

Ş.H.ƏBDÜRƏHMANOV

# “ÜZGÜÇLÜK”



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

Ş.H.Əbdürəhmanov

Ü Z G Ü Ç Ü L Ü K

(D ə r s l i k)

Azərbaycan Respublikası Təhsil  
Nazirliyinin № 73 27.01.2014 il tarixli  
əmri ilə təsdiq edilmişdir.

Bakı-2014

TƏRTİB EDƏN: fəl. dok. dos. Ş.H.Əbdürəhmanov

Rəy verənlər: **professor D.Q.Quliyev**, AzDBTİA-nın  
İdman işləri üzrə prorektoru

**professor E.Ə Nərimanov**, Gimnastikanın nəzəriyyəsi  
və metodikası kafedrasının müdiri

**professor K.Ə.Keberlinski** Az.TU Bədən tərbiyəsi  
kafedrasının müdiri

**dosent S.B. Nəbiyev** DİU İdman və mülki  
müdafiə kafedrasının müdiri

Ş.H.Əbdürəhmanov  
“Üzgüçülük” (dərslik)  
Bakı -2014, səh.

Dərslik Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının ixtisas kursunun proqramına uyğun yazılıb. Dərslikdə “Üzgüçülük” kursunun bu idman növünün nəzəri və metodikasının son illər ölkəmizdə və xaricdə çap olunan ən yeni məlumatları nəzərə alınmaqla əsas bölmələri təqdim edilib.

Dərslik Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının tələbələri üçün təyin olunub, ancaq ondan pedaqoji universitetlərin bədən tərbiyəsi fakültəsinin tələbələri, məşqçilər, idmançılar, magistrilər və müəllimlər də istifadə edə bilirlər.

## GİRİŞ

Bu dərslük bakalavr təhsil səviyyəsində “Bədən Tərbiyəsi və İdman” ixtisası üzrə üzgüçülüyn nəzəriyyəsi və metodikasını fənninin proqramına uyğun tərtib edilmişdir.

Burada üzgüçülüyn, idmanın və su mühitində hərəkət fəallığı ilə bağlı olan fiziki məşğələlərin bir növü kimi səciyyəvi xüsusiyyəti; onun gigiyenik, müalicəvi-sağlamlaşdırıcı, tətbiqi və idman dəyəri açıqlanır.

Üzgüçülük, quruda bədən tərbiyəsi məşğələlərinə dair çox mühüm məhdudiyətləri (venaların varikoz genişlənməsi, daxili orqanların sallanması, 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 səciyyəlidir.

Dərslükdə üzgüçülük işinin müasir istiqamətlərini əks etdirən material təqdim edilmişdir: üzgüçülüynü həyati labüd bacarıq kimi təlim etmə; üzgüçülük və suya bəşvurma bacarıqlarına əsaslanan üzgüçülük və idman növlərində başlanğıc məşq; üzgüçülükdə professional tətbiqi hazırlıq; müalicəvi-sağlamlaşdırma üzgüçülüynü; fitnes (sağlamlaşdırma üzgüçülüynü) və üzgüçülükdə kondision (standart) məşq; suda səhnələşdirilmiş tamaşa tədbirlərin və bayramların keçirilməsi. Buna müvafiq olaraq ali təhsil müəssisəsinin məzunu aşağıda göstərilənlər üzrə bilik, bacarıq və vərdişləri əldə edir:

1) Körpə yaşından tutmuş ahıl yaşınadək bütün yaş dövrlərində olan insanlarla kütləvi gigiyena-sağlamlaşdırma məşğələlərin və möhkəmləndirici prosedurların təşkili;

2) uşaq və yeniyetmələrə üzgüçülüynü kütləvi şəkildə öyrədilməsinin tətbiqi edilməsi;

3) çimməyin və üzgüçülüynü kütləvi şəkildə öyrədilməsi yerlərində təhlükəsizliyin təşkili;

4) müxtəlif yaşda olan insanlara kondisiya məşqinin və özünə nəzarət bacarıqlarının öyrədilməsi;

5) təbii su hovuzlarında çimmə zamanı suda düzgün davranış normalarının tətbiqi edilməsi;

6) tətbiqi üzgüçülük (xüsusən də batanların xilas edilməsi və onlara ilk yardımın göstərilməsi üzrə) məşğələlərin keçirilməsi;

7) sağlamlaşdırma-müalicəvi üzgüçülük üzrə məşğələlərin keçirilməsi;

8) üzgüçülükdə, üzgüçülük idmanının müxtəlif növləri üzrə yarışlarda, su polosunda, sualtı idmanda, suya tullamalarda, sinxron üzgüçülükdə və s. ixtisaslaşan idmançıların başlanğıc məşqin keçirilməsi;

9) peşə-tətbiqi hazırlıq (ilk növbədə - Silahlı Qüvvələrdə) vəzifələrin həlli;

10) üzgüçülüyn təbliği, həyati labüd bir bacarıq kimi və fiziki çalışmaları və idmanın sağlamlaşdırma-tətbiqi bir növü kimi hər bir ailənin məişətinə tətbiq edilməsi;

11) ən sadə üzgüçülük hovuzların qurulması və lazımi avadanlığın hazırlanması;

12) suda kütləvi yarışların, oyunların və bayramların keçirilməsi və s.

Üzgüçülüyn sağlamlaşdırma təsiri, onu müalicəvi bədən tərbiyəsində və təbabətdə müvəffəqiyyətlə isitifadə etmək imkanını verir. Qədim zamanlardan bəri üzgüçülük xalqımızda istirahətin və əyləncənin məşhur növüdür. Üzmə bacarığı nəinki su maneələrini üzərək qət etmək imkanını verir o, həm də, ən əsası suda bədbəxt hadisələr zamanı insanları həlak olmaqdan qoruyur.

Elmi fənn kimi üzgüçülük dərsi, fiziki inkişafın və üzgüçülük üçün səciyyəvi olan vasitə metod və dərsin 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 fənnin xüsusiyyəti, onun, elmin müxtəlif sahələrindən cəlb etdiyi məlumatların çoxplanlılığı və kompleksliliyindədir. İnsan orqanizminin fəaliyyəti və inkişafı prinsipləri barəsində biologiyanın məlumatları, onun binövrəsini 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 qanunauyğunluqlarının aydınlaşdırılması, üzgüçülük hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi və üzgüçülük proseslərinin modelləşdirməsi zamanı fizikadan, biomexanikadan 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, üzgüçülükə bilavasitə bağlı olan məsələlərə həsr edilib.

Deyilənlərdən göründüyü kimi, üzgüçülük üzrə mütəxəssis, dərin peşəkar hazırlığı ilə yanaşı elmi biliklərin geniş dairəsinə malik olmalıdır. Elm, bədən tərbiyəsi və idmanın təcrübəsinə gətdikcə 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.

“Üzgüçülük” anlayışı, insanın, özünü bir yerdə saxlamaq və ya lokomosiyalar (yerdəyişmə hərəkətləri) köməyi ilə suda hərəkət etmək bacarığı deməkdir. Su səthi yanında üzməni (üzgüçülük bacarığını) və su altında üzməni (baş vurma bacarığını) ayırd edirlər. Üzgüçülüğün dörd idman üsulu: sinə üstə krol, arxa üstə krol, delfin və brass üsulları ən çox məlumdur və geniş şəkildə tətbiq olunur. Arxa üstə brass, tredcen, batterflyay, böyrü üstə üsul və budlara qədər avarçəkmə ilə olan brass indiki zamanda öz idman əhəmiyyətini itirmişdir. Üzgüçülükdə təlim və məşq zamanı, mahiyyətinə görə üzgüçülük üsulları olan, müxtəlif cür üzmə təmrinləri tətbiq edilir. Bədii üzgüçülükdə, su polosunda və müxtəlif tətbiqi məqsədlərlə bir sıra xüsusi üsullar tətbiq edilir.

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 paylaşdırılır, əzələlərin statik gərginliyi yoxa çıxır. Belə şəraitdə oriyentiri tapma, bədənin lazımı vəziyyətinin qorunub saxlanması 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.

Hava ilə müqayisədə, suyun yüksək sıxlığı, üzgüçünün irəliləməsinə xeyli müqavimət göstərir, buna görə də, müvəffəqiyyətlə üzmək üçün, idmançı bədənin üfqi vəziyyətini qoruyub saxlamalı və böyük əzələ qüvvəsi tətbiq etməlidir. Lokomosiyalarda üzmə zamanı həm ayaqlar, həm də qollar iştirak edir. Dayağın böyük reaktivliyində üzgüçülük hərəkətləri kiçik inersiyalılıqla fərqlənir.

Bədənin üfqi vəziyyəti və suyun təzyiqi ürək – damar sisteminin işi üçün yüngülləşdirilmiş şərait yaradır, çünki burada qanın hidrostatik təzyiqi demək olar ki, olmur. Üfqi vəziyyətdə üzgüçülük hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi əzələlərin həmahəng inkişafına və əsas oynaqlarda hərəkətliyə yardım edir.

Suyun müqaviməti ilə bağlı olaraq, nəfəs almağın və nəfəs vermənin yerinə yetirilməsinin çətinliyi üzgüçülərdə tənəffüs orqanlarının inkişafına kömək edir.

Suyun yüksək istilik keçirmə qabiliyyəti və istilik tutumu ilə bağlı olaraq insan orqanizmi, havaya nisbətən üzmədə daha şiddətli soyuyur və bu, bərkiməyə yardım edir. Üzmə zamanı intensiv işin yerinə yetirilməsində istilik mübadiləsinin daha əlverişli şəraiti yaranır, nəinki quruda olduğu zaman.

Üzmə zamanı, ürək – damar sisteminin işinin əlverişli şəraiti və insan

orqanizminin xeyli istilik verməsi quruya nisbətən suda mühüm dərəcədə daha böyük iş yerinə yetirməyə imkan verir. Buna görə də, insanın digər yerdəyişmə üsullarından fərqli olaraq, üzmdə hərəkət etmənin daha az mütləq sürəti ilə bərabər, ən yüksək enerji xərcləri müşahidə olunur. Üzmə zamanı insanın səmərəlilik əmsalı həddindən artıq aşağıdır – 0,5 – 7,8 % - dir. Üzmə-də hissiyyat orqanlarının işi çətinləşdirilmişdir, buna görə də, üzgüçü zahiri qıcıqlandırıcılarından nisbətən təcrid olunmuş vəziyyətdədir. Su tərləməni çətinləşdirir, bununla bağlı üzgüçülərdə böyrəklərə olan funksional yüklənmə artır.

Suyun gigiyenik təsiri də üzgüçülüyn xüsusiyyətlərinə aiddir. Üzgüçülük xüsusən böyük sağlamaşdırma və gigiyenik təsirini günəş və hava vannaları ilə kompleksdə göstərir.

Sistematik üzgüçülük məşğələləri insanda əsas fiziki və psixoloji xüsusiyyətlərin inkişafına yardım edir.

Beləliklə, üzgüçülük təsirinin geniş diapazonu onu insan orqanizminin hərtərəfli fiziki inkişafı və təkmilləşməsinin səmərəli vasitəsi, həmçinin sağlamaşdırma və müalicə vasitəsi edir.

Üzgüçülük ürək – damar, tənəffüs və sinir sistemi xəstəliklərində, onurğa əyilmələrində və bir sıra digər xəstəliklərdə müalicə vasitəsi kimi tətbiq edilir.

Üzgüçülük, bir sıra digər idman növlərindən fərqli olaraq, insan üçün uşaqlıqdan qocalığa qədər, istər kişilər, istərsə də qadınlar üçün əlçatandır. 1972 – ci ilin martın 1 – də tətbiq edilən VMH kompleksində üzgüçülük bütün beş pilləyə daxil olmuşdur. O, məktəblilərin və ali tədris müəssisələrin tələbələrini fiziki tərbiyəsi proqramına daxil edilmişdir. Üzgüçülük təlimi yayda uşaq düşərgələrində geniş şəkildə tətbiq edilir.

Üzgüçülük məşğələlərinin ixtisaslı şəkildə keçirilməsi və onların düzgün əqidə təmayülü, bu

məşğələlərin tək-cə fiziki tərbiyənin deyil, həm də mənəvi, siyasi, əmək və estetik tərbiyənin təsirli vasitəsidir.

İdman üzgüçülüynü, 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 (qadınlarda 800) m (məsafəni istənilən üsulla üzmək olar); brassla 100 və 200 m, batterfley (delfin), 100 və 200 m; arxa üstə 100 və 200 m; kompleks şəkildə 400m (idmançı ardıcılıqla batterfleylə, arxa üstə, brassla, sərbəst üsulla hərəsindən 100 m üzür); estafetlər: kombina edilmiş 4x100 m (dörd idmançı, bir – birini əvəz edərək, arxa üstə, brassla, batterflyay 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 üzgüçülüynün səciyyəvi xüsusiyyətidir.

Bədən tərbiyəsi institutlarının idman fakültələrində üzgüçülük üzrə məşqçi müəllimlərin hazırlanması, tələbələr tərəfindən üzgüçülük tarixinin, nəzəriyyəsinin və tədris metodikasının öyrənilməsini; idman, tətbiqi, bədii üzgüçülük, sualtı idman, su polosu və suya tullanmalar texnikasının mənimsənilməsini; idman profilli orta məktəblərdə, UGİM-də, şəhərlərin, respublikaların, yığma komandalarında və həmçinin fiziki tərbiyənin dövlət sisteminin digər hissələrində idman üzgüçülüynü üzrə müstəqil təşkilati, məşqçi – pedaqoji, elmi və tərbiyyəvi iş üçün lazımi bilik, bacarıq və vərdişlərin əldə edilməsinə 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 fakültativ məşğələlər şəklində keçirilir. Bundan əlavə, tələbələr elmi tələbə dərniyinin işində iştirak üçün cəlb edilir və üzgüçülük üzrə diplom və ya kurs işini yerinə yetirir.

Bədən tərbiyyəsi institutunda təhsil alma prosesində yüksək ixtisaslı məşqçimüəllimin hazırlanması yalnız o halda səmərəlidir ki, tələbə özü biliklərə yiyələnməyə fəal şəkildə can atır. Gələcək məşqçimüəllimin öz çətin əməyinin böyük dövlət əhəmiyyətini, insanın tərbiyyəsinin, onun sağlamlığının möhkəmləndirilməsini, Vətənin müdafiəsinə hazırlığı təsirli vasitə kimi, bədən tərbiyyəsinin və idmanın mahiyyətini yaxşı anlaması vacibdir.



# **FƏSİL 1. ÜZGÜÇÜLÜK, FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN VƏ İDMANIN BİR NÖVÜ KİMİ**

## **1.1. Üzgüçülüyn inkişaf tarixi**

“Üzgüçülük və təlim metodikası” fənnini öyrənən bədən tərbiyəsi və idman üzrə mütəxəssisi onun tarixi ilə tanış olmalıdır, çünki N.Q. Çermişevskinin yazdığı kimi: “Fənnin tarixi olmadan fənnin nəzəriyyəsi də yoxdur. Nəzəriyyə olmadan fənn haqqında fikir də yoxdur”.

Göstərilmiş bir çox tarixi faktlar və üzgüçülük inkişafının əsas mərhələləri gələcək pedaqoq tərəfindən öz şagirdləri ilə tərbiyə işində və həmçinin bədən tərbiyəsi və idman üzrə təşviqat - təbliğat işinin aparılmasında istifadə edilə bilər.

İnsan yer üzündə yaşadığı zamandan bəri həmişə su ilə sıx əlaqəli olub. Su ibtidai insanların həyatında çox böyük məhiyyətə malik olmuşdur ki, bu da, təbiətlə mübarizədə hələ zəif olan insana qorxu və sitayiş hissini təlqin edən bu ünsürün ilahiləşdirilməsinə səbəb olmuşdur.

Suya sitayiş ən qədim zamanlardan bəri, demək olar ki, bütün xalqlarda var idi. Qədim yunanlarda əsas Olimpiya tanrılarında biri, dənizlərin sahibi Poseydon olmuşdur, sonradan (b.e.qədər III-cü əsrdə) qədim romalılarda o, Neptunla eyniləşdirilmişdir.

Suyun insanların həyatında böyük rolu onu bu mühitə alışmağı tələb edirdi. Axı, hazırlığı olmayan insan ilk dəfə suya düşəndə batır. Ona görə də, üzgüçülük – su mühitində mənimsənilmə və onda hərəkət etmə bacarığı ilə bağlı olan həyati mühüm bir vərdəşdir.

Bəzən üzmək bacarığı müharibələr zamanı həlledici olurdu – xüsusən də, dəniz döyüşlərində. İIRamzesin məqbərəsindəki baryef qədim zamanlarda üzgüçülükdən hərbi məqsədlərlə istifadə edilməsi barəsində təsvir yaradır. Onun üzərində Misir döyüşçülərinin Oront çayından keçməsi təsvir edilib. Döyüşçülərdən biri krola bənzər üsul ilə, o birisi – iki əllə eyni zamanda avarçəkməni icra edərək üzür; döyüşçülərin çoxu yaralanmış yoldaşlarına çayı üzüb keçməyə və ya sahilə çıxmağa kömək edirlər və burada zərər çəkmişləri başı aşağı çevirirlər ki, udduqları su kənarlaşdırılsın.

Misirlilər gündəlik həyatda da üzməkdən geniş şəkildə istifadə edirdilər. Bunu bədii tərtibdə hazırlanmış qaşıqlara və tualet qutucuqlarına baxıb söyləmək olar.

Fironların uşaqlarının Nildə üzməsi üçün xüsusi təlim keçirilməsi zadəganların hamıdan üstünlüyünü göstərirdi. B.e.-dan 2,5 min il əvvəl Qədim Misirdə yaşamış hökmdar Setinin məqbərəsi üzərində bu yazı qorunub saxlanılmışdır: “O, mənə hökmdarın uşaqları ilə bircə üzgüçülük dərsləri verirdi.”

Həmçinin qədim Yunanıstanda da üzmək bacarığı dəyərləndirilirdi. Düzdür, üzgüçülük qədim Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilməmişdir. Lakin b.e.- dan əvvəl 1300-ci ildən etibarən dəniz hökmdarı Poseydonun şərəfinə həsr olunmuş Germionda İstmiya oyunlarının və illik bayramların keçirilməsi zamanı üzgüçülük və musiqi çalma üzrə yarışirdılar.

B.e.-dan əvvəl 470-ci ildə farsların hərbi donanmasını batırmış dalğıcı Stillisin qəhrəmanlığını Pavsani və Herodot təsvir edirlər. Fırtına zamanı o, düşmən gəmilərinə tərəf üzərək yaxınlaşır və lövbər kəndirlərini kəsir, bunun nəticəsində gəmilər sahil qayalıqlarına çırpılaraq parça – parça olurdu. Geri qayıdarkən, Stillis, düşmənin gözünə görünməmək üçün, suya tez – tez baş vuraraq, 5 km-ə yaxın məsafəni üzüb keçmişdir. Buna görə yunanlar Delfada ona heykəl qoymuşlar. Əfsanədə deyilir ki, o, bu zaman öz qızı Xind ilə hərəkət edirdi. Qız özünü suda elə rahat hiss edirdi ki, dənizlər tanrısının sevgilisi ləğəbini almışdır.

Qədim yunanların üzmək bacarığına böyük əhəmiyyət verildiyini Platonun məşhur “Müdrək insanın əksi olan, üzməyi və oxumağı bacarmayan insanlara vəzifə etibar etmək olarmı heç?” kəlamı da bunu təsdiq edir. Üzməyi bacarmayanı Afinada əhəmiyyətsiz bir adam hesab edirdilər.

Qədim romalılar da üzmək bacarığına üstünlük verirdilər. Əfsanəvi sərkərdələr Hay Yuli Sezar, Oney Pompey, Mark Antoni, Oktavian Avqust nəinki özləri əla üzgüçü idilər, onlar həm də öz legionlərinə bacarıqla üzgüçülüğü öyrədirdilər. Yuli Sezar isə əsl imperator əzəməti ilə Romada möhtəşəm “dəniz döyüşlərini” təşkil edirdi. Burada abordaj döyüşmələrini, üzmək və baş vurmaq, suda təkbətək döyüş aparmaq, gəmilərə hücum etmək, tam silahlanmada keçmə bacarığı nümayiş etdirilirdi. Roma qoşunlarının gəmilərdə xüsusi təlim almış üzgüçülər dəstələri var idi, onlara gəmilərin sualtı hissəsinin təmiri və dəniz kəşfiyyatı tapşırılırdı.

Suda musiqi sədaları altında (yallıya oxşar rus xalq mahnısı) üzmə hər il Qədim Romada keçirilən möhtəşəm su feyeriaların proqramına daxil idi. Qədim Roma ictimai hamamların nəzdində açıq və bağlı dəniz hamamları tikilirdi. Həmçinin idman, mədəniyyət və əyləndirici müəssisələr olan termaların xarabalıqları bugünkü günə qədər qalmışdır. Bəzi termaların, 100 x 150 m həcmi olan bir neçə üzgüçülük hovuzları var idi. Elmi romalılar uşaqlarına da üzgüçülüğü öyrədirdilər.

Hələ antik dövrlərdə insanlar suyun müalicəvi xüsusiyyətləri haqqında bildirdilər. Bütün dinlər “bədənin təmizlənməsinin” və yuyunmaların vacibliyini göstərmişdir. “Giqiyena” sözü yunan mənşəli olub “sağlam” deməkdir. Qədim Yunanıstanda və Qədim Romada Gigiyaya – sağlamlıq ilahəsinə sitayiş mövcud idi. “Romalılar bütün xəstəliklərdən su ilə müalicə olunurdular, və altı əsr ərzində onların heç həkimləri yox idi,” – o zamanın yazıçısı Pliniy belə iddia edirdi. Hər gün bir neçə dəfə çimmək adət idi.

Suyun möhkəmləndirici təsiri qədim zamanlardan bir çox xalqlar tərəfindən istifadə edilirdi. Rusların möhkəmliyi əcnəbiləri həmişə heyran edirdi. Beləki, I-Pyotrun sarayında olan kamer- yunker Bexols yazırdı: “Ruslar ən isti hamamlardan tamamilə çılpaq vəziyyətdə ən soyuq suya cumur və özlərini çox yaxşı hiss edirlər, çünki uşaqlıqdan buna öyrəşiblər.”

Rusların əcdadları yaxşı üzürdülər. Müasirlərin sözlərinə görə qədim slavyanlar “digər insanlardan daha çox və daha yaxşı özlərini suda saxlamağı bildiklərinə görə çaylardan keçməyə xüsusilə bacarıqlıdirlar”. Qədim İpati səlnaməsində rus yeniyetmə oğlanın çox gözəl vətənpərvər qəhrəmanlığı göstərilmişdir. O, təqibə baxmayaraq, gözlənilmədən peçeneqlər (qədim tayfalar) (qədim tayfalar) tərəfindən mühasirəyə alınmış Kiyevdən Dneprin digər sahilinə üzərək keçdi, knyaz Svyatoslavın hərbi düşərgəsinə çatdı və ona düşmən basqını barəsində xəbər vermişdi. Beləliklə, cəsur üzgüçü paytaxtı dağılma və talandan, əhalini isə - məhv olma və əsir düşmədən xilas etdi.

Qədim Rusiyada səyahət edən bizanslı tarixçi Mavriki slavyanların hətta digər qəbilələr və xalqlardan daha bacarıqlı üzgüçü olduqlarını təsdiq edir. Slavyan döyüşçülərin, qamışdan hazırlanmış borucuqla nəfəs alaraq, su altında gizlənmək bacarığı onu təcübləndirmişdir.

Üzgüçülük üzrə ilk yarışların çoxu aydın şəkildə ifadə olunmuş tətbiqi mahiyyət daşıyırdı. Buna nümunə olaraq, Dneprin qolu olan Poçayna çayında qədim slavyanların kütləvi yarışlarını göstərmək olar. Bura ən yaxşı dalğıcı – üzgüçülər toplanırdı. Onlar hamısı eyni zamanda çaya tullanırdılar və müəyyən bir vaxt ərzində əllə balıq tutmalı idilər. Ən iri balıq tutmağı bacaran qalib elan edilir və ipək balıqçı torunu mükafat olaraq alırdı.

476-cı ildə Romanın süqutundan sonra, avropa mədəniyyəti bir neçə əsrlik tənəzzülə uğradı. Orta əsrlərdə üzgüçülük günah hesab edilirdi. Bəşəriyyət uzun müddət sudan uzaqlaşdırılmaya görə böyük qurbanlar verdi. Yatalaq, vəba, taun epidemiyaları amansızcasına bütöv şəhərləri məhv edirdi. Lakin sağlam dərrakə tədricən qalib gəlirdi, və roma və alman ölkələrində üzgüçülük zadəgan uşaqlarının – gələcək döyüşçülərin fiziki tərbiyə sistemində daxil olmağa başladı.

Orta əsrlərin döyüşçü-feodalları üzgüçülüyn mahiyyətini çox gözəl anlayırdılar. Cənqavər üçün zəruri olan əsas keyfiyyətlərin sadalandığı “Cəngavərin güzgüsündə” göstərilib ki, o, “zirehdə kürək və qarın üstə üzməyi bacarmalıdır”. Düzdür, cəngavərlərin çoxu üzməyi bacarmırdılar. Əlbəttə, orta əsrlərdə də ayrı-ayrı yaxşı üzgüçülər var idi. Belə, iyezuit Afanasi Kirxner, əslən siciliyalı olan, həyatının çox hissəsini suda keçirən və o zamanlar üçün nadir olan bacarığına görə Balıq – Nikolay adını almış, XIV-ci əsrin üzgüçüsü və dalğıcı Nikolay barəsində xəbər verir. Onun ölümü V. Jukovun tərcümə etdiyi “Qədər” balladasında təsvir edilmişdir.

İntibah dövrü üzməyə olan marağı tamamilə qaytarmışdır. İtalyan

pedaqoq Vittorio de Folte 1424-cü ildə “Sevinc evi” adında məktəb təsis etmişdir ki, orada çimmə təşkil olunmuşdur. İtaliyada 1515-ci ildə üzgüçülük üzrə həqiqi tanınmış yarışlardan birincisi elə orada, keçirilmişdir. 1538-ci ildə, müəllifi daniyalı N.Vitmanın olan, üzgüçülüyə həsr olunmuş ilk kitabı işıq üzü görmüşdü.

Üzgüçülüğü intibah dövrünün böyük maarifçi – humanistləri – çexiyalı Yan Amos Kamenski və ingilis Con Lok da diqqətdən kənar qalmamışdır. Sonuncu elə hesab edirdi ki, centlmen nəinki şəxsi və ictimai həyatda, hətta döyüşdə və dənizdə də çətinlikləri eyni dərəcədə mərdcəsinə qət etməlidir. XVIII – XIX-cu əsrlərin bədən tərbiyəsi və idman üzrə alman pedaqoqu Quts – Musun kitabı üzgüçülüyə həsr edilmişdir.

Rus qoşunlarında üzgüçülük təlimi XVII əsrdə tətbiq edilmişdir. “Əsgərlərə silahı necə idarə etməyi öyrətmə” adlı hərbi tövsiyədə hər döyüşçü üçün üzməyi bacarmağın zərurəti qeyd edilir və üzgüçülük təliminin təşkili üzrə lazımı tədbirlərin nəzərə alınması qeyd edir. I-Pyotrun zamanında üzgüçülük Dəniz Akademiyasında və İmperatorun quru qoşunlar kadet korpusundakı tədris fənlərinə daxil edilmişdir. I-Pyotrun əmrində belə deyilirdi: “...Bütün yeni gələn əsgərlər, istisnasız olaraq, üzməyi bacarmalıdırlar, hər zaman körpülər olmur.” Aleksandr Vasilyeviç Suvorov üzmək bacarığına böyük əhəmiyyət verirdi. O, özü əsgərlərə üzməyi və istənilən hava şəraitində çaydan bərə yoluyla və üzərək keçməyi öyrədirdi. “Tibbi rütbələr qaydalarında” o, “hər şeydə təmizlik, təzə qida və, su içmək və gündəlik çimməklə” xəstəliklərin qarşısını almağı tələb edirdi.

Suda xüsusi tapşırıqların yerinə yetirilməsi üçün ən yaxşı üzgüçü dəstələrinin formalaşması məqsədi ilə, 1829-cu ildə “İmperator Böyük Knyaz Konstantin Pavloviçin təyin etdiyi təlimata” müvafiq olaraq, rus ordusunun ikinci istehkamçı briqadasında Berezina çayında Rusiyanın ilk yarışları keçirilmişdir. Onların proqramına iki çalışma daxil idi: şaquli vəziyyətdə, ayaqlarla dibə toxunmadan 25 m bərabər məsafə “yeriş” və 100 m məsafəni arxa üstə üzmə. Yarışlar ənənəvi idi, və 1832-ci ildə onların proqramı daha bir çalışma ilə – “ayaq üstə üzərək” vəziyyətindən sahildəki hədəfə tufəngdən atəş açmaqla tamamlandı. Bu, sonrakı illərdə rus qoşunlarının hərbi hazırlığında geniş şəkildə tətbiq olundu.

Napoleon müharibələrindəki xeyli itkilərin suda batanların payına düşməsi Avropa ölkələrində üzgüçülüğün bundan sonrakı inkişafı üçün stimol olmuşdur. 1812-ci il Vətən müharibəsinin (sonradan isə 1941-1945-ci il Böyük Vətən müharibəsinin) təcrübəsi onu göstərdi ki, ən şiddətli vuruşmalar su sərhədlərində baş verirdi. Kütləvi şəkildə Dnepr, Don, Buq, Neman, Dunay, Visla, Oder kimi suyu çox olan çayları döyüşə - döyüşə keçmə hərbi sənətin örnəyi olmuşdur. Üzmək və geyimdə və silahla suda özünü saxlamaq bacarığı

hərbi əməliyyatların müvəffiqiyyətlə keçirilməsinə və döyüşçülərin həyatının qurtulmasına yardım edirdi.

Artıq XIX-cu əsrin əvvəlində üzgüçülük bir çox avropa ölkələrinin hərbi tədris müəssisələrində öyrənilirdi. Bundan başqa, müxtəlif üzgüçülük cəmiyyətləri və üzgüçülük həvəskarları dərnəkləri yaranmağa başladı. Üzgüçülük həvəskarlarının ilk məktəbi 1785-ci ildə Parisdə yaradılmışdır. Rusiyada ilk üzgüçülük məktəbi 1827-ci ildə Neva çayında açılmışdır. “Şimal arısı” jurnalı həmin məktəb haqqında bunu xəbər verirdi: “Peterburqda qılıncoynatma müəllimi Qrizye məşğul olur. Biz onun şagirdləri olan oğlanları görürdük. Onlar Nevanın özündə küləkli havada, balıqlar geniş vannalarda üzdukləri kimi üzür və baş vururlar. Başqa gənclərin onun nəsihətlərindən istifadə etmələri yaxşı olardı.” 1834-cü ildə isə Peterburqda, Yay bağının yaxınlığında kütləvi üzgüçülük məktəbi açılmışdır. İsveçdən gəlmiş gimnastika müəllimi Qustav Paul bu məktəbə rəhbərlik edirdi. Burada “qarın üstə qurbağa kimi”, “kürək üstə”, “böyrü üstə”, “it kimi”, silahla üzməyi və həmçinin batanları xilas etməyi öyrədirdilər. Puşkin, Vyazemski, Pleşeyev bu məktəbə daim gələnlərdən idilər.

Rusiyada ilk müasir idman yarışları 1894-cü ildə Pavlovskda, Slavyanka çayında Peterburq üzgüçülük həvəskarları dərnəyi tərəfindən keçirilmişdir. Moskva Mərkəzi hamamlarında, üç ildən sonra isə məşhur Sandunlarda, 1902-ci ildə isə - Kiyev kadet korpusunda qapalı hovuzlar tikilmişdir.

Rusiyada ən məşhur üzgüçülük məktəbi 1908-ci ildə Peterburq yaxınlığında Şuvalovoda təsis edilmişdir. Məktəb dəniz həkimi V. N. Peşkovun təşəbbüsü ilə ictimai əsaslar üzrə təşkil edilmişdir. Yay mövsümü ərzində burada 400-ə qədər insan məşğul olurdu. Məşğul olanlar imtahan verir və üzgüçülük magistri adını ala bilirdilər. Üzgüçülük magistri 12 fənn üzrə normativləri yerinə yetirməli, o cümlədən: 3000 m brassla, 1500 m arxa üstə, 1350 m geyimdə, 30 m (çəkisi 2 kq-dan az olmayan) daş ilə, hündürlüyü 7 m olan vışkadan suya tullanmaq, batanları xilas etmə üsullarını nümayiş etdirməli idilər. İstirahət günləri məktəbdə ən yaxşı şagirdlərin və müəllimlərin iştirakı ilə, suda müxtəlif fiqurların yerinə yetirilməsi, üzmə və başvurmanın müxtəlif üsullarının nümayiş etdirilməsi, trampolin və vışkadan suya tullanmalarla, üzmə sürətində və “batanların” xilas edilməsi səriştəsi üzrə yarışlar və bayramlar keçirilirdi.

Şuvalovo məktəbinin magistrləri, Rusiyanın, 1912-ci ildə Stokholmdakı Olimpiadada ilk dəfə çıxış etmiş üzgüçülərdən ibarət yığmanın özəyini təşkil etmişdir.

1889-cu ildə Budapeştdə Macarıstan, Avstriya, Almaniya və İsveç üzgüçülərin iştirakı ilə ilk beynəlxalq yarışlar baş tutmuşdu. 1896-cı ildə üzgüçülük ilk müasir Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Olimpiya oyunları üzgüçülüynün sonrakı inkişafına çox böyük təsir

göstərmişdir.

Üzgüçülüyn bütün dünyada şöhrəti, onun Olimpiya oyunlarına daxil edilməsi və üzgüçülərin milli ittifaqlarına birləşmə cəhdləri 1908-ci ildə Üzgüçülüyn Beynəlxalq həvəskarlar fedrasiyası (FİNA) yaradılmasına gətirib çıxartdı ki, bu da, idmanın bu növünün sonrakı inkişafına, onun olimpiya proqramında nümayəndəliyinin genişlənməsinə səbəb oldu. İndi FİNA 120-dən çox milli federasiyanı birləşdirir. Beynəlxalq həvəskar üzgüçülük federasiyasının yaranması təqvim adlanan yarışlar sistemini yaratmağa, yarışların keçirilmə qaydalarını nizama salmağa imkan verdi ki, bu da, üzgüçülüyn müxtəlif idman üsullarının ayrılmasına səbəb oldu. Hal - hazırda idman üzgüçülüyndə dörd əsas üsul tətbiq edilir: sinə üstə krol, arxa üstə krol, batterfley (delfin) və brass.

Üzgüçülüyn idman üsullarının texnikası – “it üzgüsü”, “böyürlə”, “arxa üstə” və s. orijinal üsullarının təkmilləşdirilməsi nəticəsində formalaşmışdır. Bu üsulların təsvirinə XVI-cı əsrin fransız yazıçısı Fransua Rablenin “Qarqantüa və Pantaqrüel” romanında da rast gəlmək olar. Görün o, pəhləvan Qarqantüanın tərbiyəsi barəsində nə yazır: “...O, çayda üzməkdə məşq edir, sinə üstə, arxa üstə, böyrü üstə, bütün gövdə ilə, tək qıçlarla, kitabı tutduğu əlini sudan bayıra çıxararaq üzürdü, o, bu vəziyyətdə kitabı islatmadan və Yuli Sezar kimi yağmurluğu dişlərində tutaraq bütün Senanı üzüb keçirdi; sonradan yalnız tək bir qolun köməyi ilə şiddətli qüvvə ilə qayığın içinə atılırdı, yenə qayıqdan özünü başı aşağı suya atırdı, dibi tədqiq edirdi, sualtı daşları eşələyirdi, girdablara və burulğanlara baş vururdu.”

Üzgüçülüyn mümkün olan üsulları daha ətraflı ilk metodik dərsliklərdə nəzərdən keçirilirdi. Onların müxtəlifliyi barəsində, misal üçün, Q.Tevenotun (1867-ci ilin buraxılışı olan) kitabının mündəricatına baxıb, bilmək olar: “Çarx və ya kompası təsvir edərək ətrafında üzmə üsulu; suda tam düz dönmək üsulu; qolları yığıb üzmək üsulu; qolların köməyi olmadan qarını üstə üzmək üsulu; bir ayağı əllə tutaraq üzmək üsulu; itlər kimi üzmək üsulu; suyu ayaqlarla vurmaq üsulu; üzərək, ayağı ilə oynamaq üsulu; üzərək, hər iki ayağı göstərmək üsulu; ayağı qaldıraraq üzmək üsulu; qolları qaldıraraq üzmək üsulu; çənəni yuxarı qaldıraraq üzmək üsulu; suda sürünmək üsulu; suda oturmaq üsulu; bədənin dörd hissəsini sudan çıxararaq göstərmək üsulu; böyrü üstə üzmək üsulu; gözləri səmaya dikməklə üzmək üsulu; kürək üstə uzanaraq, irəli üzmək üsulu; üzmə zamanı dönmənin müxtəlif üsulları.” Müəllif nəinki bu üsulların təsvirini verib, o, həm də müəyyən hadisələr zamanı: qıcolmada, yosunlara ilişib qalanda, üzgüçülük məharətində təkmilləşmədə bunların hər birini necə istifadə etməyi təsvir edir.

İdman üzgüçülüynü texnikasının inkişaf etmə tarixi onu göstərir ki, yarışların mövcud olan qaydaları çərçivəsində daima yeni, daha sürətli üsullar

yaranırdı. 1788-ci ildə İngiltərədə ilk rəsmi üzgüçülük yarışlarında üzgüçülər yalnız brass və böyrü üstə üsullarını tətbiq edirdilər.

Brass – üzgüçülüğün ən “köhnə” üsuludur; uzun məsafələrdə də, qısa məsafələrdə olduğu kimi, ilk rekord nailiyyətlər məhs bu üsulla göstərilmişdir.

Böyrü üstə üsul brass üçün o zaman rəqabət təşkil etdi ki, ingilislər Hindistan sakinlərindən, bu üsulla üzmə zamanı texniki detallı – bir qolun su üzərindən aparılmasını götürdülər. Bunu “overarm” (“bir qoldan zərbə” və ya “yuxarıdan bir qolla zərbə”) adlandırdılar, çünki bir qol avarçəkməni icra edəndə, o biri qol su altında hərəkət edirdi, ayaqlar isə bu zaman “qayçı” hərəkətini yerinə yetirirdi.

1873-cü ildə üzgüçülüğün yeni üsulu əmələ gəldi. Bu üsul Cənubi Amerikadan D. A.Trecenlə İngiltərəyə gətirilmişdir və onun ismi ilə adlandırılmışdır. “Trecen” üsulunda (ruslar bu üsulu “sajenkalar” adlandırırlar) üzgüçü başını su üzərində tutaraq, sinə üstə uzanır; qollar bir-birini əvəz edərək, avarçəkmələri icra edir və su səthinin üzərindən irəli çıxarılır. 1905-1908-ci ildə “trecen” üsulu ilə üzmə zamanı ayaqlarla daha effektiv çarpaz hərəkəti – “qayçıvari” tətbiq etməyə başladılar. Bu üsulda ən böyük nailiyyətləri 1908-ci il Olimpiya oyunlarının qalibi və 1905-1908-ci illərin dünya çempionu X. Teylor əldə etmişdir.

XX-ci əsrin əvvəli yeni, ən sürətli üzmə üsulunun, krolun yaranması ilə üst-üstə düşdü. Yarışlarda bu üsulu ilk nümayiş etdirən, Solomon adalarında doğulmuş və bu üsulu yerli sakinlərdən öyrənmiş A. Vukhem olmuşdur. Artıq 1898-ci ildə Vikhem, demək olar ki, müasir altızərbəli krolla üzürdü, lakin o, məsafənin sonuna yaxın əldən düşdüyünə görə, onun texnikası şöhrət qazanmadı.

1912-ci və 1920-ci illər Olimpiadasının sərbəst üsulla 100 m məsafədə qalibi, Dünya rekordunu dəfələrlə yaxşılaşdırmış və ilk dəfə arzu olunan dəqiqə sərhəddinə (1.00,4) yaxın düşmüş, Havay adalarının əhli Duq Kahanamoku üzgüçülük texnikasının bundan sonrakı təkmilləşdirilməsini davam etdirmişdir. Tarzan haqqında ən məşhur filmlərdə əsas rolun ifaçısı kimi tanınan, beş dəfə Olimpiya çempionu, amerikalı üzgüçü Conni Veysmüllerin 1922 – 1940-cı illərdə rekord nailiyyətləri ilə altızərbəli krolun danılmaz üstünlüklərini isbatlamışdır. Veysmüller 50 dəfədən çox dünya rekordlarını yaxşılaşdırmış, ilk olaraq 100 m məsafədə dəqiqə sərhədini qət etdi və krol texnikasını mükəmməlliyə çatdırmışdır. Artıq o zamanlar, 60 il əvvəl, onun texnikası müasir olimpiyaçıların üslubundan, demək olar ki, fərqlənmirdi.

Həmçinin arxa üstə krolla üzmə texnikasının mənimsənilməsində də birincilik amerikalılara məxsusdur. 1912-ci ildə Harri Hebner ilk dəfə qolların növbəli hərəkətləri və ayaqlarla “tez-tez” zərbələrlə “çevrilmiş krolu” tətbiq etdi və arxa üstə brassla üzən rəqiblərini xeyli qabaqladı. 30-cu illərdə arxa

üstə krolun müasir texnikasını digər amerikalı – 1936-cı ilin Olimpiya çempionu Adolf Kifer nümayiş etdirmişdir. Bu üzgüçü salto dönməsini ilk olaraq icra etmişdir, bu da, ona Berlində rəqibləri üzərində açıq – aşkar üstünlüyü təmin etmişdir. 1936-cı ildə Kiferin, 100 m məsafədə arxa üstə üzmədə təyin etdiyi rekordu, dünya nailiyyətləri cədvəlində 12 il qalmışdır. Brassla üzmə ən qədim zamanlardan bəri məlumdur: onun texnikası hələ 1538-ci ildə ilk olaraq daniyalı N. Vinman kitabında təsvir edilmişdir. Ola bilər, insan bu üsulu qurbağadan iqtibas etmişdir, çünki brass texnikası onun hərəkətlərini çox xatırladır. Uzun illər boyu o, elə “qurbağa kimi üzmə” kimi tanınırdı və yalnız XX-ci əsrdə fransız “brasse” (“qolları aralamaq” felindən törəmə) sözü köhnə üsula yeni ad verdi.

Brassın mövcudluğu zaman ərzində onun texnikasında mühüm dəyişiklər baş vermişdi. Onlar üzmə sürətini artırmağa imkan verən texnikanın yeni variantlarının fasiləsiz axtarışını əks etdirir. Brassla üzmə texnikasındakı bu dəyişikliklər, bu üsulla üzmədə yol verilən hərəkətlərin yarış qaydalarında kifayət qədər dəqiq olmayan təsviri ilə izah edilirdi.

1928-ci ildə Olimpiadada İ.İndelfonso budlara qədər qollarla avarçəkməni tətbiq edərək, brassla üzmədə yüksək rekord göstərmişdir, 1954-cü ildə isə M. Petrusəviç məsafənin bir hissəsini su altında üzüb keçərək, dünya rekordunu təyin etdi. Beləliklə, “başvuran” brass yarandı. Bu üsulla üzmədə sonradan budlara qədər qollarla avarçəkməni tətbiq etməyə başladılar. Bu üsulu, brassla üzmə texnikasının ən sürətli variantı hesab etmək olar, hərçənd ki, 1957-ci ildə yarış qaydalarının dəyişdirilməsi ilə bağlı olaraq idman üzgüçülüüyündə onun tətbiqi qadağan olunmuşdur.

Keçən əsrin 30-cu illərin ortalarında bəzi idmançılar, sürəti artırmağa cəhd edərək qollarını su üzərində aparmağa başladılar. Beləcə, batterfley (ing. “butterfly” – kəpənək), insanın və kəpənək qanadlarının hərəkətlərinin oxşarlığına görə belə adlandırılmış üsul meydana gəldi. İlk dəfə amerikalı Cimmi Hiqqins 22 fevral 1935-ci ildə rəsmi yarışlarda 100 m məsafəni bu üsulla qət etmiş və bu zaman brassla üzmədə dünya rekordunu (1.10,8) təyin etmişdir. Həmin ilin payızında qaradənizli matros S. Boyçenko yüzmetrliyi 1.08,0-a üzüb keçdi.

Bu üsulla üzmə texnikasının sonrakı təkmilləşməsi məşhur keçmiş sovet üzgüçüləri Semyon Boyçenko və Leonid Meşkovun adları ilə bağlıdır. Ancaq beş il sonra 1948-ci ilin Olimpiya oyunlarında, brassla 200 metrlik final üzüşündə onun klassik variantını tətbiq edən idmançı finişə sonuncu gəlmişdir. FİNA, rəsmi olaraq, brassı və batterfleyayı ayırdı və hər üsul üçün olimpiya proqramında ayrı yer təqdim etdi. Keçmiş sovet üzgüçüləri – Olimpiya çempionları (qadınlar) Qalina Prozuməşikovanın və Marina Koşevoyanın ilk Olimpiya uğurları məhs brassla bağlıdır.

Həmin illərdə batterfleyay üzmə texnikasının yeni sürətli növü – delfin



yarandı: brassla ayaq hərəkətlərinin əvəzinə bütün bədən və ayaqlarla dalğavari hərəkətlər icra edilirdi. Bu üsulu (və batterfley üçün rekord sürəti) ilk dəfə 1935-ci ildə D.Ziq nümayiş etdirmişdir. 1953-cü ildə macarıstanlı üzgüçü D. Tumpek ilk dəfə delfinlə üzmə texnikasını tətbiq edib, dünya rekordunu təyin etdi. O zamandan bəri, üzgüçülükdə batterflyayla start edən üzgüçülər onun sürətli növünü tətbiq edirlər.

Müasir idman üzgüçülüüyü Olimpiya oyunları proqramındakı nümayəndəliyi üzrə, idmanın (yüngül atletikadan sonra) ikinci növüdür ki, üzgüçülər medalların 32 komplekti uğrunda mübarizə aparırlar. Müxtəlif illərdə Olimpiya oyunlarının qalibləri aşağıdakılar olmuşdur:

ABŞ təmsilçiləri – doqquz dəfə olimpiya çempionu Mark Spits (1968-ci və 1972-ci illər); on dəfə Dünya çempionu Metyu Biondi (1986 – 1991-ci illər); dörd dəfə Olimpiya çempionu Don Şollander (1964-cü və 1968-ci illər); ilk olaraq, sərbəst üsulla 100 m məsafəni 50 s tez qət edən Cim Montqomeri (1976-cı il); Meri Miqer (1984-cü il), keçən əsrdə batterflyayla 100 m məsafədəki ən yüksək nailiyyətləri artıq 15 ildir ki, qoruyub saxlamışdır ki, bu da XXI yüzilliyin rekordu ola bilər;

keçmiş ADR-dan olan üzgüçülər – altı dəfə olimpiya çempionu (qadın) Kristin Otto (1988-ci il) və dörd dəfə Olimpiya çempionları Roland Mattes (1968-ci və 1972-ci illər) və Korneliya Ender (1976-cı il);

üzgüçülüüyün avstraliyalı üzgüçülük ulduzları – dörd dəfə Olimpiya çempionu Don Frezer (1956 – 1964-cü illər) və bütün məsafələrdə sərbəst üsulla və kompleks üzgüçülükdə ən yüksək dünya nailiyyətlərini dəfələrlə yeniləndirən Olimpiya çempionu (qadın) Şeyn Qold (1972-ci il);

keçmiş SSRİ-nin və Rusiyanın təmsilçiləri – üç dəfə Olimpiya qalibi Vladimir Salnikov (1980 – 1988-ci illər) və sprinter üzgüçülüüyündə Dünya rekordçusu, dörd dəfə olimpiya çempionu Aleksandr Popov (1992 – 1996-cı illər).

## **1.2. Üzgüçülük inkişafında əsas istiqamətlər**

Hal – hazırda üzgüçülükdə aşağıdakı əsas istiqamətlər formalaşmışdır:

- həyati mühüm bir vərdiş kimi, üzgüçülüüyün kütləvi təlimi;
- idman üzgüçülüüyü və idmanın su növləri;
- peşəkar – tətbiqi üzgüçülük;
- sağlamlaşdırma – bərpa üzgüçülüüyü;
- fitnes (sağlamlaşdırma üzgüçülüüyü) və kondisiya məşqi;
- səhnələşdirilmiş tamaşa tədbirləri və suda bayramlar.

Üzgüçülüüyün inkişafının əsas istiqamətinin xüsusiyyətlərini bilmək fiziki çalışmaların bu növünün spesifikasiyasını düzgün anlamağa, üzgüçülüüyün indiki vəziyyətini və keçən illərin təcrübəsini daha effektiv istifadə etməyə imkan verir.

### 1.2.1. Üzgüçülük həyatı mühüm bir vərdiş kimi

Bu istiqamət əsas sayılır və həyatı mühüm vərdişin – üzmək bacarığının və onunla bağlı olan nəzəri biliklərin əldə edilməsi ilə səciyyələnir. Əldə edilmiş biliklər və bacarıqlar peşəkar – tətbiqi və idman fəaliyyətində ixtisaslaşma üçün bir bazadır. Üzmək bacarığı idmanın bir çox növləri ilə (bax: bölmə 1.2.2) məşğul olmaq üçün lazım olduğuna görə, eləcə də su mühiti ilə bağlı olan peşələrə (bax: bölmə 1.2.3.) yiyələnmək üçün də lazımdır.

Sovetlərin zamanında üzgüçülüynün kütləvi təliminə dövlət tərəfindən əhmiyyət veriliridi.

Üzgüçülüynün kütləvi inkişafı 1931-ci ildə “Ölkənin su nəqliyyatının inkişafına yardım və SSRİ – nin su yollarında insanların həyatının müdafiəsi cəmiyyətinin” (SYC ittifaqının) yaranmasına kömək etdi. Onun vəzifələrinə əhaliyə üzgüçülüynün kütləvi şəkildə öyrədilməsi və onun geniş yayılması daxil idi. Keçmiş SSRİ – də kütləvi üzgüçülüynün inkişafının möhkəm binövrəsi nisbətən qısa müddətdə qoyulmuşdur.

Keçmiş SSRİ – nin idman cəmiyyətləri və təşkilatları İttifaqının Mərkəzi Şurasının Prezidiumunun 1963-cü il tarixli “Üzgüçülüynün kütləvi təlimi haqqında” Qətnaməsi maddi – texniki bazanın yaxşılaşmasına yardım etdi: açıq və qapalı hovuzların tikintisi fəallaşdı.

İlk qış üzgüçülük hovuzu 1927-ci ildə tikilmişdir. 1948-ci ildə onların sayı 20, 1970-ci ildə - 905, 1975-ci ildə - 1259, indi isə onların sayı 4600- dən çoxdur.

1969-cu ildə uşaqların müntəzəm üzgüçülük məşğələlərinə cəlb edilməsində böyük iş görən Ümumittifaq “Neptun” klubu yaradılmışdır. Ölkənin bir sıra şəhərləri, regionları və respublikalarında 1 – 4-cü sinif şagirdlərinin məcburi üzgüçülük təlimi tətbiq edilmişdir.

Keçmiş SSRİ – də 1972-ci ildə ƏMH – nın yeni bədən tərbiyəsi kompleksi tətbiq edilmişdir. Onun yaş hədləri 10 yaşdan 60 yaşa qədər olan əhalini əhatə edirdi. Üzgüçülük onun bütün dərəcələrinin mütləq normativi idi. ƏMH – nın kompleksi haqqında qətnamə üzgüçülük üzrə normativin ləğv edilməsini və ya onun əvəz edilməsini qadağan edirdi. Yeni ƏMH – nın kompleksi ölkədə üzgüçülük üzrə bütün işin təməli oldu.

Üzgüçülük tarixi onu göstərir ki, üzgüçülüynün inkişafı ictimai inkişafın ümumi qanunauyğunluqlarına tabedir və konkret tarixi şəraitdən asılıdır. Üzgüçülüynün inkişafı göz qabağındadır: kütləvilik çoxalır, idman nəticələri artır, üzgüçülüynün müxtəlif tətbiqi məqsədlərlə istifadə imkanları genişlənir, üzgüçülüynün yeni növləri yaranır və məlum olan növləri daima təkmilləşir.

Üzgüçülük əhalinin bütün yaş kateyrialarını əhatə edərək, bədən tərbiyəsi sisteminin bütün hissələrində geniş şəkildə təqdim olunmuşdur (bax: fəsil 2).

Üzgüçülüyn kütləvi təlim işi uşaq bağçaları, məktəblərdə, gimnazialarda, kolleclərdə, ali tədris müəssisələrində, sağlamlaşdırma yay düşərgələrində (uşaq və gənclər idman məktəbləri) UĞİM– də (ilkin təlim qrupları) və həmçinin hovuzlarda və açıq su hövzələrində müstəqil məşğələlər şəkildə keçirilir.

### 1.2.2. İdman üzgüçülüynü və idmanın su növləri

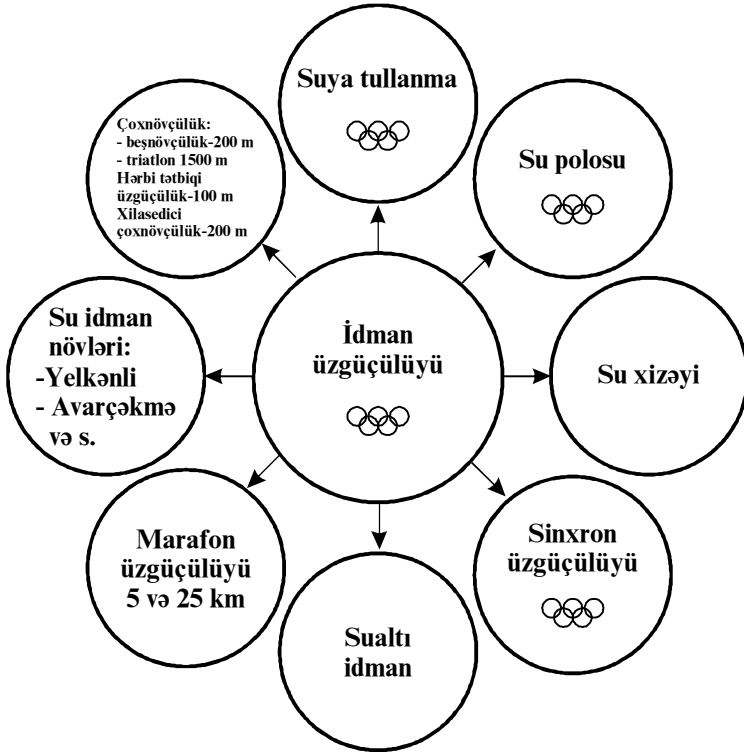
İdman üzgüçülüynü – idmanın ən kütləvi və məşhur növlərindən biridir. Oynanılan Olimpiya medallarına görə o, yalnız yüngül atletikadan geri qalır. Kişilər və qadınlar arasında medallar uğrunda mübarizə aşağıdakı proqram üzrə aparılır: sərbəst üsulla 50, 100, 200, 400, 800, 1500 (məsafələri istənilən üsulla üzüb keçmək olar, lakin ixtisaslı idmançılar ən sürətli üsulu – sinə üstə krolu tətbiq edirlər); brassla 100 və 200m; batterfleylə 100 və 200 m (yuxarıda qeyd olunduğu kimi, idmançılar batterflyayın sürətli növü olan delfini tətbiq edirlər); arxa üstə 100 və 200 m (arxa üstə istənilən üsulla üzmək olar, lakin idmançılar ən sürətli olanı – arxa üstə krolu tətbiq edirlər); kompleks üzmə - 200 və 400 m (idmançı, ardıcıl olaraq, 50 və 100 m batterfleylə, arxa üstə, brassla, sərbəst üsulla üzüb keçir); estafetlər: 4x100 m kombinə edilmiş (dörd idmançı, bir – birini əvəz edərək, arxa üstə, brassla, batterflyayla və sərbəst üsulla üzürlər); 4x100 m sərbəst üsulla və 4x200 m sərbəst üsulla.

Üzgüçülüynü idman mahiyyəti tək oynanılan Olimpiya medallarının miqdarı ilə deyil, həm də üzgüçülüynü bir çox olimpiya idman növlərinin əsası olması ilə təyin edilir (şək.1). Bu ilk öncə idman üzgüçülüynü inkişafı prosesində ondan ayrılan idmanın su növləridir (suya tullanmalar, su polosu, sinxron üzgüçülüynü, sualtı idman, marafon üzgüçülüynü) və üzmə və baş vurma vərdişlərinə əsaslanır. Üzgüçülük idmanın bu növlərində idmançıların hazırlığının ayrılmaz hissəsidir, üzmək bacarığı isə təhlükəsizlik texnikasının tələblərindən biridir.

**Suya tullanmalar.** Bu böyük idman və tətbiqi əhəmiyyətə malik olan müstəqil idman növüdür. Onlar 1904-cü ildə Olimpiya oyunları proqramında, 1968- ci ildə Beynəlxalq Üzgüçülük Federasiyasına daxil edilmişdir. Suya tullanmalar (1 və 3 m) tramlindən və ya (5 və 10 m) vışkadan yerinə yetirilir. Son zamanlar sinxron tullanmalar inkişaf etmişdir. Olimpiya oyunlarında medalların 8 komplekti uğrunda mübarizə aparılır: kişilərdə və qadınlarda 3 və 10 metrədən tək və sinxron tullanmalar.

**Su polosu.** İdmançıdan yaxşı üzgüçülük hazırlığı və topu idarə etmək bacarığı tələb edən maraqlı və əyləncəli oyunlardan biridir. 1908-ci ildə Olimpiya oyunları proqramına, 1968-ci ildə isə Beynəlxalq Üzgüçülük Federasiyasına daxil edilmişdir. Əvvəllər Olimpiya mükafatları uğrunda yalnız

kişi komandaları mübarizə aparırdı, 2000-ci ildən isə - həm də qadın komandaları arasında aparılır.



*Şək.1. Üzmə və baş vurma vərdişlərinə əsaslanan idman növləri.*

**Sinxron üzgüçülük.** Bu idman növü suya tullanmalar kimi, idmançıdan baş vurmaq və yaxşı üzmək bacarığı tələb edir. 1956-cı ildə Beynəlxalq Üzgüçülük Federasiyasına, 1984-cü ildə - Olimpiya oyunları proqramına daxil olmuşdur. Sinxron üzgüçülükdə tək, cüt və qrup çıxışlarında medallar uğrunda mübarizə aparılır. Hal – hazırda suda fiziki çalışmaların nisbətən yeni növü – akvaerobika üzrə yarışlar keçirməyə başlayırlar. Bu da, zamanla sinxron üzgüçülük kimi, idmanın müstəqil növü kimi ayrılı bilər.

**Sualtı idman.** İdmanın müstəqil su növüdür. 1959-cu ildə Beynəlxalq Sualtı İdman Federasiyası yaradılmışdır. 1968-ci ildən sualtı idmanın aşağıdakı növləri üzrə yarışlar keçirilir: sürətli növlər, sualtı orientir tapma, sualtı idman atıcılığı.

Sualtı idmanın sürətli növləri:

- 100, 400 və 800 metrə sualtı üzmə;
- lastlarda 100, 200, 400, 800, 1500 və 1850 metrə üzmə;
- 4x100 m və 4x200 m-lik estafetlər;
- lastlarda 50 metrə baş vurma.

**Sualtı orientir.** Bura akvalanqla cihazlar üzrə üzmə və sualtı axtarış daxildir. Burada nəticə finişə çıxmanın sürətinə və dəqiqliyinə görə qiymətlənir.

**Sualtı idman atıcılığı.** Bura hədəflərə atış, o cümlədən sualtı balıq ovu daxildir.

**Marafon üzgüçülüğü.** Açıq su hövzələrində sürətli üzüşlər bütün dünyada getdikcə geniş çəkildə yayılır. İdmanın bu növü üçün iştirakçıların və tamaşaçıların çoxlu sayda olması xarakterikdir. Marafon məsafələrinin uzunluğu 5 və 25 km – dir. İştirakçıların çoxu məsafədə sinə üstə krol üsulunu tətbiq edir. Marafon üzgüçülüğü üzrə böyük yarışlar böyük su bayramları kimi keçirilir və böyük təşviqat – təbliğat əhəmiyyəti daşıyır.

İdman üzgüçülüğü yarışların müstəqil növü kimi idmanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar sırasına daxildir. Bu, ilk öncə Olimpiya idman növüdür – müasir beşnövcülük (məsafə 200 m); geniş şəkildə yayılmış triatlon (açıq su üzrə 1500 m); hərbi – tətbiqi (sərbəst üsulla 100 m) və xilas etmə yarışları (maneələrlə 200 m).

İdmanın, yelkənli və avarçəkmə idmanı və həmçinin su – motor idmanı, su xizəkləri və s. kimi Olimpiya növlərində, üzmək bacarığı məşğələ və yarışların keçirilməsində təhlükəsizliyi təmin edən zəruri şərtidir.

Üzgüçülük üzrə idman işi mümkün olan daha yüksək nəticənin əldə edilməsinə yönəlmişdir. Bu nəticə idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin və bacarıqlarının inkişafının müvafiq səviyyəsi ilə təyin edilir. Belə iş lazım olan bacarıq və vərdişlərin inkişafı və təkmilləşməsi üçün ən effektiv vasitədir.

Yüksək nailiyyətlər idmanı üçün məşqlərin başlanğıcının ən optimal yaş dövrü 8- 9 yaşdır ki, bu da, UGİM - nin və (olimpiya ehtiyatı ixtisaslaşdırılmış uşaq və gənclər məktəbləri) –nin

üzgüçülük proqramlarında əks olunmuşdur. Lakin idman üzgüçülüğü ilə sonrakı yaş dövründə də tədris müəssisələrin, Silahlı Qüvvələrin klub və bölmələrində məşğul olmaq olar. Belə olduqda, (yüksək nailiyyətlər idmanından fərqli olaraq) üzgüçülük məşğələlərinin keçirilməsi üçün ayrılan vaxt tədris və ya peşə fəaliyyəti ilə xeyli dərəcədə məhdudlaşdırılır.

Verilmiş istiqamət üzrə iş, idman komitələri, üzgüçülük federasiyaları, UGİM, OEİUGİM, tədris müəssisələrinin, Silahlı Qüvvələrinin idman klubları və bölmələri kimi təşkilatlarla aparılır.

### **1.2.3. Peşə - tətbiqi üzgüçülüğü**

Peşə - tətbiqi fəaliyyəti, üzgüçülüklə birbaşa (təlimatçılar, məşqçilər, üzgüçülük müəllimləri, suda xilas edənlər) və ya dolayısı ilə (müəllimlər, bərpa və adaptiv bədən tərbiyəsi mütəxəssisləri, bort-bələdiçi, hərbiçilər, təyyarəçilər, kosmonavtlar və s.) bağlı olan peşələr üçün mühüm olan

biliklərin, bacarıqların, vərdişlərin və hazırlığın müəyyən səviyyəsinin formalaşmasına, üzgüçülük işinin bütün qismləri üçün mütəxəssislərin və suda xilas etmə üzrə mütəxəssislərin hazırlanmasına yönəldilmişdir.

Batanların xilas edilməsi üzrə xüsusi çalışmalar xilas etmə yarışlarına daxildir və suda xilas etmənin inkişafında və geniş yayılmasında mühüm mənə kəsb edir. 1918- ci ildə zəhmətkeşlərin Ümumi hərbi təlim təşkilatı yaradılmışdır. Fiziki hazırlıq onun tərkib hissəsi idi. 1918 -1919- cu illərdə bu təşkilat keçmiş SSRİ – nin bir sıra böyük şəhərlərində əhalinin kütləvi üzgüçülük və üzərək keçmə təlimini təşkil etmişdir.

Böyük Vətən müharibəsi dövründə təqə 1943- cü ildə 500 minə yaxın insan üzmə və üzərək keçmə təlimi almışdır. Dənizdə hərbi əməliyyatlarda, desant çıxarmalarda və keçmələrdə üzmək və suda geyimdə və silahla özünü saxlama bacarığı sovet döyüşçülərinin qələbəsinə və onların xilas edilməsinə çox yardım etmişdir.

İndi bu istiqamətdə iş bədən tərbiyəsi kolleclərində, texnikumlarında, ali tədris müəssisələrində, UĞİM-də, OEİUGİM-də, SXC-də, hərbi universitetlərdə və akademiyalarda, Silahlı Qüvvələrin hissələrində aparılır.

#### **1.2.4. Sağlamlaşdırma -reabilitasiya üzgüçülüğü**

Fiziki hərəkətlərin digər növlərindən fərqli olaraq, üzgüçülüğün öz səciyyəvi xüsusiyyətləri vardır, çünki insanın hərəkəti fəaliyyəti su mühitində baş verir.

Üzgüçülük, tənəffüsün dəqiq uyğunlaşdırılmış ritmi və əzələlərin böyük qruplarının bərabər iştirakı ilə olan qollarla və ayaqlarla dövrü hərəkətlərdir.

Üzgüçülük məşğələləri güc, cəldlik, dözümlülük, elastiklik və çeviklik kimi keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir.

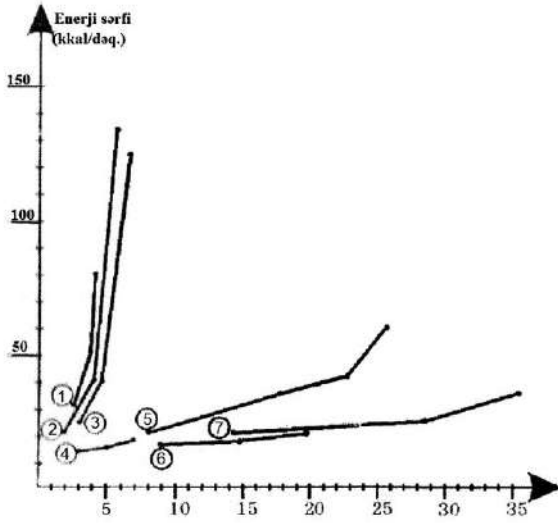
Suda fiziki hərəkətlərin insan orqanizminə təsirinin anlaşılması və onların düzgün tətbiqi üçün **üzgüçülüğün spesifik xüsusiyyətlərini** bilmək zəruridir.

Suya dalmış bədənin səthinə hidrostatik təzyiq təsir edir. Su, bədən reseptorların bütün kompleksini qıcıqlandıraraq, sinir mərkəzlərinə təsir edir və sinir sistemini fəaliyyətə gətirir ki, bu da gümrahlıq hissini bəxş edir və iş qabiliyyətini yüksəldir.

Nəfəs alma zamanı döş qəfəsinə və suya sürətlənmiş nəfəs vermə zamanı tənəffüs əzələlərinə böyük yüklənmə hidrostatik təzyiqin nəticələrindən biridir. Bu, tənəffüs əzələlərin inkişafı, döş qəfəsinin mütəhərrikiyini, onun ölçülərinin və ağ ciyərlərin həyati tutumunun (AHT) böyüməsini stimullaşdırır, tənəffüsün düzgün ritmini səlisləşdirir.

Suda olan insanın tənəffüsü tezləşir, ürək yığılmasının sıxlığı çoxalır, periferik qan damarlarının tonusu dəyişilir. Suda yüksəldilmiş istilikvermə nəticəsində orqanizmdə maddələr mübadiləsi aktivləşdirilir, buna görə

üzgüçülük zamanı (suyun temperaturundan və üzmə sürətindən asılı olaraq), idmanın digər dövri növləri ilə müqayisədə daha çox enerji sərf edilir (şək.2). Bütövlükdə bunu bədənin optimal çəkisinin, bədəndə aktiv (əzələ) və passiv (piy) toxumaların optimal nisbətinin əldə edilməsi üçün istifadə etmək olar. Suyun temperaturu insan bədəninin temperaturundan həmişə aşağı olur, buna görə də, insan suda olarkən, onun bədəni havaya nisbətən 50 – 80 % daha çox istilik yayır (su, hava ilə müqayisədə 30 dəfə çox istilik keçirməyə və 4 dəfə çox istilik tutumuna malikdir). Qeyd etdiyimiz kimi, su yaxşı istilik keçiricisidir, buna görə də suda 15 dəqiqə qalma müddətində (24° C temperaturda) insan 100 kkal istilik itirir. Çimmə və üzmə, orqanizmin temperatur dəyişmələrinin təsirinə qarşı müqavimətini artırır, soyuqdəymələrin profilaktikası sayılır. Əgər üzmə təbii su hövzələrində keçirilirsə, o zaman digər təbiət amilləri – günəş və hava da möhkəmlənmə effektini verir.



**Şək. 2.**  
*Enerji məxariclərinin siklik idmanın istilik növlərində hərəkət etmə sürətindən asılılığı:*  
 1 – brassla üzmə;  
 2 – arxa üstə krolla üzmə;  
 3 – sinə üstə krolla üzmə;  
 4 – yeriş;  
 5 – qaçış;  
 6 – velosiped sürmə;  
 7 – konkilərdə qaçış.

Üzgüçünün bədəninə suyun ağırlıq qüvvəsi və üzgüçünün çıxartdığı suyun çəkisinə bərabər olan itələyici qüvvə təsir edir. Üzmə zamanı insan hiqrostatik çəkisizlik vəziyyətində olur ki, bu da bədən çəkisinin dayaq – hərəkət aparatına göstərdiyi təzyiği azaldaraq, dayaq – hərəkət aparatının işini yüngülləşdirir; qamət pozuntularının düzəldilməsi üçün, keçirilmiş travmalardan sonra hərəkəti funksiyaların bərpa və travmaların mənfi nəticələrinin qarşısının alınması üçün şərait yaradır.

Bərk dayağın olmaması üzgüçünün hərəkəti imkanlarını artırır və onların inkişafına kömək edir. Misal üçün, təcrübəli üzgüçülərdə gövdənin və ətrafların əsas oynaqlarının mütəhərriqliyin yüksək səviyyəsi qeyd olunur. Üzgüçülərin oynaqlarda mütəhərriqlik göstəricisi, digər ixtisaslı idmançıların göstəricisindən xeyli yüksəkdir. Bərk dayaq olmadan (yığılmanın dinamik

rejimi üstünlük təşkil etdikdə) əzələlərin işi, ətrafların sümüklərindəki epifizar qığırdaqların daha uzun müddət qorunub saxlanması və beləliklə üzgüçünün bədəninin böyüməsinin davam etməsinə kömək edir.

Qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin icrası zamanı bədənün üfüqi vəziyyəti, üzünün orqanizmə göstərdiyi təsiri təyin edən xüsusiyyətlərdən biridir. Üzmə zamanı bədənün, demək olar ki, bütün əzələləri iştirak edir, bu da, üzgüçülərin əzələlərinin həmahəng inkişafına və əsas oynaqalarda mütəhərrikiyə kömək edir. Bədənün elə vəziyyəti, əzələlərin işi ilə bağlı olan dövrü hərəkətlər, suyun dərialtı vena məcrasına təzyiği, dərin diafraqmal tənəffüs və hidrostatik çəkisizlik vəziyyəti qanın ürəyə axıb gəlməsinə yardım edir və onun işini asanlaşdırır. Bununla bağlı olaraq, ürəyi zəif olan insanlara (müvafiq hissələrə bölmə ilə) üzgüçülük hərəkətləri ürək – damar sisteminin möhkəmlənməsi və inkişafı vasitələrindən biri kimi tövsiyə edilir. Təcrübəli üzgüçülərdə məşqin təsiri ilə ürək – damar sisteminin quruluşu və fəaliyyətində müsbət irəliləmələr baş verir: ürək əzələsinin gücü və həcmi artır; sakit halda bradikardiya (1 dəqiqədə 45 -50 ürək vuruşu) müşahidə edilir; ürəyin sistolik həcmi artır.

Üzmənin gigiyenik əhəmiyyəti böyükdür. Su insan dərisini təmizləyir, dəri tənəffüsünün yaxşılaşmasına yardım edir, müxtəlif daxili orqanların fəaliyyətini aktivləşdirir.

Su mühitinin bu və ya digər səciyyəvi xüsusiyyətləri müalicəvi – sağlamaşdırma məqsədlərilə keçirilmiş xəstəliklər və travmalardan sonra reabilitasiya üçün istifadə edilir.

Üzgüçülüyn uşaq orqanizminə sağlamaşdırıcı təsiri xüsusilə böyükdür. Üzgüçülük məşqləri uşağın dayaq –hərəkət aparatını möhkəmləndirir, hərəkətlərin koordinasiyasını inkişaf etdirir. Onlar, onurğa əyilmələrinin qarşısını alaraq, “əzələ korsetini” vaxtında formalaşdırır; qıcıqlanmanı və tez azaldır. Üzgüçülüklə müntəzəm məşğul olan uşaqlar, idmanla məşğul olmayan yaşlılarından nəzərə cərpacaq dərəcədə fərqlənirlər: onlar boyca hündürdülər, ağı ciyərlərinin həyat tutumunun, çevikliyin və gücün daha yüksək göstəricilərinə malikdirlər.

Müntəzəm üzgüçülük məşğələləri böyüklərin həyat tonusunu qaldırır. Bunu, fiziki hərəkətlərin digər növləri arasında üzgüçülük və akvaerobika istifadə edilən sağlamlıq qruplarında məşğul olanların fiziki vəziyyətinin müşahidələri sübut edir.

Sağlamlıq vəziyyətində problem olduqda fiziki yüklənmələrin məhdudlaşdırılmasını tələb edən bir çox hallar məlumdur ki, suda hərəkətlər həqiqi müalicəvi təsir göstərirdi. Müalicəvi bədən tərbiyəsini digər vasitələrindən fərqli olaraq, üzgüçülük bir çox xəstəliklərdən sonra bərpa üçün ən effektiv vasitədir, çünki suda məşqlər nisbi çəkisizlik şəraitində baş verir.

Üzgüçülük məşğələləri qamət pozuntularını, yastıpəncəliyi aradan qaldırır, demək olar ki, bütün əzələ qruplarını həmahəng şəkildə inkişaf etdirir.



Üzgüçülük ürək – damar və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyətini əla məşq etdirir, sinir sistemini bərkidir, yuxunu və iştahamı yaxşılaşdırır və bu məqsədlə çox vaxt müalicəvi bədən tərbiyəsində və təbabətdə maddələr mübadiləsinin pozulması zamanı (xüsusən də intensiv fiziki iş yerinə yetirməkdə çətinlik çəkən yaşlı insanlarda), ürək və ağ ciyər çatışmazlığında, oynaq - əzələ aparatının kontrakturalarında və başqa xəstəliklərdə tətbiq edilir.

Sağlamlaşdırma – bərpa üzgüçülüüyü işi uşaq poliklinikalarında və məsləhətxanalarda, orta və ali tədris müəssisələrinin xüsusi tibbi qruplarında, bərpa və sağlamlaşdırılma mərkəzləri və klublarında, sağlamlaşdırma üzgüçülük və su aerobikası bölmələrində və həmçinin müstəqil məşğələlər formasında aparılır.

### **1.2.5. Fitnes (sağlamlaşdırma üzgüçülüüyü) və kondisiya məşqi**

Bu istiqamət, orqanizmin funksional vəziyyətinin normallaşdırılması üçün üzgüçülük vasitələrinin istifadəsi ilə səciyyələnir. Bu, sağlam həyat tərzinin komponentlərindən biridir.

Üzgüçülükdə kondisiya məşqi (rasional həyat tərzinin digər komponentləri ilə ahəngdə olaraq) sağlamlığın möhkəmlənməsinə və hərəki xüsusiyyətlərin inkişafına kömək edir. Tətbiq edilən fiziki çalışmaları həcmi və təmayülü ilk öncə arzu edilən sağlamlaşdırma effektinin əldə edilməsi üçün yüklənmələrin tənziminin metodik prinsipləri ilə bağlıdır.

Belə məşqin əsas təmayülü – stayer məsafələrində dözümlülüüyün tərbiyə edilməsidir. Bir həftədə məşqlərin miqdarı, şəraitdən asılı olaraq, 2 dəfədən 6 dəfəyə qədər ola bilər. Məşğələnin müddəti adətən hovuzdakı standart seansa – 45 dəqiqəyə uyğun gəlir. Üzgüçülük hazırlığının səviyyəsindən asılı olaraq, suda fiziki çalışmaları kimi: zəif üzənlər üçün – dayaz hovuzda akvaaerobikamı; üzməyi bacaranlar üçün – dərin hovuzda akvaaerobikamı; yaxşı üzənlər üçün – seçilmiş üsulla üzməyi seçmək olar. Üzgüçülük məşğələləri kimi, akvaaerobika məşğələləri də, stayer məsafələri üçün səciyyəvi olan dözümlülüyə xüsusən istiqamətli planlaşdırılır.

Çalışmaları həcmi və intensivliyi yüklənmənin miqdarını təyin edir. Ürək döyüntüsünün tezliyi (ÜDT) 120 dəq/vurmada yüklənmələr fiziki işqabiliyyəti səviyyəsinin dəyişikliklərinə səbəb olmur. Məşq yüklənmələrinin məqsədli yönümünün qorunub saxlanması üçün, fiziki cəhətdən azhazırlıqlı insanlar üçün, intensivliyin maksimal səviyyəsi ürək döyüntüsünün tezliyi dəqiqədə 150 dəq/vurmada əldə edilir.

Kondisiya məşq proqramları üçün, nəinki məşğələdən məşğələyə yorğunluğun yığılması, hətta birdəfəli məşqdən sonra həddindən artıq yorğunluqda yol verilməzdir. Yüklənmə elə dozalaşdırılır ki, üzmənin həcmi və sürətinin artırılması hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinə

müvafiq olsun.

Məşq prosesində sağlamlığa və hazırlıq səviyyəsinə nəzarəti həyata keçirmək lazımdır, zərurət olduqda onu həkim nəzarəti ilə tamamlamaq gərəkdir.

Bu istiqamətdə hovuzların sağlamlaşdırma üzgüçülüüyü və su aerobikası bölmələrində, sağlamlaşdırma mərkəzləri və klublarında, sağlamlaşdırma yay düşərgələrində, akvaparklarda və həmçinin müstəqil məşğələlər şəklində (bu qism üçün onların payı xüsusən böyükdür) iş aparılır.

### **1.2.6. Səhnələşdirilmiş tamaşa tədbirləri və suda bayramlar**

Kütləvi su bayramlarının, bütün arzu edənlər üçün (“Ana, ata və mən – idmançı ailəsi”) açıq startların, ən yaxşı üzgüçülərin nümunəvi çıxışları, kütləvi üzmələrin keçirilməsi üzgüçülüynün təbliğatına, onun kütləvi inkişafına kömək edir.. Sağlamlaşdırma yay düşərgələrində “Neptun” klubunun təşkil etdiyi idman – su bayramları çox məşhurdur. Əsasən süjet xarakterli belə bayramların hazırlığına çox sayda uşaq cəlb edilir.

Gənclər düşərgələrində, şəhər və kənd çimərliklərində, istirahət evlərində və hovuzlarda təşkil edilən su bayramları üzgüçülük təbliğatının təsirli vasitəsidir. Su bayramları mövsümün idman işinin özünə məxsus yekunu və yaxud düşərgə növbəsinin bir növ nəticəsidir və həmçinin yubiley tarixi və ya başqa əlamətdar gün (Neptun günü; hovuzun açılışı; idman məktəbinin yubileyi; milad bayramı; yeni il tamaşaları) münasibəti ilə keçirilir.

Suda bayramlar formaca müxtəlif ola bilər, lakin onlar tamaşa şəklində olmalı, bədən tərbiyəsi və idmanı təbliğ etməlidir. Bayram proqramında adətən idman, nümunəvi və əyləncəli hissələri ayırd edirlər.

*İdman hissəsinə* yarışların ən görkəmli növləri: qısa məsafələrə üzmə, estafetlər, suya tullanmalar, su polosunun final oyunu, lastlarla uzunluğa başvurma, kütləvi startlar və üzgüçülük üzrə normativlərin yerinə yetirilməsi; (zəif üzən iştirakçılar üçün) müxtəlif üzgüçülük çalışmalarının komanda şəklində icrası daxildir.

Nümunəvi çıxışlar üçün məşhur idmançıları dəvət edirlər. *Nümunəvi hissəyə* adətən idmançıların qısa məsafələri üzüb keçməsi; üzgüçülüynün müxtəlif üsullarının texnikasının nümayişi; sualtı idman çalışmalarının icrası; sinkron üzgüçülük nümayəndələrinin (qadınlardan) çıxışları; batanları xilas etmə yolları; məşqçi tərəfindən üzgüçülük təliminə dair nümunəvi dərslin keçirilməsi daxildir.

Bayramın *əyləncəli hissəsinə* adətən məzhəkəli estafetləri, attraksionları, komik və sinkron tullanmaları, səhnələşdirilmiş tamaşaları daxil edirlər. Səhnəciklərin mövzuları, peşə - tətbiqi üzgüçülük elementlərinin istifadəsi ilə, bayram iştirakçılarının həyatından götürülür.

Bayramın və iştirakçıların çıxışlarının gedişatına rəhbərliyin daha dolğun işıqlandırılması üçün, aparıcının şərtləri və musiqi akkompamenti mühüm mənə kəsb edir.

Suda bayramların açılışı və bağlanması, böyük miqyaslı yarışların mərasiminə yaxın olan tətənəli bir şəraitdə keçirilir. Möhtəşəm qonaqlar siyahısına bayramın rəhbərləri və sponsorlar, məşhur idmançılar daxildir.

Su bayramında mütləq idmançı – üzgüçülərdən hazırlaşdırılmış xilas edənlər və ya yaxınlıqda yerləşən xilasetmə xidmətinin əməkdaşları növbə çəkməlidirlər. Bayramlarda istifadə edilən ləvazimat və avadanlıq (xilas edici inventar da o cümlədən) əvvəlcədən yoxlanılmalıdır.

Bu tədbirlərin uşaqlar və yeniyetmələrə təşviqat və tərbiyə təsirini göstərsinlər deyə, suda bayramların təşkilatçılarından bədən tərbiyəsi və idman məsələlərində səriştə, yaxşı bədii zövq və yüksək pedaqoji ustalığ tələb olunur.

### ***Yoxlama suallar və tapşırıqlar***

- 1. Üzgüçülüyn yaranması və onun dünya xalqlarının təsviri incəsənətdə əks olunması barəsində danışın.*
- 2. Üzgüçülüyn əsas istiqaməti kimi, üzgüçülüyn kütləvi təlimi.*
- 3. Üzgüçülüyn idman əhəmiyyəti nə ilə təyin edilir?*
- 4. Peşə - tətbiqi üzgüçülüyn xarakteristikasını verin.*
- 5. Sağlamlaşdırma – bərpa üzgüçülüyn əsas səciyyəvi xüsusiyyətlərinin xarakteristikasını verin.*
- 6. Üzgüçülükdə kondisiya məşqin əsas xarakteristikaları və formaları.*
- 7. Suda səhnələşdirilmiş tamaşa tədbirlərinin və bayramların keçirilməsi.*

## **FƏSİL 2. FİZİKİ TƏRBIYƏ SİSTEMİNDƏ ÜZGÜÇÜLÜK**

### **2.1. Məktəb yaşlı uşaqlarla üzgüçülük dərslərinin xüsusiyyətləri.**

Orta məktəbdə uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsi proqramının “Üzgüçülük” bölümünün tədris materialı hər bir şagird üçün məcburidir və bir – birilə bağlı olan aşağıdakı məsələlərin həllinə yardım edir:

– sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, bərkimə, məktəblilərin iş qabiliyyətinin artırılması;

– fiziki təmrinlərlə sisteməlik şəkildə məşğul olma tələbatının tərbiyə edilməsi;

– gigiyena, tibb, bədən tərbiyəsi, məşğələlərdə təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmə sahələrində biliklərin formalaşması;

– həyati mühüm bir vərdiş kimi üzgüçülüğün və onu müxtəlif şəraitdə tətbiq etmək bacarığının formalaşması;

– əsas hərəkəti xüsusiyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Proqram materialının müxtəlif bölmələrinin öyrənilməsinə tədris vaxtının bölüşdürülməsi IV-cü sinifdə 26 saatın “Üzgüçülük” bölməsinə ayrılmasını nəzərdə tutur. Müvafiq şəraiti (məktəb hovuzu və ya yaxınlıqda yerləşən su bazası) olan məktəblərdə, 1-ci sinifdən başlayaraq, proqram materialının öyrənilməsinə başlamaq olar. Gələcəkdə (V-XI-ci siniflərdə) “Üzgüçülük” bölməsinin öyrənilməsinə, digər bölmələrin (“Xizək hazırlığı”, “İdman oyunları” və b.) öyrənilməsinə ayrılan vaxtın bərabər şəkildə qısaltılması hesabına, hər sinifdə 14 saat planlaşdırmaq tövsiyə edilir. İstər nəzəri, istərsə də praktiki məşğələlərin keçirilməsi nəzərdə tutulur.

Orta məktəbdə üzgüçülük təlimi prosesində, üzgüçülüğün idman üsulları, start və dönmələrin yerinə yetirilməsi texnikasının (ildən ilə) yavaş – yavaş mənimsənilməsi həyata keçirilir (IV–XI-ci siniflər).

Proqramın bu bölümünün mənimsənilməsi nəticəsində məktəblilər suda batana yardımın göstərilməsinə (VII–VIII siniflər), oyun və yarış fəaliyyətində üzgüçülük vərdişinin istifadəsinə (IX–XI-ci siniflər); üzgüçülük yarışlarında həkimin və bədən tərbiyəsi müəllimin köməkçisinin funksiyalarının icrasına dair bilik və bacarıqların əsaslarını əldə edirlər.

“Üzgüçülük” bölümünün məzmununun öyrənilməsi məktəblilərin (ibtidai, natamam və tam orta məktəbin proqramları cədvəllərində göstərilmiş əsas fiziki bacarıqların inkişafının orta səviyyəsindən aşağı olmayan nəticələri göstərmələrinə dair) fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsinə yardım edir; fiziki təmrinlər, bərkidici prosedurların və b. müstəqil şəkildə yerinə yetirilməsinə həvəsləndirir; yarış fəaliyyətini təkmilləşdirir; şagirdlərin məşğələlər prosesində davranışına (intizama, təhlükəsizlik və gigiyena normaları qaydalarına

riayət etmə; yoldaşlara və müəllimə yardımın göstərilməsi və b.) müsbət təsir edir.

Təmrinlər, icrasının böyük variantlılığı ilə fərqləndiyinə görə sisteməlik məşğələlər əlaqələndirmə (məvazinət, fəzada oriyentiri tapma; hərəkətlərin zaman, fəza və qüvvət parametrlərinin) və kondisiya (dözümlülük, qüvvə imkanları) bacarıqlarının inkişafına çox böyük təsir göstərir.

Üzgüçülük təlimi dərslər ili ərzində qapalı üzgüçülük hovuzlarında və iqlimdən asılı olaraq açıq su hovzələrində aparılır.

1-ci növbənin şagirdləri üçün üzgüçülük məşğələlərini sonuncu dərslərdə planlaşdırmaq yaxşı olardı. İki növbənin şagirdləri üçün üzgüçülük məşğələləri saat cədvəlindən kənara çıxarılır ki, şagirdlər hovuzdan sonra məktəbdəki dərslərə hazırlaşsınlar. Saat cədvəlindən kənardakı üzgüçülük məşğələlərinin təşkili zamanı onları həftədə 3 dəfə planlaşdırmaq məqsədə uyğundur – bu, tədris prosesinin effektivliyini yüksəltməyə imkan verir. Üzgüçülük təlimi üçün tədris qrupları məktəblilərin hazırlıq səviyyəsinə görə komplektləşdirilir; qrup iştirakçılarının sayı – 10-15 nəfərdir. Natamam orta məktəbdə oğlanlar və qızlar bir qrupda üzgüçülük məşğul ola bilərlər.

Hovuzda məşğələlərin başlanğıcına qədər şagirdlərlə hazırlıq işini aparmaq lazımdır (bax, Fəsil 10, bölmə 10.4).

Hovuzda məşğələlərin başlanğıcından 1–1,5 ay əvvəl bədən tərbiyəsi müəllimi xüsusi təmrin komplekslərini tərtib etməli və onları bədən tərbiyəsi dərslərində yerinə yetirməlidir. Uşaqlara bu təmrinləri səhər idmanı zamanı təkrar etməyi tövsiyə etmək olar ki, bu da, üzgüçülük texnikasının mənimsənilməsinə gətirən təmrinlərin daha yaxşı qavramasına yardım edəcəkdir. IV-cü sinif üçün proqramın məcburi materialının öyrənilməsindən əvvəl, binövrəsi krol texnikasının öyrənilməsinə və suya alışmağa dair təmrinlər olan komplekslər yerinə yetirilir.

Üzməyi yaxşı bacaran şagirdlərdən köməkçi qismində fəalların hazırlanması bədən tərbiyəsi müəllimin vəzifələrindən biridir. Köməkçilər (sisteməlik şəkildə öz üzgüçülük hazırlığı səviyyəsini yüksəldərək və batanların xilas edilməsi yollarına yiyələnərək) təmrinlərin düzgün yerinə yetirilməsini göstərməyi, məşğul olanların səhvlərini düzəltməyi, intizama nəzarət etməyi və məşğələlərdə nizam-intizamı qoruyub saxlamağı bacarmalıdır. Bədən tərbiyəsi fəallarının məşqi üzgüçülük dərslərindən əvvəl və ya sonra keçirilməlidir (yaxşı olardı ki, o, məktəbdəki məşğələlərdən 1 ay əvvəl keçirilsin). Bədən tərbiyəsi müəllimin köməkçiləri durmadan 200 metrədən az olmayan məsafəni üzüb qət etməyi, uzunluğa və dərinliyə baş vurmağı, zərər çəkəni daşımağı bacarmalı, ilkin yardımın göstərilmə üsullarını bilməlidirlər.

Bir qayda olaraq, hovuzlarda üzgüçülük məşğələlərini təcrübəli məşqçi və təlimatçılar aparır. Bu halda bədən tərbiyəsi müəllimi müxtəlif təşkilati funksiyaları (şagirdləri hovuzun xollunda qarşılama, onlar üçün buraxılış

vərəqələrin qeydi, şagirdlərin məşğələ üçün təşkil edilməsi) yerinə yetirərək, məşqçinin bilavasitə köməkçisi olur və təlim prosesinin özündə iştirak edir (“quru üzmə” zalında ümumi möhkəmləndirici və xüsusi; o cümlədən də, məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərində öyrənilmiş təmrinlərin yerinə yetirilməsinə nəzarət edir; geridə qalanların və hovuzun dayaz hissəsində üzməyi yaxşı bacarmayanlar ilə məşğələlər aparır). Üzgüçülük məşğələlərində davamiyyətin qeydiyyatı da müəllimin vəzifələrinə daxildir. O, bu barədə sinif rəhbərini məlumatlandırır və sinif jurnalına müvafiq qeydləri daxil edir.

**Məşğələlərin planlaşdırılması** IVsinifdə “Üzgüçülük” bölmə üzrə məşğələlərin müddəti 13 həftə təşkil edir. Tədris proqramına uyğun olaraq planlaşdırılmanın əsası kimi, 26 saatlıq dərslər proqramı götürülür (cədvəl 1).

Üzgüçülük üzrə təlim prosesini şərti olaraq üç mərhələyə bölmək olar.

**1-ci mərhələ (1–6-cı dərslər).** Su mühitinə alışmağa dair təmrinlər uşaq və yeniyetmələrin kütləvi təlim prosesində (zalda yamsılama təmrinləri, dibdə hərəkətsiz dayaq yanında durmuş vəziyyətdə, dib ilə yeridə, hərəkətli dayaq ilə avarçəkmə hərəkətləri) qəbul edilmiş metodik ardıcılıqla yerinə yetirilən qollar və ayaqlarla elementar avarçəkmə hərəkətlər, ümumi möhkəmləndirici təmrinlər, suya tədris tullanmalar, suda oyunlar bu mərhələnin əsasını təşkil edir.

**2-ci mərhələ (7 – 21 -ci dərslər).** Əsas məqsədlər – sinə və arxa üstə krol üsulları ilə üzmə texnikasının öyrənilməsi; start tullanmaların və sadə dönmələrin mənimsənilməsinə yönəlmiş təmrinlərin yerinə yetirilməsi.

**3-cü mərhələ (22 – 26-cı dərslər).** Məktəb daxilində (əyani və ya qiyabi) yekun yarışlara hazırlıq, yoxlama normativlərinin yerinə yetirilməsi, sinfin su bayramında iştirakına hazırlıq, suda oyun və əyləncələrin keçirilməsi bu mərhələnin əsasını təşkil edir.

Tədris materialın bu cür paylaşdırılması məktəblilərin üzgüçülük təlimi məsələlərinə, şagirdlərin çoxsunun hazırlığının və proqram materialının öyrənilməsinin metodik ardıcılıq səviyyəsinə uyğundur.

Təlim kursunun sonunda sinif ilə üzgüçülük məşğələlərinin davam etdirilməsi barəsində yekun söhbət aparmaq lazımdır. Əgər bunun üçün şərait yoxdursa hovuzda öyrənilmiş təmrinlər kompleksini divar yanında durmuş vəziyyətdə “dəyirman”, “sürüşmə” təmrinlərinə, krol üsulu ilə ayaqlar və qollarla hərəkətlərə diqqət yetirərək, yerinə yetirməyi davam etdirmək lazımdır. Təbii su hövzələrində üzmə imkanı ələ düşən kimi, bu təmrinlər yararlı olacaq.

Uşaqlara suda davranış qaydalarını xatırlatmaq lazımdır:

- Əvvəl dayaz yerdə suya alışmaq; bütün təmrinləri yalnız sahil və ya dayaz yer istiqamətində yerinə yetirmək lazım olduğunu yadda saxlamaq;
- yalnız sahil boyu uzaqlığa üzmək;

– sinə və arxa üstə krolla üzmədə sahilə istiqamət alaraq, gözləri bağlamamaq;

– üzməyi bacarmayan yoldaşları gördükdə laqeyd qalmamaq, özünün də bildiyi hər şeyi onlara öyrətməyə çalışmaq.

Üzgüçülük təlimi yekunlarını vuran sonuncu məşğələdə yarış keçirmək. Bu yarışların proqramı məktəblilərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olmalıdır.

## **2.2. Üzgüçülüğün təhlükəsizlik texnikası**

Məşğul olanlar üzgüçülük məşğələlərini başlayarkən suda davranış qaydalarını bilməli və şüurlu surətdə ciddi intizama riayət etməlidir.

Əgər məşğul olanlar təhlükəsizlik tələblərini bilsələr və onları yerinə yetirərsələr, travmalar və bədbəxt hadisələr baş verməz.

1. Hər məşğul olan həkimin icazəsi ilə məşğələlərə buraxılır.

2. Məşğul olanlarla suda davranış qaydaları və təhlükəsizlik tədbirlərinin yerinə yetirilməsi haqqında daima izahedici söhbətlər aparılır.

3. Üzməyi bacarmayanlarla məşğələlər dayaz yerdə keçirilir.

4. Bütün təmrinlər və həmçinin müstəqil üzmənin ilk cəhdləri sahilə və ya dayaz yerə istiqamətlənmədə yerinə yetirilir. İlk məşğələlərdə təhlükəsizliyin artırılması üçün məşğul olanları cütlüklərə bölmək yaxşı olardı.

5. Dərin yerdə ilk üzmə cəhdlərinə, eyni zamanda iki məşğul olanlardan çox olmamaq şərtinə, müəllimin birbaşa nəzarəti altında icazə verilir.

6. Məşğələlərin keçirilmə yerinin sərhədindən kənara üzüb keçmək qəti surətdə qadağan edilir.

7. Suya tullanmaların öyrənilməsinə yalnız üzməyi bacaran şagirdlər buraxılır.

8. Məşğələlərdən əvvəl və sonra məşğul olanların mütləq adbaad çağırılıb yoxlanılması keçirilir. Gecikmiş şagirdlər yalnız müəllimin icazəsi ilə məşğələlərə buraxılır.

9. Müəllim daima suda olanlara nəzarət etməli və (zərurət halında) dərhal köməyə hazır olmalıdır.

10. Müəllim suda zərər görmüşləri xilas etmə və həkimə qədər yardımın göstərilmə üsullarını yaxşı bilməlidir.

11. Məşğələlərdə intizama riayət olunmalıdır. “Batıram!”, “Yardım edin!” yalan qışqırıqlar, yoldaşı suya batırmaq və digər şuluqluqlar məşğələlərdən kənarlaşdırılma ilə cəzalandırılmalıdır.

12. Məşğul olan, əhvalının pisləşməsi, üsütmə və ya baş gicəllənmə haqqında dərhal müəllimə xəbər verməli və məşğələni dayandırmalıdır.

13. Yemək qəbulundan 2 saat keçməmiş məşğələlərə başlamaq olmaz.

14. Üzgüçülük məşğələlərində həkim (tibb bacısı) iştirak etməlidir.

15. Üzgüçülük məşğələlərinin yerini, avadanlığını və ləvazimatı

məşğələlərin başlanğıcına qədər yoxlamaq lazımdır.

16. Hər bir məşğələ əsaslı surətdə hazırlanmalıdır. Dərsin məzmunu, təmrinlərin yerinə yetirilməsi və onların paylaşdırılması, suda keçirilən oyunların sayı və müddəti, məşğul olanların hazırlıq səviyyəsinə uyğun olmalıdır.

17. Bir müəllim üçün təlim qruplarının mümkün olan say tərkibi 15 nəfərdən çox olmamalıdır.

18. Pis meteoroloji şəraitdə (güclü və kəskin külək, suyun və havanın aşağı temperaturu, sıldırım dalğalar, suyun pis şəffaflığı və s.) su hövzəsində üzgüçülük məşğələlərini keçirtmək olmaz.

Qapalı üzgüçülük hovuzlarında üzgüçülük təlimi zamanı suyun əlverişli temperaturu  $+25 - 26\text{ }^{\circ}\text{C}$  hesab edilir, havanın temperaturu təxminən eyni səviyyədə olmalıdır.

Açıq su hövzələrində suyun temperaturu  $+18^{\circ}\text{C}$ –dən aşağı olmadıqda üzgüçülük məşğələlərini keçirtmək olar.

Suda məşğələlərin müddəti dərsin məqsədlərindən, suyun və havanın temperaturundan asılıdır. Titrəmə, “qaz dərisi”, dodaqların göyerməsi əmələ gəldikdə sudan çıxmaq, qurquru olanadək qurulanmaq və geyinmək lazımdır.

Soyuqdəymələrin profilaktikası və şəxsi gigiyenaya riayət etmək üçün aşağıdakı gigiyenik qaydalarını yerinə yetirmək vacibdir:

1) üzmədən öncə gələn mərhələdə (1 – 2 ay) məşğul olanlarla möhkəmləndirici tədbirlər keçirtmək;

2) havanın və suyun temperaturu aşağı olduqda, suya girişdən əvvəl quruda bədənin qızışması üçün daha intensiv hərəkətlər yerinə yetirmək;

3) günəş altında uzun müddət qaldıqdan sonra məşğələləri başlamaq olmaz;

4) məşğul olanların suda çox vaxt hərəkətsiz qalmamasına nəzarət etmək;

5) sudan çıxdıqdan sonra dəsmalla qurulanmaq, bir neçə isidici hərəkətlər yerinə yetirmək və dərhal geyinmək (ayaqların və başın istidə saxlanılmasına diqqət yetirmək);

6) suda məşğələdən əvvəl və sonra duş altında (çimərlik kostyumu olmadan) sabun və süngər ilə yuyunmaq lazımdır;

7) çimərlik kostyumu üzmə zamanı hərəkətləri məhdudlaşdırmamalıdır;

8) məşğul olanların başqalarının çimərlik kostyumları, dəsmalları və ya tualet əşyalarından istifadə etmələrinə imkan verməmək.

Açıq su hövzələrində olarkən (müəllimin nəzarəti olmadan) aşağıdakılar qəti qadağandır:

1) çimmə üçün ayrılan yerlərin hasarlanma işarələrindən o yana üzüb keçmək;

2) çay qıraqlarında, körpülərin yanında çimmək;

3) körpülərdən, qayıqlardan, gəmilərdən suya tullanmaq;



- 4) motorlu, yelkənli gəmilərə, barjalara və avarlı qayıqlara üzərək yaxınlaşmaq;
- 5) çayı üzərək keçmək;
- 6) suya başı aşağı tullanmaq və dərinliyi və dibin vəziyyəti naməlum olan yerlərdə baş vurmaq;
- 7) xəbərdarlıq işarələrinin (buyların, bakenlərin və s.) altına üzüb yaxınlaşmaq və ya onların üzərinə dırmaşmaq;
- 8) üzgüçülük lövhələri, avtomobil kameraları, hava ilə doldurulan döşəklər və s. ilə uzağa üzüb getmək;
- 9) suyu və sahili zibilləmək (su hövzəsinə butulkaları, bankaları və digər zibili atmaq).

### ***Yoxlama suallar və tapşırıqlar***

1. *Orta məktəbdə üzgüçülük təliminin məqsədlərini sadalayın.*
2. *IV sinifdə üzgüçülük üzrə proqram materialının məzmununun xarakteristikasını verin.*
3. *V – IX – cu siniflərdə üzgüçülük üzrə proqram materialının məzmununun xarakteristikasını verin.*
4. *X – XI siniflərdə üzgüçülük üzrə proqram materialının məzmununun xarakteristikasını verin.*
5. *I – II növbənin şagirdləri üçün üzgüçülük üzrə təlim prosesini hansı yolla daha yaxşı təşkil etmək olar?*
6. *Təbii su hövzəsində üzgüçülük təlimi üçün yerin təşkili və hazırlanmasına olan əsas tələbləri (suyun dərinliyi və temperaturu, sahilin və dibin xarakteri, çimmə yerinin sahəsi, sanitariya – gigiyena tələbləri və b.) sadalayın.*
7. *Təbii su hövzələrində məşğələlərdə zədə və bədbəxt hadisələrin qarşısının alınmasına dair məcburi tədbirləri sadalayın.*
8. *İqlim və hava şəraitindən (suyun, havanın, küləyin və b. temperaturundan) asılı olaraq dərsin təşkil edilməsi necə dəyişilir?*

## FƏSİL 3. ÜZMƏ TEXNİKASININ ƏSASLARI

### 3.1.Üzgüçülük texnikasının biomexaniki əsasları

#### 3.1.1. Üzgüçü bədəninin hidrostatik müvazinəti

Suya dalmış bədənin səthinə hidrostatik təzyiqlik təsir edir; o dalma dərinliyi ilə artır. Böyük dərinliyə baş vurmuş üzgüçünün qulaqlarında hiss etdiyi ağrı tədricən hidrostatik təzyiqlikdir ki, qulağın təbil pərdəsinə təsir göstərir.

Üzgüçünün bədəni suda hərəkətsiz qalan zaman, ona təsir edən yalnız bədənin ağırlıqlıq qüvvəsi və suyun itələyici qüvvəsi olur (şəkl.3) **P** ağırlıqlıq qüvvəsi kəmiyyətə daimidir və bədənin ümumi ağırlıqlıq mərkəzinə (**ÜAM**) tətbiq edilmişdir.

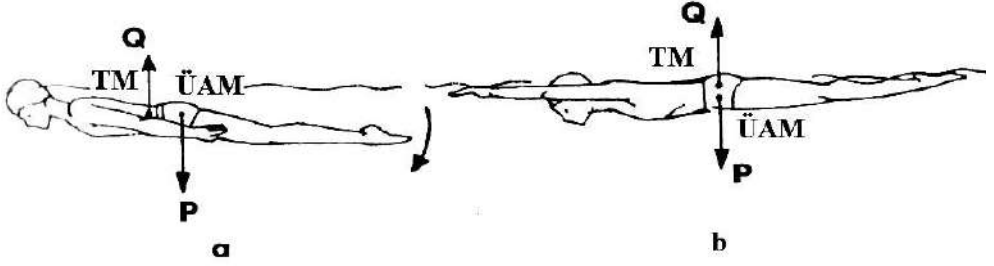
**Q** itələyici çıxaran qüvvə, suya dalmış bədənin alt və üst səthlərinə göstərilən hidrostatik təzyiqlər fərqi ilə şərtləndirilmişdir və yuxarıya doğru istiqamətləndirilmişdir. (Arximed qanunu) O, kəmiyyətə bədənin sıxışdırılıb çıxardığı suyun ağırlıqlıq qüvvəsinə bərabərdir. Suyun sıxışdırılıb çıxarılan həcmnin ağırlıqlıq mərkəzi təzyiqlik mərkəzi (**TM**) adlanır. İtələyib çıxaran qüvvə elə bu nöqtəyə tətbiq edilib.

Əgər **P** ağırlıqlıq qüvvəsi **Q** itələyici çıxaran qüvvə ilə tarazlaşarsa, bədən hidrostatik müvazinətdə olur: **P=Q**

Əgər verilmiş dərinlikdə üzgüçünün bədəninə başqa qüvvələr təsir etmərsə, və **Q > P**, o zaman **P=Q** şərti icra olunmayınca, bədən suyun üzərinə çıxacaq. **P>Q** olduqda bədən batır.

İnsanın üzmə qabiliyyəti, onun bədən toxumalarının orta sıxlığından, nəfəs alma və ya nəfəs vermədən, suyun sıxlığından asılıdır. Üzgüçünün bədən toxumalarının orta sıxlığı nə qədər az olsa, onun üzmə qabiliyyəti bir o qədər yaxşı olar. Tam nəfəs alma zamanı üzgüçü, bir qayda olaraq, müsbət üzmə qabiliyyətinə; tam nəfəs vermədən isə mənfəi üzmə qabiliyyətinə malik olur (yəni batır). Daha sıx olan, dəniz suyunda bədənin üzmə qabiliyyəti yüksəlir.

Suda üfüqi vəziyyətdə, əlləri budlarının yanında olan üzgüçünün **ÜAM**, bir qayda olaraq, bədənin **TM** ilə müqayisədə ayaqlarına daha yaxın yerləşir (bax, şəkl.3,a). Bədənin ağırlıqlıq qüvvəsi və suyun itələyici çıxaran qüvvəsi əks istiqamətli olduğuna və onların təsir xətləri üst-üstə düşmədiyinə görə, qüvvələr cütliyü-nün fırlanma hərəkəti əmələ gəlir. Bədənin müqaviməti pozulur: ayaqlar və gövdənin aşağı hissəsi aşağı düşür. Üzgüçü əllərini irəliyə uzatsa, bədən müvazinəti yaxşılaşar (bax: şəkl.3,b).

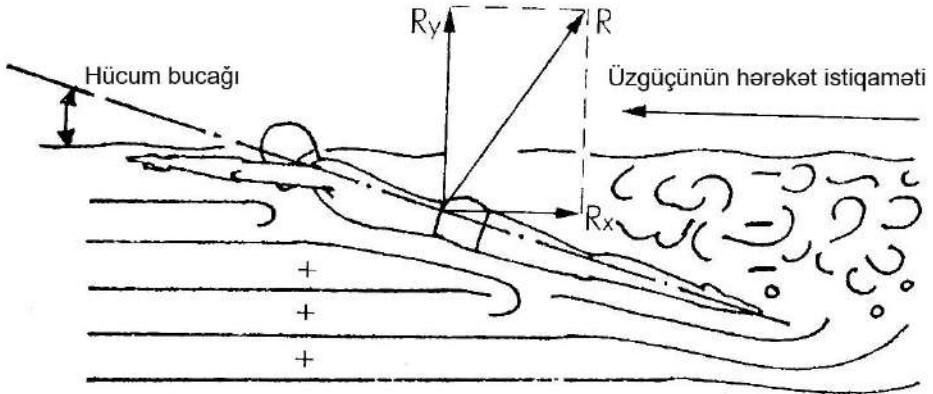


**Şək.3.** Üzgücünün qeyri-taraz (a) və taraz (b) hidrostatlq vəziyyətində  $P$  ağırlıq qüvvəsinin və  $Q$  itələyici qüvvənin onun bədəninə təsiri.

### 3.1.2. Bədənin hərəkəti zamanı suyun reaksiya qüvvəsi

Bədənin su ilə qarşılıqlı dinamik təsiri, onun suya nisbətən hərəkətinin sürətindən asılıdır və sudakı daxili sürtünmə və təzyiqli qüvvələrinin mövcudluğundan irəli gəlir.

Bədənin suda hərəkəti zamanı təzyiqlin bölüşdürülməsi, onun, hərəkətsiz vəziyyətdə olan mayedəki bölüşdürülmədən fərqlənir. Axında yüksəlmiş və enmiş təzyiqli sahələri əmələ gəlir. Yüksəlmiş təzyiqli sahəsi bədənin su axımını qarşılayan (həmlə edən) hissəsində, enmiş təzyiqli sahəsi isə bədənin arxasında, buraxılan əmələ gələn yerdə olur (şək.4). Verilmiş nümunədə suyun reaksiyasının  $R$  yekunlaşdırıcı qüvvəsi üzgücünün irəliləməsinə mane olur; belə hallarda biz onu hidrodinamik müqavimət qüvvəsi adlandıracağıq.

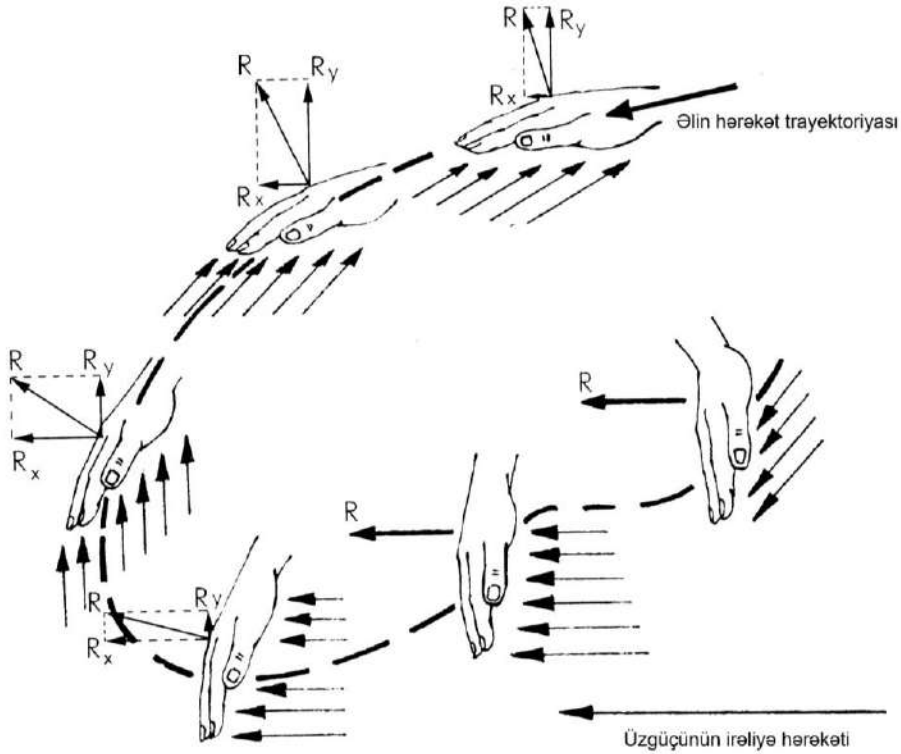


**Şək.4.**  $R$  hidrodinamik müqavimətin qüvvəsi və onun iki tərkib hissəyə ayrılması:

$R_x$  (qarşıdan göstərilən müqavimət) və  $R_y$  (qaldırıcı qüvvə).

Suyun reaksiya qüvvəsi ilə (əmələ gəlmə xassəsinə görə) analoji qüvvə həmçinin avarçəkmələr zamanı üzgüçünün əl və ayaqların işlək səthləri üzərində də əmələ gələcək, misal üçün, əlin işlək səthində (şək.5). Üzgüçü bu qüvvəni suya istinad edərək, özünü irəli çəkmək üçün istifadə etdiyinə görə, onu istinad reaksiyasının qüvvəsi adlandıracağıq. İstinad reaksiyasının yekunlaşdırıcı qüvvəsini də həmçinin latın **R** hərfi ilə işarələyək. Qüvvə, avarçəkməni icra edən əlin işlək müstəvisinə perpendikulyar olaraq tətbiq edilmişdir.

Suyun reaksiya qüvvəsi vektor kəmiyyətdir; o, həmişə müəyyən istiqamətdə təsir edir. Qüvvə vektorunu qrafik şəkildə iki digər vektorun cəmi kimi təqdim etmək, yəni tərkib hissələrə ayırmaq olar. Tərkib hissələrin təsir istiqaməti əvvəlcədən seçilir. Biz daha tez-tez, **R** vektorunu, üzgüçünün irəliləməsi istiqaməti üzrə və bu istiqamətə perpendikulyar olaraq ayırırıq.



*Şək. 5. Sina üstə krola əl ilə avarçəkmə zamanı əlin işlək səthi üzərində əmələ gələn **R** istinad reaksiyası qüvvəsi və onun  $R_x$  və  $R_y$  tərkib hissələrinə ayrılması.*

4-cü və 5-ci şəkillərdə təqdim edilən hallarda  $R$  qüvvəsini, paraleloqramın qaydasını istifadə edərək, iki tərkib hissəyə ayırmaq olar:  $R_x$  (qarşıdan göstərilən müqavimət) və  $R_y$  (qaldırıcı qüvvə). Birinci halda (bax, şəkl.4)  $R_x$  qüvvəsi üzgüçünün irəliləməsini tormozlayır, ikinci halda (bax: şəkl.5) irəliləmə üçün ona istinad kimi xidmət edir.

### 3.1.3. Üzgüçünün bədəninin irəliləməsini tormozlayan qüvvələrin təhlili

Qarşıdan göstərilən müqavimət üzgüçünün irəliləməsinə mane olan əsas qüvvədir. Qarşıdan göstərilən müqavimətin miqdarı bədənin formasından və axarlılığından, onun su axınındakı vəziyyətindən (oriyentasiyasından) asılıdır.

O, bədənin köndələn kəsimi sahəsinə (hərəkət istiqamətinə perpendikulyar müstəvi üçün bədənin proyeksiya sahəsinə) və bədənin suda hərəkət sürətinin kvadratına mütənasibdir:

$$R_x \sim SV^2, \quad (1)$$

burada S-bədənin köndələn kəsimi sahəsi, V-bədənin suda hərəkət sürəti.

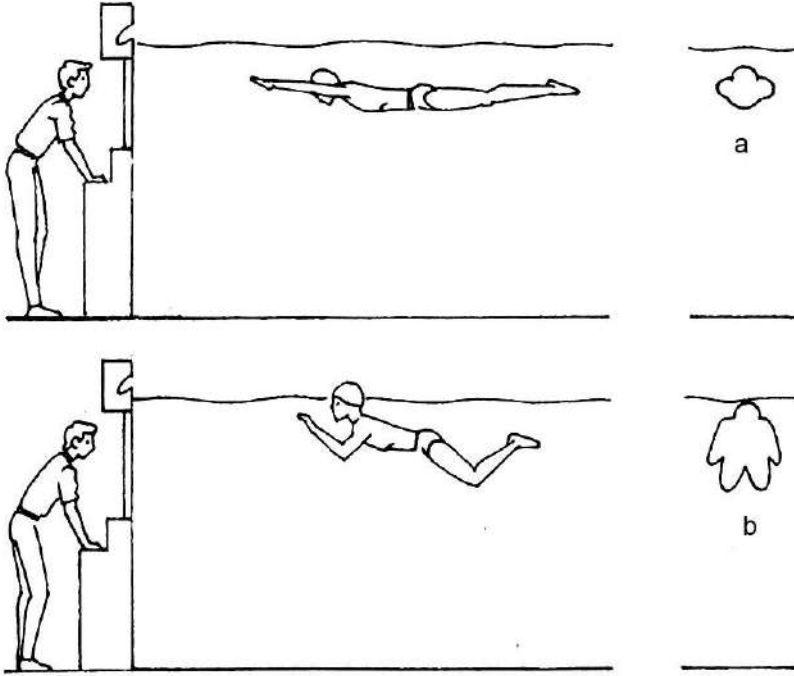
Əgər sualtı pəncərədən üzgüçüyə öndən baxsaq, bədənin, gördüyümüz frontal müstəvi pro-yeksiyası, bədii surətdə desək, üzgüçünün bədən konturudur (şəkl.6). Üzgüçünün uzadılmış və üfüqi vəziyyətdə sürüşməsi zamanı, onun bədən proyeksiyası sahəsi minimal olacaqdır (bax: şəkl.6,a). Bu və ya digər üsulla üzmə zamanı hərəkətlər tsiklinin ayrı-ayrı anlarında bu sahə xeyli artar bilər (bax şəkl.6,b). Müvafiq olaraq, qarşıdan gələn hidrodinamik müqavimətin miqdarı da artracaqdır.

Üzgüçünün bədəninin irəliləməsinə göstərilən müqavimət texnikada çatışmazlıq olduqda artır; misal üçün, krol və brassla ilə üzmə zamanı çanaq-bud oynaqlarında ayaqların artıq bükülməsində; arxa üstə üzmə zamanı çanağın suya dərin düşməsində ("oturaq" vəziyyətdə); batterflyay ilə üzmə zamanı başın yuxarı qaldırılması və gövdənin artıq əyilməsində.

Hərəkət zamanı üzgüçünün bədəninin istiqamətlənməsini həmlə bucağı ilə, yəni bədənin uzununa olan ox ilə hərəkət istiqaməti arasındakı bucaqla xarakterizə edirlər (bax şəkl.6). Hücüm

bucağının artması ilə qarşıdan göstərilən müqavimət də artır. Üzgüçünün bədəninin, hücüm bucaqları 10-15 dərəcəni aşırırsa, onlar səmərəli deyil. Bu halda bədənin frontal müstəvi üçün proyeksiya sahəsi xeyli artır, axarlılıq pisləşir, üzgüçünün kürəyi və çanağı arxasında burulğan əmələ gəlməsi çoxalır və ümumiyyətlə, qarşıdan göstərilən müqavimət çoxalır.

Bədənin hidrodinamik müqavimətini, nəzəri olaraq, sürtünmə müqa-



*Şək.6. Üzgüçünün bədəninin köndələn kəsiyinin sahəsi (sağda cızıqlanmış kontur): a – su altında dartılmış üfqü vəziyyətdə sürüşmədə, b – brassla üzmdə*

vimətinə, dalğa (burulğan əmələ gəlmənin) formalarına ayırmaq olar.

*Sürtünmə müqaviməti* suyun suvaşqanlıığı səbəbindən əmələ gəlir. Onun birbaşa bədənə yatan hissəcikləri və qatları, bədənlə birlikdə irəliyə hərəkət edən bir növ su çexolu əmələ gətirir. Suyun bu kütləsini hərəkətə gətirmək üçün enerji sərf edilir. Sürtünmə müqaviməti ümumi hidrodinamik müqavimətin az hissəsini təşkil edir. Amma yenə də unutmamaq lazım deyil ki, pis uyğunlaşdırılmış, üstəlik də kobud, xovlu parçadan hazırlanmış üzgüçü kostyumu, sürtünmə müqaviməti qüvvələrinin yüksəlməsi hesabına üzmə sürətinə mənfi təsir göstərə bilər.

*Dalğaəmələgəlmə müqaviməti* səth üzərində hərəkət zamanı əmələ gəlir. Bədən hərəkətsiz səthi yaran zaman, suyun dəbərillən kütləsi dalğalar əmələ gətirərək, titrəyişli hərəkətə gəlir. Üzgüçünün enerjisinin bir hissəsi ağırlıq və suyun dəbərillən kütləsinin inersiya qüvvələrinin rəf edilməsinə sərf olunur (üzmə sürəti artdıqca enerji xərcləri artır). Üzgüçünün bədəninin şaquli titrəyişlərinin miqdarı nə qədər az olsa, o, suyu bədəninin ön hissəsi ilə nə qədər az dəbərtsə (yəni suyun üzərinə nə qədər yaxşı sürüşsə və onu yarsa), dalğa müqavimətinin miqdarı bir o qədər az olar.

*Forma müqaviməti* ən böyük praktiki maraq təşkil edir, çünki onun payına bədənin ümumi hidrodinamik müqavimətinin 70% qədəri düşür. (1) düstura müvafiq olaraq formanın müqaviməti üzmə sürətinin kvadratına, hərəkətə perpendikulyar olan səthə bədən proyeksiyasının sahəsinə mütənasib dəyişir. O, bədənin uzununa olan profilindən (yəni formasından) və bədənin axındaki oriyentirindən (bədənin hücum bucağından) mühüm dərəcədə asılıdır.

Üzgüçü üçün bədənin dartılmış vəziyyəti formaca daha axarlı sayılır: qollar irəliyə uzadılıb, əllər birləşdirilib; baş qollar arasında yerləşir; ayaqlar uzadılıb və birləşdirilib, ayaq barmaqları dartılıb (bax şəkl.6,a). Məsəl üçün, startdan və dönmədən sonra sürüşmə zamanı belə vəziyyəti almaq olar. Əgər bu vaxt əllərin səmərəli vəziyyəti pozulsa (məsəl üçün, əllər çiyin eninə aralansa, qollar budlar boyu uzadılsa), müqavimət qüvvələri gözə çarpacaq dərəcədə artar. Başın, gövdənin, ayaqların səmərəli vəziyyəti pozulduqda da eyni şeylər baş verəcəkdir.

## **3.2. Üzgüçülüyn səmərəli texnikasına ümumi tələblər**

Üzgüçülüyn səmərəli texnikasının ümumi tələbləri, hər şeydən əvvəl, üzgüçünün bədəninin sudakı vəziyyətinə (hərəkətverici qüvvələrin əsas mənbəyi kimi) əllərlə avarçəkmə hərəkətlərinə, istənilən idman üsulu ilə üzmə zamanı hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasına aiddir.

### **3.2.1.Üzgüçünün bədəninin suda vəziyyəti və qıçlarla hərəkətlər**

Üzgüçünün bədəni suda yaxşı axarlı, dartılmış və optimal hücum bucağı olan tarazlaşdırılmış vəziyyət almalıdır.

İxtisaslı idmançılar üçün bədən minimal (3-5°) hücum bucaqları səciyyəvidir. Yeni gələnlərin mənimlədikləri üzgüçülük texnikası üçün hücum bucağının bir qədər böyük həcmi (8-10°) xarakterikdir ki, bu da, bədəne əllərlə hazırlıq hərəkətlərinin icrasını və nəfəsi yüngülləşdirən sürüşkən vəziyyəti verməyə imkan yaradır.

Gövdənin əzələ qrupları üzgüçünün hərəkət mexanizminin əsası kimi xidmət edir. Bir tərəfdən, bu əzələlər öz gərginliyinin optimal dərəcəsi sayəsində bədənin axarlı və tarazlaşdırılmış vəziyyətini təmin edir. Digər tərəfdən, onlar qollar və ayaqlarla icra olunan bütün ən güclü avarçəkmə hərəkətlərində fəal şəkildə iştirak edir. Hazırlıq hərəkətləri zamanı gövdənin əzələləri mümkün qədər zəiflədilmiş olmalıdır.

Üzgüçünün bədəninin sudakı vəziyyətinə başın vəziyyəti və budların hərəkətləri çox mühüm

təsir göstərir. Bütöv tsiklin daha böyük hissəsi boyunca baş, demək olar ki, bədənin uzununa oxu üzərində yerləşir, boyun əzələləri zəiflədilmişdir; üzgüçü irəliyə-aşağıya (sinə üstə üzmə zamanı) və ya geriyə-yuxarıya (arxa üstə üzmə zamanı) baxır.

Üzgüçünün budları su səthinin yaxınlığında vəziyyət alır. Budların "sallanması", onların artıq dərəcədə suya dərin salınması və ayaqların bud tərəfdən deyil, diz tərəfdən hərəkət etmələri kobud səhvdır. Belə səhvdən qorunmaq üçün, misal üçün, krolla üzmə zamanı, üzgüçü ayaq hərəkətlərini, böyük olmayan qolaylıqla ilə, pəncə ilə aşağı zərbə zamanı, budu yuxarı, suyun lap yuxarı səthinə doğru fəal itələmə ilə icra etməlidir. Brassla üzmədə ayaqlarla geriye itələnmə zamanı budlar həmçinin su səthinə çıxır və əllərlə avarçəkmə boyunca uzadılmış, zəiflədilmiş və yaxşı axarlı vəziyyətini saxlayır.

### 3.2.2. Qollarla hərəkətlər

İdman üsulları ilə üzmə zamanı qollar əsas hərəkətverici sayılır.<sup>1</sup> Hətta brassda da, qollarla və ayaqlarla hərəkətlər təxminən eyni ölçüdə hərəkətverici qüvvələrini yaradır, qollarla hərəkət etmə texnikası daha çox hərəkətlərin ümumi koordinasiyasına təsir edir, üzmə tempini (sürətini) və ahəngini təyin edir, tənəffüslə sıx əlaqəlidir. Demək, üzgüçülüyn bu üsulunun səmərəli texnikasının mənimsənməsi üçün qollarla hərəkətlər həlledici məna kəsb edir.

Əl və bazu önü hərəkətvericinin əsas elementlərindən biri kimi, onun əsas işlək müstəvisi kimi nəzərdən keçirilməlidir. Avarçəkmə zamanı əlin və bazu önünün funksiyası, suya daimi istinadı təmin edir. Avarçəkmə zamanı əl və bazu önü sərt (optimal gərginləşdirilmiş) "kürəkçik" şəklində tutulub saxlanılır. Əl fasiləsiz olaraq istinad etdiyi suda yüksək sürətlə hərəkət edir.

Avarçəkmə dirsək oynağında tamamilə (yaxud, demək olar ki, tamamilə) açılmış qolla başlanır. Avarçəkmənin əsas hissəsi isə, qolun bu oynaqda optimal dərəcədə *açılması və bükülməsi* ilə icra olunmalıdır (qolun dirsək oynağında bükülməsinin konkret miqdarları 4-cü Fəsiləda ayrı-ayrı üsullarla üzmə texnikasının təsvir olunduğu yerdə göstərilmişdir). Qeyd edək ki, yeni başlayan üzgüçülərin üzmə texnikasında qolun dirsək oynağında bükülmə dərəcəsi, ixtisaslı idmançılarda olduğundan daha az ifadə olunmuşdur. Bu, yeni başlayanlara, əllə avarçəkmə zamanı bir çox səhvlərdən qaçmağa imkan verir.

Üzgüçülüyn bütün üsullarında avarçəkmənin birinci yarısı dirsəyin, yüksək vəziyyəti ilə başlanmalıdır. Bu tələb: 1) dirsəyə nisbətdə əlin qabaqlayıcı işlək hərəkəti; 2) qolun yana (lakin geriyə və ya aşağıya yox)

---

<sup>1</sup> Hərəkətverici-hərəkət edən qüvvənin yaradılması məqsədilə su ilə mexaniki olaraq qarşılıqlı təsir edən bədən hissələrinin cəmidir.



açılmış dirsəklə saxlanılması; 3) qolun dirsək oynaqında və bazu oynaqlarında optimal sərtliyi daxildir. Dirsəyin yüksək vəziyyəti ilə avarçəkmənin texnikası, daha effektiv bucaq altında suya istinad etməyə və üzgüçünün irəliləməsi üçün istinad reaksiyası qüvvələrini itkisiz olaraq gövdəyə ötürməyə imkan verir.

### 3.2.3. Hərəkətlərin faza tərkibi və ümumi uyğunlaşdırılması

Texnikanın daha məhsuldar təhlili, onun təsviri və praktiki mənimsənməsi üçün elementləri – *qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin fazalarına* bölmək lazımdır (Cədv. 4 və 5).

Hərəkətlərin bütöv tsiklini və ya onun fazalarının təhlilində həmçinin *üzgüçünün sərhəd pozalarını* (onun bədən hissələrinin ani vəziyyətlərini) da ayırırlar. Sərhəd pozalar, texnikanın öyrənilməsi, onun təkmilləşdirilməsi zamanı, texnikaya nəzarət və özünə nəzarət zamanı yaxşı oriyentirlər kimi xidmət edir.

Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üzgüçünün daha yüksək sürətlə və qüvvələrin optimal sərfiyyatı ilə fasiləsiz olaraq irəliləməsini təmin etməlidir. Qollarla hərəkət etmələr və onlarla ayrılmaz əlaqəli olan tənəffüs koordinasiyanın əsası sayılır; bütün qalan hərəkətlər onlara tabedir.

Qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin etmələrin uyğunlaşdırılmasında aşağıdakı tələblər gözlənilir. Üzgüçü avarçəkməni qollarla icra edəndə, gövdə və budlar yaxşı axarlı vəziyyətdə saxlanılmalıdır və irəliləməyə mane olmamalıdır. Ayaqlarla işlək hərəkət icra olunanda (brassda itələnmə, digər üsullarda zərbə), üzgüçünün qolları və gövdəsi, öz növbəsində, yaxşı axarlı olmalı və irəliləməyə mane olmamalıdır.

Cədvəl 4.

#### Qollarla hərəkətlərin fazaları

Üzgüçülük üsulu	İşlək hərəkətlərin fazaları	Tamamlayıcı və hazırlıq hərəkətlərinin fazaları
Sinə üstə, arxa üstə krol, batterfley	1. Qapma 2. Avarçəkmənin əsas hissəsi: dartılma, itələnmə	1. Sudan çıxma 2. Su üzərində hərəkət etmə (aparma) 3. Suyu girmə
Brass	1. Qapma 2. Avarçəkmənin əsas hissəsi	Qolların bir yerdə birləşdirilməsi və onların irəliyə çıxarılması

## Ayaqlarla hərəkətlərin fazaları

Üzgüçülük üsulu	İşlək hərəkətlərin fazaları	Tamamlayıcı və hazırlıq hərəkətlərinin fazaları
Sinə üstə krol	Pəncə ilə aşağıya zərbə	Pəncə ilə yuxarıya hərəkət etmə
Arxa üstə krol	Pəncə ilə yuxarıya zərbə	Pəncə ilə aşağıya hərəkət etmə
Batterfley (delfin)	Pəncələrlə aşağıya zərbə	Pəncələrlə yuxarıya hərəkət etmə
Brass	Pəncələrlə yanlara-geriyə-daxilə hərəkət etmə (itələnmə)	Ayaqlarla hərəkət etmələrdə fasilələr, onların çıxış işlək vəziyyətinə dartılması

## Yoxlama suallar və tapşırıqlar

1. *İdman üzgüçülüüyü texnikası deyildikdə nəyi nəzərdə tuturlar?*
2. *Üzgüçünün bədəninin üzmə qabiliyyəti və bədən hidrostatik müvazinəti nədən asılıdır?*
3. *Üzgüçünün irəliləməsinə göstərilən hidrodinamik müqavimətin çoxalmasını hansı səbəblər (amillər) törədir?*
4. *Üzgüçünün bədəninin suda olan səmərəli vəziyyətinə və ayaqlarla hərəkət etmələrə dair ümumi tələbləri xarakterizə edin.*
5. *Üzmə zamanı qollarla hərəkət etmələrin səmərəli texnikasına dair ümumi tələbləri xarakterizə edin.*
6. *Sinə üstə krol ilə üzmədə qollarla hərəkət etmələr tsiklini, şərti olaraq, hansı fazalara bölmək olar?*
7. *Brassla üzmədə ayaqlarla hərəkət etmələr siklini, şərti olaraq, hansı fazalara bölmək olar?*

## **FƏSİL 4. İDMAN ÜZMƏ ÜSULLARININ TEXNİKASI**

### **4.1. Sinə üstə krol üzmə üsulunun texnikası**

#### **4.1.1. Üsulun ümumi xarakteristikası**

Sinə üstə krol – üzgüçülüyn daha kütləvi və sürətli idman üsuludur. Seçmə üsulla (sərbəst stillə) üzməyə icazə verilən yarış növlərində idmançılar sinə üstə krol üsuluna üstünlük verirlər. Sərbəst stildə 50 m-dən 1500 m-ə qədər məsafə, həmçinin 4x100 və 4x200 m estafetlər oynanılır. Krol üsulunu açıq su hövzələrində 5 və 25 km uzaq məsafəyə üzən iştirakçılar, həmçinin üzgüçülüyn daxil olduğu çoxnövcülük (triatlon, müasir çoxnövcülük, xilasedici çoxnövcülük və s.) iştirakçıları seçir.

Sinə üstə krol tətbiqi əhəmiyyət kəsb edir. Yaxşı hazırlanmış xilasedicilər zərərçəkənə doğru üzərkən yuxarı qaldırılmış başla krolun (suda daha yaxşı ictiqamət götürmək üçün) bir neçə dəyişkən variantlarından istifadə edirlər. Üzgüçü ayağına üzgəc geyib üzərkən və dibə baş vurarkən krol üsulunun əhəmiyyəti artır. Məsələn, akvalanqistin su altında irəliyə doğru hərəkətinin əsasını ayaqlarla krol hərəkətləri təşkil edir.

Sinə üstə krolla üzmə zamanı üzgüçü suyun səthində üfüqi vəziyyətdə uzanır (üzü suya əyilmiş halda) və əllərlə növbəli avarçəkmə icra edir. Eyni zamanda bir əl dirsəkdən bir qədər əyilmiş halda suda irəlidən-geriyə avar hərəkəti edir, digər əl (o da dirsəkdən, lakin zəif şəkildə əyilmiş halda) su üzərində irəli hərəkət edir. Nəfəs almaq üçün idmançı başını üzü yana çevirir. Nəfəs aldıqdan sonra baş yenidən üzü aşağı dönür, idmançı nəfəsverməni suya icra edir.

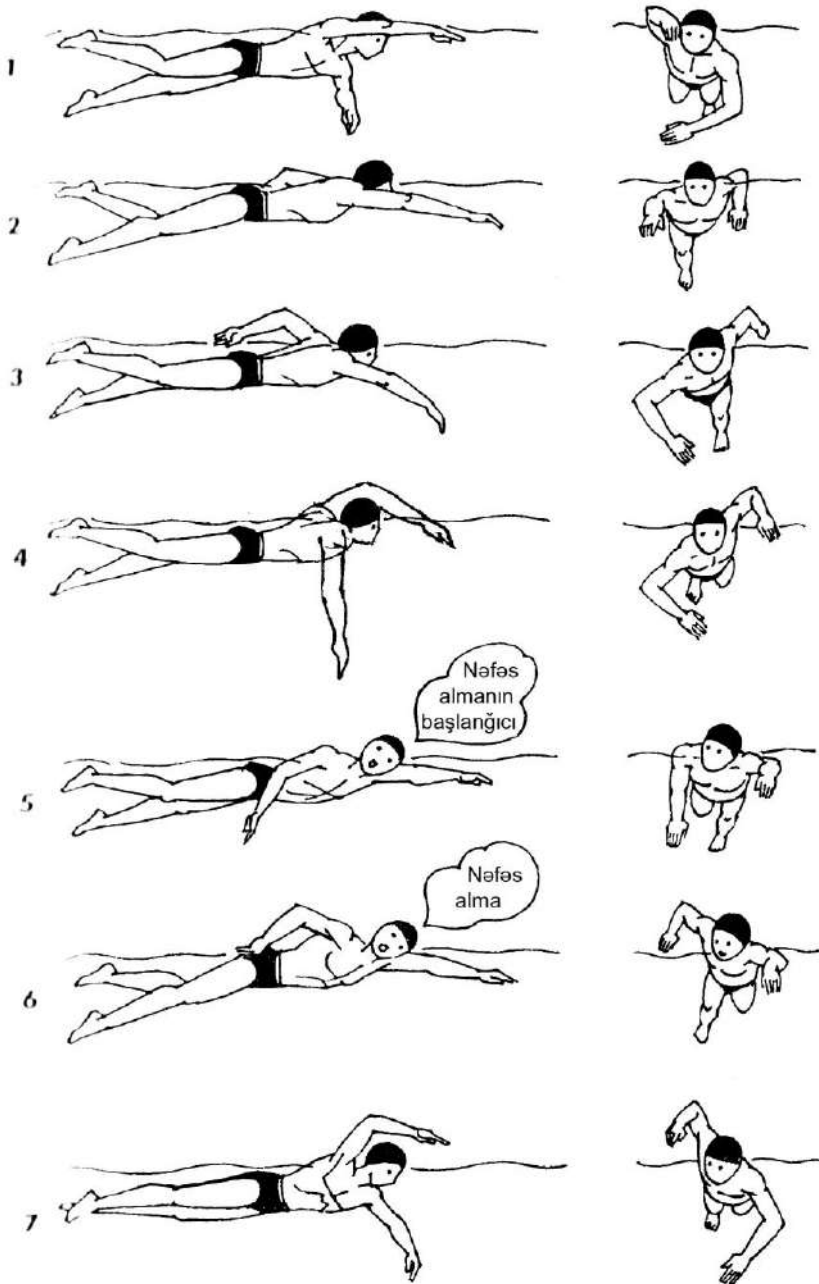
Əllərlə avar suyun səthində, demək olar ki, düz ayaqlarla yuxarıdan aşağıya fasiləsiz növbəli hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılır. Əllərlə hərəkətin bir bütöv dövrəsi zamanı (sağ və solla avar) idmançı ayaqlarla bir neçə hərəkət (zərbəsi) etməyə müvəffəq olur. Bu zərbələrin miqdarına görə krolun iki, dörd və altı zərbəli variantlarını fərqləndirirlər.

Bütün variantlar səmərəlidir. Seçim təlimin vəzifəsindən, idmançının fərdi xüsusiyyətlərindən və üzmə şərtlərindən asılıdır.

İbtidai təlim metodikasının əksəriyyətinin əsasında altı zərbəli krol texnikasının mənimsənilməsi durur.

7-ci şəkil *sinə üstə altı zərbəli krol* üzmə texnikası haqqında ümumi təsvür yaradır.

1. Sağ əl havada hərəkət etdikdən sonra suya girir və irəli dartılır, sol əl avarın ikinci yarısına keçir: idmançının bədəni gərilmişdir; baş uzununa ox üzərində, sifət suya enmiş (idmançı suyun altında irəliyə-aşağıya baxır); ayaqlar növbə ilə hərəkət edir.



*Şək. 7. Sınə üstə krəl üsulunun texnikası.*

2. Sağ əl avarın birinci yarısına başlayır, sol əl dirsək yuxarı olmaqla sudan çıxır, əl ilə bazu önü boşalmışdır; üzgüçü suyun altında irəliyə – aşağıya baxır; ayaqlar növbə ilə hərəkət edir.

3. Sağ əl avarın birinci yarısını davam etdirir, sol əl su üzərində hərəkət etməyə başlayır; üzgüçü suyun altında irəliyə – aşağıya baxır, ayaqla növbəli hərəkətlər icra edir.

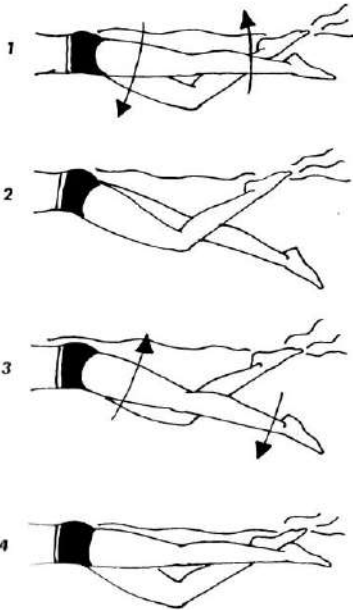
4. Sağ əl avarın daha qüvvətli ikinci hissəsinə keçir; sol əl başdan irəliddə suya toxunur (dirsək əldən yuxarıda saxlanılır) və suya girməyə başlayır; üzgüçü irəliyə – aşağıya baxır, ayaqlar növbəli hərəkətlər edir.

5. Çağ əl avarvari hərəkətləri başa çatdırır və dirsək yuxarı olmaqla sudan çıxmağa hazırdır; baş nəfəs almaq üçün üzü yana olmaqla çevrilir; col əl suya dayaq edərək irəliyə dartılır; ayaqlar növbə ilə hərəkət edir.

6. Sol əl avarın birinci yarısına başlayır, sağ əl suyu tərk edir (əl və bazu önü boşalmışdır); üzgüçü nəfəs alır; ayaqlar növbəli hərəkət edir (üzgüçü yana baxır; nəfəsalma bitən kimi o, başını üzü aşağı çevirir).

7. Sol əl avarvari hərəkətləri davam etdirir; sağ əl su üzərində hərəkət edir və boşalmışdır: sifət yenidən suya salınır (üzgüçü irəli – aşağı baxır); ayaqlar növbə ilə hərəkət edir.

#### 4.1.2. Bədənin vəziyyəti və qıclarla hərəkət



*Şək. 8. Sinə üstə krolla üzmədə ayaqların növbəli hərəkətinin texnikası.*

Üzgüçünün bədəni suda demək olar ki, üfüqi vəziyyətdə dartılmışdır və yaxşı axarlıdır. Baş bədənin uzununa oxu istiqamətində yerləşir, sifət suya sallanmışdır (nəfəsalma anı istisna olunmaqla); bud suyun səthindədir; qarın əzələləri və qurşaq optimal şəkildə gərilmişdir.

Ayaqlarla fasiləsiz növbəli krol hərəkətləri bədənə üfüqi və axarlı vəziyyət verməklə üzgüçüyə kömək edir. Onu irəliyə itələyir. Ayaqlar dizlərdən minimal şəkildə bükülərək, yuxarıdan aşağıya kiçik zərbələrlə qarşılıqlı hərəkətlət edir; baldırlar və pəncələr zəiflənmişdir pəncələr barmaqlar daxilə olmaqla bir qədər əyilmişdir və fasiləsiz olaraq suyu üzgüçüdən arxaya köpükləndirir (şəkil 8).

Ayaqlar budlardan hərəkət edir. Budun arxasınca baldır və pəncələr də hərəkətə cəlb olunur. Ayaqların aşağıya hərəkəti dartılmış xarakterli olur və işçi fazanın əsasını təşkil

edir. Üzgüçülük təcrübəsində o “zərbə” adı almışdır. Pəncələrin yuxarıya hərəkəti – hazırlıq fazasıdır.

Pəncə ilə aşağıya zərbə ayaqların diz oynaqında əyilməsi ilə icra olunur. Budun baldır və pəncəni ötməsi qeyd olunur; eyni zamanda baldır və pəncə kimi bud da aşağıya doğru hərəkətini sürətləndirir, hərəkət istiqamətini dəyişir və yuxarıya yönəlir. (Bax: şəkil 8-də 3-cü və 4-cü poza).

Bu, ayaqların diz oynaqından tam düzlənməsi ilə pəncələrlə aşağıya qamçıvari zərbələr vurmağa imkan verir.

### 4.1.3. Əllərlə hərəkət və tənəffüs

Əllərin hərəkətinin dövrəsini şərti olaraq aşağıdakı fazalara bölürlər: qapma, dartınma, itələmə, sudan çıxma, su üzərində hərəkət, suya girmə. Qapma, dartınma və itələmə işçi fazalardır (onlar birlikdə avarçəkməni təşkil edir). Əlin sudan çıxması yekunlaşdırıcı hərəkət fazasıdır, əllərin su üzərində hərəkəti və suya girməsi isə hazırlıq hərəkətləridir.

Avarçəkmə zonası əsas işçi səthi, hansı ki, onun köməyi ilə üzgüçü suya dayaq edir və özünü irəli çəkir, nisbətən sərt səth “əl-çiyin önü” sayılır.

Avarçəkmə zamanı əl bilək oynaqından yaxşı hərəkət edir və avarın xeyli hissəsi ovuclarla geriyə doğru dönür. Avarçəkmə əllərin dirsək hissədən azacıq əyilməsi və düzəlməsi ilə icra olunur. Avarçəkmə zamanı əl nisbətən dirsək daha yüksəkdə yerləşir və yana (geriyə yox) çevrilir.

Avarçəkmə bədənin orta xətti boyu irəlidən-geri istiqamətində yerinə yetirilir. Avarınçəkmənin ikinci hissəsi – itələnmə daha enerjilidir. Avarçəkmə budların yanında başa çatır.

Əl dirsək yuxarı olmaqla sudan çıxır və boşalır. Su üzərində hərəkət zamanı əl dirsəkdən azacıq əyilir, dirsək yuxarıya istiqamətlənir.

Əlin suya girməsi başdan irəlidə, təxminən eyniadlı çiyin eni boyu baş verir, əl, dirsək və çiyin ardıcıl olaraq suya eyni nöqtəyə salınır. Bu hərəkətlər sərbəst, lakin yavaşımada icra edilir, suya salındıqdan sonra əllər irəliyə doğru dartılır, üzgüçü növbəti avarçəkməyə başlamağa hazırlaşaraq ovcunu qarşıdan gələn su axınına dayayır.

**Əllərlə hərəkətlərin uyğunlaşdırılması.** Əlin biri avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirərkən digər əl su üzərində hərəkət edir, suya girir və irəliyə doğru dartılır. Bir əlin (məsələn, sağ əllə) suya girməsi və su üzərində irəliyə dartılması digər (sol) əlin avarın ikinci yarısını icra etməsi ilə üst-üstə düşür.

**Tənəffüs.** Üzgüçü nəfəs almaq üçün başını avarçəkməni başa çatdıran əllərinə tərəf çevirib. Nəfəsalma ağız vasitəsilə əllərin sudan çıxarılması zamanı icra olunur.

Nəfəs almaq üçün başı yana çevirərkən onu bədənin uzununa oxu boyu saxlamaq və su üzərində qaldırmamaq zəruridir. Nəfəs aldıqdan sonra üzgüçü başını yenidən üzəsağa çevirir və suda tədricən ağız və burunla nəfəsini buraxmağa başlayır. Qalıq havanı ağız və burundan qüvvətli şəkildə “itələnilib çıxarılması» ilə müşayiət olunan tənəffüs tsikli o vaxt başa çatır ki, bu zaman üzgüçünün başı növbəti nəfəzalma üçün yenidən yana çevrilir və ağız suyun üzərində görünür.

Tam hərəkət dövrəsində (əllərlə iki avar) tənəffüsün daha təbii ritmi bir nəfəsalma və bir nəfəs vermədir. Yaxşı hazırlanmış üzgüçülər əllərlə üç avarçəkmə zamanı bir nəfəs vermə və bir nəfəsalmadan istifadə edirlər. Son halda üzgüçünün başı növbə ilə gah bir, gah da digər tərəfə çevrilir.

