

Y.Eminbəyli  
O.Stepanova  
Z.Qəhrəmanova



# **ATICILIQ**

## **İDMANI**



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

Y.Eminbəyli, O.Stepanova, Z.Qəhrəmanova

# ATİCİLİQ İDMANI

*(Dərslik)*

Azərbaycan Təhsil Nazirliyinin  
28 fevral 2014-cü il 257 sayılı  
əmrinə əsasən çap olunmuşdur.

Bakı - 2016

**Rəy veriblər:** AzDBTİA-nın «Bədən tərbiyəsi və metodikası» kafedrasının dosenti, pedaqoji elmlər namizədi **Q.M.Cəfərov**

AzDBTİA-nın «Tətbiqi idman növlərinin nəzəriyyəsi və metodikası» kafedrasının dosenti, pedaqoji elmlər namizədi **Y.B.Səmədov**

Azərbaycan Gənclər və İdman Nazirliyinin aparıcı mütəxəssisi, idman atıcılığının kuratoru **Ü.T.Hacıyeva**

Y.Eminbəyli, O.Stepanova, Z.Qəhrəmanova  
**Atıcılıq idmanı** (Dərslük)  
«Araz» nəşriyyatı, Bakı-2016, 276 səh.

Dərslük ixtisas proqramının tələblərinə uyğun olaraq yazılmışdır və AzDBTİA-nın «Atıcılıq idmanı» kursu üzrə ixtisaslaşmış tələbələr üçün nəzərdə tutulub. Burada atıcılıq idmanı, bu idman növünün inkişaf tarixi, müxtəlif hazırlıq növləri, atıcılıq texnikasının əsasları və ilkin təlim metodikası, yarışların təşkili və metodikası, maddi-texniki təminatı, snayper, stend, oxatma atıcılıq növlərinin əsaları və s. geniş şərh olunmuşdur.

Dərslükdən həm stend, oxatma, həm də tərkibinə atıcılıq daxil olan digər idman növlərinin idmançı, məşqçi və hakimləri də istifadə edə bilərlər.

© Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi  
və İdman Akademiyası

## ÖN SÖZ

Atıcılıq idmanı - ən qədim tətbiqi idman növlərindən biridir. O, öz başlanğıcını oxatma, arbalet yarışlarından götürmüşdür.

XIV əsrdə odlu silahın yaranması nəticəsində əvvəlcə, hamar lüləli tüfənglərdən, sonra yivli silahlardan yarışlar keçirilməyə başladı.

Atıcılıq idmanı Olimpiya idman növlərinə aiddir.

Təqdim edilən dərslük «Atıcılıq idmanı» kursu üzrə ixtisaslaşmış tələbələr üçün nəzərdə tutulub. Burada ümumi mövzular öyrədilir: atıcılıq idmanı, bu idman növünün inkişaf tarixini, müxtəlif hazırlıq növlərini, atıcılıq texnikasının əsaslarını və ilkin təlim metodikasını, yarışların təşkili və metodikasını, maddi - texniki təminatını, snayper, stend, oxatma atıcılıq növlərinin əsalarını və s. özündə cəmləşdirir.

«Atıcılıq idmanı» dərslüyü ilk dəfə olaraq çap olunur və o, proqram tələblərinə uyğun olaraq yazılmışdır. Ondan həm stend, oxatma üzrə ixtisaslaşmış tələbələr, həm də tərkibinə atıcılıq daxil olan digər idman növlərinin idmançı, məşqçi və hakimləri də istifadə edə bilərlər.

Dərslüyün nəzəri-metodiki materialları atıcılıq idmanı üzrə ixtisasçıların elmi müşahidələrini, həmçinin yeni başlayanlardan idman ustalarına qədər idmançıların hazırlığında xeyli iş görən məşqçilərin təcrübəsini özündə cəmləşdirir.

Dərslüyü hazırlayan zaman idman nəzəriyyəsi və praktikası sahəsində olan qabaqcıl peşəkarların-L.M.Vaynşteyn, Y.V.Qaççiladze, A.P.Quşin, M.Y.Jilina, İ.P.İoxelson, V.P.Petrov, V.N.Sablin, A.A.Yureiyev və b. materiallarından istifadə olunub.

Müəlliflər

## I FƏSİL.

### “ATICILIQ” İXTİSAS KURSUNA GİRİŞ

#### Kursun vəzifələri və proqram təminatı

Atıcılıq üzrə məşqçi-müəllimin hazırlanması özündə zəruri biliklərə, ictimai, ümumnəzəri, tibbi-bioloji və idman pedaqogikasına aid bacarıq və vərdislərə yiyələnməni nəzərdə tutur.

Atıcılıq fənni aşağıdakı bölmələri əhatə edir:

- a) Məşqlərin nəzəriyyəsi və metodikası;
- b) Tədrisin metodikası və pedaqoji bacarıq;
- c) Atıcılıq idmanında tibbi-bioloji və psixoloji xüsusiyyətlər;

- d) İdman qurğuları və maddi-texniki təminat.

Atıcılıq idmanında **məşqlərin nəzəriyyəsi və metodikası** bölməsinə kursun ümumi əsasları, atıcının texnika və taktikası, fiziki və psixoloji xüsusiyyətləri, təlimin metodikası, məşqin keçirilmə üsulları və daimi idman təkmilləşdirilməsinin idarə olunması daxildir.

**Tədrisin metodikası və pedaqoji bacarıq** – pedaqoji bacarıq üzrə məşğələlər tələbələrdə idman hazırlığının təkmilləşdirilməsinə, onlarda atıcılıq ixtisası üzrə məşqçi-müəllim və hakimlik fəaliyyəti üçün zəruri olan bilik, bacarıq və vərdislərin, yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafına xidmət edir.

**Tibbi-bioloji və psixoloji xüsusiyyətlər** – bu sahə məşqçilik fəaliyyətində zəruri olan məşq proseslərinin idarə edilməsi üçün bir sıra tibbi-bioloji və psixoloji problemlərin kompleks şəkildə həllini nəzərdə tutur.

**İdman qurğuları və maddi-texniki təminat.** Məşğələlər zamanı tələbələr atıcılıq firlərinin və nişangahların, avadanlıqların quruluşu, istismar qaydaları, təlim-məşq toplanışlarının, yarışların təşkili və metodikası barədə biliklərə yiyələnir.

## Məşqçinin peşəkar fəaliyyətinin xüsusiyyətləri

İdmançılarla fəaliyyətin səmərəli təşkili üçün məşqçinin ictimai-siyasi, psixoloji-pedaqoji, tibbi-bioloji və xüsusi biliklərə əsaslanan peşəkar bacarıq və vərdislərə malik olması zəruridir. Digər idman növlərində olduğu kimi atıcılıqda da məşqçinin fərdi pedaqoji və hərəkət bacarığı onun peşəkarlığının əsasını təşkil edir. Məşqçinin fəaliyyəti geniş və əhatəli olduğundan onun hərəkət bacarığına ən azı müxtəlif silahlardan atəş açma texnikasına malik olması, pedaqoji bacarığına isə nəzəri biliklərlə əməli hərəkətlərin sintez təşkil etdiyi planlaşdırma, təlim-tərbiyə işi, təkmilləşdirmə və təşkilatçılıq qabiliyyətlərini aid etmək olar.

**Məşqçinin funksiya və vəzifələri.** Məşqçi müasir metod və üsullardan istifadə etməklə istedadlı yeniyetmə və gənclərdən “ilk hazırlıq”, “təlim-məşq”, “idman təkmilləşdirilməsi” və “yüksək idman ustalığı” qruplarına seçim etməyi, onların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini, təlim-məşqlər və yarışlar üçün səciyyəvi olan məşq yükünə psixoloji dayanıqlığını müəyyən etməyi, idman texnikasının nəticələrini və onun dinamikasını qiymətləndirməyi bacarmalıdır. O, eyni zamanda insan orqanizminin əsas inkişaf qanunauyğunluğunu bilməli, idman nəticələrini proqnozlaşdırmağı bacarmalı və atıcıların fərdi xüsusiyyətlərinə bələd olmalıdır.

*Məşqçinin təlim-məşq funksiyası* onun daha səmərəli atıcılıq texnika və taktikasını, təhlükəsizlik qaydalarını öyrətmək və atıcıların texniki-taktiki ustalıqlarını təkmilləşdirmək bacarığını nəzərdə tutur. Məşqçi öyrənilən hərəkəti dəqiqliklə nümayiş etdirməyi, cinsindən, yaşından, hazırlıq səviyyəsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq məşğul olanlar üçün fiziki yükün həcmi fərqləndirməyi bacarmalıdır.

*Tərbiyəvi işlər* təlim-məşqin ayrılmaz hissəsini təşkil edir. Məşqçi ilk növbədə məşğul olanlar arasında möhkəm kollektivin yaradılmasında və inkişafında maraqlı olmalıdır. O, öz ye-

tirmələrini yaxından tanımalı, onların dərk olunmuş maraqlarını və bacarıqlarını inkişaf etdirməli, kollektivdə şüurlu intizamı və əməyə münasibəti formalaşdırmalıdır.

*Planlaşdırma* məşqçilik fəaliyyətinin əsasını təşkil edir. Məşqçi tərəfindən ilk növbədə idmançının hazırlığında son nəticə proqnozlaşdırılır, sonra isə seçmə yarışlarda əldə olunaçaq nailiyyətlərin müəyyənləşdirilməsi ilə aralıq nəticələr təyin olunur.

Təlim prosesinə *nəzarət edilmədən, qeydlər və düzəlişlər aparılmadan* planların uğurla yerinə yetirilməsi mümkün deyil. Məşqçi pedaqoji müşahidələr apararaq onları təhlil etməli. idmançıların məşqlərinə və bərpa olunmasına mərhələli və əsaslı nəzarəti təmin etməli, onların mənəvi və xüsusi psixi, fiziki, texniki, taktiki və intellektual hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirməli, atıcının səhətini izləməli, idman nailiyyətlərinin dinamikasını təhlil etməli və fərdi planların yerinə yetirilməsi barədə mütəmadi qeydlər aparmalıdır.

Məşqçi atıcıların hazırlığına daimi nəzarəti təmin etməklə və qeydlər aparmaqla yanaşı vaxtaşırı təlim-məşq prosesində də əlavələr və düzəlişlər etməlidir.

Bəzi hallarda məşqçi məşqlərin maddi-texniki təminatı ilə də məşğul olur. O, idman sağlamlıq düşərgələrinin təşkili üçün maddi təchizat məsələlərinin həllində köməklik göstərməyi bacarmalı, silahların və idman qurğularının istismarı üzrə vərdişlərə, avadanlığa və inventara təmir etmək bacarığına malik olmalıdır.

Məşqçi öz fəaliyyətində *yarışların təşkili və keçirilməsi* ilə bağlı olan müxtəlif vəzifələri yerinə yetirir. O, ilk növbədə hakimlik səlahiyyətinə aid olan vəzifə və funksiyaları yerinə yetirmək bacarığına malik olmalıdır. Məşqçi yarışların keçirilməsi barədə əsasnamələrin işlənilməsini, hazırlanmasını, müxtəlif sənədləşmələrin aparılmasını, yarışların açılış və bağlanış mərasimlərinin, idmançıların mükafatlandırılmasının təşkil edilmə-

sini, yarışın hakimləri ilə seminarların keçirilməsini bacarmalıdır.

Səfər yarışına hazırlıq ərəfəsində *komandanın nümayəndəsi* funksiyasını yerinə yetirən məşqçi idmançıların yerləşdirilməsinin, qidalanmasının qayğısına qalmalı, silah və sursat üçün etibarlı saxlanma yerini təşkil etməli, atıcıların gündəlik rejimlərini nizamlamalı və səfər barədə hesabat hazırlamalıdır.

Məşqçi öz üzərində çalışaraq daim təkmilləşməli (*daimi təkmilləşmə funksiyası*) və *elmi tədqiqat işləri barədə müəyyən təcrübəyə malik olmalıdır*.

**Məşqçinin pedaqoqluq qabiliyyəti.** Məşqçi müxtəlif ixtisaslı və istedadlı idmançılar hazırlamaqla yanaşı, həm də onları vətənpərvər bir vətəndaş kimi tərbiyə etməyi bacaran pedaqoqdur.

Məşqçinin pedaqoqluq qabiliyyəti onun bir çox bacarıqlarının sintezindən ibarətdir. Bir qayda olaraq pedaqoqluq qabiliyyəti məşqçinin müşahidə bacarığı, zehni çeviklik, yaddaş, yaradıcılıq təxəyyülü, idrak kimi ümumi xüsusiyyətlərinin bazasında formalaşır.

İdman pedaqogikasında və psixologiyasında məşqçinin pedaqoqluq qabiliyyətlərinə aşağıdakılar aid edilir:

*Didaktik qabiliyyət* məşqçinin idmançı hazırlığını yüksək effektivliklə həyata keçirmək bacarığına malik olması ilə xarakterizə olunur. Bura təlim vəsaitlərini sadə şəkildə izah etmək, idmançılar tərəfindən bacarıq və vərdişlərin əsaslı surətdə mənimsənilməsinə nail olmaq, tərbiyə və təlimin vəhdətini təmin etmək kimi bacarıqlar aid edilir.

*Akademik qabiliyyət* təlim prosesində yeni metodikaların tətbiqi, məşq zamanı atıcıların yaradıcılıq qabiliyyətinin üzə çıxarılması üçün müxtəlif vəziyyətlərin yaradılması kimi məşqçinin öz fəaliyyətinə yaradıcılıqla və elmi yanaşması ilə izah olunur.

*Kommunikativ qabiliyyət (ünsiyyət qabiliyyəti)* məşqçinin insanlarla ünsiyyətdə rahat əlaqələr yaratmaq və xeyirxah mü-

nasibətlər qurmaq bacarığında təzahür edir.

*Məşqçinin qnostik qabiliyyəti (analiz qabiliyyəti)* onun tərəfindən özünün və atıcının iş fəaliyyətini və şəxsi xüsusiyyətlərini, həmçinin həmkarlarının iş təcrübəsini analiz etmək, qrup daxili mübahisələri müəyyən edərək aradan qaldırmaq bacarığında təzahür edir.

*Psixomotor qabiliyyət* məşqçinin öz bilik və təcrübəsinə istinad edərək təlim zamanı atıcılıq texnikasının düzgün və sadə şəkildə nümayiş etdirmək bacarığından ibarətdir.

*Avtoritar qabiliyyət* pedaqoqluq qabiliyyəti ilə birbaşa bağlı olmaqla məşqçinin şəxsi nüfuzundan və atıcılara təsir etmə bacarığından ibarətdir. Məşqçinin öz işinə ruh yüksəkliyi ilə yanaşması, hərəkətləri ilə idmançılara örnək olması, verdiyi sözə sahib çıxması və lazım gəldikdə səhvlərini etiraf etməsi onun nüfuzunu möhkəmləndirən amillərdir.

Məşqçinin *stres dayanıqlığı* onun öz emosiyalarına hakim olmaqla stres vəziyyətinə adekvat reaksiya vermək bacarığı ilə izah olunur. Bura məşqçinin psixanaliz verdişləri və özünü idarə bacarığı daxildir.

*Təşkilatçılıq qabiliyyəti* məşqçinin idmançılar arasında mehriban, ayrılmaz kollektivin yaradılmasına yönələn, onların təlim-təربiyəsi üzrə aparılan geniş, hərtərəfli fəaliyyəti təşkil etmə bacarığı ilə izah olunur.

**Məşqçinin yanaşma tərzii.** İdman psixologiyasında məşqçilik fəaliyyəti üçün əsasən aşağıdakı yanaşma üslubları xarakterikdir:

- a) avtokratik (mütləqilik);
- b) demokratik;
- c) liberal (güzəştli).

Bu yanaşma üslublarını xarakterizə etmək üçün aşağıda qeyd olunanları nəzərə almaq lazımdır:

1. Məşqçinin atıcılarla qarşılıqlı münasibətlərinin xüsusiyyətləri:

- a) hörmət, təklifsiz münasibət, yaxud tələbələrin sərbəstliyi-

nin və təşəbbüskarlığının boğulması;

b) məşqçinin fəaliyyətində ünsiyyət qabiliyyətinin effektivliyi.

2. Məşqçinin ünsiyyətinin xüsusiyyətləri.

3. Məşqçinin özünə və ətrafındakılara yanaşmada fərdi xüsusiyyətləri.

*Avtokratik yanaşma tərzii.* Məşğul olanlarla qarşılıqlı münasibətlər sərbəstliyin və təşəbbüskarlığın boğulması hesabına, möhkəm intizamın və qəti tabeliyin təmin olunması ilə vahid rəhbərlik əsasında formalaşır.

*Demokratik yanaşma tərzii.* Qarşılıqlı münasibətlər idmançının şəxsiyyətinə hörmət prinsipi əsasında formalaşır. Məsləhətlər, göstərişlər və tövsiyələr əsasında idmançılarla formalaşan bu münasibətlərdə tərbiyəvi işlər üstünlük təşkil edir.

*Liberal yanaşma tərzii.* Məşqçi öz fəaliyyətinə təşəbbüs göstərmədən və laqeyid yanaşmaqla idmançılar üçün maksimal sərbəstlik imkanı yaradaraq hərəkətlərin və məşq yükünün seçilməsində onlara böyük güzəştlər edir.

**Məşqçinin qarşılıqlı münasibətlərdə fərdi və işgüzar xüsusiyyətləri.** Qarşılıqlı əlaqələrdə fərdi və işgüzar münasibətləri fərqləndirmək lazımdır.

*Fərdi münasibətlər* emosional seçim əsasında formalaşan münasibətlərdir. Özbaşına yaranan bu münasibətlər birgə fəaliyyət zamanı bərqərar olmuş işgüzar münasibətlərin xarakterinə uyğun olaraq dəyişə bilər.

*İşgüzar münasibətlər* ümumi idman fəaliyyəti əsasında kollektivin hər bir üzvünün rəsmi öhdəliyindən yaranan qarşılıqlı asılılıq əlaqələridir.

*Məşqçinin idmançılarla qarşılıqlı münasibətləri* onların hazırlıq səviyyəsi, yaş həddi, fərdi xüsusiyyətləri kimi bir çox amillərin təsiri altında formalaşır.

*Məşqçinin həmkarları ilə qarşılıqlı münasibətləri* kollektivdə normal psixoloji mühitin formalaşdırılmasına yardımçı olmalıdır. Məşqçilər arasında xoş münasibətlərin mövcud olması

idmançıların düzgün tərbiyə olunmasına və onların ustalılıqlarının artırılmasına bilavasitə təsir edən amillərdəndir.

*Məşqçinin idmançının ailəsi ilə qarşılıqlı münasibətləri* – valideynlərlə ünsiyyət yaratmaqla məşqçi ailədəki vəziyyət və valideynlərlə uşaqlar arasındakı münasibətlər barədə məlumatlanmış olur.

**Məşqçinin ixtisaslıq dərəcəsi.** Hər bir atıcının hazırlığının mahiyyəti, təşkili və metodikası məşq və yarış yükünün həcmi-nin və intensivliyinin tənzimlənməsi, pedaqoji nəzarətin təmin olunması üçün orqanizmin fizioloji, fiziki və psixi xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə məxsusi yanaşma tələb edir.

Elə buna görə də atıcılıq idmanında müasir hazırlıq sistemi məşqçinin ixtisaslı olmasını zəruri şərt kimi irəli sürür.

**Məşqçinin fəaliyyətinin və fərdi xüsusiyyətlərinin qiymətləndirilməsi.** Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən məşqçilərin fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi məqsədi ilə attestasiyalar keçirilərək, nəticələrə əsasən onlara ali. birinci və ikinci məşqçilik ixtisas dərəcələri tətbiq olunacaq.

Attestasiya zamanı məşqçinin fəaliyyətində aşağıdakı göstəricilər nəzərə alınır:

1. Hazırlanmış idmançıların sayı.
2. Onların müxtəlif yarışlarda iştirakının nəticələri.
3. İdman məşqləri üçün yeni metodikanın işlənilib hazırlanması və onların təcrübədə tətbiqi.

Bununla yanaşı təcrübə baxımından məşqçinin fərdi xüsusiyyətləri aşağıdakı qaydada qiymətləndirilir:

1. Məşqçinin peşəkarlıq xüsusiyyətləri.
2. Şəxsiyyətin fərqli xüsusiyyətləri.

## II FƏSİL.

### ATICILIQ İDMANININ TERMİNALOGİYASI

#### Atıcı silahlarının bəzi təyinatı və onların təsviri

Hər hansı əşyanın və hadisənin mahiyyətini dərk etmək üçün onun barəsində müəyyən təsəvvürlərə və informasiyaya malik olmaq lazımdır. Məsələn, atıcılıq idmanından kifayət qədər məlumatı olmayan sıradan bir şəxs üçün tapança ilə revolverin heç bir fərqi yoxdur. Lakin bu sahədə müəyyən anlayışı olanlar bilir ki, yarımavtomat quruluşa malik olan tapançalar bir neçə patron tutumlu sandıqla, revolverlər isə barabanla təchiz olunmuşdur. Silahların mexanizmində və quruluşunda mövcud olan bu müxtəliflik eyni zamanda onların döyüş xüsusiyyətlərinin də fərqli olmasını şərtləndirir.

Tapança mənasını ifadə edən “pistolet” sözü İtaliyanın Pistolet şəhərinin adından götürülmüşdür. Belə güman edilir ki, Pistolet tarixdə ilk dəfə odlu silahla silahlanan şəhərlərdən olmuşdur.

Yarımavtomat mexanizmə malik olan tapançaları çox zaman yanlış olaraq avtomat silah adlandırırlar. Halbuki avtomat silahlara pulemyotlar, əl pulemyotları və tapança-pulemyotlar aiddir. Yarımavtomat tapançalar hər atəşdən sonra yenidən doldurulduğu halda avtomat silahlar kiçik zaman kəsiyi ərzində böyük tezlikli atəş seriyasının icra etmə xüsusiyyətlərinə malikdir.

Revolverlərdən fərqli olaraq tapançaların lüləsi hərəkət edən çaxmaqla qismən və ya tamamilə örtülmüş olur.

Revolverlər öz oxu ətrafında fırlanan 6 patron tutumlu barabana malikdir. Baraban lüləyə paralel şəkildə fırlanaraq patronu vurucu mexanizminin zərbəsi altına ötürür. Revolver ingilis mənşəli “to revolve” sözündən götürülüb və tərcümədə “fırlanma” mənasını verir.

*Karabinlər* – idman atıcılığı və ov üçün nəzərdə tutulan, uzun lüləyə malik olan odlu silahlardır. Karabinləri kiçik güllə-

lərdən (qırmalardan) yaylı atəş açan ov tufənglərindən və hərbi silahlanmada istifadə olunan tufənglərdən fərqləndirmək lazımdır. Müasir karabinlər yarımavtomat quruluşa malik olan odlu silahlardır.

### **Atıcılıq idmanında tez-tez təsadüf olunan terminlər**

*Atəş məntəqəsi* – atəş xətti ilə məhdudlaşan atıcıların, məşqçilərin və köməkçilərin (xidməti personalın) yerləşdiyi yerdir.

*Hədəf* – atəş açılmaq üçün nəzərdə tutulan nişan obyektidir. Güllənin rekoşetinə səbəb olaraq ətrafdakılara təhlükə yaratmaması üçün onlar qumdan və yumşaq materialdan hazırlanan atəş meydanlarının səddi qarşısında yerləşdirilir. Mərkəzi hissəsi qara rəngli dairədən, kənarları isə ağ rəngli çevrələrdən ibarət olan hədəflər kağızdan və ya kartondan hazırlanır.

10 m məsafədən atəş açmaq üçün nəzərdə tutulan tirlərdə hədəfin arxa tərəfində polad materialdan hazırlanan xüsusi güllə tutan lövhələr yerləşdirilir.

*Xəzinə* – revolverdə silahın lüləsi ilə onun barabanını birləşdirən sahəyə deyilir.

*Nişangah* – bu nişangah qurğusunun iki əsas elementindən biri olmaqla gözə yaxın yerləşən hissəsidir.

*Arpacıq* – hədəfi nişan almaq üçün nəzərdə tutulan silahın lüləsi üzərində yerləşdirilmiş nişangah qurğusunun ikinci elementidir. Adətən düzbucaqlı şəkildə olan arpacıqlar forma və ölçülərinə görə bir-birindən fərqlənə də bilər. Arpacıq iki nöqtədən keçən xəyali xəttin hədəf üzərində yerləşən üçüncü nöqtə ilə uyğunluğunun proyeksiyasını təmin edərək nişanalmanın istiqamətini şərtləndirir.

*Lülənin ağız* – lülənin ağız hissəsi güllənin çıxış yeridir.

*Tətik* – atəş açan zaman silahın tətik mexanizminin təzyiqli göstərilən hissəsidir.

*Qoruyucu bənd* – tətiiyi ehtiyatsız və təsadüfi toxunmalardan qoruyan qövsvəri detaldır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bəzi istisnalar olmaqla uzun lüləli silahların detallarını ifadə edən əksər adlar tapança və revolverlərlə eynilik təşkil edir.

*Qundaq yatağı* – adətən ağacdən hazırlanmış bu detal tufənglərdə əl üçün dayaq rolunu oynayır.

*Qundaq* – silahın dəstəyini çiyinə dayamaq üçün istifadə olunan hissəsidir. Onu yuxarı və aşağı, sağa və sola hərəkət etdirməklə atıcı silahın lüləsini istədiyi istiqamətə yönəldir.

*Dioptrik nişangah* - gözün dəyişən işıq parlaqlığına uyğunlaşmasını təmin etmək üçün tufənglərin nişangah qurğusu adətən işıq filtirləri ilə təchiz olunmuş dioptrik nişangahlara malik olur.

*Qaplı nişangah* – tufənglərə xas olan nişangah qurğusudur. Tapança və revolverlər isə açıq nişangah qurğusuna malik olur.

### **Terminoloji lüğət**

*Baraban* – revolverlərdə sandıq funksiyasını yerinə yetirən silindr formalı detaldır. O öz oxu ətrafında silahın lüləsinə paralel şəkildə fırlanaraq patronları vurucu mexanizminin zərbəsi altına ötürür.

*Alışma* – barıtın yanması.

*Lülənin ağız* – lülənin ağız hissəsi, güllənin çıxış yeri.

*Piston* – gilizin arxasında yerləşən tez alışan tərkibə malik olan bu element vurucu mexanizmin (*iyəninin*) zərbəsi nəticəsində alışaraq yaranmış alovun barıtı ötürülməsini təmin edir.

*Doldurulma (güllə) kamerası* – bəzi silah növlərində xəzinənin ətrafında çıxıntı şəkilində olan element. yaxud revolverdə barabana bitişik olan silahın lüləsinin yan tərəfidir.

*Çaxmaq* – vurucu və tullayıcı mexanizimdən ibarət olmaqla silahın hərəkət edə bilən hissəsidir. Qaz təzyiqinin, yaxud atıcının hərəkəti nəticəsində çaxmaq geriyyə qayıdan zaman boş gilizi bayıra tullayaraq tətiiyi və vurucu mexanizmi yenidən döyüş hazırlığına gətirir.



Bəzi tapança (kolt 45) və karabin (Vinçester) növlərində vurucu çaxmağın üzərində yerləşir.

*Çap* – Avropa ölkələrində silahın çapı “mm”-lə. Amerika və İngiltərədə isə “düym”, yaxud “inç”lə ölçülür. Bir “düym” (yaxud “inç”) təxminən 24,5 mm-ə bərabərdir.

*Lülə kanalı* – silahın lüləsinin daxili hissəsidir. Yivli quruluşu malik olan silahın bu hissəsi atəşin sərrastlığını və uzaqlığını, güllənin uçuş trayektoriyasını şərtləndirir.

*Giliz* – daxilində barıt olan güllənin keçirildiyi patronun bu hissəsi adətən latundan hazırlanır.

*Qobur* – silahın daşınması üçün nəzərdə tutulan. belə, yaxud qola bağlanan çexol və ya futlyar şəkilində olan qabdır.

*Nişan xətti* – nişangah kəsiyinin mərkəzi ilə arpacıqdan keçən xəyali düz xətdir.

*Nişanalma xətti* – atıcının gözündən, nişangah kəsiyindən və arpacıqdan keçərək hədəf üzərində dəymə nöqtəsi ilə kəşisən xəyali düz xətdir.

*Sərrast atəş* – hədəfin mərkəzinin vurulması ilə nəticələnən atəşdir.

*Arpacıq* – nişangah qurğusuna daxil olan bu element lülənin ağız hissəsinin yaxınlığında yerləşir.

*Nutasiya* – lülədən çıxan güllənin öz oxu ətrafında vaxtaşırı titrəyişidir.

*Atəş məntəqəsi* – atıcıların atəş xəttində hədəflə üzbəüz dayandıqları yerdir.

*Optik nişangah* – optik linzalardan ibarət olan nişangah qurğusudur. Onun fokusunun mərkəzində yerləşən rəngli nöqtə, yaxud xaçşəkilli işarə həm nişangahın, həm də arpacığın funksiyalarını özündə birləşdirir.

*Nişangahın nizamlanması* – atəşin istiqamətindən asılı olaraq nişangah qurğusunun tənzimlənməsidir.

*Patron* – gilzdən, pistondan, barıtdan və güllədən ibarətdir.

*Xəzinə* – barabanlarda, yaxud tüfənglərdə patronun yerləşdiyi oyuqdur.

*Hədəfə dəymə* – atəş nəticəsində güllənin hədəf üzərində dəlik açmasıdır.

*Atəş qabağı analiz* – bu atıcının qabaqcadan, atəşdən əvvəl fikrində güllənin hədəfə dəymə ehtimalını və mümkün xalların toplanmasını götür-qoy etməsidir.

*Nişangah* – bu nişangah qurğusunun iki elementindən biridir. Onun yuxarı-aşağı, sağa və sola hərəkət etdirilməklə nizamlanması dəqiq, sərrast atəş açmağa imkan yaradır.

*Suda hərəkət* – barmağın əlavə təzyiqli olmadan tətiiyin ayağa çəkilməsidir.

*Güllə* – əsasən qurğusundan hazırlanan latun (bürünc) və ya mis örtüklü kiçik mərmidir. Formasından asılı olmayaraq güllənin çəkisi “qran”la ölçülür. 1 qran təxminən 0.0648 qrama bərabərdir. Güllənin uçuş trayektoriyasının dəqiqliyi lülənin daxilindəki yivlərin hesabına təmin olunur. Hərbi sursatlarda güllənin deşmə qabiliyyətinin artırılması üçün onun nüvəsi volfram karbinindən hazırlanır.

*Tüfəngin kəməri* – uzanaraq və diz üstə atəş vəziyyətlərində istifadə zamanı icazə verilən, tüfəngin möhkəm tutulması üçün çiyinin, dirsəyin və əlin qarşılıqlı dayanıqlığını təmin edən köməkçi vasitədir.

*Dəstək* – silahın əldə tutulması üçün nəzərdə tutulan hissəsidir. Tapançalarda və revolverlərdə bu element əlin ölçülərinə uyğun olaraq tənzimlənə bilər. Tüfənglərdə isə dəstək silahın tutacağını və qundağının arxa hissəsini əhatə edir.

*Tətik mexanizmi* – odlu silahlarda təxminən qıfıl rolunu oynayan, tətiiyin dili vasitəsi ilə çaxmağın hərəkətini şərtləndirən mexaniki qurğudur.

*Tətik lingi* – tətik mexanizminin daxili hissəsi olmaqla ayağa çəkilmiş çaxmağı və vurucunu bu vəziyyətdə saxlayan elementdir. Tətiiyi çəkən zaman tətik lingi açılaraq çaxmağı və vurucunu hərəkətə gətirir və vurucunun patronun pistonuna zərblə dəyməsi nəticəsində atəş açılır.

*Orta dəymə nöqtəsi* – hədəfə dəyən güllələrə nisbətə, yəni

hədəf üzərində atəşin yayılma sahəsinin mərkəzində yerləşən dəymə nöqtəsidir.

*Lülə*- atəşin sərrastlığı lülənin keyfiyyətini şərtləndirən amildir.

*Nişanalma nöqtəsi* – hədəfin mərkəzi hissəsindəki qara dairədir.

*Atəş seriyasının dəqiqliyi* – hədəf üzərində kiçik yayılma sahəsinə əhatə edən dəymə nöqtələrinin ümumi cəmidir.

*Trayektoriya* – güllənin fəzada hərəkəti zamanı cızdığı riyazi əyridir.

*Vurucu (iynə)* – tətiyin çəkilməsi ilə bu detalın pistonla zərbə dəyməsi nəticəsində atəş açılır. Revolverlərdə vurucu çaxmaq eyni detal təşkil edir, yəni çaxmaq özü həm də vurucu funksiyasını yerinə yetirir. Tapançalarda və tüfənglərdə isə vurucu çaxmağın daxili hissəsinə bərkidilir.

*Silahın saxlanması* – atıcı atəş açıldıqdan sonra sanki yəni-dən atəş açaraq eyni nöqtəni vurmaqla nəticəni təkrarlayacaq kimi bir müddət (təxminən 3 saniyə ərzində) aldığı hazırlıq vəziyyətini dəyişmədən tərpənməz şəkildə qalmalıdır. Atəşdən sonra da eyni vəziyyəti saxlamaq bacarığı atıcılıq idmanında vacib texniki elementlərdən sayılır.

*Tüfəngi çiyinə dayamaq* – atıcı tüfəngin dayanıqlığını təmin etmək üçün onun qundağını çiyinə söykəyərək atəşə hazırlıq vəziyyətini alır.

*Əl üçün fiksatorlar (tənzim cihazları)* – tüfənglərdən istifadə zamanı icazə verilən yardımçı vasitələrdir. Tüfəngin qundaq yatağına bərkidilən bu detal atıcının əlinin tərpənməz, sabit vəziyyətdə qalmasını təmin edir.

*Qundaq yatağı* – tüfəngin lüləsinin altına bərkidilən ağacdan hazırlanmış detaldır.

*Tuşlama* – nişan xətti ilə nişanalma xəttinin uyğunlaşdırılmasıdır.

*Tətiyin dili* – tətik linginin işə düşməsi üçün şəhadət barmağının təzyiq göstərdiyi detaldır.

### III FƏSİL.

#### ATICILIQ İDMANININ TARİXİ

Atıcılıq ən qədim tətbiqi idman növlərindən sayılır. O, öz başlanğıcını *kamandan* və *arbalet*dən (qundaqlı yay-ox – qədim silah növü) oxatma yarışmalarından götürmüşdür.

Hələ bizim eradan xeyli əvvəl hazırda yaşadığımız coğrafi ərazidə məskunlaşan qədim xalqlar arasında sərrast atıcılıq bacarığı geniş yayılmışdı. Qədim əlyazmaların, əfsanələrin, arxeoloji tapıntıların tədqiqi nəticəsində belə qənaətə gəlmək mümkündür ki, kamandan oxatma bacarığı uzun müddət yaşamaq uğrunda mübarizənin əsas şərtlərindən olmaqla yanaşı, o, həm də qədim xalqlar və qəbilələr üçün bir müsabiqə, bəhsləşmə, yarışma vasitəsi idi. B.e.ə. IX-VI əsrlərdə hazırkı Qafqaz ərazisində mövcud olmuş qədim Urartu dövlətində kamandan oxatma döyüşçülərin hərbi-fiziki hazırlığının əsas elementlərindən sayılırdı. Bu quldarlıq dövlətində oxatanların yarışması bayram şənliklərinin ayrılmaz hissəsi hesab edilirdi.

Sonralar quldarlıq quruluşunu əvəzləyən feodalizm atıcılıq da daxil olmaqla döyüşçülərin hərbi-fiziki hazırlığının zərurətini təsbit etdi və onun inkişafına səbəb oldu. XIV əsrin ortalarında odlu silahın ixtirasından sonra isə atıcılıq üzrə yarışlar təşkil edilərək keçirilməyə başlandı.

#### İlk atıcılıq cəmiyyətləri

Hələ 1452-ci ildə İsveçrədə bayram şənlikləri zamanı sərrast atıcılıq üzrə yarışlar keçirilirdi. Elə həmin vaxtlardan təşkil olunan bu milli bayramlar sonradan tədricən idman silahlarının bütün növlərindən atıcılıq üzrə illik ölkə çempionatlarının keçirilməsi ilə nəticələndi. 1824-cü ildə isə İsveçrədə tüfəngdən atıcılıq üzrə ilk yarışlar təşkil olunaraq keçirilmişdir.

Fransada odlu silahdan atıcılıq üzrə ilk cəmiyyət 1449-cu ildə təsis olunmuşdur. Konusvari güllələr istifadə edən yivli

tüfəngin ixtirasından sonra hökumət atıcılıq yarışmalarının çox səmərəli olduğunu anladı. 1864-cü ildə keçirilən ilk yarış burada atıcılıq üzrə yeni birliklərin, cəmiyyətlərin yaranmasına təkan verdi və XIX əsrin sonlarına yaxın onların sayı artıq 900-ü keçmişdi.

Almaniyada atıcılıq üzrə ilk turnir 1432-ci ildə Ausburqda keçirilmişdir. 1862-ci ildə isə Frankfurt-Maynda ilk atıcılıq bayramı təşkil olunmuşdur. 1884-cü ildə Almaniyada özündə 60 mindən artıq atıcını birləşdirən 712 birlik mövcud idi.

İngiltərədə atıcılıq cəmiyyətlərinin yaranması 1859-cu ilə təsadüf edir. İlk milli müsabiqə isə 1860-cı ildə keçirilmişdir.

Amerikada ilk milli müsabiqə 1873-cü ildə “Birləşmiş ştatların milli atıcılıq birliyi” tərəfindən təşkil olunaraq keçirilmişdir. Atıcılıq cəmiyyətləri demək olar ki, Amerikanın irili-xırdalı bütün şəhər və qəsəbələrində fəaliyyət göstərirdi və onların üzvlərinin sayı minlərlə ölçülürdü.

Qədim rus mənbələrində: İpatyevskoyun (1261 və 1291-ci illər) və Novoqorodskoyun (1382-ci il) salnamələrində türk mənşəli “tufyak” – yəni tüfəng ifadələrinə rast gəlmək olar.

I Pyotr (1672-1725-ci illər) rus nizami ordusunu yaradan zaman mütəmadi olaraq o dövr üçün yeni odlu silah növlərinə böyük maraq göstərirdi.

A.V.Suvorovun hərbi-pedaqoji sistemini daha da inkişaf etdirərək 1786-cı ildə yazdığı yüngül silahlı piyada qoşunlarının hərbi hazırlığı üzrə təlimatında M.İ.Kutuzov atıcılığı hərbi hazırlığın əsas elementlərindən hesab edirdi.

XVIII əsrin sonlarına yaxın Rusiyada tapançalardan atəş üçün nəzərdə tutulan xüsusi tirlər (*tir* - nişana atmaq üçün yer) yaranmağa başladı.

Rusiyada silaha marağın artması tədricən bu sahədə ilk cəmiyyətlərin yaranmasına səbəb oldu. 1806-1807-ci illərdə Peterburqda yaranmış və sonradan “Həvəskar atıcılar cəmiyyəti” adını alan “Streleskoye” belə cəmiyyətlərdən idi.

XIX əsrin 80-ci illərinin sonlarında yaranan “Rusiya atletika

cəmiyyəti”nin təşəbbüsü ilə ölkədə hər il atıcılıq üzrə yarışların keçirilməsinə başlandı.

1899-cu ildə isə “Cənubi Rusiya atıcılıq cəmiyyəti” tərəfindən I və II dərəcəli atıcı adları üçün müvafiq olaraq qızıl və gümüş jetonlar təsis edildi.

Nəhayət, 1900-cu ildən etibarən Rusiyada atıcılıq cəmiyyətləri və klublarının iştirakı ilə müntəzəm olaraq illik ölkə çempionatlarının keçirilməsinə başlandı.

Yarışların qaydalarına əsasən 100 arşın (təqribən 71 m) məsafədən ağ rəngli mərkəzi hissəsinin (onluq) diametri 2 düyüm (təqribən 5 sm-ə yaxın), ümumi diametri isə 9 düyüm ölçülərdə olan dairəvi hədəflərin hər birinə 10 atəş açmağa icazə verilirdi və iştirakçı bunu bir ay müddətində edə bilirdi.

Həmçinin 25 m məsafədən çuqundan hazırlanmış siluet şəklində olan hədəfə atəş açmaq o zamanlar Rusiyada ən geniş yayılmış duel tipli atıcılıq yarışlarından sayılırdı.

Tüfəngdən və tapançadan atəş açma 1896-cı ildə Yunanıstanda keçirilən ilk olimpiya oyunlarının proqramına daxil edildi, 1897-ci ildən etibarən isə idmanın bu növü üzrə müntəzəm olaraq dünya çempionatlarının keçirilməsinə başlandı.

Atıcılıq idmanının olimpiya proqramına daxil edilməsinin əsas təşəbbüskarı tapançadan atəş açma üzrə 7 dəfə Fransa milli çempionatının qalibi Pyer de Kuberten olmuşdur.

### **Müasir atıcılığın tarixi**

1911-ci ilin iyun ayının 7-də Çar hökuməti tərəfindən Rusiya Olimpiya Komitəsinin tərkibi təsdiqləndikdən sonra rus atıcıları ilk dəfə olaraq 1912-ci ildə Stokholmda keçirilən V yay olimpiya oyunlarında iştirak etdilər. Debüt uğursuz alındı, ruslar komanda hesabında döyüş silahından atıcılıq üzrə axırdan 2-ci, yəni 9-cu, tapançadan atıcılıq üzrə (duel atıcılığı) isə 2-ci və 4-cü yerləri tutdular. Qeyd etmək lazımdır ki, komanda həm də keyfiyyətli silah və sursatla təmin olunmamışdı.

Güllə atıcılığı üzrə ilk dünya çempionatı 1897-ci ildə “Fransanın həvəskar atıcılar ittifaqı”nın təşkilatçılığı ilə bu ölkədə keçirilmişdir. Fransa, Hollandiya, İtaliya, Norveç və İsveçrədən olan atıcıların iştirakı ilə keçirilən çempionatda İsveçrə şəxsi və komanda hesabında yarışların qalibi olmuşdur.

1907-ci ilə qədər dünya çempionatlarının keçirilməsi beynəlxalq xüsusi ekspert qrupu tərəfindən təşkil edilirdi, 1907-ci ildən etibarən bu işlə Beynəlxalq Milli Atıcılıq Federasiyaları və Assosiasiyalarının Birliyi, 1921-ci ildən isə Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Birliyi məşğul olmağa başladı.

1913-cü ildə Kiyevdə ilk Ümumrusiya olimpiyadası keçirildi. 38 idmançının iştirakı ilə keçirilən atıcılıq üzrə yarışlarda A.A.Smirnski kiçik çaplı tüfəngdən 50 m məsafədə yerləşən hədəfə atəş açma hərəkəti üzrə 200 mümkün xaldan 194-nü toplayaraq yeni dünya rekorduna imza atdı.

Təcrübəli rus atıcısı, Rusiya vətəndaş müharibəsinin iştirakçısı, diviziya komandiri A.A.Smirnski Azərbaycanda atıcılıq idmanının əsas təşkilatçılarından sayılır.

Sonralar Azərbaycan Respublikasında ümumi hərbi təlimin atıcılıq üzrə inspektoru vəzifəsində işləyən A.A.Smirnski Bakıda kəşfiyyatçı-döyüşçülərdən ibarət “Hədəf” hərbi dəstəsini yaratdı və bunula da faktiki olaraq atıcılıq dərnəklərinin təməlini qoymuş oldu. 1921-ci ilin payızında onun şəxsi fəallığı ilə Zaqafqaziyada atıcılıq üzrə ilk yarışlar təşkil edilərək keçirildi. Təxminən elə bu ərəfələrdə Moskvada da atıcılıq üzrə bölmələr yaranmağa başladı.

1926-cı ildən etibarən keçmiş sovet idmançıları ilk dəfə beynəlxalq yarışlarda iştirak etməyə başladı.

1914-cü ilədək, 1921-1925; 1927-1931-ci illər ərzində atıcılıq üzrə dünya çempionatları hər il. 1933-1939 və 1947-1949-cu illər ərzində iki ildən bir, 1954-cü ildən etibarən isə müntəzəm olaraq dörd ildən bir keçirilir.

1920-1921-ci illər ərzində Bakıda və Zaqafqaziyada atıcılıq üzrə dərnəklər açıldıqdan sonra sərrsətlik üzrə ilk yarışlar təşkil

olunaraq keçirilməyə başlandı.

1922-ci ildə Tiflisdə orduda hərbi atıcılıq üzrə ilk idman olimpiyadası keçirildi.

1927-ci ildə keçmiş SSRİ-də təsis olunan “Osoaviaxim” adlı könüllü idman cəmiyyəti ölkədə atıcılıq idmanına rəhbərlik etməyə başladı.

“Osoaviaxim” könüllü idman cəmiyyətinin mərkəzi şurası tərəfindən 1927-ci ildə ilk dəfə atıcılıq üzrə idman təsnifatı təsis olundu. Təsbit olunmuş normativləri yerinə yetirən atıcılara müvafiq dərəcələr və döş nişanları tətbiq olunurdu.

1931-ci ildə keçmiş SSRİ-də yaradılan “Əməyə və vətənin müdafiəsinə hazır ol!” ümumittifaq hərbi bədən tərbiyəsi kompleksinin üzvləri üçün atıcılıq üzrə normativlərin yerinə yetirilməsi icbari xarakter daşıyırdı.

1932-ci ildə “Osoaviaxim”in mərkəzi şurası tərəfindən “Voroşilov atıcısı” adlı I və II dərəcəli döş nişanları təsis olundu.

II Dünya Müharibəsi SSRİ ərazisində yaşayan xalqları çətin və amansız sınaq qarşısında qoydu. Bütün ixtisaslı idmançı və məşqçilər 1941-ci ilin sentyabr ayında SSRİ-nin Dövlət Təhlükəsizlik Komitəsinin əmri ilə yaradılmış ümumi hərbi təlimin baş idarəsinin sərəncamına verildi.

İdmançıların və “Voroşilov atıcı”larının əksəriyyəti II Dünya Müharibəsi illərində orduda snayper qismində xidmət edərək öz vətənlərini rəşadətlə müdafiə etmiş, onlardan bir çoxu o dövr üçün ən yüksək ada – “Sovet İttifaqı Qəhrəmanı” adına layiq görülmüşdür. Onların arasında bizim həmvətənimiz, Stalinqrada uğrunda döyüşlərdə qəhrəmanlığı və şücaəti ilə fərqləndiyinə görə 1942-ci ildə “Sovet İttifaqı Qəhrəmanı” adına layiq görülən snayper Baloğlan Abbasovun, həmçinin Pyotr Pçelinçevin, İvan Murkuzovun, Lyudmila Povliçenkonun, Hüseyn Andruxayevin adlarını qeyd etmək olar.

Müharibə illərində faşizmə qarşı mübarizədə göstərdikləri mərdlik və igidliyə görə yüzlərlə atıcı-idmançı, snayper döyüş orden və medalları ilə təltif olunmuşdur.

Müharibədən sonra 1945-ci ildə atıcılıq üzrə yarışların keçirilməsi bərpa olundu, 1947-1950-ci illər ərzində ümumittifaq rekordlar cədvəli ciddi dəyişikliyə uğradı. Belə ki, güclü sovet atıcılarının sıralarına yeni istedadlı idmançılar əlavə olundu. Onlardan M.İtkisin, A.Boqdanovun, B.Pereberin, M.Barinovun, K.Martazovun, M.Niyazovun, E.Krilyovun adlarını qeyd etmək olar.

1952-ci ildə Ümumittifaq Atıcılıq Federasiyası Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Birliyinin üzvlüyünə qəbul olundu və həmin il sovet idmançıları ilk dəfə Helsinkidə keçirilən XV yay olimpiya oyunlarında çıxış etdilər.

Olimpiya oyunlarının proqramına 5 hərəkət daxil idi: MB-6, PB-6, MP-6, MP-8, PB-4 (hərəkətdə olan hədəfə atəş).

Sovet idmançıları tərəfindən ilk qızıl medal məhz bu olimpiya oyunlarında, Anatoli Boqdanov tərəfindən qazanılmışdır. PB hərəkəti üzrə (3X40 məsafə 300 m) 1123 xal toplayan Anatoli Boqdanov qızıl, daha sonra B.Andreyev kiçik çaplı tüfəngdən uzanaraq hədəfə atəş açma hərəkəti üzrə gümüş və 3X40 ölçülərində (standart) bürünc medal qazandı.

Beş günlük gərgin mübarizədən sonra sovet komandası 25 xal toplayaraq komanda hesabında birinci nəticəni göstərdi.

O illərdən ötən təxminən yarım əsrlik dövr ərzində olimpiya oyunlarının atıcılıq üzrə proqramı silah-sursatın müasirləşməsi, hərəkətlərin sayı və yarışın keçirilmə qaydaları baxımından xeyli dəyişikliyə uğramışdır.

### **Azərbaycan atıcıları beynəlxalq arenada**

Müstəqillik əldə olunana qədər Azərbaycan atıcıları beynəlxalq yarışlarda keçmiş Sovet komandasının tərkibində iştirak edirdilər.

SSRİ-nin süqutundan sonra idmançılarımız beynəlxalq arenalarda müstəqil Azərbaycan Respublikasının bayrağı altında uğurla çıxış edərək yüksək nailiyyətlərə imza atmışdır.

Belə idmançılarımızdan olan stend atıcısı Zemfira Meftahəddinova dəfələrlə dünya rekordlarını yeniləmiş və dünya çempionatlarının qalibi olmuşdur Sidney-2000 (Avstraliya) XXVII yay olimpiya oyunlarının qalibi olmuş müstəqil Azərbaycanın ilk olimpiya çempionu Z.Meftahəddinova həm də yeni olimpiya rekorduna imza atmışdır. 2004-cü ildə Afinada (Yunanıstan) keçirilən olimpiya oyunlarında isə o, bürünc medala layiq görüldü.



**Zemfira Meftahəddinova**

Güllə atıcılığı üzrə iki dəfə dünya çempionatının gümüş mükafatçısı, üç olimpiya oyunlarının iştirakçısı İradə Aşumova, həm də Afinada keçirilən olimpiya oyunlarının bürünc mükafatçısıdır.

Digər Azərbaycan idmançısı Yelena Taranova iki dəfə paraolimpiya oyunlarında müvəffəqiyyətlə çıxış edərək müvafiq olaraq II və III yerləri tutmuşdur.

Hazırda təşkilati-metodik və elmi işlərin vacibliyi nəzərə alınmaqla Azərbaycanda böyük ənənələri olan atıcılıq idman növlərinin gələcəkdə daha da inkişaf etdirilməsi və onların kütləvi xarakter alması, bu idman növləri üzrə yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlanması zəruri məsələ kimi qəbul olunmuşdur.

## IV FƏSİL.

### ATICI SİLAHLARININ İNKİŞAF TARİXİ

Artilleriya odlu silahının ilk nümunələrindən olan *bombardalar* böyük diametrlı daş kürələr atan qurğular idi. Məşhur Krim-gild bombardasının timsalında bu artilleriya qurğularının ölçüləri barədə dəqiq təsəvvür yaratmaq mümkündür. Onun çəkisi 3 ton, hər kürənin ağırlığı isə təqribən 300 kq-dan artıq idi. Qurğunun daşınmasında 12 atdan ibarət qoşqudan istifadə olunurdu.

XIV əsrin ikinci yarısından etibarən atıcı silahlarda barıtdan istifadə olunmağa başlandı. Bu partlayıcı maddə təxminən 3500 il əvvəl Hind-Çin yarmadasında meydana gəlmişdir. Onun tərkibi kükürd, şora (selitr) və ağac kömürünün 10, 75 və 15 nisbətində götürülmüş mexaniki qarışığından ibarət idi. Alışan zaman qatı qara rəngli tüstü ayrıldığından onu qara və ya tüstülü barıt adlandırırdılar. Barıtda işləyən ilk odlu silah nümunələrindən olan *ruçnitsalar* XIV əsrin sonunda qədim Rusiyada meydana gəlmişdir. Onun istifadəsi haqqında ilk məlumat 1382-ci ilə aid Novoqorod salnaməsində rast gəlinir. Ruçnitsalardan atəş açmaq üçün çaxmaq dəliyində yerləşən fitilə od vurulurdu. Bu silah olduqca böyük ölçülərə - 25 mm çaplı lüləyə və 8 kq-a yaxın ağırlığa malik idi.

XV əsdə müasir atıcı silahlarının birbaşa sələfi sayılan arkebuzlar (lülədən doldurulan qədim tüfəng növü) meydana gəldi. Müasir tüfənglər kimi çiyinə dayamaq üçün əyri qundağa malik olan arkebuzlar əl ilə atılırdı. Lakin əvvəlki silahlar kimi onların da atəş məsafəsi və güllənin deşmə qabiliyyəti aşağı idi. Bu silahların atəş məsafəsi 250 m-ə yaxın idi.

1521-ci ildə arkebuzları fitilli *muşketlər* əvəz etdi. Vətəni İspaniya olan bu silahlar ballistik xüsusiyyətlərinə görə arkebuzlardan üstün idi. Çəkisi 8,2-10,2 kq olan müşketlərin uzunluğu 180 sm, lüləsinin çapı isə 23 mm idi.

*Rus pişalı* – əvvəlcə fitilli, daha sonralar isə çaxmaqlı sürgü-

yə malik olan rus pişalı Qərbi Avropa müşketlərinin növlərindən sayılırdı.

*Tapançalar* – XVI əsrdə atıcı silahlara çaxmaqlı diyircəkli sürgünün yerləşdirilməsi nəticəsində tapançalar yarandı. Əvvəlki silahlarla müqayisədə kiçik ölçülərə malik olan tapançalar əsasən tək əl ilə istifadə üçün nəzərdə tutulmuşdu. Lakin müasir tapança növləri ilə müqayisədə çaxmaqlı tapançalar uzun və ağır idi. Onların atəş tezliyi təxminən o dövrün tüfənglərininki qədər, uzaq məsafəyə atəş effektivliyi isə 25-50 addıma yaxın idi. İlk zamanlar tapançaların güllələrinin ölçüləri çox müxtəlif idi. Bu ölçüləri ilk nizamlayan dövlətlərdən olan Rusiyada 1715-ci ildə güllələr üçün vahid ölçü – 6.8 xətt (17,3 mm) müəyyən edilmişdir.

**Döyəcili-çaxmaqlı mexanizmlər.** Atıcı silahların döyəcili-çaxmaqlı mexanizmlə təchiz olunması onların inkişaf tarixində növbəti mərhələni əhatə edir. XVI əsrin ortalarında İspaniyada yaranan bu qurğu XIX əsrin ortalarına qədər atıcı silahlarda istifadə olunmuşdur.

Döyəcili-çaxmaqlı sürgünün işləmə mexanizmi çox sadə idi. Əyilmiş yayın təsiri altında “dodaqlar”ında sıxılmış çaxmığın bir hissəsi ilə çaxmaq dabanının polad lövhəyə zərblə çırpılması nəticəsində yaranan qığılıcı çaxmaq dəliyindəki barıtı alışdırırdı. Yaranmış alovun lülənin yan dəliyindən içəri daxil olaraq əsas barıt kütləsini alışdırması nəticəsində isə atəş baş verirdi. Təxminən 150 ilə yaxın dövr ərzində hərbi sahədə istifadə olunan bu mexanizm daim təkmilləşir, onun detalları mütəmadi dəyişikliyə məruz qalırdı. Digərləri ilə müqayisədə daha etibarlı alışdırıcı xüsusiyyətlərə malik olan *İspan sürgüsü* bu cür mexanizmlər arasında ən geniş yayılmışı sayılırdı.

**Xəzinədən doldurulan tüfənglər.** XVII əsrin ikinci yarısından etibarən Avropa dövlətləri öz ordularını xəzinədən doldurulan tüfəng və karabinlərlə (*karabin* - gödək lüləli tüfəng) təchiz etməyə böyük maraq göstərirdilər. Hələ XVII əsrin əvvəllərində rus sənətkarları tərəfindən bu silahların ilk nümunələri iş-

lənib hazırlanmışdı.

Təxminən 100 il sonra, detalın tam dəqiqliklə müəyyən formalara salınmasını mümkün edən metalın maşınla emalında yüksək nəticələrin əldə olunması ilə, silah sənətkarları öz ideyalarını həyata keçirməyə imkan əldə etdilər və xəzinədən doldurulan tüfənglərin orduda kütləvi tətbiqinə başlandı.

**Zərbəli-pistonlu sürgü.** XIX əsrin ortalarına yaxın çaxmaqlı-sürgülü mexanizmlə işləyən silahlar mənəvi cəhətdən köhnəlmişdi. Əsrin 30-cu illərində Qərbdə yaranmış, daha mükəmməl alışqanlı mexanizmə malik olan zərbəli-pistonlu sürgü ilə təchiz olunmuş silahlar onları tədricən əvəzlədi. İlk zərbəli-sürgülü-mexanizm 1807-ci ildə Şotlandiyada Aleksandr Forsaytel tərəfindən ixtira olunmuşdur. Bu ixtira sonradan metal patronların yaranmasının təməlini qoydu. 640 addım (təxminən 426 m) məsafədən 100 güllədən 60-nın hədəfə dəydiyi 1843-cü ilə aid *lüttix* modelləri bu cür nümunələr arasında ən yaxşı göstəricilərə malik idi.

**Yivli xəzinədən doldurulan tüfənglər.** 1854-cü ildən etibarən Avropada piyada qoşunların təchizatında Belçika mənşəli sərbəst güllələr istifadə edən tüfənglərin tətbiqinə başlandı. 1856-cı ildən etibarən rus ordusunda da pistonlu tüfənglər tətbiq olundu. Bu yeni silah növü kiçik çaplı (15,24 mm) və gödək lüləyə malik olduğundan istifadədə yüngül və rahat idi. Tüfəngin atəşinin nişan uzunluğu 853 m, lülədən doldurulduğu üçün isə onun atəş tezliyi sələfləri kimi kiçik idi.

Döyüşün qızgın anlarında çevik atəş açma zərurəti silah istehsalında yeni təkmilləşmələri tələb edirdi. Lakin hələ də o dövrün silahlarında istifadə olunan lülədən doldurulma prinsipini əvəzləyə bilməyən silah ustaları tərəfindən atəşlər arasında vaxt itkisini minimuma endirmək üçün pistonlu daraqlar (üzərinə pistonlar taxılmış lent) tətbiq olundu.

Yeni ixtiranın tətbiqi nəticəsində tüfəngin xəzinə hissəsindən doldurulmasında edilmiş dəyişiklik onun atəş sürətini əhə-

miyyətli dərəcədə artırmış oldu. Bir hərəkətlə sürgü açılır, patron qoyulur və sürgü bağlanırdı.

Eyni zamanda bu ixtiranın digər faydalı xüsusiyyətləri də mövcud idi. Belə ki, güllənin tüfəngin yivlərinə uyğun hazırlanması onun sərrastlığını (nişanalma qabiliyyətini) də xeyli yüksəltmiş, sümbənin nadir hallarda istifadəsi lülənin davamlığını artırmışdı. Silaha qulluqda sadəlik və istifadədə rahatlıq həm də onun iş qabiliyyətinin uzunömürlüyünü təmin edirdi.

XIX əsrin 60-70-ci illərində öz sələfləri ilə müqayisədə böyük üstünlüklərə malik olan xəzinədən doldurulan atıcı silahlar tədricən onları piyada və süvari qoşunlarının, digər hərbi birləşmələrin arsenalından sıxışdırıb çıxardı. Lülədən doldurulan silahlarla müqayisədə texniki cəhətdən daha təkmilləşmiş, atəş tezliyi və sərrastlıq baxımından daha üstün olan xəzinədən doldurulan silahlar özünü ən yaxşı tərəfdən göstərdi. Bu silahların bəzi növləri kağız, digərləri isə metal patronlarla təchiz edilirdi. Az xərcli olduğunu və hərbi şəraitdə istehsalının rahatlığını nəzərə alan silah mütəxəssislərinin bir qismi kağız patronların, digər bir qismi isə istənilən hava şəraitində dözümlü olan metal patronların istifadəsini daha məqsədəuyğun hesab edirdi.

XIX əsrin 60-cı illərindən etibarən Amerika mütəxəssisləri tərəfindən metal patronların istifadəsini nəzərdə tutan xəzinədən doldurulan silahların yeni növlərinin yaradılmasına xüsusi diqqət yetirilməyə başlandı. Onların tərəfindən yaradılan, istifadədə çox rahat və səmərəli olan, kranlı quruluşa malik tüfəng çaxmaqları atəş zamanı hətta kiçik qaz sızmasına belə imkan vermirdi. Amerikada vətəndaş müharibəsi zamanı istifadə olunan bu silahlar bir daha metal patronların üstünlüyünü təsbit etdi.

Metal patronlarla təchiz olunmuş silahlarda atəş zamanı çaxmağın barıt alışmasından yaranan qazlardan qorunması onları istifadədə rahat edirdi. Sonralar bu silahlara sürüşən çaxmağın ixtirası ilə tüfəngin doldurulması və boş gilzlərin çıxarılma mexanizminin təkmilləşməsi onların atəş tezliyini də yüksəltmiş oldu.

**Sandıqlı silahlar.** Silahların atəş səmərəliliyinin və tezliyinin yüksəldilməsi zərurəti çoxgülləli silahların meydana gəlməsinə səbəb oldu. Çoxgülləli silahlar hədəfə və döyüş zamanı rəqibə tək-tək və fasiləsiz atəş açma imkanı yaradırdı.

Çoxgülləli silahların yaradılması fikri hələ odlu silah istehsalının ilk illərindən silah istehsalçılarına maraqlandırır. Lakin XIX əsrin ortalarına qədər sənayenin texniki səviyyəsinin istənilən vəziyyətdə olmaması bu sahədə irəliləyişlərin əldə olunmasını mümkün edirdi.

İlk dəfə sandıqlı silahlar Şimali Amerikada vətəndaş müharibəsi zamanı (1861-1865-ci illər) istifadə olunmuşdur. Bu 1860-cı ilə aid "Spenser" karabini idi. Onun sandığı qundağında yerləşirdi və yeddi patron tutumuna malik idi. Karabinin alt hissəsində yerləşən xüsusi qolun (rıçaq) vasitəsi ilə patron lüləyə ötürülürdü. "Spenser" karabinlərinin iş prinsipi həddindən artıq sandıq mexanizmindən asılı oduğundan onun köməyi olmadan bu silahdan istifadə etmək qeyri-mümkün idi. Elə buna görə də sandıq boşaldıqdan sonra atıcı faktiki olaraq silahsız qalırdı.

Sonradan Fridrix Vetterli karabinin konstruksiyasında dəyişiklik edərək 11 tutumlu sandığı tüfəngin lüləsinin alt hissəsində yerləşirdi. Patronlar qəbuledici qolun vasitəsi ilə lülə kanalı oxunun xətti üzrə tüfəngin lülə qutusuna ötürülür və buradan sürgünün irəli hərəkəti ilə xəzinəyə itələnilib salınırdı. İxtiraçı tərəfindən silahın doldurulması üçün nəzərdə tutulan, lülə qutusunun sağ divarında yerləşən kiçik dəlikdən patronlar sandığa qoyulurdu. Lazım gəldikdə atıcı asanlıqla silahı sandıq üsulu ilə atəş tərzinə keçirir və 35-40 san ərzində bütün sursatı hədəfə boşaldırdı.

XIX əsrin 60-70-ci illərindən etibarən sandıqlı silahlar sürətlə təkmilləşməyə və geniş yayılmağa başladı. Digər sənətkarlar tərəfindən təklif olunan sandığı qundaqda yerləşən silah nümunələrinin taleyi isə uğursuzluqla nəticələndi. Halbuki onların arasında qəribə konstruksiyalı maraqlı nümunələrə də rast gəl-

mək olardı. Məsələn, sandığı hər biri 6 patron tutumlu 4 boruya malik olan 26 gülləli "Evans" karabinləri diqqətəlayiq idi.

**Yeni tərkibli barıt.** XIX əsrin 80-cı illərinin sonuna yaxın yeni silah növlərinin istehsalında və köhnə nümunələrin sandıqlı variantlara uyğun işlənilib hazırlanmasında bir durğunluq yarandı. Sonradan fransız fiziki Pol Velem tərəfindən yeni tərkibli barıtın ixtirası ilə vəziyyətdən çıxış yolu tapıldı. Alışan zaman əvvəlki ilə müqayisədə daha az tüstülü olan yeni barıt 95,5% pirosilindən, 1% spirtdən, 1% kamfaradan, 1% sudan və 1,5% difenilamindən ibarət idi. Onun yanması zamanı alınan qazın həcmnin böyük olması daha yüksək təzyiğin (2500 atmosfer) və başlanğıc sürətinin yaranmasına səbəb olurdu. Tüstüsüz barıtın ixtirası ilə silahların ballistik xüsusiyyətləri də xeyli yüksəlmiş oldu.

Fransız istehsalı olan 8 mm-lik piyada tüfəngləri qoşun növlərinin silahlandırılmasında istifadə olunan ilk kiçik çaplı silah növü sayılır. 1898-ci ildə Kayzer Almaniyasında ordunun növ-bəti dəfə yenidən silahlandırılmasında Paul Mauzerin müəllifi olduğu 7,92 mm-lik piyada tüfənglərindən istifadə olundu.

1903-cü ildə müxtəlif ordu növlərinin silahlandırılmasına yeni, sivri uclu patronların qəbul olunması onların ballistik xüsusiyyətlərinin təkmilləşməsində bir inqilab rolunu oynadı.

### **İdman tapançaları**

Texniki idman növlərinə aid edilən güllə atıcılığında nailiyyətlərin əldə olunması yalnız atıcının ustalığından və iradi keyfiyyətlərindən deyil, həm də onun təchizatının, və silah-sursatının keyfiyyətindən də asılıdır.

Atıcı yüksək nailiyyətləri əldə etmək üçün silahın quruluşunu və atəş zamanı onun iş prinsipini mükəmməl bilməli, lazım gəldikdə ona müstəqil surətdə müəyyən nizamlamalar etməyi bacarmalıdır.

Qısa lüləli pnevmatik və odlu silahlar (tapançalar) aşağıdakı



qaydada təsnif olunur:

1. *İri çaplı* (7,62 – 9,0 mm) *xidməti tapançalar – revolver*;
2. Çapı 5,6 mm-ə qədər olan *sərbəst tapançalar*;
3. Çapı 5,6 mm-ə qədər olan *standart tapançalar*;
4. Çapı 4,6 mm-ə qədər olan *pnevmatik tapançalar*.

**İri çaplı tapançalar** – 25 m məsafəyə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

**Quruluşu və işləmə prinsipi:** patronun xəzinəyə ötürülməsi, lülə kanalının qapanması və açılması, gilizin çıxarılması və kənarlaşdırılması. Bu silahlarda çaxmağın zərbə gücünü yüngülləşdirmək üçün onun arxa hissəsində rezin amortizator quraşdırılmışdır. Nişangah qurğusu nişanı təmzidləməyə imkan yaradır. Nişangah qurğusunun və arpacığın əvəzlənməsi mümkündür. Dəstək xüsusi formaya malik olmaqla taxtadan hazırlanmışdır. Tapança qoruyucu ilə təchiz olunmuşdur.

**Sərbəst tapançalar** – 50 m məsafəyə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

**Quruluşu və işləmə prinsipi:** Silahın lülə kanalı ox üzərində hərəkət edən çaxmaq vasitəsilə qapanır. Lülə qutuya yönləndirici silindr və yiv vasitəsi ilə birləşdirilmişdir. Nişangahın dəqiqliklə nizamlanması mümkündür. Çaxmaqda yerləşən zərbə mexanizmi ayrıca bünövrəyə bərkidilmiş sürətləndirici qurğu vasitəsilə hərəkətə gəlir. Sürətləndiricinin atəş vəziyyətinə gətirilməsi üçün onu aşağıya doğru tam şəkildə sıxmaq lazımdır. Tətiyi qutu boyunca hərəkət etdirmək və şaquli vəziyyətdə yerləşmiş oxun ətrafında fırlatmaq mümkündür. Patronlar xəzinəyə əl ilə daxil edilir. Xəzinə çaxmağın tam şəkildə arxaya darılması ilə bağlanır, önə sıxılması ilə isə açılır. Çaxmaq açıldığı zaman boş giliz tullayıcı mexanizm vasitəsi ilə bayıra atılır. Təkatılan bu tapançalarda lülə kanalı kip bağlanır. Zərbə mexanizmi silahın sol tərəfində yerləşən ling vasitəsi ilə atəş vəziyyətinə gətirilir.

**Standart tapançalar** – çaxmaqlı növə aid olan, öz-özünə dolan standart tapançalar 25 m məsafəyə atəş açmaq üçün nə-

zərdə tutulmuşdur.

**Pnevmatik tapançalar** – 10 m məsafəyə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

### **İdman tüfəngləri**

Atıcılıq idmanında istifadə olunan tüfənglər 4 qrupa bölünür:

1. *Kiçik çaplı tüfənglər*;
2. *Sərbəst tüfənglər*;
3. *Xidməti tüfənglər*;
4. *Pnevmatik tüfənglər*.

Atıcılıq idmanında müxtəlif məsafələrə atəş açmaq üçün fərqli patron və güllələrlə təchiz olunmuş odlu və pnevmatik tüfənglərdən istifadə olunur.

**Standart tüfənglər** – hərəkətsiz hədəfə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. Onun çəkisi 6,5 kq, tətiyinin gərilməsi sərbəst, tüfəngin çapı isə 5,6 mm-dir. Bu silah 50 m məsafəyə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

**Sərbəst tüfənglər** – silahın çəkisi 8 kq-a yaxın, qarmağının uzunluğu təxminən 155 mm, çapı isə 5,6-7.2 mm arasında dəyişir.

Öz növbəsində sərbəst tüfənglər də 3 qrupa bölünür: - *kiçik çaplı, iri çaplı və “qaçan qaban” hədəfinə atəş açmaq üçün istifadə olunan tüfənglər*.

**Pnevmatik tüfənglər** – (FWB (Feinwerkbaw), “Anschütz”, “Valther” və s.) müxtəlif hədəflərə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. Silahın çapı 4,5 mm-dir.

10 m məsafədə yerləşən hərəkət edən hədəflərə atəş açmaq üçün FWB-300-BK, FWB-600-BK, Valther BK və s. tipli pnevmatik tüfənglərdən istifadə olunur.

50 m məsafədə yerləşən “Qaçan qaban” tipli hədəflərə atəş açmaq üçün isə kiçik çaplı sərbəst BK tüfəngindən istifadə olunur. Onun çapı 5,6 mm-dir.

300 m məsafədə yerlən hərəkətsiz hədəfə atəş açmaq üçün çapı 7,62 mm olan iri çaplı odlu tüfənglərdən istifadə edilir.

Aydın məsələdir ki, sadalanan bütün modellər konkret vəziyyət üçün idmançının fiziki göstəricilərinə və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun gəlməyə bilər. Bunun üçün idmançıya ayrı-ayrılıqda götürülmüş hər hərəkətin icrası üçün ona ən çox uyğun gələn silah modelini seçməsi zəruri şərtidir.

## V FƏSİL.

### ATICILIQ İDMANINDA DÖVLƏT VƏ İCTİMAİ RƏHBƏRLİK

#### **Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Birliyi**

Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Birliyinin (UİT) əsası 1921-ci ilin aprel ayında qoyulmuşdur.

Onun yaranmasına qədər atıcılıq təşkilatları 1907-1915-ci illər ərzində fəaliyyət göstərən və bu təşkilatın sələfi olan Beynəlxalq Milli Atıcılıq Federasiyaları və Assosiasiyalarının Birliyi adlı təşkilatda birləşirdi.

1937-ci ildə özünün 30 illik yubileyini qeyd edən UİT tərəfindən ilk dəfə olaraq təşkilatın tam həcmdə konstitusiyası, beynəlxalq yarışların keçirilməsi barədə yeni qayda və nizamnamələr dərc edildi.

Artıq 1939-cu ilə yaxın UİT-nin fəaliyyəti xeyli genişlənməmiş, təşkilata üzv ölkələrin sayı 1921-ci il ilə müqayisədə iki dəfə artaraq 31-ə çatmışdı. Lakin II Dünya Müharibəsinin başlanması təşkilatın fəaliyyətini dayandırdı və 1939-cu ildən 1947-ci ilə qədər idmanın bu növü üzrə Dünya çempionatları keçirilmədi.

1946-cı ildə İsveçin Stokholm şəhərində keçirilən UİT-nin Baş Məclisinin iclasında təşkilatın fəaliyyətinin bərpası haqqında qərar qəbul olundu. 1947-ci ildə müharibədən sonra ilk dünya çempionatı keçirildi, yarışların nizamnamə və qaydaları, 1948-ci il XIV yay olimpiya oyunlarının atıcılıq üzrə yarışlarının proqramları təsdiq olundu.

Növbəti illərdə UİT əsas diqqətini atıcılıq idmanın ümumi inkişafına yönəltdi. olimpiya oyunlarının, dünya və Avropa çempionatlarının atıcılıq üzrə yarış proqramları dəqiqləşdirildi, yarış qaydalarında düzəlişlər aparıldı, idman silahlarının və döyüş sursatlarının növləri dəyişdirildi.

1998-ci ildən etibarən UİT Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Fe-

derasiyası (İSSF) adı altında yenidən təşkil olundu və hazırda o, özündə dünyanın 151 ölkəsinin Milli Atıcılıq Federasiyasını birləşdirir.

İSSF-nin mənzil-qərargahı onun baş katibinin yaşayış yeri üzrə müəyyən edilir.

İSSF-nin tərkibinə 5 qitə Federasiyası: Avropa, Asiya, Amerika, Afrika və Okeaniya ölkələrinin atıcılıq idmanı konfederasiyaları daxildir.

İSSF-nin Baş Məclisi (Baş Assambleya) onun ali orqanı olmaqla iki ildən bir, adətən olimpiya oyunları və dünya çempionatları qabağı və onların keçirildiyi ölkələrdə çağırılır.

Baş Məclis İSSF-nin rəhbərliyinə və texniki orqanlarının tərkibinə - prezident, vitse-prezident, baş katib, inzibati şuranın üzvləri, texniki və seksiya (bölmə) komitələrinin sədri vəzifələrinə seçkilər keçirir.

### **Avropa Atıcılıq İdmanı Konfederasiyası**

Avropa Atıcılıq İdmanı Konfederasiyası (AAK) 1969-cu ildə Çexiyanın Plzen şəhərində keçirilən növbəti Avropa çempionatı zamanı İSSF-nin Baş Məclisi tərəfindən yaradılmışdır. Bu təşkilat özündə Avropanın 56 ölkəsinin milli federasiyasını birləşdirir. AAK-nın nizamnaməsi 1969-cu ildə İSSF-nin Baş Məclisi tərəfindən qəbul olunmuşdur. Hər iki ildən bir çağırılan İSSF-nin Baş Məclisində bu nizamnaməyə əlavə və dəyişikliklər edilə bilər. AAK İSSF-nin regional təşkilatı olmaqla Avropanın milli federasiyaları ilə birbaşa daimi əlaqələr quraraq qitə çempionatlarının, həmçinin İSSF-nin qərarları, nizamnamə və qaydalarda edilmiş əlavə və dəyişikliklər barədə məşqçi, hakim və digər mütəxəssislərin maariflənməsi üçün kursların və simpoziumların təşkilini həyata keçirir. İSSF-nin Baş Məclisi AAK-nın rəhbər orqanıdır. AAK-nın idarəedici orqanı isə tərkibi prezidentdən, 3 vitse-prezidentdən və 7 üzvdən ibarət olmaqla 4 illik müddət üçün seçilən Rəyasət Heyətidir.

### **Azərbaycan Respublikası Atıcılıq İdmanı Federasiyası**

Azərbaycan Respublikası Atıcılıq İdmanı Federasiyasına güllə atıcılığı, stend atıcılığı və sportinq daxildir. Federasiyanın rəhbərliyində prezident və 3 vitse-prezident təmsil olunur. Həmçinin yuxarıda qeyd olunan idman növləri üzrə cəmiyyətlərdə və klublarda fəaliyyət göstərən bölmələr, atıcılıq üzrə mütəxəssislər, tibbi və elmi işçilər və yüksək dərəcəli idmançılar da Federasiyanın tərkibinə daxildir.

Federasiyanın ali orqanı olan Şura 4 illik müddət üçün seçilir. Şura açıq səsvermə yolu ilə 4 illik müddət üçün tərkibi sədrdən, 3 müavindən, məsul katibdən və 7-9 üzvdən ibarət olan Rəyasət Heyətini seçir. Rəyasət Heyəti məşqçilər şurasının və hakimlər kollegiyasının tərkibini müəyyən edərək təsdiqləyir.

## VI FƏSİL. DAXİLİ BALLİSTİKA

### Ballistika nədir?

Atəş texnikasının nəzəriyyəsi onun əsasını təşkil edən fiziki proseslər barədə biliklərin və qanunauyğunluqların üzərində qurulmuşdur. Məhz ona görə də ilk növbədə idarə olunmayan raketlərin, artilleriya mərmilərinin, təyyarə bombalarının və güllələrin hərəkətini öyrənən ballistika adlı elmi biliklərə bələd olmaq lazımdır. Bu anlayışlar sistemi daxili və xarici ballistika adlı iki müstəqil hissəyə bölünür.

