

**Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

Əlbəyaxa döyüşün əsasları (Dərslik)

**ADBTİA-nın Bakalavr səviyyəsində təhsil
alan tələbələr üçün**

Bakı – 2019

Elmi redaktor: ADBTİA- nın İdmanın Təkmübarizlik Növləri kafedrasının professoru Ağayusif Kazım oğlu Qurbanov

Müəlliflər: Professor Qurbanov Xanlar Kazım oğlu ADBTİA-nın “İdmanın Təkmübarizlik növləri” kafedrasının müdiri, Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi, Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və idman xadimi, Beynəlxalq dərəcəli hakim, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru.

Hüseynov Elçin Kamal oğlu – ADBTİA-nın “İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrasının baş müəllimi, dosent əvəzi, Karate üzrə IV DAN qara kəmər sahibi fəlsəfə elmləri üzrə fəlsəfə doktoru,

Cəfərov Ayaz Azad oğlu – ADBTİA-nın “İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrasının dosent əvəzi, Əməkdar məşqçi

İsayev İlyas Şirzad oğlu – Polis Akademiyasının Döyüş və Xidməti Hazırlıq üzrə rəis müavini, polis polkovniki

Rəyçilər: Hacıyev Rafiq Sultan oğlu ADBTİA-nın “İdmanın təkmübarizlik növləri” kafedrasının Dosenti, Əməkdar idman ustası, Əməkdar məşqçi Seyidov Mirəli Mircəlal oğlu Azərbaycan Milli “Ciu-Citsu” Federasiyasının prezidenti, VII DAN qara kəmər sahibi, idman ustası

Qurbanov X.K., Hüseynov E.K., Cəfərov A.A., İsayev İ.Ş.

**“Əlbəyaxa döyüşün əsasları”
dərslük – Bakı 2019, 400 səh.**

Dərslikdə, əlbəyaxa döyüşün yaranma tarixi və baniləri, dünya dövlətlərinin ordu sıralarında geniş istifadə edilən və universal əlbəyaxa döyüş növü kimi tanınan sərbəst döyüş texnikası sistemi haqqında ətraflı məlumat verilib. Sistemin dünya miqyasında qəbul edilməsi və hazırda da bir çox dövlətlərin ordu sıralarında şəxsi heyətinə, mülki vətəndaşlara, ali məktəb tələbələrinə, ümumiyyətlə gənc nəsə özünümüdafiə məqsədi ilə öyrədilməsi, onun təcrübi əsasları və prinsipləri, texnikası haqqında oxucuya rəngli, ağ-qara şəkillər, sxem və cədvəllər, illüstrasiyalar vasitəsilə dolğun məlumat çatdırılır. Dərslinin hazırlanmasında bir sıra ədəbiyyatlardan, arxiv və internet materiallarından istifadə edilməklə, eləcə də eyni adlı tədris proqramı əsasında yazılmışdır.

©ADBTİA

Ön söz

Əlbəyaxa döyüş mülki vətəndaşların özünümüdafiəsi, hərbcilərin və digər güc strukturları əməkdaşlarının isə düşmənlə yaxın məsafədə döyüş fəaliyyətidir. Müasir dövrdə yaxın məsafədə döyüşün təzahürü bir sıra amillərlə müəyyən olunur. Sülh şəraitində əlbəyaxa döyüş güc strukturları üçün düşmənin təxribat dəstəsinin məhv edilməsi, dövlətlər arasında konflikt yarandıqda səfirliklərinin, konsulluqların və digər müəssisələrin qorunması, mülki vətəndaşlar arasında isə hər hansı təcavüzkara qarşı özünümüdafiə kimi halların yarandığı anda təzahür edir. Buna görə də hərbcilərin və mülki vətəndaşların əvvəlcədən əlbəyaxa döyüş hazırlığına gətirilməsi müasir dövrdə mühüm aktual məna kəsb edir. Bəşəriyyətin əsrlər boyu davam edən inkişaf dövrü ərzində insanlar kifayət qədər müxtəlif döyüş incəsənəti növləri və onların üslubları sahəsində zəngin təcrübə toplamışdır. Buna görə də hər hansı bir təlim növünü mənimsəmək qərarına gəlmiş müasir insan üçün seçim etmək çətinləşir. Bu seçim çoxsaylı döyüş incəsənəti növləri və üslublar arasında aparılır, hansının daha önəmli olması isə mübahisə obyektinə çevrilir. Hər bir döyüş incəsənət növünün və üslublarının effektivliyinin tam mənada qiymətləndirilməsi də çətinidir, çünki hazırda universal hesab edilən bir çox yeni döyüş incəsənət növləri mövcuddur. Döyüş incəsənətinin istənilən sistemi öz təməlində həqiqətə malik olmasını təsdiqləməsinə baxmayaraq, xüsusi halda bu həqiqət konkret insan üçün doğru olmaya da bilər. Buradan belə bir qənaətə gəlmək olar ki, özünümüdafiə zəminində seçilən hər hansı bir döyüş incəsənəti növü öz prinsip etibarını ilə birinci növbədə insanı kənar fiziki təzyiqlərdən qorumaq, zədələnmələrdən yayınmaq yaxud minimal sayda zədə almaqla sağlamlığını müdafiə etməlidir. Bu baxımdan, təqdim olunan dərslikdə haqqında söhbət aparılacaq özünümüdafiə sistemi öz sərbəst hərəkətlər texnikası ilə daha da yaddaqalan və təmrinləri daha da asan və icra yönümlü olmaqla, yaş həddindən və cinsindən asılı olmayaraq, əlbəyaxa döyüş kimi hər bir vətəndaş tərəfindən asanlıqla mənimsənilə bilər.

Müəlliflərdən

§ 1. Əlbəyaxa döyüş tarixi

Əlbəyaxa döyüş və ya təkbatək döyüş, bəşəriyyət yarandığı vaxtdan mövcuddur. Əlbəyaxa döyüşün yaradılmasında birinciliyinə iddia edən yer kürəsinin bu və ya digər hissəsinə, yaxud dövlətə ya da xalqa üstünlük vermək çətinidir, daha doğrusu mümkün deyil. Əlbəyaxa döyüşlərdə müəyyən hücum və müdafiənin fəndlərinin mövcudluğu dövrümüzdə qədər ən qədim rəsmlər, əlyazmalar, heykəltəraşlıq təsvirləri və s. vasitəsilə gəlib çatmışdır. Piramidaların biri üzərində müxtəlif əlbəyaxa döyüşlərdə əks olunmuş döyüşçülərin yüzlərlə rəsmnin mövcudluğu, Misirdə təkbatək döyüşün olduğunu təsdiqləyir. Qədim Yunanıstanda fiziki təmrinlər iki istiqamətə ayrılmışdı: orxestrika və polestrika (*red.: əlavələrə bax*). Mütəxəssislər polestrika təmrinlərə daha çox hərbi-tətbiqi hərəkət fəaliyyəti aid edirlər, çünki ora idmanın əlbəyaxa növləri, o cümlədən özündə gülüş və boks elementlərini birləşdirən pankration (*red.: əlavələrə bax*) daxil idi. Təkbatək döyüş, müxtəlif məzmununda Braziliyadakı kapoeyra (*red.: əlavələrə bax*), İspaniyadakı qurşaq döyüşləri və digər ölkələrdə olan milli növlərin simasında mövcud olmuşdu. Qədim Romada qladiator döyüşləri barədə bədii və xüsusi ədəbiyyatlarda ətraflı təsvirlər verilmişdi. Bir çox bədii filmlərin süjetlərində də qladiatorların məşq hazırlığı proseslərindən, müxtəlif növ soyuq silahlardan istifadə etməklə həm tək, həm də qrup halında ölümcül döyüş səhnələrindən bəhs edilir. Avropada orta əsrlər dövründə cəngavər turnirlərini də döyüş növləri sırasına aid etmək olar, çünki onların iştirakçıları ox atmaqda, qılınc oynatmada, at çapmaqda və bilavasitə əlbəyaxa mübarizədə öz bacarıqlarını nümayiş etdirmişlər. Xalq kütlələri arasında da tək cə gülüş fəndlərindən istifadə etməklə deyil, həm də əl və ayaq zərbələrindən istifadə etməklə aparılan əlbəyaxa döyüşləri geniş yayılıb. Zaman keçdikcə, kortəbii formada yaranan qarşıdurmalar, nəhayət ki, “döyüş incəsənəti” adı altında müxtəlif, lakin konkret sistem halında formalaşılıb.

Döyüş incəsənəti – başlıca olaraq əlbəyaxa döyüş vasitəsi kimi inkişaf etmiş şərq mənşəli müxtəlif tək mübarizlik və özünü müdafiə sistemlərinin yığımıdır.

Hazırkı dövrdə dünyanın bir çox ölkələrində öz qarşısında fiziki və mənəvi təkmilləşməni məqsəd kimi qoyan döyüş incəsənəti əsasən idman yönümlü təmrinlər formasında həyata keçirilir.

Döyüş incəsənəti istiqamətlərə, növlərə, üslublara və məktəblərə ayrılmaqla təsnif olunur. Kifayət qədər qədim döyüş incəsənət növləri ilə yanaşı nisbətən cavan növlər də mövcuddur. Bütün döyüş incəsənəti və təkmübarizlik növləri bəzi müasir müəlliflər tərəfindən kempo termini kimi adlandırılır. Yapon döyüş incəsənəti növləri adətən budo adı altında ümumiləşdirilir. Döyüş incəsənəti növlərindən bəziləri digərlərinin qarışığından yaradılmışdır. Buna Yaponiyanın Okinava, Kenzyutsu və Djuj-djitsu, eləcə də Koreyanın tekyen və subak (*red.: əlavələrə bax*) kimi yerli döyüş incəsənəti növlərinin inkişaf edən qarışığı qismində karate, aykido və txeqvondonu misal göstərmək olar.



Bir çox və xüsusilə də şərq döyüş incəsənəti növləri döyüşün sirləri ilə yanaşı həmçinin tibbi bilikləri də öyrədir. Bu, oynaqların yerinə salınması, daxili enerjinin düzgün istiqamətləndirilməsinin (tsi-qun) təcrübi yolla həyata keçirilməsi, iynəbatırmalar və ənənəvi çin təbabətinin digər aspektləri də daxil olmaqla, ələlxüsus ənənəvi çin döyüş incəsənətinə aiddir.

Döyüş incəsənətinin həm də dini və ruhani baxışlarla bağlılığı vardır. Onlardan bəziləri rahiblər tərəfindən (daha məşhur olan Şaolin rahibləri) yaradılmış və yayılmışdır. Döyüş incəsənəti müasir dövlətlərin ordularında da geniş tətbiq edilir.

Bəzi döyüş incəsənəti növləri dövlət hakimiyyətinin təsiri altında saxlanılır ki, siyasi məqsədlər üçün onlar daha çox idmana oxşadılsınlar. Çin dövlətinin başlıca motivi – çin döyüş incəsənəti növlərini xüsusi komitə tərəfindən idarə edilən idman uşusuna çevirməkdir.

Əhəmiyyətli dərəcədə bir-birindən seçilən geniş diapozonlu müxtəlif döyüş incəsənəti növləri mövcuddur, lakin onları silahdan istifadə edilən və əşyalardan istifadə edilməyən iki böyük fəndlər qrupuna ayırmaq olar.

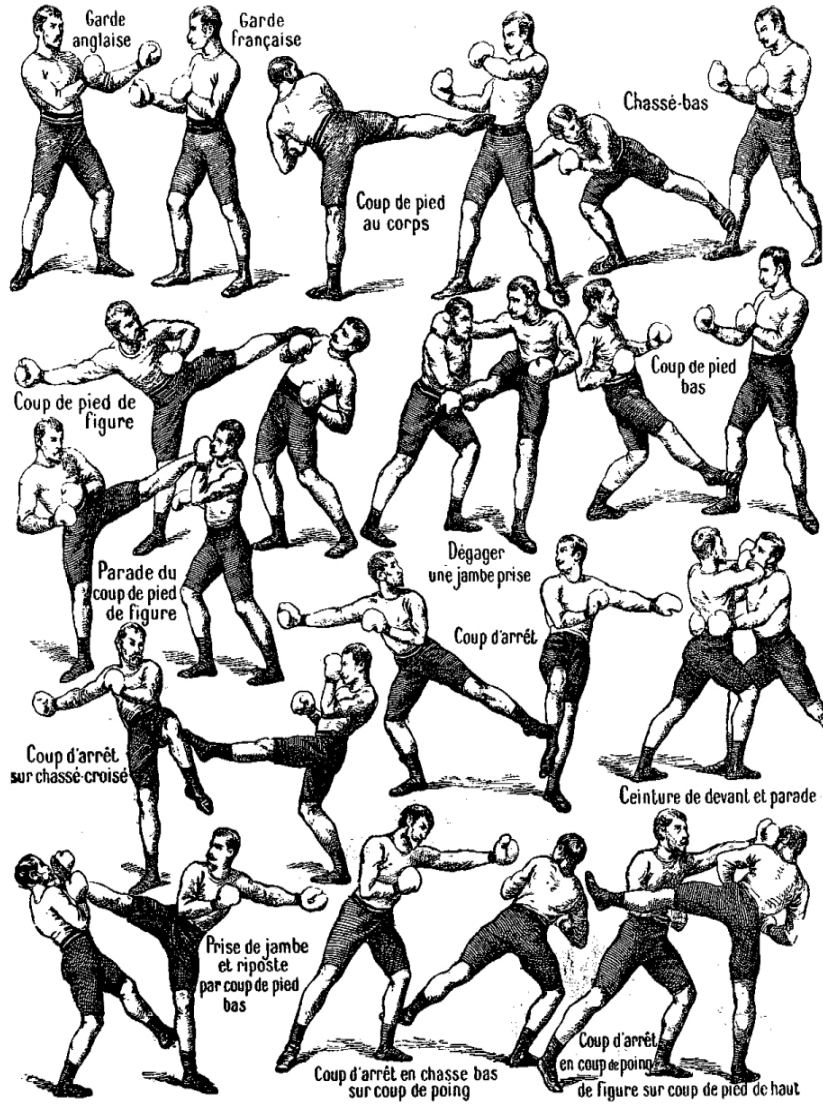
Döyüş incəsənətində hərəkətlər təxmini olaraq belə bir təsnifat üzrə xarakterizə olunur:

1. **Zərbələr** – yumruq zərbələri (boks. Vin-Çun); ayaq zərbələri (kapoeyra, savat, txeqvondo); digər zərbələr (məs., dirsəklə, dizlə, açıq əl ilə) – tayboks, karate, uşu;

2. **Bəndləmələr** – tullamalar (cüdo, djui-djitsu, sambo); tələlər (aykido, braziliya djui-djitsusu, xapkido); kürəyi yerə vurmalar (cüdo, sərbəst güləş);

3. **Silahın istifadəsi** - ənənəvi silahlar (qılıncoynatma, arnis); müasir silahlar (kendo, uşu silahları).

Döyüş incəsənəti adətən Şərqi Asiya mədəniyyəti ilə birlikdə təşkil etməsinə baxmayaraq, heç zaman Asiya üçün nadir yanaşmalıq kəsb etmir. Bütün Avropada yaxın vaxtlara qədər “avropanın tarixən döyüş incəsənəti” adı altında geniş yayılmış döyüş incəsənəti növləri sistemi mövcud olmuş, hazırda isə yenidən təşkil edilir.



Məs., fransız üslubu olan və ayaqlarla aparılan savat adlı döyüş növü dənizçilər və küçə döyüşçüləri tərəfindən işlənib hazırlanıb.

Amerikada hindular arasında açıq əllərlə aparılan döyüş ənənə halını almışdır. Havay adalarında yaşayan tayfalar tarix boyu oynaqlarla manipulyasiyanı təcrübədən keçirmişlər. Kapoeyra döyüşünün hərəkətləri Afrikadan gətirilmiş döyüş incəsənətinə əsaslanaraq Braziliyada qullar tərəfindən yaradılıb.



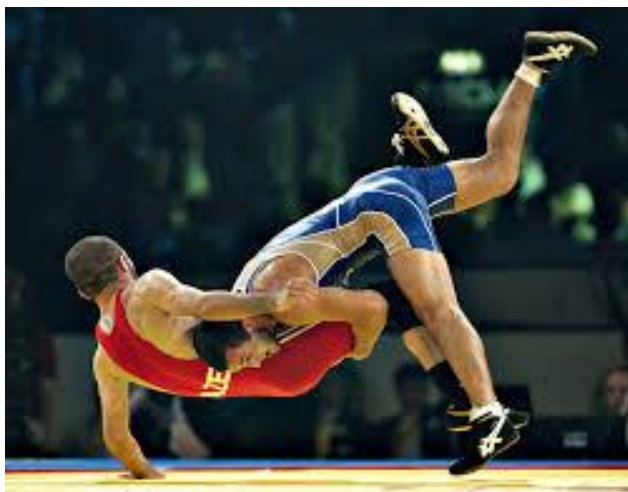
Yunan-Roma güləşi (klassik güləş, fransız güləşi, yunan-roma üslublu idman güləşi) – təkmübarizliyin avropa növünə aiddir. Təkmübarizlik növünü şərtinə görə idmançı müəyyən texniki hərəkətlərin (fəndlərin) köməyi ilə rəqibini tarazlıq vəziyyətindən çıxarmalı və onun kürəyini döşəyə sıxmalıdır. Yunan-Roma güləşində ayaqlarla texniki hərəkətlər (bəndləmələr, çarpazılar, badalaqlar) və rəqibin ayağını əl ilə tutmaq qadağandır.



Klassik güləş Qədim Yunanıstanda yaradılmış və Roma imperiyasında inkişaf etdirilmişdi. Yunan-Roma güləşinin müasir növü isə XIX əsrin birinci yarısında Fransada formalaşdırılmış, 1896-cı ildən Olimpiya oyunları, 1898-ci ildən Avropa, 1904-cü ildən isə dünya çempionatı proqramlarına daxil edilib. Beynəlxalq Güləş Federasiyası (FİLA) 1912-ci ildə yaradılmış və öz sıralarında 120-dən çox ölkəni birləşdirir.

Sərbəst güləş – müxtəlif fəndlər (tutmalar, tullamalar, çevirmələr, çarpazlar və s.) tətbiq etməyə icazə verən müvafiq qaydalar çərçivəsində iki idmançı arasında

təkmübarizlik yönümlü idman növüdür. Burada hər iki tərəf rəqibinin kürəyini xalçaya vurmaqla qalib gəlməyə çalışır.



Sərbəst güləşdə rəqibin ayağından tutmağa, badalaq vurmağa və hər hansı bir fəndin yerinə yetirilməsi üçün ayaqların köməyindən fəal istifadə etməyə icazə verilir.



Boks - əlaqəli təkmübarizlik, idman növüdür. Burada idmançılar əllərinə xüsusi əlcəklər geyinməklə, bir-birinə yumruqla zərbələr endirirlər. Sayı 12-yə qədər olan raundlara referi-hakim tərəfindən nəzarət edilir. Qələbə rəqibin yerə yığılması və on saniyə ərzində ayağa qalxa bilməməsi (nokaut yaxud noqdaun) ilə yaxud onun zədələnməsi ilə əlaqədar olaraq döyüşü davam etdirə bilməməsi (texniki nokaut) ilə verilir. Əgər müəyyən olunmuş raundlar başa çatdıqdan sonra döyüş sona yetməzsə, onda qalib hakimlərin qiymətləndirilməsi ilə müəyyən olunur.

İndi isə döyüş incəsənətinin məzmununu müəyyənləşdirməyə çalışaq. Bunun üçün əlbəyaxa döyüşün məğzinə varmaq lazımdır. Əlbəyaxa döyüşün təyinatını

müəyyənləşdirmək, döyüş incəsənətinin təyinatını müəyyənləşdirmək nisbətən çox asandır. Əlbəyaxa döyüş incəsənəti özündə təcrübi təlim vasitəsinə və real döyüşün elmi cəhətdən analizinə əsaslanmış fərdi özünümüdafiənin, eləcə də hücumun bütün fənd və üsullarını birləşdirir. Əlbəyaxa döyüş – çarpışma texnikasıdır və bu çarpışmada onun işlənmə metodikası da tətbiq olunur. Göstərilənlərdən hər hansı birinin fikrən ötürülməsi zəminində bunu əsaslandırmağa səy edək.





Döyüş - əlbəyaxa döyüşün məğzini təşkil edən ilkin anlayışdır, çarpışmadır. Hər hansı tərəfdən yanaşılmasına baxmayaraq, insanın insanı boş əllərlə yaxud hər hansı bir əşya ilə təslim və ya məhv etməsi bu növdə insan fəaliyyətinin ilkin və əsas məqsədini təşkil edir. Əlbəyaxa döyüşün məqsədi olan döyüş yarış deyil, burada qaydalar və hakimlər yoxdur. Döyüş prosesi olmadan əlbəyaxa, eləcə də digər döyüş incəsənəti növləri ani olaraq teatr səhnəsi səviyyəsinə düşür. Bir adi reallığı yaddan çıxarmaq olmaz ki, döyüzsüz nə əlbəyaxa və nə də digər döyüş incəsənəti mövcud deyildir.

Əlbəyaxa döyüşün ikinci tərkib hissəsi xüsusi isbata ehtiyacı olmayan texnikadır. Texnikasız döyüş kənardan adi savaşıma bənzəyir. Bunun əksini də demək olar ki, savaşda məntiqi texnika yarandıqda o, döyüşə çevrilir. Buradan təbii bir sual meydana çıxır: savaşın vahid olmasına baxmayaraq, bu qədər texnika haradan yaranıb? Başqa sözlə, vahid olan savaşda qalib gəlmək üçün kifayət qədər çoxlu üsul vardır yəni rəqibi nokauta salmaq, nəfəsini kəsmək olar və s. Bundan başqa, ağrıdıcı fəndlərlə oynaqları zədələmək olar. Tutmalar, əzələlərə zərbə endirmələr və atmalar döyüşü bitirmək üsulları siyahısına daxil edilmir. Belə ki, uzanmış vəziyyətdə tutmada saxlamaq sağlamlığa elə bir ziyan yetirmir. Ayaq əzələlərinə endirilmiş zərbədən sonra da iradə qüvvəsi imkan verərsə, döyüşdə effektiv formada fəaliyyəti davam etdirmək olar. Nisbətən təcrübə olduqdan sonra atma zamanı yerə yıxılmaq o qədər də təhlükəli deyil. Buradan yeni bir sual meydana çıxır: gülüş növlərinin atmaları ilə döyüş növlərinin atmaları arasında nə kimi fərq

vardır? Qeyd etmək lazımdır ki, gülüş növlərində atmalardan sonra texniki qaydalara uyğun olaraq, adətən rəqibə boğucu yaxud ağrıdıcı fəndlərin tətbiqi həyata keçirilir. Döyüş növlərindəki atmalar isə sonradan rəqibə daha rahat vəziyyətdə zərbələr endirilməsi üçün zəmin yaradır.

Əlbəyaxa döyüşün üçüncü tərkib hissəsi isə təlim metodikasıdır. Metodika olmadan bütün fəaliyyət sadəcə olaraq cəfəngiyyətə çevrilir. Kamilliyi hər bir işdə axtarmaq lazımdır. Cəfəngiyyət ustalığı da özünəməxsus olan bir nailiyyətdir. Qadağan edilmiş gizli metodlar haqqında çox danışmaq olar, lakin qədim dövrlərdən etibarən ustalıqla qurulmuş məşq alqoritmi hazırki dövrə qədər də dəyişilməyib.

İstənilən fənd prinsipə ardıcıl olaraq dörd mərhələ üzrə təkmilləşdirilir:

1. Hərəkətin forması qurulduqdan sonra fəndin havada məşq edilməsi (imitasiya) (*red.: əlavələrə bax*);

2. Fəndin makivara (*red.: əlavələrə bax*) yaxud hədəf üzərində təkmilləşdirilməsi. Bu halda şagird fəndin mənimsənilməsinə real olaraq güc sərf edir;

3. Təkmilləşdirilmiş fəndi döyüşdə tətbiqini öyrənmək üçün cütlükdə işləmək;

4. Sərbəst döyüşdə rəqiblə məşq etmək. Döyüşçü fəndi real rəqibə tətbiq edə bilməyə qədər həmən fəndi lazımı səviyyədə mənimsənilmiş hesab etmək olmaz.

Döyüş incəsənətinin üslubları bu mənada bir-birindən yalnız onunla seçilirlər ki, müxtəlif məktəblərdə bu və ya digər mərhələlərə az yaxud çox dərəcədə diqqət ayrılır. Bəzən də müəyyən mərhələlər ümumiyyətlə buraxılır. Məs., uşunun bəzi üslublarında onlarla fəndlərin təkmilləşməsi “tao” şəklində məşq etdirilir (imitasiya), sonra isə onlardan döyüşdə istifadə etməyə çalışırlar. Təbiidir ki, əgər məşqin tam iki mərhələsi buraxılsa, onda fəndin müvəffəqiyyətlə tətbiqi yalnız təsadüfi ola bilər. Müqaisə üçün boksçuların, gülüşçilərin, karateçilərin məşq zamanı təkmilləşdirdikləri fəndlərlə onların döyüş zamanı tətbiq edə bildikləri fəndlərin say fərqinə diqqət yetirmək kifayətdir ki, məşq metodikasının düz yaxud səhv olmasını qiymətləndirmək olsun.

Beləliklə, əlbəyaxa döyüş bilavasitə olaraq döyüşdən, texnikadan və döyüş zamanı tətbiq edilən texnikanı öyrədən metodikadan ibarətdir. Göstərilən bu

məqamların hər birinin üzərində ayrıca dayanmaq lazımdır. Əgər döyüş incəsənəti növləri incəsənət növləri bölmələrinə aid edilirsə, onda əlbəyaxa döyüş sənət anlayışına daha yaxın olur. İncəsənətdə ustalıq dərəcəsinin yolu məhz sənətdən keçir. Deməli, döyüş incəsənəti – əlbəyaxa döyüşün peşəkarlığı ilə sənəti incəsənət səviyyəsinə qaldırmağa imkan verən şəxsi istedadın vəhdətidir.

Döyüş incəsənəti, eləcə də əlbəyaxa döyüş anlayışlarına aydınlıq gətirəndən və ümumi strukturda onların yerini təxmini müəyyənləşdirdikdən sonra döyüş incəsənəti üslublarının yaranmasını araşdırmağa çalışaq.

Belə fərz etmək olar ki, bütün bunların əzəli müəyyən zaman məqamlarında döyüş, texnika yaxud metodika mövzusunda aid konkret bir şəxsə yeni-yeni fikirlərin yaranmasından başlamışdır. Bu həqiqətlərin hansı yolla əldə edilməsi elə də vacib deyildir. əsas şərt odur ki, döyüş, texnika yaxud metodika haqqında yeni fikirlərin məhz kiminsə ağına gəlməsidir. Mahiyyət etibarı ilə bu anlayışların ixtiyari olaraq birindən başlamaq olar. Belə ki, döyüş incəsənəti qarşılıqlı əlaqədə olan bir anlayışdır, yeni texnika isə öz növbəsində onun işlənməsinin yeni metod və yeni döyüş aparmaq qaydalarını yaradır. Bunun əksi də doğru-düzgün sayılır.

Daha sonra həmin həqiqətlərin ətrafda olan insanlara nə dərəcədə maraqlı olması yoxlanılır. Əgər bu anlayışları təqdim edən şəxsin qəlbində bilik və ideyadan başqa onun öz istedadını da bürüzə verəcək həqiqətən də nə isə mövcuddursa, onda həmin şəxsin dediklərinin digərləri tərəfindən qəbul etməsi şansı vardır. İdeyanın ilkin olaraq təcrübədə yoxlanılmasını təmin edən məktəb meydana çıxır və həmin şəxs ustad-mürəbbinin (*red.: əlavələrə bax*) rolunu oynamağa başlayır. Zaman keçdikcə ustad-mürəbbin başqa bir aləmə qapılır, şagirdləri isə yeni və daha effektiv üslubun yaradılması fikri ilə sıralarla, dəstələrlə göstərilən istiqamətdə irəliləyirlər. Ustad-mürəbbin tərəfindən yaradılmış sistem ətalət qanunu üzrə ona verilmiş ilkin impuls sönənə qədər irəliləməkdə davam edir. İmpuls söndükdə, hərəkət müəyyən dar çərçivəyə sıxlaşaraq dayanır. Bu, bir çox döyüş incəsənəti məktəblərinin keçmiş olduğu standart yoldur...

Klassik üslublara münasibətdə “yeni yaradıcılar”da çatışmazlığın səbəbi məhz bundadır. Yalnız rəqibi öldürməyi qarşıya məqsəd kimi qoyan belə ustad-

yaradıcıların döyüş haqqında heç bir təsəvvürləri belə yoxdur. Bunlar, Dayto-ryu üslubunun yaradıcıları, şahzadə Minamoto Yoriyoşinin oğullarına bənzər döyüşçü deyillər. Belə ki, oğullardan biri olan Minamoto Yoşiye, qardaşı Yoşimitsunun gücünü onunla birləşdirərək birlikdə Kanazava qəsri qurduğu vaxta qədər tamamilə puç olmasına baxmayaraq, bir il sonra müvəffəqiyyətə nail olmuşlar. Hər iki qardaş özlərindən sonra yaddaşlarda qəddarlıq xatirələri qoymuşlar. Onların insan anatomiyasına olan elmi maraqları ilə yanaşı qəddarlıqları barədə də rəvayətlər dolaşır. Onlar, əzələ və bağların, sinir və sümük quruluşunu öyrənmək üçün öldürülmüş düşmən tərəfin döyüşçülərinin cəsədlərini yarıb, əldə etdikləri bilikləri tanınmış ustad olan Yoşimitsunun silahsız döyüş texnikasında tətbiq edirdilər. Amma köhnəlmiş texnika və psixotexnikadan istifadə edərək dəyişən aləmə əhəmiyyət verməmək kimi klassik üslubların da özünəməxsus çatışmazlığı vardır.

Yeri gəlmişkən müxtəlif növ düşünülməmiş psixotexnikanın istifadəsi barədə də qeyd etmək lazımdır. Psixotexnikanın mənası və məqsədi insanın müəyyən vəziyyətə gətirilməsindən ibarətdir. Bunu dərk etmək üçün belə bir misala diqqət yetirək: “A (insanın adi haləti) nöqtəsindən B (insanın dəyişilmiş haləti) nöqtəsinə AB (psixotexnika) vektoru çəkilir. Lakin, A nöqtəsindən fərqli olan C nöqtəsindən həmin AB vektoru çəkilərsə, heç zaman cəhd göstərilən B nöqtəsinə düşmək olmaz”.

Məsələ ondadır ki, müasir insanın psixi halət və dünyanı dərk etmə qabiliyyəti, orta əsrlərdə yaşamış insandan köklü surətdə fərqlənir. Burada Dzen (*red.: əlavələrə bax*) ustadının bir sözünü qeyd edək: **“...orta əsrlərin Çin dövlətində ayinlər və qəddar davranış qaydaları ilə tamamilə əl-qolu sarınmış insan üçün dzen – ayin və qaydaları inkar etməkdən, müasir dünyada isə ciddi surətdə ayinlərə riayət etməkdən ibarətdir”.**

Bu və ya digər fəlsəfi anlamdan irəli gələn döyüşün görüntüsü, digər fəlsəfi anlamdan bəhrələnən başqa bir döyüşün görüntüsündən onların fəlsəfi və etik sistemlərinin bir-birindən fərqləndiyi kimi fərqlənə bilər. Lakin, eyni fəlsəfi baxışların davamçılarının da döyüş məqsədləri və texnikaları müxtəlif olarsa, onların döyüş görüntüləri də müxtəlif ola bilər.

Əvvəldə qeyd edildiyi kimi döyüş incəsənəti bilavasitə döyüşdən, texnikadan və döyüşə hazırlıq metodikasından ibarətdir. Həmin metodikalarda bir qayda olaraq döyüş incəsənətinin məşhur sirləri gizlənilir. “Sirli texnikalar” anlayışı bir o qədər də həqiqətə uyğun deyil.

Döyüşə hazırlıq metodikaları fiziki, texniki, psixoloji hazırlıq metodikalarından, məşq prosesinin metodikası isə hər üç metodikanın vəhdətindən ibarətdir. Döyüş isə eyni zamanda hər iki tərəfin qarşısına qoyduğu məqsədi daşıyan iki və daha artıq eyni yaxud müxtəlif ideal döyüş görüntülərinin həyata keçirilməsi cəhdidir.

Döyüşün görüntüsü texnikadan, taktikadan və döyüşün məqsədindən (strategiyadan) ibarətdir. İnsanın özü üçün əlverişli şərtlər, zaman və məkan daxilində döyüşün qəbul edilməsi yaxud döyüşsüz qələbə artıq əməli incəsənət hesab edilir.

Döyüşün məqsədi düşmənin üstünlüyünü minimuma endirməklə qalib gəlmək, təqibdən qaçmağı bacarmaq, növbəti məqsədə çatmaq üçün düşmənin canlı səddini yararaq, öz imkanlarını nümayiş etdirməkdir.

Həqiqətə daim vahid prizmadan (*red.: əlavələrə bax*) baxılır, lakin onun əksinin miqdarı həmişə ona neçə tərəfdən baxılmasından asılıdır. Hər kəs yaranmış vəziyyəti öz məqsədini güdməklə dərk etdiyi kimi qəbul edir və bu məqsədə çatmaq üçün müəyyən vasitələrdən istifadə edir. Məs., döyüşdən qabaq düşmənin gözüne zədə vurmaq məqsədi ilə barmaqlara xüsusi məlhəmin çəkilməsi idman baxımından qəbuledilməzdir, lakin çox effektlidir.

Öz məqsədinə nail olmaq üçün birinci növbədə düşməne özünəməxsus döyüş səhnəsini yaratmağa, texnikasını tətbiq etməyə və məqsədinə nail olmağa imkan vermək olmaz. Məhz hər bir döyüş səhnəsi və hər iki tərəf öz məqsədini həyata keçirir. Məs., cinayətkarı tutmuş polis onun vurnuxaraq əldən çıxıb qaçmasının qarşısını almağa hazırdır, lakin qasığına endiriləcəyi zərbədən müdafiə olunmağa çətin ki, hazır olsun. Yaranmış vəziyyətdə milis düşmənin məqsədini düzgün təsəvvür edir, amma konkret texnika ilə qarşılıqlıya hazır deyil.

Qələbə anına qədər olan döyüş özünümüdafiədən fərqlənir. Belə ki, özünümüdafiə üçün düşmən üzərində təmiz qələbə qazanmaq vacib deyil. Sadəcə olaraq, düşmənin hiddətini dəf etməklə onun tərəfindən yetirilə biləcək ziyanın qarşısını almaq lazımdır. Həmin prinsipdən yanaşmaqla, özünümüdafiə üçün bir neçə digər texnika yığımından istifadə etməyin mənası vardır. Özünümüdafiə fəndlərinin yığımı xüsusi səy tətbiq etmədən düşmənin hücumunu neytrallaşdırmağa imkan verir, lakin düşmən üzərində qələbə qazanmağa təminat vermir. Bu fəndlər hücum edən tərəfin texnikasının müdafiə olunan tərəfin texnikasından aşağı səviyyədə olduğu, ya da düşmən tərəfin bir o qədər də müqavimət gözləmədiyi hallarda müvəffəqiyyətlə tətbiq edilir. Belə fəndlərin hazırlıqlı düşməne qarşı yaxud yarışlarda tətbiq edilməsi elə bir əhəmiyyət kəsb etmir. Buna misal kimi aikido texnikasını göstərmək olar.

Müxtəlif yönümlü federasiyaların nəzdində məşğul olan idmançıların döyüşünü (məs. “qaydasız döyüş”) nəzərdən keçirsək, məşq döyüşləri zamanı işlənilib hazırlanmış stereotiplərin istənilən vəziyyətdə real döyüşə mane olmasının şahidi olarıq.

Döyüş sistemlərinin mənası onların milli mənsubiyyətində yox, onların psixoloji məşqlərinin effektivliyinin incəsənəti kimi məhz cəmiyyətdə insanlar arasında rahat yaşamaqla yanaşı daima yarana biləcək istənilən vəziyyətə nəzarət etməyə hazır olmaqdadır.

Döyüş incəsənəti dünya haqqında təcrübi biliklərin vahid sistemə daxil olmaq üsullarından biridir. Belə daxil olma üsulları kimilər üçünsə masaj, tsi-qun (*red.: əlavələrə bax*), astrologiya, fizika, riyaziyyat, poeziya və s. də ola bilər. İnsanlar bütün bunlarda tamamilə müxtəlif anlayışları görməyə adət etmişlər və bu sahələri ayrılıqda öyrənmək üçün heç zaman geri qaytarılmayan çoxlu vaxt sərf edirlər.

Azərbaycanda da müasir əlbəyaxa döyüşün tarixi Rusiyanın əlbəyaxa döyüş tarixi ilə sıx bağlıdır. Rusiyada müasir əlbəyaxa döyüşün meydana gəlməsi bir neçə məktəbin və banilərini adı ilə bağlıdır.

Bunlardan birincisi Nil Oznobişin idi. O, zadəgan nəslindən olub, 1892-ci ildə imkanlı komersant ailəsində dünyaya gəlib. Rusiyanın sirk artisti olan N.Oznobişin, ev təhsili almışdı və beş xarici dil bilirdi. Ədiblik istedadına malik olduğundan, sirk incəsənəti sahəsinə həsr edilmiş bir sıra məqalələrin, kitab və oçerklərin müəllifi idi.

XX əsrin 30-cu illərində N.Oznobişinin “Əlbəyaxa döyüş incəsənəti” kitabında çox maraqlı texnika nümayiş etdirilib. Həmin dövrlərdə sambo (samaoborona bez orujiya) müasir şəkildə olmayıb. İdman və döyüş sambosu yaradıldıqdan sonra sambo müasir forma alıb. Sambonun bu iki istiqamətdə inkişafının səbəbi var idi. Belə ki, idman sambosu ilə hamı məşğul ola bilərdi. Döyüş sambosu isə yalnız SSRİ NKVD əməkdaşları və ordu kəşfiyyatının zabitləri üçün nəzərdə tutulmuşdu. Burada ayaqların fəaliyyəti fransızların savat döyüşündən, əllərin fəaliyyəti isə ingilislərin boksundan götürülüb və əsasən də djui-djitsuya istinad edilib.

Oznobişinin sistemi “düşmənlə təmas məsafəsi”nin mümkün altı hissəyə bölünməsinə əsaslanmışdı:

- **revolver atəşi yaxud əl ağacının zərbə məsafəsi;**
- **ayaqla zərbə məsafəsi;**
- **yumruqla zərbə məsafəsi;**
- **tutmadan sıx vəziyyət duruşunda döyüş məsafəsi;**
- **tutmaqla sıx vəziyyət duruşunda döyüş məsafəsi, güləş fəndləri;**
- **yerə uzanmış vəziyyətdə döyüş.**

Kitabda göstərilən hissələr üzrə döyüşün texnika və taktikasına həsr edilmiş ayrı-ayrı başlıqlar (əl ağacı istisna olmaqla) öz əksini tapmışdı. Lakin, nəşrdən az sonra naməlum səbəbdən kitab bütün mağaza və kitabxanalardan yığışdırılıb.

1941-ci ildə N.Oznobişin, yalan faktlarla təqsirləndirilərək həbs edilmiş və beş il müddətinə Qazaxstana sürgünə məhkum olub. Onun sonrakı taleyi barədə dəqiq məlumat olmamasına baxmayaraq, 1942-ci ildə vəfat etməsi faktı məlumdur.

Həmin dövrün döyüş sambosundan başqa V.Spiridonovun samoz (samazaşıta, yəni özünümüdafiə) növü də mövcud idi. Döyüşlərdə ağır yaralanmış V.Spiridonov, səhhəti baxımından çox da sağlam deyildi. O, öz sistemini yaradanda əsasən texnika və çevikliyə üstünlük vermişdi. “Spiridonov sistemi” bir qədər aykido-nu xatırladırdı. Burada da “hücum etməsində düşməyə mane olmamaq, müəyyən anda onun öz qüvvəsindən istifadə edərək neytrallaşdırmaq” prinsipi önə çəkilirdi. Döyüş texnikası əsasən müdafiə üzərində qurulmuşdu. Sistemin başlıca meyarı boşalmış vəziyyətdə işləməyi bacarmaqdı. Qarşında silahlı düşmən dayanan zaman özünü boşalmağa məcbur etmək çox çətindir. İnsan buna nail ola bilərsə, həmin texnikanın köməyi ilə düşməni bir neçə saniyəyə zərərsizləşdirmək olar. Fəndlərin tətbiqində çox zaman düşmənin əlində qalan silah onun özünə zərər yetirir.

Viktor Spiridonov, sambo güləşinin banilərindən biri kimi tarixə düşüb. O, 20 dekabr 1882-ci ildə anadan olub. Onun “Dinamo” cəmiyyətinin əməkdaşı kimi tərtib edilmiş şəxsi işi 1941-ci ildə məhv edilib. V.Spiridonovun inqilabdan əvvəlki tərcümə-halının yeganə informasiya mənbəyi kimi onun Vsevobuç kurslarının əməkdaşı qismində SSRİ Mərkəzi dövlət hərbi-tarixi arxivindən tapılan şəxsi işi əsasında müəyyən məlumatlar əldə edilib. Şəxsi işinin tapılıb üzə çıxmasında rusiya əlbəyaxa döyüş sistemləri ilə maraqlanan tarixçi M.N.Lukaşovun əməyi böyükdür.



V.Spiridonovun öz xətti ilə yazmış olduğu xidməti siyahıya əsasən o, Vyatsk quberniyasının meşşan zümrəsinə mənsub olub. On yeddi yaşında hələ gimnaziyada təhsil alarkən sırası qismində orduya çağırılıb və statusu nəzərə alınaraq, Kreml

taboruna göndərilib. Unter-zabit rütbəsini qazandıqdan sonra Kazan piyada peşə məktəbinə ezam edilmiş və orada gələcəyin Sovet İttifaqı Marşalı olacaq A.İ.Yeqorovla bir tağında təhsil alıb. 1905-ci ildə çar ordusunun hərbi rütbəsi olan podporuçik rütbəsinə təqdim edilmiş V.Spiridonov, rus-yapon müharibəsinə göndərilib və orada süvari kəşfiyyatında döyüşüb. Döyüş rəşadətlərinə görə III və IV dərəcəli “Müqəddəs Anna”, eləcə də III dərəcəli Stanislav ordeni, qılınc və bantla təltif edilib.

1906-cı ildə V.Spiridonov, o zamanlar Avropada dəbdə olan “djiu-djitsu” ilə maraqlanmağa başlayıb. Bu bəradə o, Rusiya və Avropada nəşr edilmiş vəsaitlərdə olan məlumatlardan bəhrələnib.

Təsadüf nəticəsində buz meydançasında gimnaziyanın yuxarı sinif şagirdi, tacir ailəsinə mənsub olan Klavdiya Çistova ilə tanış olan Viktor, qıza gimnaziyaadakı dərslərində kömək etməyə başlayır və məhz bu zaman da Sibirin üçüncü Nerçinski piyada ehtiyat alayına göndərilməsi əmrini alır. Gələcək həyat yoldaşından ayrılmamaq üçün xidməti karyerasını qurban verən V.Spiridonov, ordudan tərxis olunması barədə müraciət edir və bununla da növbəti rütbə almaq hüququndan məhrum olur. Bir neçə ay ötdükdən sonra o, nişanlısının yaşadığı evin yaxınlığında yerləşən və əsası hələ I Pyotr tərəfindən qoyulan 238-ci Klyazmin ehtiyat taborunda yenidən xidmətə qəbul edilir.

Birinci dünya müharibəsində V.Spiridonov, elə ilk günlərdən cəbhəyə gedir. Ağır kontuziya alaraq, bir il hospitalda müalicə aldıqdan sonra xəstəliyi ilə əlaqədar növbəti rütbə, mündir və təqaüdlə təmin edilərək, xidmətdən xaric olunur.



Böyük Oktyabr inqilabı istifadədə olan ştabs-kapitan V.Spiridonovu aldığı cüzi zabit təqaüdündən də məhrum edir. O, təsadüfi qazanclara əl atmalı olur və bir dəfə hətta qısa müddətə həbs də edilir. 1919-cu ildə V.Spiridonov, Qırmızı ordunun Baş idarəsinə hesabdər qəbul edilir.

Səhhəti yaxşılaşdıqca V.Spiridonov, yenidən idmana qayıdır. 1918-ci ilin mart ayında Mockvada “ağır atletika” (o dövrdə bu ad altında ağırlıq qaldırma, fransız güləşi, ingilis boksı, kəndir dartmaq, “ağırlıq atmaq”, “yüngül daşı atmaq” və “daş itələmək” anlayışları başa düşülürdü) üzrə növbəti Rusiya birinciliyi keçirilir. Şəkildə, bu çempionatın təşkilatçıları və iştirakçıları arasında həmin dövrdə Moskva çay yaxt-klubunun üzvü, fəhlə-kəndli milisinin Baş idarəsinin təlimatçılarını hazırlayan djui-djitsu məktəbinin rəisi vəzifəsində işləyən, Vsevobuç dəmiryol təşkilatının birində idman və “Silahsız müdafiə və hücum” fəndlərini tədris edən, həmçinin Lenin adına hərbi xidmətə çağırış və idman üzrə təlimatçıların Moskva əyalət kurslarının müdiri V.Spiridonovun fəxri yerdə əyləşməsi aydın görünür.



1923-cü ildə Moskvada “Dinamo” Proletar idman cəmiyyəti təsis edilmişdi. Cəmiyyətin təsisçiləri sırasına hücum və müdafiə bölməsini təşkil etmiş Viktor Spiridonov da daxil idi. Onun ilk qrupu on dörd nəfərdən ibarət olub. Əhalini və xüsusən də gəncləri məşqlərə daha çox cəlb etmək üçün V.Spiridonov, sirkdə qırmızı ordunun döyüşçüləri arasında mühazirələrlə və nümunəvi görüntülərlə çıxış edərək, böyük müvəffəqiyyət qazanıb.

Bir neçə il müddətində V.Spiridonov, həmin dövrün görkəmli təlimatçılar dəstəsini yaratmağa müvəffəq olub.



Elə o vaxtlarda da üç kitab “Djuj-djitsu sistemi üzrə silahsız özünümüdafiə təlimatı” (1927-ci ildə); “Silahsız özünümüdafiə. Məşqlər və yarışlar” (1928-ci ildə); “Silahsız özünümüdafiə. Özünümüdafiənin əsasları. Məşqlər. Təlim metodikası” (1933-cü ildə) nəşr etdirib.

Özünümüdafiə işini təbliğ etmək məqsədilə V.Spiridonov, bütün Sovet İttifaqını gəzmişdi. Özünümüdafiə bölmələri təkcə paytaxtda deyil, həm də bir çox digər “Dinamo” cəmiyyətlərində fəaliyyət göstərirdi.

1929-cu ilin fevral ayında Spiridonovun tədris etdiyi üst geyimli güləş növü üzrə Moskva “Dinamo”sunun birinci çempionatı keçirilmişdi. V.Spiridonov, öz sistemini əvvəlcə sadə olmaqla “özünümüdafiə”, sonra isə “”Sam” sistemi” adlandırmış, nəticə etibarilə “Samoz” adlandırılmışdı.

1930-40-cı illərdə V.Spiridonovun “Dinamo” cəmiyyətindəki bilavasitə rəisi ona və tədris etdiyi sistemə qarşı prinsipial düşmən mövqe tutmağa başlamıdı və bu səbəbdən də V.Spiridonov, “öz xahişi ilə” işdən çıxmaq məcburiyyətində qalıb.

Böyük Vətən müharibəsi başlandıqda V.Spiridonov, moskvaətrafı Mitişi yaşayış rayonunda xüsusi təlim bazasında NKVD-nin xüsusi təyinatlı seçilmiş motoatıcı briqadasının döyüşçülərinə əlbəyaxa döyüş öyrətməyə başlayıb.

V.Spiridonov tənbəki çəkmək aludəçisi olduğundan, ömrünün sonlarına yaxın onda ağ ciyər xərçəngi yaranıb. Sağalmasına ümid olmadığından, onu xəstəxanadan evə yazmışdılar. Ağır xəstəliyin ağır cismani əzab-əziyyətlərinə mətanətlə tab gətirən V.Spiridonov, 07 sentyabr 1944-cü ildə vəfat edir və Vaqankovsk qəbiristanlığında dəfn olunur.



Viktor Spiridonovun qəbiri uzun illər itmiş hesab edilib. Lakin, 2012-ci ilin əvvəllərində “Nekropolislər cəmiyyəti”nin (qədim qəbiristanlıqları tədqiq edənlər) üzvləri tərəfindən onun qəbri bərpad vəziyyətdə tapılır və 2012-ci ilin yayından etibarən qəbri qaydaya salaraq, üzərində heykəl qurulması barədə qərar qəbul edilir.

V.A.Spiridonovun qəbirüstü heykəlinin təntənəli açılış mərasimi 20 dekabr 2012-ci ilə, yəni onun anadan olmasının 130-cu ildönümünə təsadüf edir.

Rusiya sambo güləşinin və sovet dzyu-dosunun banilərindən hesab edilən digər bir mütəfəkkir – Vasiliy Oşepkov, 25 dekabr 1892-ci ildə Saxalının sürgün edilmişlər hissəsinə mənsub olan Aleksandrovska



məntəqəsi qəsəbəsində sürgün-kəndli ailəsində anadan olub. Sürgündə olan qadınlar dövlətin və kilsənin qəbul etdiyi qanunlar üzrə hər bir hüquqdan, o cümlədən nigahdan məhrum olunublar. Onların uşaqları da sözsüz ki, qeyri-qanuni hesab edilirdi. O illərin qanun-qaydalarına rəğmən qeyri-qanuni doğulmuş və sürgündə olan qadının oğlu kimi ikili damğa qazanmış körpəni qibtəolunmaz tale gözləyirdi. Onun anası Mariya Oşepkova (1851-1904), Perm quberniyasında islah-əmək işlərindən yayındığı üçün 60 qamçı cəzası alıb və 18 il müddətinə Saxalin katorqasına sürgün edilib. Yalnız oğlunun 8 yaşı olduqdan sonra sürgün məntəqəsi yerləşən qəsəbəyə köçürülüb. Atası – sürgünlük çəkən qadınla vətəndaş nigahına daxil olan rəncbər kəndli mənşəli dülgər Sergey Plesak, 1902-ci ildə vəfat edib. Bütün bunlara əlavə olaraq, 1904-cü ildə anasının vəfatından sonra kiçik Vasiliy artıq 11 yaşında yetimlik həyatına başlayır.

1905-ci ildə Portsmut sülh sazişinə əsasən Cənubi Saxalini yaponlara verdikdən sonra kimsəsiz qalmış Vasiliy, yaponiyanın təbəəsi qismində Yaponiyaya oxumağa göndərilir və 1907-ci ilin sentyabr ayından etibarən Kiotonun ruhani seminariyasında təhsil almağa başlayır. Seminariyada cüdo tədris edilirdi və Vasiliy də məşqçinin təqdimatı ilə seminariyanın yaxşı cüdoçusu kimi 29 oktyabr 1911-ci ildə qəbul yoxlamalarına buraxılır. Yoxlamadan müvəffəqiyyətlə keçən Vasiliy,

əsası Dziqoro Kano tərəfindən qoyulmuş Tokiodakı Kodokan cüdo institutuna qəbul edilir və Tokio ruhani seminariyasında təhsilini davam etdirir.

29 oktyabr 1911-ci ildə Vasiliy Oşepkovun Kodokan məktəbinə qəbul edilməsi barədə arxiv materialları hələ də qorunub saxlanılır. Müəllimləri tərəfindən möhkəm tatami üzəlinə çırpılan, boğucu və sındırıcı fəndlərə məruz qalan yeniyetmə Vasiliy, o dövrün cüdo məktəbinin sərt qayda-qanunlarının mahiyyətinin tam həcmi dərk etdiyindən, bütün bunlara tab gətirir, hətta qabırğası sındıqda belə ona öyrədilən elm üçün amiranə surətdə təzim edərək minnətdarlığını bildirirdi. Az sonra onunla güləşmək hətta ən təcrübəli idmançılar üçün elə də asan deyildi.

15 iyun 1913-cü ildə V.Oşepkov, özünün ilk usta dərəcəsinə – syodan (I dan) alır və seminariyanı bitirdikdən sonra 1914-cü ildə Rusiyaya mühacirət edir. Əvvəlcə, Amur vilayətinin Xarbin şəhərində əkskəşfiyyatda, sonra isə Vladivostokda Priamursk hərbi dairəsinin Vladivostok qala qərargahının əkskəşfiyyat şöbəsində tərcüməçi işləyir.

1914-cü ildə Rusiyaya qayıdan kimi V.Oşepkov, Vladivostokda Korabelnaya naberejnaya küçəsi, ev 21 (hazırda Sakit okean donanmasının idman klubu) ünvanında fəaliyyət göstərən cüdo bölməsi təşkil edir. Bu barədə hətta 1915-ci ilin iyun ayında “Herkules” paytaxt jurnalında məqalə də dərc edilir. Beləliklə V.Oşepkov, 1914-cü ildə orada Rusiyanın ilk cüdo bölməsinin təməlini qoyur (həmin bölmə 1920-ci ilə qədər mövcud olub) və 1915 və 1917-ci illərdə dünyada ilk dəfə olaraq cüdo üzrə beynəlxalq yarış keçirir. Bu yarış, birinci dünya müharibəsində Rusiya-Yaponiya arasında müttəfiqlik münasibətlərinin möhkəmləndirilməsində mühüm rol oynamışdı. Bütün bunlarla əlaqədar olaraq V.Oşepkov, dəfələrlə Yaponiyada ezamiyyətdə olub. Növbəti dəfə, yəni 1917-ci ilin oktyabrında artıq Rusiyanın vətəndaşı qismində Yaponiyaya ezamiyyəti zamanı ikinci dan üçün imtahan verərək, cüdo üzrə II dan sahibi kimi birinci rusiyalı, üçüncü avropalı olur. Qeyd etmək lazımdır ki, o dövrdə cüdo güləşində indiki kimi 10 dan deyil, yalnız 5 dan var idi.

Lakin, mərkəzi dövlətlərə qarşı döyüşlərdə iştirak edən rus ordusunu gücləndirmək məqsədi ilə yapon ordusunun Şərq cəbhəsinə göndərilməsi ideyasının

həyata keçirilməsində rus diplomatiyasının və kəşfiyyatının səyləri heç də uğurlu nəticə vermir.

1918-ci ildə V.Oşepkov, Vladivostokun milislərinə cüdo təlimləri keçir. Rusiya əlbəyaxa döyüşünün tarixinin xronikasında əbəs yerə qeyd edilmir ki, SSRİ-də sambo Vladivostokdakı cüdo bölməsindən başlayır.

1919-cu ildə V.Oşepkov, yenidən kolçakçılar tərəfindən səfərbər edilir və yaponiya hərbi-səhra məlumatları idarəsinə tərcüməçi vəzifəsinə ezam olunur. Bu dövrdə V.Oşepkov, özünün həmkarı, yerlisi olan və Tokio seminariyasında bir yerdə təhsil aldığı kurs yoldaşı Trofim Yurkeviçin vasitəçiliyi ilə gizli Rusiya bolşevik Kommunist Partiyasının məlumatverici şöbəsi ilə əlaqə yaradır.

Yaponiyanın ordusu Primoryedən çıxarıldıqdan sonra V.Oşepkov, sovet kəşfiyyatı ilə əməkdaşlıq təklifini alır və 1 sentyabr 1923-cü ildə Rusiya Kommunist Qızıl Ordusunun 5-ci ordu kəşfiyyat şöbəsi ilə əməkdaşlıq imzalayır və bundan sonra hələ 1925-ci ilə qədər yaponiya istilasını altında olan şimali Saxalinə göndərilir.

1924-cü ildə V.Oşepkov, Aleksandrovskdakı ata evlərinin varisi sahibi eləcə də kinoprokatçı adı altında Yaponiyaya qayıdır. O dövrdə yaponiya qanunlarına görə kinoprokatçının borcu hərbi qulluqçular üçün imtiyazlı kino seansları təşkil etmək idi. Həmin vaxtlarda da o, tez-tez Çində ezamiyyətdə olurdu. Çində olan yapon zabidləri onu öz həmyerliləri hesab etdiklərindən, onunla çox açıq ünsiyyət saxlayırdılar. Uşunu öyrənmək üçün Çinə edilən ezamiyyətlərin səmərəsi olmuşdu. Onun SSRİ üçün verdiyi məlumatların mühüm əhəmiyyəti var idi. Belə ki, həmin məlumatların sayəsində yapon ordusunun şimali Saxalindən çıxarılmasına nail olunmuşdu. Lakin, yarıtmaz rəhbərliyi ilə yaranmış mübahisələr nəticəsində V.Oşepkov, 1926-cı ildə SSRİ-yə qayıtmalı olur. Burada onu dövlət əmlakını dağıtmaqda ittiham edirlər. Casuslara sərf edilən yaponiya qiymətləndirməsinə görə heç bir rəsmi təsdiqi olmayan 3140 iyen məbləğində olan zərərin ödənilməsi üçün V.Oşepkov, bütün şəxsi əşyalarını və hətta kinoprojektorunu satmalı olur.

Sibir Hərbi Dairəsinin qərargahında isə V.Oşepkov kimi yüksək ixtisas dərəcəsinə malik olan yaponiya yönümlü mütəxəssisi itirmək istəyi olmadığından o, yenidən Vladivostokda tərcüməçi kimi fəaliyyətini davam etdirir. 27 yanvar 1927-

ci ildə SSRİ Hərbi İnqilab İttifaqının 26 sayılı əmri ilə V.Oşepkov, Rusiya Kommunist Qızıl Ordusunda xidmətə göndərilir. Bu əmrin əsasında sonradan sibir hərbi dairəsinin 19 sayılı əmri ilə V.Oşepkov, 15 aprel 1926-cı ildən etibarən arxa tarixlə bütün maliyyə imtiyazları ödənilməklə, Novosibirsk dairə qərargahının 7-ci bölməsində tərcüməçi vəzifəsinə təyin olunur.

1927-ci ildə Novosibirskdə Sibir Hərbi Dairə qərargahının aviakimya özək təşkilatının iclasında V.Oşepkov, cüdo haqqında məruzə ilə çıxış etdikdən dərhal sonra qərargahın əməkdaşları üçün özünümüdafiə fəndlərinin təlimi dərnişinin təşkil edilməsi qərarı verilir. Yerli “Dinamo” cəmiyyəti də həmin sahə üzrə nadir mütəxəssisinin xidmətindən istifadə etməyə can atırdı.

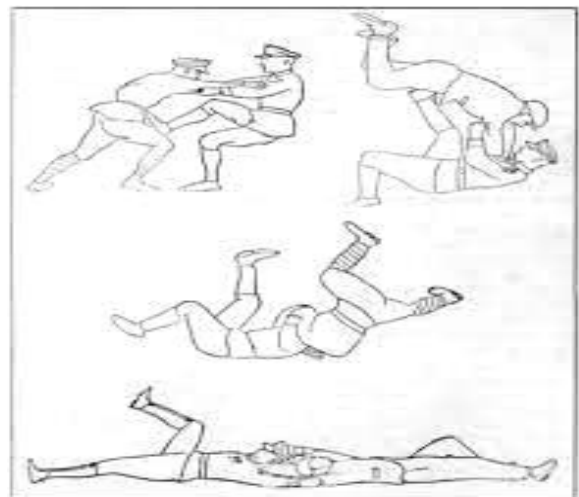
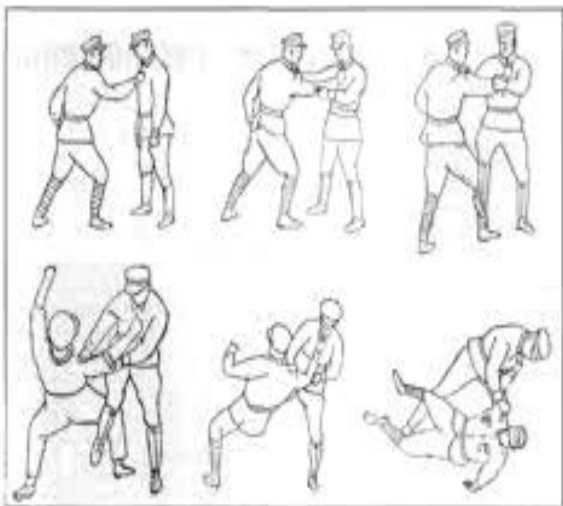
V.Oşepkovun əldə etdiyi bütün maliyyə vəsaitlərinin demək olar ki, hamısı xəstə həyat yoldaşının müalicəsinə sərf edildiyindən əmək haqqının daha yüksək, müalicənin isə daha səmərəli olması baxımından V.Oşepkov, iş yerinin Moskvaya yaxud Leninqrada dəyişdirilməsinə çalışır. Nəticədə 1929-cu ilin sentyabr ayında Moskvaya çağırılır. Bu vaxt onun həyat yoldaşı artıq vəfat etmişdi. Qeyd eymək lazımdır ki, V.Oşepkov, üç dəfə evli olub. Birinci həyat yoldaşı Yekatrina Juravlyova ilə 1924-cü ildə hələ Xarbində yaşayarkən ayrılmışdı. Sonra ezamiyyətdə olanda Aleksandrovskdan olan öz həmyerlisi 17 yaşlı Mariya Qriqoryevnaya aşiq olur və ailə qurur. 1922-ci ildə Novosibirskdə ikinci həyat yoldaşı ağ ciyər vərəmindən vəfat edir. Moskva şəhərinə gəldikdən sonra isə V.Oşepkov, üçüncü dəfə Anna Kazembek ilə ailə həyatı qurur.

Moskvaya gəldikdən dərhal sonra V.Oşepkov, Qızıl Ordunun Mərkəzi evində dzyu-do üzrə iki aylıq kurslar təşkil edir. Birinci nümunəvi çıxışlardan sonra təcili olaraq hərbi qulluqçulardan və QOME-nin əməkdaşlarından ibarət iki qrup, həmçinin ölkədə ilk qadınlardan ibarət qrup yaradılır.

1929-cu ildə V.Oşepkov, Dövlət Mərkəzi Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda müəllim işləməyə başlayır. İnstitutda işləmək ona SSRİ xalqlarının güləş sistemləri ilə yaxından tanış olmaq üçün böyük imkanlar yaradır. Həmin xalqların nümayəndələri onun kafedrasında təhsil alırdılar. V.Oşepkov, süngü döyüşünü, beynəlxalq idman təkmübarizliyini, çin uşusunu və bir sıra digər milli güləş

növlərini onların döyüş çarpışmasında tətbiqi baxımından araşdırırdı. Bu araşdırmanın nəticəsi olaraq cüdonun əsasında V.Oşepkov, daha da təkmilləşdirilmiş tətbiqi güləş növünü – sambonu yaradır. V.Oşepkovun bilavasitə iştirakı ilə 1930-cu ildə “RKQO-nun fiziki hazırlıq təlimatı”, 1931-ci ildə isə “RKQO-nun fiziki təmrinləri” adlı metodiki vəsait hazırlanaraq nəşr edilmişdi. Burada ilk dəfə SSRİ-də əlbəyaxa döyüş təliminin kompleks proqramı barədə açıqlamalar verilmişdi.

Metodik materialların nəşri ilə yanaşı V.Oşepkov, Moskva qarnizonunun tərkibi rəis heyətindən ibarət olan qrup üçün xüsusi kurslar keçir, sonra isə fəaliyyətini Moskva qarnizonu komitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən metodiki bürosunda təlimatçı işi üzrə yönəldir. Təlimatçı fəaliyyəti zamanı bir neçə hərbi hissədə əlbəyaxa döyüş təlimini şəxsən özü bilavasitə həyata keçirmiş, həmçinin Moskva qarnizonunun komandir heyətinin süngü döyüşü üzrə keçirilən yarışlarında iştirak edərək birinci yeri tutur. Həmin ildə də idman komitəsinin xətti ilə QOME-nin bazasında V.Oşepkov, xüsusi kurslar təşkil edir. Bu kurslarda ölkənin müxtəlif regionlarından olan təlimatçılara və fiziki hazırlıq müəllimlərinə təlim keçirilir. Onların arasında Rostovdan olan və milisdə xidmət edən Aleksandr Rubançik də var idi. Onun təşəbbüsü ilə V.Oşepkov, ali mərkəzi milis məktəbində nümunəvi çıxışlar təşkil edir. Nümunəvi çıxışlarda V.Oşepkovun özünün iştirak etməməsinə baxmayaraq, kursların bütün məzunları tam tərkibi ilə iştirak edir. Nümayiş parlaq müvəffəqiyyət qazanmış və bundan sonra V.Oşepkov, dərhal ali mərkəzi milis məktəbinə dərs keçməyə dəvət edilir.



Ali mərkəzi milis məktəbində məcburi əlbəyaxa döyüş kursundan əlavə olaraq V.Oşepkov, həm də klub işlərini yerinə yetirməyə başlayır və bu işlər Dövlət Mərkəzi Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda da davam etdirilir.

