

**KAMANDAN OXATMA İDMAN NÖVÜNDƏ İDMANÇILARIN TEXNİKİ HAZIRLIĞININ
İDARƏ OLUNMASI PROBLEMLƏRİ**

Aleksandra Morqunova,
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi
və İdman Akademiyasının magistrantı
E-mail: morgunova.aleksandra94@mail.ru

*Rəyçilər: prof. A.N. Abbasov
dos. N.Ş. Muradova*

Açar sözlər: ox, yay, kamandan oxatma, atəşi bitirmək, texniki hazırlıq

Ключевые слова: стрела, тетива, стрельба из лука, завершение выстрела, техническая подготовка

Key words: arrow, bow-string, archery, shot's follow-through, technical training

Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə 2013-2020-ci illərə əhatə edən Milli Strategiya Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununa uyğun olaraq həyata keçirilir. İdman ümummilliyə dəyərdir. İnsanların fiziki cəhətdən sağlam və güclü olması dövlətin müdafiəsini və iqtisadiyyatının yüksəlməsində xüsusi rol oynayır. Buna görə də hər bir dövlətin əsas məqsəd və vəzifələrindən biri ölkədəki mövcud idman ənənələrini qoruyub inkişaf etdirməkdir.

Qədim idman növlərindən biri olan kamandan oxatma inkişaf mərhələsindən keçərək müasir dövrümüzdə gəlib çıxıb. Oxatanların məşq prosesinin təhlili aktual olan, lakin az öyrənilmiş problemi - oxatanların texniki ustalılıqlarının təkmilləşdirilməsi məsələsini qeyd etməyə imkan yaratdı. Mövcud texniki hazırlığa nəzarət edilməsi ilə bağlı məlumatın az olması idman nəticələrinə mənti təsir göstərir. Rəşional oxatma texnikası, həmçinin kinematik hərəkətlərin xarakteristikasına nəzarət vasitəsilə orta və yüksək dərəcəli oxatanların texniki ustalılığının təkmilləşdirilməsi tələbatdır.

Xüsusi məşq yüklərinin oxatanların fiziki vəziyyətlərinə olan təsirinə qiymətləndirilməsi, həmçinin oxatmanın əsas elementlərinin icrasının optimallaşdırılması əsasında idmançılarda texniki ustalılıqlarının təkmilləşdirilməsi məşq prosesinin idarə olunması probleminin perspektiv həlli yollarından biridir.

Atıcılıq idmanına həsr olunan ədəbiyyat mənbələrinin təhlili yeniyetmə və yüksək dərəcəli idmançılarda idman hazırlığının səmərəliliyinin artırılması probleminə hər dəfə eyni tiptə yanaşılmasını tələb edir. Atıcılıqda məşq prosesinə müasir nəzarət - "SKAT" trenajoru vasitəsilə nişanalma nöqtəsinin vəziyyətinin və dəymə nöqtəsinin vəziyyətinin izlənməsinə yönəlib. Məşq prosesi əsasən, texniki vasitələrin atıcıların nəticələrinə olan təsirinə və texnika elementlərinin icrasının təkmilləşdirilməsinə yönəldilir.

Texniki hazırlıq-bu kamandan oxatma texnikasının mənimsənilməsi və yarıf şəraitində yüksək nəticələrin əldə olunmasını təmin edən idman ustalılığının inkişaf etdirilməsi prosesidir. Kamandan oxatma mürəkkəb texniki idman növlərinə aiddir. Oxatanlar eyni texniki hərəkətləri dəfələrlə təkrarlayırlar. Bu da idmançılarda peşəkər vərdişə çevrilir. "Vərdişlər - praktik bacarıqlardır ki, insan fəaliyyət prosesində onları qismən avtomatlaşan hərəkətləri ilə, iş üsullarını çətinlik çəkmədən, xüsusi iradə səyi və şüurun xüsusi nəzarəti olmadan və təərəddüdsüz yerinə yetirir" [1]. Kamandan oxatmada idman nəticələri xüsusi statik və dinamik qüvvə dözümlülyü, texniki ustalılığın təkmilləşdirilməsi, taktiki və psixoloji hazırlığın yüksək səviyyəsi əsasında müəyyən edilir.

Texniki hazırlığın əsas vəzifələri aşağıdakılardır:

1. Kamandan oxatmanın əsas elementlərinin mənimsənilməsi.
2. Atıcılıq texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Birinci məsələnin həlli yeni başlayan idmançılara oxatma texnikasının əsas elementlərini öyrətməkdən ibarətdir. Bu elementlərə daxildir: kamanın düzgün tutulması, nişanalma, yayı dartmaq, atışı icra etmək (barmaqları boşaldaraq, yayı buraxmaq).

