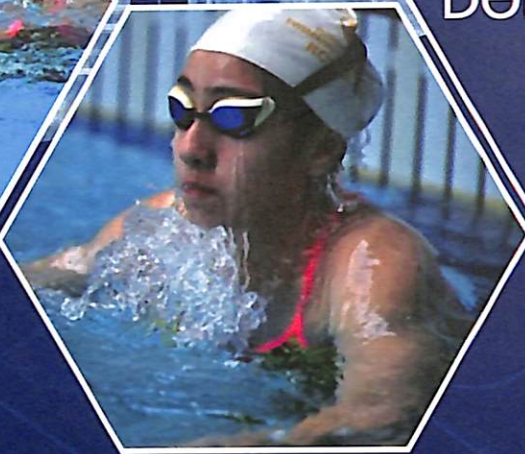
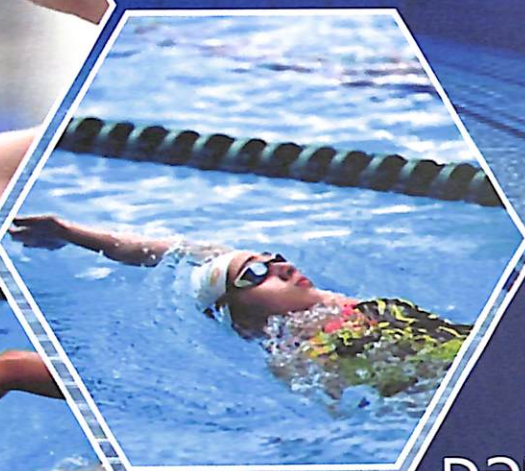


RƏŞAD ƏBDÜRƏHMANOV

ÜZGÜÇÜLÜK



DƏRSLİK

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

RƏŞAD ƏBDÜRƏHMANOV

ÜZGÜÇÜLÜK

- DƏRSLİK -

*Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyinin
№3-29/3-443F/2023-li tarixli əmri ilə çapa təsdiq edilmişdir.*

BAKI – 2023

Tərtib edən:

R.Ş.Əbdürəhmanov
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Rəy verənlər:

Ş.H.Əbdürəhmanov
*professor – ADBTİA-nın kütləvi və tətbiqi idman
növləri kafedrasının professoru*

F.F.Bənənyarlı
*Azərbaycan üzgüçülük federasiyasının
baş katibi*

Rəşad Şamil oğlu Əbdürəhmanov.

ÜZGÜÇÜLÜK. Dərslik.

Bakı: 2023,– 264 səh.

“Üzgüçülük” adlı dərslik Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Məşqçilik ixtisası üzrə hazırlanmış üzgüçülüğün nəzəriyyəsi və metodikası fənninin proqramına uyğun yazılıb.

Dərslikdə təcrübi dərs üzgüçülük növlərinin texnikası, taktikası, psixoloji hazırlıq, təlimi və məşqin metodikasına yiyələnməyə istiqamətlənib.

Bu dərslik ixtisasçıların peşə hazırlığının formalaşmasında əhəmiyyətli yer tutacaq.

Dərslik Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının ixtisasçı tələbələri üçün nəzərdə tutulur. Bu dərslikdən məşqçilər, müəllimlər, magistrantlar, təlimatçılar və digər idman mütəxəsisləri də istifadə edə bilərlər.

ISBN 978-9952-541-62-5

© R.Ş.Əbdürəhmanov, 2023

GİRİŞ

Bu dərslik “Məşqçilik” ixtisası üzrə üzgüçülüyn nəzəriyyəsi və metodikasını fənninin proqramına uyğun tərtib edilmişdir.

Üzgüçülük, quruda bədən tərbiyəsi məşğələlərinə dair çox mühüm məhdudiyyətləri (venaların varikoz genişlənməsi, daxili orqanların salınması, osteoxondroz, hipertoniya və s.) olan insanlara və həmçinin amputantların, korların, serebral iflic xəstələri və s. bərpası zamanı tövsiyə edilən fiziki məşğələlərin yeganə mümkün olan növü kimi səciyyələnilir.

Dərslikdə üzgüçülük işinin müasir istiqamətlərini əks etdirən material təqdim edilmişdir.

Üzgüçülüyn sağlamlaşdırma təsiri, onu müalicəvi bədən tərbiyəsində və təbabətdə müvəffəqiyyətlə isitifadə etmək imkanını verir.

Elmi fənn kimi üzgüçülük dərsi, fiziki inkişafın və üzgüçülük üçün səciyyəvi olan vasitə metod və dərslin təşkili formasının köməyi ilə insanın təkmilləşdirilməsinin qanunauyğunluğunun öyrənilməsi deməkdir. Bu fənnə üzgüçülüyn əsas praktiki növləri: kütləvi, idman və tətbiqi, həmçinin üzgüçülük üzrə məşqçilərin – müəllim kadrlarının hazırlanması haqqında məlumatlar da daxildir.

Üzgüçülük elmi fənninin xüsusiyyəti, onun elmin müxtəlif sahələrindən cəlb etdiyi məlumatların çoxplanlılığı və kompleksliliyindədir. İnsan orqanizminin fəaliyyəti və inkişafı prinsipləri barəsində biologiyanın məlumatları, onun bünövrəsini təşkil edir. Fiziki tərbiyənin bir növü kimi, üzgüçülük fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin və metodikasının ümumi tezislərinə əsaslanır. Üzgüçülükdə pedaqogikanın rolu həddindən artıq mühümdür, çünki təlim və məşq prosesləri öz təbiətinə görə pedaqoji proseslərdir. Üzgüçünün suda hərəkət etməsinin qanunauyğunlarının aydınlaşdırılması, üzgüçülük hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi və üzgüçülük proseslərinin modelləşdirməsi zamanı fizikadan, biomekanikadan və hidrodinamikadan məlumatlar cəlb edilir. Üzgüçülərin məşq etdirilməsi və üzgüçülüyn digər proseslərinin öyrənilməsi zamanı əldə edilən məlumatların hazır şəkllə salınması, statistika metodlarına əsaslanır və ehtimal nəzəriyyəsi və hesablama riyaziyyatı sahəsində biliklər tələb edir. İndiki zamanda üzgüçülükdə psixologiya məsələlərinə böyük diqqət yetirilir, belə ki idman işinin təcrübəsi, insanın fiziki təkmilləşməsində psixoloji amillərin öyrənilməsinin mühümlüyünü və onların istifadəsinin böyük imkanları sübut edilmişdir.

Göstərilmiş elmi biliklərin mühüm hissəsi üzgüçülük üzrə gələcək

mütəxəssisə onun institutda müvafiq tədris fənlərinin öyrənilməsi zamanı ötürülür. Buna görə də bu dərsləyin məzmunu, üzgüçülük bilavasitə bağlı olan məsələlərə həsr edilib.

Deyilənlərdən görüldüyü kimi, üzgüçülük üzrə mütəxəssis, dərin peşəkar hazırlığı ilə yanaşı elmi biliklərin geniş dairəsinə malik olmalıdır. Elm, bədən tərbiyəsi və idmanın təcrübəsinə getdikcə daha çox nüfuz edir. Üzgüçülük sahəsində mühüm elmi-tədqiqat işi aparılır. Dissertasiyaların materialları bu və ya digər bilik sahəsinin inkişafı tempinin və tendensiyasının mühüm xarakteristikası kimi xidmət edir.

Üzgüçülüğün bütün növləri və üsullarında, ona xas olan insan orqanizminə təsirinin xüsusiyyəti qorunub saxlanılır ki, bu da, su mühitinin xassələrindən irəli gəlir. Adət olunmuş yerüstü şəraitdən fərqli olaraq, suda üzgüçü tərəzidə çəkilmə vəziyyətdədir, suyun təzyiqi bədənin bütün səthi üzərinə paylaşıdırılır, əzələlərin statik gərginliyi yoxa çıxır. Belə şəraitdə oriyentiri tapma, bədənin lazımi vəziyyətinin qorunub saxlanılması və hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, adi şəraitdə formalaşan hərəkətlərin idarə edilmə mexanizmlərinin əsaslı surətdə yenidən qurulmasını tələb edir. Üzmə zamanı hərəkətləri idarə etmə mexanizmlərinin təkmilləşməsinin subyektiv hissi "su hissi" sayılır.

İdman üzgüçülüğünü, idmanın ən kütləvi və populyar növlərindən biridir. Üzgüçülük yarışları bütün böyük beynəlxalq və dünyanın müxtəlif dövlətlərinin daxili yarışlarının proqramına daxildir. Olimpiya oyunlarında üzgüçülük yarışlarında kişilər və qadınlar arasında aşağıdakı proqram üzrə 26 komplekt qızıl, gümüş və bürünc medallar uğrunda mübarizə aparılır: sərbəst üsulla 50, 100, 200, 400, 1500, 800 m (məsafəni istənilən üsulla üzmək olar); brassla 100 və 200 m, batterflay (delfin), 100 və 200 m; arxa üstə 100 və 200 m; kompleks şəkildə 400 m (idmançı ardıcılıqla batterflayla, arxa üstə, brassla, sərbəst üsulla hərəsdən 100 m üzür); estafetlər: kombina edilmiş 4x100 m (dörd idmançı, bir – birini əvəz edərək, arxa üstə, brassla, batterflay və sərbəst üsulla üzürlər), qadınlarda sərbəst üsulla 4x100 m və kişilərdə sərbəst üsulla 4x200 m. Olimpiya oyunlarının proqramına oxşar proqram ilə üzgüçülük üzrə dünya çempionatı, Avropa çempionatı, respublikaların, vilayətlərin, şəhərlərin və s. birincilikləri keçirilir. Üzgüçülərin ən yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsinin erkən yaş dövrü idman üzgüçülüğünün səciyyəvi xüsusiyyətidir.

Bədən tərbiyəsi və idman akademiyasında üzgüçülük üzrə məşqçi müəllimlərin hazırlanması, tələbələr tərəfindən üzgüçülük tarixi nəzəriyyəsinin və tədris metodikasının öyrənilməsinə; idman, tətbiqi, bədii

üzgüçülük, sualtı idman, su polosu və suya tullanmalar texnikasının mə-nimsənilməsinə; idman profilli orta məktəblərdə, UĞİM-də, şəhərlərin, respublikaların, yığma komandalarında və həmçinin fiziki tərbiyənin dövlət sisteminin digər hissələrində idman üzgüçülüüyü üzrə müstəqil təşkilati, məşqçi – pedaqoji, elmi və tərbiyəvi iş üçün lazımı bilik, bacarıq və vərdişlərin əldə edilməsini nəzərdə tutur.

Üzgüçülük üzrə təlim məşğələlərin tədris planına müvafiq olaraq, mühazirə, seminar, praktiki və metodik məşğələlər, tədris və pedaqoji praktika, tələbələrin idman ustalığının və müstəqil işinin yüksəldilməsi üzrə fakultativ məşğələlər şəklində keçirilir. Bundan əlavə, tələbələr elmi tələbə dərəcəsinin işində iştirak üçün cəlb edilir və üzgüçülük üzrə diplom və ya kurs işini yerinə yetirir.

Bədən tərbiyəsi və idman akademiyasında təhsil alma prosesində yüksək ixtisaslı məşqçi-müəllimin hazırlanması yalnız o halda səmərəli-dir ki, tələbə özü biliklərə yiyələnməyə fəal şəkildə can atır. Gələcək məşqçi müəllimin öz çətin əməyinin böyük dövlət əhəmiyyətini, insanın tərbiyəsinin, onun sağlamlığının möhkəmləndirilməsini, Vətənin müdafiəsinə hazırlığı təsirli vasitə kimi, bədən tərbiyəsinin və idmanın mahiyətini yaxşı anlaması vacibdir.

FƏSİL I.

TƏLİMİN VƏ MƏŞQİN ƏSASLARI

BAŞLIQ 1.

Təlimin əsas prinsipləri

1.1.1. Təlimin əsas prinsiplərinin realizə edilməsi

Üzgüçülükdə təlim və məşq vahid tədris-məşq prosesində biri-birilə üzvi sürətdə bağlıdır.

Təlimdə olduğu kimi, məşqdə və üzmə texnikasının öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi və məşqetmə səviyyəsinin tədrisən yüksəldilməsi vəzifəsi qarşıya qoyulur. Üzgüçülərin başlanğıc təlimi tədris-məşq prosesinin ilkin mərhələsi sayılır ki, burada güc, hərəkətlərin koordinasiyası çeviklik, dözümlülük, sürət, cəldlik kimi fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi və məşqetmənin yüksəldilməsilə yanaşı üzgüçülük texnikasının öyrədilməsi və üzmə vərdişlərinin mənimsənilməsi əsas müəyyənədiçi vəzifəni təşkil edir.

Üzgüçülükdə tədris-məşq prosesi fiziki tərbiyənin əsas prinsiplərinə: tərbiyədiçi təlim, hərtərəfli inkişaf, sağlamlaşdırıçı və tətbiqi istiqamətə müvafiq olaraq həyata keçirilir.

Tərbiyədiçi təlim. Üzgüçülük məşğələlərində yalnız sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə deyil, həmçinin humanist tərbiyənin əsasının qoyulmasına diqqət yetirilir.

Tərbiyədiçi təlim prosesi uşaq şəxsiyyəsinin formalaşdırılmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən müəllimin bilavasitə rəhbərliyi altında baş verir. Yüksək peşə hazırlığı ilə yanaşı müəllim: hərtərəfli inkişaf etmiş, mədəni olmalıdır, öz işinə vicdanlı münasibət, intizamlılıq, səliqəlilik, öz tələb və hərəkətlərinə obyektivlik və ardıcılıq nümunəsi göstərməlidir.

Müəllim şəxsiyyətində bu keyfiyyətlərin ifadə dərəcəsi tərbiyədiçi təlim prosesinin səmərəliliyini müəyyən edir.

Hərtərəfli inkişaf. Üzgüçülük təlimi prosesində fiziki tərbiyə hərtərəfli tərbiyənin digər tərəfləri: əqli, mənəvi, əmək və estetik tərbiyə ilə sıx əlaqədardır. Bu, müəllimi intellektual və mənəvi inkişafın zərərinə bədən tərbiyəsi və idman hazırlığının yüksəldilməsindən çəkindirərək onu hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin formalaşmasına yönəldir.

Sağlamlaşdırıçı istiqamət. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi fiziki tərbiyənin dövlət sisteminin bütün mərhələlərində üzgüçülüyn tədris-

məşq mərhələlərində əsas vəzifə olaraq qalır. Təbii su hövzələrində üzgüçülük məşğələləri zamanı gigiyenik amillər və təbii amillərin möhkəmləndirici təsiri xarici mühitin əlverişsiz təsirinə qarşı orqanizmin müqavimətini artırır.

Tətbiqi istiqamət. Üzgüçülük proqramlarında hər bir insan üçün həyatı zəruri üzmə vərdisləri ilə yanaşı suda davranış qaydaları, təhlükəsizlik tələbləri ilə tanışlıq, həmçinin tətbiqi üzgüçülüyn elementlərinin: üzmə vasitələrindən istifadə bacarığı, suda zərərçəkmişlərə kömək göstərmək, reanimasiya qaydaları da nəzərdə tutulur

Müvəffəqiyyətli üzgüçülük təlimi üçün təlim və tərbiyənin metodoki qanunauyğunluqlarını əks etdirən əsas pedaqoji prinsiplərə: şüurluluq və fəallıq, müntəzəmlik, mümkünlük, əyanilik və fərdiləşdirmə prinsiplərinə əməl etmək zəruridir.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi. Üzgüçülük təliminin səmərəliliyi bir çox hallarda məşğul olanların məşğələlərə şüurlu və fəal münasibəti ilə müəyyən olunur. Əlbəttə, şüurluluq dərəcəsi yaş imkanlarından, qavrama və təfəkkür xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Müəllimin qarşıya qoyduğu məqsəd çox vaxt məşğul olanların məqsədləri ilə xüsusilə üzgüçülük təliminin ilkin mərhələsində üst-üstə düşür. Çox zaman uşaqlar üzgüçülük məşğələlərinə suya tullanmaq, topla qaçdı-tutdu oynamaq, suya baş vurmaq və suyu şəppildatmaq üçün gəlirlər. Müəllim bu motivləri başa düşməli və onlardan uşaqları tədricən üzgüçülük məşğələlərinə cəlb etmək üçün istifadə etməlidir. Nəzərə almaq zəruridir ki, üzgüçülük üçün xarakterik olan monoton iş hərəki oyunlar, suya tullanmalar, yarışlar daxildir ki, bunların olmaması məşğələlərə marağın itməsinə (xüsusilə kiçik yaşlı uşaqlarda üzgüçülüyə neqativ münasibətin formalaşmasına) gətirib çıxara bilər.

Şüurluluq prinsipi məşğul olanların tədris materialına şüurlu münasibətini tələb edir. Buna görə də, qrupa bu və ya digər təmrini verərəkən onun təsir istiqaməti haqqında danışmaq, hənçinin onun necə yerinə yetirilməsini göstərmək və nə üçün məhz belə etməyin zəruri olduğunu izah etmək lazımdır.

İcra edilən hərəkətin mahiyyətinin başa düşülməsi məşğul olanların təlim prosesindəki fəallığını stimullaşdırmaqla onların şüurluluğunu artırır. Üzgüçülük məşğələləri maraqlı keçdikdə fəallıq artır. Bu keyfiyyətlərin tərbiyə olunması formalarından biri – ən sadə pedaqoji və özünə nəzarət vərdislərinin təlimidir. Üzgüçülüyn ilkin təlimi metodikasında öyrədilənlərin cütlərə ayrılması (biri icra edir, digəri müşahidə edir və düzəliş verir) təcrübədə geniş tətbiq edilən üsuldur.

Tapşırığı növbə ilə yerinə yetirərək məşğul olanlar biri-birini qorumağı, kömək göstərməyi və müəllimin bilavasitə rəhbərliyi altında tapşırığın düzgün icrasına nail olmağı öyrənir.

Özünənəzarət və müstəqillik vərdişləri ev tapşırıqlarını icra etmək yolu ilə möhkəmləndirilir.

Ümuminkişafetdirici kompleksin və məşğələdən əvvəl icra olunan xüsusi fiziki və təqlidedici tapşırıqların yerinə yetirilməsi buna misal ola bilər.

Yay aylarına müstəqil iş üçün verilən tapşırıqlar: quruda hərəkətlər kompleksini yaxşı öyrənmək; suda nəfəs verməyi; suda gözlərini açmağı öyrənmək; üzülən məsafəni artırmaq faydalıdır. Məşğul olanların əldə etdiyi nailiyyətlərin müntəzəm qiymətləndirilməsi və müəllim tərəfindən rəğbətləndirilməsi onların fəallıq tərbiyəsinə təsir göstərir. Onlar dərstdə tapşırıqların icrasının gedişində, hər məşğələnin sonunda və üzgüçülük təlimi kursunun sonuna yaxın həyata keçirilə bilər.

Şüurluluq prinsipi həmçinin məşğul olanlar tərəfindən üzgüçülüğün tətbiqi dəyərinin başa düşülməsini, öz şəxsi həyatını xilas etmək və suda zərər çəkənlərə kömək etmək üçün əldə edilmiş bilikləri tətbiq etmək bacarığını nəzərdə tutur.

Müntəzəmlilik prinsipi. Üzgüçülük məşğələləri müntəzəm, müəyyən zaman kəsiyində aparılmalıdır ki, yük istirahətlə sistemli şəkildə növbələşdirilsin. Sistemli məşğələlər zamanı üzümə vərdişləri tez və keyfiyyətli mənimsənilir, həmçinin fiziki hazırlıq səviyyəsi yüksəlir.

Təlimdə vərdişlərin möhkəmləndirilməsinin sistemliliyi və davamlılığı prinsipi “Təkrar biliyin anasıdır” atalar sözünü tam şəkildə əks etdirir.

Üzgüçülük təlimi prosesində hər bir təmrini dəfələrlə təkrar etmək lazım gəlir ki, bu da fiziki tərbiyənin mütləq qanunudur.

Dəfələrlə təkrar nəticəsində üzgüçülük texnikasının və əsas fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə, funksional imkanların artırılmasına nail olunur. Dəfələrlə təkrarın zəruriliyi müxtəlif təmrinlərin böyük həcmi, onların icra şərtləri və metodikasının dəyişdirilməsini tələb edir. Quruda və suda təmrinləri yaxşı öyrəndikdən sonra onlar yarış və oyun formasında yüngül və çətinləşdirilmiş şərtlərlə: təkən verməklə, çətinliyə salmaqla, əlavə müqavimətlə icra edilir. Bu isə artıq qeyd edildiyi kimi, kifayət qədər emosional olmayan üzgüçülük məşğələlərinə marağı qoruyub saxlamağa imkan verir.

Dəfələrlə təkrar nəticəsində üzgüçülük vərdişləri çox tez möhkəmlənir: insan suyun səthində dayanmağı artıq heç zaman yadından çıxarmır.

maz. Əlbəttə, müntəzəm məşq olmadan üzmə zamanı yorulma tez baş verir, lakin qazanılmış vərdiş bütün ömür boyu qalır.

Müvafıqlıq prinsipi. Sadədən mürəkkəbə, xüsusidən ümumiyyə, məlumdan naməluma kimi üç metodik qaydanı tam şəkildə açan ardıcılıq prinsipi ilə sıx surətdə əlaqədardır.

Müvafıqlıq prinsipi tələb edir ki, məşğul olanların qarşısında onların yaşına, fiziki və üzmə səviyyəsinə müvafiq gücləri çatan vəzifələr qoyulsun. Təmrinlərin müvafıqlıyı onu mənimsəmək üçün təşəbbüslərin sayının azlığı ilə müəyyən olunur.

Təmrinin öyrənilmə ardıcılığını müəyyən edərkən hərəki vərdişlərin və anadangəlmə avtomatizmlərin “daşınma” qanunauyğunluqlarını rəhbər tutmaq lazımdır.

Hərəkətlərin öyrənilməsi prosesində hərəki vərdişlərin “müsbət daşınma” geniş istifadə olunur ki, bu təlimin başlanğıc mərhələsində (məsələn, sinə və arxa üstə krol üsulunun paralel təlimi zamanı) daha səmərəli olur.

Vərdişlərin daşınması təmrinlərin strukturunda daha çox oxşarlıq olduqda (onların əsas fazasında) baş verir. Bu qaydanın əsasında təmrinlərin öyrənilmə ardıcılığı müəyyən olunur, hazırlıq və kompleks təmrinlər seçilir.

Üzgüçülüyn idman üsulları texnikasının ardıcılığını müəyyən edərkən yerişin və qaçışın əsas sayılan hərəkətlərin adət edilən koordinasiyası kimi anadangəlmə avtomatizmlər əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də üzgüçülük təliminə adətən sinə və arxa üzətə krol üsulundan başlayırlar.

Burada əvvəl mənimsənilmiş hərəkətlər yeninin icrasına maneçilik törətdikdə, “mənfə daşınma” vərdişlərin yaranmasını nəzərə almaq vacibdir. Məsələn, üzgüçülükdə assimetrik hesab edilən böyür üstə üzmə vərdişi nəticəsində hərəkətlərin simmetriyasını tələb edən brass üzulu ilə üzmə texnikasını mənimsəməyə maneçilik yarada bilər.

Dərstdən dərse texniki təmrinlərin tədricən mürəkkəbləşməsi ilə yanaşı həcmi, icra edilən təmrinlərin müddəti və tezliyi, onların icra surəti, təmrinlər arasındakı istirahətin interval müddəti ilə tənzim olunan fiziki yük də artır. Hər məşğələdə üzülən məsafə tədricən artırılır və nəhayət, üzmə sürəti də artır.

Əyanilik prinsipi. Üzgüçülüyn ibtidai təlimində əyanilik prinsipi yalnız vizual müşahidənin deyil, həmçinin müəllimin izahatını tələb edən obrazlı qavrayış və assosiasiyaların geniş istifadəsini nəzərdə tutur.

Təlim prosesində əyanilik, ilk növbədə, ayrı-ayrı təmrinlərin və idman üzgüçülüyn texnikasının mümkün qədər təkmil ifadə nümayişi ilə

təmin olunur.

Bu, ən güclü üzgüçülərin texnikası haqqında tədris və elmi-kütləvi filmlərin göstərilməsi, onların hovuzdakı məşqinin müşahidə edilməsi ola bilər. Həmçinin kinoqramlar, şəkillər, maketlər, idman plakatları da göstərmək olar.

Lakin hərəkətlərin qavranılması üçün müəllimin onları göstərməsi və obrazlı izahı tələb olunur ki, bu hərəkətlərin gizli mexanizmini anlamağa kömək edir və onların mənimsənilməsini asanlaşdırır.

Adətən, təmrinlərin göstərilməsi dayaz yerdə həyata keçirilir ki, məşğul olanlar hərəkətin formasını, xarakterini və amplitudunu görə bilsinlər. Belə nümayiş hərəkətlərin metodik təhlili, onun elementlərə ayrılması, hərəkətlərin əsas fazasının müəyyənləşdirilməsi, tsiklin sərhəd pozuları üzərində dayanmaqla müşayiət olunur.

Üzgüçülükdə bu, əyani təlimin daha çox tətbiq olunan və səmərəli metodudur.

Əyani təlimi həyata keçirərkən qavrayış və təfəkkürün yaşla bağlı xüsusiyyətlərini nəzərə almaq zəruridir. Müqayisələr və fənn tapşırıqları formasında izahatlar məktəbəqədər yaşlı uşaqların qavrayışı üçün daha adekvatdır, çünki hərəkətlər haqqında obrazlı təsəvvürlər yaratmağa kömək edir. Bu üsullar üzgüçülüynün ibtidai təlimi təcrübəsində geniş istifadə olunur. Kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla məşğələlərdə onların təqlidə meylliliyindən, təkrardan və dərs müddətində təmrini dəfələrlə göstərməkdən istifadə etmək lazımdır. Orta və böyük məktəb yaşlı uşaqların təlimi zamanı nümayişlə yanaşı müəllimin şifahi izahının rolu xeyli artır. Bu yaş dövründə məşğələlərdə ideomotor məşqlərin tətbiqi, hərəkətlərin icra texnikasının videoyazılarının təhlili də mümkündür.

Fərdiləşdirmə prinsipi. Bu prinsipin həyata keçirilməsi məşğul olanların qabiliyyətlərini daha çox inkişaf etdirmək və nəticədə təlim prosesinin səmərəliliyini artırmaq məqsədilə onların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq deməkdir.

Kütləvi üzgüçülük təlimi zamanı qruppalı fərdiləşdirilmə metodu tətbiq olunur ki, bu zaman şagirdlərin yaşı, üzmə hazırlığı səviyyəsi, bədən quruluşunun xüsusiyyətləri, ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsi kimi tipik xarakteristikalar nəzərə alınır. Təlimin başlanğıc mərhələsində məşğul olanlar üzgüçülük texnikasının hamı üçün məcburi olan əsaslarını mənimsədiyi zaman bu metod daha səmərəlidir.

Tədris prosesinin fərdiləşdirilməsi həmçinin hər şagird üçün fərdi tapşırıqlar yolu ilə həyata keçirilə bilər ki, bu zaman eyni tədris materialının mənimsənilməsi üçün müxtəlif metodlardan, fərdi dozalardan və müxtəlif iş rejimindən istifadə edilir.

Fərdiləşdirilmiş təlim proqramlarının işlənilib hazırlanması zamanı məşğul olanların bədən quruluşunun xüsusiyyətlərini, fiziki və texniki hazırlıq səviyyələrini nəzərə almaq lazımdır.

Məşğələlərin qrup forması zamanı fərdi yanaşmaya üzmə hazırlığının səviyyəsindən asılı olaraq məşğul olanların bir tədris qrupundan yarımqruplara ayrılması nəticəsində nail olunur.

1.1.2. Təlimin vəzifələri və mərhələləri

Üzgüçülük təlimi prosesində aşağıdakı əsas vəzifələr həll edilir:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi; davamlı gigiyenik vərdişlərin tərbiyə olunması;

- üzgüçülük texnikasının əsasının öyrədilməsi və həyati zəruri üzgüçülük vərdişlərinə yiyələnmə;

- hərtərəfli fiziki inkişaf, dayaq-hərəkəti aparatının möhkəmləndirilməsi və hərəkətlərin koordinasiyası, güc, elastiklik, dözümlülük, sürət və cədlilik kimi fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi;

- suda davranış qaydaları, təhlükəsizlik və tətbiqi üzgüçülük vərdişlərinə yiyələnmə qaydaları ilə tanışlıq.

Üzgüçülük təlimi prosesi şərti olaraq üç mərhələyə ayrılır:

1. Su mühitinin xüsusiyyətləri ilə tanışlıq və üzgüçülük texnikası haqqında ilkin təsəvvürlərin formalaşdırılması.

Adət edilməmiş mühitlə tanışlıq üzmə vərdişlərinin mənimsənilməsinə təsir göstərən vestibulyar, tənəffüs, istilik tənzimləyici aparatın spesifik reflekslərinin yaranmasına gətirib çıxarır. Bu mərhələdə məşğul olanlar üzmə üsulları haqqında təsəvvür almalı, hərəkətin (quruda və suda) xarakteri və amplitudası öyrənilən üsulun texnikasının ayrı-ayrı elementləri ilə tanış olmalıdır.

2. Bütövlükdə üzgüçülük üsullarının və texnikanın ayrı-ayrı elementlərinin yaxşı öyrənilməsi.

Suyun mənimsənilməsi və üzmə texnikasının elementlərinin – ayaqlarla, qollarla hərəkətin, tənəffüsün öyrənilməsi nəticəsində, üzgüçünün optimal işçi pozasının yaranmasının əsasını təşkil edən vərdişlər: bədənin dayaqsız üfiqi vəziyyətində avarvari hərəkətləri icra etmək, əllərin və ayaqların əsas avarçəkən səthi ilə suya söykənmək vərdişləri formalaşır. Üzgüçülük texnikası elementlərinin ardıcıl öyrənilməsi bütövlükdə üzmə üsullarının keyfiyyətli mənimsənilməsinin əsasını təşkil edir.

3. Üzgüçülük texnikasının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi.

Bu məhələdə üzgüçünün texnikası üsullarına yiyələnmə möhkəmləndirilir. Nəticədə məşğul olanlar tənəffüslə uyğunlaşdırılmış avarvari hərəkətləri ritmik şəkildə yerinə yetirmək, üzgüçülük texnikasında yanlışığa yol vermədən qeyd olunmuş məsafəyə qədər üzmək vərdişlərinə yiyələnirlər. Təlimin müxtəlif mərhələlərində üzgüçülük texnikasının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün ümumi metodik tələblər 2-ci fəsildə şərh olunmuşdur.

1.1.3. Təlim proqramı və onu müəyyən edən amillər

Təlim proqramının məzmununu aşağıdakı amillər müəyyən edir:

1. Təlim kursunun məqsədi və vəzifələri.
2. Təlim kursunun müddəti.
3. Məşğul olanların kontingenti, yaşı, fiziki və üzmə hazırlığı.
4. Məşğələlərin şərtləri.

Təlim kursunun məqsəd və vəzifələri, onun müddəti, proqramın məzmununu müəyyən edir.

Üzgüçülük təlimi aşağıdakı əsas vəzifələrdən birini həll etmək məqsədilə keçirilir:

1. Üzgüçülüynün həyati zəruri vərdişlərinə yiyələnmək.
2. Gənc idmançılara idman üzgüçülüynü texnikasının və su idmanının digər növlərinin öyrədilməsi və onların təkmilləşdirilməsi.
3. Peşə-tətbiqi üzgüçülük təlimi (o cümlədən, Silahlı Qüvvələrdə xidmətə hazırlıq).
4. Sağlamlaşdırıcı bərpa üzgüçülüynü.
5. Sağlamlaşdırıcı üzgüçülük və kondision məşq.

Həyati zəruri vərdiş kimi üzgüçülüynün kütləvi təlimi dövlət əhəmiyyəti kəsb edir, çünki əvvəllər deyildiyi kimi, ölkədə yalnız avtomobil qəzasındakı itkilər suda bədbəxt hadisələri üstələyir. Bunun səbəbi bir çox bölgələrdə maddi bazanın zəif olması (uşaq bağçaları, yay sağlamlıq düşərgələri, tədris müəssisələri, yaşayış mikrorayonları və kütləvi istirahət yerləri üçün ən sadə tədris hovuzları və su stansiyalarının tikintisinin aşağı artım sürəti), həmçinin üzgüçülük üzrə mütəxəssislərin sayının ki-fayət qədər olmamasıdır.

İdman ehtiyatları üzgüçülüynü təlimi üzgüçülükdə və digər su idman növlərində yüksək idman nailiyyətlərinə nail olmağa yönəlmişdir.

Belə iş İUGİM və OEİUGİM üçün üzgüçülüynün bütün idman üsullarının elementləri ilə kompleks tanışlığı (36 dərs) və sonra idman üzgüçülüynü texnikasının kompleks mənimsənilməsini nəzərdə tutan proqramlar üzrə (bir idman mövsümü ərzində) həyata keçirilir.

Təlim kursunun müddəti. Üzgüçülüyn kütləvi təlimi üçün daha çox uşaq kontingenti ilə işləməyə imkan verən qısa və sadə proqramlar işlənmişdir.

Belə ki, ümumtəhsil məktəblərində yerli şəraitdən asılı olaraq, məşğələlər 26 dərs (N.J.Bulqakova) və ya 15 dərs (L.V.Burova) təlim proqramı üzrə aparılır.

Məşğul olanların yaşı. Müəyyən olunmuşdur ki, 7-12 yaş üzgüçülük texnikasını tez və keyfiyyətli mənimsəmək üçün optimal yaşıdır (E.Şramm). Bundan əlavə, bu yaşda üzməyi öyrənən uşaqların arasından (digər yaşlı uşaqlarla müqayisədə) daha çox sayda yüksək dərəcəli üzgüçülər hazırlanmışdır.

Bədən quruluşunun xüsusiyyətləri, fiziki və üzmə hazırlığı səviyyəsi. İUGİM-nin seçim standartlarına yaxın fiziki inkişaf göstəricilərinə malik olan uşaqlar üzgüçülük texnikasını tez və keyfiyyətli mənimsəyirlər. Tədris qruplarını komplektləşdirərkən məşğul olanları onların hazırlıq səviyyəsinə görə bölüşdürərkən bunu nəzərə almaq zəruridir.

Məşğələlərin aparılması şərtləri: təbii və süni su hövzəsi hava və iqlim şəraiti, suyun dərinliyi və temperaturu, avadanlıq, inventar və s. Təlim prosesinin təşkilində müəllimin ixtisas səviyyəsi və motivasiyası mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Üzmə üsulunun seçilməsi və tədris qruplarının komplektləşdirilməsi

Uşaq və yeniyetmələrə idman üzgüçülüynü texnikasını, bir qayda olaraq ona görə öyrədirlər ki, onların üzgüçülüynü "nüfuzsuz" üzullarının öyrənilməsinə marağı tez sönmür, sadə üzmə üzullarının ilkin mənimsənilməsi və sonrakı öyrənilmələr çox vaxt aparır.

Ümumtəhsil məktəblərində, yay sağlamlıq düşərgələrində, texniki-peşə məktəblərində uşaq və yeniyetmələr üçün fiziki tərbiyə proqramlarında üzgüçülüynü hərəkətinin strukturuna görə oxşar olan iki idman üsulu ilə: sinə və arxası üstə krolla eyni vaxtda öyrədilməsi nəzərdə tutulur. Bu, təlim prosesini sürətləndirir və onun səmərəliliyini yüksəldir. Təmrinlərin müxtəlifliyi nəinki yalnız hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirir, həm də öyrənənlərin məşğələlərə marağını və fəallığını stimullaşdırır ki, bu da həmin yaşdan olan kontingentlə işin vacib metodik tələbi sayılır.

İUGİM-də və OEİUGİM-də uşaq və yeniyetmələrin təlimi üzgüçülüynü dörd idman üsulunun kompleks öyrədilməsi üzərində qurulmuş-

dur. Təmrinlərin müxtəlifliyi koordonasiya qabiliyyətlərini yaxşılaşdırır, hərəki vərdişlərin “müsbət keçidinə” təsir edir, ümumi texniki hazırlığı formalaşdırır, üzgüçülüyn idman üsullarının möhkəmləndirilməsinə imkan verir.

Belə texniki hazırlıq idmanda gələcək təkmilləşmə üçün zəruridir, çünki: 1) üzgüçülük texnikasının davamlılığı və variantlılığı; 2) bədən quruluşunun xüsusiyyətlərinə və fiziki hazırlığa uyğun olaraq üzgüçülük üsullarında və müxtəlif məsafələrdə özünü doğrultmuş ixtisaslaşmanı; 3) məşq zamanı tətbiq edilən təmrinlərin müxtəlifliyi hesabına məşğələlərin monotonluğunun aradan qaldırılmasını təmin edir.

Fiziki inkişafında çatışmazlıq və dayaq-hərəki aparatında qüsur olan uşaq və yeniyetmələrin təlimi zamanı əl və ayaqların eynivaxtlı simmetrik hərəkətləri ilə sinə və arxa üzsə brass üsulu tətbiq edilir.

Yaşlı adamların təlimi zamanı daha dar tətbiqi vəzifə – bir üzmə üsulu texnikasının möhkəm mənimsənilməsi qarşıya qoyulur.

Üzməyi bacarmayanlar əvvəlcə əlləri çıxarmadan krolu və ya əlləri çıxarmadan böyrü üstə üzməni xatırladan dayaqlı avarvari hərəkətlərin köməyi ilə suyun səthində dayanmağı öyrənirlər.

Texnikanın gələcək təkmilləşdirilməsi və üzmə məsafəsinin artırılması özünəməxsus üsuldan istifadə etməklə baş verir və ya özünəməxsus üsulun texnikası idman üzgüçülüynü texnikasına uyğun olaraq həyata keçirilir. Özünəməxsus üsullara malik yaşlı insanlar üçün üzgüçülüyn idman üsullarının seçilməsi ayaqların hərəkətlərinin fərdi xarakterinə uyğun olaraq həyata keçirilir. Məşğul olanların ayaq hərəkətləri krolla, brassla və ya böyrü üstə üzməni xatırladırsa ona üzmənin bu üsullarından birini öyrədirlər. Bu yaş kontingenti arxa üstə krol, sinə və arxa üstə brassla və ya böyrü üstə üzməyi daha tez öyrətmək olar, çünki bu üsullarla üzərkən suya nəfəs verməmək olar.

Məşğul olanların peşə-tətbiqi hazırlığı üçün üzgüçülüynü tətbiqi üsulları: böyrü üstə, sinə və arxa üstə brass öyrədilir.

Tədris qruplarının komplektləşdirilməsi məşğul olanların kontingentinin aşağıdakı tipik xarakteristikalarını nəzərə almaqla aparılır: yaş; bədən quruluşunun xüsusiyyətləri; fiziki inkişaf səviyyəsi; üzmə hazırlığı səviyyəsi.

Eyni tədris qruplarında uşaqları, yeniyetmələri və yaşlıları birləşdirmək olmaz, çünki adı çəkilən hər bir yaş kateqoriyasından olanlar müxtəlif fiziki inkişaf səviyyəsinə, qavrayışın yaş xüsusiyyətlərinə malikdir ki, bu da dərsin aparılması metodikasının fiziki yükün həcmi, təmrinlərin tədris formaları və metodlarının seçilməsini müəyyən edir.

Üzgüçülük texnikasını tez və daha yaxşı mənimsəyən uşaqlarla bir qrupda məşğul olarkən yaşlılar öz qüvvələrinə inamı itirir və onların üzgüçülük təlimini davam etdirmək arzusu sönür. Üzgüçülük təlimi zamanı qruplar aşağıdakı yaşlar üzrə komplektləşdirilir.

1) Məktəbəqədər yaş (3-6 yaş); 2) kiçik məktəb yaşı (7-11 yaş); 3) böyük məktəb yaşı (12-17 yaş); 4) yetkinlik yaşı (18-35 yaş); 5) böyüklər (36-55 (60) yaş); 7) ahıl yaş -55 (60) yaşdan yuxarı.

Eyni yaşlılardan olan tədris qruplarını komplektləşdirərkən üzmə hazırlığı səviyyəsi mütləq nəzərə alınır ki, bu da üzmə vərdişlərinə yiyələnmə dərəcəsi ilə müəyyən olunur: 1) suyun səthində dayanmağı bacarmayanlar; 2) zəif üzənlər (10-12 m-ə qədər); 3) “özünəməxsus” yaxşı üzənlər; 4) üzgüçülüynün idman üsulları texnikasına yiyələnənlər.

Daha səmərəli məşğul olanların bədən quruluşunun xüsusiyyətlərini, fiziki və üzmə hazırlığı səviyyəsini nəzərə almaqla hər tədris qrupu 3 yarımqrupa bölünə bilər. Bu halda müəllimin köməkçiləri onun tapşırıqlarını güclü və zəif qruplarda məşğul olanların üzmə səviyyəsinə uyğunlaşdırırlar.

BAŞLIQ 2.

Üzgüçülük təliminin metod və vasitələri

1.2.1. Təlimin vasitələri

Üzgüçülük təliminin əsas vasitələrinə fiziki çalışmaların aşağıdakı qrupları aiddir:

- 1) quruda ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılama çalışmaları;
- 2) suya alışmaq üçün hazırlıq çalışmaları;
- 3) suya tədris tullanmaları;
- 4) suda oyunlar və əyləncələr;
- 5) üzgüçülüynün idman üsullarının texnikasının öyrənilməsi üçün çalışmalar.

Çalışmaların bu qrupları, icra etmə, təsir istiqaməti şərtlərinə görə fərqlənirlər və buna görə təlimin müxtəlif mərhələlərində müxtəlif cür məsələlərin həlli üçün tətbiq edilir. Hər bir qrupun çalışmaların nisbəti, ayrıca götürülmüş dərsdə və təlimin müxtəlif mərhələlərində münasibəti məşğul olanların yaşından, ixtisasından, stajından, hazırlıq səviyyəsindən və məşğələlərin keçirilmə şəraitindən asılıdır.

Quruda ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı çalışmaları

Ümuminkişafetdirici və xüsusi fiziki çalışmaları aşağıdakı məqsədlərlə tətbiq edilir:

- məşğul olanların ümumi fiziki inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- üzgüçülükdə təlim və məşqin müvəffəqiyyətini təyin edən əsas fiziki xüsusiyyətlərin (hərəkətlərin uyğunluğunun, gücün, çevikliyin, dözümlülüyün, oynaqlarda mütəhərrikliliyin) təkmilləşdirilməsi;
- məşğul olanların diqqətinin və suda əsas təlim materialın öyrənilməsinə ilkin hazırlığın təşkili.

Məşğul olanların, üzmə vərdişinin tez və keyfiyyətli şəkildə mənimsənməsinə kömək edən ümumi fiziki inkişafı səviyyənin yüksəldilməsi üçün ən müxtəlif fiziki çalışmaları və idmanın digər növlərindən istifadə edilir: sınavi və ümuminkişafetdirici gimnastika çalışmaları; idman və mütəhərrik oyunlar (voleybol, futbol, basketbol); yüngül atletika təmrinləri (yeriş, qaçış, tullanmalar); xizəklər üstə yerləş; konkidə qaçış; avarçək-mə; velosiped sürmə.

Üzgüçülük dərslərində ümuminkişafetdirici çalışmaları icrası əsasən dayaq-hərəkət aparatının möhkəmlənməsinə, əzələ korsetinin və düzgün qamətin (əsasən uşaqlarda və yeniyetmələrdə) formalaşmasına, yetişdirilməsinə yönəlib.

Üzgüçülükdə idman nailiyyətləri də, təlim müddəti kimi, əsas fiziki keyfiyyətlərin: gücün, çevikliyin, dözümlülüyün, oynaqlarda mütəhərrikliliyin, hərəkətlərin koordinasiyasının inkişaf səviyyəsi ilə təyin edilir. Sınaq və arxa üstə krol və delfin üsullarında üzgüçünün əsas hərəkətvericisi, gövdənin, çiyin qurşağının və qolların iri və güclü əzələləri sayılır. Yeni başlayan hər bir üzgüçünün əsas vəzifəsi (bazu, baldır-pəncə və diz oynaqlarında hərəkətliliyin məqsədəuyğunluğu və eynivaxtlı təkmilləşdirilməsi kimi) bu əzələ qruplarının gücünün artması və əzələ işində gərginliyi və zəiflətməni növbələmək bacarığının mənimsənməsi olur. Bu, ümuminkişafetdirici xarakterli gimnastika hərəkətlərinin köməyi ilə əldə edilir.

Təlimin ilkin mərhələlərində, yeni gələn şagird hələ suda müəyyən hissələri və məsafələri üzüb qət etməyi və beləliklə, dözümlülüyü təkmilləşdirməyi bacarmadığı bir vaxtda fiziki çalışmaları digər növlərini (yerişi, qaçışı, idman və hərəkətli oyunları və s.) istifadə etmək və həmçinin gimnastika təmrinlərinin icrasının təkrar və fasiləli metodları (seriyaları) geniş şəkildə tətbiq etmək lazımdır.

Cəldliyin inkişaf etdirilməsi üçün məşğələlərin tərkibinə idman və hərəkətli oyunları; qısa müddət ərzində (10-12 s.) çalışmaları, tullanmaların,

qaçışda start sürətləndirilməsinin maksimal tempdə icrasını, xüsusi gimnastika çalışmaları və suda çalışmaları (təlimin ilk mərhələlərində - əllərlə bortdan tutaraq, ayaq hərəkətlərlə çalışmaları) daxil etmək lazımdır.

Bu və ya digər fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə yönələn ümuminkişafetdirici xarakterli çalışmaları yönümlüyü xeyli dərəcədə şərtidir. Buna görə, misal üçün, gücün inkişafı, oynaqlarda hərəkətliliyin, çevikliyin və dözümlülüyün inkişafı üçün çalışmaları icra edərkən, məşğul olanlar paralel olaraq, hərəkətlərin koordinasiyasını da təkmilləşdirirlər. Hərəkətlərin icra tempinin növbələşməsi (yavaş-tez), amplitudanın dəyişməsi (kiçik-böyük) və tətbiq edilən səylərin miqdarları (minimal-maksimal), yəni xarakterinə görə əks olan qüvvələr, hərəkət funksiyasının təkmilləşdirilməsinə yönəlib.

Formasına və xarakterinə görə suda icra olunan hərəkətlərlə oxşar olan hərəkətlərin quruda təqlidi, üzgüçülük texnikasının daha tez və keyfiyyətli mənimsənilməsinə kömək edir. Yeni gələnlər, sinə və arxa üstə krolla üzmədə olduğu kimi, qollarla avarçəkmələrin formasıyla, quruda çiyin və qollarla ("Dəyirman" tipli) müxtəlif dairəvi hərəkətləri, ayaq üstə və əyilmədə durmuş vəziyyətində, icra edərkən tanış olurlar. Həmçinin onlar rezin amortizator və ya bintlərlə çalışmaları tətbiq edərək, qollarla avarçəkmələrin icrası zamanı suyun müqavimətinin öhdəsindən gəlmək zərurəti ilə də qabaqcadan tanış olurlar. Müqavimətin həcmi, bu çalışmanın birdəfəli icrası zamanı (hər məşğul olan üçün) maksimal həcmə 40-50% aşmamalıdır. Dinamiki çalışmaları yanaşı, işləyən əzələlərin izotermik xarakterli gərginliyi ilə olan statiki çalışmaları da istifadə edilir: misal üçün, sürüşmənin təqlidi zamanı əmələ gələn əzələ hissi ilə tanışlıq üçün (divar yanında "sürüşmə" vəziyyətini qəbul etmək və bir neçə dəfə gövdənin, qolların və ayaqların əzələlərini gərmək).

Üzgüçünün fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi, üzgüçülük vasitələrinin köməyinə nisbətən ümuminkişafetdirici və xüsusi fiziki çalışmaları tətbiqi yolu ilə daha tez və səmərəli şəkildə həyata keçirilir. Məhs buna görə üzgüçülük üzrə hər bir məşğələnin hazırlıq hissəsinə mütləq, tərkibi bu dərəcə məsələlərlə müəyyən edilən qurudakı ümuminkişafetdirici və xüsusi fiziki çalışmaları kompleksi daxil edilir. Bu kompleksin icrası yeni gələni su mühitinin adət edilməmiş şəraitində tədris materialın müvəffəqiyyətli mənimsənilməsinə hazırlayır. Üzgüçülüğün təlimi mərhələsində kompleks çalışmaları hər gün səhər gimnastikası zamanı icra etmək lazımdır. Kompleksin tərtibi zamanı məşğələlərin keçirilmə şəraitini və həmçinin məşğul olanların fiziki hazırlığını nəzərə almaq vacibdir. Bir qayda olaraq, məşğul olanların hazırlıq səviyyəsindən və növbəti təlim mərhələsinin vəzifələrindən asılı olaraq, kompleksə, digərləri ilə qismən

və ya tamamilə əvəz edilə bilən 10-15 çalışma daxil edilir.

Kompleks çalışmaların seçmə prinsipi aşağıdakı kimidir. Əvvəlcə qızdırıcı və tənəffüs hərəkətləri icra edilir: qolların müxtəlif vəziyyətləri və hərəkətləri ilə müxtəlif tempdə yerləş; tullanmalar və əllərlə hərəkətlərlə qaçış; iplə tullanmalar; idman və ya hərəkətli oyunlar. Sonra-əzələlərin böyük qruplarının cəlb olduğu geniş təsirli çalışmalar: çöməlmələr, əyilmələr, əyilmə ilə yıxılmalar. Daha sonra müxtəlif əzələ qruplarının: bazu oynağının, qolların, qarın presinin, kürəyin, ayaqların inkişaf etdirilməsinə yönəlmiş çalışmalar gəlir.

Bir qayda olaraq, qüvvə xarakterli çalışmalar, dartmaya dair çalışmalardan əvvəl gəlir, çünki əzələlərin ilkin isidilməsi olmadan əzələ və oynaqlarda zədələnmələr və ağırlar baş verə bilər. Qüvvə işindən sonra boşalmaya dair çalışmalar icra edilir.

Kompleks, üzgüçülük texnikasının və ya məşğələnin quruda və suda keçirilən hissələri arasında bağlayıcı halqa olan və suda keçirilən çalışmaların təqlidi ilə bitir.

Kompleksin tərkibi üzgüçülüyn seçilmiş üsulundan asılıdır. Hazırkı üsulun öyrənilməsindən əvvəl və öyrənilməsi zaman icra edilən xüsusi komplekslər işləyib hazırlanmışdır; kompleksin hər çalışması 2 dəfədən 20 dəfəyədək təkrarlanır.

Qüvvə dözümlülüyn inkişafına dair çalışmalar, üzmə zamanı əsas işi yerinə yetirən əzələ qruplarının hiss olunan yorğunluğuna qədər, seriyalar şəklində təkrarlanır. Elastikliyin inkişaf etdirilməsinə dair çalışmalar yüngül ağırlı hissələr əmələ gələndək icra edilir.

Suya alışmaq üçün hazırlayıcı çalışmalar

Suya alışmaq üçün hazırlıq çalışmaların köməyi ilə aşağıdakı vəzifələr həll olunur:

1) su mühitinin əsas xassələrinə və şəraitinə müvafiq olan (kinestetik, eşitmə, görmə, toxunulmaqla duyulan, nəfəs və vestibulyar) reflekslər kompleksinin formalaşması;

2) idman üzgüçülüynü texnikasının öyrənilməsinə hazırlıq kimi, üzgüçünün işlək pozasının suya istinad hissənin və suda nəfəs almanın mənimsənməsi;

3) təlimə psixoloji hazırlığın əsası kimi,instinktiv su qorxusunun aradan qaldırılması.

Hazırlıq çalışmaların icrası yeni gələne suyun fiziki xüsusiyyətləri (sıxlığı, suvaşqanlığı, temperaturu) ilə tanış olmaq, suyun qaldırıcı itələ-

yib çıxaran qüvvəsini və suya istinad hissini keçirməyə imkan verir. Nəticədə instinktiv su qorxusu aradan qaldırılır; su mühitinin adət edilməmiş şəraitində səmtləşmək bacarığı və davranış inamlılığı yaranır.

Suya alışmaq üçün bütün çalışmalar nəfəs almadan sonra tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir. Bu, məşğul olanların bədəninin üzmə qabiliyyətini artırır və onlara sudan yüngül olduqlarını və onun səthi üzərində heç bir şey göstərmədən qala biləcəklərini daha tez hiss etməyə kömək edir.

Suya alışma, eyni zamanda üzgüçülüğün idman üsulları texnikasının elementləri olan ən sadə çalışmaların öyrənilməsi ilə baş verir. Bədənin müvazinətinin, üfüqi vəziyyətinin yaradılmasına üzmədə bədən axarlılığın yaxşılaşdırılmasına yardım edən; sürüşmə uzunluğunu artıraraq məşğul olanların gövdə əzələlərini gərmək və irəli uzanmaq bacarığını məşq etdirən sürüşmə çalışmalarına xüsusi diqqət yetirilir. Sürüşmə praktiki olaraq üzgüçünün səmərəli işlək pozasının və bədənin üfüqi vəziyyətinin saxlanılmasına yönəlmiş optimal əzələ səylərinin yaradılması üçün əsas çalışmadır.

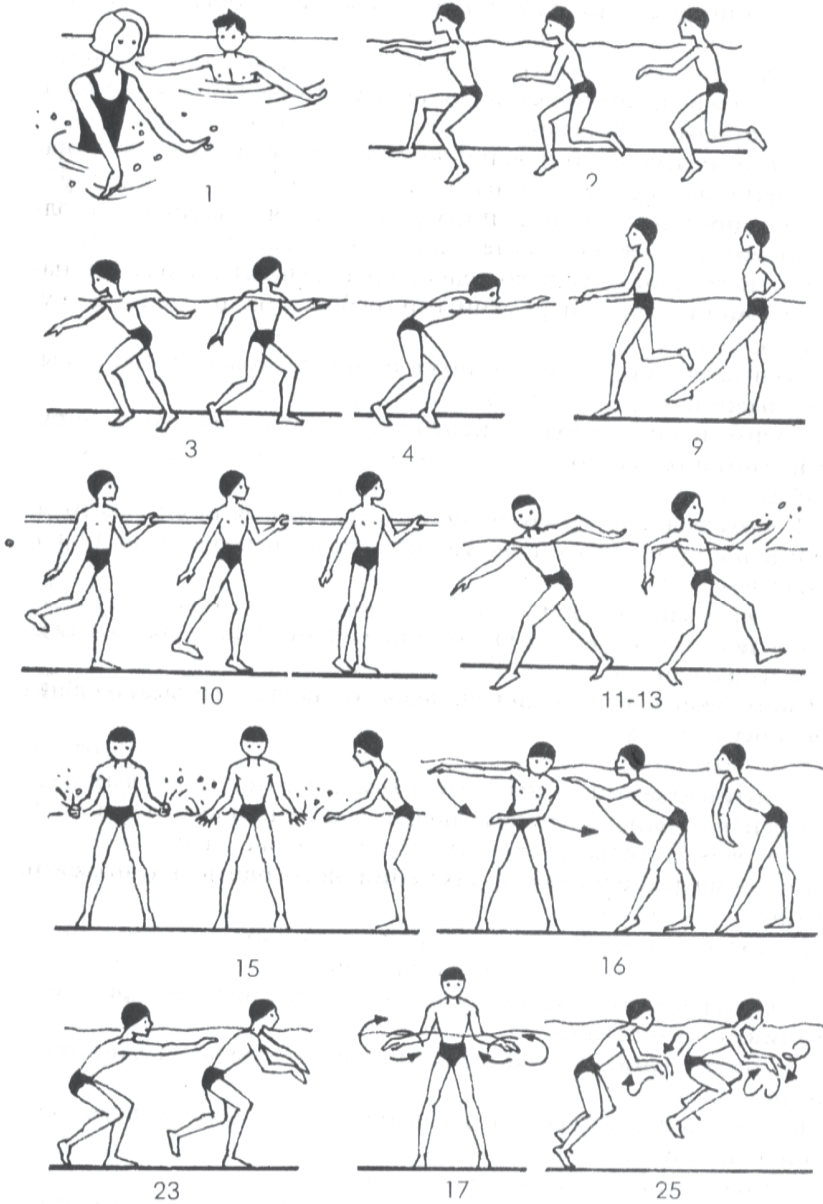
Qollarla və ayaqlarla elementar avarçəkmə hərəkətləri ("Paltar yaxalama", "Qayıqçıq", "Futbol", "Səkkizləri yazırıq" və s.tipli) su hissini: suya istinad etmək, onu ovuc, bazu önü, pəncə, baldır ilə hiss etmək bacarığını yaradır ki, bu da səmərəli avarçəkmənin təşkili üçün əsas sayılır.

İlk dərslərdə əldə edilən suda nəfəs alma və göz açma bacarığı da həmçinin suda qüsursuz yerdəyişmənin mühüm tərkib hissəsidir. Suyun içinə başla dalma vərdişləri, tətbiqi üzgüçülüğün uzunluğa və dərinliyə başvurma kimi elementlərinə yiyələnməyi yüngülləşdirir. Təlim alanlar suya başla dalmağı, üzə çıxmağı və su üzərində uzanmağı öyrəndikdən sonra suya alışmağa dair bəzi çalışmaların (misal üçün, "Qaravul", "Meduza") yerinə yetirilməsinə lüzumu öz mənasını itirir və onlar daha dərslərə daxil edilmir.

Suya alışmaq üçün çalışmaların icrası bütün yaşlarda və hazırlığın istənilən səviyyəsində olan şagirdlər üçün vacibdir: üzərində qalmağı bacarmayanlardan tutmuş, "özünə görə" yaxşı üzənlərə qədər. Onlar, üzgüçülüğün ilk dərslərində əsas tədris materialı kimi, həmçinin suda oyun və əyləncələrin keçirilməsinə xidmət edir. Bütün bu çalışmalar dayaz yerdə (suyun dərinliyi - məşğul olanın qurşağına və ya sinəsinə qədər olmaqla) yerinə yetirilir.

Suya alışmaq üçün çalışmaları beş yarımqrupa bölmək olar: suyun sıxlığı və müqaviməti ilə tanışlığa; suya başla dalmağa, suya başvurmalara və suda gözləri açmağa, suyun üzərinə çıxmalara və su üzərində uzanmalara, suya nəfəs vermələrə, sürüşmələrə dair çalışmalar.

- suya istinad etmək və ondan əsas avarçəkən səthlərlə: ovuc, çiyin önü, pəncə, baldırla (bu, gələcəkdə qollar və ayaqlarla avarçəkmə hərəkətlərinə yiyələnmə üçün lazımdır) itələnmə bacarığının formalaşması.



Şəkil 1. Suyun sıxlığı və müqaviməti ilə tanışlıq üçün çalışmalar
Suya alışmaq üçün çalışmalar.

Çalışmalar:

1. Hovuzun bortundan və ya ayırıcı zolağından tutaraq, hovuzun dibi ilə yeriş.
2. Hovuzun dibi ilə cütlüklər şəklində yeriş: hovuzu o başa və geriyyə keçmək - əvvəl addımla, sonra qaçışla.
3. Hovuzun dibi ilə əllərin köməyi olmadan qaçışa keçməklə yeriş.
4. Hovuzun dibi ilə əllərin köməyi olmadan hərəkət istiqamətinin dəyişməsi ilə yeriş.
5. Əllərin köməyi olmadan qaçışa keçməklə yana qoyulan addımlarla (sol böyürlə) yeriş.
6. Həmin hərəkət sağ böyürlə.
7. İrəli əyilərək hovuz dibi ilə yeriş:qollar irəli uzadılıb, əllər birləşdirilib.
8. "Sudan kim daha hündürə tullanar?" Çöməlmək, sudan ayaqlar və əllərlə itələnmək və yuxarı hoppanmaq.
9. Suyu pəncənin üst tərəfi və baldırın ön səthi ilə itələyərək, ayaqların növbəli hərəkətləri (futbolda zərbə kimi).
10. Brassla ayaqların növbəli hərəkətləri (pəncənin daxili tərəfi ilə topun tutub saxlanması kimi).
11. Qollarla, bir-birini əvəz edən avarçəkmə hərəkətlərinin köməyi ilə irəli qaçış.
12. Qollarla eynivaxtlı avarçəkmə hərəkətlərinin köməyi ilə həmin şey.
13. Bir-birini əvəz edən qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə özünə kömək edərək kürəyi qabağa olmaqla qaçış.
14. Eynivaxtlı qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə özünə kömək edərək həmin şey.
15. Hovuzun dibində duraraq suyun səthi üzərinə: yumruğa sıxılmış əllə, barmaqları geniş aralanmış ovuclarla, barmaqları möhkəm sıxılmış ovuclarla şappıdatmaq.
- 16."Paltar yaxalama". Hovuzun dibində duraraq, hərəkətlər tempinin dəyişməsi ilə, əllərlə sağa-sola,irəli-geri hərəkətləri icra etmək.
- 17."Səkkizləri yazırıq". Hovuzun dibində dayanaraq, qollarla əyri-xətli trayektoriya üzrə avarçəkmə hərəkətlərini icra etmək.
18. Hovuz dibində duraraq, qolları irəli uzatmaq, ovucları bayıra çevirmək və qolları yanlara aparmaq (suyu yanlara "aralamaq"), sonra əlləri ovuclar aşağı olmaqla çevirmək və əlləri sinə önündə birləşdirmək.
19. Çənəyədək suya daxil olub, əlləri sudan çıxarmamaq şərtilə suyu yanlara-geri avarlayıb, əyilmə vəziyyətində yeriş.
20. Çənəyədək suya daxil olub əyilmə vəziyyətində duraraq, bir-birini əvəz edən qollarla avarçəkmə hərəkətlərini icra etmək.

21. Çənəyədək suya daxil olub, bir-birini əvəz edən qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə özünə kömək edərək, əyilmə vəziyyətində yerləş.

22. Çənəyədək suya daxil olub əyilmə vəziyyətində duraraq, qollarla eynivaxtli avarçəkmə hərəkətləri icra etmək.

23. Çənəyədək suya daxil olub, qollarla eynivaxtli avarçəkmə hərəkətlərilə özünə kömək edərək əyilmə vəziyyətində yerləş.

24. Çənəyədək suya daxil olub və düz duraraq (ayaqlar çiyin bərabərində), sinə önündə qollarla, "böyrü üstə uzanmış" səkkiz şəklində hərəkətləri yerinə yetirmək.

25. Ayaqları dibdən azacıq ayırmağa və su səthi üzərində özünü saxlamağa çalışaraq, həmin şeyi yerinə yetirmək. Hər yeni cəhdlə mümkün qədər özünü su üzərində daha çox vaxt saxlamaq.

Başla suya dalmalar, baş vurmalar və suda göz açma

Vəzifələr:

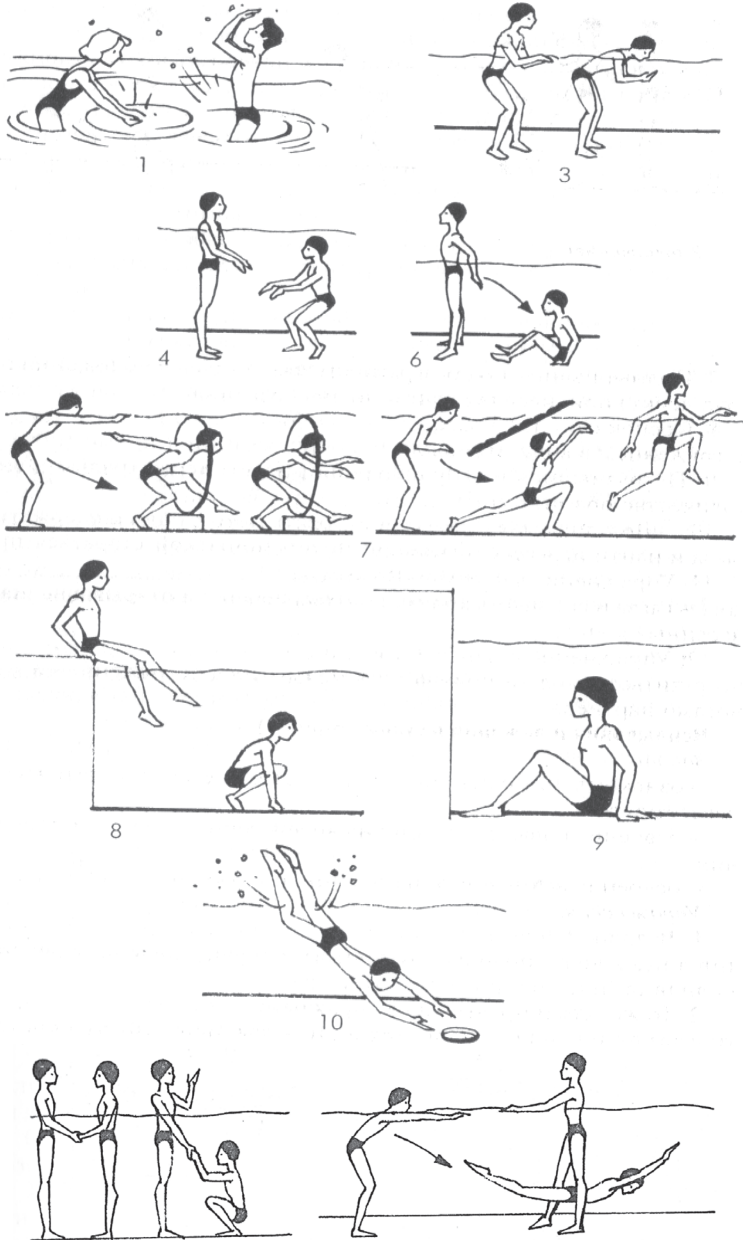
- suya dalmadan əvvəl instinktiv qorxunun aradan qaldırılması;
- suyun qaldırıcı itələyib çıxaran qüvvəsi ilə tanışlıq;
- suda göz açmanın və səmtləşmənin təlimi.

Çalışmaların icrası zaman gözləri əllərlə silməməyi öyrənmək zəruridir.

Çalışmalar:

1. Ovuclara suyu alıb üzü yumaq.
2. Nəfəsi almaq, ağız bağlamaq və suya yavaş-yavaş dalaraq, üzü burun səviyyəsində suya salmaq.
3. Nəfəsi almaq, tənəffüsü saxlamaq və suya dalaraq, üzü gözlərin səviyyəsində suya salmaq.
4. Nəfəsi almaq, tənəffüsü saxlamaq və yavaş-yavaş başla suya dalmaq.
5. Hovuzun bortundan tutaraq, həmin hərəkətləri etmək.
6. "Dibə əyləş". Nəfəsi almaq, tənəffüsü saxlamaq və suya dalaraq dibə əyləşməyə cəhd etmək.
7. Hovuzun dibi ilə yerdəyişmə zamanı ayırıcı zolaq (rezin dairə, lövhə) altına baş vurmalar.
8. Oturaq vəziyyətdən ayaqlar aşağı və suya başla dalma ilə sıçrama.
9. Suya başla dalaraq gözləri açmaq və hovuzun dibinə qədər olan üzlük plitkaları saymaq.
10. "Xəzinəni çıxart". Suya başla dalaraq gözləri açmaq və hovuzun dibinə atılmış oyuncağı (papağı) tapmaq.
11. Çütlüklər şəklində çalışma - "Dalğıcılar". Suya dalaraq gözləri açmaq və partnyorun üzə yaxınlaşdırdığı barmaqları saymaq.

12. Cütlüklər şəklində çalışma. Bir-birilə üz-üzə dayanaraq nəfəs almaq, suya dalmaq və partnyorun geniş aralanmış ayaqları arasından baş vurmaq.

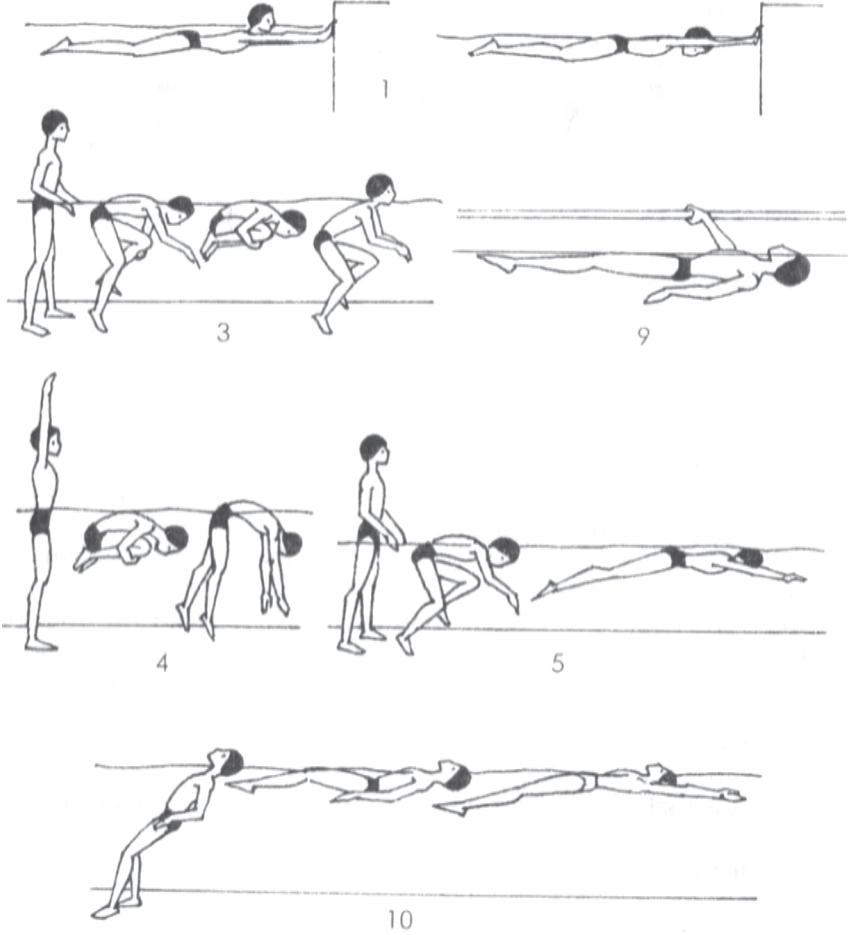


Şəkil 2. Başla suya dalmalar, baş vurmalar və suda göz açma.

Üzə çıxmalar və su üzərində uzanmalar

Vəzifələr:

- hidrostatik çəkisizliyin adət edilməmiş vəziyyəti ilə tanışlıq;
- üfüqi vəziyyətdə su üzərində uzanma bacarığına yiyələnmə;
- suda bədənün vəziyyətinin mümkün olan dəyişməsinin mənimsənməsi.



Şəkil 3. Üzə çıxmalar və uzanmalar.

Çalışmalar:

1. Düz açılmış əllərlə borddan tutaraq nəfəs almaq və üzü suya sala-raq (çənə sinəyə sıxılıb), çanağı və ayaqları su səthinə qaldıraraq suyun üzərinə uzanmaq.

2. Öndəki çalışmadakı kimi həmin şeylər, lakin ayaqlar və çanaq su səthinə qalxdıqdan sonra, bortdan əllərlə itələnmək.

3. "Qaravul". Tam nəfəs almaq, tənəffüsü saxlamaq və yavaş-yavaş suya dalaraq sıx qruplaşma vəziyyətini almaq (çənə bükülmüş dizlərə dirənir). Bu vəziyyətdə ona qədər sayaraq suyun səthinə üzüb çıxmaq.4. "Meduza". "Qaravul" çalışmasını yerinə yetirib əlləri və ayaqları boşaltmaq.

5. "Ulduz". "Qaravul" vəziyyətindən əlləri və ayaqları yanlara aralamaq (və ya, nəfəs alıb və üzü suya salıb, suyun üzərinə uzanmaq; əllər və ayaqlar yanlara).

6. Sinə üstə vəziyyətdə "ulduz": ayaqları bir neçə dəfə birləşdirmək və aralamaq.

7. Həmin çıxış vəziyyətdə əlləri bir neçə dəfə birləşdirib aralamaq.

8. Həmin çıxış vəziyyətdə əl və ayaqları bir neçə dəfə birləşdirib aralamaq.

9. Alçaq bortdan (partnyorun əlindən) tutaraq arxa üstə uzanmaq (o biri əl bədən boyunca), sonra yavaşca əli bortdan götürmək.

10. Arxa üstə vəziyyətdə "ulduz": boğazadək suya girmək, sonra peysəri suya salaraq (dəqiq yuxarı baxmaq; qulaqlar suda olmalıdır) dibdən itələnmək, əllər və ayaqlar yanlara.

11. Həmin çıxış vəziyyətində əlləri və ayaqları bir neçə dəfə birləşdirib aralamaq.

12. Arxa üstə vəziyyətində "ulduz"; sonra əlləri və ayaqları birləşdirmək (tənəffüsü saxlamaqla nəfəs alma) və sinə üstə çevrilmək - sinə üstə vəziyyətdə "ulduz".

Suya nəfəs vermələr

Vəzifələr:

- nəfəs almada tənəffüsü saxlamaq bacarığına yiyələnmə;
- nəfəs almada tənəffüsü saxlamaqla nəfəs alma - nəfəs vermə bacarığı;

- suya nəfəs vermələrə yiyələnmə.

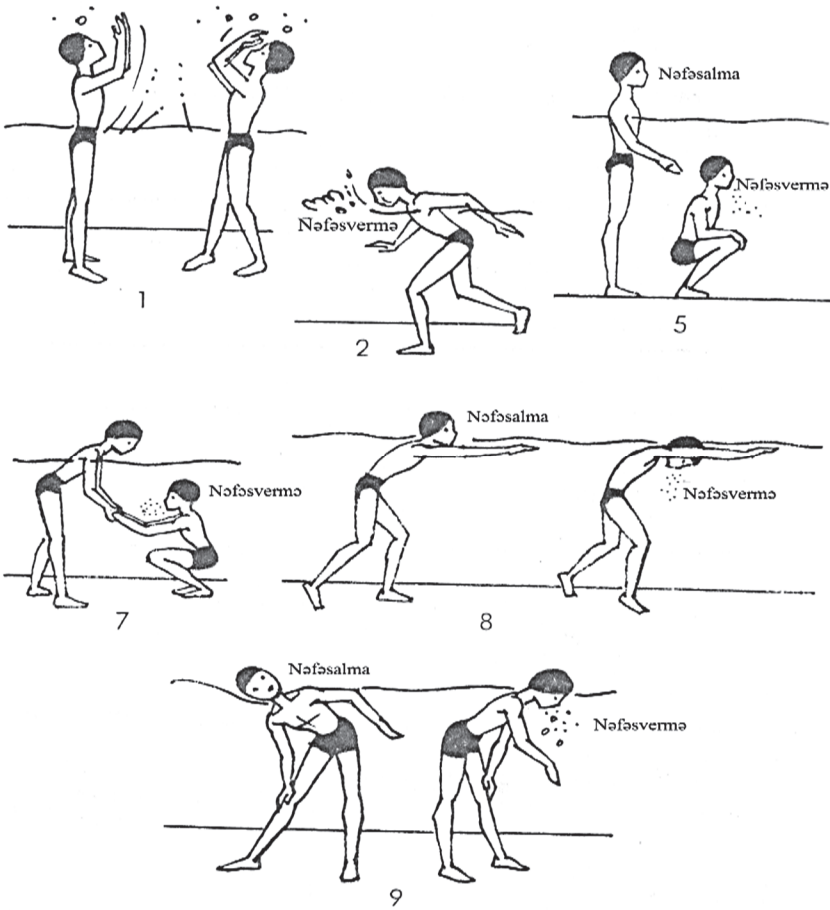
Çalışmalar:

1. Suyu ovuclara yığmaq və dodaqları borucuq halına salaraq, güclü nəfəs vermə ilə suyu üfürmək.

2. Dodaqları suyun səthinə yaxınlaşdırmaq və onun üzərində ovuq üfürmək (qaynar çaya üfürülən kimi nəfəs vermə).

3. Nəfəsi almaq, sonra isə dodaqları suya salaraq, - nəfəs vermə.

4. Üzü suya salaraq, həmin şey.



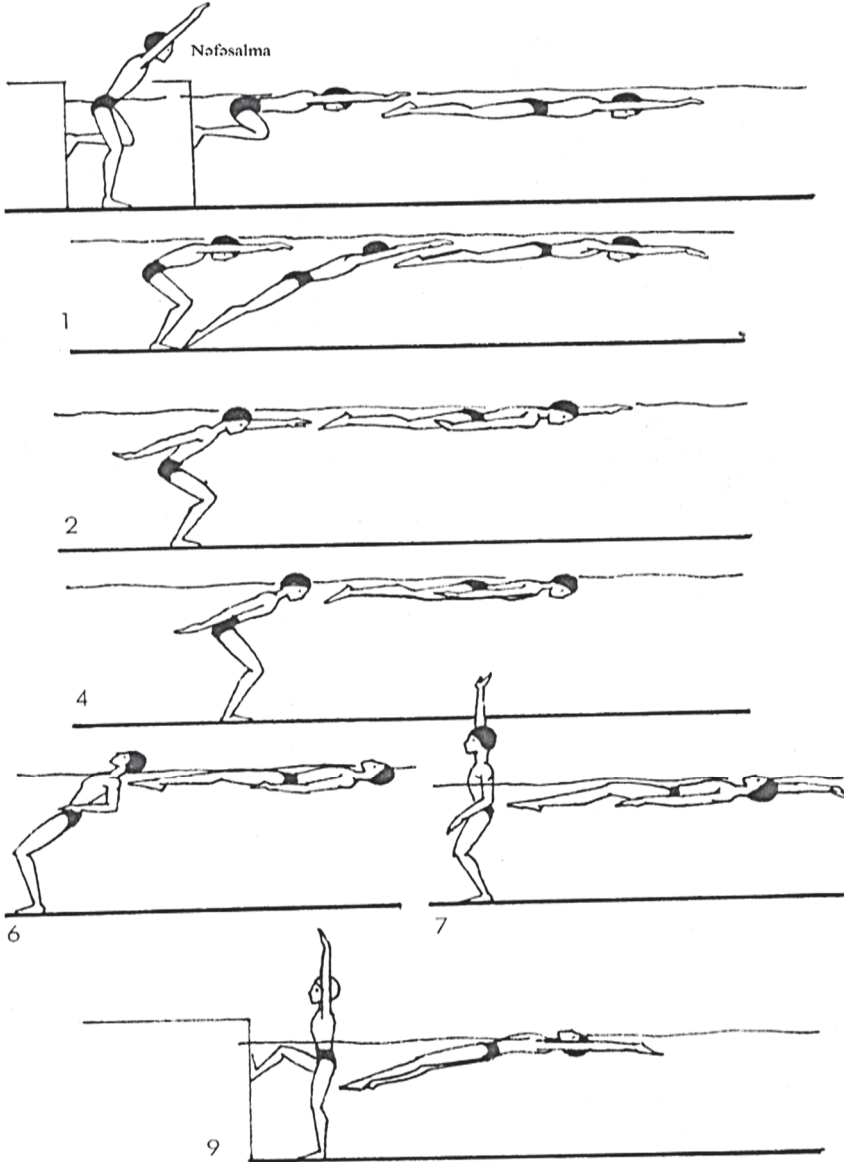
Şəkil 4. Suyu nəfəs vermələr.

5. Suyu başla dalaraq, həmin şey.
6. Üzü suya dalıb və qaldıraraq, suya 20 dəfə nəfəs vermək.
7. Cütlüklər şəklində çalışma - "Nasos". Üz-üzə durub əl-ələ tutaraq, növbə ilə suya nəfəs vermək.
8. Dib ilə hərəkət edərək üzü suya salıb nəfəsi alıb-vermək, nəfəsi almaq üçün başı yuxarı qaldırmaq.
9. Nəfəsi almaq üçün başı sola çevirərək, suya 20 dəfə nəfəs vermək.
10. Nəfəsi almaq üçün başı sağa çevirərək, həmin şey.
11. Dib ilə hərəkət edərək üzü suya salıb nəfəs alma üçün başı sola çevirərək, nəfəs almaq.
12. Nəfəs alma üçün başı sağa çevirərək, həmin şey.

Sürüşmələr

Vəzifələr:

- müvazinətə və bədənin axarlı vəziyyətinə yiyələnmə;
- hərəkət istiqamətində irəli doğru uzanmaq bacarığı;
- üzgüçünün işlək pozasının və tənəffüsün mənimsənməsi.



Şəkil 5. Sürüşmələr.

Çalışmalar:

1. Sinə üstə sürüşmə: qollar irəli uzanıb. Hovuzun dibində dura-raq əlləri yuxarı qaldırmaq, irəli əyilərək nəfəsi almaq, üzə suya salmaq və ayaqlarla itələnmək.
2. Sağ əl öndə, sol əl gövdə boyunca, həmin şey.
3. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.
4. Əllər gövdə boyunca, həmin şey.
5. Sol böyrü üstə sürüşmə: sol qol irəli uzadılıb, sağ qol bud ya-nında.
6. Arxa üstə sürüşmə, qollar gövdə boyunca.
7. Sağ qol qabaqda, sol qol gövdə boyunca, həmin şey.
8. Qolların vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.
9. Əllər irəli uzanıb, həmin şey.
10. Bədənin dairəvi fırlanmaları ilə sürüşmələr - “vint”.
11. Sinə üstə sürüşmə: əllər irəli dartılmış; sürüşmənin ortasında başı irəli qaldıraraq nəfəsi verib-alma.
12. Həmin şey: sağ əl irəlidə, sol əl gövdə boyunca, sürüşmənin ortasında sol tərəfə nəfəsi verib-alma.
13. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey; sağ tərəfə nəfəs ve-rib-alma.
14. Sağ böyrü üstə sürüşmə; sürüşmənin ortasında sürətli nəfəs verib-alma.
15. Sol böyrü üstə həmin şey.

Suya tədris tullanmaları

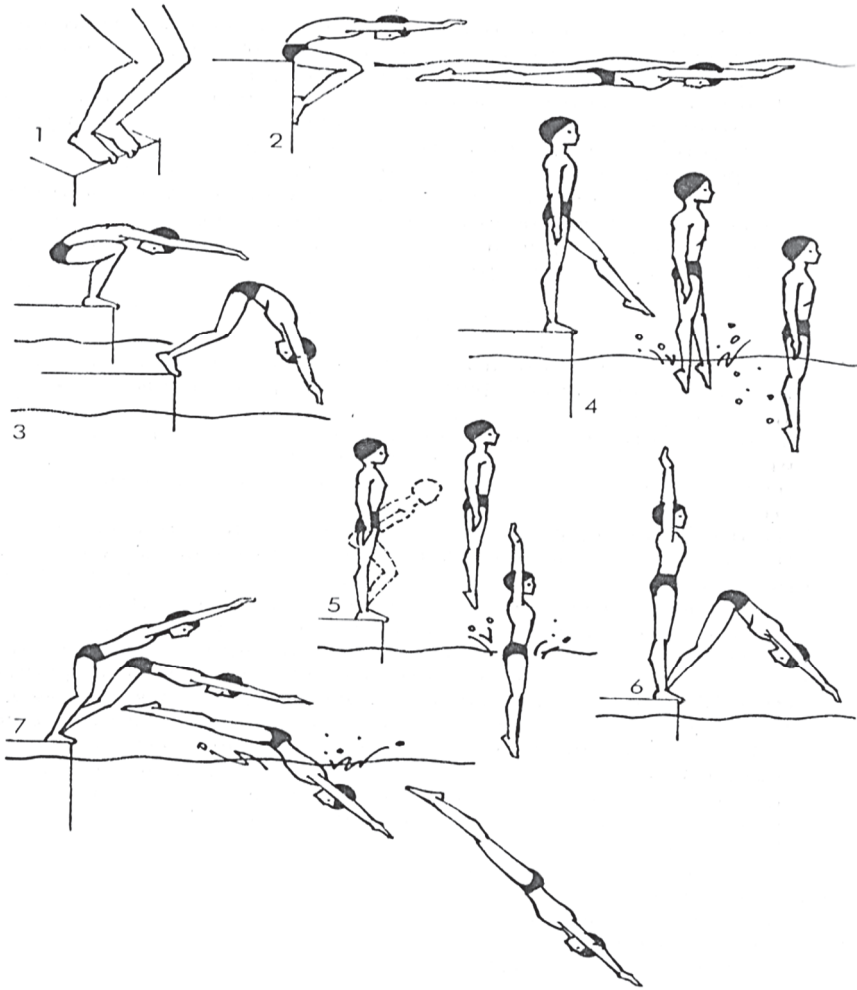
Vəzifələr:

- instinktiv su qorxusunun aradan qaldırılması və adət edilməmiş mühitə tez alışmaq;
- start tullanmanın və tətbiqi üzgüçülük elementlərin müvəffəqiyyətli mənimsənməsinə hazırlıq.

Uşaq hovuzlarında suyun dərinliyi məşğul olanların sinəsi və ya qurşağına qədər çatdığı yerlərdə təlim zamanı suya tullanmalar suya alışmaq yollarından biri kimi tətbiq edilir. Tullanmalar məşğul olanlarda cəsarət və özünəinamı tərbiyə edir, tullanmanın icrasından sonrakı suya başla uzunmüddətli dalmalar isə su altında səmtləşməni və (su səthində) əks istiqamətdə əllərlə avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirmək bacarığını təkmilləşdirir.

Əgər müəllim sudadırsa, onda məşğul olanlar, hətta üzməyi öyrənməmişdən öncə suya tullana bilirlər. Bu hallarda elə tullanmalar seçilib

ayrılır ki, onların icrası zamanı dibə dəymə imkanı istisna olunsun. Misal üçün, oturaq vəziyyətdən və ya dirənmə ilə borda çöməlmiş vəziyyətdən suya düşmələr. Bunların icrası zamanı təlim alan 30 sm hündürlükdən demək olar ki, dalı üstə suya düşür. Məşğul olanlar addım və ya tullanma ilə başlayan aşağı düşmələri icra etməzdən əvvəl onları xəbərdar etmək lazımdır ki, ayaqlar diz oynaqlarında bükülməlidir (bu, dibə dəymədən qoruyur).



Şəkil 6. Suya tullanmalar.

Suya tullanmalar üzgüçülük məşğələlərini canlandırır və bütün yaşda şagirdlər tərəfindən böyük həvəslə yerinə yetirilir. Bunu, dərinliyi su da oyun və əyləncələr keçirməyə imkan verməyən hovuzlarda üzgüçülük

təlimi zamanı nəzərə almaq və üzgüçülük dərslərinə suya tullanmaları mütləq daxil etmək lazımdır.

Suya tullanmalar üzgüçülük dərslərinin əsas və ya yekunlaşdırıcı hissəsinin əvvəlində icra edilir. Əgər məşğul olanlar bir neçə tullanmanı mənimləsəyiblərsə, onda dərslərin əvvəlində müəllimin komandası ilə suya girişi tullanma ilə başlamaq olar.

Suya tullanmaların öyrənilməsi və icrası zamanı aşağıdakı mühüm qaydaları gözləmək zəruridir:

1. Məşğul olanlar üzməyi öyrəndikdən sonra tullanmaların təlimini dərin hovuzlarda keçirmək.

2. Suya tullanmaların təlimində mütləq nəzərə alınmalıdır ki, tullanmanın çətinliyi hündürlüyün artması ilə çoxalır. Əvvəl bütün ən sadə tullanmalar 20-30 sm hündürlüyü olan bortdan öyrənilir, sonra start tumbasından və nəhayət, hündürlüyü 1m,3m və s. olan tramlindən.

3. Tullanmaların icrası zamanı ciddi şəkildə intizama riayət etmək. Tullanmalar yalnız müəllimin komandası ilə: dərinliyi 120 sm olan hovuzda eynivaxtda kiçik qrupla, dərin hovuzda isə növbə ilə icra olunur. Növbəti tullanma üçün komanda öncəki tullanana təhlükəsiz məsafəyə üzüb getdikdən və ya sudan çıxdıqdan sonra verilir.

1 –İtələnmə zamanı pəncələrin düzgün vəziyyəti; 2-3 –qruplaşmada oturaq vəziyyətdən və bortda duruş vəziyyətdən düşmələr; 4-5 – addım və tullanmadan ayaqlar aşağı sıçrama; 6– əyilmiş vəziyyətdən düşmə; 7– baş aşağı tullanma.

1. Bortda oturaraq və ona bir əllə dirənərək müəllimin işarəsi ilə ayaqlar aşağı suya tullanmaq.

2. Bortda əyləşərək və ayaqlarla navalçaya dirənərək, əlləri yuxarı qaldırmaq (baş qollar arasında), sinə ilə dizlərə söykənərək qabağa çox əyilmək və ayaqlarla itələnərək suya düşmək.

3. Bortda duraraq və ayaq barmaqları ilə onun kənarından ilişərək çöməlmə dayaq vəziyyətini alıb əlləri yuxarı uzatmaq (baş qollar arasında), aşağı əyilmək və müvazinəti itirərək, suya düşmək.

4. Həmin çıxış vəziyyətin (qollar gövdəyə sıxılıb) su üzərində bir ayağı irəli çıxarmaq, o biri ayağı ona birləşdirmək və suya sıçramanı icra etmək. Əlləri yuxarı uzadaraq, həmin şey.

5. Həmin çıxış vəziyyətdə ayaqları diz oynaqlarında əymək, yuxarı itələnmək və ayaqlar aşağı suya tullanmaq. Əvvəl qollar gövdə boyunca uzadılıb, sonra yuxarıda.

6. Hovuzun bortunda duraraq və ayaq barmaqları ilə onun kənarından tutaraq əlləri yuxarı qaldırmaq (baş qollar arasında), irəli-aşağı əyilmək və müvazinəti itirərək suya düşmək.

7. Öncəki çalışma kimi, lakin ayaqları dizlərdə bükmək və bortdan itələnmək.

1.2.2. Suda oyunlar və əyləncələr

Üzgüçülük məşğələlərində xüsusən də, uşaqlar və yeniyetmələrlə məşğul olanda mütləq suda oyun və əyləncələr keçirilir.

Suda oyunlar və əyləncələr:

- 1) uşaqların tanış çalışmaların təkrarına marağının artmasına;
- 2) məşğələlərin emosionallığının artmasına və monotonluğun azalmasına;
- 3) üzmə bacarıqların və vərdişlərin təkmilləşdirilməsinə;
- 4) fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə;
- 5) kollektivdə bir-birinə təsir etmə bacarığın yaradılmasına;
- 6) kollektivçilik və qarşılıqlı yardım hissəsinin tərbiyə edilməsinə kömək edir.

Üzgüçülük təlimində tətbiq edilən oyunlar iştirakçıların yaşından və hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq üç qrupa bölünür.

Birinci qrup – tərkibində yarış elementi olan və süjeti olmayan oyunlar. Belə oyunlar üzgüçülüynün ilk dərslərində yeni gələnlərlə keçirilir. Onlar sadədir və ilkin anlatma tələb etmir. Bunlar suyun müqavimətinin öhdəsindən gəlmə, suya dalma, baş vurma, suya tullanmalar, suda göz açmalar, sürüşmə və üzmə ilə əlaqəli olan oyunlardır.

Buraya “Suyun altında kim daha tez gizlənər?”, “Kimin daha çox qovurcuğu var?”, “Kim daha uzağa sürüşər?” və s. növlü oyunlar aiddir. Hovuzda da yaz yer olduqda bu oyunlarda üzməyi bacarmayan uşaqlar iştirak edir.

İkinci qrup – süjet xarakterli oyunlar. Onlar kiçik məktəb yaşında olan uşaqlar üçün üzgüçülük dərslərində əsas tədris materialıdır. Uşaqlar suya alışandan, hərəkət etməyi və özünü suda inamlı hiss etməyi öyrəndikdən sonra onları məşğələlərə daxil etmək gərəkdir. Bu oyunların içərisində elələri də rast gəlik ki, orada iştirakçıların qruplara bölünməyi vacibdir. Əgər süjetli oyunun qaydaları mürəkkəbdirsə onu qabaqcadan izah etmək, bəzən isə əvvəl quruda keçirtmək lazımdır.