*Daxili ballistika* - lülə daxilində güllənin hərəkətini və bu zaman orda baş verən hadisələri öyrənir.

*Xarici ballistika* – güllənin hədəfə dəymə anına qədər havada uçuşunu və bu hərəkətə səbəb olan amilləri öyrənir.

### Atəş bir fiziki hadisə kimi

Barıt kütləsinin yanması nəticəsində yaranan qazların təsiri ilə güllənin odlu silahın lülə kanalından bayıra atılması *atəş* adlanır. Atəş praktiki olaraq güllənin lülə kanalında hərəkəti ilə eyni zamanda başlayır. Atıcı silahın tətiiyini çəkdikdən sonra yayın təsiri altında çaxmağa birləşmiş vurucu-iyənənin zərblə dəyməsi nəticəsində patronun pistonu alışaraq partlayış törədir. Yaranmış xarici istilik amilinin təsiri ilə patronun daxilindəki barıt kütləsi alışır. Barıtın yanma xüsusiyyətlərindən və gilizin daxilindəki təzyiqdən asılı olaraq alov patronun içərisində müəyyən sürətlə yayılır. Alovun yayılma sürəti yaranmış təzyiqlə düz mütənasibdir. Təcrübələr nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, gilizin daxilindəki barıt kütləsinin tam alışması pistonlu tərkibin yanmasından yaranan təxminən  $20 \text{ kqs/sm}^2$ -dən artıq təzyiqlə baş verir. Döyüş sursatını hazırlayan zaman bu amilin nəzərə alınması olduqca vacibdir. Çünki barıt kütləsinin

qeyri-bərabər alışması (bir dəfəyə alışmaması) güllənin lülələdən çıxışını ləngidərək atıcının özü üçün təhlükəli olar. Yaxud barıtın bir hissəsi güllənin lülədən çıxış anına qədər yanmaz ki, bu da öz növbəsində onun uçuş məsafəsinin azalmasına səbəb olar. Döyüş sursatının bütün bu xüsusiyyətlərinin istehsal müəssisələri tərəfindən təmin olunmasına baxmayaraq, atıcı-idmançıların da onların haqqında müəyyən təsəvvürlərə malik olması zəruridir.

Barıtın yanma sürəti vacib ballistik xüsusiyyətlərdən sayılır. Yəni alovun barıt kütləsinin dərinliklərinə yayılması onun səthinə perpendikulyar şəkildə inkişaf etməlidir. Müəyyən olunmuşdur ki, barıtın yanma sürəti onun kimyəvi tərkibindən, yəni barıt dənəciklərinin sıxlığından, xarici təzyiqdən və barıtın rütübətlik dərəcəsindən asılıdır. Barıtın fiziki və kimyəvi xüsusiyyətləri onu hazırlayan istehsal müəssisələri tərəfindən təmin olunduğu halda, onun temperaturu və rütübətlik dərəcəsi isə saxlanılma şəraitindən asılıdır.

Atəş zamanı patronun daxilində barıt kütləsinin yanması nəticəsində yaranan qazlar getdikcə genişlənərək gilizin divarlarına, dibinə və gülləyə təzyiqlə göstərir. Qazların gilizin divarlarına göstərdiyi təzyiqlə onları kip şəkildə xəzinənin divarlarına sıxır, gülləyə göstərilən təzyiqlə isə onu lülə kanalının yivlərinə doğru itələyərək hərəkət etməyə məcbur edir. Beləliklə, ilk mərhələdə güllənin tam şəkildə lülə kanalının yivlərinə doğru itələnməsi üçün patronun daxilində barıt kütləsinin yanmasından alınan qazların təzyiqləri daimi artan tempolə inkişaf edir. Bu təzyiqlə *sürətləndirmə təzyiqləri* adlanır. Bütün barıt kütləsinin alışması ilə sürətləndirmə təzyiqlərinin yaranmasına qədər olan müddətə *atəşin ibtidai mərhələsi* deyilir.

Növbəti – *atəşin birinci mərhələsi* həm də onun əsas mərhələsi sayılır. Bu mərhələdə güllə barıtın yanmasından yaranan qazların təzyiqləri altında lülə kanalı ilə hərəkət etməyə başlayır. Bu zaman barıt kütləsinin təzyiqləri maksimum həddə  $2500-4000 \text{ kqs/sm}^2$  -ə çatır. Təzyiqlərin böyük olması güllənin lülə kanalında

hərəkət sürətini artırır. Barıtın yanması nəticəsində yaranan qazların həcmnin genişlənməsinə baxmayaraq təzyiç maksimum həddə çatdıqdan sonra aşağı düşməyə başlayır və güllənin sürəti artan templə inkişaf edərək kritik həddə çatır.

Barıt tam yanıb qurtardıqdan sonra qaz axını bitir. Lakin yanma nəticəsində yaranmış qaz böyük enerjiyə malik olduğundan onun genişlənməsi hələ də davam edir və bununla yanaşı güllənin sürəti də artan templə inkişaf edir. Güllənin sərbəst surətdə daimi genişlənən qazların təzyiçi altında lülə kanalında hərəkət etdiyi müddətə *atəşin ikinci mərhələsi* deyilir. Qazların təzyiqinin azalması və güllənin sürətinin artması ilə müşayiət olunan bu mərhələ barıt kütləsinin yanma prosesinin bitməsi ilə güllənin lülə kanalından çıxma anına qədər olan dövrü əhatə edir. Tüfənglərdə barıtın tam yanması güllənin lülə kanalının ağız kəsiyinə yaxınlaşması ilə bitir. Tapançalarda isə adətən bu proses güllənin lülə kanalını tərk etmə anınadək başa çatmır. Bu isə tapançalarda atəşin ikinci mərhələsinin faktiki olaraq mövcud olmasını göstərir. Lakin idman atıcılığında kiçik məsafələrə yarırlar zamanı barıtın miqdarını azaltmaqla güllənin çəkisini yüngülləşdirmək və müəyyən qaydalar çərçivəsində onun konfigurasiyasını (xarici görünüşünü) dəyişmək mümkündür.

*Atəşin üçüncü mərhələsi* (qazların gülləyə aktiv təsirinin bitməsindən sonrakı mərhələ) qazların güllənin ardınca lülə kanalından çıxaraq hələ də bir müddət ona təsir etmə xüsusiyyətləri ilə xarakterizə olunur. Bu mərhələdə qazların təzyiçi kəskin surətdə aşağı düşür, güllənin sürəti isə qazların ona göstərdiyi təzyiqin havanın müqavimət gücünə bərabər olma anına qədər davam edir. Məhz bu nöqtədə güllənin sürəti maksimum həddə çatır.

Beləliklə, *atəş kiçik zaman kəsiyi ərzində barıtın kimyəvi enerjisinin əvvəlcə istilik, sonra isə güllənin hərəkətinə zəmin yaradan kinetik enerjiyə çevrilməsi ilə xarakterizə olunan fiziki hadisədir*. Atəş barıt kütləsinin ani yanması nəticəsində yüksək temperatura və təzyiçə malik olan qazların əmələ gəlməsi və

bütün bu proseslərin qısa zaman kəsiyi ərzində baş verməsi ilə müşayiət olunur.

Atəş texnikasının təlimi zamanı yüksək nəticələrin əldə olunması üçün onun qeyd olunan fiziki və kimyəvi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması vacibdir.

### Uçuş bucağı

Atəş zamanı patronun daxilində barıtın yanmasından alınan qazlar praktiki olaraq hər tərəfə eyni qüvvə ilə təzyiç göstərir. Lülə kanalının divarlarına olan təzyiç onun elastik deformasiyasına, gilizin dibinə və gülləyə olan təzyiç isə güllənin lülə kanalı ilə irəli hərəkət etməsinə səbəb olur. Atəş zamanı ayrılan qazların nəticəsində silahın lüləsinin və onunla bağlı hissələrinin güllənin hərəkət istiqamətinin əksinə doğru hərəkət etməsinə *təpmə* deyilir. Barıtın yanmasından ayrılan qazların həcmi nə qədər yüksəkdirsə, silahın təpməsi də bir o qədər böyük olur. İri çaplı silahlardan atəş zamanı silahın təpməsi kifayət qədər yüksək olduğundan atıcı çiyinə dəyən qundağın zərbəsindən bunu aydın şəkildə hiss edir. Kiçik çaplı və pnevmatik silahlardan atəş zamanı isə təpmə qüvvəsinin kiçik olmasına baxmayaraq bu halda da atıcının düzgün atəş texnikasına riayət etməsi üçün müəyyən biliklərə yiyələnməsi zəruridir. Tapançalardan atəş açan zaman silahın təpmə qüvvəsinin azaldılması ona lülə tormozu və kompensator quraşdırılması hesabına, yaxud barıt kütləsinin həcmnin azaldılması ilə təmin edilir. Bununla yanaşı digər metodiki üsullardan da istifadə etmək mümkündür.

Təpmə qüvvəsinin azaldılmasına yönələn diqqət onunla izah olunur ki, atəş zamanı bu qüvvənin təsiri nəticəsində silahın gəriyə doğru itələnməsi həm də onun lüləsinin nişanalma istiqamətindən yayınmasına səbəb olur. Atıcı atəş zamanı silahın sabitliyinin təmin edilməsi üçün tüfəngin qundağını çiyinə kip şəkildə sıxmaqla, yaxud qolunun dayanaqlığı hesabına tapança-

nı möhkəm tutmaqla onun təpmə qüvvəsinə müqavimət göstərir. Bu halda lülə kanalının oxu ilə müqavimət gücünün təsir xətti arasındakı məsafənin lülə kanalının oxu ilə ağırlıq mərkəzi arasındakı məsafədən böyük olması fırlanma anının yaranmasına səbəb olur. Bu isə öz növbəsində atəş zamanı silahın lüləsinin yuxarı sıçramasına və güllənin lülədən çıxış anı onun nişanalma istiqamətindən yayınmasına gətirib çıxarır. Atəş zamanı təpmə qüvvəsinin təsiri nəticəsində silahın lüləsinin ağızı onun digər hissələrinə nisbətən daha çox yayınmaya məruz qalır. Bununla yanaşı silahın lüləsinin titrəməsi də onun ağızının nişanalma istiqamətindən yayınmasına təsir göstərir.

Titrəmənin lüləyə təsiri ilə silahın təpmə qüvvəsinin qarşılıqlı əlaqəsi uçuş bucağının yaranmasına səbəb olur. Tuşlanmış silahın lülə kanalı oxunun atəşədək olan istiqaməti ilə onun güllənin uçuş anındakı istiqaməti arasında yaranan bucağa *uçuş bucağı* deyilir. Güllənin uçuş anında lülə kanalı oxunun vəziyyəti onun atəş anına qədər olan vəziyyətindən yuxarıya doğru dəyişmişsə, uçuş bucağı “müsbət”, aşağıya doğru dəyişmişsə, “mənfi” hesab edilir.

Prinsip etibarı ilə uçuş bucağının mövcudluğu nöqsan kimi qiymətləndirilməməlidir. Belə ki, atəş zamanı lazım olan uçuş bucağının saxlanması silahın döyüş keyfiyyətlərinə xələl yetirmir. Lakin uçuş bucağının hər dəfə fərqli ölçülərdə saxlanması atəşin texniki nəticələrinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Ona görə də atıcılığa yeni başlayan idmaçıların ilkin hazırlığında onlara atəşi təşkil edən bütün elementlərin tam yeknəsəqliyinin təmin olunması hesabına uçuş bucağının sabit ölçülərdə saxlanılma texnikasının öyrədilməsi əsas məqsədlərdən sayılır.

Mövcud qaydalar çərçivəsində silahın konstruksiyasında dəyişikliklər etməklə (məsələn, lülənin qalınlaşdırılması, silahın ağırlıq mərkəzinin dəyişdirilməsi və s.) uçuş bucağının ölçülərini azaltmaq olar. Lakin bu zaman qeyd olunan dəyişikliklərin silahın sabitliyinə və atəşin səmərəliliyinə xələl yetirməməsinə nəzarət etmək lazımdır.

## Güllənin başlanğıc sürəti

Güllənin lülə kəsiyində malik olduğu sürətə onun *başlanğıc sürəti* deyilir. Güllənin başlanğıc sürəti odlu silahın əsas döyüş xüsusiyyətlərindən sayılır. Başlanğıc sürətinin böyük olması güllənin uçuş məsafəsini, dəqiq atəş uzaqlığını, deşmə qabiliyyətini və öldürücü qüvvəsini artırmaqla yanaşı xarici mühitin onun uçuşuna təsir imkanlarını da azaldır.

Silahın lüləsinin uzunluğu, güllənin çəkisi, barıt kütləsinin yanma temperaturu və rütubətlik dərəcəsi, həmçinin onun miqdarı və sıxlığı güllənin başlanğıc sürətinin böyük olmasına təsir edən amillərdir.

Silahın lüləsinin uzun olması barıtın yanmasından ayrılan qazların gülləyə daha uzunmüddətli təsir etməsinə və bu da son nəticədə başlanğıc sürətinin böyük olmasına səbəb olur.

Güllənin çəkisinin yüngül olması onun lülə kanalında hərəkət sürətini artırmaqla yanaşı başlanğıc sürətinin də böyük olmasına təkan verir.

Barıt kütləsinin həcmi artırılması onun yanmasından ayrılan qazların həcmi çoxaldır və bu da öz növbəsində lülə kanalında təzyiqli yüksəldərək güllənin başlanğıc sürətinin böyük olmasına səbəb olur.

Barıt kütləsi yanan zaman temperaturun yüksək olması onun yanma sürətini artıraraq qazların gülləyə təzyiqini çoxaldır və nəticədə başlanğıc sürəti böyüyür. Əksinə, temperaturun aşağı olması isə başlanğıc sürətinin azalmasına səbəb olur.

Barıtın rütubətlik dərəcəsi çox olarsa, yəni barıt nəm olarsa, onun yanma sürəti ilə yanaşı güllənin başlanğıc sürəti də aşağı düşər.

Güllənin gilizə dərin oturdulması barıtın sıxlığını əhəmiyyətli dərəcədə yüksəldir ki, bu da atəş zamanı kəskin qaz təzyiqinin yaranmasına səbəb olmaqla yanaşı güllənin başlanğıc sürətini də artırır.

## Partlayıcı maddələr

İdman patronlarında istifadə olunan barıt partlayıcı maddələrə aid edilir.

*Partlayıcı maddələr* - xarici amillərin (zərbə, sürtünmə, qızma) təsiri nəticəsində kiçik zaman kəsiyi ərzində qaz halına keçərək böyük həcmdə istilik enerjisinin yaranmasına səbəb olan mexaniki qarışıqlar, yaxud kimyəvi birləşmələrdir. Barıtın yanması zamanı onun potensial enerjisi yaranan qazların genişlənməsi (temperaturu  $2400-3000^0$ -yə, sıxlığı isə  $1300-3200$  kq/sm<sup>2</sup>-ə qədər yüksələrək) hesabına mexaniki iş rejiminə keçir.

Partlayıcı maddələr xüsusiyyətlərinə görə *təkanverici* (pistonların tərkibi), *dağıdıcı* (partlayıcı), *tullayıcı* (barıtlar) olmaqla üç qrupa bölünür.

Yanmanın sürətinin kiçik olması ilə müşayiət olunan partlayışa *adi partlayış* deyilir.

Adi partlayış zamanı partlayıcı maddələrin yanması barıt kütləsinin xarici səthindən içərisinə doğru yayılmaqla və yanmadan ayrılan qazların tədricən işlənməsi ilə müşayiət olunur. Qapalı məkanda temperaturun və təzyiqin yüksəlməsi nəticəsində barıtın yanma sürəti artır və onun tam yanması saniyənin  $1/400 - 1/800$ -i ərzində baş verir.

**Təkanverici partlayıcı maddələr** xarici təsirlərə (zərbə, sürtünmə, qızma) qarşı yüksək partlayış həssaslığına malik olduğundan onlardan pistonların və detonatorların (partlayıcı kapsulların) hazırlanmasında istifadə olunur.

Əvvəllər alışırdıcı pistonların hazırlanmasında partlayıcı civədən, bertole duzundan və stibiumdan istifadə edilirdi. Bu tərkibin parçalanması zamanı ayrılan civənin, civə və kükürd oksidinin, stibium duzunun və kalium xloridin su ilə (havanın rütubəti ilə) reaksiyası silahın lüləsinin kəskin paslanmasına səbəb olurdu. Ona görə də hazırda idman patronlarının hazırlanmasında paslanma riski az olan kimyəvi qarışıqlardan istifadə olunur.

**Dağıdıcı partlayıcı maddələr** təkanverici maddələrdən hazırlanan detonatorların təsiri ilə, yaxud dağıdıcı tərkibə malik maddələrin partlaması nəticəsində asanlıqla detonasiyaya uğrayır. Onlardan mərmilərin, bombaların, mina və qumbaraların hazırlanmasında, həmçinin partlatma işlərində istifadə olunur. Partlayış alovun maddənin içərilərinə doğru təxminən saniyədə  $6000 - 8000$  m sürətlə yayılması və onun ani zaman kəsiyi ərzində qaz halına keçməsi nəticəsində baş verir.

**Tullayıcı partlayıcı maddələrə** tüstülü (qara) və tüstüsüz (ağ) barıt aid edilir.

Qara barıt şoranın (selitr) (75%), kükürdün (10%) və kömürün (15%) qarışığından ibarətdir. Hazırlanan qarışıq spirdə isladılaraq təzyiqlə altında sıxıldıqdan sonra üyüdülməklə ələkdən keçirilir və barıt dənəcikləri şəklinə salınır. Qara barıtın partlayışı nəticəsində təxminən 60%-ə yaxın qatı qalıq və 40% qaz alınır. Normal atmosfer şəraitində qara barıtın  $0^0$ -yə qədər soyudulması nəticəsində onun yanmasından alınan qazların həcmi barıtın ilkin həcmindən 280-300 dəfə çox olur. Qara barıt təxminən  $315^0$  temperaturda alışır.

XIX əsrin sonlarında tüstüsüz – piroksilin tərkibli barıtın istehsalına başlandı. Piroksilin azot və kükürd turşularının qarışığından alınan məhlulun sellüloza təsiri nəticəsində hazırlanır.

Azot və kükürd turşularının suyu çəkilmiş təmiz qliserinə təsiri nəticəsində alınan nitroqliserinli barıt da tüstüsüz barıtlara aid edilir. Şəffaf məhlul şəklində olan nitroqliserinli barıt təhlükəli olduğundan o, təmiz şəkildə, yəni qarışıqsız istifadə edilmir. Ona görə də hazırda istifadə olunan tüstüsüz barıtlar piroksilinli və nitroqliserinli barıtların müəyyən proporsiyada götürülmüş qarışığından ibarətdir. Məsələn, ingilis barıtı “kordit” 65% piroksilin, 30% nitroqliserin və 5% vazelinin qarışığından ibarətdir.

Tüstüsüz barıtın alışma temperaturu  $170-200^0$ , xüsusi çəkisi isə  $1,55-1,63$  q/sm<sup>3</sup> arasında dəyişir. 1 kq barıtın yanmasından 900 litrə yaxın qaz alınır.

## VII FƏSİL. XARİCİ BALLİSTİKA

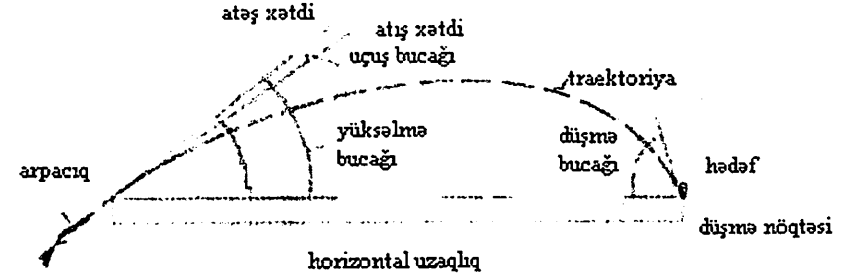
*Xarici ballistika* barıtın yanmasından alınan qazların gülləyə təzyiği bitdikdən sonra onun havada hərəkətini öyrənir. Məlum olduğu kimi güllə silahın lüləsindən çıxdıqdan sonra ona barıt qazlarının təsir dairəsi çox az olur. Ona görə də xarici ballistika hesabların asanlaşdırılması üçün şərti olaraq belə hesab edilir ki, güllə lülədən çıxdığı anda barıt qazlarının da ona təsiri bitir. Lakin atəş texnikasında hər kiçik amilin nəzərə alınması çox vacibdir. Güllənin havada uçuşu zamanı ona ağırlıq qüvvəsi və havanın müqavimət qüvvəsi təsir göstərir. Şərti olaraq güllənin havada hərəkətini ağırlıq mərkəzi ilə uyğunluq təşkil edən maddi nöqtənin hərəkəti kimi qəbul edərək ona təsir edən qüvvələrin bu nöqtəyə yönəldiyini təsəvvür edək. Belə olan halda ağırlıq qüvvəsinin təsiri nəticəsində güllə əyri xətt üzrə hərəkət edəcəkdir. Güllənin uçuşu zamanı onun ağırlıq mərkəzinin havada təsvir etdiyi əyri xətt *trayektoriya* adlanır.

### Güllənin uçuş trayektoriyası və onun xüsusiyyətləri

Atəş zamanı barıtın yanmasından alınan qazlar gülləni silahın lülə kanalına itələyir. Yaranmış təzyiğin təsiri altında güllə lülə kanalının kəsiyindən keçərək havada hərəkət etməyə başlayır. Güllənin aşağı hissəsinin lülə kəsiyindən keçdiyi an onun ağırlıq mərkəzinin vəziyyəti *uçuş nöqtəsi* adlanır. Təxminən lülə kəsiyinin mərkəzi uçuş nöqtəsi hesab edilir. Uçuş nöqtəsi güllənin xarici mühitdə hərəkətinin başlanğıc nöqtəsidir (şək. 1).

Uçuş nöqtəsindən keçən üfüqi müstəvi *silahın üfüqü (silahın üfüq dairəsi)* adlanır. Lülə kanalı oxu boyunca uçuş nöqtəsindən keçən şaquli müstəvi isə *atəş müstəvisi* adlanır.

Güllə silahın lüləsini tərk etdikdən sonra yaranmış ətalət (*ətalət* - cismə başqa cisimlərin təsiri olmadıqda sürətini saxlama hadisəsi) nəticəsində hərəkət edir.



Şəkil 1

Əgər ağırlıq mərkəzinin təsiri olmadan güllənin uçuşu havasız fəzada baş versəydi, o, sonsuzluğa qədər düzxətli bərabər-sürətli hərəkət edərdi. Lakin güllənin uçuşu havanın mövcud olduğu fəzada baş verdiyindən ağırlıq qüvvəsi onu aşağıya doğru çəkir, havanın müqavimət qüvvəsi isə onun irəliləmə sürətini azaldır.

Ağırlıq qüvvəsinin və havanın müqavimət qüvvəsinin birgə təsiri altında ətalətlə hərəkət edən güllənin ağırlıq mərkəzinin fəzada cızdığı əyriyə *güllənin uçuş trayektoriyası* deyilir. Güllənin uçuş trayektoriyasının bütün nöqtələri onun atılma xəttindən aşağıda yerləşir.

Havanın müqavimət qüvvəsi özlüyündə mürəkkəb fiziki hadisədir. Güllənin hava məkanında hərəkəti zamanı onun səthi hava zərrəcikləri tərəfindən sürtünməyə məruz qalır. Bu zaman hava zərrəciklərinin güllənin yan və arxa divarlarına çırpılaraq dağılması onun arxasında hava burulğanının yaranmasına səbəb olur. Güllənin sürəti səs sürətini keçdikdə isə onun ucunda hava dalğası yaranır. Buna bənzər hava dalğasını və burulğanını mühərrikli qayıqların suda sürətlə hərəkəti zamanı müşahidə etmək olar.

Beləliklə, hava məkanında hərəkət edən güllə onun müqavimətini təşkil edən sürtünmə qüvvəsini və dalğalarının, burulğanlarının müqavimət qüvvəsini dəf edir. Bu zaman güllənin



kinetik enerjisinin müəyyən hissəsi havanın müqavimət qüvvəsinin dəf edilməsinə sərf olunur.

Atəşin uzaqlığında və sərrastlığında əhəmiyyətli rol oynayan güllənin uçuş sürətinin və düzgün hərəkət trayektoriyasının təmin edilməsi üçün onun sivri formaya, eninə yükə və dayanıqlığa malik olması olduqca vacibdir.

Kiçik çaplı güllələrin başlanğıc sürəti 210-380 m/san arasında dəyişdiyindən demək olar ki, onlar havanın müqavimət dalğasının təsirinə məruz qalmır və buna görə də onların üç hissəsi dəyirmi şəkildə olur.

Güllənin nisbətən aşağı sürətlə uçuşunun təmin edilməsi üçün onun arxa hissəsinin forması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Güllənin arxa hissəsinin konusvari quruluşa malik olması hava zərrəciklərinin onun divarlarına çırpılmadan, üzərindən axıb keçməsinə səbəb olaraq nəticədə havanın burulğan müqavimətini azaldır. Güllənin ümumi uzunluğunda onun arxa hissəsinin payı nə qədər yüksək olarsa, onun uçuş sürəti də bir o qədər aşağı olur.

Güllənin çəkisinin onun en kəsiyinin sahəsinə olan nisbəti *eninə yük* adlanır.

Eninə yükün həcmnin artırılması en kəsiyinin sahəsinə düşən ehtiyat kinetik enerjinin həcmi artırır. Deməli, eninə yük nə qədər böyük olarsa, güllə havada hərəkəti zamanı sürətini bir o qədər gec itirər. Elə buna görə də güllələr uzunsov silindr formasında hazırlanır.

Müasir atıcı silahların lülə kanalları gülləni öz oxu ətrafında fırlanmağa vadar edən yivli quruluşa malikdir. Güllənin uçuş zamanı öz oxu ətrafında fırlanması onun havada düzgün şəkildə hərəkət etməsini şərtləndirir. Müəyyən edilmişdir ki, kiçik çaplı güllələrin havada uçuşu zamanı onun davamlılığının təmin edilməsi üçün fırlanma sürəti saniyədə 600 dövrədən az olmamalıdır. Güllənin fırlanma sürəti onun başlanğıc sürətindən və lülənin daxilindəki yivlərin uzunluğundan asılıdır. Güllənin fırlanma sürəti onun başlanğıc sürətinin lülə yivlərinin uzunlu-

ğuna olan nisbətində bərabərdir.

Kiçik çaplı silahların növlərindən asılı olaraq güllənin fırlanma sürəti saniyədə 600 – 900 dövrə arasında dəyişir.

### Uçuş trayektoriyasının əsasları

Trayektoriya özü əyri xətt olduğu üçün onun bütün nöqtələri üfüqdən müxtəlif məsafələrdə aralı yerləşir. Lülə kanalının oxu üfüqlə müsbət bucaq təşkil edərsə, uçuş nöqtəsindən başlayaraq güllənin cızdığı trayektoriya əvvəlcə üfüq üzərinə qalxır, sonra isə tədricən aşağı enməklə üfüqü yenidən kəsir. Trayektoriyanın ən yüksək nöqtəsi *trayektoriyanın zirvəsi* adlanır. Trayektoriyanın zirvəsi ilə üfüqü birləşdirən perpendikulyar xəttə *trayektoriyanın hündürlüyü* deyilir. Trayektoriyanın aşağı enərkən təkrarən üfüqlə kəsişdiyi nöqtə *düşmə nöqtəsi* adlanır. Silahın üfüqü ilə trayektoriyaya toxunan xətt arasındakı bucağa *düşmə bucağı* deyilir. Uçuş nöqtəsi ilə düşmə nöqtəsi arasındakı məsafə *üfüqi uzaqlıq* adlanır.

Trayektoriyanın zirvəsi onu iki hissəyə: *yüksələn* və *enən* qollara ayırır. Yüksələn qolun uzunluğunun enən qolun uzunluğuna nisbəti 3:2 nisbəti qədərdir. Trayektoriyanın belə qeyrisimmetrikliyi gülləyə havanın müqavimət qüvvəsinin təsiri ilə izah olunur. Atəş xətti ilə silahın üfüqü arasında olan bucaq *yüksəlmə bucağı* adlanır. Atma xətti ilə üfüq arasında olan bucağa *atma bucağı* deyilir. Yüksəlmə və uçuş bucaqlarının cəbri cəmi atma bucağını təşkil edir.

İki fırlanmanın cəmi: güllənin öz oxu ətrafında fırlanması və havanın müqavimətinin çevirmə təsiri mənfi hal sayılan derivasiyanın (*derivasiya* - güllənin uçuş zamanı yana meyl etməsi) yaranmasına səbəb olur. Bu hal ondan ibarətdir ki, güllə uçuş nöqtəsindən uzaqlaşdıqca onun trayektoriyası daha böyük fərqlə atəş müstəvisindən yana doğru meyl edir. Kiçik çaplı silahlardan yaxın məsafələrə atəş zamanı derivasiya amili atəşin sərrastlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərmir.

## Nişanalma anlayışı

Atıcı-idmançıların atəş açdıqları nişan obyektləri kiçik idman hədəflərindən ibarətdir. Hədəfin mərkəzi hissəsini vurmaq üçün hər atəşdə silahın lüləsini nişan obyektinə dəqiq yönəltmək lazımdır. Atəş üçün lülənin lazım olan yüksəlmə bucağına qaldırılmasına *şaquli yönəltmə*, lülənin hədəf istiqamətində yanakı döndərilməsinə isə *üfüqi yönəltmə* deyilir.

Silahın hədəfə şaquli və üfüqi yönəldilməsi eyni anda yerinə yetrilir və bu proses bütövlükdə *nişanalma* adlanır.

Nişanalma prosesi nişangahdan və arpacıqdan, yaxud yalnız nişangahdan ibarət olan nişangah qurğusunun köməyi ilə yerinə yetrilir.

Nişangahın üç növü fərqləndirilir: *açıq, dioptrik və optik*.

Açıq nişangahlarla təchiz olunmuş silahlarda tuşlanma nişangah qolu üzərində yerləşən yarım dairəvi nişangah kəsiyi və arpacıq vasitəsi ilə təmin edilir.

Dioptrik nişangahlar nişangah kəsiyinin əvəzinə üzərində nisbətən kiçik deşik olan tarələ malikdir. Bu deşiyin vasitəsi ilə atıcı arpacığı, hədəfi və onun ətrafındakı sahənin bir hissəsini görür.

Optik nişangahlar metal çərçivədə yerləşən linzalardan ibarətdir. Bu qurğu nişangahlar arasında ən mükəmməl hesab edilir.

Atıcının gözündən və arpacıqdan keçərək hədəfə doğru uzanan düz xəttə *nişanalma xətti* deyilir. Nişanalma xəttinin hədəflə, yaxud hədəf müstəvisi ilə kəsişmə nöqtəsi *nişanalma nöqtəsi* adlanır.

Trayektoriyanın ənən qolu ilə nişanalma xəttinin kəsişmə nöqtəsinə *düşmə nöqtəsi* deyilir.

Nişanalma xətti ilə atəş xətti arasında olan bucaq *nişanalma bucağı*, nişanalma xətti ilə silahın üfüqi arasında olan bucaq isə *hədəf yeri bucağı* adlanır. Bütün bu bucaqların cəbri cəmi yüksəlmə bucağına bərabərdir. Əgər hədəf silahın üfüqündən yüksəkdə olarsa, hədəf yeri bucağı “müsbət”, yüksəlmə bucağı

aşağı olarsa “mənfi” hesab edilir. Hədəf yeri bucağının “mənfi” olması, yəni onun nişanalma bucağından böyük olması yüksəlmə bucağının da “mənfi” olmasına səbəb olaraq *əyilmə (meyillənmə) bucağı* yaradır.

Hər atəşin uzaqlığı müəyyən nişanalma bucağına malikdir. Tapançadan atəş zamanı nişanalma bucağı arpacığın, yaxud nişangah qolunun şaquli vəziyyətdə tənzimlənməsi hesabına təmin edilir. Tüfəngdən atəş zamanı isə nişanalma bucağı xamutun (*xamut* – tüfəngdə, pulemyotda və s. nişangah çərçivəsinin hərəkət edən hissəsi) nişangah qolunda yerini dəyişməklə, yaxud mikrometrik vinti fırlatmaqla azaldılıb çoxaldılır.

## Uçuş trayektoriyasının praktiki əhəmiyyəti

Güllə atıcılığı ilə məşğul olan atıcı-idmançı müxtəlif silahlardan müəyyən məsafələrdə yerləşən hədəflərə nişanı atəş açır. Qeyd etmək lazımdır ki, müxtəlif silahlardan müxtəlif məsafələrə atəş uzaqlığı müəyyən yüksəlmə bucağına malikdir. Hər silah növünün və patron partiyasının malik olduğu maksimum üfüqi uzaqlığı təmin edən müvafiq yüksəlmə bucağı *ən böyük uzaqlıq bucağı* adlanır. Ümumiyyətlə, ən böyük uzaqlıq bucağı 45<sup>0</sup>-dən artıq olmur və atıcı silahlardan üçün bu meyar 30-35<sup>0</sup> arasında dəyişir.

Hava şəraiti güllənin uçuş trayektoriyasına təsir edən amillərdəndir. Küləyin sürəti və istiqaməti atəşin uzaqlığına və güllənin istiqamətindən yanlara meyl etməsinə təsir edir. Havanın hərəkətinin yüksək olması atəşin uzaqlığını artırır, əksinə, hərəkətin aşağı olması isə onu azaldır. Aşağıdakı iki amil havanın temperaturunun güllənin uçuş uzaqlığına təsirini xarakterizə edir:

a) isti havanın sıxlığının soyuq havaya nisbətən daha az olması nəticə etibarlı ilə onun müqavimət qüvvəsinin də kiçik olmasına səbəb olur. Deməli, havanın temperaturu nə qədər yüksək olarsa, onun müqavimət qüvvəsi bir o qədər az olar.

b) ikinci amil isə barıtın yanma şəraiti ilə xarakterizə olu-

nur. Yəni lülə soyuq olduqda barıtın yanmasından alınan enerjinin bir qismi onun isinməsinə sərf olunur ki, bu da öz növbəsində başlanğıc sürətinin az olmasına səbəb olur. Deməli, havanın temperaturunun yüksək olması barıtın enerji itkisinin qarşısını alır.

Beləliklə, buradan belə qənaətə gəlmək olar ki, havanın hərərətindən asılı olaraq nişangahın hündürlüyü və ya nişanalma nöqtəsi tənzimlənməlidir. Yəni havanın hərərəti yüksəldikdə nişangahın hündürlüyü, yaxud nişanalma nöqtəsi azaldılmalı, hərərət düşdükdə isə əksinə, çoxaldılmalıdır.

### Atəşin yayılması

Məlumdur ki, hətta ən əlverişli şəraitdə belə müəyyən təsadüflər üzündən hər atılan güllə onu başqalarından fərqləndirən özünəməxsus trayektoriyaya və düşmə nöqtəsinə malikdir. Bu hadisə *atəşin təbii yayılması* adlanır. Yüksək sıxlıqla müşayiət olunan atəşlər zamanı başlanğıcını lülə kəsiyindən götürən güllələrin trayektoriyasının ümumi cəmi hədəf üzərində bir-birindən müəyyən məsafələrdə yerləşən dəliklərlə məhdudlaşaraq *trayektoriya topası* yaradır.

İlk növbədə nişanalmanın qeyri-sabitliyi (atəşdən-atəşə fərqli olması) atəşin yayılmasına səbəb olan əsas amillərdən sayılır. Təsir gücünə görə atəşin yayılmasına səbəb olan ikinci qrup amillərə atmosfer şəraitinin dəyişməsi, üçüncü qrup amillərə isə silah və sursatın döyüş keyfiyyətləri aid edilir.

Güllələrin trayektoriya topası şaquli və üfüqi müstəvilərdə kəşisərkən hədəf üzərində yaranmış dəliklərin bir-birindən müəyyən məsafələrdə yerləşməklə ayırdığı ümumi sahə *atəşin yayılma sahəsi* adlanır. Atəşin yayılma sahəsində güllələrdən yaranan dəliklər müəyyən mərkəzi nöqtənin ətrafında yerləşir ki, bu nöqtəyə də *orta dəymə nöqtəsi* və yaxud *atəşin yayılma mərkəzi* deyilir.

Atıcının kobud səhvi nəticəsində hədəf üzərində güllələrdən

yaranan dəliklərdən birinin digərlərinə nisbətə fərqli uzaqlıqda yerləşməsi *ayrılma* adlanır.

### Atəşin təbii yayılma qanunu

Müxtəlif məsafələrə sıxlıqla müşayiət olunan atəş zamanı əyani surətdə sübut olunmuşdur ki, kiçik çaplı silahlarda atəşin yayılması yayılma qanunlarına uyğundur.

Atəşin yayılma sahəsi həmişə müəyyən hədlə məhdudlaşmaqla şaquli müstəvinin hündürlüyü boyunca uzadılmış ellips şəklinə malikdir. Yayılma sahəsinin belə şəkilə malik olması uzaq məsafələrə atəş zamanı güllənin başlanğıc sürətinin labüd rəqsi titrəyişləri nəticəsində yayılmanın yanlardan çox hündürlüyə meyl etməsi ilə izah olunur.

Güllələrdən yaranan dəliklər yayılma sahəsində qeyri-bərabər səpələnməklə yanaşı həm də orta dəymə nöqtəsinə münasibətdə simmetrik şəkildə yerləşir. Yəni otra dəymə nöqtəsinə yaxınlaşdıqca hədəf üzərində güllələrdən yaranan dəliklərin sıxlığı yüksək, uzaqlaşdıqca isə tədricən seyrəlir. Bu zaman mərkəzdən kənarlara doğru uzaqlaşdıqca güllələrdən yaranan dəliklərin azalması müəyyən qanunauyğunluqla müşayiət olunur. Yəni mərkəzi xətdən bərabər enliklərdə yerləşən simmetrik qurşaqlarda dəliklərin sayı və mərkəzdən yayınma sahəsi təxminən bir-biri ilə eynilik təşkil edir.

Orta dəymə nöqtəsinin hədəfin mərkəzi ilə, yaxud onun üzərindəki hər hansı nişan nöqtəsi ilə uyğunluğu onların arasındakı məsafənin yaxınlığı ilə xarakterizə olunur. Həmin məsafə nə qədər kiçik olarsa, atəşin dəqiqliyi bir o qədər yüksək olar.

Beləliklə, atəşin təbii yayılma qanununu ümumi şəkildə aşağıdakı kimi ifadə etmək olar: *praktiki olaraq eyni şəraitdə yerinə yetirilən sıxlıqla müşayiət olunan atəş zamanı güllələrin yayılması qeyri-bərabər, simmetrik və sərhədsizdir.*

## VIII FƏSİL.

### ATICILIQ İDMANINDA SİLAHLAR VƏ SURSATLAR

#### Odlu silahlar

Odlu silahlar həddindən artıq müxtəlif konstruksiyaya malik olduğu üçün onların vahid təsnifatda göstərilməsi qeyri-mümkündür. Odlu silahların iki böyük qrupu fərqləndirilir: *artilleriya* və *atıcı* silahlar. Odlu silahların əsas hissəsini onun lüləsi təşkil edir. Xüsusi metal boru şəklində olan lülə silahın yüksək təzyiq yaratmaq (bir neçə min atmosfer) və mərmiyə məqsədyönlü uçuş vermək üçün nəzərdə tutulan hissəsidir. Lülənin konstruktiv xüsusiyyətlərinə görə odlu silahlar aşağıdakı növlərə bölünür:

- *uzunlüləli* (tüfənglər, karabinlər, ov tüfəngləri)
- *ortlüləli* (tapança-pulemyotlar, avtomatlar)
- *qısalüləli* (tapançalar, revolverlər)
- *yivsiz lüləli* (əsas etibarlı ilə ov silahları)
- *yivli lüləli* (əsas etibarlı ilə döyüş və idman silahları)

Silahlar lüləsinin uzunluğuna görə uzunlüləli (16 sm-ə qədər), ortlüləli (55 sm-ə qədər) və qısalüləli (55 sm-dən böyük) olur. Uzunlüləli silahlar 1500 m-ə, ortlüləli silahlar 100 m-ə, qısalüləli silahlar isə 50 m-ə qədər məsafədən hədəfin nişan alınıb vurulması üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu silahlar əsasən tabel silahları olmaqla orduda və polis orqanlarının silahlanmasında istifadə edilir.

Yivsiz lüləli silahların çapı 10-32 mm arasında dəyişir.

Bu silahların çapı faktiki olaraq lülə kanalının diametrini əks etdirmir. Məsələn, 12 çaplı silahın lülə kanalının diametri 18,2 mm, 16 çaplı - 16,8 mm, 20 çaplı - 15,7 mm, 24 çaplı - 13,6 mm-ə bərabərdir. Belə hesab olunur ki, bu vahidlər konkret silahlar üçün bir funt qurğuşundan (təxminən 453,62 qr) həmin silahın çapına uyğun olan neçə ədəd kürəvi güllə hazırlamaq

mümkün olduğunu göstərir. Məsələn 12 çaplı silah üçün 12 ədəd güllə.

Yivli lüləli silahların lülə kanalında olan vintşəkili kəsiklər güllənin lülə kanalı oxu ətrafında fırlanmasını təmin edərək onun nizamsız hərəkətinin qarşısını alır, uçuş zamanı davamlılığını, hədəfi zədələmə məsafəsini və dəqiq vurma qabiliyyətini artırır. Yivlərin sayına görə silahlar dörd və altı yivli olur. Çox nadir hallarda üç (1988-ci ilə aid “Mauzer” tüfəng modeli), beş (1934-cü ilə aid “Li-Endfild” ingilis tüfəng modeli) və yeddi yivli (“Li-Metfrod” ingilis tüfəng modeli) silahlara təsadüf olunur.

#### Atıcılıq idmanında istifadə olunan silahların xüsusiyyətləri

Güllə atıcılığında sadə mexanizmə malik olan təklüləli silahlardan istifadə olunur. Patron tutumuna və fasiləsiz atəşi təmin etmə xüsusiyyətinə görə silahların *təkatılan* və *çoxatılan* olmaqla iki növü fərqləndirilir.

25 və 50 m məsafələrə atəş zamanı yüksək nəticələrin əldə olunması üçün nəzərdə tutulan idman silahları atəşin yüksək sıxlığını təmin etmə xüsusiyyətlərinə malikdir.

Bir qayda olaraq sürətli atəş texnikasının icrası üçün sandıqlı silahlardan istifadə olunur.

Adətən baza modellərində müasir tələblərin kifayət qədər nəzərə alınmasına baxmayaraq zaman keçdikcə silahın mexanizmində və ayrı-ayrı hissələrində aparılan təkmilləşmələr həmin marka altında daha yeni modellərin yaranmasına səbəb olur.

İdman silahlarının nişangah qurğusu atəş şəraitində nizamlamalar aparmağa imkan verən hərəkətli hissələrdən ibarət olmalıdır. Hal-hazırda tüfənglərdə dəyişdirilə bilən nişangah qoluna, dioptra və arpacığa malik olan açıq və dioptrik nişangah qurğuları daha geniş yayılmışdır. Tapançalarda isə açıq nişangah

qurğularından istifadə edilir.

Silaha qulluq və onun natamam sökülməsi xüsusi alət tələb etmədən sadə və rahat olmalıdır.

Yarışların əksəriyyətində silahların doldurulması və boşalması atəş xəttində baş verdiyindən idman silahları xüsusi qoruyucu mexanizmlə təmin olunmur. Lakin atəşin təhlükəsizliyini təmin etmək üçün detalların qıfıllanma konstruksiyasına və tətik mexanizminə müxtəlif elementlər əlavə edilir.

Bəzən həlledici məqamlarda əsas rol oynayan atəşin sıxlığının artırılmasından ötrü güllə atıcılığı üçün nəzərdə tutulan bəzi silah modelləri onun tez doldurulmasını təmin edən sandıqlı mexanizmə malik olmalıdır.

### **İdman silahlarının təsnifatı**

İdman atıcılığında aşağıda göstərilən silah növlərindən istifadə olunur:

- *kiçik çaplı sərbəst və standart silahlar;*
- *iri çaplı sərbəst və standart silahlar;*
- *pnevmatik silahlar.*

İdman atıcılığında istifadə üçün nəzərdə tutulan tüfənglərdə kompensator və lülə tormozlarının, optik linzalarla təchiz olunmuş nişangah qurğularının quraşdırılmasına icazə verilmir.

Tüfənglərin nişangah qurğusunda xüsusi işıq filtrlərinin (rəngli işıq şüalarını udmaq üçün nəzərdə tutulan rəngli şüşələr) quraşdırılmasına icazə verilir.

Kiçik və iri çaplı tüfənglərdə silahın dəstəyinin tutacağı elə forma və ölçülərdə olmalıdır ki, o, uzanaraq və diz üstə atəş hərəkətlərinin icrası zamanı kəməre və sol ələ toxunmasın.

İdman silahlarının lülələri yüksək möhkəmliyə malik olan karbonlu poladdan hazırlanır. Silahın lüləsi güllənin uçuş istiqamətini təmin etməyə xidmət edir. Onun daxili hissəsi güllənin lülə oxu ətrafında fırlanmasını təmin edən sağdan sola doğru istiqamətlənmiş dairəvi formaya malik olan 6 yivdən ibarət-

dir. Yivlərin arasında olan sahə *aralıq sahəsi* adlanır. Əks aralıq sahələri arasındakı məsafə silahın çapını müəyyən edir. Lülənin uc hissəsi onun *ağzı*, arxa hissəsi isə *xəzinə* adlanır. Lülənin yivləri xəzinədə güllənin çıxış nöqtəsi ilə bitişikdir.

Lülənin ağız hissəsinin yaxınlığında *arpacıq* yerləşir.

Çaxmaq çərçivəsinin hərəkətini təmin edən *lülə qutusu* tətik mexanizmi ilə nişangah qurğusu arasında birləşdirici rol oynayır. Daxili hissəsi çaxmağın hərəkəti üçün silindr şəkilli quruluşa malik olan lülə qutusunun qabaq tərəfində lülənin birləşməsi üçün xüsusi giriş dəliyi nəzərdə tutulmuşdur.

Lülə qutusunun sol tərəfində nişangah qurğusunun nizamlanması üçün "qaranquş quyruğu"nu xatırladan çıxıntı yerləşir.

*Çaxmaq çərçivəsi* patronun xəzinəyə ötürülməsini, lülə kanalının yolunun bağlanmasını, atəşin icrasını və boş gilizin xəzinədən xaric olunmasını təmin edir.

Lülə kanalının yolunun bağlanması çaxmaq çərçivəsinin dönməsi hesabına təmin olunur.

*Çaxmaq* – başı yastı düzbücaqlı şəklində olan silindr formalı milə oxşar detaldır. Çaxmağın baş tərəfində iki çıxıntı vardır.

*Tullayıcı mexanizm* – məkəzində dəlik olan iki qollu detaldır. Qaytarıcı yayın təsir göstərməsi üçün arxa tərəfi yastı şəkildə olan tullayıcının qabaq tərəfində gilizin kənarından tutmaq üçün xüsusi diş yerləşir. Qaytarıcı yayın təsiri nəticəsində tullayıcının dişi kip şəkildə çaxmağa sıxılaraq gilizin qaytarılma anına qədər onu saxlayır.

*Tətik mexanizmi* vurucunun şeptaldan ayrılaraq hərəkətə gəlməsini təmin edir.

*Tətik qarmağı* – üzərində xüsusi oxa keçmək üçün dəlik olan yastı formalı üç qollu lingdir.

*Şeptal* – xüsusi oxa bərkidilən, öz yayının təsiri nəticəsində fırlanaraq çaxmağı azad edən yastı formalı üç qollu lingdir.

Arpacıqdan və nişangahdan ibarət olan *nişangah qurğusu* silahın hədəfə tuşlanmasını təmin edir.

Bir qayda olaraq tüfənglərdə nişanalmanın təmin edilməsi

üçün arpacığın hədəfin altına yönəldilməsindən ötrü nəzərdə tutulan, üzərində kiçik dəlik olan tarelə təchiz olunmuş *dioptrik nişangahlardan* istifadə olunur.

Nişangahın bünövrəsinin qabaq hissəsində sıxac funksiyasını yerinə yetirən xüsusi keçəcəyin köməyi ilə o, lülə qutusunun sol tərəfində olan çıxıntıya bərkidilir. Bünövrənin arxa hissəsində üzərində şaquli yarıq olan çıxıntı isə günyənin yerdəyişməsinə təmin edir.

Günyənin üst tərəfində şaquli, sağ tərəfində isə üfqüi nizamlamaları tənzimləyən vintlərin barabanları quraşdırılmışdır.

Dioptrın bünövrəsi onun dəyişdirilməsini təmin edən uzununa yivli dəliyə, bünövrənin hərəkətlərini istiqamətləndirən düzbucaqlı yarığa və şaquli nizamlamaları tənzimləyən vint üçün nəzərdə tutulan könədələninə yerləşən dəliyə malikdir.

*Dioptr* – üzərində nişanalma üçün xüsusi dəliyin yerləşdiyi, arakəsməsi olan pilləli boru şəkilli detaldır.

Hədəfin işıqlanma dərəcəsiindən asılı olaraq dioptrın tarelədə hündürlüyü 0,8 – 1, 6 mm arasında nizamlana bilər.

*Arpacıq* lülənin ağız tərəfində qövsvari qoruyucu detalın içərisinə bərkidilir. Bu detal arpacığı zədələnmələrdən, tozdan və birbaşa günəş şüalarından qoruyur. Güllə atıcılığında daha geniş yayılmış düzbucaqlı və halqavari şəkildə olan arpacıqlardan istifadə olunur.

Tüfəngin bütün hissələrinin birləşdirilməsində əhəmiyyətli rol oynayan *qundaq* atəş zamanı silahdan rahat istifadəni təmin edir.

### **Döyüş sursatları və patronun quruluşu**

Güllə atıcılığında atəş üçün zəruri olan bütün elementləri öz tərkibində bütöv bir tam şəkildə birləşdirən unitar patronlardan istifadə olunur.

Patronun tərkibi – hədəfin vurulmasını təmin edən *güllə*dən, güllənin müəyyən sürətlə lülədən bayıra atılmasında enerji

mənbəyi rolunu oynayan *barıt kütləsindən*, barıtın yanmasını şərtləndirən *alışdırıcı piston*dan və yuxarıda göstərilən bütün elementləri öz tərkibində birləşdirərək patronun korpusu rolunu oynayan *giliz*dən ibarətdir.

Yivli lüləli silahlar üçün olan patronların gilizləri bürünc, mis, latun, polad və s. materialdan hazırlanır. Paslanmaya həsas olan metaldan hazırlanan gilizlərin səthi tomponla və ya xüsusi lakla örtülür.

Barıtın alovlanması üçün gilizin dibinə latundan hazırlanan metal qapaq – *piston* bərkidilmişdir.

**Güllə** - patronun atılan və zədə yetirən elementidir. Müxtəlif konfigurasiyalara malik olan müasir güllələrin quruluşu aşağıdakı üç əsas hissədən ibarətdir: *baş, gövdə və quyruq*.

Formasına görə güllələr küt və iti uclu, silindrik, kürəvi və yastı ucluqlu, quruluşuna görə isə örtüklü, örtüksüz və yarımörtüklü olur.

Güllə adətən tompaktla (mis ilə sink ərintisinin qarışığı, bürünc növü) üz çəkilmiş, qurğuşun köynək və polad pərdə ilə örtülmüş polad özəkdən ibarət olur. Son zamanlar güllənin zədələyici təsirinin artırılması və ona dayanıqlıq effekti verilməsi üçün baş hissəsində boşluqlar olan güllələrə də təsadüf olunur. Güllənin ağırlıq mərkəzinin arxaya çəkilməsi onun rikoşet xüsusiyyətlərini artırır. Həmçinin güllələr xüsusi təyinatlı (izburaxan, zirehdağıdan, yandırıcı və s.) ola bilər. Belə güllələrin uc hissəsi təyinatından asılı olaraq müvafiq rənglə işarə edilir. (məsələn, izburaxan güllə - yaşıl, yandırıcı - qırmızı rənglə və s.)

İdman və yivli od silahları üçün adətən örtüksüz və yarımörtüklü (qurğuşun) güllələrdən istifadə edilir.

Güllənin baş hissəsinin quruluşu onun uçuş sürətini və uzaqlığını şərtləndirən amildir. Yəni güllənin baş hissəsi nə qədər sivri və iti quruluşa malik olarsa, onun uçuş sürəti və qət etdiyi məsafə bir o qədər böyük olar.

Güllənin gövdəsi təxminən silindrə bənzər quruluşa malikdir. Bu hissə güllənin lülənin yivləri ilə düzgün istiqamətlən-

məsini və barıt qazlarının onun önünə keçməməsini təmin edir.

Müəyyən aerodinamik xüsusiyyətləri təmin edən güllənin quyruq hissəsi silindr və yaxud alt hissəsi düz olan konus formasında ola bilər.

İdman atıcılığında iki növ: alışdırıcı tərkibin gilizin dib hissəsində yerləşməsinə görə *mərkəzdən və yandan alışıan pistonlu patronlardan* istifadə edilir.

Yandan alışıan pistonlu patronlardan (çapı 5,6 mm) atıcıların ilkin hazırlığında, təlim-məşqlərdə, tüfənglərdən və tapançalardan 100 m məsafədək olan atəş yarışlarında istifadə olunur.

Mərkəzdən alışıan pistonlu patronlardan (çapı 5,6-9,65 mm), tüfənglərdən, tapançalardan və revolvərlərdən 300 m məsafəyə atəş hərəkətlərində istifadə olunur.

Hərəkətdə olan güllə hədəfə dəyərək onu zədələdiyi üçün ona *atəşin əsas zədələyici amili* deyilir. Barıtın yanma məhsulları, his, yanmamış və ya yarıyanmış barıt dənəcikləri, pistonun alışdırıcı tərkibinin yanmasından alınan məhsullar, güllə örtüyünün və lülə kanalının sürtünməsindən alınan tozlar *atəşin əlavə amilləri* adlanır.

## IX FƏSİL.

### ATICILIĞIN MADDİ-TEXNİKİ TƏMİNATI

#### Atıcılıq qurğuları

Atıcılıq qurğuları iki qrupa: atəş meydanlarına və tirlərə ayrılır. Müxtəlif təyinatlı bir neçə tirdən, təsərrüfat xarakterli və yardımçı qurğulardan ibarət olan komplekslərə *atəş meydanları* deyilir. Atəş meydanlarının şəhər kənarlarında xüsusi ayrılmış ərazilərdə tikilməsi məsləhət görülür.

*Tirlər* – atıcılıq üzrə məşğələlərin təhlükəsiz şəraitdə keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş və zəruri inventarla təchiz edilmiş xüsusi qurğulardır. Tirlər *qapalı, yarımqapalı və açıq* olmaqla üç qrupa bölünür.

Qapalı tirləri digərlərindən fərqləndirən xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

- a) iri və kiçik çaplı silahlardan açılan atəşlərə dözümlük dərəcəsi;
- b) atəş məsafəsi: 10; 25; 50 və 100 m;
- c) hərəkətsiz, qəfildən peyda olan və hərəkət edən hədəflərə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulan hədəf xəttindəki avadanlıqların xüsusiyyətləri;
- d) xidmət etmə qabiliyyəti: kiçik, orta və böyük.

#### Tirlərin quruluşu

Tirlər və atəş meydanları elə hasara alınmalıdır ki, atəş zonasına yad ünsürlər və kənar canlılar daxil ola bilməsin. Hasarların yan divarlarında atəş nöqtəsinə daxil ola biləcək hər hansı qapı və ya darvaza olmamalıdır. Hədəfə yalnız atəş seriyası bitdikdən sonra atəş xəttindən və ya xüsusi blindajdan yaxınlaşmaq olar.

Açıq və yarımqapalı tirlər elə inşa olunmalıdır ki, atəş istiqaməti şimala doğru və maksimum 30<sup>0</sup> bucaq altında şimal-şər-

qə doğru yönəlsin.

Qapalı və yarımqapalı tirlərdə barıtın yanmasından yaranan qazların sovrulması üçün xüsusi hava təmizləyici ventilyasiya sistemi quraşdırılmalıdır. Qapalı tirlərdə hədəfləri işıqlandırmaq üçün lüminessens lampalardan istifadə olunur. Işıqlandırma cihazları hədəf xəttinə paralel şəkildə aşağı və yuxarı hissələrdə quraşdırılmalıdır.

50 m və daha artıq məsafələrə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulan tirlərdə xüsusi blindajlar (istehkamlar) düzəldilməlidir. Blindaja giriş və çıxış üçün nəzərdə tutulan hissə yalnız təhlükəsiz zonaya açılmalıdır.

Tirlər atəş məntəqəsinə, atəş zonasına, təlim üçün nəzərdə tutulmuş və yardımçı otaqlara malik olmalıdır.

Tirlərin daxilində atəş seriyasının icrası zamanı atıcıların, məşqçilərin və köməkçilərin (xidməti personalın) dayanması üçün nəzərdə tutulan yerlər *atəş məntəqəsi* adlanır. Bir qayda olaraq bu məntəqə yan və arxa divarlarla, ön tərəfdən isə atəş xətti ilə məhdudlaşır. Atəş xətti ilə hədəf arasındakı məsafəyə *atəş məsafəsi* deyilir.

Atəş xəttindən başlayaraq hədəf istiqamətində ön divarlara qədər uzanan, yan tərəfdən yan divarlarla, yuxarıdan isə tavanla məhdudlaşan sahə *atəş zonası* adlanır.

Təlim üçün nəzərdə tutulmuş yardımçı yerlərə siniflər və metodiki məşğələ otağı, silah və sursatın saxlanılma yerləri, atıcı gödəkcələrinin, hədəflərin, müşahidə borularının, silahların təmizlənməsi üçün nəzərdə tutulan avadanlıqların və digər əmlakın saxlanması üçün istifadə olunan anbarlar, tirin müdirinin və təlimatçıların iş otaqları aid edilir.

### **Avadanlıqlar və inventar**

Tirlərin avadanlıqlarına aşağıdakılar daxildir:

- hədəf qurğuları və 25; 50 m məsafələrə atəş zamanı hədəfin göstərilməsi və dəyişdirilməsi üçün nəzərdə tutulan pult;

- stol və stullar, atəş xəttində silahların saxlanması üçün nəzərdə tutulan piramidalar;
  - müşahidə boruları üçün dayaq;lar;
  - atıcılıq döşəkləri;
  - silahın atəş keyfiyyətlərinin yoxlanılması üçün atəş xəttində quraşdırılan atıcılıq qurğuları;
  - külək əleyhinə qurğu;
  - gilizlərin yığılması üçün yeşik (qutu) və atəş xəttinin yığışdırılması üçün nəzərdə tutulan ləvazimatlar;
  - küləyin istiqamətinin və sürətinin müəyyən edilməsi üçün bayraqlar;
  - radio və göstərici lövhələr (tablolar);
  - silah və sursatın, inventarın saxlanması üçün anbarlar;
  - silah emalatxanası;
  - silahın təmizlənməsi üçün nəzərdə tutulan otaq;
  - metodiki məşğələ otağı;
  - hakimlər otağı;
  - ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqla məşğul olmaq üçün idman meydançaları;
  - tibb otağı (tibbi məntəqə).
- Atıcılıq tirləri və atəş meydanları aşağıdakı inventarla təchiz olunmalıdır:
- müşahidə boruları;
  - diz üstə atəş açmaq üçün nəzərdə tutulan baldıraltı yas-tıqlar;
  - idman paltarları (atıcılıq gödəkcələri, şalvarlar, çəkmələr, əlcəklər, qulaqlıqlar və s.).
- Bununla yanaşı tirlərdə təhlükəsizlik qaydalarına dair təlimatlar asılmalıdır.



## X FƏSİL. SNAYPER HAZIRLIĞI

### Snayper hazırlığı və onun xüsusiyyətləri

Müasir dövrdə yaşayış məntəqələrində aparılan döyüş əməliyyatlarını snayperlərsiz təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Ümumiyyətlə, döyüş meydanında snayperlərin vəzifələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- a) düşməni iflic vəziyyətinə salmaq və onu daimi qorxu altında saxlamaq;
- b) düşmənin canlı qüvvəsini məhv etmək və hərəkət imkanlarını məhdudlaşdırmaq;
- c) özünün nəzarətində olan sahədə taktiki vəziyyətə müdaxilə etmək.

Snayperin döyüş meydanında sanki tirdə olduğu kimi aşkar, yaxud sadəcə hər hansı sığınacaqdan atəş açmasını təsəvvür etmək sadələvlük olardı. Snayperin peşəkarlığı onun döyüş meydanında qəfil və gözlənilməz hərəkətləri, düşməne qarşı amansız rəftarı və bütün bunlarla yanaşı mövqeyinin əlçatmazlığı ilə xarakterizə olunur. Bu xüsusiyyətlər snayperi gözəgörünməz bir qüvvəyə, düşmən sıralarında vahimə yaradaraq psixi təzyiqli göstərən bir xülyaya çevirir.

Müasir snayper – orta səviyyəyə, təxminən II idman dərəcəsinə malik olan atıcıdır. Fikrimizin əyaniliyini sübut etmək üçün II Dünya Mühəribəsi illərində keçmiş SSRİ-də snayper hazırlayan 3 aylıq hazırlıq kurslarının proqramını nəzərdən keçirək. Qaydalara uyğun olaraq kursu yenidən bitirən snayperin 400 m məsafədən yerə batırılmış əsgər qaşığına açdığı 5 atəşdən 3-ü hədəfə dəyməli idi. Bununla yanaşı kurslarda snayperlərə mürəkkəb maskalanma üsullarını və döyüş taktikasını da öyrədirdilər. Hal-hazırda snayperlər bütün bunlara döyüş əməliyyatlarının gedişatı zamanı yiyələnirlər. Aydın məsələdir ki, yaxşı təlim görməmiş snayper döyüş meydanında özünüqoru-

ma instiktinin təsiri altında hərəkət edir. Döyüş meydanında onu yalnız bir fikir düşündürür: “Nəyin bahasına olursa olsun sağ qalmaq!”. Məhz buna görə də o, hündür binaların yüksək mərtəbələrindən nadir hallarda atəş açacaq. Çünki yüksəklikdə qəlpələrin və güllələrin uçuşundan yaranan güclü vıyılı səsləri, məntəqənin artileriya və vertolyot atəşlərindən susdurulmaq təhlükəsi onu bərk narahat edir.

Snayper atəşi üçün yüksəkdə yerləşən mövqeylər çox əlverişli hesab edilir. Lakin seçilmiş yerdə uzun müddət hərəkətsiz qalmaq və bu şəraitə tab gətirmək bacarığı snayper üçün zəruri şərtlərdən hesab edilir. Başqa sözlə desək: “Tərpəndin – öldürüləcəksən!”. Qış mövsümü yaxşı təlim görməmiş snayper üçün dözülməz hesab edilir. Belə sərt hava şəraitində gizləndiyi yerdə hərəkətsiz qalmaq yalnız finlərə və ruslara xas olan xüsusiyyətlərdir. Əvvəllər olduğu kimi hal-hazırda da 2-ci və 3-cü mərtəbələrdə qaranlığın dərinliyindən düşmən mövqələrinə atəş açmaq çox təhlükəli hesab edilir. Belə ki, pəncərədə işartı görünən kimi snayperin qaçmaq imkanlarını məhdudlaşdırmaq üçün düşmən dərhal onun mövqeyini sağdan, soldan və mərkəzdən atəş altında saxlayacaqdır. Buna görə də snayper həm sağ qalmaq və həm də atəş açmaq üçün özünə təhlükəsiz yer axtarır. Adətən o özünə binaların aşmış beton plitələrinin altında mövqe tutur və plitənin altından özü üçün ehtiyac olduqda təhlükəsiz yerə daşınmaqdan ötrü cığır açır. Təbii ki, bu yerin atəş açmaq üçün alçaq və görmə (atəş) sahəsinin kiçik olmasına baxmayaraq o, snayper üçün təhlüksüzdür. Məhz ona görə də həmin nöqtəni atəşə tutumağa tələsmək lazım deyil. Çox güman kimi snayper açdığı atəşdən dərhal sonra mövqeyini dəyişib və artıq orada yoxdur.

Geriyə çəkilməkdən ötrü nəzərdə tutulan cığırın açılmasının çətin olduğu üçün və müasir mühəribə şəraitində buna çoxlu vaxt sərf olunduğuna görə snayper kərpic qırıntılarının və çınqıl qalağının arasında gizlənməyəcək. Snayperlər dağılmış binaların beton qalaqları arasında özlərinə mövqe tutur. Bununla

yanaşı o, tikinti qalıqlarının arasında özünə yer seçərkən açdığı atəşlərdən yaranan tüstünün görünməməsi üçün mövqeyinin qarşı tərəfində 2-3 m uzunluğunda ağzıgen (“qıfabənzər”) sahənin olmasına diqqət yetirilməlidir. Həmçinin istehkamın bu formada olması atəşdən yaranan səsin tez yayılaraq boğulmasına səbəb olar. Düşməndə belə bir təəssürat yaranacaq ki, sanki atəş uzaqdan açılır. Əslində isə onun üçün amansız ölüm çox yaxındadır. Bəzən snayperlər böyük diametrlili borunun içərisində gizlənərək özlərini hər iki tərəfdən çınqıl və qum ilə tədris edib buradan atəş açırlar. Həmçinin snayper vurulmuş tankın içərisində (onun lüləsinin içərisindən atəş açma bilər), yaxud dağılmış binanın pəncərəsi olan zirzəmisində də gizlənərək mövqə tuta bilər. Yuxarıda göstərilən bütün hallarda tufəngin lüləsi istehkamın hüdudlarından kənara çıxmamalıdır. Çünki istehkamın dərinliyindən atəş açarkən güllənin səsi nisbətən boğulur, atəşdən yaranan toz və duman düşmən üçün görünməz olur. Həmçinin bu yolla snayper bir növ düşmən güllələmələrindən, qumbara və mərmirlərindən də gizlənmiş olur. Bu şəraitdə snayperin gözünün əhatə etdiyi atəş sahəsinin kiçik, səmərəliliyinin isə aşağı olmasına baxmayaraq o, “daş altında yatmış ilan” kimi qarşı tərəfin hərəkətlərini gözləyir. Belə “ilan”ların sayı nə qədər çox olarsa, onların fəaliyyəti də bir o qədər güclü və təsirli olar. Həmçinin bu “ilanlar” bir mövqeydən bir-iki, maksimum üç atəş açıqdan sonra mövqeylərini qabaqcadan hazırlanmış növbəti yerlərə dəyişirlər. Onun *snayper postu* – əhatə dairəsi) 700-800 m-dən 1 km-dək olan ərazini əhatə edir.

Elə ona görə də belə sahədə fəaliyyət göstərən snayperi məhv etmək üçün onun məsuliyyət dairəsini cəbhə boyunca və dərinliklərinə qədər hər  $dm^2$ -nə kimi dəqiqliklə öyrənmək lazımdır. Lakin əks tərəfin snayperinin hədəfinə çevrilməmək üçün bu müşahidələr zamanı binokldan (durbindən) istifadə etmək olmaz. Müşahidələrin *periskopun* (səngərdən, yaxud sualtı gəmidən baxmaq üçün optik cihaz), müşahidə borusunun, artileriya bussolunun və s. köməyi ilə aparılması məsləhət gö-

rülür. Bu cihazlardan istifadə zamanı onlar diqqətlə maskalanmalı, üzərlərinə ətraf şəraitə uyğun rəng qarışığı olan parçalar, yarpaqlı kiçik ağac budaqları və digər göz aldadan materiallar örtmək lazımdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, düşmənin tərəfində də 400 m məsafədən əsgər qaşığını sərrast atəşlə vura bilən snayper ola bilər. Cəbhə boyunca düşmənin nəzarətində olan ərazilərin hər  $m^2$ -də bütün qaranlıq yerlər, dağıntılar və dərmədeşiklər müşahidə edilməlidir. Əks halda düşmən snayperinin hiyləgərcəsinə gizlədilmiş mövqeyini tapmaq qeyri-mümkün olacaq. Qarşı tərəfdəki obyektlərin mümkün daxili planlaşması, düşmən snayperinin cəbhə boyunca yerdəyişməsi və geri çəkilmə yolları müəyyən edilməklə bir çox məsələlərə aydınlıq gətirmək mümkündür.

Düşmən snayperini konkret olaraq harada axtarmaq lazımdır? Nəzərə almaq lazımdır ki, snayper atəş açıqdan sonra mövqeyini dəyişmək imkanı olmayacağı yerdən atəş açmır. Snayper onun üçün “asan qənimət” olduğu yerdə rahatlıqla işləyir. Sizin yerləşdiyiniz sahədə hər hansı antenna qurğusunun görünməsi “daşaltı ilan”ın diqqətini cəlb edəcəkdir. Eyni zamanda onun diqqətini qida qoxuları da cəlb edə bilər. Ərazidə güclü qida qoxusunun hiss edilməsi, yəni qidalanma məntəqəsinin olması həmin məntəqədə düşmənin çoxlu sayda canlı qüvvəsinin toplanmasından xəbər verir. Əks tərəfdə dağıdılmış binaların, yaxud xarabalığın olması orada düşmən snayperinin olma ehtimalını artırır. Snayper döyüş meydanında özünə yer seçərkən mövqeyinin düşmən snayperi tərəfindən diqqətçəkən olmamasına fikir verməlidir.

Düşmən snayperlərinin mövqelərini diqqət cəlb etməyən yerlərdə: dağılmış binaların xarabalıqlarının dərinliklərində, pəncərəsi olan zirzəmilərdə və s. yerlərdə axtarmaq lazımdır. Təxminən buna bənzər snayper istehkamlarını qarşı tərəfdə yaradaraq periskopun köməyi ilə düşmən mövqelərini müşahidə etməklə şübhə oyadan yerləri gizli şəkildə nişana almaq lazımdır. Düşmən snayperinin yerinin müəyyən edilməsi üçün

snayper bir qədər aralıda və qarşı tərəfdən yaxşı görünməsi üçün nisbətən hündür yerdə əsgər papağından və geyimindən ibarət süni hədəf yaradaraq pusquda gözləyir. Yalançı hədəf düşmən snayperini çaşdıraraq onu gizləndiyi yerdən atəş açmağa sövq edir. Qaranlıq mühitdən açılmış atəşin işığı isə onun yerini bəlli edəcəkdir. Bu alovun işığı snayperin tətiyi çəkməsi üçün bir işarə rolunu oynamalı və qarşı tərəfdəki “həmkar”ının işin əsil mahiyyətini başa düşməmiş, yəni yalançı hədəfdən diqqətini ayırmamış ona atəş açmaq lazımdır.

Əgər rəqibindən fərqli olaraq snayperin mövqeyi şimalda yerləşirsə, günün şüaları onun üzünə düşəcəkdir. Snayperin assistenti (köməkçisi) taxtaya bərkidilmiş güzgü parçasını yuxarı qaldıraraq şübhəli nöqtəyə işıq salır. Bütün bu proses ərzində snayper düşmən mövqeyini periskopla müşahidə edərək (şübhəli nöqtəni hədəfdə saxlamaq şərti ilə) orada kiminsə olub-olmamasını müəyyən edəcəkdir. Hadisələrin sonrakı inkişafı isə snayperin qəbul edəcəyi qərardan asılıdır: “tətiyi çəkmək, yoxsa növbəti şübhəli nöqtəni müşahidə etmək?!”.

Bəzən şəraitə uyğun olaraq kombinasiyalı metodlardan: rəqibi müqəvvə ilə aldatmaq və onun mövqeyinə güzgü ilə işıq salmaqla düşmən snayperini atəş açmağa təhrik etmək – istifadə etmək olar. Amma bunu imkan daxilində tez edərək həmən mövqeydən uzaqlaşmaq lazımdır. Bəzən düşmən snayperinin mövqeyini müəyyən etmək üçün iki müqəvvədən istifadə edilir. Müqəvvələrin üzərində güllələrdən yaranan giriş və çıxış dəliklərinə görə atəş xətlərinin istiqamətləri müəyyən edilir və onların kəsişmə nöqtəsinə əsasən düşmən snayperinin mövqeyi aşkar edilir.

Snayper mövqeyinin yaxınlığında asılan və dalğalanan əsgəri parçalarına, sarğı ləvazimatlarına və digər əşyalara ehtiyatla yanaşmalıdır. Bu əşyalar küləyin istiqamətini və sürətini müəyyən etmək üçün düşmən snayperi tərəfindən də asıla bilər. Belə “yelqovan”lar adətən düşmənin kəşfiyyat dəstələri tərəfindən

öz snayperləri üçün qoyulur. Düşmən snayperlərini bu cür “yelqovan”ların ətrafında axtarmaq lazımdır.

Bir qayda olaraq snayperlər pulemyotlardan, artileriya və digər silahlardan açılan atəş səslərinin altında pərdələnərək işləyir. Ona görə də döyüş meydanında tək atəşdən yaralanan, yaxud həlak olan hərbiçinin yaxınlığında olan şəxslə danışmaqla atəşin haradan açılması barədə qiymətli məlumatlar toplamaq olar. Düşmən snayperinin həmin sahəni artıq özünün hədəf nöqtəsi hesab etdiyindən atəşin yenidən bərpa olunacağını gözləmək lazım deyil. Öz silahdaşlarının məlumatlandırılması üçün snayper bu ərazidə belə bir mətindən ibarət bildiriş lövhəsini asa, yaxud kərpic parçası ilə divarda yazı bilər: “Diqqət! Ərazi düşmən snayperinin atəşi altındadır!”

Yuxarıda qeyd olunanlar döyüş meydanlarında düşmən snayperlərinin mövqeyinin aşkar edilməsinə imkan yaradır. Müasir müharibə şəraiti iştirakçılardan yüksək çeviklik tələb etdiyi üçün müdafiədə və hücumda mövqeləri tez və dərhal dəyişməyi öyrənmək lazımdır.

Düşmən snayperinin axtarışlarını yalnız gündüzlər deyil, gecələr də davam etdirmək olar. Düşmən snayperinin hərəkət sistemini öyrəndikdən sonra onun gündüz vaxtı məhv edilməsi mümkün olmadığı halda axşam (gecə) döyüş mövqeyində olduğu vaxt kəşfiyyat dəstəsinin köməyi ilə də susdurmaq, yaxud mövqelərini minalamaq olar. Düşmən snayperinin bu cür axtarışı və məhv edilməsi hələ II dünya müharibəsi illərindən mövcuddur. Lakin harızda texnikanın inkişafı nəticəsində gecəgörmə cihazlarının və səsiz atəş açan silahların mövcudluğu bu prosesi daha da asanlaşdırır.

Snayper qrupunun köməyindən istifadə etməklə düşmən snayperini daha tez və asanlıqla aşkarlamaq olar. Bu zaman qrupdakı snayperlərdən biri düşmən snayperini aldadaraq onu atəş açmağa təhrik edir, digəri isə seçdiyi əlverişli mövqedən onu nişan alır. Snayper qrupunun köməyi ilə düşmən atıcısını sıxışdıraraq onu əsas kütlədən ayırmaqla təcrid etmək və əl

qumbarası ilə məhv etmək olar. Belə hallarda düşməyə aman vermədən və ehtiyatlı hərəkət etmək lazımdır.

Snayper düşmən snayperi ilə harada rastlaşacağını bilmir. Dağılmış binaların xarabalıqları arasında uzunlüləli snayper tüfənginin gəzdirilməsi narahat olduğu üçün onları əlavə olaraq tapança ilə də silahlandırmaq lazımdır. O, snayperin əlinin altında, yaxşı olardı ki, gödəkcəsinin döş cibində, həm də dolu vəziyyətdə olsun (təbii ki, qoruyucuya qoyulmaq şərti ilə). İçərisində üç qumbara (yaxşı olardı ki, F1) ilə birlikdə standart qumbara çantası həmişə snayperin üzərində olmalıdır. Əgər düşmən snayperin yerini müəyyən edərək onu “künc”ə sıxışdırarsa, o, qumbaraları bir-birinin ardınca istifadə edərək xarabalıqlar arasından özünə yol açacaqdır. Snayperin istifadə etdiyi bıçaq iti tiyəyə və ağac dəstəyə malik olmalıdır. Bıçağın dəstəyinin plastik materialdan hazırlanması onun şaxtalı havada donaraq ələ yapışmasına səbəb olar. Snayperin üzərində mehtərəninin (su qabı), zəruri dərman ləvazimatlarından ibarət kiçik dərman paketinin, qanaxmanı saxlamaq üçün jütun (rezin bağ) olması vacibdir.

Qış zamanı isə soyuq havada ayaqların donmaması üçün snayper isti ayaqqabıya malik olmaqla yanaşı ayaqlarına daimi gigiyenik qulluq edərək onların təmizliyinə diqqət yetirilməlidir. Ayaqların vaxtaşırı yuyulması və onların təmiz saxlanması damarları genişləndirməklə yanaşı qan dövranının yüksək fəallığını da təmin edir.

