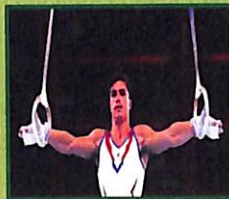


NAZİM MƏCİDOV

BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI

III HİSSƏ



**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi**

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası

N. B. MƏCİDOV

BƏDƏN TƏRBIYƏSİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI

Dərslik III hissə

İDMANÇININ HAZIRLIQ SİSTEMİ

Təhsil Nazirliyinin F.55 sayılı
30/01/2020-ci il tarixli
əmri ilə təsdiq olunmuşdur

“Müəllim” nəşriyyatı

BAKI – 2022

Redaktor:

**Rəyçilər: professor Cəfərov Q.M.
professor Babanlı Y.M.**

**Məcədov N.B. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası
(dərslük). III hissə: İdmançının hazırlıq sistemi. Bakı: "Müəllim",
2021 – səh.**

Dərslük ADBTİA-nın tədris planı və proqramı əsasında tələblərə müvafiq, aydın və sadə dildə, əyani vasitələri nümayiş etdirməklə, məşq və yarışlarda təsadüf olunan misallar gətirilməklə hazırlanmışdır.

Dərslükdə idmançıların hazırlığı ilə əlaqəli terminlərin qısa izahı, məşqin məqsədi, vəzifələri, istiqamətləri, funksiyaları, təsnifatı, idmançının hazırlıq növləri, onun hazırlığına nəzarət və bərpa olunması, idman növlərinə seçmə və proqnoz, məşq prosesinin planlaşdırılması, məşqin prinsipləri, metodları, vasitələri və s. haqqında məlumat verilib.

Bu dərslük ADBTİA və digər təhsil ocaqlarının fiziki tərbiyə fakültə və kafedralarında təhsil alan bakalavr və magistrantlar üçün, həmçinin fiziki tərbiyə sahəsində çalışan müəllimlər, məşqçilər və idmançılar, o cümlədən idman həvəskarları üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Dərslüyün yazılışında müəllifin 40 illik ali məktəbdə müəllimlik fəaliyyətindən və məşqçilik təcrübəsindən, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində kadr hazırlığı ilə əlaqədar apardığı elmi tədqiqat işlərinin nəticələrindən, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksək səviyyəli xarici və yerli mütəxəssislərin yazdıqları ədəbiyyatlardan və onların bir sırası ilə aparılan şəxsi müzakirələrdən, söhbətlərdən istifadə edilmişdir.

İ Z A H A T V Ə R Ə Q İ

“Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası” fənni bakalavr, magistr, müəllim, məşqçi və bədən tərbiyəsi və idmanla maraqlanan insanlar üçün biliklərinin genişlənməsi ondan səmərəli istifadə vasitəsidir. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası əsas 3 hissədən ibarətdir:

1. Bədən tərbiyəsinin ümumi əsasları;
2. Əhəlinin fiziki tərbiyəsi;
3. İdmançının hazırlıq sistemi.

Təqdim olunan dərslik ancaq üçüncü bölməni əhatə edir. Bu bölmə 3 fəsildən ibarətdir:

- Fəsil I. İdmanın mahiyyəti;
- Fəsil II. İdmançının hazırlıq növləri;
- Fəsil III. İdman məşqinin əsasları.

Birinci fəsildə *i d m a n ı n m a h i y y ə t i* açıqlanıb. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən olmuşdur ki, idman sahəsində çalışan mütəxəssislər idmanda bəzi terminləri müxtəlif mənələrdə dərk edir və ya onları eyniləşdirirlər. Bununla əlaqədar ilk öncə bəzi terminlərin qısa izahı verilib. Həmçinin idmanın əhəmiyyətinin nədən ibarət olduğu açıqlanıb. Bunun üçün idmanın sosioloji funksiyaları təhlil olunub. İdman təhsilin, tərbiyənin, sağlamlığın faktoru kimi əsaslandırılıb.

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

İkinci fəsildə *i d m a n ç ı n ı n h a z ı r l ı q n ö v l ə r i* göstərilir və hər biri haqqında məlumat verilir. Burada idmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, intellektual, inteqral hazırlıq növlərini müəyyənləşdirən metod və vasitələr göstərilir.

Üçüncü fəsildə i d m a n m ə ş q i n i n əsaslarından bəhs edilir. Burada uşaqların idmana növlərinə görə seçilməsi, nailiyyətlərin proqnozu, məşq prosesinin planlaşdırılması, məşqin prinsipləri, metodları, məşqə nəzarət və bərpa olma haqqında bilgilər oxucuların nəzərinə çatdırılır.

FƏSİL I. İDMANIN MAHIYYƏTİ

İdman nəzəriyyəsinin mahiyyəti - mənəvi və iradi keyfiyyətləri tərbiyə olunmuş, fiziki cəhətdən hərtərəfli və hormonik inkişaf etmiş, sağlam, yüksək əmək məhsuldarlığına və vətəni qorumağa hazır olan, müasir idmanda yüksək nəaliyyətlər əldə edən, ölkənin şərəfini qoruyan, himnini səsləndirən, bayrağını ucaldan, cəmiyyətin fəal qurucularını yetişdirməkdən ibarətdir.

İnsanın nə qədər çox hərəkəti bacarıq və vərdişləri icra etmək qabiliyyəti varsa, onun digər fiziki və texniki hərəkətləri mənimsəmək imkanları bir o qədər çox olacaq. İnsanlarda hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşması onların əmək, idman, müdafiə və digər peşəkar qabiliyyətlərinin təkmilləşməsinə imkan yaradır. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində bilik əldə etmək insanın savadını, təhsilini, intellektini artırır, ondan istifadə edir və ömür boyu fiziki özünü təkmilləşdirmə ilə məşğul olur.

Fiziki keyfiyyətlərin istiqamətləndirilmiş inkişafı əsasında bədən quruluşunun, əzələ kütləsinin, çəkinin, qamətin nizamlanması, yastıpəncəliyin və digər insan bədəninin məhdudiyyətlərinin düzəlməsi baş verir. Bədənin formasının təkmilləşməsi eyni zamanda orqanizmin funksional göstəricilərində təsir edir. İnsanın düzgün və hormonik inkişafı ancaq hərtərəfli fiziki hazırlığın təminatı ilə mümkündür. Fiziki inkişafın harmoniyası insan orqanizminin funksiya və orqanlarına müsbət təsir göstərir. Sağlamlaşdırıcı vəzifənin həlli orqanizmin xarici mühitin mənfi təsirlərinə, müxtəlif tipli xəstəliklərə qarşı davamlı olmağa imkan yaradır.

1.1. İDMANDA İSTİFADƏ OLUNAN TERMİNLİR VƏ ANLAYIŞLAR

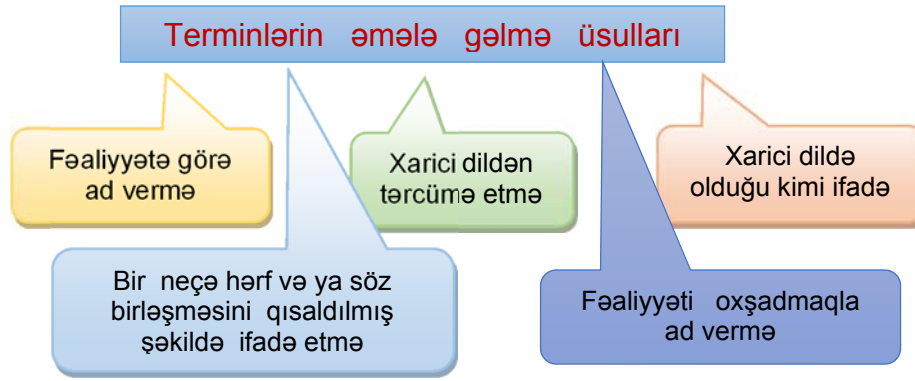
İdmanda məşqçilərin, idmançıların, hakimlərin mütəxəssislərin bir-birlərini tez anlamaq, izah etmək, işlərini yüngülləşdirmək üçün idman terminlərindən istifadə edilir. Hər bir sözün özünə məxsus izahı, mənası, sərhədi var. Terminlər qısa, aydın və dəqiq olmalıdır. Terminə mümkün qədər az səs olması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

«Termin» *terminus* – latın mənşəli söz olub, hərfi mənası «sərhəd», «son hədd», «hədd işarəsi» deməkdir. Qədim yunan mifologiyasına görə, sərhədi qoruyan tanrının adı “Termin” olub. İnsanlar yaşadıkları məkanın sərhədlərinə bir işarə kimi zolaqlı ağ sütunları (daşlar) düzüblər. Bu sütunlar onların birgə yaşadıkları sərhəddi bildirib. Bu **“zolaqlı ağ daş”** termin adlanıb və ona sitayiş ediblər. **Şəkil 1.**



Termin hazırda dəqiq elmi məna verən söz və ya söz birləşməsi kimi qəbul edilir. Terminologiya terminlərin cəmi, onların məzmununu öyrənən elmdir.

Ümumiyyətlə araşdırmalar göstərir ki, idman terminlərinin əmələ gəlməsinin əsas 5 üsulu var. Bunlar: fəaliyyətə görə ad vermək, xarici dildən tərcümə, xarici dildə olduğu kimi qəbul etmək, bir neçə söz birləşməsini qısaltılmış şəkildə tələffüz etmə, hərəkəti fəaliyyəti bir əşya, vəziyyət və s. oxşadıb ad vermə (şəkil 2.).



Şəkil 2.

I. Fəaliyyətə görə ad vermə. Yəni görülən işin mahiyyətinə görə ad verilir. Misal üçün: cudo güləş növündə cudoçunun gördüyü işdən asılı olaraq «**Boğucu**» və yaxud «**Ağrıdıcı**» tutmalar termini əmələ gəlib (şəkil 3,4).



Şəkil 3. Boğucu tutma



Şəkil 4. Ağrıdıcı tutma

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

III. Xarici dildə olduğu kimi ifadə etmə. Bu terminin adətən yaranma yeri ilə əlaqədar olur və dünya xalqları onu olduğu kimi qəbul edir. Misal üçün: «**Cudo**» Yaponiyada yaradılmış idman

növüdür və bütün dünya xalqları da onu «Cudo» termini kimi qəbul edib. “Boks”, “Basketbol”, “Futbol” və digər terminləri də misal göstərmək olar.

IV. Bir neçə söz birləşməsini qısaldılmış şəkildə ifadə etmə. İdman fəaliyyətini bütövlükdə **adlandırmamaq** üçün, o fəaliyyətin ancaq **baş hərflərindən** və **hecalardan** istifadə etməklə qısaldılmış terminlər yaradılır. Misal üçün: «Самозащита без оружия» rus sözündən, birinci üç hərif “Сам” və sonrakı “Без” və “Оружия” sözlərin baş hərflərindən qısaldılmış variantda “Sambo” termini əmələ gəlmişdir.

V. Hərəkəti bir əşya, vəziyyət və s. oxşadıb ad vermə. Burada görülən hərəkəti fəaliyyət nəyəsə oxşatmaqla ona ad verilir. Misal üçün: güləş və ya gimnastika növlərində «Körpü» adlanan xüsusi hərəkət var. İdmançının tutduğu xüsusi vəziyyəti körpüyə oxşadığı üçün onu «Körpü» termini kimi və ya gimnastın halqalarda gimnastın tutduğu statik vəziyyət xaç formasına oxşadığı üçün onu “Xaç” termini kimi adlandırılmışdır və s. (şəkil 5,6).



Şəkil 5. “Xaç”



Şəkil 6. “Körpü”

Məşq prosesində idmanla əlaqəli müxtəlif terminlərə rast gəlinir. Aşağıda idmanda işlənən bəzi terminlərin izahı verilmişdir.

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) – ümumi mədəniyyətin bir hissəsi olub, insanların əldə etdiyi mənəvi və maddi nemətlərin vasitəsi ilə orqanizmin sağlamlığına, əmək və müdafiə qabiliyyətini inkişafına, fiziki kamilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmiş **ictimai prosesdir**.

Bədən tərbiyəsi (fiziki mədəniyyət) anlayışına hər bir fərdin təbii fiziki fəallığını daxil etmək olmaz. Fiziki fəallıq yalnız o zaman fiziki mədəniyyətin komponentinə çevrilir ki, hərəkət fəaliyyəti məqsədyönlü insanın optimal fiziki hazırlığının inkişafına istiqamətləndirilmiş olsun.

Bədən tərbiyəsi 3 istiqamətdə həyata keçirilir:

- Mədəni fəaliyyət istiqamətində - bura, şəxsiyyətin ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsini optimallaşdırmaq üçün yaradılan xüsusi qanunauyğunluqlar, prinsiplər, planlaşdırma, qiymətləndirmə, metodlar, vasitələr, bilik, bacarıq, vərdislər sistemi aiddir.

- Mədəni texniki istiqamətdə - bura, fiziki mədəniyyətin inkişafı üçün idman sahəsində yaradılmış mənəvi və maddi sərvətlər, kino, heykəl, rəsm, musiqi əsərləri, muzey, sərgi, nişanlar, medallar, vimpellər, idman sarayları, stadionlar, üzgüçülük hovuzları və s. daxildir.

- İdmanda əldə edilən nəticələr istiqamətində - bura, yarışlarda əldə edilən nəəliyyətlər, rekordlar, nəticələr daxildir.

Fiziki tərbiyə – ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdislərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş **pedaqoji prosesdir**. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur və tərbiyənin başqa növləri ilə sıx əlaqədardır.

Fiziki tərbiyə iki spesefik istiqaməti olan tərbiyə növüdür: hərəkətlərin təlimi və fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi.

1. *Hərəkətlərin təliminin* - əsasında fiziki təhsil durur. Yeni insan sistemli olaraq öz fiziki fəaliyyəti haqqında bilik, bacarıq və vərdislər əldə edir. Fiziki hərəkətlərin təlimi az enerji və vaxt sərf

etməklə çox iş görmə qabiliyyətinə nail olmaqdır. Burada öyrədən ilə öyrənənin razılığı əsas şərtlərdən biridir. Fiziki təhsil prosesində pedaqogika elminin qanunauyğunluqları, prinsipləri, metodları, vasitələri vəhdət təşkil edir.

2. *Fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi və idarə olunmasının* əsasında fiziki yükün optimal verilməsi, təbii amillərdən və həyat şəraitindən düzgün istifadə edilməsi durur.

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

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

1	Ana bətnində	9 ay
2	Yeni doğulmuş	6 həftəyə qədər
3	Südəmər körpə	1 yaşa qədər
4	Uşaqılıq dövrü	1-3 yaşa qədər
5	Məktəbə qədər dövr	3-6 yaş
6	Kiçik məktəb yaşlı dövr	6-10 yaş
7	Yeniyyətlik dövrü	10-15 yaş
8	Gənclik dövrü	15-20 yaş
9	I yetkinlik dövrü	20-39 yaş kişilər 20-34 yaş qadınlar
10	II yetkinlik dövrü	39-60 yaş kişilər 34-55 yaş qadınlar
11	Yaşlı dövr	60-74 yaş kişilər 55-74 yaş qadınlar
12	Qocalıq dövrü	74-90 yaş
13	Uzun ömürlük dövrü	90 və daha çox

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

İdman – yarış fəaliyyəti olub, ona hazırlıq, müəyyən qaydalar əsasında insanların qabiliyyətlərinin qiymətləndirilməsi və müqayisəsi, yarış nailiyyətlərinin maksimum artırılması, adamlar arasında münasibətlər və rəftar normaları daxildir. İdman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çoxtərəfli ictimai fəaliyyətdir.

İdman yarış fəaliyyəti kimi: burada insanların müəyyən bacarıq və qabiliyyətlərini obyektiv şəkildə müqayisə etmək və maksimal üzə çıxarmaq mümkün olur. İdmanın yarış fəaliyyətinin aşağıdakı xüsusiyyətləri vardır.

Yarışların pilləli olması. Yarışlar elə təşkil olunub keçirilir ki, sonrakı daha yüksək yarışa çıxmaq üçün ondan əvvəlki yarışın tələbləri yerinə yetirilsin. Deməli sonrakı yarışda iştirak etmək əvvəlki yarışın nəticələrindən asılı olur. Misal üçün, Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq;

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

Yarış etikası. Yarış iştirakçılarının humanist əsaslarda rəftar normaları. Yarışlarda ədalətlik prinsipi.

İdmanın mahiyyəti təkəcə 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 idmanın həm fiziki və həm də mənəvi cəhətdən özünəməxsus yeri var. İdmanın sosial mahiyyəti durmadan artır.

İdman istiqamətlərinə görə 4 qrupa bölünür. Bunlar:

- **Kütləvi sağlamlaşdırıcı idman.** "Sağlamlıq naminə

idman və idman hamı üçün” şüarı ilə yaşından, cinsindən, sosial statusundan, sağlamlıq imkanlarından asılı olmayaraq idmanı müvafiq, təhlükəsiz, inklüziv etmək. Daha çox insanları idman növləri ilə məşğul olmağa cəlb etmək, sadə, qaydaları yüngülləşdirilmiş idman yarışlarında, kütləvi qaçış, velosiped, üzgüçülük, mini futbol, çimərlik futbolu və voleybolu üzrə yarışlarda iştirak etmək. Əyləncəli yarışlar təşkil edib keçirmək.

- **Baza idmanı.** Burada artıq konkret idman növü müəyyən edilib. Onun texnikasının əsasları təlim olunur. İlk idmançı hazırlığı başlanır. Seçilmiş idman növü üzrə ilk yarışlar, nəaliyyətlər və uğursuzluqlar, hazırlığın təkmilləşməsi, ustalığın artması və s.

- **Yüksək nəaliyyətlər idmanı.** Yığma komandanın heyəti, təlim-məşq toplanışları, yüksək idman ustalığı, çoxillik məşq prosesi, beynəlxalq yarışlarda ölkəni təmsil etmək, himnini səsləndirmək, bayrağını yüksəltmək.

- **Peşəkar idman.** İdmanı bir peşə kimi istifadə edib, ondan qazanc mənbəyi kimi yararlanmaq.

Məşq - fiziki tərbiyənin formalarından biri olub, idmançı hazırlamaya yönəldilmiş **pedaqoji prosesdir.**

Məşq əsas 3 vəzifəni həll edir:

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

2. İdmançının – fiziki hazırlığının inkişafı. Bura idmançının seçilmiş idman növündə fiziki qabiliyyətlərinin (qüvvə, sürət, dözümlük, cəldlik, elastiklik) tərbiyə olunması, hərtərəfli hormonik inkişafı və orqanizminin möhkəmləndirilməsi.

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

Fiziki hazırlıq - insanların *əməyə, idmana, orduya* istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsidir. **Fiziki hazırlıq** – insanın hər hansı bir fəaliyyət növünə yiyələnmək məqsədilə fiziki hərəkətlərdən bir vasitə kimi istifadə edib fiziki qabiliyyətlərin inkişafına istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyə prosesidir.

Fiziki hazırlıq 2 yerə bölünür: ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq. İdmançının fiziki hazırlığı onun fiziki qabiliyyətləri ilə müəyyən olunur.

Fiziki qabiliyyət - bu insanın morfoloji və psixofizioloji potensial imkanlarından kompleks istifadə edərək, əzələ fəaliyyətinin hər hansı tələblərinə cavab verib, fiziki hərəkətin effektiv icrasını təmin edir. İdmançının fiziki qabiliyyətlərindən əsas bunları qeyd etmək olar: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük.

İdmançının qüvvəsi - əzələlərin gərginləşdirilməsi ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi xarakterizə olunur.

İdmançının sürəti – hərəkəti fəaliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirmək qabiliyyəti kimi xarakterizə olunur.

İdmançının elastikliyi – hərəkətin maksimal amplituda ilə icrasına və bu amplitudanın son vəziyyətində saxlanması qabiliyyəti kimi xarakterizə olunur.

İdmançının dözümlüyü – hər hansı hərəkəti fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq qabiliyyəti kimi xarakterizə olunur.

İdmançının cəldliyi (çevikliyi) – yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən şəraitdə insan orqanizminin müxtəlif hissələrinin, biomexaniki strukturunun yenidən qurulması üçün onun mərkəzi və periferik sistemlərinin bir-biri ilə əlaqəsi, nizama salınması, idarə olunması, dəqiq, tez, məqsədyönlü və əlverişli icra olunan qabiliyyəti kimi xarakterizə olunur.

Cəldliyin əsasını koordinasiya qabiliyyəti təşkil edir. Koordinasiya - latın sözü olub birləşmə, əlaqə, razılıq, nizama salma, idarə etmə mənası verir.

Koordinasiya – orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin əlverişli əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması qabiliyyətidir.

Fiziki hərəkətin texnikası - hərəkəti vəzifələrin müəyyən üsullarla həll edilməsidir.

İdman növlərinin texnikası - idmançının seçilmiş idman növündə üstünlük əldə etmək və bəzi idman növlərində rəqibin hücumlarından müdafiə olunmaq üçün yarış qaydaları çərçivəsində istifadə etdiyi kompleks hərəkətlərdir.

Texniki hazırlıq - idmançının texnikanı icra etmək bacarığıdır.

İdmanın taktikası - idmançının (komandanın) yarışda qarşıya qoyulan məqsədinə nail olmaq üçün özünün və rəqibin hazırlığını nəzərə almaqla əvvəlcədən düşünüülüb hazırlanmış fəaliyyət kimi xarakterizə olunur.

Taktiki hazırlıq – *idmançının (komandanın) taktiki planı icra etmək bacarığına deyilir.* Taktika hərbi termindir. «Taktika» yunan sözü olub *qoşunu düzmək* deməkdir. İdman yarışlarında mübarizə olduğu üçün taktikadan geniş istifadə olunur.

İdman məşqi – fiziki tərbiyənin formalarından biri olub, yarışlarda müvəffəqiyyətlə iştirak etmək məqsədilə idmançı hazırlamağa yönəldilmiş pedaqoji prosesidir.

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:

- İdmançının *fərdi istedadı*;
- İdmançının *hazırlığı*;

- Hazırlıq sisteminin effektivliyi (*məzmunu, təşkili, maliyyə və texniki təminatı*);
- İdman növünün ölkədə *sosial vəziyyəti* və inkişafı.

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.

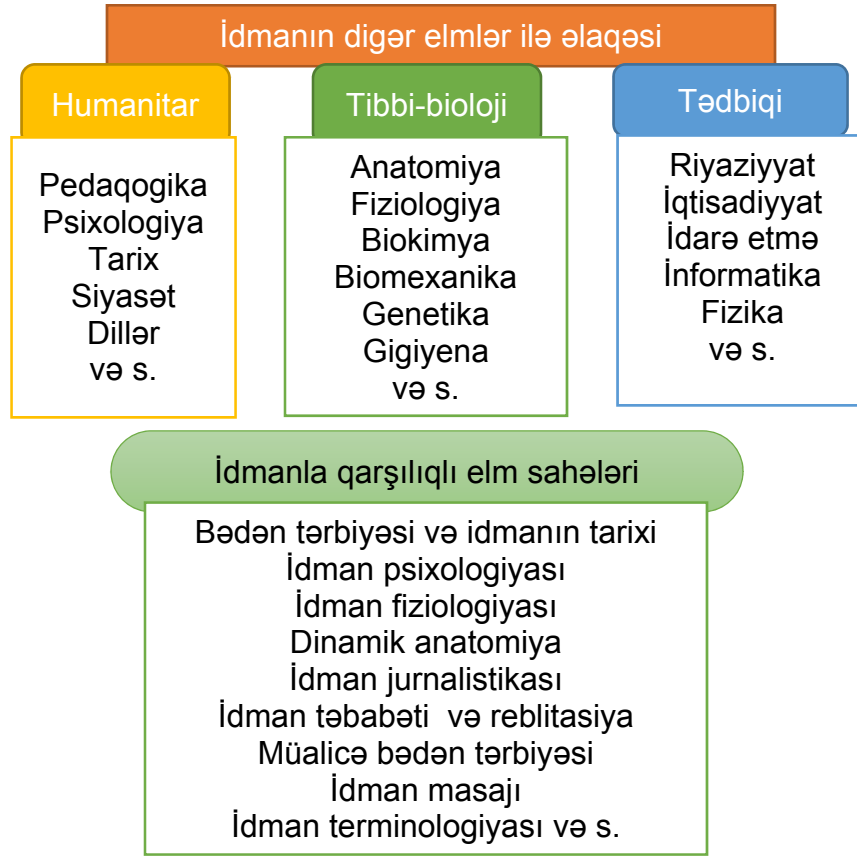
Eyni zamanda bu və ya digər idman növünü ölkədə inkişaf etdirmək üçün insanların bu idman növünə olan münasibəti, sosial vəziyyəti və s. nəzərə alınmalıdır.

Dərslərdə planlaşdırılmış mövzulardan asılı olaraq yeri gəldikcə idman terminləri haqqında ətraflı məlumatlar veriləcək.

1.2. İDMANIN HƏYATDA ROLU

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. O, öz qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün həmin elmlərin materiallarından istifadə edir. Digər tərəfdən idman bütün elm sahələrinin son nəticələrinin böyüyən nəsle öyrətmənin səmərəli yol və vasitələrini, öyrədiləcək məlumatları formalaşdıraraq, bacarıq və vərdişlərin məzmununu tədqiq edir, müəyyənləşdirir. Ona görə də onun bütün elm sahələri ilə əlaqəsi obyektiv zərurətdən, tələbdən doğur. İdmanın fəlsəfə, tarix, metrologiya, biokimya, dil, dinamik anatomiya, biomexanika, fiziologiya, gigiyena və s. fənlərin tədrisi məsələləri idman

nəzəriyyəsinin bir qolu olan metodikanın tədqiqat mövzusunun təşkil edir. İdman digər elmlərlə birbaşa və ya dolay yollarla bağlıdır.



Şəkil 1.

Bəzi elmlərdən o, ümumi istiqamət alır, digər elmlərin nəticələrinə istinad edir (şəkil 1.).

İdman nəzəriyyəsi və metodikası həmçinin tarix, gigiyena, genetik, riyaziyyat, siyasət, tibbi-bioloji, humanitar elmlər və sair ilə də qarşılıqlı əlaqədədir.

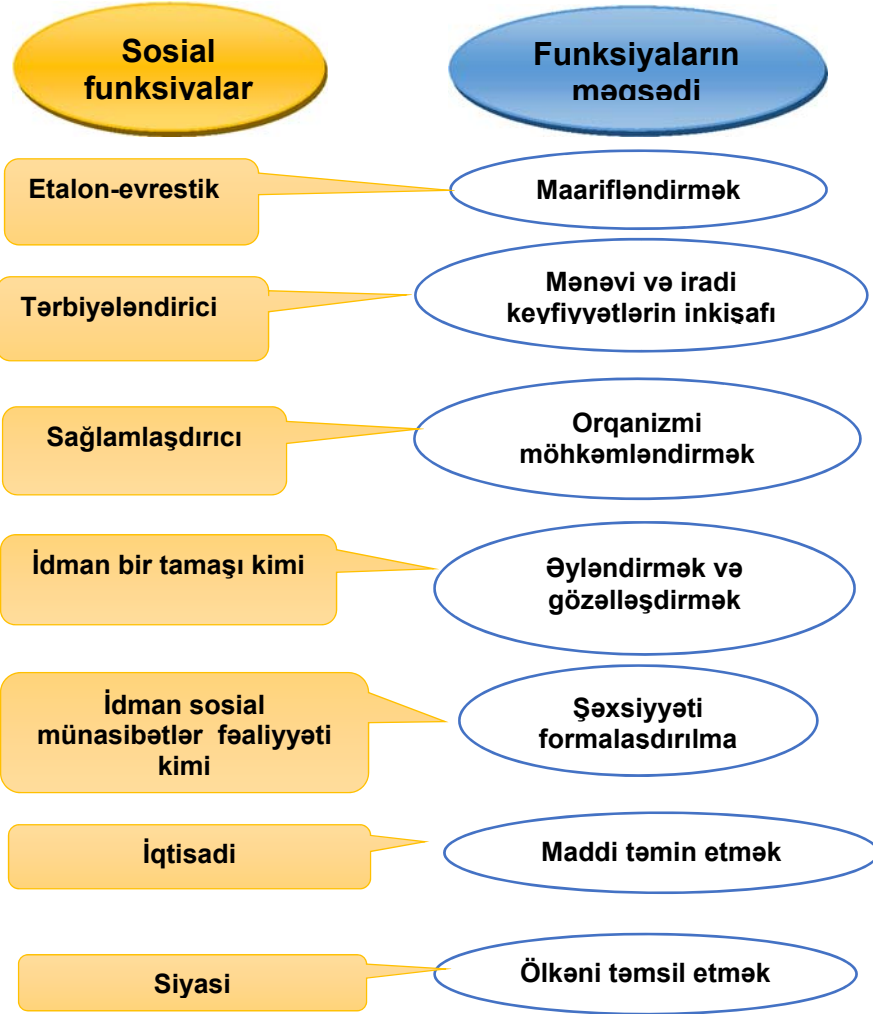
İdman digər elmlərin nailiyyətlərinə istinad etdiyi kimi, öz növbəsində, onların inkişafına müəyyən təsir göstərir.

İdmanın digər elmlərlə qarşılıqlı əlaqəsi yeni elm sahələrinin yaranmasına imkan verir. Məsələn, belə əlaqə sayəsində idman psixologiyası, dinamik anatomiya, idman fiziologiyası, müalicə bədən tərbiyəsi, kinezologiya, idman etika və estetikası, idman jurnalistikası, idman menecmenti və s. elm sahələri meydana gəlir.

İdmanı elmlərdən kənar öyrənmək mümkün deyil. Bunlarla yanaşı idman bir sıra sosioloji funksiyaları yerinə yetirir (şəkil 2.).

1. **İdmanın etalon-evrestik funksiyası.** Məqsədi insanları maarifləndirməkdir. İdmançıların göstərdikləri yüksək nailiyyətlər onlardan sonra gələn digər idmançılar üçün etalona çevrilir. Etalon idmanda ən yüksək nailiyyətdir. Evrestika bu nailiyyətə çatmaq üçün gedilən yoldur. Bunun üçün oxumaq, soruşmaq, müşahidə aparmaq, təcrübədə yoxlamaq, bilik və bacarıq əldə edib inkişaf etmək lazımdır. Misal üçün, Namiq Abdullayev (sərbəst güləş), Fərid Mansurov (yunan-roma güləşi), Nazim Hüseynov və Elnur Məmmədli (cudo) və digər yüksək nəaliyyət göstərmiş Azərbaycan idmançıları bu idman növləri ilə məşğul olan digər idmançılar üçün etalon nəticəyə çevrilir. Bu nəticələrə çatmaq və onu keçmək üçün onlardan sonra gələn mütəxəssislər və idmançılar müxtəlif ədəbiyyatlardan bilik əldə etməli, sorğu, müşahidə aparmalı, öyrənməli, təcrübə toplamalı, məşq və yarışları təhlil etməli, planlar hazırlamalı, təcrübədə yoxlamalı, alınan nəticələri müzakirə etməli, məşq prosesində lazım olan dəyişikliklər aparmalıdırlar. Bununla da idman sahəsində çalışan insanlar getdikcə, daha çox bilik və bacarıq əldə edir və maariflənilir.

İDMANIN HƏYATDA ROLU



Şəkil 2.

2. *İdmanın tərbiyəvi funksiyası.* Məqsədi insanların iradi və mənəvi keyfiyyətlərini tərbiyələndirməkdir. İdman insana həyatda lazım olan mənəvi keyfiyyətləri aşılrayır, onu həyata hertərəfli hazır olmağa kömək edir. İdmanın olduqca böyük tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Misal üçün, uşaqlar idmanın hər hansı bir növü ilə məşğul olurlarsa, məşq onları müəyyən bir rejimə əməl etməyi tərbiyə edir. Uşaqlar məşqdə məşqçi, evdə valideyn nəzarətində olurlar. İdmanda nailiyyətlər göstərmək üçün nikotin, alkoqol, narkotik və digər zərərli əməllərdən uzaq olurlar. Məşq prosesində mənəvi (humanistlik, vətənpərvərlik, rəhimlik, yoldaşlıq, kollektivçilik, səliqəlik, intizamlıq, nəzakətlik, diqqətlik və s.) və iradi (qələbəyə inam, inadkarlıq, mərdlik, qorxmazlıq, mətanətlik, özünü əla alma və s.) keyfiyyətlər tərbiyə olunur.

3. *İdmanın sağlamlaşdırıcı və bərpa edici funksiyası.*

Məqsədi insanların orqanizmini möhkəmləndirmək, ömrünü uzatmaq, işgörmə qabiliyyətini artırmaqdır. İdmanın bərpaedici xüsusiyyətləri kimi əyləncə, asudə vaxtın səmərəli keçirilməsi, fəal istirahət kimi də istifadə edilir. İdman insanlarda müsbət emosiyalar yaradır. **Sağlamlıq** bu təkəcə xəstəliyin və fiziki məhdudiyətin olmaması deyil, bu həmçini fiziki, mənəvi və sosial rifah (firavanlıq, salamatlıq) deməkdir. Sağlamlığın 50-55% həyat tərzindən, 25-30% xarici amillərin təsirindən və qalanı isə irsi və tibbi faktorlardan asılıdır.

4. *İdman bir tamaşa kimi və onun estetik xüsusiyyətləri.*

Məqsədi – insanları gözəlləşdirməkdən ibarətdir.

a) İdman bir tamaşa kimi. Hələ bizim eramızdan əvvəl idmandan bir tamaşa kimi istifadə ediblər. Bunun üçün xüsusi arenalar, meydançalar, stadionlar, hovuzlar, saraylar, palestra, kolizey tikilib istifadəyə verilmişdir (şəkillər 3,4.). Alimlər tədqiqatlar nəticəsində müəyyən ediblər 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.



Şəkil 3. İppodrom. Əvvəllər bu ancaq qaçış üçün istifadə olunurdu. Stadionun uzunluğu bir stadi idi, yəni 192,27 m.



Şəkil 4. Romada olan amfiteatr (Kolizey)

b) İdmanın özünəməxsus 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, tamaşaçıların rahatlığı üçün hər cür şəraitin yaradılması insanlara xüsusi estetik zövq verir.

5. İdman sosial münasibətlər fəaliyyəti kimi. Məqsədi – idmançını bir şəxsiyyət kimi formalaşdırmaqdan ibarətdir. İdmanla məşğul olduqda insanlar arasında xüsusi münasibətlər olur və 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 azərkeş münasibəti;
- e) idmançı və rəqib azərkeşi münasibəti (şəkil 5.).



Şəkil 5.

Məşq və yarışlarda idmançı müxtəlif vəziyyətlərə düşür, nailiyyətlərə sevinir, şöhrətlənir, hörmət qazanır, məğlubiyyətlərə kədərlənir, səhvlərini axtarır, müdrükləşir, məşq prosesində dəyişikliklər aparır və getdikcə bir şəxsiyyət kimi formalaşır.

6. İdmanın iqtisadi funksiyası. Məqsədi – insanları maddi cəhətdən 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.

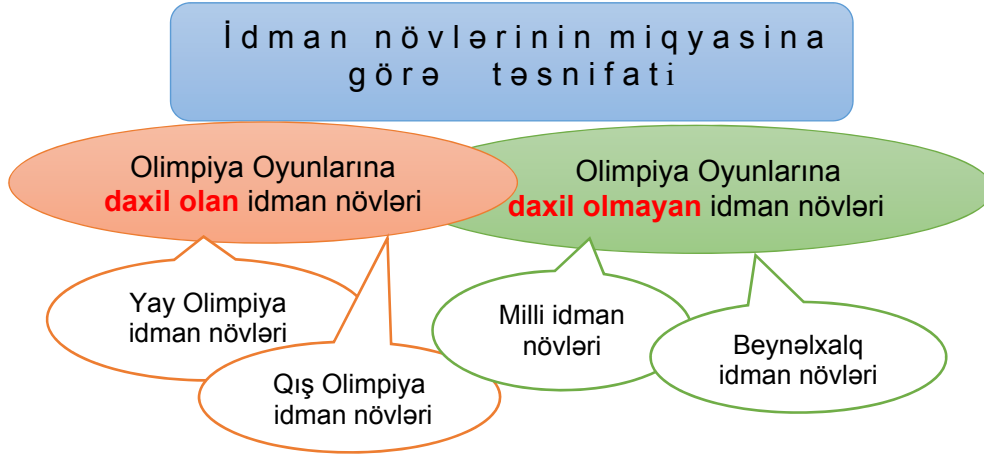
7. İdmanın siyasi funksiyası. Məqsədi – yarışlarda ölkəni təmsil etmək, bayrağını qaldırmaq və şərəfini qorumaqdan ibarətdir. İdman dünyada sülhü təbliğ edən bir vasitədir. İdman insanlar və ölkələr arasında olan mübahisələri idman yarışlarında özünəməxsus formada həll etməyə qadirdir. İdmançılar ölkələrini 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 Olimpiya Oyunlarına daxil 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 (şəkil. 1).



Şəkil 1. İdman növlərinin təsnifatı

Yuxarıda qeyd olunanlardan əlavə idmanda bir sıra digər əlamətləri nəzərə almaqla aşağıdakı təsnifat qruplarını göstərmək olar:

İdmanın səciyyəvi xüsusiyyətləri	Təsnifat qrupları
Məqsədinə görə	Yüksək nailiyyətlər idmanı
	Baza idmanı
İqtisadi xüsusiyyətinə görə	Ödənişli idman
	Ödənişsiz idman
İnsanların bacarıq qabiliyyətinə görə	Həvəskar idman
	Peşəkar idman
Məşğələnin təşkilinə görə	Məcburi (tədris prosesi) idman
	Könüllü
Yaş xüsusiyyətlərinə görə	Uşaq və gənclər idmanı

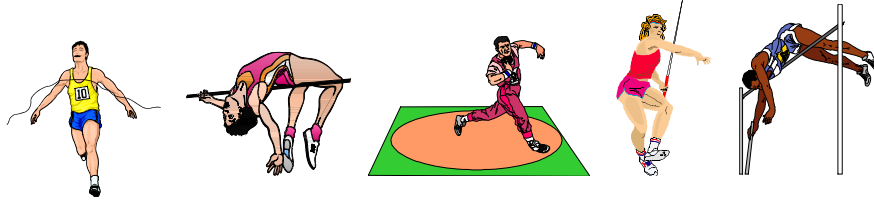
	Yaşlılar və veteranlar idmanı
Sosial-peşə istiqamətinə görə	Məktəb idmanı (spartakiadalar)
	Tələbə idmanı (universiadalar)
	Hərbi idman və s.
İnsanların bərpası, istirahəti, əyləncəsinə görə	Sağlamlaşdırıcı idman
	Bərpaedici idman
İnsanların sağlamlıqlarında olan məhdudiyyətlərə görə	Korlar idmanı
	Lal-karlar və s. idmanı
İdmançıların göstərdikləri texniki hərəkətlərə görə	Silsiləli idman
	Qeyri-silsiləli idman
Fiziki qabiliyyətlərinə görə	Sürət-qüvvə
	Dözümlük
	Cəldlik
	Elastiklik

Fiziki tərbiyə sahəsində dünyada tanınmış alim L.P. Matveyevə görə, idman növləri aşağıdakı beş qrupa ayırmaq olar:

1. Fiziki və iradi keyfiyyətləri nümayiş etdirən və fəal 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 kimi fiziki qabiliyyətlərini, texniki və taktiki hərəkətləri nümayiş etdirmək, qorxmazlıq, qələbəyə inam, mübarizə aparmaq ustalığını göstərirlər.

Bunlara:

- Atletika (yerişlər, qaçışlar, tullanmalar, atmalar, çoxnövçülük və s. şəkil 2);



Şekil 2.

- İdman gimnastikası (*bədii gimnastika, akrobatika, aerobika, batut* və s. *şekil 3*);



Şekil 3.

- Üzgüçülük (*suya tullanma, sinxron üzgüçülük* və s. *şekil 4.*);



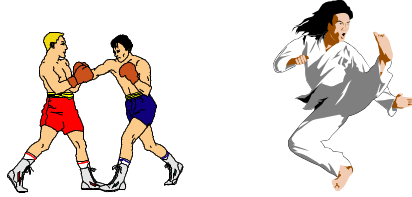
Şekil 4.

- İdman oyunları (*futbol, voleybol, həndbol, basketbol, reqbi, hokkey, badminton, tennis, çimərlik futbolu, futzal* və s. *şekil 5.*)



Şəkil 5.

- Döyüş növləri (boks, karate, taekvando, kinqboksinq və s. şəkil 6);



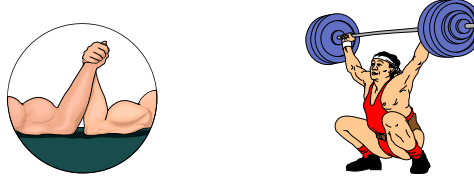
Şəkil 6.

- Güləş növləri (yunan-roma, sərbəst, sambo, cudo, milli güləş, sumo və s. şəkil 7);



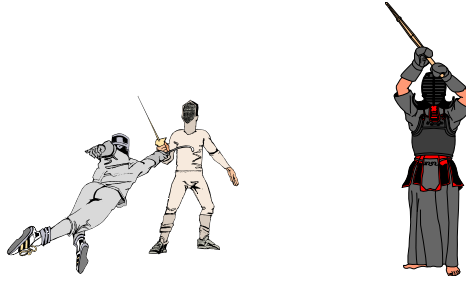
Şəkil 7.

- Ağırliq qaldırma (üç novçülük, armreslinq və s. şəkil 8);



Şəkil 8.

- Qılınc oynatma (*rapira, şpaqa, kendo* və s. şəkil 9);



Şəkil 9.

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, motokros; cıdır idman növləri; təyyarə idmanı, paraşut idmanı; yelkənli qayıq idmanı və s. (şəkil 10).



Şəkil 10.

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

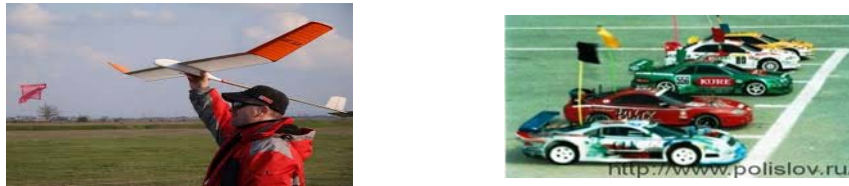
atmaq, odlu və pnevmatik silahdan güllə atmaq, bilyard oyunu, darts oyunu və s. misal gətirmək olar (şəkil 11).



Şəkil 11.

4. Modellər üzərində yarışlar keçirilən idman növləri.

Burada idmançılar hazırladıqları modelləri müəyyən qaydalar əsasında yarışlara çıxarırlar. Misal olaraq: avio modelizm, avto modelizm, raket modelizmi, qayıq modelizmi və s. növlərini göstərmək olar (şəkil 12).



Şəkil 12.

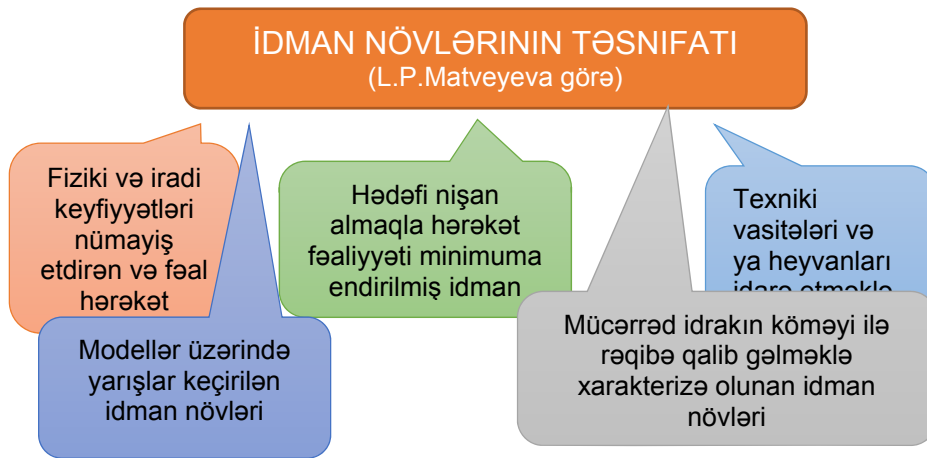
5. Mücərrəd idrakin köməyi ilə rəqibə qalib gəlməklə xarakterizə olunan idman növləri. Bu idman növlərinin məzmununun mənası rəqibə qalib gəlmək üçün oyun zamanı irəlini

proqnoz etməyi bacarmaq, yaxşı yaddaş, idrakın köməyi ilə mübarizə aparmaq məqsədi güdür. Belə idman növlərindən: şahmat, dama, QO (qala qapı) və digər intellektual idman növlərini qeyd etmək olar (şəkil 13.).



