



Yox 2012  
Yox 2014

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyası

**N.B.MƏCİDOV**

# **İDMAN NƏZƏRİYYƏSİ**

Təhsil Nazirliyinin 873 sayılı  
10.07.2009-cu il tarixli  
əmri ilə təsdiq olunmuşdur

  
**Qərgiz NƏŞRİYYATI**  
**BAKI-2009**

Redaktor: **Məcidova M.N.**

Rəyçilər: **Məmmədov Z.M.**

Azərbaycan Respublikası Gənclər və  
İdman Nazirliyinin baş məsləhətçisi,  
Əməkdar məşqçi

Azərb. DBTİA

K İ T A B X A N

**Babayev Z.A.**

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyasının Bədən tərbiyəsi  
nəzəriyyəsi və metodikası kafedrasının  
dosenti

68324

Müəllif: **Məcidov Nazim Böyük Ağa oğlu.**

Azərbaycan Respublikasının Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman İşçisi,  
Əməkdar məşqçi, SSRİ İdman Ustası, pedaqoji elmlər namizədi,  
ADBTİA-nın elmi işlə üzrə prorektoru, Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi  
və metodikası kafedrasının dosenti.

“**İdman nəzəriyyəsi**”. Bakı, «Nərgiz» nəşriyyatı,  
2009, – 148 səh.

Dərslərdə idmanla əlaqəli terminlərin qısa izahı, idmanın məqsədi, vəzifələri, istiqamətləri, funksiyaları, təsnifatı, idmançının hazırlıq növləri, hazırlığına nəzarət və bərpa olunması, idmana seçmə və proqnoz, məşq prosesinin planlaşdırılması, məşqin prinsipləri, metodları, vasitələri və s. haqqında məlumat verilib.

Bu dərs vəsaiti ADBTİA və digər təhsil ocaqlarının fiziki tərbiyə fakültə və kafedralarında bakalavr təhsili alan tələbələr üçün, həmçinin fiziki tərbiyə sahəsində çalışan müəllim, məşqçilər və idmançılar, o cümlədən idman həvəskarları üçün nəzərdə tutulmuşdur. Kitab aydın, sadə dildə yazılmış, əyani vasitələrdən istifadə olunmuş, burada məşq və yarışlarda təsadüf olunan misallar gətirilmişdir. Sonda, biliyin yoxlanılması üçün test sualları verilmişdir.

Kağız formatı: 60x84 1/16; Həcmi: 9,25 çap vərəqi.  
Sayı: 250 nüsxə; Sifariş: 741.

M  $\frac{742000000}{079}$  565 – 2009

© «Nərgiz», 2009

# «İDMAN NƏZƏRİYYƏSİ» FƏNNİNƏ

## GİRİŞ

«İdman nəzəriyyəsi» fənni tələbələrə, idmançılara, müəllim-məşqçilərə və geniş oxucu kütləsinə idman sahəsində biliklərinin genişlənməsini, idmandan səmərəli istifadə etməyi izah edir. İdman nəzəriyyəsi dərslisi əsas üç bölmədən ibarətdir:

1. İdmanın mahiyyəti;
2. İdmançının hazırlıq növləri;
3. İdman məşqi.

*Birinci bölmədə* idmanın mahiyyəti açıqlanıb. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən olmuşdur ki, idman sahəsində çalışan mütəxəssislər idmanda işlənən terminləri çox zaman müxtəlif mənalarda dərk edir və ya onları eyniləşdirirlər. Bununla əlaqədar ilk öncə bəzi terminlərin izahı verilib. Həmçinin bölmədə həyatda idmanın əhəmiyyəti nədən ibarət olduğu açıqlanır. Bunun üçün idmanın sosialoji funksiyaları təhlil olunur. İdman təhsilin, tərbiyənin, sağlamlığın faktoru kimi əsaslandırılır.

Eyni zamanda burada çox saylı idman növlərinin təsnifatı verilir. Onlar müəyyən əlamətlərə görə qruplara ayrılır ki, idman növlərini təhlil və müqayisə etmək, öyrənmək mümkün olsun.

*İkinci bölmədə* idmançının hazırlıq növləri müəyyənləşdirilir və hər biri haqqında məlumat verilir. Burada idmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, intellektual, inteqral hazırlıq növlərini tərbiyə edən metod və vasitələrinin nəzəriyyəsi göstərilir.

*Üçüncü bölmə* məşq prosesində nəzərdə tutulur. Burada uşaqların idmana növlərinə seçilməsi, nailiyyətlərin proqnozu, məşq prosesinin planlaşdırılması, məşqin prinsipləri, metodları, məşqə nəzarət və bərpa olma haqqında məlumat oxucuların nəzərinə çatdırılır.

# I FƏSİL

## İDMANIN MAHİYYƏTİ

### 1.1. İDMANDA İSTİFADƏ OLUNAN BƏZİ TERMINLƏR HAQQINDA ANLAYIŞ

#### 1.1.1. Terminlərin əmələ gəlmə şərtləri

«Termin» – yunan sözü olub, hərfi mənası «sərhəd», «son hədd», «hədd» deməkdir. Qədim yunan mifologiyasına görə, sərhədi qoruyan allahın adı Termin olub. Termin hazırda dəqiq elmi adı olan söz və ya söz birləşməsi kimi qəbul edilir. Terminologiya terminlərin cəmi, onların məzmununu öyrənən elm deməkdir.

İdmanda məşqçilərin, idmançıların, hakimlərin mütəxəssislərin bir-birlərini anlamaq, işlərini yüngülləşdirmək üçün idman terminlərindən istifadə edilir. Hər bir sözün özünə məxsus izahı, mənası, sərhədi var. Terminlər qısa, aydın və dəqiq olmalıdır. Yəni termində mümkün qədər az səs olmalıdır. Termin nə qədər qısa olsa, bir o qədər ondan istifadə rahat olar. Termini dinləyən şəxsin beynində düzgün təsəvvür yaranmalıdır. Əgər bu yoxdursa dinləyən danışanı başa düşmür, onun fikrini qəbul edə bilmir.

Terminlərin əmələ gəlməsinin əsas 5 üsulu var. Bunlar:

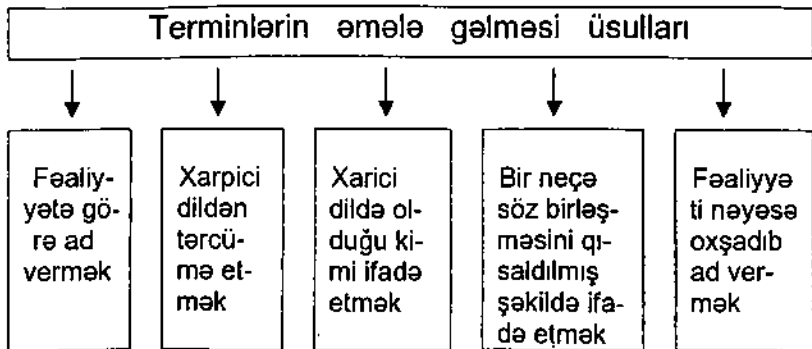
1. *Fəaliyyətə görə ad vermək.* Burada görülən işin mahiyyətinə görə ad verilir. Misal üçün: cudo güləş növündə cudoçunun gördüyü işdən asılı olaraq «boğucu» və yaxud «ağrıdıcı» tutmalar termini əmələ gəlib.

2. *Xarici dildən tərcümə etmək.* Yəni əgər hər hansı bir xarici terminin azərbaycan dilində adı varsa o, sadəcə, tərcümə edilir. Misal üçün: «физическое воспитание» - fiziki tərbiyə, «спорт» - idman və s.;

3. *Xarici dildə olduğu kimi ifadə etmək.* Bu terminin adətən yaranma yeri ilə əlaqədar olur və dünya xalqlarının dilinə söz olduğu kimi qəbul olunur. Məsələn üçün: «cudo» yaponiyada yaradılmış idman növüdür və bütün dünya xalqlarında onu cudo termini kimi qəbul edir və ya boks, basketbol, futbol və s. eyni ilə;

4. *Bir neçə söz birləşməsini qısaldılmış şəkildə ifadə etmək.* Burada görülən fəaliyyəti bütövlükdə adlandırmaq üçün, o fəaliyyətin ancaq baş hərflərindən və hecalardan istifadə etməklə qısaldılmış terminlər əmələ gəlir. Məsələn üçün: Sambo, FİFA, FİD, FİDE, FİAS, FİLA və s. sözlərinin qısaldılmış variantından əmələ gəlmişdir.

5. *Fəaliyyəti nəyəsə oxşadılıb ad vermək.* Burada görülən işi nəyəsə oxşatmaqla ad verilir. Məsələn üçün: güləş növlərində «körpü» adlanan xüsusi hərəkət var. Güləşçinin tutduğu xüsusi vəziyyət körpüyə oxşadığı üçün ona «körpü» termini verilmişdir (şəkil 1).



Şəkil 1. Terminlərin əmələ gəlmə üsullarının sxemi.

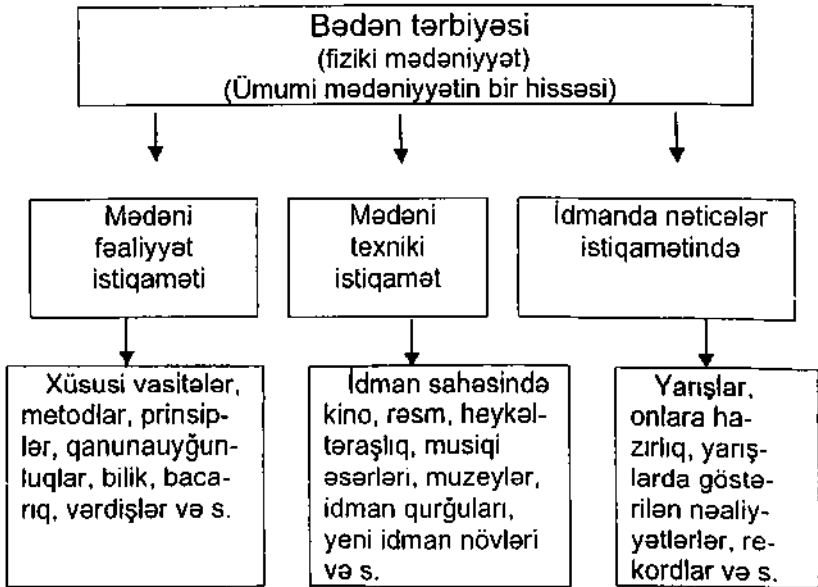
İdmanla əlaqəli olaraq biz müxtəlif terminlərə rast gəlirik. Aşağıda idmanda işlənən bəzi terminlərin izahı verilmişdir.

## 1.1.2. Bədən tərbiyəsi

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) - ümumi mədəniyyətin bir hissəsini təşkil edir. Bədən tərbiyəsi fiziki hərəkətlər vasitəsilə orqanizmin sağlamlığına, əmək və müdafiə qabiliyyətinin inkişafına istiqamətləndirilmiş ictimai bir prosesdir.

Bədən tərbiyəsi üç istiqamətdə həyata keçirilir (şəkil 2).

1. *Mədəni fəaliyyət istiqamətində* – bura şəxsiyyətin ümumi fiziki inkişafını və müəyyən fiziki hazırlıq səviyyəsini optimallaşdırmaq üçün insan tərəfindən yaradılan xüsusi vasitələr, metodlar, prinsiplər, qanunauyğunluqlar, bilik, bacarıq, vərdislər və s. daxildir.



Şəkil 2. Bədən tərbiyəsinin istiqamətləri sxemi.

2. *Mədəni texniki istiqamətdə* – bura fiziki mədəniyyətin inkişafı üçün mənəvi sərvətlər, o cümlədən idman sahəsində kino, rəsm, heykəltəraşlıq, musiqi əsərləri, muzeylər, idman qurğuları, yeni idman növlərinin yaradılması və s. daxildir.

3. *İdmanla əldə edilən nəticələr istiqamətində* – bura müxtəlif miqyaslı yarışlar, onlara hazırlıq, yarışlarda göstərilən nəaliyyətlər, rekordlar və s. daxildir.

### 1.1.3. Fiziki tərbiyə

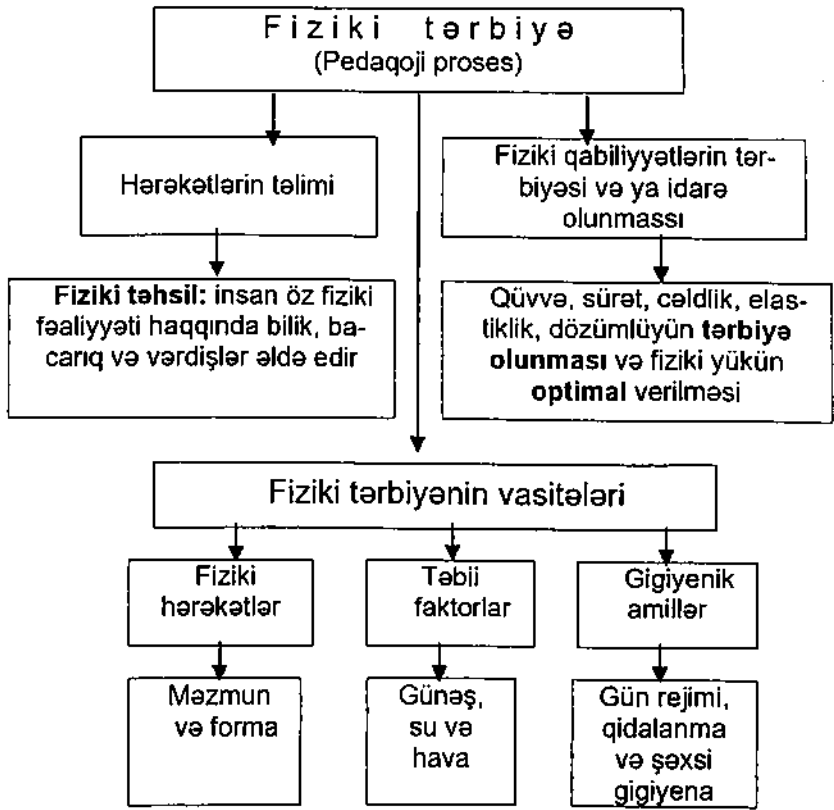
Fiziki tərbiyə – ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. Ümumi tərbiyədən fərqli cəhəti ondan ibarətdir ki, bu hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş *pedaqoji proses*dir. Fiziki tərbiyə ictimai varlıqdır. O cəmiyyətlə birgə yaranır və cəmiyyətin qanunları ilə inkişaf edir. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədardır. Fiziki tərbiyə iki yerə bölünür: hərəkətlərin təlimi və fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi (şəkil 3).

1. *Hərəkətlərin təlimi* – məzmununun əsasında fiziki təhsil durur. Yəni insan sistemli olaraq öz fiziki fəaliyyəti haqqında bilik, bacarıq və vərdişlər əldə edir. Fiziki hərəkətlərin təlimi az enerji və vaxt sərf etməklə çox iş görmə qabiliyyətinə nail olmaqdır. Burada öyrədən ilə öyrənenin razılığı əsas şərtlərdən biridir. Fiziki təhsil prosesində pedaqogika elminin qanununa uyğunluqları, prinsipləri, metodları, vasitələri tamlıqda özünü biruzə verir.

2. *Fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi və ya idarə olunması* – məzmununun əsasında fiziki yükün optimal verilməsi, təbii faktorlardan və həyat şəraitindən düzgün istifadə edilməsi durur.

Fiziki tərbiyənin 3 vasitəsi var: fiziki hərəkətlər (məzmun və forma), təbii faktorlar (günəş, su və hava) və gigiyenik amillər (gün rejimi, qidalanma və şəxsi gigiyena).





Şəkil 3. Fiziki tərbiyənin sxemi.

#### 1.1.4. Fiziki inkişaf

**Fiziki inkişaf** – bu insan orqanizminin morfo – funksional xüsusiyyətlərinin təbii dəyişməsi və inkişafına yönəldilmiş təbii prosesdir. Fiziki inkişafın dəyişməsinin mərhələləri var. Bunlar:

- ana bətnində;
- həyatın ilk yaş illəri (körpə);
- uşaqlıq dövrü;

- yeniyetməlik dövrü;
- gənclik dövrü;
- yetişmiş dövr;
- qocalıq dövrü.

Ən çox dəyişmə II-YI məhələdə olur. Çəki 20-30 dəfə, ağ ciyərlərin hava tutumu 5-10 dəfə, ürək qüvvəsi 20-30 dəfə, qüvvə bacarığı 50 dəfə artır. Sonra fiziki inkişafda stabilləşmə baş verir. Daha sonra stabilləşmə qocalmağa keçir. Bu həyat mərhələsi nəsil-dən-nəsilə keçir və bəzi dəyişikliklər edir. Alimlər belə hesab edirlər ki, insanların bioloji dəyişmə prosesi başa çatıb. Ancaq buna baxmayaraq bəzi ölkələrdə müasir yeniyetmələr nəslə, əvvəlki nəsillərdə olan yeniyetmələrdən öz boylarına görə 10-15 sm., çəkirlərinə görə 5-10 kq. artıq gəlirlər. Bu təbii proses olsada, fiziki tərbiyə fiziki inkişafı idarə edir.

Fiziki inkişaf təkcə təbii yox, eyni zamanda sosioloji prosesdir. İnsanların həyat tərzini, düşüncəni şərait, seçdiyi peşə, ailə vəziyyəti və s. onların fiziki inkişafına təsir göstərir.

### 1.1.5. İ d m a n

İ d m a n – yarış fəaliyyəti olub, buna hazırlıq, müəyyən qaydalar əsasında insanların qabiliyyətlərinin qiymətləndirilməsi və müqayisəsi, yarış nailiyyətlərinin maksimum artırılması, adamlar arasında münasibətlər və rəftar normalarıdır. İdman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çoxtərəfli ictimai fəaliyyətdir (şəkil 4.).

*İdman yarış fəaliyyəti kimi:* burada söhbət ondan gedir ki, insanların müəyyən bacarıq və qabiliyyətlərini obyektiv şəkildə müqayisə etmək və maksimal üzə çıxarmaq mümkün olsun.

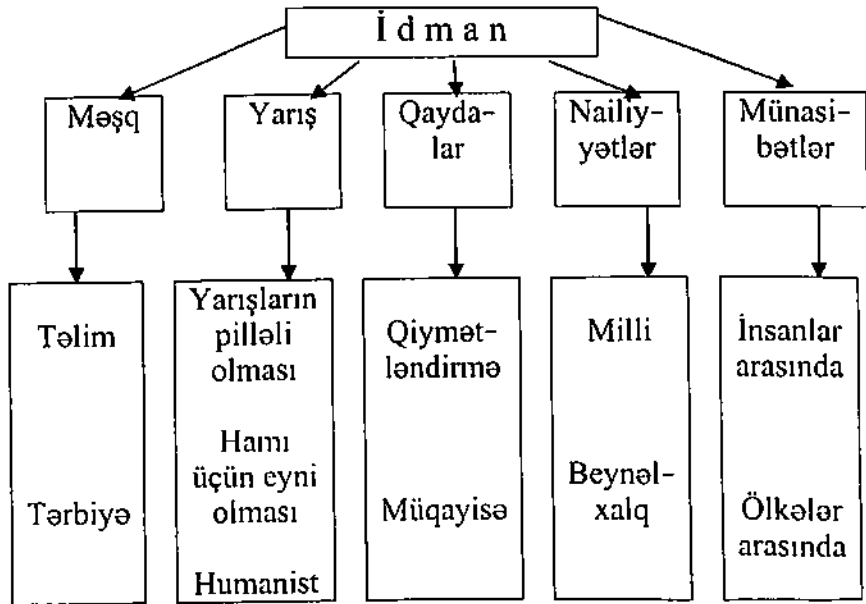
İdmanın yarış fəaliyyətinin aşağıdakı xüsusiyyətləri vardır:

- Yarışların pilləli olması. Yarışlar elə təşkil olunub keçirilir ki, sonrakı daha yüksək yarışa çıxmaq üçün ondan əvvəlki yarışın tələblərini yerinə yetirmək lazımdır. Deməli

sonrakı yarışda iştirak etmək əvvəlki yarışın nəticələrindən asılı olur. Misal üçün, Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq;

- Hamı üçün eyni olması. Yarışların ümumi qaydalar, şərait, qiymətləndirilmə və normalar əsasında keçirilməsi (idman növlərinin yarış qaydaları);

- Yarış iştirakçıların humanist əsaslarda rəftar normaları (idman etikası).



Şəkil 4. İdmanın məziununun sxemi.

İdmanın mahiyyəti təkcə yüksək nailiyyət əldə etməklə bitmir. Bu daha geniş mənə kəsb edir. İdman insanlara hərtərəfli təsir edib, onun bir şəxsiyyət kimi formalaşması üçün imkanlar yaradır. Cəmiyyətin mədəni inkişafı prosesində idman həm fiziki və həm də mənəvi cəhətdən özünə məxsus yeri var. İdmanın sosial mahiyyəti durmadan artır.

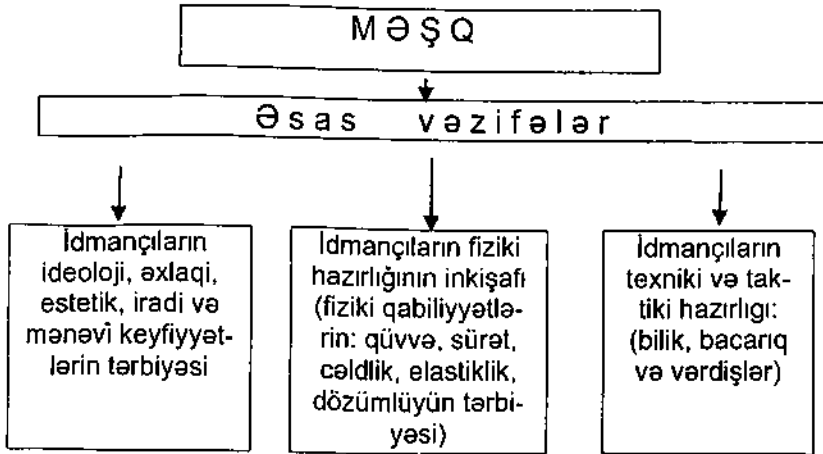
### 1.1.6. M ə ş q

M ə ş q - fiziki tərbiyəni formalarından biri olub, idmançı hazırlamaya yönəldilmiş p e d a q o j i p r o s e s d i r. Məşq əsas 3 vəzifəni həll edir (şəkil 5.):

1. İdmançının – ideoloji, əxlaqi, estetik, iradi və mənəvi keyfiyyətlərinin tərbiyəsi. Bura idmançının vətənpərvərliyi, intizamı, düşüncəsi, ətrafa münasibəti və s. qeyd olunur;

2. İdmançının – fiziki hazırlığının inkişafı. Bura idmançını seçilmiş idman növündə fiziki qabiliyyətlərinin (qüvvə, sürət, dözümlük, cəldlik, elastiklik) tərbiyə olunması, hərtərəfli harmonik inkişafı və orqanizmin möhkəmləndirilməsi aid edilir;

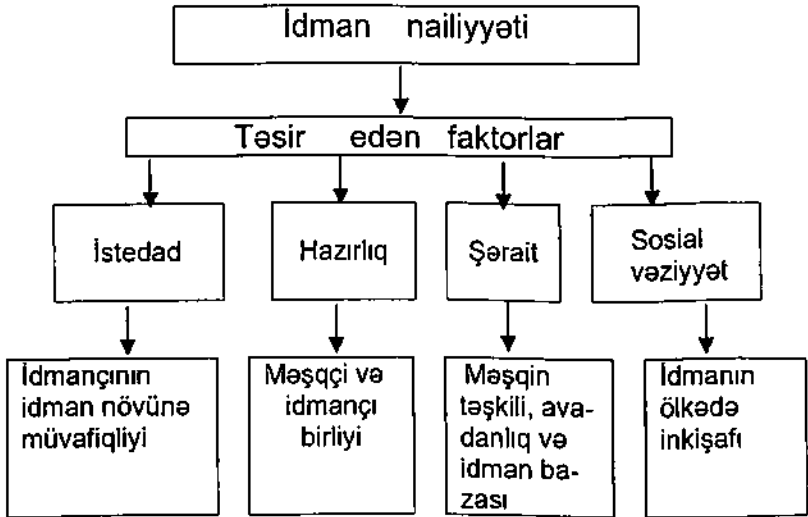
3. İdmançının - texniki və taktiki hazırlığı. Bura nailiyyətlər əldə etmək üçün idman növünün texnika və taktikasının təlimi, bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmə nəzərdə tutulur.



Şəkil 5. Məşqin əsas vəzifələri.

## 1.1.7. İdman nailiyyəti

İdman nailiyyəti – idmançının konkret vəziyyətdə öz imkanlarını nümayiş etdirməsi və onun müəyyən ölçü vahidində qiymətləndirilməsidir. Yəni: konkret vəziyyət – yarış, idmançının imkanları – *hazırlıq qabiliyyəti*, qiymətləndirmə – *yarış qaydaları*, idman nailiyyəti – *nəticə*. İdman nailiyyətinə təsir edən aşağıdakı faktorlar vardır: idmançının *fərdi istedadı*; idmançının *hazırlığı*; hazırlıq sisteminin effektivliyi (*məzmunu, təşkili, maliyyə və texniki təminatı*); idman növünün *sosial vəziyyəti* və inkişafı (şəkil 6.)



Şəkil 6. İdman nailiyyətinə təsir edən faktorlar

İstedadlı bir adam hazırlıq keçməsə o yüksək nailiyyət göstərə bilmir.

Yüksək hazırlıq keçən idmançı həm də istedadlı olsa, onun idman nailiyyətləri daha da yüksək və stabil olur. Beynəlxalq miqyaslı idmançı hazırlamaq üçün bir çox faktorlar nəzərə alınmalıdır. Burada məşqçinin böyük rolu vardır. Məşqin

təşkili, keçirilməsi, məzmunu, effektivliyi məşqçinin ustalığından asılıdır. Ancaq qeyd etmək lazımdır ki, bunun üçün məşqçi və idmançı idman bazası, avadanlıq, toplanışların təşkili, yarışlar, bərpa olma prosesləri, maddi təminat və s. ilə təmin olunmalıdır.

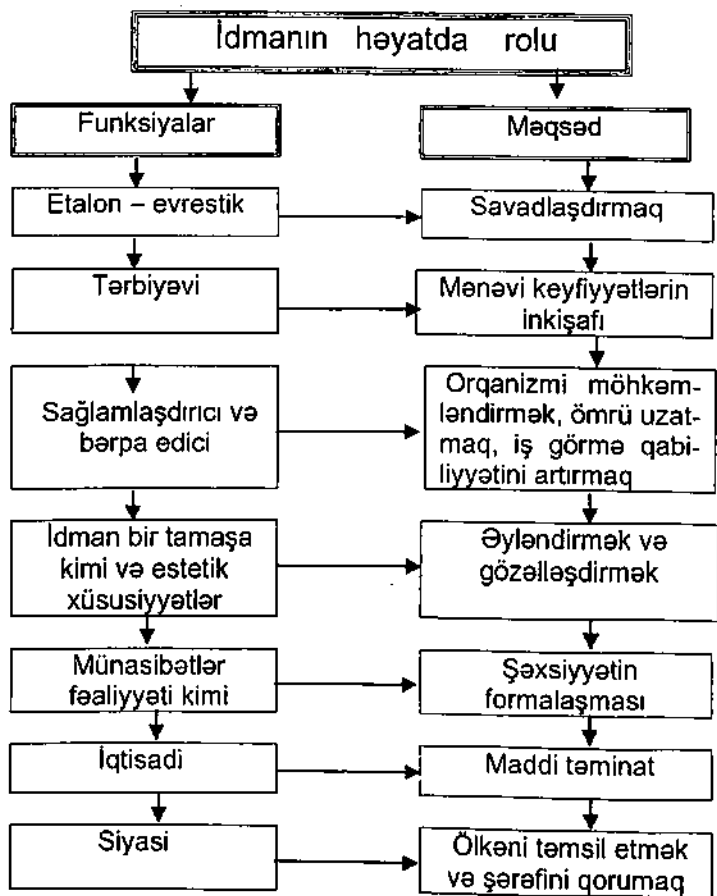
Eyni zamanda bilmək lazımdır ki, bu və ya digər idman növünün ölkədə inkişaf etdirmək üçün insanların bu idman növünə olan münasibəti, sosial vəziyyəti və s. nəzərə alınmalıdır.

## 1.2. İDMANIN SOSİOLOJİ FUNKSİYALARI

Müasir sosiologiya elmi müəyyən edib ki, idmanın cəmiyyətdə hərtərəfli inkişafının mühüm rolu vardır. İdman ictimai fəaliyyətdir. İdman təbiət, fundamental, humanitar və digər elmlər ilə sıx əlaqədardır. İdmanı elmlərdən kənar öyrənmək mümkün deyil. Bunlarla yanaşı idman bir sıra sosioloji funksiyaları yerinə yetirir (şəkil 1.).

1. *İdmanın etalon-evrestik funksiyası.* Məqsədi – insanları savadlaşdırmaqdır. İdmançıların göstərdikləri yüksək nailiyyətlər onlardan sonra gələn digər idmançılar üçün etalona çevrilir. Etalon idmanda ən yüksək nailiyyətdir. Evrestika bu nailiyyətə çatmaq üçün gedilən yol, axtarmaq, tapmaq, inkişaf etmək deməkdir. Məsələn üçün, Namiq Abdullayev (sərbəst güləş), Fərid Mansurov (yunan-roma güləşi), Nazim Hüseynov və Elnur Məmmədli (cudo), Ağası Məmmədov (boks) bu idman növlərində çalışan Azərbaycan idmançıları üçün 2008-ci ilə qədər ən yüksək nəticə göstərirlər. Bu nəticəyə çatmaq və onu keçmək üçün onlardan sonra gələn mütəxəssislər və idmançılar müxtəlif ədəbiyyatlardan bilik toplamalı, sorğu, müşahidə aparmalı, öyrənməli, təcrübə toplamalı, məşq və yarışları təhlil etməli, planlar hazırlamalılardır. Belə fəaliyyət isə

İdman sahəsində çalışan insanlar getdikcə bilik və bacarıq əldə edirlər, savadlaşırlar.



Şəkil 1. İdmanın sosioloji funksiyaları və məqsədləri.

2. *İdmanın tərbiyəvi funksiyası.* Məqsədi - insanların iradi və mənəvi keyfiyyətlərini tərbiyələndirməkdir. İdman insana həyatda lazım olan mənəvi keyfiyyətləri aşılrayır, onu hərtərəfli həyata hazırlamağa kömək edir. İdmanın olduqca

böyük tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Məsəl üçün, uşaqlar idmanın hər hansı bir növü ilə məşğul olurlarsa, artıq məşq onları müəyyən bir rejimə salır. Uşaqlar məşqdə məşqçi, evdə valideyn nəzarətində olurlar. İdmanda nailiyyətlər göstərmək üçün nikotin, alkoqol, narkotik və digər xoşə gəlməz əməllərdən uzaq olur. Məşq prosesində mənəvi və iradi keyfiyyətlər tərbiyyə olunur.

3. *İdmanın sağlamlaşdırıcı və bərpa edici funksiyası.* Məqsədi – insanların orqanizmini möhkəmləndirmək, ömrünü uzatmaq, iş görmə qabiliyyətini artırmaqdır. İdmanın bərpa edici xüsusiyyətləridə idmandan bir əyləncə, asudə vaxtın səmərəli keçirilməsi, fəal istirahət kimi də istifadə edilir. İdman insanlarda müsbət emosiyalar yaradır.

4. *İdman bir tamaşa kimi və onun estetik xüsusiyyətləri.* Məqsədi – insanları gözəlləşdirməkdən ibarətdir.

a) İdmandan *bir tamaşa kimi* – hələ bizim eramızdan əvvəl istifadə edilənlər. Bunun üçün xüsusi arenalar, meydançalar, stadionlar, hovuzlar, saraylar tikilib istifadəyə verilmişdir. Alimlər tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilənlər ki, insanlar nə qədər çox idman növləri ilə məşğul olub, yarışlarda iştirak etsələr onların arasında mübahisələr bir o qədər az olar. Tarixdən məlumdur ki, keçmişdə olimpiya oyunları keçiriləndə dövlətlər arasında müharibələr dondurulurdu.

b) idmanın özünə məxsus *estetik xüsusiyyətləri* var. İdmanda göstərdikləri nailiyyətlərə görə çempionlara şeirlər, kino filmlər, rəsm əsərləri, heykəllər və s. həsr edilir. İdman yarışlarının təntənəli açılışı, idmançıların geyimləri, yarışların gərginliyi, idmançıların və komandaların mübarizəsi, qaliblərin mükafatlandırılması insanlara xüsusi zövq verir. Bunlardan əlavə tamaşaçıların rahatlığı üçün hər cür şəraitin yaradılması çox vacib şərtlərdən biridir.

5. *İdman sosial münasibətlər fəaliyyəti kimi.* Məqsədi – idmançıyı bir şəxsiyyət kimi formalaşdırmaqdan ibarətdir. İdmanla məşğul olduqda insanlar arasında xüsusi münasibətlər



inkişaf etməyə başlayır. Bunlardan aşağıdakıları qeyd etmək olar:

a) eyni komandadan olan idmançılar arasında münasibətlər;

b) rəqib komandadan olan idmançılar ilə münasibətlər;

v) idmançı və məşqçi münasibəti;

q) idmançı və hakim münasibəti;

d) idmançı və azarkeş münasibəti;

e) idmançı və rəqib azərkeşi münasibəti.

Məşq və yarışlarda idmançı müxtəlif vəziyyətlərə düşür və şəraitdə olur, nailiyyətlərə sevinir, şöhrətlənir, hörmət qazanır, məğlubiyyətlərə kədərlənir, səhvlərini axtarır, müdrükləşir, məşq prosesində dəyişikliklər aparır, bir sözlə, atalar demişkən «bərkdən-boşdan çıxır», möhkəmlənir və getdikcə bir şəxsiyyət kimi formalaşır.

6. *İdmanın iqtisadi funksiyası.* Məqsədi – insanları maddi təmin etməkdən ibarətdir. İdmana sərf olunan pul, vaxt, enerji hədəf getmir. İnsanlar idmandan – bir idmançı, məşqçi, müəllim, hakim, idman avadanlığı, qurğusu, məktəbi, yarışları və s. kimi istifadə etməklə maddi təmin olunurlar.

7. *İdmanın siyasi funksiyası.* Məqsədi – ölkəni təmsil etmək və şərəfini qorumaqdan ibarətdir. İdman dünyada sülhi təbliğ edən bir vasitədir. İdman insanlar və ölkələr arasında olan mübahisələri müvafiq özünə məxsus qaydaları ilə idman yarışlarında həll etməyə qadirdir. İdmançılar ölkələrini beynəlxalq yarışlarda təmsil edirlər. Yarış çempionlarının şərəfinə ölkənin himni səslənir, bayrağı qaldırılır. İdman insanlar, xalqlar və ölkələr arasında dostluq yaradan vasitələrdən biridir.

### 1.3. İDMAN NÖVLƏRİNİN TƏSNİFATI

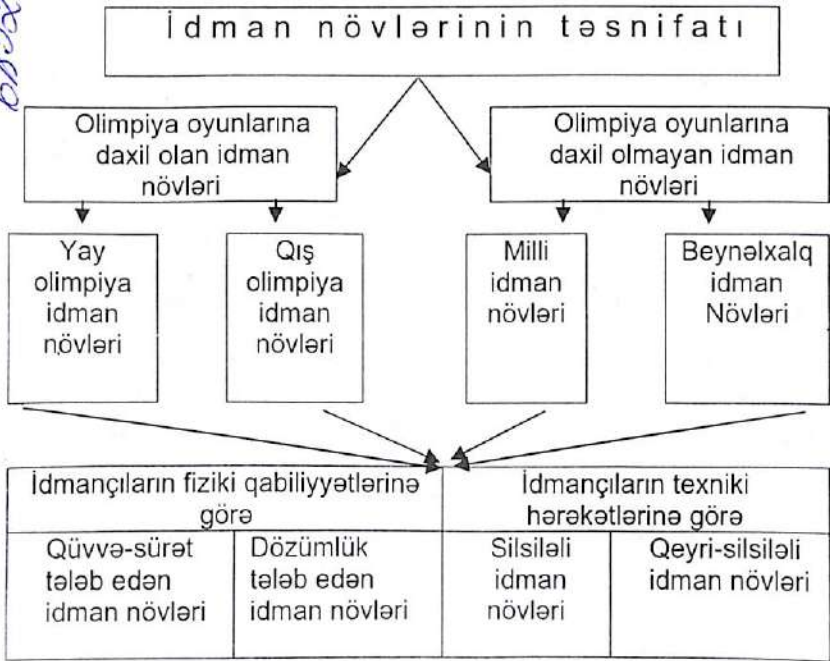
İdman növləri öz xüsusiyyətlərinə görə təsnifat qruplarına bölünürlər. *Təsnifat* əlamətə görə bölünmə deməkdir. Əlamətlər qarşıya qoyulan məqsəddən asılı olur. Məsəl üçün,

idmançıları - yaş qruplarına, ustalıqlarına, çəki dərəcələrinə, stajına, cinsinə, fiziki, texniki, taktiki qabiliyyətlərinə və digər əlamətlərinə görə təsnifat qruplarına bölmək olar.

İdman növlərinin təsnifatını yaratmaq üçün onları şərti olaraq ilk növbədə *Olimpiya oyunlarına daxil olan və olmayan* idman növlərinə ayırmaq olar. Olimpiya oyunlarına daxil olan idman növləri öz növbəsində *yay və qış olimpiya* idman növlərinə ayrılırlar. Olimpiya oyunlarına daxil olmayan idman növləri isə yaranma yeri və inkişafı ilə əlaqədar olaraq - *milli və beynəlxalq* idman növlərinə bölmək mümkündür.