Süjetli-bədii oyunlara “Dabanbalıqları və karplar”, “Tunelə gedən qatar”, “Balıqlar və tor” və s. oyunlar və həmçinin qaçış və üzmə ilə olan “Qaç-çat” tipli oyunların böyük qrupu aiddir. Süjet oyunları komanda oyunlarının sadələşdirilmiş variantıdır, ona görə qrupdakı hər oyunçunun hərəkətlərinin nəticəsi dərhal qiymətləndirilməlidir. Bu oyunlarda üzməyi bacaran eləcə də, bacarmayan uşaqlar iştirak edirlər.

Üçüncü qrup – komandalı oyunlar. Burada iştirakçılar qüvvələrə

görə eyni olan komandalara birləşirlər. Komanda müxtəlif yaş və cinsdən olan oyunçulardan ibarət ola bilər: misal üçün, uşaqlar və yeniyetmələrdən, oğlanlar və qızlardan.

Bu oyunlar kollektivçilik hissini tərbiyə edir, təşəbbüskarlığı, səmtləşmə tezliyini inkişaf etdirir. Bu cür oyunlar iştirakçılardan müstəğilliyin, lazımı qədər iradi səylərin, özünü idarə etmə bacarığının ifadəsini tələb edir ki, bu da misal üçün, mümkün olan oyun konfliktlərin həllində lazımdır. Öz hərəkətlərini könüllü şəkildə oyun qaydaları ilə məhdudlaşdırmaq şüurlu intizamı tərbiyə edir, öz hərəkətlərinə görə məsulliyətə alışdırır.

Bir qayda olaraq, komanda oyunlarında yaxşı üzən və özünü suda inamlı hiss edən şagirdlər iştirak edirlər.

Oyunun keçirilməsi zamanı aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır:

1) oyuna, yalnız bütün qrupun mənimsədikləri tapşırıq və çalışmaları daxil etməyə icazə verilir;

2) hər bir oyunda suda olan bütün uşaqlar iştirak etməlidir;

3) hər bir oyunda, onun iştirakçılarının qabağına konkret vəzifə qoyulmalıdır;

4) oyunu izah edərək, onun məzmunu və əsas qaydaları haqqında dəqiq danışmaq lazımdır, zərurət halında aparıcını seçmək və oynayanları qüvvəcə eyni olan qruplara bölmək;

5) əgər hovuzdakı su sərindirsə, oyun aktiv olmalı və tez tempdə keçməlidir;

6) oyun zamanı iştirakçıların davranışına diqqətlə nəzarət etmək, bütün xoşagəlməz hallara, kobudluğa, qeyri-yoldaşlıq rəftarına, oyun qaydalarının pozulmasına görə ciddi cəzalandırmaq lazımdır;

7) əgər oynayanlardan kimisə məzəmmət etmək zərurəti yaranırsa oyunu saxlamaq lazımdır;

8) oyun bitdikdən sonra mütləq onun nəticələrini elan etmək, qaliblərin və məğlub olanların adını çəkmək, qarşılıqlı yardım və kollektivin maraqlarında hərəkət etmək bacarığını göstərmiş şəxsləri xüsusən rəğbətləndirmək lazımdır;

9) oyunu vaxtında nə qədər ki məşğul olanları bezdirməyib və onlar çox yorulmayıb bitirmək lazımdır.

Kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla suda oyunların müvəffəqiyyətlə keçirilməsinə müəllimin (oyun rəhbərinin) bilavasitə iştirakı kömək edir ki, bu da məşğul olanları daha tez təşkil etməyə, onları oyuna cəlb etməyə imkan verir. Əgər müəllim özü bilavasitə oyunda iştirak etmirsə, o zaman o, özü üçün oynayanlara nisbətən elə bir yer seçməlidir ki, hər şeyi və hamını yaxşı görsün.

Suda oyunlar hər üzgüçülük dərində həm yeni gələnlərlə, həm də

yaxşı üzməyi bacaranlarla keçirilir. Məşğul olanların idman hazırlığı artıqca, tədricən dərstdən-dərsə oyunlar daha çox mürəkkəbləşir.

Oyunun seçimi təlimin pedaqoji vəzifələrindən, iştirakçıların sayından, onların yaşından və üzgüçülük hazırlığının səviyyəsindən və həmçinin oyunun keçirilmə şəraitindən (hovuzun dərinliyindən, suyun temperaturundan, oyun üçün sahilyanı sahələrin istifadə mümkünlüyündən və s.) asılıdır.

Oyunların bacarıqlı seçimi üzgüçülük dərində məşğul olanların fiziki və emosional yüklənməsini tənzim etmək imkanını verir.

Suda oyunlar və əyləncələr dərşin əsas hissəsinin sonunda və yekunlaşdırıcı hissədə 5-20 dəq. müddətində keçirilir, hərdən isə hazırkı dərşin vəzifələrindən və oyunun məzmunundan asılı olaraq daha uzun sürə bilər.

Suda oyun və əyləncələrin keçirilməsi üçün, qiyməti baha olmayan və idman mağazasında satılan ən sadə avadanlığı özünə tədarük etmək yaxşı olardı: şüvüllər, penoplastdan olan üzgüçülük lövhələri, hava ilə doldurulan rezin dairələr və ya oyuncaqlar, köməkçi vasitələr kimi zəruri olan plastmas oyuncaqlar, hava ilə doldurulan və plastmas toplar, başvurma zamanı dıbdən çıxarmaq üçün hovuz dibində gözlə seçilən xırda əlvan əşyalar, plastıkdən olan çənbər, (oynunun rəhbəri üçün) rupor və ya meqafon.

Saçları uzun olan uşaqlar üzgüçülük papaqlarında olmalıdırlar.

Suyun müqaviməti və sıxlığı ilə tanışlığa dair oyunlar

1. "Dəniz dalğaları".

Oyunun vəzifəsi: suya alışma.

Oyunun təsviri: Məşğul olanlar üzə sahələ bir-bir cərgəyə dururlar və əllərilə sal, şüvül və ya digər əşyadan tuturlar –bu, "körpünün yanında qayıqlardır". "Dəniz dalğaları" komandası ilə, onlar suda irəliləməyə kömək edən qollarla sərbəst avarçəkmə hərəkətlərini icra edərək istənilən istiqamətdə dağılışırlar, – "külək qayıqları müxtəlif tərəflərə dağıtdı". Aparıcının "Dənizdə sakitlikdir" komandası ilə iştirakçılar dayanır və sonra çıxış mövqelərinə yönəliirlər. Sonradan aparıcı: "Bir, iki, üç – budur biz yerimizi tutduq" sözlərini deyir, bundan sonra bütün "qayıqlar" "körpünün" yanında toplanmalıdır. Kim öz yerini tutmaqda geciksə, oyunu davam etmək hüququndan məhrum edilir və ya cərimə xalı alır.

Oyunun əsas qaydaları.

"Qayıqların üzüb aralandığı" yer məhdudlaşdırılmış olmalıdır.

Aparıcının birinci (ilkin) və ikinci (icraçı) komandaları arasında kiçik ara vermək lazımdır ki, oynayanlar dayana, hərəkət istiqamətini dəyişə və çıxış mövqelərinə yönələ bilsinlər.

Əgər "körpünü" işarələmək üçün uyğun əşya yoxdursa, bu yer şərti

olaraq qabaqcadan danışılır.

2. "Kim daha hündürə hoppanar?"

Oyunun vəzifələri: suya alışma: bədənin ən çox axarlı vəziyyətini almaq bacarığına yiyələnmə.

Oyunun təsviri: Oynayanlar suda üzləri aparıcıya tərəf dururlar. Onun komandası ilə hamı çöməlir və ayaqlarla dibdən, əllərlə isə sudan itələnərək sudan mümkün qədər daha hündürə tullanırlar. Adətən 5-6 cəhd yerinə yetirilir. İlk tullanmaları əllərin sərbəst vəziyyəti ilə, sonrakılar isə – ayaqların itələnməsi ilə eyni zamanda əlləri yuxarı qaldıraraq icra etmək olar. Hər tullanmadan sonra qalib və iki prizyor elan edilir.

Metodik göstərişlər: Oyunun rəhbəri qaliblərin müvəffəqiyyətinin səbəbini izah etməlidir: misal üçün, bədənin dah axarlı vəziyyətini alaraq, əzələləri gərmək və mil dartılmaq bacarığı.

3. "Paltar yaxalama".

Oyunun vəzifəsi: əllərlə avarçəkmə zamanı suya ovucla istinad etmə hissəsinin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar irəli əyilərək (ayaqlar çiyin bərabərində, düz qollar aşağı salınmışdır) üzünü aparıcıya tərəf dayanırlar. Aparıcının komandası ilə hər iki əllə müxtəlif istiqamətlərdə: sağa-sola, irəli-geri, aşağı-yuxarı, sanki paltar yaxalayaraq kimi, eyni vaxtda və növbəli hərəkətləri yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər: Oyunun aparıcısı oynayanlara mütləq tapşırıq verir: hərəkətlərin hər bir növünü əvvəl zəiflədilmiş, sonra gərilmiş qollarla yerinə yetirmək. Bu onlara imkan verir ki, suya yalnız gərilmiş əlin ovucu ilə istinad etməyin və itələnməyin mümkün olduğunu hiss etsinlər.

4. "Dənizdə dalğalar".

Oyunun vəzifəsi: suya alışma.

Oyunun təsviri: Oyunun iştirakçıları sıraya düzülür: ayaqlar çiyin bərabərində, əllər suya salınmış, barmaqlar bir-birinə ilişib. Aparıcının komandası ilə onlar iki əllə sağa-sola hərəkətlər edirlər. Əlləri suyun lap səthi üzərində tutmaq lazımdır ki, "dalğalar" böyük olsun; hərəkətlər gərilmiş qollarla yerinə yetirilir.

İştirakçıları iki dəstəyə bölərək bu oyunu keçirmək olar. Onlar aparıcının işarəsi ilə aralarında 2 m məsafə olmaqla, iki sırada üz-üzə dayanaraq, kimin "dalğalarının" daha böyük olmasında yarışirlər.

5. "Futbol".

Oyunun vəzifəsi: ayaqlarla avarçəkmə zamanı suya istinad etmə hissəsinin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərbəst şəkildə (əl-ələ tutaraq və ya on-

ları suyun üzərinə buraxaraq, sırada, dairədə) yer alırlar. Aparıcının komandası ilə onlar əvvəl bir, sonra digər ayaqla təsəvvür edilən topa “qolaylanma” və “zərbə” yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər: Ayaq pəncəsinin üst tərəfi ilə “zərbənin” icrası zamanı barmaq uclarını (krolla üzmədə olduğu kimi) dartmaq və baldır-pəncə oynaqını əhatə edən əzələləri gərmək. Əgər “zərbə” baldır-pəncə oynaqının daxili tərəfi ilə yerinə yetirilsə, onda barmaq uclarının vəziyyəti, brassla üzmədə olduğu kimi, itələnmənin icrasından əvvəl ayaqların çıxış vəziyyətinə müvafiq olmalıdır.

6. "Bərə".

Oyunun vəzifəsi: suya ovuc və bazu önü ilə istinad hissənin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərbəst şəkildə (misal üçün, sırada və ya cərgədə) yer alır və aparıcının işarəsi ilə özlərinə əllərin avarçəkmələri ilə kömək edərək, (bir şərti sərhəddən digər sərhədə qədər) dib ilə irəliləyirlər. Əvvəl avarçəkmələrlə artıq küy qaldırmadan yavaş-yavaş “keçmək” lazımdır – “rəqib eşitməsin”.

Metodik göstərişlər: Avarçəkmələr eyni vaxtda və ya növbə ilə dirsək oynaqlarında bükülmüş qollarla gövdə böyründən yerinə yetirilir. Çalışma mənimsəndikcə oyun “Kim tez keçər?” yarışı şəklində keçirilir. Belə olduqda, oynayanlar özlərinə əllə avarçəkmələrilə kömək edərək, suda tapşırılmış məsafəyə qaçırlar.

7. "Qayıqcıqlar".

Oyunun vəzifələri: suyun müqaviməti ilə tanışlıq, müxtəlif istiqamətlərdə müstəqil irəliləmə bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sırada üzü sahilə dayanırlar – bu, “körpü yanında qayıqcıqlardır”. Aparıcının birinci şərti işarəsi ilə “qayıqcıqlar” müxtəlif istiqamətlərdə üzüb bir-birindən aralanırlar – onları “külək qovdu”. İkinci signal ilə “Bir, iki, üç – budur, biz yerimizi aldıq” – oynayanlar “körpü” yanında yerləri tutmağa tələsirlər.

Metodik göstərişlər: Məşğul olanların hazırlığından və oyunun keçirilmə şəraitindən asılı olaraq “qayıqcıqlar” tez və yavaş tempdə “üzüb aralana” bilirlər. Oynayanlar növbə ilə və ya eyni vaxtda icra edilən əllə avarçəkmələrlə özlərinə kömək edərək, həmçinin arxası irəli hərəkət edə bilirlər.

8. "Suyu tut".

Oyunun vəzifəsi: əllə səmərəli avarçəkmə üçün zəruri olan əllərin su ilə təması zamanı, barmaqları bir-birinə sıxılmış vəziyyətdə tutmaq bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərada və ya dairəyə dururlar. Aparıcının “Suyu tut!” işarəsilə onlar əllərini suya salır, əllərini birləşdirir və suyu

götürüb, ovuclarını su səthi üzərindən qaldırırlar. Aparıcı kimin daha çox su yığdığına, suyun kimin əllərinin arasından axdığına və s. baxır.

Metodik göstərişlər: Oyun zamanı məşğul olanlara mütləq xatırlatmaq lazımdır ki, yalnız barmaqları möhkəm sıxılmış ovuclarla “suyu tutmaq” olar.

9. “Karusel”.

Oyunun vəzifəsi: suya alışma.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, əl-ələ tutaraq, dairədə dayanırlar. Aparıcının işarəsilə onlar: “Karusellər ancaq-ancaq fırlanmağa başladılar, sonra, sonra, sonra isə – hamı qaça-qaça, qaça-qaça, qaça-qaça. “Növbəti “Yavaş, yavaş, tələsməyin – karuseli dayandırın” işarəsinədək 1-2 dairə qaçırlar. Dairə üzrə hərəkət etmə yavaşdır və “karusel” dayanır. Oyunu digər tərəfə hərəkət etmə ilə yenidən başlayırlar.

Metodik göstərişlər: Oyunda eyni vaxtda iki və hətta üç “karusel” iştirak edə bilər.

10. “Balıqlar və tor”.

Oyunun vəzifələri: suya alışma, kollektivdə qarşılıqlı təsir etmə bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərbəst qaydada yer alır – bu, “balıqlardır”. Aparıcının işarəsilə iki nəfər idarə edəndən başqa, oyunun bütün iştirakçıları qaçıb dağılışırlar. İdarə edənlər əl-ələ tutaraq “balıqlardan” hansını olsa “tora” salıb tutmağa çalışırlar. Bunun üçün ələ keçirilənin ətrafında əlləri qapayıb, onları su səthinin üzərinə qoymaq lazımdır. Ələ keçirilən idarə edənlərə qoşularaq “torun” uzunluğunu artırır. Bütün “balıqlar” ələ keçdikdən sonra oyun bitir.

Oyunun əsas qaydaları

“Tor” “qırılmamalıdır”, buna görə idarə edənlər əl-ələ möhkəm tutmalıdırlar.

“Balıqlara” “toru” zorla qırmaq, sahilə və yaxud oyun üçün ayrılan yerin sərhədlərindən kənara qaçıb çıxmaq qadağan edilir. “Balıq”, “tora”, yəni idarə edənlərin əllərilə yaranmış dairəyə düşübsə yaxalanmış hesab edilir.

Oyunun sonuna yaxın “tora” düşməyənlər qalib hesab edilirilər.

11. “Dabanbalıqları və karplar”.

Oyunun vəzifələri: suya alışma; su damcılarında qorxmayaraq, suda cəsarətlə irəliləmək bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar iki dəstəyə bölünürlər və bir-birinə (1 m məsafədə) arxa çevirərək və aparıcıya yanakı dayanaraq sıralara düzülürlər. Bir sıranın oyunçuları – “dabanbalıqları”, digər sıranın oyunçuları isə “karplardır”. Aparıcı: “Dabanbalıqları!” söyləyən kimi, “dabanbalıqlar” dəstəsi mümkün qədər tez şərti zonaya çatmağa can atırlar. “Karplar” çevrilib “da-

banbalıqların” dalınca qaçaraq onlara çatmağa və onlara toxunmağa can atırlar. Yaxalanmış “dabanbalıqları” dayanır. Aparıcının işarəsilə hamı öz yerinə qayıdır və oyun yenidən başlayır. Aparıcı sərbəst qaydada “Dabanbalıqlar!” və ya “Karplar!” deyərək dəstələrin adını çəkir, bundan sonra adı çəkilən dəstənin oyunçuları öz ərazisinə qaçıb gedirlər. Ələ keçmiş “dabanbalıqlarının” və “karpların” hesablanması oyunun sonuna qədər davam edir. Qalib gələn dəstə oyunçuları daha az yaxalanan dəstə olur.

Başla suya dalma və suda göz açma ilə oyunlar

1. “Kim suyun altında daha tez gizlənər?”

Oyunun vəzifəsi: suyun itələyib qaldırıcı qüvvəsi ilə tanışlıq.

Oyunun təsviri: Oynayanlar üzü aparıcıya tərəf dayanır və onun işarəsilə tez çöməllər ki, baş suyun altında gizlənsin.

Oyunun variantı – “*Dibə əyləş*”: aparıcının komandası ilə oyun iştirakçıları dibə əyləşməyə cəhd edir və suya başla dalırlar.

Metodik göstərişlər: Suya dalmadan əvvəl dərin nəfəs almaq və nəfəs almada tənəffüsü saxlamaq lazımdır. Bu suyun qaldırıcı qüvvəsini hiss etməyə və həmçinin dibə əyləşmənin praktiki olaraq mümkün olmadığına əmin olmaq üçün kömək edir.

2. “Əl-üzünü yumaq”.

Oyunun vəzifəsi: suda gözləri açmağı öyrənmək.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sırada üzü aparıcıya dayanır və onun işarəsilə “əl-üzlərini yuyurlar” – suyu ovuclarına alıb, öz üzlərini sıçradırlar. Aparıcı göstəriş verir: “Əl-üzünü yuyanlar hamısı mənə baxır. “Mütləq yaxşı” yuyunanları” qeyd etmək lazımdır.

Metodik göstərişlər: Su üzdən axıb gedəndə qətiyyənlə gözləri bağlamaq olmaz.

3. “Xorovod” (“Yallı”).

Oyunun vəzifələri: suyun qaldırıcı qüvvəsini hiss etmək, gözləri açaraq suda oriyentir etməyi öyrənmək.

Oyunun təsviri: Oynayanlar əl-ələ tutaraq dairəyə dururlar. Aparıcının işarəsilə onlar ona qədər uca səslə sayaraq dairə üzrə hərəkət etməyə başlayırlar. Sonra nəfəs alır və tənəffüsü saxlayıb suya dalır və gözlərini açırlar. Oyun əks istiqamətdə hərəkət etmə ilə yennidən başlanır.

Metodik göstərişlər: Oynayanlar yenidən su üzərində görünəndən sonra, aparıcı onlara gözlərini və üzdən axan suyu silməmək üçün bərk-bərk əl-ələ tutmaq göstərişini verir.

4. “Beşə qədər”.

Oyunun vəzifələri: suya bundan sonrakı alışma; suyun altında daha

uzun müddət qalmağa alışmaq.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərbəst şəkildə yer alırlar. Aparıcının komandası ilə onlar dərin nəfəs alaraq suya dalırlar. Aparıcı uca səslə beşə qədər sayır. Vaxtından əvvəl sudan çıxanlar, hovuzun bir tərəfində (məğlub olanlar), suyun altında “beşə” qədər qala bilənlər – hovuzun o biri tərəfində dayanırlar (qaliblər).

Metodik göstərişlər: Oynayanlar yenidən su üzərində görüdükdən sonra, aparıcı onlara gözləri və üzü əllərlə silməmək göstərişini verir.

5. "Dəniz döyüşü".

Oyunun vəzifəsi: üzə düşən damcılardan qorxmamaq və gözləri bağlamamaq.

Oyunun təsviri: Oynayanlar iki dəstəyə bölünür və üzü bir-birinə (1m məsafədə), aparıcıya isə yanakı iki sırada dayanırlar. İşarə ilə iki sıra bir-birinin üzünə su çiləməyə başlayır. Su damcılarında arxa çevirməyən və gözlərini bağlamayan oyunçuların dəstəsi qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Sıralar yaxınlaşmır və bir-birinə əllə toxunmur.

6. "Böcək-hörümçək".

Oyunun vəzifəsi: suya bundan sonrakı alışma.

Oyunun təsviri: Oynayanlar əl-ələ tutub, dairəyə dururlar. Dairənin mərkəzində idarə edən – “böcək-hörümçək” – dayanır. Rəhbərin işarəsilə oynayanlar “Böcək-hörümçək ova çıxdı! Firsəti qaçırma, özünü çatdırhamınız su altında gizlənin!” sözlərini uzada-uzada deyərək dairə üzrə hərəkət edirlər. Son sözlərlə hamı suya dalaraq çöməlir. Gizlənməyi çatdırmayan “böcək-hörümçək” olur.

Metodik göstərişlər: Suya başla dalmaların icrası zamanı oynayanlara xatırlatmaq lazımdır ki, yaxşı səmtləşmək üçün suda gözləri açmaq, suyun üzünə çıxdıqdan sonra isə üzü əllərlə silməmək lazımdır.

7. "Qurbağa balaları".

Oyunun vəzifəsi: suya sonrakı alışma.

Oyunun təsviri: Oynayanlar (“qurbağa balaları”) dairə əmələ gətirir və aparıcının işarəsini diqqətlə gözləyirlər. “Durna balığı!” işarəsi ilə bütün “qurbağa balaları” yuxarı tullanır; “Ördək!” işarəsilə suyun altında gizlənilir. Əmri düzgün yerinə yetirməyən oyunçu dairənin ortasında dayanır və hamı ilə birlikdə oyuna davam edir.

Bir dəfə də olsun səhv etməyən uşaqları mütləq tərifləmək lazımdır.

8. "Nasos".

Oyunun vəzifəsi: suya dalma və suda göz açma bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar cütlüklər şəklində əl-ələ tutub, üz-üzə dayanırlar. Növbə ilə çömələrək, suya başla dalırlar (elə ki, biri sudan

göründü, o biri suya dalaraq, dərhal çöməlir).

Oyunun variantı – **“Diqqətlə bax”**. Oyunçulardan biri suyun altına çöməlir və gözlərini açır; o birisi isə ona müxtəlif sayda barmaqlarını göstərir. Oyunçu sudan çıxdıqdan sonra partnyoru ondan, neçə barmaq gördüyünü soruşur.

Metodik göstərişlər: Oyunun başlanğıcına qədər uşaqlara xatırlatmaq lazımdır ki, suya dalmadan əvvəl mütləq nəfəsi alıb saxlamaq gərəkdir.

9. “Gizlən!”

Oyunun vəzifəsi: suya sonrakı alışma.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar dairə əmələ gətirirlər, aparıcı onun mərkəzində dayanır. Aparıcı əlini və ya ucuna rezin oyuncaq bağlanmış ciyəni (onu fırladaraq), onların başlarının üstündən aparanda, oyun iştirakçıları cəld başlarını suya salırlar. Oyuncağın toxunduğu uşaqlar oyundan çıxırlar.

2-ci variant. Oynayanlar dairə əmələ gətirir və “birinci-ikinci” deyib, sayırlar. Birinci nömrələr bir dəstəni, ikinci nömrələr isə – o biri dəstəni təşkil edir. Rezin oyuncağın daha az toxunduğu komanda qalib gəlir.

Oyunun əsas qaydaları:

Oyun iştirakçılarına rezin oyuncağın çatdığı həddin kənarına çıxmaq qadağan edilir.

Oynayanların əmələ gətirdiyi dairənin diametr mümkün qədər böyük, oyuncağın fırlanma sürəti isə az olmalıdır.

10. “Dalğıcılar”.

Oyunun vəzifəsi: baş vurma və suda göz açma bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar dibdən, xüsusən bu məqsəd üçün ora atılmış hər hansı əlvan əşyanı çıxarırlar. Suyun dərinliyi – 120-150 sm.-dir.

2-ci variant. Oynayanlar eyni sayda olan iki dəstəyə bölünürlər. Aparıcının işarəsilə onlar açıq gözlə suya baş vuraraq, hovuz dibindən əşyaları qaldırırlar. Bütün əşyaları daha tez toplayan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Dibə atılan əşyaların miqdarı “dalğıcıların” sayına uyğun olmalıdır, ona görə də suya baş vuranlar iki, üç və ya dörd komandaya bölünə bilərlər.

11. “Keçid”.

Oyunun vəzifəsi: baş vurma və suda göz açma bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar bir və ya iki cərgəyə düzülürlər. Onlar növbə ilə verilmiş oriyentir üzrə dib ilə hərəkət edirlər: bu, dibdə yerləşdirilmiş əlvan əşyalar ola bilər. Yoldan çıxmamaq üçün oynayanlar tez-tez

suya baş vurur və suda gözlərini açaraq, hovuz dibindəki oriyentirlərə baxırlar. Suyun dərinliyi 120-150 sm.-dir.

12."Ovçular və ördəklər".

Oyunun vəzifəsi: baş vurma və suda səmtləşmə bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar iki dəstəyə – "ovçulara" və "ördəklərə" bölünürlər. "Ovçular" dairə ətrafında, "ördəklər" isə onun içərisində dururlar. "Ovçular" bir-birinə futbol kamerasını ataraq, "ördəklərə" dəyməyə çalışırlar, onlar da özlərini topdan qoruya və baş vura bilirlər. Oyun 2-3 dəqiqə davam edir, bundan sonra komandalar rollarını dəyişir. Ən çox hədəfə dəyən komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Oyunun başlanğıcından əvvəl aparıcı uşaqları xəbərdar etməlidir ki, top zərbələri çox güclü olmamalıdır və ağrı verməməlidir.

13."Tunelə gedən qatar"

Oyunun vəzifələri: baş vurma, suda göz açma və suda səmtləşmə bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar bir-bir cərgəyə düzülür və əllərini öndə duranın belinə qoyurlar – bu, "qatarın vaqonlarıdır". İki oynayan bir-birinə üzbəüz dayanaraq, əl-ələ tutub əllərini suyun üzərinə qoyurlar – bu, "tuneldir". "Vaqonları" təsvir edənlər, onların əllərinin altından növbə ilə suya baş vururlar. "Qatar" "tuneldən" keçəndən sonra, "tuneli" təsvir edən oyunçular, "vaqonlardan" olan iki oyunçu ilə əvəz edilir.

2-ci variant. "Qatar" oynayanlardan bir nəfərin tutduğu plassmas dairədən ("tuneldən") keçir. İki və üç "tuneli" bir-birindən bir qədər aralı yerləşdirərək, vəzifəni çətinləşdirmək olar.

Metodik göstərişlər: Baş vurma zamanı mütləq gözləri açmaq və əl-ayaqla sərbəst avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirmək lazımdır.

14."Dalğıc ördəklər".

Oyunun vəzifələri: baş vurma, suda göz açma və səmtləşmə bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Suyun səthi üzərində müxtəlif əşyalardan: plassmas çənbərdən, üzgüçülük lövhəsindən, ayırıcı üzgüçülük zolağından, şüvüldən, kvadratdan və s. bir neçə "stansiya" qururlar. Oynayanlar eyni sayda iştirakçıları olan komandalara bölünürlər; hər komanda aparıcının göstərdiyi "stansiyanın" yanında yer alır. Komandaların sayı "stansiyaların" miqdarına uyğundur. Aparıcının işarəsilə hər "stansiyada" oynayanlar növbə ilə çənbərə, zolağın altından və s. baş vururlar. Bütün iştirakçılar öz "stansiyalarında" çalışmaları yerinə yetirdikdən sonra, başqa "stan-

siyaya" keçmək əmri verilir. Hər bir komanda bütün "stansiyalarda" olduqdan sonra, oyun bitir.

Metodik göstərişlər: Oyunun başlanğıcından əvvəl onun iştirakçlarına xatırlatmaq lazımdır ki, hər baş vurmada əvvəl nəfəsi alıb saxlamaq lazımdır.

Üzə çıxmağa və suda uzanmağa dair oyunlar

1. "Qaravul".

Oyunun vəzifələri: suyun qaldırıcı qüvvəsi, çəkisizlik vəziyyətinin duyğusu ilə tanışlıq.

Oyunun təsviri: Oynayanlar dərinədən nəfəs alıb, onu saxlayaraq, çöməlirlər və dizlərini əllərilə qucaqlayıb suyun səthinə çıxırlar. Bu vəziyyətdə hər "qaravul" suda on sayına qədər qalması bacarmalıdır.

İki komanda və ya ayrı-ayrı üzgüçülər çalışmanın yerinə yetirilmə keyfiyyəti üzrə yarışirlər.

Metodik göstərişlər: "Qaravulun" icrasından əvvəl aparıcı dərin nəfəs alma və nəfəs vermədə tənəffüsü saxlamaq əmrini verir.

2. "Meduza".

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, aparıcının əmri ilə dərinədən nəfəs alaraq və tənəffüsü saxlayaraq, suyun altında çöməlirlər və irəli əyilərək, suyun səthinə üzüb çıxırlar. Bu zaman bədən bədən bükülmüş, əllər və ayaqlar yarı bükülmüş, zəiflədilmiş halda aşağı salladılır. Əvvəlki oyunda olduğu kimi, suyun səthinə üzüb çıxdıqdan sonra, ona qədər saymaq lazımdır.

3. "Xaç "düzəlt".

Oyunun vəzifələri: müvazinətin və su səthinin üzərində uzanmaq bacarığının yaradılması. *Oyunun təsviri:* Oynayanlar dərinədən nəfəs alıb, tənəffüsü saxlayaraq ehtiyatla suyun səthinə arxa üstə uzanırlar: əllər və ayaqlar yanlara aralanmış, baş dala əyilib.

Metodik göstərişlər: "Xaçın" yerinə yetirilməsindən əvvəl oyunun iştirakçlarına izah etmək lazımdır ki, suda arxa üstə uzanmaq yalnız bir şərtlə mümkündür: ayaqları çanaq-bud oynaqlarında bükməmək və belə əyilməmək.

4. "Vint".

Oyunun vəzifəsi: suda bədənin vəziyyətini sərbəst şəkildə dəyişmək bacarığının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Aparıcının əmri ilə oynayanlar arxası üstə suya uzanırlar. Sonradan (sonrakı əmrdən asılı olaraq) böyrü üstə, sinə üstə, yeni-

dən arxa üstə və s. çevrilirlər. Başqalarından daha yaxşı suda bədənin vəziyyətini dəyişməyi bacaran qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Çevrilmələrin yerinə yetirilməsi zamanı rəhbər oynayanlara, əllərlə avarçəkmə hərəkətlərilə özlərinə kömək etmək göstərişini verir.

5. "Qəza".

Oyunun vəzifəsi: (Zərurət halında) su səthinin üzərində uzun müddət qalmaq bacarığının göstərilməsi.

Oyunun təsviri: Aparıcının əmri ilə oynayanlar dərinədən nəfəs alaraq, arxası üstə su səthinin üzərinə uzanırlar – bu, "gəmi qəzasına uğrayanlardır". Onlar mümkün qədər çox vaxt (3-5 dəq.qədər) suda qalmağa çalışırlar – "yardım gəlib yetişənədək".

Metodik göstərişlər: Oyun başlayanadək aparıcı iştirakçılara öyrədir ki, su üzərində uzanma zamanı bədənin yanında əllə ("səkkizlər" şəklində) yüngül avarçəkmə hərəkətlərini etmək olar.

6. "SIGNALI DİNLƏ!"

Oyunun vəzifəsi: üzə çıxma və suda uzanma bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar "Qaravul", "Meduza", arxa və sinə üstə uzanma, "Vint" çalışmalarının düzgün yerinə yetirilməsində yarışirlar. Bunlardan hər biri müvafiq şərti siqnaldan sonra (siqnalların mənası oyunun başlanğıcından qabaqcadan deyilir) yerinə yetirilir. Bir dəfə də olsun səhv etməyən və ya minimum səhv edən qalib gəlir.

2-ci variant: Qüvvələrinə görə eyni olan iki komanda oynayır. Ən az səhv edən komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Şərti siqnallar qısa və ifadəli olmalıdır. Növbəti siqnalın verilməsindən əvvəl, istirahət üçün kifayət edəcək qədər vaxt olmalıdır.

7. "Qaravul ilə topaldıqac".

Oyunun vəzifəsi: üzə çıxma və suda uzanma bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: İdarə edən oyunçulardan birinə çatmağa və ona toxunmağa çalışılır. Oyunçular idarə edəndən qorunaraq, "qaravul" vəziyyətini alırlar. Əgər oyunçu tapşırılan vəziyyəti alanadək, idarə edən ona toxunsa, oyunçu aparıcı (idarə edən) olur.

İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, "qaravul" əvəzinə "meduza" vəziyyətini və ya oynayanlara məlum olan başqa bir vəziyyəti almaq olar.

8. "Kim mayallaq aşar?"

Oyunun vəzifələri: müvazinəti və bədənin vəziyyətini sərbəst şəkildə dəyişmək və həmçinin suda səmtləşmək bacarığının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, nəfəs alıb və qruplaşma vəziyyətini alaraq aparıcının əmri ilə ayırıcı zolağın və ya topun üstündən növbə ilə irəli mayallaq aşırırlar. Sonra geri mayallaq aşmaq əmri verilir.

Hər iştirakçı irəli və geri mayallaq aşmağı mənimsədikdən sonra, oyun estafet şəklində iki komanda ilə keçirilə bilər.

Suya nəfəs vermələrə dair oyunlar

1. "Kimin daha çox qovurcuğu var?"

Oyunun vəzifəsi: suya nəfəs vermənin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Aparıcının əmri ilə oynayanlar suya başla dalır və ağızdan nəfəsi buraxırlar (nəfəs vermə uzun sürən olmalıdır). Nəfəs vermədə daha çox qovurcuğu olan, yəni suya daha uzun müddətli və fasiləsiz nəfəs verən iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Oynayanlara, suya dalmadan əvvəl mütləq nəfəs almağın vacib olduğunu xatırlatmaq lazımdır.

2. "Hacıyatmazlar".

Oyunun vəzifələri: suya sonrakı alışma, suya nəfəs vermənin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar cütlüklərə bölünərək üz-üzə dayanırlar və əl-ələ möhkəm tuturlar. Aparıcının birinci siqnalı ilə sağda duranlar çöməlirlər, suyun altına düşürlər və dərindən nəfəs verirlər (gözlər açıqdır). İkinci siqnal ilə solda duranlar suya dalırlar, onların partnyorları isə birdən sudan tullanırlar və nəfəs alırlar. Hamıdan düzgün və daha uzun müddət, qəti surətdə siqnal ilə çalışmanı dəqiq yerinə yetirən cütlük qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Baxmayaraq ki, oyun suya nəfəs vermənin təkmilləşdirilməsinə yönəlib, aparıcı digər öyrənilən elementlərin misal üçün, suda göz açmanın, mütləq icrasına diqqətlə nəzarət etməlidir.

3. "Qatar".

Oyunun vəzifəsi: suya nəfəs vermənin sonrakı təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlardan iki nəfər əl-ələ tutaraq və onları su səthinin üzərinə endirərək üz-üzə dayanırlar – bu, "tuneldir". Qalanlar bir-bir cərgəyə düzülür və irəli hərəkət edirlər – bu, "qatarın vaqonlarıdır". "Vaqonlar" "tunelə" yaxınlaşanda, nəfəs alır, "tuneldən" keçərkən (suya dalma zamanı) nəfəsi buraxırlar. Bundan sonra "tuneli" təsvir edən iştirakçılar "qatarın" sonunda dayanırlar, əvvəlinci iki "vaqon" isə "tunel" əmələ gətirir.

Metodik göstərişlər: "Qatarın" getdiyi yolda beş və ya daha çox "tunel" təşkil edərək oyunu mürəkkəbləşdirmək olar. Bu, plassmas çənbərlər, ayırıcı zolaqlar və digər istənilən əşyalar ola bilər. Eyni zamanda suya

nəfəs verərək bunların altına baş vurmaq lazımdır.

4. "Fəvvarələr".

Oyunun vəzifəsi: nəfəs alma və suya nəfəs vermə yerinə yetirilərkən, tənəffüs ritminin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oyunun iştirakçıları dairə əmələ gətirir (onlar əl-ələ tuta bilərlər) və aparıcının (qısa – "Nəfəs almaq" və ya uzun sürən "Nəfəsi ve-e-ermək") əmri ilə 5, 10, 20 (və ya başqa sayda) növbə ilə nəfəs alma və suya nəfəs vermə yerinə yetirirlər. Kimin "fəvvarəsi" daha güclü vurur o qalib gəlir.

2-ci variant: Oyun iki komanda arasındakı yarış kimi keçirilir. İştirakçıları uzunsürən və fasiləsiz suya nəfəs vermələri yerinə yetirən, yəni "fəvvarələri" daha yaxşı vuran komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: İştirakçılara oyunun qaydalarını izah edərkən qeyd etmək lazımdır ki, üstünlük o komandanındır ki, onun hər "fəvvarəsi" güclü vurur, yəni hər iştirakçısı suya düzgün nəfəs verməyi bacarır.

5. "Yelləncək".

Oyunun vəzifəsi: tənəffüs ritminin sonrakı təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, qollar altından tutaraq bir-birinə arxasını çevirib cütlüklər şəklində dayanırlar. Onlar, növbə ilə irəli əyilərək və üzünü suya salaraq (üzün suya salınma anında nəfəs buraxılır) öz partnyorlarını belinə alıb, suyun üstünə qaldırırlar. Daha çox nəfəs alma və suya nəfəs vermə icra edən cütlük qalib gəlir.

6. "Kim qalib gələr?"

Oyunun vəzifəsi: suya nəfəs vermədə ritmik tənəffüs baracağının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sıraya durur və aparıcının əmri ilə özlərinə əllə avarçəkmələrlə kömək edərək və fasiləsiz olaraq su üstündə nəfəs alaraq və suya nəfəsi buraxaraq dib ilə gedirlər. Finişə birinci gələn və bütün məsafə boyunca düzgün nəfəs alıb və nəfəsi verən qalib gəlir. Finiş sərhədi startdan 15-20 m məsafədə işarə edilir.

Metodik göstərişlər: Nəfəs vermənin icrasında oynayanlar suya üzün yalnız aşağı hissəsini (ağzı və burnu) salırlar.

Sürüşmə və üzmə ilə olan oyunlar

1. "Kim daha uzaq sürüşər?"

Oyunun vəzifələri: bədənin axarlı vəziyyətinin mənimsənməsi; müvazinəti saxlamaq bacarığının yaradılması.

Oyunun təsviri: Oynayanlar start xəttində sıraya dururlar və aparıcının əmri ilə əvvəl sinə, sonra arxa üstə sürüşməni yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər: Sinə üstə sürüşmədə qollar irəli uzadılmış; arxa üstə sürüşmədə qollar əvvəl gövdə boyunca, sonra irəli uzadılmışdır. Sürüşmə dayaz tərəfə doğru yerinə yetirilir.

2. "Ox".

Oyunun vəzifəsi: Bədən əzələlərini gərmək və irəli dartınmaq (bədənin axarlı vəziyyətini almaq) bacarığına yiyələnmək.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, mütləq əllərini irəli ox kimi uzadaraq, sürüşmə üçün çıxış vəziyyəti alırlar. Aparıcı və onun köməkçiləri suya girir, növbə ilə hər oynayanı bir əllə ayaqlarından, o biri əllə isə qarnının altından tutur və su səthinin üzəri ilə onu sahilə tərəf itələyirlər. Hamıdan uzaq sürüşən "ox" qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Sürüşmə sinə və arxa üstə yerinə yetirilir. Oyun yalnız kiçik yaşlı uşaqlarla keçirilir.

3. "Torpedalar".

Oyunun vəzifələri: üzmə zamanı bədən vəziyyətinin və krolla ayaq hərəkətləri texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar start xəttində sırada dayanır və aparıcının əmri ilə krolla ayaq hərəkətləri ilə sürüşməni əvvəl sinə, sonra arxa üstə yerinə yetirirlər. Daha böyük məsafəni üzən qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Sürüşmə yalnız dayaz tərəfə icra edilir.

4. "Çoban yastığı".

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar əl-ələ tutaraq, dairə əmələ gətirirlər. Aparıcının əmri ilə hamı ayaqlarını dairənin mərkəzinə uzadıb arxa üstə uzanırlar və bədənin yanında əllərlə avarçəkmə hərəkətləri ilə özünü üzgüdə saxlayaraq arxa üstə krolla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirir və müxtəlif tərəflərə üzüb aralanırlar.

2-ci variant: Oynayanlar dairəyə dururlar və birinci-ikinci deyib, sayırlar. Birinci nömrələr dibdə dururlar; ikincilər, ayaqlarını dairə mərkəzinə uzadaraq arxa üstə uzanır və birinci nömrələrin əllərindən tutaraq krolla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirirlər. 15-30s. sonra oynayanlar rollarını dəyişir.

5. "Kim startı uddu?"

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri: İştirakçılar ayaqları ilə navalçaya dirənərək hovuzun kənarında əyləşirlər. Aparıcının ilkin "Start!" əmri ilə onlar əllərini irəli-yuxarı qaldırır (əlləri birləşdirib, baş qollar arasında), "Marş!" əmri ilə sonrakı sürüşmə ilə suya enməni və ya krolla ayaq hərəkətlərilə sürüşməni icra edirlər.

Suya tullanmalara dair oyunlar

1. "Geri qalma!"

Oyunun vəzifələri: suya tullanmaq bacarığının, cəsarətin, özünə əminliyin yaradılması.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, ayaqlarını suya sallayaraq borta əyləşirlər. Aparıcının əmri ilə onlar suya tullanır, tez borta tərəf üzələrini çevirir və ona əllərlə toxunurlar. Hamıdan əvvəl bu vəziyyəti alan qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Əgər suyun dərinliyi qurşağın və ya sinənin səviyyəsinədək çatırsa, oyunu üzməyi bacarmayanlarla keçirmək olar.

2. "Estafet".

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, iki komandaya bölünərək bir-birinin ardınca hovuzun kənarında oturlar. Aparıcının əmri ilə hər komandanın arxada gələnləri öndə oturanın çiyindən vurur və suya tullanır; hər oynayan həmin şeyi edir. Bütün oyunçuları ən tez suya düşmüş komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Oyun iştirakçılarına, hər tullanmadan əvvəl nəfəsi alıb saxlamaq lazım olduğunu xatırlatmaq lazımdır.

3. "Dairəyə tullanmalar".

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri: İştirakçılar növbə ilə ayaqlar aşağı tullanaraq, hovuzun kənarı yaxınlığında suda olan plastmas çənbərin içinə düşməyə çalışırlar.

Əvvəl çalışmalar çöməlmiş vəziyyətdən, sonra ayaq üstə vəziyyətdən (addımdan) və nəhayət, bortdan iki ayaqla itələnərək icra edilə bilər. İlk tullanmalar zamanı əlləri ilə çənbərə toxunanlara irad tutmaq lazım deyil. Tədricən aparıcı vəzifəni çətinləşdirir; çənbərə toxunmadan, onun içinə tullanmaq. Bu halda tullanma əlləri gövdə boyunca və ya yuxarı uzadılmış vəziyyətdə yerinə yetirilir.

Metodik göstərişlər: Suya tullanmaların yerinə yetirilməsində oynayanların düzgün çıxış vəziyyətinə diqqət yetirmələri vacibdir. Tullanmadan əvvəl sürüşüb arxaya düşməmək üçün, hovuzun kənarının, kürsünün qabaq kənarından ayaq barmaqları ilə ilişmək lazımdır.

4. "Kim uzağa tullanar?"

Oyunun vəzifələri: cəsarətin, özünə inamın tərbiyə edilməsi, başla suya dərin və uzunsürən dalmalar bacarığının yaradılması.

Oyunun təsviri: 1-ci variant. Oynayanlar hovuzun kənarında bir-birindən 1m məsafədə dayanıb, onun qırağından ayaq barmaqları ilə ilişirlər. Aparıcının əmri ilə onlar eyni vaxtda əllərlə dövrə vurub, ayaqlarla

kənardan itələnərək ayaqlar aşağı tullanırlar.

2-ci variant. Kənardan 1,5-2 m məsafədə zolaq çəkilib dartılır və ya suyun üzərinə şüvül qoyulur. Aparıcının əmri ilə oyunun iştirakçıları bu şərti sərhad üzərindən əllərin sərbəst hərəkətilə ayaqlar aşağı tullanmağa çalışırlar.

Metodik göstərişlər: Əgər oynayanlar üzməyi bacarmırlarsa, onda suyun dərinliyi sinə və ya qurşaq səviyyəsindən yuxarı olmamalıdır. Üzməyi bacaranlar dərin hovuzda tullanma bilər, lakin hər növbəti tullanma yalnız öncəki iştirakçı təhlükəsiz məsafəyə üzüb uzaqlaşandan və ya sudan çıxdıqdan sonra yerinə yetirilir.

5. "Klounada".

Oyunun vəzifələri: əvvəlki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri: Aparıcının tapşırığı ilə oyun iştirakçıları suya ayaqlar aşağı vəziyyətdə ən müxtəlif tullanmaları yerinə yetirirlər: arxası suya tərəf duraraq çıxış vəziyyətindən; havada 180°-yə dönmə ilə; ayaqların yanlara aralanması və suya girməzdən əvvəl onların sonrakı birləşdirilməsi ilə və s. tullanmalar.

Hər bir iştirakçı bütün tullanma variantlarını öyrəndikdən sonra cütlüklər şəklində tullanmaq olar. Aparıcı hər cütlüyün təsviriliyini və artistizmini qiymətləndirir.

Metodik göstərişlər: Suyu şəffaf olmayan dərin hovuzda hər növbəti tullanma, yalnız öncəki iştirakçı təhlükəsiz məsafəyə üzüb uzaqlaşdıqdan sonra yerinə yetirilir.

6. "Kim uzağa sürüşər?"

Oyunun vəzifələri: cəsarətin, özünə inamın tərbiyə edilməsi; suya başı aşağı tullanmaq bacarığının artırılması.

Oyunun təsviri: Oynayanlar, ayaqlarını suya salıb və ayaq barmaqları ilə hovuzun divarına və ya navalçaya dirənərək hovuzun kənarında əyləşirlər. Əlləri yuxarı qaldırıb əl pəncələri birləşdirilib, baş qollar arasındadır. Aparıcının əmri ilə onlar baş və əllərlə suya tərəf çox əyilirlər və ayaqlarla itələnərək suya düşürlər. Uzağa sürüşən udur.

Metodik göstərişlər: Dərin olmayan hovuzda suya düşməni bütün iştirakçılar eyni vaxtda, dərin hovuzda isə – növbə ilə yerinə yetirə bilirlər.

7. "Starta -marş!"

Oyunun vəzifəsi: suya başı aşağı tullanmaq bacarığının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: İştirakçılar hovuzun kənarında (bir-birindən 1 m aralı) düzlənib, ayaq barmaqları ilə onun kənarından yapışırlar. Aparıcının "Start!" əmri ilə onlar hərəkətsiz vəziyyət alırlar və "Marş!" əmri ilə suya tullanırlar. Tullanmadan sonra hamıdan daha uzağa sürüşən udur.

Metodik göstərişlər: İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, oyunda start tullanması və başı aşağı vəziyyətdə icra edilən digər, daha asan tullanmalar istifadə edilə bilər; misal üçün, əyilmiş vəziyyətdən ayaqlarla itələnmə ilə suya tullanma; əllərin dövrə hərəkəti ilə həmin şey.

8. "Uçuş".

Oyunun vəzifəsi: baş aşağı suya tullanmaların yerinə yetirilməsində cəsarətin və özünə inamin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar hovuz kənarında (bir-birindən 1 m aralı) düzülürlər. Onlar aparıcının əmri ilə start tullanmanı növbə ilə yerinə yetirirlər. Suya dalanadək havada mümkün qədər daha uzağa uçan iştirakçı udur.

Metodik göstərişlər: Oyun, yaxşı üzməyi bacaran uşaqlarla keçirilir. Oynayanları iki komandaya bölmək olar. Hovuzun kənarından 1,5-2 m məsafədə çəkilmiş kəndir (və ya ayırıcı zolaq) oyuna olan marağın yüksəlməsinə kömək edəcək. Kəndirə toxunmamaq şərti ilə onun üstündən uçmaq lazımdır.

9. "Hamı birlikdə".

Oyunun vəzifəsi: suya tullanmaların icrasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar hovuzun kənarında (bir-birindən 1 m məsafədə) bir sətərə dururlar. Aparıcının əmri ilə onlar eynivaxtda ayaqlar aşağı sıçramanı; əyilmiş vəziyyətdən suya düşməni; dönmə ilə tullanmanı, arxası irəli olmaqla tullanmanı və ya istənilən digər tullanmanı yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər: İştirakçıların oyuna olan marağını artırmaq üçün onları qüvvələri eyni olan iki komandaya bölmək olar.

10. "Kaskad".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunda olan.

Oyunun təsviri: Oynayanlar kənardan (bir-birindən 1 m məsafədə) bir sətərə dayanırlar. Aparıcının əmri ilə onlar növbə ilə sıçramanı, ayaqlar aşağı tullanmanı və ya istənilən digər tullanmanı icra edirlər.

Metodik göstərişlər: Hər tullanmadan əvvəl aparıcı çıxış vəziyyətinin alınmasının düzgünlüyünü diqqətlə yoxlamalıdır.

Top ilə oyunlar

1. "Top dairə üzrə".

Oyunun vəzifəsi: suya sonrakı alışma.

Oyunun təsviri: Oynayanlar dairəyə durur və yüngül, suyu canına çəkməyən topu bir-birinə ötürürlər.

2. "Suda voleybol".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar dairə üzrə yer alır və topu zərbələri ilə bir-birinə atırlar və onu havada mümkün qədər daha çox saxlamağa çalışırlar.

Metodik göstərişlər: İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, oyun dayaz və ya dərin hovuzda keçirilə bilər.

3. "Top ilə qaçdı-tutdu".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunlarda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar sərbəst şəkildə suda hərəkət edirlər. Onlardan biri ("aparan") yüngül rezin topla oynayanlardan birinə dəyməyə çalışır. Topun toxunduğu oyunçu "aparan" olur.

Metodik göstərişlər: İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, oyun dayaz və ya dərin hovuzda keçirilir.

4. "Top uğrunda mübarizə".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunlarda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: İştirakçılar qüvvələri eyni olan iki komandaya bölünür. Onlardan birində yüngül rezin top var. Bu komandanın oyunçuları istənilən səmtə də hərəkət edərək, topu bir-birinə ötürürlər, rəqiblər komandası isə topu onlardan almağa çalışır. Topu daha çox ələ keçirən komanda qalib gəlir.

5. "Topu öz məşqçisinə".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunlarda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar iki komandaya bölünürlər və bir-birinə üz bəüz sıralara düzülürlər: birinci komanda – bir xətt üzrə, ikinci komanda isə – o biri xətt üzrə. Hər komandanın öz məşqçisi var, o, öz komandasının əksində yerləşən nişan üstündə dayanaraq, oyunda iştirak edir. Hakimin siqnalı ilə hər iki komandanın oyunçuları meydançanın mərkəzində yerləşən topu ələ keçirməyə can atır və onu bir və ya iki əllə ötürərək öz məşqçisinin əllərinə verməyə çalışırlar. Bunu daha çox etməyi bacaran komanda udur.

6. "Topların ötürülməsi".

Oyunun vəzifəsi: əvvəlki oyunlarda olduğu kimi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar cütlüklər şəklində dururlar və hərəsi bir top götürürlər. Aparıcının əmri ilə onlar, yuxarı qaldırılmış başla sinə üstə krolla üzərək topu özlərindən qabaqda su üzərində qovurlar. Şərti məsəfəni hamıdan tez üzüb keçən və topu itirməyən üzgüçü qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: Yarışan cütlükdə hər iki oyunçu eyni hazırlıq səviyyəsində olmalıdır.

7. "Su polosu".

Oyunun vəzifəsi: topa yiyələnmə texnikasının və kollektivdə qarşılıqlı fəaliyyət təsir etmə bacarığının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri: Oynayanlar qüvvələri eyni olan iki komandaya bölünür: birinci oyun meydançasının bir xəttində, ikincisi isə onun digər xəttində yer alır. Hər komandanın arxasında, şərti olaraq hər hansı əşyalarla nişanlanmış məsafə – “qapı” var. Aparıcının siqnalı ilə hakim topu meydançasının ortasına atır. Hər iki komandanın oyunçuları mərkəzə tərəf hərəkət edib, topu ələ keçirmək və onu rəqibin qapılarına atmağa çalışırlar. Oyun 5 dəq. davam edir. Rəqibin qapısına ən çox top atan komanda udur.

Oyunun əsas qaydaları. Oyun zamanı bir-birini suda batırmağa və topu həddindən artıq çox əldə saxlamağa icazə verilmir.

Rəqib topu yuxarı atılan zaman onu qapıb ələ keçirə bilər, amma onu əldən dartıb almamalıdır.

Qaydalar pozulduqda, hakim oyunu dayandırır, oyunçusu təqsirli olan komanda cəzalandırılır və topu rəqiblərə ötürür.

Suda əyləncələr

1. "Möhkəm dayan!"

Oynayanlar cütlüklər şəklində üz-üzə durub, sağ əlləri ilə su altında əl-ələ tutur və sol əllərini su üzərində qaldırırlar. Aparıcının siqnalı ilə onlar bir-birini yerindən tərpətməyə və suya yıxmağa çalışırlar. Suyu sol əllə və ya başla toxunan uduzur.

2. "Yedəklər".

Oyun iştirakçıları cütlüklərə bölünür və şərti start xəttində düzülür. Aparıcının siqnalı ilə birinci nömrələr – “yedəklər” bir-birini ötüb keçməyə çalışaraq öz partnyorlarını sinə üstə vəziyyətdə yedəyə alıb sürətlə finiş xəttinə tərəf hərəkət edərək aparırlar (onlar əllərilə yedəklərin bellərindən tuturlar). Öz partnyorunu ən tez finişə çatdırmış “yedək” qalib gəlir. Qalib məlum olduqdan sonra oynayanlar yerlərini dəyişirlər.

3. "Atlıların döyüşü".

Oynayanlar cütlüklərə – “atlılara” və “atlara” bölünür. Sonra “atlılar” “atların” çiyinlərinə oturur və üz bəzən olanlar iki sıraya düzülür. Aparıcının siqnalı ilə, “atlılar” bir-birinin biləklərindən yapışıb, rəqiblərini suya dartıb salmağa çalışırlar.

4. "Atlanbac".

1-ci variant. Oynayanlar (bir-birindən 2 m məsafədə) bir cərgədə düzülərək irəli əyilir. Cərgədə sonuncu oyunçu, öndə duran hər birinin üzərindən tullanıb keçir.

2-ci variant. Sonda duran bir oyunçunun üzərindən tullanır və o birinin geniş aralanmış ayaqları arasında suya baş vurur.

5. "Kim kimi çəkib aparar?"

İki oyunçu sinə (və ya arxa üstə) vəziyyətdə uzanır və bir-birini ayaqları ilə ilişdirərək partnyoru öz ardınca dartıb aparmağa çalışaraq əllərilə var gücü ilə avar çəkir.

6. "Tərəzi".

İştirakçılar, bir-birinə arxa çevirərək əl-ələ tutub cütlüklər şəklində dayanırlar. Növbə ilə irəli əyilərək hər kəs partnyorunu bir qədər qaldırmağa çalışır ki, onun ayaqları dibə toxunmasın.

7. Lövhədə uzanaraq və ya dairədə oturaraq yarışlar.

İştirakçılar üzgüçülük lövhələrinə uzanır və ya hava ilə doldurulan rezin dairələrə əyləşib aparıcının əmri ilə istənilən üsulla bir-birilə ötüşərək müəyyən məsafəni üzüb keçirlər.

8. Suda əllər üstə duruş; "çarx"; irəliyə mayallaq aşmalar seriyası.

9. "Uçan delfin".

Oyunun iştirakçıları, dibdə dayanaraq ayaqlarını diz oynaqlarında bükür, onlarla itələnərək və əllərini irəli ataraq sudan yuxarı tullanırlar; tez bükülürlər və suya girilər, bu anda ayaqların suya perpendikulyar olmasına çalışırlar; sonradan yenə dibdə dayanır və tullanmanı təkrarlayırlar.

Tullanma mənimsənilədikdən sonra, yarış keçirtmək olar; kim tullanmanı daha çox dəfə yerinə yetirər? Eyni şeyi, yalnız sudan arxa ilə, yəni tullanaraq, təkrarlamaq.

10. "Karusel".

İştirakçılar, əl-ələ tutub dairə əmələ gətirirlər və birini ötürərək suya uzanırlar (arxa üstə, ayaqlar dairənin mərkəzinə olmaqla). Dibdə dayananlar ("karusel") dairə ilə sağa və sola hərəkət edirlər. Oynayanlar vaxt aşırı rollarını dəyişirlər.

11. "Siqnalı dinlə!"

Oyunun iştirakçıları (bir-birindən 1,5-2 məsafədə) dairəyə durur və dairə ilə hərəkət etməyə başlayırlar. Hərdən bir aparıcı hər hansı bir çalışmanın icrası üçün şərti siqnal verir. Oynayanlar siqnal ilə "qaravulu", sürüşməni, mayallaq aşmanı yerinə yetirir, dairənin mərkəzində toplaşır və ya mərkəzdən hər tərəfə üzülür. Siqnalların arasında dairəni düzəltmək üçün kiçik ara vermək lazımdır ki, bu da eyni vaxtda oynayanlar üçün istirahətdir. Üç siqnaldan artıq siqnal vermək tövsiyə olunmur.

12. "Qayıq döyüşü".

Oynayanlar cütlüklərə ayrılır, hava ilə doldurulan dairələrə (hava ilə doldurulan döşəklərə, avtomobil kameralarına və s.) əyləşir və bir-birini suya itələməyə çalışırlar. "Qayıqlardan" yığılmayan iştirakçılar qalib gəlir.

1.2.3. Üzgüçülüğün idman üsullarının texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün çalışmalar

Hazırkı çalışmalar əsas tədris materialıdır. Üzgüçülüğün idman üsulu texnikasının öyrənilməsi ciddi metodik ardıcılıqda aparılır.

Texnika aşağıdakı qaydada ayrı-ayrılıqda öyrənilir: 1) bədən vəziyyəti, 2) tənəffüs, 3) ayaqlarla hərəkətlər, 4) qollarla hərəkətlər, 5) hərəkətlərin ümumi uyğunluğu. Burada texnikanın hər bir elementinin mənimlənməsi, son nəticədə üzgüçünün işlək pozası sayılan istinadsız üfüqi vəziyyətdə çalışmaların icrasını nəzərdə tutan tədricən mürəkkəbləşdirilən şəraitdə həyata keçirilir.

Üzgüçülük texnikasının hər bir elementi aşağıdakı qaydada öyrənilir:

1) quruda hərəkətlərlə tanışlıq - quruda və suda həmin hərəkətin icra etmə şərtləri müxtəlif olduğuna görə, ümumi şəkildə, təfsilatları məşq etmədən aparılır;

2) suda hərəkətlərin hərəkətsiz dayaqla öyrənilməsi. Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsində dayaq kimi hovuzun kənarını, hövzənin dibini və ya sahilini istifadə edirlər; qollarla hərəkətlər, su sinəyə və ya qurşağa qədər olan yerdə dibdə dayanaraq öyrənilir;

3) hərəkətli dayaqla suda hərəkətlərin öyrənilməsi. Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsində üzgüçülük lövhələri geniş şəkildə tətbiq edilir; qollarla hərəkətlər, dib ilə yavaş yerləşmə zamanı və ya partnyorun dəstəyi ilə suda uzanmış vəziyyətdə öyrənilir;

4) suda dayaqsız hərəkətlərin öyrənilməsi. Bu qrupdan olan bütün çalışmalar sürüşmədə və üzmədə yerinə yetirilir.

Texnikanın öyrənilmiş elementlərinin ardıcıl uyğunlaşdırılması və onların üzgüçülüğün bütöv üsuluna birləşdirilməsi aşağıdakı qaydada aparılır:

- 1) qıçların tənəffüslə hərəkəti;
- 2) qolların tənəffüslə hərəkəti;
- 3) qıçların, qolların tənəffüslə hərəkəti;
- 4) tam koordinasiya ilə üzmə

Üzgüçülük texnikasının hissə-hissə öyrənilməsinə baxmayaraq, təlimin bu mərhələsində, məşğul olanların hazırlıq səviyyəsinin imkan verdiyi qədər, öyrənilən üzgüçülük üsulunun bütövlükdə həyata keçirilməsinə can atmaq lazımdır.

Üzgüçülük texnikasının möhkəmləndirilmə və təkmilləşdirilməsi mərhələsində texnikanın bütövlükdə həyata keçirilmə metodu əsas məna kəsb edir. Buna görə də hər məşğələdə tam koordinasiyada üzgüçülüğün və qollar və qıçların hərəkətlərinin köməyiylə elementlər üzrə üzgüçülüğün

nisbəti 1:1 (birin birə) olmalıdır. Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, hərəkətlərin şərtlərinin məcburi dəyişdirilməsi ilə həyata keçirilir. Bu məqsədlə üzgüçülüğün aşağıdakı variantları tətbiq edilir:

1) uzun və qısa məsafələrin növbəli üzüb qət edilməsi (misal üçün, hovuzun uzununa və eninə üzmə);

2) ən az avarçəkmələrlə məsafələrin üzüb qət edilməsi;

3) verilmiş tempdə və çətinləşdirilmiş şəraitdə üzmənin növbələşməsi (misal üçün, elementlər üzrə və tam uyğunluqda üzmə; elementlər üzrə dəstəklə və dəstəksiz üzmə; tənəffüsü saxlama ilə və tam koordinasiyada üzmə).

Beləliklə, üzgüçülük texnikasının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi:

1) məşğələlərə marağı saxlamağa imkan verən hansı ki, üzgüçülükdə xüsusilə vacibdir, çalışmaların icra variantlarının müxtəlifliyi;

2) dəyişən şəraitlərdə üzgüçülük texnikasının müxtəlif variantlarını tətbiq etmə bacarığı;

3) bədən quruluşunun xüsusiyyətlərinə və fiziki hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq fərdi üzgüçülük texnikasının formalaşmasını təmin edir.

Üzgüçülük texnikasında səhvlər, onların xəbərdar edilməsi və aradan qaldırılması

İlkin təlimdə hərəkətlərdə səhvlərə yol verilməsi qaçılmazdır. Üzgüçülük texnikasının ayrı-ayrılıqda öyrənilməsi metodu bir çox səhvlərdən qaçmağa kömək edir.

Üzgüçülük texnikasının öyrənilməsində əmələ gələn səhvləri aşağıdakılara ayırırlar:

1) tipik (səciyyəvi) – ilkin təlimdə ən çox yayılmış olanlar;

2) kobud – hərəkətlərin əsas quruluşunu təhrif edənələr;

3) əhəmiyyətsiz – hərəkətlərin səmərəliliyini azaldan, lakin texnikanın qalan elementlərində əks olunmayanlar;

4) qarşılıqlı əlaqəli olanlar – biri digərindən irəli gələnələr.

Səhvlərin avtomatiklik dərəcəsinə çatdırılmasına yol verməyərək, onları tez və səylə düzəltmək lazımdır.

Mümkün olan səhvlərin qarşısını almaq üçün onların əmələ gəlmə səbəblərini bilmək zəruridir. Əsas səbəblər bunlardır:

1) təlim tapşırığının hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olmaması (mümkünlük və ardıcılıq pedaqoji prinsiplərinin pozulması);

2) məşğul olanların yerinə yetirdikləri hərəkətlərin forma və xarakterini düzgün anlamaması;

- 3) hərəkətlərin icrası zamanı düzgün olmayan çıxış vəziyyətləri. Səhvlərin aradan qaldırılmasının əsas metodlarına aşağıdakılar aiddir:
- 1) tədris materialın sistemətik təkrar edilməsi;
 - 2) məşğələlərdə köməkçi və hazırlıq çalışmaları tətbiqi;
 - 3) çalışmaları icrası üçün çıxış vəziyyətlərinin və şəraitlərinin dəyişdirilməsi;
 - 4) məşğul olanların öz səhvlərinin səbəblərini dərk etmələri;
 - 5) buraxılmış (əvvəl kobud, sonra əhəmiyyətsiz) səhvlərin ardıcıl şəkildə düzəldilməsi.

1.2.4. Təlimin metodları

Təlim metodları, pedaqoqun iş üsulları və yollarının tətbiqi qoyulmuş vəzifənin tez və keyfiyyətli həllini – üzgüçülük bacarığının mənimsənilməsini təmin edir. Üzgüçülük təlimi metodlarında üç əsas qrupdan istifadə edilir – şifahi, əyani və təcrübi.

Şifahi metod

Buraya təsvir, izah, danışma, söhbət, metoduk göstərişlər, hərəkətlərin araşdırılması və təhlili, komandalar və əmrlər, say aiddir. Pedaqoq bu metodları istifadə edərək, məşğul olanlara öyrənilən hərəkət barəsində təsəvvür yaratmağa, onun formasını və xarakterini, təsir istiqamətini dərk etməyə, buraxılan səhvləri anlamağa və aradan qaldırmağa kömək edir. Pedaqoqun qısa, dəqiq, bədii və anlaşılacaq nitqi məşğələlərin effektivliyinin yüksəlməsinə kömək edir.

Nitqin emosional tonu, tədris və tərbiyə məsələlərinin həllinə kömək edərək, sözlərin mahiyyətini gücləndirir, pedaqoqun öz işinə və şagirdlərə olan münasibətini əks etdirir, məşğul olanların fəallığını, özünə olan inamını, məşğələlərə olan marağı stimullaşdırır.

Üzgüçülüğün səciyyəvi xüsusiyyətləri ilə əlaqədar olaraq, bütün zəruri izahlar, hərəkətlərin araşdırılması və qiymətləndirilməsi, quruda keçirilən dərslərin hazırlıq və tamamlayıcı hissələrində aparılır. Suda yalnız yığcam komandalar, əmrlər və hesablanma tətbiq edilir, çünki məşğul olanlar üçün eşitmə şəraiti pisləşir və həmçinin həddindən artıq soyuma təhlükəsi artır.

Təsvir. Öyrənilən hərəkət barəsində ilkin təsəvvür yaratmaq üçün istifadə edilir. Niyə məhz belə etmək lazım olduğu izah edilmədən onun ən çox səciyyəvi elementləri təsvir edilir.

Məktəbə qədər və kiçik məktəb yaşlı uşaqların təlimində hərəkətin

xarakteri haqqında təsəvvürün yaranması hərəkətin istiqaməti və onun son nəticəsinin səsə söylənməsinə yardım edir. Misal üçün: "Arxaya avar çəkirik – irəli gedirik, sağa avar çəkirik – sola gedirik, aşağı avar çəkirik – yuxarı gedirik" və s.

İzah. Niyə məhz belə etmək lazımdır suala cavab verir və tədris materialına məntiqi, şüurlu münasibətin inkişaf metodu sayılır.

Çalışmanın düzgün icrası zamanı məşğul olanlara vacib olan duyğuların pedaqoq tərəfindən təlqin edilməsi hərəkətin mahiyyətinin anlamasına yardım edir (misal üçün, suya, sanki möhkəm bir əşyaya ovuc və ya ayaq pəncəsi ilə istinad etmək).

Danışma. Əsasən oyunlar zamanı tətbiq edilir. Əgər oyun kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla keçirilsə, pedaqoqun nitqi bədii, tapşırıqlar isə – əyani olmalıdır.

Söhbət. Sual-cavab şəklində aparılır. Məşğul olanların müstəqilliyini və fəallığını artırır, pedaqoqa onları yaxşı tanımağa kömək edir.

Hərəkətlərin araşdırılması və təhlili. Hər hansı tapşırığın yerinə yetirilməsindən sonra və ya dərsin yekunlaşdırması zamanı aparılır. Hərəkətlərin icrası zamanı buraxılan səhvlərin və həmçinin oyun vaxtı qayda pozuntularının təhlili və müzakirəsi, məşğul olanları öz hərəkətlərini düzəltməyə yönəldir.

Metodik göstərişlər. Məşğul olanların diqqətini yerinə yetirilən hərəkətin təfərrüatlarına və ya əsas məqamlarına cəlb edir ki, onların da mənimsənməsi çalışmanı bütövlükdə düzgün yerinə yetirmək imkanını verir. Üzgüçülük dərslərindəki metodik göstərişlər hər bir çalışmanın icrasından əvvəl, icrası vaxtı və ondan sonra səhvləri xəbərdar etmək və aradan qaldırmaq üçün verilir. Burada çalışmanın yalnız ayrı-ayrı elementləri deyil, həm də burada yaranmalı olan hissiyat dəqiqləşdirilir. Belə, arxa üstə sürüşmədə bu cür göstərişlər verilir: "qarın bir qədər yuxarıda", "suda oturmaq yox, uzanmaq lazımdır".

Kiçik yaşda olan uşaqlarla iş zamanı göstərişlər bədii ifadələr və müqayisələr şəklində verilir ki, bu da yerinə yetirilən hərəkətin mahiyyətinin anlaşılmasını asanlaşdırır. Misal üçün, suya nəfəsi buraxma təlim edildikdə – "qaynar çaya üfürdüyün kimi, suya üfür", "yanan şamı üfürüb söndür"; qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin təlimində – "qollarla dəyirman kimi hərəkətlər et", "balerinada olduğu kimi, ayaq barmaqları dala çəkilmiş olmalıdır", "qurbağa kimi ayaqlarla hərəkətlər et".

Komandalər və əmrlər. (Həm suda, həm də quruda keçirilən) üzgüçülük dərslərində qrupu və təlim prosesini idarə etmək üçün tətbiq edilir.

Pedaqoqun komandaları hərəkətin başlanğıcını və sonunu; tapşırıqların icrasında çıxış vəziyyətləri almaq üçün yeri; hərəkətlərin icrasının

tempini və müddətini təyin edir. Komandalar ilkin və icraedici komandalara bölünür.

Üzgüçülük dərslərində ilkin komandalar əvəzinə göstərişlər verilir. Misal üçün: "üzü suya salmaq"; "irəli əyilmək, çiyinlər və çənə suya"; "dərindən nəfəs almaq", "əlləri lövhə üzərinə qoymaq".

Komandalar və əmrlər uca səsle, aydın şəkildə, amiranə tonla verilir. Məktəbəqədər uşaqlarla məşğələlərdə komandalar tətbiq edilmir; kiçik məktəb yaşlı uşaqlarla isə – böyük məhdudiyyətlərlə istifadə edilir.

Say. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin zəruri ritminin yaradılması və həmçinin icra edilən çalışmaların texnikasının ayrı-ayrı əsas məqamlarında məşğul olanların diqqətini səfərbər etmək üçün tətbiq edilir. Say səsle, əl çalma ilə, bir hecalı göstərişlərlə həyata keçirilir. Misal üçün, ayaq hərəkətlərinin öyrənilməsində – "bir-iki-üç, bir-iki-üç" və s.; suya nəfəs verməni mənimsəmədə – qısa "nəfəs alma" və uzun "nəfəs vermmə".

Çalışmanın hər hansı təyinedici təfərrüatı üzərində diqqətin cəlb edilməsi zərurətində say müəyyən intonasiya ilə aparılır. Misal üçün, brassla ayaq hərəkətlərin öyrənilməsində "bir-iki və üç-dörd" sayı tətbiq edilir: "bir-iki" sakitcə deyilir, çünki ayaqların yavaş-yavaş dartılmasına uyğun gəlir; "və" – ayaq barmaqlarının yanlara aralanması məqamı deməkdir (brassda hərəkətin ən vacib elementi) və intonasiya ilə qeyd edilir; "üç-dörd" bəkdən deyilir, çünki ayaqlarla işlək itələnməyə uyğun gəlir.

Say yalnız üzgüçülüynün ibtidai mərhələlərində tətbiq edilir.

Əyani metod

Əyani metodların istifadəsi məşğul olanlarda öyrənilən hərəkət barəsində konkret təsəvvürlər yaratmağa kömək edir, bu da idman texnikasının öyrənilməsində xüsusilə vacibdir. Tempin eyni vaxtda yaranması ilə hərəkətin nəzərdən keçirilməsi, onun icrası, onun forması və xarakteri haqqında təsəvvür yaradır. Əyani qavrama, bədii izahla yanaşı, məşğul olanlara hərəkətin məğzini anlamağa, onun tez və möhkəm mənimsənilməsinə kömək edir. Uşaqların təlimində əyani qavramanın rolu xüsusilə böyükdür, çünki onlarda, xüsusən də azyaşlı məktəblilərdə təqlidə meyllik çox güclü ifadə olunmuşdur ki, bu da əyaniliyi təlimin ən səmərəli formasına çevirir.

Öyrənilən hərəkətin (və ya üzgüçülük texnikasının)göstərilməsi; əyani tədris vəsaitlərinin istifadəsi əyani metodlara aiddir.

Öyrənilən hərəkətin (və ya bütövlükdə üzgüçülük üsulunun texnikasının) göstərilməsi bütün təlim müddəti ərzində tətbiq edilir. Qrup, suda məşqdən əvvəl, quruda olan zaman üzgüçülük texnikasının

göstərilməsi yalnız təcrübəli üzgüçü tərəfindən aparılmalıdır. Beləliklə, məşğul olanlara üzgüçünün hərəkətlərini müxtəlif rakurslarda (yandan, qabaqdan və arxadan) görmək və həmçinin pedaqoqun müşayiət edilən izahlarını aydın eşitmək imkanı yaranır. Onun tapşırığı ilə nümayiş etdirən diqqəti texnikanın ən mühüm elementlərinə cəlb edir, onları yavaş tempdə, dayanmaqla, maksimal zəiflədilmə ilə və ya, əksinə, səylərin maksimal tətbiqi ilə göstərir.

Üzgüçülük texnikasının bütövlükdə göstərilməsi ilə yanaşı, tədris variantlarının hərəkətini hissələrə bölməklə göstərilmə də tətbiq edilir. Ayrılıqda göstərilmədə hərəkətin (misal üçün, avarçəkmənin) əsas fazaları seçilib ayrılır, hərəkət amplitudasının fiksasiyası ilə olan çalışmalar və s.yerinə yetirilir (misal üçün, avarçəkmənin əsas fazalarında əlin dayanmaları ilə).

Texnikanın tədris variantlarının quruda göstərilməsi pedaqoq tərəfindən, suda göstərilmə isə – bu çalışmanı başqalarından daha yaxşı yerinə yetirən şagird tərəfindən aparılır. Göstərilmə, qrup quruda olan zaman, yalnız məşğələlərinin başlanğıcına qədər deyil, həm də dərslərin əsas hissəsində həyata keçirilir.

Göstərilmənin effektivliyi daha çox pedaqoqun qrupa olan mövqeyi ilə təyin edilir:

1) pedaqoq hər məşğul olanı görməlidir ki, bu da təlim prosesinə nəzarəti və onu idarə etməni təmin edir; 2) şagirdlər çalışmanın göstərilməsini, hərəkətin əsas spesifikasiyasını – onun formasını, xarakterini və amplitudasını əks etdirən müstəvidə görməlidirlər.

Güzgü kimi göstərilmə yalnız sadə ümumi möhkəmləndirici fiziki çalışmaların öyrənilməsində tətbiq edilir.

Müəllimin neqativ göstərməsi – “necə etmək lazım deyil”, yalnız o şərtlə mümkündür ki, məşğul olanlar öz səhvlərini təhlil edib, onlara tənqidi yanaşmağı bacarsınlar, yəni onlarda elə təəssürat yaranmasın ki, sanki onları yamsılayırlar.

Əyani tədris vəsaitləri. Buraya rəsmlər, plakatlar, kinoqramlar aiddir. Məşğul olanların diqqətinin hərəkətlərin statik vəziyyətlərində və fazalarının ardıcıl dəyişməsində toplanması zərurəti yarandıqda tətbiq edilir. Əyani vəsaitlər texnikanın və konkret çalışmanın elə təfərrüatlarını əks etdirir ki, onları göstərmək və ya izah etmək çətindir (misal üçün, ağırlıq qüvvəsinin və itələyici qüvvənin təsir istiqaməti; avarçəkmə hərəkətlərin yerinə yetirilməsində oynaqlarda qollar və qıçların bükülməsinin optimal bucaqları; üzgüçülük texnikasının baş çalışmalarının yerinə yetirilməsində əsas mövqələr).

Videomateriallar, həm texnikanın tədris variantlarının ayrı-ayrı elementlərini, həm də yüksək ixtisaslı idmançıların texnikasını dəfələrlə göstərməyə imkan verir. Texnikanın müxtəlif müstəvilərdə, iri planla, ya vasıdılmış tempdə və hərəkətin ayrı-ayrı detallarında dayanmalarla göstərilmənin mümkünlüyünün çox böyük didaktik təsiri vardır. Hərəkətlər texnikasının hissə-hissə öyrənilməsi üzgüçülüğün təlimində videomaterialların tətbiqi xüsusilə effektivdir. Ekran təsvir etməsi vasitəsilə məşğul olanlar üzgüçülük üsulu barəsində tam təsəvvür əldə edirlər ki, onun mənimsənməsi təlimin son məqsədidir.

Əl-qol hərəkəti. Hovuzdakı iş şəraiti (çalışmaların icrası və üzmə zamanı suyun şıppılısının, damcılardan və s. nəticəsində əmələ gələn yüksək səs-küy) məşğul olanlar tərəfindən pedaqoqun əmr və göstərişlərinin qavramasını çətinləşdirir. Buna görə də, üzgüçülük üzrə məşqçilər və müəllimlər, onlara, qrup ilə daha sıx əlaqə yaratmağa imkan verən şərti işarələr və əl-qol hərəkətləri tətbiq edirlər. Şərti işarələr nəinki müəllimin əmrlərini əvəz edə bilər (bu halda əvvəlcədən şagirdlərlə sözləşmək lazımdır), həm də hərəkətlərin icrası texnikasını dəqiqləşdirməyə, əmələ gələn səhvlərin qarşısını almağa və ya onları düzəltməyə kömək edir.

Təcrübi metod

Bu qrupu praktiki çalışmalar, yarış və oyun metodları təşkil edir.

Praktiki çalışmalar metodları şərti olaraq iki altqrupa ayırırlar:

- 1) birbaşa üzgüçülük texnikasının mənimsənməsinə yönəlmiş olanlar;
- 2) birbaşa hərəkəti keyfiyyətin inkişafına yönəlmiş olanlar.

Hər iki altqrup bir-birilə sıx əlaqəlidir, çünki idmançının orqanizminin hərəkəti və funksional sistemləri arasındakı uyğunluğu təmin edir.

Üzgüçülüğün idman üsulları texnikasının mənimsənilməsi və təkmilləşdirilməsi təlimin əsas vəzifəsi olanda, birinci altqrupun təcrübi metodları geniş şəkildə istifadə edilir. Texnikanın mənimsənilməsi ilə yanaşı hərəkəti keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi əldə edilir, gücün, dözümlülüğün, elastikliyin, koordinasiyanın və s. inkişaf səviyyəsi yüksəlir. İlk məşq mərhələlərində ikinci altqrupun metodları aparıcı mövqə tutur.

Üzgüçülük texnikasının mənimsənmə metodları

Üzgüçülük texnikasının öyrənilməsi, onun ayrı-ayrı elementlərinin dəfələrlə yerinə yetirilməsi yoluyla həyata keçirilir. Bu elementlərin icrası üzgüçülük üsulunun bütövlükdə mənimsənməsinə yönəlmişdir, yəni öyrənilmənin iki metodu tətbiq edilir – hissə-hissə və bütövlükdə öyrənilmə.

Hissə-hissə öyrənilmə metodu. Üzgüçülük texnikasının mənimsənməsini yüngülləşdirir, buraxılan səhvlərin miqdarını azaldır, bu da bütövlükdə təlim müddətini azaldır və onun keyfiyyətini yüksəldir. Texnikanın ayrı-ayrı elementlərinin mənimsənməsi məşğul olanların motorikasını (hərəkətlərini) zənginləşdirərək, hərəkəti təcrübəni genişləndirir.

Hissə-hissə öyrənilmə metodunun əsasını yekunlaşdırıcı çalışmalar sistemi təşkil edir ki, onların da ardıcıl öyrənilməsi şagirdi,son nəticədə üzgüçülük üsulunun bütövlükdə mənimsənməsinəgətirib çıxarır.

Üzgüçülüynün ilkin təlimi prosesində çox sayda yekunlaşdırıcı çalışmalar tətbiq edilir ki, onlar da quruluşca öyrənilən üzgüçülük üsulunun hərəkətləri ilə oxşardır. Deyildiyi kimi, bu çalışmaların hazırlanmasının əsasında hərəkəti vərdişlərin “müsbət daşınması” durur ki, hazırkı mərhələdə daha səmərəli ifadə olunur. Onların istifadəsi zərurəti üzgüçülüynün spesifikasiyası ilə şərtləndirilmişdir: adət edilməmiş mühitdə və bədənin qeyri-adi üfüqi vəziyyətində çalışmaların yerinə yetirilməsi; idmanın başqa növlərində olduğu şəraitlə müqayisədə, pedaqoqun və qrupun ünsiyyətinin çətinləşdirilmiş şəraiti; böyük amplitudalı tsiklik hərəkətlərin mənimsənməsi.

Yekunlaşdırıcı çalışmaların tətbiqi, çalışmanın təkrarlanması şəraitini (əvvəl quruda,sonra suda; əvvəl istinad ilə,sonra istinadsız), çıxış vəziyyətini (əvvəl ayaq üstə,sonra uzanaraq); dinamikasını (əvvəl bir yerdə, sonra isə hərəkətdə) dəyişərək, hərəkəti tədricən mürəkkəbləşdirməyə imkan verir.

Yekunlaşdırıcı çalışmaların böyük miqdarı üzgüçülük məşğələlərini daha çeşidli, təlim prosesini isə daha maraqlı edir.

Üzgüçülük təliminin ilkin mərhələlərində ayrı-ayrı metod psixoloji cəhətdən əsaslandırılmışdır, belə ki, sadə hərəkətlərin mənimsənməsi məşğul olanlara öz qüvvələrinə inam yaradır ki, bu da təlimin ilk addımlarında xüsusilə vacibdir.

Bütövlükdə öyrənilməsi metodu. Texnikanın mənimsənməsinin tamamlayıcı mərhələlərində, onun elementlərinin ayrılıqda öyrənilməsindən sonra tətbiq edilir. Buraya tam koordinasiya üzmə, və həmçinin qıçlar və qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və bu hərəkətlərin uyuşmasının müxtəlif variantları ilə üzmə daxildir. Qeyd edək ki, üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi yalnız üzgüçülük hərəkətlərinin bütöv icrası yoluyla həyata keçirilir.

Üzgüçülük texnikasının bütövlükdə öyrənilməsi əvvəl yüngülləşdirilmiş şəraitdə həyata keçirilir: hovuzun eninə üzmə,qısa məsafələri tənəffüsü saxlamaqla üzüb keçmə; qısa məsafələrin 2-3 avarçəkməni ötürərək nəfəs alma ilə krolla üzmə; qollarla hərəkətlərin köməyi ilə suya nəfəs

vermələrlə və ayaqlar arasında “qaravul” ilə krolla üzmə; digər çalışmalar. Sonradan texnika mənimsəndikcə, tədricən tam koordinasiya ilə üzməyə keçərək yüngülləşdirilmiş və adi şəraitdə üzməni növbələyirlər.

Hərəkəti keyfiyyətlərin inkişaf metodları

Üzgüçülük texnikasının öyrənilməsində bütövlükdə hərəkət və ya fiziki yükləməni nəzərə almaqla onun ayrı-ayrı hissələri dəfələrlə yerinə yetirilir hansı ki, dərstdə yerinə yetirilən çalışmaların sayının, onların mürəkkəbliyinin, təkrarların sayının, icra tempinin, çalışmalar arasındakı istirahət fasilələrin müddətinin, hər çalışmanın və bütövlükdə dərslərin müddətinin dəyişilməsi yolu ilə nizama salınır. Təlimdə olduğu kimi, eləcə də məşqdə çalışmaların yerinə yetirilməsində iki əsas metod – fasiləsiz və fasiləli (təkrar) metodları tətbiq edilir (bax: fəsil 15-də).

Təlim dövründə və idman məşqinin ilkin mərhələlərində fasiləli (təkrarlama) metodu istifadə edilir. Bir qayda olaraq, məşğul olanların fiziki və üzmə hazırlığı səviyyəsinə uyğun olan, davamlılığı və intensivliyi (temp) eyni olan çalışmalar seriyası yerinə yetirilir.

Quruda ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı çalışmalar kompleksləri tətbiq edilir. Suda bu, bortun yanında suya nəfəs vermələrlə növbələşən ayaqlarla hərəkətlər vasitəsilə yerinə yetirilən çalışmalar seriyaları; qolların müxtəlif vəziyyətləri və qollar və ayaqlarla avarçəkmə hərəkətləri ilə sinə və arxa üstə sürüşmələrdə çalışmalar seriyaları; 10-15 m.-lik kəsiklərə elementlər üzrə və tam koordinasiyada üzmələrdə çalışmalar seriyalarının növbələşdirilməsi.

Üzgüçülük texnikası mənimsəndikcə, tənəffüsün qollar və ayaqlarla hərəkətlərilə uyğunlaşma bacarığı və tam koordinasiyada üzmə möhkəmləndikcə üzüb keçilən məsafələrin və seriyaların uzunluğu artır. Təlimin bu mərhələsində hovuzun eninə üzmə ilə hovuz boyunca üzməni növbələşdirmək rahatdır. Bu, üzgüçülük texnikasının əsaslarını əvvəl yüngülləşdirilmiş şəraitdə – qısa məsafələrdə, sonradan isə üzüb keçilən məsafələrin uzunluğunu tədricən artıraraq mənimsəməyə və möhkəmləndirməyə imkan verir.

Hərəkətlər texnikası mənimsəndikdən sonra çalışmalar quruda qüsursuz yerinə yetiriləndə, tapşırılan məsafələr isə texnika təhrif olunmadan üzülüb keçiləndə, fasiləsiz metod tətbiq edilir. Məsafələrin fasiləsiz üzülüb keçilməsi müntəzəm sürətlə, məsafənin əvvəlində və sonunda sürətlənmələrlə və həmçinin dəyişən sürətlə (məsafənin eyni və ya müxtəlif uzunluqda olan ayrı-ayrı hissələri müxtəlif tempdə üzülüb keçiləndə) həyata keçirilə bilər.

Məşqin ilkin mərhələlərində, əsasən üzgüçülük texnikasının mə-nimsənmə məsələləri həll olunanda, məsafələrin üzüb keçilməsində tam uyğunluqda üzmənin və elementlər üzrə üzmənin növbələşməsi tətbiq edilir. Misal üçün, 400 metrlik məsafəni sinə üstə krolla üzmə, – burada hər 50m (ayaqlar arasındakı dəstəklə) əllərlə hərəkətlərin köməyi ilə üzmə tam koordinasiya ilə üzmə ilə növbələşir. Və ya brassla 200 m üzmə, – burada hər 25 m ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə tam koordina-siyada üzmə ilə növbələşir.

Üzgüçülük təlimi prosesində məşğələlərin emosionallığının və dina-mikliyinə artırılması üçün yarış və oyun metodları geniş şəkildə tətbiq edilir. Yarış və ya oyunda hərəkətlərin və ya çalışmaların tətbiqindən əv-vəl onların mütləq ilkin öyrənilməsi, bu metodların istifadəsi üçün ümumi metodik qayda sayılır. Bu metodlar arasında prinsipial fərq vardır: oyun metodunda hər zaman süjet məzmunu var, hərçənd yarış metodunda bu, yoxdur.

Yarış metodu. Bunun üçün:

1) öz imkanlarını son dərəcə səfərbər etmə nəticəsində qələbənin əldə edilməsi;

2) birincilik uğrunda mübarizədə öz fiziki və psixoloji hazırlıq xüsu-siyyətlərini istifadə etmək bacarığı səciyyəvidir.

Bütün bunlar məşğul olanların iradəsinin, məqsədə çatmada inad-karlığın, artıq ilk məşğələlərdə özünü ələ almanın yaradılmasına kömək edərək, onların mənəvi-iradi keyfiyyətlərinə yüksək tələblər irəli sürür.

Yarış metodunun tətbiqi, adi, dəfələrlə təkrarlamalar metodu ilə müqayisədə daha çox fiziki və psixoloji yükləmə verir.

Oyun metodu. Bunun üçün:

1) oyunun qaydaları çərçivəsində ifadə olunan emosionallıq və rə-qabət;

2) əldə edilmiş bilik və bacarıqların dəyişən oyun şəraitində vari-antlı tətbiqi;

3) oyun vəziyyətlərində təşəbbüs göstərmək və müstəqil qərar qə-bul etmək bacarığı;

4) fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərinin kompleks şəkildə təkmil-ləşdirilməsi səciyyəvidir.

Oyun yoldaşlıq hissənin, şüurlu intizamın, öz istəklərini kollektivin maraqlarına tabe etmək bacarığının tərbiyə edilməsinə kömək edir.

Oyun da, yarış kimi, məşğələlərin emosionallığını artırır, eyni obraz-lı üzgüçülük hərəkətlərindən çoxtonlu üzmə hərəkətlərinə keçmə yaxşı vasitədir. Elə buna görə yarış və oyun metodlarını, təlimin lap əvvəlində tətbiq etmək zəruridir.

Əlavə oriyentirlərin tətbiqi. Üzgüçülüğün ilk dərslərində, yeni gələn hələ ki, suda gözlərini açma bilmir, onu, bədənin və başın su səthinə və hovuzun dibinə nisbətən vəziyyətini təyin etməyi öyrətmək lazımdır. Bunun üçün yuxarı-aşağı tipli oriyentirlər istifadə edilir. Suya alışmağın sonrakı mərhələlərində, bədən hərəkətinin irəli-geri, sağa-sola və s. istiqamətini müəyyən etmək zəruridir. Bunun üçün istənilən əşyalar yararlıdır. Bunun üçün istənilən əşyalar (hovuzun bortu, ayırıcı zolaqlar, nərdivanlar və s. ola bilər) hansı ki, yeni gələn səmtləşərək hansı tərəfə və nə qədər üzüb keçdiyini təyin edə bilər.

Çalışmaların (məsələn üçün, hərəkətin formasının, xarakterinin və amplitudasının), tənəffüsün qolların hərəkətləri ilə uzlaşmasının mənim-sənməsi zamanı qolların və qıçların hərəkətlərini öz bədəninə nisbətən səmtləşdirmək tövsiyə edilir. Belə ki, arxa üstə üzmədə böyük amplitudalı effektiv avarçəkmənin icrası üçün, əllə buda qədər avar çəkmək, ona toxunmaq, sonradan əli sudan çıxarmaq göstərişi verilir; krolla üzmədə tənəffüsün əllərlə hərəkətləri ilə düzgün uzlaşması üçün, avarçəkmənin sonunda əllə buda toxunmaq və eynivaxtda nəfəs almaq göstərişi verilir.

Müəllimin bilavasitə köməyi. Məşğələlər zamanı müəllimin göstərdiyi kömək müxtəlif şəkildə ola bilər: çalışmaların yerinə yetirilməsini emosional boyanmış say ilə müşayiət etmək, ürəkləndirmək və s.