#### **4.1.4. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması**

Krolun altı zərbəli variantında əllərlə hərəkətin bir tam dövrəsində ayaqlarla altı növbəli hərəkət etmək – pəncələrlə aşağıya altı zərbə vurmaq lazım gəlir (bax: şəkil 8). Əl və ayaq hərəkətlərinin düzgün uyğunlaşdırılması tədris tapşırıqlarının icrası zamanı yeni öyrənilərdə demək olar ki, avtomatik alınır.

Krol üzgüçülüüyü texnikasının əsasını fasiləsiz növbələşdirilən əllərlə avarçəkmənin tənəffüslə düzgün uzlaşdırılması təşkil edir. Ayaqların növbəli hərəkətləri əllərin avarvari hərəkətlərinə kömək etməli və bədənin üfüqi və müvazinətli vəziyyətini saxlamağa imkan verməlidir.

Ayaqların həddən artıq intensiv hərəkətləri əllərin hərəkətinə maneçilik törədə bilər.

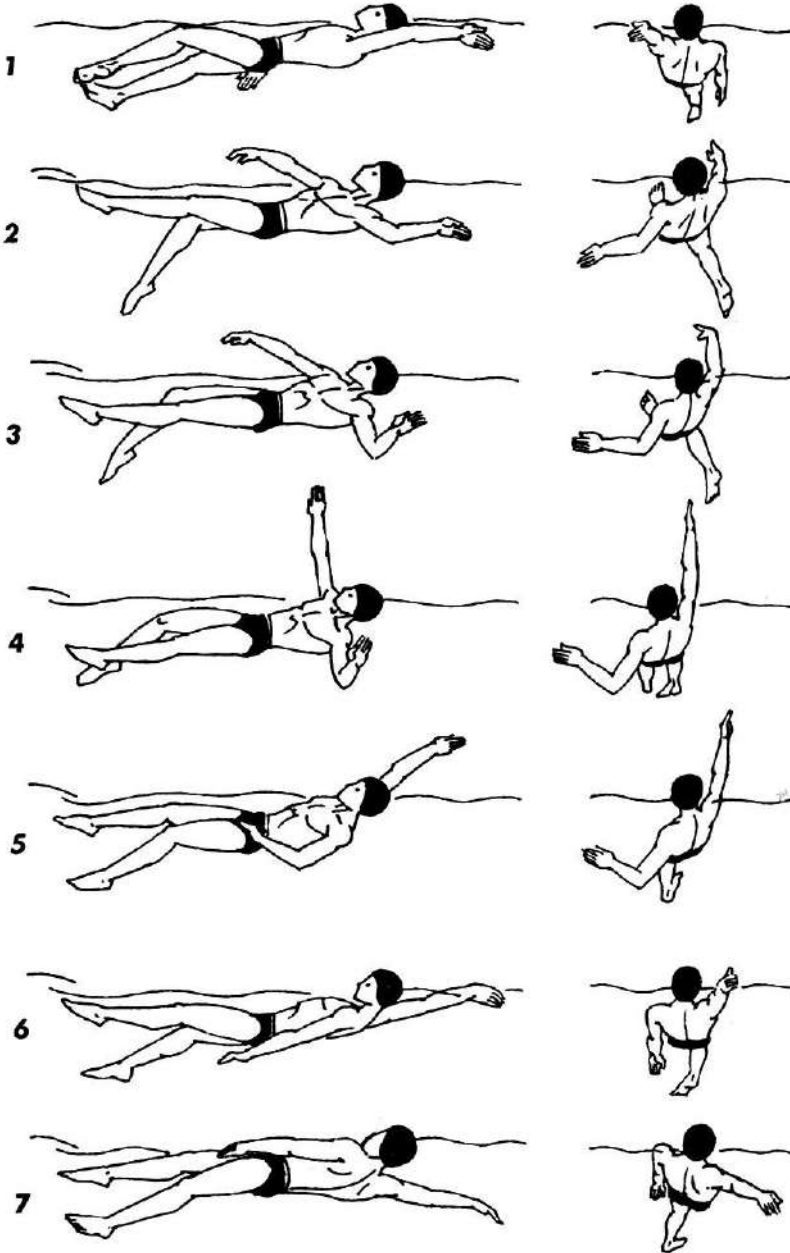
## **4.2. Arxası üstə krolla üzmə üsulunun texnikası**

### **4.2.1. Üsulun ümumi xarakteristikası**

Arxası üstə üzmə yarışlarında kişi və qadınlarda üç məsafə – 50, 100 və 200 oynanılır. Bu üsulla həmçinin 4x100 m-ə qarışıq estafetin birinci mərhələsini və 200, 400 m-ə kompleks üzmə məsafəsinin ikinci mərhələsini üzürlər. İxtisaslı üzgüçülər yarışın bu növlərində həmişə arxası üstə krol üsulu ilə üzürlər.

Arxası üstə krolla üzmə texnikasının əsasını əllərin növbəli avarçəkmə hərəkətləri təşkil edir. Bir əl dirsək oynağından bir qədər əyilib və düzələrək avarvari hərəkət etdikdə digər əl su üzərində gərilərək və boşalaraq hərəkət edir. Qıçlarla hərəkətlər qıçların növbəli hərəkəti ilə şərtləşir. Hərəkətlərin bütün tam dövrəsi müddətində üzgüçü bədənin dartılmış və yaxşı axarlı

vəziyyətini saxlayır. Şəkil 9-da arxası üz tə krolla üzmə texnikası haqqında ümumi təsvir verilir:



*Şək. 9. Arxa üz tə krol üsulunun texnikası.*



1. Sol əl eyni adlı çiyin enində suya girir (ovuc sol tərəfə çevrilir, barmaqların ucu aşağıya istiqamətlənmişdir) və avarçəkməni icra etməyə hazırlaşır; sağ əl avarı başa çətdirir, ovuclar buda tərəf dönür və sudan çıxmağa hazırlaşaraq, yuxarıya doğru hərəkətə başlayır (üzgüçü hər iki ovcu ilə suya söykəndiyini hiss edir); baş, peysər suda olmaqla uzununa doğru, boyun əzələləri boşalmış halda, ayaqlar növbəli hərəkətlər edir.

2. Sol əl suyu qapmanı icra edir, o ovuc və bazu önünü suya dayayaraq və dirsəkdən azca əyilərək – aşağıya və yana doğru hərəkət edir (dirsək yana çevrilmişdir), sağ əl sudan çıxır və havada hərəkət edir, əl və bazu önü boşaldılmışdır; ayaqlar pəncələrlə suyu köpükləndirərək növbəli hərəkətlər icra edir.

3. Sol əl avarın birinci hissəsini icra edir (dartınma), sağ əl üzgüçünün üzərindən düz və boşalmış halda havada hərəkət edir, ayaqlar növbəli hərəkətləri davam edir.

4. Sol əl dirsəkdən zəifcə bükülmüş halda avarın ikinci hissəsinə (itələnmə) keçir, sağ əl havada hərəkət edir; ayaqlar növbəli hərəkətlərini davam etdirir.

5. Sol əl avarın ikinci yarısını enerjili başa çətdirir – dirsək oynağından düzələrək suyu geriye-aşağıya itələyir, sağ əl suya daxil olmağa hazırlaşaraq havada hərəkətini sürətləndirir (əllər ovuclarla yana dönür); ayaqlar növbəli hərəkəti icra edir.

6. Sağ əl eyniadlı çiyin enində suya daxil olur (ovuclar yana dönmüş, barmaqların ucu aşağı baxmaqla), sol əl budun yanında avarı başa çətdirir (üzgüçü hər iki ovucunu suya dayadığını hiss edir).

7. Sağ əl aşağı və yana hərəkət edir və suyu qapmağa başlayır, sol əl sudan çıxır (əl boşalır); ayaqlar pəncələrlə suyun səthini köpükləndirərək növbə ilə hərəkət edir (sağ və sol əllə, həmçinin ayaqlarla sonrakı hərəkətlər arxası üstə krolla üzmə texnikasının indicə nəzərdən keçirilmiş fraqmentlərinin təkrarıdır. Bax: 2-ci və 6-cı poza).

#### **4.2.2. Bədənin vəziyyəti və ayaqlarla hərəkət**

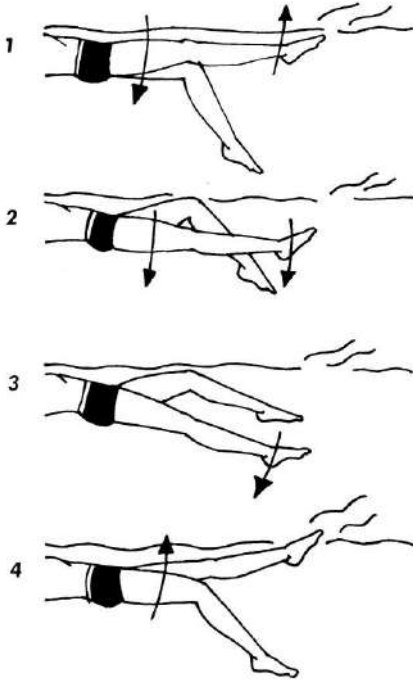
Üzgüçünün bədəni suda gərilmiş, demək olar ki, üfqi və axarlı vəziyyət alır. Çiyin qurşağı çanaqdan bir qədər yuxarıda, çanaq və budlar isə suyun səthində yerləşir. Bədənin hücum bucağı 6-10°-yə yaxındır. Baş bədənin uzununu oxu boyu sərbəst və stabil vəziyyət alır. Üzgüçünün ənsəsi suya söykənir (suyun səviyyəsi təxminən qulaqların yaxınlığına qədər olur), üz yuxarıya və azca geriye doğru yönəlib baxışlar suyun səthinə doğru təxminən 45°-lik bucaq altında qeyd edilir).

*Növbəli ayaq hərəkətlərinin əsas rolu* bədəni sürüşkən və müvazinətli (tarazlaşdırılmış) vəziyyətdə saxlamaq, üzgüçünü irəliyə aparacaq qüvvənin yaranmasında öz payını verməkdir. Ayaqların hərəkət ritmi əllərin hərəkət

ritminə tabedir.

Sinə üstə krola olduğu kimi, ayaqlar buddan yuxarı-aşağı qarşılıqlı (növbəli) hərəkətlər edir (şəkil 10). Budların hərəkət amplitudu ortadır, onlar suyun səthinə yaxın saxlanılır. Ayağın diz oynaqından əyilmə dərəcəsi sinə üstə krola olduğundan bir qədər çoxdur, pəncələr suyun dərinliyinə daha çox batır. Əsas işçi faza – pəncələrin aşağıdan yuxarı (yuxarıya zərbə) hərəkətidir. Bu zaman ayaqların hərəkəti qamçıvari xarakter daşıyır. Budun diz və pəncələri ötməsi qeyd olunur, eyni zamanda pəncələr hələ yuxarıya doğru hərəkət edərkən, bud aşağıya doğru qüvvətli hərəkətlər edir (bax: 10-cü şəkilin 1 və 2-ci pozası). Bu, pəncələrlə qamçıvari zərbələri yerinə yetirməyə, budlarla suya söykənməyə və çanağı suyun səthində saxlamağa kömək edir.

#### 4.2.3. Əllərlə hərəkət və tənəffüs



*Şək.10. Arxa üstə krolla üzmədə ayaqların növbəli hərəkətləri.*

Əllərlə hərəkətin tam dövrəsini şərti olaraq qapma, dartınma, itələmə, sudan çıxma, su üzərində hərəkət və suya girmə fazalarına bölürlər. Qapma, dartınma və itələmə işçi fazalardır. Əlin sudan çıxarılması hərəkətlərin yekun mərhələsidir, əlin su üzərində hərəkəti və suya girməsi hazırlıq hərəkətləridir. Arxası üstə üzərkən əllərin hərəkəti aparıcı rol oynayır, ayaq hərəkətləri və tənəffüs ona tabedir.

Sol əlin hərəkətinin nümunəsində avarın icra edilməsi texnikasını nəzərdən keçirək (bax: şəkil 9). *Qapma* fazasında (əl suya girdikdən sonra) əl ovuc daraqları ilə aşağıya və bir qədər yana sürüşür. Qarşıdan gələn su axınının təzyiqini ovucla hiss edən üzgüçü suyu qaparaq əlini əyməyə başlayır, üzgüçünün başı bədəninə nisbətən hərəkətsiz qalır. (Bax: 9 şəkilin 1-ci və 2-ci pozası).

Çiyinönünün bir az daxili əyilməsi və fırlanması ilə əlaqədar əl və bazuönünün hərəkət istiqamətinin dəyişmə anında qapma *dartınmaya* keçir. (şək.9 3-cü poza). Əsas işçi sahə «əl-bazuönü»nün nisbətən sərt sahəsi sayılır ki, onun köməyi ilə üzgüçü suya dayaq edib özünü irəliyə doğru hərəkət etdirir. Bu, bədəninə suya dayayıb irəli hərəkət etmək üçün daha səmərəli olan

frontal vəziyyətə yaxındır. (Bax: 9-cü şəklin 4-cü pozası). Əl dirsək oynaqından yavaş şəkildə əyilməkdə davam edir. Sinə üstə krollda olduğu kimi üzgüçüyə dirsəyini yana (geriyə yox) çevirilmiş qoyaraq saxlamaq lazımdır. Dartınmanın sonuna yaxın dirsək oynaqında əlin əyilmə dərəcəsi 90-120°-yə çatır.

Avar vaxtı əl çiyin qurşağı xəttini keçdikdə dartınma *itələnməyə* keçir (şəkil 9, 4–6 poza). Əllərin işçi hərəkəti sürətlənir. Əlin pəncəsi və bazuönü əlin dirsək oynaqında tam düzəlməsinə qədər sudan itələnməklə davam edir. İtələnmə əlin pəncəsinin ovucla hovuzun dibinə geriyə-aşağı qamçıvari hərəkəti ilə başa çatır. (Bax: 9-cü şəklin 5-ci və 6-cı pozası). Avarın sonunda əl buddan bir qədər aşağıda olur. Azacıq da olsa dayanmadan o, sudan çıxmaq üçün ovucla buda tərəf çevrilir və yuxarıya doğru istiqamətlənir.

*Sudan çıxma* üzmə hərəkəti ilə icra olunur – əl düzəlmiş və ovucla buda tərəf çevrilmişdir, boşalmış əl, əlin arxa tərəfi ilə və yaxud baş barmaq yuxarıda olmaqla suyu tərk edir. (Bax: 9-cü şəkil, 7-ci poza).

*Əllərin su üzərində hərəkətini* cağ əlin nümunəsində gözdən keçirək. (9-cü şəkil, 2–5-ci poza).

Hərəkət üzgüçünün bədəni üzərində şaquli istiqamətdə, digər əlin vahid ritmli avarı ilə icra olunur. Bu zaman əl boşalmış və düzdür. Suya daxil olan anda əlin hərəkəti bir qədər sürətlənir, o, ovuclar yana olmaqla dönür.

*Əllərin suya daxil olması* növbəti avara hazırlığı başa çatdırır. Bu fazada əl ovucla xaricə tərəf dönür, pəncə optimal şəkildə gərgindir, barmaqların ucları aşağıya istiqamətlənmişdir. (şəkil 9, poza 6). Əl eyni adlı çiyin enində suya daxil olur.

*Qollarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılması* fasiləsiz avarçəkmə hərəkətlərini təmin etməlidir. Əlin biri avarı başa çatdırıb sudan çıxanda, digəri suya daxil olub qapmaya başlayır. (şəkil 9, poza 5–7). Hansısa məqamda əllər tamam əks vəziyyət alır; üzgüçü hər iki ovucunu suya dayadığını hiss edir və sanki avarı bir əlindən digərinə ötürür.

*Tənəffüs* bir əlin hərəkətinin tam dövrəsi ilə uyğunlaşır. Məsələn, sağ əlin hərəkətinin ikinci hissəsində – əl suya girəndə nəfəsalma (nəfəs cəkmə) icra olunur. Avar zamanı, sağ əl sudan çıxıb havada hərəkət edəndə tənəffüsün azacıq saxlanması və nəfəsvermə icra olunur. Nəfəsalma ağız, nəfəsvermə isə ağız və burun vasitəsilə yerinə yetirilir.

#### **4.2.4. Hərəkətlərin umumi uyğunlaşdırılması**

Hərəkətlərin umumi uyğunlaşdırılmasının daha səmərəli variantı altızərbəli *arxası üstə krol*dur. Onun əsasını əllərin düzgün tənəffüslə uzlaşan fasiləsiz növbəli hərəkətləri təşkil edir. Əllərin bir tam dövrəsinə qarşı ayaqlarla altı növbəli hərəkət – pəncələrlə yuxarıya doğru altı zərbə vurmaq lazım gəlir.

Əgər yeni öyrənen yalnız əllərin və yalnız ayaqların köməyi ilə üzmə texnikasını yaxşı mənimsəyibsə, tədris tapşırıqlarını yerinə yetirərkən hərəkətlərin düzgün uzlaşdırılması onlarda demək olar ki, avtomatik olaraq alınacaq (əl və ayaq hərəkətlərinin uzlaşdırılmasının əsas məqamları – bax: şəkil 9).

### **4.3. Brass üzmə üsulunun texnikası**

#### **4.3.1. Üsulun ümumi xarakteristikası**

Brass – üzgüçülüğün böyük tətbiqi əhəmiyyət kəsb edən dörd idman üsulundan biridir. Brass üzrə üzgüçülük yarışlarında 50, 100 və 200 m məsafəyə üzmə oynanılır. Bu üsulla həmçinin 4x100 m-lik kombinə edilmiş ikinci mərhələ və 200x400 m-lik kompleks üzmə məsafəsinin üçüncü mərhələsi dəf edilir.

Yarışın şərtləri brass üsulu ilə üzmə texnikasını çox ciddi reqlamentləşdirir. Qaydanın əsas bəndləri belədir:

1. Startdan və dönmədən sonra ilk avardan başlayaraq üzgüçü sinəsi üstə uzanır. Çiyin xətti su səthinə paralel olur.

2. Əllər suyun üzündə və ya onun səthi boyunca eyni vaxtda və simmetrik hərəkətləri icra edir, avar zamanı (startdan və dönmədən sonrakı bir avar istisna olunmaqla) əllər bud xəttinin arxasına keçməməlidir; avardan sonra əllər sinədən irəliyə elə şəkildə dartılır ki, əlin pəncələri su səthinin altında və ya onun üzərində hərəkət edir (finişdəki son avar istisna olunmaqla biləklər həmişə suyun altında olmalıdır).

3. Ayaqlar eyni vaxtda və simmetrik hərəkət edir, ayaqların işçi hərəkəti zamanı barmaqlar yuxarı dönməli və qövs üzrə geriyyə hərəkət etməlidir (ayaqları birləşdirib yuxarı və aşağı hərəkət etməyə icazə verilmir).

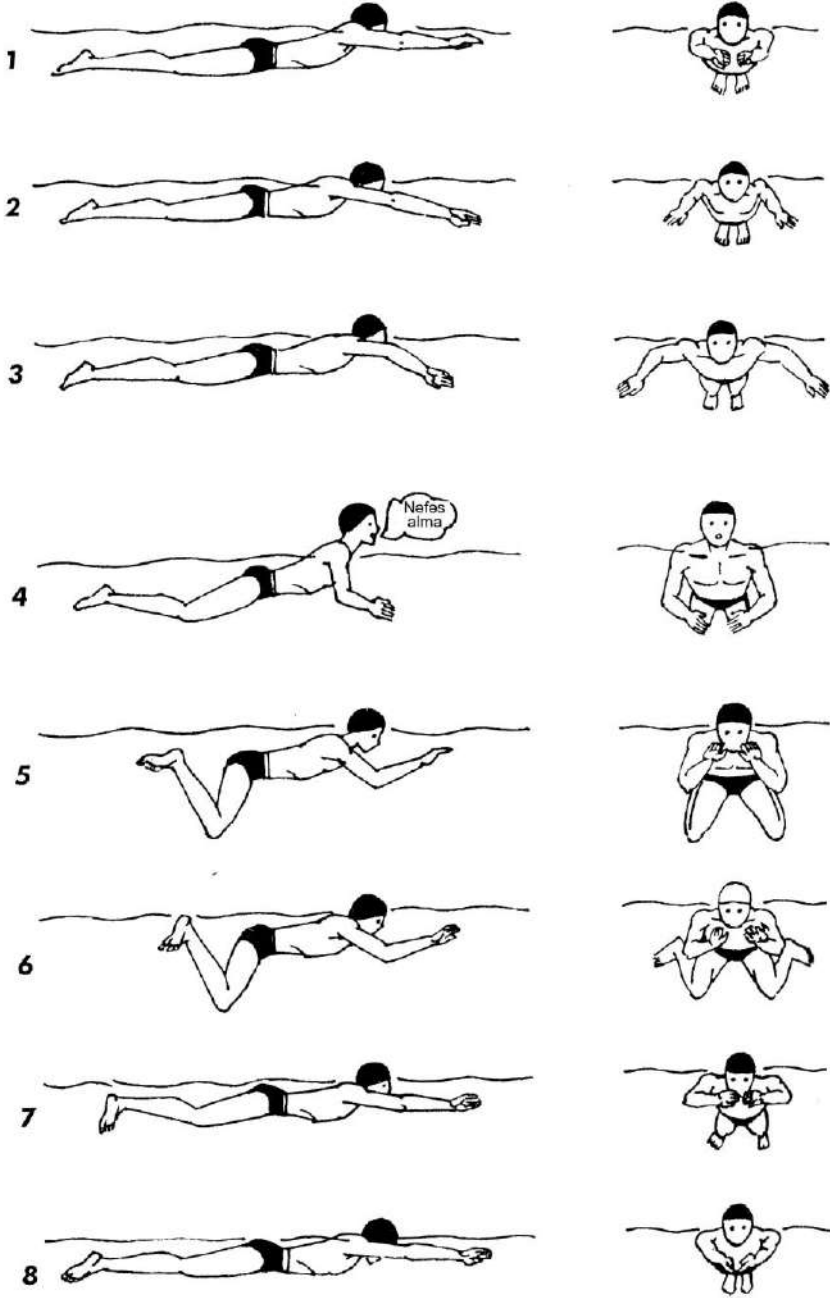
4. Üzmə zamanı üzgüçünün başı müvəqqəti olaraq suya bata bilər, lakin hər bir hərəkət dövrəsində (start və dönmədən sonra birinci dövrə istisna olunmaqla), o suyun səthində görünməlidir.

5. Hər dönmədə və finişdə toxunma eyni vaxtda hər iki əllə yuxarı, aşağı və ya suyun səthi səviyyəsində həyata keçirilməlidir.

11-ci şəkil brass üzmə texnikası haqqında ümumi təsvir yaradır.

1) Üzgüçü üfüqi və sürüşmə vəziyyətində irəliyə doğru sürüşür (ayaqlarla itələmədən sonra), qollar gərilmişdir, əllər birləşdirilmiş və ovuclar aşağıya bayıra tərəf döndərilmişdir, ayaqlar boşalmış və dartılmış, barmaqlar arxaya çəkilmiş, üz (sifət) sudadır (üzgüçü əllərinə baxır).

2) Avarın başlanğıcında əllər ovuclar vasitəsilə suya söykənir və aşağıya doğru hərəkət edir (biləklər əl pəncəsindən yuxarıda saxlanılır); üzgüçü bədəninə gərilmiş və sürüşkən vəziyyətdə saxlayaraq suyun altında irəliyə



*Şak. 11 Brass üsulunun texnikası.*

baxmaqla davam edir, ayaqlar boşalmış, bud və baldırlar suyun səthindədir; ağız və burun vasitəsilə tədricən nəfəsvermə başlayır.

3) Əllərlə avarın gücləndirilməsi; əllər cürətlə yanlara və aşağı-geri hərəkət edir (üzgüçü fasiləsiz olaraq ovucları ilə suya təzyiq göstərir), dirsəklər yüksək səviyyəsini saxlayır və bayıra tərəf döndərilir; gövdə və ayaqlar yaxşı sürüşkənliyə malikdir; nəfəsvermə davam edir.

4) Avarın daha qüvvətli və başa çatan hissəsi: əllər və bazuönü yüksək sürətlə sudan itələnərək daxilə doğru hərəkət edir.

Avar başa çatdıqdan sonra üzgüçü çənəsini irəliyə, suyun səthinə doğru istiqamətləndirir, havanın qalan hissəsini səylə nəfəsindən buraxır və ağız su üzərində görünən kimi nəfəsalma başlayır. Ayaqlar sərbəst şəkildə dizlərdən əyilməyə başlayır.

5. Əllər ləngimədən çənənin altında birləşir və irəliyə istiqamətlənir, biləklər əllərin arxasınca hərəkət edir. Biləklərin ardınca üzgüçü yenidən üzünü suya salır. Ayaqlar baldır və çanaq-bud oynaqlarında əyilməklə davam edir, pəncələr çanaq enində dabanlarla yanlara (sağrıya) tərəf dartılır. Bir an sonra dabanlarla geriye doğru dartılmağa başlamaq üçün əvvəlki maksimal əyilmə vəziyyətini alır.

6. Pəncələr barmaqlarla tez bayır tərəfə çevrilir – üzgüçü ani olaraq ayaqları ilə geriye tərəf itələnməyə başlayır (pəncə və baldırlarla). Qollar irəlidən yaxşı sürüşmə vəziyyətindədir, əllər birləşmişdir; üzgüçünün baxışları suyun altında irəliyə zillənmişdir: nəfəs saxlanılmışdır.

7. Ayaqlarla itələnmə həyata keçirilir, pəncələr qövsvari şəkildə xaricə – geriye-içəriyə hərəkət edir. Üzgüçü pəncələri və baldırları ilə sudan itələnərək sürüşmə vəziyyətində özünü əllərinin arxasınca aparır. Nəfəs saxlanılır və ya nəfəsvermə başlayır.

8. Ayaqlarla itələmə başa çatır, ayaqlar düzdür. Bud, baldır və pəncələr boşalır; ayaqlar sanki suyun səthinə qalxır, üzgüçü bədənin yaxşı sürüşmə vəziyyətində irəliyə doğru sürüşür: bədən tam gərilməmişdir, baş əllərin arasındadır; üzgüçü suyun altında irəliyə dartılmış əllərinə baxır. Ağız və burun vasitəsilə suya nəfəsvermə icra olunur.

Brass üsulunun *tətbiqi əhəmiyyəti* böyükdür. O, zəruri hallarda insana geyimdə, böyük dalğalı şəraitdə üzməyə, üzmə vaxtı özünün yaxşı görünüşünü saxlamağa, böyük məsafələri dəff etməyə, qüvvəsini qorumağa imkan verir. Brassla ayaq hərəkətləri zamanı böyük bir əşyanı yedəyə alıb aparmaq, onu özündən qabaqda itələmək və ya əlində saxladığı kiçik bir əşyanı suyun üzərində tutaraq üzmək mümkündür.

Suda bədbəxt hadisələr zamanı köməklik göstərərkən brass üsulu ilə zərərşəkəni daşımaq (dartıb aparmaq) rahatdır. Bu üsuldan üzgəclərin köməyi olmadan suyun dibinə baş vurarkən istifadə olunur.

Brass üsulu bir çox hallarda *sağlamlaşdırıcı üzgüçülük* məşğələlərində tövsiyə edilir (məsələn: yaşlı adamlarla).

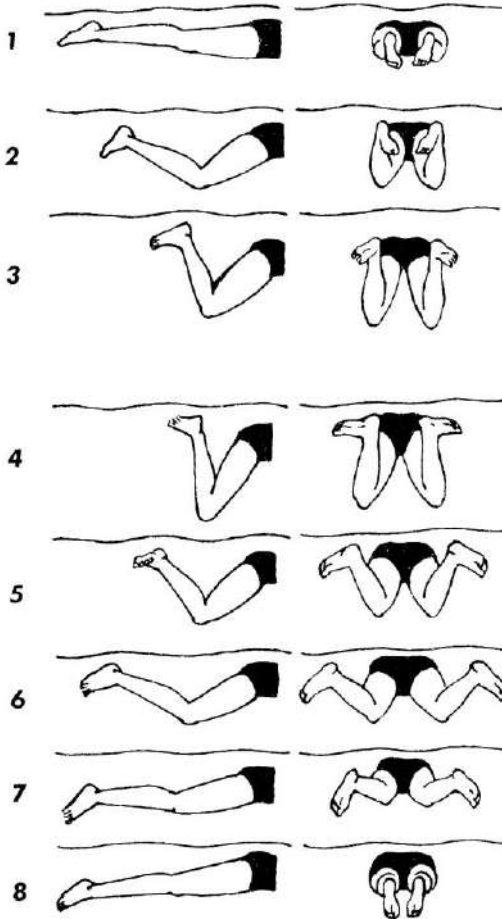
### 4.3.2. Bədənin vəziyyəti və ayaqlarla hərəkətlər

Brassla üzmə zamanı üzgücünün bədəni tam dövrənin çox hissəsində dartılmış və yaxşı axarlı vəziyyətdə olur. Ayaqlarla itələndikdən sonra üzgüçü irəliyə dartılmış əllərlə sürüşərkən bədənin hücum bucağı minimuma enir və təxminən 3-4°-yə bərabər olur. (Bax: şəkil 11, poza 1). Əllərlə avarçəkmənin sonunda çiyin qurşağı və baş su səthindən yuxarı qalxdığı zaman hücum bucağı artır və 12-17°-dək çata bilər. (Bax şəkil 11, poza 4). Əgər üzgüçü

budlarını yaxşı axarlı vəziyyətdə saxlayırsa, bu, mənfi təsir göstərməz.

Brassla üzmə zamanı ayaqlar eyni vaxtda və simmetrik hərəkətlər edir (şəkil 12). Ayaqlarla hərəkət dövrəsində iki fazanı ayırırlar: dartınma və itələnmə (itələnmədən sonra ayaqlarla hərəkətdə pauza müşahidə olunur).

*Dartınma* (şəkil 12, 1-3-cü pozalar) hazırlıq hərəkətidir, o, ayaqların dizlərdən sərbəst əyilməsi ilə başlayır. Bu zaman budlar axarlılıq vəziyyətini saxlayır, aşağı endirilmir; boşalmış pəncələr suyun səthində hərəkət edir; dizlər təxminən çanaq enində yanlara aralanır. Dartınmanın yekun anında (bax: şəkil 12, poza 3) budlar, baldır və pəncələr itələnməyə başlamaq üçün tez çıxış vəziyyətinə qayıdır: dizlər çanaq enindən bir qədər çox ayrılır, pəncələr sağrıya yaxınlaşır, baldırlar demək olar ki, su səthinə perpendikulyar olur (bir an sonra pəncələrin barmaqlarla xaricə sürətli dönüşü və geriye itələnmə



Şəkil 12. Brass üsulu ilə üzmədə ayaqların eyni zamanda hərəkətləri.

baş verir).

*İtələnmə* (bax: şəkil 12, 4-8-ci pozalar) hərəkətin işçi fazasıdır. O, pəncənin barmaqlarla ucunun xaricə ani dönüşü, pəncə və baldırların yanlara və geriyyə-daxilə qüvvətli hərəkəti ilə başlayır. İtələnmə zamanı pəncə və baldırlar suya yaxşı dayaq edir, pəncələr qövs üzrə hərəkət edir, ayaqlar düz və çanaq-sağrı oynaqlarında əyilir. İtələmənin sonunda ayaqlar birləşdirilir və boşalır, budlar suyun səthinə doğru istiqamətlənir.

Sonra qısamüddətli pauza etmək lazım gəlir ki, bu zaman üzgüçü irəli sürüşür, ayaqlar yaxşı axarlı vəziyyətdə suyun səthində olur.

### 4.3.3. Əllərlə hərəkət və tənəffüs

Əllərlə hərəkətin tam dövrəsində şərti olaraq iki fazanı ayırırlar: 1) avarçəkmə (suyu qapma və avarın əsas hissəsi); 2) əllərin birləşdirilməsi və irəliyə aparılması.

*Avarçəkmə* zamanı əllər eyni vaxtda və simmetrik olaraq yanlara və azacıq aşağıya doğru aralanır. Bu zaman suya yaxşı dayaq etmək və ondan itələnmək üçün ovuclar xaricə tərəf çevrilir.

Avarın əvvəli demək olar ki, düz əllərlə icra edilir (bax: 11, poza 2), sonra onlar biləkdən əyilir (bax: poza 3). Bütün avarçəkmə müddətində dirsəklər əldən yuxarıda tutulur və yanlara tərəf döndərilir. Əllər çiyin qurşağı xəttinə çatan kimi, onlar üzgüçü tərəfindən sürətlə daxilə – çənə altına istiqamətləndirilir. (bax: şəkil 11, poza 4). Bu, avarın ən sürətli və qüvvətli yekun hissəsidir; sonra əllər aşağıda – çənəaltında hərəkət etməlidir.

Bu zaman əllərini və bazuönünü suya yaxşı dayayaraq üzgüçü sanki özünü irəli və bir qədər yuxarıya itələyir. Çiyin qurşağı və baş suyun səthinə qalxır və üzgüçü *nəfəs alır*. Nəfəsalma avarçəkmənin sonunda baş verdiyindən onu «gecikmiş» adlandırırlar.

Nəfəsalma zamanı əllər öz hərəkətlərini dayandırmır; avarçəkmə *əllərin irəliyə aparılmasına* keçir. Əl barmaqları çənə altında bir-birinə yaxınlaşır, ovuclar bir qədər içəriyə tərəf çevrilir; qollarını biləkdən əyərək üzgüçü növbəli avarçəkmə üçün onları irəliyə uzadır. (şəkil 11, poza 6-8).

### 4.3.4. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması

Texnikanın səmərəli variantı hansı ki, yeni başlayan üzgüçülərə asandır, qollar və ayaqlarla *hərəkətlərin ardıcıl uyğunlaşdırılması* sayılır, bu, üzgüçünün irəliyə doğru yüksək sürətli fasiləsiz hərəkətlərini optimal qüvvə sərfini təmin etməlidir.

Üzgüçü bədənin yaxşı dartılmış və demək olar ki, üfüqi vəziyyətində əllərlə avarçəkməyə başlayır (bax: şəkil 11, poza 1 və 2). Demək olar ki, bütün



avarçəkmə müddətində ayaqlar dartılmış və boşalmışdır, yalnız avarın sonuna yaxın dizlərdən bir qədər əyilməyə başlayır (bax: şəkil 11, poza 4). Nəfəsalma qurtardıqdan sonra əllər avarçəkməni tam başa çatdırdıqda ayaqlar dartınmanın əsas hissəsini tez icra edir, barmaqlarla yanlara dönür və əllərin irəli aparılmasının ardınca itələnmə icra edir (bax: şəkil 11, poza 6 və 7). İtələnmənin əsas hissəsi, əllər demək olar ki, tam irəliyə uzadıldıqda və üzgüçünün bədəni yaxşı sürüşmə vəziyyətində olduqda baş verir.

Ayaqlarla itələnmənin sonuna doğru üzgüçü hansısa anda dartılmış əl və ayaqlarla üfui vəziyyətdə irəliyə sürüşür (bax: şəkil 11 poza 8; texnikanın bu elementinə onun mənimsənilməsi prosesində xüsusi diqqət yetirin).

#### **4.4. Batterflyay (delfin) üzmə üsulunun texnikası**

##### **4.4.1. Üsulun ümumi xarakteristikası**

Batterflyay üzmə yarışlarında 3 məsafə – 50, 100 və 200 m oynanılır. Bu üsulla həmçinin 4 x100 m kombinə edilmiş estafetin üçüncü mərhələsini və 200 x 400m kompleks üzmə məsafəsinin birinci mərhələsini üzürlər. İxtisasçı üzgüçülər batterflyay – delfin üsulunun daha səmərəli növlərindən istifadə edərək həmişə yarışların bu növündə üzürlər.

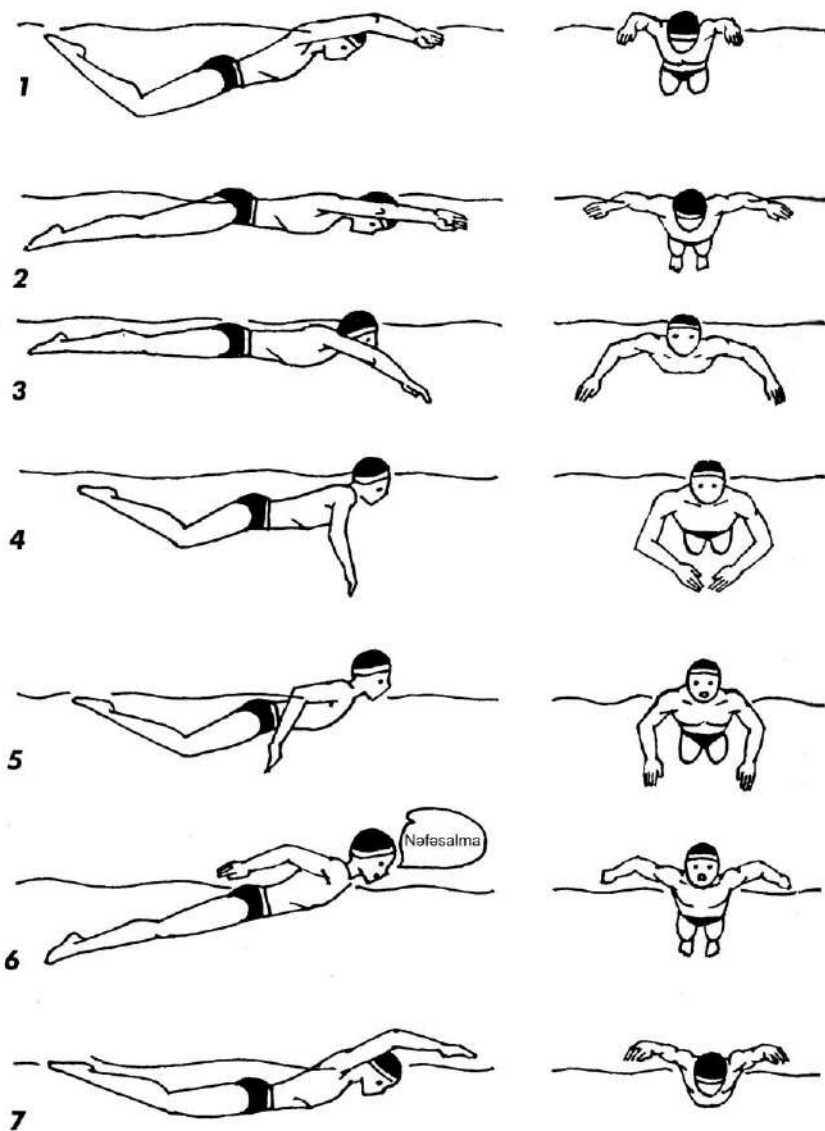
Bu müxtəlif növlülüyn xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, hər iki əl avarı bitirərək, su üzərində hazırlıq hərəkətləri icra edir, ayaqlar isə yuxarı və aşağıya doğru delfin quyruğuna bənzər hərəkətlər edir. Pəncələrlə iki tam zərbəyə qarşı əllərlə hərəkətin bir bitmiş dövrəsini etmək lazım gəlir. Əllərlə hərəkət (yarışın qaydaları bunu necə tələb edirsə) eyni vaxtda və simmetrik olmalıdır; bu tələblər həm də ayaq hərəkətlərinə aiddir.

13-ci şəkil *iki zərbəli bitişik delfin adlanan* üzmə texnikası haqqında ümumi təsvir yaradır (batterflyay texnikasının daha səmərəli variantı).

1. Əllər havada hərəkət etdikdən sonra çiyin enində suya daxil olur. Ovuclar bilək və dirsək oynaqlarında optimal sərtliyi saxlayaraq aşağıya və bayıra doğru suya təzyiq etməyə başlayır, dirsəklər biləklərdən bir az hündürdə saxlanılır, üzgüçü aşağıya-irəliyə baxır. Ayaqlar topuqlarla aşağı birinci enerjili zərbəni icra edir.

2. Əllər ovuclarla bayıra tərəf dönərək suya aşağıya doğru sərbəst şəkildə təzyiq göstərməkdə davam edir. Üzgüçü sanki qarşından gələn su axını üzərinə sürüşür və əllərlə suyu qapmağa başlayır. Ayaqlar aşağıya pəncələrlə zərbəni başa çatdırır. Üzgüçü aşağı-irəli baxmaqda davam edir.

3. Əllər dirsəklərdə yavaşca əylirək avarçəkməni davam etdirir (dartınma); ayaqlar bədənə yaxşı axarlılıq vəziyyəti verərək aşağıya doğru zərbədən sonra suyun səthinə çıxır; üzgüçü irəliyə baxır və suda sərbəst nəfəs verməyə başlayır.



*Şək. 13. Batterflyay üzmə üsulunun texnikası.*

4. Əllərlə avarşəkmə davam edir; əllər dirsək oynaqından əyilməkdə davam edir, əllər üzgüçünün gövdəsi altında hərəkət zamanı bir-birinə yaxınlaşır, bud aşağıya doğru hərəkətə başlayır, pəncə ilə aşağı növbəti zərbə üçün ayaqlar çanaq-bud və diz oynaqlarında əyilir, üzgüçü nəfəsverməni gücləndirir.

5. Hərəkətlərin tam dövrəsinin daha qüvvətli hissəsi icra olunur: əllər sudan

itələnərək avarçəkməni davam etdirir; ayaqlar pəncə ilə aşağıya ikinci zərbəni icra edir; çiyin qurşağı və baş suyun səthində olur; üzgüçü çənəsini irəli uzadaraq nəfəsverməni başa çatdırır və nəfəsalmağa hazırlaşır.

6. Ayaqlarla zərbə başa çatdırılır; üzgüçünün gövdəsinin ön hissəsi irəliyə və bir qədər yuxarı sürüşür; əllər suyu tərk edir; üzgüçü nəfəsalmanı icra edir.

7. Əllər su üzərində yanlardan hərəkəti yerinə yetirir; baş üzə suya düşür; ayaqlar pəncələrlə aşağıya zərbədən sonra fəal şəkildə suyun səthinə çıxır və növbəti zərbə üçün əyilməyə başlayır.

#### 4.4.2. Ayaqlarla hərəkət

Batterflyayla üzmədə ayaqlarla hərəkət çanaq və budlardan başlayır. Onların ardınca baldırlar və pəncələr də hərəkətə cəlb olunur. Ayaqlar ardıcılıqla çanaq-bud, diz və baldır-pəncə oynaqlarında əyilir və düzəlir. Budlar səthdə yavaş qolaylanma ilə hərəkət edir, pəncələr suyun dərinliyindədir.

*Pəncələrlə aşağıya doğru qüvvətli zərbə* əsas işçi fazanı təşkil edir (bax: şəkil 13, 1 və 2, 5 və 6-cı pozalar). Aşağıya doğru zərbədən sonra ayaqlar fəal şəkildə suyun səthinə çıxır və növbəti zərbə üçün yenidən əyilir (bax: şəkil 13, 3 və 4-cü, həmçinin 7 və 1-ci pozalar). Bütövlükdə ayaqlarla hərəkət qamşivari, fasiləsiz, qüvvətli xarakter daşıyır və üzgüçünü irəliyə doğru hərəkət etdirən qüvvənin yaranmasına nəzərəcarpacaq tövhəsini verir.

#### 4.4.3. Əllərlə hərəkət və tənəffüs

Batterflyay üzmədə əllərlə avarçəkmə aparıcı rola malikdir: ayaqlarla hərəkət və tənəffüs əlaqəli şəkildə onlara tabedir. Fazalar üzrə hərəkət texnikasını nəzərdən keçirək.

*Qapma fazası* əlin suya daxil olmasından dərhal sonra başlayır (bax: şəkil 13, 1 və 2-ci poza). Əllər sanki sudan yapışaraq bayıra və bir qədər aşağıya doğru hərəkət edir. Suyu dayağı hiss edərək üzgüçü avarın əsas hissəsinə: dartınmaya (bax: poza 3 və 4) sonra itələnməyə (bax: poza 4 və 5) keçir.

*Dartınma zamanı* əllər dirsək oynaqından əyilir (dirsəklər yanlara döndərilir) əllərlə və bazuönü ilə suya yaxşıca söykənərək irəlindən geriye hərəkət edir. Avarın ortasında dartınma itələnməyə keçdikdə əllər qarnın altında biri-birinə yaxınlaşır: ovuclar kəskin şəkildə geriye çevrilir.

*İtələnmə* fazasında əllər qüvvətli (lakin sərbəst) hərəkətlə geriye və bayıra doğru istiqamətlənir. Avarçəkmə budların yanında əllərin dirsək oynaqından düzlənməsilə başa çatır. Bundan sonra əllər çeçələ barmaqlarla yuxarı dönmür və boşalır; əllər sudan çıxır.

*Əlin sudan çıxması* ani, sürətli hərəkətlə icra edilir. Dirsək, bazuönü və əllər

suyun üzərində görünür. Əllər buddan bir qədər yanlara çanaq xəttinin arxasında suyu tərk edir; onlar bu anda boşalaraq ovuclarla icəriyə doğru döndərilmiş olur. (Bax: şəkil 13, poza 6).

*Su üzərində əllərlə hərəkət* (bax: poza 7) irəliyə doğru yumşaq qolaylama formasında həyata keçirilir. Əllər demək olar ki, düz və boşalmış vəziyyətdədir. Üzgüçünün çiyin qurşağı suyun səthi üzərində bir qədər qalxır ki, bu da əlin havada hərəkətinə kömək edir.

*Əlin suya daxil olması* təxminən çiyin enində baş verir (şəkil 13, poza 1). Əvvəlcə əllər, onun ardınca bazuöünü və çiyinlər suya daxil olur.

*Tənəffüs* əl hərəkətləri ilə uzlaşdırılır. Əlin suya daxil olduğu anda üzgüçünün başı üzünə aşağı əyilir. Əllərlə avarın icrası zamanı üzgüçü boynunu sərbəst şəkildə düzəldir, baş üzünə irəliyə doğru döndərilir və əllərlə avarın sonuna yaxın çiyin qurşağı ilə birlikdə su səthi üzərinə qalxır (bax: şəkil 13, poza 5). (Nəfəs almaq üçün başın üzünə yana dönməsi variantı da mümkündür). Əlin sudan çıxarılma anında nəfəs vermə icra olunur (poza 6). Bu zaman çənə su səthinin yanında həkərət edir; üzgüçünün baxışı irəliyə istiqamətlənir. Nəfəs alma əlin su üzərində hərəkətinin birinci yarısında başa çatır. İdmançının başı yenidən üzünə aşağı – suya əyilir (bax: poza 7).

#### **4.4.4. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması**

Əllərlə avarın başa çatmasından dərhal sonra yerinə yetirilən və nəfəs alma ilə əl və ayaqla hərəkətlərin ikizərbəli bitişik uyğunlaşdırılmasından istifadə daha səmərəlidir ki, bu da optimal qüvvə sərf etməklə üzgüçünün irəliyə doğru fasiləsiz hərəkətini təmin etməlidir.

Pəncələrlə aşağı ilk zərbə əllər suya daxil olarkən və əllə suyu qararkən baş verir (bax: şəkil 13, poza 1 və 2). Pəncələrlə aşağı ikinci zərbə avarın ikinci yarısı ilə – əllərlə sudan itələnmə ilə uyğunlaşdırılır (bax: poza 4-6). Əllər və ayaqlarla qüvvətli, eynivaxtlı avarvari hərəkətlər nəfəs verməni icra etmək və əlləri suyun üzərində aparmaq üçün üzgüçünün bədəninin irəliyə-yuxarıya suruşməsinə imkan verir (bax: poza 6).

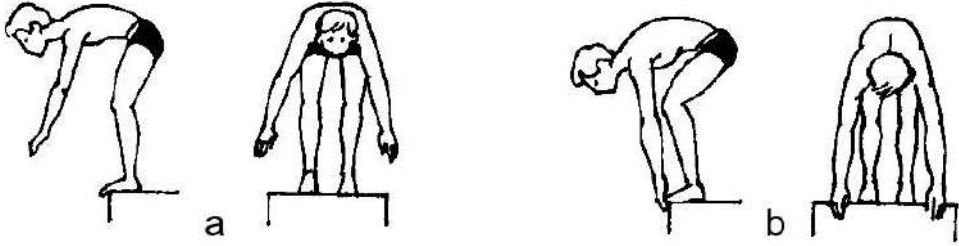
### **4.5. Startın icra texnikası**

#### **4.5.1. Kürsüdən start**

Arxası üstə üzmə üsulundan başqa istənilən üzmə üsulu ilə üzmədə yarış qaydalarına müvafiq olaraq idmançılar təkənla startı start kürsüsündən icra edirlər (bax: şəkil 14).

İlkin start komandasında (hakimin davamlı fiti) üzgüçü start kürsüdə yerini tutur. “Start” – hazırlıq komandasından sonra o ləngimədən heç olmasa bir

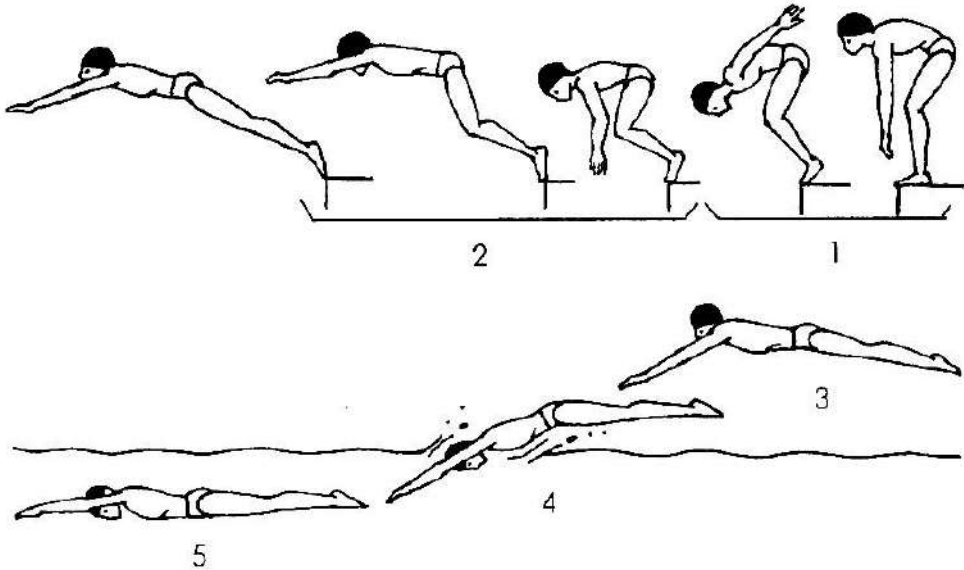
ayağı üstündə kürsünün qabaq tərəfində dayanmalı və starta hazır olmalı – hərəkətsiz çıxış vəziyyəti almalıdır (şəkil 14).



Şək.14. Kürsüdən start zamanı üzgüçünün çıxış vəziyyəti  
a) – startın adi variantında; b) – tutmaqla start (yapışma) variantında

Startda üzgüçünün əllərinin vəziyyəti variantiv olur. Startın *adi variantında* onlar irəliyə – aşağıya uzanır (bax: şəkil 14, a); kürsünün *qabaq kənarından tutmaqla start variantında* – barmaqlarla kürsünün ön kənarına toxunur (bax: şəkil 14, b).

“Start” signalı səslənən kimi (“Marş” icra komandası) üzgüçü *startı icra etməyə başlayır* (şək.15).



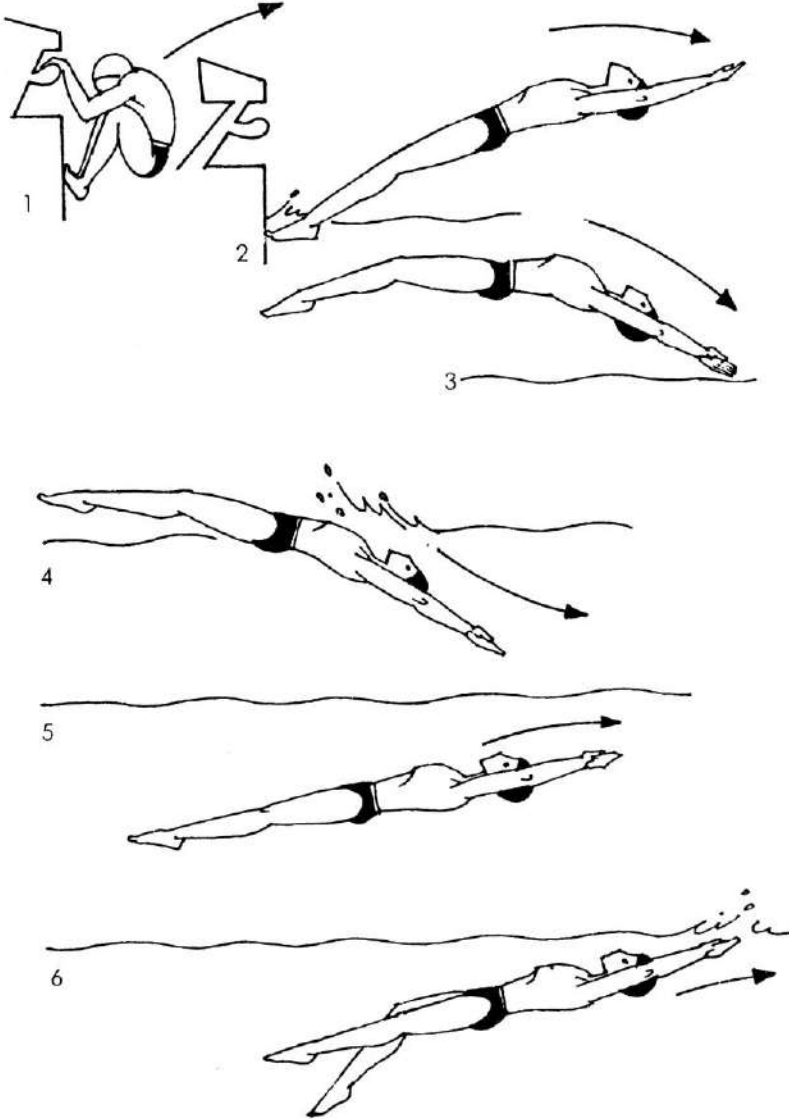
Şək. 15. Kürsüdən startın icra olunması

*Startın adi variantında* (onu yeni öyrənən üzgüçülər mənimsəyir) üzgüçü əllərin qolaylanması (1), əllərin qolaylanması ilə itələnmə (2), uçuş (3), suya girmə (4), su altında sürüşmə (5) və əllər və ayaqların üzümə hərəkətləri hesabına su səthinə çıxma icra edilir.

#### 4.5.2. Sudan start

Sudan start arxası üstə üzmə zamanı icra olunur (şəkil 16)

İlkin start komandasında idmançı suya tullanır və start tutacağı yanında üzü ona tərəf olmaqla çıxış vəziyyəti alır (1). Start signalı sislənən kimi idmançı startı icra edir: əllərlə qolaylanma ilə itələnmə (2), uçuş (3), suya girmə (4) və krol və ya delfinlə fəal ayaq hərəkətləri ilə su altında sürüşmə (5-6). Sonra o, ayaqların hərəkəti və əllərlə avarçəkmə hesabına suyun səthinə çıxır.



*Şək. 16. Arxası üstə üzmədə üzgüçünün çıxış vəziyyəti və sudan startın yerinə yetirilməsi*

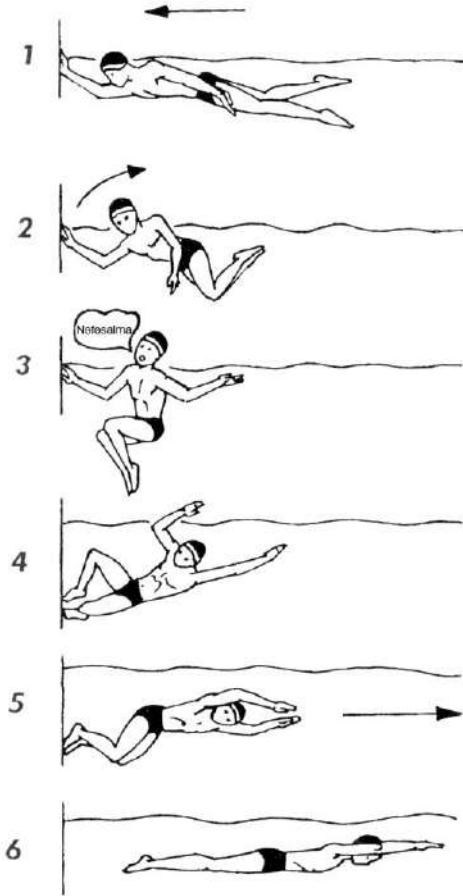
## 4.6. Dönmələrin icra texnikası

Üzgüçülük üzrə yarışlar 25 və ya 50 metrlik hovuzlarda keçirilir, buna görə də idmançılar məsafəni üzərkən bir və ya bir neçə dönmə yerinə yetirməli olurlar. Üzmə üsulundan asılı olmayaraq bütün dönmələri iki böyük qrupa bölmək olar:

1) *açıq dönmələrdir*, onları icra edərkən idmançının başı su üzərində qalır və o, nəfəs ala bilər;

2) *qapalı dönmələr*, onları icra edərkən baş suya girir və idmançı nəfəsini saxlayır (nəfəs alma dönmə ilə başlanaraq həyata keçirilir).

Açıq dönmələr icrasına görə sadədir və yeni öyrənən üzgüçülərlə məşğələlərdə geniş tətbiq edilir. Aşağıda kəfkirli dönmənin, sinəsi və arxası üstə krol üzmədə səthi dönmələrin yerinə yetirilməsi texnikası təsvir olunur.



*Şək.17. Sinə üstə krolla üzmədə kəfkirli dönmə.*

### 4.6.1. Kəfkirli dönmə

Sinə üstə krol, brass, batterflyayla üzmədə tətbiq edilən açıq tipli dönmələrin ən geniş yayılmış növlərindən biridir. Krolla üzmə nümunəsində dönmənin yerinə yetirilmə texnikasını nəzərdən keçirək (şəkil 17).

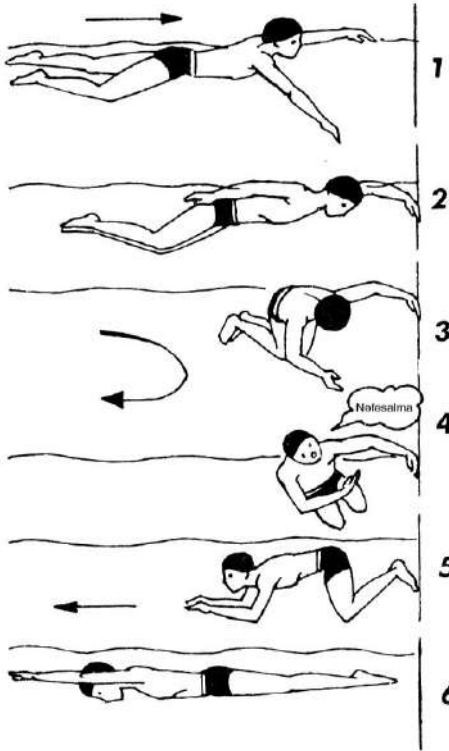
Krolla üzmədə üzgüçü dönmə zamanı bir əli ilə hohuzun divarına toxunur (1). Sonra o, divara yaxınlaşmaqda davam edərək, dirsək oynağından əlini bükür, qismən böyrü üstə vəziyyətdə qalır, ayaqlarını bükür və kəfkir kimi fırlanmağa başlayır (2). Fırlanma yan tərəflə yerinə yetirilir – üzgüçü bir əlin avarvari hərəkətləri ilə kömək edərək və digər əllə divardan itələnərək sanki bir böyründən o biri böyrü üstə aşır, bu zaman çiyin qurşağı və baş su üzərində hərəkət edir, üzgüçü nəfəs alır (3).

Sonra o, əlini divardan aralayır və onu suyun üzərində irəliyə aparır. Fırlanma pəncənin hovuzun divarına qoyulması ilə başa çatır, üzgüçü yenidən qismən böyrü üstə vəziyyətdə tamamilə

suya batır (4). Əllər irəli dartılır, baş əllərin arasında olmaqla üzgüçü ayaqlarla divardan itələnir (5). İtələnmə vaxtı sinə üstə vəziyyətə keçid baş verir, üzgüçü dartılır və suyun altında sürüşdükdən sonra (6) üzmə hərəkətlərinə başlayır.

#### 4.6.2. Sinə üstə krolla üzmədə açıq səthi dönmə (şəkil 18)

Üzgüçü dirsəkdən bir qədər bükülmüş əllə əks çiyin səviyyəsində hovuzun divarına toxunur (2). Sonra o, ayaqlarını bükür (qruplaşdırır) və horizontal səth üzrə fırlanmağa başlayır.



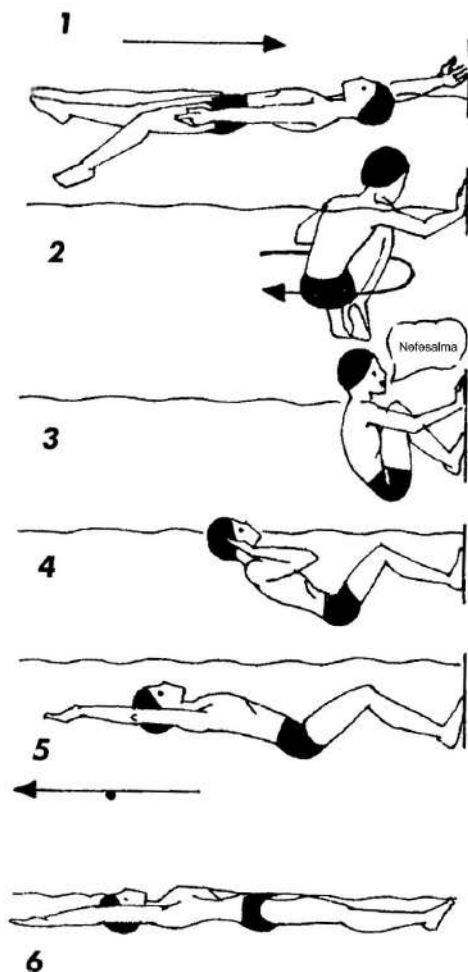
*Şək. 18. Sinə üstə krolla üzmədə açıq səthi dönmə.*

üzünü suya salır və bütün sonrakı hərəkətləri tənəffüsü saxlamaqla yerinə yetirir.

#### 4.6.3. Arxası üstə üzmədə açıq səthi dönmə (şəkil 19)

Arxası üstə vəziyyətdə üzgüçü əks çiyin səviyyəsində hovuzun divarına əllə toxunur (1).





*Şək. 19. Arxa üstə krolla üzmədə açıq səthi dönmə.*

fırlanma, itələnmə, aktiv ayaq hərəkətləri ilə su altında sürüşmə, suyun səthinə çıxış.

#### *Şək. 20. Sinə üstə krolla üzmədə irəliyə mayallaq aşaraq dönmə*

*Fırlanmaya giriş.* Krolla sipərə doğru üzərək idmançı istiqamət götürür və sipərə iki metr qalmış bir əllə avarçəkməni başa çatdırır (və onu budun yanında saxlayır), dərhal digər əlin son avarı ilə yüksək sürətlə sipərə doğru hərəkət edir.(1 və 2). Əllə son avarçəkmənin ikinci yarısının icrası zamanı üzgüçü fırlanmağa başlayır.

Sonra o, ayaqlarını bükür və horizontal səth üzrə fırlanmağa başlayır, əllər fırlanmağa kömək edir: biri divardan itələyir, digəri avar çəkir (2).

Fırlanma vaxtı üzgüçünün başı su səthinin üzərində yerləşir: o, nəfəsalmamı icra edir.

Fırlanma pəncənin hovuzun divarına qoyulması ilə başa çatır (3). Sonra üzgüçü eyni vaxtda əllərini suyun altında irəli uzadaraq çiyin qurşağını və başını suya çatdırır və itələnməyə başlayır (4 və 5).

Bundan sonra üzgüçü yaxşı dartılmış üfüqi vəziyyətdə suyun altında arxası üz tə sürüşür (6). Suyun səthinə növbəti çıxış krolla ayaq hərəkətləri və əllərlə avarçəkmə hesabına həyata keçirilir.

#### **4.6.4. Sinə üstə krolla üzmədə irəliyə mayallaq aşaraq dönmə (əllərlə divara toxunmadan fırlanmaqla dönmə) (şəkil 20)**

Yaxşı hazırlanmış üzgüçülər sinə üstə krolla üzmədə daha sürətli olan irəliyə mayallaq aşaraq dönməni mənimsəməyə bilirlər. Dönmə zamanı üzgüçünün hərəkətlərini şərti olaraq fazalara ayırırlar: fırlanmaya giriş,

*Fırmanma.* Ayaqla (ayaqlarla) aşağıya zərbə və əllə avarçəkmənin başa çatması ilə eyni vaxtda baş dərhal suyun altına gedir: üzgüçü çənəsini dizlərinə yaxınlaşdıraraq çanaq-bud oynaqında bədəninə enerjili bükür vintvari hərəkətlə irəliyə – aşağıya doğru fırlanır; ayaqlar yuxarıdan divara doğru fırlanır və dizlərdən bükülür; əllər fırlanmaya kömək edir; tənəffüs saxlanılır (3–5).

*İtələnmə.* Ayaqlarla hovuzun divarına toxunandan dərhal sonra itələnmə icra olunur; əllər irəliyə dartılır, baş əllərin arasındadır; gövdə sinə üstə vəziyyəti almaq üçün uzununa oxa nisbətən dönməyə başlayır, üzgüçü üfüqi və axarlı vəziyyəti alır (6 və 7).

*Suyun altında sürüşmə.* Üzgüçü yüksək sürətini saxlayaraq krolla aktiv ayaq hərəkətləri vasitəsilə sürüşür (8).

*Suyun səthinə çıxma.* İdmançı krol üsulu ilə əllə ilk avarçəkməni icra edir, digər əl irəliyə dartılmış halda qalır və qarşından gələn su axınıni yarıır; ayaqlar krolla fasiləsiz hərəkətlər edir; baş və çiyin qurşağı suyun səthinə çıxır, üzgüçü suyun altında irəliyə – aşağıya baxır; tənəffüs saxlanılmışdır (9 və 10).

### ***Yoxlama sualları və tapşırıqları.***

- 1. Sinə üstə krol üsulunun tətbiqi və idman əhəmiyyəti haqqında danışın.*
- 2. Sinə üstə krolla üzmə zamanı idmançının bədəninə vəziyyətini və ayaqlarla hərəkət texnikasını təhlil edin.*
- 3. Sinə üstə krolla üzmədə qollarla hərəkət texnikasını, əllərin hərəkətinin tənəffüslə uzlaşdırılmasını təhlil edin.*
- 4. Sinə üstə krolla üzmədə qollar və ayaqlarla hərəkətin hansı uyğunlaşdırılmasından istifadə olunur?*
- 5. Arxası üstə krolla üzmədə ayaqların hərəkət texnikasını və bədənin vəziyyətini təhlil edin.*
- 6. Arxası üstə krolla üzmədə qolların hərəkət texnikasını və əl hərəkətləri ilə tənəffüsün uyğunlaşdırılmasını təhlil edin.*
- 7. Arxası üstə krolla üzmə zamanı qollar və ayaqlarla hərəkətin uyğunlaşdırılması haqqında danışın.*
- 8. Brass üsulunun tətbiqi və idman əhəmiyyəti haqqında danışın.*
- 9. Brassla üzmə zamanı üzgüçünün ayaq hərəkətləri texnikasını və bədəninə vəziyyətini təhlil edin.*
- 10. Brassla üzmə zamanı qollarla hərəkət texnikasını və əl hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasını təhlil edin.*
- 11. Yeni başlayan üzgüçülər brassla üzmə zamanı əl və ayaq hərəkətlərinin hansı səmərəli uyğunlaşdırılmasından istifadə edirlər?*
- 12. Batterflyay üsulunun idman əhəmiyyəti haqqında danışın.*
- 13. Batterflyayla üzmə zamanı ayaqlarla hərəkət texnikasını təhlil edin.*

14. Butterflyayla üzmə zamanı qollarla hərəkət texnikası və əl hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılması haqqında danışın.

15. Butterflyayla üzmədə əl və ayaqlarla hərəkətin və tənəffüsün ümumi uyğunlaşdırılmasının xarakteristikasını verin.

16. Kürsüdən startın yerinə yetirilməsi zamanı idmançının çıxış vəziyyətini və hərəkət fazalarını xarakterizə edin.

17. Arxası üstə üzmə zamanı sudan startın yerinə yetirilməsində üzgüçünün çıxış vəziyyətini və hərəkət fazalarını xarakterizə edin.

18. Sinə üstə krolla üzmə zamanı açıq və qapalı səthi dönmələrin yerinə yetirilməsi texnikasında fərqlər haqqında danışın.

19. Krolla üzmə zamanı “kəfkirvari” dönmənin yerinə yetirilmə texnikasını xarakterizə edin.

20. Arxası üstə krolla üzmə zamanı açıq səthi dönmənin icra texnikasını təhlil edin.

## FƏSİL 5. TƏTBİQİ ÜZGÜÇÜLÜK

Hər il respublikamızda dənizdə xeyli insan həlak olur. Buna görə də, insanların həyatının qorunub saxlanılmasını təmin edən tətbiqi üzgüçülüynün ən vacib növü batanların xilas edilməsi sayılır.

Batanların 50 % - dən çoxu, üzməyi bacarmayan və ya suda davranış qaydalarını pozan insanlardır. Buna görə üzgüçülük - ibtidai siniflərin, tətbiqi üzgüçülük isə - yuxarı sinif şagirdləri üçün “Bədən tərbiyəsi” fənninə daxil edilib.

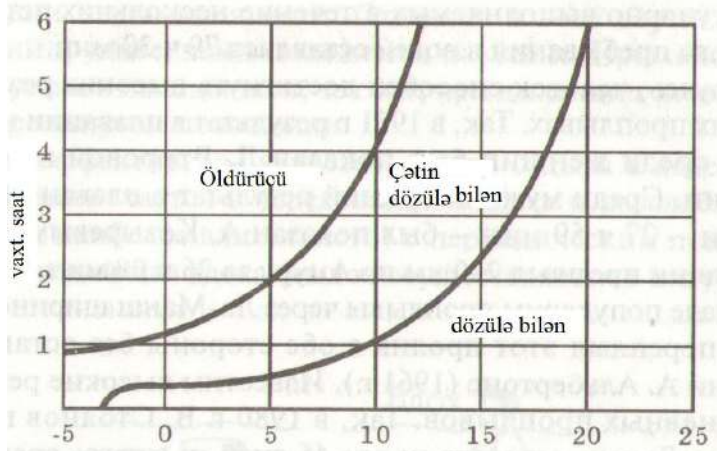
Tətbiqi üzgüçülük əhəlinin peşə - tətbiqi fiziki hazırlıq məsələlərini həll edir: ekstremal şəraitdə üzmək və batanlara yardım göstərmək bacarığı; suda davranış qaydalarının təlimi.

### **5.1. Ekstremal şəraitdə üzgüçülük**

Suda gözlənilməz və çətin vəziyyətlər təcrübəsiz üzgüçüdə qorxu və çaşqınlıq yarada bilər ki, bu da, insanların yanlış hərəkətlərinin və həlak olmanın əsas səbəblərindən biridir. Buna görə də ekstremal şəraitdə suda necə hərəkət etmək lazım olduğunu bilmək çox mühümdür.

**Suda təhlükəsiz qalma müddəti.** İnsanın uzun sürən üzmə qabiliyyəti zaman və sürətə görə məhdudlaşdırılmışdır. Ən çox ekstremal şərait: yük, geyim, soyuq su, dalğalar, axın və s. üzmə sürətini və suda qalma müddətini azaldır.

İnsanın suda qalması və üzmə çox böyük enerji xərcləri ilə bağlıdır, buna görə də suda qalma müddəti orqanizmin soyuma dərəcəsiindən asılıdır. İnsan, temperaturu +4°C olan havada hər hansı ciddi nəticələr baş vermədən 8 saatdan artıq qala bilər, eyni temperaturu suda isə, o, təxminən 2 saatdan sonra həlak olar (şək. 21). Hətta isti suda uzun müddətli üzmə orqanizmin həddindən artıq soyumasına, və batmaya gətirib çıxara bilər. Həddindən artıq soyumada əvvəlcə tənəffüs və ürək döyüntüsü tezləşir, sonra üşütmə əmələ gəlir. “Qaz” dərisi həddindən artıq soyumanın ilkin əlamətidir; sonra bütün bədən əzələlərinin yüngül titrəməsi əmələ gəlir, selikli qişalar və dəri isə göyərmiş olur. Dərinin ayrı – ayrı qismlərinin keyiməsi və əzələlərin qıcolma şəklində yığılmaları, sonra isə əzablı əsnəmə və tez-tez sidik ifrazı baş verir. Bədənin 32 – 34°C –yə qədər temperaturunda süstlük, zəiflik və aydın olmayan nitq qeyd olunur. Bədən temperaturu 30 – 32°C olduqda nitq düşünülməmiş olur; müstəqil hərəkətlər olmur; özündən getmədən öncə yaddaş pozğunluğu müşahidə olunur. Suda hətta yüngül huşu itirmə batmaya gətirib çıxara bilər.



*Şək. 21. İnsanın müxtəlif temperaturlu suda qalmanın mümkün olan müddəti (U. Vudson, D. Konoverə görə, 1968 – ci il).*

Temperaturu  $+15^{\circ}\text{C}$  – dən aşağı olan suda həmçinin qəfil bayılma və soyuq şokundan ölüm baş verə bilər.

Üzmədən əvvəl orqanizmin həddindən artıq qızması və soyuq suya tez dalması çox vaxt şoka səbəb olur. Uzun müddətli üzmə zamanı başı və boyunu soyumaqdan qorumaq lazımdır, çünki bu yerlər soyuğa daha çox həssas olur.

Üzgüçülük hovuzlarında suyun temperaturu  $24 - 28^{\circ}\text{C}$  səviyyəsində saxlanılır ki, bu da, orqanizmin həddindən artıq soyumasının qarşısının alınmasına kömək edir. Bu səbəbdən suyun temperaturu  $+15^{\circ}\text{C}$  – dən aşağı olduqda, açıq hövzələrdə üzgüçülüklə məşğul olmaq tövsiyə edilmir, çünki bədənin kəskin soyuması baş verir. Bir neçə il ərzində müntəzəm yerinə yetirilən möhkəmləndirmə prosedurları yoluyla soyuq suya davamlılıq dərəcəsini artırmaq olar. Suda davamlı qalma rekordu 79 saat 30 dəqiqədir.

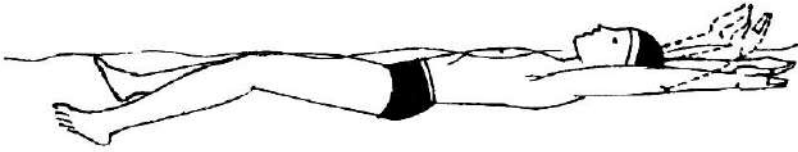
İnsan məşq edərək, uzağa üzmələrdə də yüksək nəticələr əldə etməyə qadirdir. Belə ki, 1951-ci ildə qadınlar arasında Volqa boyu 150 km-ə üzmədə nəticəni L. Vtorova göstərmişdir, və bu nəticə 29 saat 45 dəqiqə idi. Bu məsafədə üzmədə kişilər arasında ən yaxşı nəticəni – 27 saat 59 dəqiqəni - A. Kozirev göstərmişdir. 1953-cü ildə İ. Feyzullin Amur çayı boyu 200 km 26 saat 08 dəqiqəyə üzmüşdür.

Qərbdə, eni 32 km olan La-Mansı üzüb keçmək populyardır. İlk dəfə bu körfəzi hər iki tərəfə dayanmadan 43 saat 04 dəqiqəyə A. Albertson üzüb keçmişdir (1961-ci il). Həmçinin çoxgünlü sürən üzmələrin də yüksək nəticələri məlumdur. Belə ki, 1980-ci ildə V. Stoyanov Dunay boyu 2000 km üzüb keçmişdir və buna 45 gün “təmiz vaxt” sərf etmişdir.

**Suda qalma müddəti ərzində istirahət üsulları.** Əgər yaralanma, qıcolma, pis görüntü və ya digər səbəblər üzündən üzməni davam etdirmək

mümkün deyilsə, suda istirahət üçün, minimal qüvvə sərf etməklə suyun səthində özünü saxlamağı bacarmaq lazımdır.

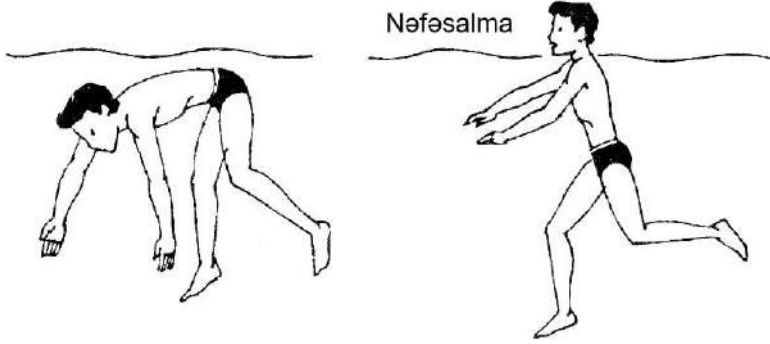
Dalğalar olmadıqda arxa üstə vəziyyətdə istirahət etmək hər şeydən yaxşıdır (şək.22). Bədənin üfqi vəziyyətini təmin etmək üçün əlləri baş arxasında uzatmaq, dərindən nəfəs almaq, ayaqları isə yanlara aparmaq lazımdır. Nəfəs alma qısa, lakin dərin; nəfəs vermə yavaş, saxlamaqla olmalıdır. İstirahət üçün zəiflədilmiş və hərəkətsiz pozada qalmaq vacibdir. Bəzi insanlarda bu vəziyyətdə ayaqlar aşağı düşməyə başlayır. Bu, əsasən, kişilər üçün xasdır. Onlarda, ağırlıq mərkəzi və həcm mərkəzi qadınlarda olduğu kimi, elə də yaxın yerləşmir (bax: fəsil 3, bölmə 3.1.2). Ağırlıq mərkəzini həcm mərkəzinə daha çox yaxınlaşdıraraq, vəziyyəti düzəltmək olar. Bunun üçün əlləri elə bükmək lazımdır ki, onlar su səthinin üzərində olsun. Əgər bu, kömək etmirsə, o zaman dirsəklərdə bükülmüş qolları baş altına qoymaq və astaca dirsəkləri qaldıraraq və ya aşağı salaraq, müvazinət vəziyyətini tapmaq olar.



*Şək. 22. Arxa üstə vəziyyətdə suda istirahət üsulu*

Hərəkətsiz həmçinin şaquli vəziyyətdə də istirahət etmək olar. Bu üsul xoş havada sakit suda və həmçinin üfüqi vəziyyətdə ayaqları aşağı düşən insanlar üçün tətbiq edilir. Suda şaquli, hərəkətsiz vəziyyətdə istirahət etmək, arxa üstə vəziyyətdə istirahət etməkdən daha çətinidir. Belə üsulda boyun əzələləri daha tez yorulur, çünki tənəffüs zamanı baş dala atılmış vəziyyətdə olur.

Nəfəs alma üçün başın su üzərindən vaxtaşırı qaldırılması ilə istirahətin və (əsas və daha uzun sürən) boşalmanın növbələşməsindən ibarət olan suda istirahət üsulu daha səmərəli sayılır (şək. 23).



*Şək.23. Nəfəs alma üçün başın vaxtaşırı qaldırılması ilə suda istirahət üsulu.*

Bu istirahət üsulunda hərəkətlər dövrünün ardıcılığı aşağıdakı kimidir:

- üz su səthində - nəfəs alma (2 s);
- başın suya dalması və dərin dalmanı dayandıran qollarla yüngül hərəkətlər (2 s);
- boşalma və suya asta nəfəs vermə (4 – 6 s);
- qolların asta qaldırılması və avarçəkmələrin növbəti icrası üçün ayaqların aralanması (1 – 2 s);
- qollarla aşağı avarçəkmə və nəfəs alma üçün başın su üstündə qaldırılması üçün ayaqlarla “qayçıvari” hərəkətlər (1 – 2 s).

Bu istirahət üsulunun icra tempi – 1 dəqiqədə 6 – 8 dövrüdür. Məşq aparıldıqca, tənəffüsü saxlanması və daha uzun nəfəs vermə sayəsində, tempi azaltmaq olar.

Görünən sadəliyinə baxmayaraq, şaquli vəziyyətdə uzunmüddətli üzmə, tənəffüs ritminin pozulması və boyun əzələlərinin yorğunluğu ilə bağlı olaraq, xeyli çətinlik yaradır. Şaquli vəziyyətdə istirahət müddətinin rekordu 26 saatdan artıqdır.

**Üzmə zamanı qıcolmalar.** Əzələlərin boşalması olmadan onların qeyri – ixtiyari ağırlı yığılmasında özünü biruzə verir. Cox hallarda qıcolmalar baldır əzələlərini, bəzən də pəncələrin, budların, qolların əzələlərini əhatə edir. Qıcolmaların əmələ gəlməsi həddindən artıq gərginlik, soyuma və emosional gərginlik ilə bağlıdır.

Qıcolmalar mövcud olduqda, üzgüçü fəal üzgüçülük hərəkətlərini davam etdirmək imkanından məhrum olur və əgər o, sahildən uzaqdadırsa, onu müəyyən təhlükə gözləyir.

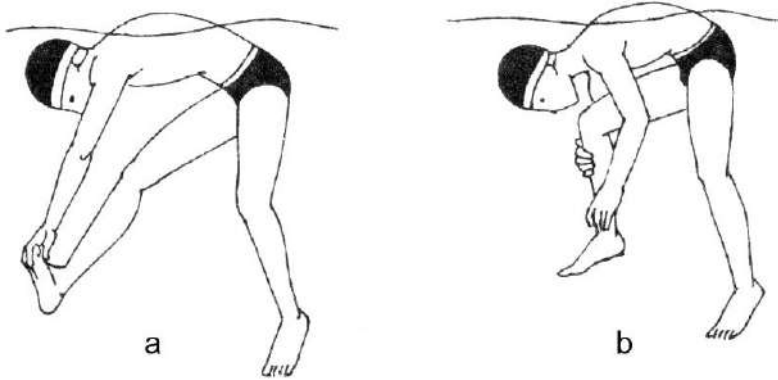
Əzələlərin yorğunluğu uzunmüddətli və (boşalmanın ifadə olunmamış fazası olmadan, ən çox, üzgüçülük texnikası baxımından səmərəsiz) eyni cür hərəkətlərin nəticəsində baş verdiyinə görə, üzmə üsulunu dəyişmək, sonra isə

qıc olmuş əzələni dartmağa çalışmaq lazımdır. Bunun üçün, üzgüçü nəfəsi saxlayaraq və başı suya salıb, “qaravul” vəziyyətini alır və, əllərlə pəncənin barmaqlarını tutaraq, imkan daxilində ayağını düzəltməyə çalışır (şək. 24a).

Budun ön səthinin əzələlərinin qıcolması zamanı ayağı arxadan, pəncədən əllərlə dartaraq, onu diz oynaqından tamamilə bükürlər. Budun arxa səthinin əzələlərinin qıcolması zamanı ayağı diz oynaqından açırlar. Qolların qıcolmaları zamanı barmaqları yumruq şəklində sıxır və açırlar, qolları dirsək oynaqlarında bükür və açırlar.

Bundan sonra əzələləri masaj etmək (şək.24 b), sonra isə yumşaq hərəkətlər icra etməyə çalışaraq, sahilə üzmək lazımdır.

**Gecə vaxtı üzmə.** Bu, axşam çağı, hava tez və hiss edilmədən qaralanda, gecə çimmələri və oriyentirlərin itirilməsi zamanı, uzunmüddətli çoxsaatlı üzmədə mümkündür.



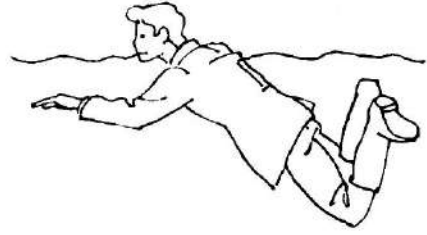
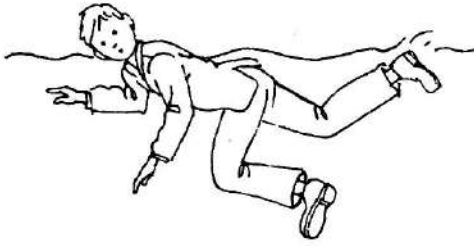
*Şək.24 Baldır əzələsinin qıcolması ilə mübarizə üsulu.*

Hər şeydən əvvəl sakitləşmək və sahilə görünən oriyentirlər üzrə suda hərəkət istiqamətini müəyyən etmək lazımdır; əgər bu, mümkün deyilsə, o zaman dalğalar istiqaməti ilə hərəkət etmək lazımdır.

Gecə vaxtı, hərəkət istiqamətinə daim nəzarət edərək, ən qənaətçil üsullar kimi, brass və böyrü üstə üzgüçülük üsullarını istifadə etmək daha yaxşıdır.

**Geyimdə üzmə və suda soyunma.** Geyimdə üzmə zamanı qolların sudan çıxarılması ilə üsullar – bu sinə üstə brass və “üstdəki” qolun su altında hazırlıq hərəkəti ilə olan böyrü üstə üsuldur (şək.25). Qollarla və ayaqlarla iş imkan daxilində bədənün üfüqi vəziyyətini təmin etməlidir; baş nəfəs almadan sonra tamam suya dalır.





*Şək.25. Geyimdə üzmə*

Suda islanmış geyim tənəffüsü və hərəkətləri çətinləşdirir, üzmə qabiliyyətini pisləşdirir, suyun üzgüçünün irəliləməsinə qarşı göstərdiyi müqavimətini artırır, buna görə də, ayaqqabıları və heç olmasa, üst geyimi mütləq çıxartmaq lazımdır. Soyuq suda tamamilə soyunmaq tövsiyə edilmir, çünki geyim orqanizmi həddindən artıq soyumadan bir qədər qoruyur.

Ayaqqabı “qaravul” vəziyyətində çıxarılır: üzgüçü nəfəsi alıb, qruplaşmalı, bir əllə dabandan, digər əllə çəkmənin burnundan yapışmalı və onu ayaqdan dartıb çıxarmalıdır. Əgər çəkmədə hündür qaytan varsa, əlbəttə, əvvəl onun qaytanını açmaq lazımdır. Elə bu yolla da ikinci çəkməni çıxarırlar. Əgər çıxarılmış ayaqqabını saxlamaq gərəkdirsə, onu arxada bel kəmərinə bərkidirlər

Üst geyimi (paltonu, pencəyi, şalvarı, yubkanı və s.) arxası üstə vəziyyətdə çıxartmaq daha yaxşıdır. Əvvəl onu tam açırlar, sonra əllərin hərəkətləri ilə aşağı salırlar. Köynəyi şaquli vəziyyətdə olarkən brassla ayaq hərəkətləri ilə özünü su səthində yanında saxlayaraq soyunurlar. Yaxadakı və manjetlərdəki bütün düymələri açaraq, köynəyin ətəyindən sol əllə sağdan, sağ əllə isə soldan tutmaq və əvvəlcədən nəfəs alaraq, onu başdan keçirərək çıxartmaq lazımdır.

**Yosunlarda üzmə.** Bir çox su hövzələrində su səthinin (adətən sahil yanında) bəzi hissələri su bitkiləri ilə örtülmüş olur. Bəzi hallarda (balıq ovu, ov, üzərək keçmə) yosunlar arasından üzmək lazım olur, digər hallarda isə üzgüçü ora təsadüfən düşə bilər. Əsas çətinlik ondan ibarətdir ki, üzgüçü qorxa bilər (toxunulmaqla duyulan xoşagəlməz hisslər), kəsilib yaralana (cilvari yosunlar, yosunların səthində sərt kəsici kənarları olan zibil), dolaşa (daha çox ayaqlarla) və boğula bilər. Su səthində və ya dərinlikdə üzmə zamanı üzən yosunlarla rastlaşmaq olar. Ayaqla və ya əllə onlara toxunarkən, təlaşa düşmək lazım deyil, çünki bu yalnız yosunlardır və başqa heç bir şey deyil.

Əgər üzgüçü təsadüfən yosunlara rast gəlibsə, o zaman arxa üstə uzanmaq və ləng, sakit hərəkətlərlə onlardan azad olmaq və arxa üstə gəriyə, bitkidən təmiz olan bir yerə üzərək çıxmaq lazımdır.

Yosunluqda üzməni davam etmək zərurəti olduqda üzgüçülük üsulunu dəyişmək lazımdır. Üzgüçü, yosunları aralayaraq (qolları çıxarmadan krol, brass - bu yosunlarda dolaşmanın qarşısını alar), bədənin maksimal horizontal vəziyyətini almalı və azaldılmış amplituda ilə ləng üzgüçülük hərəkətləri icra etməlidir. Lakin əgər siz dolaşmırsınızsa, o zaman yosunların düyünlərini çəkərək, kəskin hərəkətlər etmək lazım deyil. Bu halda dayanmaq, nəfəs almaq, başı suya salmaq və “qaravul” vəziyyətində sakitcə yosunlardan azad olmaq lazımdır (şək. 26).

Əgər su səthi üzərinə çıxan cilvari otun sıx yerindən üzüb keçmək lazımdırsa, o zaman kəsicilərdən yaralanmamaq üçün, qolları irəli uzadıb və nəfəs alma üçün başı vaxtaşırı qaldıraraq, ayaqlarla hərəkətin köməyi ilə sinə üstə krol üsulunu istifadə etmək ən yaxşıdır.

**Güclü dalğa zamanı üzmə.** 3 baldan artıq olan dalğalanma zamanı çimmək qəti qadağan edilir, çünki güclü dalğalar zamanı aşağıdakı çətinliklər əmələ gəlir:

- dalğaların hərəkətinin qarşısına üzmək çox çətinidir;
- sahildən gələn dalğalar hiss edilmədən üzgüçünü daha da uzağa apara bilər;
- növbəti dalğa üzgüçünü tez – tez yaxalayır, bu da, ritmik tənəffüsü dəyişdirir;
- hava – su horrasının daha az xüsusi çəkiyə malik olduğu ləpə döyən zonada, bədənin üzmə qabiliyyəti azalır;
- suyun tökülən kütləsi, daşlara dəyib zədələnmələr batma təhlükəsini artırır;
- sudan çıxma çətinləşir;
- fırtına dalğalarında uzunmüddətli üzmə “dəniz” xəstəliyinə səbəb ola bilər.

Güclü dalğada hərəkət istiqamətini sahilə görünən oriyentirlər və ya dalğaların istiqaməti ilə tez – tez yoxlamaq lazımdır. Tənəffüs pozulmasın deyə, nəfəs almağı yaxınlaşan dalğadan kənara icra etmək daha yaxşıdır. Buna görə, qarşidan və ya yandan gələn dalğada krolla və ya böyrü üstə, arxadan gələn dalğada isə brassla üzmək tövsiyə edilir.



*Şək. 26. Yosunlardan azad olma*

“Dəniz” xəstəliyinin ilk əlamətlərini hiss etdikdə, sahilə çıxmaq üçün cəhd göstərmək lazımdır. Əgər artıq ürək bulanması və öyümə başladsa, qorxuya düşməmək, vəziyyəti ayıq şəkildə dəyərləndirmək və özünün bütün mənəvi və fiziki qüvvələrini toplayıb çətin vəziyyətin qət edilməsi üçün çalışmaq lazımdır.

Sahilə çıxma zamanı ən böyük təhlükəni ləpədöyən dalğa törədir. O, asanlıqla insanı qaldırır, sahilyanı daşların üstünə ata bilər. Ən kiçik dalğaları gözləmək (dalğalar, vaxtaşırı güclənərək və azalaraq, dəyişilir) və əgər bu mümkünsə, qumlu və ya çınqıllı dayaz yer bölgəsində sudan çıxmaq lazımdır. Sonra ləpədöyən dalğa üstündə arxa üstə üfüqi vəziyyəti (ayaqlar sahil tərəfə olmaqla) almaq və budlar yanında qollarla avarçəkmə hərəkətləri ilə özünü saxlamağa çalışmaq lazımdır. Dalğanın azalması zamanı ayaqları aşağı salmaq və onlar dibə toxunan kimi, dalğa dalınca qaçmaq. Sahildən qaytarılmış dalğa yaxınlaşdıqca yanakı durmaq, ona tərəf əyilmək və dibə dirənərək, ayaq üstə davam götürməyə çalışmaq. Qaytarılmış dalğanın keçməsindən sonra sahilə çıxmanı davam etdirmək.

Batanların xilas edilməsi zamanı güclü dalğalanmada suya girmək üçün ləpədöyən və qaytarılmış dalğa arasındakı aranı seçmək zəruridir. Xilas edənin təhlükəsizlik ipi olmalıdır. Dağılmış və yaxınlaşan dalğa arasındakı fasilədə mümkün qədər tez irəli qaçmaq və ləpədöyən dalğanın özülünə baş vurmağı çətdirmək lazımdır. Üzə çıxıb, qollarla və ayaqlarla fəal şəkildə işləyərək, sahilə üzüb uzaqlaşmaq lazımdır. Sahildə olan təhlükəsizlik ipini dartaraq, xilas edənin və zərər çəkənin sudan çıxmasına kömək edir.

**Güclü axın və burulğanda üzmə.** Gəmilərin yan alması üçün körpülərin, salların, dayanmış və ya hərəkət edən gəmilərin yaxınlığında güclü axın üzgüçünü öz altına çəkər, açıq suda uzaq məsafəyə apara bilər.

Sal (gəmilərin yan alması üçün olan körpülərin və s.) altına düşdükdə, dərinə nəfəs alıb, (öz önündə bir və ya iki əli uzadaraq) maneələrə zərbələrdən özünü gözləyərək, su altında axın ilə üzmək, işıq zolaqları daha çox olan yerlərdə, yəni boş məkanda suyun üzünə çıxmaq lazımdır.

Açıq yerdə güclü axını düzünə kəsib keçmək lazım deyil, belə ki, öz gücünü düzgün hesablamamaq olar. Tədricən sahilə yaxınlaşaraq, axın ilə üzmək lazımdır. Bu, məsafəni artırır, lakin gücə qənaət edər.

Burulğanlar çayların dönmələrində, güclü axıda dibin kələ - kötürülklərində, axın şırnaqlarının maneələrdən qaytarılması zamanı əmələ gəlir. Əgər burulğana düşmə qaçılmazdırsa, üfüqi vəziyyəti alıb, istiqaməti düz onun üstünə götürmək lazımdır. Burulğan zonasına girmək istəyi olmadıqda, istiqaməti sahilə meilli tərəfə olan axın baxımından almaq lazımdır.

Hətta böyük olmayan gəmilərin qəzası, suya batması və dalması zamanı güclü burulğanlar əmələ gəlir. Onlara düşərək, dərinliyə dalmaq və gəmidən və ya onda olan əşyalardan zədə almaq olar. Buna görə də, qabaqcadan (yaxşı

olardı ki, yardımçı vasitə də olsun) suya tullanmaq və qəza yerindən daha uzağa üzmək zəruridir.

**Yanan maddə ilə örtülmüş suda üzmə.** Dənizdə neft çıxarılan yerlərdə və ya neft daşıyan tankerlərdə baş vermiş qəzalarda insan üstü yanan maye ilə örtülmüş suya düşə bilər. Yaranmış vəziyyətdən çıxış üçün hər şeydən əvvəl külək və ya dalğa qarşısına hərəkət istiqaməti düzgün təyin etmək lazımdır (bu halda yanan sahə ilə qət edilən sahə minimal olacaqdır).

Üzgüçü bir metrə yaxın dərinliyə baş vuraraq və nəfəs alma üçün suyun üzərinə çıxaraq, yanan maddədən azad olan suya çıxanadək, yanan sahəni qət edir. Üzgüçü, başının səthə qaldırılmasından əvvəl, öz üstündəki suyu çalxalayır və beləcə yanan maddəni dağdır. Suyun üzünə çıxma yüksək olmamalıdır: məsafə su səthindən nə qədər hündür olsa, temperatur bir o qədər də yüksək olar.

**Buz altına düşmüş insanın hərəkətləri.** Buz altına düşmüş insan təlaş içində buzun nazik kənarından yapışmamalı və onun üzərinə bədəninin ağırlığını verməməlidir: bu hərəkətdən buz qırılır və düşmə yeri genişlənir.

Çapıqın kənarına kürək və ya sinə ilə uzanmağa, əlləri yanlara uzatmağa və imkan daxilində ayaqlarla əks kənara dirənməyə cəhd göstərmək lazımdır. Sonradan, dirsəklərlə buzun kənarına dirənərək, ayaqlar su səthinin yanında olsun deyə, bədəni üfüqi vəziyyətə keçirtmək lazımdır. Buz kənarına yaxın olan ayağı ehməllə buz üzərinə çıxartmaq, eyni zamanda həmin tərəfə bədəni əymək. Sonradan digər ayağı sudan çıxartmaq və ayağa qalxmadan, qollar və ayaqlar geniş aralanmış vəziyyətdə bədən ağırlığını buzun mümkün qədər böyük sahəsinə paylaşdıraraq, təhlükəli yerdən sürünərək uzaqlaşmaq.

## 5.2. Suda boğulanı xilas etmə

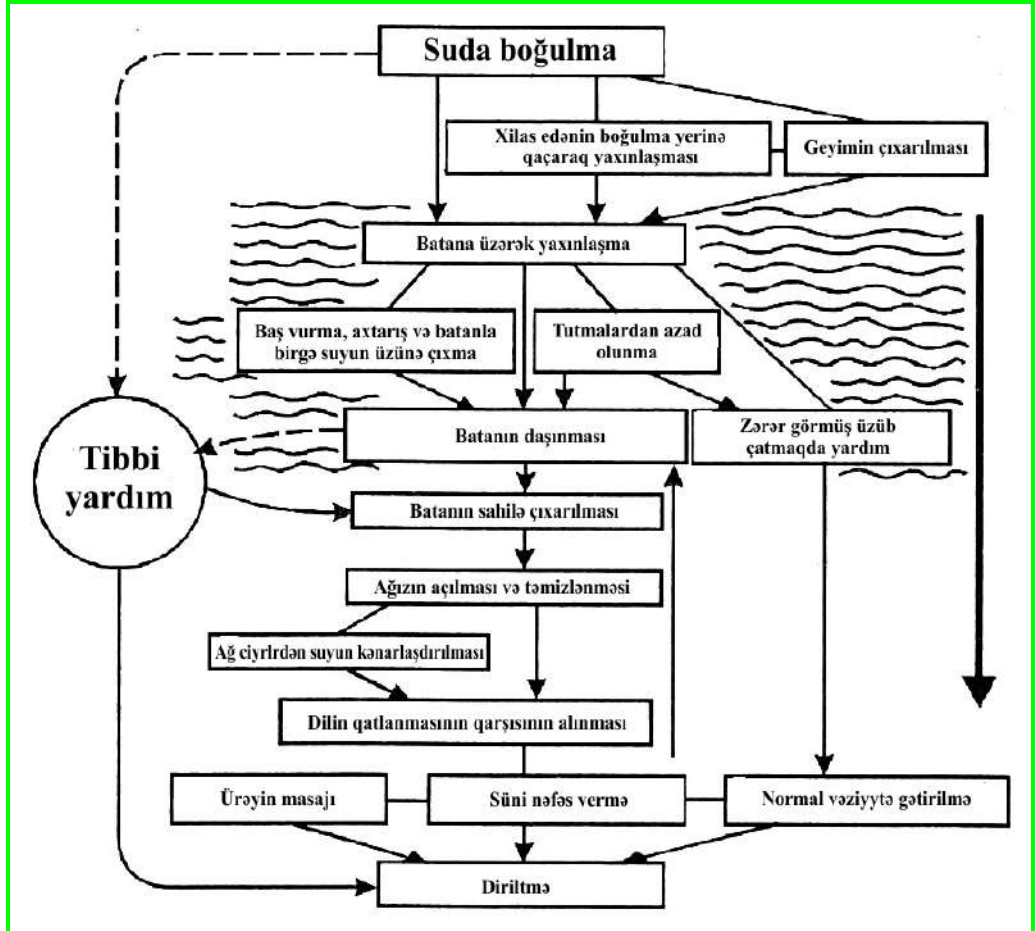
### 5.2.1. Suda boğulanın xilas edilməsində fəaliyyət ardıcılığı

Xüsusi və ya əl altında olan xilasedici vasitələri olmadıqda batanı üzərək xilas etmək lazımdır. Bu zaman tez, lakin ardıcılıqla hərəkət etmək lazımdır (şəkl. 27).

Batanı vaxtında görmək, sudakı vəziyyəti və nəticə etibarlı ilə səmərəli yardımın göstərilməsi üçün şəxsi imkanları düzgün dəyərləndirmək, əlavə yardım (o cümlədən də, tibbi yardım) dalınca göndərmək vacibdir.

Batana mümkün qədər tez çatmaq, xilas edənin təxirəsalınmaz vəzifəsidir. Bu zaman nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, insan daha tez qaçır, nəinki üzür, geyim isə üzməyə mane olur. Əgər hadisə yerinə sahil və ya körpücük ilə yaxınlaşmaq imkanı varsa, onda əvvəl elə bir yerə qaçıb çatmaq lazımdır ki, orada xilas edən ilə batan arasındakı məsafə minimal olsun. Xilas edən tez soyunmalı və ya ən azından daha ağır əşyalardan azad olmalıdır. Əgər suda

boğulma yerinin açıq – aşkar oriyentirləri yoxdursa, onu sahildə öz geyimi ilə işarələmək (onu bükmək və ya kol üstə asmaq) və bundan sonra suya tullanmaq və ya girmək lazımdır. Məlum olmayan yerdə suya ehtiyatla girmək lazımdır. Baş aşağı tullanmanı yalnız bələd olunan su hövzəsində tətbiq etmək olar; məlum olmayan yerdə qruplaşaraq və qolları yanlara aralayaraq, əllərin aşağıya doğru hərəkətləri sayəsində dərin dalmanın qarşısını almaq üçün ayaqlar aşağı olmaqla tullanırlar.



Şək.27. Batanların xilas edilməsi zamanı hərəkətlərin ardıcillıq sxemi

Qarşıdakı xilas etmə hərəkətləri üçün gücü saxlayaraq, yaxşı mənimsənilmiş üsulla üzmək lazımdır. Batanı gözdən qaçırmamaq və onu axın və ya dalğaların aparmasının mümkünlüyünü nəzərə almaq vacibdir.

Batanın dibə dalması zamanı xilas edənin hərəkətləri cəld və nəticə etibarilə səmərəli olmalıdır. İlk növbədə baş vurmaq və suda batmanı tapmağa cəhd göstərmək lazımdır. Əgər, bu alınmadısa, o zaman dibin uzununa

başvurmaların və boğulma yerinin ardıcıl baxılmasının icrası yoluyla həyata keçirilən sistemli axtarış keçirtmək lazımdır. Dibdə üzü yuxarı uzanmış boğulmuş şəxsin yanına başı tərəfdən üzərək yaxınlaşmaq daha yaxşıdır; sonradan onu qoltuqları altında tutmaq və dibdən fəal şəkildə itələnərək, suyun üzünə çıxmaq. Dibdə üzü aşağı uzanmış şəxsin yanına onun ayaqları tərəfindən yaxınlaşmaq və onu qoltuqları altından tutaraq, suyun üzünə çıxmaq daha yaxşıdır. Suda batanın qolundan və ya (əgər saçlar uzundursa) saçlarından tutaraq, onunla birgə suyun üzünə çıxmaq olar.

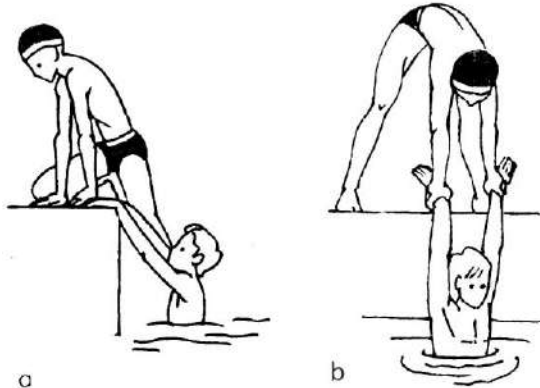
Əgər axın varsa, suya boğulma yerindən bir qədər yuxarıdan girmək lazımdır.

Əgər batan suyun səthindədirsə, o, xilas edəndən yapışaraq, ona mane ola bilər. Suda eyni vaxtda çox insan batırsa, bu halda üzərək xilas etmə, xilas edən üçün daha çox təhlükəlidir, çünki eyni zamanda onu bir neçə boğulan tuta bilər. Buna görə də o, batanlar dəstəsinə kənardan yaxınlaşır və ilk növbədə ən kritik vəziyyətdə olanı xilas etməyə çalışır.

Əgər batanın tutmalarından qorunmaq alınmadısa, tutmalardan azad olmanın müvafiq üsulunu tətbiq etmək (bax: fəsil 6, bölmə 6.1.5) lazımdır. Əgər xilas edən yenə də azad olmadısa, nəfəs alıb, suya dalmaq lazımdır, - o zaman batan, su səthində qalmağa çalışaraq, onu buraxacaq. Hər halda batanın yanına arxa tərəfdən üzərək yaxınlaşmaq və ya, baş vurub onu budlarından tutaraq arxasını özünə tərəf çevirmək, hərəkətlərini məhdudlaşdıraraq, möhkəm tutmaq və sahilə daşımaq daha yaxşıdır.

Əgər sahilədək çox məsafə varsa və xilas edən öz gücünə əmindirsə, daşınma zamanı süni nəfəs verməyə başlamaq olar.

Zərər çəkənin sudan qayığın dal tərəfinə, gəmilərin yan almaları üçün körpücüyün üstünə, hovuz kənarına qaldırılması zamanı aşağıdakı şəkildə hərəkət edirlər. Xilas edən zərər çəkənin əlini borta qoyur və onları öz əllərilə sıxaraq, özü çıxır (şək. 28,a) sonra zərər çəkənin əllərindən çarpaz şəkildə tutur, onu arxası özünə tərəf çevirir və üç dəfə yelləyərək, sudan çıxarır (şək.28, b).



Şək. 28. Zərər çəkənin hündür borta qaldırılması

Xilas edən su hövzəsinin dibinə ayaq basan kimi zərər çəkənin sahilə çıxarılması başlanır. Adətən zərər çəkəni qoltuqları altından tutur və sahilə çıxarırlar. Zərər çəkənin sahilə çıxarılmasından sonra onun vəziyyətini dəyərləndirirlər və reanimasiyaya (ağ ciyərlərdən suyun kənarlaşdırılmasına, süni nəfəs verməyə, ürəyin qapalı massajına) və onun normal vəziyyətə gətirilməsinə başlayırlar.

Qayıqdan və ya katerdən xilas etmə, üzərək xilas etmədən daha effektivdir, çünki batana daha tez yaxınlaşmağa imkan verir. Batanın qayıqdan xilas edilməsi zamanı çox vaxt hərəkət istiqamətini cəld dəyişmək, çevrilmək, qayıq dal tərəfi ilə irəli gətirmək və s. zərurəti yaranır. Qayıqla müvəffəqiyyətli manevr etmək üçün avarlarla eyni zamanda müxtəlif istiqamətlərdə avar çəkməyi öyrənmək lazımdır. Qayığın cəld dayandırılması və ya onun dal tərəfi ilə irəliləməsi üçün hər iki avarla dal – dalı avar çəkmək lazımdır.

Həmçinin, avarlardan biri itdikdə və ya sındıqda, tək avarla avar çəkməyi bacarmaq lazımdır. Bu fəaliyyətin çoxu hərəkətlərin olduqca sadə olmayan uyğunluğu üzərində əsaslanmışdır və praktiki çalışmalar yoluyla mənimsənilir.

Batana yaxınlaşma zamanı onu qayığın kənar hissəsilə və ya avarla vurmamaq çox vacibdir. Zərər çəkəni qayığa dal tərəfdən qaldırmaq lazımdır ki, qayıq çevrilməsin. Katerə isə onu – bort tərəfdən qaldırmaq lazımdır ki, katerin vinti onu yaralamasın. Bu zaman zərər çəkəni, dal tərəfdə oturub, ayaqlarını suya sallamış xilas edənin bədəni üzərindən katerə qaldırırlar. Bu üsul zərər çəkəni qayığın əyri – üyrü kənarlarına dəyib zədələnməkdən qoruyur. Əgər xilas edən birnəfərlik qayıqdadırsa və ya əl altında olan hər hansı kiçik üzgüçülük vasitəsindədirsə, batanı yedəyə alıb, su ilə sahilə aparmaq daha yaxşıdır.

## **5.2.2. Xilasetmə vasitələri və onların tətbiq edilməsi**

Suda bədbəxt hadisələr zamanı, xilas etmə stansiyalarında, kütləvi yerlərdə olan xilasetmə vasitələrini istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Xilasetmə dairələri, şüvüllər, atma burazlar (iplər), xilasetmə qarmaqları, önlükləri, kəmərləri, jiletləri, buşlatları xilasetmə vasitələrinə aiddir.

**Xilasetmə dairəsi.** 15 metrə qədər məsafədə zərər çəkənə yardım göstərməyə imkan verir. Dairəni sahildən və ya qayıqdan tullamaq üçün, onu sağ ələ götürüb 2 – 3 qolaylanma edib, üfqə vəziyyətdə elə atmaq lazımdır ki, o, batanın yaxınlığında yarı üstə düşsün.

**Atma iplər.** Kəndirdən və ya kaprondan, uzunluğu 30 m, qalınlığı 5 – 10 mm olan trosdur; bir ucunda kiçik (xilas edən üçün uzunluğu 350 – 400 mm), digər ucunda isə - batan üçün (600 – 900 mm) böyük ilmə

düzəldilmişdir. Böyük ilmənin ucunda trosdan olan hörmə ilə örtülmüş 250 – 300 qramlıq yük bərkidilir. Bu ilmənin ortasında, su səthinin üzərində ilmənin yüklə birgə üzməsinə təmin edən iki qaravul bərkidilir. Atma burazın köməyi ilə, sahildən 25 m aralıqda olan batanı sürüyüb çıxartmaq olar. Atmadan əvvəl kiçik ilməni sol ələ keçirtmək, bütün trosu bu qola rahat dolmaq, yük və qaravullar olan ucu sağ ələ götürüb və 2 – 3 dəfə fırlayıb, yükü batana tərəf yuxarı – irəli atmaq və eyni zamanda trosun açılmasının yüngülləşdirilməsi üçün sol əli irəli uzatmaq lazımdır. Zərər çəkmiş ilməni tutub, onu öz üzərinə keçirən kimi, xilas edən onu tədricən sahilə dartıb gətirir.

**Xilasetmə qarmağı.** Batanın sudan və ya buz altından çıxardılması üçün nəzərdə tutulur. Bu, ucuna penoplast kürələrlə örtülmüş sinklənmiş dəmir qarmaq bərkidilən şüvüldür. Kürələrin ölçüləri qarmağın ucuna doğru getdikcə azalır. Kürələr zərər çəkmiş qarmağa dəyib zədələnmələrdən və yaralanmalardan qoruyaraq, qarmağın üzmə qabiliyyətini artırır.

**Şüvül.** Üzgüçülük hovuzlarında batana təcili yardımın göstərilməsi üçün taxtadan, düralümin və ya plastmas borulardan hazırlanmış, uzunluğu 3 – 6 m olan adi şüvüllər geniş şəkildə tətbiq edilir. Şüvülü batana sarı uzadır və onu hovuzun bortuna dartıb gətirirlər.

**Xilas önlükləri, kəmərləri, jiletləri və buşlatları.** Qabaqcadan geyilən xilasedici vasitələrinə aiddir. Bu vasitələrin üzmə qabiliyyəti hava ilə doldurulan xüsusi kameralar və ya yüngül materiallarla (probka, penoplast və s.) doldurulma ilə təmin edilir. Boyun ətrafında və sinə üstündə yerləşən önlüklər üzmə üçün ən yaxşı şərait yaradır, çünki onlar zərər çəkmiş insanın üzünü su üzərində tutub saxlayır və huşunu itirmə zamanı ağıza su dolmağın qarşısını alır.

### **5.2.3. Qış vaxtı suda boğulanın xilas edilməsində fəaliyyət ardıcılığı**

Buz altına düşmüş adama yardım göstərmək olduqca çətinidir, çünki zərər çəkmişə yaxınlaşmaq çox müşküldür. Bunun üçün xizəkli qayıqlar, xilasetmə nərdivanları, lövhələr, faner parçaları tətbiq edilir. Beləcə, xilas edən, lövhədə uzanaraq, öz önündə digər lövhəni itələyə bilər, sonra isə sürünüb onun üzərinə keçərək, birinci lövhəni yenə də irəli çəkə bilər. Faner parçasında uzanıb, öz önündə nərdivanı və ya lövhəni itələyərək, zərər şəxsinin yanına doğru irəliləmək olar.

Əgər xilas edənlər bir neçə nəfədirsə, onlar, qarınları üstə uzanaraq, çapılmış yerə qədər diri zəncir əmələ gətirə bilərlər: hər biri öndə uzanmış adamın ayaqlarından tutur. Əgər buz altına düşmüş adamın yanına çox yaxınlaşmaq olmur, ipləri ona tullayırlar və ya budağı, şüvülü, avarı, xizəyi uzadırlar. Əgər zərər çəkən buz altına düşübsə, təhlükəsizliyi təmin edən xilas edənin tutduğu ipin digər ucunu belə sarıyaraq, batanın dalınca baş vurmaq



lazımdır. Əgər batan hələ dərinliyə dalmayıbsa, xilas qarmağından istifadə etmək olar.

Əgər batan sahildən uzaqdadırsa, buz parçaları isə insanı saxlayacaq qədər böyükdürsə, onların üzərində hərəkət etmək olar. Bunun üçün ipin bir ucunu sahildəki sığortalayan xilas edənə verib, digər ucuna mütləq sarılmaq və ya bir buz parçasından digər buz parçasına keçməyə yardım edən nərdivan və ya şüvül ilə getmək lazımdır. Əgər buz parçaları böyük deyilsə, o zaman zərər çəkənin xilas edilməsi üçün mütləq qayıq lazımdır.

Qış şəraitində zərər çəkmiş adama ilkin yardımın göstərilməsi zamanı onu ilk növbədə isitmək lazımdır. Sudan çıxarılmış adamı bürüyürlər və cəld isti mənzilə çatdırırlar. Orada onun əynindən yaş paltarını çıxarırlar və o, qurquru olanadək, dəsmalla ovxalayırırlar. Ürək fəaliyyətinin stimulyasiyası üçün qaynar qəhvə və ya çay içirdirlər. Əgər imkan varsa, onu 10 – 15 dəqiqəlik, suyun temperaturu 34°C – dən 40 – 42°C – yə qədər tədricən qaldırılması ilə duş altına və ya vannaya yerləşdirirlər. Yaralar, sıyrılmış, don vurmüş sahələrə spirt, yod ilə təmizlənilir və onların üzərinə bint və ya steril sarğı qoyulur.

Əgər bədənin ümumi isidilməsi üçün şərait yoxdursa, onda butulkalar, qrelkalar, isti daşlar və istiliyin digər mənbələri istifadə edilir. Tənəffüs və nəbz olmadıqda onları, suda boğulmada olduğu kimi, qaytarırlar. Zərər çəkmiş özünə gələndə, onu isitməyə davam edirlər, yorğana bürüyürlər və onun üçün istirahət təmin edirlər. Əgər imkan varsa, zərər görmüşü xəstəxanaya göndərirlər.

Bataqlığa düşənə də bu cür yardım göstərirlər.

#### **5.2.4. Boğulmada ilk yardımın göstərilməsi**

Suda batana ixtisaslı ilk yardımın göstərilməsi üçün, suda boğulmanın necə və nə vaxt baş verdiyini bilmək və zərər çəkmişin vəziyyətini təyin etmək vacibdir (bundan asılı olaraq, ilk yardımın müxtəlif tədbirlərini tətbiq edirlər).

Klinik ölüm vəziyyətini özündən getmə və bioloji ölümdən ayırd etməyi bacarmaq lazımdır. Özündən getmə zamanı insan huşsuz halda olur, lakin ürək – damar və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyəti çox zəiflədilmiş olsa da, davam edir. Klinik ölüm halında göz bəbəklərinin genişlənməsi, tənəffüsün dayanması və ya kəskin pozulması, yuxu arteriyasında nəbz olmaması müşahidə edilir. Orta hesabla klinik ölüm halı 5 – 6 dəqiqə davam edir. İllıq suda klinik ölümün müddəti azalır, soyuq suda isə uzanır. Bu mərhələdə kompleks üsullar köməyi ilə orqanizmin həyatı mühüm funksiyalarını bərpa etmək və insanı həyata qaytarmaq olar. Klinik ölümdən sonra bioloji ölüm baş verir. Bədənin temperaturunun enməsi, meyit ləkələrinin əmələ gəlməsi və meyit quruması onun aşkar əlamətləridir.

Zərər çəkənin vəziyyəti birbaşa boğulmanın xasiyyətindən asılıdır ki, bu da, zahiri görünüş ilə müəyyən edilir.

**1. Ağ asfiksiya (boğulma).** Suyun tənəffüs yollarına düşməsi səbəbindən səs yarığının spazması nəticəsində tənəffüs reflektor surətdə kəsilir. Ağ ciyərlər sudan azad olunmuş olurlar. Belə batanları “bəyaz” batanlar adlandırırlar, belə ki, onların dəri örtükləri solğun və soyuqdur. Onları cana gətirmək daha asandır, çünki ağ asfiksiyada su ağ ciyərlərə daxil olmur.

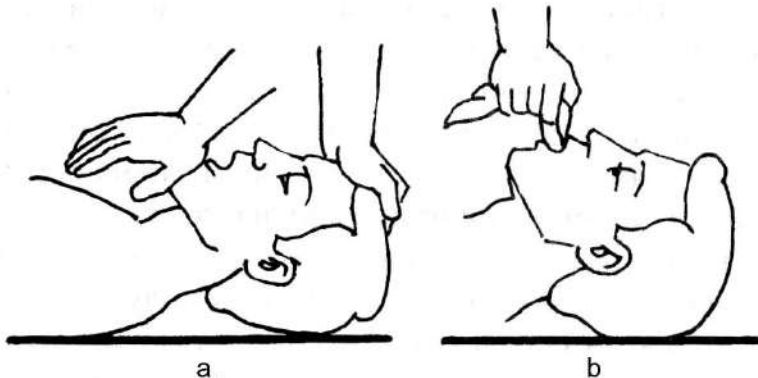
**2. Göy asfiksiya.** Suyun ağ ciyərlərə düşməsi nəticəsində tənəffüs kəsilir. Su alveollardan qana daxil olur ki, bu da onun durulaşmasına və ürək fəaliyyətinin pozulmasına gətirib çıxarır. Adətən venalar həddindən artıq şişir, ağızdan köpük ifraz olunur. Karbon qazının qandakı yüksək konsentrasiyası dəri örtüklərinin (xüsusən qulaqların, barmaq uclarının və dodaqların) bənövşəyi – göy rəng almasına səbəb olur. Belə batanları “göy” batanlar adlandırırlar.

Bu iki əsas növdən başqa, boğulmanın belə aydın əlamətləri olmayan digər, qarışıq növlərə də rast gəlinir.

Suda batana ilk yardımın göstərilməsi üç ən vacib üsulun tətbiqinə əsaslanır: tənəffüs yollarının keçirmə qabiliyyətinin təmin edilməsi, süni nəfəs vermə, ürəyin qapalı massajı.

**Tənəffüs yollarının keçirmə qabiliyyətinin təmin edilməsi.** Adətən zərər çəkmiş adamın tənəffüs yolları, “göy” batanların isə həm də ağ ciyərləri su ilə doludur. Bəzi hallarda burun və ağız lil, qum, selik, qusma kütlələri, yosunlarla dolmuş ola bilər. Çeynəyici əzələlərin qıcolma yığılması müşahidə oluna bilər; bu halda zərər çəkənin ağızı çətinliklə açılır. Çox vaxt (boyun əzələlərinin zəiflədilməsi ilə bağlı olaraq) dilin qatlanması baş verir, dil tənəffüs yollarının girişini bağlayır. Bir yerə yığılmış geyim də tənəffüsə mane ola bilər; onun yaxasını açmaq və ya cırmaq lazımdır.

Sonra zərər çəkmişin ağızını açırlar (şək. 29, a). Bunun üçün yardım edən baş barmaqlarını hər iki tərəfdən onun ənginə qoyur, hər iki əlin qalan barmaqları ilə isə çənəyə basaraq, əngini aşağı salır və irəli çəkir. Zərurət halında ağızı dəsmala sarılmış barmaqla təmizləyirlər (şək.29, b).



*Şək. 29. Tənəffüs yollarının keçirmə qabiliyyətinin təmin edilməsi.*

Ağ ciyərlərdən suyun kənarlaşdırılmasını, aşağıdakı üsuldən istifadə edərək, yerinə yetirmək daha yaxşıdır (şək. 30). Xilas edən, bir dizi üstə dayanaraq, zərər çəkmiş döş qəfəsinin aşağı kənarı ilə öz buduna elə qoyur ki, onun başı və bədəninin yuxarı hissəsi aşağı sallansın. Suyun ağ ciyərlərdən kənarlaşdırılması üçün xilas edən zərər çəkmişin döş qəfəsinin aşağı hissəsini əlləri ilə basır və ya onun kürəyindən vurur.

Zərər çəkmiş ağırdirsə, xilas edən üçün onu öz dizi üstə qoymaq çox çətindir, buna görə də ağ ciyərlərdən suyu aşağıdakı üsulla kənarlaşdırmaq olar. Xilas edən zərər çəkmiş sinəsi üstə yerə qoyur və başını yana çevirir. Bu zaman o, suyun ağızdan rahat şəkildə axıb çıxmasına nəzarət edir.

Bütün suyu ciyərlərdən kənarlaşdırmaq, demək olar ki, mümkün deyil, ona görə onun əsas kütləsinin kənarlaşdırılması ilə kifayətlənmək və mümkün qədər tez tənəffüsün bərpasına başlamaq lazımdır. Şirin suda boğulma zamanı tənəffüs yollarından bütün mayenin kənarlaşdırılmasına vaxt itirmək lazım deyil, çünki şirin su ağ ciyərlərdən qan məcrasına daha tez keçir; dəniz suyunda boğulma zamanı ciyərlərdən suyun daha uzun müddət ərzində kənarlaşdırılması doğrudur.

“Bəyaz” batanların ciyərlərindən suyu kənarlaşdırmağa cəhd göstərmək lazım deyil, çünki belə halda su adətən ağ ciyərlərə daxil olmur .

**Süni nəfəs vermə.** Tənəffüsün bərpası ağ ciyərlərin süni ventilyasiyası sayəsində həyata keçirilir. Xüsusi avadanlıq tələb etməyən bütün süni nəfəs vermə üsullarından ən yaxşı nəticələr verən, havanın xilas edən

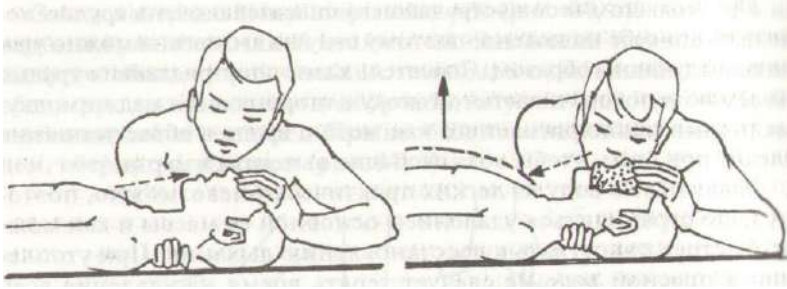


*Şək. 30. Ağ ciyərlərdən suyun kənarlaşdırılması*

ciyərlərindən zərər çəkmişin ciyərlərinə üfürülməsi olur. Bu, “ağızdan ağıza” və ya “ağızdan buruna” şəkildə həyata keçirilə bilər. Bunun üçün zərər çəkmiş kürəyi üstə qoyub, mane olan geyimin düymələrini açır və ya onu cırırlar (geyimin çıxarılmasına vaxt sərf etmək lazım deyil).

“Ağızdan ağıza” üsulu ilə süni nəfəs vermənin aparılması zamanı (şək. 31) xilas edən bir əlini zərər çəkmişin boynunun altına qoyaraq, onu azacıq qaldırır, digər əlini isə alına qoyaraq, başı dala atılmış vəziyyətdə saxlayır ki, bu da, dilin qatlanmasının qarşısını alır. Sonradan xilas edən nəfəs alır, zərər çəkmişin ağzını (birbaşa və ya tənəffüsdən) öz dodaqları ilə əhatə edir və havanı fəal şəkildə müntəzəm üfürür. Üfürülən havanın burundan çıxmasının qarşısını alaraq, xilas edən zərər çəkmişin başını tutub saxladığı əlin barmaqları ilə

onun burun dəliklərini sıxıb bağlayır. Zərər çəkmiş adamda nəfəsvermə passiv şəkildə, döş qəfəsinin və ağ ciyərlərin elastik xüsusiyyətləri sayəsində baş verir.



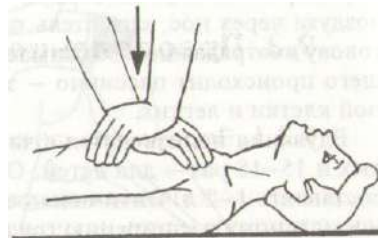
*Şək. 31. "Ağızdan ağıza" süni nəfəs vermə üsulu*

Üfurmələr böyüklər üçün dəqiqədə 12 dəfə və uşaqlar üçün 15 – 18 dəfə tezliyi ilə yerinə yetirilir. Üfürülən havanın həcmi 1 – 2 l təşkil etməlidir. Onun optimal miqdarı zərər çəkmişin döş qəfəsinin normal genişlənməsi ilə müəyyən edilir. Xüsusən uşağın ciyərlərinə üfürülən havanın miqdarı məhdudlaşdırmaq lazımdır, çünki onların həcmi, böyüklərdə olduğundan xeyli azdır, - əks halda ağ ciyər toxumasının cırılması baş verə bilər.

Əgər üfürülmənin yerinə yetirilməsi zamanı zərər çəkmişin döş qəfəsi genişlənmirsə - demək, hava ağ ciyərlərə çatmır. Əgər qarın köpürsə - demək, hava mədəyə düşür. Belə hallarda yenə tənəffüs yollarının keçirmə qabiliyyətini təmin etmək və ya süni nəfəs vermə üsulunu dəyişdirmək – "ağızdan buruna" üsulunu tətbiq etmək lazımdır. Bu üsulda zərər çəkmişin burnuna havanın üfürülməsi zamanı onun ağızını ovuc ilə bağlamaq, fasilə zamanı isə açmaq lazımdır..

Bəzən süni nəfəs vermənin icrası zamanı öyümə əmələ gələ və ya ağ ciyərlərdə qalmış su normal tənəffüsün bərpasına mane ola bilər. Belə hallarda sinəsi üstə uzanmış zərər çəkmişin kürəyinə təzyiq və qollarından tutub qaldırılma ilə süni nəfəs vermə effektiv ola bilər (Nilson – Şefer üsulu). Bu üsul ağ ciyər ventilyasiyasını və ciyər və mədədən mayenin axıb getməsinə təmin edir. Bu üsulun qüsuru, ağ ciyərlərin ventilyasiyasının zəif olmasındadır (600 ml-ə qədər), buna görə də onu yalnız mayenin axıb getməsi mərhələsində tətbiq etmək gərəkdir.

**Ürəyin zahiri (qapalı)**  
Zərər çəkmişin ürək fəaliyyəti təcili olaraq, onun bərpası üçün görmək lazımdır. Qan təcili təzələnməsinin və süni saxlanması üçün ən asan zahiri (qapalı) masajıdır (şək.



**masajı.**  
olmadıqda təcili dövrənin şəkildə metod ürəyin 32).

*Şək. 32. Ürəyin zahiri (qapalı) masajı*

Ürək masajının yerinə yetirilməsi üçün zərər çəkmiş küreyi üstə bərk səth üzərinə qoymaq lazımdır. Xilas edən ondan yan tərəfdə dizləri üstə dayanaraq, öz ovuclarını bir – birinin üstünə qoymuş vəziyyətdə onun döş sümüyünün aşağıdakı üçdə bir hissəsinin üstünə qoyur və onları düz bucaq altında yerləşdirir.

Ürək masajı, tezliyi dəqiqədə 60 basmadan az olmamaqla, döş sümüyünə təkənvari basmalar yoluyla icra edilir. Təzyiqin gücü elə olmalıdır ki, döş sümüyü onurğaya tərəf 3 – 5 santimetrə qədər yerini dəyişsin. Böyük yaşda olan uşaqlarda masaj bir əllə, yeni doğulmuş və bir yaşında olan körpələrə - bir – iki barmağın ucu ilə yerinə yetirilir.

Ürək masajı süni nəfəs vermənin icrası ilə birləşdirilməlidir: ciyərlərə havanın üfürülməsi və döş sümüyünə basmaların nisbəti 1:5 - ə olmalıdır.

Bir xilas edən üçün uzun müddət ərzində süni nəfəs verməni və ürək masajını eyni zamanda icra etmək çox çətindir, buna görə də, yardımın göstərilməsi üçün, bir – birini əvəz edəcək digər insanları cəlb etmək yaxşı olardı. Əgər xilas edənlər iki nəfərdilərsə, onda onlardan biri süni nəfəs verməni, digəri isə ürək masajını yerinə yetirməlidir.

Batanın canlandırılma tədbirlərini o zaman effektiv hesab etmək olar ki, göz bəbəkləri ensizləşsin, dəri çəhrayı rəngdə olsun, yuxu arteriyasında nəbz hiss edilsin. Lakin zərər çəkmişdə müstəqil tənəffüs olmadıqda və o, özünə gəlmədikdə, ilk yardımın göstərilməsini kəsmək olmaz. Tənəffüsün tam bərpasında ona qaynar çay içirtmək, yorğana bürümək və mütləq tibb məntəqəsinə çatdırmaq lazımdır.

Canlandırma tədbirləri yalnız ölümün aşkar əlamətləri əmələ gəldikdən sonra dayandırıla bilər. Suda bədbəxt hadisələr zamanı ilk yardımın göstərilməsi biliklərinə mükəmməlliklə sahib olmaq, hər bir üzgüçü – idmanın, müəllimin, məşqçinin borcudur.

### **5.3. Su maneələrin dəff edilməsi**

#### **5.3.1. Üzərək bərəni keçmə**

**Su maneələrinin üzərək qət edilməsi üçün üzgüçülüğün idman üsulları (sınə və arxa üstə krol, brass)** kimi, eləcə də tətbiqi üsullar (böyrü üstə, arxa üstə brass) istifadə edilə bilər. Üsulun seçimi üzgüçünün ona yiyələnmə dərəcəsindən, üzgüçülük vəzifələrindən və xarici şəraitdən asılıdır.

**Əşyalarla üzərək keçmələr.** Keçmələr zamanı üzgüçü nəinki üzə, həm də, heç olmasa, azacıq üzmə qabiliyyəti olan xeyli böyük və ağır əşyaları (misal üçün, suya batmış qayığ) yedəyə alıb apara bilər. Belə hallarda üzgüçü ayaqlarla istənilən üzgüçülük hərəkətlərini yerinə yetirərək, əllərilə əşyaya dirənir və öz önündə itələyir və ya onu bir əllə tutur və öz arxasınca dartır.

Üzgüçü həmçinin suda batan əşyaları da nəql edə bilər, əgər onların çəkisi 9 kq aşmırsa. Yüklə nə qədər ağır olursa, üzgüçü su səthində qalmaq üçün o qədər çox və irəliləmək üçün bir o qədər az səylər sərf etməli olur. Ağır əşya ilə üzərək, brass üsulunu istifadə etmək və əşyanı belə bərkitmək daha yaxşıdır. Əgər əşyanı islatmamaq lazımdırsa, onu başa bərkitməyə, brassla üzmək və ya əşyanı su üzərində əldə tutaraq, böyrü üstə və ya arxa üstə üzmək olar. Bu halda çox ağır olmayan əşyaları nəql etmək olar.

### 5.3.2. Köməkçi vasitələrin köməyi ilə bərəni keçmə

Su maneələrin qəth edilməsində insanın imkanlarını onun üzmə qabiliyyətinin yüksəldilməsi, üzmə effektivliyinin artırılması, həddindən artıq soyumanın qarşısının alınması yoluyla artırmaq olar.

Xilas önlükləri, kəmərləri, qolcaqları, jiletləri və buşlatları üzmə qabiliyyətini yüksəldən; lastlar, maska, nəfəs alma borusu (su altında keçmə üçün – akvalanq da) üzmənin effektivliyini artıran vasitələrdir. Hidrokostyumlar və müəyyən dərəcədə xilas jiletləri və buşlatları suda həddindən artıq soyumadan qoruyur.

Müxtəlif üzən əşyalar suyu keçmək üçün yardımçı vasitələr kimi istifadə edilə bilər. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, insanın üzmə qabiliyyətini artırmaq və onun həddindən artıq soyumadan qoruyan vasitələr hərəkətləri çətinləşdirir və üzmə sürətini azaldır.

Əgər ağır yüklə üzmək gərəkdirsə, onda saxlayıcı yardımçı vasitənin üzmə qabiliyyətinin yüksək olması lazımdır. Bu halda həmçinin yükün üzmə qabiliyyətini təmin etmək məqsədə uyğun olar. Çadır, və ya böyük brezent əl altında olduqda onlardan **boğça – qaravul** düzəltmək olar. Bunun üçün brezentə sərilər və onun üstünə keçirmək üçün nəzərdə tutulan, əvvəl daha ağır, sonradan isə daha yüngül əşyaları qoyurlar. Üzmə qabiliyyətini artırmaq üçün, əşyaların ətrafına rahat üzən materialı (misal üçün, quru otu, samanı, quru yarpaqları) yerləşdirirlər və bütün bunları brezentə büküb düyün vururlar. Belə boğça – qaravulu öz önündə itələyir və ya arxasınca iplə dartırlar. Bunu istifadə edərək, 70 kq – a qədər çəkisi olan yükü keçirtmək olar.

Böyük olmayan boğça – qaravulu və ya **üzən materialla doldurulmuş bel çantasını** belə bərkitmək daha yaxşıdır: bu, sinə üstə üfüqi vəziyyətdə uzanmağa və qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzməyə imkan verir.

Zəif üzənlər üçün bir – birindən 50 sm məsafədə iplə bağlanmış iki yardımçı vasitəni (qısa şalbanları, qamış dəstələrini, boğça – qaravulları) istifadə etmək olar. Üzgüçü sinəsi üstə ip üzərinə uzanaraq, onu qoltuqları altından elə keçirir ki, yardımçı vasitələr gövdənin böyürlərində yerləşsin. Bu vəziyyətdə o, çox sabit şəkildə uzanır və qollarla və ayaqlarla hərəkətlər yerinə yetirə bilər.

Su ilə tez hərəkət etmək üçün yardımçı vasitə böyük olmamalı və axarlı olmalıdır və ya üzgüçünün bədəninin müqavimətini azaldaraq, onu sudan qaldırmalıdır. **Lövə** belə yardımçı vasitə ola bilər. Üzgüçü sinəsi üstə onun üzərinə uzanır (ayaqlar suda) və ayaqlarla iş sayəsində irəliləyir, yaxşı müvazinət olduqda isə ayaqlarla işə qolları da qoşmaq olar.

Kəməyə qabaqdan və ya arxadan dürtülən kiçik lövhə və ya odun parçasını istifadə etmək olar.

**Geyim** (yaxası və qolları bağlanmış olan köynək) və ya **polietilen torbalar** və plastik **butulkalar** yardımçı vasitələr kimi istifadə edilə bilər. Polietilen torbalar az yer tutur, lakin onlar çox etibarlı deyil (hərçənd təcili halda istifadə edilə bilər).

### 5.3.3. İp, kəndir və ya məftilin köməyi ilə keçmə

İp, kəndir və ya naqili istifadə edərək, böyük olmayan su hövzələrindən keçməni düzəltmək olar. Bunları bir sahildən digər sahilə dartıb çəkirlər. İp sallanmamalıdır və suya dalmamalıdır, buna görə də yaxşı olardı ki, ona üzən əşyalar (qısa şalbanlar, qamış, çırpı dəstələri, boş kanistrilər, bidonlar) bərkidilsin. Kifayət qədər uzun ip olmadıqda şüvüllərdən istifadə etmək olar: onları bağlayır və bir sahildən digər sahilə uzadırlar.

Belə keçmələr bir və ya iki yaxşı üzgüçü tərəfindən həyata keçirilir: onlar ipi və şüvülləri yedəyə alıb arxalarınca aparır və digər sahildə onları bərkidirlər. Bundan sonra digər keçənlər bir – birinin arxasınca ip boyu, növbə ilə ipdən əlləri ilə dartınaraq və öz aralarında məsafəyə ciddi şəkildə riayət edərək digər sahilə hərəkət edirlər.

Keçmənin digər yolu aşağıdakılardan ibarətdir: keçməni düzəldən üzgüçülər ipin bütün uzunluğu boyunca eyni bərabərdə yerləşmiş və ipin ucuna bağlanmış üzən vasitələrdən tutan o birilərini iplə dartıb çəkirlər.

### *Yoxlama sullar və tapşırıqlar*

1. *İnsanın suda qalma müddəti hansı amillərdən asılıdır?*
2. *Suda qalma zamanı istirahətin hansı üsullarını bilirsiniz?*
3. *Əzələlərin qıcolmaları nədən baş verir? Onların aradan qaldırılma üsulları hansılardır?*
4. *Gecə vaxtı üzmənin hansı oriyentirləri və üsulları istifadə edilir?*
5. *Güclü dalğa zamanı suya girmə və çıxma necə həyata keçirilir?*
6. *Güclü axın və buruğanlarda üzmənin xüsusiyyətləri hansılardır?*
7. *Üzərində yanan maddə olan su sahələri necə qət edilir?*
8. *Buz altına düşmüş insanın hərəkətləri necə olmalıdır?*
9. *Batanların üzərək xilas edilməsi zamanı hərəkətlər ardıcılığı necədir?*

10. *Batma zamanı xilas vasitələri necə tətbiq edilir?*
11. *Qış vaxtı batanların xilas edilməsi zamanı hərəkətlər ardıcılığı necədir?*
12. *Zərər çəkmişin ağ və göy asfiksiyası zamanı xilas edənin fəaliyyəti?*
13. *Suda batanın tənəffüs yollarının keçirmə qabiliyyətinin təmin edilməsi necə həyata keçirilir?*
14. *Süni nəfəs vermənin hansı effektiv üsullarını bilirsiniz?*
15. *Ürəyin zahiri (qapalı) masajı necə yerinə yetirilir?*
16. *Üzərək keçmələr necə həyata keçirilir?*
17. *Yardımcı vasitələrin köməylə keçmələr necə həyata keçirilir?*
18. *İp, şüvüllər, kəndir və ya naqıl köməylə keçmə hansı şəkildə düzəlir?*



## **FƏSİL 6. TƏTBİQİ ÜZGÜÇÜLÜK TEXNİKASININ ƏSASLARI**

### **6.1. Tətbiqi üzgüçülük texnikası**

#### **6.1.1. Arxa üstə brass üsulunun ümumi xarakteristikası (şək. 33)**

Arxa üstə brass tətbiqi mahiyyətə malikdir. Brassla ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzərək, yorulmuş yoldaşa yardım göstərmək və ya zərər çəkmiş daşımaq çox rahatdır. Bu üsul uzun sürən üzmə zamanı istirahət üçün də uyğundur. Arxa üstə brass, sinə üstə brassla üzmə texnikasına yiyələnmiş və “özü bildiyi kimi” arxa üstə üzməyi bacaran insanlar tərəfindən tez mənimsənilir.

#### **Bədənin vəziyyəti və ayaqlarla hərəkətlər**

Çıxış vəziyyətində üzgüçü su səthində arxası üstə, demək olar ki, üfüqi vəziyyətdə uzanır; ayaqlar uzadılıb və birləşdirilib. Qollar çiyin bərabərində baş arxasında uzanıb, ovuclar xaricə çevrilib. Üz su üzərində yerləşir, çənə sinəyə yaxınlaşdırılıb. Hərəkətlər zamanı bədənin su səthinə əyilmə bucağı dəyişilir, amma 20°-ni aşmamalıdır.

Ayaqlarla hərəkətlər eyni vaxtda və simmetrik şəkildə yerinə yetirilir və üzgüçünün irəliləməsində mühüm rol oynayır. Hazırlıq hərəkəti zamanı ayaqlar çıxış vəziyyətdən diz oynaqlarında düz bucaq altında bükülür və çiyin bərabərində yanlara aralanır. Pəncələr öz üzərinə güclü şəkildə çəkilir və yanlara xaricə çevrilir. Təkandan əvvəl budlar gövdə ilə birgə 160 – 170° - ni, baldırlar budlarla birgə isə 80 – 90° - ni əmələ gətirir. Ayaqlarla avarçəkmə budların, baldırların və pəncələrin daxili səthləri ilə, ayaqların fəal bitişik açılması və qapanması yoluyla yerinə yetirilir. İşlək hərəkət qövsvari trayektoriya üzrə və sürətlənmə ilə yerinə yetirilməlidir. Ayaqların düzəlməsindən sonra əzələlər zəiflədilir və sürüşmə fazası başlanır.

#### **Qollarla hərəkətlər və tənəffüs**

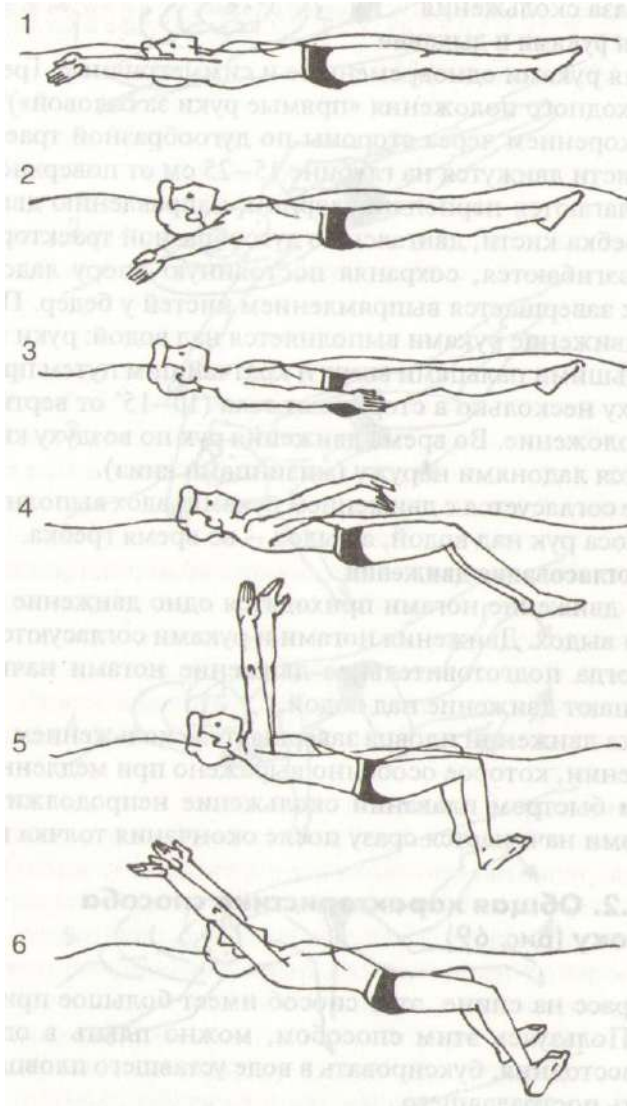
Qollarla hərəkətlər simmetrik və eyni vaxtdadır. Qollarla avarçəkmə çıxış vəziyyətindən (düz qollar baş arxasında) qövsvari trayektoriya üzrə yanlardan sürətlənmə ilə icra edilir. Bu zaman əllər su səthindən 15 – 20 sm dərinlikdə hərəkət edir və hərəkət istiqamətinə perpendikulyar olaraq yerləşir. Avarçəkmə zamanı əllər qövsvari trayektoriya üzrə hərəkət edərkən, ovuclarla suya daimi dayağı qoruyub saxlayaraq, tədrisən düzəlir. Avarçəkmə budlar yanında əllərin düzəlməsi ilə bitir. Qollarla hazırlıq hərəkəti su üzərində yerinə yetirilir: əllər sudan baş barmaqları yuxarı olmaqla çıxır və ən qısa yolla bədəndən bir qədər yanda (şaquli xəttədən 10 – 15°- də) havada çıxış vəziyyətinə aparılır. Əllərin havada hərəkəti zamanı (çəçələ barmaqları aşağı olmaqla), ovucları bayıra çevrilir.