Duruş (hazırlıq) vəziyyəti ayaqların, bədənin, qolların və başın vəziyyəti ilə müəyyən edilir.

Ayaqların vəziyyəti. Atıcı (sağaxay) adətən hədəfə tərəf sol böyrü ilə dayanır. Bütün bədənin üçün dayaq rolunu oynayan ayaqlar tam açılmış vəziyyətdə düz olur. Bədənin aşağı hissələrinin və aşağı ətraflarının bütün oynaqlarında hərəkət minimuma endirilməlidir. Bu, "atıcı-silah" sisteminin tərpənməzliyini (davamlılığını) təmin etmək üçün mütləq şərt hesab olunur. Təbii ki, bədən və ayaq əzələlərinin həddindən artıq gərginləşdirilməsi yol verilməzdir, çünki bu əsas hərəkətlərin idarə olunması sistemində koordinasiyanın pozulmasına səbəb ola bilər.

Ayaqlar bir-birindən təxminən çiyin bərabərliyində aralıq olur və ağırlıq 60-70% pəncələrə, 30-40% isə dabanlara düşür. Çəkinin belə paylanması çox vacibdir. Pəncələr bədənin vəziyyətinin stabilliyini təmin edir. Sağ ayaq atış xəttinə paralel, sol ayaq isə atış xəttinə 30-40 dərəcə bucaq altında qoyulur. Ayaqların vəziyyəti daim eyni qalmalı, yəni hər atışdan bir dəyişməməlidir.

Duruş vəziyyətini əsas üç növə ayırırlar: açıq, yanakı və qapalı.

Bədənin vəziyyəti. Oxatanların hazırlıq vəziyyətində bu duruş şərti olaraq dik ox kimi qiymətləndirilə bilər. Fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olaraq, bu ox dik və ya bir qədər irəli əyilmiş vəziyyətdə ola bilər. Bədənin belə vəziyyətində yayın idmançının sinəsinə arzuolunmaz dərəcədə toxunmasını azaltmaq olar. Bədənin vəziyyəti əsas şərtə cavab verməlidir – biomexaniki dayaq yaradıb, onu tam atışı icra etməyə qədər saxlamaq. Bununla əlaqədar olaraq, bədən əzələlərinin fəaliyyəti mümkün qədər az variativ olmalıdır, bu da məşq tələb edir.

Başın vəziyyəti. Başın vəziyyəti həmişə eyni qalmalıdır və atışı icra edən zaman dəyişməməlidir. Əks halda bu nişanalmanın keyfiyyətinə mənfi təsir göstərəcəkdir.

Kamanın tutulması. Kamani saxlayan sol qol (adətən), hədəfə tərəf qaldırılır və onurğa sütununun oxuna nisbətən təxminən 90 bucaq (məsafədən asılı olaraq bucaq dəyişir) altında düz saxlanılır. Kamani saxlayan əl, yayın dərtilməsi zamanı yaranan qüvvəyə fəal şəkildə müqavimət göstərməlidir.

Oxun kamana yerləşdirilməsi. Ox kalçan adlanan oxqabından çıxarılır, oxun quyruğu yaya keçirilir. Oxun özü rəf rolunu oynayan bənd üzərinə qoyulur və klikerin altına keçirilir.

Yayın dərtilməsi. Sağ əl (adətən) yayın tutulması, dərtilməsi, saxlanması və buraxılmasında iştirak edir. Yayın tutulmasının iki növü var: dərin və orta.

Yayın dərtilməsi eyni zamanda sağ qol və bel əzələləri hesabına həyata keçirilir. Orta (ikinci) və tamamlayıcı (üçüncü) fazalarında yayın dərtilməsi əsasən kürəyi onurğa sütununa tərəf hərəkət etdirən bel əzələləri hesabına həyata keçirilir.

