



**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI  
İDMANÇILARININ XXX YAY  
OLİMPİYA OYUNLARINA  
HAZIRLIQ KONSEPSİYASI**



Azərbaycan Respublikasının  
Gənclər və İdman Nazirliyi

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI  
İDMANÇILARININ XXX YAY  
OLİMPİYA OYUNLARINA  
HAZIRLIQ KONSEPSİYASI**

Bakı - 2010

**XXX YAY OLİMPİYA OYUNLARINA  
HAZIRLIQ HAQQINDA  
AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI PREZİDENTİNİN  
SƏRƏNCAMI**

Müstəqil Azərbaycan Respublikasında Olimpiya hərəkəti ildən-ilə geniş vüsət alır. Ölkəmizin idmançılarının 2008-ci il Pekin Olimpiadasında 1 qızıl, 2 gümüş və 4 bürünc medal əldə edərək böyük nailiyyət qazanması bunun parlaq təcəssümüdür.

Böyük Britaniyanın London şəhərində 2012-ci ildə keçiriləcək növbəti XXX Yay Olimpiya Oyunlarına Milli Olimpiya Komitəsi, Gənclər və İdman Nazirliyi, həmçinin müvafiq idman federasiyaları tərəfindən hazırlıq işləri aparılır. Müxtəlif irimiqyaslı yarışlarda idmançılarımızın son dövrlərdəki qələbələri və yeni gənc idmançılar nəslinin aşkar olunan potensial imkanları bu Olimpiya Oyunlarında yüksək nəticələr göstərilərək, əvvəlki mövqelərin daha da yaxşılaşdırılacağına inam yaradır.

Azərbaycanın milli olimpiya komandasının 2012-ci ildə London şəhərində keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına mütəşəkkil hazırlanması, bu mərhələdə onların rəsmi beynəlxalq yarışlara qatılması, lisenziyaların qazanılması və idmançıların London Olimpiadasında iştirakının lazımi səviyyədə təmin olunması məqsədi ilə **qərara alıram**:

**1. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti:**

**1.1.** Gənclər və İdman Nazirliyinin və Milli Olimpiya Komitəsinin təqdim etdiyi xüsusi proqramlara əsasən milli yığma komandaların XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığı mərhələsində təlim-məşq toplanışlarının keçirilməsi, idmançıların rəsmi beynəlxalq yarışlarda iştirakı, ölkədə lisenziya yarışlarının təşkili, Azərbaycan nümayəndə heyətinin Olimpiya Oyunlarında iştirakı və digər tədbirlərin həyata keçirilməsi ilə bağlı zəruri maliyyə vəsaitinin ayrılmasını təmin etsin;

**1.2.** bu Sərəncamdan irəli gələn digər məsələləri həll etsin.

**İlham Əliyev**  
**Azərbaycan Respublikasının Prezidenti**  
*Bakı şəhəri, 22 iyun 2010-cu il*

# **Azərbaycan Respublikası idmançılarının XXX Yay Olimpiya Oyunlarına Hazırlıq Konsepsiyası**

## **Mövzular**

- I. Olimpiya Oyunlarının tarixi və müasir dövrdə əsas tendensiyaları.
- II. Azərbaycan Olimpiya ailəsində.
- III. XXIX Pekin Yay Olimpiya Oyunları.
- IV. Dünyanın qabaqcıl dövlətləri arasında XXIX Yay Olimpiya Oyunlarının yekunlarına görə göstəricilərin nisbəti.
- V. London - XXX Yay Olimpiya Oyunlarının paytaxtı.
- VI. 2009-2012-ci illər ərzində Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf perspektivləri və onların reallaşdırılmasında ayrı-ayrı təşkilatların konkret vəzifələri.
- VII. Azərbaycan idmançılarının XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının əsas məqsəd və vəzifələri.
- VIII. Azərbaycan idmançılarının XXX Yay Olimpiya Oyunlarına mərhələlər üzrə hazırlığı.
- IX. XXX Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançılarının əmək (iş) qabiliyyəti və uyğunlaşma problemləri.
- X. Azərbaycan yığma komandalarının 2012-ci ilin Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının idman metodiki texnologiyası.
- XI. Yüksək səviyyəli idmançıların XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının layihələşdirilməsi (nəzəriyyə, metodika, təcrübi rəylər).
- XII. Azərbaycan idmançılarının London şəhərində keçiriləcək XXIX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıqlarının elmi-metodiki əsasları.

## **I. Olimpiya Oyunlarının tarixi və müasir dövrdə əsas tendensiyaları**

Olimpiya Oyunları 2700 illik tarixə malikdir. İlk antik oyunlar eramızdan əvvəl 776-cı ildə Pelopennes yarımadasındakı Olimp şəhərində keçirilib. Məramı sülhün və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi olan, ideyası ruhun və bədənin harmonik inkişafını təbliğ edən Olimpiya hərəkətinin yaranma tarixi məhz bu dövrə təsadüf edir. O vaxtdan əsrlər keçsə də bu ideyaların humanist mahiyyəti dəyişməmişdir.

Olimpiya Oyunlarını dünyanın yunan möcüzəsi adlandırırlar. Bu təsadüfi deyil. Olimpiya Oyunları qədim Yunanistanın ən seçilən və nüfuzlu bayramlarından biri sayılırmış. Olimpiya dövründə müharibələr dayanır, Olimpiya müqəddəs yer hesab olunurdu. Antik dövrlərdə atletlər gülüş, müxtəlif məsafələrə qaçış, disk, nizə və çəkil atma, üzgüçülük, sürətli qaçış, qoşqu yarışları, ağırlıqqaldırma və digər idman növlərində güclərini sınaırdılar. Yunan mənəblərində antik olimpiadalarda on səkkiz növ üzrə yarışların keçirilməsi haqqında məlumatlar göstərilmişdir. Yarışların sayı ilk olimpiadalarda az olmuş, sonralar artırılmışdır. Antik dövrlərdə oyunların keçirilməsində özünəməxsus qanunauyğunluqlar vardı. Homer dövründə yarışlar nüfuzlu şəxslərin təşəbbüsü ilə təşkil olunurdu. Dörd gün davam edən yarışlar zamanı 40 min nəfərlik tribunalar tamaşaçı ilə dolu olurdu. Yarışlarda azad insanlar və həm də yalnız kişilər iştirak etmək hüququna malik idilər. Olimpiya qalibləri dəfnə çələngi ilə mükafatlandırılır, onların şərəfinə şeirlər, mahnılar yazılır, onlara heykəllər qoyulurdu. Qaliblər qırmızı lent alaraq doğma vətənlərinə əsl qəhrəman, nüfuzlu şəxs kimi qayıdırdılar. Eramızın 393-cü ildə keçirilmiş 293-cü Olimpiya Oyunları çoxəsrlik oyunların sonuncusu olub. Roma imperatoru I Feodosi 394-cü ildə bu oyunların keçirilməsinə qəti qadağa qoyur və bu da Olimpiya oyunlarının süqutu ilə nəticələnir.

### **Olimpiya Oyunları 1500 il sonra**

Olimpiya Oyunları öz möhtəşəmliyi, olimpiya idealları isə saflığı ilə insanların qəlbində dərin iz buraxmışdı. Elə ona görə də Olimpiya Oyunlarının bərpası ideyası tez-tez ortaya atılmış, dünyanın müxtəlif

yerlərində belə oyunların təşkilinə cəhd göstərsələr də, bu oyunları əvvəlki möhtəşəmliyi və əzəməti ilə bərpa edə bilməmişlər. XIX əsrin sonlarında dünyada iqtisadi və mədəni əlaqələrin güclənməsi idmanın da inkişafına müsbət təsir göstərir. İri beynəlxalq yarışların təşkil edilməsi getdikcə vacib məsələyə çevrilirdi. Dövrünün görkəmli dövlət xadimi, fransalı baron Pyer de Kubertenin Olimpiya oyunlarını dirçəltmək ideyası dövrün tələbləri ilə səsləşirdi. Pyer de Kuberten Olimpiya oyunlarının bərpası ilə ardıcıl məşğul olur və 1892-ci ilin fevral ayında Sarbonna Universitetində oyunların bərpası haqqında ilk mühazirəsini oxuyur. 1894-cü il iyunun 23-də Amerika və Avropanın 12 ölkəsindən 2000 nümayəndənin iştirakı ilə “Olimpiya oyunlarının yenidən bərpası” üzrə Parisdə Beynəlxalq Atletika Konqresi keçirilir. Konqresdə həm də Olimpiya hərəkatının ali rəhbər orqanı olan Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) təsis edilir və komitənin ilk prezidenti yunan Demetrius Vikelas seçilir.

1503 illik fasilədən sonra - 1896-cı ilin 6 aprelində Afina şəhərində I müasir Olimpiya Oyunlarının startı verilir. Oyunlar aprelin 15-nə kimi davam edir. Açıılış mərasimi qədim Panafina stadionunda keçirilir. Mərasimdə yunan bəstəkarı Spiro Samaranın yazdığı Olimpiya himni ilk dəfə səslənir. Olimpiadanın ilk çempionu isə üç təkənla tullanmada ən yaxşı nəticə göstərən (13 m.71 sm.) Amerika idmançısı Ceyms Konolli olur.

Qadınlar isə Olimpiya Oyunlarına ilk dəfə 1900-cü ildə keçirilən Paris yarışlarında qatılırlar. İlk qadın Olimpiya çempionu ingilis tennisçisi Şarlota Kuper olub.

XX əsr planetimizdə Olimpiya hərəkatının çiçəkləndiyi, Olimpiya Oyunlarının sürətlə genişləndiyi əsr oldu. İllər keçdikcə bir çox ölkələrdə Olimpiya Oyunları daha geniş vüsət alaraq ümummilliyə malik bir hadisə kimi qəbul olundu. Olimpiya Oyunlarına hazırlıq və iştirak dövrlərinin rəhbərliyi, köməkliyi və nəzarəti altında həyata keçirilməyə başladı. Ölkənin Olimpiya Oyunlarında təmsil olunması beynəlxalq miqyasda xüsusi dəyərləndirilən hadisələrdəndir. İndi idmançıların Olimpiya Oyunlarındakı çıxışları, xüsusən də uğurları, Olimpiya hərəkatında fəal iştirakı ölkənin təkcə idman sahəsindəki gücü kimi qəbul olunmur. Bu dövlətin beynəlxalq nüfuzuna birbaşa təsir göstərərək dünyaya birliyində mövqeyi, mədəni inkişaf səviyyəsi kimi də dəyərləndirilir.

Bu göstərici ölkənin tanınmasında əsaslı rol oynayır. Ona görə də hər bir dövlət öz idmançılarının Olimpiya oyunlarındakı çıxışlarına böyük əhəmiyyət verir. Çünki Olimpizm daşdığı mənəvi dəyərlərlə, aşıladığı saf hisslərlə, dostluğu, qardaşlığı, qarşılıqlı anlaşmanı möhkəmləndirən ədalətli idman mübarizəsi ilə ümumbəşəri mahiyyət kəsb edir. Biz elə bir dövrdə yaşayıyıq ki, Olimpiya idealları bütün bəşəriyyəti bürümüş, milyonlarla insanın qəlbinə yol açmışdır. Bir əsrdən böyük tarixi olan müasir Olimpiya Oyunları çağdaş dövrümüzün ən böyük, ən mötəbər idman tədbirlərinin birincisidir. Yalnız Olimpiya Oyunları milliyyətdən, irqindən, dinindən, siyasi əqidəsindən asılı olmayaraq milyonlarla insanı bir yerə toplaya bilər. İndi bütün ölkələr Olimpiya Oyunlarına qatılır.

Olimpiya Oyunlarına dünyanın ən iri sənaye-ticarət firmalarının marağı və təsiri getdikcə daha da artmaqdadır. Sponsor fəaliyyətindən, telekanallardan və reklamlardan götürülən gəlir Olimpiya Oyunlarının təşkili və keçirilməsinə sərf edilən xərcin əsas hissəsini demək olar ki, ödəyir. Bu gəlirdən Olimpiya Oyunlarında yüksək nəticələr göstərmiş idmançılara Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin xüsusi təqaüdlərinin ayrılmasına, inkişaf edən ölkələrdə olimpiya idman növlərinin, beynəlxalq olimpiya əlaqələrinin və olimpiya idman infrastrukturunun inkişafına sərf olunur.

Olimpiya Oyunlarında ayrı-ayrı idman qurğularının inşası, texniki və idman avadanlığı ilə təchizatı, idmançılar tərəfindən istifadə olunan idman geyimləri, spesifik avadanlıq və ləvazimat istehsalçıları və beynəlxalq federasiyalar arasında yaranmış əlaqələri daha da inkişaf etdirir.

Olimpiya Oyunları qaliblərinin istifadə etdikləri xüsusi avadanlıqları istehsal edən müəssisələrlə həmin idmançılar arasında müqavilələrin bağlanması, onlara böyük məbləğdə pul mükafatlarının ayrılması artıq adi hala çevrilib.

İdman rekordlarının yenilənməsində, nəticələrin daha da yüksəlməsində elmin, təbabətin, informatikanın və texnikanın son nailiyyətlərindən getdikcə daha geniş formada istifadə olunur.

Olimpiya Oyunlarının qalibləri və mükafatçılarının xalq arasında şöhrəti, nüfuzu artmaqdadır. Dövlət təşkilatları, özəl və ictimai təşkilatlar onların məişət məsələlərini həll edərək, idmançılara böyük məbləğlər



də pul mükafatları təyin edir. Bir çox ölkələrdə bir neçə Olimpiya Oyunlarında yüksək nəticələr göstərmiş idmançılara həmin dövlətin “Milli qəhrəmanı” adı verilir, qaliblər və mükafatçılar medallarla təltif edirlər. Mükafatlandırmanın bu forması ölkəmizdə də geniş tətbiq edilir.

Olimpiadaların başlıca məqsədlərindən biri xalqlar arasında “sülh və dostluq” əlaqələrini sağlam ruhda möhkəmlətməyə yönəltməkdir. Olimpiya Oyunları öz ideyalarına sadıq qalaraq dünya xalqları arasında dostluğun, birliyin möhkəmləndirilməsinə, sülhün bərqərar olmasına çalışır.

Olimpiadaların açılış və bağlanış mərasimləri idmanın dünyada sülhün və əmin-amanlığın elçisi olduğunu olimpin ən uca zirvəsindən bütün bəşəriyyətə nümayiş etdirir.

## II. Azərbaycan Olimpiya ailəsində

Azərbaycanda tarixən milli idman növləri inkişaf edib. Vətənimizdə qılıncoynatma, oxatma, qurşaq tutub güləşmək geniş yayılıb. Təsadüfə deyil ki, sonralar Azərbaycan idmançıları ən böyük nailiyyətlərini məhz təkbətək idman növlərində qazanıblar.

Azərbaycanda olimpiya hərəkəti özünəməxsus tarixə malikdir. Əlbəttə 1952-ci ilədək SSRİ idmançıları Olimpiya Oyunlarına qatılmırdı. Nəticədə Azərbaycan idmançıları da bu oyunlarda iştirak etmək imkanına malik deyildilər. Ancaq ölkəmizdə Olimpiya Oyunlarında iştirak etmək istəyi həmişə olmuşdur. Hələ 1925-ci ildə Bakıda “Olimpiya oyunları” adı altında yarışların təşkili və keçirilməsi də fikrimizi təsdiq edir. Bu onu göstərir ki, Azərbaycanda Olimpiya Oyunlarına böyük maraq olmuş, ölkədə olimpizm dolayısı ilə təbliğ edilmişdir. Lakin real fakt budur ki, idmançılarımızın Olimpiya Oyunlarında iştirakı 1952-ci ildən başlanıb. Uzun müddət SSRİ-nin tərkibində olan ölkəmiz 1996-cı ilədək Olimpiya hərəkətinə müstəqil dövlət kimi qoşula bilməyib. Bu baxımdan Azərbaycan Olimpiya hərəkətini şərti olaraq üç dövrə bölmək mümkündür:

- Azərbaycan idmançılarının SSRİ yığma komandasının tərkibində Olimpiya Oyunlarında iştirak dövrü (1952-1988);
- Azərbaycan idmançılarının Müstəqil Dövlətlər Birliyinin yığma komandasının tərkibində Olimpiya oyunlarında iştirakı (1992);
- Azərbaycanın müstəqil dövlət kimi Olimpiya hərəkətinə qoşulması (1992-ci ildən sonra).

Olimpiya hərəkəti dövlət siyasətinin əsas hissələrindən biri kimi ölkənin inkişafına xidmət göstərir.

Azərbaycan Respublikası da bu dövlətlər arasındadır. Azərbaycan Respublikasında Olimpiya hərəkətinin daha geniş vüsət alması, Olimpiya proqramı üzrə təşkil edilən tədbirlərin ümumrespublika miqyasında həyata keçirilməsi, Olimpiya Oyunlarına respublika idmançılarının hazırlığının və iştirakının dövlət səviyyəsinə qaldırılması və ümummillə mahiyyətli hadisə kimi qəbul olunması 1996-cı ildən başlayaraq sonrakı dövrlərə təsadüf edir.

Belə ki, dövlət başçısı Olimpiya Oyunlarına hazırlıq haqqında sərən-

cam imzalayır. Respublika hökuməti səviyyəsində Təşkilat Komitəsi yaradılır. Olimpiya Oyunlarına hazırlığı və iştirakı təmin etmək üçün dövlət orqanları cəlb olunur.

Olimpiya Oyunlarına respublika idmançılarının hazırlığı və iştirakı nəinki müvafiq təşkilatların, həmçinin bütün ictimaiyyətin ümummilli tədbirinə, geniş hərəkətinə çevrilib. Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi, idman təşkilatları və federasiyaları ilə birgə səmərəli əməkdaşlığı öz uğurlu nəticəsini XXIX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq mərhələsində və Olimpiada zamanı da ən yüksək səviyyədə nümayiş etdirdi. XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında 12 idman növü üzrə 44 Azərbaycan idmançısı iştirak etmək hüququ qazandı.

### III. XXIX Pekin Yay Olimpiya Oyunları

XXIX Yay Olimpiya Oyunları 2008-ci il avqustun 8-dən 24-dək, Çin Xalq Respublikasının paytaxtı Pekin şəhərində keçirilmişdir. Oyunların bu şəhərdə keçirilməsi barədə qərar Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin 2001-ci il iyulun 13-də Moskvada toplanan 112-ci sessiyasında verilmişdi. Keçirilmiş səsvermənin nəticəsinə əsasən, Çin paytaxtı Toronto, Paris, İstanbul və Osakanı qabaqlamışdı. Oyunların Təşkilat Komitəsi 2003-cü ilin martında Çin Olimpiya Komitəsində 1985-ci ildən bəri göndərilən eskizlər arasından 30 layihəni seçərək Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinə göndərmişdi. Həmin layihələr arasından seçilən emblemin təqdimatı 2003-cü il avqustun 3-də Pekindəki Səma məbədində keçirilmişdi. Bu emblem “Rəqs edən Pekin” adını almışdı. O, üç hissədən ibarətdir: Olimpiya həlqələri, ingilis dilində “Beijing-2008” yazısı və idmançı fiquruna bənzəyən kaliqrafik üsulla yazılmış “çzin”(paytaxt) heroqlifi. Oyunların tilsimləri Olimpiadanın başlanmasına 1000 gün qalmış, 2005-ci il noyabrın 11-də elan edilmiş uğur işıqlarıdır (çin-fuval). Çin fəlsəfəsinə görə onların sayı 5-ə bərabərdir: balıq, nahəng panda, od, Tibet antilopu və qaranquş. Adları isə müvafiq olaraq Bey-bey, Çzin-çzin, Huan-huan, İn-in və Ni-nidir. Əgər bu adların birinci hissələrini ardıcıl oxusaq onda “Bey çzin huan in ni”, yəni “Pekin sizi salamlayır” ifadəsi alınacaq. Pekin Olimpiadasının “Bir dünya, bir arzu” şüarı isə 2005-ci il iyunun 26-də Çin Olimpiya Komitəsi tərəfindən elan olunmuşdu. Bu şüar 210000 variant arasından seçilmişdi.

XXIX Yay Olimpiya Oyunlarının bəzi yarışları Pekinlə yanaşı Honkonq, Tançzin, Çzindao, Çzinhuandao, Şanxay və Şenyən şəhərlərində də keçirilmişdi.

XXIX Yay Olimpiya Oyunları HD texnologiyası ilə yayımlanan ilk olimpiada olmuş və ekran başına təxminən 4 milyard tamaşaçı toplamışdı.

#### **IV. XXIX Pekin Yay Olimpiya Oyunlarının yekunlarına görə dünyanın qabaqcıl dövlətləri arasında göstəricilərin nisbəti**

XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında 204 dövlət, 11560 nəfər idmançı (6645 kişi və 4915 qadın) 800 mətbuat nümayəndəsi, 9101 rəsmi və digər şəxslər (o cümlədən, təşkilatçılar, məşqçilər, həkimlər, alimlər və digər texniki personallar) iştirak etmişdir. Çernoqoriya, Marşall adaları və Tuvalu komandaları ilk dəfə bu oyunlarda debüt etmişlər. Olimpiada-da 87 ölkə medal qazanmışdır. Qızıl medal qazanmış ölkələrin sayı isə 55 olmuşdur. Pekin Olimpiya Oyunlarında 43 dünya rekordu, 132 olimpiya rekordu göstərilmişdir.

XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında 38 idman növü üzrə keçirilən 302 yarışda 958 (302 qızıl, 303 gümüş və 353 bürünc) medal uğrunda yarışlar keçirilmişdir.

Bundan əvvəlki 2004-cü ilin XXVIII Afina Yay Olimpiya Oyunlarında həmin göstəricilər aşağıdakı kimi olmuşdur.

- <i>iştirakçı dövlət</i>	- 202
- <i>iştirakçılar</i>	- 10888 idmançı
- <i>rəsmi şəxslər</i>	- 7798
- <i>idman növü</i>	- 37
- <i>medalların sayı</i>	- 929

XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında yenə də əvvəlki oyunlarda liderlik edən dövlətlər fərqlənmişlər: Çin, ABŞ, Rusiya, Böyük Britaniya, Almaniya, Avstraliya, Cənubi Koreya, Yaponiya, İtaliya, Fransa.

Sidney və Afina Olimpiya Oyunlarının qalibi olan Amerika Birləşmiş Ştatları 36 qızıl, 37 bürünc və 36 bürünc medalla bu dəfə Olimpiya Oyunlarına ev sahibliyi edən Çinin mill olimpiya komandasını yalnız sayə görə qabaqlaya bilmiş, keyfiyyətə görə isə ikinci yeri tutmuşdur.

Rusiyanın milli olimpiya komandası isə 23 qızıl, 21 gümüş və 28 bürünc medalla yenə də dünya dövlətləri arasında III yeri tutmuş, Avropa ölkələri arasında isə liderliyi öz əlində saxlamışdır.

Afina Olimpiadasında 10-cü yeri tutmuş Böyük Britaniya bu oyunlar-

da daha yaxşı nəticələr qazanaraq (19 qızıl, 13 gümüş, 15 bürünc) həm keyfiyyətə, həm də sayə görə 4-cü yerdə qərarlaşmışdır.

Əvvəlki oyunlardan fərqli olaraq artıq bir sıra qabaqcıl idman dövlətləri (Braziliya, Yamayka, Keniya, Slovakiya və s.) daha yaxşı nəticələr göstərməyə başlamışlar.

İştirakçılarının say çoxluğuna görə digər ölkələrdən fərqlənən bir sıra böyük dövlətlər ya həddindən artıq az medal qazanmış, ya da ümumiyyətlə medalçılar sırasına düşə bilməmişlər. Onların sırasında Belçika 104 idmançı ilə keyfiyyətə görə 46-cı, sayə görə 57-ci, Portuqaliya 85 idmançı ilə keyfiyyətə görə 49-cu, sayə görə 57-ci, İsveç 135 idmançı ilə keyfiyyətə görə 56-cı, sayə görə 38-ci, Xorvatiya 109 idmançı ilə keyfiyyətə görə 57-ci, sayə görə 38-ci, Yunanistan 156 idmançı ilə keyfiyyətə görə 59-cu, sayə görə 44-cü, Cənubi Afrika Respublikası 143 idmançı ilə keyfiyyətə görə 75-ci, sayə görə 69-cu, Misir 104 idmançı ilə keyfiyyətə görə 82-ci, sayə görə 69-cu yerləri tuta bilmişlər.

Pakistan, Suriya, Filippin və s. bu kimi bir sıra böyük əhali sayına malik olan dövlətlər isə ümumiyyətlə, medalçılar sırasına düşə bilməmişlər.

Müstəqil Dövlətlər Birliyinə üzv olan ölkələrdən yalnız Türkmənistan oyunlarda heç bir medal qazana bilməmişdir. MDB dövlətləri arasında Rusiyadan sonra daha yaxşı nəticələrə Ukrayna nail ola bilmişdir. Afina Olimpiadasında cəmi 9 qızıl medal qazanan ukraynalılar bu dəfə 7 qızıl, 5 gümüş, 15 bürünc medal əldə edərək keyfiyyətə görə 11-ci, sayə görə isə 9-10-cu yerləri bölüşdürmüşlər. Pekin Olimpiadası Belarus və Gürcüstan idmançıları üçün də uğurlu olmuşdur. Belarus bu yarışlarda 4 qızıl, 5 gümüş və 10 bürünc medal, Gürcüstan isə 3 qızıl və 3 bürünc medal qazana bilmişdir.

Pekin Olimpiadasında idmançılarımız 7 medal qazanaraq (1 qızıl, 2 gümüş və 4 bürünc) dünya ölkələri arasında keyfiyyətə görə 39-cu, sayə görə isə 27-ci yerlərə layiq görülmüşlər. Avropa ölkələri arasında isə Azərbaycan keyfiyyətə görə 20-ci, sayə görə isə 15-ci yeri tutmuşdur. MDB ölkələri arasında Azərbaycan keyfiyyətə görə 6-cı, sayə görə 5-ci, müsəlman ölkələri arasında isə Qazaxstan (2 qızıl, 4 gümüş və 7 bürünc) və Türkiyədən (1 qızıl, 4 gümüş və 3 bürünc) sonra keyfiyyətə və sayə görə 3-cü olmuşdur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan Pekində birinci qızıl medalı alan ilk müsəlman ölkəsi olmuşdur.