Snayper bilməlidir ki, soyuqda donmuş döyüşçü yoldaşını isti otaq şəraitində soyundurmaq olmaz. Donmuş dəriyə, əzələ və damarlara isti otaq şəraitində təsir götürülərək onların xaricdən qızdırılması çürüməyə səbəb olar. Çünki donurma nəticəsində daxildən orqanlara qan axını dayanmış, sinir hüceyrələri isə fəaliyyətsizləşmişdir. Ona görə də donmuş döyüşçünün orqanizmini yalnız daxildən isitmək lazımdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, onun isti mühitdə nəfəs alması artıq müsbət hal hesab edilir. Donmuş döyüşçünün sifəti allandıqdan, dodaqların-

da və yanaqlarında tərpənişlər əmələ gəldikdən sonra ona əvvəlcə ilıq, sonra isə isinmə dərəcəsiindən asılı olaraq isti su vermək olar. Yalnız əllərini və ayaqlarını tərpətdikdən sonra isə ona spirtli içki (o dərialtı qan damarlarını genişləndirir) verilir və soyuq paltar çıxarılaraq bədəni spirt, yaxud araqla ovxalamaqla qızdırılır.

Snayper döyüş meydanında yoldaşlarının nəzarəti altında işləməlidir. Şəhər şəraitində döyüş məsafəsinin qısa olduğu (adətən 200-300 m) üçün snayperin mövqeyini “özünkülər”inin arxasında qurması daha yaxşı olardı. Bununla yanaşı snayper döyüş meydanında səssiz hərəkət etməli və atəş səsləri altında pərdələnərək işləməlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, düşmən döyüş zamanı şüurlu olaraq hər səsə diqqət yetirir. İmkan düşən kimi məsafəni təyin etmək üçün etiyatlı şəkildə yoxlama atəşi açmaq lazımdır. Mövqe döyüşləri zamanı snayper qrupunun “sərbəst ov” taktikası altında həyata keçirdiyi əməliyyatlar son dərəcə effektiv təsirə malikdir. Bu taktiki üsulun köməyi ilə düşmən snayperlərinin – “daşaltı ilanlar”ın asanlıqla aşkar edilərək məhv edilməsi mümkündür. II Dünya Müharibəsi illərində rus snayper dəstələri tərəfindən Stalinqrad ətrafındakı döyüşlərdə tətbiq olunan bu taktiki üsulun necə səmərəli olduğu əməli cəhətdən sübut olunmuşdur. Tanınmış rus snayperi Vasili Zaytsev öz xatirələrində qeyd edirdi ki, məhz bu taktiki üsulun köməyi ilə rus snayperlərinin ağır, gərgin və alman “həmkarlar”ına qarşı amansız fəaliyyəti düşmən sıralarında aşkarlanmaq qorxusu və çaşqınlıq yaradaraq onların hara gəldi atəş açmasına səbəb olurdu. Rus snayperlərinin sərrast atəşləri düşmən snayperlərini bütün cəbhə boyunca əlverişsiz mövqeyə sıxışdıraraq onları döyüş meydanından uzaqlaşdırırdı. Bütün bunlar isə mövqe döyüşlərinə xas olan xüsusiyyətlərdir. Stalinqrad ətrafındakı döyüşlərdə həmyerlimiz, Azərbaycanın qəhrəman oğlu, snayper Baloğlan Abbasov göstərdiyi igidliyə görə SSRİ-nin ən yüksək adına – Sovet İttifaqı Qəhrəmanı adına layiq görülmüşdür. Onun sərrast atıcılıq qabiliyyəti indiki gənc-

lər üçün örnək olmalıdır.

Hücum, geriye çəkilmə, “ərazinin təmizlənməsi” və axtarış zamanı snayperin yeri onun hadisələrin gedişatına uyğun olaraq birbaşa əmrlər aldığı komandirinin yanında olmalıdır. Snayperin əsas hədəflərinə canlı qüvvəyə və texnikaya daha çox ziyan vurmaq iqtidarında olan düşmən qumbaraatanları, pulemyotları, snayperləri və s. aid edilir. Bu cür hədəfləri snayper heç bir əmr olmadan sərbəst surətdə axtarış tapmalı və onları məhv etməlidir. Belə hədəflərin döyüş meydanında aşkarlanmasına kömək edən əsas əlamətlərə - düşmən döyüşçülərinin əyilərək nə isə ağır bir şeyi daşmasına - fikir vermək lazımdır.

Snayperin fəaliyyəti ağır zəhmət, yüksək ehtiyatlıq, səbr və dözümlük, yaradıcılıq tələb edən çətin işdir.

### **Xarici dövlətlərin ordularında istifadə olunan snayper tüfəngləri**

Xarici dövlətlərin ordularında snayperlərin fəaliyyəti konkret qarşıya qoyulmuş döyüş tapşırığını yerinə yetirməyə kömək edən müstəqil hərbi fəaliyyət növü hesab edilir. Düşmənin qarşıdakı qüvvələrindən, döyüşün növündən (müdafiə və ya hücum), ərazinin xüsusiyyətlərindən və bir sıra digər amillərdən asılı olaraq snayperlərin taktiki istifadəsi müxtəlif formalara malik ola bilər. Bununla əlaqədar olaraq iki əsas konsepsiya mövcuddur:

a) snayperlər düşmənin canlı hərbi qüvvəsini bütün cəbhə boyu və ya onun arxasında məhv etmək üçün tək və ya qrup şəklində (iki nəfərdən artıq olmamaq şərti ilə) hərəkət edir.

b) ikinci konsepsiyaya uyğun olaraq isə iki müşahidəçidən və dörd-altı atıcıdan ibarət olan snayper qrupu nəzarət-keşikçi dəstəsi qismində hərəkət edir. Bu qrup düşmənin hər bir hərəkətini nəzarət altında saxlayaraq onun döyüş meydanında yerdəyişməsinə və əməliyyatların hansı istiqamətdə aparılacağı

barədə özünüküləri məlumatlandırır.

Xarici mətbuatda qeyd edildiyi kimi snayperin döyüş meydanında əsas məqsədi aşağıdakılardan ibarətdir:

- düşmən sıralarında çətinlik, başıpozuqluq yarartmaq ;
- düşmənin onun nəzarətində olduğu sahədə sərbəst hərəkətini məhdudlaşdırmaq, onu səngərlər, yaxud yeraltı istehkamlar tikməyə vadar etmək;
- düşmən tərəfin bitərəf ərazini və cəbhə xəttini keçməsinə əngəlləmək;
- hərbi obyektlərin, aerodromların, ambarların və s. mühafizəsi.

Bununla yanaşı snayperlər uzaqdan müşahidəçi-nəzarətçi rolunu oynadığından onlar özünükülərə hədəfin göstərilməsi üçün ardınca işıqlı iz buraxan, yaxud yandırıcı güllələrdən istifadə etməlidir. Həmçinin düşmən snayperinin məhv edilməsi də snayperin əsas vəzifələrindən hesab edilir.

Yuxarıda göstərilən məsələlərin icrası düşmən cərgəsində öndə gedən kəşfiyyatçı və müşahidəçilərin, artileriya qurğularının, zabit və əsgərlərin sıradan çıxarılması yolu ilə həyata keçirilir. Müvəffəqiyyətli nəticənin təmin edilməsi üçün bütün bunlar düşmən snayperi tərəfindən gözlənilməz olmalı və hiss edilməməlidir.

Adi əsgərdən fərqli olaraq snayper döyüş meydanında özünə gizli və əlverişli mövqe tutmalı, daha münasib hədəfin seçilməsi üçün uzun müddət düşmən sıralarını səbrlə müşahidə etməyi bacarmalıdır. Daha sonra səbrlə, hərəkətləri və səsi ilə öz yerini aşkar etmədən bu hədəfin elə ilk atəşdə vurulması üçün əlverişli məqamı gözləməlidir. Ən böyük effektivə isə düşmənin canlı qüvvəsini uzaq məsafədən, cəbhə xəttindən xeyli uzaqlıqda məhv etməklə nail olmaq mümkündür. Bu zaman düşmən zabiti və ya əsgəri cəbhə xəttindən xeyli uzaqda, təhlükəsiz yerdə olduğuna arxayın olaraq sayıqlığını itirir. Ona görə də snayper düşmən mövqələrinə bir qayda olaraq uzaq məsafədən atəş açmalıdır.

Müasir dövrün tələblərinə uyğun olaraq snayper silahı (tufəngi) və sursatları düşmənin canlı qüvvəsinin 900 m məsafədən məhv edilməsini təmin etməlidir. Bu zaman elə ilk atəşdən 600 m-dək məsafədə yerləşən hədəfin qurşaq, 400 m-dək məsafədən isə sinə nahiyəsindən vurulma ehtimalı yüksək olmalıdır. Hava və iqlim şəraiti, lülənin istilik temperaturunun yüksək olması, silahın vəziyyəti (lülənin təmiz, yaxud hissli olması) və digər buna bənzər amillər atəşin dəqiqliyinə təsir etməməlidir. Snayperin mövqeyini ifşa edə biləcək bütün amillər: tüstü, alov, atəş zamanı yaranan səs, çaxmağın çəkilən zaman yerində oynaması, silahın avtomatikasında baş verən taqqıltı – minimal olmalı, yəni ətrafdakılar üçün hiss edilməməlidir.

Yuxarıda sadalanan bütün tələblərin yerinə yetirilməsi snayper silahından istifadənin əsas şərtlərindən hesab edilir.

Bununla yanaşı snayper silahlarına və sursatlarına bir sıra digər tələblər də irəli sürülür: snayper silahı bütün vəziyyətlərdən atəş açmaq üçün rahat formaya, kiçik ölçülərə və çəkiyə malik olmalıdır. Nişangah qurğusu gözlərin yorulmadan, hədəfi uzun müddət müşahidə altında saxlamağa imkan verməlidir. Nişangah tufəngə möhkəm bərkidilməli, gündüz və gecə şəraiti üçün nəzərdə tutulan nişangah qurğularını asanlıqla dəyişməyə imkan verməlidir. Snayper tufənginin sağ və sol çiyindən dayaq vəziyyətindən eyni dərəcədə rahatlıqla istifadəsi mümkün olmalı və tətiyin çəkilməsinə tətbiq olunan təzyiqlə isə müntəzəm və rəvan şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Atəş zamanı tufəngin təpmə qüvvəsi 3 kq-ı keçməməlidir. Ümumiyyətlə, snayper tufənglərinə və sursatlarına qarşı irəli sürülən bütün bu tələblər atəşin dəqiqliyinə və effektivinə, silahın işinin etibarlılığına, o cümlədən ekstremal şəraitdə onun istismarında etibarlığın təmin olunmasına yönəlmişdir.

Snayper tufənglərindən açılan atəşin uzaq məsafədən dəymə dəqiqliyinin effektivliyi ilk növbədə sursatın keyfiyyəti ilə müəyyən edilir. Keyfiyyət anlayışı partonun yüksək dəqiqliklə hazırlanması ilə yanaşı onun bütün kompleks xüsusiyyətləri, o cümlədən çəkisi və forması, başlanğıc sürəti və digər amillər də başa düşülür.

Hal-hazırda NATO hərbi blokuna daxil olan ölkələrin qoşunlarında 7,62x51mm ölçülü standart patronlarla təchiz edilmiş snayper tufənglərindən istifadə olunur. Bu tufənglərin gülləsinin (çəkisi 11,2 qr) hərəkət zamanı havanın müqavimətini azaldacaq şışuclu formada düzəldilməsi və lülədən çıxan anda yüksək sürətə (777 m/san) malik olması onun yüksək ballistik xüsusiyyətlərini təmin edir. Belə güllələr hədəfi 600m məsafədən 70% dəqiqliklə vurmağa imkan verir. Güllənin lülənin ağzından çıxış anında sürəti 945 m/san olduqda onun yandan əsən küləyə həssaslığı təxminən 25% təşkil edir və atəşin uzaqlıq effektivliyi 750 m-ə qədər yüksəlir. Lakin bu hələ də tələb olunan 900 m məsafəyə uyğun deyil.

Xarici mütəxəssislər belə hesab edir ki, güllənin çəkisinin artırılması və uzunluğunun qısaldılması hesabına onun ballistik xüsusiyyətlərini artırmaq mümkündür. Bunun üçün güllənin özəyini (ürəyini) qurğuşundan daha möhkəm olan materialdan hazırlamaq lazımdır. Nəticədə güllənin eninə yükü artar, tormozlama qüvvəsi isə azalar. Bu zaman tufəngin təpmə qüvvəsi də arta bilər. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, snayper tufəngləri adi tufənglərdən ağır olduğu üçün güllənin çəkisinin ağırlaşdırılması lazımı həddi keçməməlidir.

Qərb hərbi ekspertlərinin fikrincə daha yüngül güllələrə malik olan məsələn: NATO-ya daxil olan ölkənin ordularında istifadə olunan 5,56x45 mm ölçülü standart patronların snayper tufənginin sursatı qismində nəzərdən keçirilməsi məqsədəuyğun deyil. Onlar belə hesab edirlər ki, NATO ordularında istifadə olunan 7,62x51 mm ölçülü patronların əvəzinə daha güclüsünü hazırlamaq lazımdır. Həmçinin onlar qeyd edirlər ki, hazırda hərbi istehsalın yüksək səviyyədə olmasını nəzərə alsaq bu əvəzləmə böyük problem yaratmadan qısa müddət ərzində quru qoşunların silahlarının daha da təkmilləşdirilməsinə kömək edəcəkdir.

72

Son dövrlərə qədər bir qayda olaraq snayper tüfəngləri qismində adi tüfənglərdən istifadə edilirdi. Onlar adi tüfənglərdən yalnız bir qədər səliqə ilə hazırlanmasına və optik nişangahla təchiz olunmasına görə fərqlənirdi. Onların döyüş şəraitində istifadə təcrübəsinə və xarici mütəxəssislərin tədqiqatlarına əsasən döyüş meydanında snayperin uğuru onun tüfənginin konstruksiyasından asılıdır. Elə ona görə də snayper tüfənglərinə qoyulan tələblər adi tüfənglərdən tamamilə fərqlidir. Adi tüfənglərdən ilk növbədə ilk sürətlilik, yəni dəqiqədə 30 - 40 atəş açmaq xüsusiyyəti tələb olunur. Buna görə də onlar bir qayda olaraq avtomat və ya yarımavtomat (öz-özünə dolan) olmaqla istehsal edilir. *Snayper atəşi* - diqqətlə icra edilən və nişanalma ilə müşayiət olunan tək-tək atəşlərdən ibarətdir.

Bu şəraitdə atəşin sürətinin artırılmasında təzahür edən avtomatik doldurulma öz əhəmiyyətini itirir. Silahın avtomatikasının hissələrinin atəş zamanı hərəkəti onun dəqiqliyinin aşağı düşməsinə səbəb olaraq müəyyən narahatlıqlar yaradar, bu zaman detalların səsi isə snayperin yerini aşkar edər. Elə ona görə də snayper tüfəngləri atəşin dəqiqliyinin artırılması və səssizliyin təmin edilməsi üçün mexaniki doldurulan mexanizmə malik olur.

Atəşin yüksək dəqiqliyi snayper tüfənginin lüləsinin quruluşu ilə müəyyən edilir. Lülə divarlarının qalınlığının artırılması onun temperatura davamlığını və patronların mümkün xüsusiyyətlərinə qarşı həssaslığını artırır. Bununla yanaşı atəşin uzaqlıq effektivinə münasibətdə sursatların ballistik imkanlarının tam istifadə edilməsi üçün lülənin uzunluğunun artırılması zəruridir. Beləliklə, snayper tüfənginin lüləsi uzun, divarları isə qalın olmalıdır. Bu amil isə tüfəngin çəkisinin əhəmiyyətli dərəcədə artmasına səbəb olur.

Xarici mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, 7,62 mm çaplı snayper tüfəngi üçün lülənin uzunluğu 650 mm, tüfəngin alov-söndürən cihazla birlikdə ümumi uzunluğu isə təxminən 1200 mm olmalıdır.

Tüfəngin qundağının çəkisi və möhkəmliyi atəşin dəqiqliyinə təsir edən amillərdən hesab edilir. Buna görə də onun hazırlanmasına və material seçiminə xüsusi diqqət yetirilir. Bütün bu xüsusiyyətlərin təmin edilməsi üçün qundaq əsasən qətran eboksidi hopdurulmuş qoz ağacından, yaxud yüksək bərkliyə malik olan plastik materiallardan hazırlanır.

Həmçinin tətik mexanizminin "yeknəsəq" iş qaydası, yəni eyni qaydada işləməsi də atəşin dəqiqliyinə təsir edən amillərdən sayılır. Ona görə də yuxarıda qeyd edildiyi kimi tətiyə tətbiq olunan təzyiğin düzgün tənzimlənməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Təhlükəsizlik qaydalarına uyğun olaraq bu təzyiğin 2 kq-dan az olmaması tövsiyyə edilir.

Nişangah qurğusunun düzgün seçilməsi snayper tüfəngləri üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, nişangah qurğusuna qarşı irəli sürülən tələblər isə bir-biri ilə ziddiyyət təşkil edir. Belə ki, snayper tüfənginin optik nişangahı düşmən mövqeyinin müşahidə imkanını və hədəfin tez tapılmasını təmin etməli olduğundan onun görmə sahəsi böyük, böyütmə dərəcəsi isə kiçik olmalıdır. Digər tərəfdən bu nişangah uzaq məsafədən hədəfin yaxşı görünməsinə təmin etməli olduğundan böyütmə dərəcəsinin böyük olmasını tələb edir ki, bu da öz növbəsində görmə sahəsinin kəskin kiçilməsinə səbəb olur. Başqa sözlə desək, uzaqlıqdan asılı olmayaraq hədəf obyektivdə yaxşı görünməli, yəni görünüş sahəsi böyük olmalı və bu halda o həddindən artıq böyüdülməməlidir. Nişangah qurğusu hər hansı hava şəraitinə, xarici təsirə və suya qarşı dözümlü olmalıdır. Sadalanan bütün bu keyfiyyətlərin mövcudluğu nişangah qurğusunu dəyərli bir mexanizmə çevirir. Hal-hazırda 3<sup>x</sup>-dan 1<sup>x</sup>-dək böyütmə imkanı olan optik nişangahlardan geniş istifadə olunur. Lakin mütəxəssislərin fikrincə 800m və daha artıq məsafəyə atəş açma zamanı böyütmənin 4<sup>x</sup>-dan 1<sup>x</sup>-dək olan aralıqda dəyişməsi daha məqsədəuyğun olardı.

Hal-hazırda ABŞ-ın quru qoşunlarında M14 tüfənginin bazasında hazırlanan 7,62 mm çaplı M21 snayper tüfənglərindən

istifadə olunur. Optik nişangah qurğusu ilə təchiz olunmuş bu tufəngin sandığının həcmi 20 patron tutumludur. Tufəngin optik nişangah qurğusu və dolu sandıqla birlikdə çəkisi 7kq-dır. 300 m məsafədən 15 sm diametrlili hədəfə atəş zamanı 10 güllənin hamısının dəqiq dəymə ehtimalı böyükdür.

1987-ci ildən ABŞ-ın "Remington" firması tərəfindən orduda istifadə üçün 7,62 mm çaplı M24 tufənginin istehsalına başlandı.

### **"SAYQA-308" karabini**

1997-ci ildən Rusiyada atıcı silah həvaskarları üçün "Sayqa-308" adlı yeni özüoldürulan karabinin istehsalına başlandı. Sayqanın 7,62x39 mm çaplı bu modelinin təcrübədə istifadəsi ovçular tərəfindən böyük tənqidə məruz qaldı. Təhlil göstərdi ki, "Sayqa"-nın atəş dəqiqliyi (sərrastlığı) istənilən səviyyədə deyil. Əlbətdə atəşin sıxlığının daha böyük əhəmiyyət kəsb etdiyi avtomat silahın (AK) bazasında hazırlanmış bu karabindən yüksək atəş dəqiqliyini gözləmək sadələvlük olardı. Radikal dəyişikliklərin aparılması üçün "Sayqa" karabini ciddi təkmilləşməyə məruz qalmalı idi. Bəs karabinin yüksək atəş dəqiqliyinin təmin edilməsi üçün hansı dəyişiklikləri etmək lazım idi? İlk növbədə silahın lüləsini gücləndirmək: lüləni uzatmaq və divarlarını qalınlaşdırmaq, yəni onun ballistik xüsusiyyətlərini təyinatına uyğunlaşdırmaq lazım idi. Aydın məsələdir ki, lülənin gücləndirilməsi onu lülə qutusu ilə birləşdirən qoşquda da müəyyən dəyişiklikləri zəruri etdi.

Çaxmağın təkmilləşdirilməsi isə tufəngin atəş sıxlığını əhəmiyyətli dərəcədə artırdı. Artıq "Sayqa-308" tufənginin çaxmağı baza variantı sayılan AK avtomatı üçün xarakterik olan iki deyil, SVD – Draquonov snayper tufəngində olduğu kimi üç qıfıllanan çıxıntıya malik oldu. Silahın konstruksiyasının etibarlılığını əhəmiyyətli dərəcədə yüksəldən bütün bu təkmilləşmələr patronun çapının da 7,62x39 mm-dən 7,62x51 mm-dək

("Vinçester" tufənginin göstəriciləri) artırmağa imkan yaratdı. Belə bir addım texniki səbəblərə görə deyil, silahın dünya standartlarına uyğunlaşdırılması baxımından atıldı.

7,62x51 mm çaplı "Sayqa-308" tufəngi iri, orta heyvan ovunda etibarlı silah növlərindən hesab edilir.

"Sayqa-308" karabinin üç əsas modeli mövcuddur:

- a) Tezçıxan qundağa malik olan "Sayqa-308" tufəngi;
- b) "Monte-Karlo" tipli bərkidilmiş qundağa malik olan "Sayqa-308-1" tufəngi;
- c) Ortopedik qundağa malik olan "Sayqa-308-2" tufəngi.



## XI FƏSİL. SƏRRAST ATƏŞ AÇMA TEXNİKASININ NƏZƏRİ ƏSASLARI

### **Nişani atəş anlayışı**

Atıcının əsas vəzifəsi atəş üzrə yekun nəticənin müəyyən edilməsində böyük əhəmiyyət kəsb edən ayrı-ayrılıqda hər bir atəşin sərrastlığına nail olmaqdan ibarətdir. Bu proses atıcıdan silahı hədəfə tuşlamaq, onu bu vəziyyətdə saxlamaq və tətiyi vaxtında basmaq kimi orqanizminin bütün funksional sistemlərinin bir-biri ilə dəqiq, uzlaşdırılmış fəaliyyətini tələb edir. Atıcının bu cür tənzimlənmiş hərəkətləri hədəfə nişani atəş açmaq imkanı yaradır. Atəş eyni dərəcədə əhəmiyyətli iki hərəkətin:

*nişanalma* – silahın hədəfə tuşlanması və onun bu vəziyyətdə saxlanması;

*tətiyin idarə olunması* – tətiyin çəkilməsi ilə əlaqədar hərəkətlərin idarə olunması nəticəsində baş verir. Lakin nişani atəşin iki hərəkətin cəmi kimi nəzərdən keçirilməsi yanlış olardı. Nişanalmanı silahın atəşə hazırlığı, nəfəsin ani dayandırılması, nişangahın hədəfə tənzimlənməsi, tuşlama və hədəfin silahın nişangahında saxlanılmasına nəzarətdən ibarət atıcının hərəkətlər sistemi kimi nəzərdən keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Atıcının tətiyin idarə olunması üzrə hərəkətlərini onun ixtisaslıq dərəcəsindən, hazırlıq səviyyəsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq idarə üsulunun (müntəzəm, ağır-ağır, sürətli və s.) seçilməsi ilə əlaqədar müəyyən vəzifələri olan sistem kimi nəzərdən keçirmək olar.

Beləliklə, *nişani atəş* – nişanalma və tətiyin idarə olunması üzrə hərəkətlərin qarşılıqlı əlaqəli nəticəsidir.

Nişani atəş zamanı atıcının hərəkətləri aşağıdakı funksional sistemlər vasitəsi ilə təmin olunur:

1. “Nişanalma” funksional sistemi;
2. “Tətiyin idarə olunması” funksional sistemi.

*Sərrast atəş* atıcının mürəkkəb hərəkətlərinin məcmusundan ibarətdir. Atəşin *sıxlığına* və *sərrastlığına* görə növləri fərqləndirilir.

Sıxlıqla müşayiət olunan atəşdən sonra güllələrdən yaranan dəliklərin hədəfin mərkəzi hissəsinə (onluğa) yaxınlığına görə atəşin sərrastlığına qiymət verilir.

Nişanalmanın yeknəsəqliyi (eyni hədəfə yönəlməsi), “atıcı-silah” əlaqəsinin sabitliyi, tətiyin çəkilmə anının başa çatması, münasib lülənin və patron partiyasının seçilməsi atəşin sıxlığını təmin edən amillərdir.

Atəşin sərrastlığı isə yuxarıda sadalanan amillərlə yanaşı atıcının nişangah qurğusunu ustalıqla nizamlamaq bacarığından da asılıdır.

### **Sərrast atəş açma texnikasının psixofiziki xüsusiyyətləri**

Gərgin məşqlər nəticəsində atıcı mərkəzi sinir sistemində davamlı şərti refleks əlaqələrinin yaranmasına – şəhadət barmağı ilə tətiyi çəkərkən hərəkətlərinin əlavə şüur nəzarəti tələb etməyən. avtomatlaşdırılmış, şablon şəkilli olmasına – nail olmağa çalışır.

Məşqlər nəticəsində atıcının orqanizmi silahın hədəfə tuşlanmış vəziyyətdə nisbətən uzunmüddətli sabit saxlanılması üçün böyük statik gərginliyə, tənəffüsü dəfələrlə saxlarkən orqanizmin funksiyalarının qorunub saxlanmasına, görmə qabiliyyətinin itiliyinə, nişangah qurğusunun dəqiqliyinin mənimlənməsinə, habelə tətiyi çəkərkən barmaq əzələlərinin differensiallığına nail olmağa uyğunlaşır.

Funksional sistemlər orqanizmin struktur elementlərini çevik şəkildə səfərbər etmə - yəni faydalı nəticəni təmin edən orqanizmin funksional sisteminin maksimum sürətlə yenidən bərpasına nail olma – xüsusiyyətlərinə malikdir.

**Nişanalma funksional sistemi** aşağıdakı alt sistemlərə bölünür:

- a) *Atəşə hazırlıq vəziyyəti*;
- b) *Tənəffüs (nəfəsalma)*;
- c) *Məxsusi nişanalma*.

“**Atəşə hazırlıq vəziyyəti**” funksional alt sistemi. Böyük beyin yarımkürələrinin fəallığı ilə tənzimlənən bu vəziyyətin təmin edilməsində əsas gərginlik onurğa və uzunsov beyinin üzərinə düşür.

Hazırlıq vəziyyətinin davamlığı atıcının orqanizminin uyğunlaşma fəaliyyətini bütövlükdə özündə əks etdirən özünütənzimləmə əsasında təmin olunur. Bu funksional alt sistem özünütənzimləmənin hərəkətverici mexanizmini təşkil edir. Onun uyğunlaşma effekti iş parametrlərini saxlamağa imkan yaradır (*platonun mövcudluğu və sürəkliyi, maksimal sabitlik dövrünün mövcudluğu və sürəkliyi, davamlı əlaqələndirmə formasının mövcüdlüğü*)

*Plato* dedikdə bədənin ümumi ağırlıq kütləsinin və silahın lüləsinin rəqs amplitudunun (titrəyiş) əhəmiyyətli dərəcədə azaldığı “atıcı-silah” sisteminin ən yüksək davamlılıq anı nəzərdə tutulur.

*Maksimal sabitlik dövrü* - bədənin ümumi ağırlıq kütləsinin və silahın lüləsinin rəqs amplitudunun ani tənzimlənməsi ilə səciyyəvi olan qısa zaman kəsiyidir. Özünütənzimləmə prinsipinin əsasında atəşə hazırlıq vəziyyəti alt sistemi skelet-əzələ aparatını və müvafiq hissiyat sistemlərini orqanizimdəki bütün dəyişikliklər barədə məlumatlandırın əzələ, oynaq və digər orqanların reseptorlarından informasiya (məlumat) alan onurğa beyinini birləşdirir. *Qərarın qəbul edilməsi* – “mövcud vəziyyət barədə məlumat”ın beyinin yarımkürələri tərəfindən işlənilib hazırlanaraq “komanda xarakterli əmrlər”ə çevrilməsidir.

Atıcı qərarı qəbul etdikdən sonra hərəkətlərin nəticələrində məxsusi şəkildə düzəlişlər aparın *hərəkətlərin nəticələrinin akseptor aparatı* işə düşür. Hərəkətlərin nəticələrinin parametrləri əks afferentasiya şəklində mərkəzi sinir sisteminə daxil olaraq *hərəkətlərin nəticələrinin akseptor xassələrinə* tamamilə

uyğunlaşdıqda axtarış başa çatır.

“**Tənəffüs**” (nəfəsalma) funksional alt sistemi nişanalma prosesində və atəşin yerinə yetirilməsində tənəffüsün düzgün tənzimlənməsini təmin edir. *Tənəffüs* mürəkkəb fizioloji prosesdir. O, bir tərəfdən hüceyrələri oksigenlə təmin edərək orqanizmin maddələr mübadiləsini və ümumi həyat tonusunu tənzimləyir, digər tərəfdən isə beyinin fəaliyyətinə təsir edərək hər hansı bir işin icrası ilə əlaqədar tənəffüsün tənzimlənməsində təzahür edən davranış funksiyasının yerinə yetirilməsinə səbəb olur.

*Tənəffüs prosesi* orqanizmin mərkəzi tənəffüs mexanizmi vasitəsi ilə idarə olunan tənəffüs əzələlərinin yığılması ilə insanın qarşdakı fəaliyyətə çevik uyğunlaşma bacarığı kimi xarakterizə olunur.

Tənəffüsün sərbəst tənzimləmə mexanizmi ön beyinin fəaliyyəti ilə təmin olunur. Böyük beyin yarımkürələrinin qabığı tənəffüs mərkəzinin fəallığını tənzimləməklə yanaşı, həm də tənəffüs əzələlərini birbaşa idarə edir.

Diafraqmanın sərbəst nəzarətə məillli olmadığı üçün bu zaman əsas yük qabırğa əzələlərinin üzərinə düşür.

İstənilən silah növündən atəş açarkən münasib tənəffüs rejiminin seçilməsi üçün “atıcı-silah” sistemi geniş seçim imkanlarına malikdir.

“**Məxsusi nişanalma**” funksional alt sistemi. Bu alt sistemdə əsas rol məlumatın mərkəzi sinir sistemində ötürülməsini təmin edən görmə hissiyatına məxsusdur.

“**Tətiyin idarə olunması**” funksional sistemi. Tətiyin vaxtında və həssaslıqla çəkilməsi bu funksional sistemin əsas uyğunlaşma effektini təşkil edir.

*Tətiyin idarə olunması* atıcıdan tətiyə tətbiq olunan əzələ qüvvəsinin həssaslıqla və yüksək dəqiqliklə idarə etmək bacarığını tələb edən mürəkkəb prosesdir. Qərar qəbul edilməzdən əvvəl silah tutan əlin şəhadət barmağının hazırlıq hərəkətləri düzgün seçilməlidir. Əzələ qüvvəsinin təkrar tətbiqinin dəqiq-

liyi həm də idmançının ixtisaslıq dərəcəsindən və onun təcrübəsindən asılıdır.

“Tətiyin idarə olunması” “nişanalma” funksional sistemi ilə qarşılıqlı əlaqədə olduğundan atəşin nəticə etibarlı ilə səmərəli olması bu sistemlərin bütün parametrlərinin uzlaşmasından asılıdır. Tətiyi idarə edən şəhadət barmağının hərəkətləri – atıcının bədəninin ümumi ağırlıq kütləsinin və silahın lüləsinin rəqs amplitudunun azalması ilə müşayiət olunan atəş açmaq üçün əlverişli məqamın seçilməsi ilə - bu fəaliyyətin beyinin ətrafdan təcrid olunmuş şəkildə, vaxtında və dəqiqliklə icrası ilə xarakterizə olunur.

Nəticə etibarlı ilə səmərəli atəşin təmin edilməsi üzrə əsas psixofizioloji mexanizmlər təzəhür formalarına görə “*nişanalma - ətraflı düşünmə*” və “*atəş - hərəkət*” elementlərinə bölünür.

Davamlı təlim-məşqlər nəticəsində təcrübə toplayan atıcıda yüksək səmərəli nişani atəşin həyata keçirilməsi üçün daxili yavaşma tərzini formalaşdır və atəş açan zaman o, beyinin mürəkkəb sinir proqramlarına söykənən daxili imkanlarını biruzə vermiş olur.

## XII FƏSİL.

### UZANARAQ, AYAQ ÜSTƏ VƏ DİZ ÜSTƏ TUFƏNGDƏN ATƏŞ AÇMA TEXNİKASI

Hal-hazırda güllə atıcılığında tufəngdən atəş açma texnikası aşağıdakı üç vəziyyətdə həyata keçirilir:

- a) *Uzanaraq;*
- b) *Ayaq üstə;*
- c) *Diz üstə.*

#### Uzanaraq tufəngdən atəş açma texnikası

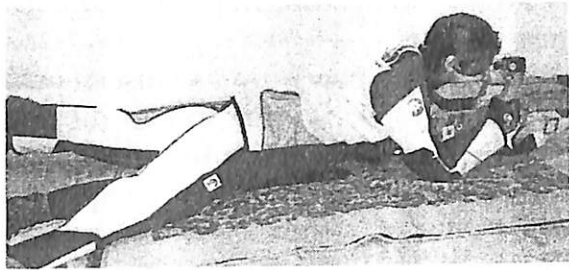
Digər iki vəziyyətlə müqayisədə uzanaraq atəş açma texnikasının hazırlıq mərhələsi daha rahat və dayanıqlı hesab edilir. Bu zaman ağırlıq mərkəzi dayaq sahəsinə nisbətən, yəni bədən yerlə təmasda olan hissəsindən aşağıda yerləşir. Həmçinin dayaq sahəsinin böyük olması, yəni bədən yerlə toxunan nöqtələrinin çoxluğu atıcının hazırlıq vəziyyətini daha tez qavramasına zəmin yaradır.

**Kəmərin vəziyyəti.** İdmançı uzanmamışdan qabaq tufəngin qundağını yerə söykəyərək əvvəlcə kəməri tufəngə, sonra isə onu qoluna keçirir. Bəzi atıcılar tərəfindən izolent vasitəsi ilə kəmərin hərəkət edə bilən antabkasının və toqqasının vəziyyəti nişanlanır.

Kəmərin uzunluğu elə nizamlanmalıdır ki, o, hazırlıq vəziyyətini alan zaman atıcıya narahatlıq yaratmasın. Kəmərin aşağı sürüşməməsi üçün o çiyinə tarım şəkildə oturmalı, lakin qan dövranına narahatlıq yaratmamalıdır. Bunun üçün kəmərin çiyinin ya aşağı, ya da yuxarı hissəsindən keçməsinə diqqət yetirilməlidir. Əks halda, yəni onun çiyinin tən ortasından keçməsi nəticədə arteriyanın sıxılaraq tufəngin sabitliyinə təsir edən nəbz döyüntülərinin artmasına səbəb olar. Ümumiyyətlə, kəmərin çiyinin aşağı, yaxud yuxarı hissəsindən keçməsindən asılı olmayaraq o müəyyən həcmdə nəbz döyüntülərinin təsirinə məruz

qalacaqdır. İlk əvvəllər bu amil yeni başlayan idmançılarda müəyyən narahatlıq yaradır. lakin kəmərin çiyindəki düzgün vəziyyəti mənimsənilədikdən sonra atıcı atəş texnikasının icrası zamanı bu döyüntülərin nisbətən az hiss olunmasına nail olur.

**Atəşə hazırlıq vəziyyəti.** Kəməri çiyinə düzgün keçirdikdən sonra atıcı atəşə hazırlıq vəziyyətinin alınması üçün döşəkcəyə uzanır. Bu zaman onun kürək əzələləri boşalmalı, onurğa sütunu tamamilə düz (burulmuş vəziyyətdə olmamalı) və nişanalma xəttindən  $3-15^{\circ}$  bucaq altında sola doğru dönmüş vəziyyətdə olmalıdır. Sol ayaq pəncənin içəriyə doğru dönməsi ilə onurğa sütununa paralel şəkildə uzadılmalı. sağ ayaq isə pəncənin çölə doğru dönməsi ilə onurğa sütunu ilə təxminən  $45^{\circ}$  bucaq təşkil etməklə dizdən elə bükülməlidir ki, baldır onurğa sütununa paralel olsun. Sağ ayağın bu vəziyyəti onunla izah olunur ki, uzanaraq atəş zamanı sağ çiyinin imkan daxilində bədənin ağırlıq mərkəzinə yaxın olması nəticədə tənəffüsü nisbətən asanlaşdıraraq nəbz döyüntülərinin azalmasına səbəb olur (şək. 2).



Şək. 2

Sol qolun dirsəyinə narahatlıq yaratmamaq üçün (dirsəyə daha çox ağırlıq düşməməsi üçün) sağ ayağın vəziyyətinin düzgünlüyünə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Sol qol dirsəkdən bükülərək tütəngdən bir qədər solda yerə dayadılmalıdır. Sol əl biləkdən çox bükülməməli və tütəngin qundaq yatağını möhkəm sıxmamalıdır. Çünki sol əlin və biləyin burulmuş vəziyyətdə olması, yaxud tütəngin qundaq yatağını möhkəm sıxması atəşdən-atəşə gülənin uçuş bucağının dəyişməsinə səbəb olar. Tütəng barmaqların üstündə deyil əlin ovuc hissəsində tutulmalıdır. Bu amil barmaqların tütəngin lüləsinin titrəyiş xüsusiyyətlərinə təsiri nəticəsində orta dəymə nöqtəsinin dəyişmə ehtimalı ilə izah olunur. Yerlə tütəngi tutan sol əlin ovuc hissəsi arasındakı məsafə 15 sm-dən az olmamalıdır. Əgər tütəngin qundaq yatağı düzgün tutularsa, kəmərin uzunluğu və onun antabkasının vəziyyəti düzgün müəyyənləşdirilərsə, bu zaman sol əl yerdən qeyd olunan hündürlükdə mövqə tutacaqdır.

Atıcı hazırlıq vəziyyətini aldıqdan sonra müşahidə borusunu elə nizamlamalıdır ki, hədəf tam şəkildə fokusda əks olunsun. Müşahidə borusu atıcının bədəninə, paltarına və tütəngə toxunmamalı və istifadə zamanı başın vəziyyətinə narahatlıq yaratmamalıdır.

Atıcı qundağın arxa hissəsini sağ çiyinə kip şəkildə elə sıxmalıdır ki, hər atəşdən-atəşə tütəngin təpmə qüvvəsi və uçuş bucağı dəyişməz, sabit olaraq qalsın.

Sağ qolun dirsəyinin vəziyyəti atəşə narahatlıq yaratmamaqlıdır. Dirsəyin bədəne çox yaxın olması çiyinin həddindən artıq yuxarı qalxması ilə nəticələnər ki, bu da öz növbəsində atəşə hazırlıq vəziyyətinin dayanıqlı olmamasına səbəb olar. Dirsək çox uzaqda olarsa, atəş zamanı o, bədənin sabitliyinə təsir edər. Uzanaraq atəş açma hərəkətinin icrası zamanı sağ qol bir-biri ilə birbaşa əlaqəsi olmayan iki ayrı funksiyanı yerinə yetirir. Belə ki, sağ qolun çiyindən dirsəyə qədər olan hissəsi bədənin ağırlığının saxlanılmasında, dirsəkdən aşağı əl də daxil olmaqla

olan hissəsi isə atəş prosesinin idarə olunmasında iştirak edir. Sağ əl tüfəngin qundağının dəstəyini elə tutmalıdır ki, şəhadət barmağı tətbiyi rahatlıqla idarə edə bilsin.

Başın mövqeyi elə müəyyənləşdirilməlidir ki, o boyuna və çiyinə əlavə narahatlıq yaratmadan nişangah qurğusunu və hədəfi rahatlıqla nəzarətdə saxlamağa imkan versin. Bu zaman tüfəngi mümkün qədər boyuna yaxın tutmaq və ona təzyiq etməmək şərti ilə yanağı qundağa söykəmək lazımdır.

Başın mövqeyini müəyyənləşdirdikdən sonra nişanalmanın dəqiqləşdirilməsi ilə hazırlıq vəziyyətində son tamamlanma işləri aparılır. İlk əvvəl xüsusi əzələ gərginliyi tətbiq etmədən dayaq aparatının köməyi ilə tüfəngin arpacığının tam dəqiqliklə hədəfin qara dairəsinin altına yönəlməsini təmin etmək lazımdır. Buna sol dirsəyi sabit saxlamaqla bütövlükdə bədənin onun ətrafında dönməsi ilə nail olunur. Silahın hədəfə şaquli yönəldilməsini təmin etmək üçün isə yenə də sol dirsək yerdən ayrılmaqla bədən pəncələr üzərində qaldırılaraq irəliyə və arxaya doğru hərəkət etdirilir.

Atıcının uzanaraq atəş açma texnikasının hazırlıq vəziyyətini ətraflı şəkildə öyrənməsi onun sonrakı hərəkətlərini şərtləndirən amillərdəndir. Ona görə də atıcının öz üzərində işləyərək atəşə hazırlıq texnikasını mükəmməl surətdə mənimsəməsi, tüfəngin saxlanılmasında rahat tutma qaydasına nail olması olduqca vacibdir.

### Ayaq üstə tüfəngdən atəş açma texnikası

Ayaq üstə atəş texnikası hər üç hərəkətin ümumi nəticəsinə həlledici təsir göstərdiyinə görə ən vacib hərəkətlərdən sayılır (şək. 3). Eyni zamanda bu atəş texnikası digərlərindən mürəkkəbliyi və çətinliyi ilə seçilir. Hazırlıq vəziyyətini alan zaman dayaq sahəsinin kiçikliyi və yerlə bədənin ağırlıq mərkəzi arasında olan məsafənin nisbətən uzaqlığı atəş zamanı müvazinətin asanlıqla itirilməsi təhlükəsini yaradır. Bu hazırlıq vəziyyə-

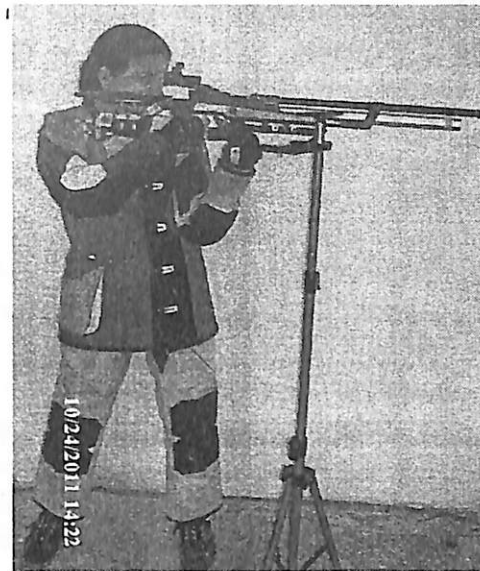
tində tüfəngin saxlanılması əsasən onurğa sütununun dayanıqlığı hesabına təmin edilir.

Diz üstə atəşə hazırlıq vəziyyətindən fərqli olaraq bu hazırlıq vəziyyətində atıcının onurğa sütunu təxminən "S" hərfinə bənzər şəkil alır. Hazırlıq vəziyyətinin davamlılığının və bədənin müvazinətinin təmin edilməsi üçün dayaq əzələ aparatının müəyyən olunmuş gərginlik həddində saxlanılması olduqca vacibdir. Lakin bu

hazırlıq vəziyyətində atıcının bədəni müvazinəti itirməyə meyilli olduğundan onun ağırlıq mərkəzinin davamlı sabitliyinin təmin edilməsi üçün mütəmadi olaraq bu və ya digər əzələ qruplarının gərginliyi tənzimlənməlidir.

Beləliklə, ayaq üstə hazırlıq vəziyyətinin sabitliyi dayaq-əzələ aparatının dayanıqlığı və müvazinətin saxlanılması hesabına təmin olunur. Atıcının fizioloji xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq hazırlıq vəziyyəti seçilən zaman qeyd olunan amillərin nəzərə alınması olduqca vacibdir.

**Hazırlıq vəziyyəti.** Atıcı atəş xəttində sol çiyini üstə, hədəf istiqamətindən  $90^{\circ}$  altında dönmüş vəziyyətdə duraraq hazırlıq vəziyyətini alır. Ayaqlar çiyin bərabərindən bir qədər yaxın vəziyyətdə qoyulmalıdır. Bədənin ümumi ağırlığının ayaqlara təxminən bərabər şəkildə paylanması daha məqsədəuyğun hesab edilir. Hazırlıq vəziyyətinin daha dayanıqlı olması üçün yerlə nisbətən böyük təmas sahəsini əhatə edən və istifadədə rahat olan atıcılıq ayaqqabılarının geyilməsi məsləhət görülür.



Şəkil 3

Hazırda tanınmış, məşhur idmançıların əksəriyyəti tennis idmanını üçün nəzərdə tutulmuş qalın və yumşaq tərtiyə malik olan idman ayaqqabılarından istifadə edir.

Diz oynaqları boş tutulmaqla ayaqlar düz saxlanılmalıdır. Ayaq əzələlərinin gərginliyi yalnız bədənin ağırlığını saxlayacaq həddə müəyyənləşdirilməlidir. Onurğa sütunu ombaya münasibətdə bir qədər dala çəkilməmiş və çiyinlərin hədəf istiqamətində azacıq dönməsini təmin edəcək həddə burulmuş vəziyyətdə olmalıdır. Lakin onurğa sütununun azacıq əyilməsi və burulması bədənin digər əzələri üçün narahatlıq yaratmamalıdır. Ümumiyyətlə, onurğa sütununun bu cür vəziyyəti müvazinətin, yəni bədənin çəkisi ilə tütəngin çəkisi arasında olan balans nöqtəsinin dayaq sahəsinin mərkəzinə düşməsinə təmin edir.

Tütəngin ağırlığını saxlayan sol qolun çiyindən dirsəyə qədər olan hissəsi döş qəfəsinə söykənir. Ayaq üstə atəş zamanı tütəngin saxlanılmasında sol qolun dirsəkdən aşağı hissəsi (əl də daxil olmaqla) əhəmiyyətli rol oynayır.

O, asanlıqla dirsəkdən sağa və sola əyilərək tütəngin üfüqi hərəkətini təmin etməklə yanaşı, həm də silahla birlikdə bədənin müvazinətinin tənzimlənməsində fəal surətdə iştirak edir.

Sol bilək tütəngin qundaq yatağını kip şəkildə rahat tutmağa imkan verəcək tərzdə azacıq əyilməlidir.

Başın imkan daxilində hədəf istiqamətində düz saxlanılmasını və bu zaman göz bəbəyinin göz çuxurunun ortasında olmasını təmin etmək lazımdır.

Hədəfi nişan alan zaman sağ dirsəyin bədənə münasibətdə hər hansı bucaq altında tutulması bir o qədər də əhəmiyyətli deyil. Bəzi atıcılar dirsəyi yuxarıda, digərləri isə aşağıda tutur. Əsasən sağ qolun mövqeyinin rahat olmasına, çiyin, qol əzələlərinin və şəhadət barmağının hərəkətinə narahatlıq yaratmamasına diqqət yetirilməlidir. Bununla yanaşı, sağ qolun mövqeyi müəyyənləşdirildikdən sonra onun eyni vəziyyətdə sabit qalmasına nəzarət edilməlidir. Çünki sonradan dirsəyin vəziyyətdə edilmiş hər hansı kiçik dəyişiklik ağırlıq mərkəzinin yer-

dəyişməsinə və bu da öz növbəsində arzuolunmaz nəticələrə səbəb olar. Deməli, sağ qol atəş üçün elə rahat mövqedə tutulmalıdır ki, şəhadət barmağı tətiiyə çəkən zaman dirsəyin vəziyyəti dəyişməz, sabit olaraq qalsın.

Sağ əl qundağın dəstəyini kip şəkildə, azacıq gərginliklə və eyni tərzdə tutulmalıdır.

Ayaq üstə atəşə hazırlıq vəziyyətində son müəyyənləşdirmə işləri aşağıdakı qaydada aparılır. Əhəmiyyətli üfüqi yerdəyişmələr ayaq pəncələrinin qarşılıqlı vəziyyəti dəyişilmədən onların irəliyə və geriyə doğru yerdəyişməsi hesabına təmin edilir. Bu zaman elə təəssürat yaranır ki, sanki atıcı platforma üzərində dönmür. Cüzi üfüqi yerdəyişmələr isə kürək əzələlərinin gərginliyinin, yaxud sol qolun dirsəkdən aşağı hissəsinin vəziyyətinin dəyişilməsi ilə təmin edilir. Lakin bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, atəşə hazırlıq vəziyyətinin hər hansı detalında baş vermiş dəyişiklik bədənin ağırlıq mərkəzinin yerdəyişməsinə səbəb olacaqdır ki, bu da öz növbəsində yeni balans nöqtəsinin tapılması üçün əlavə əzələ gərginliyi hesabına duruş qaydasının dəyişilməsini tələb edir.

Tütəngin şaquli yerdəyişmələri nişangah qurğusunun nizamlayıcı vintinin tənzimlənməsi hesabına təmin edilir. Bu cür yerdəyişmələri təmin edən zaman kürəyin əyilmə dərəcəsinin sabit, dəyişilməz saxlanılmasına diqqət yetirilməlidir.

Uzanaraq və diz üstə atəş açma texnikaları ilə müqayisədə ayaq üstə hazırlıq vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi nisbətən çətin və uzunmüddətli prosesdir və o atıcıdan böyük səylə öz üzərində çalışaraq yüksək hərəkət vərdişlərinə yiyələnməyi tələb edir.

### **Diz üstə tütəngdən atəş açma texnikası**

Diz üstə tütəngdən atəş açma texnikası atıcılıq idmanında ən mürəkkəb hərəkətlərdən sayılır.

Bu texnikanın atəşə hazırlıq vəziyyətinin əsasən aşağıdakı üç növü fərqləndirilir:

- a) *Hündür hazırlıq vəziyyəti;*
- b) *Ön hazırlıq vəziyyəti;*
- c) *Alçaq hazırlıq vəziyyəti.*

Atıcılar bir-birindən fizioloji xüsusiyyətlərinə görə (əllərin, ayaqların, boyunun bədənə nisbətində ölçüləri, əzələ kütləsinin həcmi və s.) fərqləndiyi üçün bütün idmançılara münasibətdə eyni hazırlıq vəziyyətinin tətbiq olunması yanlış olardı. Bunun üçün onların yuxarıda qeyd olunan fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla münasib hazırlıq vəziyyətinin seçilməsi diz üstə atəş texnikasında vacib şərtlərdən hesab edilir.

**Kəmərin vəziyyəti.** Kəmərlər tütəngə keçirildikdən sonra yaxşı olardı ki, izolent parçası ilə onun antabkasının və toqqasının vəziyyəti nişanlansın. Kəmərin uzunluğu hazırlıq vəziyyətini alan zaman tütəngi rahat saxlamağa imkan verəcək həddə müəyyənləşdirilməlidir. Uzanaraq atəş texnikasında olduğu kimi kəmərin çiyində rahat şəkildə oturmasına, həmçinin qan dövranına narahatlıq yaratmaması üçün onun mövqeyinə (çiyinin aşağı və ya yuxarı hissəsindən keçməlidir) diqqət yetirilməlidir.

**Hündür hazırlıq vəziyyəti.** Hazırlıq vəziyyətini alan zaman atıcının bədəni hədəf istiqamətindən  $45 - 60^{\circ}$  bucaq altında dönmüş vəziyyətdə olmalıdır. Sağ ayağın dizi atəş xəttinə münasibətdə  $60^{\circ}$  bucaq təşkil etməlidir. Baldırla pəncəni birləşdirən oynaqın altına diametri 7,5-10 sm ölçülərdə olan kiçik döşək (baldıraltı yastıq) qoyulur. Daban büzdümə toxunan vəziyyətdə sağrıların arasında yerləşdirilir. Bu zaman bədənin ümumi ağırlığının təxminən 75%-i baldıraltı yastığının, 10%-i sağ ayaq dizinin, 15%-i isə sol ayaq pəncəsinin üzərinə düşür. Sol ayaq hədəf istiqamətindən təxminən  $30^{\circ}$  bucaq altında dönmüş vəziyyətdə olmalıdır (şək. 4).

Sol qolun dirsəyi dayaq üçün dizin üzərinə qoyulur. Ancaq bu zaman dizə təzyiq olunmaması üçün çiyin çox irəli çıxmalıdır. Barmaqlar tütəngin qundaq yatağını sıxmadan rahat şəkildə tutmalıdır. Sağ qol atıcıya rahatlıq yaradacaq bucaq altında bədənə aralanmalıdır. Dirsək yandan bədənə yapış-

dırılaraq, yaxud kənara aralanmaqla bir qədər yuxarı qaldırıla bilər. Tütəngin təpmə qüvvəsinin və güllənin uçuş bucağının yeknesəkliyinin, yəni atəşdən-atəşə sabit qalmasını təmin etmək üçün qundağın arxası çiyinə kip şəkildə oturmalıdır. Sağ əl qundağın dəstə-



Şəkil 4.

yini yumşaq şəkildə tutmalı və tətbiyi idarə edən şəhadət barmağının rahatlıqla hərəkət etməsinə şərait yaratmalıdır. Baş barmağı qundağın dəstəsinə, yaxud dəstənin boğaz hissəsinin üst tərəfinə qoymaq olar. Lakin, bu zaman onun vəziyyəti hər atəşdə dəyişməz, sabit olaraq qalmalıdır. Hündür hazırlıq vəziyyətinin xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, bu pozanı alan zaman kürək və onurğa sütünü, ümumilikdə bədən və baş düz tutulmaqla ağırlıq mərkəzi bütövlükdə baldıraltı yastığının üzərinə salınır. Bu hazırlıq vəziyyətində tütəngin ağırlığı əsasən sol əlin və ayağın üzərinə düşür. Hündür hazırlıq vəziyyəti külləyə qarşı ən az dayanıqlı pozalardan sayılır.

**Ön hazırlıq vəziyyət.** Ön hazırlıq vəziyyətini alan zaman boyun demək olar ki, çevrilmədən sifət düz hədəfə istiqamətlənir. Sağ ayağın dizi hədəflə təxminən  $15^{\circ}$  bucaq təşkil edir. Daban ya sağrıların arasında, ya da sağ sağrının altında yerləşdirilir.

Sol ayaq təxminən hədəf istiqamətində qoyulur. Bədən quruluşundan asılı olaraq sol ayağın baldırı yerə münasibətdə təxminən şaquli vəziyyətdə olmalıdır. Bədənin ümumi ağırlığının əsas hissəsi sol ayaqla sağ dizin, cüzi hissəsi isə sağ ayaq pəncəsinin və baldıraltı yastığının üzərinə düşür.

Sol və sağ qol təxminən yüksək hazırlıq vəziyyətində oldu-

ğu kimi hərəkət edir, lakin sağ çiyin əhəmiyyətli dərəcədə irəli çəkilərək qundağın arxasını daha dərindən əhatə edir. Yüksək hazırlıq vəziyyətinə nisbətən kəmərin ölçüsü də əhəmiyyətli dərəcədə kiçildilməlidir. Vestibulyar və görmə aparıtının işini asanlaşdırmaq üçün onurğa sütununu bir qədər irəli əyməklə başı düz tutmaq lazımdır.

Ümumiyyətlə, ön hazırlıq vəziyyəti hündür hazırlıq vəziyyəti ilə müqayisədə atıcını daha az gərginlikdə saxlayaraq onun dayaq-əzələ aparıtının, xüsusilə kürək əzələlərinin rahat iş fəaliyyətini təmin edir. Bu hazırlıq pozasının üstünlüyü ondan ibarətdir ki, o, müxtəlif bədən quruluşuna malik olan atıcıların fizioloji xüsusiyyətlərinə uyğun olmaqla yanaşı, həm də digər hazırlıq vəziyyətlərindən küləyə davamlığı ilə fərqlənir.

**Alçaq hazırlıq vəziyyəti.** Hələ yeniyetməlik proqramlarını yerinə yetirərkən atıcıların öyrəndiyi bu hazırlıq vəziyyəti əksər idmançılara yaxından tanışdır. Hazırlıq vəziyyətinin alınması üçün atıcı hədəf istiqamətindən bir qədər sağa doğru dönmüş vəziyyətdə sağrılarını sağ ayaq pəncəsinin içəri hissəsinə söykəyərək sağ ayağı özünə tərəf bükməklə oturmaldır. Hündür hazırlıq vəziyyətindən fərqli olaraq onurğa sütununun irəliyə doğru əyilməsi atıcının dayaq-əzələ aparatını gərginlikdə saxlayır.

Sol ayaq bir qədər irəli uzadılmış vəziyyətdə hədəf istiqamətində düz qoyulduğundan atıcının dizi digər hazırlıq vəziyyətləri ilə müqayisədə aşağıda mövqe tutur. Sol və sağ qol digər hazırlıq vəziyyətlərində olduğu kimi hərəkət etdirilir. Kəmərin uzunluğu isə digər hazırlıq vəziyyətlərində olduğundan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

Başın hədəf istiqamətində birbaşa düz vəziyyətdə baxmasını təmin etmək üçün boyun bir qədər dala çəkilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bu hazırlıq vəziyyəti əksər idmançıların fizioloji xüsusiyyətlərinə uyğun gəlmir və yalnız bəzi atıcıların hazırlığında özünü doğruldur.

Nəzərdən keçirdiyimiz diz üstə atəş texnikasının hər üç ha-

zırlıq vəziyyətində yüksək nəticənin əldə olunması üçün onların atıcıların fizioloji xüsusiyyətlərinə uyğunluğu böyük əhəmiyyət kəsb edir və texnikanın icarasında edilmiş hər hansı yanlış hərəkət hazırlıq vəziyyətinin dayanıqlığını sarsıdan ciddi nəticələrə səbəb olacaqdır. Silahın hədəfə sərt şəkildə üfüqi yönəldilməsi sol ayağın pəncəsinə nisbətə bədən bütövlükdə dönməsi ilə təmin edilir və bu zaman atəşə hazırlıq vəziyyətinin ümumi quruluşu pozulmamalıdır. Yumuşaq şəkildə silahın yönəldilməsi isə hədəf istiqamətinə nisbətə sol ayaq pəncənin dönmə bucağının dəyişdirilməsi hesabına təmin edilir.

Hündür və ön hazırlıq vəziyyətində silahın hədəfə şaquli yönəldilməsi kəmərin antabkasının və qundağın arxasının, alçaq hazırlıq vəziyyətində isə sol ayaq pəncəsinin hərəkəti hesabına təmin edilir. Silahın hədəfə şaquli yönəldilməsi başa çatdıqdan sonra müşahidə borusu elə tənziqlənmişdir ki, onunla işləyən zaman başın mövqeyi əhəmiyyətli yerdəyişmələrə məruz qalması.

Atıcının fizioloji və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olan hazırlıq vəziyyəti müəyyənləşdirildikdən sonra onun mükəmməl surətdə mənimsənilməsinə və təkmilləşdirilməsinə nail olmağa çalışmaq lazımdır.



### XIII FƏSİL.

#### PNEVMATİK TUFƏNGDƏN ATƏŞ AÇMA TEXNİKASI VƏ ONUN METODİKASI

10 m məsafədə yerləşən cüt dairəli hədəfə ayaq üstə atəş açılır.

**Silah** – çapı 4,4 mm, çəkisi 5 kq, sıxılmış yay tipli və ya qaz balonlarına malik olan təkətılan tufəngdir.

**Sursat** – çəkisi 0,5 qram olan müxtəlif konfigurasiyalı qurğuşun güllələr istifadə edir.

Dioptrik nişangahla, dairəvi və ya düzbucaqlı arpacıqla təhiz olunmuşdur.

Qaydalara görə təlim atışları və yarışlar qapalı yerdə və süni işıqlandırma şəraitində keçirilir.

#### **Pnevmatik tufəngdən atəş açma texnikası**

Pnevmatik tufəngdən atəş açma texnikasının hazırlıq vəziyyəti sərbəst silahla müqayisədə bir qədər fərqlidir. O, daha çox standart tufəngdən atəş açmanın hazırlıq vəziyyəti ilə oxşarlıq təşkil edir.

İdmançı sağ tərəfini atəş istiqamətində yönəldərək dayanır. Ayaq pəncələri çiyin bərabərində qoyulur. Bədənin ümumi ağırlıq mərkəzi (ÜAM) dayaq meydançasının mərkəzindən bir qədər sol ayağın pəncəsi istiqamətinə yönəldilir.

Atıcının bədəni təxminən hədəfə şaquli vəziyyətdə yerləşməklə nadir hallarda bir qədər tufəngə tərəf burulmuş vəziyyətdə ola bilər. Tufəngə tərəf əyilmə nəzərəcarpacaq dərəcədə olmamalıdır.

Sağ əl bir qədər gərgin vəziyyətdə olmaqla tufəng möhkəm tutulmalıdır.

Sol çiyin əzələləri boşalmış vəziyyətdə olmaqla çiyin bədənə kip şəkildə yapışdırılmalıdır. Sol əl müxtəlif vəziyyətlərdə: barmaqlar yarıqatlanmış, yumruq şəklində bükülmüş və s. formada

- ola bilər. Baş dioptrik nişangaha yaxın vəziyyətdə yerləşməli, yanaq tufəngin qundağına kip şəkildə yapışdırılmalıdır.

Ayaq üstə atəş açan zaman tənəffüsün idarə olunması digər tufənglərdən istifadədə olduğu kimidir. Adətən atəşin yerinə yetirilməsinə 12-17 saniyə vaxt sərf olunur.

**Məxsusi nişanalma.** Məsafənin kiçik olması və dioptrik nişangahın mövcudluğu hədəfi aydın görməyə və onu dəqiq nişan almağa imkan yaradır. Lakin pnevmatik tufəngdən atəş texnikası arpacığın seçilməsinə xüsusi yanaşmanı tələb edir.

Aparıcı idmançıların təcrübəsinə istinad edilərək aşağıdakı ölçülərdə arpacıqların istifadəsi daha məqsədəuyğun hesab edilir: pnevmatik tufəngdən 10 m məsafədə yerləşən hədəfə atəş açmaq üçün dairəvi arpacıq 3,6-3,8 mm ölçülərə malik olmalıdır.

**Tətiyin idarə olunması.** Pnevmatik tufəngdən atəş açmaq üçün atıcı ardıcıl-axarlı, nəbzvari (pulsasiyalı) və ya axarlı-qayıdan tipli tətiyi çəkmə üsullarından istifadə edir. Atıcının fərdi xüsusiyyətlərindən, hazırlıq səviyyəsindən, ixtisaslıq dərəcəsindən və digər şərtlərdən asılı olaraq formalaşan tətiyin idarə üsulunun seçilməsi sərbəstdir.

Pnevmatik tufəngdən atəş açma texnikası standart tufəngdən atəş açma texnikasına çox yaxındır. Lakin bu silahların atəş texnikasında müəyyən fərqlər də mövcuddur. Belə ki, pnevmatik tufəngin özünəməxsus doldurulma qaydası (lingin ayağa çəkilməsinə sərf olunan gücün 2-6 kq arasında dəyişməsi), hər atəşdən sonra atıcının özü tərəfindən hədəfin dəyişdirilməsi, atəş zamanı yaranan səsin və silahın təpmə qüvvənin kiçik olması onu fərqləndirən əsas xüsusiyyətlərdir.

Həmçinin atəş zamanı güllənin başlanğıc sürətinin kiçik olması (160-170 m/san) silahın paralel titrəyiş asılılığının əhəmiyyətini artırır, bucaqaltı titrəyişlər isə tətiyin çəkilməsi ilə güllənin uçuşu arasında vaxtın uzanmasına səbəb olaraq "atıcı-silah" sisteminin daha uzunmüddətli dayanıqlı olmasını tələb edir.

## Silahı saxlayan zaman onun titrəmə xüsusiyyətləri və onların təsnifatı

Mexanikadan məlumdur ki, bərk cismə tətbiq olunan gücün tarazlığı üçün onun baş vektorunun sıfıra bərabər olması zəruridir.

Canlı orqanizmə münasibətdə bu qanunun tətbiqi praktiki olaraq mümkün olmasa da onu bilmək çox vacibdir.

İnsanın hərəkət aparatı mürəkkəb əzələ quruluşuna malik olduğu üçün faktiki olaraq bədənin daimi tarazlıq vəziyyətinə gətirilməsi mümkün deyil və ayaq üstə atəş zamanı atıcının bədəni dayaq nöqtəsinə nisbətə daimi titrəyişlərə məruz qalır. Bu titrəyişlər mərkəzi sinir sisteminin birbaşa təsiri ilə idmançının atəşə hazırlıq vəziyyətinin sabitliyini nizamlayan görmə, vestibulyar və hərəkət analizatorlarının (*analizator* – xarici təsiri qavrayıb onları tərkib hissələrinə ayıran hiss orqanı) imkanları ilə xarakterizə olunur.

Deməli, xarici təsirlə atıcının öz çəkisi arasında dəqiq tarazlığı tam şəkildə tənzimləmək qabiliyyətinə malik olmayan əzələ kütləsinin adekvat reaksiyası nəticəsində idmançının təcrübəsindən və ustalığından asılı olaraq müəyyən amplitudda titrəyişlərin olması qaçılmazdır.

Üçoxlu koordinat sistemini təsəvvür etsək görərik ki, bədənin silahla titrəyişi hər üç perpendikulyar müstəvidə baş verir. Lakin biz fəzada deyil, bir müstəvi üzərində arpacığın yalnız üfqi və şaquli titrəyişlərini müşahidə edə bilirik.

Öz növbəsində bədənin silahla birlikdə üfqi yerdəyişməsi həm nişan xəttindən keçən paralel-şaquli müstəvi üzrə, həm də hər hansı bucaq altında ona yönələ bilər. İkinci vəziyyətdə şaquli titrəyişlər bir qayda olaraq nişan xəttindən keçən üfqi müstəviyə bucaq altında yönəlir.

Nişan xətti üzrə yönələn titrəyişlər (irəli-geri) praktik olaraq silahın sabitliyinə təsir göstərmədiyi üçün o qədər də əhəmiyyətli hesab edilir.

Titrəyişlərin digər növü kimi nəbzın vurması ilə müşayiət olunan titrəyişləri qeyd etmək lazımdır. Bu cür titrəyişlər əsasən şaquli müstəvidə nəbzın tezliyinə müvafiq olaraq ani təkənlər şəklində özünü büruzə verir.

**Paralel titrəyişlər.** Təsəvvür edək ki, silah nişan xəttinə paralel olan hər hansı "X" parçası üzərində yerləşdirilmişdir. Aydın məsələdir ki, bu zaman hədəfdən yayınan güllələrin açdığı dəliklə hədəfin mərkəzi arasındakı məsafə lülə novunun (kanalının) mərkəzinin nişan xəttindən yayınma məsafəsinə bərabər olacaqdır.

Əslində isə silahı hədəfə tuşlanmış vəziyyətdə saxlayan zaman onun paralel titrəyişlərinin tam şəkildə tənzimlənməsi mümkün deyildir. Buna baxmayaraq ümumi nəticəyə və arpacığın sabitliyinə təsiri baxımından paralel titrəyişlərin öyrənilməsi müəyyən maraq doğurur. 50 m məsafəyə atəş açma texnikası ilə müqayisədə 10 m məsafəyə atəş açma texnikasında müəyyən düzəlişlərin edilməsi mümkündür. Belə ki, 10 m məsafəyə atəş açan zaman paralel titrəyişlər 50 m məsafəyə atəş açma ilə müqayisədə 3,3 dəfə az olmalıdır.

**Bucaqaltı titrəyişlər.** Bədənin silahla birlikdə nişan xətti üzərindən keçən şaquli və üfqi müstəviyə hər hansı bucaq altında yönələn titrəyişləri *bucaqaltı titrəyişlər* adlanır. (Tarelin dəliyinin mərkəzi ilə arpacığın uc hissəsinin mərkəzini birləşdirən xəyali düz xəttə *nişan xətti* deyilir.)

"Atıcı-silah" sisteminin sabit vəziyyətə gətirilməsində iştirak edən müxtəlif əzələ qruplarının hərəkəti və əks hərəkəti nəticəsində yaranan paralel və bucaqaltı titrəyişlər oxşar və fərqli əlamətləri ilə bir-birini tamamlayır. Onlar görmə analizatorları tərəfindən nişan xəttinə nisbətən hər an arpacığın konkret vəziyyətini əks etdirən yekun vektorun əhəmiyyətini artırır və azalda bilər.

Əzələlərin gərginliyinin əks təsir prinsipi ilə daimi tənzimlənməsi nəticəsində silah sabit vəziyyətə gətirilir. Atıcı bu cür tənzimləmələrə zəruri hərəkətlərə məqsədyönlü şəkildə diqqət

yetirməklə nail ola bilər.

Mütəxəssislərin əksəriyyəti atıcılara atəşə hazırlıq vəziyyətinin, tənəffüsün, məxsusi nişanalmanın və tətiiyin idarə olunması üzrə aktiv hərəkətlərin inkişaf etdirilməsi məqsədilə çevik atəş üsulunun seçilməsini tövsiyyə edir.

### **Pnevmatik tüfəngdən atıcılıq üzrə təlimin metodikası və atəş texnikasının təkmilləşdirilməsi**

Atıcılığın digər növlərində olduğu kimi bu silahdan atəş üzrə təlim tüfəngdə və ya trenajorda müxtəlif hazırlıq elementlərinin öyrədilməsi ilə başlayır. Dioptrik nişangahla birlikdə silahın çəkisi təxminən 5 kq-a yaxındır. Artıq, ilk məşğələlər zamanı atıcı pnevmatik tüfəngdən atəş üzrə və onun xüsusiyyətləri barədə təcrübə biliklərə yiyələnmişdir. Hazırlıq mərhələsinin özünəməxsusluğu (silahın saxlanılmasında böyük sərtlik, başın dioptra yaxın vəziyyətdə olması, hədəfin qara "almacığı"nın aydın görüntüsü və s.) təlimin metodikasına bir qədər fərqli yanaşmanı tələb edir.

Pnevmatik tüfəngdən atəş üçün 8Nə-li hədəf (hədəfin "onluğ"unun ölçüsü 0,5 mm-dir) atıcıdan yüksək tələbkarlıq və diqqət tələb edir. Elə ona görə də yüksək nailiyyətlərin əldə edilməsi üçün yaxşı tüfəngin və keyfiyyətli güllələrin olması zəruridir. Aydın məsələdir ki, yeni başlayan atıcı silahın sabit saxlanılmasına dərhal nail olmadığı üçün onun texniki səviyyəsi həmişə istənilən vəziyyətdə olmur. Hədəfin qeyri-dəqiq vurulması ilə idmançının əsəblərini sarsıtmamaq üçün "səkkiz"lik də daxil olmaqla onun mərkəzi hissəsinin kəsilib atılması məqsədəuyğun hesab edilir. Hər dəfə güllələrin bu zonaya dəymə halı "yaxşı" və "kafi" qiymətləndirilərək bu qayda ilə bir növ idmançının həvəsləndirilməsi təmin edilir.

Hələ təlimin ilk mərhələlərində atıcıya düzgün tənəffüs qaydasının və tətiiyin idarə üsulunun öyrədilməsi zəruridir. Həmçinin atəşin icrası zamanı atıcının öz bədənini irəliyə və geriyyə

doğru əyilmələrdən çəkəndirməsinə diqqət yetirilməlidir. Tüfəngin sağ əl ilə möhkəm tutulması tətiiyin düzgün idarə olunmasına mane olmamalıdır. Ayrı-ayrı elementlərin təlimi zamanı müəyyən mərhələdə tətiiyin idarə olunmasını nişanalmadan ayrılıqda işləmək olar, həmçinin nişanalmanı atəşə hazırlıq vəziyyətində dayaqın istifadəsi ilə də öyrənmək mümkündür. Təlimin daha effektiv alınması üçün digər metodiki yanaşmaların da tətbiqi istisna olunmur.

## XIV FƏSİL. TAPANÇADAN SÜRƏTLİ ATƏŞ AÇMA TEXNİKASI

Siluet tipli hədəflərə sürətli atəş açma hərəkətinin populyarlığı və geniş yayılması onun olimpiya oyunlarının proqramına daxil olması ilə izah olunur.

Hərəkətin mürəkkəbliyi və çətinliyi barədə mövcud olan fikirlər yanlış və əsassızdır. Bu yanlış fikirin yaranması ilk növbədə hərəkətin yerinə yetrilməsi üçün zəruri olan kompensator və ortopedik dəstəklə təchiz olunmuş keyfiyyətli silah və avadanlıqların çatışmazlığı ilə əlaqədardır.

Siluet tipli hədəflərə atəş açma atıcının hərəkətlərinin kənarından müşahidə edilməsi ilə müşayiət olunan atıcılıq növüdür. Məhz bu amil məşqçiyə idmançının hərəkətlərini nəzarətdə saxlamağı, ona məsləhət və tövsiyələri verilməsini xeyli asanlaşdırır. Bununla yanaşı atəşin dinamikliyi atıcıya öz hərəkətlərinə nəzarəti təmin etməyə və səhvlərini vaxtında düzəltməyə imkan yaradır.

### Hərəkətin təsnifatı

Atəş 25 m məsafədə yerləşən döndərici mexanizmə malik 5 ədəd siluet tipli hədəfdən ibarət xüsusi qurğuya açılır.

Qurğunun mexanizmi hədəflərin 90° bucaq altında dönməklə onların atıcıya münasibətdə “yanakı” vəziyyətdən “üz” vəziyyətinə və ya əksinə çevrilməsini təmin edir. Hərəkətin icrası zamanı hədəflər “üz” vəziyyətinə çevrilən kimi atıcı 5 siluet-hədəfin hərəsinə 1 atəş açır.

Hər atəş seriyasında 5 güllə atılmaqla 2 yanaşmaya icra olunan bütün hərəkətlərin cəmi ümumilikdə 12 atəş seriyasından ibarətdir və 2 seriya 8 saniyə, 2 seriya 6 saniyə və 2 seriya 4 saniyə ərzində icra olunur. Hərəkəti icra edən atıcı hər yanaşmadan əvvəl bir sınaq seriyasını icra etmək hüququna malikdir.

Hər atəş seriyasından sonra hakim hədəfi yoxlayaraq nəticəni elan edir.

Atıcının hazırlıq hərəkətləri 1 siluet-hədəfə atəş texnikasının hazırlıq hərəkətləri ilə eynilik təşkil edir. İdmançı tapançanın sandığına 5 patron qoyaraq onu silaha taxır və patronu patron-daşa yeridir. Sonra o, duruş qaydasının düzgünlüyünü yoxlayaraq əlini 45° bucaq altında aşağı endirir və “Hazırım!” deyərək hərəkətin icrasına hazır olduğunu bildirir. 2-4 saniyə ərzində hədəflər çevrilir və atəş açmaq üçün imkan yaranır.

**Silah.** Siluet tipli hədəflərə atəş açmaq üçün yarımavtomatik tapançalardan istifadə olunur. Yarış qaydalarına əsasən tapançaların çəkisi 1200 qr-dan artıq olmamalı, ölçüləri isə 300 x 150 x 50 mm həcmli xüsusi yeşiyə yerləşə biləcək qabaritdə olmalıdır.

Arpacığın ucundan lülənin aşağı hissəsində olan məsafə bütün lülə boyunca 40 mm-dən artıq olmamalıdır. Bizim atıcılar tərəfindən əsasən “Marqolin” sisteminə aid olan tapançalardan istifadə edilir.

Bir qayda olaraq bütün tapançalar kifayət qədər döyüş sıxlığını təmin edir. İdmançının silahı özü üçün tənzimləməsi isə əsasən onun təpmə qüvvəsinin zərərli təsirlərinin azaldılmasına yönəlmişdir. Atıcının nişanalma prosesinə daha az vaxt sərf etməsinə imkan yaradan silahın təpmə qüvvəsinin azaldılmasının iki yolu vardır:

a) atəş zamanı tapançanın nişanalma istiqamətindən yayınmasına təsir edən barıtın yanması nəticəsində yaranmış qazların neytrallaşdırılması üçün silahın lüləsinə xüsusi tormoz-kompensator quraşdırılır;

b) atəş zamanı silahın maksimal sabitliyini əldə etmək üçün onun dəstəyi daha dərindən və möhkəm tutulmaqla tapançanın tutulma qaydasında müəyyən dəyişikliklər edilir.

## Sürətli atəş açma texnikası

**Atəşə hazırlıq vəziyyəti.** Atıcı orta hədəfə münasibətdə atəş xəttində duruş vəziyyətini alaraq ayaqlarının yerini dəyişmədən sağ tərəfdə yerləşən hədəfə atəş açmaq üçün hazırlıq hərəkətlərini edir.

