



N.B.SALMANOVA

professor

[:https://orcid.org/0000-0002-5497-5108](https://orcid.org/0000-0002-5497-5108)

S.Q.QARAYEVA

dosent

[:https://orcid.org/0009-0001-8790-2589](https://orcid.org/0009-0001-8790-2589)

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



10.62021/0026-0028.2024.4.325

PNEVMATİK TAPANÇADAN SƏRRAST ATƏŞAÇMANI TƏMİN EDƏN ƏSAS AMİLLƏRİN METODİKİ ƏSASLARI

Xülasə. Bu gün yüksək dərəcəli atıcıların hazırlanması prosesi yeniliklərin axtarılmasını və bunların idman təkmilləşməsinin yeni forma, vasitə və metodlarına yönəldilməsini tələb edir. Atıcılığın bütün növlərində olduğu kimi, pnevmatik tapançadan sərrast atəşə hazırlığın düzgün aparılması aktual problemlərdən biridir. “Atıcı-silah” sisteminin sabitliyini təmin edən başlıca amil düzgün, sərfəli hazırlıq vəziyyətinin alınmasıdır. Bu sabitlik atıcının durduğu yerin üst hissəsinin hamarlığından, atıcının bədəninin ağırlıq mərkəzinin bu yerə olan vəziyyətindən, atıcının orqanizminin gərginlik vəziyyətindən asılıdır. Sərrast atəşə hazırlıq təmin edir. Bunun üçün də atıcının atəşə hazırlıq prosesi nəzarətdə olmalı və daima yoxlanılmalıdır.

Açar sözlər: atıcılıq idmanı, pnevmatik tapança, sərrast atəş, hazırlıq prosesi, sabitlik, tənəffüs

İşin təşkili: Güllə atıcılığında yüksək nailiyyətlərin əldə olunmasında ən mühüm amillər hazırlıq prosesinin düzgün proqnozlaşdırılması, planlaşdırılması, atıcıların məşq prosesinin səmərəli metod və variantlarının tətbiqidir [2, s.103].

Hazırlıq vəziyyətinin davamlığı atıcının orqanizminin uyğunlaşma fəaliyyətini bütövlükdə özündə əks etdirən özünütənzimləmə əsasında təmin olunur [1, s. 80]. Atıcılığın bütün növlərində olduğu kimi, pnevmatik tapançadan hazırlıq vəziyyəti iki hissəyə bölünür: xarici və daxili. Hazırlıq vəziyyətinə nəzarət daxili və xarici hazırlığın hədəfə nisbətini yoxlamaq təmin edir. Bu proses aşağıdakı ardıcılıqla keçirilir:

- silah hədəfin “alma”sının altına tuşlanır;
- baxışlar aşağı endirilir, baş vəziyyətini dəyişmir, yavaşca tənəffüs yerinə yetirilir;
- baxışlar yenidən arpacığa yönəlir; atıcı silahın yerdəyişməsinə müəyyənləşdirir;
- yerdəyişməyə müvafiq olaraq hazırlıqda düzəlişlər edilir.

Sərrast atəşə hazırlıqda hərəkətlər müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirilir. Bu ardıcılıq aşağıdakı fəzalarla xarakterizə olunur:

1. Hazırlıq fazası.
2. Başlanğıc faza.
3. İşçi faza.
4. Tətiyin çəkilməsi fazası.
5. Atəşdən və çıxış vəziyyətinə qayıtdıqdan sonra silahın saxlanması fazası.

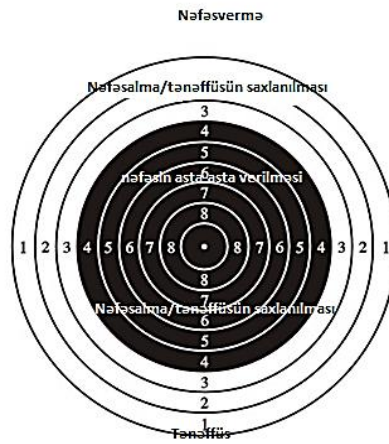
Hazırlıq fazası atıcının fikirləşmə fəallığı ilə keçir. Atıcı bu zaman sərrastlıq üçün əsas anları düşünür: silahın yetərincə təsbit edilməsi, düzgün tənəffüs, əzələlərin lazımı səviyyədə gərginləşdirilməsi, tətiyin yumşaq idarə olunması və s.



Başlanğıc faza nəfəsalma ilə başlayır və nəfəsin verilməsi ilə sona yetir. Nəfəs aldıqda atıcı tapançanı yuxarı qaldıraraq hədəf xəttindən yuxarı qaldırır. Tapanca hədəf xəttindən yuxarıda olduqda birinci nəfəs vermədən öncə arpacığı ortaya yönəltmək lazımdır. Birinci nəfəsvermə zamanı silah yuxarı hədəf xəttindən “alma” ya doğru endirilir. Qısa nəfəsvermə nəticəsində tapanca tam sabitləşir. Artıq arpacığın nişanlanma xətti üzrə düzgün yerləşdirilməsi baş verir.