Aşağıdakı cədvəldə medal əldə etmiş dünya dövlətlərinin keyfiyyətə və saya görə qazandıqları medallar haqqında məlumatlar verilmişdir:

**Cədvəl №1**  
**Pekin Olimpiadasında medal qazanan ölkələr**

Medal əyarına görə sıra №-si	Medal qazanan ölkələr	qızıl	gümüş	bürünc	cəmi	Medal sayına görə sıra №-si
1.	Çin	51	21	28	100	
2.	ABŞ	36	38	38	110	1
3.	Rusiya	23	21	28	72	3
4.	Böyük Britaniya	19	13	15	47	4
5.	Almaniya	16	10	15	41	6
6.	Avstraliya	14	15	17	46	5
7.	Cənubi Koreya	13	10	8	31	8
8.	Yaponiya	9	6	10	25	11
9.	İtaliya	8	10	10	28	9
10.	Fransa	7	16	17	40	7
11.	Ukrayna	7	5	15	27	10
12.	Hollandiya	7	5	4	16	16
13.	Yamayka	6	3	2	11	20
14.	İspaniya	5	10	3	18	14
15.	Keniya	5	5	4	14	18
16.	Belarus	4	5	10	19	13
17.	Rumıniya	4	1	3	8	25
18.	Efiopiya	4	1	2	7	27
19.	Kanada	3	9	6	18	14
20.	Polşa	3	6	1	10	21
21–22.	Macarıstan	3	5	2	10	21
	Norveç	3	5	2	10	21

23.	Braziliya	3	4	8	15	17
24.	Çexiya	3	3	0	6	30
25.	Slovakiya	3	2	1	6	30
26.	Yeni Zelandiya	3	1	5	9	24
27.	Gürcüstan	3	0	3	6	30
28.	Kuba	2	11	11	24	12
29.	Qazaxıstan	2	4	7	13	19
30.	Danimarka	2	2	3	7	27
31-32.	Monqolustan	2	2	0	4	44
	Tayland	2	2	0	4	44
33.	KXDR	2	1	3	6	30
34-35.	Argentina	2	0	4	6	30
	İsveçrə	2	0	4	6	30
36.	Meksika	2	0	1	3	51
37.	Türkiyə	1	4	3	8	25
38.	Zimbabve	1	3	0	4	44
39.	Azərbaycan	1	2	4	7	27
40.	Özbəkistan	1	2	3	6	30
41.	Sloveniya	1	2	2	5	38
42-43.	Bolqarıstan	1	1	3	5	38
	İndoneziya	1	1	3	5	38
44.	Finlandiya	1	1	2	4	44
45.	Latviya	1	1	1	3	51
46-49.	Belçika	1	1	0	2	57
	Dominikan Respublikası	1	1	0	2	57
	Estoniya	1	1	0	2	57
	Portuqaliya	1	1	0	2	57
50.	Hindistan	1	0	2	3	51
51.	İran	1	0	1	2	57
52-55.	Bəhreyn	1	0	0	1	69



	Kamerun	1	0	0	1	69
	Panama	1	0	0	1	69
	Tunis	1	0	0	1	69
56.	İsveç	0	4	1	5	38
57-58.	Xorvatiya	0	2	3	5	38
	Litva	0	2	3	5	38
59.	Yunanıstan	0	2	2	4	44
60.	Trinidad və Tobaqo	0	2	0	2	57
61.	Nigeriya	0	1	3	4	44
62-64.	Avstriya	0	1	2	3	51
	İrlandiya	0	1	2	3	51
	Serbiya	0	1	2	3	51
65-70.	Əlcəzair	0	1	1	2	57
	Baham adaları	0	1	1	2	57
	Kolumbiya	0	1	1	2	57
	Qırğızıstan	0	1	1	2	57
	Mərakeş	0	1	1	2	57
	Tacikistan	0	1	1	2	57
71-78.	Çili	0	1	0	1	69
	Ekvador	0	1	0	1	69
	İslandiya	0	1	0	1	69
	Malayziya	0	1	0	1	69
	CAR	0	1	0	1	69
	Sinqapur	0	1	0	1	69
	Sudan	0	1	0	1	69
	Vyetnam	0	1	0	1	69
79.	Ermənistan	0	0	6	6	30
80.	Çin Taypeyi	0	0	4	4	44
81-87.	Əfqanıstan	0	0	1	1	69
	Misir	0	0	1	1	69

	İsrail	0	0	1	1	69
	Moldova	0	0	1	1	69
	Mavrikiya	0	0	1	1	69
	Toqo	0	0	1	1	69
	Venesuela	0	0	1	1	69
Cəmi:		302	303	353	958	

## **V. XXX Yay Olimpiya Oyunlarının paytaxtı - London**

London Böyük Britaniyanın paytaxtıdır. Bu böyük şəhər Britaniya adalarında yerləşir. Onun ərazisi 1579 kvadrat kilometrdir. Şəhərin əhalisi 7 milyondan çoxdur. Əhalisinin sayına görə dünyada 14-cü yerdə, Avropada isə Moskvadan sonra 2-ci yerdədir. Avropa Birliyi ölkələri arasında 1-ci mövqeni tutur. Böyük Britaniyanın bütün sahələrində - mədəni, siyasi və iqtisadi həyatında Londonun xüsusi çəkisi var. Dünyanın ən nəhəng hava limanlarından sayılan Xitrou aeroportu və Temza dəniz limanı burada yerləşir.

London 0 meridianında yerləşir. Londonun 2 əsas rayonu - işgüzar mərkəz hesab olunan Siti və adminstrativ mərkəz Vestminsterdir.

### **Londonun qeyri-rəsmi adı**

İngilislər öz şəhərlərini hərfi mənada “Böyük tüstü” mənasını verən “The Big Smoke” adlandırırlar. Bu ad şəhərin üzərində yaranan tüstü ilə əlaqədardır. Londonun digər qeyri-rəsmi adı “The Great Wen”dir. Bu hərfi mənada “Əhəlicə sıx şəhər” deməkdir. Şəhərin rayonlarını bəzən məcazi mənada adlandırırlar. Məsələn, “Kvadrat sevgili”.

Britaniya imperiyası dövründə London çox vaxtlar dünyanın paytaxtı, 60-cı illərdə isə “Parıldayan şəhər” adlandırılmışdır.

### **Coğrafiyası**

Londonun ərazisi 1579 km-dir. Onun koordinatları: 51° 30' orta enlikdə və 0007' qərb uzunluğunda yerləşir. Cənub qərbdən şərqə qədər London Şimal dənizinə tökülən, gəmiçilik üçün əlverişli sayılan Temza çayı ilə əhatə olunur.

### **İqlimi**

Londonun iqlimi mülayim dəniz iqlimidir. İlin çox günləri burada tutqun keçir. Buna baxmayaraq, Londonda yağıntıların miqdarı Roma və Sidneylə müqayisədə azdır. Londonda qar qışda belə nadir hadisədir. Burada ən yüksək temperatur (+38°) 2003-cü ildə qeydə alınıb.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, Londonun mərkəzində temperatur şəhər kənarından fərqli olaraq 50C yüksək olur.

**Hər ay üçün iqlim normalarının cədvəli:**  
**Cədvəl № 2**

<b>Aylar</b>	<b>Orta günorta temperatur (°C)</b>	<b>Orta gecə temperatur (°C)</b>	<b>Yağımın miqdarı (mm)</b>	<b>Rütübətlik (%)</b>
Yanvar	+6,7	+0,4	76	88
Fevral	+7,1	+0,5	51	84
Mart	+9,9	+1,5	61	79
Aprel	+12,6	+3,4	54	73
May	+16,3	+6,3	55	72
İyun	+19,6	+9,3	57	70
İyul	+21,7	+11,3	45	72
Avqust	+21,4	+10,4	56	75
Sentyabr	+18,8	+8,8	68	80
Oktyabr	+15	+6,4	73	85
Noyabr	+10,1	+2,8	77	88
Dekabr	+7,7	+1,3	79	89

2001-ci ilin son siyahıya alınmasına görə Londonun 70% əhalisi özünü avropalı, 60% britaniyalı (daha dəqiq ingiltərəli, şotlandiyalı), 3% isə irlandiyalı hesab edir. Digərləri isə 8,5% təşkil edir. Londonun 11% əhalisini zəncilər (5,5% afrikalılar, 5% kariblər, 1% digərləri), 10%-ni Cənubi Asiya və Yaxın Şərqdən gəlmələr təşkil edir.

Əhalinin 27%-i Avropa Birliyinin sərhədlərindən kənarında dünyaya göz açmışdır. Hər üç London məktəblisindən biri ingilis dilini doğma dili hesab etmir.

Londonda əhalinin ən böyük hissəsini (58%) xristianlar təşkil edir. İkinci yeri 8%-lə islam dininə ibadət edənlər tutur. Sonra induizm (4%), iudoizm (2%) və başqa dinlərə sitayiş edənlər (13%) təşkil edir. 15% əhali ateistlərdir.

Londonda müsəlmanlar kompakt şəkildə Tauer-Xemletsdə və Nyu-hemdə yaşayırlar. Böyük induist icmaları Xepou və Brenttin şimal-qərb hissəsində, sikhilər isə əsas etibarilə şəhərin şərq və qərbi hissəsində

yaşayırlar. İudeylər isə Londonun şimalında yerləşən Stenford-Xildə və Qolders-Qrində məskunlaşmışlar.

### **Şəhər nəqliyyatı**

Londonda ictimai nəqliyyat çox yüklənib. Buna görə də nəqliyyat sisteminin genişləndirilməsi nəzərdə tutulur. Genişlənmənin daha bir şəkəki 2012-ci ildə London Olimpiadasının keçiriləcəyi dövrə planlaşdırılıb. Londona 3 əsas nəqliyyat növü var - metro, avtobus və taksı.

London şəhər nəqliyyatına “Transport for London” bələdiyyə xidməti məsuliyyət daşıyır. O metro, tramvay və avtobusları işə salır, şəhər taksilərinin və su nəqliyyatının lisenziyalaşdırılması ilə məşğul olur.

London metrosu dünyada ən qədim hesab edilir. O, 1868-ci ildən işə başlamışdır və hər gün 3 milyon nəfəri daşıyır. London metrosu mərkəzdən kənarlara doğru hərəkət edən 12 xətti birləşdirir.

Londona “klassik” metrodan əlavə 1987-ci ildən etibarən Docklands Light Railway (yəni yüngül metro) fəaliyyət göstərir. Yüngül metro klassik metrodan onunla fərqlənir ki, o əsas etibarilə tunellərdə yox, estakadalarda yerləşir. Qatarlar avtomatik rejimlə hərəkət edir. Bundan başqa Londonun klassik metrosu ilə yüngül metro arasında yerdəyişməni həyata keçirmək üçün bir neçə stansiya da vardır.

Əvvəllər Londona böyük şəbəkəyə malik olan tramvay sistemi işləyirdi, lakin 1952-ci ildən fəaliyyətini dayandırılıb. Şəhər kənarında - Kroydonda müasir tramvay sistemi - Tramlink fəaliyyət göstərir. Perspektivdə şəhər mərkəzinin yaxınlığında əlavə tramvay xətlərinin tikilməsi nəzərdə tutulur. 2006-cı ildə West London Tramlink və Cross River Tramlink xətləri açılıb.

Londona ictimai təyinatlı su nəqliyyatı da var. Şəhərin su marşrutu sistemi “London River Services” adlanır.

Məşhur qara rəngli London taksiləri 70 il öncə olduğu kimi görünür. Hal-hazırda Londona taksı xidmətini müasir avtomobillər həyata keçirir. Şəhər ətrafındakı küçələrdə hərəkət əsas etibarilə avtomobillərlədir. Londona sürətli hərəkət üçün nəzərdə tutulmuş şossələr və daxili dairəvi avtomobil yolu var.

Londona 5 aeroport var: Xitrou, Qutvik, daha kiçik - Stansted və Luton, həmçinin biznesmenlər üçün çarter reyslərini həyata keçirən London-Siti.

## **Londonda təhsil**

Londonda 378 000 nəfər tələbə təhsil alır ki, onlardan yarısı Böyük Britaniyada ən böyük hesab edilən London Universitetində oxuyurlar. Bu universitetin tərkibinə 20 kollec və bir sıra institutlar daxildir. Digər böyük ali məktəblər bunlardır: Oksford Universiteti, Kembric Universiteti, Vestminster Universiteti, London Şərq Universiteti, Saut-Bank Universiteti.

## **Muzeylər və kitabxanalar**

Bütün muzeylər əsas etibarilə Cənubi Kensingtonda yerləşir. Burada təbiətşünaslıq muzeyi, Viktoriya və Abberta muzeyi, Elm muzeyi var. Diqqətəlayiq muzeylər arasında 7 milyondan çox eksponatı olan Britaniya muzeyini, eləcə də London milli qalareyasını, məşhur madam Tyussonun mum fiqurlar muzeyini, həmçinin Şerlok Holms muzeyini göstərmək olar. Digər bir muzey - Bukengem sarayı ildə bir ay qonaqlar üçün açıq olur. Londonda Milli Britaniya kitabxanası fəaliyyət göstərir.

## **Teatrlar**

Londonun klassik musiqi teatrları çox populyardır. Bura II Yelizavetta teatri, Koroleva opera teatri, “Oldviç” Şekspir teatri və Milli teatr aiddir.

## **Mühüm idman qurğuları**

Uemblidə stadion, Uimblondada tennis kortları, Ensomda ippodrom var.

Şəhər rəhbərliyi və Britaniya hökumətinin 2012-ci il Yay Olimpiya Oyunları və Paralimpiya Oyunları iştirakçıları üçün istifadəyə verəcəyi arenaların bir çoxunda təmir-tikinti işləri başa çatıb. Olimpiada zamanı Londonda Olimpiya parkı, Olimpiya kəndi və Olimpiya media-mərkəzi əsas diqqət mərkəzində olacaq. Bundan başqa şəhərin Stratford adlanan hissəsində Olimpiya stadionu, London Olimpiya Velodromu, Su idman növləri mərkəzi, Olimpiya basketbol və həndbol arenaları idmançıların ixtiyarında olacaq.

## **Arxitektura abidələri**

London arxitekturası özündə bir çox stilləri - Normandan tutmuş Post-modernizmə qədər birləşdirir. Orta əsrlərin bir çox abidələri 1666-cı

ildə baş vermiş yanğın nəticəsində məhv olmuşdur. Bir çox abidələr isə II Dünya müharibəsi illərində dağıdılmışdır. Normand arxitekturası İngiltərəyə Vilhelm tərəfindən gətirilmişdir. Bu üsulla tikililər arasında Londonda ən məşhuru hal-hazırda tarix muzeyi olan Tauerdir. Londonda Qildholl (London korporasiyalarının binası), İngilis bankının binası, Buringem sarayı (200 il ərzində ingilis krallarının iqamətgahı olmuşdur), Vestminster sarayı (Parlament binası), Uaytholl sarayı, Vestminster abbatlığı (tacqoyma mərasimləri üçün nəzərdə tutulur) abidələri vardır.

**VI. 2009-2012-ci illər ərzində  
Azərbaycan Respublikasında bədən  
tərbiyəsi və idmanın inkişaf perspektivləri  
və onların reallaşdırılmasında ayrı-ayrı  
təşkilatların konkret vəzifələri**

İlk dəfə ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin təşəbbüsü ilə hazırlanaraq qəbul olunan “Bədən tərbiyəsi və idman” haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu xalqımızın sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması sahəsində dövlət orqanlarının və ictimai təşkilatların yerini, vəzifəsini və səlahiyyətlərini konkret olaraq müəyyən etmişdir.

Bu qanunun 1-ci maddəsinə əsasən respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi Azərbaycan Respublikasının dövlət siyasətinin tərkib hissələrindən biridir.

Bu sahədəki inkişaf keçən illərlə müqayisədə aşağıdakı cədvəldə (cədvəl №3) göstərilib:

**Cədvəl № 3**

№	Göstəricilər	İllər üzrə			
		2000	2004	2008	Plan 2012
1.	Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların ümumi sayı	355189	539582	542601	570000
	o cümlədən qızların sayı	82918	147942	128775	150000
2.	İnkişaf etdirilən idman növlərinin sayı	67	74	74	75
3.	Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı ilə məşğul olan təşkilatların ümumi sayı	628	853	767	900
	o cümlədən:				
	a) bədən tərbiyəsi kollektivləri	455	651	529	600
	b) idman cəmiyyətləri və klubları	122	138	174	200
	c) idman federasiyaları	51	64	64	66
4.	Uşaq-gənclər idman məktəblərinin sayı	175	204	204	210
5.	İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları UĞİM-nin sayı	16	17	19	20



6.	UGİM və İOEUGİM-də məşğul olanların ümumi sayı o cümlədən qızlar	94052 15502	107524 18709	119848 24841	120000 26000
7.	Məşqçi-müəllimlərin sayı	4020	4593	4280	4800
8.	Bədən tərbiyəsi və idman kadrlarının sayı	12335	12420	15422	16000

Respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı məlum olduğu kimi əsasən iki sahədə, yəni kütləvi bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və yüksək idman ustalığı üzrə aparılır.

Dünyanın qabaqcıl dövlətlərinin təcrübəsi göstərir ki, dövlət himayəsi və təminatı olmadan bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının tələb olunan səviyyədə həyata keçirilməsi qeyri-mümkündür. Bu məsələnin respublikamızda müsbət həlli məhz ümummilli liderimiz Heydər Əliyevin dövlət rəhbərliyinə gəldiyi dövrə təsadüf edir. Məhz bu illərdən başlayaraq ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi, beynəlxalq standartlara cavab verən olimpiya komplekslərinin və digər idman qurğularının inşasına start verilmişdir. Ümummilli liderimizin həyata keçirdiyi geniş miqyaslı işlər Möhtərəm Prezidentimiz İlham Əliyev tərəfindən yeni məzmununda və yeni formada davam etdirilmişdir. Qətiyyətlə demək olar ki, Azərbaycan idmanının və respublikada Olimpiya Hərəkətinin inkişaf dövrü 1997-ci ildən başlamışdır. İdmançılarımız Olimpiya Oyunlarında, dünya və Avropa çempionatlarında ölkəmizin idman şərəfini ləyaqətlə qorumuş, ilbəl medalların sayını artırmışlar. Digər sahələrdə də - dövlətlərlə beynəlxalq əməkdaşlığın genişlənməsi, maddi-texniki bazanın möhkəmlənməsi, idman növlərinin daha geniş coğrafi məkanda inkişaf və təbliğ olunması - yenə də dövlətin göstərdiyi hədsiz qayğının təsdiqedici amilidir.

Təbii ki, beynəlxalq əlaqələrin düzgün qurulması ölkəmizin dünya miqyasında tanınması ilə yanaşı onun beynəlxalq olimpiya hərəkətində də fəal iştirakını stimullaşdırmış, bu hərəkətin inkişafı qarşısında geniş perspektivlər açmışdır. Bunun nəticəsində də indi Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti yüksək inkişaf mərhələsindədir. Ötən olimpiadalarda əldə olunmuş nailiyyətlər bunun bariz göstəricisidir. Son Pekin Olimpiya Oyunlarında isə idmançılarımızın möhtəşəm uğurları bir daha sübut etdi ki, ölkəmizdə idmanın yüksək səviyyədə inkişafı təsadüf yox, məqsəd-

yönlü strateji hazırlığın məntiqi nəticəsidir. Bizim, əgər belə demək mümkünsə, indi böyük bir idman lobbimiz vardır.

Pekin Olimpiya Oyunları başa çatıb, London Olimpiadasına hazırlıq başlanıb. Bu hazırlığın ən yüksək səviyyədə aparılması üçün lazım olan nə varsa həyata keçiriləcəkdir. Sözsüz ki, ölkəmizdə keçiriləcək kütləvi ölkə yarışları və müxtəlif idman növləri üzrə təşkil ediləcək beynəlxalq yarışlar da bu hazırlığın tərkib hissəsidir. Bu günə qədər 28 Olimpiya İdman Kompleksi, eləcə də Mingəçevir şəhərində “Kür” Olimpiya Tədris-İdman Mərkəzi idmançılarımızın ixtiyarına verilib. Və bu şəbəkənin möhtərəm prezidentimizin şəxsən özünün rəhbərliyi altında möhkəmləndirilməsi və genişləndirilməsi prosesi davam edir. Bu inkişaf tempi göstərir ki, yaxın gələcəkdə respublikamızın hər bir rayon və şəhərində gənclərimiz öz idman ustalıqlarını məhz dünya standartları ilə səsleşən belə gözəl olimpiya komplekslərində artırmağa imkan tapacaqlar.

Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində yüksək inkişafın əldə olunmasında dövlət və ictimai təşkilatların rolu danılmazdır.

Hazırkı konsepsiya 2009-2012-ci illər ərzində Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında bilavasitə iştirak edəcək dövlət və ictimai təşkilatlar arasında konkret vəzifə bölgüsünü aparmış, onların səlahiyyətlərini və aralarındakı əlaqələri tənzimləyən prinsipləri müəyyənləşdirmişdir.

Dövlət orqanları və ictimai təşkilatların respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafındakı fəaliyyətlərinin aşağıda veriləcək prinsip və formalar üzrə qurulması respublika idmançılarının 2009-2012-ci illər ərzində beynəlxalq yarışlara, Avropa və dünya çempionatlarına, ən başlıcası isə XXX Yay Olimpiya Oyunlarına keyfiyyətli hazırlığının və uğurlu çıxışlarının təmin edilməsinə tam zəmin yaratmış olacaq.

Müasir mərhələdə Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı dövlət idarəetmə və icra hakimiyyəti orqanı sayılan Gənclər və İdman Nazirliyi, Milli Olimpiya Komitəsi, idari mənsubiyətli və ictimai əsaslarla fəaliyyət göstərən idman təşkilatları, klubları, təhsil müəssisələri, idman növləri üzrə respublika federasiyaları və digər idman yönümlü təşkilatlar tərəfindən həyata keçirilir.

Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının bir-biri ilə sıx bağlı olan iki prinsipi - “Böyük idman” (Yüksək idman ustalığı) və “Kütləvi idman” (Kütləvi bədən tərbiyəsi, sağlamlıq) bu təşkilatların fəaliyyətlərini

müvafiq surətdə formalaşdırır və istiqamətləndirir. Onların fəaliyyətlərinin koordinasiyası və tənzimlənməsi, aralarındakı əməkdaşlığın əlaqələndirilməsi, imkan və səylərindən düzgün və səmərəli istifadə olunması bədən tərbiyəsi və idmanın bütövlükdə inkişafının təmin edilməsində əsas və mühüm amillərdən biridir.

Əhalinin, xüsusən böyüməkdə olan gənc nəslin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, fiziki cəhətdən güclü olmasına, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanmasına tələb olunan imkan və şəraitlərin təmin edilməsi bu sahədə fəaliyyət göstərən təşkilatlarla işin yeni prinsip və formalar əsasında qurulmasını tələb edir.

Bu faktorları nəzərə alaraq, 2009-2012-cü illər ərzində Azərbaycan Respublikasının bədən tərbiyəsi və idman hərəkətində, XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq prosesində dövlət orqanları və ictimai təşkilatlar arasında səlahiyyət və vəzifələr aşağıdakı qaydada müəyyən olunur:

### **Xalqın sağlamlığının möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsi və idmanın kütləviliyinin təmin edilməsi sahəsi üzrə**

#### **Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi:**

- Azərbaycan xalqının milli mənəvi dəyərlərinə əsaslanan sağlam həyat tərzinin bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə əhali arasında aşılmasını həyata keçirir. Bu məqsədlərin həyata keçirilməsinin təmin edilməsinə nəzarət edir, direktiv sənədlər, normativ aktlar və s. sənədlərin hazırlanmasını həyata keçirir. Respublikada kütləvi sağlamlıq məqsədli tədbirləri, kompleks spartakiadaları təşkil edir və maliyyələşdirir. Bədən tərbiyəsi və idmanın təhsil sistemini yaradır, elmi-tədqiqat işlərinin aparılmasını, kadr hazırlığını təmin edir. Təhsil ocaqlarında, idarə və müəssisələrdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafını təmin edən idman təşkilatları ilə sıx əlaqə yaradır. Onların fəaliyyətini tənzimləyir və əlaqələndirir. İdman təşkilatlarının yaradılmasında və fəaliyyətlərinin təşkilində bilavasitə iştirak edir. İdman növlərinin inkişafına, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanmasına şərait yaradır.

#### **İdman cəmiyyətləri:**

- Xidmət sahələri üzrə idarə və müəssisələrdə, əmək kollektivlərində, tədris müəssisələrində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafını təmin edir.

Bu məqsədlə təşkilatlarda xüsusi qurumların (bədən tərbiyəsi kollektivləri, idman klubları və s.) yaradılmasına köməklik göstərir. Bədən tərbiyəsi kollektivləri və idman klubları zəhmətkeşlərin, təhsil alan gənclərin sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsini və onların müntəzəm idman məşğələlərinə cəlb edilməsini təmin edir. İdman cəmiyyətlərinin xidmət sahələri üzrə baş idarələrin sifarişləri əsasında onların kollektivləri arasında kompleks spartakiadalar, kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri planlaşdırır və keçirir. Gənclər və İdman Nazirliyinin (yerli idarələrin), Milli Olimpiya Komitəsinin keçirdikləri tədbirlərdə öz nümayəndələrinin iştirakını təmin edir. İdman cəmiyyətləri idmanın kütləviliyinin uşaq və gənclər arasında daha da planlı surətdə təmin edilməsi məqsədilə uşaq-gənclər idman məktəbləri sistemini yaradır. İdman qurğularından səmərəli istifadə olunmasını və qurğuların saxlanılmasını təmin edir.

#### **İdarə və müəssisələr:**

- Orada işləyənlərin və onların ailə üzvlərinin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün tələb olunan şərait və imkanları yaradırlar. Bu imkanların həyata keçirilməsinin təmin edilməsi məqsədi ilə kollektiv üzvü olduqları idman cəmiyyətləri ilə sıx əlaqə saxlayır, onlarla müvafiq müqavilə və sifarişlər əsasında işi qururlar. Təşkilatlarda bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman işləri əsasən idarənin hesabına maliyyələşdirilir.

### **XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq məsələləri üzrə yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması sahəsi üzrə**

#### **Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi:**

- Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması sahəsində Milli Olimpiya Komitəsi, idman federasiyaları və idman təşkilatları ilə birlikdə fəaliyyət göstərir; Respublika yığma komandalarının heyətlərinin, məşqçilər şurasının tərtibində və təsdiqində, hazırlıq planlarının hazırlanmasında iştirak edir; ayrı-ayrı idman növləri üzrə müvafiq federasiyalarla birlikdə Respublika yarışlarının keçirilməsini, yığma komandaların beynəlxalq yarışlara ezam edilməsini təmin edir; Olimpiya dövrü üçün Respublikanın vahid idman təsnifatını təsdiq edir, təsnifatın tələblərinə riayət edilməsini təmin edir; idman növlərinin qaydalarına uyğun olaraq Res-

publika yarışlarının əsasnamələrini təsdiq edir; Respublika yığma komandalarının beynəlxalq yarışlardakı çıxışlarının yekunlarını təhlil və müzakirə edir, müvafiq qərarlar qəbul edir; yığma komandaların üzvləri və daha perspektivli idmançılar üçün təqaüdlər ayırır; yarış qaydalarının, müqavilələrin kobud surətdə pozulmasına, Azərbaycan idmanına xələl gətirən hərəkətlərə görə idman təşkilatlarına, komandalara, ayrı-ayrı idmançı, məşqçi və hakimlərə qarşı intizam sanksiyasını tətbiq edir; Azərbaycan Respublikasının idmançılarının anti-dopinq qaydalarına riayət etmələrinə nəzarət edir və təmin edir.