Şəkil 13.

Hələki idman növləri üzrə bu təsnifatdan mükəmməl təsnifat hazırlanmayıb (şəkil 14).



Şəkil 14.

Ancaq bu idman növlərinin son təsnifatı deyil. İdman növlərinin təsnifatı üzərində tədqiqat işi aparmağa ehtiyac vardır.

FƏSİL II. İDMANÇININ HAZIRLIQ NÖVLƏRİ

İdmançının - fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, intellektual, nəzəri və inteqral hazırlıq növləri var. Bu hazırlıq növləri bir-biri ilə sıx əlaqədardır və hər biri idmançının hazırlığında mühüm rol oynayır.

2.1. İDMANÇININ FİZİKİ HAZIRLIĞI

İnsanın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunması, bədən quruluşunun formalaşması, orqanizmin funksional imkanlarının artırılması və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafı **fiziki hazırlıq** kimi xarakterizə olunur. Fiziki hazırlıq insanların *əməyə, idmana, orduya* istiqamətləndirilmiş fiziki tərbiyəsidir. Yüksək dərəcəli idmançı hazırlığında fiziki hazırlıq idmançının bünövrəsini, özülünü təşkil edir.

İdman məşqininin əsas hissələrindən birini idmançının fiziki hazırlığı təşkil edir. Müasir idman idmançının fiziki hazırlığına yüksək tələblər edir. Bu aşağıdakı amillər ilə izah olunur:

1. İdmanda yüksək nəaliyyətlər əldə etmək üçün fiziki hazırlığın yeni yüksək səviyyəsi tələb olunur. Məsələn üçün, atletikada aləti rekord nəticədən 1 metr uzağa itələmək üçün, təkəcə texnikanın təkmilləşdirilməsi kifayət etmir, eyni zamanda təkən gücünü 5-7% artırmaq lazımdır.

2. Məşq və yarışlarda fiziki yüklərinin artması idmançılardan yüksək fiziki hazırlıq tələb edir. Son 20-25 ilin statistik nəticələri göstərir ki, yüksək dərəcəli idmançıların il ərzində fiziki yükləri 3-4 dəfə artmışdır. Bununla əlaqədar idmançılar arasında xroniki ürək xəstəlikləridə artmışdır. Ancaq bu o idmançılarda baş verir ki, kimin fiziki inkişafı nisbətən zəifdir.

Fiziki hazırlıq hər idmançı üçün vacibdir, ancaq bu idman növlərinin xüsusiyyətindən, idmançının yaşından və ustalıq səviyyəsindən asılı olaraq məzmun, vasitələr və metodika fərqlənir.

Fiziki hazırlıq 2 yerə bölünür: ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq. Seçilmiş idman növündən əlavə, digər idman növləri və ya burada olan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaqla, fiziki qabiliyyətlərin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi idmançının **ümumi fiziki hazırlığı (ÜFH)** adlanır.

ÜFH-in vəzifələri:

1. Orqanizmin ümumi funksional imkanlarının artırılması və qorunması;
2. Əsas fiziki keyfiyyətlərin – qüvvə, sürət, elastiklik, cəldlik və dözümlüyn inkişafı;
3. Fiziki hazırlıqda nöqsanların aradan qaldırılması.

Seçilmiş idman növündə, xüsusi fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaqla, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi idmançının **xüsusi fiziki hazırlığı (XFH)** adlanır.

XFH-in vəzifələri:

1. Seçilmiş idman növünə müvafiq olan fiziki qabiliyyətlərin inkişafı;
2. Seçilmiş idman növündə nailiyyətləri müəyyən edən orqanizmin funksional orqan və sistemlərinin imkanlarının artırılması;
3. Potensial funksional imkanları yarış fəaliyyətinin xüsusi şəraitində istifadə etmək qabiliyyətini tərbiyə etmək. Misal üçün, bir çox hallarda məşq şəraitində göstərilən nəticələr yarışlara görə yüksək olur;
4. Konkret idman növünə görə bədən quruluşunun formalaşdırılması. Misal üçün, atletikanın müxtəlif qaçış növlərində idmançıların bədən quruluşları fərqlənirlər.

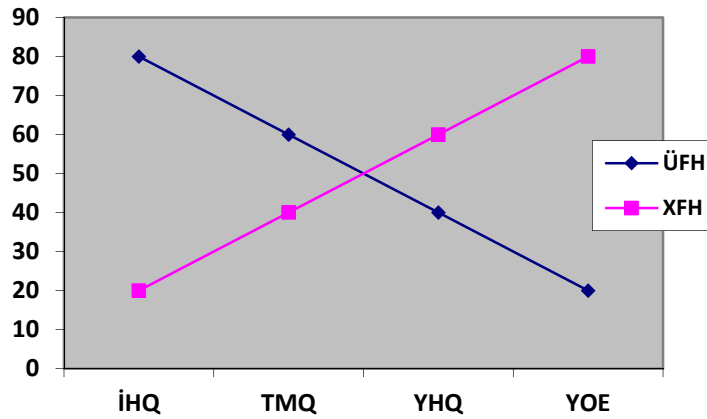
XFH-in əsas vasitələri xüsusi hazırlıq və yarış hərəkətləridir.

Çoxillik məşq prosesində ÜFH və XFH vasitələrinin bir-birlərinə olan nisbəti məşqdə həll ediləcək vəzifələrdən, idmançının yaşından, ustalığından, fərdi xüsusiyyətlərindən, idman növündən, məşqin mərhələlərindən və s. asılıdır (cədvəl 1, şəkil 1).

Çoxillik məşq prosesində ÜFH və XFH vasitələrinin bir-birlərinə olan nisbəti

Cədvəl 1.

Fiziki hazırlığın növləri	Hazırlıq qrupları			
	İlkin	Təlim məşq	Yüksək idman ustalığı	Yüksək olimpiya ehtiyat
ÜFH %	70-80	50-60	30-40	10-20
XFH %	20-30	30-40	50-60	70-80



Şəkil 1. Çoxillik məşq prosesində ÜFH və XFH vasitələrinin bir-birlərinə olan nisbətinin qrafiknin görünüşü.

İdmançının ustalığı artıqca ÜFH vasitələri getdikcə azalır, XFH vasitələri isə artır. ÜFH ilə XFH vasitələrinin nisbət dəyişiklikləri məşq ilinin mərhələ və quruluşundan asılı olur (cədvəl 2).

ÜFH və XFH vasitələrinin yüksək dərəcəli idmanşılarnın illik hazırlıq mərhələsində % nisbəti (S.M.Vayxesovskiye görə)

Cədvəl 2.

Fiziki hazırlığın vasitələri	İllik məşq mərhələləri			
	I Mezo silsilə		II Mezo silsilə	
	Hazırlıq mərhələsi	Yarış mərhələsi	Hazırlıq mərhələsi	Yarış mərhələsi
ÜFH hərəkətləri	70	20	55	15
XFH hərəkətləri	30	80	45	55

İdmançının *fiziki hazırlığı* onun *fiziki keyfiyyətləri* ilə müəyyən olunur. Son zamanlar fiziki keyfiyyətlərə daha düzgün mənə vermək üçün, onlar *fiziki qabiliyyətlər* adlandırılır. Onlar oxşar olsalarda eyni deyildir. Ehtiyac var ki, bu iki terminin oxşar və fərqli xüsusiyyətləri araşdırılsın. “Keyfiyyət” sözünün mənası hər hansı bir əşya və ya fəaliyyət növünə münasibətdən yanaşmaqdır. Misal üçün, qidanın, həyatın, şəxsiyyətin, biliyin keyfiyyəti və s. Fiziki tərbiyədə də bu mənadan keyfiyyətə münasibət bildirmək lazımdır. Deməli insanın fiziki keyfiyyətləri onun icra edilmiş fiziki qabiliyyətlərin səviyyəsini bildirir. İnsan bir-birindən fərqlənən müxtəlif qabiliyyətlərə malikdir. Məişətdə və təcrübədə insanın fiziki keyfiyyətləri öz əksini “qüvvətli”, “sürətli”, “dözümlü”, “cəld”, “elastik” kimi ifadələrdə tapmışdı.

Misal üçün, insanın xüsusi qüvvə qabiliyyəti - yüksək əzələ gərginliyinin aşağı tezlikdə yığılması ilə qüvvə hərəkətlərinin icrasındır. Xüsusi qüvvə qabiliyyətini statik qüvvə, tədricən sıxma (jim) qüvvəsi keyfiyyətləri səciyyələndirir. Sürət-qüvvə qabiliyyətini

isə əhəmiyyətli əzələ gərginliyinin yüksək sürətlə yığılması hərəkətləri ilə səciyyələnir. Sürət-qüvvə qabiliyyətinin biruzəliyi “partlayış qüvvəsində” bir keyfiyyət kimi öz əksini tapır.

Yuxarıda qeyd olunan qüvvə keyfiyyətləri (partlayış qüvvəsi, statik qüvvə, tədricən sıxma qüvvəsi) imkan verir ki, insanın qüvvə qabiliyyətləri ümumilikdə müəyyən edilsin və fərqlənsin. Eyni ilə digər fiziki qabiliyyətlərin keyfiyyət fərqlərini anlamaq olar. Fiziki keyfiyyət və fiziki qabiliyyət arasında çoxmənəli əlaqə var. Bir fiziki qabiliyyət bir neçə fiziki keyfiyyətlərdə ifadə oluna bilər. Müxtəlif fiziki qabiliyyətlərdə bir fiziki keyfiyyətdə özünü göstərə bilər. Məsələn, cəld fiziki keyfiyyətində müxtəlif fiziki qabiliyyətlər sürət, koordinasiya, dəqiqlik, tarazlıq və s. fiziki qabiliyyətlər təzahür olunur. Sürət-qüvvə qabiliyyəti isə özünü nəyinki sürət, eyni zamanda qüvvə keyfiyyətində də göstərir.

Deməli, fiziki keyfiyyətlər insanın fiziki qabiliyyətləri ilə əlaqədar olub, müxtəlif hərəkətlərdə onun xüsusiyyətlərinin müəyyələşdirilməsini təzahür edir. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafına bir tərəfdən **mühit faktorları** (sosial-məişət şəraiti, iqlim və ərazi şəraiti, məşq yerinin maddi təchizatı, təlim metodikası və s.), digər tərəfdən **irsi faktorlar** (hərəkət istedadı) təsir edir. İnsan orqanizminin fiziki qabiliyyətlərinin irsi keyfiyyətləri anatomik, fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərində özünü əks etdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, “hərəkət istedadı” çox funksiyalıdır və əzələ fəaliyyətindən asılıdır. O, müxtəlif istiqamətlərdə təkmilləşə bilər və fiziki qabiliyyətlərin inkişafı formasını təmin edir. Professor Y.V.Verxoşanskiyin fikrinə görə, bu formaların sayı çox ola bilər. Bu hərəkət fəaliyyətin növlərindən asılıdır, hansı ki, hər birinin özünə məxsus spesifik strukturu və hərəkətin məqsədyönlü istiqaməti, əzələ koordinasiyası, orqanizmin işgörmə rejimi və enerji təminatı olur. Hərəkət fəaliyyəti ilə əlaqədar olaraq insan orqanizmində morfofunkcional dəyişikliklər baş verir. Ancaq ilk

növbədə bu dəyişiklər fiziki yük daşıyan əzələ qruplarında və onların işgörmə qabiliyyətini təmin edən fizioloji sistemdə baş verir.

Fiziki qabiliyyət - *bu insanın morfoloji və psixofizioloji potensial imkanlarından kompleks istifadə edərək, əzələ fəaliyyətinin hər hansı bir növ tələblərinə cavab verib, fiziki hərəkətin effektiv icrasını təmin edir.*

İdmançının fiziki qabiliyyətlərindən əsas bunları qeyd etmək olar: qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlük. Qeyd olunanlardan əlavə bir sıra sinonim və ya fərqli qabiliyyətlər də var: güc, çeviklik, qıvrıqlıq, mütəhərriklik, koordinasiya, plastika, dəqiqlik, tarazlıq, davamlıq, əyilgənlik, yaylı hərəkətlər, dəyişən şəraitə verilən reaksiya və s. Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirmə vasitə və metodları haqqında bu dərsləyin “Bədən tərbiyəsinin nəzəri əsasları” adlanan I hissəsində ətraflı məlumat verilmişdir.

2.1.1 Qüvvə qabiliyyətinin tərbiyə olunması

Bədən tərbiyəsi və idmanda **q ü v v ə - əzələlərin təqəllüsü ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi qəbul olunmuşdur.** Qüvvə ilə əlaqədar aşağıdakı terminlərə rast gəlmək olur: əzələ qüvvəsi, cazibə qüvvəsi, ağırlıq qüvvəsi, elastik qüvvə (deformasiya), dartma qüvvəsi, sürtünmə qüvvəsi, itələmə qüvvəsi, təzyiq qüvvəsi, sürət qüvvəsi və ya partlayış qüvvəsi, mütləq qüvvə, nisbi qüvvə, dinamik qüvvə, statik (izometrik) qüvvə, qüvvə dözümlüyü və s.

Əzələlərin işləmə rejimi ilə **əzələ qüvvəsi** müəyyənləşir (şəkil 1):



Şəkil 1.

1. Dəfədici rejim (əzələlərin yığılması miometrik rejim, misal üçün, ştanq ilə "jim" etmək);
2. Güzəştedici rejim (əzələlərin açılması polimetrik rejim, misal üçün, ştanqı çiyinlərdə oturmaq);
3. İzometrik rejim (əzələlərin uzunluğunun dəyişməməsi, misal üçün, irəli uzadılmış qollarda qantellərin saxlanması);
4. Qarışıq rejim (əzələlərin uzunluğunun və gərginliyinin dəyişməsi, misal üçün, gimnastik halqalara qüvvə ilə qalxıb dayaq etmək və "xaç" vəziyyətinə keçib saxlamaq).

Qüvvə qabiliyyətinin aşağıdakı növləri var: məxsusi qüvvə, qüvvə dözümlüyü, sürət qüvvəsi, qüvvə cəldliyi, elastiklik qüvvəsi (şəkil 2.).



Şəkil 2.

1. Məxsusi qüvvə qabiliyyəti. Bu qüvvənin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək üçün onu mütləq və nisbi qüvvəyə ayırırlar. Mütləq qüvvə insan kütləsinin ağırlığı nəzərə alınmadan əzələnin maksimal gərginliyi ilə müəyyən olunur. Nisbi qüvvə isə mütləq qüvvə səviyyəsinin kütləyə olan nisbəti ilə müəyyən olunur. Eyni

məşqçilik səviyyəsi olan idmançılarda kütləsi ağır olan idmançının mütləq qüvvəsi də çox olur. Mütləq və nisbi qüvvənin müəyyənləşmənin təcürbi əhəmiyyəti böyükdür. Ağır çəkili güləşçilərdə, döyüşçülərdə, ağırlıq qaldırıanlarda, idman alətləri atanlarda və s. mütləq qüvvənin, daha çox məkanda hərəkət fəaliyyətində olan gimnastlar, yüngül çəkili güləşçilər, döyüşçülər və digər idmançılarda isə nisbi qüvvə əhəmiyyətli dərəcədə rolunu var.

Sürət qüvvəsi (partlayış qüvvəsi) minimum vaxt ərzində (0.2-0.3 saniyə) maksimum güc göstərmək qabiliyyətidir. Bu hərəkət fəaliyyəti zamanı əzələ qüvvə ilə yanaşı kifayət qədər sürətli hərəkətlərin icrasını da tələb edir. Misal üçün, atletikada - aşağı stardan qaçışa başlamaq, atmalarda – yadro, disk, nizə, çəkiç, döyüş növlərində - sürətli və güclü zərbələrin icrası, futbolda topa vurulan güclü zərbələr, güləş növlərində fəndə sürətli girib güclü atmalar və s.

Partlayış qüvvəsi **sürət qüvvə indeksi** ilə təyin olunur: $J = F_{max}$. Burada: J-sürət qüvvə indeksi, F_{max} – maksimal qüvvə təzahürü müddəti.

2. Qüvvə dözümlüyü. Uzun müddəti və nisbi əzələ gərginliyi tələb edən qüvvə qabiliyyətidir. Qüvvə dözümlüyü özü 2 yerə bölünür:

1. Dinamik qüvvə dözümlüyü - nisbətən ağır hərəkətlərin aşağı tempdə davamlı icrası;
2. Statik qüvvə dözümlüyü - çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin davamlı gərgin saxlanması.

3. Qüvvə cəldliyi. Əzələlərin müxtəlif səviyyəli iş rejimində fərqləndirilməsi və dəyişən şəraitdə əzələ fəaliyyətinin dəqiq təqəllüsü qüvvə cəldliyi adlanır.

4. Elastiklik qüvvəsi. Cismin deformasiyası zamanı yaranan və onu əvvəlki vəziyyətinə qaytarmağa çalışan qüvvə **elastiklik qüvvəsidir**. Elastiklik qüvvəsinin yaranmasına səbəb

olan deformasiya cismi təşkil edən atom və molekullar arasında məsafənin dəyişməsidir.

Əzələ qüvvəsinin təzahürünü təmin edən mexanizmlər.

Əzələ qüvvəsinin inkişafına və təzahürünə səbəb olan faktorlar aşağıdakılardır:

1. **Əzələ daxili mexanizmlər.** Əzələ qüvvəsinə əzələnin reaktivliyi və elastiklik xüsusiyyəti, əzələnin en kəsiyi, əzələ liflərinin xüsusiyyəti təsir edir. Əzələ qüvvəsi sürətli və ləng əzələ liflərindən ibarətdir. Bədənin müxtəlif hissələrində sürətli və ləng əzələ lifləri eyni deyil və bu müxtəlif insnlarda fərqlidir. Bu onu izah edir ki, irsi olaraq insanların qüvvə imkanları müxtəlifdir. Həmçinin əzələ qüvvəsi əzələlərin anatomik quruluşundan və kimyəvi tərkibindən asılıdır;

2. **Mərkəzi sinir sisteminin nizamlanma xüsusiyyətləri.**

Əzələ qüvvəsinin nizamlanmasında mərkəzi sinir sisteminin optimal oyanıcılıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə rolu var. Əzələ qüvvəsi onurğa beynindən əzələyə göndərilən və onun fəaliyyətini nizamlayan motoneyron impulslarının gücü və tezliyindən, ayrı-ayrı hərəkət vahidlərinin sinxron təqəllüsündən, hərəkət vahidlərinin işə qoşulma sayından və ardıcılığından asılıdır;

3. **Psixofizioloji mexanizmlər.** Əzələ qüvvəsinin artması həmçinin funksional vəziyyətin dəyişməsindən (yorğunluq, yuxusuzluq, gümrahlıq və s.), emosiyalardan və motivasiyalardan asılı ola bilər.

4. **Qüvvə ilə icra olunan hərəkətlərin və icra rejiminin səmərəlilik xüsusiyyətləri.** Bura çıxış vəziyyəti, ətrafların uzunluğu və bükmə bucağı və s. aiddir.

5. **Məşğul olanların yaşı və cinsi.** Əlverişli yaş dövrü oğlanlarda 13-14 yaşından 17-18 yaşa qədər, qızlarda 11-12 yaşlarından 15-16 yaşa qədər. Burada insanın yaşı artdıqca əzələ kütləsinin ümumi çəkisinə olan nisbəti nəzərə alınır. Misal üçün,

10-11 yaşlarında əzələ kütləsi 23%, 14-15 yaşlarında 33%, 17-18 yaşlarında 45% təşkil edir. Qüvvə qabiliyyətinin ən yüksək inkişaf etmə dövrü 25-30 yaşlarına təsadüf edir.

6. Qüvvə qabiliyyətinin gün rejimindən asılılığı. Gün ərzində qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirmə müddətləri nəzərə alınır. Müəyyən olunub ki, saat 15-16 arasında qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirmək daha effektivdir. Həmçinin məlumdur ki, yanvar, fevral aylarında əzələ qüvvəsi sentyabr və oktyabr aylarına nisbətən daha zəif inkişaf edir. Bu payızda vitaminlərin daha çox qəbulu və ultrabənövşəyi şüaların təsiri ilə əlaqələndirilir. Müəyyən olunub ki, qüvvə qabiliyyətni inkişaf etdirmək üçün əlverişli temperatur +20 C-dir (şəkil 3).



Şəkil 3.

Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr. Qüvvəni inkişaf etdirmək üçün müqavimət xarakterli fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur. Onlar üç qrupa bölünürlər:

1. Xarici müqavimətli fiziki hərəkətlər. *Xarici müqavimətli fiziki hərəkətlər aşağıdakılara id edilir:*

- Ağırılıqla icra olunan hərəkətlər (ştanq, qantel, ağır daşlar, trenajorlar, ağır toplar, partnyorla hərəkətlər və s.)
- Yaylı əşyaların müqavimətini dəf etməklə fiziki hərəkətlər (rezin amortizatorlar, jqutlar, müxtəlif esponderlər və s.);
- Xarici mühitin müqaviməti ilə əlaqədar fiziki hərəkətlər

(yoxuşda, qumda, qarda, suda, küləyə qarşı və s. qaçış);

Xarici müqaviməti dəf etməklə istifadə olunan fiziki hərəkətlər qüvvənin inkişafı üçün səmərəlidir. Hərəkətlərin düzgün seçimi və fiziki yükün müvafiq miqdarda verilməsi nəticəsində bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirmək olar. Hərəkətlərin seçimi zamanı bilmək lazımdır ki, əzələnin səmərəli inkişafı əzələ işinin rejimi ilə əlaqədardır. Əzələ qüvvəsinin inkişafı üçün ən effektiv vasitə güzəştli və üstün olmaq rejimlərilə nail olmaq olar.

2. Öz çəkisini dəf etməklə icra olunan fiziki hərəkətlər.

Öz çəkisini dəf etməklə fiziki hərəkətlərə aşağıdakıları aid etmək olar:

- Qüvvə tələb edən gimnastik hərəkətlər (dayaqlı uzanışda qolların bükülüb-açılması, turnikdə dartınma, kəndirə dırmanma, paralel qollarda qolların-bükülüb açılması, turnikdə qıçların qaldırılması və s.).

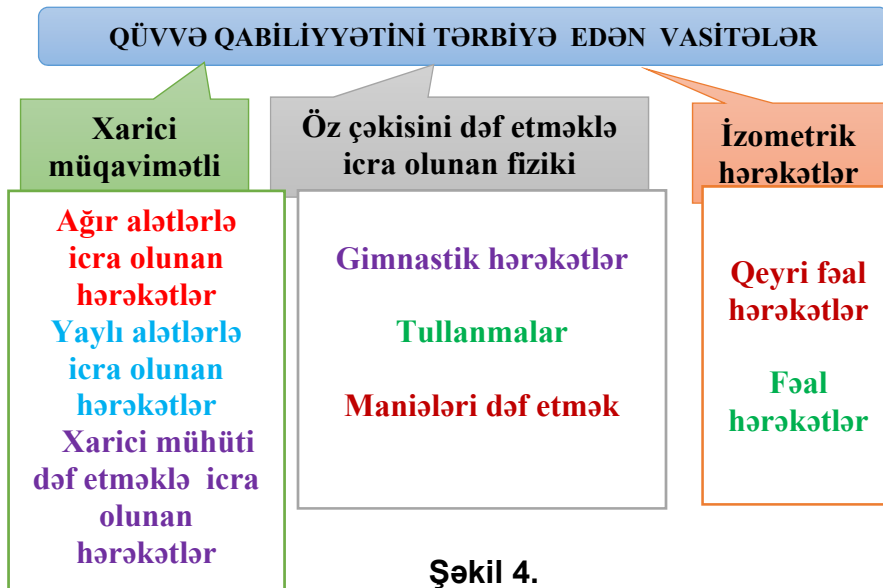
- Tullanma hərəkətləri (bir və cüt ayaqlarla çox saylı tullanmalar, maneələrin üstündən tullanmalar və s.)

- Maneələri dəf etməklə hərəkətlər;

3. İzometrik hərəkətlər hərəkətlər eyni zamanda maksimal sayda əzələ qruplarının gərginləşməsinə səbəb olur. Bunlara aşağıdakılar aiddir:

- Qeyri fəal əzələ gərginliyi ilə icra olunan hərəkətlər (müəyyən yükün qollarda, çiyində, beldə və s. saxlanması);

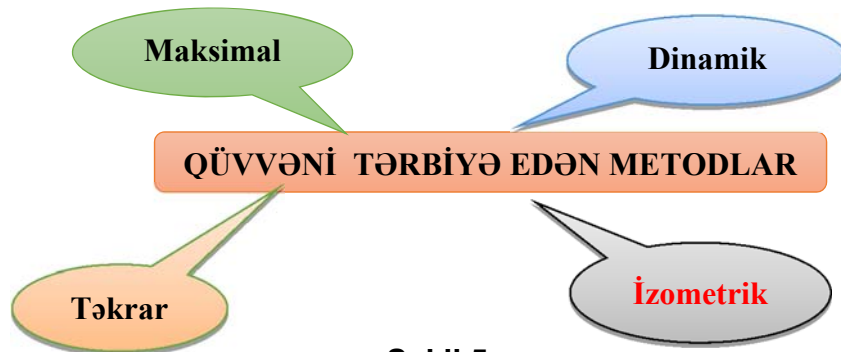
- Fəal əzələ gərginliyi ilə müəyyən vaxt ərzində icra olunan izometrik hərəkətlər (ağır yükün “ştanqın” yerdən qaldırılması, 1-4 sayda turnikdə dartınma və 1-4 sayda sallanma, turnikdə ayaqların bucaq saxlanması və s.). İzometrik hərəkətlərin icrası az vaxt və sadə avadanlıq tələb edir (şəkil 4).



Şəkil 4.

Qüvvə qabiliyyətini tərbiyə edən metodlar. Qüvvəni tərbiyə etmək üçün əsas dörd metoddan istifadə edilir:

1. Maksimal səy metodu;
2. Dinamik səy metodu;
3. Təkrar səy metodu;
4. İzometrik səy metodu (şəkil 5.).



Şəkil 5.

Maksimal səy metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün rekord nəticəninin 90-95 % ilə, hərəkəti 1-2 dəfə, 4-5 yanaşma 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 yanaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra idmançı hərəkəti 1-2 dəfədən çox icra etməyi bacarırsa, onda ştanqın çəkisi artırılır. Bu isə idmançının *mütləq qüvvəsinin* artmasını göstərir.

Dinamik səy metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün məşğul olan rekord nəticənin 20-30 % ilə hərəkəti maksimal sürətlə 10-12 dəfə icra etməklə, 3-4 yanaşma 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 yanaşma 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.

Təkrar səy metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün məşğul olan 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 yanaşma yerinə yetirir. Müəyyən bir zamandan sonra məşğul olanda hərəkətlərin sayı artırsa, bu *qüvvə-dözümlüyünün* artmasını göstərir.

İzometrik səy metodu ilə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün bir qrup əzələni 10-12 saniyə müddətində gərginləşdirməklə, 4-5 yanaşma etmək lazımdır. Bu zaman statik-qüvvə inkişaf etdirilir. Misal 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 idmançılar təxminən 15-20 dəqiqə müddətində qüvvəni inkişaf etdirən fiziki hərəkətləri icra edir.

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

Yuxarıda qeyd olunan metodikalardan əlavə **eksperimental metodika** da var. Bu aşağıdakı kimi təşkil olunur:

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 əzələlərinin, 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 olmuşdur ki, hər üç metodika ilə əzələ qüvvəsi

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

2.1.2. Sürət qabiliyyətinin tərbiyə olunması

Sürət anlayışı və onun formaları. Sürət qabiliyyəti - hərəkət qabiliyyəti qısa vaxt ərzində yerinə yetirməsi kimi səciyyələnir. Sürət qabiliyyətinin **iki forması** var: **sadə və kompleks**.

Sadə sürət qabiliyyətinin formasına bunlar aiddir:

- hərəkət reaksiyasının sürəti;
- tək hərəkət sürəti;
- hərəkət tezliyi.

Kompleks sürət qabiliyyətinin formasına aiddir:

- tez bir zamanda maksimal sürət yığmaq;
- məsafə boyu maksimal sürəti saxlamaq;
- tez bir zamanda bir fəaliyyətdən digərinə keçmək (şəkil 1).



Şəkil 1. Sürət qabiliyyətinin formaları.

Hərəkət reaksiyasının sürəti sadə və mürəkkəb olur.

Sadə reaksiya - əvvəlcədən icrası gözlənilən işarəyə (siqnala) ani verilən cavabdır. **Sadə reaksiyanın 3 fazası var:**

1. **Sensor hərəkət reaksiyası tezliyi** - işarənin (siqnalın) əmələ gəlmə anından əzələnin fəallığına kimi;
2. **Motorqabağı hərəkət reaksiyası tezliyi** - əzələ fəallığından hərəkətin əvvəlinə kimi;
3. **Motor hərəkət reaksiyası tezliyi** - hərəkətin əvvəlindən onun son icrasına kimi.

Sensor və motorqabağı faza **gizli (latend)**, motor faza isə hərəkətli, **müşahidə edilən** olur.

Mürəkkəb reaksiya 2 yerə bölünür:

1. **Hərəkətdə olan obyektə** (hədəfə) verilən reaksiya tezliyi;

2. **Hərəkət seçiminə** verilən reaksiya tezliyi (şəkil 2).

Adətən bu reaksiya tiplərinə idman oyunlarında və təkmübarizlik növlərində rast gəlmək olar.

Hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) verilən reaksiya tezliyi

4 mərhələdən ibarətdir. Bunlar:

- Hərəkət edən obyektə (əşyanı, rəqibi) görmək;
- Onun istiqamətini və sürətini müəyyən etmək;
- Hərəkəti fəaliyyət planını seçmək;
- Planın icrası.

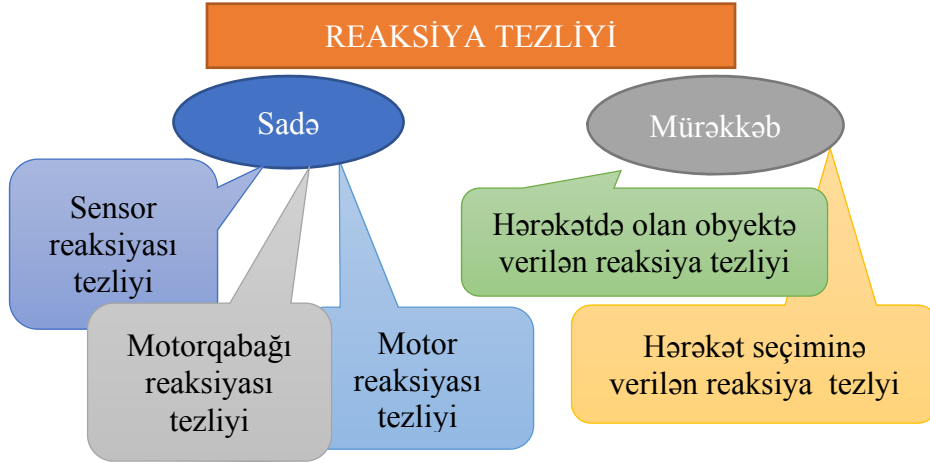
Bu işə sərf olunan vaxtın 80% hədəfin görüb qavranılmasına gedir.

Hərəkətdə olan obyektə (hədəfə) verilən reaksiyanı məşq etdirmək üçün aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

- Obyektin hərəkət sürətini tədricən artırmaq;
- Obyekt və idmançı arasında olan məsafəni azaltmaq;
- Obyektin ölçüsünü kiçiltmək.

Bir vasitə kimi kiçik həcmli toplar ilə futbol, basketbol, həndbol

oynamaq. İdmanda insanın qabaqcadan obyektı duymaq bacarığı (intuisiya) çox böyük əhəmiyyətə malikdir.



Şəkil 2. Hərəkəti reaksiya tezliyi.

Hərəkət seçiminə olan reaksiya tezliyi çox saylı hərəkəti fəaliyyətdən lazım olanını seçməkdir. Burada hərəkət reaksiyası məşqlər nəticəsində mənimsənilən və ehtiyatda olan taktiki fəaliyyət, texniki fəndlər və onların ən əlverişlisinin seçimindən asılıdır. **Hərəkət seçiminə olan reaksiyanı inkişaf etdirmək üçün aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:**

- Tədricən cavab fəaliyyətləri və seçim imkanlarını mürəkkəbləşdirmək. Misal üçün, əvvəlcə idmançıya müəyyən zərbəyə qarşı müdafiə olunma təlim olunur. Ancaq idmançı bilmir ki, zərbə hara və nə vaxt endiriləcək. Məşğul olan bir gözlənilən zərbəyə müdafiəni mənimsədikdən sonra, idmançıya 2 gözlənilən zərbədən birinə, daha sonra 3 və s. gözlənilən zərbədən birinə cavab (reaksiya) vermək təlim keçirilir.

- Rəqibin hərəkəti fəaliyyətini qabaqcadan duymaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək. Yəni, hücum fəaliyyətini qabaqlamaq. Bunun üçün, rəqibin əsas hərəkətlərinə yox, onun az cəlb edici və hiss

olunan elementlərə, detallara diqqət yetirmək (tənəffüsü, duruşu, mimikası, emosional vəziyyəti və s.) lazımdır.

Tək hərəkət sürəti. Yüksək sürət ilə icra olunan tək (ayrı) bir hərəkət aktı, tək hərəkət sürəti adlanır. Misal üçün, futbol topuna vurulan zərbənin sürəti, nizə atmada qol hərəkətinin sürəti, boksçunun zərbəsinin sürəti və s. **Xarici müqavimət nə qədər az olarsa, tək hərəkət sürəti bir o qədər çox olar.** Xarici müqavimət çox olduqda sürət gücün hesabına arta bilər. Bəzən bu partlayış qüvvəsi adlanır. **Tək hərəkət sürətini hərəkətləri ağırlaşdırma metodu ilə inkişaf etdirirlər.**

Bir sıra idman növlərində hərəkətin **yüksək tempi** və **maksimal tezliyi** əhəmiyyətli rol oynayır (qaçış, üzgüçülük, avar çəkmə və s.). Temp dedikdə misal üçün, idman yerində 1 dəqiqədə 120-140 addım, sprinter 1 saniyədə 5 addım edir, avar çəkmədə 1 dəqiqədə 30-40 avar və s. göstərmək olar. Yüksək tempin saxlanması əzələlərin tez gərginləşib-boşalmasından asılıdır. Bu qabiliyyəti inkişaf etdirmək üçün hərəkəti yüksək tezlikdə və artıq gərginlik olmadan icra etmək lazımdır. Hərəkət tezliyinin icra müddəti tempi saxlama müddətindən asılı olur. Temp aşağı düşdükdə hərəkətin icrası dayandırılır.

Sürət qabiliyyətinin inkişafını və təzahürünü təmin edən amillər. Sürət qabiliyyətinin inkişafını və təzahürünü təmin edən aşağıdakı amillər vardır:

- Mərkəzi sinir və əzələ sisteminin latend (gizli) fazaları:
 - Sinyalın reseptorlar tərəfindən qəbul olunmasından oyanmanın əmələ gəlməsi;
 - Oyanmanın mərkəzi sinir sistemində ötürülməsi;
 - Məlumatın mərkəzi sinir sistemində təhlili və cavab signalının hazırlığı;
 - Mərkəzi sinir sisteminin signalının əzələyə ötürülməsi;
 - Əzələlərin qıcıqlanması və onda fəal mexanizmin yaranması;

- Əzələ liflərinin morfoloji xüsusiyyətləri - sürətli və ləng əzələ liflərinin nisbəti, elastikliyi;
- Əzələ qüvvəsi;
- Əzələlərin gərgin vəziyyətdən boşalmış vəziyyətə tez keçməsi və əksinə;
- Əzələlərin enerji ehtiyatı – ATF (adinozintrifosfat turşusu) və KTF (kreatintrifosfor turşusu) turşularının parçalanma və bərpası;
- Oynaqların mütəhərrikliliyi;
- İradi qabiliyyətlərin səviyyəsi;
- Sürətli iş zamanı koordinasiya qabiliyyəti;
- Hərəkət texnikasının mükəmməlliyi;
- Orqanizmin həyat fəaliyyətinin bioloji ritmi -müsbət, mənfi və keçid günlər;
- Yaş - sürətin inkişafı üçün 7-11 ən əlverişli yaş dövrü sayılır, 15 yaşa qədər hərəkət reaksiyasının sürəti və maksimal hərəkət tezliyi stabilləşir, 25 yaşa qədər nəticələr arta bilər;
- İrsi əlamətlər - sadə reaksiya sürəti 60-88% irsiyyət ilə əlaqədardır;
- Cins -12-13 yaşlarında cinsi əlamətlərin sürətə təsiri cüzdür, 14 yaşından oğlanların sürət qabiliyyəti artır;
- Temperatur - ən yüksək hərəkət sürəti 20-22 dərəcədə müşahidə olunur.

Sürət qabiliyyətini tərbiyə edən vasitə və metodlar.

Sürəti inkişaf etdirən vasitələr istifadə olunan metodun seçimindən asılıdır. Əsasən sürəti inkişaf etdirmək üçün 4 qrup vasitələrdən istifadə olunur. Bunlar:

1. Məşğul olanın çəkisini yüngülləşdirmə və ya ağırlaşdırma vasitələri;
2. Müqaviməti azaltma və ya çoxaltma vasitələri;
3. Xarici amillərlə təsir edilən vasitələr;

4. Dozalaşdırılmış texniki vasitələr.

Sürəti inkişaf etdirmək üçün əsas aşağıdakı metodlardan istifadə edilir:

Təkrar sayı metodunda təlim olunan texniki hərəkət mənimsənildikdən və vərdiş kimi formalaşdıqdan sonra müəyyən dərəcədə sürətin inkişafına nail olmaq mümkündür.

Oyun və yarış metodları sürət qabiliyyətinin artırılmasında mühüm rol oynayır əlavə stimulaşdırıcıdır. Burada məşğul olanların birinci olmaq marağı, motivasiyası, emosional yüksəlişi, mübarizə aparmaq ruhu sürət qabiliyyətinin inkişaf etməsinə təsir edir.

Hərəkəti yüngülləşdirmə metodunda adından göründüyü kimi, icra edilmək üçün seçilən hərəkət asanlıqla yerinə yetirilir. Məsələn, idmançının çəkisini azaltmaq (gimnastikada) xüsusi kəmərlər, trenajorlar vasitəsi, özündən yüngül çəkisi olan idmançı ilə hərəkətlərin icrası (gücləşmə növlərində) və s. göstərmək olar. Qeyd olunan üsuldan və vasitələrdən istifadə etdikdə idmançının texnikasında müsbət dəyişikliklər olur ki, bu da sürətin artmasına gətirib çıxarır.

Hərəkəti ağırlaşdırma metodundan istifadə etmək üçün idmançıya verilən hərəkətlərin icrasında müqavimət artırılır. Məsələn, dozalaşdırılmış xarici amillərdən istifadə etmək, "ağır ayaqqabı", "ağır əlcək", xüsusi yük qoymaq üçün cibləri olan jilet, ağır çəkisi olan partnyor və s. (idman növlərini nəzərə almaqla). Ancaq bu vasitələrdən o zaman istifadə olunur ki, texnika tam mənimsənilmiş olsun. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, hərəkətlər maksimal sürətlə icra olunsun. Bunun hesabına sürət-qüvvəsi inkişaf etdirilir.

Kontrast metodu. Effektiv metodlardan biridir kontrast metodudur. Burada hərəkətlərin icrası ağırlaşdırılmış, normal və yüngülləşdirilmiş şəraitdə yerinə yetirilir.

2.1.3. Dözümlük qabiliyyətinin tərbiyə olunması

Dözümlük anlayışı və onu müəyyən edən göstəricilər.

D ö z ü m l ü k – hər hansı hərəkət fəaliyyət zamanı yorulmaya qarşı dayanmaq bacarığına deyilir. Dözümlük orqanizmin funksional imkanlarının artması ilə təmin olunur. Dözümlü o idmançıdır ki, **gec yorulub, tez bərpa olsun**. Dözümlük qabiliyyətinin inkişafını 2 əsas göstərici ilə müəyyən etmək olar. Bunlar xarici və daxili (funksional) göstəricilərdir.

Dözümlüyün xarici göstəricilərinə bunlar aiddir:

- Müəyyən zaman ərzində daha çox qətt edilmiş məsafə, misal üçün, **12 dəqiqəlik Kuper** testi;
- Təyin edilmiş məsafəni (qaçışda 3000 m., üzgüçülükdə 1500 m. və s.) minimal vaxt ərzində qət etmək;
- Təyin edilmiş sürəti saxlamaqla (6,0 m/san.) çox məsafə qət etmək;
- Müəyyən qüvvə hərəkətinin çox saylı təkrarı (turnikdə dartinma, dayaqlı uzanış vəziyyətində qolların bükülüb-açılması və s.)
- Bədənin müəyyən vəziyyətdə saxlanması (misal üçün, sallanmış vəziyyətdə ayaqları bucaq saxlamaq);
- Müəyyən qüvvə hərəkətini az vaxt ərzində icra etmək (5m. uzunluğu olan kəndirə sürətlə qalxmaq, 6 dəfə dartinmaya az vaxt sərf etmək və s.);
- Müəyyən vaxt ərzində çox sayda hərəkət etmək (10 san. maksimal oturub-qalxmaq).

Məşğul olanları müşahidə etdikdə verilən hərəkətin əvvəli, ortası və axırında icra biomexanikasında dəyişikliklər baş verməyə başlayır. Hərəkətlərin icrası zamanı dəyişikliklər nə qədər az olarsa, dözümlük göstəricisi bir o qədər çox olur.

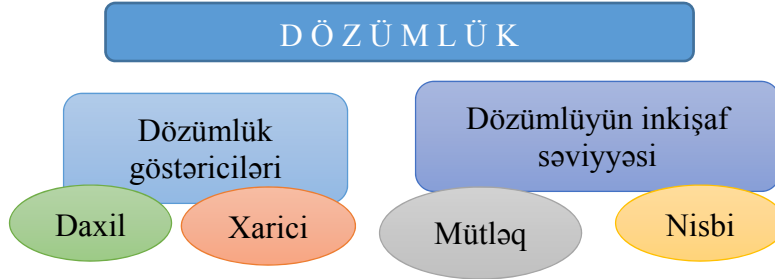
Dözümlüyün daxili (funksional) göstəricilərinə mərkəzi sinir sistemi, ürək qan-damar sistemi, tənəffüs sistemi və s. aid edilir.

Bura – məşğul olanlarda nəfəs almanın, ürək döyüntülərinin ritmi, sayı, dərinin rənginin, hissiyyatının dəyişməsi və s. misal gətirmək olar.

Düzümlüyün inkişafı digər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır və 2 yerə bölünür:

1. **Mütləq düzümlük** – burada sürət, qüvvə, koordinasiya qabiliyyətləri nəzərə alınmır. Misal üçün, məşğul olanların müəyyən məsafəni (3 km., 5 km. və s.) qət etmək. Burada ancaq mütləq düzümlük müəyyən olunur.

2. **Nisbi düzümlük** - sürət, qüvvə, koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafını nəzərə almaqla müəyyən olunur. Bunlara, sürət düzümlüyü (yüksək tempi uzun müddət saxlamaq), qüvvə düzümlüyü (hərəkətlərin çox saylı təkrarı), koordinasiya düzümlüyü (misal, uzun müddət topun ayaqla çilənməsi) müəyyən olunur (şəkil 1).



Şəkil 1.

Elmi tədqiqatlar göstərir ki, düzümlük enerji mübadiləsindən asılı olur. İdmançının düzümlüyünə aşağıdakı amillər təsir edir:

1. Orqanizmin aerob imkanları;
2. İdmançının yaşı;
3. Hərəkət zamanı 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.

Dözümlüyün növləri. Dözümlüyün **ümumi və xüsusi** növləri var.

1. Hər hansı fiziki yükə davamlı (uzun müddətli) tab gətirmək (aerob-oksigenin iştirakı ilə) qabiliyyəti **ümumi dözümlük** adlanır.