Bəzi hallarda idman növlərini idmançıların fiziki qabiliyyətlərini nəzərə alaraq - *sürət-qüvvə və dözümlük qabiliyyətləri* tələb edən idman növlərinə bölürlər.

68324



Şəkil 1. İdman növlərinin təsnifat sxemi

Digər hallarda isə lazım gəldikdə idmançıların göstərdikləri texniki hərəkətlərə görə – *silsiləli* (qaçış, üzgüçülük, velosiped, avar çəkmə və s.) və *qeyri-silsiləli* (güləş, döyüş, gimnastika, idman oyun növləri) idman növlərinə ayrılır (şək. 1).

L.P. Matveyevə görə, idmançıların göstərdikləri fəaliyyətlərdən asılı olaraq idman növləri aşağıdakı beş qrupa ayrılır.

1. *Fiziki və iradi keyfiyyətləri nümayiş etdirən və aktiv hərəkət fəaliyyəti olan idman növləri*. Bu qrupa bizim tanıdığımız idman növlərinin çoxu aid edilir. İdmançılar idman növlərindən asılı olaraq öz qüvvə, sürət, dözümlük, elastiklik, cəldlik fiziki qabiliyyətlərini, texniki və taktiki hərəkətləri nümayiş etdirmək, qorxmazlıq, qələbəyə inam, mübarizə aparmaq ustalığını göstərirlər.

Bunlara: atletika (yerişlər, qaçışlar, tullanmalar, atmalar, çoxnövcülük);

- gimnastika (*bədii gimnastika, akrobatika, aerobika, batut üzərində akrobatik hərəkətlər* və s.);

- üzgüçülük (*suya tullanma, sinxron üzgüçülük* və s.);

- idman oyunları (*futbol, voleybol, həndbol, basketbol, reqbi, ot üstü hokkey, badminton, tennis* və s.);

- döyüş növləri (boks, karate, taekvando, kinqboksinq);

- güləş növləri (*yunan-roma, sərbəst, sambo, cudo, milli güləş*);

- ağırlıq qaldırma (*üç novçülük, armresling* və s.);

- qılınc oynatma (*rapira, şpaqa, kendo* və s.) və s. aid edilir.

2. *Texniki vasitələri və ya heyvanları idarə etməklə xarakterizə edilən idman növləri*. Bu idman növlərində idmançının texniki vasitəni və ya heyvanı idarə etmək ustalığı qiymətləndirilir.

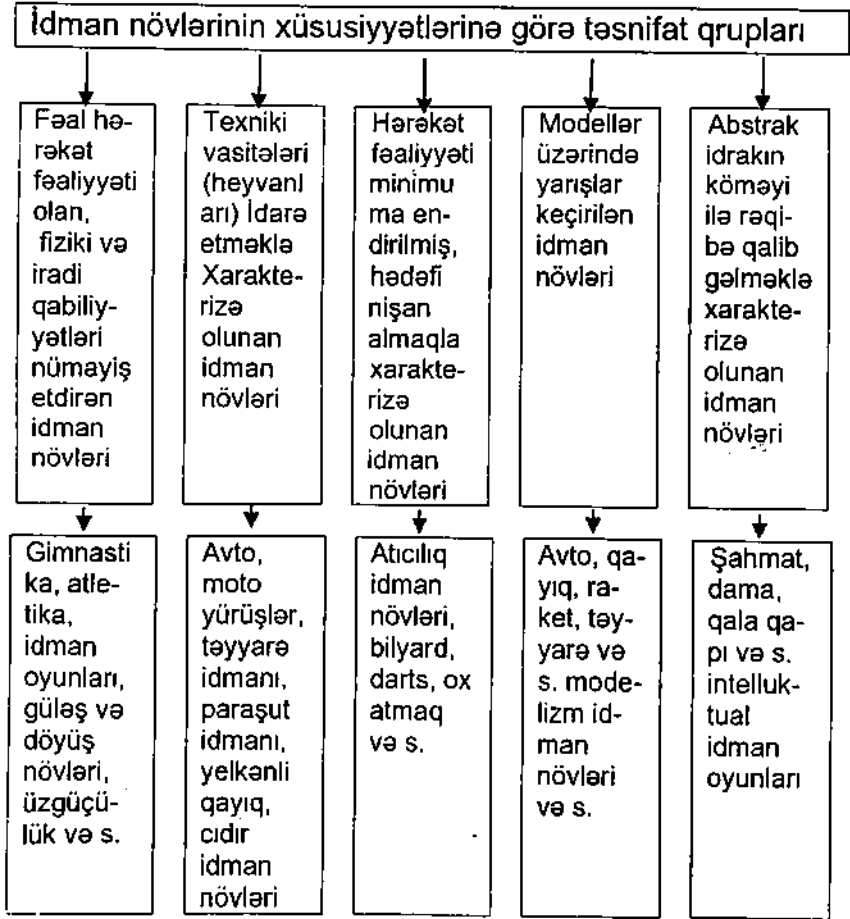
Bura: - avtomobil yürüşləri;

- moto kross;

- cıdır növləri;

- təyyarə idmanı;

- paraşut idmanı;
- yelkənli qayıq idmanı və s. aid edilə bilər.



Şəkil 2. İdman növlərinin Matveyev L.P. görə təsnifat sxemi.

3. *Hədəfi nişan almaqla hərəkət fəaliyyəti minimuma endirilmiş idman növləri.* Bu idman növlərində idmançının dəqiqliyi qiymətləndirilir. Daha dəqiq nişan almaq üçün idmançı statik vəziyyətdə olmağa çalışır. Belə idman növlərindən – kamandan ox atmaq, odlu silahdan güllə atmaq, pnevmatik silahdan güllə atmaq, bilyard oyunu, darts oyunu və s. misal gətirmək olar.

4. *Modellər üzərində yarışlar keçirilən idman növləri.* Burada idmançılar hazırladıkları modelləri müəyyən qaydalar əsasında yarışlara çıxarırlar. Misal olaraq – avio, avto, raket, qayıq modelizmi və s. növlərini göstərmək olar.

5. *Abstrak idrakin köməyi ilə rəqibə qalib gəlməklə xarakterizə olunan idman növləri.* Bu idman növlərinin məzmununun mənası rəqibə qalib gəlmək üçün oyun zamanı irəlini proqnoz etməyi bacarmaq, yaxşı yaddaş, idrakin köməyi ilə mübarizə aparmaq məqsədi güdür. Belə idman növlərindən – şahmat, dama, qalaqapı və digər intellektual idman növlərini qeyd etmək olar (şəkil 2.).

Bu son təsnifat deyil. İdman növlərinin təsnifatı üzərində tədqiqat aparmağa ehtiyac vardır.

## II FƏSİL

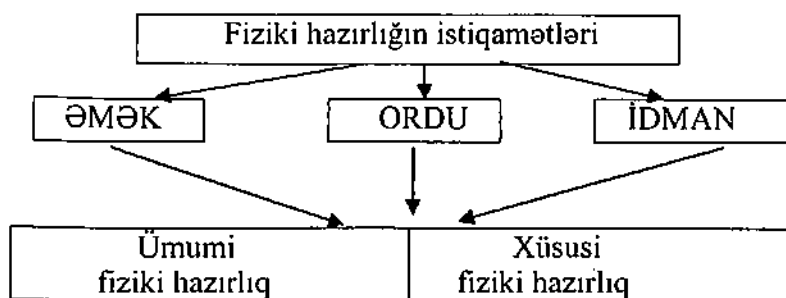
### İDMANÇININ HAZIRLIQ NÖVLƏRİ

#### 2.1. İDMANÇININ FİZİKİ HAZIRLIĞI

İdman məşqininin məzmununun əsas hissələrindən birini idmançının fiziki hazırlığı təşkil edir. Fiziki hazırlıq – insanların *əməyə, idmana, orduya* istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsi. Fiziki hazırlıq 2 yerə bölünür: ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqlara (şəkil 1.).

Seçilmiş idman növündən əlavə, digər idman növləri və ya burada olan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaqla, fiziki qabiliyyətlərin tərbiyə olunması *ümumi fiziki hazırlıq* adlanır.

Seçilmiş idman növündə, xüsusi fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaqla, fiziki qabiliyyətlərin tərbiyə olunması *xüsusi fiziki hazırlıq* adlanır.



Şəkil 1. Fiziki hazırlığın istiqamətləri sxemi.

İdmançının *fiziki hazırlığı* onun *fiziki keyfiyyətləri* ilə müəyyən olunur. Son zamanlar fiziki keyfiyyətlərə daha düzgün mənə vermək üçün, onları *fiziki və ya hərəkət qabiliyyətləri* və bəzən isə *fiziki bacarıqlar* adlandırılır.

İdmançının fiziki qabiliyyətlərindən əsas bunları qeyd etmək olar: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük. Bu qeyd olunanlardan əlavə bir sıra sinonim və ya fərqli qabiliyyətlərdə var: güç, çeviklik, qıvrıqlıq, koordinasiya, plastika, davamlıq, əyilmək qabiliyyəti, yaylı hərəkətlər və s.

### 2.1.1. Q ü v v ə

*Q ü v v ə* - bir cismin başqa cismə təsir etməsinə deyilir. *İdmançının qüvvəsini* əzələlərin gərginləşdirilməsi ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək *qabiliyyəti* kimi xarakterizə etmək olar. İdmanda maksimal,

mütləq, nisbi, partlayış, reaktiv, sürət, elastik, statik, dinamik qüvvə anlayışları vardır. Qüvvənin inkişafını və təzahürünü şərtləndirən əsas xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

1. Əzələ fəaliyyətini nizamlayan sinir impulslarının gücü və tezliyi;

2. Əzələnin reaktivliyi və elastiklik xüsusiyyəti;

3. Əzələnin en kəsiyi;

4. Əzələ liflərini xüsusiyyəti;

5. İcra olunan hərəkətlərin və icra rejiminin səmərəliyi.

Tədqiqatlar zamanı müəyyən olunub ki, qüvvənin bir sıra növləri (mütləq qüvvə, sürət qüvvəsi, qüvvə dözümlüyü, statik qüvvə) bir-birləri ilə az əlaqəli olur və ya əks təsir göstərir. Bu səbəbdən onları ayrı-ayrılıqda öyrənmək lazım gəlir.

Qüvvəni tərbiyə etmək üçün əsas dörd metoddan istifadə edilir:

1. Maksimal səylər metodu;

2. Dinamik səylər metodu;

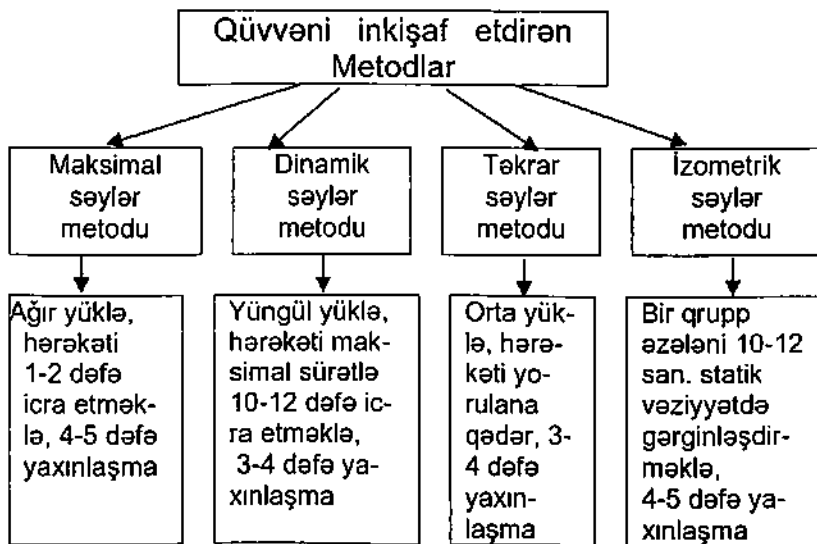
3. Təkrar səylər metodu;

4. İzometrik səylər metodu (şəkil 2.).

*Maksimal səylər metodu* ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün rekord nəticəninin 90-95 % ilə, h ə r ə k ə t i 1-2 dəfə, 4-5 yaxınlaşma etməklə icra edilir. Bu zaman mütləq qüvvə inkişaf etdirilir. Misal üçün, idmançı üçün ştanqanı iki əli ilə baş üzərinə qaldırmanın rekord nəticəsi 60 kq.-dir. Onda bu idmançı təxminən 55 kq. çəki ilə hərəkəti 1-2 dəfə icra etməklə 4-5 yaxınlaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançı hərəkəti 1-2 dəfədən çox icra etməyə bacarırsa, onda ştanqın çəkisi artırılır. Bu işə idmançının *mütləq qüvvəsinin* artmasını göstərir.

*Dinamik səylər metodu* ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün rekord nəticənin 20-30 % ilə h ə r ə k ə t i m a k s i m a l s ü r ə t l ə 10-12 dəfə icra etməklə, 3-4 yaxınlaşma yerinə yetirilir. Bu zaman sürət-qüvvəsi inkişaf etdirilir. Əgər yuxarıda qeyd olunan misalda olduğu kimi rekord nəticə 60 kq.

olsa onda idmançı 14- 18 kq. çəki ilə hərəkəti maksimal sürətlə 10-12 dəfə ştanqı baş üzərinə qaldırmaqla, 3-4 yaxınlaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançı tempi saxlamaqla hərəkəti 10-12 dəfədən çox icra etməyi bacarırsa, onda ştanqın çəkisi artırılır. Bu isə idmançının *sürət-qüvvəsinin* artmasını göstərir.



Şəkil 2. Qüvvəni inkişaf etdirən metodlar.

*Təkrar səylər metodunun* köməyə ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün rekord nəticəninin 40-50 % ilə hərəkəti yorulana qədər icra etməklə, 3-4 yaxınlaşma yerinə yetirilir. Bu zaman qüvvə – dözümlüyü inkişaf etdirilir. Əgər yuxarıda qeyd olunan misalda olduğu kimi rekord nəticə 60 kq. olsa, onda idmançı 24- 30 kq. çəki ilə yorulana qədər ştanqı baş üzərinə qaldırmaqla, 3-4 yaxınlaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançıda hərəkətlərin sayı artırsa bu idmançının *qüvvə-dözümlüyünün* artmasını göstərir.

*İzometrik səylər metodunun* köməyə ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün bir qrup əzələni 10-12 saniyə müddətində gər-



g i n l ə ş d i r m ə k l ə, 4-5 yaxınlaşma etmək lazımdır. Bu zaman statik-qüvvə inkişaf etdirilir. Məsəl üçün, idmançı turnikdən sallanmış vəziyyətdə qıçlarını 90° bucaq saxlamaqla qarın əzələlərini 10-12 saniyə müddətində gərginləşdirir. Müəyyən bir zamandan sonra, idmançı qeyd olunan statik vəziyyəti 10-12 saniyədən çox gərginləşmiş vəziyyətdə saxlamağı bacarırsa, bu *statik-qüvvənin* artmasını göstərir.

Məşq prosesində qüvvəni inkişaf etdirmək üçün əsas iki metodikadan istifadə edilir:

*Birinci metodika* ilə hər məşqin sonunda idmançı təxminən 15-20 dəqiqə müddətində qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətləri icra edir.

*İkinci metodika* ilə həftənin bir günü bütöv bir məşqi (90 dəq.) idmançı qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlərə sərf edir.

Bu yuxarıda qeyd olunan metodikalardan əlavə eksperimental metodikada var. Hər həftənin birinci günü məşqin sonunda 15-20 dəqiqə müddətində idmançı ancaq yuxarı ətraf əzələlərinin, həftənin üçüncü günü 15-20 dəqiqə müddətində ancaq qarın və bel əzələsinin, həftənin beşinci günü 15-20 dəqiqə müddətində ancaq aşağı ətraf əzələlərinin qüvvəsini inkişaf etdirir (cədvəl 1.).

### Qüvvəni inkişaf etdirən eksperimental metodika

Cədvəl 1.

Həftənin günləri	Məşqin sonunda		
	Yuxarı ətraf əzələləri	Qarın və bel əzələləri	Aşağı ətraf əzələləri
I	15-20 dəq.		
III		15-20 dəq.	
V			15-20 dəq.

Aparılan tədqiqat zamanı (magistr dissertasiyasının nəticələri) müəyyən olunmuşdur ki, hər üç metodika ilə əzələ qüvvəsi artmışdır.

Ancaq eksperimental metodikamı digər iki metodikanın nəticələrini müqaisə etdikdə, burada əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi digər metodikalara görə 1,5 dəfə çox artmışdır.

### 2.1.2. Sürət

Sürət – yolun vaxta olan nisbəti ilə ölçülür. İdmançının sürət qabiliyyəti – onun hərəkəti fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirmək bacarığı kimi səciyyələnir. Sürət qabiliyyətinin inkişafı və təzahürü aşağıdakı faktorlardan asılıdır:

1. Hərəkət reaksiyasının latend dövründən;
2. Tək hərəkətin icra sürətindən;
3. Hərəkət tezliyindən;
4. İdmançının sinir sistemi və sinir əzələ aparatının vəziyyətindən;
5. Əzələnin reaktivliyindən və elastikliyindən;
6. Əzələ qüvvəsindən;
7. Oynaqların mütəhərrikliyindən;
8. Əzələnin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə keçə bilmək bacarığından;
9. İdmançının texniki ustalığından;
10. Əzələ liflərinin xüsusiyyətindən;
11. Əzələdə sürətli liflərin miqdarından;
12. Sürətlə əlaqəsi olan başqa fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən.

Sürəti inkişaf etdirmək üçün əsas 2 metoddan istifadə edilir:

1. Hərəkətləri yüngülləşdirmə metodu;
2. Hərəkətləri ağırlaşdırma metodu.

Sürəti inkişaf etdirən vasitələr istifadə olunan metodun seçimindən asılıdır.

1. İdmançının çəkisini yüngülləşdirmək və ya ağırlaşdırmaq;

2. Müqaviməti azaltmaq və ya çoxaltmaq;

3. Xarici faktorların təsiri;

4. Dozalaşdırılmış texniki vasitələr.

Hərəkəti yüngülləşdirmə üsulunda adından görüldüyü kimi, icra edilmək üçün seçilən hərəkət asanlıqla yerinə yetirilir. Məsələn, idmançının çəkisini azaltmaq xüsusi qayıqlar, trenajorlar vasitəsi ilə - akrobatikada, gimnastikada, şüvüllə və adi hündürlüyə tullanmalarda - atletikada; müqaviməti azaltmaqla - su axını istiqamətində, dənizdə üzmək - üzgüçülükdə; xarici faktorların köməyi ilə - külək istiqamətində, enişdə, lider arxasınca qaçış- atletikada; özündən yüngül çəkisi olan idmançı ilə hərəkətlərin icrası - gülüş növlərində və s. göstərmək olar. Qeyd olunan üsuldan və vasitələrdən istifadə etdikdə idmançının texnikasında müsbət dəyişikliklər olur ki, buda sürətin artmasına gətirib çıxarır.

Hərəkəti ağırlaşdırma üsulundan istifadə etmək üçün idmançıya verilən hərəkətlərin icrasında müqavimət artırılır. Məsələn, dozalaşdırılmış xarici faktorlardan istifadə etmək - idmançının qaçışı üçün xüsusi dartan mexanizm;

- yüklə, yoxuşa, küləyin əksi istiqamətində qaçış (atletikada);

- ağır çəkili idmançı ilə hərəkətlərin icrası (gülüşdə);

- qantellərlə hərəkətlərin icrası (döyüş növlərində).

Ancaq yadda saxlamaq lazımdır ki, bütün hərəkətlər maksimal sürətlə icra edilməlidir.

### 2.1.3. E l a s t i k l i k

E l a s t i k l i k - hərəkətin maksimal amplituda ilə icrasına və bu amplitudanın son vəziyyətində saxlanması qabiliyyətinə deyilir. Elastiklik qabiliyyətinə bir qədər diqqət yetirsək, aydın olur ki, bu əsasən yaylı hərəkətlərdir. Elastikliyin idmançının texniki fəaliyyətin icra keyfiyyətinə böyük tə-

siri vardır. İdmanda hərəkətin amplitudası təkcə dinamikada yox, həm də statik vəziyyətdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Elastiklik digər fiziki qabiliyyətlərdən fərqli olaraq, hərəkətin əsas xassəsi olmayıb, hərəkət aparatının morfoloji və fizioloji xassələrindən daha çox asılıdır. Elastiklik dayaq-hərəkət aparatının mütəhərillik dərəcəsini göstərən xüsusiyyətdir. Deməli, elastiklik zahirən oynaqların quruluş xasiyyətinə müvafiq olaraq (imkan verəcək dərəcədə) bükülmə, açılma və digər hərəkətləri amplitudası ilə səciyyələnilir.

*Elastiklik dörd cür səciyyələnilir:*

1. Fəal elastiklik;
2. Qeyri-fəal elastiklik;
3. Dinamik elastiklik;
4. Статик еластиклик (şəkil 3.).

*Fəal elastiklik* – kənardan kömək olmamaq şərti ilə hərəkətin icrasına deyilir. Bu elastikliklə hər gün, gündə 3-5 dəfə 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olurlar.

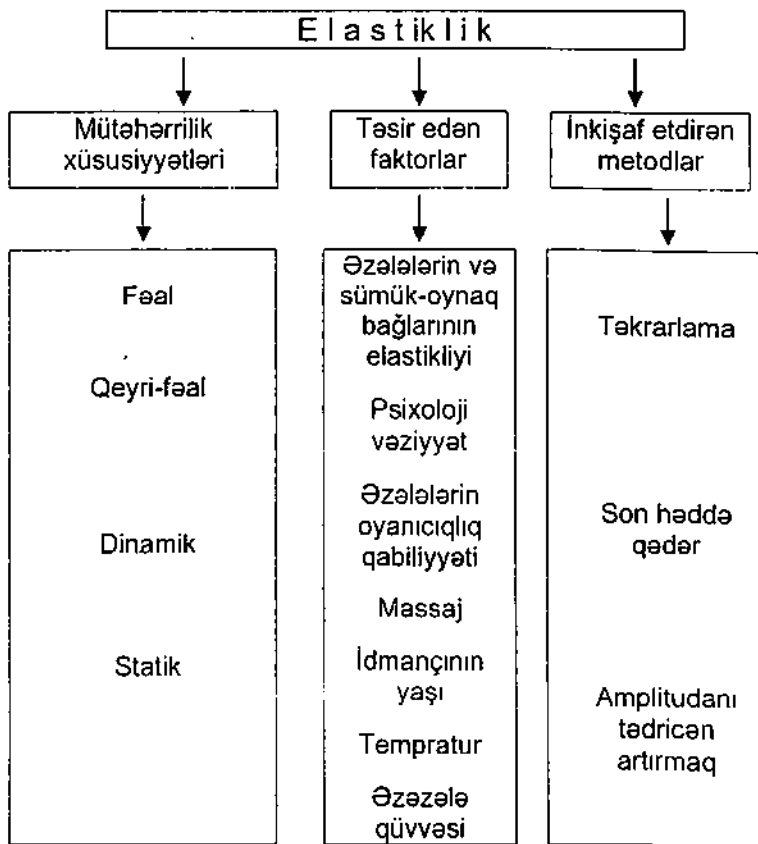
*Qeyri-fəal elastiklik* – kənardan kömək etmək vasitəsi ilə icra edilməsinə deyilir. Bu cür elastiklik ilə 7-10 gündə bir dəfə 10-15 dəqiqə müddətində məşğul olurlar.

Dinamik elastiklik – hərəkətin maksimal amplituda ilə icrasına deyilir.

Statik elastiklik – hərəkətin maksimal amplitudasının son vəziyyətində saxlanılmasına deyilir.

*Elastikliyə təsir edən faktorlar* aşağıdakı şərtlərdən ibarətdir:

1. Əzələ qruplarının və sümük-oynaq bağlarının elastikliyi;
2. Orqanizmin psixoloji vəziyyəti;
3. Əzələlərin oyanıqçılıq qabiliyyəti;
4. Massaj;
5. İdmançının yaşı;
6. Xarici mühitin temperaturu;
7. Əzələ qüvvəsinin inkişaf etmə dərəcəsi;



Şəkil 3. Elastikliyin sxematik quruluşu.

*Elastikliyin göstəricisi onun maksimal amplitudasıdır.* Elastikliyi bucaq dərəcəsi və ya uzunluq vahidi ilə ölçürlər. Elastikliyi müəyyən etmək üçün aşağıdakı vasitə və hərəkətlərindən istifadə olunur:

1. Xüsusi ölçüləri olan ağac ilə qolların arxaya burulmasının ölçülməsi.

Burada biləklər arasında olan minimal məsafə qeyd olunur. Bunun üçün qolları düz, dirsəklərdən bükməmək şerti ilə

arxaya aparmaq lazım olur. Bu zaman elastiklik santimetrle ölçülür;

2. Gövdənin irəli əyilməsi ilə onurğa sütununun elastikliyinə müəyyən edilməsi (N.Q.Ozolin). Bunun üçün idmançı hündür bir əşyanın (stul və stol) üstündə dayanıb irəli əyilərək dizləri bükünmək şərti ilə barmaqları bacardığı qədər aşağı uzadır. Bu zaman elastiklik santimetrle ölçülür;

3. Gövdənin arxaya əyilməsi ilə onurğa sütunu bucaqla ölçülür. Bu zaman elektro-qonometr adlanan cihazdan istifadə olunur (B.V.Sermeyev və S.N.Formazov);

*Elastikliyi inkişaf etdirən metodlar:* təkrarlama, son həddə qədər, amplitudanı tədricən artırmaq.

*Elastikliyin inkişaf etdirmə metodikası.* Burada hərəkətləri təkrarlamaqla və icra amplitudasını tədricən maksimuma çatdırmaqla yerinə yetirmək olar. Hərəkətləri ən azı 10-12 dəfə təkrar etmək lazımdır. Əgər hərəkətlər qeyd olunan saydan az olarsa əzələ-oynaq aparatının dartılmasına təsir zəif olacaq. Bununlada məşğələnin səmərəsində qənaətbəxş olmayacaq. Təkrarlamaların son həddi, hərəkət edən oynaqların yorulma hissəsinin (ağrıların) kəskinləşməsi ilə müəyyən olunur.

Dartılma ilə səciyyələnən statik hərəkətlərin icrası zamanı statik vəziyyətin saxlanma müddətini tədricən artırmaq məsləhət görülür (bir neçə saniyədən dəqiqələrə kimi). Bu müddətin müəyyən edilməsi konkret vəzifələrdən, istifadə edilən hərəkət xarakterindən, idmançının məşqçilik dərəcəsiindən, onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olur. Dartılma xarakterli hərəkətlərin yüksək səmərəliyi o vaxt mümkündür ki, belə hərəkətlər ardıcıl olaraq hər gün, gündə 3-5 dəfə yerinə yetirilsin. Bu zaman qısa bir vaxt ərzində elastikliyi (2-3 ay ərzində) müəyyən səviyyəyə qədər inkişaf etdirmək mümkün olur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, elastikliyi optimal dərəcədə inkişaf etdirdikdən sonra, istifadə edilən xüsusi hərəkətlər məhz həmin səviyyəni qorunub saxlanılması vəzifəsini yerinə yetirməlidir. Ona görə bundan sonra həmin hərəkətlərin həcmi bir qədər azaltmaq mümkündür.

Elastiklik insanları s a ğ l a m və c a v a n saxlayan ön vacib fiziki qabiliyyətlərdən biridir.

#### 2.1.4. D ö z ü m l ü k

D ö z ü m l ü k – hər hansı hərəki fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlü o idmançıdır ki, gec yorulub, tez bərpa olsun. Dözümlüyün ümumi, xüsusi, sürət və qüvvə növləri var.

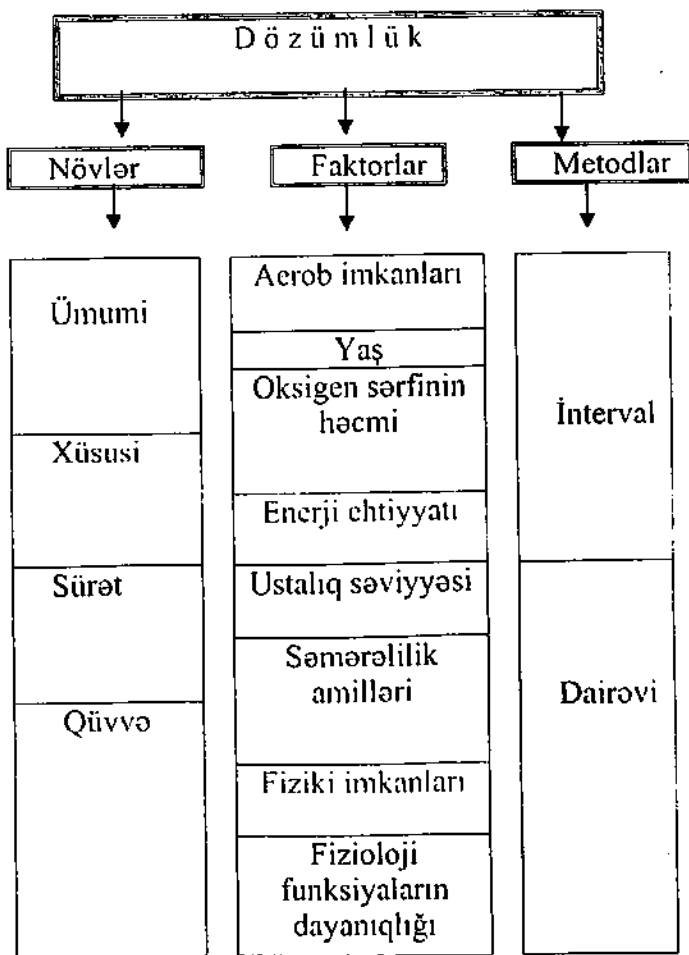
Dözümlüyə aşağıdakı faktorlar təsir edir:

1. Orqanizmin aerob imkanları;
2. İdmançının yaşı;
3. Hərəkətin oksigen sərfinin həcmi;
4. İdmançının enerji ehtiyatı;
5. İdmançının texniki ustalığı səviyyəsi;
6. Səmərəlilik amilləri (anebrob mübadilə həddi);
7. İdmançının güc və sürət imkanları;
8. Əzələ işini yerinə yetirərkən və yorulma zamanı fizioloji funksiyaların dayanıqlığı;
9. Bərpa proseslərinin sürəti.

Dözümlüyü inkişaf etdirmək üçün əsas iki metoddan istifadə olunur: interval və dairəvi (şəkil 4).

*Interval metodu.* Bu metoddan istifadə etdikdə görüləcək işi hissələrə bölmək lazımdır. Bölünən hissələr arasında fasilələr verilir. Getdikcə fasilələrin vaxtı azaldılır və sifra endirilir. Görüləcək iş bütövlükdə yerinə yetirilir. Məsəl üçün, cudo güləşində yarış qaydalarına görə tutuşmanın vaxtı 5 dəqiqədir. Yəni, görüləcək iş 5 dəqiqədir. Məşq zamanı idmançı beş ayrı-ayrı dəqiqələrdə tutuşma keçirir və hər dəqiqə arası bir dəqiqə fasilə edir. Məşqdən-məşqə keçdikcə, fasilələrin müddəti 10 saniyə azaldılır və sifra çatır. İdmançı 5 dəqiqəlik tutuşmanı tamlıqda yüksək təmədə keçirir. Başqa bir misal, görüləcək iş 3000 metr məsafəyə qaçışdır. Bu məsafə altı 500 metrlik məsafələrə bölünür. Məsafələr arasında 3-5 dəqiqəlik

fasilələr verilir. Getdikcə fasilələr sıfıra endirilir. Görüləcək iş (3000 m. məsafə) tamlıqda yerinə yetirilir.



Şəkil 4. Düzümlüyün sxematik quruluşu.

*Dairəvi metod.* Bu metoddan adətən xüsusi düzümlüyü inkişaf etdirməkdə istifadə edilir. Metodun məzmununu ondan



ibarətdir ki, 5–6 müxtəlif istiqamətli, həcmli, müddətli hərəkətlərin ardıcıl, fasiləsiz bir neçə dəfə təkrarlanması yerinə yetirilir. Məsəl üçün, güləş növlərində bu metoddan aşağıdakı kimi istifadə edirlər.

Əvvəlcə xüsusi hərəkətlər seçilir, bunlar daima *təkrarlanan və dəyişən* hərəkətlərə bölünür. Təkrarlanan hərəkətlər (müqəvvanın sinə və yə bel üzərindən atılması) – 6 yaxınlaşmaqla icra edilir. Hər yaxınlaşmanın arasında bir dəyişkən hərəkətlər icra edilir (cədvəl 1.).

*Güləş növlərində dairəvi metod ilə xüsusi düzümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün kompleks hərəkətlər*

Cədvəl 1.

<b>№</b>	<b>Hərəkətlər</b>	<b>Say</b>
1.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Kəndirə qıçların köməyi olmadan qalxıb–düşmək	1 dəfə
2.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	İdmançının öz çəkisi ağırlığında yüklə oturub–qalxmaq	20 dəfə
3.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Körpü» vəziyyətində baş ətrafına atdımlamaq (hər 2 tərəfə)	5 dəfə
4.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Gimnastik iplə atılıb–düşmək»	1 dəf.
5.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Körpü» vəziyyətindən arxaya–irəli çevrilmələr	5 dəfə

6.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Dayaqlı uzanış vəziyyətindən qolların bükülüb-açılması	30 dəfə

Qeyd: Müqəvvanın çəkisi idmançının çəkisinin təxminən 30% qədər olmalıdır.

Hərəkətlərin *ümumi vaxtı* qeyd edilir. Bu kompleks hərəkətlərin məzmununu dəyişməmək şərti ilə 2 həftədə bir dəfə icra etmək olar. Hərəkətin tam icra olunma müddətinin azalması idmançının xüsusi dozumlüyünün artmasını göstəricisidir.

### 2.1.5. C ə l d l i k

C ə l d l i k – yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən icra şəraitində uyğun hərəkət fəaliyyətinin yenidən qurulması bacarığıdır (L.P.Matveev). Cəldliyə təsir edən faktorlar aşağıdakılardır:

1. Hərəkət analizatorların fəaliyyəti (xüsusi hərəkət reaksiyasının latent dövrünün qısa olması);
2. İdmançının hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı;
3. Hərəkət fəaliyyətin koordinasiya çətinliyi;
4. Sürət və elastikliyin inkişaf səviyyəsi;
5. İdmançının cəsarət və qətiyyəti;
6. Ümumi hazırlıq səviyyəsi.

Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı vasitələrdən istifadə etmək olar:

1. İşığı azaldılmış yerdə hərəkətlərin icrası;
2. Döşəməsi yumuşaq olan yerdə (gimnastik döşəklər, qum) hərəkətlərin icrası;
3. Döşəməsi tərpanən yerdə (batut, xüsusi idman zalı) hərəkətlərin icrası;
4. Fəzada hərəkətlərin icrası;

5. Suda (üzgüçülük hovuzunda, dənizdə və s.) hərəkətlərin icrası;
6. Gimnastik tir üzərində hərəkətlərin icrası;
7. Kiçik əşyalar ilə «janqlorluq» etmək (atıb-tutmaq);
8. Cəldliyi inkişaf etdirən idman növləri (təkmübarizlik idman növləri, idman oyunları, akrobatik hərəkətlər, tennis);
9. Koordinatsiya hərəkətləri.

## 2.2. İDMANÇININ TEXNİKİ HAZIRLIĞI

*Texnika* idmanda üstünlük əldə etmək və bəzi idman növlərində rəqibin hücumlarından müdafiə olunmaq üçün idmançının istifadə etdiyi hərəkətlərdir. İdman növündə yarış qaydaları ilə qadağan olunmayan hərəkətlərdən həmin *idman növünün texnikası* kimi istifadə olunur.

Texnikanı icra etmək bacarığına *idmançının texniki hazırlığı* deyilir. Texniki hazırlıq əsas üç hissədən ibarətdir: baza texnikası, texniki təkmilləşmə, «tac» və ya əsas hərəkətlər (şəkil 1.).

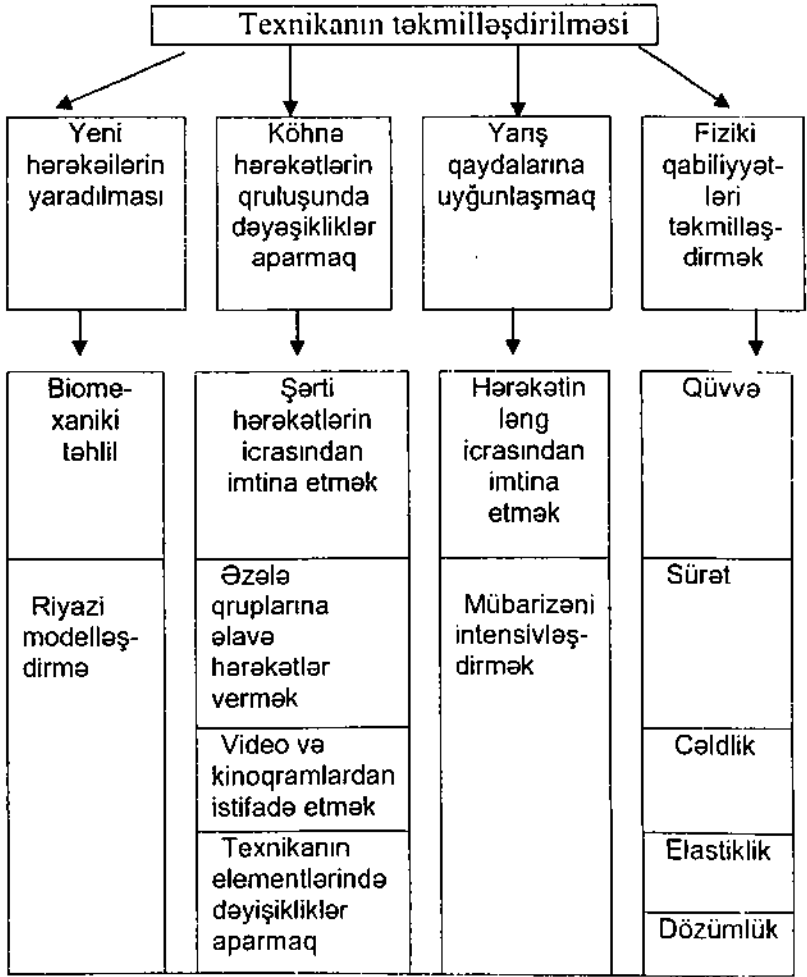


Şəkil 1. İdmançının texniki hazırlığının quruluşu.