Müəllim ilə şagird birlikdə hərəkət edən zaman, müəllimin bilavasitə köməyi xüsusi yer tutur. Belə kömək yalnız quruda texnikanın təfərrüatlarını dəqiqləşdirmək və ya çalışmaların icrasında buraxılan səhvi düzəltmək lazım olan vaxtda göstərilir. Bunun üçün məşğul olan pedaqoqun köməyi ilə bir neçə dəfə hərəkəti təkrarlayır, bədənin və ya əl-ayağın lazımı vəziyyətini qeyd edir, hərəkəti təqlid edir.

Beləliklə, üzgüçülük texnikası təliminin müvəffəqiyyəti metodların üç qrupunun kompleks tətbiqi ilə müəyyən edilir: şifahi, əyani və təcrübə. Hər konkret halda tətbiq edilən təlim metodlarının səmərəlilik meyarı onların uyğunluğu sayılır:

- 1) təlim vəzifələrinə və tədris materialının spesifikasiyasına;
- 2) şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə;
- 3) məşğələlərin keçirilməsi üçün şərtlərə;
- 4) pedaqoqun ixtisasına və iş üslubuna müvafiq olması.

FƏSİL II.

ÜZGÜÇÜNÜN MƏŞQİNİN İDARƏ EDİLMƏSİNİN ƏSASLARI

İdman məşqinin idarə edilməsi, vəzifənin qoyuluşu, məşq prosesinin vasitə və metodlarının müəyyən edilməsi və lazımı düzəlişlərin operativ daxil edilməsi təsəvvürünü yaradır.

İdman məşqinin idarə edilməsinə daxildir:

1. Məşqin planlaşdırılması.
2. Məşq prosesinə və təlimlənmə vəziyyətinə nəzarət.
3. Cari nəzarətin məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, təhlili və planlaşdırılmada lazımı düzəlişlərin daxil edilməsi.

BAŞLIQ 3.

Məşqin idarə edilməsi

2.3.1. Məşqin planlaşdırılması

Planlaşdırma idman məşqinin əsasları təsəvvürünü yaradır. Bir neçə planlaşdırma ayırd edilir: çoxillik məşqin planlaşdırılması, perspektiv planlaşdırma (dördillik), illik silsilənin planlaşdırılması (hərdən yarımillik) və cari (həftəlik, bir məşqin) planlaşdırılma.

Çoxillik məşqin planlaşdırılması. Çoxillik məşqin planlaşdırılmasının əsası tədris planı və ixtisaslaşdırılmış UĞİM proqramı sayılır. Bu sənədlərdə üzgüçülərin çoxillik hazırlığının əsas mərhələləri, yaş qruplarında təlim-məşq işlərinin həcmi və istiqaməti, hazırlığın əsas mərhələlərində yoxlama normativləri müəyyən edilib ki, bunun da həyata keçirilməsi üzgüçülükdə ehtiyatın hazırlanmasını təmin edir. Burada çoxillik məşqin əsas mərhələlərində bəzifə, onların hər birində təlim-məşq işlərinin istiqaməti, məşqin yüklənmə və nəticə etibarilə səmərəli parametrlərinin çoxillik dinamikası, gənc üzgüçülərin yaş inkişafının bioloji qanunauyğunluğu ilə sıx bağlıdır. UĞİM-də yeniyetməlikdən idman ustalığınadək məşq prosesinin davam etmə müddəti 5-6 il təşkil edir.

Çoxillik məşq prosesində təlim-məşq işlərinin istiqaməti aşağıdakılarla xarakterizə edilir:

Məşqin birinci ili bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafına bərabər təxminən eyni diqqət ayırmaqla ÜFH həsr olunur. Bunun əsasında idmançılar üzgüçülüğün bütün üzmə üsullarının texnikasını öyrənir və üzgüçünün hərəkətinin təkmilləşməsinə keçirlər. Bu vaxt quruda və suda

xüsusi köməkçi hərəkətlərin texnikasını mənimsəməyə müəyyən diqqət ayrılmalıdır. Məşqin birinci ilinin vacib şərti, əməksevərliyin və nizam-intizamın inadlı tərbiyəsidir.

Şəşqin ikinci və üçüncü illərində üzgüçülərin ümumi fiziki inkişafı prosesi davam edir. Artıq o, daha səmərəli olur, ona görə ki, gənc idmançı müəyyən dərəcədə üzmə texnikasının əsaslarına, əsas və əlavə fiziki hərəkətlərin texnikasına artıq yiyələnib, indi onları böyük həcmdə və böyük qüvvə ilə yerinə yetirə bilər. Bu dövrdə psixi hazırlığın (ilk növbədə iradi keyfiyyətin tərbiyəsi) “xüsusi çəkisi” yüksəlir.

Məşqin dördüncü və beşinci illəri bütün təlim hərəkətlərinin daha dar ixtisası ilə xarakterizə olunur. İdmançılar, nailiyyətin yüksək səviyyəsinə, idman ustası normasını yerinə yetirməyə yaxınlaşır və məsul yarışlarda iştirak edirlər. Bu, mübariz keyfiyyətin inkişaf etdirilməsi tələblərini, yarışlara yüksək psixi hazırlıq vəziyyətində gəlmək bacarığını birinci plana çəkir. Məşqin bu mərhələsində planlaşdırılmada və məşqin keçirilməsində idmançının iştirakı daha şüurlu və yaradıcı olur. Burada üzgüçülər nəzəri biliyin müəyyən ehtiyatını əldə edirlər.

Çoxillik məşq prosesində məşq yükünün dinamikası, ümumi həcm və gərgin üzmə həcmnin durmadan artması ilə xarakterizə olunur (cədvəl 1)

Cədvəl 1

Üzgüçülərin çoxillik məşq prosesində məşq yükünün (km) illik dinamikası (orta məlumatlar).

Yüklər	Məşqin illəri		
	1- III	3-V	5-VI
Ümumi həcm	200	700	1500
Gərgin üzmənin həcmi	140	480	1300

Ümumi və gərgin üzmə həcmnin artırılması bir neçə variantda həyata keçirilə bilər:

Yükün artırılmasının birinci variantı həcm və gərginliyin demək olar ki, paralel yavaş-yavaş yüksəlməsini nəzərdə tutur. Bu halda ilbəl ümumi həcm 25-40%-dək, gərginliyi isə 10-15%-dək eyni bərabər və ya tam bərabər olmayan yüksəlişi mümkündür.

Yükün artırılmasının ikinci variantı üzmə həcmnin və gərginliyin müəyyən qədər və kəskin yüksəlməsini nəzərdə tutur. Bu variant ümumi təlimlənmənin yüksək səviyyəli idmançılarının təcrübəsində rast gəlinir. Burada, demək olar ki, təlim hərəkətlərinin həcmnin böyüməsi ilə

idman nəticələrinin artımı yanaşı gedir. Məsələn, XXY-Olimpiya çempionu M.Koşevoyun Olimpiya qabağı mövsümdə (1975-1976 illər) illik üzmə həcmi demək olar ki 100% (1400-dən 2550 km) artırılmışdır və 200 m məsafədə brassla idman nəticəsi 2.45,9-dan 2.33,35-dək yüksəlmişdir.

Yükün artırılmasında əhəmiyyətli "sıçrayış" ancaq həcminə görə böyük ilkin iş şəraitində əldə edilir. Bu isə idmansızdan əməksevərlik, inadkarlıq və məşq planının yerinə yetirilməsində psixi qüvvəni tam mobilizə etməyi tələb edir.

Yükün illik həcmnin daha məqsədəuyğun artırılması 40%-dək çata bilər. Sonralar belə "sıçrayış"-dan sonra nəticələrin yüksəldilməsi ehtiyatının axtarışını yükün optimizasiyası hesabına və ilk növbədə müxtəlif fizioloji yönümlü yüklərin rəşional nisbəti hesabına aparmaq lazımdır.

Yükün artırılmasının üçüncü variantı təlim hərəkətlərinin ümumi həcmnin demək olar ki, daimi və yaxud bir az artan fonunda, gərginliyin həcmi və dərəcəsinin yüksəlməsilə bağlıdır.

Çoxillik məşqin planlaşdırılmasında yükün artırılmasının müxtəlif variantları adətən şərtləşir. Bir ilin ərzində gərginliyin nisbətən sabitləşməsində həcmnin artması, digər il ərzində həcmnin eyni bir səviyyəsində gərginliyin qalxması baş verə bilər və s.

İdman mövsümündə nəticələrin qalxmasının planlaşdırılması mümkün variant ola bilər. Bu növbəti ilin məsul yarışlarında, nəticələrin əhəmiyyətli artmasına ehtimal olduğu halda ola bilər. Ancaq burada nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, yükün daimi səviyyəsi, istər-istəməz nəticələrin aşağı düşməsinə səbəb olacaq. Bu halda, nəticələrin aşağı düşməsi üçün il ərzində yükü təxminən 15-20% artırmaq lazımdır.

Çoxillik məşq prosesində əsas məsul yarışlara *idman formasının hərillik ritmiliyi planlaşdırılır* (məsələn, Respublika çempionatına, dünya birinciliyinə). İdman formasının hərillik ritmiliyini əldə etmək, üzgüçüyə idman formasını idarə etməyi mənimsəməyə, onun əldə edilməsinə, saxlanılmasına və itirilməsinə kömək edir.

Perspektiv planlaşdırma. O, adətən dördillik olimpiya dövrünü əhatə edir. Belə planlaşdırmanın əsasını idman tədbirlərinin təqvimini təşkil edir ki, bunun da nəticəsində məşqlərin dövrləri bölüşməsi, yüklərin dinamikası və idman formasının dinamikası müəyyən edilir.

Perspektiv planda illər üzrə vəzifələr, məşq vasitələrinin təyinatı, məşq və yarış yüklərinin dinamikası, illik dövrlərin daxilində məşqlərin dövrlərə ayrılması və məşqin bəzi digər əlavə məsafələri açıqlanır.

Perspektiv planlaşdırmanın həyata keçirilməsi üzrə işin aşağıdakı

qaydası vardır.

Prespektiv plan üzərində işin birinci mərhələsində 2-3 il qabaqkı ilin dinamikasının məlumatları üzrə idmançının xarakteristikası tərtib edilir: idmançının fiziki inkişafı (boy, çəki, AHT), idman nəticələri, fiziki hazırlığı (xüsusi qüvvə və başqa testlər) və təlim yükləri (məşqlərin, yarışın sayı, üzmədə ÜFH hərəkətlərində yüklərin həcmi, məşqin gərginliyi).

Perspektiv plan üzrə işin ikinci mərhələsində, alınmış xarakteristikanın və məşq yükünün xarakteri və həcmnin əldə edilmiş nəticələrlə müqayisəsinin təhlili aparılır. Təhlil aşağıdakı suallara əsaslandırılmış cavab almaq üçün edilir:

- Fiziki inkişaf göstəriciləri necə dəyişilmişdir?
- İdman nəticələri necə dəyişilmişdir?
- İdmançı nəzərdə tutulmuş həddə çıxıb bilibmi?
- İdmançı yükün artırılmasını necə mənimsədi?
- Yükün sonrakı artırılması məqsədə uyğundurmu?
- Həcm və yaxud gərginlik üzrə yükün sonrakı artımı məqsədə uyğundurmu?
- Lazımı keyfiyyətlərin səviyyəsi yüksəlmişdirmi? Hansı keyfiyyət və yaxud hazırlıq tərzini geri qalır?
- İdman nəticələrinin dinamikası yarışın təqviminə uyğun oldu mu?

Bu suallara cavablar iki nəticə çıxarmağa kömək edir:

1. Əgər əvvəlki dövrün vəzifəsi yerinə yetirilməyibsə – nəticə belədir ki, yerinə yetirilməmənin əsas səbəbi nə ilə bağlıdır.

2. Yeni planın iş istiqaməti necə olmalıdır (məsələn, müxtəlif yönümlü hərəkətlərin payının dəyişilməsi, məşqin yeni vasitə və yaxud metodlarının tətbiqi edilməsi).

Məşqin növbəti planının baş istiqaməti, tədrislə və yaxud idmançının işi ilə və dördillik dövrün müəyyən mövsümünə (Respublika, Avropa, Olimpiya oyunlarına) maksimal nəticə əldə edilməsi ilə bağlı olmalıdır.

Perspektiv planda bölmələr ayrılır: 1. Planın məqsəd və vəzifəsi (müəyyən nəticə göstərmək, şəhər, Respublika komandasının tərkibinə daxil olmaq, idman ustası normasını yerinə yetirmək). 2. Hazırlığın silsiləliyi (iki – üç və ya dörd silsiləli üzgü mövsümü). 3. Əsas yarışların təqvimini. 4. Hazırlığın əsas tərzini üzrə yoxlama normativləri. 5. Məşq prosesi göstəricilərinin dinamikası (məşq gününün və istirahətin sayı, məşq saatlarının miqdarı, yükün həcm və gərginliyinin nisbəti, üzmə kilometrliyinin sayı). 6. Startların sayı. 7. Pedaqoji və tibbi nəzarət.

İllik dövrün planlaşdırılması. Məşqin illik planı perspektiv planın bir hissəsidir. Onda, məşqin dövrləri üzrə vəzifələr, vasitə və metodlar, məşq və yarış yüklərinin dinamikası daha aydın və ətraflı müəyyən edilib.

İllik plana aşağıdakı bölmələr daxil edilir: 1.İdmançının qısa xarakteristikası. 2. Əvvəlki ildə məşqlərin qısa xarakteristikası. 3.İllik məqsəd və əsas vəzifələr. 4. Əsas yarışların təqvimini. 5.Dövrələr üzrə məşqin vəzifələri. 6.İdman-texniki göstəriciləri. 7. Yoxlama normativləri. 8.Məşq yüklərinin bölüşdürülməsi.9. Pedaqoji və tibbi nəzarət.

Planın tərtib edilməsi üzrə iş keçən ilki məşqin təhlili ilə, idmançının tərcümeyi halının və yerinə yetirilmiş məşq yükünün qısa xarakteristikasının tərtib edilməsi ilə başlayır. Xarakteristika üzgüçünün fiziki, iradi, idman-texniki və taktiki hazırlığında aşkar edilmiş çatışmazlığın izahı ilə və planlaşdırılan mövsümdə bu çatışmazlığın aradan qaldırılması üzrə təkliflərlə bitməlidir.

Çalışmaq lazımdır ki, məşqin illik və dövrlər üzrə planının vəzifələri real, konkret və idmançı üçün güc çatan olsun. Çatışmazlığın aradan qaldırılması üsulları, müəyyən idman nəticələrinin əldə edilməsinə və çatışmazlığın aradan qaldırılmasına yönəlmiş konkret vasitə və metodlar tərzində ifadə edilməlidir.

İllik məşq yükü planının və gözlənilən idman nəticələrinin əyaniliyi məqsədi ilə adətən millimetr kağızı üzərində plan-qrafik tərtib edilir. Bu halda üfüqi ox üzərində aylar, həftələr və dövrlər, uyğun olan şaquli ox üzərində isə müəyyən miqyasda yüklərin həcmi göstərilir. Bundan başqa qrafikdə şərti işarələrlə yarışlar, rəqəmlərlə isə – üzülən kilometrərin sayı, yükün sıxlığı və uyğun olan mərhələlər üzrə idman nəticələri qeyd edilir.

Məşq planının tərtib edilməsində, keçən ilki buraxılmış səhvlərin təhlilinə müvafiq dəyişilmiş plan böyük köməklik göstərir. Praktiki olaraq bu onu göstərir ki, yeni plan köhnənin əsasında işlənib hazırlanır və ona lazımı dəyişiklik və əlavələr daxil edilir.

Məşqin perspektiv və illik planlarının planlaşdırılmasında aşağıdakılar lazımdır:

1. Əvvəlki mövsümdə məşqin təhlil və qiymətləndirilməsi üzrə məşqçinin idmançı ilə ümumiləşdirilmiş iş təcrübəsini istifadə etmək və bunun əsasında uyğun olaraq yükləri, vasitə və metodlara dəyişmək .

2. Başqa məşqçilərin əla idmançı hazırlamaq üzrə təcrübəsini, xüsusi ədəbiyyat mənbələrindən alınmış biliyi yaradıcılıqla istifadə etmək.

3. Məşq yükünün idmançının hazırlığına və onun məişət şəraitinə

uyğunluğuna riayət etmək.

Cari planlaşdırma. Məşqin illik planının sonrakı detallaşdırılması aylıq və həftəlik silsilələrdə baş verir.

Aylıq plan adətən aşağıdakı forma üzrə tərtib edilir:

Tarix	Məşqin məzmunu	Məşqin istiqaməti	Üzmənin həcmi (km, saat)	Üzmənin gərginliyi

Məşqin planında təlim tapşırıqları, məşqin istiqaməti (ümumi dözümlüyə, xüsusi dözümlüyə, sürətə), məşqin ümumi həcmi (km, saat) və yükün gərginliyi ("yavaş", "orta", "böyük", "maksimal" bə yaxud maksimal imkan sürətində % -lə) qeydə alınır. Əyənlik üçün təlim yükünün aylıq planı millimetr kağız üzərində plan-qrafik tərzində tərtib edilə bilər. Bu halda üfqi ox üzrə gün və həftələr uyğun olan şaquli ox üzrə işi müəyyən miqyasda yük həcmının böyüklüyü göstərilir.

Aylıq planın təlim yükləri dalğavari xarakterə malikdir. Məsələn, dördhəftəlik silsilədə yükün cəmi belə əks oluna bilər: birinci həftə – 75%, ikinci – 100%, üçüncü – 85% və dördüncü – 85%. Burada məşq yükünün dalğavarılığın inkişafının ümumi tendensiyası idman yarışlarının təqvi-mi və üzgüçünü idman formasına gətirib çatdırmaqla müəyyən edilir.

Əsas yarış müddəti yaxınlaşdıqda yükün dalğavarılığı qabaqdan qələnlən startlar prosesində yükün enib-qalxmasına imkan daxilində uyğun olmalıdır. Bu halda idmançıda yarış rejiminə uyğun olan müəyyən iş ahəngi yaranır.

Məşqin həftəlik planına həftə üçün planlaşdırılmış quruda və suda təlimlər daxil edilir. Orda, həftəlik silsilənin bütün təlimlərinin, hər dərslin məzmunu geniş şəkildə yazılır. Təlimin keçirilməsində, idmançının vəziyyətindən və əvvəlki təlimin yerinə yetirilməsi keyfiyyətindən asılı olaraq, hər dərslin konkret məzmunu bir qədər aydınlaşdırılır.

Həftəlik təlimin planlaşdırılmasında aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

1. Həftəlik silsilənin yükləri dalğavarilik xarakterinə malik olmalıdır. Burada: a) həftəlik silsilə kiçik və yaxud orta yükün tətbiq edilməsi ilə başlamalıdır; b) maksimal yüklər (həftəlik silsilədə adətən ikidən çox olmur) kiçik və orta yüklə növbələşməlidir; v) maksimal yüklər eyni vaxtda həm həcmə görə, həm də gərginliyin dərəcəsinə görə maksimal olmamalıdır.

2. Planlaşdırılmada fərdi qanunauyğunluq adətən belə nəzərə alınır:

bir qism idmançılar üçün maksimal yükləri həftənin birinci yarısına, digərləri üçün isə ikinci yarısına planlaşdırmaq məqsədə uyğundur. Bəzi idmançılara maksimal yüklər arasında 2-3 günlük fasilə lazımdır, digərlərinə bir gün kifayət edir.

2.3.2. Təlim prosesinə və təlimlənmə vəziyyətinə nəzarət

İdman məşqinin səmərəli idarə edilməsi üçün, cari nəzarət (yerinə yetirilən işin uçotu və təhlili) vacibdir. İdmançının funksional vəziyyəti haqqında, onların məşq yükünə tab gətirə bilməsi, fiziki keyfiyyətin inkişaf səviyyəsi və idman-texniki ustalıqı barədə obyektiv məlumatın operativ alınması lazımdır. Belə məlumat yaxşı qoyulmuş iş uçotunun məlumatı üzrə, məşqçinin pedaqoji müşahidəsinin əlavə edilmiş məlumatları ilə, idmançının subyektiv hissiyatı və müxtəlif tərzli testlərin məlumatları ilə alına bilər.

İdmançının məşqinin uçotu gündəlikdə həyata keçirilir. İdmançının gündəliyində məşqdə icra edilən bütün hərəkətlər, idman nəticələri, özünü hissetmə, yuxunun xarakteri, bədənin çəkisi, AHT, nəbz vurğusunun məlumatları, sağlamlıq vəziyyəti haqqında həkimin iradi, məşq planının yerinə yetirilməsi haqda məlumat, xüsusi testin nəticələri, məşqçinin təlim üzrə üzmə texnikasına və üzmələrin taktikasına iradi geniş sürətdə qeydə alınır. Məşqçinin gündəliyində adətən daha çox ümumiləşdirilmiş məlumatlar qeyd edilir. Bunlar məşq planının həcminə görə yerinə yetirilməsi, hərəkətlərin intensivliyi və istiqaməti, idman nəticələri, həkimin iradi, əsas yoxlama hərəkətlərin, ayrı-ayrı testlərin yerinə yetirilməsi, idmançıya məşqin səmərəliliyinin yüksəlməsinə yönəlmiş əsas iradlardır. İdmançının dərəcəsi və məşq prosesinin təmin edilməsi şərtindən asılı olaraq uçotun məlumatları uyğun olaraq dəyişilir.

İdmançının funksional vəziyyətinin müəyyən edilməsi. Funksional vəziyyət, standart yüklərin onun idmançının orqanizminə təsirinin sonrakı təhlili ilə yerinə yetirilməsini nəzərdə tutan müxtəlif testlərin yerinə yetirilməsi üzrə müəyyən edilir. Test tapşırığında orqanizmin reaksiyası nəbz, qan təzyiqinin, qanın kimyəvi tərkibinin və ya başqa göstəricilərin dəyişilməsinə görə qiymətləndirilir.

Test tapşırığında üzgüçünün funksional vəziyyəti haqqında daha dəqiq məlumat üçün aşağıdakıları nəzərdə saxlamaq lazımdır:

1. Testdə tətbiq edilən hərəkətlər öz təsirinə görə, üzgüçülükdə yerinə yetirilən hərəkətlərin təsirinə yaxın olmalıdır.

2. Testin yerinə yetirilməsi şərti standart olmalıdır (məsələn, testin keçirilməsi həmişə qızıqdırıcı hərəkətdək və ya qızıqdırıcı hərəkətdən

dərhal sonra).

3. Test sistematik olaraq həftədə 2-4 dəfə keçirilməlidir. Bu halda məşqçi idmançının orqanizminin yükə olan reaksiyasının xarakteri haqda inamli mühakimə apara bilər.

4. Hərəkətlər yavaş intensivliklə $1/2$ və $3/4$ güclə yerinə yetirilməlidir. Belə test planlı məşqin keçirilməsinə maneçilik törətməyəcək.

$1/2$ güclə gərginliyin subyektiv hiss edilməsində 200 metrin üzülməsi müəyyən edilmiş hər hansı üsulla yaxşı test sayılır.

Testin keçirilməsində 100 və 200 metrin üzülmə vaxtı, nəbz vurğusu finişdən dərhal sonra ondan 1 dəqiqə və 2 dəqiqə sonra qeydə alınır. Üzmənin nəticələri, məsafədə gücü bölüşdürmə və nəbz vurğusunun məlumatları idmançının funksional vəziyyətini yaxşı xarakterizə edir. O, nə qədər yaxşı olsa, 200 m məsafəni $1/2$ güclə üzmədə nəticələr yüksək olacaq və nəbz o qədər tez bərpa ediləcək.

Aşağıda gətirilən bənzər testlərin tətbiqinin nümunəsi üzrə məşqlərin iki ayı ərzində üzgücünün funksional vəziyyəti haqqında bəzi nəticələrə gəlmək olar.

Tarix	Nəticə	Bölüşdürmə	Nəbz vurğusu
12/X	2.58	1.27-1.31	27-20-19
17/X	2.55	1.26-1.29	26-18-17
24/X	2.55	1.27-1.28	27-16-14
--	--	--	--
4/XII	3.04	1.29-1.35	26-23-22
11/XII	3.00	1.29-1.31	29-22-22

Göstərilən testlərin nəticələrini belə qiymətləndirmək olar: 12/X – kafi, 17/X – iaxşı və 24/X – əla. Bu test göstəricilərinin dinamikasını qiymətləndirərək, qeyd etmək olar ki, idmançada təlimlənmə səviyyəsi yavaş-yavaş yüksəlir. 12-dən 24/X dövründə yerinə yetirilmiş yüklər yaxşı mənimsənilir və müsbət funksional irəliləyişlərlə müşahədə olunur.

4/XII- ay və xüsusilə 11/XII- ayın göstəriciləri üzrə idmançının vəziyyətində mənfi irəliləyişləri görmək olar. Bu haqda üzmə intensivliyinin eyni bir subyektiv qiymətləndirmədə nəticələrin keçən dəfəki nəticələrdən pis olması və nəbzın daha yavaş bərpası sübut edir. Buna səbəb aşağıdakılar ola bilər: artıq yüklərdən yaranan yorğunluq, yükdən sonra pis təşkil olunmuş bərpa, xəstəliyə görə (məsələn, qrip, angina) iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi.

Təsvir edilən testi bir təlim hərəkətinin orqanizmə təsirinin qiymətləndirilməsi üçün tətbiq etmək olar. Bu halda 200m testin keçirilməsi və

əsas təlim seriyalarının yerinə yetirilməsindən sonra üzgüçüyə 4-6 dəqiqəlik istirahət verilir ki, həmin vaxtı nəbz vurğusu təxminən sabitlik səviyyəsinədək aşağı düşür (məsələn, 19-20-19-18-18). Bundan sonra nəticələrin müqayisəsi və onların əvvəl keçirilən testlərin nəticələri ilə tutuşdurulması, idmançının təklif olunan yükə reaksiyasını qiymətləndirməyə imkan verir. Məsələn:

Tarix	Nəticə	Bölüşdürmə	Nəbz vurğusu. 10 san. ərzində
20/X	2.56	1.27-1.29	26-18-17
20/X	3.30	1.30-1.33	25-19-18

Bu halda ikinci testdə nəticələrin aşağı düşməsinə əzələ yorğunluğunun izləri kimi qiymətləndirmək lazımdır. Eyni vaxtda ikinci testdən sonra, nəbzin yaxşı bərpa olunması, təklif olunan yükün gücü çatan olmasını göstərir.

Başqa misal:

Tarix	Nəticə	Bölüşdürmə	Nəbz vurğusu. 10 san. ərzində
4/XII	2.53	1.25-1.28	26-18-18
4/XII	3.07	1.30-1.37	25-22-21

Bu halda ikinci testdən sonra nəbzin bərpa olunmasının pisləşməsi əsas seriyada üzgüçüyə təklif olunmuş intensivliyin ya həddən artıq böyük və ya bir qədər vaxtından əvvəl olması ehtimalını yaradır.

İdmançının məşq yükünə dözümünün qiymətləndirilməsi. İdmançıya təklif olunan təlim yüklərinin onun imkanlarına uyğun gəlməsinin əlamətləri, yaxşı əhval-ruhiyyə, məşq etmək arzusu, möhkəm yuxu və yaxşı iştah sayılır. Yüklərin idmançının imkanlarına uyğun gəlməməsi bütün bu göstəricilərin və yaxud onlardan bəzilərinin pisləşməsi ilə müşahidə edilə bilər.

İdmançının məşq yükünə dözümü, adətən əsas təlim üzmlərinin yerinə yetirilməsinin xarakterinə görə müəyyən edilir (məsələn, hər 2 dəqiqədən bir startda, maksimal sürətdən 85% intensivliklə 10x100 üzçədə seriyalarının xarakterinə görə və yaxud ümumi dözümlüyün tərbiyəsinə yönəlmiş 1500 m məsafənin üzülməsi üzrə).

Təklif olunan interval yükün, idmançının funksional imkanlarına

uyğun gəlməməsinin əlamətləri bunlardır: üzmə nəticələrinin seriyanın axırında aşağı düşməsi, üzmə nəticələrinin qalxıb enməsi, məsafənin birinci və ikinci yarısında üzmə vaxtının yüksələn fərqi, nəbz vurğusunun qalxıb enməsi və c. Bu halda, növbəti təlimlərdə belə seriyaları daha yumşaq rejimdə – intensivliyi azaltmaqla və yaxud istirahət fasiləsini artırmaqla keçirmək lazımdır.

Əgər, üzgüçü interval yükü bərabər sürətlə yerinə yetirirsə, nəticələr seriyanın axırında artırsa, interval üzmələrin finişində nəbz vurğusu demək olar ki daimidir və hamısı üzmələrin yerinə yetirilməsinin yüngüllüyünün subyektiv hiss edilməsində baş verir, onda növbəti təlimlərdə yükləri bir qədər artırmaq lazımdır.

Üzgüçülərin təlim yüklərinə tab gətirə bilmələri ilə əlaqədar müşahidəni, onların məşqdən-məşqə yerinə yetirilməsinin dinamikası prosesində aparmaq məqsəsuuyğundur. Belə müşahidə ayrı-ayrı məşqlərdə yükün qəsdən artırılmasını və yaxud azadılmasını aşkar etməyə və vaxtında lazımı düzəlişlər etməyə imkan verir.

Misal: Tutaq ki, məşqlərin hazırlıq dövrünün hər bazar ertəsi üzgüçü ümumi dözümlüyün tərbiyəsinə yönümlü 1500 m üzür. Burada məşqçi nəticəni, finişdə və finişdən 2 dəqiqə sonra nəbz sıxlığını qeydə alır.

Cədvəl 2.

Üzmələrdən sonra finişdə nəbz sıxlığı

Tarix	Kəsiklərdə nəticələr						Nəbz sıxlığı 10 san. ərzində	
	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500m	Finişdə	
22.IX	1.28	2.58	5.59	11.57	14.56	22.18	28-21	19
29.IX	1.26	2.53	5.48	11.41	14.37	21.50	28-20	18
6.X	1.23	2.49	5.42	11.32	14.35	21.46	29-23	22

Cədvəl 9-a əsasən məşqçinin pedaqoji müşahidəsinin məlumatlarına görə belə nəticəyə gəlmək olar ki, 22 və 29/IX təlim yükləri düzgün yerinə yetirilib. Gücün bölüşdürülməsi düzgün, nəticə idmançı üçün normal, nəbz göstəricisi yaxşı olub. 6/X təlim yükü həddən artıq çətinliklə yerinə yetirilib. İdmançı götürülmüş ahəngə dözə bilmədi və əvvəlki üzmələrlə müqayisəyə görə onun nəbz xarakteri pisləşmişdir. 1500 m məsafədə üzmənin son nəticəsində bir qədər yaxşılaşma təlimlənmə səviyyəsinin plana uyğun yüksəldilməsinin yox (hazırki halda ümumi dözümlüyün) iradi qüvvənin mobilizə edilməsinin nəticəsi olmuşdur. Məsafənin belə qət edilməsi məşqçinin tapşırığına uyğun olmamış və idmançının

həddən artıq yorğunluğuna səbəb olmuşdur. Növbəti məşqdə bu çatışmazlığı finişdə həddən artıq qüvvə olmadan məsafənin daha səlis qət edilməsi yolu ilə aradan qaldırmaq lazımdır.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin qiymətləndirilməsi

İdman məşqinin idarə edilməsi prosesində yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin əhəmiyyətli iki vacib tərəfini nəzərə almaq lazımdır:

1. Üzgücünün fiziki keyfiyyətinin inkişaf səviyyəsinə görə, idmançının hazırlığının onun üçün planlaşdırılmış nəticəyə uyğun olması haqda mühakimə etmək olar. Buna görə də, fiziki hazırlıq səviyyəsinin diaqnostikası, idmançının imkanlarını müəyyən dərəcədə müəyyən etməyə imkan verir və idman vəzifəsi və yükünün əsaslandırılmış planlaşdırılması üçün ilkin məlumatlar verir.

2. Fiziki hazırlıq səviyyəsinin qalxıb-enməsi təlimlənmə dərəcəsini qiymətləndirməyə imkan verir və bununla da idmançının ümumi vəziyyətinin obyektiv göstəricilərinə xidmət etmiş olur.

Aşağıdakı fiziki keyfiyyətlər üzgüçülük üzrə idman nəticələri ilə daha vacib və sıx qarşılıqlı əlaqəli hesab edilir: ümumi dözümlük, xüsusi dözümlük, güc və elastiklik.

İdman-texniki ustalığın qiymətləndirilməsi. Üzgücünün idman texnikasına nəzarət məşq prosesinin idarə olunmasında böyük rol oynayır. Onun üzgüçülüynün öyrədilmə mərhələsində, yükün yüksəlmiş həcmi ilə məşqlərdə və qurqda gücləndirilmiş güvvə işləri ilə əlaqədar rol xüsusilə vacibdir. Quruda güc hazırlığı prosesində yaranmış, suda həddən artıq yükə görə və yaxud kobud, keyfiyyətsiz avarçəkmə hərəkətlərinə görə hərəkət texnikasında xoşagəlməz dəyişiklik vaxtında müəyyənləşdirilib düzəlişlər edilməsini tələb edir.

Öyrədilmədə üzgücünün texnikasına nəzarət adətən vizual görülür. Burada yeni başlayanın bədəninin suda müvazinət halında dayanacaq vəziyyətini, suya verməklə sərbəst nəfəsi və rəvan ritmik hərəkətləri mənimsəməsi, xüsusi diqqət tələb edir.

Dərəcəli üzgüçülərin texnikasının təhlili və ona nəzarət üçün çoxsaylı obyektiv metodlar, dinamometr, dinamoqrafiya, qoniometr, kinoşəkil, videoyazı və onların uyğunlaşdırılması tətbiq edilir. Onlar üzgücünün texnikasının təhlili üçün lazım olan obyektiv məlumatlar almağa və onun hərəkətlərində çatışmazlığı aşkar etməyə imkan verir.

Təcrübədə, idmançının güc imkanlarının istifadəsinin əmsalına görə (İGİİƏ) üzrə texnikasının səmərəliliyini qiymətləndirmə metodu

özünü yaxşı göstərmişdir. Bu əmsal, bərkidilmiş ipin dartılmasında suda dartma qüvvəsinə böyüklüyünün (F_v) üzgüçünün quruda qöstərdiyi dartma qüvvəsinin (F_c) nisbəti təsəvvürünü yaradır

$$\text{İGİİƏ} = \frac{F_v}{F_c} \times 100\%$$

İGİİƏ həcmi üzgüçünün güc imkanlarının suda səmərəli istifadəsini yaxşı xarakterizə edir və yüksək dərəcəli idmançılarda bu adətən 55-dən 65%-dək həddə olur.

Aşağıda bir neçə yüksək dərəcəli idmançıların İGİİƏ misal gətirilir:

Cədvəl 3.

Üzgüçü	Üzmə üsulu	Dartma qüvvəsi (kq)		İGİİƏ (%)
		quruda	suda	
Q.T.	Krol	29,8	19,0	65,5
S.O	-"	33,0	27,0	83,0
F.N	-"	31,0	17,0	54,8
Ə.R	-"	45,0	32,0	71,1
C.K	-"	31,0	20,0	64,5
H.K	Arxa üstə	24,0	13,0	54,2
M.K	Batterflyay	38,0	22,0	57,9
B.E	Komp.üzmə	34,0	22,0	64,7

Dartma qüvvəsinin və üzgüçülərin İGİİƏ məlumatları onların üzmə texnikasını qiymətləndirməyə və idmançının hərəkətlərinin yaxşılaşdırılması yollarını göstərməyə imkan verir. Nisbətən İGİİƏ yüksək göstəricisinə malik idmançılar öz güc imkanlarını yaxşı istifadə edir və gələcəkdə güc keyfiyyətlərinin yaxşılaşması hesabına idman nəticələrini yüksəldə bilərlər. İGİİƏ aşağı olan üzgüçülər, qayda kimi hərəkətlərin uyğunlaşmasında çalışmazlığa malik olur və onlara ilk növbədə hərəkətlərin uyğunlaşmasının yaxşılaşmasına və avarçəkmənin keyfiyyətinin yüksəlməsinə fikir vermək lazımdır.

İdmançının üzmə texnikasının qiymətləndirilməsi, ancaq qolların, qıçların hərəkəti ilə və hərəkətlərin tam koordinasiyası ilə üzmədə inkişaf etdirilən dartma qüvvəsinin böyüklüyünə görə ayırd edilə bilər. Bu halda qolların və yaxud qıçların hərəkətinin nəticəsində dartma qüvvəsinin bir az böyüklüyü üzmə texnikasının zəruri elementlərində, uyğun olan çatışmazlığa şahid olacaq.

İdmançının vəziyyətinə nəzarət, tibbi nəzarətin məlumatı üzrə idmançının özünü hiss etməyi haqda sorğu, yoxlama hərəkətlərinin nəticələrinə görə, nəbz vurgusunun müşahidəsi ilə məşqdən əvvəl və məşqdən sonra idmançının əhval ruhiyyəsi və böyük yükləri daşmasına görə həyata keçirilir. İdmançının psixi hazırlığına nəzarət yarışlarda həyata keçirilir. İdmançının yarışlara hazırlığı məşqlərdə hərəkətlərin nəticələri üzrə (kəsik seriyalarının üzülmə nəticələri və ya yarış məsafələrinə yaxın üzmələrin nəticələri) müəyyən edilir.

Cari nəzarət məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, təhlili və planlaşdırılmasında lazımi düzəlişlərin daxil edilməsi

Məşqlərə cari nəzarət prosesində məşqçinin sərəncamına idmançı haqqında müxtəlif çür məlumatlar daxil olur: təlim hərəkətlərinin yerinə yetirilməsinin sıxlığı, yoxlama testlərinin yerinə yetirilməsinin nəticələri, əhval ruhiyyə və sağlamlıq funksional vəziyyət, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi, onun üzmə texnikası, məşq yükünü daşıya bilməsi, idman nəticələri, məsafəni keçmə taktikası və bəzi başqa əlavə məlumatlar haqda.

Belə geniş məlumatların təhlili adətən alınmış məlumatların orta qiyməti ilə həmin yaşda və həmin dərəcədə olan güclü idmançılarla müqayisəsi, keçən və indiki üzmə mpvsümlərində inkişaf dinamikasının tutuşdurulması yolu ilə keçirilir. Təhlilin məqsədi – alınmış məlumatların qiymətləndirilməsi və məşqin səmərəliliyinin və idman nəticələrinin yüksəldilməsi üçün konkret vasitə və metodların müəyyən edilməsi.

Məsələn, idmanşının orqanizminin lazımi qədər bərpa olunmaması haqda obyektiv məlumatlar olduqda, təlim yükünün sıxlığının planlaşdırılmış dərəcəsi aşağı salına bilər, orqanizmin vəziyyətinin əla göstəricilərinə isə yüksəldilə bilər. Avarçəkmə hərəkətinin lazımi qədər dartma qüvvəsi olmadıqda, quruda və suda məşqlərə avarçəkmənin yerinə yetirilməsində iştirak edən qrup əzələlərin tərbiyəsinə yönəlmiş hərəkətləri daxil etmək məqsədəuyğundur. Üzgüçünün lazımi qədər mütləq sürəti və yaxud dozümlüyü olmadıqda, növbəti məşqləri geriyə qalan keyfiyyətlərin yüksəldilməsi istiqamətində keçirmək lazımdır.

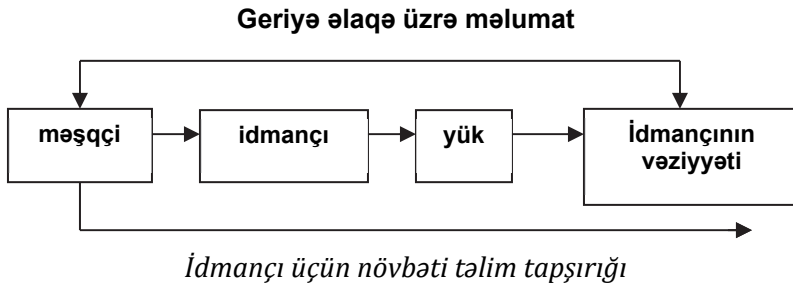
Bütövlükdə idman məşqinin idarə edilməsi aşağıda göstərilirdi kimi həyata keçirilir.

İdmançı tərəfindən ayrı-ayrı hərəkətlərin, hərəkət seriyalarının və yaxud bütün dərs yükünün yerinə yetirilməsi onda, ən yaxın səmərəsinə səbəb olur ki, bu da lazımi qədər böyük yükə yorğunluğun və iş qabiliy-

yətinin aşağı düşməsində açıq görünür. Sonralar, bir neçə məşqlərin keçirilməsindən sonra, ən yaxın məşq səmərəsi, bir birinə qarşılıqlı təsir edir, təlim dərslərinin kumulyativ məşq səmərəsi təşkil edir. Bu səmərə idmançının orqanizmində funksional və struktur xarakterli dəyişiklərə səbəb olur.

İdman məşqinin idarə edilməsi, məşqçinin sərəncamına idmançının vəziyyəti haqqında və icra edilən təlim yüklərinin ona təsiri haqda daxil olan məlumatları təmin edən geriye əlaqənin köməyi ilə həyata keçirilir. İdman məşqinin idarə edilməsinin vacib vəzifəsi – xarakterin və ən yaxın və kumulyativ səmərələrin həcmnin öz vaxtında və imkan daxilində daha dəqiq qeyd edilməsi, yəni, geriye əlaqənin şəffaf sisteminin yaradılmasıdır.

İdman məşqinin idarə edilməsinin sxemini aşağıdakı kimi təsəvvür etmək olar:



Bu sxem üzrə məşqçinin idmançı ilə işi belə ardıcılıqla həyata keçirilir:

1. İdmançının vəziyyətinin müəyyən edilməsi (əhval-rühiyyə, testin nəticəsi).
2. Yükün yerinə yetirilməsi üzrə idmançıya təkliflər (yerinə yetirilmənin həcmi, sıxlığı və xarakteri).
3. Məşqçi geriye əlaqə metodu üzrə, icra edilən təlim yüklərinin idmançıya təsiri haqda məlumatlar alması (yükün icra edilmə xarakteri, üzmlərin idman nəticələri, texnikanın qiymətləndirilməsi, yorğunluğun əlamətləri, nəbz vurğusunun məlumatları, idmançının əhvalı və s.).
4. İcra edilmiş yük və idmançının vəziyyəti haqqında məlumatın təhlili, cari və növbəti məşqlər haqda qərarın formalaşdırılması (nəzərdə tutulmuş plan üzrə məşqlər və yaxud lazımı düzəlişlərin edilməsi).

Sıxılmış halda idman məşqinin idarə edilməsinə aşağıdakı kimi təsəvvür etmək olar.

İdarə etmənin ilkin iş sənədi – birillik məşq planı. O, ya hər hansı nümunə üzrə (güclü idmançıların təcrübəsi, metodiki vəsaitin tövsüyəsi),

ya da əvvəlki məşqlərin təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi əsasında tərtib edilir. İstənilən halda bu plan ancaq şərti ola bilər. Bu ümumi vəzifə və tövsiyələrin əsasında məşqin aylıq və həftəlik silsiləsinin planı işlənilib hazırlanır.

Həftəlik silsilə planına uyğun olaraq idmançı müəyyən olunmuş təlim yükünü yerinə yetirir ki, onun da izləri ən yaxın və kumulyativ məşq səmərəsi hesab edilir.

Təlim yükünün icrası və ən yaxın və kumulyativ məşq səmərəsinin yaranması prosesində, məşqçi geriyə əlaqənin köməyi ilə idmançının vəziyyəti haqda yükün icra edilməsinin xarakteri və icra edilmiş işin nəticəsində orqanizmdə funksional dəyişiklik haqda məlumatlar alır. Məşqçi alınmış məlumatları təhlil edərək və onu planla tutuşduraraq, həcmə, məşq yükünün sıxlığına tətbiq edilən vasitə və metodlara aid olan növbəti həftə və yaxud növbəti həftələr silsiləsinə dəyişikliklər edir və beləliklə də məşq prosesini idarə edir.

BAŞLIQ 4.

Üzgüçülük idman üsulları texnikasının təlimi və təkmilləşdirilmənin metodikası

Üzgüçülük texnikasının təlimi və təkmilləşməsi zamanı ümumi metodik tələblər 1-ci fəsildə izah edilmişdir.

2.4.1. Sinə üstə krol üsulu

Sinə və arxa üstə krol texnikası bazu və baldır-pəncə (ayaqaltı bükülmə) oynaqlardakı mütəhərrikliliyə və həmçinin avarçəkmə hərəkətlərində iştirak edən bazu oynağının əzələlərinin qüvvə keyfiyyətlərinə yüksək tələblər irəli sürür. Aşağıda sinə və arxa üstə krolla üzmə texnikasının təlimindən öncə və təlim zamanı icra edilən çalışmaların nümunəvi kompleksini göstərilmişdir.

Ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

Kompleksin başlanğıcından əvvəl yerləş, tullanmalar, əyilmələr, çöməlmələr və jim etmələr icra edilir.

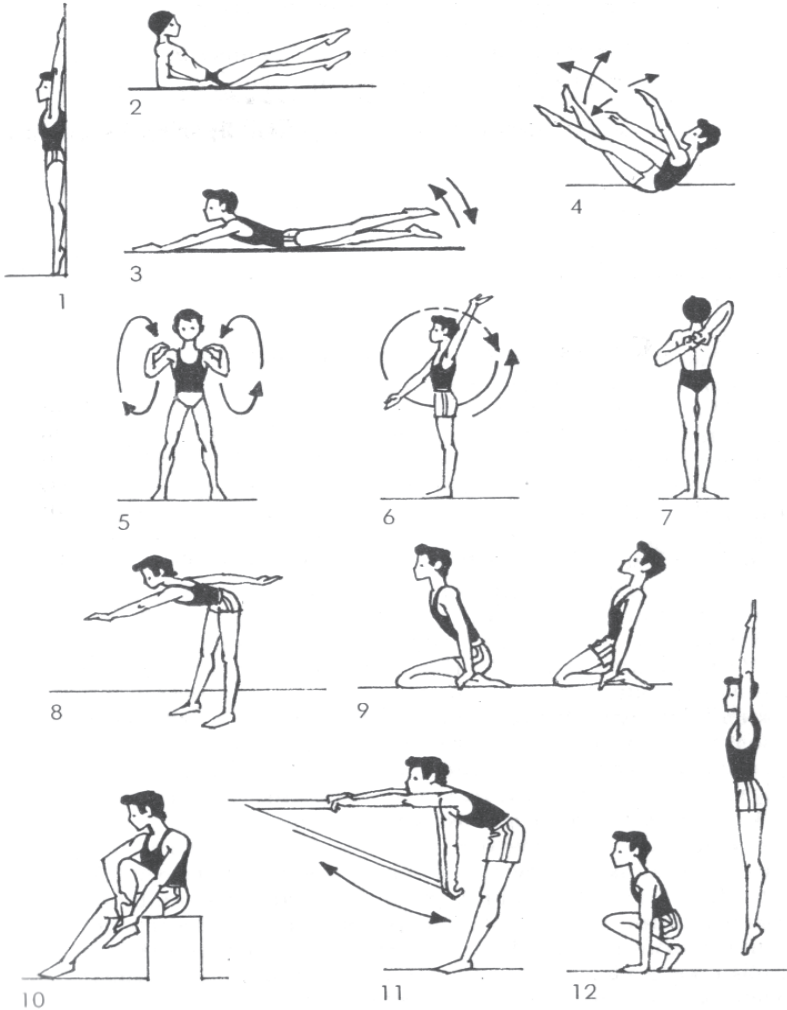
1. Çıxış vəziyyəti (ç.v.) – arxası divara dayanaraq, qolları yuxarı qaldırılıb və əlləri birləşdirilərək. Ayaq barmaqları üstə qalxmaq və kürək, baş və əllərlə divara sıxılmaq; mil durmaq, əllərin, ayaqların və gövdənin əzələlərini gərmək; boşalma.

2. Ç.v.- oturaraq, əllərlə arxada dayaq, krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla işləmək.

3. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, əllər irəli uzanmışdır. Krolla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla işləmək.

4. Ç.v.- oturaraq, ayaqları bir qədər qaldıraraq əlləri irəli uzatmaq. Əl və ayaqlarla çarpaz hərəkətlər.

5. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, əlləri dirsəklərdə bükərək, əllər çiyinlərdə. Çiyinlərlə irəli və geri dairəvi hərəkətlər - əvvəl eyni vaxtda, sonra növbəli.



Şəkil 7. Sinə və arxa üstə krol üçün quruda təmirin təxmini kompleksi.

6. Hər iki əllə irəli və geri dairəvi və bir-birini əvəz edən hərəkətlər -“dəyirman”. Əllərlə müxtəlif istiqamətli dairəvi hərəkətlər.

7. Ç.v.- əsas duruş (ə.d.), əllər kürək arxasında bağlanmışdır (biri yuxarıdan,obirisi aşağıdan). Bazu oynaqlarında hərəkətlər.

8. Ç.v.- irəli əyilmədə duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində, bir əl irəli uzanıb, o birisi budun yanında. Krolla üzmədə olduğu kimi, əllərlə hərəkətlər.

9. Ç.v.- dabanlar üstə oturuş, ayaq barmaqları dartılıb. Arxaya əyilmək və kürək üstə uzanmaq.

10. Ç.v.- oturaraq,bir ayağı bükərək və əllərlə pəncənin dabanından və ayaq barmaqlarından yapışaraq. Əllərin köməyi ilə pəncənin sola və sağa dairəvi hərəkətləri.

11. Rezin amortizatorları dartmaqla krolla əl hərəkətləri.

12. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar azacıq aralı (pəncə enində). “Start tullanması.”

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- döşəmədə və ya skamyanın kənarında əyləşərək, əlləri arxaya ayaq etmək; ayaqlar diz oynaqlarında düz açılmış, ayaq barmaqları dartılmış və içəri çevrilmişdir. Krolla ayaq hərəkətlərin yamsılanması. Hərəkətlərin tempi müəllimin “Bir, iki, üç!” sayı və ya əl çalmaları düzəldir. Hərəkətlər, buddan başlayaraq pəncələr arasında böyük olmayan (30-40 m) qolaylanma ilə tez tempdə icra edilir. Ayaqları döşəmədən hündürə qaldırmaq lazım deyil.

2. Ç.v.- sinə üstə skamyada köndələn uzanaraq, əlləri döşəməyə dirəyərək. Krolla ayaq hərəkətlərinin yamsılanması.

3. Turnikdə sallanmada krolla ayaqların hərəkətlərini yamsılamaq.

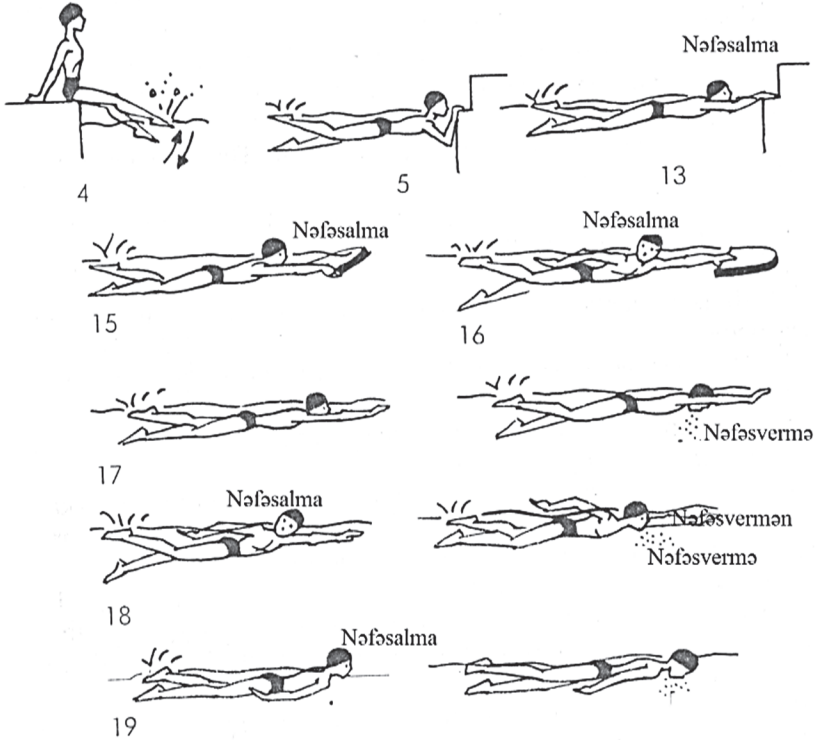
Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz və gərilməmiş olmalıdır; ayaq barmaqları dartılmış, balerinada olduğu kimi. Qurudakı bütün yamsılayıcı təmrinlər düz ayaqlarla yerinə yetirilir. Hərəkətlər buddan icra edilir. Məşğul olanlar bu hərəkətləri suda icra edərək, suyun müqavimətini qət edirlər; ayaqlar oynaqlarda bükülür və bunun nəticəsində qamçıvari hərəkətlər formalaşır.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

4. Ç.v.- hovuzun və ya sahilin kənarında oturaraq, ayaqları suya salmaq. Müəllimin əmri və ya onun sayı ilə krolla ayaqlarla hərəkətlər.

5. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq əllərlə hovuz kənarından tutaraq (dirsək-

lər hovuzun divarına dirənib); çənə suyun səthindədir. Ayaqlarla krol hərəkətləri. Tez tempdə icra edilir ki, məşğul olanlar ayaqlarını geniş aralamağı və onları diz oynaqlarında bükməyə macal tapmasınlar; baş suya salınmamalı.



Şəkil 8. Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Təmrinlərin icrasından əvvəl məşğul olanlara düzgün çıxış vəziyyətini almağı öyrətmək zəruridir: bazu önləri ilə hovuz divarına dəyən hesabına ayaqları və çanağı su səthinə qaldırmaq.

6. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq, uzanmış əllərlə hovuzun kənarından tutaraq, üz suya salınmış. Ayaqlarla krol hərəkətləri. Təmrinlər tənəffüsün saxlanılmasında yerinə yetirilir.

7. Ç.v.- həmin şey hovuz kənarından düz əllə tutaraq, o biri əl gövdə boyunca uzanmış vəziyyətdə, üz suya salınmış. Tənəffüsün saxlanılması ilə krol üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlər. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

Tipik səhvlər. Ayaqlar diz oynaqlarında bükülüb, ayaq barmaqları dartılmayıb. Hərəkətlər buddan deyil, dizdən icra edilir.

Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz olmalıdır; ayaq barmaqları balerina-nada olduğu kimi, dartılmalıdır. Pəncələr içəri çevrilməlidir. Təmrinlərin düzgün icrasında ayaqlar suyu köpükləndirməlidir; su səthində yalnız da-banlar görünür.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.

8. Uzunlaşdırılmış əllərlə taxta lövhəni tutaraq, ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Lövhədən elə tutmaq lazımdır ki, əllərin baş barmaqları aşağıda olsun.

9. Lövhəni uzunlaşdırılmış bir əldə tutaraq, həmin şey. Əvvəl lövhəni sağ əllə öndə tutmaq, sol əl gövdə boyunca; sonradan əllərin vəziyyətini dəyişmək. Təmrin tənəffüsün saxlanması ilə icra edilir.

Suda dayaqsız təmrinlər

10. Əllərin müxtəlif vəziyyətləri ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: düz əllər qabaqda; sağ əl qabaqda, sol əl gövdə boyunca; sol əl qabaqda, sağ əl gövdə boyunca; hər iki əl gövdə boyunca. Təmrin tənəffüsün saxlanması ilə icra edilir.

Ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

11. Ç.v.- skamyada sinə üstə uzanaraq, əllər irəli uzanmış. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada krol üsulu ilə hərəkətlərin təqlidi: başın irəli qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınma təqlidində - nəfəs vermə icra edilir.

12. Ç.v.- həmin şey, bir əl irəli uzanıb, o biri əl gövdə boyunca. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada krol üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlərin təqlidi: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; üzün suya salınması təqlidində - nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

13. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq uzanmış əllərlə hovuzun kənarından tutaraq. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada krol üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlər: başın irəli qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zamanı - nəfəs vermə icra edilir.

14. Ç.v.- həmin şey hovuz divarından bir əllə tutaraq o biri əl gövdə boyunca uzanıb; üz suya salınıb. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada krol üsulu ilə ayaqlarla hərəkətlər: başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; başın üzə suya çevrilməsindən sonra nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək həmin şey.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

15. Öz önündə lövhəni uzunlaşdırılmış əllərdə tutaraq, ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Lövhədən elə tutmaq lazımdır ki, əllərin baş bar-

maqları aşağıda olsun. Başın irəli qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zamanı nəfəs vermə icra edilir.

16. Lövhəni bir əllə tutaraq, o biri əl gövdə boyunca, həmin şey; üz suya salınmışdır. Başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; başın üzü suya çevrilməsindən sonra nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

Suda dayaqsız təmrinlər

17. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzümə, əllər irəli uzanmış. Başın irəli qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zamanı – nəfəs vermə icra edilir.

18. Həmin şey, bir əl irəli uzadılıb, o biri əl gövdə boyunca. Başın, gövdə boyunca uzanmış əl tərəfə çevrilməsi zamanı nəfəs alma; başın üzü suya çevrilməsindən sonra – nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

19. Hər iki əl gövdə boyunca, həmin şey. Tənəffüs, eynilə 17-ci çalışmada olduğu kimi, icra edilir.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

20. Ç.v.- gövdəni azacıq irəli əyib, irəli yıxılma vəziyyətində durmaq; bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dirənir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində. Krol üsulu ilə bir əllə hərəkətlərin təqlidi. Həmin şey o biri əl ilə.

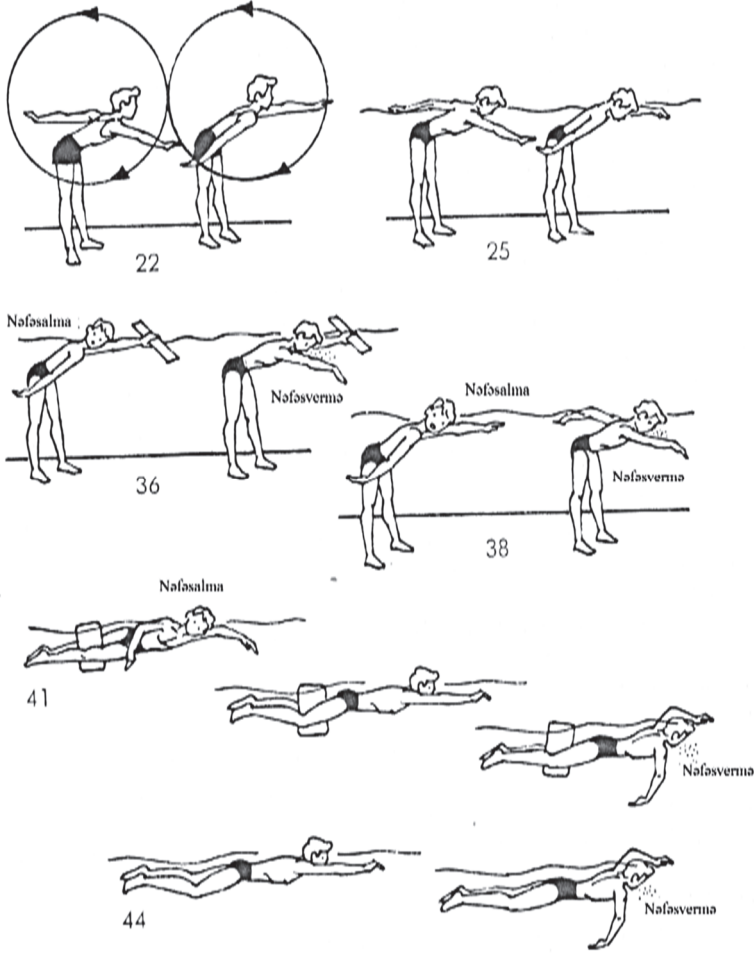
Metodik göstərişlər. Avarçəkmənin əvvəlində və sonunda qollar düz olmalıdır; irəli düz baxmaq; çiyinləri yırğalamamaq. Əllə avarçəkməni öz altına əks ayağın yanına, icra etmək, avarçəkməni budun yanında bitirmək.

21. Ç.v.- həmin şey, hər iki əl qabaqda. Dəyişdirmə ilə qolların hərəkətlərinin krolla təqlidi: elə ki, avarçəkməni icra edən əl çıxış vəziyyətinə qayıtdı, avarçəkməni o biri əl başlayır.

22. Ç.v.- həmin şey; bir əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində, o biri əl bud yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində. Krol üsulu ilə qollarla hərəkətlərin təqlidi.

23. Ç.v.- hovuzun dibində irəli yıxılma vəziyyətində duraraq; bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dirənir, o biri əl su səthi üzərində avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; çənə su üstündə, irəli düz baxmaq. Krol üsulu ilə bir əllə (əvvəl sağla, sonra solla) hərəkətlərin təqlidi. Həmin hərəkət, tənəffüsün saxlanması ilə (üz suya salınıb).

24. Ç.v.- həmin şey, hər iki əl irəli uzanıb. Dəyişmə ilə əllərin krolla üsulu ilə növbəli hərəkətləri. Həmin hərəkət tənəffüsün saxlanması ilə (üz suya salınıb).



**Şəkil 9. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.
Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər**

Tipik səhvlər. Qolların bükülməsi; çiyinlərin yırgalanması. Avarçəkmə zamanı əl gövdədən yana gedir və çox erkən sudan çıxarılır.

Metodik göstərişlər. Məşğul olanlara başa salmaq lazımdır ki, avarçəkmə əks ayağa doğru diaqonal üzrə, düz qolla öz altına icra edilir; çiyinləri su səthindən ayırmaq lazım deyil; avarçəkmə budun yanında düz qolla bitir; qolların su üzərində düzgün aparılmasına və suya girişinə diqqət yetirmək.

25. Ç.v.- 22-ci çalışmadakı kimi, həmin hərəkət. Krol üsulu ilə bir-birini əvəz edən qollarla hərəkətlər. Tənəffüsün saxlanması ilə həmin hərəkət (üz suya salınmışdır).

Hərəkətli dayaqla təmrinlər

26. Bir əlin hərəkətlərinin köməyi ilə, o biri əldə lövhəni tutaraq, üzmə. Təmrinlər tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir. Həmin hərəkət, əllərin vəziyyətini dəyişərək.

27. Həmin hərəkət, lövhəni iki əl tutaraq. Bir əllə avarçəkmənin icrasından sonra, o , lövhəni tutur və avarçəkməni o biri əl başlayır. Təmrin tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir.

28. Həmin hərəkət, üz suya salınıb; üzgüçülük lövhəsi və ya üzgüçülük dairəsi ayaqlar arasında sıxılıb. Təmrin tənəffüsün saxlanılmasında icra edilir.

Dayaqsız təmrinlər

29. Bir əlin hərəkətinin köməyi ilə (o biri əl qabağa uzadılıb) tənəffüsü saxlamaqla üzmə. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin hərəkət.

30. 27-ci təmrin kimi, həmin hərəkət, lakin lövhəsiz.

31. Qolların bir-birini əvəz edən hərəkətlərinin köməyi ilə həmin hərəkət.

Metodik göstərişlər. Nəzarət etmək lazımdır ki, əllərlə avarçəkmələr gövdədən yana yox, yalnız sinə altına icra edilsin. Avarçəkməni bitirib burada əllə toxunmaq, onu saxlamaq və sudan çıxarmaq lazımdır. Bir əllə avarçəkmə zamanı o biri əli gərmək və hərəkət istiqamətinə dartınmaq lazımdır.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər

32. Ç.v.- gövdəni azacıq irəli əyərək irəli yığılma vəziyyətində duraraq; bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dirənir, o biri qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; baş, dirənən əl tərəfə çevrilib (yanaq su üzərindədir). Sinə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılması hərəkətlərinin təqlidi. Nəfəs alma üçün başın çevrilməsi işləyən qol tərəfə icra edilir; nəfəs alma qolun sudan çıxma anında həyata keçirilir. Qolların vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

Metodik göstərişlər. Nəfəs almadan sonra, qolun suya girməsindən əvvəl, baş üzə suya tərəf çevrilməlidir. Nəfəs almaq üçün başın çevrilməsi zamanı qulaq və peysər su səthi üzərində olmalıdır.

33. Ç.v.- həmin şey, əllər irəli uzanmış, üz suya salınmışdır. Krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılma hərəkətlərini dəyişmə ilə təqlidi. Elə ki, işləyən əl çıxış vəziyyətinə qayıdır, avarçəkməni o biri əl başlayır. Tənəffüs avarçəkən əl tərəfə icra edilir.

34. Həmin hərəkət, üz suya salınmışdır; bir əl qabaqda avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; o biri əl budun yanında avarçəkmənin sonu

vəziyyətində. Sınə üstə krolla tənəffüslə qolların uyğunlaşmasında bir-birini əvəz edən hərəkətlərinin təqlidi. Qolların vəziyyətini dəyişərək, həmin şey. Tənəffüsü gah bir, gah da digər tərəfə növbələmək.

Tipik səhvlər. Nəfəs alma zamanı baş su səthindən ayrılır; “gec” nəfəs alma – qolun su üzərində aparılması zamanı.

Metodik göstərişlər. Nəfəs alma yalnız avarçəkmənin bitmə anında, əl bud yanında olanda icra edilir. Əvvəlcə yaxşı yadda saxlamaq üçün, nəfəs alma anında əli budun yanında saxlamaq olar – bunun üçün avarçəkmənin sonunda əllə buda toxunmaq və onu bu vəziyyətdə tutub saxlamaq zəruridir.

Suda hərəkətsiz dayaqqla təmrinlər

35. Ç.v.- irəli əyilmədə duraraq ayaqlar çiyin bərabərində, əllərlə dizə dayaq; yanaq suyun üzərində. Ağzı açmaq nəfəs almaq, , başı çevirərək üzə suya salmaq və nəfəsi vermək.

36. Ç.v.- irəli yığılma vəziyyətində duraraq, bir əl qabaqdakı ayağın dizinə dayaq edir, o biri əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; baş dayaq əl tərəfə çevrilmişdir (yanaq su üzərində qalıb). Sınə üstə krolla olduğu kimi, tənəffüslə uyğunlaşdırmada əllə hərəkətlər. Nəfəs alma üçün başın çevrilməsi işləyən əl tərəfə icra edilir; nəfəs alma, əlin sudan çıxma anında həyata keçirilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin hərəkət.

37. Ç.v.- həmin hərəkət, əllər irəli uzanıb, üz suya salınıb. Dəyişməklə krolla qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırma hərəkətləri. Elə ki, işləyən əl çıxış vəziyyətinə qayıdır, avarçəkməni o biri əl başlayır. Nəfəs alma avarçəkən əl tərəfə icra edilir.

38. Ç.v.- həmin hərəkət; bir əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; o biri əl budun yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində; yanaq suyun üzərindədir; budun yanındakı ələ baxmaq. Sınə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılmağında olan hərəkətlər. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

Metodik göstərişlər. Nəfəs alma yalnız avarçəkmənin sonunda, əl budun yanında olanda icra edilir. Əvvəlcə, yaxşı yadda saxlamaq üçün nəfəs alma anında əli budun yanında saxlamaq olar – bunun üçün avarçəkmənin sonunda əllə buda toxunmaq və onu bu vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Avarçəkmə düz əllə üzgüçünün öz altına, əks ayağa doğru diaqonal üzrə icra edilir (nəticədə dirsəkdə bükülmüş qolla avarçəkmə yaranır); çiyinləri sudan ayırmaq lazım deyil.

Hərəkətli dayaqqla təmrinlər

39. Bir əllə lövhəni öz önündə tutaraq, o biri əlin hərəkətinin köməyi ilə tənəffüslə uyğunlaşdırmada olan üzmə. Əllərin vəziyyətini dəyişərək,

həmin şey. Tədricən növbəti nəfəs almanı sağ (sol) əllə hər avarçəkməyə uyğunlaşdıraraq, əvvəlcə hər 2-3 avarçəkmədən bir nəfəs almaq daha yaxşıdır.

40. Hər iki əllə lövhəni tutaraq, tənəffüslə uyğunlaşdırılmada, qollarla növbəli hərəkətlərin köməyilə lövhə ilə üzmə. Bir əllə avarçəkməni icra etdikdən sonra, o əl lövhəni tutur, və avarçəkməni o biri əl başlayır. Nəfəs alma işləyən əlin altında icra edilir.

41. Həmin şey, üz suya salınıb; üzgüçülük lövhəsi və ya dairə ayaqlar arasında sıxılıb. Tənəffüsü gah bir, gah da digər tərəfə növbələmək.

Dayaqsız təmrinlər

42. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada bir əlin hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə (o biri əl irəli uzanıb). Tənəffüs işləyən əl tərəfə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

43. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla növbəli hərəkətlərin köməyilə krol üsulu ilə üzmə (qollar irəli uzadılmışdır). Elə ki, bir əl avarçəkməni bitirir, dərhal o biri əl onu başlayır. Nəfəs alma işləyən əl tərəfə icra edilir.

44. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla bir-birini əvəz edən hərəkətlərin köməyilə üzmə. Tənəffüsü gah bir, gah da digər tərəfə növbələmək.

45. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkətlərin köməyi ilə, “üç-üç” üzmə (nəfəs alma hər üçüncü avarçəkmədən sonra icra edilir).

Metodik göstərişlər. Nəfəs almanı avarçəkmənin sonunda icra etmək. Əvvəl, əllə buda toxunaraq və bu an başı nəfəs alma üçün çevirərək əli budun yanında saxlamaq olar. Nəzarət etmək lazımdır ki, qollarla avarçəkmələr gövdədən yana deyil, yalnız sinə altına edilsin. Nəfəs verməni, üzün suya çevrilməsindən dərhal sonra icra etmək. Avarçəkməni bitirib əllə buda toxunmaq, onu saxlamaq və sudan çıxarmaq. Bir əllə avarçəkmə zamanı o biri əli gərmək və hərəkət istiqamətinə dartınmaq.

Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

46. Ayaqları yerində yerə vurmaqla sinə üstə krolla qolların hərəkətlərinin yamsılanması: əllə bir “avarçəkməyə” - üç ayaq vurma. Uca səslə saymaq: “Bir, iki, üç. Bir,iki,üç...”

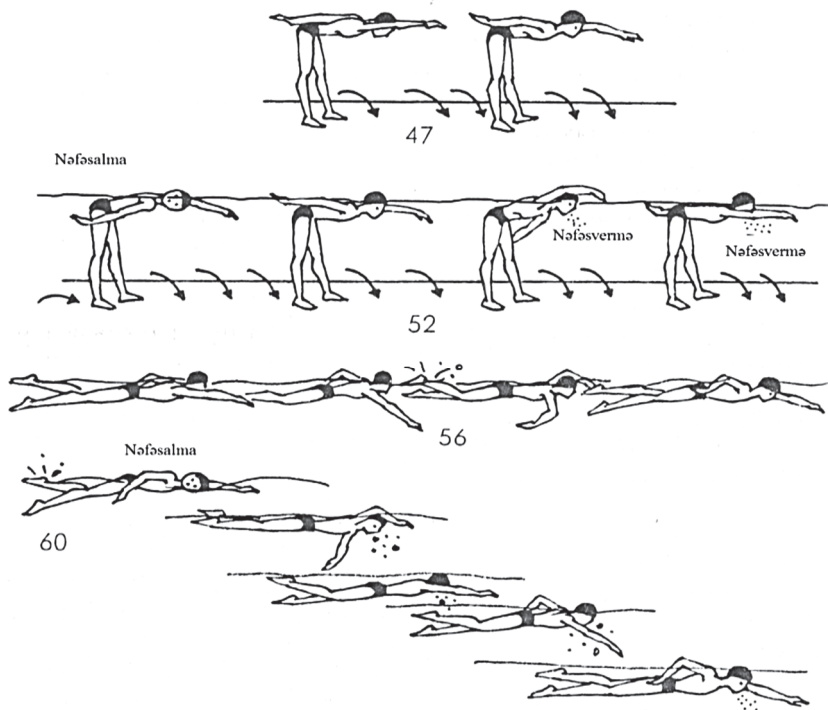
47. Xırda addımlarla irəliləməklə, həmin şey.

48. Ç.v.- ensiz skamyada sinə üstə uzanaraq, sinə üstə krolla qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin yamsılanması.

49. Ayaqları yerində yerə vurmaqla, krolla qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yamsılanması: əllə bir "avarçəkməyə" üç ayaq vurma.

50. Xırda addımlarla irəliləməklə həmin şey. Nəfəs alma "avarçəkmənin" sonunda sağ və ya sol əlin altına icra edilir.

51. Ç.v.- ensiz skamyada sinə üstə uzanaraq. Krolla qollar və qıçların hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yamsılanması.



Şəkil 10. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

52. Xırda addımlarla hovuzun dibi ilə irəliləyərək, sinə üstə krolla qolların tənəffüslə uyğunlaşdırılması ilə hərəkətlər (əllə hər avarçəkməyə üç addım).

53. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətdə ikinci nömrələrin belindən tuturlar. İkinci nömrələr tam koordinasiya ilə sinə üstə krol hərəkətlərini icra edirlər. Sonradan partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

54. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətdə olan ikinci nömrələrin belindən tutur və qabağa irəliləyirlər. İkinci nömrələr tənəffüsün saxlanması ilə sinə üstə krolla hərəkətləri yerinə yetirirlər. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

55. Təmrin tam koordinasiya icra edilir.

Dayaqsız təmrinlər

56. Tənəffüsü saxlamaqla sinə üstə krolla üzmə.

57. Tənəffüsü saxlamaqla, ayaqlarla güclü işləməklə, sinə üstə krolla üzmə (hərəkətlərin altızərbəli uyğunluğunun yaradılması üçün).

58. Ayaqlarla hərəkətləri gecikdirərək qollarla güclü işləməklə, həmin şey (iki və dördzərbəli koordinasiya hərəkətlərinin yaradılması üçün).

59. Ayaqlarla güclü işləməklə, sinə üstə krolla tam koordinasiya üzmə.

60. Ayaqlarla işləməməyə çalışaraq, qollarla güclü işləməklə, həmin şey.

61. "Üç-üç" tənəffüsü ilə tam koordinasiya üzmə.

Tipik səhvlər. Nəfəs alma zamanı üzgüçü sinə üstə deyil, böyrü üstə uzanır. Həddindən artıq qısa avarçəkmə və əlin sudan dartılıb çıxarılması; hündürə qaldırılmış baş. Nəfəs almanın icrası zamanı üzgüçü başını çevirmir, onu qaldırır. Ayaqlarla həddindən artıq kəskin hərəkətlər.

Metodik göstərişlər. Qollar və ayaqlarla hərəkətləri tənəffüs ritminə tabe etmək. Bədəni gərilmiş şəkildə tutmaq. Nəfəs almanı yalnız avarçəkmənin sonunda, əl sudan çıxarılan zaman yerinə yetirmək. Nəfəs alma üçün başı qaldırmamaq, çevirmək. Əli sudan budun yanından çıxararaq öz altına avar çəkmək.

2.4.2. Arxa üstə krol üsulu

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

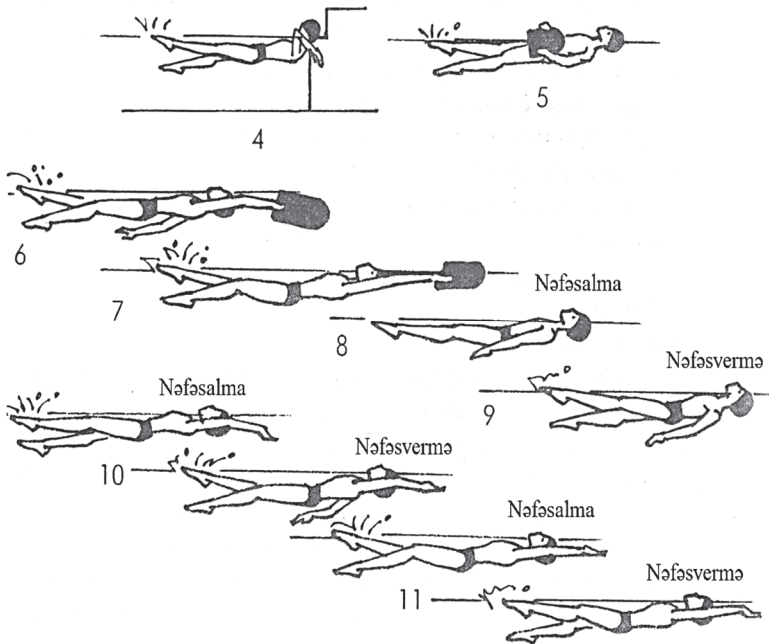
Təmrinlər 14.1 bölmədə göstərilmişdir. Kompleksə sinə üstə krolla yamsılayıcı təmrinlər əlavə olaraq daxil edilir.

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

1. Ç.v.- döşəmədə və ya skamyanın kənarında, əllər arxada dayaqla (çiyinlər geri əyilmiş), oturmaq, ayaqlar dizlərdə açılmış, ayaq barmaqları dartılmış. Ayaqlarla krol hərəkətlərin təqlidi. Müəllimin "bir, iki, üç" sayı və ya əl çalmaları hərəkətlər tempini düzəldir.

2. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə krolla ayaq hərəkətlərinin təqlidi.

Metodik göstərişlər. Ayaqlar düz və gərilməmiş, ayaq barmaqları balerinada olduğu kimi dartılmış olmalıdır. Quruda təmrinlər düz ayaqlarla icra edilir. Hərəkətlər tez tempdə, pəncələr arasında böyük olmayan qoyulanma ilə, buddan icra edilir. Ayaqları döşəmədən çox hündürə qaldırmaq lazım deyil. Məşğul olanlar bu təmrinləri suda edərkən, suyun müqavimətini hiss edirlər; ayaqlar oynaqlarda bükülür və bunun nəticəsində qamçıvari hərəkətlər formalaşır.



**Şəkil 11. Qıçlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər
Quruda yamsılayıcı təmrinlər**

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

3. Ç.v.- sahil kənarında və ya hovuz kənarında oturaraq, ayaqları suya salaraq. Müəllimin əmri və ya sayı ilə krolla ayaqlarla hərəkətlər.

4. Ç.v.- arxa üstə uzanaraq, əllərlə (çiyin bərabərində) hovuzun divarından tutaraq. Kürəyin yuxarı hissəsi ilə divara dirənərək, müəllimin əmri və ya sayı ilə arxası üstə krolla ayaqlarla hərəkətləri yerinə yetirmək.

Metodik göstərişlər. Çanağı yuxarı qaldırmaq: suda oturmamaq, uzanmaq. Təmrinlərin düzgün icrası zamanı pəncələrin hərəkətindən damcılar fəvvarəsi əmələ gəlməlidir. Ayaqları diz oynaqlarında bükməmək, dizləri sudan çıxarmamaq.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

5. Gövdə boyunca uzanmış hər iki əllə lövhəni tutaraq, ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

6. Hərəkət istiqamətinə tərəf irəliyə uzanmış bir əllə lövhəni tutaraq, həmin şey.

7. İrəli uzanmış hər iki əllə lövhəni tutaraq, həmin şey (baş qollar arasında).

Suda dayaqsız təmrinlər

8. Arxa üstə sürüşmələr (əllər gövdə boyunca; sağ əl qabaqda, sol əl gövdə boyunca; sol əl qabaqda, sağ əl gövdə boyunca; hər iki əl irəli uzanmış).

9. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, əllər gövdə boyunca.

10. Bir əl qabaqda, o biri əl gövdə boyunca.

11. Hər iki əl irəli uzanmış (baş qollar arasında), həmin şey.

Tipik səhvlər. Yuxarıdan aşağı suya kəskin şəkildə düşmə və bunun nəticəsində dərin dalma. Ayaqların çanaq-bud oynaqlarında həddindən artıq bükülməsi, buna görə də təlim alan suda uzanmır, oturur.

Ayaqlarla hərəkət zamanı dizlər sudan çıxır. Başın dala qatlanması.

Metodik göstərişlər. Suyu ehtiyatla uzanmaq, dalmayaraq və onun səthində sürüşmək; çənəni sinəyə sıxmaq, qarını qaldırmaq. Ayaqlarla hərəkətləri, pəncələr arasında böyük olmayan qolaylanma ilə, yüngülcə yerinə yetirmək lazımdır ki, su səthi üzərində ayaq barmaqlarından köpüklü iz qalsın; dizləri sudan qaldırmamaq. Topa vurulan zərbədə olduğu kimi, ayaqları diz oynaqlarından birdən açmaq - onda su səthində pəncədən köpüklü iz əmələ gələcək. Bütün təmrinlər nəfəs almada sərbəst tənəffüslə icra edilir.

Ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlərin öncəki kompleksi (1-dən 11-yə qədər) yerinə yetirilir. Tənəffüsə xüsusi diqqət verilir. Nəfəs alma yalnız ağızla icra edilməlidir və heç bir halda burunla; burundan edilən tənəffüs zamanı hətta kiçik su damcısı gənzikdə (burun - udlaqda) xoşagəlməz boğulma hissləri yaradır, ağızda tənəffüs zamanı isə su damcısı heç hiss olunmur. Əgər ağıza su düşmüş olsa belə, onu hər zaman tüpürmək olar.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

12. Ayaq üstə duraraq, arxa üstə krolla bir əllə yamsılayıcı hərəkətləri. Həmin şey o biri əl ilə.

13. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, bir əl yuxarıda, o biri əl budun yanında.

Hər iki əllə arxaya doğru dairəvi hərəkətlər ("Dəyirman").

14. Arxa üstə uzanmış vəziyyətdə, həmin hərəkət.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

15. Ç.v.- hovuzun divarına yanakı uzanaraq, ondan bir əllə tutaraq. Sərbəst əllə krol hərəkətləri. Hovuzun divarına o biri böyrü çevirərək, həmin hərəkət.

16. Cütlüklər şəklində çalışma. Birinci nömrələr, arxa üstə vəziyyətdə krolla qollarla hərəkətləri icra edən ikincilərin ayaqlarından tutub, kömək edir.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

17. Cütlüklər şəklində çalışma. Birinci nömrələr, arxa üstə vəziyyətdə krolla qollarla hərəkətləri icra edən ikincilərin ayaqlarından tutub, kömək edərək onları irəli aparırlar. Ayaqlar su səthində görünməməlidir. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

18. Bir əlin hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə, o biri əl lövhə ilə irəli uzanıb. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin hərəkət.

19. Lövhə ilə qollarla növbəli hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, bir əllə avarçəkmənin icrasından sonra, o, lövhəni tutur və avarçəkməni o biri əl başlayır.

20. Lövhəni ayaqlar arasında sıxaraq qollarla eyni vaxtda hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Hərəkətlər avarçəkmənin sonuna yaxın, sürətlənmənin üstünlüyü ilə yerinə yetirirlər.

21. Qollarla bir – birini əvəz edən hərəkətlərin köməyi ilə həmin şey.

Suda dayaqsız təmrinlər

22. Ayaqlarla hərəkətlərin və qolların eyni vaxtlı hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə (onların sudan çıxarılması olmadan).

23. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, əllər irəli uzanıb. Eyni vaxtda hər iki əllə budlara qədər avar çəkmək və əlləri su üzərindən çıxış vəziyyətinə aparmaq. Ayaqlarla hərəkətləri davam edərək avarçəkməni hər iki əllə təkrar etmək.

24. Bir əllə hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, o biri əl irəli uzanıb. Əllərin vəziyyətini dəyişərək həmin şey.

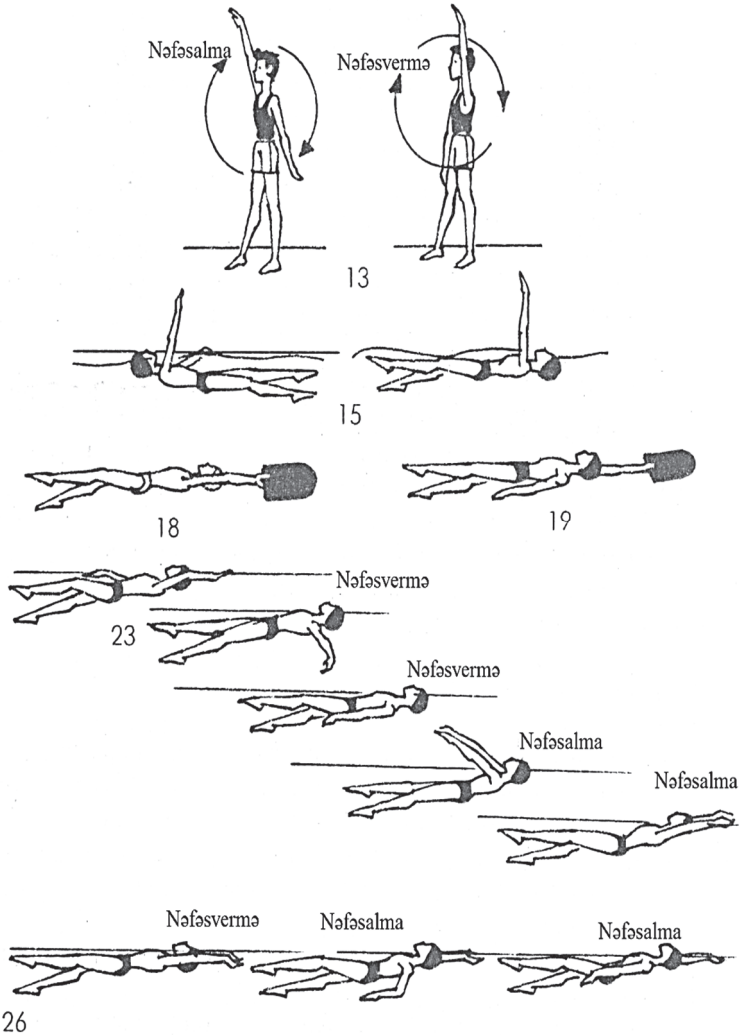
25. Qollarla növbəli hərəkətlərin köməyi ilə krolla üzmə. Əllərin qabaqda birləşməsindən sonra növbəti əl öz avarçəkməsini yerinə yetirir.

26. Əllərin altı sayə olan dəyişməsi ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə (bir əl qabaqda, o biri əl gövdə boyunca). "Altı" sayından sonra təlim alan eyni vaxtda bir əllə avarçəkməni icra edir, o biri əli isə suyun üzərindən aparır.

Tipik səhvlər. Əllə qısaldılmış avarçəkmə; əlin sudan dartılması, çıxarılması yox; ayaqlarla həddindən artıq kəskin hərəkətlər.

Metodik göstərişlər. Avarçəkməni (su səthindən 10 - 15 sm aralı) düz əllə yandan icra etmək və bud yanında bitirmək. Əl sudan, baş barmağı yuxarı olmaqla çıxmalı, suya isə çeçələ barmaqla girməlidir. Əlin aparılması bazu oynağı üzərindən həyata keçirilir. Ayaqlarla hərəkətləri tez - tez və yüngülcə yerinə yetirmək; avarçəkmədən sonra sürüşmə zamanı əlləri gərilməmiş tutmaq və irəli dartınmaq; əlləri çiyin bərabərində suya daxil etmək.

Qollarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər



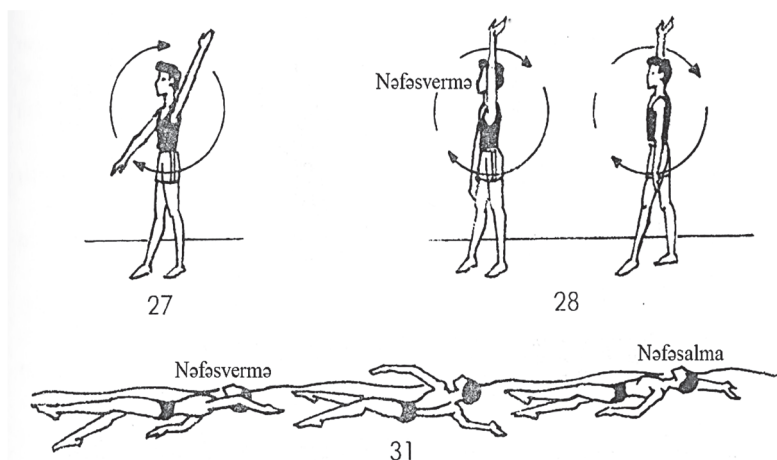
Şəkil 12. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün öncəki (12-dən 26-dək) kompleks təmrinlər icra edilir. Tənəffüsə xüsusi diqqət yetirilir. Üzgüçü özü üçün (sağ və ya sol) qolu müəyyən edir ki, o qolla onun üçün tənəffüsü uyğunlaşdırmaq rahat olsun. Nəfəs alma qolun su üzərindən aparılması zaman, nəfəs vermə isə - avarçəkmə zamanı icra edilir.

Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər

27. Yerində ayaq vurma ilə arxa üstə krolla qollarla hərəkətlərin təqlidi: əllə bir “avarçəkməyə” – üç ayaq vurma.

28. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada həmin şey. Nəfəs alma sağ (sol) əlin altına “avarçəkmənin” sonunda yerinə yetirilir. Qollarla – ayaqlarla hərəkətlər tənəffüs ritminə tabe olmalıdır, ona görə təmrini müəllimin qısa “Nəfəs alma” və uzun “Nəfəs vermə” komandaları ilə yerinə yetirmək tövsiyə edilir.



Şəkil 13. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

29. Cütlüklər şəklində çalışma. Birinci nömrələr arxa üstə vəziyyətdə olan ikincilərin belindən tuturlar. İkinci nömrələr arxa üstə krolla (tam uyğunluqda) hərəkətləri icra edirlər.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

30. Cütlüklər şəklində təmrin. Birincilər arxa üstə olan ikincilərin belindən tutaraq irəliləyirlər. İkinci nömrələr tam koordinasiya hərəkətləri yerinə yetirirlər.

Suda dayaqsız təmrinlər

31. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada tam koordinasiya ilə üzmə.

32. Ayaqlarla güclü işin üstünlüyü ilə (hərəkətlərin altızərbəli koordinasiyanın yaradılması üçün), həmin hərəkət.

33. Ayaqlarla işləməyə çalışaraq, qollarla güclü işin üstünlüyü ilə (hərəkətlərin dördzərbəli koordinasiyanın yaradılması üçün), həmin hərəkət.

Metodik göstərişlər. Qolların vəziyyətinin dəyişməsinə eyni vaxtda icra etmək. Qolu sudan çiyin hərəkəti ilə çıxarmaq. Avarçəkməni buda qədər yerinə yetirmək. Çıxış vəziyyətdə bir əl irəliddə, o biri əl budun yanında. İrəli uzadılmış qolu gərmək və hərəkət istiqamətində dartınmaq. Ayaqlarla hərəkətləri fasiləsiz yerinə yetirmək.

2.4.3. Brass üsulu

Brass texnikası krolda olduğu kimi, çiyin oynaqlarındakı mütəhərrikliliyə o cür sərt tələbləri irəli sürmür, lakin baldır-pəncə (arxa tərəfdə olan açma), diz və çanaq-bud oynaqlarında yüksək mütəhərriklilik tələb edir. Brassçılar üçün tək bazu oynağının deyil, həm də effektiv irəliləməni yaradan ayaqların əzələlərinin gücü vacibdir.

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

Təmrinlər kompleksinin başlanğıcından əvvəl yerləş, tullanmalar, çöməlmələr, jim etmələr icra edilir.

1. Ç.v.- əsas duruş (ə.d.), əllər yuxarıda. Çöməlib, qalxma.
2. Ç.v.- dabanlarda oturuş (ayaq barmaqları dartılıb). Arxaya mümkün qədər çox aşağı əyilmək; əllərlə döşəməyə dayaq edərək, ç.v.-ə qayıtmaq.
3. Ç.v.- budlar üstə uzanaraq, dayaq. Əyilərək və dizlərdə bükülmüş ayaq pəncələrini əllə tutub (ayaq barmaqları tamamilə xaricə çevrilmiş), budlardan qarın üstə və geriyyə diyirlənmək.
4. Ç.v.- yarı oturuş, əlləri dizlərə dayaq edir. Dizlərin sağa və sola fırlanması.
5. Ç.v.- irəli əyilmədə duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində. Brassla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər.
6. Dayağa yanakı durmuş vəziyyətdə bir ayağı diz oynağında bükmək və pəncəni daxili tərəfdən tutub, baldırı və dabanı sağrıya tərəf dartmaq. Ayağı buraxmaq və onunla brass hərəkətini yerinə yetirmək.
7. Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə, brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər.