2. Konkret fiziki yükə davamlı (uzun müddətli) tab gətirmək qabiliyyəti **xüsusi dözümlük** adlanır.

Xüsusi dözümlük 4 yerə bölünür:

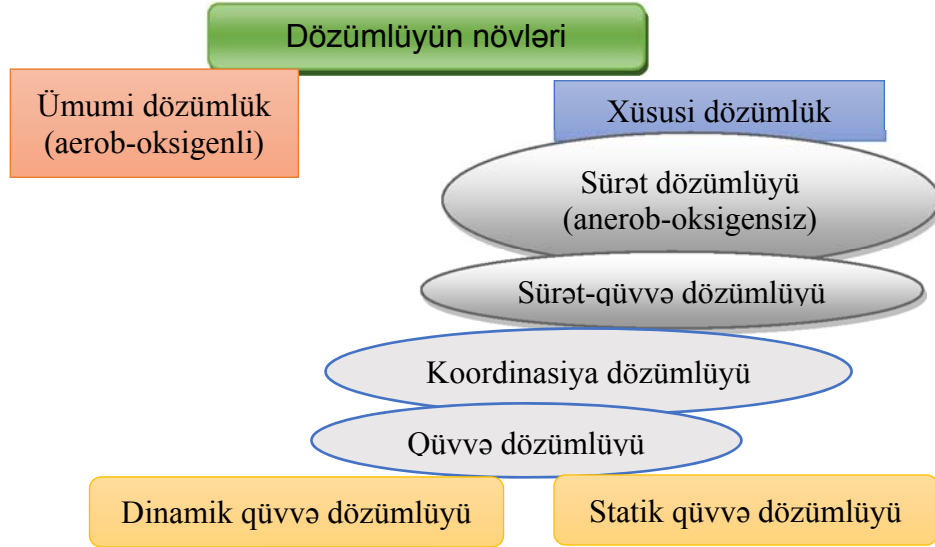
- **Sürət dözümlüyü** (anerob-oksigeniz). Davamlı yorulmadan və texnikanı pozmadan hərəkətlərin sürətli icrası;
- **Sürət-qüvvə dözümlüyü.** Davamlı yorulmadan qüvvə tələb edən hərəkətlərin sürətli icrası;
- **Koordinasiya dözümlüyü.** Davamlı yorulmadan mürəkkəb texniki və taktiki hərəkətlərin sürətli icrası;
- **Qüvvə dözümlüyü.** Davamlı yorulmadan və texniki dəyişiklik etmədən qüvvə tələb edən hərəkətlərin icrası.

Qüvvə dözümlüyü özü 2 yerə bölünür:

- **Dinamik qüvvə dözümlüyü** - nisbətən ağır hərəkətlərin aşağı tempdə davamlı icrası;
- **Statik qüvvə dözümlüyü** - çıxış vəziyyətini dəyişmədən əzələnin davamlı gərgin saxlanması (şəkil 2.).

Sürət dözümlüyü adətən silsiləli idman növlərində (qaçış, üzgüçülük, avarçəkmə və s.) daha çox özünü biruzə verir. Daha çox müddətdə sürət tempini saxlamaq qabiliyyətinə malik olan idmançının sürət dözümlüyü daha keyfiyyətli hesab edilir. Hərəkətin icrası zamanı sürət intensivliyi çox olduqca onun saxlamaq müddəti az olacaq və ya əksinə. Misal üçün, 100 m. qaçış yüksək intensivli iş olduğu üçün bu sürəti uzun müddət saxlamaq mümkün deyil. Əgər idmançı uzaq məsafəni qət edirsə,

onda qaçış intensivliyini aşağı salır. V.S. Farelə görə sürətin intensivlik şiddəti 4 zonadan ibarətdir: maksimal, submaksimal, böyük və kiçik. Hər bir şiddət zonasının özünə məxsus məsafələri var: qısa, orta, uzaq və hətdən artıq uzaq.



Şəkil 2.

Sürət düzümlüyünü **təkrar səy metodu** ilə inkişaf etdirmək olar. Bunun üçün idmançı maksimal sürətinin 95-100% intensivlik nətcəsi ilə 3-8 saniyə müddətində, arada 2-3 dəqiqəlik istirahət etməklə 3-5 dəfə təkralamalar edir.

Sürət düzümlüyünü **interval metod** ilə inkişaf etdirdikdə misal üçün, 95-100% maksimal sürətlə 10 saniyə sürətli qaçış, sonra 10-15 saniyə kiçik intensivli qaçış. 3-5 belə bölmələrdən ibarət qaçışlardan sonra 5-8 dəqiqəlik istirahət və 3-5 dəfə təkrarlama.

Qüvvə düzümlüyü işdə iştirak edən əzələ kütləsi qruplarına görə bir-birindən fərqlənirlər:

- Lokal qüvvə düzümlüyü (əzələ kütləsinin 1/3 hissəsinə qədər iştirak edir, misal üçün biləklərlə icra olunan hərəkətlər;

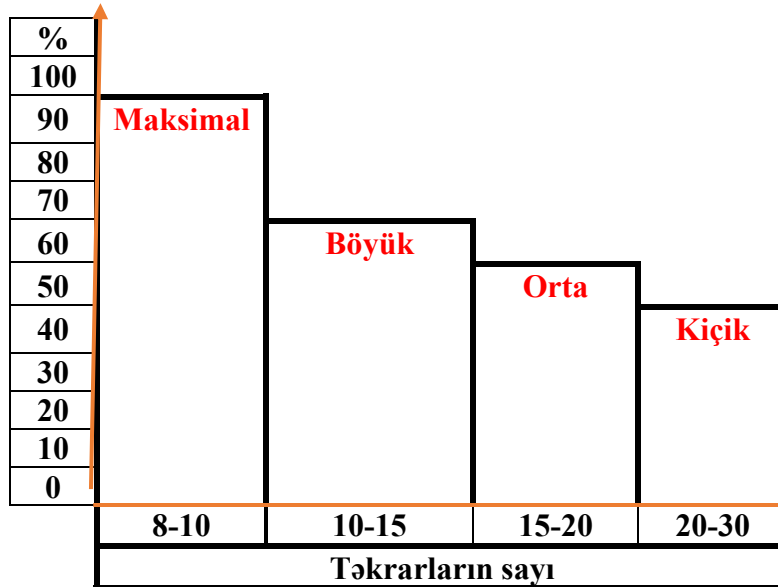
- Regional qüvvə dözümlüyü (əzələ kütləsinin 1/3 dən 2/3 hissəsinə qədər iştirak edir, misal üçün turnikdə dartınma hərəkətləri);
- Qlobal qüvvə dözümlüyü (əzələ kütləsinin 2/3 hissəsindən çox iştirak edir, misal üçün, üzgüçülük) (şəkil 3).



Şəkil 3.

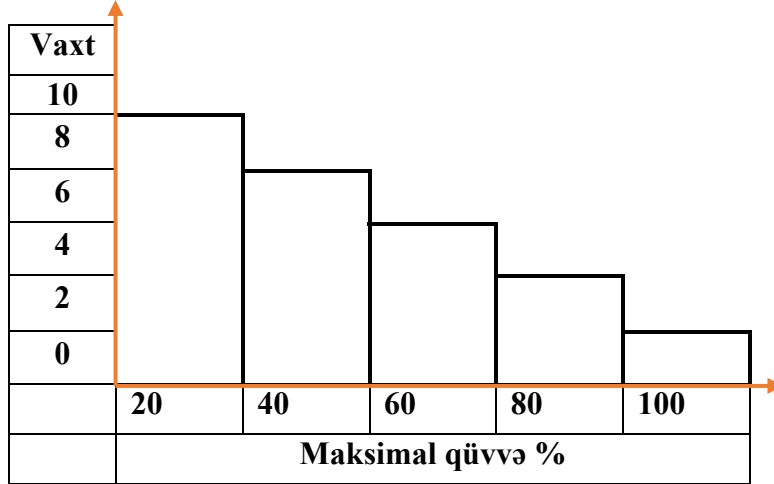
Qüvvə dözümlüyü əzələnin gərginlik rejiminə görə 2 hissəyə bölünür: dinamik və statik qüvvə dözümlüyü.

Dinamik qüvvə dözümlüyündə rekord nəticə faizi yüksək olduqca, təkrar icra olunan hərəkətlərin sayı azalır (şəkil 4.).



Şəkil 4.

Statik qüvvə dozumluyü bədənün əzələ kütləsini müəyyən vəziyyətdə (pozada) son hədd, son həddə qədər və orta gərgin saxlama müddəti ilə təyin olunur. Rekord nəticənin əzələ gərginliyi nə qədər az olarsa, statik qüvvə dozumluyü bir o qədər çox olar (şəkil 5.)



Şəkil 5. Statik qüvvənin əzələ gərginliyindən asılılığı.

Statik vəziyyətlər (pozalar) monotonlu, tez yorucu, psixoloji gərginlik tələb edən işdir. Statik vəziyyətlər (pozalar) 12-20 saniyədən az icra olunmur. Statik vəziyyətlərin (pozalar) icrası zamanı aşağıdakı metodik göstərişlərə əməl etmək lazımdır:

1. Statik dozumluk o zaman sürətlənir ki, bədənün hər bir vəziyyətindən (pozadan) sonra, qan dövranını sürətləndirmək üçün dinamik hərəkətlər verilsin (yaylı və ya dartma hərəkətləri və s.);
2. Məşğələlərdə çox ağır çəkilərdən istifadə məsləhət görülmür;

3. Statik gərginlik çox olduqda istirahət müddəti də çox olmalıdır;

4. Statik qüvvə dozumlüyünün inkişafını məşğələnin əsas hissəsinin sonunda etmək lazımdır, ancaq bu şərtlə ki, tamamlayıcı hissənin müddəti bir qədər çox və dinamik olsun.

Dözümlüyü inkişaf etdirən metodlar. Dözümlüyü inkişaf etdirən metodlar bunlardır: bərabər fasiləsiz, dəyişən fasiləsiz, təkrar, interval və dairəvi metodlardır.

Bərabər fasiləsiz metod vasitəsi ilə aerob qabiliyyət inkişaf etdirilir. Burada orta və ya kiçik intensivli fiziki yük 15-30 dəqiqə müddətindən 1-3 saata kimi verilə bilər.

Dəyişən fasiləsiz metodda görülən işin müəyyən mərhələlərində intensivlik dəyişdirilir. Orqanizm aerob-anerob yəni, qarışıq rejimdə işləyir. Bu metod ilə həm ümumi və həm də xüsusi dozumlüyü inkişaf etdirmək mümkündür. Orqanizmin aerob imkanlarını artırır, iradi keyfiyyətləri tərbiyə edir, fiziki yükü fasiləsiz artırır-azaltmaqla idmançıları çətinliyə "dözməyi" öyrədir.

Interval metodu. Bu metoddan istifadə etdikdə görüləcək işi hissələrə bölmək lazımdır. Bölünən hissələr arasında fasilələr verilir. Getdikcə fasilələrin vaxtı azaldılır və sıfıra endirilir. Görüləcək iş bütövlükdə yerinə yetirilir. Misal üçün, cudo gülüşində yarış qaydalarına görə tutuşmanın vaxtı 4 dəqiqədir. Yeni görüləcək iş cəmi 4 dəqiqədir. Məşq zamanı idmançı 4 ayrı-ayrı dəqiqələrdə maksimal tempdə tutuşma keçirir və hər dəqiqə arası bir dəqiqə fasilə edir. Məşqdən-məşqə keçdikcə fasilələrin müddəti 10 saniyə azaldılır və getdikcə fasilə sıfıra çatır. İdmançı 4 dəqiqəlik tutuşmanı tamliqda yüksək tempdə keçirir.

Dairəvi metod. Bu metoddan adətən xüsusi dozumlüyü inkişaf etdirməkdə istifadə edilir. Metodun məzmunu ondan ibarətdir ki, 5-6 müxtəlif istiqamətli, həcmli, müddətli hərəkətlərin ardıcıl, fasiləsiz bir neçə dəfə təkrarlanması ilə yerinə yetirilir.

Misal üçün, güləş növlərində bu metoddan aşağıdakı kimi istifadə edirlər.

Əvvəlcə xüsusi hərəkətlər seçilir, bunlar daim *təkrarlanan* və *dəyişən* hərəkətlərə bölünür. Təkrarlanan hərəkətlər – 6 yanaşmaqla icra edilir. Hər yaxınlaşmanın arasında bir dəyişkən hərəkətlər icra edilir. 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 dözümlüyünün artmasının göstəricisidir (cədvəl 1.).

Güləş növlərində dairəvi metod ilə xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün kompleks hərəkətlər

Cədvəl 1.

№	Daimi və dəyişən hərəkətlər	Say
1.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Kəndirə qıçların kömiyi 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 adımlamaq (hər iki tərəfə)	5 dəfə
4.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Gimnastik iplə» hoppanmaq	1 dəq.
5.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	«Körpü» vəziyyətindən irəli-ərxaya tullanmalar	5 dəfə
6.	Sinə üzərindən müqəvvanın atılması	8 dəfə
	Dayaqlı uzanış vəziyyətindən qolların bükülüb-açılması	30 dəfə

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

Düzümlüyün inkişaf mərhələləri. Düzümlüyü inkişaf etdirərkən müəyyən ardıcılığa əməl etmək lazımdır.

İlk mərhələdə aerob imkanlara diqqəti yönəltmək, ürək qan-damar və tənəfüs sistemlərini təkmilləşdirmək, dayaq aparatını möhkəmləndirmək, ümumi düzümlüyü inkişaf etdirmək vacibdir.

İkinci mərhələdə aerob-anerob qarışıq rejimdə yüklərin miqdarını artırmaq lazımdır.

Üçüncü mərhələdə fiziki yükün miqdarını artırmaqla bərabər interval, təkrar metodlardan istifadə edərək qarışıq aerob-anerob rejimdə intensivliyi yüksəldərək xüsusi düzümlüyü inkişaf etdirmək olar.

Düzümlüyün inkişafı hərtərəfli hazırlığın əsas hissəsidir. Yeniyetməlik ümumi düzümlüyün inkişafı üçün əlverişli dövrüdür. Bu dövrdə sonrakı məşqlər üçün böyük həcmli və yüksək intensivli yüklərin təməli qoyulur.

Sürət düzümlüyünü artırmaq üçün 200 metrdən - 800 metrə qədər, estafetlər, maniaları dəf etmək, yoxuşa qaçış, idman oyunları və s. istifadə olunur.

Düzümlük üçün seçilən fiziki hərəkətlər aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

1. Böyük intensivli iş (ÜDS 160-180);
2. Müddəti 30 san.-2 dəqiqəyə qədər;
3. Təkrarlar arasında istirahət intervallarını 3-5

dəqiqədən 1 dəqiqəyə qədər azalmaqla, bölmələr arasında passiv istirahət 10 dəqiqəyə kimi;

4. Təkrarların sayı 3-5 dəfə, bölmələrin sayı 1-3 dəfə.

Düzümlüyü inkişaf etdirən hərəkətləri məşqin əsas hissənin ikinci yarısında vermək daha məqsədəuyğundur. Ümumi düzümlüyün inkişafı üçün kros, idman oyunları, uzaq məsafələrə

monoton qaçışlar, hansı ki, bunları 20-30 dəqiqədən, 1 saata qədər tədricən artırmaq olar.

Düzümlüyün tərbiyə edilməsində hərəkətlərin icra edilməsinin 5 komponenti nəzərə alınmalıdır:

1. Hərəkətin icra edilmə intensivliyi;
2. Hərəkətin icra edilmə müddəti;
3. İstirahətin müddəti;
4. İstirahətin xüsusiyyəti;
5. Hərəkətin icra olunma təkrarlarının sayı.

Ümumi düzümlük inkişaf etdikcə xüsusi düzümlüyə diqqət yetirmək lazımdır. Xüsusi düzümlüyün inkişafı seçilmiş idman növünün xüsusiyyətlərindən asılıdır.

2.1.4. Cəldlik qabiliyyətinin tərbiyə olunması

Cəldlik və koordinasiya anlayışları. Son zamanlar bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsində cəldlik termini koordinasiya termini ilə əvəz olunmağa başlanıb. Bu terminlər mənəcan yaxın olsalar da, onların məzmunlarını eyniləşdirmək olmaz. Misal üçün, döşəmədə gəzmək cəldlik tələb etmir, ancaq müəyyən koordinasiya qabiliyyəti tələb edir. Kəndir üstündə gəzmək cəldlik tələb edir. Cəldlik və koordinasiya qabiliyyəti arasındakı fərq ondan ibarətdir ki, koordinasiya nizamlanan, idarə edilən, uyğunlaşdırılan fəaliyyətdə özünü göstərir, cəldlik isə tək cəldlik idarə edilən yox, eyni zamanda gözlənilməyən vəziyyətə cavab reaksiyası, sürət, dəqiqlik, tarazlıq fəaliyyətidir.

C ə l d l i k (çeviklik) - yeni hərəkətin tez mənimsənilməsi və dəyişən şəraitdə insan orqanizminin müxtəlif hissələrinin, biomexaniki strukturunun yenidən qurulması üçün onun mərkəzi və pəreferik sistemlərinin bir-biri ilə əlaqəsi, nizama salınması, idarə olunması, dəqiq, tez, məqsədyönlü və əlverişli icra olunan hərəkət fəaliyyətidir.

Cəldliyin əsasını koordinasiya qabiliyyəti təşkil edir.

Koordinasiya - latın sözü olub birləşmə, əlaqə, razılıq, nizama salma, idarə etmə mənası verir.

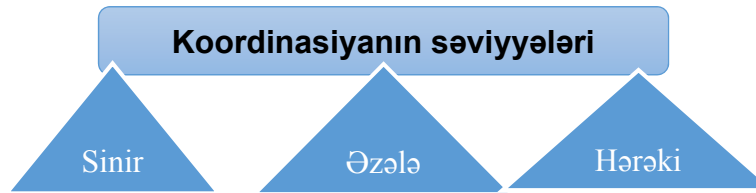
K o o r d i n a s i y a – orqanizmin dəyişən şəraitə müvafiq sərbəst olan hərəkətlərinin faydalı əlaqələndirilməsi, birləşməsi, uyğunlaşdırılması, idarə edilməsi, tam hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması qabiliyyətidir.

N.A.Bernşteynə və O.Fişerə görə hərəkət koordinasiyası orqanizmdə 107 səviyyədə sərbəst hissələrdən ibarət olan hərəkət aparatını idarə edilmə sisteminə çevirmək və lazımsız olan sərbəst hərəkətlərin qarşısını almaqdır.

Hərəkət aparatının idarə olunmasında əsas çətinliklərə aşağıdakılar aiddir:

1. Bədənin müxtəlif hissələri və oynaqlardakı hərəkətlərə diqqətin paylanma vacibliyi;
2. İnsan bədənində xas olan çox saylı azad hərəkətləri dəf etmək;
3. Əzələlərin gərginliyinin dəf edilməsi.

D.D.Donskoya görə koordinasiya 3 səviyyədə baş verir (şəkil 1):



Şəkil 1.

1. **Sinir koordinasiyası.** Əzələ gərginliyi ilə əlaqədar hərəkətlərin idarə olunmasında olan sinir proseslərinin nizamlanması;

2. **Əzələ koordinasiyası.** Əzələ gərginliyinin nizamlanmasının bədənin digər hissələrinə ötürülməsi;

3. Hərəkəti koordinasiya. Zaman və məkanda bədənini hərəkəti fəaliyyətinin nizamlanması.

İnsanın hərəkət fəaliyyətinin müxtəlifliyi nə qədər çox olarsa, onun koordinasiya bacarığı bir o qədər çox olar.

Koordinasiyanın növləri və ona təsir edən amillər.

Koordinasiya qabiliyyətinin **2 növü** var: ümumi və xüsusi. İnsanın müxtəlif məzmunlu hərəkəti fəaliyyəti optimal idarə və icra etmək bacarığına **ümumi koordinasiya** qabiliyyəti deyilir. Ümumi koordinasiya qabiliyyətinə aşağıdakılar aid edilir:

1. Silsiləli və qeyri-silsiləli hərəkət fəaliyyəti;
2. Fəzada bədənini idarə olunması;
3. Məkanda bədənini hissələri ilə hərəkətlər (döyüş növlərində, qılınc oynatmada zərbələr və s.);
4. Məkanda alətlərin yerini dəyişmək (ağırlıq qaldırma və s.);
5. Alətləri atmalar (top, nizə, lövhə, çəkic və s.);
6. Dəqiqlik hərəkətləri (tennis, topun çilənməsi, janqlorluq və s.);
7. Müdafiə və hücum fəaliyyəti (təkmübarizlik idman növlərində);
8. Müdafiə və hücum fəaliyyəti (mütəhərrik və idman oyunlarında).

Xüsusi koordinasiya qabiliyyətinə aşağıdakılar aid edilir:

1. Reaksiya qabiliyyəti – bədənini bütövlükdə və ya ayrı ayrı hissələri ilə məlum və ya nəməlum siqnallara (işarələrə) kiçik həcmli hərəkətlərlə tez və dəqiq cavab vermək;
2. Hərəkəti fəaliyyətin yenidən qurulma qabiliyyəti – dəyişən şəraitdə bir hərəkətdən digərinə tez keçmək;
3. Uzlaşdırma qabiliyyəti – ayrı-ayrı hərəkətləri bütöv bir kombinasiyada birləşdirir;
4. Müvazinət qabiliyyəti – statik və dinamik hərəkətlərin icrası zamanı bədənini tarazlığının qorunması;
5. Ritm qabiliyyəti – hərəkət fəaliyyətinin icrasına verilmiş

ritmin dəqiq yerinə yetirilməsi və ya dəyişən şəraitə müvafiq ritmə uyğunlaşma;

6. Vestibulyar sabitlik – vestibulyar qıcıqlar zamanı hərəkətin dəqiq və stabil icrası (mayallaq aşmalar, gülüş növlərində atmalar, dönmələr və s.);

7. Əzələlərin ixtiyarı süstləşdirilməsi (boşalması) – lazım olan anlarda yığılıb-açılması (şəkil 2).



Şəkil 2.

Yuxarıda qeyd olunan qabiliyyətlər idman növlərindən asılı olaraq təzahür edir. Koordinasiya qabiliyyətləri **sadə** və **mürəkkəb** olur. Hərəkətlərin məkanda dəqiq icrası **sadə**, dəyişən şəraitdə yenidən tez idarə olunub nizamlanması ilə icrası **mürəkkəb** koordinasiya qabiliyyəti adlanır.

Koordinasiya qabiliyyətinə təsir edən **amillər** aşağıdakılardır:

- İdmançının hərəkəti dəqiq təhlil etmə bacarığı;

- Analizatorların fəaliyyəti (xüsusi hərəkət reaksiyasının latent dövrünün qısa olması);
- Hərəkəti fəaliyyətin mürəkkəbliyi;
- Digər hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi;
- İdmançının cəsarət və qətiyyəti;
- İdmançının yaşı;
- Məşğul olanın ümumi hazırlıq səviyyəsi.

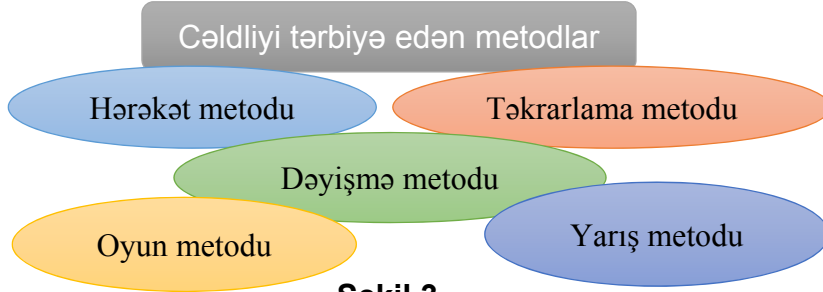
Koordinasiya qabiliyyətini tərbiyə edən vasitələr və metodlar. Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı **vasitələrdən** istifadə etmək olar:

1. İşığı azaldılmış yerdə hərəkətlərin icrası;
2. Döşəməsi yumşaq olan yerdə (gimnastik döşəklər, qum) hərəkətlərin icrası;
3. Döşəməsi tərپənən yerdə (batut, xüsusi idman zalları) hərəkətlərin icrası;
4. Fəzada hərəkətlərin icrası;
5. Suda (üzgüçülük hovuzunda, dənizdə və s.) hərəkətlərin icrası;
6. Gimnastika tiri üzərində hərəkətlərin icrası;
7. Kiçik əşyalar ilə «janqlyorluq» etmək (atıb-tutmaq, çiləmək);
8. Cəldliyi inkişaf etdirən idman növləri (təkmübarizlik idman növləri, idman oyunları, akrobatik hərəkətlər, tennis və s.);
9. Koordinasiya hərəkətləri.

Cəldliyi inkişaf etdirmək üçün müxtəlif metodlardan istifadə olunur. Bunlardan da ən birincisi ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodudur. Bu metodu qısa olaraq çox zaman “**Hərəkət metodu**” adlandırırlar və müxtəlif variantlarda istifadə olunur. Metodların seçilməsi təlim olunan hərəkətin hansı koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsindən asılıdır. Hərəkət metodundan əlavə **təkrar, dəyişmə (variasiya), oyun və yarış** metodlarından geniş istifadə edilir.

Təkrar metodundan əsasən mürəkkəb və yeni hərəkətlərin təlimində, standart vəziyyətlərdə hərəkətlərin çox saylı təkrarlamaları zamanı tətbiq olunur.

Dəyişmə metodu isə koordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirən əsas metod kimi qəbul edilir (şəkil 3).



Şəkil 3.

Bura aşağıdakı **metodik fəndləri** daxil etmək olar:

- Hərəkətin istiqamətini dəyişmək (qaçışda, topla hərəkət etdikdə və s.);
- Qüvvə vasitələrini dəyişmək (atmalar zamanı alətin çəkisini, məsafəni və hədəfi; yerindən tullanmalar zamanı var qüvvə ilə, yarım qüvvə ilə təkən vurub tullanmaq və s.);
- Hərəkətin sürətini və tempini dəyişmək (ümuminkişaf etdirici hərəkətləri adi, sürətləndirilmiş və ləng rejimdə icrası, qaçaraq maniyənin üzərindən uzunluğa tullanmaq və s.);
- Hərəkətin ritmini dəyişmək (tullanmalarda, atmalarda qaçış addımları və s.)
- Çıxış vəziyyətini dəyişmək (ümuminkişafetdirici hərəkətləri ayaq üstə, oturuş və uzanmış vəziyyətdən icrası, sağ çiyin, sol çiyin, arxası irəli; ayaq üstə, oturuş və uzanmış vəziyyətdən qaçışlar və yerişlər; arxası, sağ və sol çiyin irəli dərinliyə tullanmalar və s.);
- Son vəziyyəti dəyişmək (ayaq üstə topu yuxarı atıb oturuş

vəziyyətində tutmaq və s.);

- Məkan sərhədlərini dəyişmək (kiçik miqyaslı meydançada mütəhərrik və ya idman oyunları; lövhənin atılması; müvazinətin saxlanması və s.);

- Hərəkətin icra etmə fəaliyyətini (texnikasını) dəyişmək (topun ötürülməsi, güləşdə fəndin icrası və s.);

- Hərəkət fəaliyyətini əlavə vasitələrlə mürəkləşdirmək (topu yuxarı atıb - 2 dəfə əl çalıb tutmaq, 360⁰ fırlanıb tutmaq, irəli mayallaq aşılıb tutmaq və s.);

- Hərəkət fəaliyyətinin kombinasiyalaşdırılması, ayrı-ayrı hərəkət fəaliyyətinin yeni kombinasiyada birləşdirilməsi (təkmübarizlik idman növlərində, idman oyunlarında, gimnastika növlərində və s.);

- Hərəkətlərin rahat olmayan ətraflar ilə (sağ və ya sol əl və ayaq) icrası (topun ötürülməsi, zərbələrin icrası, tullanmalarda təkən ayağının yerinin dəyişməsi və s.);

- Verilən işarədən (siqnaldan - səs, görmə və s.) asılı olaraq hərəkət fəaliyyətini dəyişmək (istişaməti, ritmi, qüvvəni, sürəti, hücumdan müdafiyyəyə keçmək və s.);

- Hərəkət fəaliyyəti bir və ya bir neçə əşya ilə jonqlorluq (çiləməklə) etməklə mürəkləşdirib icra etmək (bir və ya iki topu yerdən, divardan, iki nəfər bir-birlərinə atıb tutma; ayaqla bir və ya iki topun çilənməsi; toplar müxtəlif ölçüdə və ağırlıqda və s.);

- Vestibulyar aparatı qıcıqlandırdıqdan sonra hərəkətlərin icrası (mayallaq aşdıqdan, öz oxu ətrafına fırlandıqdan və s. sonra topun səbətə atılması basketbolda, fəndin icra edilməsi güləşdə, topa zərbə vurmaq futbolda və s.);

- Yorulmuş vəziyyətdə və ya müəyyən fiziki yük aldıqdan sonra hərəkət fəaliyyəti texnikasının təkmilləşdirilməsi (intensiv basketbol oyunundan sonra güləş növlərində fəndlərin təkmilləşdirilməsi və s.);

- Görmə qabiliyyətini məhdudlaşdırma şəraitində fiziki

hərəkətlərin icrası (tünd rəngli eynəklərdə və ya işığı azaldılmış idman meydançaları və ya zallarında hərəkəti fəaliyyətin icrası – topun ötürülməsi, mütəhərrik oyunlar, ümuminkışafetdirici hərəkətlər və s.);

- Təkbətək mübarizədə əvvəlcədən təyin olunmuş hərəkətin (fəndlərin) icrası (təkmübrizlik və idman oyunlarında əvvəlcədən düşünülmüş fəndləri icra etmək və s.);

- Müxtlif şəraitli mühitdə hərəkətlərin icrası (taxta döşəmə, qum, qar, idman döşəkləri, batut, trampolin, tir, tərpenən döşəmə üzərində, meşədə, suda və s. müxtəlif hərəkətlərin, sadə mütəhərrik və təkmübarizlik oyunlarının icrası);

- Təlim oyunlarında təyin olunmuş hərəkətlərin icrası;

- Təlim yarışlarında təyin olunmuş hərəkətlərin icrası.

Hər bir idman növündə özünə məxsus əzələ hərəkət hissiyatı ilə səciyyələnir. Ən çox məlum olan hissiyatlar: qılınc oynadanalarda və boksçularda - məsafə; qaçışda, üzgüçülükdə, xizək və konkidə - zaman; güləşçilərdə - xalça; konkidə - buz; xizəkə - qar; futbol, voleybol, baskekbol və həndbolda - top, üzgüçülükdə - su və s. Koordinasiya qabiliyyətləri psixoloji və fiziki qabiliyyətlər ilə sıx əlaqədardır.

Müvazinətin saxlanması qabiliyyəti. Müvazinətin saxlanması həyat üçün vacib olan qabiliyyətlərdən biridir. Müvazinətin saxlanması statik və dinamik vəziyyətdə olur. Bunlardan əlavə müvazinətin bir formasıda var ki, bu əşyaların müvazinətini saxlamaq və əşya üzərində (xizək, konki, velosiped, gimnastik alətlər və s.) müvazinət saxlamaqdan ibarətdir. Müvazinətin saxlanması bütün hərəkətlərin əsasını təşkil edir. Müvazinətin saxlanması qabiliyyətini müvəfəqiyyətlə mənimsəmək üçün E.Y.Bandarevskiy tərəfindən eksperimental tərtib olunmuş metodiki fəndlərdən istifadə etmək olar.

1. Müvazinəti saxlanması qabiliyyətini düzgün çıxış

vəziyyətindən başlamaq lazımdır. Tir üzərində yeriyədə 1-1,5 m. irəlini nəzərdə saxlayıb görmək, bu məşğul olanda arxayınlıq yaradır;

2. Məşğul olma yerinin və alətin əsaslı hazırlığından əlavə, məşğul olanlara özünü mühafizə hərəkətlərini də öyrətmək lazımdır. Onlar tarazlıqlarını itirən zaman dərhal yerə tullanmamalı, dizlərini bükməli, tirin üzərinə oturmalı, ondan sallanmalıdırlar. Bu vərdişlərə yiyələnəndə məşğul olanlarda arxayınçılıq yaranır, təlim asanlaşır və zədələnmələrin sayı azalır;

3. Yıxılmadan qorxmanın qarşısını almaq üçün fərdi söhbət, əyani vasitələrdən istifadə, video filmlərə baxmaq, mühafizə və özünü mühafizənin təlimi;

4. Hərəkətlər müəyyən hündürlükdə təlim olunduqda onlara yerə tullanmalarında öyrətmək lazımdır. Tullanmalar yumuşaq, 2 pəncə üzərində, dizlər bir qədər bükülmüş vəziyyətdə olmalıdır. Tullanmaları hündürlükdən aşağı (oturacaqdan "skameyka", stuldan və s.) yerə və getdikcə hündürlüyü artırmaqla təlim edilir;

5. Müvazinət hərəkətlərinin təlimində müxtəlif oyunlarından və tədris yarışlarından ("qaranquş" düüşunu kimin komandası çox saxlayar və ya kimin komandası yerə tullanar zaman daha yumuşaq enmə edər və s.) istifadə olunmalıdır;

6. Şagirdlərdən dəqiq, tamamlanmış və yaxşı amplitudalı hərəkətlərin icra olunması tələb edilməlidir;

7. Müvazinət hərəkətlərini möhkəmləndirmək üçün onları məşğələnin sonunda, müəyyən fiziki yükdən sonra, oyunlar və estafetlər və s. zamanı vermək lazımdır.

Kinetik sabitlik koordinasiya qabiliyyətinin xüsusi hissələrindən biridir. Bu vestibulyar qıcıqlar zamanı hərəkətin dəqiq və sabit icrasıdır. Kinetik sabitliyi icra etmək üçün aşağıdakı koordinasiya hərəkətlərini icra etmək olar:

- yerləş, qaçış və tullanmalar zamanı başın irəli, arxaya, yanlara hərəkəti; dairəvi hərəkəti;

- akrobatik hərəkətlər: müxtəlif mayallaq aşmalar, çevrilmələr (açıq və bağlı gözlər ilə);
- tərənənə dayaqda duruşlar;
- müxtəlif istiqamətli iki və daha artıq hərəkətin icrası (irəli mayallaq aşıb sonra hədəfə topla dəqiq zərbə vurmaq, topu yuxarı atıb mayllaq aşdıqdan sonra onu tutmaq və s.).

Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi. Burada bir-neçə suala cavab tapmaq lazımdır.

Koordinasiya qabiliyyətinin ölçü meyarları nədir?

Hansı metodun köməyi ilə daha dəqiqi koordinasiya qabiliyyəti səviyyəsini müəyyənləşdirmək olar?

Qiymətləndirməni necə keçirmək olar?

Koordinasiya qabiliyyətinin 4 əlaməti qiymətləndirilir: dəqiqlik, sürət, səmərəlik, bacarıqlıq. Bunlar kəmiyyət və keyfiyyətlərinə görə seçiyələnilər. Koordinasiya qabiliyyətinin qiymətləndirmək üçün bu metodlardan istifadə olunur: müşahidə, cihaz metodu və testlər (hərəkəti normativlər).

Müşahidə metodu qədim qiymətləndirmə metodlarından biridir. Müəllim-məşqçi (ekspert) məşğul olanın hərəkətini nə qədər dəqiq, tez və səmərəli qavrama və ya icra etmə qabiliyyətini müşahidə yolu ilə təyin edə bilir. Bu metodun çatışmayan cəhəti kəmiyyət ölçülərinin olmaması və nisbi xarakter daşmasıdır.

Cihazlarla qiymətləndirilmə metodundan ayrı-ayrı koordinasiya qabiliyyətləri haqqında fizioloji, biomexaniki məlumatlar əldə etmək mümkündür.

Hərəkəti normativlərlə (testlərlə) qiymətləndirmə metodunda qiymətləndirmə normativləri xüsusi tələblərə cavab verməlidir:

- bütün yaş qruplarına müvafiq olmalıdır;
- mürəkkəb hərəkəti qabiliyyətə malik olmamalıdır ki, onun təliminə ehtiyac duyulmasın;
- mürəkkəb avadanlığa ehtiyac olmamalıdır;
- koordinasiya qabiliyyətləri haqqında dolğun məlumat

verməlidir.

Testlərin qiymətləndirilməsinə verilən metodik göstərişlər:

- testin icra motivasiyasını təmin etmək (müəyyən mərhələyə, növbəti qrupa keçmək, yeni təlim pilləsinə addımlamaq və s.);
- təsadüfləri və maneələri aradan qaldırmaq üçün testin icrasına 2-3 cəhd vermək;
- yoxlama normativlərini hazırlayıcı hissədə ümuminkişaf hərəkətlərinin icrasından sonra, məşğələnin əsas hissəsində keçirmək;
- yoxlamaları ildə 2 dəfə keçirmək. Ayrı-ayrı testləri təlimin əvvəlində və axırında keçirmək olar;
- testlərin yarış formasında keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Təcrübədə əsasən aşağıdakı testlərdən istifadə olunur:

1. 3x10 m. məkik qaçış;
2. İrəli 3 dəfə mayallaq aşmaq (ayaqlar bir yerdə tarazlığı qorumaq; düz xətt üzrə 3 m. addımlamaq);
3. Topunun hədəfə atılması (arxası hədəfə duruş vəziyyətindən);
4. Tir üzərində yerləş və dönmələr;
5. Bir ayaq üzərində düruş.

2.1.5. Elastiklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması

Elastiklik və oynaqların mütəhərriklik anlayışları.

Elastiklik qabiliyyətinə hələ 1949-cu ildə N.Q.Ozolin tərif verərək demişdir: "Elastiklik hərəkətin maksimal amplituda ilə icrasıdır". Elastiklik qabiliyyətinə bir qədər diqqət yetirsək, aydın olur ki, bu, əsasən **yaylı hərəkətlərdir**.

Elastiklik digər fiziki qabiliyyətlərdən fərqli olaraq, hərəkətin əsas xassəsi olmayıb, hərəkət aparatının morfoloji və fizioloji

xassələrindən daha çox asılıdır. Elastiklik dayaq-hərəkət aparatının mütəhərriklik dərəcəsini göstərən xüsusiyyətdir.

1977-ci ildə L.P.Matveev elastikliyi bu cür adlandırır: “Elastiklik dayaq hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyətləri olub, onun hissələrinin biri-birinə olan asılılıq dərəcəsidir”.

Əgər bu iki alimin elastiklik haqqında dediklərini təhlil edib nəzərə alsaq onda, **“E l a s t i k l i k - dayaq hərəkət aparatının morfofunksional xüsusiyyətləri olub, hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası və bu amplitudanın son vəziyyətə qədər saxlanılma qabiliyyətidir”**.

Canlılarda elastiklik qabiliyyəti oynaqların mütəhərrikliyi ilə təyin edilir. Elastiklik terminin işlənməsi o vaxt düzgün olur ki, orqanizmin bütün oynaqları nəzərdə tutulsun. Ancaq ayrı-ayrı oynaqların hərəkəti onların mütəhərrikliyindən xəbər verir. Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsində **“Oynaqların mütəhərrikliyi” termini fiziki tərbiyə prosesini daha çox təmin edir.**

Oynaqların mütəhərrikliyinin idmançının texniki fəaliyyətinin icra keyfiyyətinə böyük təsiri vardır.

İdmanda hərəkətin amplitudası təkcə dinamik yox, həm də statik vəziyyətdə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Deməli, elastiklik zahirən oynaqların quruluş xasiyyətinə müvafiq olaraq (imkan verəcək dərəcədə) bükülmə, açılma, burulma və digər hərəkətləri amplitudası ilə səciyyələnir. Elastikliyin göstəricisi onun maksimal amplitudasıdır. Elastikliyi səciyyələndirən xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

1. Fəal elastiklik;
2. Qeyri-fəal elastiklik;
3. Dinamik elastiklik;
4. Statik elastiklik;
5. Ümumi elastiklik;
6. Xüsusi elastiklik.

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.

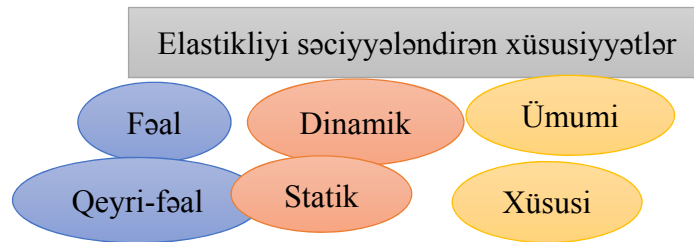
Bu iki elastiklik arasında olan fərq "*Fəal defisit elastikliyi*" adlanır.

Dinamik elastiklik - hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası.

Statik elastiklik - hərəkətin maksimal amplitudasının son vəziyyətində saxlanılması.

Ümumi elastiklik - bədənin bütün oynaqlarında hərəkətlərin maksimal amplituda ilə icrası.

Xüsusi elastiklik - ayrı-ayrı oynaqlarda müəyyən hərəkət fəaliyyətinə müvafiq hərəkətin maksimal amplituda ilə icrası (şəkil 1).



Şəkil 1.

Cismin deformasiyası zamanı yaranan və onu əvvəlki vəziyyətinə qaytarmağa çalışan qüvvə **elastiklik qüvvəsidir**. **Elastik deformasiya** xarici qüvvənin təsiri kəsildəndən sonra cismin əvvəlki formasını almasıdır.

Elastiklik qüvvəsinin yaranmasına səbəb olan deformasiya cismi təşkil edən atom və molekullar arasında məsafənin dəyişməsidir.

Elastikliyə təsir edən amillər. Elastikliyin inkişafına təsir edən bir neçə amillər vardır. Bunları bilmək məşğələnin məzmununun səmərəli hazırlanmasına, təşkilinə və keçirilməsinə müsbət təsir edə bilər. Elastikliyin inkişafına təsir edən əsas faktorlar aşağıdakılardır:

1. **Anatomik amillər** - sümüklərin forması, oynaq qığırdaqlarının qalınlığı, əzələ, vətər və bağların elastikliyi, əzələ qüvvəsi, oynaqların hərəkət istiqaməti (bükülməsi, açılması, fırlanması, daxilə və xaricə burulması);

2. **Mərkəzi sinir sistemi** - əzələlərin nizamlanması, idarə olunmasını təmin edir (gərginləşmə və boşalma);

3. **Psixoloji amillər** - emosiyalar və motivlər;

4. **Xarici amillər** - temperatur (vanna, duş, hava, sauna), ümuminkişafetdirici hərəkətlər, masaj;

5. **Yaş amili** – 9-10 yaşlarında qeyri-fəal elastikliyin və 10-14 yaşlarında isə fəal elastikliyin daha çox inkişafı müşahidə olunur. Elastikliyin təbii inkişafı qızlarda 14-17 yaşlarında, oğlanlarda isə 9-10, 13-16 yaşlarına təsadüf edilir. 13-15 yaşlarında oynaqların mütəhərriqliyinin inkişafı üçün ən əlverişli zaman hesab edilir. Kiçik və orta yaşlı məktəblilərdə elastikliyin inkişaf etdirilməsi, yuxarı məktəb yaşlı şagirdlərdən 2 dəfə səmərəlidir. 18-20 yaşlarından sonra hərəkətin amplitudası yaşın artması ilə əlaqədar olaraq azalır;

6. **Cinsi amillər.** Qızların elastikliyi oğlanlara nisbətən 20%-30% çox olur (B.V.Sermeevanın tədqiqatlarına görə);

7. **Günün boritmik amillər.** Gün ərzində elastikliklə məşğul olmağın ən əlverişli vaxtı saat 12-17 arasında hesab olunur.

8. **Fiziki yük amillər.** Fiziki yükdən sonra və ya yorğunluq zamanı fəal elastiklik azalır, ancaq qeyri-fəal elastiklik artır (Vasilyev Y.P. tədqiqatlarına görə) (şəkil 2).

Elastikliyi inkişaf etdirən vasitələr. Elastikliyə təsir etmək üçün, müəllim-məşqçi aşağıdakı vəzifələri həll etməlidir:

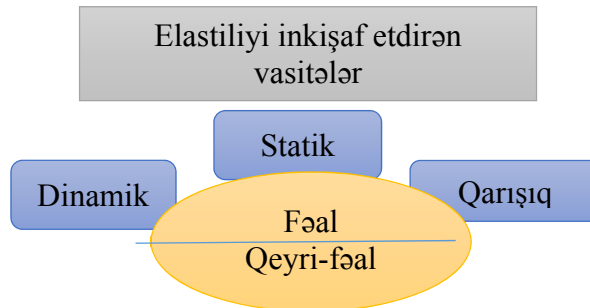
1. Elastikliyin hərtərəfli inkişafını təmin etmək;
2. Tələb olunan konkret fəaliyyətdə (peşə-t dbiqi, idman və s.) elastikliyin inkişaf səviyyəsini yüksəltmək;
3. İnsanların müxtəlif yaş dövrlərində elastikliyin optimal səviyyəsini qorumaq;
4. Zədələnmələr, xəstəliklər v  digər səbəblərdən itirilmiş elastikliyin bərpasını təmin etmək.



