

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/114/202-205>

Vüqar Babayev

Naxçıvan Dövlət Universiteti

magistrant

<https://orcid.org/0009-0001-3547-0577>

babayevv002@gmail.com

Sualtı ilə üzən üzgüçünün xüsusi psixoloji hazırlığının inkişafı və əhəmiyyəti

Xülasə

Məqalədə sualtı üzgüçülərin xüsusi psixoloji hazırlığının inkişafı və onun əhəmiyyəti araşdırılır. Sualtı mühitdə üzgüçülərin fiziki hazırlığı ilə yanaşı, psixoloji dayanıqlılığı da vacibdir. Məqalə, stressə davamlılıq, diqqət konsentrasiyası, özünə nəzarət və sürətli qərar vermə kimi psixoloji faktorların sualtı üzgüçülərin performansına təsirini təhlil edir. Həmçinin, psixoloji hazırlıq metodları, tənəffüs texnikaları, vizualizasiya və meditasiya kimi strategiyaların idmançıların uğuruna necə töhfə verdiyi izah olunur. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, düzgün psixoloji hazırlıq sualtı üzgüçülərin dözümlülüyünü artırır və onların yarışlarda daha yüksək nailiyyətlər əldə etməsinə kömək edir.

Açar sözlər: sualtı, üzgüçü, psixoloji, tənəffüs, idmançı

Vugar Babayev

Nakhchivan State University

Master student

<https://orcid.org/0009-0001-3547-0577>

babayevv002@gmail.com

Development and Importance of Special Psychological Preparation of Underwater Swimmers

Abstract

The article examines the development of special psychological preparation of underwater swimmers and its importance. Along with the physical preparation of swimmers in the underwater environment, psychological stability is also important. The article analyzes the impact of psychological factors such as stress resistance, concentration of attention, self-control and quick decision-making on the performance of underwater swimmers. It also explains how psychological preparation methods, breathing techniques, visualization and meditation strategies contribute to the success of athletes. The results of the study show that proper psychological preparation increases the endurance of underwater swimmers and helps them achieve higher achievements in competitions.

Keywords: underwater, swimmer, psychological, breathing, athlete

Giriş

Sualtı üzgüçülük idmanın xüsusi növüdür və idmançının fiziki olduğu qədər psixoloji hazırlığını da tələb edir. Bu idman növü təkcə texniki bacarıqlardan deyil, həm də mental gücdən, diqqətin idarə olunmasından və emosional sabitlikdən asılıdır. Sualtı üzgüçülükdə idmançılar uzun müddət suyun altında qalmalı, oksigeni düzgün idarə etməli və stressə qarşı dözümlü olmalıdırlar. Bu baxımdan psixoloji hazırlıq idmançının performansını artıran əsas amillərdən biridir.

Sualtı ilə üzmə idmanı ilə yeni məşğul olan idmançıya emosional vəziyyətdə iki əsas faktor təsir edir:

1. Suya cumma zamanı qeyri-adi şəraitdə suya cummağı gözləmək idmançının orqanizmdə daxili ehtiyaclar hesabına onun qarşıda duran fəaliyyəti icra etmək üçün potensial imkanları artır. Bu şərti refleks hesabına orqanizmin aktivləşməsi fiziologiyadan “start” qabağı vəziyyət və ya start qabağı stres adlanır (Williams, 2015).

2. Qarşıda gözlənilən suya cumma təkcə xətlilik elementlərilə deyil həm də təhlükə elementləri özündə birləşdirir ki, bu da mürəkkəb emosional reaksiya yaradır. Bir tərəfdən artan, mənəvi və estetik hisslər. (idman şərfi, qarşıda duran çətinliklərin müvəffəqiyyətlə dəf olunması). Digər tərəfdən dərinlik qorxusunun şüurlu və şüuraltı şəkildə meydana çıxması, qapalı sahə, qeyri-adi mühit cummanın gözlənilməsi. Suya cummaların ətrafında yaradılmış mənfi emosiyalar başlanğıc dövründə pedaqoji prosesi çətinləşdirir, öyrənilən materialın mənimsənilməsi keyfiyyətini azaldır. Lazım olan idman biliklərinin işlənilməsini çətinləşdirir. Psixoloji gərginlik idmançıda əzələlərin başlanmasına səbəb olur, biliklərin avtomatlaşdırılmasının qarşısını alır, idman keyfiyyətinin pisləşməsinə və zədələnmələrin yaradılmasına səbəb olur. Bu cür hallar təcrübəli idmançılarda az yarış təcrübəsi olan və yaxud da heç yarış təcrübəsi olmayan idmançılarda daha tez-tez müşahidə olunur. Buna görə də birinci növbədə psixoloji gərginliyin azalması prosesini həll etmək lazımdır. Bu problemi həll etmək üçün birinci növbədə Pavlovun insanın ali sinir fəaliyyəti haqqında olan bilikləri passiv mühafizə refleksi müəyyənləşdirilməsi rol oynayır, psixoloji cəhətdən qorxu adlandırılır, qorxaqlıq fizioloji cəhətdən böyük beyin yarımkürələrinin pozulmasının substartını təşkil edən müxtəlif dərəcəli passiv qorunma refleksidir (Weinberg, Gould, 2018).