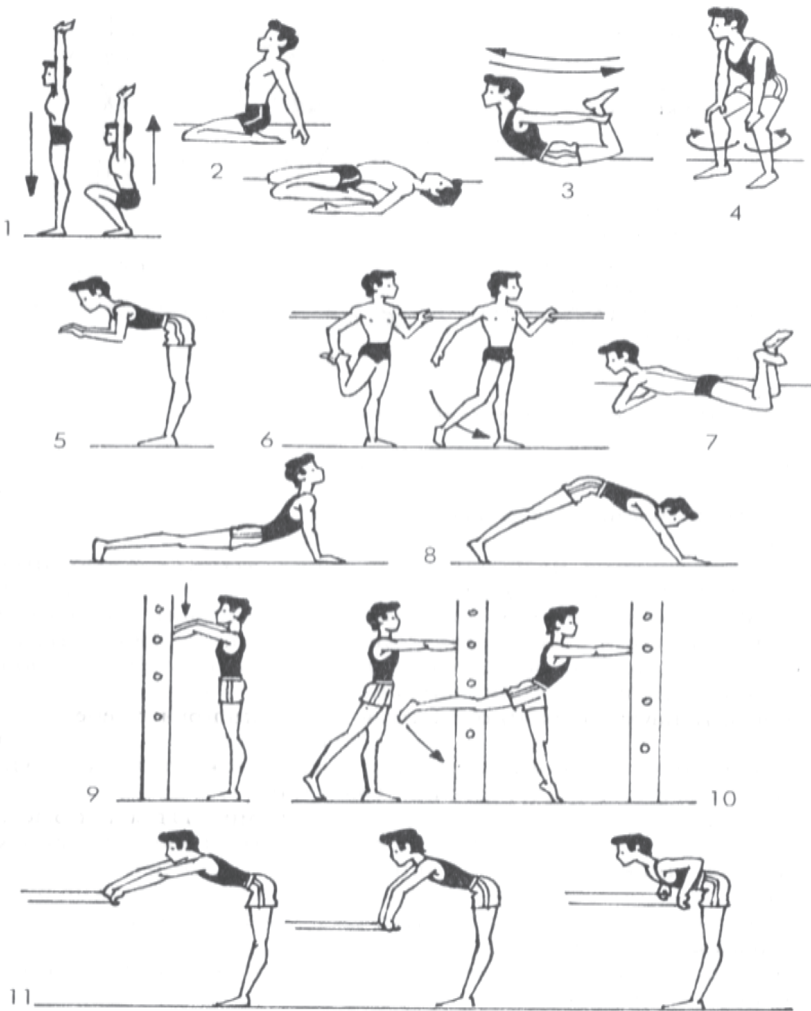
8. Uzanmış vəziyyətdə dayaqla gövdənin maksimal əyilməsi və gə-rilməsi.

9. Ç.v.- üzü gimnastika divarına tərəf durmaq. "Avarçəkmənin" əv-
vəlində və sonunda əllərlə gimnastika divarının tirinə dayaq. Təmrinin
icrası zamanı bazu oynaqının və qolların əzələlərini möhkəm gərmək.

10. Ç.v- gimnastika divarı yanında duraraq, ona əllərlə dayaq et-
mək. Düz ayaqla irəli-geri növbəli qolaylanma.

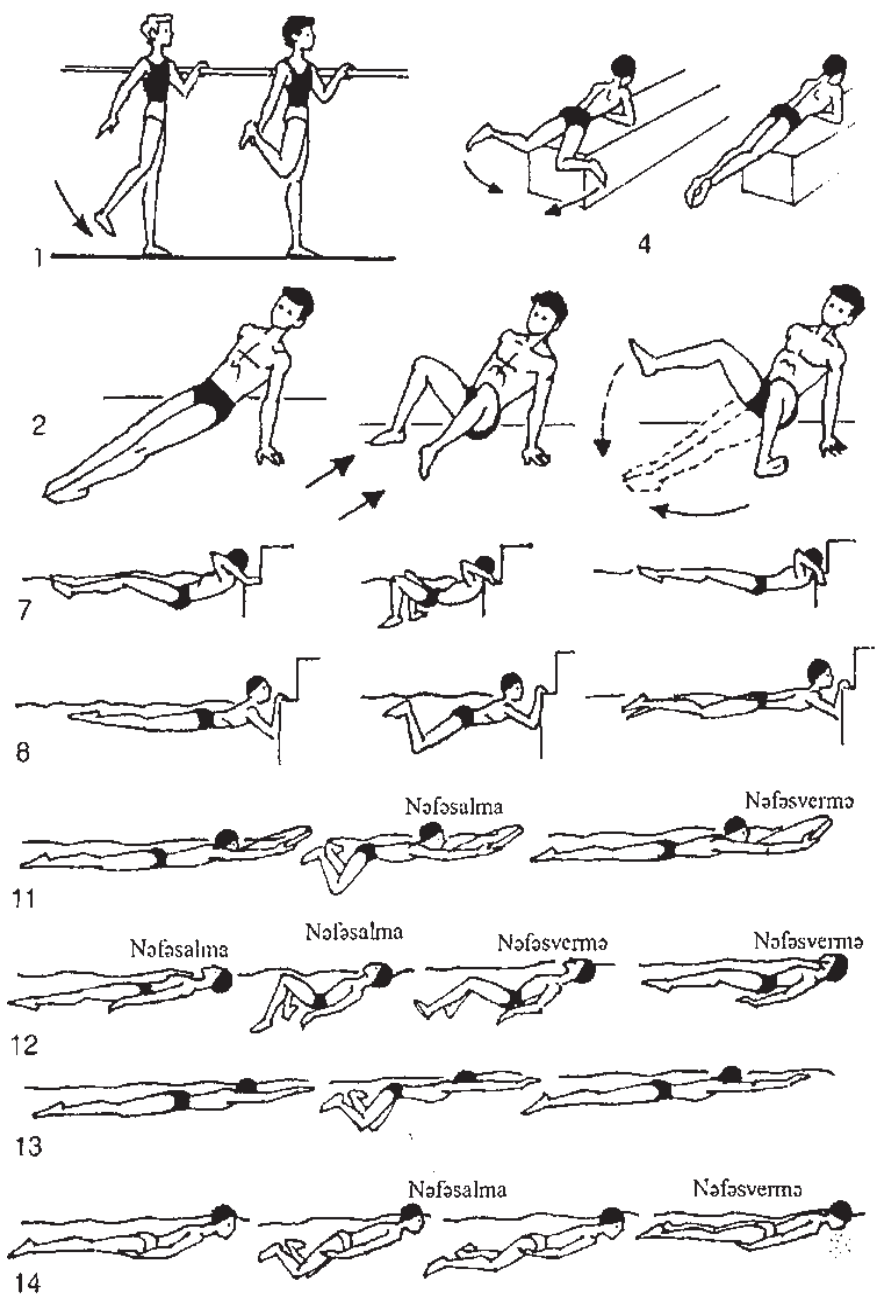
11. Brassla üzmədə olduğu kimi, rezin amortizatorların dartılması
ilə qollarla hərəkətlər.

12. Yuxarı doğru "start tullanması".



Şəkil 14. Quruda brass üçün təmrinlərin nümunəvi kompleksi.

Ayaqlarla hərəkətin öyrənilməsi üçün təmrinlər



Şəkil 15. Ayaqlarla hərəkətin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.-divara yanakı durub, ona əllə dirənərək. Bir ayağı diz oynadığında bükmək, baldırı yana aparmaq və eyni adlı əllə pəncənin daxili tərəfindən yapışmaq, ayağı buraxmaq və digər ayaqla birləşənədək onunla təkani icra etmək – brassla üzmədə olduğu kimi. Həmin şey o biri ayaqla.

2. Ç.v.- döşəmədə oturaraq, əllərlə arxada dayaq etmək. Brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər: dizləri yanlara döndərərək və pəncələri döşəmə ilə sürüyərək, ayaqları yavaşca çəkib qaldırmaq; ayaq barmaqlarını yanlara döndərmək; təkani icra etmək, ayaqları birləşdirmək və onları döşəmədə uzatmaq. Ara vermək, ayaqları özünə tərəf yavaşca və yumşaqılıqla çəkmək.

3. Skamyada uzanmış vəziyyətdə, brassla üzmədə olduğu kimi, partnyorun köməyi ilə (o, ayaqlar tərəfdə dayanır), ayaqlarla hərəkətlər. Ayaqların çəkilməsi müstəqil şəkildə yerinə yetirilir, lakin ayaq barmaqlarının yanlara döndərilməsi anında partnyor əlləri ilə pəncələri götürür və təkandan əvvəl lazımı vəziyyəti almağa kömək edir. Sonra, üzgücünün ayaqlarını buraxmayaraq, ona hərəkəti düzgün icra etməyə və ayaqları birləşdirməyə kömək edir.

4. Həmin şey, lakin partnyorun köməyi olmadan.

Suda hərəkətsiz dayaq təmrinlər

5. Ç.v.- hovuzun kənarında oturaraq əllərlə arxaya dayaq. Brassla ayaq hərəkətləri.

6. Ç.v.- hovuz kənarından əllə tutaraq divara yanakı durmaq. Ayağı diz oynadığında bükmək, baldırı yana aparmaq və eyni adlı əllə pəncədən yapışmaq. Ayağı buraxaraq brassla üzmədə olduğu kimi, yamsılama təmrinini yerinə yetirmək. Həmin şey o biri ayaqla.

7. Ç.v. divardan əllərlə tutaraq, arxa üstə uzanmaq. Brassla ayaq hərəkətləri.

8. Ç.v.- Əllərlə divardan tutaraq sinə üstə onun yanında uzanmaq. Brassla üzmədə olduğu kimi, ayaqlarla hərəkətlər.

Tipik səhvlər. Çanağın sallanılması; ayaqlarla təkandan əvvəl dizlərin həddindən artıq geniş aralanması; ayaq barmaqları və baldırlar təkandan əvvəl yanlara döndərilir.

Metodik göstərişlər. Ayaqların dartılması zamanı dizləri yanlara, çiyin bərabərindən çox aralamamaq. “Ayaq barmaqları yanlara” vəziyyətini müəyyən edərək ayaqlarla təkandan əvvəl ara vermək. Təkandan sonra, ayaqlar səthə çıxmadan onların çəkib dartılmasına başlamamaq. Ayaqlarla təkani vahid bitişik hərəkətlə icra etmək; təkandan sonra uzun fasilə saxlamaq (“sürüşmə” üçün vaxt) və ayaqlar batmasın deyə, sağrıları və budun arxa səthinin əzələlərini gərmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

9. Düz əllərlə lövhəni tutaraq və onu qarın və budlara sıxaraq ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

10. İrəli uzanmış əllərdə lövhəni tutaraq ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

11. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə, lövhə ilə sinə üstə üzmə. Təkandan sonra, mümkün qədər daha uzağa sürüşməyə çalışaraq, fasiləni mütləq gözləmək lazımdır.

Dayaqsız təmrinlər

12. Əllər budun yanında, ayaqların brass hərəkətləri ilə arxa üstə üzmə.

13. Sinə üstə üzmə, əllər irəli uzadılmış.

14. Qıçların hərəkətinin köməyi ilə həmin şey, qollar gövdə boyunca.

15. Həmin şey, lakin qollar irəli uzadılmış.

Tipik səhvlər. Fasilə zamanı ayaqlar batır. Ayaqların dartılması və ayaqlarla təkən eyni sürətlə icra edilir. Təkandan sonra ayaqlar bir yerdə birləşmir.

Metodik göstərişlər. Ayaqların sürüşmə zamanı batmaması üçün, ayaqlarla təkandan sonra sağrıların və budun arxa səthinin əzələlərini gərmək. Ayaqların çəkilməsini yavaş və yumşaqıqla icra etmək. Ayaq barmaqlarını yanlara tez və enerjili döndərmək. Ayaqlarla təkənə güclü, lakin yumşaqıqla ayaqların birləşməsinədək yerinə yetirmək. Arxa üstə üzmədə dizlər sudan görünməməlidir.

Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər

Qıçlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün, tənəffüsün icrasına diqqəti artıraraq təmrinlərin öncəki kompleksi (1-dən 11-dək) yerinə yetirilir. Brassda nəfəs alma ayaqların çıxış vəziyyətinə dartılması zamanı, nəfəs vermə - ayaqlarla itələnmə ilə eyni zamanda icra olunur.

Quruda yamsılayıcı təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasına diqqət yetirmək lazımdır: nəfəs alma və nəfəs vermə sürətləndirilmiş olmalıdır ki, müəllim onların icra etmə müddətini görsün və eşitsin.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

16. Ç.v.- irəli əyilmədə dayanaraq, ayaqlar çiyin bərabərində, qollar irəli uzadılmış. Brassda olduğu kimi, qollarla eyni zamanda avarçəkmə

hərəkətləri.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

17. Ç.v.- dibdə irəli əyilmədə dayanaraq ayaqlar çiyin bərabərində, qollar irəli uzadılmış; çiyinlər və çənə su üstündə. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmələr (əvvəl qaldırılmış başla, sonra üzə suya salaraq).

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

18. Hovuzun dibi ilə irəliləməklə 17-ci təmrindəki kimi, həmin şey.

Tipik səhvlər. Həddindən artıq geniş avarçəkmə; avarçəkmənin sonunda qolların “dirsəklər yanlara” vəziyyətində dayandırılması; sürüşmə zamanı – qolların irəli uzadıldığı anında fasilənin olmaması.

Metodik göstərişlər. Avarçəkmənin icrasında qollar arasındakı bucaq 90°-dən artıq olmamalıdır. Çiyinləri və çənəni su səthindən ayırmaq. “Qollar irəlidə” vəziyyətində ara vermək. Avarçəkmənin sonunda dirsəkləri cəld “yığışdırmaq” – onları aşağı salmaq və gövdəyə sıxmaq, sonra qolları irəli uzatmaq.

19. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə sürüşmələr.

20. Ayaqlar arasında qaravulla qollarla hərəkətlərin köməyi ilə, (hündür qaldırılmış başla) üzmə; tənəffüs sərbəstdir.

21. Tənəffüsün saxlanılması ilə həmin şey.

Qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün, tənəffüsün qollarla avarçəkməsi ilə uyğunlaşdırılmasının üstünlüyü ilə, təmrinlərin öncəki kompleksi (12-dən 17-dək) yerinə yeritilir. Brassda nəfəs alma, qollarla avarçəkmənin bitməsi zamanı (“gec” nəfəs alma), nəfəs vermə - qolların irəli çıxarılması və sürüşmə zamanı icra olunur.

Hərəkətlərin ümumi uyğunluğun öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılama təmrinləri

22. Ç.v.-ə.d., qollar yuxarı uzanıb. Qollarla “avarçəkməni” icra etmək və qolları çıxış vəziyyətinə qaytarmaq; sonra hərəkətlərin ayrılıqda koordinasiyasını yamsılayaraq bir ayaqla dartılmanı və itələnməni icra etmək.

23. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada həmin hərəkət: nəfəs alma qollarla “avarçəkmənin” başlanğıcı ilə eyni zamanda, nəfəs vermə - qolların irəli çıxarılması və ayaqlarla itələnmə zamanı icra edilir.

24. Tam koordinasiya həmin şey. Qolların yanlara aralanması

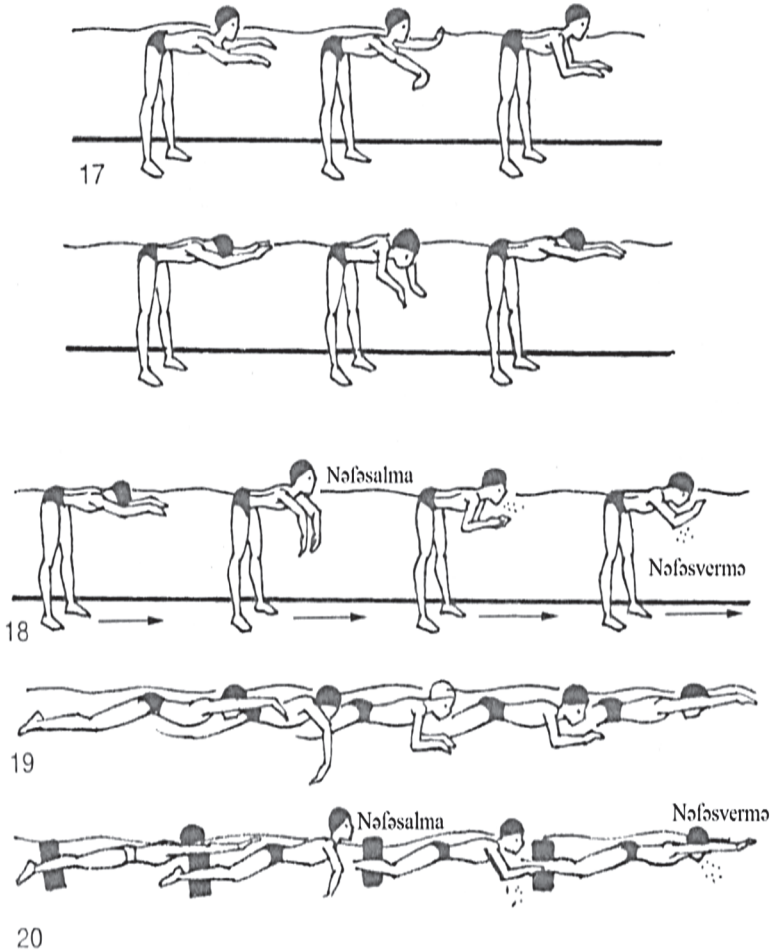
zamanı ayaq dartılmağa başlayır, sonra nəfəs vermə yerinə yetirilir; qolların irəli çıxarılması anında ayaqla itələnmə icra edilir.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

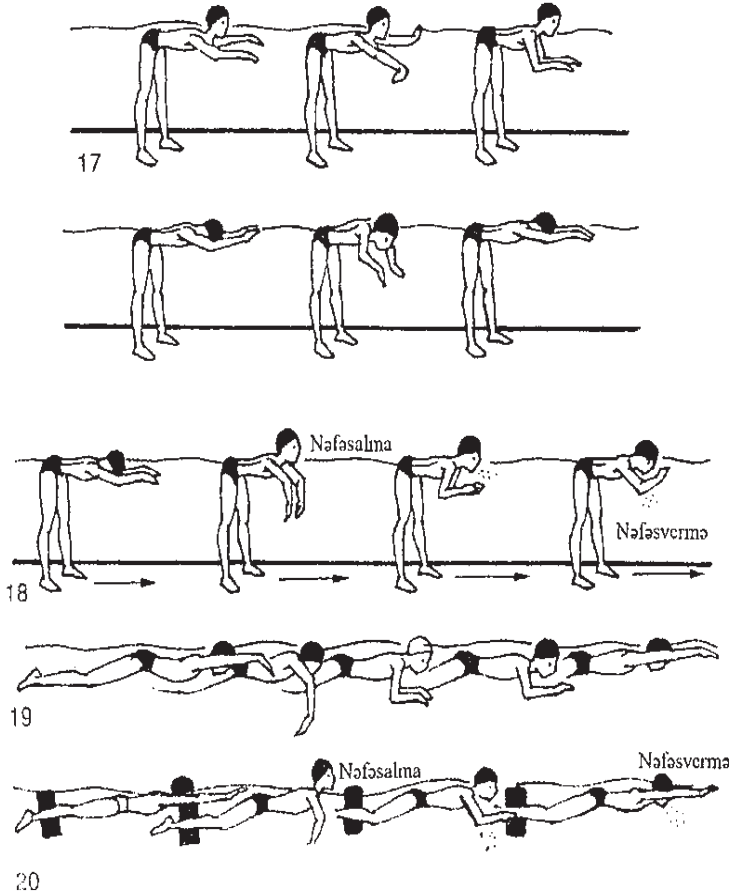
25. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətdə olan ikinciləri yan tərəfdən beldən tuturlar. İkinci nömrələr tam koordinasiya hərəkətləri yerinə yetirirlər. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

26. Dib ilə hərəkət edərək, tənəffüslə uyğunlaşdırmada brassla qolların hərəkətləri.



Şəkil 16. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.



Şəkil 17. Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər

Suda dayaqsız təmrinlər

27. Tənəffüsün saxlanılmasında tam koordinasiya üzmə.

28. Hərəkətlər ayrılıqda koordinasiya ilə üzmə (qollar avarçəkməni bitirəndə və irəli uzananda, ayaqlar dartılmanı və təkəni başlayır); tənəffüs hərəkətin 1-2 dövründən bir.

29. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla qısaldılmış avarçəkmə ilə üzmə.

30. Sərbəst tənəffüslə və suya hərəkətin 1-2 dövründən bir nəfəsvərmə ilə tam koordinasiya üzmə (qollarla avarçəkmənin sonunda ayaqlar dartılır və qolların irəli çıxarılması və sürüşmə ilə eyni zamanda təkəni icra edir).

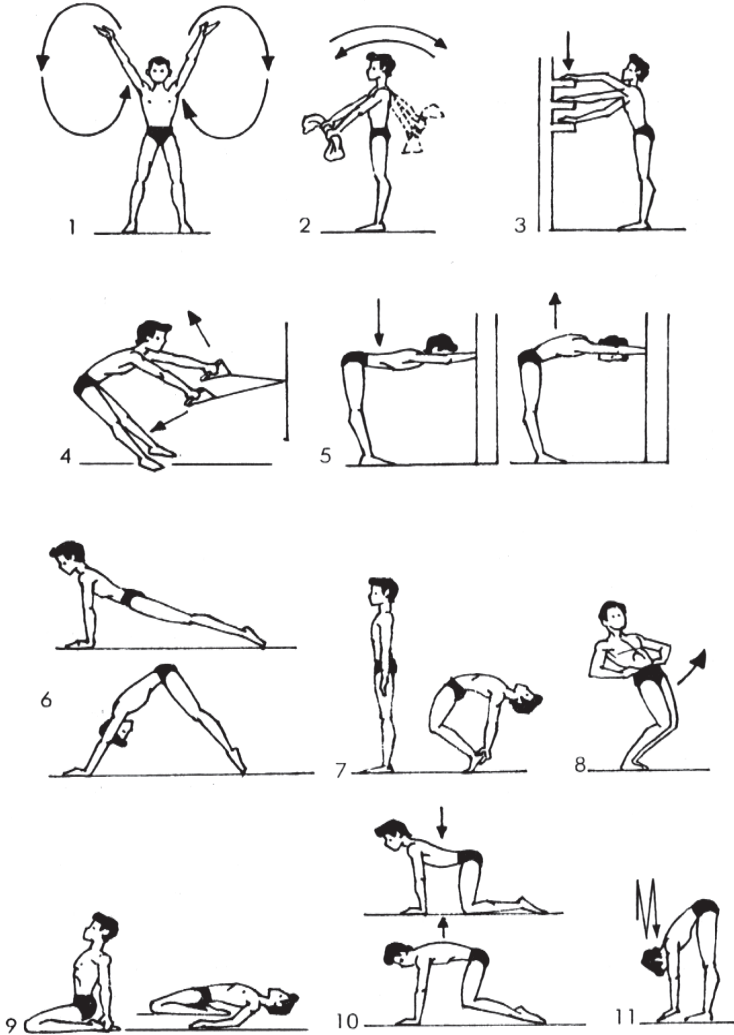
31. "Gec" nəfəs alma ilə həmin hərəkət.

2.4.4. Batterflyay (delfin) üsulu

Batterflyay texnikası təkcə çiyin, baldır – pəncə (rəncəaltı bükülmə) oynaqlarındakı və onurğanın mütəhərrikiyinə deyil, həm də çiyin qurşağı oynağının, gövdənin və ayaqların əzələlərinin qüvvə xarakteristikalarına yüksək tələblər irəli sürür.

Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər

Kompleks təmrinlərin başlanğıcından əvvəl yeriş, tullanmalar, əyilmələr, çöməlmə, dayaqda qolların bükülüb açılması yerinə yetirilir.



Şəkil 18. Quruda batterflyay üçün təmrinlərin nümunəvi kompleks

1. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində. Düz qollarla irəli-geri maksimal amplitudalı dairəvi hərəkətlər.

2. Ayaq üstə durmuş vəziyyətdə, məhrabanı istifadə edərək düz qolların irəli-geri hərhlənmələri. Əsas tələb – yapışmanın enini tədricən azaltmaq.

3. Ç.v.- gimnastika divarı yanında duraraq, tirə əllərlə dayaq etmək. “Avarçəkmənin” əvvəlində, ortasında və sonunda əzələlərin maksimal gə-rilməsi.

4. Batterflyay ilə üzmədə olduğu kimi, rezin amortizatorların dartılması ilə qollarla eyni vaxtli hərəkətlər.

5. Ç.v.- gimnastika divarının yanında əyilmədə duraraq, ayaqlar düzdür, əllər tirə qoyulub. Gövdənin irəliyə doğru yığılıb açılan əyilmələri.

6. Uzanaraq dayaqda gərilmiş, müxtəlif variantlarda “dalğa” .

7. Ç.v.- ə.d., əllər aşağı salınıb. Barmaqlarla dabanlara toxunmağa çalışaraq maksimal dərəcədə arxaya əyilmək.

8. Ç.v.- əllər bəldə, həmin şey. Çanağın sağa və sola növbəli fırlanması.

9. Ç.v.- dabanlar üstə oturuş (ayaq barmaqları dartılıb). Arxaya əyilmək və kürək üstə uzanmaq.

10. Ç.v.- dizlər üstə duraraq dayaq. Onurğanın döş bölməsinin aşağı hissəsinin əyilməsi və düzəlməsi.

11. Böyük olmayan yüksəlmədə duraraq, gövdənin irəli əyilməsi.

12. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, ayaqlar azacıq aralı (pəncə enində). “Start tullanması”.

Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- hovuz dibində duraraq, çiyin səviyyəsində düz əllərlə divara dayaq etmək. Gövdənin maksimal amplitudalı gərilməsi və əyilməsi. Təmrinin icrası zamanı qolları əyməmək.

2. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, əllər yuxarıda. Gövdə ilə dalğavari hərəkətlər. Çiyinlər yırgalanmamalıdır.

Suda hərəkətsiz dayaqda təmrinlər

3. Hovuz yanında 1-ci təmrini yerinə yetirmək.

4. 2-ci təmrini yerinə yetirmək.

5. Ç.v.- hovuz divarından əllərlə tutaraq, uzanmaq. Delfinlə ayaq hərəkətləri.

Suda hərəkətli dayaqda təmrinlər

6. İrəli dartılmış əllərdə lövhəni tutaraq sinə üstə vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

7. Böyrü üstə (lövhə yuxarıdakı əllə gövdəyə sıxılıb, aşağıdakı əl qabaqda) vəziyyətdə tənəffüsün saxlanılmasında ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Suda dayaqsız təmrinlər

8. Tənəffüsün saxlanılmasında sinə üstə (əllər qabaqda) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

9. Qollar gövdə boyunca, həmin hərəkət.

10. Tənəffüsün saxlanılmasında böyrü üstə (yuxarıdakı əl gövdə boyunca, aşağıdakı əl qabaqda) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

11. Arxa üstə (qollar gövdə boyunca) vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; sərbəst tənəffüs.

Metodik göstərişlər. Ayaq barmaqlarını geri çəkmək, pəncələri isə içəri çevirmək lazımdır. Diz oynaqlarında bükülmə mülayim olmalıdır, hərəkət buddan başlanır. Lövhə ilə üzmədə çiyinləri suyun səviyyəsində saxlamaq lazımdır (ovuclarla lövhəyə təzyiq etmək olmaz, yoxsa səylər irəliləməyə deyil, bəzə oynağın yırğalanmasına sərf ediləcəkdir). Hərəkətdə tək ayaqların deyil, həm də gövdənin iştirak etməsi vacibdir.

Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlərin öncəki kompleksi (1-dən 11-yə qədər), düzgün tənəffüsü nəzərə çapdıraraq, yerinə yetirilir. Batterflyayda (delfində) nəfəs alma ayaqlarla yuxarıdan-aşağıya işlək zərbə zamanı, nəfəs vermə isə - zərbə üçün ayaqların çıxış vəziyyətinə çıxarılması zamanı icra edilir. Batterflyayda (delfində) hərəkətlər ikizərbəli koordinasiya olduğu üçün, ayaqlarla işləmədə hər ikinci zərbə zamanı nəfəs verməyi öyrənmək lazımdır.

Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

12. Ç.v.- hovuz divarının önündə irəli əyilmədə duraraq. Avarçəkmə üçün çıxış vəziyyətə, əllərin divara möhkəm qoyuluşu ilə, delfinlə üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər.

13. Əllərin divara qoyuluşu olmadan həmin hərəkət.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.

14. Ç.v.- hovuzun divarı önündə irəli əyilmədə duraraq (çənə su sət-

hinin üzərində). Əllərin divara möhkəm qoyuluşu ilə, delfinlə üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər.

15. Əllərin divara qoyuluşu olmadan həmin şey (çənə və çiyinlər su səthinin üzərində).

16. Tənəffüsün saxlanılmasında üzü suya salaraq, 15-ci təmrini yerinə yetirmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər.

17. Hovuzun dibi ilə hərəkət etməklə 15-ci təmrini yerinə yetirmək.

18. Hovuz dibi ilə hərəkət etməklə tənəffüsün saxlanılmasında 16-cı təmrini yerinə yetirmək.

19. Ayaqlar arasında lövhə ilə, tənəffüsün saxlanılmasında qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Suda dayaqsız təmrinlər

20. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Metodik göstərişlər. Nəzarət etmək lazımdır ki, qollarla avarçəkmə qısa olmasın. Avarçəkmənin sonunda qollar tamamilə açılmalıdır. Qollar suya çiyin bərabərində daxil olmalıdır. Qollarla avarçəkmə zaman dirsəklər geriyyə deyil, yanlara baxmalıdır.

Tənəffüsün və qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün, qollarla avarçəkmənin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasını nəzərə çapdıraraq, çalışmaların öncəki kompleksi (12-dən 20-yə qədər) yerinə yetirilir. Batterflyayda nəfəs alma avarçəkmənin sonunda, nəfəs vermə isə, avarçəkmə zamanı icra olunur.

Metodik göstərişlər. Nəfəs almadan sonra üzgüçü üzünü cəld suya salmalıdır. Bu, suyun qarşından göstərdiyi müqaviməti artırmadan, bədənin üfüqi vəziyyətini qorumağa imkan verir.

Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılama təmrinlər

21. Ç.v.- ayaq üstə duraraq, qollar yuxarıda. Qollarla avarçəkmənin əvvəlində iki ayaq vurma ilə batterflyayla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

22. Ç.v.- həmin şey Qollar çıxış vəziyyətinə qayıdanda, çanaqla iki hərəkətin icrası ilə qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda uyğunluğu.

23. Ç.v.- həmin şey. Qollarla avarçəkmənin əvvəlində və sonunda – iki ayaq vurma ilə, batterflyayla üzmədə olduğu kimi, qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin bir yerdə koordinasiyası.

24. Ç.v.- həmin şey. Çanaqla iki hərəkətin: biri - avarçəkmənin əvvəlində, ikincisi – sonunda, icrası ilə qollarla hərəkətlər; hərəkətlərin bir

yerdə koordinasiyası.

Metodik göstərişlər. Əvvəl təmrinlər sərbəst tənəffüs ilə (qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin düzgün uyğunlaşdırılması nəzərə çapdıraraq), sonra qollarla avarçəkmənin sonunda nəfəs almanın icrası ilə yerinə yetirilir.

Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər

25-28. Hovuzun dibində duraraq 21-24-cü çalışmaları yerinə yetirmək.

Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər

29. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətində olan ikinciləri belindən tutur və irəliləyirlər. İkinci nömrələr tam koordinasiya hərəkətləri icra edirlər. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

Suda dayaqsız təmrinlər

30. Tənəffüsün saxlanması ilə ikizərbəli delfinlə üzmə; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

31. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada həmin şey; hərəkətlərin ayrı-ayrılıqda koordinasiyası.

32. Tənəffüsün saxlanması ilə bir yerdə ikizərbəli delfinlə üzmə.

33. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada həmin şey: əvvəl – 2-3 tsiklə bir nəfəsalma, sonra – hərəkətlərin hər tsiklinə.

2.4.5. Startların icra texnikası

Start tullanmanın öyrənilməsi üçün təmrinlər. Start tullanmanın öyrənilməsinə yaxın üzgüçülər suya təlim tullanmalarının icrası texnikasına yiyələnmiş olmalıdırlar (bax: 1-ci fəsilə). Startın mənimsənməsi quruda keçirilən təmrinlərdən başlanır.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- əsas duruş (ə.d.). Ayaqları diz oynaqlarında bükmək və qollarla qolaylanma edərək, yuxarı tullanmaq; bu vaxt qolları düzəltmək, əlləri pəncələrini birləşdirmək, baş qollar arasında.

2. Start üçün çıxış vəziyyətdən həmin şey.

3. Start üçün çıxış vəziyyəti almaq (ayaqlar pəncə bərabərində). Ayaqları diz oynaqlarında bükmək, irəli əyilmək, qolları aşağı salmaq və onlarla irəli-yuxarı qolaylanma icra etmək. Ayaqlarla itələnmək və yuxarı tullanmanı icra etmək; qolları qabaqda eyni vaxtda birləşdirmək və başı qollar altına "yığışdırmaq". Bir neçə dəfə təkrarlamaq.

4. Müəllimin əmri ilə startı yerinə yetirmək.

Suda hərəkətlər

5. Suya yıxılmanın sonunda itələnmə ilə suya düşməni icra etmək.

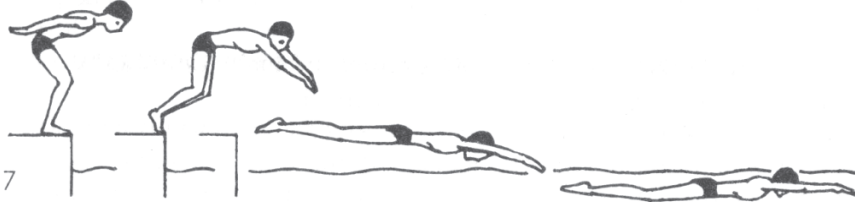
6. Hovuzun kənarından start tullanmanı icra etmək.

7. Kürsüdən start tullanmanı icra etmək.

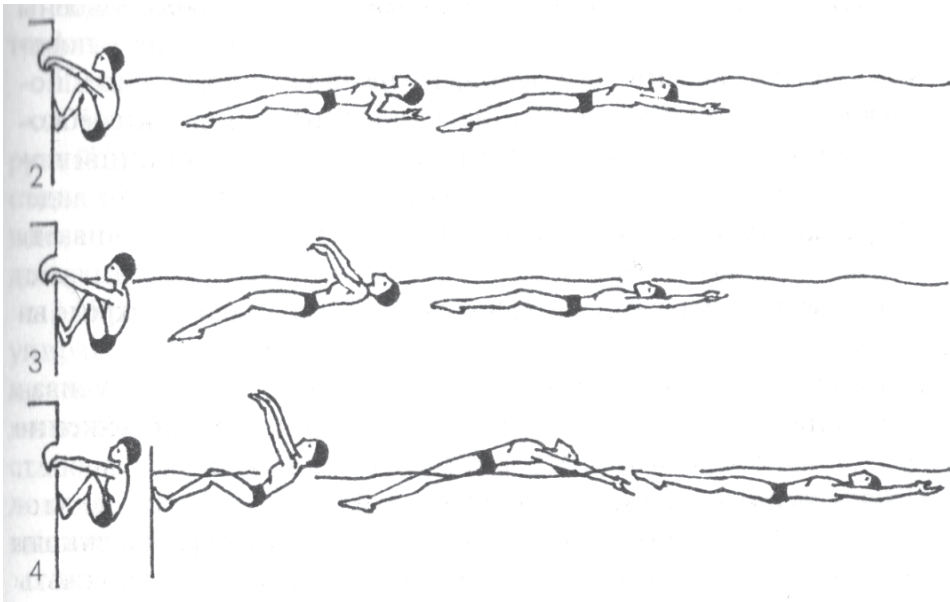
8. Müəllimin əmri ilə start tullanmanı icra etmək.

Sudan startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Sürüşmənin və arxa üstə üzmənin mənimsənməsindən dərhal sonra sudan startın öyrənilməsinə başlayırlar.



Şəkil 19. Kürsüdən startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.



Şəkil 20. Sudan startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Qruplaşma vəziyyətindən sürüşmənin, ayaqlarla işin və qollarla ilk üzmə hərəkətlərinin yamsılanması ilə yuxarı tullanmaq.

Suda təmrinlər

2. Köpük üçün olan təknəciyin kənarından və ya kənardan düz əllərlə yapışaraq qruplaşma vəziyyətini almaq və ayaqları hovuz divarına qoy-

maq. Sonra su altında qolları irəli çıxartmaq, divardan ayaqlarla itələnmək və arxa üstə sürüşməni icra etmək.

3. Əlləri su üzərindən apararaq, həmin şey.

4. Həmin hərəkət, lakin qolların su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda cəld qanırmaq və ayaqlarla itələnməni icra etmək. Suya girdikdən sonra başı arxaya atmamaq və su altına dərin getməmək üçün çənəni sinəyə sıxmaq. Sonra ayaqlarla hərəkətə və əllə avarçəkməyə başlamaq.

5. Start tutacaqlarından əllərlə yapışaraq, sudan start.

2.4.6. Dönmələrin icrası texnikası

Məşğul olanlar nə vaxt ki, istənilən üsulla üzmə texnikasını mənimsədilər və 20 m və daha çox məsafəyə üzməyi bacardılar o vaxt, dönmələrin texnikasının öyrənilməsinə başlamaq lazımdır. Əvvəlcə sadə dönmələr texnikası öyrənilir hansı ki, sonrakı daha qəliz sürətli variantların mənimsənməsi üçün əsas sayılır.

Dönmə texnikası, təlimin öncəki mərhələlərində üzgüçülərin mənimsədikləri elementlər üzrə: dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşma və ona əllə toxunma; qruplaşma, fırlanma və ayaqların dönmə lövhəsinə qoyuluşu; itələnmə, sürüşmə və ilkin avarçəkmə hərəkətləri öyrənilir. Dönmə elementləri geriyə ardıcılıqla öyrənilir. Sonra dönmə bütöv şəkildə icra edilir. Bir tərəfə dönmə mənimsəndikdən sonra, eynilə o qaydada digər tərəfə dönmə öyrənilir.

Sinə üstə krolda acıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Sinə üstə üzmədə dönmələr digər üsullarla həmin ardıcılıqla öyrənilir və yalnız dönmə lövhəsinə toxunma zamanı əllərin və çiyinlərin vəziyyəti ilə fərqlənir.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- arxası divara duraraq, ona sağ əllə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxmaq; ayağı divara qoymaq və sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərin yamsılamaqla itələnməni yerinə yetirmək.

2. Həmin hərəkət, lakin artıq sağ əlin divara qoyuluşu və fırlanma ilə; fırlanma zamanı nəfəs alma icra olunur.

3. Divara sağ addımdan əlin qoyuluşu ilə həmin hərəkət.

4 Dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşmanın yamsılanması ilə həmin

hərəkət – dönmənin tam yamsılanması.

Suda təmrinlər

5-8. 1-4-cü çalışmaları yerinə yetirmək.

Arxa üstə krola açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v. - üzü divara tərəf, sağ ayağı bükərək və onu divara qoyaraq durmaq; qollar gövdəyə sıxılıb və dirsəklərdən bükülüb. Qruplaşaraq, hər iki qolla irəli qolaylanma ilə itələnməni icra etmək, sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərinin yamsılanması.

2. Ç.v. - divara yanakı duraraq, ona sağ əllə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini alaraq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxmaq; üzü divara tərəf çevrilmək, sağ qolu düzəltmək və ayağı divara qoymaq; hər iki əllə irəliyə qolaylanma edərək divardan itələnməni icra etmək.

3. Həmin hərəkət, lakin artıq sağ əlin “dönmə lövhəsinə” qoyuluşu ilə.

4. Həmin hərəkət, lakin dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşmanın yamsılanması ilə - dönmənin tam yamsılanması.

Suda təmrinlər

5-8. 1-4-cü təmrinləri yerinə yetirmək.

Brassda və batterflyayda “kəfkirvari” dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər

1. Ç.v.- arxası divara tərəf duraraq, ona sağ əlin ovucu ilə dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, sağ ayağı bükmək və dizi sinəyə sıxaraq onu divara qoymaq. Sürüşmə və ilk üzgüçülük hərəkətlərini yamsılaymaqla divardan itələnməni yerinə yetirmək.

2. Ç.v.- üzü divara tərəf duraraq (bir addım məsafəsində), ona hər iki ovucla dayaq etmək. Qruplaşma vəziyyətini almaq, qolları bükmək və çiyinləri irəli vermək; sonra başla, çiyinlərlə eynivaxtlı hərəkətlə və ayağın dönmə lövhəsinə qoyuluşu ilə divardan əllərlə itələnmək. Divardan gövdənin yuxarı hissəsi ilə hərəkətlə üzgüçü sağ ayağını divara qoyur, yəni, sanki kəfkirin hərəkətini yerinə yetirir.

3. Həmin şey, lakin əllərin addımla qoyuluşu ilə.

4. “Dönmə lövhəsinə” “üzərək yaxınlaşma” ilə həmin hərəkət (qollarla avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılanması ilə 3-4 addım atmaq).

Suda təmrinlər

5-8. 1-4-cü təmrinləri yerinə yetirmək.

Sinə və arxa üstə krolla irəli mayallaq aşmaqla dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər

Quruda (zalda) yamsılayıcı təmrinlər

1. Qruplaşmada döşək üzərində irəli mayallaq aşma.
2. Qruplaşmada sonradan böyrü üstə düşmə ilə döşək üzərində irəli mayallaq aşma.

Suda təmrinlər

3. Su səthində irəli mayallaq aşma.
4. Ayırıcı üzgüçülük zolağı üzərindən irəli mayallaq aşma.
5. Sinə üstə üzmədə, arxa üstə vəziyyətə çıxmaqla və üzmənin əks tərəfə davam etdirilməsi ilə mayallaq aşma.
6. Həmin şey, lakin sağ böyrə dönmə və əks tərəfə sinə üstə üzmənin davam etdirilməsi ilə.
7. Sinə üstə sürüşmədən sonra (dönmə lövhəsindən 2 m aralıqda) mayallaq aşma və arxa üstə vəziyyətə keçmə.
8. Həmin şey, lakin böyrə dönmə və sinə üstə vəziyyətə keçmə ilə.
9. Sinə üstə krolla dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşma ilə mayallaq aşma.
10. Arxa üstə krolla həmin hərəkət.

2.4.7. Üzgüçülüyn idman üsullarının texnikasının təkmilləşdirilməsi

Texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün təmrinlər. Sinə üstə krol

1. Əllərin müxtəlif vəziyyətləri ilə (iki əl qabaqda; bir əl qabaqda, o biri əl bud yanında; hər iki əl budun yanında; hər iki əl belin arxasında “qıfıl” şəklində) ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının, müvazinətin və tənəffüsün təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Böyrü üstə vəziyyətdə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə: aşağıdakı qol (ovuc aşağı olmaqla) irəli dartılmış, yuxarıdakı qol bud yanında; baş aşağıdakı qol tərəfə çevrilmişdir (qulaq çiyinə sıxılıb).

Ayaqlarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

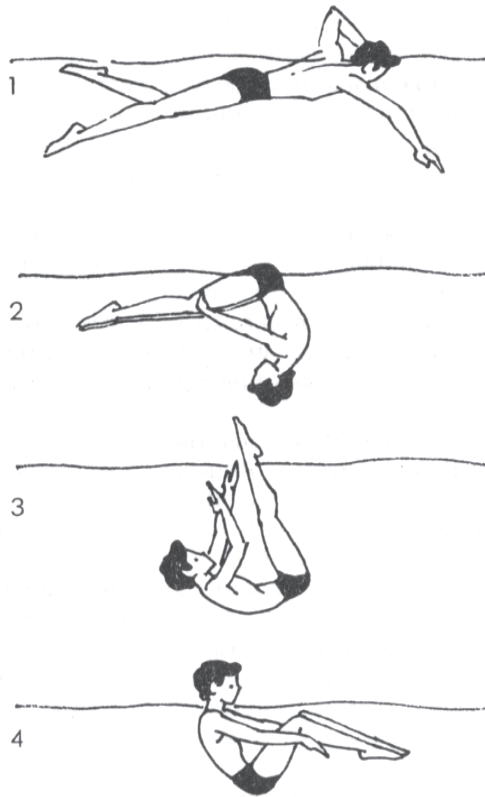
3. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə, hərəkətlərin müxtəlif sürəti və tempi ilə üzmə.

Müxtəlif sürətli ayaq hərəkətlərinin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Krol üsulu ilə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə (10-15 m) uzunluğa başvurma; qollar irəli dartılmışdır. Bədənin vəziyyətinə (bədən dartılmış, bəldə əyilmə olmadan – axarlı vəziyyət), ayaqlarla yavaş amplituda ilə gərgin fasiləsiz işə nəzarət etmək lazımdır.

Bədənin axarlı vəziyyətinin, suyun altında oriyentiri, iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsini mənimsəmək üçün istifadə edilir.

5. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; ayaqlar dartılıb və adətən (suda bədən müvazinətinin yüngülləşdirilməsi üçün) qaravulla saxlanılır; kürəkciklər tətbiq edilir.



Şəkil 21. Sinə üstə üzmədə mayallaq aşma.

Enerjili qüvvəli avarçəkmənin təşkili üçün istifadə edilir.

6. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Tapşırıq: qolun aparılması zaman əllə qoltuğa toxunmaq; bu zaman dirsək nəzərə çapdırılacaq dərəcədə hündür vəziyyətdə olmalıdır.

Qolların su üzərindən aparılması texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

7. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Tapşırıq: avarçəkmənin sonunda barmaqlarla buda toxunmaq. Bədənin düz vəziyyətinə, uzun qüvvəli avarçəkməyə, qollarla hərəkətlərin optimal uyğunlaşdırılmasına, dirsəyin hündür vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır.

Uzun avarçəkmənin, bədənin vəziyyətinin və müvazinətin və təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl irəli dartılıb) avarçəkmələrin köməyi ilə üzmə; nəfəs alma avarçəkən əl tərəfə edilir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə və ayaqlarla ritmik fasiləsiz hərəkətlərlə uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir.

9. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl bud yanında) avarçəkmələrin köməyi ilə üzmə; nəfəs alma bud yanında olan əl və ya avarçəkən əl tərəfə edilir.

Avarçəkmənin axınsız cəld başlanğıcının və qısa nəfəs almanın avarçəkmə ilə uyğunlaşdırmanın mənimsənməsi üçün istifadə edilir.

10. "Dəyişmə" ilə üzmə; sağ əl irəli uzanıb, sol əl isə 3 avarçəkmə icra edir. Üçüncü avarçəkmənin bitmə anında sağ əl hərəkətə başlayır və öz növbəsində, 3 avarçəkmə icra edir. Sol əl su üzərindən aparılmanı bitirdikdən sonra irəli uzanır. "Dəyişmə" anında avarçəkmələrin növbəti seriyasını başlayan əl aparıcı olmalıdır.

Qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir (avarçəkmənin bir əldən digər ələ ötürülməsi).

11. Öncəki təmrin kimi, həmin hərəkət, lakin bir əllə avarçəkmələrin icrası zamanı o biri əl budun yanında olur. Nəfəs alma bud yanında olan əl tərəfə yerinə yetirilir.

Tənəffüslə uyğunlaşdırmada qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. "Keçirilmədə" üzmə: bir əl irəli uzanıb, o biri əl budun yanında; ayaqlar fasiləsiz hərəkətləri icra edir. Ayaqlarla 6-8 zərbədən sonra bud yanındakı əl tərəfə nəfəs alma icra edilir; sonra biri əlin su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda, o biri əllə uzun avar çəkmək. Digər tərəfə nəfəs almadan sonra yenidən qolların vəziyyətinin dəyişməsi baş verir. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlər zamanı hərəkəti birinci avarçəkən əlin başlama-sına nəzarət etmək. Qolun su üzərindən aparılması o biri qolun avarçəkməsi ilə vahid ritmdə yerinə yetirilməlidir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yüngülləşdirilməsi şəraitdə təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. "Qollar irəli uzanmış" (əllər birləşdirilmiş) vəziyyətindən sağ və

sol qolla növbəli avarçəkmələr. Üzgüçünün irəli uzanmış qol tərəfə böyrü üstə cevrilməsinə və buda qədər uzun avarçəkməni yerinə yetirməsinə nəzarət etmək. Uzun qüvvəli avarçəkmə texnikasının təkmilləşdirilməsi və addımın uzunluğunun artırılması üçün istifadə edilir.

14. Başı su üzərində azacıq qaldıraraq tam koordinasiyada üzmə. Nəfəs alma üçün başı yana çevrilmədən, 4-8 sikldən bir tənəffüs. Dirsəyin yüksək vəziyyətinə və qollarla fasiləsiz avarçəkmələrə nəzarət etmək lazımdır.

Yüksək templi üzmənin və avarçəkmənin axınsız başlanğıcının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Arxa üstə krol

1. Əllərin müxtəlif vəziyyətləri (iki əl qabaqda, ovuclar yuxarı olmaqla pəncələr bir-birinin üstündə; bir əl qabaqda, o biri əl bud yanında; hər iki əl bud yanında; hər iki əl kürək arxasında "qıfıl" vəziyyətində) ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və müvazinətin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: bir qol irəli uzanıb, o bir qol bud yanında. Üzgüçü havada eyni vaxtılı qarşılanan qolaylama hərəkətləri ilə qolların vəziyyətini dəyişir, dəyişmələr arasında kiçik fasilələr edir.

Ayaqlarla hərəkətlər texnikasının və müvazinətin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

3. Böyrü üstə vəziyyətdə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; aşağıdakı əl irəli uzanmış (ovuc aşağı olmaqla); yuxarıdakı əl bud yanında.

Ayaqlarla hərəkətlərin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Arxa üstə vəziyyətdə ayaqlarla krol hərəkətləri və qolların müxtəlif vəziyyəti ilə uzunluğa baş vurma. Bədənin vəziyyətinə, ayaqlarla mülayim amplituda ilə fasiləsiz, ritmik şəkildə fəal işləməyə nəzarət etmək. Kürəyin, qarnın, çiyin qurşağının əzələləri boşaldılmış olmalıdır.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının, suda oriyentiri, bədənin axarlı vəziyyətini və həmçinin iradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

5. Qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə; ayaqlar boşaldılmış və darılmış, onlar adətən (suda bədən müvazinətinin yüngülləşdirilməsi üçün) qaravulla dəstəklənir; kürəkçiklər tətbiq edilir.

Enerjili qüvvəti avarçəkmənin təşkili üçün istifadə edilir.

6. Budlara qədər hər iki qolla nəzərə çapdırılacaq dərəcədə uzun avarçəkmə ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Avarçəkmənin sonunda əllərlə və çiyin önü ilə fəal çarpaz hərəkətin məşq edilməsi üçün istifadə edilir.

7. Hər iki qolla eyni vaxtda avarçəkmələrlə üzmə; ayaqlar krol və ya delfin üsulu ilə işləyir.

Qollarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Tam koordinasiya üzümə. Bədənin hündür və düz vəziyyətinə, uzununa oxa nisbətən gövdənin optimal əyilməsinə, uzun qüvvəli avarçəkməsinə, qollarla hərəkətlərin optimal uyğunlaşdırılmasına, dirsəyin hündür vəziyyətinə nəzarət etmək.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə və ayaqlarla ritmik fasiləsiz hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir.

9. Ayaqlarla hərəkətlərin və bir əllə (o biri əl bud yanında) avarçəkmələrin köməyi ilə üzmə; nəfəs alma – bud yanında olan əl tərəfə və ya avarçəkən əl tərəfə.

Axınsız avarçəkmənin cəld başlanğıcının və qısa nəfəs almanın avarçəkmə ilə uyğunlaşdırılmasının mənimsənilməsi üçün istifadə edilir.

10. “Dəyişmə” ilə üzmə; sağ əl irəli uzanıb, sol əl isə 3 avarçəkmə yerinə yetirir. Üçüncü avarçəkmənin bitmə anında sağ əl hərəkəti başlayır və öz növbəsində 3 avarçəkməni icra edir. Su üzərində aparma bitdikdən sonra, sol qol irəli uzanır. “Dəyişmə” anında avarçəkmənin növbəti seriyasını başlayan qol, aparıcı olmalıdır.

Qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir (avarçəkmənin bir əldən o biri ələ ötürülməsi).

11. Öncəki təmrin kimi, həmin hərəkət, lakin bir əllə avarçəkmələrin icrası zaman o biri əl budun yanında olur. Nəfəs alma buda sıxılmış əl tərəfə icra edilir.

Qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. “Keçirilmə”də üzmə: bir əl irəli uzanıb, o biri əl budun yanında; ayaqlar fasiləsiz hərəkətlər yerinə yetirir. Ayaqlarla 6-8 zərbədən sonra bud yanında olan əl tərəfə nəfəs alma icra edilir, sonra irəli uzanmış qolla o biri qolun su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda, uzun avarçəkmə. Digər tərəfə nəfəs almadan sonra yenidən qolların vəziyyətinin dəyişməsi baş verir. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlər zamanı, hərəkəti avarçəkən qolun birinci başlamasına nəzarət etmək. Qolun su üzərindən aparılması o biri qolun avarçəkməsi ilə bir tempdə icra edilməlidir.

Altızərbəli krola və hər iki tərəfə tənəffüsdə hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. "Qollar irəli uzanmış" vəziyyətindən sağ və sol əllə növbəli avarçəkmələr (əllər birləşdirilmişdir). Üzgüçünün böyrü üstə irəli uzadılmış qol tərəfə çevrilməsinə və buda qədər uzun avarçəkməni icra etməsinə nəzarət etmək.

Uzun qüvvəli avarçəkmənin və addımın uzunluğunun artmasının texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

14. Başı su səthi üzərindən bir qədər qaldıraraq tam koordinasiya üzmə. Tənəffüs 4-8 tsikldən bir, başı nəfəs alan tərəfə döndərməklə icra edilir. Dirsəyin hündür vəziyyətinə və qollarla fasiləsiz avarçəkmələrə nəzarət etmək.

Avarçəkmənin yüksək tempi və axınsız başlanğıcı ilə üzmənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Brass

1. Suda şaquli vəziyyəti alaraq (ayaqlarla dibə dayaq etmədən, əllər baş arxasında), brassla fasiləsiz ayaq hərəkətlərinin hesabına sudan mümkün qədər daha hündürə qalxmaq.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və dartma qüvvənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Öncəki çalışma kimi, həmin hərəkət, lakin üzgüçü yavaş-yavaş irəliləyir və tədricən üfüqi vəziyyət alır.

Ayaqlarla qüvvəli avarçəkmənin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

3. Ayaqlarla fasiləsiz və geniş olmayan hərəkətlərin köməyi ilə üzmə (qollar budların yanında, çənə su səthinin üzərində).

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

4. Öncəki çalışma kim, həmin hərəkət, lakin qollar irəli uzadılmışdır.

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

5. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə.

Ayaqlarla hərəkətlər texnikasının və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

6. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə (lövhə ilə) məsafə kəsiyində daha az avarçəkmə sayı ilə üzmə.

Ayaqlarla hərəkətlərin effektivliyinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

7. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə 10 m-ə baş vurma, qollar irəli uzadılmışdır.

Hərəkətlərin qənaətliliyinin, bədənin axarlı vəziyyətinin və həmçinin su altında oriyentirin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

8. Qollarla brassla fasiləsiz hərəkətlərin və ayaqlarla delfinlə hərəkətlərin köməyi ilə axınsız təkzərbəli delfin ritmində üzmə. Pəncələrin aşağıya doğru hərəkətləri, qolların və çiyin qurşağının yüngül şəkildə irəli yönəldilməsi və qollarla avarçəkmənin başlanğıcı ilə üst-üstə düşür.

Qollarla hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

9. Tənəffüs ilə uyğunlaşmada, öncəki təmrin kimi (nəfəs almanın vaxtı-vaxtında icrasına diqqəti nəzərə çapdıraraq), həmin hərəkət.

Tənəffüsün və qollarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

10. Qollarla brassla axınsız hərəkətlərin köməyi ilə (ayaqlar arasında lövhə ilə) üzmə.

Qollarla brassla axınsız hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

11. Öncəki çalışma kimi, həmin hərəkət, lakin lövhəsiz.

Brassda qollarla axınsız hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. Tam koordinasiyada üzmə, onu başurma ilə növbələşdirərək (2-3 sikl).

Müvazinətin və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin başurma zamanı budlara qədər uzun avarçəkmə tətbiq edilir.

Qollarla avarçəkmənin gücünün təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

14. Tam koordinasiyada və uzun avarçəkmə ilə 10 m-ə başurma.

Qollarla avarçəkmənin gücünün və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

15. Brassın axınsız 2-3 tsiklinin, delfinlə qollar və ayaqlarla hərəkətlərin 2-3 tsiklinin növbələşməsi ilə üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

16. Qollarla iki avarçəkmənin ayaqlarla bir avarçəkmə ilə uyğunlaşdırılmasında üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

17. Qollarla bir avarçəkmənin ayaqlarla iki avarçəkmə ilə uyğunlaşdırılmasında üzmə.

Qollarla, ayaqlarla və tənəffüs hərəkətlərinin ümumi uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

18. Ayaqların qəsdən qısaldılmış hərəkətləri ilə üzmə, hərəkətlər dizlərdən yerinə yetirilir.

Ayaqlarla məhdud iş texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

19. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin adi brassa keçməklə.

Ayaqlarla dar işin texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

20. Avarçəkmələrin daha az miqdarı ilə üzmə.

Hərəkətlər texnikasının effektivliyinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

21. Qollarla və ayaqlarla xüsusilə böyük hucum bucağı ilə avarçəkmə hərəkətlərinin (bir yerdə uyğunluğu), demək olar ki, eynivaxtlı icrası ilə üzmə.

Qollar və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

22. Sürətləndirmə və qollar və ayaqlarla hərəkətlərin ardıcıl uyğunlaşdırılmasından onların bir yerdə uyğunlaşdırılmasına keçidi ilə tam koordinasiya üzmə.

Müxtəlif sürətlə brassla üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

Batterflay (delfin)

1. Qolların müxtəlif vəziyyətləri (hər ikisi irəlidə; biri irəlidə, o birisi bud yanında; hər ikisi bud yanında) ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə sinə üstə üzmə.

Ayaqlarla hərəkət texnikasının və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

2. Öncəki çalışma kimi, həmin hərəkət, lakin arxa üstə üzmədə .

Ayaqlarla hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi və çiyinlərin artıq yırgalanmasının aradan qaldırılması üçün istifadə edilir.

3. Sağ və sol böyrü üstə delfinlə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə: aşağıdakı qol irəli uzanıb, üstdəki qol bud yanında.

Bütöv gövdənin aktiv iştirakı ilə ayaqlarla fəal dalğavari hərəkətlərin və həmçinin bədənin axarlı vəziyyətinin təşkili üçün istifadə edilir.

4. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: qollar irəlidə, baş su üzərindən qaldırılmışdır (çənə su səthinin üzərindədir).

Ayaqlar və gövdə ilə fəal dalğavari hərəkətlərin təşkili; dərinliyə həddindən artıq başvurmağın və çiyin qurşağının yuxarı-aşağı artıq titrəyişlərin aradan qaldırılması üçün istifadə edilir.

5. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə lövhə ilə üzmə. Hərəkətlərin fasiləsiz fəal icrasına nəzarət etmək.

Öncəki çalışma kimi, həmin məqsədlə istifadə edilir.

6. Ayaqların hərəkəti ilə uzunluğa (10-12 m) başvurma; qollar irəli uzadılmış. Ayaqlarla fasiləsiz hərəkətlərə və bədənin axarlı vəziyyətinə nəzarət etmək.

Delfinlə üzmə zamanı startların və dönmələrin icrası üçün istifadə edilir.

7. Suda şaquli vəziyyəti alaraq (dibə ayaqlarla dirənmədən, qollar budlar yanında və yaxud yuxarıda), ayaqların fasiləsiz hərəkətləri hesabına sudan mümkün qədər daha hündürə qalxmaq.

8. Budlar arasında sıxılmış lövhə ilə qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: hər sikldən bir tənəffüs. Optimal trayektoriya üzrə qollarla uzun avarçəkməyə, dirsəklərin hündür vəziyyətinə və qolların dirsək oynaqlarında zəruri sərtliyinə nəzarət etmək.

Qollarla avarçəkmənin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

9. Öncəki çalışma kimi, lakin lövhəsiz. Ayaqlar boşaldılmış və su səthində uzadılmışdır.

10. Delfinlə qol və krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmə. Bədənin axarlı vəziyyətinə, avarçəkmənin çanaq xətti arxasında bitməsinə nəzarət etmək.

Uzun və güclü avarçəkmənin mənimsənməsi, tənəffüsün qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılması və həmçinin sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi üçün istifadə edilir.

11. Ayaqlarla və bir qolla (o biri qol irəli uzanıb) hərəkətlərin köməyi ilə, ikizərbəli bitişik delfin koordinasiyasında üzmə. Nəfəs alma üçün baş avarçəkən qol tərəfə çevrilir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının, ikizərbəli bitişik koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir. Həmin şey arxa üstə.

12. Delfinlə ayaq hərəkətlərinin və qolların vəziyyətinin eyni vaxtda dəyişməsinin köməyi ilə üzmə: bir qol irəlidə, o biri gövdə boyunca. İki-zərbəli bitişik delfin koordinasiyasında uyğunlaşdırılma; nəfəs alma avarçəkməni yerinə yetirən qol tərəfə icra edilir.

Qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılması üçün istifadə edilir. Həmin şey arxa üstə.

13. Delfinlə ayaq və krolla bir qolla (o birisi bud yanında) hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

Pəncələrin aşağıya zərbəsi ilə uyğunlaşdırılmada fəal avarçəkmənin və həmçinin daha gec ikinci zərbənin təşkili üçün.

14. Delfinlə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə (əllər budlar yanında) və ikizərbəli bitişik delfinin koordinasiyasında, krolla üsulu ilə qollarla növbəli avarçəkmələrlə üzmə.

Avarçəkmə hərəkətləri zamanı bitişik ikizərbəli koordinasiyasının, qolla avarçəkmənin fəal başlanğıcının, müvazinətin və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

15. Başı su səthi üzərində azacıq qaldıraraq, delfinlə üzmə.

Həddindən artıq dərinliyə baş vurmanın aradan qaldırılması və avarçəkmənin fəal başlanğıcının və sürət-qüvvə hazırlığının yaradılması üçün istifadə edilir.

16. Tənəffüsün müxtəlif variantları ilə üzmə: qollarla hərəkətlərin 1-2 tsiklindən bir nəfəsalmə. Çiyinlərin sudan həddindən artıq çıxmasına yol verməmək üçün nəfəs almadan sonra çənəni sinəyə sıxmaq tövsiyə olunur.

17. Məsafə kəsiyində sürəti azaltmadan, qollarla avarçəkmələrin daha az miqdarı ilə bitişik ikizərbəli delfinlə üzmə.

Qollarla avarçəkmələrin effektivliyinin yüksəldilməsi, addım uzunluğunun artırılması və avarçəkmə hərəkətlərinin səylərini, tempini və amplitudasını dəyişdirmək bacarığının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir. Həmin hərəkət arxa üstə.

Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş oyunlar

1. "Gəmi qəzası"

Oyunun vəzifələri: uşaqlara dərin yerdən qorxmamağı və artıq qüvvə sərf etmədən dərinlikdə özünü saxlamağı və ya dayaz yerə üzüb çıxmağı öyrətmək.

Oyunun təsviri. Oynayanlar, üzgüçülüğün istənilən üsullarını tətbiq edərək, dərin yerdə, üzməni su səthi üzərində uzanma ilə növbələyərək aparıcının işarəsində özünü saxlamağa çalışırlar. Onun işarəsilə onlar dayaz yerə üzüb çıxırlar.

Metodik göstərişlər. Oyunda eyni vaxtda iki uşaqdan artıq iştirak etmir. Oynayanların dərin yerdə hərəkətlərinə aparıcı və onun köməkçiləri tərəfindən daima nəzarət edilir.

2. "Kim qalib gələr?"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Aparıcının işarəsilə oyun iştirakçıları məsafənin müəyyən hissəsini (10, 15, 25 m-hazırlıqdan asılı olaraq) üzüb keçməsinə yarışırırlar. Birinci üzüb gələn iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Oyun iştirakçıları, hazırlıqdan asılı olaraq sinə

üstə, arxa üstə krolla, brassla, (lövhə ilə və ya lövhəsiz) ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə və s. – üzürlər.

3. “Marafon”

Oyunun vəzifələri: üzmə zamanı öz qüvvələrini hesablamaq və maksimal dərəcədə mümkün məsafələri qət etmək bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Müəllimin komandası ilə oynayanlar “marafon” üzgüçülükdə start vəziyyətini alırlar. Hər kəs onun üçün rahat olan üsulla və ya müxtəlif üsulları növbələşdirərək üzür. Ən böyük məsafəni üzüb keçən iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Üzmədən əvvəl müəllim iştirakçıları xəbərdar edir ki, onların vəzifəsi - yavaş, lakin uzun müddət üzmək və bu zaman ritmik tənəffüsü qorumaqdır. İştirakçıların hazırlığından asılı olaraq, “marafon” məsafənin uzunluğu 50, 100, 200 m və daha çox ola bilər.

4. “Kim daha çox?”

Oyunun vəzifələri: brassla ayaq hərəkətləri texnikasının təkmilləşdirilməsi, əzələlərin gücünün inkişafı.

Oyunun təsviri. Aparıcının komandası ilə yarış hovuzun dərin hissəsində keçirilir. Oynayanlar əl pəncələrini su səthi üzərində qaldıraraq, brassla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirirlər. Hamıdan çox özünü su səthində saxlayan iştirakçı qalib gəlir.

5. Estafet

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, qələbə uğrunda mübarizə aparmaq bacarığının tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Məşğul olanlar, hazırlıq üzrə eyni olan komandaya bölünürlər. Onlar hazırlıqdan asılı olaraq, ayaqlarla və ya qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və ya tam koordinasiya üzürlər.

Əgər oynayanlar üzgüçülüyn idman üsullarını mənimsəyiblərsə, kombinə edilmiş estafetlər keçirtmək olar: sinə üstə, arxa üstə krolla, brassla tam kombinasiyada və yaxud ayaqlarla hərəkətlər köməyi ilə üzmə.

6. “Kim daha az avarçəkmə edər?”

Oyunun vəzifəsi: səmərəli avarçəkmənin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar mümkün qədər az avarçəkməyə çalışaraq, müəyyən məsafəni üzüb keçirlər. Aparıcı və onun köməkçiləri avarçəkmələrin hesablanmasını aparırlar. Ən az avarçəkmə edən iştirakçı qalib gəlir.

Metodik göstərişlər. Hazırlığından asılı olaraq, iştirakçılar krolla, arxa üstə və brassla üzürlər.

7. “Kim daha tez üzüb keçər?”

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, əzələ

gücünün inkişaf etdirilməsi.

Oyunun təsviri. 1-ci variant. Oyun iştirakçıları cütlüklərə bölünür və start xəttinə çıxırlar. Aparıcının əmri ilə onlardan biri qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzür, o biri onun ayaqlarından tutur və heç bir hərəkət etməyərək su üzərində uzanır. Finişə daha tez üzüb gələn cütlük qalib gəlir. Finişdən sonra partnyorlar rollarını dəyişirlər.

2-ci variant. Lövhə ilə ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmədə yarış keçirilir: bir partnyor o biri üzən partnyorun qabağında arxa üstə uzanıb və əlləri ilə lövhədən tutub.

Metodik göstərişlər. Hazırlığından asılı olaraq, oynayanlar sinə, arxa üstə krolla, brassla üzürlər.

8. "Rekord kimindir?"

Oyunun vəzifələri: öncəki oyunda olanlar.

Oyunun təsviri. Müəllimin əmri ilə oynayanlar müəyyən məsafə üçün yarışa başlayırlar, bu məsafəni sinə, arxa üstə krol üsulu ilə qollarla və ya bağlanmış ayaqlarla brass üsulu ilə üzüb keçirlər.

9. "Qaçdı-tutdu"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar sərbəst şəkildə yer alır. Onlardan biri (aparan) üzən oyunçulardan birinə çatıb ona toxunmağa çalışır. Yaxalanmış oyunçu aparan olur.

Metodik göstərişlər. Oyun ona görə dərin yerdə keçirilir ki, iştirakçılar dib ilə hərəkət etməyib, məhz üzsünlər.

10. Çıxma ilə estafet

Oyunun vəzifələri: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, iradi xüsusiyyətlərinin tərbiyə edilməsi.

Oyunun təsviri. Oyun hovuzda keçirilir. Aparıcının əmri ilə iştirakçılar əks divara qədər üzürlər. Axırını üzüb gələn iştirakçı oyundan çıxır.

Metodik göstərişlər. İstənilən üsulla üzmək və üzgüçülük üsullarını növbələmək olar. Estafeti dayanmalarla keçirtmək olar: hər dəfə hovuzu üzüb keçəndən sonra iştirakçılara fasilə verilir. Əgər estafet dayanmadan keçirilirsə, onda hər dönmədə hovuz divarına sonuncu toxunan üzgüçü oyundan çıxır.

11. "Tırtıl"

Oyunun vəzifəsi: üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar bir-bir cərgəyə durur, sonra suya uzana-raq (arxa və ya sinə üstə) ayaqlarıyla bir-birinin belindən yapışırlar. Aparıcının işarəsi ilə "tırtıl" irəli hərəkət etməyə başlayır; bütün iştirakçılar eyni zamanda (arxa və ya sinə üstə) krolla - əvvəl sağ, sonra sol qolla hə-

rəkətləri icra edirlər. “Tırtıl” qapayan krolla ayaq hərəkətlərini yerinə yetirir.

Əgər “tırtıl” brassla üzürsə, oynayanlar bir-birindən əlləri ilə tuturlar. Birinci iştirakçı tam koordinasiya brassla üzür, qalanlar ayaqlarla eyni vaxtda hərəkətləri icra edirlər.

12. “Dönmə”

Oyunun vəzifəsi: dönmələrin icra texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oynayanlar arxa üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzürlər. Müəllimin əmri ilə onlar qruplaşır, sinə üstə çevrilir və sinə üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə əks istiqamətdə üzürlər.

Metodik göstərişlər. Dönmə bütün iştirakçılar tərəfindən eyni vaxtda icra olunmalıdır.

13. “Mayallaq aşma”

Oyunun vəzifəsi: öncəki oyunda olan.

Oyunun təsviri. Oynayanlar sinə üstə krolla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzürlər, qollar irəli uzanmış. İşarə üzrə bütün iştirakçılar qollarını yana-aşağı aralayır, qruplaşır və irəli mayallaq aşırlar. Tam dövrüyədən və səthə çıxandan sonra onlar əvvəlki istiqamətdə hərəkət etməni davam etdirirlər.

Metodik göstərişlər. Mayallaq aşma bütün iştirakçılar tərəfindən eyni vaxtda yerinə yetirilməlidir.

14. “Rezin jqut”

Oyunun vəzifəsi: güclü avarçəkmə hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Rezin jqutun bir ucu tumbaya, o biri ucu isə üzgüçünün belinə bərkidilir. Oyunun iştirakçıları, rezin jqutu maksimal dərəcədə dartmağa çalışaraq növbə ilə üzürlər. Divarın yanında duran müəllim jqutun dartılma rekordunu qeyd edir.

Oyun aşağıdakı ardıcılıqda keçirilir: ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə, sonra qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və tam koordinasiya üzmə. Üzgüçülüyn bütün üsulları tətbiq edilə bilər.

Metodik göstərişlər. Jqutun etibarlı bərkidilməsini təmin etmək və hər kəs üçün onun nəticəsini qeyd etmək lazımdır: oyun iştirakçısı rekord nailiyyətə nə qədər dartıb çatdırmadı və ya onu nə qədər üstələdi.

15. “Vint”

Oyunun vəzifəsi: krolla avarçəkmə hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Sinə üstə krolla startdan sonra iştirakçılar sinə və arxa üstə krolla növbəli hərəkətləri yerinə yetirirlər.

Metodik göstərişlər. Oyunu estafet üzgüçülüynündə istifadə etmək olar. Vintəbənzər hərəkətləri yerinə yetirərək, ciddi şəkildə düz xətt üzrə

üzmək lazımdır.

16. "Fırfıra"

Oyunun vəzifəsi: arxa üstə dönmənin icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. İştirakçılar arxa üstə uzanmış vəziyyətdə dizlərini çənəyə çəkir və qruplaşırlar. Qruplaşma vəziyyətində qollarla avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirərək, cəld sağa (sola) fırlanırlar.

Metodik göstərişlər. Tam dönmələrin miqdarı dördədən çox olmamalıdır. Fırlanmanı əvvəl sağa, sonra sola icra edərək, oyunu çətinləşdirmək olar.

17. "Dəqiq tullanma"

Oyunun vəzifəsi: Kürsüdən start tullanmanın icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. İştirakçılar növbə ilə kürsüdən, aparıcının tutduğu çənbərin üstündən, start tullanmasını icra edirlər.

Metodik göstərişlər. İştirakçı çənbərdən uçub keçməli və bu zaman ona toxunmamalı.

18. "Kim uzağa"

Oyunun vəzifəsi: startın icrası texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Oyunun təsviri. Oyun yarış şəkildə keçirilir: əvvəl iştirakçılar kürsüdən sürüşmənin maksimal uzunluğu ilə start tullanmanı; sonra – havada uçuşun maksimal uzaqlığa tullanmanı icra edirlər (əllərlə suya toxunmağa görə təyin edilir).

Metodik göstərişlər. Yarışların hər növündə qalib müəyyənləşdirilir.

FƏSİL III.

ÜZGÜCÜNÜN TEXNİKİ, TAKTİKİ VƏ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞI

BAŞLIQ 5.

Üzgücünün texniki hazırlığı

İdman üzgüçülüüyündə idman texnikası dedikdə, yarış məsəfələrinin daha səmərəli rəf edilməsini təmin edən fəaliyyətin məcmusunu başa düşmək lazımdır.

Üzgücünün texniki hazırlığı-idmançı tərəfindən idman üzgüçülü-yünün, və səmərəli yarış və məşq fəaliyyətinin spesifikasına uyğun olan fəaliyyətin məcmusunu mənimsəmək dərəcəsidir. Üzgücünün texniki ha-zırlığına izalə edilmiş şəkildə baxmaq olmaz, onun fiziki, taktiki və psixo-loji imkanları ilə, bütöv vahid kimi təsəvvür etmək lazımdır.

“Yüksək dərəcəli üzgücünü yetişdirmək üçün, texnika üzərində lap kiçik yaşlarında, hələ uzun seriyaların və aerob məşqin yerinə yetirilmə-sinə başlayanadək, gərgin işləmək lazımdır. Əgər bu edilməsə, onda gələ-cəkdə texnika ilə ciddi problemlər yaranacaq. Texnikanın təkmilləşdiril-məsi, böyük yaş qrupu eləcədə milli komanda səviyyəsində olan üzgü-cülərlə işləyərkən dərşin ayrılmaz hissəsi olmalıdır. Biz öz üzgüçlərimizi növbəti qrupa sürət və dözümlülükdən asılı olmayaraq, texniki hazırlığı əsasında keçiririk. Mən, üzgüçülərə müraciət edərək, həmişə qeyd edirəm ki, biz texnikanın təkmilləşdirilməsində partnyoruq, üzgüçü isə -aparıcı partnyor sayılır. Əgər üzgüçü öz üzərinə məsuliyyət götürürsə o. daha ma-raqlanan olur və yaxşı tərəfə tez dəyişir.”

Stiv Matir, üzgüçülük klubunun baş məşqçisi Plano şəhəri (Texas ştatı)

Üzgüçülərin texniki təchizatı quruluşunda baza və əlavə hərəkət fəaliyyətini ayırmaq lazımdır. Baza fəaliyyəti idman növünün texniki təc-hizatının əsasını təşkil edir. Onları mənimsəmədən, mövcud qaydalara riayət etməklə yarışlarda iştirak etmək mümkün deyil. Ona görə də baza hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsi üzərində iş, üzgüçülər üçün müt-ləqdir və texniki hazırlıq prosesinin əsası sayılır.

Əlavə hərəkəti fəaliyyət- bu ikinci dərəcəli hərəkətlər və onların ele-mentləridir, hansı ki, müxtəlif idmançılarda onların fərdi xüsusiyyətlərinə və idman ustalığı səviyyəsinə uyğun olaraq xeyli fərqlənə bilər. Bu hərə-kət üzgücünün fərdi texniki manerasını və stilini formalaşdırır. Çoxillik hazırlığın ilkin mərhələsində texniki təkmilləşdirmə prosesi bilavasitə ba-za hərəkətinin öyrənilməsi ilə bağlıdır. Onlar mənimsənildikcə və konkret

idmançının təbii istedadı nəzərə alınmaqla, əlavə hərəkətin təkmilləşməsinədək çatdırılır ki, bununda rolu səmərəli yarış fəaliyyəti üçün həlledici ola bilər. Məsələn, bir çox tanınmış idmançılar hazırlamış amerika məşqçisi Pol Bergen əmindir ki, konkret üzgüçü üçün onun anotamik xüsusiyyətlərinə və əsas baza hərəkətlərinin quruluşuna uyğun olan yaxşı seçilmiş hərəkətlər, hətta onlar yaranmış stereotipə cavab verməsə belə, xeyirli ola bilər.

Hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilmə dərəcəsi üzrə üzgüçülərin texniki hazırlığı üç səviyyə ilə xarakterizə edilir:

- 1) hərəkəti fəaliyyət haqqında təsəvvürün olması və onları yerinə yetirmə cəhdi;
- 2) hərəkəti bacarığın formalaşdırılması;
- 3) hərəkəti verəşin yaradılması ilə.

Səmərəli hərəkəti fəaliyyət haqqında aydın təsəvvürü yaratmaq bacarığı tək-cə hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi prosesi üçün yox, həm də, hazırlıq və yarış üçün xarakterik olan şəraitdə mənimsənilmiş bacarıq və vərdişləri səmərəli həyata keçirmək üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Üzgüçülərdə müxtəlif cür hərəkətlərin geniş tətbiqinin nəticəsi olan hərəkəti bacarıq arsenalı nə qədər geniş olsa, bir o qədər yüksək nəticələr ilə fərqlənən daha məqsədə uyğun hərəkəti fəaliyyətin mənimsənilməsi və uyğun olan vərdişlərin formalaşdırılması üçün ciddi zəmin yaradılır.

Üzgüçülərin texniki hazırlığın nəticələri, mənimsənilmiş hərəkəti fəaliyyətin stabilliyi, variantlılığı və qənaətliyi ilə şərtlənir.

Texnikanın stabilliyi dayanaqlılığı, xarici şəraitdən asılı olmamağı, idmançının funksional vəziyyəti ilə bağlıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, müasir məşq və yarış fəaliyyəti çox saylı oxşar faktorlarla xarakterizə edilir. Onlara rəqabətlə şərtlənən böyük yarışların gərgin psixoloji mühiti; adət etmədiyi yarış yeri və tamaşaçıların xoş olmayan münasibəti; məsafədə artan yorğunluq və sair aiddir. Son nəticə uğrunda yüksək məsuliyyət və kəskin rəqabət şəraitində yüksələn və ağır yorğunluq vəziyyətində və digər oxşar faktorların təsirində səmərəli hərəkət fəaliyyətinə qabiliyyəti üzgüçünün texniki hazırlıq stabilliyinin əsas göstəriciləri sayılır.

Texnikanın variantlılığı, məşq və yarış fəaliyyəti şəraitindən asılı olaraq üzgüçünün hərəkəti fəaliyyətində düzəlişlər etmək bacarığı ilə müəyyən edilir. Əhəmiyyətli tərəddüdlərdə hərəkəti fəaliyyətin yüksək səmərəliliyini təmin etmək bacarığı, üzgüçünün texniki hazırlığını təşkil edənlərin ən vacibi sayılır. Yorğunluq prosesinin inkişafı ilə bağlı olan yarış məsafələrinin üzülməsi zamanı funksional imkanların dəyişilməsi, üzgüçülərin optimal vəziyyəti üçün xarakterik olan texnikanın parametrlərini qoruyub saxlamaq imkanlarını çətinləşdirir. İdman texnikasının kompensator

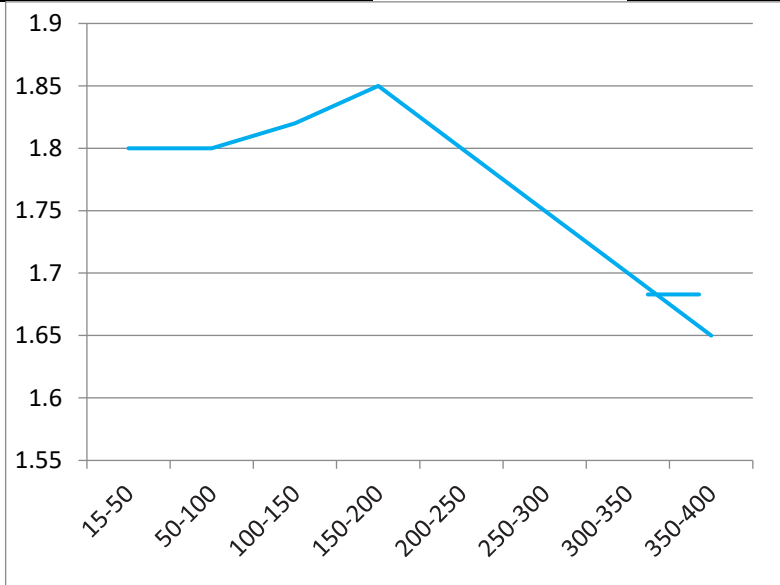
dəyişikliyi yaxşı hazırlıqlı üzgüçülərə, məsəfinin ikinci yarısında sürəti saxlamağa, hərdən isə bir qədər artırmağa imkan verir. Yüksək dərəcəli üzgüçülər məsəfinin sonunda tez-tez hərəkət tempini artırır ki, buda onlara yorğunluq nəticəsində hərəkətin gücünün və hər hərəkət dövründən sonra qət edilən aralığın azalmasında sürəti saxlamağa imkan verir.

Texnikanın qənaətçiliyi hərəkət fəaliyyətinin yerinə yetirilməsində enerjinin səmərəli sərfiyyatı ilə xarakterizə edilir. Başqa bərabər şəraitdə o hərəkət fəaliyyəti optimal sayılır ki, o daha az enerji sərfiyyatı və psixi imkanların mobilizə edilməsi ilə müşahidə olunur. Qənaətli texnikanın formalaşması məşq prosesində iş qabiliy-yətinin yüksək səviyyəsini təmin etmək üçün çox vacib sayılır, belə ki, o məşq işinin həcmi əhəmiyyətli artırmağa imkan verir. 400 m, 800 m, 1500 m məsafələrə üzgüçülükdə ixtisaslaşan üzgüçülərin yarıf fəaliyyətinin nəticələri, həmçinin ən çox texnikanın qənaətçiliyindən asılıdır. O ki qaldı 50m və 100m və müəyyən qədər 200m məsafələrə, burda nəticələr hər şeydən öncə işin gücündən, işə böyük sayda əzələ liflərinin bütün tiplərindən ibarət olan hərəkətlərin cəlb edilməsi, enerji təminatının anaerob sisteminin gücü və tutumu ilə təmin edilir. Ona görə də, bu məsafələrdə yüksək nəticələrə nail olmaq üçün, maksimal imkan olan miqdarda enerjinin mobilizə edilməsi, yalnız ondan sonra onun qənaətlə istifadəsi prinsipial vacib sayılır. Hərəkə fəaliyyətin qənaətçiliyi üzərində iş, hansı ki sprinterlərin məşqində müəyyən yer tapmalıdır, maksimal miqdarda enerjinin mobilizə və istifadə edilməsinə yönəlmiş vasitələrin tətbiqi ilə ziddiyətə girə bilməz. Belə ki, bu vasitələr arasında onların effektivinin pis daşınması hadisəsi mövcuddur.

Şəkil 22.- 400 m. məsafədə sərbəst üsulla dünyanın güclü üzgüçülərində avarçəkmə addımının dinamikası (1), hərəkətin tempi (2) və üzgüçülük sürəti (3)

Addım, sm. dövr	Temp, dəq. m	Sürət, san.
290		50 49
280		48 47
270		46 45
260		44 43
250		42 41
240		40 39

230		38
		37
220		36
210		35



Məsafənin kəsikləri, m.

Qabaqcıl idman təcrübəsi - üzgüçülük texnikasında yüksəlişin əsas mənbəyidir

Dünya üzgüçülüynünün inkişaf tarixi onu göstərir ki, idman üzgüçülüynünün texnikası sahəsində yüksəliş xeyli dərəcədə qabaqcıl idman təcrübəsinin nailiyyətləri ilə şərtlənir. İdman üzgüçülüynünün inkişafının müxtəlif mərhələlərində, məhz görkəmli idmançılarnın texnikası etalonun formalaşmasına kömək etmədir, hansı ki, dünyanın müxtəlif ölkələrinin məşqçiləri və idmançılarnı oriyentir etmişdirlər. Bu işdə əsas rolu yaradıcı düşüncəli, təşəbbüskar və bilikli məşqçilər, ayrı-ayrı hallarda- elmi məsləhətçilər oynamışdır. Bir cox məşqçilər. əsasən ABŞ-dan olanlar, təkçə üzgüçülük texnikasını dərinədən öyrənib və öz biliklərini məşqçilik işi təcrübəsində həyata keçirmədilər, həm də bu sahədə öz nailiyyətlərini ixtisasçılarnın geniş dairəsinə əlçatan etmişdilər.

Kanada məşqçisi Qovard Fibri üzgüçülük texnikasının inkişafına böyük zənginlik getirmişdir. O, baş məşqçi kimi kanada üzgüçülərini 1964-cü ildə Tokio Olimpiya Oyunlarına hazırlamışdır. Onun yetirmələri sırasında çoxlu görkəmli, 12 yeni dünya rekordu qoymuş Elen Tenner,

Mariya Styuart, Yelena Styuart, Bill Sleyter, Jeyn Xyuz kimi idmançılar olmuşdur. Fibri üzgüçülük texnikası və üzgüçülərin məşqinə öz baxışını 1975-ci ildə çap edilmiş "Howard Firby on Swimming" kitabında ifadə etmişdir.

Fibri ilə eyni vaxtda uzun illər ərzində, üzgüçülük texnikasının təkmilləş-dirilməsi üçün bu sahədə ümumdünya tərəfindən tanınmış görkəmli amerika məşqçisi Jeyms Kaunsilmen məşqul olmuşdur. O, öz tələbələrinin texniki hazırlıq prosesini onların biomexaniki və hidrodinamikanın tələbləri ilə şərtləndirilən fərdi xüsusiyyətlərinin səmərəli baza hərəkətləri ilə qarşılıqlı əlaqədə qurmuşdur. Kaunsilmen idman üzgüçülüğü texnikasına öz baxışını "Nauka o plavanie" (Counsilman, 1968) çap edilən kitabında ifadə etmişdir.

İdman üzgüçülüğünün texnikasının inkişafında ən qiymətli kanada mütəxəssisi SisilaKolvinanın uzun illər ərzində məşqçilik və təşkilatçılıq işini tədqiqat və təhsillə birləşdirən işi "Swimming into the 21st century" və "Breakthroung Swimming" (Colwin, 1992,2002) olmuşdur.

Hələ XX əsrin 20-30-cu illərində krolla üzmənin səmərəli texnikasının etalonu görkəmli amerika üzgüçüsü, 1924-cü il Olimpiya oyunlarının sərbəst üsulla 100 m və 400 m məsafələrdə çempionu, 1928-ci ildə 100 m məsafədə Olimpiya çempionu, bu məsafələrdə 30-dan artıq dünya rekorduna yiyələnən Jonni Vaysmüllerin texnikası olmuşdur. Yapon üzgüçülərinə kinofilmlər üzrə Vaysmüllerin sərbəst üsulla üzmə texnikası vasitəsi ilə texnikanın öyrədilməsi, onların bir çoxuna yüksək nəticələrə çatmağa, daha istedadlılara isə dünyü üzgüçülüğünün lideri, 1932 və 1936-cı illər Olimpiya Oyunlarının qalibi və mükafatçıları olmağa imkan vermişdir. Onlar üzgüçülərin yarışlarında ümumilikdə müxtəlif dəyərli medal qazanaraq, bu idman növündə ənənvi lider olan ABŞ idmançılarını qabaqlamışdılar.

Üzgüçülük texnikasının inkişafına, üzgüçülərin texniki hazırlıq metodikasına radikal təsir edən hadisə və yarış fəaliyyətinin müxtəlif komponentlərinin əhəmiyyəti 1988-ci ildə arxa üstə üzgüçülükdə 100m məsafədə üç dünya rekordunu müəyyən edən Devid Berkoffun nailiyyəti olmuşdur. Lakin o, üzgüçülük tarixinə o qədər də öz nəticələrinin hesabına yox, işlənilib hazırlanan qıçların möhkəm işi hesabına sualtı sahənin yüksək sürətlə qət edilməsi ilə startın səmərəliliyi, bədənin axarlı vəziyyəti və suya dalma dərinliyi ilə daxil edildi. O illərdə sualtında rəf edilən məsafə kəsiyinin uzunluğu məhdudlaşdırılmırdı. Berkoff startdan sonra 10-15m kəsikdən başlayaraq, yavaş-yavaş onu 50m çatdırdı. Berkoff çox eksperiment etdi ki, sualtı sürəti inkişaf etdirməyi öyrənsin. Berkoff özü qeyd edirdi ki: "Əvvəlcə biz bədənin optimal vəziyyəti, sonra həddən artıq

dəyaz və ya dərinliyə getmədən sakit suyun axtarışı üzərində işləmişdik. Əgər həddən çox dərinə getsən, onda hovuzun dibində, əgər həddən çox dəyaz olsa suyun səthində müqavimət artır. Biz tapdıq ki, qıçların işinin sıxlığının artırılması və amplitudanın azalması, sürətin artmasına kömək edir, final hissə isə, təkcə diz və budun yox, bütün bədəni cəlb etməlidir.”

Arxa üstə üzmədə dönmənin yeni texnikasının yaranması, FİNA qaydalarında dəyişikliklə bağlı olmuşdur. Yeni qaydaya görə dönməni əlləri dönmə səthinə vurmadan və onu sinə üstə çevrilməklə (təxminən sinə üstə krolla üzmədə olduğu kimi) həyata keçirməyə icazə verilir. Bundan başqa dünyanın qabaqcıl üzgüçüləri dönmədən sonra məsafənin bir hissəsini (15m) suyun altında qıçlarla güclü dalğavari işləməni (batterflayla üzmədəki kimi) tətbiq edərək üzməyə başladılar. Bu nəticələrin əhəmiyyətli dərəcədə artmasına gətirib çıxartdı.

Son illər mütəxəssislərin xüsusi diqqətini, üzgüçülərin irəli hərəkətinə frontal və dalğavari müqavimətin azaldılması imkanlarının axtarışı cəlb edir. Burada əsas ehtiyatlar, bədənin səmərəli vəziyyəti və onun uzununa oxa nisbətən müvazinəti; əllərin suya kəskin daxil olmasına yol verməmək; başın səmərəli vəziyyətinin saxlanması; nəfəs alma zamanı bədənin axarlı vəziyyətinin dəyişilməsinə yol verməmək; baş və suya daxil olan qolun daxili səthi arasında suyun axınına əkstəsir göstərməsi; qolun suya geniş daxil olmasına yolun verilməməsi və s. sayılır.