Şəkil 2.

Elastikliyi inkişaf etdirmək u n yaylı hərəkətlərdən istifadə edib hərəkətin amplitudasını artırmaq lazımdır.

Elastikliyi inkişaf etdirmək u n istifadə olunan vasitələri 3 qrupa bölmək olar: dinamik, statik v  qarışiq. Bu qrupun hər birində fəal və qeyri-fəal hərəkətlər ola bilər (şəkil 3).



Şəkil 3.

Dinamik fəal hərəkətlər – məşğul olan özü sərbəst olaraq bədəni və oynaqları ilə müxtəlif yaylı, fırlanma, yellənmə və s. hərəkətləri maksimal amplituda ilə icra edir;

Dinamik qeyri-fəal hərəkətlər – məşğul olan özü sərbəst olaraq ətraf mühütdən, öz ağırlığından və dartma hərəkətlərindən maksimal istifadə edir;

Statik fəal hərəkətlər - məşğul olan özü sərbəst olaraq bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır;

Statik qeyri-fəal hərəkətlər - məşğul olan kənardan kömək etməklə bədənin və ya oynaqların lazım olan hissəsini maksimal amplitudanın son vəziyyətində 6-10 saniyə müddətində saxlayır.

Qarışıq hərəkətlər – məşğul olan misal üçün, bir ayağı ilə irəli-arıya 1-2 dəfə maksimal amplituda ilə yellənmə hərəkəti edib, irəlidə ayağını müəyyən bir dayaq üzərində maksimal amplitudada 6-10 san. müddətində saxlayır.

Elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətləri aşağı tempdə, amplitudanı getdikcə artırmaq şərti ilə, yaylı və yellənmə hərəkətlərindən istifadə etməklə icra etmək məsləhətdir.

Elastikliyi inkişaf etdirən metodlar. Elastikliyin inkişafı üçün bir neçə metoddan istifadə edilir. Bunlardan ənənəvi metodlardan - təkrar səy metodu, oyun metodu, yarış metodu, son həddə qədər, amplitudanı tədricən artırmaq, statik metod “streqçinq”, qeyri-ənənəvi metodlardan - əzələnin biomexaniki, elektro, vibro (titrətmə) stimulyasiyası.

Təkrar səy metodunda dartma hərəkətləri bir neçə seriyalarla icra edib, aralarında iş qabiliyyətinin bərpa olması üçün intervallar vermək. Burada məşğul olanın yaşı, cinsi, fiziki hazırlığı, oynaqların quruluşu nəzərə alınıb, hərəkətlərin verilmə sayı, vaxtı müxtəlif variantlarda ola bilər. Bu metod öz növbəsində iki yerə bölünür: dinamik və statik təkrar səy metodları. Hər iki metodda

fəal və qeyri-fəal əzələ gərginliyi ola bilər. Statik təkrar səy metodu ilə elastikliyin inkişaf etdirilməsi “Streçinq” adı almışdır.

Əzələnin biomexaniki stimulyasiyası metodu. Bu metod V.T. Nazarov tərəfindən hazırlanmışdır. Elektromexaniki vibrator bu və ya digər əzələ qruplarına təsir etmək üçün idarə olunan dalğa tezliyini (5-50 Hz və çox) göndərmək imkanına malikdir. Bu cihazın köməyi ilə əzələ məcburi qaydada lazım olan tezlikdə dartılır. Bu metodun köməyi ilə elastiklik 10 və daha çox dəfə inkişaf edir. Mütəhərrikiyin həm fəal və həm də qeyri-fəal göstəriciləri artır. Əldə olunan elastikliyin saxlanılma müddəti ənənəvi metodlarla müqayisədə çoxdur.

Elastikliyi 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. Bununla da məşğələnin səmərəsi də qənaətbəxş olmayacaq. Təkrarlamaqların son həddi, hərəkət edən oynaqqların yorulma hissini (ağrıların) kəskinləşməsi ilə müəyyən olunur.

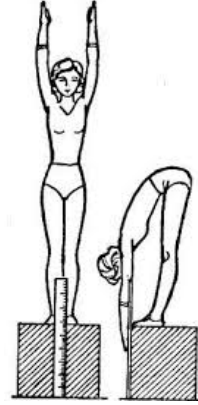
Dartılma ilə səciyyələnən statik hərəkətlərin icrası zamanı statik vəziyyətin saxlanma müddətini tədricən artırmaq məsləhət görülür (bir neçə saniyədən dəqiqələrə kimi). Bu müddətin müəyyən edilməsi konkret vəzifələrdən, istifadə edilən hərəkət xarakterindən, idmançının məşqçilik dərəcəsiindən, onun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

həmin hərəkətlərin həcmi bir qədər azaltmaq mümkündür. Ancaq elastiklik hərəkətləri ilə məşğul olmadıqda 2-3 aydan sonra göstəricilər ilkin vəziyyətə qayıdacaq. Elastiklik hərəkətlərinin icrası zamanı yüngül çəkili qantellərdən istifadə etmək olar. Uşaqlara verilən dinamik hərəkətlərin nisbəti statik hərəkətlərdən daha çox olmalıdır.

Elastikliyin ölçü vahidləri. Elastikliyi bucaq dərəcəsi (qoniometr) və ya uzunluq vahidi ilə ölçürlər. Elastikliyi müəyyən etmək üçün aşağıdakı vasitə və hərəkətlərdən istifadə olunur:

1. Xüsusi ölçülü taxta çubuqla qolların arxaya gətirilməsi ölçülür. Burada biləklər arasında olan minimal məsafə qeyd olunur. Bunun üçün qolları düz, dirseklərdən bükməmək şərti ilə arxaya aparmaq lazım gəlir. Bu zaman elastiklik santimetrlə ölçülür;

2. Gövdənin irəli əyilməsi ilə onurğa sütununun elastikliyinə müəyyən edilməsi (N.Q.Ozolin). Bunun üçün idmançı hündür bir əşyanın (stul) üstündə dayanıb irəli əyilərək dizləri bükməmək şərti ilə barmaqları bacardığı qədər aşağı uzadır. Bu zaman elastiklik santimetrlə ölçülür (şəkil 4);



Şəkil 4.

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

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

2.2. İDMANÇININ TEXNİKİ HAZIRLIĞI

Hər hansı bir fiziki hərəkət yerinə yetirildikdə müəyyən hərəkəti vəzifə həll edilir. Misal üçün, müəyyən hündürlüyü qət etmək, müəyyən ağırlıqlı ştanqanı qaldırmaq və s. Bəzi hallarda eyni bir vəzifə bir neçə üsulla yerinə yetirilə bilər. Misal üçün, futbol topuna pəncənin xarici və ya daxili hissəsi, dabanla və s. zərbə vurmaq mümkündür. Bu zaman söhbət **hərəkət texnikasından** gedir. **Hərəkəti vəzifələrin müəyyən üsullarla həll edilməsi – fiziki hərəkətlərin texnikası adlanır.** Hər bir fiziki hərəkətin yerinə yetirmə üsulunun əsasında bir-biri ilə əlaqəli olan hərəkətlər toplusu durur. Bir-biri ilə ümumi mənalı və istiqamətli olan **kompleks fiziki hərəkətlər** adlanır.

İdman növlərində **texnika** - üstünlük əldə etmək və bəzi idman növlərində (idman oyunları, təkmübarizlik idman növləri və s.) rəqibin hücumlarından müdafiə olunmaq üçün yarış qaydaları çərçivəsində idmançının istifadə etdiyi kompleks hərəkəti fəaliyyətdir.

Hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. Ancaq hərəkətlərin hamısı eyni dərəcədə vacib deyil. Bununla əlaqədar texnikanın əsası, aparıcı bəndləri və detalları müəyyən olunur.

Texnikanın əsası – hərəkəti vəzifəni həll etmək üçün nəzərdə tutulmuş, nisbətən dəyişməz və yetərli olan hərəkətlər toplusudur. Misal üçün, “aşmaqla” üsulu ilə hündürlüyə tullanmanın əsasını tədrislə, müəyyən ritmlə sürətləndirici qaçış, təkən, maneədən keçid və enmə təşkil edir.

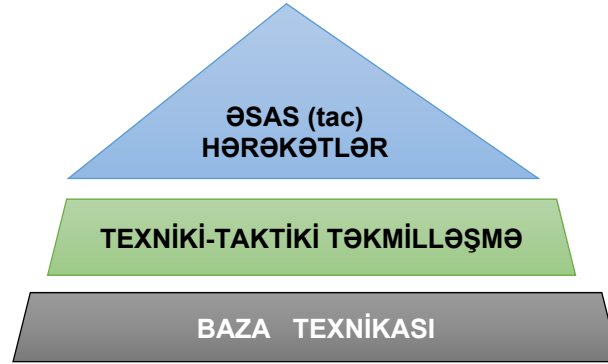
Texnikanın “aparıcı bəndi” – verilmiş vəzifənin yerinə yetirilməsinin ən vacib və həlledici hissəsidir. Texnikanın aparıcı bəndinin yerinə yetirilməsi, nisbətən qısa müddət ərzində və əzələlərin böyük gərginliyi nəticəsində baş verir.

Texnikanın detalları - əsas mexanizmin heç bir quruluşunu pozmadan məlum çərçivədə formasını dəyişə bilən hərəkəti

xüsusiyyətlərə deyilir. Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq texnikanın detalları müxtəlif ola bilər.

Hər bir məşğul olanın fərdi xüsusiyyətlərinin düzgün istiqamətləndirilməsi onun fərdi texnikasını xarakterizə edir. Hər bir hərəkətin öyrənilməsi onun əsasında başlayır. Burada diqqət texnikanın aparıcı bəndinə, sonra isə detallarına yönəlir.

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



Şəkil 1.

Baza texnikası. Bir çox idman növlərində məşqçilər əsasən 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, irəliyə, arxaya, müxtəlif yerdəyişmələrdə, tutmalarda və s. icra etməyi, boksçu zərbəni sağ və sol əli ilə, düz, altdan, sağdan və soldan vurmağı, 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 və s. bacarmalıdırlar. Bura eyni zamanda idman növlərindən asılı olaraq müxtəlif duruşlar, yerdəyişmələr, dönmələr, tutmalar, azad olmalar və s. aid etmək olar.

Texniki hərəkətlərin icrası biomexaniki əsaslar üzərində qurulur. **Biomexanika** - insan hərəkətləri haqqında elmdir. İdman növləri isə əsasən fiziki hərəkətlərdən ibarətdir. Burada dayaq sahəsi, ağırlıq mərkəzi, mərkəzdən qaçma qüvvəsi, tarazlıq, müqavimət, istiqamət, çəki, boy, sürət, qüvvə, elastiklik, bucaq, linglər, bloklar, bir sözlə idman növlərinin müxtəlifliyindən asılı olaraq fizikanın mexanika bölməsi özünü bütünlükdə göstərir (şəkil 2).



Şəkil 2.

Misal üçün, əgər güləşçi bir ayağı üzərində dayanıbsa, onun döşəmədə tutduğu sahə bir ayağının ləpiri 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 biomexanika dərslilərindən və fənnindən almaq mümkündür (şəkil 3).



Şəkil 3.

İdman növlərinin texnikası daimi olaraq **təkmilləşir və yenilənir**. Bu aşağıdakı səbəblərdən irəli gəlir:

- Fiziki hazırlıq səviyyəsinə olan yüksək tələblər;
- Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin daha mükəmməl üsullarının axtarışı;
 - a) şərti hərəkətlərin icrasından imtina etmək;
 - b) əzələ qruplarına əlavə hərəkətlər vermək;
 - v) video və kinoqramlardan istifadə etmək;
 - q) texnikanın elementlərində dəyişikliklər aparmaq.
- İdmanda elmin rolunun artırılması, yeni hərəkətlərin komplektləşdirilməsi (yaradılması):
 - a) biomexaniki təhlil əsasında;
 - b) riyazi modelləşdirmənin köməyi ilə.
- Təlim metodikasının təkmilləşdirilşəsimes əyi;
- Yeni avadanlığın və inventarın əldə edilməsi (şəkil 4).



Şəkil 4.

 dman ının əsas və ya “tac” hərəkətlər texnikasını onun fiziki göstəriciləri ( eki v  boy) v  qabiliyyətləri (qüvvə. sürət, d z ml k) müəyyən edir.

2.3.  DMAN ININ TAKTİKİ HAZIRLIĐI

Taktika hərbi termindir. «Taktika» yunan soz  olub tərcüməsi “qoşunu d zm k” deməkdir.  dman yarışlarında rəqiblər arasında mübarizə olduđu   n taktikadan geniş istifadə olunur.

 dman ının (komandanın) yarışda qarşıya qoyulan məqsədinə nail olmaq   n özünün v  rəqibin hazırlıđını nəzərə almaqla əvvəlcədən düşünülmüş v  planlaşdırılmış fəaliyyətə *taktika* deyilir.

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

İdmançının texniki ustalığı nə qədər yüksək olarsa, onun taktiki fəaliyyəti bir o qədər geniş və daha əlverişli imkanı olur.

Çox vaxt idmançıların fiziki hazırlığı ilə onların taktiki bacarığı müəyyən olur. Fiziki qabiliyyətləri (qüvvə, sürət, dözümlük, cədlilik və s.) yaxşı inkişaf etmiş idmançı rəqibi həmişə təzyiqlə altında saxlaya bilir, görüşləri gərginləşdirir, tez-tez hücum keçir.

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

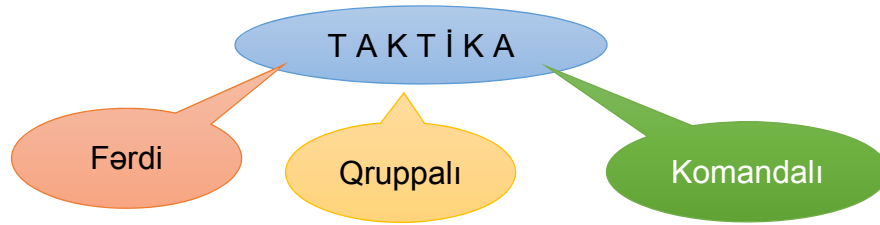
Taktiki düşüncənin əsas xüsusiyyətlərindən biri baş verəcək hadisəni təsəvvürə gətirməkdir. İdmançı yarışda rəqibin idman ustalığını nəzərə alıb, özünü rəqibin yerində təsəvvür etməyi və onun taktikasını qabaqcadan görməyi bacarmalıdır.

Taktiki düşüncəni inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı qabiliyyətləri inkişaf etdirmək lazımdır: sürətli qavrama, adekvat dərk etmək, təhlil etməyi bacarmaq, yarış vəziyyəti qiymətləndirmək, yaradılan vəziyyətə və hazırlıq səviyyəsinə uyğun qərarlar vermək və rəqiblərin hərəkətlərini qabaqcadan görmək. Taktiki düşüncəni təkmilləşdirmək üçün real və şərti rəqiblə məşq metodundan istifadə olunur.

Hər dəfə eyni taktiki vasitələrdən istifadə etmək və yüksək nəticə göstərmək çox çətinidir. Çünki bu, rəqiblər üçün əks vasitə hazırlamağa imkan yaradır.

İdmançının taktiki hazırlığı onun seçdiyi idman növlərindən asılıdır. Misal üçün, tək mübarizlik idman növlərinin (güləş, döyüş, qılınc oynatma və s.) taktikası ilə atletika, gimnastika, ağır lıq qaldırma, üzgüçülük və s. idman növlərinin taktikasını bir etmək olmaz. Yaxud voleybol, tennis, badminton idman növlərinin taktikası futbol, basketbol, həndbol, reqbi və bu kimi idman növlərinin taktikası ilə eyni deyil. Elə idman növləri var ki, onların taktikasında oxşar cəhətlər çoxdur. Misal üçün, döyüş və güləş növləri, qılınc oynatma, bəzi idman oyunlarında (basketbol, futbol, həndbol, reqbi) bənzər taktiki cəhətlər var.

İdman növlərinin səciyyəvi və yarış xüsusiyyətlərindən asılı olaraq taktika fərdi, qruppalı və komandalı ola bilər (şəkil 1.).



Şəkil 1.

1. **Fərdi** taktikaya aid edilir - öz fərdi tapşırıqları olan və digər komanda üzvləri ilə əlaqəsi olmayan taktiki fəaliyyət (tək mübarizlik idman növləri, atletikanın, gimnastikanın, üzgüçülüyn əksər idman növləri və s.).

2. **Qruppalı** taktikaya aid edilir - rəqabət fəaliyyəti zamanı ümumi tapşırıqları olan və eyni funksiyaları və eyni işi yerinə yetirən bir qrup idmançı tərəfindən icra edilən taktiki fəaliyyət (bədi gimnastikada qrup hərəkətləri, sinxron üzgüçülük, ekipajlarda avarçəkmə, atletikada estafet qaçışlar, velosipeddə komanda yarışı);

3. **Komandalı** taktika aid edilir - ümumi vəzifələri olan, lakin rəqabət fəaliyyətində (oyun) fərqli funksiyaları yerinə yetirən idmançılar komandası - qapıçı, müdafiə xətti, orta xətt və hücum (idman oyunları və s.).

Taktiki fəaliyyət iştirakçıların fərqli tərkibi ilə həll edilir. İdmanın növünün və idmançının xüsusiyyətlərindən, yarışmada yaranan vəziyyətdən asılı olaraq, taktikanın - alqoritmik, ehtimal və evristik mahiyyətini səciyyələndirmək olar.

1. **Alqoritmik taktika** - hərəkətlərin əvvəlcədən tərtib edilmiş bir taktiki plana görə ciddi şəkildə planlaşdırılmış bir ardıcılıqla yerinə yetirilməsini əhatə edir. Bu, taktiki qərarlarda minimal dəyişkənliyi olan idman növləri üçün tipikdir (atmalar, ağır atletika, avarçəkmə və s.).

2. **Ehtimal taktikası** – idman mübarizəsinin yalnız müəyyən bir başlanğıcın planlaşdırıldığı hərəkətləri nəzərdə tutur. Hərəkətlərin davam etdirilməsi variantları rəqibin və ya komandanın konkret reaksiyalarından, rəqabətdəki vəziyyətdən asılı olur;

3. **Evristik taktika** - rəqabət aparan mübarizə zamanı yaranan vəziyyətdən asılı olaraq idmançıların təcili cavabına əsaslanır.

Taktikanın 2 növü var: ümumi və xüsusi (şəkil 2).

➤ **Ümumi taktika** - seçilmiş idman növündə idman yarışlarında uğur qazanmaq üçün zəruri olan bilik və taktiki bacarıqlara yiyələnmək;

➤ **Xüsusi taktika** - konkret yarışlarda və konkret rəqibə qarşı uğurlu çıxış etmək üçün zəruri olan bilik və taktiki fəaliyyətə yiyələnmək.



Şəkil 2.

Taktiki hazırlıq **metodları** – hazırlayıcı və yarış hərəkətlərindən ibarətdir.

Taktiki hərəkətlər aşağıdakılardan ibarətdir:

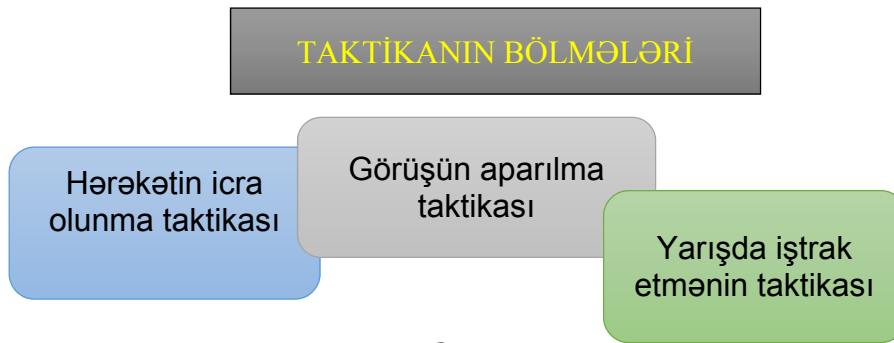
1. Taktiki vəzifələri həll edilməsinə yönəldilmiş hərəkətlər;
2. Fərdi taktiki fəaliyyəti, mübarizə və yarış vəziyyətlərini praktik olaraq modelləşdirmək üçün hərəkətlər.

Hazırlıq mərhələsindən asılı olaraq taktiki hərəkətlər – **yüngülləşdirilmiş, ağırlaşdırılmış və maksimal yarışlara yaxınlaşdırılmış** ola bilər.

Taktika əsas üç bölmədən ibarətdir:

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

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



Şəkil 3.

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

Qeyd olunan taktiki vasitələr **məqsədlərinə görə əsas 3 yerə** bölünürlər:

1. Rəqibi *müdafiə olunmağa* məcbur edən vasitələr (fəallıq və məhdudlaşdırma);
2. Rəqibin *müdafiyesini zəiflətməyə* məcbur edən vasitələr (təkrar hücum, ikiqat 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 belə bir missal yada düşür ki, «Ən yaxşı müdafiə, hücumdur». Qeyd olunan taktiki vasitədən istifadə edib, mübarizə zamanı əldə edilən üstünlüyü qorumaq və qələbəyə çatdırmaq mümkündür.

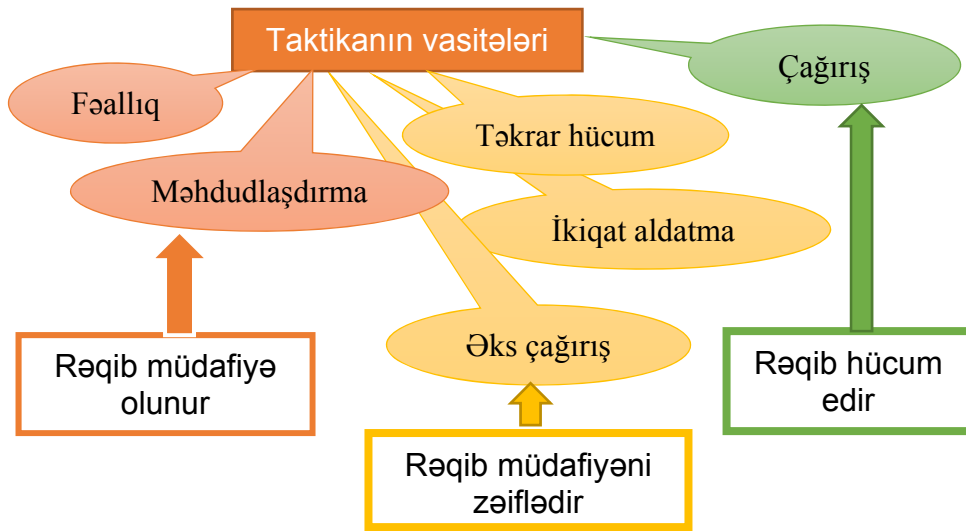
«Məhdudlaşdırma» (pressinq) taktiki vasitəsi ilə idmançı rəqibi müdafiə olunmağa məcbur edir. İdmançı rəqibin fəal hərəkət etmək imkanının qarşısını alır. Adətən bu taktiki vasitədən sürətli və cəld rəqiblərə qarşı istifadə olunur. Bunun üçün döyüş növlərində rəqibi rinqin küncünə (boksda), güləş növlərində 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 «gözetçi» qoyulur. Bu zaman rəqib daha çox qeyd olunan vəziyyətlərdən azad omağa çalışdığına görə daha hücum haqqında düşünə bilmir.

«Təkrar hücum» taktiki vasitəsi ilə idmançı rəqibin müdafiəsini zəiflədir. Bunun üçün idmançı eyni texniki hərəkəti bir neçə dəfə yarım qüvvə ilə, tam olmayaraq yerinə yetirir. 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, axıra qədər* icra edib məqsədinə nail olur.

«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? Misal üçün, güləş növlərində idmançı bir fəndlə hücumu keçir, rəqib bu fənddən müdafiə olunanda, 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 taktikayı çox cəld və sürətli idmançı istifadə edə bilər. «Çağırış» taktiki vasitəsindən istifadə edərək idmançı rəqibi hücumə 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» yeni, 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 müdafiə də olmur. Bu andan istifadə edib qəflətən hücumə keçib məqsədə nail olmaq mümkündür (şəkil 4).



Şəkil 4.

Taktikanın **oyun** (döyüş, tutaşma, görüş) bölməsi hücum, əks hücum və müdafiə taktikasından ibarətdir.

Hücum taktikası. Hücum taktikasını seçən idmançı və ya komanda 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 dəqiqəsindən sonuncu dəqiqəsinə qədər daima hücumda keçir. Əsas məqsədi rəqibi yorub qalib gəlməkdir.

Fasiləli hücum taktikası seçən idmançı və ya komanda müəyyən edilmiş fasilələrlə hücumda keçir. Məsələn, 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 isə ola bilər əksinə olsun, yəni birinci və üçüncü 15 dəqiqəlik hissələrdə müdafiədə oynasın, ikinci 15 dəqiqəlik hissədə isə hücumda. Hücum taktikasında “**Təkrar hücum**” və ya “**İkiqat aldatma**” taktiki vasitələrdən istifadə etmək olar.

Əks hücum taktikası. Bu taktikanı seçən idmançı və ya komanda çox sürətli və cəld olmalıdır. Burada ləngimək məğlubiyyətə gətirib çıxara bilər. Çünki burada rəqibə hücum etməyə imkan verilir. Hücum edən komanda və ya idmançı risk etmiş olur və andan istifadə edib əks hücum etmək mümkündür. 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 çox vaxt taktikanın «**Fəallıq**» və ya «**Məhdudlaşdırma**» vasitələrindən istifadə olunur.

Mübarizəyə başladığında ilk növbədə rəqibin planlaşdırdığı düşüncələrini pozmaq lazımdır, bununla görüşün nəticəsi həll olunur.

Məğlubedilməzlik müdafiədir, qalib gəlmək hücumdur. (Vey Lyası b.e.ə. IV əsr).

Yarışda iştirak etmənin taktikası. Yarışda müvəffəqiyyətlə çıxış etmək idmançının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, intellektual hazırlığından asılıdır. Nəaliyyətə nail olmaq üçün idmançı (komanda) öz imkanlarından bacarıqla istifadə edib məşqçi ilə birgə yarışın taktiki planını 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 gəlsə, onun qalib gəlmək şansı daha çox olur. Əgər sən özünü və rəqibi öyrənmisənsə, 100 dəfə döyüşsən də heç bir qorxusu yoxdur; əgər özünü öyrənmisən, rəqibi öyrənməmişsə onda bir dəfə qələbə qazansan, o biri dəfə məğlub olacaqsan; əgər nə özünü, nə də rəqibi öyrənməmişsə məğlub olacaqsan»* (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 kəşfiyyət vasitəsi ilə yarış haqqında məlumat toplanılır. Yarışın əsasnaməsindən istifadə edərək yarışın vəzifiləri, xarakteri, keçirilmə yeri və vaxtı, keçirilmə üsulu, mükafatlandırma, rəqib komandalar, idmançılar haqqında və digər mümkün məlumatlar toplanılır. Məşqçi və idmançılar ilə birgə bu yarışda iştirak etmənin məqsədi müəyyən olunur. Qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün vəzifələr müəyyənləşdirilir. Yarışa hazırlığın konkret planı hazırlanır.

İkinci taktiki plan püşk atmadan sonra tutulur. Rəqiblər, onların idman ustalığı, görüşlərin sayı, turnir cədvəlində tutduğu yer dəqiqləşir, 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, hansının ağır

və ya bərabər şəraitdə keçiriləcəyi müəyyənləşdirilir. Yarış haqqında dəqiq və vaxtında məlumat toplamaq üçün yarışa nəzarət etmək, gedişatını yazmaq lazımdır.

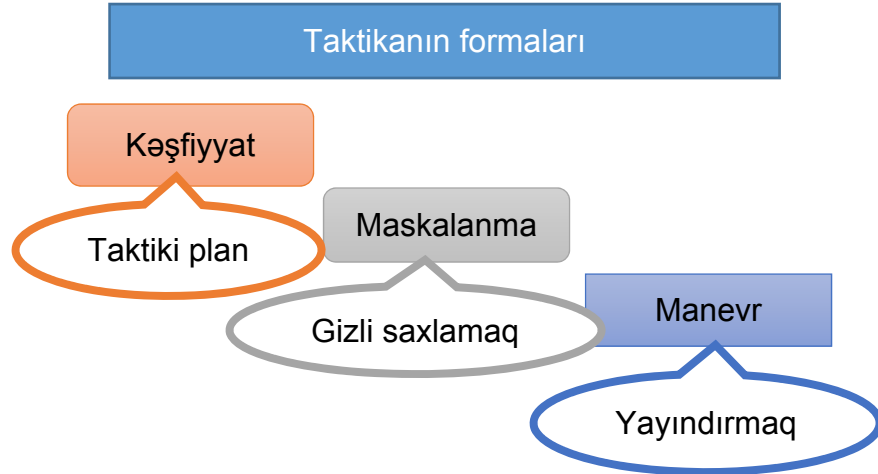
Yarışın gərginliyini nəzərə alaraq idmançının və ya komandanın enerji sərfini qənaətlə istifadə etmək lazımdır. Buna görə təkcə keçirilən görüşlər yox, həm də burada sərf olunan enerjinin bərpasını da nəzərə almaq lazımdır.

Yarışda iştirak etmə taktikasının 3 forması var: kəşfiyyat, maskalanma, manevr.

«Kəşfiyyat». Taktikanın bu formasının vasitəsi ilə yarışdan əvvəl və yarış gedə-gedə yarış və rəqiblər haqqında məlumat toplamaq olar. Yarışın əsasnaməsindən onun məqsədi, xarakteri, keçirilmə üsulu, vaxtı, yeri haqqında məlumat əldə edilir. Bunları bildikdən sonar, yarışın hazırlığı daha planlı surətdə gedir. Rəqiblər haqqında əvvəlcədən məlumatı nəşriyyatdan, onunla görüşən və ya görüşü müşahidə edən idmançılar ilə söhbətdən öyrənmək olar. Rəqiblərin hazırlığı haqqında məlumatlar video çəkilişlər vasitəsi ilə də əldə oluna bilər. Görüş zamanı rəqib haqqında məlumat almaq üçün taktikanın «çağırış» vasitəsindən istifadə olunur. Rəqib haqqında nəqədər çox və dəqiq məlumat toplanarsa görüşün taktiki planını o qədər səmərəli hazırlamaq olar.

«Maskalanma». Taktikanın bu formasının vasitəsi ilə idmançı və ya komanda rəqiblərindən öz hazırlığını gizli saxlamağa çalışır. Hazırlığı haqqında səhv məlumat verir. Rəqibin diqqətini azdırır və özü haqqında ətraflı məlumat toplamağına mane olur. Yarışda daha zəif rəqibə qarşı öz əsas «tac» hərəkətləri, «kombinasiyalarını» yerinə yetirməyib, ona digər texniki-taktiki hərəkətlər ilə qalib gəlməyə çalışmalıdır. 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, uzaqdasan, rəqibin gözləmədiyi tərəfdən, qəfildən hücum keç».*

«**Manevr**». Taktikanın bu forması vasitəsilə rəqibi çaşdırmağa cəhd olunur. İdmançı görüş zamanı fiziki, texniki, taktiki, psixoloji fəaliyyəti dəyişir. Misal üçün, birdən görüşün sürətini artırır və ya azaldır; əgər müdafiə olunurdusa hücumə keçməyə başlayır və ya 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 (şəkil 5). «*Kim ki, mübarizəni idarə edir və özünün idarə olunmağına imkan vermir, o qalib gəlir*» (Sun-Si b.e.ə. VI–V əsr).



Şəkil 5.

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 vəziyyətlər 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 həlledici, bundan əvvəlki bütün hərəkətlər isə yardımçı, yeni hazırlayıcı hərəkətlərdir.

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

Məğlubolunmazlıq özündən asılıdır, qalib gəlməyin rəqibdən» (Sun-Si b.e.ə. VI–V əsr).

2.4. İDMANÇININ PSİXOLOJİ HAZIRLIĞI

Psixologiya sözünün hərfi mənası ruh haqqında, ruhu öyrənən elm deməkdir. Qədim zamanlarda hesab edirdilər ki, insanı fəaliyyətə onun daxilində yaşayan ruh təhrik edir. Ruh isə yunan dilində «psyuxə» deməkdir. Psixologiya sözləridə buradan yaranmışdır.

Hələ yüzilliklər bundan əvvəl alimlər insanın **cisminin, ruhunun** və **şüurunun** vəhdətinin vacibliyini və bu vəhdətin qeyri-adi imkanlara malik olması haqqında geniş anlayışlar vermişlər.

Qeraklit (540-480 il e.ə.) öyrədirdi ki, «ruh» daima hərəkətdə olan, bir formadan başqasına keçən, ilkin yaranan və məhv olmayan varlıqdır.

Demakrit (460-370 il e.ə.) belə fikir yürüdü ki, canlı ilə cansız bir-birlərindən fərqləndirən 2 xüsusiyyət var: biri «hərəkət», ikincisi «hissiyyət». O deyirdi «ruh» ilkin hərəkətə gətirən qüvvədir. Qerakliddən fərqli olaraq o ruhun ölməzliyinin əksinə çıxış edib. Ruh cisimlə birgə ölür.

Demakritin materialist fikirlərini Epikur (341-270 il e.ə.) və Lukresiya Kara (99-55 il e.ə.) dahada inkişaf etdirmişlər. Lukresiyaya görə ruha cisimsiz baxmaq mümkün deyil, cisimsiz ancaq boşluq olur.

Platon (427-347 il e.ə.) ruh haqqında fikirlərini söyləyəndə bildirib ki, o ölməz bir varlıqdır. Ruh ideyalar aləminin məhsuludur. O, müvəqqəti cisimdə yerləşdirilir və insan yaşadığı müddətdə bu

ideyalardan istifadə edir. Cisim məhv olanda ruh yenə ideyalar aləminə düşür.

Aristotel (384-322 il e.ə.) isə ruhu insan bədəni ilə bir yerdə qəbul edirdi. Bunu belə izah edir ki, cism özlüyündə passiv başlanğıcdır, ruh isə aktiv başlanğıc və onların bir-birlərindən ayrılıqda fəaliyyəti mümkün deyil.

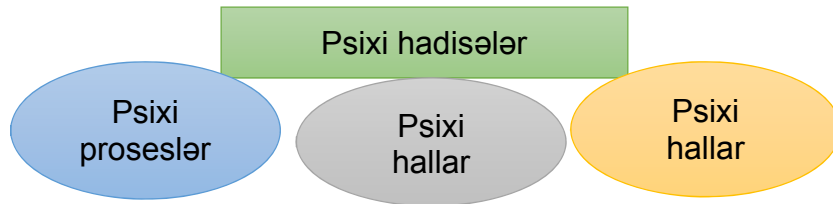
Orta əsirlərdə ruhla birgə şüur terminlərinə rast gəlinir. Avqustin (354-430) deyirdi, ruh şüuru əks etdirir.

Foma Akvinskiy (1225-1274) Aristotelin ideyalarının davamçısı olub ruhun ölməzliyini, şüur və iradənin ruhla bağlı olduğunu irəli sürür. Onun şüur haqqında təlimi rəasional psixologiyanın inkişafına aparıb.

Orta əsirlərdə insanların materialist və ya idealist olmalarından asılı olaraq ruh haqqında fikirlərdə müvafiq olub. Yeni materialistlər ruhun cisimlə əlaqəli olmasını, idealistlər isə ruhun ölməz olmasını qeyd ediblər.

Psixologiya dar mənada psixika haqqında elmdir. Psixi hadisələri şərti olaraq üç qrupa ayırmaq olar:

- Psixi proseslər;
- Psixi hallar;
- Psixi xassələr (şəkil 1.).



Şəkil 1.

Psixi proseslərə:

a) idrak prosesləri - duyğular, diqqət, həfizə, təfəkkür, nitq, təxəyyül və s.

b) emosional proseslər – sevinc, kədər, qəm, nifrət, məhəbbət və s.

c) iradi proseslər – çətinliklərin aradan qaldırılması, motivlərin mübarizəsi, davranışın təmzidlənməsi, qərar qəbul edilməsi, istədiyindən imtina edə bilmək və s.

Psixi hallara: əhvallar, affektlər, dalğınlıq, inam, inamsızlıq, ümitsizlik, qorxu və s. aiddir.

Psixi xassələrə – şəxsiyyətin istiqamətləri, temprament, xarakter, qabiliyyətlər və s. aid edilir.

Hələ XX əsrin başlanğıcında görkəmli rus alimi P.F.Lesqaft deyirdi ki, fiziki tərbiyə üçün yalnız anatomiya və fiziologiyayı deyil, insanın psixologiyasında bilmək vacibdir. O, hərəkətlərin icrasında əzələ-hərəkət və başqa duyğuların, o cümlədən öz bədəni haqqında aydın təsəvvürə malik olmağın ciddi əhəmiyyət kəsb etdiyini qeyd edirdi. P.F.Lesqaftın bu fikri idman psixologiyasının xüsusi elm sahəsi kimi formalaşmasına təkan vermişdir.

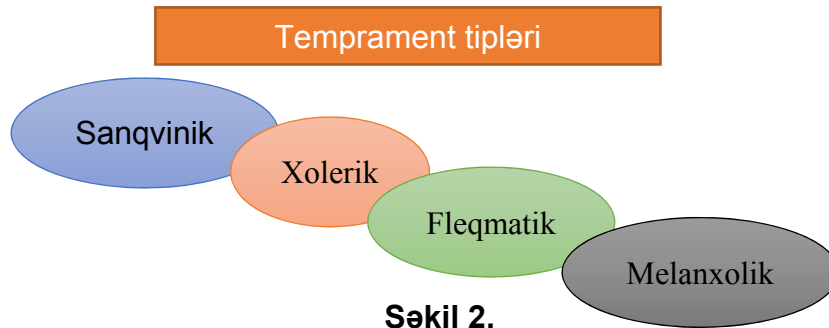
İdman psixologiyasının inkişafının başlıca xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, o idman nəzəriyyəsi metodikası çərçivəsində, idman məşğələlərinin nəzəri əsasları və metodikasının bir hissəsi kimi nəzəri-praktik bir fənnə çevirdi.

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.

İdmançılarla məşq prosesini müvəffəqiyyətlə aparmaq və yarışlada yüksək nailiyyətlər göstərmək üçün məşqçi məşğul olanların xarakterini öyrənməyi əsas işlərdən biridir. Hər bir idmançının **tempramenti** haqqında məşqçidə ətraflı məlumat olsa, onda məşqçi iş fəaliyyətini daha məqsədə uyğun təşkil edə bilər. İnsanlar tempramentlərinə görə 4 tipə bölünürlər: sanqvinik, xolerik, fleqmatik, melanxolik. **Eyni situasiyada bu dörd tip temperamentli nümayəndələr özlərini müxtəlif cür aparırlar.**



Şəkil 2.

S a n q v i n i k tipə məxsus olan insanlar «tez goşub və tezdə 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 girə 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 bilirlər, qeyri-ciddidirlər, uzun müddətli və çətin işlərdən yan keçirlər, məsələlərin həllində düşüncə, maraqlarda sabitlik, dəyanət, dözümlülük az olur.

X o l e r i k tipə məxsus olan insanlar «tez goşub 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, bərkdən danışır.

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

Müsbət cəhətləri – onlar təbiətə sakitdir, həyatda təmkinli, dözümlü, zəhmətkeş, məsuliyyətliyərlər, əxlaqi və mənəvi xüsusiyyətləri yüksəkdir, məşqdə bütün tapşırığı sona qədər yerinə yetirirlər. Bir iş görməzdən əvvəl hərtərəfli düşünürlər. Hər hansı bir məsələni həll edərkən onu ardıcıl və tələsmədən həyata keçirirlər.

Mənfi cəhətləri - onların nitqi və hərəkətləriləngiyir. Onlara işin mahiyyəti və ya söz gec çatır, adaptasiya çətin keçir, buna görə onları yarış yerinə ən azı iki həftə qabaqca 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 hissiyyətli, inciyən, əhvalı tez pozulan, həyatın hər cür hadisələrini kədərlə, narahatlıqla qəbul edəndirlər. Onlar hətta ən kiçik uğursuzluğu uzun müddət unuda bilmirlər. Hər hansı maneələr qarşısında qorxu hissi keçirir, adi ağrıdan huşunu itirə bilirlər. Həyatda pessimist olurlar. Ən sadə halda belə, çıxış yolu tapa bilmirlər.

Belə fərziyə var ki, idmanda göstərilən nailiyyətlər müəyyən dərəcədə idmançının temperamenti ilə bağlıdır. Lakin müşahidələr göstərir ki, hər bir tipin ayrı-ayrılıqda öz üstünlüyü və zəif xüsusiyyətləri vardır. Misal üçün, müasir idmanda o zaman nailiyyət qazanmaq olur ki, idmançı start anına qədər öz əsəblərini cilovlamalı, bacarığını səmərəli və düzgün bölüşdürməlidir.

Burada sərbəst güləş üzrə 3 qat Olimpiya və 7 qat dünya çempionu Aleksandr Medvedin yarış prinsiplərini yada salmaq yaxşı olardı:

1. Özünün və rəqibin idman ustalığından, nailiyyətlərindən asılı olmayaraq ona hörmətlə yanaşmaq;
2. Rəqibə imkan verməyəsen ki, o elə düşünsün ki, sən ondan qorxursan, zəifsen, zədəlisən. Rəqibi həmişə gərgin vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Qoy o, həmişə səndən qorxsun;
3. Məğlubiyyətinizin səbəblərini kənarında axtarmayın, çünki səbəbkar ilk növbədə siz özünüzsünüz. Bu, səhvlərin aradan qaldırılmasına 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 psixoloji hazırlığında diqqətin rolu

İdmanda psixoloji hazırlıq problemi olduqca aktualdır. Bu problemin üzərində məşqçilər, psixoloqlar, metodistlər çalışırlar. İdman psixologiyası haqqında çoxlu sayda kitablar yazılıb, elmi işlər aparılıb və yeniliklər təcrübədə istifadə edilib. İdmançının yetişməsində psixoloji hazırlıq əsas yerlərdən birini tutur və onun təkmilləşməsinə həmişə ehtiyac var.

Hər bir məşqçi start qabağı idmançıya özünü ələ almağa və ya idmançının zəif çıxışından sonra onu ruhlandırmağa çalışır. Aylar, illər keçdikcə idmançı ilə birgə iş sayəsində məşqçi hər bir idmançının xüsusiyyətlərinin incəliklərini müəyyən edir və onları idarə etməyə yol tapır. O bilir 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 özü də bilmədən psixoloq

rolunda olur. Bir sıra hallarda idmançının diqqətsiz olması, diqqətinin yayınması onu məğlubiyyətə aparır. Bəzi məşqçilər idmançının diqqəti cəmləşdirə bilməməsini, diqqəti verilən tapşırığa yönəldə bilməməsini qeyd edirlər. Məşqçi «Yatma!», «Hara baxırsan!», «Ayıl» və s. sözlərdən istifadə edərək idmançının diqqətini cəlb etməyə çalışırlar.