Tənəffüs qolların hərəkəti ilə uyğunlaşdırılır: nəfəs alma qolların su üzərində aparılması, nəfəs vermə isə, avarçəkmə zamanı yerinə yetirilir.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması**

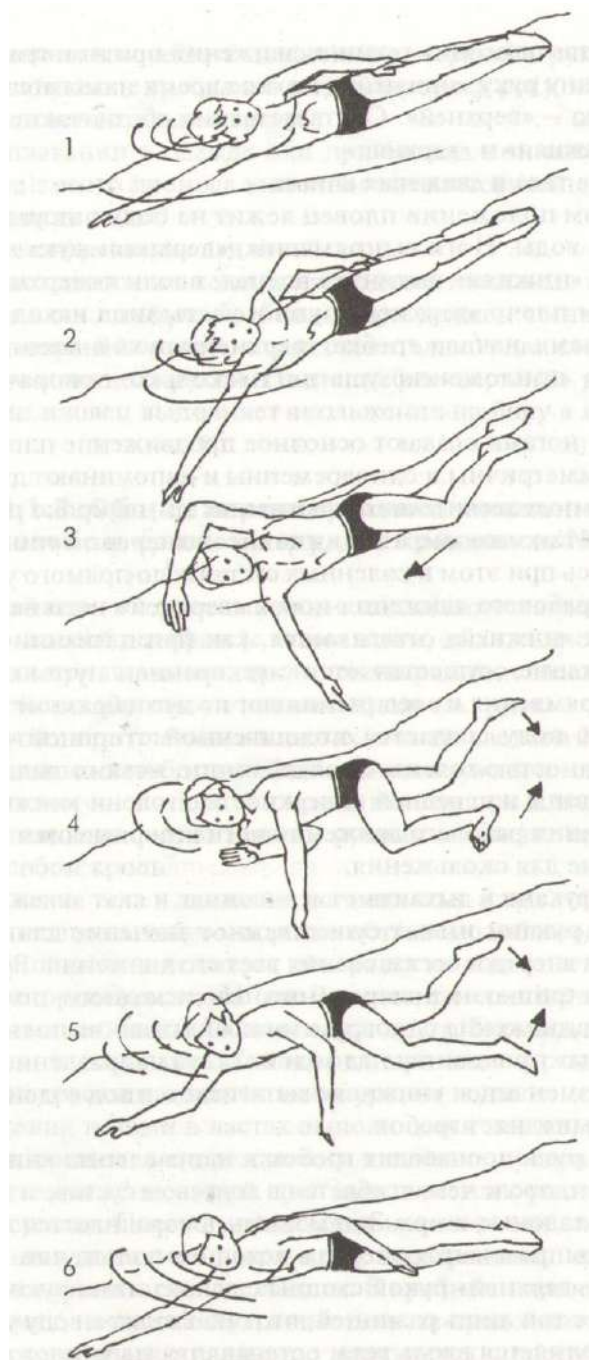
Ayaqlarla bir hərəkətə qollarla bir hərəkət, bir nəfəs alma və bir nəfəs vermə düşür. Ayaqlarla və qollarla hərəkətlər bu şəkildə uyğunlaşdırılır: ayaqlarla hazırlıq hərəkəti başlananda, qollar su üzərində hərəkəti bitirir.

Üzgüçünün bütün hərəkətlər dövrü çıxış vəziyyətində sürüşmə ilə bitir. Bu xüsusən, asta üzmədə ifadə olunmuşdur. Tez üzmədə sürüşmə uzunmüddətli deyil; qollarla avarçəkmə, ayaqlarla təkamün bitməsindən dərhal sonra başlanır.



Şək. 33.

### 6.1.2. Böyrü üstə üsulun ümumi xarakteristikası (şək.34)



Şək. 34. Böyrü üstə üsulu ilə üzmə texnikası

Arxa üstə brass kimi, bu üsul da böyük tətbiqi əhəmiyyətə malikdir. Bu üsulu istifadə edərək, geyimdə böyük məsafələrə üzmək, yorulmuş üzgüçünün yedəyə alıb aparmaq, zərər çəkmiş daşımaq olar.

Böyrü üstə “özü bildiyi kimi” üzməyi bacaran, lakin üzgüçülük dərsləri üçün vaxtı məhdud olanlara: çağırışa qədər gənclərə və hərbi qulluqçulara, təlimatçı – ictimaiyyətçilərə, xilas edənlərə bu üsulu öyrətmək məqsədə uyğundur. Üzgüçünün fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq, sol və ya sağ böyrü üstə üzməni istifadə edirlər.

Böyrü üstə üzmə zamanı hərəkət texnikasının təsvirinin rahatlığı üçün bir əli “aşağıdakı” (o, həmişə su altında olur), digər əli isə - “yuxarıdakı” adlandırmaq. Buna müvafiq, üzgüçünün ayaqları da “aşağıdakı” və “yuxarıdakı” olaraq işarələnir.

### **Bədənin vəziyyəti və ayaqlarla hərəkətlər**

Çıxış vəziyyətində üzgüçü su səthinə 15° bucaq altında böyrü üstə uzanıb. Ayaqlar düzəlib, “yuxarıdakı” qol bud yanında, “aşağıdakı” isə irəli uzanıb, su səthi boyuncadır. Bu zaman “yuxarıdakı” qolun çiyini və üzün bir hissəsi su üzərində olur. “Yuxarıdakı” qolla avarçəkmənin başlanğıcı zamanı üzgüçünün çiyini daha yaxşı səy göstərilməsi üçün bir qədər aşağı çevrilir.

Ayaqlarla hərəkətlər üzgüçünün əsas irəliləməsini əmələ gətirir. Onlar simmetrikdir, eynivaxtda yerinə yetirilir və qayçının hərəkətini xatırladır. Hazırlıq hərəkəti zamanı ayaqlar geniş şəkildə yanlara elə aralanır ki, “yuxarıdakı” qabağa, “aşağıdakı” isə, diz oynaqlarında düz bucağa qədər bükülərək, geriye hərəkət edir. İşlək hərəkətin başlanğıcından əvvəl “yuxarıdakı” ayağın barmaqları özünə tərəf çəkilir, “aşağıdakının” barmaqları isə, krolla üzmədə olduğu kimi, dala çəkilir. İşlək hərəkət ayaqların eyni vaxtda olan düzəlməsi və birləşdirilməsi yoluyla sürətlənmə ilə həyata keçirilir. Suya dayaq “yuxarıdakı” ayağın pəncəsinin alt tərəfi və baldırının arxa səthi ilə və həmçinin “aşağıdakı” ayağın pəncəsinin dal səthi və baldırının ön səthi ilə əmələ gəlir. İşlək hərəkətin sonunda ayaqlar sürüşmə üçün çıxış vəziyyətə qayıdırlar.

### **Qollarla hərəkətlər və tənəffüs**

Üzgüçünün irəliləməsi və onun bütün hərəkətlərinin uyğunlaşdırılması üçün qollarla hərəkətlərin mühüm əhəmiyyəti vardır. Qollar asimmetrik şəkildə və bir – birinin ardınca hərəkət edir. Onlar çıxış vəziyyətindən hərəkəti eyni vaxtda başlayırlar: “aşağıdakı” qol avarçəkməni yerinə yetirir, “yuxarıdakı” qol isə, su üzərindən aparılır. Sonra qollarla hərəkətlərin istiqaməti dəyişilir: “aşağıdakı” qol su altında irəli uzanır, “yuxarıdakı” qol isə avarçəkməni yerinə yetirir.

“Aşağıdakı” qol avarçəkməni çiyinlərin səviyyəsinə qədər aşağı – geri istiqamətində yerinə yetirir. Bundan sonra o, dirsək oynaqında bükülür və

ovcu yuxarı olmaqla bədənə yaxınlaşır. Sonradan əl, ovcu aşağı olmaqla çevrilir və qol irəli, çıxış vəziyyətinə düzəlir.

“Yuxarıdakı” qolla hərəkətlər sinə üstə krolun qol hərəkətlərinə bənzəyir. Bir fərqi vardır ki, o, suya başın yanından girir və avarçəkmə bud yanında çıxış vəziyyətində dayanaraq, bədən boyunca yerinə yetirilir.

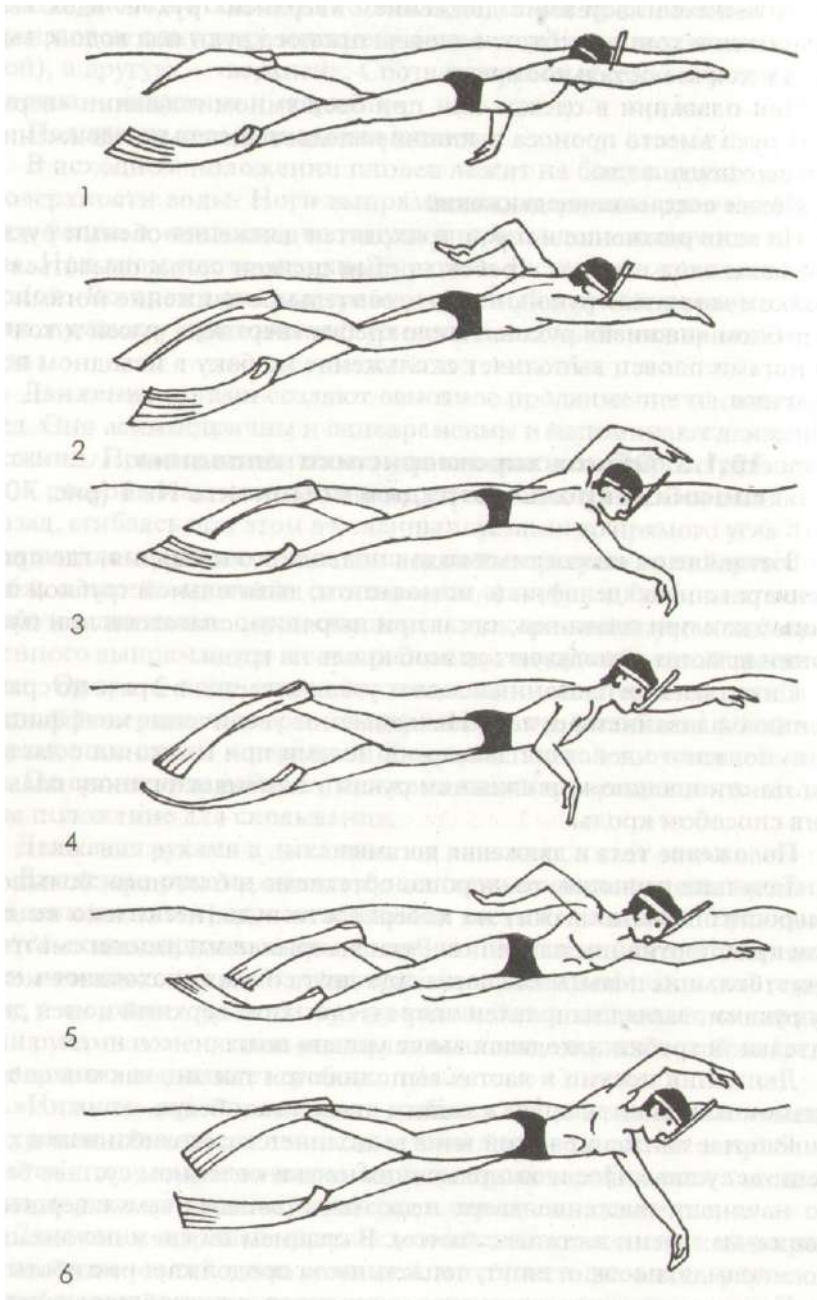
Tənəffüs “yuxarıdakı” qolun hərəkəti ilə uyğunlaşdırılır: nəfəs alma avarçəkmənin sonunda və qolun su üzərindən aparılmasının əvvəlində yerinə yetirilir; nəfəs vermə qalan vaxt ərzində davam edir.

Geyimdə üzmə və ya səssiz üzmə zamanı “yuxarıdakı” qol aparma əvəzinə su səthi üzərində hazırlıq hərəkətini yerinə yetirir.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması**

Ayaqlarla bir hərəkətə hər iki qolla hərəkətlər, bir nəfəs alma və bir nəfəs vermə düşür. Ayaqlarla avarçəkmə, “yuxarıdakı” qolun avarçəkməsi ilə, ayaqlarla hazırlıq hərəkəti isə, “aşağıdakı” qolun avarçəkməsi ilə uyğunlaşdırılır. “Yuxarıdakı” qolun avarçəkməsindən və ayaqlarla təkandan sonra üzgüçü çıxış vəziyyətində böyrü üstə sürüşməni yerinə yetirir.

**6.1.3. 1 №-li kompleksdə sinə üstə krolla üzmənin ümumi xarakteristikası (şək. 35)**



*Şək. 35. 1 №-li kompleksdə üzmə texnikası*

Monolast (tək last), nəfəs borusu və eynəklərlə delfin üsulunun tətbiq edildiyi sualtı üzgüçülüyn sürətli növlərindən fərqli olaraq, istər üzmədə, istərsə də başvurmada, xilasedicilər lastlarla üzmə zamanı sinə üstə krol üsulundan istifadə edirlər.

Lastsızsız üzmə ilə müqayisədə, lastlarla üzmədə dartıcı qüvvə 2 dəfə çoxalır. Lastlarla üzmədə qollarla hərəkətlərə nisbətdə qıçlarla hərəkətin səmərəliliyin müşahidə olunan artımı krol üsulu ilə üzmə texnikasını dəyişdirir.

### **Bədən vəziyyəti və ayaqlarla hərəkətlər**

Üzgüçünün bədənini dartılmış, yaxşı axarlıdır və üzmənin yüksək sürəti sayəsində, su səthinin üzərində, idman üzgüçülüynündə olduğundan bir qədər hündürdədir. Qollar düzəlib, ovuclar aşağı çevrilib, baş barmaqlar bir – birinə toxunur. Baş qollar arasındadır, baxış irəli yönəlib; bu zaman nəfəs borusunun yuxarıdakı ucu su səviyyəsindən yuxarıdadır.

Lastlarda ayaqlarla hərəkətlər, idman üzgüçülüynündə olduğu kimi, budun qabaqlayıcı hərəkəti ilə yerinə yetirilir.

Ayağın aşağıya doğru işlək hərəkəti, diz oynağındakı açılma ilə yerinə yetirilir. Ayağın diz oynağında düzəlməsindən sonra budun yuxarıya doğru hərəkəti, baldırın və lastla pəncənin hərəkətinin bitməsindən bir qədər tez başlayır. Ayaq son aşağıdakı vəziyyətdə düzdür, barmaqlar dala çəkilib, lastın pəri düzəlməyə davam edir.

Hazırlıq hərəkəti çanaq – bud oynağındakı açılma ilə başlanır, düz ayaq yuxarıya doğru hərəkət edir. Elə ki, bud üfqi vəziyyətə çatdı, diz oynağında ayağın bükülməsi baş verir. Last ilə pəncə hələ yuxarıya hərəkət edən anda, bud aşağıya doğru hərəkəti başlayır.

### **Qollarla hərəkətlər və tənəffüs**

Qollarla hərəkətlərin tam dövrü, şərti olaraq, işlək hərəkətə (fazaları: tutma, dartılma və itələnmə) və hazırlıq hərəkətinə (fazaları: sudan çıxma, su üzərində hərəkət etmə, suya girmə) bölünür. İdman üsulundan fərqli olaraq, lastlarda üzmədə, hansı ki, qol düzəlmiş çıxış vəziyyətində olur vaxt dövrü (tam dövrün 40 % - ə yaxın) aydın şəkildə ifadə olunmuşdur. Burada qollar, demək olar ki, ayrı – ayrılıqda işləməyə başlayır: belə ki, sol qol suya girəndə, həmin anda sağ qol avarçəkməni başlayır.

Nəfəs almağın və nəfəs vermənin müddəti sərbəst şəkildə nizamlanır, çünki nəfəs alma qolun su üzərində aparma fazası ilə bağlı deyil. Boru vasitəsilə tənəffüs səlissə və ritmik şəkildə yerinə yetirilir, boruya düşmüş suyun kənarlaşdırılması üçün kəskin nəfəs vermə yerinə yetirilir.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunluğu**

Lastlarda üzmə zamanı qollarla hərəkətlərin hər dövrünə ayaqlarla 6 işlək hərəkət düşür. Krolun dördzərbəli variantı çox nadir hallarda istifadə edilir, çünki lastlarda üzmə zamanı zərbələrin sayının azaldılması səmərəli deyil.

#### 6.1.4. Suya başvurma texnikası

Baş vurmanın uzunluğu və dərinliyi tənəffüsü ləngidilməsi müddətindən asılıdır. Tənəffüsün ləngidilməsi orta hesabla 1 dəqiqə təşkil edir. Təcrübəli idmançılar tənəffüsü bir neçə dəqiqəlik ləngidə bilirlər. İlk nəfəs almadan sonra tənəffüsün ləngidilməsi 13 dəqiqəyə və daha çox çata bilər. 100 metr dərinliyə yüklə birgə baş vurma rekordunu 1976 – cı ildə fransız J.Mayol tərəfindən müəyyənləşdirilmişdir və 3 dəqiqə 40 saniyəyə bərabərdir. Lastlarda 50 metrə sürətli başvurma vaxtı 15 saniyəyə yaxın təşkil edir.

Tənəffüsün ləngidilmə müddətinin artırılması üçün aşağıdakılar tövsiyə edilir:

- baş vurmadan əvvəl ağ ciyərlərin hiperventilyasiyasını – 6–8 dərin nəfəs verməni və nəfəs alma yerinə yetirmək. Daha uzun müddətli hiperventilyasiya özündən getməyə gətirib çıxara bilər. Ağ ciyərlərin hiperventilyasiyası tənəffüsün ləngidilməsini 1,5 dəfə çoxaldır;

- adi tam nəfəs almadan sonra baş vurmaq, baş vurma zamanı (səthə üzüb çıxana qədər) isə nəfəs verməmək;

- uzunluğa baş vurma zamanı su altında 1 – 1,5 m dərinliyində üzmək, çünki dalma dərinliyinin artması ilə tənəffüs ləngidilməsinin müddəti azalır;

- baş vurma zamanı üzgüçüdə heç bir mənfi emosiyalar olmamalıdır, çünki onlar tənəffüs ləngidilməsinin müddətini kəskin şəkildə azaldır;

- baş vurmanın sonunda tənəffüs ləngidilməsini artırmaq üçün udma hərəkətini yerinə yetirmək lazımdır.

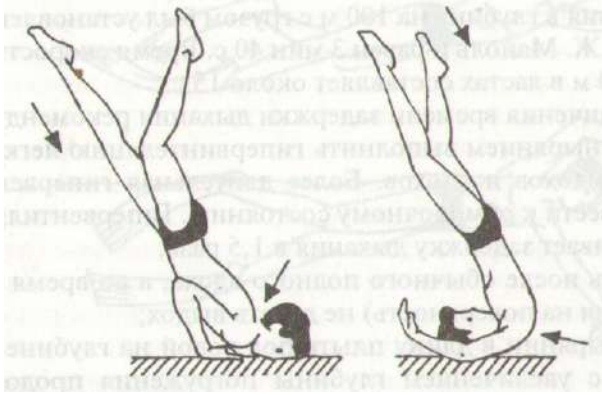
Su altında səmtləşmə çətindir, buna görə də yalnız açıq gözlə başvurmaq lazımdır; su altında pis görünmə zamanı qolları irəli uzatmaq lazımdır.

Çox vaxt dərinliyə başvurma zamanı qulaqlarda ağrı əmələ gəlir. Bu, qulaq pərdələrinə suyun təsiri nəticəsində baş verir. Qulaq pərdələrinin cırılması baş verməsinə deyərək, burun dəliklərini sıxaraq burundan yüngül nəfəs vermə yerinə yetirməyə və ya, ağızı açmadan, fəal udma hərəkəti icra etməyə cəhd göstərmək lazımdır. Əgər bu, kömək etmirsə, başvurma kəsmək və səthə üzüb çıxmaq lazımdır. Soyuqdəymələr, gənzik (burun – udlaq) və qulaq pərdəsi xəstəlikləri zamanı başvurma yol verilməzdir.

#### **Uzunluğa və dərinliyə başvurma zamanı dalma üsulları**

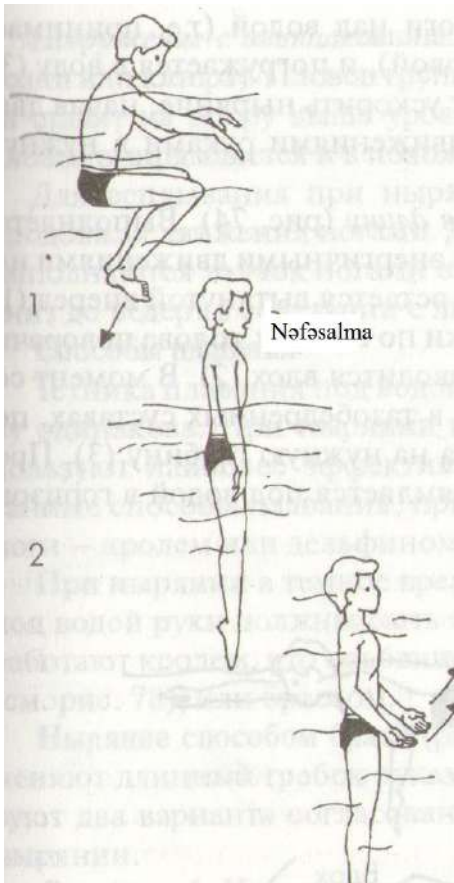
*Suya başı aşağı və ya ayaqlar aşağı tullanmadan sonra dalma.* Tullanmadan sonra əldə edilmiş sürətlənmə daha uzağa və ya daha dərinə baş vurmağa imkan verir. Əgər baş vuran tullanma texnikasına yiyələnibsə, başı aşağı baş vurma üsulu yalnız yaxşı bələd olduğu su hövzəsində yol veriləndir. Əks halda suda bədbəxt hadisə - “baş vuranın travmaları” təhlükəsi yaranır (şək. 36). Bələd olmayan hövzədə qruplaşaraq, azacıq irəli əyilərək və dalmanı ləngitmək üçün qolları yanlara aralayaraq, ayaqlar aşağı tullanmaq.





Şək. 36 “Başvuranın travması”

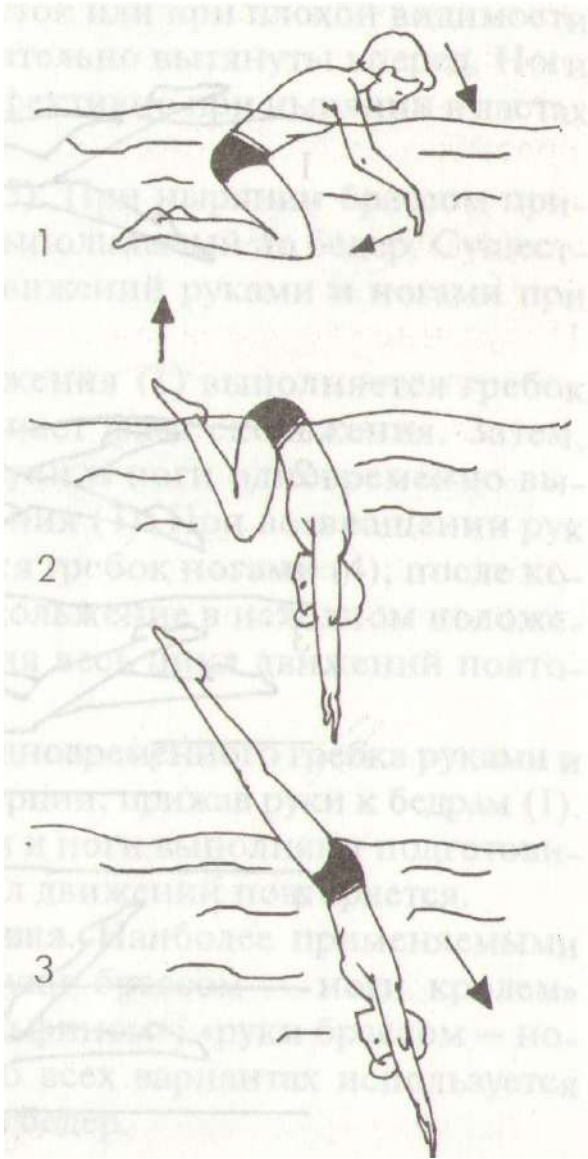
*Su səthindən dalma.* Ayaqlar aşağı və ya başı aşağı yerinə yetirilə bilər.



Şək. 37 Ayaqlar aşağı dalma texnikası

Su səthindən *ayaqlar aşağı* (şək. 37) dalma üçün hər iki qolla və ayaqlarla fəal avarçəkmə etmək (1), sudan mümkün qədər hündürə qalxmaq və nəfəs almanı yerinə yetirmək (2) lazımdır. Üzgüçü sudan nə qədər hündürə qalxsa, o qədər tez dalar. Su altında dalmanın sürəti azalmasın deyə, qollarla avarçəkmə hərəkətlərini aşağıdan yuxarı yerinə yetirmək lazımdır. Üzgüçü lazım olan dərinliyə və ya dibə çatanda, o, qruplaşa və dönüb, lazım olan tərəfə üzə bilər.

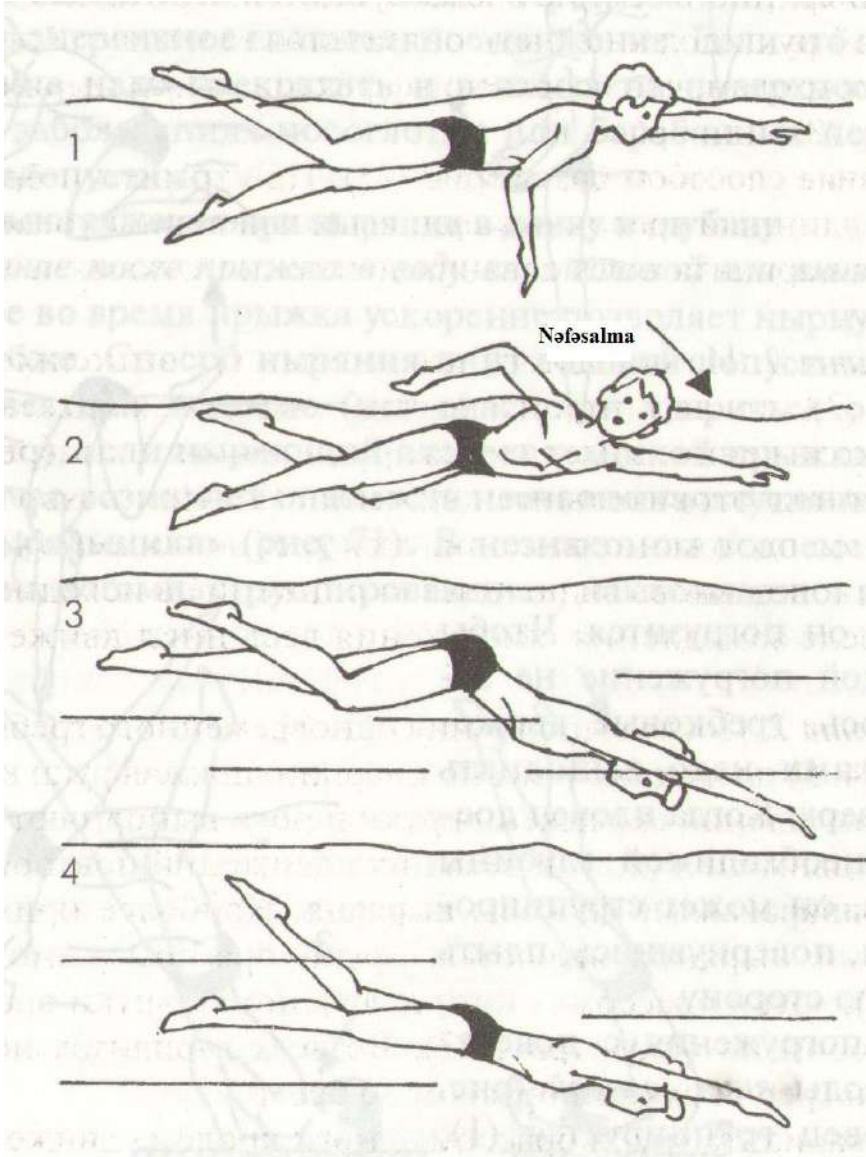
Üzgüçü su səthindən *başı aşağı* (şək.38) dalma üçün qruplaşır (1), nəfəsi alır və başını cəld hərəkətlə su altına salır (2). Sonradan, ayaqlarını su üzərində qaldıraraq, düzlənir (yəni başı aşağı üfüqi vəziyyəti alır) və suya dalır (3). Tam dalma zamanı o, ayaqlarla hərəkətləri başlayıb və özünü qollarla hərəkətlərlə lazımı istiqamətə yönəldərək, baş vurmanı sürətləndirə bilər.



*Şək.38. Başı  
aşağı dalma  
texnikası*

*Uzunluğa  
başvurma zamanı  
durmada dalma  
(şək. 39). Krolla  
ayaqların fəal  
hərəkətlərlə bir  
qolla cəld  
avarçəkmə  
yoluyla yerinə  
yedirilir; bu  
zaman digər qol  
irəliyə uzanmış*

olaraq qalır (1). Avarçəkmədən sonra, qolun hava ilə aparılması zamanı baş bu qol tərəfə çevrilir və nəfəs alma yerinə yedirilir (2). Üzgüçü qolların birləşdirilməsi anında, qollarını və bədənin ön hissəsini lazım olan dərinliyə salaraq, ayaqları çanaq – bud oynaqlarında bükür (3). O, ayaqlarla hərəkətləri davam etdirərək, su altında üfüqi vəziyyətdə düzəlir (4).



*Şək. 39. Uzunluğa baş vurma zamanı durmadan dalma texnikası*

*Dayaqdan itələnmə ilə dalma* (hovuz divarından, qayığın və ya katerin bortundan). Üzgüçü qruplaşır, başını aşağı salır, ayaqları isə başın səviyyəsindən hündür dayağa qoyur. Üzgüçü dayaqdan itələnərək düzəlir və sürüşmə vəziyyətində dərinliyə gedir.

Üzgüçü, uzunluğa başvurma zamanı suyun üzünə çıxmaq üçün ayaqlarla hərəkətləri davam etdirərək, əyilir. Böyük dərinlikdən üzə çıxmaq üçün dibdən

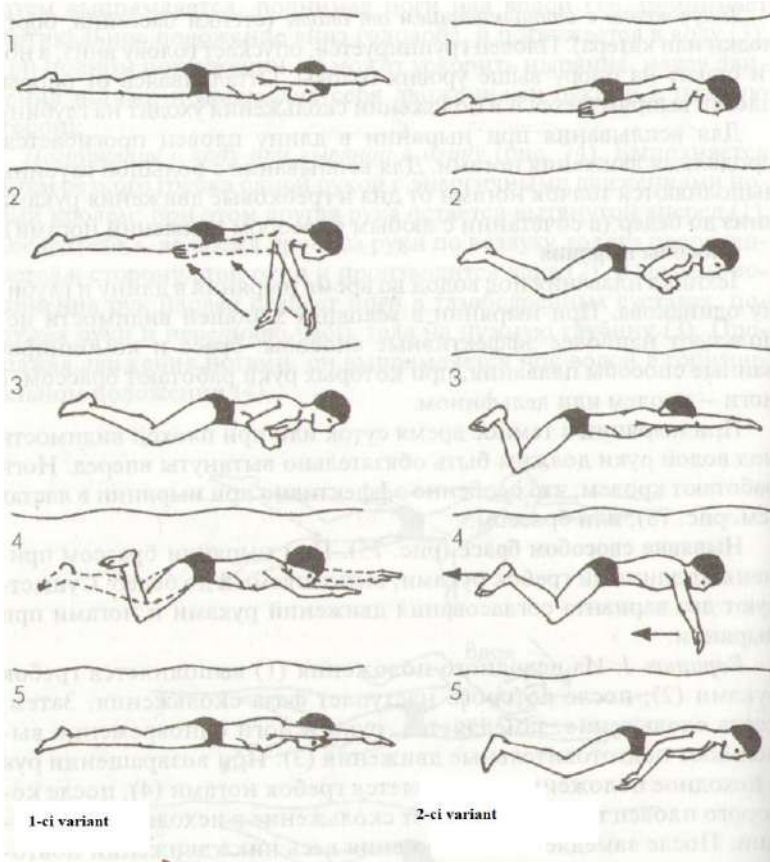
ayaqlarla təkən və (ayaqlarla hərəkətlərin istənilən üsulu ilə ahəngdə) qollarla budlara qədər aşıya dođru avarçəkmə hərəkətləri yerinə yetirilir.

### **Başvurma üsulları**

Uzunluğa və dərinliyə başvurma zamanı su altında üzmə texnikası eynidir. Yaxşı görünmə şəraitində ən effektiv üsulları: brass və üzgüçülüyn kombina edilmiş üsullarını istifadə edirlər. Bu üsullarda qollar brassla, ayaqlar isə krol və ya delfinlə işləyir.

Sutkanın qaranlıq vaxtında başvurma zamanı və ya su altında pis görünmədə qollar mütləq irəli uzadılmalıdır. Ayaqlar krolla işləyir ki, bu da, lastlarla və ya brassla başvurmada xüsusən effektivdir (bax şək. 43).

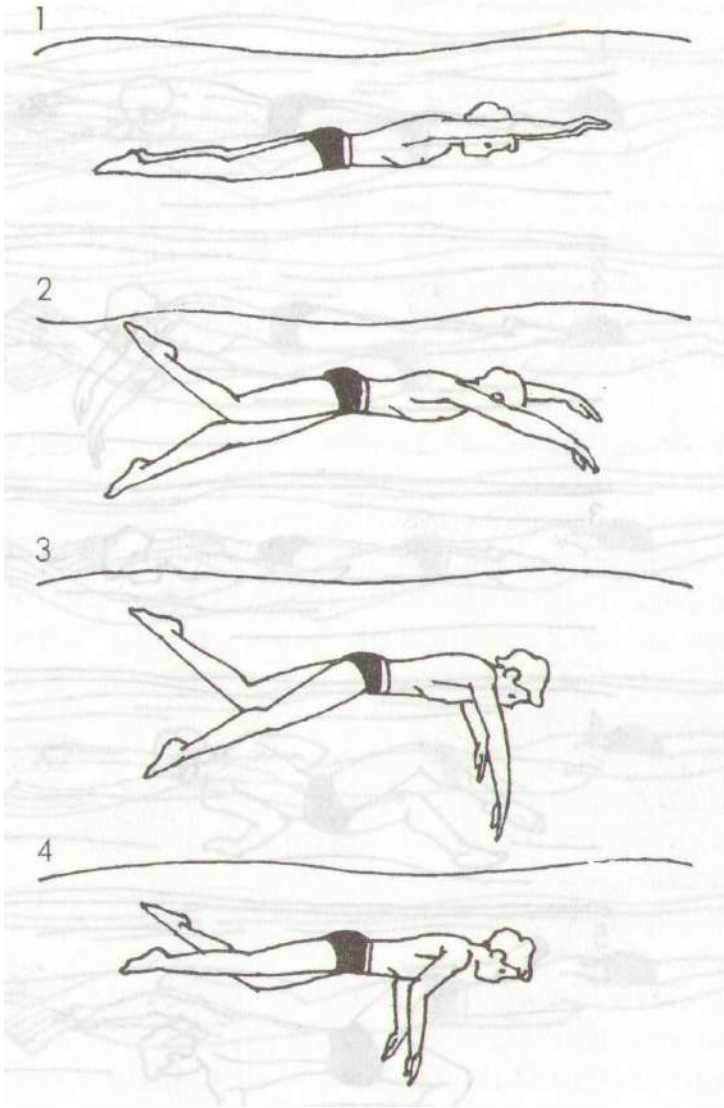
**Brass üsulu ilə başvurma** (şək. 40). Brassla başvurmada budlara qədər qollarla yerinə yetirilən uzun avarçəkməni tətbiq edirlər. Başvurma zamanı qollarla və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının iki variantı mövcuddur.



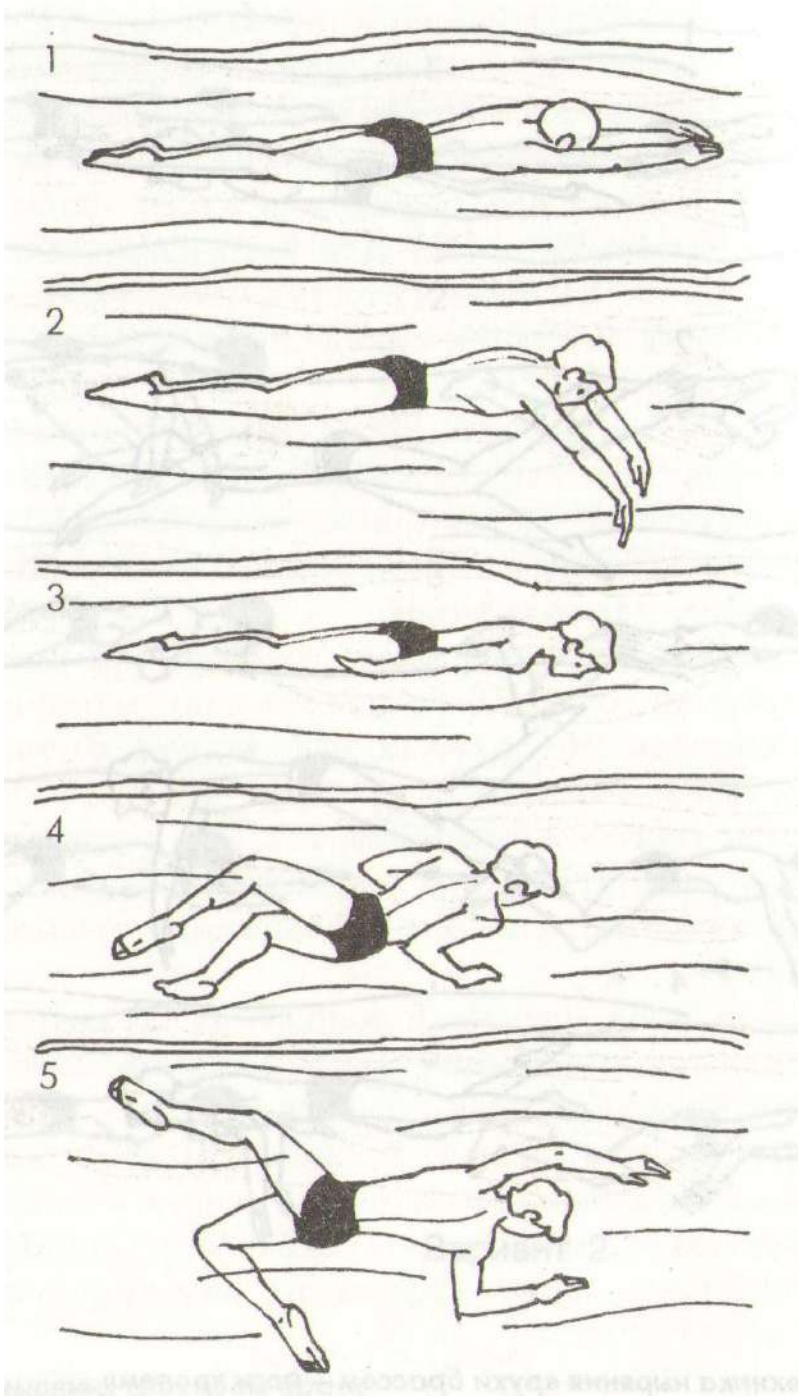
*Şək. 40 Brass üsulu ilə başvurma texnikası*

*Variant 1.* Çıxış vəziyyətindən (1), qollarla avarçəkmə yerinə yetirilir (2), ondan sonra sürüşmə fazası gəlir. Sonra, sürüşmə yavaşığında, qollar və ayaqlar eyni vaxtda hazırlıq hərəkətlərini yerinə yetirir (3). Qolların çıxış vəziyyətə qayıtması zamanı ayaqlarla avarçəkmə yerinə yetirilir (4), ondan sonra üzgüçü yenə çıxış vəziyyətində sürüşməni yerinə yetirir. Sürüşmənin yavaşıldılmasından sonra hərəkətlərin bütün dövrü təkrarlanır. *Variant 2.* Qollarla və ayaqlarla eyni vaxtlı avarçəkmənin yerinə yetirilməsindən sonra (4,5) üzgüçü, qollarını budlara sıxaraq, inersiya ilə sürüşür (1). Sürüşmənin yavaşıldılmasından sonra qollar və ayaqlar hazırlıq hərəkətlərini yerinə yetirir (2,3) və hərəkətlərin bütün dövrü təkrarlanır.

**Başvurmanın kombina edilmiş üsulları.** “Qollar brassla – ayaqlar krolla” (şək. 41), “qollar brassla – ayaqlar delfinlə”, “qollar brassla – ayaqlar böyrü üstə üsulu ilə” (şək.42) kombina edilmiş və ən çox tətbiq edilən üsullardır. Bütün variantlarda brass üsulu ilə qollarla budlara qədər uzun avarçəkmə istifadə edilir.



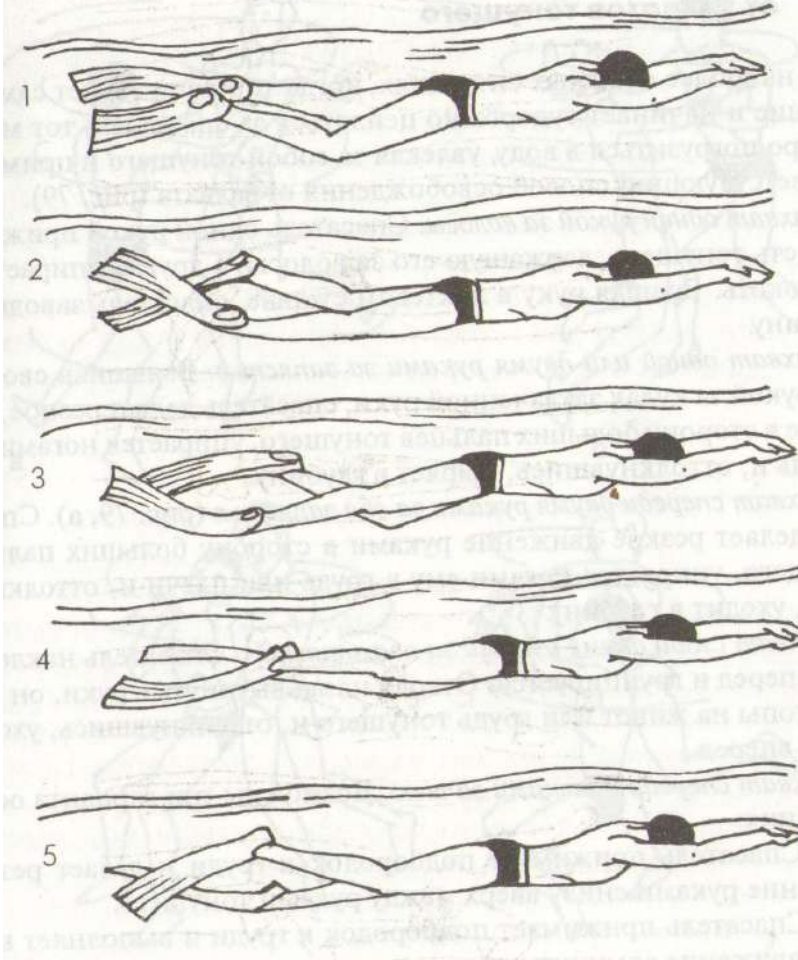
Şək. 41. “Qollar brassla – ayaqlar krolla” başvurma texnikası



Şək.42. “Qollar brassla – ayaqlar böyri üstə üsulu ilə” başvurma texnikası

“Qollar brassla – ayaqlar krolla” variantında ayaqlarla hərəkətlər qollarla avarçəkmənin bitməsindən sonra yerinə yetirilir. Qolun irəliləməsinin yavaşdırılması zamanı hazırlıq hərəkəti icra edilir və hərəkətlərin bütün dövrü təkrarlanır. “Qollar brassla – ayaqlar delfinlə” variantı zamanı da hərəkətlərin analoji uyğunlaşdırılması müşahidə edilir.

“Qollar brassla – ayaqlar böyrü üstə üsulu ilə” variantı qollarla və sonrakı sürüşmə ilə ayaqlarla eyni vaxtda avarçəkmə ilə xarakterizə edilir.



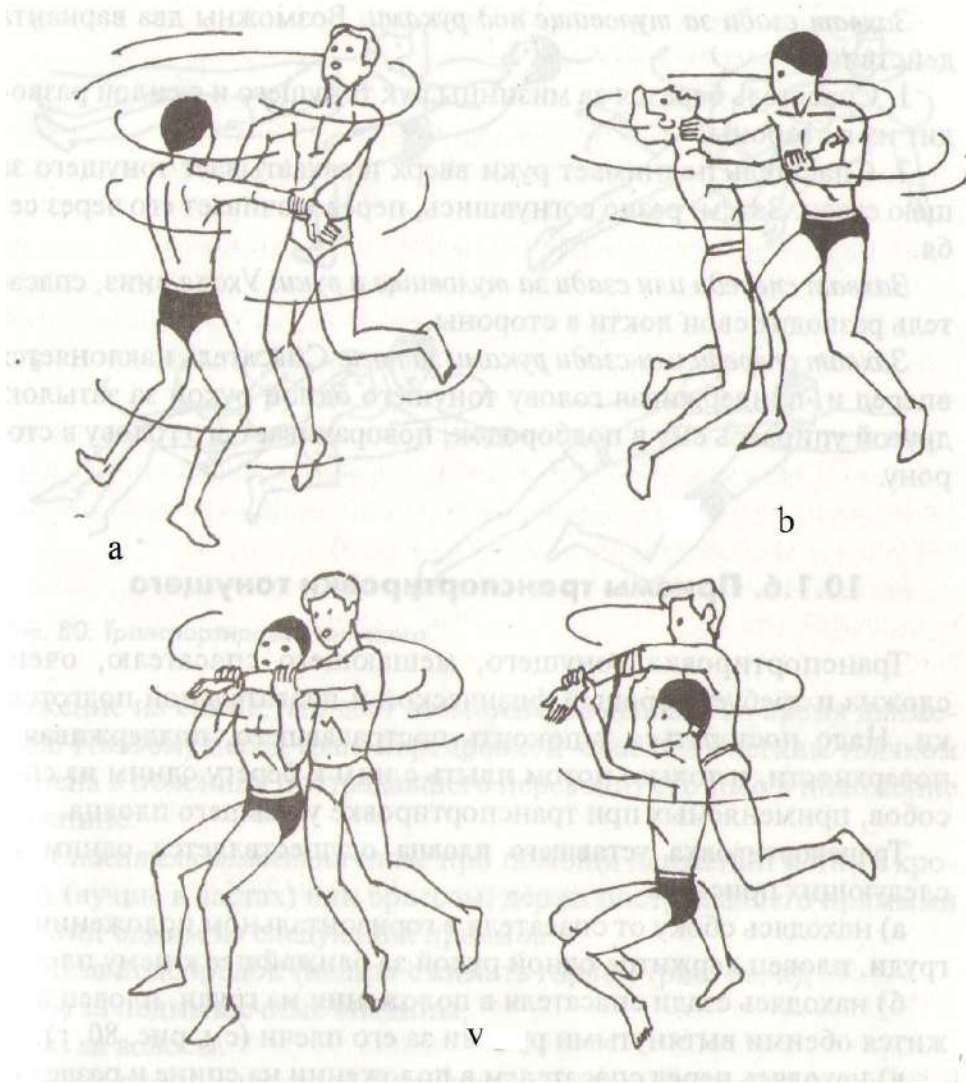
*Şək. 43. Lastlarda başvurma texnikası*

### **6.1.5. Boğulmanın tutmalarından azad olunma fəndləri**

Ən mürəkkəb vəziyyətlərdə, batan özünü itirəndə və həyacanlı halda xilas edəndən tutmağa ilişməyə başlayanda, xilas edən batanı öz arxasınca çəkib



apararaq və tutmadan azad olmanın müvafiq üsulunu tətbiq edərək, cəld suya dala bilər (şək. 44).



*Şək.44. Batanın tutmaları: a – qollarından; b – ön tərəfdən bədənindən; v – boynundan*

*Bir əllə saçlardan tutma.* Xilas edən bir əllə batanın, onun saçlarını tutduğu əlin pəncəsini sıxır, digər əllə isə onun dirsəyinə dirənir. Xilas edən qolu dirsək oynaqında fırladaraq, onu kürək arxasına salır.

*Bir və ya iki əllə biləkdən tutma.* Xilas edən boş olan əli ilə tutulan qolun yumruğundan yapışaraq, batanın baş barmaqlarına tərəf kəskin hərəkət edir, ayaqları ilə onun sinəsinə dirənir və itələnərək, dərinliyə dalır.

*Qabaqdan iki əllə hər iki biləkdən tutma* (şək.44, a). Xilas edən batanın baş barmaqlarına tərəf əllərilə kəskin hərəkət edir, ayaqları ilə onun sinəsinə və ya çiyinlərinə dirənir və itələnərək, dərinliyə gedir.

*Arxadan iki əllə hər iki biləkdən tutma*. Xilas edən irəli əyilir və qruplaşır. O, uzanmış qollarını geriye apararaq, pəncələrini batanın qarnına, sinəsinə qoyur və itələnərək, aşağı – irəliyə gedir.

*Qabaqdan barmaqlarla boyundan tutma*. Azad olunmanın üç variantı mümkündür:

1. Xilas edən çənəsini sinəsinə sıxır və batanın qolları arasında əllərilə aşağıdan yuxarıya kəskin hərəkət edir.

2. Xilas edən çənəsini sinəsinə sıxır və gövdənin eyni vaxtda dönməsi ilə birləşdirilmiş düz qollarla aşağıdan yuxarıya doğru dairəvi hərəkəti yerinə yetirir.

3. Xilas edən çənəsini sinəsinə sıxır, aşağıdan ovuclarıyla batanın dirsəklərinə dirənir və aşağı gedərək, onun qollarını yuxarı itələyir.

*Arxadan barmaqlarla boyundan tutma*. Hərəkətlərin iki variantı mümkündür:

1. Xilas edən çənəsini sinəsinə sıxır, batanın çeçələ barmaqlarından tutur və güclə onları yanlara aralayır.

2. Xilas edən özünün birləşdirilmiş düz qolları ilə aşağıdan yuxarı gövdənin eyni vaxtda dönməsilə dairəvi hərəkət yerinə yetirir.

*Qabaqdan və ya arxadan əllərlə boyundan tutma* (şək. 44, v).

Xilas edən batanın “yuxarıdakı” qolunun biləyini bir əllə tutub saxlayaraq, digər əllə batanın dirsəyini yuxarı qaldırır. Sonradan batanın qolunu öz başının üzərindən keçirir və onu batanın kürəyi arxasına aparıb çıxarır.

*Qabaqdan qollar altından gövdədən tutma* (şək.44, b). Hərəkətlərin iki variantı mümkündür:

1. Xilas edən əlləri ilə batanın çənəsinə və ya burnuna dirənir və itələyir.

2. Xilas edən bir əllə batanın başını peysərdən tutub saxlayaraq, digər əllə isə onun çənəsinə dirənərək, başını yana çevirir.

*Arxadan qollar altından gövdədən tutma*. Hərəkətlərin iki variantı mövcuddur:

1. Xilas edən batanın əllərinin çeçələ barmaqlarından tutur və güclə onları yanlara aralayır.

2. Xilas edən əllərini yuxarı qaldırır və batanı arxadan boyundan tutur. Sonra, birdən əyilərək, onu öz üzərindən çevirir.

*Qabaqdan və ya arxadan gövdə və qollardan tutma*. Xilas edən, aşağı gedərək, öz dirsəklərini yanlara aralayır.

*Qabaqdan və ya arxadan əllərlə ayaqlardan tutma.* Xilas edən irəli əyilir və batanın başını peysərdən bir əllə tutub saxlayaraq, digər əllə onun çənəsinə dirənərək, batanın başını yana çevirir.

### 6.1.6. Boğulmanın daşınması fəndləri

Xilas edənə mane olan batanın daşınması çox çətinidir və yaxşı fiziki və üzgüçülük hazırlığı tələb edir. Zərər şəkəni su səthində saxlayaraq, onu sakitləşdirməyə çalışmaq və yalnız bundan sonra, yorulmuş üzgüçünün daşınmasında tətbiq edilən üsullardan biri ilə onunla birgə sahilə üzmək lazımdır.

*Yorulmuş üzgüçünün daşınması* aşağıdakı üsullardan biri ilə həyata keçirilir:

a) xilas edəndən yanda, sinə üstə üfüqi vəziyyətdə olaraq, üzgüçü bir əli ilə ona yaxın olan çiyindən tutur;

b) xilas edəndən arxada, sinə üstə vəziyyətdə olaraq, üzgüçü uzadılmış hər iki əli ilə onun çiyinlərindən tutur (şək. 45,q);

v) xilas edənin qarşısında arxa üstə vəziyyətdə və ayaqları yanlara aralayaraq, üzgüçü hər iki uzadılmış əli ilə onun çiyinlərindən tutur.

Əgər xilas edənlər iki nəfədirsə, onlar yorulmuş üzgüçü ilə aşağıdakı üsullarla üzə bilər:

a) sinə üstə bir – birinə paralel olaraq; yorulmuş üzgüçü, əlləri ilə xilas edənlərin çiyinlərindən tutaraq, (sinəsi və ya arxası üstə) onların arasında yerləşir;

b) sinə üstə vəziyyətdə bir – birinin ardınca; yorulmuş üzgüçü, əlləri ilə qabaqda üzən xilas edənin çiyinlərindən tutaraq və pəncələrini arxada üzən çiyinlərinə qoyaraq, onların arasında sinə üstə vəziyyətdə yerləşir.

**Zərər çəkənin daşınması.** Daşınmanın istənilən üsulunun yerinə yetirilməsi zamanı zərər çəkmişə arxa üstə vəziyyəti təmin etmək lazımdır ki, bu hərəkət zamanı nəfəs almaq imkanını verir. Buna görə də, daşımadan əvvəl xilas edən zərər çəkmişin belinə dizin yüngül təkəni ilə onun bədənini arxa üstə vəziyyətə keçirir.

*Üzgüçü*, aşağıdakı üsullardan biri ilə zərər çəkmiş düz qollarla tutaraq, *arxası üstə* ayaqlarla (lastlarda, daha yaxşı olar) krol və ya brass hərəkətlərin köməyi ilə *üzür*:

a) çənəsindən (boğazı sıxmaq olmaz!) (şək.45, a);

b) qoltuqaltı çuxurlardan;

v) saçlardan.

*Üzgüçü* ayaqlarla hərəkətlərin və “aşağıdakı” qolun avarçəkmələrinin köməyi ilə *böyrü üstə üzür*. “Yuxarıdakı” qolu ilə xilasedən aşağıdakı üsullardan biri ilə onu tutur:

a) öz əlini arxadan zərər çəkmişin eyni adlı qolunun altından keçirərək (şək.45, b);

b) öz əlini zərər çəkmişin eyni adlı qolunun üstündən və kürəyi altından keçirərək, müxtəlif adlı qolun çiyindənən və ya bazu önündən; əgər zərər çəkmiş özünü narahat aparırsa və üzgüçüyə ilişirsə, bu, effektiv üsuldur (şək.45, v);

v) öz qolunu zərər çəkmişin eyni adlı qolunun altından arxadan keçirərək və onun sinəsini qabaqdan qucaqlayaraq, müxtəlif adlı qolun çiyindənən;

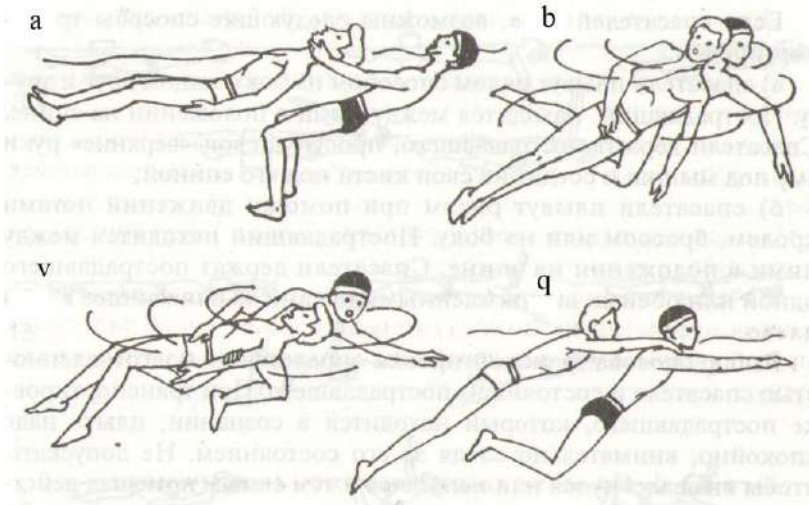
q) saçlardan;

ğ) bir qolun bazu önündən (və ya zərər çəkmiş xilas edənin biləyindən və ya bazu önündən tutur).

Əgər xilas edənlər iki nəfərdirsə, daşımının aşağıdakı üsulları mümkündür:

a) üzgüçülər bir – birinə üzbəüz olaraq, böyrü üstə üsul ilə yanaşı üzürlər. Zərər çəkmiş arxa üstə vəziyyətdə onların arasındadır. Xilas edənlər öz “yuxarıdakı” qollarını onun qoltuqlarının altına dürtərək və öz əllərini onun kürəyi altında birləşdirərək, zərər çəkmiş tuturlar;

b) üzgüçülər krol, brass və ya böyrü üstə üsulun ayaqlarla hərəkətlərinin köməyi ilə yanaşı üzürlər. Zərər çəkmiş arxa üstə vəziyyətində onların arasındadır. Xilas edənlər bir və ya hər iki düzləndirilmiş əllərilə zərərçəkmiş, onlara yaxın olan çiyindənən tuturlar.



*Şək.45. Batanın daşınması*

Daşınma üsulunun seçimi xilas edənin hazırlığı və zərər çəkmişin vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Huşunu itirməmiş zərər çəkmişin daşınması

zamanı, onun vəziyyətinə diqqətlə nəzarət edərək, sakitcə üzmək lazımdır. Onun ağzına suyun dolmamasına və ya onun diksinməməsinə və bununla da xilas edənə mane olmasına yol verməmək.

## **6.2. Tətbiqi üzgüçülük təliminin metodikası**

### **6.2.1. Arxa üstə brass üsulu (şək. 46)**

#### **Ayaqlarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

Ayaqlarla hərəkətlər texnikasının və onların tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər faşlıq 14, bölmə 14.3 təsvir olunmuşdur.

#### **Qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

##### ***Yamsılama təmrinləri***

1. Hovuz dibində duraraq, tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla yamsılama hərəkətləri (qolların yuxarıda ləngidilməsi ilə).

2. Qolların bud yanında ləngidilməsi ilə həmin şey.

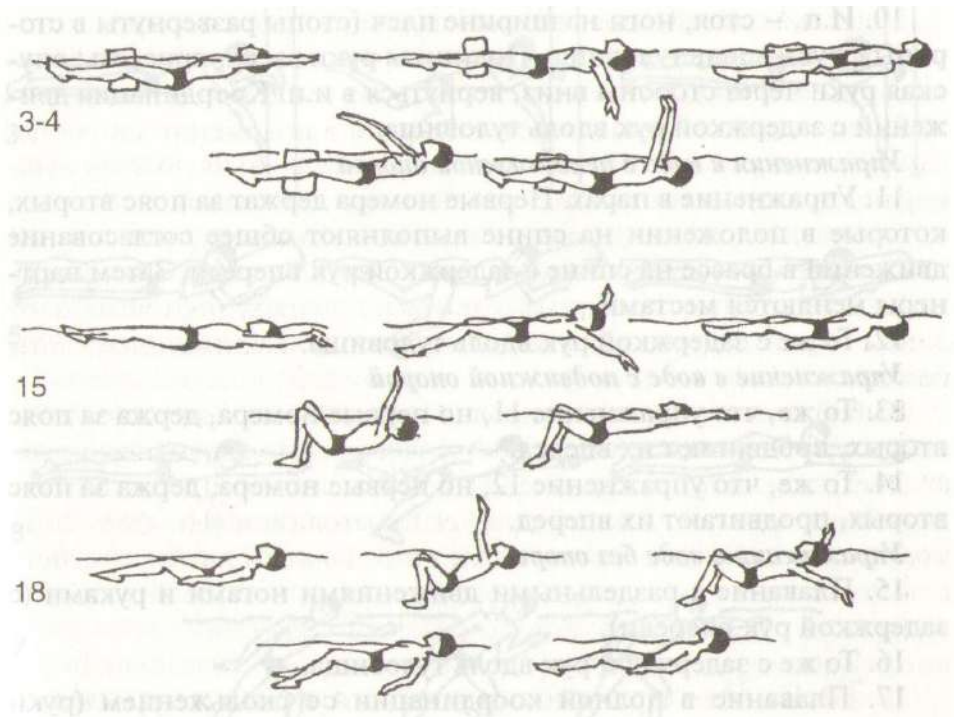
##### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

3. Lövhəni ayaqlar arasında sıxaraq, qollarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə (qolların qabaqda ləngidilməsi ilə).

4. Qolların budlar yanında ləngidilməsi ilə həmin şey.

5. Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasını artırmaqla, 3 – cü təmrin kimi, həmin şey.

6. Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasını artırmaqla, 4 – cü təmrin kimi, həmin şey.



*Şək. 46. Arxa üstə brass üsulunun öyrənilməsi üçün təmrinlər*

### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

7. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkətlərin köməyi ilə arxa üstə üzmə (qolların qabaqda ləngidilməsi ilə).

8. Qolların budlar yanında ləngidilməsi ilə, həmin şey.

*Metodik göstərişlər.* Qollar çiyin bərabərində suya girməlidir. Avarçəkmədə dirsək biləyi qabaqlamamalıdır. Avarçəkmə sürətlənmə ilə yerinə yetirilməlidir; avarçəkmənin sonunda əl pəncələri budlara toxunmalıdır. Hərəkətlər simmetrik və eyni vaxtda olmalıdır.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər**

#### ***Yamsılama təmrinləri***

9. Ç.v. – ayaq üstə, ayaqlar çiyin bərabərində (pəncələr yanlara çevrilib), əllər yuxarıda. Əlləri yanlardan aşağı salaraq, çöməlmək; onları irəli–yuxarıya qaldıraraq, ç.v. qayıtmaq. Qolların yuxarıda ləngidilməsi ilə qollarla hərəkətlərin koordinasiyası.

10. Ç.v. – ayaq üstə, ayaqlar çiyin bərabərində (pəncələr yanlara çevrilib), qollar gövdə boyunca. Qolları yuxarı qaldıraraq, çöməlmək; qolları yanlardan aşağı salaraq, ç.v. qayıtmaq. Gövdə boyunca qolların ləngidilməsi ilə hərəkətlərin koordinasiyası.

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

11. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr, arxa üstə vəziyyətdə qolların qabaqda ləngidilməsi ilə arxa üstə brassda hərəkətlərin ümumi uyğunluğunu yerinə yetirən ikincilərin belindən tuturlar. Sonra partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

12. Qolların gövdə boyunca ləngidilməsi ilə həmin şey.

### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

13. 11 – ci təmrin kimi, həmin şey, lakin birinci nömrələr ikincilərin belindən tutaraq, onları irəli aparır.

14. 12 – ci təmrin kimi, həmin şey, lakin birinci nömrələr ikincilərin belindən tutaraq, onları irəli aparır.

### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

15. Ayaqlarla və qollarla ayrılıqda hərəkətlərlə üzmə (qolların qabaqda ləngidilməsi ilə).

16. Qolların gövdə boyunca ləngidilməsi ilə həmin şey.

17. Sürüşmə ilə tam koordinasiya üzümə (qollar qabaqda).

18. Qolların gövdə boyunca ləngidilməsi ilə həmin şey.

*Metodik göstərişlər.* Arxa üstə brassla üzmə zamanı ayaqlarla itələnmənin icrasından sonra mütləq sürüşməyə nail olmaq.

## **6.2.2. Böyrü üstə üsul (şək. 47)**

**Bədən vəziyyətinin və ayaqlarla hərəkətlərin tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

### ***Yamsılayıcı təmrinlər***

1. Ç.v. - əsas duruş (ə.d.). “Yuxarıdakı” ayaqla üzgüçülük hərəkətlərinin yamsılanması. “Aşağıdakı” ayaqla həmin şey.

2. Skamyada böyrü üstə uzanmış vəziyyətdə, böyrü üstə üsul ilə ayaqlarla hərəkətlərin yamsılanması.

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

3. Novalçanın kənarından “yuxarıdakı” əllə tutaraq, aşağıdakı əllə isə hovuz divarına dirənərək, su səthi yanında böyrü üstə üfüqi vəziyyəti almaq və ayaqlarla hərəkətləri yerinə yetirmək.

4. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey. Ayaqların dartılması zamanı – nəfəs alma, itələnmə zamanı – nəfəs vermə.

### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

5. Lövhəni hər iki əllə tutaraq, ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

6. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey.

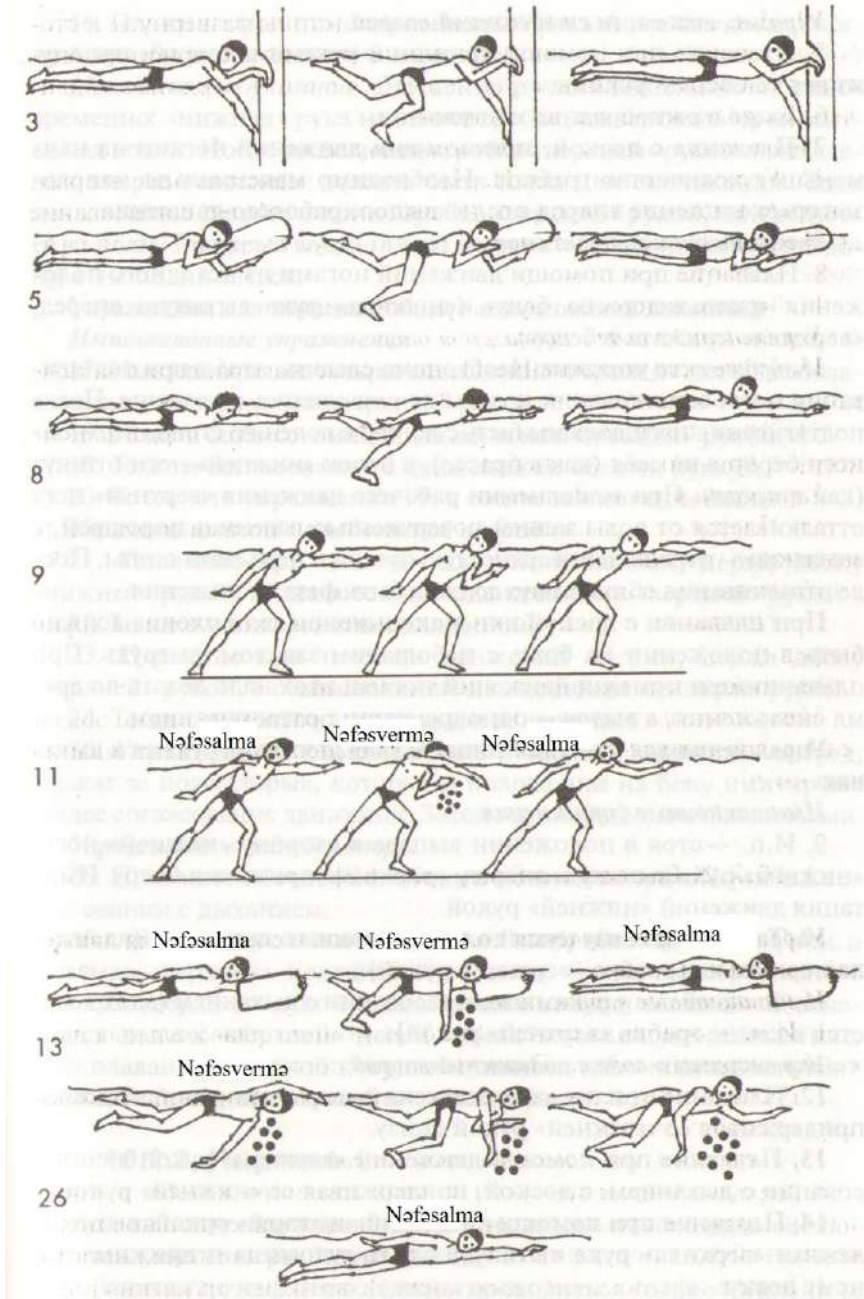
7. Avarçəkmələrin ən az miqdarı ilə ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə. Hər işlək hərəkətdən sonra irəli sürüşməni maksimal dərəcədə istifadə etmək lazımdır.

### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

8. “Böyrü üstə sürüşmə” çıxış vəziyyətində ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə (“aşağıdakı” qol irəli uzanıb, “yuxarıdakı” qol buda sıxılıb).

*Metodik göstərişlər.* Nəzarət etmək lazımdır ki, ayaqların çəkib dartılması və itələnmə zamanı dizlər yanlara aralanmasın. Çəkib dartılmadan sonra ayaqlar dizlərdə bükülmüş olmalıdır; “yuxarıdakı” ayağın pəncəsi (brassda olduğu kimi) özünə tərəf çəkilir, “aşağıdakı” ayağın barmaqları isə dartılıb (krolda olduğu kimi). İşlək hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı “yuxarıdakı” ayaq, baldırın arxa səthi və ayağın altı ilə, “aşağıdakı” ayaq isə, baldırın ön səthi və pəncənin üst tərəfi ilə sudan itələnilir. İtələnmədən sonra mütləq sürüşmə fazası olmalıdır.





**Şək.47.** Böyrü üstə üsulun öyrənilməsi üçün təmrirlər.

Lövhe ilə üzmə zamanı və ya sürüşmədə üzgüçünün bədəni sinəyə azacıq ayılmə ilə, böyrü üstə vəziyyətdə olmalıdır. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə

üzmədə nəfəs almaı sürüşmə zamanı, nəfəs verməni isə, itələnmə ilə eyni vaxtda yerinə yetirmək lazımdır.

### **Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

#### ***Yamsılama təmrinləri***

9. Ç.v. – “aşağıdakı” ayaq tərəfə yığılma vəziyyətində dayanaraq; “aşağıdakı” qol irəli uzanıb, “yuxarıdakı” qol buda sıxılıb. “Aşağıdakı” qolla hərəkətlərin yamsılanması.

10. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada “yuxarıdakı” qol ilə həmin şey (nəfəs alma “yuxarıdakı” qol ilə avarçəkmənin sonunda yerinə yetirilir).

11. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada hər iki qolla həmin şey (nəfəs alma “yuxarıdakı” qol ilə avarçəkmənin sonunda yerinə yetirilir).

#### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

12. Lövhəni “aşağıdakı” əllə altdan tutaraq, “yuxarıdakı” qolla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

13. Lövhəni “aşağıdakı” əllə tutaraq, tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada “yuxarıdakı” qolla hərəkətlərin köməyi ilə lövhə ilə üzmə.

14. “Aşağıdakı” qolla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: “yuxarıdakı” düz dartılmış qol gövdə boyu uzadılıb və lövhəni gövdəyə sıxır.

15. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey.

16. Lövhəni ayaqlar arasında sıxaraq, tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

*Metodik göstərişlər.* Qollarla hərəkətlər eyni vaxtda yerinə yetirilir: “aşağıdakı” qol avarçəkməni başlayır, “yuxarıdakı” qol isə su üzərindən aparılır. “Yuxarıdakı” qolla avarçəkmənin yerinə yetirilməsindən və “aşağıdakı” qolun irəli çıxarılmasından sonra sürüşmə üçün fasilə olmalıdır. Nəfəs alma “yuxarıdakı” qolla avarçəkmənin sonunda, onun sudan çıxarılması zamanı yerinə yetirilməlidir.

### **Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər**

#### ***Yamsılama təmrinləri***

17. “Yuxarıdakı” qolun hərəkətləri ilə “yuxarıdakı” ayağın uyğunlaşdırılmasında üzgüçülük hərəkətlərinin yamsılanması.

18. “Aşağıdakı” qolun hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey.

19. Hər iki qolun hərəkətləri ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey.

20. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada 19 – cu təmrin kimi həmin şey.

#### ***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

21. Lövhəni “aşağıdakı” əllə tutaraq, “yuxarıdakı” qolun hərəkəti ilə uyğunlaşdırılmada ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

22. Tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada həmin şey.

23. “Yuxarıdakı” əllə lövhəni tutaraq, “aşağıdakı” qolun hərəkəti ilə uyğunlaşdırılmada ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə.

24. Düzgün tənəffüsə əsas diqqətlə, həmin şey.

25. Cütlüklər şəklində təmrinlər. Birinci nömrələr irəliləyərək, böyrü üstə vəziyyətdə hərəkətlərin ümumi uyğunluğunu yamsılayan ikincilərin belindən tuturlar. Sonradan partnyorlar yerlərini dəyişirlər.

#### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

26. Böyrü üstə üsulla tam koordinasiyada və tənəffüs ilə uyğunlaşdırılmada üzmə.

*Metodik göstərişlər.* “Aşağıdakı” qolun bükülməsi və “yuxarıdakı” qolun axını anında ayaqlar çəkilərək dartılır. Sonra “yuxarıdakı” qolun avarçəkməsi və “aşağıdakı” qolun irəli çıxarılması ilə eyni vaxtda “yuxarıdakı” ayaqla təkan ifadə olur, bundan sonra sürüşmə gəlir. Tam uyğunluqda üzmə zamanı ayaqları yumşaqılıqla çəkib dartmaq, itələnməni isə sürətlənmə ilə yerinə yetirmək lazımdır.

### **6.2.3. Suyabaşvurma**

Başvurma təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı təhlükəsizliyin aşağıdakı qaydalarına riayət etmək lazımdır.

1. Başvurma üzrə məşğələlər yalnız kənar yollarda keçirilməlidir ki, müəllim hər baş vuranı görsün.

2. Başvurma təmrinlərini məşğələlərin əvvəlində öyrənmək yaxşı olardı. Təmrinlərin arasında istirahət fasiləsi olmalıdır, fasilə zamanı asta üzmə yerinə yetirilir.

3. Başvurma, öncəki məşğul olan təmrini yerinə yetirib borta üzərək yaxınlaşandan sonra, müəllimin komandası ilə yerinə yetirilir.

4. Yaxşı görünmə şəraitində başvurma zamanı su altında olan hər məşğul olanın, quruda təhlükəsizliyini təmin edəni olmalıdır.

5. Pis görünmə şəraitində başvurana təhlükəsizlik ipi bağlanır.

6. Hətta yüngül naxoşluğu olanlar başvurma məşğələlərinə buraxılmır.

#### **Suda hazırlıq təmrinləri**

1. Dəbdə dayanaraq, suya başla dalmaq və udma hərəkətlərini yerinə yetirmək.

2. Həmin ç.v. – də burnu barmaqlarla sıxmaq və ağzı açmadan nəfəs verməni yerinə yetirmək.

3. Hovuzun nərdivanı ilə enərək, qulaq pərdələrinə təzyiğin tarazlaşdırılması ilə, 1 – 2 m dərinliyə asta dalma.

#### **Tənəffüs ləngidilməsinin öyrənilməsi üçün təmrinlər:**

1. Ağ ciyərlərin hiperventilyasiyası təmrinləri: 6 – 8 dərin nəfəs alma və tam nəfəs vermə.

2. Tənəffüsün ləngidilməsinin artırılması üçün təmrinlər: hiperventilyasiyasız və hiperventilyası ilə; emosional vəziyyətin nizamlanması ilə; tənəffüsün ləngidilməsini artıran udma hərəkətlərinin istifadəsi ilə (bax:

Fəsil 6, bölmə 6.2.4 ). Təmrinlər müəllimin əmri ilə və novalçanın kənarından əllərlə tutaraq yerinə yetirilir.

#### **Suya dalmanın öyrənilməsi üçün təmrinlər**

1. Kürsüdən ayaqlar aşağı tullanma.
2. Baş aşağı həmin şey.
3. Gövdənin irəli əyilməsi və suya minimal dalma üçün əllərin yanlara aralanması ilə (xilas edənin tullanması) kürsüdən ayaqlar aşağı (ayaqlar dizlərdən bükülüb) tullanma.

4. Su səthindən ayaqlar aşağı dalma.

5. Baş aşağı həmin şey.

6. Hovuz divarından itələnmə ilə həmin şey.

7. Hovuz dibindən əşyanın götürülməsi.

8. Lastların su altında geyilməsi ilə dibə dalma.

9. Maskanın geyilməsi və ona üfurmə ilə həmin şey.

#### **Baş vurma üsulları texnikasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

##### ***Su altında pis görünmə zamanı***

1. Ayaqların krolla, delfinlə, brassla, böyrü üstə üsul ilə hərəkətlərinin köməyi ilə baş vurma; qollar irəli uzanıb.

2. Ayaqların krolla, delfinlə hərəkətlərinin köməyi ilə lastlarda baş vurma; qollar irəli uzanıb.

##### ***Su altında yaxşı görünmə zamanı***

3. Brass üsulu ilə baş vurma; birinci (sürüşmə - qollar qabaqda) və ikinci (sürüşmə - qollar gövdə boyunca) variant üzrə hərəkətlərin uyğunlaşdırılması.

4. “Qollar brassla – ayaqlar krolla” kombina edilmiş üsullarla baş vurma (delfin ilə, böyrü üstə üsul ilə).

#### **6.2.4. Boğulanın tutmasından azad olma üsulları**

Bütün üsullar cütlüklər şəklində yerinə yetirilir: əvvəl quruda yamsılanır, sonra suda yerinə yetirilir.

1. Bir əllə saçlardan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

2. Biləkdən bir və ya hər iki əllə tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

3. Qabaqdan iki əllə hər iki biləkdən tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

4. Arxadan iki əllə hər iki biləkdən tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

5. Qabaqdan barmaqlarla boyundan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

6. Arxadan barmaqlarla boyundan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

7. Qabaqdan və ya arxadan əllərlə boyundan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

8. Qabaqdan qollar altından gövdədən tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

9. Arxadan qollar altından gövdədən tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

10. Qabaqdan və ya arxadan gövdə və qollardan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

11. Qabaqdan və ya arxadan qollarla ayaqlardan tutmadan azad olunma (suya dalma olmadan və dalma ilə).

### **6.2.5. Boğulanı daşınma üsulları**

Bütün fəndlər əvvəl quruda yamsılanır, sonra quruda yerinə yetirilir. 1 – 3-cü, 6 – 11-ci fəndlər cütlüklər, 4-cü, 5-ci, 12-ci, 13-cü üsullar üçlüklər şəklində yerinə yetirilir.

1. Sinə üstə vəziyyətdə yandan bir əllə xilas edənin yaxın olan çiyindən tutan yorulmuş üzgüçünün daşınması.

2. Həmin şey, lakin yorulmuş üzgüçü arxadan hər iki əllə xilas edənin çiyinlərindən tutur.

3. Həmin şey, lakin yorulmuş üzgüçü, qabaqdan hər iki əllə arxa üstə vəziyyətdə olan xilas edənin çiyinlərindən tutur.

4. Həmin şey, lakin yorulmuş üzgüçü iki xilas edən arasında yerləşir və onların çiyinlərinə söykənir.

5. Həmin şey, lakin yorulmuş üzgüçü pəncələrini arxada üzən xilas edənin çiyinlərinə qoyaraq, qabaqda üzən xilas edənin çiyinlərindən tutur.

6. Arxa üstə üzmənin istifadəsi ilə düz əllərlə batanı çənəsindən tutub saxlayaraq, onun daşınması.

7. Onu düz əllərlə qoltuq altı çuxurlarından tutub saxlayaraq, həmin şey.

8. Batanı bir əllə çənəsindən tutub saxlayaraq, böyrü üstə üzmənin istifadəsi ilə onun daşınması.

9. Onu bir əllə müxtəlif adlı qolun çiyindən tutub saxlayaraq, həmin şey.

10. Onu düz əllə bazu önündən tutub saxlayaraq, həmin şey.

11. Onu bir əllə sərt tutma ilə tutub saxlayaraq, həmin şey: xilas edənin qolu yuxarıdan batanın eyni qolunun altından keçir və müxtəlif adlı qolun çiyini və ya bazu önünü tutur.

12. Batanın iki xilas edən tərəfindən daşınması. Xilas edənlər böyrü üstə üsul ilə bir – birinə üzbəüz və yanaşı üzürlər. Onlar öz “yuxarıdakı” qollarını batanın qoltuqları altına keçirib və əl pəncələrini onun kürəyinin altında birləşdirib, onu tuturlar.

13. Həmin şey, lakin xilas edənlər bir və ya hər iki əllə batanın çiyinlərindən tuturlar.

### **6.2.6. Tətbiqi üzgüçülük elementləri ilə oyunlar.**

#### **1. “Üzərək çətdirilmə ilə”**

*Oyunun vəzifəsi:* tətbiqi üzgüçülük bacarıqlarının mənimsənilməsi.

*Oyunun təsviri.* Aparıcının siqnalı ilə onlar isladılmasına icazə verilməyən rezin papağı və ya digər əşyanı əlində tutaraq, istənilən üsulla üzürlər. Yarış müəyyən məsafədə keçirilir. “Çətdirilməni” islatmamış və birinci üzüb gələn iştirakçı qalib gəlir.

*Metodik göstərişlər.* Üzmə 20 – 25 m məsafədə keçirilir. İlk iş olaraq, iştirakçıları böyrü üstə üsulla, arxa üstə brassla tətbiqi üzgüçülük texnikası ilə və ayaqlarla hərəkətlər və bir qolla avarçəkmə hərəkətlərin köməyi ilə üzmənin digər variantları ilə tanış edirlər.

#### **2. “Yolu tap”**

*Oyunun vəzifələri:* başvurma bacarıqlarının və sualtında oriyentirini tapmanın təkmilləşdirilməsi.

*Oyunun təsviri.* Aparıcının əmri ilə iki iştirakçı startı yerinə yetirir və sualtında 15 – 20 m üzürlər. Onlar, suda gözlərini açaraq və dibə atılan parlaq əşyalar üzrə oriyentiri müəyyən edərək, “yolu” asanlıqla tapa bilərlər.

*Metodik göstərişlər.* Oyun, suyu şəffaf və dibi hamar olan hovuz və ya su hövzəsində keçirilir.

#### **3. “Keçmə”**

*Oyunun vəzifəsi:* yardımçıda üzən vasitələrdən istifadə etmək bacarığının tərbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri. 1-ci variant.* İki nəfər oynayan suya girir və əllərlə avtomobil kamerasından, üzgüçülük lövhəsindən, şalbandan və ya digər yardımçı vasitədən yapışırlar. Aparıcının komandası ilə onlar tapşırılmış məsafəyə üzürlər. Birinci üzüb gələn qalib olur.

*2-ci variant.* Oyunun iki iştirakçısı avtomobil kamerasının və ya hava ilə doldurulan döşəyin üstünə oturur və aparıcının komandası ilə tapşırılmış məsafəyə üzgüçülükdə yarışırırlar.

*Metodik göstərişlər.* Oyuna üzməyi yaxşı bacaran iştirakçılar buraxılır.

#### **4. “Zərər çəkəni” çıxart”**

*Oyunun vəzifələri:* baş vurma və batanları xilas etmə bacarıqlarının tərbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri.* Dərin yerdə (2 metrə qədər) yüklə dəsəməli və ya maykanı (“zərərçəkən”) dibə salırırlar. Oynayanlar “zərər çəkmişin” arxasınca baş vurur və onu su səthinə qaldırırlar.

*Metodik göstərişlər.* Dərinliyə yalnız bir – bir baş vurmağa icazə verilir. Bütün oynayanlar yaxşı üzməyi bacarmalıdır.

##### **5. “Zərərçəkəni” sahilə çatdır”**

*Oyunun vəzifəsi:* suda yardım göstərmə bacarıqlarının tərbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri. 1-ci variant.* Oyunun iştirakçıları eyni hazırlığa görə (cinsdə, yaşda, mümkünsə də, həmçinin boy və çəkiddə eyni olan) cütlüklərə - “xilasedənlərə” və “zərərçəkmişlərə” bölünür.

Aparıcının işarəsi ilə iki cütlük 20 – 25 m məsafəni qət edir. “Xilas edən” sinə üstə, “zərərçəkmiş” isə bir və ya hər iki əlini onun çiyinlərinə qoyaraq, ayaqlarla yüngül yardımçı hərəkətlərlə “xilasedənə” kömək edərək, sinə üstə vəziyyətdə üzür. Birinci üzüb gələn cütlük qalib olur. Oyunun sonunda “xilasedənlər” və “zərərçəkənlər” rollarını dəyişirlər.

*2-ci variant.* “Zərərçəkmiş” arxa üstə uzanır, “xilasedən” isə, onun qollarından və çənəsindən tutaraq, brassla ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə böyrü üstə və ya arxa üstə üzür.

*Metodik göstərişlər.* Oyunda zəif üzənlər və azyaşlı uşaqlar iştirak etmirlər.

##### **6. Maneələrlə estafet**

*Oyunun vəzifələri:* üzmənin, baş vurmanın, suda oriyentiri tapmanın tətbiqi bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

*Oyunun təsviri.* Oyunda qüvvə üzrə eyni olan iki komanda iştirak edir. Aparıcının işarəsi ilə hər komandadan bir iştirakçı start götürür, təyin edilmiş məsafəni üzüb keçir və öz komandasına qayıdır. Hər komandanın növbəti iştirakçısı, məsafəni üzüb keçmiş iştirakçı ona əllə toxunandan sonra start edir.

Məsafədə müxtəlif maneələr: qayıq, hava ilə doldurulan döşək, şalban, avtomobil kamerası və başqa vasitələr qoyulub. Onları oyunun qaydalarına uyğun olaraq, qət edirlər: baş vururlar, dırmaşılıb aşırırlar, üzən vasitədə müəyyən məsafəni üzüb keçirlər. İştirakçıları məsafəni birinci qət edən komanda qələbə çalır.

*Metodik göstərişlər.* Əgər oyun təbii su hövzəsində keçirilirsə, onda oyunun başlanğıcına qədər dibin vəziyyəti mütləq yoxlanılır. Oyun qaydalarının hər hansı pozuntularının qarşısı alınmalı və qalib komandanın müəyyənəşdirilməsi zamanı nəzərə alınmalıdır.

##### **7. Paltar dəyişmə ilə estafet**

*Oyunun vəzifəsi:* geyimdə üzmə bacarığının təkmilləşdirilməsi.

*Oyunun təsviri.* Oynayanlar qüvvə üzrə eyni olan iki komandaya bölünürlər. Onlar köynəklərdə, gödəkçələrdə və ya başqa geyimdə start edir, məsafəni üzüb keçdikdən sonra onu çıxarıb, növbəti mərhələdə üzənə ötürürlər.

*Metodik göstərişlər.* Komandaların iştirakçılarına yaş geyimin çıxarılmasında bir – birinə yardım etməyə icazə verilir.

## 8. “Desantçılar”

*Oyunun vəzifəsi:* bələd olmayan yerdə “xilasedənin tullanmasının” təkmilləşdirilməsi.

*Oyunun təsviri.* Aparıcının “Təyyarə hədəf üzərindədir !” komandası ilə oyunun bütün iştirakçıları “desantçılar” bort kənarında dayanır və tullanmaya hazırlaşırlar. Onlar: “Birinci – getdi !”, “İkinci – getdi !” və s. komandası altında tullanırlar.

*Metodik göstərişlər.* Tullanmanın yerinə yetirilməsi zamanı oynayanlar əllərini yanlara aralayır və ayaqlarını dizlərdə bükürlər.

## 9. “Minalanmış sahə”

*Oyunun vəzifəsi:* başurma bacarığının təkmilləşdirilməsi.

*Oyunun təsviri.* Üzən əşyalar (lövhələr, toplar və buna bənzərlər) suda (iştirakçılardan 2 m məsafədə) yerləşir, bu, “minalanmış sahədir”. Oyunun iştirakçıları “minalanmış sahəni” su altında qət edirlər. “Minaya” hər toxunuşa görə komanda cərimə xallar alır. Ən az cərimə xalları olan komanda qalib gəlir.

## Yoxlama suallar və tapşırıqlar

1. *Arxa üstə brass üsulu ilə üzmə texnikası haqqında danışın.*
2. *Böyrü üstə üsul ilə üzmə texnikası haqqında danışın.*
3. *Komplekt № I üzmə və başurma texnikası haqqında danışın.*
4. *Baş vurmanın effektivliyi hansı amillərlə təyin edilir?*
5. *Su altında pis görünmədə başurmanın hansı üsulları tətbiq edilir?*
6. *Su altında yaxşı görünmədə başurmanın hansı üsulları tətbiq edilir?*
7. *Suya dalma üsulları haqqında danışın.*
8. *Batanın yapışıb tutmaları zamanı xilas edənin fəaliyyəti haqqında danışın.*
9. *Yorulmuş üzgüçününün daşınması üsulları haqqında danışın.*
10. *Arxa üstə üzmənin istifadəsi ilə zərər çəkmişin daşınması haqqında danışın.*
11. *Böyrü üstə üzmənin istifadəsi ilə zərər çəkmişin daşınması haqqında danışın.*
12. *Arxa üstə brass üsulunda ayaqlarla hərəkətlər texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
13. *Arxa üstə brass üsulunda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkətlər texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*



14. *Arxa üstə brass üsulunda hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
15. *Böyrü üstə üsulda ayaqlarla hərəkətlər texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
16. *Böyrü üstə üsulda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkətlərin texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
17. *Böyrü üstə üsulda hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
18. *Tənəffüsün ləngidilməsinin təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
19. *Suya dalmanın təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
20. *Su altında pis görünmədə başvurma texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
21. *Su altında yaxşı görünmədə başvurma texnikasının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
22. *Batanın tutmalarından azad olunma və suda daşınma üsullarının təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
23. *Ekstremal şəraitdə üzmənin təlimi zamanı hansı təmrinlər hansı ardıcılıqla tətbiq edilir?*
24. *Tətbiqi üzgüçülük bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi üçün hansı oyunları istifadə etmək olar?*

## **FƏSİL 7. TƏLİMİN VƏ MƏŞQİN ƏSASLARI**

### **7.1. 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 tədricən 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 müəyyənedici vəzifəni təşkil edir.

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

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

Tərbiyəedici 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 tərbiyəedici 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.

**Sağlamlaşdırıcı 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. (bax, Fəsil 1).

**Tətbiqi istiqamət.** Üzgüçülük proqramlarında hər bir insan üçün həyatı zəruri üzmə vərdişləri 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 (bax, Fəsil 5).

Müvəffəqiyyətli üzgüçülük təlimi üçün təlim və tərbiyənin metodiki qanunauyğunluqlarını əks etdirən əsas pedaqoji prinsiplərə: şüurluluq və fəallıq, müntəzəmlilik, 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 şappılatmaq 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 hərəkəti 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 verərkən 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 vərdişlərinin təlimidir. Üzgüçülüynün 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 rəğbətəndirilməsi 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.

**Müntəzəmlik prinsipi.** Üzgüçülük məşğələləri müntəzəm, müəyyən zaman kəsiyində aparılmalıdır ki, yük istirahətlə sistemli şəkildə növbələşdirilsin. Sistemli məşğələlər zamanı üzmə 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 çıxarmaz. Əlbəttə, müntəzəm məşq olmadan üzmə zamanı yorulma tez baş verir, lakin qazanılmış vərdiş bütün ömür boyu qalır.

**Müvafiqlik prinsipi.** Sadədən mürəkkəbə, xüsusidən ümumiyyə, məlumdan naməlum kimi üç metodik qaydamı tam şəkildə açan ardıcılıq prinsipi ilə sıx surətdə əlaqədardır.

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

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

Hərəkətlərin öyrənilməsi prosesində hərəkəti vərdişlərin “müsbət daşınma” geniş istifadə olunur ki, bu təlimin başlanğıc mərhələsində (məsələn, sinə və

arxa üstə krol üsulunun paralel təlimi zamanı) daha səmərəli olur.

Vərzişlərin 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.

Üzgüçülüğün 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 üstə krol üsulundan başlayırlar.

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

Dərstdən dərse texniki təmrinlərin tədrisən 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 üzülen məsafə tədrisən artırılır və nəhayət, üzmə sürəti də artır.

**Əyanilik prinsipi.** Üzgüçülüğün 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 üzgüçülüğün 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 pozaları 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 üzgüçülüğün 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.

## **7.2. 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-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi və hərəkətlərin koordinasiyası, güc, elastiklik, dözümlülük, sürət və cəldlik 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 üfqi 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 mərhələdə üzgüçülük texnikası üsullarına yiyələnmə möhkəmləndirilir və avtomatlaşmaya qədər çatdırılır. Nəticədə məşğul olanlar tənəffüslə uyğunlaşdırılmış avarvari hərəkətləri ritmik şəkildə yerinə yetirmək, üzgüçülük texnikasında yanlışlığa yol vermədən qeyd olunmuş məsafəyə qədər üzmək vərdişlərinə yiyələnilir. Təlimin müxtəlif mərhələlərində üzgüçülük texnikasının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün ümumi metodik tələblər 8-ci fəsildə şərh olunmuşdur. (8.1.5. yarımbölməsində)

### **7.3. 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. Üzgüçülüyn həyati zəruri vərdişlərinə yiyələnmək.
2. Gənc idmançılara idman üzgüçülüyn texnikasının və su idmanının digər növlərinin öyrədilməsi və onların təkmilləşdirilməsi.

3. Peşə-tətbiqi üzgüçülük təlimi (o cümlədən, Silahlı Qüvvələrdə xidmətə hazırlıq).

4. Sağlamlaşdırıcı bərpa üzgüçülüğü.

5. Sağlamlaşdırıcı üzgüçülük və kondision məşq.

Həyati zəruri vərdiş kimi üzgüçülüğün 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 kifayət qədər olmamasıdır.

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

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

Peşə-tətbiqi üzgüçülük təlimi tətbiqi məsələləri həll edən xüsusi işlənilib hazırlanmış proqramlar üzrə həyata keçirilir.

Silahlı Qüvvələrdə fiziki hazırlıq üzrə təlimat (“Üzgüçülük” bölməsi) buna nümunə ola bilər.

Sağlamlıq-bərpa və kondision istiqamətli üzgüçülük təlimi hər bir konkret halda fiziki inkişaf qüsurlarının korreksiyasına və ya fiziki hazırlığın zəruri səviyyəsinə nail olmağa yönələn fərdiləşdirilmiş proqramların işlənilməsini tələb edir. Qamətində qüsurlar və onurğa sütununda əyrilik olan uşaqlara sinə üzrə brass üsulunun öyrədilməsi proqramı və akvaerobika daha çox şöhrət əhəmiyyətlidir (bax: 14-cü fəslin 14.6.7 bölməsi və 15-cü fəslin 15.7 bölməsi).

**Təlim kursunun müddəti.** Üzgüçülüğün kütləvi təlimi üçün daha çox uşaq kontingenti ilə işləməyə imkan verən qısa və sadə proqramlar işlənilmişdir.

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 (bax, Fəsil 14).

**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 üzgüçülüüyü texnikasını, bir qayda olaraq ona görə öyrədirlər ki, onların üzgüçülüüyün “nüfuzsuz” üzullarının öyrənilməsinə marağı tez sönür, 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 üzgüçülüüyün 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 üzgüçülüüyün dörd idman üsulunun kompleks öyrədilməsi üzərində qurulmuşdur. Təmrinlərin müxtəlifliyi koordinasiya qabiliyyətlərini yaxşılaşdırır, hərəkəti vərdişlərin “müsbət keçidinə” təsir edir, ümumi texniki hazırlığı formalaşdırır, üzgüçülüüyün 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-hərəkəti aparatında qüsurlu uşaq və yeniyetmələrin təlimi zamanı əl və ayaqların eynivaxtlı simmetrik hərəkətləri ilə sinə və arxa üzə 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 üzgüçülüüyü texnikasına uyğun olaraq həyata keçirilir. Özünəməxsus üsullara malik yaşlı insanlar üçün üzgüçülüüyün 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 üzməni daha tez öyrətmək olar, çünki bu üsullarla üzərkən suya nəfəs verməmək olar.

Məşğul olanların peşə-tətbiqi hazırlığı üçün üzgüçülüüyün 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 yaş (7-11 yaş); 3) böyük məktəb yaş (12-17 yaş); 4) yetkinlik yaş (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) üzgüçülüüyün 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.

### ***Yoxlama sualları və tapşırıqlar.***

*1. Fiziki tərbiyənin əsas prinsiplərini və onların üzgüçülükdə tətbiqi xüsusiyyətlərini sadalayın.*

2. *Üzgüçülük təliminin metodik qanunauyğunluqlarını əks etdirən əsas pedaqoji prinsipləri sadalayın.*
3. *Üzgüçülük təliminin əsas vəzifələrini sadalayın.*
4. *Üzgüçülük təliminin proqramının məzmununu müəyyən edən əsas amilləri sadalayın.*
5. *Üzgüçülüyn kütləvi 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 almaqla tədris qruplarının komplektləşdirilməsi necə həyata keçirilir?*

## **FƏSİL 8. ÜZGÜÇÜLÜK TƏLİMİNİN METOD VƏ VASİTƏLƏRİ**

### **8.1.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)üzgüçülüyn idman üsullarının texnikasının öyrənilməsi üçün çalışmalar.

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

#### **8.1.1. Quruda ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı çalışmalar**

Ümuminkişafetdirici və xüsusi fiziki çalışmalarını aşağıdakı məqsədlərlə tətbiq edilir:

- məşğul olanların ümumi fiziki inkişaf səviyyəsini yüksəldilməsi;
- üzgüçülükdə təlim və məşqin müvəffəqiyyətini təyinedən əsas fiziki xüsusiyyətlərin (hərəkətlərin uyğunluğunun, gücün, çevikliyin, dözümlülüyn, oynaqlarda mütəhərrikliliyin) təkmilləşdirilməsi;
- məşğul olanların diqqətinin və suda əsas təlim materialını öyrənilməsinə ilkin hazırlığın təşkili.

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

Üzgüçülük dərslərində ümuminkişafetdirici çalışmalarının 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, dözümlülüyn, oynaqlarda mütəhərrikliliyin, hərəkətlərin koordinasiyasının inkişaf səviyyəsi ilə təyin edilir. Sinə 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 oynaqlarındakı hərəkətliliyin məqsədəuyğunluğu və eynivaxtlı təkmilləşdirilməsi kimi) bu əzələ qrupların 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 çalışmaların 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.) çalışmaların, tullanmaların, qaçışda start sürətləndirilməsinin maksimal tempdə icrasını, xüsusi gimnastika çalışmalarını və suda çalışmalarını (təlimin ilk mərhələlərində - əllərlə bortdan tutaraq, ayaq hərəkətlərilə çalışmalarını) daxil etmək lazımdır.

Bu və ya digər fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə yönələn ümuminkişafetdirici xarakterli çalışmaların yönümlüyü xeyli dərəcədə şərtidir. Buna görə, misal üçün, gücün inkişafı, oynaqlarda hərəkətliliyin, çevikliyin və dözümlülüyün inkişafı üçün çalışmalarını 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 çalışmalarını 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 çalışmalarla yanaşı, işləyən əzələlərin izotermik xarakterli gərginliyi ilə olan statiki çalışmalar 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 çalışmaların tətbiqi yolu ilə daha tez və səmərəli şəkildə həyata keçirilir. Məhs buna görə üzgüçülük üzrə hər bir məşğələnin hazırlıq hissəsinə mütləq, tərkibi bu dərşin məsələlərilə müəyyən edilən qurudakı ümuminkişafetdirici və xüsusi fiziki çalışmalar kompleksini daxil edilir. Bu kompleksin icrası yeni gələni su mühitinin adət edilməmiş şəraitində tədris materialın müvəffəqiyyətli mənimsəməsinə hazırlayır. Üzgüçülüğün təlimi mərhələsində kompleks çalışmalarını 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 yeriş; 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 ağrılar 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 üzgüçülüğün 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 dözümlülüğün inkişafına dair çalışmalar, üzünə zamanı əsas işi yerinə yetirən əzələ qruplarının hissə olunan yorğunluğuna qədər, seriyalar şəklində təkrarlanır. Elastikliyin inkişaf etdirilməsinə dair çalışmalar yüngül ağırlı hissələr əmələ gələndə icra edilir.

### **8.1.2.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 üzgüçülüüyü texnikasının öyrənilməsinə hazırlıq kimi, üzgüçünün işlək pozasının suya istinad hissini və suda nəfəs almanın mənimsənməsi;

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

Hazırlıq çalışmalarının icrası yeni gələnə suyun fiziki xüsusiyyətləri (sıxlığı, suvaşqanlıığı, temperaturu) ilə tanış olmaq, suyun qaldırıcı itələyib çıxaran qüvvəsini və suya istinad hissini keçirməyə imkan verir. Nəticədə instinktiv su qorxusu aradan qaldırılır; su mühitinin adət edilməmiş şəraitində səmtləşmək bacarığı və davranış inamlılıığı 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 üzgüçülüüyün idman üsulları texnikasının elementləri olan ən sadə çalışmaların öyrənilməsi ilə baş verir. Bədən 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 bədən üfüqi vəziyyətinin saxlanmasına yönəlmiş optimal əzələ səylərinin yaradılması üçün əsas çalışmadır.

Qollarla və ayaqlarla elementar avarçəkmə hərəkətləri (“Paltar yaxalama”, “Qayıqcıq”, “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 üzgüçülüüyün 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.

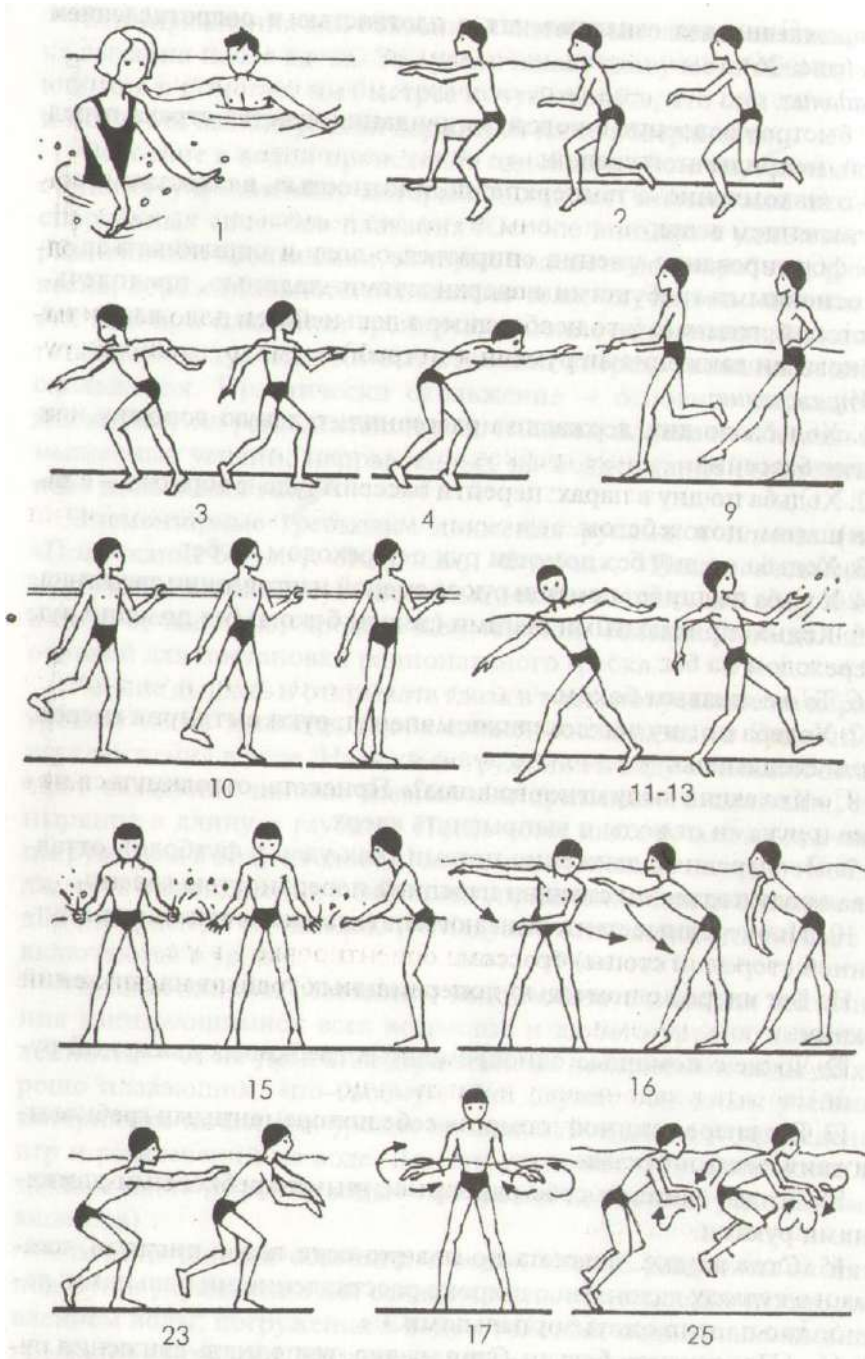
Suya alışmaq üçün çalışmalarının icrası bütün yaşlarda və hazırlığın istənilən səviyyəsində olan şagirdlər üçün vacibdir: üzərində qalmaq bacarmayanlardan tutmuş,“özünə görə” yaxşı üzənlərə qədər. Onlar, üzgüçülüüyün ilk dərslərində əsas tədris materialı kimi, həmçinin suda oyun və

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.

**Suyun sıxlığı və müqaviməti ilə tanışlıq üçün çalışmalar (şək.48)**





**Şək.48. Suya alışmaq üçün çalışmalar**

- Vəzifələr:** - suya tez alışma, yəni adət edilməmiş mühitdən qorxma hissini aradan qaldırılması;  
 - suyun temperaturu, sıxlığı, suvaşqanlıığı və müqaviməti ilə tanışlıq;

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

#### *Çalışmalar:*

1. Hovuzun bortundan və ya ayırıcı zolağından tutaraq, hovuzun dibi ilə yeriş.
2. Hovuzun dibi ilə cütlüklər şəklində yeriş: hovuzu o başa və geriye 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 şey 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 almaqla 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 şappıldatmaq.
16. "Paltar yaxalama". Hovuzun dibində duraraq, hərəkətlər tempinin dəyişməsi ilə, əllərlə sağa-sola, irəli-geri hərəkətləri icra etmək.
17. "Səkkizləri yazırmaq". Hovuzun dibində dayanaraq, qollarla əyrixətli 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 şərti ilə 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.

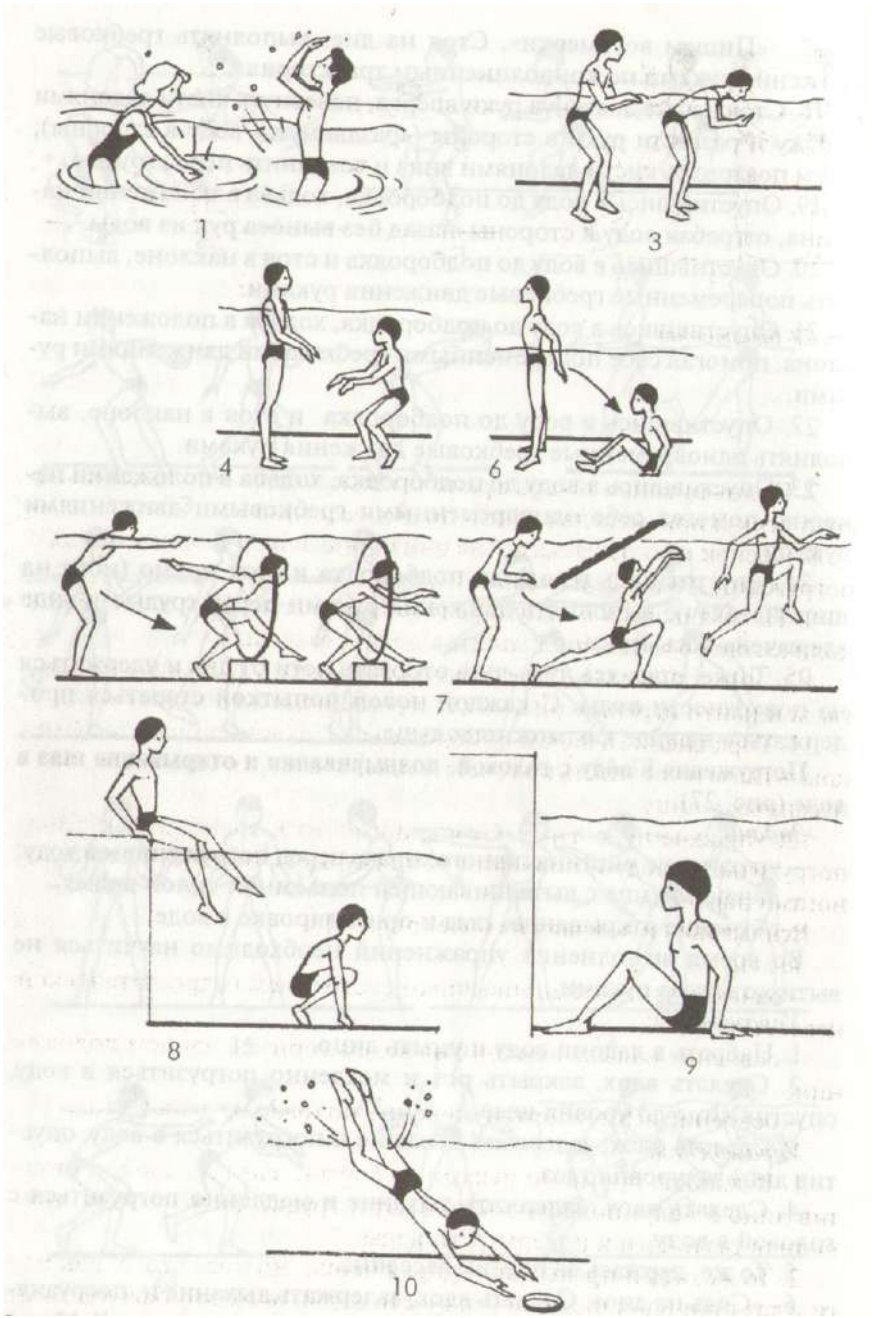
22. Çənəyədək suya daxil olub əyilmə vəziyyətində duraraq, qollarla eynivaxtlı avarçəkmə hərəkətləri icra etmək.

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

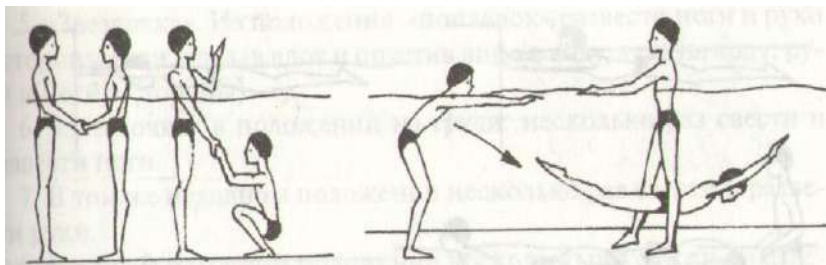
24. Çənəyədək suya daxil olub və düz duraraq (ayaqlar çiyin bərabərində), sinə önündə qollarla, "böyrü üstə uzanmış" səkkiz şəkildə hərəkətləri yerinə yetirmək.

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.** (şək.49.)



*Şək.49. Dalmalar, baş vurmalar və suda göz açma*



Şək.49. (axırı)

*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.

**Üzə çıxmalar və su üzərində uzanmalar (şək. 50.)**

*Vəzifələr:*

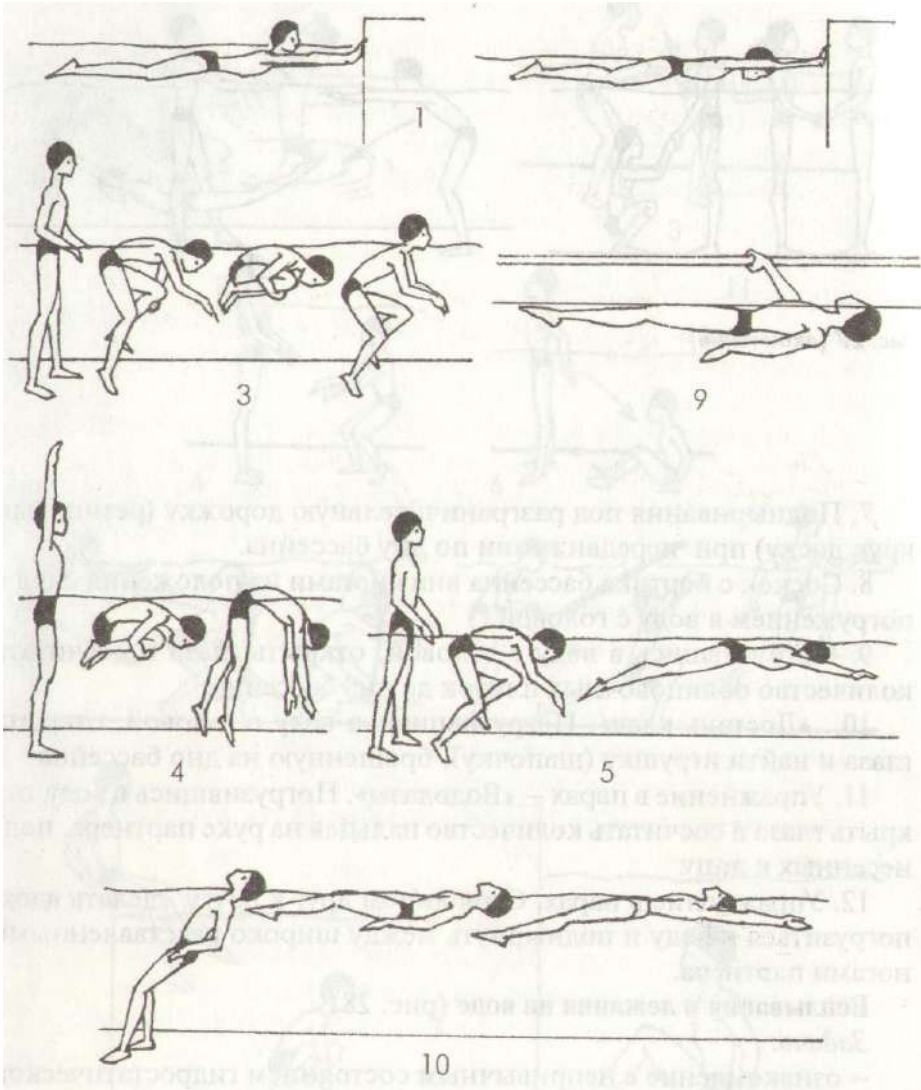
- hidrostatik çəkisizliyin adət edilməmiş vəziyyəti ilə tanışlıq;
- üfüqi vəziyyətdə su üzərində uzanma bacarığına yiyələnmə;
- suda bədənin vəziyyətinin mümkün olan dəyişməsinin mənimsənməsi.

*Çalışmalar:*

1. Düz açılmış əllərlə borddan tutaraq nəfəs almaq və üzü suya salaraq (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, borddan 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.



*Şək. 50. Üzə çıxmalar və uzanmalar.*

4. "Meduza". "Qaravul" çalışmasını yerinə yetirib əlləri və ayaqları boşaltmaq.

5. "Ulduz". "Qaravul" vəziyyətindən əlləri və ayaqları yanlara aralamaq (və ya, nəfəs alıb və üzünü 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.

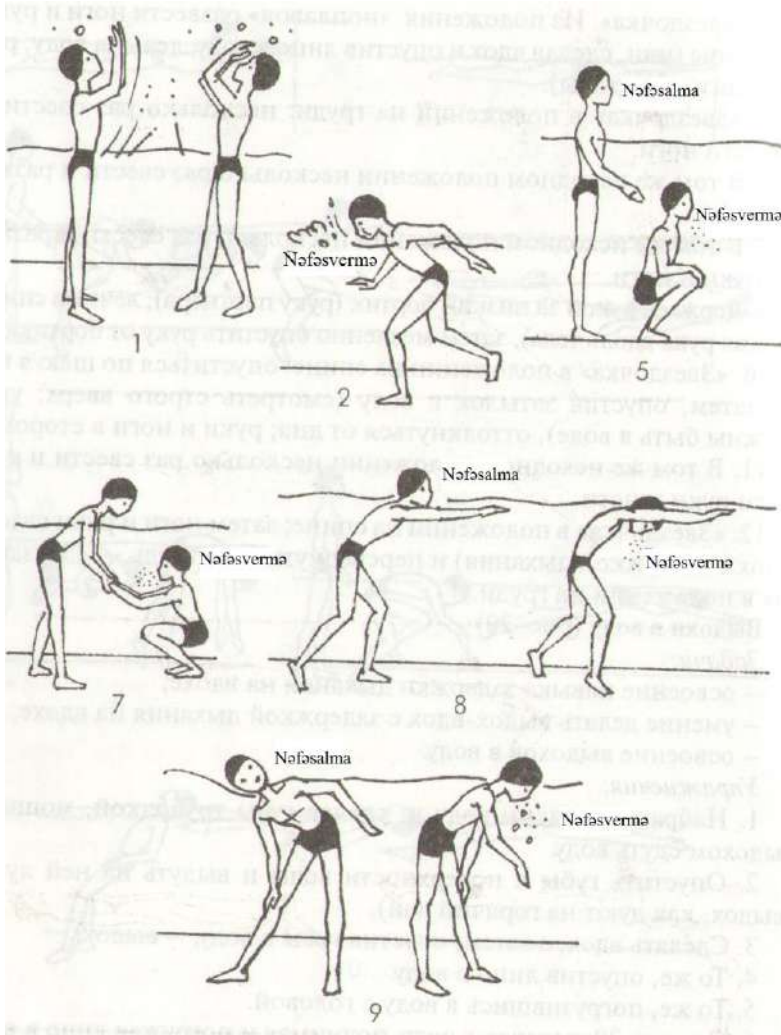
9. Alçaq bortdan(partnyorun əlindən) tutaraq arxa üstə uzanmaq (o biri əl bədən boyunca), sonra yavaşca əli bortdan götürmək.

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 (şək. 51)**



*Şək. 51. Suya nəfəs vermələr.*

*Vəzifələr:*

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

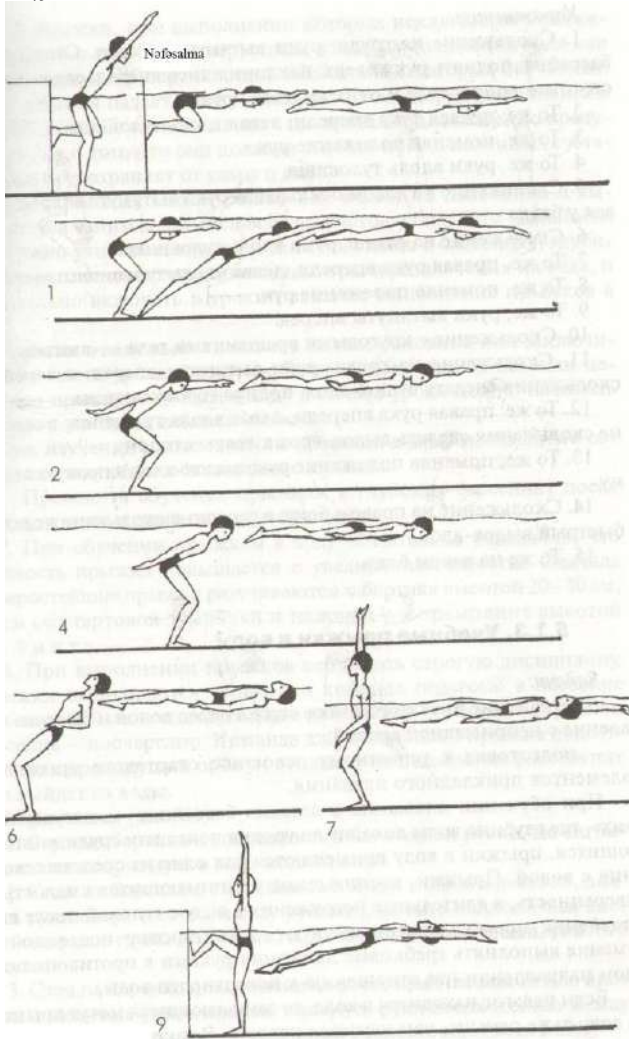
*Çalışmalar:*

1. Suyu ovuclara yığmaq və dodaqları borucuq halına salaraq, güclü nəfəs vermə ilə suyu üfurmək.
2. Dodaqları suyun səthinə yaxınlaşdırmaq və onun üzərində ovuq üfurmək (qaynar çaya üfürülən kimi nəfəs vermə).
3. Nəfəsi almaq, sonra isə dodaqları suya salaraq, - nəfəs vermə.
4. Üzü suya salaraq, həmin şey.



5. Suyu başla dalararaq, 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 (şək. 52.)**



*Şək.52. Sürüşmələr.*

### *Vəzifələr:*

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

### *Çalışmalar:*

1. Sinə üstə sürüşmə: qollar irəli uzanıb. Hovuzun dibində duraraq əlləri yuxarı qaldırmaq, irəli əyilərək nəfəsi almaq, üzü 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 yanında.

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 dartılıb; sürüşmənin ortasında başı irəli qaldıraraq nəfəsi verib-alma.

12. Həmin şey: sağ əl irəlində, sol əl gövdə boyunca, sürüşmənin ortasında sol tərəfə nəfəsi verib-alma.

13. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey; sağ tərəfə nəfəs verib-alma.

14. Sağ böyrü üstə sürüşmə; sürüşmənin ortasında sürətli nəfəs verib-alma.

15. Sol böyrü üstə həmin şey.

### **8.1.3. 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 tullanma bilərlər. Bu hallarda elə tullanmalar seçilib ayrılır ki, onların icrası zamanı dibə dəymə imkanı istisna olunsun. Məsəl üçün, oturaq vəziyyətdən və ya dirənmə ilə bortda 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).

Suya tullanmalar üzgüçülük məşğələlərini canlandırır və bütün yaşda şagirdlər tərəfindən böyük həvəslə yerinə yetirilir. Bunu, dərinliyi suda 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 mənimsəyiblərsə, onda dərslərin əvvəlində müəllimin komandası ilə suya girişi tullanma ilə başlamaq olar.

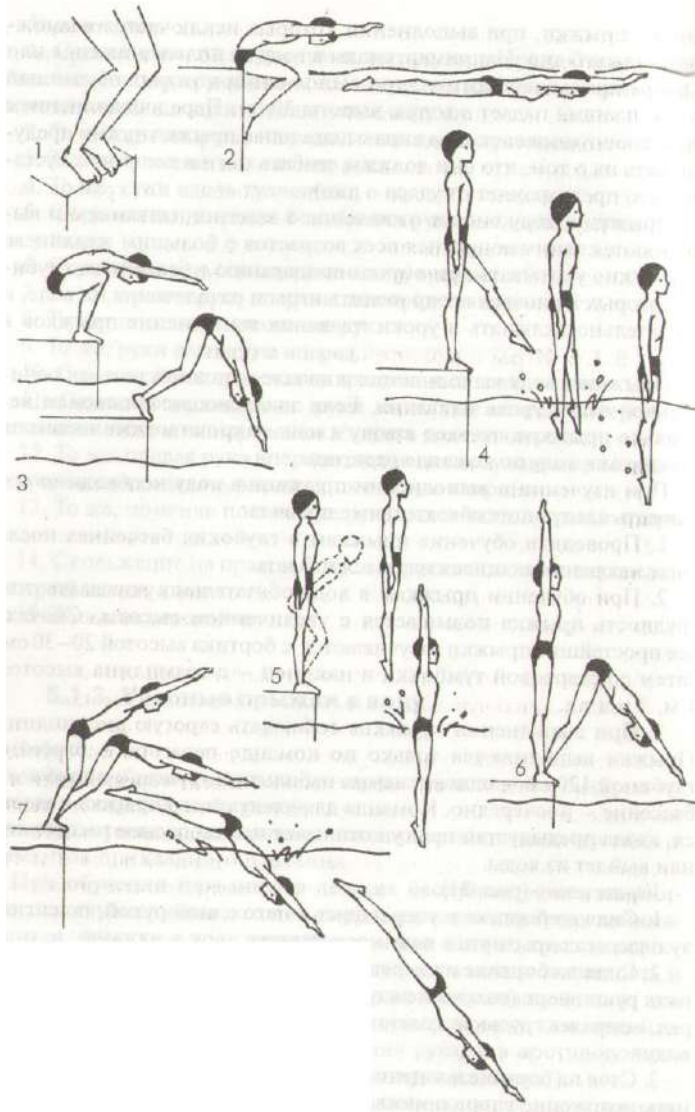
Suya tullanmaların öyrənilməsi və icrası zamanı aşağıdakı mühüm qaydaları gözləmək zəruridir:

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

2. Suyu 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 trampindən.

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 tullanandan təhlükəsiz məsafəyə üzüb getdikdən və ya sudan çıxdıqdan sonra verilir.

*Çalışmalar (şək.53):*



*Şək.53. Suya tullanmalar: 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.

#### 8.1.4.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 tamış çalışmaların təkrarına marağının artmasına;
- 2) məşğələlərin emosionallığının artmasına və monotonluğun azalmasına;
- 3) üzmə bacarıqlarının və vərdişlərin təkmilləşdirilməsinə;
- 4) fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinə;
- 5) kollektivdə bir-birinə təsir etmə bacarığının yaradılmasına;
- 6) kollektivçilik və qarşılıqlı yardım hissinin 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 üzgüçülüğün 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 dayaz 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 etməkdir. Bu oyunların içərisində elələri də rast gəlir 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, lazımi qədər iradi söylərin, özünü idarə etmə bacarığının ifadəsini tələb edir ki, bu da misal üçün, mümkün olan oyun konfliktlərinin 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 artdıqca, tədricən dərindən-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 dərindən əsas hissəsinin sonunda və yekunlaşdırıcı hissədə 5-20 dəq. müddətində keçirilir, hərdən isə hazırkı dərindən 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, başurma zamanı dibdən çıxarmaq üçün hovuz dibində gözlə seçilən xırda əlvan əşyalar, plastikdən olan çənbər, (oyunun 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 üzü sahilə 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 danışıılır.

## **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 hissinin 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 yarışirlar.

### **5. "Futbol".**

*Oyunun vəzifəsi:* ayaqlarla avarçəkmə zamanı suya istinad etmə hissini təbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar sərbəst şəkildə (əl-ələ tutaraq və ya onları 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 üzmdə olduğu kimi) dartmaq və baldır-pəncə oynağını əhatə edən əzələləri gərmək. Əgər “zərbə” baldır-pəncə oynasının daxili tərəfi ilə yerinə yetirilsə, onda barmaq uclarının vəziyyəti, brassla üzmdə olduğu kimi, itələnmənin icrasından əvvəl ayaqların çıxış vəziyyətinə müvafiq olmalıdır.

### **6. "Bərə".**

*Oyunun vəzifəsi:* suya ovuc və bazu önü ilə istinad hissini təbiyə 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 məniməndikcə oyun “Kim tez keçər?” yarışını şəkildə keçirilir. Belə olduqda, oynayanlar özlərinə əllə avarçəkmələrlə kömək edərək, suda tapşırılmış məsafəyə qaçirlar.

### **7. "Qayıqcıqlar".**

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

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar sırada üzə 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 sıraya 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 keçəndən 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 edilirlər.

#### **11. "Dabanbalıqları və karplar".**

*Oyunun vəzifələri:* suya alışma; su damcılarında qorxmayaq, suda cəsərlə irəliləmək bacarığının tərbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar iki dəstəyə bölünür və bir-birinə (1 m məsafədə) arxa çevirərək və aparıcıya yanakı dayanaraq sıralara düzülür. 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 “dabanbalıqların” 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 üzünü aparıcıya tərəf dayanır və onun işarəsilə tez çöməlirlər 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 üzünü aparıcıya dayanır və onun işarəsilə “əl-üzlərini yuyurlar” – suyu ovuclarına alıb, öz üzünə sıçradırlar. Aparıcı göstəriş verir: “Əl-üzünü yuyanlar hamısı mənə baxır. “Mütləq yaxşı” yuyunanları” qeyd etmək lazımdır.

*Metodik göstərişlər:* Su üzəndən axıb gəndə 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 (qalıblər).

*Metodik göstərişlər:* Oynayanlar yenidən su üzərində göründükdən 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 damcılarına 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 çatdır-hamınız 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 üzərinə 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 tullanırlar; "Ördək!" işarəsilə suyun altında gizlənilirlər. 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. Zin 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 dıbdən, 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 düzülür. Onlar növbə ilə verilmiş oriyentir üzrə dib ilə hərəkət edirlər: bu, dibdə yerləşdirilmiş əlvan əşyalar ola bilər. Yoldan çıxmaq 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" bölünür. "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 bilərlər. 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 üz bəzə dayanaraq, əl-ələ tutub əllərini suyun üzünə qoyurlar – bu, "tuneldir". "Vaqonları" təsvir edən, 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. "Dalğıcı 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 bölünür; hər komanda aparıcının göstərdiyi "stansiyanın" yanında yer alır. Komandaların sayı "stansiyaların" miqdarına uyğundur. Aparıcının işarəsilə hər "stansiyada" oynayanlar növbə ilə çənbərə, zolağı altından və s. baş vururlar. Bütün iştirakçılar öz "stansiyalarında"

çalışmaları yerinə yetirdikdən sonra, başqa “stansiyaya” keçmək əmri verilir. Hər bir komanda bütün “stansiyalarda” olduqdan sonra, oyun bitir.

*Metodik göstərişlər:* Oyunun başlanğıcından əvvəl onun iştirakçılarına 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 dərinə nəfəs alıb, onu saxlayaraq, çöməlirlər və dizlərini əllərilə qucaqlayıb suyun səthinə çıxırlar. Bu vəziyyətdə hər “qaravul” suda on sayına qədər qalmağı 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 verməyə tənəffüsü saxlamaq əmrini verir.

### **2. "Meduza".**

*Oyunun vəzifələri:* əvvəlki oyunda olduğu kimi.

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar, aparıcının əmri ilə dərinə 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 dərinə 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 iştirakçılarına izah etmək lazımdır ki, suda arxa üstə uzanmaq yalnız bir şərtlə mümkündür: ayaqları çanaq-bud oynaqlarında bükünməmək və bədən 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, yenidən 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 dərindən 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 yarışırırlar. 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 İLƏ TOPALDIQAÇ".**

*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 apararı (idarə edən) olur.

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

### **8. "KİM 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 aşırlar. 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 qovurduğu 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 verməyə daha çox qovurduğu olan, yəni suya daha uzun müddətli və fasiləsiz nəfəs verən iştirakçı qalib gəlir.

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

#### **2. "Hacıyatmazlar".**

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

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar cütliklərə bölünərək üz-üzə dayanırlar və əl-ələ möhkəm tuturlar. Aparıcının birinci siqnalı ilə sağda duranlar çöməlirlər, suyun altına düşürlər və dəriyə 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 cütlik 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, əvvəlincisi 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-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 baracağıının 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 (ağız 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 (bədən 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 qarının 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 üzlərini 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 çiiynindən 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 1 m 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 sərhəd 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 vəziyyətdə 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 inamın tərbiyə edilməsi.

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar hovuz kənarında (bir-birindən 1 m aralı) düzülürlər. Onlar aparıcının əmri ilə start tullanmanı növbə ilə yerinə yetirirlər. Suyu 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 1m məsafədə) bir sıraya 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 kənarda (bir-birindən 1m məsafədə) bir sırada 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 səmtdə 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 bölünülər və bir-birinə üzbəüz sıralara düzülülər: 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 meydanın 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 ötürməsi".**

*Oyunun vəzifəsi:* əvvəlki oyunlarda olduğu kimi.

*Oyunun təsviri:* Oynayanlar cütlüklər şəklində dururlar və hərəsi bir top götürülər. Aparıcının əmri ilə onlar, yuxarı qaldırılmış başla sinə üstə krolla üzərək topu özlərindən qabaqda su üzərində qovurlar. Şerti məsafəni 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, şerti olaraq hər hansı əşyalarla nişanlanmış məsafə – "qapı" var. Aparıcının siqnalı ilə hakim topu meydanın 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. Suya sol əllə və ya başla toxunan udur.

##### **2. "Yedəklər".**

Oyun iştirakçıları cütlüklərə bölünür və şerti start xəttində düzülülər. Aparıcının siqnalı ilə birinci nömrələr – "yedəklər" bir-birini ötürüb 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. "Atluların döyüşü".**

Oynayanlar cütlüklərə – “atlılara” və “atlara” bölünürlər. Sonra “atlılar” “atların” çiyinlərinə oturur və üzbəüz olanlar iki sətərə düzülürlər. Aparıcının siqnalı ilə, “atlılar” bir-birinin biləklərindən yapışib, 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 ötürərək 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, yanakı 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 üzürlər. 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" yıxılmayan iştirakçılar qalib gəlir.

### **8.1.5. Üzgüçülüyn idman üsullarının texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün çalışmalar**

Hazırkı çalışmalar əsas tədris materialıdır. Üzgüçülüyn 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 mənimsənməsi, 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 yerləş 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 üzgüçülüyn 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 üzgüçülüyn və qollar və qıçların hərəkətlərinin köməyilə elementlər üzrə üzgüçülüyn nisbəti 1:1 (birin birə) olmalıdır. Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi, hərəkətlərin şərtlərinin məcburi dəyişdirilməsi ilə həyata keçirilir. Bu məqsədlə üzgüçülüyn 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 edənlər;
- 3) əhəmiyyətsiz – hərəkətlərin səmərəliliyini azaldan, lakin texnikanın qalan elementlərində əks olunmayanlar;
- 4) qarşılıqlı əlaqəli olanlar – biri digərindən irəli gələnlər.

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 ardıcillıq 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 çalışmaların tətbiqi;

3) çalışmaların 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.

## **8.2. Təlimin metodları**

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

### **8.2.1.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 anlaşılan 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.

Üzgüçülüynün 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 səslə 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 yekunlaşdırılması 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 çəkilməmiş olmalıdır”, ”qurbağa kimi ayaqlarla hərəkətlər et”.

**Komandalar və əmrlər.** (Həm suda, həm də quruda keçirilən) üzgüçülük dərində 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 səslə, aydın şəkildə, amirənə 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 səslə, 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 ve-e-rmə”.

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.

### 8.2.2.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 üsulumun 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 mövqelər).

Videomateriallar, həm texnikanın tədris variantlarının ayrı-ayrı elementlərini, həm də yüksək ixtisaslı idmançıların texnikasını dəfələrlə

göstərməyə imkan verir. Texnikanın müxtəlif müstəvilərdə, iri planla, yavaşdılmış 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 şıppıltısının, damcılardan və s. nəticəsində əmələ gələn yüksək səs-küy) məşğul olanlar tərəfindən pədaqoqun 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.

### 8.2.3. Təcrübi metodlar

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

*Praktiki çalışmalar metodları* şərti olaraq iki altqrupa ayrılır:

- 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) zənginləşdirirək, hərəkəti təcrübəni genişləndirir.

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

Üzgüçülüğün ilkin təlimi prosesində çox sayda yekunlaşdırıcı çalışmalar tətbiq edilir ki, onlar da quruluşca öyrənilən üzgüçülük üsulunun hərəkətləri ilə oxşardır. Deyildi ki, bu çalışmaların hazırlanmasının əsasında hərəkəti vərdişlərin “müsbət daşınması” durur ki, hazırkı mərhələdə daha səmərəli ifadə olunur. Onların istifadəsi zərurəti üzgüçülüğün 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 üzümə, və həmçinin qollar və qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və bu hərəkətlərin uyğunlaşmasının müxtəlif variantları ilə üzümə 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 üzümə,qısa məsafələri tənəffüsü saxlamaqla üzümə keçmə; qısa məsafələrin 2-3 avarçəkməni ötürərək nəfəs alma ilə krolla üzümə; qollarla hərəkətlərin köməyi ilə suya nəfəs vermələrlə və ayaqlar arasında “qaravul” ilə krolla üzümə; digər çalışmalar. Sonradan texnika mənimsəndikcə, tədricən tam koordinasiya ilə üzüməyə keçərək yüngülləşdirilmiş və adi şəraitdə üzüməni 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 dərsin 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 (tempi) 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 koordinasiya üzmlərdə çalışmalar seriyalarının növbələşdirilməsi.

Üzgüçülük texnikası mənimsəndikcə, tənəffüsün qollar və ayaqlarla hərəkətlərlə uyğunlaşma bacarığı və tam koordinasiya 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 mənimsənmə məsələləri həll olunanda, məsafələrin üzüb keçilməsində tam uyğunluqda üzmənin və elementlər üzrə üzmənin növbələşməsi tətbiq edilir. Məsələn, 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 koordinasiya üzmə ilə növbələşir.

Üzgüçülük təlimi prosesində məşğələlərin emosionallığının və dinamikliyinin artırılması üçün yarış və oyun metodları geniş şəkildə tətbiq edilir. Yarış və ya oyunda hərəkətlərin və ya çalışmaların tətbiqindən əvvəl onların mütləq ilkin öyrənilməsi, bu metodların istifadəsi üçün ümumi metodik qayda sayılır. Bu metodlar arasında prinsiplial 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 xüsusiyyətlərini istifadə etmək bacarığı səciyyəvidir.

Bütün bunlar məşğul olanların iradəsinin, məqsədə çatmada inadkarlığın, 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 rəqabət;

2) əldə edilmiş bilik və bacarıqların dəyişən oyun şəraitində variantlı tətbiqi;

3) oyun vəziyyətlərində təşəbbüs göstərmək və müstəqil qərar qəbul etmək bacarığı;

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

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

Oyun da, yarış kimi, məşğələlərin emosionallığını artırır, eyni obrazlı 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 alışmanın sonrakı mərhələlərində, bədən hərəkətinin irəli-geri, sağa-sola və s. istiqamətini müəyyən etmək zəruridir. Bunun üçün istənilən əşyalar yararlıdır. Bunun üçün istənilən əşyalar (hovuzun burtu, ayırıcı zolaqlar, nərdivanlar və s. ola bilər) hansı ki, yeni gələn səmtləşərək hansı tərəfə və nə qədər üzüb keçdiyini təyin edə bilər.

Çalışmaların (misal üçün, hərəkətin formasının, xarakterinin və amplitudasının), tənəffüsün qolların hərəkətlər ilə uzlaşmasının mənimsənməsi 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 lazımi vəziyyətini qeyd edir, hərəkəti təqlid edir.

Beləliklə, üzgüçülük texnikası təliminin müvəffəqiyyəti metodların üç qrupunun kompleks tətbiqi ilə müəyyən edilir: şifahi, əyani və təcrubi. 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.

### *Yoxlama üçün suallar və tapşırıqlar*

1. *Üzgüçülük təlimi vasitələrinin əsas qruplarını sadala. Hər qrupun çalışmalarının təsir istiqaməti hansıdır və onların vasitəsilə hansı məsələlər həll edilir?*

2. *Üzgüçülük məşğələlərində ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı fiziki çalışmalarının tətbiqi yoluyla hansı tədris vəzifələrin həll olunduğunu danışın.*

3. *Suya alışmaq üçün hazırlıq çalışmalarını xarakterizə edin; bu çalışmaların əsas altqruplarını sadalayın və onların təsir istiqamətini göstərin.*

4. *Üzgüçülük məşğələlərində suya təlim tullanmaların tətbiqinin zərurəti nə ilə izah edilir və onların icrası zamanı təhlükəsizlik tələbləri hansılardır?*

5. *Uşaqların yaşından və üzgüçülük hazırlığı səviyyəsindən asılı olaraq, məşğələlərdə tətbiq edilən oyunların əsas qruplarını sadalayın.*

6. *Üzgüçülük məşğələlərində uşaqlarla oyunların keçirilməsi fiziki tərbiyənin nə üçün mütləq tələbi olduğunu izah edin.*

7. *Suda keçirilən oyunların köməyi ilə həll olunan vəzifələri və onların keçirilmə qaydalarını sadalayın.*

8. *Üzgüçülük təliminin əsas mərhələlərini və müəllimin hər mərhələdəki işinin məzmununu sadalayın.*
9. *Üzgüçülük texnikasının hər çalışmasının mənimsənilməsinin mütləq ardıcılığını təsvir edin.*
10. *Üzgüçülük texnikasının təlimində əmələ gələn səhvlər; onların qarşısının alınması və düzəldilməsi.*
11. *Üzgüçünün təlimində və məşqində tətbiq edilən əsas metodları xarakterizə edin.*
12. *İdman texnikasının mənimsənilməsinə və hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafın yönəlmiş təcrübi metodları və onların üzgüçülükdə istifadəsinin spesifikasiyasını xarakterizə edin.*
13. *Təlimin ayrı-ayrı mərhələlərində idman üzgüçülüüyü texnikasının bütöv və ayrı-ayrılıqda öyrənilmə metodlarının istifadəsi haqqında danışın.*
14. *Üzgüçülük məşğələlərində şifahi metodların tətbiqi qaydaları haqqında danışın.*
15. *Üzgüçülük məşğələlərində müəllimin nümayiş etdirmə, göstərilmə və əl-qol hərəkətinin qaydalarını təsvir edin.*
16. *Hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafının fasiləli və fasiləsiz metodlarını və onların üzgüçülük texnikasında tətbiqinin ardıcılığını təsvir edin.*
17. *Yarış və oyun metodlarını, onların oxşarlığını və fərqlərini xarakterizə edin.*
18. *Müəllimin bilavasitə köməyi nədən ibarətdir və o, hansı hallarda zəruridir?*

## **FƏSİL 9. ÜZGÜÇÜLÜKDƏ TƏLİM PROSESİNİN VƏ YARIŞLARIN TƏŞKİLİ**

### **9.1. Üzgüçülük məşğələlərinin keçirilməsi üçün yerin seçilməsi və hazırlanması**

Üzgüçülük təlimini, suda oyunları və əyləncələri, üzgüçülük üzrə məşqləri istər süni hovuzlarda, istərsə də təbii su hövzələrində keçirtmək olar.

İdmanın su növləri və həmçinin üzgüçülük məşğələləri üçün bütün qurğuları quruluşuna görə iki qrupa bölmək olar:

- təbii və ya süni su hövzələrində tikilmiş su bazaları;
- süni hovuzlar.

Birinci qrupda dirəklər (taxta və ya metal payalar) üzərində qurulan hovuzları və (şalbanlardan olan salları, pontonlar, çəlləklər və s. üzərində) üzən hovuzları və həmçinin su hövzəsinin sahilində üzgüçülük təlimi və çimmə üçün xüsusi hazırlanmış yerləri seçmək olar.

Süni hovuzlar öz növbəsində açıq, qapalı və kombinə edilmiş hovuzlara bölünür və ilboyu iş üçün nəzərdə tutulur.

Kütləvi istirahət yerlərində üzgüçülük təlimini aparmağa imkan verən və müasir yüngül konstruksiyalardan olan sökülüb quraşdırılan hovuzlar son zamanlar geniş yayılmışdır.

Üzgüçülük üzrə tədris – məşq prosesinin təşkili zamanı, məşğələlər üçün yerlərin seçimi və təchiz edilməsi qaydalarına ciddi şəkildə riayət etmək lazımdır.

Hovuzun tikintisi üçün yer, rahat giriş yolları və sahil boyu yaxşı əlaqəsi olan yaşayış məntəqəsinin yaxınlığında seçilir. Burada onu da nəzərə almaq lazımdır ki, hovuzun istismara verilməsi çay polisinin, gəmiçilik müfəttişliyinin, sanepidemstansiyanın, xilasetmə xidmətinin və rayon müdiriyyətinin memar – planlaşdırma idarəsinin nümayəndələrindən ibarət olan xüsusi komissiyasının icazəsi ilə baş verir ki, bu barədə də xüsusi akt tərtib edilir.

Üzgüçülük məşğələləri üçün su hövzəsi sahəsinin seçimi zamanı onun spesifikasiyasını (axının istiqamətini və intensivliyini, sahilin və dibin vəziyyətini, su hövzəsinin çirkab suları ilə çirklənmə dərəcəsini, bataqlıqlaşmanı və s.) nəzərə almaq lazımdır.

Su hövzəsinin sahilədən tədricən enən, dərələri və sıldırımları olmayan, (qumlu, daşlı) hamar, bərk dibi olan sahəsi ən optimaldır. Hövzənin dibini tədqiq etmək və ağacların kötlərindən, daşlardan, məftildən, payalardan, qırıq şüşədən və digər kənar əşyalardan təmizləmək lazımdır. Əgər dalğıcı dəvət etmək imkanı yoxdursa, dibə ilkin baxış qayıqdan, dibi şüvüllər ilə

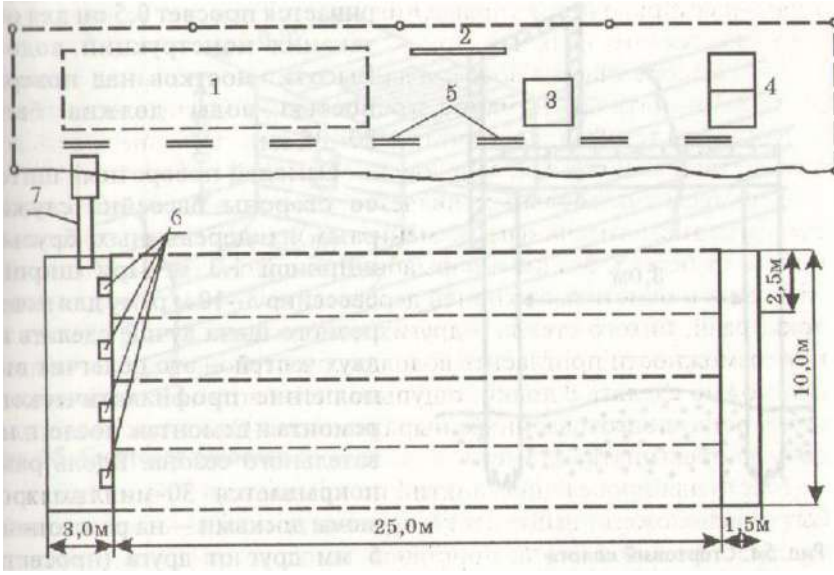
yoxlamaq və ya bunu yaxşı hazırlıq keçmiş baş vuranlara tapşırmaq olar. Axının sürəti 0,5 m/s – dən çox olmamalıdır.

Üzgüçülük məşğələlərinin və çimmənin keçirilməsi üçün yer sənaye və təsərrüfat sularının axıdılan yerindən, mal-qaranın suvartı yerlərindən, körpülərdən, pirsələrdən, neft daşıma qurğularından və suyun çirkləndirilməsinin digər mənbələrindən yuxarıda yerləşdirilməlidir. Hövzədə su sanitariya – gigiyena tələblərinə cavab verməlidir. Suyun şəffaflığı böyük əhəmiyyətə malikdir. Əgər dib yaxşı görünürsə, məşğul olanlar özlərini inamlı hiss edir və özləri üçün təhlükəsizliyi təmin edərək, təmirinləri cəsarətlə yerinə yetirirlər.

Yaxşı olardı ki, seçilmiş yer ağaclar və kolluqlarla küləkdən müdafiə olunsun.

