Y.B.SƏMƏDOV
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor əvəzi

S.B.ƏLİZADƏ

Azərbaycan İdman Akademiyası
(Bakı şəh., Fətəli xan Xoyski pr., 98)

:10.62021/0026-0028.2024.2.257

ATICILIQDA PSİXOLOJİ ÇƏTİNLİKLƏRİN DƏF EDİLMƏSİNƏ DAİR

Xülasə. *İdmançıların hazırlanması sisteminin təkmilləşdirilməsi və idman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası baxımından atıcılıqda psixoloji çətinliklərin dəf edilməsinin tədqiqi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan məqalədə atıcılıq üzrə keçirilən yarış zamanı yaranan psixoloji gərginliklər, onları yaradan obyektiv və subyektiv çətinliklər şərh olunur. Çünki bu çətinlikləri bimədən, hiss etmədən, onları ustalıqla aradan qaldırmadan yüksək idman nəticələri əldə etmək mümkün deyil. Təqdim olunan məqalədə atıcılıq idmanında psixoloji çətinliklərin dəf edilməsinin detalları, şərtləri izah olunub və bütün bunlar ön plana çıarılaraq, nəzəri təhlilə cəlb edilmişdir.*

Açar sözlər: *psixi vəziyyət, artan həyəcan, atıcı, məşq*

GİRİŞ

İdmançıların atıcılıq zamanı yaranan müxtəlif çətinlikləri məharətlə, əzmlə aradan qaldırmaları inkişaf etdirilən yüksək mənəvi və iradi keyfiyyətləri idman nəticələrinin əldə edilməsində əsas amillərdəndir. Azad Mirzəcanzadə iradi keyfiyyət haqqında yazmışdır: "İnsanın iradəsinin onun ömür yollarında necə böyük xariqələrin, qələbələrin əsas mənbəyi olduğu haqda çox misallar və ibrətamiz hekayələr söyləmək olar.

Ümumiyyətlə, insanın yaşamaq haqqı iradə, dözüm, mübarizə, vəziyyətdən baş çıxarma və s. şərtlərin kontekstində özünü doğruldur" [4, s. 151].

Dediklərimizlə əlaqədar Bernard Şounun bir mülahizəsi maraqlıdır: "İradə olmayan yerdə yol da yoxdur".

İdmançının iradəsi yalnız şüurlu tərzdə çətinlikləri aradan qaldırma prosesində inkişaf edir və möhkəmlənir.

Belə çətinliklər çoxdur. Bunlar ilk növbədə verilmiş idman növünün xüsusiyyətlərindən asılı olaraq obyektiv (xarici) çətinliklərdir. Buraya tamaşaçıların reaksiyası, kənar səslər, radioda hakim rəyləri, uçan təyyarənin güclü səsləri, atışda gözlənilməz fasilələr, atma mexanizmlərinin sıradan çıxması, çoxlu sayda "parlaq" görünüşü olan hədəflər, müxtəlif işıqlandırma, silahın nasazlığı, keyfiyyətsiz sursat və yağış, soyuq, külək kimi diqqəti yayındıran iqlim şəraiti daxildir.

Subyektiv (daxili) çətinliklər atıcının şəxsi xüsusiyyətləri, vərdişləri və rəqabətli atıcılıq təliminin keçirildiyi mühitin müxtəlif təsirlərinə emosional münasibəti ilə əlaqələndirilir. Stend atıcılığında subyektiv çətinliklərin xarakterik fərqləndirici xüsusiyyəti, atış zamanı atıcının hərəkətlərinə birbaşa təsir göstərən açıq şəkildə mənfi emosional vəziyyətlərin yarışlarda görünməsidir.

Psixoloji hazırlıq vahid və ardıcıl prosesdir. Atıcılıqda psixoloji çətinliklərin dəf edilməsində taktiki hazırlığın psixologiyasının mühüm rolu vardir. Bu baxımdan "Azərbaycanda idman psixologiyasının bəzi aktual problemləri" adlı dərs vəsaitində deyilir: "Taktiki fəaliyyətdə həlledici əhəmiyyət kəsb edən psixi proses təfəkkürdür. ...İdmançı taktiki təfəkkürün kö-

məyi ilə sürətlə dəyişən vəziyyətləri qiymətləndirməyi bacarır və özünün taktiki fikirlərini sahmana salır" [3, s. 144].