Hər hansı bir hadisənin qavranılması üçün onun müəyyən qıcıq yaratması və ona müvafiq cavab reaksiyasının verilməsi üçün hiss üzvlərinin ona istiqamətlənməsi zəruridir. **Psixi fəaliyyətin ixtiyari və ya qeyri-ixtiyari şəkildə müəyyən bir obyekt üzərində istiqamətlənməsi və cəmlənməsi diqqət adlanır.** Diqqət olmadan nəyinsə qavranılması qeyri mümkündür. Psixologiyada diqqətin təbiəti və mahiyyəti ilə bağlı kəskin fikir ayrılıqları mövcuddur. Bəzi psixoloqlar hətta diqqətin xüsusi funksiyasının olmasına şübhə ilə yanaşırlar. Lakin diqqətin neyronları, hüceyrə dedektorlarının kəşfi, retikulyar formasiya və xüsusilə, diqqətin fizioloji korrelyatoru ilə bağlı yeni biliklər diqqətin ayrıca psixi mahiyyət daşıdığını söyləmək imkanı verir. Onun anatomik və fizioloji strukturu onu digər psixi proseslərdən fərqli və müstəqil edir. Diqqətin mahiyyətinin izahının belə mürəkkəbliyi ondan irəli gəlir ki, o, «sərbəst» formada təzahür etmir. Buna görə də diqqət daha çox psixofizioloji proses, idrak proseslərinin xüsusi, dinamik halı kimi seçiyələndirilir. Diqqət eyni zamanda, hiss üzvləri vasitəsilə daxil olan məlumatların şüurlu və ya yarım şüurlu seçimi və seçiciliyi xüsusiyyətləri ilə şərtlənir. Diqqət sayəsində insan fəaliyyətinin müəyyən seçicilik istiqamətinə malik olub çoxlu obyektlər içərisində lazımlılarını seçir və psixi fəaliyyəti cəmləşdirir. Diqqətin əsas üç funksiyası var: seçmə, saxlanma, və nəzarət.

Diqqət olmadan nəyinsə qavranılması qeyri mümkündür. Diqqət eyni zamanda, hiss üzvləri vasitəsilə daxil olan məlumatların şüurlu və ya yarımşüurlu seçimi və seçiciliyi xüsusiyyətləri ilə şərtlənir.

Diqqət hissiyyatda, düşüncədə, qavrayışda iştirak edir. Diqqətin obyektini kimi xarici aləm, psixi fəaliyyətin özü, insanların həyəcanları, fikirləri ola bilər. Diqqət psixoloji fəaliyyətin effektivini artırır. O psixoloji proseslərin gedişini aydın və dəqiq ifadə edir. Diqqətli qavrama nəticəsində obyektlər öz dolğunluğu və aydınlığı ilə fərqlənirlər. Fəaliyyət zamanı diqqət olduqda düşünmə, təhlil, müzakirə dəqiq və sürətli olur, səliqəlik və nizam özünü biruzə verir. Bu onunla izah edilir ki, diqqətin iştirakı ilə psixi fəaliyyət böyük intensivliklə gedir, nəyinki o iştirak etməyəndə. Hər an psixi fəaliyyətin məzmunu əhatə olunan müxtəlif fəaliyyət növləri ilə əlaqədardır. Bu çox saylı təsir vasitələrindən diqqət iştirak edəndə insan lazım olanı qəbul edir, digərlərinə əhəmiyyət vermir.

Diqqət zamanı psixi fəaliyyətimiz daha nizamlı olur. Bu özünü qavrama, düşünmə, hərəkətləri təlimində və s. göstərir.

Diqqətin fizioloji xüsusiyyəti ondadır ki, o digər psixi proseslərin beyin qabığına eyni sinir mərkəzləri ilə xarakterizə olunur. Diqqətin fizioloji əsasını beyin fəaliyyətinin yuxudan oyanıqlığı və passiv oyanıqlıqdan aktiv oyanıqlığa keçidi təmin edən imami fəallaşması, eyni zamanda beyin qabığının tonusunu yüksəldən retikulyar formasiya oyanması ilə bağlı fəallaşma təşkil edir. Diqqətin fizioloji cəhətdən əsas üç nəzəriyyəsi var.

İ.P.Pavlova görə, diqqətin fizioloji mexanizmi beyin qabığının yaradıcı şöbəsi ilə əlaqədardır. Optimal oyanma sahəsi orta intensivliyə malikdir, orqanizmin həyat fəaliyyətinin yalnız indiki şəraitində daha davamlı olur, dinamikdir, qıcıqlayıcının təsiri ilə tez-tez yerini dəyişir. O, diqqətin fizioloji mexanizminin əsasına bələdləşmə refleksini qoyur. Bu nəzəriyyə «**Optimal oyanma sahəsi nəzəriyyəsi**» adlanır.

A.A.Uxtomskiye görə üstün oyanma sahəsi yeni əmələ gələn oyanma ocağını ləngidir və onların hesabına dahada güclənə bilər. Baş beyin qabığının yarım kürələrində fəal sinir mənbəy fəaliyyət göstərir, yəni bu digərlərinə dominatlıq edir. Bu zaman o digər sinir

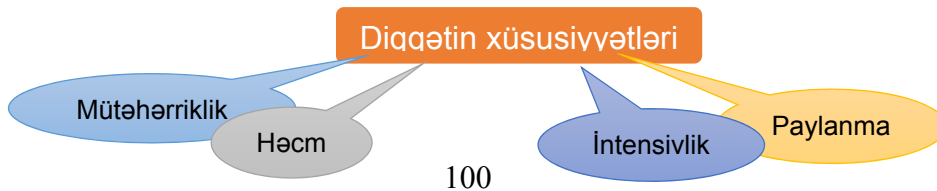
mənbələri hesabına daha aktiv olur, onların iş fəaliyyətinə ehtiyac az olur. Bu «**Dominant oyanma sahəsi nəzəriyyəsi**» adlanır.

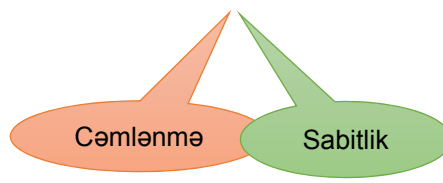
Şerrinqton diqqətin onurğa beyninin arxa buynuzunda sensor neyronların hərəkəti neyronlardan çox olması faktını müşahidə edərək bildirir ki, heç də hər bir hərəkətin impulsu özünün hərəkəti sonluğuna çata bilmir və çox sayda sensor oyanmalar özünün «ümumi hərəkəti sahəsinə» malik olur. Sensor və motor proseslərin nisbətini qıfa bənzətmək olar, hansı ki, geniş yarıqdan sensor impulslar daxil olur, dar yarıqdan isə hərəkəti innervasiyalar çıxır. Sensor impulslar arasında «ümumi hərəkəti sahə» uğrunda mübarizə gedir. Daha güclülər daha hazırlıqlılar qalib gəlir və diqqət mərkəzində olur. Bu «**Ümumi hərəkəti sahə nəzəriyyəsi**» adlanır.

Diqqətin digər psixi proseslərin görmə, eşitmə və digərlərində olduğu kimi beyin qabığının böyük yarım kürələrində **xüsusi sinir mərkəzi yoxdur**. Mərkəzi sinir sisteminin öyrənilməsi göstərir ki, beynin fəaliyyəti zamanı işdən asılı olur. Müxtəlif sinir mərkəzləri həmişə eyni zamanı aktiv fəaliyyətdə və tormozlanmış vəziyyətdə olmur. Əgər kəllə qapağının altına baxmaq olsaydı elə təsəvvür etmək olardığı, fəaliyyətdə olan mərkəzi sinir sisteminin ayrı-ayrı hissələri işıqlanır, digərləri isə kölgədə qalır.

Fizioloji cəhətdən - diqqət sinir sisteminə olan bölmələri fəallaşdıran psixoloji prosesdir.

Diqqətin özünə məxsus altı xüsusiyyəti var. Bunlar: diqqətin mütəhərriqliyi, həcmi, cəmlənməsi, paylanması, intensivliyi və sabitliyidir (şəkil 3.).





Şəkil 3.

Onların hər biri haqqında qısa məlumat aşağıdakılardan ibarətdir:

Diqqətin mütəhərriklili onun yönəlmiş olduğu obyektlərin növbələşməsinin qanunauyğunluqları ilə ifadə olunur. Diqqət son dərəcə hərəkət və dinamikdir. Bu belə izah edilir ki, diqqət bir obyektə digərinə yönəlmək və geri qayıtmaq mümkünlüyü var. Bu diqqətin müsbət xüsusiyyəti kimi qəbul edilir. Diqqətdə bu bacarıq itirilərsə, biz diqqətimizi bir obyektə çox ciddi yönəltəndə ondan ayrılma bilməzdik. Birdəki uzun müddət diqqət bir işə yönəlmək olmur, bu zaman sinir mərkəzlərində yorulma baş verir. Bu zaman müdafiə üçün tormozlanması baş verir. Diqqətin belə dəyişənliyi yorulmanın qarşısını alır.

Diqqətin mütəhərriklili yoxlamaq üçün xüsusi testlərdən istifadə edirlər. Bunun üçün 7x7 olan xüsusi cədvəl hazırlanır. Bu cədvəldə 1-dən 25-ə qədər qara rənglə yazılmış rəqəmlər və 1-dən 24-ə qədər qırmızı rənglə yazılmış rəqəmlər. Rəqəmlər cədvəldə səpələnmiş formada olur. Qara rəqəmləri 1-dən 25-ə qədər ardıcıl, qırmızı rəqəmləri isə 24-dən 1-ə qədər ardıcıl tapmaq lazımdır. Həmçinin bir dəfə qara rəqəm tapılır, sonra isə qırmızı rəqəm beləliklə, tapşırıq tam sona yetənə qədər. Tapşırığın yerinə yetirilməsinin ümumi vaxtı qeyd olunur (şəkil 4.).

23	10	1	17	3	14	8
16	19	12	15	5	14	11

4	22	7	17	24	22	18
21	15	1	24	6	21	8
23	12	13	9	19	20	5
7	18	2	9	13	11	16
10	20	3	4	25	6	2

Şəkil 4.

Diqqətin həcmi obyektlərin sayı ilə səciyyələnir və eyni vaxtda yüksək dərəcədə aydın və aşkar qavranılması ilə müəyyən olunur. Diqqətin həcmi orta hesabla insanın eyni vaxtda qavradığı 5+2 obyektini hesab edilir. Diqqətin həcmi xüsusi məşqlər, qavranılmasından asılı olaraq şərait və obyektlərin dəqiq öyrənilməsi yolu ilə dahada genişlənmə bilər. Bu obyektlərin miqdarının aydınlıqla, dəqiqliklə eyni səviyyədə diqqətdə olması deməkdir. Həyatda bizim diqqətimiz nadir hallarda ancaq bir elementdə diqqətini saxlayır. İnsanlardan asılı olaraq onlar daha çox və ya az sahə diqqət mərkəzində olur. Diqqət mərkəzində daha çox sahəni əhatə etdikdə diqqətin həcmi daha böyük ola bilər. Fəaliyyət tanış sahəyə yönəldiləndə diqqətin həcmi dahada geniş və tanış olmayan, az izlənilən sahə olduqda isə diqqətin həcmi az olur.

Diqqətin həcmi yoxlamaq üçün 4 cədvəl hazırlanır. Hər cədvəl 5x5 formasında hazırlanır. Hər bir cədvəldə rəqəmlər 1-dən 25-ə qədər hər xanada bir rəqəm olmaqla qarışıq paylanır. Məşğul olana hər cədvəl ayrı-ayrı verilir. İdmançı hər cədvəl rəqəmlərin yerini göstərməlidir. Burada hər cədvəl ilə aparılan işin ümumi vaxtı qeyd olunur (şəkil 5.).

3	24	5	15	12
11	17	20	8	21
7	22	1	23	6
16	13	25	10	18
9	19	4	14	2

9	4	2	14	19
11	20	21	8	17
3	5	12	15	24
16	25	18	10	13
7	1	6	23	22

5	24	12	15	3
25	13	18	10	16
4	19	2	14	9
1	22	6	23	7
20	17	21	8	11

6	22	7	1	23
21	17	11	20	8
2	19	9	4	14
12	24	3	5	15
18	13	16	25	10

Şəkil 5.

Diqqətin intensivliyi görülən işin gərginliyi ilə xarakterizə olunur. Gərginliyi artırmaqla intensivlik aşağı düşür. Yorğunluq zamanı diqqəti kifayət qədər lazımı obyektə nizamlamaq olmur. Diqqətin intensivliyi fizioloji cəhətdən bu beyin qabığının müəyyən mərkəzlərində oyanma proseslərinin fəaliyyətinin artımı, digərlərinin isə tormozlanmasıdır.

Diqqətin sabitliyi uzun müddət ərzində diqqətin cəmləşməsində təzahür edir. Bu müəyyən vaxt ərzində diqqətin intensivliyinin saxlanması ilə xarakterizə olunur. Diqqətin bu xassəsi bir sıra səbəblərdən: sinir prosesinin gücündən, fəaliyyətin xarakteri və növündən, işə münasibətindən, adətlərdən, iradi keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən və s. asılıdır. Diqqətin sabitliyi aşağıdakı hallarda yüksələ bilər:

- İşin optimal həcmi olanda. Həcm çox olduqda sabitlik pozulur;
- İşin optimal tempi olanda. Dəyişkən tempi işdə sabitlik aşağı düşür;

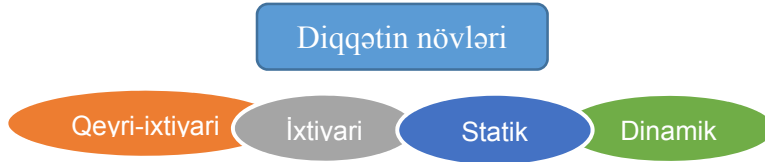
v) İş yaradıcı xarakter daşıyanda. Eyni tipli və monoton iş sabitliyi aşıağı salır.

Diqqətin sabitliyini yoxlama üçün hər sətirdə 50 hərf işarəsi olan 2000 işarəli bir məzmun götürülür. İdmançıya tapşırılır ki, müəyyən vaxt ərzində bu məzmunun içərisindən «k» və «z» hərflərini tapıb pozsunlar. Müəyyən vaxt ərzində tapılan hərflərin sayı qeyd olunur.

Diqqətin cəmlənməsi fəaliyyətin hər hansı bir obyektə istiqamətlənməsi ilə səciyyələnir. Fəaliyyət bir obyektə cəmlənəndə biz digər obyektləri nəzərdən keçirmirik. Sinir sistemində bir oyanan mərkəz digərləri üzərində dominantlıq edir. Bu zaman elə təsəvvür etmək olar ki, digər mərkəzlərin üzərinə kölgə düşür.

Diqqətin paylanması fəaliyyətin bir neçə obyektə paylanması ilə səciyyələnir. Diqqətin paylanmasına misal olaraq göstərmək olar ki, futbol hakiminin oyunu idarə etməsi. O, oyunu nəzərət edir, futbolçuları görür, yan hakimlə əlaqə saxlayır, qaydaların pozulmamağına nəzarət edir, bütövlükdə oyunu idarə edir. Ancaq bu zaman nəzərdə olan obyektlər az intensivli diqqətdə olur, nəyinki, diqqətin daha çox istiqamətləndirildiyi obyekt. Həmçini qeyd etmək lazımdır ki, diqqətin paylanması insandan daha çox enerji və qüvvə sərfi tələb edir. Fizioloji cəhətdən diqqətin paylanması zamanı beyin qabığının müxtəlif mərkəzləri oyanmış vəziyyətdə olur. Misal üçün, tələbə mühazirəyə qulaq asır və yazır. Bu zaman eşitmə və hərəkət etmə mərkəzləri oyanmış vəziyyətdə olurlar.

Diqqətin dörd növü vardır. Diqqətin növləri aşıağıdakılardır: qeyri-ixtiyari, ixtiyari, statik və dinamik (şəkil 6.).



Şəkil 6.

Qeyri-ixtiyari diqqət. Törədilən səbəbdən asılı olaraq təsadüi diqqət baş verir. Bizim diqqətimizi aşağıdakı səbəblər maraqlandıra bilər:

a) Qıcıqlanmanın intensivliyi. Əvvəlki qıcıqlanmaya nisbətən daha güvətli qıcığın olması. Misal üçün maşının sığnalı, əlvan plakat, uşağın ağlaması və s. Ancaq bu o vaxta qədər diqqətdə olur ki, insan bu qıcığa vərmiş edənə qədər. Sonra bu qıcıq diqqəti cəlb etmir.

b) Obyektin yeniliyi, qeyri-adiliyi. Bəzən intensivliyi ilə diqqəti cəlb olunmadığı halda, öz yeniliyi ilə diqqəti cəlb edir, əlbətdə əgər bu bizim üçün yenidirsə. Misal üçün, məşğələdə yeni bir idmançının peyda olması.

v) Obyektin birdən dinamikliyinin azalması və ya çoxalması. Misal üçün, futbol oyunu zamanı tempin birdən aşağı düşməsi diqqəti cəlb edə bilər.

Fizioloji cəhətdən qeyri-ixtiyari diqqət mexanizmi xarici faktorlarda müəyyən qıcıqlara verilən reaksiyalardır. Məşq prosesində müşahidələr zamanı qıcıqlandırmaların xüsusiyyətlərini bilməklə məşğul olanların diqqətlərini bir yere cəmləmək olar. Misal üçün, xüsusi komandalar, fit səsi, əl çalmaq və s. Bu təlim prosesində müsbət nəticələr verir.

Qeyri-ixtiyari diqqətin özünə məxsus xüsusiyyətləri var:

1. Qeyri-ixtiyari diqqətə adamlar əvvəlcədən hazırlaşmırlar;
2. Qeyri-ixtiyari diqqət birdən, gözlənilmədən, qıcıqlanmaya cavab olaraq baş verir;
3. Qeyri-ixtiyari diqqət tez keçəndir: qıcıqlanmanın təsir

müddəti və ya bu qıcığa öyrənənə qədərdir.

Qeyri-ixtiyari diqqətin pedoqoji prosesdə rolu bundan ibarətdir ki, məşğul olanların diqqətini müəyyən obyektə cəlb etmək. Əsasən isə pedoqoji prosesdə ixtiyari diqqətdən istifadə olunur.

İxtiyari diqqət aşağıdakı xüsusiyyətləri ilə fərqlənir:

1. Məqsədyönlük. Əvvəlcədən qarşıya vəzifələr müəyyən edilir və bu vəzifələrin həllinə diqqət yönəldilir.
2. Təşkilatçılıq. İxtiyari diqqət zamanı biz əvvəlcədən bu və ya digər obyektə diqqətimizi yönəltməyə hazırlaşırıq. Bunun üçün lazımı psixi proseslər fəaliyyətinin təşkil olma bacarığı əmələ gəlir.
3. Sabitliyin yüksəldilməsi. İxtiyari diqqət müəyyən bir fəaliyyəti uzun və ya qısa müddətdə planlaşdırılmasını diqqətdə saxlamaq imkanı verir.

İxtiyari diqqətin bu xüsusiyyətləri onu bu və digər fəaliyyətin müvəffəqiyyətli həlli üçün vacib faktor edir.

Öz fizioloji xüsusiyyətləri ilə ixtiyari diqqət ikinci signal sistemi ilə əlaqədardır. İxtiyari diqqət həmişə sözlə əlaqəli olub, nə etməli? necə planlaşdırmalı? nəyə diqqət yetirməli? və bu kimi sualları tələffüz edir və ya daxilə özünə verir.

İxtiyari diqqəti törədən səbəblər aşağıdakılardır:

1. İnsanlara maraq yaradan məşğələlər və ya müəyyən bir fəaliyyət. Bu səbəbdən pedoqoji prosesdə, məşq zamanı idmançılarda marağı artırmağa çalışmaq lazımdır;
2. Şüurlu vəzifə borcu və məsuliyyət. İxtiyari diqqəti həmişə maraqla bağlamaq olmaz. Çox hallarda bu şüurlu olaraq qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün ixtiyari diqqəti bu istiqamətə yönəltməkdir. İxtiyari diqqət iradi proseslə əlaqəli olur, çünki insan istəməsədə bu işə özünü məcbur edir.

S t a t i k d i q q ə t müəyyən bir iş fəaliyyətinin əvvəlində asanlıqla başlayır və uzun müddət öz intensivliyini saxlayır. Statik diqqət adətən eyni səviyyədə qalır. Statik diqqət başqa bir iş

fəaliyyətində asanlıqla keçir. Misal üçün, idmançıların fiziki hazırlıqdan texniki hazırlığa keçmələri və s.

Dinamik diqqət iş fəaliyyətinin əvvəlində intensivlik aşağı olur. Getdikcə işə maraq, məsuliyyət artır və yavaş-yavaş intensivlik yüksəlir diqqət tamamilə işə cəmlənir. Dinamik diqqətdə bir işdən digərinə keçmək çətin olur. Çünki, bir tərəfdən əldə edilən diqqətin cəmlənməsi uzun müddət davam edir, digər tərəfdən yeni işə diqqəti cəmləmək yenə birinci işdə olduğu kimi proses yavaş-yavaş gedir. Dinamik diqqət işin düzgün planlaşdırmanı, qüvvənin bərabər bölünməsinə bacarmamaqla, görülməli iş haqqında düzgün təsəvvürün, həcm, ardıcılığın olmaması ilə izah edilir.

2.4.2. İdmançılarda diqqətin inkişaf etdirilməsi

Bu gün idmanda psixoloji hazırlıqlarla bağlı problemlər əvvəlki illərə nisbətən daha aktualdır. Həmin problemlər üzərində məşqçilər, psixoloqlar çalışır. Amma problemlər tam həll olunmayıb, axtarışlar davam edir. Müasir idman psixoterapiyasının psixoloji təsirlər metodundan geniş istifadə edilir. Bu üsullar müalicəvi əhəmiyyətli olsada, onların məhdud istifadə yolları mövcuddur. Onlar idmançının psixoloji durumuna yönəldilib, idmançıda psixoloji maneələri neytrallaşdırır. Məşq zamanı məşqçinin vəzifələrindən birində məşğul olanlarda diqqətin tərbiyə olunmasıdır. Bununla əlaqədar idmançılarda ixtiyari diqqəti tədricən müxtəlif vəzifələrin həllinin köməyi ilə artırmaq olar. Bunlardan aşağıdakıları qeyd etmək olar:

- a) idmançıların məşq prosesinə şüurlu yanaşmasını təşkil etmək;
- b) məşqdə müəyyən nəticəyə çatmaq üçün aydın və dəqiq tapşırıqlar qoyuluşu;

v) idmançıların məşqdə fəal iştirakını təmin etmək, onlarda müşahidəçilik qabiliyyətini artırmaq;

q) məşqçinin daima idmançıların diqqətli olmasına tələbkarlığı, onlarda məşq prosesinə və öyrədilən hərəkətlərin icrasının keyfiyyətinə məsuliyyəti artırmaq;

d) tədricən məşqin həcmi, müddətini, yükünü artırmaqla idmançılarda diqqətin sabitliyini inkişaf etdirmək;

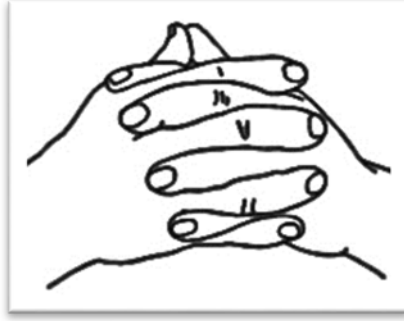
z) idmançılarda məşq prosesinə marağın artırılması diqqətin inkişafına xidmət edir;

e) məşq zamanı xüsusi pedaqoji prinsiplərinə rəyət etmək: nailiyyətlərin maksimuma istiqamətlənməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi, məşq yükünün dalğavarilik prinsipi, ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti prinsipi, məşqin silsiləlik prinsipi, məşqin fasiləsizlik prinsipi.

İdmançının diqqətini inkişaf etdirmək üçün məşq prosesində xüsusi **psixotexniki oyunlardan** geniş istifadə olunması məsləhətdir. Psixotexnika termini XX əsrin əvvəllərində Uilyam Ştern tərəfindən işlədilmişdir və 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.

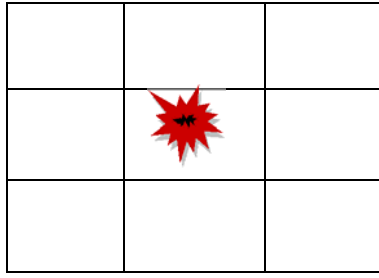
Barmaqlar. İdmançılar stullarda və ya kreslodada rahat əyləşirlər. Baş barmaqları boş saxlamaqla iki əlin barmaqlarını bir-birinə ilişdirib dizlərinin üzərinə qoyurlar. Məşqçinin «Başla» komandası ilə baş barmaqları eyni sürətlə bir-birlərinin ətrafına fırladırlar. Diqqət yetirmək lazımdır ki, barmaqlar 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 kənar olar. Bəzən idmançılara elə gəlir ki, onun barmaqları uzanır və ya əksinə fırlanır. İdmançıların ancaq bir vəzifəsi olmalıdır, diqqəti daim barmaqların fırlanmasına cəmləmək, diqqəti yayınmamağa qoymamaq (şəkil 7).



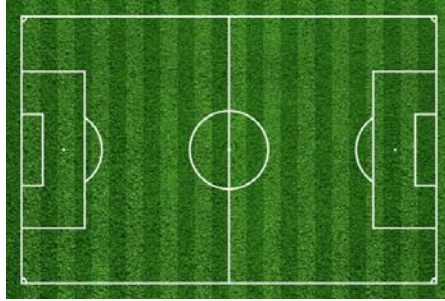
Şəkil 7.

Böcək. 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 «Böcək» hazırlanıb ortadakı damaya yapışdırılır (şəkil 8.). Meydança idmançılara göstərilir və oyunun qaydası izah edilir. Sonra, meydançaya ancaq məşqçi baxır. Oyunçular aşağı, yuxarı, sağa, sola növbə ilə «böcəyin» hərəkəti üçün komanda verirlər. Eyni zamanda o yoldaşlarının komandasını da diqqətlə izləməlidir ki, «böcəyin» harada olduğunu müəyyən etsinlər. Elə etmək lazımdır ki, «böcək» meydançadan kənərə çıxmasın. Əgər kimsə «böcəyin» 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.



Şəkil 8. Diqqət tərbiyə olunması üçün oyun lövhəsi.

Obyekt. Bizim diqqətimizin vacib xüsusiyyətlərindən biri də onun sahəsinin genişlənilib sıxıla bilməsidir. Misal üçün, stadiona yarışa baxdıqda biz bütöv meydançanı, orada baş verən hadisələri görürük, eyni zamanda diqqətimizi hər hansı bir nöqtəyə də cəmləşdirməyi bacarıırıq (şəkil 9).



Şəkil 9.

Bu xüsusiyyəti inkişaf etdirmək üçün digər psixotexniki oyundan istifadə edilir. İdmançılar rahat əyləşirlər. Gözləri bağlı və ya açıq saxlamaq olar. Məşqçinin «Bədən!» - komandası ilə iştirakçılar diqqətlərini bədənlərinə cəmləyirlər, «Sağ qol!» -diqqət ancaq sağ qolun üzərinə cəmləşir, «Ə!» diqqət bir azda kiçilir - əl

diqqət mərkəzində olur. «Çeçələ barmaq!» bu zaman diqqət çeçələ barmağın üzərinə düşür. Komandalar 10-120 saniyə interval ilə verilir. Bu, oyun idman növünün texnikasının öyrənilməsində və ya icrasında diqqəti ayrı-ayrı elementlərə yönəltməyə kömək edir. Bir elementdən digərinə diqqətin yönəldilməsi *diqqəti idarə etmə elastikliyi* adlanır.

Qəbuledici. Bu oyunun məqsədi diqqəti istədiyi istiqamətə yönəltməkdən ibarətdir. Oyunçulardan biri qəbuledici, qalan oyunçular isə radio rolunda iştirak edirlər. Radio rolunda olan iştirakçılar eyni zamanda müxtəlif rəqəmlərdən başlayaraq müxtəlif istiqamətlərdə saymağa başlayırlar. Qəbuledici 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 (şəkil 10).



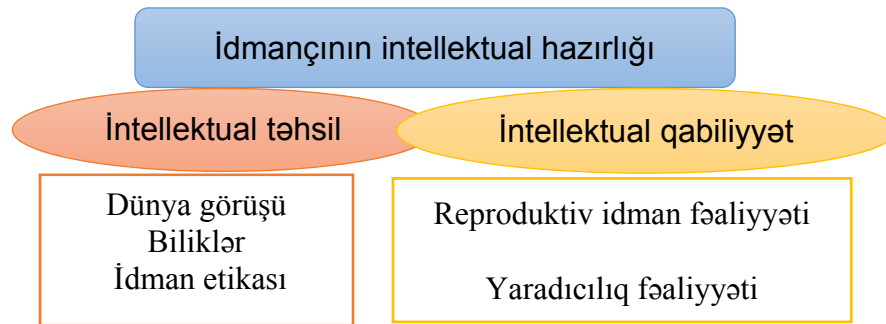
Şəkil 10.

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, yuxarıda qeyd olunan psixotexniki oyunların köməyi ilə idmançının diqqətini inkişaf etdirmək mümkün olur. Bu isə öz növbəsində yarışlarda yüksək nailiyyət qazanmağa 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 qabiliyyətinin tərbiyə edilməsinin əhəmiyyətini qeyd etmək lazımdır (şəkil 1.).



Şəkil 1.

İdmançının intellektual təhsili onun dünyagörüşünü, idman etikası və biliklərini əhatə edir. Həmin biliklər aşağıdakılardan ibarətdir:

a) İdmançıda dünya haqqında tam anlayış yaratmağa təsir göstərmə, idman fəaliyyətinin ümumi mahiyyətini, onun idmançı üçün ictimai və şəxsi əhəmiyyətini dərk etmə;

b) Biliklər - idman hazırlığının ümumi pedaqoji prinsipləri, idman fəaliyyətinin təbii-elmi və psixoloji əsasları, 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 təkmilləşməsi prosesində daima dərinləşən təhsil və özünütərbiyə prosesi nəhayət, idmanda yaradıcılıq təzahürü kimi həlledici şərtə çevrilir. Tətbiqi-idman istiqamətindən başqa nəzəri hazırlıq daha geniş elmi dünya görüşün təşəkkül etməsinə həlledici təsir göstərir.

v) İdman etikası, insanlar arasında münasibət və rəftar normaları, özünü, komandanı, ölkəni yarışlarda layiqli təmsil etmək, yüksək nəaliyyət göstərməkdən ibarət olmalıdır.

İdmançının özünəməxsus tələblərinə cavab verən intelektual qabiliyyətinin tərbiyə edilməsindən məqsəd idmançının zehni tərbiyyəsi zamanı tək-cə 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 idmançıların hazırlığı prosesi əksər hallarda yüksək səmərəlilik keyfiyyəti olmayan reproduktiv (yalnız məşqçinin tərtib etdiyi sistem və plan üzrə məşq etmə) metodla həyata keçirilir. Yaradıcılıq 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 fəaliyyət sistemində müəyyən yer tutur.

İdmançının müstəqil fəaliyyətinin hər hansı bir növü özündə iki mərhələni reproduktiv və yaradıcı birləşdirir. Bu mərhələlər öz aralarında da bir-birləri ilə çox möhkəm bağlı olub optimal mütənasibliyi tələb edirlər.

1. İdmançının reproduktiv idman fəaliyyəti. Burada məşqçi tərəfindən kompleks halında əvvəlcədən hazırlanmış terminlər sistemindən, idmançıya lazım olan fiziki keyfiyyəti təkmilləşdirmək üçün zəruri hərəkət komplekslərini seçib onları sınaqdan keçirmək vəzifəsi tapşırılır.

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

Reproduktiv fəaliyyət zamanı idmançı əgər hazır bilikdən istifadə edərək, cüzi düşüncə, enerji sərf edirsə onda idmançının fəaliyyətində əsas etibarını ilə 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 fəaliyyəti. Burada idmançı 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.).

İdmançıların yaradıcı təsəvvürünü inkişaf etdirmək məşqçinin ən mühüm vəzifəsidir. Bu məsələni təcrübə əsasında həll etmək olar. Texniki-taktiki fəaliyyətin mənimsənilməsində idmançının düşüncəsi əsas yer tutur. Düşüncənin mahiyyəti obyektiv varlığın təzahürləri arasında əlaqələrin və münasibətlərin əksi ilə müəyyənləşir. Misal üçün, cudo gülüş növünün texniki elementlərindən biri tutmaları icra etməkdir. Çünki, rəqibi tutmamış fənd icra etmək mümkün deyil. Bunun üçün, yeniyetmələrə ilk məşqlərdən düzgün tutmaları icra etməyi öyrətmək lazımdır. Əvvəlcə cudoçulara yarış qaydalarına əsasən tutmalar haqqında ümumi məlumat vermək lazımdır. Yəni, demək lazımdır ki, cudo gülüşündə yarış qaydalarına görə rəqibin boynundan o cümlədən cudogi (xüsusi idman geyimi) kəmərinə qədər tutmaq olar. Sonra məşqçi sadə bir tutma icra edib tutmanı göstərməlidir. Bundan sonra məşqçi tutmalara aid heç bir texniki element göstərməyib, yeniyetmələrə ancaq tapşırıq verir ki, «daha nə cür tutmaq olar?». Bu zaman yeniyetmələr məşqçinin dediklərini və göstərdiyini, yarış qaydalarını nəzərə alaraq məşqçiyə 5 - 10 və daha çox sayda tutma üsullarını göstərilər. Beləliklə, məşqçi yeniyetmələrin yaradıcı təsəvvürünü inkişaf etdirməyə nail olur.

Yaxşı olar ki, məşqin sonunda məşqçi idmançıların xüsusiyyətlərindən (yaşı, cinsi, ustalıq səviyyəsi, sağlamlığı və s.) asılı olaraq evə tapşırıqlar versin. Bu onların yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərəcək.

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

2.6. İDMANÇININ İNTEQRAL HAZIRLIĞI

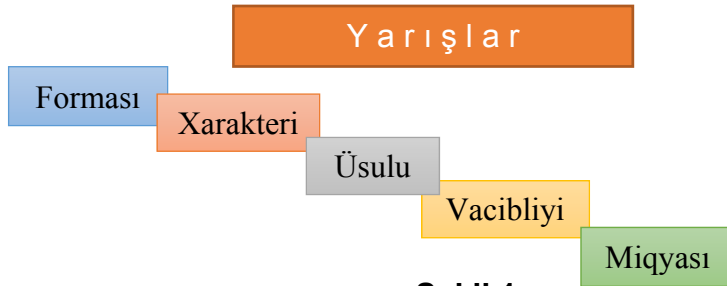
İdman təşkilatlarının, məşqçilərin və idmançıların işləri əsasən yarışlarda yoxlanılır, müqayisə edilir və qiymətləndirilir. İdmanda yarış əsas ölçü vahidi kimi qəbul olunur. Çünki yarış «tərəzi» rolunu oynayır. Yarışlarda insanların müəyyən bacarıq və qabiliyyətlərini obyektiv şəkildə müqayisə etmək və maksimal üzə çıxarmaq mümkün olur. İdmanın yarış fəaliyyətinin aşağıdakı xüsusiyyətləri vardır.

Yarışların pilləli olması. Yarışlar elə təşkil olunub keçirilir ki, sonrakı daha yüksək yarışa çıxmaq üçün ondan əvvəlki yarışın tələbləri yerinə yetirilsin. Deməli sonrakı yarışda iştirak etmək əvvəlki yarışın nəticələrindən asılı olur. Misal üçün, Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq;

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

Yarış etikası. Yarış iştirakçılarının humanist əsaslarda rəftar normaları. Yarışlarda ədalətlik prinsipi.

Yarışlar təsnifata görə müxtəlif cür olub, formasına, xarakterinə, üsuluna, vacibliyinə, miqyasına və s. görə bölünürlər (şəkil 1.).



Şəkil 1.

Yarırlar formasına görə – birinciliklr, empionatlar, təsnifat yarırları, seçmə yarırlar, yoxlama yarırları, ənənəvi yarırlar, yoldaşlıq yarırları, xatirə yarırları olur.

a) Birinciliklr yeniyetmələr v gənclər arasında keçirilir. Bu yarırlarda birinci yeri tutan idmançı birinciliyin galibi adlanır.

b) empionatlar 20 və yuxarı yaşılı idmançılar arasında keçirilir. Bu yarırlarda birinci yeri tutan idmançı yarırların çempionu adını qazanır.

v) Təsnifat yarırları idmançıların ustalıđını artırmaq məqsədi ilə keçirilir.

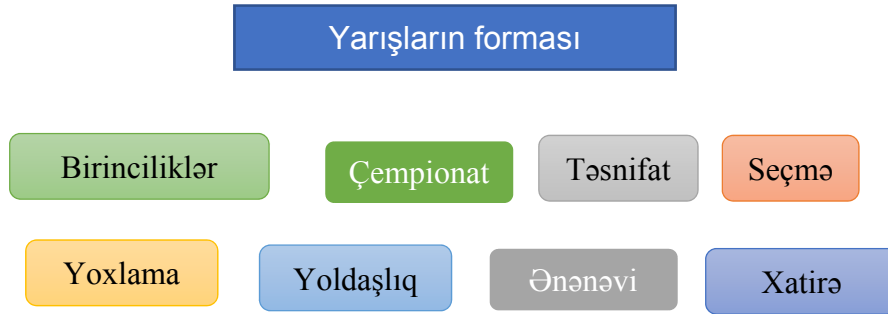
q) Seçmə yarırlar yıđma komandanın tərkibini my-ynlşdirmk məqsədi ilə keçirilir.

d) Yoxlama yarırları idmançıların yarırlara hazırlıq v-zıyytlrini yoxlamaq məqsədi ilə keçirilir.

y) nnvi yarırlar hər il təkrarlanan, bayramlara, mrasımlr həsr edilən yarırlardır.

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

j) Xatirə yarırları görkəmli bir insanın xatirəsini yad etmək məqsədi ilə keçirilir (şəkil 2.).



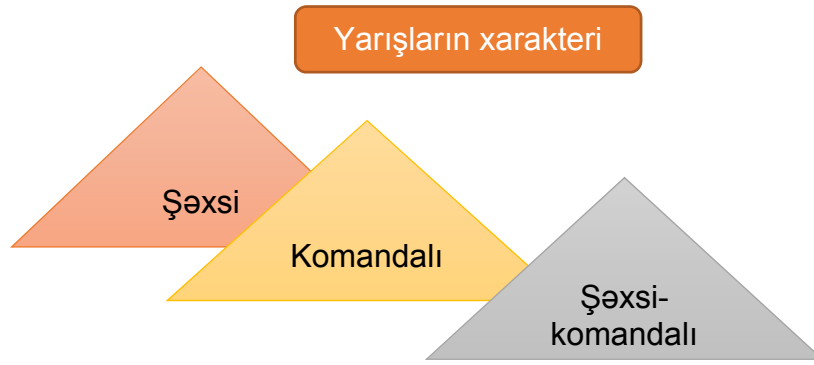
Şəkil 2.

Yarışlar 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 sərhəd qoyulmur.

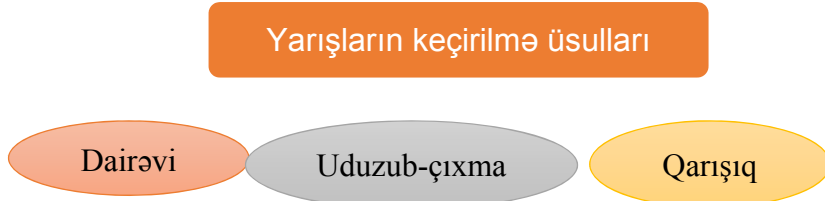
b) Şəxsi-komandalı yarışlarda idmançının yarışda tutduğu yerə görə komandanın yeri müəyyən olunur. Bu səbəbdən hər bir komandaya müəyyən miqdarda idmançı ilə yarışda iştirak etməyə icazə verilir.

v) Komandalı yarışlarda idmançıların yarışlarda çıxışlarına görə komandanın yeri müəyyən edilir (şəkil 3.).



Şəkil 3.

Yarışlar üsuluna görə - dairəvi yarışlar, uduzub-çixma yarışları və qarışıq yarışlar olur.







Şəkil 4.

a) Dairəvi üsul ilə keçirilən yarışlarda hər bir idmançı (komanda) yarışda sifariş edilən hər bir idmançı (komanda) ilə görüşməlidir. Misal üçün, əgər yarışa müəyyən çəki dərəcəsində 5 idmançı sifariş olunubsa, onda hər bir idmançı 4 görüş keçirməlidir. Dairəvi üsul yarışların keçirilmə üsullarının içərisində ən obyektivdir, ancaq ona çox vaxt sərf olunur. Misal olaraq aşağıda 4 komandadan ibarət qrupda dairəvi üsulla keçirilən yarış göstərmək olar (cədvəl 1.).

Dairəvi üsul ilə keçirilən yarış

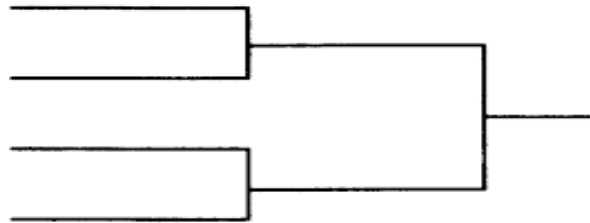
Cədvəl 1.

N	Komandalar	1	2	3	4	Q	H	M	F	X	Y
1	Azərbaycan		3:1	2:0	5:0	3	0	0	9	9	I
2	İngiltərə	1:3		2:2	3:3	0	2	1	-4	2	III
3	İtaliya	0:2	2:2		3:1	1	1	1	0	4	II
4	Rusiya	0:5	3:3	1:3		0	0	0	-7	0	IV

Qeyd: **Q**-qələbələrin sayı; **H**- heç-heçələrin sayı; **M**- məğlubiyyətlərin sayı; **F**- top fərqi; **X**- toplanılan xallar; **Y**- qrupda tutduğu yer.

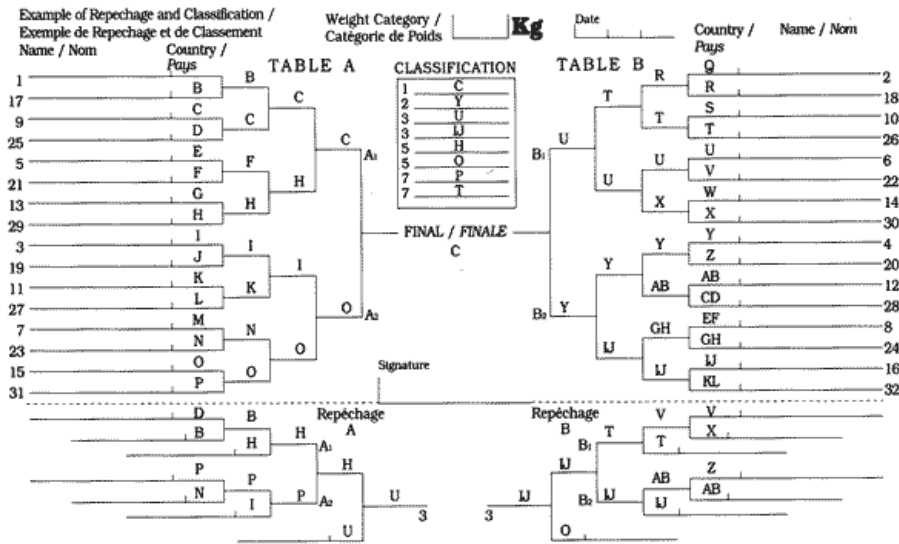
I dövrənin oyunları 1-2 3-4
 II dövrənin oyunları 1-3 2-4
 III dövrənin oyunları 1-4 2-3

b) **Uduzub-çıxma üsulu ilə keçirilən yarışlar.** Bu üsulun bir neçə variant vardır. Bunlardan ən geniş yayılanı **olimpiya üsulu** adlanır. Adətən boks yarışları bu üsul ilə keçirilir. Burada bir görüşdə məğlub olan idmançı və ya komanda bu yarışda iştirak etmək hüququnu itirir. Olimpiya üsulunun müsbət cəhəti odur ki, ona az vaxt sərf olunur, ancaq burada obyektivlik dairəvi üsula görə daha azdır (şəkil 3.).



Şəkil 3.

Daha bir üsulu **uduzub-çıxma təsəlliverici görüşlər ilə** misal gətirmək olar. Yarışın bu üsulunda finalçılara məğlub olan idmançılar üçün üçüncü yer uğrunda mübarizə aparmaq şansı yaradılır. Cudo yarışları qeyd olunan üsul ilə keçirilir.



Şəkil 4.

v) **Qarışıq üsul ilə keçirilən yarışlar.** Yarışda iki və daha artıq üsuldan istifadə edilirsə, bu qarışıq üsul adlanır. Misal üçün, əvvəlcə idmançıları və ya komandaları qruplara bölürlər.