Əgər təchiz edilmiş təlim məntəqəsi yoxdursa onda, ilkin olaraq, üzmə üçün yeri hasarlayaraq, məşğələləri açıq su hövzəsində başlamaq olar. Bunu, lövbərlər (uclarında daş olan iplər) üzərində yerləşdirilmiş siqnal üzgəclərin və ya sahənin perimetri boyunca dibə vurulmuş şüvüllərlə saxlanılan və üzərində qaravullar olan ipin köməyi ilə etmək çətin deyil. Şüvüllər arasında məsafə 3 metrədən çox olmamalıdır. Üzmə üçün sahənin ölçüsü, hövzənin enindən və dərinliyindən asılı olaraq, 25x10 – 15 m olmalıdır. Maksimal dərinlik 1,2 – 1,5 metrədən çox olmamalıdır. Üzgəc və şüvüllərin üzərində “Üzgəcdən o yana üzməmək”, “Dərinlik 2 m” və buna bənzər yazılar yazılmış faner lövhəciklər olmalıdır. Eyni zamanda məşğələlərin və yarışların keçirilməsi üçün ən sadə hovuzun təchiz edilməsinə başlamaq lazımdır.

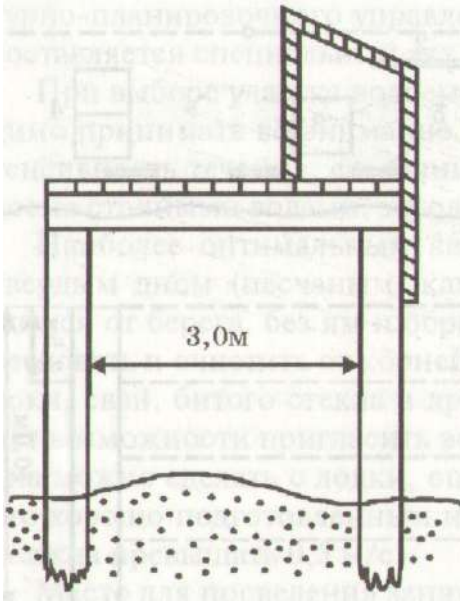
**Suda ən sadə təlim hovuzu** (şək.54). Ən sadə təlim hovuzlarının tikintisi çox miqdarda material və səy tələb etmir. Eyni zamanda belə hovuzlar yarışların keçirilməsi zamanı əsas tələblərə riayət edilməsini təmin edir.



*Şək.54. Ən sadə təlim hovuzu: 1 – təmrinlərin yerinə yetirilməsi üçün meydança; 2 – stend; 3 – müəllimlər üçün soyunma otağı; 4 – şagirdlər üçün soyunma otağı; 5 – skamyaya; 6 – start üçün tumbalar; 7 – gəzdirmə körpü.*

Sahilə perpendikulyar olaraq (bir – birindən 25 m aralıda), iki sıra ilə dibə vurulmuş payalar üzərində iki paralel körpücük – start üçün sal və dönmə lövhəsi hazırlanır.

Start salın (şək.60) eni 2,5 – 3,0 metrdir, dönmə lövhəsi isə ensizdir, onun eni 1,9 – 1,5 metrdir. Çayda təlim məntəqəsi üçün yeri seçərkən, nəzərə almaq lazımdır ki, start üçün salın dönmə lövhəsinə nisbətən axın üzrə aşağıda yerləşməsin. Körpüçüklərin uzunluğu, eni 2,0 – 2,5 m olan yolların miqdarından asılıdır. 4 yolu təlim məntəqəsinin tikintisi zamanı körpüçüklərin eni 8 – 10 m olmalıdır. Payalar start üçün salın eni boyunca bir – birindən 2 m məsafədə və onun uzunluğu boyunca 2,5 – 3,0 m məsafədə vurulur.



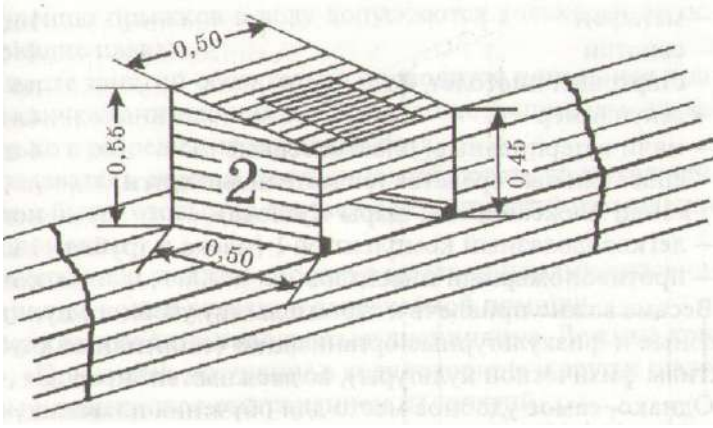
*Şək.55. Dönmə “salı” (yandan görünüş)*

Payalar üstdən, kəsimi 10 – 20 sm olan taxta tirlərlə birləşdirilir. Paya sıraları 40 millimetrlik taxtalarla eninə cüt – cüt birləşdirilir. Üstündən körpüçüklər boyunca yerləşdirilmiş 10 millimetrlik taxtalardan döşənək düzəldilir. Start üçün salın və dönmə lövhəsinin qurulmasında lövhələr arasında, qurğuların üzərindən suyun axması üçün 0,5 sm boşluq nəzərdə tutulur. Körpüçüklərin su üzərində hündürlüyü 30 – 35 sm olmalıdır.

Taxta tirlərdən, eni 1,3 m olan çərçivə hovuz tərəfdən dönmə lövhələrinin dayağı vəzifəsini görür. Hovuzun eni 3 – 10 m olduqda, dönmə lövhəsi üçün çərçivəni iki hissədən düzəltmək yaxşı olar – bu, üzgüçülük mövsümündən sonra profilaktik təmirin və demontajın yerinə yetirilməsini yüngülləşdirər. Çərçivə bir – birindən 5 mm aralıda yerləşən 30 millimetrlik lövhələrlə uzununa örtülür (zolaqlar çayın axını nəticəsində körpüçüklərin deformasiyasının qarşısını alır). Çərçivənin yuxarıdakı kənarı körpüçüklərlə bir səviyyədə elə bərkidilir ki, çərçivə sudan 1,0 m hündürlükdə olsun.

Start salında, hər yolun ortasında start tumbalarını düzəldirlər (şək.56). Planda (yuxarıdan görünüşdə) onlar kvadrat şəkillidir – 0,5x0,5 m; ön kənarının hündürlüyü – 0,45 m, arxa kənarının hündürlüyü isə - 0,55 m. Start tumbalarının bünövrəsi, üstdən 30 millimetrlik lövhələrlə üz vurulan kiçik taxta tirlərdən düzəldilir. Tumbalar körpüçüklərə möhkəmcə bərkidilir. Tumbanın ön kənarının su səthi üzərində hündürlüyü 0,5 – 0,75 m.





*Şək. 56. Start tumbası.*

Tumbanın və dönmə lövhələrinin üzünə rezin vurulur.

Hovuzun səthini iplə birləşdirilmiş qaravulların köməyi ilə su yollarına ayırırlar. Qaravulların diametri 0,05 – 0,1 m, uzunluğu 0,2 – 0,3 m. İpin uzunluğu hovuzun uzunluğuna bərabər olmalıdır: ipin ucları su səthindən 0,1 – 0,2 m hündürlükdə, tumbalar arasında eyni məsafədə (2,0 – 2,5 m), dönmə lövhələrinə vurulmuş qarmaqcıqlara bərkidilir.

Körpücükler sahil ilə eni 1,0 – 1,5 m olan gəzdirmə körpü ilə birləşdirilir.

Məşğələlərdə travmaların qarşısını almaq üçün taxta səthlər yaxşı yonulmuş, lövhələrin kənarları girdələşdirilmiş, mıxların başları lövhələrə batırılmış olmalıdır.

**Quruda təlim məntəqəsi.** Məşğələlərin keçirilməsi üçün sahildə təlim məntəqəsi qurulur: ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlərin yerinə yetirilməsi üçün meydança; skamyalar (4 – 8 ədəd); kabinlər – soyunma otaqları (qadın və kişi); ilkin təlim üzrə plakatların, təmrinlər komplekslərinin, suda davranış qaydalarının, batana yardımın göstərilməsi üsullarının və digər təlim – metodik və əyani məlumatın vurulması üçün stendlər.

Müəllimlərin yerləşdirilməsi və avadanlığın saxlanılması üçün yüngül tipli otaq (böyük olmayan yay otağı, çadır) düzəltmək yaxşı olardı.

Sahilin təlim məntəqəsi hazırlanan sahəsi hasarlanmış olmalıdır; hasara alınan sahənin ölçüsü 300 – 500 m<sup>2</sup> olmalıdır.

**Məşğələlərin keçirilməsi üçün avadanlıq.** Təlim məntəqəsində aşağıdakılar olmalıdır:

- qayıqlar 1 – 2 əd;
- uzunluğu 2,5 – 3,0 m olan şüvüllər (üzməyi bacarmayanlara yardım üçün) 2 – 3 əd;
- üzgüçülük lövhələri (taxta, penoplast) 20 – 25 əd;
- lastlar 15 – 20 əd;
- rezin tibbi dairələr 20 – 25 əd;

- ayaqlar üçün penoplast qaravullar 10 – 15 əd;
- yardımçı üzgüçülük kəmərləri 10 – 15 əd;
- üzən plastmas oyuncaqlar (yardımçı vasitələr kimi) 15 – 20 əd;
- rupor 2 – 3 əd;
- meqafon 1 əd;
- fişqırıqlar 4 – 5 əd;
- start tapancası, bayraq hərəsindən 1 əd;
- saniyəölçən 4 – 5 əd;
- plastmas vaterpol topları 4 əd;
- xilas vasitələri (xilas dairələri, Aleksandrovun burazı, Suslovun kürələri) dəst;
- yüngül dalgıç dəsti №1 (maska və boru) 1 əd;
- yanğın əleyhinə avadanlıq dəst.

Təlim məntəqəsinin tikintisinə həmkarlar ittifaqı və bədən tərbiyəsi təşkilatlarını, mümkün olan sponsorları (idman klublarını, bədən tərbiyəsi kollektivlərini) cəlb etmək çox mühümdür.

Lakin üzgüçülük təlimi üçün ən rahat yer – süni hovuzlardır. Burada, bir qayda olaraq, üzgüçülük təlimi üçün yerlər nəzərdə tutulub. Buna görə də, (tədris müəssisələrinin, baza müəssisələrinin və digər idarələrin və təşkilatların idman bazalarında) olan hovuzların effektiv istifadəsi maksimal sayda uşaq və yeniyetmələrə üzməyi öyrətməyə imkan verir.

## **9.2. Suda davranış qaydaları və təhlükəsizlik tələbləri**

Məşğul olanlar üzgüçülük məşğələlərini başlayarkən suda davranış qaydalarını bilməli və şüurlu surətdə ciddi intizama riayət etməlidir.

Əgər məşğul olanlar təhlükəsizlik tələblərini bilsələr və onları yerinə yetirərsələr, travmalar və bədbəxt hadisələr baş verməz.

1. Hər məşğul olan həkimin icazəsi ilə məşğələlərə buraxılır.
2. Məşğul olanlarla suda davranış qaydalarını və təhlükəsizlik tədbirlərinin yerinə yetirilməsi haqqında daima izahedici söhbət aparılır.
3. Üzməyi bacarmayanlarla məşğələlər dayaz yerdə keçirilir.
4. Bütün təmrinlər və həmçinin müstəqil üzmənin ilk cəhdləri sahil və ya dayaz yer istiqamətində yerinə yetirilir. İlk məşğələlərdə təhlükəsizliyin artırılması üçün məşğul olanları cütlüklərə bölmək yaxşı olardı.
5. Dərin yerdə ilk üzmə cəhdlərinə, eyni vaxtda iki məşğul olanlardan çox olmamaq şərti ilə müəllimin bilavasitə nəzarəti altında icazə verilir.
6. Məşğələlərin keçirilmə yerinin sərhəddindən üzüb keçmək qəti surətdə qadağan edilir.
7. Suyu tullanmaların öyrənilməsinə yalnız üzməyi bacaran şagirdlər buraxılır.

8. Məşğələlərdən əvvəl və sonra məşğul olanların mütləq adbaad çağırılıb yoxlanılması keçirilir. Gecikmiş şagirdlər yalnız müəllimin icazəsi ilə məşğələlərə buraxılır.

9. Müəllim suda olanlara daima nəzarət etməli və (zərurət halında) dərhal köməyə hazır olmalıdır.

10. Müəllim suda zərər görmüşləri xilas etmə və həkimə qədər yardımın göstərilmə üsullarını yaxşı bilməlidir.

11. Məşğələlərdə intizama riayət olunmalıdır. “Batıram!”, “Kömək edin!” yalandan qışqırıqlar, yoldaşı suya batırmaq və digər şuluqluqlar məşğələlərdən uzaqlaşdırılma ilə cəzalandırılmalıdır.

12. Məşğul olan, əhvalının pisləşməsi, üsütmə və ya baş gicəllənmə haqqında dərhal müəllimə xəbər verməli və məşğələləri təcili dayandırılmalıdır.

13. Yemək qəbulundan 2 saat keçməmiş məşğələlərə başlamaq olmaz.

14. Üzgüçülük məşğələlərində həkim (tibb bacısı) iştirak etməlidir.

15. Üzgüçülük məşğələlərinin yerini, avadanlığını və ləvazimatı məşğələlərin başlanmasına qədər yoxlamaq lazımdır.

16. Hər bir məşğələ söylə hazırlanmalıdır. Dərsin məzmunu, təmrinlərin yerinə yetirilməsi və onların paylaşdırılması, suda keçirilən oyunların sayı və müddəti, məşğul olanların hazırlıq səviyyəsinə uyğun olmalıdır.

17. Bir müəllim üçün təlim qruplarının mümkün olan say tərkibi 15 nəfərdən çox olmamalıdır.

18. Pis meteoroloji şəraitdə (güclü və kəskin külək, suyun və havanın aşağı temperaturu, sıldırım dalğalar, suyun pis şəffaflığı və s.) su hövzəsində üzgüçülük məşğələlərini keçirtmək olmaz.

Qapalı üzgüçülük hovuzlarında üzgüçülük təlimi zamanı suyun əlverişli temperaturu  $+25 - 26$  °C hesab edilir, havanın temperaturu təxminən eyni səviyyədə olmalıdır.

Açıq su hövzələrində suyun temperaturu  $+18$ °C–dən aşağı olmadıqda üzgüçülük məşğələlərini keçirtmək olar.

Suda məşğələlərin müddəti dərsin məqsədlərindən, suyun və havanın temperaturundan asılıdır. Titrəmə, “qaz dərisi”, dodaqların göyerməsi əmələ gəldikdə sudan çıxmaq, qurquru olanadək qurulanmaq və geyinmək lazımdır.

Soyuqdəymələrin profilaktikası və şəxsi gigiyenaya riayət etmək üçün aşağıdakı gigiyena qaydalarını yerinə yetirmək vacibdir:

1) üzmədən öncə gələn mərhələdə (1 – 2 ay) məşğul olanlarla möhkəmləndirmə tədbirlərini keçirtmək;

2) havanın və suyun temperaturu aşağı olduqda, suya girişdən əvvəl quruda bədənin qızıdırılması üçün daha intensiv hərəkətlər yerinə yetirmək;

3) günəş altında uzun müddət qaldıqdan sonra məşğələləri başlamaq olmaz;

4) məşğul olanların suda çox vaxt hərəkətsiz qalmamasına nəzarət etmək;

5) sudan çıxandan sonra dəsmalla qurulanmaq, bir neçə isidici hərəkətlər yerinə yetirmək və dərhal geyinmək (ayaqların və başın istidə saxlanılmasına diqqət yetirmək);

6) suda məşğələdən əvvəl və sonra duş altında (çimərlik kostyumu olmadan) sabun və süngər ilə yuyunmaq lazımdır;

7) çimərlik kostyumu üzmə zamanı hərəkətləri məhdudlaşdırmamalıdır;

8) məşğul olanların başqalarının çimərlik kostyumları, dəsmalları və ya tualet əşyalarından istifadə etmələrinə imkan verməmək.

Açıq su hövzələrində olarkən çimənlərə (müəllimin nəzarəti olmadan) aşağıdakılar qəti qadağandır:

1) çimmə üçün ayrılan yerlərin hasarlanma işarələrindən o yana üzüb keçmək;

2) çay qıraqlarının, körpülərin yanında çimmək;

3) körpülərdən, qayıqlardan, gəmilərdən suya tullanmaq;

4) motorlu, yelkənli gəmilərə, barjalara və avarlı qayıqlara üzərək yaxınlaşmaq;

5) farvaterdə (gəmi üzüb keçə bilən yer) üzmək və çayı üzərək keçmək;

6) suya başı aşağı tullanmaq və dərinliyi və dibin vəziyyəti naməlum olan yerlərdə baş vurmaq;

7) xəbərdarlıq işarələrinin (buyların, bakenlərin və s.) altına üzüb yaxınlaşmaq və ya onların üzərinə dırmaşmaq;

8) üzgüçülük lövhələri, avtomobil kameraları, hava ilə doldurulan döşəklər və s. ilə uzağa üzüb getmək;

9) suyu və sahili zibilləmək (su hövzəsinə butulkaları, bankaları və digər zibili atmaq).

### 9.3. Üzgüçülük məşğələlərinin təşkili

Üzgüçülük üzrə tədris – idman işi bədən tərbiyəsi hərəkətinin müxtəlif hissələrində təşkil edilir və aparılır: idman cəmiyyətlərində və orta ixtisas tədris müəssisələrində, orta məktəblərdə, məktəbə qədər müəssisələrdə. “Bədən tərbiyəsi” və “Fiziki tərbiyə” fənləri üzrə bütün proqramlarda “Üzgüçülük” bölməsi nəzərdə tutulduğuna görə üzgüçülüyn təlim prosesinin təşkili məsələsini, nümunə olaraq orta məktəb üzərində nəzərdən keçirək.

Şagirdlərin tədris proqramı üzrə üzgüçülük məşğələlərinin təşkili ilə məktəbin müdiriyyəti (pedaqoji şura, tədris şöbəsi) məşğul olur.

Müzakirə tələb edən məsələlər pedaqoji şuramın iclasına çıxarılır (“Üzgüçünün günü” kimi tədbirlərin keçirilməsi haqqında; üzgüçülük ilə məşğul olanların sayının çoxalması haqqında; təlim məşğələlərinin keyfiyyətinin qaldırılması haqqında; bədən tərbiyəsi fəallarından olan təlimatçı – ictimaiyyətçilərin və üzgüçülük üzrə hakimlərin hazırlığı haqqında; “Bədən

tərbiyəsi” fənninin “Üzgüçülük” bölümü üzrə təlim məşğələlərinin planı haqqında və s.). Konkret təkliflər və qərarların hazırlanmış layihələri pedaqoji kollektivə üzgüçülük işini daha yaxşı təşkil etməyə və məktəb müdiriyyətinin üzvləri arasında funksional vəzifələri dəqiq bölüşdürməyə kömək edər.

Bu vəzifələr aşağıdakı kimi bölüşdürülə bilər.

**Məktəb direktoru.** “Üzgüçülük” bölmü üzrə təlim – tərbiyə və təsərrüfat işinin planlaşdırılması üzrə bədən tərbiyəsi müəllimlərinin hazırladığı materialı (təlim prosesinin planlaşdırılmasını; hovuzun kirayəsini; açıq su hövzəsində təlim hovuzlarının tikilməsini və ya təmirini; lazım olan avadanlığın və inventarın əldə edilməsini; üzgüçülük bölmələrində yaradılmasını – o cümlədən əməyin saat hesabı ödənişi ilə məşqçi – müəllimlərin dəvət edilməsini və s.) nəzərdən keçirir və lazımı düzəlişləri daxil edir; əsas tədbirlərin (suda bayramların, üzgüçülük yarışlarında iştirakın və s.) keçirilməsinə nəzarəti təşkil edir; bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə birgə pedaqoji şuranın iclaslarında müzakirəyə qoymaq üçün məsələləri nəzərdən keçirir, üzgüçülük təlimi mərhələsində onların işini nəzarət edir; şagirdlərin sisteməlik tibbi müayinəsini (üzgüçülük məşğələlərinə buraxılmanı, yarışqabağı şagirdlərin tibbi müayinələrinin təşkilini və yarışların tibbi personal ilə təmin edilməsini) təmin edir.

Məktəb direktoru şagirdlərin üzgüçülük təlimi işinin keyfiyyətinə görə tam məsuliyyət daşıyır, (bu məktəbdə olan şəraitə əsaslanaraq) hər bir müəllimin konkret vəzifələrini müəyyən edərək, bu işə lazım olan sayda müəllimləri cəlb etmək onun vəzifəsidir.

**Təlim işi üzrə direktor müavini.** Tədris işi planının (dərslərin məzmunun, təlim proqramının “Üzgüçülük” qisminə uyğun olmasını) yerinə yetirilməsinə nəzarət edir; üzgüçülük məşğələlərinin keçirilməsi üçün yerin və lazımı inventarın (müvafiq idman formasının olması, paltar dəyişmənin və məşğələlərin başlanğıcının vaxtı – vaxtında olması və s.) hazırlanmasına nəzarət edir; üzgüçülük dərslərinin keçirilməsinin keyfiyyətini qiymətləndirir; təlim prosesi zamanı mənimsəmənin uçuğu və vəziyyətini, davamiyyət və intizamı yoxlayır; geridə qalan şagirdlərlə (fiziki inkişafda və fiziki hazırlıqda qüsurları olan) məşğələlərin təşkilinə nəzarət edir; üzgüçülük məşğələlərində təhlükəsizliyin təmin edilməsinə və sanitariya – gigiyena tələblərinin yerinə yetirilməsinə nəzarəti həyata keçirir.

**Təlim – tərbiyə işi üzrə direktor müavini.** Üzgüçülük üzrə kütləvi tədbirlərin (məktəb birinciliyi, suda bayramların keçirilməsi) təşkili zamanı bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə birgə təlimatçı – ictimaiyyətçilərin və üzgüçülük hakimlərinin hazırlığına dair seminarlar təşkil edir.

**Bədən tərbiyəsi müəllimi.** “Üzgüçülük” bölümün proqram materialının yerinə yetirilməsinə görə birbaşa məsuliyyət daşıyır; üzgüçülük təlimi prosesində şagirdlərin həyatı və sağlamlığına görə hüquq cəhətdən

cavabdehdir (buna görə də üzgüçülüğün təlim və bölmə məşğələlərində ciddi intizamın saxlanması onun ilk növbədə vəzifəsidir); təlim prosesinin normal təmini üçün artıq yeni dərslərin ilinin başlanğıcına qədər yaxında yerləşən hovuzların müdiriyyəti ilə təlim qruplarının məşğələlərinin mümkün olan cədvəl variantlarını, əlavə məşğələlərin, üzgüçülük bölmələrinin və ümumi fiziki hazırlığın, təlim yarışlarının və məktəbin idman yarışlarının keçirilməsi üçün vaxtı uyğunlaşdırır; üzgüçülük məşğələlərinə buraxılma haqda həkim vizası ilə təlim qruplarının siyahı - ərizələrini hovuzun tədris şöbəsinə təqdim edir; şagirdlər üçün hovuzda daxil olmaq üçün icazə və rəqəmlərini alır və onları vaxtında qeydiyyatdan keçirir.

Mənimsəmə və davamiyyətin ucotu, proqram materialının mənimsənilməsində ayrı – ayrı şagirdlərin geridə qalma səbəblərinin üzə çıxarılması, bədən tərbiyəsi müəlliminə təlim prosesinin təhlilini aparmaq və (zərurət olduqda) məktəbin pedaqoji şurasında müzakirəyə qoymaq üçün onun təkmilləşməsi təkliflərini hazırlayır.

**Tibbi personal.** Məktəb müdiriyyəti ilə birgə təyin olunmuş forma üzrə bütün şagirdlərin illik müayinəsini təşkil edir və keçirir; bədən tərbiyəsi müəllimi ilə birgə sağlamlıq vəziyyətinə və fiziki inkişaf səviyyəsinə görə şagirdləri qruplara bölüşdürür.

Sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsində həkim bu və ya digər şagirddə olan funksional pozuntuların diaqnozunu qoyur və onun üzgüçülük məşğələlərinə buraxılması barəsində məsələni həll edir.

Tibbi–pedaqoji nəzarət üzgüçülük üzrə təlim məşğələlərində və üzgüçülük bölmələri məşğələlərində müşahidə yoluyla həyata keçirilir. Müşahidələr əsasən şagirdlərin, xarakteri və intensivliyi müxtəlif olan yüklənmələrə fizioloji reaksiyalarının xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına aiddir.

Üzgüçülük məşğələlərinin təşkilində bədən tərbiyəsi müəlliminə aparıcı rol ayrılır.

Hovuzda məşğələlərin başlanğıcına qədər siniflər üzrə iclaslar keçirmək lazımdır. Bu icaslarda qarşıdakı məşğələlər və lazım olan ləvazimat (çimərlik kostyumu, papaq, rezin şapşaplar, sabun, süngər və s.) haqqında danışmaq; şagirdləri məşğələlərin cədvəli, hovuzda gəlib – getmə qaydası, hovuzun daxili qaydaları və məşğələlərdə təhlükəsizlik tələbləri ilə tanış etmək gərəkdir.

Hovuzdakı məşğələlərdən əvvəlki mərhələdə lazım olan bütün sənədlər: şagirdlərin bədən tərbiyəsi müəllimi və həkim tərəfindən imzalanan və möhür ilə təsdiqlənən siyahısı; üzməyi bacaranların və bacarmayanların ilkin siyahısı; iş jurnalı; hovuzda giriş üçün icazə və rəqəmləri və b. hazırlanır.

Təlim qrupları şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə görə yarımqruplara bölünür. Qızlar və oğlanlar bir qrupda məşğul ola bilərlər.

Təlim prosesinin daha yaxşı təşkili üçün yaxşı üzməyi bacaran şagirdlərdən fəalları hazırlamaq lazımdır. Bu, UĞİM – in üzgüçülük

bölmələrində məşğul olanlar və ya müəllimlər tərəfindən köməkçilər kimi xüsusi olaraq hazırlanan şagirdlər ola bilərlər. Belə şagirdlər təmrini düzgün göstərməyi, şagirdlərin buraxdığı səhvləri düzəltməyi, intizama nəzarət etməyi və məşğələlərdə intizamı saxlamağı bacarmalıdır.

Üzgüçülük təliminin effektivliyinin artırılması üçün hovuzda məşğələlərin başlanğıcından 1 – 1,5 ay əvvəl artıq ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlərin xüsusi komplekslərini tərtib etmək və onları bədən tərbiyəsi dərslərində yerinə yetirmək lazımdır. Bu təmrinləri səhər gimnastikası zamanı təkrarlamaq tövsiyə olunur, bu da üzgüçülük texnikasının mənimsənilməsinə yaxınlaşdıran xüsusi təmrinlərə daha tez yiyələnməsinə kömək edəcəkdir.

Üzgüçülük məşğələlərinin sonuncu dərslərdə planlaşdırılması yaxşı olardı. Dərs saatları cədvəlindən kənar məşğələlərin təşkili zamanı onları həftədə 3 dəfəyə planlaşdırmaq məqsədə uyğundur bu, təlimdə daha böyük müvəffəqiyyətlərə nail olmağa imkan verir.

Bədən tərbiyəsi müəlliminin fəaliyyətinin əsas tərəfi: açıq su hövzələrində ən sadə təlim hovuzlarının tikintisinin təşkili; üzgüçülük məşğələləri üçün avadanlıq və inventarın düzəldilməsi; təhlükəsizlik tələblərinə uyğun olaraq, məşğələlər üçün yerin hazırlanması və onun düzgün istismarı. Burada istər məktəbə şeflik edən təşkilatların köməyini, istərsə də şagirdlərin təlim emalatxanalarının imkanlarını istifadə etmək lazımdır.

#### 9.4. Üzgüçülük dərsi

Üzgüçülük dərsi hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissələrdən ibarətdir. Bir qayda olaraq o, quruda başlayır sonradan suda davam edir və yenə də quruda bitir.

**Dərsin hazırlıq hissəsi.** Hazırlıq hissəsində dərsin məqsədləri barəsində xəbər verilir, şagirdlərin ilkin təşkili, onların dərsin əsas hissəsinə psixoloji və funksional hazırlığı həyata keçirilir.

Dərsin hazırlıq hissəsinin məqsədlərindən biri də hərəkət keyfiyyətlərin inkişafıdır. Bu, asan dozalaşdırılan, hazırlıq və yerinə yetirilmə üçün uzun müddət tələb etməyən təmrinlərin köməyi ilə əldə edilir. Buraya yerləş, qaçış, ümuminkişafetdirici təmrinlər aiddir.

Üzgüçülük dərsinin hazırlıq hissəsinin xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, şagirdlərin təşkili və onların dərsin əsas hissəsinə hazırlanmasından başqa, hələ suya girişdən əvvəl bu hərəkətləri özləri üçün aydın təsəvvür etmələrindən ötrü, bu hissəyə yamsılama təmrinlərinin göstərilməsi və yerinə yetirilməsi daxil edilir.

Quruda hərəkətləri öyrənərək, dərsin əsas hissəsində müəllimin istifadə etdiyi komandanın və əl – qol işarələrinin əhəmiyyətini məşğul olanlara izah etmək lazımdır. Əl – qol işarələrini əmr, yamsılama və şərtiyə bölmək olar.

Üzgüçülük təliminin ilk məşğələlərində yamsılama təmrinlərinin yerinə yetirilməsi zamanı səhvlərin izahı və düzəldilməsi sonrakı dərslər ilə müqayisədə daha çox vaxt tələb edir, buna görə də hazırlıq hissə xeyli uzun (30 dəqiqəyə qədər) sürə bilər.

Əgər məşğələlər açıq su hövzəsində keçirsə və suyun temperaturu yüksək deyilsə (+18 – 20 °C), suda qalma müddəti qısalır; bunun hesabına quruda məşğələlərin vaxtını artırmaq olar. Sərin havada hazırlıq hissəsinin hərəkət sıxlığı daha yüksək olmalıdır.

Dərsin hazırlıq hissəsinin keçirilməsi zamanı müəllim məşğul olanları (qısa söhbətlər şəklində) nəzəri məlumatlarla tanış edir. Dərsin hazırlıq hissəsindən sonra, suya girişdən əvvəl, mütləq adbaad yoxlama aparılır.

**Dərsin əsas hissəsi.** Üzgüçülük texnikasının elementlərinə yiyələnmə, dərsin bu hissəsinin məqsədidir. Üzgüçülüğün idman üsullarının, startların və dönmələrin texnikası, suda yardımın göstərilməsi üsulları öyrənilir və təkmilləşdirilir. Üzgüçülüğün birinci dərində vaxtın bir hissəsi qrupun üzgüçülük hazırlığının səviyyəsinin yoxlanılmasına ayrılır: aydınlaşdırmaq lazımdır ki, şagirdlərdən neçəsi üzməyi bacarır, üzməyi bacarmayanlardan isə neçəsi sudan qorxur. Yoxlama zamanı suda iki nəfərdən artıq insanın olması qadağan edilir. Əgər çagird suya müstəqil girməyə cəsaret etmirsə, müəllim ona kömək etməli, lakin əsla onu zorla suya girməyə məcbur etməməlidir.

Üzgüçülük texnikasının əsaslarını yalnız o halda öyrətmək olar ki, məşğul olanlar suda özlərini sərbəst şəkildə saxlamağa öyrənilər və onların suda hərəkətləri sakit və inamlıdır. Məşğul olanlara öz üsulunu tapmağa, qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün yaxşı uyğunlaşdırılmasına, hərəkətlər azadlığına, qollarla hərəkətlərin fasiləsizliyini əldə etməyə imkan verərək, yalnız kobud səhvləri düzəltmək gərəkdir.

Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsini aşağıdakı istiqamətlərdə həyata keçirtmək lazımdır:

- üzgüçünün bədəninə suyun göstərdiyi müqavimətin azaldılması;
- ritmik və dərin tənəffüsün təşkil edilməsi;
- qollar, qıçlar və tənəffüs hərəkətlərinin uyğunluğunun yaxşılaşdırılması;
- avarçəkmə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi üçün dartma şəraitinin və hər avarçəkmədən irəliləmənin artırılması.

Üzgüçülük məşğələləri zamanı müəllim, bütün qrupu yaxşı görəcəyi və suda olan bütün şagirdlərin onu görə biləcəyi bir yerdə olmalıdır. Üzgüçülük texnikasını təkmilləşdirərək, müəllim hovuzun müxtəlif yerlərindən: qabaqdan, yandan, arxadan və əgər imkan varsa, hətta yuxarıdan (adətən tramplindən) şagirdləri müşahidə etməlidir.

Sinə və arxa üstə krolla üzmədə qabaqdan qolun suya hansı enlikdə girməsini, avarçəkmənin birinci hissəsində onun vəziyyətini, qollarla hərəkətlərin və tənəffüsün uyğunluğunu müşahidə etmək olar. Yandan



avarçəkmənin uzunluq ölçüsünü, bədənin vəziyyətini, ayaqlarla hərəkətləri müşahidə etmək olar. Arxadan və yuxarıdan üzənin hərəkətlərinin uyğunluğunu müşahidə etmək olar.

Brassla üzmədə qollarla avarçəkmənin enini və dərinliyini və həmçinin tənəffüs texnikasını qabaqdan; qolların çıxış vəziyyətə qayıtmasını yandan; ayaqlarla hərəkətlərin düzgünlüyünü arxadan görmək olar. Məşğul olanların qollar və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunluğu yuxarıdan aydın görünür.

Üzgüçülük dərsinin əsas hissəsinin müddəti havanın və suyun temperaturundan asılıdır. Açıq su hövzələrində məşğələlər zamanı şagirdin suda qalma vaxtı tədricən artır (10 dəqiqədən 35 dəqiqəyə qədər).

Üzgüçülük təlimi mərhələsində dərsin hərəkət sıxlığına diqqət yetirmək lazımdır. Uzun müddətli və tez – tez baş verən dayanmalar olduqda, orqanizmin suda həddindən artıq soyuma nəticəsində soyuqdəymələrin əmələ gəlmə təhlükəsi yaranır. Buna görə də, üzgüçülük dərində, yerində icra olunan təmrinləri hərəkətdə olan təmrinlər ilə növbələşdirmək lazımdır. Əgər müəllim şagirdlərin (və ya kiçik qrupun) birinin hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi texnikasındakı səhvləri düzəldirsə, qalan şagirdlər bu zaman təmrinləri müstəqil şəkildə yerinə yetirməyə davam edirlər.

**Dərsin tamamlayıcı hissəsi.** Yüklənmənin tədricən enməsi və şagirdlərin orqanizminin nisbətən sabit vəziyyətə gətirilməsi yavaş üzmə, start tullanmaların və dönmələrin yerinə yetirilməsi, oyunların keçirilməsi köməyi ilə əldə edilir.

Dərsin tamamlayıcı hissəsində oyunların keçirilməsi, onun emosionallığını, şagirdlərin üzgüçülük məşğələlərinə olan marağını artırmağa və həmçinin planlaşdırılan yüklənmələri daha asan keçirməyə imkan verir.

Açıq su hövzələrində məşğələlər bitdikdə, şagirdlərin adbaad yoxlamasını tez keçirmək lazımdır. Bundan sonra onlara yüngül gimnastika təmrinlərini yerinə yetirmək, qurulanmaq və geyinmək imkanı vermək.

Dərsin yekununda qrupun nailiyyətləri və gələcəkdə düzəldilməsi mühüm olan səhvlər qeyd edilir.

Son dərsə sinfin (məktəbin) birinciliyi uğrunda üzgüçülük yarışlarının keçirilməsini planlaşdırmaq olar. Yarışları şagirdlərin hazırlıq səviyyəsi üçün əlverişli olan məsafələrdə (25, 50, 100 m – tam uyğunluqda və elementlər üzrə) keçirtmək məqsədə uyğundur. Yaxşı olardı ki, qaliblər üçün mükafatlar: fəxri fərmanlar, mükafatlar və s. nəzərdə tutulsun.

Üzgüçülük yarışından sonra qruplar arasında suda idman və hərəkətli oyunlar, estafetlər, attraksionlar keçirmək olar.

#### 9.4.1. Müəllimin məşğələlərə hazırlığı

Müəllimin üzgüçülük məşğələlərinə hazırlığına iki mərhələ daxildir: tədris proqramının “Üzgüçülük” qismi üzrə məşğələlərə ümumi hazırlıq və hər dərsə hazırlıq.

Məşğələlərə ümumi hazırlıq dərslərinin başlanğıcına qədər başlanmalıdır. Müəllim, hansı siniflərdə üzgüçülük məşğələlərini aparacağını qabaqcadan bilməlidir. Əgər siniflər təzədirsə, müəllimin əlində şagirdlərin xüsusisyyətləri haqqında, onların üzgüçülük hazırlığı və fiziki inkişaf səviyyəsi barəsində məlumatlar olmalıdır. Uşaqların idman sekiyalarında (o cümlədən də üzgüçülük sekiyalarında) məşğul olub – olmadıqlarını aydınlaşdırmaq vacibdir. Müəllim, gələcəkdə işləməli olduğu uşaqlarla tanış olarkən, hər kəsin nailiyyətlərini və həmçinin ayrı – ayrı şagirdlərin geridə qalma səbəblərini üzə çıxarmağa çalışır ki, onlara ən güclü təsir etmə üsullarını təyin etsin.

Sınıf jurnalının xüsusən də, “Bədən tərbiyəsi” fənni və digər fənlər üzrə şagirdlərin müvəffəqiyyətinin öyrənilməsi, müəllimin ilk növbədə vəzifəsidir. Proqram bölmələri üzrə tədris normativlərinin ödənilməsinin nəticələri, sinfin kütləvi – idman tədbirlərində iştirakının fəallığı öyrənilir. Bədən tərbiyəsi dərslərinə baş çəkmə zamanı müəllim bütövlükdə sinfin və ayrı – ayrı şagirdlərin davranışını, onların tapşırıqları yerinə yetirməkdə fəallığını və müstəqilliyini müşahidə edir.

Müəllimin əldə etdiyi ümumiləşdirilmiş məlumatlar, şagirdlərin heyətinin və fiziki hazırlığının nəzərə alınması ilə, hər sinif üçün dərslərin keçirilməsi metodikasının hazırlanması üzrə məsələlərin həlli üçün bünövrə olacaqdır.

Tədris proqramının məzmununun ətraflı öyrənilməsi, müəllimin üzgüçülük təlimi məşğələlərinə ümumi hazırlığı növbəti vəzifəsidir. Təlim işi bu proqramla tanışlıq əsasında planlaşdırılır.

Məşğələlərə ümumi hazırlıq həmçinin təlim prosesinin maddi – texniki baza ilə təmin edilməsini daxil edir. Əgər məktəbin açıq su hövzəsində təlim məntəqəsi varsa, onda müəllim üzgüçülük məşğələsinə hazırlaşarkən, maddi bazanın vəziyyətini qabaqcadan öyrənir ki, onun təmiri zərurətini müəyyən etsin; nəyi öz qüvvəsi və şagirdlərin qüvvələri ilə hazırlamaq mümkün olduğunu yazır. Təlim məntəqəsinin yenidən qurulması və təchizatının tamamlanması ilə bağlı bütün işlər məşğələlər başlananadək yerinə yetirilir.

Müəllimin hər dərsə hazırlığı ən çətin və məsuliyyətli işdir. Keçən məşğələnin nəticələrinin təhlili; qarşıdakı məşğələnin konkret məqsədlərinin təyin edilməsi; dərslərin ayrı – ayrı hissələri üçün tədris materialının, təlim metodları və üsullarının seçimi; dərslərin plan – konspektinin tərtib edilməsi, dərsə hazırlıq prosesinə daxildir.

Tədris materialının seçilməsi, bu hazırlanmada birinci mərhələdir. Müəllim, tədris materialının mənimsənməsi ardıcılığının müəyyən edilməsi məqsədi ilə, qarşıdakı dərslərin, və həmçinin əvvəlki və sonrakı dərslərin məzmununu təhlil edir. Dərslərin məqsədlərini və məzmununu dəqiqliklə

müəyyən edib, qoyulan məsələlərin həlli üçün zəruri olan təmrin və tapşırıqları, onların yerinə yetirilmə ardıcılığını və şagirdlər üçün təxmin edilən əlverişliliyi göstərmək lazımdır. Şagirdlərin real üzmə və fiziki hazırlığına müvafiq olaraq, bir çox hallarda tapşırıqların yerinə yetirilmə ardıcılığını, onların xarakterini və təmayülünü yenidən gözdən keçirtmək, onları sadələşdirmək və ya çətinləşdirmək olar.

Müəllim, dərstdə hansı inventarın və avadanlığın lazım olacağını və onların necə istifadə olacağını ətraflı şəkildə düşünür, onların vəziyyətini vaxtında yoxlayır və qaydaya salır.

Məşğələlərə söylə hazırlanmanın nəticəsində müəllimin hər dərsin ətraflı plan – konspektini tərtib etməsi məqsədə uyğundur. Burada istər tədris materialın məzmunu, istərsə də, şagirdlərin təlimi və təşkili metodları əks etdirilir. Müəllim təmrinləri seçərək və onları konspektdə ixtisarlı və ya açıq şəkildə qeyd edərək eyni zamanda dərsin keçirilməsi metodikasını təhlil edir və düşünür.

Plan – konspektdə dərsin keçirilmə tarixi, sinif, dərsin sıra sayı, dərsin konkret məqsədləri, avadanlıq və inventar əks etdirilir. Ümumi məlumatlardan sonra tədris işinin məzmunu açıqlanır: dərsin hər bir hissəsi, təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı şagirdlərin təşkili yolları, təlim metodları və üsulları, təmrinlərin məzmunu, onların paylaşdırılması, ev tapşırıqları qeyd edilir. Dərsin plan – konspekti nə qədər söylə və ətraflı tərtib edilsə, məşğələ də bir o qədər mütəşəkkil olacaq.

Dərsin konspekti təyin edilmiş forma üzrə tərtib edilir:

\_\_\_\_\_ üzrə \_\_\_\_\_ siniflərlə

\_\_\_\_\_ **saylı dərsin konspekti**

Dərsin məqsədləri \_\_\_\_\_

İnventar \_\_\_\_\_

Müəllimlər \_\_\_\_\_ Tarix \_\_\_\_\_

Dərsin hissələri və onların müddəti	Dərsin məzmunu	Təmrinlərin paylaşdırılması	Təşkilatı – metodik göstərişlər

## 9.4.2. Dərsin quruluşu metodikası

Üzgüçülük dərslərində şagirdlərə rəhbərlik etmənin effektivliyi, müəllimin üzgüçülük təlimini bilməsindən, təlim prosesində şagirdlərin xüsusiyyətlərini və idman bazasının mövcud olan şəraitini nəzərə almaq bacarığından asılıdır. Dərsin səmərəliliyi, qoyulmuş (sağlamlaşdırma, təhsil, tərbiyəvi) məsələlərin nə dərəcədə həll olunması ilə müəyyən edilir.

Üzgüçülük dərsinin keyfiyyəti, əsasən, müəllimin aşağıdakı məsələləri necə həll edə biləcəyindən asılıdır.

**1. Dərsdə bütün şagirdlərin maksimal dərəcədə məşğul olmasını təmin etmək.**

Üzgüçülük məşğələləri üçün ayrılan vaxtı proqram materialının öyrənilməsi üçün mümkün qədər daha çox məqsədəuyğun şəkildə istifadə etmək lazımdır. Dərs vaxtı təmrinlərin şagirdlər tərəfindən mənimsənməsinə, dərk edilməsinə və yerinə yetirilməsinə, digər şagirdlərin icrasının müşahidə edilməsinə və təmrinlər arasında istirahət fasilələrinə gedir. Müəllim dərslərin sıklığını yüksəltməyə çalışmalıdır – lakin bircə şagirdlərə lazım olan nəzəri məlumatların ötürülməsi, təmrinlərin göstərilməsi və izah edilməsi üçün mühüm olan vaxtın qısaldılması hesabına yox. Buna görə də o, öz qarşısına dərslərin ümumi sıklığının yüksəldilməsi məqsədini qoyaraq, qrupun təşkilinin elə metodlarını seçir ki, burada təmrinlər eynivaxtda böyük sayda şagirdlər tərəfindən yerinə yetirilsin və bu zaman hər bir məşğul olan bütün dərslərin müddətində maksimal dərəcədə məşğul olsun.

**2. Dərsi elə təşkil etmək ki, şagirdlərin fiziki yüklənməsini daima nəzarət etmək və nizama salmaq imkanı olsun.**

Fiziki yüklənmə, təmrinlərin miqdarı, təkrarların sayı, hər bir təmrinin yerinə yetirilmə vaxtı (məsafə uzunluğu, intizam), əlaqələndirmə mürəkkəbliyi (üzmə üsulunun seçimi), yerinə yetirilmə şərtləri (elementlər üzrə, əlavə müqavimət ilə, yük ilə və b.) ilə müəyyən edilir və nizamlanır. Üzgüçülük dərslərində yüklənmənin nizamlanmasının çətinliyi ondan ibarətdir ki, şagirdlərin üzmə və fiziki hazırlıq səviyyəsi heç də eyni deyildir.

Məşğul olanların yüklənmələrinin daha dəqiq ayrılması məqsədi ilə təlim qrupunun şagirdlərini üzmə və fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə altqruplara ayırırlar. Üzgüçülük yüklənməsinin dozalaşdırılması zamanı müəllim üzmə hazırlığı orta səviyyədə olan şagirdləri nəzərdə tutur; daha güclü şagirdlərin yüklənməsini artırır, zəiflərin yüklənməsini isə azaldır.

**3. Altqruplara bölünmüş təlim qrupunu hovuz yollarında elə yerləşdirmək ki, hamını görüş dairəsində saxlamaq.**

Daha güclü şagirdlərlə məşğələləri məktəbdə hazırlıq keçmiş təlimatçı – ictimaiyyətçilər apara bilirlər. Üzməyi bacarmayanlarla məşğələləri müəllim aparır.

#### **4. Təmrinlərin yerinə yetirilməsi zamanı məşğul olanların təhlükəsizliyini və sığortasını təmin etmək.**

Məşğələlərdə şagirdlərin intizamına ciddi şəkildə nəzarət etmək lazımdır. Avadanlığı və inventarı dərsin əvvəlinə qədər yoxlamaq və hazırlamaq lazımdır. Bu müəllimə, məşğələnin suda keçirilməsi zamanı fikrini başqa şeyə verməmək və hovuzda təqdim olunan vaxtı daha məqsədəuyğun şəkildə istifadə etmək imkanını verir.

#### **5. Dərsdə məşğul olanların üzgüçülük məşğələlərinə marağını təmin etmək.**

Bu, çox cəhətdən müəllimin məşğələni nə dərəcədə maraqlı aparmasından, şagirdlərə irəli sürdüyü tələblərində onun nə qədər ardıcıl olduğundan və onların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini nə dərəcədə nəzərə almasından asılıdır.

Üzgüçülük məşğələlərində şagirdlərin təşkilinin aşağıdakı metodları istifadə edilir.

*Ümumi metod.* Sınıfın (altqrupun) bütün şagirdlərinə ümumi tapşırıq verilir və onlar onu eyni vaxtda yerinə yetirirlər. Bu metodu daha çox dərsin hazırlıq və yekun hissələrində, əsas hissədə isə su mühitinə alışma prosesində sığorta və yardım tələb etməyən təmrinlərin öyrənilməsi, yaxşı öyrənilmiş təmrinlərin və üzgüçülük texnikasının elementlərinin təkrar edilməsi zamanı tətbiq edilir. Onun üstünlüyü, şagirdlərin maksimal şəkildə cəlb edilməsi və bu səbəbdən dərsin yüksək sıxlığıdır. Lakin ümumi metod hər bir şagirdi müşahidə etməni; müəllimin hər şagirdin səhvlərinin düzəltməsi, yüklənmənin dozalaşdırılması, bərabər hazırlıq dərəcəsi üzrə işini çətinləşdirir.

*Konveyer metodu.* Şagirdlər bir – birinin ardınca bütün qruplar üçün eyni olan bir və ya bir neçə təmrini yerinə yetirirlər. Bu metodun üstünlüyü dərsin yüksək sıxlığına nail olmaq imkanındır. Onu bir yox, (hovuzda olan yolların sayına görə) bir neçə axın təşkil edərək, artırmaq olar.

*Qrup məşğələləri metodu.* Şagirdlər təmrinləri altqruplarda (hovuzun ayrı – ayrı yollarında) yerinə yetirirlər, lakin hər altqrup öz tapşırığını alır. Bu metod dərş prosesində yüklənməni daha dəqiq ayırmağa imkan verir.

*Dairəvi metod.* Əsasən, dərsdə yüklənmənin daha dəqiq dozalaşdırılması, şagirdlərin müstəqilliyinin inkişafı və dərşin sıxlığının yüksəldilməsi məqsədi ilə tətbiq edilir. Şagirdləri fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə böyük olmayan (4 – 5 nəfərlik) altqruplara bölüşdürürlər. Məşğələlər (“stansiyalar”) üçün yerlərin müvafiq sayı qabaqcadan hazırlanır. Müəllim tapşırıqları izah edir: hər “stansiyada” hansı təmrinləri yerinə yetirmək lazımdır, (məşğul olanların fiziki hazırlığından asılı olaraq), bu təmrinlərin təkrarlarının sayını. Təmrinlər şagirdlərə yaxşı məlum olmalıdır. Məşğələlərin (“stansiyaların”) yerlərinin dəyişilməsi müəllimin ümumi siqnalı ilə yerinə yetirilir. Bir qayda olaraq, dairəvi metod dərşin hazırlıq hissəsində tətbiq edilir.

*Fərdi tapşırıqlar metodu.* Şagirdlər növbə ilə müəyyən təmrinləri yerinə yetirirlər, qalanları bu zaman təmrini yerinə yetirəni müşahidə edirlər. Müəllim ən hazırlıqlı şagirdlərə ayrı, qalanlara verilən tapşırıqlardan daha çətin olanları verə bilər. Bu metod əsasən üzgüçülük texnikasının ayrı – ayrı elementlərinin şagirdlər tərəfindən mənimsənməsinin yoxlanılması zamanı tətbiq edilir.

Üzgüçülük üzrə tədris prosesində dərslərin aşağıdakı növlərini ayırd edirlər:

*kombina edilmiş (qarışıq) növü* – tədris prosesinin bütün əsas komponentlərini daxil edir (təlim, tədris materialının möhkəmlənməsi, hərəkəti keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi);

*yoxlama – hesabaalma növü* – keçilmiş materialın şagirdlər tərəfindən mənimsənməsinin yoxlanılması üçün.

Şagirdlərin yeni bilik, bacarıq və vərdişlərin qavraması, çox cəhətdən dərstdə onlara təklif olunan tədris materialının onların üzmə və fiziki hazırlığına nə qədər müvafiq olduğundan asılıdır. Şagirdlərin psixoloji yaş xüsusiyyətlərini bilmək təlim metodlarının seçimində böyük əhəmiyyətə malikdir. Məsələn, məlumdur ki, gənclik dövründə (15 – 18 yaşda) müxtəlif hərəkətləri dəqiqliklə yerinə yetirmək qabiliyyəti artır; şagirdlər, əlaqələndirmə çətinliyi olan tapşırıqların yerinə yetirilməsi üçün və həmçinin fikri başqa şeyə verməmək və məşğələdə əmələ gəlmiş yorğunluğu qəti etmək üçün, lazım olan sərbəst diqqəti yaxşı idarə edirlər. Bunu nəzərə alaraq, dərstdən dərse hərəkəti vəzifələri çətinləşdirməyə, təmrinlərin müstəqil şəkildə yerinə yetirilməsini qabaqcadan nəzərə alan fərdi tapşırıqları daha tez – tez tətbiq etməyə çalışmaq lazımdır.

Hərəkəti keyfiyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən təmrinlərin effektivliyi, çox cəhətdən dərstdə onların yerinə yetirilməsinin düzgün ardıcılığı ilə müəyyən edilir. “Quru üzmə” zalında yerinə yetirilən ümuminkişafedirici və xüsusi təmrinlər, verilən məsafələri müxtəlif üsullarla üzmə, üzgüçülük üzrə təlim məşğələləri sistemində bir – birinə bağlanmış məqsədləri: üzmə bacarığının təlimi və əsas hərəkəti keyfiyyətlərinin təkmilləşdirilməsini qəti edir.

Şagirdlərdə iradi keyfiyyətləri tərbiyə etmək üçün, üzgüçülük məşğələləri prosesində onların qarşısına konkret nail olunacaq əvvəl yaxın vaxtlara, sonra perspektivdə məqsədlər qoymaq lazımdır (məsələn, üzgüçülük üsulunu mənimsəmək, müəyyən məsafəni üzmək, normativi vermək). Müəllim şagirdləri onların qarşısına qoyulmuş məqsədlərin mümkünlüyünə inandırmaqlı, onlarda öz imkanlarına olan inamı tədricən yetişdirməlidir. Bütün şagirdlərlə birgə yerinə yetirilən təmrinlərin (başlıca olaraq, oyunların) köməyi ilə, onların fəallığını və mütəşəkkilliyini artırmaq, kollektivdə davranış vərdişlərini (qarşılıqlı yardımı, rəqibə hörməti, intizamlılığı və b.) yetişdirmək olar.

**Şagirdlərin müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsi.** Şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərinin qiymətləndirilməsi üzgüçülük təlimini keçirən müəllimin işində ən çətin mərhələlərindən biridir.

Tədris işi prosesində aşağıdakı tövsiyələrə riayət etmək lazımdır:

- müvəffəqiyyətin uçuotu şagirdlərin yalnız normativləri vermək şəkildə deyil, müntəzəm şəkildə aparılmalıdır;

- yekun qiyməti özünə üzgüçülük texnikasının qiymətinin və miqdar nəticəni (üzərək keçilən məsafənin uzunluğunu və vaxtını) daxil etməlidir;

- tədris kursunun yekununa görə şagird tərəfindən tədris proqramının mənimsənməsini qiymətləndirərək, onun ilk məşğələdəki üzgüçülük hazırlığının səviyyəsini nəzərə almaq lazımdır;

- qiymət obyektiv olmalıdır (məsələn, dərs buraxmağa və ya kifayət qədər yaxşı olmayan intizama görə qiymətin aşağı salınması yol verilməzdir).

Müəllim texnikanın qiymətləndirilməsi zamanı, ayrı – ayrı qüsurları, onların bütövlükdə üzgüçülük texnikasına və miqdar nəticəsinə təsirini nəzərə alaraq, üsullardan biri ilə üzmədə şagirdin hərəkəti yerinə yetirməsini təhlil edir. Ayrı – ayrı elementlərin yerinə yetirilməsində səhvlərin miqdarı və yoxlama məsafəni üzərəkən, onların hərəkətlərin uyğunluğuna təsiri, üzgüçülük texnikasının keyfiyyətinin meyarına xidmət edir.

Deyildiyi kimi, bütün səhvlər əhəmiyyətsiz – hərəkətlərin əsas fazalarında təhrifə səbəb olmayan səhvlərə və kobud – bütövlükdə üzgüçülük texnikasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən səhvlərə ayrılır.

Yeni gələnlərin üzgüçülük texnikasını aşağıdakı əsas göstəricilər üzrə qiymətləndirmək tövsiyə edilir:

- “5” qiyməti - əgər şagird yalnız bir neçə əhəmiyyətsiz səhv buraxaraq, yoxlama məsafəsini üzürsə;

- “4” qiyməti - əgər kobud səhvlərdən biri və ya əhəmiyyətsiz səhvlərdən bir neçəsi buraxılıbsa;

- “3” qiyməti - əgər iki və ya bir neçə kobud səhv buraxılıbsa;

- “2” qiyməti - əgər şagird yoxlama məsafəsini öyrənilən üsulla üzə bilmirsə.

Qrupda məşğələlərin keçirilməsinin effektivliyi aşağıdakılarla müəyyən edilir:

- dərstdə qoyulan vəzifələrin dəqiqliyi ilə. Vəzifələr tədris proqramına və qrupun müvəffəqiyyətinə uyğun olaraq, aydın və konkret şəkildə qoyulmalı və öncə gələn dərslərin məzmunu ilə korrektə olunmalıdır);

- dərsin məzmununun tam dəyərliliyi ilə. Şagirdlərin yaş imkanlarını nəzərə alaraq, üzgüçülük üsullarının təlimi, hərəkəti keyfiyyətlərinin inkişafı və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin tərbiyə edilməsi üçün, daha səmərəli təmrinləri seçmək lazımdır.

- dərslər metodikasının effektivliyi ilə. Burada tədris materialının dərslər hissələri üzrə bölüşdürülməsinin məqsədəuyğunluğu, qoyulan vəzifələrin həllinin ardıcılığı, dərslər yekun vurulmasının düzgünlüyü, təlim metodları və üsullarının tədris materialının məzmunu ilə uyğunluğu, dərslər yüksək (ümumi və hərəkət) sıxlığı; yerinə yetirilən təmrinlərin dərslər vəzifələrinə müvafiq olması, məşğələlərdə təhlükəsizliyin təmin edilməsi.

## **9.5. Üzgüçülük üzrə yarışların hazırlığı və keçirilməsi. Əsas sənədlər.**

### **9.5.1. Üzgüçülük üzrə yarışlara hazırlıq**

Yarışlara hazırlıq, onların bilavasitə keçirilməsindən xeyli əvvəl başlanır və hər şeydən əvvəl, bir qayda olaraq təqvim ili üçün tərtib edilən idman tədbirləri planının hazırlanmasından ibarətdir. Bu planda yarışların adı və xarakteri, onların keçirilməsinin vaxtı və yeri, iştirak edən təşkilatlar müəyyən edilir. Nizamnamənin hazırlanması yarışlara hazırlığın növbəti təşkilati mərhələsidir. Yarış haqqında Nizamnamə yığcam, aydın və dəqiq şəkildə ifadə olunmalıdır və aşağıdakı bölmələrdən ibarətdir.

#### **Yarışların məqsədləri və vəzifələri**

Bu hissədə yarışların məqsədləri və vəzifələri göstərilir. Onlar, yarışların miqyasından, xarakterindən və təmayülündən asılı olaraq, müxtəlif ola bilər. Birincilik xarakteri daşıyan yarışlar üçün əsas məqsəd və vəzifələr aşağıdakılar ola bilər:

- müəyyən dövr ərzində təlim – idman işinin yekunlaşdırılması;
- ən güclü üzgüçülərin (və ya) komandaların (bədən tərbiyəsi təşkilatlarının) üzvə çıxarılması;
- idman növünün geniş yayılması.

#### **Yarışların keçirilməsinin vaxtı və yeri**

Yarışların başlanması və bitməsi tarixi, iştirakçıların gəlişi və yola düşməsi günü, şəhər, hovuzun adı, onun yollarının uzunluğu göstərilir.

#### **Yarışlara rəhbərlik etmə**

Yarışların keçirilməsinə bilavasitə rəhbərlik etmə hansı bədən tərbiyəsi təşkilatının üzərinə qoyulduğu müəyyən edilir.

#### **Yarış iştirakçıları**

Yarış iştirakçılarının yaş qrupları, onların dərəcəsi müəyyən edilir. Komanda şəklində keçirilən yarışlar üçün iştirak edən komandaların adları və onların tərkibi sadalanır.

#### **Yarış proqramı**

Bütün məsafələr və üzgüçülük üsulları (kişilər və qadınlar üçün ayrı) iştirakçıların yaş qruplarını nəzərə almaqla sadalanır.



### **Yarışların keçirilmə şərtləri**

Zaçot sistemi, proqramın hər nömrəsində zaçot iştirakçılarının sayı, şəxsi və komanda şəkildə keçirilən yarışlarda qalibləri müəyyən etmə tərzi göstərilir.

### **Qaliblərin mükafatlandırılması**

Şəxsi və komanda birinciliklərində qaliblər və priz alanlar üçün mükafatların növləri sadalanır.

### **İştirakçıların qəbulu şərtləri**

Yarışı keçirən təşkilatların və iştirakçıları ezam edən (yollayan) təşkilatların hansı xərcləri çəkdiyi göstərilir.

### **Sfarişlərin təqdim olunma müddəti**

İlkin, adlı (iştirakçıların anket məlumatlarından olan) və həmçinin texniki (iştirakçıları məsafələr üzrə bölüşdürülməsini konkretləşdirən) ərizələri hara, kimə və nə vaxt təqdim etmək lazım olduğunu göstərir.

Bundan başqa, Əsasnamədə startların günlər üzrə proqramı verilir. Əsasnamə bədən tərbiyəsi və idman idarələrinin dövlət orqanları ilə razılaşdırılmalıdır. İdman tədbirlərinin plan və yarışlar haqqında Əsasnamə – əsas sənədlərdir ki, onların əsasında üzgüçülük seksiyalarının tədris – idman işi planlaşdırılır, üzgüçülərin yarışlara hazırlanması həyata keçirilir, yarışlar təşkil olunur və keçirilir.

Yarışlara sonrakı hazırlıq, yarışların əvvəlinə qədər qalmış dövr üçün tərtib edilən plan üzrə aparılır. Bu plana işin aşağıdakı hissələri daxildir:

- yarışlara hazırlanmanın gedişatına nəzarət;
- hakim kollegiyasının vaxtında komplektləşdirilməsi və onun işinin təşkili. Əvvəl baş hakim kollegiyasının üzvləri – baş hakim, onun müavinləri, baş katib təyin edilir. Bu dövrdə onlar hamısı bir sıra hazırlıq işlərini aparırlar;
- yarışların keçirilməsi üçün yerin, lazım olan avadanlığın və inventarın hazırlanması. Yarışların keçirilməsi üçün yer – buraya, yalnız üzüşlər keçən hovuzlar deyil, həm də lazım olan yardımçı otaqlar, meydançalar və hovuzla bitişik olan bütün ərazi daxildir;
- qarşıdakı yarışlar haqqında tamaşaçılar və azarkeşlər üçün məlumat (afişalar, plakatlar, proqramlar, dövətnamələr);
- yarışların gedişatına həkim – tibbi nəzarətin təşkil edilmələri.

Hər bir yarış idman bayramıdır və iştirakçıların paradı, yarışların açılışı və bağlanmasının təntənəli mərasimləri buna daxildir.

Yarışların açılışı və bağlanması mərasimlərinin keçirilməsi planı baş hakim və onun müavini tərəfindən tərtib edilir. Bu plan yarışları keçirən təşkilatın məsul işçiləri ilə razılaşdırıldıqdan sonra komandaların nümayəndələrinə və hakimlərə ötürülür.

## 9.5.2. Üzgüçülük yarışlarının əsas sənədləri

Üzgüçülük yarışlarının əsas sənədləri aşağıdakılardır:

- yarışlarda iştirak üçün həkim, təşkilatın rəhbəri və baş məşqçi tərəfindən imzalanmış adlı sifariş (bax əlavə 1);
- komandanın nümayəndəsi tərəfindən imzalanan texniki sifariş (bax: əlavə 2);
- yarış iştirakçısının kartoçkası (bax: əlavə 3); yarışların gedişatı zamanı buraya iştirakçının bu yarışlarda göstərdiyi dərəcə, yer və xallar yazılır.

Kartotekaya əsaslanaraq, katibliyin işçiləri start protokolunu tərtib edir ki, bu da yarışların əvvəlinə qədər hovuzda lövhə üzərinə asılır. Yarışlar bitdikdən sonra katibliyin işçiləri yekun protokolunu hazırlayırlar. Burada yarış iştirakçılarının göstərdikləri nəticələr və həmçinin onların yerləri, xalları və idman dərəcələri qeyd olunur. Yekun protokolunu yarışın baş hakimi və baş katibi imzalayırlar.

Yarışlar bitdikdən sonra hakim kollegiyasının hesabatı tərtib edilir. Burada yarışların adı, onların keçirilmə tarixi, onları keçirən təşkilat, yarışların keçdiyi idman bazasının və şəhərin adı göstərilir.

Hesabatda həmçinin yarış iştirakçıları haqqında məlumatlar (ümumi sayı, o cümlədən, qadınların və kişilərin sayı; yaşı; təşkilatlardan olan iştirakçıların sayı: kişilər, qadınlar, məşqçilər, cəmi; təhsil; sosial vəziyyət; idman dərəcələri) və məşqçilər haqqında məlumatlar (ümumi sayı, o cümlədən, qadınların və kişilərin; təhsil, o cümlədən, bədən tərbiyəsi təhsili; idman rütbəsi, iş təcrübəsi) da verilir.

Daha sonra idmançıların texniki nəticələrinin təhlili verilir, burada dərəcəli idmançılardan (onlardan kişi və qadınlardan) cəmi neçəsinin iştirak etdiyi və iştirakçılardan neçəsinin dərəcə normativləri yerinə yetirdiyi (təsdiq etdiyi) qeyd edilir. Şəxsi – komanda yarışlarının nəticələri, rekordçuların rekordlarının miqdarı və onların soyadları göstərilir, yarışların yekun protokolu əlavə edilir. İştirakçıların intizamı pozmaları və pozuculara qarşı tətbiq edilən tədbirlər qeyd olunur. Hakimlərin işinin (fərqlənmiş hakimlər, yerdəyişmə və hakimlikdən uzaqlaşdırılma), yarışların tibbi – sanitar təminin dəyərləndirilməsi verilir. Yarışların təşkili və keçirilməsindəki qüsurlar qeyd olunur və onların aradan qaldırılması və hazırkı təşkilatın təlim – idman bazasının yaxşılaşdırılmasına dair təkliflər verilir.

Hesabat, yarışların baş hakimi və baş katibi tərəfindən imzalanır.

Yarışları keçirən təşkilat yekun sənədlərinə və hakim kollegiyasının hesabatına əsaslanaraq, yarış nəticələrini təsdiqləyən, onun təşkili və keçirilməsində qüsurları təhlil edən və üzgüçülüyn sonrakı inkişafına dair tədbirləri nəzərdə tutan qərar çıxarılır.

Vacib sənədlərdən biri də xərclərin smetasıdır ki, onsuz yarışların keçirilməsi mümkün deyil (bax: əlavə 4). Smeta, yarışları keçirən təşkilatın nümayəndəsi tərəfindən yarışların dərəcəsinə, iştirakçıların, məşqçilərin və hakimlərin sayına uyğun olaraq, yarışlar haqqında Əsasnaməyə və maliyyə təminatı normalarına müvafiq şəkildə tərtib edilir.

Smeta, yarışların keçirilmə şəbəsi və mühasibatla razılaşdırılır və yarışları keçirən təşkilatın rəhbəri tərəfindən təsdiqlənir.

*Əlavə 1*

### Üzgüçülük yarışlarında iştirak üçün sifariş

\_\_\_\_\_ tərəfindən

Komanda nümayəndəsi \_\_\_\_\_

Nö s/s	İştirakçının adı, soyadı	Doğuldu -ğu tarix	İdman rütbəsi, dərəcə	İdman cəmiyyəti, idarə	İdman klubu, UGİM, ali tədris müəssisəsi və s.	Məşqçinin adı, soyadı, onun rütbəsi	Həkimin vizası (imza və möhür)

Yarışlara cəmi \_\_\_\_\_ buraxılıb

Həkim (imza, möhür) \_\_\_\_\_

Təşkilat rəhbəri (imza, möhür) \_\_\_\_\_

Baş məşqçi (imza) \_\_\_\_\_

*Əlavə 2*

### Yarışlarda iştirak üçün texniki ərizə

\_\_\_\_\_ tərəfindən

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

/s	İştirakçının adı, soyadı	Doğum tarixi	Dərəcə	İT	UGİM	Üzgüçülük üsulları və məsafələr (m)															
						Sərbəst üsul					Brass			Batterfley			Arxa üstə			Kompleks üzüm	
						50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100

Komandanın nümayəndəsi \_\_\_\_\_

Kartoçkanı ərizə ilə yoxladı və qəbul etdi katib \_\_\_\_\_

*Əlavə 3*

**Yarış iştirakçısının kartoçkası**

**K**

**Q**

Məsafə \_\_\_\_\_

Üzgüçülük üsulu \_\_\_\_\_

Qiyabi nəticə \_\_\_\_\_

Rütbə, dərəcə \_\_\_\_\_

Soyadı \_\_\_\_\_

Adı \_\_\_\_\_

Doğulduğu tarix \_\_\_\_\_

Region (respublika, diyar, vilayət, şəhər) \_\_\_\_\_

İdman cəmiyyəti, idarə \_\_\_\_\_

Üzgüçülük mərkəzi (şəhər), klub \_\_\_\_\_

UGİM (şəhər) \_\_\_\_\_

**İlkin üzüs**

**Yarımfinal**

**Final**

nəticə \_\_\_\_\_

nəticə \_\_\_\_\_

nəticə \_\_\_\_\_

dərəcə \_\_\_\_\_

dərəcə \_\_\_\_\_

dərəcə \_\_\_\_\_

yer \_\_\_\_\_

xallar \_\_\_\_\_

Məşqçilər: 1. \_\_\_\_\_

(rütbəsi, adı, soyadı, atasının adı)

2. \_\_\_\_\_

üzüşün sayı		
yolun sayı		

Əlavə 4

**Smeta №**

Tədbirin adı \_\_\_\_\_  
Yarış keçirilən yer \_\_\_\_\_  
Keçirilmə vaxtı \_\_\_\_\_  
Ümumi sayı: \_\_\_\_\_  
İştirakçıların - \_\_\_\_\_  
hakim və məşqçilərin - \_\_\_\_\_

Yarış keçirilən yerin kirayəsi \_\_\_\_\_  
Yarış yerlərinin rəsmiləşdirilməsi \_\_\_\_\_  
Radiolaşdırma \_\_\_\_\_  
Nəşriyyat xərcləri \_\_\_\_\_  
Rəssamlıq xərcləri \_\_\_\_\_  
Dəftərxana xərcləri \_\_\_\_\_

Məvacibin ödənilməsi:  
Hakimlərin \_\_\_\_\_  
makinaçının \_\_\_\_\_  
Cəmi məvacib \_\_\_\_\_

Qaliblərin mükafatlandırılması: \_\_\_\_\_  
keçici prizlər \_\_\_\_\_  
1 – ci yerlər üçün \_\_\_\_\_  
2 – ci yerlər üçün \_\_\_\_\_  
3 – cü yerlər üçün \_\_\_\_\_  
fəxri fərmanlar \_\_\_\_\_  
Cəmi: \_\_\_\_\_  
Smeta üzrə cəmi \_\_\_\_\_

Təlimatçı  
TİS – nin müdiri

**10.5.3. Üzgüçülük üzrə məktəb yarışlarına hakimlik**

İdman tədbirlərinin təqvim planının tərtib edilməsi zamanı yarışların keçirilmə müddəti məktəbdə məşğələlərin nəzərə alınması ilə planlaşdırılmalıdır. Tətilər, yarışların keçirilməsi üçün ən əlverişli vaxtdır. Yarış proqramı, qaydalara uyğun olaraq tərtib olunmalıdır; burada uşaqlar və yeniyetmələr üçün məsafələr və üzgüçülük üsulları göstərilir. Bir qayda olaraq, gün ərzində uşaqlara bir və ya iki dəfədən artıq olmamaq şərtilə start

etmək tövsiyə olunur (estafetlər daxil olmaqla). Yarışlar Əsasnaməyə uyğun olaraq keçirilir.

Eyni cür tədbirlər uşaqları tez yorur, buna görə də yarışlara müxtəlif estafetləri, ən yaxşı üzgüçülərin nümunəvi üzüşlərini daxil etmək lazımdır. Təşkilatçılardan və hakim kollegiyasından xüsusən dəqiqlik və yarışların nümunəvi keçirilməsi tələb olunur. Yarışların müddətə görə uzun sürən olmaması arzu olunur. Pis təşkil olunmuş yarışlar çox vaxt ayrı – ayrı iştirakçıların intizamsızlığına səbəb olur.

Yarış keçirilən yerin bədii tərtibatı, diktör mətni iştirakçıların yaşına müvafiq olmalıdır.

Yarış iştirakçılarının hazırlığa vaxtı olsun deyə, onlar yarışların başlanğıcı barəsində bir ay əvvəl məlumatlandırılmalıdırlar. Yarışların şərtləri və onların keçirilmə vaxtının, yarış proqramının məzmununun göstərilməsi ilə, qarşıdakı üzgüçülük yarışları haqqında məktəbdə elan asmaq lazımdır.

Yarışların başlanğıcından bir gün əvvəl hakim kollegiyasının iştirakçı komandaların nümayəndələri ilə iclas keçirilir. Hər komanda məktəb həkimi tərəfindən təsdiqlənən sifarişi və həmçinin iştirakçıların kartoçkalarını mandat komissiyasına verir.

Üzgüçülük üzrə məktəb yarışlarında hakim kollegiyasına aşağıdakılar daxildir: baş hakim, həkim, baş katib və katib, komendant, iştirakçıların yanındakı hakim, hakim – məlumat verən, startçı, üzgüçülük texnikası hakimi, dönmədə və finişdə hakimlər, baş hakim –saniyəölçən və (hovuzda yolların sayına görə) hakim – saniyəölçənlər.

**Baş hakim.** Yarışların keçirilməsi üçün yerin hazır olmasını yoxlayır; iştirakçıların və tamaşaçıların təhlükəsizliyini təmin etmək üçün tədbir alır; hakimləri iş sahələri üzrə bölüşdürür və onların vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə nəzarət edir; yarışlardan əvvəl hakimlərlə seminar keçir.

**Baş katib.** Yarışların sənədlərinin düzgün tərtibatına görə məsuliyyət daşıyır; iştirakçıların sifarişi və kartoteka ilə işləyir; start protokolunu tərtib edir; yarış vaxtı iştirakçıların nəticələrini qiymətləndirir (yerlərin müəyyən edilməsi, xalların əlavə edilməsi); yarışların yekun protokolunu hazırlayır.

**İştirakçıların yanındakı hakim.** İdmançıları start vaxtı haqqında xəbərdar edir; növbəti üzmənin iştirakçılarının soyadlarını kartoçkalar üzrə yoxlayaraq, onları hazırlayır; iştirakçıları mütəşəkkil formada start yerinə çıxarır.

**Hakim – məlumat verən.** İştirakçılara və tamaşaçılara yarışın proqramını elan edir; tamaşaçılara iştirakçıları təqdim edir; yarışların nəticələri haqqında məlumat verir.

**Startçı.** Üzmə iştirakçılarına start verir, startın düzgün götürüldüyünə qərar verir. Sıqnalın verilməsi vaxtı startçı hovuzun yan tərəfində (start

xəttindən təxminən 5 m aralıda) dayanmalıdır ki, saniyəölçənlər start signalını yaxşı görə və ya eşidə bilsinlər, iştirakçılar isə onu eşidə bilsinlər.

**Üzgüçülük texnikası hakimi.** Yarış iştirakçılarının (qaydalara müvafiq olaraq), konkret üzgüçülük üsulunun texnikasına olan tələblərə riayət etməsinə nəzarət edir. Hovuzun yan tərəfində yer tutmalıdır.

**Dönmədə hakim.** Toxunmadan əvvəl qollarla sonuncu avarçəkmənin başlanğıcından və dönmədən sonra qollarla ilk avarçəkmənin bitməsinə qədər dönmə qaydalarının yerinə yetirilməsinə nəzarət edir.

**Finişdə hakim.** Finiş ilə bir xəttə yer tutur, hər üzüşdən sonra, üzüş iştirakçılarının hansı qaydada finişə gəlib çatması haqqında qərar qəbul edir və bu haqda böyük hakim –saniyəölçənə xəbər verir.

**Böyük hakim – saniyəölçən.** Yarışların başlanğıcından əvvəl saniyəölçənlərin yoxlamasını təşkil edir; hakim –saniyəölçənləri yollar üzrə bölür; saniyəölçən ilə işləmək bacarığını yoxlayır; saniyəölçənin qeid etdiyi vaxtı iştirakçıların kartoçkalarına yazır və bu göstəriciləri finiş vərəqəsi ilə tutuşdurub yoxlayır; startçıya hakim –saniyəölçənlərin hazır olması haqqında xəbər verir.

Üzgüçülük üzrə yarışlarının hakimliyi yarış qaydalarına tam uyğunluqda keçirilməlidir. Qaydalarda iştirakçılara irəli sürülən tələblər, hakimlərin vəzifələri və hakimlik qaydaları ifadə olunmuşdur.

Əgər yarışların keçirilməsi üçün yer və ya iştirakçıların üzmə hazırlığı, üzgüçülük yarışlarının qaydalarının tələblərinə cavab vermirsə, onda yarışlar sadələşdirilmiş proqram və qaydalar üzrə hakimlərin daha az sayı ilə keçirilə bilər.

Yarışlar iştirakçılar və tamaşaçılar üçün bayram olmalıdır, buna görə də, onların açılışı və bağlanması tənənəli mərasimlərini, qaliblərin mükafatlandırılmalarını söylə hazırlamaq və həmçinin yarış iştirakçılarının və qonaqların yerləşdirilməsini təmin etmək çox vacibdir.

Kütləvi üzgüçülük yarışlarının keçirilməsi zamanı təhlükəsizliyin təmin edilməsi məqsədi ilə hovuzun yan tərəflərində yerləşən xilas edənlər növbə çəkməlidirlər.

### ***Yoxlama suallar və tapşırıqlar***

1. *Açıq su hövzələrində üzgüçülük məşğələlərinin keçirilməsi üçün yer seçimi ilə bağlı irəli sürülən tələblər haqqında danışın.*
2. *Açıq su hövzəsində ən sadə hovuzu necə qurmaq mümkün olduğu haqqında danışın.*
3. *Üzgüçülük məşğələlərində təhlükəsizliyi təmin etmək üçün hansı tələblərə riayət etmək lazımdır ?*

4. *Təbii su hövzələrində çimmə zamanı hansı qaydaları yerinə yetirmək lazımdır ?*
5. *Üzgüçülük təlimi prosesinin təşkilində tədris müəssisəsi müdiriyyətinin vəzifələri hansılardır?*
6. *Müəllimin (təlimatçının) üzgüçülük dərsinə hazırlanması haqqında danışın.*
7. *Üzgüçülük dərsinin konspektinin əsas hissələrinin xarakteristikasını verin.*
8. *Üzgüçülük dərsinin quruluşunun xüsusiyyətləri nədən ibarətdir ?*
9. *Üzgüçülük dərində məşğul olanların təşkilinin hansı metodları istifadə edilə bilər ?*
10. *Üzgüçülük yarışlarının başlanğıcından öncə gələn tədbirləri sadalayın.*
11. *Yarışlara qədər hazırlanan əsas sənədlərin adını çəkin.*
12. *Yarışlar haqqında Əsasnamə barəsində danışın.*
13. *Yarışlarda iştirak üçün sifariş necə tərtib olunur və kimlər tərəfindən imzalanır ?*
14. *Yarışlarda iştirak üçün texniki sifariş necə tərtib olunur və kimlər tərəfindən imzalanır ?*
15. *Yarış iştirakçısının kartoçkası necə tərtib olunur ?*
16. *Yarışların keçirilməsi haqqında hakim kollegiyasının hesabatında nə əks etdirilir ?*
17. *Üzgüçülük üzrə məktəb yarışlarını necə təşkil etmək və keçirtmək olar ?*
18. *Hakim kollegiyası üzvlərinin əsas vəzifələrini sadalayın.*



## FƏSİL 10. SU POLOSU

### **10.1. Su polosu oyununun ümumi xarakteristikası**

Su polosu suda oynanılan yeganə idman oyunudur. Onun üçün suda meydança qurulur. Meydançanın ölçüsü 30x20 metr, dərinliyi azı 1,8 metr olmalı və onun sərhədləri işarələnməlidir. Meydançanın qapısı üzbəüz xəttin ortasında qurulur. Onun hündürlüyü 90 cm, eni 3 metr olmalıdır.

Su polosu kürə şəkilli topa oynanılır. Topun çevrəsi 68-71 sm, çəkisi 400-450 qram olur.

Komandanın tərkibi 15 nəfərdir. Oyunda hər tərəfdə 7 vaterpolçu oynayır (qapıçı və 6 meydança oyunçusu: müdafiəçilər, orta zonanın oyunçuları və hücumçular).

Rəqib komandaların oyunçuları bir birindən müxtəlif rəngli papaqları (ağ, mavi) ilə seçilir. Papaqlarda 2-dən 15-nə qədər nömrə yazılır. Qapıçı üzərində 1 yazılmış qırmızı papaqda oynayır. Oyunçular üzgüçü “üçbucağı” və trusu geyirlər.

Oyun hərəsi 8 dəqiqədən ibarət 4 dövrə bölünmüş təmiz vaxt hesabı ilə 32 dəqiqə davam edir. Dövrələr arasında ictirahət üçün 2 dəqiqəlik tənəffüs verilir. Ancaq 2-ci və 3-cü dövrlər arasında 5 dəqiqəlik istirahət fasiləsi olur.

Oyun hakimin fiti ilə başlanır və dayandırılır. Oyunda vaxta hakim-saniyəölçən nəzarət edir.

Yeniyetmə və aşağı yaşlı gənclər 25x15 m ölçülü, 1,5 m dərinlikdə meydançada oynayırlar. Oyun hərəsi 5 dəqiqədən ibarət olub, 4 dövrə bölünməklə təmiz vaxt hesabı ilə 20 dəqiqə davam edir. Dövrələr arasında 2 dəqiqə tənəffüs verilir.

Sifariş edilmiş 15 oyunçudan olmaqla əvəz etməyə icazə verilir: dövrələrarası tənəffüsdə, qapıya top vurulduqdan sonra, əlavə vaxt başlanana qədər, həmçinin oyunçularından biri zədələndikdə və komanda hücumda olduqda.

Əsas vaxt qurtarana qədər oyun heç-heçə qurtardıqda qalibi müəyyən etmək üçün 6 dəqiqə təmiz vaxt təyin edilir. Əlavə vaxt hərəsi 3 dəqiqə olmaqla, 2 dövrə bölünür, dövrlər arasında meydançanın tərəflərini dəyişmək üçün 1 dəqiqəlik tənəffüs verilir. Oyunda qalib müəyyən olunana qədər əlavə vaxt verilir. Hər dəfə vaxt təyin olunanda 5 dəqiqə tənəffüs verilir.

Su polosunda yarış iştirakçıları yaş qruplarına bölünürlər: yeniyetmələr – 13-14 yaş; aşağı yaşlı gənclər – 15-16 yaş; yuxarı yaşlı gənclər – 17-18 yaş; juniorlar 19-20 yaş; yaşlılar.

Yarışlar Əsasnamə ilə rəqləmləşdirilir və mövcud yarış sistemlərdən biri üzrə keçirilir: a) dairəvi sistem – komandaların hamısı bir-biri ilə oynayır; b) uduzan cıxır – birinci görüşü uduzan komanda yarışdan cıxır və yekunda 1-

ci, 2-ci yerləri tutanlar müəyyən edilir; v) qarışıq sistem – bu sistemdə yarış həm dairəvi, həm də uzanan çıxır sistemlə keçirilir.

Yarışlarda oyunu 8 nəfərdən ibarət hakimlər briqadası idarə edir. Onların ikisi oyunu idarə, bir nəfər katiblik edir, iki hakim-vaxt ölçən oyunun əsas vaxtına nəzarət edir, bir hakim cərimə vaxtını idarə edir, iki hakim qapıların yanında dayanır.

Oyunçuların meydançadakı səyləri oyun qaydaları ilə müəyyən olunur.

Oyunun dövrlərinin hər biri hakimin fiti ilə başlanır. Bu zaman komandaların oyunçuları üzbəüz xətdə öz qapılarının qarşısında düzülür. Qapıya top vurulduqdan sonra top buraxan komanda oyuna mərkəzdən başlayır.

Qapıya vurulan top yalnız qapı xəttini keçdikdə qol sayılır. Top hücum edən komandanın oyunçusuna toxunub qapı xəttindən keçdikdə o oyuna qapıdan daxil edilir, yox, əgər müdafiə olunan komandasının oyunçusuna toxunub qapı xəttini keçmişsə, onda küncdən topatma təyin edilir. Rəqib komandaların oyunçuları eyni səhvə yol verdikdə, yaxud oyunu saxlamaq məcburiyyətində qaldıqda, mübahisəli top təyin olunur.

Komanda hücum səyini yerinə yetirmək üçün topu yalnız 30 saniyə saxlaya bilər (təmiz vaxt).

Meydança oyunçularından fərqli olaraq qapıçıya suyun dibində dayanmağa, topu yumruqla qaytarmağa, topu atmağa, vurub qaytarmağa, tutmağa, ikiəlli vurub qaytarmağa icazə verilir, qapıçı meydançanın mərkəz xəttinə doğru üzə bilməz.

Oyun prosesində voterpolçular adi və kobud səhvlər buraxırlar. Adi səhvə görə səhvin baş verdiyi yerdən o biri komandanın yaxındakı oyunçusu sərbəst top atır. Kobud səhvə yol verən oyunçu 20 saniyə müddətinə meydançadan çıxarılır. Əgər səhv 5 metrlik zonada baş vermişsə və bununla qapıya top vurmasına mane törədilmişsə, onda qaydanı pozan tərəfin qapısına 5 metrlik cərimə zərbəsi təyin edilir.

Oyundan kənar vaxtda baş verən hər-hansı səhv (adi yaxud kobud) personal səhv hesab edilir. Üç dəfə personal, yaxud kobud səhvə yol vermiş oyunçu onun əvəz edilməsi hüququ ilə oyunun axırına kimi meydançadan çıxarılır.

Bu və ya digər oyunçu meydançadan çıxarıldıqdan sonra da oyun davam edir. Bu zaman cərimə olunmuş oyunçu meydançanı tərk etməli və oyunun gedişinə qarışmamalıdır. Əgər o, oyuna mane olarsa, onda onun komandasının qapısına 5-metrlük cərimə topu təyin edilir.

Qapı xəttindəki hakimlərdə ehtiyat toplar olur. Oyundakı top meydançadan çıxdıqda oyunu ləngitməmək üçün ehtiyat top dərhal qapıçıya ötürülür.

Su polosu oyunu vaterpolçudan yüksək fiziki inkişaf səviyyəsi və funksional imkanları qarşısında yüksək tələblər qoyur. Vaterpolçular özlərinin hündür boyları, uzun ətrafları (qolları, qıçları), ağır çəkirləri və çiyin nahiyəsinin yaxşı inkişaf etmiş əzələləri ilə seçilir.

Su polosu ilə sistemə məşğul olma nəticəsində idmançılarda vestibulyar və gözhərləndirici aparatların funksiyaları təkmilləşir, görmə dairəsi genişlənilir.

İdman ustalığı artdıqca vaterpolçularla müəyyən oyun situasiyasını yaranan qıcıqlara qarşı mürəkkəb hərəkət reaksiyalarına sərf olunan vaxt azalır.

## **10.2. Su polosu oyununun texnikası**

Yarış qaydalarının dəyişilməsi su polosunun müxtəlif inkişaf mərhələlərində oyun texnikasının formalaşmasına böyük təsir göstərmişdir. Oyun səyyələrinin fasiləsiz intensivləşdirilməsi qısaltdılmış amplitudalı hazırlıq hərəkətləri fəndlərinin təsdiqinə səbəb olmuşdur.

Oyun fəndlərini cəld yerinə yetirmək bacarığı vaterpolçunun texniki ustalığının qiymətləndirilməsində mühüm meyardır.

Oyunçuların hərəkət fəaliyyətinin xarakterinə görə oyun texnikasının bu bölmələrini göstərmək olar: irəliləmə üsulları; üzgüçülüyn xüsusi priyomları; hücum priyomları (topa yiyələnmə texnikası); müdafiə texnikası.

### **Hərəkətmə üsullarının texnikası**

Oyunda vaterpolçuların yerinə yetirdikləri üzgüçülük hərəkətlərinin rəngarəngliyi üzgüçülüyn bütün üsullarına sərbəst yiyələnməyi və müxtəlif üsullardan ibarət üzmə hərəkətlərini uzlaşdırmaq bacarığını nəzərdə tutur.

Meydançada hərəkət edərkən, oyunçu meydançada baş verən hər şeyi görməli, yüksək start sürətinə malik olmalı, manevr etməyi bacarmalı, qısa məsafəni yüksək sürətlə dəf etməli, aldadıcı hərəkətlər etməlidir və s. Bütün bunları yalnız idman üzgüçülüynü üsullarının müxtəlif variantlarından istifadə etməklə həll etmək mümkündür.

### **Üzü üstə krol**

Oyunçuların meydançada irəliləmələrinin əsas üsulu olan necə deyərlər “xüsusi” krol üsulunun fərqi odur ki, baş və çiyinlər dik tutulur, bədənin uzununa ox ətrafında oyan-bu yana ləngər vurməsi az gözə çarpır. Bu vəziyyətdə bədənin bel nahiyəsindən geriyə gərilməsi, ikitərəfli nəfəsalma, qollarla avarçəkmənin qısa olması, dizdən çox bükülmə hesabına qıçlarla nisbətən

böyük amplitudalı intensiv yerinə yetirilən hərəkətlər və qolları dirsək nahiyəsindən hündürə qaldıraraq qabağa aparmaq sayəsində təmin olunur.

### **Arxası üstə krol**

Su polosunda tətbiq olunan bu üsulunun fərqli cəhəti meydançanı yaxşı görməyə şərait yaradan başın və qolların çiyin nahiyəsinin dik yuxarıda saxlanmasıdır. Bu vəziyyət bədənin bel nahiyəsindən bir az əyilməsi, qıçlarla edilən hərəkətlərin amplitudasının və intensivliyinin artması, təkan verib itələnmə və üzmə fazaları hesabına avarçəkmələrin qısa olması ilə təmin olunur.

### **Brass və böyrü üstə üzmə**

Oyun prosesində irəliləmək (hərəkət etmək) üçün bu üsullarla üzmədən nadir hallarda istifadə olunur. Bu üsullar ona görə geniş yayılmışdır ki, onlar oyun üzgüçülüğün (start, dönmələr, sıçramalar və s.) xüsusi priyomlarının texnikasını yaxşı mənimsəməyə kömək edir. Göstərilən priyomların yerinə yetirilməsinin effektivliyi brass üsulu ilə və böyrü üstə üzmələrdə ayaqlarla edilən hərəkətlərin səmərəliliyindən asılıdır. Brass üsulunda qarışığın hazırlanmasında xüsusilə geniş istifadə olunur. Brassın vaterpol variantının texnikasının fərq xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, çiyin nahiyəsi adətən olduğundan bir qədər yuxarıda, canaq isə aşağıda saxlanır; ayaqlarla avar hərəkətləri kiçik amplituda ilə yerinə yetirilir, onların dayaq fazası güclənir, hərəkət başa çatanda diz oynaqında tam düzəlmirlər.

### **Suyun altına cumma**

Meydançada hərhlənməni rəqibdən gizlətməkdən ötrü vaterpolçuya suyun altında topsuz hərəkət etməyə icazə verilir. Suyun altına cumarkən brass və krol üsullarından, böyrü üstə üzmədən yaxud bu üsullardan ibarət kompozisiyalardan istifadə olunur.

## **10.3. Xüsusi üzgüçülük fəndlərinin texnikası**

Üzgüçülüğün xüsusi priyomlarının texnikasına yiyələnməyin səviyyəsi oyun səylərinin effektinə xeyli təsir edir. Üzmənin xüsusi priyomlarına yerində üzmə, suda “yerimə”, hərəkət edərkən dayanma, arxası üstə aşırılma, dönmə, aldadıcı hərəkətlər daxildir.

### **Yerində üzmə**

Əksər oyun səyləri (start, birdən irəliyə dartınma, dönmə, tullanma və s.) üçün çıxış vəziyyəti olan yerində üzmə oyun şəraitində geniş yayılmışdır. Vaterpolçu yarım üfüqi vəziyyətdə dayanır, baş və çiyinlər bir az qaldırılır, dirsəklər bükülmüş, qollar bir qədər qabaqda saxlanır, ovuclar aşağı baxır. Vaterpolçu əlləri ilə dayaqlanma-dayanma hərəkəti edir və eyni zamanda diz və bud-çanaq nahiyəsindən bükülmüş qıçları ilə növbə ilə (bir-birinin dalınca) suda dayanma hərəkətləri edir. Bu vəziyyətdə yuxarıdan aşağıya basma göstərilir.

### **Suda “yeriş”**

“Yerləş” zamanı vaterpolçunun bədəni şaquli vəziyyətdə olur, qıçlar brass üsulu ilə üzmədə olduğu kimi, növbə ilə yaxud eyni vaxtda dayaqlanma hərəkətləri edirlər. Vaterpolçu istənilən istiqamətə irəliyə bilər. Bu zaman qollarla saxlayıcı üzgüçülük hərəkətləri edir (şək.57). Soldakı fiqur) yaxud suyun üzərində bir az yuxarı qaldırılıb (sağdakı fiqur).

### **Sudan bir qədər yuxarı qalxma**

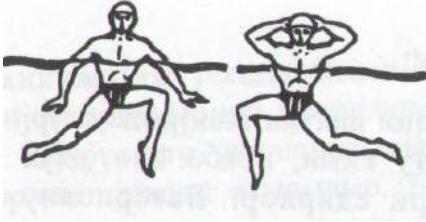
Suyun üzərində bir qədər yuxarı qalxmaq meydançanı görməyi, hündürdən uçan topu tutmağı, dayanmağı asanlaşdırır, gövdənin topun atılmasında və ona zərbələr vurulmasında, ötürmələrin yerinə yetirilməsində və başqa priyomların yerinə yetirilməsində lazım olan davamlı vəziyyətini təmin edir. Qapıçı qapıya vurulan topu qaytarmaq (tutmaq) üçün hazırlaşarkən bu priyomdan tez-tez istifadə edir.

Bədənin sudan yuxarı qaldırılması ayaqları bir-birinin ardınca (növbə ilə) qısa hərəkətlərlə aşağı basmaqla və hər iki əllə eyni vaxtda qanadvari hərəkətlər etməklə yerinə yetirilir. Qolların və qıçların hərəkət səyləri yuxarıdan aşağıya yönəldilir. Bu zaman qollar dirsəklərdən 90-110° dərəcə, qıçlar isə diz oynaqından və bud-çanaq nahiyəsindən bükülür. Bükülmə bucaqları müvafiq olaraq 100-110 və 110-120 dərəcədir.

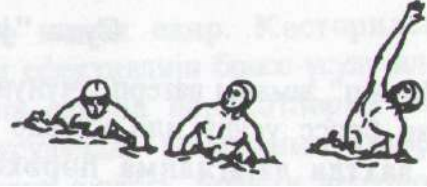
### **Yuxarı sıçrama**

Yuxarı sıçramadan qabaq gövdə üfüqi vəziyyətdə, yaxud ona yaxın vəziyyətdə olur. Sıçrayış ayaqlarla və əllərlə eyni vaxtda yuxarıdan aşağıya doğru edilən basma-avarçəkmə hərəkətləri və başın yuxarı-geri aparılması sayəsində baş tutur (şək.58). Bu hərəkətlər bədənin bud-çanaq oynaqından düzəlməsilə müşayiət olunur. Bu priyom hündürdən uçan topu tutmağı asanlaşdırır. Bu priyom bütün başqa oyun vəziyyətlərində də (topa zərbə

vuranda, topa blok qoyanda və s.) tətbiq olunur və qapıçının oyun priyomlarının əsasını təşkil edir.

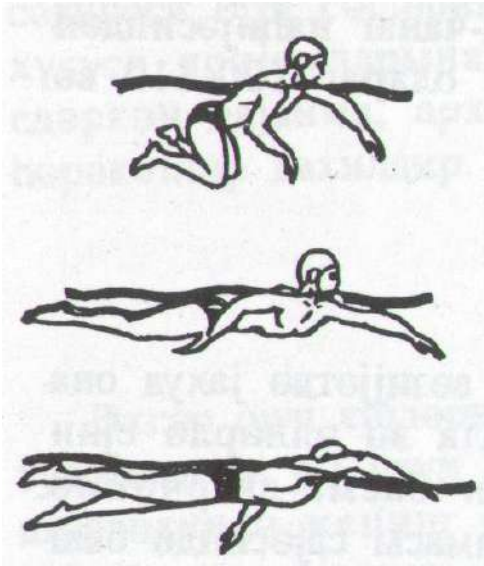


Şək.57. Suda yerləş.



Şək.58. Yuxarı sıçrama.

Çıxış vəziyyətində vaterpolçunun gövdəsi üfüqi vəziyyətdə olur, baş bir qədər yuxarı qaldırılır, qıçlar çanağa dartılır və hərəkətin əvvəlində gövdənin sürətini artırmaq üçün güclü təkən-basma hərəkəti etməyə hazır olur. Qollar nəzərdə tutulan hərəkətin istiqaməti tərəfə aparılır, bu zaman sağ qol dirsəkdən xeyli bükülür (təxminən 90°).



Şək. 59. Suda start.

### Suda start

Bu vəziyyətdən vaterpolçu qıçları ilə irəliyə enerjili (çevik və qüvvətli) hərəkət edir və sol qolu ilə qabaqdan dala avar çəkir. Eyni zamanda, geriye kəskin təkəndən sonra sağ qolunu sudan çıxarır və yuxarıdan qabağa-uzaya aparır. Bu hərəkət üzgüçülük üçün xarakterik olan krol üsulu ilə əvəz olunur (şək. 59).

### Suda dayanma

Vaterpolçu onu izləyən rəqibin oriyentirini pozmaq və onun himayəsindən çıxmaq üçün hərəkəti istənilən istiqamətə dəyişərkən, ondan əvvəl dayanma priyomu yerinə yetirir. Qəflətən dayanarkən tormozlama gövdə ilə, qıçlarla və qollarla həyata keçirilir.

Bunu etmək üçün onlar elə saxlanılır ki, qarşıdakı su axınının müqavimət gücünü artırmaq mümkün olsun (bədən üfüqi vəziyyətdən şaquli vəziyyətə keçirilir, qıçlar aşağı salınır, qollarla qabaqdan dala avar hərəkətləri edir və s.).

Dayanmanın ardınca, mümkün qədər tez hərəkət etməyə başlamaq üçün vaterpolçu dərhal qruplaşır, əllərlə dayaqlanma-avar hərəkətləri edərək bədənini lazım olan tərəfə döndərir.

### **Arxası üstə çevrilmə**

Rəqibin himayəsindən azad olmaq və sərbəst hərəkət etmək üçün vaxt qazanmaqdan ötrü tətbiq edilən aldadıcı hərəkətdir. Çevrilmə (aşma) qıçları dizlərdən və bud-çanaq oynaqından cəld bükməklə başlanır; bu zaman vaterpolçunun irəliləməsi kəskin şəkildə tormozlanır. Sonra qıçlar tullanma üçün xarakterik olan hərəkətlər edir, bədən sudan hündür qalxır, başın qolaylanma hərəkətinin təsiri altında arxası üstə aşırılır. Bu zaman qollarla yuxarı-dala edilən hərəkət başın hərəkətini gücləndirir. Qolun qolaylanma hərəkəti (tez-tez sağla) bir qolla edilir. Bu vaxt o biri əl bədənin davamlı vəziyyətdə qalmasına kömək edən dayaqlanma hərəkəti edir.

### **Dönmə**

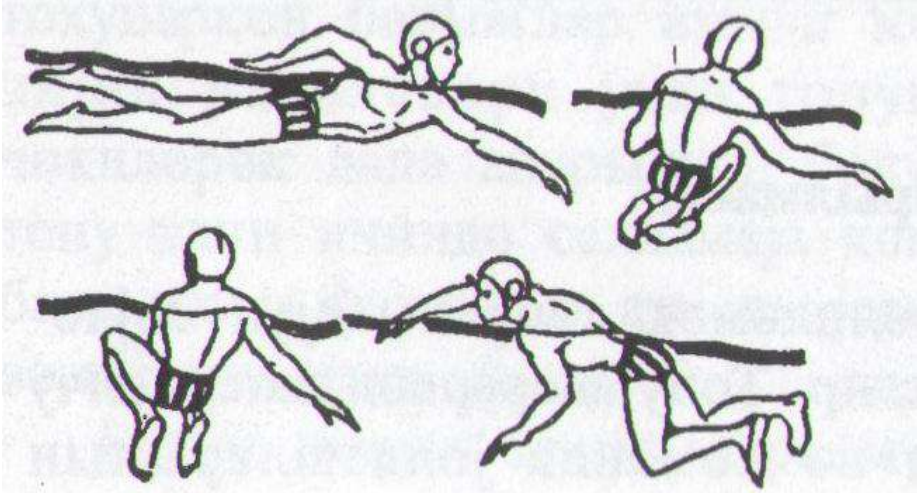
Oyunda meydançanın müəyyən sahəsini yaxşı görmək üçün irəliləmənin istiqamətini dəyişmək üçün tətbiq edilir. Dönmələr yerində və hərəkət zamanı yerinə yetirilir.

Birinçi halda, oyunçu fırlanma hərəkəti hesabına çiyin nahiyəsi və başı ilə nisbətən bədənin şaquli oxu ətrafında dönür və qollarla dayaq-avar hərəkəti etməklə yana istiqamətdə dönmənin əks istiqamətinə dönür.

Hərəkət zamanı dönmə, hərəkət edərkən dayanma və qruplaşma, lazımı tərəfə fırlanma, istənilən istiqamətə yerindən və hərəkət edə-edə start götürmə fəndlərindən ibarət bütöv bir qarışıq səylər kompleksidir (şək.60).

*Şək. 60. Aldadıcı hərəkətlər.*

Vaterpolçu bu hərəkətləri topla və topsuz, yerində üzərkən və üzüb irəliləyərkən yerinə yetirir. Aldadıcı hərəkətlər rəqibin oriyentirini pozmaq



(deoriyentasiya), hücum zamanı onun himayəsindən qurtarmaq, yaxud müdafiə zamanı daha əlverişli mövqe tutmaq məqsədilə edilir. Əllərlə, başla, yaxud gövdə ilə aldadıcı hərəkətlər oyun üstünlüyü qazanmaq üçün edilən həqiqi (əsas) hərəkətlərdən qabaq edilir. Oyun üstünlüyü dedikdə, meydançada daha əlverişli mövqe tutmaq, topu maneəsiz ötürmək, yaxud onu qarıya yönəltmək imkanı əldə etmək və s. başa düşülür.

Aldadıcı hərəkətlər həqiqi hərəkətin əks tərəfinə yönəldir.

Aldadıcı hərəkətlər qırıq-qırıq, az çətinliklə yerinə yetirilən, adi, məsələn, başla, əllə hərəkətlər və ardıcıl yerinə yetirilən hərəkətlərdən ibarət kompleks mürəkkəb hərəkətlər (məsələn, suda startgötürmə, təkənla irəli yaxud yuxarı dartınma, dayanma və yenidən start, yenə də dartınma yaxud start, arxası üstə aşma, yaxud start, dartınma, sağa dönmə, sola dönmə, dartınma və s.) ola bilər.

Vaterpolçunun fərdi xüsusiyyətlərindən, fiziki və üzgüçülük hazırlığının səviyyəsindən asılı olaraq müxtəlif priyomların yerinə yetirmə texnikası müxtəlif variantlara malikdir.

#### **10.4. Hücum priyomlarının texnikası** *(topa yiyələnməyin texnikası)*

Topa yiyələnmək müxtəlif hücum vəziyyətlərinin həll olunmasına kömək edir, hücum priyomları topa yiyələnməyin başlanğıc, yəni ilkin priyomlarından ibarətdir. Topa yiyələnməyin ilkin priyomlarına topun



aparılması, suyun üzərinə qalxma, hərəkət edərəkən dayanma, topu tutmaq, əldə top irəliləmə-yerdəyişmə, topun aparılmasına aiddir.

### **Topun aparılması**

Topla birlikdə sürətlə irəliləmək sonraki oyun səylərinin effektiv olmasına kömək edir. Topu apararkən vaterpolçu meydanı görməli, rəqiblərin və komanda yoldaşlarının maneəvlərini izləməlidir. Bədənin çiyin nahiyəsindən və başı hündürə qaldırmaq və hərəkət zamanı başı oyana-buyana çevirmək meydanı görməyi, rəqibləri və öz yoldaşlarını izləməyi asanlaşdırır.

Hərəkət zamanı top vaterpolçunun üzünə və onun sinəsinə qarşısında əmələ gələn dalğa vasitəsilə itələnir. Qollarla qısa və tez-tez edilən avarçəkmə hərəkətləri sayəsində rəqibin topu ala bilməsinə imkan verilmir.

### **Topun qaldırılması**

Suyun üzərindəki topu barmaqları aralayıb əli onun altına salıb tutmaqla: əli üzən topu üstünə qoymaq, sonra əli biləngdən bükməklə əl ilə qolun bazu önü arasında saxlamaqla; topu biləngdən bükülmüş əl və bazu önü arasında tutmaqla; barmaqlarla tutub bazu önünə sıxmaqla; üzən topu əl ilə üstədən basıb batırmaq, sonra dərhal üstədən təzyiqli zəyiflətmək və əli düzəldib eyni zamanda içəriyə tərəf çevirib yellətməklə qaldırmaq olar (şəkl.61).

### **Topun saxlanması (dayandırılması)**

Qol uçub gələn topun istiqamətinə tərəf qaldırılır, əl gərginləşdirilib bucaq altında saxlanır. Elə ki top ovuca toxundu, əl biləkdən bükülür və topu suya salır.

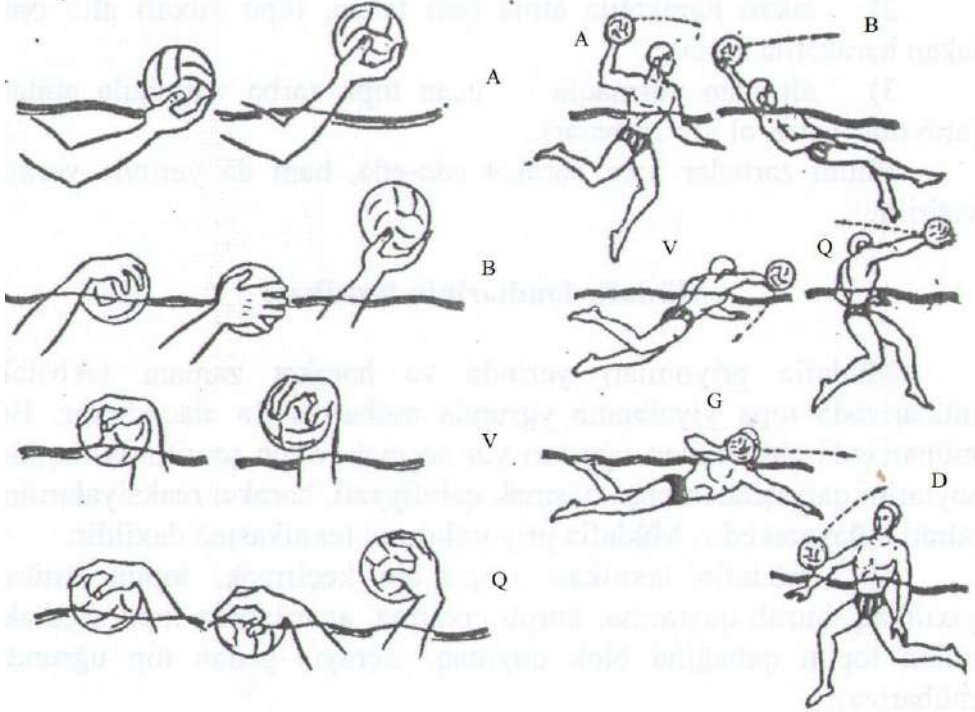
### **Topun tutulması**

Uçub gələn topu ələ keçirmək və onu saxlamaq üçün əl, barmaqlar aralı olmaqla topun qarşısına qaldırılır. Topa toxunarkən barmaqlar azacıq gərginləşir, əl qolun bazu və çiyin nahiyələri uçan topun təzyiqindən bir növ geri çəkilərək dala aparılır. Qolun amortizasiyaedici hərəkəti topu əlin içində saxlamağa kömək edir. Topun tutulmasının başa çatma fazasında atmanı yerinə yetirmək üçün əl əlverişli vəziyyətdə olur. (şəkl.62).

Bütün ilkin priyomlara mükəmməl yiyələnmək müxtəlif top atmalarının texnikasını sonralar uğurla mənimsəmək üçün lazım olan şərtlərdir.

Oyun şəraitində atma hərəkətlərinin effekti onların yerinə yetirilməsinə sərf olunan vaxtla, topun hər dəfə dəqiq düşmə dərəcəsilə və atılmış topun uçuş sürəti ilə müəyyən olunur.

Atmanın dəqiqliyi gövdə, qolun bazu və çiyin nahiyələri və əl ilə edilən səmərəli hərəkətlərin bir-birinə əlaqələndirilməsi sayəsində təmin olunur. Topun uçuş sürəti ona tətbiq edilən qüvvədən və onun təsir yolundan asılıdır. Bütövlükdə atmanın effekti bütün göstərilən amillərin təsirindən asılıdır.



**Şəkil.61.** A – altdan tutma;  
B – əli çevirib üstədən tutma;  
V – əli və bazu ilə tutma;  
Q – basıb tutma.

**Şəkil.62.** Topu atmaq:  
A – əsas atmaq;  
B – arxası üstə uzanmış vəziyyətdə atmaq;  
V – əllə yana atmaq;  
Q – düz tutulmuş qolla atmaq;  
G – atmaq-itələmə;  
D – atmaq-arxaya ötürmə.

Hərəkətin xarakterinə görə atmalar üç qrupa bölünür:

- 1) qolun qolaylanma hərəkətilə yerinə yetirilən atmalar (əsas atmaq, geriyyə atmaq, arxası üstə uzanmadan atmaq, düz qolla atmaq, əl ilə atmaq);
- 2) təkən hərəkətilə atmaq (adi təkən, topu yuxarı atıb onu təkən hərəkətilə atmaq);
- 3) altından vurmaqla və uçan topa zərbə vurmaqla atmaq (atıb ötürmələr, əl ilə zərbələr).

Bütün zərbələr həm hərəkət edə-edə, həm də yerində yerinə yetirilir.

## Müdafiə fəndlərinin texnikası

Müdafiə priyomları yerində və hərəkət zamanı təkbətək mübarizədə topa yiyələnmə yğrunda mübarizə ilə əlaqədardır. Bu mübarizədə əldə edilən uğurları yer seçmək, oyun şəraitində rəqibin səylərini qabaqcadan başa düşmək qabiliyyəti, hərəkət reaksiyalarının sürəti müəyyən edir. Müdafiə priyomlarının texnikasına daxildir:

1) müdafiə texnikası (topu ələ keçirmək, topun üstünə yıxılmaq, vurub qaytarma, vurub çıxarma, aparılarkən topu seçmək, atılan topun qabağına blok qoymaq, sıçrayıb gedən top uğrunda mübarizə);

2) qapıçının oyun texnikası (tutmaq, söndürmək, vurub qaytarmaq, qapıya vurulan topun vurulub qaytarılması, topu tutub öz komanda yoldaşlarına atmaq).

Meydança oyunçularından fərqli olaraq qapıçıya topa toxunmağa, onu iki əllə tutub saxlamağa icazə verilir.

## 10.5. Su polosu oyununun taktikası

Su polosunda oyun (xüsusən iki bərabər hazırlıqlı komandanın görüşündə) kəskin olur və vaterpolçulardan nəinki böyük fiziki gərginlik, həmçinin yüksək mənəvi-iradi keyfiyyətlər tələb edir. İdmançılar daima dəyişən oyun şəraitində məqsədyönlü səy göstərməyi bacarmalı, yəni taktiki cəhətdən hazırlıqlı olmalıdırlar.

Su polosunda oyun taktikası fərdi taktikaya, qrup taktikasına (oyunçuların müəyyən oyun vəziyyətlərini birlikdə həll etmə taktikası) və komanda taktikasına bölünür.

Taktikanın məqsədi görüşü udmaq, vəzifəsi isə konkret rəqiblə oynayarkən mübarizənin vasitə, forma və metodlarını düzgün seçməkdir. Bu zaman aparılacaq mübarizənin şəraiti öz komandasının və rəqib komandasının hazırlıq səviyyəsi, habelə hər bir oyunçunun fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Bütün oyun şəraitləri (vəziyyətləri) üçün oyun resepti olan və bu receptin istənilən rəqib üçün məqbul sayıla bilən resepti olan elə bir oyun taktikası yoxdur. Elə ki, oyun səyləri dəyişilir (çətinləşir) şablon taktika səmərəsini itirir və mütləq komandanı məğlubiyyətə aparır. Şablon taktika yaradıcı təşəbbüsün inkişafına kömək etmir, əksinə vaterpolçuların ustalığının artmasını ləngidir.

## **FƏSİL 11. ÜZGÜCÜNÜN 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.

### **11.1. 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 UGİM 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. UGİM-də yeniyetməlikdən idman ustalığınadək məşq prosesinin davam etmə müddəti 5-6 il təşkil edir.

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

M ə ş q i n b i r i n c i i l i bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişafına bərabər təxminən eyni diqqət ayırmaqla ÜFH həsr olunur. Bunun əsasında idmançılar üzgüçülüyn 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.

M ə ş q i n i k i n c i v ə ü ç ü n c ü i l l ə r i n d ə 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 8)

Cədvəl 8.

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

Yüklər	Məşqin illəri		
	1-3-cü	3-5-ci	5-6-cı
Ümumi həcm	200	700	1500
Gərgin üzmenin 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 ilbəlil 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 idmançıların 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 idmanşından 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 planlaşdırılma məsələsi 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, istə-istəməz nəticələrin aşağı düşməsinə səbəb olacaq. Bu halda, nəticələrin aşağı düşməməsi 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.*

Perspektiv 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 üzərində işin ikinci mərhələsində, alınmış xarakteristikanın və məşq yükünün xarakteri və həcminin 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 çıxıbmi?
- 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 oldumu?

Bu suallara cavablar iki nəticə çıxarmağa kömək edir:

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

2. Yeni planın iş istiqaməti necə olmalıdır (məsələn, müxtəlif yönümlü hərəkətlərin payının dəyişilməsi, məşqin yeni vasitə və yaxud metodlarının tətbiq 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 təqvimi. 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, üzüm kilometrələrinin sayı). 6. Startların sayı. 7. Pedaqoji və tibbi nəzarət.

**İllik dövrün planlaşdırılması.** Məşqin illik planı perspektiv planın bir hissəsidir. Onda, **ilin** vəzifəsi, 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 təqvimi. 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 tərəcəyi halının və yerinə yetirilmiş məşq yükünün qısa xarakteristikasının tərtib edilməsi ilə başlayır. Xarakteristika üzgücünün 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 vəzəfləri 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 kilometrlerin 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 işlənilib 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:*

T arix	Məşqin məzmunu	Məşqin istiqaaməti	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 sürətindəH %-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 həcmnin 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 təqvimə və üzgüçünü idman formasına gətirib çatdırmaqla müəyyən edilir.

Əsas yarış müddəti yaxınlaşdıqda yükün dalğavarılığı qabaqdan qələnlər 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.

## **11.2. 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 ustalığı barədə obyektiv məlumatın operativ alınması lazımdır. Belə məlumat yaxşı qoyulmuş iş uçotunun məlumatı üzrə, məşqçinin pedaqoji

müşahidəsinin əlavə edilmiş məlumatları ilə, idmançının subyektiv hissiyyatı və müxtəlif tərzli testlərin məlumatları ilə alınır.

İdmançının məşqinin uçuğu gündəlikdə həyata keçirilir. İdmançının gündəliyində məşqdə icra edilən bütün hərəkətlər, idman nəticələri, özünü hissetmə, yuxunun xarakteri, bədən çəkisi, AHT, nəbz vuruğunun 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 dərəcəindən və məşq prosesinin təmin edilməsi şərtindən asılı olaraq uçuğun 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 dəyişməsinə görə qiymətləndirilir.

Test tapşırığında üzgücünün 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 sistemativ olaraq həftədə 2-4 dəfə keçirilməlidir. Bu halda məşqçi idmançının orqanizminin yükə olan reaksiyasının xarakteri haqda inamlı mühakimə apara bilər.

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

$\frac{1}{2}$  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 vuruğu fərdindən dərhal sonra ondan 1 dəqiqə və 2 dəqiqə sonra qeydə alınır. Üzmənin nəticələri, məsafədə gücü bölüşdürmə və nəbz vuruğunun məlumatları idmançının funksional vəziyyətini yaxşı xarakterizə edir. O, nə qədər yaxşı olsa, 200 m məsafəni  $\frac{1}{2}$  güclə üzmədə nəticələr yüksək olacaq və nəbz o qədər tez bərpə ediləcək.

Aşağıda gətirilən bənzər testlərin tətbiqinin nümunəsi üzrə məşqlərin iki ayı ərzində üzgüçünün 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 mənimşənir və müsbət funksional irəliləyişlərlə müşahidə 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 səviyyəsində 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, nəbzın 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 nəbzın 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 dözümlünün 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 dözümlü, 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 tərbiyəsində 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 üzmlərin finişində nəbz vurğusu demək olar ki daimidir və hamısı üzmlərin 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 məqsəəuyğundur. 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 tərbiyəsində yönümlü 1500 m üzür. Burada məşqçi nəticəni, finişdə və finişdən 2 dəqiqə sonra nəbz sıxlığını qeydə alır (cədvəl 9).

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 üzmlərlə müqayisəyə görə onun nəbz xarakteri pisləşmişdir. 1500 m məsafədə üzmənin son nəticəsində bir qədər yaxşılaşma təlimlənmə səviyyəsinin plana uyğun yüksəldilməsinin yox (hazırkı halda ümumi dözümlüyün) iradi qüvvənin

**Üzmələrdən sonra finişdə nəbz sıklığı**

Tarix	Kəsiklərdə nəticələr						Nəbz sıklığı 10 san. ərzində	
	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500m	Finişdə	2 dəqiqədən sonra
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

mobilizə edilməsinin nəticəsi olmuşdur. Məsafənin belə qət edilməsi məşqçinin tapşırıqına 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. Üzgüçünün 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 dərəcəyədək müəyyən etməyə imkan verir və idman vəzifəsi və yükünün əsaslandırılmış planlaşdırılması üçün ilkin məlumatlar verir.

2. Fiziki hazırlıq səviyyəsinin qalxıb-ənməsi 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 ustahlığının qiymətləndirilməsi.** Üzgüçünün idman texnikasına nəzarət məşq prosesinin idarə olunmasında böyük rol oynayır. Onun üzgüçülüyn öyrədilmə mərhələsində, yükün yüksəlmiş həcmi ilə məşqlərdə və qurqda gücləndirilmiş güvvə işləri ilə əlaqədar rolu 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 üzgüçünün texnikasına nəzarət adətən vizual görülür. Burada yeni başlayanın bədəninin suda müvazinət halında dayanaqlı 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, dinamografiya, qoniometr, kinoşəkil, videoyazı və onların uyğunlaşdırılması tətbiq edilir. Onlar üzgüçünün 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 (Fv) üzgüçünün quruda qəstərdiyi dartma qüvvəsinin (Fc) nisbəti təsəvvürünü yaradır

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

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:

Üzgüçü	Üzmə üsulu	Dartma qüvvəsi (kq)		İGİİƏ (%)
		quruda	suda	
Quluyev T.	Krol	29,8	19,0	65,5
Səmədov O.	-“-	33,0	27,0	83,0
Filina N.	-“-	31,0	17,0	54,8
Əliyev R.	-“-	45,0	32,0	71,1
Cəfərova K.	-“-	31,0	20,0	64,5
Hüseynov K.	Arxa üstə	24,0	13,0	54,2
Məmmədov K.	Batterflyay	38,0	22,0	57,9
Babayev 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 nəzərətin 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 üzümə nəticələri və ya yarış məsafələrinə yaxın üzmələrin nəticələri) müəyyən edilir.

### **11.3. Cari nəzarət məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, təhlili və planlaşdırılmasında lazımı 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 mərhələlərində 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.

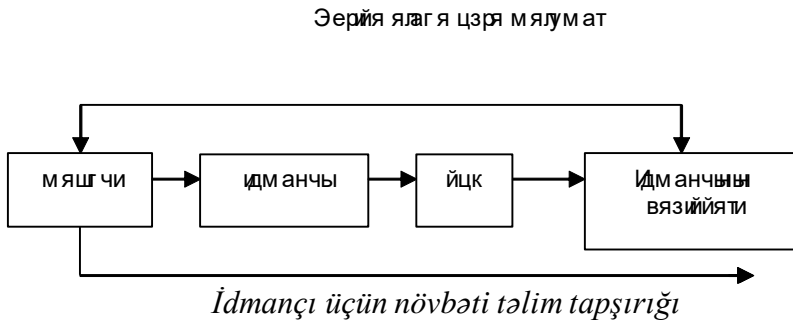
Məsələn, idmançının orqanizminin lazımı qədər bərpa olunmaması haqda obyektiv məlumatlar olduqda, təlim yükünün sıxlığının planlaşdırılmış dərəcəsi aşağı salına bilər, orqanizmin vəziyyətinin əla göstəricilərində isə yüksəldilə bilər. Avarçəkmə hərəkətinin lazımı qədər dartma qüvvəsi olmadıqda, quruda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

**Bütövlükdə idman məşqinin idarə edilməsi aşağıda göstərilədiyi kimi həyata keçirilir.**

İdmançı tərəfindən ayrı-ayrı hərəkətlərin, hərəkət seriyalarının və yaxud bütün dərs yükünün yerinə yetirilməsi onda, ən yaxın təlim sərəməsinə səbəb olur ki, bu da lazımı qədər böyük yükə yorğunluğun və iş qabiliyyətinin aşağı düşməsində açıq görünür. Sonralar, bir neçə məşqlərin keçirilməsindən sonra, ən yaxın məşq sərəməsi, bir birinə qarşılıqlı təsir edir, təlim dərs sisteminin kumulyativ məşq sərəməsini təşkil edir. Bu sərəmə 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 sərəmələrin həcminin 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 haqda məlumatın təhlili, cari və növbəti məşqlər haqda qərarın formalaşdırılması (nəzərdə tutulmuş plan üzrə məşqlər və yaxud lazımı düzəlişlərin edilməsi).

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

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

### ***Özünü yoxlama üçün suallar***

1. *Üzgüçünün məşq yüklərinin inkişafının əsas tendensiyası nə ilə bağlıdır?*
2. *“Təlim” və “təlimlənmə” anlayışı arasındakı fərq nədən ibarətdir?*
3. *Məşq yükü nə deməkdir?*
4. *Məşq yükünün təəflərini xarakterizə edin.*
5. *İdman formasının üç fazası haqda danışın.*
6. *Məşqdə silsiləlik və dalğavariliq prinsipi necə realizə edilir?*
7. *Çoxillik məşqin mərhələlərini xarakterizə edin.*
8. *Ümumi fiziki hazırlıq xüsusi fiziki hazırlıqdan nə ilə fərqlənir?*
9. *Üzgüçünün ustalığının artması ilə ÜFH və XFH hərəkətlərinin həcminin nisbəti necə dəyişir?*
10. *Üzmə texnikasının mənimsənilməsində və təkmilləşdirilməsində tətbiq edilən metodların sayı.*
11. *Passiv və aktiv taktikalar arasındakı fərq nədən ibarətdir?*
12. *Üzgüçülərin ustalığının yüksəldilməsi üçün nəzəri hazırlığın əhəmiyyəti haqqında danışın.*
13. *Üzgüçünün ümumi dözümlüyü nədir?*

14. *Üzgüçünün ümumi dözümlülüüyünün tərbiyəsində bərabərli metod necə tətbiq edilir?*
15. *Üzgüçünün ümumi dözümlülüüyünün tərbiyəsində dəyişən metod necə tətbiq edilir?*
16. *Üzgüçünün ümumi dözümlülüüyünün tərbiyəsində interval metod necə tətbiq edilir?*
17. *Üzgüçünün xüsusi dözümlülüüyünü nədir?*
18. *Üzgüçünün xüsusi dözümlülüüyünün tərbiyəsində bərabər metod necə tətbiq edilir?*
19. *Üzgüçünün xüsusi dözümlülüüyünün tərbiyəsində dəyişən metod necə tətbiq edilir?*
20. *Üzgüçünün xüsusi dözümlülüüyünün tərbiyəsində təkrar metod necə tətbiq edilir?*
21. *Üzgüçüyə “sürət ehtiyatı” nə üçün lazımdır?*
22. *Əzələ qüvvəsi hansı faktorlarla müəyyən edilir?*
23. *Güc dözümlülüüyünün əsas növlərini xarakterizə edin.*
24. *Üzgüçülərin güc hazırlığında hansı əsas vasitə tətbiq edilir?*
25. *İzometrik hərəkətlərin mahiyyəti nədən ibarətdir?*
26. *Sürət keyfiyyətinin yaranmasının müxtəlif növlüyünü hallandır.*
27. *Əzələni boşaltma vərdişi hansı üsulların köməyi ilə qavranılır?*
28. *Elastikliyin səviyyəsinin yüksəlməsinə yönəlmiş dərsin keçirilməsində nəyi nəzərə almaq lazımdır?*
29. *Üzgüçülərin çoxillik məşqlərinin 1,2,3,4 və 5 illər ərzində təlim-məşq prosesini planlaşdırmanın istiqamətini xarakterizə edin.*
30. *Üzgüçünün çoxillik məşqində yükün artırılması necə planlaşdırılır?*
31. *Məşqin illik planının məzmunu haqda danışın.*
32. *Üzgüçünün vəziyyətinin və onun məşq yükünü daşıya bilməsini müəyyən edən testlərin keçirilməsinə hansı əsas tələblər təqdim olunur?*
33. *Üzgüçünün vəziyyətini müəyyən etmək üçün “ $1/2$  güclə üzmə” testi necə keçirilir?*
34. *Təlim yüklərin üzgüçü tərəfindən daşınması necə qiymətləndirilir?*
35. *İGİİƏ nə deməkdir?*
36. *İdman məşqinin idarə edilməsi hansı proseslərdən cəmlənir?*
37. *Geriya əlaqənin köməyi ilə idman məşqinin idarə edilməsi necə baş verir?*

## FƏSİL 12. ÜMUMİ VƏ XÜSUSİ FİZİKİ HAZIRLIQ

### 12.1. Ümumi fiziki hazırlıq

İdmançının hərtərəfli fiziki inkişafı onun seçilmiş ixtisası üçün bünövrə sayılır. Məlumdur ki, üzgüçünün elastikliyinin, qüvvəsinin cəldliyinin, dözümlüyünün və çevikliyinin harmonik təkmilləşməsi üçün suda tətbiq edilən hərəkətlərin effekti, quruda edilən hərəkətlərdən az olur. ÜFH – hərtərəfli hazırlıqlı idmançının – “üzgüçünün-atletin” formalaşması üçün vasitə olmalıdır.

Yüksək idman ustalığına nail olmaq, insanın funksional imkanının yüksəlməsi əsas etibarilə ÜFH artırılması hesabına əldə edilir (xüsusən yüngül atletika, xizək və oyun). Bu vaxt idmançı tədricən qüvvə toplayır və yarış dövründə uzunmüddətli və intensiv məşq etmək üçün həvəs və təravət əldə edir.

Üzgüçünün ÜFH həm fəal istirahət vasitəsi kimi, həm də məşğələnin emosionallığının yüksəlməsi vasitəsi kimi tətbiq edilə bilər.

Fiziki tərbiyədə vəzifələrin həlli üçün, çoxsaylı vasitələrdən təcrübədə geniş istifadə olunan – gigiyenik faktor, təbiətin təbii qüvvəsi və fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur.

Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə vasitələrinin əsas spesifikasiyası sayılır. Bu fəaliyyət və hərəkət fəaliyyətinin mürəkkəb növləri, fiziki tərbiyənin vəzifələrini həll etmək üçün seçilib.

Müxtəlif ixtisaslı idmançılara hərəkət keyfiyyətlərinin yüksək inkişaf səviyyəsi vacibdir, lakin hər bir idman növü qüvvənin, elastikliyin, cəldliyin, çevikliyin və dözümlüyün inkişafına öz spesifik tələbatını qoyur. Üzgüçünün ÜFH vasitələri ilə bu keyfiyyətlərin inkişafının xüsusiyyətləri üzərində dayanacaq.

**Qüvvənin inkişafı.** Hər hansı üsulla üzmədə idmançının bütün mühüm əzələ qrupları iştirak edir. Əsas yükü isə qol və ayaq əzələləri, çiyin qurşağı, bel və qarın əzələləri daşıyır. Bu əzələlərin qüvvəsi hərəkətin cəldliyini və nəticədə üzmə sürətini müəyyən edir.

Qüvvənin inkişaf prosesi – uzunmüddətli prosesdir. O, xüsusən əzələlərdə mürəkkəb (biomekaniki, morfoloji və funksional) dəyişikliklə bağlıdır.

Təcrübə göstərir ki, suda hərəkətlərin müntəzəmliyi ilə idmançının qüvvəsini artırmaq olar. Əgər quruda əlavə xüsusi hərəkətlərlə məşğul olunarsa, bu keyfiyyətlərin inkişafına daha da az vaxt sərf olunur.

Qüvvənin inkişafı üçün xüsusi hərəkətləri şərti olaraq iki böyük qrupa bölmək olar:

1. Müqavimətlə və ya xarici yüklə hərəkətlər (ştanqın, qantelin, doldurulmuş topun çəkisi; oyun yoldaşının müqaviməti və çəkisi);

2. Bədənin xüsusi çəkisinin yükü ilə hərəkətlər (alətlərlə gimnastika hərəkətləri, tullanmalar, ancaq qol və ayağın kəməyi ilə bütün üsullarla üzmək).

Əksər cüzi yüklə edilən hərəkətlər (məsələn, ştanqın çəkisi ilə) bütün əsas əzələ qruplarına mühüm təsir edir və qüvvənin artmasına əsas effektiv vasitələrdən sayılır. Cüzi yüklə hərəkətlər ayrı-ayrı əzələ qriplarını seçməklə inkişaf etdirməyə imkan verir.

Üzgüçünün hazırlığında izometrik hərəkətlər son vaxtlarda geniş vüsət tapmışdır. Bir sıra tədqiqatçılar, əsasən də fizioloqlar F.Raş və V.Pirson (ABŞ) son vaxtlar belə fikrə getmişlər ki, bir çox hallarda izometrik hərəkətlər gücün inkişafı üçün dinamik hərəkətlərdən daha effektivdir. Onlar adi dinamik hərəkətlərdən onunla fərqlənir ki, hərəkətləri icra edən zaman əzələlər qısalmadan gərginləşir. İzometrik hərəkətlər xüsusi alətlərlə olduğu kimi onlarsız da icra olunur.

İdman təcrübəsində davamiyyəti 5-10 san. olan izometrik hərəkətlərdən istifadə edilir. Qüvvə dərəcəsi maksimaldan 60 faiz və yuxarı ola bilər.

İzometrik hərəkətlərin əsasən üstünlüyü ondadır ki, qüvvə hazırlığına ayrılmış vaxtı qısaldır, mürəkkəb və bahalı inventar, xüsusi bina tələb etmir.

Şübhəsiz izometrik hərəkətlər tam mənada qüvvə hazırlığını təmin etmir. Onlar dinamik hərəkətləri tamamlamalı, lakin heç bir halda onları dəyişməməlidir.

Dinamik hərəkətlər xüsusi-güc və sürət-güç hərəkətlərinə bölünür. Xüsusi-güç hərəkətləri idmançının əzələlərinin müəyyən gərginliyində və onların nisbətən yığılma sürətində yerinə yetirilir. Məsələn, ştanqın təkansız qaldırılması, sallanaraq qolların bükülüb açılması və s.

Sürət-güç hərəkətlərində əzələ gərginliyinin müxtəlif böyüklüyü onun tez yığılması ilə uyğunlaşır. Məsələn, ştanqla, qantella, doldurulmuş topla xüsusi hərəkətlər və s.

Xüsusi-güc hərəkətlərində idmançıya əsas təsiri yük çəkisinin yavaş-yavaş artırılması göstərir. Üzgüçünün hazırlanmasında o, hazırlıq dövrünün birinci mərhələsindən başlayır, belə ki, mərhələnin axırında yükün həcmi maksimala yaxın olur.

Üzgüçünün hazırlanmasında gücün inkişafı üçün daha iki effektiv metod tətbiq edilir: son həddədək və maksimal gərginlik. Son həddədək metodu hərəkətlərin fasiləsiz olaraq o vaxtadək yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur ki, üzgüçü tam yorulsun hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsi qaydasını pozsun. Sonra lazımı istirahətdən sonra hərəkətləri yenidən təkrar edir.

Maksimal gərginlik metodu əsas etibarilə üzgüçüyə özünün güc imkan bacarığını təkmilləşdirmək üçün tətbiq edilir.

Üzgüçünün gücünün inkişafı üçün hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vaxtı aşağıdakı metodiki qaydalara riayət etmək məsləhət görülür:

a) quruda əksər hərəkətlər qüvvənin xarakteri və hərəkətlərin quruluşuna görə idman üzgüçülüğün elementlərinə yaxın olsun;

b) hərəkətin effektivliyi yükün həcmindən və ya müqavimətdən, seriyalarda təkrarın sayından və yerinə yetirilmə sürətindən asılıdır;

v) güc hərəkətləri üzgüçünün fərdi xüsusiyyətinə, onun yaşına, cinsinə, sağlamlıq vəziyyətinə, hazırlığına daha dəqiq uyğunlaşdırılmalıdır;

q) güc hərəkətləri yüksüz ümuminkişaf hərəkətlərindən sonra keçirilməlidir;

ğ) bir həftə ərzində hərəkətləri günəşırı təkrar etmək;

d) ağırlıq nə qədər az olarsa, hərəkətlərin icra etmə tempi və davamiyyəti bir o qədər yüksək olar;

e) yüklə icra edilən hərəkətlərin ümumi miqdarı elə olmalıdır ki, məşğələdən sonra əzələlərin yorğunluğu hiss olunsun;

ə) hər bir hərəkəti icra edərkən çalışmaq lazımdır ki, hərəkətin tempi – kiçikdən son həddədək – yüksəlsin.

**Cəldliyin inkişafı.** Cəldliyin inkişafı idmançının əzələsinin gücü və elastikliyinə, onun texnikasının təkmilləşməsindən asılıdır. Hal-hazırda müəyyən olunmuşdur ki, cəldliyin inkişafı üçün əlverişli şərait uşaq yaşları sayılır, bu vaxt uşaqların orqanizmi elastik olur və oynaqlığı ilə fərqlənirlər.

Üzgüçünün cəldliyini təzahür edən mühüm faktorlar aşağıdakılardır:

1. Hər hansı bir xarici qıcıqlanmaya cavabda reaksiya cəldliyi (startyorun verdiyi işarə).

2. Ayrı-ayrı hərəkət cəldliyinin və ya hər bir elementin icra etmə sürəti (ayaqla təkən vermək, qollarla avar çəkmək).

3. Bir hərəkətin digəri ilə dəyişmə cəldliyi və ya suda idmançının son dərəcədə irəliləmə sürətini müəyyənləşdirən əzələ yığıcı tempinin maksimal böyüklüyü.

Cəldliyin inkişafı üçün xüsusi icra istiqaməti və intensivliyi dəyişən hərəkətlər tətbiq olunur. Bu hərəkətlər müxtəlif intensivlikdə icra edilir. Məsələn: istiqaməti dəyişən tullanma və sıçrayış hərəkətləri, tək ayaq üstündə sıçrayışlar və dönmələr və s. Bütün bu hərəkətlər yarış metodu ilə yerinə yetirildikdə cəldliyin inkişafına daha əlverişli şərait yaranır. Bu metod iki formada tətbiq oluna bilər:

1. Hər komandadan sonra hərəkətin qrupla icrasında hərəkəti sonuncu icra edən idmançı yarışdan çıxır.

2. İkilikdə (qoşa) icra edilən hərəkətlərdə qalib müəyyən edilir, sonra qaliblər yarışır, belə finala qədər davam edir.

Start komandasına reaksiya cəldliyini (atəş, fit və s.) müəyyən dərəcədə sadə hərəkətlərlə, məşqçinin gözlənilən və gözlənilmədən verdiyi qısa (siqnal) və kəskin komandası ilə icra olunan hərəkətlərin köməyi ilə inkişaf etdirmək olur. Burada oyun və yarış metodunu da tətbiq edirlər.

Müxtəlif ixtisaslı idmançılarda cəldliyin inkişafı bir sıra əlverişli metodiki qaydalarla formalaşır:

1. Şagird qarşısında bu və ya digər hərəkətlərin icra etmə vəzifəsini qoyarkən onun məqsədinin izahatını verməli – kəsiyi tez qət etmək, tullanaraq hər hansı bir əşyanı çıxartmaq.

2. İdmançının iradəsinin səfərbər edilməsi məşğələ dərslərinə yarış elementini daxil etməyə, idmançını müəyyən hərəkət tempinə vadar edən işıq və səs signalının tətbiq edilməsi də, kömək edir.

3. Hərəkət tempini yüksəltmək üçün amplitudanı bir qədər azaltmaq əlverişlidir.

Suvaşqanlı (yapışqanlı) suda üzgüçünün hərəkəti quruya nisbətən kifayət qədər az tempdə olur. Buna görə də özü-özlüyündə uzun müddət suda tədris olunan hərəkət cəldliyin inkişafına nəinki kömək etmir, əksinə bu mühüm keyfiyyətin itirilməsinə gətirib çıxarır. Buna görə də idmançının illik məşqində quruda olduğu kimi, suda da xüsusi sürətli hərəkətlərə böyük yer verilir və hazırlığın bütün dövrlərində və bütün mərhələlərdə tez-tez planlaşdırılır.

**Dözümlüyn inkişafı.** Ümumi dözümlük – yüksək intensivlə müqayisədə uzunmüddətli əzələ gərginliyi göstərmək qabiliyyətidir. Üzmədə dözümlüyn bu növü 8 və daha çox dəqiqə (800-1500 m) davam edən hərəkətlərdə təzahür olunur.

Ümumi dözümlük səviyyəsi bir sıra faktorlarla müəyyənləşir. Ən mühüm üç faktor bunlardır:

1. Ümumi bioloji əsası – orqanizmin aerob imkanları.
2. Hərəkətin qanaəçilik dərəcəsi.
3. Ümumi dözümlüyn psixoloji əsası – “dözmək” bacarığı.

ÜFH vasitələri əsas etibarilə ümumi dözümlüyn təkmilləşməsi işinə xidmət edir. Bunlara aiddir: yeriş və qaçış hərəkətləri, turizmin müxtəlif növləri, xizəkdə, konkidə və ya velosipeddə irəliləmə, avarçəkmə, mütəhərrik və idman oyunları, üzmanın bütün üsulları ilə müxtəlif məsafələrə üzmək və s.

Ümumi dözümlük idmançının orqanizminə uzun müddət müxtəlif yüklərin təsiri nəticəsində inkişaf edir. Buna görə də, üzgüçünün hazırlığının ilk mərhələsində onun təkmilləşməsinə orta intensivlə (bərabər sürətli metod) icra olunan hərəkətlər hesabına planlaşdırmaq vacibdir. Belə halda ilk əvvəl idmançının iradəsi təkmilləşir, əzələləri möhkəmlənir, orqanizmin bütün sistemlərinin uzunmüddətli məşq yükünə uyğunlaşması baş verir. Bu məqsədlə uzunmüddətli yeriş, xizək sürmək, avar çəkmək, bütün üsullarla üzmək, rəvan və yavaş tempdə icra olunan digər hərəkətləri tətbiq etmək olar.

Nəhayət, sonuncu mərhələdə, idmançının ümumi dözümlüynün inkişafı üçün yavaş, yüksək, son həddə yaxın və son hədd tempində hərəkətlərdən geniş istifadə etmək məsləhət görülür. Hərəkətlərin miqdarını və davamiyyətini çoxaltmaq yolu ilə məşq yükünün daima artmasının da

planlaşdırılması vacibdir. Lakin yükün həcmnin çoxaldılması idmançının hazırlığında məqsəd olmamalıdır. Buna görə il ərzində hərəkətlərin təkrarının sayına və ya müddəti hesabına yükün dəyişilməsi dözümlülüyünün inkişafının birinci mərhələsi üçün xarakterikdir; ikinci mərhələdə bir, qayda olaraq hərəkətlərin icra edilmə intensivliyinin yüksəlməsi vasitəsilə yükün artırılması və kifayət qədər onların həcmnin azaldılması planlaşdırılır.

İnsan dözümlülüyünün ən yüksək səviyyəsinə orta yaş dövründə nail olunur. Uşaqlarda bu keyfiyyəti çox ehtiyatla inkişaf etdirmək lazımdır. 5-6 və 7-8 yaşlı uşaqlarla keçirilən məşğələlərdə texniki hazırlığı əsas diqqət yetiriləndiyi halda, bu keyfiyyəti inkişaf etdirən hərəkətləri planlaşdırmağa ehtiyac yoxdur.

Gələcəkdə cinsi yetkinlik başa çatana qədər gənc üzgüçülərin ümumi dözümlüyü, həftədə məşğələlərin sayının, onların müddətinin, icra olunan hərəkətlərin sayının, məşğələ işinin ümumi həcmində intensiv yükünün artırılması hesabına təkmilləşəcəkdir.

Fiziki cəhətdən tam formalaşmış gənc idmançılar üçün ümumi dözümlüyə yönəldilmiş ÜFH-nin xüsusi vasitələri tam həcmdə planlaşdırılmalıdır.

**Elastikliyin inkişafı.** Üzgüçünün hərəkəti fəaliyyətinin səmərəliliyi nəinki ətrafları hərəkətə gətirən əzələlərin qüvvəsindən, həm də, oynaqların mütəhərrikiyindən və elastikliyindən asılıdır. Axırncı son iki faktor üzgüçünün hər bir hərəkətləri çətinlik çəkmədən böyük amplituda ilə yerinə yetirmə bacarığını xarakterizə edir. Əla elastiklik hər bir idmançıya vacibdir. Lakin krolla üzmədə baldır-topuq və çiyin qurşağının mütəhərrikiyinin inkişafına, brassda – diz və çanaq-bud, delfində – bundan başqa onurğa sütünündə də mütəhərrikiyə xüsusi fikir vermək lazım gəlir.

Elastiklik erkən kiçik yaşlarında daha yaxşı inkişaf edir; o qədər asan inkişaf edir ki, bu keyfiyyətin təkmilləşməsinə verilən artıq hərəkət gənc idmançıya ziyan gətirir (qüvvənin, cəldliyin inkişaf səviyyəsini pisləşdirir, qaməti pozur və s.).

Ona görə də elastikliyin inkişafı üçün verilən hərəkətlərin miqdarı və icra intensivliyi başqa fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə uyğunlaşdırılır.

Elastikliyin inkişafının xüsusi vasitələri “dartılma” və “oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişafına” yönələn hərəkətlər sayılır.

Elastikiyə aid hərəkətlərin çoxu müxtəlif bağ və əzələ qruplarına ziyanverici təsir göstərir. Onlar əşya ilə edildikdə (qantel, doldurulmuş toplar, gimnastika ağacı və s.) həmçinin, alətdə edilərsə (gimnastika divarı, halqalar, paralel qollar və s.) daha effektiv olurlar.

“Dartılmaya” aid hərəkətlər çox vaxt silsilə ilə icra edilir. Hər silsilə müəyyən oynaqlara və əzələ qruplarına təsir edir. Müəyyən həddədək hərəkət amplitudasını tədricən artırmaq lazımdır. İlk ağrı hissiyatını hiss edən kimi hərəkətin icrasını dayandırmaq lazımdır. İşləyən əzələnin qan təchizatı və elastikliliyi arasında birbaşa asılılıq mövcuddur. Dərsin əvvəlində, hələ

əzələlərə kifayət qədər qan axmamış böyük amplitudalı kəskin hərəkətlər icra etmək olmaz. Bu zədələnməyə gətirib çıxarar – əzələlər dartılar, hərdən əzələ və bağlar qırıla da bilər. Buna görə hər bir dərstdə “dartılmaya” aid hərəkətlər etməmişdən əvvəl bədəni yaxşı qızıqdırmaq lazımdır: yeriş, qaçış, bütün əzələ qrupları üçün ÜFH.

“Dartılmaya” və “oynaqlarda mütəhərrikiyin inkişafı”na aid xüsusi hərəkətləri gündə iki dəfə planlaşdırmaq məsləhətdir. Məsələn, səhər – gıgiyenik gimnastika vaxtı, axşam – “quruda” bədəni adi qızıqdırma vaxtı.

Gələcəkdə gənc üzgüçünün elastikliyi yaxşı olduqda, onu saxlamaq üçün böyük qüvvə tələb olunmayacaq. Həftədə 3-4 dəfə müəyyən qədər azaldılmış dozalarla xüsusi hərəkətlər planlaşdırmaq kifayət olacaq. Lakin yaddan çıxartmaq olmaz ki, məşğələlərdən elastikliyə aid hərəkətlərin tamamilə çıxarılması üzgüçü üçün vacib olan bu keyfiyyətin müəyyən dərəcədə itirilməsi olar.

**Çevikliyin inkişafı.** Üzmənin müxtəlif üsullarında mürəkkəb texniki elementlərin tez qavranması, sürətli dönmələrin əla icra edilməsi, sudan və ya start kürsüsündən start, estafet mərhələlərinin tez dəyişilməsində səmərəlilik və s. idmançıların qabiliyyətidir. Bütün bunlar özü-özlüyündə yaranmır, onları gənc üzgüçüdə uzun müddət və əziyyətlə ÜFH vasitələri ilə tərbiyə etmək lazımdır.

Üzgüçünün çevikliyinə inkişaf vasitələri mütəhərrik və idman oyunları, akrobatika hərəkətləri ola bilər. Bu vasitələri tətbiq etməklə yadda saxlamaq lazımdır ki, hər hansı bir vərdişin avtomatlaşması çevikliyin inkişafı üçün həmin hərəkətin əhəmiyyətini itirir. Buna görə də, idmançının cəldliyinin təkmilləşməsi prosesində hərəkətlərin seçilməsi, haradansa onun üçün həmişə yeni görünən, əvvəllər qavranılmamış bir sıra koordinasiya cətinliyinin daxil edilməsi əsas şərtlərdən sayılır.

Çevik hərəkətlər idmançıdan böyük diqqət tələb edir. Onları yerinə yetirərkən idmançı tez yorulur. Buna görə də, belə hərəkətləri böyük dozalara aludə olmadan tez-tez icra etmək yaxşıdır.

Cəldlik kimi çevikliyin inkişafı da, uşaq yarışlarında müvəffəqiyyətlə yaranır. Bu məqsədlə artıq 6-7 yaşlı uşaqlarla dərslərdə mütəhərrik oyunların keçirilməsi vacibdir (quruda və suda), 8-9 yaşından dərslərə akrobatika elementləri ilə daha mürəkkəb hərəkətlər daxil etmək; 10-12 yaşından yüngül atletikanın texniki növlərindən elementlər, 13-14 yaşından idman oyunları və s.