### **Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi:**

- Yüksək səviyyəli idmançıların idman ustalıqlarının artırılmasını, beynəlxalq yarışlara hazırlığını təmin edir, onların Avropa, dünya çempionatlarında və Olimpiya Oyunlarında uğurlu çıxışlarının Gənclər və İdman Nazirliyi, respublika idman federasiyaları və idman təşkilatları ilə birlikdə həyata keçirilməsini təmin edir; Gənclər və İdman Nazirliyi, idman federasiyaları ilə birlikdə ayrı-ayrı idmançıların yüksək səviyyədə hazırlanması üzrə idman təşkilatları ilə birgə işi qurur; Azərbaycan idmançılarının Olimpiya Oyunlarına hazırlıq planlarının həyata keçirilməsinə rəhbərlik və nəzarət edir; yığma komandaların üzvlərini, namizədləri və məşqçiləri xüsusi təqaüdlə (əmək haqqı) təmin edir, onların sosial-məişət məsələlərinin həllində bilavasitə iştirak edir; Olimpiya ehtiyatı hazırlığı işlərini əlaqələndirir, idman təşkilatlarının bu sahədəki fəaliyyətlərinə köməklik göstərir və nəzarət edir; Olimpiya idman bazası və qurğularının yaradılması və genişləndirilməsini həyata keçirir.

### **İdman təşkilatları:**

- Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığı ilə bilavasitə məşğul olur, Respublikanın yığma komandalarına ehtiyat qüvvələrinin hazırlanmasını mütamadi olaraq təmin edirlər. Bu məsələlərlə daha sıx və peşəkar səviyyədə xüsusi qurumlar (ixtisaslaşdırılmış mərkəzlər, uşaq-gənclər idman məktəbləri və s.) və idman klubları məşğul olurlar. Adları çəkilən təşkilatlar bu sahədə öz fəaliyyətlərini Milli Olimpiya Komitəsi, Gənclər və İdman Nazirliyinin, eləcə də respublika idman federasiyalarının sifarişləri əsasında qururlar. Respublikanın yığma komandalarına hazırlanmış idmançının yığma komandada hazırlıq prosesində iştirak edir,

onun üçün proqnozlaşdırılmış nəticələrin reallaşdırılmasına məsuliyyət daşıyırlar. 2009-2012-ci illər üçün müəyyən edilmiş “dayaq idman növləri”nin tələb olunan səviyyədə inkişafını təmin edir, əsas imkan, səy və diqqətlərini bu idman növləri üzrə yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanmasına yönəldirlər. Respublika yığma komandasının heyətinə, məşqçilər şurasının tərkibinə təsdiq edilmiş idmançı və məşqçinin digər klublara keçid məsələlərini bir qayda olaraq Gənclər və İdman Nazirliyi, Milli Olimpiya Komitəsi və idman növləri üzrə müvafiq respublika federasiyaları ilə razılaşıdırırlar.

### **İdman növləri üzrə respublika federasiyaları:**

- Müvafiq idman növünün respublikada inkişaf etdirilməsində, perspektivli və yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanmasında, respublika yarışlarının keçirilməsində əhəmiyyətli rol oynayırlar; Respublika yığma komandalarının tərkibini və məşqçilər heyətini komplektləşdirir, beynəlxalq yarışlara, Olimpiya Oyunlarına hazırlığın illik və perspektiv planlarını tərtib edir, Milli Olimpiya Komitəsinə, Gənclər və İdman Nazirliyinə təsdiqə təqdim edirlər; yığma komandaların təlim-məşq prosesini təşkil edir, prosesin hazırlıq planlarına uyğun olaraq keçirilməsinə nəzarət edirlər; Yığma komandaların və ayrı-ayrı idmançıların nəticələrini proqnozlaşdırır, hazırlıq səviyyələrini qiymətləndirir, yekunları təhlil edirlər; yığma komandalara yüksək səviyyəli idmançıların və ehtiyat qüvvələrin hazırlanması məqsədilə idman təşkilatları ilə birgə əməkdaşlıq göstərir, onlara bu işlərin təmin edilməsi üçün müvafiq sifarişlər təqdim edirlər; məşqçi-müəllimlərin peşə səviyyələrinin artırılması və təkmilləşdirilməsi üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası ilə birlikdə təcrübi seminarlar və kurslar təşkil edirlər; yığma komandalara sponsorların cəlb edilməsi sahəsində iş aparır, komandaların tələbatlarının ödənilməsi üçün kommersion fəaliyyəti göstərir; yığma komandaların beynəlxalq yarışlara hazırlığı və iştirakını təmin edir, məşqçilərin və idmançıların əmək haqqlarının müəyyən edilməsi və ayrılması məsələlərini həll edirlər; yığma komandaların idman geyimi və xüsusi idman avadanlığı ilə təchiz olunmalarını Gənclər və İdman Nazirliyi və Milli Olimpiya Komitəsi ilə birlikdə həyata keçirirlər; yığma komandalara təsdiq edilmiş idmançıların başqa klublara keçid məsələlərinə nəzarət edir və öz rəylərini bildirirlər.

**VII. Azərbaycan idmançılarının  
XXX Yay Olimpiya Oyunlarına  
hazırlığının əsas məqsəd və vəzifələri**

- XXX Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan Respublikasının iştirak edəcəyi idman növlərinin müəyyənləşdirilməsi;
- Olimpiya Oyunlarında iştirak edəcək Olimpiya yığma komandasına namizədlərin təsdiq edilməsi;
- Olimpiya yığma komandasına daxil edilmiş idmançıların təşkilati, elmi-metodiki işlərinin, məişət məsələlərinin, maliyyə təminatının planlı şəkildə həyata keçirilməsi;
- təlim-məşq proseslərinin elmi-metodiki əsaslarla mərhələlər üzrə həyata keçirilməsinin təmin edilməsi;
- Olimpiya Oyunlarına hazırlığın həyata keçirildiyi idman qurğularının müasir tələblərə uyğun maddi-texniki təchizatının təmin edilməsi;
- Olimpiya yığma komandalarına namizəd və ehtiyat idmançılarla işləyən məşqçi və mütəxəssislərin ixtisas səviyyələrinin mütəmadi olaraq artırılması və təkmilləşdirilməsinin həyata keçirilməsi.

## **VIII. Azərbaycan idmançılarının XXX Yay Olimpiya Oyunlarına mərhlələr üzrə hazırlığı**

Azərbaycan idmançılarının 2012-ci ildə Londonda keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığı 2009-2012-ci illərdə 4 mərhələdə həyata keçirilməlidir.

### **I mərhələ - 2009-cu il**

1. Dayaq idman növlərinin və dayaq idman bazalarının müəyyənləşdirilməsi.
2. Ayrı-ayrı idman növləri üzrə XXX Yay Olimpiya Oyunlarına namizəd idmançıların müəyyənləşdirilməsi.
3. Ayrı-ayrı idmançıların illik və perspektiv hazırlıq planlarının təsdiqi.
4. İdmançıların məşq və yarış vaxtı fəaliyyətlərinin müasir parametrlərə uyğun formalaşdırılması.
5. Təlim-məşq toplanışı və yarış günlərinin aylar və bütövlükdə mərhələlər üzrə konkret bölüşdürülməsi.
6. XXX Yay Olimpiya Oyunlarına namizəd idmançıların hərtərəfli tibbi müayinədən və dopinq nəzarətindən keçirilməsinin təmin olunması.

### **II mərhələ - yanvar, 2010-cu il - avqust, 2011-ci il**

1. Olimpiya Oyunlarında iştirak etmək hüququ qazana biləcək real idman növləri qrupunun müəyyənləşdirilməsi və bu idman növləri üzrə hazırlığı davam etdirən namizəd-idmançıların göstəricilərinin ilkin proqnozlaşdırılması.
2. Fiziki, texniki-taktiki, psixoloji, funksional hazırlıqlı yüksək ixtisaslı idmançıların London Olimpiya Oyunlarının qalib və mükafatçılarına proqnozlaşdırılan nəticələrinə uyğun gələn parametrlərinin mənimsənilməsinə istiqamətləndirilmiş hərəkətverici potensialının formalaşdırılması, inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi.
3. Olimpiya yarışlarına ekvivalent olan yarış fəaliyyətinin parametrlərinin modelləşdirilməsi.
4. Azərbaycan yığma komandalarının tərkibinin 2012-ci ilin Olimpiya



ya Oyunlarında mükafata layiq yerlər tuta biləcək real namizədlərlə komplektləşdirilməsi.

5. XXX Yay Olimpiya Oyunlarına namizəd idmançıların hərtərəfli tibbi müayinədən və doping nəzarətindən keçirilməsinin təmin olunması.

### **III mərhələ - sentyabr, 2011-ci il - may, 2012-ci il**

1. Proqnozlaşdırılan yarış fəaliyyətinə uyğun olaraq idmançıların hərəkətverici potensialının optimallaşdırılması, idmançıların yüksək yarış hazırlığının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi.
2. 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında iştirak etmək üçün Beynəlxalq və respublika idman federasiyaları tərəfindən müəyyən olunmuş yoxlama normativlərinin və seçilmə meyarlarının (şərtlərinin) yerinə yetirilməsi.
3. Olimpiya Oyunlarında iştirak etmək üçün idman növləri üzrə Azərbaycan yığma komandalarının son tərkibinin formalaşdırılması və seçmə yarışlar mərhələsinin keçirilməsi.
4. XXX Yay Olimpiya Oyunlarına namizəd idmançıların hərtərəfli tibbi müayinədən və doping nəzarətindən keçirilməsinin təmin olunması.

### **IV mərhələ - iyun-avqust, 2012-ci il**

#### **XXX Yay Olimpiya Oyunlarına bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsi:**

1. Yarış hazırlığının yüksək səviyyəsinin əldə olunması.
2. İqlimə uyğunlaşma tədbirlərinin hesabına yarış hazırlığının yüksək səviyyəsinin qorunub saxlanması şəraitinin təmin olunması, idmançıların bərpa olunması, daimi psixoloji statusun qorunması ("qələbəyə inam").
3. Bilavasitə Olimpiya yarışlarında idmançıların əldə edilmiş hərəkətverici potensialının və psixoloji hazırlığının reallaşdırılması.
4. 2012-cü il London Olimpiya Oyunlarının mükafatçıları və qalibləri səviyyəsində yüksək idman nəticələrinin əldə olunması.

İdmançıların olimpiya hazırlığının müasir sistemi onların fiziki keyfiyyətlərini və hərəkətverici qabiliyyətlərini lazımı vaxtda - 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında maksimal səviyyəyə çatdırmaqdan ibarətdir.

Hazırlığın optimal idarə olunması 3 qrup vəzifənin həlli üzərində qurulur:

### **1. Proqnozlaşdırma.**

- a) idman hazırlığının məqsədinin işlənib hazırlanması. Bu Olimpiya Oyunlarının mükafatçıları və qaliblərinin yarış fəaliyyətinin (nəticələrinin) proqnozudur;
- b) idmançıların yarış fəaliyyətinin model xarakteristikalarının hazırlığın mərhələ və dövrlərində işlənib hazırlanması.

### **2. Modelləşdirmə.**

Bu, hər şeydən öncə idmançıların hazırlıqlarının (fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və funksional) əsas tərəflərinin model xarakteristikalarının strukturunun və tərkibinin işlənib hazırlanmasıdır. Hazırlığın əsas tərəflərinin modelləşdirilməsinə uyğun olaraq, “hazırlıq modeli”, müxtəlif mərhələlər və dövrlər üçün məşq planları və proqramları da işlənib hazırlanır.

### **3. Texnologiya.**

Bilavasitə idman təcrübəsində məşq planlarının və proqramlarının reallaşdırılması özlüyündə vacib element sayılan “idarəetmə bloku” kimi başa düşülür. Bu - idmançıların hazırlıqlarının müxtəlif tərəflərinin testləşdirilməsi, vəziyyətin və “model”lə müqayisənin təhlili (hazırlığın müxtəlif tərəflərinin model xarakteristikalarının strukturu və tərkibi), “korrektə edən təsirlər”in işlənib hazırlanması və reallaşdırılmasından ibarətdir (idman məşqlərinin plan və proqramlarının və məqsədli kompleks proqramların bütövlükdə və hazırlığın müxtəlif mərhələ və dövrlərində korreksiyası).

Dünyada və Azərbaycanda yüksək nəticələr idmanının inkişafının təhlili, Azərbaycan idmançılarının ötən Olimpiya Oyunları tsiklində (2004-2008-ci illər) və 2004-cü ildə (2008-ci il Olimpiya Oyunlarına hazırlıq mərhələsinin birinci dövrü) hazırlıq təcrübələrinin öyrənilməsi yüksək ixtisaslı idmançıların tərbiyəsinin təməlini qoyan prinsipləri, əsas təmayül və istiqamətləri üzə çıxarmağa imkan verir.

Bu hər şeydən öncə:

1. İdmançıların hərəkətverici potensialının təkmilləşdirilməsi, inkişaf

və formalaşdırılmasının üstünlüyü və onun əsas yarışlarda effektiv reallaşdırılmasıdır. Bu spesifik məşq vasitə və metodlarının tətbiq edilməsi, onların həcm və intensivliyə görə uyğunlaşması ilə, fəndlərin çətinlik və yeniliyi ilə, yerinə yetirilməsi şərtləri ilə, texniki-taktiki ustalığ və psixoloji gərginlik ilə əldə edilir.

2. Yarış və məşq yüklərinin, bərpaetmə vasitələrinin, inkişafın üstün və seçici metodlarının kompleksliyi (optimal uyğunluqda) və fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsidir.
3. “İnkişafetdirici” hazırlıqdır. Hansı ki, bu prosesdə proqnozlaşdırılan yarış səviyyəsini üstələyən xüsusi fiziki hazırlığın yüksək səviyyəsi, texniki vərdişlərin geniş dairəsi, taktiki bacarıq və psixoloji dözümlülük formalaşır.
4. Hazırlıq sisteminin “idarə olunması”dır. Bu, tərtib edilmiş proqramların aşağıdakı vəzifələr əsasında optimal planlaşdırılmasını və operativ korreksiyasını irəli sürür:
  - a) idmanın inkişafının təməüllərinin, qabaqcıl idman təcrübələrinin hər zaman öyrənilməsi;
  - b) inventarın, avadanlıqların modernləşdirilməsi, idman məşqlərinin vasitə və metodlarının rasionlaşdırılması;
  - c) idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin bərpa edilməsi və yüksəldilməsi üçün fiziomüalicəvi, dietik, farmakoloji vasitələrdən istifadə edilməsi;
5. Umumi fiziki (atletik) hazırlığın rolunun gücləndirilməsi aşağıdakılar üçün baza kimi götürülür:
  - “sədd”lərin (psixoloji, fiziki, texniki - taktiki və digər) dəf edilməsi;
  - yüksək intensivliyə malik məşq və hazırlıq vasitələrinin bərpası və “kompensasiya” edilməsi;
6. Əsas yarışlarda idman mübarizəsinin ekstremal situasiyalarına effektiv uyğunlaşma şərtlərinin bir neçə dəfə modelləşdirilməsi və spesifik hərəkətverici fəaliyyətin parametrlərinin bilavasitə məşq və yarış proseslərində təqlid edilməsi (təsəvvür edilməsi) ilə əldə edilir.

Bütün idman növləri üçün xarakterik olan bu metodik prinsip və əsasnamələr ayrı-ayrı idman növləri və idman növləri qruplarında yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığında bir sıra spesifik metodiki xüsusiyyətlərlə modifikasiya edilir.

## **İdman növləri üzrə yığma komandaların və onların fəaliyyətlərinin idarə olunması**

XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığın ilkin mərhələlərindən başlayaraq yığma komandaların tərkibinə bacarıqlı, ümidverici idmançıların cəlb olunmalarının təmin edilməsi, onlarla aparılan hazırlıq işlərinin təşkilinin effektivliyini artırmaq məqsədilə aşağıdakı kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsi vacibdir:

1. Şəhər və rayonlarda gənclər və idman (baş) idarələri ilə birgə idman yönümlü təşkilatlarda olimpiya dayaq idman növlərinin müəyyən edilməsi;
2. Dayaq idman növləri üzrə ehtiyat qüvvələrin hazırlığı və idman ustalığının artırılması;
3. Tənəzzüldə olan və inkişaf edən idman növlərinin respublikada daha geniş təbliğinin təmin edilməsi, bu növlər üzrə respublika miqyaslı yarışların sayının artırılması, ümidverici idmançıları müəyyən edib, onların hazırlığının intensiv, elmi-metodiki prinsiplər əsasında xüsusi proqram üzrə aparılmasının təmin edilməsi;
4. Azərbaycan yığma komandalarının və ehtiyat qüvvələrin 2009-2012-ci illər ərzində hazırlığının Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi, Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi, respublika idman federasiyaları və idman yönümlü təşkilatlar ilə birlikdə həyata keçirilməsinin təmin edilməsi;
5. Yığma komanda üzvlərinin hərtərəfli hazırlığının qiymətləndirilməsi, onların olimpiya dövrünün konkret yarışları üçün yığma komandaların tərkibinə daxil edilmələrinin mümkünliyünün müəyyənləşdirilməsi;
6. Olimpiya yığma komandalarına namizəd üzvlərin aşağıdakı prinsiplər üzrə seçilməsinə nail olunması:
  - a) rəsmi yarışlarda nəticələri sabit olan idmançılar;
  - b) çətin yarış şəraitində son imkandan belə istifadə edən, möhkəm iradəyə malik olan və dözümlülük göstərən idmançılar;
- c) 2009-2012-ci illərdə əsas rəqibləri üzərində qələbə qazanan idmançılar və s.

## **IX. XXX Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançılarının iş (əmək) qabiliyyəti və uyğunlaşma problemləri**

Məlum olduğu kimi, hava faktorları (xüsusilə ətraf mühitin yüksək rütubətliliyi) yarış zamanı idmançıların çıxışını xeyli çətinləşdirir, bu xüsusilə uzun müddət yüksək iş qabiliyyəti tələb edən idman növlərində özünü göstərir. Bu şəraitdə, əzələ fəaliyyətinin gərgin işi zamanı (iş, əsas etibarilə aerob və aerob-anaerob xarakterli) onun davamının (əmək səmərəliliyi) limitini təmin edən əsas faktor, “termotənzimləyici sisteminin aparıcı orqanlarının hissə-hissə və ya tam sıradan çıxması”dır.

Ətraf mühitin belə şəraitində hərəkətverici reaksiyalar vaxtı, tək əzələ qısalmalarının sürəti (hərəkətlər), tempi (tezliyin), hərəkətlərin, cəldlik qabiliyyətinin, görmə dəqiqliyinin mahiyyəti dəyişərək idman məşqlərinin “əsəb-əzələ qavramasında sınıması” baş verir.

Bununla əlaqədar, Azərbaycan idmançılarının XXX London Yay Olimpiya Oyunlarında uğurlu çıxışı probleminin aktuallığı, onların iş (əmək) qabiliyyəti səviyyəsinin qorunub saxlanması, inkişafı və effektiv reallaşması əsas etibarilə yarışların yeni iqliminə uyğunlaşmanın zəruriliyi ilə şərtlənir.

Beləliklə, idmançıların Londonda əhval-ruhiyyələrinə, iş qabiliyyət-lərinə və nəticələrinə mənfi təsir göstərə biləcək əsas amillər qrupuna ilk növbədə nisbi isti iqlimin və yüksək rütubətliliyin təsirini aid etmək lazımdır.

4-cü cədvəldə “hava təsnifatının” fraqmenti göstərilmişdir; bu təsnifatın əsasını “alın dərisinin temperaturuna yaxın olan dərinin orta temperatur” üzrə insanın istilik vəziyyətinin qiymətləndirilməsi, təşkil edir. Məhz bu göstəriciyə görə “komfortlu istilik vəziyyəti” müəyyən olunur.

**Cədvəl №4**  
**Havanın təsnifatı**

Sınıf	Dərinin temperaturu (hərərət)	İstilikduyma	Tər ayrılması q/saat	Temperatur (hərərət) yükü
4 – İ	34	Çox isti	750 – dən çox	Hədsiz isti
3 – İ	34	İsti	750 – 400	Böyük
2 – İ	34	Çox isti	400 – 200	Düşünülmüş
1 – İ	33 – 34	İsti	200 – 150	Zəif
K	31– 33	Komfort	150 – 100	Yoxdur
1 – 4 – S	23 – 22	"Sərin"dən "soyuq" a qədər	0	Zəifdən hədsizə qədər
1– 4 – ÇS	23–19	"Sərin"dən "çox soyuq" a qədər	0	Zəifdən hədsizə qədər

4-cü cədvəldən görüldüyü kimi, K və İ-1 hava təsnifatı həyat fəaliyyəti (idman fəaliyyəti) üçün daha uyğundur. 1-4-S və 1-4-ÇS hava təsnifatlarının orqanizmə termotənzimləyici yükün təsiri sakitdən (komfortdan) hədsiz dərəcədə enməyə doğru irəliləmədir (cədvəldə fərqləndirilmişdir). Məhz bu hava şəraitlərinin (hava təsnifatlarının) təsiri iyul - avqust aylarında London üçün xarakterikdir.

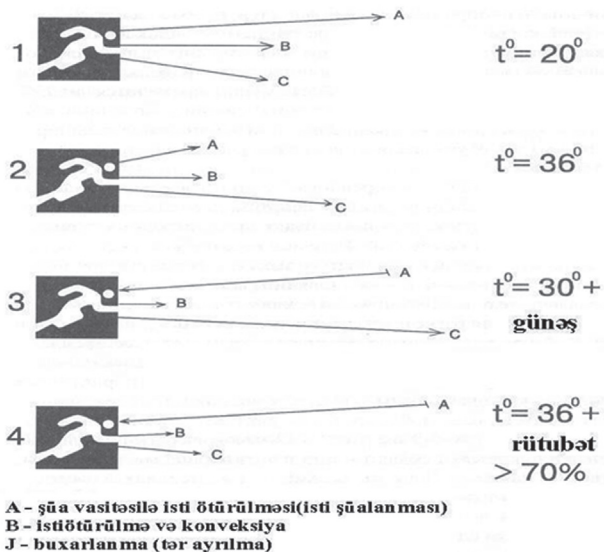
**Cədvəl №5**  
**Londonun İqlimi**

Ay	Orta günorta t <sup>o</sup> (C)	Orta gecə t <sup>o</sup> (C)	Yağıntının miqdarı (mm)	Rütübətliklik (%)
Yanvar	+6,7	+0,4	76	88
Fevral	+7,1	+0,5	51	84
Mart	+9,9	+1,5	61	79
Aprel	+12,6	+3,4	54	73
May	+16,3	+6,3	55	72
İyun	+19,6	+9,3	57	70

İyul	+21,7	+11,3	45	72
Avqust	+21,4	+10,4	56	75
Sentyabr	+18,8	+8,8	68	80
Oktyabr	+15	+6,4	73	85
Noyabr	+10,1	+2,8	77	88
Dekabr	+7,7	+1,3	79	89

Belə bir şəraitdə xarici mühitdən əlavə rütubətin gəlməsi ilə termotenzimləyici mexanizmlərin müəyyən dərəcədə gərginliyi qeydə alınır. Əzələlərin gərgin fəaliyyəti zamanı (məşq prosesi və idman yarışları) bu vəziyyət nəzərəcarpacaq dərəcədə dəyişir və orqanizmin sürətlə isinməsinə gətirib çıxarır.

İsinmənin xüsusi təhlükəsi rütubətli hava şəraitində daha çox məşq edən və yarışan idmançılarda baş verir. Aşağıdakı şəkildə müxtəlif hava şəraitlərində insan orqanizminin istilik dəyişkənliyi yolları sxemlərlə göstərilmişdir.



*Şəkil 1. Müxtəlif hava şəraitində insan orqanizminin istidəyişkənliyi*

Rütubət yığılmasının yüksəkliyi orqanizmdə metabolizm proseslərinin intensivliyi, tarazlaşdırmanın əsəb və qumoral mexanizmlərinin vəziyyəti ilə müəyyən olunur, lakin hər şeydən çox əzələ fəaliyyətinin intensivliyindən, yerinə yetirilən işin davamlılığından və böyüklüyündən asılıdır. Əzələ fəaliyyəti bütün əldə olunan istiliyin 75 %-ni təşkil edir, intensiv əzələ fəaliyyəti zamanı isə bu göstərici 90 %-ə qədər yüksəlir.

Məşq və yarış fəaliyyəti təcrübəsi, yüksək ixtisaslı idmançıların həyat tərzini göstərir ki, Londonda sutkaların çox hissəsini qeyri-isti hava dövrləri təşkil edəcəkdir. Əgər idmançılar gecə yarısı, axşamçağı və yaxud səhər tezdən (gərgin məşq və yarışlardan sonra idmançıların bərpa olunma və istirahət dövrü) qənaətbəxş hava şəraitinə malik bir yerdə olsalar, bu zaman gündüz - “aktiv yarış və məşq vaxtı”- onların çoxu (xüsusilə açıq stadionlarda çıxış edənlər) ətraf mühitin xoşagəlməyən - həddindən artıq rütubətliyə malik hava şəraitinə məruz qalacaqlar.

İdman təcrübəsindən məlum olduğu kimi, yüksək rütubətə malik ətraf mühit, idmançıların iş (əmək) qabiliyyətinə, xüsusilə, dözümlülük nümayiş etdirilən idman növlərində neqativ təsir göstərir. Məsələn, mütəxəssislər müəyyən ediblər ki, marafon qaçışı zamanı rütubətin hər yüksələn dərəcəsi idmançının idman nəticəsini orta hesabla 45-60 saniyə aşağı salır.

İntensiv hərəkətverici fəaliyyət zamanı əzələlərdə yaranmış rütubət *“bədənin üst qatında yerləşmiş (burada da onun soyuması baş verir) genişlənmiş qan damarlarından şəbəkəyə isti qanla çıxarılır”*.

Əzələ fəaliyyəti zamanı konveksiyanın (hava axını ilə bədənin dolması, şəkil 1. 1-ci və 2-ci variantlar) sayəsində orqanizmdə əmələ gələn rütubətliyin 1/3 hissəsi kənar edilir. Lakin konveksiya rütubət çıxarması ətraf mühitin rütubətinin 75-80% olduğu vaxt, yəni bədənin səthinin temperaturuna bərabər temperatura qədər baş verə bilər. Ətraf mühitin rütubəti dərinin temperaturundan yüksək olduğu zaman, idmançının orqanizmi əlavə dolan hava ilə qızır və bu vaxt istilik ayrılması əsas etibarilə bədənin üst qatının tərləməsi hesabına həyata keçirilir (şəkil 1, variant 2 və 3). Tər ayrılması (buxarlanması) tər sekresiyasının intensivliyi və ətraf mühitin rütubətliyi ilə izah olunur - belə ki, havada rütubətlik nə qədər çox olsa, bədənə tər ayrılması (buxarlanması) bir o qədər də az olur.

Yüksək rütubətlik şəraitində tər buxarlanmağa imkan tapmır, bədə-



nin başqa yolları ilə ifraz olunur. Orqanizmin termotənzimləyicisinin bu “damcılanan” üsulu o qədər də effektiv deyildir, lakin onun sürətli deqitratasiyasına (su azlığı şəkil 1, 4-cü variant) gətirib çıxarır. Bununla bərabər, müəyyən su azlığı məlum olduğu kimi nəzərəcarpacaq dərəcədə iş (əmək) qabiliyyətinin azalmasına gətirib çıxarır, uzunmüddətli və intensiv yarışlar və məşq prosesi zamanı orqanizmin hədsiz dərəcədə qızmasına səbəb olur.