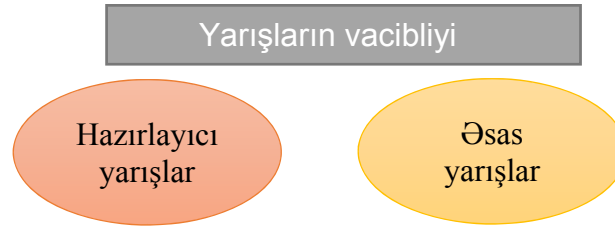
Qruplarda yarış dairəvi üsul ilə keçirilir, sonra isə qrupların qalibləri uduzub-çixma üsulu ilə yarışını davam etdirirlər. Bu cür üsula futbol üzrə dünya çempionatını misal göstərmək olar (şəkil 4).



Yarışlar vacibliyinə görə yarışlar hazırlayıcı 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

yariş şəhər birinciliyi, digər idmançı üçün isə əsas yariş dünya çempionatı olsun. Bu idmançının hazırlığından, yaşından, cinsindən, ustalığından, sağlamlığından, stajından və s. asılıdır (şəkil 5).



Şəkil 5.

Yarışlar miqyasına görə – rayon, şəhər, ölkə, qitə, dünya miqyaslı yarışlar keçirilir.

Məşqçi yarişın hansı təsnifat qrupuna aid olduğunu müəyyən etdikdən sonra, yarişə hazırlıq planını hazırlamalıdır. Çünki il ərzində planlaşdırılan bütün yarişlara eyni məqsəd qoymaq məsləhət görülmür.

2.6.1. İdmançıların yarişlara hazırlıq prosesində bioritmlər haqqında ümumi məlumat

Alimlər belə qənaətə gəliblər 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, cədlilik və s. aid edilir;

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

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

Bioritmlərlə əlaqədar təcrübədən bir neçə misallar gətirək:

1. Bioritmlərlə maraqlanan bir alimin (V.İ.Şapoşnikova) məsləhəti ilə 1972-ci ildə Olimpiya çempionu olan Viktor Saneyev (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 metr arasında nəticə göstərməli idi. Doğrudan da V.Saneyev 17.44 metr nəticə göstərəndə özü və məşqçisi çox təəcübələnmişdilər;

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 göstərib ki, yol qəza hadisələri 25% azalıb;

Əgər yuxarıda qeyd olunanları idman dilinə çevirsək onda, fiziki mərhələ idmançının fiziki və texniki hazırlığını, emosional mərhələ idmançının psixoloji hazırlığını və intellektual mərhələ də idmançının intellektual, taktiki və nəzəri hazırlığını 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.

Mərhələnin ikinci yarısında onun müsbət emosiyalarını mənfi emosiyalar əvəz edir.

İnsanların ən çətin vəziyyəti keçid günlərinə (müsbətdən mənfiyə və əksinə) düşür. Bəzi hallarda mərhələlərin keçid günlərinin ikisi və çox nadir hallarda isə 3-ü toqquşa bilər (şəkil 1).

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

Fiziki vəziyyət (Fiziki hazırlıq)	23 gün	+ 1-11	0 12	- 13-22	0 23
Emosional vəziyyət (Psixoloji hazırlıq)	28 gün	1-13	14	15-27	28
Yaradıcılıq qabiliyyəti (Taktiki və İntellektual hazırlıq)	33 gün	1-16	17	18-32	33

Şəkil 1.

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. Misal üçün, yarış qabağı məşq prosesinə müsbət, yarışa mənfi günlər düşürsə, idmançı məşqdə öz qüvvəsini daha düzgün bölüşdürər, yarışa daha çox ehtiyat saxlayar. Əgər mənfi günlər yarış günlərinə düşərsə onda idmançı yarışdan boyun qaçırmalıdır? Əsla yox. Əksinə, idmançı yarışda orqanizmini bu vəziyyətdə yoxlamalı və qarşıdan gələn yarışlarda belə günlər olarsa özünü buna hazırlamalıdır. Bundan əlavə idmançının rəqibləri də belə vəziyyətdə ola bilər. Əgər idmançının hansı yarışlarda iştirak etmək seçimi varsa, 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 məşqetmə 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.

İdmançının bioritmini hesablamaq üçün, qarşıda olacaq yarış günü, ayı və ilindən idmançının anadan olduğu gün, ay və ili çıxıb, **ümumi günlərin cəmini** müəyyən etmək lazımdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər 4 ildən bir il 366 gün olur. 366 günü olan il Olimpiya Oyunları keçirilən illərə düşür. Bu illər ərzində alınan günləridə ümumi cəmin üzərinə əlavə etmək lazımdır. Misal üçün, yarış keçiriləcək 08.12.2020-ci ildə, idmançının isə anadan olduğu təvəllüdü 04.07.2000-ci ildir. Bizim misalımızda yarışın keçiriləcək gündündən idmançının təvəllüdünü çıxdıqda fərq 7462 gün olur. Burada: cəmdə 4 gün günləri, 153 gün ayları, 7300 gün illəri və 5 gün isə dörd ildən bir 366 gün olan illər bildirir (şəkil 2).

	Gün	Ay	İl
Yarış günü:	08	12	2020
Təvəllüd:	04	07	2000

	04 gün	05 ay	20 il

Cəmi:	4 gün + 153 gün+7300+5 gün= 7462 gün		

Şəkil 2.

Sonra, 7462 rəqimini ayrı-ayrılıqda 23, 28 və 33 rəqəmlərinə bölmək lazımdır. İstifadə olunmaq üçün alınan qismət yox, bizi alınan **qalıq** maraqlandırır. Bizim misalda alınan qalıqlar aşağıdakılardan ibarət olur:

7462:23=324 (10 qalıq)
7462:28=266 (14 qalıq)
7462:33=226 (4 qalıq)

İdmançının bioritmini yarış günü üçün müəyyən edildiyindən, dekabr ayının təqvim cədvəli hazırlanır və bu təqvim üzərində idmançının bioritmik vəziyyəti müəyyən olunur.

Fiziki vəziyyət üzrə 10 qalıq rəqəm alınıb. Şəkil 5-də olan cədvəldə fiziki vəziyyətin 10-cu günü müsbət olduğunu bildirir. Bu səbəbdə **8 dekabr** olan yerdə **fiziki vəziyyətin** qarşısında **müsbət** işarəsi qoyulur.

Emosional vəziyyət üzrə bölmə zamanı 14 qalıq alınıb. Şəkil 5-də olan cədvəldə emosional vəziyyətin 14-cü günü keçid günü olduğunu bildirir. Bu səbəbdə **8 dekabr** olan yerdə **emosional vəziyyətin** qarşısında **sıfır** işarəsi qoyulur.

Yaradıcılıq qabiliyyəti üzrə bölmə zamanı 4 qalıq alınıb. Şəkil 5-də olan cədvəldə yaradıcılıq qabiliyyətinin 4-cü günü müsbət gün olduğunu bildirir. Bu səbəbdə **8 dekabr** olan yerdə **yaradıcılıq qabiliyyəti** qarşısında **müsbət** işarəsi qoyulur. Dekabr ayının növbəti günlərində bu ardıcılıqla davam etdirmək olar (cədvəl 1).

İdmançının bioritmik göstəricilər təqvimi

Cədvəl 1.

Bioritmik göstəricilər	Dekabr											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Fiziki vəziyyət	+	+	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Emosional vəziyyət	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yaradıcılıq qabiliyyəti	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Alınan bioritmik göstəricilərdən belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, yarış günü bu idmançının fiziki (fiziki və texniki hazırlıq vəziyyəti) və yaradıcılıq (taktiki, intellektual, nəzəri hazırlıq vəziyyəti) səviyyəsi müsbət günlər olduğu üçün yüksək, emosional (psixoloji hazırlıq vəziyyəti) səviyyəsi isə keçid gününə təsadüf etdiyi üçün aşağı olsun. Belə vəziyyətdə ola bilər ki, idmançı özünü yarışa nizamlaşdırmaqda çətinlik çəksin, qələbəyə inanmasın, rəqibdən qorxsun, psixoloji gərginlik keçirsin, stress vəziyyəti yaransın.

Bunu əvvəlcədən müəyyən etdikdə məşqçinin, idman psixoloqun köməyi ilə bu vəziyyət müəyyən qədər neytrallaşdırmaq olar.

Bioritmlərin günləri pozula bilərmə? 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 aparmaqdansa, yaxşı olar ki, bu idmançıların bioxəritəsi yarış günləri ilə müqayisə edilsin, və yarış gününə daha münasib olduğu seçilsin. Belə seçmə idmançıların yarış qabağı yoxlama görüşlərində sərf olunan fiziki və psixoloji enerjiyə qənaət edər, zədələnmələrin qarşısını alar və qələbə qazanmaq şansını artırır.

2.6.2. İdmançıların yarışqabağı çəkisinin nizamlanması

Bir sıra idman növlərində (güleş və döyüş növləri, ağırlıq qaldırma, armreslinq və s.) obyektivliyə riayət etmək üçün idmançıları çəki dərəcələrinə ayrılıblar. Bu və ya digər çəki dərəcəsinə çıxış etmək üçün idmançılar çəkilərini müəyyən qədər azaldırlar. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, adətən idmançılar yarış qabağı 5-9% çəki salırlar. Minimum çəkisalma 2-3 kq (öz çəkisinin 2,5-6%) və maksimum 6-12 kq (9-21%) qeyd edilir.

Orta hesabla çəkisalmaya idmançılar 5 gündən 9 günə kimi vaxt sərf edirlər. Bəzi hallarda buna 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 çəkisinin neçə faizini azaltması məqsədə uyğundur?

2. İldə neçə dəfə çəkini azaltmaq olar
3. Çəkinin azaldılması orqanizmə necə təsir edir?
4. Çəkinin azaldılmasının hansı vasitə və üsulları var?

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

İdmançıların çoxu əsasən ikinci üsuldən istifadə edirlər.

Bunlardan əlavə bir sıra fərdi çəki azaltma üsullarını da qeyd etmək olar.

1. *Eyni bərabərlikdə*. Müəyyən vaxt ərzində idmançı, müntəzəm bərabər miqdarda çəki salır (0,5 kq və ya 1 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. Misal üçün, idmançıya bir həftəyə 6 kq. çəki azaltmaq lazım idisə, onda iki günə 3 kq. çəki azaldır, qalan günlərə isə gündə təxmini 1 kq.-a qədər çəki itirir

3. *Tədricən sürətləndirmə üsulu*. Çəkisalma axırındı gün üçün sürətləndirilir (0,5kq.; 1kq.; 1,5kq.; 2kq. və s.).

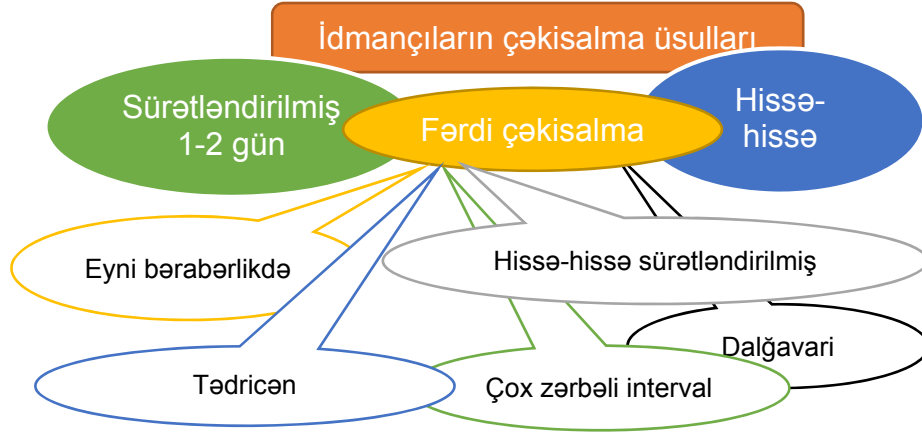
4. *Çox zərbəli interval üsulu*. Müəyyən günlərdən bir çəki salma sürətləndirilir. 1 kq.-dan 3 kq.-a kimi çəki salınır və bu vəziyyət bir neçə gün stabilləşir.

5. *Dalğavari*. Uzun müddətli çəkisalma zamanı müəyyən vaxtlarda çəki bir qədər artırılır. Misal 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 çəkilərini 5-9%-ə kimi saldıqda onlar əsasən «tədricən sürətləndirmək» və «eyni bərabərlikdə» metodlarından istifadə edirlər. 9%-dən çox çəki saldıqda isə «hissə-hissə sürətləndirilmiş», «çox zərbəli interval üsulu», «dalğavari üsuldən» istifadə edilir. Çəkisalmada əsasən intensiv məşq, suyu azaldılmış qidalanma, pərxana və ya saunadan kompleks sürətdə istifadə olunur. Bir qayda olaraq təcrübəli idmançılar çəkisalmada xörək

duzunun miqdarını azaldırlar, ancaq çəkildən sonra onu bərpa edirlər ki, su-duz mübadiləsi normal vəziyyətə düşsün (şəkil 1).

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



Şəkil 1.

Çəkisalma zamanı orqanizmdə müxtəlif kimyəvi dəyişikliklər baş verir. Çəkisalma zamanı orqanizmn enerji mənbəyi olan qlukogen azalır (qaraciyərdə) və nəticədə iş görmə qabiliyyəti və bərpa olma intensivliyi aşağı düşür.

«Sürətli çəkisalma» orqanizmə ciddi bir yüküdür. Bu zaman hətta orta yüklü məşq idmançı üçün həddən artıq yükə çevirir və yorğunluğa (hətta üzülməyə) gətirib çıxarır.

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

Çəkisalma ağır, mürəkkəb və kompleksli bir prosesdir. Gənc yaşlarında tez-tez çəki salma təhlükəlidir.

İntensiv çəki salan idmançının qida rasionuna əsas ərzaqlardan – ət bulyonu, mal ət, toyuq ət, 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 qatılaşır və onun hərəkəti damarlarda ləng gedir. Nəticədə oksigen və digər maddələr hüceyrələrə kifayət qədər çatmır.

Çəkisalma zamanı orqanizmdə baş verən dəyişikliklər:

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

2. Bədənin 4 - 6% qədər çəkisalsalma, 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 çəkisalma ağır nəticələr verə bilər. Elə hallara yol vermək olmaz. Nadir hallarda, çox vacib yarışa ildə 1 dəfə çəkinin 10%-nə qədər azaltmaq mümkündür.

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% qədərini su-qida rasionunu azaltmaq və bədəne istiliklə təsir etməklə salmaq olar. Ancaq bu orqanizmə çox ciddi əks təsir edir. Bu səbəbdən bilavasitə yarış qabağı belə çəkisalma məsləhət görülmür.

Tədqiqatlar nəticəsində çəki salan idmançılar üçün xüsusi ərzaq təqdim edilib. Onun tərkibi əsasən süd məhsullarından ibarətdir. 80 qram tərkibi zülallar, 45 qram yağ və 155 qram karbohidratlardan, minerallar və vitaminlərdən ibarətdir.

Bu qida toz halındadır. Onu qaynadıb soyudulmuş suda həll edib, gündə 4-5 dəfə idmançılara verilir. Bu qidanın qəbulundan sonra isə hər dəfə onlara yaşıl çay, alma və ya portağal verirlər.

Gündə 2 dəfə məşq edən idmançı orta hesabla 2,5-3,5 kq qədər çəki itirirlər. İdmançıların əhvalı yaxşı olur, aclıq və susuzluq hiss etmir.

Belə çəkisalma ilə idmançılar yarışda yüksək nəticələr göstəriblər.

Pərxana orqanizmə yük verir. Tədqiqat göstərir ki, səhər günün ikinci yarısında idmançılar 3 saat hamamda olular və 4-5 dəfə, hər dəfədə 10 dəqiqə parxanada olmuşlar. Bu zaman idmançıların qanının tərkibində olan zərdab bütün idmançılarda yüksəlmişdir. Bu onu göstərir ki, parxana orqanizmdə maddələr mübadiləsinə pis təsir göstərir. Hətta 2-ci gündə qanın analizi göstərdi ki, idmançılar tam bərpa olmayıblar.

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

FƏSİL III. İDMAN MƏŞQİ

3.1. İDMANA SEÇMƏ

Yarışlara hazırlıq sadə və yüngül görünən bir işdən idmana düzgün seçmədən başlayır. 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 hər cür uşaqlıqdan - sağlam və nisbətən xəstə, məktəbdə əla və zəif oxuyan, ziyalı və fəhlə ailəsindən olan, şəhər və əyalətdə yaşayan və s. mənsubiyyətə məxsus idmançılar var. Bu səbəbdən dəqiq bilməyən ki, hansı uşaqla məşq edib, onda gələcəyin çempionu edəsən (şəkil 1).



Fiziki sağlam uşaqlar



Fiziki zəif uşaqlar



Əlaçı uşaqlar



Zəif təhsil alan uşaqlar



Fəhlə və kəndli ailəsi



Ziyalı ailəsi



Şəhərdə yaşayan uşaqlar



Əyalətdə yaşayan uşaqlar

Şəkil 1.

Ona görə idmana seçmədə 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 nailiyyətlər əldə etmək olar.

Başqa bir qrup məşqçi uşağı seçməmişdən əvvəl onun **valideynləri** ilə tanış olmağı, tanımağı lazım bilir. Çünki uşaq böyüdükcə əsasən öz **valideynlərinə oxşayır**. Bununla məşqçi uşağın gələcəkdə bədən quruluşunu, çəkisini, xarakterik əlamətlərini və s. müəyyən edir. Bəzi hallarda məşqçi hətda 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 təsadüf düşənlər, «ana uşaqları» özləri idmandan uzaqlaşır. Beləliklə, bacarıqlı uşaqlar müəyyən edilir.

Başqa məşqçilər uşaqların **zehni inkişaf** səviyyəsini nəzərə alırlar, məktəbdə oxumalarına xüsusi fikir verirlər. Bunun üçün uşaqların məktəbdəki qiymət cədvəllərinə, müəllim və valideynlərlə söhbətlərə diqqət yetirirlər. Belə məşqçilər öz işlərini bununla əsaslandırır ki, idman tək cəldlik və dözümlük deyil, həm də ağılların (biliklərin) yarışdır. Yüksək nəticələrə məhz dərin biliyə, ağıla malik olan adamlar çatırlar. Mürəkkəb vəziyyətdə dərhal düzgün, dəqiq qərar çıxarmaq hər adamın işi deyil. Ancaq ağıllı adam düzgün taktiki plan qura bilər. Məsələn, Fransada istedadlı müəyyən etmək üçün məktəblilərin test vasitəsilə əqli (intellektual) bacarığını müəyyən ediblər. 200 min məktəblidən hər 40 nəfərdən birinin bacarığı 130-a bərabərdir. Məktəblilərin əqli bacarığının orta səviyyəsi 100-dir. Hər 200 nəfərdən biri bacarıqlı, 160-dan biri nadir bacarıqlı və hər 500 nəfərdən biri fenomenidir. İdman sahəsində istedadlı uşaqları tapmaq daha mürəkkəbdir. Misal üçün: deyək ki, bizə qüvvətli, cəld və dözümlü bir uşaq lazımdır. Statistika görə ancaq 100 məktəblinin arasında bizə lazım olan bir qüvvətli uşaq tapırıq, 1000 məktəblinin arasında isə eyni zamanda bir qüvvətli və cəld uşaq tapılır və yalnız 10000 uşaq içərisində isə biz eyni zamanda bir həm qüvvətli, həm də cəld və dözümlü uşaq tapa bilərik.

Bəzi təcrübəli mütəxəssislərdə **irəlini görmə** hissiyyatıda (**intuitsiya**) yaxşı inkişaf etmiş olur. Onlar bugünkü uşaqda gələcəyin çempionunu görə bilir. Məsələn, məşqçi var ki, uşaqların gözüne baxmaqla onları seçir. Onlar bunu belə izah edirlər ki, göz insanın daxili biruzə verən yeganə duyğu üzvüdür, ona görə də gözlərdə maraqlı, həvəsli, inadkarlıq, məqsədyönlük axtarırlar.

Qızlarla məşq aparan bəzi məşqçilər seçmə zamanı qızların əllərindəki **şahadət və adsız** barmaqların uzunluq nisbətində diqqət

yetirirlər. Adsız barmaqları şəhadət barmaqlarına nisbətən daha uzun olan qızları idman qruplarına qəbul edirlər. Kişilərdə adətən adsız barmaq, qadınlarda isə çox zaman şəhadət barmaqları uzun olur. Həmçinin aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən edilib ki, adsız barmaqları uzun və çiyin qurşağı enli olan qızlarda fiziki qabiliyyətlər cəldlik, qüvvə, dözümlük daha yaxşı inkişaf edir. İdman növlərinin çoxunda texniki hərəkətlərin icrası üçün bu qabiliyyətlər başlıca rol oynayır.

Bir sıra məşqçilər isə uşaqlarda **qorxmazlığa** daha çox üstünlük verirlər. Belə söz var ki, «Qorxaq uşaqdan qorxaq idmançı və qorxmaz uşaqdan qorxmaz idmançı çıxar». Məşq prosesində uşaqların xasiyyətində, iradi keyfiyyətlərində müxtəlif dəyişikliklər olur. Ancaq qorxaqlıq elə keyfiyyətdir ki, çox çətinliklə aradan qalxır. Vaxt getdikcə məşq prosesində bir çox iradi keyfiyyətlər inkişaf etsə də, qorxmazlığı tərbiyə etmək çox çətinidir. Məşqçilər küçədə dəcəl, davakar, bir qrup uşaqlara liderlik edən uşaqların içərisindən qormaz uşaqları, gələcəyin çempionlarını axtarırlar. Ancaq belə uşaqların içərisində də 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 etdirmək üçün məşqçilər adətən pedaqoji prinsiplərdən (müntəzəmlik, ardıcılıq, 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, xarakterinə, əlamətlərinə, zahiri görünüşünə və s. görə veriblər. Genetika elminə görə bir sıra əlamətlərin nəsildən-nəsilə keçmək xüsusiyyətləri vardır. Misal üçün, Rusiyada bir basketbol məşqçisinin yanına yazılmaq üçün 2 uşaq gəlir bölməyə. Onların ikisi də boyları və bacarıqlarına görə eyni idilər, məşqçinin

onlara verdikləri sədə hərəkətlərə görə basketbola yaramırdılar. Birdən məşqçi uşaqların soyadlarını soruşdu. Onlardan birinin soyadı Qribov, o birinin isə Dolqorukiy idi. Məşqçi Dolqorukiy soyadlı oğlanı qəbul edir, Qribova isə məsləhət görür ki, ağırlıq qaldırma idman növündə özünü sınaşın. Halbu ki, onlar heç də gözə çarpacaq dərəcədə bir-birindən fərqlənmirdilər. Doğrudan da illər keçdikcə Dolqorukiy hündüboylu oğlan olub 2 m-dən artıq boyu olan nəhəngə çevrilir. Qribov isə enlikürək, balacaboy olaraq qalır və ağırlıq qaldırmada yüksək nəticələrə nail olur.

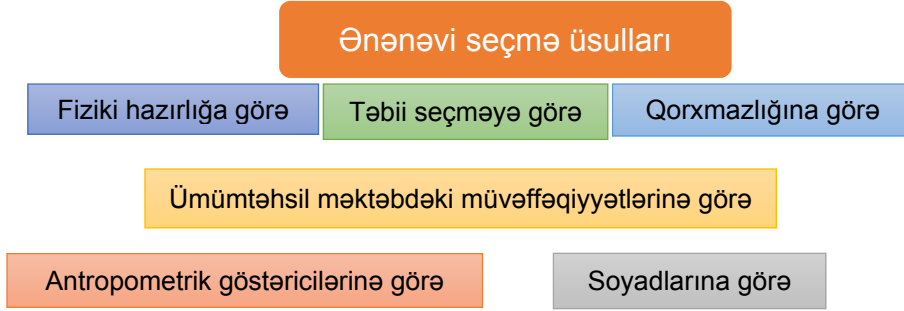
Bundan əlavə bir neçə soyadı ilə onun idman nailiyyətləri arasında mütənəsibliyi göstərmək olar: Olimpiya, dünya və Avropa çempionları və mükafatçılarında Aleksandr Medved - sərbəst güləş, Aleksey Medvedyev - ağır atletika, Tərlan Poladov - cudo, Borzov - sprinter, Rulev - motokros, Krovopuskov - qılınc oynadan, İvan Poddubniy - yunan-roma güləşi və s.

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

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

Bir çox məşqçilər 16-17 yaşlarına çatmış gənclərə idmanla məşğul olmaqda gecikdiklərini bildirirlər. Ancaq artıq bu yaşa çatmış gənclərdə fiziki inkişaf daha yaxşı gözə çarpır və düzgün məsləhət vermək işi yüngülləşir. Misal üçün, Aleksandr Medved sərbəst güləş ilə 18 yaşından məşğul olmağa başlayıb və bundan sonra 7 qat dünya və 3 qat Olimpiya Oyunlarının çempionu olub. Birdə ki, söhbət tək cə çempionluqdan getmir. İdman insan üçün çox

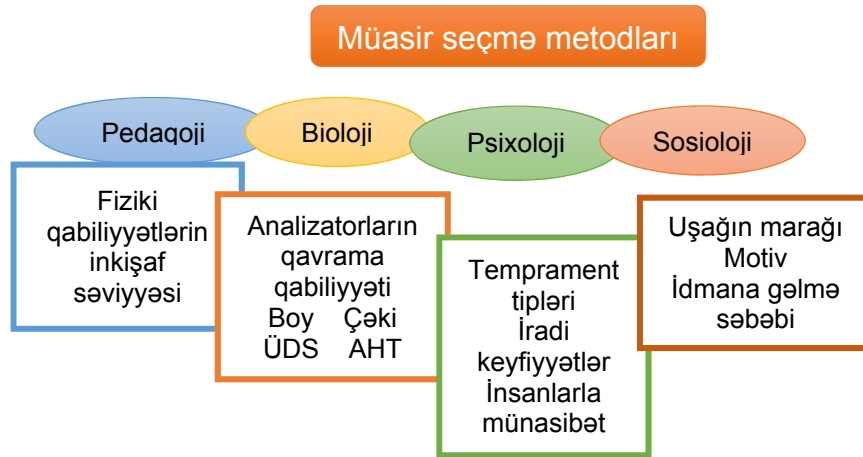
qiymətli olan sağlamlıq yaradan vasitələrindən biridir. Yuxarıda qeyd olunan ənənəvi seçmə üsullarıdır (şəkli 2.).



Şəkil 2.

Məşqçiləri həmişə seçmə problemi narahat edib. Hər il uşaqları bölməyə seçib yazanda məşqçilərdə belə bir sual yaranır: Onlar düzgün seçmə aparıblar? Uşaqların bacarıqlarını düzgün müəyyən ediblər?.

Yuxarıda qeyd olunanlardan əlavə hazırda **müasir seçmə üsullarında** mövcuddur. Bunlar: pedaqoji, bioloji, psixoloji və sosiolojidir (şəkil 3).



Şəkil 3.

Pedaqoji seçmə zamanı idman növlərinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq uşaqların fiziki qabiliyyətləri nəzərə alınır (qüvvə, sürət, cəldlik, elstiklik, dözümlük).

Bioloji seçmə üsullarında onlarda analizatorların qavrama qabiliyyəti, boy və çəkili, ürək döyüntülərinin sayı, ağ ciyərlərinin hava tutumu nəzərə alınır.

Psixoloji seçmə üsullarında uşaqların hansı temperament tiplərinə aid olması (xolerik, sanqviniq, fleqmatik, melanxolik), iradi və mənəvi keyfiyyətləri, insanlarla münasibəti nəzərə alınır.

Sosialoji seçmə üsullarında uşağın marağı, idmana gəlmə səbəbi, motivasiyası nəzərə alınır.

Elmi faktlara əsaslanaraq yeniyetmələrin idman növlərinə seçilməsi üçün məşqçilərə 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, yağışlı, qarlı, qaranlıq və s. olması məşqdən qalmağa mane olmur. İnadkar uşaqlar idman fəaliyyətindəki çətinliklərdən qoxmur və həmişə qarşılına yeni, daha çətin vəzifələr qoyub, həll etməyə çalışırlar. İnadkar uşaqları təbii seçmə üsulu ilə müəyyən etmək mümkündür.

2. ***Dözümlüyün yüksək səviyyəsi.*** Böyük nəticələr əldə etmək üçün dözümlük lazımdır. Bu fiziki qabiliyyət çətin inkişaf etdirilir və əsasən irsən, nəsildən-nəslə keçir. Yüksək dözümlüyü olan idmançı məşqdəki tapşırıqları daha az qüvvə sərf etməklə yerinə yetirir, ağır fiziki yüklərə tab gətirir, bərpa olma tez baş verir. Onun 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 nəəliyyətlər göstərilir. 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 çoxsaylı hərəkətlər yerinə yetirməli olurlar. Bu, yüksək cəldlik qabiliyyəti tələb edir. Belə qabiliyyətin müvəffəqiyyətlə inkişafı koordinasiya istedadından asılıdır. Uşaqları seçmə zamanı onlara mütəhərrik oyunlar verilir. Bu oyunlarda onların *koordinasiya* 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.) mükafatlı yerləri 80% hündür boylu idmançılar tuturlar. Uşaqları idmana seçmə zamanı onların *valideynlərini, böyük bacı və qardaşlarını görmək*, tanış olmaq məsləhət görülür. Çünki uşaqlar böyüdükcə bədən quruluşuna görə 80-90% öz doğmalarına oxşayırlar.

5. **İdmançılar ailəsinə mənsub olması.** Alman və yapon alimləri müəyyən ediblər ki, məşhur, tanınmış idmançıların uşaqlarından 50%-dən yüksək nəticələr gözləmək olar. Çünki uşaqlar məşqdə məşqçinin, evdə isə valideynlərin nəzarətində olurlar. Bir də ki idmançı ailəsi özləri gəncliyində idmanda etdikləri səhvləri idmana başlayan uşağın təkrarlamasının qarşısını almağa çalışırlar.

6. **Yaşayış yerinin məşq yerinə yaxınlığı.** Bu məşqə gedib gəlmə vaxtını və sərf olunan enerjini azaldır. Həmçinin tez-tez, çox və effektiv məşq etməyə imkan yaradır (şəkil 4.).



Şəkil 4.

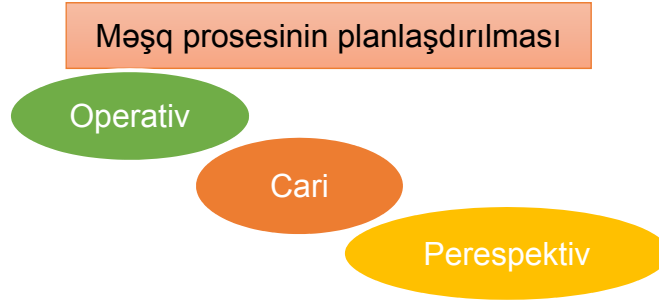
Yeniyetmə öz bacarığına uyğun idman növü seçə bilibse, onda o həvəslə məşq edir. Əksinə, əgər yeniyetmə idman bölməsinə təsadüfən düşübsə, o idman növü onun bacarığına uyğun gəlmirsə, yeniyetmə öz bacarıqsızlığına görə ruhdan düşür, özünü yararsız hesab edir, məşqlərdən soyuyur və nəhayət o idmanı atır. Bəzən belə hallardan sonra yeniyetmə daha heç bir idmanla heç vaxt məşğul olmur.

Birinci dəfə idman zalına, meydançaya, stadiona qədəm qoymuş uşaqların idman gələcəyini, onlara vaxtında başqa idman növü ilə məşğul olmağı məsləhət etmək mümkün olsaydı, məşqçilərin nə qədər əməyinə, vaxtına, əsəblərinə qənaət etmiş olardıq.

3.2. MƏŞQ PROSESİNİN PLANLAŞDIRILMASI

İnsanlar planlaşdırma ilə hələ çox qədim zamanlardan məşğul olmağa başlayıblar. Qədim Roma həkimi və filosofu Klavdiy Eliy Qalen (b.e.II əsr) öz “Saxlamlığın qorunması” elmi əsərində fiziki hazırlığın müxtəlif aspektlərinə diqqət yetirmişdi. Qədim yunan alimi Afinalı Filastrat (b.e.II əsr) ilk dəfə olaraq məşq prosesinin planlaşdırılmasının mərhələli olmasını qeyd etmişdir. Onun “Gimnastika haqqında” fəlsəfi yazısında 10 aylıq olimpiya qabağı məqsədyönlü məşq planından bəhs edir. Filastrat baza hazırlığının davamı kimi Olimpiya Oyunlarına hazırlıq məşqini 1 ay müddətində mərkəzləşdirilmiş formada Eliy şəhərində keçirilməsini yazmışdı.

Planlı görülən iş bir qayda olaraq məqsədə nail olmağa, uğura aparırsa, plansız, kortəbii görülən iş adətən uğursuzluğa çar 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.

Çox illik məşq

3.2.1. Operativ məşq planı

Operativ məşq planı - üç hissəyə bölünür: *bir məşqin planı, bir günün məşq planı, mikrosilsilə.*

Bir məşqin planı. Bir məşqin məzmunu planlaşdırılan zaman idmançıların yaşı, ustalıq 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 etdirir. 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 16.00-19.00 arasında olmağı daha məsləhətdir. Çünki, bu saatlarda orqanizmin iş görmə qabiliyyəti daha yüksək olur. Məşq 60-180 dəqiqə ola bilər.



Şəkil 2.

Günə iki məşq planlaşdırılıbsa birinci məşq səhər saat 7.00-8.00 arasında 20-60 dəqiqə müddətində keçirilməyi məsləhət görülür. Səhər məşqində elastiklik, cəldlik və sürət hərəkətlərindən istifadə etmək lazımdır.

Günə üç məşq planlaşdırılırsa ikinci məşq saat 10.00-12.00 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 səmərəli olar.

Bir gündə keçirilən məşqlərin sayı və müddəti

Cədvəl 1.

BİR MƏŞQ	İKİ MƏŞQ	ÜÇ MƏŞQ
X	Səhər saat: 7.00-8.00 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.	Səhər saat: 7.00-8.00 arasında. Müddəti: 20-60 dəq.
X	X	Səhər saat: 10.00-12.00 arasında. Müddəti: 60-120 dəq.
Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.	Axşam saat: 16.00-19.00 arasında. Müddəti: 60-180 dəq.

Kiçik məşq planı. Bu, **mikrosilsilə** adlanır. Təxminən 7-21 gün davam edir. Belə məşq planı bilavasitə yarış qabağı təlim-məşq toplanışlarında 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. Misal üçün, əgər idmançı yarışda həftənin V günü iştirak edəcəksə, onda üç həftəlik təlim-məşq toplanışının həftənin V günü konkret idmançı üçün məşq yükü, təxminən, bu cür planlaşdırılacaq: Birinci həftənin zərbə günü V gün böyük yük, ikinci həftənin zərbə günü V gün maksimal yük, üçüncü həftənin zərbə günü V gün submaksimal yüklər verilir. Hər zərbə günündən əvvəl məşq günü kiçik və ya orta fiziki yük verilir. Məşq yüklərini hesablamaq üçün 2 sayılı cədvəl verilmişdir.

Məşq yükünün hesablanması

Cədvəl 2.

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

Misal: 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) hesablanıb. Bu rəqəm təxminən 22-yə bərabərdir.

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

1-ci tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 27;

2-ci tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 29;

3-cü tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 30;

4-cü tutuşma 4 dəq. 10 san. ÜDS= 32;

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

Tamamlayıcı hissə: orqanizmi bərpaedici 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 (cədvəl 3).

Məşq yükünün hesablanması

Cədvəl 3.

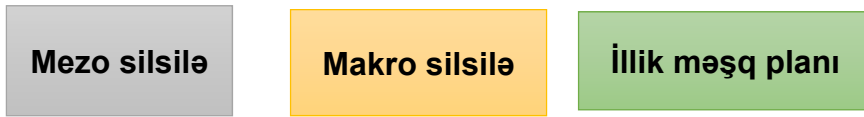
Məşqin hissələri			ÜDS 10san.	Xal		Dəq.		Şerti ədəd
Hazırlayıcı hissə			22	3	x	20	=	60
Əsas hissə	1.	Təkrarlama	25	4	x	20	=	80
		Tutaşma 1	27	5	x	4	=	20
		Tutaşma 2	29	6	x	4	=	24
		Tutaşma 3	30	7	x	4	=	28
		Tutaşma 4	32	8	x	4	=	32
	3.	XFH	26	5	x	20	=	100
Tamamlayıcı hissə			20	2	x	10	=	20
Böyük məşq yükü								364

Bizim misalımızda hesablama zamanı şərti ədəd 364-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: *mezosilsilə, makrosilsilə və illik məşq planı* (şəkil 1.).

CARİ MƏŞQ PLANI



Şəkil 1.

Mezo silsilə (orta məşq planı) – hazırlayıcı (yüklərə alışdırıcı, baza), yarış (yarışqabağı, yarış), və keçid (bərpaedici) mərhələlərindən ibarətdir. Müddəti idman növündən asılı olaraq 1 aydan 3 aya kimi davam edə bilər. Məqsədi konkret yarışa (hazırlayıcı, yoxlama, seçmə və s.) hazırlamaqdan ibarətdir. Məşqlərin təhlili göstərir ki, mezo silsilənin alışdırıcı, baza, yarışqabağı, yarış və bərpa edici formaları var.

Yüklərə alışdırıcı mezo silsilə. Bunun əsas məqsədi idmançını tədricən xüsusi məşq yükünün səmərəli icrasına **yaxınlaşdırmaqdan**, alışdırmaqdan ibarətdir. Burada fiziki hərəkətlər vasitəsilə işgörmə qabiliyyətinin artması və ya bərpa olunması, sürət qüvvə və elastikliyin inkişafı, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin yaradılması təmin olunur. Adətən alışdırıcı mezo silsilə 4-5 həftə davam edə bilər. Məşq yükü tədricən artırılır və mezo silsilənin ortasında yüksək səviyyəyə çatdırılır və bir müddət bu vəziyyətdə saxlanılır. Mezo silsilənin sonuna yaxın (mərhələnin bitməsinə 3-4 gün qalmış) yaxşı olar ki, fiziki yük bir qədər aşağı endirilsin ki, növbəti mərhələyə idmançı yorğun vəziyyətdə keçməsin. Bu mezo silsilə tədris məşq prosesinin əvvəlində, zədələnmələrdən müalicə olunduqdan, müəyyən bir fasilədən sonra tətbiq olunur.

Baza mezo silsilə. Burada fiziki yükün həcmi böyük olur, ancaq intensivliyi isə nisbətən az. Bu silsilənin davam etmə müddətinə 2 faktor təsir edir:

- hərəkət keyfiyyətlərinə lazım olan səmərəlilik hədəfinə çatana qədər olan müddətin ayrılması;
- yarış təqvimindən asılı olan müddət.

Baza mezo silsiləsi dedikdə bu əksər idman növlərində aerob dözümlülük və maksimal əzələ qüvəsidir. Bunun üçün müəyyən morfo-funksional dəyişikliklər aparmaq lazımdır. Belə fizioloji adaptasiyaya kifayət qədər vaxt tələb olunur. Ancaq nəzərə alsaq ki, yüksək dərəcəli idmançıların ümumi hazırlıq səviyyələri kifayət qədər olduğundan nisbətən qısa müddətli məşq hərəkət keyfiyyətlərinə təkmilləşməsinə səbəb olur. Alışdırıcı mezo silsilədə əldə edilən baza qabiliyyətlərini burada xüsusi fiziki və texnika-taktiki hazırlığa çevirməkdən ibarətdir. Bazai mezo silsilənin aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

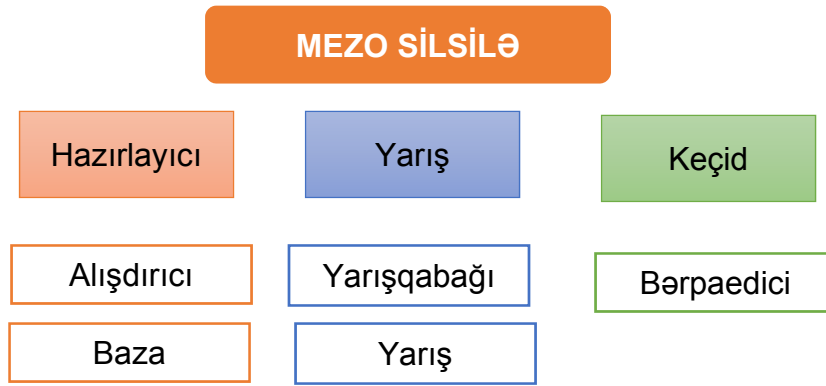
1. Xüsusi hərəkətlərin yarış fəaliyyəti ilə əlaqələndirilməsi;
2. Ümumi fiziki yüklərin inkişafı əsasında fərdi fiziki yükləri intensivləşdirilməsi;
3. Bu mezo silsilədə yorğunluq çox olduğundan bərpa vasitələrinə xüsusi diqqətin verilməsi.

Beləliklə, mezo silsilənin optimal müddətini müəyyən etmək lazımdır ki, həm istənilən nəticəni əldə etmək imkanı olsun və həm də bu müddət hətdən artıq çox olmasın ki, növbəti mezosilsilə vaxtında başlasın. Bu mərhələnin sonunda qarşıya qoyulan məqsədə nail olduğunu yoxlamaq üçün pedaqoji və bioloji nəzarət aparılır. Nəzarət zamanı əldə edilən göstəricilər ilə məşqçi və idmançılar məlumatlandırılır. Məsələn, qüvvə inkişaf etdirici məşqlər zamanı bədən quruluşunda müəyyən dəyişikliklər ola bilər ki, bu idmançıların çəkirlərinin artmasına və ya dözümlüyn inkişafı çəkinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər. Belə məlumatlar məşqçi və idmançılarda əhəmiyyətli marağa səbəb olar.

Yarışqabağı mezo silsilə. Bu idmançının ustalığının yüksək səviyyəyə çatdırılması nəzərdə tutulur. Yarışqabağı mezo silsilə mərhələsində idmançının hazırlıq prosesində onun müəyyən olunan çatışmamazlıqlarının aradan qaldırılması, texnikasının təkmilləşdirilməsi yerinə yetirilir. Xüsusi diqqət yetirilir idmançının məqsəd yönümlü psixoloji və taktiki hazırlığına. Əsas yarışqabağı məşq yükünün həcmi və intensivliyi tədricən azaldılır. Burada yarış keçirilən yerdə şəraitə, iqlimə uyğunlaşma idmançının hazırlığında vacib bir məsələ kimi nəzərə alınmalıdır.

Yarış mezo silsiləsi. İdman növlərindən asılı olaraq bu mərhələ müxtəlif cür planlaşdırıla bilər və yüksək nailiyyət əldə etməyə istiqamətlənmişdir.

Bərpaedici mezo silsiləsi. Bu keçid mərhələsi olub, idmançının yarış zamanı aldığı böyük fiziki və psixoloji yüklərin bərpasına yönəlmişdir. Məşqin həcmi və intensivliyi azaldılır, yarışdan sonra olan zədələnmələr müalicə olunur, digər idman növlərində olan fiziki hərəkət və oyunlardan orqanizimin bərpa prosesi kimi istifadə olunur (şəkil 2).



Şəkil 2.

Makro silsilə (böyük məşq planı). Bu məşq planının məqsədi konkret yarışa (ilin əsas yarışlarına) hazırlamaqdan

ibarətdir. Müddəti 4-6 ay davam edə bilər. Bir il ərzində 2 və ya 3 makro silsilə planlaşdırmaq olar. Hər makro silsilə - hazırlayıcı, yarış və keçid mərhələlərindən hər bir mərhələ isə bir neçə mezo silsilələrdən ibarətdir.

Hazırlayıcı mərhələ. Vəzifəsi idmançını yüksək idman formasına çatdırmaqdır. Burada fiziki, texniki, taktiki hazırlıq növlərinin təkmilləşməsinə xüsusi yer verilir. Hazırlayıcı hissə özündə iki mərhələdən ibarətdir: ümumi və xüsusi hazırlayıcı.

Ümumi hazırlayıcı mərhələdə idmançının fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi, konkret idman növündə yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün lazım olan fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi, yeni mürəkkəb yarış hərəkətlərinin mənimsənilməsi yerinə yetirilir. Bu mərhələ idman növündən asılı olaraq 5-10 həftə davam edə bilər. Hazırlayıcı mərhələ 2 mezo silsilədən ibarətdir. Birinci mezo silsilədə (yüklərə alışdırıcı) bundan əvvəlki mərhələnin keçid mərhələsinin davamı və əlaqədə olub yüksək məşq yüklərə alışdırmaqdan ibarətdir (3 həftəyə kimi). İkinci mezo silsilədə (baza) əsas vəzifənin icrası yerinə yetirilir. Burada məşq yükləri getdikcə artırılıb yarış səviyyəsinə çatdırılır.