Atəş seriyasının icrası zamanı bir hədəfdən digərinə rahat keçmək üçün bədənin bel nahiyəsindən bir qədər burulması zəruridir. Silah tutan əlin sabitliyinin təmin edilməsi üçün bədən əzələlərinin ümumi gərginliyi kifayət qədər yüksək olmalıdır. Qol tam şəkildə çiyin xətti boyunca açılaraq uzadılmalı və hərəkətsiz vəziyyətdə saxlanılmalıdır. Əlin bədənlə birlikdə növbəti hədəf istiqamətində dönməsi ilə atəş bir hədəfdən digərinə keçirilir. Bir qayda olaraq atəş seriyası sağ tərəfdə yerləşən hədəfdən başlanılmaqla sola doğru, digər hədəflər istiqamətində davam etdirilərək yerinə yetirilir və hərəkətin bu cür icrası növbəti hədəfin gözünl görmə dairəsində saxlanılmasına imkan yaradır.

**Silahın tutulma qaydaları.** Silahın dəstəyinin tutulmasına tətbiq olunan gücün və bilək əzələlərinin gərginliyinin yüksək olması əlin sabitliyinə maneə yaratmamalıdır. Silahın tutulma qaydası arpacığın nişangahla uyğunluğunu və tətik çəkilən zaman onun nişangahdan qaçmamasını təmin etməlidir.

Növbəti hədəflərə atəş üçün vaxta qənaət edilməsindən ötrü ilk atəşi açan zaman əli mümkün qədər cəldliklə qaldırmaq lazımdır. Lakin əlin həddindən artıq cəldliklə qaldırılması silahın hədəfin mərkəzindən yayınmasına, bu da öz növbəsində onun nişanalma mövqeyinə qaytarılması üçün əlavə vaxt itkisinə səbəb olar. Çünki silahla birlikdə əl yuxarı qaldırılarkən onun hərəkətinin lazımı hündürlükdə sərt şəkildə dayandırılması istəməz silahın sabitliyinin pozulmasına və apracığın nişangahdan qaçmasına səbəb olacaqdır. Ona görə də əlin nişanalma mövqeyinə qalxma sürəti qeyri-bərabər olmalıdır. Yəni əl qaldırılan zaman qət olunacaq məsafənin  $\frac{3}{4}$  hissəsi ərzində o, daha

sürətlə hərəkət etdirilməli, tam dayandırılma anına qədər olan məsafə isə onun sürətinin azaldılması ilə müşayiət olunmalıdır. Hərəkətin sürətli xarakter daşmasına baxmayaraq bədənin ümumi tarazlığının pozulmaması (müvazinətin itirilməməsi) üçün əl başlanğıc vəziyyətindən nişanalma mövqeyinə qaldırılarkən yumuşaq şəkildə hərəkət etdirilməlidir.

Tətiyin adi atəş zamanı idarə olunma qaydaları gözlənilməklə o, imkan daxilində sürətli çəkilməli və eyni zamanda çəkilməyə tətbiq olunan təzyiqin bitmə anı ilə nişanalmanın başa çatması bir-biri ilə uyğunluq təşkil etməlidir.

Atəş texnikasının düzgün icrasında tətik mexanizminin dəqiqliklə tənzimlənməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu zaman tətiyin gərilməsinə tətbiq olunan təzyiqin 75-250 qr arasında dəyişməsi məsləhət görülür.

Tətiyin boş çəkilmə məsafəsi, yəni onun sərbəst (sıfır) vəziyyətindən atəş açılanadək çəkilən hissəsi 2-4 mm arasında dəyişməlidir.

Tətik müntəzəm şəkildə çəkilməli və atəş açılan zaman şəhadət barmağının, sanki, boşluğa düşməsi təəssüratını yaratmamalıdır. Bu qayda tətiyə tətbiq olunan təzyiqin səviyyəsinə və barmağın bükülmə bucağına nəzarət edilməklə onun düzgün idarə olunmasına imkan yaradır.

Tətiyin çəkilməsinə əlin nişanalma mövqeyinə qaldırılması ilə eyni anda başlanılmalı və bu zaman ona tətbiq olunan təzyiqin xüsusiyyətləri əlin qaldırılma tempi ilə uyğunluq təşkil etməlidir. Əl nişanalma mövqeyinə qaldırılarkən qət ediləcək məsafənin  $\frac{3}{4}$  hissəsi onun daha sürətli hərəkət tempi ilə müşayiət olunur. Bu zaman əlin hərəkət tempinə uyğun olaraq paralel şəkildə tətiyə tətbiq olunan təzyiq də inkişaf etdirilməlidir. Əlin hərəkət sürətinin azalması ilə müşayiət olunan qət ediləcək məsafənin  $\frac{1}{4}$  hissəsi ərzində tətiyin gərilmə məsafəsinin  $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$  hissəsi çəkilməlidir. Nəhayət, əlin hərəkətinin dayandırılmasına doğru tətiyə tətbiq olunan təzyiqin də həcmi azaldılmalı və silahın hədəfin mərkəzini nişanalma mövqeyində dayanması

ilə tətik tam gərilmə həddinə çatmalıdır.

Dörd saniyəlik atəş seriyalarının icrası zamanı isə atəşin əlin tam dayanma anına qədər yerinə yetirilməsinə icazə verilir.

Bütün atəş seriyasının müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsində mühüm, bəzən isə həlledici əhəmiyyətə malik olan ilk atəşin vaxtında və tez icra olunması növbəti hərəkətin edilməsi üçün vaxta qənaət etməyə imkan yaradar. Həmçinin yüksək sabitliyin əldə olunması və tətiyin düzgün çəkilməsi hesabına ilk atəşin uğurla yerinə yetirilməsi atıcının ruh yüksəkliyini və özünə-inam hissini artıraraq bütün atəş seriyasının eyni müvəffəqiyyətlə icrası üçün əlverişli zəmin yaradar. Əksinə, buraxılmış səhvlərin nəticəsində onun uğursuzluğa düşər olması atıcının atəş seriyasının gedişatında ardıcılığı pozmaqla öz hərəkətlərində müəyyən dəyişiklikləri etməsinə səbəb olar. Bu isə xüsusilə sürətli atəş texnikasının icrası zamanı arzuolunmaz hal hesab edilir.

Eyni zamanda ilk atəş texniki cəhətdən qüsursuz olmaqla yanaşı sırf onun üçün nəzərdə tutulan vaxt ərzində yerinə yetirilməlidir.

Atıcı atəşi növbəti hədəfə keçirərkən aşağıdakı iki elementə xüsusi diqqət yetirməlidir:

- a) nişanalmanın istiqamətinin növbəti hədəfə yönəldilməsi;
- b) şəhadət barmağının hərəkətləri.

Qolların çiyinə və başın nişanalma xəttinə münasibətdə vəziyyəti sabit və dəyişməz qalmaqla nişanalma növbəti hədəfə bədənin həmin istiqamətdə dönməsi ilə yönəldilir. Hərəkətin bu cür yerinə yetirilməsi onun icrasını xeyli asanlışıdıraraq vaxt sərfinə qənaət etməyə imkan yaradır.

Bu elementin icrası üzrə məşğələlərdə atıcının əsas məqsədi bədənin növbəti hədəfə dönməsi zamanı qolun çiyin bərabərində davamlı dəyişilməz vəziyyətinin təmin edilməsinə yönəlmiş hərəkət vərdislərinin mənimsənilməsinə və mütəmadi məşqlər nəticəsində hərəkətin daimi təkmilləşdirilməsi ilə bədənin dönmə sürətinin artırılmasına nail olmaqdan ibarətdir.

Siluet tipli hədəflərə atəş açma zamanı nişanalmanın istiqamətinin dəqiqliklə növbəti hədəfin mərkəzinə yönəldilməsi zəruri şərtidir. Hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsi ümumi nəticə üçün böyük əhəmiyyət kəsb etdiyindən atıcı onun yüksək dəqiqliklə icrasına nail olmağa çalışmalıdır. Bu elementin təlimi üzrə məşğələlərin əsas məzmununu növbəti hədəfə nişanalmanın düzgünlüyünün tənzimlənməsinə yönəlmiş əzələ nəzarətinin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir.

Adi atəş texnikasının icrası zamanı atıcı şəhadət barmağı ilə sadəcə tətiyə təzyiq göstərməklə onu özünə tərəf çəkir. Lakin atəşin növbəti hədəfə keçirilməsi üçün şəhadət barmağının hərəkətlərinə bundan əvvəlki atəşin icrasından dərhal sonra başlanılmalıdır. Tətiyin çəkilməsi üçün başlanğıc vəziyyətinin alınmasından ötrü atıcı ilk növbədə onu əvvəlki atəşin icrasından sonra sərbəst buraxmalıdır. Bu qaydanın tətbiqi yarımavtomat silahın konstruksiyasındakı vurucu-tətik mexanizminin bir-birindən ayrılması ilə izah olunur. Beləliklə, siluet tipli hədəflərə sürətli atəş açma texnikasının icrası zamanı şəhadət barmağının hərəkətlərinə əvvəlki atəş bitdikdən dərhal sonra, silahın növbəti hədəfə keçirilməsi ilə eyni anda başlanılmalıdır. Bunun üçün şəhadət barmağı sürətlə irəliyə doğru qayıdaraq tətiyi sərbəst buraxmalı və sonra eyni cəldliklə onu geriyyə doğru çəkməlidir. Şəhadət barmağının sonrakı hərəkətləri ilk atəşin icrasında olduğu kimidir. Silahın növbəti hədəfə döndərilməsi ilə paralel şəkildə inkişaf etdirilən tətiyin gərilməsinə tətbiq olunan təzyiq tapançanın nişanalma mövqeyində arpacığının nişangahla uyğunluq təşkil etdiyi ana qədər davam etdirilməlidir.

Dörsaniyəlik atəş seriyalarının icrası zamanı növbəti hədəfə atəş texnikası silahın nişanalma mövqeyində dayanması, yaxud tam dayanma anına yaxınlaşması ilə ilk hədəfə olduğu qaydada yerinə yetirilməlidir. Lakin bu zaman silahın növbəti hədəfə nişanalma dəqiqliyinin təmin edilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir.

Sürətli atəş açma texnikasının icrası zamanı hərəkətlərin

maksimal dərəcədə avtomatlaşdırılması atəşin ritmikliyinə və ardıcılığına nəzarət edən eşitmə analizatorlarının əhəmiyyətini artırır. Atıcı hərəkətlərin ayrılıqda icrasına konkret vaxt müəyyənləşdirməklə atəş seriyasını sırf onunun yerinə yetrilməsi üçün nəzərdə tutduğu vaxt ərzində başa çatdırmalıdır. Mütəmadi məşqlər nəticəsində atıcı atəş seriyasının icrası zamanı hərəkətlərinin bir-biri ilə uzlaşmasını təmin edən hərəkət vərdişlərinə yiyələnir.

Atıcının öz hərəkətlərinin avtomatlaşdırılmasına və cəldlik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə nail olması onun görmə analizatorlarının üzərinə düşən işin həcmi azaldır və nəticədə görmə analizatorları əsasən atəşin həlledici mərhələsində silahın hədəfi nişanalma dəqiqliyinin tənzimlənməsinə yönəlir. Məşqlər zamanı atıcı nişanalmanın dəqiqləşdirilməsi naminə hərəkətin mövcud sürət tempini aşağı salmamalıdır.

### **Məşqlərin məzmunu**

Atıcı atəş xəttində hazırlıq vəziyyətini alaraq hədəfə tərəf silahlarla birlikdə uzadılmış əlini bir neçə dəfə aşağı-yuxarı hərəkət etdirməklə onun hədəfə istiqamətini yoxlayır və sonra qurğunun dönmə anını nəzərdən qaçırmamaq üçün diqqətini siluetin ayağına yönəldib "Hazırım!" deyərək məlumat verir.

Hədəf çevrilməyə başlayan anda idmançının əli yuxarı qalxır, nəzərləri isə silaha tərəf yönəlir.

Atıcı silahı hədəfin aşağı hissəsinə istiqamətləndirilmiş vəziyyətdən nişanalma mövqeyinə qaldırmağa başladığı andan etibarən nəzərlərini nişangah qurğusuna yönəltməli və onu əlinin bütün hərəkət yolu boyunca nəzarətdə saxlamalıdır. Əlin nişanalma mövqeyinə çatması ilə atıcı dərhal arpacığı nişangah qurğusunda tənzimləyərək tətiyi çəkməlidir. İlk hədəfə atəşdən sonra silah növbəti hədəfə istiqamətləndirilməlidir. Məşq təcrübəsi və ustalıq səviyyəsi nə qədər yüksək olarsa, atıcı atəş texnikasını bir o qədər düzgün və dəqiqliklə yerinə yetirər.

Məşqlər zamanı atıcının fərdi hazırlığına daxil olan atəş texnikasının elementlərini nəzərdən keçirək:

**Əlin qaldırılması.** Əlin qaldırılmasının son mərhələsi – dayanma anı onun hərəkət tempinin aramla zəifləməsi ilə müşayiət olunmalıdır.

**Əlin qalxma hündürlüyü.** Yarış qaydalarına əsasən yerlə hədəfin mərkəzi arasındakı məsafə 1,15-1,60 mm arasında dəyişməlidir. Hədəfin yerdən hündürlüyünün dəyişmə məsafəsi faktiki olaraq böyük diapazona malikdir və bəzi atış meydançalarında bu məsafə minimal həddə, bəzilərdə isə maksimal həddə müəyyənləşdirilə bilər.

Məşqlər zamanı atıcı əlini konkret məşğul olduğu hədəfin hündürlüyü bərabərində qaldırmağa adət edir. Bu isə ona adət etmədiyi şəraitdə atəş zamanı müəyyən çətinliklər yaradır.

Məsələn, hündürlüyü daha artıq olan hədəf-qurğulara atəş zamanı atıcı əlini vərdiş etdiyi hündürlükdən yuxarı qaldırmağa çətinlik çəkir. Hündürlüyü nisbətən alçaq olan hədəf-qurğulara atəş zamanı isə əl lazım olan qaldırılma məsafəsini keçərək hədəfin mərkəzindən yuxarıya doğru yayınır. İlk məşğələlər zamanı bir müddət atıcı əvvəllər adət etdiyi vərdişləri təkrarlayaraq bu yeni şəraitə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkir.

Atıcılıq praktikasında bəzən elə hallara da rast gəlmək olur ki, idmançı uzun müddət eyni atəş meydançasında məşq edərək mövcud şəraitə uyğunlaşır, lakin yarışın isə hədəflərin hündürlüyünün fərqli olduğu başqa bir meydanda keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Bu zaman vərdişlə bağlı arzuolunmaz halların qarşısının alınması üçün atıcı fərdi xüsusiyyətlərini saxlamaqla dərhal öz hərəkətlərini yeni şəraitə uyğunlaşdırmağı bacarmalıdır.

Bəzən atıcı yarışlara hazırlaşan zaman öz silahının tətiyinin gərilmə xüsusiyyətlərinə həddindən artıq alışır, onu həssaslıqla və yüksək səviyyədə idarə edə bilər. Lakin yarışqabağı tətik mexanizmində baş vermiş hər hansı bir nasazlıqla əlaqədar silahın təmir edilməsi tətiyin gərilmə xüsusiyyətlərinin də dəyişməsinə səbəb olur. Təmirdən sonra tətiyin tam saz (işlək) vəziyyətdə

olmasına baxmayaraq atıcı onun gərilmə xüsusiyyətlərinin əvvəlkindən fərqləndiyini hiss edir və bu yeni şəraitə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkir. Elə buna görə də məşqlər zamanı atıcının eyni hərəkəti hərdən-bir tətiyin gərilmə xarakterini dəyişməklə alternativ (başqa bir) silahlə da təkrar etməsi məqsədəuyğun hesab edilir.

Sürətli atəş texnikasında ilk atəşin icrası xüsusi diqqət tələb edir. Məşqlər zamanı ilk atəşin texnikası ilə yanaşı növbəti hədəfə keçmə elementlərinin də işlənməsi məqsədəuyğun hesab edilir. Bunun üçün atıcı silahın sandığına altı patron qoyaraq I və II hədəflərə atəş açmaqla hərəkətin tam dəqiqliklə, texniki cəhətdən qüsursuz icrasına çalışmalıdır. Əlin şaquli vəziyyətdən nişanalma mövqeyinə qaldırılması, atəşin icrasından sonra isə üfqi vəziyyətə keçirilməsi ilə müşayiət olunan bu mürəkkəb hərəkətin işlənməsi eyni zamanda atıcıda atəş seriyasının uğurla yerinə yetirilməsi üçün hərəkət vərdişləri formalaşdırır.

**Şəhadət barmağının geri çəkilmə qaydası.** Atəşin icrasından sonra şəhadət barmağı tətikdən 1,5-2 mm məsafəyə ayrılmaqla başlanğıc vəziyyətinə qayıtmalıdır. Bu zaman tətiyin gərilmə xüsusiyyətlərindən asılı olaraq onu sərbəst buraxmaq üçün barmağın qət etdiyi bütün məsafə 4-7 mm arasında dəyişir.

Atəşin icrasından sonra şəhadət barmağı cəldliklə başlanğıc vəziyyətinə qayıtmaqla tətiyi azad etməli və elə həmin anda da ləngimədən geri qayıtmaqla tətiyi çəkməyə başlamalıdır.

**Faydalı vərdişlərin inkişaf etdirilməsi.** Siluet tipli hədəflərə atəş açma zamanı atıcının atəş xəttində məqsədyönlü şəkildə davranması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bir sıra hallarda atıcıların mötəbər yarışlarda müvəffəqiyyətsizliyi ilk növbədə onların əsəb gərginliyi ilə bağlıdır. Məhz bu amil atıcının məşqlər zamanı özündə atəş xəttində məqsədyönlü şəkildə davranma vərdişlərini formalaşdırılmasını zəruri edir. Bunun üçün atıcı həm məşqlər, həm də yarışlar zamanı zəruri olan hərəkət qaydalarını xırda detallarına kimi dəqiqliklə öyrənməli və onları vərdiş halını alana qədər inkişaf etdirməlidir.

Atəş seriyasının icrası zamanı atıcı tərəfindən aşağıdakı hərəkətlərin ardıcılığı gözlənilməlidir:

- silahın sandığı hazırlanır (patronla təchiz edilir);
- sandıqdakı patronların sayı yoxlanılır;
- sandıq silaha taxılır;
- əl silinərək təmizlənir;
- tapança ilə atəşə hazırlıq vəziyyəti alınır;
- silahın hədəfdən-hədəfə keçirilməsi və tətiyin çəkilmə hərəkətləri təqlid edilməklə tapança hədəf istiqamətində qaldırılıb-endirilir;
- patron xəzinəyə yeridilərək bağlanmanın kiçikliyi yoxlanılır;
- əl silahla birlikdə birinci hədəfə istiqamətləndirilərək qaldırılır;
- hazırlıq barədə məlumat verilir.

Atəş seriyasının icrasından sonra:

- sandıq çıxarılır;
  - çaxmaq dala çəkilərək xəzinədə patronun olub-olmadığı yoxlanılır;
  - çaxmaq barmaqla saxlanılaraq ehtiyatla endirilir;
  - tapança masanın üzərinə qoyulur.
- Silah açılmadıqda və ya atəşin gecikmə (ləngimə) hallarında:
- tapançanın tətiyinə toxunmadan silah digər əl ilə (sol əl ilə) yuxarı qaldırılaraq ucadan "Silah açılmadı" deməklə hakimə məlumat verilir;
  - hakimin yanaşması ilə silah ona göstərilir və onun icazəsi ilə silah sərbəst buraxılır;
  - hakim atəşi davam etdirməyə icazə verdikdə isə sandıq yenidən silaha taxılır.

Hərəkətin uğurla icrası üçün silahın saz vəziyyətdə olması zəruri şərtidir. Silaha yaxşı qulluq göstərilməsi onun etibarlığını təmin edir. Eyni zamanda atıcı özü fərdi sürətdə silahlə olan xırda nasazlıqları aradan qaldırmağı bacarmalıdır.



## XV-FƏSİL.

### MATÇ TAPANÇALARINDAN ATƏŞ AÇMA TEXNİKASI

#### Matç tapançalarından atəşə hazırlıq vəziyyəti

Güllə atıcılığında matç tapançalarından atəş açma hərəkəti olimpiya oyunlarının proqramına daxil olan idman təsnifatının əsas hərəkətlərindən sayılır.

Matç tapançası sərbəst silah sinfinə aid edilir. Onun nişangahı optik şüşələrlə təchiz olunmalı, dəstəyi isə ovucun ölçülərinə uyğun hazırlanmalıdır.

Müxtəlif konstruksiyaya malik olan çoxlu sayda matç sistemli tapança növləri mövcuddur. Onların hamısı öz xüsusiyyətlərinə görə atəş zamanı yüksək nəticə əldə etmə imkanına malikdir. Bu xüsusiyyətlərə aşağıdakılar aid edilir:

- digər tapança növlərindən fərqli olaraq silahın çəkisi;
- nişan xəttinin uzun olması;
- yüksək döyüş sıxlığını təmin etməsi;
- nişangah qurğusunun dəqiq nizamlanması üçün mikrometrik nizamlama qurğusunun mövcudluğu;
- atıcı təziyə təzyiq göstərən zaman şneller mexanizmi vasitəsi ilə təsir həcmnin azaldılması;
- nişangah qurğusunun sabitliyi, əlin silahı rahat və möhkəm tutması üçün ortopedik dəstəyin mövcudluğu.

Matç tapançalarından 50 m məsafəyə atəş açmaq üçün istifadə edilir. MP-6 hərəkəti 60 hesaba alınan atəşdən ibarətdir. Bu hərəkətin yerinə yetirilməsi üçün atıcıya 2 saat 30 dəqiqə vaxt verilir.

Müasir dövrdə matç tapançalarından atəş açma hərəkətinə tətbiq olunan dərəcə tələbləri çox yüksəkdir. Ancaq onu demək kifayət edər ki, idman ustası normasını (570 xal) yerinə yetirmək üçün idmançının atdığı güllələrin əksəriyyəti hədəfin doqquzluğundan kənara çıxmamalıdır.

Atıcı arpacığı nişangah kəsiyində nizamlayan zaman nəzərə alınmalıdır ki, doqquzluğa dəymək üçün əl titrəyişinin amplitudu 1 mm-dən artıq olmamalıdır. Lakin digər tərəfdən əlin özü bilək nahiyəsindən də titrəyə bilər. Əgər əl tapançanın dəstəyini möhkəm tutmayıbsa, onda doqquzluğa dəymək üçün lülənin titrəyiş amplitudu 0,4 mm-dən artıq olmamalıdır.

Matç tapançalarından atəş açma hərəkəti üzrə ixtisaslaşmış atıcı-idmançı çiyin, əl və bilək əzələlərinin möhkəmliyinə nail olmalı, atəş zamanı onun sabitliyini və arpacığın nişangah kəsiyində tərpənməz şəkildə qalmasını təmin etməyi bacarmalıdır.

Hərəkətlərin xüsusiyyəti və silahın konstruksiyası idmançının hazırlığına qarşı sürülən tələblərdən asılıdır. Həmə tələblərin əsaslarını aşağıdakılar təşkil edir:

- a) Atıcının fiziki hazırlığı;*
- b) Atıcının atəş texnikası;*
- c) Atıcının öz psixi proseslərini idarə etməsi.*

**Atıcının fiziki hazırlığı** onun iradəsindən asılı olmayaraq silahı əlində möhkəm tutmağına imkan yaratmalıdır.

Matç tapançasından atəş açan zaman hər atəşə 12-14 san vaxt sərf olunur. Bu müddət ərzində atıcı hazırlıq vəziyyətini alaraq silah tutan əlini uzadılmış vəziyyətdə hədəfin doqquzluğuna tuşlayaraq saxlayır. Bu müddət ərzində idmançının dözümlüyü ona hərəkətləri əlavə gərginlik olmadan yerinə yetirməyə imkan verməlidir. Müəyyən təcrübəyə malik olan idmançı yorulana qədər, yəni 25 - 30 saniyə ərzində silahı hədəfə tuşlanmış vəziyyətdə əlində saxlamaq qabiliyyətinə malik olmalıdır. Müntəzəm və dolğun məşqlərin köməyi ilə əzələlərin möhkəm və dözümlü olmasına nail olmaq mümkündür. Əzələ möhkəmliyinin və dözümlüyünün artırılması nəticəsində idmançının əlinin uzadılmış vəziyyətdə daha çox saxlaya bilməsinə nail olunur. Daha yüksək nəticələrin əldə edilməsi üçün isə atıcı silahı əlində 40 saniyəyə qədər saxlamağı öyrənməlidir.

Çoxlu güllə atmaq və hərəkətlərin dəqiq yerinə yetirilməsi idmançıda sərrastlığın, dözümlüyün, fiziki və psixoloji hazırlıq

ğın artırılmasına xidmət edir.

**Atıcının atəş texnikası.** Nişanalma zamanı atıcı silahı əlində tərپənməz şəkildə saxlamaq qabiliyyətinə malik olmalı və onun sabit qalmağını təmin etməyi bacarmalıdır. Sabitlik dedikdə silahın arpacığının 4 saniyə ərzində hədəfin 9-luğuna tərپənməz şəkildə tuşlanmış vəziyyətdə saxlanması başa düşülür. Atıcının yüksək sabitliyə nail olması barmaq əzələlərinin daha fəal aktivliyinə səbəb olur.

**Atıcının öz psixi proseslərini idarə etməsi.** Bunlara aşağıdakılar aid edilir:

- bütün diqqətin görülmək işin əsas məqamlarına yönəldilməsi;

- atəş texnikasının icrası zamanı əzələlərə nəzarətin artırılması;

- öz psixi vəziyyətini tənzimləmə bacarığı, yarışlardan qaçaq və yarışlar zamanı mənfi psixi emosiyaları rədd etmək bacarığı;

- qətiyyətlik göstərmək, özünü ələ almaq, atəş açmağa tam hazır olmaq.

Sadalanmayan bütün bu keyfiyyətlərin mövcudluğu matç tapançalarından atəş açan idmançının yüksək nəticələr əldə etməsinə imkan yaradar.

Matç tapançalarından atəş açma üzrə təlim-məşq prosesi atıcının hazırlığında əsas rol oynayan aşağıdakı dörd istiqamət üzrə aparılmalıdır: fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, atəş texnikasının mənimsənilməsi, əzələ fəaliyyətinin idarə edilməsi, yarış ərafəsində nəticəyə təsir edən psixoloji vəziyyətin tənzimlənməsi.

### **Matç tapançalarından atəş açma texnikası**

Matç tapançasından atəşə hazırlıq vəziyyəti idman tapançasının hazırlıq vəziyyətindən az fərqlənir.

Digər tapança növlərindən fərqli olaraq silahın nisbətən ağır olması onun hədəfə uzadılmış əldə saxlanması üçün bir qədər

artıq enerji və dözümlük sərf olunmasını tələb edir. Atəşə hazırlıq vəziyyətini alan idmançının ayaqlarını daha çox aralı qoyması və bununla böyük sahə tutması hərəkətin icrası zamanı onun bədəninin dayaq aparatının daha dayanıqlı olmasına səbəb olur. İlk vaxtlar ayaqların bir qədər çox aralı qoyulması narahatlığa səbəb olsa da 2-3 həftə fasiləsiz məşqlərdən sonra bu vəziyyət tədricən aradan qalxacaqdır. Ayaqların belə aralı qoyulması ayaq, əl, bel, qarın, qabırğaüstü, döş əzələlərinin tarıma çəkilməsi ilə nəticələnir ki, bu da öz növbəsində idmançının uzadılmış vəziyyətdə əlində silahı daha uzun müddət saxlamağına imkan yaradır.

Bu hərəkət növünü seçən idmançı elə ilk məşqlərdən bilməlidir ki, matç tapançasından atəş açma hərəkətində müvəffəqiyyət qazanmaq üçün onun əldə möhkəm tutulmasına və hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Məşqçi məşq prosesində bu istiqamətdə atıcıya öz göstərişlərini verməlidir. Uzadılmış vəziyyətdə silah tutan əlin əzələlərinin tam dartılması, tapançanın möhkəm və tərپənməz vəziyyətdə tutulması matç tapançalarından atəş texnikasının əsas elementlərindən sayılır.

İdmançının bədənini artıq gərginlikdən yayındırmaq bacarığı atəş texnikasının icrasında əsas şərtlərdən hesab edilir. Həddindən artıq gərginlik idmançının vəziyyətinin pisləşməsinə gətirib çıxara bilər. Ətrafdakılara daha çox gərginliyə dözmək bacarığını nümayiş etdirməyi xoşladıklarından belə hallara adətən təcrübəli idmançılarda təsadüf olunur.

Atıcı başını tərپənməz şəkildə saxlamalıdır. Onun tərپənməməsi üçün çənəni çiyinə dəyərək məsləhət görülür.

Atəşə hazırlıq hərəkətlərinin təlimi zamanı idmançının fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Bununla yanaşı atıcıya onun sadəcə digər idmançıların hərəkətlərini təkrar etməsinin yanlış olduğu da başa salınmalıdır. Bəzən vaxtında düzgün təlim keçməyən hər hansı bir idman ustasının yalnız öz iradəsi, intensiv məşqlər və xüsusi səylər hesabına yüksək idman nəti-

cələri əldə etməsi kimi hallara da təsadüf edilir. Əgər həmənin idmançı düzgün texnikaya malik olsaydı, o zaman bu nəticəyə daha az enerji və vaxt sərf etməklə nail ola bilərdi.

Beləliklə, başqa idmançıların hərəkətlərinin kor-koranə təqəlid edilməsi məqsədəuyğun hesab edilmir. Atıcılıq idmanında hər hansı bir hərəkətin yalnız həmənin idmançıya fərdi məxsusluğu barədə hallara da təsadüf olunur və idmançının bu hərəkətlərin sayəsində yüksək nəticələr əldə etməsi tamamilə qanunauyğun hal kimi qəbul edilməlidir.

### Silahın tutulma qaydası

Matç tapançaları ortopedik dəstəklə təchiz olunur. Ortopedik dəstək fərdi olaraq hər atıcının əlinə uyğun düzəldilməlidir. Düzgün düzəldilmiş dəstək tapançanın rahat saxlanılmasını təmin edir. Tapançanın həmişə eyni qaydada tutulması atıcıda müsbət vərdişlər formalaşdırır.

Müasir ortopedik tapança dəstəkləri əlin arxa hissəsinə toxunaraq ona bərkidilir və ələ daha möhkəm yapışır ki, bu da tapançanın tərpənməz vəziyyətdə olmasını təmin edir.

Dəstək sağ yanaqlı monolit və ya hərəkətli göbələklərlə təchiz edilir. Hərəkətsiz, yəni monolit göbələk möhkəm bərkidilmiş vintlərlə təchiz olunur ki, bu da dəstəyi möhkəm tutan zaman tapançanın ağırlığının əli aşağı çəkməsinin qarşısını alır. Keçmiş Sovet idmançılarının istifadə etdikləri tərpənməz göbələklər əlin həmişə ortopedik dəstəkdə sabit və rahat qalmasını təmin etmirdi. Çünki atəş zamanı gərginlikdən idmançının əlinin ölçüsü tez-tez dəyişir. Məsələn, səhər tezdən atəşə başlamazdan əvvəl idmançı axşamkına nisbətən hazırda əlinin tapançanın dəstəyinə rahatlıqla daxil olmasının şahidi olur. Bu əl əzələlərinin gecə şişməsi ilə əlaqədardır. Nəzərə almaq lazımdır ki, ələ kip oturmuş dəstək təzyiq altında onu sıxaraq şişməsinə imkan vermir.

Hərəkətdə olan göbələk atıcıya tapançanı daim sabit və tə-

pənməz saxlamağa imkan yaradır. Lakin hərəkətsiz göbələk isə nişanalmanın sabit saxlanılmasını təmin edə bilmir. Həmçinin hərəkətsiz göbələklə təchiz olunmuş dəstəklər idmançının əlinə gah dar, gah da geniş olur. Buna baxmayaraq atıcıların çoxu hərəkətsiz göbələklərdən istifadə etməyə üstünlük verir.

Dəstək ələ nə qədər möhkəm yapışarsa, o, bir o qədər də əlin həm arxa, həm də iç tərəfinə dirənər ki, bu da idmançının silahı möhkəm tutmasına az enerji sərf etməsinə səbəb olar. Bu zaman əlin sıxılma nəticəsində zəifləməsinə də diqqət yetrilməlidir. Çünki əlin zəifləməsi nəticəsində onun əzələlərinin təqətdən düşməsi idmançının fiziki hazırlığına mənfi təsir edərək atəş zamanı atıcının tapançanı sağa, yaxud sola çəkməsi ilə nəticələnə bilər.

Atəş texnikasının düzgün icrası baxımından dəstəyin lüləyə olan maillik bucağı da böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əgər dəstəyin lüləyə maillik bucağı düz istiqamətdə yerləşdirilərsə, onda silahı tərpənməz vəziyyətdə saxlamaq üçün əl və bilək əzələlərinə düşəcək gərginlik də yüksək olacaqdır.

Bilək əzələlərinin zəif inkişaf etməsi hədəf üzərində güllələrdən yaranan dəliklərin mərkəzdən uzağa səpələnməsinə səbəb olar.

Tapançanın dəstəyinin böyük mailliyi onun biləyin qatlanan hissəsinə dirənərək bir növ dayaq rolu oynamasına səbəb olur.

Silahın balansını düzgün tənzimləmək lazımdır. Bu amil həmçinin arpacığın nişangah kəsiyində sabit qalmasını da asanlaşdıracaqdır. Silahın ağırlığının orta nöqtəsi orta barmağın önünə düşməli, balans orta barmaqla biləyin alt hissəsi arasında saxlanılmalıdır. Balans həddindən artıq qabağa çəkilsə, qol yorğunluq nəticəsində bir qədər boşalan kimi silahın lüləsi aşağı qaçacaqdır. Bir çox təcrübəli atıcılar bu cür halların qarşısını alınması üçün silahın lüləsindən əlavə yüklər asır. Beləliklə, ağırlığın orta nöqtəsinin qabağa çəkilməsi silahın titrəməsinin dayandırılmasını çətinləşdirir. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, silahın titrəməsi dayandırılırsa, onun sabit saxlanması

asanlaşar. Ona görə də kifayət qədər təcrübəsi olmayan atıcı-lara ağırlığın orta nöqtəsinin qabağa çəkilməsi ziyandır. Bu amil yaxşı təlim görmüş və təcrübəli idmançılar üçün isə effektiv hesab edilir.

Ağırlığın orta nöqtəsinə dəstəyə, yaxud dirək nöqtəsinə tərəf çəkilməsi lülənin fırlanma qabiliyyətinin itməsinə və silahın əzələlərin sayəsində saxlanılmasına səbəb olacaqdır. Nəticədə silahın lüləsi qeyri-sabit olacaq və arpacıq kiçik təsirdən belə nişangah kəsiyində oynamağa başlayacaqdır.

Atıcı silahın özünə uyğun olan balansını tapmaq üçün bir neçə əməliyyat apara bilər (məsələn, dəstəyin ön-arxa tərəfinin qalınlığını dəyişməklə). Arpacığın nişangah kəsiyində sabitliyinə əsasən bu əməliyyatların müsbət və ya mənfi nəticələnməsi barədə fikir yürütmək olar.

**Əlin silahın dəstəyinə yerləşdirilməsi.** Əlin baş və şəhadət barmaqları arasında olan hissəsi silahın dəstəyi ilə tam birləşir. Baş barmaq dəstəyin sol tərəfində, onun üçün hazırlanmış yerə yerləşdirilir. Baş barmağın alt hissəsi rahat və bir az da boş olmalıdır. Atəş texnikasının icrası zamanı atıcının fikrini dəstəyin tutulmasından yayındıraraq yalnız tətiyin çəkilməsinə yönəltməsi onun gərginliyini artıracaq ki, bu da silahın dəstəyinin qabağa meyl etməsinə səbəb olacaqdır. Atıcıda elə təəssürat yaranacaqdır ki, sanki, silahın dəstəyi onun əlindən çıxır. Bu isə öz növbəsində atəş açılan anda silahın sabitliyinin pozulmasına səbəb olaraq güllələrin hədəfdən yayınması ilə nəticələncəkdir.

Baş barmaq lüləyə paralel şəkildə yerləşdirilir. Qalan barmaqlar isə (şəhadət barmağından başqa) silahın dəstəyini elə tutmalıdır ki, tətiyin altında olan dəstəyin çıxıntısı barmaqların ikinci falanqaları ilə saxlanılsın. Barmaqların sıxma gücü lüləyə paralel şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Bunun üçün barmaqların birinci falanqaları dəstəyi bərk sıxmamalıdır. Yoxsa silaha tətbiq olunan təzyiqlə lülənin sağ tərəfə meyl etməsinə səbəb olacaqdır. Həmçinin bir sıra idmançılar tərəfindən barmaqların bi-

rinci falanqalarının lüləyə paralel təzyiqlə göstərməsi üçün dəstəyin ön tərəfi bir qədər enləşdirilir.

Şəhadət barmağının birinci falanqasının orta hissəsi tətiyin mərkəzinə yerləşdirilir. Barmağın ucundan az hissəli olan bu hissəsi atıcının rahatlıq hissiyyatını itirmədən tətiyin bir qədər ağırlaşdırılmasına da imkan yaradır. Bu həmçinin təhlükəsizlik nöqtəyi-nəzərindən də etibarlıdır. Tətiyin çox yüngül olması (3–4 qr) isə barmağın ona ilkin toxunuşu zamanı atəşin açılmasına səbəb olur. Bu amil atıcını barmağını tətikdən bir qədər aralı, havada saxlamağa məcbur edir. Yalnız silahla təxmini nişan aldıqdan sonra, atıcı barmağını tətiyə qoya bilər. Silahın sabitliyini isə belə uzun müddət saxlamaq qeyri-mümkündür. Ona görə də tətiyin bir az ağır olması (8 - 12qr) daha məqsədəuyğun hesab edilir. Bu həmçinin barmağın əvvəlcədən tətiyin üstündə yerləşdirilməsinə və ona tətbiq olunan təzyiqlə aramla inkişaf etdirilməsinə də imkan yaradaraq lazımı anda atəşin açılması ilə nəticələndir.

Silahın dəstəyini tutan zaman əlin arxa hissəsinin dərisi dartılmamalıdır. Şəhadət barmağının birləşmə yerində dərinin dartılması isə atəş zamanı onun qatlanmasına mane ola bilər.

### **Matç tapançalarından nişanalma qaydası**

Matç tapançalarından nişanalma hərəkətləri yüksək dəqiqlik tələb edir.

Nişanalma zamanı silahın arpacığının üst hissəsi qara dairələrin altında kiçik məsafə ilə saxlanılır. Arpacığın məsafəsiz saxlanması, yəni onun qara dairəyə daxil olması atəşin dəqiqliyə mənfi təsir edir.

Atəşin yüksək dəqiqliyinə nail olmaq üçün atıcı silahı 2-3 saniyə ərzində sabit halda saxlamağı bacarmalıdır. Bu sabitliyə tam şəkildə nail olmaq qeyri-mümkündür. Elə ona görə də silahın lazım olan nisbi sabitliyi əldə olunan kimi atəş dərhal açılmalıdır.

Silahın atəş anında sabitliyinin pozulmasına təsir edən amillər əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

- silahın nisbi sabitliyinin tam şəkildə əldə edilməməsi;
- atəş anına yaxın yersiz tərpənmə;
- idmançının fikrini atəşin texniki proseslərinə cəmləməkdən yayındıraraq vaxtından əvvəl nəticəsinin qiymətləndirməsinə yönəltməsi.

### **Matç tapançalarında tətiiyin idarə olunması**

Nəzəri cəhətdən tətiiyin düzgün və əlverişli çəkməyin yeganə üsulu barmağın lülə ilə paralel şəkildə hərəkət etdirilməsidir. Əksər idmançılar tətiiyi şəhadət barmağının birinci falanqası ilə çəkirlər. Əli barmağın yalnız birinci buğumudan özbaşına qatlanmasına öyrəşdirmək çətin prosesdir və onun bu vərdişə alışması böyük zaman tələb edir. Barmağı ikinci buğumdan və ya bitişmə yerindən qatlamaq daha asandır. Həmçinin bu zaman şnellər tipli tətiklərdə özünü biruzə verən barmağın keyiməsinin də qarşısını almaq daha rahat olur. Tətik yüngül olduqda isə onun bucaq altında çəkilməsi məsləhət görülür.

Tətiiyin bucaq altında çəkilməsi onun yaxşı nizamlanmasını tələb edir. Lakin nəzərə alınmalıdır ki, tətiiyin bucaq altında çəkilməsi onun yanlara meyil etməsinə səbəb ola bilər ki, bu da gülləni hədəfdən yayındırır. Müasir tapançalarda, məsələn, "TOZ 35" bu çatışmamazlıq şnellərin tənzimlənməsi ilə aradan qaldırılır.

Matç tipli tapançalarda istifadə olunan şnellər tipli tətik mexanizmləri atəşin nəticələrinə, idmançıların texnikasına və metodikasına müsbət təsir edərək onların yüksək nailiyyətlər əldə etməsinə xeyli asanlaşdırır. Daha az təzyiqli tətbiq etməklə atəş açmağa imkan verən şnellər tipli tətik mexanizmi digər tətik sistemlərindən bir sıra xüsusiyyətlərinə görə üstün hesab edilir.

Bununla yanaşı şnellər tipli tətik mexanizmlərinin bir sıra mənfi tərəfləri də mövcuddur. Belə ki, onlar ən incə təzyiqdən

belə asanlıqla açılma xüsusiyyətinə malikdir. Bu amil isə idmançını uzun müddət gərginlik altında saxlayaraq onun tez yorulmasına səbəb olur.

İdmançı şəhadət barmağını nişanalmanın sonuna qədər tam sabit saxlamalıdır.

Tətiiyi çəkən zaman şəhadət barmağının hərəkətlərini aşağıdakı qaydada tənzimləmək olar:

a) Şnellərin iş məsafəsini uzatmaqla. Nəticədə nişanlama zamanı atıcının şəhadət barmağı tətiiyə olan təzyiqli yavaş-yavaş çoxaldacaq ki, bu da öz növbəsində barmaq əzələlərinin tormozlanma prosesinin qarşısını alacaq.

b) Tətiiyə nəbzvari (pulsasiyalı) təzyiqli göstərməklə. Bu təzyiqli növünü isə atıcı əvvəlcədən məşqlərdə öyrənməlidir.

Nəbzvari təzyiqdə şəhadət barmağının əzələləri tam nişanlama zamanı işləyir. İdmançı barmağını tətiiyin üstündə yerləşdirdikdən sonra silahın sabitlik anının başlanması ilə tətiiyə qısa nəbzvari təzyiqlər verilir. Bunun üçün tətiki bir qədər sıxılır və sonra barmaq azacıq geri qaytarılır. Silahın sabitləşməsi artdıqca təzyiqli də artırılır. Nəbzvari təzyiqli ətrafdakıların hiss edə bilməyəcəyi qədər incəliklə tətbiq olunmalıdır.

## XVI FƏSİL. PNEVMATİK TAPANÇADAN ATƏŞ AÇMA TEXNİKASININ ƏSASLARI VƏ TƏLİMİ

### **Pnevmatik tapançadan atəş açma texnikasının əsasları**

Pnevmatik tapançadan atəş açma texnikasının hazırlıq mərhələsi zahiri əlamətlərinə görə təxminən standart və sərbəst tapançalardan atəş açma texnikasının hazırlıq mərhələsi ilə eynilik təşkil edir. Yəni ayaqların, bədənin, başın və əllərin vəziyyəti əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənmir.

Lakin hədəf kiçik olduğundan atəşə hazırlıq vəziyyətinə daha çox sabitlik verilməsi üçün əzələ tonusunun artırılması tələb olunur.

Bununla yanaşı silahın tutulma qaydasında müəyyən fərqlər də mövcuddur. Belə ki, pnevmatik tapança standart tipli silahlara aid olduğundan onun ölçüləri və tətiyinin gərilməsi reqlamentləşdirilmişdir. Pnevmatik tapançadan atəş açarkən tətik minimal gərilmə ilə (0,5 kq ağırlıqla) çəkildiyindən silahın dəstəyi daha möhkəm tutulmalıdır.

Pnevmatik tapançadan nişanalma texnikası özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir. İlk növbədə hədəfin qara dairəsi dəqiq və aydın görünür. Düzgün nişanlama zamanı nişangahın titrəmə faktı atıcı tərəfindən asanlıqla başa düşülür. Arpacığın aydın görüntüsü və nişangaha yaxın yerləşməsi onun iri olması təəssüratı yaradır və silahın spesifik təpmə qüvvəsi isə atıcıda inamla atəş açmaq üçün əlavə ruh yüksəkliyi oyadır. Lakin ilk baxışdan mövcud olan bu rahatlığın təcrübədə aldadıcı olduğu üzə çıxır. Ümumilikdə isə pnevmatik tapançadan atəş açma texnikası silahın sabitliyinin yüksək, paralel titrəyişlərinin isə minimal olmasını tələb edir.

### **Pnevmatik tapançadan atəş açma təlimi**

**Atəşə hazırlıq təlimi (duruş qaydaları).** Əvvəlcə məşqçi özü bütövlükdə atəşin necə icra olunmasını atıcılara nümayiş etdirir. Atıcıların onu yaxşı görməsi üçün məşqçi əlində silahla birlikdə atəş xəttinə çıxır və başlangıç vəziyyətini alaraq hədəfə bir neçə atəş açır.

Əgər məşqçi atəş üzrə vərdişlərini unutmamışsa və ya yaxşı nəticə göstərə bilərsə, o, şəxsən özü atəş texnikasını nümayiş etdirir. Lakin əgər buna tam əmin deyilsə, bu zaman o, yalnız atəşin düzgün texnikasını deyil, həm də xal hesabında və ya sıxlıqla müşayiət olunan atəş zamanı yüksək nəticələr nümayiş etdirən təcrübəli atıcını hərəkətin icrası üçün dəvət edir.

Məşqçi elə ilk məşğələ zamanı öz tələbələrinə əsasən atəşin sıxlığına diqqət yetirməyi, dəqiqliyin isə nişangah qurğusunun düzgün tənzimlənməsi hesabına yalnız uğurlu atəş sıxlığı ilə hədəfin mərkəzinin uyğunluq təşkil etdiyini başa salmalıdır. Məşqçi eyni zamanda tələbələrinin diqqətini ona yönəltməlidir ki, orta dəymə nöqtəsi fərdi xarakter daşdığından hər atıcının sırf onun özü üçün nizamlanmış silaha malik olması zəruri şərtidir.

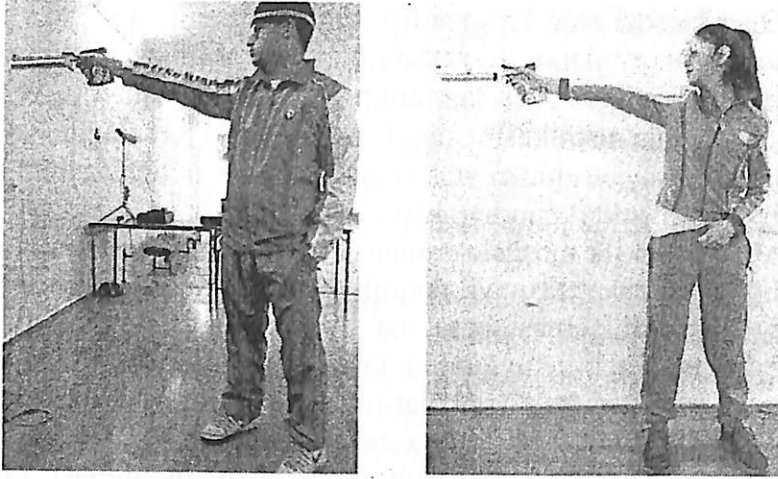
İlk məşğələ zamanı məşqçi həm də idmançıları müxtəlif hazırlıq vəziyyətləri (duruş qaydaları) ilə tanış edir. Bu zaman atıcılara məşhur idmançıların fərdi atəşə hazırlıq vəziyyətləri əks olunmuş plakatların nümayiş etdirilməsi daha məqsədəuyğun olardı. Lakin müxtəlif hazırlıq vəziyyətləri haqqında danışarkən məşqçi əksər atıcılar tərəfindən əməl olunan rəşional hazırlıq vəziyyətinin ümumi əsaslarını qeyd etməlidir.

Bundan sonra atəşə hazırlıq vəziyyətinin ayrı-ayrı elementləri:

- a) ayaqların vəziyyəti;
- b) bədənin vəziyyəti;
- c) başın vəziyyəti;
- d) əllərin vəziyyəti və silahın tutulma qaydaları üzrə təlimlər başlayır.

**Ayaqların vəziyyəti.** Məşqçi ayaqların hazırlıq vəziyyətini alması barədə əmr verdikdən sonra hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsini yoxlayır.

Hər idmançı sərbəst şəkildə lazımı vəziyyəti almalıdır. İdmançının ayağının bədəninə uyğun qoyma məsafəsinə və dönmə dərəcəsinin düzgünlüyünə diqqət yetirilməlidir (şək.5).



Şəkil 5

Bəzi atıcılar tərəfindən ayaqların düzgün yerləşməsinin tənzimlənməsi üçün müəyyən yırğalanmalar edilərək münasib hazırlıq vəziyyəti seçilir. Bu qaydanın yeni başlayan idmançılara və onların sonrakı hazırlığında da tətbiq edilməsi mümkündür. Təlim zamanı atıcılar tərəfindən atəşə hazırlıq vəziyyətinin tez mənimsənilməsinə kömək edən müxtəlif hərəkətlərdən istifadə etmək olar.

Məsələn, hazırlıq vəziyyətini almış idmançının ayaq izləri təbaşirlə işarə edildikdən sonra ona öz yerindən çəkilərək əvvəlki ayaq izlərinə baxmadan yenidən hazırlıq vəziyyətini alması təklif edilir. Növbəti duruş vəziyyəti yenidən təbaşirlə işarə edilir və bu tapşırıq 5-6 dəfə təkrarlanır. Sonra qeyd olunmuş hazırlıq vəziyyətlərindən mövcud idmançıya daha çox uy-

ğun olan orta variant seçilir. İdmançı artıq növbəti dəfə hazırlıq vəziyyətini alan zaman özü sərbəst şəkildə ayaqlarının düzgün qoyulmasına nəzarət etməlidir.

**Bədənin, başın və əllərin vəziyyəti.** Hazırlıq zamanı atıcı tərəfindən ayaqların vəziyyəti qavranıldıqdan sonra ona bədənin vəziyyəti öyrədilir.

Atıcılar atəş xəttinə düzülərək sağ əllərini silahla birlikdə hədəf istiqamətində qaldırır, uzadılmış əldə silahın sabit saxlanması mümkün olana qədər bədənlərinin vəziyyətini tənzimləməlidirlər.

Müvazinətin tənzimlənməsi üçün bədənin arxaya, yəni çiyinlərin arxaya, çanaq sümüyünün isə irəliyə doğru çox əyilməməsinə diqqət yetirilməlidir. Həmçinin məşqçi atıcının başını düzgün vəziyyətdə tutmasına, onun sağa tərəf dönmüş halda və gərgin olmamasına nəzarət etməlidir. Başın vəziyyətinin düzgün olmasını yoxlamaq üçün sağ əl silahla birlikdə hədəf istiqamətində uzadılır, arpacıq nişangah kəsiyində tənzimləndikdən sonra silah aşağı salınmadan başın növbəli şəkildə sağa, sola, yuxarı, aşağı hərəkət etdirilməsi məsləhət görülür. Bu minvalla atıcı arpacığın nişangah kəsiyindən qaçmasından nəticə çıxararaq başın vəziyyətinin necə böyük əhəmiyyət kəsb etdiyinə əyani surətdə əmin olacaq.

Atəş xəttində hazırlıq vəziyyətini alan atıcı sol əlini belinə, sağ əlini isə masanın üzərinə qoyur, yaxud dirsəkdən bükür. Fiqurlu hədəfə atəş açma zamanı isə sağ əl  $45^{\circ}$  bucaq altında aşağı salınmalıdır. Atəş istiqamətinə münasibətdə hazırlığın düzgünlüyünü yoxlamaq üçün çıxış vəziyyətinə qayıtmaqla hazırlıq vəziyyətinin bir neçə dəfə alınması zəruridir.

Sonra atıcı hazırlıq üçün başlanğıc vəziyyətini alaraq silahı hədəfin qara dairəsi istiqamətində yuxarı qaldırır və nəzərləri ilə əlinin düzgün mövqedə olmasını yoxlayır. Əgər atıcının əli hədəfin mərkəzindən sağa doğru yönəlmişsə, bu zaman sola doğru, yox, əgər sola doğru yönəlmişsə, bu halda sağa doğru bir qədər çox dönmək lazımdır. Dönməni hər iki ayağın kö-

məyi ilə etmək lazımdır. Çünki bir ayaq üstə dönmə bədənin burulmasına və əzələlərin gərginliyinə səbəb olacaqdır. Atəş xətti istiqamətində başın vəziyyəti müəyyənləşdirildikdən sonra onun həmişə eyni qaydada saxlanması zəruridir.

**Silahın tutulma qaydaları.** Silahın düzgün tutulmasının yoxlanılması üçün belə bir qayda mövcuddur. Məşqçi atıcının sağ əlini götürərək silahı tutmuş kimi onun əlini sıxmaqla tapançanın necə tutulmasını əyani olaraq idmançılara nümayiş etdirir. (Sonra o, özü nümayiş etdirdiyi kimi atıcılardan bir-bir onun biləyini sıxaraq silahı necə tutduqlarını, onun dəstəyini necə sıxdıqlarını və şəhadət barmağını digər barmaqlara münasibətdə necə hərəkət etdirdiklərini göstərməyi xahiş edir. İdmançılar da öz növbəsində məşqçinin tutma qaydasını təkrar edir. Daha sonra məşqçi yenidən atıcılara hərəkətin düzgün icrasını nümayiş etdirərək şəhadət barmağının hərəkəti zamanı digər barmaqların boşaldılmamasını onların nəzərinə çatdırır və ehtiyac olduğu təqdirdə müəyyən korrektə və düzəlişlərin edilməsi üçün öz tövsiyyələrini verir.

Silahın dəstəyini sıxan zaman təzyiqin fərqli tətbiqi güllənin uçuş bucağının dəyişməsinə, bu da öz növbəsində hədəfdən yayınmalara və orta dəymə nöqtəsinin dəyişməsinə səbəb olar. Atəşin dəqiq və sərrast alınması üçün digər amillərlə yanaşı silahın eyni təzyiqlə sıxılması və eyni qaydada tutulması zəruridir.

Silahın dəstəyinin sıxılmasına tətbiq olunan təzyiq aşağıdakı qaydada müəyyən olunur. Atıcı silahı əlinə alaraq onu hədəfə tərəf uzadıb, dəstəyini yüngülcə sıxır. Bundan sonra məşqçi və atıcı arpacığın özünü bu vəziyyətdə necə apardığını müşahidə edərək mövcud vəziyyəti yadda saxlayırlar. Atıcı dəstəyi orta təzyiqdə sıxmaqla hərəkəti yenidən təkrarlayır. Hərəkəti üçüncü dəfə təkrarlayan zaman isə atıcı silahın dəstəyini möhkəm sıxır.

Beləliklə, bu qayda ilə fərqli təzyiqin tətbiqi nəticəsində arpacığın özünü necə apardığı müşahidə edilərək atıcı və məşqçi tərəfindən onun nisbətən sabit olduğu ən uyğun variant seçilir.

Ustalıq səviyyəsi artdıqca atıcı özü fərdi surətdə tapançanın dəstəyinin sıxılma qaydasını müəyyənləşdirməyi bacarmalıdır. Bəzən yarışlarda psixoloji vəziyyətdən asılı olaraq dəstəyin sıxılma tərzini dəyişmə zərurəti yaranır. Lakin bu vəziyyət istisna hal kimi nəzərdə tutulmuşdur və onun tətbiqi zamanı nişangah qurğusunda müəyyən tənzimləmələrin edilməsi zəruridir.

Arpacığın nişangah kəsiyində düzgün vəziyyəti əsasən sağ əl (silah tutan əl) əzələlərinin nəzarəti hesabına təmin edilir və bu zaman yüksək dəqiqliyə və sərrastlığa silahın dəstəyinin düzgün tənzimlənməsi ilə nail oluna bilər. Dəstəyin düzgün tənzimlənməsini yoxlamaq üçün atıcı silahı əlinə götürərək onu adət etdiyi eyni əzələ gərginliyi ilə sıxmaqla hədəfə tərəf yönəlir. Hərəkətin icrası zamanı atıcı nəzərlərini yerə dikərək fikrində arpacığın nişangah kəsiyində olduğunu canlandırır və sonra bunun dəqiqliyinə əmin olmaq üçün nəzərlərini nişangah qurğusuna tərəf yönəlir. Əgər bu zaman arpacığın nişangah kəsiyində olduğunu görərsə, deməli, silahın tutulma qaydası düzgündür və tam əminlik üçün atıcı bu hərəkəti bir neçə dəfə təkrar etməlidir. Yox, əgər arpacığın nişangah kəsiyi ilə uyğunluq təşkil etmədiyini görərsə, bu zaman o, tapançanı aşağı salaraq yenidən adət etdiyi əzələ gərginliyi ilə dəstəyi sıxmaqla silahı hədəfə tərəf yönəlir və bununla silahın tutulma qaydasını bir daha yoxlayır. Əvvəlki kimi arpacıq yenə də nişangah kəsiyi ilə uyğunluq təşkil etməzsə, deməli, silahın dəstəyi düzgün tənzimlənməmişdir və müəyyən düzəlişlərin edilməsi zəruridir.

Elə ilk təlim zamanı silahın düzgün tutulma qaydasını öyrətməklə yanaşı məşqçi atıcılara hədəfi nişana alarkən arpacığın nişangah kəsiyinə uyğunlaşdırılmasının yanlış olduğunu başa salmalıdır. Görmə qabiliyyətinin hesabına arpacığın nişangaha uyğunlaşdırılması qəbul edilməzdir. O, ancaq əzələ hissiyatı hesabına nişangahda tənzimlənir və görmə qabiliyyətinin köməyi ilə isə onun yalnız vəziyyətinə nəzarət edilir.

Silahın düzgün sıxılmasında böyük rola malik olan bilək əzələlərinin bərkidilməsinin yeni başlayan atıcılar tərəfindən



daha tez mənimsənilməsi üçün müxtəlif metodiki üsullar mövcuddur.

**Pnevmatik tapançadan nişanalma qaydası.** Pnevmatik tapançadan nişanalma prosesi ilə tanışlıq üçün məşqçi göstərici arpacıqdan və plakatlardan istifadə edərək xüsusi dəzgahın köməyi ilə idmançılara nişanalma qaydasını başa salır. Bundan sonra tələbələr bilavasitə nişanalma prosesinin mənimsənilməsi üzərində işləyirlər. Məşqçinin göstərişi ilə onlar silahla birlikdə əllərini irəli uzadılmış vəziyyətdə yuxarı qaldıraraq hədəf kimi nəzərdə tutulmuş ağ vərəqin mərkəzini nişan alırlar və tətiyi çəkmədən arpacığın nişangahda vəziyyətini dəqiqləşdirirlər.

Bu zaman əsas diqqət ilk növbədə hədəfin fonunda arpacığın nişangah kəsiyində aydın görünməsinə yönəlməlidir.

Adətən hədəfi nişana almaq üçün gözün biri qıyılara digəri ilə isə nişangah qoluna, hədəfə və arpacığa baxılır. Lakin hədəfi iki gözlə nişana almaq daha məqsədəuyğundur. Çünki bu zaman nişangah qurğusuna və yaxud hər hansı digər obyektə münasibətdə gözün fokus yığımının nizamlanması çox asandır.

Nişanalma arpacığın nişangah kəsiyində vəziyyətinin müəyyənləşdirilməsi ilə yanaşı özündə silahın hədəfə yönəldilməsini və onun nişanalma mövqeyində saxlanılmasını da nəzərdə tutur. Bunun üçün atıcı hazırlıq vəziyyətini alaraq əlini silahla birlikdə hədəfin qara dairəsi istiqamətində qaldırır və onu nişanalma mövqeyində saxlayır. Bir qayda olaraq yeni başlayan atıcılara silahın düzgün tutulma qaydaları, yəni hədəfin qara dairəsindən yayınmadan diqqətlərinin yalnız bu hərəkətə yönəldilməsi öyrədilir. Lakin ilkin təlimlər zamanı atıcıların əksəriyyətinin əsas diqqəti atəşin edilməsi üçün silahın daha sabit anının gözlənilməsinə yönəldiyindən onlara bu tapşırığın öhdəsindən gəlmək o qədər də asan olmur. Silahın dəfələrlə hədəf istiqamətində qaldırılaraq nişanalma mövqeyində saxlanması ilə müşayiət olunan aktiv tutma qaydasının mütəmadi təkrarı nəticə etibarlı ilə atıcının daha tez sabit duruş vəziyyətini mənimsəməsinə kömək edir.

Atıcılara silahın hədəfə yönəlmiş vəziyyətdə saxlanılmasını öyrətmək üçün aşağıdakı məşğələlərdən istifadə olunur:

- ağ vərəqə atəş;
- tapançanın hədəfin qara dairəsinin altına fərqli boşluqlarla yönəlmiş vəziyyətlərdə saxlanması;
- tapançanın hədəfin qara dairəsinin altına çəkilmiş çarpaz xətlərə yönəlmiş vəziyyətdə saxlanması.

Nişanalma mövqeyi əlin silahı saxlama qabiliyyətindən asılı olaraq seçilir. Nişanalma zamanı əlin silahla birlikdə yüksək sabitliyə nail olduğu mövqe *nişanalma mövqeyi* adlanır. Tətiyin çəkilməsi nişanalma ilə, yəni arpacığın nişangah kəsiyindəki vəziyyəti və nişan xəttinin hədəfdəki proyeksiyası ilə dəqiqliklə uzlaşmalıdır.

Ağ vərəqə atəşlə müqayisədə qara dairəli hədəfə atəş atıcılardan daha mürəkkəb uzlaşdırma bacarığını tələb edir.

**Pnevmatik tapançada tətiyin idarə olunması (tətiyin çəkilmə qaydaları).** Nişanalma üzrə təlimlərdən sonra atıcılara tətiyin çəkilmə qaydaları öyrədilir.

Tapançaların əksəriyyətində tətiyin boş çəkilmə məsafəsi olduğundan məşqçi əvvəlcə atıcılara tətiyin boş hərəkət edən məsafəsinin çəkilmə qaydasını öyrədir.

Məşqçi idmançının sağ tərəfində duraraq öz əli ilə onun silah tutan əlinin üstündən tutub, atıcıya isə yalnız arpacığın nişangah kəsiyində saxlanılmasına nəzarət etməsini tapşıraraq tətiyi çəkirmiş kimi onun şəhadət barmağını sıxır. Bu vəziyyət atıcının tətiyin hara kimi boş çəkildiyini və hərəkətin hansı anda bitməli olduğunu hiss edənədək davam etdirilir. Hərəkətin icrası zamanı tətik tam ayağa çəkilməli, lakin atəşin edilməsi üçün ona həlledici təsir göstərilməməlidir.

Əksər idmançılar tətiyi şəhadət barmaqlarının baş hissəsi (birinci falanqası) ilə çəkirlər. Bu vərdiş birbaşa şəhadət barmağının həmin hissəsinin yüksək həssaslığa malik olması və bu zaman silahın lüləsinin daha az fərqlə titrəməsi ilə izah olunur.

Atıcı əlini nişanalma mövqeyinə qaldıraraq nəzərləri ilə ni-

şangah kəsiyində arpacığın vəziyyətini yoxlayır və onun nişangah kəsiyindən qaçmamasına nəzarət etməklə tətiyin boş çəkilmə məsafəsini yumşaq şəkildə, fasiləsiz olaraq çəkməyə davam edir. Bu zaman digər barmaqlar boşaldılmadan fasiləsiz olaraq tapançanın dəstəyini eyni təzyiqlə sıxır. Mütəmadi məşğələlər nəticəsində atıcı tədricən şəhadət barmağı ilə sərbəst hərəkət etmə vərdişlərini mənimsəyir.

Tətiyin düzgün çəkilmə qaydasını öyrədən zaman idmançılara şəhadət barmağının necə hərəkət etməli olduğunun göstərilməsi məqsədilə məşqçi atıcı ilə birlikdə tapançadan bir neçə atəş açır. Öz növbəsində idmançılar da bu tapşırığı necə mənimsədiklərini yoxlamaq üçün patronsuz silahdan atəş açmaqla hərəkəti təkrarlayırlar. Şəhadət barmağının hərəkətlərinin düzgünlüyü yoxlanılmaq üçün silah nişanalma mövqeyinə qaldırılmalı və tətiyi çəkərkən arpacığın nişangah kəsiyindən qaçmadığı yəqin edilməlidir. Hərəkətin icrası zamanı məqçi tərəfindən tətiyi kobud şəkildə çəkən atıcılara xüsusi diqqət yetirilməlidir. Mütəmadi məşqlər nəticəsində idmançılar tətiyin elə çəkilmə qaydasına nail olmağa çalışmalıdırlar ki, atəş zamanı çaxmaq iynəyə vurarkən arpacıq nişangah kəsiyindən qaçmasın.

Patronsuz (boş) silahla tətiyin çəkilmə texnikası atıcılar tərəfindən mənimsənilmədən sonra hərəkətin daha təfsilatlı öyrənilməsi üçün nişanalma nöqtəsi seçilmədən dolu silahla, yaxşı oldu ki, sadəcə ağ vərəqə atəş açmaqla məşqlər davam etdirilsin.

Hərəkət tam təfsilatı ilə mənimsənilmədən sonra atıcılara bütövlükdə atəşin necə icra olunduğu öyrədilir.

Bunun üçün atıcılar atəşə hazırlıq vəziyyətini alaraq silahı nişanalma mövqeyinə qaldırır və onu hədəfin qara dairəsinin altına doğru istiqamətləndirilmiş vəziyyətdə saxlayaraq atəş açılanadək tətiyi yumşaq şəkildə çəkirlər. Atəş anını çox gözləmək olmaz, silahın lazım olan nisbi sabitliyi əldə olunan kimi o, qəfildən açılmalıdır.

## XVII FƏSİL. ATICILIQ ÜZRƏ İDMANÇILARIN MƏŞQ PROSESİNDƏ TƏSADÜF OLUNAN ƏSAS SƏHVLƏR

### Atıcılığa yeni başlayan idmançıların səhvləri

Atıcılığa yeni başlayan idmançıların əksəriyyətinin müxtəlif silahlardan istifadə zamanı və atəşə hazırlıq vəziyyətlərini alarkən buraxdığı səhvlər oxşar olmaqla ümumi xarakter daşıyır. Bunlara ilk növbədə atıcının atəş texnikasını yerinə yetirən zaman tənəffüsün, nişanalmanın və tətiyin idarə olunmasında buraxdığı səhvlər aid edilir.

### Tənəffüsün idarə olunmasında buraxılan səhvlər

Tənəffüsün düzgün idarə olunması atəş texnikasının icrasında böyük əhəmiyyət kəsb edən amillərdəndir. Adətən məşq prosesinin gedişatında tənəffüsün idarə olunması ilə əlaqədar yeni başlayan atıcıların aşağıdakı səhvlərə yol verməsi müşahidə olunur:

**Nəfəs almanın vaxtından əvvəl dayandırılması.** Atıcının vaxtından əvvəl, yəni atəşə hazırlıq vəziyyətini almadan və nişanalmanı bitirmədən nəfəs almanı dayandırması onun nisbətən daha uzun müddət belə narahat vəziyyətdə qalmasına səbəb olur. Atəş ərəfəsində atıcının bu cür narahat və gərgin vəziyyətə düşməsi onu tam hazırlıqlı olmadan vaxtından əvvəl tətiyi çəkməyə sövq edir.

Patronsuz silahla məşğələlər zamanı və atəş təlimlərində atıcının vaxtından əvvəl nəfəs almanı dayandırmamasına diqqət yetirilməlidir.

Atıcı hazırlıq vəziyyətini və nişanalmanı müəyyənləşdirən zaman sərbəst şəkildə və rahat nəfəs almalıdır. Nəfəs alma yalnız kiçik zaman kəsiyi ərzində, yəni ani olaraq tətik çəkilməzdən azacıq əvvəl, alınmış hazırlıq vəziyyətinin və nişanalmanın

düzgünlüyünü yoxlamaq üçün dayandırılı bilər.

Nişanalmanı dəqiqləşdirdikdən sonra atıcı gərgin olmamaq şərti ilə əvvəlcə dərindən nəfəs alıb-buraxmalı, daha sonra isə atəşi icra etmək üçün nəfəsini yüngülcə içəri çəkərək onu saxlamalıdır.

**Nəfəs almanın vaxtından sonra dayandırılması.** Bəzən atıcı tətiiyi çəkərkən adi qaydada nəfəs alır və onu yalnız atəş anında dayandırır ki, bu da öz növbəsində silahın sabitliyinə təsir edərək atəşin qeyri-sərrast olması ilə nəticələnir.

Bunun üçün partonsuz silahla məşğələlər zamanı və atəş təlimlərində atıcının nəfəs almanı dayandırmamışdın əvvəl tətiiyi çəkməsinə diqqət yetirilməlidir.

Tətiiyin vaxtında çəkilməsinə nəzarət etmək üçün atıcının şəhadət barmağına kağızdan hazırlanmış barmaqciq keçirmək olar.

**Nəfəsin həddən artıq uzun müddətə saxlanması.** Nəfəsin həddindən artıq uzun müddətə saxlanması orqanizmdə oksigen çatışmazlığı yaradaraq atıcını daimi gərginlikdə saxlayır.

Atəş zamanı tənəffüsü düzgün idarə etmək üçün nəfəs almanı 5-10 saniyə ərzində saxlamaq kifayət edər.

Atıcı nəfəsin saxlanılmasına daha artıq vaxt sərf edərsə, o zaman məşqçi idmançının bu hərəkətinin səbəblərini aydınlaşdırmalıdır.

Əgər bu amil nişanalmanın dəqiqləşdirilməsi ilə əlaqəli olarsa, silahın nişangah qurğusu nişan dəzgahında yoxlanılaraq müəyyən edilmiş nöqsanlar aradan qaldırılmalıdır. Eyni zamanda atıcının görmə qabiliyyətinin yoxlanılması üçün onun həkimə göndərilməsi də məqsədəuyğundur.

Bəzən nəfəsin həddindən artıq uzun müddətə saxlanması atıcının tətiiyi çəkməkdə çətinlik çəkməsi ilə əlaqədar olur. Atıcının öz hərəkətlərini düzgün əlaqələndirməməsi nəticəsində tətiiyi çəkməkdə çətinlik çəkməsi, yəni tətiiyi çəkən zaman arpacığın nişangah kəsiyindən qaçması onun fiziki keyfiyyətlərinin və hissiyatının zəif olmasının göstəricisidir. Bu nöqsanın ara-

dan qaldırılması, həmçinin idmançının müvazinətin saxlanması üzrə vərdislərə yiyələnməsi üçün onun atıcılıqla yanaşı aşağıda göstərilən idman növləri ilə də məşğul olması məsləhət görülür: idman oyunları, fiqurlu konkisürmə, suya tullanma, hündürlüyə tullanma, nizə və disk atma, idman tiri üzərində gimnastik hərəkətlər, velosiped sürmə və s.

Əgər nəfəsin uzun müddət saxlanması atıcının yaxşı təlim görməməsi ilə əlaqədar olaraq silahın qeyri-sabit tutulması üzündən baş verərsə, məşqçi idmançının partonsuz silahla məşqlərinin həcmi artırılmalıdır.

Bəzən nəfəsin uzun müddət saxlanılmasına səbəb olan silahın qeyri-sabitliyi atıcının əsəb gərginliyi üzündən baş verir. Bu zaman atıcıya 10-15 dəqiqə ərzində az yüklə fiziki gərginlik verilməli və qısa istirahət fasiləsindən sonra yenidən atəş davam etdirilməlidir.

Əgər atıcı nəfəs almanı dayandırdıqdan sonra 10 - 15 saniyə ərzində atəş açılmazsa, bu zaman o tətikdən əlini çəkərək bir qədər boşalmalı və qısa istirahət fasiləsindən sonra yenidən atəş hərəkətlərini davam etdirməlidir. Ümumiyyətlə, nəfəsin həddindən artıq saxlanılmasına səbəb olan yuxarıda göstərilən halların hamısında məşqçi atəşi müvəqqəti olaraq dayandıraraq atıcını patronsuz silahla məşqlərə yönəltməli və mövcud nöqsanın aradan qaldırılmasına çalışmalıdır.

**Atəşdən əvvəl ağ ciyərlərin həddindən artıq ventilyasiyası.** Nəfəsi saxlamamışdan əvvəl bir neçə dəfə dərindən nəfəs alıb-buraxmaq lazımdır. Lakin bu hərəkət əlavə gərginlik olmadan, rahat şəkildə və 1-2 dəfədən artıq olmamaq şərti ilə edilməlidir.

Çünki ağ ciyərlərin ventilyasiyası zamanı qaz mübadiləsinin kəskin surətdə artması atıcının normal tənəffüsünü pozaraq (hətta bəzi hallarda baş gicəllənməsinə səbəb ola bilər) atəş zamanı onun öz hərəkətlərini uzlaşdırmasında çətinlik yaradar.

Bunun üçün patronsuz silahla məşğələlər zamanı və atəş təlimlərində atıcının kəskin şəkildə və həddindən artıq gərgin-

liklə tənəffüs etməməsinə diqqət yetirilməlidir.

**Nəfəs saxlama zamanı ümumi gərginlik halları.** Atıcı nəfəsi saxlayarkən döş qəfəsi, qarın, çiyin, üz və s. əzələlərini gərginləşdirir.

Belə gərgin vəziyyət atıcıya narahatlıq yaradaraq nişanalma zamanı və tətiiyi çəkərkən onun öz hərəkətlərinin uzlaşdırmasını çətinləşdirməklə yanaşı, həm də tez yorulmasına da səbəb olur.

Atəş zamanı atıcının gərgin vəziyyətdə olmasını onun zahiri görünüşündən, yəni sifətinin gərginliyindən və tənəffüs qaydasından müşahidə etmək olar.

Bu yorğunluğun aradan qaldırılması üçün atıcıya hər gün səhər və axşam yatmadan əvvəl əzələlərin boşaldılmasına yönəlmiş xüsusi hərəkətlərin edilməsi məsləhət görülür.

Məsələn, stulda yarımuzanlı vəziyyətdə oturmaqla kürək söykənəcəyə söykənməli, ayaqlar stolun altına doğru yığılmış vəziyyətdə pəncələr üzərində qoyulmalıdır. Dizlər boş saxlanılmalı, baş və əllər isə aşağıya (yerə) doğru sərbəst buraxılmalıdır. Nəfəsi buraxan zaman baş və ovucun içəri döndərilməsi şərti ilə əllər yandan yuxarı qaldırılır, ayaqlar isə dabanların irəli sürüşdürülməsi ilə yerdən ayrılaraq irəliyə doğru uzadılır və nəfəs alma 2-3 saniyə ərzində saxlanılmaqla bədən dartılaraq gərilir.

Sonra əlin ovuc önə doğru döndərilməklə əzələlər boşaldılmalı və nəfəs içəri çəkilərək əvvəlki, başlanğıc vəziyyətinə qayıtmaqla gözlər yumulur.

Bu vəziyyətdə (gözlərin yumulu olması şərti ilə) 2-3 dəfə dəridən nəfəsi alıb-buraxmaqla imkan daxilində əzələlərin boşaldılmasına çalışmaq lazımdır.

Hərəkət 8 - 10 dəfə təkrar edilməlidir.

**Nəfəsi lazım olan müddətə saxlamağı bacarmamaq.** Atıcının nəfəsini lazım olan müddətə saxlaya bilməməsi hərəkətlərin icrasında vaxt məhdudluğu yaradaraq onun atəş texnikasını düzgün yerinə yetirməməsi ilə nəticənir.

Adətən belə səhvlərə yol verən atıcılar dəridən nəfəs ala bilmir və nəfəsini tez-tez alıb-buraxır.

Tənəffüs qaydasında olan qüsurlar üzündən atıcı öz hərəkətlərini nizamlaya bilmir və tələskənliyə yol verir, yaxud atəş anınadək bir neçə dəfə nəfəsini saxlayır.

Atıcının bu cür hərəkətlərinin onun səhhəti ilə bağlı olub-olmadığını yoxlamaq üçün həkimə müraciət olunmalıdır.

Əgər bu amil hər hansı bir xəstəliklə bağlı olmazsa, o zaman atıcının fiziki hazırlığına diqqət artırılmalı və ona hər səhər xüsusi tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi tövsiyyə olunmalıdır.

Məsələn, "Fərəqət" vəziyyətini aldıqdan sonra nəfəs içəri çəkilməklə, ovucun aşağı olması şərti ilə əllər öndən yuxarı qaldırılmalı və baş aşağıya doğru əyilməlidir. Sonra isə nəfəsi içəri çəkməyi davam etdirməklə pəncələr üzərinə qalxaraq əllər yana açılmalı və ovuc yuxarı döndərilməlidir. Bu vəziyyətdə 2 - 3 dəfə qolları sərbəst şəkildə yayvari hərəkətlə arxaya doğru dartıldıqdan sonra ovucuları aşağı döndərərək nəfəsi buraxmaqla asta-asta əlləri, başı və pəncələri endirmək lazımdır. Bədəni azacıq irəli əyib bir neçə dəfə nəfəsi alıb-buraxmaqla əl əzələləri silkələnib boşaldıldıqdan sonra yenidən başlanğıc vəziyyəti alınmalıdır.