Su azlığı və onu müşayiət edən bədən temperaturunun yüksəkliyi ürək - damar sisteminin fəaliyyətini çətinləşdirir və öz növbəsində “işin maya dəyərini” artırmaqla mahiyyət etibarilə orqanizmin iş (əmək) qabiliyyətini aşağı salır.

Artıq 3% deqitratasiya zamanı (orqanizmin bu su azlığı səviyyəsi bir qayda olaraq 1,0-1,5 saat davamlılı intensiv əzələ fəaliyyəti zamanı xarakterikdir - veloidman növündə, yüngül atletikada qaçış zamanı, idman yerışı, idman oyunları və s. idman növlərində) idman məhsuldarlığı müəyyən dərəcədə azalır, əzələ zəifliyi, əsəb gərginliyi müşahidə olunur.

4-5% deqitratasiya zamanı (suyun bədənədən tər vasitəsilə 2,5-4,0 litr ayrılması) son dərəcə yorulma, hərəkətin və psixikanın koordinasiyasının dəyişkənliyi və gūnvurmanın yüksək ehtimalı üzə çıxır.

Beləliklə, göstərilədiyi kimi, bəzi digər səbəblərdən asılı olmayaraq, idmançıda (məsələn, marafon - qaçışı ilə məşğul olan) 5% deqitratasiya ilə bədənin temperaturu finişə çatdığı zaman ən azı 410C olacaqdır, hansı ki, bu zaman bədənin temperaturunun səviyyəsi gūnvurmanın yaranması dərəcəsinə çatır.

Fiziki yük zamanı intensiv tərləmə bədənədən duzun itirilməsinə də səbəb olur. Lakin bu da məlumdur ki, idmançının rütubətli iqlimə uyğunlaşmış təri, qanın plazması ilə müqayisədə 3 dəfə az duz təşkil edir. Və bu bir daha sübut edir ki, fiziki iş zamanı intensiv tərləmə suya nisbətən duzun daha az ifraz olunması ilə müşahidə olunur.

Bununla əlaqədar hesab olunur ki, yüksək səviyyəli (təcrübəli) idmançılarda duzun tərlə bərabər itirilməsi o qədər də böyük deyildir və təcili olaraq yenidən bərpaya ehtiyacı duyulmur. “Heç bir empirik sübut əsas vermir ki, fiziki məşq zamanı elektrolit və duz həblərinin, dərmanlarının qəbulu iş qabiliyyətini yaxşılaşdırır və qıcolmanı aradan qaldırır”. Bundan əlavə, istifadə olunan və qəbul edilən mayədə natrium duzunun (adi xörək duzu) yüksək miqdarı əlavə olaraq ürək döyüntülə-

rinin zəifləməsinə artırır, idman iş qabiliyyətini aşağı salır.

İdman təcrübəsi, idmançıların rütubətli hava şəraitində çıxışları, xüsusi elmi - praktik tədqiqatlar kifayət qədər dəqiq sübut edir ki, iş prosesində məhz su çatışmazlığının aradan qaldırılması idmançının iş (əmək) qabiliyyətinin yüksək səviyyədə qorunmasını real təmin edə bilər. Belə hesab edirlər ki, *“Esu itirilmələrinin tam bərpa olunması isti hava şəraitində iş zamanı bədən temperaturunun artmasına və ürək döyüntülərinin azalma tezliyinə gətirib çıxarır”*.

Beləliklə, rütubətli hava şəraitində idman fəaliyyəti zamanı orqanizmin dehidratasiyasına imkan verən (nəzərəçarpan tərləmə) idman növlərində, yüksək iş (əmək) qabiliyyətinin qorunub saxlanması əsas etibarilə su itkisinin yerinin doldurulması səviyyəsindən, (hansı ki, bu çox vacibdir) qəbul edilən mayenin elektrolit tərkibindən deyil, onun miqdarından asılıdır.

Rutubətin stress yaratdığı şəraitdə uzunmüddətli fiziki aktivlik zamanı (xüsusilə dözümlülük nümayiş etdirilən idman fənləri, oyun idman növləri və s.) su balansının qorunub saxlanması zəruriliyi orqanizmin bütün digər tələblərindən (energetik, duz və s.) daha üstündür.

### **Londonda məşq və yarışın təşkilati-metodiki xüsusiyyətləri (təcrübi rəylər)**

Yüksək səviyyəli idmançıların Londonun coğrafi iqlim şəraitinə effektiv uyğunlaşması, bu şəraitdə rəşional məşq-yarış fəaliyyəti, idmançılarda yüksək səviyyəli iş qabiliyyətinin üzə çıxarılması hazırlığın xüsusi təşkilati, elmi-metodiki, tibbi-bioloji və digər vasitələrindən, metod və üsullardan istifadə hesabına həyata keçirilir.

1. Həkimlər təsdiq edirlər ki, iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olan orqanizmin funksional vəziyyətinin arzuolunmayan dəyişikliklərə məruz qalmaması üçün idmançılar itirilən suyun yerini, bədən səthinin yuxarı hissəsinin tərləməsində olduğu kimi çox sürətlə və keyfiyyətlə doldurmalıdırlar. Bunun üçün yığma komandalarda kifayət qədər olan xüsusi tərkibli içkilərdən tez-tez qəbul etmək lazımdır.

London şəraitində ən əsas vəzifə bu itkilərə yol verməməkdir. Bunun üçün çox bərk yangının baş vermə anını gözləmədən, ağızda quruluq hiss edildiyi hər bir zaman içmək lazımdır. Londonda idmançılarda iş

qabiliyyətinin qorunub saxlanması və yüksəldilməsinin digər yolu - ürək fəaliyyətinin aktivləşməsinə, işləyən əzələlərdə və dəridə qan dövranının yaxşılaşmasına səbəb olan xüsusi vasitələrdən istifadə etməkdir.

Çox rütubətli hava şəraiti zamanı-periferik toxumaların çox doldurulmasının xeyrinə olaraq qan axmasının yenidən bölüşdürülməsi, qan dövranının ümumi həcminin azalması və onun bir qədər laxtalanması hərəkətverici fəaliyyətin aerob-enerji təminatı səviyyəsini aşağı salır və toxumaların genişlənməsinə gətirib çıxarır.

Belə arzuolunmaz halların qarşısının alınmasına toxumalarda aerob dəyişməsinin səviyyəsini artıran vasitələr - gündüz və axşam saatlarında yüngül gəzintilər, masaj və fiziomüalicəvi proseduralar xidmət edir. Belə hallar zamanı antiqipoksin təsirli preparatlardan istifadə də xeyirlidir.

Rütubətli iqlim şəraitində məşq və fəndlərin yerinə yetirilməsi zamanı tez yorulmaya gətirən əsas faktorlardan biri də toxumalarda karbohidratların ümumi ehtiyatının aşağı düşməsi və intensiv hərəkətverici fəaliyyət zamanı maddə və enerjilərin dəyişilməsi prosesində karbohidratların qeyri-effektiv sərf edilməsidir. Bu faktorun təsirini azaltmaq və ya bütövlükdə təsirini kəsmək üçün aktiv fəaliyyət müddətində, xüsusilə də Olimpiya startı günlərində yüngül həzm edilən karbohidratlı qidanı (qlükoza, şirələr, meyvə içkiləri) artırmaq lazımdır. Bu günlərdə enerjinin ümumi gündəlik sərfi zamanı karbohidratların payı 65-70%-ə çatır, yəni bədənə 1 kq-na 10 qr uqləvod düşür.

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, belə çətin şəraitə uyğunlaşmanın əsas faktoru yüksək idman məşqləridir. Uyğunlaşmanın çarpaz mexanizmi üzrə idmançıda yüksək iş qabiliyyətini (aerob və anaerob) təmin edən faktorlardan rütubətli iqlimə uyğunlaşma zamanı da istifadə edilə bilər. Seçilmiş idman növü üzrə yaxşı məşq etmiş idmançılar (gərgin hərəkətverici fəaliyyət zamanı) bir qayda olaraq kifayət qədər rütubətli iqlimə də yaxşı uyğunlaşırlar.

2. İdmançıların vərdiş etdikləri coğrafi iqlim şəraitinə düşdükləri zaman effektiv "kəskin" mühitə uyğunlaşmanın zəruriliyi bilavasitə uçuşqabağı və yeni yerə gəlmə zamanı məşq prosesinin spesifikasını şərtləndirir.

Ümumi rəylər aşağıdakılara əsaslanır:

Hər şeydən əvvəl, bilavasitə yarışqabağı hazırlıq üzrə (məsələn, Lon-

don Olimpiya Oyunlarından 6-10 həftə qabaq) imkan daxilində “qarşıdan gələn yarışların şəraitinə uyğun iqlim şəraitində templi məşq yüklərindən” istifadə zəruridir. “Bu idmançılarda rütubətliyə davamlılığı artırmaq üçün əsas metoddur”.

Yaxşı məşq etmiş idmançılarda rütubətə davamlılığı qaldırmaq yalnız “termotenzimləyici sistemin kifayət qədər güclü və ardıcıl gərginliyi” zamanı mümkündür. Rütubətli hava şəraitində yerinə yetirilən gərgin olmayan fiziki məşqlər idmançılarda rütubətə davam gətirmək qabiliyyətini yalnız minimum dərəcədə yaxşılaşdırır.

Digər tərəfdən çətinləşdirilmiş iqlim şəraitində intensiv məşqlərdən istifadə edilməsi hökmən orqanizimdə bioloji ehtiyatların tükənməsinə və nəticədə məşq prosesinin effektivliyinin aşağı düşməsinə gətirib çıxarır. Bu mərhələdə hazırlıqdan rütubətə uyğunlaşma üzrə tədbirlərin tam çıxarılması, yaxud onlardan çox tez imtina edilməsi də yarışlarda müvəffəqiyyətsizliyə gətirib çıxarır. Bu şəraitdə bilavasitə yarışqabağı hazırlıq üzrə məşqin ən münasib variantı aşağıdakıdır:

- rütubətliyə uyğunlaşmanın idmançılarda xüsusi iş qabiliyyətinin yüksək səviyyəsinin formalaşdırılmasına yönəldilmiş məşq prosesinin əsas vasitələri ilə birləşdirilməsi. Bununla bağlı nəzərə almaq lazımdır ki, rütubətliyə uyğunlaşma zamanı işçi faktorların (funksional, fiziki) həcmi müvafiq olaraq təxminən 40-60% təşkil edir;

- sonrakı mərhələ - əldə edilmiş effektiv uyğunlaşmanın ayrı-ayrı, (həftədə 1-2 dəfə) kifayət qədər gərgin məşq fəndləri ilə qorunub saxlanılmasıdır. Burada əsas metodiki prinsip idmançının rütubətliyə uyğunlaşması qabiliyyətinin maksimum göstəricisi və əldə edilmişlərdən daha yüksək funksional nəticələrin qazanılması yox, iş qabiliyyətinin əldə edilmiş səviyyəsinin daha uzun müddətə qorunub saxlanılmasıdır. Rütubətliyə uyğunlaşma idmançının iş qabiliyyətinə fiziki yüklər kimi, məşqin effektivliyini artırmaq istiqamətində təsir göstərir.

3. Bu dövrdə əsas rol idmançılarla psixoloji işə ayrılır. Məşqçilər, hakimlər və digər mütəxəssislər “psixoloji qorunmanın vasitələri adlanan” üsullardan, yəni, psixoloji ayıqlığın aşağı düşməsinə xəbərdarlıq edən, intensiv məşqlərə marağı və idmançının xüsusi hərəkətverici aktivliyini artıran metod və üsullardan fəal istifadə edirlər. Bilavasitə yarışqabağı hazırlıqda psixoloji hazırlıq yarışqabağı “sakit yarış inamının” formalaşdırılmasına yönəldilmişdir.

4. Yuxarıda göstərilmişdir ki, rütubətli şəraitdə gərgin məşq işi orqanizmdə su və duzun dəyişilməsinə gətirib çıxarır, bununla da orqanizmin fiziki gərginliyə uyğunlaşma imkanlarını reallaşdırır. Eyni zamanda qeyd edilmişdir ki, normal şəraitlərdə fiziki yük verilmiş idmançılar rütubətli şəraitdə özlərinin uyğunlaşma imkanlarını göstərə bilmirlər. Bir qayda olaraq bu idmançılar hiperfunksiya (fiziki, fizioloji) və hiperterminin kombinasiyalı təsirinə daha az davamlı olurlar, hansı ki, bu da daha tez yorulmanın, zəiflik və gücsüzlüyün yaranmasına, nəticədə isə idman iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Belə ‘‘yüklü’’ hava şəraitində idman məşqlərinin metodikası dəyişir.

Nəticə etibarilə məşq prosesi, həmçinin fiziki təlimlər formasını da özündə birləşdirməlidir, hansı ki, bunlar (imkan daxilində) belə vəziyyətlərin inkişafını istisna edə bilirlər. Bu isə:

- işdə daha tez-tez fasilələrin olmasından (‘‘iş-istirahət’’ nisbətinin modifikasiyası);
- su itkisinin (tərləmənin) daha tez-tez əvəzinin ödənilməsindən;
- məşq işinin ‘‘daha fasiləli’’ olmasından ibarətdir.

Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması təcrübəsindən məlumdur ki, rütubətli şəraitdə iqlimə daha effektiv uyğunlaşmanı təmin etmək üçün bu şəraitdə yerinə yetirilə bilən ən azı 10-14 məşq prosesinin keçirilməsi zəruridir.

Lakin, belə şəkli dəyişdirilmiş məşq rejimlərinin artıq Londonda olarkən tətbiq edilməsi səhv olardı. Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanmasının müasir metodika və nəzəriyyəsi belə hesab edir ki, bu cür məşq prosesi ilkin mərhələlərdə özünü göstərməlidir, yəni əvvəlcədən işlənilməlidir.

5. Orta dağlıq şəraitində çox məsuliyyətli yarışlar qabağı bir çox idman növlərində olan (yüngül atletika üzrə qaçış) ənənəvi məşq də ciddi dəyişikliklərə məruz qalacaqdır. Ayrı-ayrı mütəxəssislər idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin artırılmasının daha effektiv formasını axtarıb tapmaq üzərində işləyir.

Lakin hal-hazırda London Olimpiya yarışları qabağı orta dağlıqda məşq yeniliklər və yeni elementlərlə əlaqədardır, lakin bir çox parametrlər üzrə yüksək dərəcəli idmançıların müasir hazırlığı üçün kifayət qədər işlənilməmişdir.

Beləliklə, Londonun ‘‘rütubətli, bəzən də boğucu’’ iqliminə uyğun-

laşma zamanı fiziki faktorlar və metodiki çətinliklər dağlarda qazanılmış idman məşqinin effektivliyini aşağı sala bilər. Bununla yanaşı, məsuliyyətli yarışlar qabağı (London, XXX Yay Olimpiya Oyunları) yüksək dərəcəli idmançıların məşq proseslərinin bilavasitə yarışqabağı hazırlıq üzrə orta dağlıqdan istifadə etməklə ‘Ehazırlığın son mərhələsində məşq proseslərinin qurulmasının korrektiv sxemlərinə və müsbət təcrübəyə malik olan idmançılar (komandalar) üçün kifayət qədər effektiv olmasını da istisna etmək olmaz’.

## **X. Azərbaycan yığma komandalarının 2012-ci ilin Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının idman metodiki texnologiyası.**

Azərbaycan idmançılarının 2012-ci ilin Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının spesifikasiyası məqsədyönlü vəzifələr, idmanın dünyada və Azərbaycanda yüksək nəticəli inkişafının tendensiyaları və istiqamətləri ilə müəyyən olunur.

### **Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının mümkün spesifikasiyası.**

Çətin-koordinasiyalı idman növləri qrupunda 2009-2012-cü illər üçün idmançıların hazırlığında aşağıdakı faktorlar müəyyən olunur:

- “2009-cu ilin nümunəsi” üzrə daha yeni təlim (məşq, məşğələ) və kombinasiyaların mənimsənilməsi; burada əsas rol olimpiyaçıların yarış fəaliyyətinin parametrlərinin proqnozlaşdırılmasına və bilavasitə olimpiya yarışlarında idmançıların çıxışlarının modellərinin proqnozlaşdırılmasına ayrılır;
- məşq prosesi yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığında yeni metod və üsulların sürətlə təcrübəyə tətbiq edilməsinə, yarışlarda stabil, ümidverici iştirakın idman metodiki prinsiplərinin reallaşması əsasında texniki ustalıq səviyyəsinin effektiv formalaşmasına səbəb olan və təmin edən yeni qurğuların, müxtəlif trenajor vasitələrinin geniş tətbiqinə yönəldilmişdir;
- yarış-model, yoxlama-model rejimlərində məşqlərin rolu güclənir
  - bu zaman yarış fəaliyyətini əsas cəhətlər üzrə modelləşdirən çətinləşdirilmiş şəraitdə dəfələrlə ayrı-ayrı elementlərin, təlim-məşqlərin və bütöv kombinasiyaların yerinə yetirilməsi həyata keçirilir.

Sürətli-güclü idman növlərinin 2009-2012-ci illər üzrə inkişafı aşağıdakılarla bağlıdır:

- Olimpiya Oyunlarına proqnozlaşdırılmış nəticələrin səviyyəsini üstələyən xüsusi hazırlığın “ehtiyatının” formalaşdırılması ilə; bu idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin məqsədyönlü inkişafı, texniki-taktiki ustalıq və psixoloji statusun formalaşdırılması əsa-

sında həyata keçirilməlidir;

- yoxlama və "model" məşqlər sistemində modelləşdirilən yarış fəaliyyətinin əsas parametrlərini dəfələrlə təqlid etməklə.

Təcrübi olaraq hazırlığın illik dövrünün bütün mərhələlərində məşq işində strukturuna və xarakterinə görə hərəkətverici fəaliyyətə yaxın və yarış üstələyən "inkışaf edən" rejimlərdə yerinə yetirilən məşqlər təbiiq edilir. Bu məşqlərin əsas həcmi yarışqabağı hazırlığın xüsusi mərhələlərinə düşür.

Ayrı-ayrı təkmübarizlik idman növlərində idmançıların hazırlığının perspektiv konsepsiyası aşağıdakıları özündə birləşdirir:

- yüksək səviyyəli idmançıların yarış fəaliyyətinin model xarakteristikalarını, olimpiya oyunlarında və 2009-2012-ci illərin digər böyük yarışlarında qələbəni təmin etmək üçün zəruri olan texniki-taktiki keyfiyyətlərin tərkibinin dəqiqliklə işlənilib hazırlanmasını;
- məşq prosesində qabaqda gözlənilən idman yarışlarındakı şəraitin xatırlanması (təsəvvürdə canlanma). Bununla bağlı qısa vaxt zamanı qələbənin əldə edilməsi üçün yüksək psixoloji yüklü məşq vəzifələrindən istifadə edilməsi məqsəddəuyğundur;
- rəqib haqqında tam məlumata (o cümlədən onun texniki-taktiki hərəkətləri, güclü tərəfləri, mümkün yollar, döyüşü aparması üsulları və əsas cəhətləri barədə) yiyələnməyi; bu zaman məşq prosesində rəqibin üslubunu xarakterizə edən spariş-rəqiblər seçilir;
- təkmübarizlik idman növlərində əks yüklərdən (idman məşqlərinin "fon" (bərpaedici) xarakterli daha effektiv yüksək intensivli vasi-təsi) istifadə etməklə yüksək səviyyəli idmançıların məşq prosesinin optimallaşdırılmasını;
- idmançıların psixoloji hazırlığında əsas rol-yarış mövqeyinin yüksək sürətlə qiymətləndirilməsinin formalaşdırılmasına, adekvat (eyni, uyğun) qərarların qəbul edilməsi və reallaşdırılmasına, iradi keyfiyyətlərin güclü üzə çıxarılmasına, emosional-iradi dairənin sabitliyinə, hazırlığın davamlı olması və yarışlar zamanı ekstremal vəziyyətlərin qarşısının alınması vaxtı yüksək dərəcədə özfəaliyyətə ayrılır.

Belə hesab edilir ki, hərəkətin silsiləvi strukturlu idman növləri



(dözümlülük) qrupunda uyğunlaşmanın son həddinə hələ nail olunmayıb. Bununla bağlı məşq yükü diapazonu aşağıdakıları irəli sürür:

- il ərzində 660-780 və daha artıq saat müddətində aerob proseslərin inkişafı zamanı silsiləvi yükləri;
- il ərzində 130-360 saat müddətində aerob-anaerob yükləri;
- il ərzində 56-60 saatdan çox olmamaqla sürət qabiliyyətlərini təkmilləşdirən məşq vasitələrini; (anaerob, qlikoloji yüklər);
- il ərzində 260-350 saat ərzində ümumi-fiziki hazırlığı.

Gərgin əzələ fəaliyyətinin enerji təmin edən, anaerob-qlikoloji mexanizminin təkmilləşdirilməsi məqsədilə keçirilən və bunun əsasında idmançıların xüsusi dözümlülüyünün inkişaf səviyyəsi artırılan məşq işinin pik vəziyyətini məsul start və yarışların başlanmasından 1,5-2 ay öncə planlaşdırmaq lazımdır.

“Dözümlülük” üzrə fəaliyyət silsiləvi xarakterli idman növlərində müasir yarış fəndlərinin bütün komponentlərinin-fiziki və funksional hazırlığın, fəndlərin texniki və taktiki yerinə yetirilməsinin, enerji təminatının daxili mexanizmlərinin -modelləşdirilməsini nəzərdə tutur. Bu məşq prosesinin - (yükün həcmnin artırılması şərtilə) optimallaşdırılmasının zəruriliyini şərtləndirir.

Yüksək idman nəticələrinə nail olmağın - 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında qalib gəlməyin - əsasını qabaqlamaq prinsipi təşkil edən idman hazırlığı sistemi təmin edə bilər. Bu özündə aşağıdakıları cəmləşdirir:

- 2009-2012-ci olimpiya dövründə idman oyunlarının inkişafının tendensiyalarının qiymətləndirilməsi;
- oyunun tərkibini, məzmununu və strukturunu öncədən görmək;
- fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin, oyunçuların, bütövlükdə komandanın xüsusi texniki-taktiki hərəkətlərinin, eyni zamanda funksional hazırlığının proqnozlaşdırılması;

İdman oyunlarında məşq prosesi aşağıdakıları irəli sürür:

1. İdmançıların atletik hazırlıq həcmnin əsas partlayıcı qüvvənin, sürətli, koordinasiya dözümlülüyün hesabına zəruri artırılması;
2. İdmançıların oyun hərəkətlərinin, funksiya və amplitudalarının diapazonunun genişləndirilməsi: müxtəlif oyun vəziyyətlərində qarşılıqlı dəyişmə, sığorta edilmə, vaxtın və yerin çatışmazlığı zamanı optimal qərarların qəbul edilməsi, ayrı-ayrı idmançıların,

bütövlükdə ittifaq və komandanın texniki-taktiki hərəkətlərinin sayının artırılması, müəyyən olunmuş vaxt intervalında bu hərəkətlərin bir yerə cəmlənməsi;

3. Tətbiq edilən, modelləşdirilən, yoxlama oyunların geniş istifadəsini şərtləndirən idman hazırlığının yarış metodunun rolunun artırılması; məhz burada gözəl oyun nümayiş etdirilir: sürətli oyun, hücumda və müdafiədə oyun, hücum və müdafiənin tarazlaşdırılması, fəaliyyətin ehtiyatlılığı, bütün zaman keçidlərində oyunun aktivliyi;
4. Oyun idman növlərində əsas rol psixoloji hazırlığa - psixi-emosional davamlılığa, sabitliyə, çətinlikləri dəf etmə qabiliyyətinə, oyun məlumatını obyektiv şəkildə qəbul etmək və yenidən işləməyə, vaxt çatışmamazlığı şəraitində müvafiq qərarın qəbul edilməsi və reallaşdırılmasına - ayrılır.

**XI. Yüksək səviyyəli idmançıların  
XXX Yay Olimpiya Oyunlarına  
hazırlığının layihələşdirilməsi**  
*(nəzəriyyə, metodika, təcrübi rəylər)*

Azərbaycan idmançılarının 2012-ci ilin London Olimpiadasına hazırlığının layihələşdirilməsi aşağıdakı təşkilati-metodiki məsələlərin reallaşdırılması yolu ilə həyata keçirilməlidir.

- hazırlığın bütün tərəflərinin: məşq və yarış proseslərinin, bərpaetmə sistemlərinin, elmi-metodiki, tibbi-bioloji müşayiətin, maddi-texniki, sosial-ekoloji təchizatın - ‘vahid funksional mexanizmə’ inteqrasiyası;
- hazırlığın proqram-məqsədli perspektiv planlaşdırılması (2009-2012-ci Olimpiya dövrü və hər il üçün);
- 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarının qalib və mükafatçılarının nəticələrinə istiqamətləndirilmiş idmançıların hazırlığının ayrı-ayrı tərəflərinin modelləşdirilməsi və proqnozlaşdırılması texnologiyası;
- ehtiyat imkanların üzə çıxarılması əsasında idmançıların hazırlığının ciddi fərdiləşdirilməsi;
- müxtəlif mərhələ və dövrlərdə idman məşqlərinin daha effektiv vasitə və metodlarının müəyyənəşdirilməsi;
- idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin kompleks yoxlanılması və yarış fəaliyyətinin təhlili əsasında hazırlığın müxtəlif mərhələ və dövrlərində məşq prosesinin optimal idarə olunması.

2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarının qalib və mükafatçılarının proqnozlaşdırılan idman nəticələri yüksək ixtisaslı idmançıların yarış fəaliyyətinin model xarakteristikaları və hazırlığın əsas tərəfləri ilə ifadə olunan idman hazırlığı sistemini yaradan kompleksdir.

Əsas vəzifə idman hazırlığının bütün proseslərinin (idman nəticələrinin proqnozlaşdırılması, proqnozlaşmanın obyektinin modelləşdirilməsi (daha dəqiq, bu nəticənin qazanılması yolları və üsullarının müəyyənəşdirilməsi, hazırlığın perspektiv plan və texnoloji proqramının işlənilməsi və məşq prosesinin şəxsi idarə olunması) ardıcılığının və vahidliyinin təmin olunmasıdır.

### **11.1. İdman yarışlarının sistemi və yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının XXX Yay Olimpiya Oyunlarına planlaşdırılması**

Olimpiya idmanında yarış - yüksək idman nəticələrinin qazanılmasına yönəldilmiş fəaliyyətdir. Bu fəaliyyətin məqsədyönlü kompleksini müxtəlif xarakterli və miqyaslı, müxtəlif istiqamətli və məqsədli yarışlar təşkil edir. Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının nəzəriyyə və metodikasında aşağıdakılar nəzərdə tutulur:

1. İdman hazırlığının əsas məqsədi yarışlardır. Yarışlar bu hazırlığın əsas və kulminasiya nöqtəsidir. Yüksək nəticələr idmanında bu hər şeydən öncə Olimpiya Oyunları, dünya, Avropa çempionatları, dünya kubokları, müxtəlif region yarışları, ölkələrin birincilikləri və sairədir.