Deməli ənənəvi emosiyaların gücünün azaldılması hansı ki, passiv müdafiə refleksi sahəsində əmələ gəlir, beyin əsasını, fəaliyyətini məqsədli şəkildə fəallaşdırmaqla aradan götürmək olar. Beyin əsasının fəaliyyətini psixoloji fəallaşması məqsədyönlü şəkildə psixoloji prosesin artırılması dərk etmənin və iradi keyfiyyətlərin stimullaşdırılması ilə həyata keçirilir.

Tədqiqat

Su altı ilə üzən idmançının psixoloji aktivliyini xarici təsiri ilə artırmaq olar. (Məşqin vəziyyəti müəllimin xüsusi metodiki priyomları ilə və yaxud da daxili səbəblərə görə artırmaq olar. İradi gərginliklə diqqətin və düşüncənin artırılması yolu ilə). Yeni başlayan sualtı üzgüçünün psixoloji fəallığını artırmaq üçün hər iki variantdan istifadə etmək lazımdır (Hardy, Jones, Gould, 1996).

Sualtı ilə üzən üzgüçünün psixoloji hazırlığına aşağıdakılar daxildir:

1. Sualtı üzgüçülüğün emosional reaksiyaların psixoloji qanunauyğunluqları ilə tanışlıq.
2. Sualtı üzgüçülüyə müsbət dayanıqlı psixoloji münasibətin tərbiyə olunması.
3. Passiv müdafiə refleksinin sualtı ilə üzmə və suyun altı ilə iş zamanı zəifləməsindən ötəri xüsusi priyomların işlənilib hazırlanması (Karageorghis, Terry, 2011).

1. Emosional reaksiyanın psixofizioloji qanunauyğunluqları ilə tanışlıq sualtı ilə üzən üzgüçünün üzən zaman daxili gərginliyinin qarşısını alır. Nəticədə idmançı bunu dərk edir, üzərində nəzarət edir və vaxtı gəldikdə öz iradəsinin köməyi ilə bu gərginliyin qarşısını alır. Suyun altı ilə üzməyə ilkin hazırlıq zamanı digər biliklərdən, aparatlardan və qurğulardan istifadə olunur. Bu zaman təzə üzməyə başlayan hələ bilmir ki, suyun altındakı gərginliyə onun əsəbləri və bütünlükdə orqanizmi hansı dərəcədə dözə biləcək. O, hər şeydən əvvəl çoxlu biliklərlə, hissiyyat və əsəb gərginliyi ilə suyun altında öz üzərində hiss edəcəyi digər əlamətlərlə tanış deyil. Ona görə də su altı ilə üzən üzgüçüdə passiv müdafiə refleksinin təkcə şüur vasitəsi ilə boğmaq mümkün deyil və o artacaqdır. Əgər su altı ilə üzən idmançı suyun altında baş verə biləcək emosional reaksiya ilə əvvəlcədən tanış olubsa elə birinci dəfə suya cumma zamanı onun psixoloji aktivliyi artmağa doğru gedir. Ona görə də meydana gələn emosiya daha çox nəzarət altında olur. Qeyri-şüuri təsir göstərən mənfi emosiyalar azalır (Moran, 2016).

2. Digər vacib faktorlar hansı ki, passiv müdafiə refleksinin zəifləməsinə xidmət edir. Bu sualtı idmanına və bu idmanla birlikdə meydana gələn o emosiyalara müsbət münasibətin tərbiyə edilməsidir. Məlumdur ki, su altı ilə üzən idmançıda yarışın gərginliyindən meydana gələn emosiyalardan başqa suyun altında tək iş görən idmançıda yerləşdiyi mühitin də emosional gərginliyi mövcud olur. Su altı idman insanın daxili aləmini zənginləşdirir, ondan intellektual, mənəvi və estetik xüsusiyyətlərin artırılmasına kömək edir. Bu şərait məqsədyönlü şəkildə yeni başlayan su altı idmançının psixoloji aktivliyini artırır. Onun start qabağı və start gərginliyi

əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb olur, lakin bu keyfiyyətlərin suyun altına cumma və su altı ilə üzmə zamanı yaranan gərginliyə təsiri heç də həmişə kifayət edici olmur.