Hərəkət 8-10 dəfə təkrar olunmalıdır.

Bununla yanaşı hava şəraitindən asılı olmayaraq hər gün açıq havada 20-30 dəqiqə asta temple qaçmaq da atıcı üçün xeyirli olardı.

### **Nişanalmanın icrasında buraxılan səhvlər**

Atıcılığa yeni başlayan idmançılar tərəfindən nişanalmanın icrasında adətən aşağıdakı səhvlərə yol verilir:

**Apacığın nişangah kəsiyindən yuxarı çıxması.** Nişanalma zamanı arpacığın uc hissəsinin nişangah kəsiyinin kənarlarından, yaxud dioptırın mərkəzindən yuxarı çıxması nişanalma

nöqtəsinin yuxarıya doğru meyillənməsinə səbəb olacaqdır. Ümumiyyətlə arpacığın nişangah kəsiyində, yaxud dioptrin dəliyində azacıq yerdəyişməsi orta dəymə nöqtəsinin əhəmiyyətli yerdəyişməsinə səbəb olur. Məsələn, kiçik çaplı TOZ-8 tufəngindən 50 m məsafəyə atəş açma zamanı arpacığın nişangah kəsiyində 1 mm yerdəyişməsi orta dəymə nöqtəsinin 8 sm yerdəyişməsi ilə nəticələnir.

**Arpacığın nişangah kəsiyində alçaqda mövqe tutması.** Arpacığın uc hissəsinin nişangah kəsiyinin kənarlarından, yaxud dioptrin mərkəzindən aşağıda mövqe tutması orta dəymə nöqtəsinin hədəf üzərində aşağıya doğru yerdəyişməsinə səbəb olacaqdır.

**Arpacığın nişangah kəsiyində sağa və sola qaçması.** Arpacığın uc hissəsinin nişangah kəsiyinin kənarları, yaxud dioptrin mərkəzi ilə eyni səviyyədə mövqe tutması, lakin mərkəzdən sağa və ya sola qaçması orta dəymə nöqtəsinin hədəf üzərində sağa, yaxud sola doğru yerdəyişməsinə səbəb olacaqdır.

**Kombinasiyalı səhvlər.** Arpacığın nişangah kəsiyində yuxarı, yaxud aşağı və eyni zamanda sağa, yaxud sola qaçması orta dəymə nöqtəsinin hədəf üzərində yuxarı-sağa, yuxarı-sola, aşağı-sağa və ya aşağı-sola doğru yerdəyişməsi ilə nəticələnir.

**Atıcının hər atəş zamanı nişanalmanın icrasında fərqli səhvlərə yol verməsi.** Bəzən atıcı hər atəşdə arpacığı nişangah kəsiyində tam fərqi şəkildə tənzimləyərək, yəni onu gah yuxarı, gah aşağı, sağa, yaxud sola qaçıraraq kobinasiyalı səhvlərə yol verir.

Atıcının bu cür səhvləri hədəf üzərində orta dəymə nöqtəsinin yerdəyişməsinə səbəb olmasa da, atəşin ümumi nəticəsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir.

**Diqqətin yalnız hədəfə yönəldilməsi.** Gözün eyni anda həm yaxını, həm də uzağı aydın şəkildə görə bilməsi mümkün olmadığı üçün atıcının diqqətini yalnız hədəfə yönəltməsi onun nəzərlərini nişangah qurğusundan və arpacıqdan yayındırır.

Atıcının belə səhvləri güllənin hədəf üzərində pərakəndə şəkildə yayılmasına və gözün daha tez yorulmasına səbəb olaraq atəşin qeyri-sərrastlığı ilə nəticələnir.

Buna görə də nişanalma zamanı atıcının əsas diqqəti arpacığın nişangah kəsiyində tənzimlənməsinə yönəlməlidir.

**İşıq zolağının hər atəşdə fərqli saxlanması.** Bu səhv atıcının silahı hədəfə tuşlayan zamanı nişangah qurğusunda arpacığın uc hissəsi ilə hədəfin qara dairəsinin aşağı kənarı arasında işıq zolağının hər atəşdə stabil ölçüdə saxlanılmasına lazımı diqqət yetirməməsi ilə izah olunur. Bəzən atıcı nişangah qurğusunu nizamlamaq əvəzinə atəş zamanı özü qəsdən işıq zolağını fərqli şəkildə tənzimləyir.

Lakin düzgün atəş texnikasına riayət olunması üçün atıcının işıq zolağının hər dəfə eyni qaydada saxlanılmasına diqqət yetirməsi olduqca vacibdir.

Bunun üçün patronsuz silahla məşğələlər zamanı və atəş təlimlərindən əvvəl atıcı silahı hədəfə istiqamətləndirərək 5-10 gülləsiz atəş açmaqla gözünü müəyyən stabil ölçüdə işıq zolağına alışdırmalıdır.

**Silahın hədəfə düzgün yönəldilməməsi.** Bəzən atıcı silahı hədəfə yönəldən zaman əvvəlcə arpacığı hədəfin qara dairəsinin altına gətirərək sonra isə onun bu mövqedən qaçmamasına çalışmaqla nişangah kəsiyində tənzimləmək istəyir.

Atıcının bu səhvi onun işini xeyli çətinləşdirir. Çünki bu zaman arpacığın nişangah kəsiyində tənzimlənməsi onun hədəfin qara dairəsinin altından qaçmasına, atıcının yenidən arpacığı əvvəlki mövqeyinə qaytarmağa cəhd etməsi isə onun nişangah kəsiyindən qaçmasına səbəb olur.

Nişanalma zamanı belə səhvlərə yol verilməməsi üçün atıcının patronsuz silahla məşqlərinə diqqəti artırmaq lazımdır. Belə məşqlər zamanı atıcı silahı hədəf qismində nəzərdə tutulmuş ağ vərəqə yönəldərək əvvəlcə onun işıqlı fonunda arpacığı nişangah kəsiyində tənzimləməyə, sonra isə qara dairənin altına yönəltməyə çalışmalıdır.

**Nişanalmanın vaxtından əvvəl dayandırılması.** Bəzi hal-

larda atıcı əsas diqqətini tətiyin çəkilməsinə yönəldərək, yaxud çaxmağın tam ayağa çəkildiyini hiss edərək faktiki olaraq atəş anından əvvəl nişanalmanı dayandırır.

Bu səhv hərəkət xüsusilə tapançalardan və ayaqüstə tüfəngdən atəş texnikasının icrası zamanı hədəfdən ciddi şəkildə yayınmalara səbəb olur.

Belə səhvlərə yol verməmək üçün atıcının hər atəşdən sonra bir müddət (1 san-dən artıq olmamaq şərti ilə) nəfəsini dərmədən nişanalmanı davam etdirməsi zəruridir.

**Başın düzgün tutulmaması.** Bu səhv atıcının nişanalma zamanı başını həddindən artıq irəli əyməsi və ya geri çəkməsi, yaxud onu yanakı tutması ilə xarakterizə olunur.

Bəzən atıcı əvvəlcə başını düzgün tutmasına baxmayaraq sonradan onun mövqeyini dəyişdirir, yaxud hər atəş zamanı onu tam fərqli şəkildə tutur.

Bütün bu səhvlər nişanalmanın dəqiqliyinə təsir etməklə yanaşı, həm də onu yubadaraq gözlərin tez yorulmasına səbəb olur.

Patronsuz silahla məşğələlər zamanı və atəş təlimlərində atıcının nişan alarkən başını düzgün tutmasına və hər atəşdə onun mövqeyinin dəyişməz, sabit olaraq qalmasına diqqət yetirilməlidir.

**Nişanalma zamanı gözlərin qırılması.** Bəzən atıcının hədəfi nişan almaq üçün sol gözünü yumması sağ gözün vəziyyətinə narahatlıq yaradaraq onun tez-tez qırılmasına səbəb olur.

Bu amil nişanalmanın icrasını xeyli çətinləşdirir.

Ümumiyyətlə, nişanalmanı hər iki gözün açıq qalması şərti ilə silahı istiqamətləndirici (tuşlayan) gözün altına yaxınlaşdıraraq icra etmək daha məqsədəuyğun hesab edilir.

**Nişanalma prosesinin uzanması.** Nişanalma prosesinin həddindən artıq uzun müddət davam etməsi atıcının gözlərini yoraraq onun arpacığı yaxşı görməməsinə səbəb olur. Həmçinin bu zaman nəfəsin uzun müddət saxlanması atıcını gərgin-

likdə saxlayaraq onun inamsız şəkildə atəş açması ilə nəticələnir.

Bu səhvin aradan qaldırılması üçün atıcının nişanalma prosesini uzatmasına səbəb olan amilləri aydınlaşdıraraq aradan qaldırmaq lazımdır.

Bu zaman atıcının gözlərində hər hansı bir qüsurun olub-olmamasını yoxlamaq üçün onun həkimə də göndərilməsi məsləhət görülür.

### **Tətiyin idarə olunmasında buraxılan səhvlər**

“Nişanlama” və “tətiyin idarə olunması” elementləri bir-biri ilə sıx şəkildə bağlı olduğu üçün onlar vahid proses kimi icra olunur.

Silahın quruluşundan asılı olmayaraq tətiyin “yumşaq” şəkildə çəkilməsi onun əsas idarə olunma qaydalarından sayılır.

Atəş texnikasının düzgün icrası üçün tətiyin çəkilməsi ona tətbiq olunan təzyiqin tədricən inkişaf etdirilməsi ilə təxminən 2-3 saniyə ərzində başa çatdırılmalıdır.

Bir qayda olaraq atıcılığa yeni başlayan idmançıların ilkin hazırlığında sadə tətik mexanizminə malik olan silahlardan istifadə edilir.

Adətən atıcılığa yeni başlayan idmançılar tərəfindən tətiyin idarə olunmasında aşağıdakı səhvlərə yol verilir:

**Əsas diqqətin tətiyin çəkilməsinə yönəlməsi.** Bəzən atıcı silahı hədəfə tuşladıqdan sonra əsas diqqətini tətiyin çəkilməsinə yönəldərək bununla da arpacığın mövqeyinə nəzarəti itirir.

Bu səhv nişanalmanın icrası zamanı buraxılan “nişanalmanın vaxtından əvvəl dayandırılması” ilə eynilik təşkil edir.

**Tətiyin vaxtından əvvəl (tələsik) çəkilməsi.** Atıcının tətiyi çəkərkən tələskənliyə yol verməsi atəşin yetərinə hazırlıqlı olmadan açılmasına səbəb olur.

Həmçinin bu zaman tətiyin tələskənlik üzündən qeyri-müntəzəm şəkildə çəkilməsi atəş anında silahın lüləsinin bucaqaltı

titrəyişlərini artıraraq hədəf üzərində orta dəymə nöqtəsinin əhəmiyyətli dərəcədə yerdəyişməsi ilə nəticələnir.

Bu səhvin aradan qaldırılması üçün ilk növbədə onun yaranmasına səbəb olan amilləri aydınlaşdırmaq lazımdır.

Atəş texnikasının icrası zamanı əsasən aşağıdakı amillər atıcının tətiiyi çəkərkən tələskənliyə yol verməsinə səbəb olur:

- nəfəs almanın vaxtından əvvəl dayandırılması;
  - nəfəsin lazım olan müddətə saxlanılmaması;
  - əsas diqqətin atəş anına yönəlməsi;
  - gözlərin tez yorulması (nəfəs almanın həddindən artıq uzun müddətə saxlanması, nişanalma prosesinin uzanması, uzunmüddətli və gərgin məşqlərdən sonra fiziki yorulma, atıcının gözlərinin zəifliyi və digər amillərin təsiri nəticəsində);
  - atıcının öz hərəkətlərini düzgün uyğunlaşdırmaması və ya onun hərəkət vərdişlərinin zəif inkişaf etməsi;
- Əvvəlki atəşdən sonra şəhadət barmağının başlanğıc mövqeyinə tez qayıtması.

Tətiyin çəkilməsində tələskənlik hallarının aradan qaldırılması üçün məşqçi tərəfindən qabaqlayıcı tədbirlərin görülməsi ilə yanaşı atıcının paralel şəkildə hərəkət vərdişlərini və onları düzgün uyğunlaşdırmağı inkişaf etdirməyə kömək edən idman növləri ilə də (fiqurlu konkisürmə, velosiped sürmə, idman oyunları, suya tullanma, təkanla hündürlüyə tullanma, sambo, idman tiri üzərində hərəkətlər, müxtəlif vəziyyətlərdən və məsafələrdən basketbol topunu səbətə atmaq və s.) məşğul olması məsləhət görülür.

**Tətiyin ləng çəkilməsi.** Atıcının tətiiyi çəkməyə həddindən artıq vaxt sərf etməsi onun nəfəsini daha uzun müddətə saxlamasına və bu zaman nişanalma prosesinin uzanması isə onun gözlərinin tez yorulmasına səbəb olaraq atəş anına yaxın gərginliyin artması ilə nəticələnir.

Tətiyin ləng çəkilməsinə səbəb olan amillər əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

- nişanalma prosesinin həddindən artıq uzanması;

- atıcının hərəkətlərinin ləng olması;
- tətiiyi idarə edən əlin baş barmağı ilə tüfəngin qundağının tutacağı, yaxud tapançanın (revolverin) dəstəyi arasında boşluğun olmaması;
- tətiiyin ağır çəkilməsi;
- tətiiyin həddindən artıq ehtiyatlıqla (tərəddüdlə, inamsız şəkildə) çəkilməsi;
- ustalıq səviyyəsinin aşağı olması.

Tətiyin ləng çəkilməsinə səbəb olan amillərin aradan qaldırılması üçün atəş təlimlərində əsas diqqət atıcının qəti hərəkətlərə sövq edən vərdişlərə yiyələnməsinə yönəlməlidir.

**Əsas diqqətin atəş anına yönəlməsi.** Diqqətin yalnız atəş anının gözlənilməsinə yönəlməsi atıcını nişanalma prosesindən və tətiiyi düzgün idarə etməkdən yayındıraraq onun əsəb sistemini gərginlikdə saxlayır. Atıcada belə təəssürat yaranır ki, vaxt həddindən artıq ləng gedir və bu amil onu tətiiyi tələsik çəkməyə sövq edir.

Belə səhvlərə yol verməmək üçün atıcının hər atəşdən sonra bir müddət (təxminən 1 saniyə) nəfəsini dərmədən, tərpənməz vəziyyətdə qalaraq nişanalmanı davam etdirməsinə diqqət yetirilməlidir.

**Tüfəngin qundaq tutacağıının, yaxud tapançanın (revolverin) dəstəyinin həddindən artıq möhkəm tutulması.** Bəzən atıcı tətiiyi çəkərkən tüfəngin qundağının tutacağıını, yaxud tapançanın (revolverin) dəstəyini sıxır ki, bu da öz növbəsində tətiiyin ağırlaşmasına və silahın nişanalma mövqeyindən yana yayılmasına səbəb olur.

Tətiiyi idarə edən əlin baş barmağı ilə tüfəngin qundağının tutacağı, yaxud tapançanın (revolverin) dəstəyi arasında müəyyən boşluğun olması zəruridir.

Bu səhvin aradan qaldırılması üçün təlim-məşqlərdə və atəş zamanı atıcının tüfəngin qundağının tutacağıını və ya tapançanın dəstəyini tutma qaydasına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

**Əvvəlki atəşdən sonra şəhadət barmağının başlanğıc**

**mövqeyinə tez qayıtması.** Atəşdən sonra atıcının şəhadət barmağını başlanğıc mövqeyinə tez qaytarması atəş prosesinin tam qanunauyğun şəkildə başa çatmamasına, hətta bəzən gülləninin uçuş anınadək silahın lüləsinin nişanalma mövqeyindən yayınmasına səbəb olaraq, atəşin qeyri-sərrsatlığı ilə nəticələnir.

Atıcının belə səhvə səbəb olan amillər əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

- tətiyin tələsik çəkilməsi;
- əsas diqqətin atəş anına yönəlməsi;
- hərəkətlərin düzgün uyğunlaşdırılmaması;
- əsəb gərginliyi.

Bu səhvin aradan qaldırılması üçün məşqlər zamanı atıcının atəşdən sonra şəhadət barmağını arxa mövqedə bir qədər ləngitməsinə diqqət yetirilməlidir.

**Atəşdən sonra şəhadət barmağının arxa mövqedə ləngiməsi.** Bəzən atəşdən sonra atıcının şəhadət barmağını arxa mövqedə həddindən artıq ləngitməsi adi atəş zamanı nəticəyə təsir etməsə də, bu amil sürətli atəş texnikasının mənimsənilməsini xeyli çətinləşdirir.

Atəş prosesində bu cür səhvlərə səbəb olan amillər əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

- atıcının öz hərəkətlərini və atəşin mümkün nəticələrini həddindən artıq götür-qoy etməsi;
- atıcının ləng hərəkət etməsi.

Bu səhvin aradan qaldırılması üçün atəşdən sonra atıcının 1 saniyədən gec olmamaq şərti ilə şəhadət barmağını başlanğıc mövqeyinə qaytarmasına diqqət yetirilməlidir.

**Tətiyin həddindən artıq ehtiyatlıqla çəkilməsi.** Tətiyin həddindən artıq ehtiyatlıqla və inamsız şəkildə (tərəddüdlə) çəkilməsi onun ləng çəkilməsinə səbəb olan əsas amillərdən sayılır.

Atəş zamanı atıcının imkan daxilində tətiyi yumşaq şəkildə qaytarmağa cəhd etməsi və qeyri-sərrast atəş açacağından ehtiyat etməsi onun tətiyi həddindən artıq ehtiyatlıqla çəkməsinə

səbəb olur.

Həmçinin atıcının tətiyin çəkilməsinə həddindən artıq diqqət yetirməsi onun nişanalmaya nəzarətini azaldaraq atəş üçün əlverişli məqamı qaçırmasına səbəb olmaqla yanaşı, həm də şəhadət barmağının hərəkətlərini bir qədər də ləngidər.

Bu səhvin qarşısının alınması və onu yaradan səbəblərin aradan qaldırılması üçün patronsuz silahla məşğələlər zamanı və ağ vərəqə atəş təlimlərində atıcının tətiyi yumşaq şəkildə və inamla çəkmə vərdişlərinə yiyələnməsinə diqqət yetirilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, gələcəkdə daha mürəkkəb hərəkətlərin icrası ilə əlaqədar atıcının məşq prosesinin gedişatında digər səhvlərə də yol verməsi mümkündür. Lakin onun ilkin hazırlığının möhkəm təməllər üzərində qurulması gələcəkdə daha az səhvlərə yol verməsinə və onları asanlıqla aradan qaldırmasına əlverişli zəmin yaradar.

Bu baxımdan atıcılığa yeni başlayan idmançıların ilkin hazırlığında səhvlərin vaxtında müəyyən edilərək aradan qaldırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

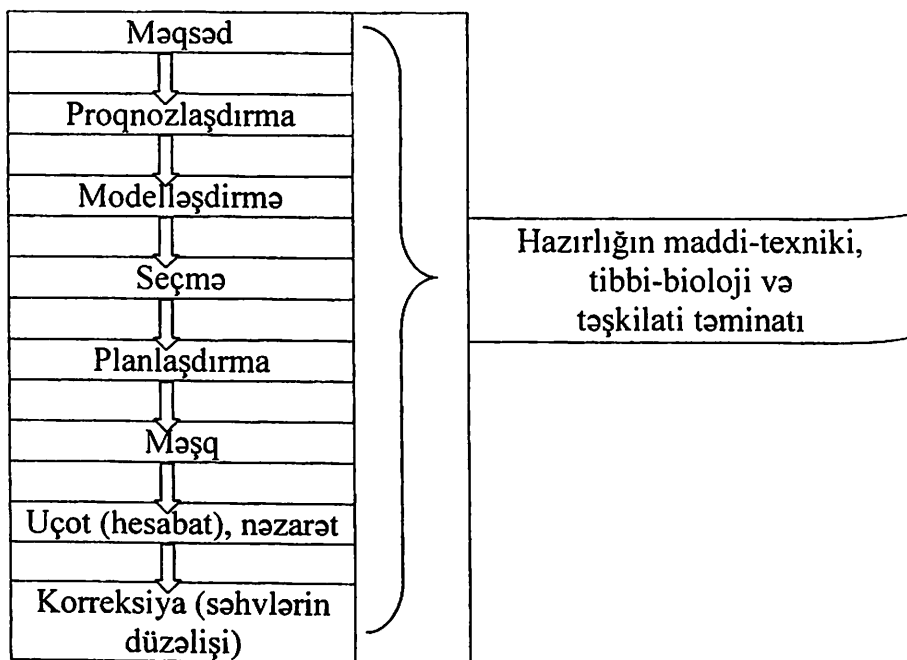


## XVIII FƏSİL. İDMAN FƏALİYYƏTİNİN MODELLEŞDİRİLMƏSİ

### Hazırlıq sistemləri

Son zamanlar bir sıra ölkələrdə idman sahəsində aparılmış müşahidə və tədqiqatlar zamanı yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının təşkili və idarə olunması məsələlərinə sistemli yanaşmaya böyük əhəmiyyət verilir. Burada sistem anlayışı altında vahid funksiya əsasında birləşən elementlərin (alt sistemlərin) və əlaqələrin məcmusu başa düşülür.

Sistemin əsas prinsipləri aşağıdakılardan ibarətdir: *bütövlük, quruluş, iyeararxiya* (aşağı rütbələrin yuxarı rütbələrə tabe olması), *sistemin və mühitin qarşılıqlı asılılığı, hər bir sistemin təsvirinin çoxluğu*. Atıcının hazırlığının prinsipial sxemi aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir:



Yeni başlayanlardan yüksək dərəcəli idmançıyadək atıcılardan hazırlıq prosesi onlardan hər birinin öz məqsəd və vəzifələri olan təlimin müxtəlif mərhələlərində müəyyən nəticəyə nail olmanı və təkmilləşməni nəzərdə tutur. Qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələrə çatmaq üçün atıcının uzunillik hazırlıq prosesi ərzində məşqlərin keçirilməsində uyğun prinsiplərdən, vasitələrdən, metodlardan və təşkilati-metodiki formalardan istifadə olunur.

Məşqçinin yuxarıda göstərilən sxemi bilmədən güllə atıcılığında müasir inkişaf səviyyəsinə uyğun yüksək nəticələrin əldə olunmasını təsəvvür etmək mümkün deyil. İdman hazırlığı sisteminin idarə konsepsiyasını işləyib hazırlayarkən idarəedici sistem, yəni məşqçi tərəfindən obyektin mövcud modelinin (idmançının, onun başlanğıc vəziyyətinin) və proqnozlaşdırılan idman nəticələrinin köməyi ilə nail olunacaq vəziyyət modelinin göstərilməsi vacib şərt hesab edilir.

### Hazırlığın nəticələrinin proqnozlaşdırılması

Hər bir idmançının hazırlıq prosesinin məqsədli şəkildə nizamlanması və bütövlükdə güllə atıcılığının inkişafı baxımından idman nəticələrinin proqnozlaşdırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Güllə atıcılığında nəticələrin proqnozlaşdırılması nisbi ardıcılıqla yüksələn tempə həyata keçirilməlidir. O, atıcının uzunillik hazırlığının bütün mərhələlərində qısamüddətli və strateji proqnozlar şəklində tətbiq edilməlidir.

Proqnozun yalnız istiqamətləndirici deyil, həmçinin hazırlıq prosesinin idarə olunmasında bilavasitə həlqə rolunu oynaması üçün o, özündə yalnız yekun nəticəni deyil, həm də yekun nəticəyə təsir edən amillərin məcmusunu da əks etdirməli, yəni uzunmüddətli (strateji) proqnoz qismində çıxış etməlidir.

İdman nəticələrinin səviyyəsinin artım tempinə və idman ustalığının inkişaf dinamikasına əsaslanan proqnozlaşdırma kon-

kret idman göstəricilərini - konkret silah növündə nailiyyətlərin səviyyəsini müəyyən edir. Proqnoz minimal və maksimal göstəriciləri əhatə edir.

Məşqçi proqnozlaşdırılan göstəricilərə nail olunma yollarını və onların hazırlıq planında necə əks olunmasını, yəni proqnozun həyata keçirilməsinə kömək edən idarəetmənin üsul və vasitələrini müəyyən etməyi bacarmalıdır. Bununla əlaqədar olaraq güclü atıcı-idmançıların əsas parametrlərinin dəqiq qiymətləndirilməsi, yəni model xüsusiyyətlərin yaradılması vacibdir. Bu isə öz növbəsində idman hazırlığının daha effektiv şəkildə idarə olunmasına imkan yaradır və idmançını planlaşdırılan idman nəticələrinə doğru yönəldir.

### Məşq və yarış fəaliyyətinin modelləşdirilməsi

İdman hazırlığında son dərəcə mürəkkəb çoxfunksiyalı sistem olan insan orqanizmi bilavasitə idarə obyektinə qismində çıxış edir. Bu amil ustalıqın müxtəlif səviyyəsinə uyğun olan idman hazırlığının müxtəlif mərhələləri üçün idmançı modelinin yaradılması zərurətini izah edir.

Kompleks parametrlər müəyyən edilən zaman daha əhəmiyyətli əlamətlər qismində aşağıdakı xüsusiyyətlər təhlil edilir: *yaş, idmanla məşğul olma müddət (idman stajı); morfoloji xüsusiyyətlər; funksional, fizioloji, biokimyəvi, psixoloji, biome-xaniki xüsusiyyətlər.*

Güclü atıcıların model xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi üzrə işin təşkili zamanı aşağıdakı parametrlərin nəzərə alınması zəruridir:

**1. İdman nəticələri.** Yüksək idman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılması alınan göstəricilərin nəzərə alınması ilə planlaşdırılır.

**2. Yaş və idmanla məşğul olma müddəti (idman fəaliyyətinin stajı).** Hazırlıq göstəriciləri və gələcək meyillər (idman ustalıqının zirvəsinin fəth edilmə yaş həddi) nəzərə alınmaqla

güllə atıcılığının səciyyəvi tələbləri, həmçinin idmançının yüksək nəticələrinin müvafiq yaş sərhədləri ilə müəyyən edilir.

**3. Zəhəri morfoloji əlamətlər.** Boy, çəki, bədənin, əllərin, ayaqların uzunluğu müəyyən edilir. Atıcılar üçün bu morfoloji əlamətlər bir o qədər də əhəmiyyətli deyil.

**4. Xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsi.** Proqressiv atəş texnikasının mənimsənilməsində yüksək nəticələrin təmin edilməsi üçün atıcının fiziki hazırlıq səviyyəsi kifayət qədər yüksək olmalıdır.

İdmançının fiziki hazırlığının təhlili hərtərəfli olmalı, lakin atıcılıq üçün daha lazımlı keyfiyyətlərə üstünlük verilməlidir. Bu zaman belə keyfiyyətlərdən daha konservativ olanlarının fərqləndirilməsi məqsədəuyğun hesab edilir. Bu cür keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə əsasən idmançının perspektivliyi müəyyən edilir.

**5. Texniki hazırlıq səviyyəsi.** Atıcının texniki hazırlıq səviyyəsi aşağıdakı göstəricilərin köməyi ilə müəyyən edilir:

a) atıcı tərəfindən yarışlarda istifadə olunan texniki hərəkətlər ehtiyatı;

b) tətbiq olunan idman texnikasının aşağıdakılara münasibətdə effektivliyi və uyğunluğu:

- hərəkətin faydalılığı (idman nailiyyətləri texnikasında müasir meyillərin nəzərə alınması ilə);

- hərəkət potensialının istifadə dərəcəsi (idmançıların texniki və fiziki hazırlığı arasında uyğunsuzluğun bir neçə variantı mövcuddur);

- texnikanın fərdi xüsusiyyətlərə (morfofunksional, psixofizioloji və s.) uyğunluğu.

c) maneə yaradan bir sıra amillərin təsiri zamanı idman texnikasının sabitliyi:

- psixi vəziyyətin dəyişməsi (startqabağı həyəcan, emosional coşğunluq və s.);

- müəyyən hüdudlar çərçivəsində əvvəlcədən planlaşdırılmış hərəkətlərin icrasını təmin edən hərəkət vərdişləri komp-

onentlərinin quruluş müxtəlifliyi;

- hərəkətləri öz normal axarından çıxararaq effektivliyin itirilməsinə səbəb olan yorğunluq;

- zahiri şəraitin dəyişməsi (hava, idman qurğusu, avdanlıq, işıqlandırma, səs və s.)

**6. Taktiki hazırlıq səviyyəsi.** Atıcının taktiki hazırlıq səviyyəsi onun taktiki imkanlarının təhlili və hazırlıq prosesində, yarışlarda onları həyata keçirmə dərəcəsi ilə müəyyən edilir.

Xüsusi test metodikalarının köməyi ilə xüsusiyyətləri işləyib hazırlayarkən atıcının bacarıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsi olduqca vacibdir:

- yarışlara hazırlıq (taktiki cəhətdən və bütün qüvvənin səfərbər edilməsi ilə);

- çıxışın əvvəlcədən planlaşdırılan taktiki sxemini həyata keçirmək və konkret şəraitdən asılı olaraq taktikanı dəyişmək;

- texniki hərəkətlərin icrası zamanı taktiki variantların effektiv istifadəsi.

**7. Mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq səviyyəsi.** İlk əvvəl atıcının rekord nəticələrə nail olması üçün zəruri olan xüsusiyyətləri müəyyən olunur. Bunun üçün idmançının psixi hazırlığının daha əhəmiyyətli xüsusiyyətlərinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəriciləri əldə olunmalıdır:

a) yüksək sinir fəaliyyətinin tipik xüsusiyyətləri, həmçinin daha iri miqyaslı yarışlarda çıxışın etibarlılığını təmin edən idmançının xasiyyətinin əsas xüsusiyyətləri və şəxsiyyətin istiqaməti;

b) psixi proseslərin sabitliyi və psixi prosesləri idarəetmə bacarığı;

c) xüsusi gərginliyə tab gətirmək üçün psixi sabitlik;

d) ustalığın hərtərəfli reallaşdırılmasında zəruri olan idmançının hissiyyətli düşünmə və onunla əlaqəli olan keyfiyyətləri.

**8. Tibbi-bioloji xüsusiyyətlər.** Modelin quruluşunun işlənilib hazırlanmasında atıcının orqanizminin funksional imkanlarının ümumi göstəriciləri ilə yanaşı onun xüsusi göstəriciləri

də (sinir, ürək-damar, tənəffüs və digər sistemləri) nəzərə alınmalıdır.

**9. Böyük (uzunmüddətli) fiziki və psixi gərginlikdən sonra orqanizmin bərpa olunma qabiliyyəti).**

**10. Peşə xəstəliklərinin mövcudluğu.** Model xüsusiyyətləri müəyyənləşdirən zaman atıcının səhhətindəki hansı pozuntuların yenidən qayıtma ehtimalının olmadığı və onların idman nəticələrinin aşağı düşməsinə səbəb olmayacağı yəqin edilməlidir.

**11. Bilik səviyyəsi və özünütəkmilləşdirmə bacarığı.** Yüksək ixtisaslı idmançı üçün özünün xüsusi hazırlığının səviyyəsini, fəaliyyətinin tənqidi təhlilinə yönələn bacarıqlarının özünüidarə və özünütənzimləmə vasitə və metodlarını müəyyənləşdirməsi zəruridir.

İdmançının hazırlıq prosesinin idarə olunmasında model xüsusiyyətlərin rolu əhəmiyyətli olmaqla yanaşı, həm də birmənalı deyil.

Təlimin ilk mərhələsində idmançıların fiziki, mənəvi, funksional hazırlığının model xüsusiyyətləri, onun yaşı; idman ustalığı mərhələsində isə yarış fəaliyyətinin model xüsusiyyətləri, məşqin bölmələri üzrə hazırlığın müxtəlif tərəfləri: texniki, taktiki və s. daha böyük əhəmiyyətə malikdir.

Ən yüksək ixtisas dərəcəsində model xüsusiyyətlər həm keyfiyyət, həm də kəmiyyət baxımından atıcılıq idmanına xas olan göstəricilərə malik olur. Bu mərhələdə onlar öz tərkibinə görə aşağı idman dərəcələrinə xas olan model xüsusiyyətlərdən tamamilə fərqlənir. Yalnız bəzi genetik xüsusiyyətlər öz əhəmiyyətini saxlaya bilər.

Model xüsusiyyətlər idman seçimi sisteminin informasiya təminatında böyük əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, müəyyən idman növünə xas olan psixi, fizioloji və digər funksiyaların, proseslərin və xüsusiyyətlərin mövcudluğu, onların yaş dinamikasının aşkarlanması istedadlı idmançıların seçim problemlərinin həllində daha perspektiv həll yoludur. Əgər idman yö-

nünün müəyyənləşdirilməsində fiziki, psixi, funksional hazırlığın model xüsusiyyətləri daha böyük əhəmiyyətə malikdirsə, idman seleksiyasında isə yarış fəaliyyətinin model xüsusiyyətləri və məşqin bölmələri üzrə hazırlıq, həmçinin idman fəaliyyətinin etibarlığı daha əhəmiyyətli hesab edilir.

Bu vəziyyət onunla izah olunur ki, ilkin seçmədə tətbiq olunan xüsusiyyətlərdən bəziləri sonradan idman nəticələri ilə qarşılıqlı əlaqənin əsasını təşkil edir. Beləliklə, idman hazırlığı sisteminin mərhələli və yekun məqsədlərini proqnozlaşdırmaqla, idmançının göstəricilərinə, onun orqan və sistemlərinə, hərəkət keyfiyyətinə qarşı irəli sürülən tələbləri müəyyənləşdirməklə məqsədə nail olmağa yönələn hazırlıq prosesinin planlaşdırılması zəruridir.

## XIX FƏSİL. İLKİN SEÇMƏ VƏ YIĞMA KOMANDAYA SEÇİM SİSTEMLƏRİ

*İdman seçimi* – namizədlər arasından perspektivli idmançıların seçilməsi idman ehtiyatlarının hazırlığında böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Gələcəkdə idman nailiyyətlərinin əhəmiyyətli artımına istedadlı idmançıları seçmə sisteminin təkmilləşdirilməsi və mü-tərəqqi məşq metodlarının tətbiqi ilə nail olmaq mümkündür.

Atıcılıq idmanında seçmə bütün idman ustalığının formalaşdırılma prosesi ərzində aparılır. Seçmə prosesi *ilkin seçmə*dən – ilkin hazırlıq qruplarının komplektləşdirilməsindən başlayır, sonra formalaşdırılmış idman hazırlığının bazası əsasında *cari seçmə* ilə davam etdirilir və yüksək idman ustalığı səviyyəsində beynəlxalq miqyaslı yarışlarda iştirak məqsədilə keçirilən yığma komandaların tərkibinin müəyyənləşdirilməsi - *yekun seçmə* ilə yekunlaşır.

Hər atıcılıq hərəkəti üzrə seçmənin parametrləri müəyyən spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Bununla yanaşı seçmə zamanı əsas istiqaməti təyin edən ümumi əsaslar müəyyən olunur. Bu əsaslar aşağıdakılardan ibarətdir: testlərin qiymətlə ifadəsi, testlərin kompleksliyi, testlərdə yoxlanılanların göstəricilərinin də-rəcə ardıcılığına əsaslanaraq qiymətləri ümumiləşdirmə imkanı, seçmə zamanı orta səviyyədən yüksək nəticə göstərən fərdlərə üstünlük verilməsi.

Testlərin tətbiqi seçmənin effektivini artırır. Hazırda test sınaqlarının effektivliyi dünyanın müxtəlif ölkələrinin alimləri tərəfindən əsaslı şəkildə tədqiq edilir. Bununla yanaşı hərəkət qabiliyyətləri və intellektual xüsusiyyətlər arasında qarşılıqlı əlaqələr nəzərdən keçirilərək idman seçimi prosesində əlaqələndirmə imkanları ətraflı şəkildə öyrənilir.

Hal-hazırda elmi-texniki cəhətdən əsaslandırılmışdır ki, perspektivli idmançıların axtarışının məqsədli şəkildə təşkili

ustalığın formalaşdırılması prosesində etibarlı idman ehtiyatlarının hazırlığının effektivini yüksəltməyə xidmət edir. Uzunillik idman məşqlərinin bu və ya digər mərhələsində ölçü meyarlarının müəyyən edilməsi seçmənin əsas problemlərindən hesab edilir. Bu meyarlar idmançıların yaşından, cinsindən, onların ixtisaslıq dərəcəsindən və qarşıya qoyulmuş vəzifələrin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq müəyyən edilir.

Seçilən heyətin təyinatına görə idman ehtiyatı, quruluşuna görə isə gələcəkdə idman hazırlığının metodikasının təşkilində bünövrə rolunu oynadığından ilkin seçmə müstəqil olmalıdır. Gələcəkdə ölkədə atıcılıq idmanının inkişafı bilavasitə bu bünövrənin keyfiyyətindən asılıdır.

İdman ustalığının bütün mərhələlərində keçirilən cari seçmə ilkin seçmədən sonrakı mərhələni əhatə edir. İlkin seçmədən fərqli olaraq cari seçmə hazırlığın müxtəlif dövrlərində aparılır və qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq daha çoxşaxəlidir. Cari seçmə yüksək nailiyyətlər səviyyəsinə qədər, yəni olimpiya oyunları da daxil olmaqla beynəlxalq miqyaslı yarışlara ölkənin yığma komandasının tərkibinin müəyyənləşdirilməsi məqsədilə keçirilən yekun seçmə mərhələsinə qədər davam edir.

İlkin seçmənin əsas vəzifəsi atıcılıqla məşğul olmaq istəyən yeniyetmə və gənclər arasında gələcəkdə yüksək nailiyyətlər əldə etməyə qadir olan perspektivli namizədləri aşkar etməkdən ibarətdir. Adətən bu cür gösətriciylərlə anadangəlmə psixoloji və morfoloji xüsusiyyətlərə malik olduğundan perspektivdə atıcılıq üzrə fəaliyyəti yüksək səviyyədə keçirmək iqtidarında olan yeniyetmə və gənclər fərqlənir. Deməli, ilkin seçmə mərhələsində namizədin istedadını xarakterizə edən meyarların istifadə edilməsi məqsədəuyğundur.

Cari seçmənin vəzifəsi idmançının beynəlxalq dərəcəli idman ustalığına nisbətən daha tez nail olma imkanlarını müəyyənləşdirməkdən ibarətdir. Bu mərhələdə idman atıcılığı üzrə səmərəli üsul və fəndlərə yiyələnmənin tezliyində, əhatəliyində

və davamlığında təzahür edən səciyyəvi qabiliyyətlər üstünlük təşkil edir.

Yekun seçmə mərhələsində əsas məqsəd hal-hazırda daha güclü olan idmançıları seçməkdən ibarətdir. Şübhəsiz ki, beynəlxalq səviyyəli idmançının fəaliyyətinin effektivliyi onun yüksək idman ustalığının əsasını təşkil edən bəzi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Ayrıılıqda götürülmüş hər bir xüsusiyyəti atıcının hərəkət imkanlarının səciyyəvi cəhətinin təzahür səviyyəsi kimi xarakterizə etmək olar. İstedadın, bacarığın və xüsusiyyətin fərqli fərdi səviyyəsi idmançı seçimində səthi yanaşma praktikasının bəzən səmərəsizliyi, məşqçilərin diqqətini əsasən atıcının məhsuldarlığına yönəltməsi ilə izah olunur. Bu cür yanaşma metodu həmişə gözlənilən nəticəni təmin etmir. Bəzən seçmə mərhələsində bir o qədər də fərqlənməyən idmançıların nailiyyətləri sonralar seçmə mərhələsində onlardan yüksək nəticələr göstərmiş atıcıların nəticələrini üstələyir.

Beləliklə, seçmə prosesinin bu və ya digər mərhələsinə uyğun olaraq aşağıdakı amillərin səviyyəsinin müəyyən edilməsi məqsədəuyğundur:

- ilkin seçmə mərhələsində - namizədin istedadı;
- cari seçmə mərhələsində - idmançının bacarığı;
- yekun seçmə mərhələsində - atıcının xüsusiyyətləri.

Deməli, seçmə meyarlarının obyektiv olaraq müəyyənləşdirilməsi qeyd olunan amillərin qiymətləndirilməsində mühüm rol oynayır. İstedad, bacarıq və xüsusiyyət amilləri bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Lakin onları eyniləşdirmək olmaz. Seçmənin istənilən mərhələsində bu amillərin müəyyən edilməsi üçün tədqiqatçılar tərəfindən obyektiv meyarlar işlənib hazırlanır. Lakin seçmə nəzəriyyəsinin inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq xüsusilə cari və yekun seçmə mərhələlərində atıcının fəaliyyət xüsusiyyətlərini xarakterizə edən yeni şərait müəyyən edilir. Ona görə də seçmə zamanı həmişə ehtiyat meyarların nəzərdə tutulması zəruridir.

Göstərilən sxem "istedad-bacarıq-xüsusiyyətlər" seçim al-

qoritmının konkret istiqaməti üzrə gələcək səylərin birləşdirilməsi məqsədilə toplanmış materialların nəzəri cəhətdən ümumiləşdirilməsi və sistemləşdirilməsi nəticəsində alınan *seçmənin metodikasını* əks etdirir.

### **Seçmənin mərhələləri**

Seçmə prosesi bir sıra nəzəri prinsiplər əsasında qurulur:

a) Əsas üstünlük təşkil edən əlamətlər (yəni idmançının perspektivliyini daha dəqiq xarakterizə edən meyarların seçilməsi);

b) Spesifik xüsusiyyətlər (yüksək nəticələr atıcılıq üzrə xüsusi istedadla malik olan idmançılar tərəfindən göstərilir);

c) Keçirilən testlərin kompleksliyi (testlərə həkim-fizioloji, pedaqoji, psixi sınaqlar daxildir);

d) Ümumiləşdirmə (idmançının hərtərəfli hazırlıq səviyyəsinin kəmiyyətlə qiymətləndirilməsi üçün yoxlama sınaqları əsasında kompleks göstəricilərin hesablanması).

Güllə atıcılığında seçmə sisteminin daha da yaxşılaşdırılması məqsədilə onu aşağıdakı mərhələlərə bölmək olar:

a) İlk hazırlıq qruplarının komplektləşdirilməsinə daha çox namizədin cəlb edilməsi;

b) Atıcılıqla məşğul olmaq üçün seçilən namizədlərin bu idman növünə uyğunluğunun müəyyən edilməsi;

c) Təlim-məşq qruplarının yaradılması və istiqamətinin müəyyən edilməsi;

d) İdman təkmilləşdirilməsi qruplarına seçmə;

e) Yüksək idman ustalıq mərhələsində seçmə.

Yarışlarda iştirak üçün komandanın komplektləşdirmə prosesi hazırlığın bütün mərhələlərində həyata keçirilir.

**Seçmənin 1-ci mərhələsi.** Təlimin ilk ilində qrupların komplektləşdirilməsi üçün ümumtəhsil məktəblərinin 4-6 sinif şagirdləri arasından namizədlərin seçilməsi dərs ilinin sonuna qədər başa çatdırılır. Bir yerə 2 - 3 namizəd seçilir.

Uşaq gənclər idman məktəblərində (UGİM) məşğul olmaq istəyənlər üçün müsabiqələrin keçirilməsi geniş şəkildə elan edilir. Atıcılıqla məşğul olmaq istəyənlər rəsmi seçim gününə qədər həkim müayinəsindən keçməli, valideynlərin razılığını almalı və məktəbə ərizə ilə müraciət etməlidirlər.

Atıcılıqla məşğul olmağa mane olan amillər: fiziki inkişafın zəif olması, mərkəzi və periferik sinir sistemi xəstəlikləri, ruhi xəstəliklər, epilepsiya, əzələ sisteminin xəstəlikləri, sümüklərin və oynaqların deformasiyası, revmatizm nəticəsində yaranan və anadangəlmə ürək qüsurları, hipertoniya, ürək fəaliyyətinin funksional pozulması, bronxial astma, mədə-bağırsaq sisteminin xəstəlikləri, endokrin (daxili ifrazat) vəzilərinin xəstəlikləri, qan dövranı sisteminin xəstəlikləri, bəzi dəri xəstəlikləri, görmə qüsurları.

Aşağıda göstərilənləri seçmənin əsas metodlarına aid etmək olar:

a) Ekspertiza metodu (üstünlüyünə və əhəmiyyətinə görə sıralama metodu). Bu metod əsasən həkim müayinəsi zamanı həyata keçirilir;

b) Pedaqoji nəzarət metodu. Bu metodun köməyi ilə namizədlərin atıcılıq idmanına olan istək və həvəsini müəyyən etmək üçün istifadə edilir.

Namizədlərin yaş xüsusiyyəti seçmənin əsas meyarlarından hesab edilir. Atıcılıq idmanında onurğa sütunu böyük həcmli fiziki yükə məruz qaldığından namizədləri seçərkən onların yaş həddinin 12-dən aşağı olmamasına diqqət yetirilməlidir. Bu yaşadək uşaqlarda onurğa sütununun funksional sistemi və hərəkət koordinasiyası təkmilləşir.

**Seçmənin 2-ci mərhələsi** – namizədlərin atıcılıq idmanına uyğunluğunun müəyyən edilməsi. Bu mərhələ ilkin hazırlıq qrupunda birinci təlim ilini əhatə edir.

Bu mərhələdə məşqçinin əsas vəzifəsi seçilən heyətin mövcud tələblərə uyğunluğunu ətraflı şəkildə yoxlamaqdan ibarətdir.

Seçmənin ikinci mərhələsində məşqçinin məqsədi aşağıdakılardan ibarətdir:

- inkişafda olan orqanizmin formalaşdırılması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin (cəldlik, güc, ümumi dözümlük) hərtərəfli inkişafı;
- nəzəri vəsaitlərin mənimsənilməsi;
- uzanaraq sərrast atəş açma texnikasının əsas elementlərinin mənimsənilməsi;
- mənəvi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Bu mərhələdə namizədlərin seçilməsi aşağıdakı göstəricilər əsasında həyata keçirilir:

1) *Əsaslar (motivasiya), maraq.* Məşqçi tələbələrə tanış olaraq onların atıcılıqla məşğul olmaq həvəsinin hansı səviyyədə olmasını aşkar edir. Seçmə zamanı bu idman növünə böyük maraq göstərərək məşqlərə və silahla rəftara həvəslə yanaşan tələbələrə üstünlük verilməlidir.

Əsasların üç növü fərqləndirilir: *fizioloji, psixoloji, sosial* (fiziki kamilliyə can atmaq, stress vəziyyətlərinə və onları dəf etməyə can atmaq, kollektivdə, cəmiyyətdə hörmət qazanmaq arzusu və s.);

2) Tələbələrin fiziki göstəriciləri və sağlamlıq səviyyəsi;

3) Hissiyat sisteminin xüsusiyyətləri və vəziyyəti. Bu göstəricilər aşağıdakı testlərin köməyi ilə müəyyən edilir:

a) bədənin müvazinətini saxlama hissənin yoxlanılması:

- yoxlanılan şəxs *Romberq vəziyyətini* alaraq (ayaqlar bir yerdə, əllər barmaqlar qatlanmış vəziyyətdə çiyin bərabərində irəli uzadılır) komanda verildikdən sonra gözlərini yumur. Saniyəölçənin göstəricisinə əsasən yoxlanılan şəxsin bu vəziyyətdə tərپənməz şəkildə nə qədər qala bilməsi müəyyən edilir;

- həmin vəziyyət, amma bir qədər mürəkkəb halda alınır: ayaqlar bir xətt üzərində qoyularaq arxadakı ayağın pəncəsi qabaqdakı ayağın dabanına söykənir;

- bu dəfə həmin vəziyyət daha da mürəkkəbləşdirilir: yoxlanılan şəxs ayaqlarından birinin altını o birinin dizinə söykə-

yir.

b) ürək-damar və tənəffüs sisteminin funksional vəziyyətinin müayinə edilməsi:

- *Ştanqe sınağı:* 5-6 dəqiqəlik istirahətdən sonra yoxlanılan şəxs dərindən nəfəsini alıb buraxaraq onu yenidən alıb (maksimum imkanlarının təxminən 80 - 90%-i qədər) saxlayır. Bu zaman nəfəsalmanın saxlanılma davamlığı əsasən yoxlanılan şəxsin iradəvi səylərindən asılıdır. Sağlam uşaqlarda nəfəsin saxlanılma müddəti təxminən 16 - 55 saniyə arasında dəyişir;

- *Qeñçi sınağı:* nəfəsi buraxdıqdan sonra nəfəsalmanın dayandırılması. Yoxlanılan şəxs nəfəsini tam buraxaraq dərindən nəfəs alır, onu yenidən buraxdıqdan sonra isə nəfəsini saxlayır. Bu zaman sağlam uşaqlar nəfəsini 20 - 30 saniyə ərzində saxlaya bilir.

c) vestibulyar hissetmə sisteminin yoxlanılması:

- *Yarotski test-sınağı:* yoxlanılan şəxs ayaqüstə duraraq gözlərini yumur və məşqçinin komandasından sonra başını sağdan-sola və əks istiqamətdə döndərir. Hərəkətin başlanması ilə eyni anda saniyəölçən işə salınaraq yoxlanılan şəxsin müvazinətini itirmədən bu vəziyyətdə nə qədər dayana bilməsi müəyyən edilir. Hər ehtimalla qarşı yoxlanılan şəxsin yıxılmasının qarşısının alınması üçün onu sığortalamaq lazımdır;

- döşəmədə, yaxud hamar meydança üzərində 5 m uzunluğunda düz xətt çəkilir. Yoxlanılan şəxs gözlərini yumaraq bu düz xətt üzrə hərəkət etməyə başlayır. Xəttin sonuna çatdıqda "Dayan!" komandası verilərək onun xətdən nə qədər kənara çıxdığı ölçülür. Bu zaman yayınmanın az olması müsbət hal sayılaraq onun məkanı (ətrafı) yaxşı hiss etməsini bildirir.

d) hərəkət hissiyatı sisteminin yoxlanılması: yoxlamanın keçirilməsi üçün 1,5 m ölçüdə üzərində dərəcələrə bölünmüş qövsvari əyri olan fanerdən istifadə edilir. Yoxlanılan şəxs küyrəyini qövsvari əyriyə elə söykəməlidir ki, onun sağ (yaxud sol) qolu xətkəşi və ya çubuğu aşağı, yuxarı qaldırıb-endirərkən bu əyrinin üzəri ilə hərəkət etsin. Məşqçi yoxlanılan

şəxsin gözlərini bağlayaraq onun qolunun istənilən vəziyyətini qövsvari əyridə təbaşirlə qeyd edir və bundan sonra qol aşağı salınır. Məşqçinin komandasından sonra yoxlanılan şəxs qolunu təbaşirlə qeyd olunan başlanğıc vəziyyətinə gətirməsinə cəhd etməklə onu bir neçə dəfə yuxarı qaldırır. 4-6 cəhddən sonra başlanğıc vəziyyətindən orta yayınma mövqeyi müəyyən edilir.

e) sinir sisteminin funksional vəziyyətinin yoxlanılması:

- yoxlanılan şəxs Romberg vəziyyətini alıb gözlərini yumaraq barmaqlarını gərir. Barmaqların və göz qapağının həddindən artıq titrəməsi atıcılıq idmanı ilə məşğul olmaq üçün əlverişli hesab edilmir;

- vətərlərin refleksinin müəyyən edilməsi: yoxlanılan şəxs ayağını-ayağının üzərinə aşıraraq stulda oturur. Adi vəziyyətdə dizin dördbaşı bükücü əzələsinin vətərinə zərbə endirilməsi nəticəsində əzələ qəfil yığılaraq ayağın qeyri-ixtiyari yuxarı atılmasına səbəb olur. Bu zaman başın və bədənin əhəmiyyətli sıçraması isə onun sinir sisteminin yüksək həssaslığı barədə fikir yürütməyə əsas verir;

- *Aşmers sınağı*: 20 saniyə ərzində uzanlı vəziyyətdə olan yoxlanılan şəxsin göz qapağının bağlı olması şərti ilə göz alma-cığına tədricən artan tempolə davamlı təzyiq göstərilir. Buna başlamazdan əvvəl və sonra onun ürək döyüntülərinin tezliyi ölçülür. Ürək döyüntüləri tezliyinin dəqiqədə 8-12 dəfəyə qədər azalması normal hal hesab edilir.

f) *Sivçevin cədvəlinin* köməyi ilə ümumi metodika əsasında gözün görmə qabiliyyətinin yoxlanılması;

g) *Burdon test-sınağının* köməyi ilə diqqətin davamlıq səviyyəsinin müəyyən edilməsi;

Bir il ərzində ilkin hazırlıq qruplarında xüsusi təcrübi üsulların tətbiqi ilə namizədlərin atıcılıq idmanına uyğunluğu müəyyən edilir. Ümumfiziki, texniki, nəzəri hazırlıq üzrə yoxlayıcı normativlərin icrasından sonra və həkimin əks göstərişi olmadığı halda tələbələr növbəti il üçün təlim qruplarına cəlb olunur.

**Seçmənin 3-cü mərhələsi** – silah növü üzrə ixtisaslaşmanın seçilməsi, ilk və növbəti illər üçün təlim-məşq qruplarının formalaşdırılması.

Bu mərhələdə iştirakçıların qarşısında duran məsələlər aşağıdakılardan ibarətdir:

- silah növü üzrə ixtisaslaşmanın seçilməsi;
- güllə atıcılığının nəzəri əsaslarının dərinlən öyrənilməsi;
- atəşin texnikasına və taktikasına yiyələnmək;
- ümumi texniki hazırlıq səviyyəsinin artırılması.

Daha keyfiyyətli seçim etmək üçün bütün mərhələ boyunca ümumi və xüsusi meyarlardan istifadə olunur.

**Seçimin ümumi meyarlarına** aşağıdakılar aid edilir:

- idmançıda bu və ya digər atıcılıq hərəkətlərini (tüfəng və ya tapança ilə) seçməyə həvəs oyadan məqsəd və əsaslar;
- əsas göstəricilərin (səhhətin ümumi vəziyyəti, antropometrik göstəricilər, iş qabiliyyəti, orqanizmin funksional imkanlarının inkişaf səviyyəsi, diqqət və s.) inkişaf dinamikası;
- yoxlama normativləri səviyyəsində atəş texnikasına yiyələnmək dərəcəsi;
- spesifik artan fiziki yükə tab gətirmə bacarağı;
- şəxsin psixi keyfiyyətləri (temperament, emosional tarazlıq, təmkin, səbr, psixi dözümlük və s.);
- maneələrə qarşı reaksiya (külək, yağış, silahla baş verən nasazlıqlar və s.);
- məşqlərə davamiyyət, nizam-intizam, çalışqanlıq.

**Seçimin xüsusi meyarları** (tüfəngdən atıcılıq üzrə):

- kinestetik qavrama, barmağın tətbiyə təsir gücünün qiymətləndirilməsi (şəhadət barmağının kinestetik hissiyyatı xüsusi cihazla ölçülür);
- müşahidə qabiliyyəti (göstərici arpacığın köməyi ilə müəyyən edilə bilər);
- zaman hissiyatı (15 saniyəlik zaman intervalının təkrarlanma dəqiqliyi);



- reaksiyaların dəqiqliyi (məsələn, HEOR – hərəkət edən obyektə reaksiya);

- tremor (tüfəngin şupunu dəlikdə saxlayan zaman toxunmaların sayı);

- fiziki hazırlıq səviyyəsi (hərəkətləri əlaqələndirmə, dayanıqlıq, çeviklik).

Tapançadan atıcılıq üzrə seçimin xüsusi meyarları aşağıdakılardan ibarətdir:

- reaksiyaların dəqiqliyi (HEOR–hərəkət edən obyektə reaksiya);

- fiziki hazırlıq: cəldlik (hərəkətləri əlaqələndirmə, dayanıqlıq), çeviklik;

- tremor (tapança şupunun dəlikdə saxlanması);

- sabit əzələ hərəkətinin davamlığı (yanlara uzadılmış əllərdə 3 kq-lıq qantelləri saxlamaq);

- diqqətin sabitliyi (Landoft halqalarının köməyi ilə və ya A.Y.Korxun təkmilləşdirilmiş cədvəli əsasında müəyyən edilə bilər);

- kinestetik qavrama (xüsusi indikatorların köməyi ilə barmağın təzyi qüvvəsinin ölçülməsi).

Ümumi fiziki, nəzəri və texniki hazırlıq üzrə tələb olunan nəzarət normativlərini yerinə yetirən zaman iştirakçılar növbəti təlim ili üçün təlim-məşq qruplarına cəlb olunur. Daha yüksək nəticələr göstərən iştirakçılar isə birbaşa təlim-məşq qruplarının növbəti illəri üçün nəzərdə tutulan təlim qruplarına cəlb oluna bilər.

**Seçmənin 4-cü mərhələsi** – idman təkmilləşdirilməsi qruplarına namizədlərin seçimi. Bu mərhələ özündə idmançının həvəsi, marağı, məşqçinin təlim-məşq prosesi ərzində pedaqoji müşahidələri və sırf bu atıcılıq hərəkəti üzrə göstərilmiş yüksək nəticələr nəzərə alınmaqla onun olimpiya proqramına daxil olan hər hansı atıcılıq hərəkəti üzrə ixtisaslaşmasını nəzərdə tutur.

**Seçmənin 5-ci mərhələsi** – yüksək idman ustalığı qruplarına namizədlərin seçilməsini nəzərdə tutan bu mərhələdə id-

mançıların qarşısında duran vəzifələr aşağıdakılardan ibarətdir:

- seçilmiş atıcılıq hərəkəti üzrə daha əsaslı ixtisaslaşma;

- maksimal məşq və yarış yüklərinə alışmaq;

- hazırlığın bütün tərəflərinin təkmilləşdirilməsi.

Seçmənin bu mərhələsinə qədər artıq idmançı beynəlxalq dərəcəli idmançı səviyyəsinə nail olur.

Bu mərhələdə seçmənin ümumi meyarları aşağıdakılardan ibarətdir:

a) Məsul yarışlarda atıcının psixi sabitliyi, yüksək rəqabət şəraitində onun öz imkanlarını reallaşdırmaq bacarığı;

b) Model xüsusiyyətlərin uyğunluğu (çıxışlar zamanı yüksək etibarlılığı təmin edən anadangəlmə və sonradan qazanılmış bacarıq və vərdişlərin məcmusu);

c) Müasir tələblər səviyyəsində tam fiziki, texniki, taktiki, mənəvi və xüsusi psixi, intellektual hazırlıq.

Bu mərhələdə mərkəzləşdirilmiş təlim toplanışlarında, beynəlxalq və rəsmi yarışlarda iştirak üçün seçmə aparılır. Mənəvi və xüsusi psixi hazırlığın səviyyəsini qiymətləndirmək üçün standart metodikadan (şəxsiyyəti müəyyən etmək üçün nəzərdə tutulan Kettlerin 16 amilli metodu) istifadə edilir. Psixi hazırlıq onun 6 tərkib hissəsi əsasında: emosional dözümlük, maneələrə qarşı dözümlük (özünü səfərbər etmə bacarığı), əsaslar, özünə-inam, özünənəzarət, psixi aktivlik – müəyyən olunur.

Qiymətləndirmə 10 ballıq şkala üzrə təyin edilir. 9 və 10 balları arasındakı səviyyə model səviyyəyə uyğundur. Tremorun göstəricilərinə əsasən tremorun rəqs tezliyi və amplitudu hərəkət analizatorlarının əsas funksional hazırlıq göstəriciləri hesab edilir. Bu göstəricilər bir inteqralda birləşərək *tremorun rəqs sahəsini* (rəqs amplitudu 1 saniyə ərzindəki rəqslərin sayına bölünərək 10-a vurulur) təşkil edir.

Hərəkət sisteminin dayanıqlığını müxtəlif vəziyyətlərə əsasən müəyyən etmək olar:

- atıcı (hər iki ayaqları üstə duraraq) ayaq üstə başlanğıc vəziyyətini alaraq sağ əlini irəli uzadılmış vəziyyətdə saxlayır;

- atıcı bir ayağı üstə duraraq sağ əlini irəli uzadılmış vəziyyətdə saxlayır (reseptorların qıcıqlandırılması);

- atıcı (hər iki ayaqları üstə duraraq) ayaq üstə başlanğıc vəziyyətini alaraq sağ əlini irəli uzadılmış vəziyyətdə 10 saniyə ərzində 10 dəfə dövr etdirir (vestibulyar aparatın qıcıqlandırılması);

- model xüsusiyyətlər: başlanğıc vəziyyətində tremorun rəqs sahəsi - 0,3 - 0,5; ayaq reseptorları qıcıqlandırılan zaman 0,8 - 0,12; vestibulyar aparat qıcıqlandırılan zaman - 1,0 - 1,8; hərəkət analizatorlarının ümumi hazırlığı 70-75%.

Müvəqqəti reflektor hərəkətlərin parametrlərinin integral qiymətləndirilməsi iki vəziyyətdə gizli hərəkət reaksiyası dövrünün araşdırılmasına əsaslanır:

a) Hərəkətin icrasında iştirak edən əzələ qruplarının hərəkət gərginliyi vəziyyətində (refleksölçən cihazın düyməsinin sıxılması - 100 qr);

b) Hərəkətin icrasında iştirak edən əzələ qruplarının sabit vəziyyətində (refleksölçən cihazın düyməsi sıxılmadan).

Seçmə zamanı xüsusi hal kimi nəzərdə tutulmuş *komandaya seçmə* - seçmənin bütün mərhələləri boyunca aparılır.

Həmçinin komandaya seçmə zamanı atəş prosesində atıcının davranışı, öz vəziyyətini və maneə yaradan amillərin təsiri altında hərəkətlərini idarə etmə bacarığı kimi göstəriciləri, maraqları, intizamı, mənəvi keyfiyyətləri də nəzərə alınır.

## XX FƏSİL.

### İDMAN MƏŞQLƏRİNİN MƏQSƏD VƏ VƏZİFƏLƏRİ, METOD VƏ VASİTƏLƏRİ

#### İdman məşqlərinin məqsəd və vəzifələri

İdmançının hazırlığının son məqsədi onu yarışlara hazırlamaqdan ibarətdir. Bu məqsədə nail olmaq üçün hazırlığın əsas formasını idman məşqləri təşkil edir. *Məşq* – psixomotor xüsusiyyətlərin səviyyəsinin və orqanizmin funksional imkanlarının artırılması üzrə proqram materiallarının mənimsənilməsinə yönələn xüsusi prosesdir. Məhdud mənada məşq – idmançının yarışlara hazırlığının (texniki-taktiki ustalığının, mənəvi və xüsusi psixi keyfiyyətlərinin) yaxşılaşdırılmasına yönələn məşğələ formasıdır. Yeni materialın öyrənilməsi ilə yanaşı artıq mənimsənilən proqramın da təkmilləşdirilməsi ilə müşayiət olunan məşğələlər isə *təlim-məşqlər* adlanır.

Təlim-məşqlər istiqamətinə görə aşağıdakı qruplara bölünür: hazırlıq, təlim, məşq, ÜFH (ümumi fiziki hazırlıq), XFH (xüsusi fiziki hazırlıq), yoxlama, model və bərpaedici.

Təlim və məşq vahid pedaqoji prosesdir.

İdman məşqi idmançıların hazırlıq sisteminin ümumi hissəsi olmaqla yanaşı, həm də onun müəyyən şərtlər daxilində keçirilməsini tələb edir. Bu şərtlərə aşağıdakılar daxildir:

- uyğun prinsiplərin, vasitə, forma və metodların tətbiqi;
- maddi texnik və tibbi təminat;
- kompleks nəzarət və s.

Güllə atıcılığında məşqlərin metodikası daimi inkişafda olan element olduğundan onu müxtəlif hazırlıq mərhələlərində məşq yükünün dinamikasını təşkil edən bir sıra göstəricilərə görə səciyyələndirmək olar:

- məşqlərin həftə ərzində sayı;
- bir məşqin keçirilməsinə sərf olunan vaxtın həcmi;
- bir məşq ərzində açılan atəşlərin sayı;

- bir məşq ərzində bütün atəşlərin icrasına sərf olunan "tə-miz" vaxtın həcmi;

- bir məşqin ümumi vaxtına münasibətdə patronsuz silahla atəşə sərf olunan vaxtın həcmi;

- ümumi fiziki hazırlığa sərf olunan vaxtın həcmi;

- xüsusi fiziki hazırlığa sərf olunan vaxtın həcmi;

- yoxlama atəşlərinin sayı;

- il ərzində keçirilən yarışların sayı;

- bir yarış ərzində icra olunan atıcılıq hərəkətlərinin sayı və s.

Qeyd olunan göstəricilərin dinamikası fiziki tərbiyə sisteminin əsas inkişaf qanunauyğunluqları ilə bilavasitə əlaqəlidir. Bu baxımdan qeyd etmək lazımdır ki, əvvəllər güllə atıcılığı ilə məşğul olmaq üçün 13-14 yaşından yuxarı yeniyetmə oğlan və qızlara icazə verildisə, sonrakı illərdə bunun 11-12 yaş həddinə endirilməsi onların fiziki hazırlığının və xarakterinin formalaşdırılmasına xidmət edən ümumi inkişaf bazasına ayrılan vaxtın da 1-2 il artırılmasına səbəb oldu.

Uşaq gənclər idman məktəbinin (ÜGİM) və xüsusiləşdirilmiş siniflərin yaradılması atıcıların yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması ilə onların məşq prosesinin ümumi metodiki əsaslarının işlənilib hazırlanması üçün əlverişli imkan yaratdı.

Son illər güllə atıcılığında maddi-texniki təminatın keyfiyyət əmsalı əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlmiş (tirlər, atəş meydanları, silahlar, sursatlar və s.) və məşqlər zamanı müasir texniki vasitələrdən geniş şəkildə istifadə edilməyə başlanmışdır.

### **Hazırlığın prinsipləri**

Atıcının hazırlığı fiziki tərbiyənin əsasını təşkil edən təlim-tərbiyə, hərtərəfli inkişaf və sağlamlaşdırma prinsipləri üzərində qurulur.

Atıcıların təlim və təkmilləşdirmə prosesinin uğurla həyata keçirilməsi üçün təlim-tərbiyənin metodiki qanunauyğunluqlarını əks etdirən aşağıda qeyd olunan əsas pedaqoji prinsiplərə

riayət olunması zəruridir:

- təlimin elmiliyi, təlim alana əlverişliyi, sistemliyi, şüurluğu və aktivliyi;

- materialın mənimsənilməsinin əyanilik, davamlılıq.

Təlim prosesində əsas rol atıcıya məxsusdur. Məşqçi atıcılarla məşğul olan zaman bu prosesin özünəməxsus qanunauyğunluqlarını nəzərə almaqla idman məşqlərinin xüsusi prinsiplərini tətbiq etməlidir. Bu qanunauyğunluqlara aşağıdakılar aid edilir:

- əsaslı surətdə ixtisaslaşma və yüksək nailiyyətlərə istiqamətlənmə;

- ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti;

- məşq prosesinin mütəmadiyi;

- məşq yükünün tədricən artması və yüksək nailiyyətlərə yönəlmə;

- məşq yükünün dalğavariliyi;

- məşq prosesinin dövriliyi.

Hazırlığın prinsiplərini nəzərdən keçirərkən ilk növbədə onların idman fəaliyyətinin mahiyyətindən doğan vəhdətini qeyd etmək lazımdır. Təlim-tərbiyə və funksional imkaların artırılması vahid proses şəklində pedaqoji və məşq prinsiplərinin vəhdəti kimi nəzərdən keçirilməlidir. Məhz bu amil atıcının hazırlığının bütün mərhələlərində idman məşqlərinin əsasını, təməlini təşkil edir.

### **Hazırlığın vasitələri**

Hazırlığın vasitələrini şərti olaraq aşağıdakı qruplara ayırmaq olar:

1. *Fiziki hərəkətlər – atəşlər;*

2. *Əqli hərəkətlər;*

3. *Texniki vasitələr;*

4. *Təbii və gigiyenik amillər.*

**Fiziki hərəkətlər – atəşlər.** Güllə atıcılığının praktikasında

atəşlər fiziki hadisələrə aid edilir. Qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq fiziki hərəkətlər və atəşlər texniki vasitələrin köməyi ilə icra oluna bilər. Şərti olaraq fiziki hərəkətlər üç qrupa bölünür:

- c) *Ümumi hazırlıq hərəkətləri;*
- d) *Xüsusi hazırlıq hərəkətləri;*
- e) *Yarış hərəkətləri.*

Ümumi hazırlıq hərəkətlərinə gimnastikadan, yüngül atletikadan, üzgüçülükdən və s. idman növlərindən olan hərəkətlər aid edilir. Bu hərəkətlər atıcının ümumi fiziki və psixi inkişafına, xüsusi keyfiyyətlərinin (əlaqələndirmə, dayanıqlılıq, dözümlük və güc) inkişafına, atəşin texnika və taktikasının daha tez mənimsənilməsinə kömək edir. Ümumi hazırlıq hərəkətləri atıcıların hərtərəfli fiziki inkişafını: sümük və əzələ arasında bağların (vəzirlərin) möhkəmlənməsini, əzələlərin inkişafını və oynaqların hərəkətiliyinin inkişafını, həmçinin ürək və damarların, orqanizmin tənəffüs və əsəb sisteminin funksiyalarının yaxşılaşdırılmasını təmin etmək üçün istifadə edilir.

Xüsusi hazırlıq hərəkətləri öz forma və mahiyyətinə görə atıcının yarış hərəkətləri ilə oxşar olduğu üçün atəşin texnika və taktikasını daha yaxşı və tez mənimsəməyə, xüsusi fiziki və psixi keyfiyyətləri inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu hərəkətləri şərti olaraq iki qrupa: *formalaşdıran və inkişaf etdirən* hərəkətlərə ayırmaq olar. Formalaşdıran hərəkətlər atəş texnikasını mənimsəməyə kömək edir. İnkişaf etdirən hərəkətlər isə atıcının fiziki, mənəvi və xüsusi psixi keyfiyyətlərinin təkmilləşdirilməsinə xidmət edir. Məşq prosesində bu hərəkətlərə böyük əhəmiyyət verilməklə onlardan geniş şəkildə istifadə olunur.

Yarış hərəkətləri. Metodiki cəhətdən yanaşdıqda yarış hərəkətləri *həqiqi yarış hərəkətləri* və *məşq yarış hərəkətləri* olmaqla iki qrupa bölünür. Həqiqi yarış hərəkətləri qaydalara riayət olunmaqla gerçək idman yarışları şəraitində yerinə yetirilir. Məşq yarış hərəkətləri isə konkret məşq vəzifələri həll etməyə kömək edərək keçirilmə qaydasına və hərəkət formala-

rının bəzi xüsusiyyətlərinə görə həqiqi yarış hərəkətlərindən fərqlənir.

Yarış hərəkətlərinin əsas vəzifələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- atıcının atəşin texnika və taktikasını necə mənimsədiyini yoxlamaq;
- atıcının fiziki və xüsusi psixi hazırlığının səviyyəsini aydınlaşdırmaq;
- atıcının funksional hazırlığının və bərpa olunma qabiliyyətini qiymətləndirmək;
- atıcının öz psixi vəziyyətlərini idarə etmək üzrə bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi;
- qarşıya qoyulan vəzifələrin həyata keçirilməsi.

Güclü atıcıların yığma komandaya seçilməsi, təcrübə toplanması, yarışlarda sərbəst şəkildə hərəkət etməyə hazırlığın yoxlanması, yarış şəraitinə bənzər mühitin yaradılması məqsədilə *yoxlama atəşləri* keçirilir.

**Əqli hərəkətlər** – yarış prosesində və atıcının yarışda iştirakı zamanı istifadə olunur. Əqli hərəkətlər atıcıya bilavasitə öz təcrübəsindən çıxış edərək nəzəri cəhətdən hadisələrin təhlilini aparmağa, daxili imkanlarını büruzə verməyə və onları reallaşdırmağa imkan yaradır.

Əqli hərəkətlər aşağıdakı növlərə bölünür:

- *autodemotor hərəkətlər* – atıcının öz hərəkətlərinin təhlilinə və təkmilləşdirilməsinə yönələn hərəkətləri;
- *ideomotor hərəkətlər* – digər idmançıların atəşi icra edən zaman hərəkətlərinin təhlilinə yönələn hərəkətlər. Bu hərəkətin məqsədi digər idmançıların hərəkətlərini təhlil edərək atıcının özü üçün lazım olan məlumatı seçməsindən, onlardan yayınmaq üçün əsas nöqsanları müşahidə etməsindən və fərdi taktiki ustalığını təkmilləşdirməsindən ibarətdir;
- *atıcının özünün, rəqiblərinin, hakimlərin, məşqçilərin və tamaşaçıların davranışının təhlilinə yönələn əqli hərəkətləri;*
- *dəyişkən şəraitdə atıcının öz hərəkətlərini seçməsi ilə əlaqədar olan əqli hərəkətlər;*

- *atıcının fiziki və psixi iş qabiliyyətinin bərpasına yönələn əqli hərəkətləri.*

**Texniki vasitələr.** Hazırlığın texniki vasitələrinə müxtəlif qurğular, trenajorlar və alətlər aid edilir.

**Təbii və gigiyenik amillər.** İnsanın fiziki gərginliyi ilə bağlı olan hər hansı bir fəaliyyətini funksional imkanların bərpa olunma prosesi ilə müşayiət olunmadan təsəvvür etmək qeyri mümkündür. İdmançının bərpa olunması üçün vasitələrin seçilməsi onun hazırlığında mühüm və məsuliyyətli məqamdır. Bu vasitələrə aşağıdakıları aid etmək olar:

- şəxsi gigiyena;
- məşq və istirahətin normal rejiminin təmin olunması;
- balanslaşdırılmış qidalanma;
- su ilə müalicə prosedurları (vana, duş qəbul etmə və s.);
- ümumi, yaxud ayrı-ayrı əzələlərin və oynaqların masajı;
- özünümasaj;
- açıq havada idman oyunları və gəzintilər, kross, üzgüçülük və s.;
- sauna.

### **İdman məşqlərinin metodları**

Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsində və metodikasında ümumi və xüsusi vasitələrin tətbiqi ilə bağlı olan müəyyən metodlar mövcuddur. Məşqin xüsusi metodlarını səciyyələndirən amillər aşağıdakılardan ibarətdir:

a) Məşq yükünün və istirahətin seçilmə qaydasının xüsusiyyətləri;

b) Fəaliyyətin nizama salınmasının ümumi qaydaları.

Məşq prosesində icra olunan işin həcm və intensivliyi *məşq yükü* adlanır. Məşq yükü *standart* və *dəyişkən* olmaqla *fasiləsiz*, yaxud *fasiləli* xarakter daşıyır. Məşq metodunun tərkib hissəsi olan istirahətin isə *aktiv* və *passiv* olmaqla iki növü fərqləndirilir. Məşq yükünün fasilələri arasında istirahət fasiləsi

*adi, qəti və maksimal* ola bilər.

Fəaliyyətin nizama salınmasının ümumi qaydalarına aşağıdakılar aiddir:

- a) *Ciddi nizamlanmış hərəkət metodları;*
- b) *Oyun metodu;*
- c) *Yarış metodu.*

**Ciddi nizamlanmış hərəkət metodları** aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Standart fasiləli hərəkət metodları (bura həmçinin təkrar hərəkət metodları da aid edilir);

2. Dəyişkən fasiləli hərəkət metodları:

- a) *Progressiv (tədricən artan) hərəkət metodu;*
- b) *Tədricən zəifləyən hərəkət metodu;*
- c) *Dəyişkən şəkilli hərəkət metodu.*

Standart fasiləli hərəkət metodlarında hərəkətin icrasına və fasiləyə ayrılan vaxtın həcmi standart olmaqla müəyyənləşdirilir.

Dəyişkən fasiləli hərəkət metodlarında silahın saxlanılmasına sərf olunan vaxtın həcmi onun hər dəfə qaldırılması ilə arta və ya azala bilər. Vaxtın həcmnin artması ilə müşayiət olunan hərəkət metodu *progressiv (tədricən artan)*, azalması ilə müşayiət olunan hərəkət metodu isə *tədricən zəifləyən hərəkət metodu* adlanır. Silahın saxlanılmasına sərf olunan vaxtın həcmnin kombinasiyalı tətbiqi ilə, yəni onun həm artması, həm də azalması ilə müşayiət olunan metoda isə *dəyişkən şəkilli hərəkət metodu* deyilir. Dəyişkən fasiləli hərəkət metodlarının hər üçünün tətbiqi zamanı adi, qəti və maksimal istirahət fasilələrindən istifadə oluna bilər.

**Oyun metodu** – atıcının fiziki və psixi keyfiyyətlərinin, orqanizmin funksional imkanlarının, hərəkət bacarıqlarının və vərdişlərinin kompleks şəkildə təkmilləşdirilməsinə yönələn metoddur. Bu metod şəxsiyyətin mənəvi cəhətdən formalaşmasına xidmət etməklə yanaşı atıcıya məşqlərdə və yarış zamanı zəruri olan optimal vəziyyəti təmin edir.

