ən yüksək dövrüdür.

İdman məşqinin spesifik qanunauyğunluqları bu mərhələdə qabarıq ifadə olunur. Məşq prosesi dərin ixtisaslaşmanın aydın ifadə olunmuş cəhətlərini kəsb edir. Fiziki, texniki-taktiki və psixoloji hazırlığın xüsusi çəkisi əhəmiyyətli dərəcədə artır. Özü də ümumi fiziki hazırlıq deyil, xüsusi fiziki hazırlığın vaxtının artımı hesabına məşq yüklərinin ümumi həcmi və intensivliyi böyük templərlə artır, fərdiliyin maksimumu əldə olunur. Yarış təcrübəsi genişlənir, məşqin struktur və məzmununun tə'siri artır.

Nəzərdən keçirilən mərhələnin hüdudlarında iki yüksəkliyi ayırmaq olar. Birinci yüksəklik "yüksək nailiyyətlər yaşı" ilə başa çatır. Bu əsasən 20-26 yaşları əhatə edir. İkinci yüksəklik əldə olunmuş nəticələrin saxlanması ilə səciyyələnir.

Belə yüksəkliklər arasındakı sərhəd, təxminən mərhələnin ikinci hissəsinə təsadüf edir. İkinci yüksəkliyin başlanması ilə məşqdə sabitləşmə tendensiyası təzahür edir, sonra isə yükün ümumi həcmi azalır.

Mə'lumdur ki, çoxnövçü yüksək nəticələrə doğru irəlilədikcə idman nəticələrinin artımı azalır. 6-8 illik dərinləşmiş məşq ixtisaslaşmasından sonra, əksər hallarda nailiyyətlərin müvəqqəti tənəzzülü başlayır. Bu isə ikili səbəblərlə şərtləndirilir: bioloji səbəb və çoxillik məşq metodikasının qeyri təkmilləşməsi ilə.

"İdman uzunömürlüyü" mərhələsi. Məşq nə qədər səmərəli təşkil olunsa da, gec və ya tez orqanizmin funksional və adaptasiya imkanlarının yaş tənəzzülü başlanır. Bu sərhəd tamamilə fərdidir və təcrübi olaraq, bir sıra səbəblərdən asılıdır. Mə'lumdur ki, belə hallarda bə'zi çoxnövçülər 50 yaşından sonra da tərəqqini davam etdirirlər.

Adətən, 45-50 yaş hüdudunda məşq prosesinin yenidənqurulması elə istiqamətdə baş verir ki, idman vərdişləri daha çox mühafizə olunur. Müəyyən ölçüdə əvvəllər qazanılmış vərdişlərin (xüsusilə texniki və taktiki hazırlıqda) təkmilləşməsi tə'min edilir.

Məşqin bu mərhələsinin məzmunu ilbəil daha çox sağlamlaşdırıcı-reaksiya xarakterində olur. Fəal istirahət vasitələrindən geniş istifadə olunur və yarışların rolu azalır. Yüklərin artım tendensiyası nisbətən kiçik vaxt ərzində müşahidə olunur və xüsusi təmrinləri əhatə edir. Məşq prosesi strukturunda müvafiq yenidənqurma baş verir. Dövrlər arasında sərhədlər silinmiş olur. Məşq isə həyat fəaliyyətinin ümumi rejimi elementlərinə tabe edilir.

VIII FƏSİL

POLİATLON ÜZRƏ İDMAN MƏŞQİNİN PLANLAŞDIRILMASI

İDMAN MƏŞQİNİN PLANLAŞDIRILMASI

Poliatlon üzrə çoxnövçülərin hazırlığının əsasını məşq prosesinin planlaşdırılması təşkil edir. Poliatlon üzrə idman məşqinin planlaşdırılması çoxnövçülərin idman təkmilləşməsi sisteminin düzgün təşkili üçün zəmin yaradır. Düzgün planlaşdırılmış hazırlıq sistemi çoxnövçülərin yüksək nəaliyyətlər qazanması üçün əsas bazadır.

Çoxnövçülərin idman hazırlığı prosesinin əsas planlarına aiddir: perspektiv (çoxillik) plan, dövrü(illik və yarımillik) plan və əməli (mərhələ, həftə, ayrı-ayrı məşğələlər üçün) plan. Perspektiv, illik və əməli planlar standartlara uyğun tərtib edilməli, bu planlarda qarşıda qoyulan məqsəd və vəzifələr dəqiq, aydın şərh edilməlidir.

Planlaşdırılma zamanı aşağıdakı sənədlərin düzgün tərtib olunması və uçotun dəqiq aparılması vacib şərtlərdən biridir:

- proqram;
- tədris planı;
- tədris prosesinin qrafiki;
- iş planı;
- məşğələ cədvəli və həftəlik tsiklin planı;
- jurnal;
- çoxnövçünün gündəliyi.

Qeyd olunan bu sənədlərdə uçot elə aparılmalıdır ki, onların əsasında məşq prosesi və çoxnövçünün hazırlığı haqqında mə'lumat əldə etmək mümkün olsun.

PERSPEKTİV PLAN

Perspektiv plan hər dörd ildən bir tərtib olunur. Perspektiv plan illər üzrə məşq prosesinin ümumi quruluşunu tə'yin edir. Bu planda aşağıdakı bölmələr əks olunur:

- hər il üçün qarşıya qoyulan vəzifələr;
- tətbiq edilən metod və vasitələr;
- məşq yükünün dinamikası;
- hazırlığın mərhələləri və onların müddəti;
- ÜFH və XFH üzrə yoxlama normativləri;
- pedaqoji və həkim nəzarəti;
- nəzəri, əxlaqi və iradi hazırlığın əsas məsələləri;
- maddi-texniki tə'min olunma və s.

Birinci cədvəldə çoxnövçülərin uzunmüddətli hazırlığının nümunəvi planın sxemi verilir.

İLLİK PLAN

Poliatlonda yüksək idman nailiyyətlərinin əldə olunması məşq prosesinin illik planının düzgün tərtib olunmasından çox asılıdır. İllik plan perspektiv plan əsasında tərtib olunur və çoxnövçülərin məşq prosesinin təşkili üçün əsas sənəd sayılır.

İllik plana aşağıdakı bölmələr daxil edilir:

- ötən ildə komandanın hazırlığının və çıxışlarının nəticələrinin analizi;
- qarşıdakı il üçün komandanın hazırlığının məqsəd və vəzifələri;
- məşq prosesinin planlaşdırılması;
- əsas yarışların planlaşdırılması;
- nəticələrin planlaşdırılması (şəxsi və komanda üçün);
- komandanın komplektləşdirilməsi üçün seçmə sistemi;

- pedaqoji-həkim nəzarəti və planın yerinə yetirilməsinə nəzarət.

Birinci bölmədə komandanın keçmiş mövsümdəki hazırlığı, yarışlardakı çıxışları, məşq yükünün yerinə yetirilməsi, pedaqoji və həkim nəzarətinin yekunları təhlil edilir. Bu təhlilə əsasən komandanın növbəti il üçün hazırlığının məqsəd və vəzifələri müəyyən edilir. Planın əsas məqsədi perspektiv plana əsasən komandanın yarışlarda müəyyən yer tutmasıdır. Bundan sonra isə fiziki, texniki, taktiki, mə'nəvi-iradi hazırlığının vəzifələri tə'yin edilir.

ƏMƏLİ PLAN

Əsas əməli planlaşdırma mikrotsikllər üzrə planlaşdırma sayılır(bir qayda olaraq həftələr üzrə). İllik plana əsasən hər mikrotsikldə aşağıdakılar müəyyən olunmalıdır:

- məqsədyönlülük;
- günlər üzrə məşq yükünün dəyişmə dinamikası;
- çoxnövçülüyün hərəkətləri üzrə məşqin günlərə bölüşdürülməsi;
-məşqin metod və vasitələrinin tə'yin olunması.

İkinci cədvəldə əməli planın nümunəvi sxemi verilir.

cədvəl 1.

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN UZUNMÜDDƏTLİ, PERSPEKTİV HAZIRLIQ PLANININ NÜMUNƏVİ SXEMİ

Əsas bölmələr	I tsikl	IItsikl	III tsikl	IV tsikl
Məşqin əsas vəzifələri.	Hərtərəfli fiziki hazırlıq. Çoxnövçülüyün əsas hərəkətlərinin öyrənilməsi və mənimsənilməsi.	Hərtərəfli fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi. Çoxnövçülüyün hərəkətləri üzrə texnikanın təkmilləşdirilməsi.	Hərtərfli fiziki hazırlığın daha da təkmilləşdirilməsi. Çoxnövçülüyün hərəkətlərinin texnikasının idman təkmilləşdirilməsi.	«__» «__»
Tə'lim-məşq prosesinin əsas məzmunu.	Atletika, gimnastika və oyunlar üzrə hərəkətlər. Çoxnövçülüyün hərəkətlərinin texnikasının öyrənilməsi və mənimsənilməsi.	ÜFH və XFH hərəkətləri. Çoxnövçülüyün hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi.	Fiziki keyfiyyətlərin daha da inkişaf etdirilməsi. Çoxnövçülüyün hərəkət texnikası və taktikasının daha da təkmilləşdirilməsi	«__»
Tsiklin axırı üçün normativ tələblər.	II idman dərəcəsi.	I idman dərəcəsi	İUN	İU

cədvəl 2.

ƏMƏLİ PLANIN NÜMUNƏVİ SXEMİ

Həftənin günləri	Ümumi məşq yükünün dəyişilmə dinamikası.	Çoxnövçülüyün hərəkətləri	
		Səhər	Axşam
1	Böyük	Atıcılıq, üzgüçülük	Sprint
2	Kiçik	Atıcılıq, kross	Qumbara atmaq
3	Maksimal	Atıcılıq, üzgüçülük	Sprint
4	İstirahət	-	-
5	Kiçik	Atıcılıq, idman oyunları	Qumbara atmaq
6	Orta	Atıcılıq, kross	Qumbara atmaq

PLANLAŞDIRMANIN ƏSAS SƏNƏDLƏRİ

Proqram - tə'lim-məşq məşğəllərinin planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsi üçün əsas sənəddir. Proqramda hazırlığın məqsəd və vəzifələri, məşğələlərin planlaştırılması və təşkili, bölmələr və çoxnövçülüyün hərəkət növləri üzrə saatların bölgüsü, hazırlığın nəzəri və təcrübi bölmələri, məqbul şərtləri və normativlər, eləcə də əsas metodiki göstərişlər və təkliflər müəyyən olunur.

Tədris planı –nəzəri və təcrübi hazırlığın bölmələri və əsas mövzularını, onlara ayrılan tədris saatlarının miqdarını özündə cəmləşdirir. Tədris planı proqramın tərkib hissəsi sayılır, lakin o ayrıca da işlənilib hazırlana bilər (lazım gələrsə müəyyən bölmələrdə və saatlarda dəyişikliklər etmək olar).

Üçüncü cədvəldə nümunəvi tədris planı göstərilir.

cədvəl 3.

POLİATLON BÖLMƏSİNİN NÜMUNƏVİ TƏDRİS PLANI

Bölmə və mövzular	Qruplar			
	İlkin hazırlıq	II dərəcə	I dərəcə	İdman təkmilləşməsi
Nəzəri hazırlıq:				
1. Bədən tərbiyəsi və idman haqqında anlayış.	2	2	-	2
2. Poliatlonun xarakteristikası.		2	-	2
3. İnsan orqanizminin quruluşu və funksiyaları haqqında qısa mə'lumat.		4	4	4
4. Fiziki hərəkətlərin orqanizmə tə'siri.	2	4	6	6
5. İdmançının gigiyenası, həkim nəzarəti, travmalar haqqında xəbərdarlıq və ilk yardım.	2		4	4
6. Məşğələlər üçün maddi-texniki baza və avadanlıq.	2	2	4	-
7. Poliatlonun hərəkətlərinin texnika və taktikasının əsasları:		8	8	10
8. Tə'limin metodikasının və idman məşqinin əsasları.			10	12
Nəzəriyyə üzrə saatların cəmi:	8	24	36	40
Təcrübi hazırlıq:				
1. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq.	204	100	100	100
2. Üzgüçülük.	50	250	250	260
3. Atıcılıq.	50	120	160	200

4. Kross.	50	160	180	220
5. Qumbara atmaq.	50	190	210	250
6. Sprint	50	130	160	190
7. Tə'limatçılıq və hakimlik təcrübəsi.		12	30	40
8. Normativlərin qəbulu.	6	8	10	
Təcrübi hazırlıq üzrə saatların cəmi:	460	810	920	1040
Saatların ümumi miqdarı:	468	834	956	1080

Tədris prosesinin qrafiki. Tədris planına əsasən tədris prosesinin qrafiki hazırlanır. Qrafikdə hər növ üzrə hazırlığa ayrılmış saatların ümumi miqdarı aylar üzrə bölünür.