2. 2009-2012-ci olimpiya tsiklində yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq strukturunda belə əsas yarışlar ildə 1-2 dəfə olur. Bu yarışlarda idmançıların çıxışlarının əsas məqsədi daha yüksək idman nəticəsinin qazanılması, daha çox yüksək yerin əldə edilməsidir. İdmançılar fiziki, texniki-taktiki, funksional və psixoloji imkanların tam üzə çıxarılması və səfərbər edilməsinə istiqamətlənirlər.

3. Yarışlar hazırlığın vasitəsidir. Bir qayda olaraq bu - məşqlə, yoxlama, seçmə, tətbiq edilən və digər yarışlardır. Belə yarışlarda iştirak idmançılarda hazırlığın səviyyəsini və dinamikasını (yarış hazırlığını) nəzərdə saxlamağa imkan verir və idman ustalığının artmasına səbəb olur.

Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, məşqdə yalnız "təxmini yarış şəraitini" yaratmaq mümkündür. Burada yalnız "rekord təzahürlərinin" elementlərinin, idmançıların əsas hərəkətverici fəaliyyətinin ayrı-ayrı hissə və fraqmentlərinin əvəzi ödənilir (yeri doldurulur). Yüksək nəticələr idmanının xüsusiyyəti belədir. Yarışlarda isə idmançıların xüsusi hazırlığının bütün əsas komponentləri tam funksional vahidlikdə istifadə olunur. Lakin, yarışlarda qələbə qazanmaq imkanlarını tam inkişaf etdirmək, öz gücünü səfərbər etmək və ondan məqsədyönlü istifadə etmək, orqanizmin ehtiyat imkanlarını stimullaşdırmaq mümkündür. Bununla bağlı belə hesab etmək olar ki, yüksək səviyyəli idmançıların yarış fəaliyyətinin planlaşdırılmasının effektivliyi üçün 2 əsas faktor vardır:

1. İdman yarışlarının rəsmi təqvimini. Burada yarışlar hazırlığın məqsədi kimi nəzərdə tutulur və məşq prosesləri yarışların planlaşdırılmasına uyğun aparılır.

2. Atletlərin müntəzəm inkişaf formasının tibbi-bioloji və psixoloji

qanunauyğunluqları. Bu, yarışlarda imkanları maksimum üzə çıxarmaq və yüksək nəticələri nümayiş etdirmək üçün idmançıların yüksək hazırlıq vəziyyətini xarakterizə edir.

Bu müddəalar yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının spesifikasını, onların məşq prosesinin çoxillik planda, illik tsikldə və mərhələlərdə dövrələşməsini şərtləndirir. Cədvəl №4-də ayrı-ayrı idman növləri üzrə yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının optimal planlaşdırılmasının əsasını təşkil edən prinsiplər əks olunmuş tipik (ümumiləşdirilmiş) sxemi göstərilib.

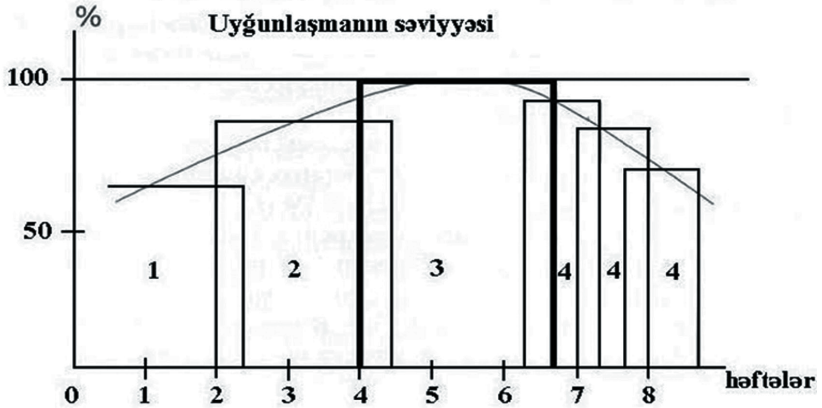
Cədvəl №6-da idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının variantı təqdim edilib. Burada mərhələlərin - 6 həftənin müddəti kifayət qədər sərt müəyyənləşib.

**Cədvəl №6.**

Hazırlığın böyük (illik tsikli)								
Birinci (payız-qış) tsikl (22-24 həftə)				İkinci (yaz-yay) tsikl (24-26 həftə)				
Hazırlıq dövrü (18 həftə)			Yarış (qış) dövrü	Hazırlıq dövrü (12 həftə)		Yarış (yay) dövrü (12-14 həftə)		Keçid dövrü
Ümumi (baza) mərhələ	Ümumi (inki- şafedici) mərhələ	Xüsusi mərhələ		Ümumi (inki- şafedici) mərhələ	Xüsusi mərhələ	İdman formasının müntəzəm inkişafı mərhələsi	Yüksək yarış hazırlığı mərhələsi	
6 həftə	6 həftə	6 həftə	4-6 həftə	6 həftə	6 həftə	6-8 həftə	6 həftə	4 həftə

Bu onunla şərtlənir ki, məhz bu dövrdə yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığını, xüsusi fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərinin səviyyəsini nəzərəcarpacaq dərəcədə artırmaq olar. Çox qısa müddət ərzində bunu etmək qeyri-mümkündür; mərhələlərin müddətinin artırılması bir qayda

olaraq idman formasının müntəzəm inkişafının dinamikasına, psixoloji davamlılığa və idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinə neqativ təsir göstərir. Şəkil 3-də “mərhələdə zəruri məşq yüklərini” təmin edən, konkret mərhələdə istifadə edilən məşq vasitə və metodlarının müəyyən dairəsinə uyğunlaşmanın dinamikası göstərilib.



**Şəkil 2. Bilavasitə yarışlara hazırlıq mərhələsində məşq zamanı yüksək intensiv idmançıların uyğunlaşmasının dinamikası.**

- 1. Aktiv uyğunlaşma fazası**
- 2. Effektiv məşq fazası;**
- 3. Stabilləşmə fazası;**
- 4. Reduksiya.**

2009-2012-ci illər üçün idmançıların hazırlıq vəzifələrinin effektiv həlli bu müddətdə yarış hazırlığının xüsusi planlaşdırılmasını tələb edir.

Hal-hazırda ayrı-ayrı idman növləri üzrə yüksək səviyyəli idmançıların yarış hazırlığının planlaşdırılmasının bir neçə tipik variantı mövcuddur.

1. Mövsümdə əsas startla idman yarışlarının (Olimpiya Oyunları, ölkələrin, digər regionların dünya, Avropa çempionat və kubokları) təqvimini. Burada xüsusi olaraq əsas dövrləri (hazırlıq və yarış) özündə cəmləşdirən idman məşqinin 2 tsikli ayırd edilir, məsələn: payız-qış və yaz-yay. (Cədvəl №6.).

Təqvimin belə quruluşunun strateji əhəmiyyəti xüsusi mərhələnin sayından - 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında iştirak üçün seçmə yarış-

lardan və yığma komandanın tərkibinin formalaşmasından ibarətdir.

2. İdmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının digər variantı idman formasının inkişafı prinsipi üzrə qurulmasıdır. Yarış dövrləri (qış-yay) bu mərhələdə (mərhələ üzrə yarışların bərabər bölüşdürülməsi şərtilə) təxminən əvvəlki variantda olduğu kimidir. Hazırlıq dövrlərinin keçirilməsi burada da birincidə olduğu kimidir.

İllik tsikldə idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının ikinci variantına idmanın oyun növləri üzrə məşqlərin dövrləşməsi uyğun gəlir. Bu zaman yarış dövrlərinə məşq və dairələrdə təqvim oyunları müvafiqdir. Bunların arasında isə mikro hazırlıq dövrləri keçirilir.

Lakin yüksək səviyyəli idmançıların hazırlıqları üzrə əldə edilmiş təcrübə göstərir ki, hazırlığın çoxillik planlaşdırılmasında aşağıdakı ardıcılıqla reallaşdırılan ikiləşdirilmiş yarış tsikli variantı daha məqsədyönlüdür.

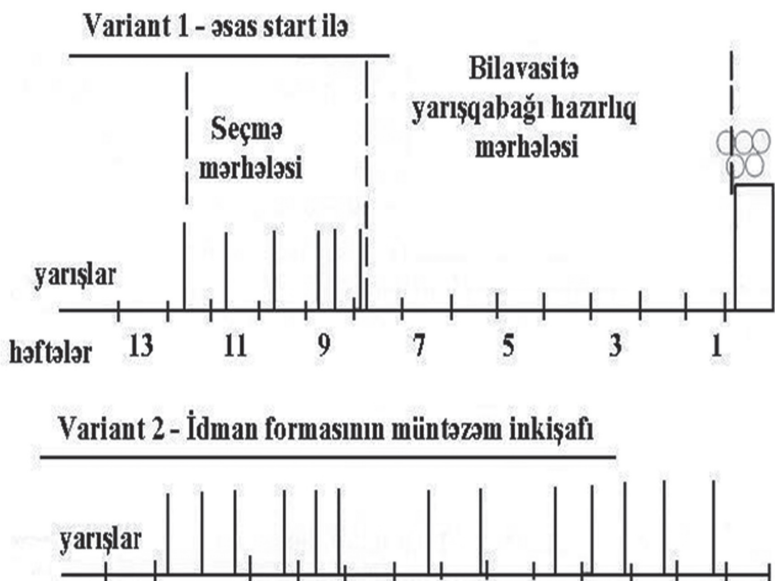
- idman formasının inkişafı variantı; onun məqsədli təyinatı - yarış hazırlığının (idman yarışlarının ekstremal vəziyyətlərində üzə çıxan yüksək iş qabiliyyəti) inkişafı və formalaşdırılmasıdır. Bu 2009-2011-ci illərdə illik mərhələlər ola bilər.

- bundan sonra əsas start variantı gəlir. Bu özlüyündə hərəkətverici imkanların qazanılmış potensialının reallaşdırılması variantıdır. Bir qayda olaraq bu Olimpiya Oyunlarının keçirilməsi ili - 2012-ci ildir.

Şəkil 4-də Azərbaycan yığma komandalarının 2012-ci ilin (2010, 2011 və 2012-ci illərin hazırlıq mərhələləri) Olimpiya Oyunlarına yarış hazırlığının planlaşdırılmasının rəy verilmiş sxemi göstərilib.

Beləliklə, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının cari mərhələsinin vacib məsələlərindən biri - "Olimpiya yarışlarına ekvivalent olan yarış fəaliyyətinin parametrlərinin modelləşdirilməsi" - həll olunur. Bununla yanaşı artıq bu mərhələdə Milli Olimpiya Komitəsinin və beynəlxalq idman federasiyalarının prinsip və meyarları üzrə idmançıların və komandaların 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarına seçilməsi və buraxılması məsələləri həll olunur.

Seçmə mərhələlər hazırlıq prosesində xüsusi yer tutur; onların məqsədi - idmançıların hazırlanması və cari Olimpiya mərhələsinin böyük idman yarışlarında və bilavasitə 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında iştirak üçün idman növləri üzrə komandaların tərkibinin formalaşdırılmasıdır.



**Şəkil 3. Yüksək ixtisaslı idmançılarda yarış fəaliyyətinin planlaşdırılması variantları**

Hal-hazırda seçmə yarışlar mərhələsinin keçirilməsi üçün idman-metodik meyarlar və tələblər müəyyənləşdirilib. (bax şəkil-4, hazırlığın 1-ci variantı):

- seçmə yarışlarda idman nəticələrinin dinamikası. Nəticələrin dinamikası mütləq müsbət olmalıdır - yaxşı nəticələr seçmə yarışlar mərhələsinin ortasında və sonunda nümayiş etdirilir. ('məşq inkişafı' prinsipi reallaşır);
- yarışmaq bacarığı və arzusu (əyani rəqabət mübarizəsində rəqibə qalib gəlmək);
- yüksək nəticələrin sabitliyi, yarışlar seriyasında idman nəticələrinin yüksəlməsi tempi;
- yarışlar seriyasını tibbi, bioloji, psixoloji xarakterli uğursuzluğa və zədəyə düçar olmadan keçmək imkanı;
- psixoloji hazırlığın və davamlılığın yüksək səviyyəsi, yarışlarda mübarizə aparmaq və qalib gəlmək məqsədi.



Uyğunlaşmanın idman-metodiki prinsiplərinə əsasən hazırlığın sonrakı mərhələsində (Bu bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsidir) idman məşqlərinin planlaşdırılması təkcə əldə edilmiş xüsusi iş qabiliyyətini qoruyub saxlamaq məqsədi ilə yox, həm də onu “XXX Yay Olimpiya Oyunlarının proqnozlaşdırılan yüksək nəticələrinin model səviyyəsi”nə uyğun olan yeni, daha yüksək səviyyəyə (hazırlığın fiziki, texniki-taktiki, funksional və psixoloji aspektləri) qaldırmaq üçün həyata keçirilir.

### **11.2. Hazırlığın müxtəlif mərhələlərində yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının bir sıra xüsusiyyətləri**

Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının böyük (Olimpiya dördilliyi) və illik tsikllərində, dövr və mərhələlərində (mezotsikllərdə) planlaşdırılmasının göstərilmiş idman-metodiki texnologiyası son nəticədə idman məşqlərinin mikrodövlərdə, məşq günlərində və ayrı-ayrı məşq proseslərində qurulmasında metodiki sınıma (istiqaətini dəyişməyə) məruz qalır.

Ənənəvi mikrotsikl bir neçə məşq günündən ibarətdir. Bu günlər idmançıların tədris-məşq prosesinin sərbəst təkrarlanan fraqmentlərini təşkil edir. Onlar əsasən bir həftə müddətində olur, əmək və tədris fəaliyyətinin rejimi nəzərə alınmaqla planlaşdırılır. Bir qayda olaraq aşağıdakıları ayırd edirlər:

- şəxsi məşq mikrodövləri. Ümumi və xüsusi hazırlığın vəzifələri həll olunur;
- tətbiq edilən mikrotsikllər. Burada hissə-hissə yarış şəraiti modelləşdirilir, yoxlama yarışlar və güclülərin təyin edilməsi prosesi keçirilir;
- yarış mikrotsiklləri;
- bərpaedici mikrotsikllər. Məqsəd - yarışlarda itirilmiş iş qabiliyyətini hissə-hissə bərpa etməkdir.

Hazırlığın mikrotsikllərində məşq yüklərinin planlaşdırılması zamanı idmançıların xüsusi hazırlığının formalaşdırılmasının xüsusiyyətini, hərəkətverici qabiliyyətlərin və fiziki keyfiyyətlərin inkişafının dinamikasını, hərəkətverici (idman) fəaliyyətin müxtəlif növlərində funksional imkanlarını nəzərə almaq lazımdır.

1. Bir-iki həftəlik məşq müddətində idmançının orqanizmində trofik və fizioloji proseslərin gücü və ritmi dəyişilmə prosesinin intensivliyinin

4-7 günlük qalxması ilə və hərəkətverici imkanların yaxşılaşması ilə xarakterizə olunur. Hansı ki, sonradan bu göstəricilərin yenə də 4-7 günlük aşağı düşməsi ilə dəyişilir.

2. Müxtəlif proqramlı seçmə istiqamətli məşqlərdən istifadə bir dəfəlik proqramlarla müqayisədə mikrotsikllə yüklərin miqdarını 15-20% yüksəldir.

3. İdmançılarda güc (güclü-sürətli) imkanlarının təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş böyük yüklü məşqlərdən sonra:

- güc keyfiyyətləri 42-72 saatdan sonra bərpa olunur;
- aerob iş qabiliyyəti təxminən bir sutkadan, anaerob 10-14 saatdan sonra bərpa olunur;

4. Böyük anaerob yüklərdən sonra:

- hər şeydən tez (8-12 saatdan sonra) aerob iş qabiliyyəti bərpa olunur;
- 24-32 saatdan sonra sürət imkanları, 48-60 saatdan sonra aerob funksiyaları bərpa olunur.

5. Aerob xarakterli böyük yüklərdən sonra

- ilk olaraq 7-10 saatdan sonra sürət keyfiyyətləri bərpa olunur;
- sonra (36-40 saatdan sonra) anaerob iş qabiliyyəti bərpa olunur;
- bu halda aerob imkanları yalnız 60-78 saatdan sonra bərpa olunur.

Buradan belə qənaətə gəlmək olar ki, məşq yüklərinin mikrotsikllərdə, eləcə də məşq günlərində və məşq proseslərində planlaşdırılması zamanı təcili və kumulyativ (orqanizmdə dərman maddələrinin toplanması) məşq effektivliyini artıran müxtəlif istiqamətli yüklərin tam müəyyənləşmiş uyğunluğu olduğunu nəzərə almaq lazımdır. Sonuncular, yüklərin komponentləri ilə təmin olunur:

1. Məşqlərin yerinə yetirilməsi vaxtı (müddətlik);
2. Məşqlərin intensivliyi (işin gücü və sürəti);
3. Məşq fəndlərinin təkrarlanmasının sayı;
4. İstirahət intervallarının müddəti;
5. Fəndlər arasındakı fasilələrdə istirahətin xarakteri.

Ayrı-ayrı bioenerji mexanizmlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş fəndlərdən istifadəni nəzərə alaraq məşq yükləri aşağıdakı kimi səciyyələnir (cədvəl №7).

**Cədvəl №7****Məşq yüklərinin intensivliyi zonası**

Zonalar	Metoboloji istiqamətlənmə	Qiymətləndirmə meyarı	
		Laktat	Alaktat
Bərpaedici	Dəyişmə proseslərin stimullaşdırılması (aerob iş rejimi)	1-3	110-130
Saxlayıcı	Aerob dəyişmənin əldə edilmiş səviyyədə saxlanması (steadu state zonası)	3-4	130-150
İnkişafedici 1	Aerob-anaerob mexanizmlər	4-8	150-175
İnkişafedici 2	Aerob qlikoloji proseslər	8-12	175-180
Yarışlı	Aerob alaktat və qlikoloji proseslər	123-dən yuxarı	180-dan yuxarı

Cədvəl №8-də məşq yüklərinin ayrı-ayrı komponentlərinin yüksək ixtisaslı idmançıların effektiv əzələ fəaliyyətini təmin edən əsas enerji proseslərinə təsiri göstərilib.

**Cədvəl № 8.****Məşq yüklərinin müsbət uyğunluğu**

Məşq effektivliyi (enerji proseslərinin üstün səfərbər edilməsi)	Məşqdə yüklərin ardıcılığı
1. Anaerob mexanizmlər	1. Aerob yüklər 2. Anaerob yüklər
1.1. Alaktat	1. Aerob yüklər 2. Anaerob (alaktat) yüklər
1.2. Laktat	1. Aerob yüklər 2. Anaerob (laktat) yüklər 3. Aerob 4. Alaktat 5. Laktat 6. Alaktat 7. Laktat
2. Anaerob-aerob mexanizmlər	1. Aerob 2. Laktat

3. Aerob mexanizmlər	1. Alaktat 2. Aerob 1. Qlikoloji 2. Aerob 1. Alaktat 2. Qlikoloji 3. Aerob
----------------------	--

Sınaqlar göstərib ki, müxtəlif istiqamətli məşq yükləri uyğunluğunun ardıcılığının digər variantları ən yaxşı halda əks olunmuş məşq effektivliyinin (bu effektivliyin meyarları zamanı düzgündür - gərgin əzələ fəaliyyətinin enerji prosesləri) formalaşdırılması planında neytraldır. Bir çox hallarda onun effekti neqativ xarakter daşıyır.

Cədvəl №8-də göstərilmiş müxtəlif istiqamətli məşq yüklərinin qarşılıqlı uyğunluğunu ayrı-ayrı məşq proseslərinin planlaşdırılması zamanı da nəzərə almaq lazımdır. Bu zaman fiziki yüklərin komponentlərini variantlaşdıran zaman məqsədyönlü şəkildə orqanizmin konkret funksiyasına təsir etmək, gərgin əzələ fəaliyyətinin zəruri enerji təmin edən proseslərini səfərbər etmək, cavab reaksiyalarının praktiki olaraq bütün dərəcə və istiqamətlərini oyatmaq və bununla da arzuolunan məşq effektivini təmin etmək olar. Bu yüksək ixtisaslı idmançıların hərəkətverici qabiliyyətlərinin və fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı fonunda da düzgündür. 7-ci və 8-ci cədvəllər də bunu əks etdirir.

### Cədvəl № 9

#### Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və yüklərin ayrı-ayrı komponentləri

Maksimumdan məşq intensivliyi (%)	İstirahət intervallarının müddəti	Məşq effekti (fiziki keyfiyyətlərin inkişafına təsir)
91-100	Tam (bərpa olunmaya qədər)	Sürət qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi
91-100	Natamam	Sürət qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi və xüsusi dözümlülüyün inkişafı
91-100	Qısa (ixtisar edilmiş)	Xüsusi dözümlülüyün inkişafı

Cədvəl №10-da göstərilmiş məlumatlar yüksək iş qabiliyyətinin üzə çıxarılması üçün məsul olan xüsusi fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşməsi və inkişafı zamanı kifayət qədər effektiv olan idman-metodiki texnologiyanın tamamilə yeni variantını nümayiş etdirir. Bu nümunə üzrə təyin edilmişdir ki, ən azı 2 məşğələnin ardıcılıqla keçirilməsi - hansı ki, burada əsas məşq işi “yarış məşqi strukturunda” keçirilir və idmançıların xüsusi hazırlığının praktiki olaraq bütün fizio-texniki parametrlərini (dinamik, kinematik, templi-ritmli və dəgər səciyyələri) modelləşdirir - “kompleksdə “sürətlilik üzrə” fəndlərlə xüsusi dözümlülüyün tərbiyəsinə imkan verir”.

**Cədvəl № 10**

**Yüksək səviyyəli idmançıların məşqlərinin qurulması variantı**

Birinci məşq	İkinci məşq
1-ci variant (birinci məşq günü)	
Səhər Vəzifə: qaçışın sürətinin maksimum inkişafı	Axşam Vəzifə: qaçışın sürətinin maksimum inkişafı
2-ci variant (ikinci məşq günü)	
Səhər Vəzifə: qaçışın sürətinin maksimum inkişafı	Axşam Vəzifə: qaçışın sürətinin maksimum inkişafı

Beləliklə, yuxarıda göstərilmiş yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının idman-metodiki texnologiyası, onların idman məşqlərinin böyük (olimpiya) və illik tsikllərdə, dövrlərdə, mərhələlərdə, məşq günlərində və ayrı-ayrı məşq proseslərində dövrəşməsi əsas (kulminasiya) yarışlarda - 2012-ci ilin London XXX Yay Olimpiya Oyunlarında yüksək idman nəticələrinin qazanılması, qələbə və mükafata layiq yerlərin əldə edilməsi üçün mütəxəssislərə, məşqçilərə məşq prosesini effektiv qurmağa imkan verir.

### **11.3. Yüksək səviyyəli idmançıların bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsində 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarına uyğunlaşması**

Londona keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığın optimal strategiyasını işləyən zaman idmançılar və mütəxəssislər üçün həyat fəaliyyəti (idman fəaliyyəti) rejiminin məcburi növbələşməsi, yeni iqlim-coğrafi mühitə uyğunlaşmanın inkişafı zamanı atletlərin iş qabiliyyətinin mümkün dəyişmələrini nəzərə almaqla məşq planlarını işləmək və korrektə etmək zəruridir.

Bu ilk növbədə “Olimpiadadakı yarış rejiminə sərbəst, zərərsiz, bioloji cəhətdən məqsədyönlü daxil olmaq üçün”, ikinci - hazırlığın ilkin mərhələlərində (2009-2011-ü illər) Londonun yeni coğrafi-iqlim şəraitinə idmançıların və komandaların uyğunlaşmasının daha münasib variantını işləyib hazırlamaq və XXX Olimpiya Oyunlarında iştirak məqsədilə bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsində həyata keçirmək üçün lazımdır.

Bu məqsədlə Londona Olimpiya startına idmançıların hazırlığının prinsipcə ayrı-ayrı strategiyaları işlənib hazırlanmışdır. Burada son mərhələdə hazırlıq prosesində iqlimə uyğunlaşmanın inkişafı üçün əsas diqqət ayrı-ayrı anlardan bir istiqamətdə istifadə olunmasına yönəlir.

#### **1 Kəskin uyğunlaşma strategiyası.**

Yarışlara hazırlığın bu variantı - yarışlarda iştirak üçün start qabağı gəlməyi nəzərdə tutur. Bu onun üçün lazımdır ki, “gündəlik rejimin kəskin pozulması və spesifik iqlim-coğrafi faktorların təsiri”nin mənfi nəticəsi o səviyyəyə çatmasın ki, onun kompensasiyası orqanizmin ehtiyat imkanlarının səfərbər edilməsi hesabına da mümkün olmasın.

Bu dövrdə immun funksiyaların aktivləşməsi həyat fəaliyyətinin kifayət qədər yüksək tonusunu (orqanizmin və yaxud onun ayrı-ayrı hissələrinin həyat fəaliyyəti dərəcəsi) qorumağa və iş qabiliyyətinin normal səviyyəsini saxlamağa imkan verir.

Hazırlığın bu variantı üçün idmançıların Londona bilavasitə uçuşu zamanı və ora çatan zaman yeni gün rejiminə tez daxil olmaqla idmançıların özünü aparmalarının düzgün taktikasının seçilməsi və məsul startlar qabağı yuxunun normallaşması üçün xüsusi tədbirlərin görülməsi son dərəcə vacibdir.

Bir qədər effektiv kəskin uyğunlaşma strategiyası turnir mübarizəsinin tez keçməsi ilə fərqlənən sürətli-güclü idman növlərində və müxtəlif idman fəndlərində reallaşdırıla bilər.

## **2. Uzunmüddətli uyğunlaşma strategiyası.**

Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının yuxarıdakına əks olan digər variantının strategiyası - əsas startlara qədər zəruri miqdarda məşqlərin keçirilməsi ilə və yeni məkana uyğunlaşmanın inkişafını gücləndirən xüsusi tədbirlərin həyata keçirilməsi ilə birlikdə əvvəlcədən Londona gəlməkdir.

Londonun şəraitinə uzunmüddətli uyğunlaşmanın sona çatması üçün ən azı 1-1,5 həftə hazırlıq tələb olunur.

Hazırlığın bir qədər effektiv bu variantı dözümlülük nümayiş etdirilən idman növlərində və idman çoxnövcüliyündə reallaşa bilər.

## **3. Müstəqil uyğunlaşma strategiyası.**

London startına hazırlığın bu variantında eyni vaxt kəsimində, lakin bir qədər yaxşı yarış iqlimində məşqlərin keçirilməsi üçün İngiltərəyə qabaqcadan gəlmədən istifadə olunur. Olimpiya kəndinə gəlmə bilvasitə startdan 2-3 gün əvvəl planlaşdırılır.

Bu variant London startına bilavasitə hazırlıq dövründə davam edən tədbirlərin və müddətin həyata keçirilməsi ilə birlikdə uyğunlaşmanın 1-ci mərhələsində, məşqlərin plan və proqramlarının ciddi birliyini tələb edir. Bu yerli mühitə uyğunlaşmanın inkişafı zamanı iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinin qarşısını almaq üçün lazımdır. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bundan əlavə hazırlığın bu variantı müəyyən dərəcədə maddi-maliyyə sərf edilməsi ilə də bağlıdır.