Məqsəd və vəzifələr

İdmançılarda orqanizm üçün zərərli olan emosional gərginlik halları müxtəlif səbəblərdən baş verir. Həmin səbəblər bunlardır: yarışlara tam hazırlaşmaqda qeyri-müəyyənliyə əsaslanan səhvlər qorxusunun yaranması; komandanın nəticəsini aşağı salmaq qorxusu; yüksək rəqabət səviyyəsi; bu yarışlar üçün məşqçi tərəfindən qoyulmuş mümkün olmayan tapşırıqlar; atıcılıq nəticələrinin azalması üçün qorxunun yaranması və s.

Stend atıcılığı idmançının döyüş hazırlığı vəziyyətinə ciddi tələblər qoyur. Hədəf atəşində idmançı daim diqqətin maksimum konsentrasiyası və atışın uçan hədəfə vaxtında yerinə yetirilməsi ilə əlaqədar silahın məkan oriyentasiyasına dəqiq və kifayət qədər sürətli vizual-motor reaksiya ehtiyacı ilə qarşılaşır.

Atış zamanı bütün hərəkətlərin incə koordinasiyası, ciddi səy dozası sinir proseslərinin optimal səviyyəsini tələb edir. Bu tələblərdən yayınma atıcının düzgün hərəkətlərinin ciddi şəkildə pozulmasına səbəb olur.

Bütün bu dəyərli elmi fikirlərə əsaslanaraq deyə bilərik ki, atıcının psixi vəziyyətini vaxtında və düzgün qiymətləndirməsi qarşıdan gələn çətinliklərin gedişatına və nəticə əldə etməsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər. Buna görə də psixi vəziyyəti arzu olunan səviyyəyə çatdırmağın yol və vasitələrini bilmək idmançının taktiki məharətinin ən mühüm təzahürüdür.

Məlumdur ki, idmançılar yarışlardan əvvəl hazırlıq vəziyyətini, yəni artan əsəb həyəcanı inkişaf etdirir. Bu da bədənin qarşıdakı hərəkətləri yerinə yetirmək üçün kökləndiyini göstərir. Bu tənzimləmə müxtəlif şərtlərlə baş verir. Sinir həyəcanının (aktivləşməsinin) səviyyəsinə və müddətinə əsasən onu dörd mərhələyə bölmək olar.

Birinci mərhələ idmançının yarışa daxil olunduğu andan kifayət qədər uzun müddət çəkir. Burada həyəcanverici proseslər baş verir, lakin onların inkişafı əsasən idmançının fiziki hazırlığından asılıdır.

İkinci mərhələ yarışa başlamazdan əvvəl birbaşa hazırlıq dövrüdür. Bu dövrdə xüsusilə yarış ərəfəsində güclü həyəcanlanma baş verir.

Üçüncü mərhələ idmançının yarış atmosferinə daxil olduğu anda baş verən başlanğıc vəziyyətdir. Bu anda atıcılar ya optimal oyanma (aktivləşmə) vəziyyətində olurlar, ya həddən artıq həyəcanlanırlar, ya apatiya vəziyyətinə düşüb emosional gərginlik nümayiş etdirirlər.

Dördüncü mərhələ birbaşa rəqabət fəaliyyətində həyəcan şəraitinin yarandığı zamandır.

Bütün bu mərhələlər müəyyən səviyyədə həyəcan ehtiva edir və idmançı ya öz-özünü idarə etməlidir, ya da məşqçi və ya komanda yoldaşlarından kömək almalıdır.

Psixi vəziyyətləri müalicə etmək üçün bütün hərəkətlərin əsası idmançının yarışlarda çıxış etmək üçün səfərbər olmasına müsbət (və ya mənfi) təsir göstərə bilən taktiki üsulların istifadəsidir. Əlverişsiz amilləri aradan qaldırmaq üçün atıcının yarışlara hazırlıq və onlarda iştirak zamanı təlim-tərbiyə işləri prosesində idmançıların psixi vəziyyətinə müsbət təsir göstərən taktiki texnikanın variantlarını seçmək lazımdır. Psixi vəziyyəti arzu olunan səviyyəyə çatdırmağın yol və vasitələrinə dair biliklər, eləcə də əldə edilmiş təcrübə atışda taktiki məharətin təzahürünün ən mühüm mənbələridir.