Bölünmə zamanı çoxnövçülərin hazırlıq səviyyəsi, maddi-texniki bazanın vəziyyəti nəzərə alınmalıdır. Bu səbəbdən də saatlar aylar üzrə həm eyni miqdarda, həm də müxtəlif ola bilər. Lakin bu zaman ümumi miqdar gözlənilməlidir. Məsələn: əgər hər hansı bir ayda üzgüçülüyə çox saat, qaçışa isə az saat ayrılmışsa, növbəti ayda əksinə olmalıdır.

Dördüncü cədvəldə tədris prosesinin qrafiki verilir.

Cədvəl 4.

Hazırlığın növləri	Hazırlıq dövrü					Yarış dövrü					Keçid dövrü	
Aylar	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Nəzəriyyə	4	4	4	4	4	2	2					
Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq	12	10	10	10	10	6	4	4	2	10	10	12
Kross	12	12	18	24	24	24	20	20	16	10	10	14
Qumbara atmaq	20	20	18	14	12	12	10	10	14	8	8	
Atıcılıq	12	12	12	10	10	12	12	12	12	8	8	
Üzgüçülük	18	18	20	26	26	24	22	16	24	20	18	18
Sprint	16	16	12	4	4	10	12	14	12	10	10	10
Tə'limatçılıq və hakimlik təcrübəsi								2	2	4	4	
Keçid imtahanları											4	4
Saatların cəmi: ***994***	94	92	94	92	90	90	90	78	82	70	72	58

İş planı – çoxnövçülüyün növləri üzrə işçi planları tərtib olunur. Bu planlarda hər növ üzrə proqram materialları və ayrı-ayrı məşğələlər göstərilir. Proqram meterialını bütün il üzrə bölmək məqsədə uyğun deyil, çünki əvvəlcədən hər bir məşğələnin məzmununu səhvsiz təsəvvür etmək müm-

kün deyil. Buna görə də proqram materialını əvvəlcə dövrlər və mərhələlər üzrə bölürlər. Bunların əsasında isə məşğələlərin aylıq planını tərtib etmək olar.

Məşğələ planlarını tərtib edərkən məşğələnin nömrəsi, əsas vəzifələri, hər məşğələnin qısa məzmunu və doza göstərilməlidir.

Məşğələ cədvəli və həftəlik tsiklin planlaşdırılması. Tə'lim-məşq məşğələlərini təşkil edərkən məşğul olanlar üçün əlverişli vaxtı və şəraiti yaratmaq lazımdır. Yeni başlayanlar üçün məşğələlər elə planlaşdırılmalıdır ki, həftədə məşğələlərin sayı 4-5-dən artıq olmasın. Belə məşğələlərdə iki növ üzrə məşqlər birləşdirilə bilər. Bu zaman məşq yükünə ciddi diqqət yetirilməlidir. Rasional məşq yükü tətbiq edilməlidir. Çoxnövçülüyün texniki növləri, bir qayda olaraq gündəlik tsiklin birinci, üzgüçülük və qaçış isə axırıncı hissəsinə planlaşdırılmalıdır. Məsələn: atıcılıq-üzgüçülük, qumbara atmaq-qaçış, atıcılıq-qaçış və s. Fasilə 30-40 dəqiqə olmalıdır.

Jurnal. Məşğələlərin uçotunu aparmaq üçün əsas sənəddir. Jurnalda məşğul olanların soyadı, adı, atasının adı, təvəllüdü, onlar haqqında ümumi mə'lumat, məşğələlərə münasibətləri, davamiyyəti qeyd olunur. Məşqçi jurnalda məşğələnin qısa məzmununu, növbəti məşğələ üçün təkliflərini qeyd edir. Çoxnövçünün fərdi məşğələsi ilə əlaqədər qeydlərini yazır.

Çoxnövçünün gündəliyi. Gündəlik məşğələlərin keçirilməsi və çoxnövçünün hazırlıq səviyyəsinə nəzarət etmək üçün çoxnövçünün özünün apardığı əsas uçot sənədidir. Gündəlikdə aşağıdakılar qeyd olunur:

- hər keçirilən məşğələnin qısa məzmunu;
- məşq yükünün həcmi;
- tətbiq edilən hərəkətlərin xarakteri və dozası;
- hal-əhval;

- özünənəzarətin göstəriciləri (nəbz, çəki, təzyiq, yuxu və s.).

Sistematik aparılan gündəlik məşqçi və çoxnövçüyə məşğələlərin gedişi, tətbiq olunan yükə qarşı orqanizmin reaksiyası haqqında dəyərli mə'lumatlar əldə etmək imkanı verir. Bu mə'lumatların əsasında tədris prosesində dəyişikliklər etmək mümkündür.

IX FƏSİL

TƏ'LİM-MƏŞQ TOPLANIŞLARI VƏ YARIŞLARIN TƏŞKİLİ

TƏ'LİM-MƏŞQ TOPLANIŞLARININ KEÇİRİLMƏSİ

İdman ustalığının artırılması və müxtəlif miqyaslı yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış etmək məqsədi ilə yığma komandanın üzvləri üçün tə'lim-məşq toplanışları keçirilir.

Poliatlonun növləri üzrə tə'lim-məşq toplanışları yalnız beynəlxalq yarışlara hazırlaşdıqda təşkil olunur.

Tə'lim-məşq toplanışının vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

- çoxnövçülərin yarış xüsusiyyətlərinə uyğun şəraitdə yarışa hazırlığı;
- yüksək idman nailiyyətləri əldə etmək məqsədi ilə müasir tələblər əsasında idman hazırlığının artırılması;
- çoxnövçülərdə fiziki, iradi-mə'nəvi keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşdirilməsi;
- elmi-metodiki tədqiqatlara əsaslanan müasir məşq metodlarının idman hazırlığı təcrübəsinə tətbiqi;
- çoxnövçülərdə siyasi-ideya və nəzəri biliklərin artırılması;
- çoxnövçülərin kompleks tibbi müayinəsi.

Tə'lim-məşq toplanışlarının müddəti aşağıdakı kimi olmalıdır:

24 gün – Avropa və dünya birinciliyinə hazırlaşdıqda.

18 gün – Beynəlxalq yoldaşlıq görüşlərinə hazırlaşdıqda.

15 gün – BPA tərəfindən keçirilən müxtəlif rəsmi yarışlara hazırlaşdıqda.

Tə'lim-məşq toplanışını keçirən təşkilat aşağıdakı vəzifələri yerinə yetirməlidir:

-nəzəri və təcrübi məşğələlərin, siyasi, mə'dəni-kütləvi və tərbiyə işləri planını, çoxnövçülərin hazırlığının fərdi

planını, tibbi tə'minatın və təhlükəsizliyin riayət olunmasının kompleks planını təsdiq etmək;

- tə'lim prosesinin keyfiyyətli keçirilməsinə, çoxnövçülərin texniki və taktiki ustalığının artırılmasına, siyasi-tərbiyə işlərinin təşkilinə, iştirakçılar arasında nizam-intizama riayət olunmasına xüsusi diqqət ayırmaq;

- ixtisaslı məşqçi hey'ətini seçmək;

- məşğələləri texniki avadanlıqla tə'min etmək;

- tə'lim-məşq toplanışının rəisini və onun müavinlərini tə'yin etmək;

- rəisə maliyyə-təsərrüfat işlərini aparmaq üçün e'tibarnamə vermək;

- tə'lim-məşq toplanışının keçirilməsinə sərf olunan maliyyə və maddi vəsaitlər haqqında hesabatı müzakirə və təsdiq etmək.

Tə'lim-məşq toplanışlarında məşqlər baş məşqçinin rəhbərliyi altında məşqçi hey'əti tərəfindən keçirilir.

Tə'lim-məşq toplanışlarında hazırlığın elmi cəhətcən tə'minatı APA tərəfindən təsdiq olunmuş xüsusi plana əsasən həyata keçirilir.

Tə'lim-məşq toplanışlarının keçirilməsinin planlaşdırılması, uçot və hesabatının aparılması üçün aşağıdakı sənədlər təsdiq olunmalıdır:

1. Toplanışın iş planı.
2. Nəzəri və təcrübi məşğələlərin planı.
3. Siyasi, mədəni-kütləvi və tərbiyəvi işlər planı.
4. Məşqçilərin fərdi iş planı.
5. Çoxnövçülərin hazırlığının fərdi iş planı.
6. Tibbi tə'minat üzrə tədbirlər planı.
7. Təhlükəsizliyin tə'min olunması üzrə tədbirlər planı.
8. Elmi-tibbi kompleks qrupunun iş planı.
9. Tə'lim-məşq işinin yerinə yetirilməsinin qeydiyyat jurnalı.

Tə'lim-məşq toplanışı yalnız və yalnız müasir tələblərə cavab verən məşq prosesi üçün şərait olduqda keçirilə bilər(

idman bazası, avadanlıq, ləvazimat, tibbi tə'minat, yaşayış şəraiti, müasir elmi aparatların tətbiqi, istirahətin təşkili). İdman qurğuları konstruksiyasına görə yarış qaydalarına cavab verməlidir.

Tə'lim-məşq toplanışı qurtardıqdan sonra toplanışın rəhbəri əsas sənədlərə və məşğələlərin nəticələrinə əsasən hesabat hazırlayır və onu toplanışın təşkilatçısına təqdim edir. Toplanış zamanı iştirakçılardan zədə alan olarsa, bu haqda tibbi akt hesabata əlavə olunmalıdır.

Tə'lim-məşq toplanışları keçirilən zaman maliyyə xərcləri onu təşkil edən təşkilat tərəfindən həyata keçirilir.

YARIŞLARIN NÖVLƏRİ, TİPLƏRİ, XARAKTERİ VƏ TƏŞKİLİ

Poliatlon üzrə yarışlar növünə, masştabına, forma və xüsusiyyətinə görə müəyyən olunurlar.

Növünə görə yarışlar aşağıdakı kimi olur:

- yoxlama;
- seçmə;
- əsas.

Masştabına görə yarışlar beynəlxalq, respublika, şəhər, rayon, cəmiyyət, idman klubu və bədən tərbiyəsi kollektivinin yarışlarına bölünürlər.

Formasına görə çoxnövçülük yarışları aşağıdakılardır:

- il ərzində görülən işlərə yekun, güclü komanda və idmançıların müəyyən olunması məqsədi ilə keçirilən birinciliklər;
- yoldaşlıq görüşləri (bir neçə komandanın iştirakı ilə);
- təsnifat yarışları (dərəcə normativlərinin yerinə yetirilməsi, yenidən təsdiq olunması, idman dərəcələrinin artırılması).

Nəticələrin müəyyən olunması xüsusiyyətlərinə görə yarışlar:

- şəxsi;
- komandalı;
- şəxsi- komandalı olur.

Poliatlon üzrə yarışlar aşağıdakı məqsədlə keçirilir:

- geniş əhali kütləsinin müntəzəm olaraq bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə cəlb olunması və onların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi;
- poliatlonun növlərinin inkişafı və hərtərəfli stimullaşdırılması;
- gənc nəslin vətənpərvərlik tərbiyəsi və Vətənin müdafiəsinə hazırlığında poliatlonun əsas amil kimi təbliği;
- bədən tərbiyəsi və idman işlərinin yaxşılaşdırılması, güclü çoxnövçülərin müəyyən olunması, idman ustalığının təkmilləşdirilməsi;
- dərəcəli çoxnövçülərin hazırlanması;
- beynəlxalq idman əlaqələrinin inkişaf etdirilməsi;
- azərkeşlərin kütləvi surətdə cəlb olunması.