İşçi faza ikinci nəfəsalma ilə başlayır və silahın “alma”nın 1-2 dairə altında əsas saxlanması ilə başa çatır. İkinci nəfəsalma zamanı ya silah heç tərpənmir (diafraqma ilə tənəffüsdə), ya da döş qəfəsi ilə birlikdə azacıq yuxarı qalxır (qabırğa ilə tənəffüsdə). Uzun nəfəs saxlamadan sonra ağciyərlərdən havanın buraxılması başlayır (tənzimlənmiş tənəffüs). Bunun sayəsində silahın astaca aşağı salınması idarə olunur.

Hazırlığın fazaları üzrə tənəffüs prosesinin sxemi



Tətiyin çəkilməsi fazası tapançanın nişanlanma xəttinə gətirilməsi ilə başlanır və atəşin icrası ilə tamamlanır. Bu faza 5 saniyədən artıq davam etməməlidir. Arpacıq hədəfə tuşlanan zaman tənəffüs saxlanılır, silah sabitləşir. Öncəki fazalarda tapançanın hərəkət trayektoriyası optimal olmuşsa, atəşin icrası nəzərdə olacaq və tapança yerini dəyişməyəcək.

Atəşdən və çıxış vəziyyətinə qayıtdıqdan sonra silahın saxlanması fazası müvafiq olaraq atəşin icrası ilə başlayır və tapançanın çıxış vəziyyətinə qaytarılması ilə başa çatır. Atəşdən sonra tapança bir müddət hazırlıq vəziyyətində olduğu kimi saxlanılır. Bədən gərgin vəziyyətdə, baxışlar hələdə arpacıqda olur, atıcı xəyali olaraq atəşin sərrastlığını və yayınmaları təyin edir. Silahın çıxış vəziyyətinə qaytarılması ilə gərginlik zəifləyir.

Hazırlığın fazaları üzrə tənəffüs prosesinin tənzimlənməsi

Nö	Hazırlığın fazaları	Tənəffüs prosesi
1	Hazırlıq fazası	Bir neçə sakit tempdə nəfəsalma
2	Başlanğıc faza	Nəfəsalma – qarın vasitəsilə bir dəfə dərinə nəfəsalma – sakitcə nəfəsi vermə – tənəffüsün davamlı surətdə saxlanması
3	İşçi faza	Nəfəsalma – qarın vasitəsilə dərinə nəfəsalma – nəfəsin qısa müddətli saxlanması – astaca nəfəsin verilməsi (tənzimlənən)
4	Tətiyin çəkilməsi fazası	Tənəffüsün davamlı surətdə saxlanması
5	Atəşdən və çıxış vəziyyətinə qayıtdıqdan sonra silahın saxlanması fazası	– tənəffüs ləngiyir – tənəffüs bərpa olunur



Məşq zamanı atıcılar müntəzəm olaraq, hər bir saatdan bir çoxda böyük olmayan tənəffüs gimnastikasını yerinə yetirməlidirlər [4, s. 3].

1. Arxası üstə uzanmaq. Gözləri qapamaq. Qollar yanlara tam açılır. Dərindən tənəffüs.
2. Arxası üstə uzanmaq. Gözləri qapamaq. Qollar baş üzərində tam açılır. Ayaqlar çiyin bərabərində açılmış vəziyyətdə. Dərindən tənəffüs.

3. 8-10 sayda sakit tempdə nəfəsalma və nəfəsvermə.

4. Nəfəsalma:

- qarın vasitəsilə bir dəfə dərindən nəfəsalma
- sakitcə nəfəsi vermə
- tənəffüsün davamlı surətdə saxlanması.

5. Nəfəssaxlama:

- qarın vasitəsilə dərindən nəfəsalma
- nəfəsin qısamüddətli saxlanması
- astaca nəfəsin verilməsi (tənzimlənmə).

6. Nəfəsvermə:

- diafraqma vasitəsilə dərindən nəfəsalma
- 10-15 sayda nəfəsin saxlanması
- 10-15 sayda nəfəsin verilməsi

6. Oturaq vəziyyətdə, ayaqlar geniş aralı, dirsəklərə istinad etmək. Diafraqma vasitəsilə nəfəsalma və nəfəsvermə.

Məşq prosesində icra edilən belə hərəkətlər atıcılara fiziki yükün yerinə yetirilməsi zamanı tənəffüsünü dərk etmək və nəzarətdə saxlama imkanı verir.