Beləliklə, atıcıların fərdi psixi vəziyyətlərini nəzərdən keçirmək və onların tənzimləmə yollarını müəyyənləşdirməyin mühüm əhəmiyyəti vardır. Psixi vəziyyətlərin tənzimi ilə bağlı Tomas İsmayılovun və Cəmilə Məmmədovanın fikirləri belədir: "Psixi vəziyyətlərin geniş mənada tənzimi iki yolla aparılır: onların baş verməsini xəbərdar etmək və kənardan təsir metodları və yaxud özünütənzim metodları" [2, s. 264].

Özünütənzim vasitələri müsbət dinamikaya malik olduqda onlardan istifadə etmək mümkündür. Belə hallarda idmançı, özünütəqlinə müraciət edir: "Mən güclüyəm", "Mən bütün çətinlikləri dəf edə bilərəm", "Mürəkkəb situasiyadan çıxdığımı günbəgün hiss edirəm" və s.

Son illər idmanda autogen məşq metodlarına psixogegiyenaya, götürülmüş xüsusi relaksasiya və digər metodlara keçid müşahidə edilir [5, s. 100].

"Psixi tənzimləmənin bir növü relaksasiya adlanır. Bu psixi sakitlik və əzələ boşalmasından ibarətdir ki, bunu da insan özü-özünə təlqin edə bilir. Bu çox asan psixi tənzimləmə yoludur. Hipnozdan fərqli olaraq burada başqa bir insan sənə öz fikrini qəbul etdirməyə çalışmır. İkincisi, bu məşqə peşəkar psixoloq cəlb etməyə ehtiyac yoxdur və heç bir əlavə maliyyə xərci tələb olunmur. Bu təlqini harada və nə vaxt istəsən, məşq etmək mümkündür. Onu insan həyatının çox sahəsində həyata keçirmək imkanı vardır. Buna autogen məşq də deyilir" [1, s. 100; 6].

Aktivləşdirmənin optimal vəziyyəti (həyəcan). Optimal həyəcanlılıq mərhələsində orqanizm qarşıdan gələn fəailiyyətə yaxşı hazırlaşır, idmançı enerji və inam artımını yaşayır, eyni zamanda onda yüksək əhvali-ruhiyyə tənzimlənir. Optimal aktiv fazada olan atıcı demək olar ki, vəziyyətini düzgün qiymətləndirə bilir. Yorğunluq, həddindən artıq həyəcan və ya yaxşı sinir-əzələ hazırlığını göstərən simptomları tanıya bilər. Ən əsası, atıcı optimal həyəcanlılıq şəraitində fərdi atışa, seriyaya və bütün rəqabətli məşqlərə uyğunlaşa bilir.

Ancaq nəzərə almalıyıq ki, mərkəzi sinir sisteminin optimal həyəcanlı vəziyyəti uzun müddət davam edə bilməz. Atış yükünün və rəqabətli vəziyyətlərin təsiri altında əsəbi yorğunluq yaranır, görmə kəskinliyi və diqqət kütləşir və s.

Optimal aktivləşmə mərhələsində olan, özünü yorğun hiss edən idmançı yarış zamanı fasilələr arası məharətlə istirahət, vaxtında isinmə, özünü masaj, multivitaminlər, orqanizmin fəaliyyətini bərpa etmək üçün içkilər, qəhvə və s. maddələr qəbul edə bilir. Bu hallarda ən vacib şey özünə təlqindir, atışlara başladığınız eyni psixi vəziyyətdə, yəni optimal aktivləşmə mərhələsində çəkilişlərə davam etmək üçün özünü tənzimləmədir.

Artan həyəcan vəziyyəti. Artan həyəcan vəziyyətində atıcı tez-tez özünə inam hissi yaşayır. O, bir qayda olaraq, artan templə atışa başlayır və bilməyərək yanlışlıqlara yol verir. Bununla da nəticələrin kəskin azalmasına səbəb olur. Həddindən artıq həyəcanlanmanın mənfi təzahürü müxtəlif formalarda ifadə edilə bilər. Mənalı və koordinasiyalı çəkilişlərə tamamilə mane olan hallar olur. İdmançılar silaha sahib olmaq kimi qeyri-adi hisslərlə rastlaşırlar. Bunlara ayaqların titrəməsi, tərləmə, hədəf uçuşuna diqqəti cəmləyə bilməməsi və s. aid edilir.