İlk növbədə müvafiq federasiyanın iştirakı ilə yarışın təşkilatçısı tərəfindən yarış Əsasnaməsi tərtib olunur. Əsasnamədə aşağıdakılar nəzərdə tutulur:

- poliatlonun növü, yarış xarakteri və onun keçirilmə sistemi;
- məqsəd və vəzifələr;
- iştirak edən təşkilatlar və iştirakçılar;
- idmançıların, hakimlərin və digər iştirakçıların say tərkibi;
- iştirakçıların maddi tə'minatının qaydaları;
- yarışın keçirildiyi yer və vaxt;
- keçirilmə qaydaları;
- iştirakın və məqbulların şərtləri;
- nəticələrin hesablanması sistemi;
- tibbi nəzarət qaydaları;

- tibbi-sanitar tə'minat və təhlükəsizlik texnikası;
- yarışın keçirilməsi həvalə olunan təşkilat (cavabdeh);
- sifarişlərin verilmə vaxtı və qaydası;
- yarış qaliblərinin müəyyən olunması və mükafatçıların təltif olunması;
- e'tirazların verilməsi və onların baxılması qaydaları;
- mətbuat orqanlarının, televiziya və radio işçilərinin mə'lumatlandırılması qaydaları.

Yarış Əsasnaməsi aşağıdakı təşkilatlar tərəfindən tərtib olunur:

1. Beynəlxalq yarışlarda -BPA tərəfindən.
2. Respublika yarışlarında - APA, RKHVTİC tərəfindən.
3. Şəhər, rayon yarışlarında - RKHVTİC-nin müvafiq komitələri tərəfindən.
4. Klubdaxili yarışlarda - təşkilatın rəhbəri tərəfindən.
5. İlk təşkilatların yarışlarında - ilk təşkilatların komitələrinin sədrləri tərəfindən.

Yarışları müvəffəqiyyətlə keçirmək üçün əvvəlcədən təşkilati komitə yaradılır (kiçik miqyaslı yarışlarda işçi qrupu).

Təşkilati komitəyə sədr rəhbərlik edir. O yrışa hazırlıq və onun keçirilməsinə dair plan tərtib edir, təşkilati komitənin üzvləri arasında iş bölgüsü aparır.

Təşkilati komitənin işinin əsas bölmələrinə aşağıdakılar aiddir:

- yarış yerinin hazırlanması və avadanlıqla təchiz olunması;
- yarışın təbliği;
- yarış iştirakçılarının qəbulu və yerləşdirilməsi;
- iştirakçıların yeməklə, tibbi xidmətlə tə'min olunması;
- mədəni-kütləvi tədbirlərin təşkili;
- təsərrüfat və maddi-texniki məsələlərin həlli;
- sənədlərin və mə'lumat tablolarının hazırlanması.

HAKİMLƏR KOLLEGİYASI

Yarışlarda hakimlik etmək çox məs'uliyyətli bir işdir. İdman hakimləri hakimlər kollegiyasında birləşirlər. Hakimlər kollegiyasının əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

- yarışları idarə etmək;
- fəal bədən tərbiyəçiləri və təcrübəli yaşlı idmançıları hakimlik işinə cəlb etmək;
- hakimlərin hazırlanması və onların ixtisasının artırılması.

Poliatlon üzrə hakimlər kollegiyasının tərkibinə daxildir:

1. Əsas rəhbəredici hey'ət: baş hakim və onun müavinləri.
2. Start və finişdəki hakimlər: böyük hakim, startda olan hakim, startter, finişdəki hakim, mə'lumatçı hakim.
3. Xronometraj: baş xronometrajçı, böyük xronometrajçı və xronometrajçılar.
4. Yoldakı hakimlər: məsafənin (yolun) rəisi və onun köməkçiləri; böyük hakim, hakimlər.
5. Katiblik: baş katib, böyük katib və katiblər.
6. Texniki komissiya: texniki komissiyanın sədri, onun müavinləri, texniki komissiyanın katibi, texniki nəzarət üzrə hakimlər.

Hakimlər kollegiyasının əsas vəzifəsi yarış zamanı iştirakçılar tərəfindən göstərilən nəticələri düzgün qiymətləndirmək, yarışların ədalətli mübarizə şəraitində keçməsi üçün əlverişli şərait yaratmaqdır. Bununla da onlar iştirakçılarda idman ustalığının artırılması ilə yanaşı, həm də mə'nəvi-iradi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına imkan yaratmış olurlar.

Hakimlər kollegiyasının qarşısında duran əsas vəzifələri aşağıdakı şərtlərə əməl etməklə həll etmək mümkündür:

1. Hakimlər kollegiyasının tərkibinin say və keyfiyyətinin düzgün seçilməsi.

2. Hakimlər kollegiyasının yarışdan 3-4 gün əvvəl yarışın keçirilməsi üzrə ilkin işləməsi və əlverişli metodların seçilməsi.

3. Baş hakim və böyük hakimlər tərəfindən bütün hakimlərin tə'limatlanması.

Hakimlər kollegiyasının tərkibi və üzvlər arasında vəzifə bölgüsü yarışların növündən, xüsusiyyətindən və masştabından asılıdır.

Yarışlarda hakimlər kollegiyası hakimlər kollegiyasının Rəyasət hey'əti tərəfindən tə'yin olunur. Bu hakimlər kollegiyası həmin hakimlər kollegiyasının işlədiyi təşkilat və ya Könüllü Hərbi Vətənpərvərlik və Texniki İdman cəmiyyətinin komitələri tərəfindən təsdiq edilir.

Hakimlik hər bir hakim üçün çox məs'uliyyətli bir işdir. Onun kollektivdəki fəaliyyəti geniş tamaşaçı kütləsinin gözləri qarşısında təzahür edir. Bu da hakimlərdən öz hərəkətlərinə ciddi nəzarət və cavabdehlik tələb edir. Buna görə də hakim yüksək mədəni davranışa, etikaya, ətrafdakılarla əlaqə yaratmaq üçün dolğun nitq qabiliyyətinə, fəaliyyətində ədalətliliyə üstünlük verməlidir. Hər hansı bir qərar çıxartdıqda şəxsi mənafeyini və simpatiyasını kənara qoymalı, obyektiv olmalıdır.

BAŞ HAKİM VƏ ONUN MÜAVİNLƏRİ

Baş hakim yarışlarda hakimlər kollegiyasının bütün işlərinin təşkilatçısı və rəhbəridir. Hakimlərin müvəffəqiyyəti baş hakimin bütün hakimlərlə apardığı hazırlıq işlərinin keyfiyyətindən asılıdır.

Baş hakimin işi yarış Əsasnaməsinin tərtib olunmasında iştirak etməkdən başlayır. Yarış Əsasnaməsi təsdiq olunduqdan sonra baş hakim onunla ətraflı tanış olur. Bundan sonra o, yarış keçiriləcək yerlə tanış olmalı, tə'yin olun-

muş yol rəisi ilə yarış keçiriləcək yolun sxemini və avadanlığı təsdiq etməlidir. Yarış yerinin, yolun və avadanlığın düzgün seçilməsi, yarışların müvəffəqiyyətlə keçməsi üçün əsas şərtlərdən biridir.

Yarışdan əvvəl yarış yerini və yolu baş hakim şəxsən yoxlamalıdır ki, sonra çətinliklər ortaya çıxmasın. Yarışların gedişi zamanı isə əsas işdən ayrılmamaq üçün bu işi o, öz müavininə və yol rəisinə həvalə edə bilər.

Təsdiq olunmuş yarış Əsasnaməsi və iştirakçılar haqqında mə'lumata malik olduqdan sonra baş hakim hakimlər kollegiyası ilə hazırlıq işinə başlayır və aşağıdakı məsələlər üzrə iclas keçirir:

- yarış Əsasnaməsinin öyrənilməsi və müzakirəsi, Əsasnamədə öz əksini tapmamış, lakin yarışın gedişi zamanı hakim və iştirakçılar üçün vacib olan məsələlərin müzakirəsi;
- kross üzrə yarışın keçiriləcəyi yerin sxemi, hovuz və tirlə tanışlıq, hakimlərin və tibb hey'ətinin yerləşdirilməsi;
- yarış gündəliyinin tərtib olunması (hakim və iştirakçıların yarışa gəlmələri, yarışın açılışı, startın ardıcıllığı, nəticələrin e'lan edilməsi, mükafatlandırma, yarışın bağlanışı);
- ayrı-ayrı hakimlər briqadalarının iş metodikasının işlənməsi və onlar arasında qarşılıqlı əlaqə;
- yarış keçiriləcək yolun iştirakçılara göstərilməsi və iştirakçıların məşq etməsi ardıcıllığının müəyyən olunması;
- baş hakimin müavinləri arasında vəzifə bölgüsü.

Baş hakimin iki müavini olarsa, onlardan biri texniki-idman nəticələrinə (hakimlərin, katiblərin işinə), digəri isə yarış keçirilən yerə (yarış günü yola baxış, avadanlığa nəzarət, tibbi xidmətin təşkili və s.) cavabdehdir.

Axırıncı finişdən sonra baş hakim yarışı qurtarmaq haqqında sərəncam verir və baş hakimlər kollegiyasının iclasını keçirir. Bu iclasda hakimlər kollegiyasına təqdim olunan e'tiraz ərizələri (əgər onlar varsa) müzakirə olunur və texnik-idman nəticələri təsdiq edilir. Bu iclasda həmçinin,

baş hakimin yarış zamanı baş verən zədələnmələr və onların səbəbləri haqqında mə'lumatı da dinlənilir. Əgər belə hallar varsa, onların aradan qaldırılması haqqında federasiya qarşısında məsələ qaldırılır.

Nəticələr e'lan edildikdən və mükafatlandırma aparıldıqdan sonra, baş hakim yarışın bağlanması əmrini verir, bayraqlar endirilir və iştirakçılara yarış yerini tərk etməyə icazə verilir.

Bütün bunlardan sonra baş hakim hakimlər kollegiyasının son iclasını keçirir. Bu iclasda ayrı-ayrı hakimlər briqadasının işi müzakirə edilir və qiymətləndirilir.

Baş hakim yarış haqqında hesabatı yarışı keçirən təşkilata təqdim edir və hesabatla hakimlər kollegiyasının rəyasət hey'ətinin iclasında çıxış edir.

KATİBLİK

Hakimlər kollegiyasının katibliyinin əsas vəzifəsi yarışda göstərilən şəxsi və komanda göstəricilərini dəqiq, doğru qeyd etmək və hesablamaqdır. Katibliyə yarış iştirakçılarının siyahisi və bütün protokollar təqdim olunur. Bu mə'lumatlara əsasən katiblik lazımi hesablamaları aparır, şəxsi nəticələrin əsas protokollarını doldurur və bunun əsasında da komanda protokollarını tərtib edirlər.

Bundan başqa katiblik hakimlər kollegiyasının iclaslarının protokollarını yazmalı, hakimləri lazım olan bütün sənədlərlə tə'min etməli, sifarişləri qəbul etməli, yarış iştirakçıları arasında püşkatma keçirməli, yarışın gedişi zamanı e'tiraz ərizələri olarsa qəbul etməli, start və finişə nəzarət etməli, iştirakçılar tərəfindən təsnifata əsasən normativlərin yerinə yetirilməsini müəyyən etməli, rekordlar olarsa onları qeyd etməli və sənədləri hazırlamalıdırlar.

Katibliyin işinə baş katib rəhbərlik edir. Baş katibin müəyyən hüquq və vəzifələri var. Baş katib baş hakimlər kollegiyasının tərkibinə daxildir, yalnız baş hakimə və onun müavinlərinə tabedir.

Katibliyin tərkibi yarışın növündən və masştabından asılı olaraq 2 nəfərdən 10-15 nəfərədək ola bilər. Hər bir hakimlər briqadasında olan katiblər böyük hakimin göstərişlərini yerinə yetirməlidirlər. Yarışın gedişi zamanı baş katibə tabe olsalar da, bu iki tərəfli məs'uliyyət katiblərdən öz işlərinə ciddi yanaşmağı, sənədləşdirməni düzgün aparmağı tələb edir.

Katibliyin işini 3 mərhələyə bölmək olar: birinci – hazırlıq, ikinci – yarış, üçüncü – yarışdan sonra. Birinci mərhələdə əsas iş baş katibin üzərinə düşür. Bu iş yarış Əsasnaməsini dərindən öyrənməkdən başlayır. Bu prosesin əsasında yarış proqramı, komandaların hey'əti, yarışın keçirilmə şərtləri, nəticələrin hesablanma qaydası, mükafatlandırmanın şərtləri aydınlaşdırılmalıdır. Bu zaman hər hansı anlaşılmayan sual ortaya çıxarsa, dərhal baş katib baş hakim və onun müavinləri ilə məsləhətləşməlidir. Bu mərhələdə baş katib işin həcmini, katibliyin tərkib sayını, keyfiyyətini, sənədlərin formasını və nüsxələrin sayını müəyyən edir. Bunun üçün o, komanda və iştirakçıların sayını əvvəlcədən bilməlidir. Bu mə'lumatı o, yarışı keçirən təşkilatdan almalıdır.