Bu baxımdan güllə atıcılığında futbol, həndbol, tennis kimi populyar idman oyunları ilə yanaşı müxtəlif məsafələrə qaçış və üzgüçülük estafetləri, topun müəyyən hədəfə (məsələn, səbətə) atılması və s. idman hərəkətlərindən də istifadə olunur.

Həmçinin, güllə atıcılığında "Konkurs" (müsabiqə), "İppodrom" (cıdır meydanı), "Estafet" adlanan və s. xüsusi oyunlardan da istifadə edilir.

**Yarış metodu** – bəzi əlamətlərinə görə oyun metodu ilə oxşarlıq təşkil edir. Bununla yanaşı o, özündə konkret tapşırıqların icrasına yönələn atıcılıq oyunlarını, rəsmi, yaxud yarım rəsmi yoxlama, təsnifat və seçmə xarakterli atəşləri nəzərdə tutur.

Yarış metodu bir tərəfdən effektiv olmaqla yanaşı, digər tərəfdən onun bacarıqsız şəkildə istifadəsi ruh düşkünlüyü yaradaraq atıcının əhval-ruhiyyəsinə, səhhətinə və ustalığına mənfi təsir göstərə bilər.

Məşqçi məşq metodunu seçərkən mütləq atıcının qarşısında qoyulan məqsəd və vəzifələri, onun təsnifat dərəcəsini və fərdi xüsusiyyətlərini, hazırlıq səviyyəsini, funksional imkanlarını, hazırlığın mərhələ və dövrlərini, mövcud şəraiti nəzərə almalıdır.

Məşqin xüsusi metodları atıcının hərtərəfli hazırlığının (mə-nəvi və xüsusi psixi, fiziki, taktiki və s.), funksional imkanlarının və bərpa olunma bacarığının təkmilləşdirilməsində istifadə olunur.

## XXI FƏSİL.

### ATICININ FİZİKİ HAZIRLIĞI

#### Atıcının fiziki hazırlığı və onun xüsusiyyətləri

Atıcılıq məşqlərinin əsasında atıcının bədəninə və ayrı-ayrı əzələ qruplarının statikası dayanır. Ona görə də atıcılar üçün ümumi fiziki hazırlıq böyük əhəmiyyət kəsb edir. Atıcılıq hərəkətləri eyni hərəkətlərin çoxsaylı təkrarı ilə xarakterizə olunduğuna görə onlar bəzən idmançı üçün maraqsız olmaqla yanaşı yorucu və bezdirici şəkil alır. Bu hərəkətlərin nəticəsində avtomatik proseslər və hərəkət səriştələri zənginləşsə də onların gələcək inkişaf imkanları daralır. Qeyd olunan amillər davamlı məşqlər zamanı idman ustalığının qarşısını almaqla yanaşı, həm də yorğunluğa, məşqlərə həvəsin azalmasına və idman nəticələrinin aşağı düşməsinə səbəb olur.

Buna görə də atıcıların təlim-məşq prosesinə ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq üzrə, köməkçi idman növləri ilə məşğələlər daxil edilməlidir. Bu məşğələlər təlim-məşq prosesinin ayrıl-maz hissəsi kimi planlaşdırılmalı və idmançıların özbaşınalığına çevrilməməlidir.

Təkrar olunan və getdikcə artan fiziki gərginliyə orqanizmin iş qabiliyyətini artırmaqla cavab verməsi fiziki hazırlığın əsasını təşkil edir. Bu səviyyəyə çatmaq üçün idmançı hərəkət qabiliyyətini və səriştəsini formalaşdırmaqla yanaşı özündə fiziki xüsusiyyətləri də tərbiyə etməlidir. Atıcının fiziki xüsusiyyətlərinə ilk növbədə güc, dözümlük, cəldlik və sürət aid edilir. Qeyd olunan xüsusiyyətlər kompleks şəkildə mövcud olmalı, lakin bu bağlılıq onlardan hər hansının daha üstün səviyyədə inkişaf etdirilməsinin mümkün olmadığı anlamında başa düşülməməlidir.

Buna isə hər bir idman növündə (həmçinin atıcılıqda) ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın köməyi ilə nail olunur.

Gücün və dözümlüyün inkişafı atıcının fiziki hazırlığında

böyük əhəmiyyətə malikdir. Atıcının fiziki inkişafı epizodik xarakter daşımamalı, hər hansı bir məşq dövrü və yarışlara hazırlıqla bağlı olmamalıdır. Bu baxımdan səhər məşqlərini və su prosedurlarını xüsusilə qeyd etmək lazımdır. Həmçinin məşqlər elə keçirilməlidir ki, onlardan sonra atıcıda yorğunluq deyil, əksinə gümrahlıq hiss edilsin.

Atıcı-idmançının ümumi fiziki hazırlığı fiziki xüsusiyyətlərin, yəni gücün, qüvvətin və ümumi dözümlüyün, sürətin, cəldliyin inkişafına yönəlməlidir.

## Güç

Gücün inkişafına xüsusi hərəkətlərin: ağırlıqla (qantellər, bloklar üzərində yüklər və s.); müqavimət göstərən alətlər (espander); öz bədəninin çəkisi ilə (dartınma); statik hərəkətlər (hərəkətsiz əzələləri gərginləşdirmə) köməyi ilə nail olunur.

Fiziki yükün vasitəsi ilə gücün artırılması üçün bir neçə üsul mövcuddur. Lakin onların hamısı bir-birindən yalnız yükün həcmi, hərəkətlərin sayı, tempi və istirahətin uzunluğu ilə fərqlənir.

Atıcılıqda silahın qaldırılması və saxlanması üçün idmançıya həddən artıq güc və statik dözümlük tələb olduğuna görə məşqlərdə yüngül çəkili ağırlıqdan istifadə edərək hərəkətləri çoxsaylı təkrarlarla yerinə yetirməklə onları inkişaf etdirmək lazımdır. Bu proses müəyyən yorğunluğun əmələ gəlməsinə qədər davam edir və qısa istirahətdən sonra başqa əzələ qrupu üçün gücün, qüvvətin və statik dözümlüyün inkişafına yönələn növbəti hərəkətlərə keçmək lazımdır (hərəkətlərin sayı 6-8 olmalıdır).

Gücün inkişaf etdirilməsində yüksək nəticələrin əldə edilməsi üçün məşqlərdə bədən çəkisinin müqaviməti ilə bağlı hərəkətləri tətbiq etmək olar (məsələn, oturub-durma; stula, divara söykənərək qolların bükülüb-açılması və s.). Belə hərəkətləri

məşqlərdən əlavə bütün gün ərzində istənilən yerdə yerinə yetirmək olar.

Dözümlük orqanizmin yorğunluğa qarşı müqavimət qabiliyyətidir. O, idmançının yüksək səviyyəli fiziki və texniki hazırlığından, sinir hüceyrələrinin uzun müddət ərzində müəyyən gərginliyi saxlamaq qabiliyyətindən, mərkəzi sinir sisteminin işində yüksək səviyyəli ahəngdən, mübadilə prosesində qənaətdən və orqanizmin yorğunluğa müqavimətindən asılıdır.

İdman təcrübəsində *ümumi və xüsusi* dözümlük bir-birindən fərqləndirilir.

Ümumi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi daha çox əzələ kütləsini işə cəlb edən fiziki hərəkətlərin uzun müddət ərzində orta intensivliklə yerinə yetirilməsi ilə bağlıdır. Ümumi dözümlüyə əsasən dövrü hərəkətlərin uzun müddət yerinə yetirilməsi ilə nail olunur. Ona görə də ümumi dözümlüyü inkişaf etdirmək üçün atıcı xizəklə yerləş, üzgüçülük, uzaq məsafəyə qaçış və müxtəlif idman oyunları ilə məşğul olmalıdır.

*Xüsusi dözümlülük idmançının ixtisaslaşdığı müəyyən növ fiziki hərəkətlərdə uzun müddət effektiv iş qabiliyyətini qoruma bacarığına deyilir. Xüsusi dözümlüyə əsasən atıcılıq hərəkətlərini yerinə yetirməklə nail olunur. Bu zaman aşağıdakı iki amili nəzərə almaq lazımdır:*

a) hər atəşi açarkən "atıcı-silah" sisteminin maksimal sabitliyini təmin etmək üçün yüksək dərəcədə statik dözümlüyə nail olmaq;

b) atəş hərəkətlərinin icrası zamanı uzun müddət ərzində statik ağırlığın saxlanması.

Ona görə də məşqlərdə xüsusi dözümlüyün inkişafına nail olmaq üçün atəşə hazırlıq vəziyyətini alaraq silahı, onun məketini və yaxud hər hansı digər aləti uzadılmış əldə saxlamaq lazımdır.

## Sürət və cəldlik

Bu xüsusiyyətlər atıcının fiziki hazırlığında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Onların inkişafı ilə idmançının yeni hərəkətləri tez qavrama, atəş zamanı dəyişkən şəraitdə bacarıqla hərəkət etmə, diqqəti cəmləmə və s. bacarıqlarının yüksək səviyyəsinə nail olunur. Sürətin və cəldliyin inkişafı üçün topla olan idman oyunlarından, gimnastik hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır.

Ümumi fiziki hazırlıq əsas fiziki xüsusiyyətlərdən sayılan güc, dözümlük, sürət və cəldliklə yanaşı tənəffüsü və müvazinət hissini də inkişaf etdirir.

Araşdırmalara və idman təcrübəsinə əsaslanaraq, tənəffüsü inkişaf etdirmək üçün stabil fiziki yüklərlə olan məşqlərdən istifadə etmək lazımdır. Bu məqsədlə ritmik nəfəsalama ilə müşayiət olunan yerləş həm faydalı, həm də ilin hər bir fəslində yerinə yetirilməsi asan olan hərəkətlərdən hesab edilir. Qışda atıcı xizəklə yeriməli, yayda isə yüngül atletika, ritmik nəfəslə qaçış, üzgüçülük və avarçəkmə ilə məşğul olmalıdır. Bu idman növləri tənəffüsün inkişafına, tənəffüs əzələlərinin və ağı ciyərin həcmnin genişlənməsinə yardım edir.

Müvazinət hissənin inkişafı "atıcı-silah" sisteminin sabitliyinin əldə olunması baxımından böyük əhəmiyyətə malikdir. Vestibulyar aparatın fərqləndirmə hissiyatının yüksəlməsində fiqurlu konkisürmə, konkidə qaçış və velosipedsürmə sınaqdan keçmiş üsullardan hesab edilir.

Ümumi fiziki hazırlıq üçün hərəkətləri seçərkən (xüsusən yarış ərəfəsində) bəzi idman növləri ilə məşğul olmaqdan çəkinmək lazımdır (məsələn, ağır atletika, stend atıcılığı). Həmçinin yarış ərəfəsində idman oyunlarında iştirak etmək məsləhət görülmür. Çünki belə oyunlarda zədə alma və əzələlərdə ağır hissənin əmələ gəlmə ehtimalı çox böyükdür. Bu isə öz növbəsində atıcının nəticələrinin aşağı düşməsinə səbəb olar.

## XXII FƏSİL.

### ATICININ TEXNİKİ VƏ TAKTİKİ HAZIRLIĞI

#### Atıcının texniki və taktiki hazırlığı və onun xüsusiyyətləri

Ayrı-ayrı idman növlərində müxtəlif məşq metodlarının mövcud olmasına baxmayaraq son illər atıcılıq idmanında onun spesifik xüsusiyyətləri (az hərəkətli olduğu və əzələlərin statik fəaliyyətinin üstünlüyü ilə fərqləndiyi üçün) nəzərə alınaraq məşq prosesində bir-biri ilə sıx bağlı olan əsasən iki metoddan istifadə olunur. Bu metodlar *təkrar* və *yarış* məşq metodlarından ibarətdir.

Təkrar metodun əsasını hərəkətlərin sistemətik şəkildə təkrarlanması təşkil edir. Məşqlər zamanı eyni hərəkətlərin sistemətik şəkildə təkrarlanması nəticəsində atıcıda yeni şərti reflekslərin əmələ gələrək möhkəmlənməsinə və hərəkət vərdişlərinin formalaşdırılaraq onların avtomatlaşdırılmasına nail olunur. Bu metod həmçinin hərəkət vərdişləri arasında əlavə əlaqələndirici bağların yaranmasını şərtləndirərək öyrənilən hərəkətin xırda detallarına kimi tam dəqiqliklə mənimsənilməsi üçün əlverişli zəmin yaradır. Beləliklə, təkrar məşq metodu atıcının atəş texnikasının ayı-ayrı elementlərini daha dərinədən öyrənilməsinə, hərəkətin düzgün icrası üçün yeni və daha əlverişli texniki və taktiki fənlərə yiyələnməsini nəzərdə tutur.

Yarış metodunun əsasını atıcının öz qüvvəsini və imkanlarını maksimum dərəcədə səfərbər etməklə komandanın digər üzvləri ilə yarışaraq atıcılıq hərəkətlərini yerinə yetirməsi təşkil edir. Bu metod idmançıların mənəvi və iradi keyfiyyətlərinin möhkəmləndirilməsini, həmçinin atəşin icrası zamanı hərəkətlərin qarşılıqlı əlaqəsini pozan və hərəkəti vərdişlərinin tormozlanmasına səbəb olan müxtəlif qıcıqlandırıcı amillərə qarşı orqanizmin tab gətirməsini nəzərdə tutur.

Beləliklə, təkrar metod atıcının texniki ustalığının artırılma-



sına, yarış metodu isə onun yarış şəraitində öz texniki hazırlıq səviyyəsindən çıxış etməsini təmin etməyə xidmət edir. Elə buna görə də məşq prosesinin təşkilində bu metodların səmərəli şəkildə əlaqələndirilməsinə diqqət yetirilməlidir.

Təcrübə göstərir ki, müasir texniki nailiyyətlər üzərində qurulan idman məşqlərinin effektivliyi onların lazımi fiziki və psixoloji məşq yükünü əhatə edən kifayət qədər gərginliklə keçməsi ilə xarakterizə olunur. Bu zaman məşqlərdə lazımi gərginliyin əldə olunması *tədrici, ardıcıl və müntəzəm* xarakter daşmalıdır.

Məşq yükünün tədricən artırılması tələbi orqanizmin iş qabiliyyətinin artan fiziki gərginliyə tədricən uyğunlaşma xüsusiyyətləri ilə izah olunur. Elə buna görə də atıcının ümumi iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi üçün məşq yükünün fasiləsiz olaraq artırılması zəruridir.

Lakin böyük və artan məşq yükü üzərində qurulan məşqlər kifayət qədər ehtiyatlıqla tətbiq olunmalıdır. Çünki əks halda bu cür məşqlər idman nəticələrinin artırlamasına deyil, əksinə aşağı düşməsinə səbəb olar.

Hər atəşin dəqiq icrasının böyük əhəmiyyət kəsb etdiyi idman atıcılığında, xüsusilə “standart” hərəkətin icrası və matç tapançalarından atəş zamanı diqqətin uzun müddət bir yerə cəmlənməsi, böyük əsəb gərginliyi, nəfəsin tez-tez saxlanması və atəşə dəfələrlə olunan cəhdlər atıcıdan böyük fiziki və mənəvi qüvvə tələb edir.

Hətta düzgün qurulan məşq prosesində belə atıcını daimi gərginlikdə saxlayan uzunmüddətli atıcılıq hərəkətlərinin icrası onun fizioloji gərginliyinə səbəb olur. Atıcının müvəqqəti olaraq iş qabiliyyətinin azalmasına səbəb olan bu amil orqanizmdə hər hansı xəstəliklə bağlı olan dəyişikliklərlə nəticələnir və istirahət fasiləsindən sonra o, yenidən bərpa olur. Tədricən atıcının uzunmüddətli məşqlər nəticəsində yaxşı təlim görməsi onun fiziki imkanlarını və bərpa olunma qabiliyyətini artıraraq atıcılıq hərəkətlərinin icrası zamanı uzun müddət gərgin iş

şəraitində işləməsinə və daha az yorulmasına imkan yaradır.

Məşq prosesinin tədricilik və ardıcılıq prinsipləri nəzərə alınmadan səhv qurulması, yəni məşq yükünün atıcının fiziki və psixoloji imkanlarından artıq müəyyənləşdirilməsi onun orqanizminin həddindən artıq yorulmasına səbəb olur. Bərpa olunma prosesinin dinamikasının araşdırılması nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, sərbəst tüfəngdən “standart” hərəkətin icrası və matç tapançalarından atəş zamanı görmə analizatorlarının tam funksional vəziyyəti, həmçinin atıcının statik dözümlüyü təxminən hərəkəti bitirdikdən 20 – 40 saat sonra bərpa olur. Aydın məsələdir ki, bu hərəkətləri hər gün icra etdikdə məşqlər arasında fasilənin azlığı atıcıya öz iş qabiliyyətini tam şəkildə bərpa etməyə imkan vermir və məşqlərin bu intensivliklə davam etməsi atıcının taqətdən düşməsinə səbəb olur. Atıcının taqətdən düşməsi onun ümumi yorğunluğu, həvəssizliyi və süstlüyü ilə müşayiət olunur. Həddindən artıq gərginliklə müşayiət olunan məşqlərin nəticəsində əsəb sisteminin fasiləsiz yüklənməsi mərkəzi sinir sistemində hərəkətverici və tormozlayıcı proseslər arasında balansın pozulmasına, bəzən isə hərəkətverici proseslərin şəksiz üstünlüyünə səbəb olaraq idmançıda yuxu pozğunluğu yaradır. Əgər məşq yükünün həcmi vaxtında azaldılmasa, belə halların sistematik baş verməsi arzu olunmaz nəticələrə - bədənin həddindən artıq məşq etmə nəticəsində zəifləməsinə və səhhətin pozulmasına səbəb olacaqdır.

Bədənin həddindən artıq məşq etmə nəticəsində zəifləməsinə səbəb olan ilkin amillərə atıcının atəş zamanı öz hərəkətlərinin əlaqələndirilməsində buraxdığı səhvləri misal göstərmək olar. Adətən belə hallarda atıcı tətiiyin düzgün çəkilmə qaydalarına riayət etmir (onu necə gəldi çəkir), atəş açmaqda qətiyyətsizlik nümayiş etdirir və s. Həmçinin bu zaman atıcının hərəkətlərindən onun psixikasında da müəyyən mənfə proseslərin (onun həvəssiz davranması, ruh düşkünlüyü, ümumi süstlük, laqeyidlik və s.) baş verdiyini müşahidə etmək olar. Bütün bu amillər atıcını məşqlərdən bezdirərək ilk növbədə idman gös-

təricilərinin yüksəlməsi əvəzinə onların durmadan aşağı düşməsinə səbəb olur.

Belə mənfi halların baş verməməsi üçün atıcı özünə diqqətlə nəzarət etməli, məşqçi isə məşq yükünü müəyyənləşdirən zaman idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almalı, onun rəy və təkliflərinə həssaslıqla yanaşmalı və nəticələrin artım tempini diqqətlə nəzərdə saxlamalıdır.

### **Atıcı-idmançının fəaliyyətinin daxili və xarici quruluşu, atıcılıq texnikasının effektivliyinin keyfiyyət və kəmiyyət meyarı**

Təcrübə göstərir ki, atıcının həqiqi atəş hərəkətlərinə uyğunlaşmasına xidmət edən boş silahla atəş məşqləri atıcılıq idmanında ən effektiv məşq sistemi olmaqla yanaşı, həm də onun gələcək idman artımı baxımından olduqca vacibdir.

Boş silahla atəş məşqləri atıcının atəş texnikasının icrasında tətbiyin çəkilməsində buraxdığı nöqsanların müəyyən edilərək aradan qaldırılması və atəş texnikasının düzgün icrasında zəruri olan bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsinin sürətləndirilməsi, həmçinin atəşə hazırlıq vəziyyətinin təkmilləşdirməsi və tətbiyin yumşaq şəkildə çəkmə qaydasının düzgün nişanalma ilə uyğunlaşdırması baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir. Lakin atıcının fiziki və texniki hazırlığında xüsusi rola malik olan boş silahla atəş məşqlərinin həqiqi atəş texnikasını tamamilə əvəz etdiyini qeyd etmək yanlış olardı. Başqa sözlə ifadə etsək, boş silahla atəş məşqlərində atıcının atəşin keyfiyyətinə lazımi məsuliyyəti hiss etmədiyi üçün onun orqanizmi həqiqi atəş texnikasının icrası zamanı baş verən psixoloji proseslərin təsirinə məruz qalır. Ona görə də təlim-məşq prosesində atıcının texniki hazırlığında böyük əhəmiyyət kəsb edən həm boş silahla atəş məşqləri, həm də həqiqi atəş texnikası arasında düzgün qarşılıqlı əlaqənin qurulmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir.

İlk növbədə məşqlərə başlamazdan əvvəl nəzərə almaq la-

zımdır ki, yalnız çoxlu sayda atəş açmaqla idman artımına nail olmaq mümkün deyil. Yəni məşqlər zamanı müəvəffəqiyyətin əldə olunması üçün atəşin kəmiyyətinə deyil, keyfiyyət göstəricilərinə diqqət yetirilməlidir. Bu baxımdan atıcının düzgün atəş texnikası üzrə vərdişlərə yiyələnməsi olduqca vacibdir. Məşq prosesində atıcı atəş texnikasını əsaslı sürətdə işləyərək mənimsəməli, öz üslubunu müəyyən edərək onu təsbit etməli və məşqlər zamanı, yoxlama atəşlərində bu üsluba əsaslanmalıdır.

Hər məşqdə konkret məsələlərin həllini, hər açılan atəşin tənqidi təhlilini nəzərdə tutan qəti plan üzrə müəyyən edilmiş *məşqlərin sistemi* sürətli idman artımına və idmançının məşqlərdə fasilələrdən sonra tez bərpa olunmasına xidmət edir.

Məşqlər zamanı atıcının öz üzərində inadla, yaradıcılıqla işləməsi onun idman artımına kömək edir. İdman artımı əsasən atıcının öz atəşinin nəticələrini düzgün təhlil etmə, atəşin icra prosesində hissələrini müəyyənləşdirmə və özünənəzarət bacarığından asılı olduğu üçün nəticələri vaxtaşırı nəzərdən keçirməklə yazılı qeydlərin aparılması və buradan idmançının özü üçün lazımi nəticəni çıxarması olduqca vacibdir. Digər tərəfdən gündəlikdə qeydlər apararkən atıcı atəş prosesində rastlaşdığı bütün məsələlər barədə ətraflı düşünərək müşahidə qabiliyyətini inkişaf etdirir, təhlil, ümumiləşdirmə və düzgün nəticə çıxarma bacarıqlarına yiyələnir ki, bunların da köməyi ilə o, öz səhvlərini vaxtında müəyyən edərək aradan qaldırır.

*Məşqin rejimi* onun müvəqqiyətini təmin edən vacib şərtlərdən hesab edilir. Rejim idmançının məşq prosesi ilə yanaşı onun bütün yaşayış tərzini əhatə etməlidir. Atıcı xüsusilə məşq prosesində gözlərini həddindən artıq yükləməməli, onları qorumağa çalışmalıdır. Məşq şəraitindən yarış şəraitinə keçidlə əlaqədar rejimin birdən dəyişdirilməsi məsləhət görülmür. Məşqlərdə mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin, formalaşmış şərti refleks əlaqələrinin pozulmaması üçün atıcı nə fizioloji, nə də ki psixoloji baxımdan belə bir keçidi hiss etməməlidir. Əks halda bu amil yalnız onun ziyanına işləyə bilər.

Atıcının ixtisaslaşmasına xidmət edən, əsas hərəkətlərə köməkçi xarakter daşıyan müxtəlif atıcılıq hərəkətləri onun texniki və xüsusi hazırlığında böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Atıcılıq hərəkətlərinin müxtəlifliyinə baxmayaraq onların hamısını ümumi bir cəhət – mərkəzi sinir sistemində formalaşan, atıcıya silahla birlikdə öz bədənini sabit saxlamağa, həmçinin nişanalma hərəkətləri ilə tətbiyin çəkilməsini uzlaşdırmağa imkan verən sinir proseslərinin sistemliyi – birləşdirir. Elə ona görə də müxtəlif hərəkətlərdən ibarət olan atıcının məşq prosesi onun mərkəzi sinir sistemini yeni, müvəqqəti əlaqələrlə zənginləşdirir, əsas hərəkət vərdişlərinin müxtəlifliyini, möhkəmliyini və davamlığını təmin edir. Digər idman növlərinin və məşhur atıcıların təcrübəsinin araşdırılması belə deməyə əsas verir ki, məşq prosesinin yarış şəraitinə nisbətən daha artıq gərginliklə keçməsi idmançının hazırlığında effektiv rol oynayır. Elə ona görə də idmançı ümumi və xüsusi fiziki, texniki hazırlıq prosesində özünü iki, hətta bəzən üçqat məşq yükünə tab gətirməyə alışdırılmalıdır.

## XXIII FƏSİL.

### ATICININ İNTELEKTUAL, MƏNƏVİ VƏ XÜSUSİ PSIXİ HAZIRLIĞI

#### İntelektual hazırlıq, onun məqsəd və vəzifələri

Atıcı-idmançının intellektual hazırlığı onun zəruri biliklərə yiyələnməsinə, təfəkkürünün inkişaf etdirilməsinə və düşüncə qabiliyyətinin formalaşdırılmasına xidmət etməlidir.

Ümumiyyətlə, geniş mənada götürüldə intellektual hazırlığın məqsədi insanın ümumi əqli keyfiyyətlərinin inkişafına xidmət edən təfəkkürünün formalaşdırılmasından ibarətdir. Lakin idman sahəsində intellektual hazırlıq idmançının texniki, taktiki və fiziki hazırlıq üzrə biliklərə, özünü idarəetmə vərdişlərinə yiyələnməsində, idman ustalığının artırılmasına xidmət edən zehni qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsində təzahür edir.

Atıcılıq idmanında intellektual hazırlığın vəzifələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- a) Ümumi dünyagörüşünün artırılması;
- b) Elmi və xüsusi-tətbiqi xarakterə malik olan bilik səviyyəsinin artırılması;
- c) Atıcının zehni qabiliyyətlərinin yüksəldilməsi.

İntelektual hazırlığa intellektual maariflənmə və intellektual qabiliyyətlərin formalaşdırılması daxildir.

Hal-hazırda qədər idman ədəbiyyatında idmançının fəaliyyəti ilə əlaqədar mənimsədiyi müəyyən bilikləri ifadə etmək üçün “nəzəri hazırlıq” terminindən istifadə olunur. Nəzəri hazırlıq intellektual hazırlığın, daha dəqiq qeyd etsək intellektual maariflənmənin ayrılmaz hissəsidir. İntelektual hazırlıqda atıcıya bilavasitə lazım olan zəruri bilikləri üç qrupa bölmək olar:

1. **Ümumi dünyagörüşünü xarakterizə edən biliklər.** Bu biliklər atıcıda ətraf aləmə münasibətdə düzgün baxış tərziyi formalaşdırır, ona idmanın şəxsi və ictimai həyatda rolunu dərk etməyə kömək edir və sağlam düşüncəyə əsaslanan məntiqi

davranış qaydalarını tərbiyə edir.

2. **Ümumi elmi xarakterli biliklər.** Bu biliklər bədən tərbiyəsinin və idman hazırlığının ümumi qanunauyğunluqlarını, idman fəaliyyətinin təbii-elmi və psixoloji əsaslarını nəzərdə tutur.

3. **Xüsusi tətbiqi biliklər.** Bura güllə atıcılığı, silah növləri və atıcılıq hərəkətləri, yarışlar, məşqlərin təşkili qaydaları, atəşin texnikası və taktikası, hazırlığın üsul və vasitələri, özünü idarəetmə və s. üzrə biliklər aid edilir.

İntelektual qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi özündə atıcının zehni inkişafına, düşüncə tərzinin, yaddaşının, qavrama və təsəvvür qabiliyyətlərinin, diqqətinin, yaradıcılıq təxəyyülünün təkmilləşdirilməsinə yönələn əməli fəaliyyətini nəzərdə tutur.

İntelektual qabiliyyətlərə aşağıdakılar aid edilir:

a) **təfəkkür** – bu qabiliyyəti insanın düşünmə, fikirləşmə bacarığı kimi səciyyələndirmək olar. Təfəkkür özlüyündə obyektiv gerçəkliyin təsəvvürdə, fikirdə və düşüncədə inikasını ifadə edir. Təfəkkürün atıcı-idmançıya fəaliyyətində zəruri olan analitik-sintez xüsusiyyətlərini xüsusi qeyd etmək lazımdır:

- *deduksiya* (Fəlsəfədə düşünmə prosesində ümumidən xüsusiyyəyə getmə) – düşüncə tərzini, eyni vəziyyətin məntiqi yolla ümumidən xüsusiyyəyə keçməsi;

- *induksiya* (Fəlsəfədə xüsusi mülahizələrdən ümumi nəticə çıxarmaq üsulu) - əldə olunmuş bilikləri sistemləşdirmək bacarığı, ayrı-ayrı məlumatları vahid sistem şəklinə salmaq qabiliyyəti;

- *basirət* (gələcəyi görmə qabiliyyəti) – mümkün nəticəni əvvəlcədən hesablamaq və təxmin etmək bacarığı;

- *modelləşdirmə* - mükəmməl, ideal fəaliyyət modelini (atəşin, atəş seriyasının, hərəkətlərin icrası) təsəvvür etmə bacarığı;

- *zehni itilik* – şəraitdən asılı olaraq ani qərar qəbul etmə bacarığı;

- *dərrakə* - hər hansı əşyanın mühüm olan hissəsini fərqləndirmə və ümumilikdə əşyanın əsl mahiyyətini dərk etmə ba-

carığı;

- *zehni əhatəlik* – mövcud biliklərə əsaslanaraq daha geniş məsələləri əhatə etmə bacarığı;

- *çeviklik* – hadisəyə müxtəlif tərəflərdən yanaşma bacarığı, şəraitdən asılı olaraq öz hərəkət planlarını və qərarları çevik şəkildə dəyişmə bacarığı;

- *səmərəlilik* - mürəkkəb şəraitdə mövcud bilik və bacarığı çevik şəkildə səfərbər etmə bacarığı;

- *müstəqillik* – qarşıya məqsədlər qoymaq və kənardan kömək olmadan onları həll etmə bacarığı;

- *tənqidçilik* – yanlış fikirlərə əsaslanan mühakimələrin olmaması və hər hansı hərəkəti araşdırarkən obyektiv şəraitin nəzərə alınması ilə konkret dəlillərə əsaslanma;

- *fərasətlilik* (ağıllılıq, gözüaçıqlıq) – insanları, onları yönləndirən arzu və niyyətləri anlamaq bacarığı;

- *məntiqilik* – fikirləri məntiqi ardıcılıqla düzmək bacarığı.

b) **psixoloji proseslər** – yaddaş, qavrama, diqqət, təxəyyül:

- *qavrama tərzini* - xüsusi ilə biliklərin və ətraf mühitdə baş verən hadisələrin tez dərk edilməsi;

- *yaddaşın operativliyi və çevikliyi*. Operativlik təzəcə bitmiş hərəkətin yenidən təkrar edilmə imkanı ilə (atəşin qeyd olunması), çeviklik isə verilən məlumatın həcmi ilə müəyyən edilir;

- *müşahidə qabiliyyəti* - diqqətin intensivliyi, sabitliyi və cəmlənməsi;

- *yaradıcılıq təxəyyülü* - modelləşdirmə zamanı düzgün hərəkət taktikasının müəyyən edilməsi.

İntelektual hazırlıq mərhələsində alınan məlumatlar atıcının sonrakı hərəkətlərinə və nəticəyə birbaşa təsir göstərdiyindən onların kəmiyyəti ilə yanaşı keyfiyyət göstəricilərinin də yüksək olması vacib şərtidir. Bir qayda olaraq yarış zamanı emosional vəziyyətə və mövcud şəraitə uyğun qərarın qəbul edilməsi üçün vaxt məhdudluğu üzündən təlim-məşqlərin gedişində atıcıya vaxtında və düzgün məlumatların verilməsi böyük əhə-

miyyət kəsb edir. Ona görə də yarış modeli şəklində keçirilən təlim-məşqlərdə atıcıya düşdüyü vəziyyətdə özünü ələ almaq, müstəqil surətdə düzgün qərar qəbul etmə bacarığının aşılması üçün məlumatların vaxtında toplanması intellektual hazırlığın əsas şərtlərindən sayılır. Zəruri məlumatların yığılması, həmçinin onlardan istifadə təcrübəsi gələcəkdə yarışlar zamanı atıcının öz hərəkətləri barədə düzgün qərar qəbul etməsinə kömək edəcəkdir.

### **İntellektual hazırlığın vasitə, forma və metodları**

İntellektual hazırlığın vasitə və formalarına aşağıdakılar aid edilir:

- *söhbətlər* – müxtəlif mövzulara həsr olunmuş kollektiv (ümumi) və fərdi. Mütəşəkkil şəkildə təşkil olunmuş söhbətlərin də keçirilməsi mümkündür (bu zaman iştirakçılardan bir neçəsinə müəyyən mövzular üzrə hazırlaşmaları tapşırılır);

- *fikir və düşüncələr* – bunlara mübahisələr, araşdırmalar, müzakirələr və s. aid edilir. Fikir və düşüncələrin üstünlüyü ondan ibarətdir ki, əgər söhbətlər zamanı əsas məqsəd məlumatın əldə olunmasına yönəlsə, mübahisə və müzakirələrdə isə atıcılar öz hərəkətlərini və məsələyə baxış tərzini ifadə etmə imkanına malik olur;

- *mühazirələr*;

- *siyasi məlumatlar və teleproqramlara, kinofilmlərə baxılması, sonra isə onların müzakirəsi*;

- *ədəbiyyat mənbələrindən müstəqil istifadə*;

- *idmançıya təhsil ocaqlarında verilən və kütləvi informasiya vasitələri ilə alınan elmi məlumatlar*;

- *muzeyləri, sərgiləri, memarlıq abidələrini və s. ziyarət etmək*. Bu vacib üsul insanın ümumi dünyagörüşünün artırılmasına və estetik inkişafına kömək edir;

- *Yarışlar zamanı digər idmançıların hərəkətlərini müşahidə etmək, yüksək dərəcəli idmançılarla ünsiyyət qurmaq*. Bu me-

tod taktiki üsulların, mübarizə metodlarının mənimsənilməsində və onların təhlil edilməsində yüksək nəticələrin əldə olunmasına kömək edir;

- *taktiki planların, atəş və atəş seriyasının icra modelləri və s. üzrə ev tapşırıqları*;

- *daxil olan məlumatların çevik şəkildə işlənməsinə yönəlmiş mövcud şəraitin qəfil dəyişdirilməsi ilə müşayiət olunan təlim-məşğələlər*;

- *atıcının yaradıcılıq təxəyyülünü inkişaf etdirən zehni hərəkətlər kompleksi*.

Evristik metod (*evristika* – nəzəri tədqiqatın məntiqi və metodik üsullar sistemi) intellektual hazırlığın əsas metodlarından sayılır. Bu metodun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, atıcı daha münasib variantın tapılması üçün mövcud vəziyyətə uyğun olan variantların hamısını bir-bir yoxlamır, o, sadəcə vəziyyəti bütövlükdə nəzərdən keçirir. Qeyd etmək lazımdır ki, yaradıcılıq təxəyyülü yüksək olan atıcılar öz hərəkətlərini həmişə hazır, satandart variantlar üzərində qurmur, əksinə düşükləri problemlə şəraitə fərdi yanaşma bacarığına malik olurlar.

İntellektual aktivlik yaradıcı şəxsin əsas xüsusiyyətlərindən sayılır. *Öyrənmək bacarığı*, yəni yeni biliklərə yiyələnmək bacarığı intellektual hazırlığın ən vacib amillərindən hesab edilir. *Öyrənmək bacarığı* özündə aşağıdakı xüsusiyyətləri əks etdirən kompleks göstəricidir:

- atəşin texnikasında, taktikasında və s. yeniliklərin mənimsənilmə tempi;

- ümumiləşdirmə xüsusiyyəti və əlamətləri mücərrədləşdirmə (fikrən ayırma);

- təfəkkürün səmərəliliyi;

- təfəkkürün çevikliyi;

- təfəkkürün sərbəstliyi;

- öz hərəkətlərini dərk etmə dərəcəsi.

Atıcının intellektual hazırlığı zamanı məşqçi aşağıdakı amilləri nəzərə almalıdır: parlaq şəkildə təzahür edən idrak tələbi

nisbətən daha az ifadə olunmuş bacarıqları hərəkətə gətirir. Bu zaman intellektual aktivliyin daha yüksək səviyyədə təzahür etməsi müşahidə olunur. Əksinə, fərdi bacarıqların aydın şəkildə ifadə olunmasına baxmayaraq idrakın istənilən səviyyədə olmaması intellektual aktivliyin təzahür etməsinə mane olur. Başqa sözlə, atıcının intellektual hazırlığında ilk növbədə onun idrakı, yəni dərk etmə qabiliyyəti böyük rol oynayır. Həmçinin onu da qeyd etmək lazımdır ki, eyni zehni qabiliyyətlərə malik olan atıcılar müxtəlif səviyyədə intellektual aktivliyə malik ola bilər.

### **Mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq, onun məqsəd və vəzifələri**

Atıcının psixi vəziyyəti və özünü idarəetmə bacarığı onun yarışlarda uğurlu çıxışına birbaşa təsir edən amillərdən sayılır.

İdmançının psixikasının düzgün formalaşdırılması və onun mürəkkəb yarış şəraitinə hazırlanması üçün mütəmadi olaraq psixoloji təsir vasitələrindən istifadə edilməsi zəruridir. İdmanda bu cür təsir vasitələri *mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq* adlanır. Beləliklə, *mənəvi və xüsusi psixi hazırlığın məqsədi atıcıda yüksək idman nailiyyətlərinin əldə olunmasına xidmət edən psixi vəziyyəti formalaşdırmaqdan ibarətdir.*

Atıcının mənəvi və xüsusi psixi hazırlığı onun fərdi xüsusiyyətləri və dərəcəsi nəzərə alınmaqla keçirilərək bütün illik məşq dövrünü əhatə edir.

Mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq istiqamətinə görə aşağıdakı iki qrupa bölünür:

1. Ümumi mənəvi və psixi hazırlıq;
2. Konkret yarışa mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq.

**Ümumi mənəvi və psixi hazırlığın vəzifələri** aşağıdakılardan ibarətdir:

a) fərdi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması və inkişaf etdirilməsi;

b) psixi proseslərin inkişafı. Bura hissiyyat, qavrama, diqqət, düşüncə, yaddaş, iradə və s. aid edilir.

**Konkret yarışa mənəvi və xüsusi psixi hazırlığın vəzifələri** aşağıdakılardan ibarətdir:

a) atıcıda müəyyən edilmiş yarış məqsədlərini əldə etməyə xidmət edəcək psixi hazırlığın (onun psixi cəhətdən bu məqsədə köklənməsi, özünə inam hissəninin təbiiyə olunması) formalaşdırılması;

b) yarışa hazırlıq zamanı psixi hazırlığın saxlanması üçün bilik, bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi;

c) yarışqabağı fiziki və psixi durumun təmin edilməsi.

Konkret yarışa mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq iki mərhələyə bölünür:

a) *ilkin psixi hazırlıq*;

b) *bilavasitə psixi hazırlıq*.

Öz növbəsində yarışa ilkin psixi hazırlıq dövrü üç mərhələyə bölünür:

a) diaqnostik;

b) yarışda iştirak etmək üçün məqsəd və vəzifələrin proqramlaşdırılması;

c) yarışda iştirak motivlərinin formalaşdırılması.

*Diaqnostik* mərhələ - yarış şərtləri (yarışın əsasnaməsi, keçirilmə yeri, rəqiblər və s.) barədə məlumatların əldə olunması ilə xarakterizə olunur.

*Məqsəd və vəzifələrin proqramlaşdırılması* mərhələsi fəaliyyətin psixoloji və təlim-məşq aspektlərini əks etdirir. Proqramlaşdırmanın psixoloji aspektləri yarışlarda iştirakın məqsəd və vəzifələrini, təlim-məşq aspekti isə hazırlığın bütün növləri (texniki, fiziki, taktiki və s.) üzrə təlim-məşq yükünün və onun intensivliyinin proqramlaşdırılmasını əhatə edir.

*Yarışda iştirak motivlərinin formalaşdırılması* mərhələsində məşqçi məşhur idmançıların mənəvi keyfiyyətləri barədə söhbətlər və kollektiv müzakirələr apararaq idmançıların şüurunda bu motivləri möhkəmləndirməyə çalışır.

Konkret yarışa biləvasitə hazırlıq dövrü aşağıdakı mərhələləri əhatə edir:

a) mövcud (təxmin edilən) şərait daxilində fəaliyyətin proqramlaşdırılması;

b) imkanlardan səmərəli şəkildə istifadə etmək üçün atıcıda özünəinam hissini formalaşdırılması;

c) optimal emosional vəziyyətin formalaşdırılması. Bu mərhələdə münasib psixoloji abu-havanın yaranması, mövcud şəraitə psixoloji uyğunlaşmanın yekunlaşması və yarışlarda iştirakın ümumi motivlərinin aktuallaşması nəticəsində atıcıda psixi hazırlıq vəziyyəti formalaşır.

### **Emosional vəziyyətin idarə olunma üsulları**

Emosional vəziyyətin idarə olunma üsulları aşağıdakı iki qrupa bölünür:

a) Startqabağı gərginliyin azaldılmasına kömək edən üsullar;

b) Startqabağı idmançının imkanlarının səfərbər edilməsinə yönələn həvəsləndirmə üsulları.

Emosional vəziyyətin idarə olunma üsulları atıcının startqabağı psixi vəziyyətindən asılı olaraq məqsədyönlü şəkildə istifadə olunmalıdır. Bu vəziyyətlərə startqabağı gərginlik, startqabağı süstlük, döyüş hazırlığı və arxayınlıq aid edilir.

*Startqabağı gərginlik* – bu vəziyyət güclü həyacan, emosiyaların qeyri-sabitliyi və dəyişkənliyi. diqqətin zəifləməsi və dağınıqlığı ilə səciyyələnir.

*Startqabağı süstlük* vəziyyəti ümumi həvəssizlik, psixi proseslərin tormozlanması (həddindən artıq məşq etmə və ya lazımi hazırlıq səviyyəsində olmama nəticəsində), yarışmaq həvəsinin olmaması ilə xarakterizə olunur.

*Döyüş hazırlığı* atıcının öz gücünə inamı və qələbə əzmi ilə xarakterizə olunur.

*Arxayınlıq* yüksək nailiyyətlərin əldə olunmasında vacib

amillərdən olan intizamın yoxluğu, hazırlığın qeyri-mütəşəkkilliyyəti və diqqətin zəifliyi ilə səciyyələnir.

### **Psixi hazırlıq**

Yuxarıda qeyd olunan müxtəlif vasitə və metodları ilə birlikdə mənəvi-psixi hazırlıq mərhələlərinin məqsədi idmançıda psixi hazırlıq vəziyyətini formalaşdırmaqdan ibarətdir.

Psixi hazırlıq psixi vəziyyətlərə aid edilir və o müvəqqəti xarakter daşımaqla “idman hazırlığı” anlayışına daxildir. Bu vəziyyət aşağıdakı amillərlə səciyyələnir:

- atıcının ağılla, düşünülmüş şəkildə öz qüvvəsinə inamı;
- öz imkanlarını tam şəkildə göstərmək meyli və qələbə əzmi;
- emosional gərginlik dərəcəsinin optimallığı;
- çətinliklərə yüksək davamlılıq;
- sərbəst şəkildə yüksək keyfiyyətlə hərəkət və hisslərin idarə olunması.

Atıcının yarışa hazırlığı onun yüksək təlim görməsində təzahür edərək aşağıdakı amillərlə səciyyələnir:

- psixi proseslərin itiliyi;
- hərəkətlərin keyfiyyətinin yüksək olması;
- diqqətin yüksək olması;
- hissiyatın yüksək olması;
- emosional vəziyyətlərin qarşdakı yarışa uyğunluğu;
- özünəəzarətin yüksək olması.

İdman psixologiyası baxımından psixi hazırlıq dövründə rejim, qidalanma, istirahət, məşq yükünün dozasının müəyyən edilməsi, yerləşmə, kollektivə psixoloji uyğunlaşma, əsas heyətin müəyyən edilməsi, hazırlığın səviyyəsi, mümkün rəqiblərin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi, mədəni-kütləvi və tərbiyəvi işlər kimi məsələlər öz həllini tapmalıdır.

## Startqabağı hazırlıq

Bu mərhələ yarışa 2-3, bəzən isə iri beynəlxalq yarışlar qabağı 5-7 gün qalmış dövrü əhatə edir.

Bu dövrə qədər atıcı artıq onun mükəmməl təlim görməsində təzahür edən yüksək idman hazırlığına nail olur. Startqabağı hazırlıq mərhələsində atıcının və məşqçinin əsas məqsədi əvvəlki hazırlıq mərhələlərində əldə olunmuş nailiyyətləri saxlamaqdan və yarışda yüksək nəticələr göstərməkdən ibarətdir. Adətən yarışa bir neçə gün qalmış atıcılar atəş meydanı, ümumi abu-hava, yerləşmə şərtləri, qidalanma, püşkün nəticələri, rəqiblər barədə demək olar ki, tam məlumatlı olur. Bu məlumatlar atıcıya yarışda iştirak üçün öz planını, yəni texniki və taktiki hərəkətlərinin programını tərtib etməyə imkan yaradır. Məşqçi ilə birlikdə bir daha mövcud şərait, mümkün çətinliklər və onların aradan qaldırılması üçün istifadə olunan vasitə və metodlar ətraflı şəkildə təhlil edilir.

Həmçinin bu mərhələdə son hazırlıq və yarış günlərinin iş rejiminin müəyyən edilməsi olduqca vacibdir. Bu zaman atıcının diqqətini onun texnikasının, psixikasının zəif cəhətlərinə yönəltmək lazım deyil, əksinə onun şüurunda müvəffəqiyyətə əminlik, qələbəyə inam hissələrini formalaşdırmaq lazımdır.

Bir qayda olaraq atıcılar bir-birindən təbiətinə və xasiyyətinə görə fərqləndiyi üçün onların psixikasına təsir üsulları da müxtəlif olmalıdır.

## Hazırlıq hərəkətləri (razminka)

Atıcının optimal emosional vəziyyətinin formalaşdırılması üçün onun fərdi xüsusiyyətləri, hazırlıq səviyyəsi, yarışın keçirilmə şəraiti və s. nəzərə alınmaqla tərtib olunan hazırlıq hərəkətləri böyük əhəmiyyət kəsb edir.

*Hazırlıq hərəkətləri* – orqanizmin qarşıdakı fəaliyyətə hazırlanması məqsədilə xüsusi seçilmiş hərəkətlərin məcmusudur.

Hazırlıq hərəkətləri iki hissədən ibarət olmaqla tərtib edilir:

c) birinci hissə əsasən vegetativ funksiyaların (tənəffüs, qan dövrəni və s.) artırılması hesabına orqanizmin ümumi iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə, həmçinin atıcının optimal emosional vəziyyətə nail olmasına xidmət etməlidir. Bu hissəyə asta tempə qaçış, tullanmalar və gimnastik hərəkətlər daxil edilir.

d) ikinci hissə atıcını xüsusi hərəkətlərin icrasına kökləyərək beyin qabığına fəaliyyəti artıran və tormozlayan proseslərin optimal qarşılıqlı əlaqəsinin yaranmasına, münasib sinir proseslərinin və əlaqələrinin qurulmasına, bütövlükdə isə qarşıdakı hərəkətin dinamik stereotipinin təzahür etməsinə kömək edir. Həmçinin mərkəzi sinir sisteminin tonusunun artması nəticəsində hərəkətlərin icrasında reflektiv olaraq iştirak edən bütün orqanların iş qabiliyyəti yüksəlir. İkinci hissəyə atəş texnikası, hərəkətlərin əlaqələndirilməsi, tempi, ahəngi və s. üzrə elementlər daxil edilir.

İdmançının vəzifəsi hazırlıq hərəkətləri vasitəsi ilə orqanizmin ümumi iş qabiliyyətini yüksəltməkdən, onu qarşıdakı işə hazırlamaqdan və qüvvəsini məşqlərin əsas hissəsinə, yaxud yarışa saxlamaqdan ibarətdir.

İlk növbədə hazırlıq hərəkətlərinin tərkibi, istiqaməti, davam etmə müddəti və s. müəyyən edilməlidir. "Hazırlıq hərəkətləri" anlayışı özündə fiziki (ümumi və xüsusi), texniki, taktiki və psixi istiqamətləri nəzərdə tutur. Buradan belə qənaətə gəlmək olar ki, hazırlıq hərəkətləri atıcının ümumi hazırlığının yığcam formada təzahürüdür.

Hazırlıq hərəkətlərindən sonra atıcının atəş xəttinə çıxması ilə onun psixi hazırlığında son mərhələ - *psixi vəziyyətlərin idarə olunma mərhələsi* başlayır.

## Atəş prosesində psixi vəziyyətlərin idarə olunması

Yarışlarda iştirak edən atıcı atəş məntəqəsinə daxil olmaqla faktiki olaraq sonrakı hərəkətləri barədə təkbaşına qərar qəbul



etmə məcburiyyətində qalır. Bundan sonra onun yarışa hazırlıq prosesində dəfələrlə işlənmiş variantlar içərisindən ən uyğununu seçməklə öz hərəkətləri barədə sərbəst şəkildə məntiqə və ağıla söykənən ani qərarları qəbul etməsi zəruridir.

Bir qayda olaraq hazırlıq hərəkətləri ilə yarışın başlanması arasındakı fasilə təxminən 10–15 dəqiqə arasında dəyişir. Atıcı atəş xəttinə dəvət olunduqdan sonra “Atəş!” əmrini veriləndə kabinada öz yerini hazırlamalı, müşahidə borusunu nizamlamalı, meteoroloji şəraiti (külək, işıqlanma və s.) dəyərləndirməli və nişangah qurğusunu tənzimləməlidir. Bəzi atıcılar “Atəş!” əmrinədək boş silahla bir neçə atəş açaraq bununla da hazırlıq vəziyyətinin düzgünlüyünü yoxlayır və ləvazimatları sınaqdan keçirirlər.

Adətən “Atəş!” əmri verildikdən sonra atıcının psixikasında gərginlik artdığından bu zaman dərhal atəşin icrası məqsədəuyğun hesab edilmir. Gərginliyi azaltmaq üçün boş silahla bir neçə atəş açmaq və yalnız özünə əmin olduqdan sonra sınaq atəşlərinin icrasına başlamaq lazımdır.

Atəş seriyasının icrası zamanı optimal emosional vəziyyətə nail olunmaq üçün ilk atəşin nəticəsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu amil qeyri-dəqiq atəşdən sonra atıcının psixikasında mənfi, dəqiq atəşdən sonra isə müsbət emosiyaların yaranması ilə və bütün bunların atəş seriyasının ümumi nəticəsinə təsiri ilə izah olunur. Ona görə də atəş seriyası yerinə yetirilərkən atıcının öz vəziyyətini obyektiv şəkildə qiymətləndirərək növbəti atəşin texniki və taktiki cəhətdən icrası barədə düzgün qərar qəbul etməsi vacib amilərdən sayılır.

## XXIV FƏSİL.

### UŞAQ-GƏNCLƏR İDMAN MƏKTƏBLƏRİNDƏ, YÜKSƏK İDMAN USTALIĞI MƏKTƏBLƏRİNDƏ HAZIRLIQ SİSTEMLƏRİ

#### İdman məktəblərinin təşkilati əsasları

Uşaq-gənclər idman məktəblərində və yüksək idman ustalıq məktəblərində təlim ili sentyabr ayının 15-dən başlayır. Ayrı-ayrı idman növləri üzrə təlim-məşq prosesi idman məktəbi şəraitində 46, sağlamlaşdırıcı idman düşərgələrində 6 həftə üçün nəzərdə tutulmaqla tədris proqramı və tədris planı əsasında, həmçinin şagirdlərin aktiv istirahət dövründə fərdi planlar üzrə həyata keçirilir.

Grup şəklində olan *təlim-məşqlər və nəzəri məşğələlər, fərdi planlar üzrə məşğələlər* (idman təkmilləşdirilməsi və yüksək idman ustalıq qruplarında), *yarışlar, idman görüşləri, təlim-məşq toplantıları* (o cümlədən sağlamlaşdırıcı idman düşərgələrində), *şagirdlərin təlimatçılıq və hakimlik üzrə təcrübə toplaması* təlim-məşq prosesinin əsas formalarıdır.

İlkin hazırlıq qruplarında bir məşğələnin davam etmə müddəti (məşq yükünün həcmi) iki akademik saatdan; təlim-məşq, idman təkmilləşdirilməsi və yüksək idman ustalıq qruplarında isə dörd saatdan artıq olmamalıdır.

Qış və yay tətilləri zamanı sağlamlaşdırıcı idman düşərgələri təşkil edilir. Bu düşərgələr öz əməli işini uşaq-gənclər məktəbinin sağlamlaşdırıcı idman düşərgəsinin Əsasnaməsinə uyğun quraraq həyata keçirir.

UGİM və yüksək idman ustalıq məktəbləri təlim-məşq prosesinin keçirilməsinə ayrılmış təxsisatlar (maliyyə vəsaiti) daxilində respublika miqyaslı yarışlara hazırlıqla əlaqədar 12 günədək, beynəlxalq yarışlara isə 16 günədək təlim-məşq toplantılarını təşkil edərək keçirmək hüququna malikdir.

İdmançıların hazırlığında əldə etdiyi yüksək nəticələrə görə

idman məktəblərinin işçiləri müəyyən edilmiş qaydalar çərçivəsində növbəti ixtisas kateqoriyalarına, fəxri adlara, fəxri fərmanlara və digər mükafatlara təqdim edilir.

**Güllə atıcılığı üzrə təlim qruplarının tutumu və illər üzrə saatlar bölgüsü (cədvəl)**

Təlim ili	Yaş	Qrupların minimal sayı	Qruplarda şagirdlərin minimal sayı	Həftə ərzində təlim saatlarının maksimal sayı	Təlim ilinin başlanğıcında idman hazırlığı üzrə tələblər
<b>I. İlk hazırlıq qrupları</b>					
I	10	4	12	6	
II	11	3	12	6	
III	12	2	10	8	
<b>II. Təlim-məşq qrupları</b>					
I	13	2	8/7	12	İdman hazırlığı üzrə tələblər UĞİM-lərin və yüksək idman ustalıq məktəblərinin Əsasnamələrində və güllə atıcılığı üzrə təlim programlarında göstərilmişdir
II	14	1	7/6	16	
III	15	1	7/6	18	
IV	16	1	7/6	20	
<b>III. İdman təkmilləşdirilməsi qrupları</b>					
I	17	1	6/5	22	
II	18	1	5/4	24	
III	19	1	4/4	28	
<b>IV. Yüksək idman ustalıq qrupları</b>					
I	19-20	1	3	30	
II	20-21	1	3	30	
III	21-25	1	3	30	

Uşaq-gənclər və yüksək idman ustalıq məktəblərində aşağıdakı tərkibdə pedaqoji şura yaradılır: şuranın sədri (məktəbin direktoru), sədr müavini (tədris hissə müdiri), şuranın üzvləri (baş təlimatçı-metodist, təlimatçı-metodistlər, idman üzrə baş məşqçi-müəllimlər, həkim, valideynlər komitəsinin sədri, təhsil orqanlarından, bədən tərbiyəsi və idman təşkilatlarından nümayəndələr).

Pedaqoji şura rübdə bir dəfədən artıq olmamaq şərti ilə keçirilir. Pedaqoji şuranın iclaslarında təlim-məşq prosesi, təlim-tərbiyə, metodika, kütləvi idman işləri, həkim nəzarəti üzrə məsələlər müzakirəyə çıxarılaraq onlara dair qərarlar qəbul edilir.

Bununla yanaşı ayrı-ayrı idman növləri üzrə məşqçi şuraları yaradılır. Bu şuralarda baş məşqçi-müəllimlərin rəhbərliyi altında ayda bir dəfədən az olmayaraq təlim-məşq və tərbiyəvi işlər, idmançıların fərdi hazırlıq planları, yarışlarda iştirak barədə məsələlərə baxılır, məşq prosesinin metodikasının təkmilləşdirilməsi barədə məlumatlar və məruzələr dinlənir, növbəli ardıcılıqla müzakirələrin aparılması və təcrübə mübadiləsi ilə açıq məşğələlər keçirilir.

Yüksək idman ustalıq məktəblərində şagirdlər təlim prosesində idman üzrə təlimatçı və hakimlik biliklərinə də yiyələnəməlidir.

**Mənəvi-tərbiyəvi işlər.** İdman məktəblərində mənəvi-tərbiyəvi işlər məktəbin direktoru tərəfindən təsdiq edilmiş vahid plan əsasında təşkil edilərək həyata keçirilir.

Tərbiyəvi işlər gənc atıcılara hərtərəfli təsir edərək şəxsiyyətin harmonik inkişafını təmin etməlidir.

Tərbiyəvi işlərdə əsas istiqaməti idmançıda vətənpərvərlik, əməksevərlik, iradə, məqsədyönlülük kimi keyfiyyətlərin tərbiyəsi və intellektual qabiliyyətlərin inkişafı təşkil edir.

**Məktəblərdə sənədləşmə işləri**

İdman məktəblərində ayrı-ayrı bölmələrin, o cümlədən

atıcılıq üzrə idman növlərinin fəaliyyətinin planlaşdırılması və hesabatının aparılması üçün aşağıdakı sənədləşmə işlərinin aparılması zəruridir:

1. Şagirdlərin idman ustalığının artırılması üzrə 4 il üçün nəzərdə tutulmuş idman məktəbinin (bölməsinin) perspektiv iş planı;
2. Məktəbin təlim-məşq və tərbiyəvi işlər üzrə illik iş planı;
3. Məktəbin rüblük iş planı;
4. Təlim və dərs hesabı planları;
5. Məktəbin (bölmənin) təlim qruplarının komplektləşdirilmə planı;
6. Təlim-məşqlərin cədvəli;
7. Bölmələrin və təlim qruplarının illik təlim plan-qrafiki;
8. Təlim məşqlərinin plan-konspektləri;
9. Kütləvi idman tədbirlərinin təqvim planı;
10. I və daha yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığı üçün fərdi planlar (illik və aylıq);
11. Məşqlərin qeydiyyatının aparılması üçün qrup jurnalları;
12. Məktəbin birillik idarəsi üçün aparatın ştat cədvəli;
13. Məktəbin saxlanması üçün smeta xərcləri;
14. Məktəb üzrə əmr və sərəncamların qeydiyyat kitabı;
15. Məktəbin (bölmələrin) qruplar üzrə tərkib siyahısı;
16. Rekordlar cədvəlinin, məktəbin (bölmənin) idman hazırlığının göstəricilərinin, təlimatların, əmrlərin və s. daxil olduğu əyani təlim sənədləri;
17. Dərəcəli idmançıların, təlimatçıların və hakimlərin uçotunun aparılması üçün qeyd kitabı;
18. Məktəbin tarixini, nailiyyətlərini, idman rekordlarını əks etdirən "şərəf kitabı";
19. İdarəedici kadrların, müəllim-məşqçi heyətinin və xidməti personalın şəxsi qeydiyyat vərəqələri;
20. Məşqçi-müəllimin şəxsi vərəqələri (kartoçka);
21. Daxil olan və göndərilən sənədlərin qeydiyyatı; atəşlə-

rin keçirilməsinə və silahla rəftarda təhlükəsizlik qaydalarına dair təlimatların və icazə vərəqələrinin verilməsi; məktəbin (bölmənin) rəhbərliyi tərəfindən təlim qruplarında təlim-məşq və tərbiyəvi işlərə nəzarət; məşqçi-müəllimlərin məşğələlərə davamiyyəti barədə jurnallar;

22. Yarışların protokolları;
  23. Tələbələrin yarışlardakı çıxışlarının yekunlarına dair məşqçi-müəllimlərin hesabatı;
  24. İdman inventarının, avadanlıqlarının, idman forması və ayaqqabılarının siyahısı;
  25. Tələbələrin ərizələri, şəxsi vərəqələri və həkim nəzarəti vərəqələri;
  26. Məşqçi-müəllimlərin iş cədvəlləri;
  27. Yüksək dərəcəli idmançıların məşq və yarış yüklərinin fərdi qeydiyyat vərəqələri və gündəlikləri;
  28. Silah və sursatın əldə edilməsi (alınması), saxlanması, uçotu, təhvil-təslimi və daşınması barədə sənədləşmə işləri;
  29. İl ərzində keçiriləcək metodiki seminarların planları;
  30. Pedaqoji şuranın protokolları;
  31. Qəbul və keçid imtahanlarının qeydiyyat sənədləri;
  32. Tirin yüklənmə qrafiki;
  33. Məşqçi-müəllimlərin görülmüş işlər barədə illik hesabatı;
  34. İdman inventarının təhvil-təslimi və uçotu barədə sənədləşmə işləri;
  35. Silahın, patronların, inventarın, ekipirovkanın (idman paltarları və ləvazimatları) alınması üçün sifarişnamələr.
- Təlim-məşq dərslərinin təşkili, tərbiyəvi işlər və mədəni-kütləvi tədbirlər məktəbin müdiri, müəllim heyəti və vali-deynlər komitəsi tərəfindən həyata keçirilir. Bu işlər uşaq gənclər məktəbinin Əsasnaməsinin tələblərinə və idman-təlim, tərbiyəvi və ictimai işlərin planına uyğun olaraq aparılır.
- UGİM-lərdə (atıcılıq bölməsində) aparılan təlim işi proqramı üzrə təşkil olunur və il boyu həyata keçirilir.

UGİM-lərdə konkret iş şəraitinə uyğun olaraq proqrama lazımı dəyişikliklər daxil edilə bilər. Lakin əsas prinsiplər qorunub saxlanılmalıdır.

UGİM-lərdə həftədə bir dəfədən az olmayaraq fiziki hazırlıq üzrə məşğələlər keçirilir. Atıcılara ilk növbədə xizək sürmə, gimnastika, avarçəkmə, üzgüçülük, idman oyunları ilə məşğul olmaq məsləhət görülür. Fiziki hazırlıq üzrə məşqlər məşqçi, yaxud idman savadı olan digər müəllim tərəfindən keçirilə bilər.

Əgər şərait imkan verirsə, atıcılıq və fiziki hazırlıq üzrə məşğələləri ümumi dərslər formasında da (xüsusən yay mövsümündə) keçirmək olar. Bu dərslərə gimnastika, qaçış, yerləş, idman oyunları, ərazidə oyunlar daxil edilir.

Atıcılıq üzrə bölməyə əsasən oğlanlar qəbul olunur. Qızlar isə qarışıq qruplarda oğlanlarla birlikdə məşğul olur.

Məktəbə (atıcılıq bölməsinə) qəbul əsasən hər ilin avqust-sentyabr aylarında keçirilir.

Bir təlim qrupundan digərinə keçirilmək üçün idmançılar ilin sonunda təyin olunmuş sınaqları verməlidir. Sınaqlarda yüksək nəticələr göstərən daha qabiliyyətli və hazırlıqlı idmançılar məşqçinin və həkimin razılığı ilə növbəti təlim qrupuna keçirilə bilər.

Təlim-məşqlər və yarışlar zamanı tirdə və atəş meydanında təhlükəsizlik qaydalarına, idmançıların həkim nəzarətinə, zədələrin və bədbəxt hadisələrin qarşısının alınmasına, təlim yerlərinin və avadanlıqların lazımı sanitariya-gigiyenik vəziyyətinə ciddi nəzarət olunmalıdır.

İdmançılarda gigiyenik rejimə riayət etmə xüsusiyyətlərini tərbiyə etməklə yanaşı onların hərtərəfli fiziki və xüsusi hazırlıq prosesində sağlamlılıqlarının möhkəmləndirilməsi məqsədilə təbiət qüvvələrindən də (günəş, hava, su) geniş şəkildə istifadə etmək lazımdır.

UGİM-lərin atıcılıq bölməsində dərslər əsas tədris forması sayılır. Cədvəl üzrə məşğələlərdən başqa idmançılar hər gün səhər gimnastikası ilə məşğul olmalı və fiziki hazırlığın daha da inki-

şaf etdirilməsi üçün müəllimin verdiyi tapşırıqları yerinə yetirməlidir. Müəllim heyəti və UGİM-nin rəhbərliyi daim idmançıların ümumtəhsil məktəblərindəki təhsil intizamı ilə maraqlanmalı, mütəmadi olaraq gündəlikləri yoxlamalı, idmançıların sinif rəhbərləri və valideynləri ilə şəxsi ünsiyyət yaratmalıdır.

İdman məktəblərində təlim prosesi ümumtəhsil məktəblərinin gündəlik iş rejimi və uşaqların məktəbdə məşğulluğu nəzərə alınmaqla qurulmalıdır. İmtahanqabağı və imtahan vaxtı müəllim hər bir idmançı üçün (çalışma qabiliyyətindən asılı olaraq) həftəlik məşğələlərin sayını azalda, yaxud müvəqqəti dayandıra bilər.

UGİM-nin bütün təlim və idman prosesi tərbiyə xarakteri daşmalıdır. Aşağıdakı amillər bu prosesin səmərəli keçirilməsini təmin edir: vaxtında, mütəşəkkil və keyfiyyətli keçirilən məşğələlər; tapşırıqların yerinə yetirilməsində yüksək tələbkarlıq; məşğələlərə davamiyyət; yarışlar zamanı qaydalara ciddi riayət. Həmçinin bu zaman məşqçinin şəxsi nümunəsi də böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Tərbiyəvi işlər, həmçinin idman-təlim məşğələlərindən xaric söhbətlər, mühazirələr, ekskursiyalar, muzeylərə, sərgilərə, teatra, kinoya getmə, ictimai tapşırıqlar, gənclərlə ictimai-siyasi tədbirlərin formasında və s. şəkildə də təşkil edilərək keçirilə bilər.

Mütəmadi olaraq idmançıların davranışlarındakı nöqsanların aradan qaldırılma vasitəsi kimi ictimai təsir üsullarından istifadə edilməlidir.

Təlim-məşğələlər və yarışlar zamanı proqramın nəzəri materiallarının öyrənilməsi yolu ilə və təlimatçı, hakim kimi təcrübə keçməsi əsasında idmançıların sıralarından ictimai təlimatçıların və hakimlərin hazırlanması təmin olunur.

### Atıcılıq təliminin metodikası

Keçilmiş material mənimsənilməyincə yenisinə keçməmək atıcılıq təliminin əsasını təşkil edir. Bu zaman aşağıdakı qayda-

ya əsaslanmaq lazımdır:

- izah etmək, əyani nümayiş etdirmək, düzgün başa düşüldüyünü yoxlamaq, müəyyən olunmuş səhvləri səbrlə düzəltmək və keçmiş materiala uyğun olaraq praktiki tapşırıq vermək.

Atıcılığa yeni başlamış idmançı tərəfindən atəş texnikası elementlərinin dərhal və düzgün yerinə yetirilməsinin çətin olduğunu nəzərə alaraq atıcılıq üsullarının öyrənilməsində ciddi ardıcılığa xüsusi nəzarət etmək lazımdır. İlk növbədə ona nail olmaq lazımdır ki, idmançı arpacığı nişangah kəsiyində düzgün saxlayaraq tətiyi rahat çəkməyi öyrənsin.

Proqramdan geriye qalanlar irəli gedənləri ləngitməməli, irəlidə olanlar isə geridə qalanlara kömək etməlidir. Bu məqsədlə proqramın mənimsənilməsində irəlidə olanlar təlimatçının yardımçısı qismində əlavə məşqlərə dəvət olunurlar.

Patronsuz məşqə başlamazdan əvvəl təlimatçı hər bir atıcının nişanmanı düzgün və eyni qaydada yerinə yetirilməsinə diqqət etməlidir. Bu məqsədlə o, nişan stendindən istifadə edir. Təlim prosesində müxtəlif hədəflərə atıcılıq üzrə müəyyən ardıcılığa riayət olunur.

Əvvəlcə atəş kağızın ağ yerinə, sonra fiqurlu hədəfə və yalnız bundan sonra qara dairəli hədəfə açılır.

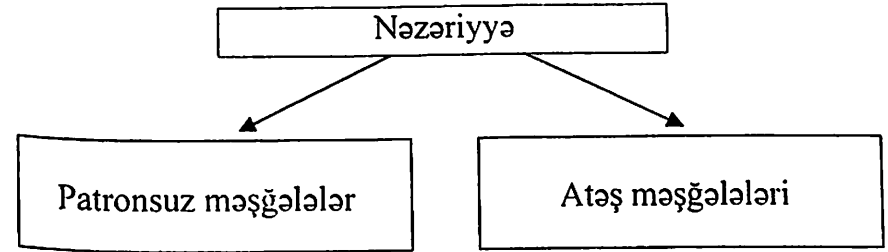
Əgər tirdə fiqurlu hədəflər yoxdursa, onları düzəltmək çətin deyil. Belə ki, hədəfin üzərində fiqurları əl ilə də çəkmək olar.

Tədris və təlim məşqləri kompleks şəkildə keçirilir. Hər məşqədə vaxtın bir hissəsi nəzəriyyəyə və silahın material hissələrinin öyrənilməsinə, bir hissəsi patronsuz məşqə, bir hissəsi də praktiki atıcılığa ayrılır. Qeyd olunan mövzuların keçirilməsinə sərf olunacaq vaxt təlimatçı tərəfindən aparılan dərslərin əsas məqsədindən asılı olaraq müəyyən olunur.

Qrupun tərkibini, silahın mövcudluğunu, tirdə olan atıcı yerlərinin sayını, nəzəri dərslərin və patronsuz məşqlərin keçirilməsi üçün boş yerlərin olmasını nəzərə alaraq dərslərin və patronsuz məşqlərin keçirilməsini planlaşdırmaq olar. Məşqələləri aşağıdakı nümunəvi sxemlər əsasında planlaşdırmaq olar:

I. Məşqələnin bütün qrupla bir mövzudan digərinə ardıcıl olaraq keçməklə aparılması;

II. Nəzəriyyənin bütün qrupla keçirilməsi, praktiki atəş və patronsuz məşqlər zamanı isə qrupu müəyyən vaxtdan sonra yerlərini dəyişməklə iki hissəyə bölünməsi:



III. Nəzəri dərslərin bütün qrupla keçirilməsi. Sonra isə qrupu üç hissəyə bölmək. Birinci hissə atıcılıq üzrə, ikinci patronsuz məşqlərə, üçüncü isə silahın material hissələri üzrə müstəqil sürətdə məşğul olmağa cəlb olunur. Bu üç hissə müəyyən vaxtdan sonra ardıcıl olaraq yerlərini dəyişir.

IV. Əvvəlcədən qurupun üç hissəyə bölünməsi. Birinci hissə atıcılıq üzrə, ikinci patronsuz məşqlərə, üçüncü isə digər mövzular üzərində işləməyə cəlb olunur. Ardıcıl olaraq bu hissələr yerlərini dəyişir.

Məşqələrin keçirilməsini digər sxemlər üzrə də təşkil etmək olar. Lakin bu zaman atıcılardan hər hansının fəaliyyətsiz qalmamasına diqqət yetirilməlidir.

Qruplar bölünən zaman təlimatçı atıcılıqla məşğul olan hissə ilə qalır. Digər hissələrdə isə onun yardımçıları işləyir.

Hər məşqələdən sonra təlimatçı nəticələri çıxarır, atıcıların tərəfindən buraxılan səhvləri təhlil edir və onların hər birinə növbəti məşqələ üçün tapşırıqlar verir.

**Gənc atıcıların bəzi anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri**

Atıcılıq üzrə hazırlıq prosesində məşqçinin məktəblilərin yaş xüsusiyyətlərini bilməsi və nəzərə alması zəruridir.

Xüsusən kiçik məktəb yaşlarında uşağın orqanizminin intensiv inkişafı müşahidə olunur. Belə ki, onun boyu orta hesabla ildə 4-5 sm, çəkisi isə 3-4,5 kq artır. Sümüklərin bərkimə prosesi bu yaşlarda hələ tam başa çatmadığından və onurğa sütunu öz elastikliyi, hərəkətliyi ilə seçildiyi üçün kiçik yaşlı məktəblilərdə onun deformasiyası mümkündür.

Atıcılıq üzrə hazırlıq prosesində fiziki tərbiyənin əsas məqsədi skeletin düzgün formalaşmasını, əzələlərin möhkəmliyini təmin etməkdən və qamətin pozulmasının qarşısını almaqdan ibarətdir. Dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi üçün aşağı ətrafların bükücü və açıcı əzələlərinin möhkəmlənməsinə yönələn məşq hərəkətlərini seçmək lazımdır.

Kiçik yaşlı məktəblilərin əzələləri az miqdarda zülalə və piyə malik olduğundan və tərkibində çoxlu su olduğu üçün onları böyük həcmli və intensiv fiziki yüklərlə yükləmədən daim inkişaf etdirmək lazımdır.

6-10 yaşlı məktəblilərdə daxili tormozlamanın bütün formalarının kifayət qədər aydın şəkildə təzahür etməsinə baxmayaraq hərəkətverici proseslərin üstünlük təşkil etməsi onların tez yorulmasına səbəb olur. Həmçinin 6-10 yaşlarında texniki cəhətdən mürəkkəb hərəkət formalarına yiyələnmək və o cümlədən atəş texnikasının elementlərini mənimsəmək asandır. Eyni zamanda bu inkişaf dövrü üçün güclü və yaxud monoton hərəkət qıcıqlandırıcılarının təsiri ilə kəskin şəkildə təzahür edən həddən artıq tormozlanma xarakterikdir. Ona görə də atıcılıq

üzrə hazırlıq prosesində monoton və uzunmüddətli yeknəsəq hərəkətləri məhdudlaşdırmaq və əsasən oyun şəraitində icra olunan hərəkətlərə üstünlük vermək lazımdır.

Yaş artdıqca tədricən ürək döyüntülərinin tezliyinin (ÜDT) azalması müşahidə edilir. 6-8 yaşında olan uşaqlarda ÜDT orta hesabla dəqiqədə 82-95; 9-10 yaşlarında 72-88; 11 yaşda isə 70-80 təşkil edir. Bununla yanaşı yaş artdıqca ürək fəaliyyətinin qənaətcillik prosesi də inkişaf edir. Kiçik yaşlı məktəblilərdə arterial təzyiqin nisbətən aşağı olması qan dövrəni sisteminin fəaliyyət gərginliyini şərtləndirərək fiziki yükə tez uyğunlaşmağa və istirahət zamanı başlanğıc vəziyyətini almamışdan əvvəl tezliklə bərpa olunmağa imkan yaradır.

Müxtəlif həcmli və davamlı fiziki yüklərin təsiri ilə ayrı-ayrı orqanların funksiyalarının yenidən qurulması ilə yanaşı onların qarşılıqlı əlaqələri də təmin olunur.

Nəzərə almaq lazımdır ki, yeniyetmə oğlan və qızların orqanizmi yetkin insanın orqanizmindən müəyyən xüsusiyyətlərə görə fərqlənir. Çoxsaylı həkim-pedaqoji araşdırmalar göstərir ki, cinsi yetkinləşmə dövründə orqanizmin fizioloji fəaliyyəti yetkin insanlarda olduğundan fərqlidir. Tədricən uşaqlıq dövrünü orqanizm üçün nisbətən sakit və müntəzəm inkişaf prosesinin xarakterik olduğu yeniyetməlik dövrü əvəzləyir. Cinsi yetkinləşmə dövründə orqanizmin qeyri-müntəzəm və sürətli inkişafı baş verir. Bu zaman boyun, çəkinin, döş qəfəsi çevrəsinin və əzələ kütləsinin artımı, ürəyin fəaliyyətinin güclənməsi, mərkəzi sinir sistemində, xüsusilə cinsiyyət vəzilərinin fəaliyyətində dəyişikliklər müşahidə olunur. Bu dövr orta hesabla 12 yaşdan 16 yaşadək davam edir.

7-8 yaşadək oğlan və qızların boyu təxminən eyni səviyyədə artır, lakin sonrakı illərdə qızların boy artımı sürətlənir və 12 yaşda onların boyu oğlanların boyunu üstələyir, 15 yaşda isə oğlanlar qızlardan üstün olur. Qızların boyunun tez artması onların erkən cinsi yetkinləşməsi ilə bağlıdır. Cinsi fərqlilik özünü həmçinin onurğa sütununun quruluşunda da biruzə verir.

meyilli olduqları mütləq nəzərə alınmalıdır.