Məsafənin sualtı sahəsinin yüksək sürətlə qət edilməsi hesabına müvəffəqiyyət qazanmış D.Berkoffun, V.Selkovanın nailiyyətləri, bir çox məşqçiləri və üzgüçüləri start və dönmələrdən sonra məsafənin sualtı sahəsinin sürətlə qət edilməsi hesabına nəticələrin yaxşılaşdırılması üçün ehtiyatların axtarışını stimullaşdırdı və müəyyən qədər üzgüçülərin məşqinin metod və vasitələrinin tərkibinə təsir etdi. Baxmayaraq ki, hazırkı vaxtda, üzgüçülüyn sualtı sahəsinin uzaqlığı 15m məhdudlaşdırılıb, onların qət edilmə sürəti tez-tez böyük yarışlarda üzgüçülərin çıxışının yekununa həlledici təsirini göstərir. Bununla bağlı 2000-ci il Sidney Olimpiya Oyunlarında 200m batterflay üsulunda dünya rekordçusu Syuzen O.Nill üzərində inandırıcı qələbə qazanmış Misti Xyumenin sözlərinə əsaslanmaq olar: “Mən lazımı qədər qüvvəyə malik deyiləm ki, dünya miqyaslı üzgüçülərlə suyun səthində rəqabət aparım. Ona görə biz mənə məşqçim Robert Cilletlə su altında üzmə sürətini artırmaq imkanını axtarırdıq.” Qıçların köməyi ilə olduqca böyük həcmli iş, eyni zamanda monolastın, sualtında qıçların işi ilə müxtəlif cür hərəkətləri, suyun səthinə çıxanda yüksək sürəti saxlamağa təsir edən hərəkətlərin istifadə edilməsi daimi eksperiment aparma, videofilmlərin öyrənilməsi ona gətirib çıxartdı ki,

dünyada heç kim Xyumenə məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsində rəqabət apara bilməz. Onun üçün bir çox digər üzgüçülərdən fərqli olaraq, daha səmərəli yavaş-yavaş sinə üstə dönməklə böyrü üstə üzmədə bütün bədənin iştiraki ilə qıçların geniş amplitudalı işi olmuşdur. Məşq hərəkətlərində o, sualtında olduqca böyük sayda hərəkət icra edirdi, nəinki yarışlarda. Bu ona su səthinə çıxmazdan öncə son 2-3 zərbələrin yüksək səmərəliyini təmin etməyə imkan verdi. Dönmədən sonra qıçlarla zərbənin sayı yavaş-yavaş 5-dən 11-ə artmışdır. (Skott 2006)

Bu gün idman üzgüçülüğü texnikasının etalonu, xüsusi ilə sərbəst üsulla və batterflayla, Maykl Felpsın texnikası sayılır. Mütəxəssislərin diqqətini Maykl Felpsın texnikasının bir çox vəziyyəti cəlb edir. Onlardan əsasına üzgüçünün bədəninə qarşıdan göstərilən və dalğavari müqavimətin azalmasını, səmərəli axarlığı təmin edən dinamikli dayanıqlığı aiddir. Üzgüçünün bədəninə vəziyyəti ən çox başın rəşad stabil vəziyyəti ilə (baş aşağı salınır, çənə sinə tərəfə yerləşir) şərtlənir. Nəfəsalmanın icrası zamanı üzgüçü başını uzununa ox ətrafında döndərir. Başın belə vəziyyətini üzgüçü təkcə nəfəsalma və nəfəsvermə zamanı yox, həm də dönmə səthinə üzüb yaxınlaşmada və sualtında məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsində qoruyub saxlayır. Üzgüçünün baxışı ciddi sürətdə aşağı istiqamətlənir, hətta dönmə səthinə üzüb yaxınlaşdıqda belə. Üzgüçü üzərkən hovuzun dibində qoyulmuş nişan üzrə istiqamət götürür.

Üzgüçü nəfəsalmanı o vaxt başlayır ki, artıq bir qol sürüşmə fazasında olur, bədən uzununa ox ətrafında çevrilir, digər qol isə havada irəli aparılmağa başlayır. Qolun havada irəli aparılması zamanı çiyinönü və əl maksimal olaraq boşalır və sərbəst sallanır, qolun irəli aparılması yalnız çiyin əzələsinin hesabına həyata keçirilir. Nəfəsalma o anda başa çatır ki, əl su üzərində hərəkətin yekunlaşdırıcı hissəsində, barmaqlar isə suya daxil olma xəttindən 20-25sm aralıqda olur. Nəfəsalmanın və başın dönməsinin sonluğu çiyin qurşağının irəli maksimal yerləşməsi ilə eyni vaxtda baş verir. Lakin, ona qədər irəli aparılan qolun biləyi çiyin qurşağı səviyyəsində olanda, üzgüçü bədəni uzununa ox ətrafında geri döndərməyə başlayır, hansı ki, bədənin tarazlığını təmin edir və digər qolla suyu səmərəli qapma və ilk avarçəkmə üçün şərait yaradır.

Üzgüçünün tənəffüs texnikasının öyrənilməsi göstərir ki, nəfəsalma üçün başın çevrilməsi, praktiki olaraq nə bədənin vəziyyətinə, nə də qollar və qıçların hərəkətinə təsir göstərir. Bu baxımdan, nəfəsalma ilə üzmə, nəfəsalmadan üzmədən fərqlənmir və bu Felpse rəqibləri qarşısında mübahisə olunmaz üstünlük verir. Lakin, Maykl Felps üzmə məsafəsinin sürətinə görə özünün bəzi rəqiblərini nəinki üstələyir, əksinə onlardan bir gərdər geri qalır. Onun üstünlüyü start və dönmədən sonra məsafənin sualtı

sahəsini səmərəli qət etməsidir. Bədənin səmərəli axarlı vəziyyəti, aşağı böyük olmayan bucaq altında səmərəli təkandan sonra qıçların geniş amplitudalı işi, bədənin suyun üzünə təbii çıxması, ilk avarçəkməyə vaxtında keçid Felpse məsafənin sualtı sahəsinin qət edilmə sürətində hiss olunacaq dərəcədə üstünlüyünü təmin edir. Üzgüçünün bədəninin və başının rəşional və axarlı vəziyyəti ilə təmin edilən səmərəli finişinin rolunda qeyd etməmək olmaz, hansı ki, əksər üzgüçülərdən fərqli olaraq, məsafənin son metrələrində dəyişilmir.

Bu və bir çox oxşar nümunələr göstərir ki, üzgüçülərin texniki hazırlıq prosesinin səmərəliyinin yüksəldilməsi və üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinin əsas və daim yenilənən mənbəyi, qabaqcıl idman təcübəsi sayılır. Görkəmli üzgüçülərin texnikasının daim öyrənilməsi, onun zəif və güclü tərəflərinin aşkar edilməsinə kömək edir, məşqçinin biliyini zənginləşdirir, bu sahədə onun şəxsi baxışlarını formalaşdırmağı yüngülləşdirir, öz şagirdləri üçün onların fərdi xüsusiyyətlərinə cavab verən daha böyük həddə texnikanın etalonunu seçməyə kömək edir.

Üzgüçünün texniki hazırlığı.

Texniki hazırlığın vəzifəsi, vasitəsi və metodları

İdmançının texniki hazırlıq prosesində həllini tələb edən əsas vəzifələrə aşağıdakıları aid etmək olar:

- həcmnin artırılması və hərəkəti bacarıq və vərdişlərin müxtəlifliyi;
- üzgüçülük texnikasının əsasını təşkil edən hərəkəti fəaliyyətin səmərəli variantlığı və yüksək sabitliyinə nail olmaq;
- mənimşənilməş fəndlərin məqsədə uyğun və səmərəli yarış fəaliyyətinə ardıcılıqla çevrilməsi;
- idmançılardan fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması ilə hərəkəti fəaliyyətin quruluşu, onların dinamikasının təkmilləşdirilməsi;
- yarış şəraitində hərəkəti fəaliyyətin səmərəliyinin yüksəldilməsi.

İdmançılardan texniki ustalılığının təkmilləşdirilməsi vəzifəsinin praktiki həllinin vasitələri, yarış hərəkətləri, yarış hərəkətlərinin məşq formaları, xüsusi hazırlıq və köməkçi hərəkətlər, müxtəlif trenajor qurğuları və s. sayılır.

İdmançının texniki hazırlığı prosesində, şifahi, əyani və praktiki metodlar tətbiq edilir. İdmançılardan dərəcəsiindən, hazırlıq səviyyəsindən, hərəkətin öyrədilmə mərhələsiindən asılı olaraq əsasən bu və ya qeyri metod, yaxud onların uyğunlaşdırılması istifadə edilir. Son illər təcübədə xüsusilə mürəkkəb hərəkətlərin öyrədilməsində, hərəkətin xarakteristikası haqqında informasiyanı operativ almağa imkan verən əyani metodu

geniş istifadə etməyə və bunun əsasında təlim prosesini korektə etməyə başlayıblar. İdman texnikasının vacib elementlərinin rəqəm və qrafiki təsəvvürünü, texnikanın sonrakı kompüterdə işlənilib hazırlanması ilə qeydiyyatının mürəkkəb videosistemi daha böyük populyarlıq alır. Demək olar ki, dünyanın praktiki olaraq bütün güclü üzgüçülərinin uğurları son illər texniki təkmilləşdirmə prosesinə nəzarət və idarə edilmənin obyektiv metodlarının geniş istifadə edilməsi ilə bağlıdır.

İdmançıların texniki hazırlığının mərhələləri və dövrləri

Təlim prosesi və texniki təkmilləşdirmə nisbətən sərbəst və yeni vaxtda qarşılıqlı əlaqəli və qarşılıqlı şərtləndirilmiş hissəyə bölünə bilər. İdmançının texniki hazırlığının üç mərhələsini ayırd etmək olar.

Birinci mərhələ-ilk öyrədilmə. Hərəkəti fəaliyyət haqqında ümumi təsəvvür yaranır, hərəkətin əsas mexanizmi öyrənilir, ritmik quruluş formalaşır, kobud səhvlər xəbərdar edilir və aradan qaldılır.

İkinci mərhələ- dərinləşdirilmiş öyrədilmə. Hərəkəti fəaliyyətin qanununa uyğunluğunun başa düşülməsi detallaşdırılır, onun koordinasiya quruluşu əsas elementlər, dinamik və kinematiki xarakteristikalar üzrə təkmilləşdirilir, ritmik quruluş təkmilləşdirilir, onların məşqul olanların fərdi xüsusiyyətlərinə uyğunluğu təmin edilir.

Üçüncü mərhələ-möhkəmlənmə və sonrakı təkmilləşdirilmə. Vərdiş stabilləşdirilir, idmançının fərdi xüsusiyyətlərinə, müxtəlif şəraitlərə uyğun fəaliyyətin məqsədə uyğun variantlığı təkmilləşdirilir.

Texniki hazırlıq mərhələsində təlimin səmərəliyi ancaq o halda təmin edilə bilər ki, təlimin mərhələsi və onun məzmunu səmərəlilik meyarı ilə sıx bağlı olsun. Səmərəli texnikanın təkmilləşdirilməsinin vacib metodiki şərtlərindən biri hərəkətlərin qarşılıqlı bağlılığı və qarşılıqlı asılılığı, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi sayılır. Fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, texniki ustalığın yeni səviyyəsinə keçməni tələb edir və əksinə, idmançının daha təkmilləşdirilmiş texniki ustalığı, uyğun olan fiziki hazırlığın möhkəmlənməsini tələb edir.

İdmançıların texniki hazırlıq mərhələsində təlimin səmərəliyi

	Təlimin mərhələləri		
	İlkin öyrədilmə (kobud koordinasiya)	Dərinləşdirilmiş öyrədilmə (dəqiq koordinasiya)	Möhkəmlənmə və sonrakı təkmilləşdirilmə (stabil və variantlı dəqiq koordinasiya)
Hərəkəti vəzifənin həlli	Sadə hərəkəti vəzifənin ancaq əlverişli şəraitdə həlli. Ölçülən nəticə aşağıdır.	Əlverişli şəraitdə hərəkəti vəzi-fələr asan həll edilir, ölçülən nəticə olduqca yüksəkdir. Qeyri-adi şəraitdə və çətinlik olduqda, hərəkəti vəzifə təkmil olmur, nəticə aşağıdır.	Mürəkkəb şəraitdə hərəkəti vəzifənin inamla həlli. Müürəkkəb situasiyada inamlı hərəkət. Yüksək və stabil nəticə
Hərəkətin keyfiyyəti.	Uyğunluq ancaq hərəkətin strukturundadır. Hərəkətin keyfiyyəti aşağıdır, pis koordinasiya-siyadır, qənaətçilik yoxdur.	Əlverişli şəraitdə hərəkət optimaldır və yaxşı uyğunlaşdırılıb. Müürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə və çətinlik olduqda hərəkətin keyfiyyəti kəskin aşağı düşür	Mürəkkəb şəraitdə və çətinlikdə hərəkətin səmərəli icra edilməsi. Uyğunlaşdırılmış təkmilləşdirmə və texnikaya hərtərəfli yiyələnmə.
Hərəkətin hiss edilməsi və qavranılması, məlumatların işləyib hazırlamaq	Qeyri-müəyyənliyi hiss etmək, məlumatlara yiyələnmək.	Hərəkətin hiss edilməsi dəqiqləşdirilir, fərqləndirilir, süürlü qəbul edilir, şifahi məlumatlar qəbul edilir.	Yüksək dəqiqlik və hərəkətin fərqləndirilməsi. Hiss edilmənin dəqiq əlaqəsi.
Hərəkətin proqramlaşdırılması, hərəkətlər haqqında təsəvvür.	Proqramlaşdırma və hadisələr təkmil deyil. Hərəkətlər haqqında təsəvvür, əsasən vizual yaygın formalaşır, fənləndirilməyil, dinamik və komponentlər zəif əks olunub	Hiss etmə əsasında dəqiq proqramlaşdırma, hərəkətlər yaxşı ifadə olunub. Hərəkətlər haqqında təsəvvür fərqləndirici və dəqiqdir.	Dəyişilən elementlərlə detallı proqramlaşdırma.

Hərəkətin tənzimlənməsi	Tənzimlənmə qeyri-mükəmməldir. İdarə olunma sadələşdirmə hesabına əldə edilir. Antiqonist əzələnin gücləndirilmiş gərginliyi.	Planlaşdırılmış xarakteristika və faktiki dəqiqləşdirmə əsasında tənzimləmə. Mürəkkəb şəraitdə tənzimləmə qeyri-kafidir.	Tənzimləmə hərəkətin müxtəlif şəraitlərdə icra edilməsindənəticələrin sabitliyinə qarant verir.
-------------------------	---	--	---

Məşqçilərin fəaliyyətində üzgüçülərin texniki hazırlığı

Dünya arenasında uğur qazanmış istənilən məşqçilərin fəaliyyəti ilə tanış olduqda, əmin olursan ki, texnikanın təkmilləşdirilməsi üzərində iş daim onların diqqəti altında olur, hətta səmərəli texnika ilə fərqlənən yüksək dərəcəli üzgüçülərin hazırlanmasında belə. Texniki təkmilləşdirmənin vacib vəzifələrində biri, hansı ki, həllinə son illər böyük diqqət ayrılır, hərəkətverici qüvvənin artırılma mənbəyi kimi gövdənin hərəkətinin istifadə edilməsi ilə qarşıdan göstərilən və dalğavari müqavimətin azaldılması üzərində iş sayılır. Tanınmış amerikalı məşqçi Devid Marş bu vəzifənin həllinə təsir edən üzgüçünün texniki təkmilləşdirilməsinin əsas istiqamətlərini dəqiq ifadə edir:

-gövdəni, onurğa və başı düzgün vəziyyətdə saxlamaq bacarığının öyrədilməsi;

-tənəffüsdən, qol və qıçların hərəkətindən asılı olmayaraq maksimal müqaviməti təmin edən, bədənin dinamik dayanıqlığını saxlamaq bacarığının inkişafı;

-qollar və qıçların düzgün vəziyyətinin öyrənilməsi, bilək və topuğun vəziyyətinə xüsusi fikir vermək;

-müqavimətin azaldılması və hərəkətverici gücün artırılması üçün gövdənin, qol və ayaqların hərəkətlərinin uyğunlaşdırılmasını öyrənmək (Stott,2003).

Bu istiqamətlərin hər birində işləmək üçün Marş, həm texnikanın ayrı-ayrı elementlərinin təkmilləşdirilməsinə, eləcə də, onların tam hərəkəti fəaliyyətdə inteqrasiyasına diqqət və qüvvəni cəmləşdirməyə təsir edən çoxlu sayda müxtəlif hərəkətləri istifadə edir. Texnika üzərində iş prosesində müxtəlif qurğular- kürəkçiklər, lasta və monolastlar, nəfəs boruları istifadə edilir.

Döşəməsi və yan divarlarında yerləşdirilən güzgü ilə həmçinin vi-

deokamera ilə təchiz edilmiş hidrodinamiki kanalda məşqə əsas yer ayrılır. Müxtəlifcür vasitələr məşq prosesinin monotonluğunu aşağı salır, üzgüçülərin aktivliyini və onların təkmilləşdirməyə yaradıcı yanaşmasını yüksəldir. Bununla belə, texnikanın yaxşılaşmasını müəyyən edən əsas meyar avarçəkmə addımının böyüməsi sayılır

Şəkil 20.3-İdman üzgüçülüüyü texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilən alətlər: 1-avarçəkmə zamanı əlin və çiyinönünün səmərəli vəziyyətini təmin edən alət; 2-çiyinönünün səmərəli vəziyyətini və avarçəkmənin gücünün artmasını təmin edən kürəkciklə; 3-avarçəkmənin texnikasının və gücün artırılması, suyu hisset-mənin yaxşılaşması üçün kürəkciklərin müxtəlif variantları; 4-qıclarla işlədikdə bədənin müxtəlif vəziyyətini təmin edən taxta lövhə; 5-qolların və qıçların köməyi ilə üzmədə istifadə edilən universal taxta lövhə; 6-bədənin səmərəli vəziyyətini saxlamağa imkan verən nəfəs borusu; 7-üzgüçünün bədəninə uzununa ox ətrafında fırlanmasının optimallaşmasına kömək edən qurğu; 8-bədəni səmərəli vəziyyətdə saxlamaq üçün alət; 9-qollarla işlədikdə, budları optimal vəziyyətdə saxlamaq üçün alət; 10- təbii kauçukdan hazırlanmış elastik lastlar; 11- qıçların işinin gücünü və brasla üzmədə təkənin səmərəliyini yüksəltmək üçün lastlar; 12- baldır-topuq oynağında mütəhərrikiyin yüksəldilməsi, texnikanın yaxşılaşdırılması və qıçlar və bədənin dalğavari hərəkətinin qüvvəsinin yüksəlməsi üçün monolastlar; 13- hərəkətin tempini idarə etmək üçün portativ səslı hermetiki qurğu; 14- bağlanmada üzərkən texnikaya nəzarət üçün hovuzun dibində güzgü; 15-dönmə texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün taxılıb- çıxarılan arakəsmə.

Üzgüçülük texnikası sahəsində böyük mütəxəssis, üzgüçülərin texniki hazırlıq metodikası üzrə məçhur vəsaitin "Fitness swimming" müəlifli amerikalı məşqçi Emmet Xaynz da hesab edir ki, texniki təkmilləşdirilmənin düzgün qurulmuş prosesi əsasında üzgüçünün bədəninə səmərəli vəziyyətinin və onun hərəkətinin, hansı ki, minimal müqaviməti təmin edə bilər, öyrədilməsi ola bilər (Hines,2008).

Üzgüçünün suda maksimal axartlığını təmin edən bədənin vəziyyəti, ayaq üstə təbii vəziyyətindən əhəmiyyətli fərqlənir. Üzgüçü duranda onun əzələləri boşalmış, başı qaldırılmış, onurğa bel nahiyəsində irəli əyilir, çanaq arxaya aparılır. Əgər üzgüçü üzmə zamanı belə olarsa, onun bədəni qarşidan göstərilən işçi hərəkətin və üzmə sürətinin səmərəliyini aşağı salan, geyri məhsuldar enerji sərfiyyatına gətirən böyük müqavimətlə rastlaşacaq. Ona görə də, üzmə zamanı bədənin səmərəli vəziyyətinin saxlanılmasına və onun dayanaqlığının təmin edilməsinə yönəlmiş məşq hərəkətlərinin seçilməsində coxsaylı spesifiki tələbləri nəzərə al-

maq və çoxlu metodiki fəndləri, hansılar ki, nəzərə alınmadan məşq səmələri ola bilməz, həyata keçirmək lazımdır.

Hər şeydən öncə suda bədənin dartılmış vəziyyətini, yəni baş, döş qəfəsi, qarın, çanaq və qıçlar suya parallel bir horizontal xətt üzrə təmin etmək lazımdır. Bədənin belə vəziyyəti aşağıda ki fəndlərin istifadə edilməsi ilə əldə edilir:

-onurğanın bel hissəsində əyilmə, qarının daxilə dartılmasını təmin edən əzələni gərginləşdirmək yolu ilə aradan qaldırılır ki, bu təkə onurğanın düzəlməsinə yox, həmdə çanağın əyilməsini sərfəli dəyişir;

-döş qəfəsi onurğanın daha çox düzəlməsini, çanaq və qıçların suyun səthinə tərəf aparılmasını təmin edərək aşağı sıxılır;

-boynun arxa tərəfi, çənə, baş, döş qəfəsi və çanaqla bir üfüqi xəttə yerləşməsinə təmin edərək, sinəyə tərəf yüngül aşağı-arxaya yerləşir. Başın böyük hissəsi suyun altında olur və bütün hərəkətlərin icrası zamanı uzununa ox ətrafında yana çevrilə bilər, ancaq sudan qalxmamalıdır, belə ki, başın cüzi qaldırılması (3-5sm) çanağın əhəmiyyətli dərəcədə (8-10sm) aşağı düşməsinə səbəb olur. Beləliklə, əzələ qruplarının bir qədər gərginləşməsi hesabına çanağın vəziyyəti, belin aşağı hissəsi, döş qəfəsi və başın vəziyyəti dəyişir. Üzgüçünün bədəni dartılmış üfüqi vəziyyət alır, yəni, başın yuxarı hissəsi, döş qəfəsi, çanaq və qıçlar bir xətt üzərində yerləşir.

Məşq prosesində, Bob Boymen, Maykl Felpsın məşqçisi, eləcədə əksər amerika məşqçiləri öz tələbələrinin üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlərə vacib əhəmiyyət verirlər. Burada, makrosilsilənin birinci hissəsində, əsasən idman texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlər planlaşdırılır. Sonralar məşq prosesi ixtisaslaşdırılmış xarakter alanda, üzgüçülük texnikasının detallarının işlənilib hazırlanmasına təsir edən müxtəlifcür hərəkətlər istifadə edilir. Məşq dərslərinin proqramına enerji təminatı sisteminin funksional imkanlarının yüksəlməsinə, hərəkətin və sürtət keyfiyyətinin, xüsusi dözümlüyn və ya inteqral hazırlığın inkişafına yönəlmiş hərəkətlər seriyası ilə yanaşı idman texnikasının müxtəlif təşkilədənələrin təkmilləşdirməsinə kömək edən texniki istiqamətli xüsusi hərəkətlər seriyası daxil edilir:

- bədənin vəziyyətinin nikbinliyi (optimizmi);
- avarçəkmənin təkmilləşdirilməsi;
- qıçların hərəkət texnikasının yaxşılaşdırılması;
- sprint üzgüçülüyn texnikasının yaxşılaşdırılması;
- tənəffüs texnikasının yaxşılaşdırılması;
- qolların, qıçların və tənəffüs hərəkətlərinin koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi;

- startın təkmilləşdirilməsi;
- dönmənin təkmilləşdirilməsi.

Məsələn, Felpsın məşqində tez-tez 32x25m, 30san rejimdə seriyaya üzgüçülüyn hər üsulu ilə 8 kəsik üzrə qolların, qıçların və koordinasiya üzgüçülük işinin təkmilləşdirilməsi üçün hərəkətlər istifadə olunmuşdur. Bundan başqa 1500m məsafənin və ya müxtəlif gərginliklə icra edilən texniki xarakterli (25 və50m kəsik üzrə) müxtəlif hərəkətlər üzərində qurulmuş 4x200m yaxud 8x200m seriya tipli məsafələrin üzülməsində üstünlük verilirdi. Hərəkətlərin xeyli hissəsi müxtəlif əlavə əşyalarla- taxta löhvə, kürəkçik, elastik ipin istifadə edilməsi ilə, eləcə də suda bədənin şaquli vəziyyətində icra edilirdi.

Maykl Felpsın məşq dərslərində, texniki təkmilləşdirməyə böyük diqqət ayrılırdı- texnika üzərində iş məşq vaxtının tez-tez 30-50% qədər ayrılırdı, uyğun istiqamətdə üzgüçülüyn həcmi isə hərdən 3000-4000 və daha çox metrə çatırdı.

Tanınmış amerikalı məşqçi, "Gualatin Xols" üzgüçülük mərkəzində baş məşqçi işləmiş, bir çox görkəmli üzgüçlər hazırlamış Pol Bergen qeyd edirdi ki, Oberna Universitetində (ABŞ, ştat Alabama) olan Devid Marş kimi o da üzgüçülük texnikasını hər məşq dərslərinin vacib hissəsi etmək üçün eyni yol keçib. Bergen əmindir ki, istənilən üzgüçünün fiziki imkanlarının həddinə, texniki təkmilləşdirmə həddindən tez nail olunur ki, buda, ona getirir ki, texnika üzərində işin əhəmiyyəti ildən-ilə azalmır, əksinə artır. Texnikanın birbaşa yaxşılaşmasına istiqamətlənmiş hərəkətləri seçərkən o, ona çalışır ki, üzgüçü hər dərstdə bir-iki hərəkəti istifadə etsin ki sonralar bütün il ərzində nisbətən müntəzəm təkrar olunsun. Hərəkətlər imkan daxilində üzgüçüyə onların icrasının düzgünlüyünə və səmərəliyinə sərbəst nəzarət etməyə imkan verməlidir.

Praktiki olaraq bütün müvəffəqiyyətlə işləyən məşqçilər üzgüçülərin çoxillik hazırlığı mərhələsi və onların ustalığından asılı olmayaraq, texniki təkmilləşdirmə prosesində istifadə edilən olduqca müxtəlif cür məşq hərəkətlərinin vacibliyinə diqqət verirlər. Məsələn, XXI əsrin birinci onilliyinin brassla üzgüçülükdə lideri, 2002-2008 illər dövründə Olimpiya Oyunlarında və Dünya çempionatlarında beş dünya rekordu qoyan və yeddi qələbə qazanan Kosuke Kitazimanın tanınmış yapon məşqçisinin arsenalında, qolların, qıçların hərəkətinin, qol, qıç və tənəffüs hərəkətlərinin uyğunlaşmasının konkret elementlərinin işlənilib hazırlanmasına üstünlüklə dəqiq ifadə olunan, üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş çoxlu hərəkətlər var. Hərəkətlər üzgüçülükdə sinə üstə, arxa üstə və böyrü üstə gərginliyin geniş diapozonunda icra edilir (Odeven, 2003).

Texnikanın səmərəliyi son nəticədə başqa faktorlar arasında iki vacib komponentlərə- hərəkətin tempi və avarçəkmənin addımı və onların səmərəli uyğunlaşdırması ilə təmin edilən üzgüçülüyn sürətində yaranır. Bu istiqamətdə hərəkətin stabil tempində və ya azalan tempdə sürətin qorunub saxlanılmasında, sürətin artmasına təsir edən hərəki fəaliyyətin keyfiyyətinin yüksəlməsinə çalışmaq əsas olmalıdır. Bu məsələnin həll edilməsi məşqçilərin birgə fikirlərinə görə, texniki hazırlığı təşkil edənlərin hamısının, bədənin vəziyyətindən başlayaraq onun fırlanması və tərəddüdü qolların, qıçların və tənəffüsün işinin koordinasiyasının yekununda təkmilləşdirməsinə tabe olmalıdır. Bununla belə, bütün prosesi su-yuhissetməni, vaxtı, tempi, ritmi, avarçəkməni, inkişaf etdirilən qüvvə hissinin inkişafı ilə bağlamaq çox vacibdir. Bu qabiliyyətlərin inkişafı, texnikanın yaxşılaşmasına kömək edən müxtəlif hərəkətlərin tərkib hissəsi ola bilər.

Hərəkətin tempi, avarçəkmənin addımı və üzgüçülük sürəti arasında qarşılıqlı əlaqə

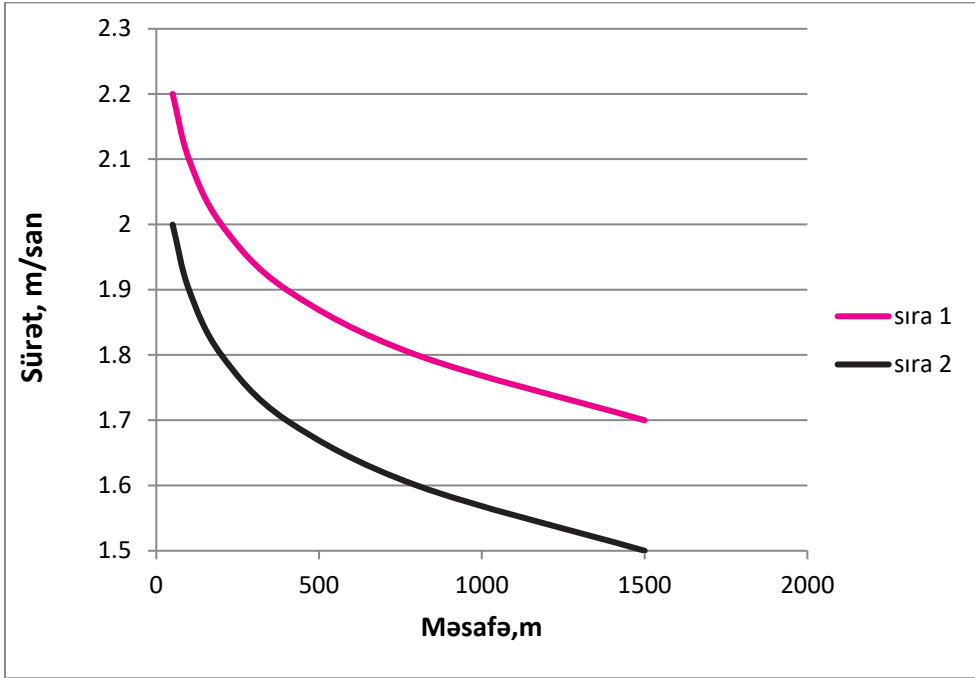
Yarış məsafəsinin üzülməsində üzgüçülüyn maksimal sürətinə nail olmaq üçün, hərəkətin tempi və bir dövr təşkil edən hərəkətin nəticəsində üzgüçünün qət etdiyi aralıq arasında optimal nisbətə nail olmaq lazımdır. Bu aralıq "avarçəkmənin addımı" kimi təyin etmək qəbul olunur. Çoxsaylı tədqiqatlar hansı ki, hərəkətin tempi, avarçəkmə addımı və üzgüçülük sürəti arasında asılılıq öyrənilib, eləcədə dünya təcrübəsi sübut edir:

-tempin və addımın uzunluğunun yarış məsafəsinin uzaqlığından asılılığı;

-kişi və qadının hərəkət tempində və avarçəkmə addımında müxtəlifliyi;

-məsafənin müxtəlif kəsiklərində temp və addımın uzunluğunun, üzgüçünün funksional vəziyyətindən asılılığı;

-hərəkətin tempinə və addımın uzunluğuna üzgüçülərin fərdi xüsusiyyətlərinin olduqca böyük təsiri. Bütün bunlar texnikanın belə variantının hər bir üzgüçü üçün daimi yaradıcılıq işini tələb edir.

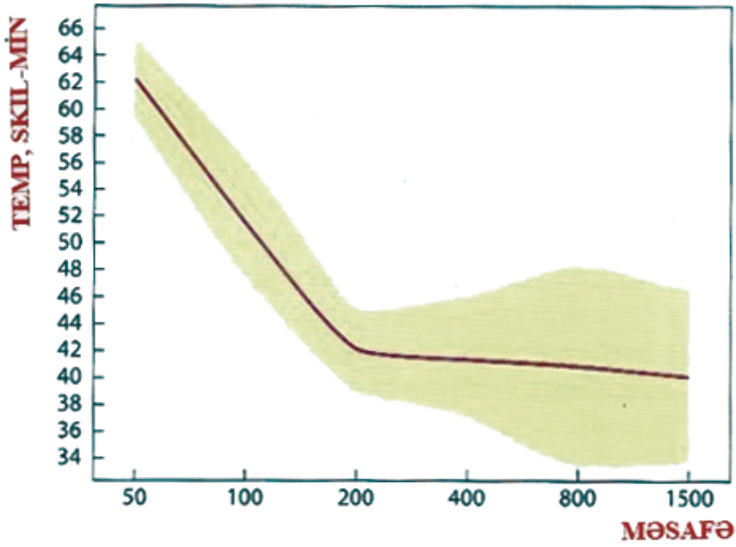


Şəkil 21. Sərbəst üsulla müxtəlif məsafələrdə üzgüçülükdə ixtisaslaşan yüksək dərəcəli üzgüçülərin üzmə sürətində fərqlər: 1-kişilər, 2-qadınlar.

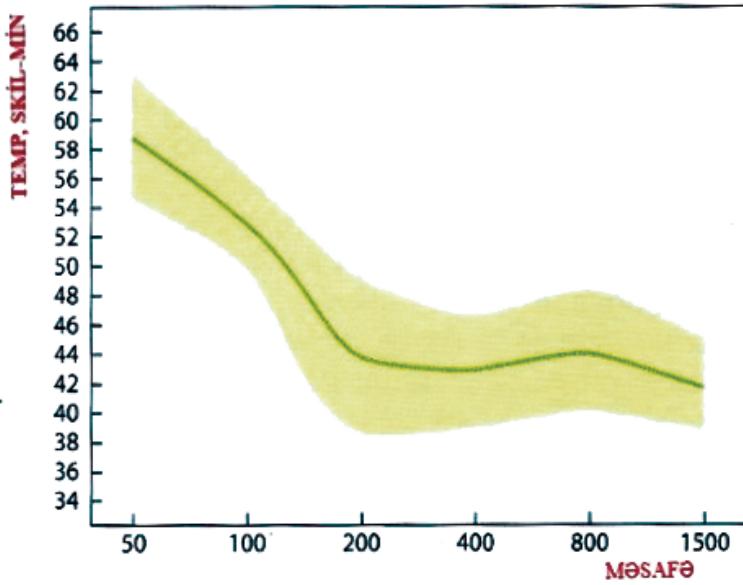
Müxtəlif uzunluqlu məsafələrə üzmədə sürət, hərəkətin tempi və avarçəkmənin uzunluğu

Müxtəlif məsafələrdə sərbəst üsulla üzgüçülükdə ixtisaslaşan, yüksək dərəcəli üzgüçülərin yarış fəaliyyətinin təhlili sübut edir ki, məsafənin uzunluğu 50 m-dən 200 m-dək artdıqca üzmə sürətinin azalması, avarçəkmə addımının artması ilə eyni vaxtda hərəkətin tempinin kəskin azalması ilə müşahidə olunur. Məsafə uzunluğunun (400 m, 800 m, 1500 m) artırılması ilə hərəkətin tempi azalmağa davam edir, lakin bu azalma cüzdür. Parallel olaraq avarçəkmə addımında azalır.

Qeyd etmək lazımdır ki, məsafənin artması ilə hərəkət tempi və avarçəkmə addımının göstəricilərinin səpələnmə həcmi əhəmiyyətli artır. Məsələn, əgər 50m məsafənin üzülməsində kişilərdə hərəkət tempi 59-64 dövr/dəq, qadınlarda- 55-63 dövr/dəq diapazonunda tərəddüd edirsə, 1500m məsafənin üzülməsində kişilərdə temp 33-46 dövr/dəq, qadınlarda isə 800m məsafənin üzülməsində-33-48 dövr/dəq diapazonunda olur.



a)



b)

Şəkil 22. Sərbəst üsulla müxtəlif məsafələrdə üzgüçülükdə ixtisaslaşan yüksək dərəcəli üzgüçülərin hərəkət tempində fərqlər: a-kişilər, b-qadınlar.

Təbiidir ki, hərəkət tempində, böyük fərdi fərqlilik öz ardınca avarçəkmə addımının geniş fərdi səpələnməsinə gətirir. 50m məsafənin üzülməsində idmançı qızlarda avarçəkmə addımı 190-208 sm, 800m məsafədə isə 195-235 sm diapazo-nunda olur. Analoji vəziyyət üzgüçü kişilərdədir: 50m məsafədə üzgüçülərdə avarçəkmə addımının həcmi 198-202 sm, 1500m məsafədə isə 210-295 sm həddində tərəddüd edir.

Arxa üstə, batterflay və brasla üzgüçülükdə ixtisaslaşan yüksək dərəcəli üzgüçülərdə də hərəkət tempində və avarçəkmə addımında böyük fərqlik mövcuddur. Məsafənin uzunluğunun böyüməsi ilə üzgüçülük sürətinin azalması, avarçəkmə addımının düzdü az ifadə ilə artmasının, eyni vaxtda hərəkət tempinin xeyli azalması ilə şərtlənir. Bu, xüsusi ilə brasla üzmədə aydın görünür. 50m məsafədə qadınlar 140-180sm avarçəkmə addımında tempi 50-dən 65 dövr/dəq-dək inkişaf etdirir, 200m məsafədə isə tempin 32-49 dövr/dəq-dək kəskin azalması, avarçəkmə addımının xeyli artması ilə 190-dan 250 sm-dək müşahidə edilir.

Kişilər və qadınlarda sürət, hərəkətin tempi və avarçəkmənin addımı

50m və 100m məsafələrdə, müxtəlif üsullarla üzmədə, qadınların inkişaf etdirə bildiyi üzgüçülük sürəti, kişilərin əldə etdiyi sürətin 89-90% təşkil edir. 200m məsafənin üzülməsində fərq bir qədər azdır: qadınlar kişilər üçün xarakterik olan sürətin 90-91% inkişaf etdirmə qabiliyyətinə malikdirlər. Məsafələrin sonrakı artırılması, kişilər və qadınlar arasında fərqi azaldır, və bunu bioloji nöqtəyi-nəzərdən izah etmək olar: 400m məsafədə, sərbəst üsulla qadınlar kişilərin əldə etdiyi sürətin 93-94%, 1500m məsafədə isə-95-96% inkişaf etdirmək qabiliyyətinə malikdirlər. Müxtəlif məsafələrdə və müxtəlif üsullarla üzmədə kişilər üçün mümkün olan hərəkət tempi, qadınlar üçündə mümkündür. Böyük olmayan fərqlər haqqında ancaq 50m məsafədə inkişaf etdirilən hərəkət tempinə aid danışmaq olar. Xüsusən bu məsafələrin brasla, arxa üstə və batterflayla üzülməsində, qadınlar hərəkət tempini orta olaraq kişilərlə müqayisədə 5-10% az nümayiş etdirirlər. Lakin, bir sıra halları misal göstərmək olar ki, 50m məsafədə ixtisaslaşan qadınlar kişilərin göstəricilərini üstələyən tempi inkişaf etdirir.

Avarçəkmə addımı ilə vəziyyət tamamilə başqadır. Bütün məsafələrin və bütün üsullarla üzülməsində, qadınlar kişilərə xas olan avarçəkmə gücünü inkişaf etdirməyə qadir deyillər, və təbii, onlarda avarçəkmə addımı kişilərə nisbətən xeyli azdır.

Məsafənin uzunluğunun böyüməsi ilə üzmə sürətinin, hərəkət tempinin və avarçəkmə addımının dəyişilməsi

Üsul, məsafə	Göstərici						
	Sürət (m·s ⁻¹)		Temp (dövr-dəq ⁻¹)		Addım (sm)		
	Kişilər	Qadınlar	Kişilər	Qadınlar	Kişilər	Qadınlar	
Arxa üstə	50m	1,87-1,93	1,67-1,74	52-61	47-53	190-220	195-215
	100m	1,76-1,80	1,57-1,63	45-56	44-49	190-240	200-225
	200m	1,60-1,70	1,45-1,50	37-43	37-42	230-260	210-235
Batterflay	50m	1,90-2,08	1,75-1,85	63-66	58-68	180-200	160-190
	100m	1,82-1,88	1,63-1,70	53-57	53-59	190-210	170-190
	200m	1,65-1,72	1,53-1,58	47-51	47-53	200-220	170-200
Brass	50m	1,64-1,68	1,46-1,54	57-68	50-65	150-175	140-180
	100m	1,55-1,63	1,42-1,49	45-53	38-53	180-215	170-230
	200m	1,46-1,51	1,35-1,38	33-38	32-49	230-270	190-250

Məsafənin müxtəlif kəsiklərində sürəti, hərəkətin tempi və avarçəkmənin addımı

Məsafənin müxtəlif kəsikləri üçün xarakterik olan texnikanın üzgüçülərin funksional imkanlarına uyğunlaşdırılması bir qaydada olmadan həyata keçirilə bilər. Bu, 100m məsafədə sərbəst üsulla ixtisaslaşan üç görkəmli üzgüçülərin yarıf fəaliyyətinin təcrübəsindən nümunə kimi təqdim olunur. Sielu Filo məsafəni avarçəkmənin olduqca böyük addımı, hərəkətin nisbətən yüksək olmayan tempində məsafənin hər növbəti kəsiyində, həm hərəkət tempinin, eləcə də avarçəkmə addımının yavaş-yavaş azalması ilə qət edir. Texnikanın belə variantı tanınmış üzgüçülərin böyük hissəsi üçün xasdır. Lakın, başqa variantlarda istifadə olunur. Məsələn, Alen Bernar, 5 metrlik finiş kəsiyi istisna olmaqla, avarçəkmə addımının daim aşağı düşməsi ilə hərəkətin sabit tempini paktiki olaraq bütün məsafə byu qoruyub saxlayır. Frederiko Buckenin tempi və addımının dinamikasi, texnikanın variantlığının nadir, ancaq çox səmərəli nümunəsi sayılır. Bu üzgüçü bütün məsafə boyu avarçəkmə addımının çox yaxşı stabilliyini nümayiş etdirir. Lakın, kəsikdən kəsiyə hərəkətin tempi azalır,

məsafənin sonunda üzgüçü açıq-aydın yorğunluq vəziyyətdə olanda, xüsusi ilə kəskin azalır.

Analoji vəsiyyətlə biz qadın üzgüçülərinin yarış fəaliyyətini təhlil edərkən rastlaşırıq. Sərbəst üsulla 100m məsafənin üzülməsində, praktiki olaraq dünyanın bütün güclü qadın üzgüçülərində, bütün məsafə boyu sürətin daim azalması müşahidə olunur-1,85-1,98-dən 1,60-1,65 m/sandək. Eyni vaxtda avarçəkmə addımı da azalır- əksərən 210-230-dan 180-195sm-dək. O ki, qaldı hərəkətin tempinə, burda prinsipial fərqlər mövcuddur. Bəzi idmançılar yorğunluğun inkişaf həddinə görə avarçəkmə addımını yavaş-yavaş azaldaraq, bütün məsafə boyu hərəkətin sabit tempini saxlamaq qabiliyyətinə malikdirlər, digərlərində avarçəkmə addımının azalması, hərəkət tempinin artması ilə müşaiyət olunur.

Üzgüçülərin fərdi xüsusiyyəti, üzgüçülük sürəti, hərəkət tempi və avarçəkmə addımı

Üzgüçülərin müəyyən həddə sürət-güc imkanlarında, enerji təminatı sisteminin həcmində güc və mütəhərriklidə ifadə olunan fərdi xüsusiyyətləri yarış məsafələrinin üzülməsində ən çox üzgüçülük sürətinin, hərəkətin tempinin və avarçəkmə addımının dinamikasını təyin edir .

Maykl Felps batterflayla üzmədə 100m məsafəni nisbətən bərabər sürətlə və sabit avarçəkmə addımı ilə qət edir. Burada hərəkətin tempi məsafənin birinci kəsiyindən dördüncü kəsiyədək hiss ediləcək qədər azalır. Milorada Caviçin göstəriciləri tamamilə başqadır: məsafənin əvvəlində hərəkətin lazımı qədər sabit tempdə, kəsikdən kəsiyə əhəmiyyətli aşağı salınmaqla, sürət və avarçəkmə addımı olduqca yüksəkdir. Rafael Munos, birinci 25 metrlik kəsikdən axırıncıyadək, üzgüçülük sürətinin və avarçəkmə addımının əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşməsi ilə hərəkətin tempinin cüzi aşağı düşməsini nümayiş etdirir. Bu üzgüçülərin ustalığının olduqca yüksək səviyyəsini, məsafənin müxtəlif kəsiklərinin rəf edilmə sürəti və hərəkət fəaliyyətinin quruluşunda əhəmiyyətli fərqi nəzərə alaraq, hər bir idmançının fərdiliyinin, onun texniki ustalığına və yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətinə böyük təsirini əks etdirən kimi baxmaq lazımdır. Yekunda qeyd etmək lazımdır ki, idman üzgüçülüynün inkişafı-onun texnikası, məşq metodikası, seçim sistemi-təkcə üzgüçüyə əlçatan olan üzgüçülük sürətinə təsir edə bilməz, o, həm də üzmə texnikasının əsas xarakteristikasına, eyni zamanda hərəkətin tempi və avarçəkmə addımına təsir edə bilər.

Hərəkətin tempi və addımı arasında qarşılıqlı nisbətənin təkmilləşdirilməsi

Hərəkətin tempi və addımı arasında nisbətənin təkmilləşdirilməsi üzrə işdə, idman texnikasının komponentlərindən hər birinin eyni vaxtda yox, ardıcıl təkmilləşdirilməsini təmin etmək lazımdır. Əvvəlcə addımın böyüməsi üzrə iş planlaşdırılır: əzələlərin güc imkanları yüksəlir, hərəkətin dinamik xarakteri təkmilləşdirilir və s. Ondan sonra addım böyüyür, iş əsasən əldə edilmiş addımı saxlamaqla tempin böyüməsinə yönəlir. Üzgüçülərin ustalığı artdıqca, addımın nisbətən sabit xarakteristikasında, tempin yüksəldilməsi üzərində işə daha çox diqqət ayrılır. Belə yanaşma təcrübənin göstərdiyi kimij, həm addımın böyüməsi üçün və həm də tempin yüksəldilməsi üçün daha səmərəli olur.

BAŞLIQ 6. Taktiki hazırlıq

İdman taktikası dedikdə, konkret yarışlarda baş verən situasiyanı nəzərə almaqla, yüksək nəticəyə nail olmağa gətirib çıxaran səmərəli yarış fəaliyyətini təmin edən hərəkət fəaliyyətini birləşdirən və həyata keçirən üsulları başa düşmək lazımdır: şəxsi funksional və psixoloji vəziyyəti, rəqiblərin tərkibi və onların imkanları, gün ərzində yarış startlarının ümumi sayı və bütövlükdə yarışların məlumatı, qızışdırıcı və psixoloji hazırlıq üçün şərait və s.

Yarış fəaliyyətinin taktikası, taktiki düşüncədə əks olunan fiziki əməliyyat və bu düşüncənin həyata keçirilməsini təmin edən praktiki fəaliyyəti nəzərdə tutur. Taktiki fikrin idmançının imkanlarının onun texniki, fiziki və psixoloji münasibətinə dəqiq uyğunluğu variantı optimal sayılır.

Ən səmərəli taktiki model əgər idmançının hazırlıq səviyyəsi onların realizəsi üçün lazımı qədər deyilsə tam həddə həyata keçirilməyəcək və əkisinə idmançının potensial texniki, fiziki və psixoloji imkanları taktiki düşüncənin təkmilləşdirilmədiyi halda yarış fəaliyyətində özünün tam həyata keçirilməsini tam tapan bilməyəcək (Matвеев 2001).

Məsafə qət etmə taktikasının variantları

Xüsusi ədəbiyyatda üzgüçülərin yarış fəaliyyətində istifadə etdiyi taktikanın variantları nəzərdən keçirilir. Taktiki sxemlər hücum və ya müdafiə xarakteri daşıya bilər (Maglischo, 2003).

Hücum sxemləri aşağıdakıları nəzərdə tuta bilər:

- rəqibləri karıxdırmaq, onları öz taktiki planlarını dəyişdirməyə vadar etmək, həmçinin önə keçmiş üzmə iştirakçılarının əmələ gətirdiyi mənfi təsirdən qorunmaq üçün məsafənin intensiv başlanması;

- yüksək aerob imkanlarla, məsafənin ikinci yarısının yüksək sürətlə üzə bilmək qabiliyyətinə malik və yorğunluğun erkən inkişaf etməsindən özünü qorumaq istəyən üzgüçülər tərəfindən oita və uzun məsafələrin başlanğıc hissəsinin asta üzməsi istifadə oluna bilər.

- yanaşı üzən üzgüçüdə 1.5-2m dala qalmaq, onun ayaqlarına yaxın məsafədə üzmək, bu, təzyiqin aşağı olduğu zonada üzməyə və az qüvvə sərf etməklə sürəti saxlamağa imkan verir (Chatard et al., 1998);

- bilərəkdən kənar zolaqlardan birinə keçməyə can atmaq, bu, mərkəzi zolaqlarda üzən güclü üzgüçülərin diqqətini yayındırır və planlaşdırılmış texniki - taktiki sxemi həyata keçirmək işini asanlaşdırır;

Müdafiə taktikası rəqiblərin hərəkətlərinə adekvat reaksiya verilməsini nəzərdə tutur. Üzgüçü rəqiblərin bədəninin vəziyyətinə daim nəzarət etməli, zolağın mərkəzində, ya da qonşu zolaqlardakı üzgüçülərin tutduğu yerdən asılı olaraq onun bir tərəfində daha sərfəli mövqe tutmalıdır. Rəqib intensiv başlanğıc və ya bütün məsafə boyu sürətli üzmə nəzərdə tutan hücum taktikası variantını tətbiq edirsə, buna müvafiq reaksiya verilməlidir: bir tərəfdən rəqibin önə çıxmasına yol vermək olmaz, digər tərəfdən ona planlaşdırdığı texniki-taktiki sxemi pozmağa imkan vermək lazımdır.

Bu və bu kimi tövsiyələr bu və ya digər səviyyədə praktikada istifadə oluna bilər. Lakin onların əhəmiyyəti çox vaxt həddən artıq şişirdilir.

Üzgüçülükdə yarış mübarizəsinin rəşional taktikasının seçilməsi həlledici rol oynayır. Burada əsasən iki mövqe müəyyən olunur:

1) məsafənin müxtəlif hissələrində onların spesifikasını nəzərə almaqla qüvvəni rəşional şəkildə bölüşdürə və yüksək sürəti, enerjinin rəşional istifadə olunmasını təmin edən hərəkətlərin tempinin və avarçəkmənin addımının nisbətini realizə edə bilmək qabiliyyəti; 2) öz hissələrinə əsaslanaraq və imkan daxilində hər şeydən uzaqlaşaraq konkret nəticəyə istiqamətlənmiş işlənilib hazırlanan texniki - taktiki sxemi realizə edə bilmək qabiliyyəti. Bütün diqqət kənar qıcıqlandırıcılara - rəqiblərə, onların taktikasına, psixoloji təşir üsullarına və s. deyil, start, üzmə, dönmə, sualtı sahələrin qət edilməsi, finiş, qüvvələrin rəşional bölüşdürülməsi texnikasına, iradənin səfərbər olunmasına və s. cəm olunmalıdır. Rəqiblərin davranışından asılı olaraq rəşional taktiki sxemlərə düzəliş etmək oyunlar və təkmübarizlik üçün yaxşıdır, amma üzgüçülük üçün o qədər də məqbul deyil. Kənar qıcıqlandırıcılara həddən artıq çox reaksiya vermək birbaşa

şəxsi texniki - taktiki sxeminin həyata keçirilməsinə nəzarətin zəifləməsinə və idman nəticəsinin pisləşməsinə aparıb çıxarır. Yalnız orta və uzun məsafələrə üzmədə bəzən bədənin maksimal axarlığını və dalğa yaranmasının mənfi təsirinin azalmasını təmin edən mövqe seçmək məqsədilə qonşu zolaqlarda üzən üzgüçülərə diqqət vermək lazımdır.

Müxtəlif uzunluğa malik məsafələrə üzmənin texniki-taktiki sxemləri

Müasir üzgüçülükdə yarış məsafələrini üzmənin iki əsas taktiki sxemi dəqiq müəyyənləşmişdir. Birinci, sprinter məsafəsi üçün (50 və 100 m. məsafələr) səciyyəvi olan sxem 50 metrlik məsafənin birinci metrindən son metrə qədər maksimal işləmə gücünü və 100 metrlik məsafənin birinci yarısında son həddə yaxın, ikinci yarısında isə maksimum mümkün olan işləmə gücünü nəzərdə tutur. Enerjinin maksimum xaric edilməsini, əzələlərin hərəkət vahidlərinin və sürət-güc potensialının maksimal və son həddə yaxın səviyyədə səfərbər olunmasını, alaktat anaerob sistemin qüvvəsinin və həcmnin, laktat sistemin hərəkətliliyinin, gücünün və həcmnin maksimum istifadə edilməsini nəzərdə tutan bu sxem 50 və 100 metrlik məsafələrə bütün üzmə üsullarında uğurlu çıxışın əsasını təşkil edir.

400, 800 və 1500 m. məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülərin texniki - taktiki sxemi tamamilə başqa cürdür. Bu sxemin əsasında məsafənin böyük bir hissəsini bərabər sürətlə maksimum qənaətlə işləmək cəhdi durur. Məsafənin son hissələri isə (400 m məsafə üçün-50-100 m., 800 m. məsafə üçün-100-200 m., 1500 m. məsafə üçün-150-300 m.) sürəti azaltmadan, hətta əhəmiyyətli dərəcədə artırmaqla müxtəlif cür qət olunur.

50 və 100 m. məsafələr

Təəssüf ki, mütəxəssislər arasında çoxdan belə bir təsəvvür kök salıb ki, məsafənin uzunluğundan asılı olmayaraq minimal enerji itkisi ilə əlaqəli və daha qənaətli olan texniki - taktiki sxemlər tətbiq olunmalıdır. Lakin taktika və onun 50 və 100 m. məsafələrdə realizə olunma üsulları seçilərkən bu məqam heç də əsas sayılmır. Bundan başqa, qənaətlə üzmək bacarığının inkişafı idman nəticəsinə mənfi təsir göstərə bilər. 50 m. məsafəyə üzmədə söhbət işin enerji təminatından getdiyi zaman texniki-taktiki sxem artıq startdakı ilk hərəkətlərdən enerjitəminatının alaktat sisteminin həcmnin tam mobilizə edilməsi hesabına, enerjinin maksimal xaric olunmasını təmin etməlidir. Demək olar ki, eyni həddə bu 100m məsafəyə

də şamil olunur, burada da ən mühüm olan şey ən yüksək iş göstəricilərinə nail olmaq üçün enerjini qənaətlə sərf etmək əvəzinə onu vahid vaxtda daha çox miqdarda hasil etmək bacarığıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, qısa müddətli hərəkətləri yerinə yetirməklə mümkün olan maksimum miqdarda enerji istehsal etmək bacarığı ilə bu enerjini qənaətlə işlətmək təminatı sisteminin bütün güc potensialının, laktat anaerob sistemin hərəkətliliyinin, gücünün və həcmnin son həddə yaxın səviyyədə səfərbər olunması hesabına enerjinin maksimum xaric edilməsi təmin olunmalıdır. Demək olar ki, eyni bacarığı arasında mənfi əlaqə mövcuddur və bu əlaqə daha çox həmin bacarıqları təkmilləşdirmə metodikalarının prinsiplial şəkildə fərqlənməsindən irəli gəlir.

Ona görə də bu məsafələri qənaətlə qət etmə vasitələrinə çox meyl göstərmək anaerob enerji təminatı sistemlərinin hərəkətliliyinə və gücünə mənfi təsir edə bilər, bu da sprinter məsafələri üçün çox vacibdir.

Bu sxem realizə olunarkən əzələ toxumasında anaerob metabolizm məhsullarının labüd olaraq intensiv yığılması və bu sxemin riazəsində hərəkətlərin sinir tənzimləmə sisteminə böyük təzyiq 50 m. məsafənin son üçdə birində və 100 m. məsafənin 40-50 metrini üzdükdən sonra artıq üzgüçünün yorulmasının intensiv inkişaf etməsinə və funksional imkanlarının azalmasına gətirib çıxarır. Bunun da nəticəsi bir 25 metrlik kəsikdən hər növbəti kəsiyə sürətin azalmasıdır.

Hətta ən yüksək ixtisasa malik üzgüçülərdə - Olimpiya oyunlarının qaliblərində və mükafatçılarında, dünya çempionlarında 50 m. məsafənin ikinci yarısında sürət $0.10-0.15 \text{ m. c}^{-1}$ azalır. Məsələn, sərbəst üsulla 2009-cu ildə dünya çempionu olmuş Almaniyalı B. Steffenin (0:23.73) sürəti birinci 25 metrlik kəsində 15 metrlik start hissəsini keçdikdən sonra sürəti 2.03 m. c^{-1} , ikinci kəsində isə 1.92 m. c^{-1} təşkil etmişdir. Amerikalı idmançı Dara Torresin (0:24.48) sürəti müvafiq olaraq 2.0 və 1.83 m. c^{-1} təşkil etmişdir. 5 metrlik finiş kəsimini bu idmançılar daha aşağı sürətlə - müvafiq olaraq 1.90 və 1.79 m. c^{-1} qət etmişlər.

Bu yarış növündə ixtisaslaşmış ən güclü kişilərdə birinci 25 m kəsində üzmə sürəti $2.25-2.35 \text{ m. c}$ hüdudlarında, ikinci kəsində $2.00-2.10 \text{ m. c}$, finiş kəsində $1.90-2.10 \text{ m. c}^{-1}$ hüdudlarında dəyişir. 5 m-lik finiş kəsində ən güclü üzgüçü kişilər adətən sürəti müəyyən qədər artırır, amma bu sürət onların ilk yarıda əldə etdikləri sürətə heç vaxt çatı bilmir.

Qalan bütün üsullarla 50 və 100 m. məsafəni qət edərkən oxşar mənzərə müşahidə olunur, məsələn, 100 m. məsafəyə brassla üzmədə ixtisaslaşmış ən güclü qadınların əksəriyyəti birinci 25 m kəsimi üzmə sürəti $1.56-1.62 \text{ m. c}^{-1}$ hüdudlarında keçir. Sonrakı kəsimlərdə sürət planlı şəkildə azalır: ikinci kəsım $1.43-1.50 \text{ m. c}^{-1}$, üçüncü kəsım $1.40-1.45 \text{ m. c}^{-1}$,

dördüncü 1.30-1.40 m. c⁻¹ olur.

Lakin müasir praktikada nadir də olsa 100 m. məsafənin qüvvəni bərabər şəkildə bölməklə qət olunması, məsafənin ikinci yarısında da sürətin saxlanmasını təmin edən texniki-taktiki sxemin realizə edilməsi hallarına rast gəlinir. Rusiya idmançısı Y.Yefimova 1:05.41 nəticə ilə (2009-cu ilin dünya çempionatında ikinci yer) məsafəni müstəsna olaraq bərabər sürətlə - 1.44 - 1.48 m. c⁻¹ sürətlə hətta ikinci yarıda bir az da artıraraq qət etmişdi. Sürətin stabil saxlanması idmançının sürətlə dəyişən funksional vəziyyətə və yorğunluğun artmasına uyğun olaraq məsafəni irəlilədikcə hərəkətlərinin kinematik və dinamik strukturunu qəribə şəkildə dəyişmək bacarığı ilə təmin olunmuşdu. Məsələn, məsafənin başlanğıcında Yefimovanın hərəkət tempi 32 dövr dəq.⁻¹, qolun işləmə aralığı müstəsna olaraq böyük olmuşdur - 271 sm. Məsafənin ikinci yarısında hərəkət tempi 44 dövr dəq.⁻¹ qədər artmış, addım isə 200 sm-ə qədər kiçilmişdir. Təbii ki, idmançının məsafənin ikinci yarısında yüksək iş qabiliyyəti anaerob laktat enerji təminatı sisteminin böyük gücü və həcmilə, həmçinin ağır yorğunluq vəziyyətində səmərəli fəaliyyəti olduqca psixoloji dayanıqlılıqla şərtləşir.

50 və 100 m. məsafəyə üzmə zamanı tempi və addımı daimi saxlamağa can atmaq lazımdır fərziyyəsi yanlışdır. Məsafənin başlanğıcı üçün xarakterik olan templə addım arasındakı optimal nisbət asidoz və yorulma prosesinin intensiv inkişafı nəticəsində növbəti hissələrdə həmin şəkildə olmur.

50 və 100 m. məsafələrə bütün üsullarla üzmədə ixtisaslaşan üzgüçülərin demək olar ki, hamısı yarış məsafəsini keçərkən hərəkət tempinin və addımın ölçüləri xeyli dəyişir. Qeyd etmək lazımdır ki, söhbət dünya səviyyəli idmançılardan gedir, ona görə də dəyişikliklər tempin və addımın stabil xarakteristikasını qoruyub saxlamağa imkan verməyən texniki ustalıq qüsurları ilə deyil, realizə olunması effektiv yarış fəaliyyətini təmin edən obyektiv qanunauyğunluqlarla əlaqələndirilməlidir. Bu məsafəni qət edərkən templə addım aralığındakı nisbətin üç əsas dəyişmə variantını göstərmək olar.

Birinci variant yorğunluq artdıqca addım azalmasında məsafənin bütün kəsiklərində stabil tempi saxlamağı nəzərdə tutur. Bu variant əksər görkəmli üzgüçülərin yarış fəaliyyətinə xasdır. Məsələn, 50 m. məsafəni sərbəst üsulla qət edərkən Braziliya idmançısı S.Filyu (0:21.08) və fransız üzgüçü A.Levo (0:21.25) birinci və ikinci 25 m-lik kəsiklərdə addımın müvafiq olaraq 234-dən 209-a və 230-dan 212-yə kəskin şəkildə azalmasında tam eyni temp 60 dövr dəq.⁻¹ saxlamışlar. Bu məsafənin D.Dragania da daimi tempdə (62.5 dövr dəq.⁻¹) və 221-dən 198-ə qədər daim azalan addımla qət edir. 100 m. məsafəni sərbəst üsulla üzərkən A.Bernard

(0:47.12) üç 25 m-lik kəsiyi eyni templə (55.6 dövr dəq.⁻¹) üzmüş və yalnız son kəsikdə tempi bir qədər azaltmışdı (53.6 dövr dəq.⁻¹). Lakin addım hər kəsikdən kəsiyə kəskin şəkildə azalmışdır-245, 231, 213, 207 sm. S.Nyustrand (0:47.37) da bu məsafəni eyni üsulla keçir-bütün kəsiklərdə temp 53.6 dövr dəq.⁻¹, addım isə 246, 231, 208, 201sm.

Ümumilikdə 100m məsafəni sərbəst üsulla üzərkən bu variantdan istifadə edən idmançıların sürəti tədricən aşağı düşür: qadınlarda 1.88-1.97-dən 1.57 -1.64 m. c⁻¹ -ə, kişilərdə isə 2.12-2.29-dan 1.80-1.95 m. c⁻¹-ə. Əksər hallarda hərəkət tempi stabil qalır-müxtəlif kəsiklərdə dəyişmə 2 dövr dəq.⁻¹-dən çox olmur.

Başqa üzmə üsulları üzrə ixtisaslaşan idmançılar da oxşar texniki-taktiki sxemdən istifadə edir (cədvəl 1 1-3).

İkinci variantı tətbiq edərkən həm temp, həm də addım eyni vaxtda azalır. Məsələn, A.Vildebor (0:24.57) 50 m. məsafənin birinci yarısını arxası üstə 216 sm. addımla 55.6 dövr dəq.⁻¹, ikinci yarıda isə 211 və 50.0 dövr dəq.⁻¹ templə müvafiq olaraq üzür. Eyni məsafəni batterflay üsulu ilə R.Munyoş (0:22.88) 66.8 dövr dəq.⁻¹ templə, 189 sm addımla üzür, ikinci yarını isə 63.8 və 180 göstərici ilə keçir. Filyo (0:46.91) 100 m. məsafəni üzərkən hər 25 m-lik kəsikdə həm tempi 52-dən 47 dövr dəq.⁻¹-ə qədər, həm də addımı 251 sm-dən 235 sm-ə qədər azalır. B.Steffen, F.Xalzal, L. Trikket (nəticələri: 0:52.07, 0:52.87, 0:52.93) 100 m. məsafəni sərbəst üsulla eyni templə 58.3 dövr dəq.⁻¹ başlayır, sonra tədricən temp 52-54 dövr dəq.⁻¹-ə qədər azalır. Paralel olaraq addımda da 201-203 sm-dən 181-183 sm-ə qədər azalır.

Üçüncü variant ikinci yarıda tempin nizamlı şəkildə azalması ilə addımın saxlanması və yaxud artması ilə fərqlənir. Avstraliyalı E.Sibom (0:27.83) 50 m məsafənin birinci yarısını arxası üstə 201 sm. addımla 50.8 dövr dəq. templə, ikinci yarısını isə 213 sm addımla 46.9 dövr dəq. templə üzmüşdür. Çin idmançısı D.Zyao (0:27.06) bu məsafədə eyni texniki-taktiki sxemdən istifadə edir: birinci 25 m-lik kəsik-54.5 dövr dəq.⁻¹ temp, addım-190 sm, ikinci 25 m-lik kəsik-50.0 dövr dəq.⁻¹ temp, addım-207 sm.

Avstraliyalı idmançı D.Şipper (0:56.23) 100 m məsafəni batterflay üsulu ilə tempin 56.6 dövr dəq.⁻¹-dən 50.0 dövr dəq.⁻¹ -ə qədər nizamlı şəkildə azalması ilə addımın daim eyni səviyyədə (180-183 sm.) saxlamaqla üzür.

Fransalı üzgüçü F.Buske (0:47.25) avarçəkmə addımının olduqca stabil vəziyyətində (221-222 sm.) hərəkət tempi 60-dan 50 dövr dəqiqəyədək nizamlı şəkildə aşağı düşür.

Cədvəl 6.

100 m məsafəni arxası üstə iizmədə dünyanın ən güclü üzgüçülərinin (kişilər) üzmə sürətinin, hərəkət tempinin və avarçəkmə addımının dinamikası

Üzgüçü, nəticə	Göstərici	Məsafənin 25 m-lik kəsivi			
		Birinci	İkinci	Üçüncü	Dördüncü
D.Koqa (0:52.26)	sürət, m. c ⁻¹	1.89	1.75	1.77	1.69
	temp, dövr dəq. ⁻¹	52.6	50.8	51.7	50.8
	addım, sm.	216	207	206	199
X.Meyv (0:52.54)	sürət, m. c ⁻¹	1.89	1.74	1.79	1.64
	temp, dövr dəq. ⁻¹	52.6	50.0	50.0	49.2
	addım, sm.	215	209	214	201
A.Vildebor (0:52.64)	sürət, m. c ⁻¹	1.91	1.78	1.69	1.69
	temp, dövr dəq. ⁻¹	45.1	43.5	44.8	44.1
	addım, sm.	254	246	227	230

Cədvəl 7.

100 m. məsafəni batterflay üsulu ilə üzmədə dünyanın ən güclü üzgüçülərinin (kişilər) üzmə sürətinin, hərəkət tempinin və avarçəkmə addımının dinamikası

Üzgüçü, nəticə	Göstərici	Məsafənin 25m-lik kəsivi			
		Birinci	İkinci	Üçüncü	Dördüncü
M.Çaviç (0:49.95)	sürət, m. c ⁻¹	2.03	1.95	1.85	1.67
	temp, dövr dəq. ⁻¹	55.6	57.7	57.7	55.6
	addım, sm.	220	203	193	180
R.Munvos (0:50.41)	sürət, m. c ⁻¹	1.99	1.97	1.63	1.71
	temp, dövr dəq. ⁻¹	55.6	55.6	53.6	53.6
	addım, sm	215	213	182	191
E.Lauterşteyn (0:50.85)'	sürət, m. c ⁻¹	2.08	1.95	1.86	1.65
	temp, dövr faq.	53.6	53.6	51.7	53.6
	addım,sm.	233	218	216	185

Cədvəl 8.

100 m. məsafəni brass üsulu ilə üzmədə dünyanın ən güclü üzgüçülərinin (kişilər) üzmə sürətinin, hərəkət tempinin və avarçəkmə addımının dinamikası

Üzgüçü, nəticə	Göstərici	Məsafənin 25m-lik kəsimi			
		Birinci	İkinci	Üçüncü	Dördüncü
B.Rikard (0:58.98)	sürət, m. c ⁻¹	1.71	1.60	1.58	1.47
	temp, dövr. dəq. ⁻¹	46.9	44.1	50.0	48.4
	addım, sm	218	217	189	183
E.Şanto (0:59.05)	sürət, m. c ⁻¹	1.68	1.64	1.66	1.52
	temp, dövr dəq. ⁻¹	44.1	42.3	46.2	47.2
	addım, sm	228	234	215	192
İ.Borisik (0:59.34)	sürət, m. c ⁻¹	1.69	1.66	1.55	1.44
	temp, dövr dəq. ⁻¹	54.5	50.0	51.7	54.5
	addım, sm	186	199	180	159

Dünyanın ən güclü üzgüçülərinin yarış fəaliyyəti təcrübəsini ümumiləşdirən E.Maqlişo (Maglischo, 2003) optimal taktikaya uyğun olan 100 m. məsafəni qət etmə sürətinin dinamikası ilə bağlı aşağıdakı tövsiyələri verir: birinci 25 m. kəsiyi qət etmə vaxtı bu kəsikdəki ən yaxşı vaxt göstəricisindən 0,5 san., birinci 50 m-də l. 0 san., ikinci 50 m-də sərbəst üsul və arxası üstə üzmə üçün 2.0 san., brass və batterflay üçün 3 san. çox olmalıdır (bu kəsik üçün fərqlər əsas etibarilə dönmənin spesifikasiyasından irəli gəlir-sərbəst üsulla və arxası üstə üzmə zamanı ayaqların hovuzun divarına toxunma anına, brass və batterflay üsulu ilə üzmə zamanı əllərin hovuzun divarına toxunma anına görə. Batterflay və brass üsulu ilə üzmə zamanı daxili dövr sürətinin çox dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq işin az qənaətli olması da müəyyən təsir göstərir).

400, 800 və 1500 m. məsafələr

Bu məsafələri rəşional üzmə taktikasının əşasında məsafənin böyük hissəsi ərzində maksimum dərəcədə qənaətli işin təmin olunması, bütün enerji təminatı sistemlərinin, əşasən də anaerob sistemin potensialından rəşional istifadə və məsafənin son hissəsində funksional ehtiyatlarının

son həddə səfərbər olunması durur. Buna uyğun olaraq hər bir üzgüçü üçün optimal sürət dinamikası, lazımi temp və addım məsafənin müxtəlif kəsiklərində bunlar arasında nisbət seçilir.

Bu məsafələri üzərkən birinci kəsiklərdə anaerob laktat sisteminin imkanlarını səfərbər etmək yolu ilə yüksək sürəti artırmaq yolverilməzdir, çünki sona qədər oksidləşməmiş məhsulların toplanması sonrakı kəsiklərdə sürətin mütləq aşağı düşməsinə gətirib çıxaracaq. Məsafənin başlanğıcında yüksək sürət aerob enerji təminatı sisteminin hərəkətliliyi və gücü ilə, anaerob laktat sisteminin cüzi aktivləşməsi ilə təmin olunmalıdır. Üzgüçü məsafənin böyük bir hissəsini əzələ toxumasında az miqdarda laktat toplanması ilə qüvvəsinə maksimum qənaət edərək keçməli və yalnız məsafənin sonunda (son 10-20 m.) anaerob laktat sisteminin potensialını istifadə etməlidir. Belə taktika stabil temp və addımın, həmçinin onların yüksək qənaətlə işini təmin edəcək nisbətini nəzərdə tutur. Məsafənin son parçasında anaerob enerji təminatı laktat sisteminin vaxtında işə salınması əksər hallarda tempi dəyişməz saxlamaqla addımın ölçüsünün isə böyüməsinə və nəticədə məsafənin son hissəsini (400 m. məsafə üçün-50-100 m., 800 m. məsafə üçün-100-200 m., 1500 m. məsafə üçün-150-300 m.) əksər dünya səviyyəli üzgüçülər əvvəlki kəsiklərə nisbətən daha yüksək temp və addımla keçməyə nail olur. Bu vəziyyəti əks etdirən bir neçə nümunə gətirək.

2009-cu il dünya çempionatında 400 m. məsafəyə sərbəst üsulla üzmədə ilk üç yeri tutmuş qadın idmançılar F.Pelleqrini (3:59.15), C.Cekson (4:00.60) və A.Şmidt (4:02.41) məsafəni müstəsna sabit temp və addım göstəricisi ilə üzdülər. Buna əmin olmaq üçün birinci və axırıncı 50m kəsiklərdə tempin və addımın ölçülərini təhlil etmək kifayətdir: Pelleqrini-temp 45.1 və 45.1 dövr dəq.⁻¹, addım 220 və 218 sm. Cekson-temp 44.6 və 43.2 dövr dəq.⁻¹, addım 227 və 226, Şmidt-temp 40.3 və 40.0 dövr dəq.⁻¹, addım 242 və 236. Sabit temp və addım göstəriciləri, təbii ki, eyni sürətlə və yüksək qənaətlə üzməni təmin etmişdir.

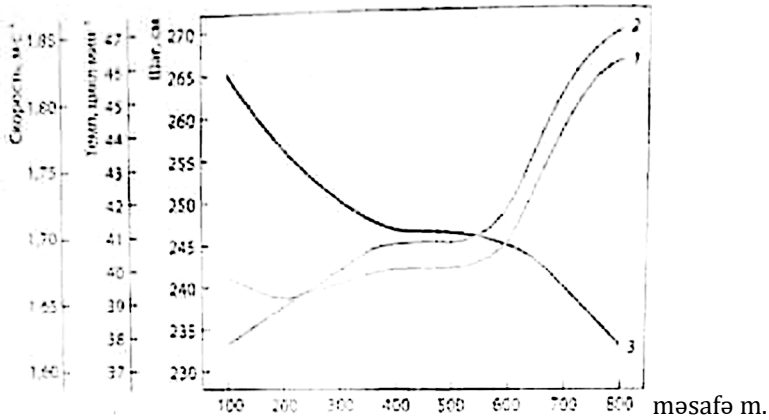
800 m. məsafədə çıxış edən ən güclü idmançı qadınların da temp və addım göstəriciləri bu cür daimi olmuşdur. L.Friis (8:15.92) məsafənin ilk 200 m. kəsiyini 207 sm. addımla 45.0 dövr dəq.⁻¹ temp ilə üzmüş, son kəsiyi isə 206 sm. addımla 45.5 dövr dəq.⁻¹ temp ilə, və tam sabit 1.56 m. san.⁻¹ sürətlə keçmişdir; C.Cekson (8:16.66) ilk 200 metri 226 sm. addımla 42.0 dövr dəq.⁻¹ temp ilə və 1.59 m. san.⁻¹ sürətlə keçmiş, son kəsiyi isə 225 sm. addımla 42.3 dövr dəq.⁻¹ temp ilə və 1.59 m. san.⁻¹ sürətlə üzmüşdür. A.Filippi (8:17.21) məsafənin ilk 200 m. kəsiyini 223 sm. addımla 41.7 dövr dəq.⁻¹ temp ilə və 1.55 m. san.⁻¹ sürətlə üzmüş, son 200 m. kəsikdə isə ad-

dımda anaerob enerji təminatı sisteminin işləmə gücünü artdığını göstərən azacıq dəyişiklər baş verir: temp 383-dövr dəq.⁻¹, addım-236 sm və sürət-1.55 m. san.

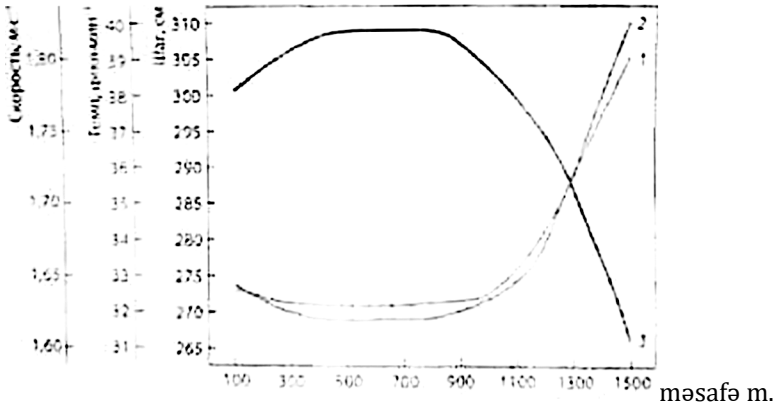
P.Biderman (3:10.07) 400 m. məsafənin 300 metrini stabil temp (37,5 dövr dəq. azacıq tərəddüdlərlə 36.0-38.5 dövr dəq.⁻¹) və dəyişməyən addımla (280 sm. cüzi tərəddüdlərlə 270-285 sm.) və 1.70 m. san.⁻¹ sürətlə qət edir. Aerob gücü və anaerob laktat enerji təminatı sisteminin həcmi həmçinin səmərəli texnika son 100 m. kəsikdə addımı nisbətən azaltmaqla (243 sm) tempi kəskin şəkildə artırmaq (44.6 dövr dəq.⁻¹) hesabına sürəti kəskin şəkildə artıraraq (1.80 m. san.⁻¹) üzgücünün qızğın finiş etməsinə imkan yaradır. Eyni üzmə sxemindən Sun Yanq (3:41.35) da istifadə edir-300m kəsikdə tam sabit temp, addım və sürət xarakteristikası, tempi (4.1 dövr dəq.⁻¹-10.6%) qədər artırma, addımı azaltma (20 sm. - 4.5%) və sürəti 1.72-də 1.76 m. san.⁻¹ qədər artırma. U. Mellouli (3:41.11) bu məsafəni demək olar ki, sabit sürət (1.72 m. san.⁻¹), temp (39.2 dövr dəq.⁻¹) və addım (263 sm.) göstərici ilə üzür, yalnız son 100 m. kəsikdə addımı azca azaldmaqla tempi və sürəti artırır. Amerika üzgücüsü P.Venderkey (3:43.20) 400 m. məsafəni müstəsna sabit sürətlə (1.7 m. san.⁻¹), hərəkət tempini azacıq dəyişməklə (44-46 dövr dəq.⁻¹) və stabil 220sm addımla (212 ilə 228 arasında dəyişməklə) keçir.

Dünyanın ən güclü üzgüçüləri 1500m məsafəni də oxşar üsulla keçir 1200-1300 metr tam dəyişməz sürət, sabit temp və addım, son 200–300 m. isə addımı cüzi azaltmaqla tempin hesabına sürəti artırmağa cəhd etməklə, əlbəttə, bu hamıya müyəssər olmur.

Məsələn, U. Mellouli (14:37.28) məsafənin son 200 metrində tempi kəskin şəkildə artırır (35.5-dən 40.0 dövr dəq.⁻¹ qədər), addımı cüzi azaldır (275-dən 260 sm-ə), bu da sürəti 1.63-dən 1.74 m. san.⁻¹ qədər artırmağa imkan verir. R.Korxeyn (14:41.38) də məsafənin sonunda tempi 41.5-də 46.2 dövr dəq.⁻¹ qədər artırır, amma addımın uzunluğunu qoruyub saxlaya bilmir, bu göstərici 2.38-dən 2.10 m. san.⁻¹ qədər xeyli aşağı düşür. Bu da ona son 200 m. kəsikdə sadəcə orta sürəti-1.63 m. san.⁻¹ saxlamağa imkan verir. Uzun məsafəyə üzmanın eyni texniki-taktiki sxemdən məşhur Çin üzgüçüləri də istifadə edir. Məsələn, Çjan Lin 800 m. məsafəyə dünya rekordu vurarkən (7:32.12) 600 m. məsafəni, cüzi avarçəkmə addımının dəyişmələri və nisbətən dəyişməyən temp (37.5 dövr dəq.) ilə keçmişdir. Yalnız son 200 m. kəsikdə sürəti xeyli artırmışdır ki, buda hərəkət tempini kəskin artırmağı təmin etmişdir (şəkil 23). Sun Yanq da 1500 m. məsafəni eyni sxemlə 14:64.84 nəticə ilə qət etmişdir (şəkil 24)



Şəkil 23. Çjan Linin 800 m. məsafəyə üzərəkən (7:32.12- dünya rekordu) üzmə sürətinin (1), hərəkət tempinin (2) və avar çəkmə addımının (3) dinamikası



Şəkil 24. Sun Yanqın 1500 m. məsafəyə üzərəkən (14:46.84) üzmə sürətinin (1), hərəkət tempinin (2) və avar çəkmə addımının (3) dinamikası

Müstəsna yüksək aerob enerji təminatı sistemi və anaerob laktat sisteminin həcmi ilə fərqlənən üzgüçülər məsafənin sonunda bir qayda olaraq hərəkət tempinin artırılması və ayaqların güclü işləməsi hesabına iş intensivliyini kəskin şəkildə artırma bilirlər. Çin idmançısı Sun Yanq 2011-ci il dünya çempionatında 1500 m. məsafəyə final üzmədə məhz bu cür texniki-taktiki variantdan istifadə etdi, bu da ona qalib gəlməyə və Qrant Xakketin 10 ildən toxunulmaz qalmış dünya rekordunu təzələməyə imkan verdi. Belə bacarığı olmayan üzgüçülər sürət, temp və addım göstəricilərini nisbətən stabil saxlayaraq bütün məsafə boyu qənaətlə işləməyə meyllidir.

200 m. məsafə

Üzgüçülərin 200 m. məsafəyə üzmə zamanı istifadə etdikləri texniki-taktiki variantların fərqli olacağını gözləmək məntiqli olardı. 100 m. və 200 m. məsafələrə üzən sprinter üzgüçülər 100 m. məsafə üçün xarakterik olan məsafənin birinci yarısını sürətlə üzüb, ikinci yarıda sürəti azaltmaq xüsusiyyətini 200 m. məsafəyə üzmə taktikasına da daxil edəcək. 200 m. və 400 m. məsafələrdə çıxış edən idmançılar 200 m. məsafədə bərabər sürətli qənaətli texnika variantından istifadə edəcək. Lakin dünyanın bu məsafədə ixtisaslaşan ən güclü idmançılarının sürət dinamikasının tədqiqi bu ehtimalın yanlış olduğunu göstərir.

Müxtəlif üzmə üsullarında ixtisaslaşan dünyanın ən güclü müasir idmançılarının əksəriyyəti, istər qadınlar, istərsə də kişilər 200 m. məsafəni sprinter üzgüçülərə xas olan sxemlərə əsasən qət edir: məsafənin birinci hissəsini yüksək sürətlə keçir, ikinci hissədə bu sürət əhəmiyyətli dərəcədə azalır, bu da bütün məsafə boyu anaerob laktat enerji təminatı sisteminin potensialının və asidozun inkişafının nəticəsidir. Sprinter üzgüçülüüyü üçün xarakterik olan tempin və addımın dinamika və nisbət variantları da qeyd olunur.

Tanınmış amerikalı üzgüçülər A.Pirsol və R.Loxte 200 m məsafəni arxası üstə aram şəkildə azalan sürətlə, müvafiq olaraq 1.85-dən 1.55 m. san.⁻¹ və 1.82-dən 1.45 m. san.⁻¹ keçir. Hətta son 5 metrlik kəsimdə də onlar sürəti artırma bilmir və sürət məsafənin orta hissəsindəki kimi qalır. Pirsol (1:51.92) bütün hissələri kifayət qədər stabil tempə (42-44 dövr dəq.) keçir, avar çəkmə addımı isə getdikcə azalır (257-dən 209 sm-ə qədər). Loxte (1:53.82) də məsafəni eynilə bu qaydada keçir (temp-42-44 dövr dəq.⁻¹), addım planlı şəkildə 246 sm-dən 212 sm. qədər azalır. Beləliklə, hər iki üzgüçü tempə addım arasında nisbətin birinci variantından (stabil temp., yorğunluq azaldıqca azalan addım) istifadə edir. Hətta F.Pelleqrini və C.Cekson kimi 400 m. məsafədə əla nəticələri ilə fərqlənən, bu məsafəni bərabər sürətlə üzərək finişdə sürəti artıran idmançılar da 200 m. məsafəni sürəti daim azaldaraq keçir. Bu idmançılarda sürətin azalması hərəkət tempinin və avar çəkmə addımının paralel olaraq azalması ilə qeydə alınır. F.Pelleqrini sərbəst üsulla üzmədə (1:52.98) məsafəni 50.4 dövr dəq.¹ və 224 sm. addımla başlayır, 47.2 dövr dəq.⁻¹ və 211 sm. addımla bitirir. C.Ceksonun da bu məsafədə (1:55.88) tempi 49.0-dan 45.8 dövr dəq.¹, addım isə 227 sm-dən 212 sm. düşür. Beləliklə, bu idmançılar məsafəni qət etdikcə tempə addım arasındakı nisbətin ikinci variantını (tempi və addım eyni vaxtda azaltmaqla sürətin aşağı salınması) istifadə edir. 200 m. və 400 m. məsafəyə sərbəst üsulla üzmədə dünya çempionu

P.Biderman, bu məsafələri tamamilə başqa texniki-taktiki sxemlə keçir: 400 m. məsafəni son 50 m. kəsimdə tempi və sürəti kəskin artırmaqla intensiv finişlə, 200 m. məsafəni isə orta kəsimdəki sürətlə (1.88 m. san.⁻¹) müqayisədə son 25 m. kəsimi zəif finişlə və daha aşağı sürətlə (1.79 m. san.⁻¹) keçib.

Brass üsulu ilə 200 m. məsafəyə üzmə üçün də bu cür üzmə dinamikası xarakterikdir. Məsələn, D.Dyurta (2:07.64) və E.Şanto (2:07.65) məsafəni 1.54-160 m. san.⁻¹ sürətlə başlayır, 1.45-1.46 m. san.⁻¹ sürətlə bitirir.

Dyurta və Şanto məsafəni hər 50 m. kəsimdə sabit addımla (230, 235, 225, 235sm.) keçir. Bu üzgüçülərin tempi sabit olaraq azalır: Dyurtda - 42.0-dan 36.6 dövr dəq qədər, Şantoda 38.0-dan 33.3 dövr dəq.⁻¹ qədər. Beləcə, bu idmançılar templə addım arasındakı nisbətənin üçüncü variantından (tempi azaltmaqla addımı saxlamaq) istifadə edir.

200 m. məsafədə çıxış edən dünya səviyyəli üzgüçülərin böyük əksəriyyətinin uğurlu təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi 200 m. məsafəyə üzmənin optimal vaxt qrafiki ilə bağlı aşağıdakı tövsiyələri təklif etməyə imkan verir: birinci 50 m. ən yaxşı vaxtdan 1.5-2.0 san. çox, 100- 2.5-3 san. çox, birinci və ikinci 100 m. qət edilməsi arasında fərq 2.0 san. yaxın (sərbəst üsulla və arxası üstə üzmə üçün), 3.0-3.5san. batterflyay və brass üçün (dönmə texnikasının xüsusiyyətləri və sərbəst üsulla və arxası üstə üzməyə nisbətən daha çox dövr daxili sürət dəyişmələri ilə əlaqədar olaraq) təşkil edir (Maglischo, 2013).

İlkin, yarımfinal və final üzmələrdə çıxış taktikası

İlkin, yarımfinal və final üzmələrin planlaşdırıldığı iri yarışlarda rəşadlı çıxış taktikası nəzəri baxımdan həddən artıq sadə və ziddiyyətsizdir. İlkin və yarımfinal üzmələrdə əsas vəzifəni-minimal fiziki və psixi qüvvə sərfiyyatı ilə yarışların növbəti mərhələsinə keçmək vəzifəsini həll etmək lazımdır. Əksər tanınmış üzgüçülər bu yanaşmanı uğurla həyata keçirir. Məsələn, 2008-ci il Pekin Olimpiya Oyunlarında çıxış edən Maykl Felps 200 m. məsafəyə sərbəst üsulla ilkin üzmədə onun üçün zəif sayılacaq (1:46.48) nəticə göstərdi. Yarımfinalda da rəqiblərinin imkanlarını analiz edən Felps eyni nəticə (1:46.28) ilə dördüncü yerdə finala keçdi. Finalda isə öz imkanlarını tam realizə edərək demək olar ki, rəqabət olmadan yeni dünya rekordu (1:42.96) ilə qızıl medal qazandı. İsveçrəli Dominik Meyxtri öz çıxışlarını tamamilə fərqli taktika ilə qurdu. İlkin üzüşdə o əla nəticə (1:45.80) nəticə göstərsə də, sonrakı mərhələlərdə bu nəticəni xeyli pisləşirdi (yarımfinalda-1:46.54, finalda-1:46.95) və yekunda altıncı

yer tutdu.

2008-ci il Pekin Olimpiya Oyunlarında 200 m. məsafəyə brass üsulu ilə üzmədə mükafat almaq üçün praktiki olaraq eyni şansı olan dünyanın aparıcı idmançılarının ilkin, yarımfinal və final üzmələrdə rasional və qeyri-rasional çıxış taktikası ən bariz nümunələrindəndir. Dörd üzgüçünün hamısı bu yarışlarda təxminən eyni yaxşı nəticə göstərdi. Fərq yalnız bunda idi ki, P.Bossini və D.Dyurta bu yaxşı nəticələri ilkin tizüşlərdə ardıcıl olaraq olimpiya rekordu vurmaqla, K.Kıtadizma və B.Rikard isə finalda göstərdi.

Cədvəl 9.

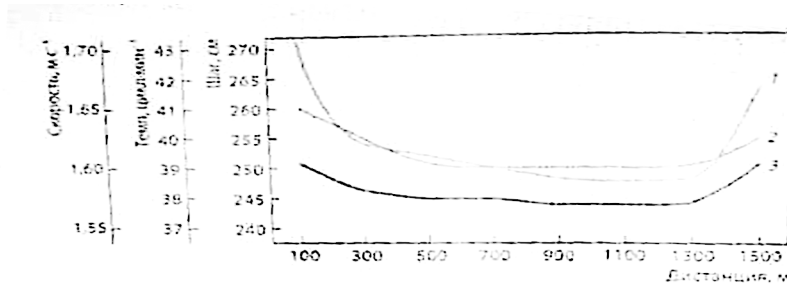
2008-ci il Olimpiya Oyunlarında 200 m. məsafəyə brass üsulu ilə üzmədə ən güclü üzgüçülərin çıxışları

Üzgüçü	Nəticə (yer)		
	İlkin üzüşün nəticələrinə görə	Yarımfinalın nəticələrinə görə	Final üzüşü
K.Kıtadizma	2:09.89 (4)	2:08.61 (1)	2:08.61 (1)
B.Rikard	2:11.10(5)	2:09.72 (2)	2:09.88 (2)
P.Bossini	2:09. 98 (2)	2:09.95 (6)	2:11.48 (6)
D.Dyurta	2:09. 68 (1)	2:09.73 (5)	2:09.23 (5)

Lakin yuxarıda gətirilən nümunədə Maykl Felpsın realizə etdiyi bu cür taktika variantından yalnız yarış ab-havasını, rəqiblərin imkanlarını yaxşı hiss edən və seçilmiş taktiki sxemi inamla həyata keçirən təcrübəli üzgüçülər istifadə edə bilər. Əgər belə bir təcrübə yoxdursa, ilkin və arımfinal üzmələrin nəticələri çox dramatik ola bilər. Məsələn, 1984-cü il Olimpiya Oyunlarında Almaniyadan olan üzgüçü T.Farner səkkizinci yer tutmuş üzgüçüdən 02 san. geri qalaraq finala düşə bilmədi. O, təsəlli üzüşündə çıxış etməli oldu və Oyunların qalibi olmuş amerikalı üzgüçü D.Di Karlunun göstərdiyi nəticədən də yaxşı nəticə göstərərək olimpiya rekordu vurdu.