## 12.2. Xüsusi fiziki hazırlıq

Xüsusi fiziki hazırlıq dedikdə, üzgüçülər üçün əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşməsinə yönəldilmiş proses başa düşülür.

XFH prosesində aşağıdakı əsas məsələlər həll olunur.



1. Üzmə üsullarının xüsusiyyətinə uyğun ÜFH vasitəsi ilə əldə olunmuş bacarıq və vərdişlərin reallaşması.

2. Xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və xüsusi hazırlığın əsas komponentlərini təşkil edən fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsinin yüksəldilməsi.

3. Yarış keyfiyyətini təmin etmək üçün XFH-ın maksimal səviyyəsini əldə etmək.

XFH vasitələri məşq hərəkətlərinin nisbətən məhdudlaşdırılmış miqdarı ilə həll olunur. Bunlar yarış və xüsusi hazırlıq hərəkətləri adlanır. Yarış hərəkətlərinə secilmiş idman növü üçün xarakterik olan bütün hərəkəti fəaliyyətlər aiddir (bu halda yarış şərtlərinə müvafiq yarış məsafəsini üzmək).

Qabiliyyət və fiziki keyfiyyətləri göstərən spesifik üzrə oxşar olan hərəkəti fəaliyyəti və eyni zamanda yarış elementlərini daxil edən hərəkətlər xüsusi-hazırlıqlı sayılır.

Xüsusi-hazırlıqlı hərəkətlərin tərkibi həlledici dərəcədə seçilmiş idman növünün spesifikasiyası ilə müəyyənləşir.

Üzmənin əsas məsafəsində maksimal yüksək nəticə əldə edilməsinə yönələn suda hərəkətlər (qüvvə, elastiklik, dözümlük və sair spesifikasiyasını inkişaf etdirən) və quruda hərəkətlər üzgüçünün XFH vasitəsinə aiddir. Quruda edilən hərəkətlər aşağıdakı iki əsas vəzifənin həllinə tabe olmalıdır:

1. Yarış məsafəsinin uzunluğunu nəzərə alaraq üzmənin əsas üzülünün texnikasının yaxşılaşdırılmasına yönələn cəldliyin elastikliyin, qüvvənin inkişafı.

2. Üzgüçünün orqanizminin xüsusi işgörmə qabiliyyətinin yüksəlməsi və onun iradəsinin tərbiyələnməsi.

İstənilən üsullar üzgüçünün hərəkəti keyfiyyətinin inkişafına bir sıra spesifik tələblər qoyur. Məsələn krol üsulu ilə ixtisaslaşan üzgüçünün yaxşı hazırlıqlı qol və çiyin qurşağı əzələləri, ayaq və çiyin oynaqları yüksək mütəhərrikliliyə malik olsun. Belə keyfiyyətlər delfin üsulu ilə üzənlər üçün də vacibdir, lakin o, bütün oynaqlarda elastikliyə malik olmalıdır (xüsusən onurğa sütununda). Müasir brassla üzənin hazırlığı bir qədər başqa cürdür. Yaxşı olar ki, o çiyin qurşağı kimi ayaq əzələlərini də eyni səviyyədə inkişaf etdirsən. Çanaq-bud, diz və topuq oynaqlarının mütəhərrikliliyi də təkmilləşdirilməlidir ki, ayağın suya dayağının yaxşı imkanı təmin edilsin, onlarla effektiv itələnməyə imkan yaransın.

Krol, arxası üstə krol, delfin üsulu ilə üzənlərin qol və çiyin əzələlərinin inkişafı üçün hal hazırda qantellərdən, rezin və blok amortizatorlardan və eyni zamanda müxtəlif qurğularda xüsusi hərəkətlərdən geniş istifadə edilir.

Brassla üzənlərin ayağının elastikliyi və qüvvəsinin inkişafı üçün müxtəlif çöməlmə, hoppanmalar, eyni zamanda ağırlıqlarla icra olunan xüsusi hərəkətlər planlaşdırılır.

Xüsusi işgörmə qabiliyyətinin inkişafı üçün quruda istifadə olunan hərəkətlər öz strukturu ilə məşq prosesində istifadə olunan qısa, orta və əsasən uzaq məsafələrə üzmə hərəkətlərinin quruluşuna oxşar olmalıdır. Məlumdur ki, ancaq suda həcminə və intensivliyinə görə uzun müddətli məşq idmançını yorur.

Əgər xüsusi işgörmə qabiliyyətinin yüksəlməsinə yönələn hərəkətlərin bir hissəsi suda, digər hissəsi quruda keçirilərsə, həmin yüklər idmançının orqanizmi tərəfindən asanlıqla qəbul edilir.

**Xüsusi üzmə hazırlığı.** Suda idmançının XFH vasitələri iki əsas qrupa bölünür: Birincisi mütləq üzmə sürətinin yüksəlməsini təmin etməli, ikincisi – idmançının sürət dözümlüliyünün inkişafına yönəlməli, yəni başqa sözlə desək əsas, məsafə boyu maksimal yüksək üzmə sürətini saxlamaq qabiliyyəti təmin edilməlidir.

Üzgüçünün mütləq sürət imkanını 25 və ya 50 m kəsiklərdə ölçmək lazımdır, çünki bu məsafəni idmançı maksimal sürətlə qət edə bilər. Daha uzun müddətli məşq yükü maksimal intensivli işlə xarakterizə edilməyəcək.

Üzmənin mütləq sürətinin yüksəlməsi metodikası o vaxt effektiv ola bilər ki, o, idmançının texnikasının təkmilləşməsi metodikası ilə sıx əlaqəli olsun. Ümumi şəkildə bu təxminən belə görünə bilər:

I. Yeni başlayanlara üzmə texnikasının öyrədilməsində və onun təkmilləşdirilməsində, təkcə sərbəst tempdə icra edilən hərəkətlərdən uzaqlaşmaq lazımdır. Üzmə sürətinin artması ilə idmançının hərəkət texnikası təbii və mühüm dəyişikliyə məruz qalır. Hərəkətin xarakteri, onların amplitudası, bir hərəkətin digəri ilə uyğunlaşması dəyişilir. Buna görə də, üzgüçünü öyrətmə dövründə də hərəkətləri müxtəlif tempdə, getdikcə artan sürətlə icra etmək zəruridir.

II. Hazırlığın hər bir mərhələsində, idmançının cəldliyinin inkişaf səviyyəsini, yəni üzmənin mütləq sürətinə yiyələnməsini, onların icra etdikləri hərəkət sürətinin hansısa həddə kimi təsəvvür etmək olar. Yəni, daha cəld hərəkətlərə nail olmaq çox çətindir. Bunun üçün sürət hərəkətlərini istifadə etmək vacibdir. Bu hərəkətlərdə üzgüçü əvvəlcə son həddə yaxın sürətə nail olur, sonra isə onu imkan çatana qədər artırmağa çalışır.

Cəldliyə görə yeni üzmə hərəkətlərinin icra edilməsi üzgüçünün mərkəzi sinir sistemi (MSS) fəaliyyətinin keyfiyyətli dərəcədə dəyişilməsinə gətirib çıxarır ki, o da öz növbəsində sürət imkanının səviyyəsinin yüksəlməsinə təsir edir.

Sürətə görə icra olunan hərəkətləri iki əsas qrupa bölmək olar:

1. Sürət kəsiklərinin qolların, ayaqların hərəkətlərinin köməyi ilə və ya ardıcılıqla hərəkət tempini tədricən artırmaqla təkrar üzülməsi. Məsələn, startdan 5x12,5 m üzmə (sərbəst, mülayim, yüksək, son həddə yaxın, son hədd tempində); istirahət, bütün hərəkətləri təkrar icra etməklə, beş kəsikdən hər

birini, sürəti artırmağa cəhd etməklə üzmək. Belə hərəkət üzgüçüyə onun hər bir hissəsini icra etməmişdən əvvəl bütün iradəsini səfərbər etməyə, üzmə hərəkətlərini daha cəld və tez yerinə yetirməyə kömək edir.

2. Qolların, ayaqların köməyi ilə kəsikləri sürətlə təkrar üzmə, yəni hər bir hissəni dəf edən vaxt, sərbəst üzmədən son həddədək hərəkət sürətini artırmaqla.

Beləliklə, qısa məsafələrə maksimal tempdə üzmə, cəldliyin inkişafından daha çox idmançının sürət imkanının çoxalması vasitəsi və eyni zamanda bütün qüvvəsini səfərbər etməsi üçün lazımı iradi keyfiyyətlərin tərbiyələnməsi üçün vacibdir.

### **İdmançının sürət dözümlüyünün inkişaf metodikası.**

Üzgüçünün sürət dözümlüyünün inkişafı, onun hazırlığında elə mühüm yer tutur ki, keyfiyyəti təkmilləşdirən metodu tez-tez məşq metodu adlandırırlar. Bu metodları aşağıdakı kimi xarakterizə etmək olar.

**1. Təkrar metod** – əvvəlcədən təyinatı müəyyən edilmiş məşq yükünün, idmançı orqanizminin iş qabiliyyətinin bərpası üçün kifayət edəcək istirahət intervalında, çoxsaylı təkrarla icra olunması ilə səciyyələnilir.

“Təkrarən” 25 və 50 m, eyni zamanda 100, 200, 400 və daha çox metr məsafələri üzmək olar.

Adətən, hərəkətlərin  $\frac{1}{2}$  qüvvə ilə icra edilməsi onunla xarakterizə olunur ki, üzgüçü qısa məsafələri yüksək hərəkət sürəti saxlamaqla yüngül qət etməyə və ya müxtəlif məsafələri yüksək tempdə ancaq bərabər sürətlə üzməyə qadirdir.  $\frac{3}{4}$  qüvvə ilə icra edilən hərəkətlər, idmançının texnikaya yaxşı nəzarət etdiyi son həddə yaxın intensivliklə xarakterizə olunur. Kəsiklərin  $\frac{1}{2}$  qüvvə ilə üzülməsi kobud texniki qüsurların kənar edilməsinə,  $\frac{3}{4}$  qüvvə ilə üzülməsi isə sürət dözümlüyünü inkişaf etdirməyə, üzmənin böyük sürətdə stilini təkmilləşdirməyə imkan verir.

Hər bir təkrarda standart yüklə edilən hərəkətləri iki qrupa bölmək olar:

1. Tapşırılmış bərabər sürətlə 25 və 50 m kəsiklərin təkrar üzülməsi;
2. Yavaş və ya tədricən sürətlənmə ilə 25 və 50 m kəsiklərin təkrar üzülməsi.

Hərəkətlərin birinci qrupu idmançının texnikasını sabitləşdirir, tapşırılmış üzmə sürətinin qavranmasına imkan yaradır.

İkinci qrup hərəkətlər nəinki sürət dözümlüyünü inkişaf etdirir, həm də idmançını yeni, daha yüksək tempə alışdırır.

Bu metoddan istifadə zamanı tətbiq olunan məşq yükü iki qrupa bölünür:

1. Kəsiklərin üzülməsində hər bir kəsiyi qət dərəkən sürət əvvəlki kəsikdə göstərilən sürətdən fərqlənməlidir (bütövlükdə sürətləndirmə və ya rəvan ənənə ilə) məsələn: 4x400 m (maksimaldan 75, 80, 85 və 90% sürətlə).

2. Bir məsafədən digərinə keçərkən sürət dalğavari dəyişilir. Məsələn: 6x50 m (35, 34, 33, 34, 35, 36 san. və s.).

Yüklə təkrar hərəkətlər idmançı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir: O, texnikanın ən yaxşı variantının daha asan tapılmasına şərait yaradır, üzmə sürətində cüzi dəyişikliyi ayırd etməyə alışdırır və məsafədə rəvan sürəti saxlamaq bacarığını inkişaf etdirir.

Müxtəlif məsafələrin  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  və tam qüvvə ilə təkrar üzülməsi idmançının orqanizminə mühüm təsir edir, onun ümumi və xüsusi işgörmə qabiliyyətini yüksəldir.

Nəhayət, əsas məsafənin  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  və tam qüvvə ilə təkrar üzülməsi sürət dözümlüyünü inkişaf etdirir, texnikasını və taktiki ustalığı təkmilləşdirir.

**2. İnterval metodu.** Bir çox illər ərzində, həm quruda, həm də suda icra edilən hərəkətlər, müasir güclü idmançıların misli görünməmiş işgörmə qabiliyyətini təmin edir. Buna görə onların xüsusi hazırlığının yüksəlməsini, üzmənin həcmi və intensivliyi növündə böyük yük planlaşdırılması yolu ilkə, eyni zamanda effektiv məşq metodunun tətbiqi ilə əldə etmək olar. Belə metodlardan biri interval metodudur. İnterval metodu təkrar metodundan onunla fərqlənir ki, idmançının orqanizminə hərəkətlərin təsirinin böyüklüyü təkcə yükün ümumi həcmi və intensivliyi ilə yox, həm də hərəkətlərin ayrı-ayrı hissələrində planlaşdırılan istirahət intervalı ilə müəyyən olunur. Oksigen çatışmazlığı şəraitində üzgüçünün məşq yüklərini yerinə yetirilməsi intensiv məşq işi yüksək nəticənin göstərilməsində, iradi keyfiyyətlərin möhkəmlənməsində, tez yaranan yorğunluqla mübarizənin aparılmasında əla vasitə sayılır.

Kəsiklərin təkrar üzülmələri arasında istirahət intervalı, həmçinin onların qət edilmə sürəti adətən, hər hansı bir vaxt ərzində (həftə, ay, dövr) verilən. Mövsümün əsas yarışına yaxınlaşdıqca təbii ki, üzmə sürəti çoxalacaq, istirahət intervalı isə azalacaqdır.

Hal-hazırda nəbz vurğusunun dəyişilməsinə nəzarət nəticəsində, istirahətin davamiyyətini müəyyən edən interval məşq geniş yayılmışdır.

Məlumdur ki, kəsiyi və ya məsafəni böyük sürətlə qət edəndən sonra gənc idmançının nəbzi 10 san. ərzində 26-32 dəfə vurur. Onun növbəti çıxış vəziyyətinə qayıtması (10 san. 17-19 dəfə vurma) bir neçə dəqiqə davam edir. Məhz buna görə, müəyyən məsafəni növbəti dəfə qət edəndən sonra, istirahət intervalı bərpa üçün nəbz vurğusunun 10 san. ərzində 28-32 dəfədən 17-19 dəfəyə çatdırılma vaxtına bərabərləşdirilir.

**3. Dəyişən sürətli metod.** İdmançının yaşından, cinsindən və hazırlığından asılı olaraq, dəyişən sürətli məşqin çətinliyi üzrə müxtəlif variantları planlaşdırırlar.

Onlardan sadəsi 400, 500, 600 və ya daha çox metr məsafələrin qət edilməsi (sürət idmançının əhvalı ilə) sayılır.

İdmançının yüksək sürətlə üzəcəyi kəsiklərin uzunluğu və sayı, fəal istirahətin böyüklüyü onun işgörmə qabiliyyətinin vəziyyəti ilə müəyyənləşir.

Dəyişənsürətli məşq, məsafənin müxtəlif kəsiklərinə üzmənin müəyyən edilmiş sürətinin qavranılması üçün də, istifadə edilə bilər. Bunun üçün, yüksək intensivlə qət edilən kəsiklərin uzunluğu və sayından başqa, onların üzmə sürətlərini də müəyyən etmək vacibdir. Məsələn, 8x50 m 33 san. üzmək yəni, hər 50 m idmançı bu cür üzə bilər: 50 m intensiv (33 saniyəyə), 25 m sərbəst (əhvalına görə), 50 m intensiv (33 san.), 50 m sərbəst və s.

İdmançının tapşırılmış sürəti inkişaf etdirməsi üçün dəyişən sürətli məşq metodikasını, fəal istirahət fasilələrinin tədricən azaldılması hesabına mürəkkəbləşdirməklə nail olunur.

Məsələn:

800 m (150 m  $\frac{1}{2}$  güclə + 50 m sərbəst) x 4

və ya (200 m  $\frac{3}{4}$  güclə + 200 m sərbəst) x 2

400 m (100 m  $\frac{3}{4}$  güclə + 100 m sərbəst) x 2

və ya (50 m  $\frac{3}{4}$  güclə + 50 m sərbəst) x 4 və s.

Nəhayət dəyişən metodun ən mürəkkəb variantı idmançının müxtəlif intensivlikli yüklərin növbələşməsini daxil edən hərəkətlərin yerinə yetirilməsidir:

1500 m (500 m  $\frac{1}{2}$  güclə + 500 m  $\frac{3}{4}$  + 500 m  $\frac{1}{2}$  güclə)

800 m (200 m  $\frac{3}{4}$  geclə + 200 m  $\frac{1}{2}$  geclə) x 2

400 m (50 m  $\frac{3}{4}$  güclə + 150 m  $\frac{1}{2}$  güclə) x 2

200 m (25 m tam güclə + 25 m  $\frac{1}{2}$  güclə) x 4 və s.

Texnikanı daha müvəffəqiyyətlə təkmilləşdirmək üçün sürətli kəsikləri üzmənin əsas üsulu ilə fəal istirahətin kəsiklərini isə əlavə üzməklə keçmək məsləhət görülür.

**4. Bərabərsürətli metod.** İdman üzgüçülüğündə bəzi müəlliflər su mühitinin spesifik xüsusiyyətlərinə istinad edərək, yarışlarda məsafənin kəsiklərini bərabərsürətli vasitələrlə üzülməsi ilə yüksək nəticələrin əldə edilməsini inkar edirdilər. Lakin əksər müasir görkəmli üzgüçülərin nailiyyətləri, başlıcası isə onların məsafəni bərabərsürətli üzüb keçmə maneraları bütün bu fikirlərin yalan olmasını sübut etdi.

Məsafənin bərabərsürətli keçilməsi digər idman növündə olduğu kimi, üzgüçülükdə də mühüm rol oynayır və müəyyən həddə idmançının yüksək nəticəsini təyin edən xüsusi hərəkətlərin planlaşdırılması lüzumu ortaya çıxır.

Bərabərsürətli metodun mahiyyəti sadədir: idmançı müntəzəm olaraq müxtəlif məsafələri və ya onların ayrı-ayrı hissələrini bərabərsürətlə üzüb keçir. Əvvəlcə sürət kiçik ola bilər lakin, məşqliliyin artması nəticəsində get-gedə üzmənin əsas məsafəsində vacib olan sürətə yaxınlaşır.

Aşağı dərəcəli üzgüçülər bərabərsürətlə üzə bilmirlər, ona görə hətta xüsusi hərəkətlərin qısvaxatlı tətbiq edilməsi məsafəni öyrənməyə imkan verir, nəticənin xeyli yaxınlaşmasını təmin edir.

Yüksək dərəcəli idmançıların bərabərsürətli məşqini bir qədər başqa cür planlaşdırmaq lazım gəlir. Onlar, bir qayda olaraq məsafənin çoxunu bərabərsürətli üzüb keçirlər. Ancaq orta sürətin bir az artırılması onların orqanizminə o qədər ciddi tələblər qoyur ki, qrafik üzrə bütün məsafəni bir dəfəyə üzüb keçmə cəhdi uğursuz qurtarır. Ona görə də, əsas məsafəyə nisbətən daha çox məsafəni bərabərsürətlə (bir qədər az sürətlə) və əsas məsafənin hissələrinin ancaq gələcəkdə əsas məsafədə planlaşdırılan nəticənin əldə edilməsini təmin edən sürətlə üzməsi zərurəti yaranır. Əsas məsafənin bu hissəsi 50 metrlik kəsiklərin sayı ilə müəyyənləşir ki, burada idmançı bərabərsürəti saxlamaq imkanındadır.

Məsələn: İdmançı hər 50 m kəsikdə bərabər 32,5-33,0 saniyə nəticə nümayiş etdirməklə 400 m üzməlidir. Üzmədə qrafiki belə görünür: 32,3 + 32,6 + 32,8 + 33,4 + 32,7 + 33,6 + 34,2 san.

Məsələdən görüldüyü kimi altıncı kəsikdə idmançı progressiv yorğunluğa görə, bərabərsürətli üzmə qabiliyyətini itirməyə başlayır. Bunu məşqçi yeddinci kəsiyin nəticəsində görə bilir və hərəkətlərin dayandırılmasına işarə verir.

Məşqçililiyin yüksəlməsində üzgüçü yüksək və bərabərsürətlə təkcə 250, 300, 350 m (məsafənin hissəsi) kəsikləri yox, həm də bütün məsafəni bütövlükdə üzüb keçmə imkanında olur.

**5. Yoxlama metodu.** Aydındır ki, idmançı müxtəlif sürətlərlə kəsiklərin üzülməsini nə qədər məşq etsə də, əgər o, məşqlərdə əsas məsafəni bütövlükdə lazımı səviyyədə öyrənməyibsə, yarışlarda yüksək nəticə göstərmək ona çətin olacaq.

Buna görə də, yoxlama metodu məşğələdə və ya yoxlama yarışlarında hər bir idmançı üçün ən yaxşı taktiki variantın, sürət dözümlüünün inkişafına və iradi tərbiyənin tapılması məqsədi ilə əsas məsafənin üzüb keçilməsini nəzərdə tutur.

Yoxlama startlarının sayı idmançının hazırlılığının səviyyəsi və ixtisaslaşdığı üzmə məsafənin uzunluğu ilə müəyyən edilir.

Yuxarıda göstərilən beş əsas məşq metodundan başqa, təcrübədə “təkrar-intervallı”, “təkrar-dəyişən” tipli törəmə metodlar geniş tətbiq edilir. Bu da təsadüfi deyil. Lakin yuxarıda göstərilən metodların heç biri “təmiz görünüşdə” tətbiq edilə bilməz. Öz şagirdlərinin mürəkkəb idman təkmilləşməsini həll etməklə hər bir məşqçi əsasən mürəkkəb kombinasiyalardan ibarət olan metod və vasitələrin bütöv bir sistemini istifadə edir.

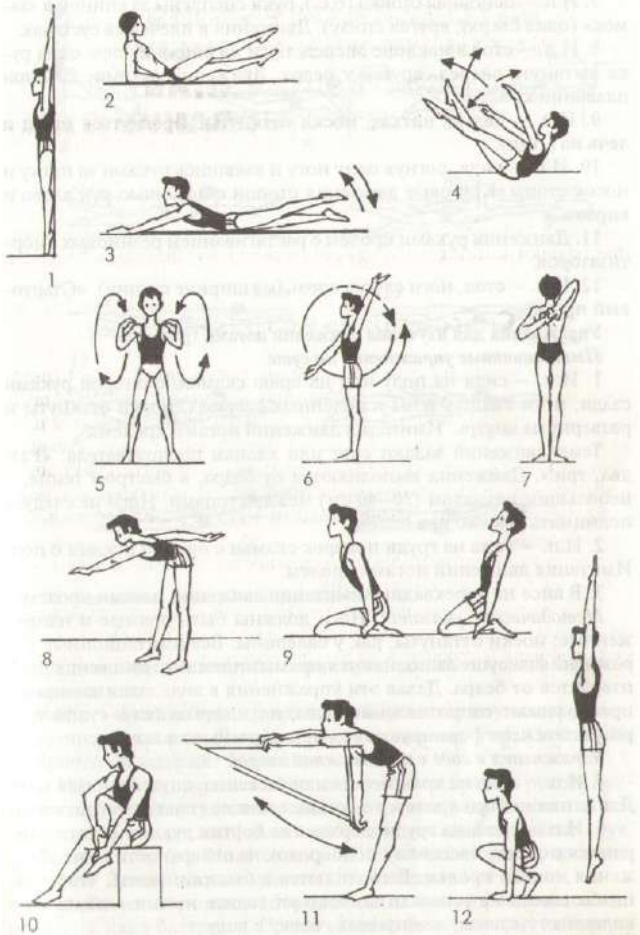
## **FƏSİL 13. ÜZGÜÇÜLÜK İDMAN ÜSULLARI TEXNİKASININ TƏLİMİ VƏ TƏKMİLLƏŞDİRMƏNİN METODİKASI**

Üzgüçülük texnikasının təlimi və təkmilləşməsi zamanı ümumi metodik tələblər 8-ci fəsildə izah edilmişdir (7.1.5-ci bölmə).

### **13.1. Sinə üstə krol üsulu.**

Sinə və arxa üstə krol texnikası bazı və baldır-pəncə (ayaqaltı bükülmə) oynaqlardakı mütəhərrikliliyə və həmçinin avarçəkmə hərəkətlərində iştirak edən bazı oynaqının 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 (şək.63)**



*Şək.63. Sinə və arxa üstə krol üçün quruda təmrinlərin təxmini kompleksi.*

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

1. Çıxış vəziyyəti (ç.v.) – arxası divara dayanaraq, qolları yuxarı qaldırılıb və əlləri birləşdirərək. 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.

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 (şək.64)**

#### ***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

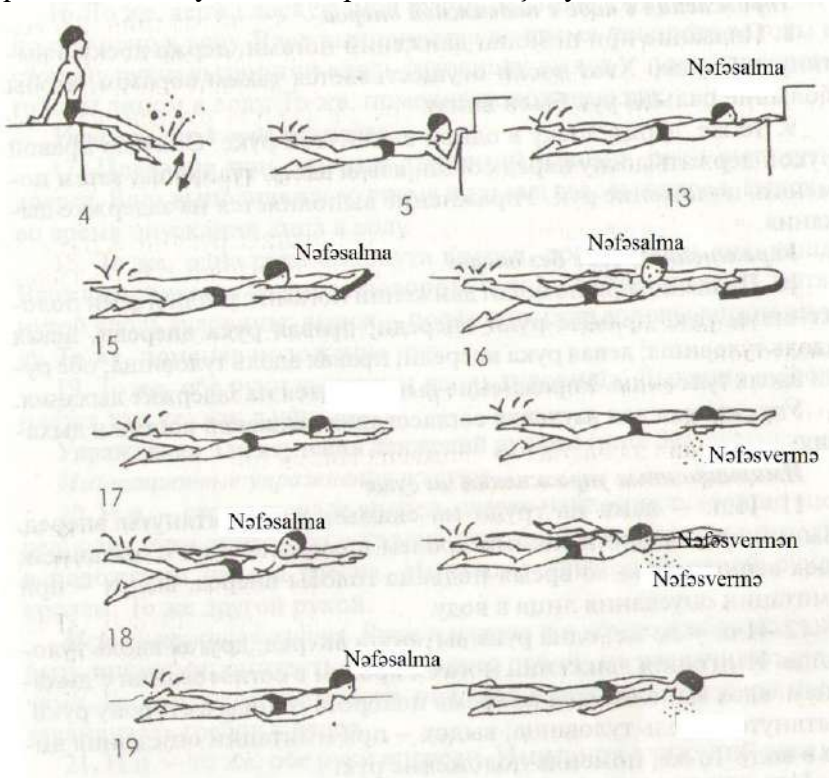


ayaqlarla yerinə yetirilir. Hərəkətlər buddan icra edilir. Məşğul olanlar bu hərəkətləri suda icra edərək, suyun müqavimətini qət edirlər; ayaqlar oynaqlarda bükülür və bunun nəticəsində qamçıvari hərəkətlər formalaşır.

***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.***

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

5. Ç.v.- sinə üstə uzanaraq əllərlə hovuz kənarından tutaraq (dörsəklər hovuzun divarına dirənib); çənə suyun səthindədir. Ayaqlarla krol hərəkətləri. Tez tempdə icra edilir ki, məşğul olanlar ayaqlarını geniş aralamayı və onları diz oynaqlarında bükməyə məcal tapmasınlar; baş suya salınmamalı.



***Şək.64. Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.***

Təmrinlərin icrasından əvvəl məşğul olanlara düzgün çıxış vəziyyətini almağı öyrətmək zəruridir: bazu önləri ilə hovuz divarına dəyər 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 balerinada olduğu kimi, dartılmalıdır. Pəncələr içəri çevrilməlidir. Təmrinlərin düzgün icrasında ayaqlar suyu köpükləndirməlidir; su səthində yalnız dabanlar 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 üzü 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 barmaqları 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 üzünə suya çevrilməsindən sonra nəfəs vermə icra edilir. Əllərin vəziyyətini dəyişərək, həmin şey.

#### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

17. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə, əllər irəli uzanmış. Başın irəli qaldırılması zamanı nəfəs alma, üzün suya salınması zaman – 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 üzünə 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 (şək.65)**

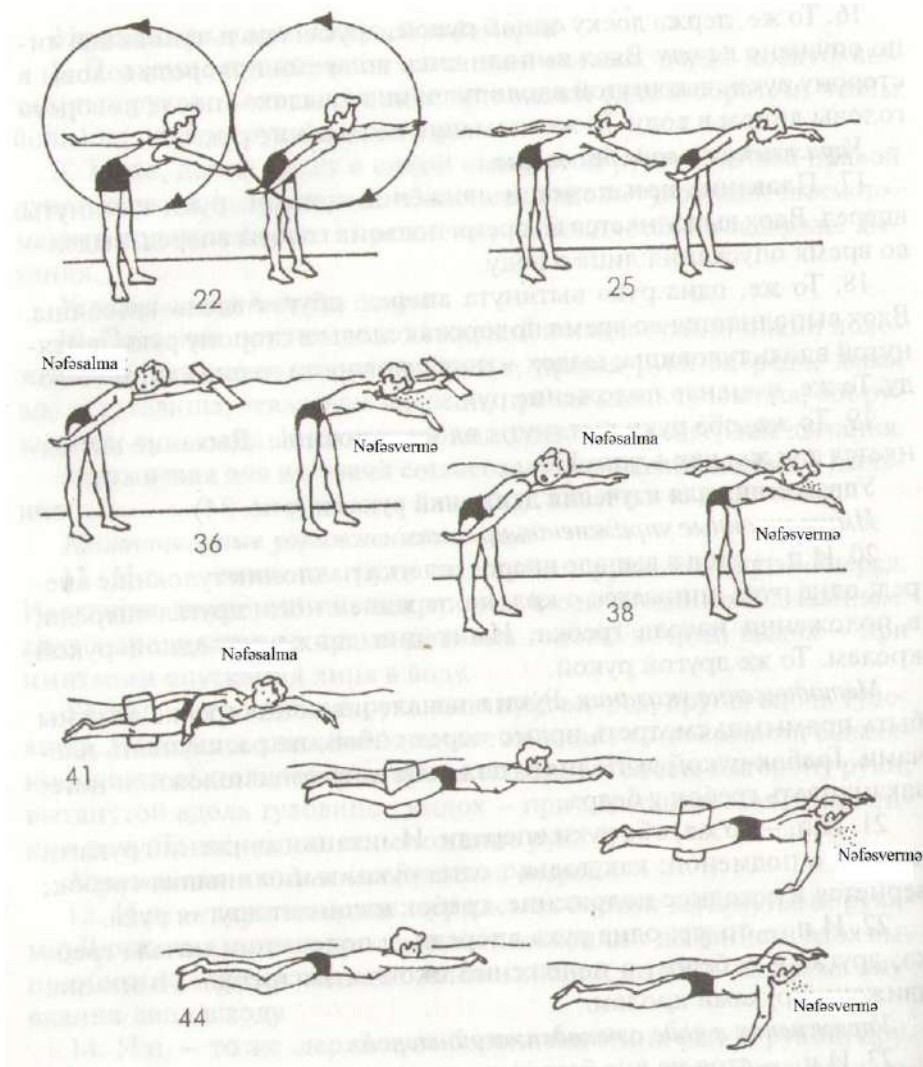
##### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

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 yırgalamamaq. 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 başlanğıcı vəziyyətində, o biri əl bud yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində. Krol üsulu ilə qollarla hərəkətlərin təqlidi.



Şək.65. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

23. Ç.v.- hovuzun dibində irəli yığılma 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 şey, tənəffüsün saxlanılması ilə (üz suya salımb).

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

*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 şey. Krol üsulu ilə bir-birini əvəz edən qollarla hərəkətlər. Tənəffüsün saxlanılması ilə həmin şey (üz suya salınmışdır).

### ***Hərəkətli dayaqla təmrinlər***

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

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

28. Həmin şey, 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 şey.

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

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

*Metodik göstərişlər.* Nəzarət etmək lazımdır ki, əllərlə avarçəkmələr gövdədən yana yox, yalnız sinə altına icra edilsin. Avarçəkməni bitirib buda 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 yamsulayıcı 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 üzü 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 şey, üz suya salınmışdır; bir əl qabaqda avarçəkmənin başlanğıc vəziyyətində; o biri əl budun yanında avarçəkmənin sonu vəziyyətində. Sinə 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 dayaqla təmrinlər***

35. Ç.v.- irəli əyilmədə duraraq ayaqlar çiyin bərabərində, əllərlə dizə dayaq; yanaq suyun üzərində. Ağzı açmaq nəfəs almaq, , başı çevirərək üzü 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). Sinə 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 şey.

37. Ç.v.- həmin şey, 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 şey; bir əl qabaqda, avarçəkmənin başlanğıcı vəziyyətində; o biri əl budun yanında, avarçəkmənin sonu vəziyyətində; yanaq suyun üzərindədir; budun yanındakı ələ baxmaq. Sinə 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 dayaqla təmrinlər***

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

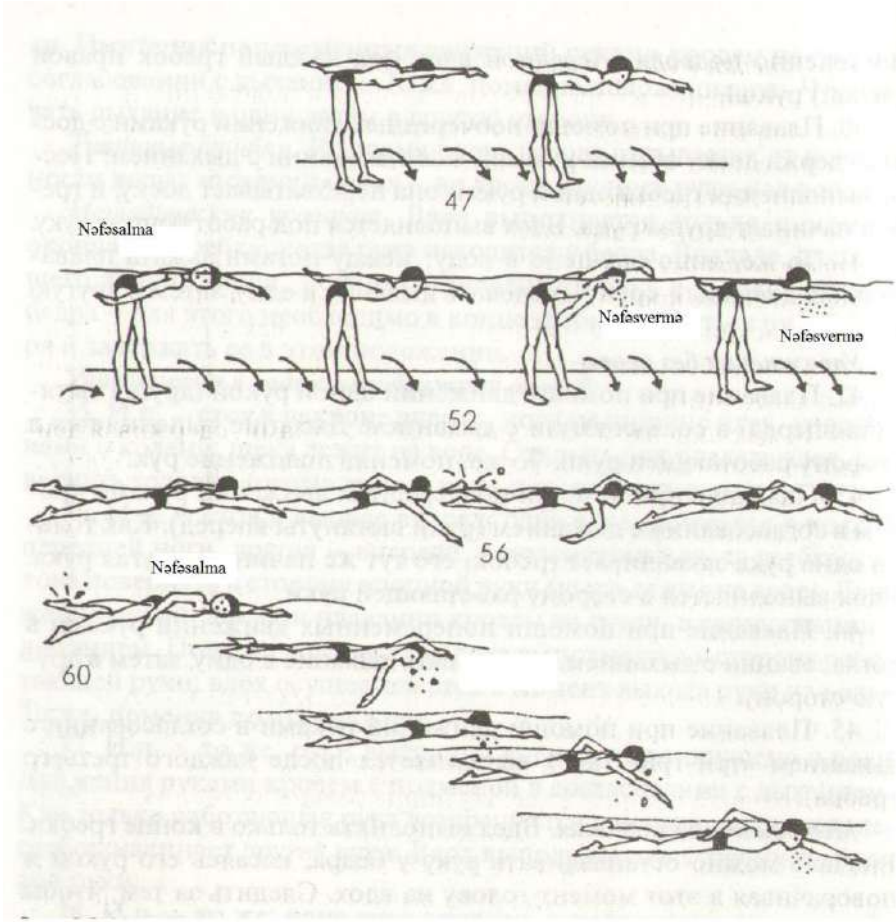
43. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla növbəli hərəkətlərin köməyi ilə krol üsulu ilə üzmə (qollar irəli uzadılmışdır). Elə ki, bir əl avarçəkməni bitirir, dərhal o biri əl onu başlayır. Nəfəs alma işləyən əl tərəfə icra edilir.

44. Tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla bir-birini əvəz edən hərəkətlərin köməyi ilə 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 görmək və hərəkət istiqamətinə dartınmaq.

**Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**  
(şək.66)



*Şək.66. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırmasının 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.



### ***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 koordinasiyada 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 koordinasiyada üzmə.

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

61. “Üç-üç” tənəffüsü ilə tam koordinasiyada 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 gərilməmiş şəkildə tutmaq. Nəfəs alma yalnız avarçəkmənin sonunda, əl sudan çıxarılan zaman yerinə yetirmək. Nəfəs alma üçün başı qaldırmamaq, çevirmək. Əli sudan budun yanından çıxararaq öz altına avar çəkmək.

## **13.2. Arxa üstə krol üsulu**

### **Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər**

Təmrinlər 14.1 bölmədə göstərilmişdir (bax: şək.68). Kompleksə sinə üstə krolla yamsılayıcı təmrinlər əlavə olaraq daxil edilir.

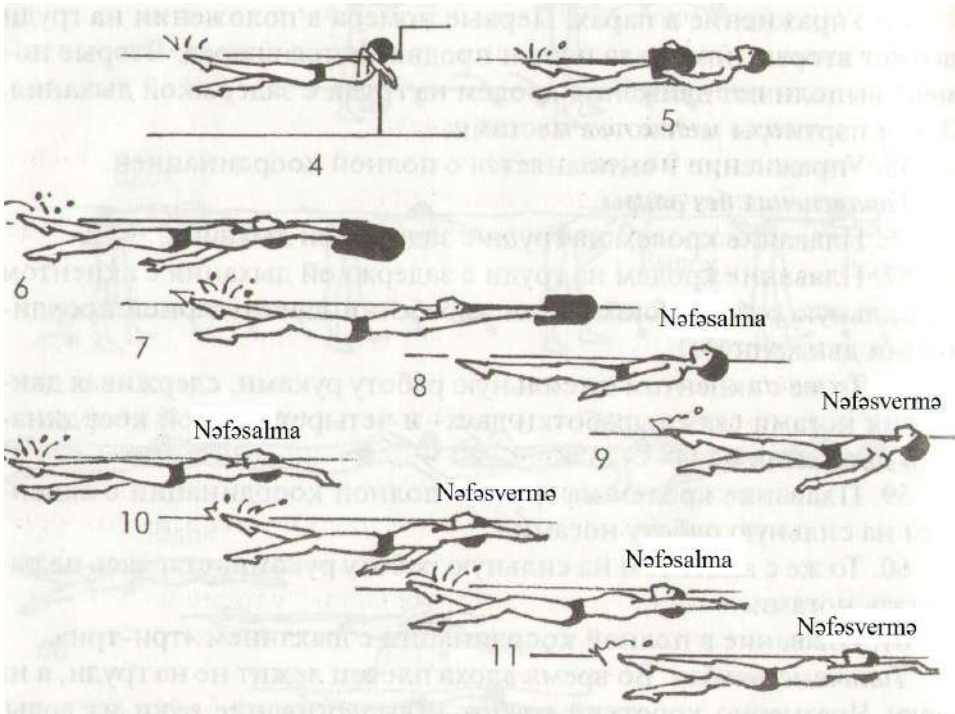
**Ayaqlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər** (şək.67)

### ***Quruda yamsılayıcı 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 gərilmiş, ayaq barmaqları balerinada olduğu kimi dartılmış olmalıdır. Quruda təmrinlər düz ayaqlarla icra edilir. Hərəkətlər tez tempdə, pəncələr arasında böyük olmayan qolaylanma 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.



*Şək.67. Qıçlarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün 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.* Suya 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 şey.

#### ***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 şey.

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 şey.

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 saya 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 gərilmiş tutmaq və irəli dartınmaq: əlləri çiyin bərabərində suya daxil etmək.

### **Qollarla hərəkətlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər (şək.68)**

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 (şək.69)**

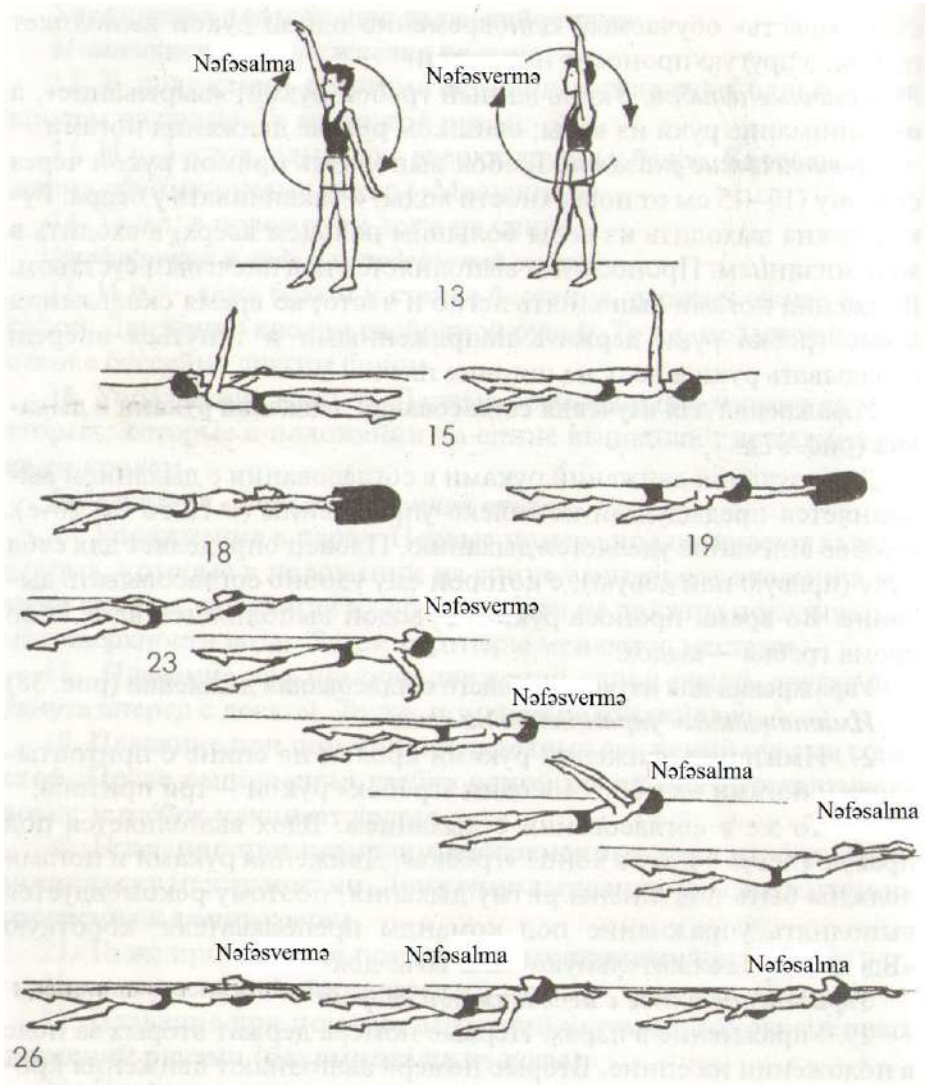
#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

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 ve-e-rmə” komandaları ilə yerinə yetirmək tövsiyə edilir.

#### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

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



Şək.68. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər.

***Suda hərəkətli dayaqla təmrinlər***

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

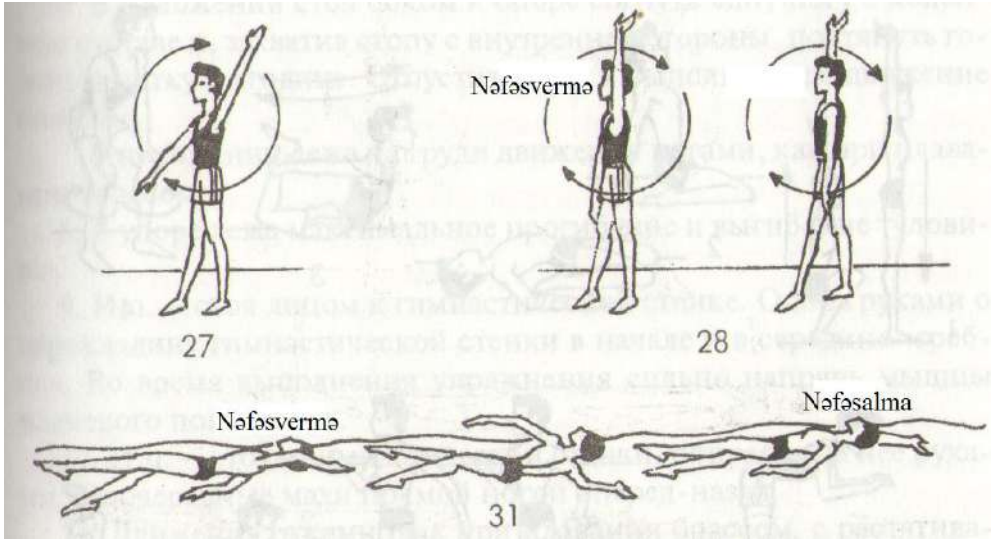
***Suda dayaqsız təmrinlər***

31. Tənəffüslə uyğunlaşdırmada tam koordinasiya ilə üzmə.

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

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

*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.



Şək.69. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılması üçün təmrinlər.

### 13.3. Brass üsulu

Brass texnikası krola olduğu kimi, çiyin oynaqlarındaki 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.

#### **Ümuminkiçafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər (şək.70)**

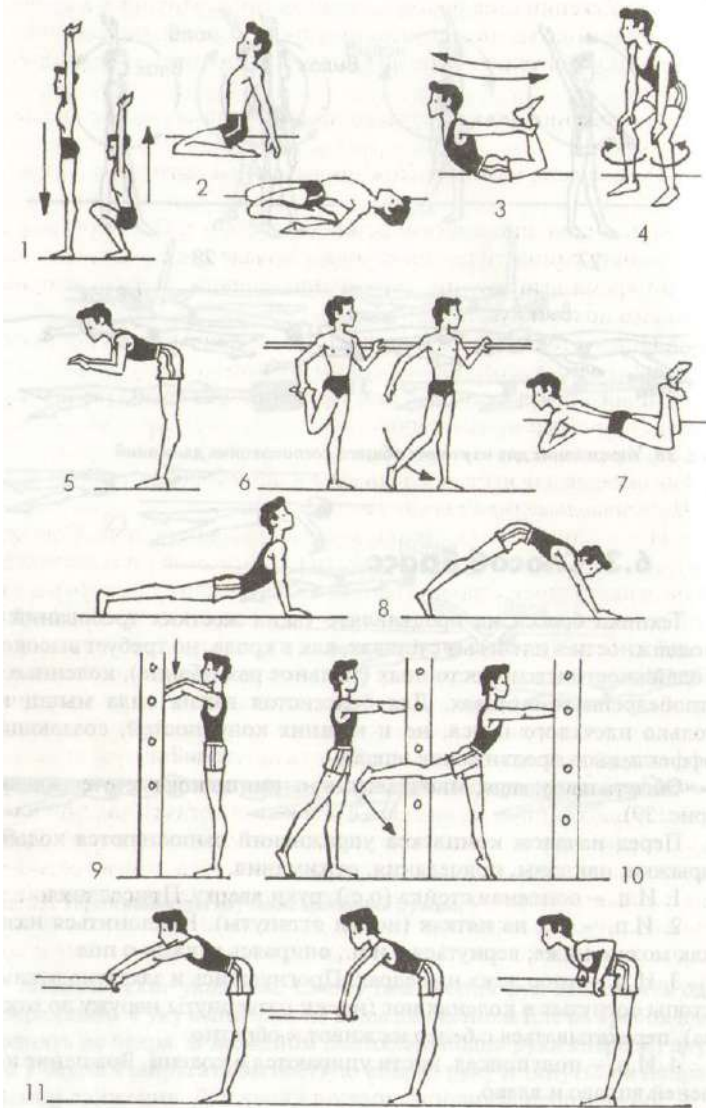
Təmrinlər kompleksinin başlanğıcından əvvəl yeriş, tullanmalar, çöməlmələr, jim etmələr icra edilir.

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.



*Şək.70. Quruda brass üçün təmrinlərin nümunəvi kompleksi*



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 gərilməsi.

9. Ç.v.- üzü gimnastika divarına tərəf durmaq. “Avarçəkmənin” əvvəlində 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 etmək. Düz ayaqla irəli-geri növbəli qolaylanma.

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

12. Yuxarı doğru “start tullanması”.

### **Ayaqlarla hərəkətin öyrənilməsi üçün təmrinlər (şəkl.71)**

#### ***Quruda yamsılayıcı təmrinlər***

1. Ç.v.-divara yanakı durub, ona əllə dirənərək. Bir ayağı diz oynağında 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, üzgüçünün ayaqlarını buraxmayaraq, ona hərəkəti düzgün icra etməyə və ayaqları birləşdirməyə kömək edir.

4. Həmin şey, lakin partnyorun köməyi olmadan.

#### ***Suda hərəkətsiz dayaqla 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 oynağında 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.

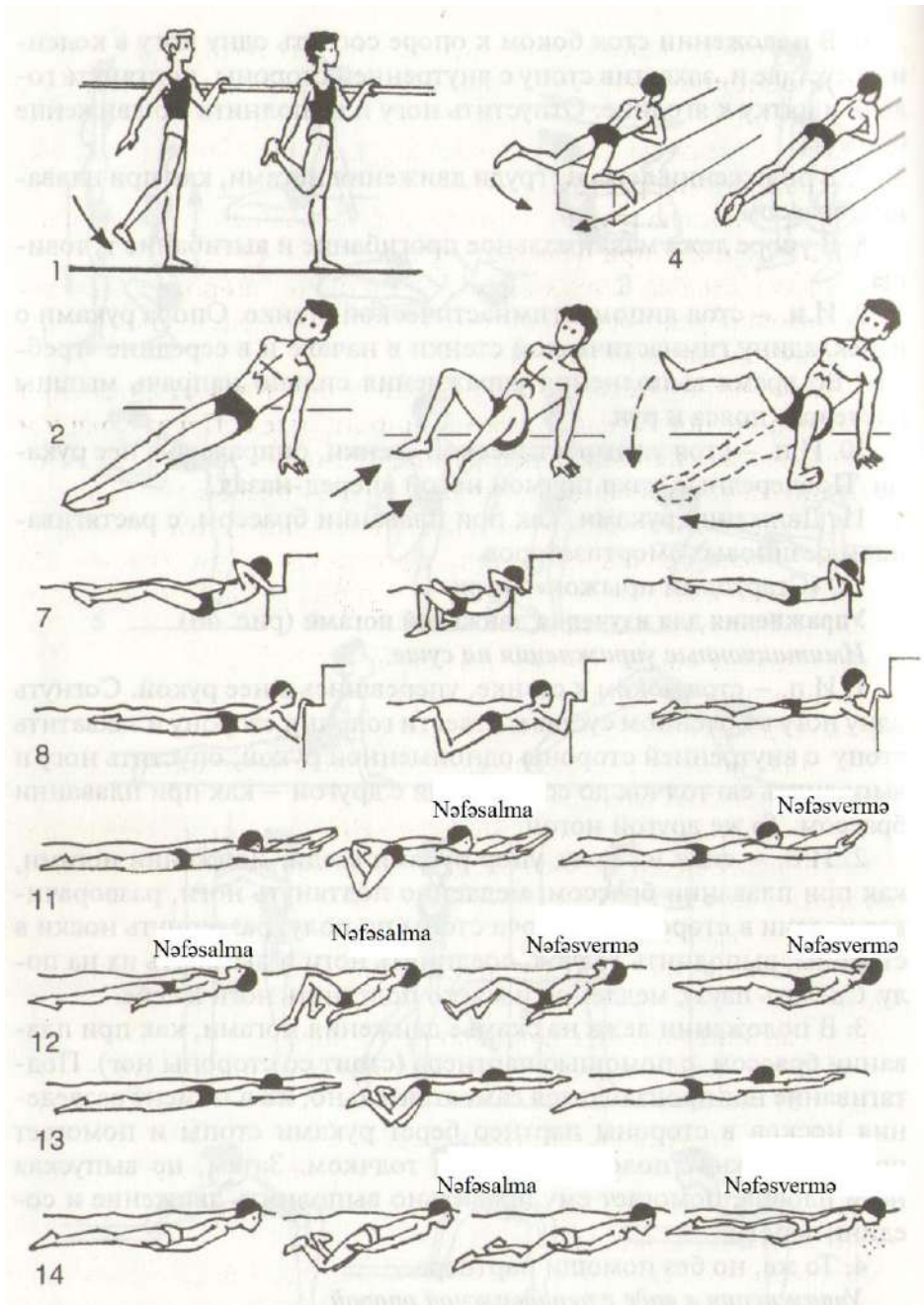
15. Həmin şey, lakin qollar irəli uzadılmış.

*Tipik səhvlər.* Fasilə zamanı ayaqlar batır. Ayaqların dartılması və ayaqlarla təkani 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 yumşaqılıqla icra etmək. Ayaq barmaqlarını yanlara tez və enerjili döndərmək. Ayaqlarla təkani güclü, lakin yumşaqılıqla ayaqların birləşməsinədək yerinə yetirmək. Arxa üstə üzmədə dizlər sudan görünməməlidir.

#### **Tənəffüsün və ayaqlarla hərəkətlərin uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün təmrinlər**

Qıçlarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının öyrənilməsi üçün,



*Şək.71. Ayaqlarla hərəkətin öyrənilməsi üçün təmrinlər*

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 (şək.72)**

#### ***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 ayırmamaq. “Qollar irəliddə” vəziyyətində ara vermək. Avarçəkmənin sonunda dirsəkləri cəld “yığışdırmaq” – onları aşağı salmaq və gövdəyə sıxmaq, sonra qolları irəli uzatmaq.

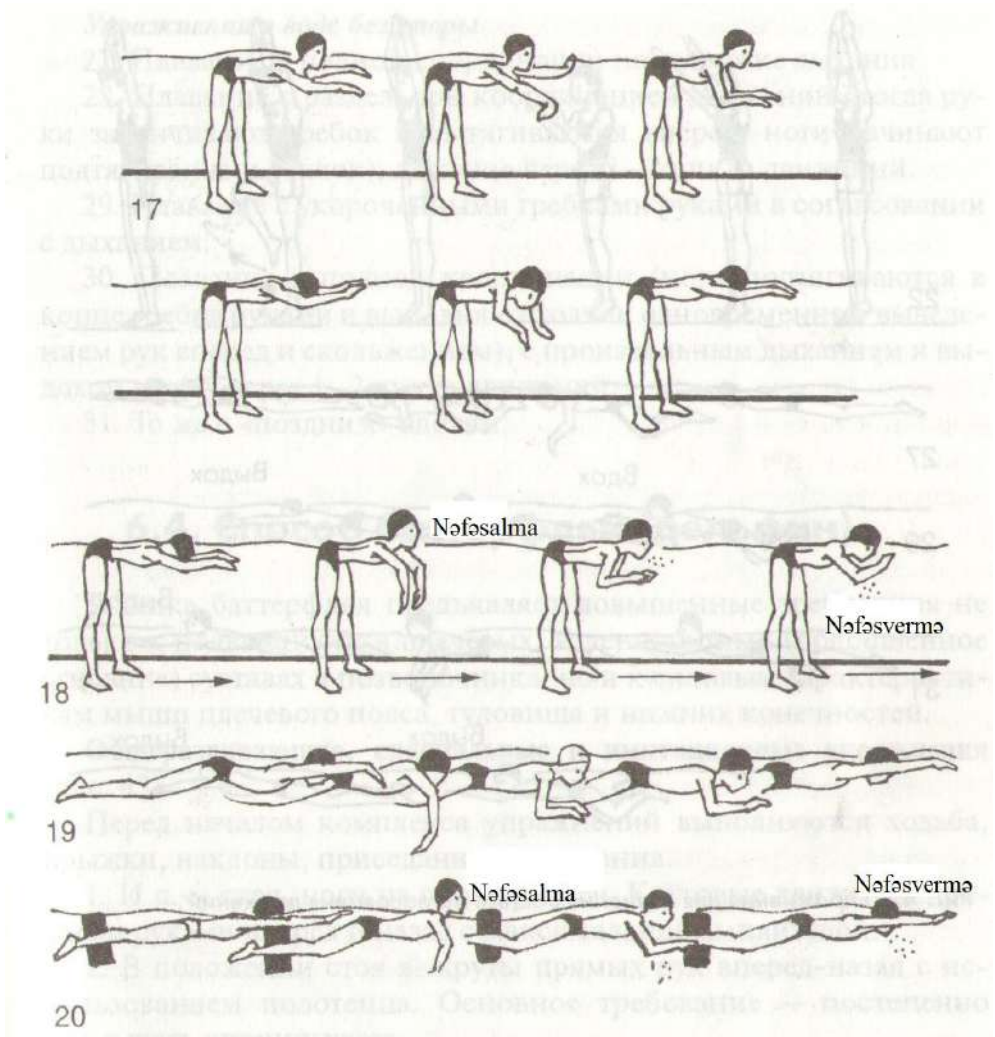
19. Tənəffüsün saxlanılmasında qollarla avarçəkmə hərəkətlərilə sürüşmələr.

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.



*Şək.72. Qollarla hərəkətlərin öyrənilməsi üçün təmrinlər*

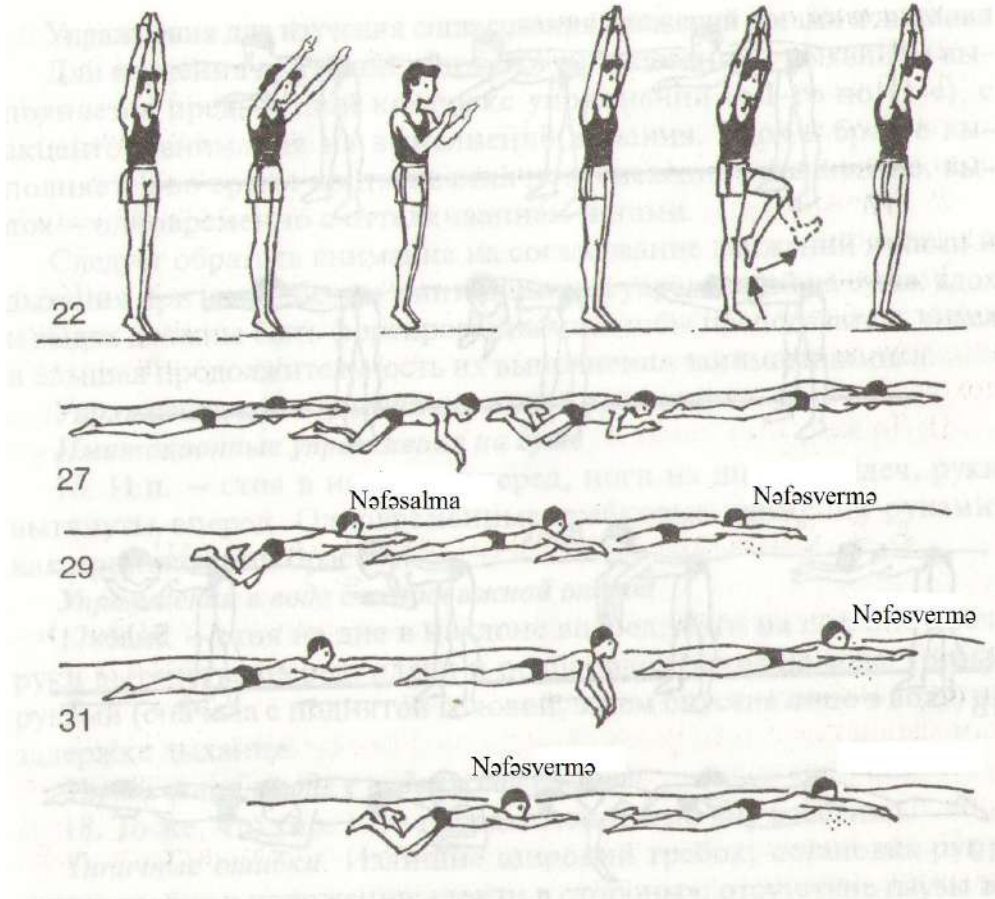
**Hərəkətlərin ümumi uyğunluğun öyrənilməsi üçün təmrinlər**  
(şək.73)

***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 şey: 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.



*Şək.73. Hərəkətlərin ümumi uyğunluğunun öyrənilməsi üçün təmrinlər*

***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər***

25. Cütlüklər şəklində təmrin. Birinci nömrələr sinə üstə vəziyyətində olan ikinciləri yan tərəfdən bədən 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.

***Suda dayaqsız təmrinlər***

27. Tənəffüsün saxlanılmasında tam koordinasiya üzmə.

28. Hərəkətlər ayrılıqda koordinasiyası 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 nəfəsvermə ilə tam koordinasiyada üzmə (qollarla avarçəkmənin sonunda ayaqlar dartılır və qolların irəli çıxarılması və sürüşmə ilə eyni zamanda təkəni icra edir).

31. “Gec” nəfəs alma ilə həmin şey.

### **13.4. Batterflyay (delfin) üsulu**

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

#### **Ümuminkişafetdirici, xüsusi və yamsılayıcı təmrinlər (şək.74)**

Kompleks təmrinlərin başlanğıcından əvvəl yerləş, tullanmalar, əyilmələr, çöməlmə, dayaqda qolların bükülib açılması yerinə yetirilir.

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

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

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

4. Batterflyay ilə üzmədə olduğu kimi, rezin amortizatorların dartılması ilə qollarla eyni vaxtlı 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 bəddə, 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 tərmlər***

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

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

### ***Suda hərəkətsiz dayaqla tərmlərr***

3. Hovuz yanında 1-ci tərmini yerinə yetirmək.

4. 2-ci tərmini yerinə yetirmək.

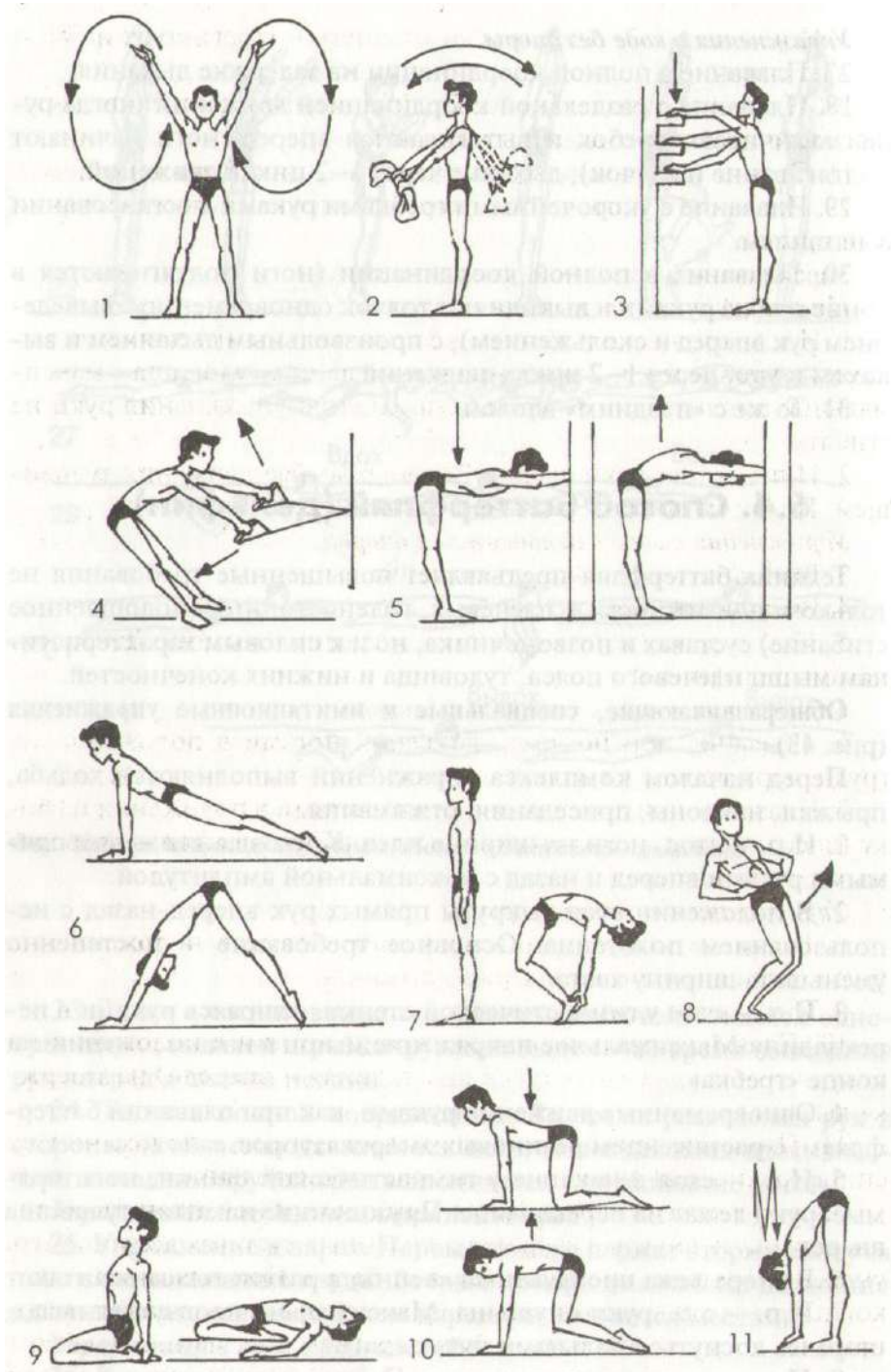
5. Ç.v.- hovuz divarından əllərlə tutaraq, uzanmaq. Delfinlə ayaql hərəkətləri.

### ***Suda hərəkətli dayaqla tərmlər***

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.





*Şək.74. Quruda batterflyay üçün təmrinlərin nümunəvi kompleksi*

### ***Suda dayaqsız təmrinlər***

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

9. Qollar gövdə boyunca, həmin şey.

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, bəzi 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 şey.

#### ***Suda hərəkətsiz dayaqla təmrinlər.***

14. Ç.v.- hovuzun divarı önündə irəli əyilmədə duraraq (çənə su səthinin 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 saxlanması 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 geriyə 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 üfqi 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 çalışmalarını 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 nəfəsalmə, sonra – hərəkətlərin hər tsiklinə.

### 13.5. Startların icra texnikası

#### Start tullanmanın öyrənilməsi üçün təmrinlər

Start tullanmanın öyrənilməsinə yaxın üzgüçülər suya təlim tullanmalarının icrası texnikasına yiyələnmiş olmalıdırlar (bax: 9-cu fəsilə). Startın mənimsənməsi quruda keçirilən təmrinlərdən başlanır.

#### *Quruda yamsulayıcı 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.

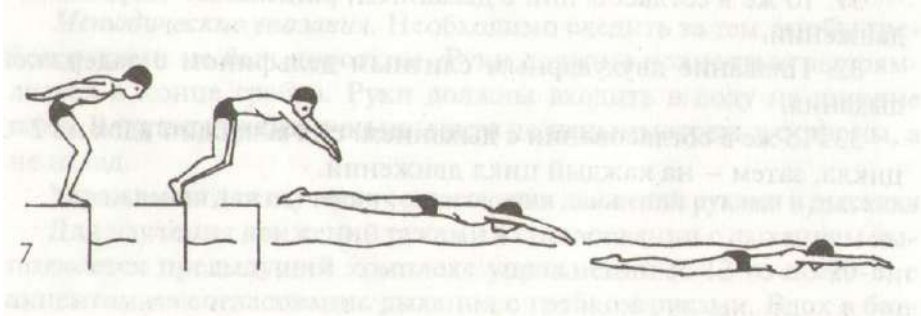
6. Hovuzun kənarından start tullanmanı icra etmək.

7. Kürsüdən start tullanmanı icra etmək. (şək.75)

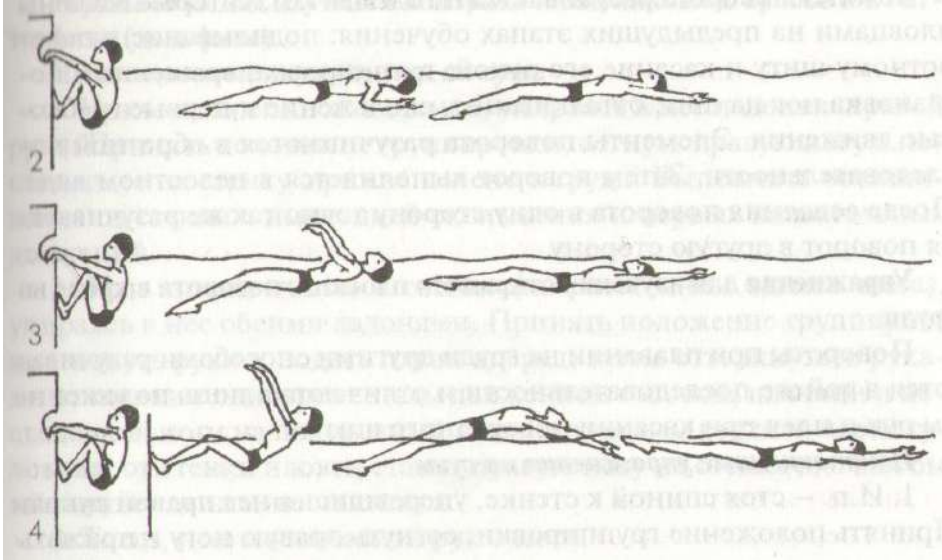
8. Müəllimin əmri ilə start tullanmanı icra etmək.

Sudan startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.(şək.76)

Sürüşmənin və arxa üstə üzmənin mənimsənməsindən dərhal sonra sudan startın öyrənilməsinə başlayırlar.



Şək.75. Kürsüdən startın öyrənilməsi üçün təmrinlər.



Şək.76 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 təkneciyin kənarından və ya kənardan düz əllərlə yapışaraq qruplaşma vəziyyətini almaq və ayaqları hovuz divarına qoymaq. Sonra su altında qolları irəli çıxartmaq, divardan ayaqlarla itələnmək və arxa üstə sürüşməni icra etmək.

3. Əlləri su üzərindən apararaq, həmin şey.

4. Həmin şey, lakin qolların su üzərindən aparılması ilə eyni vaxtda cəld qanırılmaq və ayaqlarla itələnməni icra etmək. Suyu 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.

### **13.6. 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 geriyyə 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 şey, lakin artıq sağ əlin divara qoyuluşu və fırlanma ilə; fırlanma zamanı nəfəs alma icra olunur.

3. Divara sağ addımdan əlin qoyuluşu ilə həmin şey.

4 Dönmə lövhəsinə üzərək yaxınlaşmanın yamsılanması ilə həmin şey – dönmənin tam yamsılanması.

#### ***Suda təmrinlər***

5-8. 1-4-cü çalışmaları yerinə yetirmək.

### **Arxa üstə krolda acıq 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 şey, lakin artıq sağ əlin “dönmə lövhəsinə” qoyuluşu ilə.

4. Həmin şey, 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 yamsılamaqla 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 şey (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 (şək.77).

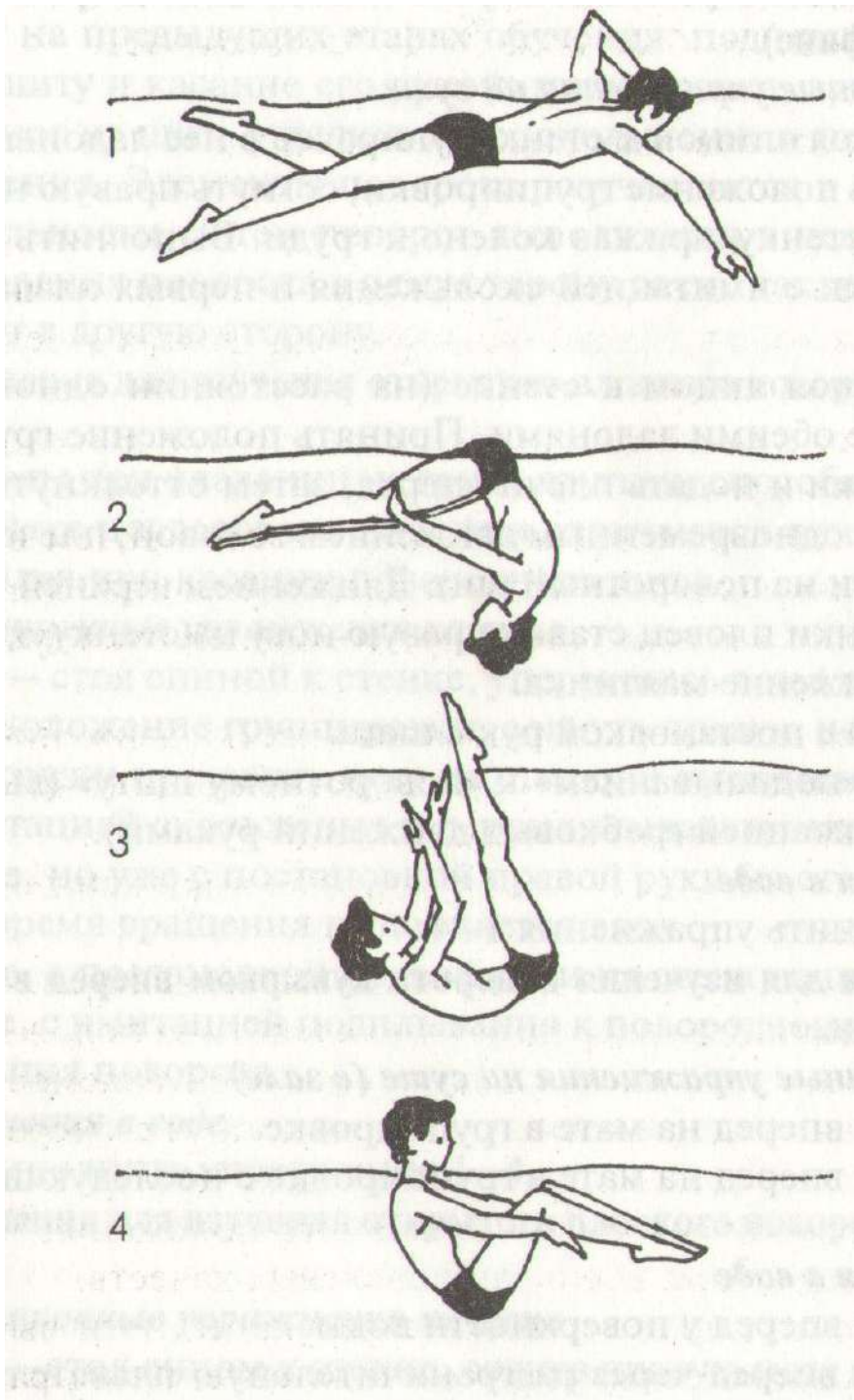
6. Həmin şey, lakin sağ (sol) böyrə dönmə və əks tərəfə sinə üstə üzmənin davam etdirilməsi ilə.

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 şey.



*Şək.77. Sinə üstə üzmədə mayallaq aşma*



### **13.7. Üzgüçülüüyün 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, bədən 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; kürəkçiklər tətbiq edilir.

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 şey, 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 başlamasına nəzarət etmək. Qolun su üzərindən aparılması o biri qolun avarçəkməsi ilə vahid ritmdə yerinə yetirilməlidir.

Qollarla hərəkətlərin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının yüngülləşdirilmiş şəraitdə təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. “Qollar irəli uzanmış” (əllər birləşdirilmiş) vəziyyətdən 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 koordinasiya 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 “qıfil” 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 vaxtlı qarşılana 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 boşadılmış 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 dartılmış, onlar adətən (suda bədən müvazinətinin yüngülləşdirilməsi üçün) qaravulla dəstəklənir; kürəkciyə tətbiq edilir.

Enerjili qüvvəti avarçəkmənin təşkili üçün istifadə edilir.

6. Budlara qədər hər iki qolla nəzərə çəpdiriləcək 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 üzmə. 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 şey, 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 avarçəkmə 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 çevrilməməsinə 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 döndərməməklə 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 şey, 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 şey, 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 almağın vaxtı-vaxtında icrasına diqqəti nəzərə çəpdirərək), həmin şey.

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 şey, lakin lövhəsiz.

Brassda qollarla axınsız hərəkətlər texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

12. Tam koordinasiya üzmə, onu başvurma ilə növbələşdirərək (2-3 sikl).

Müvazinətin və bədənin axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

13. Öncəki çalışma kimi, həmin şey, lakin başvurma zamanı budlara qədər uzun avarçəkmə tətbiq edilir.

Qollarla avarçəkmənin gücünün təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir.

14. Tam koordinasiya və uzun avarçəkmə ilə 10 m-ə başvurma.

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.

### ***Batterflyay (delfin)***

1. Qolların müxtəlif vəziyyətləri (hər ikisi irəliddə; biri irəliddə, 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 şey, 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 başvurma 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 irəliddə, o biri gövdə boyunca. İkizərbəli 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 nəfəs alma. 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 şey 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, üzgüçülüyn istənilən üsullarını tətbiq edərək, dərin yerdə, üzməni su səthi üzərində uzanma ilə növbələyərək aparıcının işarəsindək 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 keçməsində yarışirlar. 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 hesablamak 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 üzgüçülüynün idman üsullarını mənimsəyiblərsə, kombinə edilmiş estafetlər keçirtmək olar: sinə üstə, arxa üstə krolla, brassla tam kombinasiya 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 uzanaraq (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 hərəkətləri icra edirlər. “Tırtılı” 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 qolları yana-aşağı aralayır, qruplaşır və irəli mayallaq aşır. Tam dövrüydən 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, oyununu 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.

## **Yoxlama suallar və tapşırıqlar**

1. *Sinə və arxa üstə krol üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?*

2. *Brass üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?*

3. *Batterflyay (delfin) üsulu ilə üzmə təlimində hansı ümuminkişafetdirici və xüsusi təmrinlər tətbiq edilir?*

4. *Sinə üstə krola ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?*

5. *Sinə üstə krola tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?*

6. *Sinə üstə krola hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?*

7. *Arxa üstə krola hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?*

8. Arxa üstə krola tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

9. Arxa üstə krola hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı çalışmalar və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

10. Brassda ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

11. Brassda tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

12. Brassda hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində və təkmilləşdirilməsində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

13. Batterflyayda (delfində) ayaqlarla hərəkət texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

14. Batterflyayda (delfində) tənəffüslə uyğunlaşdırılmada qollarla hərəkət texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

15. Batterflyayd (delfində) hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

16. Kürsüdən start tullanma texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

17. Arxa üstə krolla üzmə zamanı sudan start texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

18. Sinə üstə krola açıq səthi dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

19. Arxa üstə krola açıq səthi dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

20. Brassla üzmə zamanı "kəfkirlə" dönmə texnikasının təlimində hansı təmrinlər və hansı ardıcılıqda tətbiq edilir?

## **FƏSİL 14. ÜZGÜÇÜLÜKDƏ İLK MƏŞQ**

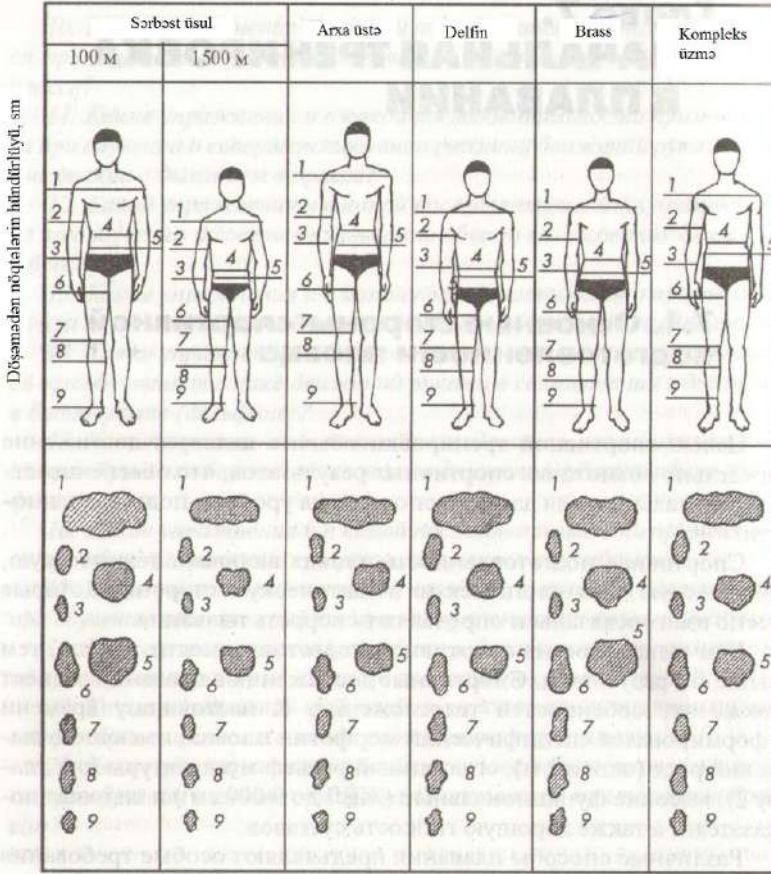
### **14.1. Üzgüçünün idman hazırlığının əsas tərəfləri**

Son dərəcə mümkün olan idman nəticələrinin əldə edilməsi adətən idman məşqinin məqsədidir ki, bu da həmin idmançı üçün hazırlığın optimal səviyyəsi ilə təmin edilir.

Üzgüçünün idman hazırlığı özündə texniki, fiziki, psixoloji və taktiki tərəfləri daxil edir ki, bunlar da bir – biri ilə sıx bağlıdır və üzmə sürətini müəyyən edir.

Üzgüçünün idman hazırlığı səviyyəsi nə qədər yüksək olsa, onun nəticələri bir o qədər yüksək olar. Üzgüçülükdə idman nailiyyətləri həmçinin bədən quruluşunun xüsusiyyətlərindən də asılıdır. Hal – hazırda hündür boya (2 metrə yaxın), əzələlərin hamarlanmış qabarığı (bax Fəsil 3), yüksək funksional (AHT 9000 sm<sup>3</sup>-ə qədər) və qüvvə göstəriciləri, həmçinin oynaqların yaxşı elastikliyi olan üzgüçünün səciyyəvi morfoloji tipi formalaşmışdır.

Üzgüçülüğün müxtəlif üsulları üzgüçülərin funksional xüsusiyyətlərinə və bədən quruluşuna dair xüsusi tələblər irəli sürür. Bu, üzgüçülərin morfofunksional modellərinin müqayisəsində açıq – aydın görünür (şək. 78).



**Şək.78.** Üzgüçülüyn müxtəlif üsullarında ixtisaslaşan yüksək dərəcəli üzgüçülərdə bədən cizgiləri və konturları. Kəsimlər: 1 – deltaşəkilli kəsim, 2 – bazu kəsimi, 3 – bazu önü kəsimi, 4 – bel kəsimi, 5 – çanaq – bud kəsimi, 6 – bud kəsimi, 7 – diz kəsimi, 8 – baldır kəsimi, 9 – topuq kəsimi (N.J.Bulqakova müştərək, 1996).

Əsas məsafənin uzunluğunun artması ilə bədənin total ölçülərinin bütün göstəriciləri (döş qəfəsinin uzunluğu, kütləsi, qucumu) azalır.

Ən hündürboylu adətən arxa üstə və sərbəst üsulla (100 – 200) sprinter məsafələrində ixtisaslaşan üzgüçülər olur, ən alçaq boylular – brassçılar, krolçu – stayerlər (400 – 1500 m) və delfinçilərdir. Krolçu – sprinterlər və delfinçilər yaxşı inkişaf etmiş əzələlərinə, yüksək bədən kütləsi göstəricilərinə və qüvvə imkanlarına malikdirlər.

## 14. 2. Üzgüçünün texniki hazırlığı

İlkin məşqdə üzgüçülərin texniki hazırlığı üzərindəki iş əsas sayılır, çünki bu mərhələdə idman nəticəsi başlıca olaraq idmançının texnikasından asılıdır. Yeni başlayan üzgüçülərdə düzgün formalaşmamış texnika onların sonrakı idman karyerasında əyləncə olur. İdmançı üçün hərəkətlərin düzgün texnikasını qurmaq, düzgün formalaşmamış texnikanı dəyişdirməkdən asandır.

Üzgüçülərin texniki hazırlığı idmançının hərəkətlərinin səmərəliliyi və mənimsənilmə dərəcəsi ilə səciyyələnir. Üzgüçülük üçün spesifik olan hərəkəti vərdişlərin həcmi və genişliyi texniki hazırlığın mühüm komponentidir.

*Üzgüçünün texnikasının səmərəliliyi texniki hazırlığın* əsas göstəricisidir. Məşqçi üzgüçü texnikasını və üzgüçülüyn idman üsullarının səmərəli texnikası tələblərini vizual olaraq müqayisə edir. Və bu, üzgüçü texnikasının səmərəliliyinin dəyərləndirilməsi üçün istifadə edilir (bax Fəsil 4). Üzgüçü qısa məsafələri təkrar üzür, məşqçi isə texnikanın ayrı – ayrı elementlərinin (bədən vəziyyətini və ayaqlarla hərəkətləri, qollarla hərəkətləri və tənəffüsü, hərəkətlərin ümumi uyğunluğunu) yerinə yetirilməsi keyfiyyətini dəyərləndirir.

Texniki hazırlığın yekun qiyməti, aşağıdakı meyarları [L. P. Makarenko, 1983] rəhbər tutaraq, beş ballı cədvəl üzrə qoyulur:

5 ball – üzgüçü texnikanın bütün elementlərini düzgün şəkildə yerinə yetirir (suda bədən vəziyyəti axarlı və tarazlaşdırılmışdır; qollarla avarçəkmələr effektivdir; avarçəkmələrdən qabağa irəliləmə əladır; ayaqlar hərəkətləri düzgün yerinə yetirir və qollarla hərəkətlərə kömək edir;

tənəffüs ritmikdir, nəfəs alma vaxtında yerinə yetirilir; bütövlükdə hərəkətləri sərbəst, təbii hərəkətlər kimi səciyyələndirmək olar);

4 ball – üzgüçüdə, hərəkətlərin ayrı – ayrı elementlərinin yerinə yetirilməsində və ya yaxşı irəli çəkilmədə onların uyğunlaşdırılması – gərginliyin və sərbəstliyin olmamasında xırda səhvlər qeyd olunur;

3 ball – üzgüçüdə texnikanın ayrı – ayrı elementlərinin yerinə yetirilməsində və ya onların uyğunlaşdırılmasında mühüm səhvlər qeyd edilir; avarçəkmə köməyi ilə irəliləmə kəmiyyətcə ortadır; əzələlərin həddindən artıq gərginliyi hiss edilir;

2 ball – üzgüçü texnikanın ayrı – ayrı elementlərini kobud səhvlərlə yerinə yetirir; hərəkətlər sərbəst deyil; irəliləmə səmərəsizdir;

1 ball – üzgüçü yoxlama kəsiyinin sonuna qədər üzür və ya yarışların bu üsulla üzməni nizama salan qaydalarını pozur.

Texniki hazırlıq səmərəliliyinin dəyərləndirilməsi üçün *üzgüçünün nisbi addımı* istifadə edilə bilər. Bu, üzgüçünün üzmə zamanı addımının faktiki uzunluğunun (üzüb keçilən hissənin uzunluğunun avarçəkmələrin sayına olan qismət) onun hündəsi addımına (qolun krolunda 4-ə və brass və delfində 2-ə



vurulmuş uzunluğu) nisbətində bərabər olan hesablama göstəricisidir. Üzgüçünün nisbi addımı nə qədər yüksək olsa, onun texnikasının effektivliyi bir o qədər yüksək olar.

Üzgüçülərin texniki hazırlığının az əhəmiyyəti olmayan meyarı, *texnikanın mənimsənmə dərəcəsi sayılır* ki, o da, üzgüçünün zahiri (zahiri şəraiti, rəqiblərin hərəkətləri) və daxili (emosional vəziyyətinin dəyişilməsi, artan yorğunluq) çəşdirən amillərin mövcud olduğu halda texnikanın effektivliyini aşağı salmamaq bacarığında ifadə olunur. Üzgüçünün hərəkət texnikasını mənimsəmə dərəcəsi nə qədər yüksək olsa, onun yarış tempinin optimal kəmiyyətlərinin və artan yorğunluq şəraitində bütün məsafə boyunca addım uzunluğunun qorunması bacarığı bir o qədər yüksək olar. Texnikanın mənimsənmə dərəcəsi oyunlar, estafet üzgüçülüüyü, yarışlar prosesində üzə çıxır. Üzgüçünün vəziyyətinin dəyişilməsində texnikanın əsas elementlərinin mənimsənməsinin sabitliyi, məşqdəki fasilədən sonra hərəkəti vərdişlərin qorunub saxlanması, onun qiymətləndirilmə meyarı sayılır.

**Texniki hazırlıq vasitələri və metodları.** İdman üzgüçülüüyü texnikasının öyrənilməsi və onun təkmilləşdirilməsi üçün təmrinlər üzgüçülərin texniki hazırlığının əsas vasitələri sayılır (bax: fəsil 9 və 14).

Üzgüçünün texniki hazırlığı üzərində iş məşqin əvvəlində aparılmalıdır. Yorğunluq zamanı pis mənimsənilmiş hərəkətdə səhvlər əmələ gəlməyə başlayır. Bu halda təmrinin yerinə yetirilməsini saxlamaq lazımdır ki, düzgün olmayan vərdiş formalaşmasın.

Üzgüçülüüyün idman üsulları texnikasının təkmilləşdirilməsi aşağıdakı əsas istiqamətlərdə aparılır:

1. Bədənin , suyun müqavimətini azaldan axarlı vəziyyətinin təkmilləşdirilməsi.

2. Üzgüçünün möhkəm dartma qüvvəsini və yaxşı irəliləməsini təmin edən effektiv avarçəkmə hərəkətlərinin təşkili.

3. Üzgüçülük hərəkətlərinin ritminə ciddi şəkildə tabe olan qısa və enerjili nəfəsalma ilə tənəffüsün təşkili.

4. Hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasının yaxşılaşdırılması.

5. Gərəksiz əzələ gərginliyinin aradan qaldırılması, texnikanın qənaətçiliyinin yüksəldilməsi.

Aşağıdakı bacarıqlar yaxşı texnika üçün əsasdır:

- hücumun optimal bucağı və ayaqlarla səmərəli hərəkətlərlə bədənin axarlı, tarazlaşdırılmış vəziyyətini saxlamaq;

- tənəffüslə uyğunlaşdırılma, qollarla səmərəli avarçəkməni və hərəkətlərin ümumi uyğunlaşdırılmasını yerinə yetirmək.

Qüvvətli və səmərəli avarçəkmə hərəkətlərin rasionall trayektoriyası ilə təmin edilir ki, o da, oynaqlardakı mütəhərriklilik və əzələ gücündən asılıdır.

Əvvəllər deyildiyi kimi, gənc üzgüçülərin texniki hazırlığında: sözlə təsir metodu (hərəkətlər texnikası və səhvlər barəsində xəbər vermək, məşqçi tərəfindən texnikanın ayrı – ayrı parametrlərinin dəyərləndirilməsi), əyani təsir metodu (ixtisaslı üzgüçü tərəfindən hərəkətlər texnikasının göstərilməsi, hərəkətlər sxemləri, videofilmlər), praktiki metodlar (hərəkət metodu) istifadə edilir (bax: fəsil 9, bölmə 9.2.)

Üzgüçülük texnikasının təkmiləşdirilməsi üçün təmrinlərin xüsusi kompleksləri tətbiq edilir. Onlar çox vaxt hansısa bir üzgüçülük üsulunun əsasında tərtib edilir və elementlər üzrə, elementlərin dəstələri ilə və tam uyğunluqda üzməni özündə birləşdirir. Bu, adətən qısa kəsiklərin təkrarlamaları seriyalarıdır. Üzgüçülərin “suyu hissetmə”, “vaxtı hissetmə”, “tempo hissetmə” kimi xüsusi qavrayışların inkişafına diqqət yetirmək lazımdır. Bunun üçün 20 – 50 metrlik kəsiklər seriyasının üzüb keçilməsini tətbiq edirlər:

1) avarçəkmələr sayının tədricən azaldılması (yəni addımın artırılması) ilə;

2) kəsiklərin üzərək keçilməsi vaxtının daimə 0,5 – 1 saniyə qısdılması ilə;

3) tempo artırılması ilə;

4) maksimal tempodən optimal tempə keçid ilə;

Bu üsulları bir təmrində uyğunlaşdırmaq olar (misal üçün, maksimal tempdə 25 m + 25 m artırılmış addım ilə optimal tempdə).

### **14.3. Üzgüçülərin fiziki hazırlığı**

Fiziki hazırlıq, əsas fiziki keyfiyyətlərin – dözümlülük, qüvvə, elastiklik və sürət bacarıqlarının inkişafına yönəlməş bir prosesdir.

#### **14.3.1. Dözümlülük**

Müəyyən fiziki işi onun səmərəliliyinin (sürətin, tempo, addımın) aşağı düşməsi və ya texnikanın pisləşməsi olmadan uzun müddətli yerinə yetirmək qabiliyyəti dözümlülük adlanır. “Dözümlülük” anlayışı, çox spesifik olan və fəaliyyət növündən sıx asılılıqda olan yorğunluq ilə ayrılmaz surətdə əlaqəlidir.

Fiziki təmrinlərin bir növündə idmançının dözümlülüğünün yüksək səviyyəsi, digər növdə yorğunluğa nisbətən zəif qabiliyyətli müqavimət göstərmə ilə şərtləşə bilər. Dözümlülüğün spesifikliyi təkcə idman fəaliyyəti növünə (qaçışda, üzmədə) münasibətdə deyil, həm də məsafənin uzunluğunda özünü biruzə verir.

İdman üzgüçlüyündə xüsusi dözümlülük növləri praktiki olaraq yarış məsafələrindəki qədərdir. Qeyd etmək lazımdır ki, stayer dözümlülüüyü sprinter dözümlülüüyü ilə müqayisədə daha az spesifikdir; dözümlülüüyün bu nözü ümumi dözümlülük adlandırirlar. Açıq suda üzgüçülük üzrə yarış proqramına 5 və 25 kilometrlik məsafələrin daxil edilməsi ilə bağlı olaraq ən uzun məsafələrə dair dözümlülüüyü ayırd edirlər.

Dözümlülüüyün inkişaf səviyyəsi enerji, morfoloji və psixoloji amillərdən asılıdır. Enerji amili uzunluğu müxtəlif olan məsafələrdə, üzgüçünün iş bacarığının enerji təminatı xüsusiyyətlərindən irəli gəlir. Morfoloji amil əzələ quruluşu, ağ ciyərlərin həyat tutumu, ürək həcmi, əzələ liflərinin kapilyarizasiyası ilə müəyyən edilir. Psixoloji amil, xoşagəlməz zahiri təsirlərə qarşı sabitlik, səfərbər etmə, xoşagəlməz duyğuları qət etmə bacarığı ilə bağlıdır.

**Dözümlülüüyün qiymətləndirilməsi metodları.** Dözümlülüüyün qiymətləndirilməsi zamanı kəmiyyət səviyyəsində istər enerji potensialını, istərsə də üzmədə onun reallaşdırma dərəcəsini təyin etmək vacibdir. Üzgüçünün bioenerji imkanlarının tam şəklini əldə etmək xeyli çətindir, ona görə də dözümlülüüyün qiymətləndirilməsi üçün çox vaxt iş qabiliyyətinin göstəriciləri istifadə edilir.

Üzgüçünün potensial imkanlarının reallaşdırma dərəcəsi mütləq və nisbi göstəricilərin köməyi ilə müəyyən edilir. Dözümlülüüyün mütləq göstəricilərinə müxtəlif uzunluqlu məsafələrdə və xüsusi testlərdəki nəticələr aiddir. 10 cədvəldə müxtəlif məsafələrdə dözümlülüüyün qiymətləndirilməsi üçün təmrinlərin tipik nümunələri göstərilmişdir.

Cədvəl 10

**Müxtəlif məsafələrdə ixtisaslaşan üzgüçülərin dözümlülüüyün qiymətləndirilməsi üçün təmrinlər**

Məsafə,m	Testlər
50	4x10–15 m; 2x25 m
100	4–6x25; 2–3x50 m; 50 m+25 m+25 m; 75 m
200	8–12x25 m; 4–6x50 m; 100 m + 50 m + 50 m
400	8–12x25 m; 6–10x100 m; 200 m + 100 m + 50 m + 50 m
800 və 1500	20–30x50 m; 10–16x100 m; 5–10x200 m; 1000 m + 300 m + 200 m

10-cu cədvəldə göstərilmiş təmrinlər, üzüb keçilən hissələrin uzunluğu və üzgüçülərin dərəcəsindən asılı olaraq, 5 saniyədən 20 saniyəyə qədər kiçik

**50 metrədən 400 metrə qədər məsafələrdə ixtisaslaşan, müxtəlif  
idman ixtisası olan üzgüçü – krolçular üçün Kt əmsalları**

İxtisas	Kt <sub>1</sub>	Kt <sub>2</sub>	Kt <sub>3</sub>	Kt <sub>4</sub>	Kt <sub>1</sub>	Kt <sub>2</sub>	Kt <sub>3</sub> Kt <sub>4</sub>	
	Qadınlar				Kişilər			
<b>50 metrlik məsafə</b>								
II dərəcə	2,2162	2,2052	2,1196	2,1036	2,2324	2,2289	2,1510	4,0318
	2,2190	2,2076	2,1234	2,1072	2,2311	2,2400	2,1516	4,0839
I dərəcə iun	2,2214	2,2123	2,1362	2,1148	2,2408	2,2369	2,1784	4,0996
<b>100 metrlik məsafə</b>								
II dərəcə	2,1802	2,1722	2,1024	2,0783	2,1888	2,2127	2,1365	4,0241
	2,1753	2,1818	2,1052	2,0855	2,1802	2,2139	2,1488	4,0391
I dərəcə iun	2,1771	2,1736	2,1093	2,0762	2,1748	2,2239	2,1612	4,0512
<b>200 metrlik məsafə</b>								
II dərəcə	2,1840	2,1483	2,0965	2,0726	2,1760	2,1581	2,1326	4,0044
	2,1736	2,1282	2,1113	2,0688	2,1714	2,1608	2,1383	4,0151
I dərəcə iun	2,1681	2,1355	2,0958	2,0668	2,1684	2,1549	2,1425	4,0399
<b>400 metrlik məsafə</b>								
II dərəcə	2,1588	2,1420	2,0849	2,0640	2,1679	2,1571	2,0899	3,9711
	2,1506	2,1415	2,0781	2,0610	2,1665	2,1571	2,0836	4,0046
I dərəcə iun	2,1481	2,1300	2,0734	2,0596	2,1663	2,1522	2,0841	4,0078

istirahət fasilələri ilə, tam gücü ilə yerinə yetirilir. Testlərdə üzmə sürəti adətən yarışdakı nəticələrlə sıx əlaqəlidir, lakin bu əlaqəyə xeyli sayda amil (testin keçirilmə anındakı səbəblər, idmançının psixoloji xüsusiyyətləri, məsafə ixtisası və b.) təsir edir.

Yarışlarda üzmə sürətinə yaxın nəticə testlərdə üzmə sürəti üzrə proqnozlaşdırıla bilər:

$$t_{100} = 2 \times t_{4 \times 50} - \Delta t_1, \quad (1)$$

$$t_{200} = 4 \times t_{4 \times 50} + \Delta t_2, \quad (2)$$

$$t_{400} = 4xt_{10 \times 100} + \Delta t_3, \quad (3)$$

burada  $t_{100}$ ,  $t_{200}$ ,  $t_{400}$  – 100, 200 və 400 metrlik yarış məsafələrində hesablama nəticələri;  $t_{4 \times 50}$  – 10 saniyəlik istirahət fasilələri ilə 50 metrlik 4 hissənin üzüb keçilməsinin orta vaxtı,  $t_{10 \times 100}$  – 15 saniyəlik istirahət fasilələri ilə 100 metrlik 10 hissənin üzüb keçilməsinin orta vaxtı;  $\Delta t_1$ ,  $\Delta t_2$ ,  $\Delta t_3$  – hər idmançı üçün ayrı – ayrılıqda müəyyən edilən düzəliş əmsallarıdır. 100 metrlik məsafədə üzmə sürəti,  $4 \times 50$  m testində olduğundan çoxdur, buna görə də testin üzüb keçilməsinin ikiyə vurulmuş orta vaxtından 1 – 2 saniyəni çıxmaq lazımdır. Üzgüçülər 200 metrlik məsafəni,  $4 \times 50$  m testində olduğundan daha yavaş üzürlər, buna görə də testin üzüb keçmə vaxtının cəminin üstünə 5 – 8 saniyə gəlmək lazımdır.  $\Delta t_3$  adətən 0 – 4 saniyə arasında tərəddüd edir.

*Dözümlülüyün nisbi göstəricilərinin* əldə edilməsi üçün uzunluğu müxtəlif olan məsafələrdəki idman nəticələri müqayisə edilir. Üzgüçülükdə  $K_t$  əmsalları tətbiiq edilir. Onları əldə etmək üçün, üzgüçünün müxtəlif məsafələrdəki nəticələri saniyələrə keçirilir. (Kişilər üçün)  $K_{t1} = t_{100}/t_{50}$ ;  $K_{t2} = t_{200}/t_{100}$ ;  $K_{t3} = t_{400}/t_{200}$ ;  $K_{t4} = t_{1500}/t_{400}$  və (qadınlar üçün)  $K_{t4} = t_{800}/t_{400}$ .

$K_{t1}$  və  $K_{t2}$  əmsalları sprinter dözümlülüyünü;  $K_{t3}$  – orta məsafələrdəki dözümlülüyü;  $K_{t4}$  – stayer dözümlülüyünü xarakterizə edir.  $K_t$  – nin kəmiyyəti nə qədər az olsa, bu cür xarakterli işdə üzgüçünün nisbi dözümlülüyü bir o qədər yüksək olar. Müxtəlif cins, ixtisaslaşma və ixtisasdan olan üzgüçülər üçün əmsalların qiymətləri 11 cədvəldə göstərilmişdir.

11-ci cədvəldəki  $K_t$  əmsallarının köməyi ilə əlavə məsafələrdə lazımı nəticələr hesablanır. 12-ci cədvəldə, 50 metrlik məsafədə ixtisaslaşan və nəticəsi 31,0 s olan sprinter üçün hesablanma nümunəsi göstərilmişdir.

Əgər üzgüçü hesablanma nəticələrinə yaxın nəticə göstərirsə, onda məsafələrin müvafiq zonalarında onun dözümlülüyü kifayət edəcək səviyyədədir. Lazımı nəticələrdən xeyli geridə qalma, məşq prosesinin istiqamətinə düzəlişlərin edilməsi zərurətini göstərir. Hesablanma nəticələrini aşma, bir qayda olaraq əsas məsafə üçün lazımı qədər xüsusi hazırlığın olmaması ilə bağlıdır və sonradan məsafə ixtisaslaşmasının mümkün dəyişməsi üçün signal ola bilər.

**Stayer məsafələri zonasında iş qabiliyyətinin inkişafı.** Stayer məsafələri zonasında iş qabiliyyətinin səmərəli artması yeni başlayan üzgüçülər üçün üzmə zamanı nəbz dərəcəsi 130 – 150 vuruşu (I-ci dərəcədən yuxarı olan idmançılar üçün dərəcəsi 145 – 175 vuruş) tezliyində mümkündür. Dərəcəsi 120 – 130 nəbz vuruşu (I-ci dərəcədən yuxarı olan üzgüçülər üçün dərəcəsi 135 – 145 vuruş) ilə məşqi, adətən stayer məsafələri zonasında iş qabiliyyəti

**50 metrlik məsafədə ixtisaslaşan üzgüçünün  
əlavə məsafələrdə lazımı nəticələrin hesablanması**

Məsafə,m	Düstür	Hesablamala r	Nəticə,s	Nəticə,dəq,s
50	—	—	31,0	31,0
100	$t_{100} = t_{50} \times$	$31 \times 2,2324$	69,2	1:09,2
200	$Kt_1$	$69,2 \times 2,2289$	154,2	2:34,2
400	$t_{200} = t_{100}$	$154,2 \times 2,151$	331,8	5:31,8
1500	$\times Kt_2$	$331,8 \times$	1337,7	22:17,7
	$t_{400} = t_{200}$	4,0318		
	$\times Kt_3$			
	$t_{1500} = t_{400}$			
	$\times Kt_4$			

səviyyəsinin “saxlanma zonası” adlandırırlar. Nəbzın dəqiqədə 120 və daha az vurğusu (I-ci dərəcəli üzgüçülər üçün dəqiqədə 135 və daha az vurğu) ilə məşq iş qabiliyyətinin artmasına gətirib çıxarmır.

Sprinterlərdə stayer məsafələri zonasında iş qabiliyyətinin artmasına yönəlmiş iş, yalnız spesifik işin effektiv şəkildə yerinə yetirilməsi və bərpa proseslərinin tezləşdirilməsi üçün lazım olan “bazanın” yaradılmasına kifayət edən həcmdə icra edilməlidir. Stayer məsafələri zonasında işin həddindən artıq böyük həcmi sürət – qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafına mənfi təsir edə bilər.

Stayer məsafələri zonasında iş qabiliyyətinin artırılması üçün, bir qayda olaraq fasiləli və məsafəli metodu istifadə edirlər. *Fasiləli metod*, başlıca olaraq, ürəyin funksional imkanlarının (qanın sistolik və dəqiqəlik həcmnin) artırılmasına yönəlmişdir. *Məsafəli metodu* daha çox əzələlərin kapillyarizasiyası, oksigenin bilavasitə işləyən əzələlərdə daşınması və işlədilməsinin təkmilləşdirilməsinə kömək edir. Məsafəli metodu həmçinin funksional imkanların uzun müddət qorunub saxlanılması bacarığını və işin qənaətcil rejimini maksimal mümkün səviyyədə inkişaf etdirir. O, stayer məsafələri zonasında olan iş qabiliyyətinin, fasiləli metodda olduğundan daha sabit şəkildə artırılmasına gətirib çıxarır və məşqin digər metodlarının tətbiqi üçün baza sayılır.

Fasiləli və dəyişən metodlar qan dövrəni və tənəffüs sistemlərinin fəaliyyətinin maksimal dərəcədə tez genişləndirilməsi bacarığını təkmilləşdirir və bununla da işə alışıma mərhələsini qısaldır. Dəyişən məsafəli metodun istifadəsi zamanı ürək vurğu sıxlığının 170 – 180 dəq/vurğu və 135 – 145

vurğu tezliyi ilə kəsiklər növbələşir. “Cəld” kəsik stayer məsafələri zonasındakı iş qabiliyyətini təmin edən enerji proseslərinin yavaş üzmə zamanı fəallığını stimullaşdırır.

**Sprinter məsafələri zonasında iş qabiliyyətinin inkişafı.** 25 – 50 metrlik məsafələrdə iş qabiliyyətinin inkişafı üçün, təmrinlərin yerinə yetirilməsinin qısa müddətliliyinə baxmayaraq bərpa üçün istirahət fasilələrinin kifayət qədər olması lazımdır. Bu halda, seriyalı metodu əsas metodlardan biri kimi ola bilər: hərəsində 3 – 4 təkrarlama olmaqla 2 – 3 seriya; kəsiklərin uzunluğu – 25 m; kəsiklər arasında istirahət fasilələri – 1,5 – 2 dəq., seriyalar arasında istirahət fasilələri – 3 – 4 dəq. Kəsiklər arasındakı istirahət passiv ola bilər, seriyalar arasında əlavə üsulla asta üzməni yerinə yetirmək daha yaxşı olar. Bu təmrinlər idman pedaqogikası baxımından sürət keyfiyyətlərinin inkişafına yönəlib.

Kəsiklərin uzunluğu 50 m olan və istirahətin daimi (5 – 20 saniyəlik) və ya azalan (40 saniyədən 10 saniyəyə qədər) fasiləli təmrinlər, 100 – 200 metrlik sprinter məsafələri zonasındakı iş qabiliyyətinin inkişafına daha çox kömək edir. Kəsiklərin sayı bir təmrində 4 – 6 təşkil edir. Təcrübəli üzgüçülər daha çox kəsik(10-dan çox) üzüb keçə bilər, lakin onda təmrinlərin təmayülü öz yerini, 200 – 400 metrlik məsafələr zonasına tərəf dəyişir. Seriyalar arası bərpa üçün kifayət edən istirahət fasilələri ilə seriya metodunun tətbiqi kəsiklərin ümumi sayının 20 – yə və hətta 30 – a qədər artırmağa imkan verir. Yüksək ixtisaslı üzgüçülər kəsiklərin uzunluğu 100 m olduqda bu cür təmrinləri yerinə yetirə bilərlər.

**Hipoksiya məşqi.** İdmançının orqanizmində sprinter məsafələri zonasındakı iş üçün səciyyəvi olan dəyişikliklərin əmələ gəlməsi üçün, məşq təmrinlərini oksigen çatışmazlığı şəraitində yerinə yetirmək olar. Bu, tənəffüsün adi ritmi ilə müqayisədə nəfəs almalarının sayının azaldılması və məsafə kəsiklərinin tənəffüs ləngidilməsi ilə üzüb keçilməsi yolu ilə əldə edilir.

Hipoksiya şəraitindəki məşq üzgüçünün istər stayer, istərsə də sprinter məsafələrindəki iş bacarığını təkmilləşdirir.

Son həddə yaxın sürət ilə üzmədə, tənəffüs tezliyinin azalması ürək döyüntüləri tezliyinin nəzərə çarpan artımına aparır. Bu, xüsusən 3 hərəkət dövrünə bir nəfəs almağın yerinə yetirilməsində nəzərə çarpır. Beləcə, 10x50 m təmrində 3 – 4 dövrə bir, 4x500 m seriyasında isə, 2 – 3 dövrə bir nəfəs alma yerinə yetirmək tövsiyə edilir. Hipoksiya rejimində təmrinləri qollarla hərəkətlərin köməyiylə yerinə yetirmək yaxşı olardı; son həddə yaxın sürətlə üzmə məşğələlərə yalnız böyük olmayan bir həcmdə daxil edilir. Bütövlükdə hipoksiya məşqi suda keçirilən məşğələnin ümumi vaxtının 1/3 hissəsini ala bilər.

### 14.3.2. Qüvvə qabiliyyətləri

Məlumdur ki, üzmə sürəti ilk növbədə avarçəkmə gücündən asılıdır. Gücün əsasını isə qüvvə təşkil edir. Yarışlarda tez – tez bunları müşahidə etmək olur: üzgüçü məsafəni yaxşı texnika ilə başlayır, tədricən avarçəkməni qısaldır və ya tempi azaldır, bunun da nəticəsində sürət aşağı düşür. Əgər əzələ qruplarının yorğunluğu nəbz tezliyinə görə nisbətən tez bərpa (yaxşı funksional hazırlığı ilə) ilə şərtləşirsə, onda bunun səbəbi dözümlülüyün lokal gücünün kifayət qədər olmamasındadır.

Üzgüçünün ən vacib fiziki keyfiyyətləri – sürət və dözümlülük – qüvvənin inkişafı ilə sıx əlaqəlidir. Adətən üzgüçülərin qüvvə hazırlığının beş qrup göstəricisini ayırd edirlər:

- avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılanması zamanı maksimal qüvvə;
- sürət – qüvvə dözümlülüyü;
- qüvvə dözümlülüyü;
- partlayış qüvvəsi;
- suda dartma qüvvəsi.

**Maksimal qüvvə.** Quruda avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılamasında maksimal qüvvə (MQ) əyilmə bucağı 10 – 15 ° olan xüsusi skamyada uzanmış vəziyyətdə ölçülür. Üzgüçü 3 – 5 s ərzində hər iki əli ilə ip vasitəsilə dinamometrə bərkidilmiş kürəkçiklərə basır. Dirsəyin hündür vəziyyətinə nəzarət etmək lazımdır (bazu önü bədənin oxu xəttinə nisbətə 90 ° bucaq altındadır). Əllər çiyin oynaqları altındadır və dirsəklərdə 100 – 110 ° bucaq altında bükülüb, bu da, delfinlə üzmədə avarçəkmənin ortasına uyğun gəlir.

Onu da nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, üzgüçünün maksimal qüvvəsi statik rejimdə müəyyən edilir. Gözdən keçirilən göstəricinin ən böyük qiymətləri (nəşr edilmiş məlumatlara əsasən) kişilərdə 72 kq və qadınlarda 55 kq təşkil etmişdir.

Maksimal qüvvənin həcmi üzgüçünün çəkisi, ixtisası və cinsindən, daha az dərəcədə – məsafə ixtisasından və ya üzmə üsulundan asılıdır. Müxtəlif çəkili üzgüçülərin müqayisəsi üçün nisbi qüvvə göstəricisini (NQ) istifadə edirlər:

$$NQ = MQ / V \quad (4)$$

burada MQ – quruda hər iki əllə avarçəkmə hərəkətinin yamsılaması zamanı maksimal qüvvə, kq; V – bədən çəkisi, kq.

Nəzərə almaq lazımdır ki, delfinistlər və brassistlərdə maksimal qüvvə göstəriciləri, krolçu–stayerlər və arxa üstə üzənlərdən orta hesabla 5 – 8 % yüksək və krolçu–sprinterlərdən 2 – 4 % yüksək olur. Yüksək temp və qısaldılmış avarçəkmə ilə üzgüçülük texnikası variantlarını istifadə edən



üzgüçülər MQ və NQ göstəricilərinə görə uzun avarçəkən üzgüçülərdən üstün olur.

**Sürət – qüvvə və qüvvə dözümlüü.** Hyuttel – Mertens trenajorunun köməyilə təyin edilir (şək. 79). Adətən yüklənmə müddəti 30 saniyə (trenajorun yükü MQ – nin 75 – 80 % –ni təşkil etməklə) və 2 – 3 dəqiqə (trenajorun yükü MQ – nin 55 – 60 % – ni təşkil etməklə) olan testlər istifadə edilir. Təmrin, əyilmə bucağı 10 – 15<sup>o</sup> olan xüsusi skamyaya üzərində yerinə yetirilir. Bütün hərəkət müddəti ərzində oynaqlarda bükülmənin düzgünlüyünə nəzarət etmək lazımdır. Tam hərəkətlərin sayı və iki indeks – sürət – qüvvə dözümlüü indeksi (SQDİ) və qüvvə dözümlüü indeksi (QDİ) hesablanır:

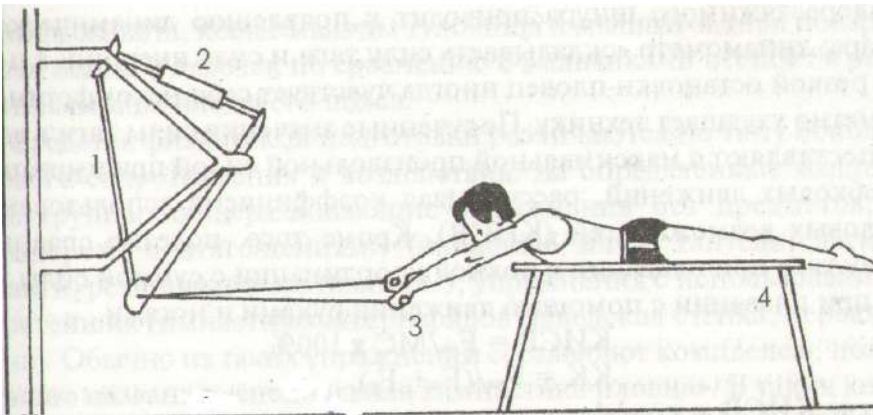
$$\begin{aligned} SQDİ &= Y_{30s} \times HM_{30s}, \\ QDİ &= Y_{3m} \times HM_{3m}, \end{aligned}$$

(6)

burada  $Y_{30s}$ ,  $Y_{3m}$  – trenajordakı yüklənmə, kq;  $HM_{30s}$ ,  $HM_{3m}$  – 30 saniyə və 3 dəqiqə müddətli uyğun olaraq testlərdə qollarla yerinə yetirilmiş hərəkətlərin miqdarıdır.

İndekslərin qiymətlərinə yuxarıda adı çəkilən amillər təsir edir; bundan başqa, bu tipli trenajorda ilkin məşq böyük əhəmiyyətə malikdir.

Üzgüçülüyn müxtəlif üsullarında indeks qiymətlərinin fərqləri müşahidə edilmir, lakin SQDİ görə sprinterlər stayerlər üzərində 5 – 10 % – lik üstünlüyə malikdirlər, özü də ki, bu fərq ixtisasın artırılması ilə çoxalır. Stayerlərdə adətən QDİ 2 – 6 % yüksəkdir.



*Şək.79. Üzgüçülərin xüsusi qüvvə hazırlığının inkişafı və ölçülməsi üçün Hyuttel – Mertens trenajoru:*

1 – yüklənməni müəyyən edən möhkəm element (yay və ya rezin);

- 2 – geriye hərəkəti yumşaldan hidravliki amortizator;
- 3 – kürəkciqlər;
- 4 – əyilməsi 10° olan xüsusi skamya.

**Partlayış qüvvəsi.** Təxmini olaraq, yuxarı tullanma hündürlüyünə görə və ya yerindən uzunluğa tullanma nəticəsinə görə ölçülür. İpi dartma ilə yuxarı tullanma hündürlüyünün ölçülməsi metodikası daha dəqiq məlumatları verir (Abalakova görə), lakin Kaunsilmenin sadələşdirilmiş metodikasını da istifadə etmək olar. Yaxşı sprinterlər 60 – 73 santimetrə, stayerlər – 35 – 45 santimetrə yuxarı tullanırlar.

**Suda dartı qüvvəsi.** Uzunluğu 5 – 7 m olan rezin şnurun köməyilə ölçülür. İdmançının qüvvəsi ip vasitəsi ilə hovuz divarına bərkidilmiş dinamometrə ötürülür. Başlanğıcda hərəkətin sürəti böyük deyil; üzgüçü ipi yavaş – yavaş dartır və tempi çoxaldır, sonra isə 5 – 8 saniyə ərzində maksimal tempdə avarçəkmə hərəkətlərini yerinə yetirir. Sınaqçının dartma qüvvəsi rezinin dartılması ilə bərabərləşəndə və o, yerində üzən zaman dinamometrin göstəriciləri götürülür.

Ölçümlər tam koordinasiyada ( $F_{tk}$ ), ayaqlarla hərəkətlərin ( $F_a$ ) və ya qollarla ( $F_q$ ) hərəkətlərin köməyilə üzmə zamanı aparılır. Nəzərdən keçirilən göstəricinin tam koordinasiyada ən böyük qiyməti: krolçu – sprinterlərdə – 45 kq, arxası üstə üzənlərdə – 34 kq, delfinçilərdə – 38 kq və brassçılarda 47 kq təşkil edir.

Dartma qüvvəsinin ölçülməsi üçün cürbəcür növdə iplər və göstəricilərin qeydinin müxtəlif metodikaları istifadə edilir. Az dartılan ipin istifadəsi dinamik zərbənin əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır: dinamometr dartı qüvvəsini və inersiya qüvvəsini “cəmləyir”, qəfil dayanmadan sonra isə, üzgüçü hərdən özünü narahat hiss edir və texnikanı nəzərə çarpan dərəcədə pisləşdirir. Suda dartı qüvvəsinin əldə edilmiş qiymətləri, qüvvə imkanlarının istifadə əmsalını nəzərə alaraq, avarçəkmə hərəkətlərinin yamsılaması zamanı maksimal sərbəst qüvvə ilə müqayisə olunur. Bundan əlavə, tam koordinasiyada üzmə zamanı dartı qüvvəsini, qollar və ayaqlarla hərəkətlərin köməyilə üzmə zamanı dartı qüvvəsinin cəmi ilə müqayisə etmək faydalıdır.

$$QİİΘ = F_{tk} / MQ \times 100\%, \quad (7)$$

$$KΘ = F_{tk} / (F_a + F_q) \quad (8)$$

burada  $QİİΘ$  – qüvvə imkanlarının istifadə əmsalı, %;  $F_{tk}$  – tam koordinasiyada üzmə zamanı dartı qüvvəsi, kq;  $MQ$  – quruda maksimal qüvvə, kq;  $KΘ$  – koordinasiya əmsalı;  $F_a$  – ayaqlarla hərəkətlərin köməyilə üzmə zamanı dartı qüvvəsi, kq;  $F_q$  – qollarla hərəkətlərin köməyilə üzmə zamanı dartı qüvvəsi, kq.

QİİƏ quruda və suda dartı qüvvəsini əlaqələndirir; onu üzgüçülükdə qüvvə potensialının realizə edilməsinin qiymətləndirilməsi üçün istifadə edirlər. Əmsal üzgüçünün ixtisasının artması ilə artma meylinə məlikdir və birinci dərəcəli üzgüçülərdə 50 – 60 % və bdiu – da 60 – 70 % təşkil edir.

KƏ tam koordinasiya ( $F_{tk}$ ) üzmə zamanı ayaqların və qolların ( $F_a + F_q$ ) dartı qüvvəsini istifadə etmə bacarığını əks etdirir. KƏ həmişə vahiddən az olur: o, I dərəcəli və İUN üzgüçülər üçün adətən 0,7 – dən 0,85 – ə qədər tərəddüd edir; yüksək ixtisaslı idmançılarda 0,8 – 0,9 təşkil edir.

KƏ və QİİƏ məşq prosesi gedişində xeyli dəyişkəndir – qüvvə məşqinin böyük həcmələrinin tətbiqi zamanı, quruda dartı qüvvəsi artmağa başlayanda, suda isə dartı qüvvəsi dəyişilməyəndə və hətta bir qədər azalanda, onlar pisləşə bilər. Yarış mərhələsində suda qüvvə hazırlığının düzgün quruluşu zamanı əks mənzərə: sıfır sürətdə dartma qüvvəsinin artması hesabına QİİƏ –nin artması və tam koordinasiya üzmədə qollar və ayaqların dartma qüvvəsinin daha optimal istifadəsi müşahidə edilir.

### **Qüvvə inkişafının vasitə və metodları**

**Ümumi qüvvə hazırlığı.** Ümumi qüvvə hazırlığının vəzifəsi aşağıdakılardır: 1) Üzgüçünün əsas əzələ qruplarının harmonik inkişafı; 2) əzələ - bağ aparatının möhkəmləndirilməsi; 3) əzələ inkişafındakı qüsurların aradan qaldırılması.

Bu, az ixtisaslı üzgüçülərin qüvvə hazırlığının əsas növüdür. Məsələn üçün, uşaqlarda adətən qarın əzələləri, bədənin çarpaz əzələləri və budun arxa səthinin əzələləri az inkişaf etmişdir; oğlanlarla müqayisədə, qızlarda bəzi oynağının əzələləri inkişafdan geri qalır.

Fiziki hazırlıq vasitələri, istifadə edilən müqavimət tipinə və müəyyən əzələ qruplarına təsirinə görə fərqlənir: əşyalar olmadan ümumi möhkəmləndirici təmrinlər; yüklər (doldurma toplar, hantellər, yüngül ştanqalar, rezin amortizatorlar) ilə təmrinlər; ən sadə gimnastika alətlərinin (gimnastika divarının, tirin) istifadəsi ilə təmrinlər. Adətən bu cür təmrinlərdən, “üzgüçünün xüsusi gimnastikası” adını almış komplekslər tərtib edilir. Bu cür komplekslərdə adi gimnastika təmrinləri, üzgüçülük üçün vacib olan əzələləri möhkəmləndirən təmrinlərlə uyğunlaşdırılır. Təmrinlər çıxış vəziyyətini, tempi, işə cəlb olunmuş əzələ qruplarını növbələyərək, təkrarlamaların hədsiz miqdarında fasiləli və ya dairəvi metodla yerinə yetirilir.

**Quruda xüsusi qüvvət məşqi.** İdman üsulları ilə üzmədə aparıcı sayılan əzələ qruplarının maksimal qüvvə və qüvvə dözümlülüyünün səviyyəsinin yüksəlməsi quruda xüsusi qüvvə məşqinin vəzifəsi sayılır. Hərəkətlərin dinamik və kinematik xarakteristikaları idman üzgüçülüüyü şəraitinə

yaxınlaşdırılmış olmalıdır. Buna görə də, xüsusi qüvvə hazırlığı təmrinlərinin əksəriyyəti xüsusi trenajorlarda yerinə yetirilir.

Adətən qüvvənin 4 inkişaf metodunu ayırd edirlər:

- izometrik (statik) – əzələnin daimi uzunluğu;
- izotonik – daimi müqavimət;
- izokinetik – daimi sürət;
- dəişkən müqavimətlər metodu.

*İzometrik metod.* Maksimal statik qüvvənin inkişafı üçün 5 – 12 saniyəlik, statik dözümlülüüyün inkişafı üçün 15 – 40 saniyəlik yanaşmalar tətbiq edilir. Seriyalar, hərəsində 10 – 15 təkrarlama olmaqla, tənəffüsün dərin nəfəs almada ləngidilməsi ilə olur; təmrinin yekun fazasında asta nəfəs verməni yerinə yetirmək olar.

<b>Üstünlüklər</b>	<b>Qüsurlar</b>
<p>Ayrı – ayrı əzələ qruplarının qüvvəsinin seçmə inkişafı.</p> <p>Avarçəkmənin konkret fazasında texnikadakı səhvlərin ortadan qaldırılması.</p>	<p>İzometrik qüvvənin dinamik xarakterli işə zəif şəkildə daşınması.</p> <p>Sui – istifadə halında cəldliyin və çevikliyin azalması mümkündür.</p>

İntensiv və tez-tez məşğələlər zamanı statik qüvvə artımı nə qədər tez əldə edilərsə, məşqin kəsilməsi zamanı bu keyfiyyətin inkişaf səviyyəsi bir o qədər tez enir. Bu metodun az (həftədə 1 – 2 dəfə) tətbiq edilməsi qüvvəni yavaş inkişaf etdirir, amma effekti daha dayanıqlıdır.

*İzotonik metod.* Ağırlığın daimi həcmi bu metodun fərqli cəhətidir. Ümumi qüvvə hazırlığı təmrinlərinin çoxluğu və xüsusi qüvvə hazırlığının ştanqa, hantellər, blok qurğuları, mail arabalar kimi vasitələr ilə olan bəzi təmrinləri; şəxsi çəkinin və ya partnyorun çəkisinin qət edilməsinə dair təmrinlər (jim etmələr, dartınmalar və s. və i. a.) buna aiddir. İzotonik təmrinlərin xüsusiyyəti odur ki, hərəkətlərin yerinə yetirilmə sürəti, üzmədə olduğundan daha azdır. Hərəkətin əvvəlində inersiyanın qət edilməsinə böyük qüvvə səbəbindən sürəti artırmaq mümkün deyil; əgər yüklənmə azaldılsa, onda cəld hərəkətlərin son fazalarında əzələlər, demək olar ki, yüklənməni hiss etmir.

Maksimal qüvvənin inkişafı və əzələ kütləsinin artımı üçün, çəkisi, maksimumdan 75 – 90 % – i təşkil edən yüklər və yanaşmada nisbətən yavaş tempdə (1 – 2 s – hərəkəti qət edən, 2 – 4 s – hərəkətin geri qalan hissəsi) olmaqla 6 – 8 təkrarlama ; seriyalar arasındakı 2 – 3 dəqiqəlik istirahət fasilələri istifadə edilir. Əzələ kütləsinin artması olmadan qüvvənin inkişafı üçün temp

artırılır (0,8-1 s – qət edilən, 1-2 s – geri qalan hissə); seriyalar arası istirahət fasiləsi 2-3 dəq. Partlayış qüvvəsinin inkişafı üçün ağırlıq çəki maksimumdan 70 – 85 % təşkil edən yüklər tətbiq edirlər; temp son həddə çatdırılmış, təkrarlamaların sayı çox deyildir, istirahət tamdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, əzələ hipertrofiyası hesabına qüvvə artımına yönəlmiş təmrinlər istər dözümlülüyü, istərsə də sürət – qüvvə keyfiyyətlərini azalda bilər.

*İzokinetik metod.* Bu rejimdə məşq etmə “Mini – DJi” və ya “Biokinetik” tipli xüsusi trenajorun istifadəsini təxmin edir. Trenajorların üstünlükləri avarçəkmə hərəkətinə yaxınlaşdırılmış şəraitdə maksimal, partlayış qüvvəsinin və sürət – qüvvə dözümlülüyünün inkişafında xüsusən hiss ediləndir.

*Dəyişkən müqavimətlər metodu.* Adi bloklı trenajorları xatırladan, lakin ling və eksentriklərin tətbiqi ilə olan, “Nautilus” tipli trenajorlar istifadə edilir. Bu əlavə qurğular bir hərəkətin gedişatında müqavimətin həcmi dəyişməyə imkan verir.

Lakin yuxarıda adı çəkilən trenajorlar (bahalıq, mürəkəblilik və iriliyi səbəbindən) yalnız yüksək idman ustalığı qruplarında istifadə edilir.

*Suda xüsusi qüvvə hazırlığı vasitələri.* Qüvvə potensialının qurudan suya effektiv şəkildə daşınması üçün, üzgüçü üçün elə şərait yaratmaq lazımdır ki, o, avarçəkmə zamanı, adi üzmədə olduğundan daha böyük qüvvə tətbiq edə bilsin. Bunu bir neçə metodla əldə etmək olar:

1) əllər üçün əlavə dayağın yaradılması (kürəkçiklər, əl lastları, yoldan və ya xüsusi çəkilmiş kəndirdən dartınma ilə);

2) hərəkət müqavimətinin artırılması (müxtəlif növ hidrotormozlar, bloklı qurğu və ya rezin şnur hesabına əlavə müqavimət, ipə bağlanmış vəziyyətdə üzmə).

*Kürəkçiklər.* Məşqdə, səthi müxtəlif olan kürəkçiklər tətbiq edilir; forma prinsipial məna kəsb etmir. Avarçəkmə effektivliyinin təkmilləşdirilməsi üçün kiçik kürəkçiklərlə 16x100 m tipli adi seriyaları da tətbiq etmək olar. Böyük kürəkçiklər 25 – 50 metrlik kəsiklərdə xüsusi qüvvə və hərəkət gücünün artırılması üçün istifadə edilir. Kürəkçiklərlə üzməni kürəkçiksiz üzmə ilə növbələmək lazımdır, çünki üzmə texnikasının pozulmaları mümkün ola bilər.

*Hidrotormozları.* İkinci çimərlik kostyumu və ya futbolkamı nisbətən yüngül ağırlıq kimi istifadə edirlər. Qüvvə dözümlülüyünün inkişafı üçün böyük olmayan əlavə müqaviməti və 800 metrə qədər məsafələri istifadə edirlər; sürət – qüvvə dözümlülüyü 30 saniyəyə qədər olan təmrinlərdə təkmilləşdirilir.

*Rezin ip.* Rezin ip tədricən artan əlavə müqavimət yaratmasından başqa, texnikadakı qollar və ayaqlarla uyğunlaşdırılmamış (ayrı-ayrılıqda) iş ilə bağlı səhvləri yaxşı üzə çıxarır. Ən yaxşısı, diametri 8 – 12 mm olan vakuum rezini

istifadə etməkdir; adi rezin binti də işlətmək olar. Yaxşı olardı ki, rezinin elastikliyi təxminən üçqat dartılmaya imkan versin.

### **Məşğələ proqramlarının planlaşdırılması**

Qüvvə hazırlığına dair məşğələ proqramlarının planlaşdırılması zamanı suda qüvvə potensialın realizə edilməsinin fazalı xarakterini nəzərə almaq lazımdır. Quruda və suda qüvvə imkanları səviyyəsinin nisbətinin 3 fazasını ayırd edirlər.

*1-ci faza – azaldılmış realizasiya fazası.* O, adətən intensiv qüvvə hazırlığının başlanğıcından sonra 4–6 həftə davam edir. Sprintdə nəticələr aşağı düşmüş, bərpa ləngidilmişdir. Quruda qüvvə keyfiyyətlərinin artmış səviyyəsinə baxmayaraq, temp və ritm hissi pisləmiş, avarçəkmənin gücü və suda dartı qüvvəsi aşağı enmişdir.

Qüvvə keyfiyyətlərinin, xüsusən də, qüvvə dözümlülüyünün sürətli artımı (o, 2–3 dəfə arta bilər) idmançıda sinir – əzələ duyğularının (“suyu hissetmə”) pozulmasını törədir. Üzgüçüdə üzmə texnikası pozulur, xoşagəlməz əzələ duyğuları əmələ gəlir. Mümkün olan səbəblərdən biri də odur ki, əzələlərin intensiv sürət – qüvvə işi sidik cövhərinin həddindən artıq bolluğuna gətirib çıxarır.

*2-ci faza – uyğunlaşdırma fazası.* Onun müddəti 2–4 həftədir. İdmançı texnikanı və məsafələrdəki nəticələri yaxşılaşdırmağa başlayanda, bu fazanın başlanğıcı olur. Mənimsəmə tədricən bərpa olunur; tam uyğunluqda və ayrıca qollar və ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmədə mütləq sürət artır. Texnika qüvvə keyfiyyətlərinin yeni səviyyəsinə getdikcə daha çox uyğun gəlir. İdmançı getdikcə daha böyük yüngüllüklə üzür.

*3-cü faza – paralel inkişaf fazası.* O, daha uzun davamlı və ümumi hazırlıq mərhələsinin tamamlayıcı hissəsini və bütöv xüsusi hazırlıq mərhələsini əhatə etməlidir.

Qüvvənin və qüvvə dözümlülüyün artımı üzmədəki nəticələrlə düz mütənəsbdir. İdmançı zaldan suya keçəndə, üzgüçülük texnikası və “suyu hissetmə” ilə bağlı subyektiv çətinlik hiss etmir.

Yüksək ixtisaslı idmançılarda qurudakı təmrinlər məsafələrin spesifik tələblərinə uyğun gəlməlidir. Məşq təmrini, hərəkətlərin tempi və trayektoriyası, yerinə yetirilmə vaxtına görə yarış təmrininə maksimal şəkildə yaxınlaşdırılmış olmalı, yükün böyüklüyünə görə isə, onu 1,3 – 1,5 dəfə ötməlidir.

Quruda qüvvə inkişafı olduqca spesifikdir və onun artımı əsasən üzgüçülükdə məşqin keçdiyi rejimlərdə baş verir. Buna görə müxtəlif trenajorları kompleks şəkildə - daha yaxşı dairəvi məşq formasında tətbiq etmək lazımdır.

*Qadın üzgüçülüğündə qüvvə hazırlığının xüsusiyyətləri.* Əzələ liflərinin ilk nəzərə çarpan qalınlaşması 6 – 7 yaşda baş verir. Cinsi

yetişməliyin başlanması ilə (11 – 15 yaşında) oğlanlarda əzələ kütləsinin intensiv artımı baş verir, qızlarda isə əksinə, tamamlanır. Oğlanlarda və qızlarda cinsi yetişməliyin başlanğıcınadək maksimal qüvvə, demək olar ki, fərqlənir.

İdmanla məşğul olmayan gənc qızlarda əzələ qüvvəsinin ümumi göstəriciləri, gənc oğlanlarda olduğundan 30 – 40 % azdır. Qüvvənin topoqrafiyası da müxtəlifdir: gənc oğlanlarla müqayisədə, gənc qızlarda qolların, bəzə oynadı və gövdə əzələləri nisbətən daha az inkişaf etmişdir.

Üzgüçülükdə qollar əsas hərəkətverici olduğundan , qadınlar üçün qüvvə hazırlığı daha vacibdir, nəinki kişilər üçün. Burada onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, qadınlarda qüvvə təmrinləri daha çox piy toxumasının faizini azaldır, lakin kişilərdə olduğundan daha az əzələ kütləsinin artımına təsir edir.

### 14.3.3. Elastiklik

“Elastiklik” termini adətən bədənin bütün oynaqlarındakı ümumi hərəkətliyin qiymətləndirilməsinə aid edirlər. Ayrı – ayrı (baldır – pəncə, çiyin , diz) oynaqlarda hərəkəti böyük amplituda ilə yerinə yetirmək bacarığı hərəkətlik adlanır. Oynaqdakı az hərəkətlik qüvvənin və sürət bacarıqlarının inkişaf səviyyəsinin qabağını alır, hərəkətlər texnikasını pisləşdirir.

Aktiv və passiv elastikliyi ayırd edirlər.

*Aktiv elastiklik* – bu idmançının özünün əzələlərinin işi hesabına maksimal əlverişli amplituda ilə hərəkətləri yerinə yetirmək bacarığıdır.

*Passiv elastiklik* xarici qüvvələrin (misal üçün, partnyorun köməyi, bədən hissələrinin ağırlıq qüvvələri, inersiya qüvvələri) təsiri hesabına təmin edilir. Passiv elastikliyin həcmi ən yüksəkdir, lakin hərəkətlərin keyfiyyəti daha çox dərəcədə aktiv elastiklik həcmi ilə şərtləndirilib.

Üzgüçülük üsulundan asılı olaraq, ayrı – ayrı oynaqlarda hərəkətliyə olan tələblər dəyişir. Delfinlə, arxa və sinə üstə krolla üzmədə bəzə və baldır – pəncə oynaqlarında hərəkətlərin yüksək amplitudası vacibdir. Delfinçi – üzgüçülərdə, bundan əlavə, onurğanın döş və bel hissələrində yaxşı hərəkətlik olmalıdır. Brassçılar başlıca olaraq pəncə – baldır oynadığının arxa tərəfdə bükülmə və diz və çanaq – bud oynaqlarında yaxşı hərəkətlik ilə fərqlənir.

*Elastiklik ölçüsü.* Oynaqdakı hərəkətlik ən dəqiq şəkildə xüsusi cihaz – qoniometr (bucaölçən) vasitəsilə ölçülür və dərəcə ilə ifadə edilir. İlkin məşq mərhələsində xətkəsi istifadə etmək və ya elastikliyi vizual sürətdə qiymətləndirmək olar.

*Bəzə oynadığının hərəkətliyi.* Çıxış vəziyyətdə ayaq üstə dayanaraq çubuq ilə düz qolların (geri və irəli) hərəkət etdirilməsi yerinə yetirilir.

Çubuğu çiyin bərabərindən 10 sm qısa tutma yaxşı, geniş tutma isə pis, hərəkətilik hesab edilir.

*Baldır – pəncə oynaqında ayaq altı bükülmə.* Çıxış vəziyyəti – gimnastika skamyasında oturaraq ayaq düz. Böyük baldır sümüyünün uzununa oxu və topuq mərkəzi və baş barmağın özülü ilə əmələ gəlmiş ox arasındakı bucaq ölçülür. Böyük barmağın ucu ilə skamyanın səthi arasındakı məsafə xətkəş ilə ölçülür. 180° – lik həcmi yaxşı sərbəst, 160° – dən azı isə, kifayət etməyən hərəkətilik hesab olunur.

*Bədənin irəli əyilməsi.* Çıxış vəziyyət – hündürlükdə irəliyə əyilmədə duraraq. Orta barmağın ucu ilə və sınaqçının durduğu müstəvi arasındakı məsafə ölçülür. 20 santimetrlik böyüklük yaxşı sərbəst hərəkətilik, 10 santimetrdən azı, kifayət etməyən hərəkətilik hesab edilir.

### **Elastikliyin inkişaf vasitələri və metodları**

Elastikliyin inkişafına yönəlmiş təmrinlər bir neçə qrupa ayrılır: 1) fəal təmrinlər (bədənin ayrı – ayrı hissələri ilə sıçrayışlı və qolaylama hərəkətlər); 2) passiv təmrinlər (hərəkətlərin maksimal amplitudası xarici qüvvələr hesabına əldə edilir); 3) statik gərginliklər (amplitudanın son nöqtəsində pozanın qorunub saxlanması ilə olan).

Amplitudası tədricən artan rəvan hərəkətlər passiv elastikliyin inkişafı üçün daha effektivdir. Aktiv elastikliyin inkişafı üçün amplitudanın son nöqtəsində pozanın qorunub saxlanması ilə yavaş dinamik təmrinləri tətbiq etmək məqsədə uyğundur.

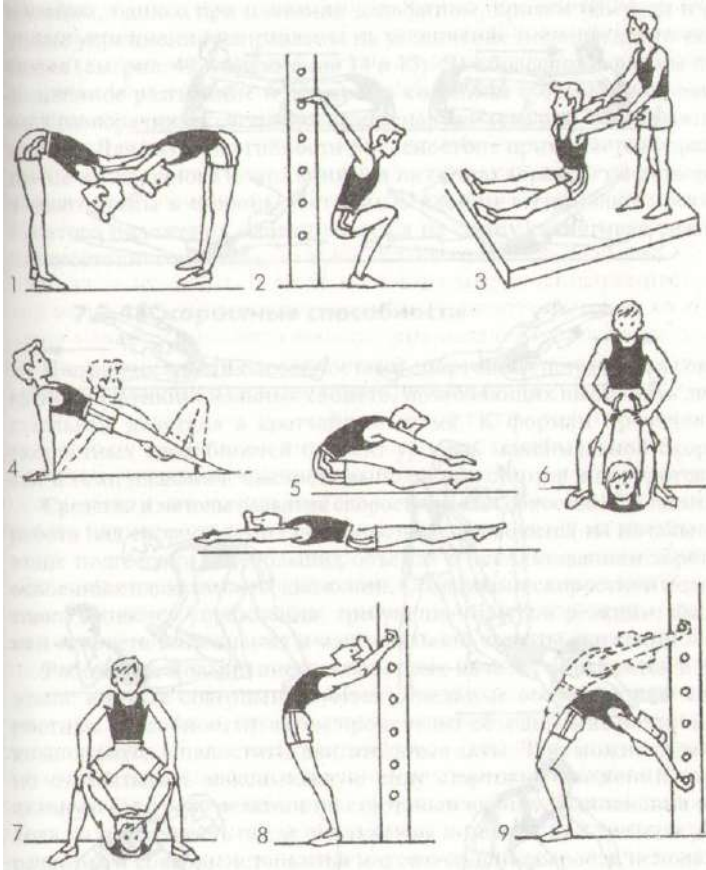
Elastikliyin inkişafı üçün təmrinlər, intensiv qızıqdırıcı hərəkətlərdən sonra yerinə yetirilməlidir. Bir məşğələdə qüvvə keyfiyyətlərini inkişafı və əzələ dartılmasına dair təmrinlərlərinə uyğunlaşdırılması yaxşı effekt verir. Elastikliyə dair təmrinləri səhər gimnastikası üçün təmrinlər kompleksinə daxil etmək tövsiyə olunur.

*Bazu oynaqlarında hərəkətiliyin inkişafına dair təmrinlər.* Bazu oynaqlarındakı yüksək hərəkətilik ilk növbədə delfinlə və arxa üstə üzmədə ixtisaslaşan üzgüçülərə lazımdır; o, bir qədər az dərəcədə krolçular üçün mühümdür. Elastikliyin inkişafı üçün düz qollarla cürbəcür dairəvi hərəkətlər, cütlüklər şəklində və gimnastika divarına dayaq ilə təmrinlər tətbiq edilir (bax şəkl. 80, 1 – 4, 6, 7 – ci təmrinlər).

*Boyun, gövdə və bud əzələlərin dartılmasına dair təmrinlər.* Çanaq – bud oynaqlarındakı və onurğa sütununun yüksək hərəkətiliyi, budların ön və arxa səthlərinin əzələlərinin elastikliyi ilk növbədə delfinçilərə lazımdır. Başqa ixtisaslı üzgüçülər üçün göstərilmiş oynaqlardakı elastikliyin orta əhəmiyyəti kifayət edir. Bu məsələlərin həlli üçün 5,8 – 13 – cü təmrinlər (bax şəkl. 80) və həmçinin çox sayda ümumi möhkəmləndirici təmrinlər nəzərdə tutulub.

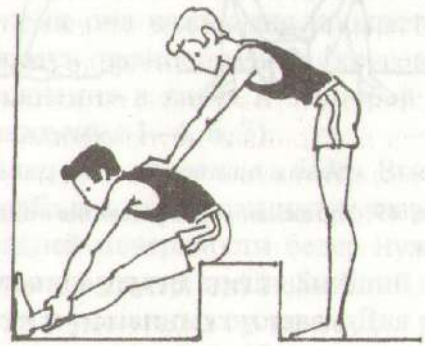
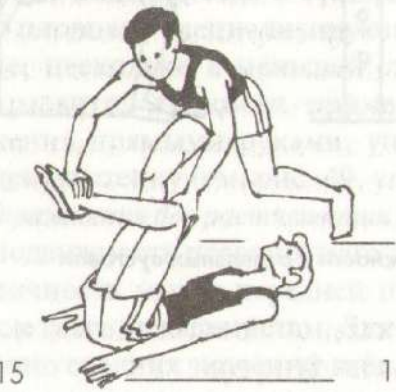
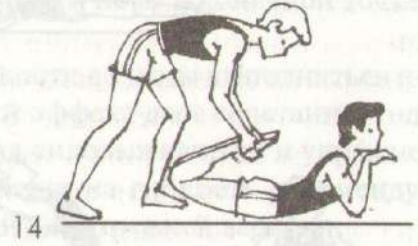
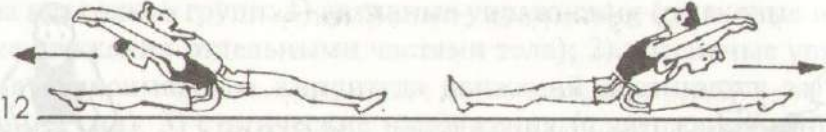
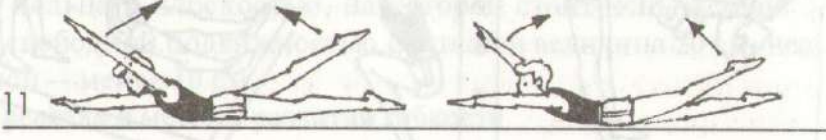
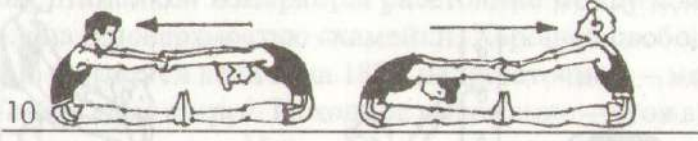


*Baldır – pəncə oynaqlarındaki hərəkətliliyin inkişafına dair təmrinlər.*  
 Baldır – pəncə oynaqlarındaki hərəkətlilik bütün üzgüçülərə lazımdır, lakin



*Şək.80 Ayrı – ayrı oynaqlardakı hərəkətliliyin inkişafına dair təmrinlər*

delfinlə, sinə və arxa üstə krolla üzmədə bu təmrinlər ayaq altı bükülmənin artırılmasına yönəlib (bax: şək.80, 14 və 15 – ci təmrinlər). Brassçılar üçün pəncələri barmaq ucları ilə xaricə çevirmək imkanını verən ayaq altı bükülmə və diz oynaqlarındaki rotasiya (fırlanma) mühümdür (bax: şək.80, 16 – cı təmrin). Baldır – pəncə oynağındakı elastikliyin inkişafı üçün “dabanlarda oturuş” çıxış vəziyyətindən təmrinlər istifadə edilir (brassçılar pəncələri yanlara çevirir, digər üzgüçülər barmaq uclarını dartıb dala çəkirlər). Üzgüçü baldır – pəncə oynağının bağlarını dartaraq bu vəziyyətdən çıxıb arxası üstə uzanır.