Bu vəziyyət daha çox yüksək səviyyəli yarışlarda ilk dəfə iştirak edən atıcılarda və ya yarışlarda yüksək dərəcəli və rəqiblərlə üzləşən gənc atıcılarda və ya yarışın nəticələrinə böyük ümidlər bəsləyən idmançılarda, məsələn, qələbə qazanmaq, daha yüksək idman standartını yerinə yetirmək, milli komandaya qoşulmaq və s. üçün qeyd olunur.

Yarışlara həddindən artıq həyəcanlı vəziyyətdə gələn və ya yarışlar zamanı özlərini həddən artıq həyəcanlı aparan idmançılara bədəni optimal vəziyyətə gətirmək üçün sakit qaçış və gimnastik yeriş hərəkətlərindən istifadə edərək silahsız sakitləşdirici isinmə hərəkətləri etmək tövsiyə oluna bilər. Eyni zamanda əzələlərdə daha çox sərtlik tapsanız, rahatlama məşqindən istifadə edin, yəni növbə ilə qolları və ayaqları silkələməklə, sakitləşdirici masajdan istifadə edərək əzələləri rahatlaşdırmaq lazımdır. Həddindən artıq həyəcanlı vəziyyətdə hədəfə cəld və sakit şəkildə atəş əmrini vermək pis manevr deyil.

Gərginliyin səbəbi məqsədlərə çatmamaq qorxusudursa, atıcını onun üçün mümkün olan nəticəyə yönəltməli və ya onu ruhlandıracaq vasitələrdən istifadə etməlidir. Əgər atıcı həddən artıq həyəcanlanmışdırsa,(orkestr, tamaşaçılar, parad, yüksək səviyyəli atıcıların olması və s.) onda atıcının diqqətini rəqabət şəraitindən ayırmaq, başqa mövzulara keçmək, sakitləşməyin yollarını tapmaq lazımdır. Həyəcan səviyyələrini bərabərləşdirmək üçün, əksinə, aktivləşdirmə səviyyəsi optimal səviyyədən aşağı olan atıcılarla əlaqə yaratmağa çalışmalıdır. Psixoloji vəziyyəti optimal vəziyyətə gətirmək üçün çox təsirli bir vasitə autogenik təlimdir. Buna özünətəlqin vəziyyəti deyilir.

Emosional əzginlik (özünəgüvənsizlik) vəziyyəti. Emosional depressiya vəziyyətində atıcının hər cür şübhəsi var: məşqdə irəliləyişlər, müəyyən bir yarış üçün verilən tapşırıqların yerinə yetirilməməsi və bəzən yarışlarda iştirak etmək istəməməsi. Güclü və erkən başlanğıc

həyəcanı artmasına səbəb olur və yarış zamanı sinir − psixi gərginliyin həddən artır olması onu apatiya vəziyyətinə gətirir.

Belə hallarda əsasən atıcı zahirən sakit görünür, amma etdiyi hərəkətlərdə süstlük və zəif nəticələr özünü biruzə verir. Apatiya vəziyyətində olan atıcıya aşağıdakılar tövsiyə olunmalıdır:

– gimnastika hərəkətləri, gəzinti və qaçışdan istifadə edərək artan templə isinmə hərəkətləri (silahlı və ya silahsız) icra etməli. Tonusu yüksəltmək üçün hədəfi yüksək səslə və qəfildən soruşmaq;

– komandanın taleyi və yarışlarda şəxsi iştirak üçün məsuliyyət hiss etmək, yarış vəziyyətlərinə diqqət yetirmək, fərdi atıcıların və komandaların nəticələri ilə maraqlanmaq;

– həyəcan səviyyəsi kifayət qədər yüksək olan atıcılarla əlaqə yaratmağa çalışmaq;

– əgər idmançının özündə iradə yoxdursa, məşqçi ona kömək etməlidir.

İşin elmi nəticəsi. Beləliklə, atıcı idmançıların fərdi xüsusiyyətləri və situasiyanın spesifikliyi nəzərə alınmaqla, psixo-tənzimin tətbiq olunan müxtəlif taktikaları, yalnız ümumi ənənəvi qanunlara tabe olmaqla yüksək psixi vəziyyətdə fiziki və texniki imkanları aşkar edir. Və bu da atıcıların psixoloji çətinliklərinin dəf edilməsinə imkan verir.