Baş katib yarışın başlanmasına 2-3 gün qalmış katiblər arasında vəzifə bölgüsü aparır və onları tə'limatlandırır. Məsələn: katiblərdən biri şəxsi nəticələrin protokollarını, digəri komanda nəticələrinin protokollarını yazır, üçüncüsü starta, dördüncüsü finişə nəzarət edir və s.

Yarış günü baş katibin işi hakim və katibləri öz iş yerlərinə göndərmək və onları lazımi sənədlərlə tə'min etməkdən başlayır. Yarış yerində baş katib start-finişdə böyük hakim və yarışın komendantı ilə birlikdə katibliyin yerini mü-

əyyən edir. Bu zaman katibliyin hakimlərlə və mə'lumatçılarla qarşılıqlı əlaqəsi nəzərə alınmalıdır.

Katibliyin işinə sifarişlərin bir daha yoxlanılması, yarış növünə əsasən protokolların bölüşdürülməsi və start meydançasında olan hakimlər briqadasına çatdırmaq daxildir. Daha sonra, yə'ni yarışın gedişi zamanı baş katib və katibliyin işi yarış protokollarını düzgün doldurmaq, qüvvədə olan qaydalara əsasən nəticələri hesablamaq, bunlara müvafiq-protokollara qeyd etmək və mə'lumatları mə'lumatçı-hakimlərə verməkdən ibarətdir.

Yarış bağlandıqdan sonra bütün iştirakçıların nəticələri baş hakimlər kollegiyasının iclasında təsdiq olunur. Bu zaman, əgər komandalar tərəfindən e'tiraz ərizəsi daxil olubsa və e'tiraz məqbul sayılarsa, protokollarda dəyişiklik oluna bilər. Düzəlişlər edilmiş və təsdiq olunmuş protokollar baş hakim və baş katib tərəfindən imzalandıqdan sonra qüvvədə olur. Bundan sonra yarışda iştirak edən təşkilatlara və kütləvi informasiya vasitələrinə mə'lumat verilir. Bununla da yarış günü katibliyin işi başa çatmış sayılır.

Sonuncu mərhələ yarışdan sonrakı 2-3 günü əhatə edir. Bu günlərdə katiblik yarış sənədlərinin sistemləşdirilməsi ilə məşğul olur. Bu işi çox zaman baş katib öz üzərinə götürür. O, yarış protokollarını bir daha diqqətlə yoxlayır və baş hakimin hesabatı üçün materialları seçir.

START-FİNİŞDƏKİ HAKİMLƏR

Start-finişdəki hakimlərin əsas vəzifəsinə yarışın təntənəli açılışını və bağlanışını təşkil etmək, startda iştirakçıları ardıcıllıqla düzmək, vaxtında start vermək, finişdə iştirakçıları qəbul etmək və nəticələri müəyyən etməkdən ibarətdir.

Start-finişdəki hakimlər qrupunun işinə böyük hakim rəhbərlik edir. O, yarışın baş hakimlər kollegiyasının tərkibinə daxildir, yalnız yarışın baş hakimi və onun müavinlərinə tabedir.

Start-finişdəki hakimlər qrupuna daxildir: startdakı hakim, starter, finişdəki hakim, katib.

Start-finişdəki hakimlər qrupunun işinin müvəffəqiyyətlə keçməsi üçün böyük hakim səmərəli metodlardan istifadə etməlidir. Böyük hakimin ən yaxın köməkçisi iştirakçılar arasında olan hakimlərdir (startdakı hakim). Onların vasitəsilə hakimlərlə iştirakçılar arasında ikitərəfli əlaqə yaranır. Onlar starta vaxtında gəlməyən iştirakçıya mane olan səbəbləri; starta ümumiyyətlə gəlməyən iştirakçı və ya onun hər hansı bir iştirakçı ilə əvəz olunmasını; finiş etməyən iştirakçı və onun hansı səbəblər üzündən finiş etmədiyini bilməli və bu haqda böyük hakimə mə'lumat verməlidirlər.

Yarış qurtardıqdan sonra iştirakçılar arasında olan hakimlər starta çıxmayan və finiş etməyən iştirakçıların siyahısını tərtib edir və onu katibliyə təqdim edirlər. Onlar öz işlərini start-finişdəki böyük hakimin göstərişlərinə əsasən koordinasiya edirlər.

Start və finişdəki hakimlərin vəzifələri daha asandır. Biri start verir, digəri finişin başa çatmasını bildirir.

Nəticələri hesablayıcı hakimlər söyləyir, katiblər qeyd edirlər.

TEXNİKİ KOMİSSİYA

Texniki komissiyanın əsas vəzifəsi yarışların keçirildiyi yeri və yarışın gedişi zamanı silahları yoxlamaqdır. Onların daim işlək olması texniki komissiyanın işinin əsası sayılır. Hər hansı bir nasazlıq olarsa, texniki komissiyanın üzvləri bunun aradan qaldırılması üçün texniki tədbir görməli, lazım gələrsə silahı digəri ilə əvəz etməlidirlər.

Bütün hallarda texniki komissiya baş hakimlə sıx əlaqədə fəaliyyət göstərməlidir.

TİBBİ XİDMƏT

Yarış zamanı həkim nəzarəti və tibbi xidmət həkim məntəqəsi, ixtisaslı həkim olduqda keçirilir. Həkim nəzarəti və tibbi xidmətin vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

1. Sağlamlaşdırmaq məqsədi ilə iştirakçıların yüksək idman nəticələri əldə etməsi.

2. İdman zədəalmalarına qarşı mübarizə.

Bu vəzifələrin yerinə yetirilməsinə düzgün həkim nəzarəti, idman yarışlarının həkim tərəfindən xidməti nəticəsində nail olunur.

Yarışın həkimi:

- yarış iştirakçılarının tibbi müayinədən keçməsi və yarışa buraxılma qeydiyyatının olmasını yoxlayır;
- yarışların keçirilməsinin sanitar-gigiyenik tələblərə riayət edilməsinə nəzarət edir və zədə alma, bədbəxt hadisə zamanı tibbi yardım göstərir;
- idmançının xəstələndiyi və zədə aldığı zaman yarışda iştirak edəcəyi ehtimalını tə'yin edir;
- yarış zamanı tibbi xidmət göstərənlərin işinə rəhbərlik edir.

YARIŞLARIN KEÇİRİLMƏSİ

Yarışdan əvvəlki tədbirlər. Geniş miqyaslı yarışlarda iştirakçıların qəbulunu təşkil etmək, lazım olan sənədləri, yarışa buraxılışı yoxlamaq üçün mandat komissiyası təsis edilir. Kiçik miqyaslı yarışlarda mandat komissiyasının işini müvafiq olaraq yarışların baş katibi yerinə yetirir.

İştirakçılar gələnədək hakimlər kollegiyası yarış günlərinə əsassən tədbirlər planını hazırlayırlar. Bunu bir növ iştirakçılar üçün yaddaş kimi də qəbul etmək olar. Yaddaş kitabçasında yarış haqqında bütün mə'lumatlar: səhər, nahar və şam yeməklərinin vaxtı, yarış yerlərinə gedəcək avtobusların hərəkət vaxtı, yarış keçiriləcək yerlərin ünvanı, əlaqə telefonları (böyük miqyaslı yarışlarda aeroportların, dəmiryolu və avtovokzalların, mehmanxanaların ünvanları və telefonları), ümumiyyətlə, iştirakçıları və hakimləri maraqlandıracaq bütün məsələlər haqqında mə'lumatlar verilir. Yaddaş kitabçası mandat komissiyasını keçən zaman komandaların rəhbərlərinə təqdim olunur.

Komandalar (iştirakçılar) yarış yerinə gəldikdən və mandat komissiyasını keçdikdən sonra baş hakimlər kollegiyasının komandaların rəhbərləri ilə birlikdə iclası keçirilir.Bu iclasda baş hakim hakimlər kollegiyasını təqdim edir, iştirakçıların mandan komissiyasından keçmələrinin nəticələrini təsdiq edir. Sonra baş hakim yarış Əsasnaməsinə uyğun olaraq, yarış günlərinə əsasən onun proqramını təsdiq edir. İdman növlərinə əsasən baş hakimin müavinləri yarış yerlərinin hazırlığı və həmin növ üzrə yarışların keçirilmə qaydaları haqqında mə'lumat verirlər. İclas püşk atma ilə qurtarır. Püşk atmanın nəticələrinə əsasən yarışların baş katibi start protokollarını hazırlayır.

Yarışların açılışı. Yarışların ilk günü onun açılışı ilə başlayır. Yarışların təntənəli açılışının ardıcıllığı, iştirakçıla-

rın geyim forması haqqında əvvəlcədən komandaların rəhbərlərinə hakimlər kollegiyasının iclasında mə'lumat verilir.

Yarışın təşkilatçıları yarışın təntənəli açılış mərasimi keçiriləcək yeri al-əlvan tərtib etməli, plakatlar, şüarlar, müxtəlif tablolar və bayraqlarla bəzəməlidirlər.

Yarış iştirakçılarını salamlamaq üçün rəhbər təşkilatın nümayəndələri, veteranlar, görkəmli idmançılar də'vət olunurlar.

Tə'yin olunmuş vaxtda yarış iştirakçılarının düzülüşü keçirilir. Rəhbər işçilər, veteranlar, görkəmli idmançılar onları salamlayır və yarışda müvəffəqiyyətlər arzulayırlar. Yarışın bayrağı qaldırılır. Geniş miqyaslı yarışlarda Dövlət Himni səslənir, sonra idmançılar təntənəli marşın sədaları altında tribuna qarşısından keçirlər.

Yarışın təntənəli açılış mərasimi qurtardıqdan sonra yarışlar başlayır.

Yarışların bağlanışı. Yarış qurtardıqdan sonra iştirakçıların nəticələri yoxlanılır və dəqiqləşdirilir. Bundan sonra yarışların bağlanışı və qaliblərin mükafatlandırılması təşkil olunur. Yarışın bağlanışı yenə iştirakçıların düzülüşü ilə başlanır. Hakimlər kollegiyası yarışın nəticələri haqqında mə'lumat verir, qaliblərin və mükafatçıların adlarını açıqlayır. Mükafatlandırma qurtardıqdan sonra, baş hakim iştirakçılara müraciət edir, qaliblər yarışın bayrağını endirirlər. Təntənəli marşın sədaları altında iştirakçılar yarış yerini tərk edirlər.

Yarışların bağlanışından sonra katiblik komandaların rəhbərlərinə yarışın nəticələri haqqında yekun protokollarını təqdim edirlər.

X FƏSİL

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN İDMAN MƏŞQİ PROSESİNDƏ-PEDAQOJİ - HƏKİM NƏZARƏTİ

NƏZARƏTİN TƏŞKİLİ

Çoxnövçülər məşq prosesində böyük həcmli məşq yükünü yerinə yetirirlər. Belə məşğələlərdə pedaqoji-həkim nəzarəti xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Pedaqoji-həkim nəzarətinə aşağıdakılar aiddir:

1. Ayrı-ayrı növlər üzrə məşq yükünün koordinasiya və uçotu.
2. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın normativlər üzrə yoxlanılması.
3. Həkim yoxlaması.
4. Gündəlik pedaqoji-həkim nəzarəti.
5. Özünənəzarət.

Hər bir mərhələdən və dövrdən əvvəl məşq yükünün həcmi və həftəlik tsikllər üzrə intensivliyi müəyyən edilməlidir.

Məşğələlərə nəzarətin ən yaxşı üsulu məşq jurnalında və çoxnövçülərin öz gündəliyində məşq yükünün uçota alınmasıdır. Jurnala çoxnövçü tərəfindən yerinə yetirilən məşq yükünün məzmunu və xarakteri yazılır. Qeydiyyat elə aparılmalıdır ki, onun əsasında məşq yükünün həcmini, intensivliyini müəyyən etmək mümkün olsun.

Üzgüçülük və qaçış üzrə məşğələlərdə jurnala məşq yükünün ümumi həcmi, onun məzmunu, həmçinin intensiv üzmə və qaçışın kilometrajı yazılır. Atıcılıq məşğələlərində jurnalda hazırlayıcı hissədə atıcılığın texnikasının elementləri üzrə hazırlığa sərf olunan vaxt, əsas hərəkətlərin xarakteri, atılan güllələrin sayı və nəticə qeyd olunur. Qumbara atmaq məşqindən sonra jurnala məşq ərzində çoxnövçü tərəfindən yerinə yetirilən atmaların sayı yazılır.