Pnevmatik tapançadan sərrast atəşaçmanı təmin edən əsas amillərdən biri də tətiiyin çəkilməsi prosesinin düzgün icra olunmasıdır [3, s.10]. Tətiiyin optimal çəkilməsini aşağıdakılar təmin edir:

– atıcı tətiiyə elə təzyiq göstərməlidir ki, atəşin icrası zamanı tapança vəziyyətini dəyişməsin, stabil qalsın;

– tətiiyin çəkilməsi şəhadət barmağının birinci falanqasının onun mərkəzinə basılması ilə yerinə yetirilir;

– tətiiyin çəkilməsi nişanalma xəttinə paralel olmalıdır;

– şəhadət barmağının ikinci falanqası tətiiyə toxunmamalıdır.

Hazırlığın fazaları üzrə tətiiyin çəkilməsi prosesinin ardıcılığı

№	Hazırlığın fazaları	Tətiiyin çəkilməsi
1	Hazırlıq fazası	Tətikdə atıcının barmağı dəyişməz vəziyyətdə qalır, tətiiyə təzyiq göstərmir.
2	Başlanğıc faza	Barmaq əvvəlki vəziyyətdədir, tətiiyə təzyiq göstərmir; tətiiyin çəkilməsinə fəal olaraq başlanılır.
3	İşçi faza	Tətiiyə təzyiq artıq 90%-ə çatır.
4	Tətiiyin çəkilməsi fazası	Atəşə qədər tətiiyə təzyiqin artırılmasına nəzarət.
5	Atəşdən və çıxış vəziyyətinə qayıt-dıqdan sonra silahın saxlanması fazası	Barmaq son vəziyyətdə olur. Barmağın gərginliyinin zəiflədilməsi şərti ilə o tətikdə qalır.

İşin elmi nəticəsi:

1. Hazırlıq vəziyyətinə nəzarət daxili və xarici hazırlığın hədəfə nisbətinin yoxlanılması- nı təmin edir.

2. Hazırlığın fazaları üzrə tənəffüs prosesi tənzimlənməlidir.



İşin elmi yeniliyi: pnevmatik tapançadan atəş açan zaman hərəkətlərin eyni şəraitdə təkrarlanması sayəsində atıcılarda yaranan süstlüyü aradan qaldırmaq məqsədilə daxili imkanları reallaşdırmaq üçün məşq prosesində mütəmadi olaraq tənəffüs hərəkətləri icra olunmalıdır.

İşin tətbiqi əhəmiyyəti: pnevmatik tapançadan güllə atanlarda sərrastlığın təkmilləşdirilməsi məqsədilə tərtib edilmiş tənəffüs hərəkətləri kompleksinin atıcıların məşqlərində tətbiq olunması bu problemin aradan qaldırılmasına imkan yaradır.

Ədəbiyyat

1. Eminbəyli, Y.İ. Atıcılıq idmanı / Y.İ.Eminbəyli, O.A.Stepanova, Z.İ.Qəhrəmanova. Dərslik. – Bakı: Araz, – 2016.
2. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я.Жилина, – М.: ДОСААФ, – 1986. – 106 с.
3. https://www.shooting-ua.com/books/book_193.htm
4. https://www.shooting-ua.com/books/book_317.htm
5. <https://fact-news.com.ua/ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-raboty-dyhatelnoy-sistemy-u-sportsmenov/>

N.B.Salmanova, S.Q.Qarayeva

Methodological Principles of the Main Factors for Ensuring Accurate Shooting from an Air Pistol Summary

Today, the process of training high-class shooters requires the search for innovations and their direction towards new forms, means and methods of sports improvement. As with all types of shooting, proper preparation for shooting is one of the most pressing issues in air pistol shooting.

The main factor ensuring the stability of the shooter-weapon system is achieving the correct, economical state of readiness. This stability depends on the smoothness of the upper part of the place where the shooter stands, the position of the center of gravity of the shooter's body at this place and the tense state of the shooter's body. Accurate shooting is ensured by proper preparation. To do this, the shooter's preparation for shooting must be under control and constantly checked.

Key words: sports shooting, air pistol, accurate shooting, preparation process, stability, breathing

Н.Б.Салманова, С.Г.Гараева

Методические принципы основных факторов обеспечения точной стрельбы из пневматического пистолета Резюме

Сегодня процесс подготовки стрелков высокого класса требует поиска инноваций и направления их на новые формы, средства и методы спортивного совершенствования. Как и во всех видах стрельбы, правильная подготовка к стрельбе является одной из наиболее актуальных проблем в стрельбе из пневматического пистолета. Основным фактором, обеспечивающим устойчивость системы «стрелок-оружие», является достижение правильного, экономичного состояния готовности. Эта устойчивость зависит от гладкости верхней части места, где стоит стрелок, положения центра тяжести тела стрелка на этом месте и напряженного состояния тела стрелка. Точная стрельба обеспечивается правильной подготовкой. Для этого подготовка стрелка к стрельбе должна быть под контролем и постоянно проверяться.

Ключевые слова: спортивная стрельба, пневматический пистолет, точная стрельба, процесс подготовки, устойчивость, дыхание

Rəyçi: prof., p.e.f.d. Y.B.Səmədov

Redaksiyaya daxil olub: 15.10.2024