Şak.80 (axırı)

#### 14.3.4. Sürət bacarıqları

İdmançının sürət bacarıqları deyildikdə ən qısa vaxt ərzində hərəkəti fəaliyyəti yerinə yetirməyə imkan verən funksional keyfiyyətlərin cəmi nəzərdə tutulur. Üzmənin maksimal sürəti və tempinin səviyyəsini, start və dönmələrin yerinə yetirmə tezliyini sürət bacarıqlarının təzahürü formalarına aid edirlər.

**Sürət bacarıqlarının inkişaf vasitələri və metodları.** Üzgüçülükdə sürət bacarıqlarının üzərində iş, hazırlığın ilkin mərhələsində yaxşı mənimsənmiş üzgüçülük hərəkətlərinin istifadəsi ilə kiçik həcmlərdə aparılır. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin yüksək sürətini, cəld reaksiya və maksimal sıxlıq tələb edən təmrinlər sürət hazırlığının vasitəsidir.

Sürət keyfiyyətlərinin artırılması üzərindəki iş iki mərhələdə keçirilir: əvvəlcə sürət bacarıqlarının ayrı – ayrı təşkil edən hissələri təkmilləşdirir; sonradan müxtəlif komponentlərin bütöv hərəkəti aktlara birləşməsi baş verir. Beləcə, ayrı – ayrılıqda start hərəkətlərinin maksimal qüvvəsini, start signalına olan reaksiyanın son həddə yaxın cəldliyini, sürüşmədən sonra səthə çıxmanın və ilk 6 – 8 avarçəkmənin yerinə yetirilməsini məşq etmək olar. Maksimal sürətin inkişafı və təkmilləşdirilməsi üçün, tam bərpa üçün kifayət edən istirahət ilə (25 metrədən çox olmayan) qısa kəsiklərin üzüb keçilməsinin təkrar metodu istifadə edilir.

#### 14.4. Üzgüçünün psixoloji və taktiki hazırlığı

İdmançının məşqə, özünə və ətrafdakılara olan münasibətinin dəyişilməsi yoluyla şəxsiyyətin idman üçün mühüm olan xüsusiyyətlərinin formalaşması, psixoloji hazırlığın məqsədidir. Üzgüçülük məşğələləri prosesində idmançının əhvalının və davranışının sistematik idarə edilməsi yoluyla psixoloji hazırlığını əsasən məşqçi həyata keçirir.

*İdmançının motivi.* Şəxsiyyətin psixologiyasının mühüm cəhətidir. Üzgüçülük məşğələlərinin ilkin mərhələlərində idmançı üçün aşağıdakı ehtiyaclar xarakterikdir: hərəkətlərə ehtiyac, idman kollektivində ünsiyyətə olan ehtiyac, diqqətə və xeyrxahlığa olan ehtiyac. İdman ustalığı artdıqca, üzgüçülərdə özünü ifadəyə, müvəffəqiyyətin və cəmiyyət tərəfdən tanınmağa olan şüurlu ehtiyaclar üstünlük təşkil edir.

İdmançıların motivlərinin formalaşması zamanı:

- idmançının qarşısında çoxillik perspektiv məqsədlər qoymaq;
- indiki mərhələnin reallaşdırılmasında onun daha yüksək imkanlarını qeyd etmək və növbəti mərhələnin məqsədlərinə istiqamətləndirmək;
- idman şöhrətini inkişaf etdirmək;
- idmançını mükafatlandırmaqla həvəsləndirmək;

- əyani təşviqat vasitələrində kollektivin tələbələrinin müvəffəqiyyətlərini əks etdirmək;
- məşqə fəal və vicdanlı münasibətin nümunəsini göstərmək;
- üzgüçülük məşğələlərində idman nailiyyətləri və təlim – məşq işi arasındakı əlaqələri üzə çıxartmaq.

*İradi keyfiyyətlərin tətbiyə edilməsi.* İradə və idman xarakteri ilə gücləndirilmiş motivlər üzgüçülük məşğələlərindəki müvəffəqiyyət amillərindən biridir. İdman xarakterinin və əsas iradi keyfiyyətləri sırasında adətən məqsədə doğru yönəldilməni, israr və inadkarlığı, qətiyyət və cəsəreti, təmkin və özünü saxlamağı, özünə qarşı tələbkarlığı, öz qüvvələrinə olan əminliyi, yarış fəaliyyətinin ekstremal şəraitində orqanizmin rezervləri səfərbər etmə bacarığını ayırd edirlər.

İradi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi idman rejiminə məşğələlərin məzmunu və məşqçinin göstərişlərinin məcburi şəkildə reallaşdırılması, əlavə məşq çətinliklərinin qət edilməsi, yarış metodunun tətbiqinə ciddi riayət şəraitində baş verir. Üzgüçünün məşğələlərdə təmrinləri yerinə yetirməsinə şüurlu münasibətinə diqqət yetirmək, uzun məsafələrdə iradi səylərin təzahürünü və qısa kəsiklərin üzüb keçilməsi zaman qüvvələrin maksimal səfərbər edilməsini tələb etmək lazımdır. Yarış startları və estafetlər psixoloji hazırlığın yüksəldilməsinin daha güclü vasitəsi sayılır.

Üzgüçünün **taktik hazırlığı**, yarışda qoyulmuş məqsədin əldə edilməsi üçün onun fiziki, texniki və psixoloji hazırlığının səmərəli istifadəsini təmin edən biliklərinin, bacarıqlarının və qabiliyyətlərinin səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Ən güclü üzgüçülər məsafəni nisbətən tez start (orta məsafə sürətindən 2 – 3 % çox) və sürətli finişlə (orta məsafə sürətindən 1,5 – 2,5 % çox) qət edirlər. Lakin gənc və zəif hazırlıqlı idmançılar üçün (tumbadan edilən startdan sonra məsafənin üzüb keçilən birinci hissəsinin, sonrakı hissələrdən təxminən 2 saniyə tez qət edilməsini nəzərə almaqla) məsafənin bərabər sürətdə keçilməsini istifadə etmək daha yaxşıdır.

#### **14.5. Məşqin əsas vasitələri və metodları**

**Məşqin əsas vasitələri.** Üzgüçülükdə müxtəlif fiziki təmrinlər belə vasitələrdən sayılır. Əsas yarış fəaliyyətinə yaxınlıq dərəcəsinə görə onları adətən 3 qrupa: ümumi hazırlıq təmrinləri, xüsusi hazırlıq təmrinləri və yarış təmrinlərinə bölürlər. Təmrinlərin hər bir qrupu təsirin üstün təmayülü ilə fərqlənir və məşqin hər mərhələsində müxtəlif vəzifələrin həlli üçün tətbiq edilir.

*Ümumi hazırlıq təmrinləri.* İdmançının sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə və onun orqanizminin hərtərəfli fiziki inkişafına yönəlib. Üzgüçünün bütün əzələ qruplarının harmonik inkişafı üçün idmanın digər növlərindən alınmış elementlər: kross qaçışı, xizək üstə yerləş, avar çəkmə, idman və hərəkətli

oyunlar, ümuminkişafetdirici gimnastika təmrinləri daxil edilir. Yeni başlayan üzgüçülər üçün həmin təmrinlər zalda hazırlıq üçün də əsas sayılır, lakin idman ustalığı artdıqca hazırlıq getdikcə daha çox məqsədyönlü xarakter alır.

*Xüsusi hazırlıq təmrinləri.* Üzmədə əsas yüklənməni daşıyan əzələ qruplarının inkişafına yönəlib. Xüsusi avarçəkmə trenajorlarında iş zamanı qüvvənin və dözümlülüyün artırılmasına kömək edən təmrinlər, əlavə ağırlıq və tormozlayıcı qurğuları ilə ayaq və qollarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə bu qrupa aiddir. Bu təmrinlər ixtisaslı idmançılar üçün əsas sayılır.

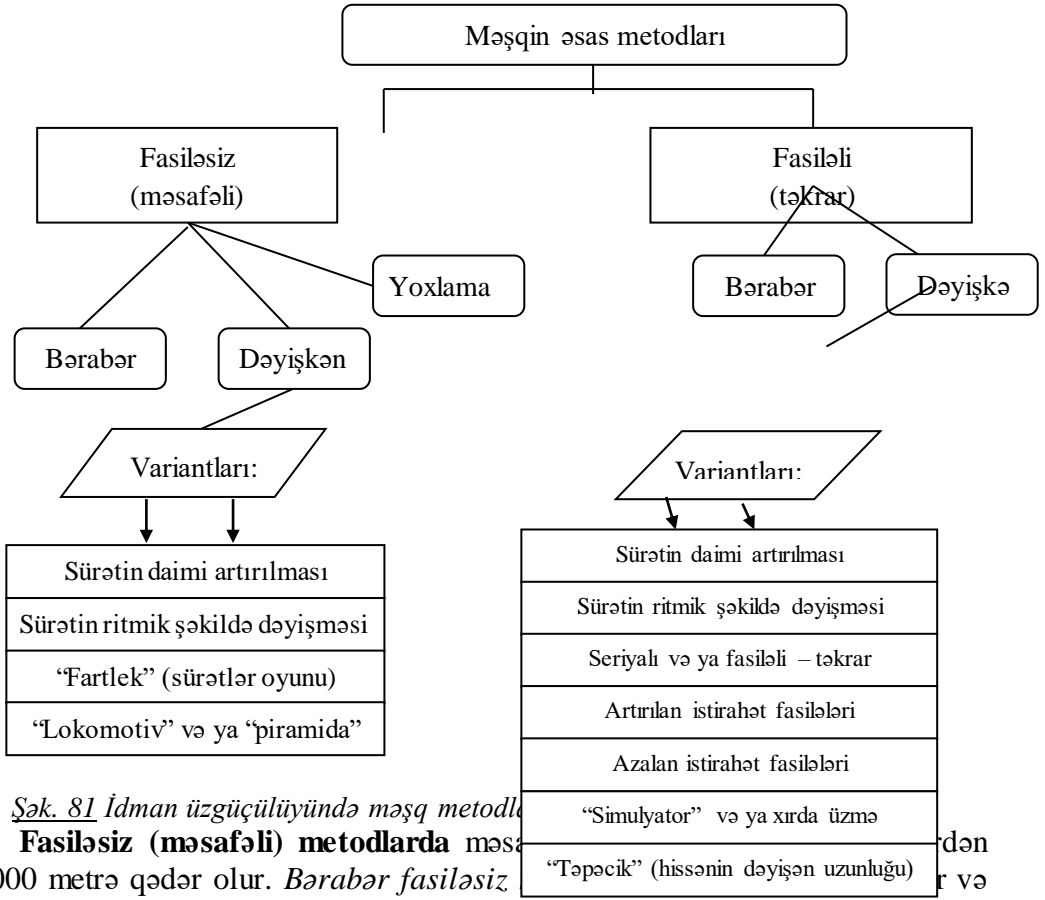
*Yarış təmrinləri.* Buraya tam koordinasiya müəyyən məsafələrin əsas üsulla üzüb keçilməsi daxildir.

**Məşqin əsas metodları.** Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün, xarakterinə və müddətinə görə müxtəlif olan hərəkəti tapşırıqlar tətbiq edilə bilər. Dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi zamanı bu tapşırıqlara əzələ aparatının böyük hissəsi cəlb edilir; onlar qüvvənin təkmilləşdirilməsi zamanı lokal (yerli) xarakter daşıya bilər. Dözümlülüyün inkişafı üçün tətbiq edilən yüklənmə, stayer məsafələri zonasında 1,5–2 saat, sprinter məsafələri zonasında 20–30 saniyə sürə bilər.

Məşq təmrinlərinin yerinə yetirilməsi üçün məşğul olanlar dörd kəmiyyəti nəzərə almalıdırlar: 1) kəsiyin uzunluğu; 2) təkrarların sayını; 3) istirahət fasilələrini; 4) üzmə intensivliyi və ya sürətini. Təmrinlərin kəmiyyətlərini dəyişərək yüklənmə təsirinin istiqamət şəklini dəyişmək olar.

Dözümlülüyün inkişafının səmərəliliyi, üzgüçünün orqanizminin yüklənməyə olan reaksiyalarından asılıdır. Məsəl üçün, kifayət qədər intensiv işdən sonra istirahət fasiləsinin əvvəlində, ürək – damar sisteminin göstəricilərinin artırılması fasiləli məşq anlayışının əsasında durur. Əgər istirahət vaxtı belə bir şəkildə seçilsə ki, ürək – damar sisteminin fəaliyyət göstəriciləri mühüm dərəcədə enməsin, iş qabiliyyəti isə qismən bərpa edilsin, onda ürək – damar sistemə maksimal təsir etmək nail olmaq olar. Bunun üçün kəsiklərin uzunluğu 75 – 100 m, istirahət fasilələri – 30 – 60 s, nəbz sıxlığı kəsiyi üzüb keçməzdən əvvəl dəqiqədə 120 – 130 vuruş, kəsiyi üzüb keçəndən sonra 180 vuruş təşkil etməlidir. Bu kəmiyyətlərin dəyişilməsi ona gətirib çıxardacaq ki, ürək – damar sistemə təsir azalacaq və məşqin əsas istiqaməti başqalasaq.

Şək.81– də idman üzgüçülüğündə tətbiq edilən məşq metodları göstərilmişdir.



*Şək. 81 İdman üzgüçülüüyündə məşq metodları*

**Fasiləsiz (məsafəli) metodlarda** məsafə 3000 metrə qədər olur. *Bərabər fasiləsiz* məsafədən yarış sürətindən xeyli aşağıdır.

*Dəyişən fasiləsiz metodda* bir neçə variant vardır:

1) sürətin daimi artması. Məsəl üçün, 1200 m 3x400m kimi; hər sonrakı hissə əvvəlkindən daha tez üzüb qət edilir: ilk 400 m 7 dəqiqəyə, ikinci 400 m – 6 dəqiqə 30 saniyəyə, sonuncu 400 m – 6 dəqiqəyə üzüb keçilir;

2) sürətin ritmik dəyişməsi. Məsafə ayrı – ayrı hissələrə bölünür, üzmə sürəti onlarda müxtəlifdir. Məsəl üçün, 900 m 9x100m kimi. Bu hissələrdə intensivlik bu cür dəyişilir: 100 m – qüvvənin 1/2 – nə, 100 m – qüvvənin 3/4 – nə, 100 m – maksimumun 90 % – i; 100m 10x10m kimi (birinci 75 m sərbəst, sonuncu 25 m cəld);

3) “fartlek” (sürətlər oyunu). Sürətlənmələrin və azintensivli üzmənin sərbəst uyğunlaşdırılması.

4) “lokomotiv” (“piramida”). Sərbəst və cəld üzmənin növbələşməsi; kəsiyin uzunluğu səliss şəkildə artır və ya azalır. Məsəl üçün, 900 metrlik məsafəni bu cür üzüb keçirlər: 50 m cəld + 50 m sərbəst, 100 m cəld + 100 m sərbəst; sonradan analogi olaraq 150 + 150, 100 + 100, 50 + 50;

5) məsafə kəsiklərinin ayaqlarla, qollarla hərəkətlərin köməyi ilə və tam koordinasiya üzvlüyündə üzülməsinin növbələşməsi.

**Yoxlama metodunda** məsafə yarış məsafəsinə bərabərdir və ya ondan azdır, sürət maksimaldır.

Məşq metodlarının ümumi xarakteristikası 13-cü cədvəldə verilmişdir.

Cədvəl 13.

**Məşq metodlarının xarakteristikaları [S. M. Qordon, 1986]**

Metodlar	Üstünlüyü	Qüsuru	Üstünlüyü
Fasiləsiz: bərabər fasiləsiz	Fasiləsiz işin böyük həcmi. Yüklənmənin və intensivliyə nəzarətin planlaşdırılması rahatdır. Düzümlülüyü etibarlı şəkildə inkişaf etdirir.	Böyük həcmərdə yüksək olmayan intensivlik, monotonluq. Psixoloji kökləmənin çətinlikləri (xüsusən sprinterlərdə).	Düzümlülüyün əsasən stayer məsafələri zonasında inkişaf etdirilməsi.
dəişən fasiləsiz	Əhəmiyyətli həcmdə olduqca yüksək intensivlik. Monotonluğun olmaması, böyük emosionallıq.	Yüklənməni dəqiqliklə planlaşdırmaq və intensivliyə nəzarət etmək çətindir.	Stayer məsafələri zonasında və 200– 400 metrlik məsafələrdə düzümlülüyün inkişaf etdirilməsi. Taktiki hazırlığı, tempi və sürəti hiss etmə və onları müxtəlif şəkildə göstərmək bacarığını təkmilləşdirir.

yoqlama	Məsafənin keçilməsinin “modelləşdirilməsi”. Maksimal intensivlik və psixoloji gərginlik.	Çox kiçik həcm, bərpa üçün çox vaxt tələb edir. “Sürət baryerinin” yaranması imkanı.	Əsas məsafədə iş qabiliyyətini və mənəvi – iradi xüsusiyyətləri inkişaf etdirir. Məsafənin keçilməsi qrafikini təkmilləşdirir.
fasiləli	Böyük həcmlərdə yüksək intensivlik. Yüklənmənin planlaşdırılması, nəzarəti və düzəlişi üçün rahatdır. İş qabiliyyətinin tez inkişaf etdirilməsi.	Sprinter məsafələri zonasında həddindən artıq yorğunluq təhlükəsi.	25 – 50 metrlik qısa sprinter məsafələri zonasından başqa, bütün zonalarda dözümlülüüyün inkişaf etdirilməsi.

**Fasiləli metodlar.** *Bərabərsürətli fasiləli metod* kəsiyin uzunluğunun, istirahət fasilələrinin və üzmə sürətinin daimi həcmi ilə xarakterizə edilir. 10 – 20x50 m, 8 – 15x100 m seriyalar, “birbaşa” adlanan seriyalar nümunəsi ola bilər.

*Dəyişən fasiləli metodun* çox sayda variantı olur:

1) sürətin daimi artması. Hər sonrakı hissə əvvəlkindən daha tez üzüb keçilir;

2) sürətin ritmik dəyişməsi. 12x50 m seriyası, sürətin, 1 – ci kəsikdən 4 – cü kəsiyə, 5 – ci kəsikdən 8 – ci kəsiyə və s. və i. a. artırılması ilə 3x4x50 m kimi yerinə yetirilir;

3) seriyalı (fasiləli – təkrar). 12x50 m seriyası 6x50 metrlik 3 seriyaya kimi yerinə yetirilir; kəsiklər arasında istirahət fasilələri 20 s, seriyalar arasında istirahət fasilələri 5 dəq.;

4) artan istirahətin fasilələri. 18x50 m seriyası, hərəsində 6 kəsik olmaqla 3 seriyaya bölünür: 6x50 m 50s rejimində + 6x50 m 1 dəq. rejimində + 6x50 m 1 dəq. 20 s rejimində. İstirahət fasilələri sürətin mühüm artımı ilə müşayiət olunmalıdır.

5) qısalan istirahətin fasilələri. 20x50 m seriyası 10x50 m 1 dəq. 30 s rejimində + 5x50 m 1 dəq. 10 s rejimində + 5x50 m 45 s rejimində kimi yerinə yetirilir. Bu variant əvvəlkindən çətindir; burada həmçinin nəticələrin, misal üçün, 40 saniyədən 35 saniyəyə qədər yaxşılaşmasına müvafiq olmaq lazımdır.



6) “simulyator” (kəsrlı üzmə). Yarış məsafəsi istirahətin qısa (10 – 20 saniyəlik) fasilələri ilə 3 – 4 kəsiyə bölünür: a) 800 m = 400 + 200 + 100 + 100 m; istirahət fasilələri – 15 + 10 + 5 s; b) 400 m = 200 + 100 + 100 m; istirahət fasilələri – 10 + 5 s; v) 200 m = 100 + 50 + 25 + 25 m; istirahət fasilələri – 10 + 5 + 5 s; q) 100 m = 50 + 25 + 25 m; istirahət fasilələri – 5 s. Yarış məsafəsinin keçilməsinin optimal qrafikinin işlənməsi üçün tətbiq edilir. Birinci kəsik adətən məsafənin yarısını təşkil edir; hər sonrakı kəsik ya əvvəlki kəsiyə bərabərdir, ya da ondan kiçikdir;

7) “təpəcik” (kəsiyin dəyişən uzunluğu). Belə təmrinlərdə kəsiyin uzunluğu, sürət, hərdən də istirahət fasilələri öz şəklini dəyişdirir. “Təpəciklərin” tipik nümunələri: a) 200 + 150 + 100 + 75 + 50 m; b) 4x400 m, istirahət fasilələri – 20 s + 4x200 m, istirahət fasilələri – 10 s + 4x100 m, istirahət fasilələri – 10 s; v) 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 m, istirahət fasilələri, kəsiyin uzunluğundan asılı olaraq, 30 saniyədən 60 saniyəyə qədər; seriyanın ikinci yarısında sürət daha yüksəkdir; q) 2x400 m 5 dəq. 20 s rejimində + 4x200 m 2 dəq. 40 s rejimində + 8x100 m 1 dəq. 20 s rejimində + 16x50 m 40 s rejimində.

## 14.6. İlk məşqin planlaşdırılması və təşkili

Üzgüçülük texnikası əsaslarına yiyələnmiş şəxs ilkin məşqə başlaya bilər. Üzmək bacarığı çox subyektiv bir anlayışdır; 50 metrlik məsafəni istənilən üsulla dayanmadan üzmə, hazırlığın minimal səviyyəsi hesab edilir. İlk məşqin məzmunu məşğul olanların qarşısına qoyulmuş məqsədlərlə müəyyən edilir. Bu məqsədlər çoxillik idman məşqinə yönələn gənc idmançılarda və üzgüçülüğü sağlamaşdırma vasitəsi kimi istifadə edən insanlarda xeyli fərqlənir.

Üzgüçülükdə ilkin məşqin tipik vəzifələri:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və ya korreksiyası, möhkəmlənmə;
- gənc üzgüçülərin çoxillik məşqinin ilkin və baza mərhələlərində əsas fiziki keyfiyyətlərinin – dözümlülüyün, gücün, elastikliyin, sürət və koordinasiya bacarıqlarının inkişafı;
- üzgüçülüyn bütün idman üsulları texnikasının əsaslarının təlimi;
- istedadlı uşaqların axtarışı və onlarda idman üzgüçülüynə olan marağın formalaşması;
- üzgüçülükdə fiziki hazırlığın yüksək səviyyəsinin və idman nəticələrinin saxlanılması (misal üçün, veteran üzgüçülərin yarışlarında iştirakı üçün);
- üzgüçülük daxil olan çoxnövcüklə (beşnövcülük, triatlon, xilasetmə çoxnövcülüynü və s. və i. a. ) məşğul olan idmançıların üzgüçülük hazırlığı səviyyəsinin təkmilləşdirilməsi;

- yarış fəaliyyətinin baza elementi üzgüçülük idman növlərində (su polosu, sinxron üzgüçülük) idmançıların üzgüçülük hazırlığı səviyyəsinin təkmilləşdirilməsi.

Məşğul olanın öz qarşısına qoyduğu əsas məqsəddən asılı olmayaraq adətən eyni vaxtda, bir neçə məsələ həll edilir, lakin məşğul olanların müxtəlif kontingentləri üçün birinci növbədə duran vəzifələr fərqli olacaqdır.

Sağlamlaşdırma və professional – tətbiqi üzgüçülüğündə ilkin məşq üçün, üzgüçülük hazırlığının arzu olunan səviyyəsinin əldə edilməsinə qədər yüklənmənin səlis artması xarakterikdir. Gələcəkdə idman formasını daha kiçik həcmə köməyi ilə qoruyub saxlamaq olar.

Üzgüçülərin çoxillik hazırlığında məşq yüklənmələrinin və hazırlıq göstəricilərinin dəyişilməsi insan orqanizminin böyüməsinin və inkişafının bioloji qanunauyğunluqlarına tabedir. Bununla bağlı olaraq, öz vəzifələri olan mərhələləri ayırd etmək qəbul olunmuşdur: ilkin idman məşqi mərhələsi, baza hazırlığı mərhələsi, dərinləşdirilmiş ixtisaslaşma mərhələsi və idman təkmilləşməsi mərhələsi.

#### **14.6.1. İlkin idman məşqi mərhələsi**

Bu mərhələnin müddəti 1,5 – 2 ildir; məşğələlərin başlanğıcının yaş dövrü (üzgüçülüyə görə) 7 – 10 yaşıdır.

İlkin idman məşqi mərhələsinin əsas məqsədləri aşağıdakılardır:

- üzgüçülük bacarığına yiyələnmə;
- üzgüçülüğün idman üsulları texnikasının, start və dönmələrin yerinə yetirilməsinin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi;
- quruda hərtərəfli fiziki hazırlıq;
- rejimə və qi qiyyəyə vərdişlərinə riayət etməyə və idman üzgüçülüynə dair nəzəri biliklərin minimumuna yiyələnmə;
- təlim – məşq qruplarında bundan sonrakı məşğələlər üçün idman cəhətdən istedadlı uşaqların üzə çıxarılması.

Üzgüçülük təliminin 36 - dərş proqramı, 1 – ci təlim ili qruplarında məşğələlərin planlaşdırılmasının əsası kimi götürülür. Həftədə üç dəfəlik məşğələlər olduqda proqram 3 aya mənimsənilə bilər. Təlimin bu mərhələsi şərti olaraq 3 pilləyə bölünür.

*Birinci pillənin* əsasını (1–12-ci dərşlər) suya alışmağa dair təmrinlər, sürüşmədə qollar və ayaqlarla elementar avarçəkmə hərəkətləri, suya təlim tullanmaları, quruda ümumi inkişafədirici təmrinlər təşkil edir.

*İkinci pillədə* (13 – 26 – cı dərşlər), başlıca olaraq, sinə və arxa üstə krolla üzmə texnikası öyrənilir.

*Üçüncü pillə* (27 – 36 – cı dərslər) sinə üstə krol və arxa üstə üzmə üsullarının texnikasının, alçaq borddan startın və sadə dönmələrin yerinə yetirilməsinin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsinə həsr olunub.

Təlimin bu mərhələsi bizim ölkədə üzgüçülük inkişafı sistemindəki ən kütləvi hissədir. Təlim UGİM-nin ibtidai hazırlıq qruplarında, orta məktəbdə üzgüçülük dərslərində, sağlamlaşdırma yay düşərgələrində, məktəb idman klublarında, hovuzların və idman – sağlamlaşdırma komplekslərinin üzgüçülük təliminin abunə qruplarında aparılır.

Bu mərhələnin proqramını müvəffəqiyyətlə mənimsəyən uşaqlar, üzgüçülüynün idman (brass və delfin) üsulları texnikasının öyrənilməsini davam etdirən 1-ci təlim ilinin növbəti qrupuna keçirilir. 1-ci təlim ilinin ilk üç pilləsinin boşalmış qruplarına yeni gələnləri yığılırlar. Beləliklə, bu qrupların heyəti ildə 2 – 3 dəfə yenilənir və UGİM-də uşaqların məcburi ibtidai təlim məsələsi həll olunur. Dərs ilinin bitməsi anında, 1-ci təlim ilinin qrupları, üzgüçülük məşğələlərində bir qədər müxtəlif stajı olan gənc üzgüçülərə malik olacaqdır.

İbtidai təlimi müvəffəqiyyətlə bitirmiş uşaqlardan 2-ci təlim ili qrupları komplektləşdirilir. Yeni gələnlərin ilkin seçimi olmadan qəbul aparılan 1-ci təlim ili qruplarından fərqli olaraq, 2-ci təlim ili qruplarına seçilmə aparılır. Qəbul zamanı:

- idman üzgüçülüynü məşğələləri üçün daha çox səbəbləri;
- möhkəm sağlamlıq (ibtidai hazırlığın 1 – ci ilində məşğələlərə yüksək davamiyyəti);
- üzgüçülüynə dair müəyyən bacarıqları (yaxşı koordinasiya bacarıqları, oynaqlarda hərəkətlilik, bədənin suda hündür vəziyyəti, üzgüçülük hərəkətlərinin effektivliyi);
- orta məktəbdə yaxşı mənimsəməyə malik üzgüçülərə üstünlük verilir.

Hərtərəfli üzgüçülük hazırlığı 2-ci təlim ili məşğələlərinin məzmununun binövrəsini təşkil edir. Tədris materialının mənimsənməsi 40 həftəlik məşğələlərə hesablanmışdır. Bu mərhələ də şərti olaraq üç pilləyə bölünür.

Üzgüçülüynün bütün idman üsulları, start və dönmələrin yerinə yetirilmə texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsinə dair təmrinlər birinci pillənin binövrəsini təşkil edir. Bu, əsasən 1-ci təlim ilində öyrənilmiş təmrinlərin təkrarıdır.

Üzgüçünün idman üsulları texnikasının dərinədən öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsinə dair təmrinlər, start və dönmələrin yerinə yetirilmə variantlarının (sinə və arxa üstə krola mayallaqla dönmə) mənimsənməsi *ikinci pillənin* binövrəsini təşkil edir.

Üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə dair müxtəlif tempdə və fərqli sürətlə yerinə yetirilən təmrinlər, estafet üzgüçülüynü *üçüncü pillənin* binövrəsini təşkil edir. Məşğələlər əsasən məşq təmayülünü qazanır.

## 14.6.2. Baza hazırlığı mərhələsi

Qızlar baza hazırlığı üçün səciyyəvi olan məşqlərə adətən 9 – 10 yaşında, oğlanlar – bir qədər gec başlayırlar. Gənc üzgüçülərin çoxillik idman hazırlığının bu mərhələsi təxminən 3 – 4 il davam edir. O, gənc idmançıların stayer dözümlülüyünün inkişafı üçün ən mühüm mərhələ hesab edilir:

Bu mərhələnin vəzifəsi aşağıdakılardır:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, bərkimə;
- fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsi;
- bir və ya iki üzmə üsulunda üzgüçülük ixtisaslaşmanın yavaş – yavaş dərinlənməsi ilə kompleks üzmə əsasında texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsi;
- funksional imkanların inkişafı üçün (aerob dözümlülüyün əsasən inkişafını nəzərə çapdıraraq) zəminin yaradılması;
- ümumi və xüsusi qüvvə imkanlarının və həmiçinin elastiklik və sürət keyfiyyətlərinin inkişafı;
- məqsədyönlü çoxillik idman hazırlığına marağın formalaşması; psixoloji və taktiki hazırlığın başlanğıcı.

Çoxillik idman hazırlığının bu mərhələsi əsasən inkişafın pubertant dövründən əvvəlki fazaya düşür, buna görə də (yaş dövrü istisna olmaqla), oğlanlar və qızlar üçün hazırlığın məzmunu təxminən eynidir.

**Texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsi.** Səmərəli texnikanın formalaşması üzgüçülük hazırlığı həcmələrinin artırılmasına lazımi zəmin sayılır (bax: fəsil 15.2 və həmçinin 4-cü fəsilə). Çox sayda təmrinlərin dəqiq yerinə yetirilməməsi, texnikadakı səhvlərin möhkəmləndirməsinə gətirib çıxarır; gələcəkdə bunlardan xilas olmaq çox çətin olacaqdır.

### **Stayer məsafələri zonasında, dözümlüyün inkişafı (400 m. yuxarı).**

Yeniyyətlərdə baza hazırlığı mərhələsinin başlanğıcına uyğun gələn yaşda, dözümlülüyün artmasının yüksək templəri müşahidə olunur. Bu, əzələlərin kapillyarlarının artması, damar müqavimətinin azalması, vegetativ sistemlərinin fəaliyyətinin koordonasiyası hesabına baş verir. Dözümlülüyün bu cür inkişafı üzgüçülükdə yüklənmələrin həcmimin planlı şəkildə artırılması və həmçinin ÜFH vasitələrinin istifadəsi hesabına təmin edilir. Bu yaşda fiziki təmrinlərin müxtəlif növlərində (qaçış, avar çəkmə, xizək yarışları və s. və i. a.) təlimlənməni üzgüçülüyə “müsbət keçirilməsi” qeyd edilir. Üzgüçülük texnikası nə qədər ki, hələ təkmilləşməyib, funksional imkanların inkişafının səmərəli vasitəsi kimi elementlər üzrə üzmənin böyük həcmi yerinə yetirmək tövsiyə olunur.

Mərhələnin ikinci yarısında (qızlar üçün 11 – 12 yaş, oğlanlar üçün 12 – 14 yaş) 200 – 400 metrlik məsafələr zonasında dözümlülüğün artırılması üçün zəmin yaradaraq, yüklənmələrin intensivliyini tədricən çoxaltmaq olar. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, bu yaşda olan uşaqların bu cür iş üçün bacarıqları çox məhduddur. Digər tsikliki idman növlərindən təlimlənmənin “müsbət keçirilməsi” üçün imkanlar azalır.

Üzgüçülük hazırlığının ümumi həcmnin ildən ilə progressiv artması və həmçinin ÜFH vasitələrinin geniş şəkildə istifadəsi nəzərdən keçirilən mərhələ üçün bütövlüklə xarakterikdir.

**Sprinter məsafələri zonasındakı dözümlülüğün inkişafı (50 – 200 m).** Qızlarda 9 – 10 və oğlanlarda 10 – 11 yaşında sprinter dözümlülüğünü çox az dəyişir; bununla belə, yüklənmələrin bu zonasında təmrinlərin epizodik şəkildə yerinə yetirilməsi tövsiyə olunur. Qızlarda 11 – 12 yaşdan, oğlanlarda 12 – 14 yaşdan başlayaraq, sprinter dözümlülüğünü göstəriciləri tədricən artmağa başlayır. Bu cür yüksəlmə 50 – 200 metrlik məsafələr zonasında təmrinlərin nisbətən az sayının istifadəsi, ildən-ildə yarış startlarının sayının çoxalması hesabına əldə edilir.

**Qüvvə bacarıqları.** Maksimal qüvvə qızlarda 11 yaşa və oğlanlarda 12 yaşa qədər az artır. Eyni vaxt ümumi qüvvə dözümlülüğünü enerji xərclərinin qənaətciliyi və əzələdaxili və əzələarası koordinasiyanın təkmilləşdirilməsi hesabına xeyli artır. Əsas diqqət qüvvə təmrinlərinin yerinə yetirilmə texnikasının təliminə yetirilir. Kiçik və orta yüklərlə cürbəcür təmrinlər tövsiyə olunur; hərəkətlər tempi idman üzgüçülüğünü ilə analojidir (dəqiqədə 40 – 60 hərəkət). Ümumi möhkəmləndirici təmrinləri və yüklərlə olan təmrinləri növbələyən dairəvi məşq və həmçinin xizəklər və avar çəkmə qüvvə bacarıqları inkişafının əsas vasitələridir.

Qızlarda 11 yaşdan və oğlanlarda 12 yaşdan sonra qüvvə hazırlığı tədricən xüsusiləşməyə başlayır: üstünlük yenə də qüvvə dözümlülüğünü inkişafına verilir, lakin xüsusi trenajorlarda təmrinlər məşqə daxil edilir. Baza hazırlığı mərhələsinin sonunda maksimal tempdə yerinə yetirilən və orta və kiçik yüklərlə olan təmrinlər epizodik şəkildə tətbiq olunur. Quruda qüvvə imkanlarının artımına yönəlmiş məşq üzgüçülük texnikasına nəzarət ilə şərtləşməlidir (bax: 15 – ci fəsil, bölmə 15.3.1.). Suda xüsusi qüvvəni texniki hazırlıq prosesində – tempə və addıma şüurlu nəzarətin təlimi və əlavə kiçik müqavimət ilə üzmənin hesabına inkişaf etdirirlər.

İl boyu davam edən məşq bütövlükdə hazırlıq, baza xarakteri daşıyır. Birinci ildə mövsüm ərzində üzmə həcmi təxminən 300 – 400 km, sonuncu ildə – 1000 – 1200 km təşkil edir. Üzmənin ümumi həcmnin 60 – 70 % – ni stayer dözümlülüğünün inkişafı üçün təmrinlər, 25 – 30 % – ni – 200 – 400 metrlik məsafələr zonasında dözümlülüğünün inkişafına üçün təmrinlər və 2 – 3 % – ni – sürət dözümlülüğünün inkişafı üçün təmrinlər təşkil edir.

Yüklənmələr dinamikasında aydın ifadə olunmuş dalğavarilik, yəni böyük yüklənmə və bərpa mərhələlərinin kəskin dəyişməsi yoxdur. Tələmin 1–ci və 2–ci illərində bir sıra əvvəlki məşqlərdən sonra natamam bərpa fonunda böyük yüklənmələr tətbiq edilmir; 3 – cü və 4 – cü illərdə onlar yalnız epizodik şəkildə tətbiq edilir. Üzgüçü orqanizminin növbəti məşğələyə tam bərpa edilməsi – vacib metodik qaydadır.

41–48 həftədən ibarət olan dərs ili, əsas yarışlarla yekunlaşan 2 – 3 makrodövrə bölünür. Bu makrodövlərdən hər biri 4–6 mezodövrədən ibarətdir. Sonuncu dövrlərin hərəsində 2–4 həftəlik mikrodövrə vardır. Mezodövlərin əsas növlərinə aşağıdakılar aiddir:

- cəlb edən mezodövrə;
- baza mezodövrü;
- yarış mezodövrü.

Üzgüçüləri bundan sonrakı məşq işinin yerinə yetirilməsinə tədricən yaxınlaşdırma, *cəlb edən mezodövrünün* əsas vəzifəsi sayılır. Bu məqsəd, məşqlərdəki məcburi (və ya planlaşdırılmış) fasilələrdən sonra, mövsümün əvvəlində tətbiq edilir. Bu mezodövrün müddəti 3 həftədən çox olmur. Burada keyfiyyətlərin əsasən ümumi, üzgüçülük üçün spesifik olmayan, fiziki keyfiyyətlərin komponentlərinin inkişaf etdirilməsi, orqanizmin sağlamlaşdırılması və möhkəmlənməsi həyata keçirilir. Yüklənmənin böyük həcmi quruda yerinə yetirilir. Suda keçirilən məşğələlərdə üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün oyunlar və təmrinlər geniş şəkildə istifadə edilir.

Baza mezodövründə orqanizmin əsas sistemlərinin funksional imkanlarının artırılması və fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlığın təkmilləşdirilməsinə üzrə iş aparılır. O, illik hazırlıq mezodövlərinin əsas növüdür. 14–cü cədvəldə baza hazırlığı mərhələsində müxtəlif yaşda olan üzgüçülər üçün ən tipik fasiləli təmrinlər göstərilmişdir. Stayer dözümlülüyü inkişafına yönəlmiş işin əsas həcmi sinə üstə krolla yerinə yetirilir. Qollar və ayaqlarla hərəkətlərinin köməyiylə və həmçinin brassla və ya arxa üstə üzmə zamanı seriyada hissələrin sayı azalır. Delfinlə üzməni sinə üstə krolla növbələmək tövsiyə olunur (misal üçün, 8x50 m : delfinlə 50 m + krolla 50 m). 200 – 400 metrlik məsafələrin kompleks üzmə ilə qət edilməsi zamanı üsulun dəyişməsi hər 25 metrədən bir; 11 – 12 yaşdan 400 – 800 m üzülməsində 50 metrədən bir baş verə bilər.

Fasiləsiz metodu onun bərabər və dəyişən variantlarında tətbiq edirlər (bax: fəsil 15, bölmə 15.5). Baxmayaraq ki, fasiləsiz metod dözümlülüyü daha mötəbər şəkildə inkişaf etdirir, məşqin ilkin mərhələlərində fasiləli metoda üstünlük verilir, çünki o, məşqçiyə üzgüçülük texnikasına nəzarət və onun dərhal düzəlişi üçün yaxşı imkanlar verir.

Sürət keyfiyyətlərin inkişafı üçün təmrinlər nəzərdən keçirilmiş yaş qrupları üçün nisbətən az fərqlənir; bir qayda olaraq, bu, 10 – 25 metrlik 4 – 8 kəsiyin üzüb qət edilməsidir.

*Yarış mezdövrü* adətən 2 – 3 həftə davam edir. Ondakı yüklənmənin ümumi həcmi tədricən azalır (bu, daha çox qısa məsafəyə yarışa hazırlıq zamanı səciyyəvidir). Bu mezdövrdə idmançının texniki imkanlarının təkmilləşdirilməsi, hazırlıqda ayrı – ayrı qüsurların aradan qaldırılması baş verir. Qarşıdakı yarış rejiminin modelləşdirilməsinə, start və dönmələrin icrasının məşq edilməsinə böyük yer ayrılır. Məşq daha “yumşaq” rejimdə davam edir; son həddə çatdırılmış yüklənmələr istifadə olunmur. Sprinter təmrinlərinin payı çoxalır.

**Müxtəlif yaş dövəründə olan üzgüçülər üçün tipik təmrinlər**

<b>Stayer düzümlülüyü</b>	<b>Qarışıq xarakterli işə dair düzümlülük</b>	<b>Sürət düzümlülüyü</b>
16–20x25 m, fas. 20–30 s 10–16x50 m, fas. 25–50 s 4–8x100 m, fas. 40–60 s 2–3x200 m, fas. 60–90 s	<b>9 – 10 yaş</b> 10–16x25 m, fas. 30–40 s 8–10x50 m, fas. 30–50 s 2–3x100 m, fas. 50–80 s –	4–8x25 m, fas. 40–60 s 2–4x50 m, fas. 60–80 s 1x100 –
16–20x25 m, fas. 15–25 s 10–16x50 m, fas. 20–30 s 6–10x100 m, fas. 30–40 s 3–4x200 m, fas. 40–70 s 2–3x400 m, fas. 2–3 dəq	<b>11 yaş</b> 12–16x25 m, fas. 30–40 s 8–12x50 m, fas. 30–50 s 3–4x100 m, fas. 50–80 s 2–3x200 m, fas. 60–120 s –	8–12x25 m, fas. 40–60 s 3–4x50 m, fas. 60–80 s 1–2x100 m, fas. 2–3 dəq – –
20–30x25 m, fas. 10–20 s 16–20x50 m, fas. 20–30 s  8–15x100 m, fas. 20–40 s 4–5x200 m, fas. 30–40 s 3–5x400 m, fas. 40–80 s 2x800 m, fas. 2–3 dəq	<b>12 yaş</b> 16–20x25 m, fas. 30–40 s 10–16x50 m, fas. 30–50 s  6–8x100 m, fas. 40–50 s 3–5x200 m, fas. 40–60 s 2–3x400 m, fas. 60–120 s –	10–16x25 m, fas. 40–60 s (2–3)x(4x50 m), fas. 10–50 s, seriyalar arası istirahət – 2 dəq – 2–3x100 m, fas. 2–3dəq – –

**Yoxlama suallar və tapşırıqlar**

1. İnsanın fiziki vəziyyəti deyildikdə nəyi başa düşürlər?
2. Üzgüçülüynün müxtəlif üsullarında ixtisaslaşan üzgüçülərin bədən quruluşunun xüsusiyyətləri hansılardır?
3. Üzgüçülərin texniki hazırlığının əsas göstəricilərini sadalayın.
4. Üzgüçünün nisbi addımı necə müəyyən edilir?
5. Texnikanın vizual surətdə qiymətləndirilməsi necə həyata keçirilir?
6. Üzgüçülüynün idman üsulları texnikasının təkmilləşdirilməsinin əsas istiqamətləri haqqında danışın.
7. Üzgüçünün düzümlülüyü deyildikdə nəyi nəzərdə tuturlar?
8. Üzgüçünün düzümlülüyünü necə qiymətləndirmək olar?



9. *Qüvvə bacarıqları nədir? Onlar, idman üzgüçülüüyündəki müvəffəqiyyət üçün nə cür məna kəsb edir?*
10. *Qüvvət bacarıqlarının növlərini sadalayın və onların qısa xarakteristikasını verin.*
11. *Suda xüsusi qüvvə hazırlığı vasitələrindən danışın.*
12. *“Oynaqlarda hərəkətlilik” və “elastiklik” terminləri nə deməkdir? Onlar üzgüçülükdə idman təkmilləşməsi üçün nə cür məna kəsb edir?*
13. *Elastikliyin dəyişilməsi necə baş verir?*
14. *Elastikliyin inkişafı üçün əsas təmrinləri göstərin.*
15. *Üzgüçünün sürət bacarıqları deyildikdə nəyi nəzərdə tuturlar?*
16. *Sürət bacarıqlarının inkişafının əsas vasitə və metodları haqqında danışın.*
17. *Üzgüçülərin psixoloji hazırlığının əsas cəhətlərini səciyyələndirin.*
18. *Məşqin, idman üzgüçülüüyündə tətbiq edilən metodlarını açıqlayın.*
19. *Üzgüçülərin stayer məsafələri zonasındakı iş qabiliyyətinin inkişafı necə baş verir?*
20. *Üzgüçülərin sprinter məsafələri zonasındakı iş qabiliyyətinin inkişafı necə baş verir?*

## **FƏSİL 15. ALI TƏDRİS MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ ÜZGÜÇÜLÜK ÜZRƏ İŞİN XÜSUSİYYƏTİ**

### **15.1. Ali tədris müəssisələrində üzgüçülük.**

Ali tədris müəssisələrində bədən tərbiyəsi üzrə proqrama məcburi “Üzgüçülük” bölmü daxildir. O, ali tədris müəssisələrində tələbələrin bütün təlim mərhələsi boyunca aşağıdakı formalarda həyata keçirilir: təlim məşğələləri (məcburi və fakultativ); ali tədris müəssisəsinin idman klubunun bölmələrində və idman – sağlamlaşdırma düşərgələrində məşğələlər.

Bədən tərbiyəsinin bir vasitəsi kimi üzgüçülüyn istifadəsi təcrübəsi, tələbələrin fiziki və funksional bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi nəticəsində, təlim prosesinin effektivliyinin yüksəldilməsini; bütün təlim mərhələsi boyunca əqli və fiziki iş qabiliyyətinin yüksək səviyyəsinin qorunub saxlanılması; (gələcək əmək fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması ilə) tələbələrin peşə – təbii hazırlığı; tələbələrdə üzgüçülük müstəqil məşğələlər vərdisləri və bacarıqlarının formalaşması; nəzəri, metodik və təlimin təşkili və üzgüçülük üzrə idman məşqinin, idman üzrə hakim və üzgüçülük üzrə təlimatçı – ictimaiyyətçi funksiyalarının yerinə yetirilməsi əsasları üzrə lazımi biliklərin əldə edilməsi imkanını göstərir.

I və II kurslarda üzgüçülük üzrə proqramın tədris materialı tələbələr tərəfindən bədən tərbiyəsinin digər vasitələri (gimnastika təmrinləri, idman oyunları, xizək hazırlığı, yüngül atletika və b.) ilə kompleksdə mənimsənilir.

Hər kursda praktiki məşğələlərin keçirilməsi üçün: hazırlıq, xüsusi və idman təkmilləşməsi tədris bölmələri formalaşır: hazırlıq xüsusi və idman təkmilləşdirilməsi. Tələbələrin tədris bölmələri üzrə bölünməsi, sağlamlıq vəziyyətinin, fiziki hazırlıq və idman ixtisaslaşmasının nəzərə alınması ilə I kursda həyata keçirilir.

Əsas və hazırlıq tibb qruplarının tələbələri hazırlıq tədris bölməsində daxil edilirlər. Bu qrupların tələbələr üçün praktiki məşğələləri ayrı – ayrılıqda keçirilir. Bir qayda olaraq, hazırlıq bölməsinə, əvvəllər idman üzgüçülüynü ilə məşğul olmayan tələbələr daxil edilirlər.

Xüsusi tədris bölməsində, tibbi müayinənin məlumatlarına görə xüsusi tibbi qrupa aid edilən tələbələr məşğul olur.

İdman təkmilləşməsi bölməsinə, əsas tibbi qrupdan idman dərəcəsi olan tələbələr daxil edilir. Bəzi hallarda bu bölmədə üzgüçülük məşğələlərinə idman dərəcəsi olmayan, lakin yaxşı bacarıqlara malik olan və üzgüçülük ilə məşğul olmaq istəyən tələbələr buraxıla bilərlər.

Hazırlıq və xüsusi bölmələrin tədris qruplarının iştirakçılarının sayı 15 nəfərdən yuxarı olmamalıdır. İdman təkmilləşməsi bölməsində bir müəllim (məşqçi) üçün məşğul olanların sayı tələbələrin idman hazırlığından asılıdır:

beləcə, III və II idman dərəcəli üzgüçülərdən ibarət olan qruplarda, məşğul olanların sayı 12 nəfərdən yuxarı olmamalıdır; I dərəcəli üzgüçülərdən və idman ustalığına namizədlərdən – 8 nəfərdən çox olmamalı; idman ustalarından – 4 – 6 nəfər olmalıdır.

Üzgüçülük üzrə tədris məşğələləri prosesində, ən kütləvi **hazırlıq bölmələrində** aşağıdakı məsələlər həll edilir:

I kursda – idman üzgüçülüğünün əsas üsulunun seçimi və bu üsulda məşq etmə;

II– ci kursda – zalındakı sürət – qüvvət təmayülü məşğələlərlə idman üzgüçülüğünün uyğunlaşdırılması.

Semestrlər üzrə praktiki məşğələlərin tövsiyə edilən üstün təmayülü aşağıdakı kimidir:

1 – ci və 2 – ci semestrlər – ümumi üzgüçülük dözümlülüğünün təkmilləşdirilməsi;

3 – cü semestr – sürət – qüvvə hazırlığı;

4 – cü semestr – sürət təmayüllü məşqin növbələşməsi və xüsusi dözümlülüğün təkmilləşdirilməsi [İ.A. Fedçenko,1989].

1 – ci semestrdəki məşğələlərdə, təmrinlərin intensivliyinin dekabra doğru yavaş – yavaş artması (ÜVT –170 dəq/vurğudək) ilə bərabər sürətli metodu istifadə edərək, orta məsafələrin üzüb keçilməsi xarakterikdir. Məşğələnin hərəki sıxlığı 80 %-ə çatır; elementlər üzrə üzmənin həcmi, təmrinlərin ümumi planlaşdırılmış həcmnin 20 % – dən yuxarı olmur.

2 – ci semestrdə orta və uzun məsafələrin bərabər və dəyişkən sürətlə üzüb qət edilməsi tövsiyə olunur. Elementlər üzrə üzmənin həcmi artmır, lakin təmrinlərin yerinə yetirilməsinin intensivliyi yüksəlir (ÜVT – 180 dəq/vurğudək). Məşğələnin hərəki sıxlığı 90 % – ə çata bilər.

3 – cü semestrdə məşq proqramının məzmununa əsasən qısa kəsiklərin və məsafələrin böyük olmayan intensivliklə (ÜVT –170 dəq/vurğudək) üzüb qət edilməsini daxil edirlər. Elementlər üzrə üzmənin həcmi 30 % – dən 60 % – ə qədər təşkil edir; məşğələlərin hərəki sıxlığı 70 – 80 % – ə çatır.

4 – cü semestrdə məşqin təkrar və fasiləli metodlarının tətbiqi ilə tam koordinasiyasında qısa kəsiklərin və məsafələrin üzüb qət edilməsi planlaşdırılır. 4 – 5 məşğələdə 1 dəfə, məsafəli üzməni istifadə edərək, ümumi dözümlülüğün təkmilləşdirilməsinə mühüm xarakterli məşqi keçirmək tövsiyə olunur. Məşğələlərin hərəki sıxlığı (təmayüldən asılı olaraq) 70 % və 90 % arasında qalxıb enir.

Dekabr və may aylarında məşğələləri (imtahan sessiyalarından öncə gələn təqvim mərhələləri) məzmununa görə daima müxtəlifləşdirmək lazımdır. Əlavə üsulların və tətbiqi üzgüçülüğün texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşməsi üçün təmrinləri istifadə etmək; məşğələlərə estafetlərin müxtəlif

növlərinin və kəsiklərin təkrar rejimdə üzüb keçilməsini daxil etmək məqsədə uyğundur.

Sadalanın təşkilatı və metodik tövsiyələr tədris prosesinin effektivliyini yüksəldir, fiziki təmrinlərin əsas növü kimi üzgüçülüyün istifadəsi isə, tələbələrə tədris proqramının tələblərini müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmək və funksional inkişafın yaxşı səviyyəsini əldə etmək imkanını verir.

Fiziki təmrinlərin əsas növü üzgüçülük sayılan **xüsusi bölmədə** məşğələlər tələbələrin sağlamlıq vəziyyətinin və fiziki hazırlıq səviyyəsinin nəzərə alınması ilə planlaşdırılır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu bölmənin tələbələri üçün məşğələlər ali tədris müəssisəsində bütün təlim dövrü boyunca **məcburidir** və həftədə 4 saat həcmində keçirilir.

Bu bölmənin tələbələri ilə məşğələlər prosesində aşağıdakı məsələlər həll edilir:

- sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, bərkimə və iş qabiliyyəti səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- fiziki inkişaf və hərəkət hazırlıqdakı funksional qüsurların və çatışmazlıqların aradan qaldırılması;
- keçirilmiş xəstəliklərdən sonra qalıq halların düzəlişi; müxtəlif orqan və sistemlərin fəaliyyətində bu və ya digər xəstəlikdən törəyən pozulmaların dözümlü kompensasiyasına kömək;
- orqanizmin, fiziki yüklənmələrin təsirinə tədrici adaptasiyası;
- lazımı peşə-təbii (bu qrup üçün mümkün ola bilən) vərdiş və bacarıqların əldə edilməsi.

Bu kontingent ilə üzgüçülük üzrə tədris məşğələlərin planlaşdırılması və keçirilməsi zamanı aşağıdakı qaydalara riayət etmək lazımdır:

- üzgüçülük təmrinlərinin paylaşdırılması yüklənmənin artması bərabərliyinə kömək etməlidir. Eyni zamanda nisbətən yüksək ÜVT ilə yerinə yetirilən təmrinlər fəal istirahət ilə növbələnməlidir;
- tədris materialının bölgüsünü elə planlaşdırmaq lazımdır ki, orqanizmin fiziki yüklənməyə olan cavab reaksiyasının fizioloji əyri xəttinin ən böyük yüksəlişi, məşğələlərin əsas hissəsinin ikinci yarısında olsun;
- məşğələlərin konspektini tərtib etdikdə müxtəlif cür təmrinlərin böyük miqdarına qapılmaq lazım deyil;
- üzgüçülük təmrinlərini və üzgüçülük üsulunu fərdi şəkildə seçmək;
- tapşırığın yerinə yetirilməsi zaman düzgün tənəffüsün qoyuluşuna xüsusi diqqət yetirmək; tənəffüsün ləngidilməsilə böyük əzələ qüvvəsi tələb edən təmrinləri çıxartmaq; fiziki təmrinləri xüsusi tənəffüs təmrinləri ilə növbələmək lazımdır;
- məşğələlərin hərəkət sıxlığı 50 – 70 % təşkil etməlidir.

Xüsusi tibb qrupuna aid edilmiş tələbələr ilə üzgüçülük üzrə tədris məşğələləri prosesində həkim – pedaqoji müşahidələr böyük əhəmiyyətə

malikdir. Yerinə yetirilmiş üzgüçülük yüklənməsinin intensivliyi və həcmnin nəzərə alınmasında, təmrinlərin icrası zaman yorğunluğun zahiri əlamətlərinin müşahidəsi lazımdır. Həddindən artıq yüklənmə zamanı ümumi zəiflik, yüksəlmiş yorulma, ürək döyüntüsü, ürək nahiyəsində xoşagəlməz hisslər və b. əmələ gələ bilər. Həmçinin məşğələdən sonra qeyri kafi əhval da əmələ gələ bilər ki, bu da təmrinlərin icra rejiminin, tələbələrin sağlamlıq vəziyyətinə, onların təlimlənmə səviyyəsinə uyğun olmaması ilə şərtləndirilib. Belə hallarda rejimin dəyişilməsi, kifayət qədər istirahət, əsaslı həkim müayinəsinin keçirilməsi lazımdır.

Xüsusi tədris bölməsində tələbələrin məşğələ prosesində fiziki yüklənməyə reaksiyası, fizioloji göstəricilərin orta irəliləmələri ilə özünü göstərməlidir. Yüklənmənin xarakterindən və intensivliyindən asılı olaraq, ürək döyüntülərinin tezliyi, arterial təzyiq, tənəffüs tezliyi yüksəlir; göstəricilərin başlanğıc səviyyəyə qədər bərpa edilməsi mərhələsi adətən 5 – 10 dəqiqədən çox olmur. Bədən çəkisi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişilmir. Ağ ciyərlərin həyati tutumu və əzələ qüvvəsi arta və ya yavaş-yavaş azala bilər (ikinci halda bu, yorğunluğun baş verməsini göstərir). Sağlamlıq qüsurları olan tələbələrlə üzgüçülük məşğələlərində yorğunluğun çox olmayan dərəcəsi tamamilə yol veriləndir.

**İdman təkmilləşməsi bölməsində** üzgüçülük təliminin məsələləri aşağıdakılar sayılır:

- idman hazırlığı səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- peşə – tətbiqi bilik və bacarıqlarının əldə edilməsi.

I idman dərəcəsindən aşağı olmayan ən hazırlıqlı üzgüçü tələbələr, ali tədris müəssisələrinin idarə təbəçiliyindən asılı olmayaraq, idman təkmilləşməsinin birləşdirilmiş (institutlararası) tədris bölmələrinə (qruplara) qəbul edirlər. Belə bölmələr, üzgüçülük hovuzu və ya idman qurğuları kompleksi mövcud olduqda, şəhərin ali tədris müəssisələrindən birinin bazasında yaradılır, bu da, müasir elmi – metodik tələblərə müvafiq olaraq, idmançıların hazırlığını aparmağa imkan verir.

Ali tədris müəssisələrin aparıcı mütəxəssisləri institutlararası tədris bölmələrində işə cəlb edilir. Bir məşqçinin (müəllimin) yanında məşğul olan üzgüçülər, müxtəlif ali tədris müəssisələrini təmsil edə bilər. Belə qrupların doldurulmasını, üzgüçülük üsullarında və məsafələrdə ixtisaslaşmanın nəzərə alınması ilə həyata keçirmək məqsədə uyğundur.

Ali tədris müəssisəsində üzgüçülük üzrə kütləvi idman sağlamlaşdırma və bədən tərbiyəsi işi, bədən tərbiyəsi kafedrasının və idman klubunun birgə söyləri ilə aşağıdakı formalarda həyata keçirilir:

- üzgüçülüyn idman bölmələrində məşğələlər;
- sağlamlaşdırma bölmələrində məşğələlər (kompleks qrupların formalaşması: atletik gimnastika + üzgüçülük; aerobika + üzgüçülük və s. və i.

a.; aerobika və b.);

– üzgüçülük üzrə yarışların, su bayramlarının, kütləvi üzmələrin və b. keçirilməsi;

– idman – sağlamlaşdırma düşərgələrində üzgüçülük məşğələləri;

– idman qurğularının (o cümlədən də, üzgüçülük hovuzlarının) tikintisi.

Üzgüçülük üzrə tədris, idman və kütləvi işin aparılması, aşağıdakı planlaşdırma və uçot sənədlərində əks olunmalıdır:

– bədən tərbiyəsi üzrə bir il üçün tərtib edilmiş plan; dərslər ili (semestr) üçün tədris prosesi qrafiki; dərslər ili (semestr) üçün iş planı; məşğələnin plan – konspekti; tədris qrupunda işin qeydə alınması jurnalı.

## **15.2. Silahlı Qüvvələrdə üzgüçülük.**

Üzgüçülük Silahlı Qüvvələrin fiziki hazırlıq sistemində, digər bölmələrlə yanaşı, qoşunların döyüş qabiliyyətini yüksəldən fiziki və hərbi – peşə vərdişlərinin inkişafına yönəlmiş hərbi təlim və tərbiyənin tərkib hissəsidir.

Azərbaycan Ordusu və Hərbi Dəniz Donanmasının fiziki hazırlıq üzrə Nizamnaməsi, hərbi qulluqçuların üzgüçülük təliminə dair əsas rəhbər sənəddir.

Nizamnaməyə uyğun olaraq, üzgüçülük məşğələləri hərbi – tətbiqi üzgüçülük vərdişlərinin, suya tullanmaların, batana yardım göstərilməsinin, su maneələrinin üzərək qət edilməsinin formalaşmasına və özünü saxlamamanı idarə və səbrin tərdiyə edilməsinə yönəlib.

Nizamnamədə təlimin məqsədləri, məşğələlərinin məzmunu və təşkilinin xüsusiyyətləri açıqlanır; idman, hərbi – tətbiqi və sualtı üzgüçülüyn, suya tullanmaların, baş vurmağın və batana yardım göstərilməsinin təlimi metodikası göstərilir; təlimdə tətbiq edilən əsas komanda və əmrlər sadalanır.

Burada yardımçı üzən vasitələrin hazırlanması və bərkidilməsi üsulları, geyimdə silah ilə, fərdi xilas vasitələrin istifadəsi ilə, yardımçı əşyaların köməylə və əşyalar olmadan üzmə texnikası; su maneələrinin qət edilməsi yolları; batana üzərək yaxınlaşması, zərərçəkənin tutmalarından azad olma və onun suda daşınması üsulları; süni nəfəs vermə yolları izah edilir.

Nizamnamədə həmçinin üzgüçülük məşğələlərin keçirilməsi zamanı təhlükəsizlik tələbləri göstərilir və su stansiyasında məşğələlərin və çimmələrin təşkilinə dair göstərişlər verilir (“Su stansiyasında növbətçi üçün təlimat”, “Su stansiyasının istifadə qaydaları”, “Üzgüçülük məşğələlərinin rəhbərinin vəzifələri”).

Üzgüçülük üzrə məşğələlərə aşağıdakılar daxildir:

sinə üstə brassla, sərbəst üsulla, avtomatın maketi ilə geyimdə üzmə;

suda soyunma;

uzunluğa və dərinliyə baş vurma;

batana yardımın göstərilməsi;  
suya tullanmalar;  
sualtı üzgüçülük.

### **Hərbi qulluqçularla üzgüçülük üzrə praktiki tədris məşğələlərinin keçirilməsi .**

Silahlı Qüvvələrin müxtəlif növlərinin və qoşunlarının hərbi qulluqçuları ilə üzgüçülük üzrə məşğələlərinin məzmunu öz xüsusiyyətlərinə malikdir.

*Raket qoşunlarının* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə diqqət ümumi dözümlülüğün xüsusən inkişafına, reaksiya cəldliyinin tərbiyəsinə yetirilir; qısa məsafələrə üzmə və suya tullanmaların yerinə yetirilməsi qaydaları istifadə edilir. Üzmə və müxtəlif fırlanmalar ilə başvurma vərdişlərinə yiyələnmə xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

*Motoatıcı hissələrin, kimyəvi mühafizə hissələrin* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə böyük diqqət geyimdə silah ilə üzmə üsullarına yiyələnməyə, fərdi xilas vasitələrin, qaravulların və təchizat əşyaların, geyimin və yardımçı materialın istifadəsi ilə üzməyə; üzərək daşıma üsullarının öyrənilməsinə; uzun məsafələrə və geyimdə silah ilə üzmədə əsasən ümumi dözümlülüğün inkişafına çox böyük diqqət yetirilir.

*Tank, avtomobil və mühəndis hissələrin* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə uzunluğa və dərinliyə baş vurmanın, suya tullanmaların və sualtı üzmənin vərdişlərinə yiyələnməyə diqqət yetirilir.

Aviasiyanın şəxsi heyəti ilə məşğələ əsas vasitələr kimi: sərbəst üsul və brass ilə üzmə; 1 № – li komplektdə üzmə; suya tullanmalar, suda akrobatik təmrinlər; qəza – xilas vasitələri ilə üzmə tətbiq edilir.

*Desant hissələrin* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə əsas diqqət suya tullanmalara ayrılır ki, onların da icrası, məşğul olanlardan cəsarət və qətiyyət, fəza səmtləşməsi və hərəkətlərin koordinasiyası tələb edir. Bunlarla yanaşı, oksigen qıtlığına olan davamlılığın artmasının effektiv vasitəsi olan idman və sualtı üzmə tətbiq edilir.

*Suüstü gəmilərin və sualtı qayıqların* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə fərdi xilas vasitələrinin, geyim əşyalarının köməyi ilə və onlar olmadan geyimdə üzməni; suda soyunmanı; uzunluğa və dərinliyə baş vurmanı; su üstündə və su altında ən sadə işlərin yerinə yetirilməsini; uzunsürən üzməyə dair dözümlülüğü və sürətin tərbiyə edilməsini; 1 № – li komplektdə üzməni və baş vurmanı; su altında üzməni; suya tullanmaları tətbiq edirlər.

*Dəniz piyadasının* şəxsi heyəti ilə keçirilən məşğələlərdə tam həcmdə fiziki hazırlıq üzrə Nizamnamənin məzmunu öyrənilir; silah ilə geyimdə üzmə vərdişlərinə, su üzərində və su altında hərəkətlərə yiyələnməyə; əsasən dözümlülüğün və hərəkətlərdə cəldliyin inkişafına, cəsarət və qətiyyətin

tərbiyə edilməsinə, uzun müddətli dəniz keçmələrində yüksək iş qabiliyyətinin qorunub saxlanılmasına xüsusi diqqət yetirilir.

Hərbi qulluqçuların hazırlıq səviyyəsinin yoxlanılması üçün aşağıdakı yoxlama normativləri istifadə edilir:

– Silahlı Qüvvələrin bütün növlərinin şəxsi heyəti, zabitlər, hərbi – tədris müəssisələrin kursantları üçün brass və ya sərbəst üsulla 100 metrə üzmə; bu üsullarla üzmədə start və dönmələrin yerinə yetirilməsi;

– motoatıcı hissələrin, kimyəvi mühafizə hissələrin, dəniz piyadası, desant hissələrin şəxsi heyəti üçün avtomatın maketi ilə geyimdə 100 metrə üzmə;

– tank hissələrinin, motoatıcı və mühəndis hissələrinin tank bölmələrinin, suüstü gəmilərin və sualtı qayıqların, dəniz piyadası hissələrinin şəxsi heyətinin təlimi üçün paltarı soyunma ilə geyimdə 100 metrə üzmə;

– suüstü gəmilərin və sualtı qayıqların, dəniz piyadası hissələrinin şəxsi heyəti üçün 3 metrlik vışka və ya tramplindən başı aşağı tullanma.

Üzgüçülük üzrə təlim məşğələlərindən əlavə, Silahlı Qüvvələrdə kütləvi çimmələr, üzmə ilə səhər idmanı, hərbi – tədris fəaliyyəti prosesində hərbi – tətbiqi üzgüçülük kimi üzgüçülük təlimi formaları tətbiq edilir.

**Hərbi qulluqçuların kütləvi çimmələri**, hissələrin komandirləri tərəfindən, daxili xidmət Nizamnaməsinə və komandirin fərmanına müvafiq olaraq təşkil edilir və keçirilir. Təhlükəsizlik qaydalarına müvafiq olaraq, çimmənin başlanğıcından əvvəl və çimmənin sonunda say və yoxlama keçirilir. Hərbi qulluqçular üzməyi bacaranlar və bacarmayanlar qruplarına bölünür və tapşırıqlar alırlar. Rəhbər çimənləri müşahidə edir, onlara səsle və ya təyin olunmuş siqnallarla müvafiq göstərişləri verir.

**Üzmə ilə səhər idmanı.** İlin isti vaxtında şərait olduqda, səhər idmanı kompleksinə üzmə və çimmə daxil edilə bilər. İdmanın bu cür variantı idman və tətbiqi üzgüçülük vərdişlərinin, suya tullanmaların, sürət və ümumi dözümlülüyün, xüsusi və iradi keyfiyyətlərin, səhhətin möhkəmləndirilməsi və orqanizmin bərkiməsinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilir. Təmrinlər aşağıdakı ardıcılıqla yerinə yetirilir: yeriş, qaçış, üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün ümumi möhkəmləndirici və xüsusi təmrinlər, üzgüçülükdəki təmrinlər, qaçış və yeriş.

**Hərbi – tədris fəaliyyəti prosesində hərbi – tətbiqi üzgüçülüğü.** Qoşunların, hərbi şəraitə maksimal şəkildə yaxınlaşdırılmış yer dəyişmələri zamanı fiziki hazırlığın məzmununa aşağıdakı hərəkətlər və üsullar daxil edilir:

– su maneəsinin üzərək qət edilməsi üçün yardımçı və saxlayıcı vasitələrin hazırlanması;

– üzmə üçün geyimin, təchizatın və silahın qovub gətirilməsi;

– ipin köməyilə dartılmış kəndir ilə su maneəsinin qət edilməsi;



- üzməyi bacarmayanların su maneəsindən keçirilməsi;
- əşya torbası, qoruyucu corablar və plaş – çadır köməyi ilə su maneəsinin üzərək qət edilməsi;
- silahın və döyüş sürsatın keçirilməsi;
- yardımçı və saxlayıcı vasitələr olmadan su maneəsinin üzərək qət edilməsi;
- su maneəsinin su altında qət edilməsi;
- keçidəbə tərəf irəli sürmənin, sahillərin müxtəlif dikliyində suya girmənin və sudan çıxmanın üsulları;
- geyimdə və silah ilə suya tullanmalar;
- fərdi xilas vasitələrinin istifadəsi ilə üzmə;
- suda soyunma ilə üzmə;
- üzmənin yüngülləşdirilməsi üçün geyim əşyalarının və təchizatın boşaldılmasının istifadəsi.

**Silahlı Qüvvələrin şəxsi heyəti ilə üzgüçülük üzrə idman işi.** Hərbi idman kompleksinin, Hərbi-idman və Vahid idman təsnifatlarının məzmunu ilə müəyyən edilir.

Hərbi-idman kompleksinin məzmununa brassla, sərbəst üsulla, avtomat maketi ilə geyimdə 100 metrə üzmə daxildir. Bu təmrinlər hərbi beşnövçülüyə daxildir.

İkinövçülükdə xüsusi təmrinlər kimi, gəmilərin şəxsi heyəti üçün sərbəst üsulla 400 metrə üzmə və ya uzunluğa baş vurma; dəniz piyadası və Hərbi Dəniz Donanması hissələrinin şəxsi heyəti üçün sərbəst üsulla 400 metrə üzmə tövsiyə edilir.

Hərbi – idman təsnifatında III – I dərəcələrin verilməsi ilə silah ilə geyimdə üzmə; (hündürlüyü 3 metrdən az olmayan) vışkadan tullanma, 100 metrə üzmə və uzunluğa baş vurma nəzərdə tutulub; bu təmrinlər üzrə III və II dərəcələr verilir.

HİT – də (Hərbi idman təsnifatında) normaların qəbulu və praktiki normativlərin yerinə yetirilməsi yarış şəraitində həyata keçirilir.

İdman üzgüçülüğü məşğələləri Vahid idman təsnifatına müvafiq olaraq aparılır. Şəxsi heyət ilə idman işi, məşğələlərdən boş vaxtda, istirahət və bayram günlərində təşkil edilir. İdman məşqləri üçün təbiiyevi işin müddəti həftədə 2 – 3 dəfə 4 – 6 saat olmalıdır.

Üzgüçülük üzrə təlim – məşq məşğələləri:

- ən yaxşı hazırlanmış üzgüçülərlə hərbi hissənin və bölmənin yığma komandalarında;
- öz üzgüçülük hazırlığı səviyyəsini artırmaq istəyən idmançılarla hərbi hissənin idman bölmələrində;
- hərbi hazırlıq proqramı üzrə, hərbi – idman kompleksinin məzmunu üzrə, idmanın hərbi – tətbiqi növləri üzrə bütün hərbi qulluqçularla bölmələrdə

aparılır.

İdman dərəcələri olan hərbi qulluqçular üçün, müvafiq komandirlərin (başçıların) icazəsi ilə, üzgüçülük üzrə təlim – məşq məşğələlərin sayı: II dərəcəli idmançılar üçün həftədə 3 dəfədən az olmamalı; I dərəcəli idmançılar, idman ustası namizədləri və idman ustaları üçün həftədə 4 dəfədən az olmamalı; hərbi dairələrin, Silahlı Qüvvələrin növlərinin yığma komandalarına daxil olan idmançılar üçün həftədə 5 – 6 dəfə olmalıdır.

### **15.3. Fiziki bərpa sistemində üzgüçülük**

Fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinin effektiv vasitələrindən biri, su mühitində olan hərəkəti fəallıqdır.

Sağlamlaşdırma – müalicəvi üzgüçülük, quruda bədən tərbiyəsi məşğələləri üçün xeyli məhdudiyətləri (venaların varikoz genişlənməsi, daxili orqanların sallanması, ostexondroz, hipertoniya və b.) olan insanlar üçün fiziki təmrinlərin əvəzəlməz növüdür. Bununla bağlı olaraq müalicəvi müəssisələrdə üzgüçülük fiziki bərpa forması kimi tətbiq edilir.

Fiziki bərpa – fiziki amillərin (bədən tərbiyəsi, massaj, fizioterapiya, təbiət amilləri) köməyi ilə sağlamlıq və işqabiliyyətinin bərpasının müalicəvi – pedaqoji prosesidir. Müalicəvi bədən tərbiyəsi fiziki bərpanın əsas vasitəsidir. Sağlamlaşdırma üzgüçülüğü də müalicəvi bədən tərbiyəsinin formalarından biridir. Sağlamlaşdırma üzgüçülüğü (imkan daxilində) bütün müalicəvi – profilaktik müəssisələrdə və bərpa müəssisələrində (xəstəxanalarda, poliklinikalarda, dispanserlərdə, ixtisaslaşdırılmış mərkəzlərdə, sanatoriyalarda və s. və i. a.), demək olar ki, müalicənin bütün mərhələlərində (xüsusən də bərpa dövründə) tətbiq edilir.

Həmçinin səhhəti zəifləmiş uşaqlar üçün sağlamlaşdırma üzgüçülüğünün xüsusi qrupları formalaşır. Belə qruplar müstəqil məşğələlər üçün, təlimatçı və ya bərpa üzrə mütəxəssisin müşahidəsi ilə hovuzlarda da yaradılır.

Su mühitində hərəkəti fəallıq mübadilə proseslərinin aktivləşməsinə, istilik tənzimi sistemlərinin təkmilləşdirilməsi, dayaq – hərəkət aparatının möhkəmlənməsinə, kardiorespirator sisteminin işinin yaxşılaşmasına, əqli iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə, orqanizmin bərkiməsinə kömək edir.

Suda, onun fiziki xüsusiyyətləri sayəsində, hərəkətlər rəvan şəkildə, böyük amplituda ilə, bədən kütləsinin dayaq – aparatına təzyiqli olmadan yerinə yetirilir ki, bu da əzələ gərginliyini azaldır və zədələnmə təhlükəsini istisna edir.

Fiziki bərpada, suda aşağıdakı fiziki təmrinləri tətbiq edirlər: təmrinlərin xüsusi komplekslərini; üzməni (rahat tempdə, yüngülləşmə elementləri – lastlar, üzgüçülük lövhələri ilə idman üsullarını yamsılama); oyunlar və çimməni.

Sağlamlaşdırma üzgüçülüüyü üzrə məşğələlər, həkim təyinatı ilə, müvafiq hazırlıq keçmiş mütəxəssislər tərəfindən aparılır və təmrinlərin fərdiləşdirilmiş seçiminin və məşğul olanların yaşının, hazırlıq səviyyəsinin və diaqnozunun nəzərə alınması ilə, fiziki yüklənmənin çox ehtiyatlı bölüşdürülməsinin dəqiq çərçivələri ilə nizamlanır. Bu zaman suyun və havanın temperaturunun, hər məşğul olanın obyektiv və subyektiv vəziyyətini əks etdirən kəmiyyətlərin dinamikasının müşahidələri aparılır. Bir yerdə duraraq və hərəkət etmədə, elementlər üzrə və tam koordinasiya, dalmanın müxtəlif dərinliyində, sərbəst və sürətləndirilmiş tempdə yerinə yetirilən təmrinlərin və həmçinin fəal və passiv istirahətin növbələşməsi mütləq istifadə edilir.

Üzgüçülüüyün orqanizmə hərtərəfli sağlamlaşdırma təsirinə baxmayaraq, müalicənin effektivliyi üçün onu, fiziki bərpanın digər vasitələri ilə kompleksdə tətbiq etmək tövsiyə olunur.

Sağlamlaşdırma üzgüçülük məşğələləri, xüsusən ürək – damar, tənəffüs, sinir və həzm sistemləri xəstəlikləri, maddələr mübadiləsinin pozulmaları, dayaq – hərəkət aparatının travmaları və xəstəlikləri zamanı faydalıdır.

Fizioloji yüklənmə və qan dövrəni sistemindəki irəliləmələrin dərəcəsi üzmə sürətindən asılıdır. Suda müxtəlif məsafələrin sərbəst tempdə bərabər şəkildə qət edilməsi, **ürək – damar sisteminin** fəaliyyətinə ən yaxşı təsir edən dövrəni təmrin növündən biridir.

Bədənin üfqi vəziyyəti və suyun təzyiqi ürəyin işini yüngülləşdirir, çünki qanın hidrostatik təzyiqi, demək olar ki, olmur; suyun bədən səthinə olan təzyiqi, böyük əzələ qruplarının işi, (dərindən nəfəs almağın nəticəsində) diafraqmanın yapışmış sorulan təsiri, hərəkətlərin və tənəffüsün düzgün ritmi qanın ürəyə doğru irəliləməsinə yardım edir. Nəticədə ürək daha enerjili işləyir (hərəkətsizlik vəziyyəti ilə müqayisədə 1 dəqiqədə 3 – 4 dəfə çox qan çəkib vurur).

Hidrostatik təzyiq periferik qan damarlarının elastikliyini yaxşılaşdıraraq və venoz sistemində qanın daha yaxşı axıb getməsinə yardım edərək, onların kompressiyasına kömək edir. Qan dövrəninə dəyişilməsi üçün dəri damarlarının genişlənməsinin mühüm əhəmiyyəti vardır. Onlar 1 litr qanı özündə yerləşdirə bilər, buna görə də dəri qan deposu kimi də böyük rol oynayır, onun funksiyaları suyun aşağı temperaturlarının təsiri altında sisteməlik olaraq yaxşılaşır. Belə şəraitdə ürək əzələsi üçün işləmək daha asandır.

Suyun və havanın aşağı temperaturlarının təsiri, dərinin hidromasajı ən xırda damarların yığılmasına, sonradan isə, zəiflədilməsinə səbəb olaraq damar şəbəkəsi üçün ən yaxşı gimnastika olur, bu da ürək – damar xəstəliklərində xüsusən vacibdir.

Üzgüçülük məşğələləri zaman qan və limfanın dövrəni xeyli yüksəlir, orqanizmdə durğunluq halları azalır. Üzgüçünün əzələ gərilməsinin və

boşalmasının ritmik növbələşmələri, bütün oynaqlarda fəal hərəkətlər venoz hemodinamikasını yaxşılaşdırır, ürəyin işini yüngülləşdirən ehtiyat mexanizmləri aktivləşdirir, toxuma mübadiləsini təkmilləşdirir.

Üzgüçülükdə sistemativ olaraq məşğul olanlarda nəbzın fizioloji azalması (dəqiqədə 60 zərbə və daha az) qeyd olunur; bu zaman ürək əzələsi güclü və qənaətlə işləyir. Bu, ürək əzələsinin gücünün xeyli artmasını və ürəyin damar məcrasına itələdiyi qanın həcmnin çoxalmasını göstərir.

Beləliklə, üzgüçülük məşğələləri zamanı ürək – damar sistemində (damarların əzələ divarının yığılma qabiliyyətinin güclənməsi və ürəyin işinin yaxşılaşması şəklində olan) müsbət irəliləmələr baş verir ki, bunlar da, oksigenlə zənginləşmiş qanın, bədənin periferik sahələrinə və daxili orqanlarına daha sürətli daşınmasına gətirib çıxarır. Bu da, öz növbəsində maddələrin ümumi mübadiləsinin aktivləşməsinə kömək edir. Bu halda üzgüçülük, bütövlükdə ürək – damar sisteminin daha yüksək funksional sabitliyini yaradan profilaktik vasitə kimi çıxış edir.

Su prosedurları qanda leykositlərin sayını artıraraq, qan əmələ gətirən orqanların fəaliyyətini də stimullaşdırır. Qanın, müxtəlif xəstəlik törədən mikroorqanizmlərə və zərərli maddələrə nisbətən qoruyucu funksiyası artır (onun immün xüsusiyyətləri yüksəlir).

Qan dövranının I dərəcəli çatışmazlığı, miokard distrofiyasının, xroniki miokarditlərin, (I dərəcəli) hipertoniya və hipotoniya xəstəliklərin, aterosklerozun, ürək qüsurlarının profilaktikası və müalicəsi üçün suya alışmağa dair təmrinlər, üzgüçülük texnikasının əsaslarının öyrənilməsi, (ritmik və dərin tənəffüsü nəzərə çapdıraraq) sərbəst və orta tempdə bölüşdürülmüş üzgüçülük, sərbəst çimmə geniş şəkildə istifadə edilir. Tullanmalar və baş vurmalar, sürətli üzmə, emosional oyunlar zərərliyə. Fiziki və emosional yüklənmə, məşğul olanların hərəkəti fəallığının və məşğələlərin müddətinin (30 dəqiqədən 60 dəqiqəyə qədər və daha çox) yavaş – yavaş artırılması ilə, bütün məşğələ boyunca bərabər bölüşdürülməlidir.

II və III A dərəcəli hipertoniya xəstəliyi zamanı yalnız ilıq suda intensivliyi az olan yerdəyişməyə icazə verilir; hər cür gücənmələr, tullanmalar və güc komponentlərini tələb edən digər təmrinlər istisna edilir.

Suda yerinə yetirilən təmrinlərin **tənəffüs orqanlarına** olan müsbət təsiri mexanizmi, tənəffüs əzələsinin fəal şəkildə məşq etdirilməsindən və döş qəfəsinin hərəkətliliyinin artırılmasından, ağ ciyər ventilyasiyasından və qaz mübadiləsinin gücləndirilməsindən ibarətdir. Bütün üzgüçülük vasitələri (idman üsulları da daxil olmaqla) tənəffüs orqanlarının bir çox xəstəliklərində (amma yalnız onların şiddətlənmə mərhələlərindən kənar vaxtlarda): xüsusən, xroniki bronxitdə, bronxial astmada, keçirilmiş pnevmoniyada (ağ ciyərlərin iltihabı) və hətta tuberkulyozun nəticələrinin aradan qaldırılması üçün faydalıdır.

Üzmə zamanı intensiv əzələ işi tənəffüsün aktivləşdirilməsini tələb edir. Bundan əlavə, adi iki fazalı tənəffüsdən fərqli olaraq, üzgüçülüyn üsulu və sürətindən asılı olaraq nəfəs alma və nəfəs vermədə tənəffüs ləngidilməsinin fazaları əmələ gələ bilər. Klassik üsullarda tənəffüs tezliyi – dəqiqədə

30 – 40 – dır (nəfəs alma və nəfəs vermə qollar və ayaqlarla hərəkətlərin dəqiq müəyyən edilmiş sayı ilə bağlıdır). Bu cür tənəffüs gimnastikası, nəfəs alma həcmnin, ağ ciyər ventilyasiyasının, ağ ciyərlərin həyat tutumunun, qanın oksigen istifadəsinin artırılmasına kömək edir. Tənəffüsdə ağ ciyərlərin ən uzaqda olan sahələri iştirak edir ki, bu da, ağ ciyərlərdə durğunluq hallarını istisna edir.

Zəifləmiş tənəffüs sistemi olan insanlar üçün brass üsulu daha çox məqsədə uyğundur. Brassda nəfəs almada oksigenin maksimal tələbatı baş verir. Bundan başqa, brassda hərəkətlər ritmi nəfəs alma və nəfəs vermə ilə yaxşı uyğunlaşır.

Sağlamlaşdırma üzgüçülüynü sinir sistemi xəstəlikləri və zədələnmələri (beynin və onurğa beyininin, ağrı sindromları və hərəkəti funksiyalarının pozulmaları ilə periferik sinirlərin zədələnmələri, nevrozlar, aterosklerotik serebroskleroz və s. və i. a.) zamanı faydalır.

İntensiv soyuma və hidrostatik təzyiq nəticəsində dəri həssaslığı (taktil və ağrı həssaslığı) zəifləyir. Su əla masajdır: o, bədənin hər tərəfindən yumşaqılıqla axaraq dəri və əzələlərdə yerləşən sinir uclarını masaj edərək mərkəzi sinir sisteminə yaxşı təsir edir, sakitləşdirir, yorğunluğu götürür. Üzmədən sonra insan daha asanlıqla yuxuya gedir, möhkəm yatır; onun diqqəti və yaddaşı yaxşılaşır.

Bir qayda olaraq, üzgüçülük məşğələləri insanlarda müsbət emosiyalar yaradır (ələlxüsus da, musiqi müşayiəti olduqda). Suyun temperaturunun təsiri mərkəzi sinir sistemində qıcıq və tormozlanma proseslərini tənzimləyir, beyin qanla təchiz olunmasını yaxşılaşdırır.

Müntəzəm üzgüçülük məşğələləri (o cümlədən də idman üzgüçülüynü ilə məşğələləri) insanın ali sinir fəaliyyətinə təsirin güclü amilidir və bütün növ nevrozların istər profilaktikası, istərsə də müalicəsində istifadə edilə bilər. *Nevrasteniya* (yüksək qıcıqlanma) zamanı üzgüçülüynü idman texnikasının öyrənilməsi, uzun məsafələrin sakit tempdə qət edilməsi, (qidalanma və günün rejiminə riayət etmə ilə birgə) sərbəst çimmə əsl mənada əvəz edilməzdir. *İsteriya* zamanı üzgüçülük məşğələləri, o cümlədən də, idman üzgüçülüynü məşğələləri, xəstəyə, ona əziyyət verən həyəcanlardan fikrini yayındırmağa kömək edir. *Psixasteniya* (emosional tonusun enməsi) zamanı qrup şəklində olan üzgüçülük məşğələləri istifadə edilir: idman üsulları texnikasının, sərbəst çimmə (fəal istirahət) ilə növbələşən; təmrinlərin yerinə yetirilməsinin ümumi həcmi və intensivliyinin tədrici artması ilə öyrənilməsi.

Suda yerinə yetirilən təmrinlər, **həzm sisteminin** cürbəcür **xəstəliklərini** müşayiət edən iltihab proseslərindən sonrakı qalıq hallarını aradan qaldırmağa yardım edir, onlar bağırsağın müntəzəm fəaliyyətini yoluna qoyur və yaxşılaşdırır.

Qastrit, kolit, xolesistit və digər xəstəliklərin xroniki formalarında üzgüçülüynün müsbət təsirinin mexanizmi, orqanizmin ümumi tonusunun yüksəldilməsinə, maddələr mübadiləsinin gücləndirilməsinə, həzm orqanlarının sekretor və motor funksiyalarının aktivləşdirilməsinə aparır. Buna görə də, məşğələlər proqramına, nəinki suda hərəkət etmə texnikasının təlimini, hətta təmrinlərin yerinə yetirilməsinin həcmi və intensivliyinə görə orta elementar məşqi də daxil etmək olar. Məşğələlərin analoji proqramı həmçinin maddələr mübadiləsinin pozulmalarından, xüsusən də, piylənmə, podaqra, diabet və b. əziyyət çəkənlər üçün də tövsiyə edilə bilər.

Üzgüçülük, orqanizmdəki **maddələr mübadiləsinə** də müsbət təsir edir.

Müvəffəqiyyətlə üzmək üçün, üzgüçü bədənin üfüqi vəziyyətini qoruyub saxlamalı və böyük əzələ qüvvəsi tətbiq etməlidir. İnsanın digər hərəkət etmə üsullarından fərqli olaraq hərəkət etmənin daha aşağı mütləq sürətində üzmədə, ən yüksək enerji sərfiyyatı müşahidə edilir. Əzələlərin fəal işi enerji xərcini artırır.

Suyun daha aşağı olan temperaturu istilik itkilərini çoxaldır: beləki, temperaturu 30° C olan suda 15 dəqiqə qalma ərzində 30 Kkal, temperaturu 24° C olan suda isə, 100 Kkal itirilir. Suyun aşağı temperaturlarının dəfələrlə təkrar təsirləri hüceyrələrdə və toxumalarda baş verən biokimyəvi reaksiyaların mürəkkəb dəyişikliklərinə səbəb olur və həmçinin müxtəlif orqanların və sistemlərin fəaliyyətinin dəyişilməsinə kömək edir: biokimyəvi proseslər aktivləşir, əzələ fəaliyyəti və intensiv tənəffüs isə onları daha da gücləndirir.

Beləliklə, üzmə, orqanizmdə maddələr mübadiləsi proseslərini normallaşdırır.

Sağlamlaşdırma üzgüçülüynünün faydalı təsiri olan növbəti xəstəliklər qrupu – **dayaq – hərəkət aparatının travma və xəstəlikləridir.**

Keçirilmiş travma və ya xəstəliklər (sümük sınımaları, burxulmalar, poliartritlər) nəticəsində dayaq – hərəkət aparatının məhdud hərəkətliliyi zamanı, itələyici qaldırıcı qüvvənin təsiri altında suda bədən ağırlığının azalması mühüm rol oynayır. Hidrostatik təzyiq sayəsində ətrafların oynaqlarında stabillik hissi əmələ gəlir. Bu zaman hər məşğul olan, hətta yüksək tempdə üzərək və öz orqanizminin bütün sağlam orqan və sistemlərini fəal şəkildə məşq etdirərək, xəstə ətrafa və ya oynağa zərər verməz.

Üzgüçülük hovuzunun şəraiti suda müalicəvi gimnastikanı da yerinə yetirməyə imkan verir. Bunun üçün xəstə ətrafi və ya oynağı əvvəl, temperaturu 38 – 40° C olan suda 3 dəqiqə ərzində yaxşıca isidir, sonradan isə,

istər passiv, istərsə də aktiv xüsusi təmrinlərin yerinə yetirilməsi üçün 15 – 20 dəqiqə ayırırlar. Hər bir hərəkət sakit tempdə və kiçik amplituda ilə başlanır, onlar sonradan tədricən artır. Xəstə olan əzələ və oynaqlar üçün təmrinləri, dayaq – hərəkət aparatının sağlam hissələrinin hərəkətləri ilə növbələmək gərəkdir.

Üzgüçülük əzələlərin əhəmiyyətli dərəcədə inkişafına kömək edir, çünki skelet əzələlərinin çoxluğunun aktiv fəaliyyəti ilə müşayiət olunur. Ayrı – ayrı əzələ qruplarına olan yüklənmə orta şəkildə paylaşdırılır və (əzələ liflərinin oksigenlə gücləndirilmiş təchizatı zaman) onların işi üçün faydalı şərait yaranır. Bu, üzmənin dövriliyi – əzələ qruplarının gərilmə və boşalmasının növbələşməsi ritmliliyi ilə bağlıdır.

Fiziki yüklənmə (işlək “üzgüçü pozasının” qorunub saxlanması, suvaşqan və sıx su mühitinin müqavimətinin qət edilməsi üçün əzələ səylərinin tətbiq edilməsi) temperatur amillərinin təsiri ilə birgə (suyun aşağı temperaturu əzələ tonusunun artmasına kömək edir) əzələ işini və orqanizmin iş qabiliyyətini artırır.

Qamət pozulmaları olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki bərpasının kompleks proqramında üzgüçülük – maksimal dərəcədə effektiv vasitədir. Hidrostatik çəkisizlik və bədənin üfüqi vəziyyəti şəraitində onurğa sütunu ağırlıq qüvvəsindən (bədən çəkisindən) boşalır. Yüklənmənin bütün əzələ qruplarına bərabər və simmetrik bölünməsi (bu cəhətdən üzgüçülüyn digər idman növləri arasında rəqibi yoxdur) və “idmançının işlək pozası” əzələ korsetinin və düzgün qamətin formalaşmasına kömək edir.

Məktəb yaşında olan uşaqlar arasında müxtəlif növ qamət pozulmaları (müxtəlif məlumatlara görə) 50% – dən çox hallarda müşahidə edilir. Üzgüçülük təlimi bədən tərbiyəsi üzrə məktəb proqramına daxil olduğuna görə, sağlamaşdırma üzgüçülüynü köməylə qamət profilaktikası və düzəlişinə müəyyən dərəcədə kömək etmək imkanı mövcuddur. Bu məqsədlə məktəblərdə xüsusi qruplar yaradılır; dərs proqramına bəzi xüsusi təmrinlər əlavə edilir və ya məşğul olanlara fərdi tapşırıqlar verilir (qamət düzəlişi üçün təxmini təmrinlər kompleksi aşağıda göstərilmişdir).

Üzgüçülüynü sağlamaşdırma vasitəsi kimi bir çox **digər xəstəlik və patologiyalar** zamanı da tətbiq etmək olar. O, müxtəlif cərrahi müdaxilələrdən sonra toxumaların regenerasiyası və yaraların bitişməsi proseslərinin daha tez getməsinə, uzunsürən hipokineziyadan sonra bərpaya, vestibulyar aparatın və analizator sisteminin əla məşq etdirilməsinə (onların işinin uyğunlaşdırılması və bir – birini əvəz etmə yaxşılaşır) və s. və i. a. kömək edir.

Üzmə zamanı suyun insan orqanizminə təsiri, səthinin sahəsi 1,5 – 2 m<sup>2</sup> olan dəridən başlanır. Dəri reseptorları sinir yolları ilə impulsları beyinə ötürür, ordan geriye “cavablar” gəlir. Bu cür bütün orqan və sistemlərin funksiyalarının yenidən qurulması və bunun nəticəsində orqanizmin su

mühitinə uyğunlaşması həyata keçir. Əgər təsirlər sistemə olaraq təkrarlanırsa, orqanizm sabit uyğunlaşdırıcı reaksiyalar əmələ gətirir (istilik nizamlayıcı aparatın təkmilləşməsi). Bərkimə prosesi elə bundan ibarətdir. Ən effektiv bərkimə ilin isti vaxtında təbii su hövzələrində və bütün ili açıq hovuzlarda olan çimmədir.

Beləliklə, üzgüçülük yüklənməsi orqanizmə hərtərəfli müsbət təsir göstərir: müxtəlif xəstəliklərin gedişatını yüngülləşdirir, əhval – ruhiyyəni qaldırır, enerji yüksəlişinə səbəb olur, həzm və maddələr mübadiləsi proseslərini yaxşılaşdırır. Sistemə üzgüçülük məşğələləri bərkiməyə, düzgün qamətin formalaşmasına, dayaq – hərəkət aparatının həmahəng inkişafına kömək edir. Sağlamlaşdırma məqsədləri ilə üzgüçülük məşğələləri bütün yaşda olan insanlar üçün əlçatan və faydalıdır.

Üzgüçülük əlillərin bərpasında da tətbiq edilir; burada bədən tərbiyyəsinin əsas təmayülü – korreksiya –kompensator (düzəliş – müvazinətləşdirici) təmayülüdür. Əqli və ya fiziki imkanları məhdud olan insan hovuzda məşğul olarkən, özünü reallaşdırma, özünü təkmilləşdirmə imkanını əldə edir. Sağlamlaşdırma üzgüçülüğü məşğələləri psixoloji baxışlardan əlavə, orqanizmin bütün sistemlərinin fəallaşmasına, lazımi hərəkət kompensasiyalarının motor korreksiyası və formalaşmasına, bərkiməyə yardım edir, düzgün fiziki inkişaf üçün şərait yaradır.

### **Üzgüçülük məşğələlərinin əks göstərişləri:**

– şiddətli formada bütün xəstəliklər və şiddətlənmə mərhələsində olan xroniki xəstəliklər;

– öd kisəsi və böyrəklərdə daş xəstəliyi; II və III dərəcəli ağ ciyər və ürək çatışmamazlığı; ağ ciyərlərin spesifik olmayan III dərəcəli xroniki xəstəlikləri; epilepsiya; qəfil huşu itirmə;

– dəri xəstəlikləri; göz xəstəlikləri; burun – qulaq – boğaz xəstəlikləri;

– sidiyi və nəcisi saxlaya bilməmə; bol bəlgəm ifrazatı; açıq yaralar; helmintozlar (qurd xəstəlikləri);

– zöhrəvi xəstəliklər; infeksiya xəstəliklərdən sonra basılmasına.

**Sağlamlaşdırma üzgüçülüğü məşğələlərində qamətin korreksiyası üçün tətbiq edilən təxmini təmrinlər kompleksi**

*Vəzifələri:* onurğaya (zərurət olduqda – pəncələrə) düzəldici və sabitləşdirici təsirlər; əzələ korsetinin (xüsusən də, bel əzələlərinin) möhkəmləndirilməsi; düzgün qamət vərdişlərinin möhkəmlənməsi, orqanizmin funksional imkanlarının yüksəlməsi (o cümlədən də, tənəffüs və ürək – damar sistemlərinin məşq etdirilməsi), bərkimə, yaxşı emosional əhval – ruhiyyənin təmin edilməsi.

### **Məşğələnin giriş hissəsi**

1. Çıxış vəziyyəti (ç. v.) – çiyinlərə qədər suda duraraq, ayaqlar çiyin bərabərində, qollar (ovuclar bayıra çevrilərək) irəli uzanıb. Maksimal



amplituda ilə qollarla geriye cəld dövrə vurmaq, başı dala aparmaq – nəfəs alma. Çömbəlib, başı aşağı salmaq və suya nəfəsi verərək, qolları yavaş – yavaş ç. v.– ə qaytarmaq. 5 – 6 dəfə təkrarlamaq.

2. Ç. v. – arxa üstə su üzərində uzanaraq, başın arxasından əllərlə tutacaqlardan (bortdan) tutaraq; pəncələr arasında rezin top (dairə, penoplast lövhə) sıxılıb. Topu ayaqlarla “batırmaq” və bir neçə saniyə ərzində bu vəziyyətdə saxlamaq. 3 – 4 dəfə təkrarlamaq.

3. Ç. v. – (arxanı borta çevirərək) çiyinlərə qədər suda duraraq və yanlara aralanmış əllərlə tutacaqdan (bortdan) tutaraq. Əlləri buraxmadan (əlləri tutacağıın üzəri ilə sürüşdürmək olar) sağ ayaqla irəli addım atmaq, çiyinləri düzəltmək və bükülmək; ç. v.– ə qayıtmaq. Həmin şeyi sol ayaqla. Hər ayaqla 3 – 4 dəfə təkrarlamaq.

### ***Məşğələnin əsas hissəsi***

4. Dayaqla və ya dayaqsız (50 – 100 m) və ya bortdan itələnmə zamanı (8 – 10 dəfə), tənəffüsün ləngidilməsi ilə sinə üstə sürüşmələr. Təmrinin sonunda – suya nəfəs vermələr.

5. Brassla ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə üzmə: dayaqla və dayaqsız, qollar gövdə boyuncadır və ya irəli uzanıb (50 – 100 m).

6. Ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə tənəffüslə uyğunlaşdırılmada sinə üstə krolla sürətli sahələrin (4 – 6 dəfə, hər dəfəsində – hazırlıqdan asılı olaraq 10 – 15 və ya 25 m) üzərək qət edilməsi (yarış metodu). İmkan daxilində lastları (yastıpəncəlik olduqda) istifadə etmək. Təmrinin sonunda – suya nəfəs vermələr.

7. Qollar sudan çıxarılmadan asta tempdə batterflyayla (bel yastı olduqda) üzmə; (qamət kifotik olduqda); hər iki qolla eyni vaxtda avarçəkmə ilə arxa üstə brassla; (asimmetrik qamət və ya onun digər pozulmaları olduqda) növbə ilə hər iki üsulla və krolla ayaqlarla hərəkətlərin köməyi ilə və hər iki qolla eyni vaxtda avarçəkmə ilə arxa üstə üzmə. 100 – 200 m. İmkan daxilində kürəkçiklərdən istifadə etmək.

8. Məşğələnin məqsədlərinə cavab verən su oyunlarından biri: misal üçün, “Dalğıcılar”, “Ovçular və ördəklər”, “Torpedalar” (oynurların təsvirinə bax fəsil 9-da).

9. Uzunluğa başvurma (2 – 3 dəfə).

10. Dayaqla və dayaqsız (50 – 100 m) və ya bortdan itələnmə zamanı (8 – 10 dəfə) arxa üstə sürüşmələr.

### ***Məşğələnin tamamlayıcı hissəsi***

11. Sürüşmənin uzadılmış pauzası ilə tam koordinasiya sinə üstə brassla üzmə (məşğul olanlara avarçəkmə dövrünün daha az sayını yerinə yetirib, hovuzu üzüb qət etməyi təklif etmək). 100 – 200 m.

12. Ç. v. – boynuna qədər suda duraraq, əllər kürək arxasında “kilid” şəklində bir – birinəlişdirilmişdir. Çiyinləri düzəltmək və əlləri geriye – yuxarı aparmaq – nəfəs alma; yavaş – yavaş ç. v. – ə qayıtmaq – nəfəs vermə (məktəbəqədər uşaqlar və kiçik məktəb yaşında olan uşaqlar üçün – “Buzqıran” oyunu). 5 – 6 dəfə təkrarlamaq.

“Ulduz” – su üzərində sinə və ya arxa üstə uzanma (xüsusən də qamət kifotik olduqda). Nəfəs almanı yerinə yetirib, suya uzanmaq və əl – ayağı yanlara aralamaq. Hər bir vəziyyətdə 2 – 3 dəfə təkrarlamaq.

### ***Yoxlama suallar və tapşırıqlar***

1. *Hazırlıq tədris bölməsində üzgüçülük üzrə işin məqsədlərini və məzmununu göstərin.*
2. *Xüsusi tədris bölməsində üzgüçülük üzrə işin məqsədlərini və məzmununu göstərin.*
3. *İdman təkmilləşməsi bölməsində üzgüçülük üzrə işin məqsədlərini və məzmununu göstərin. Silahlı Qüvvələrdə üzgüçülük işində hansı əsas sənədlər istifadə olunur ?*
4. *Silahlı Qüvvələrin müxtəlif növlərində üzgüçülük məşğələlərinin məzmununun xüsusiyyətləri*
5. *hansılardır ?*
6. *Silahlı Qüvvələrdə şəxsi heyətin kütləvi çimmələri necə keçirilir ?*
7. *Tətbiqi üzgüçülüyn hansı hərəkətləri və yolları Silahlı Qüvvələrin hərbi – təlim hazırlığına daxil edilmişdir ?*
8. *Silahlı Qüvvələrin şəxsi heyəti ilə üzgüçülük üzrə idman işi necə aparılır ?*
9. *Üzgüçülük insan orqanizminə necə təsir göstərir ?*
10. *Sağlamlaşdırıcı üzgüçülük məşğələlərinin təşkilinin və keçirilməsinin xüsusiyyətləri.*
11. *Sağlamlaşdırma üzgüçülüynü hansı xəstəliklər və patologiyalar zamanı tətbiq edirlər ?*
12. *Niyə üzgüçülük məşğələlərində maksimal sağlamlaşdırma effekti məhs gənc yaşda özünü göstərir ? (Onun orqanizmin müxtəlif sistemlərinə olan təsirini xatırlayın).*
13. *Sağlamlaşdırma üzgüçülüynü məşğələlərinin əks göstəriciləri.*

## **FƏSİL 16. İDMAN MƏŞQİ**

### **16.1.Üzgüçülüyn çoxillik məşqinin planlaşdırılmasının əsasları**

Üzgüçülükdə ən yüksək nəticəyə nail olmaq üçün hazırlığın bütün növlərində çoxillik gərgin zəhmət tələb olunur. Əgər bu zəhmətin daha da əhəmiyyətli olmasını, vəzifələrin ardıcıl və səmərəli həllinə təsir etməsini, gənc üzgüçünün fiziki, mənəvi, iradi keyfiyyətlərinin və bacarığının vaxtında və daha yaxşı inkişafının təmin edilməsini istəyəriksə, onda idman məşqinin ardıcılıqla planlaşdırılmasını həyata keçirmək lazımdır.

İdman məşqinin təcrübəsində *perspektiv, illik və cari (operativ) planlaşdırma* ayırd edilir.

Perspektiv planlaşdırma üzgüçünün idman təkmilləşməsinin çoxillik planının tərtib edilməsinə gətirib çıxarır. Orada, illər üzrə hazırlığın vasitəsi ümumi görünüşdə müəyyən edilir. Perspektiv planın əsasında illik məşqin geniş planı tərtib edilir. Bu planda hər üzgüçü üçün hazırlığın dövrü və mərhələsi üzrə konkret vəzifə və vasitələr müəyyən edilir. İllik məşq planına uyğun olaraq üzgüçünün daha qısa vaxta iş planının ardıcıl tərtib edilməsi həyata keçirilir: Bu planların əsasında hər məşq dərsinə geniş plan-icmal tərtib edilir.

### **16.2. Perspektiv planlaşdırma**

Üzgüçülərin idman məşqinin perspektiv planı müəyyən dövrə tərtib edilir, hansı ki, davamlığı idmançının dərəcəsiindən və yaşından, həmçinin vacib idman yarışlarının keçirilmə müddətindən asılıdır. Böyük yaşlı dərəcəli üzgüçülər üçün, perspektiv plan adətən 4 ilə tərtib edilir. Uşaqlar və gənc üzgüçülər üçün belə plan 2 ildən 8 ilədək müddətdə tərtib oluna bilər.

Perspektiv plan, əvvəlki ilin məşq planının yerinə yetirilməsinin nəticələrinə və həmin üzgüçünün hərtərəfli hazırlığının ətraflı təhlili əsasında tərtib edilir. Bu məlumatlar üzrə əsas məqsəd, başlıca vəzifə, əsas vasitə, fiziki yükün həcmi, yoxlama normativləri müəyyən edilir.

Üzgüçülərin məşq yükü hərəkətlərin ümumi həcmi və bu həcmdə gərgin işin payı ilə müəyyən edilir. Məsələn: üzgüçünün bütün hərəkətlərinin illik həcmi (quruda və suda) 800 saat təşkil edir, hansı ki, ondan da gərgin hərəkətlərin həcmi 480 saata (60%) bərabərdir. Məşq yükünün müəyyən edilməsində üzgüçünün ixtisaslaşmasını və onun hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaq lazımdır. Yüksək səviyyəli fiziki və hərəkətli hazırlıqlı ixtisaslaşdırılmış üzgüçüyə, quruda gərgin hərəkətlərin və suda sürətli hərəkətlərin daha yüksək

həcmi planlaşdırmaq lazımdır. Bu üzgüçülər üçün hərəkətlərin ümumi həcmi ildən ilə yüksəldilməlidir.

Orta ixtisaslı yaxşı hazırlıqlı üzgüçünün gərgin hərəkətinin həcmi ildən ilə artırmaq lazımdır. Bu zaman ümumi həcmə nisbətən sürət hərəkətinin həcmi artma faizi fasiləsiz yüksəlməlidir.

Perspektiv planda yoxlama normativi böyük əhəmiyyətə malikdir, hansı ki, üzgüçünün hazırlığının bütün növlərinin səviyyəsinin yüksəlməsini stimullaşdırır və eyni zamanda idmançının ayrı-ayrı fiziki, texniki və iradi keyfiyyətinin inkişafında çatışmazlığı aşkar edir. Adətən yoxlama normativləri üç qrupa ayrılır: ümumi fiziki, xüsusi və texniki hazırlığın səviyyəsinə müəyyən etmək üçün normativlər.

Nümunə üçün I dərəcəli üzgüçülər üçün 4-illik perspektiv planda, məşqin əsas vasitələrinin həcmi bölünməsi planına baxaq (cədvəl 15).

Cədvəl 15.

I-dərəcəli üzgüçülər üçün məşqin əsas vasitəsinin həcmi bölünməsinin perspektiv planı

S/s	Əsas göstəricilər	Məşqin illəri			
		birinci	ikinci	üçüncü	dördüncü
1	Yükün (quruda və suda) həcmi (saatla) .....	400	460	550	700
2	Quruda hərəkətlərin ümumi həcmi (saatla) .....	110	138	190	280
	İntensiv hərəkətlərin həcmi (saatla).....	40	56	95	160
3	Suda hərəkətlərin ümumi həcmi (saat/km-lə).....	290/500	322/645	360/800	420/920
	Sürət hərəkətlərinin həcmi (saat/km-lə).....	90/180	110/250	170/480	250/640

Perspektiv planlaşdırma məşqin illəri üzrə qoyulmuş vəzifəsinin ardıcıl həllini təyin etməlidir. Bunu xüsusilə, gənc üzgüçülər üçün perspektiv planın tərtib edilməsi və yerinə yetirilməsində nəzərə almaq lazımdır. Burada bir çox vəzifənin həlli uşaqların yaş xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır və ancaq 3-4 ildən

sonra (hərdən isə cox) həyata keçirilə bilər. Yüksək nəticə göstərmək üçün uşaqların hazırlığını vaxtından əvvəl sürətləndirmək olmaz. Belə məşq uşaqların sağlamlığına mənfi təsir edir: yorğunluq, funksional nasazlıq və uşağın hələ möhkəmlənməyən əsəbinin pozulması və s.

Əgər uşaqları 5 yaşından üzməyi öyrətməyə başlayırlarsa və onlar dörd il ərzində bütün idman üzmə üsullarını mənimsəyib, quruda və suda hərtərəfli hərəkətlərin yerinə yetirilməsi hesabına öz hərəkəti bacarıqlarını yüksəldiblərsə, onda onların sonrakı hazırlığının yaxın dördillikdə perspektiv planı aşağıdakı kimi görünə bilər.

9-10 yaşında uşaqlar mürəkkəb hərəkətləri asan qavrayır və cəldliyə aid yükü yaxşı daşıya bilirlər. Onların oynaqlarında, bağların elastikliyi hesabına böyük mütəhərrik müşahidə olunur, ancaq onlar gücün və dözümlüyün inlişafının lazımı səviyyəsinə malik deyillər. Bununla əlaqədar, 9-10 yaşlı üzgüçülərin hazırlığının planlaşdırılmasında aşağıdakı vəzifələri həll etmək lazımdır: Sağlamlığın möhkəmlənməsi, fiziki inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsi və bütün idman üzmə üsullarının təkmilləşdirilməsi.

Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, gigiyenik prosedurun sistemətinə yerinə yetirilməsi (soyuq su ilə silinmək, hava və günəş vannası), səhər gimnastikası, təmiz havada dərs və gəzinti hesabına təmin edilir.

Hərtərəfli fiziki hazırlıq, fiziki inkişafın təkmilləşdirilməsinə kömək edir. Burada qüvvə və uzun müddətli yükü, həmçinin xarici ağırlaşdırılmış hərəkətləri tətbiq etmək lazım deyil (xüsusi çəkisinin ağırlığı ilə hərəkətləri istifadə etmək olar - tullanmalar, oturub-durma, dartınma, sallanma və s.). Üzmə texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün, stilin formalaşmasına yönəlmiş müxtəlif sürət hərəkətləri tətbiq edilir.

Uşaqlar 11-12 yaşında tez boy atırlar, onların cəldliyə və üzmə hərəkətinin texnikasını daha yaxşı qavrama bacarığı artır. Ona görə də qarşıya qoyulmuş əvvəlki vəzifənin həllini davam edərək (9-10 yaş üçün) cəldliyin inkişafına və seçilmiş üsulun texnikasının yaxşılaşmasına çalışmaq lazımdır. Bu vəzifələr müxtəlif kəsiklərin və qısa məsafələrin sürətlə üzülməsi hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi yolu ilə (hərəkət tempinin artırılması hesabına), həmçinin hərəkətlərin sürətləndirməklə yerinə yetirilməsinin köməyi ilə həyata keçirilir.

### **16.3. İllik planlaşdırma**

Üzgüçünün illik məşqi böyük tsikl sxemi üzrə qurulur. Hər yeni illik tsiklə onun quruluşunun eyni sxemi, ümumi vəzifələr və onların həllinin ardıcılığı qorunub saxlanılır. Lakin üzgüçünün hazırlığının bütün növlərinin səviyyəsi və onun tsiklədən-tsiklə keçəndə imkanları, ümumi həcmnin və intensiv işin həcmnin yüklənməsi hesabına yüksəlir.

Üzgüçünün məşqinin böyük illik tsikli üç dövrə bölünür: *hazırlıq, yarış və keçid*. Hazırlıq dövrü öz növbəsində iki mərhələyə bölünür: birinci (ümumi) və ikinci (xüsusi).

### **Hazırlıq dövrü.**

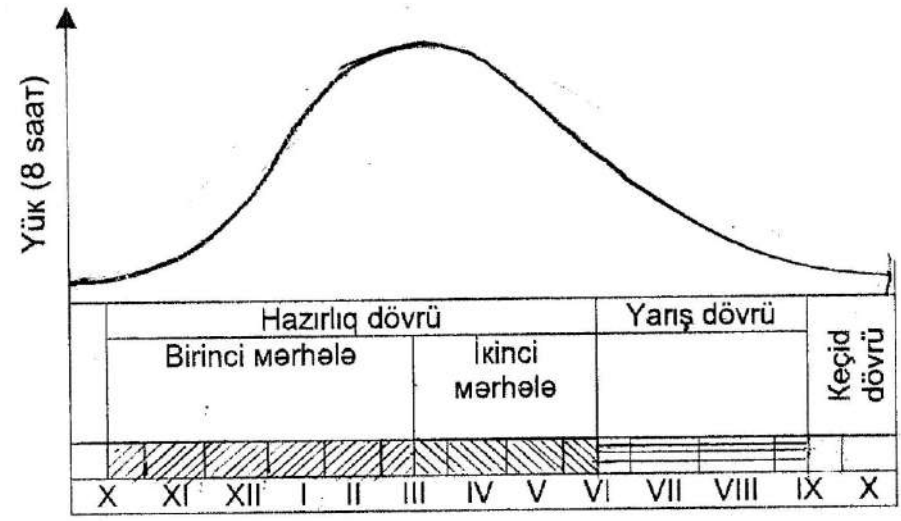
Hazırlıq dövrünün başlıca vəzifəsi – hərtərəfli fiziki hazırlığın, funksional imkanların, mənəvi-iradi keyfiyyətlərin səviyyəsinin yüksəldilməsinə çalışmaq və yarış dövründə üzgüçünün idman formasına nail olmasını təmin etməkdir. Belə vəzifənin həlli bu dövrün birinci və ikinci mərhələlərində böyük arsenal (eytiyat) vasitələrinin tətbiq edilməsi ilə təmin edilir.

**Birinci mərhələ (ümumi).** Bu mərhələdə aşağıdakı vəzifələr qoyulur: sağlamlığın möhkəmlənməsi, fiziki inkişafın ümumi səviyyəsinin yüksəldilməsi, hərəkət keyfiyyətinin inkişafı, üzgüçünün orqanizminin ümumi iş qabiliyyətinin səviyyəsinin yüksəlməsi, öz hərəkətlərini idarə etmə bacarığının inkişafı.

Bu vəzifənin həlli əsasən ÜFH vasitəsinin hesabına həyata keçirilir və burada əsas yeri quruda icra edilən hərəkətlər tutur (xüsusilə mərhələnin birinci yarısında). Quruda, təmiz havada hərəkətlər, sağlamlığı möhkəmlətmək, bütün hərəkət keyfiyyətlərinin və xüsusilə gücün və dözümlüünün səmərəli təkmilləşdirilməsi üçün böyük əhəmiyyətə malikdir, onlar yükün həcmnin artırılmasına və üzgüçünün hərəkət inkişafının yüksəlməsinə kömək edir. Elə buna görə də idman yerləri, qaçış, avarçəkmə, xizəkdə yerləşmə, mütəhərrik və idman oyunları (açıq meydançalarda), həmçinin təmiz havada icra edilən müxtəlif gimnastik hərəkətlər və ağır atletika elementləri, vacib vasitələrdən sayılır və üzgüçünün hərtərəfli fiziki və hərəkət hazırlığının əsasını təşkil edir.

Quruda ÜFH vasitələrinin səmərəli tətbiq edilməsi, üzgüçülükdə idman nəticələrinin müvəqqəti aşağı düşməsi (xüsusən əsas üsulda) və texniki ustalığın pisləşməsi ilə müşahidə olunur. Lakin sonralar idman nəticələri tez artmağa başlayır.

Birinci mərhələnin vəzifəsini həll etmək üçün həmçinin suda icra edilən hərəkətlər istifadə edilir: elementlər üzrə müxtəlif üsullarla və tam koordinasiya üzmə, kompleks üzmə, ağırlıqla üzmə, su polosu, suda mütəhərrik oyunları. Quruda və suda yükün ümumi həcmi (saatla) əyri xətlə dəyişilir, ən qızcın vaxt hazırlıq dövrünün birinci mərhələsinin axırına düşür (şəkil 82).



Şəkil 82.

Quruda və suda hərəkətlərin geniş dairədə mənimsənilməsi, seçilmiş üzmə üsulunda üzgüçünün stilinin formalaşması üçün xoş zəmin yaradır, onun hərəkəti istedadını təkmilləşdirir. Üzgüçü tərəfindən mənimsənilmiş böyük çeşidli hərəkəti vərdişlər, ona suda öz hərəkətlərini idarə etməni təkmilləşdirməyə kömək edir.

**İkinci mərhələ (xüsusi).** Onun əsas vəzifələri: xüsusi gücün, çevikliyin və dözümlüynün inkişafı, üzgüçünün sürət dözümlüynünün və sürət imkanlarının yüksəldilməsi, xüsusi iş qabiliyyətinin yüksəlməsi, əsas üsulun texnikasının təkmilləşdirilməsi, idman formasına nail olmaq. Qoyulmuş vəzifədən göründüyü kimi, üzgüçünün məşqində xüsusi istiqamət üstünlüyü olmalıdır, hansı ki, onu idman formasına düşməyi və yüksək idman nailiyyəti göstərmək üçün, daha yaxşı hazırlıq vəziyyətini təmin edir.

Bu mərhələdə ÜFH vasitəsinin həcmi müəyyən qədər azalır. Onlar əsas etibarlı ilə üzgüçünün ümumi iş qabiliyyətinin saxlanılması üçün və aktiv istirahət vasitəsi kimi tətbiq edilir. Quruda hərəkətlərə daxil edilir: yeriş, qaçış, ümuminkişafetdirici hərəkət, xizəkdə irəliləmə, kross, gəzinti. Xizəkdə yeriş, kross və gəzinti, ayrıca dərs növü kimi keçirilir, qalan hərəkətlər üzgüçülük dərində yerinə yetirilir. Suda, kompleks və qarışıq üzgüçülükdəki hərəkətlər və su polosu oyunu saxlanılır.

İkinci mərhələnin əsas vəzifələrinin həlli üçün üzgüçünün xüsusi hazırlıq vasitəsi tətbiq edilir. Qurudakı hərəkətlərdən onlara aiddir: üzgüçülükdə əsas yükü daşıyan əzələ gücünün inkişafı üçün hərəkətlər (müxtəlif ağırlıqlarla, son hədd hərəkətləri də daxil etməklə); üzmədə əsas yükü daşıyan əzələlərin güc dözümlüynünün inkişafı üçün xüsusi hərəkətlər (bloklı aparatda, rezin amortizatorlarda, xüsusi trenajorlarda); xüsusi elastikliyin inkişafı üçün hərəkətlər (əzələlərin dartılmasına və oynaqların mütəhərrikiyinə); boşalma

və tənəffüs hərəkəti; xüsusi qızıqdırıcı hərəkətlər (qaçış və yamsılayıcı hərəkətlərin daxil edilməsi ilə yuxarıda göstərilən hərəkətlərdən tərtib olunur). Bütün bu hərəkətlər ikinci mərhələ boyu aparılır və qayda kimi üzgüçülük dərslərinin hazırlıq hissəsinə daxil edilir.

Əsas məsafədə üzmanın yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün, suda müxtəlif rejimlərdə yerinə yetirilən sürətli hərəkət sistemi, həlledici əhəmiyyətə malikdir. Bu sistemdə qabaqcıl rol o hərəkətlərə məxsusdur ki, onlar mərhələnin əvvəlində əsas üsulla elementlər üzrə, mərhələnin ortasında elementlər üzrə və koordinasiya və mərhələnin axırında koordinasiya ilə üzməni daxil edirlər. Əgər üzgüçü təkmilləşmək üçün kompleks üzməni seçibsə, onda o, üzmanın bütün üsullarında elementlər üzrə, koordinasiya və kompleks üzmədə zəif mənimsədiyi üsula üstünlük verməklə məşq etməlidir.

Quruda və suda (saatla) yükün həmçinin cəmi, mərhələnin başlanğıcından onun axırınadək ÜFH faizinin azalması hesabına müəyyən qədər azalır. Bununla yanaşı intensiv üzmanın faizi müəyyən qədər çoxalır. Bu metodiki fənd “daralma” adını alıb.

Bu mərhələdə üzgüçülük üzrə idman məşqinin əsas metodlarının hamısı istifadə olunur, lakin ən geniş tətbiq olunan interval və yoxlama metodları olur.

Texniki hazırlıq ikinci mərhələdə əsas yerlərdən birini tutur. O, üzgüçünün stilinin sonralar formalaşmasına yönəlib və hərəkəti keyfiyyətlərin və funksional imkanların inkişaf səviyyəsinin yüksəlməsi hesabına təmin edilir. Üzgüçünün texniki təkmilləşdirilməsinin əsas vasitəsi, əsas üsulla elementlərlə və tam koordinasiya ilə üzmədə intensiv hərəkətlər sayılır.

İdman formasının əldə edilməsi, üzgüçünün həm də psixoloji planda hazırlığını nəzərdə tutur – yarışın istənilən şəraitində idman mübarizəsini aparmaq bacarığı. Bu, psixoloji hazırlıq vasitəsinin istifadə edilməsilə əldə olunur.

### ***Yarış dövrü.***

Yarış dövrünün əsas vəzifələri idman formasının sabitləşdirilməsidir.

Bu dövrün əsas vasitəsi üç qrupa bölünür: yarış şəraitində startlar, yük vasitələri və aktiv istirahət vasitəsi. Yük vasitələrinə aiddir: quruda – xüsusi qızıqdırıcı hərəkətlər (yeriş, sürətləndirilmiş qaçış, güc hərəkəti, çeviklik, boşalma, tənəffüs), xüsusi gimnastika dərsləri (gücün, çevikliyin inkişafı və əzələnin boşalması üçün xüsusi hərəkətlər), xüsusi səhər gimnastikası; suda – əsas üsulla müxtəlif kəsiklərin və məsafənin elementlər üzrə və tam koordinasiya üzvlənməsi. Aktiv istirahət üçün aşağıdakı vasitələr istifadə edilir: quruda – qısa müddətli yürüşlər, yüngül gəzinti, mütəhərrik oyunlar, qayıq sürmək (hər üzgüçü avaya çəkər) və s.; suda – uzun məsafənin əsas və



əlavə üsullarla tam koordinasiya üzvlməsi, sərbəst çimmə, su polosu elementləri, suda toppla mütəhərrik oyunlar.

Bu dövrdə funksional imkanların və idman nəticələrinin artması, adətən üzgüçünün rəsmi yarışlar seriyasında iştirakı hesabına əldə olunur. Rəsmi yarışlar seriyası adətən böyük tsiklin əsas yarışı ilə qurtarır.

Yarışlar arasındakı fasilələrdə “yardımçı” məşq keçirilir, hansı ki, ikinci dövrün axırında əldə olunmuş xüsusi işqabiliyyətinin yüksək səviyyəsinin qorunmasını təmin edir. Bu məşq həmçinin aktiv istirahətin müxtəlif vasitələrini daxil edir.

“Yardımcı” məşqdə vasitə və metodların seçilməsi, yarışlar arasındakı fasilələrin davamlılığından və idmançının yarışlarda aldığı yükdən asılıdır. Əgər ayrı-ayrı startlar və ya yarışlar arasında fasilə böyük deyilsə (5-6 gün) və üzgüçü əvvəlki yarışlarda böyük, ancaq onun üçün yol verilən yük alıbsa, onda onu növbəti starta hazırlamaq üçün ən yaxşı vasitə aktiv istirahət vasitəsi və yüngül məşq hərəkətləri olacaqdır. Bu vasitələr üzgüçünün əsəb və fiziki enerjisini tez bərpa edir. O, növbəti yarışların başlanmasında tam bərpa olunmuş (superkompensasiya vəziyyətdə olacaqdır. Üzgüçü bu vəziyyətdə suyu hiss etməni, ritmi, hərəkətin tempini, sürəti, məsafədə yüksək bərabər sürəti saxlamaq bacarığını əldə edir. Onda yüksək texniki ustalılıq, sürət dözümlüliyünün yüksək səviyyəsi və lazımı iradi keyfiyyətlər yaranır.

Bir sıra hallarda yarış dövründə, yarışlar arasında fasilələr uzun davamlılıq olur (iki həftəyədək). Bu halda göstərilən “yardımçı” məşq üzgüçünün növbəti starta səmərəli hazırlığını təmin etməyəcək: “superkompensasiya” fazası tez keçəcək və üzgüçüdə texniki ustalılıq səviyyəsi və xüsusi iş qabiliyyəti aşağı düşəcəkdir.

Belə hallardan qaçmağa “yardımçı” yükləmə məşqi kömək edir. Adətən o belə ardıcılıqla yerinə yetirilir: Yarışdan sonra üzgüçü birinci iki-üç günü aktiv istirahət vasitəsini istifadə edir, sonra həftəlik tsikl ərzində əsas üsulla interval və təkrar metodların istifadə edilməsilə yavaş və böyük intensivliyə (temp) riayət edərək tam koordinasiya üzvlməsini əsasən həyata keçirir. Yarışa dörd-beş gün qalmış üzgüçü uzun məsafələrin sərbəst və yavaş tempdə üzvlməsini və qısa məsafələrdə (10-15m) son hədd sürətlə və sürətləndirmə ilə üzvlməni daxil edən məşqi yerinə yetirməlidir. Bu cür məşqlə üzgüçü yarış anında yenidən əla bərpa fazasında olacaqdır.

Yarış dövrünün birinci startından əvvəl üzgüçünün məşqi bir qədər başqa cür keçirilməlidir. Hazırlıq dövrünün ikinci mərhələsinin axırında üzgüçü həcminə görə daha intensiv və böyük iş yerinə yetirir. Bununla əlaqədar olaraq, yarışın başlamasına iki həftə qalmış ümumi həcm və intensiv hərəkətin həcmi elə hesabla azaltmağa başlamaq lazımdır ki, axırıncı həftənin başlanğıcında ümumi həcm və sürət hərəkətlərinin həcmi təxminən üçdə biri qədər azalsın. Bununla belə məşqin rejimi (hərəkətlər və onların

yerinə yetirilmə sürəti) tam saxlanılmalıdır. Axırncı həftənin məşqinin birinci üç gününü əvvəlki həftənin axırında olduğu kimi eyni rejimdə, eyni gündəlik həcmə (ümumi və sürətli) keçirmək lazımdır. Yarışın başlamasına dörd gün qalmış (birinci iki gün) “yardımçı” məşq başlanır, hansı ki, yükləmə hərəkətləri ilə yanaşı (axırncı iki gün) aktiv istirahət vasitəsi istifadə edilir.

Yarış dövründə üzgüçünün stilinin formalaşması qurtarır. Burada xüsusi fiziki keyfiyyətin inkişaf səviyyəsi istifadə edilir, hansı ki, üzgüçünün texniki təkmilləşdirilməsinin vacib şərti hesab edilir. Stilin son variantının formalaşması bu dövrdə bir sıra faktorlarla şərtləşir: üzgüçü öz hərəkətlərini idarə etməyə öyrənib, o, onların ritmini, tempini hiss edir, suyu və irəliləmə sürətini əla duyur. Bu faktora söykənərək, üzgüçü kəşiklərin yarış tempində üzülməsinə istifadə edir və məşqçi ilə birlikdə avarçəkmə və hazırlıq hərəkətlərinin ən yaxşı variantını tapır.

Yarış dövründə, bütün dövrlər və böyük tsiklin mərhələləri üzrə məşqin vasitə və metodlarının planlaşdırılmasının səmərəliliyi aşkar edilir. Bu səmərəlilik yarışlarda göstərilmiş idman nəticələrinin səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

### ***Keçid dövrü.***

Bu dövr idman formasının müvəqqəti itirilməsi ilə xarakterizə olunur. Keçid dövrünün əsas vəzifəsi ümumi iş qabiliyyətinin yüksək səviyyəsini saxlamaq üçün, lazımı şəraitin yaradılması ilə tamamlanır.

Yarış dövrünün sonu, fiziki və sinir enerjisinin sərf edilməsinin yüksək səviyyəsi ilə xarakterizə olunur. Ona görə də mövsümün əsas yarışından sonra, üzgüçünün funksional imkanlarını və fiziki iş qabiliyyətini bərpa etmək lazımdır. Bu faktorların daha tez bərpası, üzgüçünün aktiv əzələ fəaliyyəti ilə fiziki işin yerinə yetirilməsini davam etdirdiyi zaman müşahidə olunur. Lakin məşq işinin hovuz şəraitində (suda) davam etdirilməsi, istənilən nəticəyə gətirib çıxarmır: hazırlıq və yarış dövrlərində suda yerinə yetirilən işin böyük həcmi, üzgüçünü yorur, onun əsəbini pozur, məşq etmək həvəsini azaldır. Üzgüçünü fiziki fəaliyyətin elə növünə keçirmək lazımdır ki, onun tez bərpa olunması və keçid dövrünün başqa vəzifələrinin daha yaxşı həllini təmin etsin: idman və mütəhərrik oyunları, turist yürüşü, ovçuluq, balıq tutma, velosiped sürmək, gimnastika hərəkətləri, qayıqda gəzmə və s. Bu ya və digər vasitəni seçərkən müəllim üzgüçünün istəyini nəzərə almalıdır. Belə halda, fiziki fəaliyyət emosional keçəcəkdir və üzgüçünün orqanizminə ümumi təsir, lazımı hallarda böyük təlimlik yükünə uyğun olacaqdır.

Keçid dövründə üzgüçünün fiziki fəaliyyətinin əsas şərti, istənilən məşq işinin təmiz havada yerinə yetirilməsi sayılır. Keçid dövründə üzgüçünün hərəkəti fəaliyyətinin yeni növünə cəlb edilməsi, məşqin sonrakı böyük

tsiklində, onun texniki hazırlıq səviyyəsinin yüksəlməsi üçün, lazımı zəmin yaradır.

Göstərilən vəzifələrin həllindən başqa, keçid dövrünü profilaktik müalicə üçün də istifadə etmək lazımdır. Bu halda onun müddəti uzadıla bilər.

Keçid dövründə üzgüçü bərpaedici proseslərin səmərəli gedişini təmin edən fiziki və hərəkət fəaliyyətin yeni növünə cəlb edildiyinə görə, ona rejimə ciddi riayət etmək lazımdır: özünə, uzun davamlı passiv istirahət etməyə imkan verməmək, idman rejimini pozmaq, planlaşdırılmış fiziki işi müntəzəm olaraq keçirmək və s.

Yuxarıda qeyd olunan materiallar göstərir ki, üzgüçünün hazırlığının böyük tsiklinin hər dövrünün məzmunu, idman formasının inkişafının qanunauyğunluğu ilə ciddi uyğunluqdadır: hazırlıq dövrünün məzmunu idman formasının yaranmasına, inkişafına, yarış dövrün məzmunu onun sabitliyinə və keçid dövrü onun müvəqqəti itirilməsinə yönəldilib. Sual yaranır: böyük tsiklin davamlılığı nədən asılıdır? Böyük tsiklin davamlılığı və onun dövrləri, üzgüçünün ixtisasından və onun hazırlığından, yaş xüsusiyyətindən və yarışın təqvimindən asılıdır. Böyük tsiklin davamlılığından asılı olaraq idman məşqinin illik planlaşdırılmasının daha çox yayılmış üç növü: *birtsikli*, *ikitsikli* və *çoxitsikli* planlaşdırma sayılır.

### **Birtsikli planlaşdırma.**

Elmi-tədqiqat işlərinin məlumatlarına görə, ixtisaslaşmış üzgüçülər üçün hazırlığın böyük tsiklinin optimal davamlılığı 11-12 ay təşkil edir ki, bu da üzgüçünün il boyu məşqinin birtsikli variantına uyğun gəlir (şəkil 89).

Üzgüçünün il boyu məşqinin birtsikli planlaşdırılması aşağıdakı kimi ola bilər. Hazırlıq dövrü (8 ay); birinci mərhələ (ümumi) – oktyabrın ikinci yarısı – martın birinci yarısı (5 ay); ikinci mərhələ (xüsusi) – martın ikinci yarısı – iyunun birinci yarısı (3 ay). Yarış dövrü iyunun ikinci yarısı – sentyabrın birinci yarısı (3 ay). Keçid dövrü: sentyabrın ikinci yarısı – oktyabrın birinci yarısı.

Hazırlıq dövründə birtsikli planlaşdırmada üzgüçü ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın vəzifəsini, texnikanın daha yaxşı variantının formalaşmasını, fiziki enerjinin toplanmasını daha səmərəli həll edə bilər, yəni dövrün axırında idman formasını əldə etməyə qarant verən bütün vəzifələri daha uğurlu həll edir. Üzgüçüyə yarışlarda yüksək nəticə göstərməyə imkan verən idman formasının stabilləşməsi, birtsikli planlaşdırmada 3 ay ərzində saxlanılır.

Üzgüçünün idman formasının sabitliyi, üzümə həcmnin uzun müddətli yavaş-yavaş artırılması və sonrakı sürət hərəkətinin faizinin eyni vaxtda artırılması ilə onun uzun müddətli aşağı düşməsi hesabına təmin edilir (“daralma”). Birtsikli planlaşdırmada “daralma” uzadılır. O, hazırlıq dövrünün axırında yox, yarış dövrünün ortasında qurtara bilər. Bu üzgüçüyə

yarış dövrünün ikinci yarısında idman nəticələrinin səviyyəsini yüksəltməyə və mövsümün əsas yarışında daha yaxşı nəticələr göstərməyə imkan verir.

Keçid dövrü, sıx əlaqəli iki böyük tsikllər arasında əlaqələndirici həlqə sayılır. Onun məzmunu üzgüçüyə idman formasının müvəqqəti itirilməsini və yeni hazırlıq dövründə işə başlamaq üçün lazımı zəmin yaradılmasını (ümumi iş qabiliyyətinin daha yüksək səviyyəsinin olması) təmin edir.

İl boyu məşqin birsikli planlaşdırılması bəzi çatışmazlıqdan məhrum edilməyib. Üzgüçünün iştirak etdiyi yarışın ümumi sayı çox deyil və onlar nisbətən kiçik vaxt arasında cəmlənib. Yarışları üzgüçünün hazırlığının möhkəm vasitəsi kimi istifadə etmək imkanı azalır. Yarış dövrü böyük tsiklin başlanğıcından xeyli uzaqdır, ona görə də üzgüçü hazırlıq dövründə işi gecikdirmə ilə başlayır və ümumi fiziki hazırlığı müvəffəqiyyətlə yüksəldə bilmir. Üzgüçü uzun müddət dövrdə eyni cür işlə məşğul olur, hansı ki, əsəb sisteminin yorğunluğuna gətirib çıxara bilər.

### **İkitsikli planlaşdırma**

Son illərin idman yarışlarının təcrübəsi göstərdi ki, ixtisaslaşdırılmış, yaxşı hazırlıqlı gənc üzgüçülər, əgər onlar yarım il ərzində mükəmməl məşq ediblərsə yəni, əgər onlarda hazırlığın böyük tsikli 6 ay davam edibsə idman formasını əldə edər və yarışlarda yüksək nəticə göstərə bilərlər. Bu halda üzgüçünün hazırlığının illik planlaşdırılması, müddətinə görə iki eyni böyük tsikldən ibarət olur və ikitsikli adlanır.

İl boyu məşqin ikitsikli planlaşdırılması aşağıdakı kimi ola bilər. **Birinci tsikl** (6 ay). *Hazırlıq dövrü* (4 ay): birinci mərhələ (ümumi) – sentyabr – noyabrın birinci yarısı (2,5 ay); ikinci mərhələ (xüsusi) – noyabrın ikinci yarısı – dekabr (1,5 ay). *Yarış dövrü*: yanvar – fevralın birinci yarısı (1,5 ay). *Keçid dövrü*: fevralın ikinci yarısı. **İkinci tsikl** (6 ay). *Hazırlıq dövrü* (4 ay): birinci mərhələ – mart - mayın birinci yarısı (2,5 ay); ikinci mərhələ – mayın ikinci yarısı – iyun (1,5 ay). *Yarış dövrü*: iyul – avqustun birinci yarısı (1,5 ay). *Keçid dövrü*: avqustun ikinci yarısı.

Hazırlıq dövründə üzgüçü idman formasına nail olmalıdır. Birinci mərhələdə o, 2,5 ay ərzində əsasən ÜFH vasitəsinin hesabına böyük ümumi iş həcmi mənimsəyir. İkinci mərhələdə üzgüçü daha qısa vaxta (1,5 ay) məşq yükünün “daralması” hesabına yüksək idman nəticəsinə hazır vəziyyəti əldə edir.

Yarış dövrünün gedişində üzgüçü adətən 5-dən çox olmayan yarışda iştirak edir və 15-ə qədər startlar götürür. Yarış dövrünü uzatmağın mənası yoxdur, belə ki, üzgüçü idman formasını itirməyə başlayır və yarışlarda və onlar arasında aldığı yük onu artıq məşqləndirilmə vəziyyətinə gətirib çıxardar.

**İkiləşdirilmiş məşq tsikli.** Əgər iki böyük yarımillik məşq tsiklini ardıcıl birləşdirib və birincidən keçid dövrü xaric edilsə, onda ikiləşdirilmiş məşq

tsikli alınacaqdır. Bu tsikl şərti olaraq müddətinə görə bərabər, ancaq məzmunuma görə eyni olmayan iki yarımtsiklə bölünür. Birinci yarımtsikl iki dövrdən ibarətdir (hazırlıq və yarış), ikinci isə üç (hazırlıq, yarış və keçid).

İkiləşdirilmiş məşq tsiklinin planlaşdırılmasının optimal variantı aşağıdakı kimi görünür.

1-ci yarımtsikl (6 ay). *Hazırlıq dövrü* (4,5 ay): birinci mərhələ (ümumi – oktyabrın ikinci yarısı – yanvarın birinci yarısı (3 ay); ikinci mərhələ (xüsusi) – yanvarın ikinci yarısı – fevral (1,5 ay). *Yarış dövrü*: mart – aprelin birinci yarısı (1,5 ay).

2-ci yarımtsikl (6 ay). *Hazırlıq dövrü* (3,5 ay): birinci mərhələ – aprelin ikinci yarısı – iyunun birinci yarısı (2 ay); ikinci mərhələ – iyunun ikinci yarısı – iyul (1,5 ay). *Yarış dövrü*: avqust – sentyabrın birinci yarısı (1,5 ay). *Keçid dövrü*: sentyabrın ikinci yarısı – iktyabrın birinci yarısı.

1-ci dərəcəli üzgüçünün birinci yarımtsikldə təxmini məşq planı cədvəl 16 göstərilir.

Güclü gənc üzgüçülərin məşqinin planlaşdırılması ikiləşdirilmiş tsikl üzrə həyata keçirilir. Bu tsikldə daha məsuliyyətli yarışlar ikinci yarımtsiklin yarış dövründə keçirilir, ona görə də üzgüçünün ikinci yarımtsikldə uğurlu işi üçün birinci yarımtsikldə möhkəm bünövrə qoyulur.

### **Çoxtsikli planlaşdırma**

İl boyu məşqin planlaşdırılmasının bu variantı kiçik yaşlı üzgüçülərlə işdə geniş istifadə olunur. Məşqin belə planlaşdırılması aşağı dərəcəli gənc üzgüçülər üçün çox faydalıdır.

İdman məşqinin illik çoxtsikli planlaşdırılması üzgüçünün hazırlığının müddətinə və quruluşuna görə eyni olan tsikllərin dəfələrlə təkrarını nəzərdə tutur. Adətən, hər belə tsikl üç ümumi qəbul olunmuş dövrlərdən ibarətdir: hazırlıq, yarış və keçid. Hazırlıq dövründə proqram materialları mənimsənilir. Yarış dövrü – uşaqlar yarışda iştirak edirlər. Keçid dövrü uşaqların aktiv istirahətinə həsr olunur.

## Birinci yarımşikldə I-dərəcəli üzgüçünün məşqinin təxmini planı

S/s	Göstəricilər (vasitə)	Hazırlıq dövrü						Yarış dövrü		Yarımşiklin cəmi
		1 mərhələ		2 mərhələ				mart	aprel	
		oktyabr	noyabr	dekabr	Yanvar		fevral			
					1-15	16-31				
1	Yekun (quruda və suda) yük (saatla)	20	50	60	38	35	50	30	15	298
2	Quruda hərəkətlərin ümumi həcmi (saatla).....	20	44	28	16	8	10	7	3	136
	ÜFH həcmi...	20	32	16	12	2	-	-	-	82
	XFH həcmi ...	-	12	12	4	6	10	7	3	54
3	Suda hərəkətlərin ümumi həcmi (саатла).....	-	6	32	22	27	40	23	12	162
	Ümumi üzmə hazırlığının həcmi	-	6	28	6	6	6	4	2	58
	Xüsusi üzmə hazırlığının həcmi	-	-	4	16	21	34	19	10	104
4	Suda hərəkətlərin ümumi həcmi (km-ə).....	-	14	72	46	60	90	50	25	357
5	Suda intensiv hərəkətlərin həcmi (km-lə).....	-	6	40	34	45	70	38	20	253
6	İntensiv üzmənin %-zi ....	-	43	55	73	75	74	76	80	-
7	Yarışların miqdarı:									
	a) yoxlama:									
	quruda.....	-	2	2	2	1	-	-	-	7
suda.....	-	1	2	1	1	3	-	-	-	8
b) əsası (suda) ....	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6

Çoxillik planlaşdırılmanın əsasən uşaqlarla işlədikdə istifadə olunmasını nəzərə alaraq, məşq işini elə planlaşdırmaq lazımdır ki, yarışların çoxu tətil vaxtına və yaxud rübün əvvəlinə düşsün ki, yay tətiləri bütövlükdə hazırlığın hər hansı bir tsikli ilə üst-üstə düşsün. Bunun əsasında dördtsikli illik planlaşdırma daha rahat sayılır. Bu halda hər tsiklin davam etmə müddəti 3 ay təşkil edəcək, onun adı isə ilin vaxtları ilə üst-üstə düşəcək, yəni birinci tsikl – payız, ikinci – qış, üçüncü – yaz və dördüncü – yay.

Nümunə kimi gənc üzgüçünün hazırlığının qış tsiklinin məzmununa baxaq.

**Hazırlıq dövrü** (dekabr, yanvar). Birinci mərhələ (ümumi) – dekabr-yanvarın birinci yarısı. Bu mərhələdə gənc üzgüçülər fiziki inkişafı, hərtərəfli fiziki hazırlığı, bütün üzmə üsullarının start və dönmələrin texnikasını təkmilləşdirir. Onlar ümumi üzmə hazırlığı ilə məşğul olurlar və onu zaldakı dərslərlə (gimnastika, mütəhərrik və idman oyunları) uyğunlaşdırırlar. Bu vaxtda gənc üzgüçülər iki həftədə bir dəfə (yoxlama normativini yerinə yetirirlər və yaxud VMH normasını ödəyirlər) idman oyunları, gimnastika, tullanma və başqa növlər üzrə yarışlarda iştirak edirlər.

İkinci mərhələ (xüsusi) – yanvarın ikinci yarısı. Burada əsas diqqət üzmə hazırlığına verilir. Gənc üzgüçülər mütləq sürətin və sürət dözümlüyünün inkişafı üzərində (hələlək böyük olmayan həcmdə) işləyirlər, seçilmiş üzmə üsulunun texnikasını təkmilləşdirir (stili formalaşdırır), üzgüçülükdə yoxlama normativlərini yerinə yetirirlər. Gənc üzgüçülərdə hazırlıq dövrünün müddəti böyük olmadığına görə, quruda dərs həcminin qısaldılması və özünəməxsus “daralma” məşq yükünü birinci mərhələnin axırında başlamaq lazımdır.

**Yarış dövrü** (fevralın birinci yarısı). Bu dövr ərzində uşaqlar 6-8 startdan çox qəbul etməməlidirlər. Startların sayı uşaqların hazırlığından və məşq edilmə məsafənin uzunluğundan asılıdır. Uşaqların yarışlarda tez-tez iştirakı onların hazırlığının obyektiv göstəriciləri ilə yox, onların istəyi ilə müəyyən edilməsi müşahidə olunur. Belə startlar seriyalarından sonra uşaq yuxusunu, iştahını, iş qabiliyyətini itirir. Uşaqlar üçün yarış proqramına kompleks üzmə məsafəsi, həmçinin də estafet daxil edilməlidir.

**Keçid dövrü** (fevralın ikinci yarısı). Hər üç aylıq tsiklin axırncı iki həftəsini uşaqların aktiv istirahətinə həsr etmək lazımdır. Onları fiziki hazırlığın yeni vasitələri ilə tanış etmək lazımdır: turist yürüşü, balıq tutmaq, qayıqda gəzmək, su xizəyi, quruda və suda mütəhərrik oyunları, su polosunu və s. Keçid dövrü qurtardıqdan sonra, gənc üzgüçü hazırlığın yeni tsiklinə başlayır, burada yük yavaş-yavaş artırılır, iş qabiliyyətinin səviyyəsi isə yüksəlir. Əgər yükün həcmi gənc üzgüçünün fiziki imkanlarının səviyyəsinə həmişə uyğun olarsa, onda onun idman nəticələri bir yarış dövründən digərinə dəyişməz olaraq artacaqdır.