3. Ona görə də elə bir yeni qıcıqlandırıcı lazımdır ki, üzgüçünün psixoloji aktivliyini elə artırsın ki, bu fəallıq passiv müdafiə refleksini söndürə bilsin.

İdman fəaliyyətinin əsaslandırılmış formasında məşqçi xüsusi rol oynayır, elmi metodiki ədəbiyyatlarda idmançının şəxsiyyətinin formalaşmasında məşqçinin roluna həsr olunmuş tədqiqat əsərləri çoxdur. Əgər yüksək idman nəəliyyətinin formalaşması işində məşqçiyə başlıca sima kimi nəzərə salınsa həmin əsərlərin pedaqoji mahiyyəti kimi sürətlə artır. Məşqçinin özünün müsbət nümunəsi yalnız təqlid üçün ictimai cəhətdən faydalı alətlərin, xarakter cizgilərinin, davranış vərdişlərinin yetişdirilməsində nümunə deyildir. Hər şeydən əvvəl müsbət şəxsi idman fəaliyyətinin əsas siması olan məşqçi bütün nümunənin başlıca faydalı cəhətinə ondan ibarətdir.

Emosional vəziyyətin özünü tənzimlənməyə dair aşağıdakı fikirləri qeyd etmək olar. İdmançı yarış haqqında mövcud fikirlərdən özünü yayındırmağı, bu məqsədlə özünə görə səmərəli üsulları seçməyi bacarmalı, yarışlar ərəfəsində isə norma daxilində yatmağa çalışmalıdır. Əgər yüksək idman nəəliyyətinin formalaşması işində məşqçiyə başlıca sima kimi nəzərə salınsa həmin əsərlərin pedaqoji mahiyyəti kimi sürətlə artır. Məşqçinin özünün müsbət nümunəsi yalnız təqlid üçün ictimai cəhətdən faydalı alətlərin, xarakter cizgilərinin, davranış vərdişlərinin yetişdirilməsində nümunə deyildir. Hər şeydən əvvəl müsbət şəxsi idman fəaliyyətinin əsas siması olan məşqçi bütün nümunənin başlıca faydalı cəhətdən ondan ibarətdir ki, bütün məsələlərin cərəyan edilməsində əsas diqqət mərkəzindədir. İdmançının fəaliyyətinin əsaslandırılmasının mahiyyəti ondan ibarətdir ki, əsas fəaliyyətə çevrilib-çevrilməməsinin məşqçinin həm xarici görünüşündən həm də daxili zənginliyindən çox asılıdır.

Müəllim idmançıya onun xüsusi psixoloji vəziyyətini əsaslandırmış şəkildə başa sala bilməyi bacarmalıdır. Emosional vəziyyətin tənzimlənməsi və özünü tənzimlənmə vərdişlərinin formalaşması psixi hazırlığı xüsusi bölməsini təşkil edir. Eyni zamanda bütün idmançılarda o, cümlədən sualtı ilə üzən idmançılarda emosional vəziyyətin tənzimlənməsi idmançının bu və ya digər yarışda iştirakı zamanı həlledici amillərdən biri olur. Bu barədə ədəbiyyatlarda çox geniş yazıldığından onun ən başlıca cəhətləri üzərində dayanmaq kifayətdir (Schmidt, Lee, 2019).

Bir qayda olaraq idman yarışını idmançıda güclü emosional duyğular yaradır, qeyd edildiyinə görə xüsusilə yarışdan xeyli əvvəl idmançının həddən artıq həyəcanlanması onun fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. İdman psixologiyasında emosional sabitliyin pozulmasını meydana gətirən səbəblərdən əsas sisteminin xüsusiyyətləri, temperament, iddia səviyyəsi, davranış, üslub, bacarıq və bir çox digər fərdi xüsusiyyətləri qeyd etmək olar.