V.Oşepkovun tədris proqramı və ali mərkəzi milis məktəbindəki klub məşğələləri, 1934-cü ildə V.A.Spiridonovun tələbi ilə ləğv olunur. Bunun səbəbini V.A.Spiridonov belə şərh edirdi ki, tədris proqramını onun şəxsi və rəsmi təsdiq edilmiş proqramı ilə ziddiyət təşkil edir.

1931-ci ildə SSRİ-də “Əməyə və SSRİ-nin müdafiəsinə hazır ol” adlı fiziki hazırlıq kompleksi işlənilib hazırlanmışdı. 1932-ci ildə həmin kompleksin ikinci dərəcəsi təsdiq edilmişdi və bura daxil olan normativlər siyahısında özünümüdafiə fəndləri də nəzərdə tutulmuşdu. Xüsusi komissiyanın sədri S.S.Kamenevin tapşırığı ilə bu fəndlər kompleksinin hazırlanması məhz V.Oşepkova həvalə edilir.

1932-ci ildə Dövlət Mərkəzi Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda hərbi fakültə təsdiq olunur. Fakültədə, eləcə də nəzdində təşkil edilən kurslarda üst geyimdə əlbəyaxa döyüşün və güləşin tədrisi də V.Oşepkov tərəfindən həyata keçirilirdi.

1933-1934-cü illərdə o, N.M.Şvernik adına ikiillik həmkarlar məktəbinin şagirdlərinə də təlim keçməyə başlayır. 1934-cü ildə V.Oşepkov, yeni inşa edilmiş Aviakimyanın idman sarayında öz bölməsini yaradır və 1935-ci ildə həmin bölməni öz şagirdi, Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun təcrübəçi-tələbəsi A.A.Xarlampiyevə verir.

Ölkədə özünümüdafiə və yeni güləş növünün yayılaraq genişləndirilməsi işi yalnız kifayət sayda məşqçilərin hazırlanması şərti daxilində mümkün idi. V.Oşepkov, öz bilik və bacarığını fiziki tərbiyə sahəsində ali təhsilli gənclərə yorulmadan öyrədirdi. Artıq o tək deyildi, onun təməlini qoymuş olduğu işin həyata keçirilməsində yeni-yeni nəsil tələbələri köməklik göstərir, paytaxtda və böyük şəhərlərdə dərnəklər təşkil edirdilər. Özünümüdafiə və ona əsaslanmış olan idman güləşi artıq ölkənin dörd institut və iyirmi dörd idman texnikumunda tədris edilirməyə başlamışdı. Tələbələri arasında ilk açıq çempionatı V.Oşepkov, hələ 1932-ci ildə idman institutunda təşkil etmişdi.

1937-ci ilin yayında V.Oşepkov, Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun nəzdində təşkil edilmiş Ali məşqçilər məktəbində cüdo ixtisasının açılmasına nail olur. Həmin ildə

də Ümumittifaq bölmə, yəni o dövrdə adlandırıldığı kimi cüdo idman güləşi federasiyası yaradılır. Federasiyanın sədri də təbii olaraq, V.Oşepkov seçilir.

1937-ci ildə bütün ölkədə represiya burulğanı və gecə həbsləri başlayır. İlk növbədə xarici dövlətlərdə olan insanlar şübhə altına alınır. V.Oşepkov da bu qəbildən olan insanlar siyahısına daxil idi. 1937-ci ilin 1 oktyabr gecəsi V.Oşepkov, həbs edilir. Daxili İşlər Xalq Komissarlığı onun vasitəsilə necə deyərlər, “xarbinlərə” çıxmaq istəyirdi....

Həbs edildiyi vaxtdan doqquz gün sonra, yəni 10 oktyabr 1937-ci ildə V.Oşepkov, həyat və fəaliyyətinin ən çiçəklənən dövründə 44 yaşında Butırsk həbsxanasında rəsmi fərziyyə kimi ürək tutmasından vəfat edir. Vəfatından iyirmi il sonra, yəni 1957-ci ildə onun dul qadını Anna İvanovnanın səyi nəticəsində Vasiliy Oşepkova bəraət verilir.

Sambo güləşinin Rusiyada və dünyada məşhurlaşması, eləcə də V.Oşepkov və digərlərinin adlarının əbədləşdirilməsi məqsədi ilə onların həyat amallarının nümunəsi olaraq Rusiyada, V.S.Oşepkov adına projekt yaradılmışdır.

2000-ci ildə V.S.Oşepkovun xatirəsinə həsr edilmiş sambo üzrə Rusiyanın müxtəlif regionlarında klublar yaradılır və turnirlər, o cümlədən, yeniyetmələr arasında Ümumrusiya döyüş sambosu üzrə turnir keçirilir.

2012-ci ilin sentyabr ayında Vladivostokda keçirilmiş Asiya-Sakitokean iqtisadi əməkdaşlıq ittifaqının görüşü zamanı V.S.Oşepkovun heykəli ucalır.

Rusiya əlbəyaxa döyüşü tarixində özünəməxsus yeri və rolu olan ustad idmançılardan biri də V.S.Oşepkovun şagirdi və davamçısı olmuş Anatoliy Xarlampiyevdir.



A.A.Xarlampiyev, 29 oktyabr 1906-cı ildə Rusiyanın Smolensk şəhərində anadan olub. SSRİ xalqlarının milli güləş növlərinin tədqiqatçısı və sambo güləşinin banilərindən biri olan A.Xarlampiyev, SSRİ-nin əməkdar idman ustası, əməkdar məşqçisi fəxri adlarına layiq görülüb.

Onun babası – Georgi Xarlampiyev, tanınmış gimnast və yumruq döyüşçüsü olmuşdu. O, uzun illər döyüşün, güləşin və özünümüdafiənin müxtəlif fəndlərini toplayıb öyrənərək təsnifatlara ayırmışdı. Həddən artıq fiziki qüvvəyə malik olduğundan, üç qəpiklik dəmir pulu barmaqları ilə bölə bilirmiş. Haqqında olan əfsanələrin birində deyilir ki, öz gələcək həyat yoldaşı ilə qəribə bir məqamda tanış olublar. Belə ki, qadın üç at qoşulmuş araba ilə gedərkən birdən atlar ürkərək qaçmağa başlayır. Həmin vaxt küçədə gəzişən Georgi, atları tutub saxladığından faciə baş vermir. Beləcə onların arasında münasibət yaranır.

Atası – Arkadiy Xarlampiyev, incəsənət akademiyasını əla qiymətlərlə bitirdikdən sonra dövlət hesabına Parisə oxumağa göndərilir. Müəyyən vaxtdan sonra o vəsaitsiz qalmış və təhsilini davam etdirmək üçün peşəkar avropa rinqində çıxış etməyə başlayır, az sonra mütləq çəki dərəcəsində Fransa, daha sonra isə Avropa çempionu adına layiq görülür. Rusiyaya qayıtdıqdan sonra rusiya, sonra isə sovet boks məktəbinin rəhbəri olur.

İlk məşqçiləri babası və atasının olan Anatolinin altı yaşı olarkən o, sirkdə hava gimnastı kimi çıxışlar edirdi. On altı yaşı olduqda isə Anatoliy artıq yetişmiş döyüşçü və kifayət qədər hərtərəfli inkişaf etmiş idmançı olub. O zamanlar Anatoliy, Şərq zəhmətkeşlərinin kommunist universitetində və Beynəlxalq qırmızı stadionun

inşaatçıları Cəmiyyətində fiziki hazırlıq müəllimi işləyirdi, eləcə də Moskva teatrlarının birində aktyorlara səhnədə davranış hərəkətlərini öyrətməklə çörək pulu qazanırdı.

Şərq zəhmətkeşlərinin kommunist universitetində Uzaq Şərq ölkələrindən, o cümlədən Çindən və Monqolustandan olan peşəkar inqilabçılar toplaşdı. Onların bir çoxu döyüş incəsənətinin mükəmməl biliciləri idi və Anadolinin onlarla mütəmadi olaraq təcrübə mübadiləsi aparmaq imkanı vardı. O, hətta tatarlarla da (milli kəmərlə güləşi) güləşmişdi. Bütün bunlara qədər Anatoliy, fransız güləşini, ingilis və fransız boksunu mükəmməl öyrənmiş, yaxşı qılınc oynatmağı və qaçmağı bacarırdı, əla akrobat və yüksək dərəcəli alpinist idi. İvan Poddubnı, Bul və digər məşhur pəhləvanları şəxsən tanıyırdı.

A.Xarlampiyev, milli güləş növlərini öyrənmək məqsədi ilə bir neçə il ardıcıl surətdə Orta Asiya və Qafqaz respublikalarına səfər edir. O, fəndləri və məşq metodlarını öyrənərək, sistem halına salır, yarışlarda iştirak edirdi. Şəxsi çəkisinin 72 kq olmasına baxmayaraq, o bəzən ağır çəkili idmançılara da qalib gəlirdi. Həmin səyahətlərin motivləri əsasında 1983-cü ildə “Məğlubedilməz” filmi də çəkilib.

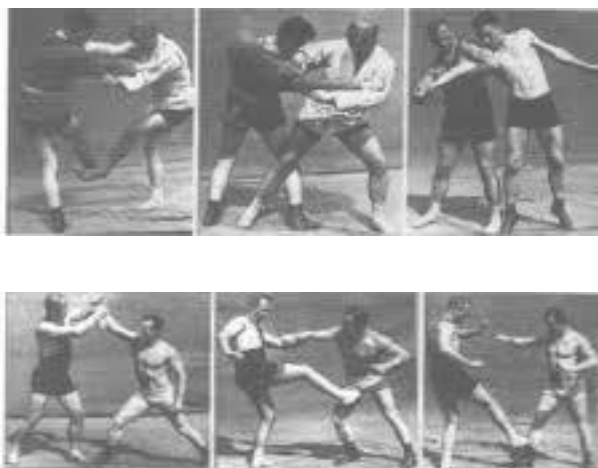


Artıq görkəmli ustalar siyahısında adı olan A.Xarlampiyev, atasının dostu olan V.S.Oşepkovun rəhbərliyi altında cüdo və sambonu öyrənməyə başlayır.

1938-ci ildə sambo güləşinin rəsmi status almasına baxmayaraq, Böyük Vətən müharibəsinin başlanması ilə əlaqədar olaraq, bu yeni güləş növünün inkişafı

dayandırılır. Mühəribənin ilk günlərindən A.Xarlampiyev, könüllü olaraq cəbhəyə yollanır. Onun xidmətləri təltiflərdə öz əksini tapmır. Mühəribəni Uzaq Şərqdə başa vurduqdan sonra o, yaponiyalı hərbi məhbuslarla məşq edərək, cüdonu öyrənməkdə davam edir.

Mühəribədən sonra A.Xarlampiyev, sambonun inkişafı və yayılması sahəsində işini yenidən davam etdirməyə başlayır. Federasiyanın başçısı



vəzifəsindən gedəndən sonra belə A.Xarlampiyev, yenə də sambo güləşinin ümumqəbul edilmiş lideri hesab olunurdu.



1953-cü ildən A.Xarlampiyev, Moskva İqtisad İnstitutunun fiziki tərbiyə kafedrasının dosenti vəzifəsində işləyir. Orada işlədiyi müddətdə o, sambo güləşi üzrə onlarla SSRİ idman ustaları yetişdirir. Onların sırasında orta çəkiddə üç dəfə SSRİ çempionu Alfred Karaşuk və yüngül çəkiddə SSRİ çempionu Vadim İzbekov da var idi.



İnstitutun kitabxana korpusunda A.Xarlampiyevin xatirəsinə həsr edilmiş və müəllifi Rusiya İncəsənət Akademiyasının müxbir üzvü, heykəltaraş Salavat Şerbakov olan memorial lövhə qoyulub.

A.Xarlampiyev, 16 aprel 1979-cu ildə vəfat etmiş və Moskvada, Novodeviçi qəbiristanlığında dəfn olunub.

İndi isə keçmiş Sovet İttifaqında və eləcə də Azərbaycanda əlbəyaxa döyüşün təməlini qoymuş ilk təkmübarizlik növü olan sambo güləşinin meydana gəlməsi və inkişaf tarixinə daha dərinlən diqqət yetirək. Yuxarıda qeyd edildiyi kimi keçmiş Sovet İttifaqında meydana gəlmiş sambo güləşi, hazırda dünyada geniş yayılmış təkmübarizlik idman növüdür. Güləşin bu növü XX əsrin 20-ci illərinin əvvəllərində Moskvanın "Dinamo" cəmiyyətində, bir qədər sonra Vladivostokda, daha sonra 1931-ci ildən Mərkəzi Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda və eyni zamanda Ordu İdman Klublarında tətbiq olunmağa başlamışdır. Əvvəldə də göstərilmişdir ki, "Dinamo" cəmiyyətində bu sahədə ən fəal iş aparan Viktor Spiridonov olmuşdur. Lakin ən səmərəli təşkilatı fəaliyyət Vasiliy Oşepkova məxsusdur. Spiridonov-Oşepkov sisteminin Anatoliy Xarlampiyev tərəfindən daha da təkmilləşdirilməsi nəticəsində yeni idman növünün - sambonun formalaşdırılması təşəkkül tapmışdı. Sambonun yaranmasının rəsmi tarixi 16 noyabr 1938-ci il hesab olunur. Məhz həmin tarixdə Ümumittifaq Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsinin əmri ilə sambo öz çoxobrazlılığına, texnikasına və müdafiə əhəmiyyətinə görə fəvqaladə dəyərli idman növü hesab edildi.

Sambo dünyanın ən müasir döyüş idman növlərindən biridir. Bu növdə bir sıra müxtəlif üslublardan istifadə edilir. Cüdo, ciu-citsu və güləşin qatı qarışığı olan

bu idman, eləcə də Avropa və Asiyadan çoxlu müxtəlif güləş üsullarını özündə birləşdirir. Sambonun 3 növü var:

1. **İdman sambosu** - həvəskar güləş və ya cüdoya bənzəyir. Bu idman növü də cüdoda olduğu kimidir, lakin qaydalar və formada bəzi fərqliliklər var. Cüdodan fərqli olaraq, sambo bütün ayaq kilidlərinə icazə verir.

2. **Güləş sambosu** - ayki-ciu-citsu, ciu-citsu və ya ayki-doya bənzəyir. Silahlı və silahsız hücumçulara qarşı özünü qoruma təzahürüdür. İdman mütəxəssisləri taksii sürücülərinə, bank işçilərinə və digər peşələrdə çalışan insanlara bu idman növü ilə məşğul olmaqlarını təklif edirlər. Ayrıca təcavüzdən müdafiə və uşaqların özlərini müdafiə etməsi üçün də münasibdir.

3. **Döyüş sambosu** - hərbi məqsədlərlə istifadə edilən və inkişaf etdirilən bu idman növünün mübarizəsi müasir qarışıq döyüş sənətlərinə bənzəyir. Vuruş və tutuş formaları da daxildir. Çox təcavüzkar bir sistemdir. Məqsəd – sağ qalmaqdır. Digər iki sambo növünün texnikaları bunada da cəmləşir. Ancaq bu texnikalardan istifadə forması fərqlidir. Burada idmanın təhlükəli texnikaları da saxlanılır.

Azərbaycanda sambo güləşi üzrə yığma komandanın rəsmi beynəlxalq yarışlara məqsədyönlü hazırlığında, qazanılan uğurlarda əməkdar məşqçi ümumittifaq dərəcəli hakim Sabir Hüseynovun (1967-1992-ci illərdə yığma komandanın baş məşqçisi olub), SSRİ-nin və Azərbaycanın əməkdar məşqçisi beynəlxalq dərəcəli hakim Əbülfəz Əliyevin (1993-2003-cü illərdə yığma komandanın baş məşqçisi olmuş), əməkdar məşqçi, beynəlxalq ekstra dərəcəli hakim Mübariz İbrahimovun (2004-cü ildən yığma komandanın baş məşqçisidir) böyük əməyi vardır. Azərbaycan milli güləşindən qıçı və qıçları tutaraq atmalar, dəyirman fəndləri sambonun texniki arsenalına daxil edilmiş və bu fəndlər yarışlarda populyarlığı ilə daha çox diqqəti cəlb edir. Samboda eyni zamanda yunan-roma və sərbəst güləş, İsveç qurşaq tutması, Lankişir və Kemberlend üsullu ingilis güləşi, yapon cui-citsusu, karate, aykido, cüdo, kendo idman növlərində tətbiq edilən ən gözəl fəndləri sintez olunmuşdur.

Sambo üzrə 1938-ci ilin noyabr ayında “Beş şəhərin matçı” adı ilə tarixə düşmüş ilk rəsmi yarış da məhz Bakı şəhərində keçirilmişdir. 1939-cu ilin noyabrında sambo güləşi üzrə ilk SSRİ çempionatı keçirilmişdir.

1957-ci ildə sambo beynəlxalq arenaya daxil olur və həmin ildən etibarən bir sıra beynəlxalq səviyyəli yarışlar keçirilməsi sambo beynəlxalq idman təşkilatlarının diqqətini özünə cəlb etməyə başlayır. 1966-cı ilin iyun ayında Beynəlxalq Həvəskar Güləş Federasiyasının (FİLA) ABŞ-ın Tolido şəhərində keçirilən konqresində sambo beynəlxalq idman növü kimi rəsmən tanınmışdı.

1967-ci ildə Riqa şəhərində ilk rəsmi beynəlxalq sambo turniri, 1972-ci ilin noyabrında Riqada ilk açıq Avropa çempionatı, 1973-cü ilin noyabrında isə Tehranda ilk dünya çempionatı keçirilmişdi. Sambo güləşi üzrə ilk dünya kuboku isə 1977-ci ilin dekabr ayında İspaniyanın Ovedo şəhərində keçirilmişdi. Sambo güləşi üzrə qadınlar arasında ilk dünya çempionatı 1983-cü ilin oktyabr ayında İspaniyanın Madrid şəhərində keçirilmişdir.

1984-cü ildə Sambo FİLA-nın tərkibindən çıxmış və 1985-ci ildə İspaniyanın Bilbao şəhərində keçirilən növbəti konqresdə Beynəlxalq Həvəskar Sambo Federasiyası (FİAS) yaradılmışdı. Federasiyanın ilk prezidenti İspaniyalı Fernando Konte seçilmişdir.

1991-ci ildə İtaliyanın Torino şəhərində Avropa Sambo Federasiyası (FES) yaradılmış və onunun ilk prezidenti Mario loy seçilmişdir. 1992-ci ildə Rusiyanın paytaxtı Moskva şəhərində qadınlar arasında ilk Avropa çempionatı keçirilmişdir.

Artıq 2008-ci ildə Beynəlxalq Həvəskar Sambo Federasiyası (FİAS) özündə 62 milli federasiyanı birləşdirirdi. Avropa, Asiya, Afrika, Amerika Sambo federasiyaları yaradılmış və həmin qitələrdə bu idman növünün daha da inkişaf etdirilməsi üçün məqsədyönlü fəaliyyət göstərirlər.

Azərbaycanda sambo güləşinin təşəkkül tapması XX əsrin 30-cu illərinin axırlarına təsadüf edir və onun respublikada inkişafı əməkdar məşqçi ümumittifaq dərəcəli hakim, mərhum İsmayıl Əhmədovun adı ilə bağlıdır. Onun yetirmələrindən Fərhad Həyat zadə, İdris Bağirov, Zakir Nəsirov, Sabir Hüseynov o dövrün adlı-sanlı pəhləvanlarından olmuşlar.

1954-cü ilin mart ayında Y.M Çumakovun rəhbərliyi ilə Bakıda xüsusi hazırlıq seminarı keçirildikdən sonra 25-28 mart tarixlərində ilk Azərbaycan çempionatı keçirilmişdir. Sabir Hüseynov, Alkivarid Pavlidi, Muxtar Dadaşov, İslam Hübətov ilk Azərbaycan çempionu adına layiq görülmüşlər.

3-8 aprel 1954-cü ildə Xarkov şəhərində keçirilən SSRİ çempionatında Sabir Hüseynov və Alkivarid Pavlidi də iştirak etmişlər. Sabir Hüseynov 60 kq çəki dərəcəsində fəxri kürsün II pilləsinə yüksələrək gümüş mükafata layiq görülmüşdür. Azərbaycan güləşinin inkişafında böyük xidmətləri olan, dörd növ üzrə (yunan-roma, sərbəst, milli güləş və sambo) idman ustası Sabir Hüseynovun bu nailiyyəti respublika üçün ən yüksək nəticə olmuşdu.

1959-cu ildən etibarən rəsmi olaraq Azərbaycan çempionatı mütəmadi olaraq keçirilir. Yeniyetmələr arasında ilk qızıl medalı 1966-cı ildə Leninqrad şəhərində keçirilmiş SSRİ birinciliyindən 52 kq çəki dərəcəsində güləşən Kamal Qasimov gətirmişdir. Gənclər arasında SSRİ birinciliyindən ilk qızıl medalı, 1979-cu ildə Sumqayıt sambo məktəbinin yetirməsi, 57 kq çəki dərəcəsində güləşən Fərhad Ağayev qazanmışdır. Yeniyetmələr arasında da Faiq Ağayev, 52 kq çəki dərəcəsində 1982-ci ildə Fransada keçirilən dünya birinciliyindən ilk qızıl medala layiq görülmüşdür.

Ağdam sambo məktəbinin yetirməsi Ceyhun Məmmədov, 1987-ci ildə gənclər arasında ilk dünya birinciliyinin qalibi, 1988-ci ildə SSRİ və dünya çempionu, 1989-cu ildə SSRİ və dünya kubokunun sahibi, 1990-cı ildə Avropa çempionu olmuşdur. Əməkdar idman ustası Ceyhun Məmmədov, 7 qat dünya, 6 qat Avropa çempionu, dünya kubokunun qalibi kimi yüksək idman nəticələri göstərməklə, dünya rekordçusu olmuş, analoqu olmayan, XX əsrin sambo “ulduzu” kimi tarixdə iz qoymuşdur.

Qadınlar arasında 5 qat dünya, 3 qat Avropa, 2 qat SSRİ çempionu olmuş, əməkdar idman ustası Zülfiyyə Hüseynova, Azərbaycan sambosunu dünya miqyasında layiqincə təmsil etmişdir.

Dəvəçi şəhərinin(indiki Şabran şəhəri) samboçusu beynəlxalq dərəcəli idman ustası Müşfiq Cəfərov da 1991-ci ildə SSRİ Xalqlarının X Spartakiadasının

çempionu olmuş, SSRİ, Avropa, dünya çempionatlarında yüksək nətricələr göstərmişdir.

1984-cü ildə Azərbaycanda ilk dəfə olaraq Ağdamda ixtisaslaşdırılmış sambo məktəbi açılmış və Fərhad Ocaqverdiyev həmin məktəbin direktoru vəzifəsinə təyin edilmişdir. Bu günə qədər həmin məktəbin 30-dan çox yetirməsi idman ustası, 4 samboçu – İntiqam Əzizov, Bəxtiyar Hacıyev, Vüqar Məmmədov və Sehriman Ağayev beynəlxalq dərəcəli idman ustası, Ceyhun Məmmədov isə “əməkdar idman ustası” adına layiq görülmüşlər.

Azərbaycanın sambo tarixində Bakı, Sumqayıt, Gəncə, Ağdam, Dəvəçi, Siyəzən, Mingəçevir sambo məktəbləri xüsusi yer tutur. Azərbaycanda sambo güləşinin inkişafında müstəsna xidmətləri olan veteran samboçulardan İsmayıl Əhmədovun, Sabir Hüseynovun, Rauf Şəfiyevin, Akif İsmayılovun, Arif Ələkbərovun, Əbülfəz Əliyevin, Mirağa Qiyasovun, Şahlar Mustafayevin, Firdovsi Tağıyevin, Əhməddin Rəcəblinin, Givi Camiaşvilinin, Əkbər Əliyevin, Telman Bayramovun, Ramil Mahmudovun, Ziyabil Abbasovun, Vitali Apuşkinin (Hacı Məhəmmədin) və gənc məşqçilərdən Mübariz İbrahimovun, Cabir İsmayılovun, Əli Hacıyevin, Arzu İsmayılovun, Yaqub Abdullayevin, Rüfət İsmayılovun, Ceyhun Bayramovun, Adil Həsənovun, Sultan Ağagülovun, Vahid Tarverdiyevin və başqalarının adlarını iftixarla çəkmək olar.

Azərbaycan Sambo Federasiyası (ASF). 1974-cü ildə Azərbaycanda Ələkbərov Arif Baba oğlunun təşəbbüsü ilə Sambo və Cudo Federasiyası yaradılmış və o, on il ardıcıl olaraq bu Federasiyaya rəhbərlik etmişdir. 1973-198- ci illərdə onun təşəbbüsü ilə Bakı şəhərində beynəlxalq sambo turniri yüksək səviyyədə keçirilmişdir. Azərbaycan Respublikası müstəqillik əldə etdikdən sonra 1992-ci ildə Azərbaycan Sambo Federasiyası təsis edilmişdir. 16 noyabr 1992-ci ildə Sumqayıt şəhərində ASF-nin I təsis Qurultayı keçirilmiş və Zəlimxan Məmmədov, ASF-nin ilk rəsmi prezidenti seçilmişdir. O da öz növbəsində 10 il ASF-yə rəhbərlik etmişdir.

1993-cü ildən ASF artıq Avropa Sambo Federasiyası (FES) və Beynəlxalq Həvəskar Sambo Federasiyasının (FİAS) həqiqi üzvüdür. 2003-cü ildən isə Azərbaycan Sambo Federasiyasının prezidenti Ceyhun Məmmədovdur.

Azərbaycan samboçularının əsas uğurları respublikamız müstəqilliyini bərpa etdikdən sonraya təsadüf edir. Azərbaycan Sambo Federasiyasının fəaliyyət göstərdiyi 17 il ərzində bir sıra mühüm nailiyyətlər əldə edilmiş, sambonun inkişafında yeni mərhələ başlamışdır. Azərbaycan samboçularından beynəlxalq dərəcəli idman ustası Rafiq İsmayılov, idman ustası Sənan Rüstəmov ölkəmizin ərazi bütövlüyü uğrunda gedən müharibədə şəhidlik zirvəsinə yüksəlməklə, Sambo Federasiyasının şanlı salnaməsinə əbədi olaraq öz adlarını yazmışdılar. Onların əməlləri gənc samboçuların Vətənə məhəbbət ruhunda tərbiyəsində mühüm rol oynayır.

Sambo tarixinə silinməz iz qoyan əməkdar idman ustaları Ceyhun Məmmədov, [Zülfüyyə Hüseynova](#) kimi görkəmli idmançılarla yanaşı, ikiqat Avropa və dünya çempionu Mövlüd Mirəliyev, Avropa və dünya çempionu Şahmuraz Qasimov, ikiqat dünya çempionu və dünya kubokunun qalibi Hakim Nəzərəliyev, ikiqat Avropa çempionu Qalib Hübətov, dünya kubokunun sahibi Sehriman Ağayev, dünya kubokunun qalibi Elçin Mayilov, Avropa çempionları Elşən Poladov, İntiqam Əzizov, Azər Cəfərov, Tərən Poladov, Elşən Rəşdiov, İslam Qasimov yüksək nəticələr göstərməklə ölkəmizin idman şərəfini beynəlxalq miqyaslı yarışlarda layiqincə qorumuşlar. Yeniyetmə və gənclər arasında Avropa və dünya birinciliklərində yüksək nəticələr göstərmiş samboçulardan Bəxtiyar Hacıyev, Emin Məmmədov, Ramil Qasimov, Vüqar Məmmədov, Ramin İbrahimov, Xəlid Abbasov, Firuddin Musayev, Elşən Abdullayev, Araz Muxtarov, Zabil Fərhadov, Vasif Səfərbəyov, Emil Həsənov, Əfqan Abdullayev, Cavidan Qarayev və digərlərini qeyd etmək olar. Sambo güləşi üzrə yığma komandanın rəsmi beynəlxalq yarışlara məqsədyönlü hazırlığında, qazanılan uğurlarda əməkdar məşqçi ümumittifaq dərəcəli hakim Sabir Hüseynovun (1967-1992-ci illərdə yığma komandanın baş məşqçisi olub), SSRİ-nin və Azərbaycanın əməkdar məşqçisi beynəlxalq dərəcəli hakim Əbülfəz Əliyevin (1993-2003-cü illərdə yığma komandanın baş məşqçisi olmuş), əməkdar məşqçi, beynəlxalq ekstra dərəcəli hakim Mübariz İbrahimovun (2004-cü ildən yığma komandanın baş məşqçisidir) böyük əməyi vardır.



Hazırda ASF-nin məqsədyönlü fəaliyyəti nəticəsində sambo idman növünün respublikamızda coğrafi mövqeyi daha da genişləndirilmiş, Bakı, Sumqayıt, Gəncə, Əli-Bayramlı (indiki Şirvan şəhəri), Mingəçevir, Yevlax, Lənkəran şəhərlərində, Naxçıvan Muxtar Respublikasında, Quba, Qusar, Dəvəçi (indiki Şabran şəhəri), Siyəzən, Xızı, Samux, Zaqatala, Ağsu, Şamaxı, Qobustan, İsmayıllı, Kürdəmir, Goranboy, Ağdam, Masallı, Cəlilabad, Ağcabədi, Bərdə rayonlarında inkişaf etdirilir və idmançılar rayon, şəhər, respublika səviyyəli yarışlarda iştirak edirlər.

Rusiya əlbəyaxa döyüş məktəbinin daha bir parlaq nümayəndəsi də Aleksey Kadoçnikovdur. Onun üslubu öz mənbəyini müharibənin sınaqlarından keçmiş V.A.Spiridonovun “Samoz”undan götürmüşdür və hazırda Kadoçnikovun adı ilə bağlıdır.



Aleksey Kadoçnikov, 20 iyul 1935-ci ildə Ukraynanın Odessa şəhərində SSRİ Silahlı Qüvvələrinin Hərbi Hava Qüvvələri zabitinin ailəsində anadan olub. 1939-cu ildən etibarən Krasnodar şəhərində yaşayıb. 1955-1958-ci illərdə SSRİ Silahlı Qüvvələrində həqiqi hərbi xidmət keçib. 1959-cu ildən 1983-cü ilin aprel ayına qədər bir sıra digər müxtəlif təşkilatlarda və Krasnodar şəhərində yerləşən Elmi Tədqiqat İnstitutunda işləyib. 1965-ci ildə Krasnodar politexnik institutunu bitirib.

1983-cü ilin aprel ayından SSRİ Silahlı Qüvvələrinin Hərbi raket hissələrinin Krasnodar ali hərbi mühəndis-komanda heyəti peşə məktəbində V.A.Çernolyasovun başçılıq etdiyi mexanika kafedrasında müəllim, daha sonra laboratoriya müdiri işləyib. İş müddəti ərzində özünün xüsusi sistemini yaradıb. A.Kadoçnikov, özünümüdafiə sisteminin təlim üsulu mülki şəxslər üçün ekstremal vəziyyətlərdən çıxmağa imkan verən qısaldılmış texnologiyalar kompleksi təşkil edir. Uzun illərdir ki, rusiya əlbəyaxa döyüşünün patriarxı hesab edilir.

Görkəmli idmançı 1994-cü ilin may ayından etibarən 62986 sayılı hərbi hissədə aparıcı psixoloq-mütəxəssis vəzifəsində çalışıb.

A.Kadoçnikov, uzun illərdir ki, əcdadların ənənəvi biliklərini və fizika, riyaziyyat, biomexanika, psixologiya sahələrindəki nailiyyətlərin köməyi ilə miras qoyduqları döyüş incəsənətlərini öyrənir. O, qədim döyüş növlərindən birini elmdə və təcrübədə birləşdirərək, “Kadoçnikov üslubu” adlanan unikal bir sistem işləyib hazırlayıb.

1962-ci ildən başlayaraq A.Kadoçnikov, ölkənin güc strukturlarının xüsusi bölmələri və Krasnodar şəhərində yerləşən hərbi məktəblərin zabit heyəti, eləcə də Krasnodar qarnizonunun hərbi hissələri üçün mütəxəssislərin hazırlığı ilə məşğul olur.

Əlbəyaxa döyüş nəzəriyyəsini A.Kadoçnikov, fizika, psixologiya və anatomiya elmlərinin qanunauyğunluqları ilə sıx təmasda olmaqla tədris edir. Təlim prosesində hər hansı bir texniki hərəkətin mahiyyətinə fiziki qanun və prinsiplərin izahı ilə aydınlıq gətirilir. Belə ki, təlim zamanı hər bir hərəkətin izahı nəzəri cəhətdən əsaslandırılır, təcrübi olaraq həyata keçirilməsi isə məşğul olanların öz öhdəsinə buraxılır. A.Kadoçnikovun işində ümumiyyətlə götürüldükdə texniki fənd

yaxud fəaliyyət demək olar ki, yoxdur. Onun rəqiblə işləməsini “idarəedicilik” kimi xarakterizə etmək olar. Hətta taktiki-texniki cəhətdən hazırlıqlı insanlarla və yüksək dərəcəli idmançılarla onun canlı iş fəaliyyətinin yaratdığı təəssürat, A.Kadoçnikovun döyüş incəsənəti üzrə yüksək səviyyəli ustad olduğunun ən yaxşı nümayişidir.

Mexanikanın qanunları haqqında səthi məlumata malik texniki təhsili olmayan insanlar, çox zaman A.Kadoçnikovun yerinə yetirdiyi hərəkətlərə necə nail olmasını başa düşə bilmirlər. Onun vərdişlərini mənimsəməyə çalışan şəxslər, həmin hərəkətləri elmi dildən özlərinin anladıqları sadə dilə “tərcümə” etmək zərurəti ilə qarşılaşırlar. Məhz bu səbəbdən də A.Kadoçnikovu yamsılamağa çalışan çoxsaylı “surətlər” meydana çıxır. Lakin, onların bütün söylərinə baxmayaraq, zərbənin peşəkarcasına icrasına nail ola bilmirlər.

A.Kadoçnikovun əlbəyaxa döyüşü həndəsi olaraq üçbucaq, yəni bazu-said-kated-hipotenuz prinsipinə əsaslanır. Onun döyüş üsulu üç ölçülü məkanda aparılır. Rus əlbəyaxa döyüşünün əsas qaydalarından biri üç ölçülü müstəvidə işləməkdir. Rəqibin daim müvazinətdən çıxarılması prinsipi döyüşün əsas qayəsini təşkil edir. A.Kadoçnikovun əlbəyaxa döyüşü üzrə müəllif üslubu, daha dəqiq desək “Kadoçnikov Sistemi”, onun tərəfindən müəlliflik hüququna malikdir və özü tərəfindən “Hücumdan müdafiənin Kadoçnikov üsulu” kimi patentləşdirilmişdir.

Bununla əlaqədar olaraq, kompleksin adının “Kadoçnikov sistemi” yaxud “Kadoçnikov üslubu” kimi adlandırılması haqqında hələ də qızgın mübahisələr gedir. Səbəbi də budur: əgər bu sistemdirsə, onda bir sıra əlamətlərə cavab verməlidir. Məs., sistemin predmeti, tərkib hissələri, digər analoji sistemlərdən fərqi göstərilməlidir. Əgər üslubdursa, onda bu nə isə başqa bir şeydir. Burada yeniliyə “aşağı akrobatika” bölməsində baxılır. Bəzilərinin fikrincə, Kadoçnikov üslubunun bir hissəsi götürülmədir. Bəzilərinin fikrincə isə “Üslub” sözü varlığın mənasını dəqiq aydınlaşdırması ola bilsin ki, bu sözün elmi cəhətdən anlamında təlim metodikasının və məktəbinin olmamasından irəli gəlir. Amma digər döyüş incəsənəti sistemlərində olan həmin metodlardan, fəndlərdən və texnikalardan istifadə edilir. Patent bürosu isə daha da irəliyə gedərək, “Kadoçnikov məktəbi”nin

səviyyəsini, “Sistem” və “Üslub” anlayışlarının səviyyəsindən də aşağı salıb “Üsul” anlayışına bərabər tutmuşdur.



A.Kadoçnikov, yeddi ixtiranın, bir sıra kitab, məqalə və təlim filmlərinin müəllifidir. Elmi-tədqiqat işlərinə görə Ümumittifaq Xalq Təsərrüfatı Nailiyyətləri sərəgisinin bürünc medalı, “Kubanda kütləvi idmanın inkişafında məhsuldar əməyinə görə” medalı, “Mədəni inkişafda yüksək nailiyyətlərinə görə” qızıl medal ilə təltif edilib. 1995-ci ildə 60 illik yubileyi şərəfinə A.Kadoçnikova “Şərəf Ordeni” təqdim edilmiş, Baş Qərargahın rəisi Kolesnikov özü şəxsən ona qol saati təqdim edib. 2002-ci ildə “Vətənə nümunəvi xidmət və hərbi borclarının icrasına görə” Rusiya

Federasiyasının Silahlı Qüvvələrinin Ali Baş Komandanı V.V.Putin tərəfindən ona “Təşəkkür” elan olunub.

A.Kadoçnikovun yaradıcılığını əks etdirən kitab və filmlərin cədvəli:

№	Kitabın adı	Müəllif
1	“Rus əlbəyaxa döyüşü”. Elmi əsaslar	A.A.Kadoçnikov
2	“Mənim əlbəyaxa döyüşə baxışım”	A.A.Kadoçnikov
3	“Əlbəyaxa döyüş üçün psixoloji hazırlıq”	A.A.Kadoçnikov
4	“Xüsusi ordu əlbəyaxa döyüşü. A.A.Kadoçnikov sistemi”	A.A.Kadoçnikov, M.B.İnqerleyb
5	“Rus döyüş incəsənəti”	A.A.Kadoçnikov, Ar.A.Kadoçnikov
6	“Ordu əlbəyaxa döyüşünün döyüş mexanizmi”	A.A.Kadoçnikov
7	“Rus əlbəyaxa döyüşü 10 dərstdə”	A.A.Kadoçnikov
8	“Düşmən ilə təkbətək: rus əlbəyaxa döyüş məktəbi”	A.A.Kadoçnikov
9	“Ordu əlbəyaxa döyüşü üzrə təlimat”	A.A.Kadoçnikov
10	“Əlbəyaxa döyüşü”	A.A.Kadoçnikov
11	“Ordu əlbəyaxa döyüş məktəbi”	A.A.Kadoçnikov
12	“A-dan Я-ya qədər özünümüdafiə”, Rostov n/D, Feniks 2009, ISBN 5-222-09101-5	A.A.Kadoçnikov, P.Liptser, A.Travnikov
13	“Rusiya xüsusi təyinatlılarının əlbəyaxa döyüşü”	A.A.Kadoçnikov
№	Filmlərin adı	Çəkiliş aparmış təşkilat
1	“Ağrıverici fənd”	
2	“Düşmən ilə təkbətək”	SSRİ Müdafiə Nazirliyinin Kinostudiyası
3	“Yerə enmiş təyyarəçi əlbəyaxa döyüşdə”	SSRİ Müdafiə Nazirliyinin Kinostudiyası
4	Təlim filmləri – “Rus üslubu – Kadoçnikov sistemi”	
	Seriya 1 – “Baza təmrinləri və elementləri”	
	Seriya 2 – “Tutmalar. Tutmalardan azad olmalar”	
	Seriya 3 – “Zərbələr. Zərbələrdən müdafiə”	
	Seriya 4 – “Bıçağa qarşı işləmək. Soyuq silahlar”	
	Seriya 5 – “Silahla işləmək”	
	Seriya 6 – “Əşyalarla işləmək”	
	Seriya 7 – “Sürətli atışın əsasları ”	
	Seriya 8 – “Avtomobildə özünümüdafiə”	
	Seriya 9 – “Çətin vəziyyətlərdə əlbəyaxa döyüşü”	
Seriya 10 – “Yaxın döyüşdə bıçaqdan istifadə”		

Bəzi təkmübarizlik növləri haqqında. Özünü müdafiə döyüş incəsənətləri içərisində digərlərindən nisbətən seçilən əsasən on təkmübarizlik növlərinin birinin əsasında formalaşdırılır. Əlbəyaxa döyüşdə müxtəlif səhnələr yarana bilər, yəni

- təkbətək döyüş;
- bir neçə nəfərə qarşı tək döyüş;

- hər tərəfdən bir neçə nəfər olmaqla, kütlənin kütləyə qarşı döyüşü bir-birindən fiziki hazırlıq və texniki səviyyənin tələbləri baxımından kifayət qədər kəskin fərqlənir.

Təkbətək döyüşdə ilk növbədə güləş vərdisləri və yaxşı olar ki, artıq olmayan çəki tələb olunur. Kütləvi döyüşdə birinci yeri yaxşı məşq etdirilərək təkmilləşdirilmiş başa endirilən yumruq zərbələri və yerdəyişmə sürəti tutur. Əlbəttə, burada üslubun deyil, döyüşçünün qalib gəlməsini inkar etmək olmaz. Əminliklə təsdiq etmək olar ki, dzyu-do üzrə ağır çəki dərəcəsində Olimpiya çempionu olan idmançı, iki-üç nəfər yüngül çəkili dərəcəli boksçulara 90% ehtimalla qalib gələ bilər.

Göstərilənlərdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, təkmübarizlik növünün imkanlarını əsas götürməklə, bir və bir neçə rəqibə qarşı döyüşmək üçün həm vurmaq, həm də güləşmək bacarığına malik olmaq lazımdır. Ona görə də haqqında söhbət gedəcək təkbətək döyüş növlərinin əksəriyyətinin qarışıq növ olduğuna təəccüblənmək lazım deyil. Onlar ilk baxışdan fəaliyyət formasına görə bir-birindən elə də seçilmirlər. Onların yaranma tarixləri, qaydaları, məşq və yarış prosesinin xüsusiyyətləri, yayılma dairəsi fərqlidir. Bütün bunların hamısı həmin növlərin küçə savaşındakı effektivliyində və adının reytingində nəzərə çarpacaq dərəcədə öz izini buraxır. Belə bir suala da tez-tez rast gəlinir: təkmübarizlik növlərini müqaisə etməyin nə mənası var? Bu sualın cavabını, özünümüdafiə fəndlərini öyrənmək məqsədi ilə idman zallarına gələn minlərlə, lakin sonradan sayı dəfələrlə azalaraq onlarla qalan və çempion olmaq arzusunda olanlara daha yaxşı məlumdur.

Döyüş sambosu. Əlbəyaxa döyüş növləri içərisində layiqincə olaraq birinci yeri döyüş sambosu tutur. Bu növ, hazırki dövrdə keçmiş sovetlər ittifaqının ərazisində yerləşən ölkələrdə ən çox yayılmış təkmilləşmiş qarışıq təkmübarizlik növüdür. Döyüş sambosunda əl və ayaqlarla, dirsək və dizlərlə, hətta başla da zərbələr endirməyə, tullama texnikalarından, parter vəziyyətində əl və ayaqla zərbələrdən istifadə etməyə, boğucu, istənilən ətraflara ağrıverici fəndlərin tətbiqinə də icazə verilir.





Döyüş idman şlemində olduğu kimi şlemsiz də keçirilə bilər. Aydınır ki, hər iki halda endirilən zərbələrin təsiri müxtəlifdir və qiymətli təcrübə toplanmasına imkan verir. Keçmiş sovetlər ittifaqının ərazisində digər qarışıq döyüş növlərinə nisbətən döyüş sambosunun daha çox yayılmasının bir səbəbi də ondadır ki, bu növ üzrə ixtisaslı məşqçilər daha çoxdur.

Əlbəyaxa döyüş. İdman əlbəyaxa döyüşü tam qarışıq növ deyil, çünki parter və zərbə hissələrinin bəziləri qadağan edilmiş və sistemin tərkibindən çıxarılmışdır. Duruş vəziyyətində diz, dirsək və başla zərbə endirmək olmaz. Parterdə güləşə vaxt məhdudiyyəti qoyulur və vurmaq qadağandır. Parter vəziyyətində fəal döyüşün getməsinə baxmayaraq, referi-hakim döyüşü dayandıra



və döyüşün ayaq üstə yenidən davam etdirilməsi göstərişini verə bilər. Əlbəyaxa döyüş ikinci yeri bir də ona görə tutur ki, bu daha çox yayılmış qarışıq növüdür. Kiçik şəhərlərdə döyüş sambosu yaxud qarışıq döyüş incəsənət növlərinə nadir hallarda rast gəlinməsinə baxmayaraq, əlbəyaxa döyüşə çox rast gəlinir. Yarışlarda iştirak təcrübəsi isə necə deyərlər “dəni qılçıqdan ayırmağa” və yalnız effektiv texnikadan istifadə etməyə imkan verir. Əlavə olaraq, mükəmməl qarışıq növlərlə müqaisədə duruşda və parterdə güləş zamanı nisbətən az sayda texniki fəaliyyət zərbənin əsaslarını mənimsəməyə kömək edir.

Qarışıq döyüş incəsənəti növləri. Qarışıq döyüş incəsənəti növləri artıq Amerikada ən geniş yayılmış döyüş incəsənətidir və buna uyğun olaraq yüksək keyfiyyətli idman zalları mövcuddur və peşəkar məşqçiləri vardır.





Əfsuslar olsun ki, keçmiş sovetlər məkanında isə qarışıq döyüş incəsənəti növləri hələ ənənəvi xarakter daşıyır. Bu sahədə yaxşı məşqçilər də nadir tapıntı hesab edilə bilər.

Pankration. Təkmübarizlik növlərinin bu cərəyanını ayrı bəndə daxil etmək lazımdır. Belə ki, bu cərəyan ayrıca olaraq xüsusi yanaşma tələb edir. Pankration ümumiyyətlə, qarışıq döyüş incəsənəti növüdür, lakin onu fərqləndirəcək bəzi tarixi məqamlar mövcuddur. Bu onunla izah edilir ki, pankrationda çoxlu sayda sərbəst güləşçilər iştirak edir. Onlar bütün yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış edərək, qalib olurlar. Buna görə də bir çox zallarda güləş fəndləri ilə yanaşı döyüş elementləri də məşq etdirilir. Pankrationun gələcəkdə olimpiya növü olacağına ehtimal vardır və bu da ona tələbatın daha çox artacağı üçün əsas verə bilər.



Ordu əlbəyaxa döyüşü. Üslubun müsbət cəhəti onun çox geniş texniki imkanlara malik olmasıdır. Bu imkanlar hətta döyüş sambosunun texniki imkanlarından da genişdir. Belə ki, ordu əlbəyaxa döyüşündə yerə yığılmış tərəfə əl, ayaq və baş zərbələri endirmək olar və s. Üslubun digər müsbət cəhəti onun geniş yayılması və çoxsaylı yaxşı məşqçilərinin olmasıdır. Mənfi cəhəti isə həddən artıq mühafizə vasitələrinin – torlu şlem, jilet, qolçaqlar və s. olmasıdır. Torlu şlem xüsusilə təhlükəlidir. Məşq zamanı torlu şlem sifəti zərbədən qoruduğundan, idmançı açıq sifətə zərbə qəbul etməyə yadıxır və küçə savaşında üzünə, burnuna endirilən zərbələrin ilk anında özünü itirir. Belə halda qarşıdurma artıq 90% əks tərəfin üstünlüyü ilə nəticələnir.



Bu problem həm də Kudo və karatenin Kiakusinkay üslubu üçün daha xarakterikdir. Təcrübi olaraq, məşq zamanı kontakt döyüşlərin yaxud məşq dövrünün yarımilliyində boks məşqlərinin vasitəsi ilə aradan qaldırıla bilər.

Kudo. Döyüşçülərin şlem-akvariumlarda çıxış etməsi üslubun vizit kartı kimi qəbul edilə bilər. Təcrübi olaraq istənilən hərəkətə, duruş vəziyyətində isə dirsək və dizlərlə zərbələrə icazə verilir. Mənfi cəhətlərdən isə parter vəziyyətində vaxta və zərbələrə məhdudiyətin qoyulmasıdır və həmçinin



ordu əlbəyaxa döyüşündə olduğu kimi burada da şlemdən istifadə real həyatda döyüş üçün müəyyən çətinliklər yaradır. Üslubun müsbət cəhəti ordu əlbəyaxa döyüşündə olduğu kimi geniş yayılması və çoxsaylı yaxşı məşqçilərinin olması, daha incə məqamı isə metodiki cəhətdən hazırlanmış çoxlu müxtəlif səviyyəli yarışlarının keçirilməsi və karateyə məxsus ənənəvi ruhun və estetikanın qorunub saxlanmasıdır. Sistem həmçinin daima inkişaf etdirilərək, peşəkar istiqamətli eksperimentlər meydana çıxarılır.

Kombat Djuj-Djitsu. Əlbəyaxa döyüşdən, boksdan, kikkoksinqdən götürülmüş əl, ayaq və diz zərbələri texnikasının ənənəvi djui-djitsuya əlavə edilməsi ilə yaradılmış üslub bir növ qarışıq təkmübarizliyin dəbə uzlaşmasını xarakterizə edir. Bütünlüklə isə əsas gücünü parter döyüşünə yönəldmiş kifayət qədər tam bir sistemdir. Belə ki, parter vəsiyyətində əl zərbələrinə, istənilən ağrıverici və boğucu fəndlərə icazə verilir. Üslubun müsbət cəhəti çox yaxşı güləş və atma fəndlərinin olması, kifayət qədər sərt qaydaları, güləşin ənənəvi texnikasının öyrədilməsi, fiziki hazırlığa böyük yer verilməsidir.



Mənfi cəhətləri isə ayaq üstündəki duruş vəziyyətlərində texnikasının bir qədər zəif olması, ona tələbatın az olması səbəbindən geniş miqyasda yayılmaması və bu baxımdan da yarışlarda iştirakçıların az iştirak etməsi, eləcə də yüksək səviyyəli idmançıların az olmasıdır.

Djui-Djitsu. Ənənəvi djui-djitsuda əl və ayaq zərbələrindən də istifadə edilməsi, həmçinin yarışlarının sərt formalı tam kontakt şəkildə keçirilməsi barədə çoxlarının məlumatsız olması heç də təəccüblü deyildir.



Kombat djui-djitsudan fərqli olaraq burada əlcək və taxmalardan qətiyyən istifadə edilmir. Müsbət cəhətləri parter vəziyyətində yüksək səviyyəli döyüş keçirmə bacarığı və əla atma texnikasının olmasıdır. Mənfi cəhətlərinə isə əl-ayaq zərbələri texnikasının aşağı səviyyədə olmasını aid etmək olar. Bundan başqa, üslub üzrə çoxlu sayda dələduz-məşqçilərin olması faktını da mənfi cəhətlərə aid etmək olar.

Sambo. Sambo elə əvvəlcədən özünümüdafiə üçün işlənib hazırlanmış və hüquq-mühafizə orqanları əməkdaşları tərəfindən geniş tətbiq edilən sistem



olaraq qalmaqdadır. Sambo təkmübarizlik növləri arasında yeganə təmiz güləş reytingini saxlamaqda davam edir. Sambo uzun illər güc strukturlarının əməkdaşlarının fiziki hazırlıq sisteminin tərkib hissəsində olub və onun fəndlərinin köməyi ilə hüquq-mühafizə orqanlarının əməkdaşları cinayətkarları zərərsizləşdirərək, bir çox təhlükəli vəziyyətlərdən sağ-salamat çıxmışlar. Burada əsas məqsəd fəndlərin vərdiş formasında mənimsənilməsindən və lazım gəldikdə düşünmədən tətbiq etmək qabiliyyətinin aşılmasından ibarətdir.

Muay-Tay (klassik boks). Bu təkmübarizlik növü də yüksək reytingə malikdir. Məsələ ondan ibarətdir ki, burada duruş vəziyyətində hərəkətlərin icrasının geniş fəaliyyət dairəsi vardır. Muay-tay döyüşündə əllərlə, ayaqlarla, dizlərlə və dirsəklərlə müxtəlif zərbələrə, duruş vəziyyətində güləşməyə və zərbələr endirməyə icazə verilir. Göstərilənlərin hamısı eyni zamanda yalnız muay-tay məşqlərində öyrədilir.

Muay-tayın boks hissəsində isə məsələ belədir: birincisi, çox az vaxt ərzində artıq özünümüdafiə etməyi öyrənmək olar. İkincisi, bir qrup insana qarşı bu bir

nömrəli təkmübarizlik növüdür. Üçüncüsü isə çoxlu sayda savadlı mütəxəssislər vardır.



Təkmübarizlik növlərinin ən vacib olanları haqqında qısaca məlumat verdikdən sonra bir neçə əbədi həqiqətləri qeyd etmək məqsədəuyğun olardı:

- döyüşdə üslub deyil, döyüşçü qalib gəlir;
- məşqə başlamazdan əvvəl məşqçinin özünün idmanda və məşqçilik təcrübəsində əldə etdiyi nailiyyətlərlə maraqlanmaq lazımdır;
- məşq yeri düşünülərək bir dəfə seçilməlidir ki, məşqlərə getmək məcburi xarakter daşmasın;
- məşqlərə yoldaşla yaxud bir neçə yoldaşla başlamaq daha yaxşı olar, çünki məşqlərə birlikdə getmək və bir cütlükdə məşq etmək həmişə xoş təsir bağışlayır;
- zalların bir çoxuna yoxlama məşqi məqsədi ilə getmək olar, lakin seçim etməkdə tələsmək lazım deyil. Elə üslub və məşqçi seçmək lazımdır ki, məşqlərə həvəslə getmək olsun;
- bahalı ləvazimatlar almağa da tələsmək lazım deyil. İlk dəfə üçün daha sadə ləvazimatları – tənzip, əlcək, kimono və s. nisbətən ucuz qiymətə almaq olar.

Təvazökarlıq göstərməklə, daha bahalı ləvazimatların əldə edilməsini isə sonraya saxlamaq olar.

Qədim Rusiyanın təkmübarizlik növü olan “Sistem” – Slavyan özünümüdafiə üslubu haqqında. “Təbiətlə harmonik təmasda olmaq üçün insana İdrakın, Qəlbin, Bədənin və Ruhun eynivaxtda inkişaf etdirilməsi vacib şərtidir. Bu halda insanın həyat fəaliyyətində həmçinin Vicdan da çöyük əhəmiyyət kəsb edir və onun fikirlərinin, hərəkətlərinin və sözlərinin meyarına çevrilir”.



Əcdadlar belə müdrik kəlamları əldə rəhbər tutaraq, bu fəlsəfədən bəhrələnən “Sistem” yaratmışlar.

“Sistem” anlayışı texniki dildə *“müəyyən təcrübi tapşırığı yerinə yetirmək üçün təyin olunmuş, birgə fəaliyyət göstərən qurğuların texniki cəhətdən əsaslanmış yığılı”* kimi başa düşülür. Humanitar baxımdan isə *“ətraf dünya barədə, eləcə də doğulduğu diyarın tarixinə, ərazisinə bağlılığı hisslərinin mənəvi əsasları və etiqad əlaqələri ilə qaynayıb-qarıxmış insanın həyatı haqqında nəzəri-*

təcrübi biliklərin vəhdəti” kimi təsvir edilə bilər.





Hələ Qədim Rusiyada

döyüşçülər arasında meydana çıxmış olan “Sistem”, nəsilədən nəsilə ötürülmüşdü. Zaman keçdikcə bu vərdişlər hərbiçilər birliyində olduğu kimi xalqın da gündəlik həyatına sirayət edib.

Slavyan hərbi sistemi düşməni məhv etmək deyil, lokal fəaliyyət tələb edirdi. Tarixdən məlumdur ki, slavyan döyüşçülərinin əsir götürdükləri insanların onların aralarında azad yaşamaq, ailə qurmaq hüququ var idi, yəni slavyanlar heç zaman düşməni məhv etmək, onun ərazisini zəbt etməyə çalışmayıblar.



Bununla əlaqədar olaraq, hərbi incəsənətinin başlıca məqsədi – bir düşməne qarşı olduğu kimi çoxsaylı düşməne qarşı da aparılan döyüşdə sağ qalmağın sirlərini öyrətmək idi. Bundan başqa, aparılan savaqlarda qrup tərkibində də harmonik fəaliyyət göstərmə qabiliyyəti öyrədilirdi.

“Sistem”in əsası, təməli tarixən təşəkkül taparaq əsrlərlə formalaşmış rus hərbi və dini ənənələridir. Qədim dövrlərdən vətən müdafiəçilərinin möhkəmlənmiş təcrübəsi hələ də qorunub saxlanılır. Qeyd etmək lazımdır ki, bunlara tək cə “rus” kontekstindən baxmaq olmaz, çünki hazırki rusların özəyini təşkil edən beloruslar, ukraynalılar, şərq slavyanlar bir millət kimi birləşərək, həmin döyüş incəsənətini

meydana gətirmişlər. Buna görə də hazırda ərazilərinin bir-birindən ayrılmasına baxmayaraq, “ruslar” dedikdə təkcə Rusiya başa düşülmür.



Əlbəyaxa döyüş incəsənəti, azadlıq sevən xalqın xarici istilacılarından və düşmənlərdən müdafiə məqsədilə vacib bir vasitə kimi meydana gəlib. Belə hazırlığın effektivliyi haqqında slavyanların tarixdə öz əksini tapan qələbələrindən biri olaraq Kulikova və Buz döyüşünü misal göstərmək olar.

Əfsuslar olsun ki, baş vermiş inqilab, özünümüdafiə sahəsində əcdadların qoyub getmiş olduqları mirasın öyrənilməsi və inkişafı onilliklərlə saxlanılmış oldu. Əlbəttə ki, slavyanların döyüş incəsənəti haqqında olan bilgiləri tamamilə itməyib. Bilgilərin bir hissəsi mühacir həyatı yaşayan zabıtlərin vasitəsilə xarici dövlətlərə də gedib çatıb. Bunun da nəticəsində fərz etmək olar ki, həmin nadir bilgilər xaricə xüsusi xidmət orqanlarında bərqərar olmuşdu. Həmin bilgilərin daşıyıcıları olan Rusiyanın ərazisində qalıb yaşayan slavyanlar isə bunu hakimiyyət dairələrindən gizlətməyə çalışmayıb, bilavasitə ailədaxili şəraitdə öyrənməkdə davam edirdilər. Yaranmış vəziyyət onunla izah edilə bilər ki, yeni hakimiyyət xalqın əcdadlarının ənənələri və inancları ilə əlaqədar olan hər bir şeyi dağıdıb məhv edirdi. Son nəticədə ruslar öz döyüş incəsənətləri barədə məlumatları xarici sistemlərin tərkibində tapırdılar.

Slavyanların döyüş incəsənəti yarandığı dövrlərdən etibarən dünyanın əksər müasir təkmübarizlik növlərindən fərqli olaraq, bir sıra sualların cavablarını əhatə etmişdi. Orada təkcə insanın müxtəlif hücum və müdafiə fəndlərinin, texnika və vərdişlərinin toplusu əks olunmurdu. Özünümüdafiə sistemi insanın həyatının bir hissəsini təşkil etməklə onun dünyagörüşünə, məişətinə təsir göstərir, mənəvi

inkışafının təmin edərək onun tək cə döyüşçü kimi deyil, həm də bir insan kimi şəxsiyyətini formalaşdırırdı.

“Sistem” anlayışı müasir dünyanın reallığının vacibliyinə çevrilmişdi. Əcdadlar onu tətbiq etdikləri zamanlarda fəndlərin və mənəvi ənənələrin vəhdətini konkret olaraq adlandıra bilmirdilər. O zamanlar “döyüş incəsənəti” və “döyüşçü” kimi anlayışlar, hazırki əlbəyaxa döyüş, “Buza”, “Sistem” və s.kimi anlayışları tamamilə dəqiq olaraq əks etdirirdi.

“Sistem” ilə məşğul olan insanlar özünümüdafiə vərdişlərindən əlavə biliklər də mənimsəyirdilər. Bu biliklərin onların şəxsiyyətinə müsbət təsir göstərdiyi kimi həyatlarına da tam mənası ilə həmin səviyyədə təsir göstərirdi. Verilən biliklər özündə kifayət qədər çoxlu amilləri birləşdirirdi. Həmin amillərdən aşağıda göstərilən bəzi əsas məqamları ayırmaq olar:

- insanın həyati dəyərlərini və məqsədlərini formalaşdıran mənəvi inkışafı;
- insanın psixikasının möhkəmləndirilməsi və psixoloji inkışafı;
- insanın fiziki imkanlarının inkışaf etdirilməsi, bədəninin möhkəmləndirilməsi;
- orqanizmin sağlamlaşdırılmasına məşğələlərin nəzərə cərpacaq dərəcədə təsir göstərməsi;
- insanın əldə etdiyi bilik və vərdişlərin təcürbi olaraq onun istənilən fəaliyyət dairəsinin və məişətinin təhlükəsizliyinin təmin olunmasında tətbiqinə imkan verməsi;
- cəmiyyətdə müxtəlif sosial şəraitə daha asanlıqla öyrənməsinə kömək etməsi.

Haqqında danışılan təkmübarizlik növündə hər hansı bir xüsusi döyüş duruşu, həmçinin fəndlərin öyrənilməsi təmrinləri yoxdur. Buna baxmayaraq, “Sistem”in hazırda dünyanın müxtəlif təkmübarizlik növlərində istifadə olunan 150-dən çox fəndini göstərmək olar. Burada çox şey özünün və düşmənin təbii hərəkətləri üzərində qurulur. Bunun müqabilində insan daima gözlənilməz hücumu hazır olur. Slavyan təkmübarizliyində dünyada mövcud olan digər döyüş təlimlərindən fərqli olaraq, şablon döyüş səhnələrindən istifadə edilmir, çünki burada qarşıdurma

qəfildən baş verir. Gözlənilməzliyə hazır olmaq üçün düşmənin hər bir hərəkətini əvvəlcədən duymağa imkan verən hissiyatı inkişaf etdirmək vacibdir. Belə vərdişləri yalnız bədənin təbii hərəkətləri və boşalmalarının köməyi ilə inkişaf etdirmək mümkündür. Belə ki, enerji sərfi tələb edən fəndlər insanı fiziki cəhətdən çox zəiflədir.



Beləliklə, “Sistem”in məşq prinsipləri çıxılmaz vəziyyət yaranan zaman insanda bir və daha bir neçə düşmənə qarşı müqavimət göstərməyə deyil, əksinə, düşmənin hərəkətlərini idarə etmək bacarığını aşlayır, daha doğrusu, enerji sərfi hərəkətlərin ustalıqla idarə olunması hesabına ödənilir.



Haqqında danışılan təkmübarizliklə məşğul olmaq istəyən insanın məqsədindən asılı olmayaraq, təlim prosesi zamanı qazanılmış vərdişlər, axırda bir nəticəyə - fiziki imkanların və şəxsi keyfiyyətlərin artırılmasına gətirib çıxarır.



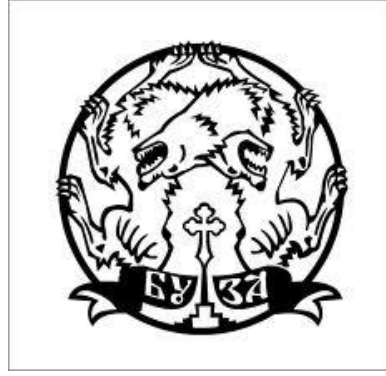
Burada insan hər şeydən əvvəl:

1. Düzgün tənəffüs və zədələnmələrdən təmin olunma qaydaları öyrədilir. Bir qayda olaraq, məşğələlər həmişə qaçış, gəzinti, yumbalanmalar, tullanmalar və fırlanmalarla başlayır və bu hərəkətlərin hər biri müxtəlif tənəffüs templəri ilə müşayiət olunur. Qeyd etmək lazımdır ki, “Sistem” həm silahla və həm də silahsız döyüş aparmağı öyrədir. Ona görə də tullanma və yumbalanma texnikaları ağac, bıçaq, tapança və s. kimi əşyalardan yayınmaq imkanı yaratmaq istiqamətində qurulur;

2. Dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsi işi aparılır. Buna görə də məşqlərin təlim proqramında kifayət qədər çox fiziki təmrinlərdən istifadə olunur. Əsasən əzələlərin həcmnin şişirdilməsinə deyil, vətərlərin və oynaqların möhkəmləndirilməsinə diqqət yetirilir;

3. Əsəb-sinir sistemini normallaşdıran və möhkəmlədən məşqlər həyata keçirilir. Belə məşğələlərdə, düzgün tənəffüs qaydalarına əsaslanan hərəkətlər və fəaliyyət üzərində şüurlu nəzarətə xüsusi diqqət yetirilir ki, bunun da nəticəsində nəbz və tənəffüs, eləcə də hərəkət və tənəffüs sinxron fəaliyyət göstərir. Təhlükəli vəziyyətlərdə qorxu, stress və düşünülməmiş hərəkətlərə yol vermə hallarının yaranmasının başlıca mexanizmi məhz tənəffüsün tənzimlənməsidir.

Rusiyanın qədim döyüş və mədəni irsi olan Buza haqqında. Bəzi mütəfəkkirlərin fikrincə, buzanı döyüş incəsənəti kimi təsdiqləyəcək ən ilkin tarixi faktlar, İ.S.Barkovun “Yumruq döyüşçüsünə ithaf edilmiş qəsidə” əsərində öz əksini tapmışdı. Əsərdə, qraf Aleksey Orlovun məşhur yumruq döyüşçüsü Çesmenskiyə qalib gəlmiş buza döyüşçüsündən bəhs olunur.