#### 16.4. Cari (operativ) planlaşdırma

Cari (operativ) planlaşdırma illik plan əsasında həyata keçirilir. Cari planlaşdırmanın əsas sənədi aylıq və həftəlik iş planı, həmçinin hər məşq dərsinə plan icmal sayılır. İşçi planda dərsin əsas məzmunu (əsas vasitə və ümumi yük), plan-konspekdə –dərsin vəzifəsi və məzmunu əks olunur.

Birinci dərəcəli üzgüçülər üçün məşqin təxmini aylıq iş planına baxaq (cədvəl 17). İllik plana əsasən (ikiləşmiş sikl) yanvarda aşağıdakı yük planlaşdırılıb: quruda – 24 saat; suda – 106 km, onlardan 74 km intensiv üzmədir.

Plandan göründüyü kimi, üzgüçülərin yükü bütün ay ərzində həftələr, günlər üzrə dalğavari dəyişilir. Bunu həftəlik yükün saatla cəm həcmnin (quruda və suda) dinamikası və bir həftə ərzində günlər üzrə yükün dəyişilməsi üzrə izləmək olar.

Həftəlik yükün dalğavariliyini izləmək üçün, üzmənin ümumi həcmi (km) saata çevirmək və sonra onları quruda yerinə yetirilən hərəkətləri sərf olunmuş saatla toplamaq lazımdır. Adətən birinci dərəcəli üzgüçü hovuzda məşq dərində, bir saata orta hesabla 2 km üzür. Onda hər dörd tam həftənin yükünün həcmi cəmi aşağıdakı kimi müəyyən etmək olar.



## I-ci dərəcəli üzgüçülər üçün təxmini iş planı (yanvar ayı)

S/s	Əsas vasitə və göstəricilər	Айдын эддһһрһ																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
	Gimnastika (dəqiqə ilə)	45	15		45			15	45	45	15	45	30	15	45	30				
	Xızək hazırlığı (saatla)			3					3			3								
	Mülahərrik oyunlar (dəqiqə ilə)				30					15										
	Suda hərəkətlərin ümumi həcmi (km-lə)	3,5	4,5		3,5	5,5		4,5	4,0	6,5	4,4				3,5	6,5				
	İntensiv hazırlığın həcmi	2,2	3,5		2,5	4		3	3,5	4,5	2,3				2,1	3,5				
	Həftəlik yük: a) ÜFH üzrə	8 saat 15 dəq.					8 saat 15 dəq.					3 saat 30 dəq.					3 saat 15 dəq.			
	6) Üzme hazırlığı üzrə: ümumi həcmi	20					24					21					29			
	İntensiv üzgüçülük (km-lə və ümumi həcmdən %-lə)	14 (70%)					16 (67%)					16 (76%)					19 (67%)			

			4	6			45	<b>26</b>
			2	3			30	<b>27</b>
			,5	,5				<b>28</b>
			2	3			15	<b>29</b>
			3	5			15	<b>30</b>
			4	4			15	<b>31</b>
<b>9</b> (75%)	12	45 dəq.						

1-ci həftə: qurudakı dərslin yükü 8 saat 15 dəqiqəyə bərabərdir; hovuzdakı dərslin yükü – 10 saat (20 km bölünür 2 km). Burinci həftəyə yükün cəmi bərabərdir: 8 saat 15 dəq. + 10 saat = 18 saat 15 dəq.

2-ci həftə: 8 saat 15 dəq. + 12 saat = 20 saat 15 dəq.

3-cü həftə: 3 saat 30 dəq. + 10 saat 30 dəq. = 14 saat

4-cü həftə: 3 saat 15 dəq. + 14 saat 30 dəq. = 17 saat 45 dəq.

Günlər üzrə yükün dalğavarlılığını, 4-cü həftədə günlər üzrə yükün həcm cəminin tətbiq edilməsi nümunəsində izləmək olar.

Bu həftənin birinci günü yükün həcmnin cəmi 2 saat 15 dəq. (quruda dərslər 30 dəq. + üzmənin ümumi həcmi 3,5 km 2 km bölünmüş), 2-ci gün – 2 saat 45 dəq., 3-cü gün – 4 saat, 4-cü gün – 2 saat 30 dəq., 5-ci gün – 4 saat, 6-cı gün – 2 saat 15 dəqiqəyə bərabər olacaq.

Bu rəqəmlər həftə içində yüklərin dalğavari dəyişilməsini təsdiq edir: birinci üç gündə yük yüksəlir, 4-cü gün – aşağı düşür, 5-ci gün yüksəlir, 6-cı gün isə aşağı düşür.

Məşq yükünün dalğavari dəyişməsi idman məşqinin əsas prinsiplərindən biri hesab edilir. Bu nöqtəyi nəzərdən 4-cü həftənin nümunəsində intensiv üzmənin dinamikasına baxmaq maraqlıdır: 1-ci gün – 60%; 2-ci gün – 70%; 3-cü gün – 61%, 4-cü gün – 71%, 5-ci gün – 61%; 6-cı gün – 70%.

Göstərilən işçi planda hər həftəyə verilən yük, hər məşq günündə əsas vasitələrin istifadəsinə ayrılmış vaxtın düzgün uyğunlaşdırılması hesabına təmin edilir. Bununla əlaqədar, qurudakı dərslərdən daha böyük həftəlik yük, üzmənin həcmi və intensivliyin faizi həftələr üzrə yayılıb.

Belə ki, qurudakı 8 saat 15 dəq. dərslərdən daha çox yük 1-ci və 2-ci həftəyə, daha çox üzmə həcmi – 4-cü həftəyə, intensiv üzmənin daha çox faizi isə 3-cü həftəyə düşür.

Aylıq iş planının reallaşdırılması adətən daha geniş planların, hansı ki, qısa vaxt arasında (5-10 günə) tərtib edilir, yerinə yetirilməsi yolu ilə həyata keçirilir. Bu planlar daha tez-tez təqvim həftəsinə tərtib edilir.

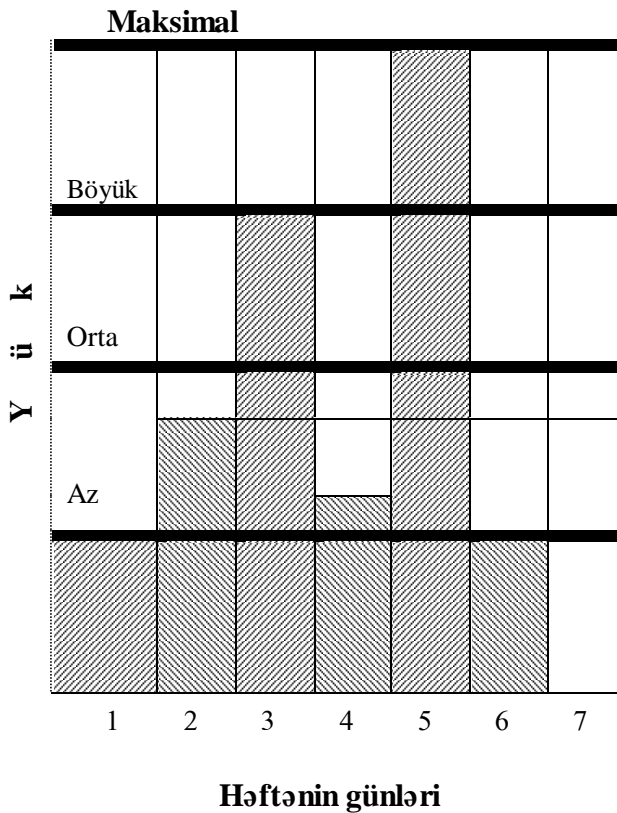
Həftəlik plan tsikli və ya müəyyən edilmiş xarakter daşıya bilər. Bu üzgüçünün ixtisasından və bu planın tərtib olunduğu böyük tsiklin dövründən asılıdır. Yüksək ixtisaslı üzgüçülər, bütün böyük tsikl ərzində, adətən məşqin müəyyən edilmiş həftəlik planını istifadə edirlər. Bu cür planlaşdırmanı başqa

üzgüçülər də böyük tsiklin yarış və keçid dövrlərində istifadə edirlər. Lakin hazırlıq dövründə əksər üzgüçülər, məşqin mikrotsikl adı almış həftəlik planından istifadə edirlər.

Mikrotsiklin quruluşunun əsasında, yükün dinamikası və məşqin əsas istiqaməti qoyulur. Mikrotsiklin hər gününün yükü, həll edilən vəzifədən və tətbiq edilən vasitədən asılıdır. O, az, orta, böyük, maksimal və sıfır – passiv istirahət ola bilər. Aylıq planda olduğu kimi, mikrotsiklin yükü günlər üzrə dalğavari dəyişilməlidir.

Hər dərs məşqin müxtəlif istiqamətini daxil edir (sürətin yüksəldilməsi, texnikanın təkmilləşdirilməsi, dözümlüyün inkişafı, aktiv istirahət və s.). Lakin onlardan birinə (əsasına) əsas fikir verilməlidir.

Beləliklə, həftəlik mikrotsiklin hər dərsinin konkret məzmunu, günlər üzrə məşqin əsas istiqamətinin bölüşdürülməsinin daha yaxşı variantı, vəzifənin qoyuluşu, əsas vasitənin seçilməsi və yük növlərinin növbələşdirilməsi əsasında müəyyən edilməlidir.



*Şək. 83.*

Birinci dərəcəli üzgüçülər üçün yuxarıda baxılmış iş planında, həftəlik mikrotsikli 4-cü həftədən tətbiq etməyə başlayırlar, daha doğrusu dərslərsə əsasən üzmə hərəkətlərinin istifadə edilməsi vaxtı. Bu mikrotsikldə yükün dinamikası şəkil 83 təqdim olunur, hər məşq gününün əsas istiqaməti isə belə ola bilər: 1-ci gün – bütün üzmə üsullarının texnikasının təkmilləşdirilməsi, 2-ci gün – üzgüçünün stilinin formalaşması, 3-cü gün – suda güc və dözümlüyün inkişafı, 4-cü gün – üzmə sürətinin yüksəldilməsi, 5-ci gün – sürət dözümlüyünün inkişafı, 6-cı gün – aktiv istirahət, 7-ci gün – istirahət.

Bu məlumatlara əsaslanaraq hazırlıq dövrünün ikinci mərhələsi üçün (yanvarın 4-cü həftəsi) məşqin həftəlik planını tərtib etmək olar (bax.cədvəl 18).

Bir həftə həftə ərzində, hərdən isə hazırlıq dövrünün axırınadək həftəlik tsiklin sxemi dəyişilmir, hər dərslərin əsas istiqaməti qorunub saxlanılır. Dərslərdə əsasən yük dəyişilir: təkrarın miqdarı, intensivlik, üzmənin ümumi həcmi, üzlənəcək məsafənin ölçüsü və s.

Bir neçə həftə ərzində, hərdən isə hazırlıq dövrünün axırınadək həftəlik tsiklin sxemi dəyişilmir, hər dərslərin əsas istiqaməti qorunub saxlanılır. Dərslərdə əsasən yük dəyişilir: təkrarın miqdarı, intensivlik, üzmənin ümumi həcmi, üzlənəcək məsafənin ölçüsü və s.

Yüksək ixtisaslı üzgüçülərin məşq dərsləri, onların orqanizminə xüsusi tələbat təqdim edən yüklərdən təşkil edilib – funksional imkanların müəyyən qədər yüksəldilməsi və orqanizmin bərpası üçün normal şəraitin təmin edilməsi. Bu vəzifələr məşqçi və idmançının məşq yükünün əsas istiqamətindən müəyyən asılılığı ilə əlaqədar, həftəlik tsikl şəraitində həll edilə bilməz. Bu kateqoriyalı idmançılar üçün, dərshesablı həftəlik planlar istifadə edilir, hansında ki, hər dərslər sərbəst əhəmiyyətə malikdir və sonrakı dərshesablı həftəlik planlarda təkrar edilmir.

Cədvəl 18.

Hazırlıq dövrünün ikinci mərhələsi üçün təxmini həftəlik planı

Məşq günləri	Dərslərin vasitəsi və əsas istiqaməti	Əsas vasitələr	Yük
1-ci gün	Bütün üzmə üsullarının texnikasının təkmilləşdirilməsi. Əzələlərin gərginliyinin və boşalmasının düzgün növbələşməsinin təkmilləşdirilməsi. Texnikada fərdi çatışmazlığın düzəldilməsi. Öz hərəkətlərini idarə etmək bacarığının inkişafı.	Kəsiklərin və qısa məsafələrin bütün üsullarla tam koordinasiya sərbəst, yavaş tempdə üzlənməsi. Qısa və orta məsafələrə bütün üsullarla elementlər üzrə üz-üzə. Məşqçinin müsbətliyində orta kəsiklərin tam koordinasiya üzlənməsi.	Az

2-ci gün	Üzgüçünün stilinin formalaşması. Üzgüçünün tempi və addımı arasında optimal asılılığın tapılması. Stilin formalaşmasında artan fiziki keyfiyyətin istifadə edilməsi.	Elementlərlə və tam koordinasiya üzülən kəsiklərdə və məsafələrdə sürət hərəkətlərinin yetinə yetirilməsi. Kəsiklərin və məsafənin tam koordinasiya yavaş tempdə üzülməsi.	Orta
3-cü gün	Suda gücün və güc dözümlüyünün inkişafı. Əsas üsulla üzmdə aktiv iştirak edən əsas əzələ qrupunun gücünün və güc dözümlüyünün inkişafı.	Kəsiklərin və məsafənin əsas üsulla qolların və ayaqların köməyi ilə müxtəlif rejimlərdə üzülməsi. Kəsiklərin və məsafənin əsas üsulla ağırlıqla qolların və ayaqların köməyi ilə üzülməsi.	Böyük
4-cü gün	Üzmə sürətinin yüksəldilməsi. Texnikanın təkmilləşməsi və sürətin uyğunlaşmasının yüksəlməsi. Sürət imkanlarının artırılması.	Hərəkətlərin (25 və 50 m kəsiklərin üzülməsi) müxtəlif tempdə (yavaşdan böyüyədək) yerinə yetirilməsi. Qısa kəsiklərin (10-25 m) sürəti artırmaqla üzülməsi.	Az
5-ci gün	Sürət dözümlüyünün inkişafı. Əsas məsafənin qət edilməsi üçün, bərabər sürət səviyyəsinin yüksəldilməsi.	Əsas məsafə kəsiklərinin bir az istirahət fasiləsi və verilmiş sürət və təkrarların sayı ilə təkrar üzülməsi. Əsas məsafənin hissələrinin və məsafənin özünün, məsafənin ikinci yarısında sürəti artırmaq yolu ilə bərabər sürətlə üzülməsi.	Maksimal
6-cı gün	Aktiv istirahət. Bərpa prosesinin yaxşı keçməsi və üzgüçünün orqanizminin tam bərpa fazasına uyğun vəziyyətə tez gətirilməsi üçün, daha yaxşı şəraitin yaranması.	Kəsiklərin və məsafənin əlavə üsullarla üzülməsi, suda mütəhərrik oyunlar. Tənəffüs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi.	Az
7-ci gün	İstirahət.		

## **FƏSİL 17. ÜZGÜÇÜLƏRİN SEÇİMİ VƏ HAZIRLIĞI**

### **17.1. Çoxillik məşq mərhələsində seçmə**

İdmanda seçim çoxplanlı problem olaraq aşağıdakılardan ibarətdir: sosial, iqtisadi, etik, pedaqoji. Bu problemdə belə bir texniki istiqamət vardır: seçimi necə və hansı göstəricilər əsasında aparmaq lazımdır ki, onun maksimal effekti əldə olunsun? Bu fəsildə həmin bu göstərilən praktiki suallar nəzərdən keçirilir.

Seçim probleminin aktuallığı idman nəticələrinin sürətlə artması və onların çox yüksək səviyyəsi ilə izah edilir. İdmanın əsas xüsusiyyəti – maksimal nəticələrə nail olmaqdır ki, bu da insandan spesifik iradə keyfiyyətləri tələb edir. Buradan da fiziki cəhətdən istedadlı adamların axtarışı zərurəti meydana gəlir ki, onlar idmanın fərqləndirici xüsusiyyəti olan hallarda yüksək idman nəticələri göstərə bilsinlər.

Seçim şəxsiyyətin kifayət qədər müəyyən və davamlı keyfiyyətlərinin müəyyən olunması və qiymətləndirilməsi əsasında aparılır. Bu keyfiyyətlər həm anadangəlmə xüsusiyyətlərin, həm də ətraf mühitin və irsiyyətin təsiri ilə əmələ gələn xüsusiyyətlərin dialektik vəhdəti şəklində nəzərdən keçirilir. İdman bacarıqları yalnız inkişaf nəticəsində üzə çıxır. Ona görə də istedadın inkişafı son nəticədə idmanla uzun illər məşğul olma prosesində baş verir. Yalnız bu şərtlər daxilində yüksək adaptasiya keyfiyyətlərinə malik olub böyük məşq yükünü və qabaqcıl idman texnikasını mənimsəyə bilən adamları aşkar etmək mümkün olur.

Bir qayda olaraq müvəffəqiyyətin qazanılması bacarıqlar kompleksi ilə müəyyən olunur. Başqa sözlə desək, ayrı-ayrı adamlar ən yüksək idman nailiyyətlərini bir keyfiyyətin digəri ilə geniş əvəzlənməsində müxtəlif bacarıqların şərtləşməsi hesabına əldə edə bilirlər.

Lakin idmançı məşqlərdə və yüksək idman nəticələri göstərmək uğrunda keçirilən yarışlarda şüurlu sürətdə iradə keyfiyyətlərini nümayiş etdirə bilmirsə, onun bacarığının yüksək inkişaf səviyyəsi belə müvəffəqiyyət qazanmasına qarant vermir.

Çox tez-tez bacarıq və motivasiya bir-birini kompensə edirlər. Əlbəttə ki, ən yüksək idman nailiyyətlərini yalnız o adamlar qazana bilir ki, onlar həm motivasiya, həm də bacarıq cəhətdən ən yüksək səviyyəyə malikdirlər.

Çoxillik məşq prosesində bacarıqların kompleks strukturu və bu bacarıqların tədricən inkişaf xarakteri onların aşkar olunması sistemini və qiymətləndirilməsini şərtləndirir:

1) morfofunksional, tibbi, pedaqoji və psixoloji göstəricilərin qiymətləndirilməsini daxil edən mütləq kompleksli hərtərəfli müayinə;

2) bir neçə illər ərzində, öz vəzifəsi, müddəti və meyarı olan bir neçə mərhələdə çoxillik məşqlər prosesində seçimin keçirilməsi. Təbii olaraq, gənc idmançılara qarşı irəli sürülən tələblər hər sonrakı mərhələdə getdikcə yüksəlir;

Çoxillik məşqlərin tədricən mürəkkəbləşən tələblərinin idmançı tərəfindən müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsini təmin edən keyfiyyətlərin aşkar olunması və qiymətləndirilməsi seçim probleminin əsas məsələlərindən biridir.

İdmanda seçimin üç əsas müxtəlif növü vardır:

1) idman oriyentasiyası – uşağın bu və ya digər idman növü ilə məşğul olmasının məqsədə uyğunluğunun təyin edilməsi;

2) komandanın komplektləşdirilməsi – yarışlarda vahid bir tam komanda kimi hansı ki, üzvlərinin psixoloji uyğunluğu ilə əlaqədardır çıxış edən idman kollektivinin formalaşdırılması (idman oyunları, avarçəkmə və digər komandalər);

3) idman seleksiyası (latın dilindən selection - seçim) – milli komandalarda çıxış etmək üçün yüksək dərəcəli idmançıların seçilməsi.

### **Model xarakteristikasının təyini**

Uşağın potensial idman bacarıqlarını aşkar etmək üçün müəyyən konkret idman növündə yüksək idman nailiyyətlərini təyin edən faktorlar haqda aydın təsəvvürə malik olmaq lazımdır. Bunun üçün yüksək səviyyəli idmançının öz növündə cavab verməli olduğu tələbləri dəqiqləşdirilir və bunun əsasında model xarakteristikası işlənib hazırlanır. Yüksək dərəcəli üzgüçülərin hətərəfli müayinəsinin göstərdiyi kimi, üzmənin sürəti üzgüçülərin bədən quruluşunun səviyyəsi, oynaqların mütəhərrikliyi, güc hazırlığı və digər xüsusiyyətlərlə sıx əlaqədardır.

Müəyyən olunmuşdur ki, üzgüçülər ixtisaslaşmadan asılı olaraq bədən quruluşunun və fiziki hazırlıq səviyyəsinin xüsusiyyətlərində statistik əhəmiyyətli fərqlərə malikdir hansı ki, hər bir məsafədə və hər üzmə üsulunda müvəffəqiyyətin qazanılmasını müəyyən edir (şəx.84)

100 m məsafəyə krolla üzmə. Krolçu-sprinterlər üçün hündür boy, böyük çəki, uzun ətraflar, yaxşı inkişaf etmiş əzələlər xarakterikdir (cədv.19).

Üzmə üsulları	Yüksək dərəcəli üzgüçülərin total ölçüləri									
	Bədənin uzunluğu (sm)		Bədənin çəkisi (kq)		Döş qəfəsinin ahatəsi (sm)		Bədənin mütləq səthi (m <sup>2</sup> )		Bədənin nisbi səthi (sm <sup>2</sup> /kq)	
	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$
Krol:										
100 m	180,0	3,3	75,0	2,0	100,0	3,5	1,99	0,14	0,0271	4 <sup>-1</sup>
400 m	177,5	2,3	68,5	1,7	98,0	1,8	1,91	0,22	0,0280	4 <sup>-1</sup>
1500 m	175,0	3,5	66,5	1,6	97,0	2,4	1,90	0,14	0,0293	3 <sup>-1</sup>
Arxa üstə	183,0	2,0	69,0	1,1	100,0	2,4	2,01	0,24	0,0288	3 <sup>-4</sup>
Delfin	176,3	1,5	72,0	0,8	98,5	3,0	1,91	0,08	0,0295	3 <sup>-1</sup>
Brass	175,0	1,3	76,5	1,4	97,0	2,6	1,90	0,17	0,0300	3 <sup>-4</sup>
Kompleks üzmə	181,0	2,2	72,5	0,5	99,5	2,0	1,97	0,16	0,0291	3 <sup>-4</sup>

Sprinterlərdə döş qəfəsinin diametrinin, çiyinlərin, budların, belin, müvafiq kəsik sahəsi və diametrin böyük ölçüləri, güc hazırlığının yüksək səviyyəsinə dəlalət edir (cədv. 20).

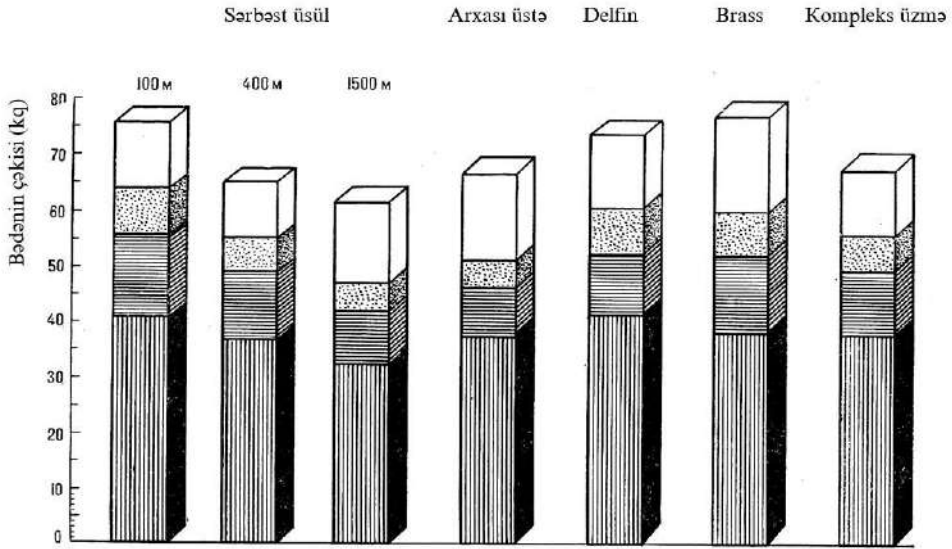
Sprinterlərin bədən quruluşunun xüsusiyyətləri onlara enerji təminatının anaerob zonasında sürət-güc yönlü işi müvəffəqiyyətlə yerinə yetirməyə imkan verir.

1500 m məsafəyə krolla üzmə. Krolçu-sprinterlər fərqləndirici əlamətləri onların orta boyu, cox olmayan çəkisi, yüksək çəki-boy indeksidir. Dövrənin və kəsiklərin böyük olmayan ölçüləri, həmçinin bədənin aktiv kütləsi bu üzgüçülərin yüksək olmayan güc hazırlığından xəbər verir ki, bu da onların güc ölçülərinin nəticələri ilə təsdiq olunur (şəkil 84 və cədvəl 21). Bədənin böyük olmayan ölçüləri və zəif ifadə olunmuş əzələ relyefi bədənin yaxşı axımlı formasını təmin edir. Bu üzgüçülərin yüksək funksional göstəriciləri AHT həcmi və oynaqlarda mütəhərrik səviyyəsi (cədv. 22) aerob enerji təminatı zonasında işinin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə xidmət edirlər.



## Yüksək dərəcəli üzgüçülərin qüvvə göstəriciləri

Üzmə üsulu	Statiki rejim (kq)			Dinamiki rejim (şərti vahid)			Suda dartma qüvvəsi (kq)											
	Avar- çəkmenin əvvəli	avarçək- nin ortası	avarçək menin axırı	6,5	184	756	qolların köməyi ilə	qıçların köməyi ilə	tam koordinasi ya ilə									
	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$								
Krol: 100 m	66,0	4,0	50,0	3,0	56,0	6,0	3,7	0,01	2,6	0,07	0,72	1,0	15,0	1,8	12,0	2,0	19,0	1,9
1500 m	50,0	4,0	40,0	2,0	48,0	1,5	1,9	0,08	1,4	0,08	0,59	0,17	1,1	1,6	8,0	1,2	14,0	2,0
Arxa üstə	59,0	1,5	46,0	0,7	52,0	2,0	3,7	0,10	2,3	0,10	0,98	0,2	14,0	0,5	10,0	0,7	16,5	1,0
Delfin	63,0	1,0	48,0	1,0	58,0	1,5	4,0	0,03	2,7	0,03	1,0	0,03	15,0	0,9	11,0	0,7	17,5	0,6
Brass	54,0	1,2	41,0	0,8	45,0	1,0	2,3	0,08	1,6	0,08	0,59	0,2	8,0	0,8	20,0	0,6	21,0	0,5
Kompleks üzmə	57,0	1,7	44,0	1,2	54,0	1,2	3,5	0,08	2,0	0,07	0,72	0,09	13,0	0,4	12,0	0,08	15,5	0,3



*Şək. 84. Yüksək dərəcəli üzgüçülərin bədəninin tərkibi: uzununa ştrixlə — əzələ toxuması, köndələn ştrixlə — sümük toxuması, nöqtələrlə — rıflitoxuma işarə edir.*

Cədvəl 21.

Üzmə üsülü	Bilək	Yüksək dərəcəli üzgüçülərin dövrüvi ölçüsü						Sarı	Bel
		Bazu önü	Bazu	Topuq	Baldır	Diz	Bud		
Krol:									
100 m	17,9	27,3	33,2	24,1	38,3	37,6	56,7	94,3	81,5
400 m	18,0	27,8	30,0	23,3	37,3	39,2	54,1	93,4	78,0
1500 m	17,5	26,5	29,0	23,5	38,1	38,7	53,2	91,1	75,2
Arxa üstə	18,3	27,8	29,0	23,7	38,3	37,9	58,6	92,5	77,0
Delfin	18,2	27,9	33,0	23,9	38,0	38,0	60,0	93,2	78,0
Brass	18,4	27,6	30,0	24,1	38,8	40,1	64,6	96,7	82,3
Kompleks üzmə	18,6	28,2	31,2	24,6	38,3	40,6	59,4	92,5	79,1

Arxası üstə üzmə. Bu üsulla üzən üzgüçülərdə ən hündür boy, uzun ətraflar, yüksək çəki-boy indeksi, “yüngül ayaqlar” və qolların, çiyin nahiyəsinin yaxşı inkişaf etmiş əzələləri, enli və yastılanmış formada döş qəfəsi vardır.

Onların uzun boylu kəsik sahələrin yuxarıdan aşağı olaraq bərabər sürətdə azalması və hamar əzələlərə görə bədəni axarlı olur. Onlar AHT və oynaqların mütəhərrikiyi üzrə ən yüksək göstəricilərə malikdirlər.

**Yüksək dərəcəli üzgüçülərin oynaqlarında mütəhərriklik**

Üzmə üsülü	Çiyin oyna- ğında mütə- hərriklik (sm)		Topuğun alta əyilməsi (dərəcə ilə)		Topuğun arxa əyilməsi (dərəcə ilə)		Diz oynağında mütəhərriklik (dərəcə ilə)	
	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$
<b>Krol:</b>								
100 m	67,0	5,00	220,0	0,8	75,00	2,0	123,0	2,80
400 m	51,0	0,80	224,0	1,0	74,30	1,2	123,0	2,70
1500 m	50,0	0,40	225,0	1,5	72,30	0,7	125,0	3,00
Arxa üstə	36,0	1,40	228,0	1,0	72,30	0,8	124,0	1,53
Delfin	46,4	0,67	220,3	0,8	70,15	0,7	122,7	3,60
Brass	61,0	0,55	190,0	5,0	67,00	2,2	158,0	1,96
Kompleks üzmə	48	5,10	119,3	2,0	73,30	1,2	122,1	3,60

Delfin üsulu ilə üzmə. Delfin üsulu ilə üzmədə ixtisaslaşan üzgüçülər xarakterik olaraq orta boylu, uzun gövdəli, qısa ayaqlı, çiyin nahiyəsinin yaxşı inkişaf etmiş əzələləri vardır. Bədən çəkisi, kəsik sahələri və güc göstəricilərinin ölçü nəticələri güc hazırlığının yeksək səviyyədə olmasına dəlalət edir.

Bundan əlavə onlar oynaqlarda yüksək mütəhərrikiyə malikdirlər ki, buda proqramları tərtib olunarkən nəzərə alınmalıdır.

Brass üsulu ilə üzmə. Bu üsulla üzənlər orta boy, böyük çəki və bədənin aktiv kütləsinin böyüklüyü, həmçinin aşağı çəki-boy indeksi ilə fərqlənirlər.

Kəsiklər və dövrə ölçüləri göstərdi ki, brassla üzənlərdə sarğı, həmçinin bud və baldır əzələləri yaxşı inkişaf etmişdir. Buna görə də, onlar ayaqların gücünə görə ən yüksək göstəriciyə malikdir. AHT və çiyin oynaqlarının mütəhərrikiyi bu üzgüçülərdə digər üsulla üzənlərə nisbətən azdır. Lakin onlarda diz və baldır-pəncə oynaqlarında mütəhərriklik dərəcəsi yüksəkdir ki, bu da brass üsulu ilə üzmədə müvəffəqiyyət qazandırır.

Kompleks üzmə. Kompleks üzmə ilə məşğul olan idmançılarda böyük bədən ölçüləri: boy, döş qəfəsinin əhatəsi, həmçinin yüksək çəki-boy indeksi vardır. Bədənin aktiv kütləsinin, uyğun kəsiklərin sahəsi və dövrə ölçüləri bu üzgüçülərin hərtərəfli güc hazırlığını sübut edir. Onlarda AHT yüksək göstəricisi və bütün oynaqlarda yaxşı mütəhərriklik vardır.

Yuxarıda göstərilən məlumatlar uçotu seçimin keçirilməsi, üzgüçülükdə ixtisaslaşmanı və idman mərhələlərinin fərdiləşdirilməsini müəyyən etmək üçün vacib əhəmiyyət kəsb edir.

## Proqnozlaşdırma

Uzunmüddətli çoxillik proses sayılan idman seçiminin vəzifəsinə gənc idmançıların yetkin yaşlarda yüksək nəticələr qazana bilməsini təmin edən potensial bacarığın təyin edilməsi daxildir.

Ola bilər ki, ilk müvəffəqiyyətlər müəyyən bir faktorla, sonrakılar digər faktorlarla təyin olunsun. Ona görə proqnozlaşdırma zamanı elə ilk mərhələdə o keyfiyyətləri qiymətləndirmək lazımdır ki, onlar yekun nailiyyətləri təmin etsinlər.

İdman qabiliyyətlərinin proqnozu konkret idman növündə yaxud irsi təsirləri və nailiyyətləri müəyyən edən göstəricilərin sabitliyinin öyrənilməsi əsasında həyata keçirilir.

## Göstəricilərin sabilliyi

Öyrənilən göstəricilərin sabilliyinin təyini insanın fərdi inkişafının proqnozunun əsasını təşkil edir. Tutaq ki, biz 8-yaşlı uşaq qrupunda boy, güc və ya dözümlülük keyfiyyətlərini müəyyən etdik. Bu göstəricilər yeniyetmə və uşaqların inkişaf prosesində nə dərəcə sabit olacaq? Yəni bilmək olarmı ki, 10 ildən sonra bu uşaqlar necə olacaq: güclü və dözümlülər öz üstünlüklərini yaşlıları qarşısında saxlaya biləcəklərmi? Əgər bu göstəricilər sabitdirsə, deməli inkişafı proqnozlaşdırmaq olar; yoxsa nə proqnoz, nə də seçim mümkün deyildir.

Stabilliyi müəyyən etmək üçün uzun illər ərzində göstəriciləri eyni zaman arasında standart metodika ilə ölçülən eyni qrup uşaqları müşahidə etmək lazımdır. Əlamətin yuvenil və definitiv<sup>2</sup> qiymətləri aşağıdakı, həmçinin artım templəri və definitiv qiymətlər arasındakı korelasiya əmsalları sabillik göstəriciləri sayılır. Beləliklə uzun dövrü əhatə edən eyni qrup uşaqların dinamik tədqiqatlarının nəticələri, göstəricilərin inkişaf qanunauyğunluqlarını, onların müxtəlif yaş dövrlərində artımını aşkar edir.

Gənc üzgüçülər qrupunun altıillik məşqləri ərzində keçirilən müşahidələr (yuvenil yaş – 11 yaş, uşaqlar III idman dərəcəsində olub və definitiv yaşda – 16 yaş, bu zaman onların çoxu İUN və İU normativlərini yerinə yetirmişlər) göstərmişdir ki, üzgüçülükdə idman nailiyyətlərini müəyyən edən faktorlar sabilliyin müxtəlif dərəcəsinə malikdirlər.

**Oynaqlarda mütəhərriklik.** Oynaqlarda mütəhərriklik göstəriciləri sabillik dərəcəsinə görə bədən uzunluğu göstəricilərinə yaxınlaşır (skelet ölçülərinə) ki, bu da 14-15 yaşlarında daha yaxşı nəzərə çarpır.

---

<sup>2</sup> Burada bioloji terminologiya istifadə edilib, hansı ki, əlamətin əhəmiyyəti uşaq illərində yuvenil, müşahidə olunan dövrün axırında definitiv adlanır.

Bu yaş dövründə oynaqlarda mütəhərriqliyin göstəricilərinin korrelyasion dərəcəsi bədən uzunluğuna nisbətən daha yüksəkdir. Bu onunla əlaqədardır ki, oynaqlarda mütəhərriqliyin artması 14-15 yaşlarına demək olar ki, tamam kəsilir (12 yaşdan 14 yaşa qədər boyun intensiv artmasından sonra).

Çiyin oynaqlarındakı mütəhərrik üçün korrelyasiya əlaqəsinin dərəcəsi baldır-topuq oynaqlarındakı mütəhərriklikdən bir qədər aşağıdır. Bununla yanaşı göstəricilərin stabilliyi də bir qədər aşağıdır. Bu onunla izah olunur ki, pəncədə əsas etibarlı ilə hərəkətililiyin sümük məhdudlaşdırıcıları var, çiyin nahiyəsindəki çevikliyə isə bu oynağı əhatə edən əzələ kütləsinin artımı təsir göstərir.

Oynaqlarıdakı mütəhərriqliyin inkişaf səviyyəsinin kifayət qədər etibarlı proqnozu pubertatqabağı dövrdə verilə bilər.

**Güc göstəriciləri.** Stabillik dərəcəsinə görə onlar morfofunksional xarakterə yaxınlaşırlar. Güc göstəricilərin ən böyük artımı pubertat dövrü zamanı və ondan sonra (13-dən 15 yaşadək) olur ki, bu da bədən çəkisinin və əzələ kütləsinin artımı ilə üst-üstə düşür. Məlum olduğu kimi, güc hazırlığının səviyyəsi bədən çəkisi ilə sıx əlaqədardır.

Güc göstəricilərinin artım tempi ilə onların definitiv rolu arasındakı korrelyasion asılılıq müsbətdir.

Pubertat yaş dövrünə (13-14 yaş) korrelyasion əlaqənin azalmasının ümumi tendensiyası və onun 14 yaşından artması qeyd olunur. Ona görə də, yaş artdıqca güc imkanlarının artım səviyyəsinin proqnozlaşdırılmasının etibarlılığı artır.

**İdman nəticələrinin yaş dinamikası.** Müxtəlif məsafələri üzmədə fərdi nailiyyətlərin təhlili göstərir ki, orta və uzun məsafələrdə (400 və 800 m) idman nəticələrinin stabilliyi qısa məsafələrə nisbətən yüksəkdir (bax: cədv. 23). 50 m-dən 800 m-dək məsafələrdə üzmə sürətinin yuvenial və definitiv arasında korrelyasion asılılığın müqayisəsi əsasında müəyyən olunmuşdur ki, məsafə artdıqca sürət göstəricisinin stabilliyi artır.

800 m məsafəyə üzgüçülük zamanı idman nəticələri arasındakı korrelyasion asılılıq hətta bədən uzunluğu üçün daha yüksək korrelyasiya dərəcəsini belə ötür.

Bu fakt təkcə uzun məsafələrə üzmədə idman nəticələrinin yüksək sabitliyi deyil, həm də bütövlükdə aerob məhsuldarlığın da yüksək sabitliyini göstərir (məlum olduğu kimi, uzun məsafələrdə idman nəticələri aerob dözümlüünün inkişaf səviyyəsindən asılı olur).

Beləliklə, orta və uzun məsafələrdəki idman nəticələri idman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılması üçün etibarlı oriyentir hesab edilir.

11-16 yaş üzgüçülərdə göstəricilərin yuvenil və definitiv əhəmiyyəti arasında korrelyasion asılılıq

Göstəricilər	Yaşı				
	11-16	12-16	13-16	14-16	15-16
Bədənin uzunluğu	0,864	0,842	0,879	0,882	0,946
Bədənin çəkisi	0,700	0,669	0,794	0,848	0,878
A.H.T.	0,729	0,738	0,785	0,819	0,927
Sürüşmənin uzunluğu	0,602	0,611	0,644	0,772	0,860
Çiyin oynaqlarının mütəhərrikliliyi	0,609	0,740	0,844	0,920	0,846
Baldır-pəncə oynaqlarının mütəhərrikliliyi	0,760	0,844	0,905	0,939	0,932
Biləyin gücü	0,780	0,745	0,725	0,771	0,891
Stanovaya (bel) gücü	0,719	0,627	0,711	0,847	0,920
Suda dartma qüvvəsi	0,717	0,719	0,749	0,773	0,889
Müxtəlif məsafələrdə üzmə nəticələri:					
50 m	0,444	0,501	0,600	0,770	0,917
100 m	0,642	0,436	0,582	0,682	0,907
200 m	0,552	0,744	0,729	0,849	0,896
400 m	0,563	0,749	0,804	0,871	0,839
800 m	0,851	0,835	0,857	0,933	0,858

İdman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılmasının etibarlılığı üzgüçülük sürətini müəyyən edən göstəricilərin artma tempinə oriyentir edərək (yəni məşqlərin təsiri ilə inkişaf etmə qabiliyyəti) aşağıdakı yaş dövrlərində artır: oynaqlarda mütəhərriklilik, antropometrik xarakteristikalar və hidrodinamik keyfiyyətlər, aerob bacarıqlar (400 və 800 m məsafədə idman nəticələri) üçün – pubertat dövründən əvvəl və pubertat dövrün başlanğıcında (11-14 yaş); güc göstəriciləri, anaerob bacarıqlar (sürət və sürət-güc istiqamətində iş) üçün - pubertat dövrü zamanı və ondan sonra (13-16 yaş).

Çoxillik məşq proseslərində seçim üçün test proqramlarını tərtib edərkən üzgüçülükdə idman nailiyyətlərini müəyyən edən xarakteristikaların inkişaf proqnozu əsas götürülür.

İdman seleksiyası keçirərkən idmanda ilk addımlardan xüsusi istedadlı adamların aşkar edilmə ehtimalı olduqca azdır. Bununla əlaqədar olaraq yüksək dərəcəli yaşlı idmançıların, gənc idmançıların, müxtəlif yaş qruplarından çempion və mükafatçılar arasında aşağıdakı tədbirlər görülür:

- gənclik illərində idman tərcümeyi-halının, idman nəticələrinin yaş dinamikası məşq yüklənməsi və digər göstəricilərin təhlili;

- uşaq və gənclər yarışlarında qalıbların uzun müddətli vaxtaşırı müşahidələri.

Məlumdur ki, yaş qruplarında idman nailiyyətləri böyük yaş dövrlərində yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsinin qarantı ola bilməz. Bu nə ilə izah olunur? İstisna deyil ki, səbəblərdən biri gənc idmançıların çoxillik hazırlığında onların potensial imkanlarının vaxtından əvvəl xərclənməsinə gətirib çıxaran gücləndirilmiş məşqlə əlaqədar buraxılan təşkilatı-metodik xarakterli səhvlər ola bilər. Eləcə də sosial-psixoloji xarakterli və yaxud akselerasiya hadisəsi ilə bağlı səbəblər də ola bilər: yaş qruplarında öz fiziki inkişafı ilə yaşadlarını müvəqqəti üstəliyə və onların qarşısında üstünlüyə malik uşaqlar qalib olurlar. Bir çox hallarda məlumdur ki, seçilmiş idman növündə məşqlərə nisbətən gec başlamış adamlar yüksək idman nəticələri göstərir.

Üzgüçülük üçün 7-8 yaşlı uşaqlarla kompleksləşdirilməsinə baxmayaraq, 1960-1976-cı illərdə (2500-dən artıq hallarda) idman ustası normativlərini yerinə yetirən idmançıların əksəriyyəti hovuza bu yaşdan gec gəliblər (cədvəl 24).



Üzgüçülük məşğul olmağa başladıkları yaşa görə  
fərqlənən yüksək dərəcəli üzgüçülərin sayı

Üzgüçülük dərəcəsinə başladığı yaş dövrü	İU normativlərini yerinə yetirdiyi yaş	Hazırlıq müddəti	Həmin yaş dövründə məşğul olmağa başlayan İU-nın (İU-nın ümumi sayından %) sayı	
		Oğlanlar		
6	16,7*	10,7	0,6	
7	15,0	8,0	0,7	
8	15,8	7,8	3,0	12,5
9	16,2	7,2	8,2	
10	16,5	6,5	17,5	
11	16,5	5,5	13,5	
12	17,3	5,3	18,0	
13	17,9	4,9	17,0	
14	19,3	5,3	15,5	
15	19,7	4,6	6,0	
		Qızlar		
6	14,2	8,2	1,7	
7	13,3	6,3	2,7	
8	14,7	6,7	6,5	
9	14,7	6,7	13,6	
10	15,3	5,3	26,5	
11	15,3	4,3	20,0	75,6
12	15,8	3,8	15,5	
13	16,8	3,8	6,5	
14	18,1	4,1	5,0	
15	18,8	3,8	2,0	

Beləliklə, uşaqların seçimi və çoxillik məşqlərin başlanğıcı üçün ən optimal yaş zonası 8-12 yaş (qızlar) və 9-12 yaş (oğlanlar)müəyyən olunur.

\* Bütün rəqəmlərdə vergülə qədər ilin, vergüldən sonra ayların sayı göstərilir.

Bu krolla 100 və 1500 m məsafəyə üzən tanınmış üzgüçü-kişilərə aid idman statistikasını məlumatları ilə təsdiq edilir.

İdman nəticələrinin artım dinamikasının təhlili göstərdi ki, ən yaxşı üzgüçülər (şərti olaraq BDIU) öz yaşda qruplarında güclülər sırasında olmayıblar və 15 yaşınadək nisbətən aşağı nəticələrə malik olublar (cədvəl 25 və 26).

Yüksək dərəcəli kişi-üzgüçülərin 100 m sərbəst üsulla üzmədə  
idman nəticələrinin artım dinamikası (orta məlumat)

Yaşı (il)	“İÜ”(170 nəfər) 54-57,5 san. nəticəyə malik olanlar		“BDİÜ” (43 nəfər) 54 san. yaxşı nəticəyə malik olanlar		M.Spitsin məlumatları	
	nəticə	artım	nəticə	artım	nəticə	artım
10	1.11,6					
11	1.07,0	4,6				
12	1.04,3	2,7				
13	1.01,6	2,7				
14	59.6	2,0			1,05	
15	58,0	1,6	1,01		59,3	5,7
16	57,0	1,0	57,5	3,5	55,2	4,1
17	56,4	0,6	56,0	1.5	53,6	0,6
18	55,9	0,5	55,5	0,5	53.0	0,6
19	55,6	0,3	55	0,5	52,6	0,4
20	55,4	0,2	54,4	0,6	51,9	0,7
21	55,2	0,2	54	0,4	51,4	0,5
22	55,0	0,2	53,8	0,2	51,2	0,2
23	54,9	0,1				

Yekunda daha yaxşı nəticəyə nail olmuş üzgüçülər (şerti olaraq İÜ) coxillik məşqə “BDİÜ”-dan 4-5 il tez başlayıblar və 15 yaşa kimi olduqca yüksək idman nəticələrinə malik olublar. Bunu Olimpiya çempionları M.Spits və M.Bartonun idman nəticələrinin artım dinamikası təsdiq edir. Spits 15 yaşında 100 m məsafədə öz yaşıdlarının orta nəticələrindən 1.3 saniyə, 16 yaşlı Barton isə 1500 m məsafədə 17 saniyə pis nəticəyə malik olublar.

Yaşından asılı olaraq üzgüçünün idman nəticələrinin inkişaf tempi (yaxud məşqlərin təsiri ilə inkişaf etmək bacarığı) idmanda növbəti müvəfəqiyyətlərin proqnozlaşdırılması üçün dəqiq kriteriyalardan biri sayılır.

İdman seleksiyası aparılan zaman, misal üçün ölkənin yığma komandası üçün, müxtəlif yaşlı idmançıları üçün yalnız göstərdiyi nəticələr deyil, həm də onların potensial imkanları da nəzərə alınmalıdır. Məsələn, əgər iki idmançı ilk dəfə olaraq 100 m məsafəni brass üsulu ilə 1,06 dəqiqəyə üzmüşlərsə, lakin onların birinin 20, digərinin isə 30 yaşı vardısı, onda hesab etmək olar ki, birinci ikincidən daha perspektivlidir.

Yüksək dərəcəli kişi-üzgüçülərin 1500 m sərbəst üsulla üzmədə  
idman nəticələrin artım dinamikası (orta məlumat)

Yaşı (il)	“İÜ”(190 nəfər) 16.30-18.00 nəticəyə malik olanlar		“BDİÜ” (49 nəfər) 16.30 yaxşı nəticəyə malik olanlar		M.Bartonun məlumatları	
	nəticə	artım (san.)	nəticə	artım (san.)	nəticə	Artım (san.)
11	19.58					
12	19.21	37				
13	18.41	40				
14	18.25	16				
15	18.07	18	17.29			
16	17.52	15	17.08	21		
17	17.41	11	16.54	14	17.24,4	
18	17.34	7	16.44	10	17.03,8	20
19	17.30	4	16.37	7	16.41,6	22
20	17.27	3	16.33	4	16.34,1	1
21	17.25	2	16.30	3	16.08,5	25
22	17.23	2	16.32	2	16.04,5	4
23	17.22	1	16.35	3	15.07,3	7

Müxtəlif yaş və hazırlığa malik olan idmançıların idman seleksiyasını keçirmək üçün “bərabər əhəmiyyətli” nailiyyətlər cədvəlləri tərtib olunur. Bunun üçün aşağıdakıları təyin etmək lazımdır:

- 1) müəyyən olunmuş idman növündə ən yüksək nəticələri nümayiş etdirmək üçün optimal yaş zonaları;
- 2) olimpiya oyunları finalçılarının idman nəticələrinin mümkün səviyyəsi;
- 3) yüksək dərəcələ idmançıların idman nailiyyətlərinin yaş dinamikası (idman statistikasının orta göstəricilərinə əsasən).

Nümunə kimi statistik məlumatlara əsasən (çədv.27) yığma komanda üzvlüyünə namizədlərin seleksiyası üçün normativlər cədvəli verilir.

Çox tez-tez Olimpiya oyunları finalçılarının nəticələri proqnozlaşdırılan nəticələri üstələyir. Ona görə də seleksion kriteriyaların işlənilməsi hazırlanması zamanı orta göstəricilərdənsə (çədv.28) ən güclü idmançıların idman nəticələrinin yaş dinamikasına istiqamətlənmək daha düzgündür.

Eyni əhəmiyyətli cədvəlləri tərtib edərkən nəzərə almaq lazımdır ki, ən yüksək göstəricilər nümayiş etdirmək üçün optimal yaş zonaları idmançının bu və ya digər üzgüçülük üsulunda və məsafədə ixtisaslaşmasından asılıdır (cədv. 29).

Üzgüçülükdə 100 və 200 m məsafələrə sərbəst, bəterflyay və brass üsulları ilə üzmə zamanı ən yüksək idman ustalığına çatmaq üçün optimal yaş həddi, sərbəst üsulla orta və uzun məsafələrə kompleks üzmə və arxası üstə üzmədə ustalığa çatmaq üçün sərf olunan yaş həddindən daha çoxdur (2-3 il).

Cədvəl 27

Milli olimpiya komandasına namizədlərin seçilməsi üçün yaş normativləri (1972 il).

*(100 m brass, kişilər)*

1968 ildə yaşı (il)	1968 ildə ən az	İllər üzrə normativlər			
		1969 il	1970 il	1971 il	1972 il
13 və az	1.27,0	1.20,2	1.14,7	1.10,4	1.07,5
14	1.23,0	1.17,6	1.13,2	1.09,8	1.07,5
15	1.20,2	1.15,6	1.12,1	1.09,4	1.07,5
16	1.18,0	1.14,3	1.11,4	1.09,1	1.07,5
17	1.15,0	1.12,4	1.10,3	1.08,6	1.07,5
18 və böyük	1.13,0	1.11,1	1.09,5	1.08,3	1.07,5

Cədvəl 28

R.Mattesin idman nəticələrinin artma tempinin dünyanın güclü üzgüçülərinin orta göstəriciləri ilə müqayisəsi

Yaşı (il)	100 m arxa üstə		200 m arxa üstə	
	Orta məlumatlar	R.Mattesin məlumatları	Orta məlumat	R.Mattesin məlumatları
13	1.18,0	1.20,3	2.48,0	2.56,5
14	1.14,6	1.11,2	2.40,7	2.37,5
15	1.11,5	1.07,3	2.34,1	2.28,9
16	1.08,8	1.03,6	2.28,3	2.18,6
17	1.06,5	58,4	2.23,2	2.07,9
18	1.04,5	58,0	2.18,9	2.07,5
19	1.02,8	57,8	2.15,4	2.06,4
20	1.01,5	56,7	2.12,6	2.05,6
21	1.00,5	56,2	2.10,5	2.02,8

XXI Olimpiya oyunlarında üzgüçülük üzrə idman ustalarının  
finalçıların və qadın iştirakçıların yaşı (il)

Üzmə üsulu	Məsafə (m)	Kişilər			Qadınlar		
		İU	iştirakçılar	finalçılar	İU	iştirakçılar	finalçılar
Krol	100	18,0*	20,4	21,6	15,3	17,6	18,4
Krol	200	17,2	20,2	20,3	15,5	17,9	18,1
Krol	400	16,1	19,2	18,3	14,4	18,1	16,3
Krol	800 və 1500	15,6	17,9	16,8	14,2	15,3	16,0
Brass	100	17,4	20,3	20,1	15,4	20,0	18,1
Brass	200	17,0	20,5	22,1	15,0	18,4	17,6
Delfin	100	18,0	20,5	22,2	16,0	18,1	18,3
Delfin	200	18,0	19,6	20,3	15,7	17,8	18,1
Arxa üstə	100	16,7	18,3	19,8	14,2	16,8	16,7
Arxa üstə	200	16,3	18,5	18,8	14,6	16,4	17,3
Kompleks üzmə	200	17,0	17,6		15	16,9	
	400	16,2	17,6	20,3	14,3	17,0	16,6

Yaşı və təqvim ilini nəzərə alaraq olimpiya ehtiyatlarına namizədlərin seçilməsi üçün hazırlanmış normativ cədvəlləri idmançılar və məşqçilər üçün yaxşı istiqamət rolunu oynaya bilər.

### İrsiyyət

İrsiyyət idmançıların idman bacarıqlarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Genetik faktorların təsiri bədənin uzunluğu, konstitusional xüsusiyyətləri və digər (valideynlərlə uşaqların boyları arasındakı korrelyasion asılılıq 0,5 səviyyəsindədir) morfoloji əlamətlərə daha parlaq təsir göstərir.

İdmanda müvəffəqiyyəti təmin edən hərəkətilik qabiliyyəti və funksional göstəricilər irsən ötürülürmü?

Bir çox hallar məlumdur ki, keçmişdə görkəmli idmançı olmuş valideynlərin uşaqları həmçinin yüksək nəticələr əldə etmişlər, özü də

\* Bütün rəqəmlərdə vergülə qədər ilin, vergüldən sonra ayların sayı göstərilir.

valideynlərin müvəffəqiyyət qazandığı növlərdə deyil, başqa idman növlərində (bəzən belə halları bir neçə nəsilərdə görmək olar). Çoxsaylı statistik məlumatlara uyğun olaraq gərkəmli idmançıların uşaqlarının orta hesabla 50 %-də idman bacarıqlarının üzə çıxacağını gözləmək olar.

Uşaqlar və onların valideynlərinin mütəhərriklilik arasındakı statistik əlaqələrin tədqiqi (uşaqlar və onların ataları tərəfindən eyni bir yaşda bir sıra fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən göstərdikləri nəticələrin arasındakı korrelyasion asılılıq əmsalları hesablanmışdır) göstərmişdir ki, 100 yardlıq məsafəyə qaçış zamanı onlar 0,49, yerində uzununa tullanmada – 0,80 olmuşdur. Bunlar güman etməyə əsas verir ki, bəzi fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi meyllilik nöqtəyi-nəzərdən şərtlənir.

İrssiyyətin idman bacarıqlarına təsirinin öyrənilməsinin ən perspektiv metodu əkizlərin tədqiq olunmasıdır.

Əkizlərin tədqiq olunması zamanı müəyyən olunmuşdur ki, antropometrik əlamətlərin 90% genetik faktorlarla, oksigenin maksimal miqdarda istifadəsi – 93,4%, qanın laktalanmasının maksimal vaxtı – 81,4%, ürək yığılmalarının maksimal tezliyinin – 85,9%, oynaqlardakı mütəhərriklilik – 81%, güc göstəriciləri isə 70% qədər genetik faktorlarla şərtlənmişdir.

## **17.2. Seçimin təşkili və metodikası**

Üzgüçülük dərslərinə həkim müayinəsindən keçən sağlam, normal fiziki inkişafı olan və məktəbdə dərsləri çatdıran uşaqlar buraxılır.

Əsasnaməyə və proqrama əsasən UGİM-ə kiçik məktəb yaşlı uşaqlar qəbul olunur.

Qızları, daha erkən fiziki inkişafı ilə əlaqədar (UGİM-də oğlanlar və qızlar üçün vahid hazırlıq tədris planına baxmayaraq) hansı ki, yüksək idman nəticələrinə daha qısa müddətdə nail olmaları ilə şərtlənir, oğlanlardan tez qəbul etmək məqsəduyğundur.

Qeyd olunduğu kimi, üzgüçülükdə yüksək nailiyyətə bacarığı olan uşaqların seçimi, çoxillik məşqlə, yəni yeni başlayandan, yüksək dərəcəli idmançının hazırlanması prosesilə sıx əlaqədardır. Ona görə çoxillik məşqin hər mərhələsinin məzmunu yararlı diaqnostikası ilə məşqin hər növbəti mərhələsini yüksəldilmiş tələblərlə yerinə yetirməklə və idmançının gördüyü işlə əlaqədar nailiyyətinin qiyməti ilə bir başa əlaqədardır. Uşaqların çoxillik məşqin məzmunu və idman nəticələrinin artım dinamikası, böyüyən orqanizmin bioloji xüsusiyyətləri, fiziki və psixoloji keyfiyyətləri, yükü daşımağa adaptasiya imkanı müəyyən olunur. Son nəticədə, üzümə qabiliyyəti olan, ancaq çoxillik məşq prosesində aşkar olunur, hansı ki, qabiliyyətin inkişafı üçün vacib şərt sayılır. Ona görə seçim bir neçə illər və mərhələlər ərzində keçirilir. Hər mərhələnin öz vəzifəsi, müddəti və meyarı

vardır. Təbii ki, seçimin hər növbəti mərhələsində idmançılara tələblər yüksəlir. Bununla əlaqədar proqramı çətdirməyən uşaqlar UĞİM-dən kənarlaşdırılırlar. Seçimin hər mərhələsində müəyyən bir dövr ərzində tədris-məşq işinin yerinə yetirilməsinə yekun vurulur və bunun əsasında növbəti mərhələnin tələbini nəzərə alır, idmançının gələcək inkişafına proqnoz edilir. Lakin ancaq idman nəticəsinə orientir etmək uşağın gələcək müvəffəqiyyətini düzgün qiymətləndirməyə imkan vermir. Səhv etməmək üçün məşqçi gənc idmançının inkişafını diqqətlə izləməlidir. Yalnız bu şərtlə hər üzgüçünün güclü və zəif tərəflərini aşkar etmək, onun perspektivliyini və gələcək hazırlığının fərdiləşdirilməsi xarakterini müəyyən etmək olar.

Üzgüçünün idman qabiliyyətini daha inamla proqnozlaşdırmağa imkan verən stabil əlamətlərə bədənin total və başqa skelet ölçüləri, oyaqlarda mütəhərriklik, fiziki iş qabiliyyəti, hidrodinamik keyfiyyətləri, güc göstəriciləri, həmçinin şəxsiyyətin psixoloji tərəfi aiddir. Bütün bu keyfiyyətlər müəyyən həddə irsi müəyyən edilir. Məşqçiyə uşağın valideynləri haqda təsəvvürə malik olmaq lazımdır: onların boyu, sağlamlığı, məşğulluq növü, idmana münasibəti və s.

Qrupun seçimi və komplektləşdirilməsini üç mərhələdə keçirmək məqsədəuyğundur ki, bunu da şərti olaraq ilkin, əsas və tamamlayıcı hissəyə bölmək olar. Bu mərhələlərdən hər biri özünün spesifikasiyasına malikdir.

- 1) gənc üzgüçülərin idman dərəcəsinin və fiziki inkişafının yaş xasiyyəti;
- 2) çoxillik məşqin konkret mərhələsi.

Çoxillik məşq prosesində seçmənin hər mərhələsi üçün test proqramı, fiziki inkişafın standart cədvəli tərtib edilmiş və məşqin konkret mərhələsində fiziki hazırlığın təkmilləşməsinə kömək edən məşq proqramı işlənilib hazırlanmışdır.

### **Seçimin birinci mərhələsi**

Seçimin birinci mərhələsində - idman oriyentasiyası mərhələsində - məşqçinin qarşısında uşağı və onun valideynlərini düzgün idman növünü seçmək vəzifəsi durur. Məşqçi üzgüçülükdə idman nəticələrini müəyyən edən keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini nəzərə alaraq uşağın qabiliyyətini daha yaxından qiymətləndirir. Seçmənin birinci mərhələsində ilkin təlimdən sonra idman nəticələri vacib deyil. Seçmənin tək 1-ci mərhələsində yox, o biri mərhələlərdə də üzgüçüləklə məşğul olmaq üçün istedad və qabiliyyətin təyin edilməsində bioloji yaşı nəzərə almaq vacibdir.

Birinci seçim – daha kütləvi tədbirdir ki, burada məşqçi hərdən 100-ə yaxın idmançını nəzərdən keçirir. Bununla əlaqədar yoxlama hərəkətləri sadə olmalıdır, onların qiymətləndirilməsi metodu isə tez və səliq olmalıdır.



Seçimin birinci mərhələsində qabiliyyətli uşaqları aşkar etmək, ancaq idman-texniki ustalığın yüksəlməsi dinamikasına, ümumi iş qabiliyyətinə, sağlamlıq vəziyyətinə, fiziki inkişafına sisteməlik pedaqoji müşahidə etmək şərti ilə mümkündür.

UGİM-nə daxil olan uşaqlar bərabər şəraitdə olurlar. Üzgüçülər arasında ən bacarıqlısını seçmək çətindir. Ona görə seçimi üzgüçülük təlimi kursu (36 dərs) bitəndən sonra keçirmək lazımdır ki, bu da məşqçinin dəqiq qiymətləndirməsini yüksəldir.

Hər uşaq haqqında məlumatı məşqçi uşağın valideynləri, məktəb müəllimləri və məktəbin həkimindən alır. Məlumatlar məşqçinin uşaqlar üzərində dərs vaxtı və onların yarışlarda iştirakı zamanı apardığı öz müşahidəsi ilə tamamlanır.

Seçimin 1-ci mərhələsi və tədris qrupunun komplektləşdirilməsi yaxın proqnoz ilə, yəni baza məşqinin proqramının öhdəsindən hansı uşaq müvəffəqiyyətlə gələcəyinin təyin edilməsilə əlaqədardır.

İdman məktəbinə daxil olarkən üzgüçü dispanserdə tibbi müayinədən keçir. Gələcəkdə bu müayinələr ildə 2 dəfə keçirilir. Tədris ilinin əvvəlində (sentyabr) və axırında (iyun).

Sınağın icra edilməsi haqda məlumat protokola daxil edilir və uşaqlar nəticələrə əsasən qayda ilə qruplara təyin olunur. Məşqçi şagirdlərin ümumi və xüsusi hazırlığında çatışmazlığı qeydə alır və sonra həmin çatışmazlığı uşaqlara çatdırır. Hazırlığın hər hansı bir növündə geri qalan uşaqlarla məşqçi evə və yaxud yay mövsümündə müəyyən tövsiyələr və ya tapşırıqlar verir.

Birinci seçimin axırında idman üzgüçülüynə bacarığını göstərməyən uşaqlara başqa idman növü ilə məşğul olmaq məsləhətini tövsiyə etmək lazımdır. Üzgüçülük üzrə bir çox şəhərlərin ilkin hazırlığın təşkili təcrübəsi əsasında aşağıdakı praktiki tövsiyələri vermək olar.

UGİM-də üzgüçülük üzrə başlanğıc dərsləri ümumtəhsil məktəbin bazasında 2-3 sinif şagirdlərin iştirakı ilə və ya kiçik yaşlı uşaqlarla pullu abonoment qrupları yaratmaq yolu ilə təşkil edilə bilər.

Uşaqları tədris qruplarına tam komplektləşdirərkən onların hazırlıq səviyyəsi, çalışqanlığı və məşqə vaxtında gəlmələri nəzərə alınır. Qrupa 10-11 yaşlı qızlar və oğlanlar əgər onlar bütün məlumatlar üzrə qabiliyyətli gənc üzgüçülər sırasına aid edilə bilərlərsə qəbul oluna bilərlər.

Seçim zamanı uşağın xarici görünüşü və bədən quruluşuna diqqət yetirmək lazımdır. Hündürboy, az çəkisi olan, yüngül sümük, nazik topuğu, əlin və ayağın altının, pəncənin böyük ölçüsü olan uşaqlara üstünlük vermək lazımdır.

Oriyentir üçün 30-ci cədvəlin məlumatları istifadə oluna bilər.

Qabiliyyətin qiymətləndirilməsində üzmə ixtisasını nəzərə almaq vacibdir. Məsələn, dünya çempionu 1500 m məsafəyə krolla üzən Holandanın

uşaq yaşında orta boyu, az şəkisi, oynanın mütəhərriqliyinin inkişafının yüksək səviyyəsi vardır.

Cədvəl 30

Gənc üzgüçülərin fiziki inkişafı

Göstəricilər	Yaşı, ili		
	10-12	13-14	15-16
<b>Oğlanlar</b>			
Bədənin uzunluğu, sm	164,4-174,4	171,0-177,3	176,6-188,0
Əlin uzunluğu, sm	72,3-77,9	74,7-82,0	78,1-89,3
Biləngin uzunluğu, sm	18,4-19,0	18,7-20,2	19,4-21,3
Çiyinin enliyi, sm	35,6-40,4	37,8-41,5	41,2-43,4
Çanağın eni, sm	25,0-30,6	26,4-32,3	27,3-34,7
Döş qəfəsi qucumu, sm	84,4-91,9	93,5-99,6	96,4-102,2
Çiyin qucumu, sm	28,4-30,0	30,1-32,2	33,4-36,5
Bədənin çəkisi, kq	44,5-52,4	55,7-62,9	67,6-77,8
AHT, ml	370-450	450-590	540-720
<u>Çiyin enliyi</u> Çanağın eni	1,33-1,46	1,37-1,54	1,40-1,61
<u>Əlin uzunluğu</u> Bədənin uzunluğu	0,44-0,47	0,46-0,49	0,46-0,49
<u>Bədənin çəkisi</u> Bədənin uzunluğu	0,296-0,350	0,336-0,414	0,409-0,444
<u>Biləngin gücü</u> Bədənin çəkisi	0,648-0,888	0,713-0,773	0,783-0,857
<u>Bədənin qucu</u> Bədənin uzunluğu	0,515-0,565	0,558-0,653	0,555-0,587
<u>Çiyinin enliyi</u> Bədənin uzunluğu	0,228-0,240	0,239-0,245	0,235-0,250
Oynaların hərəkətliyi (dərəcə): çiyin	147-163	145-155	141,5-150
Baldır-pəncə	175-205	173-200	175-198
Bədənin qüvvəsi, kq	64,5-74	92,5-104	118,5-140
Suda dartıcı qüvvə, kq	9,9-13,0	12,0-13,9	14,5-17,8
Sürüşmənin uzunluğu, m	8,3-10,5	10,1-12,8	11,4-13,2

<u>AHT</u> Bədənin çəkisi	0,662-0,970	0782-1,090	0,749-0,963
<b>Qızlar</b>			
Bədənin uzunluğu, sm	162,2-173,3	167,2-176,8	171,0-180,4
Əlin uzunluğu, sm	71,5-77,8	74,5-80,7	76,6-81,7
Biləngin uzunluğu, sm	18,0-18,6	18,4-20,2	19,2-20,7
Çiyinin enliyi, sm	34,9-40,0	37,1-40,9	38,2-41,2
Çanağın eni, sm	24,1-30,1	25,4-31,4	26,0-33,2
Döş qəfəsi qucumu, sm	84,1-91,0	92,5-99,5	95,2-99,0
Çiyin qucumu, sm	27,3-29,5	29,7-32,0	31,7-33,0
Bədənin çəkisi, kq	44,3-51,5	52,9-60,1	59,2-67,3
AHT, ml	380-460	430-520	480-630
<u>Çiyin enliyi</u> Çanağın eni	1,29-1,49	1,33-1,53	1,37-1,56
<u>Əlin uzunluğu</u> Bədənin uzunluğu	0,44-0,46	0,44-0,47	0,44-0,47
<u>Bədənin çəkisi</u> Bədənin uzunluğu	0,280-0,367	0,324-0,395	0,355-0,411
<u>Biləngin gücü</u> Bədənin çəkisi	0,609-0,901	0,632-0,870	0,710-0,780
<u>Bədənin qucumu</u> Bədənin uzunluğu	0,501-0,595	0,532-0,597	0,544-0,584
<u>Çiyinin enliyi</u> Bədənin uzunluğu	0,232-0,240	0,238-0,240	0,223-0,241
Oynaqların hərəkətliyi (dərəcə): çiyin	144-160	145-153	142-150
Baldır-pəncə	174-205	169-200	175-200
Bədənin qüvvəsi, kq	54-59,3	65-69,3	77-100
Suda dartıcı qüvvə, kq	10,0-13,0	11,0-14,0	12,3-15,3
Sürüşmənin uzunluğu, m	8,8-11,0	11,0-13,4	12,3-14,0
<u>AHT</u> Bədənin çəkisi	0,746-1,042	0,714-0,988	0,743-0,900

Qəbul olanların fiziki xüsusiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini təyin etmək üçün fiziki inkişafın əsas göstəricisi ölçülür. Bundan əlavə uşaqlar yoxlama məşqlərdə (test) iştirak edirlər.

Test məşqçi və ya köməkçi tərəfindən aparılırsa onda ölçülər praktiki iş üçün kifayət qədər dəqiq yerinə yetirilir.

Hər uşağın məlumatlarının ümumi qiymətləndirilməsi üçün bütün müayinə olunan kontingentin nəticələrinin müqayisəsi lazımdır. Bütün testlər üzrə daha yaxşı göstəriciyə və ya bir-iki testdə yüksək göstəriciyə malik uşaqlara “çox yaxşı” və qalanlarına “yaxşı” qiymət verirlər. Üzgüçülüyə yüksək səy göstərən uşaqları yoxlama hərəkətlərində yüksək göstərici göstərməyələr də məktəbə qəbul etmək tövsiyə edilir.

Seçimin 1-ci mərhələsində test proqramı təqdim edilir.

**Fiziki inkişafın təyini.** Fiziki inkişafın əsas göstəriciləri – boy, çəki və AHT hovuzun tibb kabinetində müəyyən olunur.

Boyu nəzərə almaqla idman nəticələri üzrə gənc üzgüçülərin seçimi göstərir ki, son yekunda üstünlüyə böyük və çox böyük boylu uşaqlar malik olurlar. Seçimin tövsiyə olunan diapazonu boy+S (seçimin) standartı və boy+2,5S həddində olur.

Qeyd olunduğu kimi, boyun, çəkinin və AHT göstəricilərinin həcmi və nisbəti bir çox halda hidrodinamik keyfiyyətlə - üzmə qabiliyyəti, axarlılıq, suda bədənin tarazlığı və s. şərtlənir. Məsələn, uşaqlarda üzmə qabiliyyəti boy-çəki göstəricilərindən asılıdır. Qızlarda bu oğlanlara nisbətən yüksəkdir.

Cədvəl 31.

Yaş	Oğlanlar				Qızlar	
	Boy+S	Boy+2,5S	Tövsiyə olunan seçimin standartları	Boy+S	Boy+2,5S	Tövsiyə olunan seçimin standartları
6	120	130	-	114	127	-
7	126	135	-	119	138	-
8	131	140	-	125	140	-
9	137	146	-	130	145	139,0
10	143	153	142,0	135	151	147,2
11	148	158	146,2	141	159	152,3
12	153	164	152,5	147	165	158,6
13	160	172	157,1	153	171	162,4
14	166	179	164,8	158	175	164,5
15	-	-	174,3	-	-	164,9
16	-	-	177,1	-	-	166,6

**Üzmə qabiliyyətinin, axarlılığın və tarazlığın təyin edilməsi.** Üzə bilənlər və bilməyənlərin hidrodinamik xüsusiyyətlərinin ölçüləri cürbəcür keçirilir.

Üzməyi bacarmayanlar üçün – nəfəsi alıb saxlamaq və arxa üstə uzanaraq bir əl budun yanında, o biri əllə yeni başlayan məşqçi tərəfindən suya salladığı süvüldən tutur. Ayaqları nə qədər tez batsa, bir o qədər üzmə qabiliyyəti pisdır. Dəqiq məlumatı vermək üçün saniyəölçəndən istifadə etmək olar.

Bədən üfqi vəziyyətdə olanda saniyəölçəni işə salırlar və yalnız bədən şaquli vəziyyətdə olanda onu söndürürlər.

Üzə bilənlər üçün – hovuzun divarından qıçlarla təkandan sonra sinə üstə sürüşməni icra etmək. Sürüşmənin uzunluğu hidrodinamik keyfiyyətin şərti göstəricisi sayılır.

**Fiziki iş qabiliyyətinin təyini.** Üzgüçülük üçün spesifik olan testlərində, dözümlüyün inkişafını ancaq məşqin ikinci ilinin sonunda, gənc üzgüçülər üzmə texnikasına yiyələnəndən və elementar məşq bazası aldıqdan sonra aşkar etmək olar. Ona görə də, bu göstəricilərin inkişaf səviyyəsini üzgüçülük dərslərinə qədər, yaxud təlim vaxtı quruda hərəkətləri istifadə etməklə yoxlamaq yaxşı olardı.

Fiziki qabiliyyəti təyin etmək üçün aşağıdakı testlər tətbiq edilir:

1. Hamı üçün eyni işdən sonra nəbzın ölçüsü. 3 dəq. istirahətlə üç təkrardan pilləli yük növlü oturub durma yerinə yetirilir:

1-ci iş – 1 dəq. ərzində 12 oturub durma.

2-ci iş – 1 dəq. ərzində 18 oturub durma

3-cü iş – 1 dəq. ərzində 24 oturyd durma

Nəbz məşqdən qabaq, sonra və istirahətin axırında ölçülür.

Nisbət tərtib olunur: işdən sonrakı nəbz

işə qədərki nəbz

Məsələn:  $\frac{123}{56} = 2,20$ ;  $\frac{135}{56} = 2,41$ ;  $\frac{141}{56} = 2,52$ ;

Qismət nə qədər kiçik olsa, ona uyğun fiziki iş görmə qabiliyyətinin səviyyəsi yüksək olar.

2. 300 və ya 500 m qaçışın və ya 2, 3,5 km xizəkdə yerişin vaxtının təyini.

3. (AHT) həmçinin təyini.

**Oynaqlarda mütəhərriqliyin təyini.** Bu xüsusiyyət təbii təmayüldən asılıdır. Ən yüksək göstəriciyə malik uşaqlar gələcəkdə, məşq prosesində bu üstünlüyü saxlayır. Qızlarda, oynaqların mütəhərriqliyi bir qayda olaraq oğlanlardan yaxşıdır.

Testin keçirilməsində nəzərə almaq lazımdır ki, bir oynaqda yüksək mütəhərriqlik (məsələn, baldır-topuqda) digər oynaqlarda eyni cür mütəhərriqliyin olmasını (məsələn, çiyində) sübut etmir. Bu üzmə üsullarında ixtisasa uyğun oynaqların mütəhərriqliyini yoxlamağı məcbur edir.

Oynaqlarda mütəhərriqliyin ölçülməsini keçirməzdən əvvəl, uşaqlara bir neçə qızıqdırıcı hərəkətlər vermək lazımdır.

Oynaqlarda mütəhərriqliyin təyin edilməsi üçün aşağıdakı testlər tətbiq edilir.

1. Pəncənin hərəkət amplitudası ölçülür (dərəcə ilə).

2. Qollar irəlində düz vəziyyətdə çiyin səviyyəsində arxaya aparılır. Əllər arasındakı məsafə ölçü reykası üzrə nə qədər çox olsa, çiyin oynamağının elastik göstəricisi o qədər pisdır.

3. Skamyada duraraq qabağa əyilməklə onurğanın hərəkiliyi təyin edilir. (Qabağa əyilməklə skamyaya bərkidilmiş xətkəş ilə ovuclar aşağı sürüşür, xətkəşin nişanı skamyaya səviyyəsindən 15 sm yuxarı və aşağı olur).

4. Brassda ixtisaslaşmaq üçün pəncənin arxa tərəfindən yerə qədər məsafə ölçülür: pəncənin yanlara çevirilməsilə əllər bəldə, bədəni əyməməklə pəncə üzərində oturmaq.

**Qüvvə göstəricilərinin təyini.** Yeni başlayan uşaqlarda güvvənin inkişaf səviyyəsi əl və ayaq dinamometri ilə təyin olunur. Güvvə göstəricisi sadə güc hərəkətləri ilə də ölçülə bilər: uzanaraq qolların bükülüb açılması, turnikdə dərtilmə və s. Bundan başqa güvvə imkanlarının bilavasitə göstəriciləri: bədənin çəkisi, çiyinin və budun dövrə ölçüsü sayılır.

Seçimin birinci mərhələsində məşqçi üçün üzgüçülüynün texnikasına yiyələnmə tezliyi və uşağın qısa məsafədə göstərdiyi sürət həlledici əhəmiyyətə malik olmamalıdır. Adətən hündür boylu uşaqlar üzgüçülüynün texnikasını ləng qavrayırlar. Amma bir qayda kimi yüksək idman nəticələrinə məhz onlar nail olurlar.

Perspektivli uşaqlar artıq kiçik yaşlarında başqaları ilə qısa məsafələri (20-25 m) eyni sürətdə və ya daha yüksək sürətlə üzdükdə daha az avarçəkmə sayı icra edir, ancaq hər avarçəkmədən sonra irəliləmə onlarda çox olur.

### **Baza məşqlərin mərhələsi**

Tədris qruplarının komplektləşdirilməsi qurtardıqdan sonra, baza məşqinin proqramı üzrə perspektivli gənc üzgüçülərlə məşqlər başlanır. Onun məzmunu və istiqaməti gələcək idmançı üçün vacibdir. Belə ki, onun qabiliyyətinin hərtərəfli aşkar olunmasına kömək edir.

Baza məşqinin əsas məqsədi – hər ixtisas üçün (üzmə üsulu və məsafə) gənc üzgüçülərin optimal yaş dövründə yüksək idman nailiyyətlərinə hərtərəfli sistemətik hazırlığıdır. Bunun üçün fiziki, texniki, taktiki və mənəvi-iradi hazırlığın geniş bazasını yaratmaq lazımdır.

Çoxillik məşqin baza mərhələsi orqanizmin bioloji inkişafının dövrü ilə uyğun gəlir. Bu mərhələdə aşağıdakı əsas məsələlər həll edilir. Sağlamlığın və

fiziki inkişafın möhkəmləndirilməsi; üzgüçülük texnikasını və dözümlüyün və oynaqlarda mütəhərriqliyin geniş fundamental inkişafını qavramaq.

**Fiziki hazırlıq.** Məşqlərin birinci ilində, yəni əsas dayaq üzgüçülüğün öyrədilməsinə ediləndə ümuminkişafetdirici və xüsusi hərəkətlər tətbiq olunur ki, bu da məşğul olanları idman üzgüçülüğünün texnikasına daha tez və yaxşı yiyələnmələrinə hazırlayır. Gənc üzgüçülərin birinci növbədə gücünü, oynaqlarda mütəhərriqliyi, cəldliyi və dözümlüyü inkişaf etdirmək lazımdır. Zalda icra edilən tapşırıqların kompleksinə yerimə, qaçış, tullanmalar, əyilmələr, gövdə ilə dairəvi hərəkətlər, ayaqlar üçün onurub-duma və qolaylanma hərəkətlər daxil edilir. 3-4 ay keçəndən sonra bu kompleksə rezin amartizatorlar və gimnastika divarında hərəkətlər əlavə olunur. Hər hərəkət 10-15 dəfə təkrar edilir. Zalda hərəkətlər əvvəlcə yerişlə, qaçışla, hərəkətdə tullanmalarla, sonra ayaq üstə dayanmaqla, daha sonra döşəmədə uzanma və oturmaqla icra edilir. Axırda yenə hərəkətlər ayaq üstə davam etdirilir. Dərsin axırında qollarla müxtəlif fırlanma hərəkətləri edirlər ki, əzələlər daha da yaxşı qızıqsın. Bu hərəkətlər qurudakı və sudakı hərəkətlər arasında əlaqələndirici rolunu oynayır.

Qıçlar və qollar üçün qüvvə hərəkətləri qolaylanma, döşəmədə oturaraq sinə və arxa üstə uzanmaqla icra edilən hərəkətlərlə növbələşdirilir.

Zalda kompleks hərəkətlər ara vermədən icra edilir. Bu dərstdə izahın və hərəkətlərin nümayiş etdirilməsində dayanmaların sayını azaltmaq hesabına dərsin sıxlığını artırmağa imkan verir və bundan başqa dözümlüyü inkişaf etdirir.

Hərəkətlərin öyrənilməsi və icra edilməsində əvvəlcədən məşğul olanların fiziki və psixoloji keyfiyyətini nəzərə alaraq mümkün qədər fərdi yanaşmaq lazımdır. Bu gələcəkdə üzgüçülükdə fərdi üsula əsaslandırılmış düzgün seçimi təmin edir.

Məşqin 2-ci ilində kompleksə içi doldurma topla və oyun yoldaşı ilə hərəkətlər əlavə olunur. Burda oynaqların mütəhərriqliyinin təkmilləşməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Yay və qış idman düşərgələrində başqa idman növləri ilə də məşğul olmaq tövsiyə edilir (idman oyunları, yüngül atletika və s.).

**Üzgüçülük hazırlığı.** İdman üzgüçülüğü texnikasının təkmilləşməsi və təlimi bu hazırlığın əsas məzmunudur. Yüksək idman ustalığına nail olmaq məqsədilə üzgüçülük texnikası kompleks şəkildə öyrədilir və təkmilləşdirilir. Əvvəl paralel sinə üstə və arxa üstə krol, sonra isə delfin və brass usulları öyrədilir.

Məşqin birinci ili elementlər üzrə üzgüçülük hesabına gənc idmançılar lazımı qədər yüksək məşq yükü mənimsəyə bilirlər.

Baza məşqləri mərhələsində əsas məşq hərəkətləri aşağıdakı vəzifələrin həllinə yönəldilib: 1) üzgüçülüğün ümumi həcmnin tədricən artırılmasının hesabına dözümlüyün inkişafı; 2) qısa kəsiklərdə və məsafələrdə üzməklə

müxtəlif sürətlə üzgüçülük texnikasının (temp, ritm, hərəkətin sərbəstliyi və yüngüllüyü) təkmilləşdirilməsi.

Məşqlərin birinci 2 ili bir hazırlıq mərhələsi kimi qurulur və burada yükün həcmi durmadan yüksəlir. Bu mərhələdə üzgüçülükdə əsas iş ekstensiv rejimdə icra edilir ki, bu da enerjitəminatının oksigen mexanizmini aktiv inkişaf etdirməyə imkan verir. Aerob istiqamətli iş oksigen üzrə həqiqi dayanaqlı vəziyyət şəraitində baş verir, gərginliyi aşağı salmadan (ürək yıqılmasının sıxlığı 150 vuruq/dəqiqə, yəni 10 san. 20-25 vuruq çadır) uzun müddət icra edilə bilər.

Bütün üsullarla tam koordinasiya ilə eləcə də, elementlər üzrə üzmə istifadə edilir. Məşq metodlarından əsasən məsafəli, təkrar-məsafəli və təkrar və təkrar-fasiləlinin yüngülləşdirilmiş variantları tətbiq olunur.

Üzgüçülüynün həcmi kəsiklərin və məsafənin təkrar üzülməsi yolu ilə tədricən çoxalır ki, onun da uzunluğu üzgüçünün “texnikanı saxlamaq” bacarığından asılıdır, yəni nəzərdə tutulan məsafəni səhsiz qət etmək. Məsələn, əvvəlcə 10x100 m, 5x200 m, 10x200 m, 5x300 m, 4x500 m kəsiklər üzrə 1000 və 2000 m, sonra 2000m bütün məsafə, dalınca – 2x1000 m, 4x500 m, 10x200 m üzülür. Üzgüçülük texnikasını təkmilləşdirmək, dözümlüyü artırmaq üçün hovuzun eninə üzmək “sürətli gün” məsləhət görülür. Həmin gün quruda və sudakı iş, ümumi bir istiqamətə malikdir.

“Sürətli gün”də məşqlər gimnastik zalda 15 dəqiqəlik bədəni qızıqdırmaq üçün hərəkətlərlə keçirilir, özudə kompleks hərəkətlər yerində və yeridə sürətlənmiş tempdə keçirilir.

Quruda və suda məşğələrlə aşağıdakı məqsədə malikdir:

- 1) Bütün üsulların texnikasının və dönmələrin təkmilləşməsi;
- 2) Üzmə texnikasını saxlamaqla, üzülən məsafələrin artırılması;
- 3) Ümumi və qismən sürət dözümlüyünün təkmilləşdirilməsi.

Qabaqcadan (“sürətli gündən” əvvəl) məşqçi bütün qrupu yarım qruplara bölür. Hər yarım qrupda təxminən eyni hazırlıqlı 3-4 nəfər olur. Məşqlər bütün üsullarla həm tam koordinasiya, həm də elementlərlə aparılır. Bunun üçün yarımqrup şığirdləri bir-biri ilə yarışaraq hovuzun eninə üzülər, ancaq nəticələr saniyəölçənlə qeydə alınmır. Növbəti üzmə yarışı məşqçinin komandası üzrə icra edilir. Belə yarışlar üzgüçülərin iradi keyfiyyətinin tərbiyəsinə kömək edir.

“Sürətli gündə” məşqçi müxtəlif sürətdə üzgüçülük texnikasının təkmilləşdirilməsinə maksimum diqqət yetirir. Şagirdlərin hovuzda qalmasının ümumi müddəti 60 dəqiqədir.

Birinci 15 dəq. – suda əsas dərstdən öncə qızıqdırıcı hərəkətlər, onun məzmunu əsasən sürətli dönmələr seriyasının icrasına yönəlmiş bütün üsullarla tam sürətlə kiçik hovuzun eninə üzmə sayılır. Dönmələrin yerinə yetirilməsi dərslin axırında da təkrar oluna bilər.

Növbəti 15 dəqiqə - 32 dəfəyə böyük hovuzu köndələninə üzmə, yəni 400 metr. Üzgüçülük ancaq ayaqların köməyi ilə (krolla, delfinlə, brassla və arxa üstə krolla) üç



variantda: sürətlənmə, nəfəsi saxlama və suya başvurma ilə həyata keçirilir. Məşqçi uşaqlar qarşısında vəzifə qoyur ki, suya başvurmada bədənin daha yaxşı axarlı vəziyyətində olsunlar. Kəsiklər qolların müxtəlif vəziyyətlərilə üzülür: qollar irəlində dartılmış; qollar budun yanında; bir qol irəlində, digəri budun yanında.

O biri 30 dəqiqə - bütün üsullarla yenə də hovuzun köndələninə üzmə. Əvvəlcə əllərin köməyiylə, sonra tam koordonasiya ilə. Kəsiklər iki variantda üzülür: tənəffüsü saxlamaqla və 1-2 dövrdən bir nəfəs almaqla. Dərsin bu hissəsində məşqçi üzmə texnikasını diqqətlə izləyir və çatışmazlığı aradan qaldıraraq iradlarını bildirir. Bu vaxt ərzində şagirdlər 800 m yaxın üzə bilirlər.

Qalan 10 dəq. Top ilə oyun və ya suda başqa oyunlar keçirilir, hərdən isə bütün üsullarla üzmə təkrarlanır, dönmələrlə estafet keçirilir.

“Sürətli gün” idmançının hazırlığından, məşqin həmin dövrünün vəzifəsindən asılı olaraq məşqin həftəlik dövrünə daxil olunur. Həmin gün yük kəsiklərin üzülmə sürət ilə, işin və istirahətin müddəti ilə və dərsin ümumi davamlılığı ilə tərəddüd edir.

Dərsin forması özündə məşqlərin yüngül sadələşdirilmiş variantı təsəvvürünü yaradır. “Sürətli gün” həftəlik dövrdə özünəməxsus şəkildə fasilə ola bilər və çətin işlərin günləri ilə növbələşə bilər. “Sürətli gün” məşqlərin yarışlaradək və ya yarışdan qabaq qızıqdırıcı hərəkətlər kimi tətbiq edilməsi də yaxşı nəticələr verir.

Müsbət nəticə 6x25 m, 4x50 m, kəsiklərin vaxta təkrar üzülməsində əldə edilir. Lakin bu tipli yükün həddən artıq tətbiq edilməsi (hərdən bəzi məşqçilər buna gedirlər ki, həmin yüklər qısa kəsiklərdə və məsafələrdə idman nəticələrinin tez artmasına kömək edir) xoşagəlməz işlərə gətirib çıxarır. Əsasən sürətli üzgüçülükdə qısa məsafələrə tərbiyə edilən gənc üzgüçülər idman gələcəyindən məhrum olurlar, beləki, onların hazırlığında baza məşqinin əsas prinsipi pozulub - idman nəticələrinin anaerob istiqamətli məşqin gücləndirilməsi hesabına yox, gələcəkdə məşq prosesinin intensivliyi üçün əsas sayılan fundamental aerob məşqin hesabına artması.

Belə halın mənfi tərəfi odur ki, sürət xarakterli yüklər, gənc üzgüçülərin orqanizmin uyğunlaşma imkanlarını yüksəldən stress vəziyyətinə səbəb olur və bu orqanizmin requlyar funksiyasının əvvəlcə qeyri stabil, sonra isə stabil dəyişməsinə xidmət edir.

Baza məşqləri mərhələsində icra edilən işə üzgüçülərin orqanizmin reaksiyasını diqqətlə izləmək lazımdır ki, yorğunluğun yaxud həddən artıq yüklənmənin ilkin əlamətinə, yükün həcmnin azalması, istirahətin artırılması yolu ilə tez reaksiya verilsin.

Nəzərə almaq lazımdır ki, həddən artıq yüklənmə nəinki məşqdən o, dərslərdə ümumi yorğunluqdan, qida rejiminin, istirahətin pozulmasından və s. ola bilər.

Məşqçinin həddən artıq yorğunluq təhlükəsini aşkar edə biləcəyi əlamətlər cədvəl 32-də göstərilir.

Təbiidir ki, daha dərin diaqnostikaya və müəyyən edilən pozuntuları aradan qaldırmağa ixtisasçı-həkimləri cəlb etmək lazımdır.

Cədvəl 32

Həddən artıq məşqdən yorulmanın başlanğıc dərəcəsinin simptomatikasısı

Simptomlar	Simptomların yaranması	Simptomların müəyyən edilmə metodları
Məşqə reaksiya	Həvəsin olmaması və ya imtina	Pedaqoji müşahidə
Yuxu	Qısa müddətli, ara kəsilmələrlə, pis	Eyni ilə
Temperament	Tez-tez oyanan, emosional, qıcıqlanan	-"-
Ağız suyu	Qatı	-"-
Sidik-turşuluğunun tarazlığı	Asidoz (konyuktivin ağarması)	Konyuktivin duşa və üzgüçülüyə qədər rəngi üzrə
EKQ	T diş aşağı düşüb	EKQ sakit halda
Arterial təzyiq	Yükdən sonra yüksəkdir (çıxış vəziyyətinə 5-7 dəqiqədən sonra qayıdır)	Sakit halda və 20-30 oturub-durmada sonra yoxlama
Nəbzölçüsü	Tacxikardiyaya nisbətən meyllik (həmin idmançının norması ilə müqayisədə)	Nəbzölçüsü yükdən əvvəl və sonra

**Taktiki hazırlıq.** Gənc üzgüçülərin yoxlama yarışları başlayan kimi, onlara müxtəlif vəzifələri – yaxşı nəticə göstərmək, məsafəni birinci başa vurmaq və s. həll etməklə məsafəni taktiki cəhətdən savadlı qət etməyi öyrənmək lazımdır.

Məsafədə gücü bölüşdürmək bacarığı, fiziki və taktiki hazırlıq səviyyəsini maksimal həyata keçirmək, gərgin idman mübarizəsi şəraitində sərbəst qərar qəbul etməyi gənc üzgüçülərdə məşqlərin lap əvvəlindən tərbiyə etmək lazımdır.

Taktiki hazırlığı təkmilləşdirmək, taktiki fikri şüurlu inkişaf etdirmək hər məşq dərində vacibdir. Bu məşq üçün “sürətli gün” xüsusilə uyğundur ki, bu vaxt uşaqlar öz aralarında bütün məşq ərzində yarışa bilirlər. Aydındır ki, taktiki hazırlıq idmançının yarışın qaydalarını bilmədən mümkün deyil, belə ki, idman mübarizəsini aparmaq, müxtəlif taktiki variantların tətbiqi bu qaydaların çərçivəsində keçirilməlidir.

#### **Mənəvi-iradi hazırlıq.**

Çoxillik məşqlər prosesində uşaqların və gənclərin mənəvi və iradi hazırlığı hər məşqçi üçün vacib məsələdir. Fiziki inkişafın təkmilləşməsinə və

yüksək idman nəticələrinə nail olmağa yönəlmiş idman məşqi, uşaqların və yeniyetmələrin vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsi ilə əlaqəlidir.

İdman nailiyyətinə hazırlıq idmançının şəxsiyyətinin hərtərəfli formalaşması ilə şüurluluq, aktivlik, təvazökarlıq, xoşxasiyyətlik, düzgünlük kimi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsilə ayrılmaz surətdə bağlıdır.

Uşaqların və gənclərin məşqlərində iradənin məqsədyönlü tərbiyəsi vacib əhəmiyyətə malikdir ki, şəxsiyyətin xarakterini müəyyən edir, şüurlu sürətdə məqsədəçatmaqda və qoyulan vəzifənin həllinə nail olmaq bacarığında özünü göstərir.

Bu xüsusilə yüksək gərginli işin icrası, fiziki və psixi gərginliyin keçirilməsi və idman rejiminə riayət edilməklə idman məşqinə münasibətdə yaranır. Öz qüvvəsinə inam, idman nailiyyətinin yüksək səviyyəsinə çalışmaq, yüksək idman yükünü daşımaq və məsuliyyəti öz üzərinə götürmək cəsarəti, idman nailiyyətini nümayiş etdirməyə hazır olmağın əsas komponentlərindən sayılır. Yüksək idman nəticələrinə nail olmaq məşqçinin və idmançının bir-birini tam qarşılıqlı başa düşmələri şərtilə, onların birgə yaradıcılıq işində mümkündür.

İdmançının idman məşqinin məzmununa şüurlu yanaşması, bu prosesi təhlil etməyi bacarması, gündəlik yaranan sualların həlli üçün, məşqçiyə yeni yaradıcılıq və yanaşmalar axtarışında kömək etməsi üçün, gənc üzgüçüləri hər tapşırığın mənasını lap əvvəldən başa düşməsinə öyrətmək lazımdır. Buna məşq gündəliyinin sərbəst aparılması çox kömək edir. Böyük idman nailiyyətinin artan səviyyəsi idmançının intellektual inkişafına, onun ümumi təhsilinə və mədəniyyət səviyyəsinə yüksək tələblər təqdim edir, belə ki, hər bir rekord və ya qələbə irəliyə daha bir yaradıcılıq addımları sayılır. Bu, idmançının məşq prosesində özünün aktiv iştirakı olmadan mümkün deyil, ona görə də, uşaq və yeniyetmələrdə artıq gənc yaşlarında intellekti, yaddaşı, təsəvvürü, yaradıcı təfəkkürü inkişaf etdirmək lazımdır.

Məsələn, şəxsi məşq gündəliyinin təhlili zamanı, öz fəaliyyətini müstəqil və tənqidi qiymətləndirmə bacarığı, yarışlarda müfəffəqiyyət və uğursuzluq idmanda gələcək inkişaf üçün mütləq zəmin hesab edilir.

### **Seçimin ikinci mərhələsi**

Seçimin ikinci və ya əsas mərhələsi hovuzda 2 il məşğələlərdən sonra keçirilir və üzgüçülərin baza məşğələlərinin proqramının mənimsənilməsinə bir növ yekun vurur. Ona görə də seçimin ikinci mərhələsində məşqçi yoxlama tapşırığında əsasən mütləq göstəriciyə yox birinci ölçümlərlə müqayisədə inkişaf dinamikasına diqqət verməlidir. Fiziki inkişaf və fiziki hazırlığın yaş dinamikası oynaqlarda mütəhərriklik, fiziki işqabiliyyəti, çəkinin, boyun nisbəti, AHT, nahayət idman nəticəsi kimi göstəricilər gənc

idmançının məşqlənmə dərəcəsi məşq prosesində irəliləmə bacarığı haqqında təsəvvür yaradır. Buna əsasən məşqçi uşaqlardan hansının ixtisaslaşdırılmış məktəbin proqramı ilə gələcəkdə müvəffəqiyyətlə bacara biləcəyini proqnozlaşdırır. Üzgüçülüyə istedadı olmayan uşaqlara başqa bir idman növü ilə məşğul olmaq tövsiyə edilir.

Baza məşqinin dövründə gənc idmançılar üzgüçülüyn bütün idman üsullarının texnikasına yiyələnməli və hərtərəfli üzgüçülük hazırlığını almalıdırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, ancaq texniki və funksional hazırlığın geniş bazası uşaqların hərtərəfli inkişafına lazımi şərait yaradır.

Seçimin ikinci mərhələsində məşqçi öz tələbələrini artıq lazımi qədər tanıyır.

İstedadlı uşaqları aşkar etmək idman-texniki ustalığının artma dinamikasına, ümumi iş qabiliyyətinə, sağlamlıq vəziyyətinə və fiziki inkişafa, məktəbdə müvəffəqiyyətə sisteməlik pedaqoji müşahidə şəraitində xeyli asandır.

Bu seçim mərhələsində hovuzda dərəcə davamiyyətin uçotu vacib əhəmiyyət kəsb edir. Bu göstərici məktəbdə müvəffəqiyyət dərəcəsi ilə bağlıdır. Hovuzda gərsə davamiyyət uşaqların sağlamlığından asılıdır. Ona görə məşqçi bilməlidir ki, uşaq neçə dəfə dərəcə buraxıb və hansı xəstəlikləri keçirib.

Butün bu məlumatları məşqçi valideynlər, məktəb müəllimləri və həkimlə sorğu yolu ilə alır.

Həmin məlumatlara məşqçinin hər şagirdi tədris-məşq dərslərində və yarışlarda iştirakı vaxtı şəxsi müşahidəsi ilə əldə etdiyi məlumatlar əlavə olunur.

Seçimin ikinci mərhələsində necə birinci mərhələdə olduğu kimi (bax cədvəl 32) uşağın bədən duruluşu və fiziki hazırlığının idmançı-üzgüçülərə təqdim olunan normalara uyğun olmalıdır, lakin idman nəticələri həlledici əhəmiyyət daşıyır. Artıq deyildiyi kimi, idman nəticələrinin artma ahəngi və yaş qruplarında müvəffəqiyyətlər xüsusilə 50 və 100 m məsafələrdə istedadın etibarlı meyarı ola bilməz. Orta və uzun məsafələrdə proqnostiki əhəmiyyət xeyli çoxdur.

Seçimin ikinci mərhələsi üçün aşağıdakı test proqramı məqsədəuyğundur. Birinci mərhələnin yoxlama ölçülərinin proqramı tam təkrar olunur. Onların seçimin birinci mərhələsində qeyd olunmuş çıxış səviyyəsinə nisbətə ölçülən göstəricilərin inkişaf dinamikası nəzərə alınır. Başqa cür desək, fiziki inkişaf göstəricilərinin artma tempi üzrə baza məşqi prosesində proqressivlik bacarığı qeyd edilir. Testlər proqramına əlavə olaraq daxil edilir: 1) suda bağlamada dartma qüvvəsinin ölçülməsi (Bu üzgüçülükdə idman nailiyyətləri ilə sıx əlaqəyə malik, suda qüvvə hazırlığını qiymətləndirmək üçün daha

spesifik üzmə testidir.); 2) 4x50 m məsafənin maksimal sürətlə 45,30 və 15 san. azalan interval fasilə ilə üzülməsinin summa vaxtının qiymətləndirilməsi.

Seçimin ikinci mərhələsində, o idmançılara diqqət ayırmaq lazımdır ki, onlar üzgüçülüyn idman üsullarının texnikasına müvəffəqiyyətlə yiyələniblər və böyük məşq yükünü asanlıqla daşıya bilərlər (gənc üzgüçülərin 100 m-dən 400 m-dək məsafələrdə idman nəticələri ilə sıx əlaqəli imkanlarını xarakterizə edən test). Yaxşı mənimsənilməmiş üzmə texnikası suda icra edilən işin faydalığını xeyli artırmağa imkan verir. Yaxşı texnikanın kriteriyaları bunlardır: bədənin axarlı vəziyyəti; müntəzəm fasiləsiz qabağa irəliləmə; hər avar çəkiləndən sonra yaxşı irəliləmə; sərbəst hərəkətlər.

Məşqlərin böyük həçmlərinin mənimsənilməsi üzgüçünün yaxşı uyğunlaşması bacarığını göstərir: bu halda yüksəlmiş iş qabiliyyəti və tez bərpa olunması aşkar edilir.

Üzmə texnikasının qiymətləndirilməsində və ixtisasın seçilməsində idmançıların təyin olunmuş məsafədə hər konkret üsulla üzmədə müvəffəqiyyəti müəyyən edən bədən quruluşunun xüsusiyyətini və fiziki hazırlığını nəzərə almaq lazımdır.

### **Dərinləşdirilmiş ixtisaslaşma mərhələsi (əsas istiqamət)**

Dərinləşdirilmiş ixtisaslaşma mərhələsinin əsas vəzifəsi – ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi; əsas və əlavə üzmə üsullarının texnikası; aerob və aerob-anaerob dözümlüyn dərinləşdirilmiş inkişafı (üzgüçülüyn ümumi həşminin artırılmasının davam etməsilə bağlıdır), qısa kəsiklərə və məsafələrə üzmədə sürət keyfiyyətinin inkişafı.

Çoxillik məşqlərin bu mərhələsi üzgüçülükdə 12-15 yaş dövrünə düşür ki, bu da orqanizmin fiziki inkişafının və fiziki işqabiliyyətinin göstəricilərinin daha çox artma tempini xarakterizə edən, bioloji inkişafın yetkinlik dövrü ilə üst-üstə düşür.

**Fiziki hazırlıq.** Bu mərhələdə fiziki hazırlığın istiqaməti, məşqin əvvəlki baza mərhələsinin geniş hərtərəfliliyini qoruyaraq, daha yaxşı ixtisaslaşdırılmış xarakter daşıyır. Əsas fiziki hərəkətlər üzmə zamanı əsas işi icra edən əzələ qruplarının qüvvə və qüvvə-dözümlüynün inkişafına yönəlib. Onlar oynaqda mütəhərrikiyin inkişafı üçün hərəkətlərlə mütəlq növbələşirlər. Çoxillik məşqin birinci mərhələsinin hərəkətləri ilə yanaşı burada ümuminkişafətdirici xarakterli qüvvə trenajoru (tip “Qerkules”); çoxməqsədli trenajorlar (“svimulyator”, amortizatorla trenajor və s.) və ixtisaslaşdırılmış trenajorlar (çiyin önünü fırlamaq, baldırın, ayağın açılması, pəncə altının bükülməsi üçün) geniş istifadə edilir. Tətbiq edilən ağırlıqlar və müqavimətlərin həcmi üzgüçülüynün maksimal sürətində inkişaf etdirilən dartma qüvvəsindən 1,5-2 dəfə çox olmalıdır. Qüvvə dözümlüynün inkişaf

etdirmək üçün “İmtina edənədək” təkrar qüvvə metodu tətbiq edilir. Ağırılığın həcmi idmançıya hərəkətləri 20 dəfədən artıq icra etməyə imkan vermir.

**Üzmə hazırlığı.** Üzgüçülük texnikasını təkmilləşdirmək üçün baza məşqinin bütün hərəkətləri tətbiq olunur. Əvvəlki kimi bütün üsullarla üzmə istifadə olunur. Hərüzgüçünün bədən quruluşuna və fiziki hazırlığına uyğun fərdi üzmə stili qoyulur. Suda qüvvənin inkişafı üçün trenajor qurğusu geniş istifadə edilir: amortizasiya edən trosu istifadə etməklə yerində üzmə; əlavə müqavimətlərlə – plastin kəmərlə, xüsusi üzmə taxtası ilə; əllər üçün kürəkçiklə, ayaqlar üçün dairəçiklə üzmə. Bütün tapşırıqları necə tam koordonasiya ilə üzmə elə də elementlərlə (ayaqların və əllərin köməyi ilə) üzmə tətbiq olunur.

Əsas təlim məşqləri yönəldilib:

1. orta intensivli üzmənin davam edən ümumi həcmnin artırılması hesabına dözümlüyn gələcək inkişafına;

2. orta və uzun məsafələrə intensiv üzmənin həcmnin artırılması hesabına aerob-anaerob məhsuldarlığın təkmilləşdirilməsinə;

3. sürət keyfiyyətinin inkişafına.

Ekstensif rejimdə üzmə ilə yanaşı (bax Baza məşqi mərhələsi) məsafəli üzmə, təkrar-məsafəli, yavaş və yüksək tempdə dəyişənsürətli üzmə, ürək yığılmasının sıxlığı 170 dəq/vurğuyadək çatdırılır (10 san 25-27 vurğu), həmçinin böyük olmayan intensivliklə interval məşq tətbiq edilir.

Burada aşağıdakı tapşırıqlar yerinə yetirilə bilər:

a) 4x50 m istənilən üsulla müxtəlif sürətlə və istirahət fasiləsilə 1.40-3.00 san. həddə üzmə;

b) 1000 m dəyişənsürətlə 4x (200 m yavaş tempdə koordiasiyada üstəgəl 50 m yüksək tempdə ancaq qolların yaxud qıçların köməyi ilə) – ardıcıl olaraq bütün dövr üzmə üsulu istifadə edilir;

v) 20x50 m 15-30 saniyə istirahət fasiləsilə – tempin yavaş-yavaş ortadan yüksəyədək artırılması ilə hər üsulla 5 təkrar icra edilir;

q) 800 m fasiləli kompleks (200 m kəsiklər 10-15 san dayanmalarla yüksək tempdə, yaxud tempı yavaşdan yüksəyədək qaldırılmaqla) 50 və ya 200 metrden bir üsulu dəyişməklə üzmə;

d) 800 m krolla yaxud kompleks yüksək tempdə üzgüçülüyn texnikasına əsasən üstünlük verərək (tədris-məşq qruplarının hazırlığının 3-cü ili idmançıları üçün yoxlama hərəkətləri) üzmə.

Baxılan iş növü yuxarı yaş qruplarında üzgüçü-stayerlərin hazırlığında əsas rol oynayır. Təlim-məşq qrupların dərslərində bu hələ böyük həcmdə tətbiq olunmur. Suda məşğələnin təxminən 10-20%-ni təşkil edir.

Dərinləşdirilmiş ixtisaslaşma mərhələsində üzgüçünün sürət keyfiyyətinin inkişafı davam edir.

Tapşırıqlar yüksək, son həddə yaxın, son həddə 12,5 – 100 m qədər kəsiklərdə yerinə yetirilir. Məşq enerjitəminatının anaerob mexanizminin təkmilləşməsinə yönəlib (qlikolitik və kreatinfosfat), ürək yığılmasının sıxlığı hərəkətlərin axırında 170-180 vur/dəq. çatmalıdır. Əsas məqsəd – üzgüçünün sürət keyfiyyətinin inkişafı, üzmənin sprinter texnikasının qoyulması, 50 və 100 m məsafələrdə avarçəkmə hərəkətlərinin qüvvətlənməsinin, maksimal sürətin və dözümlülüğün artırılması. Təkrar və dəyişənsürətli metodlarından istifadə etməklə ümumi koordinasiya və elementlərlə, uzaq və qısa məsafələrə üzmə, startdan çıxmaq və s. tətbiq edilir.

Üzgüçünün sürət keyfiyyətinin inkişafına dair tapşırıqlar üzmənin ümumi həcmindən 5-6%-i aşmamalı məşqlərin 2-3-cü ilində dərslərə daxil edilir.

Taktiki həmçinin mənəvi-iradi hazırlıq hansı ki, indi də böyük diqqət ayrılır, çoxillik məşqlərin vəzifələrinin mürəkkəbləşməsi, üzmə sürətinin yüksəlməsi, üzgüçünün yaşı və dərəcəsilə əlaqədardır.

### **Seçimin üçüncü mərhələsi**

Seçimin üçüncü mərhələsi hovuzda məşq dərslərindən 3-4 il sonra başlayır. Onun vəzifəsi İU normasını yerinə yetirmək bacarığı olan, yəni yüksək idman yükünü daşıya bilən, istedadlı üzgüçülərin seçilməsi sayılır.

Bu səviyyədə uğurlu məşq işi idmançının sağlamlığı haqda tam təsəvvürə malik olduqda mümkündür. Beynəlxalq dərəcəli idmançının hazırlanması gündə iki, hərdən isə üç məşqin keçirilməsini tələb edir. Ona görə məşqçi, məşq etməyə böyük həvəsi, çətinliyi qət etməyə iradəsi, üzgüçülükdə birinci olmağa açıq cəhdi, öz gücünə inamı olan idmançıları seçir.

Üçüncü mərhələdə güclü əsəb sisteminin və psixoloji dayanıqlığın meyarı idman nəticələrinin stabilliyi, həmçinin böyük yarışlarda özünün ən yüksək nailiyyətini göstərmək bacarığı hesab edilir.

Yekun mərhələdə eləcə də, əvvəlki iki mərhələdə ayrı-ayrı üzgüçülər USİM-dən xaric edilə bilərlər. Lakin seçimin birinci mərhələsi yaxşı təşkil edilsə və öz şagirdlərinin göstəricilərinin inkişaf dinamikasını diqqətlə izləsələr xaric edilənlərin sayını azaltmaq olar.

Üzgüçülük idman üsulunun və məsafənin seçməndə, hər üzgüçünün fərdi xüsusiyyətini, onun yaşını, fiziki inkişafını nəzərə almaq lazımdır.

İdmançıların antropometrik göstəricilərinin, hidrodinamiki keyfiyyətinin, oyaqlarda mütəhərriqliyin, dözümlüyün, qüvvə hazırlığının inkişaf dinamikasının müşahidəsini davam etdirmək lazımdır.

Yekun yerinə yetirilən həcmə yaxşı nəticələrlə müqayisəsi. Məşqçiyyə nəticələrin yaxşılaşma tempinin görülən işlərin sayına uyğunluğunu təyin etməyə imkan verir.

Seçimin üçüncü mərhələsində testlərin proqramı aşağıdakılardır. Bu mərhələnin cinsi yetkinlik dövrü başa çatdıqdan sonra keçirildiyinə görə, üzgüçülüyn konkret usulunda və məsafəsində ixtisasa uyğun üzgüçünün bədən quruluşunun xüsusiyyətinə dəqiq qiymət vermək olar.

Bədən quruluşunu qiymətləndirmək üçün, boyun göstəriciləri (bədən uzunluğu), çəki. AHT, pəncənin, əlin, qolun və ayağın uzunluğu, biləyin, dizin dövrəsi nəzərə alınır.

Üzmə qabiliyyəti, axarlılıq, müvazinət çəki-boy fərqi üzrə, AHT həcminə və sürüşmənin uzunluq göstəricisinə diqqət yetirməklə müəyyən edilir.

Oynaqlarda mütəhərriklik idmançının ixtisaslaşdığı üzmə üsuluna və məsafəyə uyğun ölçülür. Qüvvə hazırlığı həmin üzmə üsulu və məsafə üçün spesifik olan trenajorda işləmədə müəyyən edilir. Həmçinin sıfır sürətdə suda dartma qüvvəsinin həcmi ölçülür. Quruda və suda idmançı tərəfindən göstərilən qüvvənin qeyd olunan həcmnin müqayisəsi, təkcə qüvvənin mütləq əhəmiyyəti haqqında yox, həm də bu keyfiyyətin üzgüçülüyn spesifik şəraitində həyata keçirilmə dərəcəsi haqqında təsəvvür yaradır.

İdmançının dözümlüyü haqqında, 400. 800 və 1500 m məsafələrdə üzmədə idman nəticələri və maksimal oksigen tələbatının həcmi (MOT) üzrə mühakimə edirlər. Bu keyfiyyətin inkişaf səviyyəsinin şərti göstəriciləri AHT həcmi, həmçinin müxtəlif məsafələrdə ən yaxşı nəticələrin müqayisəsinin göstəriciləri (məsələn, 50 m nəticələrin 25 m nəticələrə münasibətinin göstəriciləri; 100 m – 50 m və s.) sayılır.

İdmançının sürət dözümlüyünün, oksigen borcunun həcmi ilə, 100 və 200 m məsafələrə üzmədə idman nəticələri ilə xarakterizə edilir. Onun inkişafının səviyyəsi 45, 30 və 15 san. azalan istirahət fasiləsilə 4x50 m üzülməsinin summa vaxtının həcmi üzrə qiymətləndirilir.

Üzgüçülük hazırlığı 100, 200 və 400 m məsafələrdə üzmə nəticələrinin artma dinamikası ilə xarakterizə edilir. Meyyar, yüksək dərəcəli üzgüçülər tərəfindən dərəcə normativlərinin yerinə yetirilmə müddəti, həmçinin dünyanın güclü üzgüçülərinin idman nəticələrinin artan dinamikası ola bilər.



## **FƏSİL 18. SUALTI İDMAN**

### **18.1. Sualtı idman**

Sualtı idman hərbi-texniki növlərinə aid olub, böyük tətbiqi və müdafiə əhəmiyyətinə malikdir.

Sualtı idmanla məşğul olmaq cəldlik, çeviklik, qüvvə, dözümlük, mürəkkəb su mühitində orientir götürməyi bacarmaq kimi çox dəyərli fiziki və iradi keyfiyyətlər tərbiyə olunmasına kömək edir. Bu keyfiyyətlər həmçinin böyük profilaktika əhəmiyyəti kəsb edir. Belə ki onlar soyuqdəymə xəstəliklərinə qarşı orqanizmin müqavimətini artırır, orqanizmin funksional imkanlarını, müxtəlif orqan və sistemlərin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Sualtı idman ümumtəhsil, elmi və xalq təsərrüfatı xarakterli vəzifələri həll etməyə imkan verir. İdman marağı baxımından o ilbəlil gənclər arasında daha geniş rəğbət qazandır.

Səksəninci illərdə keçmiş SSRİ-də sualtı idman növlərinin Vahid ümumittifaq idman təsnifatı qəbul edildi. Təsnifat müvafiq idman adları və dərəcələri almaq üçün tələb və normativlər müəyyən etdi. O vaxtdan sualtı idmanın müxtəlif növləri üzrə respublika, ölkə, Avropa, Dünya çempionatları keçirilir, rekordlar qeydə alınır.

O vaxtlar keçmiş Sovet idmançıları bu idman növündə böyük nailiyyətlər qazanırdılar.

Bədən tərbiyəsi və idman akademiyası və bədən tərbiyəsi texnikumu tələbələrinin idmanın bu növü ilə tanışlığı və onunla məşğul olması onun praktiki əhəmiyyətini heç şübhəsis ki artıracaqdır.

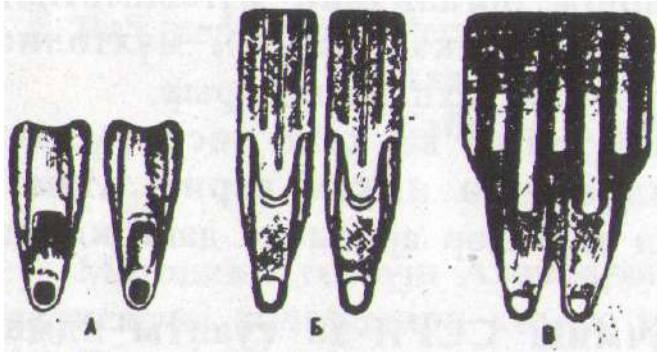
### **18.2. Sualtı-idmançının təchizatı**

Sualtı idman qarşıya qoyulmuş vəzifələri həll etmək məqsədilə idmançı və məşqçilərin tətbiq etdikləri ləvazimat və avadanlıqlara qarşı öz tələblərini diqtə edir.

Sualtı idmançının idman-texniki göstəricilərini yüksəltmək, onun suyun altında kifayət qədər uzun müddət qalmasını təmin etmək, eyni zamanda kifayət qədər yüksək sürətlə irəliləməsinə imkan yaratmaq, suyun altında oriyentir götürməsinə, yaxşı görməsinə təmin etmək cəhdləri və s. ona gətirib çıxarır ki, sualtı idmanda istifadə olunan ləvazimat və avadanlıqlar (lastlar, yəni ayağa gəyilən rezin kürəklər, çeşməklər, maskalar, akvalanq və s.) daima təkmilləşdirilir.

Hazırda, idmançının suda kifayət qədər sürətlə irəliləməsinə kömək edən müxtəlif ləvazimatlar: lastlar, bilastlar, monolastlar (şək. 85) geniş yayılmışdır.

Bilast steklotektolitdən hazırlanan uzadılmış lastadır. Materialın qalınlığı 1,8-2,2 millimetrdır.



*Şək.85 Üzmənin sürətini artırmaq üçün ləvazimat:*

*A – lastlar; B – bilastlar; B –*

*monolastlar*

Monolasta da eynilə cteklotekctalit materialından hazırlanır, yarım ellepsvari forma kəsilib çıxarılır. Sonra ardıcıl qaydada müəyyən sayda qat ayırmaqla (9-13 qat) lazımı bərkliyin alınmasına nail olunur. Monolastın özülünün qalınlığı 1,8-2,2 millimetrdır. Uzununa doğru getdikcə onun qalınlığı 0,5-0,6 millimetrə qədər nazildir. Monolastın təqribi ölçüsü uzununa 70-80 sm, eninə 60-75 sm-dır. Sprint məsafələrinə üzgüçülükdə daha enli və bərk, stayer məsafələrə üzgüçülükdə isə daha ensiz və elastik monolastlardan istifadə olunur.

Daha yüksək sürətə nail olmağa zəmin yaratdığına görə son vaxtlarda monolastdan üzgüçülükdə və suya cummada geniş istifadə olunur. Əgər 25 m məsafədə üzmədə lastsız, lastla, bilastla və monolastla üzmələrin vaxt göstəricilərini müqayisə etsək onda, nəticələr müvafiq qaydada belə olacaq: 13,6 s; 11,7 s; 11,1 s; 9,8 s.

Bu, onunla izah olunur ki, üzgüçü monolastla daha yüksək dartma qüvvəsi tətbiq edə bilər məsələn, krol üsulu ilə lastsız ayaqların köməyi ilə üzərkən dartma qüvvəsi 14,1 kq, krol üsulu ilə lastla üzərkən 19,4 kq, delfin üsulu ilə lastla üzərkən 23,3 kq, bilastla üzərkən 25,7 kq, monolastla üzərkən 36,5 kq bərabər olacaq.

Sualtı üzgüçünün təchizatına tənəffüsü təmin edən nəfəs borusu və sıxılmış hava ehtiyatı olan, hava təmin edən açıq sistemli aqtonom aparat – akvalanq aiddir. Akvalanqlar müxtəlif sistemli olub, bir-birindən formasına və belə bağlama üsulu ilə fərqlənirlər. Lakin onların hamısı eyni prinsipə əsaslanırlar və eyni xarakterik detallara malikdirlər. Bunlara sıxılmış hava balonları (yaxud ballon); sıxılmış havanın təzyiqini 150 atmosferdən 6-6,5 kq/sm<sup>2</sup> qədər aşağı salmaq üçün balonda yerləşdirilmiş reduktor, nəfəsi verərkən buraxılan havanın suyun altında müəyyən dərinlikdə mövcud olan

mühitə uyğun gəlməsindən ötrü balonda yerləşdirilmiş ağ ciyər avtomatı aiddir.

Əlavə təchizat ləvazimatlarına soyuqda məşğul olmaq üçün hidrokostyum, suyun altında orientir götürmək üçün qovşağı (akvalanq), orientirləri tapmaq üçün axtarış vasitələri, saat, digər təchizat vasitələri aiddir.

### **18.3. Sualtı idmanla məşğul olmanın insan orqanizminə təsiri**

Quruda insan onu əhatə edən atmosferin təsirinə məruz qalır. Atmosfer təzyiqinin orta həcmi civə sütununun 760 mm-nə bərabərdir ki, bu da bədən səthinin 1 kvadrat santimetrinə 1 kq təzyiqdən bir qədər çoxdur.

Sualtı idmanda təzyiq vahidi kimi bədən səthinin 1 sm<sup>2</sup>-nə 1 kq təzyiq qəbul olunub (texniki atmosfer ixtisarla at. yazılır). Beləliklə 1 at. = 1 kq/sm<sup>2</sup> yaxud civə sütununun 35,6 millimetrinə, yaxud 968 at. təzyiqinə, yaxud 10 su sütununa bərabərdir.

Orta səviyyədən yuxarı təzyiq həddən artıq təzyiq (ati) adlanır. Əgər atmosfer təzyiqi artıq təzyiqə vursaq onda yekunda mütləq (mat) təzyiq alınacaq, suyun altına 10 metr dərinliyə cummaqda artıq təzyiq 1 mat təşkil edəcək (atmosfer təzyiq 2-ati-dir). Bu şəraitdə nəfəs almaqdan ötrü insan xarici təzyiqi daxilədən edilən təzyiqlə tarazlamalıdır. Bu, o deməkdir ki, 10 m dərinlikdə nəfəs almaq üçün hava 2 atmosferdə daxil olmalıdır. Suyun altına cumarkən akvalanqdan havanın daxil olmasını ağ ciyər avtomatı tənzimləyir.

Atmosfer havası məlumdur ki, müxtəlif qazlardan ibarətdir. Onun tərkibində həcminə görə hər şeydən çox azot (79,13%) və oksigen (20,90%) var. Bundan başqa, atmosfer havasının tərkibində kiçik miqdarda karbon (0,03%) və arqon (0,94%), habelə hidrogen, helium, neon, kripton. Ksenon qazlarının izi var. Atmosfer havasının tərkibindəki hər bir qazın özünün bərabər hissələrə bölünmüş təzyiqi var ki, bunlar havanın qatındakı faizlərə uyğundur.

Suyun altına cumarkən (qərq olarkən) təzyiqin artması ilə əlaqədar qazların fizioloji təsiri dəyişilə bilər.

Boyl-Mariotta qanununa görə yuxarıda göstərilən qaz kütləsinin təzyiqi dəyişilməz temperaturda əksinə, yəni onun həcminə proporsional olur, yəni, əgər qazın təzyiqi 2 dəfə artırılarsa, onda onun həcmi iki dəfə azalacaqdır. Qazların bu xüsusiyyətini bildikdə, balonda nə qədər qaz olduğunu və müəyyən dərinliyə cumduqda onun nə qədər vaxta çatacağını hesablamaq olar. Suyun altında dərinə getdikçə havanın sərf olunması da çoxalır.

### **18.4. Suyun əhatəsində olarkən tənəffüs prosesinin xüsusiyyətləri**

Oksigen orqanizmə daxil olduqda oksidləşmə prosesində iştirak edir ki, nəticədə karbon qazı əmələ gəlir və bu qaz bədənə çıxarılır. Qazların

bilavasitə mübadiləsi hüceyrələrdə baş verir. Qan oksigeni hüceyrələrə daşıyır və karbon qazını onlardan çıxarır.

Bütövlükdə tənəffüs prosesi ibarətdir:

a) xariçi tənəffüs, yəni ətraf mühitlə qan arasında gedən qaz mübadiləsi (ağ ciyərlərin alvyolarında gedən mübadilə prosesi);

b) qazların qaz vasitəsilə daşınması;

v) daxili tənəffüs, yəni qanla orqanizmin hüceyrələri arasında gedən qaz mübadiləsi.

Xarici tənəffüs prosesi havanın nəfəs boruları vasitəsilə ağ ciyərlərin alvyollarına daxil olmasını təmin edən əzələlərin iş sayəsində baş verir. Alvyolların tənəffüs səthində gedən qaz mübadiləsi bir tərəfdən alvyollardakı, digər tərəfdən onları əhatə edən qandakı qazların parsial təzyiqinin müxtəlifliyi sayəsində diffuziya yolu ilə baş verir. Qan fiziki həllolma və kimyəvi birləşmə nəticəsində oksigen və karbon qazları ilə dolur. Oksigenin qan damarlarının divarlarından hüceyrələrə keçməsi, həmçinin karbon qazının ayrılması və orqanizmdən xariç edilməsi parsial təzyiqin gücünə görə baş verir.

Suyun altına cumduqca hər metrədə təzyiq 1 atmosfer çoxalır. Müəyyən dərinlikdə (təxminən 0,5 m) nəfəs əzələləri suyun təzyiqini dəff edə bilmirlər. Ona görə də nəfəs borucuqlarının uzunluğu 0,4 metrdən çox olmur.

Çox dərinə cummaq və uzun müddət suyun altında qalmaqdan ötrü ciyərlərə ətraf mühitin təzyiqinə bərabər təzyiqlə hava verən xüsusi aparat olmalıdır.

### **18.5.Yüksək təzyiqin ürək-damar sisteminə təsiri**

Suda insan bir sıra faktorların (amillərin), hər şeydən əvvəl suya qərq olanda (cumanda) artan təzyiqin, suyun dərinliyində aşağı düşən hərərin təsirinə məruz qalır.

Təzyiq damarların, xüsusən bədənin səthinə yaxın damarların daralmasına səbəb olur ki, nəticədə qan böyük müqavimətlə üzləşir, bu gərginliyi dəff etmək üçün ürək əlavə iş görməli olur. Xarici mühitin təzyiqi həddən çox olduqda daxili orqanlarda qanaxma baş verir ki, bu da işlək əzələlərin qanla təchiz olunmasını çətinləşdirir.

Bədənin sudakı vəziyyəti böyük əhəmiyyət kəsb edir. Üfuqi vəziyyətdə olduqda bədənin bütün sahələri qanla nisbət etibarilə eyni dərəcədə təchiz olunur. Şaquli vəziyyətdə su müxtəlif qüvvə ilə təzyiq etdiyinə görə qanın damarlarda hərəkəti üçün müxtəlif şəraitlər yaranır. Məsəl üçün, əgər qıçları aşağıda olmaqla şaquli vəziyyətdədirsə, onda arterial qanın aşağı ətraflara daxil olması çətinləşir və əksinə venalara axması yaxşılaşır.

## 18.6. Suda istilik mübadiləsi

Bədəndə istilik maddələr mübadiləsi nəticəsində əmələ gəlir. Bu zaman ətraf mühitin hərərəti nə qədər aşağı olarsa istilik əmələ gəlməsi prosesi bir o qədər intensiv baş verir və yaxud əksinə.

İnsan suya düşdükdə orqanizmin istilik tənzimləmə prosesi dəyişilir, belə ki, suyun istilikkeçirmə xassəsi havadan 30 dəfə çoxdur (quruda +18C hərərət də insan üçün istidir, suda isə əksinə, elə həmin qədər hərərət olduqda belə insan üçün soyuq olur).

İstiliyin həddən çox daxil olması orqanizmdə oksidləşmə prosesinin (turşuluğun) artmasına səbəb olur ki, bu da şübhəsiz oksigenin artıq dəff olunması ilə əlaqədardır. Əlbəttə, orqanizmin oksiginə olan tələbatının artması üzgüçünün suyun altında qalma müddətini azaldır. Əgər nəzərə alsaq ki, idmançı suyun içərisində irəliləyir, deməli, orqanizmin hərərəti xeyli artır ki, bu da oksigenə olan tələbatı xeyli artırır.

## 18.7. Suda görmə qavrayışı

İnsan suda hətta yaxındakı cisimləri belə aydın görə bilmir, onların konturu dumanlı görünür. Bu ona görə belə olur ki, gözün və suyun optik sisteminin sınma əmsalı təxminən eyni (gözünki 1,3, suyunki 1,33) olur. Nəticədə işıq şüaları su mühitində gözlərə keçdikdə demək olar ki, sınımlar və cismin görünüşü gözlərə tor şəklində çatır. Başqa söz, normal görə adam xüsusi görmə vasitəsilə silahlanmadıqda suda uzağı pis görə adam kimi görür.

Suda görməni yaxşılaşdırmaq üçün görmə şüşəsi olan maska geyirlər. Belə olduqda gözlə su arasında hava təbəqəsi əmələ gəlir ki, bunun sayəsində qarşdakı cisimlər bir qədər yaxınlaşır və böyüyürlər. Əlbəttə, suda cisimlərin görünməsinin qavranması başqa səbəblərdən, birinci növbədə işıqlanmadan və suyun şəffallığından asılıdır.

## 18.8. Suda səs qavranması

Quruda insan demək olar ki, səhv etmədən, səs hansı tərəfdən gəldiyini təyin edə bilir. Bu onunla izah olunur ki, havada səs dalğaları nisbətən yavaş irəliləyirlər (saniyədə 340 m) və hər iki qulağa eyni vaxtda çatırlar. Suda səs çox tez yayılır (saniyədə 1400-1500 m), bundan başqa, səs suda sümüklədən keçmə yolu ilə qavranılır, yəni səs, eşitmə orqanına kəllə sümüklərinin vibrasiyası (titrəyişi) sayəsində daxil olur. Səsin sümük keçiriciliyi hava keçiriciliyindən 40% aşağıdır. Buna görə də, insan, suyun altında olarkən səs mənbəyinin hansı tərəfdən olduğunu təyin etmək iqtidarında olmur və xeyli pis eşidir, nəticədə səmti təyin etmək çətinləşir.

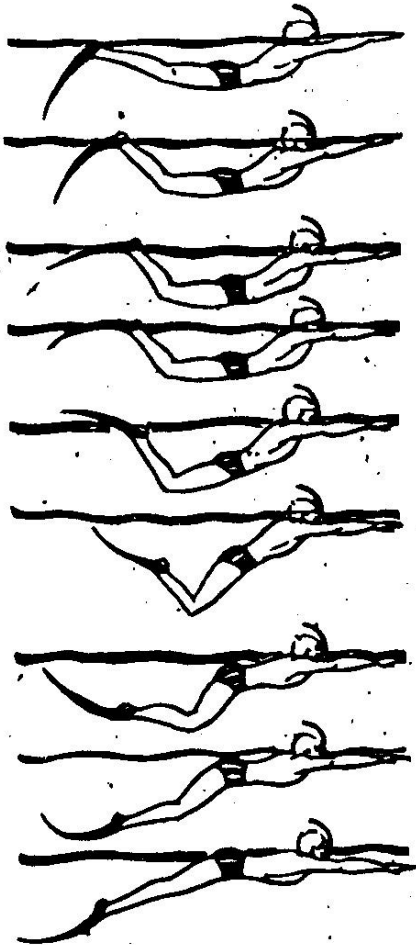
## 18.9. Üzmə qabiliyyəti və müvazinət

İnsanın xüsusi çəkisi suyun xüsusi çəkisindən az olduqda, ağırlıq mərkəzi və təzyiqin mərkəzi bir xətt üzərinə düşdükdə, o, suyun üzərində hərəkətsiz uzana bilər.

Bütün bunların suyun altına cümmaq üçün də əhəmiyyəti var, çünki üzgüçünün xüsusi çəkisi və onun möhkəmliyi təchizatın tipindən və onların bədəndə yerləşməsindən çox asılıdır.

Bədənin üzmə qabiliyyətində bir az çatışmazlığın olması yaxşıdır. Bədənin çəkisi çox olduqda suyun altında üzmək və müəyyən dərinlikdə özünü saxlamaq üçün böyük güc sərf etməli olursan. Bədənin xüsusi çəkisi bir vahiddən az olduqda suyun altına cümmaq çətin olur.

## 18.10. İdmançının sualtı üzmə texnikası



Suyun üzərində və onun içərisində üzərkən, həmçinin suyun dərinliyinə cüməkən mümkün qədər yüksək sürətə nail olmaq cəhdləri ayaqlara geyilən bilastın yerinə monolastı meydana gətirdi. Onların idmana geniş tətbiq edilməsi üzgüçülüyn texnikasında da özünü göstərdi. Əgər sualtı üzgüçülər lasta və bilastan istifadə edərkən əsas etibarilə üzgüçülüyn krol üsulunu tətbiq edirdilərsə, monolastın tətbiqi ona gətirib çıxardı ki, sualtı üzgüçülüyn əsas üsulu qolların hərəkəti olmadan istifadə edilən deldin üsulu oldu. Burda sualtı ovçuluq istisna təşkil edir, çünki sualtı ovçuluqda hələ ki, lasta və bilastan istifadə edilir.

Sualtı üzgüçülük texnikasının əsasını (suyun üzərində və onun içərisində üzərkən, suyun dərinliyinə cüməkən) idman üsulu ilə üzmənin texnikası təşkil edir.

## 18.11. Delfin üsulu ilə üzmənin texnikası

Delfin üsulu suyun üzərində və onun içərisində üzərkən (monolastla, çeşməklə və nəfəs borusu ilə) tətbiq edilir (şək. 86).

Monolastın köməyi ilə yaradılan böyük sürət sayəsində suyun üzərində üzərkən bədən bir qədər yuxarıda olur. Qollar dirsək və qol-biləng oynaqlarından düzəlirlər. Baş barmaqlar bir-birinə toxunaraq hərəkətin istiqamətinə doğru dartınırlar. Baş qolların arasında elə saxlanır ki, baxış irəliyə - üzgüçünün hərəkət istiqamətinə dikilmiş olsun, nəfəs borucununun yuxarıdakı ucu suyun səviyyəsindən yuxarıda qalsın.

*Şək. 86 Monolastla delfin üsulu ilə üzmə.*

Baxmayaraq ki, ayaqlarla üzmə hərəkətləri yerinə yetirilərkən gövdə və bud-çanaq nahiyəsindən yırğalanır, bu zaman üzgüçünün çiyinləri tərpənməz vəziyyətdə qalır.

Bədənin köndələn ox ətrafında etdiyi yırğalanma hərəkətləri bel və qarın boşluğu əzələlərinin böyük gərginliyinə səbəb olur. Bu, onunla izah olunur ki, üzgüçü monolastlarla suya dirənmək üçün qıçlarla hərəkət etmələrin müəyyən anlarında bədəni gah aşağı-yan, gah da yuxarı-yan vəziyyətlərdə saxlamalıdır. Bu zaman bud əzələlərində də, xüsusən açıcı-düzəldici əzələlərdə fiziki yük çoxalır.

Yandan baxdıqda monolastla üzərkən çanağın və ayaq pəncələrinin hərəkəti dalğavari əyri xətti xatırlayır. Delfin üsulu ilə monolastla yaxud onsuz üzdükdə qıçların hərəkətlərindəki əzələ səyləri nisbətən etibarilə oxşardır.

Bud-çanaq və diz oynaqlarındakı hərəkətlərin amplitudası üzgüçünün hazırlığından və sürətindən asılıdır. Qalan hallarda gövdənin və qıçların hərəkəti delfin idman üsulundan az fərqlənir.

Suya cummada və suyun içərisində üzmədə bu üsulun tətbiqinin bəzi xususyyətləri vardır (şək.87). Xüsusən, gövdənin köndələn ox ətrafında yırğalanması bir qədər az olur, baş tamamilə qolların arasında olur, monolastın hərəkəti daha dalğavari görünür.

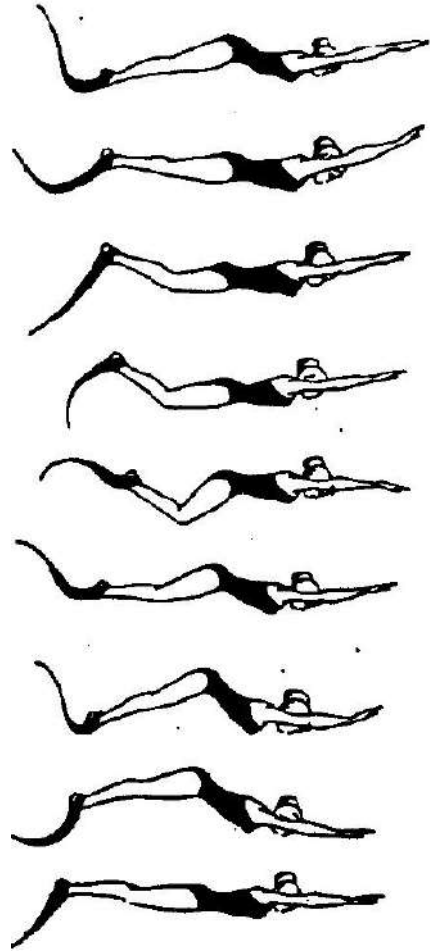
## **18.12. Krol üsulu ilə üzmənin texnikası**

Hərəkətləri tam koordinasiya etmək (bir-birilə əlaqələndirməklə), ayaqlara lasta geyib krol üsulu ilə üzməyin texnikası formasına və quruluşuna görə elə həmin üsulla lastasız üzmənin texnikasına oxşayır. Lakin bir halda ki, lasta ilə üzərkən ayaqlarla hərəkət səylərinin koefisienti yuxarıdır, üzgüçü qıçları ilə daha çox qüvvə sərf etməli olur. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, krol üsulu ilə lastasız üzərkən idmançı dartı qüvvəsini 14,1 kq, lasta ilə üzərkən isə 29,1 kq (orta göstərici) qədər artırabilir.

Lasta ilə üzərkən ayaqlarla hərəkətlərin faydalı təsir koefisientinin (FTK) artması ilə əlaqədar qollarla avarçəkmə qısa tərzdə edilir. Qıçlarla edilən hərəkətlərin sayəsində irəliləmənin sürətinin artması ilə əlaqədar qollarla edilən işin FTK-sı azalır. Bu, onunla biruzə olunur ki, qolların işə qoşulması ilə əlaqədar, onların hərəkətinin işi daha çox ayrı-ayrılıqda işə bənzəyir. Məsələn, sağ qol fəal avar çəkməyə sol suya salındıqda başlayır. Nəfəs borucuğu başın saxlanma vəziyyəti delfin üsulu ilə üzərkən olduğu kimidir.

Lasta və monolasta ilə sürətli üzgüçülük növlərində start tumbadan götürülür və lastasız üzərkən olduğu kimi yerinə yetirilir. O ki, qaldı dönmələrin texnikasına, onlar dəyişilməz qalır, lakin fırlanma məqamında qıçların lasta yaxud monolasta ilə sürətlə aşırıb aparılmasında dönmələrə sərf olunan vaxt azaldıla bilər.

*Şək.87. Monolastla delfin üsulu ilə suya cumma.*



### 18.13. Sualtı idmanla məşğul olanlara qarşı tələblər

Sualtı idman, onunla məşğul olanlar qarşısında müəyyən spesifik tələblər qoyub. Belə ki, müxtəlif ləvazimatlarla suyun altında üzərkən, hər şeydən əvvəl, uzun müddət suyun altında qalmağa imkan verən aparatların quruluşunu və iş prinsiplərini, onların sıxılmış hava ilə doldurulma qaydasını, həmçinin



tənəffüs qarışığına daxil olan qazların insan orqanizmə təsir xüsusiyyətlərini yaxşı bilmək lazımdır. Bundan başqa, bütün təchizat və avadanlıqlar kompleksində istifadəni bilmək lazımdır.

Sualtı idmanla məşğul olarkən aşağıdakı spesifik xəstəliklər baş verə bilər:

1. Xaricdən və daxildən müxtəlif təzyiqlər zamanı bədənin sıxılması nəticəsində baş verən qanaxmalar.

2. Qulaqların barotravması – orta qulaq boşluğuna təzyiqlərin müxtəlifliyi və ətraf mühitin təzyiqi nəticəsində qulaq pərdəsinin partlaması. Bu hal suya sürətlə cummada, sürətlə üzüb suyun üzərinə çıxmada, həmçinin udlaq xəstələndikdə müşahidə olunur.

3. Ağ ciyərlərin barotravması – daxili ciyər təzyiqinin çoxalması və azaldılması nəticəsində ciyər toxumalarının bütövlüyünün pozulması.

4. Kesson xəstəliyi – yüksək təzyiq zonasından sürətlə daha aşağı təzyiq zonasına keçmə zamanı toxumalara intensiv ifraz olunan azotun çoxluğu. Azot ciyərdən buraxılan havadan çıxmağı çətinləşdirir və qovucu kimi yığılıb orqanizmdə qalır. Orqanizmin orqan və sistemlərində azot qovucularının əmələ gəlməsi, qan damarlarının qaz maddələri ilə (embola) tıxanması təkcə çox ağrı hiss etməklə əlaqədar deyil, həm də həmin qazlar ifliclə, hətta ölümlə nəticələnə bilər.

5. Aşağı hərərətli su zonasına düşdükdə üşütmə şokuna düşmək.

Bu və digər xəstələnmələrin qarşısını almaq üçün sualtı idman məşğələlərində suyun altına girmə qaydalarına riayət olunmalı və profilaktika tədbirləri görülməlidir.

## **FƏSİL 19. SUYA TULLANMA**

Suya tullanma tətbiqi əhəmiyyət kəsb edən hərəkət vərdişidir. Hər dəfə tullanmanın sonunda suya qərq olma zərurəti idmançını sudan qorxmamağa, üzmə və suya çumma vərdişlərini təkmilləşdirməyə alışdırır. Fırlanmaqla tullanmaları dəfələrlə yerinə yetirmək vestibulyar aparatının məşq olunmasına, vaxtı hiss etməyə kömək edir.

Suya tullanarkən, idmançının hərəkətləri sürət xarakterinə görə təyyarəçinin hərəkətlərinə yaxın sürətlə davam edir. Buna görə də suya tullanma paraşütçülərin və kosmonavtların uçuş hərəkətinin yerüstü hazırlığı üçün yaxşı məşq vasitəsidir.

Suya tullanma, sərbəstlik, inadkarlıq, cəsarətlik kimi fiziki, əxlaqi və iradi keyfiyyətlər tərbiyə olunması üçün təsirli vasitədir.

### **19.1. Suyatullanmanın xüsusiyyətləri**

İcra tərzinə görə ilk baxışdan asan görünə də, suya tullanma bədənin bütün əzələlərindən, xüsusən qarın, bel, yuxarı ətraf və qıç əzələlərindən böyük gərginlik tələb edir.

Suyatullanmada idmançının bütün əzələlərinin harmonik inkişafına, tənəffüs və ürək-damar sistemi orqanlarının funksiyasının fəallaşmasına, suya-tullanmanı müntəzəm olaraq akrobatika, gimnastika, xoreoqrafiya və batutda hərəkətlərdə uzlaşdırma sahəsində nail olunur.

Məşqləri iqlim və meteoroloji şəraitə uyğun qaydada səmərəli dozalaşdırmaqla günəşin, təmiz havanın, küləyin və suyun təsiri sayəsində orqanizm sağlamlaşır və bərkiyir.

Adi suya tullanmalar hər bir sağlam adam üçün mümkündür. Onları yerinə yetirərkən əmələ gələn emosional hisslərin zənginliyi və qızğınlığı insana sevinc və məmnunluq bəxş edir. Buna görə də, təsadüfi deyil ki, suya tullanma gənclərin sevimli məşğuliyyətinə çevrilir.

Suya tullanmanı iki yerə bölmək olar. Birincisi, yerinə yetirilmə texnikası yarış qaydaları ilə reqlamentləşdirilən idman tullanmasıdır. İkincisi, təlim və tətbiqi suya tullanmadır ki, bu da qeyri-idman tullanmasıdır.

Xüsusi cədvəllərdə verilmiş idman suya tullanmaları (cədvəl A – tramlindən tullanma, cədvəl 5 – vışkadan tullanma) yarışlarda yerinə yetirilir.

Yarışlarda yerinə yetirilmiş idman tullanmaların hündürlüyü ciddi şəkildə müəyyən edilib: tramlindən tullanmanın hündürlüyü 1 və 3m, vışkadan tullanmaların hündürlüyü 5m, 7,5 m və 10 metrdir.

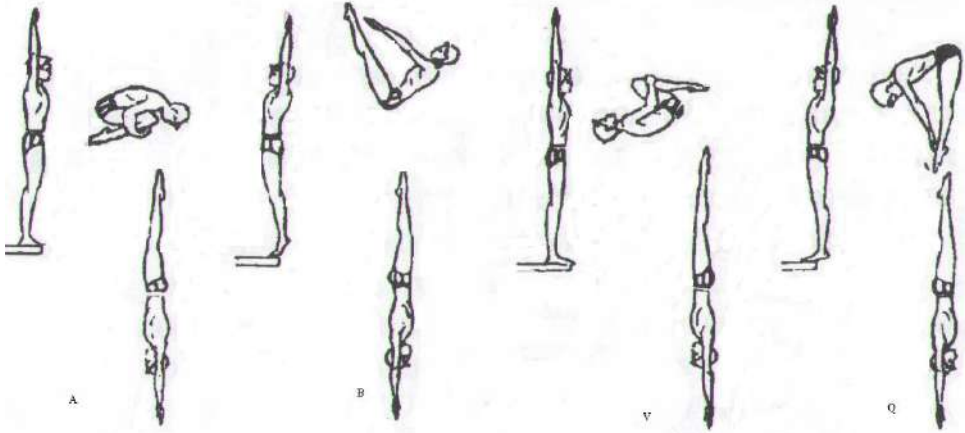
Çıxış vəziyyətlərinin və fırlanmaların istiqamətinin ümumilik prinsipinə görə bütün idman tullanmaları müxtəlif dərəcələrdə birləşirlər (şəkil 88).

**I dərəcə** - yönü suya tərəf dayanmadan bədəni köndələn ox ətrafında qabağa fırlanmaqla tullanmalar.

**II dərəcə** - bədən köndələn ox ətrafında geriyə fırlanmaqla (arxası suya tərəf) tullanmalar.

**III dərəcə** - yönü suya tərəf dayanmadan bədəni köndələn ox ətrafında geriyə fırlanmaqla tullanmalar.

**IV dərəcə** - arxası suya dayanmadan bədəni köndələn ox ətrafında qabağa fırlanmaqla tullanmalar.



Səkil 88. Tullanmaların təsnifatı:

A.– I dərəcə: Yönü qabağa dayanmadan qabağa fırlanmaqla tullanmalar;

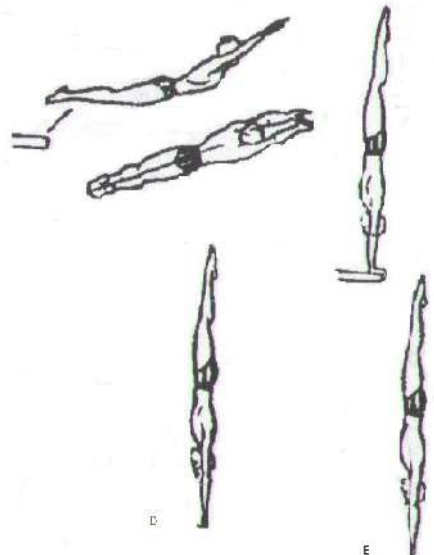
B.– II dərəcə: Arxası suya tərəf dayanmadan geriyə fırlanmaqla tullanmalar;

V. – III dərəcə: Yönü qabağa dayanmadan geriyə fırlanmaqla tullanmalar;

Q. – IV dərəcə: Arxası suya tərəf dayanmadan qabağa fırlanmaqla tullanmalar;

D. – V dərəcə: Burulmaqla tullanmalar;

E. – VI dərəcə: Əlləri üstə mil dayanmadan tullanmalar;



**V dərəcə** - yönü qabaga və dala dayanmalardan bədəni köndələn və uzununa ox ətrafında qabağa yaxud dala fırlanmaqla tullanmalar;

**VI dərəcə** - arxası suya tərəf əllər üstə mil dayanmadan bədəni həm suya tərəf, həm də dayağa tərəf fırlanmaqla tullanmalar. Bu dərəcədən olan tullanmalar yalnız vışkadan tullanmaqla yerinə yetirilir.