Həkim yoxlaması il ərzində 2-3 dəfə aparılır. Onun məzmununa kompleks dispanserizasiya müayinəsi, həkim, fizioloji və laborator tədqiqatlar daxildir. İlk yoxlama hazırlıq dövrünün əvvəlində aparılır. İkinci yoxlamanı yarış dövrünün birinci mərhələsində, üçüncü yoxlamanı isə keçid dövründə aparmaq məsləhət görülür.

Özünənəzarət. Məşq prosesinin gedişini çoxnövçü öz gündəliyində də qeyd edir. Gündəlikdə bunlardan başqa o, hər bir hərəkətdən sonra öz hal-əhvalını, məşq etmək istəyini, özünənəzarətin göstəricilərini (nəbz, çəki, dinamometriya) də qeyd etməlidir.

Düzgün yazılmış gündəlik məşq prosesinin gedişini və planlaşdırmanı düzgün qiymətləndirməyə imkan verir. Gündəliyin materiallarının analizindən sonra hər bir məşqçi mərhələlər və dövrlər üzrə müəyyən dəyişikliklər edə bilər.

Özünənəzarət məşq prosesində böyük rol oynayır. Özünənəzarətin obyektiv və subyektiv göstəriciləri vardır. Obyektiv göstəricilərə - nəbz, çəki, ağ ciyərlərin həyat tutumu, qüvvənin göstəriciləri və s. aiddir. Subyektiv göstəricilərə - hal-əhval, yuxu, iştaha, məşq etmək həvəsi, yoldaşlar arasında ünsiyyət və s. aiddir.

Çoxnövçünün özünənəzarət gündəliyi aşağıdakı formada ola bilər:

ÖZÜNƏNƏZARƏT GÜNDƏLİYİ

Sayadı, adı_____Təvəllüdü_____

Göstəricilər	Özünənəzarətin aparıldığı günlər					
Səhər uzanmış vəziyyətdə nəbz (vurğuların sayı 15 san. ərzində)						
Səhər ayaq üstə durduqda nəbz (vurğuların sayı 15 san. ərzində)						
Nəbzin fərqi (1 dəqiqə ərzində)						
Səhər bədənin çəkisi (kq)						
Məşqə qədər çəki (kq)						
Məşqdən sonra çəki (kq)						
Çəkinin itməsi (kq)						
İkinci məşqə qədər çəki (kq)						
İkinci məşqdən sonra çəki (kq)						
Çəkinin itməsi (kq)						
Axşam nəbz vurğularının sayı (1 dəqiqə ərzində)						
Şikayətlər						
Əhval-ruhiyyə						
Yuxu						

Nəbz vurğularının müxtəlif şəraitlərdə sayına görə çoxnövçünün vegetativ sinir sisteminin vəziyyəti haqqında mühakimə yürütmək olar. Ayaqüstə vəziyyətində əsasən, nəbz dəqiqədə 6-18 vurğu artır. Dəqiqədə bu vurğunun 18-dən çox artması vegetativ sinir sisteminin simpatik şö'bəsinin tonusunun artması əsasında meydana çıxır. Bu isə

məşq rejiminə düzgün əməl olunmamasını göstərir. Nəbz vurğularının sayına görə nəzarəti məşqdə istirahət intervallarında və məşqin sonunda aparmaq olar.

Özünənəzarətin əsas göstəricilərindən biri də çəkidir. Yaxşı olar ki, çoxnövçü səhər, ac qarına özünü çəksin. Əgər məşq prosesində çəki çox azalarsa, məşqçi tez məşq yükünün həcminə diqqət yetirməlidir. Məşqlərin düzgün təşkilinin əsas əlaməti çəkinin növbəti günün səhəri bərpa olunmasıdır. Çəkidə fərq 150-200q ola bilər. Amma, yarışlardan sonra növbəti günün səhəri çəki bərpa olunmaya da bilər.

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN GÜN REJİMİ

Çoxnövçülük üzrə məşq və yarışlarda yüksək nəticələr əldə etmək üçün gün rejiminin böyük rolu vardır. Çoxnövçünün məşqi gündəlik rejimlə uyğunlaşmalı və o, gündəlik rejimə ciddi əməl etməlidir. Yalnız bunun sayəsində çoxnövçü böyük məşq yükünün öhdəsindən gələ bilər.

Bütün çoxnövçülər üçün eyni gündəlik rejim tə'yin etmək olmaz. Gündəlik rejim ümumi fizioloji və gigiyenik tələblər əsasında, çoxnövçünün fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla qurulmalıdır. Düzgün qurulmuş rejim çoxnövçünün məşqini, istirahətini, iş və təhsilini reqlamentləşdirməyə imkan verir. Çoxnövçünün gündəlik rejimi aşağıdakı ardıcıllıqla qurula bilər:

Səhər yuxudan durma	- saat 6.30
Yatağın yığışdırılması	- saat 6.30-6.45
Səhər gimnastikası	- saat 6.45-7.30
Yuyunma və geyinmə	- saat 7.30-7.45
Səhər yeməyi	- saat 7.45-8.00
İş və ya təhsil	- saat 8.00-14.00 və ya 17.00
Nahar	- saat 13.00-13.30 və ya 14.00-14.30
Məşq	- saat 17.00-19.00 və ya 18.00-20.00

Şam yeməyi - saat 20.00-20.30 və ya 20.30-21.00
Gəzinti və ya növbəti
günə hazırlıq - saat 21.00-23.00
Yuxu - saat 23.00

Tə'til, mə'zuniyyət, tə'lim-məşq toplanışları zamanı nahardan əvvəl də gündüz məşqləri keçirilə bilər. Bütün hallarda məşqlər yeməkdən 2-2,5 saat sonra keçirilməlidir.

Əgər çoxnövçü rasional gündəlik rejimə düzgün əməl edirsə, o zaman çoxnövçüdə yaranmış şərti reflekslər möhkəmlənir. Məsələn: əgər çoxnövçü hər gün eyni bir vaxtda yemək yeyirsə, onda qidanın həmin vaxtda qəbuluna şərti refleks yaranır, mə'də-bağırsaq sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır, qidanın həzm olunması daha da effektli olur.

ÇOXNÖVÇÜLƏRİN QİDALANMA REJİMİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Çoxnövçülər poliatlona daxil olan ayrı-ayrı növlər üzrə məşqlərdə müxtəlif fiziki yükləri yerinə yetirirlər. Bu yükləri yerinə yetirən zaman yüksək enerji sərf edirlər. Buna görə də çoxnövçülərin məşqi prosesində və ümumi gündəlik rejimində onların qidalanmasına ciddi fikir verilməlidir.

Çoxnövçülərin qida rejiminin düzgün təşkili onların iş qabiliyyətinin artmasına və tez yorulmamasına imkan yaradır.

Poliatlona daxil olan idman növləri üzrə məşqlərdə yüksək işgörmə qabiliyyətinə nail olmaq üçün məşğul olanların qida rasionunda zülali maddələrin miqdarı normadan çox, yağların miqdarı nisbətən az olmalıdır. Karbohidratların miqdarı da nisbətən azaldılmalıdır.

Qumbara atmaq üçün çoxnövçünün yeməyinin tərkibi zülali maddələrlə (170-175 q), karbohidratlarla (650-700 q) və yağlarla (110-120 q) zəngin olmalıdır. Onlardan alınan

ümumi enerjinin miqdarı 4400-4700 kilokaloriyə yaxın olmalıdır.

Kross qaçışı üçün çoxnövçünün yeməyini çoxlu karbohidratlar (700-900 q), yağlar (145-160 q) və zülallar təşkil etməlidir. Ümumi kalorilik 4800-5800-dür. Qida rasionunda B qrupu vitaminləri əsas yer tutmalıdır.

Üzgüçülükdə çox enerji itirildiyi üçün yağlara daha çox ehtiyac olur. Odur ki, çoxnövçünün qida rasionunda 160 q-a qədər zülali maddələr, 180-200 q-a qədər yağlar, 550-600q-a qədər karbohidratlar olmalıdır. Üzgüçülük üzrə məşğələlərin tə'siri nəticəsində A, B, C vitaminlərinə ehtiyac artdığı üçün çoxnövçülərin yeməyi göstərilən vitaminlərlə zəngin olmalıdır.

Atıcılıq məşğələləri sinir sisteminin yüksək gərginliyi ilə keçir. Bunun üçün də çoxnövçülərin yeməyində çoxlu zülali maddələr, fosfor və B qrupu vitaminləri olmalıdır. Görmə itiliyinin artması üçün A vitamininin çox olması vacibdir.

Çoxnövçülərin gündəlik qida rasionu həcmcə çox olmamalı, həzm sistemi üzvlərini ağırlaşdırmamalı, çəkisi isə təxminən 3,0 kq-dan artıq olmamalıdır.

Rasionun bir gün ərzində bölünməsi idman yükünün günün hansı vaxtına düşməsindən asılıdır. Əgər məşğələlər və yarışlar gündüz (səhər yeməyi ilə nahar arasında) keçirilərsə, o zaman səhər yeməyi yüksək kaloriyə malik və tərkibində əzələ fəaliyyətini nizama salan maddələr, vitaminlər olmalıdır. Lakin yemək mə'də-bağırsaq sistemini ağırlaşdırmamalıdır. Səhər yeməyi həcmcə kiçik, az sellülozalı, zəngin şəkərli, C vitamininə malik, sinir sistemini oyadan olmalıdır.

Nahar yeməyinin tərkibində yüksək faizdə heyvani zülallar, çoxlu miqdarda karbohidratlar və yağlar olmalıdır.

Şam yeməyi mə'də-bağırsaq sistemini ağırlaşdıran, sinir sistemini qıcıqlandıran olmamalıdır. Şam yeməyinə daxil edilmiş qidaların çeşidi toxumalarda zülali maddələrin

bərpasına və orqanizmin karbohidrat ehtiyatının artmasına kömək etməlidir.

Məşğələlər və ya yarışlar naharla şam yeməyi arasında keçirilərsə, o zaman gün ərzində verilən yeməyin bölünməsi bir qədər dəyişməlidir. Nahar mə'də üçün bir qədər yüngül olmalıdır. Odur ki, selluloza ilə çox zəngin olan qidalar şam yeməyində, mə'dədə çox ləngiyən yağlı qidalar isə səhər yeməyində verilməlidir.

İdman məşğələləri yeməkdən azı 2-3 saat sonra keçirilməlidir. Yarışqabağı bu fasilə 3,5 saata qədər artırılmalıdır. İdman məşğələlərindən 30-40 dəqiqə keçdikdən sonra qida qəbul edilə bilər.

Tə'lim-məşq toplanışı zamanı 4 dəfə qida qəbulu rejimi məsləhət görülür. Əsas məşğələlərin keçirilmə vaxtından asılı olaraq, gündəlik qida payının bölüşdürülməsi faiz hesabı ilə aşağıdakı qaydada olur: əgər məşğələlər günün birinci yarısındadırsa, o zaman səhər yeməyinə ümumi kalorinin 30-35%, ikinci yeməyə 5%, nahara 35-40%, şam yeməyinə 25-30% ayrılmalıdır.

Əgər məşğələlər günün ikinci yarısındadırsa, o zaman səhər yeməyinə 35-40%, ikinci yeməyə 5%, nahara 30-35%, şam yeməyinə 25-30% pay bölüşdürülməlidir.

Tə'lim-məşq toplanışı zamanı iş günü çox gərgin olduqda 3 dəfəlik qidalanma rejimi də təyin edilə bilər. Lakin məşğələlərdən qabaq və sonra gündəlik kalorinin 10%-ə qədərində qüvvətli qidalandırıcı maddələrdən istifadə olunmalıdır. Bu qida maddələri çoxnövçülərin iş qabiliyyətini artırır, enerji ehtiyatının tez bərpa olunmasına yardım edir. Bunlara şəkər, qlükoza və digər qarışıqlar aiddir.

İqlim zonasından asılı olaraq qidalanmanın rejimi və xüsusiyyəti dəyişə bilər. İsti iqlim zonasında qidanın kalorisi hər kq çəkiyə 2%-dən çox olmamaq şərtilə azaldıla bilər, kalorinin azaldılması ən çox yağların hesabına hər kq çəkiyə

0,5-0,6 q olmaqla, karbohidratlar isə 0,6-1,0 q azaldılmalı, zülallar 0,4-0,5 q artırılmalıdır.