Xüsusi hazırlayıcı mərhələdə məşq yükünün həcmi, fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi stabilləşdirilir, texniki-taktiki hazırlığın intensivliyi artırılır.

Yarış mərhələsi (əsas yarışlar mərhələsi). Vəzifəsi əldə edilən yüksək hazırlıq səviyyəsini artırmaq və yarışlarda yüksək nəaliyyətlər göstərməkdir. Bu yarış və ona xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə yerinə yetirilir. Yarış mərhələsi adətən əsas yarışların təqvim planı ilə uyğunlaşdırılır. Yüksək dərəcəli idmançılar üçün ildə 2-3 əsas yarış planlaşdırılır. Digər yarışlar əsas yarışlara hazırlıq məqsədi daşıyır. Yarış mərhələsi iki hissədən ibarətdir: ilkin start və bilavasitə yarışa hazırlıq.

İlkin start mərhələsi adətən seçmə və ya yoxlama yarışları ilə başa çatır.

Bilavasitə yarışa hazırlıq mərhələsində aşağıdakı vəzifələr yerinə yetirilir:

- Seçmə və yoxlama yarışlardan sonra işgörmə qabiliyyətinin bərpası;
- Texniki-taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsi;
- İdmançıların yüksək psixoloji hazırlığının nizamlanması və idarə olunması;
- Hazırlıq səviyyəsinə nəzarət və yarış fəaliyyətinin modelləşdirilməsi;
- Yüksək nəaliyyət əldə etmək məqsədi ilə idmançının hazırlığı üçün optimal şəraiti təmin etmək;
- Yarışın keçirildiyi yerin iqlim şəraitinə uyğunlaşma.

Keçid mərhələsi. Bu mərhələnin vəzifəsi keçirilmiş makro silsilədən sonra məşq və yarış yüklərindən istirahət etmək və optimal idman formasını sağlamaqdan ibarətdir. İstirahət 2 hissədən ibarət ola bilər. Bunlar fəal və qeyri-fəal adlanır. İdmançı yarışdan zədəsiz çıxıbsa, o fəal istirahət edir və seçilmiş idman növündən başqa digər idman növləri ilə bərpa edici məqsədlə istifadə edilir. Yox əgər yarışda müəyyən zədələnmələr baş veribse, onda qeyri-fəal istirahətdən istifadə olunur. Yəni, zədələnmələr müalicə olunur, müalicə bədən tərbiyəsi və masaj hərəkətləri, stolüstü idman oyunları, gəzinti, əyləncəli idman oyunlarından və sadə fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur (şəkil 3).

Düzgün təşkil olunan keçid mərhələsindən sonra, idmançı nəyinki, tam bərpa olur, eyni zamanda növbəti silsilələrdə daha çox fiziki yük götürməyə qadir olur.

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. İllik məşq planı hazırlananda idman növünün xüsusiyyətləri (idman oyunları, atletika, gimnastika, təkmübarizlik növləri və s.), idmançıların xüsusiyyətləri (yaşı,

ustalıq səviyyəsi, sağlamlığı, cinsi və s.), il ərzində planlaşdırılan yarışlar (əsas və hazırlayıcı) nəzərə alınmalıdır.



Şəkil 3.

3.2.3. Perspektiv məşq planı

Perspektiv məşq planı gələcəkdə görülməli işləri planlaşdırır. Bu 4 ildən 20 il və daha çox müddəti əhatə edir. Perspektiv məşq planı 2 yerə bölünür: *dörd illik və çoxillik məşq planları*.

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

1. *Yığma komandanın heyətinin müəyyən edilməsi.*

Təcrübəli məşqçilərin və mütəxəssislərin yığma komandaya dəvət olunması. İdmançıların yığma komandalara cəlb olunması, onların müxtəlif üsullar ilə (testlər, normativlər, funksional hazırlıqları, ustalıq səviyyəsi yarışlarda yoxlanılması;

2. Yeni namizədlərin dəvət olunması, məşq yükünün artırılması və məşq prosesinin təkmilləşdirilməsi. İdmançıların öz klublarında və təlim-məşq toplanışlarındakı hazırlıqlar;

3. Olimpiya oyunlarına lisenziya qazanmaq mərhələsi.

Məşq yükünün maksimal artırılması, olimpiya sezonuna illik və yığma komandanın hər üzvü üçün fərdi məşq planlarının hazırlığı.

4. Yığma komanda heyətinin stabiləşdirilməsi (2 heyətli olimpiya yığması).

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 başlayır və 28-30 yaşlarında idmandan uzaqlaşır. Əgər bunu nəzərə alsaq, deməli, idmanla məşğul olma müddəti təxminlə 20 il olur. Həmçinin müəyyən edilib ki, qitə, dünya və Olimpiya oyunlarında mükafatlı yerləri tutan idmançıların 80%-i 22-26 yaşlarında olurlar. Bu qeyd olunanları nəzərə alsaq, 10 yaşından 22 yaşına qədər - idmançının hazırlıq mərhələsi, 22-26 yaşlarında yüksək nailiyyətlər göstərmək mərhələsi və 26-30 yaşları - fəal idmandan uzaqlaşma mərhələsi kimi hissələrə bölünə bilər (cədvəl 1.)

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 4 il. Hər mərhələnin 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 ustalıqına namizəd və ya idman ustası normasına çatdırmaq;

ÇOXİLLİK MƏŞQ PLANI

Cədvəl 1.

Hazırlıq dövrü			Yüksək nailiyyətlər dövrü	Fəal idmandan uzaqlaşmaq dövrü
Müddəti 10-12 il			4-6 il	2-4 il
I-II gənclər dərəcəsi	I dərəcə və ya idman ustalıqına namizəd	İdman ustalıqına namizəd və ya idman 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
İdmançının yaşı				

Dördüncü 4 ilin məqsədi: keçirilən məşqlərin 20-30%-ni psixoloji hazırlığa və məşqlərin qalan 70-80%-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. İFRAT MƏŞQ

İnsanın özünə nəzarət etməsi və orqanizmin imkanlarına uyğun olması müasir həyatın başlıca şərtlərindən biridir. Ancaq bəzən insanlar, xüsusən idmançılar öz xariçi görünüşünü dəyişmək, yüksək nailiyyət əldə etmək istəyindən, əksinə olan nəticələr əldə edirlər. Yüksək dərəcəli idmançılar həmişə optimal məşq ilə ifrat məşq sərhədində bir balans, tarazlığı qorumağa çalışırlar. Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, öz idman karyeralarında yüksək dərəcəli idmançıların 20% ifrat məşq ilə qarşılaşır. Dözümlük tələb edən idman növlərində isə bu rəqəm 70% gəlib çatır.

Bəzi hallarda yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün idmançı və məşqçilər məşq prosesində insan orqanizminin həddini aşırırlar. Bu zədələnmələrə, xəstəliyə, nailiyyətlərin aşağı düşməsinə, ruh düşgünlüyünə səbəb olur. Hazırda ifrat məşq idmançı hazırlığında bir problemə çevrilmişdir.

Belə bir fərziyə irəli yürütmək olar ki, - idmançılarda ifrat məşq vəziyyətinin törədən səbəbləri müəyyən edilsə, onları aradan qaldırılma yolları sistemləşdirilsə və məşq prosesinin planlaşdırılmasında idmançılara verilən fiziki yük müvafiq tələblərə cavab verərsə, bu idmançılarda zədələnmələrin, məşq xəstəliyinin, ruh düşgünlüyünün qarşısını alar və yüksək nailiyyətlər əldə etməyə yol açar.

Ədəbiyyatlarda qeyd olunub ki, idman ağır əməkdir. Hər hansı bir məşq müəyyən yükləri tələb edir, bunun sayəsində enerjimiz sərf olunur və yoruluruq. Düzgün qurulmuş və müntəzəm məşqlər ilə insanın uğur səviyyəsi tədricən yüksəlir. Ancaq yüksək nəticələrə nail olmaq üçün idmançılar çox vaxt özlərini, bədənlərinin imkanları həddində artıq çalışmağa məcbur edirlər. Gücləndirilmiş məşq zamanı bədənin fiziki və psixoloji

imkanlarının səviyyəsi yüksəlir və bu çox vaxt həddindən artıq yüklənməyə və bir sıra ciddi problemlərə səbəb olur. Sağlamlıq problemləri ilə yanaşı, yüksək nəaliyyətlərə çatmaqda çətinliklər yarana bilər və nəticədə idman fəaliyyətində zəifləmələr baş verir.

Bir tərəfdən məşq istədiyimiz nailiyyətə çatmaq üçün bir yoldur, digər tərəfdən fiziki yük çox olduqda, orqanizm ayrılmış müddətdə bərpa ola bilmir və xəstəlik səviyyəsi baş verir ki, buna **ifrat məşq** deyilir. Bu səbəbdən bərpa olmağa xüsusi diqqət vermək lazımdır və yüksək nəaliyyət əldə etməyə tələsmək olmaz. Əgər idmançı məşqlər arasında bərpa olunmursa, onun nəticələri zəifləyir və idmançı özündə **ifrat məşqin əlamətlərini** qeyd edə bilər. Ədəbiyyatlarda ifrat məşqin aşağıdakı əlamətləri göstərilir:

- çox sürətli yorulma;
- səbəbsiz yerə tez qıcıqlanma;
- baş ağrıları;
- taxikardiya;
- koordinasiyanın pisləşməsi;
- yuxusuzluq və ya, əksinə, yuxuculluq;
- iştahanın yoxluğu;
- məşq etməkdən imtina etmək.

Ədəbiyyatların təhlili zamanı müəyyən olundu ki, ifrat məşq baş verib, verməməyini yoxlamaq üçün xüsusi sadə bir **testdən** istifadə etmək olar. Bunun üçün idmançı səhər yuxudan oyanıb, çarpayından qalxmamış öz nəbzini 1 dəqiqə müddətində qeyd edir. Sonra qalxıb 1 dəqiqə ayaq üstə qalır və daha sonra nəbzi yenidən ölçür. Alınan fərq 20 zərbədən çox olarsa, bu təsdiq edəcək ki, orqanizm ifrat məşq vəziyyətindədir. Mütəxəssislər bu vəziyyətə ciddi yanaşmaq, tədbir görmək və ya hətta həkimə müraciət etmək lazım olduğunu məsləhət görürlər.

Uzun və ya çox intensiv məşqlərdən başqa, **ifrat məşqin digər səbəbləri**də ola bilərlər:

- **Suyun kifayət etməyən qəbulu.** Orqanizmdə bu səbəbdən zəhərlər və şlaklar toplanır, artıq enerji xərclənir, immunitet enir və nəticə kimi, orqanizmin ifrat məşq başlayır. Bu çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

- **Yanlış qidalanma.** Qidanın çatışmazlığı və ya artıq olmağı. Bu bərpanı tormozlayırlar – orqanizmə enerji lazımdır, amma şüurlu miqdarda. Rasionda zülalların az miqdarı əzələlərə bərpa olmağa imkan vermir, çünki məhz zülal əzələ lifləri üçün əsas tikinti materialı kimi xidmət edir. Karbohidrat azlığı əsəb sistemini dağdır. Ona görə tarazlaşdırılmış qidalanma yaxşıdır. Buda çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

- **Yuxusuzluq.** Əgər idmançı 6 saatdan az saat yatırırsa, orqanizm sadəcə bərpa ola bilmir, yorğunluğu yığılır və ifrat məşq başlayır. Fiziki hazırlığın səviyyəsindən asılı olmayaraq qadınlarda və kişilərdə bu alqoritm eyni cür işləyir.

- **Streslər.** Pis əhval-ruhiyyə və emosional vəziyyət – orqanizmin psixoloji tərəfdən zəiflədir, nəticədə fiziki vəziyyətə təsir edir.

- **Yoluxucu və ya kəskin xroniki xəstəliklər.** Hətta xəstəliyin simptomlarının birinci təzahürü — ona xəbər verir ki, məşqləri saxlamaq lazımdır. Çünki xəstəlik zamanı orqanizmin bütün gücünü infeksiyayla mübarizə aparmağa sərf edir və onda məşqlər üçün enerjilər sadəcə qalmır (şəkil 1).

İFRAT MƏŞQİN ƏLAMƏTLƏRİ

ƏLAMƏTLƏR

Çox sürətli yorulma
Səbəbsiz yerə tez qıcıqlanma
Baş ağrıları
Taxikardiya
Koordinasiyanın pisləşməsi
Yuxusuzluq
İştahanın yoxluğu
Məşq etməkdən imtina etmək

SƏBƏBLƏR

Suyun kifayət etməyən qəbulu. Orqanizmdə bu səbəbdən zəhərlər və şlaklar toplanır. Bu çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

Yanlış qidalanma. Qidanın çatışmazlığı. Buda çox zaman düzgün olmayan süni çəki salma zamanı baş verir.

Yuxusuzluq. Əgər idmançı 6 saatdan az yatırsa, orqanizm sadəcə bərpa ola bilmir, yorğunluğu yığılır və ifrat məşq başlayır.

Streslər. Pis əhval-ruhiyyə və emosional vəziyyət – orqanizmin psixoloji tərəfdən zəiflədir, nəticədə fiziki vəziyyətə təsir edir.

Xəstəliklər. Xəstəlik zamanı orqanizmin bütün gücünü infeksiyayla mübarizə aparmağa sərf edir və onda məşqlər üçün enerjilər sadəcə qalmır.

Şəkil 1.

İfrat məşqin aşağıdakı mərhələləri var:

I mərhələni adətən idmançılar hiss etmirlər. İdmançının birinci şikayətlərini yorğunluqla əlaqələndirirlər. Bəzi hallarda onların şikayətləri dəqiq olmur və dəyişkən olur. Tez-tez müxtəlif əlamətləri qeyd edirlər. Bunlardan: yuxunun pozulması, iştahanın olmaması, məşqdən imtina etmək, orqanizmdə süsgünlük, bərpa vaxtının uzadılması və s.

II mərhələdə - getdikcə orqanizmdə dəyişikliklər artır, şikayətlər daha dəqiq ifadə edilir. İdmançı məşqdən boyun qaçırır, özünə inamı itirir, yarışlardan qorxur, apatiya əmələ gəlir, əzginlik güclənir, yuxu pozulur, iştah pisləşir. Bütün bunlar birlikdə nevroza səbəb ola bilər.

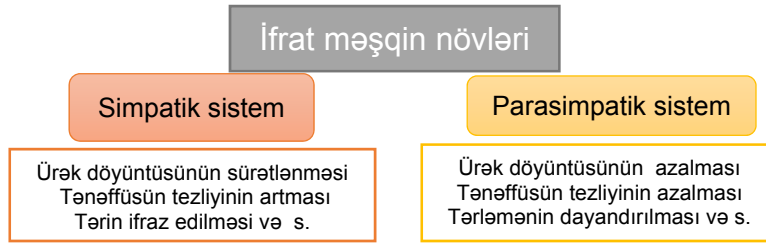
III mərhələ - əgər I və II mərhələlərin qarşısı alınmazsa əsəb və vegetativ sistemlərdə ciddi və ağır dəyişikliklər baş verir. Əzələ qüvvəsi və ümumi çəki azalır, arterial qan təzyiqinin qeyri-

sabitliyi göstərilir, nəfəs alma və qan dövranında gərginlik müşayiət olunur. Bədənin bərpa olma müddəti artır (şəkil 2).



Şəkil 2.

Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, ifrat məşqin iki növü var: simpatik və parasimpatik ifrat məşq. Sinir sistemimiz simpatik və parasempatik sinir sistemlərindən ibarətdir. Hər iki sistem eyni vaxtda işləyir, bir-birinin işinə nəzarət edir(şəkil 3.).



Şəkil 3.

Simpatik sistem. Stress yaşadığımız zaman simpatik sistemimiz işləməyə başlayır və bu, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi qan axınının artmasına, tənəffüsün tezliyinin artması oksigen çoxalması üçün, bədəni sərinlətmək üçün tər vəzilərindən tər ifraz edilir və s.

Parasimpatik sistem. Stress keçdikdə simpatik sistemimiz bədənə təsirini azaldır və parasempatik sistemdə öz növbəsində dominant olur və orqanizmin bərpaasına kömək edir. Nəbz və tənəffüs dərəcəsi azalır, tərləmə dayandırılır və s.

Simpatik və parasempatik sistemlər bədənimizə fərqli təsir göstərir: biri stresi idarə edir, ikincisi stressdən sonrakı bərpa prosesini edir.

İfrat məşq o zaman baş verir ki, idmançı kifayət qədər istirahət etməmiş yeni stres, fiziki yük alır. Bu halda o simpatik sistemi yükləyib ifrat məşqə səbəb olur. Simpatik ifrat məşqdən əsas vasitə orqanizmə əlavə bir istirahət verməkdir. Əlavə istirahət, bu tam istirahət və ya azaldılmış yüklə məşq və ya digər idman növlərində məşq deməkdir. Qeyd etmək lazımdır ki, simpatik ifrat məşq baş verdikdə, parasimpatik sistem orqanizmi hələ də stresin təsirindən bərpa etməyə çalışır, lakin bərpa simpatik sistemin təsiri altında olur.

Əgər idmançı həddindən artıq məşq simptomlarına məhəl qoymadığını

və yüksək stress səviyyəsində məşq etməyə davam edərsə, sonda simpatik sistem tükənir. Parasempatik sistem dominant olur və orqanizmi bərpa etməyə çalışır. Simpatik sistem artıq orqanizmin balansını tənzimləyə bilmir və bərpa proseslərində nizam pozulur. Bu təsir parasempatik ifrat məşq kimi tanınır. Bu zaman sakit vaxtda idmançının ürək döyüntülərinin sayı normadan aşağı olur. İdmançı uzun müddət ifrat məşq vəziyyətində olduğundan onun əsəb və hormonal sistemləri tükənib.

İdman sahəsində çalışan məşqçilər və idmançılar ilə ifrat məşq haqqında aparılan sorğudan məlum oldu ki, həm məşqçilərin və həm də idmançıların ifrat məşq haqqında məlumatları azdır. Onları əsasən idman yarışlarında olan nəaliyyətlər maraqlandırır. Müəyyən olundu ki, məşqin planlaşdırılması, təlim metod və vasitələri, prinsiplərinə düzgün

riayət etmədikdə, fiziki yükün və istirahətin uyğunsuzluğu, tez-tez sünii olaraq idmançının yarışqabağı çəkisinin azaldılması, bununla əlaqədar orqanizimdə suyun və qidanın qəbul olunmasının minimuma endirilməsi və s. ifrat məşqə gətirib çıxarır. Həmçini məlum oldu ki, adətən idmançılar ifrat məşq səviyyəsində olduqlarını hiss etməyərək məşq etməklərini davam edirlər. Bu isə onların daha axır vəziyyətə düşməsinə, aylarla məşqdən aralanmasına və ya idmanı tam atmasına səbəb olur. Kortəbii nailiyyət ardınca getmək, bədən tərbiyəsi və idmanın elmi nəzəri və metodik əsasları nəzərə alınmadan məşqləri təşkil edib, keçmək ifrat məşqə gətirir.

Fiziki yük zamanı baş verən əzələ ağrısı. Əzələ ağrısı haqqında söhbət aparmamışdan əvvəl, əzələ hüceyrəsi haqqında ümumi məlumat əldə etmək lazımdır. Əzələ toxuması 3 tipə bölünür: sklet əzələsi, ürək əzələsi və saya əzələ..

➤ Ürək əzələ toxuması – quruluşuna görə eninəzolaqlıdır, funksiyasına görə qeyri iradidir (şəkil 4);



Şəkil 4.

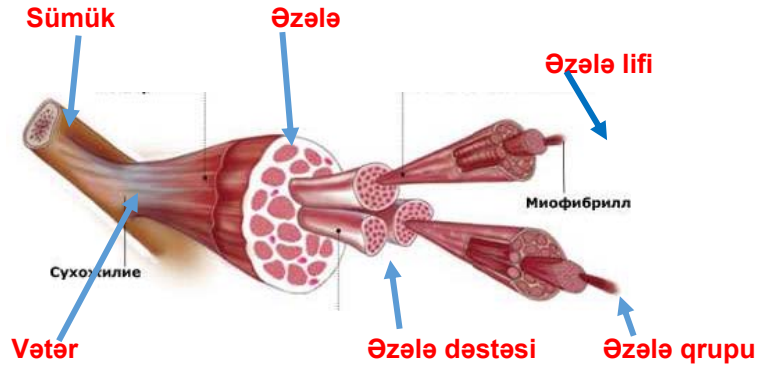
➤ Saya əzələ - funksiyasına görə qeyri iradidir, daxili divarlarını təşkil edir (şəkil 5.).



Şəkil 5. Nazik bağırsağın en kəsiyi.

➤ Sklet əzələsi – funksiyasına görə iradidir, sklet üzərində yerləşir və sklet hissələrinin bir-birlərinə nisbətən yerini dəyişir. Fiziki yüklə və əzələ ağrısı ilə əlaqədar bizi əsasən bu əzələ toxuması maraqlandırır.

Əzələ lifləri sklet əzələsinin bazasını təşkil edib, silindr formasında olur. Bu liflər hər bir hüceyrədə olduğu kimi selikli qişa (sarkolema) ilə örtülür. Əzələ lifləri birləşib qrup, qruplar birləşib dəstə, dəstələr birləşib əzələ əmələ gətirirlər. Əzələlərin ucları vətər əmələ gətirib sümüklə birləşirlər, hansı ki, əzələlərin təqəllüsü zamanı skletin ayrı-ayrı hissələri hərəkətə gəlir (şəkil 6).



Şəkil 6. Sklet əzələsi.

Deyilənlərə görə, əzələ ağrısı, məşqin müvəffəqiyyətlə keçməsinə işarədir. Baxmayaraq ki, məşqdən sonra, əzələ ağrısı bizə çatdırmaq istəyir ki, nəşə düz getmir. Burada 2 sual meydana çıxır:

1. Məşqdən sonra əzələ ağrısı yaxşıdır, yoxsa pis?
2. Əzələ ağrısı zamanı məşq etmək olar, ya yox?

Əzələ ağrısından danışarkən, onları iki kateqoriyaya bölmək olar:

➤ Birincisi, əgər fiziki yük düzgün seçilibsə, fiziki yüklənməyə cavab olaraq ortaya çıxan ağrıdır. Bu zaman əzələlərin yaralanması, iltihablı proseslərin "başlaması" və buna cavab olaraq bərpa və bu bədənin inkişaf etməsinə gətirib çıxarır. Ağrı gündəlik həyata mane olmur.

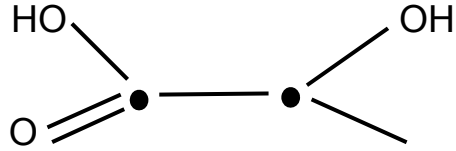
➤ İkincisi, yaralanan toxuma deyil, əzələ hüceyrələrinin özləri olduqda meydana gələn ağrıdır. Belə bir ağrı ilə ayağa qalxmaq, əyilmək, gülmək və ya öskürmək çətindir. Bu cür təlimin nəticəsi toxuma fibrozu, çox çətin geri dönmə bir proses ola bilər; insan nə qədər yaşlı olsa, öhdəsindən gəlmək bir o qədər çətinləşir. Belə ağrıların bərpası uzun müddət tələb edir.

Beləliklə, məşqdən sonra əzələlərdə az ağrılara səbəb ola bilər. Ancaq ağrıdan hərəkət məhdudluğu baş verirsə, bir neçə belə davamlı səhv məşqdən sonra, adam məşqləri dayandıracaq. Heç kim belə ağrılara dözmək istəməz.

İş ondadır ki, **əzələlər məşq prosesində inkişaf etmir, əzələlər bərpa prosesində inkişaf etməyə başlayır. Orqanizm məşq prosesində aldığı yükədən bir az artıq bərpa olunur. Bu super kompensasiya adlanır.** Əgər biz bu anı hiss edib məşq ediriksə, onda inkişaf prosesi gedir. Yəqin, hər bir adam məşq etdikdən sonra, müəyyən əzələ ağrısı ilə rastlaşıb.

Bu:

1. Sd turşusunun əzələyə yığılması;

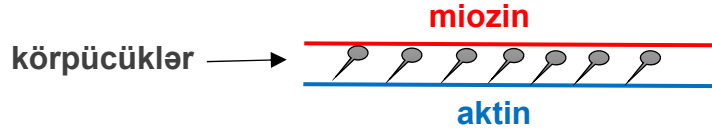


2. Əzələ liflərinin zədələnməsi ("krepatura"). Əzələ liflərinin yığılıb-açılması miozinin aktinə nisbətən sürüşməsidir (şəkil 7).



Şəkil 7.

Əzələ liflərinin (miozin və aktin) arasında kiçik körpüçüklər var. Əzələlərin yığılıb-açılmasını bu körpüçüklər yerinə yetirir (şəkil 8). Zədələnmələr əsasən "körpüçüklərdə" olur, başqa halda var ki, qırılan "miozinlərdir".



Şəkil 8.

Əgər 2 gün ərzində əzələdə ağırlar keçmirsə, bu sd turşusunun əzələdə yığılıb qalması deyil, bu əzələ liflərinin mikro qırılması, zədələnməsidir. Bu zaman bərpa prosesində əzələ liflərinin birləşməsi baş verir. Birləşmə zamanı əzələ lifləri zədələndiyi yerdə nisbətən qalın olur, bu isə onların inkişafına

səbəb olur. Ancaq bərpa olunmamış əzələ yenidən yüklənsə və bu dəfələrlə təkrar olunarsa, əzələ bərpa olmaqdan imtina edir və bu zaman ifrat məşq baş verə bilər. Əgər zədələnmələr xarakterik olursa (kapilyarların partlaması, qan yığılma, qaralma, hətdən bərk ağrılar, sidiyin tündləşməsi, şişin əmələ gəlməsi) onda həkimə müraciət etmək lazımdır.

Sual olunur, niyə bəzi hallarda əzələlər məşqdən sonra ağrayır. Digər hallarda isə ağramır? Əzələyə eyni yükü daimə verəndə o bu yükə uyğunlaşır, yəni adaptasiya olur və ağramır. Ona görə əzələ müəyyən fiziki yükə uyğunlaşdıqdan sonra, ona yeni nisbətən daha ağır yük verilir. Əzələdə yeni ağrıların meydana gəlməsi onun bərpa olmasına səbəb olur, bu isə növbəsində öz əzələlərin inkişaf etməsinə aparır.

İfrat məşqdən necə qurtarmaq olar? Məşqlər zamanı sadə qaydalara riayət etmək kifayətdir.

Məşq prosesini düzgün planlaşdırmaq: intensiv kompleks hərəkətlərdən yüngül hərəkətlərə keçmək məsləhətdir. Məşq prosesi ilə əlaqədar maariflənmək və ya təcrübəli məşqçinin rəhbərliyi altında məşğul olmaq, məşqləri kiçik fiziki yüklə başlayıb tədricən artırmaq lazımdır.

10-12 həftəlik intensiv məşqdən sonra, 7-8 gün orta və kiçik məşq yükü ilə hərəkətləri icra etmək olar. Tədqiqatlar göstərir ki, orta hesabla qol əzələlərinin bərpasına 48 saat, sinənin əzələlərinə – 3 gün, kürəyin və ayaqların əzələlərinə – 5 gün tələb olunur. Məşqin intensivliyini və ya həcmi azaltmaq lazımdır. Əgər bir məşqdə 5 yanaşma yerinə yetirirsinizsə və bu orqanizmə hətdən artıq yük verirsə, dəyişiklik edib 2-3 yanaşma ilə hərəkəti məhdudlaşdırın. Və ya sadəcə 5 yanaşmanı saxlayın çəkini azaldın. Etdiyiniz məşqlərə diqqət edin və öz bədəninizə qulaq asmağı unutmayın.

Fəaliyyətlərin hər birinə ayrı bir gün həsr edin. Beləliklə, bədən hər bir yük növündən sonra istirahət edə biləcək və orqanizmi

həddən artıq yüklənmədən qoruyacaq. Rejiminizi düşünün və planlaşdırılan fəaliyyətin hər növü üçün ayrıca vaxt ayırın. Məsələn, pedaqoji eksperimentdə qeyd olunduğu kimi, yuxarı ətraf əzələləri həftənin I günü, bel və qarın əzələləri III gün, aşağı ətraf əzələləri III gün fiziki yükləmək. Məşqlər arasına fasilə verin və həftənin bir gününü fiziki yüksüz keçirin.

İntensiv idmanla məşğuliyyətlər dövründə gecə ən azı 8-9 saat yatmaq lazımdır. Axı əgər orqanizm daha çox enerji sərf etməyə başlayırsa, ona bərpa olmağada daha çox vaxt tələb olunur.

Ən azı gündə 1,5 litr su qəbul etmək, məşqlərdən sonra mümkün qədər çox su içməyə çalışmaq lazımdır ki, orqanizmdə su balansını bərpa edilsin.

İntensiv məşqlər dövründə rasionda zülallı məhsulları artırmaq lazımdır, amma bu o demək deyil ki, karbohidratları tamamilə rasiondan çıxarmaq lazımdır. "Qidalanma – ifrat məşqdən sonra bərpanın əsas amilidir. Qidalanmaya meyvə və tərəvəz əlavə etmək lazımdır. Həddindən artıq məşq nəticəsində bədəndə kalori və qida çatışmazlığı ola bilər. Bədənin tam bərpası üçün diyetaya karbohidrat, zülal və yağlar daxil edilməlidir. Karbohidratlar beynin məhsuldar işinə, yağlar depressiyanın öhdəsindən gəlməyə və zülallar isə əzələlərin bərpasında iştirak edir. Bədəndəki vitamin çatışmazlığını qida köməyi ilə doldurmaq mümkündür, lakin həddindən artıq məşq olduqda, qidaya əlavə vitaminlər vermək lazımdır. Bu əlavələrin qida ilə birlikdə qəbul edilməsi tövsiyə olunur.

Vaxtında yoluxucu xəstəlikləri müalicə etmək və əzələlərinizin tam bərpası üçün bir müddət məşqlərə fasilə vermək lazımdır. Məşqləri gəzinti ilə əvəz edin. Orqanizmə etibar edin. Orqanizm özü bildirəcək ki, nə vaxt məşqə başlamaq olar. Özünüzü yormaqla və ya üzməklə belə bir yükün zərərli olduğunu və daha da səhhətinizin hisləşdiyini hiss edəcəksiniz, buna görə bir gün işləyin, ancaq sabah özünüze istirahət verin. Bəzi idmançılar

bərpa olmaq üçün yarışlardan sonra, idman məşqlərinə qayıtmadan bir həftəyə qədər bərpa olurlar. Belə bir fasilə, həqiqətən ehtiyac duyulsa, bu sonra daha yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün fayda verəcək və kömək edəcəkdir.

İfrat məşq baş verdikdə bərpa olma prosesində masaj, sauna, duş, vanna prosedurlarını qəbul etmək lazımdır. idman masajı, məşqdən sonra əzələləri bərpa etmək üçün təsirli bir yoldur. Əzələlərə peşəkar təsir etmək onları rahatlamağa və dayaq-hərəkət sisteminin gərginliyini aradan qaldırmağa kömək edəcəkdir. Mütəmadi masajlar, əzələlərin gərginləşməsi səbəbindən baş verən zədələnmələrin və ağrıları qarşısını alacaqdır.

Əllərinizlə özünü masaj etmək və ya 10 - 22 sm. diametrlə bir topdan istifadə edərək Body Rolling (BR) sistemindən istifadə edərək budun, dizlərin, çiyinlər, kürək əzələlərinin və s. ağrıları aradan qaldırır. BR sistemi əzilmiş və ya inkişaf etməmiş əzələləri olan insanlar üçün uyğundur, həmçinin oynaqların açılmasına kömək edir.

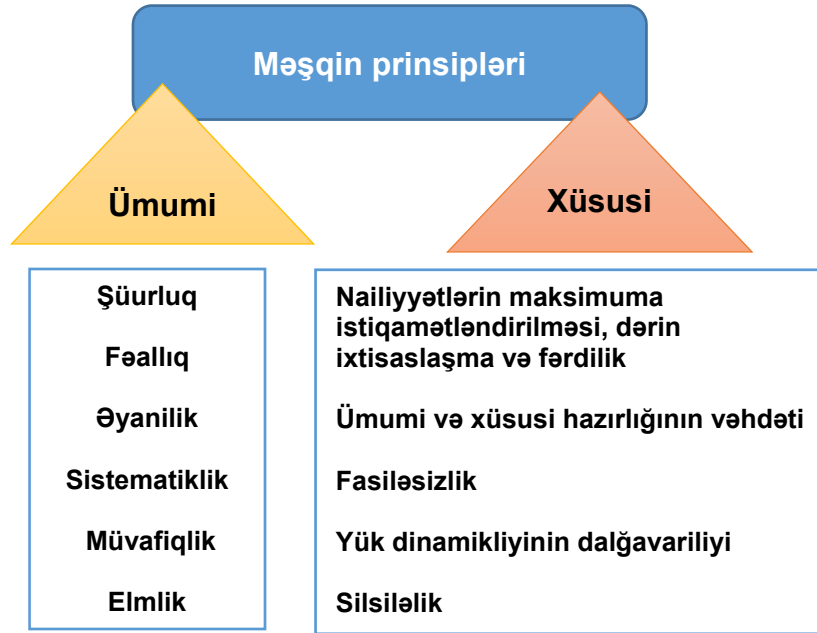
Kontrast temperaturun təsiri (buz vannaları, kontrastlı duş və s.) sinir və immunitet sistemini stimullaşdırır, qan dövranını və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, bədənin dərin toxumalarına impulslar göndərir, həmçinin stress hormonunun istehsalını maneə törədir, qan axını sürətləndirir və ağrı həddini aşağı salır.

Əgər ifrat məşqdən bərpa vasitələri ilə yaxa qurtarmaq mümkün olmur, bu çox uzanırsa, onda həkimə müraciət etmək lazımdır.

3.4. MƏŞQİN PRINSİPLƏRİ

Təlim prinsipləri təlimin qanunauyğunluqlarını əks etdirən, təlim prosesinin səmərəli qurulmasına imkan verən ilkin ideyalar,

fəaliyyət normaları, başlıca tələblərdir. Təcrübə göstərir ki, didaktik prinsiplərə əsaslanan təlim prosesi, bir qayda olaraq, müsbət nəticə verir. Əksinə, həmin prinsiplərə istinad etmədikdə təlimdə uğur qazanmaq mümkün deyildir. Fiziki tərbiyənin ümumi və xüsusi metodik prinsipləri var (şəkil 1).



Şəkil 1.

3.4.1. Məşqin ümumi prinsipləri

Fiziki tərbiyənin ümumi *prinsiplərinə* şüurluq, fəallıq, müvafiqlik, sistematiklik, əyanilik, elmlilik və s. prinsipləri aiddir.

Şüurluq prinsipi. Bu prinsipin məqsədi ondan ibarətdir ki, müəllim-məşqçi nə öyrədirsə, bunun əhəmiyyətini izah etməli, öyrədilən hərəkətin nəyə gərək olduğunu başa salmalıdır. Yəni məşğul olan bilməlidir ki, bu nə üçün ona lazımdır (misal üçün, müəllim-məşqçi kəndirə dırmanma hərəkətini təlim edirsə, məşğul

olanlara izah edir ki, bu hərəkətin icrası onlarda yuxarı ətraf əzələlərinin qüvvəsinin inkişafına səbəb olur). Əgər məşğul olan idmanla nə üçün məşğul olduğunu başa düşürsə, bunun cəmiyyət və özü üçün faydalı olduğuna inanırsa, o zaman onun təlim və tərbiyəyə münasibəti daha məsuliyyətli olur.

Fəallıq prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşğul olanların diqqətini məşğələyə cəlb etmək, onlarda maraq oyatmaqdan ibarətdir. Bunun üçün müəllim-məşqçi hər məşğələyə elə hazırlaşmalıdır ki, məşğul olanlar dərstdə darıxmasınlar və fəal olsunlar. Fiziki tərbiyə dərsi və ya məşq maraqlı keçməlidir. Məşqçi-müəllim məşğul olanların diqqətini məşqə cəlb etməyi bacarmalıdır. Təlim prosesində fəal iştirak etmədən yüksək məhsuldarlığa – fiziki hərəkətlərin, bilik və bacarıqların daha tez mənimsənilməsinə nail olmaq mümkün deyil.

Məşğul olanları fəallığına təsir edən amillərə:

- Ailə üzvlərinin bədən tərbiyəsi və idmana olan münasibətləri. Əgər ailə üzvləri fəal idmanla məşğul olurlarsa, sağlam həyat tərzini təbliğ edirlərsə, onda yeniyetmədə idman, fiziki tərbiyə məşğələlərində fəal olacaq;

- Motiv olmas, məqsədyönlülük. İdeala oxşamaq, Olimpiya oyunlarının çempionu olmaq, hərtərəfli inkişaf etmiş hormanik bədən quruluşuna malik olmaq, bədənini çəkisini azaltmaq və s.;

- Orqanizmin fiziki hərəkətlərə olan təbii tələbatı. Fəal hərəkət fəaliyyətinə keçmək, aktiv həyat tərz.

Müvafiqlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzunun şagirdlərin və ya idmançıların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almağa (yaşı, cinsi, hazırlığı, ustalığı, stajı və s.) və bunlara uyğun hərəkətlərin öyrənilməsindən ibarətdir. Yeni hərəkətlər öyrədilən zaman məşğul olanların cütlərdə boyları və çəkileri də nəzərə alınmalıdır.

Sistematiklik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzuların bir-biri ilə əlaqəli olmasıdır. Yəni bu dərstdə keçirilən mövzu keçən məşqin sonu, sonra gələn məşqin isə əvvəli olmalıdır.

Əyanilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi öyrədilən mövzunu, hərəkəti müxtəlif vasitələrlə hiss etdirmək lazımdır. Burada tək cəz göz deyil, digər duyğu üzvlərinin iştirakı qavrama qabiliyyətini daha da artırır. Bəzən fiziki tərbiyə prosesində elə məsələlər var ki, onları gözlə görmək olmur, onları əzələlər ilə hiss etmək lazımdır (misal üçün, cudoda “ağrıdıcı tutma” və yaxud bərk, tez, ləng, yumuşaq, zəif və s.).

Göstərməni əsasən, üç üsul ilə etmək olar: canlı, təsviri, şərti. Hərəkəti göstərəndə beyində bu hərəkət haqqında daha tam təsəvvür yaranır. Xüsusən, yeniyetmələrə daha çox əyani vasitələrlə məşğələlər keçmək və düzgün göstərmək lazımdır.

Elmilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi ondan ibarətdir ki, məşqçi-müəllim öz bilik və bacarığını həmişə artırmalıdır. Bunun üçün o lazımı ədəbiyyatları təhlil etməli, müşahidələr aparmalı, bilmədiklərini soruşmalı və öyrənməlidir. Bildiklərini və bacardıqlarını isə dəfələrlə təkrarlayıb vərmişə çevirməlidir.

Fiziki tərbiyənin digər metodiki prinsipləri də mövcuddur. Sonrakı fəsillərdə təlim prosesində yeri gəldikcə onlar haqqında məlumatlar verilecək.

3.4.2. Məşqin xüsusi prinsipləri

Fiziki tərbiyənin xüsusi metodik prinsiplərinə məşqin xüsusi prinsipləri aiddir. Bunlar: nailiyyətlərin maksimuma istiqamətləndirilməsi, dərin ixtisaslaşma və fərdilik prinsipi; idmançının ümumi və xüsusi hazırlığının vəhdəti prinsipi; məşqin fasiləsizlik prinsipi; məşqin dalğavarilik prinsipi; məşqin silsiləlik

prinsipi; məşqin maksimal yük tendesiyası və tədricilik 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 xüsusiyyətlərini nəzərə almaqdan ibarətdir.

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

Fasiləsizlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşqləri ardıcıl, müntəzəm, çoxillik məşq planı əsasında aparmaqdan ibarətdir. Hər bir məşq idmançının orqanizmində iz buraxır, növbəti məşq bu izin üzərində keçirilir. Bu ardıcıl və müntəzəm proses məşqdən-məşqə davam edir. Əgər idmançı məşqlərdə planlaşdırılmamış fasilələr edirsə, bu zamana qədər görülən işlər öz əhəmiyyətini itirir.

Yük dinamikliyinin dalğavarilik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi – məşq yükünü dalğavari verməkdən ibarətdir. Yəni, biz təbiətin bir hissəsi olduğumuz 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, misal üçün, bir məşq - hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı hissələrdən və ya illik məşq - hazırlıq, yarış və keçid mərhələlərindən ibarətdir. Bu hissələrin və ya mərhələlərin yerini dəyişmək və ya birini planlaşdırıb, o birini yaddan çıxarmaq olmaz. Gündəlik və ya illik məşq yükü dalğavari hərəkət edir. Əvvəl məşq yükü tədricən müəyyən planlaşdırılmış bir nöqtəyə qalxır sonra isə bərpa prosesi yəni, keçid mərhələsi başlayır.

Silsiləlik prinsipi. Bu prinsipin məqsədi məşq prosesini dövrlərə bölməkdən ibarətdir. Məşq kiçik (mikro), orta (mezo), böyük (makro) silsilələrə bölünür. Hər silsilənin öz məqsədi, vəzifələri, müddəti, məzmunu olur. Adətən məşq prosesi hazırlayıcı, yarış və keçid dövrlərindən ibarətdir. Məşq prosesinin məzmunu qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələrdən ibarətdir.

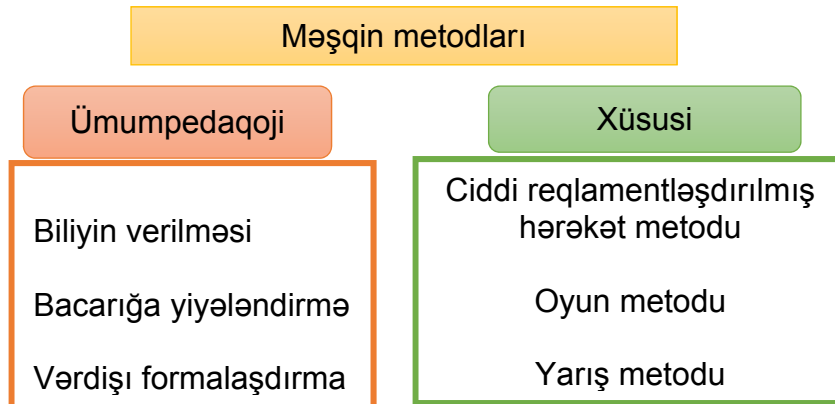
3.5. MƏŞQİN METODLARI

Metod – idmançıların nəzəri və təcrübi fəaliyyətinə, fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) inkişafına, hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsinə və şəxsiyyətin formalaşmasına məqsədyönlü şərait yaradan müəllim-məşqçi tərəfindən pedaqoji qanunauyğunluqları nəzərə almaqla hazırlanan və tətbiq edilən fəaliyyət sistemidir.

Məşqin metodları 2 qrupa bölünür: ümumpedaqoji və xüsusi metodlara.

Məşqin ümumpedaqoji metodları - biliyin verilməsi, bacarığa yiyələndirilməsi və vərdişin formalaşmasından ibarətdir.

Məşqin xüsusi metodları - ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu, oyun metodu və yarış metodundan ibarətdir (şəkil 1.).



Şəkil 1.

3.5.1.Ümumpedaqoji metodlar

Məşğul olanların şəxsiyyətinin formalaşdırılması prosesində təlim, tərbiyə və inkişafı üçün ümumpedaqoji metodların seçimində müəyyən şərtlər və amillər nəzərə alınmalıdır. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Məşğul olanları təlim, tərbiyə və inkişaf etdirmənin məqsəd və vəzifələrinə görə;
2. Tədris materiallarının məzmun və vasitələrinə görə;
3. Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinə (yaşı, cinsi, sağlamlığı, hazırlığı, fiziki və əqli inkişafı və s.) görə;
4. Hərəkəti vərdişlərin və fiziki qabiliyyətlərin qanunauyğunluqların nəzərə alınmasına görə;
5. Müəllim-məşqçinin imkanlarına (təşrübəsi, fərdi keyfiyyətləri, iş üslubu, nəzəri və təcrübə hazırlığı və s.) görə;
6. Müəllim-məşqçiyə verilən vaxt müddətinə görə;
7. Təlim mərhələsinə (hazırlıq, təkmilləşmə, stabilləşmə, inkişaf etdirmə, bərpa və s.) görə;
8. Məşğələnin ayrı-ayrı hissələrinə, fazalarına, ardıcılığına, sistemliliyinə və s. görə;
9. Xarici mühitin şəratinə (havanın temperaturu, rütubət, işıqlandırma, avadanlığın vəziyyəti və s.) görə.