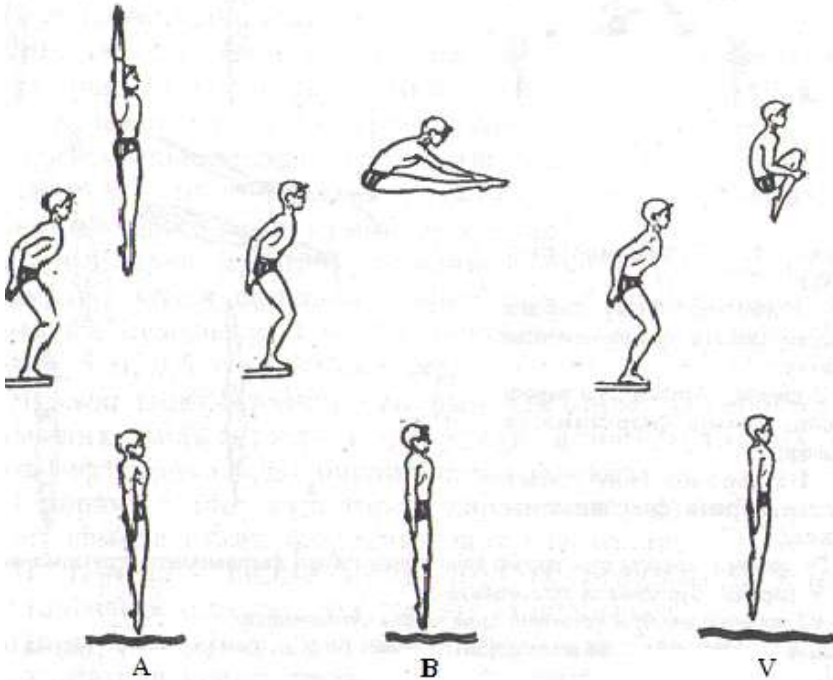
Tullanmalar bir-birindən bədənin uçuşdakı vəziyyətilə, həmçinin edilən dönmə və burulmaların sayı ilə fərqlənilir. Uçuşda bədənin belə vəziyyətləri mümkündür (şək.89): gərilmə (A), bükülmə (B), qruplaşma (V). Burulmaqla tullanmalarda bədənin sərbəst vəziyyətdə olmasına da yol verilir (D).

Köndələn ox ətrafında  $360^0$  dönməklə tullanmalar dönmələrlə tullanma adlanır;  $180^0$  dönməklə tullanma yarım dönməklə tullanma;  $1\frac{1}{2}$  dönmə -  $540^0$  dönməklə tullanma və i.a. adlanır.

Yarışlarda yerinə yetirilmək üçün verilən dönmələrin maksimal sayı I və IV dərəcəli tullanmalarda  $3\frac{1}{2}$ , II və III dərəcəli tullanmalarda  $2\frac{1}{2}$ -dir.

Hazırda bizim və xarici ölkələrin aparıcı idmançıları məşqlərdə I dərəcəli tullanmalarda  $4\frac{1}{2}$  dönmələri və II və III dərəcəli tullanmalarda  $3\frac{1}{2}$  dönmələrin yerinə yetirilməsini mənimsəyirlər. Görünür, yaxın gələcəkdə həmin tullanmalar rəsmi cədvələ salınacaq və yarışlarda yerinə yetirilməyə buraxılacaq.

Uzununa ox ətrafında fırlanmaqla tullanmalar burulmaqla tullanma,  $180$  dərəcə fırlanmaqla tullanma yarım burulma,  $360$  dərəcə burulma və i.a. adlanır. Burulmanın (vint) maksimal sayı -  $3\frac{1}{2}$ -dir.



*Şək.89. Yönü qabağa duruşdan tullanmalarda bədənin uçuş vəziyyətləri  
A – gərilmiş vəziyyət; B – bükülmüş vəziyyət; V – qruplanmış vəziyyət.*

V dərəcəli burularaq tullanmalarda eyni zamanda bədənin həm köndələn, həm də uzununa oxu ətrafında fırlanmalar baş verir.

TÇƏ – tullanmanın çətinlik əmsəlidir, tullanmanın çətinliyinin şərti say göctəricisi 1.1-dən 3,0-a qədərdir.

Tullanmanın yerinə yetirilmə keyfiyyəti 0,5 bal interval olmaqla 10 bal cictemi ilə (0-dan 10 bala qədər) qiymətləndirilir.

Tullanmaların yerinə yetirilmə keyfiyyəti müəyyən edilərkən aşağıdakı qiymət cədvəli rəhbər tutulur:

- a) tamamilə qeyri-qənaətbəxş tullanma – “0” bal;
- b) qənaətbəxş tullanma – 0,5-2 bal;
- v) başa çatmayan tullanma (əskik) – 2,5-4,5 bal;
- q) qənaətbəxş tullanma – 5,6 bal;
- d) yaxşı yerinə yetirilmiş tullanma – 6,5-8 bal;
- e) cox yaxşı yetirilmiş tullanma – 8,5-10 bal.

Hakimlik zamanı yalnız tullanmanın özünün icrası nəzərə alınır – çıxış vəziyyətinə yanaşma hesaba alınmır. Hakimlikdə tullanmanın aşağıdakı məqamlar (komponentləri), qiymətləndirilir:

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1.                  | Qaçış   |
| 2.                  | Təkan   |
| 3.                  | Texnika |
| və uçuşun gözəlliyi |         |
| 4.                  | Suya    |
| girmə               |         |

Olimpiya oyunlarına, Dünya və qitə çempionamlarına hakimlik etmək üçün Beynəlxalq Federasiya (FİNA) 7 hakim təsdiq edir, rəsmi olkə çempionatlarına hakimlik etmək üçün 5 hakim kifayətdir.

Hər bir tullanmadan dərhal sonra baş hakimin siqnalı ilə bütün hakimlər tullanmaya verdikləri qiymətləri göstərirlər. Yekun qiyməti almaq üçün yarışların katibləri hər biri yüksək və aşağı balları pozmaqla qalan qiymətlərin cəmini hesablayaraq onu tullanmanın koefisiyentinə (əmsəlinə) vururlar.

Balların hesablanması asanlaşdırmaq üçün 5 və 7 hakim üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi qiymət cədvəli yaradılmışdır.

Tullanmanın dəqiqliyi, rəvanlığı uçuşun yüksək trayektoriyası, tullanmanın təkan alətinin optimal məsafədə və şaquli olması, suya girərkən suyun sıçramaması və suya girmə tullanmanın yaxşı icra olunmasının təzahürüdür.

## 19.2. Suya tullanmanın texnikasının əsasları.

Suya tullanma trampində yaxud vışkada, havada və suda yerinə yetirilən kompleks hərəkətdir. Buna müvafiq olaraq suya tullanmanı şərti olaraq hazırlıq (qaçış, pəncə üzərinə qalxma), təkən verib sıçrama, uçuş, suya girmə fazalarına bölmək olar.

### Hazırlıq fazası

Bu fazaya idmançının dayaqdan təkən verib tullanma anına qədər yerinə yetirdiyi hərəkətlər daxildir. Bu hərəkətlərə qaçışın başlanma yerinə yaxud, vışkanın qırağına yanaşma, çıxış vəziyyəti almaq və tullanmaq üçün qaçış daxildir. Trampindən tullanmada hazırlıq fazası qollar aşağı, yarım çöməlmə vəziyyətilə, vışkadan tullanmada eynilə həmin yarım çöməlmə vəziyyətilə, qollar yuxarı qaldırılmaqla yaxud, aşağı salınmaqla başa çatır.

1. Yöni suya tərəf duruş (tullanma yerindən və qaçaraq yerinə yetirilə bilər).

2. Arxası suya tərəf duruş.

3. Arxası suya tərəf, əlləri üstə duruş (ancaq vışkadan tullanmalarda).

Əllər üzərində istənilən üsulla – dartınmaqla, yellənmə hərəkəti (max) etməklə, təkənlə qalxıb mil durmaq olar. Mildurma vəziyyəti azı 3 saniyə saxlanmalıdır.

Yöni suya tərəf duruşdan tullanmalarda idmançı trampinin yaxud vışkanın qırağında (baş tərəfdə) çıxış vəziyyəti alır (ayaq barmaqları dayağın qurtaracaq xətdində, qollar çiyin səviyyəsində qabaqda yaxud yanlarda olur). Qaçaraq tullanmalarda idmançı çıxış vəziyyətini trampinin yaxud vışkanın ucundan bir qədər aralıda alır. Qaçışın uzunluğu sərbəstdir, lakin bununla belə sıçrayış da daxil olmaqla dörd addımdan az olmamalıdır; qaçışdan qabaq qollar aşağı salınır.

Tullanmalar arxa duruşdan yerinə yetirilərkən, idmançı çıxış vəziyyətində arxası suya tərəf dayanır. Dayağın qırağı pəncənin ortasına düşür, dabanlar qaldırılır və alətin qırağından kənara çıxır. Qollar çiyin səviyyəsində qabağa yaxud yanlara qaldırılır.

Arxası suya duruşdan tullanmalarda dayaqdan sahəsi xeyli az olduğundan müvazinət saxlamaq və təkən vermək çətinləşir. Bir çox təcrübəli və texniki cəhətdən savadlı idmançılar trampindən tullanarkən təkənin gücünü artırmaq üçün pəncə üzərində qalxıb-ənməklə trampini enib-qalxma ritmində yelləndirir, vışkadan tullanarkən bu lazım gəlmir.

Qaçış həm trampində, həm də vışkada eynilə yerinə yetirilir. Onun əsas vəzifəsi kinetik enerjitoplamaq və həmin enerjini uçuşun hündürlüyünün artmasına zəmin yaradan, irəliləyən və fırlanan hərəkətlər əmələ gətirən

qüvvəyə çevirməkdir. Suyatullanma qaçış texnikası özünə məxsus tərzdə yerinə yetirilir və bütün başqa idman növlərindəki qaçışlardan xeyli fərqlidir.

Çıxış vəziyyətində idmançının bədəni gərilərək tarımlanır, amma gərginləşdirilmir. Bu müvaziməti saxlamaya və qaçarkən bədənin o tərəf-bu tərəfə ləngərlənməsinin qarşısını almağa kömək edir.

Ən optimal qaçış üç addımdan və təkən-sıçrayışdan ibarətdir. Qaçış addımlarını atarkən (onların sürəti və uzunluğu tədricən artır) idmançı dabanlarını trampinin orta xəttinə qoyur və yumşaq tərzdə pəncə üzərinə keçir. Bu zaman qollar sərbəst olaraq aşağı buraxılır yaxud simmetrik hərəkətlər edir, bədən birinci iki addımda azacıq qabağa əyilir, sonrakı sıçrayışdan qabaqkı üçüncü addımda bir qədər arxaya gərilir. Bununla da, necə deyirlər, ləngidici hərəkətlər əmələ gəlir, bədənin hərəkətinin üfuqi istiqamətdəki sürəti şaquli sürətə keçir.

Tullanmaq üçün trampinin üzərinə atılarkən, idmançı təkən ayağı (sol, sağ) ilə yuxarı atılır, o biri qıçının bud nahiyəsi ilə itələmə hərəkəti edir (bu zaman budla bədən arasındakı və max verən qıçın budla bazusu arasındakı qatlama bucağı 90 dərəcə olur) və eyni zamanda qollarını yuxarı qaldırır. Bu vəziyyətdə idmançının bədəni bərabər tərzdə yavaş-yavaş yuxarıya doğru hərəkət edir. Yuxarıda “ölü” nöqtəyə çatdıqda max verən qıç düzələrək təkən verilən qıçla birləşir (hazırda max verən qıçın təkən verən qıçla birləşməsi – bədən yuxarıda “ölü” nöqtəyə çatmamış baş verir). Max verən qıçın gec aşağı salınması müvazimətin pozulmasına, bununla da lüzumsuz kompensator hərəkətləri etməyə səbəb olur.

Max verən qıçın təkən qıçı ilə birləşdiyi anda, qollar yanlara salınır və çiyindən cuzi yuxarıda azacıq ləngidilərək müvazimətin saxlanması davam etdirilir.

Son zamanlarda bir çox mütəxəssislər fikir söyləyirlər ki, sıçrayış fazasında qıç əzələləri maksimal dərəcədə gərginləşməli, bədən dartılmalı, pəncələr dala dartılmalıdır. Onların fikirincə bədənin belə vəziyyəti trampinə temas anında effektiv və güclü itələməni təmin edir.

Bədənin mərkəzi kütləsini yuxarı qaldırmaq üçün təkənin sonrakı fazasında istifadə olunan ayağı alətə basıb sıçrama ehtiyat enerji əldə etməyə imkan verir. Lakin çəkilmiş kinoqramlar göstərir ki, idmançı trampinə qıçlar düz vəziyyətdə olmaqla deyil, yarım çöməlmə vəziyyətində təmas edir. Bu zaman qollar aşağı salınır. Lakin ayağın təkən nöqtəsinə basılması fazasında bədən nə qədər sərt mövqedə olarsa, sıçrayış bir o qədər yüksək olacaq. Bu zaman idmançı sıçrayış üçün trampin üzərində tam şaquli istiqamətdə düşür və amortizasiyaya az enerji itirilir.

Təkən verib sıçramaq üçün trampin üzərinə atılarkən bədənin qabağa əyilməsi kobud səhvdir və bu vəziyyət amortizasiya üçün enerji ehtiyatının itkisinə səbəb olur. Bu səhv idmançının kifayət qədər sürət-qüvvə hazırlığına

malik olmaması nəticəsində baş verir. Lakin bir halda ki, idmançı təkən üçün alət üzərinə tullanarkən özünün əzələ sistemini alətdən itələmə fazasında işə hazırlayır, deməli fərdi əzələ yığılması və əzələlərin boşalması nəzərə alınmalıdır. Məsələn, güclü idmançı qaçaraq tullanmaq üçün alət üzərinə atılma anında, bədəninə dərhal tamamilə dartıb düzəldirsə, əzələləri gərginləşdirib və ayaq pəncələrini geriye dartırsa, onda hündürə sıçradıqdan sonra, taxtaya təmas etmə anında onun əzələləri yorulmuş olur və təkən verib alətdən (tramplindən) itələnmə effektiv olmur. Deməli hər bir idmançıda özünün fərdi bədən gərginliyi ritmi və təkən üçün alət üzərinə sıçrama ritmi olmalıdır.

Tramplindən tullanmada yerinə yetirilən qaçış, vışkadan tullanmadakı qaçışdan və təkən üçün taxta üzərinə sıçramadan xeyli fərqlənir, tullanmaq üçün vışkada sıçrama alçaq, maili, budu çox yuxarı qaldırmadan edilməlidir. Sonuncu sıçrama addımından sonra, idmançı vışkaya toxunduğu anda, qollar yuxarı qaldırılır (I dərəcəli tullanmada), III dərəcəli tullanmalarda isə aşağı endirilir. Addımların sayı 4-dən 6-ya qədərdir.

Vışkadan (bərk dayaqdan) və tramplindən (mütəhərrik dayaqdan) tullanmalarda duruş vəziyyətindən (yönü yaxud arxası suya tərəf, yaxud əllərdə mil durmalardan) və tullanmaların yerindən yaxud qaçaraq yerinə yetirilməsindən asılı olaraq hazırlıq hərəkətlərinin icra texnikasının öz xüsusiyyətləri var.

## **Təkən**

Tullanmanın sonrakı fazasının texnikası təkənin gücündən, istiqamətindən yerinə yetirilmə müddətindən asılıdır.

Tramplindən tullanmada təkən mütləq iki ayaqla, vışkadan tullanmada isə həm iki, həm də bir ayaqla yerinə yetirilir. Öz xüsusiyyətləri olsa da və ayrı-ayrı hissələrinə görə fərqlənsələr də həmin tullanmalar ümumi qanunauyğunluqlara malikdirlər.

Təkən güclü olmalıdır, çünki təkən nə qədər güclü olsa, idmançı bir o qədər hündürə uçacaq və o, çox hündürə uçduqda tullanmanı səhsiz, gözəl və dəqiq yerinə yetirməyə, uçuşda bədənin bütün vəziyyətlərini görməyə və suya düzgün girməyə vaxt imkanı qazanacaq.

Vışkadan tullanmada, təkənin gücü ayaq əzələlərinin gücündən, qollarla və bədənlə hərəkət edərkən onların açılıb düzəlməsinin uzlaşmasından asılıdır. Tramplindən tullanmalarda təkənin gücü həmçinin idmançının hərəkətlərinin trampinin hərəkətilə uzlaşmasından və trampinin elastiki xassəsindən necə istifadə edilməsindən asılıdır. Buna görə də, təkənin müddəti, yəni təkən qüvvəsinin bədənə təsir etmə vaxtı vışkadan tullanmadakından xeyli çox olacaq.



Tramplindən tullanmada təkən qüvvəsinin artması alətdən itələnmə bucağına, bununla da, bədənin əsas ağırlıq mərkəzinin hərəkət trayektoriyasına böyük təsir göstərir. Müşahidələr göstərir ki, alətdən itələnmə bucağı (yəni dayaq oxundan keçən şaquli xətlə əsas ağırlıq mərkəzindən keçən xətt arasındakı bucaq) vışkadan tullanmalarda 70-75 dərəcə, trampindən tullanmalarda isə 80-87 dərəcədir.

Beləliklə, tullanmalardakı hər üç kəmiyyət göstəricisi (təkənin gücü, davamətmə vaxtı və alətdən itələnmə bucağı) bir-biri ilə əlaqədərdir. Onlardan birinin dəyişməsi o birilərinin də dəyişməsinə səbəb olur ki, bu da yekun nəticədə, tullanma texnikasının yerinə yetirilməsində özünü göstərir.

Vışkadan və trampindən tullanmalar bədənin köndələn və uzununa oxu ətrafında fırlanması ilə yerinə yetirilir. Məlumdur ki, bədən uçuşda (yəni dayaqsız vəziyyətdə) o zaman fırlanır ki, o dayağa təmas etdiyi anda fırlanmış olsun.

Bədəni təkənsiz da fırlatmaq olar, bundan ötrü bədənin yuxarı hissəsini qabağa əymək kifayətdir, yəni bədən dayağın hüdudundan kənarda qaldıqda idmançı “yığılaraq” fırlanacaq. Təkən vermədən fırlanma, qaçaraq tullanmalarda da mümkündür:

Qaçaraq birdən dayandıqda bədənin düz xətt boyunca hərəkəti fırlanma hərəkətinə çevrilir (transformasiya olunur), xətt boyunca irəliləyən sürət isə bucaq istiqamətində davam edir. Bədənin bucaq sürətini onun başlanma və qurtarma böyüklüyü, həmçinin ağırlıq qüvvəsi anının böyüklüyü müəyyən edir. Bu zaman ağırlıq qüvvəsinin baş vermə anının böyüklüyü çiyinlərin dayaq və perpendikulyar arasında bədənin əsas ağırlıq mərkəzinin şərti olaraq dayaq nöqtədən keçirilən üfuqi xətlə kəsişənə qədər aşağı salınmasının həddindən asılıdır.

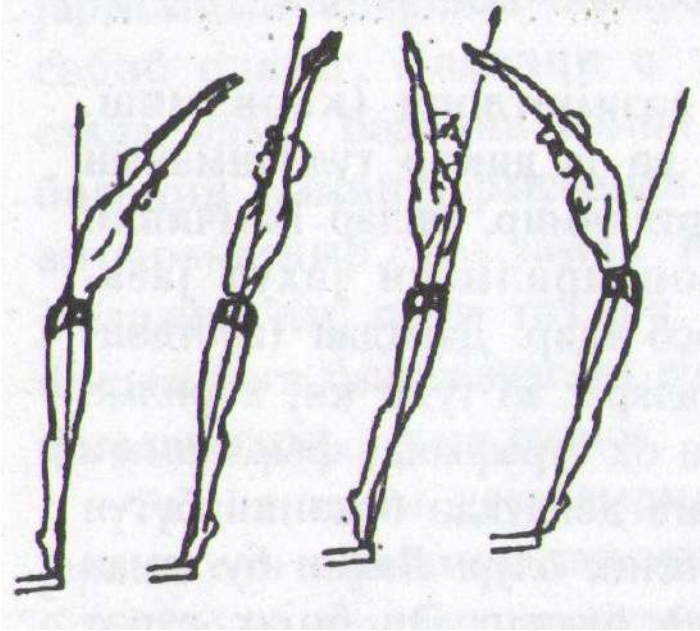
Yuxarıda sadalanan qüvvələrdən başqa, alətdən (dayaqdan) itələnmə zamanı, bədənə dayaqdan təkənmə anında baş verən dayaq reaksiya da təsir göstərir. Bundan başqa, bədənə fəal əzələ hərəkətləri də təsir göstərir ki, bunun sayəsində idmançı bədənin yuxarı hissəsinə, qollara və başa müəyyən hərəkət vəziyyəti verir.

Dayaqlanma reaksiyasının gücü, nəzərdə tutulmuş bucaq altına yönəldilir və həmin reaksiyanın gücü əsas ağırlıq mərkəzindən keçməklə şərti olaraq idmançının bədəni boyunca davam edir. Həmin qüvvəni paraleloqram qaydalarına görə üfuqi və şaquli qüvvələrə bölmək olar.

Alətdən itələnmə anında, bədənin fırlanma sürətinə ağırlıq qüvvəsinin dəyişən anı təsir edir. Buna görə də üfuqi qüvvənin yan tərəfə, ağırlıq qüvvəsinin əksinə yönəldilmiş böyüklüyü fırlanmanın sürətinin artmasına yaxud, onun yavaş olmasına zəmin yaradacaq.

Əlbəttə, həmin gün hədləri (aşağı yaxud yuxarı artım həcmələri) fırlanmanın sürətinə o zaman təsir göstərəcək ki, təkənin istiqaməti əsas ağırlıq

mərkəzindən keçmiş olsun. Buna görə də təkənin istiqaməti bədənin fırlanma sürətinə təsir göstərir (şək. 90).



Məsələn, I və IV dərəcə tullanmalarda bədəni qabağa fırlatmaq üçün, alətdən itələnmə reaksiyasının bərabər tərzdə təsir edən qüvvələri bədənin əsas ağırlıq mərkəzinin arxasından keçməlidir. II və III dərəcə tullanmalarda (geriyə fırlanmalarda) təkənin istiqaməti əsas ağırlıq mərkəzinin (Ə.A.M.) qarşısından keçməlidir.

*Şək. 90. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən tullanmalarda*

*fırlanma əmələ gətirmək üçün bədənin əsas ağırlıq mərkəzinə nisbətən təkənin gücünün müxtəlif istiqamətləri.*

Tullanma zamanı bədənin hissələri düz xətt boyunca və bucaq istiqamətində davam edən müxtəlif sürətlərə malik olur, bədənin Ə.A.M. isə qövs istiqamətində hərəkət edir. İdmançı əzələ qüvvəsinin köməyi ilə bədəni elə vəziyyət verməyi bacarmalıdır ki, təkənin istiqaməti lazımı hüdudda və müəyyən anda Ə.A.M.-dən, onun arxasından yaxud önündən keçsin.

Təkənin müəyyən müddət davam edir, fırlanma isə təkənin sonuncu – üçüncü hissəsində, yəni dayaqdan (alətdən) ayrılma zamanı yaranır.

### **Havada uçuş**

İdmançının bədəni uçuşda dayaqdan məhrum olur. Bu zaman bədənin əsas ağırlıq mərkəzi (Ə.A.M.) əksər tullanmalar üçün səciyyəvi olan parabola keçir.

Uçuşun başlanğıc stadiyasında (məqamında) bədənin Ə.A.M. yüksələn trayektoriya üzrə hərəkət etdiyi vaxt, bədənin hərəkəti bərabər tərzdə yaşayır. Uçuş trayektoriyasının yüksək nəticəsində bədəni, hansısa bir anda, bir növ havada asılı qalır. Bu zaman ağırlıq qüvvəsinin təsiri ilə bədəni yuxarı nöqtədən bərabər sürətlə aşağıya doğru enməyə başlayır.

Bədənin ucuşdakı müxtəlif vəziyyətləri (Gərilmiş, bükülmüş, qruplaşmış) yalnız bu və ya digər tullanmanın yerinə yetirilmə qaydaları ilə şərtlənmiş, onlar həmçinin bədənin fırlanmasının sürətləndirilməsi yaxud yavaşdırılması üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Dayaqdan (alətdən) aralanma anında fırlanma impulsu alaraq və tutaq ki, gərilmə vəziyyətində olaraq idmançı köndələn ox ətrafında fırlanmağa başlayır. Uçuş zamanı müəyyən bucağa döndükdə bədənin bütün nöqtələri eyni bir bucaq sürətinə malik olur. Lakin bu zaman onların xətt boyu sürəti müxtəlif olacaq. Ən böyük sürət bədənin fırlanma oxundan daha aralı nöqtəsində, ən kiçik sürət fırlanma oxuna daha yaxın nöqtədə olacaq.

Əgər idmançı bədənin ən kənar nöqtəsini fırlanma oxuna yaxınlaşdırarsa, onda fırlanma radiusunun qısalması ilə əlaqədar bucaq sürəti azalacaqdır. Bucaq sürətinin artması sayəsində, idmançının bədəni həmin vaxtı 180 dərəcə yox, 360 dərəcə dönəcək.

Eyni fırlanma impulsunda və eyni vaxtda idmançı gərilmiş vəziyyətdə 1,5 dönmə, qruplaşma vəziyyətində 2 dönmə hərəkəti edə bilər.

Uçuşda idmançı bədənin uzununa oxu ətrafında da fırlana bilər (burulma). İdmançı burulmaqla fırlanmanın da sürətini tənzimləyə bilər. Bədənin uzununa oxu ətrafında fırlanmanın ən böyük sürətinə bədənin gərilmiş vəziyyətində nail olunur.

Fırlanmanın sürətinin azalması onurğa sütunun bel hissəsindən dala qanırılmasının artması, qolların yanlara aparılması, həmçinin qıçların budçanaq nahiyəsindən bükülməsi, yəni bədənin hissələrinin fırlanma oxundan uzaqlaşması ilə əlaqədardır.

Köndələn ox ətrafında fırlanmadan fərqli olaraq (yalnız dayaqdan təkən verib itələndikdə mümkündür) uzununa ox ətrafında fırlanma impulsu həm dayaqdan, həm də dayaqsız vəziyyətdə yarana bilər, əgər bədən köndələn ox ətrafında fırlanırsa. Sonuncu vəziyyətdə idmançı öz ətraflarının (qolları və qıçlarının) yerini dəyişdirməlidir. Məsələn, o. bir qolun ilkin vəziyyətinin bədən boyunca saxlamaqla, o birini yuxarı qaldırmaqlıdır. Bu hərəkət bədənin hər iki yarısının inersiya anlarının daimiliyinin pozulmasına səbəb olacaq. Bədənin o tərəfindəki qol gövdə boyunca saxlanılır, bədənin həmin yarısında inersiyanın azalması, bədənin həmin yarısının fırlanmasının bucaq sürətini artıracaqdır. Bu zaman Koreolis qüvvəsi deyilən qüvvə yaranacaq ki, onun təsiri ilə bədən uzununa ox ətrafında fırlanmağa başlayacaq və eyni zamanda köndələn ox ətrafında fırlanmağa davam edəcək.

Fırlanmanı dayandırmaq üçün bədənin bir hissəsinin yerini elə dəyişmək lazımdır ki, ilkin fırlanma impulsuna bərabər fırlanma impulsu yaransın, lakin bu impuls əks tərəfə yönəldilmiş olsun.

Suya tullananlar tez-tez fırlanma sürətini həm köndələn, həm də uzununa ox ətrafında dəyişmək bacarığından istifadə edirlər. Məsələn, idmançı

qruplaşaraq (dizləri sinəyə sıxıb qucaqlayaraq) tullanmanı bir dəfə yarım dönməklə yerinə yetirərkən çox güclü fırlanma yaranır. Əgər bu zaman o, qruplaşmanı sıxıb saxlayarsa, yəqin ki “həddən artıq burulacaq” və tullanma uğursuz olacaq. Buna görə də idmançı çox da sıx qruplaşmır və adi fırlanmada olduğundan bir qədər əvvəl “açılır”.

Bədənin köndələn və uzununa oxu ətrafında fırlanmasının sürətini dəyişmək suya düzgün girmək üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

### **Suya girmə**

Suya təxminən saniyədə 8 m sürətlə girdikdə idmançı böyük müqavimətlə üzləşir. Əgər suyun müddel yarılması böyükdirsə, onda idmançının bədəni suya toxunduqda güclü zərbəyə məruz qalır. Ona görə də, suya onun səthinə 90° bucaq altında olmaqla əllərlə, başla və qıçlarla girirlər.

Suya girərkən necə deyirlər “şappılıtya” yol verməməkdən ötrü bədənin uzununa oxu Ə.A.M.-nin hərəkət trayektoriyasına təqribən uyğun gəlməlidir. Bu zaman, uzununa ox yerini bir qədər yana, fırlanma hərəkətinin əksinə tərəf dəyişməlidir çünki, bədənin suya cummasının başlanğıcında əmələ gələn düşmə bucağı xeyli dərəcə böyüyür. Bu ona görə baş verir ki, bədənin qərç olan hissəsi güclü müqavimətə rast gəlir və tormozlanır. Bu zaman bədənin suya daxil olmayan hissəsi suya tərəf çevrilir, yəni Ə.A.M.-nin hərəkət trayektoriyası ilə bədənin uzununa oxu arasındakı bucaq böyüyür. Lakin bu səhv bədənin suya girən hissəsi ilə qismən düzəldilə bilər.

Tutaq ki, idmançı suya qolları və başı ilə elə qərç olur ki, bədənin uzununa oxu Ə.A.M.-nin hərəkət trayektoriyası ilə fırlanmaya tərəf 5-10° bucaq əmələ gətirir. İdmançı onurğanın döş qəfəsi hissəsindən geriyə qanırılır, qolları yuxarıya – dala aparır və başını geriyə əyir. Bu fəndlərin nəticəsində bədənin suya qərç olan hissəsinin hərəkət istiqaməti dəyişir. Bədənin suya qərç olmayan (girməyən) hissəsi Ə.A.M.-nin hərəkət trayektoriyasından kənara tərəf yerini dəyişərək, əksinə ona yaxınlaşır.

Fırlanmanın əksinə tərəf şaquli istiqamətdən kənar çıxaraq suya qərç olarkən, idmançı beldən bükülür, qollarını qabağa-aşağı aparır və başını qabağa əyir.

### **Suda hərəkətlər**

İdmançı suya tamamilə qərç olduqdan sonra sürəti öldürmək üçün bir sıra hərəkətlər edir və suyun üzünə çıxmaq üçün üzmə hərəkətlərini yerinə yetirir.

İdmançı suya ayaqları aşağı vəziyyətdə girdikdə onları diz və bud-canaq nahiyələrindən bükür və suyu yarmaq və daha dərinə cummanı dayandırmaq üçün qollarını azacıq yanlara aralıyır.

### 19.3. Tullanmaların yerinə yetirilmə texnikası

#### Təlim suya tullanmaları

Təlim tullanmaları tətbiqi və idman tullanmalarını öyrətmək üçün hazırlıqdır. Onlar üç qrupa bölünürlər: a) sıçramalar; b) düşmələr; v) tullanmalar.

**Sıçramalar** – hovuzun 0,3-1 m hündürlükdə kəndarından yerinə yetirilən ən adi tullanmalardır. Onlar bədəni gərilmiş və qruplaşmış vəziyyətində həm öni, həm də arxası suya tərəf durmalardan yerinə yetirilir.

**Düşmələr** – Suyu düşmələr məşğul olmağa təzə başlayan naşı idmançıları yönü suya tərəf duruşdan qollarla və başla suya girməyi, bədəni suya uzanmış və gərgin vəziyyətdə saxlamağı öyrətmək üçün tətbiq edilir. Düşmələr 0,3-1 metr hündürlükdən yönü suya (qabağa bükülmüş və arxaya gərilmiş vəziyyətlərdə) və arxası suya duruşlardan (gərilmiş vəziyyətdə) yerinə yetirilir.

**Tullanmalar** – 1-2 m hündürlükdən yönü və arxası suya duruşlardan, həm qıçlarla, həm də başı aşağı, qollarla hərəkət etmədən yerinə yetirilir.

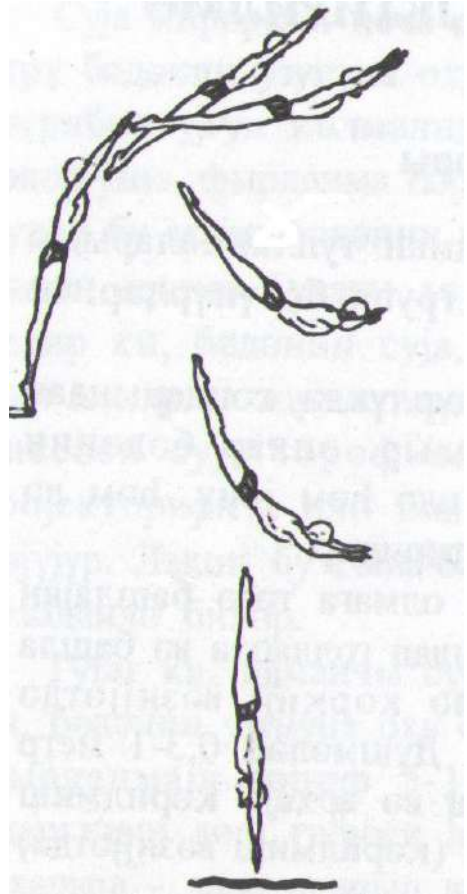
#### Bəzi idman tullanmaları

**Yönü suya duruşdan gərilərək, irəliyə yarım dönməklə tullanma** (şək. 91).

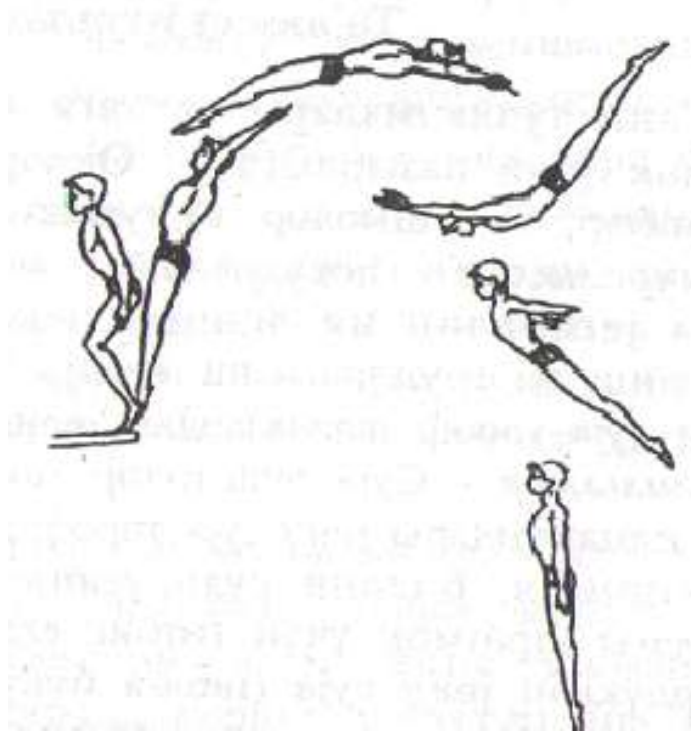
İdmançı çıxış vəziyyəti alaraq, təkən verib qollarını yuxarı-uçuş istiqamətinə qaldırır. Ayaqlar dayaqdan üzöldüyü anda, təkənin istiqaməti ilə şərti olaraq bədənin Ə.A.M.-dən keçən xətt arasında bucaq əmələ gəlir ki, bunun sayəsində bədənin fırlanma anı əmələ gəlir. Yuxarı hərəkət edərkən, idmançı bir müddət bədənini dartılmış vəziyyətdə saxlayır, başını azacıq dala aparır.

Uçuşun yuxarı nöqtəsinə yaxınlaşdıqca və hərəkəti yavaşlatmaqla idmançı ovuclarını aşağı çevirərək qollarını yanlara açır, onurğanın döş hissəsindən gərilir və başı daha çox dala aparır. Bu vəziyyətə çataraq, idmançı başı ilə aşağı çevrilir, başını qolların arasına salır, suya girmək üçün əlverişli vəziyyət alır.

*Şək.91. Yönü suya duruşdan gərilərək  
irəliyə yarım dönməklə tullanma*



**Arxası suya duruşdan gərilərək  
geriyə dönmə (şək.92).**

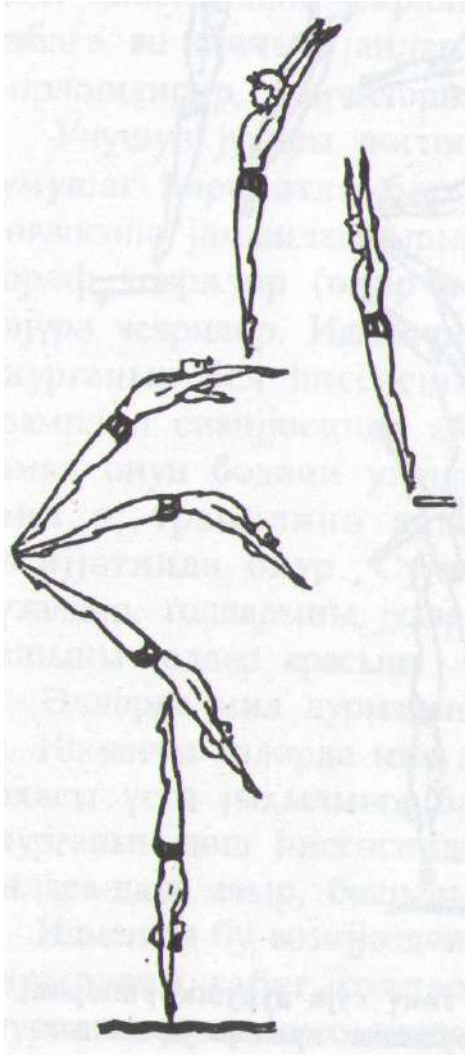


*Şək.92. Arxası suya duruşdan gərilərək geriyə dönməklə tullanma*

İdmançı arxası suya çıxış vəziyyəti alaraq, alətdən təkən verir, ayaqları dayaqdan üzöldüyü anda başını dala aparır, çanağı isə qabağa çıxarır. Bu hərəkətlə eyni vaxtda, o çevik hərəkətlə qollarını yanlara qaldırır. Bu zaman qollarla hərəkət, ayaqlarla təkənla bir vaxtda başa çatmalıdır. Bədənin uçuş bucağı ( bədənin köndələn oxu ilə dayaq nöqtəsindən keçən şaquli xətt arasında) təkənin sonunda 4-6° təşkil edir.

İdmançı dayaqdan üzülərək onurğanın döş hissəsindən tam şəkildə geriye qanrılır (gərilir), başını axıra qədər dala aparır, qollarını yuxarı-geriyə qaldırır. Bu vəziyyətdə o, 360° dönməni yerinə yetirir. Suyə girməzdən qabaq, o, ovuclar budlara tərəf olmaqla qollarını bədən boyunca yanlarına sıxır, onurğa sütununu düzəldir, başını düz saxlayır, əlverişli vəziyyət alaraq ayaqlar qabağa suya qərql olur.

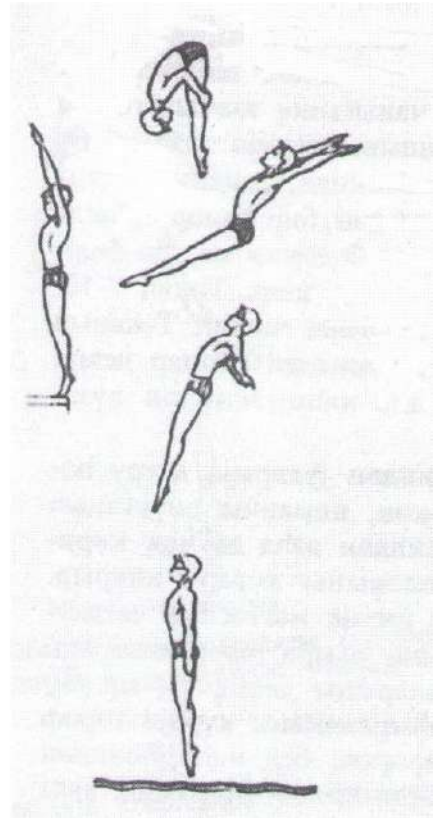
**Yönü suya duruşdan gərilərək, geriye yarım dönməklə tullanma**  
(şək. 93).



kürəyə tərəf yerinə yetirərək, bel nahiyəsindən daha da gərilir və tədricən döş hissəsindəki gərilməni aradan qaldırır. Suyu girməzdən qabaq idmançı əllərini birləşdirir, bədənini düzəldir və başını ciddi şəkildə qolları arasına salır.

İdmançı çıxış vəziyyəti alaraq təkən hərəkətini yerinə yetirir. Təkənin ikinci yarısında, onurğanın döş hissəsindən gərilərək, çanağını azacıq qabağa itələyir, başını geriye aparır. Bu hərəkətin sayəsində, təkənin istiqaməti Ə.A.M.-dən bir qədər qabaqda keçir ki, bu da bədənə geriye fırlanmasını təmin edir. Təkən  $7-10^\circ$  bucaq altında başa çatır. Təkənin başa çatması anında qıçlar çevik hərəkətlə diz nahiyəsindən düzəlir.

Tramplindən yuxarıya doğru hərəkət edərkən, idmançı onurğanın döş hissəsindən daha da çox gərilir və qollarını geriye aparır. Uçuşun ən yüksək nöqtəsinə çatdıqda, o, başını axıra qədər dala aparır və qollarını yanlara açır. Bu vəziyyətdə fırlanmanı

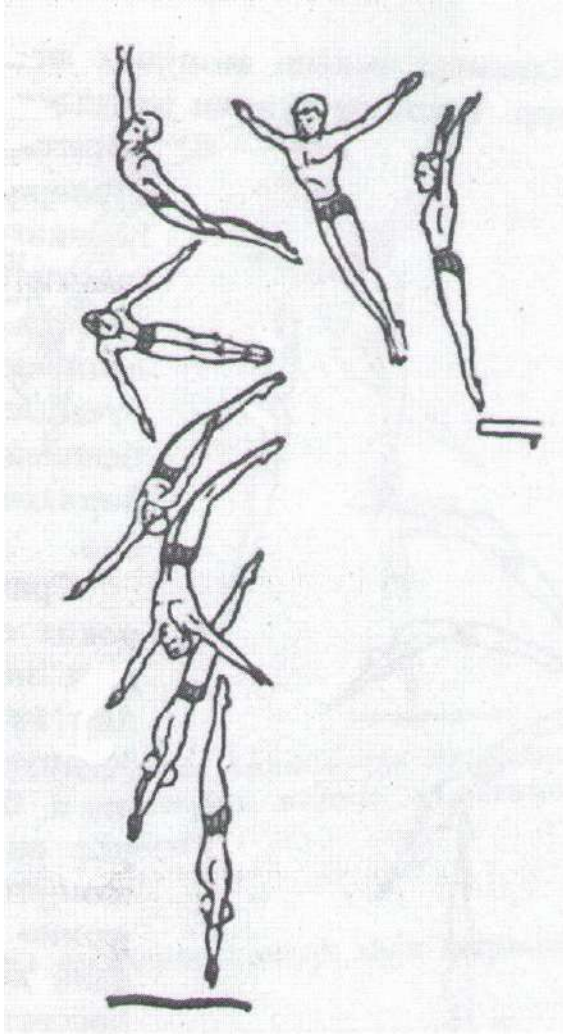




Şək. 93 Yönü suya duruşdan gərilərək, geriyə yarım dönmə

**Arxası suya duruşdan bükülərək qabağa dönmə** (şək.94).

İdmançı təkən verərək bud-çanaq nahiyəsindən azacıq bükülərək qabağa əyilir və təkənin sonunda başını aşağıya sinəsinə salır. Ayaqlar dayaqdan üzöldüyü anda təkən  $7-11^{\circ}$  bucaq altında bədənin Ə.A.M.-nə yönəlir ki, bu da idmançı yuxarı-geriyə hərəkət etdiyi vaxtda qabağa fırlanma əmələ gətirir.



Dayaqdan üzülərək və yuxarı-geriyə qalxan idmançı çevik hərəkətlə bud-çanaq nahiyəsindən bükülür və kürəklərini qabağa yuvarlaqlaşdıraraq başını sinəsinə əyir, qollarını dirsəkdən bükərək əllərilə arxadan baldırlarından yapışır.

İdmançı bu vəziyyətdə 4/5 dönmə yerinə yetirərək bud-çanaq nahiyəsindən düzəlməyə başlayır. Bədən düzələrkən əllər budların üstü ilə yuxarıya doğru sürüşdürülür yaxud yanlara aparılır. Bundan sonra idmançı gərilməş vəziyyət alır, qollarını bədəninə sıxır və qıçları irəli suya girir.

Şək.94. Arxası suya duruşdan bükülərək qabağa dönmələr

## Yönü suya duruşdan gərilərək yarım burulmadan irəliyə yarım dönmələr (şək. 95).

Təkan, gərilərək qabağa yarım dönməklə tullanmada olduğu kimi yerinə yetirilən. İdmançı dayaqdan üzülərək onurğanın döş hissəsindən gərilən başını

dala aparır, qollarını qabağa və azacıq yanlara çıxarır, qıçlarını düzəldir və birləşdirir, pənçələrini dartır.

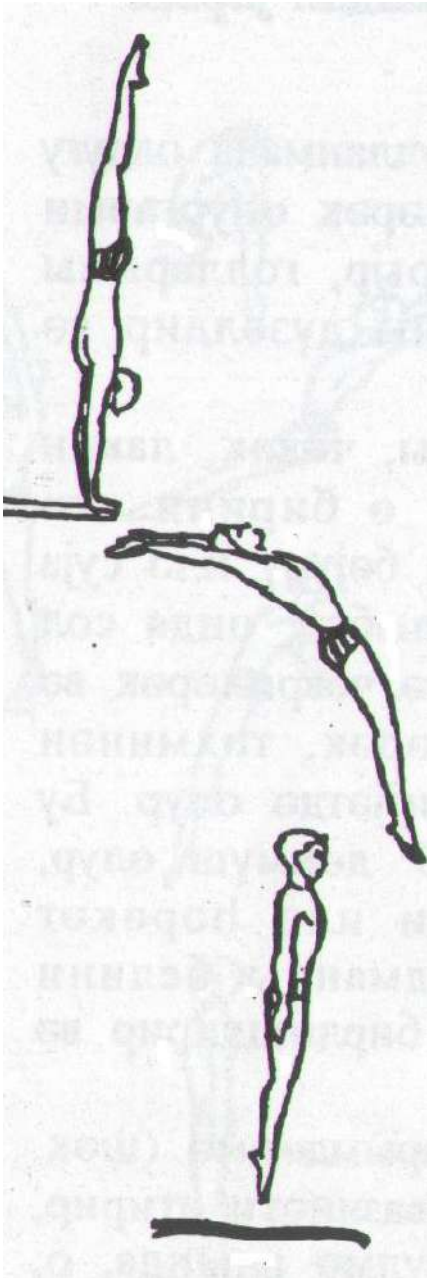
Uçuşun yuxarı nöqtəsinə çatdıqda idmançı çevik, lakin yumşaq hərəkətlə bir qolunu yana aparır, o birini isə gövdəsinə yaxınlaşdırır ki, bunun sayəsində böyrü ilə suya tərəf çevrilir (əgər gövdəyə sol qol sıxılıbsa, onda sol böyürə çevrilir). İdmançı bu tərzdə kürəyi üstə çevrilərək və onurğanın bel hissəsindən daha çox gərilərək, təxminən trampolin səviyyəsində artıq başı aşağı vəziyyətdə olur. Bu zaman onun bədəni uzununa ox ətrafında 180° dönmüş olur, yəni o, trampline düşü ilə deyil, kürəyi ilə hərəkət vəziyyətində olur. Suya girməzdən qabaq idmançı belini düzəldir, qollarını yuxarı çıxararaq onları birləşdirir və başını qolları arasına salır.

*Şək. 95. Yönü suya duruşdan gərilərək yarım burulmadan irəliyə yarım dönmələr*

## Əllərdə mil durmadan gərilərək qabağa yarım dönmə (şək.96)

İdmançı əllərlə mil durma vəziyyətində müvazinəti itirir, arxası üstə yıxılmağa başlayır. Dayaqdan üzülmə anında, o, onurğanın döş hissəsindən azacıq geriye gərilir, qollarını yanlara-dala açır, başını geriye aparır.

İdmançı bu vəziyyətdən yarım dönməni



yerinə yetirərək suya girməzdən qabaq qollarını bədəninə sıxır, bədənini onurğanın döş hissəsindən düzəldir və başını düz saxlayır.

*Şək.96 Əllərdə mil durmadan gərilərək qabağa yarımdönmə*

## **FƏSİL 20. ÜZGÜÇÜLÜK HOVUZLARININ AVADANLIĞI**

### **20.1.Hovuzlar haqqında ümumi məlumat**

#### **20.1.1. Hovuzlar üzgüçülük idmanının inkişafının maddi bazasıdır**

Üzgüçülük idman növünün gələcək inkişafı, idmançıların hazırlığı üçün bazaların yaradılması və təkmilləşdirilməsi ilə sıx əlaqədardır. Hamıya məlumdur ki, tədris – məşq prosesinin rəasional təchiz edilməsi, onun keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır.

Üzgüçülük üzrə dərslərin aparılması üçün əsas avadanlıq, lazımı otaq və köməkçi tikililər kompleks ilə üzgüçülük hovuz sayılır. Bununla yanaşı köməkçi avadanlıqlar: hovuzun, atletik hazırlıq zalının inventarı, idmançının vəziyyətinə nəzarət edən və dərin tədqiqatlar üçün avadanlıqlar da tətbiq olunur.

Köməkçi avadanlıqların istifadə edilməsi birinci növbədə məşq metodunun tələblərinə tabedir. Ürək vurğusu tezliyinin bərpasına və sürətə daima nəzarət etmək zərurəti hər yerdə demonstrativ divar saniyəölçəninin tətbiqinə səbəb olmuşdu; həcminə və intensivliyinə görə maksimal yükləmələrin mənimsənilməsi bərpəedici tədbirlərin istifadə edilməsini tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq hovuzların nəzdində bərpəedici mərkəzlərin yaradılmasına başlanılmışdır; qüvvə hazırlığının vəzifələrini müasir trenajorlardan istifadə etmədən həll etmək mümkün deyil. İstifadə edilən avadanlıqların mürəkkəbləşdirilməsi və genişləndirilməsi idmançıya pedaqoji təsirin imkanlarını yüksəldir. Bununla bərabər, tədris – məşq prosesini planlaşdırmaq və aparmaq üçün məşqçiyə lazım olan bilginin həcmi artır. Üzgüçülərin müasir hazırlığı elmi əsaslar üzərində qurulur. Məşqçi idman elminin hansı aparatür metodlarına və imkanlarına malik olduğunu bilməli, praktiki vəzifələrin həlli üçün onlardan istifadə etməyi bacarmalıdır.

#### **20.1.2. Hovuzların təsnifatı**

Hovuzlar idman üzgüçülüğündə təyinatına görə aşağıdakılara bölünürlər:

- üzgüçülüğü kütləvi öyrətmək üçün hovuzlar;
- ibtidai idman hazırlığı üçün hovuzlar (I – II idman dərəcəsinə çatana qədər);
- olimpiya hazırlığı mərkəzləri üçün hovuzlar.

Tibbi müəssisələrin nəzdində müalicəvi – sağlamlaşdırıcı üzgüçülük üçün xüsusi hovuzlar yaradılır.

33 №-li cədvəldə göstərilən hovuz avadanlıqlarının təqribi siyahısı onlarda aparılan işin xüsusiyyətlərini əks etdirir.

## Müxtəlif tipli hovuzların avadanlıqlarının təqribi siyahısı

	Avadanlıq	Hovuzun tipi		
		Kütləvi təlim üçün	İbtidai məşqlər üçün	Olimpiya hazırlığı mərkəzi üçün
Hovuzun vannası	Məhdudlaşdırıcı zolaqlar	V	V	V
	Məhdudlaşdırıcı dalğasöndürən zolaqlar	A	V	V
	Penoplast lövhə (əl və ayaq üçün)	V	V	V
	Köməkədicə vəsaitlər (rezin kəmərlər, üzücü nişanlar, halqalar və s.)	V	-	-
	Hava ilə doldurulmuş toplar, halqalar, kublar	V	A	-
	Qrup təyinatlı köməkədicə vəsaitlər (üzücü nişan və millərdən təşkil olunmuş yığma konstruksiyalar)	A	-	-
	Nümayişətdiricə elektrosaniyəölçən	A	V	V
	Radioverilişi şəbəkəsi sistemi	A	V	V
	Elektron xronometraj sistemi	-	-	A
	Elektroişiq lideri	-	A	A
	Kəmərlə lövhəsi - müqavimət	-	V	V
	Ələ taxılan kürək	-	V	V
	Lasta	A	V	V
	Bağlanmaqla üzmək üçün amortizator və kəmərlər	-	A	A
Sudan müdafiə üçün eynəklər	A	V	V	
Fiziki hazırlıq zalı	Gimnastika divarı, skameyka, matlar, turnik	V	V	V
	Ştanq	-	V	V
	Hantellər	A	V	V
	Doldurulmuş toplar	V	V	V
	Tədris trenajorları	A	A	-
	Oyunlar üçün alətlər və nişan qoymalar	A	A	A
	Qoruyucu torlar və ya pəncərə üçün jalüzlər	V	V	V
	Blok üçün trenajorlar ("svimulyator" tipli)	-	V	V
	Amortizatorlar	V	V	V
	Dəyişkən qüvvə anı olan trenajor	-	A	V
	İzokinetik trenajor	-	A	A

	“Diyirlənən araba” trenajoru	A	V	V
	Seçici təsiri olan trenajor (bazu önünə, baldırları bükən əzələlərə və s.-yə təsir edən trenajor)	-	A	V
	Çətinləşdirici kəmərlər, “qurğuşun jiletlər” və s.	-	A	A
Bərpaedici mərkəz	Masaj stolu	-	V	V
	Ultrabənövşəyi şüalandırma üçün aparatlar	V	V	V
	İşıq-istilik vannaları	A	V	V
	UVÇ aparatları	A	V	V
	Ultrasəs təsirli aparatlar	A	A	V
	Hidromassaj aparatı	-	A	V
	Maqnitafon və akustik sistem	A	V	V
	Vanna	-	A	V
	Duş kafedrası və duşxana komplekti	-	A	V
	Quru hava hamamı	-	A	V
Metodik kabinet	Kinoproyektor	A	V	V
	Diaproyektor	A	A	V
	Qaranlıqlaşdırıcı pərdə	V	V	V
	Ekran	V	V	V
	Daimi ekspozisiya stendləri (idman təsnifatı, VMH normativləri, rekordlar, üzgüçülüyn texnikası üzrə əyani vəsaitlər və s.)	V	V	V
	Hazırkı informasiya haqqında stendlər (qəzətdən kəsmələr, yarışlar haqqında informasiya və s.)	V	V	V
	Metodiki kitabxana	V	V	V
	Məlumat nəşrləri	V	V	V
	Jurnal və qəzetlər	V	V	V
	Sınıf lövhəsi	V	V	V
Tədris kinofilmləri	V	V	V	
Elmi təminat qrupu	Videomaqnitofon	-	A	V
	Kinokamera	-	A	V
	İşıqlandırıcı sistem (suüstü və ya sualtı)	-	A	V
	Veloerqometr	-	A	V
	Elektrokardiograf	A	V	V
	Pulsotaxometr	-	A	V
	Qoniometrler	-	A	V
	Oxlu dinamometr	A	A	V
	Tenzodinamometr	-	A	V
	Reqrator mürəkkəblə yazan və ya ossilloqraf	-	A	V

	Qanın biokimyəvi tədqiqatı üçün avadanlıq	-	A	V
--	---	---	---	---

Qeyd: Cədvəldə “V” hərfi ilə şərti olaraq vacib, “A” hərfi ilə arzu olunan, tire – “lazım deyil” kimi göstərilmişdir.

## **20.2. Üzgüçülüynün kütləvi öyrədilməsi üçün hovuzların avadanlıqları**

### **20.2.1. Hovuzların xüsusiyyətləri və onların istismarı**

Hovuzun vannasının konstruksiyası, köməkçi otaqların yerləşməsi, su və temperatur rejimi daha çox tədris prosesinin tələblərindən asılıdır.

Öyrətmə məqsədi ilə çox da dərin olmayan vannalar rahatdır. Onların dibi bir tərəfdə 0,6m dərinliyinə meyl etməli, digər tərəfdə isə 0,9m dərinliyinə meyli olmalıdır. Bu çalışmaları rəngarəng etməyə kömək edir və suyu bütünlüklə dəyişdikdə onun axıb getməsini asanlaşdırır.

Adətən böyüklərdən daha çox uşaqlar hovuzun suyunu çirkləndirirlər. Eyni zamanda uşaqlar xlorun suda səviyyəsinin artmasına böyüklərdən daha həssasdırlar. Bütün bunlar tələb edir ki, uşaq hovuzunun su rejiminə xüsusi diqqətlə yanaşılın. İdman üzgüçülüynünün üsullarını tədris edərkən yükləmələrin intensivliyi çox olmadığına görə və tez-tez səhvləri başa salmaq üçün və onları korreksiya etmək üçün fasilə edildiyinə görə, məşğul olanların soyuqlaması təhlükəsi artır. Ona görə də, hovuz daha ilıq su ilə doldurulmalıdır (27-28°). 5-6 yaşlı uşaqlarla dərs vaxtı suyun temperaturunu 30-32°-yə qədər qaldırmaq məqsədəuyğundur. Nəzərə almaq lazımdır ki, uşaqlarda orqanizmin təbii fəaliyyətinə sərbəst nəzarət etmək hələ zəifdir. Halbuki, ümumi soyuqlama sidik kisəsinin sayə əzələlərinin reflektor olaraq yığılmasına səbəb olur və bu da onun boşaldılmasına istək yaradır.

Hovuzun bilavasitə yaxınlığında duşxana, sanitariya qovşağı və soyunub-geyinmə otağı olmalıdır. Bunlar arasında məsafə böyük olanda soyuqdəymə təhlükəsi artır.

### **20.2.2. Köməkçi avadanlıqlar**

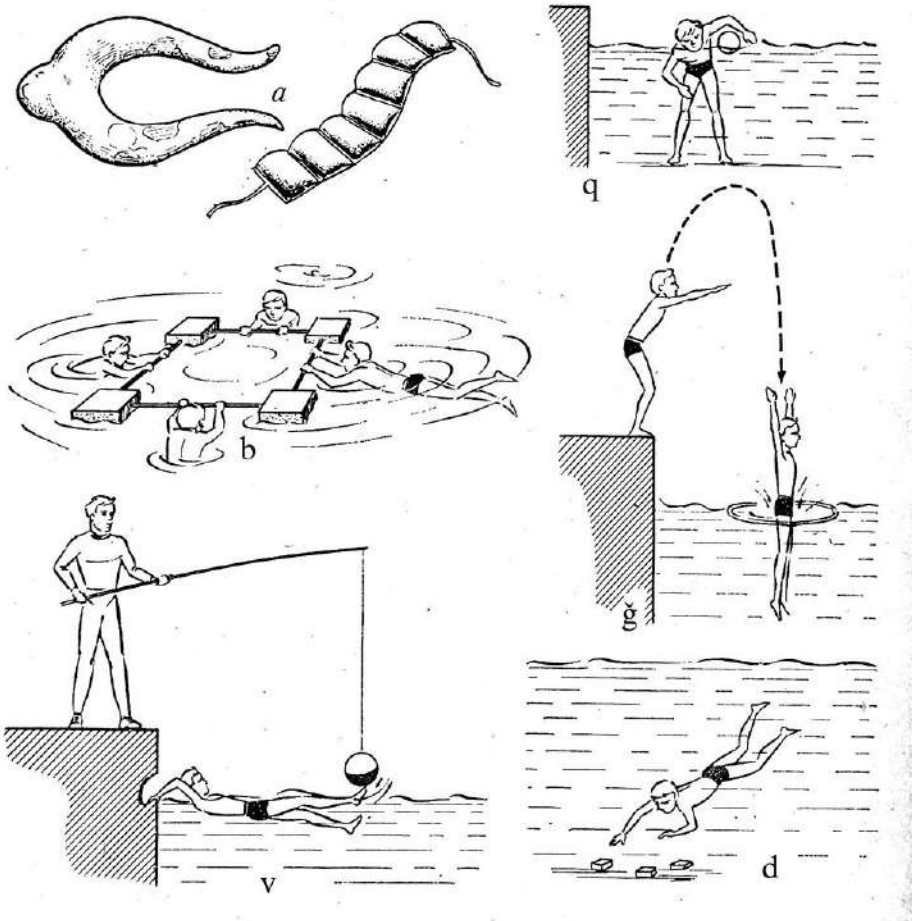
Üzməyi öyrədən zaman köməkçi avadanlıqların tətbiqi vərdişlərin mənimsənilməsi prosesinin sürətlənməsinə kömək edir, məşğul olanların təhlükəsizliyini təmin edir, dərslərin emosionallığını artırır.

Bu avadanlıqların böyük hissəsini fərdi və qrup təyinatlı yardımçı vəsaitlər təşkil edir.

Fərdi təyinatlı yardımçı vəsaitlərə müxtəlif üzücü nişanlar, hava ilə doldurulmuş rezin kəmərlər və halqalar, hava ilə doldurulmuş rezin oyuncaqlar (“qurbağalar”, “timsahlar” və b.) aiddir (şək.97 a).

Qrup şəklində istifadə üçün məşğul olanların arzu olunan dərinliyə baş vurmasını təmin edən hovuzun dibində qurulan sökülüb-yığılan stollar, dəliyi olan və yüngül ensiz taxtalarla birləşdirilən üzücü nişanlardan ibarət konstruksiyalar, həmçinin oyunlarda istifadə olunan böyük avtomobil kameraları nəzərdə tutulur (şək. 97 b).

Köməkçi vəsaitlərin pədaçoq tərəfindən seçilməsi və tətbiqi yaradıcı münasibət tələb edir. Suyun üzərində asılmış böyük əlvan top, ayaq hərəkətlərinin öyrədilməsini asanlaşdırır (şəkil 97 v). Daha kiçik ölçüdə top havada qolun hazırlayıcı hərəkətlərini icra edərkən oriyentir rolunu oynaya bilər (şəkil 97 q). Dəliyi olan üzücü nişanlara keçirilmiş yüngül taxtalardan tədrisdə faydalı olan müxtəlif konstruksiyalar yığmaq olar. İntervarı əlvan plastmas halqalar (şəkil 97 ğ) və müxtəlif çalışma və oyunlarda istifadə olunan müxtəlif rəngli yüngül oyuncaqlar tamamlayır (şəkil 97 d).



*Şək.97. Təlim üçün hovuzun köməkçi avadanlığı.  
İzahı tekstdə verilib*





### 20.2.3. “Quru üzmə” zalı

Hovuzun nəzdində tədris üçün “Quru üzmə” zalı, hazırlayıcı və yamsılayıcı hərəkətləri icra etmək üçün əvvəlcədən təyin edilir.. Bunların böyük əksəriyyəti uzanmış və ya oturan vəziyyətdə edilir. Ona görə də, zal ayaqaltı örtüklərlə gimnastik skamya və ya xüsusi taxt ilə təchiz olunur. Döşəmənin sanitari vəziyyəti və onun temperaturu çalışmaları uzanan halda icra etmək imkanını təmin etməlidir. Divara sallanma hərəkətləri etmək üçün gimnastika divarı və köndələn tirlər bərkidilir.

Zalda əyani vəsaitləri asmaq üçün dayaq, sxematik şəkillər və yazılar yazmaq üçün rəngbərəng tabaşirlə birlikdə sinif lövhəsi olmalıdır. İbtidai tədris üçün hovuzda lazım olan avadanlıqların siyahısı 35 №-li cədvəldə verilmişdir.

Uşaqlarla dərs keçən zaman havanın temperaturunun 19-20°, böyüklərlə isə 18° olmağı qəbul ediləndir.

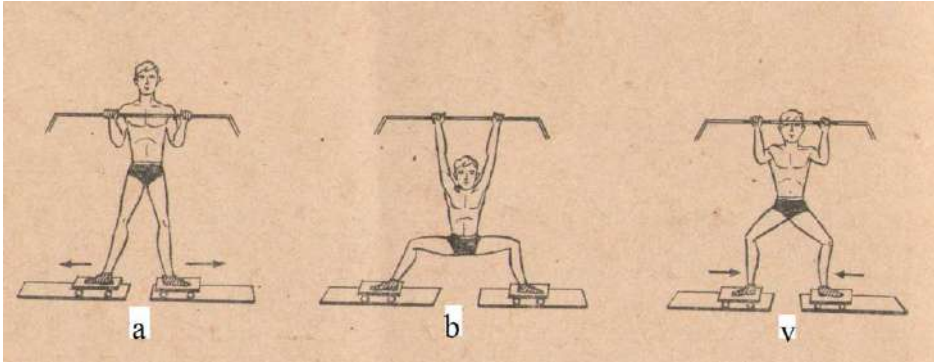
### 20.2.4. Tədris trenajorları

Tədris trenajorları üzgüçülük texnikasının elementlərini mənimsəmək üçün və rəşional vərdişlərin formalaşdırılması üçün qurğulardır.

Brass üsulu ilə üzərkən ayaq hərəkətlərini öyrətmək üçün, hərəkətlərin simmetriyasına və itələnmə vaxtı ayaq altının – pəncənin əyilməsinə nəzarət və korrektə etməyə imkan verən trenajor işlənilib hazırlanmışdır (J.A.Semyonov). Öyrədilən insan maili sahədə üzü üstə uzanır, onun ayaqlarına bir-biri ilə birləşdirilmiş ling bərkidilir, ayağın altı isə hərəkətli dayağa söykədir. İdmançının gözü önündə 2 sıra siqnal lampalarından ibarət tablo olur. Hərəkətlərin düzgün icra edilməsinə uyğun olaraq müəyyən ardıcılıqla lampaların işıqlanması baş verir. Baldırların əyilməsini sürətləndirmə ilə başa çatdıraraq üzgüçü ayağının altı ilə hərəkətli dayağı itələyir. İnersiya ilə hərəkət etdikdə, dayaq uyğun lampaların işıqlanma kontaktını bağlayır, və bununla da göstərir ki, itələnmə ayaqaltı pəncənin bükülməsi ilə və sürətləndirilmiş formada yerinə yetirilmişdir.

Xüsusi uyğunlaşdırılmış qurğular ayaq üstə vəziyyətində brassla üzərkən ayaqla itələnmənin yamsılanmasını təmin edir (Q.D.Qorbunov). Üzgüçünün pəncəsi istiqamətləndirici tirlər üzrə yerdəyişən hərəkətli səthlərə qoyulur. Üzgüçü oturmuş vəziyyətdə diz oynaqlarını açaraq pəncələrini yana açır, ayaqlarını düzəldir. Bu zaman hərəkətli səthlər kənara ayrılır. Sonra idmançı ayaqlarını bir yerə gətirir və çıxış vəziyyəti alır.

Trenajorlarda çalışmaları xüsusi qüvvət məşqləri aparmağı öyrətməklə yanaşı, baldır-pəncə oynaqlarının hərəkətliyinin inkişafına kömək edir (şəkil 98).



*Şək. 98. Brassda simmetrik itələnmənin öyrədilməsi üçün trenajor: a) ayağın dartılmasının yamsılanması; b) itələnmə üçün başlanğıc vəziyyət, v) itələnmə (ayaqların birləşdirilməsi).*

Krol üzmə üsulunda ayaqların hərəkətinin optimal amplitudasını formalaşdırmaq üçün belə bir qurğu işlənilib hazırlanmışdır (Y.A.Milutka). Aralarındakı məsafə tənzim olunan 2 paralel nazik taxta arasına elektrik germetik kontaktlar quraşdırılır. Bu taxtaların iç səthi porolon təbəqəsi ilə yumşaldılır. Öyrədilən insanlar bu reykarlar arasında üzü və ya arxası üstə ayaqları ilə krol hərəkətləri icra edir. Bu zaman amplitudanın ən kənar nöqtələrində reykaya toxunur və elektrokontaktı qapayır. Siqnalizasiya üçün üzgüçüyə elektrik dövrəsinə sayğac və zummer (səs siqnalları vermək üçün elektrik cihazı) qoşulur. Zummerin səslənməsinin dəyişməsi ritmin pozulmasına işarə edir; sayğacın göstəricisi isə hərəkətlərin sayı haqqında obyektiv informasiyaya malikdir. Bu cür trenajorlar quruda və həmçinin suda öyrənən zaman ayaqların krol hərəkətlərini yamsıladıqda istifadə oluna bilər.

Fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün lazım olan trenajorları istifadə edən zaman təlimin bir çox vəzifələri müvəffəqiyyətlə həll edilə bilər. Məsələn, delfin və krol üsulu ilə üzən zaman dirsəyi yüksək səviyyədə saxlamaq vərdişini, bu hərəkəti blokşəkilli qurğuda yamsılamaqla əldə etmək olar.

Təlimin və məşqin vəzifələrinin eyni vaxtda həlli imkanı trenajorların tətbiqinin qeyd-şərtsiz üstün cəhətidir.

### **20.3. Başlanğıc məşqlər və Olimpiya hazırlığı mərkəzləri üçün hovuzların avadanlığı**

#### **20.3.1. Məşq vannalarının avadanlığı**

Məşq vannaları yarış qaydaları ilə müəyyən olunmuş standartlara uyğun olmalıdır. Hovuzun dərinliyi üzgüçünün yaratdığı su axımının qarşılıqlı təsirinin və dalğaların dəf edilməsi xarakterini şərtləndirir.

Dayaz hovuzlarda su, daha dərın hovuzlarla müqayisədə, daha təlatümlü olacaq və idmançı dərın hovuzda üzdüyü sürətlə üzərkən daha çox hidromexanik müqaviməti dəff etməyə məcbur olacaq. Məhz buna görə də, yarış hovuzunun dərınlıyı 1,8 m-dən az olmamalıdır. Belə dərınlıq həm də start sıçrayışını icra edən zaman lazımı qədər təhlükəsizliyi təmin etmiş olur.

Vanna konstruksiyasının əhəmiyyətli elementi su navalçasıdır. Onun təyinatı – hovuzun səthindən suyun dövriyyəsi, həmçinin dalğa söndürmək üçün boşaldılmasıdır. Təbii ki, su boşaldan navalça, ancaq o vaxt dalğaları udur ki, vanna uyğun şəkildə doldurulsun. Dalğaların üzmə texnikasına təsiri danılmaz olduğu üçün hovuzda suyun səviyyəsinə daim nəzarət etmək vacibdir. Həm də hovuz dalğadan zolaqlarla təchiz edilməlidir. Məşqlər üçün suyun ən münasib temperaturu 25,5-26°-dir. Qüvvəsini maksimal səfərbər edən idmançı birdəfəlik işi icra edən zaman, suyun bu cür temperaturu onun termonizamlamasına daha çox kömək edəcək. Yarış şəraitində suyun 24,5°-yə qədər soyudulması məqsədəuyğundur.

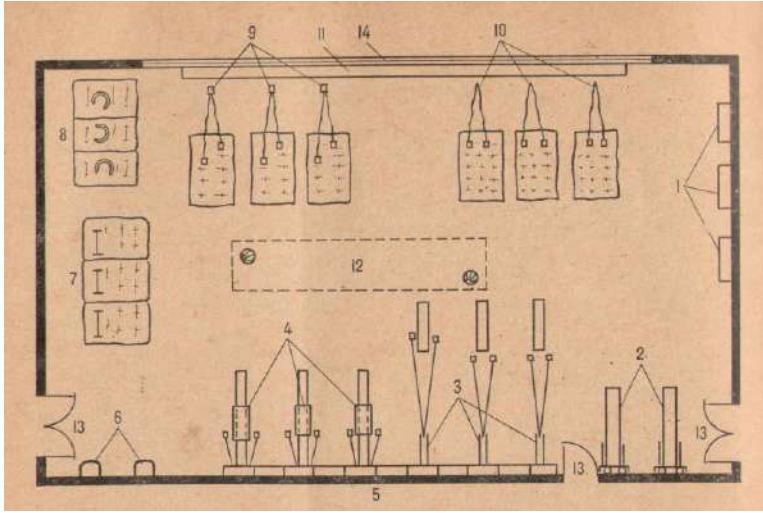
### **20.3.2. Fiziki hazırlıq zalı**

Fiziki hazırlıq zalının divarı boyu uzun gimnastika divarları quraşdırılır. Onların sayını müəyyən edən zaman, divara çıxarılıb taxıla bilən trenajor və qurğuların bərkidilmə rahatlığı nəzərə alınmalıdır.

Zalda çıxarıla bilən kronşteynlə divara stasionar bərkidilən bir neçə köndələn tirlərin olmağı vacibdir.

Zalla bilavasitə yanaşı anbar yerləşir. Orada ayaqaltılar, doldurulmuş toplar, hantellər, bir neçə komplekt ştanqlar, rezin amortizatorlar və dərs üçün lazım olan başqa inventar saxlanılır.

Bir qayda olaraq, hovuzun sahəsində oyun zalı olmur. Ona görə də, mövcud olan fiziki hazırlıq zalının oyunlar üçün (basketbol, həndbol, reqbi və s.) uyğunlaşdırılması vacibdir. Olimpiya hazırlığı mərkəzinin hovuzunda ixtisaslaşdırılmış trenajor zalı təchiz edilir. Bu halda avadanlığın böyük hissəsi stasionar quraşdırıla bilər. Bu onun işə hazırlanmasını və istismarını əhəmiyyətli dərəcədə asanlaşdırır (şəkil 99).



*Şək. 99. Fiziki hazırlıq dərsləri üçün zalın avadanlıqlarının sxemi:*

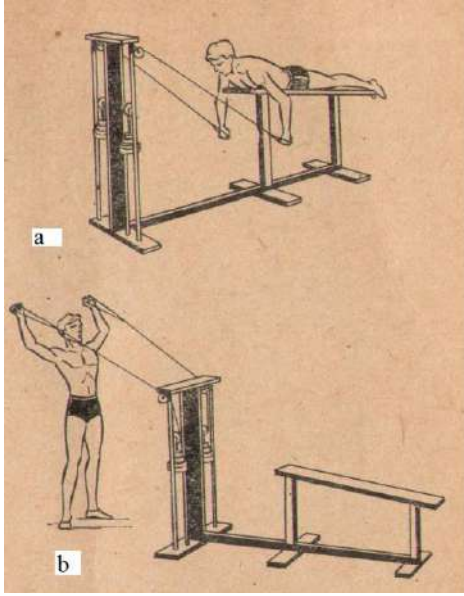
*1. köndələn tirlər, 2. "svimulyator" tipli blokşəkilli qurğular, 3. yaylı trenajor, 4. araba-trenajor, 5. gimnastik stenka, 6. izokinetik trenajor, 7. ştanqlar, həsirlər, 8. tullanma hərəkətləri üçün qurğusunun kəmərlər, həsirlər, 9. "ekzer-cenn", həsirlər, 10. rezin amortizatorlar, 11. çıxarılıb taxıla bilən qurğuları bərkitmək üçün uzununa çərçivə, 12. doldurulmuş topların tullanma zonası, 13. qapılar, 14. pəncərələr.*

### **20.3.3. Quruda trenajor qurğuları**

Quruda trenajor qurğularının vəzifəsi üzmə hərəkətlərinin texniki cəhətdən düzgün icrasını təmin edən əzələlərə təlimlənmə təsirini yönəltmək üçün təyin edilir.

Üzgüçülər üçün trenajorlarda yükləmələrin yaradılmasının müxtəlif prinsipləri istifadə olunur: yerdəyişən yükün ağırlaşdırılması, yayın və ya amortizatorların güclü əks təsiri, sakitlik inersiyasının və ya sürtünmə qüvvəsinin dəff edilməsi və s. Güvvənin xarakteri seçilmiş prinsip və trenajorun konstruksiyasından asılıdır.

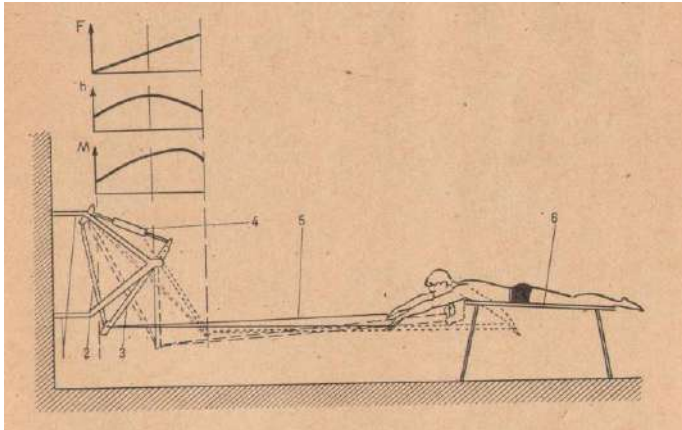
Təsir istiqamətinə görə trenajorlar çoxməqsədli və ixtisaslaşdırılmış ola bilər. Çoxməqsədli trenajorların konstruksiyası müxtəlif trayektoriya ilə müxtəlif vəziyyətlərdə hərəkətlərin icrasını təmin edir. Bu cür trenajora misal olaraq "svimulyator"-u göstərmək olar (şəkil 100). Burada yükləmənin həcmi əks çəkinin artırılması ilə verilir. Bu onun ən əsas çatışmayan cəhətini şərtləndirir: əks çəkinin sakit vəziyyət inersiyası dəff olunanda, trayektoriyanın başlanğıcında maksimum güvvə yaranır. Sonra idmançının tətbiq etdiyi qüvvə həcmi kəskin düşür. Nəticədə trayektoriyanın o sahəsində ki, əzələlər maksimal güc inkişaf etdirmək qabiliyyətinə malikdirlər, onlar nisbətən az xarici müqavimət dəff edirlər.



ADR-dən olan alimlər K.Xüttel və X.Mertens tərəfindən işlənib hazırlanmış trenajorların konstruksiyası, trayektoriyanın orta hissəsində, maksimum dartma qüvvəsinə nail olmaqla üzgücünün güvvəsinin rəvan dəyişilməsini təmin edir (şək.101). İdmançının qüvvəsi trayektoriyanın hər bir sahəsində güc anının həcmi ilə müəyyən olunur. Trayektoriya üzrə qüvvənin bu cür paylanması daha çox avar çəkmənin spesifikasına uyğun gəlir. Son illər izokinetik trenajorlar daha çox yayılıblar. Bu cür trenajorda yaradılan yükləmə, hərəkət sürətinə proporsional olaraq artır.

Şək. 100. Çoxməqsədli trenajor "svimulyator"

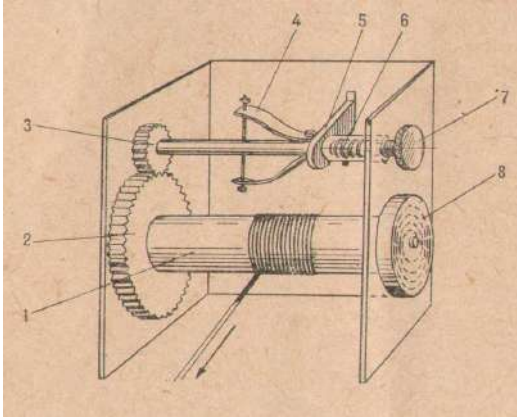
*a və b – istifadənin variantları.*



Şək. 101. Xüttel – Mertensin yaylı trenajorları.

Yuxarıda – hərəkət trayektoriyası üzrə yayın dartma qüvvəsinin dəyişilməsi qrafiki ( $F$ ), çiyin qüvvəsi sərfi ( $h$ ) və qüvvə anı ( $M$ ); 1 – hərəkətli detalların bərkidilməsi üçün çərçivə, 2 – yaylar, 3 – qol, 4 – qayıdan hərəkətin yumşalması üçün amortizəedici silindr, 5 – tros, 6 – maili tir.

Trayektoriyanın o hissəsində ki, əzələnin qüvvə imkanları böyükdür, idmançı daha böyük sürət əldə edə bilər. Bu zaman aparatın müqaviməti artır. Əgər yükləmə imkan daxilində deyilsə, hərəkətin sürəti aşağı düşür və müqavimət azalır. Bu cür



“uyğunlaşdırılan müqavimət” trayektoriyanın hər bir nöqtəsində maksimal qüvvə göstərməyə imkan verir. Çalışmaların maksimal gərginliklə icra olunması – izokinetik məşqlərin fərqləndirici xüsusiyyətidir. “Uyğunlaşdırıcı müqavimət” əzələlərin həddən artıq gərginliyə düşməsinin və bağların zədələnməsi təhlükəsini azaldır. Trenajorun konstruktiv xüsusiyyətləri şəkil 102-də göstərilib. Qaytan

dartılan zaman val fırlanır. Fırlanma sürətinə proporsional olaraq valda yerləşən ayrılan yumruqcuqların friksion aralıq qatı arasında sürtünmə qüvvəsi artır.

**Şək.102. İzokinetik trenajorun quruluşu:**

1 – trossu dolama valı, 2 – böyük dişli çarx, 3 – kiçik dişli çarx, 4 – dişli çarxın fırlanmasında aralanan yumruqlar, 5 – sürtülən ara qatı, 6 – sürtülən ara qatı sıxan yay (prujin), 7 - prujinin ilkin sıxılmasını idarə edən vint, 8 – qayıdan prujin..

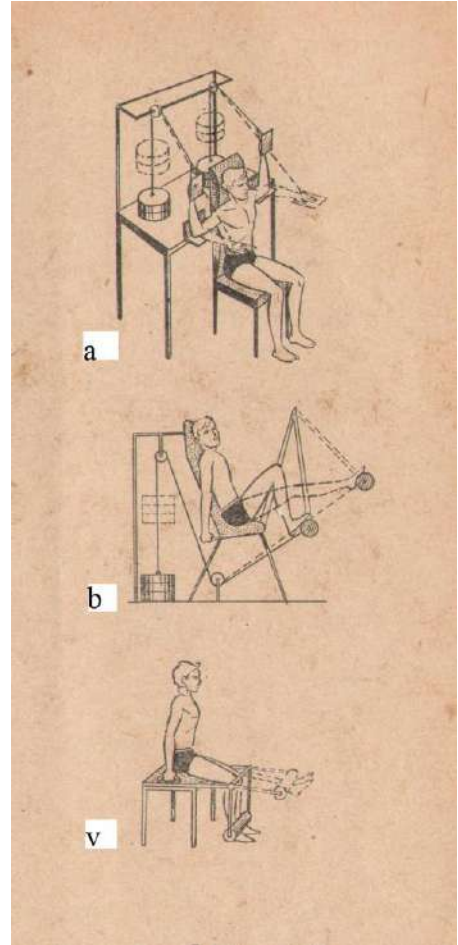
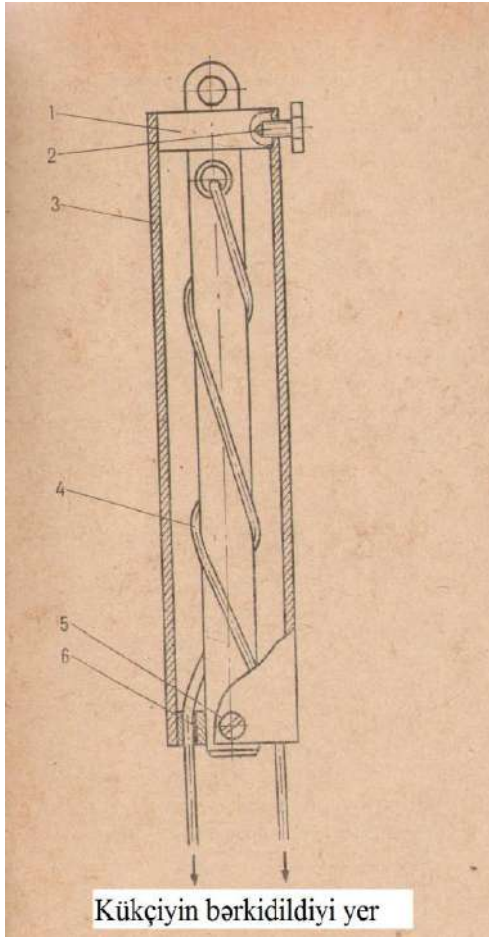
Trenajor “ekzer-ceni” (şəkil 103) ancaq bir-birinin dalınca gələn hərəkətləri icra etməyə imkan verir. Burada yükləmə dartılan trossun milə sürtünməsi hesabına yaradılır və dolanmış burumun sayı ilə tənzimlənir.

Maili lövhəyə quraşdırılmış diyirlənən arabanın tətbiqi də, geniş yayılmışdır. Bu arabada uzanıb və əlin içi ilə kürəklərə dayaq edərək idmançı maili müstəvi üzrə, iki əlli üzməni yamsılamaqla yuxarı hərəkət edir. Yükləmə dərəcəsi lövhənin maililik dərəcəsini dəyişməklə tənzimlənir. Güvvə sərfinin xarakterinə hərəkətin başlanğıcda qazanılmış inersiya təsir göstərir. Düzəldilməsinin sadəliyi və kompakt olması hesabına bu trenajor ölkə və dünya praktikasında geniş yayılmışdır.

İxtisaslaşdırılmış trenajorlar ayrı-ayrı əzələ qrupuna daha çox seçici təsir üçün nəzərdə tutulub. Məsələn, bunlar şəkil 104-də göstərilən qurğulardır. Bu aparatlarda yükləmələr, çəkiyə əks ağırlıqla rezin amortizatorun gərilməsi və ya izokinetik yükləmə qurğusu ilə verilə bilər.

Xarici müqavimətlə bazu önünün fırlanması avarçəkmənin icrasında dirsəyin yuxarı vəziyyətini təmin edən pronator-əzələlərin məşqi üçün istifadə olunur.

Baldır açmalarının məşqi ayaqlarla suyu çarpma zərbələrin effektivini artırmaq məqsədi güdür. Ayaq açmaları çalışmaları brass üzənlər üçün yararlıdır. Həmçinin üzgüçüyə start və dönmə icrasında itələnmə gücünü artırmağa imkan verir.



**Şək.103.** “Ekzer-ceni” trenajorun qurğusu.

1 – ox, 2 – korpusa nisbət oxu qeyd edən vint, 3 – korpussilindr, 4 – tros, 5 – korpusa nisbətən vtulkani (sürtünməni azaltmaq üçün metal borucuq və halqa)qeyd edən vint.

**Şək.104.** İxtisaslaşdırılmış trenajorlar.

a) bazu önünün fırladılması, b) qıçların açılması, v) baldırın açılması.



### 20.3.4. Trenajorlar

Su trenajorları üzgüçülükdə texniki vərdişləri təkmilləşdirmək üçün hələ ki, ancaq ayrı-ayrı işləmələrdə təqdim olunmuşdur. Belə bir qurğuya misal – BTETİ-nin üzgüçülüğün nəzəriyyə və metodiki şöbəsində yaradılmış start və dönmələrin təkmilləşdirilməsi üçün aparatura kompleksidir.

Kompleksə itələnmənin horizontal və vertikal gücünü ölçməyə uyğunlaşdırılmış təchizatı olan start kürsüsü; itələnmə anının və onun gücünün qeydiyyatı üçün dönmə kontakt lövhəsi; üzgüçünün finiši keçmə anını qeyd edən elektrik qurğusu daxildir. Üzgüçünün özündə, (papağında) ancaq elektromaqnit dalğaların miniatür mənbəyi yerləşdirilir. Bilavasitə startdan sonra idmançıya və onun məşqçisinə hərəkət reaksiyasının vaxtı (start siqnalı veriləndən ilk hərəkətə qədər olan interval), itələnmənin icra vaxtı (ilk hərəkətlə kürsüdən ayrılma arasındakı interval), nəzarət məsafənin qət olunması vaxtı (start siqnalından finiş xəttini kəsənə qədər olan vaxt) haqqında məlumat verilir. Əlavə registrin qoşulması itələnmə vaxtı qüvvə xarakterinin diaqramlarını almağa imkan yaradır. Analoji olaraq bu trenajor dönmələrin icrasında da işləyir. Bu halda elektrik zəncirinə kontakt dönmə lövhəsi qoşulur. Finiş xəttinin keçilməsi və lövhəyə toxunma anının vaxtı, həmçinin itələnmənin gücü qeyd edilir.

Sınaq seriyaları icra edərkən üzgüçü diqqətini vaxtın itirilməsinə gətirib çıxaran hərəkət fazalarının icrasına cəmləşdirir (vaxtında itələnmə, kürsüdə dayaq dövrünün zamanı və s.).

Ayrıca bir qrupa təyinatı hər hansı bir əlamət üzrə (hərəkət sürəti, temp, idmançının ürək yığılmaları tezliyi), idmançının fəaliyyətinin proqramlaşdırılması olan lider – trenajorları ayrılı bilər.

Sürət liderinin daha müasir variantı idarə blokundan verilən tezliklə növbə ilə yanıb-sönən lampalar zənciridir. Məşq edən idmançı lampalar zəncirinin qaçan “ışığı dalğası” ilə paralel hərəkət etməlidir.

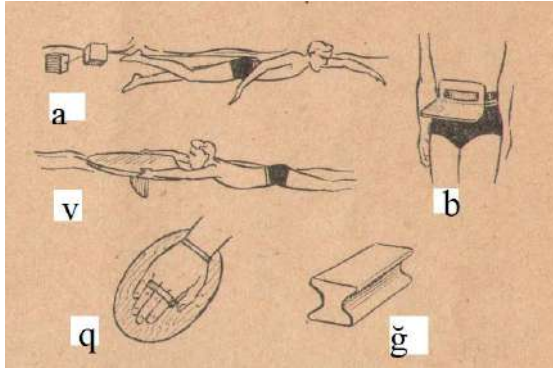
Sürətin daha çox ixtisaslaşdırılmış lideri ayaq hərəkətlərinin köməyi ilə üzmək üçün olan avtospidometrdir (V.V.Belokovskiy). Cihaz sürətin hidromexanik ötürücüsü bərkidilmiş penoplast lövhədən və üzgüçünün gözləri önündə yerləşdirilən oxlu indiqatordan ibarətdir. Təlatümə gəlməmiş su təbəqəsində olan ötürücü üzgüçünün irəliləmə sürətini qeyd edir. İndiqatorun göstəricisi daima üzgüçü tərəfindən nəzarət edilir.

Suda qüvvə hazırlığı üçün trenajorlar geniş vüsət tapmışdır.

Məlumdur ki, avarçəkmənin maksimal gücünü üzgüçü yerində üzən zaman göstərmək qabiliyyətinə malikdir. Onun bədəninin irəli hərəkəti istər-istəməz suya nisbətə əlin hərəkətinin sürətini azaldır. Deməli, dinamik təzyiği də azaldır. Ona görə də “bağlanaraq üzmək” qüvvə imkanlarını təkmilləşdirmək üçün geniş istifadə olunur. Çox tez-tez rezin amortizatorun dartılması tətbiq

olunur. Lakin vaxt keçdikçə amortizator öz xüsusiyyətlərini dəyişdiyinə görə, qırılır, yükləməni dozalaşdırmaq və obyektiv qiymətləndirmək çətin olur. İdmançıya yerində üzərək, əks ağırlığı saxlamaq, bel qayışı ilə blok sistemindən keçərək trosla birləşdirilən xüsusi qurğu bu çatışmazlıqlardan azaddır.

Üzgüçünün qüvvə imkanlarının yüksəlməsinə digər prinsiplial yanaşma onlar tərəfindən dəff olunan hidrodinamik müqavimətin süni olaraq artırılmasından ibarətdir. Bu məqsədlə üzgüçünün yedəyinə götürdüğü bel



lövhesi və üzən buy tətbiq olunur (şəkil 105). Məlumdur ki, üzgüçünün dəff etdiyi müqavimətlərin artması onun hərəkət texnikasını dəyişdirir. Böyük miqdarda əlavə müqavimətlər (bel lövhələri üçün  $350 \text{ sm}^2$ -dən çox) texnikanın əhəmiyyətli dərəcədə yenidən qurulmasına gətirir. Bu isə bilavasitə məsuliyyətli

yarışlar öncəsi dövrlərdə arzuolunmazdır.

***Şək.105. Üzgüçülükdə tətbiq edilən uyğunlaşdırılmış trenajor:***

*a – üzücü buy, b – bel lövhəsi, v – müqavimətli taxta lövhə, q – üzgüçülük kürəsi, g – ayaqları saxlamaq üçün üzgəc.*

Sadə trenajorlar, həmçinin, biləyin sahəsini artıran kürəklər; əl hərəkətləri vasitəsilə üzmə zamanı ayaqların daha yüksəkdə olmasını təmin edən ayaqlar üçün üzücü nişanlar, ayağa geyilən və daha dayanıqlı iş pozasını saxlamaq üçün balansın mümkünlüyünü istisna edən rezin halqalar sadə trenajorlardır. Kürəkciyin forması prinsiplial əhəmiyyətə malik deyil. Lakin onun ölçüsü biləyin sahəsinin 30-40%-dən çox olmamalıdır. Yoxsa şüa-bilək, dirsək və çiyin oynaqlarının, oynaq kisələrinin və vətərlərin gücə düşmə, soyuqlama təhlükəsi kəskin artır. Əlin sahəsinin 10%-dən aşağı bir sahəni əhatə edən kürəklər lazımi effekti vermir.

**20.3.5. Məşqlərin effektivliyini artırmaq üçün texniki vəsaitlər**

Su üstü radiotranslyasiya, nümayiş olunan saniyə ölçən, tablo kimi məşqlərin effektivliyini yüksəldən texniki vəsaitlər artıq hər yerdə yayılmışdır.

Hovuzun radiolaşdırılması təkə yarışların dəqiq keçirilməsini təmin etmir. Ola bilsin ki, radiolaşdırma hesabına məşqlərin musiqi müşayiəti ilə keçirilməsi, bayram əhval-ruhiyyəsi yaradır və dərslərin monoton keçməyinin

qarşısını alır. Sualtı radiotranslyasiyanın tətbiqi geniş perspektivlər açır. Onun prinsipi, reproduktora gələn elektrik siqnallarının, xüsusi ərintilərdən olan membranın mexaniki titrəyişinə çevrilməsinə əsaslanır. Bu titrəyişlərin nəticəsində su altında səsə yayılması baş verir.

“Məşqçi – üzgüçü” fərdi əlaqəsi radiokanal vasitəsilə həyata keçirilir. Məşqçidə yerləşən ötürücü vasitəsilə səs komandası üzgüçünün üzərində yerləşən qəbulediciyə ötürülür. Siqnal qəbulediciyə antena vasitəsilə ötürülür; sonuncu qurğu üzgüçünün qulağının yanında bərkidilmiş mikrofon sayılır.

Üzgüçünün hərəkət texnikası haqqında təcili informasiya almaq imkanını videomaqnitofon qeydiyyatının edilməsi verir. Onun əsas üstünlüyü – çəkilmə materiala o dərəcədə baxa bilmək imkanındır. Hərəkətlərə dəfələrlə baxıb təhlil etmək, daha məqsədyönlü və səhv detalları ayıra bilmək imkanını verir.

Kinoçəkiliş hərəkətləri belə operativ təkrarlamağa imkan yaratmır. Lakin onun üstünlüyü daha keyfiyyətli görüntü, kinoqram fotosəkilləri hazırlamaq və ölçüləri götürə bilmək imkanı verməsidir. Sualtı çəkilişlər üçün boks və şaxtalardan istifadə olunur. Avtonom boks üzgüçünü müxtəlif rakurslarda çəkməyə imkan verir; operator çəkilişin davamlılığını artıraraq üzgüçünü müşayiət edə bilər. Hovuzun kənarına bərkidilən germetik şaxtalar manevr etmək üçün lazımı sərbəstlik vermir, lakin onlar hazırlanmada daha sadə istifadədə etibarlı və rahatdır.

Videoyazılış və kinoçəkiliş aparanda, çəkiliş sahəsinin işıqlandırılması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu xüsusilə sualtı təsvirlərin alınmasında vacibdir. Burada nəzərə almaq lazımdır ki, hovuzun suyunda həmişə çox xırda, çökməmiş yosun əmələ gətirən hissəciklər var. Onların üzərinə işıq istiqamətləndə, hissəciklər onu əks etdirir və səpələyir. Bununla da üzgüçünün görməsini pisləşdirir. Ona görə də üzgüçünün qarşısında suyun minimal qalınlığını (dərindənliyi) işıqlandırmaq lazımdır. Işıq şüalarını su səthinə 60° bucaq altında istiqamətləndirdikdə, buna nail olunur. Baxış pəncərəsindən sualtı işıqlanmada üzgüçünü işıq mənbəyinə yaxınlaşdırmaq məqsədəuyğundur. Məsələn, dalğıcıların və ya donanma balıqçılarının istifadə etdiyi sualtı çiraqlardan da istifadə etmək mümkündür. Əlbəttə ki, bu zaman bütün texniki-təhlükəsizlik qaydalarına riayət olunmalıdır.

Yaxın illərdə məşqlərin effektivliyinin artırılması üçün texniki vasitələr arsenalı, indi yarışların keçirilməsində istifadə olunan elektron xronometrik sistemin tətbiqi hesabına təkmilləşməlidir.

## **20.4. Bərpaedici mərkəzin avadanlığı**

### **20.4.1. Bərpaedici mərkəzin ümumi xarakteristikası**

Bərpaedici mərkəz ilk növbədə, onun işinin vəzifələri ilə şərtlənən tələblərə cavab verməlidir. Vəzifələr bunlardır: məşq yükləmələrindən sonra bərpaedici prosesin getməsinin tezləşməsi, mümkün olan həddən artıq gərginləşmənin və xəstəliklərin profilaktikası, yaxın keçmişdə baş vermiş zədələnmələrin nəticələrini və xəstəlik hallarının aradan qaldırılması.

Mərkəzin yerləşməsi hər bir prosedurun rahat aparılmasını təmin etməli, sanitariya və təhlükəsizlik texnikası qaydalarına riayət olunmasına zəmanət verməlidir.

Bərpaedici mərkəzin işi baş məşqçi və hovuzun həkimi tərəfindən reqlamentləşdirilir.

### **20.4.2. Bərpanın metodları**

Bərpa məqsədilə fiziki metodlar (istilik təsiri, masaj və özünü masaj, aeroionizasiya), həmçinin psixoloji metodlar və b. istifadə olunur.

İstilik təsirlərinə quru hava və buxar hamamı, işıq-istilik vannası aiddir.

Quru-hava və buxar hamamının təsirləri imkanları bir qədər fərqlənirlər. Buxar hamamında tozağacı və palıd ağacı süpürgələrindən istifadə etmə, uyğun vərdişlərə yiyələnəndə üst toxumalarda lokal istilənməyə nail olmağa imkan verir. Quru-hava hamamında süpürgənin yarpaqları burulur və qopur. Onları nəmləndirdikdə hava su buxarları ilə dolu olur. Ona görə də, quru-hava hamamı daha çox ümumi istilənməyə yararlıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, hamamın tətbiq edilməsi ürək qan-damar sisteminə əlavə yük verir. Ona görə də orada istilənmə seansları dəqiq reqlamentləşdirilməlidir. Onun maksimal vaxtı 15-20 dəq.-dən çox olmamalıdır.

İşıq-istilik vannası, içərisi közərmiş lampalarla bükülmüş dəri təsəvvürü yaradır. Onu ətraf hissələrə və ya bədənin üstünə qoyub, üstünü yorğanla örtür və elektrik şəbəkəsinə qoşurlar. 10-15 dəq. sonra vannanın içərisindəki havanın hərəti 60-70°-yə qalxır. İşıq-istilik vannalarının köməyi ilə nail olunan dərin istilənmə, bağların soyuqdəyməsində, əzələ ağrısında çox effektivdir. Belə prosedurlar müxtəlif növ masajlardan əvvəl oluna bilər.

Masaj və özünümasajın aparılması üçün masaj stolu yerləşdirilmiş ayrıca otağın və ya onun bir hissəsinin ayrılması məqsədəuyğundur. Bu yer yaxşı ventilyasiya olunmalıdır (masaj zamanı tez-tez iyli sürtkülərdən istifadə olunur) və qızdırılmalıdır.

Vibrasion masaj əl masajından fərqli olaraq prosedura üçün lazım olan vaxtı qısaltmağa imkan verir: bədən hissəsinin masajına 2-3 dəq., ümumi

masaja 10-12 dəq. sərf olunur. Aparatla doldurulan havanın təsiri altında vibratodun rezin membranının titrəyişi baş verir. Bu o elementdir ki, o masaj olunan bədənə təmasda olur. Titrəyişin aşağı tezliyinin istifadə edilməsi masaj olunan əzələlərdə bərpa proseslərini tezləşdirir. Daha yüksək tezliklər isə sinir-əzələ aparatının qıcıqlanmasını artırır.

Hidromasaj, masaj olunanın geniş vanna və ya hovuzda olduqda xüsusi aparatlar vasitəsilə həyata keçirilir. İdmançının boşalmış əzələlərinə böyük təzyiqlə su şırnağı istiqamətləndirilir. Bu zaman əzələlərə mexaniki və istilik təsiri olur. Mexaniki təsirin gücü şırnağın təzyiqinin dəyişdirilməsi ilə idarə olunur. Bu  $5 \text{ kq/sm}^2$ -a çata bilər. Hidromasaj əzələlərdə, bərpa proseslərində, ağrı hissələrinin götürülməsində çox effektivdir. Onun davam etməsi 5-10 dəqiqədir.

Aeroionlaşdırma udulan havanın mənfi yüklənmiş hava hissəcikləri ilə (ionlarla) doyurulmasıdır. Bu prosedurun təsiri kapilyarların genişlənməsi, baş beyində tormozlayıcı proseslərin artması, oksidləşdirici – bərpaedici proseslərin gücləndirilməsi ilə bağlıdır. Aeroionlaşdırma üçün aparatı (AF – 3, AİR – 2) istirahət üçün istifadə olunan otaqda və ya digər bərpaedici prosedurların aparıldığı yerdə yerləşdirmək olar. Bu halda idmançıya kompleks təsir göstərilə bilər.

Bərpanın psixoloji metoduna psixorequlyasiya məşqləri aiddir. Onun aparılması üçün rahat kreslosu və ya taxtı olan, səsi udan bir otaq (məkan) tələb olunur. Psixorequlyasiya məşqləri seansını istilik prosedurları və ya masaj zamanı keçirmək çox effektiv olur.

Bərpaedici mərkəz müalicəvi-profilaktik avadanlığa malik olmalıdır. Bunlar ya mərkəzin özündə, ya da onun yaxınlığında yerləşdirilməlidir. Üzgüçülərdə tez-tez rast gəlinən xəstəliklərin: angina, burun-qırtlaq soyuqdəyməsi, zökəm, qulaq xəstəliklərin sistemik olaraq profilaktikasını aparmaq lazımdır. Bu məqsədlə müxtəlif inhalyatorlar, istiləşdirici, ultrabənövşəyi şüalanma aparatları və b. istifadə olunur. Bu cür prosedurların təyinatı və aparılması həkim nəzarəti altında olur.

## **20.5. Hakim – informasiya avadanlığı**

### **20.5.1. Yarış keçirilməsi üçün avadanlıqlar**

Yarışları keçirmək üçün avadanlıq təmin etməlidir: 1) xronometrliyin yüksək dəqiqliyini, 2) hakimliyin obyektivliyini, 3) lazımı informasiyanın alınmasının operativliyi.

Yarışların keçirilməsi üçün əsas müasir qurğulara və cihazlara aiddir: elektron xronometrik sistem, videonəzarət, nümayiş tablosu, rabitə sistemi, çoxaldıcı aparatura, radioavadanlıq.

Elektron xronometrik sistem tədricən mexaniki saniyəölçəni sıxışdırıb aradan çıxarır. Bu cür sistemlər bir sıra xarici firmalar (“Omeqa”, “Qatsometr”) və Ümumittifaq İdman-Turizm avadanlığı İnstitutu tərəfindən yaradılmışdır. Bu sistemin əsası səkkiz və ya on zolağı nəzarət etmək üçün nəzərdə tutulmuş, vaxt ölçən elektron bloku təşkil edir. Sistemin işə salınması start siqnalı ilə sinxronlaşdırılmış impuls ilə həyata keçirilir (güllə atmaq və ya sirena səsləndirməklə). Start kürsüləri kontakt qurğu ilə təchiz olunmuşdur. İtələnmə start siqnalına qədər başlayarsa o işə düşür. Beləliklə falstart qeyd olunur. Onun hissiyyat həddi – 0,05 gücü ilə toxunuşa bərabərdir. Yaranan elektrik impulsu həmin an vaxtın getməsinə dayandırır; qeyd olunmuş nəticə xüsusi elektron-hesablama maşınının yaddaşına daxil olur, sonra isə nümayiş tablosuna keçir (proyeksiya olunur) və çap edən qurğu ilə qeydiyyata alınır. Bundan başqa estafet üzgüçülüyündə sistem falstarta nəzarəti həyata keçirir: start götürmüş üzgüçünün itələnməsinin sonu, finiş çatan idmançının kontakt lövhəsinə toxunuşundan əvvəl olduğu halda xüsusi məntiqi qurğu impuls verir.

Finişin və estafet mərhələlərinin bir-birini əvəz etməsinin videonəzarəti, daha çox əyaniliyin və qeyd olunmuş nəticələrin inandırıcı olması üçün elektron xronometriya ilə yanaşı aparılır.

Finişdə mübarizənin dəfələrlə yavaşidaraq təkrarlanması televiziya proqramlarının praktikasına daxil olmuşdur. Bu yarışların sonrakı təhlili üçün çox faydalıdır.

Nümayiş tablosu elektron xronometraj sistemlərinin avadanlıq komplektinə daxildir. Eyni zamanda ayrıca da istehsal olunur. Onlarda təsvir, üz panelində yerləşən elektrolüminesent indikatorlarla işıqlandırılır. Tablonun ölçüləri göstərilməyi nəzərdə tutulmuş informasiyanın həcmi ilə, hərf və rəqəmlərin, ölçüləri isə – müşahidə edəndən mümkün ola biləcək maksimal uzaqlıqdan asılıdır. Təsvirin tabloya ötürülməsi avtomatik baş verə bilər, məsələn, üzmə zamanı idmançının vaxtının bölüşdürülməsinin elektron xronometriyada və ya operatorun pultu ilə göstərilməsi.

Rabitə sistemi hakimlər kollegiyasının razılaşdırılmış işini təmin edir. Daha çox telefon əlaqəsi istifadə olunur. Marafon üzmlərinin təşkilində və ya telefon avadanlığı olmayanda radioəlaqənin tətbiqi də mümkündür.

Yarışların qaydalarına uyğun olaraq arxa üstə üzməni keçirmək üçün bayraqlar, stop-şnur və sairə kimi hakim inventarları seçilir.

## **20.6. Elmi-tədqiqat işləri üçün avadanlıqlar**

İdman üzgüçülüynün tədrisinə və məşqinə müasir elmi yanaşma, hər bir təzahürün kompleks olaraq hərtərəfli tədqiqindən ibarətdir. Bu cür yanaşma idmançının bütün orqan və sistemlərinin xüsusiyyətlərini dərinədən analiz etməyi, insanın su mühiti ilə aktiv qarşılıqlı münasibətinin xüsusiyyətlərini

tədqiqini, tədris və məşq prosesinin optimal idarə olunmasının yollarının axtarılmasını nəzərdə tutur. Bu məsələlərin həlli bir-birinə yaxın elmi ixtisasların bilik və təcrübəsinin cəlb edilməyini tələb edir. Bunlara ümumi pedaqogika və psixologiya, fiziologiya, biokimya, biomexanika, hidromexanika, kibernetika kimi elmlər aiddir. Onların dərk edilməsi və yaradıcı istiqamətinin dəyişilməsinin idman üzgüçülüyü şəraitinə uyğun olması, metodların uyğun aparatını formalaşdırmağa və lazımi tədqiqat avadanlığı işləyib hazırlamağa imkan vermişdir.

### **20.6.1. Hərəkət texnikasının tədqiqi**

Hərəkətin xarici şəklini fotoqrafiki metodu almağa imkan verir. Məkanda hərəkət edən üzgüçü kiçildilmiş miqyasda fotoqrafik şəkildə qeyd edilir. Təsvirin bütün nöqtələri üçün eyni miqyasın olması o halda mümkündür ki, idmançı fotosəkil çəkildə, ona paralel olan şəklın təsvir olunan müstəvisində olsun. Üzgüçünün hərəkətinin təsvir olunan müstəvisində, miqyası təyin etmək üçün ölçü xətkəsi yerləşdirilir. O hərəkətin istiqamətinin oriyentiri kimi xidmət edir. Sualtı çəkiliş zamanı təsvirin miqyasını 1,33 dəfə artıran suyun sınıma xassəsini nəzərə almaq lazımdır. Bu zaman təhrif yaranır, belə ki, kadrın kənarlarında, böyümə onun mərkəzindəkindən daha çox baş verir. Bununla əlaqədar olaraq, sualtı çəkiliş aparılması zamanı təsvirə nəzarət etmək üçün çəkiliş sahəsinin avadanlıqlarının tətbiqi vacibdir. Hərəkətin tədqiqinin fotosəkil metoduna fotosikloqrafiya, kinosikloqrafiya, strobofotoqrafiya daxildir.

Fotosikloqrafiya ölçmənin daha dəqiq olmasını təmin edir. Üzgüçüdə, tədqiqat üçün daha çox maraq kəsb edən nöqtələrdə, aşağı voltlu elektrik lampaları bərkidilir; onlardan, kəmərdə yerləşən təchiz etmə blokuna elastik məftil gedir. Çəkiliş qaranlıqlaşdırılmış hovuzda aparılır. Lampaların işıq trayektoriyaları hərəkətsiz fotolövhəyə proyeksiya edilir. Vaxtın ölçülməsi ciddi müəyyən olunmuş vasitələrdən bir işıq şüası gedisinin kəsilməsi ilə təmin olunur. Bu, obyektivin qarşısında kəsikləri olan diskin – obyuratorun (obyektivi örtən qapaq) fırlanması ilə əldə edilir. Fotolövhədə alınmış təsvirin şifrinin açılması məkan xarakteristikası (müxtəlif işıqlanan nöqtələrin qarşılıqlı yerləşməsi), zaman və məkan-zaman xarakteristikası haqqında məlumat verir.

Kinosikloqrafiya ardıcıl kinokadrların ölçü sahəsinə proyeksiya olunanda hərəkətin koordinatlarını almağa imkan verir. Bu zaman dəqiqlik azalır (üzgüçünün üzərində olan tanıdıcı nöqtələr elə də dəqiqliklə gözə çarpmır, ardıcıl kadrların növbələnməsində səhvlər yaranır və başlıcası, kinokameraların çoxu kadrlararası vasitə üzrə zamanın etibarlı ölçülməsini təmin etmir). Bununla bərabər, bu metod bir çox üstünlüklərə malikdir. Bura,

çəkilən materialın kinodairə, kinoqramm və s. hazırlanması üçün istifadə olunmasına imkan yaratması aiddir.

Strobotoqrafiya – hərəkətsiz fotolövhdə zamanın bərabər fasiləsindən üzgüçünün ardıcıl vəziyyətlərinin təsvirlərinin alınması metodudur. Bu, qaranlıqlaşdırılmış hovuzda üzən üzgüçünün, xüsusi stroboskopik lampalardan çıxan və güclü qısa işartı (10 m san.-yə qədər) verən, aralarla kəsilən işıq şüası ilə işıqlandırılması nəticəsində əldə edilir. Su altında lampaları istismar edərkən, yuxarıda qeyd edildiyi kimi, xüsusi ehtiyatlılıq göstərmək və diqqətlə təhlükəsizlik texnikası qaydalarına əməl etmək tələb olunur.

Üzgüçünün hərəkətlərinin çoxu mürəkkəb məkan trayektoriyası ilə icra olunur. Bununla belə, yuxarıda təsvir olunmuş metodların hamısı, hərəkətin müstəvidə təsvirlərini verirlər. Onlarda çatışmayan üçüncü məkan ölçüsünü bir-birinə perpendikulyar olan müstəvilərdə iki kamera ilə çəkiliş və stereofotoçəkiliş istifadə etməklə almaq olar. Sonuncu halda iki eyni vaxtlı şəkillər – stereoqoşa almaq üçün əvvəlcədən təyin olunmuş stereoskopik kameradan istifadə olunur. Onların işlənməsi xüsusi cihazda – stereokomparatorda aparılır. Zamanın koordinatı, ya kameranın bir obyektinin obtürasiya edilməsi ilə (qapanması ilə), ya da üzgüçünün stroboskopik işıqlanması ilə daxil edilə bilər.

Biotelemetriya – məsafədə bioloji obyektin vəziyyətinin parametrlərinin qeydiyyatı metodudur. Qeydiyyatın ümumi sxemi belədir: ötürülən informasiya ötürücülər vasitəsilə elektrik siqnalına çevrilir (məsələn, ələ suyun təzyiqi, oynaq bucağının dəyişməsi, bədən seqmentlərinin tezləşməsi); alınan siqnal əlaqə kanalı ilə (məftil və ya radio) gücləndiriciyə, sonra isə rəqistratora daxil olur.

İdman üzgüçülüğündə biotelemetriyanın tətbiqinin böyük təcrübəsi toplanmışdır. Üzgüçünün hərəkətlərini məhdudlaşdırmayan miniatur ötürücülər yaradılmış; suda olan bütün elementlərin sınaqların şəraitini təbii şəraitə yaxınlaşdırmağa imkan vermiş germetizasiya (kip bağlama) aparılmışdır.

Elektrik siqnalını almaq üçün müxtəlif prinsiplər istifadə olunur: pnevmatik (kapsulanın içərisindəki havanın təzyiqi manometrə ötürülür); pyzoelektrik (pyzokristallın deformasiyası onun hüdudlarında elektrik potensialı yaradır); tenzometrik (tenzoelementlərin deformasiyası onların elektrik müqavimətini və zəncirdə elektrik cərəyanının ölçüsünü dəyişdirir); potensiometrlik (elektrik müqaviməti reostat prinsipi ilə dəyişilir) və b.

Suyu yaran səthlərin su ilə qarşılıqlı təsir qüvvəsi nöqtəyi-nəzərindən üzmə texnikasının biodinamik parametrlərinin tədqiqi xüsusi maraq kəsb edir. Bu məqsədlə ovucda, əlin böyründə və ya arxa tərəfində, ovuc səthində eyni vaxtda yerləşdirilən müxtəlif konstruksiyalı ötürücülər tətbiq olunur. Sonuncu



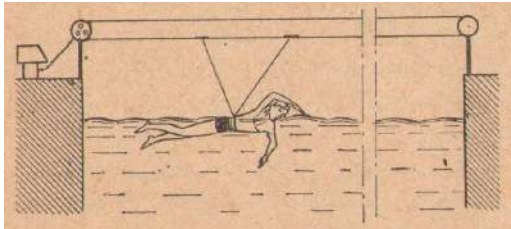
halda artıq bilək ətrafında baş verən dinamik proseslər haqqında daha dolğun informasiya almaq olar.

Qoniometriya – oynaqlarda bucaq yer dəyişmələrini müəyyən edən metoddur. Hərəkətin bucaq amplitudunu ölçmək üçün cihaz – qoniometrin qolları birləşdirilmiş halqalara bərkidilir. Onların qarşılıqlı yerləşməsi, oynaq səthində fırlanma oxunun proyeksiyasında yerləşən elektrik siqnalının həcmi üzrə müəyyən olunmuş həssas elementi şərtləndirir. Üzgüçülükdə baldır, pəncə, diz, çanaq – omba və dirsək oynaqlarının qoniometriyası tətbiq olunur. Metodun üstünlüyü ondan ibarətdir ki, oynaqda bucaq sürətini və hərəkətin tezləşməsini təyin etmək imkanı vardır. Bunlar isə öz növbəsində idmançının sərf etdiyi qüvvəni əks etdirir.

Akselerometriya – bədənin hər hansı bir hissəsinin tezləşməsinin ölçülməsi metodudur. Metodun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, sürətlənmə zamanı yaranan inersiya qüvvəsi, ötürücünün hissiyatlı elementlərinin qarşılıqlı yerləşməsini, onunla birlikdə çıxışda elektrik siqnalının ölçüsünü dəyişir. Suda hərəkətə, qurudakından daha az inersiyalıq xasdır deyə, daha həssas ötürücü tələb olunur.

Üzgüçünün hərəkətinin daha çox ümumiləşdirilmiş xarakteristikası, onun irəliləmə sürətidir. Həm də, o halda ki, əgər kəsiklərin keçilməsinin nəticələri hər dərsdə qeyd edilirsə, onda tsiklin daxilində ani olaraq sürətin dəyişilməsinin müəyyən olunması ciddi texniki çətinliklərlə müşayiət olunacaq. Bu cür ölçmələr üçün kontakt və qeyri-kontakt ölçü sistemi yaradılmışdır.

Kontakt sistemlərdə üzgüçünün sürəti ona bərkidilmiş trosun yerdəyişmə sürətilə müəyyən olunur. Bu tros hovuz boyu diyircəkdən keçilərək dartıla bilər (şəkil 106-da göstərildiyi kimi) və ya inersiyasız barabana dolandırıla bilər. Trosun hərəkət sürəti barabanın və ya diyircəyin fırlanma sürəti ilə müəyyən oluna bilər.



*Şək.106. Sürətin qeydiyyatının kontakt sistemi  
(M.Miyaşitin işləməsi, Yaponiya)*

Kontaktsiz sistemlərdə sürətin ölçülməsinin müxtəlif prinsipləri istifadə olunur. Mahiyyət etibarilə bütün fotoqrafik metodlar da kontaktsizdir. Lakin bu zaman sürətin hesablanması çox vaxt aparır və qədərincə çətin olur. Son illər işlənib hazırlanmış hidroakustik metod məlumatların tez yubadılmadan alınmasını təmin edir. Üzgüçünün üzərinə ultrabənövşəyi dalğaların miniatür

mənbəyi, hovuzun kənarına isə hərəkətin istiqamətinə perpendikulyar olan – qəbuledici yerləşdirilir. Qəbulediciyə gələn ultrabənövşəyi dalğaların tezliyinin dəyişməsi, üzgücünün sürəti ilə düz mütənasibdir. Qəbuledicidən siqnal şifrə açıldıqdan sonra reqistratora ötürülür, orada sürətin diaqramı çəkilir. Bir halda ki, üzgücünün irəliləmə hərəkətinin qeyri-bərabərliyi onun işçi hərəkətləri ilə şərtləndirilir, sikl daxili sürətin əyrisi özündə çox qiymətli informasiya daşıyır.

Elektromioqrafiya – işləyən əzələlərin bioelektrik aktivliyini qeyd edən metoddur. Üzgücünün hərəkətlərinin öyrədilməsində bu metod əzələlərin işinin koordinasiyasını tədqiq etməyə imkan verir.

Üzgücünün əvvəlcədən təmizlənmiş dərisinə, su düşməsindən qorunan elektrodlar yapışdırılır. Alınan siqnallar tellərlə və ya radioəlaqə ilə biopotensialın gücləndiricisinə, sonra isə qeydiyyat aparan cihaza (ossilloqraf) ötürülür. Eyni vaxtda bir neçə (8 və ya daha çox) əzələnin biocərəyanları qeydiyyatdan keçə bilər. Elektromioqrafiyanın məlumatları işə müxtəlif əzələlərin qoşulması ardıcılığını müəyyən etməyə, əzələarası uyğunluğu qiymətləndirməyə müxtəlif çalışmalarda ayrı-ayrı üzgüçülərin əzələlərinin işinin koordinasiyasını müqayisə etməyə imkan verir.

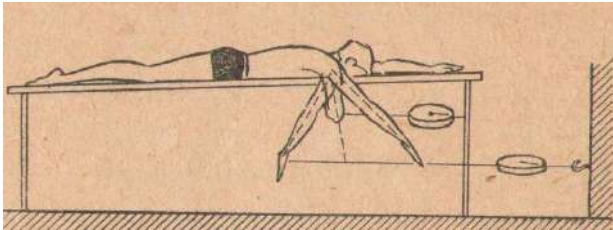
### 20.6.2. Fiziki keyfiyyətlərin tədqiqatı

Fiziki keyfiyyətlərin tədqiqi hərəkət texnikasının öyrənilməsi ilə sıx bağlıdır. Ona görə də kompleks şəkildə aparılır.

Üzgücünün fiziki hazırlıq dərəcəsi 1) suda, 2) quruda hərəkətinin spesifik şəraitini modelləşdirərkən müəyyən olunur.

Üzgücünün suda qüvvəsini qiymətləndirmək üçün “bağlanaraq üzmə” testindən istifadə edilir. Üzgücünün qüvvəsi sərt və ya elastik birləşdirici tros vasitəsilə ölçü cihazına ötürülür. Birinci halda hərəkətlərin daxili tsiklində dartma qüvvəsinin dəyişməsini və onun həqiqi əhəmiyyətini zamanın hər məqamında təhlil etmək olar. Buna görə mexaniki informasiyanı elektrik informasiyasına çevirmək, onu isə artıq reqistratora ötürmək lazımdır. Oxlu dinamometr istifadə edərkən, ölçmənin dəqiqliyi azalır. Lakin onun operativliyi və metodun istifadəsinin sadəliyi artır.

Quruda avarçəkmənin ayrı-ayrı vəziyyətlərinin statistik yamsılmasında (şəkil 107) üzgücünün qüvvə hazırlığının müəyyən edilməsi sınaqçının uzanan



vəziyyətində, oynaq bucaqlarını dəqiq qeyd edərək aparmaq lazımdır. Qrafiki qeydiyyat təkəcə maksimal əhəmiyyəti deyil, həm də aşkar olunan

qüvvənin artma sürətini də təhlil etməyə imkan verir. Avarçəkmənin statistik yamsılanması zamanı, üzgüçü gərginliyin adətən 2-ci və 3-cü saniyələrində qüvvənin maksimal dərəcəsinə çatır. Dinamik qüvvənin ölçülməsi üçün yuxarıda təsvir olunmuş (21.3.2-yə bax) trenajorlarda çalışmalar yararlıdır. Bu zaman “son həddə qədər” və ya verilmiş vaxt kəsiyi zamanda təkrarların sayı hesablanır. Maksimal dinamik qüvvənin dərəcəsinə aşkar etmək üçün, trenajorda son hədd yaxud, xarici müqavimət quraşdırılır – maksimal izometrik qüvvədən 90%-ə yaxın qüvvə dözümlülüyünün qiymətləndirilməsində – 45-55%.

*Şək. 107. Avarçəkmə zamanı qolların müxtəlif vəziyyətlərinin statiki yamsılanmasında qüvvənin ölçülməsi.*

Qüvvə dözümlülüyünün qiymətləndirilməsi qüvvə istiqamətli üzmə çalışmalarının icrası zamanı həyata keçirilir (məsələn, əlavə müqavimətlə üzmə, ayağı bağlanaraq, ancaq əllə üzmə). Elastikliyi tədqiq edən zaman, yuxarıda təsvir olunmuş qoniometrik ötürücülərdən, həmçinin qoniometrlər tətbiq olunur. Onların köməkliyi ilə baldır-pəncə, diz və çanaq-omba oynaqlarının hərəkətilik dərəcəsi müəyyən olunur. Çiyin-qol oynağının hərəkətilik dərəcəsinə qiymətləndirmək üçün bir qayda olaraq sürüncəkli ensiz ölçü taxtası tətbiq olunur.

### **20.6.3. Qan dövrəni və tənəffüs sistemlərinin tədqiqatı**

Qan dövrəni və tənəffüs sistemlərinin tədqiqi bilavasitə üzmə vaxtı müstəsna əhəmiyyətli informasiya verir. Lakin bu, bir sıra böyük texniki çətinliklərlə müşayiət olunur.

Ürək döyüntülərinin tezliyini müxtəlif üsullarla təyin etmək olar.

Ürək döyüntüləri tezliyinin biotelemetrik qeydiyyatı zamanı üzgüçünün sinəsinə ürəyin biopotensialını çıxartmaq üçün elektrodlar yapışdırılır; alınan signal gücləndirildikdən sonra üzgüçüdə yerləşdirilən miniatür radioötürücüyə daxil olur. Hovuzun kənarında qəbuledici qurğu deşifrə edən (yəni şifri açan) və rəqistrator yerləşir. Bütün aparat kompleksləri məşq ərzində ürək yığılmalarının tezliyini fasiləsiz qeyd etməyə imkan yaradır. Hər hansı bir yükləmənin icrası zamanı ürək yığılmaları sayının ümumi göstəriciləri ilə kifayətlənmək olduğu halda kompakt cihazı – nəbzın summatorundan (riyazət cihazı) istifadə olunur.

İstirahət fasilələrində nəbzın kontakt və kontaktsiz ölçülməsi üçün nəbztaxometrlərin müxtəlif modelləri tətbiq edilir. İdmançının nəbzi haqqında

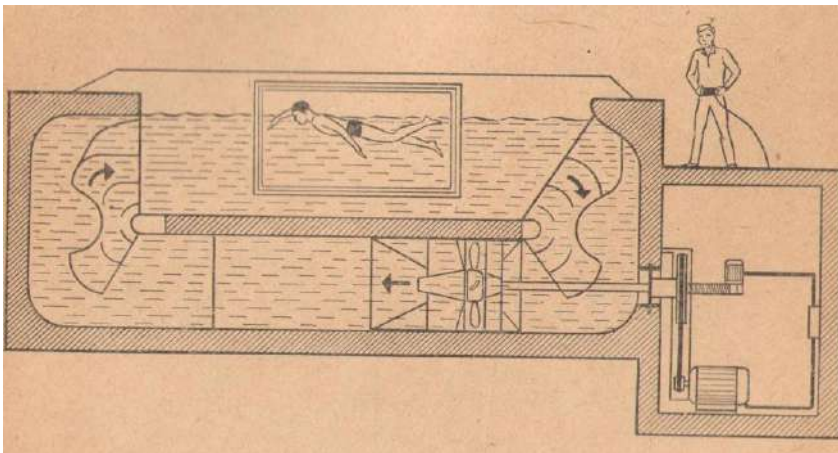
informasiyanı iki tip ötürücü verir: elektrokardiogram üçün elektrodlarla və fotoötürücülərlə. Sonuncu, idmançının barmağına qoyulur; ötürücüdə yerləşən fotoelement, nəbz dalğasının elektrik siqnalına yayılması zamanı, barmaq toxumalarının şəffaflığının dəyişilməsini kökündən dəyişir.

Ürək döyüntülərinin qısamüddətli qeydiyyatı üçün kontakt mikrofondan istifadə olunur. Bu cihaz ürək təkamü nahiyəsində döş qəfəsinə qoyulur. Ürəyin vurğusunun akustik siqnalı elektrik impulsuna çevrilir ki, bu da registratora və ya nəbztaxometrə daxil olur.

Üzmə vaxtı tənəffüs funksiyalarının tədqiqatı zamanı adətən nəfəsin dərinliyini, ağciyərlərin ventilyasiyasını, verilən havanın qaz tərkibini və s. müəyyən edirlər. Tənəffüsün bütün bu parametrlərinin təyin edilməsi sınaqşının əlavə təchiz edilməsini tələb edir. Bura klapanlar sistemi ilə respirator, verilən havanın germetik rezinlənmiş torbalara yığılması üçün ötürücü şlanq, verilən havanın itkisinə yol verməmək üçün burun üçün sıxac daxildir. Havanın yığılması üçün bütün aparatları üzgüçünü müşayiət edən assistent daşıyır. Verilən havanın qaz tərkibinin analizi (oksigen tələbatını və karbon qazının ayrılmasının müəyyən edilməsi), elektroməhsulun bir sıra göstəricilərinin, həmçinin yükləmənin icrasına ümumi enerji sərfinin hesablanmasına imkan verir.

Bioenergetik eksperimentin aparılması üçün təchiz olunmuş üzgüçü bəzi narahatçılıqlar keçirir: havayıqan maska əlavə hidromexanik müqavimət yaradır, şlanq dönmələrin icrasını çətinləşdirir, bəzən hərəkətə maneələr yaradır.

Bütün bu arzuolunmaz hadisələr xüsusiləşdirilmiş sınaq kompleksində –su tretbanında (şəkil 108) tədqiqatın aparılması vaxtı aradan qaldırılır. Bura həmçinin fizioloji hovuz da deyirlər.



Şək. 108. Su tretbanı.

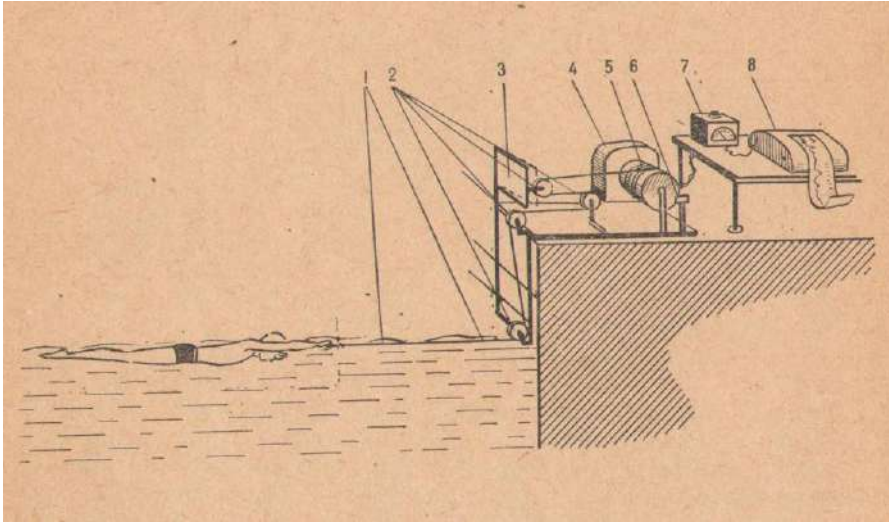
Su tretbanı – mürəkkəb texniki qurğudur. Burada işlədilmiş hərəkət prinsipindən istifadə olunmuşdur: idmançı yerində üzür – onu qarşıdan gələn su axını dövrələyib arxasına keçir. Bu axın tretbanın “əsas yatağına” suyu çəkib vuran güclü nasoslar yaradır. Axının sürətini istənilən kimi sərbəst və yüksək dəqiqliklə vermək olar. Sınaqçının bilavasitə yaxınlığında tədqiqat cihazı yerləşdirilir. Onu üzgüçünün arxasınca daşımaq lazım gəlmədiyi üçün, işin etibarlılığı artır, idmançının hərəkət maneələri kənar edilir.

Hovuzun yan divarında suyun altındakı hərəkətlərin tam mənzərəsini, foto və kinoçəkilişlərin aparılmasını təmin edən böyük pəncərə düzəldilmişdir. Daxili radioəlaqə üzgüçünün texnikasını korrekte etməyə imkan verir. Beləliklə, su tretbanı təkcə elmi tədqiqatlar üçün deyil, həm də xüsusişdirilmiş fərdi məşqləri aparmaq üçün də istifadə oluna bilər.

#### **20.6.4. Üzgüçünün hidrodinamik keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi**

Üzgüçünün hidrodinamik keyfiyyətlərinin qiymətləndirilməsi yedəkləmə sınaqlarının (bilavasitə müəyyən etmə) və antropometrik ölçmələrin (dolayısı ilə qiymətləndirmə) əsasında aparılır.

Üzgüçünün fərdi hidrodinamik keyfiyyətlərinin ümumiləşdirilmiş göstəricisi qarşıdan göstərilən müqavimət koeffisiyentidir. İdmançını minimal müqavimət pozasında yedəyə alırlar. Bu poza üçün bədənin  $5-7^\circ$  hücum bucağı ilə uzununa oriyentasiya olunmuş, əllər irəli dartılmış, birləşdirilmiş, uzun suya salınmış vəziyyəti xarakterikdir. Sınaq hidrodinamik bucurğad (ağırlıq qaldıran mexanizm), həmçinin su tretbanı vasitəsilə aparıla bilər. Eyni vaxtda yedəyə almanın sürətini və üzgüçüyə xəbər verilən dartıcı qüvvənin gücünü müəyyən etmək lazımdır. Hidrodinamik bucurğadın (ağırlıq qaldıran mexanizm) quruluşu səkil 109-də göstərilib. Ayrı-ayrı hallarda üzgüçünün hidrodinamik tədqiqatı üçün gəmilərin modellərinin sınaqması üçün yaradılan hidrokanallardan istifadə etmək olar. Bu zaman əldə edilən yüksək dəqiqliyə nail olunur.



**Şək.109.** Hidrodinamik bucurğad (ağırlıq qaldıran mexanizm) qurğusu:

1 – tros, 2 – istiqamətləndirici rolidlər, 3 – ölçmə ötürücüləri olan deformasiya edən lövhə, 4 – reduktoru olan elektromühərrik, 5 – trosu dolama barabanı, 6 – barabanın dövrlərinin sayğacı, 7 – elektromühərrikə verilən elektrik cərəyanının tənzimləyicisi, 8 – müqavimət qüvvəsinin və baraban dövrlərinin yazılması üçün reqistrator.

Üzgüçünün fərdi hidrodinamik keyfiyyətləri onun bədən quruluşunun xüsusiyyətləri ilə şərtlənir. Onun qiymətləndirilməsi üçün ümumi qəbul olunmuş metodika və antropometrik ölçmə qurğusu tətbiq olunur.

## 20.7. Hovuzun metodiki kabineti

Metodiki kabinetin tərtibatı hovuzda aparılan elmi-metodiki işin səviyyəsini əks etdirir.

Yer (məkan) məşqçilərin metodiki tədrisini aparmaq üçün uyğunlaşdırılmalıdır (tutumlu, yaxşı işıqlandırılmış, film və diopozitivlərin göstərilməsi üçün vacib şərt pəncərələrdə pərdələrin olmasıdır).

Metodik kabinetdə daimi və operativ ekspozisiyalar yerləşdirilir.

Daimi ekspozisiyanın məzmunu, hovuzda aparılan çoxluq təşkil edən işin istiqamətindən asılıdır. Lakin istənilən halda təsnifat dərəcələri, VMH normativləri, dünyanın, ölkəmizin, həmin hovuzun idman cəmiyyətinin rekordları haqda stendlərin hazırlanması vacibdir.

Daimi ekspozisiyanın əhəmiyyətli dərəcədə böyük hissəsini üzmənin texnikası, xüsusi atletik hazırlıq, səhər gimnastikası üzrə əyani vəsaitlər təşkil edir.

Texnika üzrə əyani vəsaitlər bu hovuzda məşğul olan idmançıların hazırlıq və mənimsəmə səviyyəsinə uyğun olmalıdırlar. Kütləvi tədris üçün hovuzların metodiki kabinetlərində sxematik obrazlı təsvirlərdən dəqiq konturoqrammalardan; Olimpiya hazırlığı mərkəzlərinin hovuzlarında – burada məşğul olan idmançıların texnikasının fraqmentlərindən ibarət sənədli fotosəkillərdən, dünya və ölkənin güclü üzgüçülərinin hərəkət texnikasının tənqidi kommentarilərilə kinoqrammalarından istifadə etmək lazımdır.

Metodik kabinetdə operativ ekspozisiyaya daxildir: gündəlik informasiyalar stendi, keçmiş yarışların protokolları və qarşıdakı yarışların elanları, mövsümün əsas startlarının təqvimini, qəzətdən kəsilən məlumatlar üçün stend, VMH normalalarının ödənilməsi stendi və s. Bu hovuzda məşğul olan idmançıların iştirakı ilə keçirilən yarışlar zamanı komanda və şəxsi birinciliyin gedişatı haqqında ekspress-informasiyanı, üzgüçü və məşqçilərin təbrik plakatlarını asmaq vacibdir.

Metodik kabinetin avadanlığına kinoproektor və diaproyektor daxildir. Tədris kinofilmləri mütəmadi olaraq yenilərinin əldə edilməsi ilə, xüsusilə daha dəyərli olar ki, öz kinomaterialları ilə daima artırılınsın.

Metodiki dərsləri keçirmək üçün sinif lövhəsi, qrafik və cədvəllər asmaq üçün dayaq lazımdır.

Metodik kabinetin kitabxanası olmalıdır. Kitabxanada ictimai-siyasi ədəbiyyat, əsas metodiki vəsaitlər və işləmələr, bədən tərbiyəsi institutları üçün dərsliklər (pedaqogika, fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi, idman təbabəti, fiziologiya, psixologiya, idman masajı, anatomiya üzrə), müəssisə daxilində yayılmaq üçün ədəbiyyat, qəzetlər və jurnallar olmalıdır.

### ***Özünü yoxlamaq üçün suallar.***

*1. Tədris üçün köməkçi avadanlıqların tətbiqi vəzifələrini, onun seçilməsini xarakterizə edin və bu avadanlıqların istifadəsinə misal gətirin.*

*2. Suda və quruda trenajorların tətbiqinin konstruktiv xüsusiyyətləri və vəzifələr haqda danışın, misallar göstərin.*

*3. Məşqin effektivliyini artıran müasir texniki vəsaitləri xarakterizə edin.*

*4. Müxtəlif tipli hovuzlarda fiziki hazırlıq zalının avadanlıqları haqda məlumat verin.*

*5. Hovuzun bərpaedici mərkəzində vəzifələri, işin məzmununu və əsas tədbirləri xarakterizə edin.*

*6. Elektron xronometrəmənin müasir sistemlərini xarakterizə edin.*

*7. Məsul yarışlara hakimlikdə EHM-nin istifadəsi haqqında danışın.*

*8. Üzmə texnikası tədqiqinin fotoqrafik metodlarının istifadəsinə edilməsinə misallar gətirin və xarakterizə edin.*

9. Üzgüçünün hərəkətinin öyrənilməsi üçün üzgüçülükdə biotelemetriya, müxtəlif tip ötürücülərin tətbiqi haqqında danışın.

10. Sürətin kontakt və qeyri-kontakt ölçü sistemini xarakterizə edin.

11. Bilavasitə üzmə vaxtı fizioloji informasiyanın alınması haqqında (ürək yığılmalarının tezliyi, nəfəs göstəriciləri, əzələlərin bioelektrik aktivliyi) danışın.

12. Bərpaedici dövrdə ürək fəaliyyətinin tədqiqi üçün tətbiq olunan aparatların adını çəkin.

13. Bioenergetik tədqiqatın aparılma metodikasını xarakterizə edin. Su trestbanı haqda danışın.

14. Üzgüçünün fiziki keyfiyyətlərini qiymətləndirmək üçün istifadə olunan avadanlıqlar maksimal və sürət qüvvəsi, qüvvə dözümlülüyü, çevikliyi haqda danışın.

15. Fərqi hidrodinamik keyfiyyətlərin qiymətləndirilməsi metodlarını xarakterizə edin.

16. Metodiki kabinetin tərtibatı haqda, daimi və operativ ekspozisiyalar haqda danışın.



## Ədəbiyyat

1. Bulqakova N. J. Üzgüçülük. – M.: ФИЦ, 1999. (İdman əlifbası)
2. Maksimova M. N., Maksimov V. N. İdmanın bir növü kimi sinxron üzgüçülüğün inkişafı: РГАФК tələbələri üçün leksiya. – M.: РИО РГАФК, 1998.
3. Semyonov Y. A. Tətbiqi üzgüçülük təlimi. – M.: Ali məktəb, 1990.
4. Raspopova E. A. Suya tullanmaların tarixi: Tədris vəsaiti. – M.: РИО РГАФК, 1999
5. Bulqakova N. J. Üzgüçülük. – M.:ФИЦ, 1999 – (İdman əlifbası).
6. Osokina T. İ., Timofeyeva Y. L. Uşaq bağçasında üzgüçülük təlimi. – M.: Prosveşeniye, 1991.
7. Bədən tərbiyəsi: “Əsas ümumi təhsilin təxmini proqramları” kitabında / Tərtibatçılar A. M. Vodanski, N. N. Qara. – 3 – cü nəşr – M.: Drofa, 2000, 271 – 309 – cu səh.
8. 5–7 – ci sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi: Müəllim üçün dərslik / V. И. Lyaxın, Meyksonun redaksiyası ilə. – M.:Prosveşeniye, 1997.
9. 8 – 9 sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi: Müəllim üçün dərslik / V.И. Lyaxın redaksiyası ilə. – M.: Prosveşeniye, 1998.
10. 10 – 11 – ci sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi metodikası: Müəllim üçün dərslik / Lyaxın redaksiyası ilə. – M.:Prosveşeniye, 1997.
11. Kubışkin V. S. Məktəblilərə üznməyi öyrədin: Müəllim üçün kitab. – M.: Prosveşeniye, 1988.
12. Bulqakova N. J. Üzgüçülük: Təlimatçı – ictimaiyyətçi üçün dərslik. – M.:ФИЦ, 1984.
13. Vasilyev V. S. Uşaqların üzgüçülük təlimi. – M.:ФИЦ, 1989.
14. Kislov A. A., Panayev V.Q. Üzgüçülük və suda xilas etmə üzrə təlimatçı üçün yardım: Tövsiyələr və tədris proqramları. – M.,1984.
15. Makarenko L.P. İdman üzgüçülüğü texnikasının əsasları / İdman üzgüçülüğü:Fiziki tərbiyə üzrə ali tədris müəssisələri üçün dərslik kitabında fəsil.-M.:FON,1996,40-85-ci səh.
16. Üzgüçülük və yüngül dalğıc hazırlığı / A. M. Tixonovun ümumi redaksiyası ilə. – L.: İki dəfə Qırmızı bayraqlı hərbi fiziki tərbiyə institutu, 1983.
17. Semyonov Y. A. Tətbiqi üzgüçülük təlimi. – M.: Ali məktəb, 1990.
18. İnsan və su: Soraq kitabçası / Tərtib edən İ. Y. Modekin. – Mn.: Polımya, 1984.
19. Üzgüçülük və yüngül dalğıc hazırlığı / A. M. Tixonovun ümumi redaksiyası ilə. – L.: İki dəfə Qırmızı bayraqlı hərbi fiziki tərbiyə institutu, 1983.
20. Semyonov Y. A. Tətbiqi üzgüçülük təlimi. – M.: Ali məktəb, 1990.

21. İnsan və su: Soraq kitabçası / Tərtib edən İ. Y. Modekin. – Mn.: Polımya, 1984.
22. 1. Плавание. Учебник для УФК / Под.ред. Н.Ж Булгаковой. М.: ФиС, 1984
23. İdman üzgüçülüğü: Fiziki tərbiyə üzrə ali tədris müəssisələri üçün dərslik / prof.N.J.Bulqakovanın redaksiyası ilə-M.:FON,1996.
24. Bulqakova N.J. Üzgüçülük.-M.:FiS,1996-(İdman əlifbası).
25. Bulqakova N.J. Su altında, su üzərində, su altında oyunlar.-M.:FiS,2000.
26. Üzgüçülük: ИФК педագоји факүлтələri үçүн дəрслик / prof. N. J. Bulqakovanın red. ilə - M.: ФиС, 1984.
27. Bulqakova N. J. Üzgüçülük təliminin nəzəri və metodik əsasları: ГЦОЛИФК tələbələri üçün mühazirələr. – M.: ГЦОЛИФК, 1989.
28. Qorlov O., Borisov Y. Üzgüçülük: Yarışların təşkili və hakimliyi. – S.–P., 1996.
29. Üzgüçülük: Yarışların qaydaları. – M., 1999.
30. Çebotaryova J. V. Üzgüçülük üzrə yarışların təşkili və hakimliyi: ГЦОЛИФК və ФУС tələbələri və dinləyiciləri üçün metodik hazırlamalar. – M.: ГЦОЛИФК, 1985.
31. Штеллер И.П. «Водное поло». М: Физкультура и спорт, 1983 il.
32. Буров Г.А. «Прыжки в воду». М: ФиС, 1983 il.
33. Парфенов В.А. «Плавание». ФиС, 1981 il.
34. Bulqakova N.J. Üzgüçülük. – M.: ФиС, 1999. – (İdman əlifbası).
35. Makarenko L.P. Gənc üzgüçü: ДЮСШ məşqçiləri və bədən tərbiyə institutlarının trenerlik fakültəsinin tələbələri üçün dərs vəsaiti. – M.: ФиС, 1993.
36. Makarenko L.P. Brass: “Üzgüçülük və təlim metodikası” fənni üzrə əyani vəsait”.- M.: РИО РГАФК, 2000
37. İnyasevski K. A. Üzgüçülük: Ali tədris müəssisələrinin müəllimləri və tələbələri üçün metodik vəsait. – M.: Ali məktəb, 1978.
38. Üzgüçülük və yüngül dalğıç hazırlığı / A. M. Tixonovun ümumi red. ilə. – L.: İki dəfə Qızıl bayraqlı hərbi bədən tərbiyəsi institutu, 1983.
39. Müalicəvi bədən tərbiyəsi: Sorğu kitabçası / V. A. Yepifanovun red. ilə. – M.: Tibb, 1987,
40. 21 – 25 – ci səh.
41. Т. Q. Menşutkina və başqaları. Əhali ilə idman sağlamlaşdırma işində üzgüçülük: Dərs vəsaiti – СПб: СПбГАФК, 1996.
42. Fedçenko İ. A. , Fedçenko N. N. Fiziki təmrinlər növü kimi üzgüçülüğün əhəmiyyəti: ФПК РГАФК tələbələri və dinləyiciləri üçün metodik işləmə. – M.:РГАФК, 1994.