Praktikada finala çıxmaq problemi olmayan idmançıların ilkin üzmələrdə bütün qüvvələrini sərf etməsi kimi hallara tez-tez rast gəlinir. Bu hətta ən təcrübəli və həqiqətən də görkəmli üzgüçülərin də başına gəlir. 1500 m. məsafəyə yarışlarda favorit olan Qrant Xakketin 2008-ci il Olimpiya Oyunlarındakı çıxışı buna ən bariz nümunə ola bilər. Bu şəxs təkcə 2000 və 2004-cü illərin Olimpiya Oyunlarında bu məsafədə qazandığı qələbələrlə, dörd dünya çempionatları və olimpiya rekordları ilə deyil, həm də startlara yüksək hazırlıq dərəcəsi və rəqibləri üzərində psixoloji

üstünlüyü ilə fərqlənirdi. Lakin Xakket kobud səhvə yol verərək ilkin üzüşdə çox böyük üstünlüklə və rekordla qalib gəlir. Hər 100 metrlik kəsimi finala düşmək üçün lazım olan vaxtdan 1 saniyə tez üzməyə Xakketi nə məcbur etmişdi, bilmirik, halbuki o ilkin üzüşdə iştirak etmişdi və bilirdi ki, finala düşmək üçün hansı nəticə lazımdır. Bəlkə də ondan əvvəl çıxış edib olimpiya rekordu vurmuş 20 yaşlı Rayan Koxreynin çıxışı, ya finalda dördüncü zolaqda çıxış etmək ya da final öncəsi rəqiblərini psixoloji cəhətdən sıxmaq cəhdi ona psixoloji təsir göstərmişdi.



Şəkil 25. Qrant Xakketin 1500 m. məsafəyə üzərəkən (14:51.70) üzmə sürətinin (1), hərəkət tempinin (2) və avar çəkmə addımının (3) dinamikası

Xakket iki dəfə ardıcıl bu səviyyədə çıxış edə bilmədi, finalda nəticəsi 3 san. pis oldu. Qələbəni isə ilkin üzüşdə Xakketdən təxminən 10 san. Koxreyndən 7 san. zəif nəticə göstərən və o qədər nüfuzlu olmayan 7-ci zolaqda çıxış edən Üsamə Mellouli (Tunis) qazandı.

Xakket əvvəllər bu cür səhvlərə yol verməzdi. Məsələn, 2004-cü ildə Afinada o, heyrətləndirici dünya rekordunun (14:54.56) sahibi ola-ola finala üçüncü ən zəif nəticə (15:01.89) ilə çıxmış, amma finalda olimpiya rekordu (14:43.40) ilə birinci yer qazanmışdı. 2008-ci il Oyunlarında Xakketin məhs taktiki səhvə yol verdiyini üzgüçünün öz karyerasının əvvəlki mərhələlərində nümayiş etdirdiyi üzmə sürətinə, hərəkət tempinə və ritminə, avar çəkmə addımına güclü nəzarət qabiliyyətinin olduğunu əks etdirən faktlar da göstərir. Xakketin məğlubiyətində başqa bir məqam da mühüm rol oynaya bilərdi: üzmə zamanı o, beşinci zolaqda çıxış edən və ilkin üzüşdə olimpiya rekordu vurmuş Koxreyne göz qoyurdu və buna görə yeddinci zolaqda üzən Melloulini görə bilməzdi.

İlkin və yarımfinal mərhələlərlə müqayisədə final üzüşdə nəticənin pisləşməsinə tez-tez rast gəlinir. Məsələn, 2008-ci Çin Olimpiya Oyunlarında 1500m məsafəyə final üzüşündə Çin idmançısı Çjan Lin ilkin üzüşün

nəticəsi ilə müqayisədə 10 san. pis nəticə göstərdi, halbuki ilkin üzüş zamanı o Asiya rekordu vurmuşdu. Rusiya üzgüçüsü, ilkin üzüşdə Avropa rekordu vurmuş Yuri Prilukov finalda öz nəticəsini təkrarlamağa bilsəydi, gümüş medal qazanardı.

Öz gücünə əmin olan, yarışlarda yaranan vəziyyəti qiymətləndirmə qabiliyyəti ilə fərqlənən dünyanın ən güclü idmançıları bir qayda olaraq çıxış etmə taktikasını rəşional qurur. Final üzüşlərdə nəticənin pisləşməsi öz gücünə əmin olmayan, yalnız ən yaxın vəzifəni - yarımfinala, ordan da alınarsa finala çıxmaq məsələsini həll etmək üçün hər şey etməyə məcbur olan üzgüçülərin qismətidir.

Amma nəticələrin sıxlığının iri yarışlarda daim artdığını və hal-hazırda çox yüksək olduğunu, əksər güclü üzgüçülərin ilkin üzüşlərdə qüvvələrini tam səfərbər edərək çıxış etməyə məcbur olduğunu göstərən tendensiyanı görməmək olmaz. Məsələn, 2008-ci Olimpiya Oyunlarında 100 m. məsafəyə brass üsulu ilə üzmədə ukraynalı üzgüçü İqor Borisik finala səkkizinci nəticə ilə çıxdı. Doqquzuncu nəticə 0.04 san., onuncu nəticə isə 0.06 san. Borisikin nəticəsindən zəif oldu. Dünyanın ən güclü üzgüçülərindən biri olan B.Xansen (ABŞ) və 2009-cu ildə bu məsafədə dünya rekordu vurmuş K.Sprenger (Avstraliya) finala çıxmağa bilmədilər.

Taktiki kamillik nümunəsi olaraq Pekin Olimpiya Oyunlarında 1500 m. məsafəyə yarışlarda Ü.Mellolulinin çıxışını göstərmək olar. O, ilkin üzüşdə göstərdiyi nəticəyə nisbətən finalda daha yaxşı nəticə göstərərək Xakketin özünü arxada qoydu. Amma burda bir detal var: ilkin üzüşlərdəki çıxışlarının nəticələrinə görə Mellouli finala düşməmək təhlükəsi ilə üzüzə qalmışdı və təsadüf onu nəinki qızıl medaldan, hətta finala düşməkdən məhrum edə bilərdi. Qeyd etmək lazımdır ki, Mellolulinin finalda göstərdiyi nəticə Xakketin ilkin üzüşdə göstərdiyi nəticədən zəif idi. Ona görə də Mellolulinin gözlənilməz qələbəsi təkcə onun rəşional taktikasının deyil, bu həm də Xakketin kobud taktiki səhvinin nəticəsi idi.

Ona görə də bir çox yarış növü ilə bağlı ilkin, yarımfinal və final üzüşlərində davranış taktikası məsələsi özü özlüyündə aradan qalxır. İdmançıların böyük əksəriyyəti bu mərhələlərdə maksimum mümkün nəticəyə oriyentir götürərək çıxış etmək məcburiyyətindədir.

Taktiki hazırlığın əsasları

Taktiki hazırlanmada aşağıdakı əsas istiqamətləri qeyd etmək lazımdır:

- idman taktikasının nəzəri - metodik müddəalarının öyrənilməsi;
- taktiki hərəkətlərin əsas elementlərini, üsullarını, variantlarını

mənimsəmək;

- taktiki düşüncənin təkmilləşdirilməsi;
- taktiki hazırlığın praktiki realizə olunması üçün lazım olan informasiyanın öyrənilməsi;
- taktiki hazırlığın praktiki realizə olunması.

Üzgüçülərin taktiki hazırlığı bu istiqamətlərin hər birində öz spesifikasiyasına malikdir, hansı ki vəzifələrdə. vasitə və metodlarda əks olunur. Lakin bütün hallarda idman taktikasının, taktiki hazırlıq strukturunun və səviyyəsinin texniki hazırlıq səviyyəsindən ən mühüm hərəkət keyfiyyətlərinin-sürət-güc, dözümlülük, çeviklik, koordinasiya keyfiyyətlərinin inkişafından, orqanizmin vacib sistemlərinin funksional imkanlarından, üzgüçülərin psixoloji hazırlıq səviyyəsindən və xüsusiyyətlərindən birbaşa asılı olduğunu nəzərə almaq lazımdır.

İdman taktikasının nəzəri-metodik müddəalarının öyrənilməsi

Rasional taktiki hazırlanmanın əsas idman taktikasının ümumi vəziyyətinin, seçilən idman növünün taktikasının, seçilmiş idman növündə hakimlik qaydalarını və yarışlar haqqında əsasnamələrin, yaxın idman növlərində taktikanın xüsusiyyətlərini, ən güclü idmançıların taktiki təcrübəsinin, taktiki konsepsiya işləyib hazırlama üsulları və s.

İdman taktikasının nəzəri-metodik müddəalarını bilmək yarış situasiyasını dəqiq qiymətləndirməyə, üzgüçünün fərdi xüsusiyyətlərini, ixtisas dərəcəsini, hazırlıq səviyyəsini nəzərə alaraq yarış fəaliyyəti vasitələrini və metodlarını adekvat olaraq seçməyə kömək edir. Bu biliklər yarışlarda effektiv texniki-taktiki sxemlərin həyata keçirilməsini təmin etməli olan üzgüçülərin bütün hazırlanma sistemini effektiv şəkildə qurmaq üçün də xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Taktiki biliklər üzgüçünün bütün peşəkar həyatı boyunca əldə edilir. Uсталıq artdıqca və təcrübə toplandıqca mənimsənməli biliklərin həcmi də artır. Çox vaxt taktiki konsepsiyaların, planların, fikirlərin obyektivliyi, əsaslılığı və məqsədüeyğunluğu məhz bu biliklərin genişliyindən və dərinliyindən asılı olur.

İdman taktikasının nəzəriyyəsi üzrə biliyə yiyələnməyə bütün söz və əyani metodlar kompleksi yardım edir. Burada bilik mənbəyi rolunda xüsusi ədəbiyyat, mühazirələr, söhbətlər, izahlar, yarışlara və videoyazılara baxış, onların araşdırılması və təhlili sayılır. Bu gün üzgüçülərin və məşqçilərinin sərəncamında əvvəlki illərdən fərqli olaraq İnternet şəbəkəsində mövcud olan və daim yenilənən iri idman yarışlarının nəticələrini əks etdirən xeyli miqdarda informasiya, üzgüçülərin məsafənin müxtəlif

kəsimlərində yarış fəaliyyətinin (sürət, temp, addım və s.) ətraflı xarakteristikasını verən iri yarışların final üzüşlərinin video yazıları, güclü üzgüçülərin texnikası və taktikası haqqında videofilmlər, aparıcı mütəxəssislərin tövsiyələri və s. var. Bu informasiya taktika və taktiki hazırlanma sahəsində əvəzsiz bilik mənbəyidir.

Bununla belə yadda saxlamaq lazımdır ki, taktika ilə bağlı toplanmış, amma idmançının şəxsi hərəkət təcrübəsi ilə möhkəmləndirilməmiş biliklər özü - özlüyündə idman nəticələrinə müsbət təsir göstərə bilməz.

Taktiki hərəkətlərə yiyələnmə

Üzgüçünün əsas taktiki hazırlıq istiqaməti qabaqcıl təcrübəyə, elmi biliklərə, idmançının morfofunksional və psixoloji xüsusiyyətlərinə, hazırlıq səviyyəsinə əsaslanan konkret məsafələrin qət edilməsinin rəşional texniki - taktiki sxeminin işlənilib hazırlanmasıdır.

Rəşional taktikanın mənimsənməsi üzgüçülərin texniki ustalığının təkmilləşdirilməsi, sürət-güc imkanlarının, koordinasiya qabiliyyətinin, dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsi ilə eyni vaxtda həyata keçirilir. Müxtəlif cür məşq proqramlarını yerinə yetirmə prosesində üzgüçülər texniki ustalığın və funksional hazırlığın yarış fəaliyyəti taktikası ilə arasında qarşılıqlı əlaqəni öyrənir, özləri üçün hər bir texniki hərəkətin taktiki sxeminin realizə olunması ilə əlaqəni aydınlaşdırırlar.

Üzgüçülük taktika baxımından idman oyunlarından və təkmübarizlik yarış növlərindən çox kasaddır, amma burada da yarış zamanı yaranmış situasiyalar, bu situasiyaların hər birində davranış xüsusiyyətlərini, müxtəlif səviyyəli yarışlarda ustalığ və hazırlıq səviyyəsinə görə fərqlənən rəqiblərlə ətraf mühitin müxtəlif şəraitində mübarizə aparmaq hazırlığını və s. diqqətlə öyrənmək tələb olunur.

Rəqibdə öz fiziki və psixi vəziyyəti barədə, taktiki planları barədə yanlış fikir yarada bilmək üçün həqiqi niyyətləri maskalamağı bacarmaq lazımdır. Yarışların özəlliyindən və gedişindən, iştirakçıların tərkibindən asılı olaraq yarış mübarizəsi aparmanın taktiki sxemini dəyişmək bacarığı üzgüçülərin taktiki hazırlığının ən mühüm göstəricilərindəndir. Bu zaman əsas diqqət idmançı üçün səciyyəvi olan, onun fərdiliyini müəyyənləşdirən üsul və hərəkətlərə yönəlidir. Bir qayda olaraq belə hərəkətlər rəqib üçün daha gözlənilməz və daha səmərəli olur. Yüksək səviyyəli üzgüçü öz hərəkətlərinin effektivliyi, dözüümü, qələbə əzmi, uğuruna əminliyi ilə rəqibinə öz iradəsini qəbul etdirməyi, psixoloji təsir göstərməyi bacarmalıdır.

Hərəkət taktikasını mənimsəmək üçün söz, əyani praktik vasitə və

metodların hamısı istifadə olunur. Amma taktiki hazırlıq zamanı ən dolğun və geniş şəkildə təqdim olunan praktik vasitə və metodlardır. Taktiki hərəkətlərin əsas mənimsənmə və təkmilləşdirmə metodlarından biri hazırlanmış taktiki sxemə ciddi şəkildə riayət etməklə və hərəkət fəaliyyətinin effektivliyinə daim nəzarət etməklə xüsusi hazırlıq və yarış tapşırıqlarının dəfələrlə yerinə yetirilməsidir. Bu zaman kəsirləri və məsafələri keçmə sürəti və vaxtı, hərəkət tempi, bir hərəkət dövrü nəticəsində qət olunan məsafə, inkişaf etdirilən gücün xarakteri və ölçüsü və s. diqqətə alınır.

Praktik vasitə və metodların effektivliyi idman taktikasının müəyyən məsafə üçün səciyyəvi olan əsas müddələrinin və konkret üzgücünün güclü və zəif tərəflərinin nəzərə alınmalı olduğu modelin hər-tərəfli və əsaslandırılmış olmasından asılıdır. Müasir üzgüçülükdə bir səviyyənin nəticələrinə həm hündür boylu üzgüçülər (195-200 sm kişilərdə, 185-190 sm qadınlarda), həm də balaca boylu üzgüçülər (170-175 sm kişilərdə, 160-165 sm qadınlarda), həmçinin məhsuldar start, dönmə və ya məsafənin sualtı hissələrini qət etmə hesabına və yaxud yüksək məsafə sürəti səviyyəsi və ya yarış fəaliyyətinin bütün əsas komponentlərində proporsional ustalıq hesabına yüksək nəticə əldə edən idmançılar nail ola bilər. Bu fərqlər konkret üzgüçülərin özəlliklərinin inikasidir və fərdi taktika modelləri hazırlayarkən nəzərə alınmalıdır.

Məsələn, ağır çəkili və yüksək sürət-güc potensialı olan üzgüçülər taktikalarını güclü startla, birinci metrədən başlayaraq məsafəni yüksək sürətlə keçməklə və bununla psixoloji təsir göstərməyə, onların öz gücünə, uğur imkanlarına əminliyini azalda bilərlər.

Bu keyfiyyətlərlə fərqlənməyən üzgüçülər dözümlü, yorğunluğun qət edilməsinə dayanıqlı, səmərəli finiş etməyə qadirdilər. Təbii onlar məsafənin ikinci yarısında yüksək sürətlə və güclə finiş etməyə oriyentir edən yarış fəaliyyətin uyğun modeli seçirlər. Məsafənin qət edilməsinin fərdi texniki-taktiki modelinin işlənilməsi hazırlanmasında məsafə sürəti ilə yanaşı hərəkətin tempi və addımın uzunluğu da nəzərə alınmalıdır. Sprintlər üçün bu məsafənin birinci metrindən maksimal sürəti və məsafənin sonunda onun aşağı düşməsinin ləngiməsini, orta məsafəyə və stayerlər üçün isə məsafənin qət edilməsi üçün orta sürəti, səmərəli finiş, işin yüksək qənaətciliyini təmin edən nisbət olmalıdır. Modeldə üzgücünün məsafənin müxtəlif kəsiklərində, həmçinin yorğunluğunda funksional vəziyyətinin dəyişilməsi nəzərə alınmaqla, tempin və addımının variantlığının öncədən nəzərdə tutulması olduqca vacibdir.

Orta və uzun məsafələrin qət edilməsində kəskin artırılması (hər-

dən üzgüçülər özlərinə imkan verir) və bununla bağlı əlavə enerjisərviyatı psixoloji üstünlüklə kompensasiya oluna bilər, hansı ki, idmançı rəqib üçün gözlənilməz olan kəskin sürət artımı nəticəsində əldə edir.

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, məsafənin ayrı-ayrı hissələrində sürəti ancaq funksional cəhətdən yaxşı hazırlıqlı üzgüçülər artırabilir və əgər ona hazırlıq hərəkəti sürətini azaltmadığı və sürət artırma başa çatdıqdan sonra üzgüçünün optimal işləmə tempini və ritmini saxlamağa əmin olduğu hallarda məqsədəuyğundur.

Çoxillik və birillik hazırlanmada taktiki təkmilləşmənin xüsusiyyətləri

Çoxillik hazırlanmanın müxtəlif mərhələlərində və məşq makro dövrünün müxtəlif dövrlərində üzgüçülərin taktiki ustalığının təkmilləşdirilməsinə eyni diqqət verilmir. Taktiki hazırlığın artırılmasına yönəlmiş daha məqsədyönlü iş yüksək nəticələrə hazırlıq və fərdi imkanların maksimum realizə olunması mərhələlərində aparılır. İxtisaslaşmış baza hazırlığı mərhələsində əsas etibarilə taktiki ustalığın əsas komponentləri təkmilləşdirilir. Çoxillik hazırlığın ikinci mərhələsində taktiki təkmilləşmə ikinci dərəcəli vəzifədir, çünki burada yalnız təkmilləşmənin nəzəri və praktik hissəsinə aid olan ümumi taktiki hazırlıq məsələləri həll olunur.

Makrosilsilədə daha çox hazırlıq dövrünün sonunda və yarış dövründə taktiki hazırlıq vasitə və metodlarından istifadə olunur. Hazırlıq dövrünün birinci mərhələsində yalnız bəzi taktika komponentləri təkmilləşdirilir. Taktiki hazırlıq əsas yarışlara bilavasitə hazırlıq mərhələsində çox mühüm yer tutur. Bu mərhələyə qədər formalaşmış texniki ustalıq, fiziki və psixoloji hazırlıq səviyyəsi taktikanı qarşıdan gələn yarış fəaliyyəti şəraitinə daha çox yaxınlaşdırmaqla işlənməsinə keçməyə imkan verir.

Bu və ya digər taktiki variantın seçilməsi, onun işlənməsi və yarış fəaliyyətində istifadə olunması üzgüçünün texniki ustalıq səviyyəsi, ən mühüm funksional sistemlərin imkanları, mənəvi-iradi və psixoloji hazırlığı ilə bağlıdır. Taktiki hazırlanma prosesini idman ustalığının digər komponentlərinə görə birləşdirici amil kimi qəbul etmək olar. L.P. Matveyev (2010) idman taktikasının çalışma və metodik yanaşmalar sistemini təklif etmişdir. Bu sistemə aşağıdakılar daxildir:

- məsafədə rəşional qüvvə bölgüsü variantlarını öyrənərkən asanlaşdırıcı şəraitin yaradılması (liderlik, irəliləmə sürəti barədə korrekte edici informasiya hərəkət tempi);
- taktiki bacarıqların möhkəmləndirilməsi zamanı optimal taktiki planın realizə olunmasını çətinləşdirən şəraitin yaradılması (adət

edilməmiş şəraitdə tapşırıqların yerinə yetirilməsi, əlavə maneələrin daxil edilməsi)

- hərəkətlərin məkan-zaman və dinamik xarakteristikasının əhəmiyyətli variatlığında taktiki sxemin tab getirməsi;
- əhəmiyyətli və daim artan yorğunluq şəraitində işləyərkən optimal taktiki sxemin realizə olunma zərurəti

Taktiki ustalığı təkmilləşdirərkən rəşad metodika tətbiq etmək çox vacibdir. Burada taktiki ustalığı formalaşması prosesi ilə bağlı praktik tövsiyələr faydalı ola bilər. Bu proses üç mərhələdən ibarətdir: istiqamətləndirici, icra edici və yoxlama. İstiqamətləndirici mərhələ idmançının tapşırıqla tanış olmasını; icra mərhələsi tapşırıqların dəfələrlə yerinə yetirilməsini; optimal texniki-taktiki qərarların axtarışını, mürəkkəb məşq və yarış fəaliyyəti şəraitində bu qərarların yerinə yetirilmə yollarını; yoxlama mərhələsi isə taktiki qərarların effektivliyinin aşkara çıxarılmasını, səhvlərin qeydə alınmasını və onları aradan qaldırma yollarının müəyyən edilməsini nəzərdə tutur (Turetski, 1993).

Taktiki hazırlığın praktik həyata keçirilməsi üçün lazım olan informasiyanın öyrənilməsi

İdmançıların bu taktiki hazırlanma istiqamətinin vəzifəsi qarşıdakı yarışların mühiti və keçirilmə şəraiti barədə, əsas rəqiblər barədə informasiya toplamaq və analiz etməkdir. Rəqiblərin fiziki hazırlığı, onların texniki-taktiki yarış mübarizəsi aparma tərzini, müxtəlif (uyğun və qeyr-münasib) yarış şəraitində davranış xüsusiyyətləri, mənəvi-iradi və psixoloji keyfiyyətləri həmçinin rəqiblərin müəyyən taktiki sxemlərə hücum, müdafiə, sərbəst fəaliyyətə meyilliyə bağlılığı haqda məlumatlar olduqca vacib sayılır.

Qabaqdan gələn yarışların şərtlərindən və mühit haqqında məlumatların toplanması məşq prosesində qarşıdan gələn yarışın şərtlərinə adekvat olan şərtin yaradılması üçün lazımdır ki, üzgüçülər yavaş-yavaş onların spesifik şəraitlərinə adaptasiya oluna bilsinlər. Yarışın müddətini, yeri və keçirilmə vaxtını, iqlim şəraitini (hərərət, havanın rütubəti, dəniz səviyyəsindən yüksəkliyi), iştirakçıların say və keyfiyyət tərkibini, idman qurğularının keyfiyyətini nəzərə almaq lazımdır.

Taktiki hazırlığın praktiki həyata keçirilməsi

Taktiki hazırlığın praktiki həyata keçirilməsi prosesində bir sıra vəzifələri həll etmək lazımdır.

- öndə duran yarışlar haqqında və onlarda iştirak etməyin tam təsəvvürünü formalaşdırmaq.
- yarışlarda iştirakın ümumi strategiyasını işləyib hazırlamaq-startların, ilkin, yarımfinal və final üzüşlərin iştirakçıların sayı;
- yarış startlarını günün rejimi ilə üzvi şəkildə uyğunlaşdırmaq-yuxu, istirahət, rasionel qidalanma və s.;
- qızdırıcı üzüş, bərpaedici və səfərbəredici prosedurlar arasında effektiv əlaqəni təmin etmək;
- konkret üzüş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq yarış fəaliyyəti modeli dəqiqləşdirmək;
- konkret üzüşlərdə yarış fəaliyyəti modellərini realizə edərkən biliklərdən, təcrübədən və hazırlıq səviyyəsindən aktiv istifadə etmək.

Üzgüçülərin yarış fəaliyyəti taktikası barədə dolğun təsəvvür bütün idman karyerası boyu formalaşır və müəyyən dəyişikliklərə məruz qalır.

İdmançıların təsəvvüründə daha bariz yenidən qiymətləndirmə və dəyişiklik əsas yarışlarda iştirak zamanı baş verir.

Yarış mübarizəsi üzgüçülərin ustalığını daha ağır sınaqlardan keçirir, onların hər dəfə öz zəif və güclü tərəflərini ölçüb-biçməsinə imkan verir, mövcud təsəvvürlə yeni informasiyanı tutuşdurmağa vadar edir və gələcək təkmilləşmə yollarını müəyyən edir.

BAŞLIQ 7. Psixoloji hazırlıq

Yüksək dərəcəli idmançıların şəxsi xüsusiyyətlərinin aşağı dərəcəli idmançılar, həmçinin ümumiyyətlə idmanla məşqul olmayanların xüsusiyyətləri ilə müqayisəsinin tədqiqi, güclü idmançılar üçün tipik olan dörd xarakteri müəyyən etməyə imkan vermişdir:

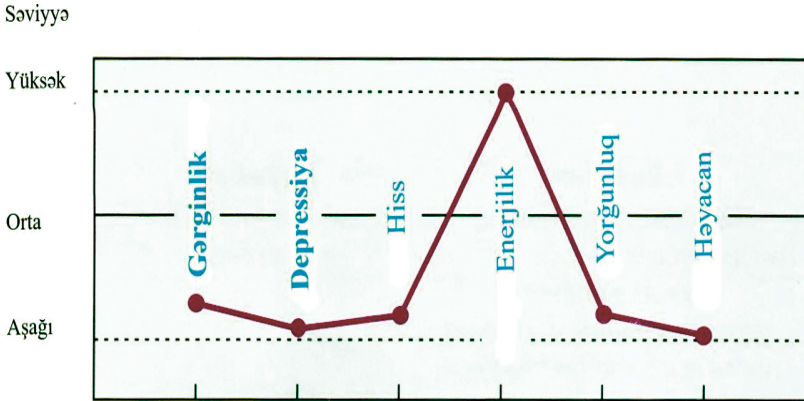
- üstünlük və özünə inanma hissi
- inadcılıq
- emosional dayanıqlıq
- yüksək məqsədyönlülük
- yarış aqresivliyi (Morqan 1980; Leith 1992)

Psixikanın keyfiyyəti və psixoloji hazırlığın istiqaməti

Aşağı və orta dərəcəli idmançılarla müqayisədə yüksək dərəcəli idmançılara gərginləşmiş diqqət, situasiyanı dərk etmə və qiymətləndirmə bacarığı, həyəcanı, narahatlığı, yaranan cətinliyi rəf etmə bacarığından

meydana çıxan səmərəli dərkətmə fəaliyyəti xasdır. Eyni zamanda rəqabət, üstünlük, özünə inamlıq, inadlığın kəskinləşmiş hissiyatı, uyğun olmayan davranış hərəkəti ilə təhlükəlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, məşq və yarış fəaliyyətinin təsiri altında müəyyən psixodinamiki xüsusiyyəti formalaşır, hansı ki, bir tərəfdən xüsusi qabiliyyətin inkişafına kömək edir, digər tərəfdən isə idmançının fəaliyyətinin fərdi stilinin formalaşmasının əsası sayılır. Birinci baxışda hərəkəti vəzifələrin səmərəli həllinə mənfəət təsir göstərən bəzi belə xüsusiyyətlər sürət qabiliyyətinin yaranmasını optimallaşdırma, işləmə prosesini sürətləndirməyi, ekstremal şəraitdə funksional sistemin fəaliyyətinin mütəhərriqliyini təmin edə bilər və s. (Rodionov, 1995).

Müxtəlif idman növlərində, idman nəticələri və şəxsiyyətin ayrı-ayrı xarakteristikaları arasında qarşılıqlı əlaqənin tədqiqi (Morqan, Pollock, 1977, Fisher 1984, Horn 2002) göstərdi ki, dörd xarakter çox vaxt idmançının məşq və yarış fəaliyyətində davranışının səmərəliliyini öncədən dəqiq müəyyən etmir. Lakin, yüksək dərəcəli idmançılar, şübhəsiz orta və aşağı dərəcəli idmançılarla müqayisədə daha sağlam əhval-ruhiyyə ilə fərqlənirlər (şəkil 26)



Şəkil 26. Yüksək dərəcəli idmançının şəxsiyyətinin profili (Morqan 1987)

İdman nailiyyətinin səviyyəsi ilə məşq və yarış fəaliyyətində meydana çıxan mürəkkəb quruluşa, konkret xüsusiyyətə malik kompleks psixiki keyfiyyətlər sıx bağlıdır. Belə keyfiyyətlərə aşağıdakıları aid etmək lazımdır:

- iradənin müxtəlif təzahürü;
- məşq və xüsusi ilə yarış fəaliyyətində stress situasiyasına idmançının dayanıqlığı;

-hərəkətin psixiki tənzimlənməsi, səmərəli əzələ koordinasiyası ilə təmin edilmə bacarığı;

-vaxt çatışmazlığı şəraitində, məlumatı qəbul etmək və işləyib hazırlamaq qabiliyyəti;

-məkan-zaman antisipasiyanın təkmilləşdirilməsi, idmançının texniki-taktiki hərəkətinin səmərəliyini yüksəldən faktor kimi;

-partnyor və rəqiblə qarşılıqlı fəaliyyətdə öz davranışı və hərəkətlərini idarə etmək bacarığı.

İdmançının psixoloji hazırlıq səviyyəsini qabaqlayan keyfiyyət haqqında təsəvvürün genişləndirilməsinə 9-cu cədvəldə təqdim edilən məlumatlar kömək edə bilər.

Cədvəl 9.

Yüksək nailiyyətli idmanda müvəffəqiyyəti təyin edən psixiki keyfiyyətlər

Özüqaytarma				
Lazım olanda hamısını ver. Yaxşı idmançı lazımı situasiyada özünün bütün güc və imkanlarını 100% sərf edir.				
Qalibin instinkti (duyğusu)		Özünə inam		
Heç vaxt təslim olma; məğlubiyyətlə heç vaxt razılaşma; axıracan mübarizə apar.Heç vaxt yarışma arzusunun itirmə.		Heç vaxt rəqibi zəif sayma, həm də olduqca çox qiymətləndirmə. Əgər sən yaxşı hazırlanmışsansa özünə inadlıq və inam gələcək.		
Fiziki vəziyyət	Taktika		Texnika	
Koordinasiya və güc məşqə; istirahətə, qidaya diqqət.	Əgər lazım olsa qələbə naminə şəxsi nailiyyətini qurban ver.		Bütün texniki fəndlərə yiyələn və bil. Texnikalısən-deməli yaxşı hazırlıqlısən.	
Özünə yiyələnmə bacarığı	Özünü tənqid	İntizamlıq		Xasiyyət
Öz hissiyatını həmişə nəzarət altında saxla, düşüncəliyi və idraklığı saxla.	Həmişə obyektiv ol. Özünün zəif yerini bil və onu rəf etməyə çalış.	Komandanın marağını hər şeydən üstün tut. Hər şey onun qayda-qanununa tabe olmalıdır.		Realist ol və nəzərdə tutulmuş məqsədə tərəf sürətlə get, tamahsızlığa uyma, öz fikrində möhkəm dayan.
Enerji	Dostluq	Loyallıq	Əməkdaşlıq	Entuziazm
Heçnə havayı veril-mir. Hər müvəffə-qiyyyət iş	Qarşılıqlı diqqət və hörmət.	Özünə və bütün ətrafındakılara	Ehtiyacı olanlara kömək et,	Məşğul olduğun işə can qoy və

tələb edir. Tam təminənilmə hissiyatı, ağır, ancaq düşünülmüş və planlaşdırılmış işin icrasından sonra gəlir.		münasibətdə loyal ol. Özünə və başqalarına hörmət et.	həmişə problemə yeni tərəfdən baxmağa çalış.	başqalarında buna məcbur et.
---	--	---	--	------------------------------

İradə insan şüurunun aktiv tərəfi kimi, onun davranışını və mürəkkəbləşmiş şəraitdə fəaliyyətini nizamlayır, üç quruluş komponentinə malikdir:

-idrak (dərk etmə) – düzgün qərarın axtarışı;

-emosionallıq- ən öncə fəaliyyətin mənəvi motivləri əsasında özünə əminlik;

-icracı- şüurlu özünü məcburetə vasitəsilə qərarın faktiki icrasının nizamlanması.

İradi hazırlığın quruluşunda məqsədə nailolma, qətiyyətlik və cəsəretlik, israrlıq və inadçılıq, sərbəstlik və təşəbbüskarlıq kimi keyfiyyətləri ayırd edirlər.

Müasir idmanın yükü, yarışlarda rəqabətin ən yüksək səviyyəsi ona gətirib çıxarır ki, idmançı müxtəlif psixiki təzahürə malik olan xeyli stressə məruz qalır. Narahatçılıq, həyacan, qorxu koordinasiya qabiliyyətinin səviyyəsini aşağı salan, gərəksiz əzələ gərginliyini yüksəldən, yorğunluğun artmasına təsir edən, bərpaedici reaksiyanı ləngidən, diqqətin cəmləşməsini pisləşdirən fizioloji dəyişikliyi stimullaşdırır. Öz növbəsində, bu dəyişiklik geriye əlaqə prinsipi üzrə, idmançının diqqətinə, onun hissiyatına, fikrinə, stressin neqativ təsirini artırmaqla təsir edir (Yukelson, Merfi, 2002).

İdmanın hər növünün məşq və yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətləri müxtəlif psixiki keyfiyyətin təzahürünü və quruluşunu müəyyən edir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, psixiki keyfiyyət bir tərəfdən idman nailiyyətinin səviyyəsini şərtləndirən daha əhəmiyyətli faktorlar sırasındadır, digər tərəfdən isə idmanın konkret növündə məşq olmaq nəticəsində formalaşır.

Üzgüçülər üçün psixiki hazırlığın vacib tərəfi ağrıya dözümlə bilmə sayılır. Orta və uzun məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülər sprint üzgüçülərlə müqayisədə, ağrını keçirməyə xeyli daha yüksək qabiliyyətləri ilə fərqlənirlər (O'Connor, 1982). Həmçinin müəyyən edilib ki, ağrıya dözümlə idmançıların dərəcəsindən və hazırlığından asılıdır. Məsələn, yüksək dərəcəli üzgüçülər ağır hissini, aşağı dərəcəli üzgüçülərlə müqayisədə xeyli

yüngül keçirirlər. Böyük yüklərin müntəzəm tətbiq edilməsi, xüsusilə anaerob yönümlü, funksional hazırlığın yüksək səviyyəsi, ağrıya dözümlü yüksəldilməsi ilə müşahidə olunur. İstirahətin dövrləri, yüksək olmayan yüklərlə məşq, funksional imkanların aşağı düşməsi, əksinə, idmançıların ağrı hissini keçirmək qabiliyyətinin aşağı düşməsi ilə müşahidə edilir (Kemppainen et al,1985).

Yüksək dərəcəli üzgüçülər, onlara idmanda öz yerini, idman nailiyyətinin sosial əhəmiyyətini, məşq vəzifələrinin həllinə yaradıcı yanaşmağı dərk etməyə imkan verən, olduqca yüksək intellektual səviyyəyə malikdirlər. Ondan başqa, onların fərqləndirici cəhəti, öz fəaliyyətlərinə əminliyi, öz imkanları haqqında dəqiq təsəvvürün olması, onları təkcə bərabər yox, həm də daha güclü rəqiblərlə mübarizədə tam mobilizə etmək bacarığı, emosional dayanıqlıq və özünə nəzarət qabiliyyəti sayılır.

Ümumiyyətlə psixoloji hazırlıq idmançının intellektual göstəricisi ilə sıx bağlıdır: məşq və yarış prosesində vəzifənin səmərəli həllinə diqqəti cəmləşdirmək, biliyi səmərəli qavramaq bacarığı; xüsusilə mürəkkəb situasiyalarda məntiqli, ardıcıl və qeyristandart təfəkkürlə; müşahidə və mənimsənilmə nəticəsində alınmış məlumatı operativ işləyib hazırlamaq və onu uyğun olan fəaliyyətdə həyata keçirmək bacarığı.

Psixoloji hazırlığın səviyyəsi müəyyən həddə diqqətin tipi ilə təyin edilir, hansı ki, onun həcmindən və fikri bir yerə cəmləşdirməsindən asılıdır.

Diqqətin birinci tipi, böyük həcm və daxili istiqamətlə (idmançının duyğusu, onun hissi, fikri) xarakterizə edilir. İkinci tip diqqət üçün, həmçinin böyük həcmli diqqət xarakterikdir ancaq xarici cəmləşdirmə. O, xarici amillərin böyük sayını nəzərə almaqla qərar qəbul etməli olan idmançılar üçün əlverişlidir. Üçüncü tip böyük olmayan həcm və xarici cəmləşdirmə aiddir. Belə diqqət bir neçə obyektə və yaxud hərəkətə reaksiya verməyə və tez qərar qəbul etməyə imkan verir ki, buda oyunlarda təkmübarizliklə, mürəkkəb koordinasiya idman növlərində çox vacibdir. Dördüncü tip böyük olmayan həcm və daxili cəmləşdirmə ilə fərqlənir.

Diqqətin birinci və dördüncü tiplər üzgüçülükdə uğurlu məşq və yarış fəaliyyəti üçün xüsusilə əhəmiyyətlidir. Burada hərəkətin dinamik, məkan və zaman xarakteristikasını, funksional vəziyyəti, yorulma və bərpanın inkişaf proseslərini, hərəkətin səmərəli icrasına hazırlığı, hiss etmə və dəqiq qiymətləndirmə qabiliyyəti olduqca vacibdir. Üzgüçünün diqqətin bir tipindən digərinə keçmək, diqqətin həcmi və istiqamətinə nəzarət etmək bacarığı, psixoloji hazırlığın vacib tərkib hissəsi sayılır və diqqətin plastikliyi kimi xarakterizə olunur. Yüksək dərəcəli üzgüçülər, məşq və yarış fəaliyyətinə diqqətin istiqamətini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişməyə

qadirdilər. Onlar, hərəkətin, tənəffüsün, yorğunluq şəraitində və gərginli iş zamanı əzələ fəaliyyətinin əsas xarakteristikalarına diqqətlə nəzarət edir və eyni zamanda xarici qıcıqlara yayınmağa, situasiyanın dəyişilməsinə adekvat reaksiya verməyə qadirdilər.

Üzgüçülərin məşq və yarış hərəkətlərinin səmərəli icra edilməsindən diqqətin kənar qıcıqlara yayınmasından qaçmaq bacarığı olduqca vacib sayılır. Diqqəti yayındıran amillərdən biri, əminsizlik və narahatçılıq, qorxu hissi sayılır. Bu emosional reaksiyalar idmançının diqqətini kənar fikirlərə yayındırır, hərəkət fəaliyyətinin keyfiyyətini aşağı salır (Bouterher, 1992).

Üzgüçülərin psixoloji hazırlıq quruluşunda onların səhvlərə və məğlubliyyətdə münasibətində ayırd etmək lazımdır. Əgər lazımı qədər səviyyəli və hazırlıqlı olmayan idmançılar uğursuzluğu təbii hal kimi qəbul edirlərsə, hansı ki, inamsılığın, qorxu hissənin inkişafına gətirib çıxarır, yüksək dərəcəli idmançılar isə səhvləri və məğlubliyyəti düzəlişlər tələb edən məşq və yarış fəaliyyəti istisna olmaqla, təsadüfi anlaşılmazlıq kimi qəbul edirlər (Unestah,1992) .

Məşq proqramının səmərəli icra edilməsində vacib rol, hazırlığın qəbul edilən metodikasına idmançının əminliyi oynayır. Bu əminlik məşqçinin nüfuzunun, idmançının təhsilliyi, onun fiziki və psixoloji vəziyyətinin, yükü daşımının, yuxunun, dərslərdə psixoloji mühütün, əhvalın təsiri altında formalaşır. Belə əminliyin formalaşdırılması və saxlanması müəyyən həddə məşq fəaliyyətinin səmərəliyini təyin edir, yarışlarda uğurun vacib zəmini sayılır. Üzgüçünün hazırlıq və yarış fəaliyyətinin səmərəliyi onların qarşısında duran məqsədin dəqiqliyindən asılıdır. Ümumi prinsip kimi, hansı ki, məqsədin qoyulması və əldə edilməsində istifadə edilməlidir, aşağıdakılar müəyyən edilmişdir (Weinberq, 1990).

1.Məqsədin təyin edilməsi prosesinə idmançının cəlb edilməsi. İdmançı qoyulmuş məqsədi tanımaq istəmir, əgər onlar ona vadar edilsə.

2.Məqsəd dəqiq və aydın müəyyən edilməlidir. İdmançılar özlərini qoyulmuş məqsədə həsr edirlər, əgər onlar konkret, spesifik, çətin ancaq realdırsa.

3.Qeriyə əlaqənin müntəzəmliyinin və məqsədə nail olma prosesinin gedişi üzrə möhkəmlənmənin zəruriliyi.

Üzgüçü məqsədə nail olmanın konkret planına, həmçinin onun əldə edilməsində irəliləyişi daimi qiymətləndirmək imkanına malik olmalıdır. Hazırlıq proqramına, həmçinin qoyulmuş məqsədə nail olduğu halda mükafatlandırma sistemində daxil edilməlidir. Üzgüçüdə optimal psixosomosal vəziyyətin formalaşdırılması ən çox onun məşqçi ilə qarşılıqlı

əlaqəsilə müəyyən edilir. Məşqçinin şəxsiyyəti, professionalığı və davranış xarakteristikasına aid olan müxtəlif amillər, onun idmançıya qarşı davranışını və təsirini öncədən müəyyən edir.

1								7			
Sosial mədəni kontekst								İdmançının şəxsi xarakteristikası			
									8		
2				Gözləmə qiyməti məşqçinin əminliyi və məqsədi				Məşqçinin davranışının idmançılar tərəfindən qəbul edilməsi, şərh və qiymətləndirmə			
Təşkilatçılıq keyfiyyəti							5		Məşqçinin davranışı		
							6				
3								9			
Şəxsi xarakteristika							İdmançının davranışı və fəaliyyətinin nəticələri	İdmançının əminliyi və obyektivliyi			
									10		
								İdmançının motivasiyasının səviyyəsi və tipi			

Şəkil 27. Məşqçilik fəaliyyətinin səmərəliyinin işçi modeli (Horn, 2002)

Xüsusilə, sosial-mədəni kontekst (1), təşkilatçılıq keyfiyyəti (2), və şəxsi xarakteristika (3), gözləmələrlə, dəyərlərlə, əminlik və məqsədlərlə (4) sərtləşərək, məşqçinin davranışını (5) təyin edir. Məşqçinin davranışı (5) ilə idmançının psixo-emosional vəziyyəti, onun davranışı və fəaliyyəti (6) arasında sıx əlaqə mövcuddur. Lakin idmançının davranışının (6) nəticələri, idmançının özünün şəxsi xarakteristikası (7) məşqçinin davranışını onun qəbul etməsi, şərh və qiymətləndirməsi (8), idmançının əminliyi və obyektivliyi (9) və nəhayət, motivasiyanın səviyyəsi və tipi (10) ilə şərtləndirilir.

Bütün bunlar, məşqçinin davranışını idmançılar tərəfindən qəbul edilməsi və şərhini öncədən təyin edir. Göstərilən amillərlə, məşqçilər və idmançılara nə qədər çox diqqət ayrılırsa, idmançının öz-özünü tərbiyələndirmənin, özünü dəyərləndirmə, əminlik və psixoemosional vəziyyətinin lazımı səviyyəsini formalaşdırmaq planının psixoloji hazırlıq prosesi bir o qədər səmərəli keçəcək. Psixoemosional amillər idman hazırlığının

səmərəliliyi işində olduqca böyük rol oynayır. Mənfi həyati situasiyalar və hazırlığın səmərəliyi arasında əlaqənin öyrənilməsi əminliklə göstərdi ki, ciddi həyati problemlər baş verir, iş qabiliyyəti xeyli aşağıdır, bərpa olunma reaksiya daha az səmərəli keçir, səmərəli texniki-taktiki fəaliyyətə qabiliyyəti aşağıdır. Onlarda məşq və yarış fəaliyyəti prosesində zədələnmə ehtimalı 50-80% artır (Makintayr, Loydsmid 2002). Ona görə də, müasir məşq mərkəzlərində təkcə tamdəyərli məşq, istirahət, qida, bərpa üçün yox, həm də, üzgüclərdə baş verən və onların təhsili ilə, əmək fəaliyyətinin perspektivliyi, maddi rifahı ilə aktual məsələlərin həlli üçün şərait yaradılır və s. (Platonov, 2010).

İradi hazırlıq

İradi hazırlıq o vaxt uğurla həyata keçirilir ki, iradi tərbiyə prosesi, texniki-taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı, üzgüçünün inteqral hazırlığı ilə üzvü surətdə bağlı olur.

İradi keyfiyyətin tərbiyəsində həlledici amil idmançının fəaliyyətinin, baş verən çətinliyin daim rəf edilməsinə istiqamətlənməsi sayılır. Yüksək nailiyyətlərə istiqamət, məşq tələbatının daim yüksəldilməsi, bunun üçün məşqdə eləcə də yarışlarda zəmin yaradır, iradi keyfiyyətin tərbiyəsinə təsir edir. İradi hazırlıq metodikasının praktiki əsasına aşağıdakı amillər xidmət edir (Matfeyev.2010).

1. Məşq proqramının və yarış təyinatının mütləq şəkildə həyata keçirilməsi. Burada həlledici idman əməksevərliyi və dərslərin təşkilinin işgüzar üsulu sayılır. Məşq proqramının mütləq icra edilməsinin tələbi idmançada maneələrin rəf edilməsində, gücün daimi gərginliyi və möhkəmliyinə adət, başladığı işi sona çatdırmaq bacarığını, verilmiş sözündə möhkəm olmağı tərbiyə etməklə bağlıdır. Burada müvəffəqiyyət o halda mümkündür ki, əgər idmançı, idmanda vəzifəni dəqiq başa düşürsə, anlıyır ki, idman yüksəkliyinə nail olmaq çətinliyi rəf etmədən mümkün deyil, məşqçiyə və hazırlığın seçilmiş metodikasının düzgünlüyünə inanır. Olduqca vacibdir ki, mürəkkəb vəzifələr, hansı ki, idmançı qarşısında onun idman təkmilləşdirməsinin müxtəlif mərhələlərində qoyulur, mənəvi və fiziki gücünə uyğun olaraq real olsun.

2. Əlavə çətinliklərin sistemli daxil edilməsi. Burada müxtəlif fəndlət tətbiq edilir: əlavə tapşırığın daxil edilməsi, mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə məşq dərslərinin keçirilməsi, yorğunluğa gətirib çıxaran məşq seriyalarının planlaşdırılması. Ortadağlıq şəraitində məşq, məşq proqramının icrasında rəqabət mühitinin yaradılması.

3. Yarış və yarış metodunun istifadə edilməsi. Yarış metodunun istifadə edilməsinin səmərəliyinin yüksəldilməsinə, təcrübədə geniş tətbiq edilən metodiki fəndlər kömək edir:

- tapşırığın icrasının sayı ilə təyin edilən yarış;
- tapşırığın icrasının keyfiyyətinə yönəlmiş yarış;
- mürəkkəbləşdirilmiş və ya adət olmayan şəraitdə yarış.

Müxtəlif yarışlarda müntəzəm iştirak etmək, təqvim yarışlarında mütləq iştirak etmək və məşq dərslərində yarış metodunu müntəzəm istifadə etmək olduqca vacibdir.

4.İdmançı tərəfindən özünüdərkətmə, başa düşmə əsasında, özünütərbiyə funksiyasının ardıcıl olaraq gücləndirməsi, mahiyyətə özün idman fəaliyyətidir. Bura aşağıda ki komponentləri daxil edilir:

- həyatın ümumi rejiminə daim riayət etmək;
- məşq proqramını və yarış nəticələrinin yerinə yetirilməsinə özünü inandırma, özünü məcburetmə və vadar etmə;
- antogen və digər metod və fəndlər vasitələri ilə emosiyaları, psixoloji və ümumi vəziyyəti özünün requlə etməsi;
- daimi özünə nəzarət.

İradi hazırlıq prosesində xüsusi diqqəti idmançıların mənəvi-estetik tərbiyəsinə vermək lazımdır. İdman etikasını idmançının vətənə, cəmiyyətə, kollektivə münasibətini müəyyənləşdirən davranışın norma və qaydasının məcmusu kimi, idman təkmilləşdirmə prosesində profesional idman etikasının vacib bölmələrindən biri sayılır. Bu anlayışın məzmununa, cəmiyyət tərəfindən işlənmiş əxlaqın ümumi tələbi kimi, eləcə də, idmançıların davranışına spesifik tələblər daxil edilir: yarış qaydalarına ciddi riayət edilməsi, rəqiblərə, hakimlərə və tamaşaçılara hörmət.

Bundan başqa idman etikasının xüsusi tələbləri işlənilib, çünki, idmançılar və məşqçilər olduqca tez-tez qeyri adi situasiyalarda olurlar. Bu, idman dərəcəsinin daim təkmilləşdirilməsi, vicdanlılıq və mütəşəkkillik, tez qərar qəbul etmək qabiliyyəti, təkcə başqalarına yox, həm də özünə tənqidi münasibət olmalıdır.

Özünün qüvvəsinə inamın formalaşdırılması

Yüksək dərəcəli, xüsusi ilə daha məsuliyyətli yarışlarda, eyni səviyyəli rəqiblə ciddi rəqabət şəraitində uğurla çıxış edən üzgüçünün vacib qabiliyyətlərindən biri özünə inamdır. Öz qüvvəsinə inam yüksək idman ustalığına çatmağa cəhd, rəqib üzərində üstünlüyə nail olmaq və yarışda qələbə azanmaq nəzərə çarpacaq dərəcədə məşq və yarış fəaliyyətinin keyfiyyətinə təsir edir, inanmamaq isə təkcə məşq və yarış fəaliyyətinin

pozulmasına gətirib çıxarmır, həm də, mənfi halları öncədən xəbər verir, hansı ki, möhkəm dairənin yaranmasına aparan psixoloji əngəl formalaşdırır: uğursuzluğu gözləmək uğursuzluğa gətirir ki, bu da öz növbəsində növbəti uğursuzluğu gözləməni yüksəldir (Ueyberq, Qould 2001).

İdmançının inamı, onun hazırlıq sisteminin səmərəliyi, məşqdə və yarış fəaliyyətində məqsəd və vəzifənin dəqiq qoyulması, əsas rəqiblərin yarış təcrübəsi və güclü və zəif tərəflərini bilmələri birgə üzvu surətdədir. Üzgüçüdə bütün karyerası ərzində, çoxillik təkmilləşdirmənin müxtəlif mərhələsində, şəxsi məşq və yarış vəzifəsinin həlli ilə yanaşı özünə inam hissini, qoyulmuş məqsəd və vəzifənin reallığını, hazırlığın seçilmiş sisteminin təsir qüvvəsini, yüksək idman ustalığına nail olmaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazımdır.

Texniki-taktiki ustalıqla, hərəki və psixoloji keyfiyyətinin yüksək səviyyəsi ilə lazımı qədər möhkəmlənməyən özünə inam hissi, idmanda uğuru təmin edə bilməz. Lakin, hazırlığın oxşar səviyyəsində o, ciddi idman mübarizəsi şəraitində qələbə üçün müəyyənləşdirici ola bilər. İdman nəticəsi o vaxt artır ki, özünə inam hissi optimal səviyyəyə çatır

Lazımı qədər olmayan özünə inam qələbəyə nail olmağa yox, uğursuzluqdan qaçmağa yönəldilmiş həyacanlıq hissənin, öz qüvvəsinə əminsizliyin, rəqibin qüvvəsini həddən artıq qiymətləndirmənin, motivin baş verməsinə gətirib çıxardır. Lazımı gədər özünə inamın olmaması nəticəsində, idmançı müəyyən bərabər şəraitdə məğlubiyətə "məhkum olur".

Həddən artıq özünə inam da məşq və yarış fəaliyyətinin ciddi probleminə gətirib çıxarmağa qadirdir. Məşq tapşırıqlarının yerinə yetirilməsinə etinatsızlığın, yarış qabağı hazırlığın səmərəliyinin aşağı olması, rəqibə həddən artıq diqqətsizlik münasibəti və nəticədə ustalığın aşağı düşməsi, yarışlarda peşmançılıq törədən pozulmanın mümkünlüyü.

Start vəziyyətinin idarə edilməsi

İdman nəticələrinin artımı, böyük rəqabət, idman nəticələrinin nüfuzu və onun uğrunda məsuliyyətin yüksəldilməsi idmançıların psixikasına təsir yükünü artırır. Yarışlarda psixiki gərginliyin səviyyəsi, xüsusi ilə dərəcəli üzgüçülərdə yarışın növündən, üzgüçünün hazırlıq səviyyəsindən və motivasiyasından, iştirakçıların tərkibindən və rəqabətdən asılıdır. İdmançının yarış hazırlığının dörd vəziyyətini ayırd edirlər: 1) həddindən az həyacan; 2) optimal həyacan; 3) həddən çox həyacanlanma; 4) həddən çox həyacanlanma nəticəsində ləngidilmə.

Həddən az həyacanlanma vəziyyəti idmançının qarşıda duran starta

fikrini cəmləşdirmə imkanı olmadıqda meydana çıxır. Kənardan baxanda idmançı sakit, hətta etinasız kimi görünür. Ətrafındakılara eyni zamanda rəqiblərə xeyirxah münasibət bəsləyir. Lakin, o yarışlarda öz funksional imkanlarını maksimal həyata keçirməyə qadir deyil, onun hərəkəti tez-tez yersiz və qeyriadekvatlığı ilə xarakterizə edilir.

Belə hallar gənc üzgüçülərdə olur hansı ki, öz qarşılarında daha yüksək nəticələrə nail olmaq məqsədi qoymurlar. Hətta dərəcəli və təcürübəli idmançılar (qədərindən az hazırlıqda) hərdən öz iddialarının səviyyəsini aşağı salır ki, buda eyni ilə qədərincə olmayan psixiki həyacana gətirib çıxarda bilər. Belə vəziyyətin təkrar edilməsində, şəraitə özünəməxsus refleks hazırlanır ki, nəticədə rəf etmək olduqca çətin olur.

Optimal həyacanlanma vəziyyəti. Belə vəziyyətdə üzgüçü yarışmağa hazırlıqlığını və istəyini hiss edir, özünün imkanını, rəqiblərin güclü və zəif tərəflərini obyektiv qiymətləndirməyə qadirdir, öz hərəkət və fəaliyyətindən, planlaşdırılan nəticəyə çatmağa öz hazırlıq səviyyəsindən razı qalır. Əlbəttə, belə vəziyyət yüksək idman nəticələrinə, funksional imkanların tam həyata keçirilməsinə nail olmaq üçün daha yaxşıdır.

Həddən çox həyacanlanma. Üzgüçü qədərindən artıq həyacanlıdır, həddən artıq aktivdir, qıcıqlıdır, tez-tez səbrini saxlaya bilmir, özündən çıxır, ətrafdakılara dözülməz olur. Məşq şəraitində sakit idmançı, belə start qabağı vəziyyətdə inadçı, acıqlı, kobud, həddən artıq bəhanəçi və başqalarına yersiz tələbkar olur. Ola bilər nevroz reaksiyadır.

Belə şəraitdə, məşqçilər və komanda yoldaşları tələbkarlıq və prinsipiallıqla yanaşı dözümlülük və diqqətçilik göstərməlidirlər. Bu vəziyyətdə əsas odur ki, yaranmış xoşagəlməz şəraitdə özünün vəziyyətinə və əməlinə bəraət qazandıрмаğa yol verilməsin. Əks halda, gələcəkdə belə vəziyyət, üzgüçünü, onun davranışını və aşağı idman nəticələrinə bəraət qazandıran səbəbin daimi axtarışına gətirib çıxarda bilər.

Həddən artıq həyacanla sistematik mübarizə aparmaq lazımdır. İdmançı bu vəziyyətdə xəstəliklərə (zədələr, boğaz ağrısı, mədə xəstəliyinin kəskinləşməsi) meyillidir ki, buda ona malik olduğu hazırlıq səviyyəsini göstərməyə imkan vermir və yarışlarda pis çıxışına daha çox bəraət qazandıрмаğa zəmin yaradır.

Həddən çox həyacanlanma nəticəsində ləngimə vəziyyəti. Zahirən ləngimə vəziyyəti tez-tez eyni reaksiyalarda, ətrafdakılara xoş münasibət istisna olmaqla meydana çıxır. Zahirən yaranan passivlik- travmaya məruz qoyan həyacanın, xoş olmayan assosiasyanın, yarışmağa istəyin olmasının nəticəsidir. Süstlük, psixi və fiziki süstlük olur, hərdən nevroz reaksiya baş verir. Üzgüçü zəhlə tökən fikirlərin, planlaşdırılan nəticəni

göstərməmək qorxusunun lasımsızlığını başa düşür, ancaq onlardan qurtulmağı bacarmır.

Həddən az həyacanlanma vəziyyətində idmançıya idarəetməni aktiv hərəkətə gətirən vasitə lazımdır: isitmədə sürət və güc hərəkətləri, masaj, soyuq duş, idmançının nüfuzuna təsir edən söhbətlər və s.

Həddən çox həyacanlanma nəticəsində ləngimə vəziyyəti idmançıya ehtiyatlı və həssaslıq münasibəti, azgərginli isitmə hərəkətini, ilıq duş, psixoreqlə edən təsir tələb edir.

Vəziyyətlərdən hər biri üzgüçünün fərdi xüsusiyyətlərindən, onun hazırlıq səviyyəsindən, konkret vəziyyətindən, yarışın xarakterindən asılı olan saysız çoxlu variantlara malikdir. Elə hallar mümkündür ki, psixi gərginliyin bütün dörd növü (bu və ya digər dərəcədə) uzun turnir və ya bir neçə müxtəlif yarışlar ərzində eyni bir idmançıda meydana çıxır, ona görə də, məşqçilərin və psixoloqların idmançıların start qabağı mümkün neqativ vəziyyətinin profilaktikası üzrə startqabağı işləri çox vacib sayılır. Yarışlarda üzgüçülərin praktiki çıxışlarının çoxsaylı müşahidəsi, xüsusi tədqiqatların nəticələri inandırıcı surətdə göstərir ki, əminsizlik, narahatçılıq, uğursuz çıxışların nəticəsi haqda fikirlərlə müşahidə olunan həddən artıq emosional həyacanlanma bir qayda kimi, idmançını hələ starta çıxmadan öncə uğursuzluğa məhkum edir.

İdmançının fərdi xüsusiyyətlərindən, onun fiziki və psixoloji keyfiyyətlərindən, idman təkmilləşdirilməsi mərhələsindən asılı olaraq, start vəziyyətinin optimallaşdırılması və onları idarəetmə suallarının həllinə müxtəlifcür yanaşmalar mümkündür. Startqabağı vəziyyətin idarəedilməsinin mümkün olan üsullarının bir neçə nümunəsini göstərək. İdmançı özünü maksimal nəticə göstərməyə hazırlayır. O, özünü və ətrafdakıları əmin edir ki, birinci olacaq. Ancaq birinci! "Mən bütün gücümü verəcəm ki, birinci olum! Mən birinci ola bilərəm və birinci olacam! Əgər mən olmasam, onda başqası kimdi? Ancaq mən!" Özünü belə ancaq o idmançılar hazırlıya bilər ki, onlar uğurun real imkanına malikdirlər, yaxşı hazırlıqlı və həmin yarışa özünün hazırlığının düzgünlüyünə əmindirlər. Lakin özünü hazırlamanın bu sistemində təhlükə gizlənilir. Əgər idmançı üçün yarış əlverişsiz şəraitdə olarsa, özünü ancaq birinci yerdə gördüyünə görə o, "əgər mən birinci deyiləmsə, onda ikinci olmaq istəmirəm" fikrini əsas gətirərək yer uğrunda mübarizəni dayandıra bilər. Yarışın belə gedişinə hazır olmaq lazımdır və ən yaxşı nəticəyə nail olmaq üçün hər imkanı istifadə etmək lazımdır.

Startqabağı vəziyyətin birbaşa idarə edilməsinin başqa variantları, həmin yarışların əhəmiyyətinin daxilən aşağı salınması, yarışın səviyyəsi

sayılır. Üzgüçü öz yoldaş-larını inandırmağa çalışır ki, yarış onun psixikasına mənfi təsir etmir. Eyni zamanda o, öz imkanlarını, hazırlıq səviyyəsini (əsasən ətrafdakılar üçün) bir qədər azaldır. Belə “sığortanı” edərək, idmançı özünün psixoloji gərginliyini aşağı salır və özünə sakit yarış vəziyyəti yaradır. Əgər yarış idmançı üçün xoş əhval- ruhiy-yədə gedirsə, onda bu ona daha çox güc və əminlik verir. Əgər yarış xoş şəraitdə deyilsə, onda bəraət olur ki, “mən deyirdim də lazımı qədər hazır deyiləm”. Hər-dən belə özünühazırlama həddən artıq sakitləşməyə, həyacanlanmanın azalmasına və təbii ki nəticələrin aşağı düşməsinə gətirib çıxarır. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, belə üsuldan istifadə edən idmançılar tez-tez aşağı nəticələrə vərdiş edirlər və özünün daha yüksək potensial imkanlarına baxmayaraq “həmişə ikinci” olurlar.

Yarışlarda özünühazırlamanın ən yaxşı üsulu yarışın vəziyyətindən və rəqiblərdən təcrid olunma sayılır. Üzgüçü potensial imkanlarını mümkün gədər daha tam istifadə etməyə, öz hazırlıq səviyyəsini maksimal göstərməyə, əvvəllər nail olmuş nəticənin yüksəldilməsinə hazırlanır. “Mən nəyə qadirem, hamısını göstərmək! Öz hazırlığını tam həddə üzə çıxarmaq!”. Lakin bu usuldada özünün çatışmazlığı var. Belə üsulla hədsiz və uzunmüddətli özünü hazırlamada psixikanın həddən çox həyacanlanması mümkündür.

Gətirilmiş nümunələr əlbəttə sadələşdirilib və startqabağı vəziyyəti idarəetmə və özünü idarəetmənin çoxsaylı üsulları qurtarmır. Hazırlıq prosesində hər üzgüçü, özünün şəxsi xarakteristikasını, hazırlıq səviyyəsini və yarış təcrübəsinin nəzərə alınması ilə uyğun psixiki vəziyyətinin tənzimlənməsinə öz üsulunu hazırlamalıdır. Özünü gələn yarışlara səmərəli psixiki hazırlamada, yüksəldilmiş həyacan hissəsinə və təhlükənin güdülməsinə yox, diqqətin texniki-taktiki və funksional təzahürün əsas komponentlərinə cəmləşdirilməsinə yönəlməlidir, hansıki, yarışlarda uğurlu çıxışı təmin edir. Belə köklənmə öz qüvvəsinə əminliyi formalaşdırır, qalib gəlməyə həvəsləndirir. Yarışlara eyni cür hazırlanan üzgüçülər, startdan öncə fəall, ünsiyyətçil, tamaşaçılarla asan əlaqə qurur, start qabağı özünü inamlı aparır. Əsas yarışlar yaxınlaşanda idmançıların psixiki vəziyyətinin nizamlanması ancaq psixiki təsirin vasitəsi ilə yox, həm də qabaqdakı yarış günlərində məşq yüklərinin bölüşdürülməsi ilə həyata keçirilir. Artıq emosional həyacanlanmaya meyilli olan üzgüçülərə məsul yarışlardan öncə, son 8-10 gündə, yükün həcmi üzrə son həddi dərsləri planlaşdırmaq lazım gəlir. Çox saylı sürətli hərəkətlərin, nəzarət testlərinin tətbiq edilməsindən qaçmaq lazımdır. İdmançıların məşqində hansıları ki aşağı səviyyədə emosional həyacanlanma fərqləndirir, əksinə sürət-güc istiqamətli intensiv hərəkətləri istifadə etmək lazımdır, onların məşq

dərslərinin proqramı emosionallı sıx olmalıdır (Platonov V.N.,2004). O, idmançılarda ki emosional gərginlik yüksəkdir isitməni əsasən yüksək olmayan intensivli iş üzərində qurmaq tövsiyə edilir. Aşağı emosional gərginlik, əksinə isitməyə yüksək intensivliklə icra edilən böyük sayda qısa-vaxtlı hərəkətlərin daxil edilməsinin vacibliyi ilə bağlıdır.

FƏSİL IV.

ÜZGÜÇÜLƏRİN HƏRƏKİ KEYFİYYƏTİNİN İNKİŞAFI

BAŞLIQ 8.

Üzgüçülərin qüvvə hazırlığı

Üzgüçülərin qüvvə hazırlığı sisteminə baxılarkən bu sahədə çoxsaylı elmi tədqiqatların nəticələrinə üstünlük verərək hər şeydən əvvəl onlardan ona orientir etmək lazımdır ki, idman təcrübəsində aprobasiya keçiblər, məşqçilər və idmançılar tərəfindən qəbul ediləblər.

Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, üzgüçülərin qüvvə hazırlığı sahəsində biliyin inkişafına dünyanın müxtəlif ölkələrinin tanınmış məşqçilərinin iş təcrübəsi xeyli həddə təsir etmişdir. Bu xüsusilə üzmə prosesində, quruda ağırlıqlarla işin nəticəsində əldə edilmiş qüvvə potensialını realizə etmə qabiliyyətinin yüksəldilməsinə və xüsusi qüvvə keyfiyyətinin inkişafına təsir edən suda qüvvə hazırlığı metodikasının əsaslandırılmasına aid edilir.

4.8.1. Qüvvə keyfiyyətlərinin növləri və qüvvə hazırlığının istiqaməti

İnsanın qüvvəsi dedikdə, müqaviməti aradan qaldırmaq və yaxud ona əzələ fəaliyyəti hesabına əks təsir göstərmək bacarığı kimi başa düşmək lazımdır.

Qüvvə əzələnin izometriki (statiki) iş rejimində o vaxt ki, gərginlik zamanı onlar öz uzunluğunu dəyişmir və izotoniki (dinamiki) rejimdə gərginlik əzələnin uzunluğunun dəyişilməsi ilə bağlı olur, yarana bilər. İzotoniki rejimdə iki variant ayırd edilir: konsentrik (ümumi mərkəzli) burada müqavimət uzunluğunun azalması ilə əzələ gərginliyi hesabına və eksentrik (ümumi mərkəzi olmayan) burada əzələnin eyni vaxtda dartılması uzunluğunun artmasında müqavimətə əkstəsis göstərilən zaman rəf edilir.

Qüvvə keyfiyyətinin əsas növü ayırd edilir: maksimal qüvvə sürət və qüvvə dözümlüyü.

Maksimal qüvvə dedikdə ən yüksək imkanlı hansı ki, idmançı maksimal sərbəst əzələ yığılmasında göstərməyə qadirdir olduğu ən yüksək imkanını başa düşmək lazımdır. Maksimal qüvvənin səviyyəsi xarici müqavimətin həcmində biruzə verilir, hansiki, idmançı sinir-əzələ sisteminin imkanlarının tam sərbəst mobilizə edilməsində aradan qaldırır və

yaxud neytrallaşdırır.

İnsanın maksimal qüvvəsini mütləq qüvvə ilə (hansı ki, sinir əzələ sisteminin ehtiyat imkanlarını əks etdirir) eyniləşdirmək olmaz.

Tədqiqatın göstərdiyi kimi bu imkanlar, hətta sonhəd iradi stimulyasiyada tam biruzə verilə bilmir. Onları ancaq xüsusi xarici təsir şəraitində (əzələlərin elektrostimulyasiyası son həddə yığılmış əzələlərin məcburi dartılması) aşkar etmək olar.

Maksimal qüvvə ən çox start və dönmənin işçi hərəkətlərinin gücünün xüsusilə sprint məsafələrin qət edilməsində səmərəliliyini müəyyən edir.

Sürət gücü-bu sinir əzələ sistemini maksimal qısa vaxtda yüksək göstəricilərə nail olmaq üçün funksional potensialı mobilizə etmək bacarığıdır.

Sürət gücü-hansı ki, partlayış gücü kimi müəyyən etmək qəbul edilib. 50 m məsafədə və az həddə 100 m məsafədə yüksək nəticələrə nail olmağa həlledici təsir göstərir.

Yarışın bu növlərində partlayış gücünün səviyyəsindən və spesifik şəraitdə onun realizə edilməsi bacarığından startın dönmələrin, avarçəkməni icra edərkən inkişaf etdirilən qüvvənin, avarçəkmə addımının səmərəliliyindən asılıdır. Daha uzun məsafələrə ixtisaslaşan üzgüçülər üçün ilk öncə start və dönmələrin məsafənin sualtı hissəsindən su səthində üzməyə keçmənin səmərəliyi finişin keyfiyyətli icrası üçün partlayış gücünün inkişaf səviyyəsi müəyyən əhəmiyyətə malikdir.

Güc dözümlülüyü-bu olduqca yüksək qüvvə göstəricilərini uzun vaxt ərzində saxlamaq bacarığıdır. Qüvvə dözümlüyünün səviyyəsi-bu üzgüçünün qüvvənin xeyli üzə çıxmasını tələb edən iş zamanı yorğunluğu qət etmə bacarığıdır. Bu keyfiyyətlər bütün məsafələrdə-50 m dən 1500m yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün əhəmiyyətli sayılır

Nəzərə almaq lazımdır ki, üzgüçülükdə göstərilən bütün növ qüvvə keyfiyyətləri təcrid edilmiş yox, üzgüçülük üsulunun spesifikasiyi və məsafənin uzunluğu, üzgüçünün texniki-taktiki arsenalı, onun digər hərəkəti keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi ilə müəyyən edilən mürəkkəb qarşılıqlı təsir nəticəsində yaranır.

Təcrübədə belə fikirlər var ki, maksimal qüvvənin yüksək göstəricisinə qadir böyük əzələlər, hərəkət sürətinin yüksək nəticələrinə nail ola bilmir. Bu isə sürətli gücün inkişafının yüksək səviyyəsini tələb edən hərəkətlərdə, nəticə etibarilə pis təsir göstərir. Xüsusi tədqiqatlar eləcədə qabaqcıl idman praktikasını, bu nöqtəyi nəzəri təkzib edir. Maksimal və sürətli güc səviyyəsi arasında olduqca sıx müsbət əlaqələr mövcuddur. lakin o elə hallarda dəqiq üzə çıxır ki, sürətli iş böyük xarici müqavimətin

qət edilməsinin vacibliyi ilə əlaqədardır (maksimal qüvvənin 25-30% dən çox)

Burada, müqavimət nə qədər çox olsa, sürət gücünün yüksək göstəricilərinin inkişafı üçün maksimal qüvvənin səviyyəsi o qədər çox əhəmiyyət kəsb edir. Eyni vaxtda çox böyük olmayan müqavimətin yüksək sürətlə qət edilməsi (məsələn qolların irəli aparılmasında hərəkətlər) maksimal qüvvənin inkişafının yüksək səviyyəsini tələb etmir. Ondan başqa, belə hallarda maksimal və sürətli qüvvə arasında mənfi əlaqələr qeyd oluna bilər

Qeyd etmək lazımdır ki, əzələ diametrinin yüksəldilməsinə əzələarası və əzələdaxili koordinasiyanın təkmilləşdirilməsinə və bütövlükdə maksimal və sürətli qüvvənin inkişafına yönəlmiş məşqin nəticələri öz aralarında müsbət qarşılıqlı əlaqəlidirlər. Belə ki, daxili əzələ koordinasiyasının və əzələ diametrinin böyüməsi hesabına əldə edilmiş maksimal qüvvənin inkişafının yüksək səviyyəsi, sürətli gücün müxtəlif növlərinin yaranması və inkişafı üçün yaxşı zəmin yaradır. Öz növbəsində sürətli gücün inkişafı hər şeydən öncə əzələdaxili koordinasiyanın təkmilləşdirilməsini nəzərdə tutur. Bu, təbii olaraq maksimal gücün yaranmasının daha yüksək səviyyəsinə təsir edir. (Wilmore, Costil, 2004)

Maksimal qüvvənin səviyyəsinə 70-90% böyük müqavimət tələb edən işdə maksimal güc və güc dözümlüyü arasında sıx müsbət əlaqə olur. Bu onunla şərtlənir ki, maksimal gücün inkişafı əzələlərdə ATF kreatin-fosfat və qlikogenin yığılmasına, böyük müqavimətlə iş şəraitində əzələarası və əzələdaxili koordinasiyanın təkmilləşdirilməsinə təsir edir. Bu faktorlar ən çox, olduqca böyük müqavimətin dəfələrlə qət edilməsilə anaerob xarakterli işdə güc dözümlüyünü müəyyən edir. (Fox et al. 1993).

Nə vaxt ki, güc dözümlülüyü nisbətən böyük olmayan müqavimətin qət edilməsi ilə bağlıdır, maksimal güc və güc dözümlülüyünün səviyyəsi arasında əlaqə olmaya bilər (maksimal gücün 30-50% müqaviməti) və ya hətta mənfi xarakter əldə edir. Bununla eyni ilə az müqavimətlə işdə, güc dözümlülüyünün yüksək nəticələrinin təmin edilməsində, aerob reaksiyanın böyük rolunu nəzərə alaraq izah etmək asandır (Платонов, 2002).

Müasir üzgüçülükdə qüvvə hazırlığı prosesi müxtəlif qüvvə keyfiyyətlərinin, aktiv əzələ kütləsinin yüksəlməsinin, birləşdirici və sümük toxumalarının möhkəmlənməsinin, bədən quruluşunun yaxşılaşmasının inkişafına yönəlibdir. Gücün inkişafı ilə yanaşı, sürət keyfiyyətinin, elastikliyin koordinasiya bacarığı səviyyəsinin yüksəldilməsinə zəmin yaradılır.

Güc dözümlülüyünün vacib tərəfləri məşq və yarıf fəaliyyəti şəraitində güc keyfiyyətlərinin realizə edilməsinə üzgüçülərin bacarığının yüksəldilməsi sayılır. Bu müxtəlif uzunluqda məsafələrə və üzgüçülüğün hər bir

üsuluna uyğun olan güc hazırlığının spesifik səviyyəsini, həmçinin gücün, idman texnikasının digər keyfiyyətlərilə optimal qarşılıqlı əlaqəsini təmin etməyi tələb edir.

Güc hazırlığının müasir metod və vasitələri, üzgücünün orqanizminə, xüsusilə onun dayaq-hərəkət aparatı və sinir sisteminə olduqca intensiv təsir göstərir. Səmərəli təşkil edilmiş məşqdə, müxtəlif güc keyfiyyətlərinin inkişafına eləcə də əzələ kütləsinin, bədən quruluşunun yaxşılaşmasına münasibətdə, olduqca yüksək səmərə qeyd olunur. Lakin əgər güc hazırlığının prinsipləri pozularsa, onda onun effekti yüksək olmur, sağlamlıq vəziyyətində isə ciddi dəyişiklik etiməli-hər şeydən öncə əzələnin, bağların, vətərin zədələnmələri-kəskin sürətdə artır. Bu xüsusilə gənc idmançılara aiddir. Onlarda dayaq hərəkəti aparatı hələ başa çatmayıb və onlar lazımı qədər elastikliyin və qüvvə keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinə malik deyillər.

Məşq ilinin əvvəlində və yaxud dərslərdə uzun fasilələrdən sonra, üzgücülərin qüvvə hazırlığının quruluşuna ehtiyatla yanaşmaq lazımdır. Bütün bu cür hallarda intensiv qüvvə hazırlığından öncə hazırlıq işinin az və ya çox uzun dövrü-2-3 həftədən bir neçə ayadək (4-8) olmalıdır. Beləki, ilin əvvəlində keçid dövründən sonra yüksək dərəcəli üzgüçülərə intensiv qüvvə işinə hazırlıq üçün, adətən 10-15 gün hazırlıq işi kifayətdir. Gən üzgücülərə isə dayaq hərəkəti aparatının və sinir sisteminin hər tərəfli hazırlığına (azı 4-5 ay) lazımdır. Bu dövrdə gənc üzgücülər hərəkət texnikasını yaxşı mənimsəməli, elastikliyin səviyyəsini artırmalı, əzələ sistemini möhkəmlətməli, dözümlüyün baza səviyyəsini yaratmalı və s. Nisbətən sadə hərəkətlərə orientir etmək lazımdır, onların icrasında son hədd tərini istifadə etməmək hərəkətlər arasında fasilə tam dəyərlə bərpanı təmin etməlidir. Böyük ağırlıqları tətbiq etmək lazım deyil, beləki, bu kontingent üçün hətta 40-50% ağırlıqlarla iş güc keyfiyyətinin eynilə maksimal gücün inkişafı üçün olduqca effektiv olur. Hər yanaşmada təkrarların sayı son hədd imkanının 50-60 % dən çox olmamalıdır. Ayrı-ayrı dərslərdə güc işinin ümumi həcmi həftədə 2 dən 4 dək dərslərin sıklığında konkret idmançıya mümkün olan 50-60% aşmamalıdır. Müəyyən əzələ qruplarının əsasən üstünlüyünə çalışmaq, lazım deyil-güc hazırlığı gərək hər tərəfli olsun bütün əzələ sisteminə təsiri təmin etsin. Çalışmalarda hərəkətləri böyük amplituda və nisbətən yüksək olmayan sürətlə icra etmək nəzərdə tutulur. Dayaq hərəkəti aparatı qüvvə keyfiyyətinin artımına uyğunlaşdıqca hazırlıq prosesi yavaş-yavaş mürəkkəbləşir. Daha mürəkkəb hərəkətlər daxil edilir, lakin onları düzgün texniki yerinə yetirmək şərti ilə ağırlığın həcmi (70-85% dək) artırılır, qısaldılmış istirahət fasiləsi tətbiq edilə bilər.

Ayrı-ayrı dərslərdə işin həcmi maksimal mümkün olan 80-90-% çata bilər. Sürət gücün inkişaf etdirilməsində, yüksək sürətlə və olduqca böyük müqavimətlərlə icra edilən hərəkətlər yavaş-yavaş daxil edilir. Burada elastik üzərində işin müxtəlif əzələ qrup gücünün bərabər sürətdə inkişafının vacibliyi nəzərdən qaçmamalıdır.

Sürətli gücün inkişafı

Sürətli gücün inkişaf metodikasının işlənilib hazırlanmasında, bu keyfiyyətin səviyyəsini təyin edən, əsas faktorların təkmilləşdirilməsinə həmçinin, onların üzgüçülüynün spesifikasiyasına uyğun olaraq xüsusiyyətinin realizə edilməsinə orientir etmək lazımdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, sürət gücün səviyyəsini təyin edən əsas faktorlar, əzələdaxili koordinasiya və hərəkət vahidinin yığılma sürəti sayılır. Sürətli gücün yaranma səviyyəsi hərəkətin mənimsənilməsi dərəcəsi ilə bağlıdır: hərəkət texnikası nə qədər yüksək olsa, əzələarası və əzələdaxili koordinasiya, hərəkətin səmərəli dinamik və müvəqqəti xarakteristikası o qədər effektiv olur. Ancaq, yaxşı hərəkət texnikasına malik idmançı əzələnin sürətli-güc imkanlarını göstərməyə qadirdir.

Sürətli gücün inkişafı üzərində effektiv iş, müxtəlif metodların kompleks tətbiq edilməsi ilə bağlıdır. Yükün ayrı-ayrı komponentlərinin planlaşdırılması, idmançının sürət-güc imkanlarına son hədd və sonhəddə yaxın tələbi təmin etməlidir. Güc hazırlığı vasitələrinin, böyük arsenalı və geniş variantlığı, trenjorlar, xüsusi qurğular, coxobrazlı metodiki fəndlər məşqçiyə, həmin keyfiyyətlərin inkişafına yönəlmiş məşqin səmərəli planlaşdırılması üçün geniş imkanlar verir.

Müxtəlif metodları istifadə edərkən hərəkətlər adətən sonhəddə və ya sonhəddə yaxın sürətlə icra edilir. Əgər söhbət partlayış gücün güc komponentlərinin əsasən təkmilləşdirilməsindən gedirsə, sürət sonhəddə yaxın, əgər sürətin təkmilləşdirilməsindən gedirsə onda sonhəddə ola bilər. Sürət gücün inkişaf metodikasında vacib an, əzələ gərginliyindən, onların boşalmasına və ya əksinə, maksimal olaraq tez keçməyin təmin edilməsi sayılır. Ayrı-ayrı hərəkətlər arasında tam boşalmanı yaratmaq üçün, yanaşmada 1-2 saniyəlik fasilə planlaşdırılır. Güc sürətinin inkişafı üçün müxtəlif metodiki fəndlər istifadə edilir. Effektiv fəndlərdən biri maksimal gücün sürət gücünə dəyişdirilməsi üçün şəraitin yaradılması ilə bağlıdır (Xartmann, Tyunnemann, 1988).

Hərəkətlər böyük ağırlıqlarla başlayır ki, buda iş böyük sayda hərəkətləri daxil etməyə kömək edir. Tapşırılan qüvvəyə nail olma anında

müqavimət kəskin aşağı düşür və güc sürətinin yaranması üçün xüsusi şərait yaradır. Müqavimətin gözlənilmədən aşağı düşməsindən sonra gizli ehtiyatların səfərbəyliyi baş verir və sonrakı dinamiki faza olduqca yüksək sürətlə icra edilə bilər. Xüsusi trenajorları istifadə etdikdə bu fəndin realizasiyası daha effektiv olur. Lakin, ümumiqəbul edilmiş məşq vasitələrinin tətbiqində təsirli sayılır. Oynaqalarda uyğun olan bucağa nail olduqda, böyük ağırlıqla hərəkətlər başlayır, idmançı tam və ya hissə-hissə ağırlıqdan azad olur və hərəkətləri yüngülləşdirilmiş şəraitdə yekunlaşdırır. Eyni cür şərait, hərəkəti icra edənə oyundaşı (partnyor) kömək etdikdə yaranabilir. Bu halda, hərəkəti icra edən, onun maksimal qüvvəsində uyğundan 50-60% müqaviməti rəf edir. Hərəkətin əvvəlcədən təyin edilmiş fazasına oyundaş, hərəkətə maneə törədərək, hərəkəti icra edənə qüvvəsini kəskin artırmağa məcbur edir. 1-2 saniyyədən sonra, oyundaş müqavimət göstərməyi gözlənilmədən qurtarır, hərəkəti icra edən isə sürət gücünü realizə etmək üçün, əlavə şərait alır.

Oxşar şərait həmçinin, maksimal və sürət gücün inkişafına təsir edən hərəkətlər növbələşdiriləndə yaranır. Bu halda, idmançı yanaşmaları (hansında ki, eyni hərəkətlər ancaq müxtəlif müqavimətlərlə icra edilir), növbələşdirir. Birinci yanaşmada idmançı 2-3 dəfə ağır çəkili ağırlıqla (85-90% maksimal gücün) oturub-durma hərəkətini, ikinci yanaşmada isə, həmin hərəkəti yüksək sürətlə və maksimaldan 30-40% ağırlıq icra edir. Müqavimət maksimal gücün 30-40%-dan 80-90%-dək diapazonunda tərəddüd edir. Fərqlər üzgücünün ixtisası və hərəkətin spesifikasiyası ilə müəyyən edilir. Sprint üzgüçülər maksimaldan 50-90%, orta və stayerlər isə maksimaldan 30-70% diapazonda olan ağırlıqları tətbiq edirlər. Sürətgüc xarakterli, aşağı ətrafların əzələlərinin güc sürətinin yüksəlməsinə yönəlmiş start və dönməni, təkənin effektivliyini təyin edən hərəkətləri icra edərkən, ağırlığın həcmi 85-90% çata bilər. Avarçəkmənin icrasını təmin edən əzələlərin sürət gücünün yüksəldilməsinə yönəlmiş hərəkətlərin planlaşdırılması zamanı ağırlıq maksimaldan 40-70% aşağı olur. Ayrı-ayrı hərəkətlərin davamı, onların hərəkət sürətini aşağı salmadan və yorğunluğun inkişafı olmadan icra etmək imkanını təmin etməlidir. Ayrı-ayrı yanaşmalarda təkrarların sayı, birdən (məsələn: üzgüçülükdə start) 5-15-dək və daha çox (tullanmalar, trenajorda avar-çəkmə hərəkətinin yamsılanması) tərəddüd edə bilər. Hərəkətin xarakterindən asılı olaraq, müqavimətin həcmi, idmançıların dərəcəsi və hazırlığı, hərəkətin sürəti, hər yanaşmada işin davamı, adətən 3-4-dən 12-15 saniyədək tərəddüd edir. İstirahət fasiləsinin sürəkliliyi idmançının iş qabiliyyətinin bərpasını və alaktat oksigen borcunun aradan qaldırılmasını təmin etməlidir. O, iş

cəlb edilən əzələlərin həcmindən və ayrı-ayrı hərəkətlərin sürəkliliyindən asılıdır. İşə böyük əzələ qrupunun cəlb edilməsini tələb etməyən qı-savaxtlı (2-3san) hərəkətlər arasında fasilə sürəklili olmaya (30-40 san) bilər. İşə cəlb edilən əzələnin həcmindən və ya ayrı-ayrı hərəkətin sürəkliliyinin artırılması, istirahət vaxtının artırılmasına gətirib çıxarır, bu isə, ayrı-ayrı hallarda 2-3 dəqiqəyə çata bilər. Əgər fasilə sürəkli deyilsə, onda istirahət adətən passiv xarakter daşıyır. Sürəklili fasilənin az intensivli işlə doldurulması (əzələnin dartılması üçün hərəkətlər xüsusilə effektivdir) bərpa prosesinin tezləşməsinə təsir edir, növbəti tapşırığın icrası üçün optimal şərait yaratmağa, və ayrı-ayrı hərəkətlər və ya yanaşmalar arasında istirahət fasiləsinin sürəkliliyini (10-15%) qısaltmağa imkan verir.

İzometriki metodu istifadə edərkən maksimal səviyyənin 90-100%-dək əzələ gərginliyinin tez inkişafına çalışmaq qı-savaxtlı (2-3 san) partlayış xarakterli qüvvə icra edilir. Bir yanaşmada 5-6-dək təkrar, yanaşmalar arasında fasilə. İş qabiliyyətinin tam bərpasınadək (adətən 1-2dəq) olur. Eləcə də eksentrik metodu istifadə edərkən, əzələlərin gərginliyi, onların mümkün qədər tam boşalması ilə dəyişil-məlidir. Yanaşmalar arasındakı fasiləni özünü masajla, əzələlərin boşalmasına və dartılmasına yönəlmiş hərəkətlərlə doldurmaq lazımdır. İzokinetiki metodu tətbiq edərək, hərəkətlərin yüksək sürətlə icrasına oriyentir etmək lazımdır. Əsas diqqət işləyən əzələnin imkan qədər tam dartılmasına və eksentrikidən konsentrik işə tez keçməyin vacibliyinə cəmlənməlidir. Yüknün digər komponentlərinə (hərəkətin sürəkliliyi, fasilənin davamı və s.) münasibətdə, izokinetik metod tətbiq edildiyi halda, həmin tələblərə (hansı ki, konsentrik metoda təqdim edilir) oriyentir etmək lazımdır. Pliometriki metodun tətbiqinin effektivliyinin yüksəldilməsi üçün, konsentrik və pliometriki rejimdə icra edilən hərəkətləri növbələşdirmək olar. Məsələn, istənilən izokinetiki trenajorlardan aşağı tempdə və 80-90% müqavimətlə (6-8 təkrarla) icra edilən hərəkətlər, pliometriki xarakterli yüksək sürətli, böyük amplitudalı və maksimaldan 30-40% müqavimətlə (6-8 təkrarla) hərəkətlərlə dəyişirlər.

Sürət gücün inkişafı üçün olduqca vacib rol oynayan metod kimi pliometriki metoda əsaslanaraq qeyd etmək lazımdır ki, əzələlərin elastiklik imkanları əzələlərin dartılmadan qısalmasına keçidin effektivliyi kimi, xüsusi məşq yaxşı meyillidir (Bosko,1982). Lakin məşq prosesində spesifik qanuna uyğunluq nəzərə alınmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əzələlərin gərginlik dərəcəsi onun uzadılma sürəti ilə birbaşa bağlıdır. Uzadılmanın sürəti gərginliyin həcmindən daha böyük rol oynayır (Alter, 2001).

Sürət gücünün yaranmasını stimullaşdıran faktor kimi, əzələlərin ilkin dartılması-nın istifadə edilməsində, lazımdır ki, əzələlərin dartılmış vəziyyətinə nail olduğdan dərhal sonra siniqeristlərin yığılması gəlsin. Məhz bu halda dartılmış əzələnin elastiki elementlərin potensial enerjisi, sürət gücünün maksimal yaranmasını təmin edərək cəmlənir. İlkin dartılmadan yığılmaya yumşaq keçid olmadıqda, hərəkətlərin effekti aşağı düşür (Huijing,1992, Mak-Komas,2001).

Pliometrik məşq şəraitində işin böyük həcmi icra etməzdən öncə, idmançı maksimal gücün əhəmiyyətli səviyyəsinə çatmalıdır, əks halda zədələrin ehtimalı artır. Gücün inkişaf səviyyəsinə konkret tələblər təqdim edilir: 1) idmançı hündürlükdən aşağı və sonra yuxarı tullanmaların icrasına başlamazdan öncə, əmin olmaq lazımdır ki, idmançı öz çəkisindən 1.5-2 dəfə çox olan ağırlıqla çöməlib-qalxmanı icra edə bilər; 2) bir ayaq üzərində tullanmanı icra etməzdən öncə idmançı bir ayağında 5 dəfədən az olmayaraq, çöməlib qalxmağı öyrənməlidir (Gambetta,1987). Ayaqları açan əzələlərin inkişafına təsir edən effektiv hərəkət kimi, dərinliyə tullanma tövsiyə olunur (şək.28).



Şəkil 28.

Yerə düşən vaxt ayaqlar qatlanaraq pəncə üzərində amartizasiya edir. Artıq tullanma vaxtı hərəkətə cəlb olunmuş əzələlər, onların gərginliyini və elastikliyi yüksəldən sinir qıcıqlandırıcıları ilə ən yüksək hazırlıq vəziyyətinə getirilir. Ayaq əzələləri ilə tormozlanma əzələnin elastik elementlərində enerjinin toplanmasına təsir edir. Bu, sonrakı irəli-yuxarı partlayış tullanmasının effektivliyini stimullaşdırır. Tullanmanın dərinliyi idmançının fiziki hazırlığı və kütləsi ilə təyin edilir və 40 sm-dən 100 sm-dək tərəddüd edə bilər. Diz oynaqında optimal bucaq altında yerə enmə

120-140⁰—dir. Fazanın ən aşağı nöqtəsində, tormazlanma bucağı 90-100⁰-dir. Beləliklə, tormazlanma yolu 30-50⁰ həddində olur. Bu metodiki fənd başqa əzələ qruplarının sürət-gücünün inkişafı üçündə istifadə edilə bilər, məsələn qolları açan əzələlər. Burada, səmərəli uzanmada dayaqlı düşmənin müxtəlif variantları effektiv olur (şək.29).

Şəkil 29.