İdman tərkibində çoxlu belə hadisələr məlumdur ki, məşq zamanı yüksək nəticələrə nail olan idmançı yarış zamanı tamamilə bunun əksinə çıxış edir. Çox vaxtı idmançı başqa bölgəyə yarışa getdiyi zaman belə hallar baş verir. İdmançı iradəsizlikdən qınanılaraq ittiham edilərkən çox vaxta bu damğa onun üstündə yapışmış qalır. Bu çox ciddi problemdir və onun hərtərəfli həllinə ehtiyac var. Lakin onun əsaslı problemilə bilavasitə əlaqəsi araşdırılmazsa həmin məsələni həll etmək çox çətin olur. Bunun üçün yarış şəraitinin idmançıya göstərdiyi mənfi təsirin səbəbləri araşdırılmalıdır. Həmin araşdırmanı isə yalnız idmançının əsas motiv kimi öyrənmək yolu ilə aparmaq olur.

Haqqında danışdığımız təzahürün səbəbləri hazırlıq prosesinin düzgün təşkil edilməsi ilə bağlıdır. Belə ki, məşqlərin idmançının əsas motivini nəzərə almadan keçirdiyi yerlərdə, adətən psixoloji hazırlıqlara aid uğursuzluqlar müşahidə olunur. İdman təcrübəsində təlim və yarış şəraitinin mənfi təsirlərinin aradan qaldırılmasının mümkün olması barədə sayısız-hesabsız misallar gətirmək olar. Bunun üçün bir sıra məşhur idmançıların biblioqrafiyasına müraciət etmək olar. İdmançının yarışlarda psixoloji cəhətdən uğursuzluqlara uğramasının qarşısını almaqdan ötrə məşq prosesində idmançıda yarışda lazım olandan qat-qat artıq dərəcədə psixoloji hazırlıq yaradılmalıdır. Bu prosesdə tədrislik prinsipinə ardıcıl şəkildə əməl olunmasıdır (Hanin, 2007).

İdmançının mürəkkəb psixoloji vəziyyətinin obyektiv qaydada əsaslandırılmasının zəruriliyi barədə fikri başa çatdıraraq bir daha qeyd etmək lazımdır ki, idmançının psixi vəziyyətindəki dəyişikliklərin konkret əsası olur (Silva, Stevens, 2002).

İnamsızlıq, qorxu, iradəsizlik idmançının hazırlığı zamanı yol verilən səhvlərin nəticəsidir. Metodik xarakterli səhvlər nəticəsində idmançada qeyri-müvafiq əsaslandırma formalaşır, nəticədə onun emosional sabitliyi pozulur. Əksinə, idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq şərti ilə qurulan təlim-məşq prosesi yüksək idman göstəricilərinə nail olmağın əsaslandırılmasının formalandırmağa imkan verir və bu da idmançada məqsədyönlü və qələbəyə inamın əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır.

Emosional vəziyyətin özünü tənzimlənməyə dair aşağıdakı fikirləri qeyd etmək olar. İdmançı yarış haqqında mövcud fikirlərdən özünü yayındırmağı, bu məqsədlə özünə görə səmərəli üsulları seçməyi bacarmalı, yarışlar ərəfəsində isə norma daxilində yatmağa çalışmalıdır. Bununla belə, hər şeyi və həm də axıra qədər şüurlu surətdə götür-qoy etməyi bacarmaq lazımdır. Ən başlıcası isə qeyri-müəyyənliyi aradan qaldırmalıdır.

Nəticə

Sualtı üzgüçülükdə uğur qazanmaq üçün fiziki güclə yanaşı, güclü psixoloji hazırlıq da tələb olunur. Diqqətin artırılması, stresin idarə edilməsi, nəfəs texnikalarının mənimsənilməsi və özünə inamın gücləndirilməsi idmançının performansına müsbət təsir göstərir. Bu səbəbdən, sualtı üzgüçülükdə psixoloji hazırlıq xüsusi yanaşma tələb edir və bu prosesdə peşəkar psixoloqlar və idman mütəxəssislərinin rolu böyükdür. Bu sahədə davamlı elmi araşdırmalar aparılmalı və yeni metodlar tətbiq edilməlidir ki, idmançılar sualtı mühitdə maksimum performans göstərə bilsinlər.

Ədəbiyyat

1. Hanin, Y.L. (2007). *Emotions in Sport*. Human Kinetics.
2. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.
3. Karageorghis, C.I., Terry, P.C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
4. Moran, A. (2016). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis*. Routledge.
5. Schmidt, R.A., Lee, T.D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
6. Silva, J.M., Stevens, D.E. (2002). *Psychological Foundations of Sport*. Allyn & Bacon.
7. Weinberg, R.S., Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
8. Williams, J.M. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill Education.

Daxil oldu: 20.12.2024

Qəbul edildi: 25.03.2025