İşin elmi yeniliyi. Məqalədə qaldırılan problem müxtəlif alimlər tərəfindən nəzəri cəhətdən tədqiq olunsa da atıcılıqda psixoloji çətinliklərin dəf edilməsi ilk dəfədir ki, metodiki cəhətdən araşdırılır.

İşin tətbiqi əhəmiyyəti. Məqalədə tədqiq olunan mövzu, atıcılıqda psixi çətinliklərin dəf edilməsi psixi vəziyyətin çox mürəkkəb proses olub, onun sabitləşməsinə xidmət edir ki, dominantlıq kəsb etsin və sonradan şəxsi xassəyə çevrilsin. Burada başlıca məsələ idmançı xarakterinin əsasını təşkil edən müvafiq münasibətlərin təşəkkülü və möhkəmləndirilməsidir. Bu isə məşqçi və başqaları tərəfindən, yəni tərbiyə prosesində, özünü təşkil və özünüsəfərbəretmənin təsiri ilə, idmançının özünütərbiyə prosesi ilə yaradılır.

Yuxarıda göstərilənlərdən aydın olur ki, atıcıların psixi vəziyyətlərinə təsir edən və tənzimləmə metodları taktiki texnikaların arsenalı olduqca müxtəlifdir. Məqsəd atıcıların və məşqçilərin onlardan öz fəaliyyətlərində məharətlə və geniş istifadə etmələridir.

Ədəbiyyat

1. Əliyev, K. İdmançının qələbə psixologiyası / K.Əliyev, − Bakı: Ozan, − 2008, − 200 s.
2. İsmayılov, T.M., İdman psixologiyası. Bədən tərbiyəsi və İdman Akademiyası üçün dərslik / T.M.İsmayılov, C.M.Məmmədova. − Bakı: Maarif, − 2002. − 276 s.
3. Qurbanov, X.K. Azərbaycanda idman psixologiyasının bəzi aktual problemləri. Dərs vəsaiti / X.K.Qurbanov, T.M.İsmayılov. − Bakı, − 2008, − 246 s.
4. Mirzəcanzadə, A.X. İxtisasa giriş. Neft və qaz profilli ali məktəblər üçün dərs vəsaiti / A.X.Mirzəcanzadə. − Bakı: Bakı Universiteti nəşriyyatı, − 1990, − 336 s.
5. Nəsrullayev, M. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Dərs vəsaiti / M.Nəsrullayev, E.Hüseynov, İ.Əliyev, Y.Nuriyev. – Bakı: Araz, − 2012, − 372 s.
6. Şıxbabayev, A. Hipnoz və müalicəvi təlqinlər / A.Şıxbabayev, − Bakı: Azərnəşr, − 1982.

Y.B.Samadov, S.B.Alizade

Overcoming Psychological Difficulties in Shooting

Summary

Improvement of the training system of athletes and sports training overcoming psychological difficulties in shooting from the point of view of theory and methodology research is important. In this regard, the shooting competition in the article psychological tensions arising during the period, objective and subjective difficulties that create them is interpreted. Because without feeling these difficulties, overcome them skillfully it is impossible to achieve high sports results without lifting.

Submitted The article explains the details and conditions of overcoming psychological difficulties in shooting sports and all these have been brought to the fore and involved in theoretical analysis.

Key words*: mental state, heightened arousal, shooter, training*

Я.Б.Самедов, С.Б.Ализаде

Преодоление психологических трудностей в стрельбе

Резюме

Важное значение с точки зрения совершенствования системы подготовки спортсменов и теории и методики спортивной подготовки имеет исследование преодоления психологических трудностей в стрельбе. В связи с этим в статье дается трактовка психологической напряженности, возникающей в соревнованиях по стрельбе, порождающей ее объективных и субъективных трудностей. Потому что невозможно добиться высоких спортивных результатов, не зная, не чувствуя этих трудностей, не умело их преодолевая. В представленной статье описаны детали, условия преодоления психологических трудностей в стрелковом спорте, и все это вынесено на первый план, подвергнуто теоретическому анализу.

Ключевые слова: *психическое состояние, повышенное возбуждение, стрелок, тренировка*

Rəyçi: dos. S.A.Əliyev

Redaksiyaya daxil olub: 28.03.2024