*Baza texnikası.* Məşqçi-müəllim 10-12 yaşından 16-17 yaşına qədər idmançının baza texnikasını formalaşdırır. İdmançının baza texnikasının sayı nə qədər çox və keyfiyyətli olsa onun yarışlarda qalib gəlmə şansı bir o qədər artar. İdmançı hərəkət texnikasını müxtəlif istiqamətlərdə, vəziyyətlərdə, şəraitdə icra etməyi bacarmalıdır. Misal üçün, güləşçilər müəyyən fəndləri sağa, sola, irəli, arxaya, müxtəlif yerdəyişmələrdə, tutmalarda və s. icra etməyi bacarmalıdır. Boksçu zərbəni sağ və sol əli ilə, düz, altdan, sağdan və soldan vurmağı bacarmalıdır. Futbolçu topa zərbəni sağ və sol ayağı ilə, ayağının üstü, daxili və xarici tərəfi ilə, dabanı ilə, yerində və hərəkətdə, fəzada və s. vəziyyətdə vurmağı bacarmalıdır. Bura eyni zamanda idman növlərindən asılı olaraq müxtəlif duruşlar, yerdəyişmələr, dönmələr, tutmalar, azad olmalar və s. aid etmək olar.

*Texnikanın təkmilləşdirilməsi vasitələri* 4 yerə bölünür (şəkil 2.)

1. Yeni hərəkətlərin komplektləşdirilməsi (yaradılması):
  - a) biomexaniki təhlil əsasında;
  - b) riyazi modelləşdirmənin köməyi ilə.
2. Köhnə hərəkətlərin quruluşunda dəyişikliklər aparmaq:
  - a) şərti hərəkətlərin icrasından imtina etmək;
  - b) özələ qruplarına əlavə hərəkətlər vermək;
  - v) video və kinoqramlardan istifadə etmək;
  - q) texnikanın elementlərində dəyişikliklər aparmaq.
3. Yarış qaydalarına uyğunlaşmaq:
  - a) qüvvənin ləng icrasından imtina etmək;
  - b) mübarizəni intensivləşdirmək.
4. Fiziki qabiliyyətləri təkmilləşdirmək:
  - a) qüvvə;
  - b) sürət;
  - v) cədlilik;
  - q) elastiklik;
  - y) dözümlülük.



Şəkil 2. Texnikanın təkmilləşdirilməsi sxemi.

Texniki hərəkətlərin icrası biomexaniki əsaslar üzərində qurulur. Burada dayaq sahəsi, ağırlıq mərkəzi, mərkəzdən qaçma qüvvəsi, tarazlıq, müqavimət, sürət, istiqamət, çəki, elastiklik, bucaq, linglər, bloklar, uzunluq vahidləri bir sözlə, idman növlərinin müxtəlifliyindən asılı olaraq fizikanın mexa-

nika bölməsi özünü tamlıqda göstərir. Misal üçün, əgər idmançı bir ayağı üzərində dayanıbsa, onun döşəmədə tutduğu sahə bir ayağının ləpəri qədər olacaq. Belə vəziyyətdə olan idmançını tarazlıqdan çıxarmaq olduqca sadədir. Ancaq idmançının ayaqları çiyin bərabərliyindən aralı duruşda olsa, onda onun tutduğu sahə iki ayaqları arasında olan dayaq sahəsidir. Bu vəziyyətdə onun irəli–arxaya dayaq sahəsi az, əksinə yanlara dayaq sahəsi çoxdur. Biomexanika haqqında ətraflı məlumatı biomexaniki dərsliklərindən və fənnindən almaq mümkündür.

### 2.3. İDMANÇININ TAKTİKİ HAZIRLIĞI

«Taktika» yunan sözü olub *qoşunu düzmək* deməkdir. Taktika hərbi termindir. İdman yarışlarında mübarizə olduğu üçün taktikadan geniş istifadə olunur.

İdmançı (komanda) yarışda məqsədə nail olmaq üçün özünün və rəqibin hazırlığını nəzərə almaqla əvvəlcədən düşünülmüş, sonradan yerinə yetirilmiş fəaliyyətə *t a k t i k a* deyilir.

İdmançının taktiki hazırlığı onun ümumi hazırlığında əsas yerlərdən birini tutur. Taktiki hazırlıq idmançının nəzəri, fiziki, texniki, psixoloji, intellektual hazırlıq növləri ilə sıx əlaqəlidir. Misal üçün, məşqçi idmançılara yarışlarda baş verən dəyişikliklərlə əlaqədar nəzəri məlumat verir. Bu idmançının taktikasının dəyişməsinə səbəb olur.

İdmançının texniki ustalığı nə qədər yüksək olarsa, bir o qədər onun taktiki fəaliyyəti geniş və hücumə keçmək üçün müxtəlif əlverişli imkanları olar.

Çox vaxt idmançıların fiziki hazırlıqları ilə onların taktiki bacarığı müəyyən olur. Fiziki qabiliyyətləri (qüvvə, sürət, dözümlük, cəldlik və s.) yaxşı inkişaf etmiş idmançı rəqibi hə-

mişə təzyiq altında saxlaya bilir, görüşləri gərginləşdirir, tez-tez hücumlara keçir.

İdmançının taktiki imkanları onun psixoloji hazırlığından asılı olur. İnadkar və qorxmaz idmançı görüş zamanı rəqibi öz qoyduğu şərtlərlə çıxış etməyə məcbur edir. Soyuq qanlı, qələbəyə inam kimi iradi keyfiyyətlərə malik olan idmançı müxtəlif taktiki vasitələrdən ən düzgününü seçib, onun icrasına çalışır.

Taktiki düşüncənin əsas xüsusiyyətlərindən biri irəlidə baş verəcək hadisəni təsəvvürə gətirməkdir. İdmançı yarışda alınmış vəziyyətdən asılı olaraq, rəqibin idman ustalığını nəzərə alıb, özünü rəqibin yerində təsəvvür etməyi və onun taktikasını qabaqcadan görməyi bacarmalıdır.

Hər dəfə eyni taktiki vasitələrdən istifadə etmək yüksək nəticə göstərməyə maneçilik törədir. Bu rəqiblər üçün əks vasitə yaratmağa imkan yaradır.

*İdmançının taktiki hazırlığı onun seçdiyi idman növlərinin müxtəlifliyindən asılıdır.* Məsəl üçün, təkmübarizlik idman növlərinin (güləş, döyüş, qılınc oynatma və s.) taktikası ilə atletika, gimnastika, ağırlıq qaldırma,

Üzgüçülük və s. idman növlərinin taktikasını bir etmək olmaz. Yaxud voleybol, tennis, bodminton idman növlərinin taktikası – futbol, basketbol, həndibol, rəqbi və bu kimi idman növlərinin taktikası ilə eyni deyil. Ancaq elə idman növləri var ki, bunların taktikasında oxşar cəhətlər çoxdur. Məsəl üçün, döyüş və güləş növləri, qılınc oynatma, bəzi idman oyunlarında (basketbol, futbol, həndbol, rəqbi) oxşar taktiki cəhətlər çoxdur.

Taktika əsas üç bölmədən ibarətdir:

1. Hərəkətin icra olunma taktikası;
2. Oyunun (döyüşün, tutuşmanın və s.) taktikası;
3. Yarışlarda iştirak etmənin taktikası (şəkil 1.).

### 2.3.1. Hərəkətin icra olunma taktikası

Texniki hərəkətlərin yerinə yetirməsi zamanı əlverişli imkanlar yaratmaq, bu imkanlardan bacarıqla istifadə etmək hərəkətlərin icra edilməsi taktikası adlanır.

Hərəkətin icra olunma taktikasının aşağıdakı 6 vasitəsi vardır (bu əsasən təkmübarizlik və idman oyunları növlərinə aiddir). Bunlar: fəallıq, məhdudlaşdırma (pressinq), təkrar hücum, ikiqat aldatma, çağırış, əks çağırış taktiki vasitələrdir.



Şəkil 1. Taktikanın sxematik quruluşu.



Qeyd olunan taktiki vasitələr məqsədlərinə görə əsas 3 yerə bölünürlər:

1. Rəqibi *müdafiə olunmağa* məcbur edən vasitələr (fəallıq və məhdudlaşdırma);

2. Rəqibin *müdafiəyəsini zəiflətməyə* məcbur edən vasitələr (təkrar hücum, iqiqat aldatma və əks çağırış);

3. Rəqibi *hücum etməyə* məcbur edən vasitələr (çağırış).

Taktiki vasitələrin qısa məzmunu:

«*Fəallıq*» taktiki vasitəsi ilə idmançı rəqibi müdafiə olunmağa məcbur edir. Bunun üçün idmançı (komanda) rəqibinin üzərinə yarım qüvvə ilə aldadıcı xarakter daşıyan hücumlar, fəal hərəkətlər edir, özünü rəqibdən daha hazırlıqlı göstərməyə çalışır. Rəqib bu həmlələri dəf etməyə çalışır, onun hücumlarının qarşısını alır, fəal hərəkətlərə qarşı müdafiə olunur. Bu zaman rəqib hücum haqqında düşünür. Demək olar ki, başı özünə qarışır. Burada deyiblər ki, «ən yaxşı müdafiyyə, hücumdur». Qeyd olunan taktiki vasitədən istifadə edib, həmçini mübarizə zamanı əldə edilən üstünlüyi qorumaq mümkündür.

«*Məhdudlaşdırma*» (pressinq) taktiki vasitəsi ilə idmançı rəqibi müdafiə olunmağa məcbur edir. İdmançı rəqibin fəal hərəkət etmək imkanının qarşısını alır. Adətən bu taktiki vasitədən sürətli və cəld rəqiblərə qarşı istifadə olunur. Bunun üçün döyüş növlərində rəqibi ringin küncünə (boksda), gülüş növlərində xalçanın və tataminin kənarına sıxışdırırlar. Rəqibə rahat olmayan tutmalar icra olunur, idman oyun növlərində hücumçuya top qəbul etməyə maneçilik törətmək üçün daima yanında bir nəfər «gözətçi» qoyulur. Bu zaman rəqib qeyd olunan vəziyyətlərdən azad olunmağa çalışır və daha hücum haqqında düşünür.

«*Təkrar hücum*» taktiki vasitəsi ilə idmançı rəqibin müdafiəsini zəiflədir. Bunun üçün idmançı eyni texniki hərəkəti bir neçə dəfə yarım qüvvə ilə, tam olmayaraq təkrar edir. Əgər rəqib bir neçə dəfə bu həmlələrdən tam müdafiyyə olunurdusa, getdikcə hiss edir ki, hücumlar effektsizdir və öz müdafiəsini belə hücumlara qarşı *zəiflədir*. Bu an zəif müdafiədən istifadə

edən idmançı eyni texniki hərəkəti *var qüvvəsi ilə, tam, axırı qədər* icra edib məqsədinə nail olur. Məsəl üçün, Bakıda cudo üzrə SSRİ kuboku üzrə yarış keçirilirdi. Finalda Gürcüstan və Moskva komandalarının nümayəndələri gülüşürlər. Komandalar arasında hesab 2 : 2 idi. Axırncı tutuşma SSRİ kubokunun sahibini müəyyən edəcəkdi. Moskva komandasından ağır çəkiddə Monreal Olimpiadasının çempionu S. Novikov, Gürcüstan komandasından isə onun rəqibi Münhen Olimpiadasının çempionu Ş. Çoçiaşvili çıxış edir. Tutuşma başlayan kimi, S. Novikov «otxvat» (budla vuraraq arxaya atma) fəndi ilə hücumu keçir. Ş. Çoçiaşvili bu fənddən müdafiə olunur. Ancaq S. Novikov qeyd olunan fəndi bir daha, bir neçə dəfə təkrarlayır. Ş. Çoçiaşvili hər dəfə müdafiə olunsada, hiss olunan dərəcədə görünürdü ki, o müdafiyesini *zəiflətməyə başlayır*, çünki rəqibin hücumları yarımçıq, effektsiz, zəif idi. S. Novikova elə bu an lazım idi, o eyni fəndi var qüvvəsi ilə, tam, axırı qədər icra edib təmiz qələbə əldə edir. S. Novikov «təkrar hücum» taktikasından bacarıqla istifadə etmişdi.

«İki qat aldatma» taktikası. Bu taktiki vasitədən istifadə etməklə idmançı rəqibin müdafiəsini zəiflədir. Bunun üçün iki fəaliyyətin birləşməsi olan «kombinasiyalardan» istifadə etmək lazımdır. Taktikada «kombinasiya nədir? – Məsəl üçün, idmançı bir fəndlə hücumu keçir, rəqib bu fənddən müdafiə olunanda, bu zaman digər fəndin icra olunması üçün əlverişli şərait yaranır. «İkiqat aldatma» taktikasında idmançı eyni kombinasiyanı bir neçə dəfə təkrar edir. Rəqib əgər əvvəlcə hər iki fənddən müdafiə olunurdusa, getdikcə o fəaliyyətin «kombinasiya» olduğunu dərk edib, ancaq ikinci fənddən müdafiə olunmağa başlayır, *birinci fənddən müdafiə olunmur*. Bundan istifadə edən idmançı elə *birinci fəndi icra etməklə* qarşıya qoyduğu məqsədinə çatır.

«Çağırış» taktikası. Bu taktikanı çox cəld və sürətli idmançı seçib istifadə edə bilər. «Çağırış» taktiki vasitəsindən istifadə edərək idmançı rəqibi hücumu keçməyə məcbur edir. Bunun üçün o özünü rəqibdən zəif, yorğun, əzilmiş göstərir,

rəqibin hücumə keçməsi üçün şərait yaradır. Rəqib belə imkanları görüb hücumə keçir və idmançının əvvəlcədən hazırladığı «tələyə» yəni, əks-fəndə düşür.

«Əks çağırış» taktikası. Bu taktiki vasitədən istifadə etməklə idmançı rəqibin müdafiəsini zəiflədir. Bəzən yarışda elə idmançılar və ya komandalar olur ki, onların müdafiəsini yarmaq mümkün olmur. Bu zaman bir anlığa hücum dayandırılır. Hücum olmayan yerdə müdafiədə olmur. Bu andan istifadə edib hücumə keçib məqsədə nail olmaq mümkündür.

### **2.3.2. Taktikanın növləri (oyunun, döyüşün, tutuşmanın taktikası)**

Taktikanın 3 növü vardır: hücum, əks hücum və müdafiə.

*Hücum taktikası.* Hücum taktikasını seçən idmançı fiziki cəhətdən dözümlü olmalıdır. Hücum taktikası 2 cür olur: fasiləsiz və fasiləli. *Fasiləsiz hücum taktikasının* mahiyyəti ondan ibarətdir ki, idmançı və ya komanda görüşün birinci dəqiqədən sonuncu dəqiqəyə qədər daima hücumə keçir. Əsas məqsədi rəqibi yorub qalib gəlməkdir. *Fasiləli hücum taktikası* seçən idmançı və ya komanda müəyyən edilmiş fasilələrlə hücumə keçir. Məsəl üçün, futbolda ola bilər ki, 45 dəqiqəlik bir taymı üç 15 dəqiqəlik hissələrə bölünsün. Birinci və üçüncü 15 dəqiqəlik hissələrdə komanda hücumda oynasın, ikinci 15 dəqiqəlik hissədə isə müdafiədə. İkinci taymda ola bilər əksinə olsun, yəni birinci və üçüncü 15 dəqiqəlik hissələrdə müdafiədə oynasın, ikinci 15 dəqiqəlik hissədə isə hücumda. Başqa bir misal göstərmək olar cudo idman növündə. Yarış qaydalarına əsasən cudo gülüşində bir tutuşmanın müddəti 5 dəqiqədir. Fasiləli hücum taktikası seçilsə, onda tutuşmanın 1-ci, 3-cü və 5-ci dəqiqələrində hücumlar etmək, 2-ci və 4-cü dəqiqələrdə isə müdafiə olunmaq olar. Bunu əksinədə etmək mümkündür.

*Əks hücum taktikası.* Bu taktikanı seçən idmançı və ya komanda çox sürətli və cəld olmalıdır. Burada ləngimək məğ-

lubıyyətə gətirib çıxara bilər. Əks hücum taktikasında «çağırış» taktiki vasitədən istifadə olunur.

*Müdafiə taktikası.* Bu taktikanı seçən idmançı adətən əldə etdiyi üstünlüyü qorumağa və ya oyunu, döyüşü, tutuşmanı heç-heçə etməyi məqsəd qoyur. Müdafiə taktikası zamanı adətən taktikanın «fəallıq» və «məhdudlaşdırma» vasitələrindən istifadə olunur.

*Məğlubedilməzlik müdafiədir, qalib gəlmək hücumdur. Mübarizəyə başladığıda ilk növbədə rəqibin planlaşdırdığı düşüncələrini pozmaq lazımdır, bununla görüşün nəticəsi həll olunur.* (Vey Lyası b.e.ə. IY əsr).

İdmanın oyun növlərində (futbol, basketbol, həndbol, reqbi və s.) hücum, əks hücum və müdafiə taktikası – fərdi, qruppalı və komandalı olur.

### 2.3.3. Y a r ı ş ı n t a k t i k a s ı

Yarışda müvəffəqiyyətlə çıxış etmək idmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, intellektual hazırlığından asılıdır. Nəaliyyətlə nail olmaq üçün idmançı öz imkanlarından bacarıqla istifadə edib məşqçi ilə birgə yarışın taktiki planının qurmalıdır. Yarışın taktiki planı idman mübarizəsində qələbəyə doğru gedən yoldur. Yarışda görüşləri düzgün planlaşdırmayan idmançı və ya komanda yüksək nəticə əldə edə bilmir. *Kim döyüşə qədər müqayisəli nisbətə rəqibə qalib gəlirsə, onun qalib gəlmək şansı daha çox olur. Əgər sən özünü və rəqibi öyrənmisənsə, 100 dəfə döyüşəndə heç bir qorxusu yoxdur; əgər özünü öyrənmisən rəqibi öyrənməmişsən onda bir dəfə qələbə qazansan, o biri dəfə məğlub olucaqsan; əgər nə özünü, nə də rəqibi öyrənməmişsə məğlub olucaqsan* (Sun-Si b.e.ə. VI – V əsr).

Yarışın ilk taktiki planı yarış başlayana qədər tutulur. Yarışa bir neçə ay qalmış yarışın taktiki planı hazırlanır. Bunun üçün kəşfiyyat vasitəsi ilə yarış haqqında məlumat toplanılır. Yarışın əsasnaməsindən istifadə edərək yarışın vəzifiləri, xarakteri, keçirilmə yeri və vaxtı, keçirilmə üsulu, mükafatlan-

dırma, rəqib komandalar və idmançılar haqqında və digər mümkün məlumatlar toplanılır. Məşqçi və idmançılar ilə birgə bu yarışda iştirak etmənin məqsədini müəyyən edirlər. Qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün vəzifələr müəyyənləşdirilir. Konkret yarışa hazırlığın planı hazırlanır.

İkinci taktiki plan tutulur püşk atmadan sonra. Rəqiblər, onların idman ustalığı, görüşlərin sayı, turnir cədvəlində tutduğu yer dəqiqləşir. Bununla əlaqədar yarışda qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün neçə görüş keçiriləcəyi müəyyənləşdirilir. İdmançının və ya komandanın yarışda qoyduğu məqsəd hər görüşdə öz əksini tapmalıdır. Yarışın taktiki planı qurulduqda rəqiblər ilə görüşlərin, hansının yüngül, ağır, bərabər şəraitdə keçiriləcəyi müəyyənləşdirilir. Yarış haqqında dəqiq və vaxtında məlumat toplamaq üçün onun gedişatını yazmaq və nəzarət etmək düzgün sayılır.

Yarışın gərginliyini nəzərə alaraq idmançının və ya komandanın enerji sərfini qənaətlə istifadə etmək lazımdır. Bunun üçün təkə keçirilən görüşlər yox, həm də burada sərf olunan enerjinin bərpasında nəzərə almaq lazımdır.

«Kəşfiyyat». Taktikanın bu formasının vasitəsi ilə yarışdan əvvəl və yarış gədə-gədə yarış və rəqiblər haqqında məlumat toplamaq olar. Yarış haqqında məlumatı yarışın əsasnaməsindən öyrənmək mümkündür. Burada yarışın məqsədi, xarakteri, keçirilmə üsulu, vaxtı, yeri haqqında məlumat əldə edilir. Bunları bildikdən sonra yarışın hazırlığı daha planlı surətdə gedir. Rəqiblər haqqında əvvəlcədən məlumatı nəşriyyatdan, onunla görüşən və ya görüşü müşahidə edən idmançılar ilə söhbətdən ala bilər. Rəqiblərin hazırlığı haqqında məlumatlar video diskə və kasetlər vasitəsilə əldə oluna bilər. Görüş zamanı rəqib haqqında məlumat almaq üçün taktikanın «çağırış» vasitəsindən istifadə olunur.

«Maskalanma». Taktikanın bu formasının vasitəsi ilə idmançı və ya komanda rəqiblərindən öz hazırlığını gizli saxlayır. Hazırlığı haqqında səhv məlumat verir. Rəqibin diqqətini azdırır və onun kəşfiyyatına mane olur. Yarışda daha zəif rəqibə qarşı öz əsas «tac» hərəkətləri, «kombinasiyaları» yerinə

yetirməməlidir, ona digər texniki-taktiki hərəkətlər ilə qalib gəlməlidir. Qədim Çin filosofu Sun-Si (b.e.ə. VI–V əsr) yazırdı: *əgər sən nəşə bacarırsansa rəqibə göstər ki, sən bunu bacarmırsan, sən yaxındasansa göstər ki, uzaqsan, rəqibin gözləmədiyi tərəfdən, qəfildən hücumu keç.*

«Manevr». Taktikanın bu forması vasitəsilə rəqibi çaşdırmağa nail olunur. İdmançı görüş gədən zaman fiziki, texniki, taktiki, psixoloji fəaliyyəti dəyişir. Məsəl üçün, birdən görüşün sürətini artırır və ya azaldır, əgər müdafiə olunurdusa hücumu keçməyə başlayır və əksinə hücum edirdisə müdafiə olunur, özünü zədələnməmiş, zəif göstərirdisə birdən sağlam və qüvvətli olur və s. Görüşün belə taktikada aparılması rəqibin düzgün taktiki plan seçməyinə mane olur. *Kim ki, mübarizəni idarə edir və özünün idarə olunmağına imkan vermir, o qalib gəlir* (Sun-Si b.e.ə. VI–V əsr).

Yarışın taktiki planını hazırlamaq azdır, eyni zamanda onu dəqiq yerinə yetirmək lazımdır. Yarışda müxtəlif gözlənilməyən hadisələr ola bilər. Ona görə yarışın taktiki planı hazırlananda bu və ya digər vəziyyətlərdə nəzərə alınmalıdır.

Mütəxəssislər elə texniki-taktiki kompleks hərəkətlər işləyib hazırlayırlar ki, burada əsas hərəkətin icrası özündən əvvəlki bir neçə hərəkət silsiləsində yerinə yetirilsin. Bu zaman sonuncu hərəkət həll edici, bundan əvvəlki bütün hərəkətlər isə yardımçı, yəni hazırlayıcı hərəkətlərdir.

*Qələbənin ən yaxşısı o qələbədir ki, buna az müqəddərdə qüvvə, qısa vaxt və ən yaxşı üsul sərf olunub.*

*Məğlub olunmazlıq özündən asılıdır, qalib gəlməyin rəqibdən* (Sun-Si b.e.ə. VI–V əsr).

## 2.4. İDMANÇININ PSIXOLOJİ HAZIRLIĞI

Psixologiya iki söz birləşməsindən ibarət olub, «psix» - ruh və «logiya» elm mənasını verir. İdmançının psixoloji hazırlığı onun psixoloji keyfiyyətləri ilə müəyyən olunur. Psixoloji keyfiyyətlərə iradi və mənəvi keyfiyyətlər aiddir.

İradi keyfiyyətlərə – mərdlik, qələbəyə inam, mətanətlik, prinsiplilik, özünü ələ almaq və sairə.

Mənəvi keyfiyyətlər – vətənpərvərlik, humanistlik, yoldaşlıq, kollektivçilik, dəqiqlik, intizamlıq, nəzakətlik və sairə.

İnsanlar psixoloji xüsusiyyətlərinə görə 4 tipə bölünür-lər:

1. Sanqvinik;
2. Xolerik;
3. Melanxolik;
4. Fleqmatik.

S a n q v i n i k tipə məxsus olan insanlar «tez goşub və tez də sakitləşirlər», çevikdirlər, «alovludurlar».

*Müsbət cəhətləri* – onlar fəal iş qabiliyyətli olurlar, emosional vəziyyəti tez dəyişə bilirlər, məşq etməyə həmişə hazırdırlar, verilən tapşırığı tez qavrayırlar, müxtəlif cildlərə giro bilirlər, insanlarla tez ünsiyyət tapırlar, şən və kollektivin sevimlisi olurlar, onlarda adaptasiya tez gedir, risk və məsuliyyətdən qorxmurlar.

*Mənfi cəhətləri* – onlar diqqətsizdirlər, verilən tapşırığı tez undurlar, onlara daimə nəzarət və məşqçinin göstərişi lazımdır, gördükləri işi yarımçıq qoya bilərlər, qeyri-ciddidirlər, uzun müddətli və çətin işlərdən yan keçirlər, məsələlərin həllində düşüncə, maraqlarda sabitlik, dəyanət, dözümlü az olur.

X o l e r i k tipə məxsus olan insanlar «tez goşub və gec sakitləşirlər».

*Müsbət cəhətləri* – onlar döyüşkən, hərəkətləri cəld və qətidir, təhlükələr haqqında az fikirləşirlər, yaxşı reaksiyaları olur, istirahətdən tez məşqə keçə bilirlər, sədaqətli dost və yoldaşdırlar. Məşqdə tapşırığı yerinə yetirir, əgər qarşıya məqsəd qoyubsa onu axıra çatdıracaq, onu aldatmaq olmur.

*Mənfi cəhətləri* – səbirsizdir, onu tənqid etmək mənfi nəticə verir, yarış qabağı «yana» bilər, sir saxlaya bilmir, bərkədən danışır.

F l e q m a t i k tipə məxsus olan insanlar «gec goşub və gec sakitləşirlər».

*Müsbət cəhətləri* – onlar sakitdir, həmişə tarazdır, həyatda təmkinli, dözümlü zəhmətkeşdir, məsuliyyətlidir, əxlaqi və mənəvi xüsusiyyətləri yüksəkdir, məşqdə bütün tapşırığı sona qədər yerinə yetirir. Bir iş görməzdən əvvəl hərtərəfli düşünür. Hər hansı bir məsələni həll edərkən onu ardıcıl və tələsmədən həyata keçirir.

*Mənfi cəhətləri* – onların nitqi və hərəkətləri yubandırıcıdır. Onlara bir iş və ya söz gec çatır, adaptasiya çətin keçir, ona görə onları yarış yerinə ən azı iki həftə qabaca gətirmək lazımdır.

**M e l a n x o l i k** tipə məxsus olan insanlar qapalı olurlar. Onlar fiziki və zehni işdən tez yorulurlar, çox hissiyyatlı, inciyən, əhvalı tez pozulan, həyatın hər cür hadisələrini kədərlə, narahatlıqla qəbul edirlər. O, həttə ən kiçik uğursuzluğu uzun müddət unuda bilmir. Hər hansı maneələr qarşısında qorxu hissi keçirir, adi ağrıdan huşunu itirə bilər. Həyatda pessimist olurlar. Ən sadə halda belə, çıxış yolu tapa bilmirlər.

Eyni situatsiyada bu dörd tip tepramentli nümayəndələr özlərini müxtəlif cür aparırlar. Belə fikir var ki, idmanda göstərilən nailiyyətlər müəyyən dərəcədə idmançının tempramenti ilə bağlıdır. Lakin müşahidələr göstərir ki, hər bir tipin ayrı-ayrılıqda öz üstünlüyü və zəif xüsusiyyətləri vardır. Məsələn üçün, müasir idmanda o zaman nailiyyət qazanmaq olur ki, idmançı start anına qədər öz əsəblərini cilovlamalı, bacarığını səmərəli və düzgün bölüşdürməyi, eləcədə rəqibini düşünülmüş taktiki mübarizəyə başlamağa məcbur etməyi bacarmalıdır. Belə şəraitdə zəif sinir tipinə malik olan idmançı, ən böyük idman yarışlarında belə özünü müsbət cəhətlərini asan nümayiş etdirir və müvəffəqiyyətlər qazanırlar. Burada sərbəst güləş üzrə 3 qat Olimpiya çempionu Aleksandr Medvedin yarışa çıxanda aşağıdakı prinsiplərini yada salmaq yaxşı olardı:

1. Özünün və rəqibin idman ustalıqından, nailiyyətlərindən asılı olmayaraq ona hörmətlə yanaşmaq;



2. Rəqibə imkan verməyəsən ki, o elə düşünsün ki, sən ondan qorxursan, zəif sən, zədəlisen. Rəqibi həmişə gərgin vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Qoy o, həmişə səndən qorxsun;

3. Öz məğlubiyətinizin səbəblərini kənarında axtarmayın, çünki məğlubiyətinizin səbəbkarı ilk növbədə siz özünüzsünüz. Bu səhvlərin aradan götürülməsinə və çətinlikləri dəf etməyə kömək edir;

4. Əgər sən hazırsansa, özünə əminsənsə, mübarizəni təmiz aparırsansa, heç bir hakim sənin üçün qorxulu deyil. Hakimlərin səhvlərinə qürurla yanaş, mübarizə apar və sübut et ki, sən qələbəyə layiqsən və heç kim sənin əlindən bu qələbəni ala bilməz.

### **2.4.1. İdmançının hazırlığında psixotexniki oyunların rolu**

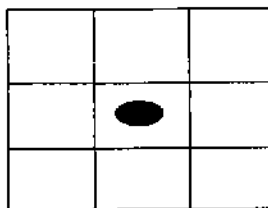
İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktualdır. Bu problemin üzərində məşqçilər, psixoloqlar, metodistlər çalışırlar. İdman psixologiyası haqqında çoxlu sayda kitablar yazılıb, elmi işlər aparılır və yeniliklər təcrübədə istifadə edilib. Bunlara baxmayaraq idmançının hazırlığında psixoloji hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur və onun təkmilləşməsinə yenə ehtiyac var.

Hər bir məşqçi idmançının zəif çıxışından sonra onu ruhlandırmağa və ya start qabağı qorxunu (mandraj) aradan götürmək üçün ona təsir edən bir söz tapmağa çalışır ki, idmançı özünü ələ almağa kömək etsin. Aylar, illər keçdikcə idmançı ilə birgə iş sayəsində məşqçi hər bir idmançının xüsusiyyətlərinin incəliklərini müəyyən edir və onları idarə etməyə yol tapır. Məşqçi özündə getdikcə müdrük olur. O bilirdi ki, kimə, nə vaxt, necə və nə demək lazımdır. Hər bir idmançıya təsir etmək üçün məşqçinin müxtəlif psixoloji vasitə və yolları olur. Psixologiyaya aid olan məsələləri çox vaxt məşqçi özü həll edir. Bəzən özündə bilmədən psixoloq rolunda olur. Bir sıra hallarda idmançının diqqətsiz olmağı və ya diqqətinin yayın-

ması onu məğlubiyyətə aparır. Bəzi məşqçilər idmançının diqqətsiz olmağından, diqqəti cəmləşdirə bilməməsindən, diqqəti verilən tapşırıqğa yönəldə bilməməsini qeyd edirlər. Məşqçi «Yatma», «Hara baxırsan», «Aylı» və s. sözlərdən istifadə edərək idmançının diqqətini cəlb etməyə çalışırlar. İdmançının diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşq prosesində xüsusi psixotexniki oyunlardan geniş istifadə olunmağı məsləhətdir. Psixotexnika termini XX əsrin əvvəllərində Uilyam Ştern tərəfindən yaradılmışdır. Bu hər hansı təcrübənin psixikaya təsiri və idarə edilməsi kimi başa düşülür. İdmançıların diqqətini inkişaf etdirmək üçün, məşqçilərə kömək məqsədilə konkret olaraq aşağıdakı bir neçə psixotexniki oyunun təşkili və keçirilməsi haqqında məlumat veririk.

*Barmaqlar.* İdmançılar stullarda və ya kreslodada rahat əyləşirlər. Baş barmaqları boş saxlamaqla qalan iki əlin barmaqlarını bir-birbörinə ilişdiririb dizlərinin üzərinə qoyurlar. Məşqçinin «Başla» komandası ilə baş barmaqları eyni sürətlə bir-birlərinin ətrafına fırladırlar. Diqqət yetirmək lazımdır ki, barmaqlar bir-birlərinə toxunmasın. Diqqəti bu hərəkətə cəmləşdirmək lazımdır. Məşqçinin «Stop» komandası ilə hərəkət başa çatır. Hərəkətin icra edilmə müddəti 5-15 dəqiqədir. İlk baxışda hərəkət sadə, lazımsız, gülməli, darıxdırıcı, bəzən çətin görünə bilər. Əgər bu hərəkət zamanı idmançı yuxulayırsa ona mane olmayın, gələcəkdə bu hərəkət onu sakitləşdirmək üçün istifadə oluna bilər. Əgər idmançı gülürsə yenə mane olmayın gülüş qorxu hissini dəf edir. Əgər idmançı əsəbləşirsə çalışın bunun səbəbini öyrənin. Çox zaman əsəbləşməyin səbəbi oyundan kənarında olur. Bəzən idmançılara elə gəlir ki, onun barmaqları uzanır və ya əksinə fırlanır. İdmançıların ancaq bir vəzifəsi olmalıdır, daim diqqət barmaqların fırlanmasına cəmlənmək, diqqəti yayınmamağa qoymamaq.

*Milçək.* Bu oyunu keçirmək üçün 9 damalı 3x3 çox böyük olmayan oyun meydançasını bir kağız və ya karton üzərində çəkmək lazımdır. Sonra plastilindən kiçik bir yumuru hazırlanıb ortadakı damaya yapışdırılır ki, bu milçək rolunu görür (şəkil 1.).



Şəkil 1. Diqqəti tərbiyə olunması üçün oyun lövhəsi.

Meydança üfqi vəziyyətdə qaldırılıb idmançılara göstərilir və oyun izah edilir. Ortada olan «milçək» adlandırdığımız plastilin parçasını qaydaya görə – aşağı, yuxarı, sağa, sola hərəkət etdirə bilirik. İdmançılar meydançanı gördükdən və qaydaları anladıqdan sonra, meydançaya ancaq məşqçi baxıb nəzarət edir. Hər oyunçu meydançanı təsəvvüründə canlandırır və növbə ilə «milçəyin» hərəkəti üçün komanda verir. Eyni zamanda o yoldaşlarının komandasında diqqətlə izləməlidir ki, «milçəyin» harada olduğunu müəyyən etsin. Elə etmək lazımdır ki, «milçək» meydançadan kənarə çıxmasın. Əgər kimsə «milçəyin» olduğu yeri itirirsə o zaman «stop» komandası verilir və oyun yenidən başlayır. Adətən oyun çox maraqlı və canlı keçir. Bu oyun idmançıdan daima diqqətli olmasını tələb edir.

Bizim diqqətimizin vacib xüsusiyyətlərindən biri də onun sahəsinin genişlənilməsi və sıxılma bilməsidir. Misal üçün, stadionda yarışa baxdıqda biz bütöv meydançanı, orada baş verən hadisələri görürük, eyni zamanda diqqətimizi hər hansı bir nöqtədə cəmləşdirməyi bacarıırıq. Bu xüsusiyyəti inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı psixotexniki oyundan istifadə edilir.

*Obyekti.* İdmançılar rahat əyləşirlər. Gözləri bağlı və ya açıq saxlamaq olar. Məşqçinin komandası ilə «Bədən» sözündən sonra iştirakçılar diqqətlərini bədənlərinə cəmləyirlər, «Sağ qol» diqqət ancaq sağ qolun üzərinə cəmləşir, «Əl» diqqət bir azda kiçilir sağ əl diqqət mərkəzində olur. «Çeçələ barmaq» bu zaman diqqət çeçələ barmağın üzərinə düşür. Komandalar 10-120 saniyə interval ilə verilir. Bu oyun texnikanın öyrənilməsində və ya icrasında diqqəti ayrı-ayrı elementlərə yönəltməyə kömək edir. Bir elementdən digərinə diqqətin yönəldilməsi *diqqəti idarə etmə elastikliyi* adlanır.