Şimal iqlimi şəraitində, şaxtanın çox olması ilə əlaqədar olaraq qidanın kalorisi yağların hesabına artırılır, vitaminlərdən C və B qrupu 30-35% çoxaldılır.

Ümumiyyətlə, çoxnövçülərin enerji sərfini bərpa etmək üçün 3500-4500 kkalori enerji verən menyu tərtib edilməlidir. Qida maddələrinin nisbəti və menyunun düzgün tərtib edilməsi yeməyin tam dəyərli olmasını tə'min edir. Aşağıda kişi çoxnövçülər üçün 4500 kkalori enerji verən menyu nümənisi göstərilir. Belə menyulardan tə'lim-məşq toplanışları zamanı daha geniş istifadə olunmalıdır.

Göstərilən menyu eyni ilə qadın çoxnövçülər üçün də tərtib edilməlidir. Qadınlar üçün ümumi kalori 3500-ə bərabərdir. Bu kaloraj gün ərzində belə bölünür: səhər yeməyi- 1100 kal, nahar-1400 kkal, şam yeməyi- 1000 kkal.

Göstərilən menyular kişi və qadın çoxnövçülərinin gün ərzində itirdikləri enerjini bərpa edir, iş qabiliyyətini artırır və idman nəticələrinin yüksəldilməsinə kömək edir.

KİŞİ ÇOXNÖVÇÜLƏR ÜÇÜN NÜMUNƏVİ MENYU
(4500 kkalori)

Qida payının adı	qramlarla miqdarı	zülallar	yağlar	karbohidratlar	Kkal
Səhər yeməyi					
Buterbrod: yağ, çörək	30/100	5,9	24,8	42	445
Buterbrod: pendir, ağ çörək	25/100	12,3	13,5	47,7	372
Yarmalardan hazırlanmış südlü sıyıqlar	300	21,2	13,8	100,3	642
Çay qəndlə	200/30	-	-	28,3	105
cəmi:					1300
Nahar					
1. Müxtəlif ətli şorbalar	500	23,8	30,4	7,3	400
Çörək	200	15,2	1,2	104,6	466
Ətli xörəklər	75/150	27,3	23,2	39,4	488
Quş ətindən xörəklər	75/150	32,4	24,0	-	484
Balıqlı xörəklər	75/150	20,7	18,7	54,3	481
2. Makaron mə'mulatı	200	7,5	7,8	57,0	337
Plovlar	75/300	22,5	31,2	54,5	884
Yumurta	2 ədəd	10,3	9,8	0,4	135
Salatlar	120/30	2,4	8,6	4,4	108
3. Kampot (təzə və ya quru meyvələrdən)	200	6,0	6,3	37,4	237
cəmi:					2200
Şam yeməyi					
1.Müxtəlif buterbrodlar (kolbasa, yağ, çörək)	25/10/100	12,2	20,6	47,6	582
Süd	200	6,9	7,4	9,5	135
Xama	200	5,9	40,0	6,4	172
Qatıq	200	6,7	6,7	26,2	205
Süzmə	100	14,0	18,0	1,3	217
2. Müxtəlif meyvələr	200	1,6	-	14,8	86
cəmi:					1000

XI FƏSİL

İDMAN TƏCRÜBƏSİNDƏ MODELLƏŞDİRMƏ

Son illər elm və təcrübənin müxtəlif sahələrində modelləşdirmə geniş vüs"ət almışdır. Təcrübə sahəsində model təkrar üçün nümunə kimi, elmi tədqiqat sahəsində isə mövzunun bənzəyişi kimi eksperimental hissənin öyrənilməsi üçün əlverişli şəkildə tətbiq edilir.

Modellər quruluşun və ya funksiyanın üstün xüsusiyyətlərini əks etdirir. Öyrənilən halın "əvəzedicisi" onun xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən model olur.

Biologiya, tibb və idman sahəsində elə modellər tətbiq edilir ki, onlar öyrənilən halın bir neçə xüsusiyyətini özündə əks etdirir.

Kibernetik modlelləşdirmədə, habelə idman sahəsində bir neçə halı modelləşdirdikdə "qara qutu" prinsipini əsas tutmaq olar. Bu prinsipdə sistemin daxili xüsusiyyəti mə"lum olmur, onun hərəkətinin tə"siri isə konkret xarici tə"sir reaksiyasının xarakteristikası ilə təsvir edilir. Məsələn: məşğələlər və ya hərəkətlər orqanizmin verdiyi tipik cavab reaksiyalarına əsasən tətbiq edilə bilər.

Hal-hazırda modelin təsvirinin bir neçə üsulundan istifadə olunur:

1. Mə"lumat, şifahi model - quruluş, funksiya bir sistemin elementlərinin bir-birinə münasibətini təsvir edir. Çox vaxt onlar keyfiyyət xarakteri daşıyırlar. Bu modelin çatışmayan cəhəti ondan ibarətdir ki, şifahi model vasitəsi ilə hər bir şəxs mövzu haqqında özünün obyektiv fikirlərini bildirir. Bu halda biz çox vaxt məşqçidən idmançıya və ya idmançıdan məşqçiyə mə"lumatın çatdırılmasında rast gəlirik.

2. Qrafik model - özündə sxem, şəkil, qrafikləri əks etdirir. Onlar modelləşdirdiyimiz sistemin quruluşunu əks etdirirlər.

3. Riyazi modellər - riyazi formulların, rəqəmlərin, tənliklərin əsasında qurulur. Onlar bir sistemin hissələrinin sayını və funksional əlaqələrini əks etdirirlər. Yə"ni bir əlaqə ikinci bir əlaqədən asılıdırsa, onda birinci ikincinin funksiyası olur.

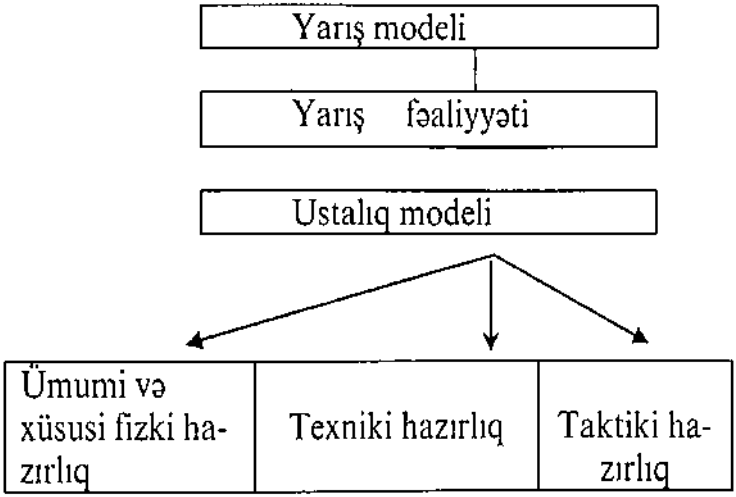
Sistemin elementləri arasında funksional asılılığın yaradılması riyazi modelin əsasını təşkil edir.

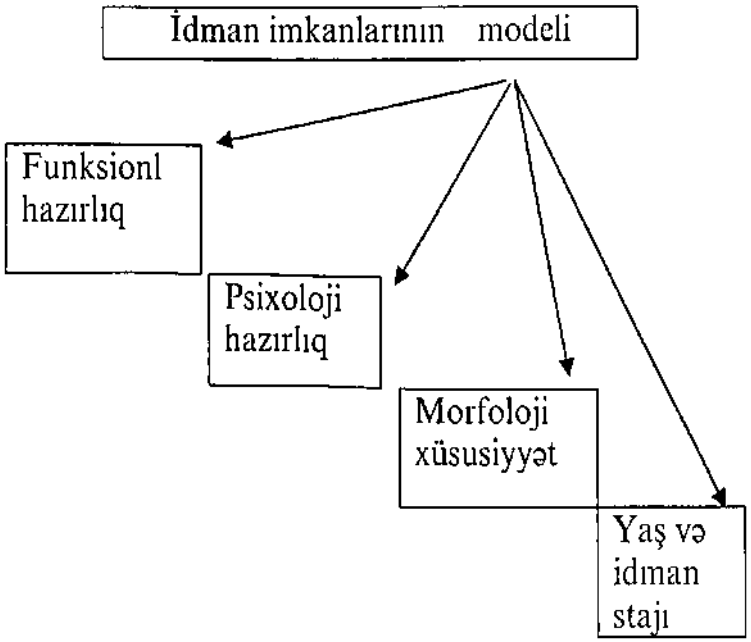
Bu üsüllardan istifadə etməklə idman təcrübəsində istənilən müxtəlif halların modelini tərtib etmək olar.

İdman məşqinin effektli aparılması üçün (N.A.Berşteyn, P.K.Anoxin, Q.P.Papov və başqaları) idmançının hazırkı halını qiymətləndirməyi bacarmaq, planlaşdırılmış idman nəticəsini özündə əks etdirən halın modelini tərtib etmək lazımdır.

A.A.Novikovun,V.V.Kuznetsovun, B.İ.Şustinin (1976) fikrinə əsasən modelin tərtibi üçün ən yüksək idman nəticəsinin əldə olunmasının tipik xüsusiyyətlərini müəyyən etmək lazımdır. Onların köməyi ilə idmançının ustalığının əsas cəhətlərini, məs"ul yarış şəraitində orqanizmin əsas sistemlərinin səviyyəsini xarakterizə etmək mumkundur. Ən başlıcası müxtəlif model xarakteristikaları arasında riyazi asılılığın müəyyən olunmasıdır.

Çoxnövçülərdə baş verən dəyişikliklər (funksional, morfoloji, psixoloji) yüksək idman ustalığına nail olmağa imkan verir. Bütün bunları nəzərə alaraq güclü çoxnövçünün modelini qurmaq olar.


Yarış modeli
Yarış fəaliyyəti
Ustalıq modeli
Ümumi və xüsusi fizki hazırlıq
Texniki hazırlıq
Taktiki hazırlıq


İdman imkanlarının modeli
Funksionl hazırlıq
Psixoloji hazırlıq
Morfoloji xüsusiyyət
Yaş və idman staji

Güclü çoxnövçünün modelinin əsas komponentləri 3 dərəcədə yerləşdirilir:

1. Güclü çoxnövçülərin məs"ul yarışlardakı fəaliyyətinin xarakteristikası. Onlar yarış modelinin əsasıdır.

2. Ən yüksək idman formasında olan çoxnövçülərin xüsusi fiziki, texniki və taktiki hazırlığının xarakteristikası.

3. Funksional, psixoloji hazırlığın xarkteristikası, morfoloji xüsusiyyət, yaş və idman stajı.

Ymumi fiziki hazırlığın modelini tərtib etmək üçün bir neçə sınaq normativləri tətbiq edilir (məsələn: mütləq qüvvənin müəyyən olunması, Abalakov üsulu ilə tullanma, üç təkanla tullanma, aşağı startdan 60 m qaçış, 1000 və 500 m məsafələrə qaçış və s.).

Xüsusi fiziki hazırlığın modelini tərtib etmək üçün idman növünə xas olan spesifik xarakterli bir neçə hərəkət yoxlama normativi kimi tətbiq olunur.

Psixoloji hazırlığın modelini tərtib etmək üçün mütləq "ideal idmançı" haqqında təsəvvürə malik olmaq lazımdır.

Yarışlarda psixoloji e"tibarlığı aşağıdakılar müəyyən edir:

1. Emosional yarış möhkəmliyi.
2. Özünüidarəetmə bacarığı.
3. Yarış məs"uliyyəti.

Modelin tərtibində psixoloji keyfiyyətlərin tədqiqi əsas yer tutur. Psixoloji modelin tərtibinin çətinliyi təkcə temperamentdən, yaş təsnifatından, çoxnövçünün təcrübəsindən asılı deyil, o həm də çıxışa hazırlığın psixoloji anından da asılıdır.

Mütəxəssislərin fikrincə psixoloji model aşağıdakı xarakterik xüsusiyyətlər üzərində tərtib edilir:

1. Əsəb fəallığının tipi.
2. Emosional mühit.
3. Özünüələalmaq bacarığı.

4. İxtiyarı özünənəzarət.