## **4. Təkrar uyğunlaşma strategiyası.**

İdmançıların uyğunlaşmasının bu variantı Londonun iqlim şəraitinə uyğun olan yerlərə yarışlarda və məşqlərdə iştirak üçün bir neçə dəfə getməyi irəli sürür. Bu variantda yeni şəraitə uyğunlaşmanın zəruri inkişafı o halda əldə edilir ki, Olimpiya qabağı test yarışlarında iştirak zamanı xüsusi şəraitdə olma müddəti ən azı 1,5-2 həftə olsun.

Təkrar uyğunlaşmanın effekti belə gedişlərin sayı 2-3 dəfə olduğu zaman əldə edilir. Bu gedişlər arasındakı fasilə - hər gün adət edilmiş iqlim-coğrafi şəraitə qayıdarkən rakklimitizasiyanı (öz iqliminə uyğunlaşma) uğurla keçməkdən ötrü 4-6 həftə olmalıdır. Bu zaman "uyğunlaşmanın aktiv məşq effekti" formalaşır.

Təyin edilmişdir ki, yeni mühitə təkrar uyğunlaşma təcrübəsinə malik olan idmançılar bir çox fizioloji funksiyaların sabit fəaliyyəti ilə fərqlənir və yeni iqlim zonasına düşmə zamanı iş qabiliyyətində daha az dəyi-

şikliklər hiss edirlər.

### **5. Kompleks uyğunlaşma strategiyası.**

İdmançıların uyğunlaşmasının bu tipi ona əsaslanır ki, London Olimpiya startına hazırlıq gedişində təkcə ətraf mühitin parametrlərinin, müvəqqəti trend və digər faktorların tez dəyişilməsinə deyil, həmçinin digər xarakterli stress təsirlərə cavab olaraq əldə edilmiş, orqanizmdə müsbət uyğunlaşma dəyişikliyinə tab gətirmək prinsipindən istifadə edilə bilər.

Bu məqsədlə dağ yerlərində barokameralardan (yüksəkliyin insan orqanizminə təsirini öyrənmək üçün kamera) istifadə etməklə ilkin məşqlərdən, eyni zamanda fiziomüalicəvi, pəhrizvari və farmokolori vasitələrdən istifadə yolu ilə xüsusi hazırlıqdan istifadə edilə bilər. Bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsində hazırlığın bu variantı orqanizm planında çox mürəkkəbdir və onun reallaşması yalnız texniki vasitə və farmokoloji preparatların, həmçinin diqqətli tibbi yoxlama nəzarəti altında xüsusi tədbirlərin keçirilməsi üçün müəyyən təcrübənin mövcudluğu zamanı mümkündür.

İdmançıların iqlim-coğrafi uyğunlaşmasının bütün variantlarını işləyib hazırlayarkən və təsdiq edərkən bir daha qeyd etmək lazımdır ki, Londonun təbii şəraitinə müvəffəqiyyətlə uyğunlaşmanın əsas faktoru kimi seçilmiş idman növü üzrə yüksək məşq prosesini götürmək lazımdır. Seçilmiş idman növü üzrə yaxşı məşq etmiş idmançı bu şəraitə də daha yaxşı uyğunlaşır.

Çarpaz uyğunlaşma mexanizmi üzrə idmançıların ümumi və xüsusi iş qabiliyyətini yüksək səviyyədə təmin edən faktorlardan İngiltərənin spesifik iqliminə və Londonun hava şəraitinə uyğunlaşmanın inkişafı gedişində də istifadə edilə bilər.

Cədvəl №11-də bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsində idmançıların müxtəlif məşq dövrlərində eksperimental tədqiqatların nəticələri, pedaqoji müşahidələr, "idmançıların idman iş qabiliyyətinin tibbi-bioloji faktorlarının üzə çıxarılmasının" təhlili əsasında uyğunlaşmanın işlənilib hazırlanmış strateji variantları təqdim edilib.



## Cədvəl №11. İdmançların uyğunlaşmasının strategiyası (variantlar)

Strategiya	Əsas vəzifələr	Müddətlər və davamlılıq	Qısa səciyyə
1. Kəskin uyğunlaşma	Yarışlarda uğurlu çıxışları təmin etmək	Yarışlarda bilavasitə start qabəği 2-3 gün	Stress faktorlarının təcili kompensasiyası, orqanizmin funksional ehtiyatlarının, emosional fon, şəraitin yenilikləri, immunitet funksiyalarının aktivləşməsi hesabına həyata keçirilir. Bu yarışlar qısa vaxtı ilə fərqlənən sürətli-güclü idman növlərində və idman fənlərində effektivdir. (Bu strategiya kamandan ox atma, ağır atletika, yüngül atletikanın sprint növündə, tullanma və digər idman növlərində reallaşa bilər).
2. Uzunmüddətli uyğunlaşma	Yerli təbii və iqlim şəraitinə effektiv uyğunlaşma	Yeni məkana gəlmə anından və yarışlar başlananaqək yeni şəraitdə ən azı 7-8 gün olmaq	Bu variant məşqlərin zəruri miqdarını və uyğunlaşmanın tezləşdirilməsi üçün xüsusi tədbirləri nəzərdə tutur. Məşqlər yarışların keçirilməsi saatlarında keçirilir. Dözümlülüyn çox bürüzə verildiyi idman növlərində istifadəsi məqsədyönlüdür.
3. Müstəqil uyğunlaşma	1. Eyni vaxt kəsiyində, lakin bir qədər az psixoloji gərginliklə ilkin uyğunlaşmanın keçirilməsi 2. Yarışlarda uğurlu çıxışları təmin etmək	İlkin uyğunlaşmanın müddəti 2-3 həftədir.	Uyğunlaşma (teqribən) eyni vaxt kəsiyində bir qədər az psixoloji gərginliklə, lakin xoş hava (iqlim) şəraitində həyata keçirilir. Uzunmüddətli yarışlarda (idman oyunları, boks) istifadə məqsədyönlüdür
4. Təkrar uyğunlaşma	Yarışlarda uğurlu çıxışları təmin etmək	Yarışlara gəlmə startdan 2-3 gün əvvəl olmalıdır.	Təkrar uyğunlaşmanın müsbət məşq effekti variantdan 2-3 dəfə istifadə etməklə əldə edilir. Təkrar uyğunlaşma idman oyunlarında, sürətli-güclü idman fənlərində, çətin-kordinasiyalyı strukturlu idman növlərində (idman, bədii gimnastika, qılıncoynatma, sinxron üzgüçülük, suya tullanma və s.) effektivdir.
5. Kompleks uyğunlaşma	Məsul yarışların iqlim (və vaxt) şəraitlərinin dəfərlə model-ləşdirilməsi	Yeni məkana keçmə ola bilər ki, yarışların başlanmasına 4-5 gün qalmış həyata keçirilsin.	Kompleks uyğunlaşma variantı praktiki olaraq bütün idman növlərində və ayrı-ayrı idman fənlərində məqsədyönlüdür. Bu uyğunlaşma strategiyasının yüksək effektivliyi qeyd olunur

## Nəticə

Azərbaycan idmançılarının 2012-ci ildə Londonda keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq konsepsiyasına müvafiq olaraq hazırlığın Olimpiya tsiklinin ilkin mərhələsində (2009-cu il) idmançıların hərəkətverici potensialının - fiziki və funksional hazırlığın, texniki-taktiki ustalığın formalaşdırılmasının əsas vəzifələri həll edilməlidir.

Hazırlığın bu mərhələsində idmançıların məşq-yarış fəaliyyətinin müasir idman-metodiki texnologiyası - optimal (həcminə və intensivliyinə görə) məşq yüklərini və idman yarışlarını mənimsəməyə istiqamətlənməlidir.

Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq siteminin sonrakı mərhələlərində 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarına təkmilləşdirilməsi "London Olimpiadasının qalib və mükafatçılarının nəticələrinin proqnozlarına müvafiq parametrlərinin" təbii ki, iqlim-coğrafi və digər şəraitlər nəzərə alınmaqla mənimsənilməsi istiqamətində həyata keçirilməlidir.

2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarının keçirilməsi dövrünə xarakterik olan Londonun burada göstərilmiş iqlim şəraiti, eyni zamanda ətraf mühitin təsiri nəticəsində idmançının orqanizminin mümkün reaksiyaları Olimpiadada gərgin yarış fəaliyyətinə hazırlıq zamanı idmançılar və məşqçilər tərəfindən həllini tələb edən bir sıra problemlərin dairəsini müəyyən etməyə əsas verir. Elə bu faktorlar nəzərə alınmaqla da Olimpiya Oyunlarına növbəti hazırlıq mərhələsi qurulmalıdır.

Göründüyü kimi, ətraf mühitin adət edilməmiş xoşagəlməyən faktorları spesifik olaraq idmançıların fiziki iş qabiliyyətinə, əsəb-psixi vəziyyətinə, idman nəticələrinə təsir göstərərək idman fəaliyyətinin xarakterini mahiyyətə dəyişə bilər. Bununla bağlı məşq prosesinin səviyyəsi də dəyişə bilər. Bu zaman idmançıların bərpa olunması problemlərinə, onların fiziki iş qabiliyyətlərinin korreksiyasına və optimallaşdırılmasına daha çox diqqət yönəlik.

Mütəxəssislər insan orqanizminin istiliyə uyğunlaşmasının müxtəlif yollarını ayırmışlar. Onlar belə hesab edirlər ki, ətraf mühitin yüksək rütubətliyinə uyğunlaşma digər faktorlarda olduğu kimi - yəni eyni ümumi qanunauyğunluqlara "stress-təsirlərə cavab reaksiyası" - məşq və yarış yükləri eyni mərhələləri keçir.

Beləliklə, yarış fəaliyyətində idman iş qabiliyyətinin yüksək səviyyədə inkişafı və effektiv reallaşdırılması problemləri rəşional idman məşq-

ləri ilə şərtlənir.

Eyni zamanda mütəxəssislər təsdiq edirlər ki, yaxşı məşq etmiş, funksional cəhətdən gözəl hazırlanmış idmançılar ətraf mühitin mümkün olan xoşagəlməz (adət edilməmiş) şəraitinə daha yaxşı və daha effektiv uyğunlaşırlar.

## **XII. Azərbaycan idmançılarının London şəhərində keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıqlarının elmi-metodiki əsasları**

Beynəlxalq aləmdə müxtəlif idman növləri üzrə göstərilən yüksək nəticələrin təkmilləşdirilərək artırılmasında elmin mühüm əhəmiyyəti vardır.

Böyük idmanda olan problemlərin kompleks şəkildə hərtərəfli həll edilməsi elmin müxtəlif sahələrində fəaliyyət göstərən yüksək ixtisaslı mütəxəssislər qarşısında böyük vəzifələr qoyur. Yüksək səviyyəli idmançıların imkanlarının daha da artırılması üçün yeni səmərəli vasitələrin araşdırılıb tapılması, günün tələblərinə uyğun səmərəli təkliflərin verilməsi vacibdir.

Xüsusilə, qeyd etmək lazımdır ki, idmançıların London şəhərində keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarında yüksək nailiyyətlər əldə etməsi üçün hazırlıq dövründə mühüm əhəmiyyət kəsb edən istiqamətlərdən biri də böyük idmanla məşğul olanların öz istedad və bacarığından səmərəli istifadə etməsidir. İdmançılar məşğələlər dövründə az enerji sərf etməklə lazım olan nəticəni əldə etməyə, Olimpiya Oyunlarında iştiraka qədər orqanizimdə itirilmiş enerjini tam və hərtərəfli bərpa edib yüksək nailiyyət əldə etməyə çalışmalıdırlar.

Yarışın keçirildiyi ölkənin iqlim şəraitinin müxtəlifliyi, uzaq məsafə, mərkəzi sinir sisteminə qıcıqlandırıcı mənfi təsir göstərməsi, yarışda iştirakla əlaqədar həyacanlar idmançıların çəkisinin azalmasına və artıq enerji sərf etməsinə səbəb olur.

Oyunlara hazırlıq məqsədilə olimpiya növləri üzrə yüksək səviyyəli idmançıların elmi-metodiki cəhətdən (tibbi-bioloji, texniki-taktiki, pedaqoji-psixoloji) hazırlıqlarının əsasları aşağıdakılardır:

1. Yüksək nailiyyətlər əldə etmək məqsədi ilə idmançıların hazırlıq dövründə məşğələlərdən sonra itirdikləri enerjinin fərdi olaraq tam və

hərtərəfli bərpa etdirilməsi üçün tibbi-bioloji təminatın yaradılması; bura daxildir:

Kardioloji, farmakoloji, fizioloji, travmatoloji, biokimyəvi, psixoterapevtik sahələrdə fəaliyyət göstərən yüksək elmi dərəcəli mütəxəssislərlə təmin edilməsi.

**Kardioloji təminat** - məşğələlərdən əvvəl və sonra idmançıların ürəyinin kardiogrammasının çıxarılması və fiziki işdən sonra bərpa üçün profilaktik tədbirlərin görülməsi;

**Farmakoloji** - idmançıların məşğələlərdə itirdiyi enerjinin (mineral maddələr, karbohidratlar, yağlar, zülallar və s.) kompleks vitaminləşmə yolu ilə bərpa etdirilməsi;

**Fizioloji** - məşğələlər zamanı idmançının orqanizmində gedən fizioloji dəyişikliklərin müəyyənləşdirilərək fizioterapevtik üsullarla bərpa prosesinin təmin edilməsi;

**Travmatoloji** - idmançıların məşğələ və yarış dövründə aldıkları zədələrin vaxtında müayinə edilərək bərpa;

**Biokimyəvi** - üç aydan bir göstəricilər üzrə qanın biokimyəvi təhlilinin aparılması və profilaktik tədbirlər görülərək qidalanmanın düzgün qurulması;

**Psixoterapevtik** - yarış dövründə farmakoloji yolla həyəcan və emosiyaların qarşısının alınması.

2. İdmançıların öz fiziki imkanlarından səmərəli istifadə etmələri üçün texniki-taktiki və fiziki hazırlığa aşağıdakılar aiddir:

- hazırlıq dövründə yüksək səviyyəli idmançıların fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən texniki və taktiki cəhətdən öz imkanlarından məqsədyönlü və səmərəli istifadə etmələri məqsədilə (yəni tələb olunan enerji sərf etməklə yüksək nəticələr əldə etmək, artıq enerji sərfinə yol verməmək) idman növləri üzrə hərəkət texnikasının düzgünlüyünü müəyyənləşdirmək üçün xüsusi cihazlardan istifadə edilməsi;

**Tenzometrik döşəmə** - hərəkətin icrası zamanı düz və yanlara sərf edilən gücü müəyyənləşdirmək üçündür;

**Qonioqrafiya** - hərəkət zamanı oynaqlarda olan bucaqlarda gedən dəyişiklikləri müəyyən etmək üçündür;

**Spidoqrafiya** - hərəkət zamanı sürət, sürətləndirmə və hərəkətin getdiyi yolu (trayektoriyanı) müəyyən etmək üçündür;

**Mioqrafiya** - idman növündən asılı olaraq hansı əsas əzələlərin hansı

recimdə işdə iştirak etməsini, həmçinin özələlərin ardıcılıqla işə qoşulmasını müəyyən etmək üçündür;

**Sleyf osilloqrafi** - göstəricilərin araşdırılmasını təyin edən cihazdır;

- fiziki imkanların artırılması üçün işə məşğələlərdə - mikro-mezomakro (kiçik, orta, böyük) məşq dövrlərində idmançıların fərdi imkanlarını əsas tutaraq məşq yükünün planlaşdırılması.

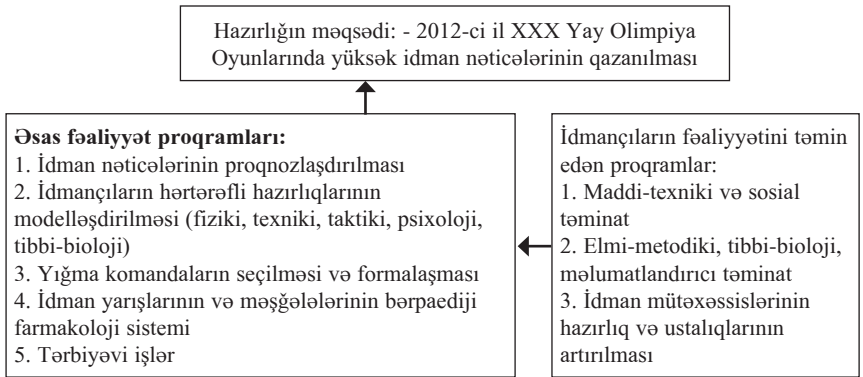
**3. İdmançıların yüksək nəticə əldə etmələri üçün pedaqoji-psixoloji hazırlığa daxil edilir:**

- Azərbaycan idmançılarının milli ruhda tərbiyə olunması, beynəlxalq aləmdə respublikamızı layiqincə təmsil etmələri və yüksək nəticələr qazanmaları üçün psixoloji hazırlığın olması;

- idmançıların məşğələ və yarış dövründə yüksək nəticə göstərmələri üçün psixoloji cəhətdən hazır olmaları ilə əlaqədar respublikada yüksək elmi dərəcəli pedaqoq və psixoloqların yığma komandalarda elmi-kompleks qrupların tərkibində fəaliyyət göstərmələri;

Azərbaycan idmançılarının idman növləri üzrə elmi-metodiki cəhətdən hazırlığının əsas prinsipləri:

- hərtərəfli hazırlığın vahid və funksional mexanizmi haqqında məlumat; təşkilati-metodiki göstəricilər, məşq və yarış prosesi, bərpaedici proses, elmi, tibbi, məlumatlandırıcı, maddi-texniki, sosial-iqtisadi təminat (şəkil №4).



**Şəkil №4 2012-ci il XXX Yay Olimpiya Oyunlarında iştirak edəcək idmançılar üçün elmi-metodiki cəhətdən hazırlıq sisteminin proqramı**

## **Olimpiya Oyunlarına hazırlıq prosesinin planlaşdırılması:**

1. Yüksək nəticələrin əldə edilməsi məqsədi ilə idmançıların fərdi hazırlığında hərtərəfli imkanların müəyyən edilməsi, idmançıların məşğələlər zamanı müxtəlif mərhələ və dövrlərdə bərpası, məşq proseslərinin daim təkmilləşdirilməsi üçün daha səmərəli vasitə və metodların müəyyən edilməsi.

2. Londonda keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarında yüksək nəticə əldə edə biləcək idmançıların məşq prosesində hazırlığının modelləşdirilməsi, hər bir idmançının fərdi olaraq texnikasını əks etdirən pasportların tərtib edilməsi və nəticələr barədə müntəzəm olaraq məlumatların qeyd olunması.

3. İdmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin daim kompleks şəkildə yoxlanılması və təkliflərin verilməsi, yarışlarda iştirak etdikdən sonra təhlil əsasında yenidən məşq prosesinin əlverişli şəraitdə qurulması və təkmilləşdirilərək davam etdirilməsi.

4. İdman məşqlərinin yeni, səmərəli vasitə, metod və formalarının təsdiq və tətbiq edilməsinin işlənib hazırlanması.

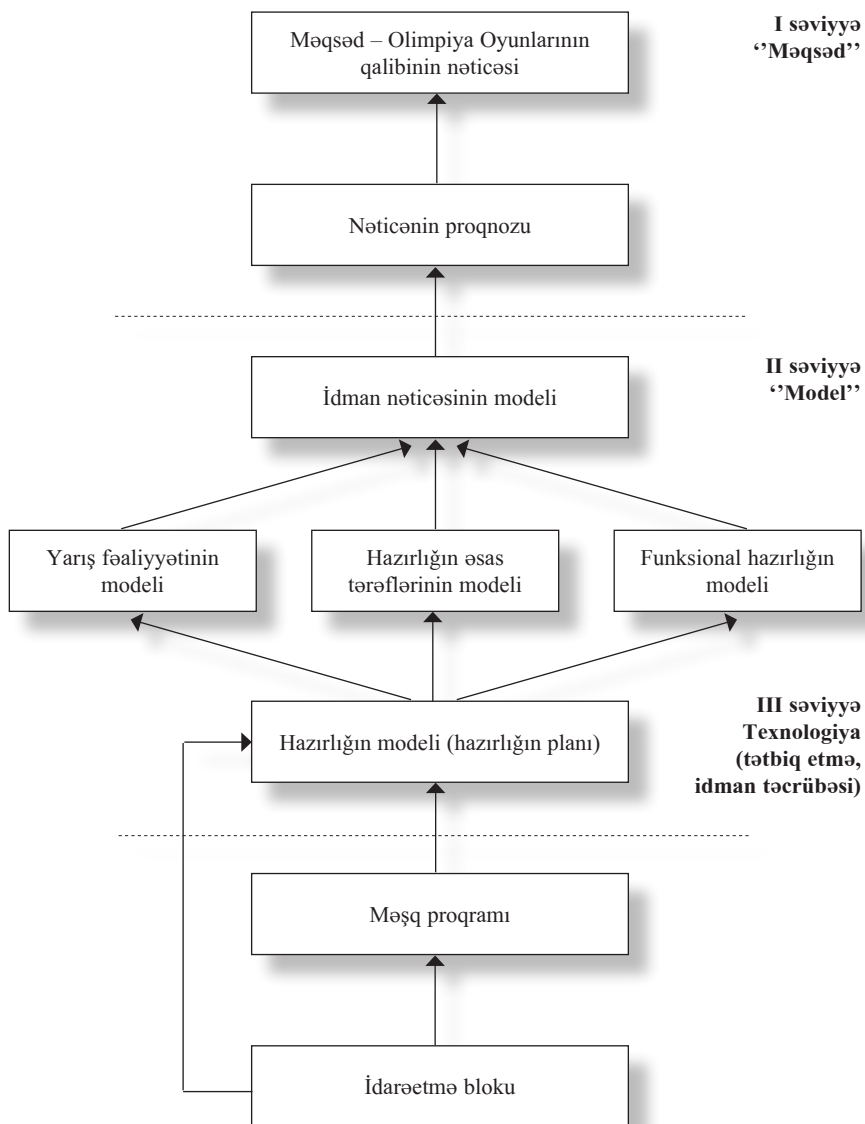
Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlıq sisteminin fenomeni - hərəkətverici keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin maksimum səviyyəsinin ən yaxşı uyğunluqla və lazımı vaxtda - 4 illik dövrün ən əsas yarışlarında - XXX Yay Olimpiya Oyunlarında - üzə çıxarılması zəruridir. (Şəkil №5.)

2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında qalib və mükafatçılar üçün proqnozlaşdırılan idman nəticələri idmançıların hazırlığının dövrlər üzrə kompleks proqramıdır ki, bu da idman növləri üzrə hazırlığın hərtərəfli, məqsədyönlü kompleks şəkildə aparılmasını göstərən tələblərin yüksək səviyyədə yerinə yetirilməsini əks etdirir.

### **İdman yarışlarının sistemi və hazırlığın mərhələləri.**

İdman yarışları qarşılıqlı mübarizə şəraitində yüksək idman nəticələrinin artırılmasına yönəldilmiş fəaliyyətdir.

İdmançının hızlılığının inkişaf etdirilməsi məqsədilə keçirilən yarışlar hazırlıq, əsas mərhələ, silsiləvi, dövrü olan yarışlardır. Həmin yarışlara Olimpiya Oyunları, Dünya və Avropa çempionat və kubokları, ölkə çempionatları aiddir. XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlıq dövründə (2009-2012-ci illər) il ərzində idman növləri üzrə əsas yarışlar 2-dən 4-ə



**Şəkil №5. Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq sisteminin funksional sxemi**

qədər nəzərdə tutulur. Ən yüksək idman nəticələrinə nail olmaq - bu yarışlarda qarşıya qoyulan məqsəddir. Həmçinin bu yarışlar idmançıların fiziki, texniki, taktiki, funksional və psixoloji keyfiyyətlərini üzə çıxarır və düzgün istiqamətə yönəldir.

Yarışlar hazırlıq vasitəsidir:

Bu yarışlar məşqedicisi, yoxlama, seçmə və yekunlaşdırıcı xarakter daşıyır. Bu yarışlarda idmançıların iştirakı onların hazırlıq səviyyəsinə nəzarət etməyə imkan verir və idman ustalığının artırılmasına səbəb olur. İdmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının xüsusiyyəti, məşq proseslərinin 4 illik və illik mərhələləri 2 əsas faktorla müəyyən edilir:

1. İdman yarışlarının təqvim planı.

2. İdmançıların texniki ustalıqlarının artırılması, texniki-taktiki hazırlığın daim təkmilləşdirilməsi, psixopedaqoji və tibbi-bioloji təminatın əhəmiyyəti vacibdir. Maksimum fərdi qabiliyyətlərin üzə çıxarılması və yüksək idman nəticələrinin nümayiş etdirilməsi üçün idmançının yarışlarda iştirakının xüsusi hazırlıq fəaliyyəti müəyyən vaxt ərzində formalaşır.

Hal-hazırda müxtəlif idman növlərində yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının mərhələlərə bölünməsinin bir neçə variantı mövcuddur (əlavə №1).

2009-2012-ci il Olimpiya Oyunlarına hazırlıqda müxtəlif illər üçün məşq yüklərinin dinamikası əlavə №2-də göstərilmişdir.

### **İdman məşqlərinin metodiki aspektləri.**

Müasir dövrdə idman məşqləri bütün idman növləri üçün xarakterik olan bir sıra prinsip və müddəalara əsaslanır:

1. Fiziki keyfiyyətlərin və hərəkətverici bacarığın inkişaf etdirilməsi - məhz xüsusi məşq vasitələri və metodlarının tətbiq edilməsi ilə və onların həcm və intensivliyə görə uyğunluğunun əldə edilməsi ilə, tapşırıqların mürəkkəbləşdirilməsi və yerinə yetirilməsi şərtləri ilə, texniki, taktiki ustalıqla və psixoloji gərginliklə əldə edilir.

2. Baza hazırlığı prosesi xüsusi fiziki hazırlığın yüksək səviyyəsidir. Bu zaman texniki vərdişlərin dairəsi genişlənilir, taktiki bilik və psixi tarazlıq sabitləşir və proqnozlaşdırılan yarış fəaliyyətini üstələyir.

3. Hazırlıq dövründə yarışlarda iştirak edərək bir illik və dörd illik dövrdə spesifik məşğələlərin sayının artırılması; buna hər şeydən əvvəl



hazırlıq yarışlarında iştirak etməklə nail olmaq olar (əlavə № 3).

4. Məşq və yarış proseslərində verilən yükün vahidliyi və optimal uyğunluğu, bərpa üsulları, fiziki keyfiyyətlərin və hərəkət vərdişlərinin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi metodlarının seçilməsi.

5. Böyük idmanda göstərilən nəticələrin ardıcılıqla öyrənilərək daim inkişaf etdirilməsi, nümunəvi, hərtərəfli yüksək təcrübənin, idman ləvazimatlarının və avadanlıqlarının müasirləşdirilməsi, idmanın metod və vasitələrinin səmərələşdirilməsi, idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin bərpası və artırılması üçün tibbi preparatlardan istifadə edilməsi - nəzərdə tutulan hazırlıq sisteminin əsasıdır (əlavə № 4).