*Qəbul edici.* Bu oyunun məqsədi diqqəti istədiyi istiqamətə yönəltməkdən ibarətdir. Oyunçulardan biri qəbul edici, qalan oyunçular isə radio rolunda iştirak edirlər. Radio rolunda olan iştirakçılar eyni zamanda müxtəlif rəqəmlərdən başlayaraq müxtəlif istiqamətlərdə saymağa başlayırlar. Qəbul edici rolunu ifa edən idmançı bir-bir onlara yaxınlaşıb diqqətini həmin adamın sözlərinə cəmləyir. Onun dediklərini qəbul etdikdən sonra, digər idmançıya yaxınlaşır və beləliklə bütün iştirakçıları keçdikdən sonra rollar dəyişir. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yuxarıda qeyd olunan psixotexniki oyunların köməyi ilə idmançının diqqətini inkişaf etdirmək mümkün olur. Bu isə öz növbəsində yarışlarda yüksək nailiyyət göstərməyə imkan yaradır.

## 2.5. İDMANÇININ İNTELLEKTUAL HAZIRLIĞI

İdmançının intellektual hazırlığı onun idman fəaliyyətinin, bu fəaliyyətlə bağlı olan hadisə və təzahürlərin inkişafına təsir göstərən proseslərin dərk edilməsinə yönəldilmişdir.

İntellektual hazırlıq idmançının digər hazırlıq növləri ilə sıx əlaqədardır. Bu baxımdan idmançı intellektual hazırlığının iki əsas cəhətini: idmançının intellektual təhsilini və intellektual qabiliyyətin tərbiyə edilməsinin əhəmiyyətini qeyd etmək lazımdır.

İdmançının intellektual təhsili onun dünya görüşünü, idman etikasını və biliklərini əhatə edir. Həmin biliklər aşağıdakılardan ibarətdir:

a) idmançada dünya haqqında tam anlayış yaratmağa təsir göstərməli, idman fəaliyyətinin ümumi mahiyyətini, onun idmançı üçün ictimai və şəxsi əhəmiyyətini dərk etməkdir;

b) bu biliklər elmin ümumi əsaslarından ibarət (idman hazırlığının ümumi pədaqoji prinsipləri, idman fəaliyyətinin təbii-elmi və psixoloji əsasları və s.) olmalıdır;

v) yarış qaydaları, idmançının texnika və taktikası, onların səmərəlilik səviyyəsi və mənimsənilmə yolları, fiziki və psixoloji hazırlıq, məşqin düzgün qurulması, idman hazırlığında məşqdən kənar amillərin rolu, idman fəaliyyətinin tələblərindən yaranan günün ümumi rejiminə olan tələblər, özünə nəzarət qaydaları, məşqlərinin maddi-texniki şəraiti barədə konkret məlumatları özündə birləşdirən tətbiqi-idman biliklərindən ibarət olmalıdır.

Bu biliklər idman sahəsində mövcud olan elmi-metodiki fənlərdə (idman nəzəriyyəsi və metodikasının ümumi və ayrı-ayrı bölmələrinin əsasları), ümumhumanitar elmin xüsusi bölmələrində, təbiət və qarışıq elmlərdə, idmanın dərk edilməsini elmi cəhətdən təmin edən xüsusi elmlərdə və s. toplanmışdır. Bütün bunlar idmançının nəzəri təhsilinin didaktik qaydada hazırlanmış fənnini təşkil edir. Çox illik idman təkminləşməsi prosesində, daima dərinləşən təhsil və özünü tərbiyə prosesi nəhayət, idmanda yaradıcılıq təzahürü kimi həlledici şərthə çevrilir. Tətbiqi-idman istiqamətində başqa nəzəri hazırlıq daha geniş elmi dünya görüşün təşəkkül etməsinə də həlledici təsir göstərir.

İdmançının özünəməxsus tələblərinə cavab verən intellektual qabiliyyətin tərbiyə edilməsində məqsəd idmançının zehni tərbiyəsi zamanı təkcə müəyyən bilik, bacarıq və vərdislərlə kifayətlənməyib, onun nəzəri və təcrübi fəaliyyətləri daima yaradıcı metodlarla yerinə yetirilməlidir. Lakin təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, bu gün hələ idman təcrübəsində id-

mançıların hazırlığı prosesi əksər hallarda yüksək səmərəlilik keyfiyyəti olmayan reproduktiv (yalnız məşqçinin tərtib etdiyi sistem və plan üzrə məşq etmə) metodla həyata keçirilir. Yarıdıcılıq qabiliyyəti isə məlum olduğu kimi, idmançılar tərəfindən fəaliyyətin dərk edilməsi prosesində daha səmərəli inkişaf edir. Bu isə bütün psixoloji proseslərin (iradənin, yaddaşın, təsəvvürün, düşüncənin, təxəyyülün) yüksək fəallıq səviyyəsini tələb edir.

İdmançıların müstəqil yaradıcılıq fəaliyyəti müxtəlif səviyyələrdə və formalarda təzahür edə bilər. Bu təzahürlərin hər biri idmançının həyata keçirdiyi fəaliyyətlər sisteminə müəyyən yer tutur:

İdmançının müstəqil fəaliyyətinin hər hansı bir növü özündə iki mərhələni birləşdirir (reproduktiv və yaradıcı). Bunlar da bir-birləri ilə çox möhkəm bağlı olub bu iki mərhələnin optimal mütanasibliyini tələb edir.

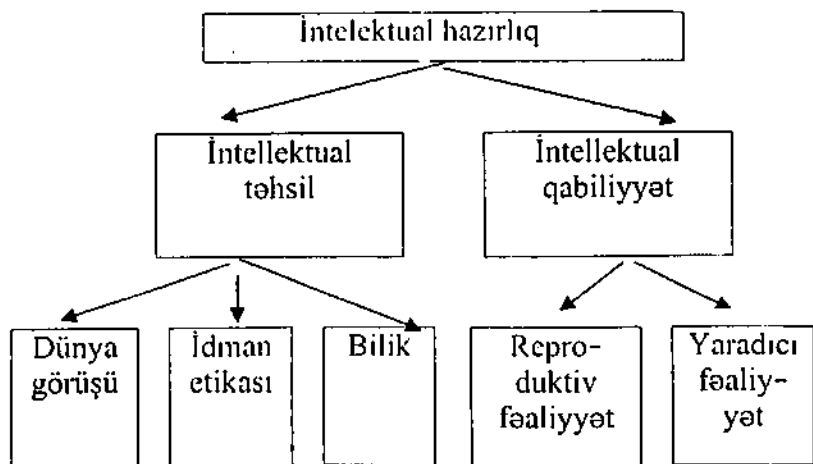
1. Reproduktiv idman fəaliyyətinə idmançıların elə məşq məzmununu misal göstərmək olar ki, burada məşqçi tərəfindən kompleks halında əvvəlcədən hazırlanmış terminlər sisteminə, idmançıya lazım olan fiziki keyfiyyəti təkmilləşdirmək üçün zəruri hərəkət komplekslərini seçib onların sınaqdan keçirmək vəzifəsi tapşırılır.

Reproduktiv məşq prosesində çox vaxt əsas məqsəd bu prosesin dərk edilməsi olmur. Belə hallarda bu məsələ kənarından (məşqçi və ya başqaları tərəfindən) tətbiq edilir və idmançı məhz onun hazır «məhsulunun» sahibi olur. Belə asan «məhsul» isə idmançıda yaradıcılığın qarşısında duran ən böyük əngələ çevrilir. Yaradıcı idrak isə həmişə duyma, hiss etmə, öyrənmə kimi marağı ilk planı çəkir.

Reproduktiv fəaliyyət zamanı idmançı əgər hazır biliklərdən istifadə edərək, cüzi düşüncə, enerji sərf edərsə onda idmançının fəaliyyətində əsas etibarilə icraçılıq fəaliyyəti aşkara çıxır və sırf texniki komponentlər üstünlük təşkil edir.

Burada xüsusi biliklərin mənimsənilməsi yadda saxlama və onları icra etmə üzərində qurulur.

2. İdmançı yaradıcılıq fəaliyyətində məşqdən qəbul etdiyi biliyi dəyişdirərək özü üçün kəşflər edir. O, bu prosesdə yeni problemlər irəli sürür. Bu problemlərin həlli üçün yollar axtarıb tapır, aldığı nəticələrin gerçəkliyini yoxlayır. Beləliklə, idmançının yaradıcılıq fəaliyyətində iki mərhələ: - yaradıcılıq prosesinə hazırlıq mərhələsi və yaradıcılıq prosesinin özü çox aydın seçilir (şəkil 1.).



Şəkil 1. İdmançının intellektual hazırlığının sxematik quruluşu.

İdmançıların yaradıcı təsəvvürünü inkişaf etdirmək məşqçinin ən mühüm vəzifəsidir. Bu məsələni təcrübə əsasında həll etmək olar. Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsində idmançının düşüncəsi də əsas yer tutur. Düşüncənin mahiyyəti obyektiv varlığın əşyaları, təzahürləri arasında əlaqələrin və münasibətlərin əksi ilə müəyyən edilir. Misal üçün, cudo gülləş növünün texniki elementlərindən biri tutmaları icra etməkdir. Çünki, rəqibi tutmamış fənd icra etmək mümkün deyil. Bunun üçün, yeniyətmələrə ilk məşqlərdən düzgün tutmaları

icra etməyi öyrətmək lazımdır. Əvvəlcə cudoçulara yarış qaydalarına

Əsasən icazə verilən tutmalar haqqında ümumi məlumat vermək lazımdır. Yəni, demək lazımdır ki, cudo gülüşində rəqibin boynundan dabanına qədər və o, cümlədən kimanosundan (xüsusi idman geyimi) tutmaq olar. Sonra, məşqçi sadə bir tutma icra edib – «müxtəlif adlı qolu və eyni adlı yaxanı tutma» göstərməlidir. Bundan sonra, məşqçi tutmalara aid heç bir texniki element göstərməyib, yeniyətmələrə ancaq tapşırıq verir ki, «daha nə cür tutmaq olar?». Bu zaman əgər məşqçi yeniyətmələrə cəmi bir tutma göstəribsə, yeniyətmələr məşqçiyə 5, 10, 20 və daha çox sayda tutma üsullarını göstərirlər. Beləliklə, məşqçi yeniyətmələrin yaradıcı təsəvvürünü inkişaf etməyə nail olur.

Müqayisə və təhlil etmək, ayırmaq, münasibətləri və əlaqələri əks etdirmək qabiliyyətinin inkişafı idmançının intellektual hazırlığının təkmilləşməsində əsas zəmindir.

## 2.6. İDMANÇININ İNTEQRAL HAZIRLIĞI

İdman təşkilatlarının, məşqçilərin və idmançıların işləri yarışlarda yoxlanılır, müqayisə edilir və qiymətləndirilir. İdmanda yarış ölçü vahidi kimi qəbul olunur. Çünki yarış «tərəzi» rolunu oynayır. Yarışlar təsnifata görə müxtəlif cür olur. Bunlar: formasına, xarakterinə, üsuluna, vacibliyinə, miqyasına və s. görə bölünürlər (şəkil 1.).

*Formasına görə* – birinciliklər, çempionatlar, təsnifat yarışları, seçmə yarışlar, yoxlama yarışları, ənənəvi yarışlar, yoldaşlıq yarışları, xatirə yarışları olur.

a) Birinciliklər yeniyətmələr və gənclər arasında keçirilir. Bu yarışlarda birinci yeri tutan idmançı birinciliyin qalibi adlanır.



b) Çempionatlar 20 və yuxarı yaşlı idmançılar arasında keçirilir. Bu yarışlarda birinci yeri tutan idmançı yarışın çempionu adını qazanır.

v) Təsnifat yarışları idmançıların ustalığını artırmaq məqsədi ilə keçirilir.

q) Seçmə yarışlar yığma komandanın tərkibini müəyyənləşdirmək məqsədi ilə keçirilir.

d) Yoxlama yarışları idmançıların yarışlara hazırlıq vəziyyətlərini yoxlamaq məqsədi ilə keçirilir.

y) Ənənəvi yarışlar hər il eyni zamanda təkrarlanan, bayramlara, mərasimlərə həsr edilən yarışlardır.

e) Yoldaşlıq yarışları kollektivdə idmançılar arasında, komandalar, rayonlar, şəhərlər, ölkələr arasında əlaqələri möhkəmləndirmək məqsədi ilə keçirilir.

j) Xatirə yarışları görkəmli bir insanın xatirəsini yad etmək, əbədiləşdirmək məqsədi ilə keçirilir.

*Xarakterinə* görə – şəxsi yarışlar, komandalı yarışlar, şəxsi-komandalı yarışlar olur.

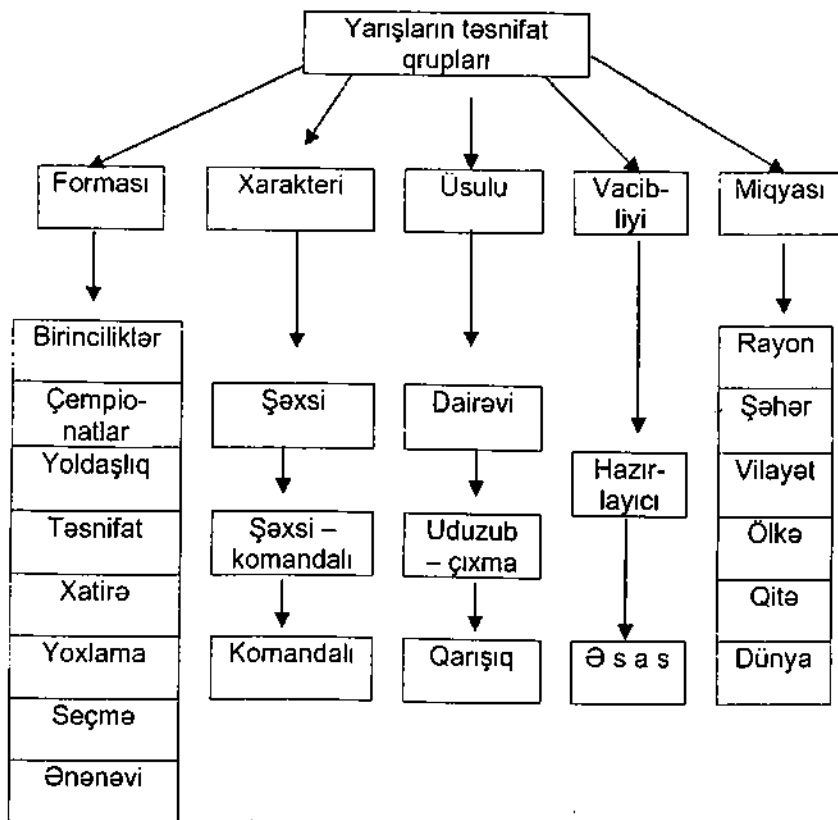
a) Şəxsi yarışlarda hər bir idmançının ayrı-ayrılıqda yeri müəyyən edilir. Bu səbəbdən adətən idmançıların sayına sərəpəd qoyulmur.

b) Şəxsi-komandalı yarışlarda idmançının yarışda tutduğu yerə görə komandanın yeri müəyyən olunur. Bu səbəbdən hər bir komandaya müəyyən miqdarda idmançı ilə yarışda iştirak etməyə icazə verilir.

v) Komandalı yarışlarda idmançıların yarışlarda çıxışlarına görə ancaq komandanın yeri müəyyən edilir.

*Üsuluna* görə – dairəvi yarışlar, uduzub-çıxma yarışları və qarışıq yarışlar olur.

a) Dairəvi yarışlarda hər bir idmançı (komanda) yarışda sifariş edilən hər bir idmançı (komanda) ilə görüşməlidir. Məsəl üçün, əgər yarışa müəyyən çəki dərəcəsində 10 idmançı sifariş olunubsa, onda hər bir idmançı 9 görüş keçirməlidir. Dairəvi üsul yarış üsullarının içərisində ən obyektivlisidir, ancaq buna çox vaxt sərf olunur.



Şəkil 1. Yarırların tsnifat qruplarının sxemi.

b) Uduzub-çixma üsulunun bir neçə variantları vardır. Bunlardan ən geniş yayılmış olimpiya üsuludur. Burada bir görüşdə məğlub olan idmançı və ya komanda bu yarışda iştirak etmək hüququnu itirir. Olimpiya üsulunun müsbət cəhəti odur ki, buna vaxt az sərf olunur, ancaq burada obyektivlik dairəvi üsula görə daha azdır. Daha bir üsulü misal gətirmək olar, uduzub-çixma təsəlliverici görüşlər ilə. Yarışın bu üsulunda finalçılara məğlub olan idmançılar üçün üçüncü yer uğrunda

mübarizə aparmaq şansı yaradılır. Cudo yarışları qeyd olunan üsul ilə keçirilir.

v) Qarışıq üsul. Yarışda iki və daha artıq üsuldən istifadə edilirsə, bu qarışıq üsul adlanır. Misal üçün, əvvəlcə idmançıları və ya komandaları qruplara bölürlər. Qruplarda yarış dairəvi üsul ilə keçirilir, sonra isə qrupların qalibləri uduzubçıxma üsulu ilə yarış davam edirlər. Misal üçün, futbol üzrə dünya çempionatı.

*Vacibliyinə* görə yarışlar hazırlarıcı və əsas yarışlara bölünürlər.

Elmi tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olunub ki, idmançı il ərzində ən çox 6-8 yarışda iştirak edə bilər. Bu yarışlardan biri və bəzən isə ikisi əsas yarış ola bilər. Qalan yarışlar isə əsas yarışa hazırlayıcı yarışlar olmalıdır. Ola bilər ki, bir idmançı üçün əsas yarış şəhər birinciliyi, digər idmançı üçün isə əsas yarış dünya çempionatı olsun. Bu idmançının hazırlığından, yaşından, cinsindən, ustalıqından, sağlamlığından, stajından və s. asılıdır.

*Miqyasına* görə – rayon, şəhər, ölkə, qitə, dünya yarışları keçirilir.

Məşqçi və idmançı əvvəlcə yarışın hansı təsnifat qrupuna aid olduğunu müəyyən edib, sonra yarışa hazırlıq planını hazırlamalıdır. Bu hazırlıq prosesində vacib məsələlərdən biridir. Çünki il ərzində planlaşdırılan bütün yarışlara eyni məqsəd qoymaq məsləhət görülmür.

### **2.6.1. İdmançıların yarışqabağı çəkisinin nizamlanması**

Bir sıra idman növlərində (güləş və döyüş növləri, ağırlıq qaldırma, armreslinq və s.) obyektivçiliyə riayət etmək üçün idmançıları çəki dərəcələrinə ayırırlar. Bu və ya digər çəki dərəcəsinə yarışlarda çıxış etmək üçün idmançılar öz çəkilərini müəyyən miqdarda azaldırlar. Aparılan tədqiqatlar

göstərir ki, adətən idmançılar yarış qabağı öz çəkilərinin 5-9% çəki salırlar. Minimum çəki salma 2-3 kq. (öz çəkisinin 2,5-6%) və maksimum isə 6-12 kq. (9-21%) qeyd edilir.

Orta hesabla çəki salmaya idmançılar 5 gündən 9 günə kimi vaxt sərf edirlər. Bəzi hallarda bu işə 12 gündən 30 günə kimi vaxt gedir. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən edilib ki, bir çox idmançılar çəkilərinin azaldılmasını kortəbii aparırlar və bunun orqanizmə təsirinin nəticəsini bilmirlər. Bu səbəbdən aşağıdakı suallar meydana çıxır:

1. İdmançı öz çəkisinin neçə faizini azalda bilər?
2. İldə neçə dəfə çəkini azaltmaq olar?
3. Çəkinin azaldılması orqanizmə necə təsir edir?
4. Çəkinin azaldılmasının hansı vasitə və üsulları var?

Təcrübədə adətən çəki salmanın 2 üsuluna rast gəlmək olur: sürətləndirilmiş (1-2 gün), hissə-hissə (7-30 gün).

İdmançıların çoxu əsasən ikinci üsuldan istifadə edirlər.

Bunlardan əlavə bir sıra fərdi çəki azaltma üsullarında qeyd etmək olar.

1. *Eyni bərabərlikdə.* Müəyyən vaxt ərzində idmançı eyni bərabər, müntəzəm çəki salır (0,5 kq və ya 1 kq və ya 1,5 kq. və s.).

2. *Hissə-hissə sürətləndirilmiş.* İdmançı birinci 2 gündə lazım olan çəkinin

40-50% salır. Qalan günlərdə isə salınan çəkinin miqdarı getdikcə azalır. Məsəl üçün, idmançı bir həftəyə 6 kq. çəki azaltmaq lazım idisə, onda iki günə 3 kq. çəki azaldır, qalan günlərə isə gündə təxminən 1 kq. qədər.

3. *Tədricən artırmaq üsulu.* Çəki salma axırıncı gün üçün artırılır.(0,5kq.; 1kq.; 1,5kq.; 2kq. və s.)

4. *Çox zərərli interval üsulu.* Müəyyən günlərdən bir çəki salma sürətləndirilir. 1 kq. - 3 kq. kimi çəki salınır və bu vəziyyət bir neçə gün stabilləşir.

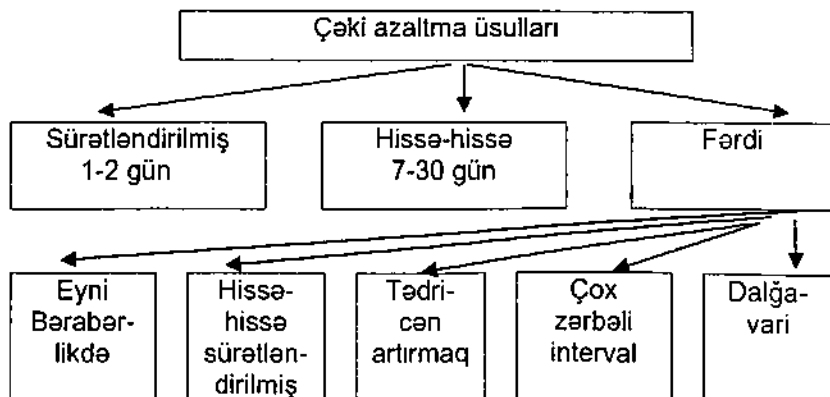
5. *Dalğavari.* Uzun müddətli çəki salma zamanı müəyyən vaxtlarda çəki bir qədər artırılır. Məsəl üçün, idmançı əgər 5 kq. çəki azaldırsa bu üsulda o, 2kq. azaldır, 1kq. çəkisini

artırır. Beləliklə idmançının çəkisi 10 gündən sonra normada olur. (şəkil 1.).

İdmançılar öz çəkilerinin 5-9% kimi saldıqda onlar əsasən «tədricən artırmaq» və «eyni bərabərlikdə» metodlarından istifadə edirlər. 9% çox çəki saldıqda isə «hissə-hissə sürətləndirilmiş», «çox zərbəli interval üsulu», «dalğavari üsuldən» istifadə edilir.

Çəki salmada əsasən intensiv məşq, suyu azaldılmış qidalanma, pərxana və ya saunadan kompleks sürətdə istifadə olunur.

Bir qayda olaraq təcrübəli idmançılar çəki salmada xərək duzunun miqdarını azaldırlar, ancaq çəkiləndən sonra isə bunu bərpa edirlər ki, su-duz mübadiləsi öz normal vəziyyətinə düşsün.



Şəkil 1. İdmançıların çəki azaltma üsulları.

Çəki salmada böyük həcmli və intensivli iş görmə, əlavə olaraq kros, idman oyunları (xüsusi geyimdən) istifadə olunur. Axır zamanlar idmançılar xüsusi istilik kameralarından (A.S.Massarski) istifadə edirlər.

Çəki salma zamanı orqanizmdə müxtəlif kimyövi dəyişikliklər baş verir. Çəki salma zamanı orqanizmin enerji mən-

bəyi olan qlukogen azalır (qaraciyərdə) və bunun nəticəsində iş görmə qabiliyyəti və bərpa olma intensivliyi aşağı düşür.

«Sürətli çəki salma» orqanizmə ciddi bir yüküdür. Bu zaman hətta orta yüklü məşq idmançı üçün hətdən artıq yükə bərabər olur və yorğunluğa (hətta üzülməyə) gətirib çıxarır. Bu isə «hətdən artıq məşqə» açıq yoludur.

Qaraciyərdə qlukogenin azalması qanda qlükozanın azalmasına gətirib çıxarır. Buna görə çəki salma zamanı əlavə qlukoza qəbul etmək məsləhət görülür.

Çəki salma – ağır, mürəkkəb və komplekslili bir prosesdir. Gənc yaşlarında tez-tez çəki salma təhlükəlidir.

İntensiv çəki salan idmançının qida rasionuna əsas ərzaqlardan – ət bulyonu, mal əti, toyuq əti, dil, yumurta, balıq, kürü (qara, qırmızı), pendir, kəsmik, süd, kefir, çörək, pomidor, xiyar, meyvələr, şirələr, çay, qənd, bal daxil edilir. İdmançının qidası heyvan və bitki ərzaqlardan ibarət olmalıdır.

Bədənin 60-70%-ni su təşkil edir. Çəki salma zamanı suyun miqdarı azaldıqda bədəndə olan qan qatışır və onun hərəkəti damarlarda ləng gedir. Nəticədə oksigen və digər maddələr hüceyrələrə kifayət qədər çatmır.

Çəki salma zamanı orqanizmdə baş verən dəyişikliklər:

1. Bədənin 3% qədər çəkisini salmaq orqanizmdə ciddi dəyişikliklər etmir.

2. Bədənin 4 - 6% qədər çəkisini salma, orqanizmin bir sıra orqanlarında gərginliyi artırır və fiziki iş görmə qabiliyyətini aşağı salır, əzələ qüvvəsi azalır, ürək zəif işləyir, istilik nizamlanması pisləşir, qanda nüvənin həcmi kiçilir, böyrəklərdə süzmə aşağı düşür, qaraciyərdə qlukogen azalır, elektrolitlərin (qanda) itkisi çoxalır və s. Bu cür çəki salma ildə 3 dəfədən çox olmaz.

3. Bədənin 10%-dən çox çəki salma ağır nəticələr verə bilər. Bu hallara yol vermək olmaz. Nadir hallarda, çox vacib yarışa ildə 1 dəfə çəkinin 10%-nə qədər azaltmaq olar.

Tədqiqatlar göstərir ki, orqanizmə ən az zərər verən uzun müddətli (10 günə kimi) yavaş-yavaş su-qida rasionunu

azaltmaqla çəki salmadır. Bu zaman su az, yağlar isə çox itirilir.

2 gün ərzində çəkinin 3% qədər çəkini su-qida rasionunu azaltmaq və bədənə istiliklə təsir etməklə salmaq olar. Ancaq bu orqanizmə çox ciddi əks təsir edir. Bu səbəbdən bilavasitə yarış qabağı belə çəki salma məsləhət görülmür.

Tədqiqat nəticəsində SSRİ Tibb Elmlər Akademiyası, çəki salan idmançılar üçün xüsusi ərzaq təqdim edib. Bunun tərkibi əsasən süd məhsullarından ibarətdir. 80 qram tərkibi zülallar, 45 qram yağ və 155 qram karbohidratlardan, mineral-lar və vitaminlərdən ibarətdir.

Bu qida toz halında idi. Onu qaynadılıb soyudulmuş suda həll edib gündə 4-5 dəfə idmançılara verirdi. Bu qidanın qəbulundan sonra isə hər dəfə onlara yaşıl çay, alma və ya portağal verirdilər.

Gündə 2 dəfə məşq edən idmançı orta hesabla 2,5-3,5 kq qədər çəki itirirdilər. İdmançıların əhvalı yaxşı idi, aclıq və susuzluq hiss etmirdilər.

Belə çəki salma ilə bu idmançılar yarışda yüksək nəticə göstərirlər.

Pərxana özü də orqanizmə yük verir. Tədqiqat göstərir ki, səhər istirahətdən sonra günün ikinci yarısında idmançılar 3 saat hamamda olub və 4-5 dəfə, hər dəfə 10 dəqiqə pərxanada olmuşlar. İdmançıların qanının analizi göstərib ki, qanın tərkibində olan zərdab bütün idmançılarda yüksəlmişdir. Bu onu göstərir ki, pərxana orqanizmdə maddələr mübadiləsinə pis təsir göstərir. Hətta 2-ci gündə qanın analizi göstərdiki idmançılar tam bərpa olmayıblar.

Belə nəticəyə gəlmək olar ki, pərxana istirahət gününə salmaq düzgün deyil. Məsləhət görülür ki, bunu axırncı yüngül keçirilmiş məşq günün ikinci yarısında istifadə edilsin. Bu optimal sayılır. Ona görə ki, idmançılara istirahət də vacib şərtlərdən biridir.

### III FƏSİL

## İDMAN MƏŞQİ

### 3.1. İDMANA SEÇMƏ VƏ PROQNOZ

#### 3.1.1. Uşaqların idmana seçilməsi

Yarışlara hazırlıq idmana düzgün seçmədən başlayır. Əvvəlcə sadə və yüngül görünən bir işdən. Ancaq bu işə ciddi yanaşmayanda bir qədər vaxt keçəndən sonra, görürsən ki, qrupda heç kim qalmayıb, uşaqlar idmanı atıb gediblər. *İdmana düzgün seçmə idmançının hazırlığına sərf olunan vaxta, əməyə və pula qənaət edir.* Hal-hazırda idmana seçmə kifayət qədər effektiv həll oluna bilmir, çünki bu haqda toplanılan elmi faktlar, tədqiqatlar və biliklər kifayət etmir. Tədqiqatlar göstərir ki, Avropa, dünya və olimpiya çempionları və mükafatçıları arasında uşaqlıqda - sağlam və nisbətən xəstə, məktəbdə əla və zəif oxuyan, ziyalı və fəhlə ailəsindən olanlar, şəhər və kənd yerində yaşayanlar və s. mənsubiyyətə məxsus idmançılar var. Bu səbəbdən birləşməyən ki, hansı uşağı məşq etdirib, onda gələcəyin çempionunu görəsən. Ona görə idmana seçmə haqqında təcrübədə toplanmış qabaqcıl məşqçilərin, mütəxəssislərin biliklərindən istifadə etmək daha məqsədə uyğundur.

Adətən biz uşaqları toplamaq və sonra onlardan lazım olanlarını seçib götürmək üçün müxtəlif elanlar, nümunəvi çıxışlar, müşahidələr, başqa idmançıların özləri ilə gətirdiyi uşaqlardan və s. istifadə edirik.

Çox vaxt məşqçilər uşaqları onların *fiziki inkişafına* görə seçirlər. Bunun üçün müxtəlif testlərdən istifadə olunur. Onlar bunu belə izah edirlər ki, fiziki inkişaf etmiş uşaqlara tez bir zamanda idman növünün texnikasını öyrədib yarışlara buraxmaq və nəaliyyətlər əldə etmək olar.

Başqa bir qrup məşqçi uşağı seçməmişdən əvvəl onun *validəyləri* ilə tanış olmaq, tanımağı lazım bilir. Çünki uşaq



böyüdükcə əsasən öz valideynlərinə oxşayır. Bununla məşqçi uşağın gələcəkdə bədən quruluşunu, çəkisini, əlamətlərini və s. müəyyən edir. Bəzi hallarda məşqçi ona başqa idman növü ilə məşğul olmağı məsləhət görür.

Bir sıra məşqçilər *təbii seçməyə* üstünlük verirlər. Bir-iki ay ağır məşq keçirlər. Yəni məşqdən əvvəl və sonra uşaqlardan növbətçilik təşkil edir, səhər məşqləri keçirir, evə tapşırıqlar verir, məşq yükünü bir qədər artırır və s. Belə məşq prosesində tənbellər, bölməyə təsadüfi düşənlər, «ana uşaqları» idmanı atırlar. Beləliklə, bacarıqlı uşaqları müəyyən edilir.

Başqa məşqçilər uşaqların *zəhni inkişaf* səviyyəsini nəzərə alırlar, məktəbdə oxumalarını qeyd edirlər. Bunun üçün uşaqlardan məktəbdəki qiymət cədvəllərinə, müəllim və valideynlərlə söhbətlərə diqqət yetirirlər. Belə məşqçilər öz işlərini bununla əsaslandırırlar ki, idman təkcə qüvvə, dözümlük və cəldlik yarışı deyil, həm də ağılların (biliklərin) yarışıdır. Yüksək nəticələrə – dərin biliyə, ağıla malik olan adamlar çatırlar. Mürəkkəb vəziyyətdə ildırım sürətində düzgün, dəqiq qərar çıxarmaq hər adamın işi deyil. Ancaq ağıllı adam düzgün taktiki plan qura bilər. Misal üçün -- Fransada ağıllı uşaqları, istedadları müəyyən etmək üçün məktəbliləri test vasitəsilə əqli (intellektual) bacarığını müəyyən ediblər. 200 min məktəblidən hər 40 nəfərdən birinin bacarığı 130-a bərabərdir. Məktəblilərin əqli bacarığının orta səviyyəsi 100-ə bərabərdir. Hər 200 nəfərdən biri bacarıqlı, 160-dan biri nadir bacarığa və hər 500 nəfərdən biri fenomen adlandırıldı. İdman sahəsində istedadlı uşaqları tapmaq daha mürəkkəbdir. Misal üçün: deyək ki, bizə eyni zamanda qüvvətli, cəld və dözümlü bir uşaq lazımdır. Statiskaya görə 100 məktəblinin arasında bizə lazım olan bir qüvvətli uşaq tapırıq, 1000 məktəblinin arasında isə biz eyni zamanda bir qüvvətli və cəld uşaq tapırıq. Ancaq 10000 uşaq içərisində isə biz eyni zamanda bir həm qüvvətli, həm də cəld və dözümlü uşaq tapmaq olar.

Bəzi təcrübəli mütəxəssislərdə *irəlini görmə* hissiyyatıda (intuitsiya) yaxşı inkişaf etmiş olur. Onlar bu günki uşaqda gə-

ləcəyin çempionunu görə bilir. Məs: məşqçi var ki, uşaqların gözünə baxıb onları seçir. Gözlərdə marağ, həvəs, inadkarlıq, məqsədyönlük olduğunu axtarır. Onlar bunu belə izah edirlər ki, gözlər insanın daxilini biruzə verən yeganə duyğu üzvüdür.

Qızlarla məşq aparən bəzi məşqçilər seçmə zamanı qızların əl barmaqlarında olan *şəhadət və adsız* barmaqların uzunluq nisbətində diqqət yetirirlər. Onlar adsız barmaqları şəhadət barmaqlarına nisbətən daha uzun olan qızları idman qruplarına qəbul edirlər. Alimlər müəyyən ediblər ki, insanların şəhadət və adsız barmaqlarının bir-birinə münasibəti uzun və ya bərabər olur. Kişilərdə adətən adsız barmaq, qadınlarda isə çox zaman şəhadət barmaqları uzun olur. Həmçini aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən edilib ki, adsız barmaqları uzun olan qızlarda fiziki qabiliyyətlər olan cəldlik, qüvvə, dözümlük daha yaxşı inkişaf etmiş olur. İdman növlərinin çoxunda texniki hərəkətlərin icrası üçün bu qabiliyyətlər başlıca rol oynayır.

Bir sıra məşqçilər isə uşaqlarda *qorxmazlığa* daha üstünlük verirlər. Belə söz var ki, «Qorxaq uşaqdan qorxaq idmançı və qorxmaz uşaqlardan qorxmaz idmançı olur». Məşq prosesində uşaqların xasiyyətində, iradi keyfiyyətlərində müxtəlif dəyişikliklər olur. Ancaq qorxaqlıq o keyfiyyətdir ki, çox çətinliklə dəyişilir. Vaxt gədikcə məşq prosesində bir çox iradi keyfiyyətlər inkişaf etsədə, qorxmazlığı tərbiyələndirmək olduqca mürəkkəbdir. Çox məşqçilər küçədə dəcəl, davakar, bir qrup uşaqlara liderlik edən uşaqların içərisində qormaz uşaqları, gələcəyin çempionlarını axtarırlar. Ancaq yoxlayıb görürsən ki, onların içərisində əsl qorxmazı, əsəb sistemi möhkəm olanı az tapılır. Mütəxəssislər, həkimlər, psixoloqlar məsləhət görürlər ki, uşaqları kiçik yaşlarından heç nə ilə (siçan, it, div, şeytan, qaranlıq və s.) qorxutmaq olmaz. Bu onların gələcək həyatına mənfi təsir göstərir. Qorxmazlığı tərbiyə etməyə üçün məşqçilər adətən pedaqoji prinsiplərdən (müntəzəmlik, ardıcillıq, tədrisçilik və s.) istifadə edirlər.

Bəzi məşqçilər məsləhət görürlər ki, uşaqların *soyadlarına* diqqət yetirilsin. Onlar bunu belə izah edirlər ki, soyadlar

bizə ulu babalarımızdan gəlib çatıb. Adamlara keçmişdə adlarını – gördükləri işə, əlamətlərinə, xarakterinə, zahiri görünüşünə və s. görə veriblər. Genetika elminə görə bir sıra əlamətlərin nəsildən-nəsilə keçmək xüsusiyyətləri vardır. Məsəl üçün, Rusiyada bir basketbol məşqçisinin yanına 2 uşaq gəlir bölməyə yazılmaq üçün. Onların ikisi də boyları və digər bacarıqlarına görə eyni idilər və basketbola yaramırdılar. Birdən məşqçi uşaqların soyadlarını soruşdu. Onlardan birinin soyadı Qribov, o birinin isə Dolqorukiy idi. Dolqorukiy soyadlı oğlan qəbul edir, Qribova isə məsləhət görür ki, ağırlıq qaldırma idman növündə özünü sınaşın. Halbuki, onlar heç də gözə çarpacaq dərəcədə bir-birindən fərqlənmirdilər. Doğrudan da illər keçdikcə Dolqorukiy uzanıb 2 m-dən artıq nəhəngə çevrilir. Qribov isə enli kürək balaca boy olaraq qalır.