5. Həyəcan.

Poliatlon üzrə yarışlarda 10 yaşından 60 yaşadək (60 yaşdan yuxarı da ola bilər) idmançılar 8 yaş qrupu üzrə çıxış edirlər. Bu o deməkdir ki, hər bir komandada müxtəlif yaşlı, müxtəlif cinsli, müxtəlif fiziki hazırlığa və müxtəlif göstəricilərə malik çoxnövçülər təmsil olunurlar. Belə komandanın yarışlara hazırlığı məşqçilər üçün ən vacib problem olmaqla yanaşı, həm də müəyyən çətinliklər də törədir. Çünki hamı üçün eyni məşq prosesi təşkil etmək mümkün deyil. Əks halda onun heç bir effekti olmaz. Ola bilər ki, çoxnövçülərdən kimsə yaxşı sür'ət hazırlığına malik olmaqla sprint və üzgüçülükdə yaxşı nəticə göstərdiyi halda, dözümlülüyü zəif olduğu üçün krossu zəif qaçır. Yaxudda, yaxşı qüvvə və dözümlülüyə malik çoxnövçü kross və qumbara atmada yaxşı nəticə göstərdiyi halda, sür'əti zəif olduğu üçün sprint və üzgüçülükdə zəif nəticə göstərir. Buna görə də məşqçi çoxnövçülərin zəif cəhətlərini müəyyən etməlidir ki, məşğələlərin əsas məqsədini bu cəhətlərin inkişafına yönəltsin. Uzun illərin təcrübəsinə və apardığımız tədqiqat işinə əsaslanaraq biz bu problemin həlli yollarını tapdıq. Biz xüsusi məşq modellərini tərtib etdik. Bu moddellərindən çoxnövçülərin məşqində istifadə olundu və müsbət nəticələr əldə edildi. Məşq modellərinin tətbiqi məşqlərin səmərəli keçməsinə imkan yaradır. Modellərin tətbiqi məşqçiyə hər bir çoxnövçünün zəif cəhətini inkişaf etdirmək imkanı verir.

Biz məşq modellərini aşağıdakı qruplar üzrə cəmləşdirdik:

1. Ümumi fiziki hazırlıq istiqamətli.
2. Sür'ət istiqamətli.
3. Sür'ət-qüvvə istiqamətli.
4. Dözümlülük istiqamətli.

Aşağıda bir neçə məşq modeli verilir.

MODEL 1.

BƏDƏNİN AÇILMASI ÜÇÜN ÜMUMİ HƏRƏKƏTLƏR

I hissə

1. Bədənin qızışdırılması üçün qaçış (məşğələnin məqsəd və vəzifəsindən asılı olaraq 400 m-dən 3000 m-dək).
2. Budu çox yuxarı qaldırmaqla qaçış.
3. Baldırı geriyə və irəli "atmaqla" qaçış.
4. Sağ və sol ayaqlar üzərində tullanma.
5. "Kenqürü".
6. Yarımoturu vəziyyətdə iki ayaq üzərində tullanma.
7. Dairə boyunca yüngül qaçış.
8. Geriyə qaçış.
9. Diaqonal üzrə sür'əti artırmaqla qaçış.
10. Yerişə keçməklə yüngül qaçış.
11. Əzələlərin boşaldılması.

II hissə

Hərəkətlər yerişlə birlikdə icra edilir

1. Qollar yanlarda, biləklərin daxilə və xaricə dairəvi hərəkəti.
2. Qollar yanlarda, çiyinlərin daxilə və xaricə dairəvi hərəkəti.
3. Qollar yanlarda, qolların irəli və geriyə dairəvi hərəkəti.
4. Ç.V.Sağ qol yuxarıda. Qolların yerinin dəyişilməsi.
5. Qollar irəlidə. Barmaqlar qarmaq vəziyyətində. Hər bir ayaq üzərinə hücum addımı etmək.
6. Yüngül yeriş.

III hissə

Hərəkətlər yerində icra edilir

1. Əllər beldə.Ayaqlar çiyin bərabərində aralı. Çanağın bud-çanaq oynağında dairəvi hərəkəti.

2. Qollar irəlidə. Barmaqlar qarmaq vəziyyətində. Gövdənin sağa və sola dairəvi hərəkəti.

3. Əllər beldə. Növbə ilə irəli sağ və sol ayaq üzərinə əyilmə.

4. Əlləri ayaq barmaqlarına çatdırmaqla həmin hərəkəti təkrar etməli.

5. Sağ ayaq çox irəlidə. Ayaqlar üzərinə növbə ilə dərin oturuş.

6. Ayaqlar geniş aralı. Sağ və sol ayaq üzərinə növbə ilə dərin oturuş.

7. Ayaqlar çiyin bərabərində aralı. Pəncələri yana çevirmək, asta oturuş.

IV hissə

Hərəkətlər yerdə oturu vəziyyətdə icra edilir

1. Ayaqlar geniş aralı. İrəli sağ və sol ayaq üzərinə əyilmə.

2. Ayaqlar bir yerdə. İrəli əyilərək alını dizlərə çatdırmaq.

3. Pəncənin sarğıya doğru yaxınlaşdırılması.

4. Ayaqlar yuxarı, çanaq aşağıda. Ayaqların daxilə və xaricə dairəvi hərəkəti.

5. Həmin vəziyyətdə velosiped sürmənin yamsılanması.

6. Həmin vəziyyətdə ayaqların qayçıvari hərəkəti.

7. Həmin vəziyyətdə hər iki ayağın birlikdə sağ və sol tərəfə dairəvi hərəkəti.

8. Dərin oturuş vəziyyətindən ayaqların birlikdə geriyə atılması.

9. Qollarla yerə dayaq verməklə, qolların bükülüb-açılması.

10. Yüngül qaçış - 1000 m - 3000 m.

MODEL 2.

SÜR'ƏT İSTİQAMƏTLİ TƏ'LİM-MƏŞQ MƏŞĞƏLƏSİ

I hissə

Bədənin qızışdırılması üçün hərəkətlər (Model 1).

II hissə

Qısa məsafə kəsikləri üzrə qaçış:

30 m x 8
60 m x 6
100 m x 4
50 m x 6

III hissə

1. Tamamlayıcı qaçış - 1200 - 1600 m.

2. Məşq prosesində verilən fiziki yükün yerinə yetirilməsində iştirak edən əsas əzələ qruplarının boşaldılması üçün hərəkətlər.

MODEL 3.

SÜR'ƏT-QÜVVƏ İSTİQAMƏTLİ TƏ'LİM-MƏŞQ MƏŞĞƏLƏSİ (QUMBARA ATMAQ)

I hissə

Bədənin qızışdırılması üçün hərəkətlər (Model 1).

II hissə

1. Qumbara atmaq üçün xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətləri.
2. Alətsiz qaçış fazasının yerinə yetirilməsi.
3. Alətsiz atmağa sə'y etmənin yerinə yetirilməsi.
4. Alətlə qaçış fazasının yerinə yetirilməsi.
5. Alətlə atmağa sə'y etmənin yerinə yetirilməsi.
6. Yarımçıq qaçışla qumbara atmaq (15-20 dəfə).
7. Tam qaçışla qumbara atmaq (10-15 dəfə).
8. Sür'əti artırmaqla qaçış - 60 m x 3.
9. Aşağı startdan tam sür'ətlə qaçış - 100 m x 2.

III hissə

1. Tamamlayıcı qaçış - 1200-1500 m.
2. Əzələlərin boşaldılması üçün hərəkətlər.

MODEL 4.

SÜR'ƏT İSTİQAMƏTLİ TƏ'LİM-MƏŞQ MƏŞĞƏLƏSİ (ÜZGÜÇÜLÜK)

I hissə

1. Ümumi fiziki hazırlıq zalında bədənin qızışdırılması üçün hərəkətlər.
2. Trenajorlarda əsas əzələ qrupları üçün iş.

II hissə

1. Suda hazırlıq hərəkətləri.
2. Bədənin qızışdırılması üçün sərbəst üsulla üzmə - 200 m.
3. Yalnız ayaqlarla işləmək - 200 m
4. Yalnız qollarla işləmək - 200 m.
5. Tənəffüs hərəkətləri.
6. Kompleks üzmək - 400 m.
7. Tənəffüs hərəkətləri.
8. Maksimum sür'ətlə üzmək - 200 m
9. Tənəffüs hərəkətləri.

III hissə

1. Sərbəst üsulla üzmə - 200m.
2. Arxası üstə üzmə - 100m.

MODEL 5.

DÖZÜMLÜLÜK İSTİQAMƏTLİ TƏ'LİM-MƏŞQ MƏŞĞƏLƏSİ (ATICILIQ)

I hissə

1. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətləri. (15-20 dəqiqə).
2. Ayaq üstə vəziyyətində gülləsiz tüfənglə atıcılıq elementlərinin yerinə yetirilməsi.
3. Uzanmış vəziyyətdə gülləsiz tüfənglə atıcılıq elementlərinin yerinə yetirilməsi.

II hissə

1. Atəşin icrasının texniki elementlərinin təkmilləşdirilməsi.

2. Nişan almanın və tətiyin çəkilməsinin təkmilləşdirilməsi.

3. 5 atəş açmaq (uzanmış vəziyyətdə kəmərdən istifadə etməklə).

4. Atəşlərə əsasən mərkəzin tapılması və düzəlişin edilməsi.

5. 4 seriyalı 5-10 atəş açmaq.

III hissə

1. Məşğələnin təhlili. Səhvlərin araşdırılması.

Atıcılıq üzrə məşğələlərdə əsas fikir iradi keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməlidir.

XII FƏSİL
ELMİ-TƏDQİQAT İŞLƏRİNİN METODİKASI

Bütün sahələrdə oldüğü kimi idman sahəsində də elmi-tədqiqat işləri böyük əhəmiyyət kəsb edir. Çoxnövçülük inkişaf etdikcə onun elmi cəhətcən işlənməsi də diqqəti cəlb etmiş, çoxnövçülüyün aktual problemləri öyrənilmiş, tədqiqat obyektinə çevrilmişdir. Müxtəlif illərdə təcrübəli mütəxəssislərdən S.Novitski, Y.Eminbəyli, V.Varin, N.Salmanova, V.Bağırov, Y.Səmədov, Q.Cəfərov öz elmi işlərində çoxnövçülərin çoxillik məşq prosesinin quruluşu, gənc çoxnövçülərin psixoloji hazırlığının xüsusiyyətləri, yarış fəaliyyəti zamanı çoxnövçülərdə baş verən əsas funksional dəyişikliklər, çoxnövçülərin qida rejiminin xüsusiyyətləri, məşq modellərinin qurulması və s. məsələləri tədqiq etmişlər. Bütün bunlarla yanaşı çoxnövçülükdə hələ həllini tapmamış çoxlu problemlər vardır. Bunların həll olunması gənc tədqiqatçıların üzərinə düşür. Hər hansı bir tədqiqatçı maraqlandığı sahədə elmi- tədqiqat işi aparmaq üçün elmi-tədqiqat işinin aparılmasının ümumi sxemi haqqında ətraflı anlayışa malik olmalıdır.

Elmi-tədqiqat işlərinin aparılmasını dörd bölməyə bölmək olar:

1 .Tədqiqata hazırlıq.
2. Tədqiqatın aparılması.
3. Tədqiqatın nəticələrinin işlənməsi.
4. Ədəbi-qrafik tərtibat.

Tədqiqata hazırlıq. Buraya mövzunun seçilməsi, adın seçilməsi, tədqiqatın məqsədi, tədqiqatın planı, gündəliyi, ədəbiyyat üzərində iş, sənədli materialların öyrənilməsi, tədqiqatın obyekt və metodlarının seçilməsi, tədqiqatın təşkili, sənədlərin tərtibi daxildir.

Elmi işin mövzusu hər hansı bir problemə maraqla əlaqədar olaraq seçilməlidir. Qeyd etmək lazımdır ki, möv-

zu aktual olmalı və müəyyən problemin həllinə yönəldilməlidir. Mövzu seçildikdən sonra işin məqsədi müəyyən olunur. Məqsədlə əlaqədar olaraq qarşıya 3-4 məsələnin həlli qoyulur.

Aparılacaq elmi-tədqiqat işinin adı və mövzusu seçildikdən, işin məqsəd və vəzifələri müəyyən olunduqdan sonra tədqiqatın planı tərtib olunur.

TƏDQİQAT İŞİNİN PLANI

Tədqiqatın problemi_____
Tədqiqatın mövzusu_____
Tədqiqatın vəzifələri_____
Elmi rəhbər_____
İşin başlanma vaxtı_____sonu_____
Mövzunun qısa xarakteristikası_____
Tədqiqatın obyektləri_____
Tədqiqatın metodları_____
Tədqiqatın təşkili_____

Sonra tədqiqat işinin təqvim planı hazırlanır.