Nişanalma - yayı dərtdən, arpacığı hədəfin mərkəzinə tuşlayıb, nəfəsi idarə etməklə bağlı olan ardıcıl və sinxron fəaliyyətlərdən ibarət bir sistemdir. Arpacıq düzbucaqlı, trapesiya şəklində, nöqtəşəkilli və ya dairəvi ola bilər. Nişan alan zaman idmançı əsasən nişangahı, yayı və hədəfi görür. Göz nişangahı, yayı və hədəfi eyni zamanda dəqiq şəkildə görə bilməz. Ona görə gözün fokusu elə şəkildə olur ki, arpacıq dəqiq, hədəf nisbətən az bulanıq, yay isə bulanıq görünür. Yayın proyeksiyası arpacıqdan sağda və ya solda görünə bilər, bunun o qədər də mahiyyəti yoxdur. Lakin bu proyeksiya arpacığa nisbətən eyni tərəfdə və eyni məsafədə olmalıdır, atışdan atışa dəyişməməlidir. Təcrübədə oxatanlar öz rahatlıqları üçün nişanalma fəaliyyətinə sinxron bir sistem kimi yox, sadəcə oxatma texnikasının elementi kimi baxırlar. Bu çox kobud səhvdir. Beləliklə, atışın dəqiq alınması üçün oxatanların texniki fəaliyyətlərinin effektiv icrasını təmin edən orqanizm funksional sistemi sinxron və dəqiq şəkildə işləməlidir.

Nişan alaraq icra olunan hər bir atış dəqiq ola bilməz, amma hər bir dəqiq atış üçün mütləq düzgün nişan almaq lazımdır.

Kamandan oxatma idman növündə idmançıların texniki hazırlığının idarə olunması problemləri

Nəfəsin idarə edilməsi. Atışı icra edən zaman oxatanlar "atıcı-silah" sisteminin davamlılığını saxlamağa çalışırlar. Bunun üçün atışı icra edən zaman nəfəsi saxlamağa ehtiyac yaranır. Nəfəsin 10-15 san saxlanması heç məşq etməyən insan üçün də çətinlik yaratmaz. Oxu atmaq üçün bu vaxt tam kifayət edir.

Yayın buraxılması - oxun atılması. Bu yayın barmaqlardan azad edilməsidir. O, yayın dərtilməsinin tamamlayıcı fazasında həyata keçirilir. Əsas şərt odur ki, yayı tutan barmaqları bir anda, eyni zamanda və tam boşaltmaq.

Müşahidələrin metodları. Verilən məsələləri həll etmək üçün növbəti metodlar istifadə edilib:

- pedaqoji metod: Oxatma idman növünə aid elmi-metodik ədəbiyyatın təhsili. 2013, 2014 və 2015-ci illər ərzində keçirilən Azərbaycan çempionatlarında gənc və yüksək dərəcəli oxatanların çıxışlarının rəhlili.

- idmançıların texniki hazırlığının qiymətləndirilməsi.

- riyazi metod.

Problemin aktuallığı. Texniki ustalığın formalaşdırılması məsələsi bir çox idman növlərində təkmilləşdirilsə də, oxatma idman növü üçün aktual olaraq qalır.

Problemin elmi yeniliyi. Yenilik ondan ibarətdir ki, burada:

- kamandan oxatma sahəsi üçün yeni elmi göstəricilər verilib;

- oxatanların texniki ustalığının təkmilləşdirilməsi metodikası qurulub.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Yüksək dərəcəli oxatanların texniki ustalığının təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə aparılan tədqiqatın nəticəsində işlənilən hazırlanan tövsiyələrin istifadəsi ilə əsaslandırılır.

ƏDƏBİYYAT

1. Abbasov A.N. Pedaqogika (müxtəsər konspekt və sxemlər). Bakı: Mütərcim, 2007.
2. Богданов А.Н. Специальная подготовка стрелка из лука. М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Калисниченко А. Н. Формирование структуры двигательных действий стрелков из лука с использованием технических средств обучения: Автор. дис. ... канд. пед. наук. Баку, 1995.
4. Локшин Л, Саблин В, Зыков М. Применение метода центральности стрельбы для оценки уровня технической подготовленности спортсмена / Разноцветные мишени. М., 1981.
5. Мурадова Н.Ш. Использование национальных игр в физическом воспитании младших школьников // Мəktəbəqədər və ibtidai təhsil, 2016, № 1
6. Тарасова М. В. Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта // Теория и практика физкультуры, 2010, № 4
7. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. М.: ПГАФК, 1998.

A.B. Morqunova

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА РЕЗЮМЕ

Стабильная точная стрельба - результат повторения одного и того же выстрела, вновь и вновь. Для стрелка, чтобы стать стабильным, необходимо полное понимание всех компонентов выстрела. Есть много аспектов выстрела, но в основном он может быть разделен на этапы.

A.V. Morqunova

THE PROBLEMS OF CONTROL OVER THE TECHNICAL TRAINING OF SPORTSMEN IN ARCHERY SUMMARY

The stable precise shooting in archery is the result of repetition of exactly the same shot, once and once again. For an archer in order to become stable it is necessary to attain a complete understanding of all the components of a shot. There are many aspects of a shot, but generally it can be divided into some stages.

Redaksiyaya daxil olub: 17.05.2016