Bu əsəri böyük ehtimalla 1750-ci ilə aid etmək olar, çünki XVIII əsrdə buza artıq kifayət qədər geniş yayılmışdı. Lakin, buzanın xarakterinin və yumruq döyüşçülərinin adət-ənənələrinin etnoloji analizi göstərir ki, ayin və mərasimlərin mənbəyi XII-XIII əsrlərdən qaynaqlanır.

Rusiyanın şimali-qərb hissəsində yerləşən müxtəlif regionlarından toplanmış buza texnikası da müxtəlif olurdu. Qonşu kəndlərdə adətən müxtəlif strategiyalı döyüşlərə üstünlük verilməsinə baxmayaraq, hər yerdə ümumi bir texniki özək mövcud idi. Bu texnika hər bir buza döyüşçüsünün fərdi texnikasında asanlıqla özünü büruzə verirdi.

Texnikanı yarış və tətbiqi hissələrə ayırmaq olar. Yarış texnikası təntənəli mərasim və bayramlarda keçirilən dostluq görüşlərində tətbiq edilirdi. Görüş zamanı güləş, ağac və yumruq döyüşləri nümayiş olunurdu.



Yarış texnikasında idmanda olduğu kimi ağır zədələrlə nəticələnə biləcək texniki fəaliyyət yolverilməz idi. Belə yarışların qaydaları “sövdələşmə”, yəni döyüşçülərin görüşü necə keçirmələri barədə danışığa gəlmələri ilə müəyyən edilirdi. Adətən sövdələşmələr hər döyüşdən əvvəl həyata keçirilir və hörmət hissi ilə riayət olunurdu. Sövdələşməni pozan tərəf bütün döyüşçülər tərəfindən cəzalandırılırdı. Sövdələşmə zamanı orqanizmin həssas hissələrinə, məs. qasığa və peysərə zərbə endirmək, rəqibi başı üstə yerə atmaq, barmaqları sındırmaq, ağac ilə başa vurmaq və buna bənzər digər hərəkətlər qadağan edilə bilirdi.



Tətbiqi, yəni döyüş texnikası ilə keçirilən görüş zamanı heç vaxt sövdələşmə aparılmır, qələbə əldə etmək üçün hər bir hərəkətdən istifadə edilməsinə baxmayaraq, yenə də müəyyən etik məhdudiyyətlər mövcud idi.

Buzanı silah tətbiqi baxımından bir neçə yerə, yəni bıçaq döyüşü, ağac döyüşü, atmalar, xüsusi vasitələr əl altında olan əşyalarla aparılan döyüş növlərinə bölmək olar.



Silahsız aparılan döyüş texnikasını da aşağıdakı kimi əsas bölmələrə ayırılır:

zərbə texnikası;

atma texnikası;

sınıqlarla, çıxıqlarla, burxuqlarla, boğmaqla zədələmə üsulları və digər ağrıverici təsirlər;

xüsusi və rəqsyönümlü akrobatika.

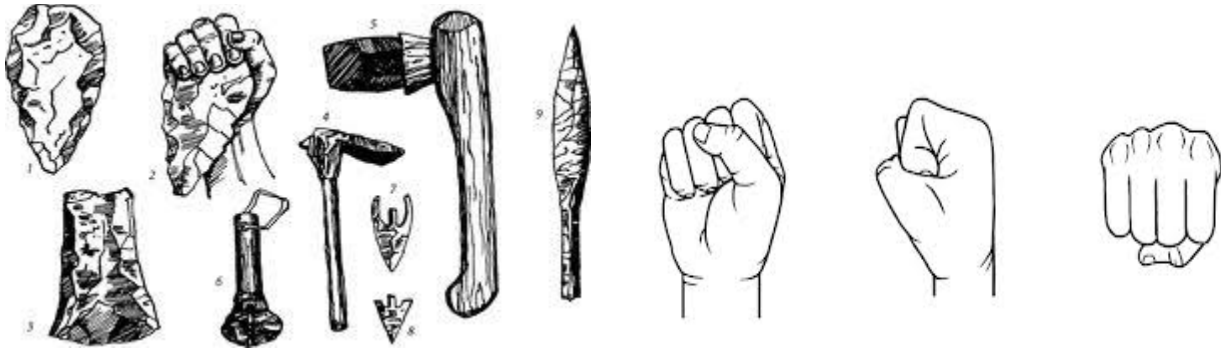
Buza sisteminin təlimində tətbiqi texnikanın daha da effektiv olması üçün diqqətin və şüurun idarəedilməsinin xüsusi metodları öyrədilir. Buraya həmçinin rəqsyönümlü döyüş, gecə qaçışları, təbii mühitin ekstremal şəraitlərində sağ qalmaq üsulları, sağlamlaşdırıcı təmrinlər və xalq təbabəti də daxildir. Bundan başqa, buza sistemində yumruq döyüşçülərinin ənənələri, döyüşçü fəlsəfəsi və etikası da təlim edilir.

Öz tarixi kökləri, zəngin ənənələri ilə qədim əsrlərdən gələn buza kimi rus əlbəyaxa döyüşü haqqında yazılı və rəsmi abidələrin qalmamasına baxmayaraq, o hazırda da qorunub saxlanılaraq fəal surətdə inkişaf etdirilir. Buza döyüş sistemi nəsillərdən nəsillərə şifahi surətdə ötürülüb. Yalnız bir insanın bildikləri ilə buza barədə dəqiq öyrənmək mümkün deyil. Axır 70-80 illər ərzində qədim rus əlbəyaxa döyüşünün bilicilərinin sayı isə get-gedə azalır. XX əsrin 20-ci illərində, yəni inqilabdan sonra isə buza döyüşünün öyrədilməsi və təlimi üçün həbs cəzası da tətbiq edilib.

Buza knyaz Qalitsın nəslinə mənsub olan üslub kimi də öz köklərilə ölkənin şimali-qərb torpaqlarına gedib çıxır və knyaz nəslindən olan şəxslərin də məxsusi fəndləri hazırda bu sistemə daxildir. Qalitsınlar nəslinin döyüş ənənələri kifayət qədər zəngin olduğundan, hazırki dövrə qədər gizli də olsa saxlanılıb. Əlbəyaxa fəndlər sahəsində toplanmış nəsil təcrübəsi, Qalitsın nəslinin axıncı varisi Boris Timofeyev-Qalitsın tərəfindən müasirləri Qriqoriy Bazlova və Dmitriy Semyonova ötürülüb.

A.Kadoçnikov, buza haqqında belə fikir söyləyib: *“...müxtəlif döyüş üslublarının meydana gəlməsinə səbəb olan həmin vahid rus döyüş sistemini bərpa etmək üçün ən yaxşılarını seçmək lazımdır. Bu həm mənim sistemim, həm knyaz Qalitsının fəndləri, həm də buzadır”*.

Ordu əlbəyaxa döyüşü haqqında. Ordu əlbəyaxa döyüşü – dünyanın müxtəlif təkmübarizlik növlərindən götürülmüş döyüşlərdə öz təsdiqini tapan bir sıra funksional elementləri özündə birləşdirən müdafiə və hücum fəndlərini öyrədən universal sistemdir. Müasir tam kontakt təkmübarizlik növünə aid olub, qısa müddətdə məşhurlaşaraq geniş vüsət tapıb.



Hələ ibtidai icma quruluşunda insanlar bir-birinin əlindən qidanı almağa çalışanda, qəbilələr arasında qarşıdurmalar yarananda, vəhşi heyvanların hücumundan qorunanda, heyvanları ovladıqda artıq əllərinin və barmaqlarının fəaliyyəti artırdı. Əmək alətlərindən istifadə etdikdə onların əlləri, barmaqları, yumruqları bərkiyir və formalaşırdı.

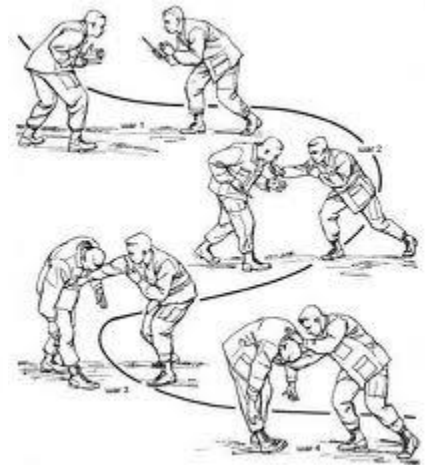
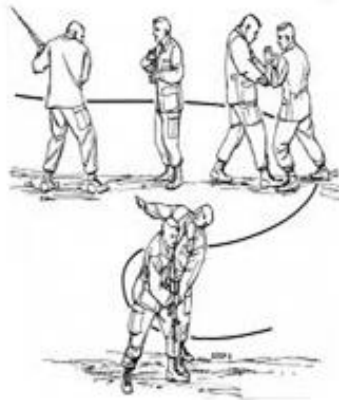
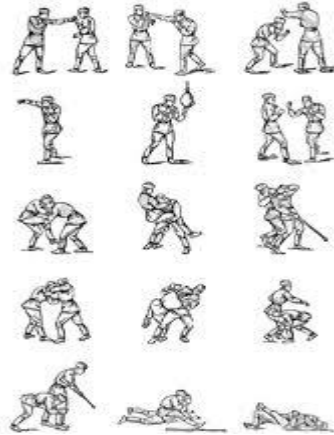


Əsrlər keçdikcə insan əmək alətlərini təkmilləşdirmiş, müxtəlif silah növlərini kəşf edib. Artıq qəbilələr, tayfalar arasında hər hansı bir iddia zəminində yaranan qarşıdurmalar zamanı insanlar bir-birinə qarşı əvvəlcə soyuq, sonralar isə odlu silahlardan istifadə ediblər.

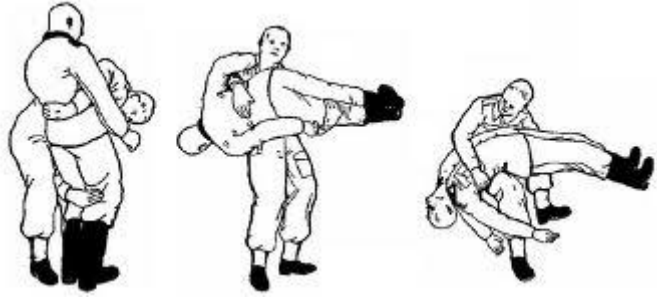


Əllərində soyuq silahlar olan insanlar qələbə iddiası ilə bir-birinə hücum etdikləri zaman düşməni yaralamaq, məhv etmək üçün silahlarının real döyüşdə daha təkmil tətbiqi üçün üsullar axtarıblar. Həmin üsullar sonradan konkret fəndlərə çevrilmiş, sistem halında salınaraq döyüş taktikasına əlavə edilib. Bununla da ordu əlbəyaxa döyüşünün ibtidai forması yaranıb.

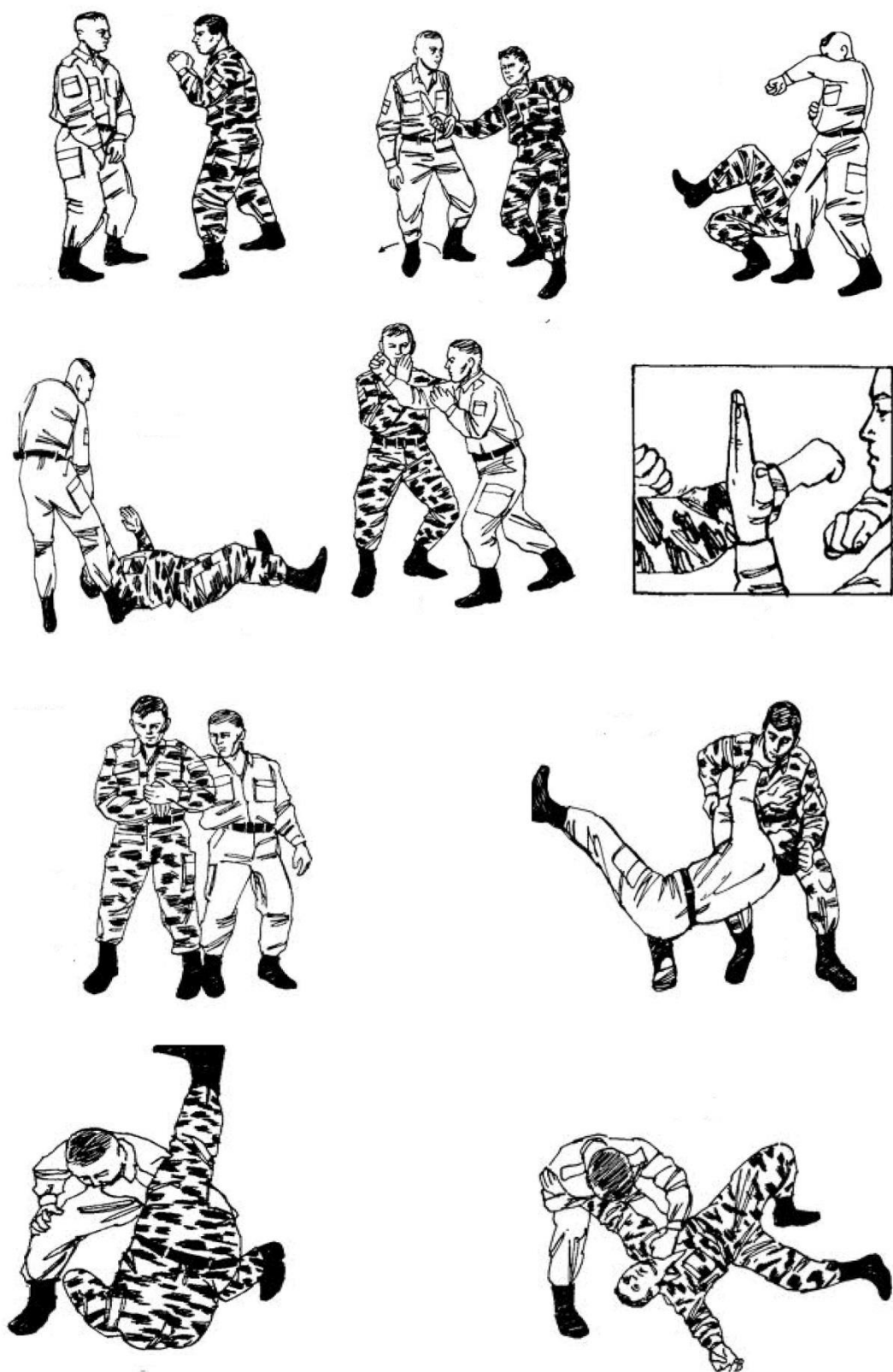
Lakin, ordu əlbəyaxa döyüşünün hərbi-tətbiqi idman növü kimi yaranması 1979-cu ilə təsadüf edir.



Kaunas şəhərində (Qaycunay qəsəbəsi, 42235 sayılı hərbi hissə yaxud Hərbi Desant Qüvvələrinin 242 sayılı təlim mərkəzi), hava-desant ordusunun 7-ci qvardiyasının idman bazasında birinci çempionatı keçirilib. O vaxtdan başlayaraq, hər il ordu əlbəyaxa döyüşü üzrə HDQ-nin çempionatı keçirilir. HDQ-nin, eləcə də digər ordu hissələrinin fiziki hazırlıq və idman üzrə mütəxəssisləri, təşəbbüskarları tərəfindən yaradılmış ordu əlbəyaxa döyüşü, müvəffəqiyyətlə təlim proqramına daxil edilərək, fiziki hazırlığın əsas tərkib hissəsinə çevrilib.

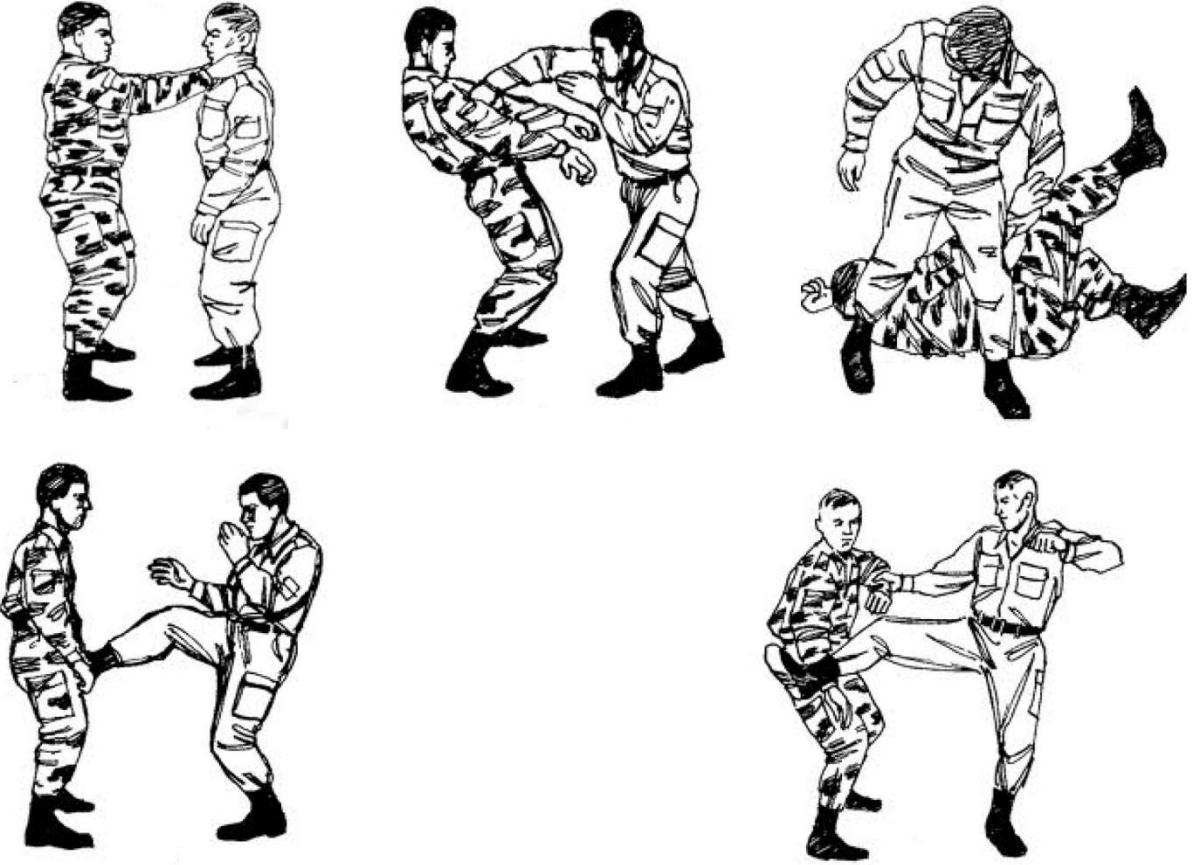


Qeyd etmək lazımdır ki, məhz müxtəlif təkmübarizlik növlərinin təcrübəsi və qoyulmuş eksperimentlərin hesabına ordu əlbəyaxa döyüşü üzrə birinci çempionatın keçirilməsi mümkün olmuşdu. Orduya yeni çağırılmış əsgərlər arasından boks, güləş, sambo, cüdo və s. kimi idman növləri üzrə yarış qalibləri və dərəcəli idmançılar seçilərək bu işə cəlb edilirdilər. Döyüşçülərin və komandirlərin metodiki işi sonradan “Ordu Əlbəyaxa Döyüşü” adı ilə məşhurlaşmış geniş yayılan sistemin yaranmasına təkan verib. O zaman, yəni XX əsrin 70-ci illərinin əvvəllərində əlbəyaxa döyüş üzrə xidmətə cəlb edilən əsgərlərin təlimi faktiki olaraq “İdman və HDQ-nin xüsusi fəndləri üzrə təlimatçıların hazırlıq Proqramı” adlanırdı.



Yarandığı gündən ordu əlbəyaxa döyüş təlimi uzun illər xüsusi-fiziki və xüsusi-taktiki hazırlıq çərçivəsindən kənara çıxmayıb. Xidmətdən kənar məqsədlər üçün əlbəyaxa döyüşün ayrı-ayrı fəndlərinin istənilən cür tətbiqinə qadağa qoyulub.

Həmin illərdə HDQ-nin hərbi hissələrində asılan plakatlarda da *“hərbçinin yalnız xüsusi əməliyyatların keçirildiyi vaxtda əlbəyaxa döyüş fəndlərini tətbiq etmək hüququ vardır”* sözləri xüsusilə qeyd olunub.



Digər hallarda isə fəndlərin tətbiqi qanunazidd əməl hesab edilir və intizam, hətta cinayət məsuliyyəti də daşyıb.

Əlbəyaxa döyüşçülərin hazırlanması, döyüşlərin baxımlığı, etibarlı müdafiə vasitələri və geyimlər, ədalətli hakimlər heyəti kimi universal xüsusiyyətlər yeni yaranmış idman növü hərbçilər arasında çox geniş şöhrət qazanıb. Həmin səbəbdən də Silahlı Qüvvələrin 1991-ci ildə Leninqradda birinci çempionatı keçirilib. Çempionat, ordu əlbəyaxa döyüşünün yolunu və istiqamətini müəyyənləşdirib. Hərbi fiziki tərbiyə institutu ordu əlbəyaxa döyüşünün təlim-metodiki bazası olub. Əlbəyaxa döyüş mərkəzində təlimatçılar hazırlanır, məşqçi və hakimlərin ixtisası artırılırdı. Elmi-tədqiqat mərkəzi əlbəyaxa döyüş üzrə təlimatların, dərsliklərin və metodiki vəsaitlərin hazırlanıb nəşr edilməsi ilə məşğul olurdu.

Ordu əlbəyaxa döyüşünün inkişaf edərək yayılması məqsədi ilə Müdafiə Nazirliyinin İdman komitəsi təşəbbüs irəli sürərək, 1992-ci ildə kontakt təkmübarizlik növlərinin ordu assosiasiyası çərçivəsində Ordu əlbəyaxa döyüş Federasiyasının yaradılmasına nail olub.



Müdafiə Nazirliyinin İdman klubu ilə Federasiyanın müştərək məqsədəyönlü işi sayəsində, 1993-1996-cı illərdə ordu əlbəyaxa döyüşünün hərbi-idman təsnifatı sıralarına daxil edilməsi mümkün olmuşdu.

Daha sonra ordu əlbəyaxa döyüşü, 1994-cü ildə hərbi-tətbiqi idman növü statusunu əldə edir və yalnız ordu hissələrində həyata keçirilirdi. Ordu əlbəyaxa döyüşünün texniki fəndlərinin, onların tətbiqi imkanlarının, yüksək ixtisaslı müəllim-məşqçi heyətinin, ardıcıl keçirilən yarışların və yüksək ustalıq dərəcəli iştirakçıların geniş diapazonu, zaman keçdikcə təkcə müxtəlif təkmübarizlik növləri

ilə məşğul olan idmançılar arasında deyil, həm də yetişməkdə olan gənc nəslin arasında böyük marağa səbəb olmuşdu. Belə ictimai marağın əmələ gəlməsi, 1995-ci ildə “Rusiya ordu əlbəyaxa döyüş Federasiyası” adlı Ümumrusiya ictimai təşkilatının yaranmasına təkan verdi.

1997-2000-ci illərdə ordu əlbəyaxa döyüşü Vahid ümumrusiya idman təsnifatına daxil edilir və yarış qaydalarını işləyib hazırlamaq, Rusiya Dövlət İdman Komitəsindən “Rusiyanın idman ustası” adının, idman dərəcələrinin verilməsi hüquqlarını əldə etmiş olur.

Hazırda, digər təkmübarizlik növləri və döyüş incəsənəti üslubları ilə yanaşı ümumi əsaslarla hətta hərbi xidmətdə olmayan insanlara belə özünümüdafiə məqsədilə ordu əlbəyaxa döyüşünün fəndlərinin öyrədilməsi mümkündür.

İdman yönümlü ordu əlbəyaxa döyüşünü digər tam kontakt təkmübarizlik növlərindən fərqləndirən cəhət odur ki, tatami üzərinə yıxılmış rəqibi duruş vəziyyətində dayanmaqla əl-ayaq zərbələri ilə vurmaq olar. Bununla yanaşı, yıxılan rəqibə zərbə endirilən vaxt hakimin “Dayan!” komandası ilə həmin an dayanmaq lazımdır, çünki şlem olmasına baxmayaraq başa ayaqla endirilən bir neçə zərbə ağır fəsadlar törədə bilər. başa endirilən ayaq zərbəsi nokdauna səbəb olur və zərbəni buraxan döyüşçüyə “hesab açılır”.

Ordu əlbəyaxa döyüşünün ümumi qaydalarına gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, görüş 14x14 metr ölçülü tatami üzərində aparılır. Döyüş isə tataminin mərkəzindəki 8x8 yaxud 10x10 metr ölçülü kvadratın daxilində gedir. Tataminin eni 3 metrdən az olmayan xarici hissəsi idmançıların təhlükəsizliyi üçün nəzərdə tutulur. Döyüşçülər tatamidən kənara çıxdıqda, döyüş hakimin “Dayan!” komandası ilə saxlanılır və “Döyüşçülər mərkəzə!” komandası ilə tərəflər tatami üzərinə qayıdılar. Əgər fəndin tətbiqi tatami üzərində başlayıb və kvadratdan kənarında sona çatıbsa, belə fənn qiymətləndirilir, lakin döyüş ümumi qaydalar əsasında saxlanılır. Döyüşçülər, 18 yaşdan başlayaraq yaş kateqoriyasına və 60 kq-dan 5 kq ölçülü addımla 90 kq-a qədər çəki dərəcələrinə ayrılırlar. Bəzən əvvəlcədən razılaşmaya əsasən (yalnız böyüklər üçün olan turnirlərdə) çəki cəmi iki dərəcəsi üzrə – 75 kq-a qədər və 75 kq-dan yuxarı müəyyən olunur.

Döyüşçülər bir-birindən qırmızı və göy kəmərlə, bəzi hallarda isə qara və ağ rəngli kimono ilə fərqlənirlər. Cədvəldə adı birinci olan döyüşçü qara kimono və qırmızı kəmər geyinir. Döyüşçüyə sekundant təyin olunur və o, döyüşün gedişatı zamanı idmançının şlemi düzəldir, kəmərini bağlayır, qoruyucularını bərkidir və s. çünki idmançının özünün bütün bunları etmək imkanı olmur. Döyüşün gedişatı zamanı sekundant döyüşçünün arxası tərəfdə stulda əyləşir və ona döyüşçüyə hər hansı bir məsləhət yaxud göstəriş verməsi qadağan edilir. Sekundantla söhbətə görə döyüşçüyə əvvəlcə irad tutula, təkrar hal olduqda isə xəbərdarlıq edilə bilər.

Yarışlarda bu kimi geyimlərdən istifadə edilir: kimono, topuq-daban nahiyəsini qoruyan güləş ayaqqabıları, diz və qasıq qoruyucuları, müdafiə jileti, əlcəklər, çiyin-dirsək qoruyucuları, içərisində əlavə yumşaq qoruyucu örtüyü olan olan metal örtüklü şlem. Bədən qoruyucuları kimononun altından geyilir. Döyüş bir raunddan ibarət olmaqla, təmiz vaxt hesabı ilə yeniyetmə və gənclər üçün 2 dəqiqə, kişilər üçün isə (bütün final döyüşləri də daxil olmaqla) 3 dəqiqə təşkil edir. Əl və ayaq zərbələri, atmalar və ağrıverici fəndlər kimi texniki fəaliyyətlər qiymətləndirilir. Parter vəziyyətində güləş və zərbələrə qiymət verilmir, lakin xalların müqayisəsi zamanı nəzərə alınır. Barmaqlarla gözə zərbə vurmaq, boyun nahiyəsinə boğucu, ağrıverici, bel fəqərəsi, biləng, pəncə nahiyəsinə ağrıverici fəndlər tətbiq etmək, yerə uzanmış rəqibin üstünə ayaqla tullanmaq və əzmək, qasığa, boyuna, əl və ayaq oynaqlarına, peysərə, bel fəqərəsinə zərbə endirmək, duruş vəziyyətində ağrıverici fəndlər tətbiq etmək, şlemdən tutmaq qadağan edilmiş fəndlər hesab edilir.

Görüşdən sonra qələbə belə bir ardıcılıqla müəyyən olunur:

- xallar üzrə (yan hakimlərin qərarı ilə);
- kəskin üstünlüklə (rəqib hücumu qarşı müqavimət göstərmədikdə yaxud hücum zamanı arxasını çevirdikdə);
- rəqib döyüşü davam etdirməkdən imtina etdikdə (qaydalar çərçivəsində zədə alması, yorğunluq və s.hallarda);
- rəqib döyüşə gəlmədikdə;
- ağrıverici fəndin tətbiqi nəticəsində rəqibin özünün təslim olması;

- bir döyüş ərzində eyni döyüşçünün iki dəfə nokdaun alması;
- rəqibin diskvalifikasiyası zamanı (üç xəbərdarlıq, nalayiq davranış, müstəsna hallarda rəqibin döyüşü davam etdirə bilməməsinə səbəb olan qadağan edilmiş zərbə endirdikdə).

Texniki fəaliyyətin qiymətləndirilməsi aşağıdakı cədvəl üzrə müəyyən edilir:

№	Qiymətləndirmə	Texniki fəaliyyət
1	1 b a l	Ayaqla ayağa zərbə, əl ilə korpusa zərbə, yerə yıxmaq (hər iki ayaq tatami üzərində olmaqla tullama)
2	2 b a l	Ayaqla korpusa zərbə, əl ilə başa zərbə, hər iki ayaq tatamidən üzülməklə tullama
3	3 b a l	Ayaqla başa zərbə, nokdaun, sərt amplitudlu tullama
4	Təmiz qələbə	Nokaut, iki nokdaun, ağrıdıcı fənd, rəqibin döyüşdən imtina etməsi, gəlməməsi yaxud diskvalifikasiyası

Döyüş başlamazdan əvvəl rəqiblər soyadlarının elan edilməsindən sonra bir dəqiqə müddətinə tatami üzərinə gəlməlidirlər. Döyüşdən əvvəl idmançılar qoruyucu vasitələri geyinməyə və baxış üçün tataminin qırağında hakimlərə yaxınlaşmağa borcludurlar. Hakim isə öz növbəsində döyüşçünün bütün qoruyucu vasitələrinin yerində olmasını və düzgün geyilməsini yoxlamalıdır. Əgər döyüşçünün bir qoruyucu vasitəsi belə olmadığı halda o, döyüşə buraxılmır və çatışmazlığın aradan qaldırılması üçün ona üç dəqiqə vaxt ayrılır. Əks halda döyüşçüyə texniki məğlubiyyət verilir.

Hakimin yoxlamasından sonra döyüşçü tataminin kənarına çəkilərək, “Döyüşçülər mərkəzə!” komandasını gözləyir. Komanda səsləndikdən sonra döyüşçü tatami üzərində qeyd edilən yerə yaxınlaşır və rəqibinə, baş hakimə, tamaşaçılara təzim etməklə salamlaşır. Bütün bunlardan sonra döyüşçü ordu əlbəyaxa döyüşünün qaydalarına və hakimin göstərişlərinə uyğun fəaliyyət göstərir.

Hakimin komandaları göstərilən cədvəldə öz əksini tapır:

№	Komanda	Hansı vəziyyət yarandıqda tətbiq edilir
1	“Döyüşçülər mərkəzə!”	Döyüşçülərin görüşə dəvət edilməsi yaxud “Dayan!” komandasından sonra döyüşün yenidən başlanması
2	“Döyüşə!”	Döyüşün başlanmasına hazırlıq komandası
3	“Döyüş!”	Döyüşün başlanmasına icazə verilir (komanda müvafiq əl jestləri ilə müşayiət olunur)
4	“Dayan!”	Döyüşün saxlanması
5	“Dayan! Qalxın!”	Döyüşçülər parter vəziyyətində olduqda (komanda hakimin döyüşçülərə əllə toxunmaq jesti ilə müşayiət edilə olunur)
6	“Dayan! Vaxtdır!”	Döyüş vaxtının qurtardığını bildirir

Ordu əlbəyaxa döyüşündə də idmanda istifadə edilən dərəcə və adlardan (III yeniyetmə dərəcəsinə başlayaraq, “Rusiyanın beynəlxalq dərəcəli idman ustası” adına qədər) istifadə olunur.

§ 2. Əlbəyaxa döyüşdə biomexaniki əsaslar

Biomexanika – insan orqanizminin lingləri haqqında elm olub, texniki fəaliyyətlərin icrası zamanı linglərin insan bədənində qarşılıqlı təsirini və onların növlərini öyrənir. İdman biomexanikasının xüsusi vəzifələri aşağıdakı əsas məsələlərin öyrənilməsindən ibarətdir:

- idmançı bədəninin quruluşu, xüsusiyyətləri və hərəkəti funksiyaları;
- rəşional idman texnikası;
- idmançının texniki təkmilləşməsi.

Əlbəyaxa döyüşdə texniki hazırlıq idmançının ümumi hazırlığının əsas mərhələlərindən hesab edilir. Texniki hazırlığa daxil olan müdafiələrin və əks fəndlərin yaxud zərbələrin az enerji sərfi hesabına çox effekt əldə edilməsi probleminin araşdırılması hazırda əlbəyaxa döyüşün təkmilləşdirilməsi sahəsində qarşıda duran aktual problemlərdəndir.

Müdafiə dedikdə, rəqibin qüvvə anını azaldaraq hücumunun və zərbələrinin hədəfə dəyməsinə maneçilik törədən hərəkətlər başa düşülür. Əyanilik üçün müdafiənin bütün variantları idmançının müdafiə prinsiplərinin biomexaniki təsnifatı sxemində birləşdirilmişdir. Məsələn, əlbəyaxa döyüşlə məşğul olan şəxsin davamlılıq bucağının artırılmasının üç yolu var:

- ağırlıq mərkəzinin oxunun yerini dəyişməklə (aşağı salmaqla);
- dayaq sahəsini artırmaq yolu ilə;
- dayaq sahəsi hüdudlarında ağırlıq mərkəzinin oxunun proyeksiyasının dəyişməsi vasitəsilə, yəni hücum edən şəxsin səy göstərdiyi tərəfin əksi istiqamətində gövdənin yerdəyişməsi.

Qüvvə cütlərinin yaranmasına mane olmaq üçün əvvəlcə zərbələrin yerinə yetirilməsinə imkan verməmək, sonra gövdə nahiyəsində dayağa maneçilik yaratmaq, yəni hücum edən şəxsi zərbə endirmək imkanlarından məhrum etmək lazımdır. Hücum edən tərəf ayaqla badalaq və digər hərəkətləri yerinə yetirməklə, rəqibin dayaq sahəsini məhdudlaşdırmağa və qüvvə cütünü yaratmağa çalışır. Bu məhdudiyyətin dəf edilməsi qüvvə cütlərinin yaranmasının qarşısını almağın üçüncü yoludur. Deməli, dayaq böyük olduqca, zərbə də güclü olur və ağırlıq mərkəzi zərbə istiqamətində yerini dəyişdikcə zərbənin güc dərəcəsi də artır. Hərəkətdə çoxlu

miqdarda əzələlərin ardıcıl olaraq iştirak etməsi zamanı da zərbənin gücü artır. Böyük qüvvənin kiçik zaman kəsiyində tətbiqi zamanı qüvvənin təsir effekti artmış olur.

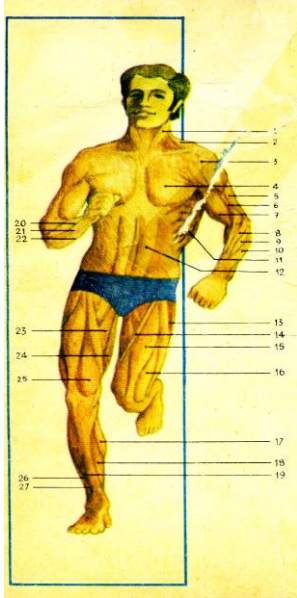
Zərbə zamanı məsafənin də böyük rolu vardır. Düz xətt boyunca endirilən zərbə daha güclü olur. Zərbənin gücü

- beyinin reaksiyasından;
- bədənin reaksiyasından (impuls);
- əzələlərin koordinasiyasından və ətrafların işləmə sürətindən;
- bədənin hərəkət sürətindən asılıdır.

Müəyyən əzələlərin gərginləşməsi və boşalması arasındakı fərq zərbənin sürətini artırır. Zərbənin dağıdıcı qüvvəsi onun zərbə səthinə hansı bucaq altında endirilməsindən asılıdır. Səth üzərinə endirilən zərbənin gücü dağıdıcı (səthə nüfuz edən) və sürüşkən (səth boyunca sürüşən) olmaqla iki yerə bölünür. Bədən səthinə endirilən zərbə perpendikulyar olmalıdır ki, itki minimal olsun.

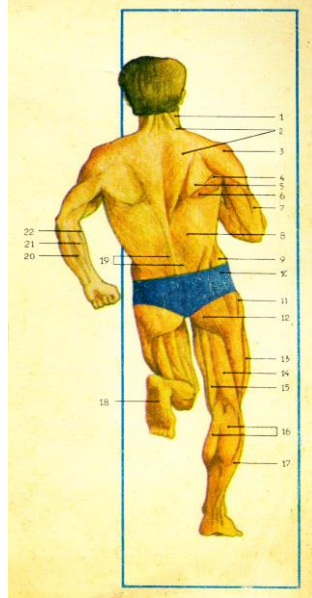
Əlbəyaxa döyüslə məşğul olan şəxsin təbii və sərbəst icra etdiyi bütün hərəkətlərin müəyyən fiziki prinsiplərə tabe olması, hərəkətdə iştirak edən biomexaniki model əsrlər boyu yoxlanılmışdır. İnsan bədənini linglər sistemi kimi də qəbul etmək olar. Bu sistemin hərəkəti bütün tamlığı ilə biomexanika qanunlarına tabedir.

Üçölçülü fəzada ön cəbhə, üfüqi və şaquli kimi üç müstəvi mövcuddur. Məkanda yerləşən istənilən cismin üç ox ətrafında fırlanan üç daimi altı dərəcədən ibarət olan qurtuluşu vardır. Əgər cisim bir nöqtədə təsbit edilibsə, onda o yalnız fırlanma hərəkətini (üç dərəcəli qurtuluş) icra edə bilər. Əgər cisim iki nöqtədə təsbit edilibsə, onda onun bir qurtuluş və beş bağlılıq dərəcəsi vardır. Üç nöqtədə təsbit edilən cismin isə altı bağlılıq dərəcəsi olur. Oynaqlardakı bütün hərəkətlər fırlanma xüsusiyyətinə malikdirlər. Hərəkətlər öz oxu ətrafında və bu oxlara perpendikulyar olan müstəvilərdə baş verir. Oynaqlardakı bütün işlər linglər prinsipi üzrə qurulur. Bütün sümük lingləri əzələlərin köməyi ilə hərəkətə gətirilir. Bütün əzələlər linglərin köməyi ilə işləyir.



ÖN HİSSƏ

- 1-döş körpücük məməvari əzələsi;
- 2-trapesiyaşəkilli əzələ;
- 3-deltavari əzələ;
- 4-böyük sinə əzələsi;
- 5-bazunun üçbaşlı əzələsi;
- 6-bazu əzələsi;
- 7-bazunun ikibaşlı əzələsi;
- 8-biləkaçan uzun mil əzələsi;
- 9-biləkaçan qısa mil əzələsi;
- 10-barmaqaçan ümumi əzələ;
- 11-ön dişli əzələ;
- 12-qarının düz əzələsi;
- 13-enli fasiyanı dartan əzələ;
- 14-tarımtutan əzələ;
- 15-budun düz əzələsi;
- 16-budun xarici enli əzələsi;
- 17-nəli əzələsi;
- 18-kam balaşəkilli əzələ;
- 19-qabaq qamış əzələsi;
- 20-barmaqaçan ümumi əzələ;
- 21-biləkqatlayan dirsək əzələsi;
- 22-biləkbükən mil əzələsi;
- 23-yaxınlaşdırıcı uzun əzələ;
- 24-incə əzələ;
- 25-budun daxili enli əzələsi;
- 26-barmaq açan uzun əzələ;
- 27-baş barmağı açan uzun əzələ.



ARXA HİSSƏ

- 1-döş körpücük məməvari əzələsi;
- 2-trapesiyaşəkilli əzələ;
- 3-deltavari əzələ;
- 4-kiçik dairəvi əzələ;
- 5-kürəkaltı əzələ;
- 6-böyük dairəvi;
- 7-bazunun üçbaşlı əzələsi;
- 8-belin enli əzələsi;
- 9-qarının xarici çəp əzələsi;
- 10-orta sağır əzələsi;
- 11-enli fasiyanı gərninləşdirən əzələ;
- 12-böyük sağır əzələsi;
- 13-budun xarici enli əzələsi;
- 14-budun ikibaşlı əzələsi;
- 15-yarımvətərli əzələ;
- 16-xarici və daxili əzələnin başı;
- 17-kambala şəkilli əzələ;
- 18-baramqları bükən qısa əzələ;
- 19-xaç şəkilli əzələ;
- 20-ovucun uzun əzələsi;
- 21-biləyi bükən mil əzələsi;
- 22-bazu mil əzələsi.

Dayaq-hərəkət aparatının anatomik-funksional xüsusiyyətləri. Məlum olduğu kimi bütün həyatı təzahürlər zaman və məkanda həyata keçir. Məkanda

insanın yerdəyişməsi və hərəki funksiyaları insan orqanizminin dayaq-hərəkət sistemi tərəfindən təmin edilir. İnsanın dayaq-hərəkət aparatına üç müxtəlif təşkil olunmuş sistem – sümük yaxud skelet, bağ-oynaq və əzələ sistemi daxildir. Orqanizmin skelet və bağ-oynaq aparatı sistemin qeyri-fəal (passiv), əzələ aparatı isə fəal xüsusiyyətini özündə birləşdirir.

Biologiya kursundan məlumdur ki, canlı varlığın quruluş-funksiya vahidini hüceyrə təşkil edir. **Hüceyrə** – ən kiçik bioloji vahid olub, bütün həyati xassələri daşıyan, daxilində nüvə yerləşən protoplazma komasıdır. Mənşə və quruluş oxşarlığına malik olan, müəyyən funksiya yerinə yetirən hüceyrə və hüceyrəarası maddələr qrupu isə **toxuma** adlanır. Hazırda insanlarda və heyvanlarda dörd qrup toxuma ayırd edilir: epiteli, birləşdirici, əzələ, sinir.

Epiteli və yaxud örtük toxuması – orqanizmi həm xaricdən, həm də daxili səthdən örtür. Hüceyrələri isə sitoplazmatik atmlarla bir-birinə sıx birləşmiş vəziyyətdə olur. Epiteli toxuması təkqatlı və çoxqatlı olmaqla iki qrupa bölünür. Təkqatlı epiteli toxuması birsıralı və çoxsıralı olur. Təksıralılardan yastı (mezoteli) epiteli hüceyrələrinin hamısı bir formalıdır. Təksıralı epiteli toxumalardan biri də kubşəkillidir. Təksıralı epiteli toxumasının üçüncü forması silindr şəkillidir. Çoxqatlı epiteli toxumasına üç formada rast gəlinir: yastı qərniləşmiş (buynuzlaşmış), yastı qərniləşmiş və keçici (aralıq forma).

Epiteli toxuması aşağıdakı vəzifələri yerinə yetirir:

1. Qoruyucu – orqanizmi bütövlükdə və eyni zamanda orqanların əksəriyyətini (örtüyü olanı nəzərdə tutulur) xarici təsirlərdən qoruyur.
2. Sorucu – bədənin müəyyən nahiyələrinə sürtülmüş dərman maddələri epiteli toxuması vasitəsi ilə sorulur.
3. İfrazat – tər və piy vəziləri orqanizmdəki suyun artığını, duzları, yağları bədənədən ifraz edir.
4. Tənəffüs – epiteli toxumasındakı ağızcıqlara tənəffüs prosesi həyata keçirilir.
5. Orqanizmin istilik tənzimlənməsində iştirak edir.
6. Sekretor – vəzi hüceyrələri bioloji aktiv maddələr-hormonlar sintez edirlər (hazırlayırlar).
7. Deyaq – istinad-daxili orqanlar və dərialtı piy təbəqəsi üçün deyaq-istinad rolunu daşıyırlar.

Birləşdirici toxuma – rüşeymin mezoderma adlanan orta rüşeym vərəqindən əmələ gəlir və demək olar ki, bədəndə olan bütün orqanların tərkibində var. Birləşdirici toxuma xüsusi birləşdirici toxuma (boş birləşdirici toxuma) və qığırdaq-sümük toxuması (bərk birləşdirici toxuma) kimi növlərə ayrılır. Hüceyrəarası maddəyə liflər və həlməşik özlüyü malik olan və hüceyrə arasını dolduran maddələr aiddir. Liflər isə kollagen, elastiki və retikulyar liflər olmaqla üç qrupa bölünür. Onlar sapşəkilli quruluşlu fibrillərdən, fibrillər isə kollagen və elastik zülallardan ibarət protofibrillərdən əmələ gəlir. Liflər bir-birindən öz xüsusiyyətlərinə görə fərqlənir. Birləşdirici toxumanın digər növləri də hüceyrə və hüceyrəarası maddələrdən təşkil olunub. Məsələn, retikulyar toxumanın hüceyrəsi retikulyar hüceyrə və yaxud qığırdaq toxumasının hüceyrəsi isə qığırdaq hüceyrəsi adlanır.

Əzələ toxuması. Orqanizmin ümumi kütləsinin təxminən 40-45 faizini əzələ toxuması təşkil edir. Hərəkət orqanları məhz əzələ toxumasından təşkil olunub. O da birləşdirici toxuma kimi mezoderma mənşəlidir və iki böyük qrupa bölünür:

1.Eninə zolaqlı əzələ toxuması.

2.Saya əzələ toxuması.

Eninə zolaqlı əzələ toxuması özü də iki qrupa ayrılır:

-eninə zolaqlı skelet əzələsi; buna somatik əzələ də deyirlər;

-eninə zolaqlı ürək əzələsi.

Eninə zolaqlı somatik əzələ toxuması quruluşca ürək əzələsindən fərqlənir. Ürək əzələsi lifləri arasında xüsusi atmalar var. Ona görə də hansı nahiyəsinə toxunmasından asılı olmayaraq o tam şəkildə qıcığa cavab verir.

Əzələ toxumalarında fərqləndirici əlamət kimi onların orqanizmdə yerləşmə yerini də qeyd etmək olar. Eninə zolaqlı əzələ toxuması başlıca olaraq (ürək əzələsi istisnaqlı təşkil edir) sümüklərin üzərində yerləşir, lakin saya əzələ toxuması isə daxili orqanların tərkibində (mədə, bağırsaqlar, qan damarları və s.) daha çox olur. Eninə zolaqlı əzələ toxuması özlərinin trofik vahidlərinə görə də fərqlənirlər. Belə ki, eninə zolaqlı əzələ lifində çoxlu miqdarda nüvəyə rast gəldiyini halda, saya əzələ hüceyrələrində ancaq bir nüvə olur. İstər eninə zolaqlı əzələ toxuması lifi və istərsə də saya toxuması hüceyrəsi olsun, hər ikisinin funksional vahidi əzələ

miofibrillərdir. Əzələ toxumalarına ümumi bir əlamət xasdır. O da yığılıb-açılmaq, qıcığa qarşı cavab vermək qabiliyyətidir.

Bütün toxumalarda olduğu kimi əzələ toxuması da hüceyrə və hüceyrəarası maddədən təşkil olunub. Lakin burda onların konkret miqdarını söyləmək o qədər də asan deyil.

Sinir toxuması sinir hüceyrələrindən, neyronlardan və spesifik funksiya yerinə yetirən peyk hüceyrələrindən-neyroqliyadan təşkil olunub. Peyk hüceyrələri digər toxumalarda olduğu kimi hüceyrəarası maddələrin vəzifəsini daşıyır.

Neyronlar yerinə yetirdiyi funksiyaya görə aşağıdakı qruplara bölünür:

1.Hissi neyronlar – orqanizmin xarici qıcıqlarını nəql edir, reseptor və yaxud afferent adlanırlar.

2.Effektor neyronlar – qıcığı işçi orqana ötürməklə onu fəaliyyətə gətirir (hərəkət neyronları).

3.Assosiativ neyronlar – müxtəlif neyronlar arasında əlaqə yaradan neyronlar adlanır.

İkinci qrup çıxıntılar qısa olmaqla dentrit adlanır. Dentritlər differensasiya zamanı neyritlərdən 82-ə qədər əmələ gəlir, miqdarı və forması çox müxtəlifdir. Qıcığı qəbul edərək neyronun cisminə ötürür. Çıxıntılar sayına görə sinir hüceyrələri dörd qrupa bölünür.

-unipolyar neyronlar-bir çıxıntısı olanlar

-bipolyar neyronlar-iki çıxıntısı olanlar;

-yalançı bipolyar neyronlar-çıxıntıları eyni yerdən başlayanlar;

-multipolyar neyronlar-üç və daha çox çıxıntısı olanlar.

İnsanda daha çox rast gəlinən multipolyar neyronlardır. Bütün sinir lifləri sinir ucları adlanan xüsusi aparatla qurtarır. Bu sinir ucları da neyronlara uyğun olaraq üç qrupa bölünür və oxşar adlarla da adlanır: effektor sinir ucları, hissi ucları (reseptor) və neyronlar arasındakı sinapslar sinir ucları.

Sümük sistemi. Skelet – orqanizmin möhkəm təməlini təşkil edən sümüklər kompleksidir. Skelet əsasən mexaniki əhəmiyyət kəsb edir. Yaşlı insanın skeletini 200-dən çox sümük təşkil edir. Sümüyün tərkibinə bütün növ toxumalar daxildir, amma birləşdirici toxumanın rolu üstünlük təşkil edir. O, sümük və qığırdaq

toxumalarından təşkil olunub. Belə toxumaların qurulmasına az miqdar toxuma, lakin çox sayda qeyri-toxuma strukturları xarakterikdir. Sümük toxumalarının qeyri-toxuma strukturu ona elastiklik verən üzvü birləşmələrdən (osein və ossemukoid) və ona möhkəmlik, sərtlilik verən qeyri-üzvü birləşmələrdən (duzlar və əsasən kalsiy) təşkil olunub.

Qığırdaq toxuması sümüklərin oynaq uclarının örtüyünü təşkil edir. Onun əsas funksiyası oynaq səthinin yüngül sürüşməsini və oynaq oxları üzrə ötürülən təkanların amortizasiyasını təmin etməkdir.

Sümük sisteminin quruluşunda baş verən dəyişikliklər fiziki yükləmənin artması, fiziki təmrinlər, idman və s. bu kimi sahələrlə bağlıdır. Əgər fiziki yükləmələr orqanizmin ümumi funksiyasının pozulmasına səbəb olursa, onda bundan insana ziyan gəlmir. Lakin verilən halda funksional vəziyyətin dərəcəsini müəyyən etmək çox çətindir. Sümük toxumalarının dəyişmə prosesinin uzanması isə zaman keçdikcə bu məsələni daha da çətinləşdirir. Bir sıra hallarda məşq zamanı yükləmənin tədricən artırılması prinsipinə riayət edilmədikdə, sümüklərdə arzuolunmaz dəyişikliklər əmələ gəlir ki, bu da oynaqların artrozu ilə nəticələnir.

Bağ-oynaq sistemi. Bağ-oynaq sistemi dayaq-hərəkət aparatının mühüm orqanıdır. O, skelet halqalarının bir-birinə və dayaq sahəsinə nəzərən hərəkətinin müəyyən həcmi təmin edir. **Oynaq** – sümüklərin qeyri-müntəzəm işləyən, boşluqlu, mütəhərrik birləşmələridir. Hər bir oynaqın üç əsas elementi vardır:

- oynaq səthi;
- oynaq boşluğu;
- oynaq çantası (kapsul).

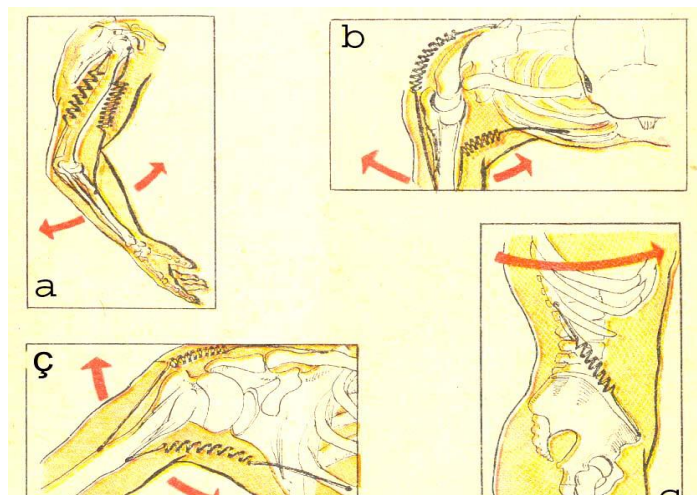
Bir-birilə birləşən sümüklərin oynaq səthi oynaq qığırdağı ilə örtülmüşdür. Oynaq boşluğu ətrafların oynaq kapsulu və oynaq səthləri ilə məhdudlaşır. Oynaq çantası xarici (fibroz) və daxili (sinovial) təbəqədən ibarətdir. Bu yarıqvari məkan özündə az miqdarda sinovial maye saxlayır.

Göstərilən bu üç əsas elementdən başqa oynaq bağları, oynaq diskləri və meniskləri, sinoval çantalar kimi köməkçi aparatlar da vardır. Oynaqın möhkəmliyində oynaq bağlarının, oynaq yanındakı əzələlərin gərilməsi, atmosfer

təzyiqi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu amillərin sayəsində oynaqar çox möhkəm orqanlara çevrilib. Oynaq oxlarına bucaq altında qüvvə tətbiq etdikdə yaxud da burma zamanı oynaqarları zədələnmək mümkündür. Təcrübə göstərir ki, təbiətən mövcud olan möhkəmliyinə baxmayaraq, döyüşçü yaxud idmançının hazırlığı prosesində tez-tez inkişaf edən artroza görə oynaqar ən həssas orqana çevrilirlər. Bu xüsusilə biləyin kiçik oynaqarlarının və həmçinin də oxu üzərində maksimal yüklənmə daşıyan fəqərəarası, çanaq-bud, diz oynaqarlarına aiddir.

Əzələ - bu, əsasını əzələ lifləri eninə-zolaq təşkil edən orqandır. Bundan başqa, onun tərkibinə birləşdirici toxuma, damarlar və sinirlər də daxildir. Əzələ birləşdirici toxuma örtüklə əhatə olunmuşdur. İnsan orqanizmində 600-dən çox ayrı-ayrı əzələ mövcuddur. Sümük toxuması dayaq-hərəkət sisteminin mexaniki davamlılığını, bağ-oynaq aparatı məkanda hərəkəti təmin etdiyi halda əzələ toxuması bu imkanı həyata keçirir.

Əzələ toxumasının əsas xüsusiyyəti onun yığılma qabiliyyətidir. Əzələ toxumasının üç növü mövcuddur: hamar, eninə-zolaqlı (skelet) və ürək. Hamar əzələ toxuması qan damarlarının, bağırsaqların, mədənin, bronxların, sidik kisəsinin divarlarında, sidik, sekresiya vəzlərinin axarlarında, həmçinin dəridə yerləşir. Bu növ toxumanın struktur vahidi miosit hüceyrəsidir. Hamar əzələ toxumasının yığılması yavaş-yavaş, ahəngdar və qeyri-ixtiyari baş verir. Eninə-zolaqlı əzələ toxumasının adı mikroskop altında görünən xarakterik formaya uyğun olaraq adlandırılıb. Bu toxuma skeleti hərəkətə gətirən əzələləri yaradır və buna görə həm də skelet-əzələ toxuması adlanır. Funksiyasına görə bu toxuma sərbəstdir, çünki onun yığılması və boşalması insanın iradəsindən asılıdır.



Bu toxumanın hüceyrələri vaxud lifləri onun struktur vahidləridir və silindr formasını xatırladır. Əzələnin yığılması əzələ liflərinin (hüceyrələrinin) qısalması hesabına baş verir. Liflərin qısalma prosesi iç-içə yığılma prinsipinə görə gedir. Lifləri birinci tip (qırmızı) və ikinci tip (ağ) üzrə ayırırlar. Qırmızı liflər üstünlük təşkil edən əzələlər uzun müddətli işə davam gətirir, yığıldıqda isə böyük əzələ qüvvəsi ayırmır və az yorulur. Ağ liflər üstünlük təşkil edən əzələlər sürətli hesab olunur. Onlar tez zamanda maksimum qüvvə inkişaf etdirməyə qadirdirlər, lakin uzun müddət işləyə bilmirlər, tez yorulurlar. Ürək əzələ toxumasının quruluşunda isə cızıqlanmış və cızıqlanmamış əzələ toxumalarını vardır.

Qeyd edilənlərdən belə aydın olur ki, əlbəyaxa döyüş üzrə mütəxəssis hazırlanması üçün insan orqanizminin əzələ sisteminin, eləcə də digər sistemlərinin quruluşunu bilmək nə qədər vacibdir. Məşqlər zamanı mühüm əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsi, həmçinin əlbəyaxa döyüş vaxtı enerji ehtiyatlarından düzgün istifadə etməyi bacarmaq, onları bölüşdürmək və bərpa etmək üçün belə biliklər əvəzedilməzdir.

Biomexanika baxımından dayaq-hərəkət aparatının xarakteristikası. İnsan hərəkəti onun bədəninin quruluşu və onun xassələrindən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır. İnsan bədəninin həddən artıq mürəkkəb quruluşu və müxtəlif xassələri bir tərəfdən hərəkətin özünü və idarə olunmasını mürəkkəbləşdirir. Digər tərəfdən isə onlar qeyri-adi zənginliyi, müxtəlif hərəkətləri elə şərtləndirir ki, hələ bu vaxta qədər bunu tam həcmdə mənimsəyə biləcək heç bir müasir mexanizm mövcud deyildir. Lakin insan bədənində ən mürəkkəb və idarəedicisi sistem – sinir sistemidir. Bundan başqa, insanın hərəkətlərini və həmin hərəkətləri doğuran səbəbləri öyrənərkən yalnız mexanika haqqında təsəvvürlərlə kifayətlənmək düzgün olmazdı, çünki insan bədəninin “mexanizmlərinin” bioloji təbiətinin nəzərdə tutulması zəruridir. Bioloji baxımdan hərəkət aparatının fəaliyyətinin təhlili “canlı mexanizmlərin” quruluşunun



özünəməxsusluğunu və fəaliyyət prinsipini açmağa imkan verir. Heyvanların və insanların hərəkət mexanizmlərini cansız texniki mexanizmlərdən fərqləndirən başlıca bioloji xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

1. Canlı varlıqların hərəkət aparatı daxilində hətta sükunət halında belə daim maddələr mübadiləsi gedən canlı toxuma və orqanlardan qurulmuşdur. Digər üzvü və qeyri-üzvü maddələrlə müxtəlif reaksiyalara daxil olan molekulların kimyəvi dəyişikliyi, hüceyrədaxili maddələr mübadiləsinin və hüceyrənin məxsusi işçi fəaliyyətinin mahiyyətini təşkil edir. Bununla əlaqədar hüceyrələrin və orqanların onların işçi istifadəsindən, daxilində gedən maddələr mübadiləsinin intensivliyindən həddən artıq asılı olmaları aydınlaşır. Hərəkət aparatının toxuma və orqanlarının yüksək iş qabiliyyəti vəziyyətində saxlanması üçün onların daimi və məqsədəyönlü istifadəsi zəruridir. İşin təsiri altında hətta fəaliyyətsiz halda belə morfoloji və funksional təkmilləşmə - canlı aləmin hərəkət aparatının mühüm xüsusiyyətlərindəndir.

2. Texniki maşının hərəkətinin həyata keçməsi hərəkət hissələri arasında uyğunluq forması ilə birdəfəlik olaraq müəyyən olunur. İnsanın hərəkət aparatını isə əksinə olaraq elə qurulmuşdur ki, bura daxil olan hər hansı bir struktur vahidi (sümüklər, oynaqlar, bağlar, əzələlər) müxtəlif işçi tapşırıqlı, sürətli və hərəkət trayektoriyalı çoxsaylı mexanizmlər təşkil edilə bilər.

3. Heyvanların və insanların hərəkəti fəaliyyəti, o cümlədən daxili və xarici aləmin şərti və şərtsiz reflekslər sistemini əks etdirən ixtiyari hərəkəti fəaliyyəti, hazırkı vaxtda yaxud əvvəllər fəaliyyət göstərərək sinir mərkəzində izlər formasında qorunub saxlanılır.

Beləliklə, biomexaniki sistem – üzərində hərəkət qanunauyğunluqlarını öyrənməyə imkan verən insan bədəninin sadələşdirilmiş modelinin surətidir.

Mexanika baxımından insanın hərəkət aparatı əzələlər vasitəsilə fəaliyyətə gətirilən mürəkkəb linglər sistemindən təşkil olunub. Anatomik anlayışlardan mexaniki anlayışlara keçidin ilkin mərhələsi biokinematik cütlük haqqında anlayışdır. **Biokinematik cütlük** – strukturu və əzələlərin nəzarət fəaliyyətini idarə edən iki sümük halqalarının hərəkəti (kinematik) birləşməsidir.

Texniki mexanizmlərdə iki halqanın birləşməsi (kinematik cütlük) adətən elə qurulmuşdur ki, yalnız müəyyən, əvvəlcədən verilmiş hərəkətlər mümkündür. Bəzi imkanlar qeyri-məhduddur (onları bədənin sərbəstlik dərəcəsi xarakterizə edir), digərləri isə tamamilə məhduddur (onları əlaqə dərəcəsi xarakterizə edir).

Sərbəstlik dərəcələri dedikdə, bədənin yaxud onun hissələrinin məkanda asılı olmayan yerdəyişməsi başa düşülür. Bu sərbəst yerdəyişmələr ya mütərəqqi, ya da fırlanan xüsusiyyətə (mexaniki hərəkətin sadə formaları) malik ola bilər. Mürəkkəb (əsas) hərəkət halını həmişə onun tərkibini təşkil edən sadə formalara ayırırlar. Mütərəqqi hərəkət dedikdə, bədəndə xəyalən çəkilən xəttin özü-özünə paralel olaraq yerdəyişməsi başa düşülür. Fırlanan hərəkət dedikdə isə mərkəzləri eyni düz xətt (fırlanma oxu) üzərində yerləşən bədənin bütün nöqtələrinin cızdıqları çevrələr başa düşülür. Məsələn, əgər fiziki cismin heç bir məhdudluğu (əlaqəsi) yoxdursa, o, məkanda bir-birinə perpendikulyar olan üç oxa (mütərəqqi) nəzərən və həmçinin onların ətrafında (fırlanan) hərəkət edə bilər. Aydındır ki, belə cismin altı (3+3) sərbəstlik dərəcəsi vardır.

Hər bir əlaqə sərbəstlik dərəcəsinin sayını azaldır. Sərbəst cismin bir nöqtəsini qeyd edib onu biokinematik cütlüyün halqasına çevirməklə, onu həmin anda sərbəstliyin üç dərəcəsi ilə – üç əsas koordinat oxları boyunca xətti yerdəyişməsindən məhrum etmək olar. Demək olar ki, bütün oynaqlarda (fəqərəarası, mil-dirsək, boyun fəqərəsi oynaqları istisna olmaqla) sərbəstlik dərəcəsinin sayı birdən çoxdur. Buna görə də passiv aparatın quruluşu onun qeyri-müəyyən hərəkətini, çoxlu sayda mümkün yerdəyişmələrini (“natamam mexanizm”) şərtləndirir. Əzələlərin idarəedici təsiri əlavə əlaqələri formalaşdırır və hərəkət üçün yalnız bir sərbəstlik dərəcəsi saxlayır (“tam əlaqəli mexanizm”). Bu gedişlə hərəkətin yeganə məhz tələb olunan imkanı təmin olunur. Çoxsaylı oxu olan oynaqlarda biokinematik cütlüyün çoxsaylı sərbəstliyi hər bir müəyyən hərəkət üçün tələb olunur:

- lazım olan trayektoriyaların seçilməsi;
- trayektoriya üzrə hərəkətin idarə olunması (sürətin yüksəkliyi və istiqaməti);

-trayektoriyadan kənarlaşdıracaq maneələrlə mübarizə kimi başa düşülən hərəkətin nizamlanması.

Ardıcıl yaxud paralel birləşən biokinematik cütlük, biokinematik zəncir yaradır. Sonuncu halqası sərbəst olan biokinematik zəncir qapanmamış zəncir adlanır. Buna sonluğunda yerləşən halqaları boş olan sərbəst ətrafları misal göstərmək olar. Əgər biokinematik zəncirdə sərbəst son halqa yoxdursa, bu halda zəncir qapanmış olur. Döyüşdə bir-birindən yapışmış iki nəfəri buna misal göstərmək olar. Qapanmış yaxud qapanmamış zəncirdə bir-birindən ayrı, təcrid edilmiş hərəkət, yəni bir birləşmədə olan hərəkət mümkün deyil. Belə ki, zərbə üçün ayağı açıb-yığarkən istənilən oynaqdakı hərəkətin digərlərində də mütləq qaydada hərəkət yaradacağına əyani surətdə əmin olmaq olar.