Sürət gücünün artırılması ilə yaxın məsafədən yığılaraq uzanmaq texnikasının icrası

Başqa hərəkətlərdə faydalı ola bilər: 1) idmançının çəkisinin 20-30% bərabər olan ağırlıqlarla və ağırlıqsız yuxarı tullanmalar; 2) bir və ya iki ayaqla dərinliyə və sonra yuxarı tullanmalar; 3) tullanma, bir ayaq üzərində hoppanma, kəndirlə tullanmalar.

Lakin öz bədən çəkisinin istifadəsi ilə hərəkətlərə üstünlük verərək nəzərə olmaq lazımdır ki, onları icra edərkən yükü tənzimləmək olduqca çətin, ona görə də, ağırlıqlarla hərəkətlərə üstünlük vermək lazımdır. Məsələn, uzanmada sıxma gücün icrasında idmançı ağırlığı xüsusi tutacaqdan çıxardır və dartılmış qollarda saxlayır. Bu vəziyyətdən o, qolları bükərək ağırlığı sinəyə enməyə qoymayaraq, hərəkəti tormazlayır və partlayış hərəkətlə ağırlığı çıxış vəziyyətinə qaldırır.

Belə metodiki fənd, izokinetik tipli trenajorlarda hərəkətlərin icrasında istifadə edilə bilər. Müasir konstruksiyaların böyük hissəsi hərəkətləri böyük amplituda ilə icra etməyə imkan verir və zədələrdən qaçmaq məqsədilə məhdudlaşdırıcı qurğu ilə təmin edilib. Məhdudlaşdırıcının aradan qaldırılması hərəkətin amplitudasını artırmağa, işin eksentriki hissəsində hərəkəti tormazlamağa və konsentriki işə gec keçməyə imkan verir.

Son illər üzgüçülərin qüvvə hazırlığı təcrübəsinə sağlamlaşdırıcı fitnesdə yayılan hərəkətlər daxil edilib. Xüsusən fitbolun istifadə edilməsi pliometrik metodu gövdəni açan və bükən əzələnin güc imkanlarını, medbolla isə çiyin qurşağı əzələsini yüksəltmək üçün istifadə etməyə imkan verir.

Güc dözümlüyünün inkişafı

Şəkil 30.



Xüsusi güc hazırlığı prosesi zamanı istifadə olunan avadanlıqlar.

1. Avarçəkmə gücünün artırılması üçün arena və spido firma alətləri.
2. Finiş firmasının üzmə gücünün artırılması üçün suyun məqavimətini artıran xüsusi geyimi.
3. Tormozlama kəməri.
4. Finiş firmasının tormozlama paraşütü.
5. Finiş firmasının iplə bağlı şəkildə üzmək üçün rezin jiqutu.
6. Finiş firmasının müxtəlif sürətlərlə iplə bağlanmış şəkildə üzmək üçün məşq trenajoru.

Güc dözümlüyünün səviyyəsini təyin edən baza qabiliyyəti, enerjitəminatı sisteminin möhkəmliyi, tutumu, mütəhərriklilik və qənaətçilik, həmçinin maksimal və sürət gücün səviyyəsi sayılır. Təbii ki, bu qabiliyyətlərin inkişafı, güc dözümlüyünün inkişafı ilə bağlı olmayan idmançıların hazırlıq sistemində öz yerini tutur. Üzgüçülərin güc dözümlüyünün inkişafı üçün istifadə edilən əsas vasitələr quruda və suda icra edilən müxtəlif cür hərəkətlər sayılır. Quruda-bu hərəkətlər müxtəlif trenajorların (biokinetiki skamya "VasaTrainer", "Vasa"Ergometr") istifadəsi ilə hansı ki, avarçəkmə hərəkətini yamsılamağa (biokinetiki skamya "VasaTrainer", "Vasa Ergometrer") imkan verir, elastik kəndir və s. Suda bağlanaraq üzmə, kürəkçiklərlə üzmə, lastlarla üzmə və s. (şək.30)

Güc dözümlüyünün inkişaf etdirərkən, konsentrik və izokinetikimethod istifadə edilir. Müqavimətin həcmi geniş həddə tərəddüd edir və yarış fəaliyyəti üçün xarakterik olanı aşıb keçir. Trenajorların tətbiqi ilə quruda iş zamanı qüvvə maksimalın 40-70% (sprinter 50-70%, orta və stayerlər 40-60%) diapozonunda tərəddüd edir. Hərəkətin tempi artırılma və azalma tərəfə 10-15% tərəddüdlə, təxmin edilən yarış tempinə uyğundur. Təkrarların sayı böyükdür və yarış fəaliyyəti işinin sürəkliliyinə uyğundur. 50m və 100m məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülər, sürəkliliyi 20-60 san olan hərəkətləri icra edirlər. Stayerlər və orta məsafəyə ixtisaslaşanlar daha sürəklili 60-120 san və daha çox hərəkətləri icra edirlər. Hərəkətlər arasında fasilənin davamı müxtəlifdir və hərəkətin uzunluğundan və işə cəlb edilən əzələlərin həcmindən asılıdır. Əgər hərəkətlər nisbətən qısavaxtıdırsa və bir neçə yanaşma nəticəsində yorğunluq kulminasiyasına çatmağı tələb edirsə, növbəti təkrarlar, tamamlanmamış bərpada, davamlı olmayan vaxtdan sonra planlaşdırılır. Məsələn, 20 saniyəlik hərəkətlər arasında istirahət fasiləsi 5-15 san. təşkil edə bilər; 30-40 saniyəlik hərəkətlər, davamı 20-30 saniyə olan fasilə tələb edir. Əgər hərəkətlər sürəklidirsə və məşq effektivinə nail olmaq, hər konkret hərəkətlərə göstərilən təsir hesabına, onların seriyaları hesabına yox, planlaşdırılırsa onda onlar arasında istirahət intervalının sürəkliliyi, işqabiliyyətinin çıxış və ya ona yaxın səviyyəsinə dək bərpası üçün lazımı qədər olmalıdır. Hərəkətlərin seriyalarla icrasında, ayrı-ayrı hərəkətlər arasında fasilə uzun deyil və bu da təkrardan təkrara yorğunluğun dərinləşməsinə gətirib çıxardır. Seriyalar arası fasilə, işqabiliyyətinin bərpası və növbəti seriyanın birinci hərəkətini yüksək iş qabiliyyəti səviyyəsində icra etmək üçün şəraitin yaradılması üçün uzun davamlı olmalıdır. Məsələn, aşağıdakı seriyalar effektiv ola bilər:

- 1) 6x(6x20s), hərəkətlər arası fasilə-10san, seriyalar arası-90 san;
- 2) 4x(4x30s), hərəkətlər arası fasilə-15san, seriyalar arası-3 dəqiqə;
- 3) 4x(4x60s), hərəkətlər arası fasilə-30san. seriyalar arası-4-5 dəqiqə.

Quruda güc hazırlığı

Son onilliklər üçün xarakterik olan idman təqviminin kəskin genişlənməsi, müxtəlif ölkələrin məşqçiləri arasında informasiyaların aktiv mübadiləsi, yeni elmi tətqiqatların həyata keçirilməsi, elmi qrupların yaradılması, yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanması sahəsində dəyişikliyə və quruda güc hazırlığına (hansı ki hazırki vaxtda hərtərəfli xarakter alıb, elastikliyin inkişaf prosesi ilə bir neçə məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülərin hazırlığının xüsusiyyətləri ilə kəskin bağlıdır), münasibətin dəyişilməsinə gətirib çıxarıb. Kişilərin və qadınların quruda güc hazırlığı əhəmiyyətli fərqlənməyə başladı.

Yüksək dərəcəli üzgüçülərin hazırlanmasında müvəffəqiyyət qazanmış müasir məşqçilərin çoxu quruda güc hazırlığının əhəmiyyətinə, həmçinin onu idman üzgüçülüynünün tələblərinə müxtəlif məsafələrdə nəticələri təyin edən faktorlarla bağlamağın vacibliyinə əmindirlər.

Xüsusi trenajorların tətbiq edilməsi ilə quruda icra edilən hərəkətlərlə, avarçəkmə hərəkətinin qüvvəsini yüksəltmək üçün, aşağıdakılara əsaslanmaq lazımdır:

-Hərəkətlərin seçimi, üzgüçülükdə əsas yükü daşıyan əzələ və əzələ qruplarının iş cəlb edilməsini təmin etməlidir. Hərəkətli güc hazırlığı üçün yüksək dərəcəli üzgüçülərdə, bütün əzələ qruplarının nisbətən proporsional inkişafını təmin edən hərəkətlərin həcmi, üzgüçülərin güc hazırlığı vasitələrinin ümumi illik həcmnin 15-20% aşmamalıdır. Çoxillik hazırlığın ikinci və üçüncü mərhələlərində olan gənc üzgüçülərdə belə vasitələr xeyli 30-50% çoxdur.

- Ağırlıqların həcmi üzgüçüyə hərəkətləri 10-15-dən 20-30 saniyə-dək müxtəlif tempdə icra etməyə (hansı ki, üzmədə hərəkətin tempinə və ya ondan bu və ya digər tərəfə 20-30%-dan çox olmayaraq) uyğun ola bilərlər. Belə işlər, daxili və əzələarası koordinasiyanın yaxşılaşması, sürətli üzgüçülü-yün tələbinə uyğun əzələ liflərinin bütün tiplərinin iş cəlb edilməsi hesabına, güc keyfiyyətlərinin yüksəldilməsi üçün lazımı qədər tələbi təmin edir.

-Ayrı-ayrı hərəkətlər arasında fasilə, işqabiliyyətinin bərpa edilməsinə təsir etməlidir və işin davamından və ağırlığın həcmindən asılı olaraq 30 saniyədən 1-2 dəqiqə-qeydək təşkil etməlidir. Güc hərəkətlərinin seriyalarda məsələn, 8x(4x15 san) hərəkətlər arası 5-10 san, seriyalar arası 2 dəq. fasilə ilə, 4x(4x30 san) hərəkətlər arası 15-20 san, seriyalar arası 3 dəq. fasilə ilə icra edilməsi effektiv sayılır. Belə seriyalar işin gücünün və güc dözümlüynünün inkişafının paralel yüklənməsinə təsir edir.

Xüsusi trenajorların istifadə edilməsi, hərəkətin gücünün inkişafına yönəlmiş hərəkətlərlə məhdudlaşır. Xüsusi ilə bir çox Amerika məşqçiləri belə işə, trenajorlarda məşqi, yarış məsafələrinin optimal templə qət edilməsi və vaxtla üzvü sürətdə bağlayaraq böyük diqqət ayırırlar. Ağırılığın həcmi belə planlaşdırılır ki, üzgüçülər yarış məsafəsi üçün xarakterik olan vaxt ərzində, maksimal işi icra edə bilsinlər. Xüsusi ilə üzgüçü sprinterlər hərəkətləri 30-60 san ərzində, 200 m məsafəyə ixtisaslaşan üzgüçülər-2 dəqiqə, 400 m-4 dəqiqə ərzində icra edirlər.

Quruda güc hazırlığının vacib hissəsi, start kürsüsündən və dönmə divarından start və dönmədən sonra uçuşda bədənin səmərəli vəziyyət alması və məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsində effektiv itələnməni təmin edən əzələlərin maksimal və sürət gücünün yüksəldilməsi olub. Əsas diqqət aşağı ətrafların, belin və qarın əzələlərinin güc imkanlarının artırılmasına verilməlidir (Hohmann,2010). ABŞ tanınmış məşqçilərdən biri, Devid Marş təsdiq edir ki, quruda və suda ciddi güc hazırlığı olmadan, qolların və qıçların hərəkətinin lazımı gücünə nail olmaq, xüsusi ilə qısa məsafələrə üzgüçülükdə mümkün deyil. Marş qeyd edir ki, quruda üzgüçü sprinterlərin hazırlığının əsas məqsədi, mütəhərrik-liyin lazımı diapozonunu təmin edən elastiklə uyğunlaşmada əzələ kütləsinin və əzələ gücünün hormonik inkişafı sayılır. Marşın fikrincə, qüvvənin inkişafına təsir edən qüvvə hazırlığının əsas vasitələri aşağıdakılar sayılır:

- böyük ağırlıqlarla güc hərəkətləri (hər yanaşmada 5-10 təkrarlama) maksimal gücün inkişafı və əzələ kütləsinin böyüməsi;
- ağıratletlərin məşqində tətbiq edilən partlayış hərəkətləri- sinir-əzələ tənzimlənməsinin təkmilləşdirilməsi, qüvvənin artırılması;
- müxtəlifobrazlı pliometrik hərəkətlər – qüvvənin artırılması, sinir-əzələ tənzimlənməsinin və hərəkətin koordinasiyanın təkmilləşdirilməsi.

Güc hazırlığı, elastikliyin inkişafına, koordinasiya qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmiş hərəkətlərin geniş istifadə edilməsi ilə doldurulmalıdır. Güc dözümlüünün inkişafına da müəyyən diqqət ayrılmalıdır (Skott, 2003).

Hərəkətlərin gücünün yüksəlməsinə təsir edən məqsədyönlü güc hazırlığı, yaşlı kişilərin məşqində, qadınlar və gənc üzgüçülərlə müqayisədə daha effektiv olur ki, buda, əzələ kütləsinin həcmində müxtəliflik və hormonal fərqlərlə şərtlənir (Simoneau Etal, 1986). Bu ana bir çox tanınmış məşqçilər diqqət verir. Məsələn, Devid Marş qeyd edir ki, kişilərin və qadınların güc hazırlığını müxtəlif cür qurmaq lazımdır belə ki, qadınların onlar üçün maksimal imkan olan sürətlə üzməyə qüvvəsi o qədərdə çox deyil, eyni vaxtda kişilərdə həddən artıq muskulaturanın inkişafı sürətin aşağı düşməsinə gətirib çıxara bilər. Ona görə də Obrena Universi-

tetində, qadınların ümumi fiziki hazırlığına böyük diqqət ayırırlar. Lakin həm kişilərin, həm də qadınların güc hazırlığı prosesində Marş təsdiq edir ki, əzələlərin dartılmasına, bağların və əzələlərin möhkəmlənməsinə də böyük diqqət ayrılmalıdır ki, bu da, zədələnmənin, xüsusi ilə çiyin oynaq-larının profilaktikası olduqca vacibdir. Bu gün yüksək dərəcəli üzgüçülər il ərzində qurudakı işə, 250-350 saatadək vaxt sərf edirlər. Bu vaxtın 60% yaxınını, yəni 150-210 saat güc hazırlığı tutur. Quruda planlaşdırılan, eyni zamanda, güc hazırlığının inkişafına yönəlmiş işin xüsusiyyəti çoxillik və illik hazırlığın quruluşu, mikrosilsilələrin və dərslər proqramının quruluşunun metodikasının ifadəsində baxılacaqdır. Burada qeyd etmək lazımdır ki, güc keyfiyyətlərinin inkişafı üzərində iş sürətliliyi 45-60 dəqiqəyədək və ya daha qısavaxtlı (20-30 dəq.) olan və suda dərslərdən əvvəl və ya ondan sonra icra edilən ayrı-ayrı dərslərin proqramında həyata keçirilə bilər.

Üzgüçü-sprinterlərin (50-100m) quruda güc hazırlığı, maksimal və sürət gücün (65-70%-dək ümumi həcm) və anaerob və qarışıq anaerob xarakterli (işin ümumi həcmnin 30-35%) işə güc dözümlüyünün səviyyəsinin yüksəlməsinə yönəldilib. Öz növbəsində, maksimal gücün, əzələ kütləsinin artması və ya əzələdaxili və əzələarası koordinasiyanın təkmilləşdirilməsi, həmçinin sürət gücünün inkişafının hesabına böyüməsinə təsir edən məşq vasitələri, orta hesabla bərabər həcmdə tətbiq edilir. Lakin fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq, bu nisbət bu və ya digər hərəkətlərin xeyrinə dəyişə bilər.

200m və 400m məsafərdə ixtisaslaşan üzgüçülərin hazırlığının təxminən 50% maksimal və sürət gücün yüksəlməsinə yönəlib. Burada bir gədər az diqqət əzələ kütləsinin böyüməsi hesabına maksimal gücün artmasına, çox diqqət isə əzələdaxili və əzələarası koordinasiyanın təkmilləşdirilməsinə və sürət gücünün inkişafına ayrılır.

Üzgüçülükdə və suda güc hazırlığında, güc imkanlarının həyata keçirilməsi qabiliyyətinin yüksəldilməsi

Quruda müxtəlif trenajorların və avadanlıqların tətbiqi ilə icra edilən güc istiqamətli gərgin və həcmli işin nəticəsində, üzgüçülərin maksimal gücünün, güc dözümlüyünün, sürət gücünün səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə artır. Lakin bu keyfiyyətlərin artan səviyyəsi o hərəkəti fəaliyyət və iş şəraitində əsasən üzə çıxır ki, onların məşq prosesində yeri olubdur. Quruda işin nəticəsində, sürət keyfiyyətinin artan səviyyəsi, suda xüsusi xarakterli sürət-güc işinin icrasında, sürət-güc imkanlarının və güc dözümlüyünün səviyyəsinin yüksəlməsini həmişə təmin etmir. Üzgüçülərin

güc hazırlığının vəzifəsi məhz üzgüçülük üçün (start, dönmə, silsilə xarakterli iş) xarakterik olan əsas hərəkət fəaliyyətinin icrasında, hərəkətin gücünün və möhkəmliyinin yüksək göstəricilərinə nail olmaq sayılır. Ona görə də güc hazırlığında olduqca vacib, üzgüçülük prosesində mövcud olan güc potensialının həyata keçirilməsinə üzgüçülərin qabiliyyətinin yüksəldilməsilə bağlı olan bölmə ayrılır.

Çoxillik müşahidələr göstərir ki, məşq makrosilsiləsi həddində, məşq prosesinin quruluşundan və güc hazırlığının xüsusiyyətindən asılı olmayaraq, güc imkanlarının səviyyəsi arasında qarşılıqlı münasibətin üç fazasına baxılır: 1) aşağı endirilmiş realizasiya fazası, 2) uyğunlaşdırılmış faza, 3) parallel inkişaf fazası (Platonov, Vaytcexovskiy, 1985; Platonov, 2000).

Aşağı endirilmiş realizasiya fazası adətən intensiv güc hazırlığı başladıqdan sonra 4-6 həftə dövrünü əhatə edir. Ümumi və köməkçi hazırlıq vasitələrinin geniş tətbiqi nəticəsində kəskin artan güc keyfiyyətləri, hərəkətlərin koordinasiya quruluşunda baş verənlərlə ziddiyətə girir, əzələarası və əzələ daxili koordinasiya pozulur, əzələlərin və bağların elastikliyi aşağı düşür, tempi, ritmi, inkişaf etdirilən qüvvəsi, suyu hiss etmə pisləşir. Bütün bunlar- üzgüçülüynün maksimal sürətinin aşağı düşməsinə, üzgüçülükdə inkişaf etdirilən avarçəkmə hərəkətinin gücünün, dartma gücünün, spesifik şəraitdə testləşdirmədə güc dözümlüyünün (bağlanmada üzmə) stabilləşdirilməsinə və ya hətta aşağı düşməsinə gətirib çıxardır.

Uyğunlaşdırılan fazanın əvvəlini məşq prosesinin istiqamətinin- bəzə istiqamətli güc işinin həcmnin yavaş-yavaş azalması ilə, köməkçi xarakterli-quruda (xüsusi güc trenajorlarında hərəkətlər, elastik juqutların istifadə edilməsi ilə hərəkətlər) və xüsusi-suda (bağlanmada üzmə, müxtəlif əlavə müqavimətlərlə üzmə və s.) güc vasitələrinin yavaş-yavaş dəyişilməsilə bağlamaq lazımdır. Nəticədə, xüsusi güc hazırlığının səviyyəsi və güc keyfiyyətinin realizə edilmə imkanı artır, bu isə avarçəkmə gücünün artmasında, bağlamada üzmədə dartma qüvvəsinin, güc dözümlüyünün yüksəldilməsində, güc keyfiyyətinin istifadə edilməsi əmsalının yavaş-yavaş artırılmasında üzə çıxır. Bu fazada ixtisaslaşdırılmış qavrama -vaxt, suyu, inkişaf edən qüvvəni hiss etmə, koordinasiya, həmçinin də qıçlar və ya qolların köməyi ilə işdə üzgüçülüynün mütləq sürəti yavaş-yavaş artır. Bu faza müddətində, hərəkətin dinamik və kinematik quruluşu yavaş-yavaş yaxşılaşır, texnika güc keyfiyyətinin artan səviyyəsinə daha çox həddə uyğunlaşır. Göstərilən fazanın davamı 3-4 həftəyə çata bilər.

Parallel inkişaf fazası daha çox sürəklilidir və adətən, ümumi hazırlığın tamamlayıcı hissəsini və hazırlıq dövrünün bütün xüsusi hazırlıq mərhələsini əhatə edir. Bu fazada güc hazırlığı sürət imkanlarının və xüsusi

dözümlüyün inkişafı ilə, texniki ustalığın təkmilləşdirilməsi ilə parallel həyata keçirilir. Suda xüsusi güc hərəkətlərinin geniş istifadə edilməsi, üzgüçülükdə başqa komponentlərin bütün kompleksilə sürət imkanlarının və xüsusi dözümlüyün yüksək səviyyəsini sonda təmin edən sürət imkanlarının artan səviyyəsini, olduqca tez və effektiv qavramağa imkan verir.

Birinci iki fazanın hər birinin davamı, həmçinin, güc imkanlarının realizasiyasına üzgüçülərin qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinin effektivliyi, ən çox onların fərdi qabiliyyətləri ilə təyin edilir. Lakın, məşqin səmərəli metodikası əsas sayılır. Burada, vacib olanları nəzərə almaq lazımdır:

1) quruda icra edilən güc hərəkətlərinin səmərəli seçilməsi; 2) güc keyfiyyətinin uyğunlaşdırılmış inkişafını və texniki ustalığın təkmilləşdirilməsini təmin edən trenajorlar və qurğuların istifadə edilməsi; 3) ümumi, köməkçi və xüsusi xarakterli işin həcmnin, quruda və suda güc hazırlığı vasitələrinin məqsədyönlü nisbəti; 4) konkret üzgüçünün güc hazırlığının fərdi quruluşunun uçu, texniki ustalığın xüsusiyyətləri və s.

Güc istiqamətli dərslərin proqramını planlaşdırarkən, bütün hallarda bu mümkün olduqda, ona çalışmaq lazımdır ki, məşqin quruluşu maksimal gücün, güc dözümlüyünün və ya sürət gücünün səviyyəsinin yüksəldilməsi ilə yanaşı, həm də üzgüçülükdə, sürət keyfiyyətinin həyata keçirilməsinə, qabiliyyətin təkmilləşdirilməsinə təsir edə bilsin. Bundan başqa güc imkanlarının effektiv realizasiyasının yüksəldilməsinə yönəldilmiş, suda güc hazırlığının xüsusi proqramını planlaşdırmaq məqsədə uyğundur. İdman üzgüçülüğünün tələblərinə uyğun olan güc potensialının realizasiya problemi artıq quruda güc hazırlığı prosesində həll olunmalıdır, və burada iki hissə dəqiq gözdən keçirilir. Birinci əsasən güc trenajorlarının, ağırlığın, qantelin tətbiqi ilə ümüminkişafetdirici hərəkətlərin, bədənin çəkisini istifadə etməklə- dartınma, döşəməyə dayaqda qolların bükülüb açılması və s. yolu ilə maksimal sürət gücünün inkişafı ilə bağlıdır. İkinci hissə, bu və ya başqa məsafələrdə üzgüçülüğün spesifik tələblərinə imkan qədər daha tam uyğunluğu təxmin edilən köməkçi xarakterli güc hərəkətlərinin icrasını nəzərdə tutur. Bu hissədə, əsasən, konkret üzmə üsulunun və məsafənin uzunluğunun spesifikasiyasına maksimal yaxın olan qüvvənin tempi və dinamikasının ümumi quruluşu üzrə hərəkətin icrasına imkan verən trenajorların istifadə edilməsi ilə hərəkətlər tətbiq edilir. Bu hərəkətlər "Merteks-Xyuttel", "Biokinetik", "Vaca Trainer", "Vaca Ergometr" ternajorlarda, elastik iplərin istifadəsi ilə hərəkətlər icra edilir. Bu hərəkətləri icra edərkən, yükün bütün parametrləri (hərəkətin tempi və koordinasiya quruluşu) ağırlıq həcmindən başqa, suda tətbiq edilən əsas xüsusi- hazırlıq və yarışın parametrlərinə uyğun olmalıdır. Güc dözümlüyü (hansı ki, belə məşq nəticəsində əldə edilir), birincisi o

fundamentə söykənir ki, baza xarakterli qeyrispesifikasi güc hazırlığından yaranmışdır, ikincisi isə olduqca spesifikdir və məşqin həyata keçirildiyi iş rejimində testləşdirmədə üzə çıxır. Məsələn, 30 san. yanaşmalarda məşq etmiş üzgüçülər ən yüksək güc artımına 30 saniyəlik testləşdirmədə, 120 san. yanaşmada məşq etmişlərsə 120 san. testləşdirmədə nail olurlar. Bu, idman nəticələrində də əksini tapır: davamlı olmayan güc hərəkətləri, sprint məsəfələrdə, davamlı olanlar isə-orta və uzun məsəfələrdə nəticələrin artmasına təsir edir.

Ayrı-ayrı makrosilsilədə güc hazırlığının quruluşuna belə yanaşma artıq necə illər bundan öncə tanınmış məşqçilərin işlərində dəqiq tətbiq edilmişdir. Məsələn, hələ 70-ci illərdə, görkəmli amerika məşqçisi Jeyms Kaunsilmen hazırlıq dövrü üçün güc hazırlığının spesifik proqramını tövsiyə etmişdir. Bu proqram neçə illər ərzində İndiana Universitetinin üzgüçüləri tərəfindən müvəffəqiyyətlə tətbiq edilmişdir və bir çox görkəmli üzgüçülər yetişmişdir. Proqramın əsasını aşağıdakılar təşkil edir: 1) 25 dəqiqə davam edən dərslər həftədə 5 dəfə keçirilir; 2) proqram 24 stansi-yada icra edilir: 6-da ağırlıqlarla və bloku qurğularla hərəkətlər, 4-də izokinetiki trenajorlarda hərəkətlər; 3) güc keyfiyyətlərinin inkişafına istiqamətlənən hərəkətlər, üzgüçülükdə əsas yükü daşıyan qol və qıç əzələlərini işə cəlb etməlidir: krolla, batterflayla, brasla və onlara yaxın olan hərəkətlər (hansı ki, avarçəkmə hərəkətləri yamsılanıt) geniş istifadə edilir; 4) birinci və dördüncü günlər güc dözümlüyünün inkişafına yönəlmiş proqram- hər stansiyada hərəkətlər, 15 san. fasilə ilə 50 san. ərzində icra edilir; 5) ikinci və beşinci günlər proqram kompleks xarakteri daşıyır: sürət gücünün yüksəldilməsi və güc dözümlüyünün inkişafı- hər stansiyada üzgücü 50 san. olur. Bu vaxtda o, 10 saniyəlik fasilə ilə hərəsi 20 saniyə olmaqla iki yanaşmanı icra edir, ondan sonra 15 san. fasilə gəlir; 6) üzgücü üçün icra edilən proqram sürət-güc xarakteri daşıyır- üzgücü stansiyada olduğu 50 saniyədə 10 saniyəlik istirahətlə 10 saniyə üzrə üç yanaşma icra edir, sonra 15 saniyəlik fasilə gəlir.

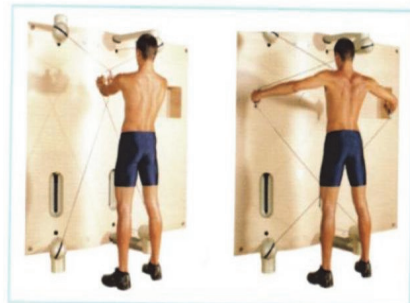
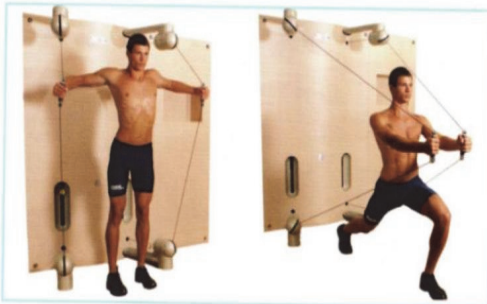
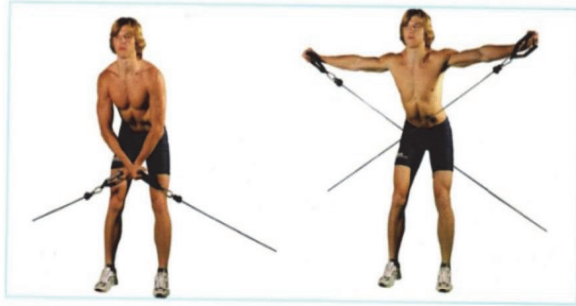
Kaunsilmen tərəfindən tövsiyə olunan proqramın müxtəlifliyini görmək çətin deyil. Onda ümumhazırlıq xarakterli hərəkətlər, köməkçi hərəkətlər, əyilgənliyin inkişafı ilə güc hazırlığı üzvü sürətdə şərtləşir, hərəkətlərin sürəkliliyi qısq məşq kəsiklərinin üzülməsi vaxtına uyğun gəlir. Suda xüsusi güc hazırlığı prosesində tətbiq edilən hərəkətlər olduqca müxtəlifdir: müxtəlif forma və ölçüdə kürəkçiyi istifadə etməklə üzgüçülük, xüsusi əlcəklərlə üzgüçülük, müxtəlif ləngidici kəmərləri istifadə etməklə üzgüçülük, müxtəlif forma və ölçüdə lastla üzgüçülük, çox və ya az dartılan elastik ipi istifadə etməklə, bağlanmada üzgüçülük və s.

Əzələ sisteminə yükü artırmağa imkan verən əlavə qurğularla hərəkətləri icra edərkən işin gücünün yüksəlməsi vəzifəsi həll edilir ki, buda dartma gücün və üzgüçülük sürətini, güc dözümlüyünün artmasını təmin edir. Bunun üçün qısa vaxtlı davamı 10-15-dən 45-60 saniyəyədək olan, son həddə yaxın güclə icra edilən hərəkətlər istifadə edilir. Hərəkətlər seriyalarla icra edilir- 6-8x10-15 san., 2x(6x10-15 san.), 4-6x30 san., 2-4x 45-60 san. və s. kürəkçiklə, lastla, ləngidici kəmərlə üzərkən-4-8x25 m, 3-4x50 m, 2-4x75 m, 2-3x100 m seriyaları planlaşdırmaq lazımdır. İşqabiliyyətini bərpa etməyə imkan verən hərəkətlər arasında fasilə, adətən hərəkətlərin davam müddətindən 2-3 dəfə çox olur. Güc dözümlüyünün inkişafında, hərəkətlər fasiləsiz və interval xarakter daşıya bilər və ən çox üzgüçünün ixtisaslaşdığı məsafələrdə təyin edilir. 50m və 100m məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülər üçün, hərəkətlərin davam müddəti 30-90 san. diapozonunda olur. Məsələn, kürəkçiklə, lastla, ləngidici kəmərlə üzgüçülük interval metodla seriyalarda-1-4x(4x50 m); 1-3x(4x100 m), 2-4x150 m və s. icra edilir. İşin gərginliyi qarışıq aerob-anaerob (IV-V zona). 200 m və 400 m məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülər əsasən davam müddəti 1-dən 6 dəqiqəyədək olan hərəkətləri icra edirlər. Bu, IV zonanın intensivliyi ilə 400-500 m məsafənin birdəfəli üzülməsi və ya 2x (4x100 m), 6x200 m, 3x300 m, 2x400 m IV-V zona gərginliyi ilə üzümə ola bilər. Vaxtaşırı seriyaları daha qısa kəsiklərdən üzmək mümkündür, məsələn 12-20x50 m yüksək sürətlə (V və VI zona gərginliyi). Kəsiklər arasında istirahət fasiləsi geniş həddə tərəddüd edə bilər.

Güc keyfiyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər

Quruda üzgüçülərin güc hazırlığı prosesində daha çox istifadə edilən hərəkətlər aşağıda göstərilir. Burada, yuxarı ətrafların əzələlərinin, gövdə əzələlərinin və aşağı ətrafların əzələlərinin güc imkanlarının yüksəldilməsinə yönəldilmiş hərəkətlər təqdim edilir. Hərəkətlər həmçinin, müxtəlif növ avadanlıqlar və metodların istifadəsindən asılı olaraq qruplara bölünüb: xüsusi və baza trenajorlarının istifadəsi ilə icra edilən hərəkətlər; ağırlıqlarla (qantel, ştanqa) hərəkətlər; pliometrik hərəkətlər (medbol, kürsü); böyük topları istifadə etməklə hərəkətlər; öz bədəninin kütləsini istifadə etməklə hərəkətlər. Təqdim edilən kompleks hərəkətlər tam həddə üzgüçülərin müxtəlif tərəfli baza və köməkçi güc hazırlığını təmin etməyə qadirdir. Hərəkətlərin böyük hissəsi gücün inkişafı və oynaqlarda mütəhərriqliyin artmasına uyğunlaşdırılan bütün növ güc keyfiyyətlərinin inkişafı üçün istifadə edilə bilər.

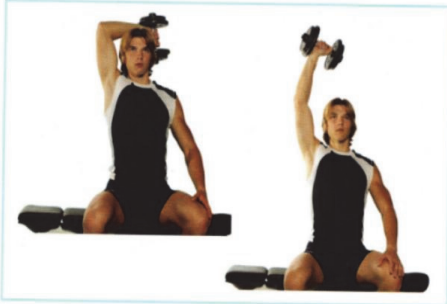
**Gücün inkişafı üçün hərəkətlər.
Yuxarı ətraf əzələləri üçün kompleks hərəkətlər.
Trenajorda hərəkətlər.**



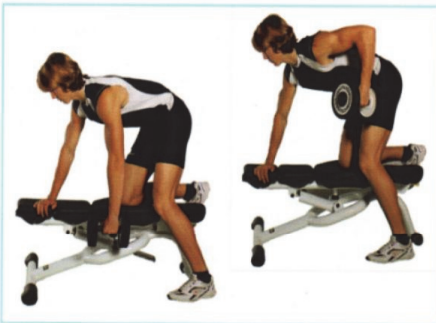
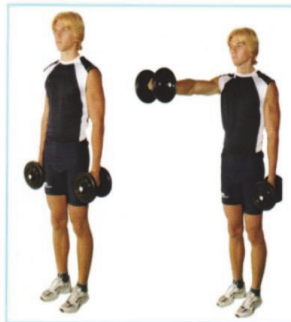
Şəkil 32.



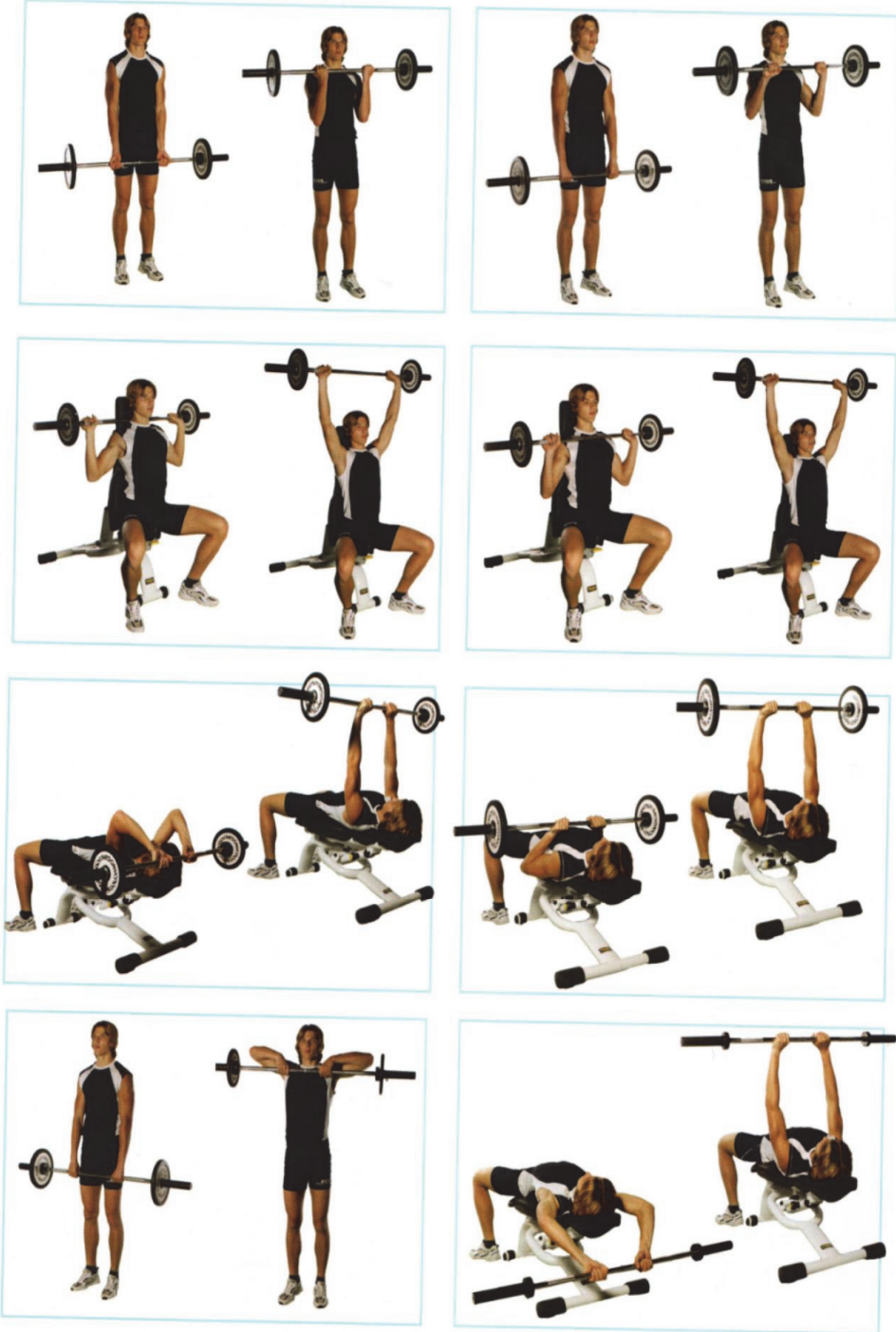
Ağırliqlarla hərəkət



Şəkil 34



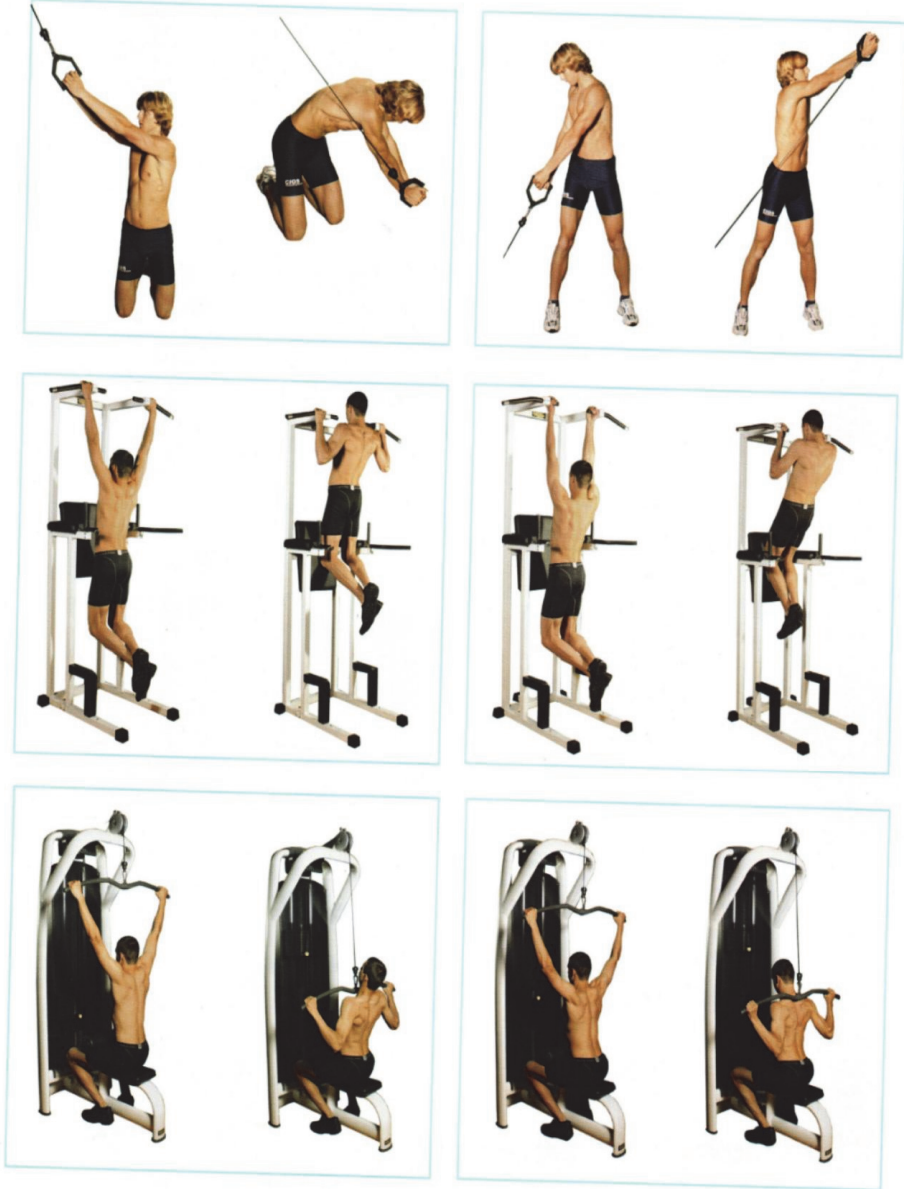
Şekil 35.



Polimetriki hərəkətlər



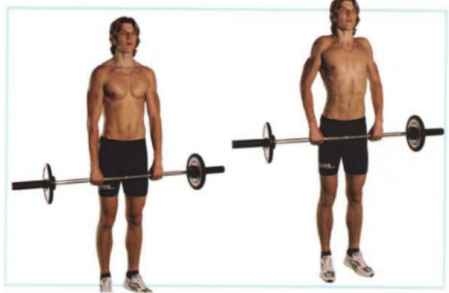
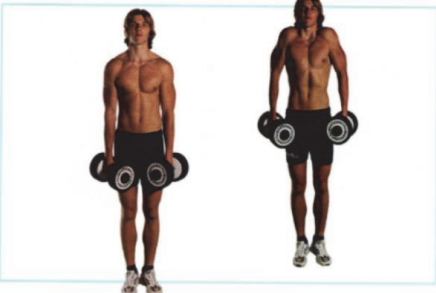
Gövdənin əzələləri üçün kompleks hərəkətlər



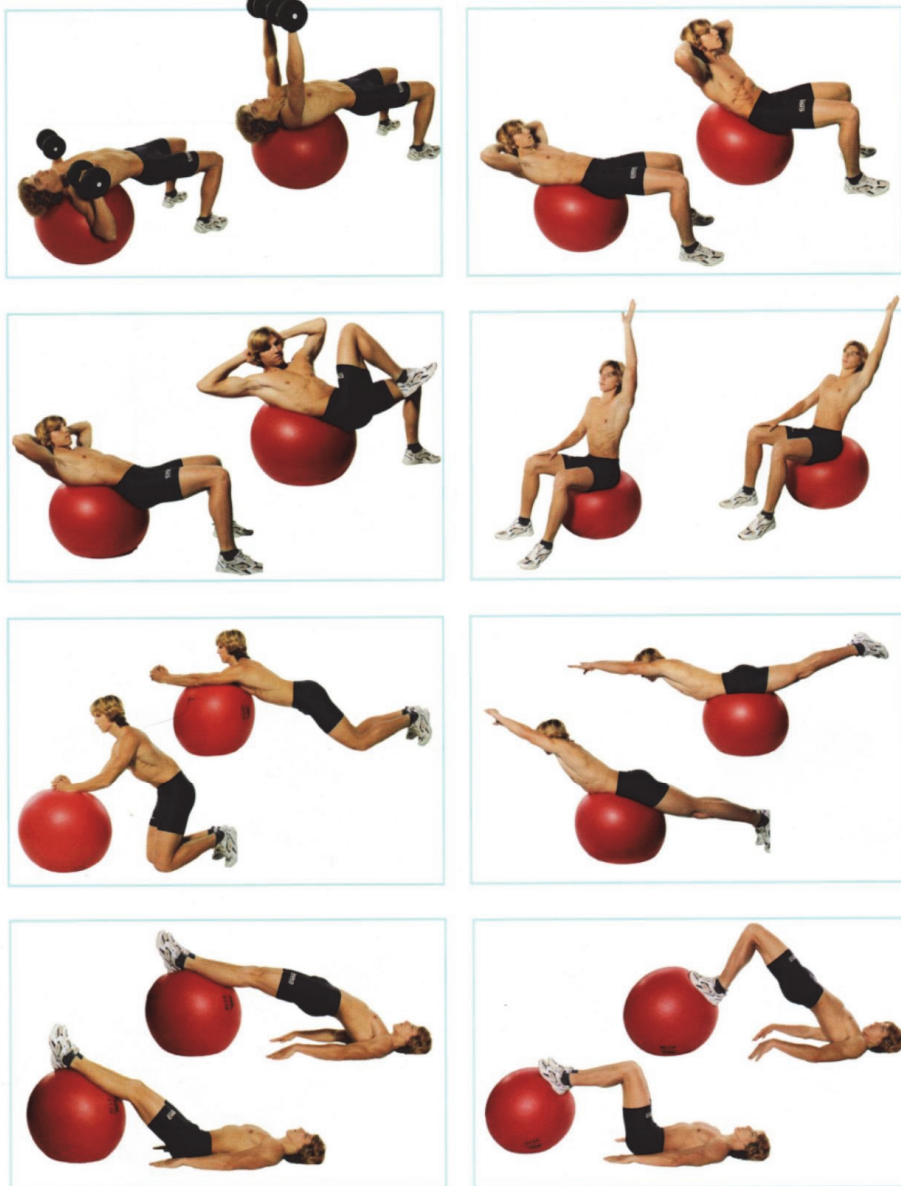
Şəkil 38.



Ağırliqlarla hərəkətlər



Bütün toplarla həkətlər



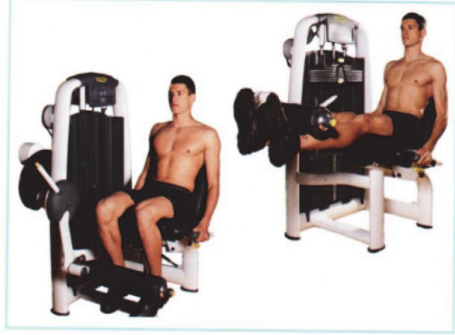
Öz bədəninin kütləsini kütləsini istifadə etməklə hərəkətlər



Polimetriki hərəkətlər



Aşağı ətraf əzələləri üçün kompleks hərəkətlər.
Trenajordan istifadə



Şəkil 44.



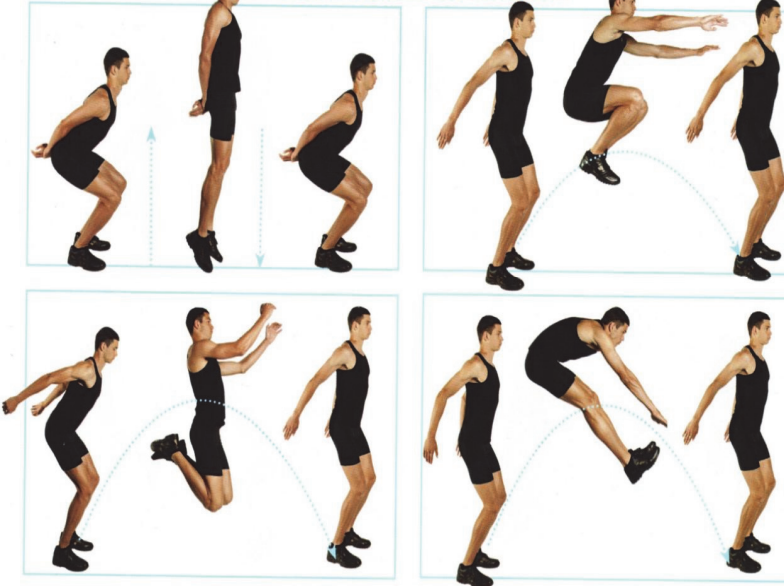
Şəkil 45.

Ağırliqlarla hərəkətlər



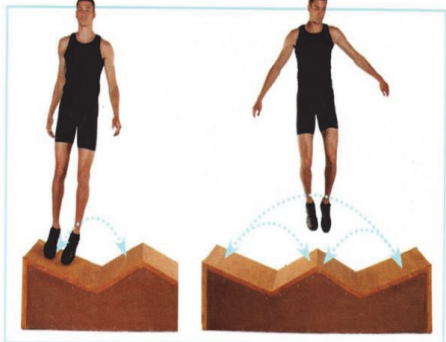
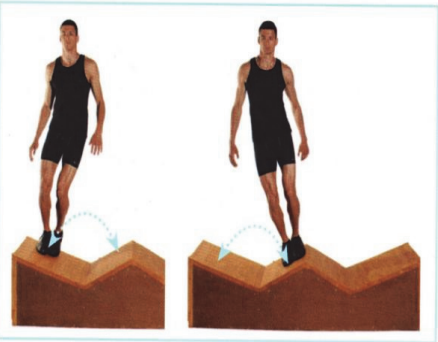
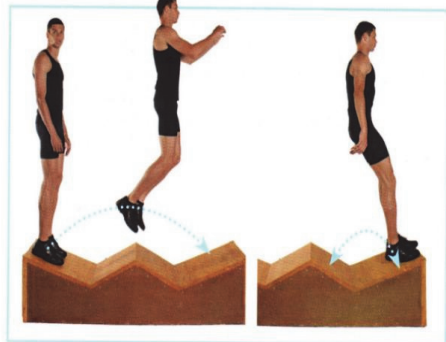
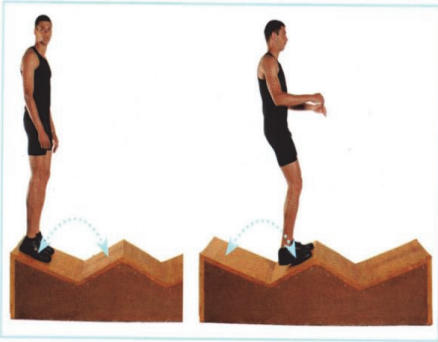
Şəkil 46

Polimetrik hərəkətlər





Şekil 48.



BAŞLIQ 9. **Sürət keyfiyyəti və sürət hazırlığı**

Üzgüçünün sürət qabiliyyəti dedikdə, onun orqanizminin minimal vaxtda hərəki fəaliyyətin icrasını təmin edən funksional tərkibinin kompleksi kimi başa düşmək lazımdır.

4.9.1. Sürət qabiliyyətinin növləri

Sürət qabiliyyətinin yaranmasının elementar və kompleks formasını ayırd edirlər.

Elementar forma sadə və mürəkkəb hərəki reaksiyanın cüzi xarici müqavimətdə ayrı-ayrı hərəkətlərin yerinə yetirilmə sürətinin, hərəkətin sıxlığının latent (gizli) vaxtında yaranır. Nəzərə almaq lazımdır ki, sürət qabiliyyəti bütün elementar formalarda, onların yaranması əsasən iki faktorla təyin edilir: neyromotor mexanizminin fəaliyyətinin operatfliyi və hərəki fəaliyyətin tərkibinin tez mobilizə edilməsi qabiliyyəti ilə.

Birinci faktor ən cox genetik şərtlənir və olduqca cüzi dərəcədə təkmilləşdirilir. Belə ki, idmanla məşqul olmayanlarda sadə reaksiya vaxtı adətən 0,2-0,3 san., dərəcəli idmançılarda-0,1-0,2 san. həddində tərəddüd edir. Beləliklə, məşq prosessində reaksiya vaxtı adətən 0,1 san-dən çox arta bilməz. İkinci faktor cəldliyin elementar formasının inkişafında əsas ehtiyatı təmsil edir. Ona görə də, konkret hərəki fəaliyyətin cəldliyi başlıca olaraq motor aparatının tapşırılmış şəraitə uyğunlaşması və səmərəli əzələ koordinasiyasına yiyələnmə hesabına təmin edilir ki, buda həmin insana aid olan sinir-əzələ sisteminin imkanlarını bütövlükdə istifadə edilməsinə təsir göstərir.

Üzgüçünün məşq və yarış fəaliyyəti üçün xarakterik olan mürəkkəb hərəki aktlarda sürət bacarığının yaranmasının kompleks forması, başqa hərəki keyfiyyətlər və texniki vəərdişlərlə müxtəlif şərtləşmələrdə cəldliyin yaranmasının elementar formaları ilə təmin edilir.

Sürət bacarığının kompleks yaranmasına qısa vaxtda start və dönmələri icra etmək bacarığı, maksimal məsafə sürətinin səviyyəsi, start və ya dönmədən sonra məsafənin sualtı hissəsini qət edərkən üzgüçünün irəliləmə sürəti aiddir. Sürət bacarığının kompleks yaranmasının əsas zəminindən biri, sinir proseslərinin mütəhərriqliyi və sinir-əzələ koordinasiya səviyyəsi sayılır. Sürət bacarığının səviyyəsinə əzələ toxumlarının xüsusiyyətidə-müxtəlif əzələ liflərinin nisbəti, onların plastikliyi, elastikliyi, daxili və əzələ arası koordinasiya. təsir edir. İdmançıların sürət bacarığını

rığının yaranması, həmçinin gücün, elastikliyin və koordinasiya bacarığının səviyyəsi ilə. İdman texnikasının dəyişilməsi ilə, enerjinin anerob təchiz edənlərin tezmobilizə edilməsinə biokimyəvi mexanizmlərin imkanları, iradi keyfiyyətin səviyyəsi ilə (Platonov, 2009) sıx bağlıdır. Bütün bu faktorların arasında xüsusi yeri əzələ toxumalarında tez yığılan (TYa) və yavaş yığılan (YYb) liflərin faizi tutur, yəni, o liflər ki, sürət bacarığının səviyyəsi ilə sıx əlaqəni tapır. Sürət hazırlığı prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, üzgüçülərin mürəkkəb komleksli hərəkət fəaliyyətində (start, dönmə, silsiləli iş) sürət imkanları bir çox komponentlərlə müəyyən olunur. Startın icra edilməsində sürət bacarığı, üzgüçünün start signalına reaksiya vaxtından, birinci hərəkətin icrası sürətindən, təkan gücündən, üçüştün traektoriyası və uzaqlığından, suya daxil olarkən bədənin vəziyyətindən, məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsi texnikası və sürüşmənin effektivindən asılıdır. Bu elementlərdən hər biri bütöv hərəkəti fəaliyyətin effektivini müəyyən edir, startın icra edilməsinə əhəmiyyətli təsir göstərir. Dönməni icra edərkən sürət bacarığı, dönmə lövhəsinə üzüb yaxınlaşmada reaksiyanın effektiviyi, fırlanmanın icrasının tezliyi və dəqiqliyi, təkanın gücü, suya batmanın dərinliyi, su altıda üzgüçünün bədəninin hərəkət istiqaməti, sürüşmənin sürəti, məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsində, hərəkətin effektiviyi, su səthinə çıxdıqdan sonra birinci üzmə hərəkətinin uyğunlaşdırılması və s. ilə müəyyən edilir. Üzgüçülüyn maksimal sürəti avarçəkmə hərəkətinin tempi və addımından ayrı-ayrı avarçəkmənin icrasında inkişaf etdirilən qüvvə və gücün səviyyəsindən, əzələ koordinasiyasının, avarçəkmə hərəkətinin texnikası və onların tənəffüslə uyğunlaşdırılması, bədənin vəziyyəti, onun uzununa ox ətrfində fırlanması (sinə və arxa üstə üzmədə), bədənin tərəddüdündən (brass və delfinlə üzmədə) asılıdır.

Maksimal sürətin səviyyəsinin avarçəkməni icra edərkən inkişaf edən qüvvədən tam asılılığını dərəcəli üzgüçülərin hərəkətin gücünün və möhkəmliyin yüksəldilməsinə yönəldilmiş, hansı ki, üzgüçülüyn maksimal sürətinin 4% artmasına təsir etmişdir, dörd həftəlik xüsusi qüvvə məşqinin nəticələri sübut edir. Eyni zamanda, trenajorda işin gücünün artırılması 19% təşkil edir. Sürət bacarığının yaranmasının elementar və kompleksli forması ciddi spesifikidir və qayda kimi bir-birindən asılı deyillər. Belə ki, reaksiya vaxtının göstəriciləri, tək-tək hərəkətlərin sürəti ilə bağlı deyil, startın effektiviyi məsafə sürətindən, məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsi sürəti isə- su səthində inkişaf etdirilən sürətdən asılı deyil. Bu, sürət bacarığının təkmilləşdirilməsinə fərqləndirici yanaşmanı tələb edir, hansı ki, müxtəlif vasitə və metodların tətbiqinə əsaslanır. Bu

elementar formanın- reaksiya vaxtının, tək-tək hərəkətlərin icra sürətinin, hərəkətin sıxlığının, eləcə də kompleksli formanın- məsafə sürətinin, startın icrasında sürət imkanlarının, məsafənin su altı sahəsinin qət edilməsinin təkmilləşdirilməsinə yönəlib.

Sürət hazırlığının vasitələri

Sürət hazırlığı vasitələri, tez reaksiyanı ayrı-ayrı hərəkətlərin yüksək sürətlə icrasını həm quruda, həmdə suda icra edilən hərəkətlərin maksimal sıxlığını tələb edən müxtəlif hərəkətlər sayılır. Sürət bacarığının inkişafı üçün, gimnastikanın, yüngül atletikanın, sağlamlaşdırıcı fitnesin, polimetrik xarakterli sürət-güc hərəkətləri və xüsusilə sürət keyfiyyətinin yaranmasına yüksək tələbat təqdim edən idman oyunları vasitələri arsenalından müxtəlif ümumi hazırlıq hərəkətləri istifadə edilir. Xüsusi hazırlıq hərəkətləri, həm sürət bacarığını ayrı-ayrı təşkil edənlərin inkişafına, həm də, onların bütöv hərəkəti fəaliyyətdə kompleks təkmilləşdirilməsinə yönələ bilər. Bu hərəkətlər yarış fəaliyyətində sürət keyfiyyətinin yaranmasının xüsusiyyəti və quruluşuna uyğun qurulur və startın, dönmənin, silsilə xarakterli işin sürət komponentlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilə bilər. Məsələn, starta aid sürət bacarığının təkmilləşdirilməsində, ola bilər: 1) start siqnalına maksimal tez reaksiya verməklə start; 2) hazırlıq hərəkətlərinin maksimal tez icra edilməsi, möhkəm və vaxtında təkan verməklə start; 3) uçuşda bədənin səmərəli vəziyyəti, bədənin suya düzgün daxil olması və effektiv sürüşmə ilə start; 4) bədənin səmərəli vəziyyəti və məsafənin sualtı sahəsinin qət edilməsində qıçların effektiv işinə üstünlük verməklə start; 5) suyun səthinəsəmərəli çıxma və silsiləli iş və tənəffüs hərəkətlərinə effektiv keçməyə üstünlük verməklə start; 6) startdan 15-25m aralıqda kəsiklərin üzülməsi; 7) silsiləli işin icrası zamanı artlayış xarakterli (3-5m) qısavaxtlı sürət və s. sürət bacarığının kompleks təkmilləşdirilməsinə yarış hərəkətləri, xüsusilə yarış şəraitində (50-100m) qısa məsafələrin üzülməsində kömək edir. Bununla, yarış fəaliyyətinin ayrı-ayrı komponentlərinin icra edilmə sürətinin belə göstəricilərinə nail olmaq olur.

Sürət bacarığının inkişafı üçün tətbiq edilən hərəkətlər analitiki və sintezləşdirici (birləşdirici) xarakterli ola bilər.

Analitiki hərəkətlər sürət bacarığının nisbətən lokal komponentlərinin (start siqnalına reaksiya vaxtı, startın icrasında təkanın, avarçəkmə addımının uzunluğu) təkmilləşdirilməsinə yönəlib. Sistemləşdirici hərəkətlərməsafəli üzmədə, start və ya dönmənin icrasında sürət bacarığını müəyyən edən kompleksdə hərəkətin və fəaliyyətin cəmini nəzərdə tutur.

Sürət xarakterli hərəkətləri quruda və suda əlavə vasitələri (trenajlar, hidrokanal, müqavimət və s.) istifadə etməklə və onlarsız icra edilən hərəkətlə ayırmaq olar. Quruda icra edilən hərəkətlər müxtəlifdir. Bu, sürət-güc elementləri ilə ifadə olunan, mürəkkəb situasiyada səmtləşməni, reaksiya tezliyini, hərəkəti fəaliyyətin bir növündən digərinə tez-tez keçməni tələb edən idman və mütəhərrik oyunlarıdır. Start və dönmələrin təkmilləşdirilməsi üzrə iş üçün yaxşı bünövrə, yüngül atletika arsenalından təkən xarakterli pliometrik hərəkətləri yaratmağa imkan verir. Belə hərəkətlər əzələnin sürət-güc qabiliyyətinin inkişafını təmin edir, əzələ daxili və əzələarası koordinasiyanı təkmilləşdirir. Əzələnin sürət imkanlarının və partlayış gücün təkmilləşdirilməsinə kömək edən müxtəlif trenajorların istifadə edilməsilə iş geniş tətbiq edilir. Məsələn, trenajorlarda start və dönməni icra edərkən itələnməni, brasla üzmədə qıçların açılmasını yamsı-layan sürət-güc hərəkətləri start və dönmənin səmərəliyini yüksəltməyə, məsafə sürətinin artırılmasına kömək edir. Xüsusi üzmə erqometrində (biokinetik, Vaca Trajner) avarçəkmə hərəkətini yamsılamağa imkan verən sürət-güc hərəkəti, məsafə sürətini artırmaq üçün möhkəm sürət-güc bünövrəsi yaradır. Buna həmdə, elastik ipdən istifadə etməklə bağlanaraq üzmə və xüsusi ilə, "Power Tower", "Power Rack" trenajorlar kömək edir. Suda silsilə xarakterli hərəkətlər, həm sürət keyfiyyətini ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməsinə, həmdə onların bütövlükdə məsafəli üzgüçülükdə birləşməsinə yönəlib. Bu, məşq kəsiklərinin elementlər üzrə- qolların, qıçların köməyi ilə üzmə, qolların, qıçların və tənəffüsün müxtəlif uyğunlaşmada, həmçinin koordinasiyada işidir. Üzgüçülərin məşqində əsas yeri adi şəraitdə maksimal sürəti yüksəltməyə imkan verən yüngülləşdirici vasitələrlə: kürəkçiklərlə, buksir qurğusunun köməyi ilə, lasta ilə, lider tətbiq etməklə (ışıq və səslidəri, hərəkət və üzmə sürətinə lazımı temp verən) nəfəsi saxlamaqla hərəkətlər tutur. Sürüşməni təkmilləşdirmək üçün, startdan və ya dönmədən sonra qolların müxtəlif vəziyyətləri ilə sürüşmələr istifadə edilir. Əlavə texniki vasitələrdə tətbiq edilir: xüsusi buksir qurğusunun istifadə edilməsilə daha axarlı vəziyyətdə üzgüçünü eyni-bərabər, yavaş və ya sürətlənmə ilə dartma, su axınına qarşı yüksəldilmiş sürətlə hidrokanalda üzmə.

24.1, 24.2 cədvəllərində start və dönməni icra edərkən sürət keyfiyyətinin, həmçinin sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün, dünyanın güclü üzgüçüləri tərəfindən istifadə edilən daha effektiv hərəkətlər təqdim edilir.

SSRİ və ADR güclü üzgüçülərinin hazırlıq prosesində istifadə edilən suda sürət hərəkətləri

Hərəkətlər	Təkrarın sayı	Seriyaların sayı	Təkrarlararası fasilə (Saniyə)
10-25m kəsiklərin startdan maksimal sürətlə üzülməsi	4-6	1-2	30-60
50-100m məsafənin startdan sürətləndirmə ilə üzülməsi: 15-20m maksimal sürətlə, 30-35m-kompensatorlu	3-4	1-2	45-90
400-1000m məsafənin sürətlənmə ilə üzülməsi: 10-15m hər 50-100m kəsikdə	1-2	-	-
25m məsafəni nəfəsi saxlamaqla üzmə: 25m kəsikdə nəəssiz, 1-4 nəfəs alma ilə	3-4	1-2	45-90
Hidrodinamiki hovuzda 5-10m koordinasiyada üzmə: yarış sürətini 0,3-0,6 üstəliyə su axınında bədəni saxlamaq	4-6	1-2	30-60
Nəfəsi saxlamaqla və nəfəsi almaqla, lasta istifadə etməklə, maksimal sürətlə 25m kəsiyi üzmək	4-6	1-2	45-90
Hərəkətin maksimal sıxlığı ilə 10-15 sürətləndirmə (barmaqla yumruq sıxılmış)	3-4	1-2	30-60
100m kəsiyi kürəkciklə sürətləndirmə ilə üzmə: 15-20m maksimal sürətlə, 30-35m kompensatorlu	3-6	-	120-180
Partnyoru yedəyə almaqla və yedəksiz 15-25m kəsiklərin növbə ilə üzülməsi	4-6	2-3	45-90
Rezin amortizatoru istifadə etməklə bir tərəfə, amortizatorun müqavimətini rədedərək üzmək: geriyyə, yığılan amortizatorun sürətlənməsindən istifadə edərək üzmək	5-10	1-2	30-60
10-25m kəsiklərin maksimal sürətlə, qıçların, qolların köməyi ilə, qıçların, qolların və tənəffüsün müxtəlif uyğunlaşmasında üzülməsi	4-6	2-3	30-60

Cədvəl 11.

Mişon Byexa, Berkli, Florida Akvatikc (ABS) üzgüçülük mərkəzinin güclü üzgüçülərinin hazırlığında geniş tətbiq edilən suda sürətli hərəkətlər

Hərəkətlər	Təkrarın sayı	Seriya-ların sayı	Təkrar arası fasilə (saniyə)
Start və dönmələrin icrasında sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi. Tapşırılmış nöqtədən suya girməklə start tullanması.	6-10	1	60
Səsli komanda signalı altında start tullanması	5-6	2	60
Müxtəlif hündürlü kürsü, qolların müxtəlif vəziyyəti ilə - bədən uzununu dartılmış, irəli uzadılmış, biləklər birləşmiş	3-2	2	60
Hovuzun kənarından üzməyolu ayrıcı üzərindən tullanma	4-6	1	60
25m estafet üzgüçülüğündə start tullanmasının icrası	8-12	1-2	120
Əllərlə kürsüdən tutmaqla, müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən start tullanmanın və dönmələrin icrası	4-6	2-3	60
Qolları yelləməklə, müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən start tullanmanın və dönmələrin icrası	4	5	60
Pəncənin müxtəlif vəziyyətilə, müxtəlif çıxış vəziyyətlərdən start tullanmanın və dönmələrin icrası	5	2	60
Kürsünü tutmaqla və bədənin ağırlıq mərkəzinin start kürsüsü xəttindən irəli aparmaqla start	2-4	2	60
Böyük bucaqla uçuş və yüksək traektoriya	3	2	60
Kiçik bucaqla uçuş və aşağı traektoriya	4	2	60
Sərbəst üsulla üzmədə dönmə zamanı ikiqat saltonu(ikiqat fırlanma) icra etmək	6-10	1	60
Sərbəst üsulla dönməni tullanmaqla, üzü dönmə lövhəsinə olmaqla icra etmək	6-10	2	60
Hovuzun kənarı ilə qaçaraq dönmə lövhəsi istiqamətində suya tullanma, qruplaşaraq dönməni icra etmək	6-10	1	90
İki tərəfdən hovuzun yolayrıcına və üzgüçünün belinə bərkidilmiş rezin amortizatorun köməyi ilə, hovuzun divarından itələnərək amortizatorun müqavimətini qət etmək, müxtəlif üsullarla dönmənin icrasılı estafet üzgüçülüğün maksimal sürətinin yüksəldilməsi	10-12	1	60
İki əks istiqamətə üzənlər arasında bərkidilmiş rezin amortizatorun istifadə edilməsi ilə 10-15 saniyə ərzində bir-birini dartmaq	4	2	60-90
Liderin ardınca 50m maksimal sürətlə üzmə: yedəklənən əşyala yarış sürətini üstəliyənlə sürətlə	4-6	2-3	180-360

irəliyəyir			
Qolların, qıçların köməyi ilə tam koordinasiya üzgüçülüğü növbələşdirərək 12,5m məsafə kəsiyinin üzümüsi	3-6	3	90
Taxta lövhəni üz-üzə tutaraq qıçların köməyi ilə partnyorun müqavimətini qət etməklə üzmə (15-30 saniyə)	4-6	2-3	90
Qıçların köməyi ilə əlavə məşq vasitələri ilə- ayaq-qabıda, lastla üzmə, 25-50 m kəsiklərin üzümüsi	2x3 (10-15)	2	60-90
Qolların köməyi ilə əlavə məşq vasitələri ilə- kürəkci və kürəkciyə üzmə	2x5 (10-15)	2	60-90
Hərəkətin tam koordinasiyası ilə üzmə- xüsusi tormozlayıcı koatyumda və onsuz, ağırlıqla və onsuz üzmə	2x5 (10-15)	2	90-120

Məsafənin sualtı sahəsinin qət edilmə sürəti və dönmənin effektivliyinin olduqca yüksək əhəmiyyətini nəzərə alaraq, onu bitirdikdən sonra, sürətli məsafəli üzgüçülüğün sonra ki dönmə ilə, dönməni sonrakı sürətli məsafəli üzgüçülükə sərtləşdirən hərəkətlərə xüsusi diqqət verilməlidir: 4-8x35m(25m, dönmə, 10m), 2-4x70m(50m, dönmə, 20m), 200-400m dəyişənsürətli üzgüçülük (10m dönmədən öncə tez, dönmə, 10m tez, 30m yavaş, 10m tez, dönmə və s.). Buda, görkəmli amerika məşqçisi Mark Şubersin fikirlərinə istinad etmə yerinə düşər. O, qeyd edirdi ki, ABŞ üzgüçülərinin rəqiblər üzərində üstünlüyü, xüsusi ilə son illər, onların start və dönmələrdə üstünlüyü ilə şərtlənir.

Bu üstünlüyün səbəbini Şubert yarış sisteminin və illik hazırlığın ikisilsiləli planlaşdırılmasının xüsusiyyətində görür, xüsusilə onda ki, birinci makrosilsilədə yarış "qısa" suda keçirilir və üzgüçülərin əsasən 25 m hovuzda hazırlayırlar. Buda, təbii olaraq, 50m hovuzda məşqul olan üzgüçülər üçün xarakterik olan dönmələrlə müqayisədə iki dəfədən çox dönmənin icra edilməsinə gətirib çıxarır.

Sonuncu onilliklər ərzində, ABŞ güclü üzgüçüləri startın, dönmə lövhəsinə üzüb yaxınlaşmağın, dönmənin və sürüşmədən sonra keçid sahəsinin, sonra isə koordinasiya üzümənin effektivliyinin yüksəldilməsinə yönəlmiş işin həcmi kəskin sürətdə artırırıblar. Bu, sürüşmə və sualtında hərəkətin icrası zamanı, sürəti artırmağa və silsiləli işə keçidi təmin etməyə imkan vermişdir. Təhlil göstərir ki, məhz start və dönmələrin, xüsusilə məsafənin sualtı sahəsinin qət edilən hissəsinin effektivliyi, bir çox amerika üzgüçülərinin (Misti Xyumen, Maykl Felps, Yana Krokera və başqalarının) böyük yarışlarda əsas rəqibləri üzərində üstünlüyünə səbəb olmuşdur.

Sürət hazırlığının metodikası

Sürət hazırlığının metodikası sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə təsir edən hərəkətlərin- reaksiya vaxtı, start elementlərinin icrasında sürət, dönmənin, silsiləli işin(məsələn, startda təkənin gücü və uçuşun uzaqlığı, avarçəkmənin möhkəmliyi, qıçların işinin gücü, sualtı hissədən silsiləli işə keçid və s.), daimi uyğunlaşmasını nəzərdə tutur.

Sürət hazırlığının effektivliyi bir çox faktorlarla şərtləşir. Onların sırasında məşq hərəkətlərinin seçilməsi və onların müxtəlifobrazlığı, seriyalarda ayrı-ayrı hərəkətlərin sayı, müxtəlif hərəkətlərin icrasında işin sürət və intensivliyi, məşq seriyalarında işin rejimi və istirahət, hərəkətlərin effektiv icrasına ilkin hazırlıq və sürətli işin bərpa prosedurları ilə uyğunlaşdırılması.

4.9.2. Hərəkətlərin davam etmə müddəti və təkrarların sayı

Hazırlıq prosesində ayrı-ayrı hərəkətlərin davam etmə müddəti onların xarakteri və sürət qabiliyyətinin yüksək səviyyəsini təmin etməyin vacibliyi ilə müəyyən edilir. Sürət qabiliyyətinin ayrı-ayrı komponentlərinin təkmilləşdirilməsində (məsələn: reaksiya vaxtı, tək-tək hərəkətlərin sürəti) bəzi hərəkətlər olduqca davamlı deyil-1saniyədən az, bir neçə təkrarlarda isə onların davamlılığı 10-15 s-dək artırılır; start və dönməni icra edərkən kompleks sürət qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş hərəkətlər, həmçinin (5-15 s-dək) davamlı deyil. Məsafəli sürətin yüksəldilməsi üzərində iş zamanı ayrı-ayrı hərəkətlərin davam müddəti, daha çox geniş həddə 5-6 saniyədən 1 dəqiqəyədək tərəddüd edə bilər. Lakin, məsafəli sürətin səviyyəsinin yüksəldilməsi üzərində işdə, daha geniş, davam müddəti 30 san. Aşmayan (10-15 m-dən 50 m-dək uzunluq kəsiyində üzümə) hərəkətlər istifadə edilir. Bu onunla şərtləşir ki, davam etmə müddəti 25-30 san-dək hərəkətlərin bir dəfəli icrasında, yüksələn yorğunluq nəticəsində iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi müşahidə olunur. Sprint istiqamətli məşq seriyalarında işin həcmi, hərəkətlər arasında passiv istirahətdə adətən 300-400m və o halda ki, istirahət fasiləsində passiv istirahətlə şərtləşdirilən bərpa üzgüçülüüyü istifadə edilir, 500-600m aşmır. Hərəkətlər müxtəlif cürdü: koordinasiya-da, qolların və ya qıçların köməyi ilə üzümə, nəfəs borusu ilə üzümə, nəfəs almadan üzümə, kürəkçiklərlə, tomozlayıcı qurğularla üzümə, qıçların delfinəbənzər hərəkətləri ilə sualtında üzümə və s.

Uzunluğu 10-12,5m-dən 50m-dək kəsiklər. Hərəkətlər startdan hovuzun divarından təkənlə icra edilə bilər. Dönmə və sonra ki sualtı sahəni

qət edilməsi ilə yekunlaşan hərəkətlər (məsələn: 25m dönmə, dönmədən sonra 10-15m sahə) geniş istifadə edilir. Daha çox populyar seriyalar: 6-8x12,5m; 4-6x25m; 2-4x50m; 2-3x(4x12,5m); 2x(4x25m); 12,5m+25m+50m+25m+12,5m; 50m+25m+12,5m+12,5m; 6-8x(25m 95-100% sürətlə+25m sərbəst); (50m 95-100% sürətlə +50m sərbəst, 25m 95-100% sürətlə+25m sərbəst, 12,5m 100% sürətlə+12,5m sərbəst, 12,5m 100% sürətlə+12,5m sərbəst); 2x(4x50m sürətin yavaş-yavaş 80%-dən 100%-dək artırılması ilə); 2x(4x50m sürətin yavaş-yavaş 100%-dan 80%-dək azaldılması ilə).

Sürət qabiliyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilmiş (startlar, dönmələr, qısa kəsiklər) hərəkətlərin təkrarı, mümkün gədər az olmalıdır ki, hərəkətin keyfiyyətinə idmançının maksimal nəzərəti təmin edilsin. Təcrübə göstərir ki, o üzgüçü ki, hərəkətləri birinci iki-üç təkrarlarda yüksək effektivlə və düzgün edirsə, sonralar onlara marağı itir və onların icra edilməsinə keyfiyyətinə nəzərəti zəiflədir. Bu, həmdə o, üzgüçülərlə baş verir ki, onlarda birinci bir neçə cəhdlər effektiv olmamışdır. Hər iki halda hərəkətlərin davam etməsi lazımı qədər effektiv sayılmaz, məşq tapşırığının yenisi-nə marağı stimullaşdırmağa və aktiv qəbul etməyə qadir olanlara dəyişdirməyi tələb olunur. Təcrübə göstərir ki, bir məşq seriyasında sürət hərəkətlərinin optimal sayı altını keçməməlidir. Belə saylar məşqin effektivini təmin etmək və hərəkətlərin keyfiyyətsiz icrasından qaçmaq üçün kifayətdir (Sweetenham, Atkinson, 2003).

4.9.3. İşin intensivliyi

İşin intensivliyini və kəsiklərin və məsafənin qət edilməsi sürətini planlaşdırarkən ona əsaslanmaq lazımdır ki, məşq işi idmançının uyğunlaşan dəyişikliyi stimullaşdırıcı təsir göstərməlidir, hansı ki, yekunda sürət imkanlarının səviyyəsini müəyyən edir. Buna yüksək, maksimal intensivliyədək hərəkətlər təsir edir. Sürət hərəkətini icra edərkən, idmançı effektiv texnikanın və uyğun gücün mobilizə edilməsi hesabına, sürətin yaranmasının maksimal səviyyəsini təmin etməyə çalışmalıdır. Sürət hazırlığı prosesində vacib anlar, üzgüçü tərəfindən inkişaf etdirilən qüvvənin həcmi əks etdirən göstərici kimi işin intensivliyi və müxtəlif hərəkətlərin icrasında, sürətin səmərəli uyğunlaşdırılması sayılır. Təcrübə göstərir ki, maksimal sürət, bir qayda kimi maksimala yaxın qüvvələrdə (95-98% maksimal imkanın) yaranır. Ancaq belə yanaşmada, görkəmli avstraliya mütəxəssisi Bill Svitenxem (Sweetenham, 2001) qeyd etdiyi kimi, yüksək effektiv idman texnikası formalaşır, güclü işçi hərəkəti effektiv və sərbəst

hazırlıq hərəkətləri ilə şərtləşir, daha böyük avarçəkmə addımına və avarçəkmə hərəkətinin tempi və addımı arasında optimal nisbətə nail olunur ki, son nəticədə üzgüçülüyn yüksək sürətini təmin edir.

Son hədd sinir impulsində funksional potensialın maksimal mobilizə edilməsi, hərəkətin keyfiyyətli xarakteristikasında təsirini göstərir – avarçəkmənin effektivini aşağı salır, hərəkətin tempi və addım arasında optimal nisbəti, qollar, ayaq və tənəffüs hərəkətlərinin uyğunlaşmasını pozur, enerji sərfiyatı itkisinə getirib çıxarır ki, sürət və dözümlüyn aşağı düşməsinə səbəb olur. Sürət hərəkətinin icrasında üzgüçülərin diqqətinin maksimal münkün olan intensivli işə cəlb edilməsi, sürət hərəkətlərinin effektiv icra edilməsinə aidiyyətli olmayan əzələləri aktivləşdirir, yorğunluğun tez inkişafına və işin həcmnin azalmasına gətirib çıxardır. Ona görə də, üzgüçülərin diqqəti qısa kəsikləri üzərəkən bərabər sürətdə iki yana cəmlənməlidir: 1) son həddə yaxın (95-98%) intensivli işin təmin edilməsi; 2) üzgüçülük texnikasının keyfiyyətli texnikasına nəzarət.

Təcrübə göstərir ki, 100 metrlik məsafədə ixtisaslaşan üzgüçülər üçün sprint məsafələrinin qət Məsələn: əgər 100m məsafədə ən yaxşı vaxt 60 saniyədirsə, onda, tövsiyə olunan sürət 55 saniyə (60-5) nəticəyə uyğun olmalıdır. Beləliklə, 25 metrlik kəsiyin üzülmə vaxtı 13,75 saniyə; 20 metrlik-11,0 saniyə; 12,5 metrlik-6.87 saniyə; 10 metrlik-5,50 saniyə təşkil edəcək. 200m məsafədə ixtisaslaşan üzgüçülər üçün, sprint kəsiklərinin üzülmə sürəti bir qədər aşağı olmalı və analoji üsulla təyin edilməlidir: 200m məsafədə ən yaxşı vaxt minus 10 saniyə. Məsələn: əgər 200m ən yaxşı nəticə 2 dəqiqə 10 saniyədirsə, onda, sprint kəsiklərinin qət edilmə sürəti 120 saniyə (2dəq 10 san-10san) vaxtına uyğun olmalıdır. Beləliklə, 25 metrlik kəsiyi 15,0 san. nəticə ilə, 20 metrlik-12,0 san., 12,5 metrlik-7,5 san., 10metrlik-6,0 san qət etmək lazımdır. Belə sürətdə sürətli iş idman texnikasının keyfiyyətli xarakteristikasını təkmilləşdirməklə hərəkətin böyük gücünü təyin etməyə imkan verir, məşq işinin böyük həcmi yerinə yetirməyə kömək edir (Sweetenham, Atkinson, 2003). Qısa kəsiklərin üzülməsində maksimal sürətin təyin edilməsinə belə yanaşmanın realizə edilməsi, təkcə qısa kəsiklərin qət edilməsində üzgüçüyə əlçatan olan mütləq sürətin yüksəlməsinə münasibətdə məşq prosesinin effektivini şərtləndirmir, həm də, sürət hazırlığı prosesini, konkret yarış məsafəsinin qət edilməsinə inteqral hazırlıq prosesi ilə bağlayır.

Üzgüçülərin sürət qabiliyyətinin yüksəlməsinə yönəlmiş hərəkətlərin icrası zamanı, hərəkətin yüksək keyfiyyətini və avarçəkmənin addımı və hərəkətin tempi arasında optimal nisbəti təmin edən işin optimal tempini təyin etmək çox vacibdir. Bunu yaxşı olar ki, maksimaldan 85-95% sürətdə edəsən. Sonralar kəsiklərin daha yüksək sürətlə üzülməsində,

üzgüçülərdən üzgüçülük sürətinin yüksəldilməsini, texnikanın yaxşılaşması və hərəkətin gücünün artırılması hesabına əldə etmələrinə çalışmaq lazımdır, tempin sürətləndirilməsi hesabına yox.

Sürət hazırlığı maksimal hərəkətlərlə və ona yaxın intensiv səviyyə ilə məhdudlaşdırılmalıdır. Müxtəlif sürət qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsinə, maksimal əl çatan olan 85-95% intensiv-liklə icra edilən və texnikanın və işçi hərəkətin gücünün yüksəlməsinə yönəlmiş hərəkətlər kömək edir. Məhz, sürət keyfiyyətinin son həddə mobilizə edilməsini tələb edən vasitələrin xeyli istifadə edilməsinə ayrı-ayrı hərəkətlərin icrasında, işin intensivliyinin geniş variantlığı, üzgüçülərin sürət imkanlarının planlı şəkildə yüksəlməsinin dəyişilməz şərtlərdən biri sayılır.

4.9.4. Fasilənin sürəkliliyi (davamı)

Sürət qabiliyyətinin inkişafında fasilənin sürəkliliyi belə planlaşdırılır ki, növbəti hərəkətin başlanğıcına mərkəzi sinir sisteminin qıcıqlanması yüksək, orqanizimdə fiziko-kimyavi irəliləyiş isə artıq xeyli həddə neytrallaşdırılmış olsun. 24.3 cədvəlində bu vəziyyətə uyğun olan və dərəcəli üzgüçülərin məşqində istifadə üçün tövsiyə edilən texniki istirahət fasiləsi göstərilir. Sürət hərəkətlərinin yüksək intensivliklə dəfələrlə icra edilməsi, hətta optimal fasilələrdə fiziki-kimyavi irəliləyişlərin və yüksək intensivli işin icrasına psixoloji hazırlığın aşağı düşməsinə səbəb olur. Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün optimal şəraitdə icra edilən işin həcmnin artırılması hərəkətlərin seriyalı icrasına kömək edir: 5-6x5-10 san; 3-4x15-20 san; 2-3x25-30 san. Seriyalar arasında fasilə müddəti adətən 2 dəqiqədən 5 dəqiqəyədək olur ki, buda hərəkətin xarakterindən, işin intensivliyi və davamından asılıdır. ABŞ aparıcı məşqçilərinin fikrincə qısa məsafələrin 95-100% sürətlə üzülməsi arasında fasilənin müddəti işin davam müddətini təxminən 5 dəfə üstələməlidir. Məsələn, əgər seriyanın hər kəsiyi 8x25m 12 saniyəyə üzülürsə, onda istirahət fasiləsi kəsiklər arasında 60 saniyə təşkil etməlidir.

4.9.5. Məşq prosesində sürət qabiliyyətinin stimulyasiyası

Məşq hərəkətlərinin icra edilməsində sürət qabiliyyətinin səviyyəsinin artırılmasına, iş qabiliyyətinin ilkin stimulyasiyasının müxtəlif vasitələrinin istifadə edilməsi (pedaqoji, fiziki, psixoloji) (istər təcrid edilmiş, istərsədə kompleks şəkildə onların tətbiqi) təsir edir. Böyük sayda variantlar mümkündür: ilkin stimulyasiyanın vasitəsi, seçilmiş (məsələn, ancaq pedaqoji və ya fiziki) və ya kompleksli (bir stimullaşdırıcı kompleksdə

müxtəlif vasitələr) xarakter daşıya bilər. Yüksək dərəcəli üzgüçülərin məşq prosesində, sürət qabiliyyətinin ilkin stimulyasiya vasitəsinin tətbiqinin bir neçə nümunəsini göstərək.

Məşq seriyalarından öncə aşağı ətrafların əzələ qabiliyyətinin səfərbər edilməsini tələb edən partlayış xarakterli yuxarı tullanmanın icra edilməsi, startın effektivliyinin əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlməsinə gətirib çıxardır.

Pedaqoji vasitə kimi, qısa kəsiklərin (10-15m) variantlı üzülməsi "POÜWER TOWER" trenajorunda əlavə müqavimət və məcbur liderliklə növbələşməsi təxmin edilən hərəkətlər, hansı ki, sürət və güc keyfiyyətlərinin ikitərəfli stimulyasiyası sayəsində; qolların, qıçların köməyi və koordinasiyada qısa kəsiklərin üzülməsi sürətinin artırılmasına gətirib çıxarır, daha effektivdir. Bağlanmada (5-10 san) və böyük kürəkçiklə (10-15m) üzmə.

Üzgüçüyə mükün olan sürəti 5-10% üstələyən sürətlə irəliləməyə kömək edən müxtəlif yedəkləmə qurğusunun istifadə edilməsində effektiv sayılır. Burada idmançı hərəkəti yenisinə uyğun, sürətin daha yüksək səviyyəsi ilə icra edir. Bu qrupa hidrodinamik hovuzda sürətli üzgüçülüydə, hansında ki, qarşıdan gələn axının sürəti üzgüçüyə əlçatan olanın 2-5% üstələyir, aid etmək lazımdır.

Sürət keyfiyyətinin stimulyasiyasının effektiv pedaqoji vasitələri arasında, aerob rejimdə uzun işdən sonra, dərslərin sonunda qısa vaxtli hərəkətlərin yerinə yetirilməsini qeyd etmək lazımdır.

Cədvəl 12.

Sürət qabiliyyətinin yüksəldilməsi üzrə işdə ayrı-ayrı hərəkətlər arasında fasilənin təxmini davamı

Hərəkətin istiqaməti	İşin davamı saniyə	İşin intensivliyi, kəsiklərin keçmə sürəti, %	Fasilənin davamı, saniyə
Məsafə sürətinin səviyyəsinin yüksəldilməsi	15-20 30-40	95-100 90-95 95-100	40-60 30-45 90-120
Startın effektivliyinin yüksəldilməsi	5-dək	95-100	40-120
Məsafə sürətinin maksimal səviyyəsinə tez nail olma bacarığının yüksəldilməsi	5-10-dək	95-100	40-60
Dönmənin effektivliyinin yüksəldilməsi	10-dək	95-100	60-90

Elmi tətqiqatların nəticələri və qabaqcıl təcrübənin sinağı təsdiq edir ki, bu halda idmançılara bilavasitə qızıqsıdırıcı hərəkətlərdən sonra məşq dərslərinin əvvəlində əlçatmaz olan səviyyədə sürət qabiliyyətini göstərmək tez-tez nəsb olur. Bu, nisbətən azintensivli işin uzunmüddətli icrasının əzələarası və əzələdaxili koordinasiyanın yaxşılaşmasına müsbət təsiri ilə işin qənaətliyinin yüksəlməsi, hərəkəti və vegetativ funksiyaların fəaliyyətində optimal nisbətə qaydaya salınması ilə şərtləşdirilib. Daha perspektivli variant əlavə ağırlıqlarla bir-birinə yaxın olan hərəkətlərin ilkin icrasından sonra, hərəkətlərin sürət göstəricilərinin yüksəlməsi ilə bağlıdır. Məsələn, sprint hərəkətlərdən öncə güc trenajorlarında işçi hərəkətinin yamsılamağa imkan verən 15-20 saniyəlik iş icra edilir. Bu halda idmançılara tez-tez əsas hərəkətlərdə daha yüksək sürət göstəricilərinə nail olmaq mümkündür, nəinki, yüksəldilmiş güc yükü ilə hərəkətlərin ilkin tətbiq edilməsi ilə. Sürət hazırlığının effektivliyinin yüksəldilməsi yollarından biri məşq prosesində sprint istiqamətli 3-4 günlük mikrosilsilələrin planlaşdırılması sayılır. Dərəcəli idmançılarda məşqində bunun vacibliyi öncə onunla bağlıdır ki, müasir məşq prosesi üçün xarakterik olan işin böyük həcmi və intensivliyi, dərslərin və mikrosilsilələrin proqramının daimi artan yorğunluq şəraitində icra edilməsini tez-tez şərtləndirir. Sürət istiqamətli ayrı-ayrı mikrosilsilələrin planlaşdırılması müəyyən dərəcədə həmin ziddiyəti aradan qaldırmağa imkan verir. Lakin, belə mikrosilsilələrin yüksək effekti o vaxt mümkündür ki, onlar bərpəedici mikrosilsilələrdən sonra planlaşdırılır və buda ayrı-ayrı hərəkətlərdə iş qabiliyyətinin daha yüksək göstəricisinə nail olmağa imkan verir.

Sprint keyfiyyətinin yaranmasına, həm də, məşq işinin icra edilməsinə düzgün psixoloji motivasiya, müxtəlif hərəkətlərin icrasında yarış və oyun metodlarının tətbiq edilməsi və hər məşq dərslində yarış şəraitinin yaradılması təsir edir.