Hərəkətlərin təlimi pedaqoji proses olub, məşğul olanların bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsinə istiqamətləndirilir. Bu, onların fiziki, əqli və mənəvi keyfiyyətlərini də təkmilləşdirir. Hərəkətlərin təlimi tərbiyəvi xarakter daşıyır. Öyrətmə prosesinə müəllim-məşqçinin fəaliyyəti ilə yanaşı məşğul olanın fəaliyyəti də daxildir. Təlimdə və tərbiyədə rəhbər rol müəllim-məşqçiyə məxsusdur. Məqsəddən asılı olaraq təlimin vaxtı, məşğul olanların heyəti, məşğələnin məzmununu, forma və metodunu müəllim-məşqçi müəyyən edir.

Müəllim-məşqçinin *məqsədi* **öyrətməkdən** ibarətdir. Məqsədə nail olmaq üçün müəllim-məşqçi 3 vəzifəni həll etməlidir: O, öyrənenlərə bilik verməli, onlarda bacarıq aşılmalı və vərdişi formalaşdırmalıdır.

Bu vəzifələr təlimin metodları ilə həyata keçirilir. Müəllim-məşqçi öyrətmə prosesində məşğul olanlardan şüurlu intizam tələb etməlidir. Onlarda idman rejimi, gigiyena vərdişləri yaratmalıdır.

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

Söz metodu iki metodik fəndən ibarətdir: şifahi söz və yazılı söz.

Şifahi sözə aşağıdakı metodik fəndlər aiddir: mühazirə, seminar, izah etmək, nəql etmək, söhbət, sorğu, müzakirə, təhlil və s.

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

Yazılı sözə aşağıdakı metodik fəndlər aiddir: kitab, qəzet, jurnal, referat, kurs və diplom işləri, avtoreferat, dissertasiya, elan və s.

Göstərmə metodu üç metodik fəndən ibarətdir:

canlı göstərmə, təsviri göstərmə və şərti göstərmə.

Canlı göstərməyə məşqçi və ya müəllim tərəfindən hərəkətlərin icrası, yarış və ya məşqləri canlı müşahidə etmək, fəal şagird və ya idmançı tərəfindən hərəkətin göstərilməsi və s. aid edilir.

Təsviri göstərməyə – foto şəkillər, afişalar, rəsmlər, televizor, video disk və kasetlər və s. aid edilir.

Şərti göstərməyə aiddir: cədvəllər, qrafiklər, histoqrammalar, simvollar, sxemlər, maketlər və s.

Bacarıq a yiyələnmək üçün iki metoddan istifadə edilir:
bütövlükdə və **hissə – hissə** metodları. Öyrədilən

hərəkət sadədirsə, onu bütövlükdə, əgər mürəkkəbdirsə, onu hissə-hissə öyrətmə metodu ilə təlim edirlər.

Bütövlükdə öyrətmə metodu iki metodik fəndə bölünür:

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

Müəllim-məşqçi öyrətdiyi hərəkətdə lazım bildikdə məşğul olanların diqqətini hərəkətin müəyyən elementinə cəlb edir. Misal üçün, müəllim komanda verir: qollar yanlara, ovuclar yuxarı. Bu zaman müəllim ovucların yuxarı olmasına diqqəti cəlb edir və s.

Hissə-hissə öyrətmə metodu üç metodik fəndə bölünür:

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

Mürəkkəb hərəkətin hissələrini **ayrı-ayrılıqda öyrətmə** üsulunda hərəkət iki, üç və ya daha çox hissələrə bölünür. Hər hissə ayrı-ayrılıqda öyrəndikdən sonra, o biri hissə öyrənilməyə başlayır. Bütün hissələr ayrı-ayrı öyrəndikdən sonra onların birgə icrası yerinə yetirilir (şəkil 2.).



Şəkil 2. Hissələri ayrı-ayrılıqda öyrətmə üsulu.

Mürəkkəb hərəkətin hissələrini **toplamaqla öyrətmə** üsulunda hərəkət hissələrə bölündükdən sonra, əvvəlcə birinci hissə öyrənilir. Sonra birinci hissənin icrası ilə birlikdə, ikinci hissə öyrənilməyə başlanır. Birinci və ikinci hissənin öyrənilməsi başa

çatdıqdan 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 3).

Birinci hissənin təlimi

Birinci + **ikinci** hissənin təlimi

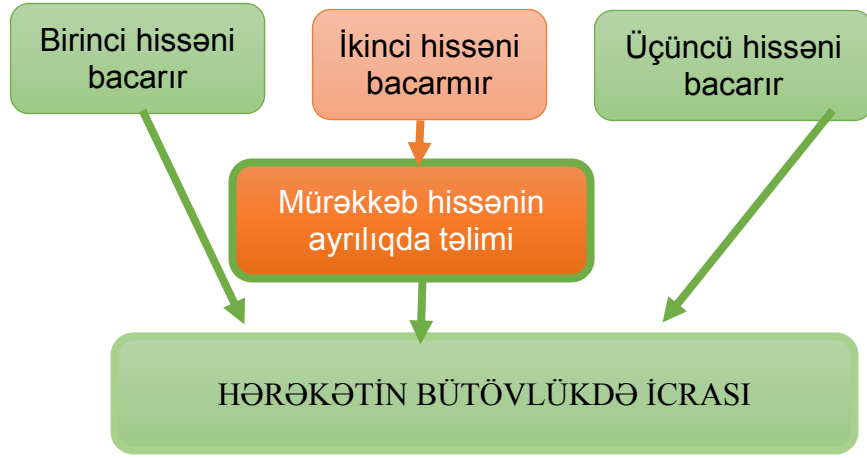
Birinci + **ikinci**+**üçüncü** hissənin

HƏRƏKƏTİN BÜTÖVLÜKDƏ İCRASI

Şəkil 3. Hissələri toplamaqla öyrətmə üsulu.

Hərəkətin **mürəkkəb hissəsini ayrılıqda öyrətmə** üsulundan müəllim-məşqçi o zaman istifadə edir ki, məşğul olanlar hərəkətin hansısa bir hissəni icra edərkən səhvə yol verirlər. Bu zaman müəllim-məşqçi mürəkkəb hissəni müəyyən edir. Bu hissəni ayrılıqda öyrədir. Sonra hərəkət bütövlükdə icra edilir (şəkil .).

Hərəkətlərin təlimi zamanı müəllim-məşqçi elə yer tutmalıdır ki, məşq edənlərin hamısını görsün. Əgər ayrı-ayrı idmançılar səhvlərə yol verirlərsə, müəllim ancaq onlara yaxınlaşıb, hərəkətin düzgün icrası haqqında məlumat verir. Məşq edənlərin yarısından çoxu hərəkəti səhv icra edirlərsə, məşqçi qrupun hərəkəti icra etməsini dayandırır və yenidən hərəkəti izah edib göstərir.

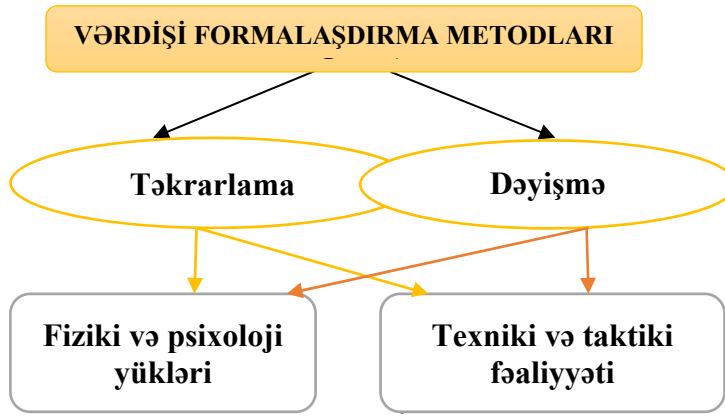


Şəkil 4. Mürəkkəb hissənin ayrılıqda təlimi.

V ə r d i ş i formalaşdırmaq üçün iki metoddan istifadə edilir: t ə k r a r l a m a və d ə y i ş m ə metodları.

Öyrətmə o zaman tam olur ki, öyrənilən hərəkət vərdişə çevrilsin. Bunun üçün təkrarlama metodundan istifadə edilir. Fiziki və psixoloji 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 5).

Fiziki və psixoloji yükü azaldıb-çoxaltmaqla hərəkətlərin icrasını müxtəlif variantlarda və şəraitdə: müxtəlif rəqiblərlə (boyu, çəkisi və s.), müxtəlif duruşlarda, tutmalarda (güleş və döyüş, hücum və müdafiə zamanı, yorulmuş vəziyyətdə, məğlub və qalib olduqda, yorğunluq zamanı, meydançanın kənarında, müxtəlif relyefi olan yerdə və s. dəyişməklə icra edilir.



Şəkil 5.

3.5.2. Xüsusi metodlar

Məşqin xüsusi metodları 3 yerə bölünür. Bunlar: ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu, oyun və yarış metodlarıdır.

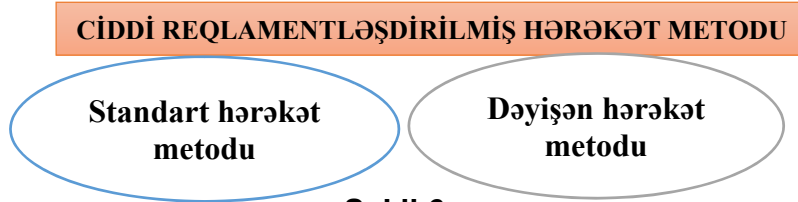
Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodunda məşğul olanlara fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasında istirahət və fiziki yük müxtəlif kombinasiyalarda tətbiq olunur. Fiziki yük – bu fiziki hərəkətlər vasitəsilə məşğul olanların orqanizminə təsir etmək və çətinlikləri dəff etmək səviyyəsidir.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodu məşğul olanların orqanizminin fiziki yükə uyğunlaşmasına və möhkəmlənməsinə istiqamətlənmişdir. Bununla əlaqədar ciddi reqlamentləşdirilmiş metod aşağıdakı imkanlara məxsusdur:

- Fiziki hərəkətlərin təlimi proqramda yazılmış ardıcılıqla aparılır;
- Fiziki hərəkətlərin icrasında təkrarlamaların sayı tənzim olunur;
- İstirahətin müddəti və intervalı tənzim edilir;

- Fiziki yükün həcmi və intensivliyi əvvəlcədən hazırlanmış plan əsasında aparılır.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metodunun mahiyyəti hərəkəti bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsində optimallığın təmin olunmasından ibarətdir. Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkət metod 2 metodik fəndə bölünür: (şəkil 6.)



Şəkil 6.

1. Standart hərəkət metodu – bu orqanizmin möhkəmlənməsi və inkişafına istiqamətlənmiş fasiləsiz və fasiləli (interval) hərəkətlərdən ibarətdir.

➤ Fasiləsiz standart hərəkət - bu intensivliyi dəyişmədən fasiləsiz hərəkəti fəaliyyətdir. Bunun müxtəlif səciyyəvi xüsusiyyətləri var:

a) rəvan (eyni bərabərlikdə) olan hərəkətlər (uzun müddətli eyni tempdə qaçış, üzgüçülük, avar çəkmə, velosiped sürmə və s. dövrü hərəkətlər);

b) standart arası kəsilməz hərəkətlər (kompleks elementar çox saylı gimnastik hərəkətlər).

➤ Fasiləli (interval) standart hərəkətlər - bu çox saylı eyni fiziki yükün fasilələrlə təkrarlanmasıdır. Fasilələr arası müxtəlif intervallar seçilə bilər. Eyni kompleks hərəkətlər bir neçə bölümdən ibarət olur (şəkil 7.).



Şəkil 7.

2. Dəyişən hərəkət metodu. Bu orqanizmdə adaptiv dəyişikliklərə nail olmaq məqsədilə fiziki yüklərin dəyişilməsinə yönəlmişdir. Bunun müxtəlif səciyyəvi xüsusiyyətləri var:

Dəyişən hərəkət metodunun xüsusiyyətlərinə - dəyişən fasiləsiz hərəkət, dəyişən fasiləli (interval) və dairəvi hərəkət üsulları aiddir (şəkil 8.).

➤ Dəyişən fasiləsiz hərəkət üsulu əzələ fəaliyyətinin dəyişən intensivlik rejimi ilə səciyyələnir. Bu 2 hissədən ibarətdir:

- Silsiləli hərəkətlərdə fiziki yükün dəyişilməsi (misal: dəyişən sürətli - qaçış "fartrek", üzgüçülük, avar çəkmə və s. hərəkətlər);
- Arasıkəsilməz dəyişən hərəkətlər (misal: gimnastikada **müxtəlif intensivli kompleks hərəkətlər**);

➤ Dəyişən fasiləli (interval) hərəkət üsulu. Burada fiziki yüklər arasında fasilələr verilir və onun aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

- *Fiziki yükün artmasına səbəb olan fiziki hərəkətlər.*

Bu orqanizmin funksional imkanlarının artırılması məqsədi daşayır. Misal: ağırlıq qaldırmada 60 kq.-70 kq.- 80 kq.- 90 kq. Hər yaxınlaşmadan sonra eyni müddətli fasilə;

- *Fiziki yükün dalğavariliyinə səbəb olan fiziki hərəkətlər.*

Misal: ağırlıq qaldırmada 60 kq.-50 kq.-70 kq.-60 kq.-80 kq.-70kq. və s. ş.

- Fiziki yükün (intensivlik) azalmasına səbəb olan fiziki

hərəkətlər. Fiziki yükün azaldılması ilə dəyişən fasiləli hərəkətlərin icrası. Misal: qaçış 800m. - 600m. -400m. - 200m. – 100m. və qaçışlar arası fasilələr vermək.

➤ Dairəvi hərəkət üsulu bu əzələ qruplarına və ya funksional sistemlərə fasiləli və fasiləsiz təsir etmək üçün xüsusi seçilmiş fiziki hərəkətlərdən istifadə etməkdir. Hər bir hərəkət üçün yer “dayanacaq” ayrılır. Adətən dairədə 6-8 dayanacaq olur. Hər “dayanacaqda” bir hərəkət icra edilir (dayaqlı uzanışda qolların bükülmə-açılması, 1 dəq. iplə tullanmaq, kəndirə qalxıb-düşmə, və s.). bu metod ilə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək mümkündür.



Şəkil 8.

Oyun metodu. Qədim zamanlardan oyundan istirahət, əyləncə, mənəvi və fiziki inkişaf məqsədilə istifadə olunur. Fiziki tərbiyə sistemində oyundan tərbiyəvi, sağlamlaşdırıcı və təlim etmə vəzifələrini həll olunması üçün istifadə edilir. Oyunun

mahiyyəti ondan ibarətdir ki, şagirdlərin hərəkət fəaliyyəti məzmun, şərait və qaydalar əsasında təşkil olunur. Oyun metodu aşağıdakı cizgilərlə səciyyələnir:

- Məzmun əsasında fəaliyyətin təşkili;
- Məzmunla əlaqədar olaraq sürətlə dəyişən oyun şəraitində müxtəlif və rəngarəng üsullarla, yaxud kompleks fəaliyyətlə məqsədə çatmaq;
- Oyunda iştirak edənlərin müstəqilliyi, təşəbbüsü, yaradıcılığı, cəldliyi;
- Oyunda iştirak edənlərin qarşılıqlı əlaqəsi: bir oyunçunun, yaxud kollektivin nəticəsi komanda yoldaşının, yaxud rəqibin fəaliyyətindən asilidir;
- Yüksək mənəvi-iradi keyfiyyətləri aşkara çıxaran böyük emosialar;
- Məhdud imkan daxilində gərginliyin miqdarını müəyyənləşdirmək, ayri-ayri fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək məqsədilə əzələlərə və əzələ qruplarına təsir göstərmək.

Oyun metodu cəldliyi, dözümlüyu və sürəti, həmçinin kollektivçiliyi, yoldaşlara qarşılıqlı kömək göstərmək, şüurlu intizam, oyun qaydalarına düzgün riayət etmək hisslərini və s. inkişaf etdirmək üçün böyük imkanlar açır.

Oyun metodunun çatışmayan cəhətlərinə yeni hərəkət təliminin və fiziki yükün dozalaşdırılmış orqanizmə verilməsi məhdudiyətliyi var.

Yarış metodu. Fiziki tərbiyə sistemində yarış metodundan geniş istifadə olunur. Hərəkətin yarış formasında icrası yarış metodudur. Yarış metodunun mahiyyəti məşğul olanın hazırlıq səviyyəsinin artırılmasında yarışdan bir vasitə kimi istifadə etməkdir. Yarış metodunun vacib şərti ondan ibarətdir ki, məşğul olanın icra ediləcək hərəkətlərdə hazırlıqlı olmasıdır.

Fiziki tərbiyə təcrübəsində yarış metodu özünü aşağıdakı formada təzahür edir:

1. Müxtəlif səviyyəli rəsmi yarışlar formasında (Olimpiya oyunları, müxtəlif idman növləri üzrə dünya çempionatları, ölkə, şəhər birincilikləri və s.);

2. Fiziki tərbiyə dərsinin və ya məşqin əsas elementi kimi yarış metodu aşağıdakıların üzə çıxmasına imkan verir:

- Fiziki qabiliyyətlərin maksimal üzə çıxmasına təkan verir və onların inkişaf səviyyəsini müəyyən edir;
- Hərəkəti fəaliyyətin icra keyfiyyətini müəyyən edib qiymətləndirir;
- Maksimal fiziki yüklə təmin edir;
- İrədi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına zəmin yaradır.

Məşğul olanın yarış şəraitinə, çətin mübarizəyə alışması, psixoloji gərginliyi keçirməklə, düşünülmüş plan əsasında fəaliyyət göstərməkdə və mübarizənin davam etdiyi şəraitdə öz xeyrinə istifadə etməkdə ona kömək edir. Yarışın gedişində şagirdlərin müstəqil olması onda təşəbbüskarlığı inkişaf etdirir.

3.6. MƏŞQƏ NƏZARƏT

3.6.1. Pedaqoji nəzarət

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 yük, metod və vasitələrin 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 idmançılığın orqanizmlərinin fiziki yükə reaksiyasını təyin etmək məqsədilə aparılır. Cari nəzarət müxtəlif fiziki yüklərdən sonra orqanizmin iş qabiliyyətini öyrənmək imkanı verir.

Mərhələli nəzarət – mezo və ya makro silsilə ərzində alınan məşq effektivliyi haqda məlumat almağa yönəldilir. Onun vasitəsilə müxtəlif vasitə, metod və fiziki yükün dozasının seçilməsi 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 planlaşdırılması 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, çarpayından 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. Misal üçün ayaq üstə ÜDS = 65-sə, bundan uzanmış vəziyyətdə ÜDS = 57-dir. Alınan fərq 8-dir. Əgər alınan fərq 6-10 rəqəmləri arasında olarsa, bu idmançının funksional vəziyyəti yaxşı, 11-18-ə bərabər olarsa, kafi və 18 rəqəmindən çox olarsa, bu, orqanizmin hətdən artıq məşq etməsi və ya xəstəlik keçirməsini göstərir.

2. Qan dövranının ekanomik dövrən əmsalı: bunun üçün idmançının qan təzyiqinin maksimum hətdindən minimum hətdini çıxıb, 1 dəqiqədə ÜDS vurmaq lazımdır.

$$(qan\ təz.\ mak. - qan\ təz.\ min.) \times 1\ d\acute{e}q.\ \acute{U}DS$$

Normada alınan rəqəm 2600 olur. Bu rəqəmin artması idmançının orqanizminin yorğunluğunu göstərir.

3. Kverq yoxlama üsulu: bu, 4 növ yükəndən 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 atmaqla 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,

$$K = 1500 : (P1 + P2 + P3 + P4)$$

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

4. Dözümlük əmsalı: idmançının 1 dəqiqə müddətində ürək döyüntülərinin sayını 10 rəqəminə vurub, qan təzyiqinin maksimum həddindən qan minimum həddinin fərqiə bölmək lazımdır.

$$DK = 1 \text{ dəq. ÜDS} \times 10 : (\text{qan təz. mak.} - \text{qan.təz. min.})$$

Alınan rəqəm normada 16-a bərabər olmalıdır. Bu rəqəmin çoxalması ürək qan-damar sisteminin zəifləməsini, azalması isə qüvvətlənməsini göstərir.

3.7. İDMANÇININ BƏPA OLUNMASI

İdmançının bərpa olunmasına – sağlam yuxu, qidalanma, massaj, sauna, gün rejiminin düzgün planlaşdırılması, psixoloji bərpaolma, 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 (birbaşa işdən sonra).
2. Gec bərpa.

Orqanizmin bərpa prosesini tənzim etmək, ona müəyyən istiqamət vermək və bərpa dövrünün müddətini nizamlamaq olar. Bu məqsədlə istifadə olunan vasitələr 3 böyük qrupa bölünürlər: **pedaqoji, psixoloji və bioloji.**

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 bilir.

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 bölünürlər:

1. Psixo-pedaqoji vasitələr (idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşqçinin ona münasibətini, dincəlmə dövrünü maraqlı və şən təşkil etmək, kollektivdə yaxşı əhval-ruhiyyə

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, yuxusunun pozğunluğunda, məşq etmək istəməməyində özünü göstərir. Bunların nəticəsində reaksiyanın azalması, sürətin aşağı düşməsi, diqqətin və yaddaşın zəifləməsi və s. baş verir. Bəzən idmançı onu narahat edən keçmiş hadisələrdən ayrılı bilmir (misal üçün, yarışda və yoxlama görüşdə məğlubiyyət), buna psixoloji enerji sərf olunur və fiziki iş görmə qabiliyyətinə mənfi təsir edir.

İdmançını psixoloji vəziyyətini bərpa etmək üçün ən sadə üsul idmançı ilə söhbətdir.

Burada bir neçə vəziyyəti bilmək lazımdır:

1. Elə etmək lazımdır ki, idmançıda toplanan mənfi enerji yox olsun. Bunun üçün idmançı ürəyini boşaltmalıdır ki, yüngülləşsin.

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

3. İdmançını özünə inandırıb bunun əsasında yeni fəaliyyətini müəyyənləşdirmək lazımdır.

Misal üçün, idmançılardan biri yoxlama görüşündə məğlub olduqdan sonra özünü çox narahat hiss edirdi, «ürəyi sıxılırdı». Onu bir fikir düşündürürdü ki, yığma komandadan kənarlaşdırılacaq və o, çoxdan gözlədiyi yarışda iştirak edə bilməyəcək. Həmçinin, görüş zamanı etdiyi səhvləri xatırlayırdı. Düşünür ki, o, bu səhvləri etməyə də bilərdi. Belə fikirlər ona rahatlıq vermir, yuxuya gedə bilmir, əsəbləşirdi.

İdmançıdan xahiş olunur ki, o öz narahatlığı bərədə danışsın. İdmançı «ürəyini boşaldır». Ona bildirilir ki, məğlub olduğu görüş son nəticə deyil. Məşqçilər güman edirlər ki, o, hələ özünü gələcək görüşlərdə göstərəcək və sübut edəcək ki, məğlubiyəti təsadüf imiş.

Bu məzmununda söhbətdən sonra, idmançı bir qədər sakitləşir, məşq etmək həvəsi artır. O, çox və məqsədyönlü çalışır, məşq yüklərini asanlıqla yerinə yetirir. Bundan sonra idmançının yuxusu bərpa olub, əhvalı yaxşılaşıb.

Bioloji bərpa vasitələri. Sağlamlığı möhkəmləndirmək, iş qabiliyyətini artırmaq, bərpa prosesini sürətləndirmək üçün fiziki tərbiyədə bir vasitə kimi təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən (günəş, su, hava) istifadə olunur. Bunlardan: fiziki tərbiyə məşğələlərinin günəş işığında, su hövzələrində və havada açıq meydançalarda təşkili və keçirilməsi nəzərdə tutulur. Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrindən əsas 2 cəhətdən, birinci fiziki tərbiyə məşğələlərinin səmərəli və effektiv təşkili, ikinci isə orqanizmin möhkəmləndirilməsi kimi istifadə edilir.

Təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələrinin fiziki hərəkətlərin müsbət təsirini təmin edir, fiziki yükün orqanizm tərəfindən qəbulunu asanlaşdırır, səmərəli istirahət üçün şərait təşkil edir, məşğul olanlarda müsbət emosiyalar və həyata sevinc yaradır. Qeyd etmək lazımdır ki, yüksək dağlıq rayonlarda fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq orqanizmə daha çox imkanlar açır. İnsanın funksional imkanlarını artırır. Adi məşq şəraitinə keçdikdən sonra idmançılar bir müddət yüksək intensivli və həcmli fiziki yükləri yerinə yetirə bilib yarışlarda yüksək nəticələr göstərirlər.

Təbii amillər vasitəsilə orqanizmin möhkəmləndirilməsi soyuğa, istiyə, günəş radiasiyasına müqaviməti artırır. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi isə sağlamlığı qoruyur və işgörmə qabiliyyətin artırır. Ona görə orqanizmin möhkəmləndirilməsi ilə ən kiçik

yaşlarından başlamaq və hərtərəfli (su, hava, günəş) istifadə etmək lazımdır.

3.7.1. Günəşin bərpaedici xüsusiyyətləri

Hava və günəş vannalarının sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti böyükdür, halbuki bunların qəbulu zamanı müəyyən dərəcədə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Düz düşən günəş şüalarının uzun müddətli təsirindən dəridə törənən yanq özünü dərhal bildirmir, bəzən şüaların təsiri kəsildikdən bir neçə saat sonra təzahür edir. Odur ki, günəş vannası qəbul edərkən hissə qapılmaq olmaz. Günəş vannalarına çimməkdən çox əvvəl başlamaq olar. Sakit, günəşli havada 10-12° temperaturda bu, mümkündür, orqanizmi möhkəmlənmiş şəxslər isə havanın daha aşağı temperaturunda başlaya bilərlər. Lakin temperatur yüksək olmadıqda da günəş yanq törədə bilər. Odur ki, günəş vannası qəbul edərkən 2-3 dəqiqədən başlamaq lazımdır. Günəş vannası qəbul edərkən daim səhətə və nəbzın tezliyinə nəzarət edilməlidir. Bədənin həddən artıq qızmasının zəiflik və nəbzın tezləşməsi kimi əlamətləri müşahidə edilərkən dərhal günəş vannasını dayandırıb kölgəyə keçmək lazımdır. Günəş vannası qəbul etdikdə uzanmaqdan daha yaxşıdır, lakin ən yaxşısı hərəkətdə olmaqdır: bu vaxt yerimək, qaçmaq, fiziki məşqlərin və hərəkət oyunların bütün növləri yarar. Bununla əzələ enerjisinin itkisi artırılmaqla bərabər, həm də bədən səthi günəş şüalarının təsirinə bərabər sürətdə məruz qalır. Baş (hər hansı açıq rəngli və yüngül baş örtüyü, suda isladılmış dəsmal və s.) və xüsusən gözləri günəş şüalarından qorumaq lazımdır. Günəş vannası qəbul etmək üçün ən münasib vaxt — günün birinci yarısı, təxminən saat 9-11 arasındadır. Bu vaxt hava təmiz, tərkibində su buxarları az olur ki, bunlar da atmosferi çirkləndirən maddələr, xüsusən toz hissəcikləri kimi bədənin ümumi möhkəmlənməsini və

günün təsirindən yaxşı yanıb qaralmasını təmin edən ultrabənövşəyi şüaları qismən tutub saxlayır. Çimərlikdə olarkən günəş vannalarının (kölgədə olmaqla hava vannası) və çimməyin növbələşməsi, bütün bunların sahilə müxtəlif fiziki məşqlərlə birgə edilməsi bədənin möhkəmləndirilməsinin əsas prinsiplərindən birinə — onun kompleks yerinə yetirilməsinə imkan verir. Bu, bədəni möhkəmləndirən üç təbii amilin hamısından (havadan, sudan və günəş şüalarından) eyni zamanda istifadə edilməsini nəzərdə tutur. Lakin dəniz kənarında istirahət edərkən bədəni möhkəmləndirməyin digər prinsiplərini də (fasiləsizlik və ya müntəzəmlik, təcicilik, fərdi yanaşma) unutmaq olmaz.

3.7.2. Suyun bərpaedici xüsusiyyətləri

Su periferik sinir uclarını qıcıqlandıraraq reflektor yolla orqanizmdə gedən bütün fizioloji və bioloji proseslərə təsir edir. Prosedurların sağlam orqanizmə təsiri suyun hərərətindən çox asılı olur: sərin (21-33°) və indifferent (34-35°) prosedurlar sinir sistemini tonusunu artırır, 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.

Dənizdə çimmək, günəş vannası qəbulu, hərəkət oyunları sağlamlığı ən çox möhkəmləndirən və yorğunluğu aradan qaldıran formalardandır. Bir çox illər ərzində dənizdə çimmək və ya bədəni möhkəmləndirən su prosedurlarının müntəzəm qəbulu nəticəsində orqanizmini müəyyən dərəcədə möhkəmləndirmiş şəxslər dəniz suyunun temperaturu 16-17°-yə çatdıqda və hava 18°-dək qızdıqda çimməyə başlaya bilərlər. İmkan daxilində müntəzəm dənizin ləpələnməsi mane olursa, bütün mövsüm ərzində çimmək lazımdır. Unutmaq olmaz ki, bu yalnız xoş hissiyyat mənbəyi deyil, həm də yüksək effektiv sağlamlaşdırıcı

amildir.

Hələ qədimdə yunanlar hesab edirdilər ki, «su orqanizmdə baş verən bütün narahatçılığı, iztirabları, təşvişi sanki yuyub aparır». Su nəinki bədənin istiliyinə, eyni zamanda orqanizmin dəri toxumalarına mexaniki təsir göstərir, xüsusən üzdükdə, duş qəbul etdikdə bu təsir daha da çox olur.

Adətən su prosedurları səhər idmanından sonra qəbul edilir. Su prosedurları sanki orqanizmi oyadır, gümrahlıq əhvali-ruhiyyəsi yaradır. Yuxudan qabaq isti duş qəbul etmək məsləhətdir, bu yuxunu yaxşılaşdırır, dərinləşdirir. Çimmək orqanizm üçün daha intensiv sağlamlaşdırıcı, möhkəmləndirici prosedur sayılır.

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

a) Tozvari - kiçik su damlları (su tozu), bədənə sakitləşdirici əhəmiyyəti: suyun temperaturu və havadır;

b) Yağışvari – burada suyun hərərətindən başqa həm də onun intensivliyidir;

v) İynəvari – (sirkulyar) bu, çox nazik olan intensiv su axınıdır, onun intensiv təsiri yağışvaridən daha çoxdur;

q) Şırnaq – müxtəlif istiqamətlərdən su axını (yuxarı-aşağı, sağdan-soldan, irəlidən-arıxadan);

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

e) 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;

j) Sualtı duş masajı – adətən hovuzlarda və ya cakuzilərdə istifadə etmək olar.

Vannalar vasitəsi ilə bədənə suyun hərərəti, kimyəvi tərkibi və mexaniki təsiri olur. Vannalar aşağıdakı tiplərə bölünür:

1. İsti vanna (+37 və ya 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 – ən çox iynə yarpaqlı, az hallarda nanəçöhər, 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 edilir, sinir sisteminin tonusunu artırır, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır;

4.2. Mirvari vannası. Su hava ilə doyuzdurulur, tezliklə çoxlu 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 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 prosedurlarla və sonradan masajla əvəz edilməsilə artır.

3.7.3. Havanın bərpaedici xüsusiyyətləri

Ağ ciyər, ürək, qan, hüceyrələr və ümumiyyətlə bütün orqanların ehtiyac duyduğu **oksigeni**, insan yalnız havadan alır.

Xüsüsən dəniz havası çox xeyirli sayılır, onun həm yüksək ionlaşdırılmış, həmçinin duz və ozonla zəngin olmasıdır.

Mənfi emosiya yaratmayan bu sadə prosedur insan orqanizminin möhkəmlənməsini təmin edir. Bu prosedur xüsüsən çox xəstələnməyə meyilli olan insanlar üçün xeyirli sayılır.

Hava vannaları - bədənin tam və ya müəyyən hissəsinə təsir edən dozalasmış havadır. Bu kimi vannaların sistematik və düzgün qəbulu, sinir sisteminin tonusunu qaldırır, insanın xəstəliyə qarşı mübarizəsini artırır. Bu müalicəvi praktika xüsüsən uşaqlar üçün olan kurortlarda geniş istifadə olunur.

Hava vannaları - orqanizmdə maddələr mübadiləsini, qan dövranı və böyrəyin funksiyasını yaxşılaşdırır, həzm orqanlarına və həmçinin sinir sisteminə çox yaxşı təsir edir. Yuxu, iştah, əhval ruhiyyə yaxşılaşır, insan özünü gümrah hiss edir, baş ağrıları və gərginlik azalır. Vannalar, çətir altında, bir başa günəş şüalarından qorunan eyvanlarda və ağac kölgələrində keçirilir.

Hava vannasını qəbul edən zaman, orqanizmə seyrək ultrabənövşəyi şüaların təsiri baş verir. Məhz bu səbəbdən, bu vannaları, duz, qum və dəniz vannalarından öncə hazırlıq olaraq təyin edirlər.

Hava vannalarını qəbul edənlərin nəzərinə:

- vanna yüngül səhər yeməyində sonra və ya nahardan 1-2 saat sonra qəbul olunur;
- bədənin çox soyumasına imkan verməyin;
- vanna qəbulu zamanı çox tərləmə olduqda (bu əsasən yüksək temperaturdan olur) proseduru dayandırmaq lazımdır;
- vannaların qəbulunu gəzmək, qaçış, gimnastik hərəkətlər və idman oyunları ilə birləşdirmək olar.

3.7.4. Gigiyenik amillər

Gigiyena – ətraf mühitlə insan orqanizmi arasında qarşılıqlı əlaqələrin bütün sahələrini əhatə edir. Gigiyena insanların həyat və əmək fəaliyyəti üçün optimal gigiyenik şəraitin və sanitariya vəziyyətinin təmin olunması yolu ilə sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə, xəstəliklərin profilaktikasına yönəldilmişdir. Gigiyenik amillərə gündəlik rejim, qidalanma, ictimai və şəxsi gigiyena aid edilir.

Gündəlik rejim düzgün planlaşdırılan gündəlik rejim vaxtın dəqiq bölünməsinə, fiziki yükün rahat qəbulunu, tez və keyfiyyətli bərpanı, intizamlı olmağı təmin edir. Gündəlik rejim hazırlananda təhsilə, işə, məşqə vaxt ayrıldığı kimi, istirahətə, bərpa olmağa, fərdi tələbatların ödənilməsinə, yuxuya da vaxt ayırmaq lazımdır.

G ü n r e j i m i	
Fəaliyyət növü	Saat
Səhər yataqdan qalxmaq	6.00
Səhər gimnastikası	06.10-06.40
Şəxsi gigiyena	06.40-07.00
Səhər yeməyi	07.00-07.30
Təhsil	08.00-14.00
Nahar	14.00-14.30
Azad vaxt	14.30-16.30
Məşq	17.00-19.00
Azad vaxt	19.00-20.30
Şam yeməyi	20.30-21.00
Axşam gəzintisi	21.00-22.00
Şəxsi gigiyena	22.00-22.15
Yuxu	22.15-6.00

İnsanların bioritmine görə iş qabiliyyətinin gün ərzində azalıb çoxalması məlumdur. Alimlər müəyyən ediblər ki, insanların ən yüksək fiziki iş görmə qabiliyyətinin səviyyəsi saat 16.00-19.00 arasında olur. Bu səbəbdən də məşq vaxtının bu vaxta salınması daha məqsədəuyğundur. Hər bir məşğul olanın həyat fəaliyyətindən asılı olaraq gündəlik rejimi fərqlidir. Yuxarıda qeyd olunan cədvəldə nümunəvi gündəlik rejim təklif olunur.

Qidalanma - əsas enerji toplama və bərpaolma vasitələrindən biridir. Bu səbəbdən nə ilə və necə qidalanmaq haqqında məlumat əldə etmək lazımdır.

Zülallar - orqanizmdə yeni hüceyrələrin yaranmasını təşkil edir. Zülallar əsasən ətdə, süddə, kəsmikdə, pendirdə, ciyərdə, balıqda, yumurtada olur. Bir qədər az miqdarda çörəkdə, dənli və paxlalı bitkilərdə rast gəlir. İdmançı üçün həm heyvan və həm də bitki mənşəli zülalları qəbul etmək məqsədəuyğundur. Zülalın gündəlik qəbul etmə norması 110-160 qramdır. İdmançının bir kiloqram çəkisinə düşən zülalın miqdarı 1,5-2 qramdan hesablanır.

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

Karbohidratlar enerji mənbəyidir. 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 tələbat artır. Vitamin A kərə yağında, süddə, yumurtanın sarısında, ətdə, 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.

Yuxu - gecələr bədəndə ifraz edilən melatonin hormonu insanı yuxuya hazırlayır. Bu hormon insanın fiziki hərəkətlərini azaldan, onu yuxulu və yorğun edən, ruhən dincəldən təbii sakitləşdiricidir. Yuxu zamanı ürək döyüntüsünün və tənəffüsün ritmi yavaşlayır, qan təzyiqi aşağı düşür. Səhər olanda isə bu hormonun emalı dayanır və bədənə oyanmaq üçün xəbərdarlıq edilir.

Yuxu bədəndəki əzələlərin və başqa toxumaların bərpasına, 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 kimyəvi və inkişaf hormonları da yuxu vaxtı ifraz edilir. Buna görə insan kifayət qədər yatmadıqda immunitet sistemi bu vəziyyətdən dərhal təsirlənir və bədən xəstəliklər qarşısında müdafiəsiz qalır. İnsan iki gün yatmasa, onun diqqətini cəmləşdirməsi çətinləşir, o, başqa vaxtlara nisbətən daha çox səhv edir. İnsan üç gün yatmasa onda hallüsinasiyalar (qarabasmalar) başlayır və o, məntiqlə fikirləşə bilmək qabiliyyətini itirir.

Gündüz vaxtı görülən işlər gecə yavaşlayır, istirahət başlanır. 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.

Şəxsi gigiyena qaydalarının bünövrəsi kiçik yaşlarda valideyinlərimiz tərəfindən qoyulur. Gündəlik həyatda fərqi nə varılmayan gigiyenik səhvlər sonradan insan sağlamlığında

müxtəlif problemlərə yol açır. Bu baxımdan şəxsi gigiyena qaydalarında ev təmizliyi ilə yanaşı hər şey nəzərə alınmalıdır. Buna əməl olunarsa orqanizmə təsir edən bioloji, fiziki, kimyəvi təsirlər neytrallaşır, insan sağlamlığı qorunur. Bədəne qulluq bir neçə komponentdən ibarətdir. Orqanizmi çoxlu xəstəliklərdən müdafiə etmək üçün bizə kiçik yaşlarda yeməkdən əvvəl əl yumağı öyrədiblər. Əvvəllər həftədə bir dəfə duş qəbul etmək normal sayılırdısa, hazırda daha intensiv, demək olar ki, hər gün duş qəbul olunur. Hər səhər saçları daramaq təkcə saçları sağlam etmir, həm də başdakı qan dövranını da yaxşılaşdırır. Dişlərin təmizlənməsi yemək qalıqlarını təmizləməklə yanaşı, təravətli nəfəsi də təmin etmiş olur. Bu proses insanın bədəninin mikroblarla çirklənmədən qorumaq, təmizləmək deməkdir. Bu işə yuyunma ilə əldə edilir. İslamda profilaktik təbabətin xüsusiyyətlərindən biri ondan ibarətdir ki, o gigiyenani pərəstiş dərəcələrinə və müsəlmanları işə insanlar arasında ən təmiz təbəqə səviyyəsinə qaldırır.

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. Əliyev K., İdmanda qeyri-ənənəvi xüsusi hazırlıq, monoqrafiya., B., 2009.
5. Əliyev K., İdmanda şüurlu tədris, monoqrafiya., B., 2009.
6. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, I hissə, Bədən tərbiyəsinin ümumi əsasları, B., 2018.
7. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, bakalavrlar üçün dərs vəsaiti, B., 2010
8. Məcidov N.B., İdman nəzəriyyəsi, bakalavrlar üçün proqram., B., 2002.
9. Məcidov N.B., Cudo., təd vəs., B., 1992.
10. Məcidov N.B., Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası., B. 2010.. səh.118.
11. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası., B., 2004.
12. Həsənova Z.A., Cəfərov Q.M., İdmançı hazırlığının əsas cəhətləri və xüsusi prinsipləri., met.vəs., B., 1992.
13. Həsənova Z.A. İdman məşqinin dövrləşdirilməsi., met.vəs., B., 1990.
14. Барчуков И.С., Нестерев А.А., Физическая культура и спорт., методология, теория и спорт., М., изд. Академия., 2006., 526 стр.
15. Голубев В.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., 1982.
16. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И., Поединки на татами., Минск.,Полымя., 1987., стр.223.
17. Долин А.А., Попов Г.В., Кемпо-традиция воинских искусств., М., Наука., 1990., стр.430.

18. Кикнадзе А., Ты и твой противник., уч.пос., ФиС., Москва., 1977
19. Коренберг В.Б., Основы спортивной кинезологии., М., 2005., 232 стр.
20. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры., учебник., М., 2007., 463 стр.
21. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки., уч.пос., М., ФиС., 1977.
22. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов., уч.пос., Киев., Олимпийская лит., 1999.
23. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания., том Ы., учебник для ИФК., Москва., ФиС., 1976.
24. 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.

	Mündəricat	Səh
	İzahat vərəqi	
I. FƏSİL	İDMANIN MAHIYYƏTİ	
1.1.	İdmanda istifadə olunan terminlər və anlayışlar	
1.2.	İdmanın həyatda rolu	
1.3.	İdman növlərinin təsnifatı	
II. FƏSİL	İDMANÇININ HAZIRLIQ NÖVLƏRİ	
2.1.	İdmançının fiziki hazırlığı	
2.1.1.	Qüvvə qabiliyyətinin tərbiyə olunması	
2.1.2.	Sürət qabiliyyətinin tərbiyə olunması	
2.1.3.	Dözümlük qabiliyyətinin tərbiyə olunması	
2.1.4.	Cəldlik qabiliyyətinin tərbiyə olunması	
2.1.5.	Elastiklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması	
2.2.	İdmançının texniki hazırlığı	
2.3.	İdmançının taktiki hazırlığı	
2.4.	İdmançının psixoloji hazırlığı	
2.4.1.	İdmançının psixoloji hazırlığında diqqətin rolu	
2.4.2.	İdmançılarda diqqətin inkişaf etdirilməsi	
2.5.	İdmançının intellektual hazırlığı	
2.6.	İdmançının inteqral hazırlığı	
2.6.1.	İdmançıların yarışlara hazırlıq prosesində bioritmlər haqqında ümumi məlumat	
2.6.2.	İdmançıların yarış qabağı çəkələrinin nizamlanması	
III FƏSİL	İDMAN MƏŞQİ	
3.1.	İdmana seçmə	
3.2.	Məşq prosesinin planlaşdırılması	
3.2.1.	Operativ məşq planı	
3.2.2.	Cari məşq planı	
3.2.3.	Perspektiv məşq planı	
3.3.	İfrat məşq	
3.4.	Məşqin prinsipləri	
3.4.1.	Məşqin ümumi prinsipləri	

3.4.2.	Məşqin xüsusi prinsipləri	
3.5.	Məşqin metodları	
3.5.1.	Məşqin ümumpedaqoji metodları	
3.5.2.	Məşqin xüsusi metodları	
3.6.	Məşqə nəzarət	
3.6.1.	Pedaqoji nəzarət	
3.6.2.	Bioloji nəzarət	
3.7.	İdmançının bərpa olunması	
3.7.1.	Günəşin bərpaedici xüsusiyyətləri	
3.7.2.	Suyun bərpaedici xüsusiyyətləri	
3.7.3.	Havanın bərpaedici xüsusiyyətləri	
3.7.4.	Gigiyenik amillər	
İSTIFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLARIN SIYAHISI		