Beləliklə, qapanmış zəncirlərdə hərəkət məhdudiyətinin az olmasına baxmayaraq, onlar qapanmamış zəncirlərə nisbətən daha dəqiq idarə edirlər.

İnsan bədənində mürəkkəb biomexanizm, sümüklərə möhkəm halqalar, oynaqlara isə kinematik cütlüklər kimi baxılırsa, insan orqanizmi üçün ümumi olaraq

- hərəkətli sümüklər – 148
- 3 dərəcəli sərbəstliklə olan oynaqlar – 29
- 2 dərəcəli sərbəstliklə olan oynaqlar – 33
- 1 dərəcəli sərbəstliklə olan oynaqlar – 85
- bütün biomexanizm üçün sərbəst dərəcələrin ümumi sayı – 244

müəyyən olunur. Bədən halqalarının qarşılıqlı tətbiq etdiyi qüvvə və oynaq qüvvəsinin inkişaf anları öz aralarında, digər cisimlərlə münasibətdə hərəkət dinamikası maraqlı doğurduğu hallarda artıq hərəkət aparatının qüvvə və enerji imkanları təhlil edildiyi zaman “biokinematik zəncir” anlayışı öz mənasını itirdiyindən, meydana ardıcıl və ya paralel birləşmiş güc halqaları sistemini ifadə edən “dinamik zəncir” anlayışı çıxır. Dinamika anlayışı altında hərəkətin mahiyyəti, onun səbəbləri və ilk növbədə qüvvə güc və kütləvi inersiya xarakteristikası başa düşülür. Biokinematik zəncir kimi biodinamik zəncir də ardıcıl (sadə) və genişlənmiş (mürəkkəb) ola bilər. Lakin dinamik zəncirlər üçün “qapalı” anlayışı

məqsədəuyğun deyil. Belə ki, o yalnız yeni dinamik (qüvvə) amillərin qoyulmasını bildirir, yəni prinsip etibarı ilə yeni heç bir şey vermir. Müxtəlif insanlarda eyni qüvvə halqalarının funksional xarakteristikası da müxtəlifdir. Bu, insanın fizioloji göstəriciləri (ümumi bədən quruluşu, boyu, çəkisi, fiziki inkişafı) ilə bağlıdır. Bununla əlaqədar verilən hərəkətin nisbətən əlverişli strukturu çox vaxt fərdi hesab olunur, yəni idarəetmənin rəasional texnikası ilə müəyyənləşdirilən hərəkətin ümumən qəbul olunmuş strukturundan fərqlənir. Bunun əsasında dinamik zəncirin bir qisim halqaların funksional çatışmazlığının digər funksional üstünlük təşkil edən zəncirlər hesabına kompensasiya edilməsi durur. Kompensasiya

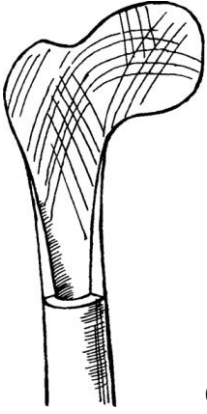
-qüvvə halqalarında yükləmənin dəyişməsi;

-halqaların hərəkət sürətinin bölüşdürülməsi hesabına həyata keçir.

Halqaların hərəkəti oynaq hərəkəti olub, oynaqların müxtəlif məqamlarında əmələ gəlir. Bioloji cisimlərin mexaniki hərəkəti – hərəkətverici fəaliyyət adlandırılır. Hərəkətverici qüvvəni kəmiyyətcə qiymətləndirmək, o cümlədən oynaq məqamlarını hesablamaq üçün ling haqqında mexaniki təsəvvürə keçmək lazımdır.

Linglərin xarakteristikası və növləri. Ling – möhkəm cisim olub, dayaq nöqtəsinə malikdir və bu nöqtə ətrafında fırlanma oxu üzrə hərəkət etməyə (fırlanmağa) qadirdir.

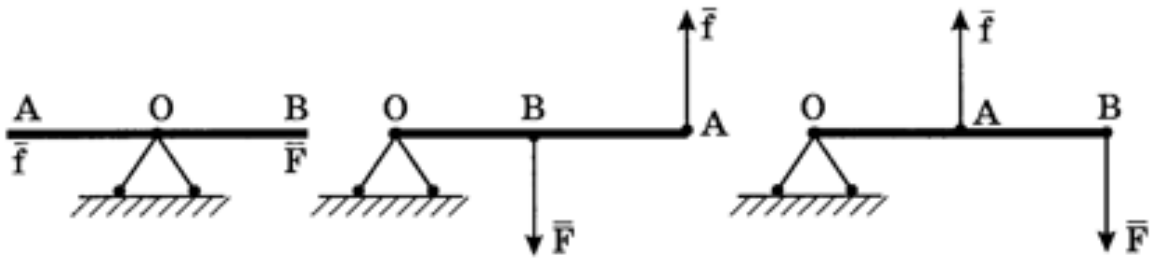
Qüvvənin yaranmasına xidmət edən qurğu. Lingdə, bir-birinə əks olan ən azı iki qüvvə məqamları fəaliyyət göstərir. Sümük lingləri – bədənin halqaları olub, əlavə qüvvələrin təsiri altında oynaqlarda hərəkətli birləşir və öz vəziyyətini saxlaya, ya da dəyişə bilər.



Onlar hərəkətin və işin məsafəyə ötürülməsinə xidmət edirlər. Qüvvə ling oxundan (dayaq nöqtələri) hər iki istiqamətdə yönələn zaman ikiçiyinli, bir istiqamətdə yönələn zaman isə birçiyinli adlandırılır.

Sümük halqalarının müxtəlif yerlərinə bərkənən müxtəlif əzələlər üçün ling müxtəlif cür ola bilər. Təbiətdə üç növ ling (şəkil 1) mövcuddur:

- I linglər (“tərəzi”);
- II linglər (“araba”);
- III linglər (“qaldırıcı kran”)



Şəkil 1

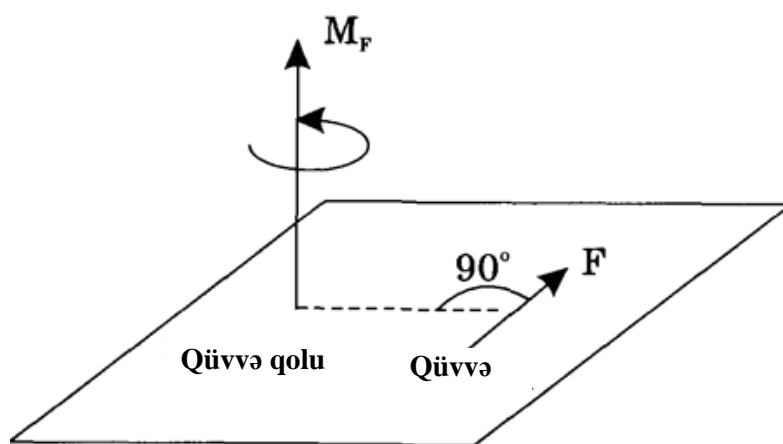
Hər bir lingin aşağıda göstərilən elementləri vardır:

- dayaq nöqtəsi (fırlanma oxu, **O** nöqtəsi);
- ən azı iki qüvvə (**f** və **F**);
- həmin qüvvələrin təsir nöqtələri (**A** və **B**);
- lingin çiyinləri (dayaq nöqtəsindən qüvvənin təsir nöqtəsinə qədər olan məsafə - **AO** və **BO**);
- qüvvə çiyinləri (dayaq nöqtəsindən qüvvənin təsir xəttinə qədər olan ən qısa məsafə - ona endirilən perpendikulyarlar **A'O** və **OB'**).

Lingə qüvvənin təsir ölçüsü qismində onun dayaq nöqtəsinə nəzərən məqamı (fırlanma məqamı) xidmət edir. Qüvvə məqamı – qüvvənin həmin qüvvənin çiyininə təsiri ilə müəyyən olunur.

$$M_f = F \times OB' \quad M_f = F \times AO'$$

Qüvvə məqamı vektorial kəmiyyətdir. Əgər qüvvə oxa perpendikulyar olan səth üzərinə yönəlməyibsə, onda həmin səth üzərində olan təşkil edən qüvvələri tapırlar. Elə həmin qüvvələr də oxa nəzərən qüvvə məqamını yaradır. Qalan



Şəkil 2

digərləri qüvvə məqamına təsir göstərmir (şəkil 2). Oynaq oxuna nəzərən əks olan qüvvə məqamları bərabər olduqda, halqa ya öz vəziyyətini saxlayır, ya da daimi sürətlə hərəkətini davam etdirir (qüvvə məqamları tarazlaşdırılır). Əgər qüvvə məqamlarından biri digərindən çox olarsa, halqa əlavə sürət alır və fəaliyyət istiqaməti alır. Dayaq-hərəkət aparatında linglərin hər üç növü və xüsusən də III növ ling – sürət lingləri əhəmiyyətli dərəcədə çoxluq təşkil edir, çünki burada əzələlər oynaqlara yaxın yerləşmişdir.

Beləliklə, insanın hərəkət aparatı öz təbiətinə görə bir o qədər də qüvvətli deyil, əksinə daha sürətli və cəliddir. Bundan başqa bütün sümük linglərində əzələlər sümüklərə iti yaxud kor bucaq altında birləşdiyindən, itkilər mövcuddur. Əlbəyaxa döyüşdə rəqibə qarşı tətbiq olunan səy - işi başa çatdıran qüvvə, düşmənin səyi isə əks təsir göstərən qüvvədir. Lingdə əks təsir göstərən qüvvəni dəf etmək üçün ya işi sona çatdıran qüvvəni artırmaq, ya da işi başa çatdıran çiyinin hərəkət uzunluğunu dəyişmək vacibdir. Ona görə ki, qüvvə imkanları həmişə məhdud olduğundan, döyüş isə qüvvə baxımından əhəmiyyətli dərəcədə üstün olan düşmənlə aparıla

biləcəyindən, linglərin köməyi ilə aparılan işin əsas üsulu dayaq nöqtəsinin yerdəyişməsidir. Dayaq nöqtələri kimi bədənin (özünün və düşmənin) istənilən hissəsindən, eləcə də silah və əlaltı vasitələrdən istifadə edilə bilər.

Əzələ biomexanikasının əsasları. Məlumdur ki, əzələ mərkəzi sinir sistemi vasitəsilə idarə olunur. Biomexanika sinir sisteminin təsiri nəticəsində əzələlərin vəziyyətini, yəni əzələ uclarının (hərəkətin kinematikasını) xətti yerdəyişmə əlaqəsini və onu inkişaf etdirilən səyləri (hərəkətin dinamikasını) araşdırır. Əzələ yığılmasının mexanikası əzələnin deformasiyası ilə gərginliyi arasındakı əlaqədən ibarətdir. Əzələlərin biomexaniki xassələrini tam təsvir etmək üçün aşağıda göstərilənlərdən istifadə olunur:

***Sərtlilik** – tətbiq edilən qüvvələrə qarşı əks təsir göstərmək qabiliyyəti. O elastiklik və qeyri-sərtlilik kimi təzahür edir;

***Relaksasiya** – zaman keçdikcə gərginliyin (gərilmənin) aşağı düşməsi;

***Davamlılıq** – qırılmaya (partlayışa) davamlılıq kimi başa düşülür.

İnsan bədəninə və onun ayrı-ayrı elementlərinə mexaniki xassələrinin tədqiqi zamanı adətən vətərlərin təsiri nəzərə alınmır. Bəzən vətərlərə əzələnin qətiyyənlə dartılmayan, çevik bir hissəsi kimi baxırlar. Vətərlər isə kəskin təkanları amortizasiya etmək iqtidarındadırlar və sərt zəiflədilmə xüsusiyyətinə malikdirlər. Vətərlərin davamlılığı əzələlərin davamlılığından iki dəfə çoxdur. İnsan orqanizmində vətərlər əsasən əzələyə birləşən yerdən qırılırlar. Hərəkətin qüvvəsi, sürəti və qənaətliyi insanın öz hərəkət aparatının biomexaniki xassələrindən hansı dərəcədə istifadə edə bilməsinin mümkünlüyündən asılıdır. Hərəkətin qüvvəsi və sürəti elastik qüvvələrdən istifadə hesabına, qənaətlik mexaniki enerjinin təkrar istifadəsi hesabına artırıla bilər. Bundan əlavə bilmək lazımdır ki, əzələlərin fəal yığılma sürətinin artması ilə onun gərginlik həddi azalır və əksinə, yəni mümkün qədər daha sürətli zərbə endirmək üçün əvvəlcədən zərbə endirəcək ətrafı kifayət qədər çox boşaltmaq vacibdir. Dayaq nöqtəsinin yaradılması və seçilmiş nöqtəyə zərbə enerjisinin tam istiqamətlənməsi üçün bədənin linglərinin rəşional istifadəsi əzələlərin sürət xüsusiyyətlərinin tam olaraq istifadəsinə imkan verir. Əzələlərin biomexaniki xüsusiyyətləri buna həlledici dərəcədə təsir göstərir. Məlumdur ki,

fasilə verdikdən sonra oturaq haldan yerindən hündürlüyə hoppanmanın nəticəsi fasilə vermədən oturaq vəziyyətdən hoppanmadan aşağı olacaqdır, çünki ikinci halda əvvəlcədən gərilmiş əzələlərin qüvvəsindən istifadə olunur. Bu enerji əzələlərin yığılma enerjisi ilə toplanır.

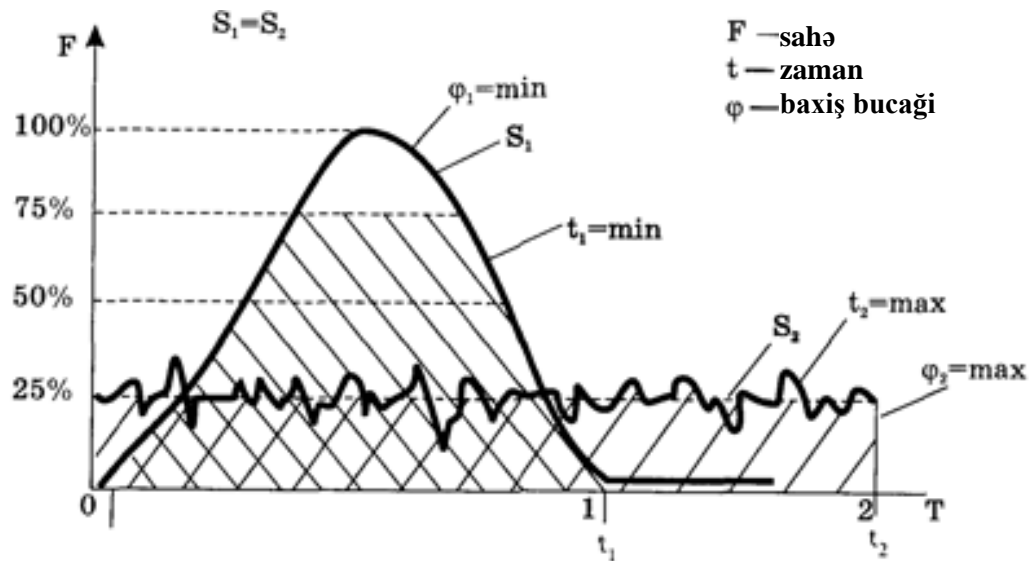
Əzələlərin və vətərlərin strukturunda çoxlu sayda gərilmiş əzələ enerjisi toplana bilər. Lakin gərilmiş əzələ enerjisinin toplanması heç də həmişə tam istifadə olunmur. Onun istifadə dərəcəsi hərəkətin icrası şərtlərindən, xüsusən də əzələlərin yığılıb açılması arasında olan vaxtdan asılıdır. Əlbəyaxa döyüşdə həmin enerjiden düzgün istifadə etməyi öyrənmək vacibdir. Məşq prosesində vətər və bağların mexaniki möhkəmliyinin nisbətən yavaş sürətlə artdığı nəzərə alınmalıdır. Sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin sürətləndirilmiş inkişafı zamanı əzələ aparatının artan sürət-qüvvə imkanları ilə vətər və bağların kifayət qədər olmayan möhkəmliyi arasında uyğunsuzluq yarana bilər ki, bu da potensial zədələnmə təhlükəsi yaradır. Buna görə də məşq zamanı vətər-bağ aparatının möhkəmləndirilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Lazımi nəticələrin alınması üçün orta dərəcəli intensiv məşq tələb olunur. Hərəkətlərin məşq etdirilən oynaq üçün bütün istiqamətlərdə və maksimal amplituda ilə yerinə yetirilməsi məqsədəuyğun olar.

Yuxarıda göstərilən başqa, vətər-bağ aparatının əzələlərin fəaliyyəti ilə həyata keçirilən digər bir funksiyası da mövcuddur. Bağlar böyük və kiçik oynaqlar ətrafında, xüsusən də funksional baxımdan əzələ dartqısı istiqamətinin dəyişdirilməsini tələb edən oynaqlarda özünəməxsus “bağ qolbaqları” və “halqaları” yaradır (topuqların üstündə, biləklərdə, fəqərəarası oynaqlarda). Belə “tutmalar” da öz növbəsində əzələ səyini artıran və istiqamətləndirən mexaniki bloklar yaradır. Həmin sahədə bağ aparatının möhkəmliyinin aşağı düşməsi əzələ qüvvəsinin qeyri-rasional istifadəsinə gətirib çıxarır. Süni yolla bağ halqalarını möhkəmləndirməklə, toplanmış bu ehtiyatdan istifadə etmək olar. Məsələn, əgər ayaq darağının oynaqlarını (pəncənin ən enli yerində) topuq (topuq çıxıntısının üstü), diz oynaqlarını adi leykoplastrla və əlavə olaraq tənziplə tarım ardıcıl surətdə möhkəmləndirdikdə (yəni sadəcə olaraq sarıdıqda), insan adi potensial imkanı qaldırmağa yol verən çəkiddən daha çox yük qaldıra bilər.

Zərbələrin quruluşu və biomexanikası. Hərəkəti fəaliyyətin zaman vahidi elementi fazadır. **Faza** – konkret hərəkəti tapşırığı həll edən hərəkəti fəaliyyətlər ardıcılığıdır; hərəkəti tapşırıq dəyişdikdə faza da dəyişir. Hazırkı anlayışın tətbiqi mürəkkəb hərəkəti aktını tərkib hissələrinə ayırmağa imkan verir. Belə hal mürəkkəb hərəkəti aktın təhlili üçün vacib olduğu kimi tədris prosesi üçün də mühüm əhəmiyyətə malikdir. Tez gedən və qısamüddətli prosesləri araşdıran (məs. zərbə) zaman bu xüsusilə vacibdir.

Əlbəyaxa döyüşdə zərbə elementləri vacib tərkib hissəsidir. Buna görə də “zərbə” anlayışının və onunla əlaqəli olan proseslərin araşdırılmasına ciddi yanaşmaq lazımdır.

Zərbəni fiziki təzahür kimi təhlil etdikdə, belə qənaətə gəlmək olar ki, bu qısa müddət ərzində böyük həcmli qüvvəni meydana çıxaran iki və daha çox cismin qarşılıqlı əlaqəsidir. Biomexanikada zərbəni aşağıda göstərilən fazalara ayırırlar (şəkil 3):



1. Qolaylanma – bədənin zərbə halqası ilə zərbə endirən əşya arasındakı məsafənin artmasına gətirib çıxaran zərbə hərəkətinin davamı olan hərəkətdir. Bu faza ən çox variantlara malikdir.

2. Zərbəqabağı hərəkət – qolaylanmanın sonundan zərbənin başlanğıcına qədər olan fazadır.

3. Qarşılıqlı zərbə fəaliyyəti (yaxud zərbənin özü) – zərbə endirən cisimlərin toqquşması.

4. Zərbədən sonrakı hərəkət – zərbə endirilən hədəflə əşyanın kontaktı başa çatdıqdan sonra bədənin zərbə halqasının hərəkətidir.

Əsas faza – impulsun qüvvəsi ilə xarakterizə olunan qarşılıqlı zərbə fazasıdır. Qüvvənin impulsu qüvvənin fəaliyyəti zamanı yaranan məhsula bərabərdir. Bu verilmiş zaman kəsiyində qüvvənin bədənə göstərdiyi təsir tədbiridir.

Qüvvə impulsu qrafik olaraq qüvvənin zamandan asılılıq əyrisinin alt sahəsi ilə müəyyən olunur (t_1 və t_2 - qarşılıqlı zərbənin başlanğıcına və sonuna uyğun olan zaman anlarıdır $t = t_2 - t_1$). Şəkil 3-də verilmiş qrafik göstərir ki, cəmlənmiş, qüvvətli və nadir halda endirilən zərbələr ergonomik (red.: *əzələlərin işini cizgilərlə qeyd edən cihazın nəticələri*) baxımdan sərfəli deyil, əksinə, bütün qarşıdurma zamanı döyüşçünün iş qabiliyyəti saxlamaqla fiziki potensialının 1/4 hissəsindən istifadə edərək həyata keçirilən zərbə fəaliyyəti daha səmərəlidir.

Mexaniki baxımdan zərbələr

- mərkəzi (əgər cisimlər zərbəyə qədər onların kütlə mərkəzlərindən keçən düz xətt boyunca hərəkət edirsə);

- düz xətlə (əgər bədən kütləsi mərkəzinin V sürəti zərbənin başlanğıcında digər bədənin N normalı istiqamətində yönəldilibsə);

- çəp istiqamətli (əgər kütlə mərkəzinin sürət vektoru normaldan fərqlidirsə) kimi növlərə bölünür.

Zərbə nəzəriyyəsi, klassik fizikanın yaradıcılarından biri olan ingilis fiziki, riyaziyyatçısı, mexaniki və astronomu İsak Nyuton tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. Qarşılıqlı zərbə prosesində cismin mexaniki deformasiyası baş verir. Hərəkətin kinetik enerjisi elastik deformasiyanın potensial enerjiyə keçir, sonra bu enerji yenidən hissə-hissə hərəkətin kinetik enerjinə keçərək qismən yox olub istiliyə çevrilir.

Elastik deformasiyanın səpələnmə enerjisinin itkisindən asılı olaraq, zərbələr

- kifayət qədər elastik (səpələnmə zamanı itkilər olmur, məs., bilyard şarına endirilən zərbə);

- kifayət qədər olmayan elastik (elastik deformasiya enerjisinin yalnız bir hissəsi kinetik enerjiyə keçir, məs., idman oyunlarında topa endirilən zərbə);

- tamam elastik olmayan (elastik deformasiyanın enerjisi bütünlüklə istiliyə keçir, məs., boksdə, karatedə, tullanmada, yerə enmədə, sıçrayışlardakı zərbələr) hissələrə ayrılır.

Zərbə nəzəriyyəsinə mexanikada nəzərdə tutulur ki, zərbə o qədər sürətlə baş verir və zərbə qüvvələri o qədər böyükdür ki, qalan bütün digər qüvvələri saymamaq olar. Lakin əlbəyaxa döyüşün bir çox fəaliyyətlərinə “təmiz” zərbə kimi baxmaq olmaz və orada belə hallara bəraət verilmir. Əlbəyaxa döyüşdə (boks, karate və s.kimi idman növlərində də) zərbə müddəti az olsa da onlara məhəl qoymamaq olmaz. Zərbə zamanı zərbə endirən bədənlə birlikdə qarşılıqlı zərbə yolu (məs., idman əlbəyaxa döyüşündə, boksdə və s.) 20-30 sm. ola bilər. Belə hallarda qarşılıqlı zərbə özünü zahirən mürəkkəb hərəkət kimi büruzə verir, yəni həm ardıcıl, həm də fırlanma hərəkətləri elementlərini özündə birləşdirir. Deməli, qarşılıqlı zərbə fazası qüvvə impulsu və qüvvə məqamı impulsunun cəmi ilə səciyyələnir:

$$\mathbf{F} * \mathbf{t} + \mathbf{Mf} * \mathbf{t}$$

burada \mathbf{Mf} - qüvvə məqamı, \mathbf{t} - qüvvə məqamının fəaliyyət zamanıdır.

Zərbə səthinin yüksələn və fırlanan hərəkəti istisna olmaqla, bədənə endirilən zərbə zamanı mexaniki hərəkət fırlanma hərəkəti şəklində ötürülür. Bu halda həcmi daimi olmayan zərbə kütləsi artır. Böyük zərbə qüvvəsini

-qarşılıqlı zərbə məqamında zərbə endirən halqaya maksimum sürət vermək;

-“zərbə” kütləsini artırmaq hesabına təmin etmək mümkündür.

Mexanikanın qanunauyğunluqları mövqeyindən aydın olur ki, halqanın kütləsi ilə onun sürət artımı tərs mütənəsidir, yəni kiçik kütləli cisim böyük sürət yığmağa qadirdir. Anatomiyanın qanunauyğunluqları mövqeyindən isə bədənin daha az kütləyə malik olan halqaları daha çox əlaqələndirilmiş hərəkətlər etməyə qadirdirlər. Zərbə o qədər qısa müddətli bir prosesdir ki, buraxılmış səhvləri düzəltmək təcrübi olaraq mümkün deyil. Ona görə də zərbənin dəqiqliyi həlledici dərəcədə qolaylanmanın və zərbəqabağı hərəkətlərin düzgün fəaliyyətindən asılı olur. Əlbəyaxa döyüşdə “zərbə” anlayışını araşdırarkən aşağıda göstərilənlərə diqqət yetirmək vacibdir:

1. Zərbə zamanı cisimlərin qarşılıqlı hərəkətində (toqquşmada) onların sürətləri toplanır;

2. Digər bərabər şəraitdə zərbə düşən sahə nə az olarsa, zərbə zamanı dağıdıcı effekt bir o qədər çox olar.

3. Zərbə müddəti bədənin kütləsindən, müştərək sürüşmənin həcmindən və zərbə qüvvəsinin əks reaksiyasından birbaşa asılıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, zərbə düşməni qəfil məğlub etmək üçün güclü vasitədir. Zərbə heç də həmişə olmasa, lakin əksər hallarda döyüşün nəticəsini həll edir. Zərbələrin üç əsas çatışmazlığı vardır:

– zərbəni hissələrə bölmək olmaz;

– zərbə endirən zaman zədə almaq olar ki, bu da döyüş qabiliyyətini aşağı salır;

– mülki geyimlər (xüsusən də qış geyimi) və xüsusi geyimlər (qoruyucu gödəkcə və s.) zərbələrin bir çox növlərindən müdafiə etmək üçün yaxşı vasitədir.

Dayanıqlığın biomexaniki amilləri. Bioloji cismin bütün vəziyyətləri dəyişən xarakterli prosesdir. Bədənin ümumi ağırlıq mərkəzinin (ÜAM) nöqtəsi bioloji cismin statik vəziyyətində qan dövranının, tənəffüsün və s. nəticəsində 2-3 sm. diapozonunda dəyişməyə məruz qalır. Bu idarə edilən prosesdir. İnsan öz bədəninin dayanıqlığını, dayanıqlıq amillərinin aşağıda qeyd edilən forma dəyişikliyini hesabına dəyişə bilər:

1. *Dayaq sahəsinin ölçüsü.* Bu sahə, sərhəd dayaq nöqtələri arasında yerləşir. Ora bioloji cismin dayaqla təması zamanı meydana çıxan fəal dayaq sahəsi, həmçinin passiv dayaq sahəsi daxildir. Təcrübədə passiv dayaq sahəsini dəyişmək mümkündür (məs., ayaqları çiyin bərabərində qoymaq). Ümumi dayaq sahəsi nə qədər çox olarsa, bədənin də vəziyyəti bir o qədər dayanıqlı olar. Əlbəyaxa döyüşdə optimal dayaq sahəsi ayaqların çiyin bərabərində olduğu hal hesab edilir.

2. *ÜAM (ümumi ağırlıq mərkəzi) nöqtəsinin yerləşdiyi hündürlük.* ÜAM nöqtəsi nə qədər olarsa, bədən bir o qədər dayanıqlı olar.

3. *Ağırlıq xəttinin keçməsi.* Ağırlıq xətti – bədənin ÜAM-dan dayaq sahəsinə çəkilməmiş perpendikulyardır. Ağırlıq xəttinin keçməsi müxtəlif istiqamətlərdə

bədənin dayanıqlığını qiymətləndirməyə imkan verir. Ağırliq xətti dayaq sahəsinin mərkəzindən keçdikdə, bütün istiqamətlərdə bədənin dayanıqlıq dərəcəsi eyni olur. Əgər ağırliq xətti hər hansı tərəfə yerini dəyişərsə, onda həmin istiqamətdə dayanıqlıq dərəcəsi aşağı düşür.

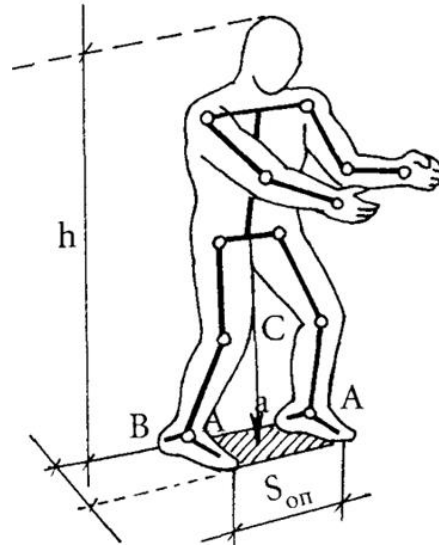
4. *Dayanıqlıq bucaqlarının ölçüsü.* Dayanıqlıq bucağı – ağırliq xətti ilə ÜAM-ni birləşdirən xəttin dayaq sahəsinin kənarı ilə yaratdığı bucaqdır. Dayanıqlıq bucağı, dayanıqlığın dinamik amili olub, özündən əvvəlki üç statik vəziyyəti birləşdirir. Bu amillərdən hər hansı birinin dəyişikliyi özünü dayanıqlıq bucağında əks etdirir. Bucağın mahiyyəti ondadır ki, həmin bucağın dönməsi zamanı bədən çıxış vəziyyətinə qayıdır. Əgər bədən dayanıqlıq bucağı ölçüsündən artıq bucaq altında dönersə, onda dayanıqlığını itirər və başqa hala keçər. Müstəvi üzərində bədənin dayanıqlıq bucaqlarına baxarkən təsvirlər ön və arxa istiqamətlərdə dayanıqlığı xarakterizə edir. Dayanıqlıq bucaqları hansı istiqamətdə böyük olarsa, bədənin də dayanıqlığı həmin istiqamətdə böyük olar.

5. *Bədənin dayanıqlıq əmsalı (BDƏ).* BDƏ – sabitliyi pozan qüvvələrin fəaliyyəti zamanı bədənin dayanıqlıq qabiliyyətini xarakterizə edir. Dayanıqlıq əmsalını idarə etməyi bacarmaq (duruşu dəyişməklə dayanıqlıq məqamını dəyişmək) əlbəyaxa döyüşü öyrənən hər bir şəxsin qarşısında qoyulan tapşırıqdır. Biomexanika baxımından, əlbəyaxa döyüşdə aşağıda göstərilən məqsədlər əsas götürülür:

- öz tarazlığını qoruyub saxlamaq və istifadə etmək;
- düşməni tarazlıq vəziyyətindən çıxarmaqla, onun dayanıqlığının pozulmasından öz məqsədləri üçün istifadə etmək.

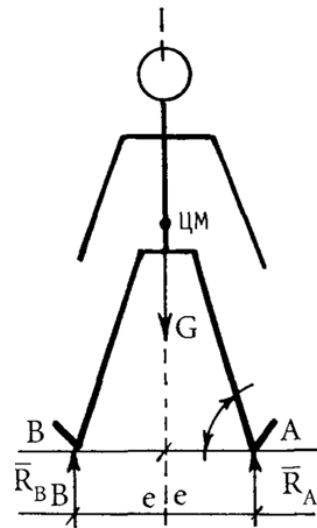
Sadə izah üçün ilk üç amilin, yəni dayaq sahəsinin ölçüsünün, ÜAM nöqtəsinin yerləşdiyi hündürlüyünün, ağırliq xəttinin keçməsinin üzərində dayanaq və “dayanıqlıq” anlayışını əlbəyaxa döyüşdə istifadə baxımından araşdıraraq.

Aydın məsələdir ki, canlı orqanizmlər üçün xüsusi hərəkət qanunları mövcud deyildir. Hərəkətlərin hamısı klassik mexanika qanunlarına tabedir. Buna görə də mexanika baxımından, əlbəyaxa döyüş – fiziki obyektlərin (düşmənlərin) mexaniki



Şəkil 4a

Verilən halda düşmənin vəziyyəti dayanıqlı, yəni statikdir. Bütün sistem tarazlıqdadır. Düşmən öz duruşunda hər iki ayağına dayaq verərək dayanır. Dayaq sahəsi maksimal yaxud buna yaxındır. Ağırlıq qüvvəsinin vektoru G dayaq sahəsinin mərkəzinə istiqamətlənib.



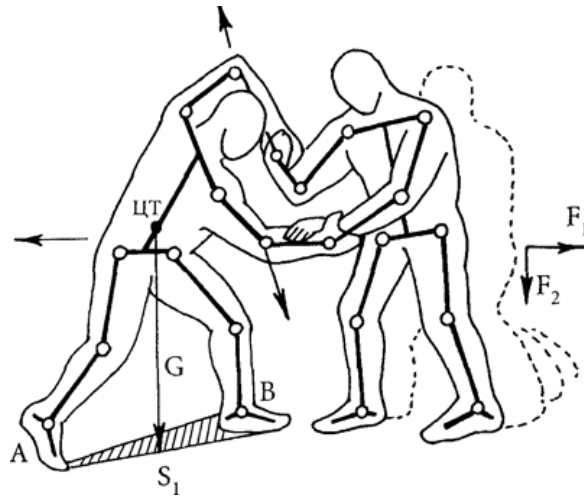
Şəkil 4b

burada $R_A = R_B = G/2$

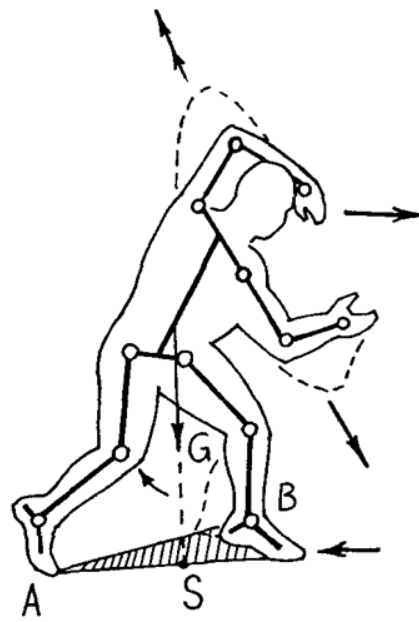
$m = 0$ burada m – sistemin hərəkilik dərəcəsidir.

Nəticə: sistem tarazlıqdadır - vəziyyət dayanıqlıdır.

Faza 2a. Tarazlıqdan çıxartmaq (şəkil 4v, 4q)



Şəkil 4v



Şəkil 4q

$$\Sigma X = 0$$

$$\Sigma Y = -G + R_A + R_B = 0$$

$$\Sigma M_A = G \times e - R_A \times 2e = 0,$$

Sistemi tarazlıq vəziyyətindən çıxarmağa başlayırıq. Arxa tərəfə yüngül əyməklə, A nöqtəsindəki dayaq sabitliyi pozulur. Düşmə pəncə üzərinə qalxmağa məcbur olur, dayaq sahəsi qısalır və üçbucaq formasını alır, lakin ağırlıq qüvvəsinin vektoru G əvvəlki kimi dayaq sahəsinin daxilində yerləşir. Sistemi tarazlıqdan

çıxarma səyi minimaldır – sistem yalnız e çiyinə artırılmış xüsusi çəkisi olan G -nin fəaliyyətini sınaqdan keçirir. Verilmiş halda sistemin tənliyi aşağıdakı şəkllə düşür:

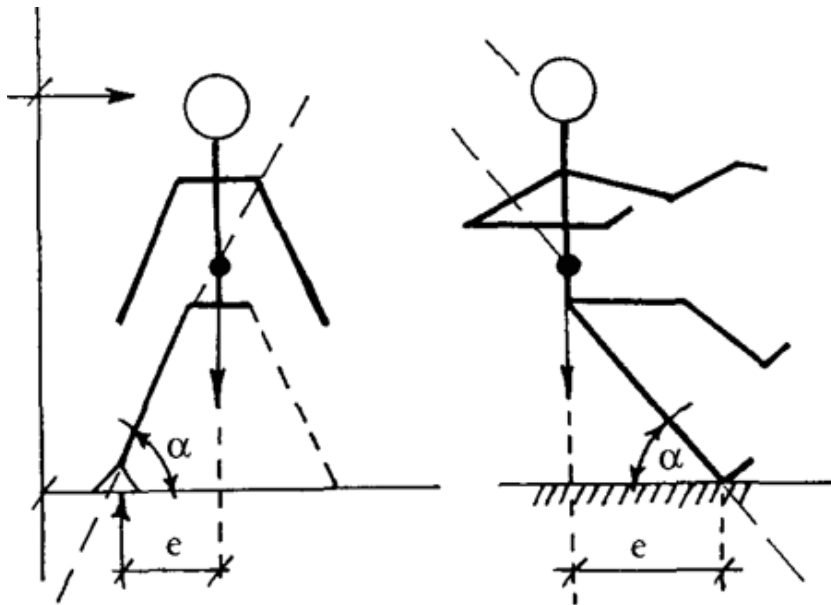
$$\begin{aligned}\Sigma X &= 0 \\ \Sigma Y &= -G + R_B = 0, m \neq 0 \\ \Sigma M_{B_{\text{ayri}}} &= G \times e \neq 0\end{aligned}$$

$$M_{B_{\text{dayaq}}} = M_{B_{\text{məs.}}} = M_{B_{\text{ayri}}} = G \times e$$

Sistem tarazlıq vəziyyətində deyil, mövqedən çıxarıcı məqam meydana gəlib.

Nəticə: Sistem dinamikdir – onun vəziyyəti dayanıqlı deyil.

Faza 2b. Dayanıqlığı itirmə (Şəkil 4d)



Şəkil 4d

Gələcək fəaliyyət sisteminin qeyri-sabit vəziyyətinin gücləndirilməsinə istiqamətləndirilir. Sistemin A nöqtəsində dayanıqlığının pozulması zamanı F qüvvəsi ilə h çiyinə təsir etdikdə, sistemin tutduğu mövqedən çıxarılması xeyli asanlaşdırılır. Sistemin tənliyi aşağıdakı kimi olur:

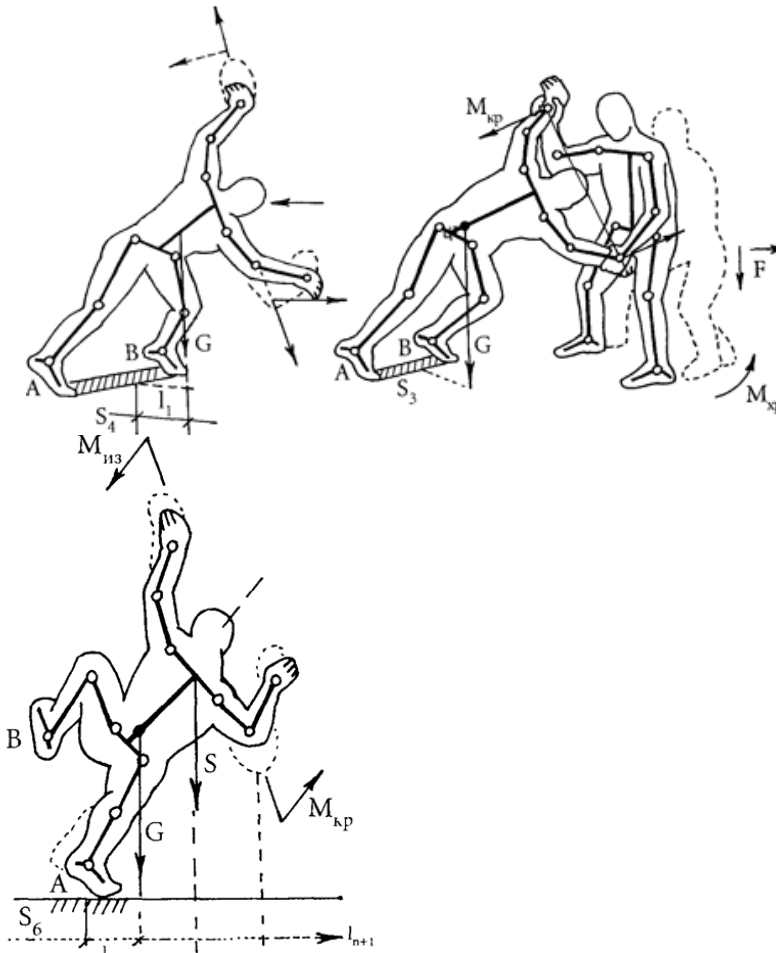
$$\Sigma X = F - H_B = 0$$

$$\Sigma Y = -G + R_B = 0, m \neq 0, m > 0$$

$$\Sigma M_{B_{\text{dayaq}}} = G \times e + F \times h \neq 0, M_{\text{dayaq}} = \Sigma M_{\text{ayri}}$$

Nəticə: Sistem dinamikdir – onun vəziyyəti son dərəcə qeyri-dayanıqlıdır.

Faza 2c. Qərar



Şəkil 4e

Sistemin dayaq nöqtəsini B-dən A-ya dəyişdikdə, sistemin tənliyi aşağıdakı kimi olur:

$$\Sigma X = F - H_A = 0$$

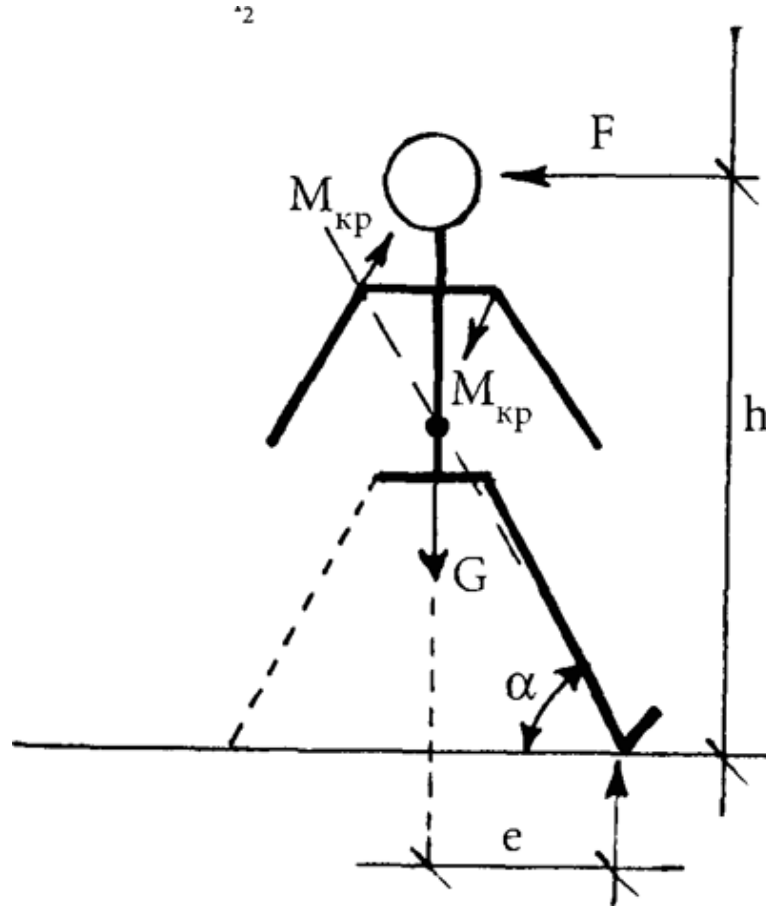
$$\Sigma Y = -G + R_A = 0$$

$$\Sigma M_{A_{\text{dayaq}}} = G \times e + F \times h + M_{\text{fırlanma}} + \dots + \Sigma(F^{cc} + G^{cc} + P^{cc} + M^{cc} \dots) -$$

yəni möhkəmlik nəzəriyyəsinin III hissəsinə görə olan müqavimət (burmaqla qatlamaq), burada $M \gg M_p$

Nəticə: Sistem dinamikdir – onun vəziyyəti son dərəcə qeyri-dayanıqlıdır.

Faza 3. Finiş (Şəkil 4d)



Şəkil 4d

İnsanın hərəkətlərini öyrənərkən mexanika qanunlarının şüurlu surətdə tətbiq edilməsi nəticə etibarı ilə hərəkəti fəaliyyətin təkmilləşdirilməsi üsullarının tapılmasına yönəlmişdir.

Yuxarıda qeyd edilənləri yekunlaşdırarkən vurğulamaq lazımdır ki, əlbəyaxa döyüş prosesində orqanizmdə baş verən daxili struktur dəyişikliklərini və hərəkəti aktların mənasını aydın başa düşmək üçün anatomo-biomexanikanın əsaslarını bilməyin zəruri olduğuna diqqət yetirmək lazımdır. Bu isə öz növbəsində əlbəyaxa döyüş hazırlığı üzrə dərslərin düzgün təşkili və keçirilməsi üçün yeganə etibarlı təməldir. Göstərilənlərdən çıxarılan daha bir aralıq nəticə də əlbəyaxa döyüş zamanı minimum enerji sərfi prinsipidir. Bu prinsipin fəlsəfi mahiyyəti ondan ibarətdir ki, psixi cəhətdən hər bir normal canlı varlıq sərbəst surətdə öz hərəkəti fəaliyyətini elə

təşkil edir ki, enerji sərfi minimum olsun. Faydasız əzələ yığılmaları və gərginliklərindən, eləcə də səmərəsiz artıq hərəkətlərdən çəkinmək lazımdır.

Bu prinsipin sonradan daha da inkişafı, sərf edilmiş enerjiden yenidən istifadə olunmasıdır, yəni

- bürüzə verilən qüvvə və sürətin daha az enerji vəhdəti seçmək;
- bədənin bir hissəsindən digərinə keçən enerjiden istifadə etmək (məs., baldırının bud nahiyəsinin dönüşü zamanı toplanmış enerji hesabına olan zərbəsi);
- hərəkəti fəaliyyətin əvvəlki fazalarında əzələlərdə toplanmış elastik deformasiya enerjisindən istifadə etmək.

Minimum enerji sərfi prinsipindən də əlbəyaxa döyüşdə düşmənin yol verdiyi səhvlərdən düzgün istifadə edərək onu məğlub etmək imkanları irəli gəlir. Bu elementlərdən istifadə edilməsi əlbəyaxa döyüşçünün enerji sərfini xeyli azaltmağa imkan verir. Optimal hərəkəti dəyişməni məhz aşağıda göstərilən hallar vasitəsilə həyata keçirmək lazımdır:

- əzələ işinin (məs., hərəkət sürətləri) intensivliyinin dəyişdirilməsi;
- hərəkəti fəaliyyətdə bürüzə verilən qüvvə və sürətin (məs., addımların uzunluğu və tezliyi) dəyişdirilməsi;
- mütəhərrik hərəkətlərin icrasının bir üsulundan digərinə keçid (məs., yuxarı və aşağı ətrafların fasilələrlə hücum yaxud müdafiə fəaliyyəti).

Bu müddəalara diqqət yetirilməsi əlbəyaxa döyüşdə nəzəri əsasların vacibliyini bir daha qeyd edir və buradan təcrübi nəticələrin çıxarılmasının məntiqliyini vurğulayır.

§ 3. Əlbəyaxa döyüşdə zədələnmələr və ilk tibbi yardım

Mövcud olan təbiət və cəmiyyət elmləri öz növbəsində dəqiq və humanitar elm sahələrinə ayrılır. Təbiət elmləri əsasən dəqiq, cəmiyyət elmləri isə humanitar topluya aid edilir. Elə elm sahələri də mövcuddur ki, bir sıra digər elmlər birlikdə bu elm sahəsinin inkişafına xidmət edir.

Belə elm sahələrindən biri və demək olar ki, ən qədimi tibb sahəsidir. Kimya,

fizika, biologiya, psixologiya, anatomiya və s. digər elmlər tibbin inkişafının xidmətindədir.

İnsan özünü dərk etdiyi andan fiziologiyası ilə maraqlanmaq zərurəti ilə qarşılaşıb. Başqa cür ola da bilməzdi. Bütün canlıların ən alisi hesab edilən insan nədən ibarət olduğunu və ümumiyyətlə, bir bioloji fərd kimi necə inkişaf edib təkamül tapdığını, hansı fizioloji və patoloji hallar keçirdiyini, hansı mənşəli xəstəliklərə məruz qaldığını və bu xəstəliklərin müalicə üsullarını bilməli idi. Bu baxımdan da əsrlər boyu insan, tibb sahəsinin inkişafı yolunda axtarışlar aparmış, nəzəriyyələr yaratmış, təcrübələr keçirmiş və müasir səhiyyənin təmərküzləşməsinə nail olmuşdur.

İnsan orqanizmi nədir? Bu sual ilk anda sadə görünsə də araşdırdıqda çox mürəkkəb tərkibə malik olan bir formulun həlli qarşısında qalırıq. Əsaslı b.e.ə. qoyulmuş insan anatomiyasının öyrənilməsi prosesi hələ də tamlığı ilə başa çatmamışdır. İnsan orqanizmi özündə həm maddi və həm də mənəvi anlayışların vəhdətini təşkil edir. Vicdan, ülvilik, vətənpərvərlik və s. bu kimi mənəvi anlayışlar insan şüur və təfəkkürünün məhsulu olub, ancaq insana məxsusdur. Materiya baxımından insan orqanizmi (yəni baş, gövdə, yuxarı və aşağı ətraflar, daxili orqanlar və s.) üzvi və qeyri-üzvi kimyəvi maddələrdən ibarət olub, hüceyrə ardıcılığı ilə hələ bu günə qədər tam araşdırılmamış sonsuz molekul formulu birləşməsindən təşkil olunmuşdur. İnsan orqanizminin yarada biləcəyi möcüzələr isə qeyri-məhduddur.

Elmin yüksək zirvələrini fəth edən insan nə qədər möhtəşəmdir, bir o qədər də zəif və acizdir. Bu zəiflik və acizlik insanın xəstəliklər qarşısında köməksiz qaldığı anlarda daha aydın nəzərə çarpır.

İnsan orqanizmi bir çox fizioloji və patoloji xəstəliklərə məruz qalır. Bu xəstəliklər irsi, sonradan qazanılmış, infeksiya və kənar fiziki təsir nəticəsində əmələ gələ bilər və yüzlərlə növə ayrılır.

Mövcud xəstəliklərin təbiətinin, yaranma səbəblərinin öyrənilməsi ilə tibb elmi və həkimlər məşğul olur.

Lakin bu o demək deyildir ki, həkimlərdən savayı digərləri tibb sahəsindən

xəbərdar olmamalıdırlar. Hər bir şəxs zərərçəkmiş digər bir şəxsə həkimə qədər ilk tibbi yardım göstərməyi bacarmalıdır. Hər hansı bir hadisənin harada və nə vaxt baş verə biləcəyi heç kəsə məlum deyil. Yol-nəqliyyat, yangın, müxtəlif növ boğulmalar, elektrik cərəyanından zərərçəkmə, sümük zədələnmələri, kəsici-deşici alətlərlə yaralanmalar və s. belə hadisələrə misal ola bilər.

Onu da qeyd etmək yerinə düşər ki, əhəmiyyətsiz sayıla biləcək hər hansı bir zədə nəticəsində zərərçəkənin həyatı təhlükə qarşısında qalır. Məs., arterial kələflərdə yaranmış zədə nəticəsində lazımi qaydada ilk tibbi yardım göstərilməsə, külli miqdarda qanaxma nəticəsində zərərçəkən dünyasını dəyişə bilər. Buna görə də vəzifəsindən və peşəsindən asılı olmayaraq hər bir şəxs trivial tibbi biliyə malik olmalı, həkimə qədər ilk tibbi yardımını bacarmalıdır. İlk tibbi yardımın vaxtında və düzgün göstərilməsinin nəticəsi olaraq müharibələr dövründə bir çox döyüşçünün həyatını xilas etmək mümkün olmuşdur.

Şərq döyüş növləri ilə məşğul olan hər bir idmançıya zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım göstərməyi bacarmaq vacibdir. İdman zallarında ixtisaslaşdırılmış tibbi yardım göstərmək çətin olduğundan, zədələnmənin ağırlıq dərəcəsini müəyyən etmək üçün hər bir halda həkimə müraciət etmək lazımdır.

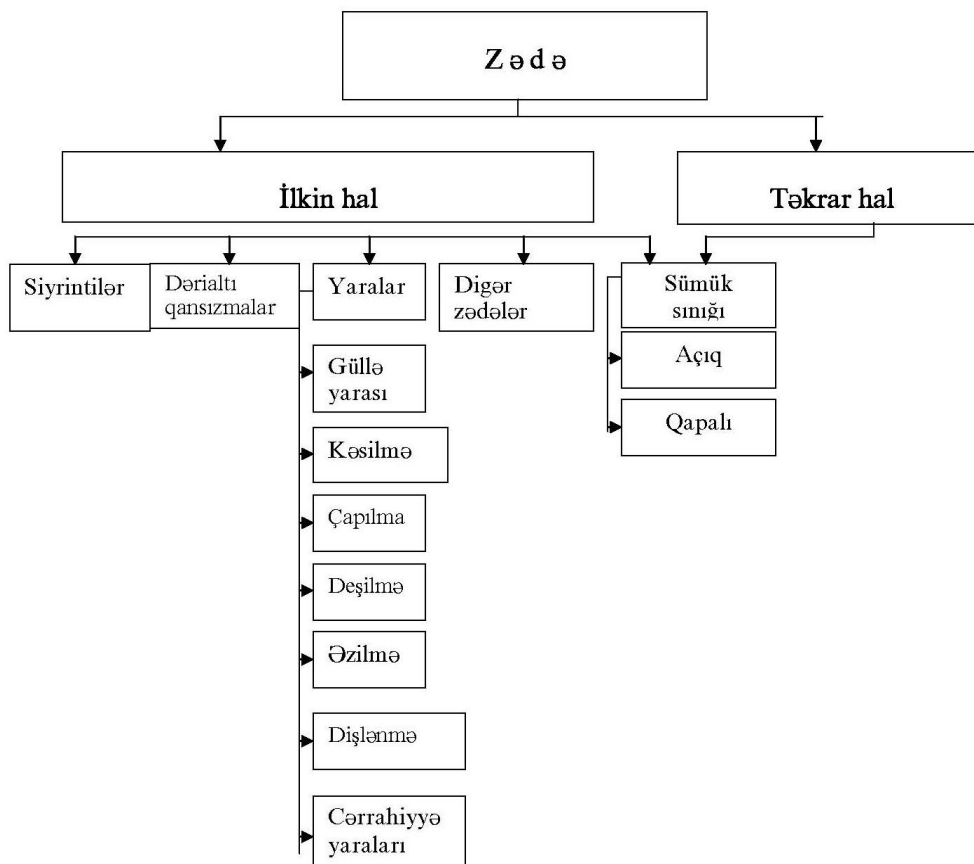
İlk tibbi yardım göstərmək üçün nəyi bilmək lazımdır? Birincisi, zədələnmənin xüsusiyyəti müəyyən edilməlidir. Bu ona görə lazımdır ki, zədələnmə zamanı ilk tibbi yardımın idmançıların yoxsa həkimlərin tərəfindən göstərilməsini müəyyən etmək olsun. Sonra zədələnməmiş şəxsin xəstəxanaya aparılması yaxud həkimin dəvət olunması haqqında mütləq qərar qəbul edilməlidir. İkincisi, zədələnmənin yarandığı vəziyyəti diqqətlə öyrənmək lazımdır. Bu ona görə vacibdir ki, xəstəni həkimə təhvil verdikdə düzgün müalicə təyin etməyin asan olması üçün zədələnmə haqqında dəqiq və ətraflı məlumat verilsin.

İlk tibbi yardım göstərilərkən maksimal dərəcədə diqqətli olmaq lazımdır. Ancaq daha vacibi isə sakit və təmkinli olmaqdır. Həyəcanlılıq və tələsgənlik zərərçəkəni qorxutmaqla yanaşı həm də düzgün tibbi yardım göstərməyə mane olur.

Zədə – ətraf mühitin müxtəlif amillərinin təsiri nəticəsində insan orqanizminin anatomik tamlığının yaxud toxumaların fizioloji funksiyasının pozulmasıdır.

Bu hissədə yalnız ümumi fiziki hazırlıq və əlbəyaxa döyüş məşqləri zamanı başvermə ehtimalı böyük olan zədə növlərindən bəhs olunur.

Fiziki məşqlər zamanı yarana biləcək zədələnmələr müxtəlif cür ola bilər.



Sxemdən görüldüyü kimi zədə ilkin və təkrar xarakter daşıyır. Zədənin ən təhlükəli növü yaralar və sümük sınıqlarıdır. İdman məşqlərində yaranın əzilmə, zədənin isə sıyrılma və dərialtına qansızması növünə tez-tez təsadüf edilir. Sümük sınıqları da istisna deyildir. Buna görə də həmin zədə növləri yarandıqda, ilk tibbi yardım göstərilməsi qaydalarını bilmək vacibdir.

Yara – dəri səthinin, selikli qişaların, bəzən isə dərin toxumaların bütövlüyünün pozulması ilə baş verən zədələnmədir.

Yaraların güllə yarası, kəsilmə, çapılma, deşilmə, əzilmə, dişlənmə yarası, habelə cərrahiyyə yarası növləri vardır.

Cərrahiyyə yaralarından başqa bütün yaralar ilkin yoluxmuş hesab edilir. Yaraya mikroblar yaralayıcı əşyalardan, torpaqdan, paltar hissələrindən, havadan və ya əl ilə toxunduqda keçir. Yaraya düşmüş mikroblar onun irinləməsinə və ağırlaşmasına səbəb ola bilər.

Yaranın yoluxmasına qarşı ilkin profilaktik tədbir ona mümkün qədər tez aseptik sarğı qoymaqdır. Bu zaman yaraya mikrob düşməsinin qarşısı alınır. Lakin yaranın həyat üçün bilavasitə qorxu törədən ağır halı qanaxmadır.

Qanaxma – zədələnmiş qan damarından qanın xaric olmasıdır. Damar zədələnərkən dərhal baş verən qanaxmaya ilkin, bir qədər sonra baş verən qanaxmaya isə ikinci qanaxma deyilir.

Zədələnmiş damarın xarakterindən asılı olaraq qanaxmanın arterial, vena, kapilyar və parenhimatoz növləri müəyyən edilir.

Arterial qanaxma – ürəkdən ətraflara qan aparan arteriya damarlarının zədələnməsində baş verir, qanaxmanın ən qorxulu növüdür. Qanaxmanın bu növündə orqanizm qısa bir müddətə çoxlu qan itirə bilər. Əlamətləri – qanın al-qırmızı rəngdə olması və nəbz tezliyi ilə şırnaqla axmasıdır. Arteriya qanaxmaları zamanı ilk tibbi yardım dərhal göstərilməlidir ki, çoxlu qan itirilməsi hesabına yaralı ölə bilər.

Vena qanaxması – ətraflardan ürəyə qan aparan vena damarlarının zədələnməsində baş verir. Arterial qanaxmadan fərqli olaraq, belə qanaxmada qanın rəngi tünd olub yaradan fasiləsiz surətdə, şırnaq yaratmadan axır. İri vena damarları zədələnərkən qanaxmanın bu növü də xeyli qorxuludur və ilk yardımı qısa müddətdə göstərmək lazımdır.

Kapilyar qanaxma – dərinin, dərialtı toxumaların və əzələlərin nazik (kapilyar) damarları zədələnərkən baş verir. Belə qanaxmada yaranın bütün səthindən qan damcılanır.

Parenhimatoz qanaxma daxili orqanlar: Qaraciyər, dalaq, ağ ciyərlər, böyrək zədələndikdə baş verir. Belə qanaxma kapilyar qanaxmaya oxşayır, lakin ondan daha təhlükəlidir. Daxili orqanların qapalı zədələnməsi zamanı baş verən parenhimatoz qanaxmanı müəyyən etmək çətindir.

Qanın axdığı yerinə görə qanaxmaların xarici və daxili qanaxma növləri olur.

Xarici qanaxma zamanı qan dərinin səthindəki, selikli qişalardakı və ya daxili boşluqlardakı yaralardan xaricə axır.

Daxili qanaxma hallarında isə qan toxumalara, orqanlara və ya daxili boşluqlara

axır. Buna qansızma deyilir. Toxumalara sızdıqda qan onlara hopub toxumaları şişdirir. Bu hal qançır və ya infiltrat adlanır. Qançır sonradan təcricən sorulub yox olur.

Əgər qan toxumalara eyni bərabər hopmadan onları aralayaraq bu aralara dolursa, onda qan dolan yer şişib **hematoma** əmələ gətirir. Ağır zədələnmələr zamanı orqanizmin birdən birə 1,5-2 litr qan itirməsi ölümlə nəticələne bilər.

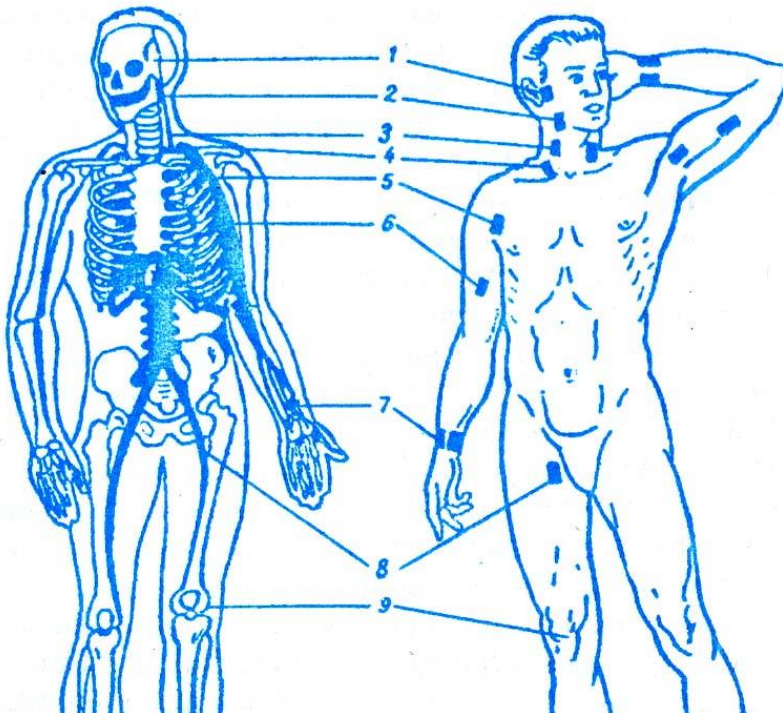
Qanaxmanı müvəqqəti dayandırmaq üsulları. Qanaxmanın növündən (arterial, venoz, kapilyar) və ilk tibbi yardım göstərərəkən əldə olan vəsaitlərdən asılı olaraq qanaxmanı müvəqqəti və ya tamamilə dayandırirlar.

Xarici arterial qanaxmanı müvəqqəti dayandırmaq üsulları zədələnməmiş qan damarını sümüyə barmaqla sıxmaq, burmac qoymaq, qol və qıçı oynaqda sonadək büküb və ya açaraq bu vəziyyətdə bərkidməkdən ibarətdir.

Xarici, venoz və kapilyar qanaxmalar yaraya sıxıcı steril sarğı qoymaq və bədənin yaralı yerini gövdəyə nisbətən bir qədər hündürdə saxlamaqla müvəqqəti dayandırılır. Bir sıra hallarda venoz və kapilyar qanaxmaların müvəqqəti dayandırılması bu qanaxmaların tamamilə dayandırılması halına keçə bilər.

Arterial qanaxmanın, bir sıra hallarda isə venoz qanaxmanın dayandırılması üçün yarada cərrahiyyə əməliyyatı aparılır.

Qanaxmanı müvəqqəti dayandırmaq üçün arteriyaların barmaqla sıxılması yerləri. Arterial qanaxmanı müvəqqəti dayandırmağın ən asan və cəld üsulu – arteriya damarını yaralanmış yerdən yuxarıda barmaqla basıb sıxmaqdır. Arteriya damarını, damar sümüyün üstündən və ya yaxınlığından keçən yerlərdə sıxırlar.



Şəkildə arteriya damarlarının sıxılması yerləri göstərilmişdir. Bunlar:

1.Gicgah arteriyasını (1) – başda olan yaranın qanaxması zamanı qulaq seyvanından öndə gicgah sümüyünə baş barmaqla sıxırlar.

2.Alt çənə arteriyasını (2) – yanaqda olan yaranın qanaxması zamanı alt çənə sümüyünün arxa hissəsinə baş barmaqla sıxırlar.