İdman növləri üçün xarakterik olan prinsiplərlə yanaşı, müxtəlif idman növlərində yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığı üçün bir sıra spesifik metodiki tələblər mövcuddur. Belə ki, hər bir idman növündə nailiyyətlərin daha da yüksəlməsində münasib yaş xüsusiyyətləri əsas şərtlərdəndir. Olimpiya idman növlərində nəticələrin səviyyəsinin sabitləşməsi, yüksəlməsi və aşağı enməsi yaş prinsipinə əsasən 3 zona-ya bölünmüşdür (əlavə № 5).

### **Sürət və güc tələb edən idman növləri**

2009-2012-ci Olimpiya dövrü üçün müxtəlif idman növlərinin inkişafının əsas prinsipləri bunlardır:

1. Fiziki keyfiyyətlərin və dayaq-hərəkət aparatının təkmilləşdirilməsi əsasında idman nəticələrinin sonrakı inkişafı.

2. Fiziki keyfiyyətlərin məqsədyönlü inkişafı əsasında texniki-taktiki ustalığın formalaşması, Olimpiya Oyunlarında əldə olunmuş nəticələrin səviyyəsini artıran xüsusi hazırlıq ehtiyatının yaradılması.

3. İdmançılarda yüksək sürət-gücün mövcudluğu zamanı səmərəli idman texnikasında idman növündən asılı olaraq hansı əsas əzələlər hansı rejimdə işdə iştirak edirsə, həmin rejimdə əzələlərin ardıcılıqla işə qoşulmasının təmin edilməsi.

4. Yoxlama və nümunəvi məşqlər sistemində yarış fəaliyyətinin əsas cəhətlərinin çoxlu sayda təkrar edilməsi.

5. Cari Olimpiya silsiləsində idman məşqlərinin təcrübəsinə əsaslanan müasir metod və vasitələrin tətbiq edilməsi; bu zaman məşqlərin əsas hissəsi rəqiblə qarşılıqlı rəqabət şəraitində keçirilməlidir.

Bir qayda olaraq məşq prosesinin illik hazırlıq mərhələsinin bütün

dövründə (keçid dövrü istisna olmaqla) yarışda yerinə yetirilən tapşırıqlardan üstün olan, lakin xarakterinə görə yarış fəaliyyətinə uyğun olan tapşırıqlar tətbiq edilir.

### **Mürəkkəb koordinasiya idman növləri**

Hazırkı dövrdə mürəkkəb koordinasiya idman növləri üçün bu cəhətlər xarakterikdir:

1. Yarış hərəkətlərinin çətinləşdirilməsinin nəzərəcarpacaq dərəcədə artırılması, idmançıların çıxış proqramına “cəhdi” əlavə hərəkətin daxil edilməsi, yeni, səmərəli hərəkətlərin tətbiq edilməsi və onların mürəkkəbləşdirilməsi.

2. Məşq prosesinin çətinliyi və psixoloji gərginliyin daim artırılması, idman texnikasının təkmilləşdirilməsi.

İdmançıların yüksək səviyyədə hazırlığında əsas məqsəd idman yarışlarının ən çətin şəraitində də yüksək nəticənin əldə edilməsidir. Bunun üçün də şübhəsiz ki, daha mürəkkəb tapşırıqları nəzəri və təcrübə mənimsəmək lazımdır. Burada əsas iş idmançıların 2012-ci ilin Olimpiya Oyunlarında çıxışlarını proqnozlaşdırmaq üçün yarış fəaliyyətinin öyrənilməsinə sərf edilir.

Beləliklə, məşq prosesində yeni vasitə və metodların tapılması və yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlanması, idman təcrübəsinə daxil edilməsi, texniki ustalığın daha da təkmilləşməsi üçün ayrı-ayrı məşq qurğularından, müxtəlif texniki cihazlardan geniş istifadə edilməsi nəzərdə tutulur. Eyni zamanda 2009-2012-ci il Olimpiya dövrünün hazırlıq mərhələsinə daxil edilmiş idmançıların seçilib müəyyən edilməsi üçün yarış proqramlarının üstün cəhətləri və onların təkmilləşdirilməsi nəzərə alınır.

### **Təkmübarizlik idman növləri**

Təkmübarizlik idmanının müxtəlif növlərində idmançıların hazırlığının metodiki konsepsiyası bu əsas tələbləri özündə birləşdirir:

1. Yüksək səviyyəli idmançıların yarış fəaliyyətinin quruluşunun müəyyən edilməsi.

2. İdmançıların Olimpiya Oyunlarında və başqa böyük miqyaslı yarışlarda qalib gəlmələri üçün zəruri olan texniki, taktiki, hərtərəfli, müxtəlif hərəkətlərin müəyyən edilməsi.;

3. Qarşıda duran idman yarışlarına məşqlər üçün şəraitin müəyyən edilməsi.

4. Rəqibin texniki-taktiki hərəkətləri, ehtiyat qüvvələri, güclü tərəfləri, fəndləri, tutuşmaları tətbiq etməyin bütün mümkün yolları haqqında tam məlumatların toplanması; (bu zaman məşq prosesində rəqibin fəndlərini nümunə kimi götürən rəqib-tərəfdaşlar seçilməlidir).

5. Təkmübarizlik idman növlərində idmançıların xüsusi hazırlığı idman məşqlərinin bütün mərhələ və dövrlərində keçirilən funksional hazırlığın yüksək səviyyədə olmasına əsaslanır;

6. İdmançıların texniki-taktiki və müdafiə xarakterli hərəkətlərinin tərkibinin müəyyən edilməsi və təkmilləşdirilməsi hərəkətverici və fərdi xarakterlərin mövcudluğu ilə həyata keçirilir.

7. Təkmübarizlik döyüş növlərində yüksək səviyyəli idmançıların məşq prosesinin əlverişli olması idman məşqlərində yüksək intensivli vasitə və metodların, 2-ci dərəcəli fəndlərin (bərpaedici) daha səmərəli uyuğunluğunun tətbiq edilməsindən asılıdır.

8. İdmançıların psixoloji hazırlığında, lazım olan anda düzgün qərarların qəbul edilməsinə və reallaşdırılmasına, eyni zamanda yarışlarda mürəkkəb vəziyyətlərin dəf edilməsi üçün sərbəst hərəkət etməsinə əsas yer verilir.

### **İdman oyunları**

İdman oyunlarında yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının metodiki problemləri bir sıra prinsiplərə əsaslanır:

1. Olimpiya Oyunlarında və digər böyük yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış edə biləcək idman komandasının formalaşdırılmasının çətinliyi.

2. Yüksək idman nəticələrinin və Olimpiya Oyunlarında nailiyyətlərin əldə edilməsinin əsasını aşağıdakı vəzifələrin həlli təşkil edir:

2009-2012-ci illərdə idman oyunlarının inkişaf tendensiyasının qiymətləndirilməsi, iştirak edəcək tərkibin qabaqcadan təyin edilməsi, oyunun quruluşunun və strukturunun kompleks şəkildə müəyyənləşdirilməsi, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin proqnozlaşdırılması, idmançıların və bütövlükdə komandanın texniki-taktiki hərəkətlərinin müxtəlifliyi və sabitliyi.

3. Yüksək səviyyəli idmançılar üçün xüsusi fiziki imkanların formalaşması yüksək atletik keyfiyyətlərlə xarakterizə edilir.

İdman oyunlarında məşq prosesinin istiqamətləndirilməsinə aşağıdakılar daxildir:

1. İdmançıların əsas sıçrayış anlarında yaranan partlayıcı qüvvələrinin inkişaf etdirilməsi hesabına atletik hazırlıq səviyyəsinin zəruri olaraq artırılması;

2. İdmançıların fiziki, texniki-taktiki, psixoloji vəziyyətini tənzimləmək, hərəkətləri icra edərkən idmançıların aldıkları vəziyyətlərdə qarşılıqlı əvəzəmələr; vaxtın azlığından asılı olmayaraq qəti qərarların qəbul edilməsi;

3. Ayrı-ayrı idmançıların və bütövlükdə komandanın texniki-taktiki cəhətdən fiziki hərəkətlərinin keyfiyyətə səmərəli inkişafı;

4. Hal-hazırda idman oyunları növlərində psixo-emosional sabitliyə, çətinlikləri dəfətmə qabiliyyətinə, idman məlumatlarını operativ şəkildə hazırlayıb qəbul etməyə, psixoloji hazırlığa diqqət yetirilməsinə xüsusi əhəmiyyət verilməsi;

### **Atıcılıq idman növləri**

Atıcılıq idman növlərində yarışların nisbətən sabit təqvimli, hazırlığın dövrləri və mərhələləri üzrə ciddi rəqlamentin olması idman məşqlərinin metodikasını tənzimləməyə imkan verir. Bu tələblər aşağıdakılardır:

1. İllik hazırlıq silsiləsində məşq yüklərinin dinamikası hazırlıq dövrlərində ümumi fiziki işin böyük həcmdə yerinə yetirilməsi və yarışlarda xüsusi işin üstünlüyü tendensiyası ilə xarakterizə olunur.

2. Son illər atıcılıq idman növlərində beynəlxalq yarışlarda iştirak etməyin əhəmiyyəti nəzərə çarpacaq dərəcədə artır. Bu yarışlarda idmançıların məsuliyyətinin, psixoloji gərginliyinin və xüsusi fiziki hazırlığın hərtərəfli inkişaf etdirilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

3. Atıcılıq idman növlərinin özünəməxsusluğu - mübarizə rejimində rəqib-tərəfdaşlarla məşğələləri təmin etmək üçün böyük həcmdə mərkəzləşdirilmiş təlim-məşq toplanışlarının keçirilməsinin zəruriliyini tələb edir.

### **Azərbaycan idmançılarının elmi-metodiki, tibbi və məlumatlandırıcı hazırlığı**

Azərbaycan idmançılarının London XXX Yay Olimpiya Oyunlarına və 2009-2012-ci illərdə Olimpiya dövrü ərzində digər böyük yarışlara

hazırlığı onların parametr və xarakteristikaları, idman-iş qabiliyyətlərinin, funksional hazırlığın dinamikasının analitik-məlumatlarının əsasında reallaşdırılır. Bu qeyd olunan göstəricilər bir qayda olaraq idmançıların hazırlıq mərhələsində elmi-metodiki, tibbi-bioloji və məlumatlandırıcı təlimatlarda müəyyən olunur.

**Elmi-metodiki təlimat üçün nəzərdə tutulur:**

1. XXX Yay Olimpiya Oyunlarına qədər (2009-2012-ci illər) Olimpiya Oyunlarına hazırlıq mərhələlərinin müxtəlif formalarının müəyyən edilməsi;

2. Bu proseslərdə, hazırlığın gedişatında müxtəlif idman növləri üzrə keçiriləcək tədbirlərdə iştirakın müəyyənləşdirilməsi;

3. Ayrı-ayrı idman növləri üzrə göstərilən nəticələrin təhlili və bu fəaliyyətin müxtəlif yollarla təkmilləşdirilməsi;

4. İdmançıların hərtərəfli hazırlığının fiziki, texniki-taktiki, funksional, psixoloji cəhətdən araşdırılaraq təkmilləşdirilməsi;

5. Məşq yüklərinin araşdırılması və hazırlıqla əlaqədar məşğələlərin yüksək idman nəticələrinə yönəldilməsi, idman hazırlığının planlaşdırılması və proqnozlaşdırılması;

Elmi-metodiki təlimat üzrə təcrübi işlər idmançıların məşq proseslərinin quruluş səviyyəsindən, hazırlığın düzgün planlaşdırılması və aparılmasından, idmançıların məşq vaxtı fərdi olaraq vəziyyətlərinin yoxlanılıb düzgün, yeni metod və vasitələrdən istifadə olunmasından, işgörmə qabiliyyətlərinin bərpa edilməsi və artırılmasından, eyni zamanda hər bir konkret idmançının orqanizmi üçün yeni vasitə və metodların təsirinin yoxlanılmasından ibarətdir (əlavə № 6).

Elmi-metodiki təlimatın həyata keçirilməsi üçün xüsusi elmi mərkəzlər yaradılmalı, müasir tələblərə uyğun olan avadanlıqlar və kompüterlərlə təmin edilməlidir. Elmi-metodiki təlimat proqramı müxtəlif idman növləri üzrə yığma komandaların xüsusi kompleks metodlarla yanaşı idmanın oxşar növləri ilə bağlı müqayisəli məlumatlar almalarına imkan verir.

Olimpiya Oyunlarına respublika yığma komandalarının hazırlığı elmi-metodiki təlimata əsasən həyata keçirilir. Yığma komandaların məşqçilər şurası idman növləri üzrə respublika federasiyalarının sifarişləri əsasında formalaşdırılır, dövlət və təşkilatlar tərəfindən maliyyələşdirilir.

Elmi-metodiki iş üzrə ümumi təşkilati və əlaqələndirici işi “London - 2012” işçi qrupu həyata keçirir.

Tibbi təlimat üzrə təcrübi işlər yığma komandaya daxil olan həkimlər və masajçılar tərəfindən həyata keçirilir. İdmançıların bu sahədə hazırlığı xüsusi elmi-metodiki və tibbi mərkəzlər tərəfindən yerinə yetirilməlidir.

### **Doping əleyhinə nəzarət**

Milli yığma komandaların hazırlıq prosesində vacib məsələlərdən biri idmançıların məşğələlərdən sonra orqanizmlərinin bərpası üçün qadağan olunmuş farmakoloji hormonal preparatların, qızıqdırıcıların və s. qəbul edilməsi prosesinə ciddi nəzarətdən ibarətdir. Əsasən bu sahədə yığma komandaların məşqçiləri çox böyük məsuliyyət daşıyırlar. Bunun üçün məşq proseslərində, təlim-məşq toplanışlarında məşqçilərin idmançılara ciddi nəzarəti tələb olunur.

Azərbaycan keçmiş SSRİ-nin tərkibində olarkən dopingə qarşı yoxlamalar Moskva şəhərində həyata keçirilirdi. Lakin, 1991-ci ildən etibarən respublikamız müstəqil dövlət kimi tanındıqdan sonra idmançılarımızı birbaşa respublika çempionat və birinciliklərindən sonra beynəlxalq yarışlara ezam olunurlar. Hal-hazırda bizdə doping nəzarətinə qarşı laboratoriyanın olmaması əvvəlcədən bu yoxlamaları həyata keçirməyə imkan vermir.

Vacib məsələ kimi doping əleyhinə xüsusi laboratoriyanın yaradılması və mütəxəssislərlə təmin edilməsi, cihaz və avadanlıqların respublikamıza alınib gətirilməsi üçün geniş işlər görülməlidir.

### **İdman növləri üzrə ehtiyat qüvvələrin hazırlığı**

Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan milli yığma komandası idmançıların müvəffəqiyyətli çıxışları çox zaman Olimpiya ehtiyatları hazırlığının kompleks şəkildə hərtərəfli təkmilləşməsindən və yüksək səviyyəli idmançıların tərbiyə olunmasından asılıdır.

Hal-hazırda müxtəlif idman növləri üzrə ehtiyat qüvvələrin yaradılması üçün idman klublarına, cəmiyyətlərə, uşaq-gənclər idman məktəblərinə, Olimpiya ehtiyatı məktəblərinə gənc, yeniyetmə və hazırlıqlı idmançılar daxil edilməlidirlər.

İdman növlərində idmançıların hazırlığında əsas vəzifələr aşağıdakılardır:

1. Müasir proqramlara görə məşq və yarış yüklərinin yerinə yetirilməsi;
2. İdman fəaliyyətinə səriştəli münasibət üçün əsas istiqamətlərin tərbiyə edilməsi;
3. Azərbaycan yığma komandalarının yeniyetmə və gənclərdən ibarət heyətinə daxil olmaq üçün nəzərdə tutulmuş idman nəticələrinin əldə edilməsi.

### **Yüksək idman ustalıqı mərhələsi**

1. Beynəlxalq səviyyəli idmançılar üçün xarakterik olan məşq və yarış yüklərinin yerinə yetirilməsi;
2. Dünya səviyyəsinə uyğun idman nəticələrinin əldə edilməsi;
3. 2012-ci il Olimpiya Oyunlarında iştirak etməyə əsas namizəd olan idmançıların müəyyənləşdirilməsi;
4. Yığma komanda üçün hazırlanan gənclərdən və yeniyetmələrdən ibarət ehtiyat qruplarının sayının artırılması.

### **Tərbiyəvi iş və psixoloji hazırlıq**

Ölkəmizdə siyasi, iqtisadi və sosial həyatın yenidən qurulması, ümumi insan dəyərlərinin qiymətləndirilməsi, yüksək idman nailiyyətlərinin idmançılar tərəfindən əldə edilməsi humanistliyin qəddarlığa və şovinizmə qarşı mübarizəsini əks etdirir.

Azərbaycan idmançılarının mənəvi hazırlıq prosesində vətənpərvərlik, yoldaşlıq və qarşılıqlı yardım hisslərinin tərbiyəsi nəzərdə tutulmuşdur.

Yüksək idman nailiyyətlərinin qazanılması üçün hər şeydən əvvəl idman komandaları qarşısında işgüzarlıq, yüksək peşəkarlıq, qələbə əzmi kimi mənəvi psixoloji atmosferin formalaşması tələbləri qoyulur. Bu zaman idmançıların və məşqçilərin sosial müdafiəsi və cəmiyyət arasında nüfuzunun yüksəldilməsi, maddi, sosial və mənəvi stimullar nəinki qazanılmış nəticələrdən, eyni zamanda fərdi planların, məşq tapşırıqlarının və məişət intizamının dəqiq yerinə yetirilməsindən asılı olur.

Bütün bunların əsasında idmançının idman fəaliyyətinin subyektivi kimi şəxsiyyətin tanınması və hörmət edilməsi amili durur. Məşqçi və idmançının birgə fəaliyyəti bərabər münasibətlər prinsipi üzərində qurulur. Yalnız bu zaman məşqçi hazırladığı idmançıda öz əməyinin, fəaliyyətinin müsbət nəticələrini görür.

Onu qeyd etmək lazımdır ki, mənəviyyatlı, məsuliyyətli idmançı məşqçinin tövsiyə və tələblərini dəqiqliklə yerinə yetirməli, əldə olunan nailiyyəti isə təkcə öz şəxsi əməyi kimi qiymətləndirməməlidir.

Azərbaycan idmançılarını qələbəyə aparan amillərdən biri də onun öz gücünə qəti inam hissi, vətənpərvərlik ruhudur. Dövlətin bayrağını, şərəfini uca tutan idmançı psixoloji cəhətdən hazırlıqlı olmalıdır. Buna şərait yaradan isə məşq bazasında idmançını əhatə edən səmimi, ədalətli münasibətlər, diqqətdir. Əks halda məşqlərin, hazırlığın heç bir müsbət nəticəsi mümkün deyil.

İdmançının peşəkar işindən savayı ailə qayğılarına, problemlərinə kollektivdə həssaslıq göstərilməlidir.

İdman növləri üzrə yığma komandalarda milli-mənəvi dəyərlərə uyğun olaraq komandanın əhval-ruhiyyəsi, yoldaşlıq, dostluq münasibətləri formalaşmalıdır.

Yüksək ixtisaslı idmançıların psixoloji hazırlığı fizioloji imkanların üzə çıxmasına, ondan maksimum istifadə etməsinə, hətta ən ağır, çətin yarışdan sonra öz psixoloji vəziyyətinin bərpaasına köməklik göstərir (əlavə № 7).

### **Mütəxəssis-məşqçilərin ixtisaslarının artırılması**

Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlıq sisteminin müasir tələblərə uyğun qurulması qarşıya professional məşqçilərin hazırlanması tələbini qoyur. O, özündə idman məşğələlərinin metodikası və nəzəriyyəsi sahəsində peşəkar səviyyəli mütəxəssisləri və möhkəm, hərtərəfli biliklərə yiyələnmək sistemini birləşdirir.

Dərin nəzəri və elmi-metodiki hazırlıq məşqçiyə idmançıların hazırlığı haqqında yeni məlumatları məqsədəuyğun sürətdə mənimsəmə, yüksək səviyyəli idmançıların hazırlığının əsas problemlərinin həllində bir-biri ilə əlaqəli növlərin əhəmiyyət və rolunu obyektiv qiymətləndirmə, şəxsi pedaqoji yaradıcılıq üçün məlumatların elmə əsaslanan bazasını yaratma imkanı verir. Bunun əsasında - milli olimpiya komandaları məşqçilərinin peşəkar hazırlığı, ixtisaslarının artırılması sistemi qurulur. Burada aşağıdakı vəzifələr əsas götürülür:

*1. Yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması üçün nəzəri və elmi-metodiki biliklər əsasında məşqçilərin maarifləndirilməsi;*

*2. İdman məşğələlərinin müasir metodikasının mənimsənilməsi və*



*idmançıların hazırlığında təcrübi yeniliklərin təkmilləşdirilməsi.*

Ardıcıl maarifləndirmə sistemində isə aşağıdakılar nəzərdə tutulur:

1. Olimpiya yığma komandalarının məşqçiləri və onların ehtiyat qüvvələri üçün Olimpiya dövrünün başlanğıcında məruzələr edilməsi, yüksək səviyyəli idmançılarla işləmək üçün hüquqların verilməsi və ixtisas artıran fakültələrdə tədris; illik elmi-metodiki konfranslarda iştirak etmək;

2. Masajçılar, həkimlər, psixoloqlar üçün ixtisaslaşdırılmış institutlarda hər beş ildən bir yenidən təkmilləşmə;

3. İxtisasların artırılması sistemində - xarici komandalarla birgə idman mərkəzlərində təcrübələrdə iştirak etmək (əlavə № 8).

### **Maddi-texniki və maliyyə təminatı**

2012-ci ilin XXX Yay Olimpiya Oyunlarında Azərbaycan idmançıları üçün müvəffəqiyyətlə çıxış etmələri müasir maddi-texniki və maliyyə təminatı ilə sıx bağlıdır. Bu problemlərin həlli aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Yüksək ixtisaslı kadrların - idmançıların, məşqçilərin və digər mütəxəssislərin sosial müdafiəsi;

2. İdman qurğularının, ixtisaslaşdırılmış kompleks avadanlıqların lazımı səviyyədə qorunub saxlanması;

3. Məşğələlərin yeni, müasir vasitə və metodlarının işlənilib hazırlanması və idmançıların ağır fiziki və psixi emosional yüklərdən sonra bərpa edilməsi; bu hər şeydən əvvəl idmançıların yüksək enerji potensialının bərpa edilməsini təmin edən kompleks vitaminlərlə və təbii mənşəli qidalandırıcı ərzaqlarla təmin edilmədir;

4. Müasir idman inventarları və avadanlıqlarının, məşq vasitələrinin və elmi-tədqiqat aparatlarının əldə edilməsi;

5. Müasir tələblərə cavab verən bazalarda təlim-məşq toplanışlarının keçirilməsi;

6. İdmançıların hazırlığının tibbi və sanitariya-gigiyenik təminatı;

7. İdmançıların fiziki və psixoloji vəziyyətlərinin kompleks şəkildə nəzarətinin aparılması;

8. İdmançıların maariflənməsi və mədəni inkişafı üçün şəraitin təmin edilməsi.

Bütün bu tədbirlər Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi, Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi, idman növləri üzrə federa-

siyalar, cəmiyyətlər və yerli idman təşkilatları və idman bazalarının mütəxəssislərini cəlb etməklə, tibb mərkəzləri, bədən tərbiyəsi üzrə ali məktəblərin elmi-işçiləri və digər təşkilatlar tərəfindən təşkil edilir və həyata keçirilir.

## Əlavə №1

### **Yüksək səviyyəli idmançılarının hazırlığının planlaşdırılması**

Yarış fəaliyyətinin planlaşdırılmasının daha tipik variantı şəkil № 6-da göstərilmişdir.

1. İdman yarışları təqviminin “əsas startla” mövsümdə qurulması variantı.

2. Olimpiya Oyunları, dünya və Avropa çempionatları.

Burada əsas dövrləri hazırlıq və yarış olan, digər mərhələlər isə seçmə və bilavasitə yarışa hazırlıq mərhələsini özünə daxil edən idman məşqlərinin xüsusi olaraq iki dövrü ayırd edilir (məsələn, payız-qış və yaz-yay) .

3. İdman formasının müntəzəm inkişaf prinsipi üzrə yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının variantı:

Burada da yarış dövrlərinin (qış və yay) I variantında olduğu kimi, təxminən eyni ardıcılıq vardır. Lakin yarışlar mərhələlərdə bərabər bölüşdürülmüşdür. Hazırlıq dövrlərinin keçirilməsi I variantda olduğu kimidir.

İllik silsilədə idmançıların hazırlığının planlaşdırılmasının II variantına idman oyunları növlərində idman məşqlərinin dövrləşməsi uyğun gəlir. Bu zaman idman dövrlərinə təqvim oyunları (matçlar) uyğunlaşdırılır, onların arasındakı fasilədə isə hazırlıq dövrləri (mikro) geniş keçirilir.

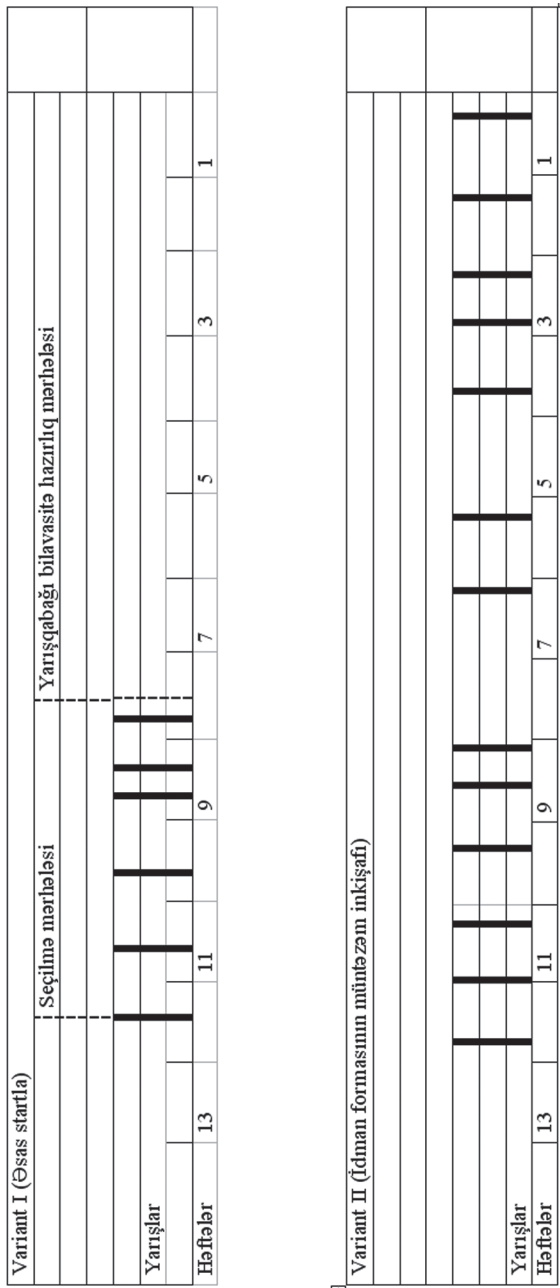
Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının çoxillik planlaşdırılmasının daha məqsədəuyğun variantını aşağıdakı ardıcılıqla reallaşdırılan qoşalaşmış yarış dövrü təşkil edir.