Bundan əlavə bir neçə soyadları ilə onun idman nailiyyətləri arasında mütənəsibliyi göstərmək olar: Olimpiya, dünya və Avropa çempion və mükafatçıları arasında Aleksandr Medved sərbəst güləş, Aleksey Medvedyev ağır atletika, Tərhan Poladov cudo, Borzov sprinter, Rulev motokros, Krovopuskov qılınca oynadan, İvan Poddubni yunan-roma güləşi və s. Bəlkə onların göstərdiyi nəticələr ilə soyadları arasında bir əlaqə var?

İdman növlərinə müxtəlif cür seçmək olar. Bu iş məşqçinin təcrübəsindən, irəlini görməsindən, hissiyatından və idman növünün xüsusiyyətindən asılıdır.

Ancaq xasiyyətini, iradi keyfiyyətlərini, əməksevərliyini, ağılı, qorxmazlığını birinci tanışlıqda müəyyən etmək çətinidir. Bu keyfiyyətlər isə gələcək müvəffəqiyyətlərin əsasını təşkil edir. Təcrübə göstərir ki, hələ bu günə kimi elə bir üsul yoxdur ki, səhsiz olaraq, idmana lazım olan istedadlı uşaqları müəyyən etsin.

Bir çox məşqçilər 16-17 yaşlarına çatmış gənclərə idmanla məşğul olmağın gec olduğunu bildirlər. Ancaq bilmək lazımdır ki, artıq bu yaşa çatmış gənclərdə fiziki inkişaf daha yaxşı gözə çarpır və düzgün məsləhət vermək işi yüngülləşir.

Birdə ki, iş ondadır ki, söhbət tək cə çəmiionluqdan getmir. İdman insan üçün çox qiymətli olan sağlamlıq vasitələrindən biridir.

Məşqçiləri həmişə seçmə problemi narahat edib və hələ çox edəcək. Hər il uşaqları bölməyə seçib yazanda, məşqçilərdə tam arxayındılıq yoxdur ki, onlar düzgün seçmə aparıblar. uşaqların bacarıqlarını düzgün müəyyən ediblər.

Elmi faktlara əsaslanaraq yeniyetmələrin bir çox idman növlərinə seçilməsi üçün aşağıdakı məsləhətləri vermək olar. Seçmə zamanı bunları ardıcılığına görə nəzərə almaq təklif edilir:

1. *İnadkarlıq*. Bu iradi keyfiyyətlərdən biridir. İnadkar uşaqlar heç bir çətinlikdən çəkinmirlər. Onlar üçün havanın soyuqlu, yaxışlı, qarlı, qaranlıq və s. olması məşqdən qalmağa maneə olmur. İnadkar uşaqlar idman fəaliyyətindəki çətinliklərdən qoxmur və həmişə yeni, daha çətin vəzifələr qarşısına qoyub, həll etmək bacarığına malikdirlər. İnadkar uşaqları *tabii seçmə üsulu* ilə müəyyən etmək mümkündür.

2. *Dözümlüyn yüksək səviyyəsi*. Yüksək nəticələr əldə etmək üçün dözümlük fiziki qabiliyyəti lazımdır. Bu fiziki qabiliyyət çətin inkişaf etdirilir və əsasən irsi, nəsildən-nəsilə keçir. Yüksək dözümlüyü olan idmançı məşqdəki tapşırıqları daha az qüvvə sərf etməklə yerinə yetirirlər, ağır yüklərə tab gətirirlər, bərpa olma tez baş verir. Onların tez bərpa olma qabiliyyəti gündə 2-3 məşq keçirməyə imkan verir. Bütün bunlar məşqlərdə böyük həcmli yük qəbul etməyə və yarışlarda yüksək nəticələr əldə etməyə gətirib çıxarır. Dözümlü idmançılar 15-20 il fəal məşq prosesində olub yarışlarda yüksək nəaliyyətlər göstərirlər. Seçmə zamanı *gec yorulub, tez bərpa olan uşaqları* müəyyən etmək lazımdır. Bunun üçün idman oyunlarından, kross qaçışlarından istifadə edilir.

3. *Koordinasiyanın yüksək səviyyəsi (cəldlik)*. Yarışlarda idmançılar müxtəlif şəraitdə, vəziyyətlərdə və istiqamətlərdə çox saylı hərəkətlər yerinə yetirməli olurlar. Bu yüksək cəldlik qabiliyyəti tələb edir. Bu qabiliyyətin müvəffəqiyyətlə

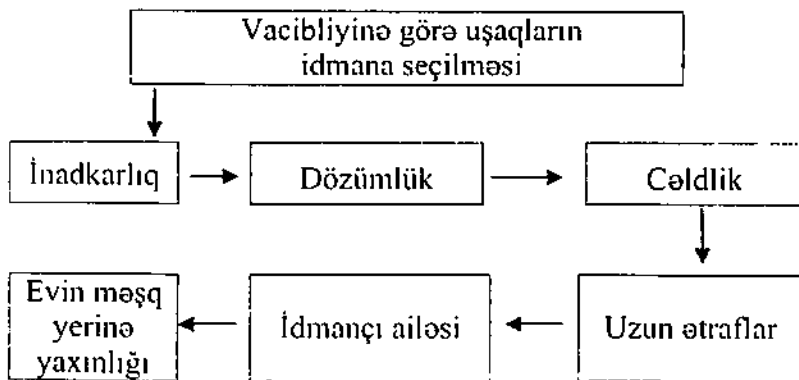
təkmilləşməsi koordinasiya istedadından asılıdır. Uşaqları seçmə zamanı onlara mütəhərrik oyunlar verilir. Bu oyunlarda onların *kordinasiya bacarığı, cəldlik qabiliyyəti* meydana çıxır.

4. *Uzun ətraflar (qollar və qıçlar)*. İdmançıların qıç və qollarının uzun olması yüksək idman nəticəsi əldə etməyə imkan yaradır. Bunu deməyə əsas var. Aparılan statistik tədqiqatlar göstərir ki, Avropa, dünya və Olimpiya yarışlarında bir çox idman növlərində (idman oyunları, təkmübarizlik növləri, su idman növləri və s.) mükafatçı yerlərə 80% hündür boylu idmançılar nail olurlar. Uşaqları idmana seçmə zamanı onların *valideynlərini, böyük bacı və qardaşlarını görmək, tanış olmaq* məsləhət görülür. Çünki uşaqlar böyüdükə bədən quruluşuna görə 80-90% öz yaxınlarına oxşayırlar.

5. *İdmançılar ailəsinə mənsub olması*. Alman və Yapon alimləri müəyyən ediblər ki, məşhur, tanınmış keçmiş idmançıların uşaqlarının 50%-dən yüksək nəticələr gözləmək olar. Çünki uşaqlar məşqdə məşqçinin, evdə isə valideynlərin nəzarətində olurlar. Birdəki idmançı ailəsi özü gəncliyində idmanda etdiyi səhvləri idmana başlayan uşağın təkrarlamasının qarşısını almağa çalışır.

6. *Yaşayış yerinin məşq yerinə yaxınlığı*. Bu məşqə gedib-gəlmə vaxtını və sərf olunan enerjiyi azaldır. Həmçinin tez-tez, çox və effektiv məşq etməyə imkan yaradır (şəkil 1.).

Əgər yeniyetmə öz bacarığına uyğun idman növü seçə bilibsə, onda o məşqlərdən həzz alır, həvəslə məşq edir. Əksinə əgər yeniyetmə idman bölməsinə təsadüfən düşübsə, idman növü onun bacarığına uyğun gəlmirsə, o öz bacarıqsızlığından həvəsdən düşür, özünü müvəffəqiyyətsiz hesab edir, məşqlərə soyuyur və nəhayət idmanı atır, bəzən isə heç bir idmanla heç vaxt məşğul olmur.



Şəkil 1. Uşaqların idmana seçilməsi.

Birinci dəfə idman zalına, meydançaya, stadiona qədəm qoymuş uşaqların idman gələcəyini, məşhur, görkəmli çempionları görmək və yaxud onlara vaxtında başqa idman növü ilə məşğul olması məsləhət etmək mümkün olsaydı, onda məşqçilərin nə qədər əməyinə, vaxtına, əsəblərinə qənaət etmiş olardıq.

### 3.1.2. İdmançının bioritmlərinin hesablanması və proqnoz

Artıq bir çox illərdə alimlər qənaətə gəlirlər ki, bizim həyat fəaliyyətimiz, iş görmə qabiliyyətimiz və əhvalımız bioloji saat ilə nizamlanır. Bu saat insan anadan olan dəqiqədən işə düşür. Bioloji saatın mürəkkəb mexanizmi vardır. Bizim daxilimizdə bu mexanizm 3 mərhələli iş görür:

- fiziki, bu 23 gün davam edib, bizim fiziki vəziyyətimizi müəyyən edir. Bura hərəkət qabiliyyətlər - qüvvə, dözümlük, cəldlik və s. aid edilir;

- emosional, bu 28 gün davam edib, bizim əhvalımıza, əsəb sisteminin işinə təsir edir;

- intellektual, bu 33 gün davam edib, insanın yaradıcılıq qabiliyyətini müəyyənləşdirir.

Əgər yuxarıda qeyd olunanları idman dilinə çevirsək onda, fiziki mərhələ idmançının fiziki hazırlığını, emosional mərhələ idmançının psixoloji hazırlığını və intellektual mərhələ isə idmançının taktiki və nəzəri hazırlığının müəyyən edir.

Hər bir mərhələ 2 hissədən ibarətdir. Mərhələnin birinci yarısı müsbət, ikinci yarısı mənfi günlər olur. Mərhələnin birinci yarısında idmançı özündə yeni qüvvə hiss edib. Böyük həvəslə məşq edir. Ona elə gəlir ki, o yorulmadan məşq edə bilər, qarşıya qoyulan bütün vəzifələri həll etməyə qadirdir.

Mərhələlərin ikinci yarısında onun müsbət emosiyalarını mənfi emosiyalar əvəz edir.

İnsanların ən çətin vəziyyəti keçid günlərinə düşür, müsbətdən mənfiyə və mənfidən müsbətə. Bəzi hallarda mərhələlərin keçid günlərinin ikisi və çox nadir hallarda isə üçü toqşa bilər.

Bioritmlərlə əlaqədar təcrübədən bir neçə misallar gətirək:

1. Bioritmlərlə maraqlanan bir alimin (V.İ.Şapoşnikova) məsləhəti ilə 1972-ci ildə Olimpiya çempionu olan Viktor Sanyev (üç təkənla tullanma) Olimpiadadan altı ay sonra adi bir ümumittifaq atletika yarışında iştirak edir. Alimin proqnozuna görə o bu yarışda dünya rekordunu təzələməli idi, yəni 17.40 – 17.50 metrə arasında nəticə göstərməlidir. Doğrudanda V.Sanyev 17.44 metr nəticə göstərəndə o, və məşqçisi çox təəcüblənmişdilər;

2. Gürcüstanda sənişin daşayan 10 min sürücünün bio-xəritəsi hazırlanıb. İki və üç keçid günləri olan sürücüləri, həmin günləri reyslərə buraxılmayıblar. Bir il ərzində keçirilən eksperimentin nəticələri göstərüb ki, yol qəza hadisələri 25% azalıb;

3. Cudo üzrə Pekin olimpiyasını çempionu Məmmədli Elnurun anadan olduğu gün, ay və ili (29.06.1988) çempion ol-

duğu gün, ay və ildən (11.08.2008) çıxsaq 7346 gün alacağıq. Bu rəqəmi ayrı-ayrılıqda 23, 28 və 33 rəqəmlərinə böldükdə, qalıqda fiziki mərhələdə 9 rəqəmini, emosional mərhələdə qalıqda 10 rəqəmini almış olur. Bu rəqəmlər hər iki mərhələdə (fiziki və emosional) müsbət günlər olduğunu göstərir. Olimpiadada Elnurun göstərdiyi qələbəyə inam, fiziki gümrahlıq, texniki fəaliyyət özünü biruzə verirdi. Bu onun bioxəritəsi ilə düz mütənasib olduğunu göstərir.

Bioritmlərlə məşğul olan alimlər məsləhət görürlər ki, məşqçi və idmançılar bioloji xəritələri haqqında məlumatlı olmalı və «yaxşı» və «pis» günləri bilməlidirlər.

İdmançının bioxəritəsi ona nə kömək edə bilər? Amerika alimləri bunu belə izah edirlər ki, əvvəlcədən mənfi günlər haqqında xəbərdar olan idmançı yarışlarda və məşqlərdə daha ehtiyatlı olub, hazırlıq prosesində dəyişikliklər edə bilər. Məsəl üçün, yarış qabağı məşq prosesinə müsbət, yarışa mənfi günlər düşürsə, idmançı məşqdə öz qüvvəsini daha düzgün bölüşdürüb, yarışa daha çox ehtiyat saxlayar. Əgər mənfi günlər yarış günlərinə düşürsə onda idmançı yarışdan boyun qaçırmalıdır? Əsla yox. Əksinə idmançı yarışda orqanizmini bu vəziyyətdə yoxlamalı və qarşıda gələn yarışlarda belə günlər olarsa özünü buna hazırlamalıdır. Bundan əlavə idmançının rəqiblərində eyni vəziyyətlərdə ola bilər. Əgər idmançının seçimi varsa hansı yarışlarda iştirak etmək olar və hansılarda yox, onda idmançının bioxəritəsinə müraciət etmək olar.

İntensiv məşq müddətini necə müəyyən etmək olar? Hər 4-5 aydan bir 8-11 gün iki mərhələnin müsbət günləri toqquşur. Bu intensiv məşq etmə günləridir. Günləri az olan ikiqat müsbət toqquşmalara daha tez-tez rast gəlmək olar. Burada daha kiçik vəzifələr həll edilə bilər.

Nə vaxt məşqdə fasilələr vermək və ya məşq yükünü azaltmaq lazımdır? İki mərhələnin mənfi günlərini toqquşduğu günlərdə.

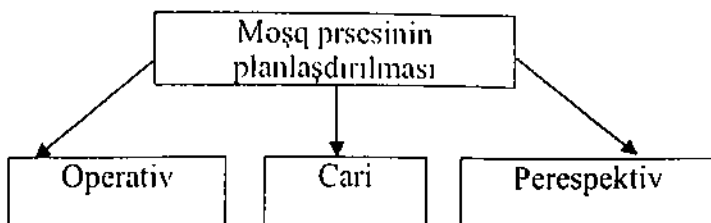
Bioritmlərin günləri pozula bilərmi? Yox, bu ən dəqiq təbii saatdır.



Mütəxəssislər belə məsləhət görürlər ki, əgər yarış qabağı 2 və ya 3 eyni səviyyəli idmançı varsa və bunlardan ancaq birini yarışa aparmaq lazımdırsa, onda məşqçilər həmin idmançıları yoxlama yarışlarında yoxlayıb, seçib aparmaqdan sonra, yaxşı olar ki, bu idmançıların bioxəritəsi yarış günləri ilə müqayisə edilsin. Hansı idmançının bu yarış gününə daha münasib olduğu seçilsin. Belə seçmə idmançıların yarış qabağı yoxlama görüşlərində sərf olunan fiziki və psixoloji enerjiyə qənaət edir, zədələnmələrin qarşısını alır və qələbə qazanmaq şansını artırır.

### 3.2. MƏŞQ PROSESİNİN PLANLAŞDIRILMASI

Planlaşdırma ilə hələ çox qədim zamanlardan insanlar məşğul olmağa başlayıblar. Planlı görülən iş məqsədə nail olmaq üçün əvvəlcədən düşünülmüş, şüurlu, plansız görülən iş isə şüursuz və adətən uğursuzluğa dükar olan bir işdir. İdmançıların hazırlığında məşq prosesinin planlaşdırılmasından istifadə olunur. Bu proses üç böyük mərhələdən ibarətdir: operativ, cari və perspektiv məşq planı (şəkil 1.).



Şəkil 1. Məşq prosesinin planlaşdırılması sxemi.

### 3.2.1. Operativ məşq planı

Operativ məşq planı – üç hissəyə bölünür: *bir məşqin planı, bir günün məşq planı, mikro silsilə.*

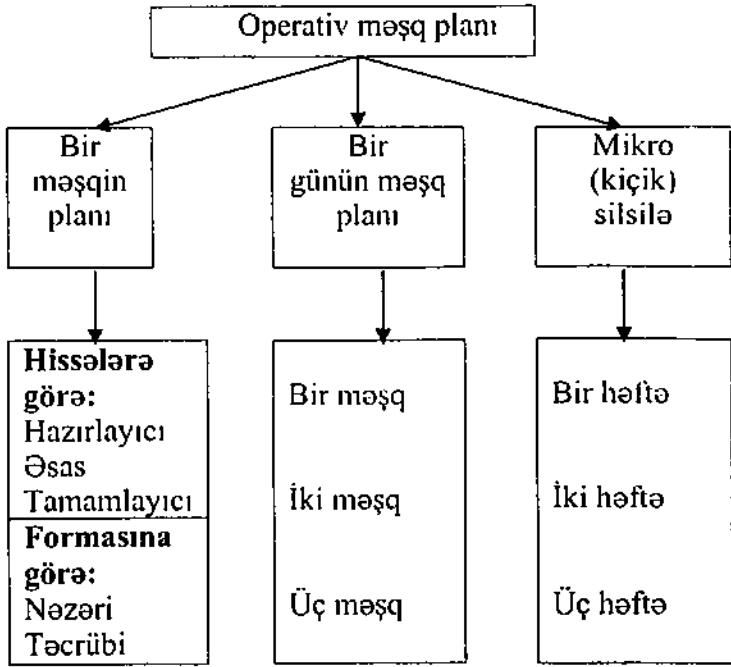
*Bir məşqin* məzmunu planlaşdırılan zaman idmançıların yaşı, ustalığı dərəcəsi, cinsi, stajı, sağlamlığı və idmançının yarışa hazırlıq mərhələsi nəzərə alınmalıdır.

Məşq 3 və ya 4 hissədən ibarət ola bilər. Məşqin hissələri: giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı. Hər bir hissənin öz vəzifəsi var. Məşq müddətinə görə 20 dəqiqədən 180 dəqiqəyə qədər keçirilə bilər. Məşq formasına görə iki cür olur: nəzəri və təcrübi. Nəzəri məşğələni məşqin əvvəlində və ya axırında 5-10 dəqiqə müddətində, həmçinin ayrıca tam bir məşğələ kimi də keçmək olar. Təcrübi məşğələ idmançıların ustalığına görə, üç formada keçirilir: yeni başlayan idmançılar ilə – təlim məşğələsi, dərəcəli idmançılar ilə təlim-məşq məşğələsi, usta idmançılar ilə məşq məşğələsi. Təlim məşğələsi 60-90 dəqiqə; təlim-məşq məşğələsi 90-120 dəqiqə; məşq məşğələsi 120-180 dəqiqə davam edir. Təlim məşğələsi 4 hissədən (giriş, hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı), təlim-məşq məşğələsi və məşq məşğələsi isə 3 hissədən (hazırlayıcı, əsas, tamamlayıcı) ibarət olur. Təlim məşğələsində əsasən fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilir və yeni hərəkətlər öyrədilir. Təlim-məşq məşğələsində yeni hərəkətlər öyrədilir, keçirilənlər təkrar olunur, fiziki keyfiyyətlər inkişaf olunur. Məşq məşğələsində keçirilənlər təkmilləşdirilir, yarış xarakterli görüşlər keçirilir (şəkil 2).

*Bir günün məşq planı.* Bir günə – bir, iki və ya üç məşq planlaşdırmaq olar. Günə bir məşq planlaşdırılıbsa, onda bu məşqin keçirilmə müddəti saat 16-19 arasında olmağı daha məsləhətdir. Çünki, bu saatlarda orqanizmin iş görmə qabiliyyəti daha yüksək olur. Məşq 60-180 dəqiqəyə kimi ola bilər.

Günə iki məşq planlaşdırılıbsa birinci məşq səhər saat 7-8 arasında 20-60 dəqiqə müddətində keçirilməyi məsləhət gö-

rülür. Səhər məşqində elastiklik, cəldlik və sürət hərəkətlərindən istifadə etmək lazımdır.



Şəkil 2. Operativ məşq planının sxemi.

Günə üç məşq planlaşdırılırsa - ikinci məşq saat 10-12 arasında 45-120 dəqiqə müddətində olmağı məsləhət görülür. Bu məşqdə nəzəri, taktiki, psixoloji, intellektual hazırlığa və yeni hərəkətlərin öyrənilməsinə daha çox yer verilməlidir. Çünki, bu zaman insan yaddaşının qavrama qabiliyyəti daha yüksək səviyyədə olur (cədvəl 1.).

Mütəxəssislər belə təklif edirlər ki, yarışa 45-90 gün qalmış gündə bir məşq, 22-44 gün qalmış gündə iki məşq və 7-21 gün qalmış üç məşq keçirmək daha səmərəlili olar.

Bir gündə keçirilən məşqlərin sayı və müddəti

Cədvəl 1.

BİR MƏŞQ	İKİ MƏŞQ	ÜÇ MƏŞQ
X	Saat: 7-8 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.	Saat: 7-8 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.
X	X	Saat: 10-12 arasında. Müddəti: 60-120 dəq
Saat: 16-19 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Saat: 16-19 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Saat: 16-19 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.

*Микро (кничик) циклич.* Bu kiçik məşq planı adlanır. Təxminən 7-21 gün davam edir. Belə məşq planı bilavasitə yarış qabağı keçirilir. Adətən məşqin «zərbə» günləri idmançının yarışda iştirak etmə günləri ilə uyğunlaşdırılır.

Zərbə günlərinə idmançının məşqdə aldığı böyük, maksimal və submaksimal məşq yükləri aid edilir. Məsəl üçün, əgər idmançı yarışda həftənin 5-ci və 6-cı günü iştirak edəcəksə, onda üç həftəlik təlim-məşq toplanışının həftənin 5-6-cı günləri konkret idmançı üçün məşq yükü təxminən bu cür planlaşdırılacaq: Birinci həftənin zərbə günləri 5-ci gün böyük yük və 6-cı gün maksimal yük; İkinci həftənin zərbə günləri 5-ci və 6-cı günlər maksimal yük; Üçüncü həftənin zərbə günləri 5-ci gün maksimal və 6-cı gün submaksimal yüklər verilir. Məşq yüklərinin hesablamaq üçün 2 saylı cədvəl verilmişdir.

Məsəl: Cudo üzrə 90 dəqiqəlik məşq zamanı idmançılardan birinin məşq yükünün hesablanması. Məşq 3 hissədən ibarətdir: hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı.

*Hazırlayıcı hissə:* müddəti 20 dəqiqə. Ümumi və xüsusi inkişaf etdirici hərəkətlərin icrası. Hazırlayıcı hissənin sonunda idmançının 10 saniyə ərzində ürək döyüntülərinin sayı

(ÜDS) hesablanır. Bu rəqəm təxminlə 22-yə bərabər olduğu müəyyən edilir.

### Məşq yükünün hesablanması

Cədvəl 2.

Məşq yükü	Şərti ədəd	Xallar	10 san. ÜDS	1 dəq. ÜDS
Submaksimal yük	500-dən çox	9	33-dən çox	198-dən çox
Maksimal yük	400 -	8	32-33	192-198
	500	7	30-31	180-186
Böyük yük	300 -	6	28-29	168-174
	400	5	26-27	156-162
Orta yük	200 -	4	24-25	144-150
	300	3	22-23	132-138
Kiçik yük	100 -	2	20-21	120-126
	200	1	18-19	108-114

*Əsas hissə:* müddəti 60 dəqiqə. Bu hissə özü üç yerə bölünür:

1) keçirilən fəndlərin təkrarı və təkmilləşdirilməsi: müddəti 20 dəqiqə. Tapşırıq yerinə yetirildikdən sonra 10 saniyə müddətində ÜDS= 25-ə bərabər idi.

2) hər biri 5 dəq. davam edən 4 tutuşma verilir və hər tutuşmadan sonra 10 saniyə ərzində ÜDS müəyyən edilir.

1-ci tutuşma 5 dəq. tutuşma, 10 san. ÜDS= 27;

2-ci tutuşma 5 dəq. tutuşma, 10 san. ÜDS= 29;

3-cü tutuşma 5 dəq. tutuşma, 10 san. ÜDS= 30;

4-cü tutuşma 5 dəq. tutuşma, 10 san. ÜDS= 32;

3) fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi: müddəti 20 dəqiqə, 10 saniyədə ÜDS= 26.

## Məşq yükünün hesablanması

Cədvəl 3.

Məşqin hissələri			10san. ÜDS	Xal		Deq.		Şerti ədəd	
<i>Hazırlayıcı hissə</i>			22	3	x	20	=	60	
Əsas hissə	1.	Təkrarlama	25	4	x	20	=	80	
	2.	Tutuşma	27	5	x	5	=	25	
		Tutuşma	2	29	6	x	5	=	30
		Tutuşma	3	30	7	x	5	=	35
		Tutuşma	4	32	8	x	5	=	40
	3.	XFH	26	5	x	20	=	80	
<i>Tamamlayıcı Hissə</i>			20	2	x	10	=	20	
			Böyük məşq yükü					<b>370</b>	

*Tamamlayıcı hissə:* orqanizmi bərpa edici hərəkətlər, müddəti 10 dəqiqə, 10 saniyədə ÜDS= 20.

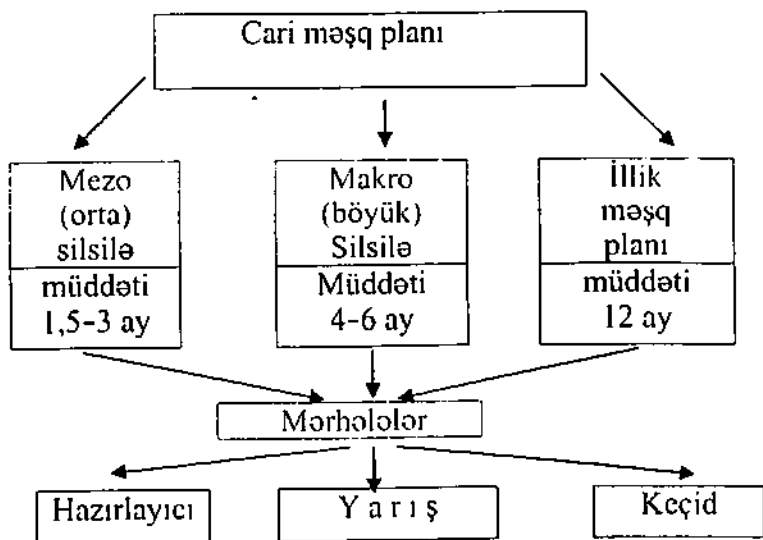
Məşqin sonunda görülən müxtəlif intensivli həcmli işlər zamanı 10 san. ərzində alınan ÜDS cədvəl 2-də verilən xallar ilə uyğunlaşdırmaq lazımdır. Sonra hər bir xal müxtəlif intensivlikdə görülən işin müddətinə vurulub şərti ədəd hesablanır. Alınan şərti ədədlərin cəmi bir nəfər idmançının məşq yükünün intensivliyini bildirir.

Bizim misalımızda hesablama zamanı şərti ədəd 370-ə bərabər olduğundan, onu cədvəl 3-də yerinə qoyduqda bu *Böyük məşq yükü* olduğunu göstərir.

### 3.2.2. Cari məşq planı

Cari məşq planının vəzifəsi hazırlayıcı və əsas yarışlara məşqin gedişini qurmaqdan ibarətdir. Cari məşq

planı 3 yerə bölünür: *mezo silsilə*, *makro silsilə* və *illik məşq planı* (şəkil 3.).



Şəkil 3. Cari məşq planının sxemi.

*Mezo (orta) məşq planı* – hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti 45-90 gün davam edə bilər. Məqsədi konkret yarışa (hazırlayıcı, yoxlama, seçmə və s.) hazırlamaqdan ibarətdir.

*Makro (böyük) məşq planı* – hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti 4-6 ay davam edə bilər. Məqsədi konkret yarışa (ilin əsas yarışlarına) hazırlamaqdan ibarətdir.

*İllik məşq planı* – hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti 12 ay davam edir. Məqsədi il ərzində görülməli məşq prosesini planlaşdırmaqdan, ilin əsas yarışına idmançıları hazırlamaqdan ibarətdir.

### 3.2.3. P e r e s p e k t i v m ə ş q p l a n ı

P e r e s p e k t i v m ə ş q p l a n ı gələcəkdə görülmək işləri planlaşdırır. Bu 4 ildən 20 il və daha çox müddəti əhatə edir. Rerespektiv məşq planı - 2 yerə bölünür: *dörd illik və çoxillik məşq planlarına.*

*Dörd illik məşq planı.* Müddəti 4 ilə bərabərdir. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün bu dörd il olimpiya illəri ilə uyğunlaşdırılır. Əsas 4 mərhələdən ibarətdir. Bunlar:

1. Yığma komandanın heyətinin müəyyən edilməsi mərhələsi. Müddəti 1 il. Təcrübəli idmançıların və perespektivli gənc idmançıların yığma komandalara cəlb olunması, onların müxtəlif yarışlarda yoxlanılması;
2. Hazırlıq mərhələsi. Müddəti 1,5 il. İdmançıların öz klublarında və təlim-məşq toplanışlarındakı hazırlıqlar;
3. Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq mərhələsi və əsas yarışlar mərhələsi 1,5 il;
4. Keçid mərhələsi. Müddəti 1-2 ay. sağlamlaşdırıcı toplanışlar və zədələnmələrin müalicəsi.

*Çoxillik məşq planı.* Müddəti 6-20 ildir. Əsasən 3 dövrdən ibarətdir: hazırlıq dövrü 10-12 il, yüksək nailiyyətlər dövrü 4-6 il, fəal idmandan uzaqlaşma dövrü 2-4 il. Statistika göstərir ki, orta hesabla idmançılar 10-12 yaşlarında idmana başlayıb və 28-30 yaşlarında idmandan uzaqlaşır. Əgər bunu nəzərə alsaq, deməli idmanla məşğul olma müddəti təxminlə 20 il hesablanır. Həmçini müəyyən edilib ki, qitə, dünya və Olimpiya oyunlarında mükafatlı yerləri tutan idmançıların 80% -nin 22-26 yaşlarında olurlar. Bu qeyd olunanları nəzərə alsaq, onda 10 yaşından 22 yaşına qədər idmançının hazırlıq mərhələsi, 22-26 yaşlarında yüksək nəaliyyətlər göstərmək mərhələsi və 26- 30 yaşları fəal idmandan uzaqlaşma mərhələsi kimi hissələrə bölünə bilər (cədvəl 4.)



## COXİLLİK MƏŞQ PLANI

Hazırlıq dövrü			Yüksək nailiyyətlər dövrü	Fəal idmandan uzaqlaşmaq dövrü	
<i>Müddəti 10-12 il</i>			<i>4-6 il</i>	<i>2-4 il</i>	
I-II gənclər dərəcəsi	I dərəcə və ya İdman ustalığına namizəd	İdman ustalığına namizəd və ya İdman ustası	İdman ustası və ya Beynəlxalq dərəcəli idman ustası	Məşqçi, Hakim, Təlimatçı, Elmi işçi, Təşkilatçı, İdarə edən	
4 il	4 il	4 il	4 il	4 il	
10	14	18	22	26	30
İdmançının yaşı					

Ümumilikdə götürəndə idmançının idmanla məşğul olma müddəti orta hesabla 20 ili təşkil edir. Bu 20 il öz növbəsində hər biri dörd il olan 5 hissəyə bölünür. Hazırlıq mərhələsinin payına 12 il, yüksək nailiyyətlər mərhələsi və fəal idmandan uzaqlaşma mərhələlərinə isə hər birinə 4 il müddəti düşür. Hər bir 4 ilin öz məqsədi vardır.

Birinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni fiziki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını (10-14 yaş) bu müddətdə II və ya I gənclər dərəcəsi normasına çatdırmaq;

İkinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni texniki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (15-18 yaş) müddətdə I dərəcə və ya idman ustalığına namizəd normasına çatdırmaq;

Üçüncü 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni taktiki hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (19-22 yaş) müddətdə idman ustalığına namizəd və ya idman ustası normasına çatdırmaq;

Dördüncü 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni psixoloji hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançını bu (23-26 yaş) müddətdə idman ustası və ya beynəlxalq dərəcəli idman ustası normasına çatdırmaq;

Beşinci 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 40-50%-ni nəzəri və intellektual hazırlığa və məşqlərin qalan 50-60%-ni digər hazırlıq növlərinə sərf etmək. İdmançının bu illər ərzində əldə etdiyi təcrübəsini nəzərə alaraq (27-30 və daha çox yaş) ondan məşqçi, hakim, təlimatçı, elmi işçi hazırlamaq.

### 3.3. MƏŞQİN PRİNSİPLƏRİ

Pedoqogika elmi prinsipləri sistemləşdirib, onların məqsəd və vəzifələrini müəyyənləşdirmişdir. Bəzi hallarda pedoqoji prinsipləri didaktik prinsiplərdə adlandırırlar. Didaktik prinsiplərdən təlim prosesində geniş istifadə edilir. Pedoqoji prinsiplər müəllimin-məşqçinin əlində iş görmək üçün alətə bənzəyir, hansı ki, bu prinsiplərsiz təlim baş tutmur. Pedoqoji prinsiplərdən insanlar çox qədim zamanlardan kor-təbii olsada istifadə ediblər.

İdman elminin inkişafı ilə yeni prinsiplər meydana gəlmişdir ki, bunlarda məşqin xüsusi prinsipləri adlanır. Çünki didaktik prinsiplər məşq prosesini tam təmin edə bilmir. Beləliklə məşqin prinsipləri iki yerə bölünür: ümumi və xüsusi prinsiplərə.

### 3.3.1. Məşqin ümumi prinsipləri

*Məşqin ümumi prinsiplərinə* əsasən – şüurluq, fəallıq, müvafıqlıq, sistemətlıklık, əyanılık, elmlık və s. prinsipləri aıddır.

*Şüurluq prinsipi.* Bu prinsipın məqsədi – məşqçi nə öyrədırsə bunun əhəmiyyəti məşğul olanlara izah etməli, onların nəyinə gərəkl olduđu başa salınmalıdır. Yəni məşğul olan bilməlidir ki, bu onun özünə lazımdır. Misal üçün, güləşçılərə «körpü vəziyyətinədə» hərəkətlər öyrədilırsə, onlara izah edil-məlidir ki, bu hərəkətin köməyi ilə boyun əzələləri inkişaf edir və qüvvətlənir, onurğa sütunu elastik olur, yarışda çətin vəziyyətdə düşükdə bu fəndin köməyi ilə müdafiə olunmaq və ya hücumla keçmək olar.

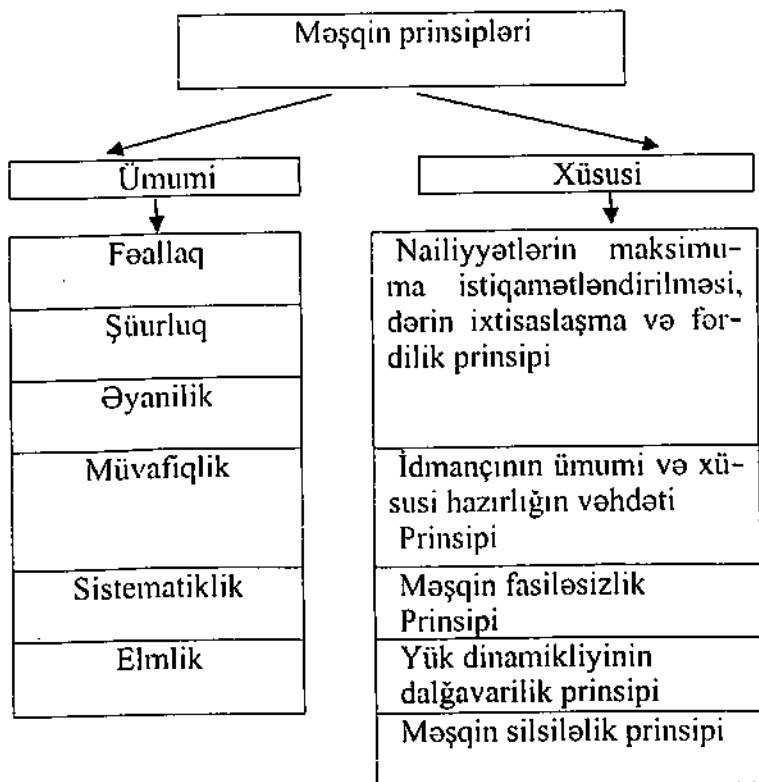
*Fəallıq prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – məşğul olanların hamısının diqqəti məşq prosesinə cəlb etmək, onlarda maraql oyatmaqdan ibarətdir. Bunun üçün məşqçi hər məşqə hazırlaş-malıdır. Məşğul olanlar məşqdə dərıxmamalıdırlar. Məşq maraqlı keçməlidir. Məşqçi–müəllim məşğul olanların diqqətini cəlb etməyi bacarmalıdır.

*Müvafıqlıqlık prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – öyrədılən mövzunun məşğul olanların yaşına, cinsinə, hazırlıqlına, ustalıqlına, stajına uyğun olmalıdır. Yeni hərəkətlər öyrədılən zaman məşğul olanların cütlərdə boyları və çəkileridə nəzərə alınmalıdır.

*Sistemətlıklık prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – öyrədılən mövzuların bir–biri ilə əlaqəli olmasını tələb edir. Yəni bu məşqdə keçirilən mövzu keçən məşqin sonu, sonra gələn məşqin isə əvvəli olmalıdır.

*Əyanılık prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – öyrədılən mövzunu müxtəlif vasitələrlə göstərməkdən ibarətdir. Əsasən üç üsul ilə göstərmək olar: canlı, təsviri, şərti. Hərəkəti göstərəndə beyində bu hərəkət haqqında daha tam təsəvvür yaranır. Ona görə deyirlər: «Yüz eşitməkdənsə, bir görmək yaxşıdır». Xüsusən yeniyetmələrə daha çox və düzgün göstərmək lazımdır.