3.Ümumi yuxu arteriyasını (3) – zədələnən yerdən aşağıda boyunun ön səthindən qırtlağın yanından boyun fəqərələrinə sıxırlar. Sonra sıxıcı sarğı qoyur, sarğının altında isə arteriyanın zədələnmiş yerinə bintdən, salfetlərdən və ya pambıqdan düzəldilmiş yastıqca yerləşdirirlər.

4.Körpücükaltı arteriyasını (4) – bazu oynaqında, bazunun yuxarı hissəsində və ya qoltuqaltı çökək nahiyələrində qanaxma zamanı körpücükaltı çökəkdə 1-ci qabırğaya sıxırlar.

5.Qoltuq arteriyasını (5) – yara bazunun orta və ya aşağı $3\backslash 1$ hissəsində olarkən bazu sümüyünü başcığına sıxır, bunun üçün baş barmağı bazu oynaqının yuxarı səthinə dayayaraq qalan barmaqlarla arteriyanı basırlar.

6.Bazu arteriyasını (6) – bazunun daxili tərəfindən, ikibaşlı əzələnin yanından bazu sümüyünə sıxırlar.

7.Mil arteriyasını (7) – əlin arteriyaları zədələnərkən biləkdə baş barmaqla mil sümüyünə sıxırlar.

8.Bud arteriyasını (8) – qasıq nahiyəsində çanağın qasıq sümüyünə yumruqla basıb sıxırlar (bud arteriyası orta və ya aşağı $3\backslash 1$ hissədə zədələnərkən).

9.Dizaltı arterianı (9) – diz və topuq nahiyələrindəki arterial qanaxmalar zamanı

dizaltı çökəkdə sıxırlar. Bu məqsədlə hər iki əlin baş barmaqlarını diz oynağının ön səthinə qoyur, digər barmaqla arteriyanı sümüyə sıxırlar.

10. Ayaqarxası arteriyanı (10) – onun altındakı sümüyə sıxmaq, sonra isə ayağa sıxıcı sarğı qoymaq olar; güclü arteriyal qanaxma zamanı baldır nahiyəsinə burmac (turna) qoymaq və steril sarğı sarımaq lazımdır.

Turna – uzunluğu 1,5 m və uclarında zəncir (halqa) və qarmaq olan rezin borucuqdan yaxud elastik enli rezin lentdən ibarətdir. Rezin turnalarla yanaşı toqqalı parça turnalar da işlədilir. Burmac isə bu məqsədlə əlaltı vasitələrdən hazırlanır. Turnanı (burmacı) yalnız bədənin ətraflarına (əl-ayağa) salmaq olar.

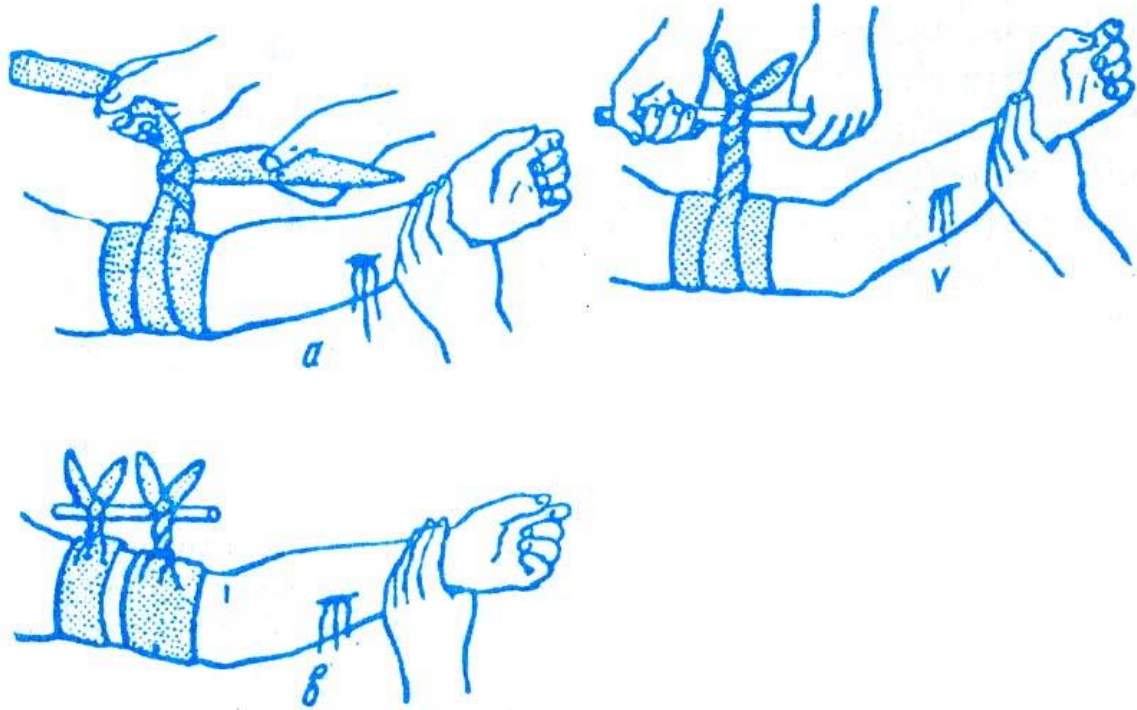
Turna buda, baldıra, bazuya, bazuönünə – qanaxama yerindən yuxarıda, yaranın yaxınlığında, paltarın üstündən və ya dəri sıxılıb əzilməsin deyə yumşaq bint sarğının üstündən qoyulur. Turnanı o dərəcədə sıxmaq lazımdır ki, qanaxma dayansın. Turna həddən artıq sıxılarkən kənarların sinirləri xeyli dərəcədə zədələnir. Turna kifayət dərəcədə tarım olmadıqda isə arterial qanaxma daha da güclənir, çünki bu zaman yalnız vena damarları sıxılır və nəticədə ətraflardan qan aparılır.

Turnanın nə vaxt qoyulduğunu (tarix, saat və dəqiqə göstərilməklə) kağız parçasında qeyd edib, kağızı nəzərə çarpan yerdə turnanın altına qoyurlar. Turna qoyulmuş ətrafa isti əşya örtülər (xüsusən də qışda). Lakin turnaya qrelka qoymaq olmaz. Turna qoyulmuş yaralıya şpris-tübik vasitəsilə ağrıkəsən dərman vururlar.

Ətrafların turna salınmış yerdən aşağı sahəsi ölgünləşməsin deyə turnanı ən çoxu 1,5-2 saat saxlamaq olar. Turna qoyulduqdan 2 saat sonra arteriyanı barmaqla sıxaraq, nəbzə nəzarət etməklə turnanı tədricən 5-10 dəqiqə müddətinə boşaltmaq və sonra onu yenidən bir qədər yuxarıya qoymaq lazımdır. Yaralıya cərrahiyyə yardımını göstərilənədək turnanı hər saatdan bir bu cür müvəqqəti olaraq boşaldır, hər dəfə də bunu kağızda qeyd edirlər.

Turna olmadıqda arterial qanaxmanı burmac qoymaqla və ya ətarfları oynaqda sonadək büküb bu vəziyyətdə bərkidməklə dayandırmaq mümkündür.

Qanaxmanı burmac vasitəsilə dayandırmaq üçün kəndiri, burulmuş yaylığı, parça zolağını ikiqat ilgək şəkilində qatlayaraq ətarflarını sarğının altına keçirirlər. Burulan bel qayıışı da əlaltı turna ola bilər.



Burmaq qoymaqla arterial qanaxmanın dayandırılması:
a – burmacın düyünlənməsi; *b* – çubuğun bərkidilməsi;
v – çubuğun burulması

Vena və kapilyar qanaxmalar zamanı sıxıcı sarğı qoyurlar. Qan axan yeri steril salfetlə və ya 3-4 qat bintlə örtür, üstədən hiqroskopik pambıq qoyurlar. Sarğını bintlə bərk sıxıb sarıyırlar. Qan sarğını islatdıqda üstündən əlavə bint sarıyırlar.

Qapalı zədələnmələr zamanı ilk tibbi yardım. Qapalı zədələnmələr əsasən dəri səthinin bütövlüyü pozulmadan bədənin dərialtı toxumalarının və daxili orqanların əzilməsindən, beyin sarsıntısından, orqanizmin ümumi kontuziyasından, oynaq bağlarının sərpməsindən, çıxıqlardan və s. ibarətdir.

Əzilmə zamanı bədənin səthindəki toxumalar və daxili orqanlar zədələnə bilər. Bədənin səthində yumşaq toxumalar əzilərkən ağrı, şiş və qançırolma halları baş verir. Bunlar əzilmənin əsas əlamətləridir. Belə hallarda ilk tibbi yardım göstərərkən sıxıcı sarğı qoyur, buzlu qovluqdan istifadə edir, əzilmiş yeri rahat vəziyyətdə saxlayırlar.

Döş qəfəsinin və qarın nahiyəsinin güclü əzilməsi zamanı daxili orqanlar: ağ ciyərlər, qaraciyər, dalaq, böyrəklər zədələnə bilər. Belə orqanlar zədələnərkən ağrılar və çox vaxt daxili qanaxmalar baş verir. Əzilmə yerinə buz qoymaq və belə

xəstələri dərhal tibb məntəqəsinə çatdırmaq lazımdır.

Baş güclü zərbəyə məruz qaldıqda beyinin zədələnməsi (əzilməsi və sarsıntısı) mümkündür. Beyin əzilərkən baş ağrıları, ürək bulanması bəzən isə qusma halları olur, lakin adam huşunu itirmir. Beyin sarsıntısında isə adam huşunu itirir, ürək bulanması və qusma, güclü baş ağrıları, baş gicəllənməsi olur. Beyinin əzintisi və sarsıntısı zamanı ilk yardım – zədələnmiş adamın tam rahatlığını təmin etməkdən, başa soyuducu (buz) qovluq qoymaqdan ibarətdir.

İnsanın bütün bədəni çox güclü zərbəyə məruz qaldıqda ümumi *kontuziya* baş verə bilər ki, bu zaman adətən huş itir, baş gicəllənməsi, nitqin, eşitmə və görmə qabiliyyətinin pozulması, yaddaşın zəifləməsi və ya tamamilə itirilməsi halları baş verir. Belə xəstələri dərhal və ehtiyatla tibb məntəqəsinə çatdırmaq lazımdır.

Burxuq və çıxıqlar zamanı ilk tibbi yardım. Yıxıldıqda, düzgün tullanmadıqda, ağırlıq qaldırdıqda oynaq bağlarında burxuq baş verə bilər. Bu zaman zədələnmiş oynaqlarda ağrılar, şiş əmələ gəlir, oynaqın hərəkəti məhdudlaşır. Belə hallarda ilk tibbi yardım məqsədilə oynağa sıxıcı bint sarğı və buz qoyur, zədələnmiş oynaqın rahatlığını təmin edirlər.

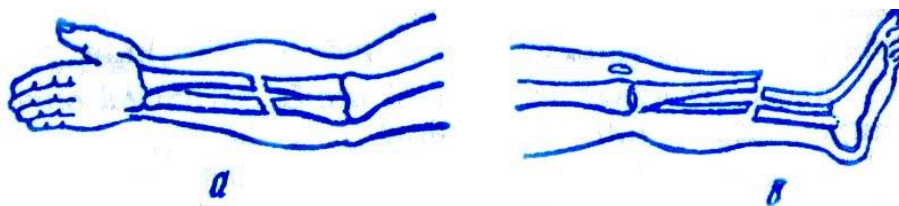
Oynaq sümükləri uclarının oynaq boşluğunda yerdəyişməsi (aralanması) zamanı **çixıq** baş verir. Belə halda oynaq kisəsinin bütövlüyü pozulur, bəzən isə oynaq bağları qırılır. Ətraf oynaqlarında çıxıqların əlamətləri – oynaqların ağrısından, hərəkətin çətinləşməsindən, oynaqın formasının dəyişməsindən, ətrafin qısalmasından və qeyri-adi vəziyyətdə dayanmasından ibarətdir. Çənəaltı və onurğaarası oynaqlarda çıxıq baş verdikdə fəqərələrin yeri dəyişir və nəticədə onurğa beyni sıxılır, bu isə onun qismən yaxud tamamilə öz funksiyalarını itirməsinə səbəb olur.

Çıxıqlar zamanı ilk tibbi yardım göstərərkən çıxıqları yerinə salmağa cəhd göstərilməməlidir, bu həkimin vəzifəsidir. Oynaqlarda çıxıq olarkən ətrafları tərpənməz vəziyyətə gətirməklə oynaqı rahat vəziyyətdə qoyub sarıyırlar. İri oynaqlarda – çanaq, bud, diz, bazu oynaqları, habelə onurğaaltı oynaqda çıxıq baş verdikdə isə zədələnmiş adama ağrıkəsici dərman vurmaq məsləhət görülür.

Onurğaaltı oynaqlarda çıxıq baş vermiş adamı ancaq bərk müstəvidə arxası üstə

uzadılmış vəziyyətdə aparmaq olar. Çənəaltı oynaq çıxdıqda alt çənəni bərk saxlayan sarğı qoyurlar.

Sınıqların növləri və əlamətləri. Kəskin hərəkət edərkən, zərbə nəticəsində, hündürlükdən yıxılarkən, avtomobil qəzası və digər qəzalar nəticəsində bədənin sümükləri sına bilər. Sınıqlar **qapalı** və ya **açıq** olur. Qapalı sınıq halında dəri örtüyünün bütövlüyü pozulmur, açıq sınıq zamanı isə sümüyün kənara çıxması nəticəsində dəri örtüyü pozuntuya məruz qalaraq sınıq yerində yara əmələ gəlir. Açıq sınıqlar daha qorxuludur.



Bazuönü sümüyün qapalı (a) və baldır sümüyünün açıq (b) sınıqları

Sınıqlar həmçinin sınımış sümük hissələri öz yerini dəyişən və dəyişməyən növlərinə də ayrılır.

Sümük yalnız iki hissəyə parçalandıqda belə sınığa **tək sınıq** deyirlər. Sümüklər bir neçə hissəyə parçalandıqda isə onlar **mürəkkəb sınıq** adlanır. Qəzalar və fəlakətlər zamanı adamların bir neçə sümüyündə mürəkkəb sınıqlar baş verə bilər.

Sınıqların əsas əlamətləri ağrıdan, şişkinlikdən və sınıq yerində normal hərəkətin pozulmasından ibarətdir. Bu zaman ətrafların normal fəaliyyəti pozulur. Açıq sınıq hallarında yaradan sümük qırıqları görünə bilər. Ətrafların sümükləri sınırkən qol və ya qıç gödəlir, onlar sınıq yerində əyilir. Qabırğalar sınırkən tənəffüs çətinləşir və sınıq yerini əllə müayinə edərkən qabırğa qırıqlarının xışıltısı eşidilir. Çanaq və onurğa sümüklərinin sınması çox vaxt aşağı ətraflarda hərəkətin pozulması ilə müşayiət edilir. Kəllədaxili sümüklər sınırkən, adətən, qulaq deşiklərindən qan axır.

Çox ağır sınıqlar zamanı şok halı baş verir. Arteriyal qanaxma olan açıq sınıqlar vaxtı şok xüsusən tez inkişaf edir. İlk tibbi yardım göstərərəkən yaralı ilə ehtiyatsız davrandıqda da şok əmələ gələ bilər. İlk tibbi yardım zamanı sınıq yerinin tərpənməsinə yol vermək olmaz. Sınımış sümük qırıqlarının tərpənməsi nəticəsində qapalı sınıq açıq sınığa çevrilə bilər.

Sınıqları hər vaxt tez müəyyən etmək mümkün olmur. Buna görə də şübhəli hallarda ilk tibbi yardımını sınıq halında olduğu kimi göstərirlər. Sınıqlar zamanı ilk tibbi yardım göstərməyin əsas qaydaları - birinci növbədə yaralının həyatını xilas edən ilk tibbi yardım tədbirlərini yerinə yetirməkdən qapalı sınığın açıq sınığa çevrilməsinin qarşısını almaqdan, ətrafları və ya bədənin digər hissələrini immobilizasiya etməklə sınıq yerində sümükləri tərpənməz hala salmaqdan ibarətdir.

Qanaxma olan açıq sınıqlar zamanı əvvəlcə qanaxmanı dayandırirlər. Sonra yaranı steril sarğı ilə örtür, yaralıya ağrıkəsici dərman vurur və yalnız bundan sonra mümkün vasitələrdən istifadə etməklə sümükləri tərpənməz hala salırlar. Sınıq yerinin tərpənməzliyini təmin edərkən xüsusi şin və ya əlaltı vasitələr elə qoyulmalıdır ki, bunlar sınıq yerinin yaxınlığındakı iki qonşu oynaqı əhatə etsin. Belə immobilizasiya – *nəqliyyat immobilizasiyası* adlanır. Bu məqsədlə işlədilən xüsusi şinlərə isə nəqliyyat şinləri deyilir. Şini paltarın üstündən qoyub ətrafları bintlə sarıyıb bağlayırlar. Faner şinlər yüngüldür, müxtəlif ölçülərdə ola bilər, onları bədənin formasına uyğunlaşdırmaq olur. Belə şinlərin altına pambıq qoyub ətraflara bintlə bağlayırlar. Çənə sümüyü sınırkən standart nəqliyyat sarğılarından istifadə edirlər.

Yuxarı və aşağı ətraflarda sınıqlara daha çox təsadüf edilir. Barmaq buğumları və əl sümüklərinin açıq sınıqları zamanı yaraya steril sarğı sarıdıqdan sonra barmaqları yarım bükülmüş halda saxlamaq üçün ovuca tənzipə bükülmüş bərk pambıq yasdıqçası qoyurlar. Bazuönünə, ələ və barmaqlara faner, karton və ya nərdivanşəkili şin salaraq, qoldan ləçək sarğını açırlar.

Bazuönü sümüklər sındıqda qolu ehtiyatla dirsək oynaqında düzbucaq altında bükmək, ovucu döşə tərəf çevirmək və bu vəziyyətdə şin yaxud əlaltı vasitə ilə bərkitmək lazımdır. Şin barmaqların kökündən bazunun yuxarı üçdə iki hissəsinədək məsafəni əhatə etməlidir. Belə halda mil-bilək və dirsək oynaqlarının hərəkətsizliyi təmin olunur. Qolu ləçək sarğıdan açmaq lazımdır.

Bazu oynaqı zədələndikdə və bazu sümüyü sındıqda həmin sahələr nərdivanşəkili şin və ya əlaltı vasitə ilə immobilizasiya edilir. Şini elə uyğunlaşdırırlar ki, onu dirsək oynaqında bükülmüş yaralı qola qoymaq mümkün

olsun və şin, yaralı qolun bazuüstü hissəsindən keçməklə sağlam tərəfin kürəyini, yaralı bazunu və barmaqların kökünədək bazuönü hissəni tutsun. Qolu ləçəkdən açılar. Əgər şin və ya immobilizasiya üçün əlaltı vasitə yoxdursa, onda qolu ləçəkdən açıb bədənə bintlə sarıyırlar.

Kəllə sümüyünün, baş beyinin və sifətin zədələnməsi idmançılarda tez-tez rast gəlinən hallardır. Baş beyinin silkələnməsi, qulaq seyvanında, burun sümüklərində, alt çənədə zədələnmələr və qaşüstü dərinin partlaması da belə hallardandır.

Kəllə sümükləri sındıqda zədəlini xərəyə uzadıb başının altına yumşaq əşya qoyur yaxud dairəvi pambıq-tənzif yasdıqçadan istifadə edirlər.

Sifətə zərbə endirilərkən, adətən almacıq sümüyünün və qaşüstü dərinin zədələnmələri əmələ gəlir. Sonradan zədə yeri şişir, gözün altında, almacıq sümüyünün üstündə dərialtı qansızmalar yaranır. Bu halda zədələnmiş yerə buz yaxud soyuq əşya qoymalı, yaranı xloretillə işləməli və qanaxmanı saxlamaq məqsədilə sıxıcı sarğı qoyulmalıdır. Yaranmış hematomanı qalın iynəli şprislə çəkirlər. Almacıq sümüyündə sınığın olub-olmadığını yoxlamaq üçün rentgen çıxarılması vacibdir. Hematomanın tez sorulması üçün zədələnmənin ertəsi günü həkim tərəfindən işıq terapiyası müəyyən edilir. Başı qoruyan şlem taxmaqla bir gündən sonra məşqləri davam etdirmək olar.

Qaşüstü dəri qatının yaralanması zamanı yaranı perekis maddəsi ilə yuyur, yaranın qıraqlarını mümkün qədər bir-birinə yaxınlaşdıraraq leykoplastrla bərkidirlər. Yüngül hallarda belə ilkin tibbi yardımdan sonra yara 5-6 günə sağalır. Nisbətən ağır hallarda artıq cərrahi əməliyyat yolu ilə yaranı tikirlər. Məşqlərə, cərrahi əməliyyatdan 8-10 gün keçdikdən sonra başlamaq olar.

Burun sümüyünün sınığı zamanı burunun selikli qişasının keçidinin tamlığı pozulur, burunda güclü qanaxma baş verir. Burun çəpərinin ayrılığı yaranır, burunla nəfəs almaq çətinləşir. Burunun üstündə və gözün altında dərialtı qansızmalar əmələ gəlir. Burunun üstünə əl ilə toxunarkən kəskin ağrı və sümük xırçılısı hiss olunur.

Bu halda mütləq burundan qanaxmanı saxlamaq, rentgen çıxarmaq və təcili sümük qırıntılarını burun boşluğundan kənarlaşdırmaq lazımdır. Müalicəni bu sahə üzrə təcrübəli həkim aparmalıdır.

Burundan qanaxmanı saxlamaq üçün zərərçəkən öz barmağı ilə burun keçidini sıxmalı, başını arxaya əyməklə burnunun üstünə buz qoyulmalıdır. Bu üsul kömək etmədikdə, buruna adrenalin damcıları tökməli və peroksidli tamponları burun deşiklərinə tıxamaq lazımdır. Məşqlərə 4 həftədən sonra başlamaq olar.

Alt çənənin sınığı zamanı sümük qırıntılarına təsadüf olunmur, dişləri sıxarkən və alt çənəni tərptədikdə sınıq yeri ağrıyır. Diaqnoz rentgen çəkilişindən sonra müəyyən olunur. Alt çənənin sınığı, bir qayda olaraq uzunmüddətli müalicə tələb edir. Zədələnmiş üst və alt çənələri sapandvari sarğı ilə bərkidirlər. Belə yaralını üzüaşağı uzadır və başını yana çevirirlər ki, dilin geri qatlanaraq nəfəs borusunu tutması nəticəsində xəstə boğulmasın. Məşqlərə, 4 aydan tez olmayaraq başlamaq olar.

Baş beyinin silkələnməsi zamanı dərketmə qabiliyyəti pozulur, huş itir. Bu hal, ağırlıq dərəcəsiindən asılı olaraq bir neçə saniyədən bir neçə dəqiqəyədək davam edir. Nadir hallarda baş beyinin silkələnməsi xəstənin keyləşmiş halı ilə müşayiət edilir. Xəstə baş ağrılarından, ümumi zəiflikdən, tərləmədən, yuxusunun pozulmasından, ürək bulanmasından və qusmadan, qulaqlarındakı küydən və göz alması ətrafının ağrılarından şikayətlənir.

Baş beyinin silkələnməsi zamanı ümumi vəziyyət adətən qənaətbəxş olur. Arteriyal təzyiq normal yaxud bir az aşağı, nəbz ritmik, bədənin hərəkəti normalda olur. Əsəb simptomları olmur ya da olduqda sifət əzələlərində cüzi olaraq hiss edilir.

Baş beyinin silkələnməsi nisbətən yüngül zədələr sırasına aid edilir, çünki 8-12 günə iz qoymadan keçib gedir. Xəstənin ümumi vəziyyəti artıq 4-cü gün normallaşır, xəstənin hərəkətlərində fəallıq əmələ gəlir.

Baş beyinin silkələnməsi zamanı xəstə təcili olaraq xəstəxanaya yerləşdirilməlidir. Xəstənin başı yuxarı vəziyyətdə saxlanılmalı, zədələnmənin ilk saatlarında buz qoyulmalıdır. Müalicədən ən azı bir ay sonra məşqlərə icazə verilir.

Körpücük sümüyü sındıqda bazuüstü nahiyələrə iki pambıq-tənzif halqa qoyub onları arxada bir-birinə bağlayırlar. Pambıq-tənzif halqalar olmadıqda, körpücük sümüyü sınımış tərəfdəki qolu ləçək-sarğıdan asırlar.

Qabırğalar sındıqda döş qəfəsinə nəfəsvermə vəziyyətində sıxıcı bint sarğısı

qoyur ya da döş qəfəsini dəsmalla bərk sarıyıb dəsmalın uclarını tikirlər.

Yaralının bir neçə sümüyü sınan hallarda qanaxmanı dayandırandan və yaralara steril sarğılar qoyandan sonra ona ağrıkəsən dərman vurur və həyat üçün ən təhlükəli olan sınığı ilk növbədə, digər sınıqları isə bundan sonra tərpənməz hala salırlar.

Ayaq sümükləri sındıqda və aşıq oynağı zədələndikdə bunları tərpənməz vəziyyətə salmaq üçün nərdivan şəkilli şindən və ya əlaltı vasitələrdən istifadə edirlər. Şini əvvəlcə elə əyirlər ki, onu ayağın altına və baldırın yuxarı üçdə bir hissəsindək onun arxa tərəfinə qoymaq mümkün olsun. Dabanı yerləşdirmək üçün şindən müvafiq çuxur düzəldir və oraya pambıq döşəyirlər ki, daban sümüyü basılmasın. Şini ayağa qoyur, əvvəlcə baldırın aşağı üçdə bir hissəsindən və ayaqdan keçməklə sarınan bintin səkkizşəkilli dolaqlarla, axırda isə baldırın yuxarı üçdə bir hissəsinə sarınan dairəvi dolaqlarla bərkidirlər. Bu zaman ayaq baldıra nisbətən düzbucaq altında bərkidilməlidir.

Faner zolaqları və taxta lövhələr vasitəsilə immobilizasiya edərkən onları baldırın yuxarı üçdə bir hissəsindən ayağın altınadək yan tərəflərdən - birini kənar, digərini isə daxili tərəfdən qoyur və ayağa yaxşı bərkidilməklə, bintlə ayağa sarıyırlar. Faner zolaqları sümük çıxıntılarına toxunan yerlərdə fanerin altına pambıq qoyurlar.

Baldır sümükləri sındıqda da immobilizasiya aşıq oynağı zədəsində olduğu kimi edilir, bu zaman iki oynağın – aşıq və diz oynaqlarının tərpənməzliyi təmin edilir. Şin və ya əlaltı vasitə ayaqdan baldırın yuxarı üçdə bir hissəsindək sahəni tutmalıdır. Əl altında heç bir immobilizasiya vasitəsi olmadıqda zədəli ayağı sağlam ayağa sarımaq mümkündür.

Bud sümüyünün, xüsusən açıq sınığı çox ağır zədələnmədir. Bu zaman çox vaxt güclü qanaxma və şok baş verir. Belə zədələnmələr zamanı immobilizasiya üçün buda qoyulan şin (Diterixs şini) daha əlverişlidir. Budun tərpənməz hala salınması üçün əlaltı vasitələr (taxta) yan tərəfdən: biri daxili, digəri isə xarici tərəfdən qoyulur. Bunlar ayağa və bədənə enli bint, bel kəməri, dəsmal vasitəsilə bərkidilir. Aşıq və diz oynaqlarında sümük çıxıntılarının üstünə, habelə qoltuqaltı çökək və qasıq nahiyəsinə və şinin altına pambıq döşəyirlər.

Çanaq sümükləri sınımış adamlar həmişə ağır halda olurlar. Belə adamı bərk

lövhe (faner, taxta) üzərinə arxası üstə uzadıb, dizlərinin altına bir neçə dəfə qatlanmış hər hansı bir yumşaq əşyanı elə qoyurlar ki, ayaqlar diz oynaqında yarımökülü və bir qədər kənara açılmış vəziyyətdə dayansın.

Onurğası sınımış adamı bərk lövhə üzərində arxası üstə uzadılmış vəziyyətdə aparırlar; belə lövhə olmadıqda isə onu sanitar xərəyində üzü aşağı vəziyyətdə aparmaq lazımdır.

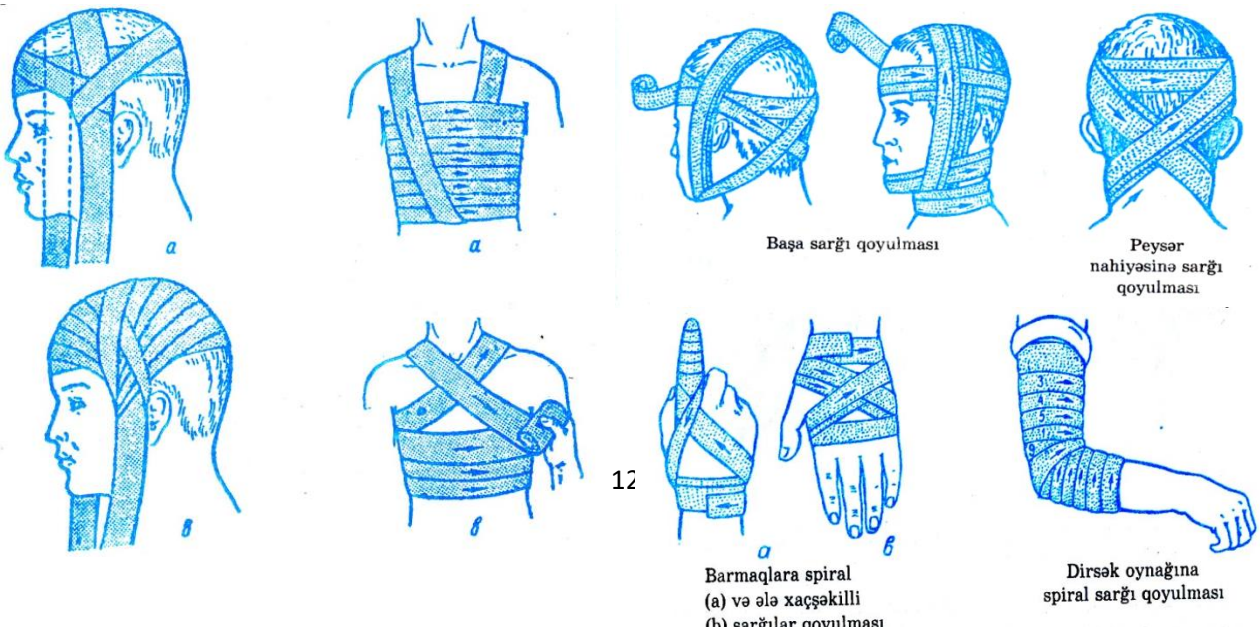
Sarğuların növləri və onların qoyulması qaydaları. Yaraların yoluxmasının və ağırlaşmasının qarşısını almaq üçün görülən ilk profilaktika tədbiri – onlara mümkün qədər tez aseptik sarğı qoymaqdır.

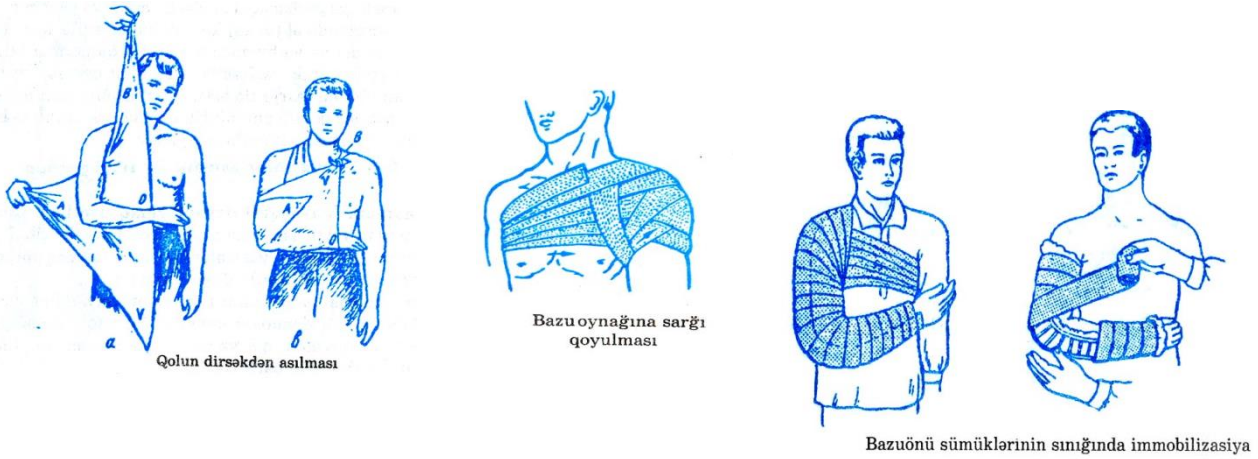
Bütün yaralara steril (mikrobsuz, tamamilə təmiz) sarğı qoyulur. Sarğı yaranın üstünü sarıyıb-örtən sarğı materiallarından ibarətdir. Yaranın sarınması prosesi sarğı qoymaq adlanır. Sarğı yaraya mikrob düşməsinin qarşısını alır, qanaxmanın dayanmasına kömək edir, ağrıları azaldır.

Sarğı iki hissədən: yaraya toxunan daxili hissədən və sarğını bərkidib onu yaranın üstündə saxlayan xaricü hissədən ibarət olur.

Sarğuların yumşaq (tənzif, parça, sintetik materialdan olan sarğular), bərkiyən (gips, nişasta sarğuları), sərt (müxtəlif materiallardan hazırlanmış şin sarğular), sıxıcı, yapışqan və digər növləri olur. Yumşaq sarğular yarada bərkidilməsi üsuluna görə bint sarğular, ləçək sarğular, sapandvari sarğular və s. növlərə ayrılır.

Birinci dəfə qoyulan sarğı ilk steril sarğı adlanır. Yaraya steril sarğı qoyarkən nəzərə almaq lazımdır ki, cürbəcür mikroblarla yoluxma mənbəyinə çevrilə bildiyindən hətta ən kiçik yara belə zədələnmiş adamın həyatı üçün təhlükə törədə bilər.





İlk sarğı qoymazdan əvvəl yaranı çirkləndirmədən və yaraya əlavə əziyyət vermədən yara yerini açmaq lazımdır. Yaranın xarakterindən, havadan və yerli şəraitdən asılı olaraq xəstənin üst paltarını ya soyundurur, ya da tikiş yerindən sökürlər. Paltarı əvvəlcə sağlam, sonra isə zədələnmiş ətraflardan çıxarırlar.

İlin soyuq vaxtında xəstənin soyuqlamasının qarşısını almaq məqsədilə, habelə təcili surətdə ilk yardım göstərilən hallarda ağır yaralıların paltarlarını yara yerinin ətrafından kəsib çıxarırlar. Yaraya yapışmış paltarı dartıb qopartmaq olmaz. Bu halda paltarı yaranın kənarı boyu ehtiyatla qayçılamaq, sonra isə sarğı qoymaq lazımdır. Çıxarılmış paltarı əvvəlcə yaralı, sonra isə sağlam ətraflara geyindirirlər.

Yaraların mikroblardan qorunmasında aseptika və antiseptika çox vacib əhəmiyyətə malikdir.

A s e p t i k a – cərrahiyyə əməliyyatları, sarğıqoyma zamanı, eləcə də müalicə işləri yerinə yetirilərkən xəstənin yarasına, toxumalarına, orqanizminə infeksiya törədicilərinin düşməsinin qarşısını almağa yönəldilən tədbirlərə deyilir. Əşyaların mikroblardan tamamilə təmizlənməsi prosesi **sterilizasiya** adlanır.

A n t i s e p t i k a («irinləməyə qarşı» deməkdir) – yaralardakı, toxumalardakı və ya bütövlüklə orqanizmdəki mikrobların məhv edilməsinə yönəldilmiş müalicə-profilaktika tədbirləridir. Bu tədbirlər kimyəvi və bioloji üsullarla yerinə yetirilir.

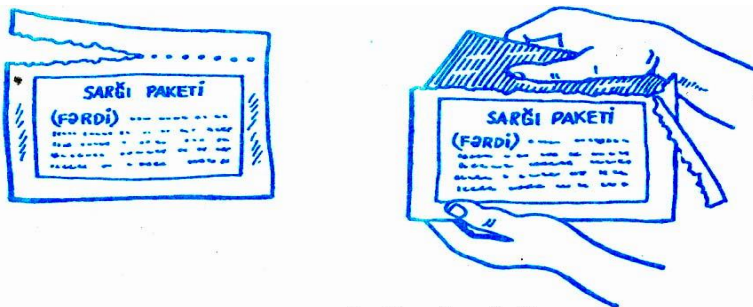
Mikroblara məhvəedici təsir göstərən çoxlu kimyəvi maddələr və dərmanlar, habelə bioloji preparatlar vardır. Belə maddələr **antiseptik** maddələr adlanır. Yod cövhəri, spirt, xloramin, rivanol, kalium-permanqanat məhlulları və s. kimi

antiseptik maddələrdən daha geniş istifadə edilir.

Yaranın üstünü örtmək üçün istənilən parça materiallara **sarğı materialları** deyilir. Sarğı materialları hidroskopik (yaxşı nəmçəkən) olmalı, yəni yarıdakı qanı və irini hopdurmali, tez qurumaq və asanlıqla sterilləşmək xassələrinə malik olmalıdır.

Əsas sarğı materialları tənzifdən, ağ pambıqdan, üçbucaq formalı iplik parçadan (ləçəkdən) ibarətdir.

Fərdi sarğı paketi – ölçüləri 32x17.5 sm olan iki pambıq-tənzif yasdıqçadan və eni 10 sm, uzunluğu 7 m olan bintdən ibarətdir. Sarğı qoyarkən paketi sol əllə tutub, sağ əllə onun xarici örtüyünü kəsmə xətti üzrə cırıb içindəkini çıxarırlar. Sancağı götürdükdən sonra, paketi daxili kağız örtükdən çıxarır və yastıqçaları daxili, yəni yaranın üzrəinə qoyulacaq tərəfinə əllə toxunmadan sarğı materialını açırlar.



Fərdi sarğı paketi

Yardım göstərən adam yastıqçaların ancaq qırmızı sapla nişanlanmış tərəfindən tutmalıdır. Yastıqçaları yaranın üzərinə qoyub bintlə sarıyır və bintin ucunu sancaqla bərkidirlər. İkitərəfli yaralanma zamanı, hərəkət edən yastıqçanı bint boyu lazımı məsafəyə çəkib, yaranın giriş və çıxış deşiklərinin üzərinə örtürlər. Paketin xarici örtüyünün iç səthi sterildir, bu örtüklərdən hermetik sarğı qoymaq üçün istifadə edilir.

İkiyastıqçalı paketlərdən əlavə, tərpnəmz biryastıqçalı paketlər də vardır.

Steril və qeyri-steril bintlər sarınmış halda olan tənzif zolaqlardan ibarətdir. Bintin sarınmış hissəsinə bintin yumağı, sərbəst ucuna isə bintin ucu deyilir. Steril bintlər perqament kağıza hermetik surətdə bükülü olur.

Steril salfetlər bir neçə qat qatlanmış və hərəsində 20 ədəd olmaqla mumlu kağıza hermetik bükülmüş dördkünc tənzif parçalardan ibarətdir. Böyük salfetlərin ölçüləri 70 x 68 sm, kiçik salfetlərininki 68 x 35 sm-dir.

Kiçik steril sarğı – eni 14 sm, uzunluğu isə 7 m olan bintdən və onun ucuna tikilmiş 56 x 29 sm ölçülü bir pambıq- tənzip yastıqcadan ibarətdir.

Böyük steril sarğının isə 65 x 45 ölçülü yastıqçası olur ki, ona bərkidici altı qaytan tikilmişdir. Sarğıdan geniş yaralar və yanıqlar zamanı istifadə edilir.

Steril pambıq 25 və 50 qramlıq, qeyri-steril pambıq isə 50 və 250 qramlıq bağlamalarda buraxılır və yaraya sıxıcı sarğı qoyarkən işlədilir.

Kompres pambığı (boz pambıq) şin qoyarkən yumşaq altlıq və kompres (yaş sarğı) üçün işlədilir. Adi pambığı digər yumşaq materialla əvəz etmək olar.

Ləçək sarğılar başa, sinəyə, bazu, dirsək, diz oynaqlarına, ələ, ayağa, aralığa sarğı qoyanda işlədilir. Ləçək steril deyilsə, onda yaranın üstünü əvvəlcə steril bintlə ötrür, sonra onu ləçəklə bərkidirlər.

Bir sıra təcili hallarda, eləcə də digər növ sarğılar qoymaq çətinlik törədən hallarda xüsusi tibb yapışqanından və ya leykoplastrdan istifadə etməklə də sarğı qoyulur. Məsələn, kleol (dəri yapışqanı) – cərrahiyyə sarğılarını bərkitmək üçündür, efir iyli qatı mayedir, oda qarşı olduqca həssasdır. BF-6 yapışqanı sarğı materialı işlətmədən kiçik yara, sıyrılma yerlərini yapışdırmaq üçündür. Yara yerinə çəkərkən nazik qat yaradır və 2-3 gündən sonra öz-özünə qopur. Kollodium həm kleol, həm də BF-6 yapışqanı kimi işlədilir.

Zədə şoku və şok əleyhinə tədbirlər. Zədə şoku ağır zədələnmələrin, o cümlədən də müxtəlif sınıqların həyat üçün təhlükəli olan ağırlaşmasıdır. Bu hal mərkəzi sinir sistemi fəaliyyətinin, qan dövranının, maddələr mübadiləsinin və orqanizmin həyat üçün vacib olan digər fəaliyyət növlərinin pozulması ilə xarakterizə olunur.

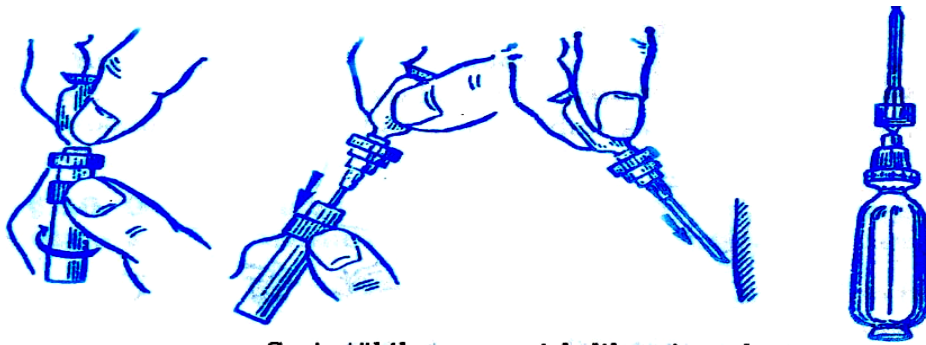
Şokun səbəbi – orqanizmin bir dəfə və ya təkrarən ağır zədələnməsi ola bilər. Çox qan itirdikdə, qış vaxtı isə yaralanmadan sonra soyuqdəymə hallarında şok xüsusən tez baş verir.

Əlamətlərin meydana çıxması müddətindən asılı olaraq, şok birinci dəfə və təkrar baş verə bilər.

İlkin şok zədələnmə halında və ya bundan sonra dərhal baş verir. Təkrar şok isə yaralıya yardım göstəriləndən sonra onu ehtiyatsız apardıqda və ya sınıq yeri pis immobilizasiya edildikdə baş verə bilər.

Zədə şokunun iki mərhələsi olur: həyəcanlanma və tormozlanma mərhələləri. Həyəcanlanma, yaralanma baş verən kimi dərhal güclü ağrıya qarşı orqanizmin reaksiyası kimi meydana çıxır. Bu zaman yaralı çox narahat olur, ağrıdan qıvrılır, qışqırır, köməyə çağırır. Bu mərhələ qısa olur və ilk tibbi yardım göstərilərkən aşkar edilməyə də bilər. Bunun ardınca mərkəzi sinir sisteminin tormozlanması, həyat üçün ən vacib olan funksiyaların pozulması baş verir. Bu mərhələdə yaralı süstləşir, köməyə çağırır, huşu olduğu halda ətrafdakı hər şeyə laqeyd qalır, bədəni soyuyur, sifəti avazıyır, nəbzi zəifləyir, tənəffüsü cüzi hiss olunur. Ağrıların dərəcəsindən asılı olaraq, travma (zədə) şoku dörd yerə ayrılır: yüngül, orta ağırlıqlı, ağır və çox ağır şok halları. Şokun qarşısını almaq üçün görülən əsas tədbirləri - zədələnmə nəticəsində törəyən ağrıları kəsmək və ya azaltmaq, qanaxmanı dayandırmaq, yaralının soyuqlamasına yol verməmək, ilk tibbi yardım tədbirlərini çox ehtiyatla icra etmək və yaralını apararkən ehtiyatlı olmaqdan ibarətdir. Şok halındakı yaralıya ilk tibbi yardım göstərəkən ilk növbədə həyat üçün qorxulu qanaxmanı dayandırır, şpris-tübiklə ağrıkəsən dərman vurur, sınıq baş veribsə, nəqliyyat immobilizasiyası edir, yaralını soyuqlamaqdan qoruyurlar. Ağrıkəsən dərmanlı şpris-tübik olmadıqda, şok halındakı yaralıya bir qədər araq, isti çay, qəhvə içirtmək olar. Sonra belə yaralının üstünü odevalla örtür və ehtiyatla xərəkdə təcili olaraq tibb müəssisəsinə aparırlar.

Şok və sınıqlar zamanı yaralıya ağrıkəsən dərman vurmaq üçün işlədilən şpris-tübik polietilen gövdədən, iynədən və iynə qapağından ibarətdir. O, əzələ daxilinə yaxud dərialtına ancaq bir dəfə dərman vurmaq üçündür.



Şpris-tübik və onun işlədilməsi qaydası

Ağrıkəsən dərman vurmaq üçün sağ əllə tübikin gövdəsini, sol əllə isə tilli halqanı tutub, gövdəni sonadək sağa bururlar, bu zaman tübikin daxili qılafı deşilir və

dərmanın iynədən çıxmasına yol açılır. Sonra iynəni qoruyan qapağı çıxarırlar. İynəyə əllə toxunmadan onu budun yuxarı hissəsinin, bazunun arxadan yuxarı hissəsinin, yançağın bayır yuxarı nahiyəsinin yumşaq toxumalarına batırır, şpris-tübikin gövdəsini barmaqla bərk sıxaraq onun içərisindəki mayeni toxumalara yeridir və barmaqları boşaltmadan iynəni toxumadan çıxarırlar. İynəni çıxarmadan barmaqları boşaltmaq olmaz, çünki dərman geri sorula bilər. İstifadə edilmiş şpris-tübiki yaralının döşündə paltara sancırlar. Bu onu göstərir ki, yaralıya ağrıksən dərman vurulub.

Beyin silkələnməsi zamanı ilk tibbi yardım. Sifətin solğunluğu, baş gicəllənməsi, nəbzın yavaş vurması, tənəffüsün zəifləməsi və hissə-hissə bayğınlaşma beyin silkələnməsinin əlamətləridir. Beyin silkələnməsinin ağır formaları tam bayğınlaşma, güclü qusma, zəif tənəffüs və nəbzın çox yavaş vurması ilə xarakterizə olunur. Yüngül hallarda zərərçəkən qısa müddətə baş gicəllənməsi hiss edir və bir neçə gün ərzində fiziki gərginlik olmadan tam istirahət tələb olunur.

Beyin silkələnməsinin ağır hallarında isə zərərçəkənin tərپənmədən uzanmasını və həkimin təcili olaraq çağırılmasını təmin etmək lazımdır.

Qasığa zərbə dəydikdə ilk tibbi yardım. Qasığa zərbə dəydikdə qarında güclü ağrılar və spazmlar baş verir. Çox hallarda ağrını ayağı açaraq yerində havaya tullanaraq yerə daban üstə çökməklə azaltmaq olar. Əgər bu tullanmalar kömək etməsə və zərərçəkənin siması solğun olaraq qalmaqla yerə oturarsa, bu halda ilkin yardım belə göstərilir: zərərçəkəni ayaqları aralı vəziyyətdə yerə oturtmaqla, qoltuğunun altından tutub bədənini bir neçə dəfə yuxarı qaldıraraq yerə yavaş qoymaq lazımdır.

Əgər bu halda da zərərçəkən yüngüllük hiss etməsə, onu yerə uzatmaq, sol əl ilə sağ ayağını qaldıraraq qatlanmaması üçün kömək göstərən sol ayağı ilə dayaq verilir. Sağ əlin yan hissəsi ilə pəncəyə yüngül formada elə zərbə vurulur ki, zərərçəkən zərbəni bel nahiyəsində hiss etsin. Bu iki üsul adətən müsbət nəticə verir.

Qarın nahiyəsinə zərbə dəydikdə ilk tibbi yardım. Qarın nahiyəsinə vurulmuş güclü zərbə tənəffüs rejimini pozur və müvəqqəti bayğınlıq əmələ gətirir.

Zərərçəkəni elə oturtmaq lazımdır ki, onun kürəyi tibbi yardım göstərən sol dizinə və omasına söykənsin. Sol əlin köməyi ilə zərərçəkənin sol qoltuqaltı nahiyəsindən tutmaqla, sağ əlin barmaqları V döş fəqərəsi bərabərinə qoyulur və sürətli, ritmik hərəkətlərlə ora zərbə endirilir. Əgər zərərçəkən üzü üstə yerə uzadılıbsa, onda yardım göstərən şəxs əllərini üst-üstə qoyaraq, zərərçəkənin VI və VII döş fəqərələri arasına öz çəkisi ilə ritmik hərəkətlərlə təzyiqedici təsir göstərir. Adətən 4-6 hərəkət insanı huşa qaytarmağa kömək edir.

İlk tibbi yardım üçün aşağıda göstərilən nöqtələr məsləhət bilinir:

1. V və VI döş fəqərələri arasındakı nöqtə insanı bayğınlıq vəziyyətindən çıxarır.

2. VII boyun və I döş fəqərəsi arasındakı nöqtə arteriyal qan təzyiqini yüksəldir.

3. Mədə «çuxuru»ndakı nöqtə bayğınlıq vəziyyətində «günəş kələfi»nə təsir göstərir.

4. II və III bel fəqərələri arasındakı nöqtə əsasən böyrəklərə təsir göstərir.

5. «Çuxur»un mərkəzində, kürəyin çıxıntısı altındakı nöqtə orqanizmdə tənəffüsün və hərəkətin tənzimi funksiyalarını fəaliyyətə gətirir.

«Həyata qaytaran» nöqtələrə həddən artıq kobud təzyiq göstərilməsi məsləhət deyil. Ovucla orta təzyiq qüvvəsi ilə aradır döyücləmək olar. Daha yaxşısı isə ovucla kifayət qədər sürətlə və templə yapon masajı etmək məsləhətdir. Əgər xəstənin hissiyatı yoxdursa, onda bədənin arxa hissəsini «oyatmaq» üçün VII boyun fəqərəsi ətrafına təsir etmək səmərəli olar. «Günəş kələfi»nə təsir göstərməklə, bədənin ön tərəfini «oyatmaq» olur. Təkrar şokabənzər reaksiyanın və əsas həyat qabiliyyəti mərkəzlərinin fəallaşdırılması məqsədi ilə normal vəziyyət bərpa edildikdən sonra 1-2 dəqiqə müddətinə barmaqların ucu ilə bərk səth üzərində döyücləmə məsləhət görülür.

Masaj haqqında. İdman məşqlərində baş verə biləcək mümkün zədələnmələr zamanı həkiməqədər ilk tibbi yardım göstərmə qaydaları haqqında danışdıqda *masaj* üsulu haqqında da qeyd etmək lazımdır.

Masaj müalicə vasitəsi kimi hələ qədim zamanlardan məlumdur. Onun tətbiqi ilə Qədim Misirdə, Liviyada, Qədim Yunanıstanda məşğul olurdular. Masajın fəndləri

barədə ilk təsəvvürləri hindular və çinlilər yaratmışdılar. Homer özünün «Odissey» əsərində qadınların döyüş qabağı döyüşçülərin bədənlərini sürtkü mazları və yağlarla necə yumşaltmaqları barədə nəql edirdi. Odisseyin əksi olan barelyefin üstündə qədim yunanların istifadə etdikləri masaj fəndləri təsvir edilmişdi. Herodikos, Hippokrat kimi məşhur yunan həkimləri və digərləri öz əsərlərində masajın fəndlərini bütün təfəsilatı ilə təsvir ediblər. O dövrlərdə masajdan gigiyena və müalicə məqsədi ilə istifadə olunurdu.

Avropa və Rusiyada masajın elmi cəhətdən əsaslandırılması, XIX əsrin əvvəllərinə təsadüf edir. Masajın insan orqanizminə təsirinin elmi izahının prinsiplərinin əsası qoyulmuş, masaj fəndləri təsvir edilərək sistem halına salınıb, masajın tətbiqi üçün tövsiyələr işlənib hazırlanıb.

Masaj – orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpa edilməsi və yüksəldilməsi, funksional keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması üçün effektiv vasitədir. Masajın köməyi ilə qan dövranı yaxşılaşır, əzələlərin iş qabiliyyəti yüksəlir, əzələ vətərlərinin davamlığı və oynaqlarda hərəkət yaxşılaşır, qanın və limfaların axını sürətlənir, dərinin tənəffüsü yaxşılaşır, maddələr mübadiləsi fəallaşır.

Masajın əsas fəndləri sırasına sığallamalar, sürtmələr, yumşaltmalar, sıxmalar, titrətmələr, döyəcləmə fəndləri, oynaqlar üçün məxsusi olan hərəkətlər aid edilir.

Sığallamalar bir yaxud iki əl ilə dəri üzərində sürüşmələrlə yerinə yetirilir. **Sürtmələr** daha ciddi-cəhdlə və müxtəlif istiqamətlərdə aparılır. Sürtmələr zamanı əllər dəri üzərində sürüşür, əksinə dərini düz xətt yaxud dairəvi istiqamətlərdə daha qüvvətlə tərpədir. Sürtmələr yerinə yetirildikdə barmaqların ucu və buğumlarından istifadə olunur. Sürtmələr əzələlərdəki bərkimiş düyünlərin sorulmasına, onların tonusunu yüksəldir, orqanizmdəki oksidləşməyən maddələrin tezliklə oksidləşərək çıxarılmasına kömək edir.

Yumşaltmalar tək yaxud hər iki əlin barmaqları ilə əzələləri tutmaq, onları sıxaraq dairəvi hərəkətlərlə və dolambacvari yollarla yerinə yetirilir. Bu fəndin yerinə yetirilməsi üçün barmaqlar masaj edilən əzələyə mümkün qədər dərin daxil olmalıdır. Yumşaltmalar toxumaların qidalanmasını yaxşılaşdıraraq, maddələr mübadiləsini gücləndirir, orqanizmdən parçalanmış maddələrin çıxarılmasını

sürətləndirir, qan dövranını yaxşılaşdırır.

Sıxmalar ovucular vasitəsilə bədənə təzyiq göstərən hərəkətlərlə icra edilir. Sıxmalar vasitəsilə qanın və limfaların vurulması, dəri və əzələlərin qidalanması şişmələrin kənarlaşdırılması həyata keçirilir. Zədələnmələrin və müxtəlif əzələ xəstəliklərinin profilaktikasına, əzələlərin yorğunluqdan sonrakı iş qabiliyyətinin bərpasına xidmət edir.

Titrətmələr son dərəcə boşaldılmış əzələlər üzərində əzələ lifləri boyunca biləngin sola-sağa tərpədilməsi ilə yerinə yetirilir. Titrətmələr gərginliyi aradan qaldırır, qan dövranını və limfa axınını yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sisteminə yaxşı sakitləşdirici təsir göstərir.

Əzələlərin tonusunun tez bir zamanda qaldırılması, masaj edilən sahəyə qan axınının sürətləndirilməsi zərurəti olduqda **döyəcləmə fəndlərindən** istifadə edilir. Onlar ahəngdar surətdə saniyədə 3-5 zərbə tezliyi ilə yerinə yetirilir.

Arabir döyəcləmə ovucun yan hissəsi ilə masaj edilən sahəyə perpendikulyar zərbələr endirməklə aparılır.

Şapalaqlama boşaldılmış ovucula icra edilir. Ovuc elə tutulmalıdır ki, aradakı hava yastığı yumşaq zərbə yaratsın.

Çapma boşaldılmış ovucun yan tərəfinin səthi ilə yerinə yetirilir.

Masajın icra müddəti onun məqsədindən, bədənin çəkisindən, yaşdan, insanın vəziyyətindən asılıdır, ancaq 45-50 dəqiqədən çox olmamalıdır. Təcrübədə masajı bu növlərə ayırırlar: müalicəvi, kosmetik, gigiyenik, bərpaedici, idman.

Müalicəvi masaj müxtəlif zədələr və xəstəliklər zamanı istifadə edilən effektiv metoddur. Masajın öz metodikası, təsiri, əks təsiri vardır və modifikasiyası orqanizmin funksional pozuntularının xarakterindən asılı olaraq dəyişir. Masaj ümumi olduğu kimi həm də yerli olaraq tətbiq edilir.

Kosmetik masaj yalnız yerli xarakterə malikdir. Dəriyə qulluq etmək üçün tətbiq olunur.

Gigiyenik masaj orqanizmin normal funksional vəziyyətini qoruyub saxlamaq üçün bədənə edilən qulluq, xəstəliklərin profilaktikasının və sağlamlığın möhkəmləndirilməsinin fəal vasitəsidir. Bu növ masajın köməyi sayəsində

orqanizmin həyat fəaliyyəti yüksəlir, immunitet artır. Masaj ümumi və yerli formada olub, ayrı yaxud səhər gigiyenik gimnastikası ilə birlikdə saunada, hamamda və s. tətbiq edilir. Gigiyenik masaj adətən özünümasaj qismində duş altında, vannada tətbiq edilir. Bu zaman sığallamalar, sürtmələr, sıxmalar, yumşaltmalar, titrətmələr kimi əsas masaj fəndlərindən istifadə olunur.

Bərpaedici masajdan funksional müalicədə, idmançının məşqlər arasındakı uzun müddətli fasilələrindən və cərrahi əməliyyatlardan sonra fiziki iş qabiliyyətinin bərpası üçün istifadə olunur. Zədələnmələr və xəstəliklər zamanı qan və limfa axınının, oksidləşmə-bərpa proseslərinin normallaşdırılması, ağrıların aradan qaldırılması, şişmələrin, hematomaların sorulması üçün masajı mümkün qədər tez tətbiq etmək lazımdır. Müalicənin birinci mərhələsində masaj soyutma, ikinci mərhələdə isə isitmə prosedurlarına uyğunlaşdırmaqla aparılır. Zədələnmənin birinci günləri masajı buzla edilir. Sonra soyuq masaj istilətmə ilə növbələşdirilir. Orqanizmin toxumalarına soyuğun təsiri nəticəsində keyidici effekt müşahidə olunur. Soyuq əsəb-sinir uclarının həssəsliyini zəiflətdiyindən, ağrı hissi də zəifləyir. Buz ilə masajdan sonra oynağın hərəkət amplitudu artır, toxumanın şişkinliyi azalır, əzələlərdə qan dövranı yaxşılaşır.

İdman masajı idmançının funksional vəziyyətinin, idman formasının yaxşılaşdırılması, yorğunluğunun aradan qaldırılması, fiziki iş qabiliyyətinin, zədələrin və dayaq-hərəkət xəstəliklərinin profilaktikası üçün tətbiq edilir. Digər masaj növlərindən fərqli olaraq, idman masajında sürtmə əvəzinə təzyiqdən istifadə olunur. Belə masaj əzələlərdəki ağrıları yüngülləşdirir, əzələləri möhkəmləndirir, hərəkətlərin sərbəstliyini artırır.

Həddən artıq yorğun və həyəcanlı hallarda, bədənin hərəkəti yüksək olduqda, soyuqlama prosesində və qanaxmalarda, dəri zədələnməsində, damar genişlənməsində, dərinin infeksiyalı xəstəliklərində, şişlərdə, böyrək xəstəliklərində və s. hallarda masaj etmək olmaz.

Hazırda dörd cür masajın sistemi mövcuddur: isveç, fin, rus və şərq.

İsveç sistemi oynaqların masajına istiqamətləndirilmişdir. Onun əsas fəndləri sığallama və sürtmədir. Qan dövranının və limfa axınının yaxşılaşdırılmasına

istiqlamətləndirilmiş klassik masajdan fərqli olaraq, isveç masaj sisteminin qarşısındakı tapşırıqlar əzələlərin və əsəb-damar kəməflərinin dartılmasından, həmçinin toxumalardakı bərkimiş hissələri sürtməkdən ibarətdir. İsveç sistemi üzrə aşağı ətrafların masajı daban, baldır, oma, yuxarı ətrafların masajı isə bilək, bazuönü, çiyin ardıcılığı üzrə aparılır. Göstərilən ardıcılığın əks istiqamətində aparılan klassik masajdan fərqli olaraq, isveç masajının sorma effekti yoxdur. Digər masaj sistemlərindən fərqli olaraq, isveç masaj sistemində isveç gimnastikasından da istifadə edilir.

Fin sistemi masajının çox hissəsi böyük barmağın ucu vasitəsilə yastı əzələləri yumşaltmaq üçün istifadə edilir. Bədənin digər hissələri üçün bu sistem effekt vermir. İsveç sistemində olduğu kimi fin sistemində də sorma effekti yoxdur.

Uzun illər öz texnikasını təkmilləşdirmək üçün bir-birindən yaxşı tərəfləri götürən rus, isveç və fin masaj sistemləri müəyyən dərəcədə bir-birinə oxşayır.

Şərq masaj sistemi klassik masajdan özünün icra texnikası ilə fərqlənir. Şərq sistemi əzələləri venoz qandan azad edərək, oynaqlara elastiklik vermək istiqamətinə yönəldilmişdir. Şərq masajı təkcə əllərlə deyil, həm də ayaqlarla yerinə yetirilir. Adətən ayaqlarla idmançıların güclü əzələləri masaj edilir. Şərq masaj sisteminin akupressura, şiasu, su-cok və reyki kimi növləri geniş yayılmışdır.

Yaponiya alimi olan Namikoşi Tokuxiro belə hesab edir ki, hər bir barmağın masajı müəyyən orqanlara müsbət təsir göstərir:

№	Barmağın adı	Masajın məqsədi
1	Baş barmaq	Beyinin fəaliyyətini artırır
2	Göstərici barmaq	Mədəni və mədəaltı vəzi stimullaşdırır
3	Orta barmaq	Bağırsaqların işini yaxşılaşdırır
4	Adsız barmaq	Qaraciyəri stimullaşdırır
5	Çeçələ barmaq	Ürəyin fəaliyyətinin yaxşılaşmasına, psixi və əsəb gərginliyinin aradan qaldırılmasına kömək edir

Barmaqların masajı zamanı əvvəlcə barmaqların uclarının sürülməsindən başlanılır, sonra isə tədricən yuxarı qalxır. Barmaq masajı müxtəlif xəstəliklərin profilaktikası üçün yaxşı vasitədir.

Digər şərq masajları kimi yaponiyanın nörqəvi *şiasu* masajı orqanizmdə enerji selinin dövriyyəsi təliminə əsaslanır.

Bu masaj üsulu öz mənbəyini Qədim Şərq təbabətindən götürür və həkiməqədər yardım simptom-sindrom prinsipi üzrə qurulmuşdur. Qədim loğmanlar insan orqanizminin fəaliyyətini müşahidə edərkən burada müəyyən qarşılıqlı əlaqələr olduğunu müəyyənləşdiriblər.

İnsan bədənində müəyyən nöqtələr aşkar edilib, təsvir olunaraq sistemləşdirilib, bunların orqanizmin üzvləri və sistemləri ilə funksional asılılığı aşkar edilib.

Nöqtə masajında dərinli zədələmədən «həyat nöqtələri»nə barmağın ucu ilə təsir edilir. Bədəndə cəmi 700-ə qədər belə nöqtə var, lakin bunların təxminən 150-dən istifadə olunur. Bu növ massajın təsir mexanizminin əsasında mürəkkəb reflektor fizioloji proseslər durur. Masaj metodunu tam mənimsəmək üçün nəzəri və təcrübi dərslərdən ibarət mükəmməl kurs keçmək lazımdır.

Ş i a s u (şi – barmaq, asu – basmaq, təzyiq etmək deməkdir) başqa metodlardan özünün sadəliyi, fizioloji cəhətdən münasibliyi, kiçik bir nahiyəyə təsir edilməsi, həkiməqədər yardım kimi tətbiq edilməsi ilə seçilir. Bu qədim Şərq metodu müasir təbabəti ancaq zənginləşdirir, lakin onu əvəz etmir. Nöqtə masajından istifadə etdikdə, müasir tibbin bütün başlıca müddəalarını və tələblərini nəzərə almaq lazımdır.

İndi isə nöqtə masajını icra etmək qaydalarının ən primitivləri ilə tanış olaq. Masajın tətbiq ediləcəyi nahiyədə yerləşən lazımi nöqtələr mümkün qədər dəqiq tapılmalıdır. Nöqtələr düzgün tapıldıqda masajın faydası da çox olur, təsiri uzun müddət qalır.