4 İdman formasının müntəzəm inkişafı variantı, onun məqsədli təyin edilməsi.

5. Yarış hazırlığının formalaşdırılması və inkişafı.

6. “Əsas start” variantı:

Bu hərəkətverici imkanların qazanılmış səviyyəsinin reallaşdırılması mərhələsidir.



**Şəkil №6. Yarış fəaliyyətinin planlaşdırılması**

## Əlavə №2

### **Olimpiya dövrünün illəri üzrə müxtəlif istiqamətli məşq yüklərinin dinamikası** (orta statistik məlumatlar faizlə göstərilmişdir)

**Cədvəl № 12**

Məşq vasitələri		Olimpiya dövrünə hazırlıq illəri			
		I	II	III	IV (Olimpiya Oyunları dövrü)
		2009	2010	2011	2012
1.	Yarışa yaxın və yarış intensivliyi ilə yerinə yetirilən tapşırıqlar (96-100 %)	98	101	163	110
2.	Maksimumdan 91-95 % intensivliklə yerinə yetirilən tapşırıqlar	98	105	109	116
3.	Ekstensiv məşq tapşırıqları (80-90 %)	98	112	117	127
4.	Ümuminkışafetdirici tapşırıqlar, atletik hazırlıq, bərpaedici xarakterli tapşırıqlar	98	117	126	140

1. Yarışa yaxın və yarış intensivliyi ilə yerinə yetirilən tapşırıqlar (maksimumdan başlayaraq 96-100 %) praktiki olaraq idmançıların əsas hərəkətinin bütün müvəqqəti hallarını aradan qaldırır. Ümuminkışafetdirici “məşq vasitələri” olan bu vasitələrdən əsasən yarışlarda istifadə edilir. Bu qrup məşq tapşırıqlarına yarışı yüksəldən intensivliklə yerinə yetirilən bütün tapşırıqlar daxil edilir.

2. Məşq yüklərinin intensivliyinin illik artımı (cədvəl № 12, bənd 1) bərpaedici xarakterli yüklərin həcmnin nəzərəcarpacaq dərəcədə artırılmasına şərait yaradır.

Atletik hazırlıq (ümumi fiziki hazırlıq) yüksək ixtisaslı idmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin formalaşması üçün baza təşkil edir. Bu da öz növbəsində Olimpiya dövrünün müxtəlif illərində ümuminkışafetdirici tapşırıqların həcmnin nəzərəcarpacaq dərəcədə artırılmasının əsasını təşkil edir (cədvəl № 12, bənd 4).

**Dünya səviyyəli idmançıların illik məşq və  
yarış yüklərinin münasib parametrləri  
(2009-2012-ci illər)**

İdman növləri üzrə göstəricilər	İllik silsilədə məşq nəticələrinin sayı	Məşq işinin həcmi (növbə ilə, km-lə, tullanmalarla, dırmanma ilə)	Yarışa yaxınlaşan intensivlik üzrə yüklərin payı (km-lə, növbə ilə)	İllik dövürdə daha əhəmiyyətli yarışların sayı (mötəzirdə)
Qısa və maneəli qaçış	420	250 km	25 km	22 (4)
Uzun məsafəyə qaçış	510	5500 km	710 km	21 (4)
Orta məsafəyə qaçış	510	4500 km	210 km	21 (4)
Marafon	510	7500 km	950 km	7 (2)
İdman yerişi	530	9000 km	3000 km	6 (2)
Tullanma	400	1600 mul	250 mul	19 (5)
Yunan-Roma güləşi	500	1100 saat	45 %	10 (2)
Sərbəst güləş	500	1100 saat	45 %	10 (2)
Qılınçoynatma	450	1150 görüş	35 %	16 (2)
Cüdo	500	1250 saat	40 %	12 (2)
Boks	550	1100 saat	40 %	8 (2)
Ağır atletika	540	1100 saat	45 %	7 (2)
Kamandan oxatma	350	1100 saat	25 %	12 (1)
Stend atıcılığı	380	1150	30 %	14 (2)
Güllə atıcılığı	350	1200 (15,5 m)	35 %	18 (4)
Veloidman (trek)	600	250 km	35 %	55
Ot üstündə xokey	355	1180	38 %	58 (10) oyun
Stolüstü tennis	480	1100 saat	55 %	28 yarış
Həndbol	390	1100 saat	45 %	75 oyun
Voleybol	330	1400 saat	50 %	78 oyun
Futbol	400	1100 saat	60 %	70 oyun
Bədii gimnastika	528	1350	2000 komb	9 (4)
Üzgüçülük	550	2000 km	25 %	45 gün (3 yarış)
Sprint	420	250 km	25 km	22 (4)
Suya tullanma	408	1228	1200	8 (3)

## **İdmançıların hazırlığının ümumi sistemində dərman preparatlarından istifadə olunmasının əsas prinsipləri**

Preparatların əsas qrupunu (10-20 fərd üçün seçilmiş və sınaqdan keçirilmiş) strateji və taktiki olaraq iki yerə ayırırlar:

**Strateji:** Nesteriodnan quruluşlu anobiozləşdirici vasitələr (xarici şəraitin təsiri ilə orqanizmdə həyat fəaliyyətinin müvafiq olaraq dayanması və ya zəifləməsi), aktoprotektor, psixostumulyatorlar (psixi reaksiya törədən səbəb), zülal-pepton hormonları (Olimpiya Komitəsinin tibb komissiyası tərəfindən qadağan olunmamış preparatlardan istifadə etmək).

**Taktiki:** vitaminlər və komplekslər, enerji artıran ərzaqlar - karbohidrat-zülal-pepton qarışığı, adoptogenlər (uyğunlaşdırıcı), neotropar və antioksidantlar (oksidləşmə), immunomodulyator, qepatoprotektorlar, eyni zamanda orqanizm sistemini və orqanların funksiyasını normallaşdıran preparatlar.

Dərman preparatları vasitələrinin qəbul edilməsi - idmançının sağlamlıq səviyyəsi ilə (bu və ya digər xroniki xəstəliklərin mövcudluğu) və eyni zamanda hazırlığın dövr və mərhələləri ilə sıx əlaqədə olmalıdır.

### **Hazırlıq mərhələlərində dərman preparatları vasitələrinin dəyişdirilməsinin prinsiplial sxemi (idman nümunəsində möhkəmliyin üstün göstəriciləri)**

Dərman preparatları qrupu	Hərəkət mexanizmi
<b>1. Bərpaedici mikrodövr</b>	
Vitaminlər, koformentlər	Orqanizmdə biokimyəvi reaksiyalar zamanı katalizator rolunu oynayır, vitamin çatışmamazlığını aradan qaldırır.
Adoptogenlər (uyğunlaşdırıcılar)	Adaptasiya (uyğunlaşma) prosesini sürətləndirir, orqanizmin mərkəzi əsəb və endokrin sisteminin funksional vəziyyətini tənzimləyir.

Parenteral qidalanma	Orqanizmin metabolik paslardan təmizlənməsinə səbəb olur, zülal-karbohidrat və elektrolit mübadiləsi komponentlərinin çatışmamazlığını müvazinətləşdirir.
Psixomodulyator	Əhəmiyyətli psixi-emosional yüklərdən sonra mərkəzi əsəb sisteminin funksional vəziyyətini normalaşdırır.
İmmunomodulyator	Hüceyrə-humoral immunitet düzəldir.
Fərdi göstəricilər üzrə preparatlar	Funksional vəziyyəti tənzimləyir, orqanizmin bir-birinə uyğun orqan və sistemlərinə müalicəvi effekt kimi təsir göstərir.
<b>2. Yarışlara bilavasitə hazırlıq mərhələsi</b>	
Vitaminlər, kofermentlər	Karbohidrat və lipid metabolizasiyasını tənzimləyir.
Adoptogenlər	Orqanizmin adaptasiya (uyğunlaşma) və bərpaətmə prosesini sürətləndirir (xüsusilə xarici mühitin xoşagəlməz şəraitində hüceyrə zonalarının kəskin dəyişilməsi zamanı)
Enerji ərzaqları, intermediatlar	Enerji “depo”su yaradır, lipolizi sürətləndirir, əzələlərin yığılma funksiyalarının yüksəlməsinə səbəb olur.
Parentiral qidalanma	Müəyyən vəziyyətlərdə orqanizmdə qlikogen və lipid “depo”sunun yaranmasına səbəb olur.
<b>3. Yarış dövründə</b>	
Adoptogenlər	Mərkəzi əsəb sisteminin funksional vəziyyətini stimullaşdırır, eyni zamanda psixoreaksiya törədən hərəkətə sahib olur, bərpaətmə proseslərini gücləndirir.
Enerji yaradan ərzaqlar, intermediatlar	Əzələ volokonlarının yüksək yığılma funksiyasını təmin edir, təcili bərpaətmə proseslərini sürətləndirir.



**Münasib yaş zonaları**  
(Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil olan idman növlərində)

A - İdman nailiyyətləri zonası

B - Yüksək idman nəticələri zonası

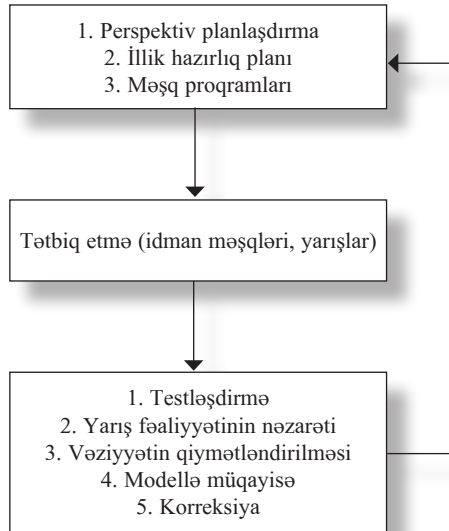
C - İdman nəticələri səviyyəsinin sabitləşməsi və aşağı düşməsi zonası

İdman növləri	Cins	Yaş		
		Zona A	Zona B	Zona C
Basketbol	Q	17-19	20-25	26-30
Voleybol				
Həndbol	K	20-22	23-28	29-32
Boks		18-20	21-26	27-30
Güləş		19-22	23-29	30-34
Cüdo	Q	18-20	21-26	27-30
	K	19-22	23-29	30-34
Ağır atletika		20-23	24-30	31-34
Veloidman	Q	17-19	20-27	28-32
	K	18-20	21-30	31-35
Bədii gimnastika		15-18	19-25	26-28
Üzgüçülük	Q	13-15	16-21	22-25
	K	15-17	18-24	25-28
Suya tullanma	Q	16-19	20-24	25-28
	K	18-21	22-26	27-29
Qılıncoynatma	Q	17-19	19-27	28-31
	K	18-21	22-29	30-34
Güllə atıcılığı	Q	18-20	21-30	31-35
	K	20-22	23-30	31-35
Kamandan ox atma	Q	19-21	22-28	29-31
	K	20-22	23-28	29-31
Futbol	K	21-22	23-30	31-33
Stend atıcılığı	Q	20-24	25-30	31-36

Yüngül atletika 100 m.	Q	17-19	20-23	24-26
100 s.b. 110 s.b.	K	19-21	22-26	27-28
200 m	Q	17-19	20-23	24-26
	K	19-21	22-26	27-28
400 m 400 m s.b.	Q	20-21	22-25	26-27
	K	22-23	24-26	27-29
800 m	Q	20-21	22-27	28-31
	K	22-23	24-28	29-32
1500 m	Q	19-21	22-27	28-31
	K	23-24	25-29	30-33
5000 m	Q	23-24	25-30	31-34
10000 m	Q	23-24	25-30	31-34
Marafon	Q	23-24	25-32	33-36
	K	25-26	27-32	33-36
İdman yerişi	Q	23-24	25-32	33-36
	K	25-26	27-32	33-36
Hündürlüyə tullanma	Q	17-18	19-25	26-30
Uzunluğa tullanma	Q	17-19	20-24	25-27

## İdman hazırlığının idarə edilməsi

Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlıq sisteminin əlverişli olması üçün müsbət təsiredici vasitələrin işlənilib hazırlanması və bilavasitə onların məşq prosesinə tətbiq edilməsi vacibdir. Bu elmi-metodiki təşkilat proqramı idmançıların məşq prosesinin idarə edilməsinin əsasını təşkil edir (şəkil №7 )



**Şəkil №7. Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının idarə edilməsinin sxemi**

Yüksək ixtisaslı idmançıların 2012-ci ildə keçiriləcək XXX Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlığının idarə edilməsinə metodiki yanaşma idman məşqlərinin “müəyyən məqsədlər üzrə” idarə edilməsi zamanı bir-biri ilə qarşılaşdırılan “olmalıdır - var” prinsipinin tətbiqinə əsaslanır. Burada problemlər iki qrupa ayrılır:

**1. Planlaşdırıcı blok:** Məşq proqramlarının və hazırlığın planlaşdırılmasının işlənilib hazırlanması;

**2. Təshihedici blok:** İdman təcrübəsində plan və proqramların reallaşmasına uyğun gələn nümunə ilə idmançıların hazırlığı.

İdmançıların iş qabiliyyətlərinin real göstəriciləri ilə nümunəvi məşq yüklərinin mənimsənilməsinin uzlaşdırılması hazırlığın müxtəlif mərhələlərində plan və proqramların əsasını təşkil edir. Əks əlaqənin mövcudluğu idmançıların hazırlığının real gedişinin ideal varianta uyğun olmasını təmin etməyə imkan verir.

## **Seçilmiş idmançıların hazırlığının psixoloji cəhətdən təmin edilməsi**

İdmançıların Olimpiya Oyunlarına hazırlığının psixoloji cəhətdən təmin edilməsi idman məşqləri sisteminin quruluş komponentini təşkil edir və əsas elementləri - psixodiyagnostika, psixoproqnozika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya özündə birləşdirir.

### **I. Psixodiyagnostika**

Bu, idmançıların fərdi xüsusiyyətlərinin qiymətləndirilməsi üçün standart metodlardan (testlərdən) sistemlik və məqsəduyğun surətdə istifadə olunur. Psixodiyagnostika sisteminə aşağıdakılar daxildir:

1. Xüsusi idman qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsi, psixofizioloji xassələr, temperament və xarakterin özünəməxsusluğu, idmançının şəxsiyyətinin xüsusiyyətləri haqqında diyagnostika;

2. Məşq və yarış yüklərinin daşınmasının fərdi xüsusiyyətləri haqqında diyagnostika;

3. Məşq prosesinin vəziyyətinin psixi komponentlərinin fərdi dinamikasının qiymətləndirilməsi;

4. Yarış fəaliyyətinin fərdi üslubunun qiymətləndirilməsi;

5. İdman kollektivinin sosial-psixoloji metodları, komanda üzvlərinin qarşılıqlı təsir xarakteri, qrupdaxili aktivlik, bütünlükdə komandanın əsas məqsədə yönəldilməsi;

6. Məşq və yarış şəraitində idmançının psixofunksional vəziyyətinin diyagnostikası;

7. Məşq şəraitində idmançının psixofizioloji iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi;

8. İdmançının məşq prosesində müxtəlif növ rejimlərə meyilliyinin diyagnostikası;

9. İdmançının psixoloji hazırlığının və konkret yarışa hazırlığının nəzarəti.

Psixodiyagnostikanın məlumatlarına əsaslanaraq, idmançının müfəssəl psixoloji xarakteristikaları və idman hazırlığı sisteminin təkmilləşdirilməsi üzrə metodiki tövsiyələr tərtib edilir.

## **2. Psixoproqnostika**

Psixoproqnostika diaqnostikanın nəticələri üzərində qurulur və özündə bunları birləşdirir:

1. Xüsusi qabiliyyətlərin perspektiv inkişafının proqnozlaşdırılması (əsasən ilk dəfə milli komandaya düşən gənc idmançılar nəzərdə tutulur.)

2. Fəaliyyətin fərdi xüsusiyyətlərinin dinamikasının hazırlığın obyektiv və subyektiv faktorlarının təsiri ilə əlaqədar proqnozlaşdırılması;

3. Yarışın çətin vəziyyətlərində sərbəst hərəkət etməyin proqnozlaşdırılması;

4. Yarışqabağı hazırlığın sonuncu mərhələsində hazırlıq dinamikasının proqnozlaşdırılması;

5. İdmançının psixologiyasına və yaxud komandanın sosial-psixoloji durumuna müxtəlif təsir vasitələrinin effektivliyinin proqnozlaşdırılması.

## **3.Psixoprofilaktika**

Profilaktik tədbirlər idmançının gündəlik həyatında, başlıca olaraq işə mərkəzləşdirilmiş hazırlıq zamanı (təkmilləşdirilmiş məşq sistemi şəraitində) tətbiq edilir və aşağıdakılar nəzərə alınır:

1. Eyni məşq yüklərinin təsirindən yaranmış usandırıcı vəziyyətin profilaktikası (xüsusilə silsiləvi idman növlərində);

2. Xüsusi tapşırıqların dəfələrlə yerinə yetirilməsində psixi gərginliyin profilaktikası (xüsusilə sürət və çətin koordinasiyalı idman növlərində);

3. Hazırlıq dövründə uzunmüddətli təlim-məşq toplanışları zamanı komandada rəqiblərlə, (tez-tez fərdi idman növlərində gələcək rəqiblərlə) məşqçi və xidmət göstərən heyət arasında sosial şəxsi depressiyanın profilaktikası;

4. Böyük məşq yükləri və məsuliyyətli start ərafəsində əmələ gələn ifrat psixi gərginliyin profilaktikası; nəzərə almaq lazımdır ki, hazırlıq mərhələsində psixi gərginlik əks təsirə malikdir, idmançının hazırlığı, döyüş və qələbə ruhu psixi “maneələr”in dəf edilməsinə kömək edir.

## **4.Psixokorreksiya**

Psixokorreksiyanın vasitə və metodları əsasən idmançının xarakterinin dəyişməsinə (təkmilləşməsinə), xüsusi qabiliyyətlərinin inkişafına və idmançının psixi vəziyyətinin optimallaşdırılmasına yönəldilir. Psi-

xokorreksiya ümumi (gündəlik məşq prosesində) və xüsusi (bilavasitə yarış qabağı hazırlıq dövründə) olaraq iki yerə bölünür:

Ümumi psixoloji hazırlıq aşağıdakı vəzifələri həll edir:

1. İdman məşqləri motivlərinin təkmilləşdirilməsi;
2. Məşq prosesinə müsbət yaradıcı münasibət oymaq;
3. İdmançının müsbət xarakterinin inkişaf etdirilməsi və onun zəif cəhətlərinin islahı;
4. Taktiki yeniliklərin psixi komponentlərinin formalaşdırılması (başlıca olaraq idman oyunlarında və təkmübarizlik idman növlərində)
5. Xüsusi idman qabiliyyətlərini müəyyən edən psixi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
6. Komandada sosial-psixoloji sağlam mühitin nikbin ruhda tərbiyəsi.

Xüsusi psixi hazırlıq bir əsas vəzifəni həll edir:

1. Məsuliyyətli yarışa hazırlıq prosesində idmançının psixoloji cəhətdən nikbinləşdirilməsi; bura müxtəlif yarış məqamlarına (proqnozlaşdırılan) uyğunlaşma, idmançının şəxsi xüsusiyyətlərində neqativ halların aradan qaldırılması (həyəcanın yüksəlməsi, emosional coşğunluq) onun təbiətinə daha uyğun olan sosial dəyərlərə münasibət, idmançada, yaxud komandada “daxili psixi dayağın” formalaşdırılması, onun xarakter və temperamentinin “güclü” tərəflərinin tənzimlənməsi daxildir.

Psixoloji hazırlığın vasitə və metodları - səfərbəredici, təshihedici və rahatlaşdırıcı (özünə inam) olmaqla üç yerə ayrılır.

Psixoloji korreksiyanın konkret vasitə və metodlarının seçilməsinə - yarışların vaxtı və keçirilmə yeri, komandada sosial-psixoloji mühit, idmançının fərdi xüsusiyyət faktorları, eyni zamanda korreksiya vasitələrini tətbiq edən şəxslər mühüm təsir göstərir. İdmançıya psixi təsirlərin daha real yolu - psixoloq tərəfindən məsləhət üzrə məşqçinin tənzi-medici üsullarının rasional şəkildə tətbiq etmək vasitəsidir.

**Məşqçi kadrlarının ixtisasının  
təkmilləşdirilməsi proqramı**  
(təlim-təhsil forması)

1. Müəhazirələr (idmançıların hazırlığının nəzəri və elmi-metodiki aspektləri).

2. Seminar məşğələlər (yüksək ixtisaslı idmançıların və yaxın vaxtların idman ehtiyatlarının məşqlərinin idman metodiki texnologiyasının mövzu və quruluşunun təhlili).

3. İşgüzar oyunlar (idman məşqlərinin konkret məqamlarının təhlili, idmançıların hazırlığının ideal və real plan və proqramlarının işlənilib hazırlanması).

4. Metodiki (təcrübi) məşğələlər peşəkar və yüksək ixtisaslı aparıcı mütəxəssislər tərəfindən bilavasitə real idman məşqlərinin keçirilməsində mümkündür.

5. Referat: məşqçilərin ixtisasının artırılması proqramı referatın idmançıların hazırlığı üzrə aktual mövzuda yazılmasını nəzərdə tutur (konkret idmançıya yaxud komandaya aid edilir).

**Məşqçilərin ixtisasının artırılmasının mövzu planı**

S/n	Mövzular, bölgü	Saatların miqdarı
1.	Müasir Olimpiya hərəkəti	2
2.	Dünyada, regionda, ölkədə ayrı-ayrı idman növlərinin və idman fənlərinin inkişaf təmayülləri	4
3.	Müxtəlif idman növləri üzrə milli yığma komandaların komplektləşdirilməsi və formalaşdırılması	4
4.	Yüksək ixtisaslı idmançıların yarış fəaliyyəti	10
5.	Ayrı-ayrı idman növlərində qazanılan nailiyyətlərin quruluşu	12
6.	Yüksək ixtisaslı idmançıların idman-məşq fəaliyyəti	12
7.	İdmançıların hazırlığının planlaşdırılması	8
8.	İdmançıların iş qabiliyyətinin bərpa edilməsi və artırılmasının vasitə və metodları	10



9.	Hazırlıq prosesinin idarə edilməsi	6
10.	Məşq prosesinin korreksiya və təhlilinin kompüter metodları	6
<b>YEKUN:</b>		<b>74 saat</b>

### **Məşqçilərin ixtisasının artırılmasının təlim-tədris proqramı**

#### **1. Müasir Olimpiya hərəkəti**

- 1.1. Olimpiya xartiyası (ictimai-siyasi cəhətdən əhəmiyyəti olan bəzi sənədlərin adı)
- 1.2. Olimpiya Oyunları proqramı
- 1.3. İdman növləri və idman fənləri

#### **2. Dünyada, regionda və ölkədə ayrı-ayrı idman növlərinin və idman fənlərinin inkişaf təmayülləri**

- 2.1. Təşkilati strukturlar, yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının metodiki, maddi-texniki və kadr təchizatı
- 2.2. Olimpiya silsiləsində və illik hazırlıq dövründə idmançıların yarış və məşq yüklərinin dinamikası
- 2.3. İdmançıların hazırlığının elmi-metodiki və tibbi-bioloji müşayiəti

#### **3. Ayrı-ayrı idman növləri üzrə milli yığma komandaların komplektləşdirilməsi və formalaşdırılması**

- 3.1. İdmançıların yığma komandalara seçilməsinin prinsipi
- 3.2. Olimpiya Oyunlarında və digər böyük yarışlarda iştirak etmək üçün yığma komandaların formalaşdırılmasının prinsipləri

#### **4. Yüksək ixtisaslı idmançıların yarış fəaliyyəti**

- 4.1. Yüksək ixtisaslı idmançıların yarışlarının miqdarı və dərəcəsi
- 4.2. Yarış - hazırlıq məqsədidir və yarış - idman məşqləri vasitəsidir.
- 4.3. İdmançıların hazırlığının müxtəlif dövr və mərhələlərində yarış yüklərinin dinamikası
- 4.4. Yarış fəaliyyətinin modeli, onların təcrübi tətbiqi
- 4.5. İdman nəticələrinin proqnozlaşdırılması

#### **5. Ayrı-ayrı idman növlərində idman nəticələrinin quruluşu**

- 5.1. Yüksək idman nailiyyətlərini müəyyən edən faktorlar
- 5.2. İdmançıların xüsusi fiziki, texniki-taktiki və funksional hazırlığının strukturu
- 5.3. İdmançıların yüksək nailiyyətlərinin psixoloji, tibbi-bioloji əsasları

5.4. Fiziki tapşırıqların biomexanikası

**6. Yüksək ixtisaslı idmançıların idman-məşq fəaliyyəti**

6.1. Fiziki keyfiyyətlər və hərəkətverici qabiliyyətlər: təcrübə reallaşmanın və inkişafın səviyyəsi

6.2. İdman məşqlərinin vasitə və metodları

6.2.1. Fasiləsiz və interval metodlar

6.2.2. Ümumi və xüsusi inkişafın məşq vasitələri

6.2.3. İdman avadanlıqlarından istifadə edilməsi

a) Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün

b) İdmançının hərəkətverici fəaliyyətinin münasib texnikasının formalaşdırılması üçün

**7. Yüksək ixtisaslı idmançıların hazırlığının planlaşdırılması**

7.1. Çoxillik planlaşdırma

7.2. Hazırlığın illik planlaşdırılmasının mərhələ və dövrləri

7.3. Hazırlığın mikro dövrlərinin qurulması

7.4. Bilavasitə yarışqabağı hazırlıq mərhələsi

7.5. İdmançıların hazırlığının məqsədli kompleks proqramı

**8. İdmançıların iş qabiliyyətinin bərpa edilməsi və artırılmasının vasitə və metodları**

8.1. Bərpaedilmənin idman pedaqoji vasitələri

8.2. İdmançıların xüsusi iş qabiliyyətinin bərpa edilməsinin və artırılmasının tibbi-bioloji, gigiyenik vasitə və metodları

8.3. Psixoloji vasitə və metodlar

8.4. Yüksək ixtisaslı idmançıların iş qabiliyyətinin dərman preparatları vasitəsi ilə bərpaedilməsi və artırılması

**9. Hazırlıq prosesinin idarə edilməsi**

9.1. Məqsədli kompleks proqramların mövzusu və strukturu

9.2. İdmançıların hərtərəfli hazırlığının nümunəvi xarakteristikalarının mövzusu və strukturu

9.3. İdmançıların xüsusi hazırlığının mövzu və metodlarının testləşdirilməsi, vəziyyətin qiymətləndirilməsi

9.4. Məşq prosesində təshihedici təsirlər

**10. Məşq prosesinin korreksiya və təhlilinin kompüter metodları**

10.1. İdman hazırlığının modeli

10.2. Məşq prosesinin planlaşdırılması və proqramlaşdırılması

10.3. Qərarların qəbul edilməsinin nəzəriyyə və təcrübəsi



**Bakı - 2010**