*Elmlik prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – məşqçi öz bilik və bacarığını həmişə artırmaqdan ibarətdir. Bunun üçün o ədəbiyyatları təhlil etməli, müşahidələr aparmalı, soruşmalı və bilmədiklərini öyrənməlidir. Bildiklərini və bacardıqlarını isə təkrarlayıb vərdişə çevirməlidir (şəkil 1.).



Şəkil 1. Məşqin prinsiplərinin sxemi.

### 3.3.2. Məşqin xüsusi prinsipləri

*Məşqin xüsusi prinsiplərinə* əsasən - nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi; idmançının ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti prin-

sipi; məşqin fasiləsizlik prinsipi; məşqin dalğavarilik prinsipi; məşqin silsiləlik prinsipi; məşqin maksimal yük tendesiyası və təcricilik prinsipi aiddir.

*Nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – ilk gündən idmançını bu idman növündə olan ən yüksək nailiyyətlərə yönəltməkdən, bu nailiyyətə çatmaq üçün seçilmiş idman növünü ən xırda detallarına qədər öyrətmək və bunun üçün isə hər bir idmançının fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqdan ibarətdir.

*İdmançının ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti prinsipi.*

Bu prinsipin məqsədi – idmançının ümumi hazırlığı əsasında xüsusi hazırlığı qurmaqdan ibarətdir. İdmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, inteqral və intellektual hazırlıq növləri hər biri özlüyündə ümumi və xüsusi hazırlığa bölünürlər.

*Məşqin fasiləsizlik prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – məşqləri ardıcıl, müntəzəm, çoxillik məşq planı əsasında aparmaqdan ibarətdir. Hər bir məşq idmançının orqanizmində iz buraxır, növbəti məşq bu iz üzərində keçirilir. Bu ardıcıl və müntəzəm məşqdən-məşqə davam edir. Əgər idmançı məşqlərdə planlaşdırılmamış fasilələr edirsə bu zaman əvvəl görülməmiş işlər öz əhəmiyyətini itirir.

*Yük dinamikliyinin dalğavarilik prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – məşq yükünü dalğavari verməkdən ibarətdir. Yəni, biz təbiətin bir hissəsi olduğu üçün məşq prosesində onun qanunlarına zidd gedə bilmərik. Təbiət dalğavari inkişaf edir – yaz, yay, payız, qış və ya gecə, gündüz və s. Bu bir məşqdən tutmuş, çoxillik məşqə qədər nəzərə alınmalıdır. Yəni, ümumi götürsək bu – bir məşq hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən və ya illik məşq hazırlıq, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Bunların yerini dəyişmək və ya birini planlaşdırıb, o birini yaddan çıxarmaq olmaz.

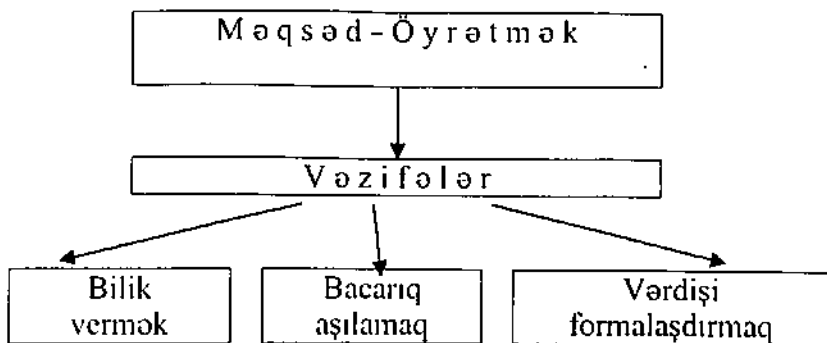
*Məşqin silsiləlik prinsipi.* Bu prinsipin məqsədi – məşqi dövrlərə bölməkdən ibarətdir. Məşq – kiçik (mikro), orta (me-

zo), böyük (makro) silsilələrə bölünür. Hər silsilənin öz məqsədi, vəzifələri, müddəti, məzmunu var.

### 3.4. MƏŞQİN METODLARI

Fiziki hərəkətlərə öyrətmək pedaqoji proses olub, idmançıların bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsinə istiqamətləndirilmişdir. Bu həmçinin onların fiziki, əqli və mənəvi keyfiyyətlərini təkmilləşdirir. Fiziki hərəkətlərin təlimi tərbiyəvi xarakter daşayır. Öyrətmə məşqçinin fəaliyyəti ilə idmançının fəaliyyətini özünə daxil edir. Təlimdə və tərbiyədə rəhbər rol məşqçiyə məxsusdur. Qoyulmuş məqsəddən asılı olaraq təlimin vaxtı, idmançıların heyyyəti, məşqin məzmunu, forma və metodu müəyyən edilir.

Məşqçinin *məqsədi* - öyrətməkdən ibarətdir. Məqsədə nail olmaq üçün məşqçi bu vəzifələri həll etməlidir: O, öyrəniyənlərə bilik verməli, onlarda bacarıq aşılmalı və vərdişi formalaşdırmalıdır (şəkil 1.).



Şəkil 1. Məşqçinin məqsədi və vəzifələri

Bu vəzifələr öyrətmənin metodları ilə həyata keçirilir. Məşqçi öyrətmə prosesində idmançılardan şüurlu intizam tələb etməlidir. Onlarda idman rejimi, gigiyenaya vərdişlər yaratmalıdır.

### 3.4.1. Bilik vermək

**Bilik vermək** - üçün iki metoddan istifadə olunur:  
- **söz və göstərmə** metodları.

Söz metodu iki yerə bölünür:

- **şifahi söz və yazılı söz.**

*Şifahi sözə* aşağıdakı vasitələr aiddir:

- müəhazirə, seminar, izah etmək, nəql etmək, söhbət, sorğu və s.

Eyni zamanda bura texniki vasitələrdən – radio, audio kasetlər, telefon və s. aid edilə bilər.

*Yazılı sözə* aşağıdakı vasitələr aiddir:

kitab, qəzet, jurnal, referat, kurs və diplom işləri, avto-referat, dissertasiya, elan və s.

Göstərmə metodu üç yerə bölünür:

- canlı, təsviri və şərti göstərmə.

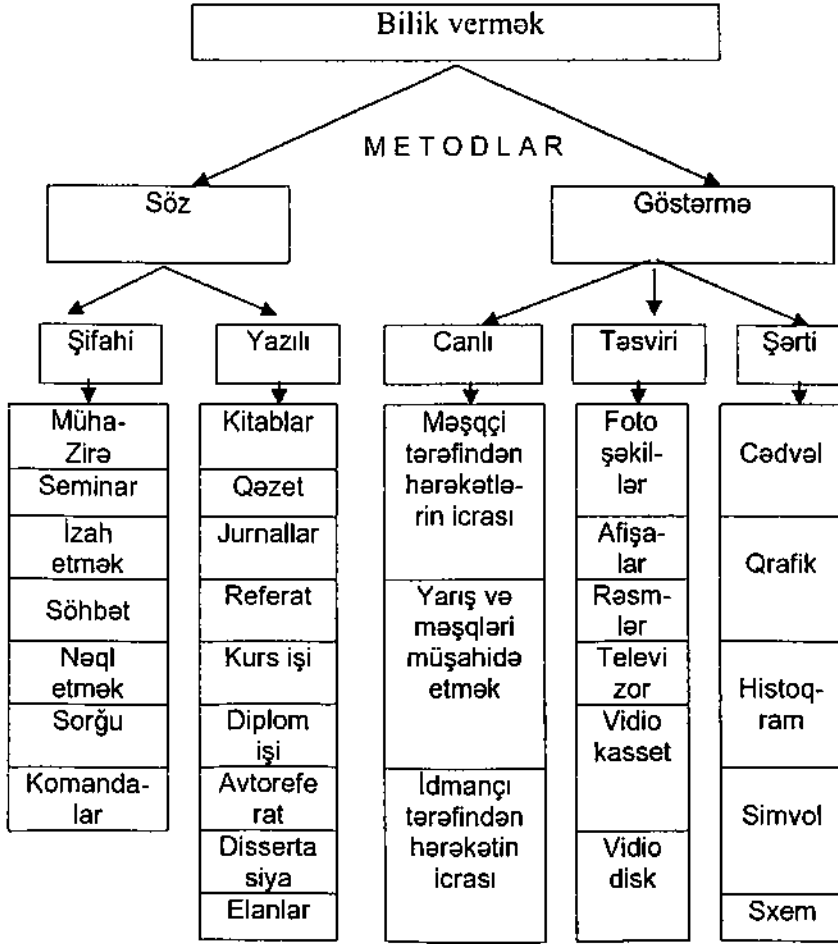
*Canlı göstərməyə* aiddir:

- məşqçi və ya müəllim tərəfindən hərəkətlərin icrası, yarış və ya məşqləri canlı müşahidə etmək, fəal idmançı tərəfindən hərəkətin göstərilməsi və s.

*Təsviri göstərməyə* aiddir – foto şəkillər, afişalar, rəsmlər, televizor, video disk və kasetlər, diofilmlər və s.

*Şərti göstərməyə* aiddir:

- cədvəllər, qrafiklər, histoqrammalar, simvollar və s. (şəkil 2.).



Şəkil 2. Bilik verməyin metodları.



### 3.4.2. Bacarıq aşılamaq

Bacarıq aşılamaq - üçün iki metoddan istifadə edilir: bütövlükdə və hissə-hissə metodu. Öyrədilən hərəkət sadədirsə onu bütövlükdə, yox əgər mürəkkəbdirsə onu hissə-hissə metodu ilə təlim edirlər.

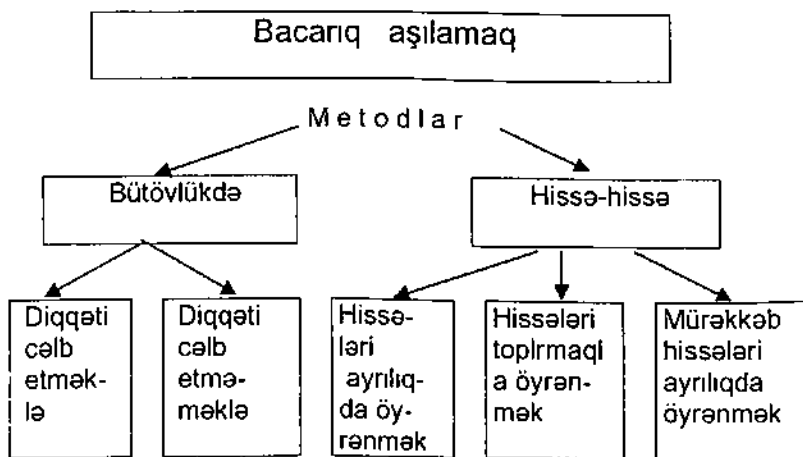
Bütövlükdə metodu iki hissəyə bölünür:

1. *Diqqəti cəlb etməklə;*
2. *Diqqəti cəlb etməməklə.*

Müəllim-məşqçi öyrətdiyi hərəkətdə lazım bildikdə idmançıların diqqətini hərəkətin müəyyən elementinə cəlb edir. Məsəl üçün, müəllim komanda verir: qollar yanlara, ovucular yuxarı. Bu zaman müəllim ovucuların yuxarı olmasına diqqəti cəlb edir və s.

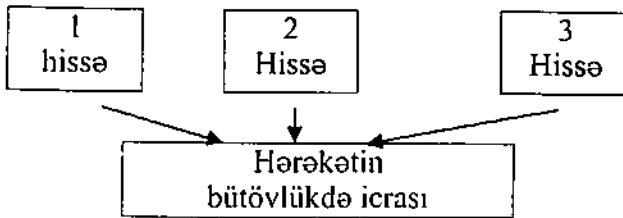
Hissə-hissə metodu üç yerə bölünür:

1. Hissələri ayrı-ayrılıqda öyrətmək;
2. Hissələri toplamaqla öyrətmək;
3. Mürəkkəb hissəni ayrılıqda öyrətmək (şəkil 3).



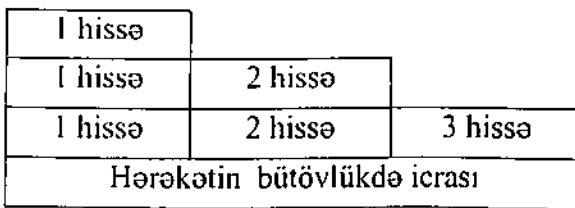
Şəkil 3. Bacarıq aşılamaq metodları.

1. *Hissələri ayrı-ayrılıqda öyrətmə* üsulunda müəkkəb hərəkət iki, üç və ya daha çox hissələrə bölünür. Hər hissə ayrı-ayrılıqda öyrənildikdən sonra, o biri hissə öyrənilməyə başlayır. Bütün hissələr ayrı-ayrı öyrənildikdən sonra onların birgə icrası yerinə yetirilir (şəkil 4.).



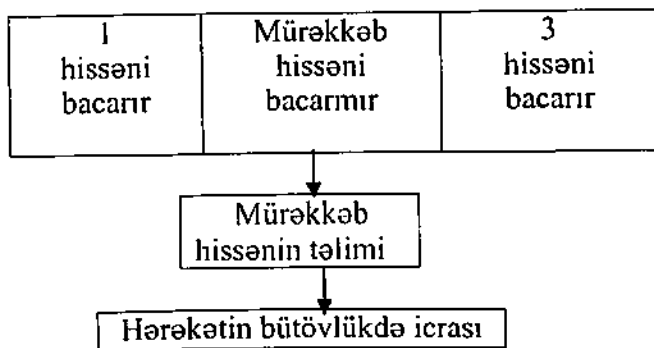
Şəkil 4. Hərəkətin ayrı-ayrılıqda öyrətmə.

2. *Hissələri toplamaqla öyrətmə* üsulunda müəkkəb hərəkət hissələrə bölündükdən sonra, əvvəlcə birinci hissə öyrənilir. Sonra birinci hissənin icrası ilə birlikdə, ikinci hissə öyrənilməyə başlanır. Birinci və ikinci hissənin öyrənilməsi başlandıqdan sonra, üçüncü hissənin öyrənilməsi başlanır. Bu şərtlə ki, birinci və ikinci hissənin icrasından, üçüncü hissənin öyrənilməsinə keçirilir. Üçüncü hissənin öyrənilməsi hərəkətin tam icrasına gətirib çıxarır (şəkil 5.).



Şəkil 5. Hərəkətləri toplamaqla öyrətmək.

3. *Mürəkkəb hissəni ayrılıqda öyrənmək* üsululundan müəllim o zaman istifadə edir ki, məşğul olanlar hansısa bir hissəni icra edərkən səhvə yol verirlər. Bu zaman müəllim mürəkkəb hissəni müəyyən edir. Bu hissəni ayrılıqda öyrədir. Sonra hərəkət bütövlükdə icra edilir (şəkil 6.).



Şəkil 6. Mürəkkəb hissəni ayrılıqda öyrənmək.

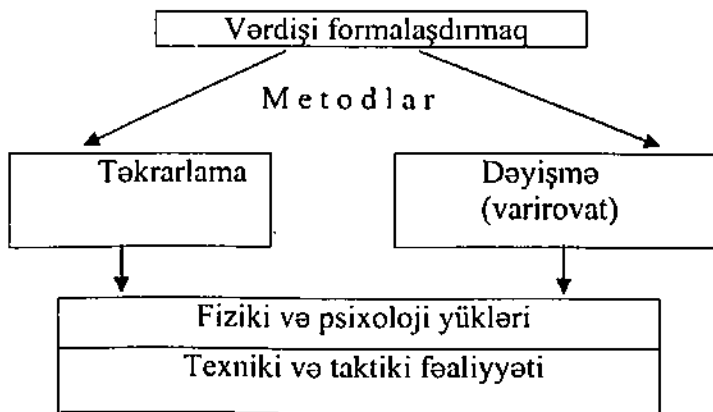
Müəllim-məşqçi elə yer tutmalıdır ki, məşğul olanların hamısını görsün. Əgər məşğul olanlardan ayrı-ayrı idmançılar səhvlərə yol verirlərsə, onda müəllim ancaq, onlara yaxınlaşıb hərəkətin düzgün icrası haqqında məlumat verir. Yox əgər məşğul olanların yarısından çoxu hərəkəti səhv icra edirlərsə, onda müəllim qrupun hərəkəti icra etməsini dayandırır və yenidən hərəkəti izah edib göstərməlidir.

### 3.4.3. V ə r d i ş i f o r m a l a ş d ı r m a q

V ə r d i ş i f o r m a l a ş d ı r m a q - üçün iki metoddan istifadə edilir: t ə k r a r l a m a və d ə y i ş m ə metodu.

Öyrətmə o zaman tam olur ki, öyrənilən hərəkət vərdişə çevrilsin. Bunun üçün təkrarlama metodundan istifadə edilir. Burada deyiblər ki, «Təkrar biliyin anasıdır». Fiziki və psixo-

loji yükü, texniki və taktiki hərəkətləri təkralamaqla, getdikcə vərdişə çevirmək olar. Ancaq yuxarıda qeyd olunan metod azlıq edir. Vərdişi tam formalaşdırmaq üçün öyrənilən hərəkətlərin icrası şəraitini dəyişmək lazımdır. Burada isə dəyişmə metodundan istifadə olunur (şəkil 7).



Şəkil 7. Vərdişi formalaşdırma metodları.

Fiziki və psixoloji yükü azaldıb-çoxaltmaqla, eyni zamanda hərəkətlərin icrasını müxtəlif variantlarda, müxtəlif rəqiblərlə (boyu, çəkisi və s.), müxtəlif duruşlardan, tutmalardan, hücum və müdafiə zamanı, yorulmuş vəziyyətdə, məğlub və qalib olduqda, meydançanın kənarında, müxtəlif relyefli olan yerdə və s. dəyişməklə icra edilir.

#### **3.4.4. Təlimdə səhvlərin müəyyən edilməsi və aradan qaldırılması**

İdmançılar fiziki hərəkətləri icra edərkən məşqçi-müəllim onları müşahidə etməlidir. Səhvləri tez düzəltmək üçün onu törədən səbəbləri müəyyən etmək lazımdır. Adətən səhvlər aşağıdakı səbəblər nəticəsində baş verir:

1. *Hərəkəti izah edib, göstərən zaman məşğul olanlarda o fəaliyyət haqqında düzgün təsəvvür yaranmır.* Bu işə öz növbəsində hərəkətin quruluşunu, ardıcılığını, ritmini pozur. Belə səhvlər təkrarən izah etmə və göstərməklə düzəldilir. Eyni zamanda idmançının diqqətini hərəkətin əsasını təşkil edən və daha çox səhvlər baş verən elementlərə cəlb edilir.

Bunun üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edilir:

1. *Diqqəti cəlb etmək.* Burada məşqçi idmançıya diqqətini səhv edilən elementə cəlb olunmağı tapşırmaqla yanaşı, eyni zamanda hərəkəti bir daha izah edib göstərir.

2. *Səhv icra olunmuş elementin seçilməsi.* Burada məşqçi idmançıya ancaq səhv icra olunan elementi ayrılıqda izah edib göstərir icra etməyi tapşırır. Səhv düzəldəndən sonra hərəkət bütövlükdə icra edilir.

3. *Orentiri qeyd etmək.* Burada məşqçi idmançıya orientirləri göstərir ki, o öz hərəkətini və qüvvəsini düzgün istiqamətləndirsin.

4. *Hərəkəti səhv icra etmək.* Burada məşqçi idmançıya hərəkətin düzgün quruluşundan kənara çıxmağı tapşırır. Bu dəyişkənlik nəticəsində hərəkətin icrasında baş verən səhv aradan qaldırılır.

5. *Səhvi idmançı üzərində yerinə yetirmək.* Burada məşqçi hərəkəti idmançının səhv etdiyi kimi göstərir və niyə düzgün olmadığını izah edir. Sonra işə məşqçi hərəkətin düzgün icrasını izah edib göstərir. İdmançı bu hərəkətlər arasında olan fərqi görüb səhvini düzəldir.

6. *Məşqçinin köməyi ilə hərəkətin icrası.* Burada məşqçi iki üsuldən istifadə edə bilər.

a) – idmançının hərəkətini öz hərəkətləri düzgün istiqamətləndirir;

b) – məşqçi hərəkətin icrasını öz üzərində icra etməyə imkan verir (güləş növlərində). Ancaq bu zaman məşqçi səhv hərəkətin icrasına imkan verməyib idmançının hərəkətlərini düzgün istiqamətləndirir.

II. *Hərəkətin icra şəraiti mürəkkəbləşdiriləndə*. Adətən icra şəraiti cütlərin bir-birlərinə müvafiq olmaması (çəkisi, boyu, hazırlığı, cinsi və s.) nəticəsində baş verir (təkmübarizlik və idman oyun növlərində). Təlim prosesində cütlərin düzgün bölünməsinin mühüm əhəmiyyəti var. Cütləri düzgün bölmədikdə isə aşağıdakı səhvlər baş verir:

1. İdmançılardan biri hərəkəti icra etmək istəyir, digəri isə öz hərəkəti ilə ona maneçilik törədir. Bu zaman hərəkəti icra etmək istəyən idmançı daha çox qüvvə sərf edir, hərəkətin icra quruluşunu dəyişir;

2. Biri hərəkəti çox, digəri isə az icra edir və ya yığılmaqdan qorxur (gülüş növlərində);

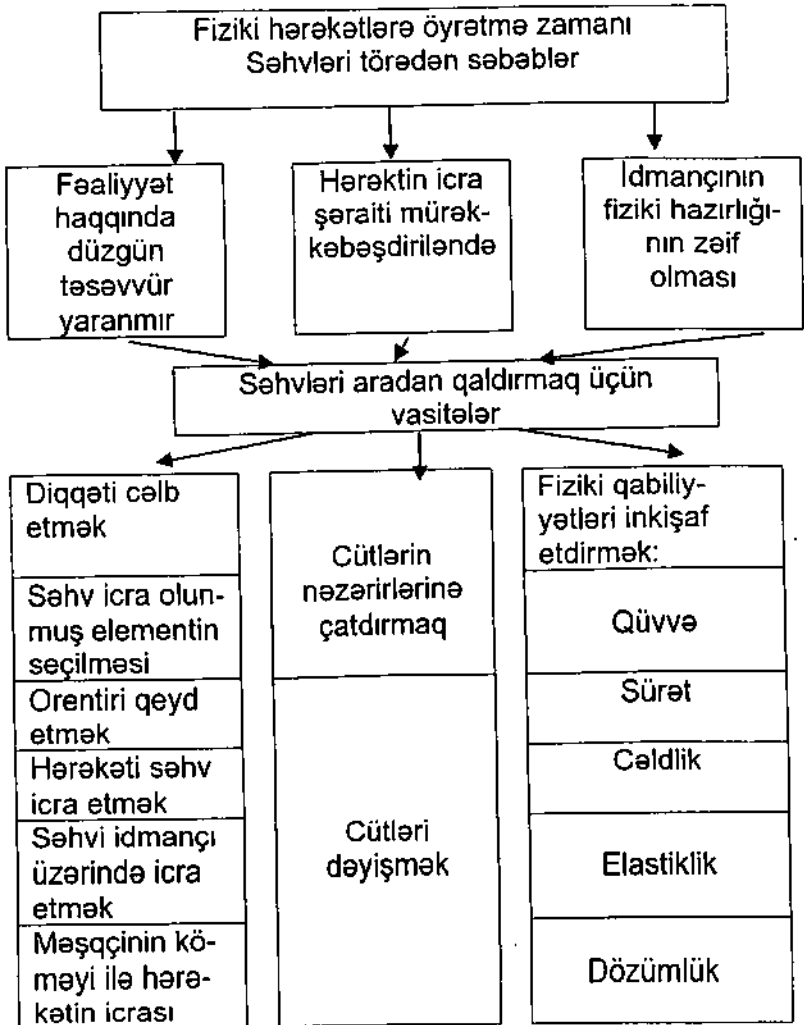
3. İdmançılardan biri digərinə hərəkətin icrasında «kömək» etmək istəyir. Elə hərəkətlər edir ki, bu hərəkətin düzgün icrasına maneçilik törədir. Belə səhvləri aradan qaldırmaq üçün cütlərin nəzərinə çatdırmaq və ya onları dəyişmək lazımdır.

III. *İdmançının fiziki hazırlığının zəif olması*. Belə səhvləri aradan qaldırmaq üçün məşqçi idmançıya xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətlərin icrasını tapşırılır. Bunlardan: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük inkişaf etdirdikdən sonra səhv aradan qaldırılır. Bəzən isə cütləri dəyişməklə bu səhvləri aradan qaldırmaq olar (şəkil 1.).

Səhvləri aradan qaldırarkən müəyyən ardıcılığa rəəyat etmək lazımdır.

İdmançının hərəkətin icrası zamanı baş verən bütün səhvləri eyni vaxtda aradan qaldırmağa dəyməz. Bu ona gətirib çıxarar ki, məşqçi ancaq bir nəfərin səhvləri üzərində işləyər və digər idmançılara vaxt qalmaz. Səhvlər bütün idmançılarda birlikdə və ayrı-ayrı idmançılarda ayrılıqda düzəlir. Əvvəlcə kobud səhvləri düzəltmək lazımdır. Çünki onların təkrarı zədələnmələrə gətirib çıxarır. Sonra hərəkətlərin strukturasını pozan səhvlər aradan qaldırılır. Cüzi səhvlər isə daha sonra, və ya növbəti məşqlərdə düzəldilə bilər. Səhvləri görmək, onları

törədən səhvləri müəyyən etmək və aradan qaldırma vasitə və metodlarını bacarmaq məşqçinin ustalığından asılıdır.



Şəkil 1. Səhvəri törədən səbəblər və onların aradan qaldırma vasitələri.

### 3.5. İDMANÇININ BƏRPASI

İnsan təbiətin bir hissəsidir və onun qanunlarına tabedir. Əgər biz təbiətə nəzər yetirsək görürük ki, o dalğavari inkişaf edir. Yeni qış-yay, isti-soyuq, gecə-gündüz və s. Deməli idmançının hazırlığında da onu müəyyən bir yarışa hazırladıqdan və yarışda iştirak etdikdən sonra, müqəlləq bərpa olunmağına vaxt ayırmaq, bununla məşğul olmaq, planlaşdırmaq, idmançının hazırlıq prosesinin planına salmaq lazımdır. İdmançının tam hazırlıq prosesi 3 əsas hissədən ibarətdir:

hazırlıq, yarış və bərpa.

Birinci iki hissə haqqında əvvəlki fəsillərdə məlumat verildiyi üçün burada ancaq idmançının bərpa prosesindən izahat veriləcək. Məşq və yarışlar zamanı idmançının orqanizmində yorğunluq baş verir. Bunun qarşısı alınmasa xoşagəlməz nəticələr ola bilər, yəni bu idmançını üzülməyə və hətda, hətdən artıq məşqə, zədələnmələrə gətirib çıxara bilər.

İdmançının bərpa olunmasına – sağlam yuxu, qidalanma, massaj, sauna, gün rejiminin düzgün planlaşdırılması, psixoloji bərpa olma, zədələnmələrin müalicəsi və s. aid edilir. Məşqdən və yarışdan sonra idmançının iş qabiliyyətinin və orqanizmin normal fəaliyyətinin bərpası, idman məşğələlərinin təşkili məsələsinin mühüm hissəsidir.

İş qabiliyyətinin bərpa prosesi iki cür olur:

1. Erkən bərpa (bir başa işdən sonra).
2. Gec bərpa.

Orqanizmin bərpa prosesini tənzim etmək, ona müəyyən istiqamət vermək və bərpa dövrünün müddətini nizamlamaq olar. Bu məqsədlə müxtəlif vasitələrdən istifadə olunur. Bu vasitələr 3 böyük qrupa bölünürlər:

1. Pedaqoji;
2. Psixoloji;
3. Bioloji.

Onlardan kompleks formasında istifadə etmək lazımdır (şəkil 1.).



### **3.5.1. Pedaqoji bərpa vasitələri**

Pedaqoji bərpa vasitələri aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Yükün səmərəli və tədricən artması;
2. Məşq yükü ilə fasilələrin düzgün qurulması;
3. İşin ritmi, ardıcılığı, müddəti;
4. Fasilələrin intervalı;
5. Statik və dinamik yüklərin verilməsi;
6. Əzələlərin boşaldılmasına yönəldilən hərəkətlər.

Bütün bunlar idmanla məşğul olanlar üçün əsas tətbiq olunan vasitələrdir. Məhz bunların köməyi ilə məşqçi, idmançının rejimini təşkil edə bilər.

### **3.5.2. Psixoloji bərpa vasitələri**

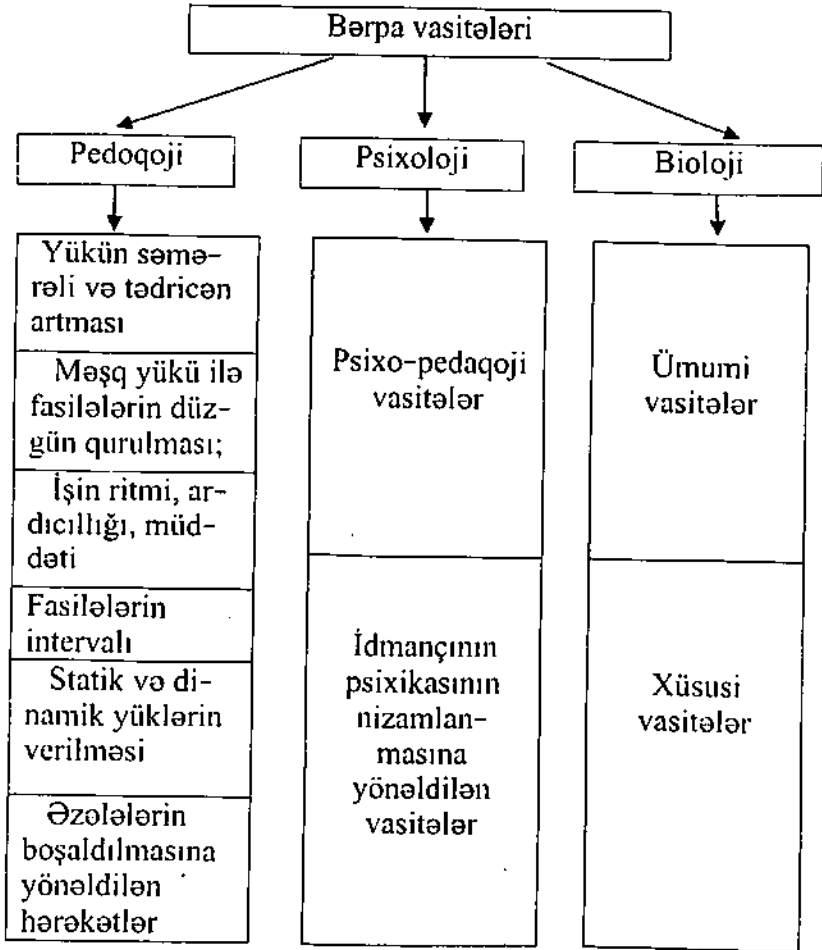
Psixoloji bərpa vasitələri – psixo-emosional gərginliyi aradan götürməyə yönəldilir, tətbiqi hərəkət sisteminin fəaliyyətinin bərpasını sürətləndirir və fizioloji inkişafı nizama salır. Bu vasitələr öz növbəsində iki qrupa bölünür:

1. Psixo-pedaqoji vasitələr (idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşqçinin ona münasibətini, dincəlmə dövrünü maraqlı və şən təşkil etmək, kollektivdə yaxşı, mənəvi şərait yaratmaq, kollektivin üzvləri arasında münasibəti nəzərə almaq, idmançılarla ayrılıqda söhbət etmək).

2. İdmançının psixikasının nizamlanmasına yönəldilən vasitələr (hipnoz, təsiretmə və s.).

Psixoloji bərpa etmə problemi həll edilən zaman bilmək lazımdır ki, psixoloji yorğunluq fiziki yorğunluqdan daha tez baş verir. Bu səbəbdən psixoloji yorğunluğu vaxtında müəyyən edib, aradan qaldırmaq lazımdır.

Adətən idmançının psixoloji yorğunluğu onun pis əhvalında, əsəbi olmağında, yuxunun pozğunluğunda, məşq etmək istəməməyində özünü göstərir. Bunların nəticəsində reaksiya-



Şəkil 1. Bərpa vasitələrinin sxemi

yanın azalması, sürətin aşağı düşməsi, diqqətin və yaddaşın zəifləməsi və s. baş verir. Bəzən idmançı onu narahat edən keçmiş hadisələrdən aralana bilmir (misal üçün, yarışda və yoxlama görüşdə məğlubiyyət), bu zaman psixoloji enerji sərf olunur və fiziki iş görmə qabiliyyətinə təsir edir.

İdmançını psixioloji bərpa etmək üçün ən sadə üsul idmançı ilə söhbətdir.

Burada bir neçə vəziyyəti bilmək lazımdır:

1. Elə şərait yaratmaq lazımdır ki, idmançada toplanan mənfi enerji xaricə çıxsın.

Bunun üçün idmançı «ürəyini boşaltmalıdır» ki, yüngülləşsin.

2. Sonra söhbəti başqa, maraqlı mövzuya istiqamətləndirmək lazımdır ki, onu narahat edən fikirdən yayınsın.

3. İdmançını özünə inandırıb və bunun əsasında yeni fəaliyyəti müəyyənləşdirmək lazımdır.

Misal üçün, idmançılardan biri yoxlama görüşdə məğlub olduqdan sonra, özünü çox narahat hiss edirdi, «ürəyi sıxılırdı». Onu bir fikir düşündürürdü ki, onu yığma komandadan kənarlaşdıracaqlar və o, çoxdan gözlədiyi yarışda iştirak edə bilməyəcək. Həmçini o, görüş zamanı etdiyi səhvləri xatırlayır. Düşünür ki, o, bu səhvləri etməyədə bilərdi. Belə fikirlər ona rahatlıq vermir, yuxuya gedə bilmir, əsəbləşir.

İdmançıdan xahiş olunur ki, o öz narahatlığını bildirsin. İdmançı «ürəyini boşaldır». Sonra ona bildirilir ki, onun məğlub olduğu görüş son nəticə deyil. Məşqçilər ona ümid bəsləyir və güman edirlər o, hələ özünü gələcək görüşlərdə göstərəcək. Sübut edəcək ki, onun məğlubiyyəti təsadüf olmuşdu.

Bu məzmununda söhbətdən sonra, idmançı bir qədər sakitləşir, məşq etmək həvəsi artır, o çox və məqsədyönlü çalışır, məşq yüklərini asanlıqla yerinə yetirir. Bunlardan əlavə idmançının yuxusu bərpa olub, əsəbləri sakitləşir, əhvalı yaxşılaşır.

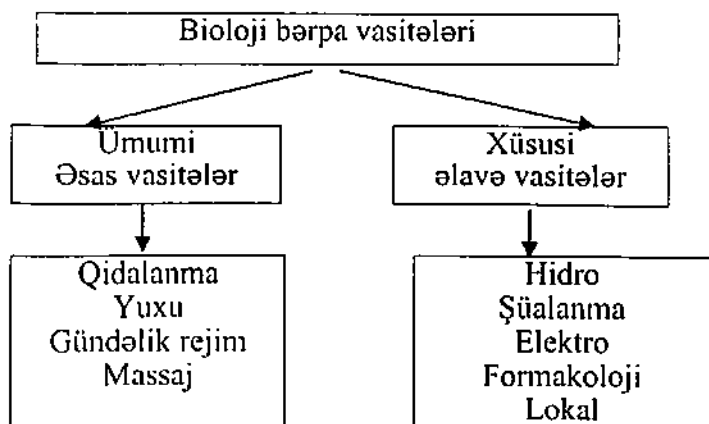
### **3.5.3. Bioloji bərpa vasitələri**

**Bioloji bərpa vasitələri** iki böyük qrupa bölünür:

1. Ümumi əsas vasitələr - qidalanma, yuxu, gündəlik rejim, massaj və s.

2. Xüsusi əlavə vasitələr - hidro, şüalanma, elektro, farmakoloji, lokal (baro kameralar) (şəkil 2.).

İdman tarixindən məlumdur ki, idmançılar bütün dövrlərdə iş qabiliyyətini bərpa etmək üçün müxtəlif bərpa vasitələrindən istifadə ediblər. Bunlardan massaj, duş, vanna, hamam və s. göstərmək olar.



Şəkil 2. Bioloji bərpa vasitələri.

**Q i d a l a n m a.** İdmançının əsas bərpa olma vasitələrindən biri keyfiyyətli qidalanmadır. Müəyyən olunub ki, idmançılar məşq zamanı sakit vaxta nisbətən 10 dəfə çox enerji itirirlər. Bunu bərpa etmək vacibdir. Eyni zamanı bilmək lazımdır ki, yarış qabağı əsəblərin gərginləşməsi qidanın həzmini ləngidir. Bu səbəbdən nə? və necə? qidalanmaq haqqında məlumat əldə etmək lazımdır. İdmançının qidası tam olmalıdır. Qidada yağlar, zülallar, karbohidratlar, vitaminlər, minerallar mütləq olmalıdır.

**Zülallar** - orqanizmdə yeni hüceyrələrin yaranmasını təşkil edir. Demək olar ki, bu əsas tikinti materialıdır. Zülallar əsasən – ətə, süddə, kəsmikdə, pendirdə, ciyərdə, balıqda, yumurtada olur. Bir qədər az çörəkdə, dənli və paxlalı bitkilərdə rast gəlir. İdmançı həm heyvan və həm də bitki mənşəli zülalları qəbul etmək məqsədə uyğundur. Zülalın gündəlik qəbul etmə norması 110-160 q. və ya idmançının bir kq. çəkisinə düşən zülalın miqdarı 1,5-2 q. hesablanır.