Masajdan əvvəl əllər ovuşdurulur ki, bu da qan dövranını yaxşılaşdıraraq əlləri qızdırır. Barmağın ucu ilə nöqtə ehtiyatla tapılır. Nöqtəni basdıqda fikir vermək lazımdır ki, ağrı və ya sızılı hiss edilərək ətrafa yayılırmı, yaxud uzaq və ya yaxın nahiyələrə keçirmi? «Həyat nöqtəsi»ni tapmaq üçün bunun çox böyük əhəmiyyəti vardır. Bu cür duyğular «qabaqcadan düşünülmüş», yaxud «nəzərə alınmış» duyğular adlanır. Nöqtəni kobud şəkildə və bərk basmaq olmaz, həmin nahiyəyə göyərməməlidir. Eyni qayda ilə simmetrik nöqtə də tapılır.

Dəriyə barmaqla perpendikulyar istiqamətdə və ancaq nəzərdə tutulan nöqtəyə səliqə ilə basaraq təsir etmək lazımdır. Bu təsir barmağı dəriyə toxundurmaq, yüngülcə və yaxud bərk basmaqdan ibarət ola bilər. Dərini zədələmək, bərk ağrı və qansızma törətmək olmaz.

Nöqtə masajının ən sadə üsulları bunlardır:

- barmağı dəriyə toxundurmaq, yaxud ara vermədən yüngülcə sıgallamaq;
- barmağın və ya əlin ağırlığı ilə azacıq basmaqla, bərk basmaqla dəridəki nöqtə nahiyəsində barmağın altında böyük və ya kiçik çuxur əmələ gəlir.

Barmağı saat əqrəbi istiqamətində fırlatmaq, yaxud titrəyişli və həmişə aramsız hərəkət etdirmək lazımdır. Dairəvi, yaxud titrəyişli hərəkəti müəyyən ahənglə (yavaşyan, yaxud tezleşən) aparır və bu vaxt nöqtəyə bir qədər təzyiq edilir. Barmaq nə qədər bərk basılsa, nöqtə masajının da müddəti bir o qədər qısa olmalıdır.

Dərini baş və ya orta barmağın ucu ilə basırlar, buna o biri barmaqlarla da kömək etmək olar. Əsasən iki cür təsir olur: sakitleşdirici və tonusu artıran. Bu təsirlər qıcığın keyfiyyətindən, onun intensivliyindən və müddətindən asılıdır.

Sakitleşdirici metodda barmağın ucu fasiləsiz, səlis, yavaş, dərini tərpətmədən fırladılır, yaxud barmağın ucu ilə çuxur əmələ gətirmədən tədricən bərk basaraq barmağı dərində saxlayırlar. Bunu 3-4 dəfə təkrar edir və hər dəfə barmağı nöqtədən götürmədən ilk vəziyyətə qayıdırlar. Hər nöqtə 3-5 dəqiqə masaj edilir.

Tonusu artıran metodda barmaqla nöqtəyə qısa müddət bərk basır və tez götürürlər. Tonusu artıran metoda qırıq-qırıq vibrasiya da aiddir. Təsir müddəti 0.5–1 dəqiqədir. Venalarda varioz genəlmələr varsa, masaj vaxtı ehtiyatlı olmaq lazımdır.

Proseduranın müsbət təsiri özünü həmişə eyni dərəcədə göstərmir. Bəzi hallarda o özünü prosedura vaxtı bürüzə verir, digər hallarda isə bir neçə seansdan sonra, yaxud 10-12 proseduradan ibarət müalicə kursunun axırında özünü bildirir.

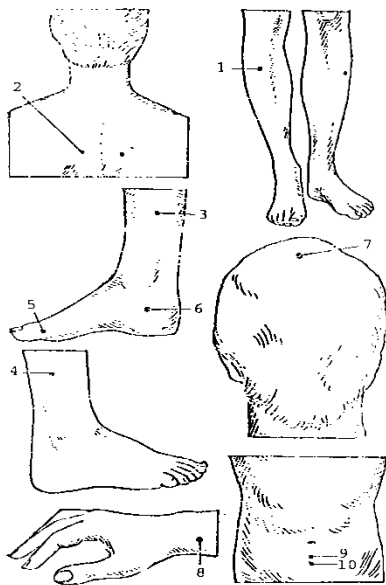
Nöqtələr göstərilən qaydada masaj edilməlidir və o biri nöqtələrə keçməyə tələsmək lazım deyil. Yaxşılaşma əldə etmək üçün çox vaxt 2-3 nöqtəyə təsir etmək kifayət edir.

Nöqtə masajını bir yaşından yuxarı bütün yaş mərhələlərində olan insanlara etmək

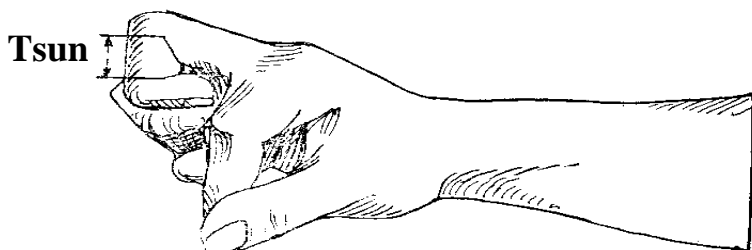
olar. Lakin onu da unutmamaq olmaz ki, nöqtə masajının aparılmasında bu kimi əks-göstərişlər də vardır: istənilən xoş və bəd xassəli şişlər, kəskin qızdırmalı xəstəliklər, vərəmin fəal formaları, mədənin və onikibarmaq bağırsağın xorası, daxili orqanların dərin zədələnmələri və funksiyalarının ağır pozuntuları, qan xəstəlikləri, kəskin psixi oyanma vəziyyəti və s. hallarda nöqtə masajını aparmağa icazə verilmir.

Nöqtə masajı həmçinin ürəyin, böyrəklərin və ağciyərlərin ağır xəstəliklərində, habelə bədənin temperaturu yüksək olduqda, acqarına, azacıq sərxoş olduqda, atmosfer təzyiqi kəskin sürətdə dəyişdikdə aparmaq olmaz.

Bütün bu göstərilənlərdə məqsəd sağlamlığı qorumaqdır. **Sağlamlaşdırıcı nöqtə masajı** sağlamlığı qoruyub saxlamağa və möhkəmlətməyə kömək edən amillər sırasına daxildir. Hər gün ediləcək nöqtə masajı orqanizmin qoruyucu qüvvələrini zəifləməyə qoymur, infeksiya xəstəliklərin və onların uzun çəkməsinin qarşısını alır. Hər gün səhər gimnastikasından və su prosedurasından sonra sağlamlaşdırıcı nöqtələrə də toxunmaq lazımdır.



Nöqtələri tapmaq üçün «tsun» adlanan proporsional parçalardan istifadə edilir. Bunların ölçüsü son dərəcə fərddir. Belə ki, o kişilərdə sol əlin, qadınlarda isə sağ əlin orta barmağını axıra qədər qatladıqda əmələ gələn büküşlərin ucları arasındakı məsafəyə bərabərdir.



Nöqtə 1 – simmetrikdir, Şərqdə ona «uzun ömür» nöqtəsi deyilir. O baldırda, diz qapağından **3 tsun** aşağıda (qıçı uzaddıqda) və qamış sümüyünün ön kənarından **1 tsun** bayır tərəfdədir. Qıçları uzadıb oturmuş vəziyyətdə sağdan və soldan eyni vaxtda masaj edilir.

Nöqtə 2 – simmetrikdir, «həyat mərkəzi» adlanan bu nöqtə dal orta xətdən **3 tsun** yana, IV və V döş fəqərələrinin tinli çıxıntıları arasına ilə eyni səviyyədədir. Bu nöqtə qarnıüstə uzandıqda, yaxud qabağa əyilib oturan vəziyyətdə eyni vaxtda sağdan və soldan digər şəxs tərəfindən masaj edilir.

Nöqtə 3 – simmetrikdir, «üç daxilin görüşdüyü nöqtə» adlanan bu nöqtə, baldırda içəri topuqdan **3 tsun** yuxarıdadır. 1-ci nöqtə kimi masaj edilir.

Nöqtə 4 – simmetrikdir, «asil zəng» adlanan bu nöqtə baldırda, xarici topuqdan **3 tsun** yuxarıdadır. 1-ci nöqtə kimi masaj edilir.

Nöqtə 5 – simmetrikdir, «böyük şəhər» adlanan bu nöqtə ayağın üstü ilə altının sərhəddində, 1-ci ayaqdarağı sümüyü ilə baş barmağın əsas falanqası arasındadır. 1-ci nöqtə kimi masaj edilir. Əgər yaş qırxdan çoxdursa və ateroskleroz özünü büruzə verirsə, onda daha beş nöqtə artırılır.

Nöqtə 6 – simmetrikdir, «böyük qədəh» adlanan bu nöqtə ayaqda, içəri topuğun altında, ayağın üstü ilə altının sərhəddindədir. 1-ci nöqtə kimi masaj edilir.

Nöqtə 7 – qeyri-simmetrikdir, «yüz dəfə yığan» adlanan bu nöqtə ön orta xətdə, başın tüklü hissəsinin sərhəddindən **5 tsun** yuxarıdadır. Baş qabağa əyib oturmuş vəziyyətdə masaj edilir.

Nöqtə 8 – simmetrikdir, «kəsir cərgə» adlanan bu nöqtə saiddə, biləyin orta büküşündən **1 1/2 tsun** yuxarıda, mil sümüyünün biz çıxıntısı yaxınlığındadır. Oturaraq sağdan və soldan növbə ilə masaj edilir, qol masanın üstündə olur.

Nöqtə 9 – qeyri-simmetrikdir, «enerji ünmanı» adlanan bu nöqtə ön orta xətdə, göbəkdən **1 1/2 tsun** aşağıdadır. Əzələləri boş saxlayaraq arxası üstə uzanmış vəziyyətdə masaj edilir.

Nöqtə 10 – qeyri-simmetrikdir, «daş qapı» adlanan bu nöqtə ön orta xətdə, göbəkdən **2 tsun** aşağıdadır. Əzələləri boş saxlayaraq, arxası üstə uzanmış vəziyyətdə masaj edilir.

§ 4. Əlbəyaxa döyüşün psixoloji əsasları

Psixoloji hazırlıq – məşq fəaliyyətini müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmək, məşqlərdə hazırlıq, yarışlarda və real döyüşdə inamlı çıxış etmək üçün vacib olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini və psixoloji keyfiyyətləri formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək məqsədi ilə tətbiq edilən psixo-pedaqoji təsirlər sistemidir.

Psixoloji hazırlıq bir tərəfdən fiziki və texniki hazırlıqdan mümkün qədər çox istifadə etməyə, digər tərəfdən isə yarışqabağı büruzə verilən amillərin (öz gücünə inamsızlıq, mümkün ola biləcək məğlubiyyət qorxusu, sıxıntı, həddən artıq həyəcanlanmaq və s.) yaranmasının qarşısını almağa təsir göstərəcək psixi vəziyyət yaratmağa kömək edir.

Psixoloji gərginlik məşqlərdə, yarışlarda və real döyüşdə təzahür edir. Məşq prosesində yaranan gərginlik başlıca olaraq tədricən artırılan fiziki yükün yerinə yetirilməsinin zəruriliyi ilə bağlıdır. Yarışda və real döyüşdə baş verən ekstremal şəraitə müəyyən nəticəyə nail olmaq məqsədi, qorxu hissi tərəfindən yaradılan psixi gərginlik də əlavə olunur. Keçirdiyi böyük gərginlikdən sonra döyüşçünün psixikasının digər funksiyalarla müqayisədə daha gec bərpa olunduğunu nəzərə alsaq, onda məşqçinin idmançıları psixi gərginlikdən azad edə bilməsi bacarığı ön plana keçir. Psixoloji gərginliyi üç mərhələyə bölürlər: *əsəbilik, çıxılmaz vəziyyət hissi, gücsüzlük hissi*.

Ən azı altı ay məşq keçdikdən sonra döyüşçünün artıq ilk real döyüşdə (yaxud yarışda) iştirak edə bilməsi mümkün hesab edilir. Belə ki, döyüşçünün hətta ən yaxşı formada təşkil edilmiş fiziki, taktiki-texniki və psixoloji hazırlığı belə bəzən qələbə qazanmaq üçün kifayət etmir. Yarışlar yaxud real döyüşlər idmançının psixikası qarşısında öz xüsusi tələblərini qoyur.

Rəqiblə qarşıdurmaya hazırlıq müddətində və real döyüş zamanı psixoloji gərginliyin dinamikası *ilkin laqeydlik, döyüş hazırlığı, ilkin həyəcan, ilkin fəaliyyətsizlik* ilə xarakterizə olunur.

İlkin laqeydlik əlbəyaxa döyüşçünün kifayət qədər sakit olmasını ifadə edir və real qarşıdurmanın onun üçün xüsusi bir əhəmiyyət kəsb etmədiyi, qələbə qazanmaq üçün hazırlıq səviyyəsinin lazımı qədər olması ilə izah olunur. Belə hesab olunur ki, ilkin laqeydlik orqanizmin yalnız nadir psixoloji vəziyyətdə təzahür edən ehtiyat

imkanlarının bürüzə verilməsinə təsir göstərə bilməz. Buna görə də ilkin laqeydlik əlverişsiz, mənfi vəziyyət kimi müəyyən edilir. Lakin düşməyə qarşı real döyüşdə və xüsusən də peşəkar hərbi qurumlar üçün yalnız qələbə məqsədli döyüşlər elə planlaşdırılmalıdır ki, döyüşdən əvvəl ilkin laqeydlik vəziyyətinin məqsədəuyğunluğu pozitiv olaraq qəbul edilsin.

Döyüş hazırlığı vəziyyəti orqanizmin ehtiyatlarının təzahürü üçün bütün funksiyaları arasında harmoniyayı təmin etdiyindən, optimal hesab olunur. Qarşıdurmadan əvvəl döyüşçünü belə psixoloji vəziyyətə gətirmək əlbəyaxa döyüş təlimatçısından böyük təcrübi və pedaqoji ustalıq tələb edir.

Psixoloji gərginlik artaraq, psixi gərginliyə çevrilə bilər ki, bu da döyüşçünü fəaliyyətini təmin edən funksiya və sistemlərin disharmoniyası ilə xarakterizə olunan, enerji imkanlarının aşağı düşməsinə səbəb olan ilkin həyəcan vəziyyətinə gətirib çıxara bilər. Belə vəziyyətdə döyüşün nəticəsinin mənfi olacağı ehtimalı daha çoxdur.

İlkin həyəcan – oyanma proseslərinin durğunluq proseslərinə üstün gəlməsidir. Belə halda döyüşçü həddən artıq həyəcanlı görünür, təlaşlıq, narahatçılıq, yüksək səksəkəliyi, əhval-ruhiyyəsinin dəyişkənliyi, tərsliyi, tez-tez qıcıqlanma halları ilə seçilir. Onun nəbzi tezləşir, lazım olmayan əzələ gərginliyi meydana çıxır. İlkin həyəcan hissi adətən çətin qarşıdurmadan az bir vaxt əvvəl meydana çıxır, böyük fiziki və psixoloji enerjinin əbəs yerə sərfi ilə müşayiət edilir və hələ döyüşə qədər idmançını yoraraq taqətdən salır. İlkin həyəcan vəziyyətinə nəzarətin olunmaması, psixi gərginliyin kəskin enməsinə və ilkin fəaliyyətsizlik adlanan təhlükəli vəziyyətin yaranmasına səbəb olur.

İlkin fəaliyyətsizlik – bu, durğunluq proseslərinin oyanma proseslərinə üstün gəlməsidir və ilkin həyəcan vəziyyətinin əks halıdır. Belə vəziyyətdə olan döyüşçü qarşıdurmaya olan təşəbbüskarlığını itirir, əzgin, yuxulu, süst, qeyri-təşəbbüslü olur. Onun ətrafdakıları dərk etmə və reaksiya prosesi zəifləyir, hərəkət koordinasiyası (xüsusən də mürəkkəb texniki fəaliyyət zamanı) pisləşir, qüvvəni və sürəti nizamlama göstəricilərinin, dəqiqliyinin səviyyəsi aşağı düşür. Döyüşçü bəzi hərəkətləri qeyri-iradi olaraq vaxtından əvvəl, texniki fəndləri isə qeyri-sabit olaraq

icra edir, əvvəllər buraxmadığı səhvlərə yol verir. Məsul qarşıdurmadan (yarışdan)əvvəl yaranan ilkin həyəcan yaxud ilkin fəaliyyətsizlik vəziyyəti döyüşçünün iradəsindən asılı olmur və sərbəst surətdə çox çətinliklə nizamlanır.

Yuxarıda göstərilənləri nəzərə alaraq, psixopedaqoqika üsul və vasitələrinin əlbəyaxa döyüş sahəsində tətbiqinin nə qədər vacib olması qənaətinə gəlmək olar.

Döyüşçünün psixi vəziyyətinə hər şeydən əvvəl nüfuzlu və təcrübəli təlimatçının danışiq tərzi effektiv təsir göstərir. Təlimatçı qarşıdurma zamanı döyüşçünün döyüş yaxud yarış zamanı özünü, düşmənlə qarşıdurmanı necə aparmaq qaydalarını izah etməyə, öz təcrübəsindən misallar göstərməyə, idmançıların öz qüvvələrinə inamlarını artırmağa köməklik göstərməyə, onların hazırlığını təhlil etməyə borcludur. Döyüşçünün əvvəllər buraxmış olduğu səhvləri və müvəffəqiyyətləri qeyd etməklə, döyüşlərin gedişatına ümumi xasiyyətnamə verməlidir. Hər bir döyüşçünün qarşısında döyüşü cəsarətlə, qətiyyətlə, hücum üslubunda aparmaq tapşırığı qoyulmalıdır.

Konkret döyüş yaxud yarış üçün döyüşçünün xüsusi psixoloji hazırlığı özünü qarşılıqlı əlaqədə olan hissələrin müəyyən sistemi kimi bürüzə verir. Hazırlıq prosesi zamanı döyüşçünün temperament xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Ancaq psixoloji hazırlıq təlimatçı tərəfindən kifayət qədər intuitiv olaraq həyata keçirilir. Belə ki, hətta yüksək nəzəri və təcrübəli biliyi olan təlimatçının psixopedaqoqika sahəsində hazırlığı kifayət qədər olmur, konkret idman növü üzrə idman psixoloquna isə çox nadir hallarda rast gəlinir. Buna görə də əlbəyaxa döyüşçülərin psixoloji inkişafı məqsədayönlü işin nəticəsi hesabına deyil, təbii seçmə yolu və ekstremal vəziyyətlərdəki fəaliyyətlərinin hesabına yaranır.

Əksər təlimatçılar təkmübarizlik növlərinin qədim ustalarının əsrlər boyu təsdiqini tapmış effektiv üsullarından istifadə etməyə çalışırlar. Təkmübarizliyin mənimsənilməsi prosesində meydana çıxan mürəkkəb vəziyyətlər də daxil olmaqla, həyatda rast gəlinən bütün vəziyyətlərdə döyüşçünün öz psixikasına nəzarət edərək tədricən onu idarə edə bilməsinə gətirib çıxaran meditatif təmrinləri buna misal göstərmək olar.

Beləliklə, psixoloji hazırlıq məşq dövründə əlbəyaxa döyüşçünün əsəbi-psixoloji

bərpasını idarə etmək üçün ümumi hazırlıqla yarış psixoloji hazırlığını birləşdirir.

Hər bir əlbəyaxa döyüşçüdə psixoloji hazırlıq prosesi zamanı öz işinə dərin maraq, məşq rejiminə riayət olunmasında intizamlıq, təlimatçı qarşısında olan borc hissi, məşqlərdə və döyüşlərdə (yarışlarda) iştirakın məsuliyyət hissi, səliqəlilik və əməksevərlik kimi xüsusi mənəvi-psixoloji keyfiyyətlər formalaşır.

Döyüşçünün əsəbi-psixoloji bərpasının idarə edilməsi prosesində əsəbi-psixoloji gərginlik, ağır məşqlərdən, döyüş gərginliyindən sonra psixoloji iş qabiliyyəti bərpa edilir. Əsəbi-psixoloji bərpa prosesi istirahət zamanı danışıq təsirinin, fasilələrin və bir sıra digər vasitələrin köməyi ilə həyata keçirilir. Bu məqsədlə həmçinin ümumi fiziki hazırlıq vasitələrinin gün rejiminə daxil edilməsi, mədəni-kütləvi istirahət tədbirlərinin və autreninqlərin keçirilməsindən də istifadə edilir. Psixoloji-pedaqoji metod və vasitələrin təsiri döyüşçünün məşq dövrü ərzindəki hazırlığının bütün mərhələlərində daim təkrarlanaraq təkmilləşdirilməlidir.

İradə keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi. Əlbəyaxa döyüş məşqinin məqsədi – daim özünü təkmilləşdirən, öz imkanlarını hərtərəfli inkişaf etdirən, iradi, əxlaqi və estetik dəyərlərə üstünlük verən, fiziki cəhətdən sağlam, yaradıcı fəal şəxsiyyəti formalaşdırmaqdır. Əlbəyaxa döyüş hər bir məşğul olan şəxsə öz gücünü yoxlamağa, özünün «müsbət» və «mənfi» cəhətlərini aydınlaşdırmağa imkan verir. Məşq zamanı əlbəyaxa döyüşçülər bütün mümkün çətinlikləri, fiziki gərginliyi dəf etməli, ağrıya qarşı mübarizə aparmalıdırlar. Bu halda əlbəyaxa döyüşün taktika və texnikasında qazanılacaq müvəffəqiyyət döyüşçünün iradəsinin nə qədər güclü olmasından asılıdır.

«**İradə**» anlayışı elmi ədəbiyyatlarda «**insanın daxili və zahirə çətinlikləri dəf etmək bacarığında bilavasitə bürüzə verilən öz davranışını, fəaliyyətini şüurlu şəkildə nizamladığı məqsədayönlü hərəkəti və rəftarı**» kimi səciyyələndirilir.

İradə – daxili və zahirə maneələrin dəf edilməsi ilə bağlı olan fəaliyyətin seçim qabiliyyətində təzahür edən psixi inikas formasıdır.

İradə davranış hər bir fəaliyyətdə deyil, yalnız insanın şüurlu surətdə qarşısına qoyduğu məqsədə nail olmaq üçün mübarizə apardığı halda, iradi səy göstərərək çətinlikləri dəf etdiyi istiqamətlənmiş fəaliyyətində təzahür edir. Əlbəyaxa döyüş ilə

məşğul olan şəxs iradi fəaliyyəti həyata keçirərkən bilavasitə sinanan tələbatlara, impulsiv istəklərə qarşı çıxır. İradi hərəkət üçün «**mən istəyirəm**» kimi hiss deyil, «**lazımdır**», «**mən etməliyəm**», «**mən bacararam**» kimi hisslər xarakterikdir.

İradi fəaliyyət sadə və mürəkkəb formalarda təzahür edə bilər. Sadə iradi hərəkətdə fəaliyyət məqsədi fəaliyyətin özünə demək olar ki, avtomatik olaraq keçir. Mürəkkəb iradi hərəkət üçün isə fəaliyyətin nəticələrinin qeydiyyatı, motivlərinin dərk olunması, qəbul edilən qərarlar, onu həyata keçirmək istəyinin təzahürü, həyata keçirmək üçün lazım olan üsulların tərtib edilməsi fəaliyyəti qabaqlayıcı rol oynayır.

Xüsusilə mürəkkəb iradi fəaliyyətə fəal qarşıdurma, subyektin özünün və ətrafdakıların həyatı üçün real təhlükə törənən, aydın olmayan şəraitdə, qərar qəbul etmək üçün vaxt və məlumat çatışmadığı, səhv fəaliyyətdən yaranan böyük riskli vəziyyətlərdə həyata keçirilən əməllər misal ola bilər.

İradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi məşq proqramının və təlimarçının göstərişlərinin mütləq formada yerinə yetirilməsi, məşq rejiminə ciddi əməl olunması, məşq proseslərində əlavə çətinliklərin yaradılması, döyüş metodunun tətbiq edilməsi əsasında baş verir. İradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi üçün məşqlərdə əlavə çətinliklərin yaradılmasında növbəti üsullardan istifadə edilə bilər:

- **səbrliyin və təkidliyin, ağrı hissini dəf etməkdə psixi dayanıqlığın tərbiyəsi üçün gərgin məşqdən sonra yüksək nəticə göstərmək şərti ilə təmrinlərin (təmrinlər barədə əvvəlcədən məlumat verilmir) yerinə yetirilməsi;**

- **vərdişlərin etibarlığını artırmaq, əzmkarlığın tərbiyəsi üçün adət edilməmiş şəraitdə məşq etmək, maneələrlə olan təmrinlər;**

- **özünü ələ almaq və dayanıqlığın tərbiyəsi üçün yayındırıcı amillərə baxmayaraq, verilən sürəti yaxud tempi saxlamaq;**

- **döyüşü keyfiyyətlərinin, qələbəyə inamın tərbiyəsi üçün məşqlərdə və döyüşlərdə rəqabətin təmin edilməsi.**

Zəif iradəli insanlar üzərində aparılan müşahidələr göstərmişdir ki, onlar bir qayda olaraq nə işlərini, nə də istirahətlərini təşkil edə bilmirlər. Müxtəlif işlərə başlayır və heç birini də axıra çatdıra bilmirlər. İradəli insan isə öz vaxtının sahibidir. Fəaliyyətini ağılla təşkil edir, qeyd olunanları tələsmədən, təmkinlə yerinə yetirir.

Onun davranışı səfərbərliyi və məqsədəyönlü olması ilə xarakterizə edilir.

Döyüşçünün əsas iradi keyfiyyətləri sırasından adətən *mərdlik, qətiyyətlik, sərbəstlik, cəsarətlik, təşəbbüskarlıq, intizamlıq, təmkinlik* kimi keyfiyyətlər fərqləndirilir.

Mərdlik – mürəkkəb, təhlükəli vəziyyətdə qətiyyətli və məqsədəyönlü fəaliyyət qabiliyyətində özünü büruzə verən şəxsi keyfiyyətdir.

Qətiyyətlik – tez bir zamanda əsaslı və qəti qərarlar qəbul edib, həyata keçirmək bacarığıdır.

Sərbəstlik – məqsədə nail olmaqdan yayındıra bilən digərlərinin məsləhət və təkliflərini tənqidi qiymətləndirmək kimi müxtəlif amillərin təsiri altına düşmədən öz baxışları və əminliyi əsasında hərəkət etmək bacarığıdır.

Cəsarətlik – məqsədə nail olmaq naminə təhlükəyə baxmadan, qorxuya qalib gələrək müəyyən riskə getmək bacarığıdır. Məşqlərdə qorxu hissini dəf etmək üçün risk ilə bağlı müxtəlif təmrinlərdən (maneələr üzərindən sıçrayışlar, müxtəlif mürəkkəb mayallaqlar və s.) istifadə edilir.

Təşəbbüskarlıq – şəxsi təşəbbüsü ilə qərar və davranış tərzini qəbul edərək, yaradıcı işləmək bacarığıdır.

İntizamlıq – öz davranışını ümumi qəbul edilmiş qaydalara, tələb edilən nizam-intizama şüurlu surətdə tabe etdirməkdir.

Təmkinlik – qəbul edilmiş qərarın həyata keçirilməsinə mane olan hissləri, fikirləri, fəaliyyəti saxlaya bilmək bacarığıdır.

İdman fəaliyyəti növündən asılı olmayaraq, əlbəyaxa döyüşçüyə inkişaf etmiş iradi keyfiyyətlərin hamısı lazımdır və bu keyfiyyətlərin hərtərəfli tərbiyəsi döyüşçünün əsas hazırlığının tərkibinə daxil edilməlidir. İdman fəaliyyətinin təcrübi baxımdan götürülmüş əxlaqi və intellektual əsaslarının formalaşması əlbəyaxa döyüşçünün davranış təliminin mükəmməl tapşırıqlarının iradi hazırlıq üçün olan tapşırıqlarla üzvü surətdə birləşməsi ilə bağlıdır. Bu tapşırıqların həlli döyüşçünün əxlaqi və intellektual tərbiyəsinin, eyni zamanda da iradi hazırlığının mənəvi-iradi və intellektual-iradi tərbiyə adlandırılıla biləcək vacib tərəfinin ayrılmaz hissəsini təşkil edir.

Əlbəyaxa döyüşçünün idman fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinə uyğun inkişaf edərək onun şəxsiyyətinin əlamətinə çevrilmiş iradi keyfiyyətlər «döyüşçü xasiyyəti»nin maksimum səfərbərlik və cəmləşmə qabiliyyəti, əminlik, emosional və ümumi psixi sabitlik kimi mühüm tərkibini kompleks şəkildə müəyyən edir. Həmin tərkiblə vəhdətdə olaraq döyüşçünün intizamlıq, məsuliyyətlik, idman əməksevərliyi kimi xasiyyət əlamətləri də tərbiyə olunur. Belə ki, fiziki qabiliyyətlərin, hərəkəti vərdiş və bacarıqların təkmilləşməsi hərəkəti fəaliyyətdə təzahür edən iradi keyfiyyətlərin inkişafının ilkin şərtləridir. Karateçinin iradi hazırlığının təcrübi tapşırıqları onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığının səmərəliliyi əsasında həll edilir.

İradi tərbiyənin başlıca vasitələrindən biri də çətinliklərin dəf edilməsidir. Bunun üçün müəyyən şərait lazımdır:

- çətinliklərin dəf edilməsi istənilən vaxtda deyil, sistemə uyğun olmalıdır;
- onlar dəyişməz qalmamalıdır;
- çətinlik dərəcəsinin artması onları dəf etmək imkanlarını istisna etmir.

İdman təkmilləşməsinin qanunauyğunluqları əlbəyaxa döyüşçünü sistemə uyğun olaraq məşq yükünü artırmağı tələb edən və onları optimal olaraq nizamlamaqla bağlı çətinlikləri dəf etmək zəruriliyi qarşısında qoyur. Beləliklə, məşq yükünün artırılması sistemi elə iradi inkişaf amilləri sistemini ifadə edir. Əlbəyaxa döyüşçünün hazırlığındakı çətinlikləri iki kateqoriyaya ayırmaq olar: *obyektiv* və *subyektiv* çətinliklər.

Əlbəyaxa döyüşdə **obyektiv**, özünəməxsus çətinliklərə texnikanı mənimsəməklə əlaqədar olan çətinliklər, yəni reaksiya cəldliyinin, sürət və qüvvənin, dözümlüünün, məşq yerində və gündəlik həyatda etiket qaydalarına əməl olunmasının təzahürü daxildir. Obyektiv çətinlikləri dəf etməyə yönəldilmiş iradi hazırlıq həm əlbəyaxa döyüş, həm də bütün təkmübarizlik idman növləri ilə məşğul olanlar üçün eyniyyət təşkil edərək, idmançının fiziki, texniki və taktiki hazırlığı ilə üzvü surətdə qaynayıb-qarışır.

Bütün əlbəyaxa döyüşçülər üçün ümumi olan obyektiv çətinlikləri onların cinsindən, yaşından və ustalıq səviyyəsindən asılı olaraq ağırlıq dərəcələri üzrə təbəqələşdirmək olar. Belə xüsusiyyətləri əlbəyaxa döyüş üzrə müxtəlif tərkibli

qruplarda məşğələlərin aparılması zamanı tərtib edilən təsnifat proqramlarında nəzərə almaq vacibdir.

Subyektiv çətinliklər isə bu və ya digər təmrin yaxud tapşırıqlara, onların icra şərtlərinə və şəraitlərinə əlbəyaxa döyüşçünün şəxsi münasibətini əks etdirdiyindən, bu kimi çətinliklərin dəf edilməsi məşqlərində iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsi işi döyüşçünün fərdi qabiliyyətlərinin, onun şəxsi təcrübəsinin diqqətlə araşdırılması əsasında qurulmalıdır.

Məşqlərdə, döyüşlərdə (yarışlarda) uğursuz (yıxılmalar, zədələnmələr, yarışda bir neçə dəfə məğlubiyyət və s.) yerinə yetirilən baza texnikası bəzilərdə güclü emosional həyəcanla müşayiət olunur. Bununla bağlı tez-tez gücsüzlük hissənin emosiyaları (ayrı-ayrı təmrinləri yerinə yetirərkən qorxu hissənin oyanması, düşməndən qorxmaq, gücünə inamsızlıq) baş qaldırır.

Meydana çıxan çətinlikləri dəf etmək hər kəsə nəsi olmur. Zəif iradəli insanlar tab gətirməyərək, məşqləri davam etdirmirlər. Burada artıq təlimatçının özünün iradi və mənəvi keyfiyyətlərindən, döyüşçünün fəaliyyətini lazımi istiqamətə yönəltmək bacarığından çox şey asılıdır. Məşqin gedişində müxtəlif formalı həvəsləndirmə və cəzalandırmaları, tərifləmə və tənbeh etmələri bacarıqla tətbiq etmək çox vacibdir. Əlbəyaxa döyüşdə kifayət qədər belə yanaşmalar mövcuddur. Çətinliklərin dəf edilməsi prosesində məğlubiyyətin və məyusluğun qaçılmazlığına, belə hissələrin gələcəkdə onun təkmilləşməsində vacib rol oynayacağına döyüşçünü inandırmağı bacarmaq lazımdır. Təlimatçının sakitliyi və əminliyi kimi emosional vəziyyəti, onun əsəbi, çaşqın halı kimi həmişə təlim keçənlərə ötürülür. Təlimatçının köməyi ilə öz çatışmazlığını aradan qaldıraraq, qorxu hissini dəf edən döyüşçü itirilmiş inamını yenidən bərpa edə bilər.

Məşq yerinin ərazisi daxilində iradi hazırlıq metodikasının təcrübi əsası aşağıdakılardır:

- *Məşq proqramlarının və döyüş (yarış) qaydalarının müntəzəm olaraq səmərəli şəkildə döyüşçülərə öyrədilməsi.* Konkret fəaliyyət proqramlarının tərkibində nəzərdə tutulan məşq tapşırıqları sisteminin ciddi-cəhdlə yerinə yetirilməsi istənilən işi axıra qədər aparmağa adət etmək, məsuliyyətli olmaq xüsusiyyətlərini

formalaşdırır. Əgər tapşırıq ağılabatandırsa və icrası qüvvə daxilində mümkündürsə, onda təlim keçən üçün onun yerinə yetirilməsi qanundur. Təlimatçı inandırmalı və təlim keçən şəxs də öz növbəsində əmin olmalıdır ki, asan yol ilə ustalıq zirvəsi fəth edilə bilməz və bu zirvə nə qədər yaxınlaşırsa bir o qədər də səy göstərmə dərəcəsi yuxarı qalxır. Burada iradi hazırlığın tapşırıqları əməksevərliyin tərbiyəsi məsələləri ilə sıx bağlıdır. Çətinliklərin dəf olunmasında sisteməlik səylərə və səbatlığa adət etməyin tərbiyəsi çox zaman məşqlərin təşkilinin işgüzar üslubunun, məşq işinin dəqiq rejiminin, daim məşqçi tərəfindən göstərilən işə məsuliyyətli münasibətdə şəxsi nümunənin, sözsüz yerinə yetirilməsi ənənəsinin formalaşmasının yaranmasına səbəb olur;

- *Əlavə çətinliklərin sistemli şəkildə daxil edilməsi.* Əlbəyaxa döyüşçünün iradi keyfiyyətlərinin inkişafına istiqamətləndirilmiş təsir göstərilməsi üçün iradi keyfiyyətlərin təzahürünü tələb edən əlavə çətin vəziyyətlərin (xüsusən də onun kifayət qədər yaxşı öyrəndiyi növbəti məşq ağırlığı mərhələsində) yaradılması zəruridir. Çətinlik nə qədər böyük olarsa, onun dəf edilməsi hazırlığı da bir o qədər ciddi-cəhdlə aparılmalıdır;

- *Döyüşlərin (yarışların) əsaslarından və münasibətlərindən istifadə edilməsi.* Döyüş (yarış) metodunun idman xüsusiyyətini formalaşdırmasında başlıca əhəmiyyəti onunla təyin edilir ki, bu metod döyüş fəaliyyətinin təbii başlanğıcından (qalibiyyətə, nailiyyət əldə etməyə can atmaq) təzahür edərək, əlbəyaxa döyüşə xas olan şəxsiyyətlərə özünəməxsus münasibətlərin səfərbəredici qüvvəsini fəallaşdırır və bununla da əlbəyaxa döyüşçünü öz imkanlarını maksimal olaraq büruzə vermək, eyni zamanda da ən mürəkkəb vəziyyətlərdə özünü idarə etməyi bacarmaq faktı qarşısında qoyur. Belə olduqda, məşqlərin təşkilində yalnız döyüşlərdə (yarışlarda) müntəzəm iştirak etmək və bunların əsaslarından sisteməlik olaraq istifadə etmək döyüşçünün xasiyyətinin formalaşmasına daim təsir göstərən amillər ola bilər. Döyüşçünün döyüşlərdə yarana biləcək vəziyyətlərə və döyüşün yükünə öyrəşməsində iradi keyfiyyətlərə olan tələblərin dərəcəsinin artmasına baxmayaraq, döyüş (yarış) metodunun iradi hazırlıq prosesindəki rolu azalmır.

- *Özünütərbiyə funksiyalarının ardıcıl gücləndirilməsi.* İradi keyfiyyətlərin

tərbiyəsini öz fəaliyyətini, davranışını fəal və məqsədayönlü idarəetmə qabiliyyəti olmadan təsəvvür etmək olmaz. Bunun ali ifadəsi isə özünütərbiyədir.

Əlbəyaxa döyüş məşqlərində döyüşçünün iradi hazırlığı prosesində əlavə çətinliklərin daxil edilməsində istifadə olunan metodiki fəndlərə nümunələr

№	Fəndin başlıca istiqaməti və əsasları	N ü m u n ə l ər
1	Yorğunluq yaranana qədər məşq işinin artırılması ilə bağlı olan əlavə tapşırığın məşğul olan şəxsə bildirilmədən daxil edilməsi (<u>istiqamət</u> – təmkinliyin və təkidliyin tərbiyəsi, dözmək bacarığı)	Baza texnikanın əlavə icrasının, maksimum sayda kata yerinə yetirilməsinin təkrarının daxil edilməsi; Qrup şəklində yerinə yetirilən kross qaçışından sonra əlavə edilmiş məsafə hissəsinin qabaqlama şərtilə (bir-birini qaçaraq keçmək) qət edilməsi; Gövdənin barmaqlar və yumruq üstündə qaldırılıb-endirilməsinin sayının, ayaqlar yoldaşı tərəfindən saxlanılmaqla, yumruq üzərində zəif perimetri üzrə qaçışın əlavə edilməsi və s.
2	Təbii mühitdə mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə yaxud məşğul olan şəxslərin adət etmədikləri idman vasitələri və qurğularında məşqlərin keçirilməsi (<u>istiqamət</u> – vardişlərin etibarlılığının formalaşdırılması, inamın tərbiyə edilməsi)	Pis hava şəraitində təbiətdə keçirilən məşqlər; Sərt dəyişkənli ətraf mühitdə, yarıqlarda, gilli sahədə, su hövzələrində və s. Dövrü təmrinlərin yerinə yetirilməsi; Əlavə ağırlıqlarla qaçış və sıçrayışlar; Müxtəlif məqsədlər üçün istifadə olunan idman qurğuları və alətlərindən istifadə etməklə, təmrinlərin müntəzəm olaraq yerinə yetirilməsi.
3	Dəqiqliyin və əminliyin artırılması məqsədi ilə məkanda fəaliyyət şəraitinin dəyişdirilməsi	Dar məkanda, müxtəlif hava şəraitində, rəngarənc relyefli ərazilərdə keçirilən döyüş; Təbii alətlərdə (ağac gövdəsində, daş üzərində və s.) zərbələrin yerinə yetirilməsi
4	Karıxdırıcı hissi-emosional amillərin daxil edilməsi (<u>istiqamət</u> – dayanıqlığın və özünü idarəetmənin tərbiyəsi)	Fikirayındırıcı səs, müxtəlif istiqamətlərə qaçış, oturub-durmaq, təlimatçının işarəsi ilə sıçrayışlar şəraitində baza texnikasının yerinə yetirilməsi
5	Yarıq qarşılıqlı əlaqəsinin və nailiyyət qiymətləndirməsi şərtlərinin mürəkkəbləşdirilməsi (<u>istiqamət</u> – döyüşçü keyfiyyətlərinin, qələbəyə inamın tərbiyəsi)	Daha yüksək texniki-idman təsnifatına malik, lakin fiziki cəhətdən üstün olmayan rəqiblə məşq döyüşünün keçirilməsi; Döyüşün gedişatı zamanı dəyişdirilməklə bir neçə rəqibə qarşı bir nəfərin yaxud bir komandanın bir neçə komandaya qarşı və ya sayca idmançısı çox olan komandaya qarşı çıxış etməsi və s.

İradi keyfiyyətlərin öz-özünü tərbiyələndirməsi birinci növbədə idmançının öz idman fəaliyyətinin və özünüdərkən mənasını anlamasıdır. Burada təlimatçının istiqamətverici rolu məşğul olan şəxsin təkmilləşməsi istiqamətindəki tapşırıqların həllində sərbəstliyinin, təşəbbüskarlığının və səmərəli fəaliyyət dərəcəsinin ardıcıl surətdə yüksəlməsinə şərait yaratmaqdan, onu özünütərbiyə üçün zəruri bilik, bacarıq və vardişlərlə silahlandırmaqdan, eləcə də məşğul olan şəxsin bunları mənimsəmə nəticələrinə nəzarət etməkdən ibarətdir.

İradənin özünütərbiyəsi üçün təcrübi vəsait və üsullara aşağıdakılar misal

göstərilə bilər:

- idman fəaliyyətinin tələblərinə uyğun təşkil edilmiş ümumi həyat rejiminə riayət olunması;

- məşq proqramlarının sözsüz olaraq yerinə yetirilməsində məşğul olan şəxsin özünəinamı, istəyi və özünü məcburetməsi;

- emosiyaların, psixi və ümumi vəziyyətin autogen, eləcə də buna bənzər metod və fəndlər vasitəsilə özünü nizamlamağı;

- daimi özünənəzarət.

Əlbəyaxa döyüş sənətinə yiyələnəkdə məşğul olan şəxs üçün öz fəaliyyəti prosesinə, özünə və ətrafındakılara olan münasibətləri sistemini dəyişdirmək yolu ilə idman üçün əhəmiyyətli sayılan şəxsi xüsusiyyətlərinin formalaşması və təkmilləşməsi məqsədini daşıyan psixoloji hazırlığı mühüm rol oynayır. İdmançada uyğun münasibətlərin formalaşdırılması və möhkəmləndirilməsi təlimatçı, kollektiv və digər şəxslər tərəfindən ayrılmaz surətdə təsiretmə, həmçinin özünütərbiyə yolu ilə yaradılır. Əlbəyaxa döyüş məşqinə yeni başlayan şəxslərdən qısa müddətdə yüksək nəticələr verməsini tələb etmək olmaz. İlk dövrlərdə idmana bir maraq xatirinə yanaşmasını qəbul etmək, onun müvəffəqiyyətlərini hiss olunmadan izləmək, lakin vacib olan məqamları izah etmək, məşğul olan şəxsi psixoloji cəhətdən böyük müvəffəqiyyətlərə deyil, böyük məğlubiyyətlərə hazırlamaq lazımdır. Təlimatçı, psixoloji cəhətdən məğlubiyyəti qəbul etmək istəməyən döyüşçüyə anlatmalıdır ki, məğlubiyyəti olmayan idmançı yoxdur. Başlıcası özünü təkmilləşdirməkdir. Məğlubiyyət zəruri təsadüfdür və bunun üçün narahat olmağına dəyməz. Hər hansı bir tanınmış idmançının nə vaxtsa uduzmağı olmasaydı, o məşhurluq zirvəsinə çata bilməzdi. İdman çox ağır məşğuliyyətdir və özünə, gələcək qələbələrinə inamı olmayan insan gec-tez idmanı tərk edəcək.

Əlbəyaxa döyüş məşqlərində risk ilə bağlı müxtəlif xarakterli qorxu və həyəcanlı vəziyyətlərə tez-tez rast gəlinir. Məşqləri tamamilə təhlükəsiz etmək mümkün deyil. Hətta ən yaxşı nəzarət olan halda belə müəyyən risklər şübhəsiz ki, yaranır. Məşğul olanlarda qorxu hissənin təzahürünün əsas səbəbi ondadır ki, onlar belə vəziyyətlərdə necə hərəkət edəcəklərini bilmirlər. Yeniliklər yaxud qəflətən yaranan vəziyyətlər

onları qorxudur. Fiziki fəaliyyətlə bağlı olan əşyalar və obyektlər qarşısında azyaşlılar arasında qorxu hissi daha çox yayınıb. Onlar hündürlüyə hoppanma üçün olan məhəccərdən, qarşısına maneə çıxacaq hərəkətlərdən, müxtəlif cür fırlanmalardan və yıxılmalardan qorxurlar. Adətən belə qorxu hissi məşğul olan şəxsin idman alətləri ilə ilk tanışlıq zamanı yerinə yetirdiyi təmrinin uğursuz hərəkətindən sonra təzahür edir. Belə məqamları nəzərə alaraq, yeni alətlərdə işləmək vərdişlərini mənimsəmə məşqlərində onlar üçün uğurlu vəziyyətlərin yaradılması vacibdir.

Hərəkəti fəaliyyəti texnikasını yerinə yetirdikdə də qorxu hissi təzahür edə bilər. Belə qorxu hissi hərəkəti düzgün yerinə yetirmədikdə təlimatçı tərəfindən ala biləcəyi qınaq hissi ilə sıx bağlıdır. Qorxu hissi altında olan şəxs nə qədər çalışsa da hərəkət ardıcılığını, ayrı-ayrı hərəkətləri yaddan çıxara bilər və yaxud hərəkətləri dəqiq icra edə bilməz. Təlimatçı tərəfinqən həddən artıq irad tutulanda qorxu hissi daha da artaraq, özünə inamsızlıq hissini də çoxaldır.

Əlbəyaxa döyüşçülərin iradi hazırlığı prosesində qorxu hissəyə qalib gəlmək bacarığının mühüm əhəmiyyəti vardır. İradi hissələrin inkişafında obyektiv maneələri tədricən mürəkkəbləşdirərək, şəkilini dəyişdirmək lazımdır. Belə olduqda, təhlükəli fiziki təmrinlərin icrası şagirdin təfəkkürünə sərbəst, məqsədəyönlü iradi fəaliyyət formasında daxil olur. Qorxu hissənin dəf olunmağa məcbur edən çoxlu sayda təmrinlər vardır. Bunların sırasına akrobatik təmrinlər, dayaqlı sıçrayışlar, diyirlənmələr və yıxılmalar, möhkəm əşyaların sındırılması, real döyüş daxildir.

Əlbəyaxa döyüşdə qorxuyönümlü vəziyyətlər:

№	Qorxunun formaları (qorxuyönümlü vəziyyətlər)	Şəxsiyyətin dəf edilə bilən qorxuyönümlü keyfiyyətləri	Şəxsiyyətin tərbiyə edilməsi zəruri olan iradi keyfiyyətləri
1	Həyəcan	Həyəcanlılıq	Emosional səbatlılıq
2	Vahimə	Səksəkəlilik	Mərdlik
3	İztirab	Cəsarətsizlik	Cəsurluq
4	Dəhşət	Qorxaqlıq	Qorxmazlıq
5	Tələş	Küçülük	İgidlik, psixoloji və emosional sağlamlıq

Qorxu hissənin dəf edilməsi bütün iradi keyfiyyətlərin möhkəmlənməsinə təsir

göstərir. Əlbəyaxa döyüş məşqləri prosesində əsasən təlimatçının özü idmançının davranış və vəziyyətini sistemli şəkildə idarə etmək yolu ilə onun iradi və psixoloji hazırlığını həyata keçirir.

Müasir döyüşə hazırlıq – həyata keçiriləcək konkret döyüş tapşırığının məqsədindən asılı olaraq psixoloji vəziyyət yaradır. Psixoloji hazırlığın vəziyyəti əlbəyaxa döyüşdə həlledici rol oynayır. Bunun xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

1. Hər bir döyüşçünün şəxsi hərəkəti üçün məsuliyyəti və cavabdehliyi;
2. Döyüşçünün döyüş ustalığının səciyyəvi komponentlərinin (texnika, taktika, fiziki və psixoloji hazırlıq) düşməyə qalib gəlmək üçün ifadə edilməsi;
3. Məqsədə nail olmaq üçün döyüş ustalığı (iradi hazırlıq) komponentlərinin idarə edilməsinin ciddi təşkili.

Psixoloji hazırlığın nəticələri özünü xüsusilə döyüş zamanı büruzə verir. Real döyüş əlbəyaxa döyüşçü üçün yeganə sınaqdır. Yaxşı hazırlanmış döyüşçü üçün aşağıda göstərilənlər səciyyəvidir:

1. Vəziyyətin ətraflı şəkildə dərk edilməsi və ani halda qiymətləndirilməsi;
2. Vaxtın və məsafənin dəqiq hesablanması;
3. Diqqət və cəld reaksiyadan istifadə etməklə, hücum və müdafiə fəndlərini həyata keçirmək üçün ani olaraq lazımı məqamları tapmaq.

Əlbəyaxa döyüşün gedişi zamanı iradi keyfiyyətlərdən biri olan döyüş təfəkkürünü göstərmək qabiliyyəti döyüşçünün psixoloji hazırlığının nəticələrindəndir. Ona görə də iradi keyfiyyətlərin özünütərbiyəsinə həvəs döyüşçü hazırlığının mühüm motividir. Burada döyüşçünün təkcə öz şəxsi maraqlarının deyil, həm də əhatəsində olan digərlərinin maraqlarının məqsədyönlü tərbiyə edilməsi başlıca vəzifə kimi ifadə olunur. Bununla əlaqədar olaraq, psixoloji hazırlığın dörd mərhələsi müəyyən edilir:

I mərhələ. Təlim dövrü prosesində hazırlıq.

II mərhələ. Bilavasitə döyüşdə psixoloji hazırlıq.

III mərhələ. Döyüşçüyə psixoloji təsir və döyüş zamanı emosiyaların fəal surətdə özünüizamlaması.

IV mərhələ. Döyüşdən sonra psixoloji təsir.

Yaxın məsafədə aparılan döyüşdə psixoloji hazırlıq çətinlik və gərginlik baxımından sərt olmalıdır ki, döyüşçü öz gücünə, silahına əminlik hiss etsin. Bununla əlaqədar olaraq, təlim prosesində məhz aşağıda göstərilən vəziyyətlərdə real döyüş şəraitinin yaradılması vacibdir:

- pis hava şəraitində təlim məşğələlərinin keçirilməsi;
- düşmənlə şiddətli çarpışma;
- risk tələb edən təhlükəli şəraitdə fəaliyyət;
- son dərəcə qeyri-müəyyən vəziyyət;
- çətin keçilən ərazidə fəaliyyət (müxtəlif) çevikliyinin tələbi;
- bir neçə rəqibə qarşı eyni zamanda müqavimət;
- silahdan istifadə mümkün olmadığı halda döyüşçünün əlbəyaxa döyüşdə səssiz fəaliyyəti;
- əlbəyaxa döyüşün gecə vaxtı aparılması;
- əlbəyaxa döyüşün əsəb-sinir sisteminə qıcıqlandırıcı təsir göstərən qəzəbli çığırta, inilti, ürəkbulandırıcı qoxular və çirkab şəraitində aparılması;
- partlayış və gurultunun davamlı təsiri altında əlbəyaxa döyüşün aparılması;
- uzun müddətli və gücləndirilmiş kross qaçışlarından sonra əlbəyaxa döyüşün aparılması;
- əlbəyaxa döyüş zamanı tikanlı məftillər çəkilmiş maneələrin geniş tətbiqi.

Məyusluq, pərişanlıq və ruh düşkünlüyü yaradan şərait nə qədər real olarsa, iradi istiqamət də özünü rəqib üzərində qələbə qazanmaq üçün şüurlu surətdə idarə etmək qabiliyyəti kimi bir o qədər çox göstərir. Psixoloji hazırlıq texniki-taktiki ustalığa yiyələnməkdə mühüm amil olaraq qarşıdan gələn döyüşün ictimai əhəmiyyətli motivlərini formalaşdırır, yaxın döyüş prosesində rast gəlinən maksimal dərəcədə əsəbi, psixoloji və fiziki yüklənmələrə qarşı psixi davamlıq qabiliyyətini inkişaf etdirir.

Əlbəyaxa döyüş fəaliyyətinin psixoloji strukturu. Döyüş fəaliyyətinin psixoloji strukturu üç hissəyə ayrılır: motivasiya, fəaliyyətin vasitələri və nəticələri.

Motivasiya – müəyyən fəallığı yaradan, stimül verən və tənzimləyən müxtəlif səbəblər məcmusudur. Motivasiya bloku fəaliyyətin tələbatını, motivlərini və

məqsədlərini təşkil edir.

Tələbat - insanın hansısa ehtiyac hissi həmişə müəyyən narahatçılığın yaranması ilə bağlıdır. Yalnız bu ehtiyacı təmin etməklə, ondan yaxa qurtarmaq olar. Məhz buna görə də istənilən tələbat onu ödəmək üsulunun axtarışına yönəlmiş axtarış fəallığını əldə etməyə çalışır.

Motiv – tələbatın müəyyən üsulla ödənilməsi üçün müəyyən fəallığı doğuran meyldir. Tələbatın ödənməsinin müxtəlif üsulları bir-biri ilə rəqabət apara bilər ki, bu da motivlərin mübarizəsində öz əksini tapır. Zaman keçdikcə peşəkar-tətbiqi fəaliyyətin stimullaşdırılmasında konkret motivlərin rolu və fəallığı dəyişə bilər və hər mərhələnin özünün əsas motivləri ola bilər. Əgər motivləri seçim yolu, hərəkət istiqaməti müəyyən edirsə, onda məqsəd nə qədər uzaqda olsa da insan bu yolla getmək niyyətindədir. Psixologiyada məqsəd – insanın öz fəaliyyətinin sonunda yaxud konkret mərhələsində gözlənilən nəticə kimi müəyyən edilir. Məqsəd insanın şüurunda gedən prosesin nəticəsidir. Bu proses zamanı insan bir tərəfdən fəaliyyətinin tələbləri ilə konkret şərait, digər tərəfdən isə öz imkanları ilə bu şəraitə və tələblərə uyğunlaşmaq qabiliyyəti arasındakı ziddiyyətləri həll etməyə çalışır. Ona görə də məqsəd konkret nəticə əldə etmək üçün vasitələrin seçiminə təsir göstərərək, fəaliyyətin tənzimləyicisi kimi çıxış edir.

Beləliklə, motivasiya bloku aşağıdakı funksiyaları yerinə yetirir:

- fəaliyyəti hərəkətə gətirən mexanizmə çevrilir;
- fəaliyyət prosesində fəallığı lazımi səviyyədə saxlayır;
- fəallığın məzmununu tənzimləyir.

Fəaliyyət vasitələrinə üsullar və şərtlər aiddir. Əlbəyaxa döyüşdə hərəkətlərə və əməllərə fəaliyyət üsulları kimi baxılır (hərəkəti və əqli; texniki və taktiki). Fəaliyyətin şərtləri obyektiv və subyektiv kimi iki hissəyə bölünür. Obyektiv şərtlərə peşəkar-tətbiqi fəaliyyətin ümumi tələblərini, həmçinin konkret həyat fəaliyyəti şərtlərini (maddi-texniki baza, təlim texnologiyaları və s.) aid etmək olar. Subyektiv şərtlərə isə üstünlük təşkil edən psixi vəziyyət, xasiyyətin xüsusiyyətləri, əlbəyaxa döyüşçünün həqiqi biliklərdən, bacarıq və vərdislərdən bəhrələnmə təcrübəsi kimi təbii qabiliyyətlər, psixi proseslərin inkişaf səviyyəsi (duygular, yaddaş, təfəkkür,

ixtisaslaşdırılmış qavrama və s.) aiddir. Fəaliyyətin subyektiv şərtləri hazırlıq prosesində formalaşır. Vasitələr blokunun ayrılmaz hissəsi fəaliyyətin fərdi üslubudur.

Fəaliyyətin fərdi üslubu (FFÜ) - əlbəyaxa döyüşünün fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə cavab verən səmərəli fəndlərin və fəaliyyət üsullarının nisbətən dayanıqlı sistemi, fəaliyyətin həyata keçirilməsində fərdi xüsusiyyətləri təzahür etdirən ümumi qabiliyyətdir. FFÜ-nin aşağıdakı xüsusiyyətlərini qeyd etmək olar:

1.Fərdi üsullar, növlər, reaksiyalar nəticəsində düşüncə, qavrayış, diqqət, iradi emosialar kimi xüsusiyyətlərə malik olan insanlar eyni fəaliyyət sahəsində bərabər səmərəliliyə nail olurlar.

2.FFÜ – həyat dövrü ərzində formalaşır. O, fəaliyyət prosesində, həmin fəaliyyətə fəal və müsbət münasibətlər şəraitində yetişir.

3.FFÜ – üslubun formalaşması üçün lazımi şərait özündə ehtiva edən sinir sisteminin xüsusiyyətlərindən və temperamentdən asılıdır.

“Üslub” termini həm elmi, həm də adi danışiq leksikonunda tez-tez və müxtəlif mənalarda işlədilir:

- iş üsullarının, qaydalarının fərdi məcmusu;
- insanın yaradıcılığında fərqli cəhətlərin məcmusu;
- incəsənətdə məktəblər, cərəyanlar, insan qruplarının yaradıcılığını fərqləndirən cəhətlərin məcmusu;
- xarakterik icra tərzii (məs., bu və ya digər məktəbə xas olan idman təmrinləri, habelə şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri).

Beləliklə, fəaliyyətin fərdi üslubu – fəaliyyətin ən yaxşı formada həyata keçirilməsi üçün insanda toplanan, temperament və xasiyyətlə şərtləndirilmiş dayanıqlı üsullar, eləcə də öz fərdiliyinin fəaliyyətin xarici şəraitlə daha yaxşı uyğunlaşdırmaq məqsədi ilə insanın şüurlu yaxud kortəbii şəkildə can atdığı psixoloji vasitələrin fərdi-özünəməxsus sistemidir. Öz üslubunu dəqiqliyi ilə bilmək fəaliyyət prosesində psixoloji halları effektiv nizamlaşdırmağa imkan verir. Fəaliyyətin fərdi üslubu əlbəyaxa döyüşün bütün məşğələləri boyunca toplanaraq inkişaf edir. Bu zaman əlbəyaxa döyüşünün nəinki özü peşəkar fəaliyyətə uyğunlaşır, həm də

həmin fəaliyyəti özünə uyğunlaşdırır. Bütünlükdə fəaliyyətin vasitələr bloku həmin fəaliyyət zamanı döyüşçünün məqsəd və planında nəzərdə tutmuş olduğu nəticələrin həyata keçirilməsinin real effektini təmin edir.

Əlbəyaxa döyüşçünün psixoloji hazırlığı – müasir döyüş şərtləri daxilində istənilən rəqibə qarşı insanın səmərəli fəaliyyəti üçün psixi imkanlarını maksimum həyata keçirən məqsədayönlü daimi prosesdir. Əlbəyaxa döyüşçünün psixoloji hazırlığı qarşısında qoyulan əsas tapşırıqlar aşağıdakılardır:

- döyüşçünün şəxsiyyətinin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərini formalaşdırmaq;
- döyüşün müasir şərtlər daxilində səmərəli aparılmasını müəyyənləşdirən psixoloji keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini yüksəltmək;
- məşq vasitəsi ilə kifayət qədər inkişaf etməyən psixi keyfiyyətlərin səviyyəsini kompensasiya etmək;
- psixoloji mühitə təsir göstərməklə döyüşçünün məşqini idarə etmək;
- məşq və döyüş şəraitində döyüşçünün psixi vəziyyətini nizamlamaq.

Əlbəyaxa döyüşçünün psixoloji hazırlığı iki müstəqil bölməyə ayrılır: ümumi hazırlıq və peşəkar-tətbiqi fəaliyyət hazırlığı. Psixoloji hazırlığa əlbəyaxa döyüşçünün öz ustalığını təkmilləşdirməsinə imkan verən psixi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi daxildir.

Ümumi psixoloji hazırlıq bilavasitə məşq prosesində həyata keçirilir və demək olar ki, müstəqil vasitələri yoxdur. Bu hazırlığın qarşısına qoyulmuş tapşırıqlar məşqin bütün metod və vasitələrilə, amma xüsusi psixoloji fəndlər və hazırlığın gedişinə xüsusi psixoloji nəzarətdən istifadə etməklə həll olunur.

Peşəkar-tətbiqi fəaliyyətin psixoloji hazırlığı bilavasitə əlbəyaxa döyüşçünün psixoloji əlamətləri nəzərə alınmaqla, optimal formada ona həvalə edilmiş müəyyən məsul tapşırığın nəticəsi ilə bağlıdır.

Bioloji nizamlama. Qaçış zamanı orqanizmdə arterial təzyiq, bədənin hərarəti və s. normal həddindən nəzərə çarpacaq dərəcədə fərqlənir, yəni ürək-damar sistemi güclü təsir altında qalır, tarazlığı pozulur. Yaranan hallar tarazlaşdırmanın bərpasına istiqamətləndirilən bioloji nizamlama prosesini işə salır. Sistemin uyğunlaşdırılması istənilən məşq effektivliyinin başlıca mexanizmidir. Əgər qaçış

zamanı kollaps halı baş verərsə, deməli ürək-damar sisteminə düşən böyük yük nəticəsində sistem sözün əsil mənasında təhlükə qarşısında qalmışdır.

Psixi nizamlaşma. Nümunə qismində adi imtahan zamanı yaranan vəziyyətə diqqət yetirək: bura əvvəlcə psixi nizamlaşma prosesləri qoşulur və psixi sistemdə gərginlik əmələ gəlir. Gözlənilməyən sual imtahan verən şəxsi asanlıqla tarazlıq vəziyyətindən çıxara bilər. O, qorxu, həyəcan, köməksizlik hissi keçirməklə yanaşı eyni vaxtda dizlərinin əsdiyini, alına soyuq tərin gəldiyini və s. hiss edir. Belə vəziyyətdə ona mütləq qaydada müəyyən vaxt lazımdır ki, “özünə gəlsin”. Əsəb gərginliyi vəziyyətində psixi sistemin yayınması əmələ gəlir və insan “özünə gələn” kimi nizamlaşma mexanizmi işə düşür.

Aydındır ki, eyni obyektiv tələblərə hər bir insan özünəməxsus şəkildə uyğunlaşır. Biri üçün asan əmələ gələn iş, digəri üçün çətin olur yaxud da ümumiyyətlə alınmır. Təcrübədən məlumdur ki, belə hal eyni insanla da baş verir. Hər hansı bir konkret eyni tapşırıq bir dəfə çox asan, başqa vaxt isə gərgin və yorucu halda həyata keçir. Bunların hamısı “**Şəxsiyyət-Məqsəd-Ətraf**” (ŞMƏ) sisteminin bütün elementlərinin qarşılıqlı əlaqəsindən asılıdır. ŞMƏ sistemində qarşılıqlı əlaqənin bir neçə mümkün variantları vardır.

Sosial ətraf (normaları, yəni sosial məqsədləri ilə birlikdə). Onlar ictimaiyyətin tələblərinə və onların yerinə yetirilməsinə olan münasibətlərə, baxışlara təsir göstərir.

Bilik və bacarıq. Bu həm də mühərrik bacarıqları (məs., yerləş, məktub, avtomobilin idarə olunması) və idrak (məs., qavrayış, təfəkkür, təsəvvür və yaddaş) prosesləridir.

Zaman – tapşırığın yerinə yetirilməsi üçün sərəncamda olan ölçü vahidi.

Əlbəyaxa döyüşün psixogramı və döyüşçünün psixoloji biliyi. Əlbəyaxa döyüşün psixogramının təhlilinə döyüşçü qarşısında irəli sürülən peşəkar-tətbiqi fəaliyyətin müəyyən şərtləri və tələbləri daxildir. Döyüşçü, düşmənin niyyəti və əməlləri, döyüş vəziyyəti barədə böyük həcmdə informasiya qəbul etməlidir. O, həmin məlumatı dərhal emal etməli, taktiki vəziyyəti qiymətləndirməli, texniki-taktiki fəaliyyətlər toplusundan vəziyyətə daha çox uyğun olanını seçməlidir.