İşin mərhələlərinin məzmunu	Başlanma vaxtı və sonu	Qeyd

İlk gündən tədqiqatçı gündəlik tərtib edir. Ədəbiyyat üzərində iş lazım olan elmi-metodiki ədəbiyyatın axtarılmasından başlayır. Buraya kitablar, elmi məqalələr, müxtəlif elmi konfransların tezisləri aiddir. Lazım olan ədəbiyyat tapıldıqdan sonra mütləq onun haqqında qeydiyyatı müəyyən ardıcıllıqla aparmaq lazımdır: müəllifin soyadı, adı, kitabın (məqalənin) adı, nəşriyyatı, şəhər, il və səhifə. Ədəbiyyat

mənbələri üzərində işləyərkən qeydiyyat sitat, tezis və ya konspektləşdirmə formasında aparılır.

Sənədli materialların öyrənilməsi tədqiqat işində lazım olan mə'lumatları almağa kömək edir. İdman sahəsində əsas sənədlər planlaşdırma sənədləridir.Bu sənədlərin təhlili sayəsində aşağıdakıları müəyyən etmək olar:

- hazırlığın müxtəlif mərhələlərində məşq tsiklinin spesifik xüsusiyyətləri;
- məqş yükünün və həcminin tə'yini;
- müxtəlif istiqamətli məşğələlərdə məşqin əsas vasitələrinin qarşılıqlı əlaqəsi;
- tətbiq olunan məşq yükü nəticəsində orqanizmdə baş verən funksional, morfoloji, bioloji dəyişikliklər;
- illik məşq tsiklində yarışlarda əldə olunan göstəricilərin dinamikası və s.

Məşq prosesinin planlaşdırılması sənədlərinin və qrafiklərinin öyrənilməsi, onların çoxnövçülərin əsas yarışlarda göstərdikləri nəticələrin təhlili ilə uyğunlaşdırılması, çoxnövçülərin məşq prosesinin nəzəri və metodiki cəhətcən təkmilləşdirilməsi sahəsində sanballı elmi mə'lumatlar almaq olar.

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində tətbiq olunan elmi-tədqiqat işlərinin metodlarını şərti olaraq 5 yerə bölmək olar: pedaqoji, tibbi-bioloji, psixoloji, sosioloji və riyazi-statistik metodlar.

Tədqiqatın obyekti müəyyən olunduqdan sonra onun pedaqoji metodları seçilir (ədəbiyyatın təhlili, anket sorğusu, pedaqoji müşahidə, qabaqcıl təcrübənin öyrənilməsi, idmançı və məşqçilərlə aparılan söhbətlər).

Tədqiqatın aparılması. Buraya anketləşdirmə, pedaqoji müşahidə, pedaqoji eksperiment, xronometraj, yoxlama sınaqları, alınmış materialların analizi aiddir.

Anketləşdirmə aparmaq üçün anket tərtib olunur. Tərtib olunmuş anket aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

- verilən suallar problemin öyrənilməsinə imkan yaratmalıdır;
- suallar sadə, aydın, anlaşılan olmalıdır;
- suallar birmənalı olmalıdır.

Pedaqoji müşahidə maraqlanılan sahə ilə əlaqədar baş verən hadisələrin planlı surətdə izlənilməsi və qavranılmasıdır. Bundan ötrü tədqiqatçı qabaqcadan nələri müşahidə edəcəyini aydınlaşdırmalı və işin gedişinə qatılmadan baş verən hadisəni müşahidə etməlidir. Müşahidənin səmərəliliyi onun əvvəlcədən düşünülmüş plan əsasında aparılmasıdır. Müşahidənin aparılmasında mütləq müəyyən məqsəd güdülməlidir. Müşahidə hərtərəfli aparılmalı və faktlar mütləq qeyd olunmalıdır. Bu qeydlərin təhlili nəticəsində tədqiqat işi üçün lazım olan müəyyən materialı almaq mümkündür.

Tədqiqat işinin demək olar ki, əsasını pedaqoji eksperiment təşkil edir. Eksperiment tədqiq olunan məsələnin xüsusi təşkil edilmiş şəraitdə öyrənilməsidir. Bu zaman müşahidə olunan hadisələrin bə'zilərini dəyişdirir, ya təkrar edir, ya da bütün prosesi dəyişdirirlər. Məsələn: eksperiment aparmaq üçün fiziki hazırlıq səviyyəsi, idman dərəcəsi eyni olan iki qrup götürülür. Onların biri yoxlama qrupu, digəri isə eksperiment qrup olur. Yoxlama qrupunda məşğələlər həmişəki kimi keçirilir, eksperiment qrupda isə tədqiqat üçün nəzərdə tutulan dəyişikliklər əsasında keçirilir. Öyrənilən məsələ hər iki qrupda müşahidə edilir, qeydlər aparılır.

Əldə edilən nəticələr müəyyən testlər vasitəsilə yoxlanılır. Nəticələrin dəyərli olması təkrar eksperiment vasitəsi ilə yoxlanıla da bilər. Bütün bunların sayəsində tədqiq olunan məsələyə dair lazımi mə'lumat əldə edilmiş olur.

Tədqiqat işində xronometrajdan da istifadə edilə bilər. Məsələn:xronometraj tədqiqat zamanı orqanizmdə baş verən fizioloji dəyişiklikləri qeyd etmək üçün aparılır.

Alınmış nəticələri təhlil etmək üçün, eksperimentdən əvvəlki, eksperimentin gedişi zamanı və eksperimentdən sonrakı göstəricilər götürülür. Bu göstəricilərin müqayisəli təhlili aparılır.

Tədqiqatın nəticələrinin işlənməsi. Buraya ümumi tələbatlar, riyazi hesablamaların aparılması aiddir.

Çox zaman tədqiqat zamanı müəyyən rəqəmlər əldə olunur ki, bunlar riyazi yolla, müəyyən disturlar vasitəsilə hesablanır. Bunlar da xüsusi cədvəllər, sxemlər və ya qrafiklərdə öz əksini tapır. Bu göstəricilər tədqiqat işinin nəticələrini əldə etməyə imkan yaradır. Nəticələr əsasında isə təkliflər hazırlanır.

Ədəbi-qrafik tərtibat. Buraya ümumi tələbatlar, ədəbiyyat mətni, cədvəllər, qrafiklər, şəkillər, ədəbiyyat siyahisi daxildir.

Elmi iş o zaman başa çatmış sayılır ki, o tələb olunan səviyyədə tərtib olunsun. Tərtibat aşağıdakı ardıcıllıqla aparılmalıdır: giriş, analitik icmal, tədqiqatın məqsədi, vəzifələri, metodları və təşkili, tədqiqatın göstəriciləri, nəticə və təkliflər, alınmış nəticələrin təcrübəyə tətbiqi, ədəbiyyat siyahisi.

ƏDƏBİYYAT

1. ƏMH çoxnövçülüyü. Metodiki vəsait. Bakı, 1989.
2. Hərbi-tətbiqi çoxnövçülük. Tədris vəsaiti. Bakı, 2002.
3. İsmayılov T., Məmmədova C. İdman psixologiyası. Dərslik. Bakı, 2001.
4. İdman fiziologiyası. Dərslik. Bakı. 2001.
5. Qasımov H., Cəfərov Q. Müalicə bədən tərbiyəsi və massaj. Dərslik, Bakı, 2002.
6. Rzayeva Z. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Dərslik. Bakı, 2001.
7. VMH kompleksi. Dərs vəsaiti. Bakı, 2003.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.
9. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М., ФиС, 1977.
10. Безкопыльный Л.П. Морское многоборье. М., 1977.
11. Варакин А.Н. Современное пятиборье. М., 1977.
12. Волков А.П. Подготовка спортсмена-многоборца. М., 1977.
13. Дячков В.М. Физическая подготовка спортсменов. М., 1961.
14. Дячков В.м. Методы совершенствования физической подготовки. М., ФиС, 1956.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., 1970.
16. Зациорский В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств. М., ФиС, 1971.
17. Коробков А.В. Оценка физической подготовленности. М., ФиС, 1962.
18. Коробков А.В. Тренировка легкоатлета-многоборца. М., ФиС, 1951.
19. Клименюк В.С. Многоборье. М., ФиС, 1960.
20. Матвеев Н.Г. Проблемы переодизации в спортивной тренировки. М., ФиС. 1970.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
22. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.

MÜNDƏRİCAT

Ön söz.....3

I Fəsil. Poliatlonun inkişaf tarixi.....5
Poliatlonun tə'yini.....9

II Fəsil. Poliatlonun texnikasının əsasları.....21
Qısa məsafəyə qaçış texnikasının əsasları.....21
Kross qaçışı texnikasının əsasları.....25
Qumbara atma texnikasının əsasları.....27
Üzgüçülük texnikasının əsasları.....30
Atıcılıq texnikasının əsasları.....35

III Fəsil. Poliatlonun texnikasının tə'limi.....42
Qısa məsafəyə qaçış texnikasının tə'limi.....42
Kross qaçışı texnikasının tə'limi.....46
Qumba atma texnikasının tə'limi.....47
Üzgüçülük texnikasının tə'limi.....50
Atıcılıq texnikasının tə'limi.....56

IV Fəsil. Çoxnövçülərin hazırlığının əsas forma, vasitə, metod və prinsipləri.....60
Məşq çoxnövçülərin hazırlığının əsas formasıdır.....60
Çoxnövçülərin məşqinin əsas vasitələri.....63
Çoxnövçülərin məşqində istifadə olunan əsas metodlar.....66
Məşq prosesində tətbiq olunan əsas prinsiplər.....71

V Fəsil. Çoxnövçülərin hazırlığının əsasları.....78
Çoxnövçülərin fiziki hazırlığı.....78
Texniki hazırlıq.....79
Taktiki hazırlıq.....80

Nəzəri hazırlıq.....81
Psixoloji hazırlıq.....82

VI Fəsil. Çoxnövçülərin əsas fiziki keyfiyyətləri və onların tərbiyə olunma metodikası.....85
Fiziki keyfiyyətlər haqqında ümumi anlayış.....85
Qüvvə və onun tərbiyə olunması metodikası.....86
Sür'ət və onun tərbiyə olunması metodikası.....89
Cəldlik və onun tərbiyə olunması metodikası.....92
Dözümlülük və onun tərbiyə olunması metodikası.....93
Elastiklik və onun tərbiyə olunması metodikası.....96

VII Fəsil. Çoxnövçülərin idman məşqinin quruluşu, dövr və mərhələləri.....98
Çoxnövçülərin idman məşqinin quruluşu.....98
Məşqin dövrləri.....99
Çoxillik məşq prosesinin mərhələləri.....111

VIII Fəsil. Poliatlon üzrə idman məşqinin planlaşdırılması.....114
İdman məşqinin planlaşdırılması.....114
Planlaşdırmanın əsas sənədləri.....118

IX Fəsil. Tə'lim-məşq toplanışları və yarışların təşkili.....124
Tə'lim-məşq toplanışlarının keçirilməsi.....124
Yarışların növləri, tipləri, xarakteri və təşkili.....126
Yarışların keçirilməsi.....137

X Fəsil. Çoxnövçülərin idman məşqi prosesində pedaqoji-həkim nəzarəti.....139
Nəzarətin təşkili.....139
Çoxnövçülərin gün rejimi.....142
Çoxnövçülərin qida rejiminin xüsusiyyətləri.....143

XI Fəsil. İdman təcrübəsində modelləşdirmə.....148

XII Fəsil. Elmi-tədqiqat işlərinin metodikası.....159

«Nərgiz-R» Nəşriyyat-Poliqrafiya firması
Baş direktor: ***Hidayət Musabəyli***

«Nərgiz» nəşriyyatı.

Texniki redaktor: ***Kəmalə Məmmədova***

Mətbəə müdiri: ***Akif Musayev***

Çapa imzalanmışdır: 01.05.2008.
Kağız formatı: 60x84 1/16.
Həcmi: 10,5 çap vərəqi.
Tiraj: 300 nüsxə; Sifariş: 633.

Nərgiz - NƏŞRİYYATI

Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyi tərəfindən 1998-ci ildə qeydə alınmışdır.
Şəhadətnamə № 45.
Ünvan: 8-ci km qəsəbəsi R.Rüstəmov küç. 36
Əlaqə telefonları: 423-69-53,
050-738-37-22.