15-18 yaş arasında gənc idmançılarda fiziki keyfiyyət göstəricilərinin daha yüksək artım tempi (təxminən 77%-ə qədər) müşahidə olunur. Fizioloji tədqiqatlar göstərir ki, uşaq orqanizmi böyük intensivliklə müşayiət olunan uzunmüddətli məşqlərə nisbətən qısamüddətli sürətli və az maraqlı (maraq oyatmayan) uzunmüddətli məşq yüklərinə daha rahat qatlaşır. Gücün, elastikliyin, hərəkətlərin əlaqələndirilməsinin və ümumi dözümlü-  
yün inkişafına yönələn gənc atıcıların məşqlərini planlaşdırarkən bu xüsusiyyətlərin nəzərə alınması vacibdir. 17-18 yaşlarda gənclərin öz fiziki inkişafına görə yetkin insanların səviyyəsinə yaxın olmasına baxmayaraq onların məşqlərinin yetkin yaşlı idmançıların məşq planı üzrə qurulması yolverilməzdir. Belə ki, gənc idmançılarda ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksiyalarının inkişaf səviyyəsinin yetkin idmançıların səviyyəsinə hələ tam çatmadığından hazırlığı sürətləndirmək cəhdləri mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Həmçinin nəzərə almaq lazımdır ki, bəzən gənclərin fiziki inkişafı onların orqanizminin funksional qabiliyyətlərinin inkişafını qabaqlayır.

Atıcılıq idmanı ilə məşğul olma orqanizmin sinir və digər sistemlərinin funksional vəziyyətini təkmilləşdirir. Həmçinin xüsusi fiziki yüklərin tətbiqi böyük beyin qabığının, qabıqaltının və periferik sinir-əzələ aparatının funksional vəziyyətini dəyişdirir.

### **İlkin hazırlıq qrupları**

İlkin hazırlıq qruplarında təlimin birinci ili 10 yaşlı uşaqlarla aparılır.

Əsas məsələlərin yerinə yetirilməsi (inkişafda olan orqanizmin formalaşdırılması, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafı, koordinasiyanın inkişafı) ilə yanaşı təlimin birinci ilində nəzəri materiallar mənimsənilir: güllə atıcılığının əsas vəziyyətləri, silahla davranış

zamanı təhlükəsizlik qaydaları, maddi təminat; şagirdlər uzana-  
raq tufəngdən güllə atmaq texnikasını mənimsəyir, yoxlama  
larda və yarışlarda iştirak edirlər.

Əsas diqqət şagirdlərin mənəvi keyfiyyətlərinə (nizam-in-  
tizam, əməksevərlik, böyüklərə, öz yoldaşlarına və kollektive  
hörmət), həmçinin güllə atıcılığına, fiziki tərbiyəyə və ümu-  
miyyətlə idmana davamlı marağın və düşüncəli münasibətin  
formalaşdırılmasına yönəlidir.

Təlimlər birinci və ikinci il həftədə 3 dəfə olmaqla, 2 aka-  
demik saat (hər biri 45 dəq) keçirilir, üçüncü ildə isə 4 dəfə.

Atıcının ilkin hazırlığı zamanı məşqçi hazırlığın şəraitindən  
asılı olaraq müxtəlif ardıcılığa riayət edə bilər (məsələn,  
təcrübi dərslərin vaxtının 10-15 dəqiqəsində nəzəri dərslə keçə  
bilər).

Birləşdirilmiş məşğələlər variantı da mövcuddur, bu zaman  
qrup 2-3 altqrupa bölünür, onlardan biri atəş xəttində yerləşir,  
digəri isə nişanalma məsələləri ilə məşğul olur. Üçüncü qrup  
sınıfdə hazırlıq (duruş) vəziyyətlərini maketlərlə məşq edir (bu  
zaman onlara məşqçinin köməkçiləri- daha təcrübəli atıcılar  
mütləq nəzarət etməlidir).

Yeni başlayan atıcıların texniki hazırlığı atıcıların əsas duruş  
vəziyyətləri, tətbiqi idarə etmənin yolları, nəfəsalma rejimi, açıq  
və dioptrik nişangahla nişanalmanın əsasları və bu elementlərin  
dayaqla kəməri tətbiq etməklə uzanaraq güllə atmaq texni-  
kasının icrasında vərdişlərin yaranmasını nəzərdə tutur. Atıcılıq  
texnikasının təlimi növbəti sxem üzrə aparılır: atəşi icra etmə  
texnikasının nəzəri əsaslarının öyrənilməsi; təcrübədə atıcılıq  
texnikasının elementlərinin mənimsənilməsi və öyrənilməsi;  
patronsuz məşq; güllələrin eyni yerə dəyməsinə yönələn pat-  
ronla məşq; vaxt məhdudluğu olmadan nəticələrə yönələn  
patronla məşq; yoxlama atəşləri; yarışlarda iştirak.

İlkin hazırlıq qruplarında atıcılıq texnikasının mənimsənil-  
məsində əsas vəzifə məşğul olanlarda hərəkəti fəaliyyət və onun  
mənimsənilməsi haqqında təsəvvürün yaradılmasından ibarət-

dir; hərəkəti aktın ümumi ritminin formalaşdırılması; kobud səhvlərin aradan qaldırılması (məsələn, titrəmə).

Təlimin veilən mərhələsində atıcılıq texnikasının şagid tərəfindən mənimsənməsinin keyfiyyətini, onun fəaliyyətinin strukturu və əlavə gərginliyin olmaması ilə müəyyən edilir. Təlimin başlanğıcında atıcıdan çox böyük dəqiqlik və fəaliyyətlərin cəldliyini tələb etmək lazım deyil- bunlar onun üçün hələ əlçatmazdır.

Təlimin bu mərhələsində "texnikanın məktəbi" qoyulur, burada əsas elementlərin qanunauyğunluqlarına riayət edərək, atıcılıq texnikasının icrasının əsas strukturunun formalaşdırılmasıdır. "Məktəbin" mənimsənilməsi dərəcəsinə uyğun olaraq, məşqçi şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini müəyyən edir və texniki hazırlığın səviyyəsinin təkmilləşdirilməsinə yeni yanaşmaları təyin edir.

Tüfəngdən güllə atma texnikasının ilkin təlimi zamanı dayaqla güllə atmaqdan başlamaq lazımdır. Hazırlıqda dayaqsız kəmərlə atıcılığa keçid anı çox vacibdir. Bir qayda olaraq, kəmərsiz atıcılığın ilk məşqlərində nəticələr aşağı düşür. Məşğul olanların marağı itməsinə deyərək, ilk məşqlərdə onlara təhlükəsizlik qaydalarını başa salaraq, patronla atəş açmağa imkan yaratmaq lazımdır. Bu mərhələdə əsas vəzifə - "duruş vəziyyəti"ni almaq vərdişlərinin davamlılığını artırmaq və atıcılıq texnikasının əsas elementlərinin əminliklə icra edilməsi.

Atəşi icra edən zaman səhvlərin aradan qaldırılması yalnız xüsusi fiziki hazırlıq yaxşı səviyyədə olduqda mümkündür. Təlim zamanı quruluşuna görə əsas hərəkətlərə uyğun xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər nə qədər çox olarsa, texnikanın daha tez və yaxşı mənimsənilməsi, lazımsız hərəkətlərin, əlavə əzələ gərginliyinin aradan qaldırılması üçün bir o qədər çox imkanlar yaranar.

## XXVI FƏSİL. TƏLİM-MƏŞQ QRUPLARI

### *Təlimin birinci ili*

Əsas vəzifələr - sağlamlığın möhkəmləndirilməsi; fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafı. Əsas vəzifələrin icrası ilə yanaşı təlimin ilk ilində nəzəri vəsaitlər: güllə atıcılığında əsas qaydalar, silahla rəftarda təhlükəsizlik qaydaları, silahın material hissələri barədə biliklər mənimsənilir; tələbələr uzanaraq tüfəngdən atəş texnikasına yiyələnir və onlar yoxlama xarakterli atəşlərdə, yarışlarda iştirak edirlər.

İlkin hazırlıq qruplarında mənəvi keyfiyyətlərin (intizam, əməksevərlik, öz yoldaşlarına və kollektivə qarşı hörmət) inkişaf etdirilməsinə, həmçinin atıcılıqla məşğul olmağa dərin marağın və şüurlu yanaşmanın formalaşmasına xüsusi diqqət yetirilir.

Atıcılığa yeni başlayanların texniki hazırlığı özündə atəşə hazırlıq vəziyyətləri, tətiyin çəkilmə qaydaları, tənəffüs rejimləri, açıq və dioptrik nişangahlardan nişanalmanın əsasları ilə tanışlığı, dayaqlı vəziyyətinin və kəmərin istifadəsi ilə uzanaraq tüfəngdən atəş açma texnikasının icrasında texniki elementlərin yerinə yetirilməsi üçün zəruri olan bacarıqlar və vərdişlərə yiyələnməni nəzərdə tutur. Texnikanın öyrədilməsi aşağıdakı sxem üzrə həyata keçirilir: atəşin icra texnikasının nəzəri əsaslarının öyrənilməsi; patronsuz silahla məşqlər; dolu silahla sıxlığa hesablanan atəş məşğələləri; nəticəyə hesablanan atəş məşğələləri; yoxlama atəşləri; yarışlarda iştirak.

İlkin hazırlıq qruplarında atəşin texnikasının mənimsənilməsində əsas məqsəd tələbələrdə hərəkətverici hərəkətlər barədə təsəvvür yaratmaqdan və onlara yiyələnməkdən; hərəkətverici hərəkətlərin ümumi ahəngini formalaşdırmaqdan; kobud səhvlərin qarşısını almaqdan və onları aradan qaldırmaqdan ibarətdir.



Təlimin bu mərhələsində tələbə tərəfindən atəş texnikasının mənimsənilmə səviyyəsini onun hərəkətlərinin quruluşuna və bu zaman gərginlik səviyyəsinə görə qiymətləndirmək olar. Təlimin ilk dövrlərində hələ atıcının imkanları xaricində olduğundan ondan öz hərəkətlərində yüksək dəqiqlik və çeviklik tələb etmək yanlış olardı.

İlkin hazırlıq qruplarında əsas elementlərin icrasının ümumi qanunauyğunluqlarına riayət edilməklə atəşin icra texnikasının quruluşunun formalaşdırılmasına xidmət edən texnikanın əsasları mənimsənilir. Bu əsasların mənimsənilmə səviyyəsinə görə məşqçi tələbələrin fərdi xüsusiyyətlərini aşkar edir və texniki hazırlıq səviyyəsinin təkmilləşdirilməsinə yönələn yeni yanaşma istiqamətlərini müəyyən edir.

Dərin vərdişlərin qazanılması üçün silahın atıcının xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılması vacib şərtlərdən sayılır. Yeni başlayan atıcılar qundağı qısaldılmış və ya uzadılmış (standart antabkaya uyğunlaşdırılmış) tüfənglərdən istifadə edirlər. Yalnız yüksək xüsusi fiziki hazırlığın sayəsində atəş texnikasının icrasında baş verə biləcək səhvlərin qarşısını almaq olar. Təlimlər zamanı quruluşuna görə əsas hərəkətlərə yaxın olan xüsusi hazırlanmış hərəkətlərdən nə qədər çox istifadə edilərsə, bir o qədər texnikanın mənimsənilmə, lüzumsuz hərəkətlərin və artıq əzələ gərginliyinin daha yaxşı və tez aradan qaldırılma imkanları yüksək olar.

#### *Təlimin ikinci ili*

Əsas vəzifələr – şagirdlərin sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi; fiziki və xüsusi hazırlığın səviyyəsinin artırılması; yeni nəzəri materialın mənimsənilməsi; seçilmiş silah və tapşırıq növündə texnika və taktikanın təkmilləşdirilməsi; yarışlarda iştirak təcrübəsini toplamaq, mənəvi və xüsusi psixoloji keyfiyyətləri inkişaf etdirmək; hakimlik və təlimatçı vərdişlərinə yiyələnmək; məşqin gündəliyini tutmaq və yarışlarda öz iştirakını analiz etməyi öyrətmək.

Atıcılığın texnika və taktikasının təkmilləşdirilməsi fiziki, psixoloji, intellektual keyfiyyətlərin eyni zamanda inkişaf etdirilməsi və orqanizmin funksional imkanlarının artırılması hesabına həyata keçir. Hazırlığın bu mərhələsində atıcının qarşısında atıcılığın texnikasının daha mürəkkəb tapşırıqlarla inkişaf etdirilməsi ilə bağlı yüksək tələblər qoyulur.

Bundan əvvəlki hazırlıq mərhələsində yoxlama tapşırığı zamanı 10 atəş, sınaq atəşləri olmadan icra olunurdu. İndi isə 30 atəş icra olunur. Təbii ki, bu zaman fiziki və psixoloji yükün səviyyəsi artır. Atıcı uzun müddət duruş vəziyyətini dəyişməz olaraq saxlayır, bu da ondan xüsusi dözümlülük və koordinasiya keyfiyyətlərini ("atıcı-silah-hədəf sisteminin davamlılığı) tələb edir. Hər bir atəş – bu startdır, startlar çoxaldıqca, psixoloji gərginlik də artır. Səhvlərə yol vermək ehtimalı çoxalır. Bütün yaranan problemlər məşqin uyğun olaraq qurulmasını tələb edir: yükün artırılması, vərdişlərin formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi, çətinlikləri dəf etmək bacarığı (iradi keyfiyyətlər).

Tüfəngdən güllə atan atıcılar öz atıcılıq texnika və taktikalarını təkmilləşdirir, tapançadan güllə atanlar isə öz atıcılıq tapşırıqlarını ciddi şəkildə mənimsəyirlər (əvvəlki mərhələdə onlar yalnız onunla tanış olurdular).

Bu hazırlıq mərhələsinin xüsusiyyətlərinə həmçinin atıcının hazırlıq səviyyəsini və potensial imkanlarını, atəşi icra etmə texnikasına yiyələnməsinin stabilliyini, texnikanın ayrı-ayrı elementlərinin vəhdətindən ibarət atəşi icra etmə bacarığını, silahın davamlılıq səviyyəsini müəyyən etmək bacarığını, zaman və məkan karakteristikalarını müəyyən edən yarışların sayının artırılmasını da aid etmək olar.

**Məşqçinin işinin forma və metodları.** Hazırlığın bu mərhələsində atıcının fiziki göstəriciləri yüksəlir, bədənin əzələ kütləsi və boy artır. Hər bir atıcının fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınır, məşqçi rəşional duruş vəziyyətinin bu və ya digər variantlarını, nişanalma vasitələrinin uyğunlaşdırılması və

nəfəs saxlamanın üsulları, tətiiyin basılmasının xarakteri, nişanalma koordinasiyasına uyğun olaraq tətiiyin idarə olunmasının üsullarını seçir. Məşqçi atıcıya tətiiyin idarə olunmasının üsullarını öyrədir və yarışın bu və ya digər şəraitlərində onlardan daha uyğun olanı seçməyə köməklik edir. Məşqlərin sıxlığı və yüklərin dozası silahla patronsuz məşq və pnevmatik tüfəng, yaxud tapançadan güllə atma hesabına artırılır. Hazırlıq prosesini təşkil etməyə kömək edən təcili məlumat metodlarından, metodiki fəndlərdən, vəsait və avadanlıqlardan geniş istifadə edərək, məşqçi şagirdlərlə birlikdə kobud səhvləri müəyyən edib üzə çıxarır.

Əgər hazırlığın ilkin mərhələsində atıcılar məşqçinin bütün göstərişlərini sözsüz icra edirdilərsə, bu mərhələdə onlar artıq öz fəaliyyətlərini dərk edir və müstəqil fəaliyyət göstərirlər. Məşqçi, səhvləri düzəltməklə bağlı iradlarını bildirəndə, mütləq atıcıya niyə bu cür, yaxud ayrı cür etməli olduğunu izah etməlidir. Deyilənlərin haqqlı olmasına inandırmaq, avtoritet qazanmaq, ən müsbət nəticələrin əldə olunmasına kömək edəcək.

Yarışların çoxaldığı bu mərhələdə nəticələr əksər vaxt məşqdəki nəticələrdən aşağı olur. Öz şagirdlərinin çıxışlarına müşahidə edərək məşqçi, atıcılığın bütün gedişatını analiz edir, sonra isə atıcılarla birlikdə uğursuzluqların səbəblərini araşdırır və gələcək işin xarakterini təyin edir.

Konkret məşq və ya yarış üçün atıcının imkanlarına uyğun olaraq, düzgün vəzifə qoymağı bacarmaq çox vacibdir.

#### *Təlimin üçüncü ili*

Təlimin bu ili həm fiziki, həm də idman-texniki hazırlığın həcmnin artırılması ilə xarakterizə olunur. Texniki-taktiki ustalığın tapşırıqlarla təkmilləşdirilməsi davam edir. Əlbəttə ki, yeni tapşırıqların mənimsənilməsi artıq qurulmuş baza üzrə keçir, amma yenə də bu tapşırıqlardan hər biri öz xüsusiyyətlərinə malikdir.

Tapşırıqların yeniliyi məşqçidən də hazırlığın yeni vasitə,

forma və metodlarını tələb edir. Məşğələlərin sıxlığını azaltmadan, məşqçi məşqi elə qurmalıdır ki, çoxlu sayda şagirdləri bu məşqə cəlb edə bilsin: patronsuz silahla və ya tapança maketi ilə atıcılığı imitasiya edən şagirdləri də atıcılığa qoşmaq lazımdır.

Tapançadan 50 m məsafəyə güllə atmaq tapşırığını mənimsəyən zaman bir qayda olaraq, silahın davamlılığı pisləşir, çünki məsafə atəş məsafəsi, silahın çəkisi, tapançanın nişanalma xətti artıb. Atıcı üçün arpacığı kəsikdə saxlamaq çətinləşir. Bütün bunlar davamlılığı azaldan səbəbləri izah etməyi və onu yaxşılaşdırmağın üsullarını göstərməyi tələb edir.

Atıcılıq texnikası müəyyən etalona yaxınlaşmalı və məlum dərəcədə atıcının fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

#### *Təlimin dördüncü ili*

Bu ildə atıcının təlim-məşq qruplarında hazırlığı başa çatır və idman təkmilləşdirilməsi qrupuna keçmək üçün möhkəm baza yaradılır. Burada atıcıdan ancaq fiziki və idman-texniki hazırlığın normativlərinin yerinə yetirilməsi deyil, həmçinin yüksək idman nəticələrinin əldə olunması da tələb olunur.

I dərəcə normasını yerinə yetirən hər bir atıcı üçün fərdi hazırlıq planı tərtib olunur və uyğun olan yuxarıdaduran idman təşkilatları tərəfindən ciddi şəkildə nəzarət edilir. Fərdi plan məşqçi və atıcı tərəfindən birlikdə olaraq tərtib olunur.

Bu dövrdə atıcılıq tapşırıqları mürəkkəbləşir, atıcılıq nəticələri çox asta şəkildə artır. Tapşırıqların çətinliyi artır, onların icra olunma şərtləri dah çox inkişaf etmiş fiziki və psixoloji keyfiyyətlər, həmçinin yüksək texniki-taktiki ustalığa tələb edir.

Bu dövrdə atıcıların hazırlığında təlim-məşq toplantıları və yarışlar daha mühüm yer tutur.

**Məşqçinin işinin forma və metodları.** Məşqçiyə hər zaman işin forma və metodlarını təkmilləşdirmək, atıcılarla münasibətləri daha çevik qurmaq lazım gəlir, çünki bu mərhələdə bir çox atıcılar yüksək nəticələri əldə etdiklərinə görə özlərini üstün hiss edirlər. Məşq zamanı onlar daha çox müstəqil iş görürlər, amma çox vaxt öz imkanlarını əslində olduğundan artıq

qiymətləndirirlər. Məşqçi yalnız öz şagirdlərinin artıq formalaşmış bacarıq və vərdişlərini müəyyən etməli deyil, həmçinin onların gələcək inkişaf yollarını yalnız texniki-taktiki cəhətdən deyil, həm də idmançının şəxsiyyət kimi formalaşması planında düzgün qoymalıdır.

Hazırlığın bu mərhələsində üstünlük idmançının psixi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, qızışma hərəkətlərinin optimal tərtibatı üzrə məşqçi və atıcının birgə işinə verilir.

### **İdman təkmilləşdirilməsi qrupları**

İdman təkmilləşdirilməsi qruplarında tələbələrin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla hazırlıq prosesinin hərtərəfliliyi (universallığı) əsasında onların xüsusi hazırlığı aparılır.

Qarşıdakı vəzifələr – ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın daha da inkişaf etdirilməsi; seçilmiş silah növündə texniki ustalığın artırılması; nəticələrdə sabitliyin əldə olunması; təlim-məşqlərin və yarışların keçirilməsi üzrə vərdişlərə yiyələnmə.

İdman təkmilləşdirilməsi qruplarında texniki hazırlığın əsas məqsədi hərəkətverici hərəkətlərin əməli tətbiqinə mükəmməl şəkildə yiyələnməkdən ibarətdir.

Bu məqsədə aşağıdakı vəzifələrin həlli ilə nail olmaq olar: möhkəm təməllər üzərində formalaşdırılmış vərdişlərin əsasında hərəkət imkanlarının genişləndirilməsi; seçilmiş silah növü üzrə texnikanın fərdiləşdirilməsinin başa çatdırılması; inkişaf etmiş fiziki və psixi keyfiyyətlərin əsasında texniki-taktiki ustalığın vaxtında yenidənqurulma imkanlarının təmin edilməsi.

İdman təkmilləşdirilməsi qruplarında təlim-məşq prosesinin təşkili və keçirilmə metodikasının xüsusiyyətlərinə aşağıdakıları aid etmək olar:

- yüksək dərəcəli idmançıların çoxillik hazırlığı üzrə irəli sürülən yüksək tələblər;

- ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq üzrə gücləndirilmiş iş rejiminin mənimsənilməsi və hərtərəfli fiziki hazırlıq üzrə yük-

sək göstəricilərin əldə olunması. İdmançının orqanizminin imkanlarının daha da inkişaf etdirilməsi;

- təlim-məşq prosesinin fərdiləşdirilməsi əsasında texniki-taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsi və daha dərindən ixtisaslaşma;

- mənəvi tərbiyə forma və metodlarının genişləndirilməsi hesabına idmançının mənəvi və xüsusi psixi keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi.

Dar çərçivədə (müəyyən silah növü və ya hərəkəti üzrə) ixtisaslaşmaya yaradıcılıqla yanaşmaq lazımdır. Bu zaman idmançının istəyi, məşqçinin pedaqoji müşahidələrinin nəticələri, həkim-pedaqoji nəzarətin göstəriciləri və bu hərəkət növündə göstərilən nəticələr nəzərə alınır.

Tapançadan sürətli atəş üzrə ixtisaslaşma 10 və 50 m məsafələrə adi qaydada atəş hərəkətini, uzanaraq tüfəngdən atəş açma hərəkəti üzrə ixtisaslaşma isə ayaq və diz üstə atəş açma hərəkətlərini istisna etməməlidir. Müxtəlif atıcılıq hərəkətləri üzrə gələcəkdə texniki-taktiki ustalığın inkişaf etdirilməsi idmançıya yalnız seçilmiş hərəkət növündə yüksək nəticələri əldə etməyə kömək edir.

### **Yüksək idman ustalığı qrupları**

Əsas vəzifələr – xüsusi fiziki keyfiyyətlərin məqsədyönlü inkişaf bazasında texniki hazırlığın daha da təkmilləşdirilməsi; idman texnikasının etibarlığının və iri yarışlarda çıxışların stabilliyinin artırılması; idman ustası və beynəlxalq dərəcəli idman ustası adlarının alınması.

Yüksək idman ustalığı qruplarında texniki hazırlığın əsas məqsədi daha mürəkkəb şəraitdə (gözlənilməz, ekstremal) hərəkətverici hərəkətlərə yiyələnməni nəzərdə tutur.

Atıcının hazırlığında təcili informasiya vasitələrindən istifadə olunur. Proqramın mürəkkəbləşdirilməsi və yalnız fiziki deyil, həmçinin psixi gərginliyin də artırılması ildə əlaqədar məşq

yükünün həcmi 33%-ə qaldırılır. Bununla əlaqədar olaraq məşq planlaşdırılarkən və keçirilən zaman məşqçinin və həkimin üzərinə böyük məsuliyyət düşür.

Yüksək idman ustalığı mərhələsində təlim prosesi fərdi hazırlıq planları əsasında qurulur. Planlaşdırma zamanı perspektiv plan əsas vəsait hesab edilir. İllik təlim-məşq prosesi özündə dövr və mərhələlərə bölünən, quruluşuna görə çoxlu sayda müxtəlif mikro və mezotsikldən ibarət olan bir böyük hazırlıq mikrotsiklini ifadə edir.

İllik plan konkret məqsədlərin qoyulduğu və onların həyata keçirilməsi üçün proqramların müəyyən edildiyi əməli hazırlıq planları əsasında hazırlanır.

İllik hazırlıq dövründə ilin əsas yarışları müəyyən edilir. Bu yarışlara uyğun olaraq idman formasının (mövsümün əsas yarışlarına yüksək hazırlıq vəziyyəti) təşəkkül tapmasının və qorunub saxlanılmasının qanunauyğunluğu üzərində qurulan dövrlər nəzərdə tutulur.

Atıcılar tərəfindən təlim-məşq prosesində bütün məqamları (fiziki yükün həcmi, partonların sayı, buraxılan səhvlər) və növbəti mərhələlər üçün məqsədləri əks etdirən *gündəlik* tutulur.

Gündəliyin təhlili bütün hazırlıq növləri üzrə illik tsiklin nəticələrinin inkişaf dinamikasını qiymətləndirməyə imkan verir.

Təlim-məşq prosesində atıcının psixi hazırlığının əsas vasitələrindən sayılan *zehni məşğələlərdə* psixonizamlayıcı məşqlərdən – *özünənəzarətdən* də istifadə etmək lazımdır.

Digər hazırlıq qruplarında olduğu kimi yüksək idman ustalığı qruplarının işində bərpa olunma üzrə (yorğunluğun və təqətdən düşmənin aradan qaldırılması) tədbirlər: massaj, özünü-massaj, sauna, vitaminləşdirmə, istirahət və məşqlər zamanı xüsusi hərəkətlər – də az əhəmiyyət kəsb etmir.

## XXVII FƏSİL.

### YÜKSƏK İXTİSASLI ATICILARIN HAZIRLIĞI, PLANLAŞDIRMANIN NÖVLƏRİ

#### Yüksək ixtisaslı atıcıların hazırlığı

*Yüksək dərəcəli idmançılar* – bu kateqoriyaya bir qayda olaraq yarışlarda iştirak təcrübəsi olan böyük, həmçinin xüsusi istedadı olan gənc idmançılar aid edilir. Onların arasında respublikanın yığma komandasına namizədliyə layiq görülənlər, yaxud onun tərkibində iri beynəlxalq miqyaslı yarışlarda iştirak edən idmançılar daha perspektivliləri hesab edilir.

Yüksək dərəcəli idmançının hazırlanma prosesi güclü idmançı modeli nəzərə alınmaqla həyata keçirilir. Güclü idmançı modelinin komponentlərinə aşağıdakılar aid edilir: onun məqsədi, atıcının iddialılıq, məsuliyyətlilik və hazırlıq səviyyəsi.

Daha yüksək ixtisaslı atıcıların yarış mübarizəsinin əsas məqsədi olimpiya oyunlarında, yüksək dərəcəli idmançılar üçün isə Avropa və dünya çempionatlarında qələbə qazanmaqdan ibarətdir.

Yüksək dərəcəli idmançıların böyük texniki-taktiki hərəkət ehtiyatına malik olması zəruridir.

Yüksək ixtisaslı atıcılar isə böyük texniki-taktiki ehtiyata, xüsusi fiziki və psixi keyfiyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsinə, yüksək fiziki və psixi dayanıqlığa və iş qabiliyyətinə malik olmalıdır. Həmçinin öz emosional vəziyyətlərini idarə etmək bacarığı onların əsas xüsusiyyətlərindən sayılır.

#### Planlaşdırmanın növləri

İdmançının fəaliyyətinin planlaşdırılması, ona nəzarət olunması və hesabatının aparılması idman məşqlərinin idarə olunma prosesinin ayrılmaz hissəsini təşkil edir. İdmançının yüksək ustalıq səviyyəsinin nəticəsi kimi məşq yükünün həcm

və intensivliyi ilə sıx şəkildə bağlı olan bu amilin rolu son zamanlar xeyli artmışdır.

Müasir dövrdə atıcının idman məşqlərinin idarə olunması aşağıdakı planlaşdırma növlərinin əsasında həyata keçirilir: *çoxillik, perspektiv, cari (illik), əməli*.

**Çoxillik planlaşdırma.** Atıcının formalaşdırılmasına xidmət edən çoxillik yolu hərəsinin öz məqsədi, vəzifəsi, vasitə və metodları olan dörd mərhələyə bölmək olar:

I mərhələ - ilkin idman ixtisaslaşması (10 - 12 yaş);

II mərhələ - əsaslı idman ixtisaslaşması (13 - 17 yaş);

III mərhələ - idman təkmilləşdirilməsi (18 - 23 yaş);

IV mərhələ - yüksək idman ustalığı (23 yaş və daha artıq).

I mərhələ üç il davam edir. Bu mərhələdə əsas məqsəd istedadlı uşaqları seçməkdən ibarətdir.

II mərhələ dörd il davam edir. Məhz bu mərhələdə beynəlxalq dərəcəli nailiyyətlərin və idman uzunömürlüliyünün əldə olunmasını təmin edən hərtərəfli fiziki, texniki-taktiki, mənəvi və xüsusi psixi hazırlığın əsası qoyulur.

III mərhələnin əsas məqsədini beynəlxalq dərəcəli nailiyyətlərin əldə olunması təşkil edir.

IV mərhələ idman nəticələrinin yüksək nailiyyətlər səviyyəsində sabitləşməsi və möhkəmlənməsi ilə xarakterizə olunur.

İdmançıların məşqləri perspektiv, cari (illik) və əməli planlaşdırma əsasında həyata keçirilir.

**Perspektiv planlaşdırma.** Perspektiv planlaşdırma idman təkmilləşdirilməsi və yüksək idman ustalığı mərhələlərində həyata keçirilir və özündə bir neçə illik hazırlıq nəticəsində müəyyən məqsədə çatmağı nəzərdə tutur.

Perspektiv planı işləyib hazırlayarkən müasir nailiyyətlərin səviyyəsinin, artım tendensiyasının, ayrı-ayrı idmançıların və ümumilikdə komandanın hazırlıq vəziyyətinin nəzərə alınması və bu amillərin əsasında qarşıya qoyulan məqsədə çatma yollarının qeyd edilməsi zəruridir.

Dördillik dövrün illər üzrə əsas vəzifələrini aşağıdakı qayda-da göstərmək olar:

- **birinci il:** əvvəlki hazırlıq dövrünün təhlili və hesabatı əsasında yeni və daha mükəmməl maddi-texniki hazırlıq vasitələrinin və ümumi vəziyyətin yaxşılaşdırılması, ümumi fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi fonunda idman nəticələrinin artımını təmin etmək üçün texniki-taktiki üsulların seçilməsi və mənimsənilməsi;

- **ikinci il:** texniki ustalığın təkmilləşdirilməsi;

- **üçüncü il:** xüsusi fiziki və texniki-taktiki hazırlığın hesabına məşqlərin həcmünün əhəmiyyətli dərəcədə artırılması;

- **dördüncü il:** yarış fəaliyyəti şəraitində texniki-taktiki etibarlılığın artırılması.

**Cari və ya illik planlaşdırma.** İri yarışların illik dövrün bütün mərhələləri boyunca mövcud olduğunu əsas götürərək idman hazırlığının daim yüksək səviyyədə saxlanılması idman məşqlərinin dövrləşdirmə prinsipinin kobud surətdə pozulmasına səbəb olardı. Yəni idman hazırlığı dinamikasının bütün dövrünü hazırlıq mərhələlərinə bölmək lazımdır. Hər hazırlıq mərhələsi mövsümün əsas yarışı ilə başa çatmalıdır. Hər mərhələdə hazırlıq dövrünün sərdəhləri müəyyənləşdirilir. Hazırlıq dövrünün davam etmə müddəti formal rəqəmlə deyil, hər dövrdə məşqlərin funksiyasını yerinə yetirməyə imkan verəcək obyektiv zaman müddəti ilə müəyyən edilir. Məşq prosesi aşağıdakı ardıcılıqla göstərilən üç dövrdən ibarətdir: *hazırlıq, yarış və keçid*.

**Əməli planlaşdırma.** Əməli planlaşdırmada *keçid, hazırlıq* və *yarış* dövrü fərqləndirilir.

Keçid dövrü ilin hər hansı yarışlarından sonra 1 - 3 həftəlik dövrü əhatə edir. Bu dövrün məqsədi təmdəyərli və aktiv istirahəti təmin etməklə yanaşı, həmçinin əldə olunmuş hazırlıq səviyyəsini saxlamaq üçün şərait yaratmaqdan ibarətdir.

Bununla yanaşı ötən məşq dövrü üçün atıcının idman fəaliyyətinin əsaslı surətdə təhlil edilməsi də keçid dövrünün əsas

məqsədlərindən sayılır.

Hazırlıq dövrü hazırlıq mərhələsindən asılı olaraq iki həftədən iki ay yarım qədər davam edə bilər.

Bu dövrün əsas məqsədi atıcılıq üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini artırmaqdan ibarətdir. Bu zaman bu və ya digər atıcılıq hərəkətlərinin atış texnikası elementlərinin əsaslı surətdə işlənilib hazırlanmasına istinad edilməsi məqsədəuyğun hesab edilir.

*Yarış dövrü* idman hazırlığının nizamlanması, saxlanması və bunun əsasında əvvəlcədən planlaşdırılmış idman nəticələrinin əldə olunması məqsədini daşıyır.

## XXVIII FƏSİL.

### TƏLİM-MƏŞQ TOPLANIŞLARININ TƏŞKİLİ

#### Təlim-məşq toplanışları

Təlim-məşq toplanışlarının (TMT) forması onu keçirən təşkilatçı tərəfindən müəyyən edilmiş qarşıya qoyulan məqsəddən, həmçinin iştirakçıların tərkibindən (yaşından və ustalıq səviyyəsindən) asılıdır.

Təlim-məşq toplanışlarının aşağıdakı formaları fərqləndirilir:

- gənc idmançıların ustalıqlarının artırılması və onların qarşıdakı yarışlara hazırlığının təmin edilməsi məqsədilə təşkil olunan təlim-məşq toplanışları;

- cəmiyyətlərin, təşkilatların, şəhər və ölkə yığma komandalarının qarşıdakı yarışlara hazırlığının təmin edilməsi ilə əlaqədar təşkil olunan təlim-məşq toplanışları;

- sağlamlaşdırıcı-bərpaedici təlim-məşq toplanışları. İştirakçıların tərkibinə görə bu toplanışlar fərqli olsa da, onların hamısı bir vacib məqsədi – idmançıya məsul yarışlardan sonra istirahət etmə və bərpa olunma imkanı yaratma və onun orqanizmini qarşıdakı fəaliyyətə hazırlama – daşıyır.

**İştirakçıların tərkibi, yerləşdirilməsi və qidalanması.** Toplanışda iştirak edən idmançıların sayı komandanın say tərkibini azı biryarım dəfə üstələməlidir.

İştirakçıların yerləşdirilməsi şəxsi və ümumi gigiyenik qaydalara riayət olunmaqla məskunlaşma və istirahət üçün əlverişli şəraiti təmin etməlidir. Yerləşdirmə zamanı komandanı vahid, möhkəm bir kollektivə çevirmə məqsədini təqib etməyə yanaşı idmançıların bir-birinə qarşı şəxsi simpatiya və antipatiya hissələrinin də nəzərə alınması zəruridir. Kişilər və qadınlar ayrı mərtəbələrdə, korpuslarda, yaxud evlərdə yerləşdirilməlidir.

Atıcının qidalanması kifayət qədər kalorili və geniş rasiona malik olmalıdır. Yemək menyusu idmançıların fəaliyyəti və

enerji sərfiyyatı nəzərə alınmaqla komandanın həkiminin və yeməxana işçilərinin iştirakı ilə tərtib olunur.

Gərgin məşqlərlə müşayiət olunan təlim toplanışlarında atıcı gün ərzində 4200 - 4500 kalori enerji qəbul etməlidir.

Rasiona zülal, yağ və karbohidratlarla, xüsusilə "A", "B", "C" vitaminləri ilə zəngin olan qidalar: təzə meyvə və tərəvəzlər, xüsusilə yerkökü, ərik qurusu və qara gavalı daxil edilməlidir. Yağlar, xüsusilə balıq yağı gözün itiliyinə kömək edən "A" vitamini ilə zəngindir. Ümumiyyətlə, bütün balıq növləri fosforla zəngin qidalardır. Bu ərzaqların olmadığı təqdirdə atıcılara aşağıdakı dozalarda vitaminlərin verilməsi zəruridir: "C" – 100 - 200 mq, "B" – 2 - 4 mq, "A" – 2 - 3 mq.

**Maddi-texniki təminat.** TMT-nin maddi-texniki təminatına aşağıdakılar aiddir: silahlar, sursatlar, müşahidə boruları, material hissələrin, tirlərin və atəş meydanlarının, hədəflərin, otaqların və s. təmiri və sazlanması.

Güllə atıcılığının spesifikasiyası III və II dərəcəli hər bir atıcının fərdi silahı və geyimi olmasını tələb edir. Silahda baş verə biləcək hər hansı nasazlıq hallarından, yaxud onun kifaəyət qədər atəş sıxlığını təmin etməməsindən sığortalanmaq üçün ehtiyat silahın olması zəruridir.

Toplanışın təşkilatçıları əsas yarışa hazırlıq planı ilə əlaqələndirilməklə lazımi sayda döyüş sursatını hesablamalıdır.

Həmçinin atəş meydanının və ya tirin, nəqliyyatın icarəyə götürülməsi və haqqının ödənilməsi ilə bağlı məsələlər də öz həllini tapmalıdır.

### **Siyasi tərbiyə və mədəni-kütləvi işlər**

Hər hansı fəaliyyətə başlamazdan əvvəl ilk növbədə onun planı tərtib olunmalıdır. Tərbiyəvi işlərin planı təlim-məşq toplanışlarının ən vacib sənədlərindən sayılır. Bu sənəd işin sistemliyini, diferensiallığını, mahiyyətini və reallığını nəzərdə tutmalıdır. Planın tərkibinə siyasi əqidə, hərbi vətənpərvərlik,

əmək, əxlaq, estetik tərbiyə, kollektivin birliyi, mədəni-kütləvi işlər və s. bölmələr daxil edilməlidir.

*Siyasi əqidənin tərbiyəsi* – özündə siyasi maariflənməni nəzərdə tutaraq idmançıda vətənpərvərlik hissənin, beynəlmilətçilik, vətəndaşlıq kimi xüsusiyyətlərin, dövlətin daxili və xarici siyasətini anlama bacarığının formalaşdırılması məqsədini daşıyır. Məşğələlərin formaları nəzəri seminarlardan və xəbər proqramlarına baxmaqdan ibarətdir.

*Əməyin tərbiyəsi* - əməksevərlik idmançılar üçün zəruri xüsusiyyətlərdən sayılır. Əməyin tərbiyəsinin müxtəlif formaları mövcuddur.

Əməyin tərbiyəsi formalarına əmək kollektivləri ilə görüşlər, iməcliklər, otaqda və yeməxanada növbətçilik, otağın yığışdırılması və s. aid edilir.

*Əxlaqi tərbiyənin* məqsədi idmançıda həyati mövqeyin aktivliyini formalaşdırmaqdan və yüksək mənəvi keyfiyyətləri tərbiyə etməkdən ibarətdir.

Tədbirin planı əsasında həyata keçirilən *mədəni-kütləvi işlər* aşağıdakıları əhatə edir:

- d) TMT-nin gündəliyində nəzərdə tutulan tərbiyəvi tədbirlər;
- e) Təlim-məşqlərin gedişatında nəzərdə tutulan tərbiyəvi tədbirlər;
- f) İstirahət günləri üçün nəzərdə tutulan tərbiyəvi tədbirlər.

### **Təlim toplanışlarının fəaliyyətinin təşkili üzrə metodiki tövsiyələr**

Ümumilikdə məşq prosesi özündə müəyyən məqsədləri nəzərdə tutur. Bu məqsədlərə tez çatmaq üçün məşq prosesini dəqiqliklə planlaşdırmaq və həyata keçirmək lazımdır. Təlim qruplarının iş planları tərtib olunarkən hər bir idmançının fərdi xüsusiyyətləri, mənəvi-iradi keyfiyyətləri və texniki-taktiki hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmalıdır. Yoxlama normativləri

idmançıların ustalıq səviyyəsinə uyğun olmağa müəyyən edilməlidir.

Təlim qruplarının iş planında məşq prosesi ilə yanaşı idmançının istirahətinə və bərpa olunmasına ayrılan vaxtın həcmi nəzərdə tutulmalıdır.

**Hesabat.** Bir qayda olaraq TMT-larında məşqçilər tərəfindən komandanın və onun hər bir üzvü haqqında müvafiq qeydlərin aparılması üçün iki hissədən ibarət xüsusi jurnallar tərtib olunur.

Qeydlər apararkən həftənin yekunu üzrə nəticələrin qrafiklə göstərilməsi daha məqsədəuyğun hesab edilir.

TMT-larının davam etmə müddəti iştirakçıların qarşısında qoyulan məqsəd və vəzifələrdən asılı olaraq tədbiri maliyləşdirən təşkilat tərəfindən müəyyən edilir. Adətən bu müddət 10-15 gün arasında dəyişir.

**İşin effektivliyinin əsas amilləri.** Təlim-məşqlərin məhsuldarlığı, idmançıların ustalıq səviyyəsinin artmasına xidmət etməsi əsasən TMT-na rəhbərlik edən baş məşqçinin təcrübəsindən və ixtisaslıq dərəcəsindən asılıdır. Baş məşqçi işi nə qədər bacarıqla təşkil edərsə və ona düzgün rəhbərlik edərsə, məhsuldarlıq bir o qədər yüksək olar. Təlim toplanışında işin effektivini şərtləndirən amillərə aşağıdakıları aid etmək olar:

- a) Yüksək ixtisaslı məşqçi heyətinin daimiliyi;
- b) Toplanış iştirakçılarının sayının münasibliyi;
- c) Bərpaedici vasitələrin kompleks tətbiqi ilə daimi tibbi nəzarətin təmin edilməsi;
- d) Əyani təlim vasitələrinin əməli istifadəsi;
- e) Siyasi tərbiyə və mədəni kütləvi işlər;
- f) Yaxşı sazlanmış idman inventarı və təlim toplanışında peşəkar silah ustasının iştirak etməsi;
- g) Yüksək səviyyəli mütəxəssislərin cəlb olunması ilə nəzəri məşğələlərin keçirilməsi.

TMT başa çatdıqdan sonra təlim-tərbiyə üzrə bütün sənədləşmə işləri qaydasına salınaraq onun əsasında analiz xarakterli

hesabat tərtib edilir.

Ətraflı analiz görülən işin bütün müsbət və mənfi tərəflərinin üzə çıxarılmasına, uğursuzluğa səbəb olan amillərin aşkar olunmasına və onların aradan qaldırılmasına kömək edir.

**Yoxlama atəşləri.** Yoxlama atəşlərinin keçirilmə şəraiti yarış şəraitinə uyğun olmalıdır. Şəraiti həddindən artıq sadələşdirmək lazım deyil. Əksinə, iradi keyfiyyətlərin və nizam-intizamın tərbiyə olunması üçün bəzən onu bir qədər mürəkkəbləşdirmək lazımdır. Yoxlama atəşlərində dəqiq və qərəzsiz hakimlik vacib amillərdən sayılır. Yoxlama atəşlərində komanda daxili, yaxud digər cəmiyyətin atıcıları ilə kiçik yarışların da keçirilməsi mümkündür. Rəqib nə qədər güclü olarsa, yoxlama atəşləri də bir o qədər effektiv olar. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, yoxlama atəşlərindən sui-istifadə idmançının əsəb sisteminə mənfi təsir edir. Yoxlama atəşlərinin tamaşaçıların iştirakı ilə keçirilməsi daha məqsədəuyğun hesab edilir.



## XXIX FƏSİL.

### ATICILIQ İDMANININ NÖVLƏRİNDƏ PEDAQOJİ VƏ HƏKİM-PEDAQOJİ NƏZARƏT; ÖZÜNƏNƏZARƏT

#### Atıcılıq idmanının növlərində pedaqoji və həkim-pedaqoji nəzarət

Atıcının hazırlığının müxtəlif dövrlərinə və yarışlardakı çıxışına nəzarət etməklə nəticəsində məşqçi və həkim aşağıdakı göstəricilər üzrə məlumat toplamalıdır:

a) Atıcının funksional vəziyyəti;

b) Hazırlığın səviyyəsi (mənəvi və xüsusi psixi, fiziki, texniki-taktiki və intellektual);

c) Səhhətin vəziyyəti.

Bu göstəricilərə atıcının özünənəzarəti nəticəsində və KEQ – kompleks elmi qrup (yüksək ixtisaslı atıcılar üçün) tərəfindən əldə olunmuş məlumatlar da daxil edilir.

**Funksional vəziyyətə nəzarət.** Bu nəzarətin əsas məqsədi fiziki yükün icra prosesində orqanizmin öz imkanlarını reallaşdırmaq bacarığının üzə çıxarılmasından ibarətdir.

Atıcının funksional vəziyyətinə nəzarət *tremorun* göstəricilərinə əsasən (“atıcı-silah-hədəf” sisteminin dayanıqlığı, əzələ-oynaq hissiyatının dəqiqliyi, zaman parametrlərinin təkrarlanma dəqiqliyi, hərəkət reaksiyalarının sürəti, diqqət, ÜDT və s.) həyata keçirilir.

Nəzarət metodları:

- *rəylərin toplanması (sorgu)*. Bu metodun effektivliyi əsasən atıcının cavab vermək istəyi ilə müəyyən edilir;

- *Pedaqoji müşahidə* - idmançının funksional vəziyyətinin və təlimlik dərəcəsinin müəyyən edilməsi üçün kəsərli metoddur. Atıcıların hazırlığının gedişatında məşqçi və həkim məşğələlərin tezliyi və sıxlığını, davam etmə müddətini, əhatəliyini və məşq yüklərinin fərdiliyini təhlil edir.

Məşqçi və həkim müşahidələrin nəticələrini müqayisə et-

məklə bu və ya digər metodun səmərəliliyi, dinamikanın göstəricilərini öyrənməklə isə təlimliyin vəziyyəti barədə mülahizələr yürüdür.

Məşqçi və həkim tərəfindən atıcıların davranışlarının xarici təzahürləri, onların iş qabiliyyətləri, planlaşdırılan fiziki yüklərin icrası, məşq etmək həvəsi daim müşahidə olunur.

Müşahidələrin *passiv* və *aktiv* olmaqla iki metodu mövcuddur. *Passiv* metodla məşqçi və həkim həyatın özü tərəfindən yaradılan müxtəlif vəziyyətlərdə atıcıların necə davrandıqlarını müşahidə edir. *Aktiv* metod isə məxsusi olaraq müşahidə üçün yaradılmış xüsusi şəraitdə həyata keçirilir.

Xüsusilə atıcılarla *söhbətlər* müşahidələr zamanı müsbət nəticələrin əldə olunmasına kömək edir. *Söhbətlərdə* atıcının özünü necə aparması, suallara necə cavab verməsi, onun vegetativ reaksiyalarının necə olacağı (üzünün qızarması və ya bənizinin ağarması, tərləməsi və s.) məşqçinin və həkimin diqqətindən yayınmamalıdır.

*Testlər* aşağıdakı metodların köməyi ilə keçirilir:

- tremometriya;

- stabiloqrafiya;

- əzələ, oynaq və zaman hissiyatının qavranma dəqiqliyinin müəyyən edilməsi;

- hərəkət reaksiyalarının sürətinin müəyyən edilməsi;

- diqqətin xüsusiyyətlərinin qeyd edilməsi;

- nəbz döyüntülərinin ölçülməsi və s.

Stabiloqrafiya istisna olmaqla yuxarıda göstərilən metodların hamısı sadə olduqları üçün onlar həm idmançılar tərəfindən sərbəst şəkildə, həm də məşqçi və həkim tərəfindən istifadə oluna bilər.

*Funksional yoxlama.* Funksional sistemlər barədə daha ətraflı məlumatın alınması üçün funksional yoxlamalardan (atıcılıq kinestezimometrinin tətbiqi ilə ortostatik yoxlama) istifadə olunur.

**Məşqlərdən və yarışlardan sonra bərpa olunma qabiliyyəti**

**yətinə nəzarət.** Hazılıq sistemində gündə ikidəfəlik məşqlərin norma hesab edildiyindən atıcının iş qabiliyyətinin bərpa olunması məşqçi və həkim qarşısında duran vacib məsələlərdən hesab edilir. İdmançıların hamısı məşqlərdən və yarışlardan sonra tezliklə və eyni dərəcədə bərpa olunma qabiliyyətinə malik deyil. Fiziki yükün icrasından əvvəlki və sonrakı nəticələri müqayisə etməklə atıcının bərpa olunma qabiliyyətinin səviyyəsini müəyyən etmək olar.

Özünənəzarətin, anketləşdirmənin, söhbətlərin, testlərin, funksional yoxlamaların nəticələri əsasında funksional vəziyyətin göstəricilərinin hesabı və təhlili aparılır. Əldə olunan məlumatlar planlaşdırılan məqsədlərlə müqayisə olunaraq onların uyğunluğu və ziddiyyəti aşkar edilir, zərurət yarandıqı halda hazılıq sistemində müəyyən düzəlişlər aparılır.

**Hazılıq səviyyəsinə nəzarət.** Atıcının hərtərəfli hazırlığına tam nəzarətin təmin edilməsi üçün texniki-taktiki hərəkətlərin əsas elementlərinin, mənəvi, fiziki və xüsusi psixi keyfiyyətlərin, intellektual imkanların müəyyən edilməsi və hazırlığın bütün tərəflərinin kəmiyyətlə (rəqəmlə) qiymətləndirilməsi zəruridir. Qeyd olunan bütün bu keyfiyyət və kəmiyyət göstəriciləri atıcının səviyyəsinə, hazırlığın dövr və mərhələlərinə ciddi şəkildə uyğun olmalıdır.

**Mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq səviyyəsi.** Atıcının mənəvi və xüsusi psixi hazırlığı onun yarışlardakı nəticələrinə əsasən qiymətləndirilir.

Hazırlığın ilk dövrlərində məşqçi atıcının xarakterinin ümumi və mənəvi xüsusiyyətlərini öyrənməyə və onlara nəzarət etməyə böyük diqqət yetirir. Həmçinin məşqçi atıcının mənəvi xüsusiyyətləri ilə yanaşı xarakterinin iradəvi xüsusiyyətlərini, onun öz idman ustalığına və kollektivə münasibətini də aşkar edir.

Məşqçinin və həkimin pedaqoji müşahidələrinə əsasən sinir sisteminin xüsusiyyətləri: güc, müvazinət, qeyri-sabitlik barədə təsəvvürlər yaratmaq mümkündür.

**Fiziki hazırlıq səviyyəsi.** Ümumi fiziki hazırlığın səviyyəsinin müəyyən edilməsi üçün istiqamətləndirici qismində nəzarət normativlərindən istifadə etmək olar.

Atıcının xüsusi keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin hərəkət testlərinin köməyi ilə yoxlanılması məqsədəuyğun hesab edilir.

**Texniki hazırlıq səviyyəsi.** Aşağıdakı test hərəkətlərinin köməyi ilə texniki hazırlığın səviyyəsini müəyyən etmək olar:

- a) Sıxlığa hesablanan atəşlər;
- b) Nəticəyə hesablanan atəşlər.

Vizual müşahidələrlə, hətta kinoqramların və videoyazıların izlənməsi ilə belə nəzərəcarpmayan səhvlər atıcının texniki hazırlığına nəzarət zamanı müəyyən olunan çətinliklərə aid edilir. Ona görə də məşqçi tərəfindən nəzarət qismində təcili informasiya metodlarının: tremoqrafiyanın; nişanalmanın və tətiyin çəkilməsinin keyfiyyət göstəricilərinin qeyd edilməsi və s. usullardan mütəmadi istifadə etməsi zəruridir.

Açılan atəşlərlə faktiki hədəfə dəyən güllələrin nəticələrinin müqayisə edilməsini texnik hazırlıq səviyyəsini müəyyən etməyə kömək edən metodlara aid etmək olar.

**Taktiki hazırlıq səviyyəsi.** Atıcının taktiki hazırlıq səviyyəsi onun atəş seriyasının, müxtəlif vəziyyətlərin və hərəkətlərin icrasına sərf etdiyi zamana əsasən və seriya ərzində nişanalmaların sayına görə müəyyən edilə bilər. Həmçinin obyektiv və subyektiv şəraitdən asılı olaraq istirahət fasilələrinin, atəşin tempinin və ritminin, hərəkətlərdəki dəyişiklik üzrə qəbul edilən qərarların təhlil edilməsi də məşqçiyə taktiki hazırlıq səviyyəsini yoxlamağa kömək edən amillərdən sayılır.

**İntellektual hazırlıq səviyyəsi.** İntellektual hazırlığın tam və obyektiv olaraq müəyyən edilməsi üçün idmançının bütün intellektual qabiliyyətlərinin və biliklərinin kompleks şəkildə araşdırılması zəruridir.

## Özünənəzarət

Özünənəzarət atıcının öz səhhətinə, funksional vəziyyətinə, məşq və yarış yüklərinə dözümlüyyə, texniki-taktiki, fiziki və psixi hazırlığına nəzarətmə sistemidir. Pedaqoji və həkim nəzarətinə əlavə tamamlayıcı element qismində çıxış edən özünənəzarət məşq prosesinin planlaşdırılmasına kömək edərək həddindən artıq fiziki və psixi yükləmələrin qarşısını alır. Atıcı tərəfindən qeyd edilən göstəriciləri *obyektiv* və *subyektiv* olmaqla iki hissəyə ayırmaq olar. Subyektiv göstəricilərə atıcının əhval-ruhiyyəsi, iş qabiliyyəti, məşq etmə həvəsi, yuxusu, iştahası və s. amillər, subyektiv göstəricilərə isə nəbz döyüntülərinin tezliyi, tənəffüs, bədənin çəkisi, spirometrin (ağ ciyərlərin tutumunu ölçən cihaz), əzələ gücünün göstəriciləri və s. aid edilir.

Özünənəzarətin məşq prosesinin bütün mərhələlərində, hətta istirahət zamanı belə təmin edilməsi zəruridir.

Özünənəzarət hazırlığın müxtəlif tərəflərinin qiymətləndirilməsində tam şəkildə istifadə edilə bilər.

Atıcı gündəliyində öz vəziyyəti barədə məlumatlarla yanaşı məşqçinin tapşırıqları və atəş texnikasının ayrı-ayrı elementlərinin hansı səviyyədə icra etməsini də qeyd etməlidir. Hər atəşin icra keyfiyyəti ilə yanaşı atıcı öz gündəliyində məşqin davam etmə müddəti, fiziki və psixi yorğunluğun başlanma anı, diqqətin cəmlənməsi, uğurlu və uğursuz atəşlərdən sonra emosional vəziyyət, planlaşdırılan nəticənin əldə olunmasına mane olan amillər və s. barədə qeydlər də apara bilər. Hazırlığın qeyri-qənaətbəxş olmasının göstəricisi kimi mövcud olan ayrılıqların səbəblərinin vaxtında müəyyən edilməsi özünənəzarətin ən vacib nüanslarından hesab edilir. Həmçinin atıcı öz vəziyyətini və iş keyfiyyətini qiymətləndirən zaman hazırlıq səviyyəsini və mövcud hazırlıq dövrünə uyğunluğunu mütləq nəzərə almalıdır.

## XXX FƏSİL.

### ATICILIQ ÜZRƏ YARIŞLARIN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ

İdman atıcılığında *yarış* anlayışı atıcıların və komandaların arasında daha mükəmməl hazırlığa malik olanı müəyyən etməyə xidmət edən bir müsabiqə, bəhsləşmə növüdür. Pedaqoji baxımdan yarışın əsas vəzifələri aşağıdakılardan ibarətdir:

- müəyyən mərhələdə atıcının hazırlıq səviyyəsinin yoxlanılması;

- təlim-məşq prosesinin düzgün qurulmasını, əvvəlcədən planlaşdırılmış və yarış zamanı göstərilmiş nəticələrin uyğunluğunu müəyyən etmək;

- daha yüksək nəticələri əldə etmək;

- güllə atıcılığının təbliğ olunması.

#### Yarışların növləri

İdman atıcılığında yarışlar aşağıdakı qaydada təsnif olunur:

- istiqamətinə və məqsədinə görə (yoxlama, seçmə, birincilik və çempionatlar);

- miqyasına görə (şəhər, respublika miqyaslı və beynəlxalq yarışlar);

- iştirakçıların cinsinə görə (kişilər və ya qadınlar arasında);

- iştirakçıların yaş kateqoriyasına görə (yeniyetmələr, gənclər, böyüklər və veteranlar arasında).

#### Yarışların əsasnaməsi

Özünün təqvim planı əsasında yarış keçirən təşkilat idmançıların hazırlığı və yarışlar zamanı hakimlər kollegiyasının fəaliyyətinin tənzimlənməsi üçün əsas sənəd olan yarışın əsasnaməsini tərtib edir.

Yarışın keçirilməsi barədə əsasnamə aşağı təşkilat tərəfin-

dən ən azı üç ay öncədən qəbul edilməlidir.

Əsasnamədə aşağıda qeyd olunan məsələlər öz əksini tapmalıdır:

- yarışın adı;
- məqsəd və vəzifələri;
- keçirilmə yeri və vaxtı;
- yarışa rəhbərlik;
- iştirakçıların tərkibi;
- yarışın proqramı;
- yarışın keçirilmə şərtləri və tutulan yerlərin müəyyən edilmə qaydası;
- mükafatlandırma;
- iştirakçıların qəbulu;
- yarışda iştirak etmək üçün sifarişnamələrin verilmə müddəti;
- yarışın təqvimi.

### Yarışlara hazırlıq və onların keçirilməsi

Yarışın keçirilməsinə hazırlıq işləri onun əsasnaməsinin tərtib olunması ilə başlanır. Şərti olaraq bütün hazırlıq işlərini bir neçə mərhələyə bölmək olar:

**1-ci mərhələ** - yarışın keçirilmə vaxtının və yerinin müəyyən edilməsi, baş hakimlər koleqiyasının tərkibinin təsdiqi, yarışa hazırlıq işləri və onun keçirilməsi barədə planın hazırlanması.

Hazırlıq planında aşağıdakı məsələlər öz həllini tapmalıdır:

- lazımı tədbirlərin (atış meydanının, tirin, nəqliyyat vasitələrinin və s. hazırlanması) təmin edilməsinə cavabdeh olan şəxslər;

- lazım olan hədəflərin sayı və sənədləşmə işləri;
- yarışın günlər üzrə təqvim-planı;
- yarışın qafiki.

**2-ci mərhələ** - yarışın qrafikinə dəqiqləşdirilməsi, müxtəlif hərəkət növləri üzrə hakimlərin seçilməsi və təsdiqlənməsi.

mükafatların və diplomların alınması.

**3-cü mərhələ** - silahların və döyüş sursatının xüsusi boksa yerləşdirilməsi, nümayəndələrin hakimlərlə məsləhətləşmələrinin təşkili, hakimlərin işinin silah növlərinə uyğun olaraq təşkili, təlim atəşlərinin təşkili.

Yarışlar iştirakçıların və nümayəndələrin təntənəli keçidi (parad) ilə açıq elan edilir. Hər atıcılıq hərəkəti başa çatdıqdan sonra müəyyən olunmuş günlərdə qaliblərin mükafatlandırılması həyata keçirilir. Yarışların açılış mərasimi kimi bağlanış mərasimi də təntənəli şəraitdə həyata keçirilir. Yarış başa çatdıqdan sonra komandaların nümayəndələrinə protokollar təqdim edilir.

### Atıcılıq üzrə yarış qaydaları

Qaydalara uyğun olaraq Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Federasiyası (BAİF) tərəfindən yarışın keçirilməsinə nəzarətçi-ekspertlər (jüri) təyin olunur. Hakimlər kollegiyası yarışların təşkili və keçirilməsinə cavabdehlik daşıyır, nəzarətçi-ekspertlər isə idarə orqanlarının işinə köməklik etməklə ümumi nəzarəti həyata keçirir. Nəzarətçi ekspertlər aşağıdakı qaydada təyin edilir:

- tüfəngdən atıcılıq üzrə;
- tapançadan atıcılıq üzrə;
- stend atıcılığı üzrə;
- hərəkət edən hədəf üzrə;
- təsnifləndirici;
- avadanlığa nəzarət üzrə.

Əgər atıcılıq hərəkətlərinin icrası eyni vaxtda yerinə yetirilməzsə, bu zaman hər hansı iki nəzarətçi-ekspertin vəzifəsi bir nəfərə həvalə edilə bilər. Tüfəngdən və tapançadan atıcılıq üzrə hərəkətlərə, yaxud hərəkət edən hədəf üzrə təyin olunmuş nəzarətçi-ekspertlərdən biri silah və avadanlığa nəzarət edən ekspertin fəaliyyətinə köməklik etməlidir.

Yarış başlamazdan əvvəl nəzarətçi-ekspertlər onlara həvalə

olunmuş sahələr üzrə tirin, təşkilati işlərin və xidməti personalın hazırlığını və onların BAİF-nin müəyyən etdiyi qaydalara uyğunluğunu yoxlamalıdır. Nəzarətçi-ekspertlər silahlara, avadanlığa və atıcıların aksesuarlarına nəzarəti təmin etməli və onların vəziyyətlərinin qaydalara uyğun olmasına diqqət yetirməlidirlər.

### **Ümumi qaydalar**

Atıcı BAİF-nin müəyyən etdiyi qaydalara uyğun olan avadanlıq və ləvazimatlardan istifadə edə bilər. Atıcının digər idmançılar üzərində haqsız üstünlüyünə imkan verən və qaydalarda nəzərdə tutulmayan ləvazimatlardan (tüfənglər, tapançalar, cihazlar, avadanlıqlar və s.) istifadə etməsi qəti qadağandır. Silahın və digər avadanlıqların yarışa buraxılış alması və yoxlanılması üçün yarış başlamazdan əvvəl hakimlərə təqdim olunmasına görə atıcı birbaşa məsuliyyət daşıyır. Atıcılarla yanaşı komanda rəhbərləri də silahların, ləvazimatların və avadanlıqların qaydalara uyğun olmasına görə məsuliyyət daşıyır. Nəzarətçi-ekspert atıcının ləvazimatlarını və avadanlıqlarını istənilən vaxt yoxlamaq hüququna malikdir.

### **Geyim**

Atıcının geyim formasına atıcılıq gödəkcəsi, şalvar, əlcəklər və çəkmələr daxildir. Gödəkcələr, şalvarlar və əlcəklər adi şəraitdə öz fiziki xüsusiyyətlərini itirməyən elastik materialdan hazırlanmalıdır.

Yarışa buraxılmaq üçün bir idmançıya yalnız bir dəst atıcılıq geyimini (gödəkcə, şalvar və idman ayaqqabısı) silah və ləvazimatların yoxlanılmasına təqdim etməyə icazə verilir. Lakin bu amil atıcıya hərəkətlərin icrası zamanı adi şalvardan və idman ayaqqabılarından istifadəni qadağan etmir.

Yarış zamanı start nömrəsi olmadan atıcılar hərəkətlərin ic-

rasına buraxılmır. Start nömrəsi atıcının kürək nahiyəsində yerləşdirilməli və məşqlərdə, yarışlarda, hərəkətlərin icrası zamanı daim onun üzərində olmalıdır.

### **Tapança və tüfəngə aid hərəkətlər**

Tüfənglərə aid olan hər atıcılıq hərəkəti qaydalarla müəyyən olunmuş müddət ərzində hər hədəfə bir atəş açılmaqla icra edilir. Sınaq atəşlərinin sayına məhdudiyyətin qoyulmamasına baxmayaraq onların icrasına sərf olunan vaxtın həcmi hərəkətlərin ümumi icrasına ayrılan vaxtın həcminə daxildir. Sınaq atəşləri yalnız hərəkətin əvvəlində icra edilir. Qaydalara əsasən üç vəziyyətdən ibarət olan atıcılıq hərəkətləri aşağıdakı ardıcılıqla icra olunmalıdır: uzanaraq, ayaq üstə və diz üstə.

Tapançalardan atıcılıq hərəkətləri də tüfənglərdə olduğu kimi qaydalarla müəyyən edilmiş vaxt ərzində icra edilir.

### **Tutulan yerlərin müəyyən edilməsi**

2009-cu ildə BAİF tərəfindən qəbul edilmiş yeni qaydalara əsasən xalların bərabər olduğu halda idmançıların sıralama ardıcılığını müəyyənləşdirmək üçün hərəkətlərin icrası zamanı hədəfin mərkəzi onluğuna dəymiş güllələrin sayı əsas götürülür. Final qrupuna düşmüş (ilk 8-likdə qərarlaşmış) və eyni xal toplamış idmançılar isə 5 atəşdən ibarət olan seriyanın icrası ilə yenidən öz aralarında mübarizəni davam etdirirlər.

Final mərhələsində atıcılar hər biri 75 saniyə ərzində icra olunan 10 atəş açmalıdır. Hər atəşin nəticəsi ədədin tam və onda bir dəqiqliyi ilə qiymətləndirilərək onu icra etdikdən dərhal sonra elan edilir. Qaliblər yarışın təsnifat və final mərhələlərinin ümumi nəticələrinin toplanması yolu ilə müəyyən olunur.

## XXXI FƏSİL.

### ATICILIQ GEYİMİ, ATICININ EKİPIROVKASI (təchizatı) – ONU NECƏ SEÇMƏLİ?

#### Ləvazimatlar və atıcının təchizatı

Atıcının ləvazimatlarına aşağıdakılar aid edilir: *gödəkcə, şalvar, ayaqqabılar (çəkmələr), əlcəklər, göz üçün örtük, ey-nəklər (monokl), ştativ (üçayaq).*

**Atıcılıq gödəkcəsi.** Gödəkcə atıcıya silahın saxlanması (xüsusilə ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı) əhəmiyyətli dərəcədə kömək edir. O, təxminən skafandr kimi fəaliyyət göstərərək kürək əzələlərinin işini qismən yüngülləşdirir. Gödəkcənin üzərindəki üstə tikilmiş yamağabənzər hissələr silahın dayaq nöqtəsindən sürüşməsinin qarşısını alaraq təzyiqlə udur və sabitliyi təmin edir. Gödəkcənin ölçüləri və onun hazırlanmasında istifadə olunan materiallar BAİF (İSSF-Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Federasiyası) tərəfindən müəyyən edilmişdir.

Atıcılıq gödəkcələri və şalvarları bu idman növünə xas olan şəraitdə öz fiziki xüsusiyyətlərini itirməyən, həmçinin qalın və sərt olmayan materiallardan hazırlanır. Gödəkcənin üz səthinin işlənməsində kətan parçadan, dəri və zamşa kimi səciyyəvi materiallardan istifadə olunur. Gödəkcə və şalvarların hazırlanmasında istifadə olunan materialların tərkibinin havanın temperaturu və rütubəti dəyişən zamanı dəyişikliyə məruz qalma ehtimalı nəzərə alınmalıdır.

Tüfəngdən atıcılıq üzrə nəzarət xidməti tərəfindən istənilən yarışa yalnız bir atıcılıq gödəkcəsi, bir cüt atıcılıq şalvarı və bir cüt atıcılıq ayaqqabısı buraxıla bilər. Gödəkcənin materialının qalınlığı bir qat tikilən yerlərdə 2,5 mm, ikiqat tikilən yerlərdə isə 5 mm-dən artıq olmamalıdır. Gödəkcə yumruq şəklində bükülərək aşağı salınmış əlin səviyyəsindən (bədənin şaquli vəziyyətində) uzun olmamalıdır. Gödəkcənin yaxalığının düymələnen hissədə aşırmasının eni 100 mm-dən artıq olmamalıdır.

Gödəkcə idmançının əyninə rahat oturmalıdır. Hələ gödəkcənin yaxalığının adi düymələnmə yerindən 70 mm aralıda onun əyninə rahat oturmasına nail olunmalıdır.

Hazırlıq vəziyyətindən asılı olmayaraq atıcı həmişə silahın sürüşməsinin qarşısını alan üstə tikilmiş yamağabənzər əlavə rezin materialı düzgün qiymətləndirməlidir. Rezin materialdan olan bu hissələr mövcud qaydalara uyğun olmaqla gödəkcənin sağ dirsək və çiyin nahiyəsində, sol qolun arxa tərəfində olur.

Peşəkar atıcıların əsas qaydalara uyğun olmaqla sifarişlə tikilən gödəkcələrdən istifadə etməsi məsləhət görülür. Bu zaman əsas diqqəti qurşaq nahiyəsində diafraqma tənəffüsü üçün yetərinə boşluğun (sərbəstliyin) olmasına yönəltmək lazımdır. Bu qayda həmçinin gödəkcə ilə şalvarın uyğunlaşdırılmasına da aid edilir. Silahı çiyinə dayayan zaman bədənin burulma hərəkətinin icrasına əngəl yaratdığından ayaq üstə atəş zamanı gödəkcənin ətəyi atıcını omba nahiyəsindən sıxmamalıdır. Atəş texnikasının düzgün icrası baxımından gödəkcənin qolları böyük əhəmiyyət kəsb edir. Gödəkcənin qollarının, xüsusilə onun dirsək nahiyəsinin həddindən artıq dar tikilməsi qol əzələlərinin toxumalarını sıxaraq qanın yaxşı işləməsinə səbəb olar. Gödəkcənin həddindən artıq geniş olması isə uzana-raq və diz üstə atəş açma texnikasının icrası zamanı əlin dirsək nahiyəsindən hərəkətlərini tam məhdudlaşdırmayacaq ki, bu da öz növbəsində sıfır nöqtəsinin qarışmasına səbəb olar.

Həmçinin gödəkcənin çiyin elementlərinin də yaxşı biçilməsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı kifayət qədər münasib hesab edilən gödəkcə uzanaraq atəş açma hərəkətinin icrası zamanı idmançının boyun və çiyin nahiyəsində büküşlər əmələ gətirərək onu sıxar və narahatlıq yaradar. Bu cür halların qarşısının alınması üçün adətən sağ çiyində qaydalarla icazə verilən kəmərdən istifadə edilir, yaxud gödəkcənin boyun nahiyəsindən artıq hissəsə düymə ilə çəkilib yığılır və kəsilib atılır. Gödəkcənin uzun illər ərzində yararlı olması üçün onun daşınması zamanı uzununa qatlamaq

lazımdır. Bu gödəkcənin kürəyinin dayaq səthinin pozulmasının qarşısını alır.

**Atıcılıq şalvarı (şək. 6).** Gödəkcələr kimi atıcılıq şalvarları da xüsusilə ayaq üstə atəş texnikasının icrası zamanı zəruri olan dayaq funksiyasını yerinə yetirir. Bəzi atıcılar uzanaraq atəş texnikasının icrası zamanı atıcılıq şalvarının istifadəsindən imtina edirlər. Lakin ayaq üstə atəş texnikasının icrası zamanı atıcılıq şalvarı idmançının fəqərə sütunu üçün əlavə dayaq rolunu oynayaraq bununla da bütün sistemin sabitliyini artırır.

Diz üstə atəş açma texnikasının icrası zamanı atıcılıq şalvarı gödəkcə ilə birlikdə bud üzərinə qoyulan sol dirsəyin sürüşməsinin qarşısını alaraq bədənin sabitliyinin təmin olunmasına kömək edir. Oturacaq və diz nahiyəsində üstədən tikilmiş yamağabənzər hissələr şalvarın yalnız əlavə izolyasiyasını deyil, həm də diz üstə atəş açma hərəkətlərinin icrası zamanı silahın sürüşməsinin qarşısını alır.

Şalvarın tikilişində aşağıdakı amillər nəzərə alınmalıdır:

- şalvarın qalınlığı təkqat hissələrdə 2,5 mm, ikiqat hissələrdə isə 5 mm-dən artıq olmamalıdır;
- şalvar əyində olarkən onun bel nahiyəsi omba sümüyündən 50 mm-dən artıq yuxarı çıxmamalıdır;
- şalvarın bel və ayaq hissəsində onun tarım çəkilib bağlanması üçün nəzərdə tutulan hər hansı çəkilib bağlanan lentin, bəndin, yaxud fiksatorun istifadəsi qadağandır;
- şalvarın belinin bağlanması üçün düymələnən, lakin bir-birinə keçici xarakterli olmayan elementlərin istifadəsinə icazə verilir;
- şalvarın beldə saxlanması üçün eni 40 mm, qalınlığı 3 mm olan bel kəməridən, yaxud elastik materialdan hazırlanan çiyindən aşırma kəmərdən istifadə oluna bilər;
- əgər ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı tüfəngin kəməridən istifadə olunarsa, bu zaman sol əlin və dirsəyin dayaq qismində toqqadan istifadə etməsi qadağandır;
- əgər şalvarda kəmər varsa, onun eni 70 mm-dən artıq ol-

mamalı və o, toqqanın qarmağının keçəmsi üçün maksimum 5 deşiklə, yaxud 5 keçəcəklə tənzimlənən basma düymə ilə və ya yapışan bəndlə təchiz edilə bilər;

- şalvarın belində yuxarıda göstərilən bağlanma formalarından eyni anda yalnız biri tətbiq oluna bilər. Yapışqanlı bəndin hər hansı digər bir elementlə birgə tətbiq olunması qadağandır;

- şalvar atıcıya atıcılıq ayaqqabısı ayağındaykən onu rahatlıqla geyinməyə imkan verəcək formaya malik olmalıdır;

- şalvar idmançının əyninə dar olmamalıdır. Belə ki, atıcı onu tam düymələdikdən sonra rahatlıqla stulda otura bilsin;

- əgər atıcı xüsusi atıcılıq şalvarından istifadə etmirsə, bu zaman o, bədəninin hər hansı bir hissəsinə dayaq xarakteri daşmayan adi şalvar da geyinə bilər.

Sifarişlə tikilən atıcılıq gödəkcələri və şalvarları fərdi sifarişlə tikildikdə daha funksional olduğu üçün daha yaxşı hesab edilir. Atıcılıq gödəkcələri kimi şalvarları da elə biçilməlidir ki, qarın nahiyəsində diafraqmanın tənəffüsü üçün kifayət qədər sərbəstlik olsun. Atəşə hazırlıq vəziyyətinə mənfi təsir etdiyindən diz üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı şalvar bud ətinə sıxmamalıdır. Həmçinin şalvara üstədən tikilən yamağabənzər hissələrin düzgün yerləşməsinə diqqət yetirmək lazımdır.

**Atıcılıq ayaqqabıları (çəkmələr) (şək. 6).** Yarışın gedişatı boyunca yalnız bir cüt atıcılıq ayaqqabısının istifadəsinə icazə verilir. Atıcılıq ayaqqabılarının istifadəsi həmçinin İSSF – Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Federasiyasının müəyyən etdiyi qaydalara uyğun olmalıdır. Ayaqqabı altlığının üzərindəki təbəqə yumşaq və elastik materialdan hazırlanır. Onun alt təbəqəsi də daxil olmaqla ümumi qalınlığı hamar səth üzərində ölçüldükdə 4 mm-dən artıq olmamalıdır. Altlıq pəncə nahiyəsində adi ayaqqabılarda olduğu kimi rahatlıqla qatlanmalıdır.

Ayaqqabının pəncə hissəsində altlığın qalınlığı 1 sm təşkil etməlidir. Ayaqqabının burun hissəsində altlıq 1 sm ölçüdə önə çıxıntı şəklində olmalı, onun daban hissəsinin hündürlüyü maksimum 30 mm-dən artıq olmamalıdır.

Ayaqqabının hündürlüyünün uzunluğuna olan nisbəti maksimum 2:3 nisbəti həcmində müəyyənləşdirilir. Altlığın alt hissəsindən ayaqqabının ən hündür nöqtəsinə qədər olan məsafə onun uzunluğunun 2/3 hissəsindən artıq olmamalıdır.