Yaddaş, düşüncə, təsəvvür və təxəyyül kimi psixi proseslərə olan tələblər əlbəyaxa döyüşün məxsusiliyindən asılıdır. Qavrayışın müxtəlif növləri arasında hərəkətlərin (özünün və düşmənin) məkan-zaman, ixtisaslaşdırılmış qavrayışlar (“məsafə hissi”, “zaman hissi”) xüsusiyyətləri daha önəmlidir. Əlbəyaxa döyüşçü təkcə rəqibin əsil niyyətləri və hərəkətləri barədə məlumat qəbul etməklə kifayətlənmir. Bu məlumat axınında hazırlanan bütün mümkün hərəkətlər barədə siqnallara böyük yer verilir. Əlbəyaxa döyüşçü eyni vaxtda həm düşmənin hərəkətləri haqqında məlumatı, həm də vəziyyətin bütün dəyişikliklərini müşayiət edən hərəkətlər haqqında məlumatları emal edir. Ona görə də əlbəyaxa döyüşçülərin məşqlərində operativ yaddaşın həcmnin artırılması üçün təmrinlər olmalıdır. Fərdi məşqlərdə mürəkkəb və uzun sürən kombinasiyaların icrası belə təmrinlərə misal ola bilər.

Müxtəlif fəaliyyətlər arasında qarşılıqlı psixoloji əlaqənin mənimsənilməsi. Hücüm və müdafiə fəaliyyətləri arasında mövcud olan qarşılıqlı əlaqə əlbəyaxa döyüşünün həyata keçirmiş olduğu fəaliyyətə psixoloji qiymət verməsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Belə mümkün döyüş vasitələrinin mənimsənilməsi prosesini xüsusi olaraq istiqamətləndirilmiş döyüş vasitələrinin seçimi ilə sürətləndirmək olar. Onlara ilk növbədə fəaliyyətin uğursuz həyata keçirilən hallarında fəal döyüşün davam etdirilməsi, hərəkətlərin digər fəaliyyətlərlə əvəz olunmasının məqsədəuyğun üsullarının öyrənilməsini aid etmək lazımdır. Konkret döyüş hərəkətlərinə yiyələnmiş əlbəyaxa döyüşçüyə, qarşıdurma zamanı bu hərəkətlərin tətbiqini tamamlayan müdafiə və hücüm variantlarını öyrənmək vacibdir. Döyüş fəaliyyətinin həcmi və mürəkkəbliyi əlbəyaxa döyüşçünün peşəkarlığından, mənimsənilmə keyfiyyətindən, hazırlıq dövründən, döyüş üslubundan asılı olaraq dəyişə bilər. Görülən işin nəticəsi fəaliyyətin mahiyyətinin əlbəyaxa döyüşçü tərəfindən dərk edilməsidir.

Taktiki təşəbbüsün inkişafı. Döyüşün aparılmasının psixoloji fəal tərzinin işlənilib hazırlanması əlbəyaxa döyüşçüyə hərəkətlərinin seçimi və tətbiqinə imkan verən bilik və bacarıqlara əsaslanır. Döyüş fəaliyyətinin seçim prosesinin təkmilləşdirilməsi əlbəyaxa döyüşçüdə qarşıdurma zamanı qəbul etdiyi qərarlara

əminlik və fəaliyyətində məqsədəuyğunluq yaradır, vəziyyətlərə tənqidi yanaşmanı tərbiyə edir, ümumi mədəniyyətini yüksəldir.

İxtisaslaşdırılmış bacarıqların inkişafı. Bu istiqamətdə aparılan işlər əlbəyaxa döyüşçüyə fəaliyyətinin məsafə və məqam göstəricilərinin uğurlu transformasiyasını həyata keçirmək, bütün fəaliyyət növlərinə yiyələnmək və döyüş şərtlərinə uyğun olaraq hərəkət etmək imkanlarını verir. Əlbəyaxa döyüşçünün geniş döyüş vasitələri arsenalını mənimsəməsinə inamı, vəhdətdə “döyüş hissi”ni təşkil edən “məsafə duyumu”, “vaxt hissi” kimi məxsusi keyfiyyətlərinin inkişafı müxtəlif şəraitlərdə fəal hərəkət etməyə, müxtəlif döyüş üslublarına malik düşmənlərlə qarşı hərəkət etməyə imkan verən psixoloji “dayanıqlıq ehtiyatı”nı yaradır.

Xarici və daxili maneələrin aradan qaldırılması qabiliyyətinin inkişafı. Bu məqsədlə əlbəyaxa döyüşçünün hazırlığının gedişi zamanı vasitə və metodların geniş kompleksindən istifadə olunur: təlim tapşırıqları və təmrinləri, müqavimətə qarşı əksmüqavimət, fəaliyyətə maneələr yaradılması və s. Döyüş hallarının geniş dairəsinin mənimsənilməsi müxtəlif düşmənlərlə qarşı təkmübarizlik vasitələri və üsullarının seçimini asanlaşdırır, döyüşün müvəffəqiyyətli gedişinin təməlini qoyur, düşmənlə uzun sürən qarşıdurmada döyüş müxtəlifliyinin imkanlarını yaradır.

İradi keyfiyyətlərin inkişaf metodikası. Əlbəyaxa döyüş - təkmübarizlik növü kimi məşğul olan insanların psixoloji durumu qarşısında bir sıra məxsusi tələblər irəli sürür. İradi keyfiyyətlərinin inkişafı, əlbəyaxa döyüşçünün öz qüvvəsinə olan inamına əsaslanmalı, onun tərəfindən qarşıya qoyulan texniki-taktiki yaxud mənəvi-iradi vəzifələrin reallığı, həyata keçirilməsinə nail olmağın məqsəd və vasitələri dərk edilməlidir. Əlbəyaxa döyüşçü öz döyüş üslubunun xarakterik xüsusiyyətlərini, onun güclü və zəif tərəflərini, düşmənlə qüvvələr nisbətini, düşmənin psixikasına neqativ yaxud pozitiv təsir göstərəcək döyüş vəziyyətlərini bilməlidir. Əlbəyaxa döyüşçüdə döyüşçü keyfiyyətlərinin formalaşması prosesinin sürətlənməsinə komanda formasında məşq döyüşlərinin təşkili daha çox kömək edir, çünki bu yüksək emosional fon ilə müşayiət olunur. Bütün bunlar iradi səy göstəricilərinin üzə çıxmasını, öz qüvvəsinə və imkanlarına inamı asanlaşdırır.

Psixi proseslərin və emosional vəziyyətin özünütənzimləməsində əlbəyaxa döyüşçünün qabiliyyətinin inkişafı. Psixi proseslərin və emosional vəziyyətin özünütənzimləməsinin inkişaf qabiliyyəti, əlbəyaxa döyüşçünün psixoloji hazırlıq sistemində mühüm istiqamətdir.

Məşq prosesində özünütənzimləməyə istiqamətləndirilmiş pedaqoji vəzifələr:

-məşq vasitələrini və metodlarını öz döyüş üslubu istiqamətində istifadə etmək, davranışı müstəqil tənzimləmə sayəsində məşqi hər konkret vəziyyətdə və istənilən rəqiblə daha səmərəli həyata keçirmək;

-məşq ərzində təmrinlərin yaxud döyüşün yerinə yetirilməsi gedişində intensivliyi yüksək səviyyədə saxlamaq üçün tədris prosesinin işgüzar istiqamətdə aparılmasına diqqət yetirmək;

-psixi vəziyyətdəki qeyri-kafi yayınmaları rədd etmək, yüksək emosionallıq nəticəsində yaranan lazımsız xarici təzahürlərdən qaçmaq, psixi prosesləri tənzimləmək.

Beləliklə, yuxarıda göstərilənlərdən aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Döyüşdə hər şeydən əlavə öz psixoloji vəziyyəti idarə edə bilən, emosional baxımdan təmkinli və ehtiyatlı, düşüncəli, müşahidəçi, təmkinli və soyuqqanlı olan insan qalib gəlir.

2. Fiziki qüvvənin tətbiqində psixi özünütənzimləmə olduqca mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

3. Psixoloji üstünlük qazanmaq üçün özündə öz qüvvəsinə inam və fəaliyyətə hazır olmaq kimi xüsusi psixi durumu yaratmaq lazımdır.

4. Düşmənin istənilən davranışına ani reaksiya vermək yalnız vəziyyəti real qiymətləndirmək şərtilə mümkündür.

5. Özünəinamın vacib şərti texniki hazırlıq, əlbəyaxa döyüş fəndlərini demək olar ki, avtomatik olaraq yerinə yetirmək bacarığıdır.

6. Döyüşə xüsusi psixoloji rejimə səfərbər olaraq girmək lazımdır.

7. Göstərilən keyfiyyətlərin hazırlanması üçün öz iradəsini daim məşq, xasiyyəti və diqqəti cəmləşdirməyi inkişaf etdirmək zəruridir.

8. Əlbəyaxa döyüş aparılarkən diqqətin cəmləşdirilməsi rəqibin zəif və açıq nahiyyələrini müşahidə etməyə, dərhal reaksiya verməyə, qətiyyətli fəndlər həyata keçirməyə imkan verir.

9. Döyüş prosesində nəzərlər düşmənin yuxarı və aşağı ətraflarına deyil, gözü ilə çiyinləri arasında əmələ gələn üçbucağın mərkəzinə yönəldilməlidir. Hücüm edən şəxsin düz gözlərinin içinə baxarkən, onun psixoloji durumuna təsir göstərmək olar (qorxu, öz qüvvəsinə inamsızlıq yaratmaq və s.).

10. Düşməne psixoloji qalib gəlmək – onun psixi durumunda çaşqınlıq və özünə inamsızlıq yaratmaq, onu açılmağa məcbur etmək deməkdir. Bəzən düşməni çaşqınlığa yaxud şok halına sala biləcək hərəkətlərə əl atmaq da faydalıdır (məs., bərkdən qışqırmaq, fənərlə gözlərini qamaşdırmaq, üzünə hər hansı bir əşya atmaq və s.). Nəticədə, fəndlərdən istifadə etmək üçün 0,6 – 3 saniyə vaxt ehtiyatı yaranır.

§ 5. Əlbəyaxa döyüşün taktikası

Taktiki hazırlıq əlbəyaxa döyüşçü tərəfindən taktika sahəsində zəruri biliklərin mənimsəməsinə istiqamətlənib.

Taktika – döyüşünün aparılmasının məqsədayönlü vasitələrini, üsullarını və formalarını öyrənən nəzəriyyənin bir bölməsidir. Taktika oyun fəaliyyətinin ən dinamik elementidir.

Taktiki hazırlıq birbaşa olaraq idman növündən və yarışlardan, idmançının hazırlığından və rəqiblərin fəaliyyətindən asılıdır. Əlbəyaxa döyüşün taktiki hazırlığı adətən *ümumi* və *xüsusi* olmaqla, iki növə ayırırlar. *Ümumi taktiki hazırlıq* döyüşdə müvəffəqiyyət əldə etmək üçün zəruri bilik və taktiki vərdislərə, *xüsusi taktiki hazırlıq* isə konkret döyüşdə və konkret rəqibə qarşı müvəffəqiyyətlə çıxış etmək üçün zəruri olan taktiki fəaliyyət və biliklərə yiyələnməyə doğru istiqamətləndirilib.

Əlbəyaxa döyüşün taktikası təkmilləşmiş şəkildə döyüş aparmaq incəsənəti olub, qələbə qazanmaq məqsədilə konkret yaranmış vəziyyətdə, düşmənin xüsusiyyətləri də nəzərə alınmaqla texniki, fiziki və iradi imkanlardan bacarıqla

istifadə edilməsidir.

Ümumiyyətlə, «**taktika**» anlayışı döyüşdə məqsədə çatmaq üçün müəyyən plana tabe olan bütün məqsədəuyğun üsullarını əhatə edir. Əlbəyaxa döyüşlə məşğul olan idmançının taktikasının mənası – elə döyüş üsullarından istifadə edilməsidir ki, onların köməyi ilə idmançının daha çox effekt verəcək imkanlarını (fiziki, psixoloji, texniki) bürüzə vermək və az enerji sərf etməklə düşmənin müqavimətinə qalib gəlmək olsun.

Taktiki ustalığın əsasını taktiki bilik, bacarıq, vərdiş və taktiki təfəkkürün keyfiyyəti təşkil edir. Əlbəyaxa döyüşçünün taktiki biliyi dedikdə, əlbəyaxa döyüşdə işlənilib hazırlanmış taktikanın rəasional forma və prinsipləri, onların inkişaf tendensiyaları, daha effektli olan tətbiq qaydaları və şərtləri, həmçinin real və potensial düşmən barədə ümumiləşdirilmiş xəbərlər (onların zəif və güclü tərəfləri, sevimli taktikaları, hazırlıq xüsusiyyətləri və s.) haqqında məlumat nəzərdə tutulur. Əlbəyaxa döyüşçünün taktiki fikir və planları belə biliklərin mükəmməlliyindən çox asılıdır. Taktiki bilik özünün təcrübədə tətbiqini intellektual əməliyyat və hərəkət fəaliyyətinin təlimi nəticəsində formalaşmış taktiki bacarıq və vərdişlərdə tapır.

Taktiki bilik, bacarıq və vərdişlərlərin vəhdətdə formalaşması nəticəsində taktiki təfəkkür inkişaf edir. Onun əsas keyfiyyətləri özünü əlbəyaxa döyüşçünün tez qavrama qabiliyyətində, döyüşlərdə taktiki tapşırıqların həlli üçün zəruri olan məlumatı qiymətləndirmədə və ən başlıcası isə bir neçə mümkün variantlar sırasından qələbəyə aparan qısa yolun tapılmasında bürüzə verir. Əlbəyaxa döyüşdə əksər hallarda qələbənin həlledici amillərindən biri olan çevik taktiki təfəkkürün rolu xüsusilə böyükdür.

Taktiki vəsaitlərə döyüşçünün fiziki keyfiyyətlərinin bürüzə verilməsi səviyyəsi ilə xarakterizə olunan və hərəkət strukturları ilə müəyyən edilən fəaliyyəti, həmçinin məsafə, yerdəyişmə, duruşlar, ağırlıq mərkəzinin dəyişdirilməsi, ahəng tempinin dəyişməsi, hücum, müdafiə, əks-hücum və s. aiddir.

Taktiki üsullar dedikdə, müxtəlif sistemlərin, kombinasiyaların və fəndlərin (əks-fəndlərin) tətbiqində əks olunan əlbəyaxa döyüşçünün müəyyən təşkilati fəaliyyəti başa düşülür.

Taktikanın formaları dedikdə isə əlbəyaxa döyüşçünün müxtəlif təşkilati fəaliyyətinin müəyyən kompleksləri başa düşülür. Taktikanın formaları yarış döyüşünün xarakteri ilə bağlıdır. Hücüm yaxud müdafiədə tətbiq edilməsindən asılı olaraq, taktiki fəaliyyəti qrup və komanda, həmçinin fəal və passiv taktika formalarına ayırmaq lazımdır.

Passiv taktika – düşməne şüurlu surətdə imkan yaradılmasıdır.

Fəal taktika – düşməni özünə lazım olan fəaliyyətə vadar etməkdir.

Taktiki hazırlıq konkret döyüş tapşırıqlarının həllində lazım olan texnikanın planlı, sistemli və rəasional istifadəsinə gətirib çıxarır. Əlbəyaxa döyüşün taktikasının təlimini əlbəyaxa döyüş texnikasının mənimsənilməsi ilə ayrılmaz əlaqədə aparmaq lazımdır. Bunun yolu əlbəyaxa döyüş üçün xarakterik olan daim mürəkkəbləşən vəziyyətlərdə, döyüşün ən mürəkkəb vəziyyətlərində şüurlu surətdə fəaliyyət göstərmək qabiliyyətinin inkişafında, yerinə yetirilən hərəkətlərin üzərində nəzarətin saxlanmasıdır. Taktikanın əsasını bir qayda olaraq düşmənlə görüşə qədər döyüşün aparılması prinsipi, əsas xətt qismində fəaliyyətin təşkilində əldə edilən və məqsədə nail olmaq yolunda düşmənlərin əksfəaliyyətinin dəf edilməsi kimi ümumi taktiki plan təşkil edir. Əlbəyaxa döyüşdə taktiki plan adətən düşməne onun üçün önəmli olmayan döyüş tərzini seçdirməkdir. Taktiki hazırlığın təcrübə olaraq həyata keçirilməsi növbəti tapşırıqların həllini nəzərdə tutur:

- döyüş haqqında tam təsəvvür yaratmaq;
- döyüşün aparılmasında fərdi üslubun formalaşdırılması;
- düşmənin xüsusiyyətlərini, ətraf mühitin şərtlərini, döyüşçünün şəxsi vəziyyətini və s. nəzərə alaraq, vaxtında və qətiyyətli qərarların qəbul edilməsi.

Əlbəyaxa döyüşçünün taktiki fəaliyyət planının həyata keçirilməsi düşməni öz iradəsinə tabe etməsi deməkdir. Buna görə də döyüşçü bütün iradə, inad və təkidini döyüş zamanı meydana çıxan maneələrin dəf edilməsinə, düşmənin onun taktikasına tabe etmək istiqamətində yönəltməlidir.

Taktiki cəhətdən bilikli və təcrübəli olan döyüşçü qazanılmış texniki, fiziki, funksional və iradi vərdisləri səmərəli istifadə etməyi bacarır. Buna görə də əlbəyaxa döyüş məşğələlərində taktikanın texnika ilə müqayisədə aparıcı yer tutmasını nəzərə

almaq lazımdır.

«Taktika» anlayışını əsasən üç bölməyə ayırırlar:

- texniki fəaliyyətin həyata keçirilməsi taktikası;
- döyüşün aparılması taktikası;
- ekstremal vəziyyətlərdən az zədə almaqla çıxmaq taktikası.

Əlbəyaxa döyüşdə taktiki hazırlığın özünəməxsus vasitə və metodları qismində taktiki təmrinləri kimi adlanan ümumi və xüsusi hazırlanmış təmrinlər qəbul edilir.

Onları digər məşq təmrinlərindən aşağıda göstərilən məqamlar fərqləndirir:

- təmrinlərin təyini zamanı onların birinci növbədə taktiki tapşırıqların həllinə istiqamətləndirilməsi;
- real olaraq təmrinlərdə ayrı-ayrı taktiki fəndlər və real döyüş vəziyyətlərinin modelləşdirilməsi;
- zəruri hallarda yarışların xarici şərtlərinin də modelləşdirilməsi.

Məsafə, duruş, yerdəyişmə, ağırlıq mərkəzinin dəyişdirilməsi, ahəng tempinin dəyişdirilməsi, hücum, müdafiə, əkshücum taktiki vasitələrə, həmçinin döyüş kəşfiyyatı, manevretmə, maskalanma, təhlükə yaratmaq, aldadıcı hərəkətlər, çağırış, fəaliyyəti passivləşdirmək isə məxsusi taktiki vasitələrə daxildir.

Döyüş kəşfiyyatı düşmənin taktiki planda zəif və güclü cəhətlərini, həmçinin onun fiziki, psixoloji və iradi hazırlıq vəziyyətlərini müəyyənləşdirmək üçün təyin edilib.

Manevretmə – döyüş aparılan ərazidə (sahədə) taktiki tapşırıqları həll etmək üçün düşünülmüş yerdəyişmədir.

Maskalanma – əlbəyaxa döyüşünün həqiqi məqsədinin düşməndən gizlədilməsi üçün istifadə edilən taktiki fəaliyyətdir. Maskalanma rəqibin döyüş kəşfiyyatını çaşdıraraq, aldadıcı maneələr yaradır.

Təhlükə yaratma – hücum edən tərəfi müdafiə olunmağa yaxud hərəkətsizliyə vadar edən fəal hərəkətlərin təqlididir. Təhlükə yaratmaq düşməni müdafiə taktikasını tətbiq etməyə məcbur edir və hücum edən tərəfin növbəti fəaliyyətinə nəzarəti çətinləşdirir.

Aldadıcı hərəkətlər – bu, axıra qədər yerinə yetirilməyən fəndlər, əksfəndlər və

digər fəaliyyətlərdir ki, düşmən hər dəfə müdafiəyə keçmək məcburiyyətində qalsın. Aldatma hərəkətləri düşməni fəal hərəkətlərə sövq edir və bu da ona qarşı əkshücum etməyə imkan yaradır.

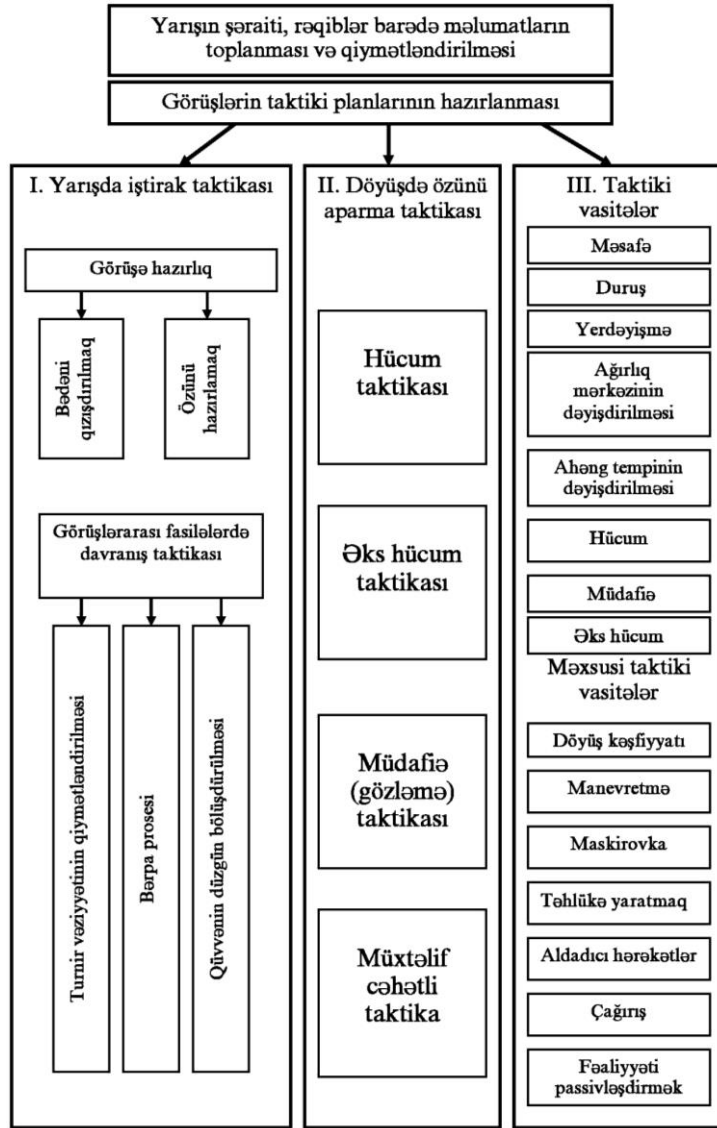
Çağırış – hücum edən tərəfin hücum olunan tərəfi konkret hərəkətlər etməyə çağıran taktiki fəaliyyətdir. Çağırışı həyata keçirmək üçün açıq duruşdan, şüurlü surətdə müdafiənin zəiflədilməsindən, yorğunluğun bürüzə verilməsindən istifadə edilir.

Fəaliyyəti passivləşdirmə – əlbəyaxa döyüşçünün düşmənin sərbəst fəaliyyətini məhdudlaşdıran taktiki hərəkətdir.

Döyüşlərə bilavasitə hazırlıq zamanı taktiki hazırlıq metodikası birinci növbədə döyüşdə istifadə ediləcək taktikanın formalarının daha tam modelləşməsini təmin etməlidir. Bu halda modelləşdirmənin məqsədi işlənilib hazırlanmış taktiki ideya və planın şərtləri ilə keçiriləcək döyüşün şərtlərinin mümkün qədər çox uyğun gəlməsidir. Əlbəyaxa döyüşçünün özünü döyüşdə taktiki cəhətdən necə aparmasını xarakterizə edən fəaliyyətindən asılı olaraq, taktikanı aşağıdakı kimi əsas növlərə ayırırlar:

Hücum taktikası döyüşçünün yüksək fəallığı ilə təcəssüm olunur. Döyüşçü qarşıdurmada özünü cəsurluqla aparır, çoxlu sayda texniki vasitələr və məharətlə işlədilən taktiki manevrlər tətbiq etməklə, düşməne qətiyyətli hücumlar edir. Hücum taktikası öz növbəsində *arasıkəsilməyən hücum taktikası* (döyüş, daim gərginləşən vəziyyətdə yüksək temple aparılır) və *epizodlu hücum taktikası* (hücum epizodik olaraq, ayrı-ayrı məsafələrdə aparılır).

Əks hücum taktikası düşmənin fəal hərəkətləri zamanı meydana çıxan əlverişli məqamlardan istifadə etməklə, qarşılıqlı və cavab əks hücumları şəraitində aparılan döyüşü nəzərdə tutur.



Müxtəlif cəhətli taktika – taktikanın bütün növlərindən istifadə etməyə qadir olmaqla, onları məqsədəuyğun şəkildə tətbiq etməkdir.

Məşq döyüşündə hər iki döyüşçü öz qarşısına qalib gəlmək üçün məqsəd qoyur və təbiidir ki, təkbətək döyüşün gedişatı zamanı onlardan biri digərinə nisbətən yaxşı vəziyyətdə ola bilər. Döyüşün hər hansı bir mərhələsində qələbə vəziyyətinə çatarkən, döyüşün taleyinin artıq həll olunduğunu hesab etmək olmaz. Son həddə qədər döyüşçü yığcam, diqqətli, bütün gözlənilməz hallara qarşı hazır olmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, məğlubiyyət vəziyyətində düşmən demək olar ki, həmişə səfərbərləşir və hücum üçün cüzi bir imkandan da istifadə edə biləcəyindən, döyüşçü daha da diqqətli olmalıdır. Məğlubiyyət vəziyyətində fəaliyyəti fəallaşdırmaq üçün düşmənin müdafiəsində mövcud olan zəif cəhətlərindən istifadə edərək, təşəbbüsü ələ almaq lazımdır. İmkanlarından tam səmərəli olaraq istifadə etməyə, döyüşlərdə fəaliyyətini düzgün qurmağa qadir olmayan döyüşçü, yaxşı nəticələr də əldə edə bilməz.

Müdafiə (gözləmə) taktikasında döyüşçünün bütün diqqətini müdafiədə cəmləşdirməsi, döyüşdə fəallıq göstərməməsi və düşməne yalnız səhvə yol verdiyi halda hücum etməsi ilə xarakterizə olunur. Belə taktika məğlubiyyətə gətirib çıxara bilər. Taktikanın bu növündə döyüşdə fəallıq istisna olunur və daha çox qüvvənin bərpası yaxud vaxt qazanmaq üçün tətbiq edilir. Döyüş aparılmasının dörd əsas elementi mövcuddur:

- 1.Öz qüvvəsinə hazırlıq və inam.
- 2.Düşmənin düzgün qiymətləndirilməsi.
- 3.Vaxtın hesablanması.
- 4.Döyüş şərtlərinin və ərazinin öyrənilməsi.

Bütün mümkün gözlənilməz hallar nəzərə alınmaqla, bu elementlərin vəhdəti qələbəni təmin edir. Qələbənin ən yaxşı növü – qısa müddət ərzində, daha effektiv üsulla minimal qüvvə sərf edib qələbə qazanmaqdır. Qiymətləndirmədə qüvvələr nisbətinin ilkin ehtimalına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Hesablama düşmənin imkanlarını öyrənərək, onları öz imkanları ilə müqayisə etmək üzərində qurulmalıdır. Düşməni fiziki göstəricilərinə, hərəkət tərzinə, qamətinə, uzunun,

gözünün cizgilərinə görə tez və düzgün qiymətləndirməyi öyrənmək lazımdır. Düşməni aldatmaq, ona hiylə gəlmək döyüşün əsasını təşkil edir. Düşmənin bədəninin hansı nöqtəsinə zərbə endirilsə, bu zərbə məqsədi olmalıdır. Adətən zərbələr bədənə həssas ağrıdıcı nöqtələrinə endirilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, əsas həyat üçün vacib nöqtələr bədənə mərkəz xətti üzrə yerləşir: alın, burun, dodağın yuxarı hissəsi, çənəaltı, günəş kələfi və cinsiyyət orqanı. Həyat üçün vacib ikinci dərəcəli nöqtələrin mərkəzi gicgah xətti üzrə (yuxu arteriyaları, qulaqlar, qoltuqaltı yerlər) yerləşir. Üçüncü mühüm mərkəz əsas və ikinci dərəcəli xətlər arasında (qabırğalar, dalaq, qaraciyər, qarın boşluğu) yerləşir. Hücumdan əvvəl düşmənin fiziki vəziyyətindən və məqsəddən asılı olaraq, zərbə endirmək üçün düşmənin bədənində uyğun həssas nöqtələr seçilir. Zərbənin istiqamətləndirildiyi nöqtələr aşağıdakı növlərə bölünür:

1. Tez keçən ağrı ilə müşayiət olunan (üzə, oynaqlara endirilən zərbələr) “azdırıcı” zərbələr;

2. Kəskin və yavaş-yavaş keçən ağrı ilə müşayiət olunan (sümük üstlüyünə, qaraciyər, qarın boşluğu nahiyəsinə endirilən zərbələr) “saxlayıcı” zərbələr;

3. Qasıq nahiyəsinə, gözlərə, boyuna endirilən “iflicedic” zərbələr.

Həyat və sağlamlıq üçün təhlükəlilik dərəcəsinə görə nöqtələri bədənə aşağıda göstərilən nahiyələri üzrə bölmək olar:

1. Həyat üçün xüsusilə təhlükəli olan (hulqum, günəş kələfi, gicgahlar, qasıq, başın əmgək hissəsi, kəllə sümüyünün dibi, yuxarı boyun fəqərəsi);

2. Zədələyici (çiyin oynaqı, qoltuqaltı sahə, dirsək oynaqı, bilək, baş barmağın dibi);

3. Ağrıdıcı (bədəndə olan bütün həssas nöqtələr).

Zərbə endirmənin şərtləri. Əlbəyaxa döyüşdə ən perspektivli taktika – *gözlənilməz hücumdur*. Gözlənilməz zərbə adətən fiziki və psixi zədələnmə yaradır, düşməni müqavimət göstərməməyə məcbur edir. Gözlənilməz zərbəni endirmənin üç başlıca şərtlərini qeyd etmək məqsədəuyğun olar:

I şərt – düşmənin dayanıqlı müdafiəyə etməyə hazır olmaması, boşalmış vəziyyəti və sayıqlığını itirməsi. Məsələn, ayağını möhkəm dayaq kimi saxlayan

düşmənin dizinə zərbə endirməklə elə də yüksək nəticə əldə etmək olmaz. Lakin düşmənin boşalmış vəziyyətində həmin zərbə güclü ağrı verərək, ciddi fiziki zədələnməyə gətirib çıxara bilər.

II şərt – insanın bədənində nisbətən zəif müdafiə olunan nahiyələrə yaxud ağrıdıcı nöqtələrə zərbə endirmək. Düşmənin məhz həmin anda və həmin nahiyələrə zərbə gözləmədiyi vaxtda hücum etmək vacib məqamdır.

III şərt – nadir hallarda istifadə edilən zərbələr (əl-bıçaq, əl-nizə, ovucun əsası ilə zərbə, fırlanmaqla ayaqla zərbə və s.)

Əlbəyaxa döyüşün tədris prosesində düşməyə təsir edəcək müxtəlif taktiki fəndlər tətbiq etmək lazımdır:

1. Düşməni boşalaraq bədənindəki həssas nöqtələrin yerləşdiyi nahiyələri açmağa məcbur edən aldatmalar (aldadıcı hərəkətlər);

2. Düşmənin fənd vəziyyətinə çağırışı (hücum edən tərəfi müəyyən hərəkətlər etməyə vadar etmək məqsədilə müəyyən hərəkətlərin imitasiyası);

3. Taqətdən salmaq məqsədi ilə nəzərdə tutulan və böyük fiziki yük tələb edən hərəkətləri (qaçmaq, tullanmaq və s.) icra etməyə düşməni vadar etmək;

4. Öz yorğunluğunu gizlətmək yaxud əksinə özünü yorulmuş kimi göstərmək;

5. Düşmənin sayıqlığını zəiflətmək üçün onun diqqətini başqa obyektə yönəldərək yayındırmalar;

6. Öz fiziki və texniki üstünlükləri nümayiş etdirməklə, düşmənin iradəsinə təsir göstərilməsi, onda qorxu hissənin yaradılması və bununla da onu müqavimət göstərmək fikrindən daşındırmalar;

7. Düşməni taqətdən salan, ona hücum etməyə imkan verməyən fəal maneərlərin edilməsi;

8. Düşməndə çaşqınlıq, vahimə və müqavimət göstərməkdən imtina etmək kimi psixi hallar yaradan öz niyyətlərinin, gözlənilməz və qəfil hərəkətlərinin maskalandırılması;

9. Hücum edən tərəfi müqavimət göstərməsini dayandıрмаğa məcbur edərək tez bir anda fəal müdafiədən əks hücumla keçməyə imkan verən qarşılıqlı mübarizə.

Fizioloji göstəriciləri, yəni boyu, çəkisi, gücü ilə üstün olan düşmənlə toqquşma halında növbəti taktiki hərəkətlərin vacibliyi meydana çıxır:

1. Arada uzaq məsafə saxlamaq, düşməni taqətdən salan manevrlər etmək, ona mükəmməl zərbə endirmək imkanı verməmək;

2. Heç bir halda üzbəüz hücum etməmək, yalnız tək-cə yan tərəflərdən hücum etmək;

3. Süpürmələr və badalaqlar vasitəsilə düşməni tarazlıq vəziyyətindən çıxarmağa çalışmaq;

4. Düşmənin küncə ya da divara söykənməsinə imkan verməmək;

5. Mürəkkəb tutmalar, atmalar etməmək;

6. Döyüş şəraitində düşmənin qüvvəsini neytrallaşdırmaq üçün istənilən əl altında olan köməkçi əşyalardan, relyefin xüsusiyyətlərindən və s. istifadə etmək.

Uyğun taktikanı qrup şəklində olan təcavüskarlar qarşı da istifadə etmək lazımdır. Əgər döyüş qüvvə baxımından bərabər tərəflər arasında aparılırsa, onda ağırlı tutmalardan, atmalardan cəsarətlə istifadə etmək lazımdır. Həmin vəziyyətdə bu fəndlər daha effektivdir. Hərəkətin ətalətindən istifadə etmək sayəsində düşmənin tarazlıqdan çıxarılması taktikanın vacib komponentidir. Tarazlıqdan çıxarılan təcavüzkar özünü cəmlənməyə macal tapmır və bu zaman zərbə yaxud atmalar üçün həssas hədəfə çevrilir. Bir neçə təcavüzkarla qarşıdurma zamanı onlardan birini ya ikisini tarazlıqdan çıxararaq döyüş meydanından kənarlaşdırmaq, sonra isə qalanları ilə fəaliyyəti davam etdirmək lazımdır. Təcavüzkarın tarazlığını pozmaq üçün onun geyimindən tutaraq silkələmək və sərt bir hərəkətlə dartmaq lazımdır. Döyüş apararkən öz fəaliyyətini qələbəyə nail olmağı asanlaşdıran müəyyən sxemlərə uyğun olaraq yerinə yetirmək çox vacibdir. Həllədiçi əkshücumların keçirilməsi ilə müdafiə fəndlərini uyğunlaşdırmaq üçün aşağıdakı növbəti tələblər mövcuddur:

1. Təcavüzkarın zərbələrindən və əkshücumlarından qorunmaq üçün istifadə edilə bilən fəndlərin seçimindən və hazırlığından başlamaq lazımdır.

2. Təcavüzkarın ilk hücumu üçün özünün cavab zərbəsini seçərək işləmək lazımdır. Hərəkətlərin sürətinə və bir-biri ilə əlaqələndirilməsinə xüsusi diqqət

yetirilməlidir.

3. Döyüşün gedişi zamanı əksfəndlərin tətbiqi ilə bağlı ani qərar qəbul edilməsi vacibdir.

Taktika baxımından, əlbəyaxa döyüşdə növbəti qaydalara riayət olunmalıdır:

1. Vaxtında yayınmalar etməklə, təcavüzkarın qüvvə və ətalətini özünə qarşı istifadə edib, onun səyi istiqamətində döyüş fəndlərini həyata keçirmək.

2. Təcavüzkarı öz hərəkəti istiqamətində itələmək lazımdır.

3. Fəndləri tez, xüsusən də təcavüzkara yaxınlaşanda mümkün qədər cəld yerinə yetirmək lazımdır.

4. Döyüşün xəyali planını yaratmaq və yalnız qələbə haqqında düşünmək lazımdır.

5. Mənimşənilmiş və təkmilləşdirilmiş fəndlər tətbiq edilməlidir.

6. Təcavüzkar yerə yıxıldıqda belə sayıqlığı itirməmək, ona ehtiyatla yanaşmaq lazımdır.

7. Təhlükəsizliyi təmin etmək üçün ram edilmiş təcavüzkarı tərksilah etmək lazımdır.

Məşqlərdə əlbəyaxa döyüşün taktikası konkret insanlar üçün onların hazırlıq səviyyəsindən, psixofiziki keyfiyyətlərindən, boyundan və çəkisindən asılı olaraq seçilir. Fəaliyyət taktikasını elə qurmaq lazımdır ki, məşğul olan şəxslər öz imkanlarını düzgün qiymətləndirib (onlar inkişaf edən münaqişə şəraitini qiymətləndirməyi bacarmalıdırlar), onları təcavüzkar tərəfin imkanları ilə əlaqələndirə bilsinlər.

§ 6. Əlbəyaxa döyüş məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi

Əlbəyaxa döyüş təliminin əsas məqsədi nəzəri bilikləri, təşkilati və metodiki bacarıqları mənimsəmiş mütəxəssis tərəfindən əlbəyaxa döyüş proqramı əsasında yüksək ixtisaslı döyüşçülərin hazırlanmasının həyata keçirilməsidir. Buna əsaslanaraq, peşəkar mütəxəssislərin hazırlanmasının vəzifələri aşağıdakı kimi səciyyələndirilir:

-“Əlbəyaxa döyüş” fənninin məzmununu, eləcə də təkbətək döyüş şəraitində tələbələrin tətbiqi, fiziki və psixoloji hazırlığının formalaşdırılması üçün onun xarakteristikası üzrə zəruri biliklər vermək;

-Bədən tərbiyəsi sistemində əlbəyaxa döyüşün rolunu mənimsəmək;

-Mütəxəssislərin və tələbələrin ünsiyyət vasitəsi kimi fənnin məxsusi yanaşma dilini və qavrama yollarını müəyyən etmək;

-Əlbəyaxa döyüşə hazırlıq zəminində tələbələrin hazırlıq metodikasını mənimsəmək, iradi və fiziki keyfiyyətləri tərbiyə etmək, fəaliyyətləri və fəndləri öyrənmək, psixoloji davamlılığı və s.formalaşdırmaq;

-Əlbəyaxa döyüş üzrə təlim-məşq dərslərinin keçirilməsini və təşkilini öyrətmək;

-Əlbəyaxa döyüş hərəkətlərini, fəndlərini və fəaliyyət növlərini öyrətmək;

-Əlbəyaxa döyüş üzrə dərslərin maddi təminatı və meydançalarının, şəhərciklərinin tikintisi haqqında məlumat vermək və s.;

-Müasir mərhələdə elmi işlərin əsas istiqamətləri ilə tanış etmək.

“Əlbəyaxa döyüş” fənni şəxsiyyətin fiziki tərbiyəsini, məxsusi vasitələr, metod və formaların köməyi ilə tələbələrin fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsinin qanunauyğunluqlarının öyrənilməsini özündə ehtiva edir. Müasir şəraitdə ali məktəb tələbələri üçün onlara tədris olunan digər fənlərin qarşılıqlı təsiri daha səciyyəvidir. Bu isə öz növbəsində həmin fənlərin mütəxəssislərin hazırlanmasında rolu və əhəmiyyətinin təsirinə kompleks şəkildə baxılmasını tələb edir. Qanunvericilik, ictimai maraqların, ictimai təhlükəli qəsd anında vətəndaşların şəxsiyyətinə qarşı yönəlmiş təhlükədən müdafiə zamanı əlbəyaxa döyüş fəndlərinin tətbiqinin və döyüş fəaliyyətinin hüquqi əsaslarını müəyyən edir. Ali sinir fəaliyyəti haqqında təlim əsasında bioloji fənlər silsiləsi bir tərəfdən tələbələrin əlbəyaxa döyüşdə sinir və

psixoloji fəaliyyəti proseslərinin materialist anlayışı barəsə biliklər verir, eləcə də buna hazırlıqlarını müəyyənləşdirir, digər tərəfdən isə insan bədəninin (anatomiyasının) həssas nahiyələri, düşməyə effektiv təsir göstərmək (biomexanika) üçün səmərəli üsul və fəndlərinin işlənilib hazırlanması barədə metodiki tövsiyələr verir. “Əlbəyaxa döyüş” fənnində pedaqoji müddəalardan, xüsusilə də tələbələrin didaktik metod və prinsiplər əsasında təhsilinin, tərbiyəsinin və inkişafının həyata keçirilməsində istifadə edilir. Əlbəyaxa döyüş hazırlığının məqsədləri, vəzifələri və məzmunu nəzəri müddəalar əsasında müəyyənləşdirildiyi zaman haqqında söhbət gedən fənn psixoloqlar tərəfindən işlənilib hazırlanmış fəaliyyət nəzəriyyəsinin başlıca prinsiplərinə və qanunauyğunluqlarına əsaslanır. “Əlbəyaxa döyüş” fənninin tədrisi prosesində bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və təşkilatçılığı ilə işlənilib hazırlanmış nəzəri və təşkilati qaydalar, anlayışlar sistemindən istifadə olunur. Əlbəyaxa döyüşün əsas struktur hissəsi təkmübarizlik olduğundan, bir çox fəndlər, hərəkət hərəkətlər, metodiki və taktiki qaydalar və anlayışlar idman təkmübarizlik növlərinin (güləş, boks, qılıncoyunatma və hərbi-idman təkmübarizliyi – ordu əlbəyaxa döyüşü) döyüş təcrübəsindən götürülmüşdür. Bütün bu göstərilənlər əlbəyaxa döyüşdə geniş şərhini və real döyüşdə tətbiqini almışdır. Hərəkət qabiliyyətlərin aşkara çıxarılması və inkişafı, fəndlərə və hərəkətlərə çevik və mükəmməl yiyələnmək üçün əlbəyaxa döyüşdə tətbiq olunan mühüm ehtiyatdır. “Atletika”, “Gimnastika”, “İdman oyunları” və digər bu kimi təcrübi-idman fənnləri də bu keyfiyyətlərin inkişafına kömək edir.

Yuxarıda sadalanan fənlərlə “Əlbəyaxa döyüş” fənninin vəhdətdə inkişafı heç də onu öz müstəqilliyindən məhrum etmir. Çoxşaxəli əlaqələrə gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, sözügedən fənnin mərkəzində gələcəyin bədən tərbiyəsi və idman mütəxəssisi, vətəndaş və vətəninin müdafiəçisi olan tələbə dayanır. Əlbəyaxa döyüşdə çoxsaylı müxtəlif fəndlər, fəaliyyətlər və onların tətbiqi taktikası vardır. Bu, insanın bütün əsas sistemlərini və funksiyalarını, fiziki və mənəvi keyfiyyətlərini təkmilləşdirməyə imkan verir.

Beləliklə, “Əlbəyaxa döyüş” fənninin tam həcmdə tədrisi zamanı aşağıda göstərilənlərdən istifadə olunur:

-Metodoloji konsepsiyasının başlanğıcı kimi materialist dialektikanın müddəaları;

-Sinir və psixi fəaliyyəti proseslərinin materialist anlayışının fərqləndirici xüsusiyyəti olan ali sinir fəaliyyəti haqqında təlim (dünya şöhrətli alimlərin işləri);

- Sistemli şəkildə yanaşmanın prinsipləri və müddəaları;

-Onun xarici (maddi) və daxili (psixi) formalarının birliyini səciyyələndirən fəaliyyət nəzəriyyəsinin müddəaları;

-Didaktik nəzəriyyənin prinsipləri əsasında, təhsilin, inkişafın və tərbiyənin həyata keçirilməsi;

-Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və təşkili;

-Anatomiya, fiziologiya, biomexanika və s.

Qeyd edilən elmlərin müddəalarının və nəticələrinin vahid metodoloji konsepsiya ətrafında birləşdirilməsi, əlbəyaxa döyüşün nəzəri-ideya, elmi və metodiki bazasını təmin edir, eləcə də fənnə quruluş və təcrübi effekt verir.

6.1 Əl, ayaq zərbələri və onlardan müdafiə məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi

Dərslərdə, əlbəyaxa döyüşün çoxsaylı müxtəlif vasitələri içərisindən öyrənilməsi, tətbiqi daha əlverişli və səmərəli olan fəndlər təqdim edilir. Texnikanın mənimsənilməsi müntəzəm məşq məşğələləri prosesində yaxşılaşır, amma dərslərin dayandırılmasından sonra əks proses də mümkündür. Hücüm yaxud müdafiə üçün bu və ya digər fəndin tətbiqi təcavüzkar arasında olan məsafədən, onun əllərinin, ayaqlarının, bədəninin vəziyyətindən, silahın sayından, növündən və s. asılıdır. Ayrı-ayrı fəndlərin texnikası hərəkət aparatının bütün halqlarının qarşılıqlı səmərəli yerləşməsi və yerinə yetirilməsi prosesində operativ mövqeni saxlaması, istiqamət üzrə optimal trayektorianın icra edilməsi, forma və amplitudası, zərbələrin final dəqiqliyi, tempi, ahəngi və s. ilə səciyyələnir. Təcavüzkar və müdafiə olunan tərəflərin vəziyyətindən, onların fəaliyyətinin istiqaməti və dərəcəsiindən, eləcə də təcavüzkarların psixi və fiziki vəziyyətindən asılı olaraq, döyüş şərtləri daim dəyişdiyi üçün döyüşün aparılması da mürəkkəbləşir. Döyüşçünün texniki hazırlığı strukturunda baza və əlavə fəndlər (hərəkətlər) bir-birindən ayrılır. Əlbəyaxa

döyüşün baza texnikasını əsasən duruşlar, yerdəyişmələr, əllərlə, ayaqlarla zərbələr və müdafiələr təşkil edir. Əlavə fəndlərə isə döyüşçünün fərdi xüsusiyyətlərini səciyyələndirən texniki fəaliyyət, həmçinin uzun müddətli məşq tələb etdiyindən yerinə yetirilməsi mürəkkəb olan fəndlər daxildir. Əlbəyaxa döyüş fəndlərinin mənimsənilməsi prosesi bir neçə mərhələyə bölünür:

№	Mərhələnin adı	Şərhi
1	T a n ı ş l ı q	Fənd yaxud texniki fəaliyyət ilə tanışlıq dedikdə, həmin fəndin (texniki fəaliyyətin) strukturunun aydın dərk olunması və bu barədə ilkin olaraq düzgün təsəvvürün yaradılması üçün vacib olan hərəkət başa düşülür.
2	Ö y r ə n m ə	Öyrənmə - fəndləri tam yaxud ayrı-ayrı hissələr şəklində yerinə yetirmək bacarığının formalaşdırılması məqsədi ilə həyata keçirilir. Ora digər öyrənilən fəndlərin köməyi ilə üzərində hazırlıq işi aparılan fəndin bütövlükdə yaxud hissə-hissə icrası, həmçinin təqlidedici təmrinlər daxildir.
3	T ə k m i l l ə ş d i r m ə	Təkmilləşdirilməyə məşğələlərin əvvəlində orqanizmin optimal vəziyyətdə olduğu zaman keçirilən öyrənmənin ilkin mərhələsi daxildir. Yükün həcmi keyfiyyətin cüzi yaxşılaşdırılması üçün hərəkətləri təkrar etmək imkanı ilə müəyyən edilir. İstirahət arasındakı müddət optimal olur.
4	D ə r i n l ə ş m ə	Öyrənmənin dərinləşdirilməsi mərhələsində tam təmrinlər üsulu tətbiq olunur. İcra tezliyi, intensivliyi və yükün ümumi həcmi tədricən artırılmalıdır. Bu mərhələdə yükün əsas tənzimləyicisi səhvlərdir. Onlar davamlı olaraq təkrar edilməyə başladıqda, keçirilən məşğələnin sərhədləri daxilində fəndin yerinə yetirilməsini dayandırmaq lazımdır.

Əlbəyaxa döyüş fəndlərinin təlimi zamanı məşğul olanlar aşağıdakı təşkilati-metodik müddəalara əsaslanmalıdırlar:

1.Özünü mühafizə fəndlərinin təlimi digər fəndlərin öyrənilməsindən əvvəl həyata keçirilir.

2.Əl və ayaq zərbələri asma kisələr üzərində yerinə yetirilir.

3.Ağrıdıcı fəndlərin, boğucu tutmaların, atmaların və tutma fəndlərinin təlimi hamar və yumşaq yerdə keçirilir. Təmrinlərlə tanışlıqdan sonra onun hissə-hissə yaxud asta tempdə icrasına başlayırlar. Sonra fəndlər tamlığı ilə sürətli tempdə yerinə yetirilir. Fəndin növbəti icrası tədricən mürəkkəbləşən vəziyyət üzrə aparılır.

4.Məşq təmrinləri müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən və ayrı-ayrı maneələri dəf etməklə aparılır. Zədələnmələrin qarşısının alınması məqsədi ilə aşağıdakı ehtiyat tədbirlərinə riayət etmək lazımdır:

-fəndləri yerinə yetirməmişdən əvvəl mütləq özünümühafizə fəndləri ilə bədəni qızıqdırmaq lazımdır;

-tutmaların və atmaların icrası zamanı tərəf müqabilinin mühafizəsini həyata keçirmək lazımdır;

-əl və ayaq zərbələri bilavasitə yaxınlaşdırıldığı nahiyədə yalnız təqlid olunmaqla yerinə yetirilir;

-ağrıdıcı fəndlər, boğmalar asta, tədricən artırılan temple icra edilir və tərəf müqabilinin siqnalı ilə dərhal zəiflədilir yaxud icrası dayandırılır.

5.Əvvəldə qeyd edildiyi kimi döyüş zamanı düşmənin gözü də çiyinləri arasında əmələ gələn üçbucağın mərkəzinə baxmaq lazımdır. Onun əllərinə yaxud ayaqlarına baxdıqda isə çaşmaq ya da yayınmaq olar.

6.Ayaqlar yüngül və sürətlə yerdəyişmə edir. Pəncələr yerlə sürüşməlidir.

7.Döyüş zamanı qorxu hissini büruzə vermək olmaz. Öz fəndlərini inamla işlətmək və döyüşün ümumi gedişatını öz fəaliyyət planına bağlamaq lazımdır.

8. Ehtiyac olduğu təqdirdə bütün enerjinin cəmlənməsinə hazır olmaq, tapşırıq yerinə yetiriləndən sonra boşalmaq lazımdır. Hər bir fənni hücum rejimində olduğu kimi əkshücumda da dəfələrlə işləmək lazımdır.

9. Müxtəlif psixofiziki keyfiyyətlərin inkişafı olmadan zərbələrin və müdafiənin effektiv icrası mümkün deyil. Zərbələr və müdafiə fəaliyyəti yerinə yetirilən zaman zərbə qüvvəsi (güc), icra sürəti, yerdəyişmə sürəti, anaerob dözümlük, həmçinin hərəkətlərin uyğunlaşdırılması kimi keyfiyyətlər xüsusilə mühümdür.

6.2 Ümumi və xüsusi tənəffüs təmrinləri

Baza texnikasının keyfiyyətlə öyrənilməsi və döyüşün uğurla aparılması düzgün tənəffüs etmədən mümkün deyil. Düzgün tənəffüs döyüş ahənginə sürətlə keçməyə, həddən artıq gərgin vəziyyətdə sakitləşməyə, orqanizmi qarşıdakı yüklənməyə hazırlamağa yaxud da işdən sonra istirahətə, dincəlməyə, həmçinin əsəbiliyi, həyəcanı aradan qaldırmağa imkan verir. Əlbəyaxa döyüşdə müxtəlif tənəffüs təmrinləri əsasən tənəffüsün optimal rejiminin formalaşmasına yönəldilib ki, sonradan onu müxtəlif hərəkətlərlə (zərbələrlə, bloklarla, yerdəyişmələrlə) əlaqələndirmək olsun. Cəmlənmənin tədrisi zamanı ümumi tənəffüs təmrinləri

döyüşün səmərəli aparılması üçün vacibdir. Ümumi təmrinlərin əsasını tam tənəffüs təşkil edir. Tam tənəffüs aşağı, orta və yuxarı növ tənəffüslərdən ibarətdir. Onların yerinə yetirilməsi üçün çıxış vəziyyətləri uzanmış, oturaq və ayaq üstə olur. Tənəffüsün bu kimi növləri üçün tam boşalmaq lazımdır. Əvvəlcə ayaqları boşaltmaq lazımdır. Elə ki, ayaqlarda ağırlıq və yüngül istilik hiss edildi, əllərin, qarın əzələlərinin, gövdənin və sifətin boşalmasına keçmək lazımdır.

1. Aşağı tənəffüsün texnikası. Nəfəsi tam buraxıb, sonra qarın boşluğunu irəli qabartmaqla yavaş-yavaş oksigeni ağ ciyərlərə yığmağa çalışmaq lazımdır. Sinə və çiyinlər öz yerində qalmalıdır. Nəfəsi yavaş-yavaş buraxmaqla qarın içəri yığılır. Bütün hərəkətlər birlikdə, gərginlik olmadan yerinə yetirilir. Bel düz saxlanılır.

2. Orta tənəffüsün (sinə) texnikası. Təmrinləri yerinə yetirərkən, qarın və sinə yerində qalır, döş qəfəsi isə yanlara genişlənir. Nəfəsi buraxarkən döş qəfəsini sıxırırlar. Tənəffüs mexanikasının düzgünlüyünü yoxlamaq üçün əlin birini qarına, digərini isə sinəyə qoyub onların tərpənmədiyini müəyyən edirlər. Sinə tənəffüsünü mənimsədikdən sonra köməkçi fəndlərdən imtina etmək olar.

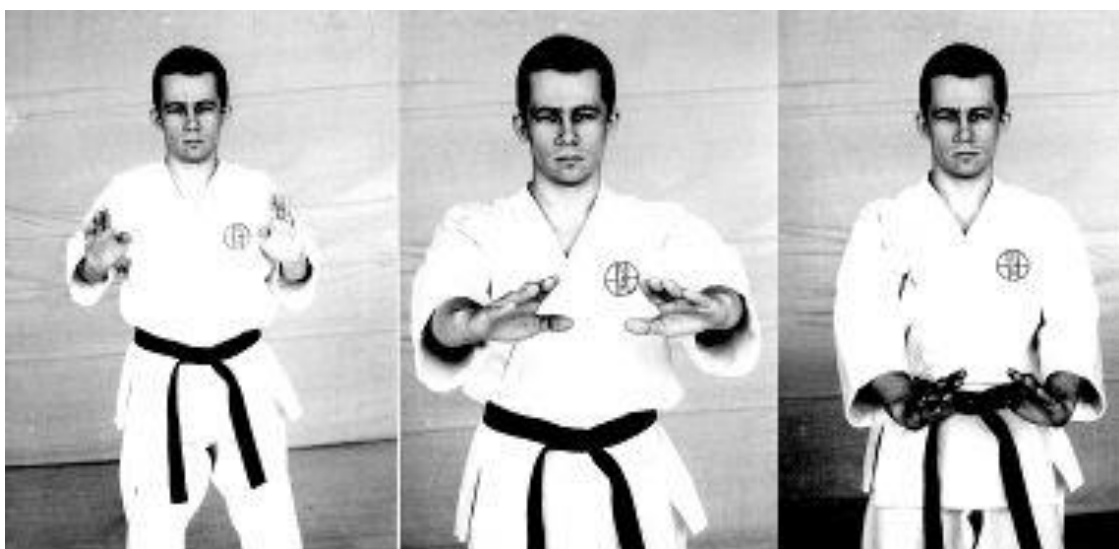
3. Yuxarı tənəffüsün texnikası. Rahat vəziyyətlərdən birini seçib nəfəsi tam buraxır, sonra yalnız döş qəfəsi qalxmaqla, qarın və qabırğalar isə tərpənməz qalmaqla nəfəs alınır. Nəfəs almanın sonunda, yəni ağ ciyərlərin yuxarı ucluqları hava ilə dolduqda, çiyinlər qaldırılır. Çiyinləri və döş qəfəsini aşağı salaraq nəfəs buraxılır.

Tənəffüsün bütün növlərini ahəngdar və rəvan yerinə yetirməyi öyrənmək vacibdir. Bunun üçün müəyyən hesablaşma aparmaq lazımdır: **dörd hesabında – nəfəs alınır, növbəti iki hesabında – fasilə, sonra dörd hesabında – nəfəs buraxılır və iki hesabında – fasilə edilir.**

Aşağı, orta və yuxarı tənəffüs elementlərini mükəmməl mənimsədikdən sonra tam tənəffüsün öyrənilməsinə başlamaq olar. İstənilən vəziyyəti aldıqdan sonra nəfəs tam buraxılır. Sonra burun vasitəsilə nəfəs alınaraq, ağ ciyərlərin əvvəlcə aşağı, sonra orta və sonda isə yuxarı hissələrini müvafiq texnikalarına uyğun olaraq doldurulur. Nəfəs almanı qurtarıb nəfəsi saxlayaraq fasilə etmək, sonra nəfəsi buraxmaq lazımdır. Tənəffüsün gedişatının hər bir anına diqqətin cəmləşdirilməsi

vacibdir. Ümumi tənəffüs təmrinləri ilə səhər tezdən yaxud axşam məşqul olmaq məqsədəuyğundur.

Əlbəyaxa döyüşdə xüsusi tənəffüs təmrinləri müxtəlif vəziyyətlərə qarşı hazırlığın yüksəldilməsi məqsədilə yerinə yetirilir. Bunun üçün xüsusi güc tənəffüs sistemlərindən (XGTS) istifadə olunur. Onların iki fazası vardır: burun vasitəsilə nəfəsin 0.5-1 saniyə müddətində alınması və nəfəsin ağız boşluğu vasitəsilə 5 saniyə müddətində bədənin bütün əzələlərinin böyük gərginliyi altında yavaş-yavaş buraxılması. Nəfəs güclü hava axını vasitəsilə buraxılır. XGTS-ni ayaqlar çiyin bərabərində olmaqla icra etmək yaxşıdır. Nəfəsi sürətlə aldıqda əllər qoltuq altına qədər qalxır. Nəfəsi aramla buraxarkən əllər (ovuclar aşağı olmaqla) gövdə boyu ilə aşağı salınır (şəkil 1)



Şəkil 1

Əlbəyaxa döyüşün baza texnikası vəziyyətlərə (diz üstündə duruş, dizlər və ovuclar yerə qoyulmaqla duruş), duruşlara (ön cəbhə, sağ tərəfli, sol tərəfli – bunlar da öz növbəsində hündürlük baxımından yuxarı, orta və aşağı hissələrə bölünür), yerdəyişmələrə (addımla, qaçaraq, irəli hoppanma yaxud sıçrayışla, geri, yanlara) və özünümühafizə fəndlərinə (irəli-geri diyirlənmələr, irəli-geri düşmələr, geri-yana, irəli-yana düşmələr) ayrılır.

6.3 Duruşlar

Zərbələrin və müdafiənin uğurlu icrası bədənin düzgün vəziyyətindən, yəni duruşlardan çox asılıdır. Bədənin tarazlığı və dayanıqlığı pozulduğu halda hücum və

müdafiə fəndləri səmərəli olmayacaq. İstənilən vəziyyətlərdə hücumdan müdafiə qabiliyyəti isə əhəmiyyətli dərəcədə bədənin vəziyyəti ilə bağlıdır. Əlbəyaxa döyüşdə duruş əsasən bədənin aşağı hissəsinin vəziyyəti ilə bağlıdır. Yalnız möhkəm və dayanıqlı təməl üzərində güclü, sürətli və dəqiq fəndləri yerinə yetirmək mümkündür.

Duruşlara olan əsas tələblər aşağıdakılardır:

- hücum yaxud müdafiə fəndlərini yerinə yetirən zaman müvazinəti saxlamaq;
- fəndin maksimal sürətlə yerinə yetirilməsi;
- hücumda yaxud müdafiədə istifadə olunan əzələlərin sinxron fəaliyyət göstərməsinə çalışmaq.

Duruş icra edilən fəndin növündən və hərəkət istiqamətindən asılı olaraq dəyişə bilər.

Ön cəbhəli duruş – döyüşçünün effektiv hücumunu və etibarlı müdafiəsini təmin edən bədən hissələrinin optimal vəziyyətidir. Belə duruşda pəncələr çiyin bərabərində paralel olub, hücum xəttinə nisbətən 45 dərəcə bucaq altında açılmış olur. Ayaqlar dizlərdən yüngül qatlanır və bədənin çəkisi bərabər olaraq hər bir pəncənin ön hissəsində bölüşdürülür. Gövdə bir qədər irəli əyilir və şaquli oxu ətrafında hücum xəttinə nisbətən 45 dərəcə bucaq altında çevrilir, bel düz vəziyyətdə olur. Çiyinlər boşalmış halda irəli verilir, əllər sinəni, qarını, başı bağlayır.

Soltərəfli duruş – dayaq karate-do döyüş növündə istifadə edildiyi kimi öndə olan sol ayaq üzərinə düşür. Sol ayaq dizdən nisbətən bükülməklə öndə dayanır və bədənin 60-70% çəkisi onun üzərinə düşür. Sağ ayaq düz olaraq arxa tərəfə istiqamətlənir. Çiyinlər və bel ön cəbhəyə istiqamətlənir, korpus düzdür. Öndə olan ayağın pəncəsi 60 dərəcə bucaq altında içəriyə, digər ayağın pəncəsi isə 30 dərəcə bucaq altında kənara çevrilir. Sol qol düz şəkildə irəli uzanaraq qasığı, qarını, sinəni və başı mümkün zərbələrdən qoruyur. Dirsəkdən bükülmüş sağ qol qurşaq bərabərində dayanır.

Sağtərəfli duruş – bu duruş da eyni ilə əvvəlki kimi olur, lakin sağ ayaq öndə olur və aydındır ki, bütün duruş dəyişir (Şəkil 2a,b)

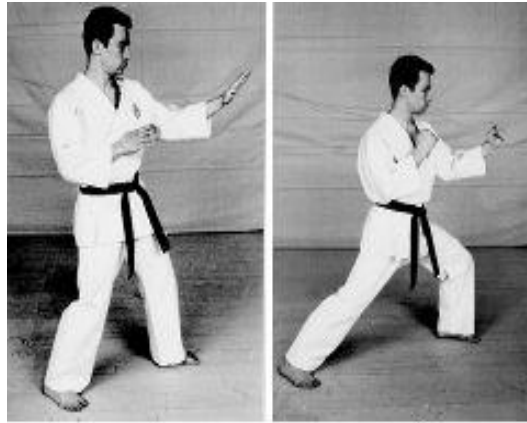


a

b

Şəkil 2a,b

Sol qol dirsəkdən qatlanmış vəziyyətdə irəliyə uzanır, yumruq sifət yaxud sinə bərabərində olur. Sağ yumruq qurşaq bərabərində, bədənin bütün çəkisi əsasən sağ ayağa düşür. Korpus bucaq altında xəyali düşmən tərəfə çevrilir. Duruşun hündürlüyü bədənin ağırlıq mərkəzindən döşəməyə qədər olan məsafə ilə ölçülür. Duruş hündür, orta və aşağı ola bilər (Şəkil 3a,b)



a

b

Şəkil 3a,b

6.4 Duruşda hərəkət

Duruşda hərəkət etmə xaotik olaraq deyil, müəyyən taktiki məqsədlə həyata keçirilməlidir. Seçilmiş duruşda bədən hissələrinin vəziyyəti istənilən hərəkət prosesində dəyişməz qalır. Hərəkət sürüşən addımlarla yaxud qısa sıçrayışlarla pəncələrin ön hissələri üzərində addımların növbəli yerdəyişməsi ilə irəli və geri olmaqla icra edilir. İstənilən halda duruş dayanıqlı olaraq qalır. Sağ və sol tərəfli hərəkət analogi qaydada yerinə yetirilir. Cüzi fərq ondadır ki, ilk addımı hərəkət istiqamətinə yaxın olan ayaq icra edir, digər ayaq isə müşayiət edir. Sürüşkən qısa sıçrayışlı yerdəyişmələr bütün istiqamətlərdə bir yaxud hər iki ayağın təkani ilə həyata keçirilir.

6.5 Məsafə

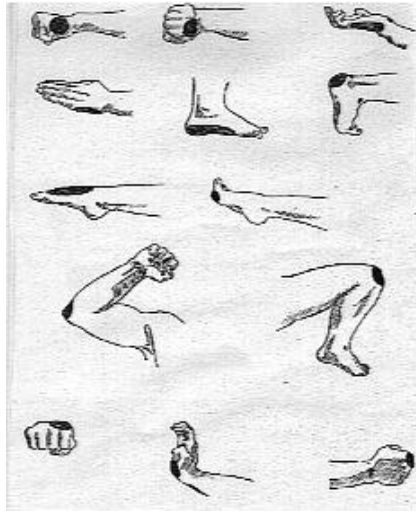
Təcrübədə döyüşün gedişi məsafə ilə fərqlənir. Məsafə uzaq, orta və yaxın olur. Hər bir məsafədə döyüş aparmağı bacarmaq lazımdır.