*Yağlar* - orqanizmin əsas enerji mənbəyidir. Gündəlik qidalanmada heyvan və bitki yağlarını qəbul etmək lazımdır. İdmançının çəkisinin hər kiloqramına normada 1,5- 2q. yağ qəbul etmək məsləhətdir. Burada kərə yağı, xama, qaymağa daha çox üstünlük verilir.

*Karbohidratlar* - enerji mənbəyidir. Bunlar müxtəlif qidaların tərkibində var. İdmançıların qidasında karbohidratların 1/3 hissəsini adi şəkər (qənd, bal, qlükoza), 2/3 hissəsini isə kraxmal (çörək, karkof, tərəvəz, meyvə) təşkil edir.

Orqanizmdə *vitamin və mineralların* rolu olduqca çoxdur. İntensiv əzələ fəaliyyəti zamanı vitaminlərə tələbatı artırır. Vitamin A - kərə yağında, süddə, yumurtanın sarısında, ət-də, balıqda, kökdə; vitamin B - çörəkdə, kələmdə, dənli və paxlalı bitkilərdə; vitamin S - tərəvəzlərdə, meyvələrdə vardır. Çalışmaq lazımdır ki, qida məhsullarının tərkibinə təbii vitaminlər daxil edilsin.

Qidalanma məşqdən 2-3 saat əvvəl və 30-40 dəqiqə sonra olmalıdır. Orqanizmə mayenin qəbulu normada olmalıdır. Suyun az və ya çox qəbulu işgörmə qabiliyyətini aşağı salır. Su əsasən qidanın tərkibində qəbul olunur. Gündəlik suyun qəbulu 2-2,5 litr təşkil edir.

*Y u x u.* Gecələr bədəndə ifraz edilən melatonin hormonu insanı yuxuya hazırlayır. Bu hormon insanın fiziki hərəkətlərini azaldan, onu yuxulu və yorğun edən, ruh halını dincəldən təbii bir sakitləşdiricidir. Yuxu boyu ürək döyüntüsünün və tənəffüsün ritmi yavaşlayır, qan təzyiqi aşağı düşür. Səhər olanda isə bu hormonun emalı dayanır və bədənə ayağa durmaq üçün xəbərdarlıq edilir.

*Yuxu bədəndəki əzələlərin və başqa toxumaların bərpa-sına, qocalan və ya ölən hüceyrələrin təzələnməsinə imkan verir.* Yuxu zamanı enerji tələbatı azaldığı üçün bütün gecə boyunca bədəndəki enerji ehtiyata yığılır. Bundan əlavə immunitet sistemi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edən bəzi mühüm kimyevi və inkişaf hormonları da yuxu vaxtı ifraz edilir. Buna görə adam kifayət qədər yatmayanda immunitet sistemi bu vəziyyətdən dərhal təsirlənir və bədən xəstəliklər qarşısında əs-lində tam müdafiəsiz qalır. Bir adam iki gün yatmasa, onun

diqqətini cəmləşdirməsi çətinləşir, o, başqa vaxtlara nisbətən daha çox səhv edir. Bir adam üç gün yatmasa, onda hallüsinasiyalar (qarabasmalar) başlayır və o, məntiqlə fikirləşə bilmək qabiliyyətini itirir.

Yer üzündə gündüz vaxtı həyata keçən fəaliyyətlər gecə yavaşlayır, istirahətə keçir. Sağlam yuxunun olması üçün, yatmadan əvvəl havaya uyğun geyinib bir saat müddətində axşam gəzintisinə çıxmaq lazımdır. Bu əsəb sistemini sakitləşdirir və insanın dərin yuxuya getməsinə kömək edir.

**G ü n d ə l i k r e j i m.** Düzgün planlaşdırılan gündəlik rejim vaxtın dəqiq bölünməsinə, məşq yükünün rahat qəbulunu, tez və keyfiyyətli bərpanı, nizamlı və intizamlı olmağı təmin edir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, gündəlik rejim hazırlananda təhsilə, işə, məşqə vaxt ayrıldığı kimi, istirahətə, bərpa olmağa, fərdi tələbatların ödənilməsinə, yuxuyada vaxt ayırmaq lazımdır.

İnsanların bioritminə görə iş qabiliyyətinin gün ərzində azalıb və ya çoxalması məlumdur. Alimlər müəyyən ediblər ki, insanların ən yüksək fiziki iş görmə qabiliyyətinin səviyyəsi, saat 16-19 arasında olur. Bu səbəbdəndə məşq vaxtının bu müddətə salınması daha məqsədə uyğundur. Hər bir idmançının həyat fəaliyyətindən asılı olaraq gündəlik rejimi fərqlidir. Aşağıdakı misalda nümunəvi gündəlik rejim təklif olunur.

G ü n r e j i m i	
Fəaliyyət növü	Saat
Səhər yataqdan qalxmaq	6.30
Fiziki hərəkətlər kompleksi	06.35-07.00
Şəxsi gigiyena	07.05-07.20
Səhər yeməyi	07.30-07.45
Təhsil	08.30-14.00
Nahar	14.30-15.00
Fərdi vaxt	15.00-16.30
Məşq	17.00-19.00
Şam yeməyi	20.00-20.25
Axşam gəzintisi	20.30-21.30
Şəxsi gigiyena	22.00-22.30
Yuxu	22.30- 06.30

**Bərpa edici masaj.** Bərpa masajının əsas vəzifələri:

1. Əsəb gərginliyini, yorğunluq hissini, mənfi emosiyaları aradan qaldırmaq və istirahət üçün şərait yaratmaq.

2. Əzələləri boşaltmaq, onlarda qan dövranını yaxşılaşdırmaq, bərpa proseslərini stimullaşdırmaq.

3. İş prosesində yığılmış parçalanma məhsullarını xaric etmək.

4. Ağrı hissini aradan qaldırmaq.

5. Gecə yuxusunu normalaşdırmaq.

Masajın formasının düzgün seçilməsi çox əhəmiyyətlidir (ümumi və xüsusi, üstünlük təşkil edən fəndlər, yerinə yetirilmə tempi, seansın davam etmə müddəti).

Bərpa masajına – ovma, sıxma, sıgallama, sürtmə, vibrasiya daxildir.

İdmançının işgörmə qabiliyyətinin bərpa edilməsi məqsədilə nöqtəvi və seqmentar masajdan istifadə olunur ki, bu da idmançıların bəzi zədələnmələri və xəstəlikləri zamanı müalicə məqsədilə tətbiq olunur.

Bioloji aktiv nöqtələrə təsir edərək mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyəti yaxşılaşır, emosional fon normalaşır. Lokal hərəkət nöqtələrinə təsir edilməsi əzələlərin yorğunluğunu azaldır. Nöqtəvi masaj prosedurası fiziki gərginlikdən dərhal sonra aparılır, hər nöqtəyə ümumi təsir 1 dəq. olmalıdır.

Seqmentar masaj idmançının orqanizmində gərginləşmənin qarşısını alır, orqanizmi sonrakı işə hazır vəziyyətə gətirir. Seqmentar masajın əsasında klassik masajın fəndləri durur, daha doğrusu – sıgallama, ovma, sürtmə və vibrasiya (titrəmə).

Ümumi əsas vasitələr haqqında kifayət qədər ədəbiyyatlar olduğuna görə aşağıda əsasən xüsusi əlavə vasitələr haqqında məlumat veriləcək.

**Hidrovasitələr.** Su periferik sinir uclarını qıcıqlandıraraq reflektor yolla orqanizmdə gedən bütün fizioloji və bioloji proseslərə təsir edir. Proseduraların sağlam orqanizmə təsiri suyun hərarətindən çox asılı olur: serin (21–33°) və

indifferent (34-35°) proseduralar sinir sistemini tonuslaşdırır, ürəyin işini asanlaşdırır; isti, (36-39°) sakitləşdirir və qan dövranını gücləndirir; qaynar duş (40° və yuxarı) – qıcıqlandırır, ürəyin işini kəskin gücləndirir, yorur və ona görə də bərpa prosesində istifadə olunmur.

Duş vasitəsi ilə bərpa olma zamanı su bir və ya çoxlu miqdarda su şırnağı şəklində orqanizmə təsir göstərir. Duşun əsas təsir edici faktoru hərarət və mexaniki qıcıqlandırıcı təsirdir. Mexaniki təsirin intensivliyinə görə duş aşağıdakı tiplərə bölünür:

- Tozvari - kiçik su damlları (su tozu), bədənə təsiri cüzdür, sakitləşdirici suyun temperaturu və havadır;

- Yağışvari - burada suyun hərarətindən başqa həmdə onun intensivliyidir;

- İynəvari - (sirkulyar) bu çox nazik olan intensiv su axınıdır, onun intensiv təsiri yaxışvaridən daha çoxdur;

- Şırnaq - müxtəlif istiqamətlərdən su axını (yuxarı-aşağı, sağdan-soldan, irəlidən-arkadan);

- Duş Şarko - bir xortumdan (şlanq) çıxan qalın su axını;

- Şotland duşu - iki xortumdan istifadə edilir, birindən isti su, digərindən soyuq su olur, suyun təzyiqi 2-4 atmosfer ola bilər, 30-40 saniyədən bir əvvəlcə isti, sonra soyuq su növbələşmə ilə verilir və 4-6 dəfə təkrarlanır;

- Sualtı duş massaj - adətən hovuzlarda və ya cakuzilərdə istifadə etmək olar.

Vannalar vasitəsi ilə bərpa olma zamanı bədənə suyun hərarəti, kimyəvi tərkibi və mexaniki təsiri olur. Vannalar aşağıdakı tiplərə bölünür:

1. İsti vanna (+37-38°) sakitləşdirici və əzələləri boşaldıcı təsir göstərir;

2. Kontrast vannalar orqanizmə tonuslandırıcı təsir göstərir. Vannanın biri isti, o biri soyuq su ilə doldurulur, vannalardakı su fərqi 5-10 dərəcə olur;

3. Aromatik vannalar - ön çox iynə yarpaqlı, az hallarda çöhərnə, çobansyastığı əlavə olunur. Aromatik əlavələr dəri reseptorlarına təsir edərək mərkəzi sinir sistemini sakitləşdirir və bununla bərpa prosesini tezləşdirir.

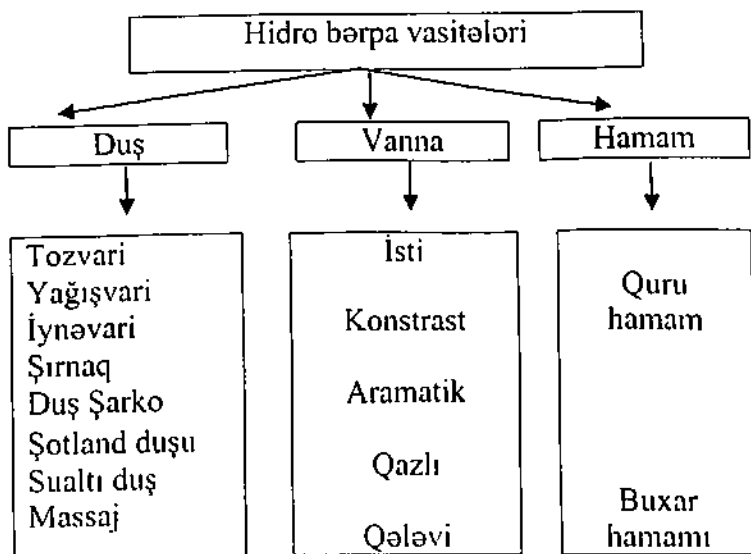


4. Qazlı vannalara mirvari və karbohidrat vannalar aiddir;  
4.1. Karbohidrat vannası (kimyəvi qıcıqlandırıcı karbohidrat turşusu) məşqdən sonra təyin olur, sinir sisteminin tonusunu artırır, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır;

4.2. Mirvari vannası. Su hava ilə doyuzdurulur, tezliklə çox miqdarda qaynayan hava qabaqcıqları ilə dolur ki, bu da orqanizmi tonuslaşdırır, mərkəzi sinir sistemini normalaşdırır.

5. Qələvi vannası – 200 litr suya 200–300 qram çay sodası əlavə olunur. Əzələlərin boşalmasına səbəb olur.

Buxar və quru hava hamamı. İş qabiliyyətinin artırılması və fiziki gərginlikdən sonra bərpa prosesinin tezləşdirilməsi üçün effektiv vasitə kimi tətbiq edilir. Saunanın təsirindən əzələ gərginliyi nəticəsində əzələlərdə yaranan süd turşusu tezliklə xaric olur. Saunadan sonra 45–60 dəq. istirahət vacibdir. İdmançının iş qabiliyyətinin bərpa olunması üçün saunadan istifadə olunmasının effektivliyi onun kontrast proseduralarla və sonradan masajla əvəz edilməsilə artır (şəkil 3).



Şəkil 3. Hidro bərpa vasitələri.

**Şüalanma vasitələri.** Ultrabənövşəyi şüalanma mübadilə proseslərinin normal gedişinə səbəb olur, vitamin balansını, turşu-qələvi bərabərliyini nizamlayır, qaraciyər və əzələlərdə qlikogenin miqdarını artırır, ferment aktivliyini gücləndirir, oksigen aclığını azaldır. Ultrabənövşəyi şüalar fiziki gərginlikdən sonra bərpa olunmanı tezləşdirir və iş qabiliyyətini artırır. Xüsusən qış aylarında günəş şüalanması az olduqda ultrabənövşəyi şüalanma böyük rol oynayır. Şüalanma üçün lyuminisent lampalardan istifadə olunur. Günəş şüaları kimi onlar da müvəqqəti olaraq dəridə qızarmaya səbəb ola bilər. Lyuminisent lampalardan məşqlər zamanı idman zallarında, həm də idmançıların istirahət vaxtı xüsusi otaqlarda musiqi, söhbət və s. tətbiq etmək olar.

**Lokal vasitələr.** Barokameranın köməyi ilə yerli mənfi təzyiqli tətbiq olunur. Barokamera V.A.Kravçenkonun konstruksiyası və onun modifikasiyaları əsasında düzəldilir. Üsulun məğzi ondan ibarətdir ki, barokameraya yerləşdirilən bədənin hissəsi (bir və hər iki əl və ayaq) üçün barokamerada mənfi təzyiqli yaradılır (vakuum). Bu təzyiqli fiziki gərginlikdən sonra, bərpa prosesinin gedişinə müsbət təsir göstərir, iş qabiliyyətinin artmasına səbəb olur. Barokameradan sonra nəinki bərpa, həm də sinir-əzələ aparatının funksional vəziyyətinin artması müşahidə olunur. Subyektiv olaraq idmançılar seanslardan sonra ətraflarda rahatlıq, sonrakı günlər isə əzələlərdə yüngüllük, məşq etmək həvəsinin artmasını qeyd edirlər. Hal-hazırda lokal mənfi təzyiqli dayaq-hərəkət aparatının zədələnmə və xəstəlikdən sonra reabilitasiya vasitəsi kimi geniş tətbiq olunur.

**Farmokoloji vasitələr.** Bərpa dövründə farmotəminatın məqsədi intensiv fiziki iş nəticəsində orqanizimdə toplanmış «şlaklardan» azad etməkdir.

İdman farmokologiyasının vəzifələri bunlardır:

1. İdmançılarda xəstəliklər və gərginliyin aradan qaldırılması.

2. Xəstəliyin və gərginliyin profilaktikası, orqanizmin immunoloji dözümlülüyünün artırılması.

3. Bərpa prosesinin tezləşdirilməsi.

Farmokoloji maddələr orqanizmin iş qabiliyyətini süni olaraq fiziki gərginlik zamanı itirilən ehtiyatların bərpasına yönəldilir, stres və kəskin qıcıqlandırıcı təsiri olmur. Qəbul olunan dərman maddələrinə əsas tələb tam zərərsizlikdir.

Farmokoloji bərpa vasitələrindən istifadənin əsas prinsipləri:

- Yalnız həkimin nəzarəti altında, konkret göstərişlə və idmançının vəziyyətinə görə qəbul olunmalıdır.

- Preparatın fərdi uyğunluğunun ilkin yoxlanılması.

- Orqanizmin inkişafı və formalaşdığı dövrdə (həkim tərəfindən təyin olunan vitaminlərdən başqa) farmokoloji bərpa vasitələrinin işlədilməsi yol verilməzdir.

- Farmokoloji preparatların arsenalı çox geniş seçimdə dərman maddələri təklif edir ki, onların təsiri fiziki gərginlik zamanı adaptasiya və bərpa proseslərinin tezləşməsinə səbəb ola bilər.

## **3.6. MƏŞQƏ NƏZARƏT**

### **3.6.1. P e d o q o j i n ə z a r ə t**

**P e d o q o j i n ə z a r ə t** – fiziki yük, metod və vasitələrin tətbiqinin qiymətləndirilməsi üçün planlaşdırılan fiziki tərbiyə göstəricilərinin yoxlanmasını təmin edən tədbirlər sistemidir.

Pedaqoji nəzarətin əsas məqsədi, fiziki yükün metod və vasitələrinin məşğul olanların sağlamlığına, fiziki inkişafına, idman ustalığına və s. amillərə təsirini öyrənməkdir.

Pedaqoji nəzarətin aşağıdakı növləri vardır:

1. İlkin nəzarət.

2. Operativ nəzarət.

3. Cari nəzarət.

4. Mərhələli nəzarət.

5. Yekun nəzarət.

İlkin nəzarət – tədris ilinin əvvəlində aparılır. İlkin nəzarətin məqsədi məşğul olanların sağlamlığını, fiziki hazırlığını, idman dərəcəsini qarşıda duran məşğələ yükünə hazırlığını, tədris proqramının tələb və normalarını mənimsəməyə, yerinə yetirməyə hazır olduqlarını öyrənməkdir.

Operativ nəzarət – bir məşğələ zamanı yük və istirahətin növbələşdirilməsi üçün məşq effektivliyini təcili təyin etmə məqsədilə aparılır. Məşğul olanlara operativ nəzarət tənəffüs, nəbz vuruşu, iş qabiliyyəti, əhval-ruhiyyə göstəricilərlə təyin edilir və bu fiziki yük dinamikasının operativ tənzimlənməsinə imkan verir.

Cari nəzarət – məşqdən sonra məşğul olanların orqanizmlərinin fiziki yükə reaksiyasını təyin etmək məqsədilə aparılır. Cari nəzarət vasitəsilə müxtəlif fiziki yüklərdən sonra orqanizmin iş qabiliyyətini öyrənmək imkanı verir.

Mərhələli nəzarət – mezo və ya makro silsilə ərzində alınan məşq effektivliyinin cəmi haqda məlumat almağa yönəldilir. Onun vasitəsilə müqayisəyə əsasən müxtəlif vasitə, metod və fiziki yükün dozasının seçilməsinin tətbiqi tənzimlənir.

Yekun nəzarət – illik planın müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsini, qarşıya qoyulan vəzifənin icra dərəcəsini, məşq prosesinin müsbət və mənfi tərəflərini üzə çıxarmaq üçün tədris ilinin sonunda aparılır. Bu nəzarət zamanı alınan göstəricilər ilkin nəzarətlə müqayisə edilir və gələcək təlim-tərbiyə prosesinin planlaşdırılmasının ardıcıl aparılması üçün əsas sayılır. Bəzi göstəricilərin inkişaf səviyyəsi qənaətbəxş olmasa bu gələcək məşğələlərdə nəzərə alınmalı, yeni vasitə və metodlar seçilməlidir.

Fiziki tərbiyə prosesində nəzarət metodunun göstərilən növləri tətbiq edilir:

- Pedaqoji müşahidə.
- Sorğu.
- Tədris normalarının qəbulu.

- Sınaqlar.
- Yoxlama yarışları.
- Həkim nəzarəti və sadə tibbi metodlar.
- Məşğələnin xronometraji.
- Nəbz vurğusuna görə fiziki yük dinamikasının təyini və s.

### 3.6.2. Bioloji nəzarət

Bioloji nəzarətin – bir neçə sadə yoxlama üsulları aşağıda qeyd olunmuşdur. Bunlardan:

1. Ortostatik yoxlama: səhər yuxudan ayıldıqdan sonra, çarpayıdan qalxmamış uzanmış vəziyyətdə bir dəqiqə müddətində ürək döyüntülərinin sayı (ÜDS) qeyd olunur. Daha sonra bir dəqiqə ayaq üstə dayanmaq lazımdır və yenə bir dəqiqə müddətində ÜDS qeyd olunur. Bu saylar arasındakı fərq müəyyənləşir. Məsəl üçün – ayaq üstə 1dəq. ÜDS = 65-sə, bundan uzanmış vəziyyətdə ÜDS =57 çıxılır. Alınan fərq 8-ə bərabər olur. Əgər alınan fərq 6-10 rəqəmləri arasında olarsa, bu idmançının funksional vəziyyəti yaxşı, 11-18-ə bərabər olarsa, bu kafi və 18 rəqəmindən çox olarsa, bu orqanizmin hətdən artıq məşq olması və ya xəstəlik keçirməsini göstərir.

2. Qandövrəninin ekanomik dövrə kofisenti: bunun üçün idmançının qan təzyiqi maksimumdan qan təzyiqi minimumu çıxıb, 1 dəqiqədə ÜDS vurmaq lazımdır.

Q. T. mak. – Q.T. min. x 1 dəq. ÜDS
-------------------------------------

Normada alınan rəqəm 2600 olur. Bu rəqəmin artması idmançının orqanizmində yorğunluğunu bildirir.

3. Kverq yoxlama üsulu: bu 4 növ yükdən ibarətdir. Bunun üçün idmançı -

1. 30 san. 30 dəfə oturub – qalxmaq, sonra 30 san. ÜDS;

2. 30 san. maksimal tempdə yerində qaçış, sonra 2 dəq. fasilə və 30 san. ÜDS;

3. 1 dəq. 150 addım etməklə 3 dəq. yerində qaçış, 3 dəq. fasilə və 30 san. ÜDS;

4. 1 dəq. iplə atılıb-düşmək, sonra 4 dəq. fasilə və 30 san.ÜDS.

Rəqəmlər müəyyən edildikdən sonra aşağıda qeyd olunan düstura görə,

$$K = 1500 : (P_1 + P_2 + P_3 + P_4)$$

alınan rəqəm 105-dən çoxdursa bu əla; 99-104 yaxşı; 98-93 kafi; 92-dən azdırsa idmançının funksional vəziyyəti qeyri-kafi qiymətləndirilir.

4. Dözümlük kofisenti: burada aşağıda qeyd olunan düsturla idmançının 1 dəqiqə müddətində ürək döyüntülərinin sayını 10 rəqəminə vurub, qan təzyiqi maksimumdan qan təzyiqi minimumum fərqinə bölmək lazımdır.

$$DK = 1 \text{ dəq. YDS} \times 10 : (\text{q.t. mak.} - \text{q.t. min.})$$

Alınan rəqəm normada 16-a bərabər olmalıdır. Bu rəqəmin çoxalması ürək qan dammar sisteminin zəifləməsinə, azalması isə qüvvətlənməsinə göstərir.

## TESTLƏR

«Terminlər haqqında anlayış» mövzusu üçün

### Test

1	Aşağıda qeyd olunan terminlərdən hansı təbii prosesdir?	6	Fiziki tərbiyənin vasitələri hansılardır?
A	Bədən tərbiyəsi	A	Fiziki hərəkətlər
B	İdman	B	Təbii faktorlar
C	Fiziki inkişaf	C	Gigiyenik amillər
D	Fiziki tərbiyə	D	Fiziki inkişaf
E	İdman nailiyyəti	E	Düzgün cavab A, B, C.
2	Aşağıda qeyd olunan terminlərdən hansı ümumi mədəniyyətin bir hissəsi adlanır?	7	Fiziki tərbiyəni formalarından biri olub, idmançı hazırlamaya yönəldilmiş pedaqoji proses nədir?
A	Bədən tərbiyəsi	A	Bədən tərbiyəsi
B	İdman	B	Məşq
C	Fiziki inkişaf	C	Fiziki inkişaf
D	Fiziki tərbiyə	D	Fiziki qabiliyyət
E	İdman nailiyyəti	E	İdman nailiyyəti
3	Aşağıda qeyd olunan terminlərdən hansı pedaqoji prosesdir?	8	Fiziki inkişafın dəyişməsi ən çox hansı mərhələlərdə baş verir?
A	Bədən tərbiyəsi	A	I-IV
B	İdman	B	II-VI

C	Fiziki inkişaf	C	III-YII
D	Fiziki tərbiyə	D	Y-YII
E	İdman nailiyyəti	E	I-II
4	<b>Terminlərin neçə əmələ gəlmə üsulları var?</b>	9	<b>İdman nailiyyətinə təsir edən faktorlar hansılardır?</b>
A	Üç	A	İstedad
B	Dörd	B	Hazırlıq
C	Beş	C	Şərait
D	Altı	D	Sosial vəziyyət
E	Yeddi	E	Düzgün cavab A,B,C, D.
5	<b>İdmançının konkret vəziyyətdə öz imkanlarını nümayiş etdirməsi və onun müəyyən ölçü vahidi ilə qiymətləndirilməsi nə adlanır?</b>	10	<b>Görülən işin mahiyyətinə görə ad vermək terminlərin əməl gəlməsinin hansı üsuluna aiddir?</b>
A	İdman	A	Xarici dildə olduğu kimi istifadə etmək
B	Fiziki tərbiyə	B	Xarici dildən tərcümə etmək
C	İdman nailiyyəti	C	Fəaliyyətə görə ad vermək
D	Bədən tərbiyəsi	D	Bir neçə söz birləşməsinə qısaldılmış şəkildə ifadə etmək
E	Fiziki inkişaf	E	Fəaliyyəti nəyəyə oxşadıb ad vermək



**«İdmanın sosioloji funksiyaları» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>İdmanın neçə sosioloji funksiyası var?</b>	<b>6</b>	<b>Etalon və evrestik funksiyanın məqsədi nədən ibarətdir?</b>
A	Üç	A	Savadlaşdırmaq
B	Dörd	B	Sağlamlaşdırmaq
C	Beş	C	Gözəlləşdirmək
D	Altı	D	Tərbiyələndirmək
E	Yeddi	E	Maddi təmin etmək
<b>2</b>	<b>Siyasi funksiyanın məqsədi nədən ibarətdir?</b>	<b>7</b>	<b>İqtisadi funksiyanın məqsədi nədən ibarətdir?</b>
A	Savadlaşdırmaq	A	Savadlaşdırmaq
B	Sağlamlaşdırmaq	B	Sağlamlaşdırmaq
C	Tərbiyələndirmək	C	Gözəlləşdirmək
D	Maddi təmin etmək	D	Tərbiyələndirmək
E	Ölkəni təmsil etmək	E	Maddi təmin etmək
<b>3</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası insanı gözəlləşdirmək məqsədi daşıyır?</b>	<b>8</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası insanı maddi təmin etmək məqsədi daşıyır?</b>
A	Etalon-evrestik	A	Etalon-evrestik
B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüsusiyyət	B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüsusiyyət

C	İqtisadi	C	İqtisadi
D	Siyasi	D	Siyasi
E	Sağlamlaşdırıcı	E	Sağlamlaşdırıcı
<b>4</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası insanı mənəvi keyfiyyətlərini tərbiyələndirmək məqsədi daşayır?</b>	<b>9</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası ölkəni təmsil etmək və şə-rəfini qorumaq məqsədi daşayır?</b>
A	Etalon-evrestik	A	Etalon-evrestik
B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüsusiyyət	B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüsusiyyət
C	Tərbiyəvi	C	İqtisadi
D	Siyasi	D	Siyasi
E	Sağlamlaşdırıcı	E	Sağlamlaşdırıcı
<b>5</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası insanı orqanizmi möh-kəmləndirmək məqsədi daşayır?</b>	<b>10</b>	<b>İdmanın hansı funksiyası insanı savadlaşdırmaq məqsədi daşayır?</b>
A	Etalon-evrestik	A	Etalon-evrestik
B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüsusiyyət	B	İdman bir tamaşa kimi və estetik xüs.
C	İqtisadi	C	İqtisadi
D	Siyasi	D	Siyasi
E	Sağlamlaşdırıcı	E	Sağlamlaşdırıcı

**«İdman növlərinin müxtəlifliyi» mövzusu üçün  
Test**

1	<b>Yay Olimpiya oyunlarına hansı idman növü aid deyil?</b>	6	<b>Qış Olimpiya oyunlarına hansı idman növü aid deyil?</b>
A	Cudo, sərbəst və yunan roma güləşi	A	Şaybalı hokkey
B	Boks, taekvando, atletika	B	Xizəklə trampindən tullanmaq
C	Trampilindən xizəklə tullanmaq	C	Biotlon
D	Futbol, voleybol, basketbol, həndbol	D	Üzgüçülük
E	Ağırliq qaldırma	E	Fiqurlu konki sürmək
2	<b>Fiziki və iradi keyfiyyətləri nümayiş etdirən və aktiv hərəkət fəaliyyəti olan idman növləri qrupuna hansılar aiddir?</b>	7	<b>Hərəkət fəaliyyəti minimuma endirilmiş, hədəfə nişan almaqla xarakterizə olunan idman növləri qrupuna hansılar aiddir?</b>
A	İdman oyunları, gimnastika	A	Təkmübarizlik idman növləri
B	Təkmübarizlik idman növləri	B	Atıcılıq idman növləri, bilyard
C	Atıcılıq idman növləri	C	Şahmat, dama, qala qapı
D	Şahmat, dama, qala qapı.	D	Avtomobil yürüşləri, cıdır

E	Düzgün cavab A, B.	E	Atletika, ağırlıq Qaldırma
3	<b>Abstrak idrakın köməyi ilə rəqibə qalib gəlməklə xarakterizə olunan idman növləri qrupuna hansılar aiddir?</b>	8	<b>Olimpiya oyun- larına daxil olan idman növləri ilk növbədə hansı qruplara bölünür?</b>
A	Üzgüçülük, gimnastika	A	Beynəlxalq və milli
B	Atıcılıq idman növləri, bilyard	B	Silsiləli və qeyri- silsiləli
C	Şahmat, dama, qala qapı	C	Yay və qış
D	Avtomobil yürüş- ləri, cıdır	D	Sürət-qüvvə və Dözümlü
E	Atletika, ağırlıq qaldırma	E	Həvəskar və peşə- kar
4	<b>Silsiləli idman növlərinə aşağı- dakılardan hansılar aid edilir?</b>	9	<b>Qeyri - silsiləli idman növlərinə aşağıdakılardan hansılar aid edilir?</b>
A	Sambo, cudo, boks, karate	A	Qaçış növləri
B	Futbol, voleybol, basketbol	B	Üzgüçülük növləri
C	Qaçış və üzgüçü- lük növləri	C	Velosiped idman növu
D	Ağırlıq qaldırma, taekvando	D	Təkmübarizlik idman növləri
E	Şahmat, bilyard, həndbol	E	Düzgün cavab A, B, C.

5	Matveyev L.P. görə idmançıların göstərdikləri fəaliyyətlərdən asılı olaraq idman növlərini neçə qrupa bölünüb?	10	Texniki vasitələri (heyvanları) idarə etməklə xarakterizə olunan idman növləri qrupuna hansılar aiddir?
A	İki	A	Təkmübarizlik idman növləri
B	Üç	B	Atıcılıq idman növləri, bilyard
C	Dörd	C	Şahmat, dama, qala qapı
D	Beş	D	Avtomobil yürüşləri, cıdır
E	Altı	E	İdman oyunları

**«İdmançının fiziki hazırlığı» mövzusu üçün  
Test**

1	İnsanların <i>əməyə, idmana, orduya</i> istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsi idmançının hansı hazırlıq növüdür?	6	Əzələlərin gərginləşdirilməsi ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti nə adlanır?
A	Fiziki	A	Dözümlük
B	Texniki	B	Qüvvə
C	Taktiki	C	Sürət

D	Psixoloji	D	Elastiklik
E	Nəzəri	E	Cəldlik
2	Hərəkətləri yön- gülləşdirmə və ağırlaşdırma me- todları ilə idman- çının hansı fiziki qabiliyyəti tərbiyə olunur?	7	Maksimal, dinamik, təkrar, izometrik səy- lər metodları vasitə- silə hansı fiziki qabi- liyyət tərbiyə olunur?
A	Qüvvə	A	Qüvvə
B	Sürət	B	Sürət
C	Elastiklik	C	Elastiklik
D	Cəldlik	D	Cəldlik
E	Dözümlük	E	Dözümlük
3	İdmançının hərəkəti fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə ye- tirmək bacarığı nə adlanır?	8	İdmançının hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığı nə adlanır?
A	Qüvvə	A	Qüvvə
B	Sürət	B	Sürət
C	Elastiklik	C	Elastiklik
D	Cəldlik	D	Cəldlik
E	Dözümlük	E	Dözümlük
4	Hərəkətin mak- simal amplituda ilə icrası və bu ampli- tudanın son vəziy-	9	Yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən icra şəraitin- də uyğun hərəkət

	yatında saxlanılması qabiliyyəti nə adlanır?		fəaliyyətinin yenidən qurulması bacarığı nə adlanır?
A	Qüvvə	A	Qüvvə
B	Sürət	B	Sürət
C	Elastiklik	C	Elastiklik
D	Cəldlik	D	Cəldlik
E	Dözümlük	E	Dözümlük
<b>5</b>	<b>Elastikliyə təsir edən faktorlar hansılardır?</b>	<b>10</b>	<b>Dözümlü idmançı kimə deyilir?</b>
A	Temperatur	A	Tez yorulub, tez bərpa olan
B	İdmançının yaşı	B	Gec yorulub, gec bərpa olan
C	Massaj	C	Tez yorulub, gec bərpa olan
D	Əzələ-bağ aparatının vəziyyəti	D	Gec yorulub, tez bərpa olan
E	Düzgün cavab A, B, C, D.	E	Düzgün cavab A, B.

**«İdmançının texniki hazırlığı» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>İdmanda üstünlük əldə etmək və rəqibin hücumlarından müdafiə nə adlanır?</b>	<b>6</b>	<b>Texnikanı icra etmə bacarığı nə adlanır?</b>
A	İdmançının fiziki qabiliyyətləri	A	İdmançının fiziki hazırlığı
B	İdman növünün texnikası	B	İdmançının texnika hazırlığı
C	İdman növünün taktikası	C	İdmançının taktiki hazırlığı
D	İdmançının qüvvəsi	D	İdmançının psixoloji hazırlığı
E	İdmançının sürəti	E	İdmançının intellektual hazırlığı
<b>2</b>	<b>Texnikanı təksil-ləşdirmə vasitələri hansılardır?</b>	<b>7</b>	<b>Texniki hazırlıq hansı hissələrdən ibarətdir?</b>
A	Yeni hərəkətlərin komplektləşdirilməsi	A	Baza texnikası
B	Köhnə hərəkətlərin quruluşunda dəyişikliklər aparmaq	B	Texniki təkmilləşmə
C	Yarış qaydalarına uyğunlaşmaq	C	«Tac» və ya əsas hərəkətlər
D	Fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək	D	İdmançının hərəkəti qabiliyyətləri



E	Düzgün cavab A, B,C, D.	E	Düzgün cavab A, B,C.
3	<b>İdmanda üstünlük əldə etmək və ya rəqibin hücumlarından müdafiə olunmaq üçün idmançının istifadə etdiyi hərəkətlər nə adlanır?</b>	8	<b>İdmançının baza texnikasının sayı nə qədər çox olsa, yarışda qalib gəlmək şansı necə olar?</b>
A	İdmançının qüvvəsi	A	Az olar
B	İdmançının taktikası	B	Çox olar
C	İdmançının cəldliyi	C	Özünü itirər
D	İdmançının texnikası	D	Heç bir təsir etməz
E	İdmançının dözümlüüyü	E	Çox olanda hərəkətlər qarışar
4	<b>Yarışda qalib gəlmək şansı artmaq üçün idmançının baza texnikası necə olmalıdır?</b>	9	<b>Texnikanı təkmilləşdirmək üçün yeni hərəkətlər nə vasitəsi ilə yaranır?</b>
A	Az və keyfiyyətli	A	Fiziki inkişaf
B	Çox və keyfiyyətli	B	Biomexaniki təhlil
C	Ancaq çox	C	Fiziki tərbiyə
D	Ancaq keyfiyyətli	D	Riyazi modelləşdirmə
E	Az və keyfiyyətsiz	E	Düzgün cavab B, D.