Uzanaraq atəş açma hərəkətinin icrası zamanı atıcı xüsusi atıcılıq ayaqqabıları olmadan da keçinə bilər. Əksər idmançılar belə vəziyyətlərdə adi idman ayaqqabılarından istifadə edirlər. Ancaq hər üç vəziyyətdən (uzanaraq, ayaq üstə və diz üstə) atəş açma hərəkətlərinin icrası ilə keçirilən yarışlarda onları adətən idman ayaqqabılarında görmək olur. Bu isə atıcıların hərəkətlərinin icrası zamanı atəşə hazırlıq vəziyyətlərinin alınmasında olan onsuz da kiçik zaman fasiləsinin ayaqqabı dəyişikliyinə sərf olunmama istəyi ilə izah olunur. Hazırda yarışlara buraxılan atıcılıq ayaqqabıları xüsusilə ayaq üstə atəşə hazırlıq vəziyyəti üçün əlavə üstünlük yaradır. Onların əksəriyyətinin altlığının səthi atəşə hazırlıq vəziyyətində balansın saxlanılmasını təmin etmək üçün yerə əla yapışma və böyük dayağ sahəsini əhatə etmə xüsusiyyətinə malikdir. Ayaqqabının üst (boğaz) hissəsi baldır ilə pəncəni birləşdirən oynağa sabitləşdirici təsir göstərərək bədənin titrəməsinin qarşısını alır və onun sabitliyini artırır. Diz üstə atəş açma hərəkətinin hazırlıq vəziyyətini alan zaman nisbətən sabit olmayan ayaqaltı və ayaqqabının üst tərəfinin örtüyü atıcının sağ ayağının narahatlığına və qeyri-sabitliyinə səbəb olardı. Həmçinin diz üstə atəş açma hərəkətinin hazırlıq vəziyyətinin icrası zamanı ayaqqabının burnu dayağ səthi ilə təmas edir, onun daban nahiyəsinin səthi isə yanlar üçün dayağ rolunu oynayır və bu zaman atəş nəticəsində yaranan silahın təpmə qüvvəsi bədənin vasitəsi ilə yerə ötürülür. Altlığın yer səthi ilə düzgün olmayan təması atəş zamanı silahın lüləsinin yuxarı sıçramasına səbəb olur. Diz üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı irəlində yerləşən sol ayaq pəncəsinin yerə möhkəm dayağı nəticəsində o, sabitləşərək atəşə hazırlıq vəziyyəti üçün əsaslı bünövrə yaradır.

Standart atıcılıq ayaqqabıları dəridən, yaxud zamşadan ha-

zırlanaraq bağlanmaq üçün üzərində yandan aşırılan yapışan kəmərlə, yaxud bağlar üçün xüsusi keçəcəklərlə təchiz olunur. Adətən ayaqqabının boğaz hissəsinin ayağa yaxşı oturmasının tənzimləməkdən ötrü arxa hissəsi bağlanmaq üçün əlavə bağ keçəcəkləri, yaxud yapışan kəmərlə təchiz olunur. Bu amil xüsusən ayaqqabının daha kip bağlandığı diz üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Atıcılıq ayaqqabılarının sabitləşdirici xüsusiyyətlərindən daha uzun müddət yararlanmaqdan ötrü onların gəzinti və digər məqsədlər üçün istifadəsi məsləhət görülmür. Çünki onların təyinatı üzrə istifadə olunmaması altlığın möhkəmliyinin və keyfiyyətinin itirilməsinə səbəb olur. Atıcı yüksək təzyiqlə nəticəsində pəncə və diz nahiyəsində yaranan ağrı və narahatlıqlardan sığortalımaq və müvazinətin daha yaxşı saxlanılmasını təmin etmək üçün xüsusi tərləmədən istifadə edə bilər. Ayaqqabının boğazının ayağa kip yapışması isə bədənin müvazinətini daha yaxşı tənzimləməyə imkan yaradır.

**Atıcılıq əlcəkləri (şəkl.6).** Atıcılıq əlcəklərinin əsas vəzifəsi dayağ rolunu oynayan əli onun ovuc hissəsinə və barmaqların arxasına olan təzyiqlə nəticəsində (əlin və atəşə hazırlıq vəziyyətindən asılı olaraq) yaranan gərginlikdən qoruyur. Həmçinin atıcılıq əlcəkləri tufəngin yüksək sabitliyinin də əldə olunmasına kömək edir. Əlcəyin üzərində olan əlavə kiçik rezin yastıqlar isə dayağ rolunu oynayan əlin qundaq yatağından sürüşməsinin qarşısını alır.

Əlcəyin ümumi qalınlığı (tikiş yerləri istisna olmaqla) 12 mm-dən artıq olmamalıdır. Əlcəyin biləyə oturan hissəsi bilək oynaqını 50 mm-dən artıq keçməməlidir. Əlcəkdə hər hansı bağlanma elementinin (düymə, ilgək, bənd və s.) olmasına icazə verilmir. Lakin əlcəyin rahatlıqla geyilməsi və çıxarılması üçün onun boğaz hissəsində elastik materialın istifadəsinə icazə verilir. Əlcək bilək oynaqının ətrafında əl rahatlıqla oturmalıdır. Əlcəyin ölçüsü nə həddindən artıq böyük (büküşlərin əmələ gəlməməsi üçün), nə də kiçik (əlin sıxılmaması üçün) ol-



mamalıdır. Həmçinin böyük və şəhadət barmağının arasında hər hansı tikişin olmamasına da diqqət yetirilməlidir. Atəş zamanı tüfəngin kəməmindən istifadə etdikdə onun antabkasının ələ ağrı verməməsi üçün əlcəyin ovuc hissəsində baş barmaqla şəhadət barmağının arasında olan məsafə bütövlükdə astarla təchiz olunmalıdır. Uyğun əlcək ölçüsünü seçən zaman silahın ağırlığı altında barmaqlar arasında olan tikişlərin əli sıxaraq narahatlıq yaratmayacağından əmin olmaq lazımdır.

Əlcəyin barmaqlarının uc hissədən kəsik olması isə ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrası zamanı ştativdən (üçayaq) istifadə edən idmançılara rahatlıqla tüfəngi doldurmağa və hədəfi dəyişməyə imkan yaradacaqdır. Hal-hazırda belə barmağı kəsik əlcəkləri satışda rahatlıqla əldə etmək olar. Atıcılıq gödəkcələri, şalvarları və ayaqqabılarından fərqli olaraq hər üç hərəkətin icrası ilə keçirilən yarışlarda bir neçə cüt əlcəyin istifadəsinə icazə verilir. İdmançıların əksəriyyəti uzanaraq atəş açma hərəkətinin icrası zamanı daha sərt və təzyiqə qarşı həssas olmayan əlcəklərdən istifadə edir. Lakin bu cür əlcəklər atıcının hissiyatının da azalmasına səbəb olur. Ayaq üstə atəş açma hərəkətlərinin icrası zamanı isə adətən barmaqları rahatlıqla bükməyə imkan verən və tüfəngin qundaq yatağını əldə daha həssaslıqla hiss etməyə şərait yaradan daha yumşaq əlcəklərdən istifadə edilir.

**Göz üçün örtüklər və baş geyimləri (şəkl.6).** Nişanalma prosesində diqqəti daha yaxşı cəmləmək üçün əksər atıcılar sərbəst qalan gözlərini nazik örtüklə örtürlər. Bu həm də hədəfin gözüün fokusunda ikiləşməsinin də qarışısını alır. Göz örtüyünü alın bağından və ya şapkanın qabağındakı günlükdən asmaq, yaxud eynəyin çərçivəsinə bərkitmək olar. Həmçinin elastik materialdan olan şapka günlüyü də xarici işıq təsirindən qoruma xüsusiyyətinə malikdir.

Örtüklərdən istifadə zamanı aşağıdakı qaydalar nəzərə alınmalıdır:

- örtüyün eni maksimum 30 mm-dən artıq olmamalıdır;

- silaha bərkidilmək üçün nəzərdə tutulan göz örtüklərinin eni maksimum 30 mm-dən, uzunluğu isə 100 mm-dən artıq olmamalı və onlar yalnız nişanalmada iştirak etməyən gözüün qarşısından silaha, yaxud nişangah qurğusuna bərkidilməlidir.

**Atıcılıq eynəkləri – monokl (təkgözlü eynək) (şəkl.6).** Əgər atıcı yarış zamanı diqqətini hədəfə cəmləməkdə çətinlik çəkərsə, yəni hədəfin mərkəzini nişangah qurğusunda aydın şəkildə tuta bilməzsə, onun atıcılıq eynəklərindən istifadə etməsi məsləhət görülür. Bu cür eynəklər hazırda atıcı üçün zəruri ləvazimatlardan hesab edilir.

Atıcılıq eynəklərindən düzgün istifadə etmək üçün göz həkiminə, yaxud müəyyən təcrübəyə malik olan atıcıya və ya bu sahədə anlayışı olan mütəxəssisə müraciət etmək lazımdır. O, atıcıya arpacığı aydın şəkildə görməyə imkan verəcək linza seçməklə kömək etməlidir. İlk növbədə göz həkimi əsas göstərici kimi nişan xəttinin uzunluğunu bilməlidir. Bunun üçün atıcının onun yanına öz tüfəngi ilə birlikdə getməsi daha məqsədəuyğun olardı.

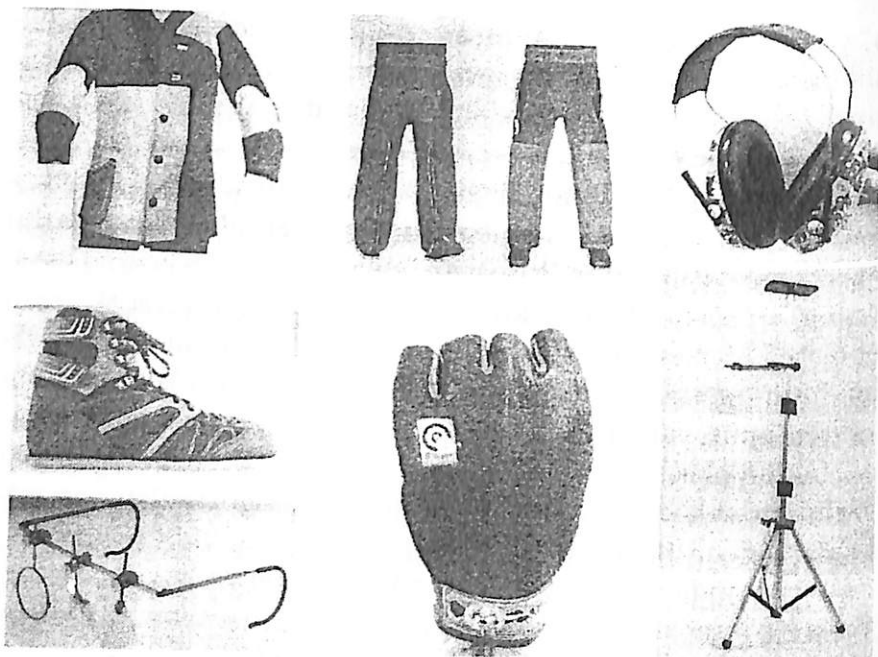
Hal-hazırda atıcılıq eynəklərinin aşağıda göstərilən variantları daha geniş yayılmışdır:

a) Üzərində çoxlu sayda nizamlayıcıları olan adi eynək çərçivəsinə oxşar çərçivələrdən istifadə olunur. İstifadə zamanı bu nizamlayıcıların əksəriyyətinin eynəyi geyindikdən sonra kənardan xüsusi nəzarət olmadan tənzimlənməsi kifayət qədər mürəkkəbdir. Bəzi nizamlamalar isə əlavə alət tələb edir;

b) Eynək çərçivəsinin qulaqları olmur və o, alın bağından asılır. Bu xüsusiyyət isə atıcını bəzi əlavə mexaniki nizamlamalardan azad edir.

Uyğun variantın təcrübi yolla atəşə hazırlıq vəziyyətində seçilməsi daha münasib hesab edilir. Eynəyin linzası işıq şüasının zərərli təsirinə qarşı xüsusi örtüyə malik olmalı və göz qişasına münasibətdə mərkəzləşdirilməlidir. Atıcının tam linzanın mərkəzindən baxmaması, yaxud linzanın qarışması nişanalma ilə əlaqəli səhvlərə yol açar.

Ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrası üçün dayaq ştativi (üçayaq) (şək. 6). Sıxılmış havanın və CO<sub>2</sub> qazının təsirindən işə düşən pnevmatik tüfənglər istifadə olunandan bəri ayaq üstə atəş açma hərəkətinin icrasını dayaq ştativi olmadan təsəvvür etmək qeyri-mümkündür.



Şəkil 6

Ştativ xüsusilə silahın yenidən doldurulması zamanı idmançını silahı saxlamaq zərurətindən azad edərək onun hərəkətlərinin həcmi azaldır.

Ştativin üzəri silahın yerləşməsi üçün minimal səthə və sürsətin qoyulması üçün xüsusi yerə malik olmalıdır. Atıcının silahı dayaq vəziyyətində saxlamasına daha az enerji sərf etməsi üçün ştativ onun boyuna uyğun tənzimlənə bilər. Ştativ silahın çiyinə rahat söykənməsinə imkan verəcək qədər yaxına qoyulmalıdır.

## XXXII FƏSİL. STEND ATICILIĞI

### Stend atıcılığının inkişaf tarixi

*Stend atıcılığı* – yivsiz lüləli silahlardan sürətlə uçan hədəflərə qırma ilə atıcılıq növüdür. Onun yaranması təxminən qırma ilə atəş açan ov tüfənglərinin ixtirası ilə eyni vaxta təsadüf edir. İlk əvvəl kübar zadəgan cəmiyyəti bu vasitə ilə canlı hədəflərə – quşlara, adətən göyərçinlərə atəş açmaqla əylənirdi. “Sankt-Peterburqskie vedomosti (Sankt-Peterburq xəbərləri)” qəzetinin 25 iyun 1737-ci il tarixli buraxılışında belə bir məlumatı oxumaq olar: “çar sarayı tərəfindən keçirilən quşlara atəş yarışlarında qaliblər qiymətli hədiyyələrlə mükafatlandırılmışdır.”

İlk əvvəllər quşları gizlin yerlərdən havaya buraxırdılar, sonralar isə onları yerdə qazılmış çalalara salaraq üzərini qapaqla örtürdülər. İpin köməyi ilə qapaq kənara atılır, quş isə uçaraq atıcının hədəfinə çevrilirdi. Daha sonra bu qapaqlı çalalar atıcının əmrindən sonra göyərçinləri bayıra atan xüsusi qurğuya malik olan yeşiklərlə əvəz olundu.

Süni hədəflərin yaranması isə XIX əsrin ortalarına təsadüf edir. Əvvəllər plastik yayın köməyi ilə 32 m-ə qədər olan məsafədən havaya atılan diametri 6,35 sm olan kürəşəkilli hədəflərə atəş açılırdı. Şüşə kürələrin içərisi tüstü, toz və ya quş tükləri ilə doldurulurdu.

Boşqab şəklində olan müasir hədəflərin və onları tullayan maşınların meydana gəlməsi isə XIX əsrin 80-cü illərinə aid edilir. Bu ixtira kiçik Amerika şəhərinin sakini Liqovskinin adı ilə bağlıdır.

Stend atıcılığı ilk dəfə 1900-cü ildə Parisdə keçirilən II yay olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. İdmanın bu növü üzrə ilk olimpiya çempionu belçikalı Van de Lunden olmuşdur.

1912-ci ildə Stokholmda keçirilən yay olimpiya oyunlarında

ilk dəfə olaraq Rusiyalı stend atıcıları da iştirak etdilər və bununla da Azərbaycanın da daxil olduğu keçmiş SSRİ-də XX əsrin 20-ci illərindən etibarən idmanın bu növü geniş yayılmağa başladı. 1924-cü ildən etibarən keçmiş SSRİ-də şəhərlər arasında yarışlar keçirilməyə başlandı. İlk yarışlar Moskva və Xarkov, Moskva və Leninqrad arasında keçirilmişdir.

### Stendlər: qurğu və avdanlıqlar

*Stend* – hərəkət edən hədəflərə - uçan boşqablara güllə atmaq üçün nəzərdə tutulan atəş meydanıdır. Stendlərdə atıcılıq meydançalarının sayı müxtəlif ola bilər.

Bir *tranşey* və bir *dairəvi* meydançası olan stendlər *birkomplektli*, iki tranşey və iki dairəvi meydançası olan stendlər *iki-komplektli*, hər birindən üç və ya daha artıq meydançası olan stendlər isə *çoxkomplektli* stendlər adlanır.

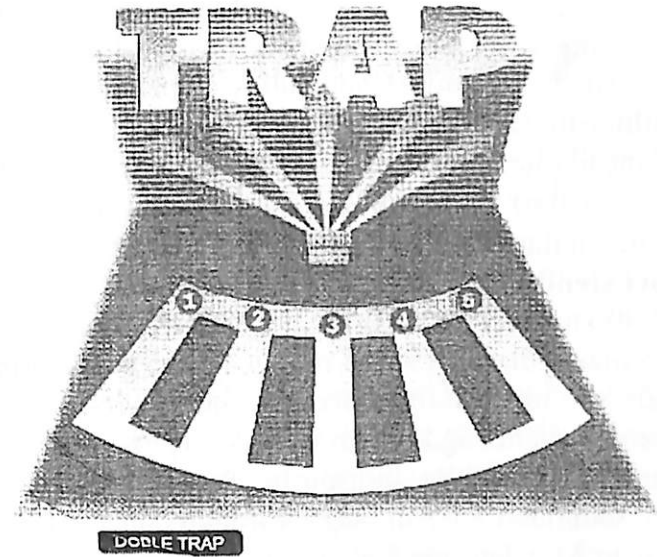
Stendlər kombinasiyalı şəkildə, yəni eyni ərazidə hər iki: həm tranşey, həm də dairəvi meydançanın nəzərə alınması ilə də tikilə bilər (*kombinasiyalı stendlər*).

Stendlərin səyyar tipli növləri də mövcuddur (*səyyar stendlər*). Bu cür stendlərdə tullayıcı maşınlar məşğələlər zamanı quraşdırılır.

Stasionar stendlərin ərazisi hasarla, yaxud məftillə ətrafdan ayrılmalıdır. Atəş zonasının uzunluğu 200 m-dən az olmamalı və o, meydançada elə yerləşməlidir ki, atəşin istiqaməti şimala, yaxud şimal-şərqə yönəlsin.

**Tranşey stendlərinin meydançası (TRAP)** . Bu cür stendlərdə hədəfləri tullayan maşınlar xüsusi hazırlanmış xəndəklərdə yerləşdirilir. Onun tranşey, yəni xəndək adlanması məhz bu amillə bağlıdır. Tranşey atıcılığı üçün nəzərdə tutulan bütün stend meydançaları arasındakı məsafə 25 m-dən az olmamalı şərti ilə onların hamısı bir düz xətt üzrə yerləşdirilməlidir. Meydançalar elə tikilməlidir ki, atıcılıq yerləri xəndək qarşısındakı sahə ilə eyni səviyyədə olsun (şək. 7).

İkili səngər (Dabl Trap) (şək.7) :İkili səngər stendində eyni trapdakı kimi beş nömrə var, amma hədəflər bir istiqamətdə (düz) iki hədəf uçar. Hər hədəfə bir patron atılır.



Şəkil 7

Tranşey stendinin meydançası eni 24,5-25 m, uzunluğu isə 15-24 m olan düzbucaqlı quruluşa malikdir.

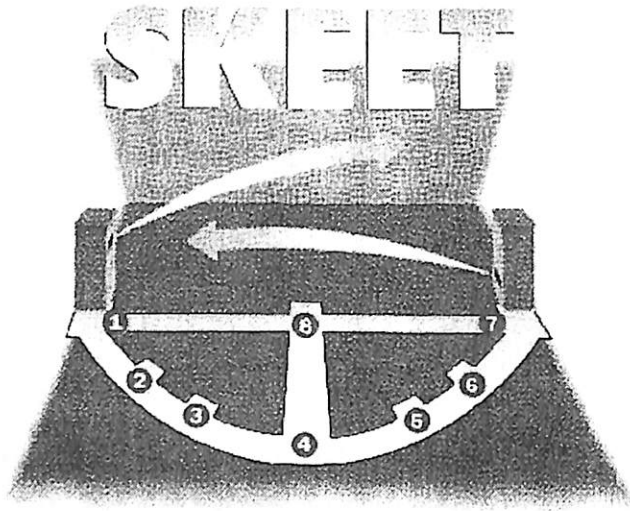
Xəndəyin ön tərəfində hədəfləri tullayan maşınlar üçün də-

mir-beton tumbalar quraşdırılır. Xəndəkdə hər atıcılıq yerinə 3 maşının xidmət etməsi üçün 15 tullayıcı maşın 5 qrup şəklində yerləşdirilir. Əgər tullayıcı maşınların sayı az olarsa, bu zaman atıcılıq yerlərinin də sayı az olmalıdır. Qrupda solda yerləşən maşın hədəfi sağa, ortadakı düz, sağdakı isə sola tullayır.

Hər atıcılıq nömrəsinin qarşısında quraşdırılan mikrofon qurğusu səsin təsiri nəticəsində tullayıcı maşından hədəflərin bayıra atılmasını təmin edir.

Meydançada hədəflərin idarə olunması *avtonot* adlanan xüsusi qurğu vasitəsi ilə həyata keçirilir. Bu qurğu atəşdə iştirak edən bütün atıcılara eyni sayda hədəfin verilməsini təmin edir.

**Dairəvi stendın meydançası (SKİT).** Bu meydançalar mərkəzdən 5,49 sm aralı keçərək uzunluğu 36,8 m olan bazis xətti (vətər) ilə məhdudlaşan 19,2 m radiuslu dairə seqmenti şəklində olur. Bazis xəttinin uclarında seqment qövsündən 0,91 m aralı, hər iki tərəfdə: həm sağda, həm də solda içərisində hədəf tullayan maşınlar olan köşklər quraşdırılır. Sol tərəfdəki köşkdən hədəflər yer səthindən 3,05 m, sağ tərəfdəkindən isə 1.07 m yüksəklikdə uçar. Meydançada 8 atıcılıq yeri nəzərdə tutulur (şək.8).



Şəkil 8

Dairəvi stendda bir neçə atıcılıq meydançasının tikintisi nəzərdə tutulduğu halda onlar bir düz xətt üzrə yanaşı yerləşdirilməlidir.

Atıcılıq meydançalarının arasında köşklərin yaxınlığında hündürlüyü 3,5 m, meydançanın sonunda isə 1,8-2 m-dən az olmamaq şərti ilə qoruyucu taxta hasarlar quraşdırılır. Hasarın uzunluğu 10 m-dən az olmamalı və onların üzərində güllə səslərini udmaq üçün çəpinə şovlar olmalıdır.

Sağa, sola və irəli istiqamətdə atəş zonası 150 m-dən az olmamalı və bu zonada hündür ağacların və tikililərin olmaması məsləhət görülür.

Dairəvi meydançada hədəfin uçuşu 67-70 m arasında olmalıdır. Hədəf dairənin mərkəzi üzərindən 4 m 57 sm yüksəklikdə uçar.

**Qarışıq (kombinasiyalı) meydançalar.** Hal-hazırda həm tranşey, həm də dairəvi stend üçün nəzərdə tutulan, atəşin növü ilə keçirildiyi meydançalar geniş yayılmışdır.

Kombinasiyalı meydançalarda 16 m-ə qədər azaldılan tranşey meydançasının eni istisna olunmaqla (bu beynəlxalq qaydalara uyğundur) atıcılıq qaydalarında nəzərdə tutulan bütün ölçülər olduğu kimi saxlanılır. Bu cür meydançalarda atıcılıq yerləri bir-birindən 3 m aralıda yerləşir.

**Sınaq meydançası (tir).** Silahların yoxlanılmasından ötrü və hərəkətsiz hədəflərə atəş üçün nəzərdə tutulan sınaq meydançası stendlərin vacib hissəsini təşkil edir. Sınaq meydançaları atıcılıq meydançalarından kənarında yerləşir. O, atəş xəttindən 35 m aralıda yerləşən bir neçə taxta lövhə ilə təchiz edilir. Atəş xəttində dayaq vəziyyətindən atəş açmaq üçün stollar quraşdırılır.

Sınaq meydançasında üzərində onların lövhələrə bərkidilməsi üçün xüsusi qurğuları olan standart yüzbölgülü hədəflərdən, yaxud 120x120 mm ölçülərdə təmiz kağız vərəqdən və diametri 75 sm olan yüzbölgülü hədəfin metal çərçivəsindən istifadə olunur.

**Stend hədəfləri.** Mövcud qaydalara əsasən stend hədəflərinin diametri-110 mm, hündürlüyü 27 mm, çəkisi isə 105-110 qr arasında dəyişir. Hədəfin zahiri görünüşü pilləli quruluşa malikdir.

Hədəfin hazırlanmasında ən yaxşı komponent kimi xırdalanmış pekin (pek – qətran destilləsindən sonra qalan qatı maddə) və tərkibi 5 - 7% sementdən ibarət olan təbaşir ununun bərabər nisbətdə götürülmüş qarışığından istifadə olunur.

Hədəf kifayət qədər tez sınıan, iki-üç qırmanın təsiri nəticəsində asanlıqla dağılan xüsusiyyətə malik olmalıdır. Hədəfin kövrəkliyi (tez sınma xüsusiyyəti) xüsusi cihazın köməyi ilə müəyyən olunur.

**Hədəf tullayan maşınlar.** Tullayıcı maşın hədəfi qəti müəyyən edilmiş istiqamət üzrə 80 m məsafəyə qədər atmaq xüsusiyyətinə malikdir.

İş prinsipi eyni olan hədəf tullayıcı maşınların müxtəlif konstruksiyalı növləri mövcuddur. Onların iş prinsipi yayın (bir, yaxud iki) gərilməsi nəticəsində üzərində hədəf olan pərin hərəkətə gəlməsinə əsaslanır. Onun zərblə hərəkəti nəticəsində yaranan mərkəzdənqaçma qüvvəsi hədəfi ensiz hamar lövhəyə sıxaraq onun üzəri ilə diyirlənməyə vadar edir. Bunun nəticəsində hədəf havada uçarkən fırlanma xüsusiyyətinə malik olur. Hədəfin öz oxu ətrafında fırlanma sürəti nə qədər böyük olarsa, ona qırma dəyən zaman bir o qədər yaxşı parçalanar.

Hədəf tullayan maşınların *mexaniki, yarımavtomat və avtomat* olmaqla müxtəlif növləri mövcuddur.

**Silah və sursatlar.** Stendlərdə sürətli hərəkət edən hədəflərə atəş açmaq üçün 12 çaplı yivsiz lüləli silahlardan istifadə olunur.

Atəş zamanı silahın qüvvəsinin nisbətən az olduğu şaquli qoşalüləli tüfənglər stend atıcılığı üçün daha müasir silah növləri hesab edilir. Həmçinin atəş zamanı şəraitin müxtəlifliyinə görə tranşey və dairəvi stendlərdə istifadə olunan tüfəng növləri bir-birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

**Tranşey stendində istifadə olunan tüfənglər.** Hədəfin sər-

rast vurulması üçün 35 m məsafədən 750 mm diametri olan yüzbölgülü hədəfə atəş zamanı alt lülənin qırmanın 65-68% atımını yerinə yetirməklə hədəfdə ən azı 88-90 sahəni (birinci atəş), üst lülənin isə qırmanın 72% atımını yerinə yetirməklə 90 və ya daha artıq sahəni vurması zəruridir.

Atəş zamanı qırmanın sıxlığını və bir bərabərdə uçuşunu təmin etmək üçün tüfəngin lülələrinin diametri fərqli ölçülərdə: alt lülə 0,75-1 mm, üst lülə 1,25 mm-ə qədər - hazırlanır.

Lülənin uzunluğu 750-760 mm, silahın çəkisi isə 3,4-3,8 kq arasında dəyişir. Tüfəngin qundağı quru və möhkəm qoz ağacından hazırlanır. O, müxtəlif formalara: *tapançavari, düz, yarım tapançavari, çıxıntılı* və s. malik ola bilər.

Tranşey stendində bir hədəfə iki dəfə atəş açmağa icazə verilir. İkinci atəşin icrasına sərf olunan vaxtın həcmi azaldılması üçün tüfənglər hər iki lülə üçün yalnız bir tətiklə təmin olunur.

Bütün tüfənglər daxili çaxmağa malikdir. Vurucu sıxılmaqla çaxmağı döyüş vəziyyətinə gətirir. Giliz, yaxud patron xəzinədən *ekstraktor* (itələyici) vasitəsi ilə lüləyə itələnir. Bəzi silah modelləri avtomatik itələyici mexanizmə - *ejektora*-malik olur.

Yeni başlayan II və III dərəcəli atıcılar döyüş qabiliyyəti qırma güllələrin 50-55% sıxlığını təmin edən istənilən 12 çaplı qoşalüləli ov tüfəngindən istifadə edə bilər.

**Dairəvi stenddə istifadə olunan tüfənglər.** Dairəvi stenddə 20 m məsafəyə atəş zamanı qırmanın kifayət qədər geniş və eyni bərabərdə yayılmasını təmin edən tüfəng modellərindən istifadə olunur. Dairəvi stenddə istifadə olunan tüfəng növləri nisbətən qısa lüləyə (675 mm) malik olur.

Dairəvi stend üçün tüfəng modelləri tranşey stendində istifadə olunan tüfənglərin əsasında hazırlanır. Bu silahlar əsasən lülələrinin uzunluğuna görə fərqlənir.

Yeni başlayan atıcılar sürətlə ardıcıl iki atəş açmaq xüsusiyyətinə malik olan istənilən qoşalüləli tüfəng modellərindən istifadə edə bilər.

**Döyüş sursatları.** Stend atıcılığında istifadə olunan patronların tərkibinə aşağıdakılar daxildir: giliz (polietilen, yaxud kağız materialdan hazırlanır), piston, barıt, tıxac, aralıq qat, qırma.

Patronların doldurulması standart üsulla həyata keçirilir. Tranşey stendi üçün nəzərdə tutulan patronların doldurulmasında aşağıdakı komponentlərdən istifadə olunur: uzunluğu 70 mm olan polietilen, yaxud kağız giliz, barıt (kimyəvi tərkibindən asılı olaraq onun çəkisi 2,1 - 2,3 qr arasında dəyişir), polietilen tıxac, 32 qr qırma (onların ölçüləri 2,0 - 2,5 mm arasında dəyişir). Bir qayda olaraq yüksək keyfiyyətli patronlar ştamplama üsulu ilə hazırlanmış eyni ölçülü, nikel örtüklü qırma ilə doldurulur.

### **Atəş texnikası**

Stend atıcılığı hərəkətlərin müxtəlifliyinə görə fərqlənən atıcılıq növüdür. Bu atıcılıq hərəkətlərindən ikisi: tranşey və dairəvi stend - daha geniş yayılmış və olimpiya oyunları proqramına daxil edilmişdir.

**Kişilərin şəxsi yarışları.** Bu hərəkət hərəsi 25 hədəf olmaqla 5 seriya üzrə icra olunan ümumilikdə 125 hədəfdən ibarətdir və iki gün ərzində (yəni 75 + 50) icra edilir.

**Qadınların şəxsi yarışları.** Hərəkət hərəsi 25 hədəf olmaqla 3 seriya üzrə icra olunan ümumilikdə 75 hədəfdən ibarətdir və bir gün ərzində icra olunur.

**Komanda yarışları.** Komandalar üç atıcıdan təşkil edilir. Komandanın nəticəsi hər üç atıcının şəxsi nəticəsinin cəminə əsasən müəyyən edilir.

Atəş növbə ilə icra olunur. Bir növbədə altı idmançı iştirak edir və onlar püşkatmanın nəticəsinə əsasən müəyyən olunur. Növbədə iştirak edən atıcılar atıcılıq nömrələri qarşısında yerlərini alaraq onların hamısı növbə ilə 25 hədəfə atəş açıb qurtaranadək hərəkəti davam etdirirlər.

Atəşin nəticəsi güllənin hədəfə dəyib-dəymədiyinə görə

qiymətləndirilir. Güllənin hədəfə dəyməsi "1", yayınması isə "0" xalla qiymətləndirilir. Hədəfə dəymə onun ən azı qismən dağılması, yəni ondan müəyyən hissələrin ayrılmasına əsasən qeydə alınır.

**Tranşey stendində atəş tullayıcı maşınların quraşdırıldığı xəndəkdən 15 aralıda bir düz xətt üzrə yerləşən beş atıcılıq yerindən icra edilir.**

### **Tranşey stendində atəş texnikasının əsasları**

Tranşey stendinin atəş texnikasında aşağıdakı əsas elementlər fərqləndirilir:

- atəşə hazırlıq vəziyyəti (atəşin icrası üçün başlanğıc vəziyyəti və onun alınmasında hərəkətlər kompleksi);
- tuşlama (onun start, orta və tamamlayıcı mərhələləri fərqləndirilir);
- tuşlamanın son – tamamlayıcı mərhələsində baş verən tətiyin çəkilməsi.

**Atəşə hazırlıq vəziyyəti.** Əsas vəzifələri – psixi proseslərin və onların ardınca hərəkətverici hərəkətlərin sızması:

- hədəfin vaxtında hiss edilməsi (diqqətin cəmlənmə səviyəsindən və görmə analizatorlarının iş şəraitindən asılıdır);
- bütövlükdə "atıcı-silah" sisteminin vaxtında incəliklə və ayrılmaz şəkildə start hərəkətlərinə daxil edilməsi;
- tuşlamanın icrası zamanı əllərin tədris edilmiş işi nəticəsində silahın titrəməsinə imkan verməyən əzələ aparatının uzlaşdırılmış fəaliyyəti;
- tuşlamanın rahatlıqla icrası (dayandırılmadan);
- tətiyin vaxtında çəkilməsi;
- tuşlamanın orta və tamamlayıcı mərhələlərində silahın ətalət xüsusiyyətlərinin istifadəsi.

Tüfəngi çiyinə söykəməmişdən əvvəl bədənin ağırlığı qismən sol ayağa, xüsusilə pəncə üzərinə keçirilir, baş isə sanki, uzaqda aydın görünməyən hədəfi gözdən keçirmiş kimi bir

qədər irəli əyilir.

Sol əl sərbəst şəkildə tüfəngin qundaq yatağını tutur (baş barmaq soldan, digər barmaqlar sağdan).

Sol dirsək həddindən artıq, yəni qeyri-təbii şəkildə yuxarı qaldırılmamalı və ya aşağı salınmamalıdır. Sağ əl qundağın boğaz hissəsini tutur, şəhadət barmağı isə tətiiyin üzərinə qoyulur. Silahın təpməsi zamanı zədələnməməsi üçün tətikətrafi dəmir bənd ilə orta barmaq arasında müəyyən ara məsafəsi olmalıdır. Silahı qaldıran zaman sağ dirsək demək olar ki, üfüqi vəziyyətə qədər qaldırılır.

Lülənin ucu təxminən atıcının gözləri bərabərində mövqey tutur. Əvvəlcə tüfəngin qundağı döş qəfəsinin bərabərinə qaldırılır, daha sonra isə bu vəziyyətdən tüfəng yumşaq hərəkətlərlə qaldırılaraq başın qundaq üzərində qeydə alınması ilə eyni anda çiyinə dayadılır.

Əllərin, qolların və çiyin əzələlərinin gərginliyi (həddindən artıq gərginləşdirilməməklə) silahın rahat şəkildə çiyinə və başın qundağa söykənməsini təmin etməlidir.

Silahı qaldıran zaman ayaqların, ağırlıq mərkəzinin, başın, çiyinin vəziyyəti, həmçinin əzələ tonusu və lülənin istiqaməti saxlanılır.

**Tuşlama.** Tuşlamanın məqsədi - uçan hədəfin vurulması üçün zəruri olan silaha məkan üzrə istiqamətlənmənin verilməsindən və tətiiyin vaxtında çəkilməsi üçün lazımi şəraitin yaradılmasından ibarətdir.

Tətiiyin çəkilməsi tuşlamanın tamamlayıcı mərhələsinin fonunda, tüfəngin lüləsi lazımi məkan istiqamətini əldə edən kimi dərhal baş verməlidir.

Tətik rəvan şəkildə və sürətlə çəkilməlidir.

### **Dairəvi stendə atəş texnikasının əsasları**

Dairəvi stendin atəş texnikasında aşağıdakı əsas elementlər fərqləndirilir:

- atəşə hazırlıq vəziyyəti (atəşin icrası üçün başlanğıc vəziyyəti və onun alınmasında hərəkətlər kompleksi);

- silahın yuxarı qaldırılması ("atıcı-silah" sisteminin hədəfin uçuş istiqamətinə dönməsi ilə silahın qaldırılması və çiyinə dılması);

- tuşlama;

- tuşlamanın tamamlayıcı mərhələsinin fonunda tətiiyin çəkilməsi.

**Atəşə hazırlıq vəziyyəti.** Bu elementin vəzifəsi və ona qarşı irəli sürülən tələblər təxminən tranşey stendində olduğu kimidir. Bununla yanaşı dairəvi stendə hazırlıq vəziyyəti atəşin keçirilmə şəraitindən asılı olaraq müəyyən fərqli xüsusiyyətlərə malikdir:

a) Atəş yuxarı və aşağı köşklərdən atılan hədəflərə müxtəlif atıcılıq yerlərindən açıldığı üçün qundağın qurşaqdan hərəkətinə görə başlanğıc vəziyyəti variativ xarakter daşıyır;

b) Tranşey stendinə nisbətən uçuş zamanı hədəflərin bucaq yerdəyişməsinin xeyli böyük olduğu üçün başlanğıc vəziyyəti silahın böyük amplitudunu və sərbəst yerdəyişməsinə təmin etməlidir.

Atıcı atıcılıq nömrəsində öz yerini alarkən ayaqlarını elə qoymalıdır ki, silah atəşin icrası üçün nəzərdə tutulan istiqamətə yönəlsin. Sol ayaq sağ ayaqdan təxminən bir pəncə ölçüsü qədər irəli qoyulur. Dabanlar arasındakı məsafə təxminən bir ayaq ölçüsü təşkil edir. Bədənin ümumi ağırlığı bir qədər sol ayağın və onun pəncəsi üzərinə keçirilir. Ayaq əzələləri boşaldılaraq dizdən bir qədər bükülməlidir.

Tüfəng əlavə gərginlik olmadan qurşaq vəziyyətində elə tutulmalıdır ki, onun qundağının arxası çanaq sümüyünün üst hissəsinə yandan toxunsun, lülələrin ucu isə gözlərin bərabərində mövqə tutsun. Əllər tüfəngi onun ağırlıq mərkəzindən təxminən bərabər məsafələrdə aralı tutmalıdır. Əllərin bu cür vəziyyəti silahın yuxarı qaldırılması və tuşlama zamanı onun rahat idarə olunmasını təmin edir.

**Silahın yuxarı qaldırılması** dairəvi stendin əlaqələndirilməsi ən mürəkkəb olan elementi hesab edildiyindən məşqçidən və idmançıdan xüsusi diqqət tələb edir. Bu prosesin icrasında hədəfə münasibətdə silahın məkana ilkin istiqamətlənməsi təmin edilir və onun tuşlama prosesində sonrakı dəqiqləşdirilməsi üçün şərait yaradılır. Atıcı tüfəngi rəvan, lakin sürətli hərəkətlərlə çiyinə tərəf qaldırır. Silahın qaldırılması qısa trayektoriya üzrə bəzi önünün və sağ əlin hesabına həyata keçirilir. Bu zaman sol əl bir qədər irəli hərəkət edərək qundağı çiyinin üfüqi səviyyəsinə qədər itələyir.

Silahın qaldırılması ilə eyni anda çiyin, bədənin və ayaqların hesabına “atıcı-silah” sisteminin hədəfin uçuş istiqamətinə dönməsi də təmin edilir. Dönmə prosesində tüfəngin lülələri hədəfin uçuş trayektoriyasını təkrarlamaqla onu təqib edir.

Silah çiyin və yanağın səviyyəsinə çatan kimi o, əllərin hərəkəti ilə bir qədər geriyyə çəkilərək çiyin oyuğuna qoyulur və eyni anda baş da qundaq üzərində qeydə alınır.

Silahın qaldırılmasını öyrənən zaman aşağıdakı məqamlar nəzərə alınmalıdır:

- silahın qaldırılaraq çiyinə dayadılması və “atıcı-silah” sisteminin dönməsi hədəf görünən anda atıcının ona gecikmədən, dərhal baş verən cavab reaksiyası kimi olmalıdır;

- hərəkətin başlanma anında hədəfi izləyən tüfəngin lülələri ondan bir qədər arxada olmalıdır;

- tüfəng çiyinə dayadılan zaman həddindən artıq yuxarı qaldırılmamalı, irəli və geri çəkilməməlidir;

- silahın qaldırılmasını yerinə yetirərkən atıcı qurşaqdan əyilərək hədəfə tərəf dartınmamalıdır. Bütün bu hərəkətlər “atıcı-silah” sisteminin ümumi ağırlıq mərkəzinin əhəmiyyətli dərəcədə yerdəyişməsinə səbəb olaraq müxtəlif əzələ qruplarını yükləyir və hərəkətləri öz axarından yayındırır;

- baş atəşə hazırlıq vəziyyətində alınan mövqeyini saxlamaqlı, o, tüfəngə tərəf əyilmədən silah yanağa tərəf qaldırılmalıdır;

- təxminən hədəfin meydanın mərkəzinə qədər olan məsafə-

nin  $\frac{3}{4}$  hissəsini keçmə anında silahın yuxarı qaldırılması başa çatmalıdır. Silahın yuxarı qaldırılmasının başa çatma anında tüfəng hədəfdən bir qədər arxaya, yaxud ona tuşlanmalıdır. Silahı hədəfin önünə tuşlamaq olmaz;

- qundağın çiyinə söykənmə anı ilə yanağın ona toxunması bir vaxta təsadüf etməlidir;

- toxunma anında silahın çiyinlə və yanaqla qarşılıqlı əlaqəsi zərbə xarakterli olmamalıdır. Toxunmanın zərbə xarakterli olması vibrasiya yaradaraq gözün nişangah qurğusu ilə uzlaşmasını ləngidər.



### XXXIII FƏSİL.

## KAMANDAN OXATMANIN YARANMASI VƏ TARİXİ; OXATMA MEYDANININ QURULUŞU

### **Kamandan oxatmanın yaranması və tarixi**

Kaman və ox hələ ibtidai icma dövründə yaranmışdır. Onun yaranması təxminən 30-40 min il bundan əvvəl paleolit dövrünün axırlarına, mezolitin əvvəllərinə təsadüf edir. Kamanın və oxun dəqiqliklə harada ixtira olunması müəyyən edilməsə də dünyanın müxtəlif yerlərində mövcud olan qayaüstü rəsmlərdə bu silah növünün təsvirlərinə rast gəlinir. Kamanın və oxun qədim dövrlərdən mövcud olması və onların insanların həyatında böyük əhəmiyyətə malik olmasını qədim əlyazmalar, əfsanələr, arxeoloji tapıntılar da təsdiqləyir.

İbtidai insanlar kaman və oxdan heyvan ovlamaq, yəni qida əldə etmək məqsədi ilə istifadə etmişdir. Buna görə də o dövrdə ox atmağı bacarmaq yüksək qiymətləndirilirdi. Kamanın və oxun bütün etnik qruplar: qəbilə, tayfa və xalqlar arasında geniş yayılması onun lazımlı tapıntı olması fikrini təsdiqləyir.

İlk əvvəllər kaman və oxdan ov aləti kimi istifadə edilirdisə, sonralar zaman keçdikcə o, hərbi silah vasitəsinə çevrildi. O dövrün bir çox qüdrətli dövlətlərinin ordularında kaman və ox kütləvi silah növü kimi istifadə olunurdu.

XIX əsrin ortalarında kamandan oxatma bir idman növü kimi inkişaf etməyə başladı. İlk yarışlar İsveçrədə, Amerikada keçirilmişdir.

Kamandan oxatma 1900-cü ildə Parisdə keçirilən olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. 1920-ci ildən bu idman növü olimpiya oyunlarının proqramından çıxarılmış və 1972-ci ildə yenidən daxil edilmişdir.

Azərbaycanda XX əsrin 70-ci illərindən etibarən yayılmağa başlamış kamandan oxatma üzrə o dövrün “Məhsul”, “OİK”, “Lokomotiv”, “Spartak”, “Burevestnik” kimi cəmiyyətlərində

bölmələr fəaliyyət göstərirdi.

Kamandan oxatma üzrə tanınmış Azərbaycan idmançılarından keçmiş SSRİ-nin yığma komandasının tərkibində Avropa və Dünya çempionatlarında, beynəlxalq turnirlərdə iştirak edərək mükafatalı yerlər tutmuş Vladimir Maksimovun, İqor Miqaçyevin, Natiq Fazilovun, Tahir Adilovun, Oleq Marşloqun, Zemfira Hüseynovanın, Validə Novruzovanın, Tatyana Paninanın və digərlərinin adlarını qeyd etmək olar.

V.Maksimov Azərbaycanın kamandan oxatma üzrə ilk yüksək dərəcəli idmançısı olmuşdur. O, 1978-ci ildə SSRİ çempionatında I yeri, həmin ilin avqustunda Böyük Britaniyanın Konventri Stounli şəhərində keçirilən Avropa çempionatında II yeri, 1979-cu ildə VII SSRİ xalqları spartakiadasında I yeri tutmuşdur. İqor Miqaçyev 1979-cu ildə 2x30 məsafəsində 702 xalla SSRİ rekordçusu olmuşdur.

Respublikamız müstəqillik qazandıqdan sonra Azərbaycanda Kamandan oxatma Federasiyası yarandı. Hal-hazırda respublika və beynəlxalq miqyaslı yarışlarda iştirak edən ölkəmizin aparıcı idmançılarından Roman Vengerovun, Zaur Qəhrəmanovun, Aleksey Kopninin, Leyla Fazilovanın, Suğra Müqabilzadənin və məşqçilərdən Natiq Fazilovun, Zemfira Qəhrəmanovanın adlarını qeyd etmək olar.

### **Oxatma meydanlarının quruluşu**

Oxatma meydançası vahid idman təsnifatı qaydalarına uyğun hərəkətləri yerinə yetirmək üçün müəyyən ölçülü açıq atəş meydanıdır. Atış meydanı düzbucaqlı formada olur. Atıcılıq səmti elə müəyyən edilməlidir ki, atış cənubdan şimal istiqamətinə aparılsın. Bu vəziyyət bütün gün ərzində hədəflərin yaxşı işıqlanmasını təmin edir və hədəflərə kölgələrin düşməsinin qarşısını alır.

Atış meydanları kamandan ox atmaq üçün təyin edilmiş xüsusi stasionar, həmçinin yarışlar və təlim-məşq toplanışları

üçün müvəqqəti təchizatlı olur. Meydanları istənilən meşə talasında. həmçinin ölçüləri bütün məsafələrə atış aparmağa imkan verən futbol meydançalarında və stadionlarda düzəldib avadanlıqla təchiz etmək mümkündür. Atış meydanlarında təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmək əsas şərtlərdən hesab edilir. Məsafələrin nizamlanması, kişi və qadın qruplarının tərtibi nizamnaməyə uyğun aparılmalıdır. Bu qayda həm müvəqqəti, həm də stasionar atış meydanlarına eyni dərəcədə aiddir.

Stasionar meydançaların vahid atış xətti olur. Bu xətt məsafələrin nişanqoyma başlanğıcı hesab olunur.

Atış xəttindən uzaqda bitərəf zonanı və gözləmə zonasını ayıran 7 və 10 m məsafələrdə iki xətt çəkilir. Oxatanlar üçün gözləmə zonası və atış xətti arasında bitərəf zona nişanı qoyulur. Atıcılıq zamanı bitərəf zonada idmançıların gediş-gəlişi və yerdəyişməsi qadağan olunur. Burada oxları qoymaq üçün də bir zonanın olması nəzərdə tutulur.

Meydançanın eni sipərlərin miqdarından, həmçinin soldakı və sağdakı zonalardan asılıdır. Meydançanın ümumi uzunluğu isə 110 m-dən az olmamalıdır.

Müasir qaydalara uyğun olaraq kamandan oxatma üzrə yarışlarda. üstüaçıq meydanlarda həm kişilər, həm də qadınlar üçün atış məsafəsi 70 m-dir. Yeniyetmə oxatanlar üçün isə atış məsafəsi 60 m-dir. Qış yarışlarında isə üstüörtülü salonda atış məsafəsi 18 m-dir. Meydança iki hissəyə bölünür. Sağ tərəfdə kişilər, sol tərəfdə isə qadınlar atır. Bölmələr arasında eni 5 m olan təhlükəsizlik zonası olmalıdır.

Meydanın kənarlarında tribunalar quraşdırılır. Meydanda həmçinin işıqlar, rəqəmli saat, nəzarət üçün yer, hakimlərin oturacaq yeri, gözləmə zonası, televiziya üçün zona, hakimlər üçün yerlər nəzərdə tutulur.

## Oxlar

Oxun çəkisi onun başlanğıc sürətini və zədələmə qabiliyyətini müəyyən edir. Oxun uzunluğu kamanın ölçüsündən və onun kirişinin gərilmə xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Oxun diametri kamanın möhkəmliyindən və gövdəsinin bərkliyindən asılıdır.

Müasir idman atıcılığında tətbiq edilən oxlar ilk turnirlər zamanı istifadə olunan oxlardan xeyli fərqlənir. Müasir kamanlar kimi oxların da zaman keçdikcə tədricən inkişaf etməsi bilavasitə texniki tərəqqi ilə bağlıdır. O, ağac oxlardan müasir metal-karbon plastik kütləli armaturlaşdırılmış, sintetik yumşaq materiallardan hazırlanmış lələkli oxlara qədər bir inkişaf yolu keçmişdir. Müasir ox müxtəlif çaplı yüngül və möhkəm borudur. İndi oxlar presləmə metodu ilə dairəvi metal borucuq kəsiyindən və ya dartılıb nazıqlaşdırılmış yüngül ərintilərdən hazırlanır (şək.9).



Şəkil 9

Hər bir ox ucluqdan, gövdədən, gövdədə olan lələklərdən və qulaqcıqlardan ibarətdir. Gövdənin qurtaracağında qulaqcıq (deşik) yerləşir. O, bəzən ayrıca element kimi təqdim olunur.

Oxun əsasını gövdə təşkil edir. Əvvəllər oxlar küknar, şam, tozağacı, qovaq kimi ağacların oduncağından, qurudulmuş və

düz parçalara bölünmüş şalbandan hazırlanırdı. Materialı müxtəlif kəsici alətlərlə, bıçaqlarla yonur, rəngləyir və pardaxlayırdılar.

Müasir oxun gövdəsi borucuqdan ibarətdir.

**Oxun ucluğu.** Çaxmaq daşından hazırlanmış ucluqlar ən qədim ox ucluqları hesab edilir. Onlar adətən sivri və üçbucaqlı formaya malik olurdular. Qədim ox ucluqlarına sümükdən hazırlanmış ucluqları da misal göstərmək olar. Onlar bir neçə əsr metal ucluqlarla yanaşı mövcud olmuşdur.

Dəmir ucluqların bir neçə növü mövcuddur. Onların əksəriyyəti iti üçbucaqlı çıxıntılara malik olan romb və piramidaşəkilli ucluqlardır.

Müasir oxların ucluğu zərbə zamanı öz formasını dəyişməsin deyə poladdan hazırlanır. Ucluqların çəkisi və forması müxtəlif ola bilər. Ucluqlar oxa elə bərkidilməlidir ki, oxu si-pərdən çıxaranda ucluq çıxmasın.

**Oxun lələkləri.** İdman yarışlarında atılan oxlarda üç lələk olur. Lələklərin hər üçü eyni formada və eyni çəkiddə olmalıdır. Lələklərin arasındakı məsafə bərabər olmaqla onlar quyruqcuqdan eyni məsafədə aralı yerləşməlidir. Lələklər qulaqcığa daha yaxın yerləşərsə, dəymənin dəqiqliyi, uzaqda yerləşərsə, oxun başlanğıc sürəti artıq olur.

Hazırda ox lələkləri sintetik materiallardan hazırlanır və xüsusi yapışqanların köməyi ilə gövdəyə bərkidilir. Lələk uzunluğuna, eninə və qalınlığına görə müxtəlif ola bilər. Lələk oxun çəkisindən və uzunluğundan asılı olaraq seçilir. Ox nə qədər ağır və uzun olarsa, lələk bir o qədər böyük olmalıdır ki, onun normal uçuşunu təmin etsin. Lələyin çəkisi 0,2 - 0,8 qram arasında dəyişir. Lələklər çevrəni  $120^{\circ}$  üzrə üç və ya  $90^{\circ}$  üzrə dörd hissəyə bölən xüsusi cihazla - *döndərici mexanizmlə* bərkidilir. Müasir oxatma təcrübəsində lələklər  $120^{\circ}$  üzrə yapışdırılır. Üç lələkdən biri istiqamətləndirici olur. Bu lələk digərlərindən seçilmək üçün başqa rəngdə də ola bilər.

**Oxun quyruqcuğu.** Quyruqcuqlar forma və çəkisinə görə

eyni olur. Quyruqcuğun konusu oxun konusuna yəni  $23^{\circ}$ -yə uyğun olmalıdır. Enmə zamanı oxun və quyruqcuğun məhvərləri uyğun gəlməlidir. Bu hal həm də dəymələrin yaxşı sıxlığını təmin edir. Quyruqcuğun çəkisi 1,3 - 2 qr arasında dəyişir.

İdman oxlarına nisbətən ov oxlarının lələkləri ağır, uzun və qismən enli olur. Ov oxlarına sivri kənarlı xüsusi ucluqlar bərkidilir.

## Kamanlar

Müasir kamanlar müxtəlif materiallardan hazırlanır. Kaman hazırlamaq üçün xüsusi ağac sortlarından, plastik kütələdən, müxtəlif materiallardan istifadə olunur.

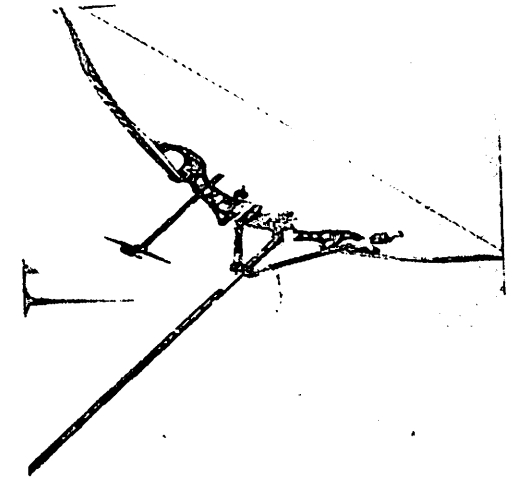
Kamanlar ilk baxışdan sadə görünsələr də onlar mürəkkəb quruluşlu mexanizmlərdir. Kamanları hazırladığı materiallardan asılı olaraq iki növə ayırırlar:

a) bir materialdan hazırlanan *qarıışıqsız kaman*;

b) bir neçə materialdan hazırlanan *tərkibi kamanlar*.

Kamanın əsas hissəsi onun qövsüdür. Qövsdən yuxarıda üst qol, aşağıda isə alt qol yerləşir. Qövsün ortasında *dəstək* (əl tutmaq üçün yer), uclarında isə alt və üst qolları bərkidən *kilit* yerləşir. Qolların uclarında *kirişin* keçməsi üçün xüsusi yer olur. Kiriş iki qolu birləşdirir. Belə kamanlara *sadə kamanlar* deyilir.

*Klassik kamanda* isə bunlardan əlavə qövsdə nişangah, *kliker* (kontrol dartma qüvvəsi), *oxun dayağı*, qolları tənzimləmək üçün kilit üzərində *vintlər* bərkidilir.



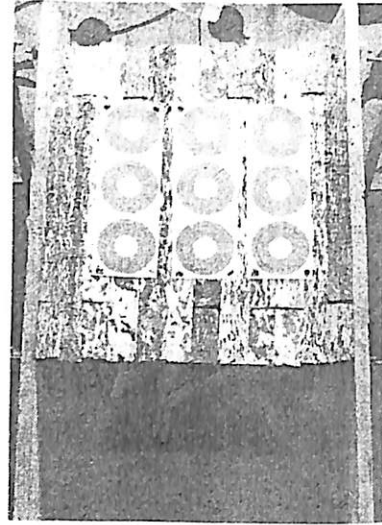
Şəkil 10

dilir. Bununla yanaşı klassik kamanlarda karbon-alüminium (karbonlaşmış alüminiumdan) hazırlanmış *stabilləşdirici mərkəz* olur. Bu mərkəzin milinin ön ucuna tənzimləyici yük, arxa hissəsinə V-yə bənzər planka və yan tənzimləyici mil, bu milin də ucuna tənzimləyici yük bərkidilir. Stabilləşdirici mərkəz bənd hissədən aşağı qövsə birləşdirilir (şək.10).

Hazırda belə kamanlar “Hoyt” (ABŞ), “Samick” və “Win and Win” (Koreya), “Dinamo” (Rusiya) firmaları tərəfindən istehsal olunur.

### Sipərlər

Sipərlər bir qayda olaraq yumşaq lifli oduncaq lövhələrdən hazırlanır. Onlar oxların uçuş istiqamətini dəymə anında saxlayır. Sipərlər yüksək davamlığa malik olmaqla uzunmüddətli istismar üçün nəzərdə tutulur. Sipərlərin spiral şəklində sıx sarınmış, küləş hörməsinə bənzər növləri də mövcuddur. Belə sipərlərin diametri 91,5 sm-ə bərabər olur. Beynəlxalq yarışlarda istifadə olunan sipərlərin diametrinin ölçüsü ən böyük hədəfin ölçüsündən, yəni 122 sm-dən az olmamalıdır. Hədəfin mərkəzi yerdən 130 sm hündürlükdə olmalıdır (şək.11).



Şəkil 11

### Hədəflər

Hədəflərə oxatma oxçuluğun rəsmi növü hesab olunur. Hədəflər dörd ölçüdə: 60, 45, 30 və 15 sm ölçülərdə olur (şək.11).

Hazırda standart idman hədəfləri kağızdan və ya parça materialdan hazırlanır. Hər bir hədəfə dəyilən ox dəydiyi

yerdən asılı olaraq xalla qiymətləndirilir.

Hədəfdə beş müxtəlif rəng olur:

10-luq və 9-luq – sarı rəng;

8-lik və 7-lik – qırmızı rəng;

6-lıq və 5-lik – göy rəng;

4-lük və 3-lük – qara rəng;

2-lik və 1-lik – ağ rəng.

Vəhşi heyvanın silueti çəkilmiş, habelə heyvan formasında olan hədəflər də mövcuddur.

### Kiriş

Kiriş kamanla ox arasında əlaqə yaradaraq onları vahid bir alətə çevirir. Əvvəllər kirişlər ipək sapdan, damardan, heyvan bağırsağından, xam göndən hazırlanırdı. Sonra isə ona yağ, mum, lak və yapışqan hopduruldu.

Kirişin köməyi ilə kamanın qolları əyilir. Məhz buna görə kiriş möhkəm və davamlı materiallardan hazırlanmalıdır. Kamanın vurucu xüsusiyyəti üçün kirişin keyfiyyətinin çox mühüm əhəmiyyəti vardır. O, möhkəm, rütubətə davamlı olmalı, çox quraqlığa da asanlıqla uyğunlaşmalıdır. Onun keyfiyyəti hazırlandığı materialdan daha çox necə düzəldilməsindən asılıdır.

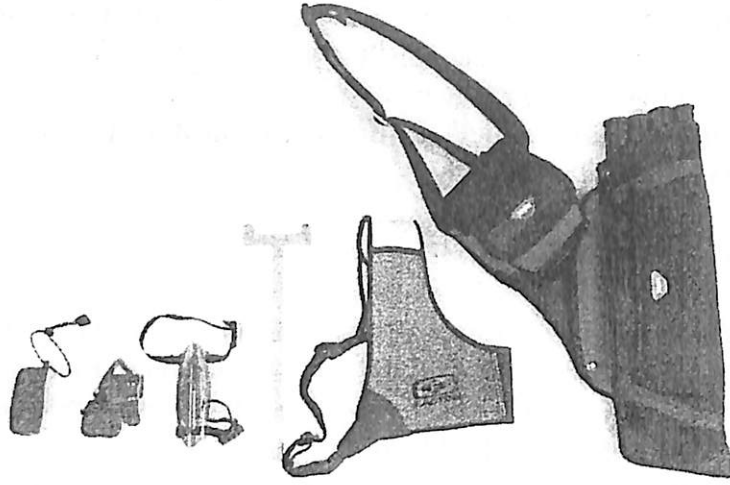
Kirişin hər iki ucunda kəsiklər olur. Bu kəsiklər qolların ucuna keçirilir.

Kirişi kamana geyindirdikdən sonra kamanın gövdəsi ilə onun arasında olan məsafə xətkəşlə ölçülür. Bu məsafə 22,5 sm olmalıdır.

### Oxçu avadanlıqları

Müasir zamanda ox qabı oxların boyuna və ucluqlarının ölçüsünə uyğun hazırlanır. Bəzi oxqablarında 3 bölmə olur. Bir çox idman yarışlarında idmançılar oxqablarında 1 komplekt, yəni 12 ox gəzdirirlər. İstifadə olunan və ehtiyatda olan ox-

ların qarışmaması üçün bölümlərdən istifadə olunur. Oxqabının bayır tərəfində ehtiyat kiriş, quyruqcuq, ucluq və s. qoymaq üçün xarici cibi olur (şək.12).



Şəkil 12

Oxatanlar barmaqlarını və qolunu kirişin zərbələrindən və döymələrindən qorumaq üçün xüsusi əlcək geyinilir, qola qolçaq taxırlar. Ox atmaq üçün əlcəklər üç barmaqlı olur. Qolçaq isə plastik kütlədən, dəridən və başqa materiallardan hazırlınır. Əynindəki paltarın kirişə ilişib maneəçilik törətməməsi üçün döşlük taxılır. Döşlüklər yüngül, lakin davamlı materialdan düzəldilir. Kamanın əldən yerə düşməməsi üçün ipdən istifadə olunur. Çünki ox atan zaman kamanı əllə tutmaq olmaz. İpin bir ucu baş barmağa, bir ucu isə şəhadət barmağına keçirdilir.

Oxatmada kaman üçün xüsusi dayaq sütunu da lazım gəlir. Bunlar dəmirdən, alüminiumdan hazırlanır.

Yarış nizamnaməsinə görə oxatanlar ağ rəngli paltar geyinirlər. Geyim forması hava şəraiti ilə əlaqədar olaraq texniki komissiyanın icazəsi ilə dəyişdirilə bilər.

## BEYNƏLXALQ KAMANDAN OXATMA FEDERASIYASI

Kaman və ox qədim dövrlərdə ixtira olunsada ilk yarışlar XIX əsrin ortalarında İsveçrədə, axırlarında isə Amerikada keçirilmişdir.

Kamandan oxatma üzrə qədim milli federasiya Amerika Birleşmiş Ştatlarının Oxçuluq Federasiyasıdır (NAA). Bu ölkədə ilk oxçuluq yarışlarının tarixi 1879-cu ilə təsadüf edir. 1884-cü ildə isə İngiltərədə ilk ölkə çempionatı keçirilmişdir. Fransada I oxatma meydançası Parisdə 1897-ci ildə istifadəyə verilmişdir.

Beynəlxalq Kamandan Oxatma Federasiyası (FİTA) 1931-ci ildə Polşanın təşəbbüsü ilə yaradılmış və ilk dünya çempionatı gənc Federasiyanın himayəsi altında elə həmin ildə Lyvovda keçirilmişdir.

Hazırda FİTA dünyanın 120-dən çox Milli Federasiyanı özündə birləşdirir.

Respublikamız müstəqillik qazanandan sonra Azərbaycan Kamandan Oxatma Federasiyası (AKOF) yarandı. 1994-cü il iyunun 29-da FİTA və EMAU-ya (Avropa Kamandan Oxatma Federasiyası) qəbul olundu.

### Kamandan oxatmanın texnikası

Oxun atılması əsas 4 mərhələdən ibarətdir:

1. Hazırlıq;
2. Nəfəs alıb-vermə;
3. Nişanalma;
4. Atış.

### Hazırlıq.

Ayaqlar bir-birinə paralel vəziyyətdə olur, pəncələr bir az sol tərəfə çevrilir, dizlər arxaya çəkilir (şək.14).

### **Gövdənin vəziyyəti.**

Qarın içəri çəkilir, bel əzələsində gərginlik hiss olunan vəziyyətə gətirilir. Ümumiyyətlə qarın və ondan aşağı hissə gərginlik vəziyyətində olur.

### **Kirişin tutulma qaydası.**

Kiriş sağ əlin üç barmağı ilə tutulur. Kirişin tutulmasında şəhadət, orta, adsız barmaqlar iştirak edir. İki və ya bir barmaqla tutuşdan da istifadə olunur. Bir çox oxatanlar kiriş barmağın I falanqası ilə tuturlar. Bəziləri dərin tutuşdan istifadə edir.



Şəkil 14

### **Nəfəs alıb-vermə.**

Hazırlıq hərəkətləri başa çatdıqdan sonra nəfəs hərəkətlərinə keçirik. Ağciyərlərə hava alırıq, aldığımız havanın yarısını buraxıb, qalan hissəsini içəridə saxlayırıq və xarici mühitdən hava qəbul etmək, ixrac etmək prosesi dayanır. Bu vəziyyət atış edən zamana kimi saxlanılır.

### **Atışa hazır anda sağ və sol qolun vəziyyəti.**

Sol qol çiyin istiqamətində qalxmış vəziyyətdə olur. Dirsək bayır tərəfə fırladılır, çiyin isə yuxarı qalxmamaq şərti ilə saxlanılır.

Sağ qolda, şəhadət barmağının və əl darağının yuxarı hissəsi alt çənə sümüyünə kip söykədir.

Bu zaman sol qol, ox və sağ qol bir xətt üzrə keçir.

### **Nişanalma.**

Əvvəlcə bir anlıq kirişin proyeksiyasına nəzər yetirilir. Proyeksiya həmişə bir yerdə olmalıdır. O, kamanın ortasından sağ və sol qıraqlarından keçə bilər. Nişangahın dairəsi düz hədəfin mərkəzinə "onluğa" tuşlanır. Göz eyni vaxtda həm yaxın, həm də uzaq məsafəni görə bilməz. Buna görə də nişangah aydın,

hədəf isə bulanıq (dumanlı) görünməlidir.

### **Atış.**

Atış oxatma texnikasının vacib elementlərindən biridir. Atışın icra olunması mürəkkəb prosesdir, buna görə də hərəkətlər bir-birini tamamlamalıdır. Atışa hazır vəziyyətdə durduqda, sağ kürək sümüyü, sol kürək sümüyünə tərəf hərəkət etdirilir. Sağ əlin barmaqları kiriş dartma yox, tutma funksiyasını yerinə yetirdiyi üçün, sağ kürək sümüyü lazımı məsafəni qət etdikdən sonra dirsəyi öz arxasınca aparır, barmaqlarda boşalma gedir, atış alınır. Atışdan sonra 2-3 saniyə ərzində tərpənməz vəziyyət saxlanılmalıdır.

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе. Ростов-на-Дону. Феникс, 2006
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М., ДОСААФ, 1977
3. Жилина М.А. Методика преподавания стрелка-спортсмена. М., ДОСААФ, 1986
4. Иодко В.В. Организация судейства стрелковых соревнований. М., ДОСААФ, 1970
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., ДОСААФ, 1982
6. Ищенко А.А. Тирь и стрельбища. М., ДОСААФ, 1989
7. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., Просвещение, 1989
8. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. М., Недра, 1986
9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. М., ФИС, 1987
10. Михайлов Б.Е., Федоров В.Б. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. М., ДОСААФ, 1987
11. Стрелковый спорт и методика преподавания. п/р А.Я. Корха, М., ФИС, 1986
12. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., ФИС, 1975

Ön söz .....	3
I Fəsil. “Atıcılıq” ixtisas kursuna giriş.....	4
Kursun vəzifələri və proqram təminatı .....	4
Məşqçinin peşəkar fəaliyyətinin xüsusiyyətləri.....	5
II Fəsil. Atıcılıq idmanının terminalogiyası.....	11
Atıcı silahların bəzi təyinatı və onların təsviri.....	11
Atıcılıq idmanında tez-tez təsadüf olunan terminlər.....	12
Terminoloji lüğət .....	13
III Fəsil. Atıcılıq idmanının tarixi.....	17
İlk atıcılıq cəmiyyətləri.....	17
Müasir atıcılığın tarixi .....	19
Azərbaycan atıcıları beynəlxalq arenalarda.....	22
IV Fəsil. Atıcı silahların inkişaf tarixi .....	24
İdman tapançaları .....	29
İdman tüfəngləri.....	31
V Fəsil. Atıcılıq idmanında dövlət və ictimai rəhbərlik .....	33
Beynəlxalq Atıcılıq İdmanı Birliyi .....	33
Avropa Atıcılıq İdmanı Konfederasiyası .....	34
Azərbaycan Respublikası Atıcılıq İdmanı Federasiyası .....	35
VI Fəsil. Daxili ballistika.....	36
Ballistika nədir? .....	36
Atəş bir fiziki hadisə kimi.....	36
Uçuş bucağı.....	39

Güllənin başlanğıc sürəti .....	41
Partlayıcı maddələr .....	42
<b>VII Fəsil. Xarici ballistika .....</b>	<b>44</b>
Güllənin uçuş trayektoriyası və onun xüsusiyyətləri .....	44
Uçuş trayektoriyasının əsasları .....	47
Nişanalma anlayışı .....	48
Uçuş trayektoriyasının praktiki əhəmiyyəti .....	49
Atəşin yayılması .....	50
Atəşin təbii yayılma qanunu .....	51
<b>VIII Fəsil. Atıcılıq idmanında silahlar və sursatlar.....</b>	<b>52</b>
Odlu silahlar.....	52
Atıcılıq idmanında istifadə olunan silahların xüsusiyyətləri .....	53
İdman silahlarının təsnifatı .....	54
Döyüş sursatları və patronun quruluşu .....	56
<b>IX Fəsil. Atıcılığın maddi-texniki təminatı.....</b>	<b>59</b>
Atıcılıq qurğuları.....	59
Tirlərin quruluşu .....	59
Avadanlıqlar və inventar.....	60
<b>X Fəsil. Snayper hazırlığı .....</b>	<b>62</b>
Snayper hazırlığı və onun xüsusiyyətləri.....	62
Xarici dövlətlərin ordularında istifadə olunan snayper tüfəngləri .....	70
“Sayqa – 308” karabini .....	76
<b>XI Fəsil. Sərrast atəş açma texnikasının nəzərəi əsasları.....</b>	<b>78</b>
Nişani atəş anlayışı .....	78

Sərrast atəş açma texnikasının psixofiziki xüsusiyyətləri..... 79

<b>XII Fəsil. Uzanaraq, ayaq üstə və diz üstə tufəngdən atəş açma texnikası .....</b>	<b>83</b>
Uzanaraq tufəngdən atəş açma texnikası .....	83
Ayaq üstə tufəngdən atəş açma texnikası .....	86
Diz üstə tufəngdən atəş açma texnikası .....	89

<b>XIII Fəsil. Pnevmatik tufəngdən atəş açma texnikası və onun metodikası .....</b>	<b>94</b>
Pnevmatik tufəngdən atəş açma texnikası .....	94
Silahlı saxlayan zaman onun titrəmə xüsusiyyətləri və onların təsnifatı .....	96
Pnevmatik tufəngdən atıcılıq üzrə təlimin metodikası və atəş texnikasının təkmilləşdirilməsi.....	98

<b>XIV Fəsil. Tapançadan sürətli atəş açma texnikası .....</b>	<b>100</b>
Hərəkətin təsnifatı.....	100
Sürətli atəş açma texnikası.....	102
Məşqlərin məzmunu .....	106

<b>XV Fəsil. Matç tapançalarından atəş açma.....</b>	<b>110</b>
Matç tapançalarından atəşə hazırlıq vəziyyəti .....	110
Matç tapançalarından atəş açma texnikası.....	112
Silahlın tutulma qaydası.....	114
Matç tapançalarından nişanalma qaydası .....	117
Matç tapançalarında tətbiyin idarə olunması .....	118

<b>XVI Fəsil. Pnevmatik tapançadan atəş açma texnikasının əsasları və təlimi .....</b>	<b>120</b>
--	------------



Pnevmatik tapançadan atəş açma texnikasının əsasları .....	120
Pnevmatik tapançadan atəş açma təlimi .....	121
XVII Fəsil. Atıcılıq üzrə idmançıların məşq prosesində	
təsadüf olunan əsas səhvlər .....	129
Atıcılığa yeni başlayan idmançıların səhvləri.....	129
Tənəffüsün idarə olunmasında buraxılan səhvlər .....	129
Nişanalmanın icrasında buraxılan səhvlər .....	133
Tətiyin idarə olunmasında buraxılan səhvlər.....	137
XVIII Fəsil. İdman fəaliyyətinin modelləşdirilməsi.....	
Hazırlıq sistemləri.....	142
Hazırlığın nəticələrinin proqnozlaşdırılması .....	143
Məşq və yarış fəaliyyətinin modelləşdirilməsi .....	144
XIX Fəsil. İlk seçmə və yığma komandaya seçim	
sistemləri.....	149
Seçmənin mərhələləri .....	152
XX Fəsil. İdman məşqlərinin məqsəd və vəzifələri,	
metod və vasitələri .....	161
İdman məşqlərinin məqsəd və vəzifələri .....	161
Hazırlığın prinsipləri.....	162
Hazırlığın vasitələri.....	163
İdman məşqlərinin metodları .....	166
XXI Fəsil. Atıcının fiziki hazırlıq.....	
Atıcının fiziki hazırlığı və onun xüsusiyyətləri .....	169
Güc.....	170
Sürət və cəldlik .....	172

XXII Fəsil. Atıcının texniki və taktiki hazırlığı.....	173
Atıcının texniki və taktiki hazırlığı və onun	
xüsusiyyətləri .....	173
Atıcı-idmançının fəaliyyətinin daxili və xarici	
quruluşu, atıcılıq texnikasının effektivliyinin kəmiyyət	
və keyfiyyət meyarı .....	176
XXIII Fəsil. Atıcının intellektual, mənəvi və xüsusi	
psixi hazırlığı .....	179
İntellektual hazırlıq, onun məqsəd və vəzifələri .....	179
İntellektual hazırlığın vasitə, forma və metodları .....	182
Mənəvi və xüsusi psixi hazırlıq, onun məqsəd və	
vəzifələri .....	184
Emosional vəziyyətin idarə olunma üsulları.....	186
Psixi hazırlıq .....	187
Startqabağı hazırlıq .....	188
Hazırlıq hərəkətləri (razminka).....	188
Atəş prosesində psixi vəziyyətlərin idarə olunması.....	189
XXIV Fəsil. Uşaq-Gənclər İdman Məktəblərində,	
yüksək idman ustalığı məktəblərində hazırlıq sistemləri.....	191
İdman məktəblərinin təşkilati əsasları .....	191
Məktəblərdə sənədləşmə işləri.....	193
Atıcılıq təliminin metodikası .....	197
XXV Fəsil. Gənc atıcıların hazırlığındakı xüsusiyyətlər.....	
Gənc atıcıların bəzi anatomik-fizioloji və psixoloji	
xüsusiyyətləri .....	200
İlkin hazırlıq qrupları .....	204

XXVI Fəsil. Təlim-məşq qrupları.....	207
İdman təkmilləşdirilməsi qrupları.....	212
Yüksək idman ustalığı qrupları.....	213
XXVII Fəsil. Yüksək ixtisaslı atıcıların hazırlığı, planlaşdırmanın növləri .....	215
Yüksək ixtisaslı atıcıların hazırlığı .....	215
Planlaşdırmanın növləri .....	215
XXVIII Fəsil. Təlim-məşq toplanışlarının təşkili.....	219
Təlim-məşq toplanışları .....	219
Siyasi tərbiyə və mədəni-kütləvi işlər.....	220
Təlim-toplanışlarının fəaliyyətinin təşkili üzrə metodiki tövsiyələr.....	221
XXIX Fəsil. Atıcılıq idmanının növlərində pedaqoji və həkim-pedaqoji nəzarət; Özünənəzarət.....	224
Atıcılıq idmanının növlərində pedaqoji və həkim-pedaqoji nəzarət.....	224
Özünənəzarət .....	228
XXX Fəsil. Atıcılıq üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi .....	229
Yarışların növləri .....	229
Yarışların əsasnaməsi .....	229
Yarışlara hazırlıq və onların keçirilməsi.....	230
Atıcılıq üzrə yarış qaydaları.....	231
Ümumi qaydalar .....	232
Geyim.....	233
Tapança və tufənglərə aid hərəkətlər .....	233

XXXI Fəsil. Atıcılıq geyimi, atıcının ekipirovkası (təchizatı) – onu necə seçməli?.....	234
Ləvazimatlar və atıcının təchizatı .....	234
XXXII Fəsil. Stend atıcılığı .....	243
Stend atıcılığının inkişaf tarixi.....	243
Stendlər: qurğu və avadanlıqlar .....	244
Atəş texnikası.....	250
Tranşey stendində atəş texnikasının əsasları .....	251
Dairəvi stenddə atəş texnikasının əsasları .....	252
XXXIII Fəsil. Kamandan oxatmanın yaranması və tarixi; Oxatma meydanlarının quruluşu.....	256
Kamandan oxatmanın yaranması və tarixi.....	256
Oxatma meydanlarının quruluşu.....	257
Oxlar .....	259
Kamanlar .....	261
Sipərlər.....	262
Hədəflər .....	262
Kiriş .....	263
Oxçu avadanlıqları.....	263
Beynəlxalq Kamandan Oxatma Federasiyası .....	262
Kamandan oxatmanın texnikası.....	265

2949

Y.Eminbəyli, O.Stepanova, Z.Qəhrəmanova  
**Atıcılıq idmanı**  
(Dərslik)

Çapa imzalanmışdır: 05.04.2016

Formatı: 60x84 1/16

Həcmi: 17,25

Sifariş: 15

Tiraj: 150

Dərslik «Araz» nəşriyyatında nəşrə hazırlanmış  
və çap edilmişdir.