4.9.6. Sürət qabiliyyətlərinə nəzarət

Sürət qabiliyyətlərinə nəzarət əsasən idman üzgüçülüğü materialları üzərində qurulmuş müxtəlif testlərin köməyi ilə həyata keçirilir, ancaq elementar formanı (sadə hərəkəti reaksiyanın gizli dövrü, tek-tek hərəkətlərin sürəti, sadə hərəkətin sıxlığı) qiymətləndirmək üçün, qeyri spesifik testlərin istifadə edilməsində mümkündür. Mürəkkəb hərəkətlərdə keçirilən sürət keyfiyyətinə nəzarətdə, testin proqramı, qeyri silsiləli (start və dönmə) və silsiləli (məsafəli üzgüçülük) üzgüçülük üçün xarakterik olan sürətli işin rejimi ilə üzvü sürətdə bağlı olmalıdır. Burada yadda saxlamaq

lazımdır ki, xüsusi məşq və yarış fəaliyyətinin vacib komponentlərində göstərilən rejimlər, bir qayda kimi yaranmır, ancaq bir-biri ilə sıx qarşılıqlı fəaliyyətdə realizə edilir. Həm testlərin məzmununa, həm onların istifadə edilməsi metodikasına münasibətdə sürət qabiliyyətinə nəzarəti planlaşdırarkən, yadda saxlamaq lazımdır ki, sınaq prosesində idmançı yüksək iş qabiliyyəti inkişaf edən yorğunluq əlamətləri olmayan şəraitdə olmalıdır. Maksimal intensivliklə işi icra etmək vaxtı adətən 15-25 saniyəni ötmür. Elə testləşdirmədə bunu rəhbər tutmaq lazımdır.

Üzgüçünün sürət qabiliyyətinin inteqral qiyməti ən yaxşı 25 m-lik hovuzda, 50 metr məsafəni üzmənin nəticələri üzrə həyata keçirilə bilər. Bu halda, yarış fəaliyyətinin bütün komponentlərində - start və dönmə, məsafənin sualtı sahəsinin üzülməsi, start və dönmədən sonra bədənin su səthinə çıxdıqdan sonrasilsiləli iş və s. Üzgüçünün sürət imkanlarının realizə edilməsi yerinə düşər.

Maksimal sürətin qiymətləndirilməsi üçün (silsilə xarakterli iş) 10-25 metrlik məsafə kəsiyini irəliləmədə üzməni istifadə etmək lazımdır. Bu məsafə sürətinin səviyyəsinə startın təsirindən qaçmağa imkan verir. Bu halda sürət qabiliyyəti sürət səviyyəsi üzrə ($m s^{-1}$) və ya uyğun olan uzunluq kəsiyinin **rəf** edilmə vaxtı üzrə qiymətləndirilir. Sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi müəyyən vaxt ərzində - adətən 10 san. idmançının üzə biləcəyi məsafə uzunluğu üzrədə həyata keçirilə bilər. Startdan 25 və ya 50 metrlik kəsiklərin **rəf** edilmə (və ya üzmə sürəti) vaxtının qeyd edilməsi ilə birinci halda 10 metrlik, ikinci isə 35 metrlik kəsiyin start və kəsiyin sualtı hissəsi (15m) başa çatdıqdan sonra **rəf** edilməsində informativ test sayılır.

Startdan sonra məsafənin sualtı hissəsinin **rəf** edilməsi və startın effektivliyini 15 metrlik kəsiyi üzüb keçmə vaxtı ilə təyin etmək lazımdır. Startın effektivliyini təyin edən lokal sürət bacarığının qiymətləndirilməsi üçün aşağıdakı əsas göstəriciləri qeydə almaq lazımdır.

- Start siqnalına reaksiya vaxtı- start siqnalından birinci hazırlıq hərəkətinədək san.;

- Startda birinci hazırlıq hərəkətindən start kürsüsündən ayağın aralanmasınadək vaxt;

- Bədənin uçuşunun, suya girişinin və sürüşməsinin effektivliyini göstərən birinci 7,5 metrlik məsafəni üzüb keçmə vaxtı san.;

- Sürüşmədən birinci üzmə hərəkətinə keçidin effektivliyi və məsafənin sualtı hissəsinin **rəf** edilmə effektivliyini göstərən, ikinci 7.5 metrlik məsafəni üzüb keçmə vaxtı san.

Dönmə lövhəsinə üzüb yaxınlaşmanın, dönmənin, dönmədən sonra məsafənin sualtı hissəsinin **rəf** edilməsinin effektivliyi, 20 metrlik kəsiyin-5

m dönmə şitinədək, 15 m sonra rəf edilən vaxt üzrə müəyyən edilə bilər. Dönmənin effektivini şərtləndirən lokal sürət qabiliyyəti aşağıdakı sürətdə görünür:

- Dönmə lövhəsinədək 5m (ayaqların toxunma annadək) rəf etmə vaxtı, san.;

- İtələmək üçün hazırlıq hərəkətinin icrası üçün(dönmə lövhəsinə üzüb yaxınlaşmada ayaqların toxunmasından, itələnmədən sonra onların aralanmasınadək) lazım olan vaxt, san.;

- İtələnmənin və sürüşmənin effektivini göstərən dönmədən sonra 5m rəf etmə vaxtı, san.;

- Məsafənin sualtı hissəsinin və silsiləli işə keçidin rəf edilməsinin effektivini göstərən 10 metrlik kəsiyin (5-15) rəf etmə vaxtı.

Sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün müxtəlif testlərin icrasında, bir ölçü ilə kifayətlən-mək lazım deyil. Fasilələrlə 3-4 ölçməni hansı ki, sürəkliliyi hərəkətin effektiv icra edilməsinə psixoloji hazırlığı və iş qabiliyyətinin tam bərpasını təmin etməyə imkan verir, həyata keçirmək məqsədə uyğundur. Bunun üçün adətən 2-4 dəqiqə kifayətdir. Beləliklə, sürət qabiliyyətinin qiymətləndirilməsində, həmin keyfiyyətin inkişafının perspektivi və səviyyəsini hərtərəfli qiymətləndirməyə imkan verən müxtəlif göstəricilərin kompleksinə oriyentir etmək lazımdır.

BAŞLIQ 10.

Dözümlük və onun təkmilləşdirilməsi metodikası

Dözümlülük dedikdə, inkişaf edən yorğunluğu rəff edərək işi səmərəli icra etmək bacarığı kimi başa düşülməsi qəbul olunub. Bu keyfiyyətin inkişaf səviyyəsi, orqanizmin enerji potensialı və onun konkret idman növünün tələblərinə uyğunluğu, texnika və taktikanın səmərəliliyi, idmançının psixiki imkanları ilə şərtlənir ki, bu təkcə məşq və yarış fəaliyyətində əzələ aktivliyinin yüksək səviyyəsini yox, həm də yorğunluğun inkişaf prosesinə əks təsiri təmin edir.

Dözümlüyün növləri

Əzələ fəaliyyətinin müxtəlif növlərində dözümlülük səviyyəsini təyin edən çoxtərəfli amillər, mütəxəssisləri vadar etdi ki, müxtəlif əlamətlərin istifadə edilməsi əsasında dözümlülük növünü ayırd etsinlər. Dözümlüyü ümumi və xüsusi, məşq və yarış, lokal, regional və qlobal, aerob və anaerob, alaktat və laktat, əzələ veqetativ, statiki və dinamiki, sürət və güc keyfiyyətlərinə ayırırlar. Belə bölmələr hər bir kankret halda,

həmin keyfiyyətin yaranmasını və onun təkmilləşdirilməsinə daha səmərəli metodikanı seçməyi təyin edən amillərin təhlilini həyata keçirməyə imkan verir. Üzgüçülükdə dözümlüyün inkişafının spesifikası məşq və yarış fəaliyyətində bu keyfiyyətin yaranması səviyyəsini məhdudlaşdıran amillərin təhlilindən irəli gəlməlidir.

Praktiki məqsədlə dözümlüyü adətən ümumi və xüsusiyyə bölürlər.

Ümumi dözümlük –üzgüçünün orta intensivli işi (aerob xarakterli) səmərəli və davamlı icra etmək bacarığıdır, hansı ki, əzələ aparatının xeyli hissəsi iştirak edir. Lakin, belə təyinatı, baxmayaraq ki, xüsusi ədəbiyyatlarda və idman praktikasında təsdiq olunub, dəqiq qəbul etmək olmaz.

O, tam həddə, ancaq o məsafələrə münasibətdə qəbul ediləndir ki, nail olma səviyyəsi hansı ki, əsasən aerob məhsuldarlığı ilə təyin edilir-400,800 və 1500m. O ki, qaldı sprint məsafələrə 50 və100 m bunlara münasibətdə , həmin təyinat dəqiqləşdirmə və əlavələrə ehtiyac duyur, belə ki, ümumi dözümlüyün strukturuna hər şeydən öncə sürət-güc, anaerob, mürəkkəb koordinasiya xarakterli uzunmüddətli və səmərəli iş bacarığı olanlar daxil olur.

Bu vəziyyətiə etinasızlıq idmanın həm nəzəri, həm də praktikasında ciddi səhvlərə gətirib çıxartdı. Yarış növlərində ПАНО səviyyəsində və bir qədər yüksək olan davamlı işin əsasında, ümumi dözümlüyün inkişafının böyüməsi tez-tez qeyri müəyyən xarakter daşıyan neqativ vəziyyətə gətirir.

Xüsusi dözümlük-bu səmərəli yarış fəaliyyətinin tələbləri ilə şərtlənən yükün icrasında, işin səmərəli yerinə yetirilməsi və yorğunluğu rəf etmək bacarığıdır.

Xüsusi dözümlük mürəkkəb, çoxkomponentli keyfiyyət sayılır. Onun strukturu hər bir konkret halda, konkret məsafənin spesifikası ilə təyin edilir və enerjitəminatı sisteminin gücündən, həcmindən və qənaətçiliyindən, idman texnikasının səmərəliyindən, məsafənin rəf edilməsinin taktiki sxemindən, yorğunluğu rəf etməyə psixoloji dayanaqlıqdan və s. asılıdır.

Ümumi dözümlüyün inkişafı

Uzun və orta məsafəyə ixtisaslaşan üzgüçülərdə ümumi dözümlüyün inkişafı, aerob qabiliyyətinin tam mobilizə edilməsini tələb edən işin böyük və orta intensivlə səmərəli icrasına orqanizmin imkanlarının yüksəldilməsi ilə bağlı olmalıdır. Bu halda məşq işinin böyük həcmi daşımaq, yükdən sonra səmərəli bərpa olmaq üçün, şərait təmin edilir, həmçinin, xüsusi işdə aerob imkanların yüksək səviyyəsinin yaranması üçün lazımı zəmin yaradılır. Nümunə üçün, ümumi dözümlüyün inkişafı üçün, dünyanın güclü stayerlərinin tətbiq etdikləri kompleks terminləri təqdim edirik:

2000-3000 m sərbəst üsulla yavaş sürətlə (II-zona);
 1000-2000 m kürəkçiklə (II);
 2-4x 600-800 m sərbəst üsulla (II-III);
 4-6x 400 m sərbəst üsulla və ya əlavə üsullarla (II-III);
 1000-2000 m sərbəst üsulla və ya əlavə üsullarla dəyişməklə böyük (III) və ya aşağı (I-II) intensivlə (50+50; 100+50; 150+50 və s.) rəf edilən kəsiklərin müxtəlif variantlarda növbələşdirilməsi, 15-30x 100 m sərbəst üsulla və ya əlavə üsullarla (III); 20-40x 50m sərbəst üsulla və ya əlavə üsullarla (III).

Sprint məsafələrə ixtisaslaşan idmançılarda, ümumi dözümlüyn inkişaf prosesi xeyli mürəkkəbdir. Aerob imkanların yüksəlməsinə yönəlmiş iş, elə həcmə və elə intensivlə icra edilməlidir ki, spesifik işin səmərəli icrası və bərpa prosesinin gedişi üçün müəyyən zəmini təmin etmək olsun və eyni zamanda sürət-güc keyfiyyətinin inkişafı və sürətli texnikanın təkmilləşdirilməsi, koordinasiya qabiliyyətinin və elastikliyin inkişafı üçün sədd yaradılmasın. Qısa məsafələrə ixtisaslaşan üzgüçülərdə ümumi dözümlüyn inkişafında əsas dayaq, sürət-güc keyfiyyətinin, elastikliyin, koordinasiya qabiliyyətinin, anaerob imkanların inkişafına təsir edən müxtəlif növ ümumi hazırlıq və köməkçi hərəkətlərin icrasında, işqabiliyyətinin yüksəldilməsinə edilməlidir. Həmçinin, bərpa reaksiyasının intensiv keçməsinə qabiliyyətin inkişafı vacib sayılır.

Beləliklə, dərəcəli üzgüçülərdə dözümlüyn inkişafına yönəlmiş işin planlaşdırılmasında, hər şeydən öncə bu işin istiqamətinin idmançının ixtisaslaşdığı məsafənin uzunluğundan asılılığını nəzərə almaq lazımdır. (cədvəl 25.1)

Cədvəl 25.1.

Müxtəlif məsafələrə ixtisaslaşan dərəcəli üzgüçülərin ümumi dözümlüynin inkişafında müxtəlif istiqamətli işin təxmini nisbəti, ümumi həcm %-lə.

İşin əsasən istiqaməti				
Məsafə	Aerob xarakterli	Anaerob xarakterli	Sürətli, sürət-güc xarakterli	Elastikliyin və koordinasiya qabiliyyətinin inkişafına
100	25	30	30	15
200	40	25	20	15
400	50	25	15	10
800	60	20	10	10
1500	70	15	5	10

Bu, əlbəttə üzgüçü spinterlərin (парог аеробного обмена) PAHO səviyyəsində xeyli həcmdə, aerob işin həmçinin, bərpa kompensasiya xarakterli işin icrasının vacibliyini istisna etmir.

Lakin 200, 400, 800 və 1500 m məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülərdən fərqli olaraq, sprintlərdə, əzələlərdə qlikogenin ehtiyatının qurtarmasına, dərin yorğunluğa və davamlı bərpa olmaya gətirib çıxaran yük çıxarılmalıdır.

Aerob xarakterli hərəkətlərin həcmi və onların intensivliyi 50 və 100 m məsafələrə ixtisaslaşan üzgüçülərin məşq prosesində, onların sürət və sürət-güc imkanlarına, işqabiliyyətinə artıq növbəti məşğələlərdə mənfi təsir göstərməməlidir.

Hazırkı vaxtadək məşqçilər arasında, hələdə fikirlər yayılır ki, baza hazırlığı prosesində, qaçış, velosipedsürmə, avarçəkmə, xizək sürmə, həmçinin, aerob imkanların yüksəldilməsinə daha səmərəli vasitə kimi, hərəki aktivliyin digər növlərinə xeyli diqqət ayrılmalıdır. Lakin, son illərin elmi tədqiqatları, axırncı iki onilliyin əksər güclü üzgüçülərinin hazırlanması təcrübəsi sübut edir ki, üzgüçülərin məşqində, qaçış məşq ilinin əvvəlində az həcmə və ya aktiv istirahət kimi istifadə oluna bilər. Burada üstünlüyü ən yaxşı bərabər həddə yüksək olmayan sürətlə qaçmağa vermək lazımdır. Üzgüçülükdə hərəkətlər tam həddə, enerji təminatının aerob sisteminin bütün növlərinin həm mərkəzi, həm də periferiki imkanlarının səmərəli yüksəldilməsi vəzifələrini həll edir. O ki, qaldı qaçışa, burda əsas adaptasiya reaksiyası ayaqların əzələlərinə aiddir. Qolların və çiyin qurşağının əzələləri, hansıki üzgüçülükdə əsas yükü daşıyır, qaçış prosesində minimal aktivləşir, adaptasiya reaksiyasını stimullaşdıran əhəmiyyətli yük olmur.

Xüsusi dözümlüyün inkişafı

Xüsusi dözümlüyün inkişafı üzərində aparılan iş prosesində bir-biri ilə sıx bağlı olan iki, eyni zamanda sərbəst istiqamətləri ayırd etmək lazımdır. Birinci xüsusi dözümlüyün bütöv inkişafını planlaşdırılan texniki-taktiki sxemlə ciddi uyğunluqla onun rəf edilməsini tələb edir, ikinci, xüsusi dözümlüyün səviyyəsini təyin edən ayrı-ayrı komponentlərin birlikdə əsasən təkmilləşdirilməsi.

Xüsusi dözümlüyün tam inkişafında bu keyfiyyəti təşkil edənlərin təkmilləşdirilməsi üçün daha səmərəli şəraitin yaradılması tez-tez mümkün olmur. Onlardan bəziləri özünün məzmununa görə yarış fəaliyyəti üçün xarakterik olan hərəki fəaliyyətin xüsusiyyətlərinə lazımı həddə uyğun olmayan darixtisaslaşdırılmış xüsusi məşq tələb edir.

Söhbət hər şeydən öncə gücün, həcmnin, mütəhərriqliyin, enerjitəminatının müxtəlif sisteminin qənaətçiliyinin yüksəldilməsi metodikası haqqında gedir.

Bu qabiliyyət çox vaxt konkret məsafələrin üzülməsində tipik hərəkətlərdən fərqlənən işin intensivliyi, hərəkətin xarakteri və onların davamlığı üzrə vasitələr hesabına inkişaf edə bilər.

Beləliklə, xüsusi dözümlüyün inkişaf prosesi bu keyfiyyətin inkişaf səviyyəsini təyin edən müxtəlif komponentlərin seçimli təkmilləşdirilməsi kimi, eləcə də yarış fəaliyyətini modelləşdirən müxtəlif vasitələrin istifadəsi yolu ilə əldə olunan uyğunlaşdırılmış reaksiyanın vahid bütöv sistemə birləşdirilməsini tələb edir.

Xüsusi dözümlüyü təşkil edənlərin seçimli təkmilləşdirilmə prosesi təbii olaraq yarış fəaliyyətinin tələbinə uyğun onların bütöv birləşmə prosesini qabaqlayır.

Hazırlığın baza mərhələlərində əsasən seçilən təsir vasitələri istifadə edilir. Adaptasiyanın uyğun reaksiyasının inkişaf həddi üzrə məşq prosesinə, konkret məsafələrin yarış fəaliyyətinin spesifikasiyasına və seçilmiş texniki-taktiki sxemə cavab verən inteqral xarakterli hərəkətlər seriyası daxil edilir.

Məsul yarışlara yaxınlaşdıqca ixtisaslaşdırılmış hazırlıq prosesində, belə vasitələrin həcmi maksimal həcmə çatır.

Xüsusi dözümlüyün, aerob, anaerob-laktat və anaerob-alaktat sistemin imkanlarına yönəlmiş məşqi qurarkən, hərəkət seriyalarının maksimal müxtəlifliyinə çalışmaq lazımdır. Bununla belə seriyaya daxil edilən müxtəlif hərəkətlərin təsiri istiqamətini keyfiyyətli xarakterini dəyişmək olmaz.

Hərəkətlərin müxtəlifliyi aşağıdakı üsullarla təmin edilir:

Seriyaya müxtəlif ölçülü kəsiklərin daxil edilməsi;

Seriyaya müxtəlif üsullarla üzmənin daxil edilməsi;

Seriyaya qolların yaxud qıçların köməyi ilə koordinasiya üzmənin daxil edilməsi;

Seriyaya müxtəlif alətlərlə (kürəkçik, əlcək, last, ləngidici kəmər və s.) üzmənin daxil edilməsi.

Sadalanan üsulların bacarıqla istifadə edilməsi məşq təsirinin istiqamətinin dəyişmədən məşq prosesini müxtəlifcür etməyə, işqabiliyyətini və üzgüçülüğün ümumi həcmi və adaptasiya reaksiyasının keçməsinə stimulu artırmağa imkan verir.

Məşqin müxtəlifliyi artan, azalan və ya dəyişən sürətlə üzülən hərəkətlər seriyasının tətbiq edilməsi ilə də, təmin edilə bilər. Məsələn:

10x200m, 2 dəq 40s, artan sürətlə üzmə seriyasında, birinci kəsik-

2:16.0, nəticə ilə üzülür, ikinci 2:14.0, üçüncü-2:12.0 və s. Axırını 10-cu kəsik 1 dəq 58s üzülür.

Azalan sürətlə seriyasına əks ardıcılıqla üzmə tətbiq edilir: birinci kəsiyin nəticəsi 1:58.0s, axırını 2:16.0. Dəyişən sürətli seriyada kəsiklərin üzülməsi. Birinci kəsik, məsələn 1:58.05 nəticə ilə üzülə bilər, ikinci-2:16.0, üçüncü 2:00, dördüncü-2:14, və s.

Məşq prosesində standart xarakterli həcmli işi istifadə etmək olmaz. Məsələn, daimi sürətlə və istirahət fasiləsi ilə icra edilən 40x50, 20x100. və s. tipli seriyalar, enerjitəminatının aerob sisteminin imkanlarının yüksəldilməsi üçün olduqca səmərəli ola bilər. Lakin, oxşar seriya eynivaxtda hərəkəti vərdişin sabitləşməsinə təsir edir, dəyişilən şəraitdə səmərəli hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə üzgüçünün qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsini çətinləşdirir. Ona görə də, məşq prosesində standart seriyanın tətbiqini istisna etmədən, böyük həcmli hərəkətləri istifadə etmək lazımdır.

Xüsusi dözümlüyün məqsədli inkişafı

Xüsusi dözümlüyün yüksək səviyyəsinə nail olmaq üçün, üzgüçüyə konkret yarış fəaliyyəti şəraitində ayrı-ayrı xüsusiyyət və qabiliyyətlərin kompleksli göstərilməsinə nail olmaq lazımdır.

Hazırlığın ilkin mərhələlərində üzgüçü bütün yarış məsafələrini planlaşdırılmış sürətlə rəf etməyə, lazımı temp və addımı saxlamağa hələ qadir deyil. Lakin belə intensivlə böyük həcmli işi icra etmək lazımdır, belə ki, o, idmançının yarış texnikasının inkişafına təsir edir, onun enerji potensialını və işin qənaətciliyini yüksəldir, hərəkəti və veqetatif funksiyanın səmərəli koordinasiyasını yaradır, psixikani təkmilləşdirir.

Bu spesifik keyfiyyətlərin inkişafı üçün, interval və fasiləsiz metodların müxtəlif variantları geniş istifadə olunur.

Xüsusi dözümlüyün inkişafı üzərində işdə, formasına, quruluşuna və orqanizmin funksional sistemə təsirin xüsusiyyətlərinə görə, yarış hərəkətlərinə maksimal yaxın olan xüsusi hazırlıq hərəkətləri, həmçinin, ayrı-ayrı məşqələrin proqramının icrasında müxtəlif davamlılıq hərəkətlərin şərtləşməsi əsas sayılır. Üzgüçülərin xüsusi dözümlüyünün inkişafı, məsafə kəsiyinin yarış və yaxud ona yaxın sürətlə və qısa istirahət fasiləsi ilə dəfələrlə üzülməsini, yarış məsafələrinin yoxlama yaxud rəsmi yarış şəraitində keçilməsini nəzərdə tutur. İşin intensivliyini elə planlaşdırırlar ki o, yarışa planlaşdırılan intensivliyə yaxın olsun. Müəyyən həcmdə hərəkət yarışa planlaşdırıldıqdan bir qədər üstün intensivlə icra edilir.

Əgər, ayrı-ayrı hərəkətlərin sürəkliliyi böyük deyilsə (yarış fəaliyyətinin sürəkliliyindən daha az) onda onlar arasında istirahət intervalının

arası az ola bilər. O, bir qayda kimi, öncəkindən sonra yorğunluq fonunda növbəti hərəkətin icrasını təmin etməlidir. Lakin, nəzərə almaq lazımdır ki, interval müddəti, hansı ki, yorğunluq şəraitində növbəti hərəkəti icra etmək olar, olduqca böyükdür. (məsələn 20-30s davamlı maksimal intensivli işdən sonra, işqabiliyyəti təxminən 1,5-3 dəq. aşağı səviyyədə qalır). Ona görə də fasilənin vaxtını planlaşdırarkən üzgücünün ixtisasını və məşqlənmə dərəcəsini nəzərə almaq və baxmaq ki, yük bir tərəfdən onun orqanizminə təlimlənən təsir göstərməyə qadir tələblər təqin etsin, digər tərəfdən həddən artıq olmasın və buna qüvvə olaraq mənfi təsir də, göstərməsin.

Ayrı-ayrı məşq hərəkətləri uzun davamlı olduqda, onda təkrarlar arasında fasilə davamlı ola bilər. Beləki, bu halda ayrı-ayrı hərəkətlərin hər birinin icrası vaxtı başverənlərə əsas məşq təsiri hərəkət verir.

Xüsusi dözümlüyn inkişafına yönəlmiş hərəkətləri seçərkən, onları konkret məsafələrdə, yarış fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinin xarakteri ilə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Xüsusi dözümlüyn inkişafına əhəmiyyətli təsiri ayrı-ayrı məşqlənin proqramının icrasında müxtəlif sürəklili hərəkətlərin şərtləşdirilməsi göstərir. Üzgüçülükdə seriyalarda kəsiklərin uzunluğunun daimi və ya yavaş-yavaş azalan variantlar daha çox yayılmışdır. (cədvəl 25.2)

Buna oxşar seriyaların tətbiqi, nəzərdə tutulan yarış fəaliyyətinə şəraiti olduqca dəqiq modelləşdirməyə imkan verir (Platonov, Bulatova, 1992; Harre, 1994). Lakin burada aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır: kəsiklər arasında fasilə davamlı olmur (üvs 10-15vur dəq çox etməməlidir); hər növbəti kəsik əvvəlkindən qısadır və ya eyni uzunluqda; seriyanın ümumi vaxtı yarışda göstərilməsi planlaşdırılan vaxta yaxın olmalıdır.

Ayrı-ayrı hərəkətlərin sayı onların xarakterindən, məşğələlərdə yükün həcmindən, üzgüçülərin ixtisasından, məşqlənməsindən, məşqlə proqramının quruluşu metodikasından və s. asılıdır. Beləliklə, xüsusi dözümlüyn inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsinə yönəlmiş işin həcmi planlaşdırdıqda konkret vəziyyətə əsaslanırlar. Digər bərabər şəraitdə, hərəkətlərin sayı seriyalarla icranın, həmçinin, ayrı-ayrı məşğələnin məşq proqramının müxtəlifcürülyü hesabına artırıla bilər.

Xüsusi dözümlüyn bütövlü inkişaf prosesində nəzərə almaq lazımdır ki, səmərəli yarış fəaliyyəti, orqanizmin daxili mühitində böyük dəyişiklikdə, idmançının yüksək işqabiliyyətini təmin edən hərəkəti və veqetativ funksiyaların böyük variantlılığı ilə bağlıdır.

İdman məşqi prosesində tətbiq edilən metod və vasitələrin müxtəlifliyi üzgüçüyə vərdiş və bacarıqların böyük sayına yiyələnməyə kömək edir ki, bu da yarış fəaliyyəyini həyata keçirməyə təsir edir.

Xüsusi dözümlüyün inkişafının metod və vasitələrinin maksimal müxtəlifcür olması – hərəkətlərin intensivliyi və sürəkliliyi. Onların koordinasiya mürəkkəbliyi, onların icrasında işin və istirahətin rejimi və s. texnika taktiki fəaliyyətin səmərəliliyinə, sürət-güc keyfiyyəti ilə dözümlüyün optimal qarşılıqlı əlaqəsinin inkişafına, koordinasiya qabiliyyətinə, elastikliyə kömək edir.

Bu, xeyli həddə idmançının xüsusi işqabiliyyətini, yarış fəaliyyətinin məhsuldarlığını yüksəldir. İdmançının müxtəlif funksional vəziyyətində eyni ilə yorğunluq vəziyyətində idman texnikasının və taktikasının təkmilləşdirilməsi, təkcə orqanizmin daxili mühitində əhəmiyyətli irəliləşməyə nail olmaqla yanaşı, həm də, tapşırılmış son nəticəyə nail olmaqda qarşılıqlı uyğunluğunu təmin edir. Nəticədə üzgüçüdə, yarış fəaliyyətinin konkret anında, orqanizmin funksional imkanları ilə idman texnikasının ritmik və dinamik xarakteristikasını optimal uyğunlaşdırmağa vacib qabiliyyət inkişaf edir.

Xüsusi dözümlüyün inkişafı metodikasında əsas yeri, üzgüçülükdə 100 metrədən başlayaraq müxtəlif məsafələrdə yarış fəaliyyətini müşahidə edən yorğunluğun ağır hissiyatını rəh etməyə psixoloji dayanaqlığın yüksəldilməsi tutur.

Nəzərə almaq lazımdır ki, məşq və yarış fəaliyyətini müşahidə edən yorğunluğun ağır hissiyatını rəh etməyə dayanaqlıq, konkret işə uyğun olaraq formalaşır. Yorğunluğun inkişafı ilə bağlı, əzələlərdə süd turşusunun yüksək konsentrasiyasına, oksigen borcunun böyük həcminə səbəb olan əzabverici hissiyatı rəh etməyə psixoloji dayanaqlıq, praktiki olaraq bütün məsafələrdə yüksək nəticələrə nail olmaq üçün vacibdir.

50-metrlik məsafənin üzölməsində bu keyfiyyət məsafənin axırını 5-10m, 100-metrdə 60-70m, 200-metrdə 140-150m, 400 metrdə-300m başlayaraq yaranır. Psixiki dayanaqlığın yüksəldilməsi prosesinin səmərəliliyi, məşqin keçirilmə formasının təşkilindən asılıdır. Burada iki qarşılıqlı amili ayırd etmək lazımdır.

Onlardan biri məşq prosesinin belə təşkilini təxmin edir ki, qrupda eyni gücə malik idmançılar məşqul olur. Bu, hərəkətlərin icrası zamanı daima rəqabət aparmağa mikro mühit yaradır. İkinci amil hərəkətlərin icrası zamanı işqabiliyyətinin maksimal göstəricilərinin yaranmasına, məşqçinin tələblərini son həddə mobilizə etmək bacarığı ilə bağlıdır. Bir çox görkəmli məşqçilər öz tələbələrinin uğurunu, hər şeydən öncə daimi rəqabət, məşq prosesində tam gücünü istifadə mühiti ilə bağlayırlar.

BAŞLIQ 11. Elastikliyin növləri və əhəmiyyəti

Elastiklik üzgüçülükdə idman ustalığının səviyyəsini əsasən təyin edir. Elastiklik lazımı qədər olmadıqda, hərəki vərdişlərin mənimsənilməsi prosesi mürəkkəbləşir və zəifləyir, hərəkətin amplitudası və gücün sürət və koordinasiya qabiliyyətin yaranma səviyyəsi məhdudlaşdırılır, daxili əzələ və əzələarası koordinasiya pisləşir, işin qənaətciliyi aşağı düşür, əzələnin, vətərin, bağların və oynaqaların zədələnmə ehtimalı artır.

Lazımı qədər olmayan elastikliyin həmçinin, digər hərəki keyfiyyətlərin inkişafına yönəlmiş məşqlərin nəticələrinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Elastikliyin aşağı səviyyəsi üzgüçüyə qüvvə keyfiyyətinin inkişafı üzərində səmərəli işləməyə imkan vermir, ona görə də, hərəkət amplitudası artırıldıqda qüvvə hazırlığının nəticələri əhəmiyyətli dərəcədə artır. Güc hərəkətlərinin böyük amplituda hərəkəti ilə icra edilməsi, üzgüçüyə, hərəkətin əvvəlində əzələnin elastiklik xassəsini istifadə etmək hesabına böyük qüvvə yaratmağa, həmçinin, hərəkətin böyük diapazonunda stimullaşdırılan yükü təmin etməyə imkan verir.

Oynaqalarda az mütəhərriklik həmçinin, işin qənaətciliyinin, işçi hərəkətinin gücünün yüksəldilməsinin, koordinasiya qabiliyyətinin yaxşılaşmasının təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş məşq metodlarının imkanlarını məhdudlaşdırır.

Aktiv və passiv elastikliyi ayırd edirlər.

Aktiv elastiklik - bu, hərəkəti uyğun oynaqları əhatə edən əzələ qrupunun aktivliyi hesabına böyük amplituda ilə icra etmək qabiliyyətidir.

Passiv elastiklik - xarici gücün təsiri nəticəsində hərəkətin daha yüksək amplitudasına nail olmaq qabiliyyətidir. Passiv elastikliyin göstəriciləri aktiv elastikliyin göstəricilərindən həmişə yüksəkdir. Elastikliyin inkişafının lazımı qədər səviyyəsində, idmanşıya əl çatan olan hərəkətin amplitudası müxtəlif oynaqalarda yarış hərəkətlərinin səmərəli icra edilməsi üçün lazım olanı üstələyir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, aktiv və passiv elastiklik arasında əlaqə cüzidir. Tez-tez aktiv və əksinə elastikliyin zəif inkişafında passiv elastikliyin yüksək səviyyəsinə malik üzgüçülərə rast gəlinir. Passiv elastikliyin səviyyəsi, aktiv elastikliyin yüksəldilməsi üçün əsas sayılır. Lakin, aktiv elastikliyin yüksəldilməsi, tez-tez təkcə elastikliyin səviyyəsini bilavasitə müəyyənə edən qabiliyyətin təkmilləşdirilməsi ilə yox, həm də, idmançıların qüvvə qabiliyyətinin yüksəldilməsi, əzələ və daxili əzələ koordinasiyasının yaxşılaşdırılması ilə bağlı olan xüsusi məqsədyönlü işi tələb edir. Bilmək vacibdir ki, hərəkətin amplitudasının böyüklüyü hər bir oynaq

üçün spesifikdir, yəni, bir oynaqda mütəhərriqliyin yüksək səviyyəsi, digərində aşağı kimi müşahidə oluna bilər. Bu qayda müxtəlif oynaqlara yayılır (məsələn, çiyin və çanaqbud), eyni bir oynaqlar (məsələn, bir çiyin oynağında yüksək mütəhərriklik digərində aşağı kimi müşahidə oluna bilər), eyni ilə bir oynaqda ayrı-ayrı hərəkətlər (məsələn, diz oynağının açılmasında yüksək mütəhərriklik bükülmədə aşağı kimi uzlaşa bilər). Elastikliyin yaranması və inkişafında belə spesifiklik hər şeydən öncə konkret hərəkətlərin icra edilməsinə əzələ və birləşdirici toxumalarının cəlb edilməsilə elastikliyin inkişafına yönəlmiş məşq və yarış fəaliyyətinin həcmi və xarakteri ilə şərtləşib.

Beləliklə, ümumi fiziki hazırlıq prosesində və bu və ya digər idman növü üçün daha əhəmiyyətli olan oynaqlarda mütəhərriqliyin yüksəlməsinə yönəlmiş xüsusi fiziki hazırlıq prosesində elastikliyin hərtərəfli inkişafının vacibliyi meydana gəlir.

Həmçinin anatomiki elastikliyi ayırd edirlər, yəni son hədd mümkün mütəhərriklik, burada məhdudlaşdırıcı uyğun olan oynaqların quruluşu sayılır. Müxtəlif üsullarla üzgüçülükdə yarış fəaliyyəti, ayrı-ayrı oynaqlarda mütəhərriqliyə olduqca yüksək tələblər təqdim edir. Məsələn, krol və batterflayla üzgüçülükdə qolun hərəkətinin səmərəli texnikası, çiyin oynağında anatomik mütəhərriqliyin 90-95 % etmiş mütəhərriklik tələb edir.

Bütün üsullarla üzgüçülükdə hərəkətlərin biomexaniki quruluşu, start və dönmənin icra edilməsində çiyin, baldır-topuq, diz və çanaqbud oynaqlarında mütəhərriqliyə yüksək tələblər təxmin edir. Batterflayla üzmənin səmərəli texnikası ən çox onurğanın mütəhərriqliyi ilə şərtlənir.

4.11.1. Elastiklik və onun təkmilləşdirilmə metodikası

Elastiklik dedikdə hərəkət aparatının morfofunksional xassəsini və idmançının hərəkətinin amplitudasını təyin edən dayağı başa düşmək lazımdır. "Elastiklik" termini bədənin bütün oynaqlarında mütəhərriqliyin qiymətləndirilməsi üçün daha qəbul ediləndir. Ayrı-ayrı oynaqlar haqqında söz gedəndə, onlar haqqında düzgün (baldır-topuq oynaqlarında mütəhərriklik, çiyin oynaqlarında mütəhərriklik və.s) demək lazımdır.

4.11.2. Elastikliyin inkişaf metodikası

Elastikliyin inkişafı üçün tətbiq edilən ümumi inkişaf etdirici hərəkətlər, özündə, bükülmədə, açılmada, əyilmədə, dönmələrdə yaranan hərəkətlər təsəvvürünü yaradır. Bu hərəkətlər bütün oynaqlarda mütəhər-

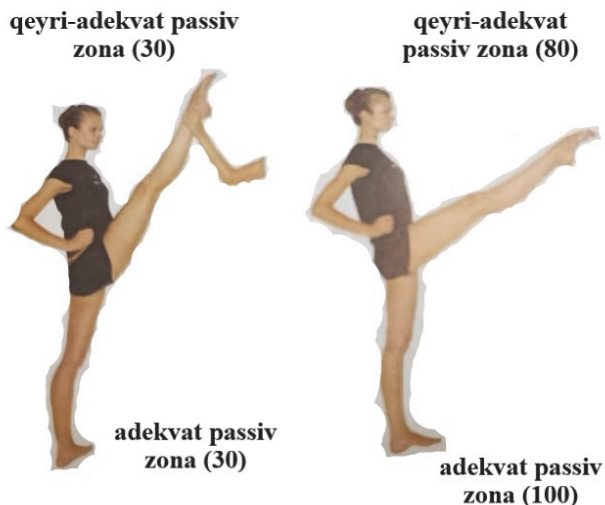
rikliyin yüksəlməsinə yönəlib və idman növünün spesifikasiyası nəzərə alınmadan həyata keçirilir. Köməkçi hərəkətlər, həmin idman növündə müvəffəqiyyətlə təkmilləşdirmək üçün bu və ya digər oynaqlarda mütəhərrikiyin xarakterini nəzərə almaqla və onun maksimal mütəhərriklilik tələb edən hərəkətləri üçün xarakterik olanı nəzərə almaqla seçilir. Xüsusi hazırlıq hərəkətləri isə yarış fəaliyyətinin spesifikasiyasına təqdim olunan əsas hərəkəti fəaliyyətin tələblərinə uyğun qurulur.

Hər oyunda mütəhərrikiyin yüksəldilməsi üçün, adətən, elastikliyin səviyyəsini məhdudlaşdıran, oynaq birləşdirmələrinə və əzələlərə hərtərəfli təsir edən yaxın hərəkətlər kompleksini istifadə edirlər. Hərəkətlərin seçilməsi və onların tətbiqi metodikasında diqqəti o əzələlər və əzələlər qruplarına cəmləşdirmək lazımdır, hansı ki, lazımı qədər dartılmaması hazırlıq və işçi hərəkətlərinin amplitudasını məhdudlaşdırma bilər, üzgüçünün texnikasına mənfi təsir göstərir. Məsələn, bütün üsullarla üzgüçülükdə qıçların səmərəli işi təkcə baldırtopuq oynaqlarında ayağı maksimal açmağa imkan verən əzələlərin dartılması ilə yox, həm də baldır (ikronojniy) əzələləri ilə hansı ki, lazımı qədər dartılmaması pəncənin bükülməsini məhdudlaşdırma bilər, sərtləndirilir. Sinə üstə krol, arxa üstə krol və batterflay üzmədə qıçların hərəkətinin səmərəliliyi bərabər həddə budun ön və arxa səthi əzələlərinin dartılmasından, brasla üzmədə isə budun gətirən və aparan əzələlərindən asılıdır.

Elastikliyin inkişafında tətbiq edilən vasitələr həmçinin, passiv və ya aktiv elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətlərə ayrılır. Passiv elastikliyin inkişafına tərəfdaşın və müxtəlif ağırlıqların (hantel, amartizator, espander və s.) köməyi ilə, özünün qüvvəsinin (məsələn, gövdənin ayaq, ayağın sinəyə dartılması) və ya özünün bədən kütləsinin istifadə edilməsi ilə icra edilən passiv hərəkətlər köməyə dir. Aktiv elastikliyi ağırlıqsız eləcə də ağırlıqlarla icra edilən hərəkətlər inkişaf etdirir. Bu müxtəlif cür qolaylanma və yay kimi hərəkətlər, sıçrayış və əyilmələrdir. Ağırlıqların tətbiq edilməsi (hantel, içi doldurulmuş top, müxtəlif güc trenajorları) inersiyanın istifadə edilməsi hesabına hərəkətin amplitudasının böyüməsi nəticəsində hərəkətin səmərəliliyini yüksəldir. Lakin, yüksək zədələnmə təhlükəsilə əlaqədar belə hərəkətlərin icra edilməsi zamanı ehtiyat tədbirinə riayət etmək lazımdır (Hublely et al; 1984). İntensiv qızıqşdırıcı hərəkətlər, əzələlərin və vətərin ilkin statiki dartılması toxumaların zədələnmə ehtimalını aşağı salır. (Blahnik, 2004).

Elastikliyin inkişaf prosesində hərəkət passiv xarakter (hərəkətin amplitudası tərəfdaşın yaxud xüsusi trenajorun köməyi ilə), passiv-aktivli (hərəkətin əvvəlində partnyorun köməyi istifadə edilir, maksimal ampli-

tudaya nail olduqdan sonra, məşğul olanlar vəziyyəti saxlamağa çalışırlar), partnyorun köməyi ilə aktiv xarakter (əzələlərin sərbəst yığılması hesabına dartılması, hərəkətin maksimal amplitudasına nail olduqda isə partnyor yekunlaşdırır), sktiv xarakter (dartılma antoqonist-əzələlərin yığılması hesabına təmin ediləndə) daşıya bilər. Bütün hərəkətlərin səmərəli istifadə edilməsi nəticədə təkcə passiv yox, həm də aktiv adekvatlıq zonasını genişləndirməyə imkan verir (şəkil 49).



Şəkil 49. Çevik zonalar

Nəzərə almaq lazımdır ki, oynaqlarda mütəhərriqliyin artmasına səmərəli vasitə sayılan əzələ və vətərlərin məcburi dartılması, son illər aparılmış tədqiqatların nəticəsinə əsasən belə dartılmaların ardınca gələn gücün, hərəkətin qüvvə koordinasiyasının xarakteristikasında qənaətbəxş göstərilmişdir (Coldsmith, 2008)

Müasir təcrübədə qarşıda statiki xarakterli dartılma hərəkətləri tez-tez qızıqıcı hərəkətlərin tərkib hissəsi sayılır, quruda sürət-güc xarakterli hərəkətlərdən öncə məşq dərslərinə daxil edilir. Ehtimal olunur ki, bunlar hamısı səhvdir. Əzələ və vətərlərin məcburi dartılmaqla statiki xarakterli hərəkətləri ya dərslərin sonunda, yada sərbəst dərslər kimi icra etmək lazımdır. O ki, aiddir məşq və yarışdan öncə qızıqıcı hərəkətlərin məzmununa, ona aktiv elastikliyin yaranmasını tələb edən hərəkətləri - əyilmələr, oturub-durma, tullanmalar, qolaylama, qolların fırlanması və s. daxil etmək lazımdır.

Elastikliyin inkişafı üçün hərəkətlər, ayrı-ayrı məşq dərslərinin

proqramını təşkil edə bilər. Lakin onları tez-tez kombinə edilmiş dərslərdə, hansı ki, elastikliyin inkişafı ilə yanaşı idmançının qüvvə hazırlığı keçirilir, planlaşdırırlar. Elastikliyə yönəlmiş hərəkətləri məşq dərslərindən öncə qızıqdırıcı hərəkətlərə geniş daxil edirlər, onlar həmçinin səhər gimnastikasının əhəmiyyətli hissəsini təşkil edirlər (Martin et al; 1991). Təlim dərslərinin proqramının icrasından dərhal sonra, elastikliyin inkişafı üzərində planlaşdırılan 10-15 dəqiqəlik iş olduqca səmərəli sayılır.

Bu halda üzgücünün orqanizminin funksional vəziyyəti daha çox həddə, oynaqlarda mütəhərriqliyin inkişafına təsir edən hərəkətlərin tətbiq edilməsi üçün lazım olan tələbata cavab verir (Funk et al; 2003). Elastikliyin inkişafına təsir edən hərəkətlərə, yarışdan yaxud böyük yüklü məşq seriyalarından sonra planlaşdırılan bərpəedici istiqamətli dərslər proqramlarında da xeyli yer ayrılmalıdır.

Elastikliyin inkişafı üzərində işin planlaşdırılmasında, yadda saxlamaq lazımdır ki, aktiv elastiklik passivdən 1,5-2 dəfə yavaş inkişaf edir. Müxtəlif oynaqlarda mütəhərriqliyin inkişafına müxtəlif vaxt tələb olunur. Çiyin, dirsək, bilək oynaqlarında mütəhərriqlik tez, çanaq-budda və onurğa sütununun oynaqlarında yavaş yüksəlir (Blahnik, 2004).

Elastikliyin inkişafına yönəlmiş dərslər proqramının səmərəli quruluşu, hərəkətin sürəti və amplitudasının yavaş-yavaş artırılması ilə icra edilməsini nəzərdə tutur. Əvvəlcə statiki hərəkətlər sonra tədricən artan amplituda ilə hərəkətin yavaş dartılması, ondan sonra, hərəkətin böyük amplitudası ilə tez dartılma və nəhayət, hərəkətin tam amplitudası ilə tez dartılma icra edilməlidir.

Yüksək dərəcəli üzgüçülər, oynaqlarda mütəhərriqliyin yüksəlməsinə yönəlmiş işə, il ərzində 100-120 saatadək vaxt sərf edirlər. Bu iş il ərzində və ayrı-ayrı makrosilsiləyə qeyri-bərabər bölünür və şərti olaraq iki mərhələyə bölünə bilər: 1) oynaqlarda mütəhərriqliyin yüksəlməsi; 2) oynaqlarda mütəhərriqliyin nail olunmuş səviyyəsində saxlamaq. Mütəhərriqliyin inkişafı əsasən makrosilsilənin hazırlıq dövrünün birinci mərhələsində həyata keçirilir. Hazırlığın ikinci mərhələsində və yarış dövrlərində, adətən oynaqlarda mütəhərriqlik nail olunmuş səviyyədə saxlanılır, həmçinin o oynaqlarda mütəhərriqlik inkişaf edir ki, o yarışlarda yüksək nəticələrə nail olmaq üçün daha vacibdir. Oynaqlarda mütəhərriqliyin artırılması mərhələsində, elastikliyin inkişafı üzərində iş hər gün aparılmalıdır. Mütəhərriqliyin nail olunmuş səviyyəsində saxlanması mərhələsində, dərslər az həftədə 3-4 dəfə keçirilə bilər. Lakin, elastikliyin inkişafı, yaxud saxlanması üzərində işi, məşq ilinin mərhələlərinin heç birindən tam çıxartmaq olmaz.

Məşqin saxlanması halda, elastiklik olduqca tez əvvəlki və ya ona

yaxın vəziyyətə qayıdır (Borde, 1994). Məsələn, elastikliyin inkişafına yönəlmiş 6 həftə gündəlik məşqin səmərəsi onu dayandırdıqdan sonra tam itirilmişdir (Willy et al; 2001).

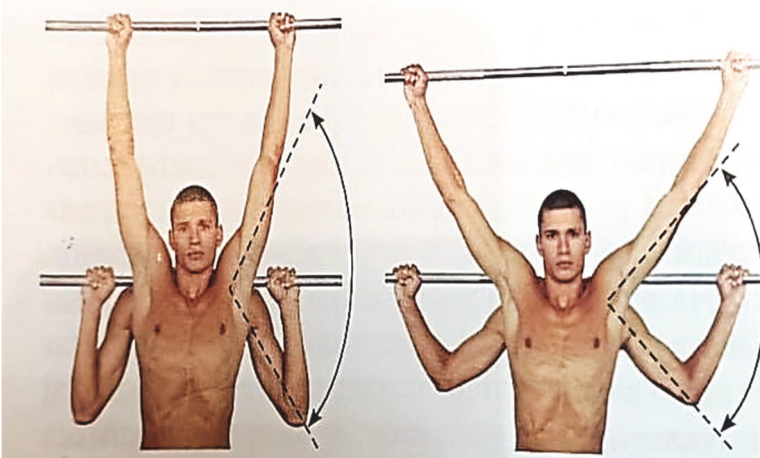
İllik silsilə həddində, aktiv və passiv elastikliyin inkişafına yönəlmiş işin nisbəti dəyişilir. Məşq ilinin ilkin mərhələsində, passiv elastikliyin inkişaf vasitəsi üstünlük təşkil edir ki, buda aktiv elastikliyin inkişafı üzərində sonrakı iş üçün bünövrə yaradır. Sonralar aktiv elastikliyin inkişafına təsir edən hərəkətlərin həcmi artırılır.

Dərəcəli üzgüçülərin fiziki hazırlıq metodikasının ciddi problemlərindən biri - elastikliyin inkişafı üzrə işin, güc keyfiyyətlərinin inkişafı üzrə işlə bir araya sığdırılmasıdır. Xüsusi ədəbiyyata dəfələrlə elastikliyin və gücün təkcə yüksək səviyyəsinə nail olmaq yox həmdə bu keyfiyyətlərin bir arada inkişafını təmin etməyin vacibliyi qeyd olunur. Üzgüçülərin güc hazırlığı, əksər hallarda, elastikliyin son hədd, yaxud son həddə yaxın yaranmasını tələb etməyən vasitələrin istifadə edilməsini nəzərdə tutur. Ondan başqa, təcrübə göstərir ki, məşqçilər çox hallarda, xüsusi güc hərəkətlərini icra edərkən, paralel olaraq elastikliyin inkişafı üçün, şəraitin təmin edilməsinə hətta cəhdə göstərmirlər. Son nəticədə bu ona gətirib çıxarır ki, xüsusi hazırlıq və xüsusilə yarış hərəkətlərində güc keyfiyyətinin yaranmasında hərəkətlərin amplitudasının lazımı səviyyəsi təmin edilmir. Ona görə də elastikliyin inkişaf metodikasının həyata keçirilməsində, söhbət təkcə bu keyfiyyətin üzgüçünün qüvvə qabiliyyəti ilə uyğunluğundan getməməlidir, həmdə, məşq prosesində göstərilən keyfiyyətlərin inkişafı üçün, şəraitin təmin edilməsindən getməlidir. Güc keyfiyyəti və elastikliyin inkişafının bir araya yerləşdirilməsi onlardan birinin inkişaf prosesinin səmərəliliyinin yüksəlməsinə təsir edir, və onların məşq və yarış fəaliyyətində eyni vaxtda yaranması xüsusilə vacibdir (Платонов, 2007).

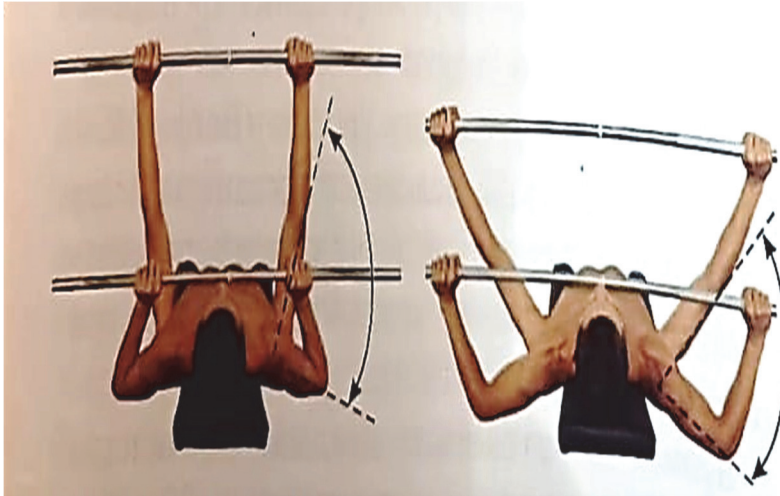
Güc hərəkətlərini icra edərkən, diqqəti hərəkətin mümkün qədər maksimal amplitudasına cəmləmək lazımdır ki, bu gücün və elastikliyin paralel inkişafının mütləq şəraiti sayılır.

Təcrübədə güc istiqamətli elə köməkçi və xüsusi-hazırlıqlı hərəkətləri seçmək lazımdır ki, onlar elastikliyin inkişafı və ya əldə edilmiş səviyyəni saxlamaq üçün şərait yarada bilsin (Şəkil 50-51).

Bu, geniş tətbiq edilən hərəkətlərin cüzi korrekt edilməsi ilə, yaxud trenajor qurğusunun konstruksiyasında bəzi dəyişiklikləri etməklə həyata keçirilə bilər (şəkil 52).



Şəkil 50. Turnikdə əllərin arasında ki, məsafədən asılı olaraq, dartınmada çiyin oynaqında mütəhərriqliyin yaranması.



Şəkil 51. Əllər arasında məsafədən asılı olaraq uzanmada dartınmada çiyin oynaqında mütəhərriqliyin yaranması.



Şəkil 52. Qüvvə keyfiyyəti və elastikliyin inkişafı üçün hərəkətlər.

Oynaqlarda mütəhərriqliyin inkişafına yönəlmiş işin planlaşdırılmasında nəzərə alınmalı olan yüklərin əsas komponentlərinə tələblər üzərində qısa dayanaq. Hərəkətlərin xarakteri, onların amplitudası, müqavimətin növbələşməsi və həcmi. Elastikliyin inkişafı üçün, yavaş hərəkətlər və statiki xarakterli hərəkətlər daha yaxşıdır. Statiki metod, əzələ və birləşdirici toxumaların dartılması və elastikliyin yüksəldilməsi üçün, şübhəsiz daha çox səmərəlidir. Eyni vaxtda bu metodun köməyi ilə əldə edilən üzgüçülük, elastiklik üçün xarakterik olan əksər hərəkəti fəaliyyətə uyğun olaraq spesifik sayılmır, əsas hərəkəti fəaliyyətin texnikası, onların neyrotənzimləyici, fizioloji və biokimyəvi təminatı ilə bağlı deyil. Ona görə də elastikliyin mükəmməl inkişafı, ancaq statiki, dinamik hərəkətlərin kompleksli tətbiqi əsasında, həmçinin, diqqətin digər keyfiyyətlərin (sürət-güc, dözümlüyn müxtəlif növlərinin, koordinasiya qabiliyyətinin) inkişafına yönəlmiş müxtəlif cür məşq və yarış hərəkətlərinin icra edilməsində elastikliyin yaranmasına, həmçinin texniki fəaliyyətin təkmilləşdirilməsinə cəmləşdirildikdə mümkündür. Elastikliyin inkişafı üzərində səmərəli qurulmuş işin vacib şərti-quruluşu və amplitudası üzrə üzgüçülüyn tələblərinə uyğun məşq hərəkətlərinin davamlılığı (təkrarların sayı).

Yadda saxlamaq lazımdır ki, elastikliyin səviyyəsi ilə hərəkətlərin icrasında işin davamı, müddəti arasında müəyyən asılılıq mövcuddur. İşin əvvəlində idmançı hərəkətin tam amplitudasına çata bilmir. O, adətən maksimal mümkün olanın 80-95% təşkil edir və öncəki qızıqsıdırıcı hərəkətlərin səmərəliliyindən və əzələlərin boşalmasının ilkin səviyyəsindən asılıdır. (Pechtl, 1982). Yavaş-yavaş elastiklik artır, əzələ və birləşdirici toxumaların maksimal dartılması, hərəsi 30-60 san davamlı birinci dörd təkrar ərzində baş verir.

Sonrakı hərəkətlər ancaq hərəkətin amplitudasını qoruyub saxlamağa imkan verir (Taylor et al; 1990).

Statiki dartılmanın optimal davamlılığının müəyyən edildiyi çoxsaylı tədqiqatlar göstərdi ki, yüksək məşq səmərəsi artıq o halda meydana çıxır ki dartılma vəziyyəti 10-15 san ərzində qeydə alınır. Lakinç daha çox səmərəni 30-60 saniyəlik hərəkətlər verir (Robert, Wilson 1999).

Hərəkətlərin davamlığı idmançının yaşından və təkrarların sayı 1,5-2 dəfə, yaşlı idmançılardan az ola bilər. Eyni bir məşq səmərəsinə nail olmaq üçün, qadınlarda işin davamlığı, kişilərə nisbətən 10-15% az olmalıdır. Hərəkətlərin davamlılığının xarakterindən asılı olaraq 20 san-dən 2-3 dəq və çox arasında tərəddüd edə bilər. Aktiv statiki hərəkətlər adətən davamlı olmur. Passiv bükücü və açma hərəkətləri uzun vaxtli icra edilə bilər.

Hərəkətin tempi: Oynaqlarda mütəhərriqliyin inkişafında hərəkətin

tempinin yüksək olmaması yaxşı olar. Bu halda əzələlər böyük dartılmaya məruz qalır uyğun olan oynaqlarda təsirin müddəti böyüyür (Warren et al; 1976). Yavaş temp eyni ilə əzələ və bağların zədələnmədən etibarlı qarantı sayılır.

Beləliklə, elastikliyin inkişafına yönəlmiş işin əsas həcmi, yavaş hərəkətlərin statiki vəziyyətlərlə uyğunlaşması üzərində qurulur.

Ağırlıqların həcmi: Oynaqlarda mütəhərriqliyin maksimal yanmasına təsir edən müxtəlif əlavə ağırlıqların istifadə edilməsində, lazımdır ki, ağırlığın həcmi dartılan əzələnin güc imkanlarının 50% üstələməsin. Hərçənd yaxşı təlimlənmiş yüksək dərəcəli üzgüçülər böyük ağırlığı tətbiq edə bilirlər. Ağırlığın həcmi müəyyən həddə hərəkətlərin xarakterindən asılıdır: məcburi dartılma ilə yavaş hərəkətlərin icra edilməsində ağırlıq lazımlıca böyükdür, qolaylama hərəkətlərin istifadə edilməsində isə, əsasən böyük olmayan ağırlıq, xüsusilə, 2-dən 5 kq-dək medbol istifadə edilir.

İstirahət fasiləsi: Ayrı-ayrı hərəkətlər arasında idmançının bərpaolunan işqabiliyyəti şəaitində növbəti hərəkətin icra edilməsini təmin etməlidir. Tam təbiidir ki, fasilənin davam müddəti geniş diapazonda (adətən 10-15 san-dən 2-3 dəq-dək) tərəddüd edir və hərəkətin xarakterindən, onların davamlığından, işə cəlb edilən əzələnin həcmindən asılıdır.

Elastikliyin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər: Yüksək dərəcəli üzgüçülərin hazırlıq təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi, elastikliyin inkişafına yönəlmiş vasitələrin olduqca çoxçesidliyini göstərir. Müasir təcrübədə, müxtəlif oynaqlarda mütəhərriqliyi artırmağı təmin edən, çoxsaylı ümumi hazırlıq, köməkçi və xüsusi xarakterli hərəkətlər istifadə edilir. Bu hərəkətlərdən çoxu orijinal xarakter daşıyır, üzgüçülüyn müxtəlif üsullarının spesfiki tələblərinə uyğundur. Onların xeyli hissəsi, xüsusilə yüksək dərəcəli üzgüçülərin hazırlıq təcrübəsində geniş tətbiq edilənlər şəkil 54-də göstərilir.

Aktiv elastikliyə nəzarət üzgüçünün sklet əzələlərinin aktivliyi hesabına hərəkəti böyük amplituda ilə icra etmək bacarığının miqdar qiyməti yolu ilə həyata keçirilir. Passiv elastiklik xarici gücün (oyundakının köməyi, ağırlıqların tətbiqi, bloklu qurğu və s.) istifadə etməklə əldə edilən hərəkətin amplitudası ilə xarakterizə edilir. Şəkil 55-də göstərilmişdir.





Şəkil 54. Elastikliyin inkişafı üçün hərəkətlər. Elastikliyə nəzarət.



Şəkil 55. Aktiv və passiv elastikliyin fərqləri.

Passiv və aktiv elastiklik arasında fərq, aktiv elastikliyin inkişafı üçün ehtiyatın həcmi əks etdirir. Bir halda ki, elastiklik təkcə oynaqların anatomik xüsusiyyətlərindən deyil, həm də, idmançının əzələ aparatının vəziyyətindən aslıdır, nəzarət prosesində aktiv və passiv elastikliyin səviyyəsi arasında fərq kimi, aktiv elastikliyin defisit göstəriciləri aşkar olunur.

Oynaqlarda mütəhərriqliyin müəyyən edilməsi üçün bucaq və xətti ölçülmə istifadə edilir. Xətti ölçmələrdə nəzarətin nəticələrinə, müayinə olunanların fərdi uzunluğu yaxud, çiyinin eni hansı ki, irəli əyilmədə, yaxud taxta çubuqla qolları fırlamada ölçmənin nəticələrinə təsir edir. Ona görə də bütün hallarda imkan daxilində bu təsirin aradan qaldırılmasına tədbir görmək lazımdır.

Yada salmaq lazımdır ki, ayrı-ayrı oynaqlarda mütəhərriqliyin təyin edilməsi üzrə üzgüçünün elastikliyi obyektiv qiymətləndirilməsi mümkün deyil, belə ki, bir oynaqlarda yüksək mütəhərriqlik digərlərindən orta və aşağı mütəhərriqliklə müşahidə oluna bilər. Ona görə də elastikliyin kompleksli tətqiq edilməsi üçün, müxtəlif oynaqlarda hərəkətin amplitudasını təyin etmək lazımdır. (Hubbey-Kozey 1991: Apostoloulos, 2001)

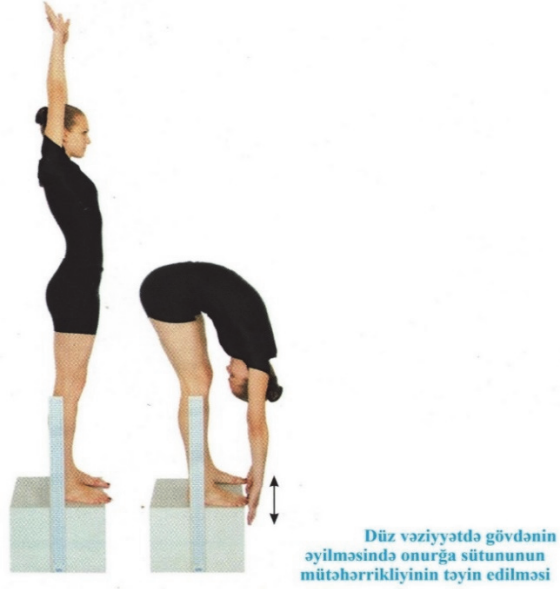
Üzgüçülərin oynaqlarında mütəhərriqliyi qiymətləndirmək üçün, tövsüyə olunan əsas metodları göstərərək...

4.11.3. Onurğa sütununun oynaqlarında mütəhərriqlik

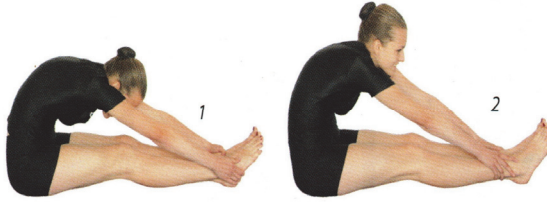
Bunu adətən gövdənin irəli əyilmə dərəcəsi üzrə təyin edirlər. Üzgüçü skamya üzərində durur və qıçlarını diz oynağından bükməyərək son həddədək irəli əyilir. Oynaqlarda mütəhərriqlik, skamyanın kənarından əlin orta barmağınadək aralıq üzrə (santimetrə) qiymətləndirilir: əgər barmaqlar skamyanın kənarından yüksək olarsa, onda mütəhərriqliyin böyüklüyü lazımı qədər deyil: əl barmaqları nə qədər aşağı olsa, onurğa sütununun oynaqlarında mütəhərriqlik o qədər yüksəkdir. Şəkil əlavə etmək şəkil 56-da göstərilmişdir.

Gövdənin irəli əyilməsində mütəhərriqliyin təyin edilməsinin başqa üsulunu da tətbiq etmək olar. Şəkil 57-də göstərilmişdir.

Yaxşı mütəhərriqlik, idmançının başı dizlərə toxunanda (bucaq 150° – az olmamalı) qeyd olunur: əgər əllər baldır pəncə oynağına çatmırsa (bucaq 120° az) mütəhərriqlik pisdır. Yan tərəfə hərəkətlərdə onurğa sütununun mütəhərriqliyi haqda mühakiməni, idmançının əsas duruşunda və son həddə yana əyilməsində, döşəmədən əllərin orta barmağı arasında olan aralığın fərqi üzrə edirlər. Arxaya qanrılında onurğa sütununun mütəhərriqliyini ölçmək üçün, üzgüçü duraraq çıxış vəziyyətdən ayaqlar çiyin bərabəri aralı son həddədək arxaya əyilir. Altıncı boyun və üçüncü bel fəqərələri arasındakı aralıq ölçülür.



Şəkil 56. Düz vəziyyətdə gövdənin əyilməsində onurğa sütununun mütəhərriqliyinin təyin edilməsi.



Gövdənin irəli əyilməsində oynaqların mütəhərriqliyinin gimnastika skameykasında oturaraq 1 - yaxşı, 2- qədərincə deyil

Şəkil 57. Gövdənin irəli əyilməsində oynaqların mütəhərriqliyinin təyin edilməsi. Gimnastika skameykasında oturaraq. 1 - yaxşı, 2 - qədərincə deyil.

Çiyin oynaqında mütəhərriqlik

İdmançı belini düzəldərək döşəmədə oturur. Düz ayaqlar irəli daltıraraq (diz sahəsi döşəməyə sıxılıb) çiyin səviyyəsində irəli dartılmış düz qollar ovuclar daxilə. Digər idmançı sınaqçının arxasında duraraq ona tərəf əyilir və əllərindən tutaraq, onları maksimal arxaya horizontal səhtə tərəf aparır. Sınaqçı belini əyməməli, ovucların vəziyyətini dəyişməməlidir.

Əgər onun əlləri köməkçinin köməyi olmadan bir-birinə 15 sm aralığında yaxınlaşarsa deməli idmançı orta elastikliyə malikdir. Əgər əllər bir-birinə toxunarsa, deməli elastikliyin həcmi onda ortadan yuxarıdır.

Çiyin oynağında mütəhərriqliyin qiymətləndirilməsi üçün idmançı gimnastika skameykasında arxası üstə uzanır, başı skameykanın kənarında. Birləşdirilən əlləri (passiv-öz xüsusi ağırlığı altında) başı üzərində buraxılıb. Çiyinin uzununa oxu ilə horizontal səth arasındakı bucaq ölçülər. Yaxşı mütəhərriqlikdə əllər horizontal, yaxud skameyka səviyyəsində hündürdə olur. Şəkil 58-də göstərilmişdir.

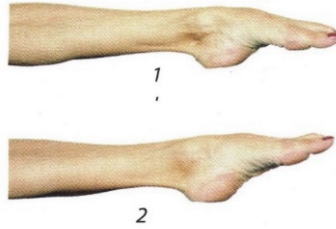


Şəkil 58. Çiyin qurşağının dəyişdirilməsi. 1 - yaxşı, 2 - qədərincə deyil.

Baldırtopuq oynağında mütəhərriqlik

Pəncəni bükərkən mütəhərriqliyin müəyyən edilməsi üçün, idmançı skameyka üzərində oturur, ayaqlar bir yerdə, diz oynağından düzəlmiş sonra pəncəni son həddədək bükür. Əgər, pəncə baldırla düz xətti (180° bucaq) təşkil edirsə, onda elastiklik ortadan yüksək qiymətləndirilir: bu bucaq nə qədər az olsa, baldırtopuq oynağında mütəhərriqlik bir o qədər pisdır. Aşağı mütəhərriqliyi müəyyən etmək üçün idmançı skamiya üzərində oturur, ayaqlar bir yerdə, diz oynağından düzəlmiş, sonra pəncəni son həddədək bükür. Əgər, pəncə baldırla düz xətti (180° bucaq) təşkil edirsə onda elastiklik ortadan yüksək qiymətləndirilir: bu bucaq nə qədər az olsa, baldırtopuq oynağında mütəhərriqlik bir o qədər pisdır. Aşağı mütəhərriqlik baldır sümüyünün uzununu oxu ilə pəncə oxu arasında bucaq (160°) aşağı olanda qeyd olunur. Şəkil 59-da göstərilmişdir.

Pəncəni açarkən mütəhərriqliyi müəyyən etmək üçün idmançı həmin çıxış vəziyyətində olur. Əgər baldırla və pəncəni açarkən onun arxa tərəfi ilə arasında bucaq 100° və az təşkil edirsə onda, elastiklik orta yaxud ortadan yüksək qiymətləndirilir.



Baldır - topuq oynaqında mütəhərriqliyin ölçülməsi. 1- yaxşı, 2 - qədərincə deyil

**Şəkil 59. Baldırtopuq oynaqında mütəhərriqliyin ölçülməsi.
1-yaxşı, 2-qədərincə deyil.**

Baldırtopuq oynaqlarında mütəhərriqliyi təyin etmək üçün, üzgüçü əllərini başı arxasında tutaraq düz durur. Pəncələr biri digərinə sıxılmış paralel qoyulur. Sonra o, əllərini başı arxasında götürmədən, dizlərini aralamayaraq və dabanlarını döşəmədən ayırmadan tam çömbəlməni tarazlığını itirir və arxaya yığılır, deməli o, lazımı qədər elastikliyə malik deyil.

Oynaqlarda mütəhərriqlik, elastikliyin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin icra edilməsində də qiymətləndirilə bilər. Burada, hərəkətlər baza eləcədə xüsusi xarakter daşıya bilər. Burada, hərəkətlər baza eləcə də xüsusi xarakter daşıya bilər. Baza tapşırıqlarını istifadə edərkən, müxtəlif (əyilmə, açılma, gətirmə, aparan, çevirən).

Pəncəni açarkən mütəhərriqliyi müəyyən etmək üçün idmançı həmin çıxış vəziyyətində olur. Əgər baldırda pəncəni açarkən onun arxa tərəfi ilə arasında bucaq 100° və az təşkil onda, elastiklik orta vəya ortadan yüksək qiymətləndirilir.

Baldırtopuq oynaqlarında mütəhərriqliyi təyin etmək üçün, üzgüçü əllərini başı arxasında tutaraq düz durur. Pəncələr biri digərinə sıxılmış paralel qoyulur. Sonra o, əllərini başı arxasında götürmədən, dizlərini aralamayaraq və dabanlarını döşəmədən ayırmadan tam çömbəlməni icra edir. Əgər üzgüçü dabanını döşəmədən ayırırsa tarazlığını itirir və arxaya yığılır, deməli, o lazımı qədər elastikliyə malik deyil.

Oynaqlarda mütəhərriqlik, elastikliyin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin icra edilməsində də qiymətləndirilə bilər. Burada, hərəkətlər baza eləcədə xüsusi xarakter daşıya bilər. Baza tapşırıqlarını istifadə edərək, müxtəlif (əyilmə, açılma, gətirmə, aparan, çevirmə) oynaqlarda mütəhərriqliyin yüksək səviyyəsini tələb edən hərəkətləri icra etmək lazımdır. Şəkil 60-da göstərilmişdir.



Müxtəlif hərəkətlərin icrasında oynaqlarda mütəhərrikiyin qiymətləndirilməsi

Şəkil 60. Müxtəlif hərəkətlərin icrasında oynaqlarda mütəhərrikiyin qiymətləndirilməsi

Hərəkətlər onunla müxtəlifcür olmalıdır ki, həm aktiv həm də passiv elastikliyi hərtərəfli qiymətləndirmək olsun. Lakin, oynaqlarda mütəhərrikiyin səviyyəsi və idman texnikasının səmərəliyi, gücün, sürət keyfiyyəti, dözümlüyün kordinasiyası arasında sıx qarşılıqlı əlaqəni nəzərə alaraq xüsusi əlastikliyin səviyyəsini qiymətləndirmək üçün, tapşırıqların istifadə edilməsi xüsusi əhəmiyyətə malikdir. (Платонов, 2004)

Brasla üzgüçülükdə ixtisaslaşan üzgüçülər üçün, diz və çanaqbud oynaqlarında xaricə çevirmə qabiliyyəti böyük əhəmiyyətə malikdir. (Şəkil 61)

Diz oynağında çevirmədə, idmançı dabanlar bir yerdə dizləri üzərində duruş vəziyyətində olur. Pəncəni hansı ki, arxaya bükülmə vəziyyətindədir, bayır tərəfə aralıyaraq o, dabanlar üzərində oturmaya keçir. Passiv

çevirmənin bucağı, yəni pəncə oxları arasındakı bucaq (dabanın ortasının və ikinci barmağının xətti) ölçülür. Yaxşı mütəhərriklik bucaq 150° və daha çox təşkil edəndə (vizual olaraq daban döşəmədən 3sm yüksək deyil) qeyd edilir. Lazımı olmayan mütəhərriklik - 90° və az (vizual olaraq pəncə oxları arasında bucaq, düz bucaqdan azdır).



Diz (a) və çanaqbud (b) oynaqlarında çevirmədə mütəhərrikliyin ölçülməsi. 1 - yaxşı, 2- qədərincə deyil

Şəkil 61. Diz (a) və çanaqbud (b) oynaqlarında çevirmədə mütəhərrikliyin ölçülməsi. 1-yaxşı, 2-qədərincə deyil.

Çanaqbud oynaqlarında çevrilmədə, idmançı gimnastika skameykası üzərində üzü aşağı uzanır, düzəlmiş qıçlar bir yerdə, pəncələr boşalmış halda, sonra pəncəni maksimal olaraq bayıra tərəf çevirir. Pəncə oxları arasında aktiv çevirmənin bucağı ölçülür.

Yaxşı mütəhərriklik 120° və çox bucaqda (vizual olaraq ikinci barmaq dabanın aşağı kənarı səviyyəsində olur) pis mütəhərriklik - 90° və az (vizual olaraq pəncələr arasında düz bucaqdan azdır).

Cədvəl.

İdman növü	Oynaqalarda mütəhərriklik			Ball
	Çiyin qurşağının fırlanma mütəhərrikliyi	Baldır pəncə oynaqında pəncə altının bükülməsi	Bədənin irəli əyilməsi	Diz və çanaqbud oynaqlarında xaricə çevrilmə
Üzgüçülük				
Sinə üstə kroll	5	5	3	1
Arxa üstə kroll	5	5	3	1
Batterflay	5	5	3	1
Brass	5	3	1	5
Kombinə edilmiş üzgüçülük	5	5	3	4

Elastikliyə nəzarətdə, nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif üzgüçülük üsulları bu vəya digər oynaqalarda mütəhərrikliyə müxtəlif tələblər təqdim edilir.

ƏLAVƏ

Fəsilələr üzrə yoxlama sualları

1. Fiziki tərbiyənin əsas prinsiplərini və onların üzgüçülükdə tətbiqi xüsusiyyətlərini sadalayın.
2. Üzgüçülük təliminin metodik qanunauyğunluqlarını əks etdirən əsas pədaqoji prinsipləri sadalayın.
3. Üzgüçülük təliminin əsas vəzifələrini sadalayın.
4. Üzgüçülük təliminin proqramının məzmununu müəyyən edən əsas amilləri sadalayın.
5. Üzgüçülüyn kütəvi təlimi və idman ehtiyatları hazırlığı üçün proqramlar bir-birindən nə ilə fərqlənirlər (vəzifələri), kursun müddət, üzmə üsulunun seçilməsi.
6. Uşaq və yaşlıların ibtidai təlimi zamanı üzgüçülük üsulunun seçilməsinin əsası nədir?
7. Ümumtəhsil məktəblərində və İUGİM-də uşaqlara hansı üzmə üsulu və nə üçün öyrədilir?
8. Məşğul olanların yaşını və üzmə hazırlığı səviyyəsini nəzərə alaraq tədris qruplarının komplektləşdirilməsi necə həyata keçirilir?
9. Üzgüçülük təlimi vasitələrinin əsas qruplarını sadala. Hər qrupun çalışmalarının təsir istiqaməti hansıdır və onların vasitəsilə hansı məsələlər həll edilir?
10. Üzgüçülük məşğələlərində ümuminkişafətdirici, xüsusi və yamsılayıcı fiziki çalışmalarının tətbiqi yoluyla hansı tədris vəzifələrin həll olunduğunu danışın.
11. Suya alışmaq üçün hazırlıq çalışmalarını xarakterizə edin; bu çalışmaların əsas altqruplarını sadalayın və onların təsir istiqamətini göstərin.
12. Üzgüçülük məşğələlərində suya təlim tullanmaların tətbiqinin zərurəti nə ilə izah edilir və onların icrası zamanı təhlükəsizlik tələbləri hansılardır?
13. Uşaqların yaşından və üzgüçülük hazırlığı səviyyəsindən asılı olaraq, məşğələlərdə tətbiq edilən oyunların əsas qruplarını sadalayın.
14. Üzgüçülük məşğələlərində uşaqlarla oyunların keçirilməsi fiziki tərbiyənin nə üçün mütləq tələbi olduğunu izah edin.
15. Suda keçirilən oyunların köməyi ilə həll olunan vəzifələri və onların keçirilmə qaydalarını sadalayın.
16. Üzgüçülük təliminin əsas mərhələlərini və müəllimin hər mərhələdəki işinin məzmununu sadalayın.

17. Üzgüçülük texnikasının hər çalışmasının mənimsənilməsinin mütləq ardıcılığını təsvir edin.
18. Üzgüçülük texnikasının təlimində əmələ gələn səhvlər; onların qarşısının alınması və düzəldilməsi.
19. Üzgüçünün təlimində və məşqində tətbiq edilən əsas metodları xarakterizə edin.
20. İdman texnikasının mənimsənilməsinə və hərəki keyfiyyətlərin inkişafın yönəlmiş təcrübi metodları və onların üzgüçülükdə istifadəsinin spesifikasiyasını xarakterizə edin.
21. Təlimin ayrı-ayrı mərhələlərində idman üzgüçülüüyü texnikasının bütöv və ayrı-ayrılıqda öyrənilmə metodlarının istifadəsi haqqında danışın.
22. Üzgüçülük məşğələlərində şifahi metodların tətbiqi qaydaları haqqında danışın.
23. Üzgüçülük məşğələlərində müəllimin nümayiş etdirmə, göstərilmə və əl-qol hərəkətinin qaydalarını təsvir edin.
24. Hərəki keyfiyyətlərin inkişafının fasiləli və fasiləsiz metodlarını və onların üzgüçülük texnikasında tətbiqinin ardıcılığını təsvir edin.
25. Yarış və oyun metodlarını, onların oxşarlığını və fərqlərini xarakterizə edin.
26. Müəllimin bilavasitə köməyi nədən ibarətdir və o, hansı hallarda zəruridir?
27. Üzgüçünün məşq yüklərinin inkişafının əsas tendensiyası nə ilə bağlıdır?
28. "Təlim" və "təlimlənmə" anlayışı arasındakı fərq nədən ibarətdir?
29. Məşq yükü nə deməkdir?
30. Məşq yükünün tərəflərini xarakterizə edin.
31. İdman formasının üç fazası haqqında danışın.
32. Məşqdə silsiləlik və dalğavariliq prinsipi necə realizə edilir?
33. Çoxillik məşqin mərhələlərini xarakterizə edin.
34. Ümumi fiziki hazırlıq xüsusi fiziki hazırlıqdan nə ilə fərqlənir?
35. Üzgüçünün ustalığının artması ilə ÜFH və XFH hərəkətlərinin həcmiminin nisbəti necə dəyişir?
36. Üzmə texnikasının mənimsənilməsində və təkmilləşdirilməsində tətbiq edilən metodların sayı.
37. Passiv və aktiv taktikalar arasındakı fərq nədən ibarətdir?
38. Üzgüçülərin ustalığının yüksəldilməsi üçün nəzəri hazırlığın əhəmiyyəti haqqında danışın.
39. Üzgüçünün ümumi dözümlüyü nədir?
40. Üzgüçünün ümumi dözümlülüüyünün tərbiyəsində bərabərli metod

necə tətbiq edilir

41. Sinə və arxa üstə krol üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?
42. Brass üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?
43. Batterflyay (delfin) üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?
44. Sinə üstə krolda ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
45. Sinə üstə krolda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
46. Sinə üstə krolda hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
47. Arxa üstə krolda hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
48. Arxa üstə krolda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
49. Arxa üstə krolda hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı çalışmalar və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
50. Brassda ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
51. Brassda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
52. Brassda hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
53. Batterflyayda (delfində) ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
54. Batterflyayda (delfində) tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
55. Batterflyayda (delfində) hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
56. Kürsüdən start tullanma texnikasının təlimində hansı təmrinlər və

hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

57. Arxa üstə krolla üzmə zamanı sudan start texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir? Sinə üstə krola açıq səthi dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
58. Arxa üstə krola açıq səthi dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?
59. Brassla üzmə zamanı “kəfkirlə” dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

ƏDƏBİYYAT

1. Üzgüçülük. Dərslik. Ş.H.Əbdürəhmanov. 2014.
2. Спортивное плавание. Книга 1 под общей редакцией В.Н. Платонова. Советский спорт. Издательство Москва, 2012.
3. Спортивное плавание. Книга 2 под общей редакцией В.Н. Платонова. Киев, Олимпийская литература, 2012.
4. Подготовка юных пловцов. Майкл Брукс перевод с английского. Москва, 2011.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов. Культуры – изд. 5-е / Л.П.Матвеев. - М: Сов. спорт, 2010, - 340 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм. / В.Н.Платонов. - М.: Сов. спорт, 2010, - 312 с.
7. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствование техники всех стилей. Рубен Гузман. Издательство «Белорусский Дом печати». 2007.
8. Плавание. Учебник, под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой. Москва, «Физкультура и спорт», 2001.
9. Платонов В.Н. Техническое совершенствование пловцов / В.Н. Платонов / Плавание. - К.: Олимп. литература, 2000, - с. 103-115.
10. Bulqakova N.J. Su altında, su üzərində, su altında oyunlar. -M.: FiS, 2000.
11. Makarenko L.P. Brass: “Üzgüçülük və təlim metodikası” fənni üzrə əyani vəsait.- M.: РИО РГАФК, 2000.
12. Плавание: учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитание и спорта / под общ. ред. В.Н.Платонова. - К. Олимп. лит., 2000, - 496 с.
13. Makarenko L.P. İdman üzgüçülüüyü texnikasının əsasları / İdman üzgüçülüüyü: Fiziki tərbiyə üzrə ali tədris müəssisələri üçün dərslik kitabında fəsil. - M.: FON, 1996, 40-85 s.
14. Bulqakova N.J. Üzgüçülük. -M.: FiS, 1996 - (İdman əlifbası).
15. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена / А.В. Родионов // Современная система подготовки спортсмена - М: СААМ. 1995, -с. 194-212.
16. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности загара в спорте: автореф. дис. доктора пед. наук / А.В.Родионов. - М., 1990, – 46 с.

İÇİNDƏKİLƏR

GİRİŞ	3
FƏSİL I. TƏLİMİN VƏ MƏŞQİN ƏSASLARI	6
Başlıq 1. Təlimin əsas prinsipləri	6
1.1.1. Təlimin əsas prinsiplərinin realizə edilməsi.....	6
1.1.2. Təlimin vəzifələri və mərhələləri	11
1.1.3. Təlim proqramı və onu müəyyən edən amillər.....	12
• Üzmə üsulunun seçilməsi və tədris qruplarının komplektləşdirilməsi	13
Başlıq 2. Üzgüçülük təliminin metod və vasitələri.....	15
1.2.1. Təlimin vasitələri	15
• Quruda ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı çalışmalar	16
• Suyu alışımaq üçün hazırlayıcı çalışmalar	18
• Başla suya dalmalar, baş vurmalar və suda göz açma	22
• Üzə çıxmalar və su üzərində uzanmalar	24
• Suyu nəfəs vermələr	25
• Sürüşmələr	27
• Suyu tədris tullanmaları.....	28
1.2.2. Suda oyunlar və əyləncələr	31
• Suyun müqaviməti və sıxlığı ilə tanışlığa dair oyunlar.....	33
• Başla suya dalma və suda göz açma ilə oyunlar	37
• Üzə çıxmağa və suda uzanmağa dair oyunlar.....	41
• Suyu nəfəs vermələrə dair oyunlar	43
• Sürüşmə və üzmə ilə olan oyunlar	44
• Suyu tullanmalara dair oyunlar	46
• Top ilə oyunlar	48
• Suda əyləncələr.....	50
1.2.3. Üzgüçülüyn idman üsullarının texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün çalışmalar	52
• Üzgüçülük texnikasında səhvlər, onların xəbərdar edilməsi və aradan qaldırılması	53
1.2.4. Təlimin metodları	54
• Şifahi metod.....	54
• Əyani metod	56
• Təcrübi metod	58

- Üzgüçülük texnikasının mənimsənmə metodları..... 58
- Hərəkəti keyfiyyətlərin inkişaf metodları 60

FƏSİL II. ÜZGÜÇÜNÜN MƏŞQİNİN İDARƏ EDİLMƏSİNİN

ƏSASLARI	63
Başlıq 3. Məşqin idarə edilməsi	63
2.3.1. Məşqin planlaşdırılması.....	63
2.3.2. Təlim prosesinə və təlimlənmə vəziyyətinə nəzarət	69
• Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin qiymətləndirilməsi	73
• Cari nəzarət məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, təhlili və planlaşdırılmasında lazımi düzəlişlərin daxil edilməsi	75
Başlıq 4. Üzgüçülük idman üsulları texnikasının təlimi və təkmilləşdirmənin metodikası.....	77
2.4.1. Sinə üstə krol üsulu.....	77
• Ümumi inkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər	77
• Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər	79
• Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər	86
2.4.2. Arxa üstə krol üsulu.....	88
• Qollarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər.....	92
2.4.3. Brass üsulu	94
• Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər	94
• Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər	96
• Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər	98
• Hərəkətlərin ümumi uyğunluğun öyrənilməsi üçün təmrinlər	99
2.4.4. Batterflay (delfin) üsulu	102
• Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər	103
• Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər	104
2.4.5. Startların icra texnikası.....	106
2.4.6. Dönmələrin icrası texnikası	108
• Sinə üstə krola açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər	108
• Quruda yamsılayıcı təmrinlər	108
• Arxa üstə krola açıq dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər	109

- Brassda və batterflayda “kəfkirvari” dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər. Quruda yamsılayıcı təmrinlər109
- Sinə və arxa üstə krola irəli mayallaq aşmaqla dönmənin öyrənilməsi üçün təmrinlər109
- 2.4.7. Üzgüçülüğün idman üsullarının texnikasının təkmilləşdirilməsi110
- Texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün təmrinlər. Sinə üstə krol110
- Arxa üstə krol113
- Brass115
- Batterflay (delfin)117
- Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş oyunlar119

FƏSİL III. ÜZGÜÇÜNÜN TEXNİKİ, TAKTİKİ VƏ PSİXOLOJİ

HAZIRLIĞI.....	124
Başlıq 5. Üzgüçünün texniki hazırlığı	124
• Qabaqcıl idman təcrübəsi – üzgüçülük texnikasında yüksəlişin əsas mənbəyidir	127
• Üzgüçünün texniki hazırlığı. Texniki hazırlığın vəzifəsi, vasitəsi və metodları.....	131
• İdmançıların texniki hazırlığının mərhələləri və dövrləri.....	132
• Məşqçilərin fəaliyyətində üzgüçülərin texniki hazırlığı.....	134
• Hərəkətin tempi, avarçəkmənin addımı və üzgüçülük sürəti arasında qarşılıqlı əlaqə	138
• Müxtəlif uzunluqlu məsafələrə üzmədə sürət, hərəkətin tempi və avarçəkmənin uzunluğu	139
• Kişilər və qadınlarda sürət, hərəkətin tempi və avarçəkmənin addımı	141
• Məsafənin müxtəlif kəsiklərində sürəti, hərəkətin tempi və avarçəkmənin addımı.....	142
• Üzgüçülərin fərdi xüsusiyyəti, üzgüçülük sürəti, hərəkət tempi və avarçəkmə addımı.....	143
• Hərəkətin tempi və addımı arasında qarşılıqlı nisbət təkmilləşdirilməsi.....	144
Başlıq 6. Taktiki hazırlıq.....	144
• Məsafə qət etmə taktikasının variantları.....	144
• Müxtəlif uzunluğa malik məsafələrə üzmənin	

texniki-taktiki sxemləri	146
• 50 və 100 m. məsafələr.....	146
• 400, 800 və 1500 m. məsafələr	151
• 200 m. məsafə.....	155
• İlkin, yarımfinal və final üzmlərdə çıxış taktikası.....	156
• Taktiki hazırlığın əsasları	159
• İdman taktikasının nəzəri-metodik müddəalarının öyrənilməsi	160
• Taktiki hərəkətlərə yiyələnmə	161
• Çoxillik və birillik hazırlanmada taktiki təkmilləşmənin xüsusiyyətləri.....	163
• Taktiki hazırlığın praktik həyata keçirilməsi üçün lazım olan informasiyanın öyrənilməsi	164
• Taktiki hazırlığın praktik həyata keçirilməsi.....	164
Başlıq 7. Psixoloji hazırlıq	165
• Psixikanın keyfiyyəti və psixoloji hazırlığın istiqaməti	165
• İradi hazırlıq.....	172
• Özünün qüvvəsinə inamın formalaşdırılması.....	173
• Start vəziyyətinin idarə edilməsi.....	174

FƏSİL IV. ÜZGÜÇÜLƏRDƏ HƏRƏKİ KEYFİYYƏTLƏRİN

İNKİŞAFI	179
Başlıq 8. Üzgüçülərin qüvvə hazırlığı.....	179
4.8.1. Qüvvə keyfiyyətlərinin növləri və qüvvə hazırlığının istiqaməti	179
• Sürətli gücün inkişafı.....	183
• Güc dözümlüünün inkişafı	188
• Quruda güc hazırlığı.....	190
• Üzgüçülükdə və suda güc hazırlığında, güc imkanlarının həyata keçirilməsi qabiliyyətinin yüksəldilməsi.....	192
• Güc keyfiyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər	196
Başlıq 9. Sürət keyfiyyəti və sürət hazırlığı.....	214
4.9.1. Sürət qabiliyyətinin növləri	214
• Sürət hazırlığının vasitələri	216
• Sürət hazırlığının metodikası.....	221
4.9.2. Hərəkətlərin davam etmə müddəti və təkrarların sayı	221
4.9.3. İşin intensivliyi	222
4.9.4. Fasilənin sürəkliliyi (davamı)	224
4.9.5. Məşq prosesində sürət qabiliyyətinin stimulyasiyası	224

4.9.6. Sürət qabiliyyətlərinə nəzarət.....	226
Başlıq 10. Dözümlük və onun təkmilləşdirilməsi	
metodikası.....	228
• Dözümlüyün növləri.....	228
• Ümumi dözümlüyün inkişafı.....	229
• Xüsusi dözümlüyün inkişafı	231
• Xüsusi dözümlüyün məqsədli inkişafı	233
Başlıq 11. Elastikliyin növləri və əhəmiyyəti	236
4.11.1 Elastiklik və onun təkmilləşdirilməsi metodikasını.....	237
4.11.2. Elastikliyin inkişaf metodikasını.....	237
4.11.3. Onurğa sütununun oynaqlarında mütəhərriklik	247
• Çiyin oynaqında mütəhərriklik.....	248
• Baldırtopuq oynaqında mütəhərriklik.....	249
ƏLAVƏ	254
ƏDƏBİYYAT	258

Mətbənin direktoru – Fuad HÜSEYNOV
Texniki redaktor – Azər RƏSULOV
Texniki korrektor – Təranə RƏHİMOVA
Dizayner – Samirə QAMBAYEVA
Cildçi – Gövhər NURULLAYEVA
– İlhamə MİKAYİLOVA
Çapçı – Oqtay YUSİFOV



*Kitab “**AFPolıqrAF**” mətbəəsində hazır diapozitivlərdən
ofset üsulu ilə çap olunmuşdur.*

afpolıqraf@mail.ru | Tel.: +994 (12) 510 96 74
afpolıqraf@gmail.com | Mob.: +994 (50) 405 96 74

Yığılmağa verilmişdir: 30.08.2022
Çapa imzalanmışdır: 11.10.2023
Qarnitura: Cambria, Times New Roman
Şərti çap vərəqi: 16,5
Formatı: 70x100 ¹/₁₆
Tiraj: 100