5	<b>Texnikanı təkmilləşdirmək �c�n köhnə hərəkətlərin qruluşunda n� vasitəsi ilə dəyişikliklər aparmaq lazımdır?</b>	10	<b>Texnikanı təkmilləşdirmək �c�n hansı vasitələr ilə yarış qaydalarına uyğunlaşmaq olar?</b>
A	Şerti hərəkətlərin icrasından imtina etməklə	A	Əzələ qruplarına əlavə hərəkətlər vermək
B	Əzələ qruplarına əlavə hərəkətlər vermək	B	Video v� kinoqramlardan istifadə etməklə
C	Video v� kinoqramlardan istifadə etməklə	C	Sürət-d�z�ml�y�n� artırmaq
D	Texnikanın elementlərində ustalıqla dəyişikliklər aparmaqla	D	Hərəkətin ləng icrasından imtina etmək və mübarizəni intensivləşdirmək
E	Düzgün cavab A, B, C, D.	E	Qüvvə-d�z�ml�y�n� artırmaq

**«İdmançının taktiki hazırlığı» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>İdmanda özünün və rəqibin hazırlığını nəzərə almaqla əvvəlcədən düşünülmüş, sonradan yerinə yetirilmiş fəaliyyət nə adlanır?</b>	<b>6</b>	<b>Rəqibin müdafi-yəsini zəiflətməyə məcbur edən taktiki vasitələr hansılardır?</b>
A	Fiziki hazırlıq	A	İki qat aldatma
B	Texnika	B	Məhdudlaşdırma
C	Taktika	C	Təkrar hücum
D	Psixoloji hazırlıq	D	Əks çağırış
E	Nəzəri hazırlıq	E	Düzgün cavab A, C, D.
<b>2</b>	<b>Rəqibi müdafiə olunmağa məcbur edən taktiki vasitələr hansılardır?</b>	<b>7</b>	<b>Rəqibi hücum etməyə məcbur edən taktiki vasitələr hansılardır?</b>
A	Fəallıq və məhdudlaşdırma	A	Fəallıq
B	Təkrar hücum və çağırış	B	Məhdudlaşdırmaq
C	Əks çağırış və fəallıq	C	Təkrar hücum
D	İki qat aldatma və çağırış	D	Çağırış
E	Məhdudlaşdırma və çağırış	E	Əks çağırış
<b>3</b>	<b>Taktikanın neçə növü var?</b>	<b>8</b>	<b>Taktikanın növləri hansılardır?</b>

A	İki	A	Məhdudlaşdırma (pressinq)
B	Üç	B	Hücum, əks hücum, müdafiə
C	Dörd	C	Təkrar hücum və çağırış
D	Beş	D	Yarışda iştirak etmə taktikası
E	Altı	E	Düzgün cavab A, C, D.
<b>4</b>	<b>Yarışın ilk taktiki planı nə vaxt hazırlanır?</b>	<b>9</b>	<b>Taktikanın əsas üç bölməsi hansılardır?</b>
A	Yarış gedə-gedə	A	Hücum, əks hücum, müdafiə
B	Yarışdan sonra	B	Hərəkətin icra olunma taktikası
C	Yarışdan əvvəl	C	Oyunun (döyüşün, tutuşmanın vəs.) Taktikası
D	Hər görüşdən əvvəl	D	Yarışda iştirak etmə taktikası
E	Hər görüşdən sonra	E	Düzgün cavab B, C, D.
<b>5</b>	<b>Yarışın taktiki planını hazırlamaq üçün rəqib haqqında hansı taktiki forma ilə məlumat toplamaq olar?</b>	<b>10</b>	<b>Taktikanın hansı formasının vasitəsi ilə idmançı rəqiblərindən öz hazırlığını gizli saxlayır?</b>
A	Hücum etməklə	A	Kəşfiyyat
B	Müdafiə olunmaqla	B	Maskirovka
C	Məhdudlaşma (pressinq) etməklə	C	Hücum

D	Kəşfiyyat aparmaqla	D	Müdafiə
E	Üstünlüyünü gizlətməklə (maskirovka)	E	Pressinq

**«İdmançının psixoloji hazırlığı» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Psixologiya sözünün mənası nədir?</b>	<b>6</b>	<b>İdmançının psixoloji hazırlığı nə ilə müəyyən olunur?</b>
A	Ruh və cism	A	Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqla
B	Şüur və cism	B	Texniki hazırlıqla
C	Ruh və şüur	C	Taktiki hazırlıqla
D	Ağıllı Adam	D	İradi və mənəvi keyfiyyətlərlə
E	Ruh və elm	E	Nəzəri hazırlıqla
<b>2</b>	<b>İradi keyfiyyətlərə hansı aiddir?</b>	<b>7</b>	<b>Mənəvi keyfiyyətlərə hansı aiddir?</b>
A	Humanistlik	A	Qələbəyə inam
B	Nəzakətlik	B	Mətanətlik
C	İntizamlıq	C	İnadkarlıq
D	Qələbəyə inam	D	Vətənpərvərlik
E	Vətənpərvərlik	E	Özünü ələ almaq
<b>3</b>	<b>Tez goşub və tezdə sakitləşən idmançı hansı tipə aiddir?</b>	<b>8</b>	<b>Tez goşub və gec sakitləşən idmançı hansı tipə aiddir?</b>

A	Sənqvinik	A	Sənqvinik
B	Xolerik	B	Xolerik
C	Melanxolik	C	Melanxolik
D	Fleqmatik	D	Fleqmatik
E	Düzgün cavab A, D.	E	Düzgün cavab A, B.
<b>4</b>	<b>Gec goşub və gecdə sakitləşən idmançı hansı tipə aiddir?</b>	<b>9</b>	<b>Qapalı insanlar hansı tipə aiddir?</b>
A	Sənqvinik	A	Sənqvinik
B	Xolerik	B	Xolerik
C	Melanxolik	C	Melanxolik
D	Fleqmatik	D	Fleqmatik
E	Düzgün cavab A, C.	E	Düzgün cavab C, B.
<b>5</b>	<b>Təcrübənin psixikaya təsiri və idarə edilməsi nə adlanır?</b>	<b>10</b>	<b>Hansı psixoloji tipə məxsus olan adamdan yaxşı şahmatçı ola bilər?</b>
A	İradi keyfiyyətlər	A	Sənqvinik
B	Mənəvi keyfiyyətlər	B	Xolerik
C	İntellektual oyunlar	C	Melanxolik
D	İdman oyunları	D	Fleqmatik
E	Psixotexniki oyunlar	E	Düzgün cavab A, B.

«İdmançının intellektual hazırlığı» mövzusu üçün

Test

<b>1</b>	<b>İdmançının intellektual hazırlığının əsas cəhətləri hansılardır?</b>	<b>6</b>	<b>İdmançının intellektual təhsilinə nələr aiddir?</b>
A	Dünya görüşü və bilik	A	Fiziki qabiliyyətlər
B	İntellektual təhsil və qabiliyyət	B	Mənəvi və iradi keyfiyyətlər
C	Fiziki və iradi qabiliyyətlər	C	Dünya görüşü, bilik, idman etikası
D	Texniki və taktiki qabiliyyət	D	Texniki və taktiki təkmilləşmə
E	Bacarıq və vərdislər	E	Müxtəlif səviyyəli yarışlar
<b>2</b>	<b>İdmançının yaradıcılıq fəaliyyəti hansı mərhələlərdən ibarətdir?</b>	<b>7</b>	<b>İdmançının intellektual qabiliyyətinə nələr aiddir?</b>
A	Operativ məşq prosesi	A	Dünya görüşü və bilik
B	Yaradıcılıq prosesinə hazırlıq	B	Mənəvi və iradi keyfiyyətlər
C	Perespektiv məşq prosesi	C	Müxtəlif səviyyəli Yarışlar
D	Yaradıcılıq prosesinin Özü	D	Bacarıq və vərdislər
E	Düzgün cavab B, D.	E	Reproduktiv və yaradıcı fəaliyyət
<b>3</b>	<b>36 dəmir parçasının hər birindən bir detal düzəldilir. Hər 6 detailın qalıqlarındanda bir detal düzəlmək olar. Cəmi neçə detal düzəldilir?</b>	<b>8</b>	<b>Baba, ata və oğul birlikdə 100 yaşları var. Ata və oğulun birlikdə 45 yaşı var. Oğul atadan 25 yaş cavandır. Hər birinin neçə yaşı var?</b>

A	26 detal	A	65, 35, 5
B	36 detal	B	70, 25, 5
C	42 detal	C	73, 26, 1
D	43 detal	D	55, 35, 10
E	45 detal	E	67, 29, 4
<b>4</b>	<b>7 şam yanır, üçünü söndürəndə neçə şam qalar?</b>	<b>9</b>	<b>Düşüncənin mahiyyəti nə ilə müəyyənləşir?</b>
A	Yeddi şam	A	Fiziki qabiliyyətlər ilə
B	Altı şam	B	Texniki təkmilləşmə ilə
C	Beş şam	C	Taktiki hazırlıq ilə
D	Dörd şam	D	Psixoloji keyfiyyətlər ilə
E	Üç şam	E	Obyektiv varlığın əşyaları, təzahür-ləri arasında əlaqələrin və münasibətlərin əksi ilə
<b>5</b>	<b>5 metr olan ağacı hər bir metrədən bir 1 dəqiqəyə çəkilir. Neçə dəqiqə vax lazımdır?</b>	<b>10</b>	<b>Atanın 31 yaşı olanda oğulun 8 yaşı var idi. İndi ata oğlundan 2 dəfə böyükdür. Oğulun neçə yaşı var?</b>
A	Altı dəqiqə	A	15 yaşı
B	Beş dəqiqə	B	18 yaşı
C	Dörd dəqiqə	C	21 yaşı
D	Üç dəqiqə	D	23 yaşı
E	İki dəqiqə	E	25 yaşı



**«İdmançının integral hazırlığı» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Xarakterinə görə hansı yarışlar var?</b>	<b>6</b>	<b>Formasına görə hansı yarışlar var?</b>
A	Birinciliklər və çempionatlar	A	Birinciliklər və çempionatlar
B	Şəxsi, şəxsi-komandalı, komandalı	B	Şəxsi, şəxsi-komandalı, komandalı
C	Əsas və hazırlayıcı yarışlar	C	Seçmə və yoxlama yarışları
D	Ənənəvi və xatirə yarışları	D	Ənənəvi və xatirə yarışları
E	Dairəvi və qarışıq yarışlar	E	Düzgün cavab A, C, D.
<b>2</b>	<b>13 komanda üçün dairəvi üsul ilə keçirilən yarışda hər bir komandanın neçə görüşü olacaq?</b>	<b>7</b>	<b>Vacibliyinə görə hansı yarışlar var?</b>
A	3 görüş	A	Birinciliklər və çempionatlar
B	6 görüş	B	Şəxsi, şəxsi-komandalı, komandalı
C	9 görüş	C	Əsas və hazırlayıcı yarışlar
D	12 görüş	D	Ənənəvi və xatirə yarışları
E	15 görüş	E	Dairəvi və qarışıq yarışlar
<b>3</b>	<b>Üsuluna görə hansı yarışlar var?</b>	<b>8</b>	<b>Miqyasına görə hansı yarışlar var?</b>
A	Birinciliklər və çempionatlar	A	Birinciliklər və çempionatlar

B	Şəxsi, şəxsi-komandalı, komandalı	B	Şəxsi, şəxsi-komandalı, komandalı
C	Əsas və hazırlayıcı yarışlar	C	Əsas və hazırlayıcı yarışlar
D	Ənənəvi və xatirə yarışları	D	Rayon, şəhər, ölkə, qitə, dünya
E	Dairəvi, qarışıq, uduzub çıxma	E	Dairəvi, qarışıq, uduzub çıxma
<b>4</b>	<b>Təsnifat yarışları nə məqsədi ilə keçirilir?</b>	<b>9</b>	<b>Yarışın qarışıq üsul ilə keçirilməsi nədir?</b>
A	Yığma komandanın heyyyətini müəyyən etmək	A	Görüşdə uduzan yarışdan çıxır
B	Müəyyən bir bayrama həsr etmək	B	Yarışda iştirak edən hər bir komanda və ya idmançı ilə görüşmək
C	Komandalar arasında yoldaşlığı artırmaq	C	İki və daha artıq üsuldan istifadə olunur
D	İdman ustalığını artırmaq	D	Uduzub təsəlliverici görüşlərdə çıxış etmək
E	Komandanın yerini müəyyən etmək	E	Olimpiya sistemi
<b>5</b>	<b>Seçmə yarışları nə məqsədi ilə keçirilir?</b>	<b>10</b>	<b>Xatirə yarışları nə məqsədi ilə keçirilir?</b>
A	Yığma komandanın heyyyətini müəyyən etmək	A	Yığma komandanın heyyyətini müəyyən etmək
B	Görkəmli bir insanı yad etmək	B	Görkəmli bir insanı yad etmək
C	Komandalar arasında yoldaşlığı artırmaq	C	Komandalar arasında yoldaşlığı artırmaq
D	İdman ustalığını artırmaq	D	İdman ustalığını artırmaq
E	Komandanın yerini müəyyən etmək	E	Komandanın yerini müəyyən etmək

**«İdmana seçmə və proqnoz» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>İdmana düzgün seçmə idmançının hazırlığında nəyə qənaət edir?</b>	<b>6</b>	<b>Təbii seçmə üsulu ilə hansı uşaqları seçmək olar?</b>
A	Sərf olunan vaxta, pula, əməyə	A	Qüvvətli
B	Qüvvənin, dözümlüyn, cəldiyn inkişafına sərf olunan enerjiyə	B	Zehnlı
C	Texniki hərəkətlərə sərf olunan vaxta	C	Cəld
D	Psixoloji yükün bərpasına	D	Sürətli
E	Yarıslara xərclənən pula	E	İnadkar
<b>2</b>	<b>Uşaqları fiziki inkişafına görə seçən məşqçilər nəyi əsas sayırlar?</b>	<b>7</b>	<b>Uşaqları təbii seçməyə görə seçən məşqçilər nəyi əsas sayırlar?</b>
A	Uşaqların savadını	A	Uşaqların savadını
B	İnadkarlığını	B	İnadkarlığını
C	Evlərinin yaxın olmasını	C	Evlərinin yaxın olmasını
D	Ətraflarının uzunluğunu	D	Ətraflarının uzunluğunu
E	Fiziki hazırlığını	E	Fiziki hazırlığını
<b>3</b>	<b>Uşaqları məktəbdəki müvəffəqiyyətlərinə görə seçən məşqçilər nəyi əsas sayırlar?</b>	<b>8</b>	<b>Uşaqları valideynlərin antropometrik göstəricilərinə görə seçən məşqçilər nəyi əsas sayırlar?</b>

A	Uşaqların savadını	A	Uşaqların savadını
B	İnadkarlığını	B	İnadkarlığını
C	Evlərinin yaxın olmasını	C	Evlərinin yaxın olmasını
D	Ətraflarının uzunluğunu	D	Ətraflarının uzunluğunu
E	Fiziki hazırlığını	E	Fiziki hazırlığını
4	<b>Adsız barmaqları uzun olan qız-larda hansı hazırlıq növü daha yaxşı inkişaf etmiş olur?</b>	9	<b>İdmançıların qıç və qollarının uzun olması idmanda əsas nəyə imkan yaradır?</b>
A	Nəzəri	A	Fiziki qabiliyyətlərin inkişafına
B	Fiziki	B	Biliyin artmasına
C	Texniki	C	Qormazlığın tərbiyəsinə
D	Taktiki	D	Yüksək nəaliyyət əldə etməyə
E	Psixoloji	E	Dözümlüünün inkişafına
5	<b>İdmançı ailəsinə mənsub olan uşaqların neçə faizindən yüksək nəaliyyətlər gözləmək olar?</b>	10	<b>Mütəxəssislər əsas neçə variant seçmə üsuluna diqqət yetirməyi məsləhət görürlər?</b>
A	10%	A	İki
B	30%	B	Dörd
C	50%	C	Altı
D	70%	D	Səkkiz
E	90%	E	On

«Məşq prosesinin planlaşdırılması» mövzusu üçün

Test

<b>1</b>	<b>Operativ məşq planı hansı məşq planlarından ibarətdir?</b>	<b>6</b>	<b>Cari məşq planı hansı məşq planlarından ibarətdir?</b>
A	Cari məşq planı, illik məşq planı, makro silsilə	A	Mezo silsilə, makro silsilə, illik məşq planı
B	Dörd illik və çox illik məşq planı	B	Dörd illik və çox illik məşq planı
C	Bir məşq planı, bir günün məşq planı, mikro silsilə	C	Bir məşq planı, bir günün məşq planı, mikro silsilə.
D	Bir məşq planı və çox illik məşq planı	D	Bir məşq planı və çox illik məşq planı
E	Mikro, mezo, mikro silsilə	E	Çox illik məşq planı
<b>2</b>	<b>Perespektiv məşq planı hansı məşq planlarından ibarətdir?</b>	<b>7</b>	<b>Bir günə maksimum neçə məşq keçirmək olar?</b>
A	Cari məşq planı, illik məşq planı, makro silsilə	A	4 məşq
B	Dörd illik və çox illik məşq planı	B	3 məşq
C	Bir məşq planı, bir günün məşq planı, mikro silsilə	C	2 məşq
D	Bir məşq planı və	D	5 məşq

	çox illik məşq planı		
E	Makro silsilə	E	1 məşq
<b>3</b>	<b>Mezo silsilənin keçirilmə müddəti nə qədərdir?</b>	<b>8</b>	<b>Mikro silsilənin keçirilmə müddəti nə qədərdir?</b>
A	45-90 gün	A	3-5 gün
B	4-6 ay	B	3-7 həftə
C	10-12 ay	C	3-7ay
D	2-4 il	D	3-7 il
E	7-21 gün	E	7-21 gün
<b>4</b>	<b>Makro silsilənin keçirilmə müddəti nə qədərdir?</b>	<b>9</b>	<b>Çox illik məşq planının keçirilmə müddəti nə qədərdir?</b>
A	1-3 ay	A	2-4 il
B	4-6 ay	B	6-20 il
C	4-20 il	C	4-6 ay
D	7-21-gün	D	45-90-gün
E	45-90 gün	E	1-2 il
<b>5</b>	<b>Məşq neçə hissədən ibarətdir?</b>	<b>10</b>	<b>Məşqin hazırlayıcı hissəsinin məqsədi nədən ibarətdir?</b>
A	2 hissə	A	Orqanizmi bərpa edib, məşqdən əvvəlki vəziyyətə gətirmək

B	5 hissə	B	Yeni hərəkətlərin öyrədilməsi
C	1 hissə	C	Orqanizmi ümumi və xüsusi işkişaf etdirici hərəkətlər ilə isindirmək
D	3 hissə	D	Məşqi yekunlaşdırmaq
E	6 hissə	E	A və B cavabları

**«Məşqin prinsipləri» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Şüurluq prinsipinin məqsədi nədir?</b>	<b>6</b>	<b>Əyanilik prinsipinin məqsədi nədir?</b>
A	Öyrədilən hərəkətin idmançılara göstərilməsi	A	Öyrədilən hərəkətin idmançılara göstərilməsi
B	Öyrədilən hərəkətin idmançının yaşına, ustalığına, stajına, sağlamlığına uyğun olması	B	Öyrədilən hərəkətin idmançının yaşına, ustalığına, stajına, sağlamlığına uyğun olması.
C	Öyrədilən hərəkətin maraqlı olması	C	Öyrədilən hərəkətin maraqlı olması
D	Məşqi nə öyrədirsə onun idmançılara əhəmiyyətini izah etməlidir	D	Məşqi nə öyrədirsə onun idmançılara əhəmiyyətini izah etməlidir.

E	Öyrədilən hərəkətlər bir-birlərilə əlaqəli olması	E	Öyrədilən hərəkətlər bir-birlərilə əlaqəli olması
2	<b>Qeyd olunanlardan hansı məşqin xüsusi prinsipidir?</b>	7	<b>Qeyd olunanlardan hansı məşqin xüsusi prinsipidir?</b>
A	Məşqin fəallıq prinsipi	A	Məşqin elmlilik prinsipi
B	Məşqin müvafıqlıq prinsipi	B	Məşqin ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti prinsipi
C	Məşqin fasiləsizlik prinsipi	C	Məşqin sistematiklik prinsipi
D	Məşqin əyanilik prinsipi	D	Məşqin əyanilik prinsipi
E	Məşqin şüurluq prinsipi	E	A və D cavabları
3	<b>Fəallıq prinsipinin məqsədi nədir?</b>	8	<b>Müvafıqlıq prinsipinin məqsədi nədir?</b>
A	Öyrədilən hərəkətin idmançılara göstərilməsi	A	Öyrədilən hərəkətin idmançılara göstərilməsi .
B	Öyrədilən hərəkətin idmançının yaşına, ustalığına, stajına, sağlamlığına uyğun olması	B	Öyrədilən hərəkətin idmançının yaşına, ustalığına, cinsinə, sağlamlığına uyğun olması
C	Öyrədilən hərəkətin maraqlı olması	C	Öyrədilən hərəkətin maraqlı olması
D	Məşqçi nə öyrədirsə onun idmançılara əhəmiyyətini izah etməlidir	D	Məşqçi nə öyrədirsə onun idmançılara əhəmiyyətini izah etməlidir
E	Öyrədilən hərəkətlər bir-birlərilə əlaqəli olması	E	A və C cavabları



<b>4</b>	<b>Qeyd olunanlardan hansı məşqin xüsusi prinsipidir?</b>	<b>9</b>	<b>Qeyd olunanlardan hansı məşqin xüsusi prinsipidir?</b>
A	Məşqin fəallıq prinsipi	A	Məşqin fəallıq prinsipi
B	Məşqin sistemətiklik Prinsipi	B	Məşqin sistemətiklik prinsipi
C	Məşqin şüurluq prinsipi	C	Məşqin dalğavarilik prinsipi
D	Məşqin əyanilik prinsipi	D	Məşqin əyanilik prinsipi
E	Nailiyyətlərin maksimum artırılması, dərin ixtisaslaşma və fərdilik Prinsipi	E	Məşqin şüurluq prinsipi
<b>5</b>	<b>Sistemətiklik prinsipinin məqsədi nədir?</b>	<b>10</b>	<b>Qeyd olunanlardan hansı məşqin ümumi prinsipidir?</b>
A	Öyrədilən hərəkətin idmançılara göstərilməsi	A	Məşqin ümumi və xüsusi hazırlılığın vəhdəti prinsipi
B	Öyrədilən hərəkətin idmançının yaşına, ustalığına, stajına, sağlamlığına uyğun olması	B	Məşqin dalğavarilik prinsipi.
C	Öyrədilən hərəkətin maraqlı olması	C	Məşqin fasiləsizlik prinsipi
D	Məşqçi nə öyrədirsə onun idmançılara əhəmiyyətini izah etməlidir	D	Nailiyyətlərin maksimum artırılması, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi
E	Öyrədilən hərəkətlər bir-birlərlə əlaqəli olması	E	Məşqin əyanilik prinsipi

**«Məşqin metodları» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Öyrətmənin vəzifələri hansılardır?</b>	<b>6</b>	<b>Biliyin göstərmə metodu hansı hissələrdən ibarətdir?</b>
A	Bilik vermək.	A	Canlı göstərmə
B	Bacarıq aşılamaq.	B	Təsviri göstərmə
C	Vərđişi formalaşdırmaq.	C	Şerti göstərmə
D	Düzgün cavab a, b, c.	D	Vidio kasetlər
E	İdmançıya qızırdırıcı hərəkətlər vermək	E	Düzgün cavab a, b, c.
<b>2</b>	<b>Bilik vermənin metodları hansılardır?</b>	<b>7</b>	<b>Bacarığın hissə-hissə metodu hansı hissələrdən ibarətdir?</b>
A	Söz	A	Ayrı-ayrılıqda və toplamaqla öyrətmək.
B	Göstərmə	B	Mürəkkəb hissəni ayrılıqda öyrətmək.
C	Düzgün cavab a və b.	C	Toplamaqla öyrətmək.
D	Mühazirə	D	Ayrı-ayrılıqda, toplamaqla və mürəkkəb hissəni ayrılıqda öyrətmək.

E	Şerti göstərmə	E	Canlı göstərmə
3	<b>Bacarığın metodları hansılardır?</b>	8	<b>Hansı hərəkətlər bütövlükdə öyrədilir?</b>
A	Bütövlükdə və hissə-hissə.	A	Mürəkkəb hərəkətlər
B	Söz və göstərmə.	B	Sadə hərəkətlər.
C	Təkrarlama və dəyişmə.	C	Gimnastik hərəkətlər.
D	Hissə-hissə	D	Hərəkətlər həmişə bütövlükdə öyrədilir.
E	B və C cavabları	E	Düzgün cavab A və C.
4	<b>Vərdişin metodları hansılardır?</b>	9	<b>Hansı hərəkətlər hissə-hissə öyrədilir?</b>
A	Bütövlükdə metodu.	A	Mürəkkəb hərəkətlər.
B	Söz metodu.	B	Sadə hərəkətlər.
C	Təkrarlama metodu	C	Hərəkətlər həmişə hissə-hissə öyrədilir.
D	Dəyişmə metodu.	D	Gimnastik hərəkətlər.
E	C və D	E	C və B cavabları
5	<b>Biliyin söz metodu hansı hissələrdən ibarətdir?</b>	10	<b>Biliyin canlı göstərmə metoduna aid olan vasitələr hansılardır?</b>

A	Yazılı.	A	Televizordan birbaşa yayım.
B	Şifahi.	B	Məşqçi tərəfindən hərəkətin göstərilməsi.
C	Şerti.	C	Cədvəl, qrafik, sxem, simvol.
D	Soz metodu hissələrə bölünür.	D	Şəkil, rəsm, afişa, video kaset.
E	A və B cavabları	E	Əyani göstərmə.

**«İdmançının bərpa» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Bərpa prosesini tənzim etmək və istiqamət vermək üçün əsas hansı vasitələr var?</b>	<b>6</b>	<b>Məşq yükü ilə fasilələrin düzgün qurulması hansı bərpa vasitəsinə aiddir?</b>
A	Qidalanma, yuxu, masaj	A	Pedaqoji
B	Duş, vanna, sauna	B	Psixoloji
C	Vitaminlər, minerallar	C	Bioloji
D	Günəş, su, hava	D	Gigiyenik
E	Pedaqoji, psixoloji, bioloji	E	Farmakoloji
<b>2</b>	<b>Psixoloji bərpa vasitəsinə nə aiddir?</b>	<b>7</b>	<b>Bioloji ümumi vasitələrə nə aiddir?</b>
A	Qidalanma	A	Yuxu və qidalanma

B	Yuxu	B	Gündəlik rejim və massaj
C	Massaj	C	Elektro, lokal və şüalanma
D	Emosional gərginliyi aradan götürmək	D	Hidro və farmakoloji
E	Günəş, su, hava	E	Düzgün cavab A və B
<b>3</b>	<b>Duşun əsas təsir edici faktoru nədir?</b>	<b>8</b>	<b>Bioloji xüsusi vasitələrə nə aiddir?</b>
A	Suyun çoxluğu və hərərət	A	Yuxu və qidalanma
B	Temperatur və rahatlıq	B	Gündəlik rejim və massaj
C	Hərərət və mexaniki qıcıqlandırma	C	Elektro, lokal və şüalanma
D	Suyun təzyiqi və rəngi	D	Hidro və farmakoloji
E	Duşun şırnaqlarının ölçüləri	E	Düzgün cavab C və D
<b>4</b>	<b>Hidro bərpa vasitələri hansılardır?</b>	<b>9</b>	<b>Duş Şarko nədir?</b>
A	Minerallar və vitaminlər	A	Şotland duşu
B	Duş, vanna, hamam	B	Yağışvari duş
C	Yuxu və qidalanma	C	Tozvari duş
D	Massaj və lokal	D	Bir xortumdan (şlanq) çıxan duş
E	Su, günəş, hava	E	Şırnaq duş
<b>5</b>	<b>Lokal bərpa edici vasitə nədir?</b>	<b>10</b>	<b>Bərpa edici vannaların əsas təsir edici faktoru nədir?</b>

A	Massaj	A	Suyun hərərəti və mexaniki təsiri
B	Barokamera	B	Suyun kimyəvi tərkibi və hərərəti
C	Qidalanma	C	Suyun ancaq mexaniki təsiri
D	Şüalanma	D	Suyun hərərəti, mexaniki təsiri və kimyəvi təsiri
E	Hidro	E	Suyun ancaq tempraturu

**«Məşqə nəzarət» mövzusu üçün  
Test**

<b>1</b>	<b>Bir məşq zamanı yük və istirahətin növbələşdirilməsi üçün məşqin effektivliyini təcili təyin etmə məqsədilə aparılan nəzarət hansıdır?</b>	<b>6</b>	<b>Məşqdən sonra məşğul olanların orqanizmlərinin fiziki yükə reak-siyasını təyin etmək məqsədilə aparılan nəzarət hansıdır?</b>
A	İlkin	A	İlkin
B	Operativ	B	Operativ
C	Cari	C	Cari
D	Mərhələi	D	Mərhələi
E	Yekun	E	Yekun
<b>2</b>	<b>Mezo və ya makro silsilə ərzində</b>	<b>7</b>	<b>İllik planın yerinə yetirilməsini, məşq pro-</b>

	<b>alınan məşq effektivliyinin cəmi haqqında məlumat almağa yönəldilən nəzarət hansıdır?</b>		<b>sesinin müsbət və mənfi tərəflərini üzə çıxarmaq üçün aparılan nəzarət hansıdır?</b>
A	İlkin	A	İlkin
B	Operativ	B	Operativ
C	Cari	C	Cari
D	Mərhələi	D	Mərhələi
E	Yekun	E	Yekun
<b>3</b>	<b>Aşağıdakı yoxlama üsullarından hansı 4 növ yük-dən ibarətdir?</b>	<b>8</b>	<b>Q.t. mak. – q.t. min. x 1 dəq. ÜDS hansı yoxlama üsuludur?</b>
A	Ortostatik yoxlama	A	Ortostatik yoxlama
B	Kverq yoxlama üsulu	B	Kverq yoxlama üsulu
C	Qan dövranının ekonomik dövrən kofisenti	C	Qan dövranının ekonomik dövrən kofisenti
D	Dözümlük kofisenti	D	Dözümlük kofisenti
E	ÜDS müəyyən olunması	E	ÜDS müəyyən olunması
<b>4</b>	<b>1 dəq. YDSx10 : (q.t.mak.-q.t.min.) hansı yoxlama üsuludur?</b>	<b>9</b>	<b>1500: (P1+P2+P3+P4) hansı yoxlama üsuludur?</b>
A	Ortostatik yoxlama	A	Ortostatik yoxlama

B	Kverq yoxlama üsulu	B	Kverq yoxlama üsulu
C	Qan dövrvninin ekonomik dövran kofisenti	C	Qan dövrvninin ekonomik dövran kofisenti
D	Dözümlük kofisenti	D	Dözümlük kofisenti
E	ÜDS müəyyən olunması	E	ÜDS müəyyən olunması
<b>5</b>	<b>Qeyd olunanlardan hansı pedaqoji nəzarətdir?</b>	<b>10</b>	<b>Qeyd olunanlardan hansı bioloji nəzarətdir?</b>
A	Ortostatik	A	İlkin
B	Kverq	B	Operativ
C	Qan dövrvninin ekonomik dövran kofisenti	C	Ortostatik
D	Dözümlük kofisenti	D	Cari
E	Operativ	E	Yekun



## Testlərin cavabları

№	Mövzular	Cavablar									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Terminlər haqqında anlayışlar	C	A	D	C	C	E	B	B	E	C
2	İdman növlərinin müxtəlifliyi	C	E	C	C	D	D	B	C	D	D
3	İdmanını sosioloji funksiyaları	E	E	B	C	E	A	E	C	D	A
4	İdmançının fiziki hazırlığı	A	B	B	C	E	B	A	E	D	D
5	İdmançının tezniki hazırlığı	B	E	D	B	E	B	E	B	E	D
6	İdmançının taktiki hazırlığı	C	A	B	C	D	E	D	B	E	B
7	İdmançının psixoloji hazırlığı	A	D	A	C	E	D	D	B	D	C
8	İdmançının intellektual hazırlığı	B	E	E	E	C	C	E	D	D	D
9	İdmançının inteqral hazırlığı	B	D	E	D	A	E	C	D	C	B
10	İdmana seçmə və proqnoz	A	E	A	B	C	E	E	D	D	C
11	Məşq prosesinin planlaşdırılması	C	B	A	B	D	A	B	E	B	C
12	Məşqin prinsipləri	D	C	C	E	E	A	B	B	C	E
13	Məşqin metodları	D	C	A	E	E	E	D	B	A	B
14	Məşqə nəzarət	B	D	B	D	E	C	E	C	B	C
15	İdmançının bərpası	E	D	C	B	B	A	E	E	D	D

## İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLAR

1. Abiyev A.Q., «Bədən tərbiyəsi» fənninin dövlət standartları., B., 2005.
2. Zülfüqarov X.Q., Nəsrullayev M.Ə., İdman nəzəriyyəsinin əsasları., təd. vəs., B., 1999.
3. Əliyev K., İdmançının qələbə psixologiyası., monoqrafiya., B., 2008.
4. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, bakalavrlar üçün proqram., B., 2002.
5. Məcidov N.B., Cudo., təd vəs., B., 1992.
6. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası., B., 2004.
7. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M., İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri., met.vəs., B., 1992.
8. Həsənova Z.A. İdman məşqinin dövrləşdirilməsi., met.vəs., B., 1990.
9. Hüseynov F.A., İdmanda dopinq və farmakoloji təminat., B., 2002.
10. Барчуков И.С., Нестерев А.А., Физическая культура и спорт., метадология, теория испорт., М., изд. Академия., 2006., 526 стр.
11. Голубев В.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., 1982.
12. Гришенков В.Н., Кочурко Е.И., Поединки на татами., Минск..Полымя., 1987., стр.223.
13. Долин А.А., Попов Г.В., Кемпо-традиция воинских искусств., М., Наука., 1990., стр.430.
14. Кикнадзе А., Ты и твой противник., уч.пос., ФИС., Москва., 1977
15. Коренберг В.Б., Основы спортивной кинезологии., М., 2005., 232 стр.
16. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры., учебник., М., 2007., 463 стр.

17. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., ФиС., 1977.

18. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов., уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 1999.

19. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания., том I., учебник для ИФК., Москва., ФиС., 1976.

20. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания., том II., учебник для ИФК., Москва., ФиС., 1976.

27. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний., учеб.пос., М., 2007., 227 стр.

28. Некрасов В.П., Никифоров Ю.В., Спортивная борьба., Еж.год. 1986., стр. 57-61.

29. Терескин А.В., Мельникова Н.Ю., От викингов до олимпийцев: история спорта в Странах северной европе., М., 2008., 255 стр.

30. Полубинский В.Н., Сенько В.М., Борьба самбо., Минск., Беларусь., 1980., стр.142.

31. Чумаков Е.М., Сто уроков борьбы самбо., уч.пос., Москва., ФиС., 1975.

32. Чумаков Е.М., Шашурин И.В., Моделирование спортивной деятельности борца., мет.пос., Москва., 1988.

33. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта., М., 2008., 479 стр.

34. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С., Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта., М., 2006., 142 стр.

35. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., Психо-технические игры., ФиС., Москва., 1985.

# M Ü N D Ə R İ C A T

	səh.
«İdman nəzəriyyəsi» fəninə giriş	3
<b>I. FƏSİL İDMANIN MAHİYYƏTİ</b>	
1.1. İdmanda istifadə olunan bəzi terminlər haqqında anlayış	4
1.1.1. Terminlərin əmələ gəlmə şərtləri	4
1.1.2. Bədən tərbiyyəsi	6
1.1.3. Fiziki tərbiyə	7
1.1.4. Fiziki inkişaf	8
1.1.5. İdman	9
1.1.6. Məşq	11
1.1.7. İdman nailiyyəti	12
1.2. İdmanın sosioloji funksiyaları	13
1.3. İdman növlərinin təsnifatı	16
<b>II. FƏSİL İDMANÇININ HAZIRLIQ NÖVLƏRİ</b>	
2.1. İdmançının fiziki hazırlığı	20
2.1.1. Qüvvə	21
2.1.2. Sürət	25
2.1.3. Elastiklik	26
2.1.4. Dözümlük	30
2.1.5. Cəldlik	33
2.2. İdmançının texniki hazırlığı	34
2.3. İdmançının taktiki hazırlığı	37
2.3.1. Hərəkətin icra olunma taktikası	39
2.3.2. Taktikanın növləri	42
2.3.3. Yarışın taktikası	43
2.4. İdmançının psixoloji hazırlığı	45
2.4.1. İdmançının hazırlığında psixotexniki oyunların rolu	48
2.5. İdmançının intellektual hazırlığı	51
2.6. İdmançının inteqral hazırlığı	55

2.6.1.	İdmançıların yarış qabağı çəkilərinin ni- zamlanması	58
<b>III FƏSİL</b>	<b>İDMAN MƏŞQİ</b>	
3.1.	İdmana seçmə və proqnoz	63
3.1.1.	Uşaqların idmana seçilməsi	63
3.1.2.	İdmançıların bioritmlərini hesablanması və proqnoz	69
3.2.	Məşq prosesinin planlaşdırılması	72
3.2.1.	Operativ məşq planı	73
3.2.2.	Cari məşq planı	77
3.2.3.	Perespektiv məşq planı	79
3.3.	Məşqin prinsipləri	81
3.3.1.	Məşqin ümumi prinsipləri	82
3.3.2.	Məşqin xüsusi prinsipləri	83
3.4.	Məşqin metodları	85
3.4.1.	Bilik vermək	86
3.4.2.	Bəpçariq aşılamaq	88
3.4.3.	Vərdişi formalaşdırmaq	90
3.4.4.	Təlimdə səhvlərin müəyyən edilməsi və aradan qaldırılması	91
3.5.	İdmançının bərpa	95
3.5.1.	Pedoqoji bərpa	96
3.5.2.	Psixoloji bərpa	96
3.5.3.	Bioloji bərpa	98
3.6.	Məşqə nəzarət	106
3.6.1.	Pedaqoji nəzarət	106
3.6.2.	Bioloji nəzarət	108
	Testlər	110
	Test suallarının cavabları	144
	İstifadə olunan ədəbiyyatların siyahısı	145



ASAPES LIBRARY



0012473

Məcidov Nazim Böyükağa oğlu 1955-ci ildə Bakı şəhərində anadan olub.

1977-ci ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunu bitirib.

1984-1987-ci il illərdə Moskva Mərkəzi Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun əyani aspiranturasında təhsil alıb və bədən tərbiyəsi sahəsində kadr hazırlığı problemi üzrə namizədlik dissertasiyası müdafiə edib. SSRİ idman ustası, Azərbaycanın Əməkdar Məşqçi, Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman işçisidir. 40-a yaxın elmi əsərləri, dərs və metodik tövsiyələrin müəllifidir.

Hazırda ADBTİA-nın elmi işlər üzrə prorektorudur.