Uzaq məsafə - bu məsafədə əl yaxud ayaq zərbəsini bir addım irəli atmaqla endirmək olar.

Orta məsafə - bu məsafədə addım atmadan zərbə endirmək olar.

Yaxın məsafə - bu məsafədə əllərlə, dizlərlə zərbə endirmək, tutmaları və atmaları yerinə yetirmək olar.

6.6 Bədənin zərbə endirən hissələri



Şəkil 4

Əllər və ayaqlar - əlbəyaxa döyüşün silahlarıdır. Əlbəyaxa döyüşdə bədənin bir çox hissəsindən silah qismində istifadə etmək olar. Lakin biləklərdən, dirsəklərdən, pəncə və dizlərdən tez-tez istifadə edilir. Bu hissələr müvafiq məşq prosesində lazımi kimi bərkidilərsə, effektiv və güclü silaha çevrilə bilər. Əl zərbələri əsasən yumruq vasitəsilə icra edilir. Əl zərbələri həmçinin ovucla, əlin yan və biləyin üst hissəsilə, müxtəlif formada olmaqla, dirsək və barmaqlarla endirilə bilər. Dirsəklə bədənin istənilən nahiyyəsinə güclü zərbə endirmək olar. Belə zərbələr yaxın döyüşdə səmərəlidir. Onları üzübüz, arxada yaxud yanda dayanmış təcavüzkara endirmək olar (Şəkil 4).

Ayaq zərbələri əl zərbələrindən daha güclüdür və bundan nisbətən uzaq məsafə üçün istifadə etmək olar. Ayağın zərbə vurmaq üçün olan hissələri:

-pəncənin barmaqaltı hissəsi;

- pəncənin yan hissəsi;
- daban;
- diz;
- pəncənin üst hissəsi (Şəkil 4).

6.7 Özünümühafizə fəndləri və təhlükəsizlik tədbirləri

Özünümühafizə fəndləri yığılarkən zədələnmələrin qarşısını alınması, vestibulyar davamlılığının təkmilləşdirilməsi, məkanda istiqamətlənmək məqsədi ilə tətbiq edilir. Diyirlənmələr zamanı bədəninin bütün hissələrinin ardıcıl olaraq yerə toxunmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

I İrəliyə diyirlənmə: geniş duruş vəziyyətindən – ayaq pəncələrindən təxminən bir metr məsafədə əlləri yerə qoymaq, qolları bükərək çənəni sinəyə sıxmaq, beli qabartmaq, ayaqlarla təkan verərək göstərilən qruplaşmanı saxlamaqla diyirlənmək.

2.Həmin hərəkət dayaq vəziyyətindən oturaraq edilir.

3.Hündür duruşdan diyirlənməni yerinə yetirmək.

4.Əlləri mümkün qədər ayaqlardan uzaq qoymaqla, irəliyə doğru diyirlənmə seriyasını yerinə yetirmək.

5.Həmin hərəkətləri hoppanmaqla etmək.

6.Həmin hərəkətləri qaçaraq etmək.

II Geriyə diyirlənmə: təlimi dayağı olan maili səthdən oturaq şəkildə, yığcamlığı saxlamaqla başlamaq məqsədəuyğundur. Əllər başın yanında olmaqla, dizləri sinəyə sıxır və bel üzərindən aşma hərəkətini yerinə yetirirlər.

1.Hündür və orta duruşlardan diyirlənməni icra etmək.

2.Geriyə diyirlənmələr seriyasını icra etmək.

III Geriyə yığılmaq: təlimi dayaqlı, oturaq vəziyyətdən geriyə çevrilmələri yerinə yetirmək. Bu halda qollar düz, nisbətən yanlara açılmış şəkildə olmaqla, ovucların iç hissəsi ilə döşəməyə zərbə vurulur.

1.Həmin hərəkətlər eyni formada, lakin əllərin qabaqlayıcı zərbəsi ilə icrasına diqqət yetirməli.

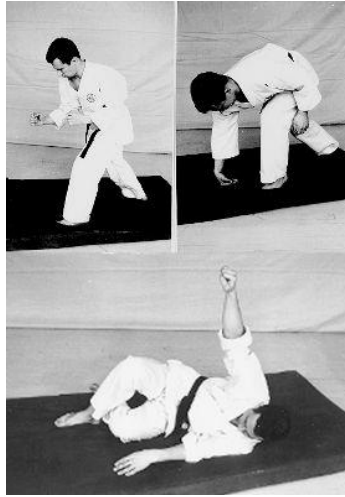
2. Həmin hərəkətlər eyni formada, lakin tərəf müqabilinin beli üzərindən aşmaqla yerinə yetirilir.

IV Geriyə böyrü üstə yıxılma: təlimi dayaqlı, oturaq vəziyyətdən, yığcam formada geriyə çevrilmələri yerinə yetirmək, düz vəziyyətdə olan sol əllə qabaqlayıcı zərbə endirməklə, sol böyrü üstə uzanmaq. Sağ ayağın pəncəsini dayaq rolunu oynayan sol baldırın və sol əlin biləyini sol dizin yanına qoymaq, başı və sağ əli yuxarı qaldırmaq. Analoji vəziyyəti saxlamaqla, sağ böyürə çevrilməni yerinə yetirmək.

1. Hündür və aşağı duruşlardan sağ və sol böyürlərə çevrilmələri yerinə yetirmək.

2. Həmin hərəkətlər eyni formada tərəf müqabilinin beli üzərindən aşmaqla yerinə yetirilir.

V İrəliyə böyrü üstə yıxılma:



Şəkil 5

1. Aşağı duruşdan barmaqlar içəri olmaqla sağ əli yerə qoyub sağ çiyindən beli və sol sargını diyirlətmək, sol böyür üzərində uzanıqlı vəziyyət almaq. Çevrilmə məqamında gövdənin hərəkətini ötürək, sol əl ilə qabaqlayıcı zərbə yerinə yetirmək (Şəkil 5).

2. Həmin hərəkətləri əksinə yerinə yetirərək, sağ böyrü üstə düşmək.

3. Addımlı, qaçaraq, tullanma hərəkətlərində sol, sağ tərəflərə yıxılmaları icra etmək.

4. Həmin hərəkətləri tərəf müqabilinin əli üzərindən etmək.

VI İrəliyə yıxılma: hündür duruşdan tullanmaq və irəli tərəfə nisbətən bükülərək yanlara açılmış vəziyyətdə düşmək, daha sonra sinə ilə qarın üzərinə çevrilmək.

1.Üzü üstə aşağı uzanmaq, əyilmək və əlləri sinəyə qoyaraq, sinədən bel tərəfə və əksinə diyirlənmələr etmək.

2.Diz üstə dayanaraq, diyirlənməni yerinə yetirmək - əllər sinə üzərində olmaqla bel, qarın, sinə növbə ilə ardıcıl yerə toxunur.

3.Həmin hərəkətlər allər arxada olmaqla yerinə yetirilir.

4.Həmin hərəkətlər hündür duruşdan yerinə yetirilir.

5.Həmin hərəkətlər çox da hündür olmayan hoppanma ilə yerinə yetirilir.

6.8 Zərbələrin texnikası

Əl zərbələri. Zərbə səthlərinin tənəffüslə uyğunlaşdırılmasının düzgün formalaşmasını mənimsədikdən sonra əllərin baza zərbələrinin öyrənilməsinə başlamaq olar. Onların sırasına yumruq zərbələri, ovucun iç və yan zərbələri, dirsək zərbələri, barmaqların uc zərbələri daxildir.

Yumruq zərbələri qarşıda dayanmış hədəfə ön tərəflə endirilir. Belə zərbələr düzünə və yandan, yuxarıda göstərilən bütün duruş vəziyyətlərindən icra edilə bilər. Zərbənin səmərəli olması üçün onu hədəfə qısa trayektoriya üzrə endirmək lazımdır.

6.8.1 Düz istiqamətli yumruq zərbəsinin texnikası (karate versiyası)

1.Sərbəst dayanmaq, sinə irəli. Çiyinləri boşaltmaq, qollar dirsəklə 90 dərəcə bucaq altında, yumruqlar qurşaq bərabərində saxlanılır.

2.Sol əli günəş kələfinə qədər qaldırmala, ovuc açıq və iç tərəfi aşağı şəkildə olur. Sağ əl qurşağa qədər qaldırılır, yumruq sıxılaraq dirsək geri çəkilir.

3.Sol əli qurşaq bərabərinə qaytararaq, yumruq sıxılır. Sol əl də qurşaqda sağ əlin vəziyyətini alır və eyni vaxtda sağ əl düz şəkildə sürətlə irəliyə atılır. Bazu önü elə dönməlidir ki, yumruğun arxa tərəfi yuxarı baxsın. Zərbələr yumruğun ön hissəsi ilə endirilir. Yumruq bazu önünün xəttini davam etdirərkən nisbətən aşağı düşə bilər, amma qətiyyənlə yuxarı qalxmamalıdır.

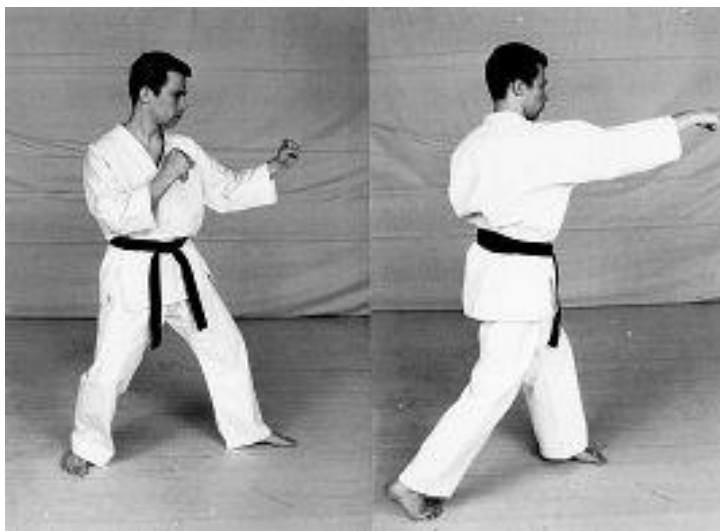
4.Sağ yumruq açılıb boşaldılaraq əvvəlki vəziyyətini alır, lakin əllərin yerlərini dəyişdirilir.

6.8.2 Ovucun iç, barmaqların uç hissəsi ilə endirilən zərbələr

Ovucun içi ilə endirilən zərbələr düzünə yumruq zərbəsinə analoji olaraq icra edilir. Fərq yalnız zərbənin son fazasındadır. Ovucun iç tərəfi ilə zərbə endirərkən,

zərbə vurulacaq səthlə toxunma anında barmaqlar azacıq qatlanılaraq gərgin vəziyyət alır. Sıxılmış barmaqların ucu ilə zərbə endirərkən, bilək tam düz olmalıdır. Zərbə anında ovuc aşağı yaxud daxilə istiqamətlənir. Barmaqlar maksimum gərilmiş olmalıdır.

6.8.3 Yumruqla düzünə zərbə texnikası (boks versiyası)



Şəkil 6

Yumruqla düzünə zərbə bir qayda olaraq ön cəbhəli duruş vəziyyətindən yerinə yetirilir. Əllər başa qədər qaldırılır. Zərbə endirəcək yumruq öz hərəkətinə çənənin altından başlayır. Digər qol azacıq irəli uzanaraq başı, sinəni, qarını müdafiə edir. Zərbənin icrasında bədənin bütün hissələri iştirak edir. Hərəkət pəncənin barmaq altı hissəsilə eyniadlı əl və ayağın iştirakı ilə başlayır. Sonra həmin ayağın omba hissəsi, daha sonra isə bütün korpus çevrilərək sanki zərbə endirən ələ əlavə təkan verir (Şəkil 6). Yuxarıda göstərilən bütün digər düzünə zərbələr analoji sxem üzrə yerinə yetirilə bilər.

6.8.4 Qulaylanıb endirilən zərbə texnikası



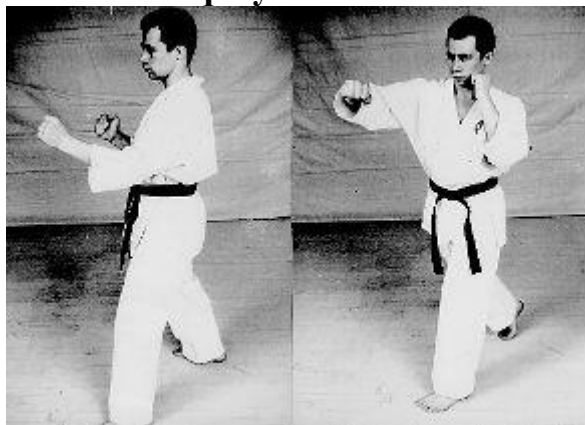
Şəkil 7

1.Sağ qol dirsəkdən bükülərək üfqü müstəviyə qaldırılır. Yumruq, barmaqlar içəri tərəfə olmaqla, sol çiyində olur. Dirsək irəliyə doğru istiqamətlənir. Baxışlar zərbə istiqamətində yönəlir.

2.Korpusu sağ tərəfə çevirməklə, dirsək düşmən tərəf istiqamətinə yönəldilir.

3.Sərt qamçıvari hərəkətlə sağ qolu dirsəkdən açaraq, “sağa-geri” qövsvari trayektoriya ilə zərbə endirilir. Zərbə yumruğun ya arxa tərəfi, ya da yan tərəfi ilə endirilir. Yumruğu hərəkətin sonu – axırında halda çevirmək lazımdır (Şəkil 7).

6.8.5 Yumruqla yan tərəfdən zərbə texnikası



Şəkil 8

1.Əvvəldə qeyd edilən düzünə zərbə kimi icra edilir. Hərəkət, zərbə istiqamətində korpusun dönməsi və zərbə endirən qolun dirsəyinin irəli qövsvari hərəkəti ilə başlayır. Bazu önü dirsəkdə saxlanır və yumruq hədəfə doğru dairə boyunca hərəkət edir. Bazu önünə nisbətən hərəkətsiz qalır (Şəkil 8).

6.8.6 Aşağıdan vurulan yumruq zərbəsinin texnikası

1.Gövdənin dönməsi və qövsvari trayektoriya üzrə yumruğun aşağıdan yuxarı hərəkəti ilə eyni vaxtda bədənin ağırlığı irəlidə dayanan ayağın üzərinə ötürülür. Yumruğun daxili tərəfi gövdəyə doğru çevrilir.

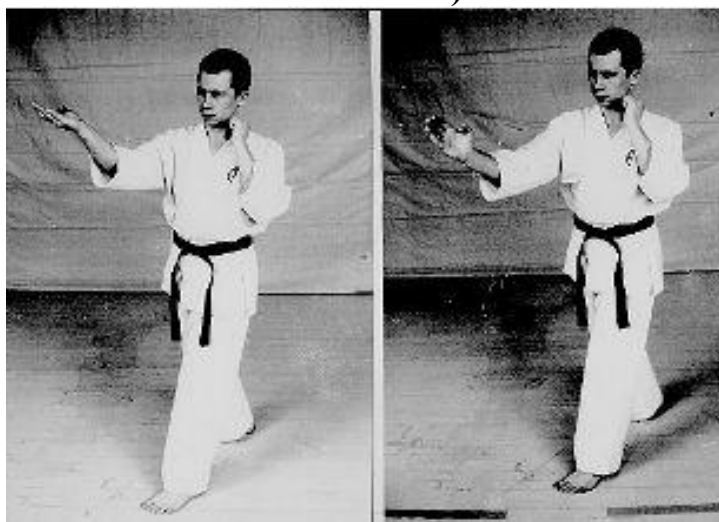
2.Zərbə endirmiş qol ən qısa yol ilə geri qaytarılır.

6.8.7 Dirsəyin üfqü istiqamətdə irəliyə zərbə texnikası

1.Sağtərəfli mövqe tutulur. Sağ qol düzünə zərbə endirmək üçün hazır halda, sol qol irəlidə, biləklər qursağ səviyyəsində, ovuclar aşağı vəziyyətdədir. Korpus 45 dərəcə bucaq altında çevrilmişdir, sol çiyin irəlidədir.

2.Hərəkət korpusun dirsəklə eyni vaxtda dönməsi ilə başlayır. Dirsək ilkin vəziyyətindən irəliyə doğru üfqü istiqamətdə çiyin oynaqı ətrafında dairəvi trayektoriya üzrə hərəkət edir. Bazu önü xarici tərəfin yuxarı hissəsində yerləşir, yumruq sinəyə sıxılır. Sol qol start vəziyyətinə qayıdır. Yekun vəziyyətdə korpus (sağ çiyin irəli olmaqla) 45 dərəcə bucaq altında çevrilir. Zərbə səthi bazu önünün arxa tərəfi və dirsəkdir.

6.9 Ovucun yan, yumruğun aşağı hissəsinin zərbə texnikası («Qılınc» zərbəsi)



Şəkil 9

1.Çıxış vəziyyəti: sol tərəfli duruş, sol qol korpusun önündə dirsəkdən bükülü, ovuc aşağı; sağ qol zərbə üçün yuxarı elə qaldırılır ki, bilək qulaq seyvanının yanında saxlanılır. Korpus, hücum xəttinə tərəf 45 dərəcə bucaq altında çevrilir.

2.Zərbə, bədənin ağırlığının arxa ayaq üzərindən öndə dayanan ayaq üzərinə ötürüldüyü zaman icra edilir. Dirsəyi qabağa gətirir və bazu önünü xarici tərəfə

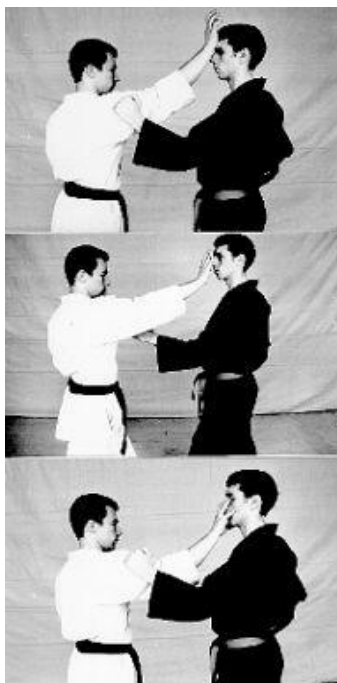
çevirərək, gərginləşmiş biləyin (ovuc yuxarı baxır) yaxud yumruğun yan hissəsi ilə sürətli sərt zərbə yerinə yetirilir (Şəkil 9).

6.10 Açılmış biləyin zərbə texnikası («Bəbir, pələng, ayı pəncəsi»)

1. Barmaqlarla birlikdə ovuc elə formalaşdırılır ki, pəncəni xatırlatsın. Barmaqlar irəliyə doğru yarıbükülü, ovuc açıq vəziyyətdə olur.

2. Zərbəni icra edən qol yuxarı qaldırılır. Bilək baş və eyniadlı qulaqla bir səviyyəsində olur.

3. Zərbə ya yuxarıdan aşağı birbaşa sifətə (barmaqlar gözlərə, ovuc isə buruna, dodaqlara və çənəyə tuşlanır), ya da yandan dairəvi trayektoriya üzrə başın gicgah, almacıq sümüyü, çənə nahiyəsinə endirilir (Şəkil 10).



Şəkil 10

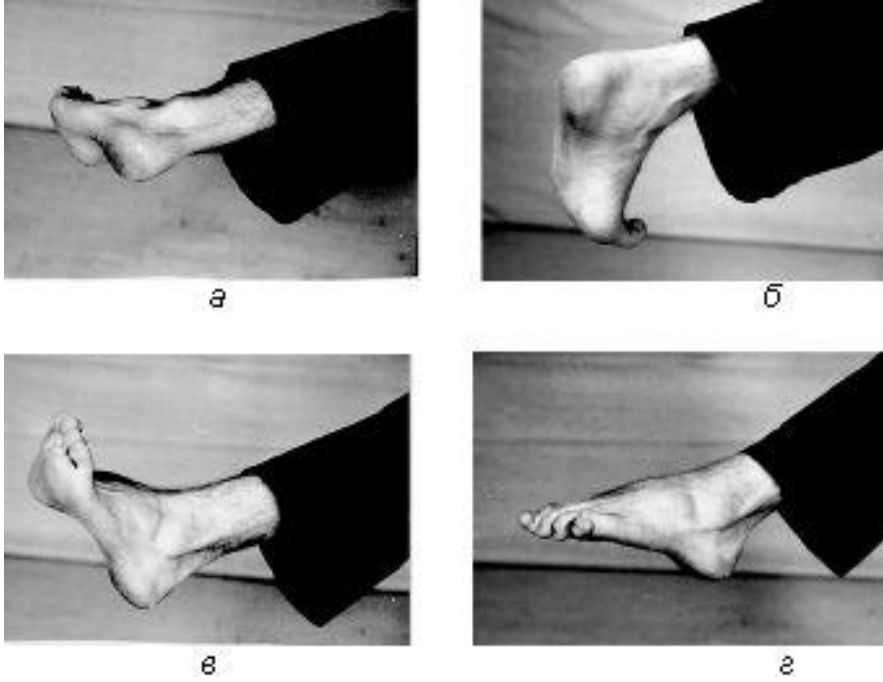
6.11 Ayaqla zərbələr

Əlbəyaxa döyüşdə ayaqlarla yerinə yetirilən fəaliyyət çox mühümdür. Ayaq zərbələrinin üstünlüyü ondadır ki, onlar əl zərbələrindən bir neçə dəfə güclüdür və döyüşü uzaq məsafədən aparmağa imkan verir. Lakin onların icrası üçün çoxlu vaxt və enerji tələb olunur. Ayaq zərbələrinin icrası zamanı bədənin bütün çəkisi bir ayaq üzərində olduğundan, tarazlıq vəziyyətini saxlamağı yaxşı bacarmaq lazımdır. Zərbələr yerinə yetirilərkən hədəflə toqquşma anında güclü əks təsir yaranır. Bunun baş verməməsi üçün dayaq rolunda olan ayağı yerə bərk sıxmaq və topuğu gərginləşdirmək lazımdır. Maksimum effektdə nail olmaq üçün zərbə bütün bədən

vasitəsilə endirilir. Zərbə başa çatdıqdan sonra zərbəni endirən ayaq tez çıxış vəziyyətinə qaytarılır ki, düşməni onu tuta yaxud dayaq ayağına əks zərbə endirməyə macal tapmasın. Ayaq zərbələrini iki tipə ayırmaq olar:

1.Nisbətən ləng olan düşməne qarşı pəncənin qamçışəkilli hərəkəti ilə yelpicvari olaraq yelləndirilən zərbə vurulur.

2.Təkanlı – qısa yolla ayağın zərbə hissəsi ilə hədəfə endirilir.



Ayaqların baza zərbələri ayağın aşağıda göstərilən hissələri ilə endirilir:

-pəncənin üstü (pəncə bıcaqşəkilli olur, yuxarı hissəsi gərginləşdirilir, barmaqlar nisbətən yığılaraq gərginləşdirilir) (Şəkil 11, c);

-daban (pəncə qatlanmış vəziyyətdə) (Şəkil 11,b);

-pəncənin yan hissəsi (Şəkil 11,a);

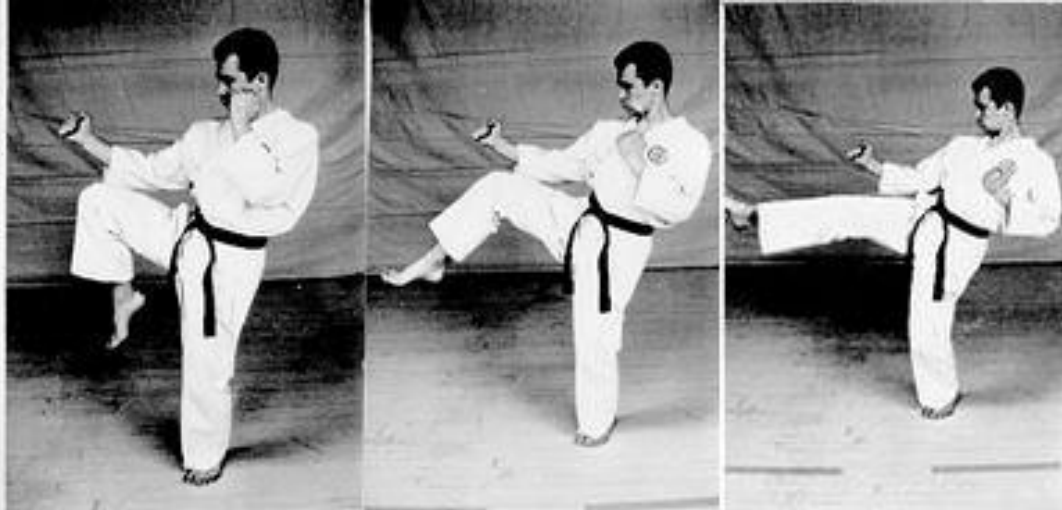
-ayaq barmaqlarının altı (pəncənin aşağı hissəsi), zərbə zamanı barmaqlar yuxarı qatlanaraq gərgin saxlanılır, pəncə dartılmış vəziyyətdə olur (Şəkil 11,ç);

6.11.1 Düzünə təkan zərbəsinin öyrədilmə metodikası

Çıxış vəziyyəti – döyüş duruşudur.

1.Korpusu 30 dərəcəyə qədər sola çevirib, sağ ayağın maksimal sıxılmış dizini irəli-düzünə və mümkün qədər yuxarı qaldırmaq. Dayaq ayağı nisbətən bükülü olur və pəncəsi xarici tərəfə çevrilir. Bədənin çəkisi bütünlüklə pəncəyə düşür. Korpus düzdür. Əllər çənəni qoruyur, gözlər irəli baxır.

2.Kəskin hərəkətlə sağ ayağı düzəldərək, pəncə ilə zərbə endirilir. Zərbənin sonuncu fazasında çanaq irəli hərəkət edərək zərbəni gücləndirir. Arxaya əyilir və bütün əzələlər gərginləşdirilir. Dayaq ayağı nisbətən bükülü olur. Dirsəklər aşağı və geriyə hərəkət edir. Zərbə endirən ayağı düzəldərkən diz bir az enir və bununla da hədəfə tərəf qısa yolla pəncənin hərəkətini təmin edir.



Şəkil 12

3.Zərbə endirən ayağı kəskin hərəkətlə yığaraq,çıxış vəziyyətinə qayıdırlar (Şəkil 12)

6.11.2 Ayaqla yan tərəfə endirilən zərbənin öyrədilmə metodikası

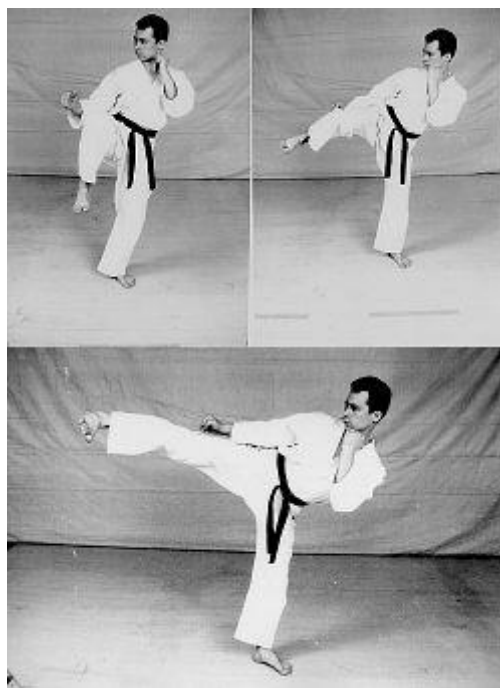
Çıxış vəziyyəti – döyüş duruşudur.

1.Dizdən bükülmüş sağ ayaq maksimal olaraq yuxarı qaldırılır, baldır şaquli vəziyyətdədir. Korpus düzdür, başı sağ tərəfə çevrilir.

2.Sol ayağın pəncəsi üzərində çevrilərək, zərbə endirəcək sağ ayağı elə fırlatmaq lazımdır ki, baldır üfüqi səth üzərində, pəncə isə hədəf nöqtəsinə istiqamətlənmiş şəkildə olsun. Dayaq ayağı cüzi bükülür. Korpus zərbə istiqamətinin əksinə tərəf bir az yana əyilir. Baş zərbə istiqamətinə çevrilir.

3.Sağ ayağı maksimal açaraq, pəncənin yan hissəsi ilə kəskin zərbə endirilir. Dayaq ayağı cüzi olaraq bükülü vəziyyətdədir

4.Zərbə endirən ayaq dizdən bükülür və I vəziyyətə qayıdaraq, yekunda çıxış vəziyyəti alınır (Şəkil 13).



Şəkil 13

6.11.3 Ayaqla yan tərəfən qövsvari zərbənin öyrədilmə metodikası

Çıxış vəziyyəti – döyüş duruşudur.

1. Baldırın zərbə nöqtəsindən çıxan üfüqi və yüksələn səthə çevrilməsi ilə birlikdə dizi də irəli-yuxarı istiqamətdə qaldırılır və bu zaman daban təxminən budun arxa səthinə sıxılır. Dayaq ayağı cüzi bükülü, pəncə sağ tərəfə çevrilmiş vəziyyətdədir. Korpus düz, gözlər irəli baxır.

2. Korpusu cüzi arxaya əyərək sola çevirmək, kəskin hərəkətlə ayağı diz oynaqından düzəldib üfüqi qövs üzrə pəncənin üstü ilə zərbə endirmək. Taz və cüzi bükülmüş ayaq qabaqlayıcı hərəkətlə sağa çevrilir. Baş düz saxlanılaraq, zərbə istiqamətinə baxılır.

3. Zərbənin hədəfə dəydiyi anda sol yumruq zərbə endirən ayaqdan bir az arxada olur. Sol çiyin geri çəkilərək, bel qatlanır. Çiyin xəttinin üfüqi vəziyyətini saxlamaq lazımdır. Ayaqların və qarının əzələləri gərginləşdirilir.

4. Diz oynaqından zərbə endirən ayağı tez bükərək, I mövqedən çıxış vəziyyətinə qayıdılır (Şəkil 14).



Şəkil 14

6.12 Müdafiə fəaliyyəti

Əlbəyaxa döyüşdə müdafiə və hücum vəhdət təşkil edir, düzgün yerinə yetirilmiş müdafiə fəaliyyəti (yayınma, blok və s.) isə bəzən uğurlu hücumu başlamaq üçün zəruri şərtə çevrilir. Hər bir zərbədə məsafədən, sürətdən və taktiki plandan asılı olaraq, bir neçə müxtəlif müdafiələrdən istifadə edilə bilər. Müdafiə fəndləri vaxtında və cəld yerinə yetirilməlidir. Hər bir konkret hala əkshücum üçün daha əlverişli olan özünəməxsus müdafiə fəaliyyəti tətbiq olunur. Müdafiə fəaliyyəti cəld icra olunduğuna görə onların amplitudası böyük olmamalıdır. Ona görə də müdafiədə qarşısı alınmalı olan zərbənin başlanğıcını və növünü müəyyən etmək üçün müşahidə nəzarətinin rolu vacibdir. Müdafiənin keyfiyyəti onun vaxtında və dəqiqliklə icrası ilə müəyyənləşdirilir. Müdafiə fəaliyyəti nə vaxtından əvvəl, nə də gec olmamalıdır.

6.12.1 Başa endirilən zərbələrdən müdafiə

Blok tutan əl, düşmənin əlinə toxunana qədər çıxış vəziyyətindən yuxarı və irəli istiqamətdə hərəkət edir. Çıxış vəziyyəti – qol dirsəkdən bükülərək, qurşaq yaxud sinə bərabərindədir. Öz hərəkətini qövsü trayektoriya üzrə yerinə yetirir.

1.*Bazu önü yaxud ovucla xaricdən daxilə müdafiə.* Qolun dirsəkdən bükülü, biləyin başın yanında olduğu vəziyyətdən əks istiqamətdəki çiyinə tərəf burma hərəkətini yerinə yetirilir (Şəkil 15).



Şəkil 15

2.*Bazu önü yaxud ovucun arxa hissəsi ilə daxildən xaricə müdafiə.* Əllər sinə önündə yerləşərək, başı qoruyur. Korpusa yaxud başa olunan hücumu dəf edərək, öz bazu önü yaxud ovucun arxa tərəfi vasitəsilə düşmənin bazu önünü daxildən xaricə çıxarır. Toqquşma anında dirsək 90 dərəcə bucaq altında bükülür, bilək çənənin altı ilə eyni səviyyədə yerləşir (Şəkil 16).



Şəkil 16

3. *Bazu önü ilə aşağı vurmaq.* Müdafiə, sol yumruğun sağ qulağın yanında olduğu vəziyyətdən başlayır. Yumruğun arxa tərəfi xaricə doğru istiqamətlənir. Zərbə aşağı endirilir. Dirsəyi açmaqla, said hissənin aşağı tərəfi vasitəsilə zərbəni yana istiqamətləndirmək lazımdır (Şəkil 17).



Şəkil 17

4. *Ayaqla başa endirilən dairəvi zərbədən ovuclar vasitəsilə müdafiə.* Soldan endirilən zərbə sağ, sağdan endirilən zərbə sol əl vasitəsi ilə dəf olunur. Blok tutmayan əl başı müdafiə edir (Şəkil 18,a)



Şəkil 18 a, b, b

1. *Zərbəni bazu önü ilə xaricdən daxilə dəf etmək.* Təcavüzkarın istənilən ayağı ilə qarın boşluğuna endirdiyi zərbə belə dəf olunur: sağ ayaqla geriyyə addım ataraq, başın yanında dirsəkdən bükülmüş sol qol, dirsək yuxarı olmaqla yumruqla aşağı

hərəkət edir. Bazu önü saat əqrəbi istiqamətində çevrilir. Dəfətmə bazu önünün orta hissəsi ilə yerinə yetirilir. Eyni ilə sağ qol və sol ayaqla dəfətməni həyata keçirmək olar (Şəkil 19).



Şəkil 19

6.12.2 Sola, sağa yayınmaq və arxaya əyilməklə müdafiə

- 1.Gövdə sola çevrilərək sol ayaqla irəli addım atmaqla, soldan-irəli əyilir.
- 2.Gövdə sağa çevrilərək sol ayaqla irəli addım atmaqla, sağdan-irəli əyilir.
- 3.Gövdə istənilən ayağın geriyə addımı ilə arxaya əyilir.
- 4.Korpus düz olmaqla, uyğun ayağın geriyə dairəvi hərəkətinin köməyi ilə sağa yaxud sola çevrilir.

6.12.3 Cummaqla müdafiə

- 1.Sol ayağın soldan-irəli atılan qısa addımı ilə eyni vaxtda gövdə aşağıya doğru hərəkət edir. Sonra ayaqlar açılaraq, gövdəni yuxarı itələyir.
- 2.Sağ ayağın sağdan-arxaya qısa addımı ilə eyni vaxtda gövdə aşağıya doğru hərəkət edir. Sonra ayaqlar açılaraq, sağa çevrilməklə gövdəni yuxarı itələyir.
- 3.Hər iki ayaq üstə eyni vaxtda oturaraq, döyüş duruşu vəziyyətinə qayıtmaq.

6.12.4 Müdafiə fəndlərinin yerinə yetirilməsi üçün ümumi tövsiyələr

1.Düşmənin əlinə yaxud ayağına qüvvə ilə blok qoymaqla, onu hücumu davam etdirmək fikrindən daşındırmaq olar. Belə müdafiəni fəal yaxud «sərt» müdafiə adlandırırlar.

2.Düşmənin hücumunun qarşısını elə bir qüvvə ilə də kəsmək olar ki, onun zərbəsi ya dəf edilsin, ya da istiqaməti dəyişdirilsin. Belə müdafiə isə «yumşaq» müdafiə adlanır.

3.Müdafiə olunmaq və hücum etmək. Düşmənin hücumunu dəf etməklə əks hücum etmək, həmçinin müdafiə ilə eyni vaxtda əks hücum etmək olar.

4.Öz müdafiəsinin köməyi ilə düşməni tarazlıqdan çıxarmağa çalışmaq lazımdır.

5.Düşmənin hücumu başlayan anda blok qoymaq lazımdır. Bunun üçün düşmənin hücum edəcəyini əvvəlcədən hiss etmək lazımdır.

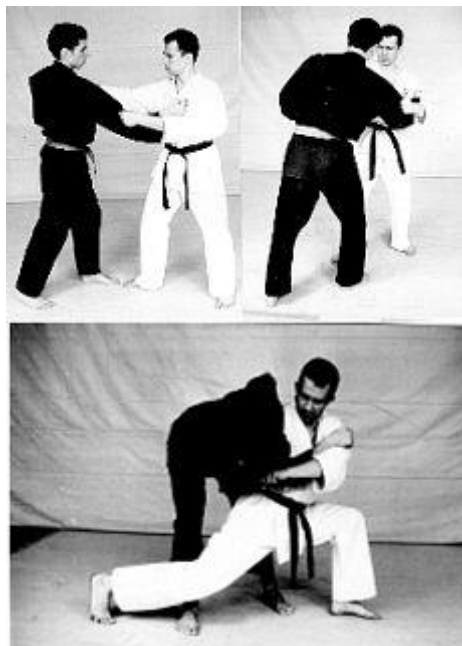
6.Müdafiə olunarkən əks hücum etmək imkanı olmadıqda, təhlükəsiz vəziyyətə keçmək lazımdır.

6.13 Atmaları öyrənmə metodikası

Əlbəyaxa döyüşdə atmalar yüksək texnikanın nəticəsidir. Effektiv həyata keçirilən atma fəndi düşməni yerə yıxmaq üçün ən yaxşı vasitədir. Atma texnikasını yerinə yetirmək üçün xüsusi hissiyyatın olması vacibdir. Bunun köməyi ilə düşmənin atma fəndinə qarşı müqavimət göstərə bilməyəcəyi cüzi müddət müəyyən edilir. Atma fəndini həyata keçirmək üçün düşməyə lazımı qədər yaxınlaşmaq lazımdır. Aydın məsələdir ki, riskə gedərək dəqiq və cəld hərəkət etmək vacibdir.

6.13.1 İrəlidən badalaq

Düşmənin yandan başa zərbə endirdiyi əlinə sol əl ilə blok qoyaraq, onun sağ qolunun geyimini, sağ əl ilə isə yaxasından tutmaq lazımdır. Düşmənin sağ ayağı tərəfə sağ ayaqla bir addım atıb, ona tərəf kürəklə çevrilərək, təcavüzkarın bədəninin ağırlığını onun sağ ayağına ötürürlər. Eyni vaxtda sol ayaqla təcavüzkarın sol ayağına tərəf addım ataraq, onu tarazlıqdan çıxarımaq davam etdirilir.



Şəkil 20

Sağ ayaqla təvüzkarın sağ baldırından vuraraq, atma yerinə yetirilir (Şəkil 20).

6.13.2 Arxadan badalaq

Sol əl ilə düşmənin sağ qolunun dirsək tərəfdən geyimindən, sağ əl ilə çiyin tərəfdən geyimdən tuturlar. Sonra sol ayaqla bir addım irəli atmaqla eyni vaxtda iki əl ilə düşmənin bədən çəkisini onun sağ ayağına ötürür, daha sonra sağ ayağı cəld hərəkətlə onun ayaqlarının arxasına qoyaraq, atmanı sol-aşağı istiqamətdə icra edirlər (Şəkil 21).



Şəkil 21

6.13.3 Yaxındakı ayaqdan süpürmə

Hər iki tərəf döyüş duruşundadırlar. Düşmən sağ ayaqla irəli addım atarkən, sol ayaqla qövsü trayektoriya üzrə yelpicvari süpürmə hərəkəti yerinə yetirilir. Bu zaman düşmənin geyiminin yaxasından və sağ qolundan tuturlar. Düşmənin geyiminin qolundan tutaraq onu aşağı dartır və pəncə ilə onun topuğunun xarici tərəfindən vuraraq, süpürməni icra edirlər (Şəkil 22).



Şəkil 22

6.13.4 Ayağı tutmaqla arxaya badalaq

Təcavüzkar sağ ayağı ilə dairəvi trayektoriya üzrə başa zərbə endirir. Sağ əlin daxili hissəsi ilə blok tutaraq, sol əl ilə onun baldırının altından yapışaraq eyni vaxtda sol ayaqla düşmənin sağ ayağının dayanmış olduğu yerə bir addım irəli atılır. Sonra sağ əllə düşmənin geyiminin yaxasından yapışır, həmin vaxtda sağ ayaq onun dayaq ayağının dabanının arxasına qoyulur. Sağ əlin irəli eyni vaxtda hərəkəti ilə sağ ayaq arxaya olmaqla badalaq icra edilir (Şəkil 18 a, b, v).

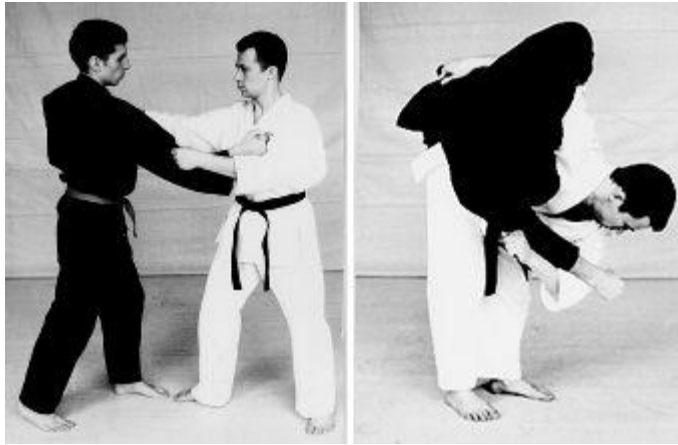
6.13.5 Ayağı tutmaqla yandan badalaq



Şəkil 23

Belə badalaq düşmən arxada dayanan ayağı ilə düzünə zərbə endirdiyi zaman icra olunur. Sol əl ilə blok tutaraq, dirsəklə yuxarı istiqamətdə dəf edilən zərbə ilə eyni anda sol ayaq sola-irəli addım atmaqla, sağ əl zərbə vuran ayağın baldırından tutur. Sağ əl düşmənin ayağı ilə birlikdə irəli-sağa hərəkətini davam etdirir, sol əl isə onun yaxasından yapışır. Sağ əl ilə düşmənin ayağını yuxarı atmaqla, sol əl ilə aşağı dartır və eyni vaxtda sol omba ilə düşmənin də sol ombası yuxarı atılır. Təcavüzkarın sağ ayağını tutmaqla, onu yerə yığırlar (Şəkil 23).

6.13.6 Bel üzərindən atma



Şəkil 24

Atma fəndi tərəflər eyni adlı duruş vəziyyətində olduqda (sağtərəfli yaxud soltərəfli) icra edilir. Atmanı yerinə yetirmək üçün sol əl ilə təcavüzkarın geyiminin sağ dirsəyinin altından, sağ əllə isə arxa tərəfdən kəməmindən yapışır, təcavüzkara tərəf arxanı çevirərək onun sağ ombasını tazla vururlar. Təcavüzkarın yerə yığıldığı anda kəməri buraxırlar (Şəkil 24).

6.13.7 Əl ilə çiyindən tutmaqla edilən atma fəndi



Şəkil 25

Düşmənin boğazdan yapışmaq istədiyini halda icra edilir. Fəndin icrası üçün hər iki əl ilə düşmənin əlini tuturlar. Düşmənin qoltuqaltından eyniadlı əl ilə aşağı tərəfdən əhatəli tutur, digər əl isə həmin qolun üzərinə qoyulur. Arxa ilə ona tərəf çevrilməklə, qolunu özünün eyniadlı çiyini üzərinə qoyurlar. Ayaqlar bir yerdə və nisbətən bükülü olur. Əyilərək ayaqlar elə açılır ki, tazla düşmənin ombasını geriyuxarı vurmağa şərait yaranır və atma fəndi icra olunur (Şəkil 25).

6.13.8 Ayağı tutmaqla edilən atma fəndi

Düzünə ön cəbhə duruşunda dayanmış təcavüzkara qarşı tətbiq olunur. Bu halda ayaqlar hücum edənə yaxınlaşdırılır. Fəndi icra edərkən irəli addım atmaq və əyilərək düşmənin ayaqlarından (belindən) tutmaq vacibdir. Sonra onu yuxarı qaldıraraq, yerdən ayırır, əyilərək ayağı arxaya qoyaraq atma fəndini icra edirlər. Atma anında düşmənin ayaqlarını yuxarı dartmaq lazımdır.

6.13.9 Hər iki qoldan tutmaqla bel üzərindən atma fəndi



Şəkil 26

Təcavüzkar sinədən geri itələdiyini zaman onun qolları arasındakı məsafə dar olur. Fəndin icrası üçün düşmənin qolları aşağıdan tutulur (əks tutma). Sonra düşmənin sağ əlini özündən sola-irəli çıxarıb, sol əl ilə onun sağ qolu özünə tərəf dartılır. Eyni vaxtda arxası ilə düşməne tərəf çevrilərək, tazla onun sağ ombasına təkənla vuraraq, atma fəndini icra edirlər (Şəkil 26).

6.14 Müşayiət etmə fəndləri

Təcavüzkarı hüquq mühafizə orqanları təhvil vermək üçün müşayiət etmək zərurəti yaranarkən, bunu növbəti müşayiət etmə fəndlərinin köməyi ilə həyata keçirirlər.

6.14.1 Qolun arxaya burulması



Şəkil 27

1.Sol qolun bazu önünü təcavüzkarın sağ qolunun bazu önünün qarşısına qoyurlar. Sağ əl ilə onun sağ qolunun dirsəyini bir az yuxarıdan tuturlar.

2.Sağ tərəfə çevrilməklə geri addım atır və sağ əl ilə öz qarşısından cəld hərəkətlə aşağı dartaraq təcavüzkarı tarazlıqdan çıxarırlar. Sol qolun bazu önü ilə onun qolunu burur, dirsəyinin yuxarisından tutmaqla onun yanında dayanır və həmin qolunu təcavüzkarın arxasına qatlayırlar.

3.Sağ əl ilə təcavüzkarın yaxasından yapışırlar. Tutma hərəkətini saç, göz çöküyü, burun keçidlərinə də etmək olar.

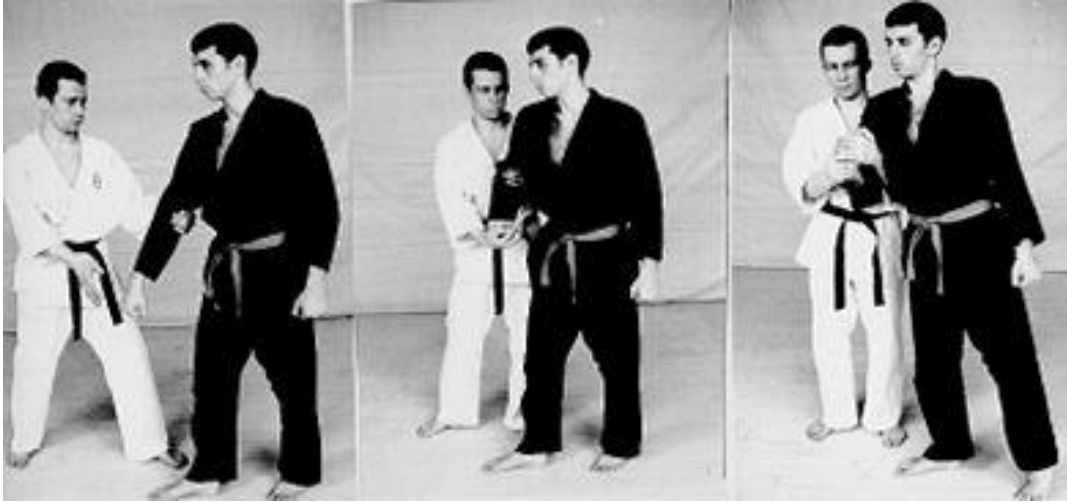
4.Müşayiət zamanı hərəkət müxtəlif adlı addımlarla yerinə yetirilir (müşayiətçinin sol ayağı təcavüzkarın sağ ayağı ilə eyni vaxtda hərəkət edir) (Şəkil 27).

6.14.2 Biləyi qol altına sıxmaq

Çıxış vəziyyəti: təcavüzkarın arxasında sağ tərəfdə dayanmaq.

1.Sol ayaq addımı ilə sağ əllə təcavüzkarın eyni adlı qolunun biləyindən, sol əllə isə dirsək büküşünün daxilindən yapışırlar.

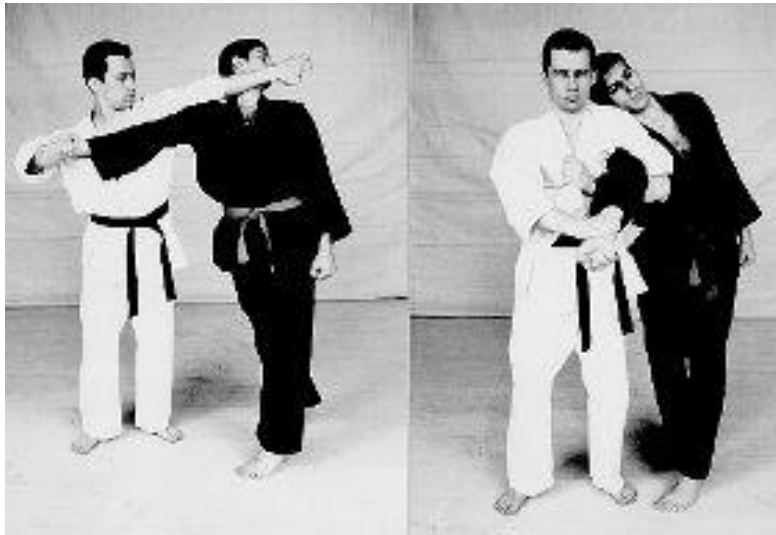
2.Təcavüzkarın hücum edən qolunun dirsəyini güclü təkənla özünə tərəf dartılaraq, dirsək oynaqından burulur. Sağ əl ilə eyni vaxtda təcavüzkarın həmin qolunun biləyini mil oynaqından sıxırlar.



Şəkil 28

3.Sağ ayağın addımı ilə eyni vaxtda sol əllə təcavüzkarın dirsək və biləyini elə tuturlar ki, onun qatlanaraq burulmuş qolu müdafiə olunanın qoltuqaltı çökəkliyinə gətirilir. Sonra həmin qol sol əllə müdafiə olunanın böyürünə sıxılır. Sağ əl təcavüzkarın biləyini qatlanmış vəziyyətdə saxlamağa kömək edir(Şəkil 28).

6.14.3 Bazu önündən dirsəyin lingi



Şəkil 29

Çıxış vəziyyəti: düşməne tərəf 45 dərəcə bucaq altında dayanır, sağ əl ilə onun sağ əlinin biləyindən tutulur.

1.Sol ayağın addımı ilə sol əlin zərbəsi başa endirilir (çənə nahiyəsinə), sağ əllə isə düşmənin tutulan eyni adlı əlini sinə önündən sərt təkənla dartaraq xarici tərəfə burmaqla sinəyə sıxmaq.

2.Sol əllə düşmənin hücum edən qolunu yuxarıdan tutaraq, onun bazu önünü dirsəkdən bir az yuxarı geyimindən tutaraq sinəyə sıxmaq.

3.Sağ əllə düşmənin qolunu burmaqda davam edərək, aşağı sıxmaq və sağ əli irəli açmaqla, ağrıdıcı hərəkətin köməyi ilə düşmənin bədənini öz böyrünə sıxaraq, arxaya aparmaq.

4.Düşmənin dirsəyinə ling edib ağrıdıcı təsir göstərməklə, onu pəncə üzərinə qalxmağa məcbur etmək (Şəkil 29).

6.15 Əlbəyaxa döyüş məşğələsi zamanı fəndlərin təkmilləşdirmə texnikasının metodik əsaslarının təlimi

1.Müxtəlif kombinasiyalarda birləşən əlbəyaxa döyüş fəndlərinin yerinə yetirilməsi (3, 4 yaxud 5 zərbə).

2.Müəyyən istiqamətli akrobatik təmrinlərdən sonra fəndlərin yerinə yetirilməsi (məs., arxaya diyirlənmə - irəli diyirlənmə - başa zərbə).

3.Müəyyən istiqamətdə (irəli) zərbələri işləmək. Zərbələrin yalnız istiqaməti və sayı verilir (məs., aşağıdan 2 – sağ yandan – ayaqla zərbə). Hərəkətdə icra olunur. Tərəfin biri hücum edir, digəri müdafiə olunur. Əvvəlcə asta temple icra olunur, mənimsədikdən sonra isə temp artırılır.

4.Asta və sürətli temple aparılan döyüş, yəni konkret tapşırığa uyğun olaraq aparılan şərti döyüş (əks hücumun yerinə yetirilməsi, məhvedici zərbə, tutmanın yaxud atmanın keçirilməsi, ara məsafəsinin artırılması yaxud azaldılması).

5.Təlim döyüşləri:

-daima hücum edən təcavüzkarla döyüş;

-əks hücum edən təcavüzkarla döyüş;

-yüksək texnikaya malik təcavüzkarla döyüş.

6.Yarış qaydaları çərçivəsində əlbəyaxa döyüş.

7.Müxtəlif vəziyyətlərdə əlbəyaxa döyüş fəndlərinin yerinə yetirilməsi yaxud müdafiələr:

a) otaqda:

- qarşıdurmada iştirak edən tərəflər arasında maneə (məs., stol) olduqda;

-hər iki tərəf bir-birinin yanında üzbəüz oturaq (məs., stulda) vəziyyətdə olduqda;

-bir nəfərə qarşı iki nəfər olduqda;

b) küçədə:

-tərəflər bir-birinə qarşı gəldikdə;

-biri oturmuş halda, digəri ona öndən, yandan yaxınlaşdıqda;

c) maneələr zolağını dəf etdikdən sonra:

-iki-üç qat maneə müəyyən edilir ki, məşğul olan onları keçərkən zərbələr yerinə yetirir, həmçinin əşyalarla endirilən zərbələrdən (bıçaqla, dəyənəklə, ağacla və s.) müdafiə olunur.

Əlbəyaxa döyüşdə mənimsənilmiş vərdisləri lazımi səviyyədə qoruyub saxlamaq üçün bir neçə üsul mövcuddur:

I üsul. Əlbəyaxa döyüş texnikası elementlərinin səhər gimnastikasının, ümumi fiziki hazırlığın sərbəst məşğələlərinin tərkibinə daxil etmək.

II üsul. Tərəf müqabili ilə (rolları dəyişməklə) təmrinlərin icrası vasitəsilə əlbəyaxa döyüş texnikasını işləmək.

III üsul. Boks alətlərində (asma kisələr və s.) əl zərbələrinin texnikasını işləmək.

IV üsul. Məşq və yarış döyüşləri.

Əlbəyaxa döyüş texnikasının elementlərinin yaxşı mənimsənilməsi üçün məşğul olanlara kömək məqsədi ilə xüsusi hazırlıq təmrinlərini ayırırlar. Təmrinlər üç qrupa ayrılır: yerdəyişmələr, zərbələr və müdafiə fəaliyyəti, həmçinin fərdi və cütlüklə yerinə yetirilən təmrinlər. Onlar gediş zamanı dairəvi, yerində və bütün istiqamətlərdə uyğun addımlarla həyata keçirilir.

I Yerdəyişmələrlə olan təmrinlər

1. Yerdəyişməni kiçik sürüşkən addımlarla yerinə yetirmək.

2. Yerdəyişməni sol yaxud sağ böyürlə irəli olmaqla, əlavə sürüşkən addımlarla yerinə yetirmək.

3. 180 dərəcə dönərək, əlavə sürüşkən addımlarla böyrü irəli yerdəyişməni cəld yerinə yetirmək.

4.Döyüş duruşunda sürüşkən addımlarla irəliyə doğru yerdəyişmə.

II Zərbələr

1.Ayaq addımı ilə sol tərəfli düzünə (yandan, aşağıdan) zərbə endirmək.

2.Gövdəni sağa və sola çevirmək (sol ayaqla irəli addımda – sola dönmək, sağ ayaqla irəli addımda – sağa dönmək).

3.Sol ayağın addımı ilə sağ tərəfdən düzünə (yandan, aşağıdan) zərbə endirmək.

4.Sağ və sol əllə növbəli olaraq düzünə (yandan, aşağıdan) zərbə endirmək. Sol əl ilə zərbə sağ ayaq addımında, sağ əl ilə zərbə sol ayaq addımında yerinə yetirilir.

5.Əsas zərbələri geriyə addımlamaqla növbəli surətdə yerinə yetirmək. Sol ayaqla geriyə addım atdıqda sol əllə, sağ ayaqla geriyə addım atdıqda sağ əllə zərbə endirilir. Bədənin ağırlığı geri qoyulan ayaq üzərinə yalnız növbəti zərbə anında ötürülür.

6.Yerində sıçrayış (hər dördüncü sıçrayışda) zamanı yumruq zərbələri seriyasının təqlid edilməsi: başa sol-sağ; gövdəyə sol-sağ; sol ilə başa, sağ ilə gövdəyə; sol ilə başa sağ ilə gövdəyə.

Ayaq zərbələrinin icrasında da həmin prinsiplərə əsaslanılır.

III Müdafiə fəaliyyəti

Dayaq

1.Bazu önünün yuxarı, aşağı, yana yuxarı, yana aşağı dayaq verilməsi.

2.Çarpazlaşmış bazu önlərinin aşağıya dayaq verilməsi

3.Sol ayağın irəliyə addımında sağ ovucun dayaq verilməsi.

4.Sol ayağın irəliyə addımında sağ ovucun arxa tərəfinin dayaq verilməsi.

5.Ovucun arxa tərəfinin növbəli (sol və sağ əl) olaraq dayaq verilməsi.

6.Müxtəlif adlı ayaqların irəliyə addımı zamanı sol və sağ çiyinlərin dayaq verilməsi.

Yayınma

1.Eyni adlı ayaqla irəli addımlamaqla, sola və sağa növbəli olaraq yayınmalar.

2.Müxtəlif adlı ayaqla geriyə addımlamaqla, sola və sağa növbəli olaraq yayınmalar.

Dəf etmə

1.Müxtəlif adlı ayaqlarla irəli addım atmaqla sağ və sol əllə daxilə növbəli dəfətmələr (qaldırılmış bazu önü ilə).

2.Sol ayaqla irəli addım atmaqla, sağ əl ilə sağ tərəfdən xaricə dəfətmə.

3.Eyni adlı ayaqla geriyə addım atmaqla, sağ və sol əllərlə daxilə növbəli dəfətmələr.

4.Aşağı salınmış bazu önü ilə daxilə dəfətmə.

Cummaq

1.Eyni adlı ayaqla irəli addım atmaqla, sola və sağa növbəli cummaq.

Yayınmaq

1.Gövdənin eyni adlı tərəfə çevrilməsi ilə sola və sağa-irəli növbəli addımlar.

2.Gövdənin müxtəlif tərəflərə çevrilməsi ilə sola və sağa-geriyə növbəli addımlar.

Yuxarıda qeyd edilən bütün müdafiə üçün hazırlıq təmrinlərindən əks zərbə hazırlığına da tətbiq etmək olar. Bu halda müdafiə hərəkəti ilə mümkün qarşılıqlı zərbələr birləşir yaxud müdafiə hərəkətindən sonra bu və ya digər cavab zərbəsi yerinə yetirilir. Hər bir halda əks zərbə hərəkəti tətbiq edilən müdafiəyə tabedir.

Fərdi olaraq yaxud tərəf müqabili ilə yerinə yetirilən xüsusi hazırlıq təmrinlərinin təxmini siyahısı aşağıda göstərilir.

Fərdi təmrinlər

1.ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: sarğı əzələləri üzərinə oturaraq, ayaqları altına yığaraq, yarılotos vəziyyətində olduğu kimi çarpazlaşdırmaq. Sol əli yuxarı qaldırmaqla eyni vaxtda baş barmağı mümkün qədər sıxaraq bazu önünə qədər qatlamaq. Eyni hərəkəti sağ əl üçün də etmək vacibdir.

2.ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: əvvəlki kimidir. Sağ əllə sol əlin barmaqlarını tutmaq. Çiyinə aramla təzyiq etməklə, onları qatlamaq və sağ əlin biləyinin bazu önünə tərəf istiqamətləndirmək. Eyni hərəkəti sağ əl üçün də etmək lazımdır.

3.ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: əvvəlki kimidir. Sol qolu qarşıya uzadaraq, ovuc açıq halda aşağı istiqamətlənib. Baş barmaqla əl içəriyə burulur. Çiyinlər və bel düzdür. Eyni hərəkəti sağ əl üçün də etmək yaxşı olar.

4. ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: əvvəlki kimidir. Sağ əl ilə sol əlin said hissəsindən tutub təzyiq edərək mümkün qədər içəri qatlamaq. Eyni hərəkəti sağ əl üçün də etmək qənaətbəxşdir.

5. ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: əvvəlki kimidir.

1 – biləyləri bir-birinin üzərinə qoyaraq, qolları irəli-aşağı dartaraq irəli əyilmək, bel düzdür;

2 – çıxış vəziyyəti;

3 – qolları yuxarı qaldırıb ovucları xaricə çevirməklə mümkün qədər yuxarı dartınmaq;

4 – çıxış vəziyyəti.

6. ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: sargı əzələləri ilə hər iki baldırın üzərində oturmaq. Ayaqları alta yığmaq.

1 - əlləri arxadan yerə dayaq verərək, tazı yuxarı dartmaq, başı arxaya əyməklə qatlanmaq;

2 – çıxış vəziyyəti.

7. VI təmrinin çıxış vəziyyəti qəbul olunur. Əvvəlcə başla, sonra isə bütün korpusla əyilərək, yerə uzanmaq (qollar gövdənin yanındadır).

8. Qarın üstə uzanaraq, arxadan hər iki ayağı əllərlə tutur, sonra özünə doğru çəkərək başı arxaya əyərək fəqərə sütununu mümkün qədər əyirlər.

9. Həminki vəziyyətdə irəli-geri, sağa-sola diyirlənirlər.

10. ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: oturaq haldadır.

1 – sağ ayağı irəli uzadaraq, hər iki əllə sol baldırı tutur və özünə tərəf dartırlar;

2 – qarına tərəf dartırlar;

3 – sinəyə tərəf dartırlar;

4 – başa tərəf dartırlar.

Digər ayaqla da eyni hərəkətləri yerinə yetirirlər.

11. ÇIXIŞ VƏZİYYƏTİ: ayaq üstə, ayaqlar çiyin bərabərindən mümkün qədər aralıdır.

1 – sol ayağı dizdən düz bucaq altında bükür, taz mümkün qədər aşağı əyilir;

2 – 3 – sağ sonra isə sol ayağa əyilirlər;

4 – çıxış vəziyyəti.

12.ÇIXIŞ vəziyyəti: 11-ci təmrində olduğu kimidir, pəncələr bir-birinə paraleldir. Növbə ilə sağ və sol ayaqlara əyilirlər. Ayaqlar bükülmür.

13.ÇIXIŞ vəziyyəti: əvvəlki kimidir. Əllərlə baldırları tutaraq, korpusu aşağı-yuxarı əyirlər.

14.ÇIXIŞ vəziyyəti: yumruqlara söykənərək, yerə uzanırlar. Ayaqları bükmədən əllərə yaxınlaşırlar. Əllər yerdən ayrılır.

15.ÇIXIŞ vəziyyəti: sarğı əzələləri üzərində oturlar. Həmin vəziyyətdən yuxarı hoppanırlar. Ayaqlar dizlərdən, taz-omba oynağından isə daxildən xaricə bükülüdürlər. Qolların aşağıdan-yuxarıya yellənməsi ilə yerinə yetirilir.

16.Əllər üzərində dayaq verərək, eninə ayaqları açaraq müxtəlif biləylərə təzyiq göstərilir (xüsusilə də arxa tərəfinə).

17.Biləylərin müxtəlif vəziyyətlərində (yumruqlar, barmaqlar, biləylərin arxa tərəfləri üstə) qolların bükülüb-açılmasının icrası.

18.Oturaq vəziyyətdə yığcam halda kürək üzərində diyirlənmələr.

19.Diyirlənmələr, qalxıb-enmələr, çevrilmələr şəklində sadə akrobatik təmrinlərin yerinə yetirilməsi.

Tərəf müqabili ilə olan təmrinlər

1.ÇIXIŞ vəziyyəti: bir-biri ilə üzbəüz yerə oturaraq ayaqları yanlara açırlar. Pəncələrinin altlarını birləşdirirlər.

a)1–4 – bir-birinin əllərindən tutaraq özünə tərəf çəkir və eyni vaxtda ayaqlarını yanlara itələyirlər.

b)1–4 – eyni vəziyyətdə növbə ilə gövdələrini arxaya apararaq yerə çətdirirlər.

2.ÇIXIŞ vəziyyəti: tərəf müqabilləri kürəkləri ilə bir-birinə söykənərək, qollarını bir-birinə dirsəkdən çarpazlayırlar.

1–4 – tərəflərdən biri ayaqlarını dizlərdən bükür və pəncələri ilə yerə dayaq verərək onları açır, digəri isə əyilib-qalxmaları yerinə yetirir (ayaqlar bükülmür).

3.ÇIXIŞ vəziyyəti: tərəflərdən biri sinə üzərində uzanır. Ayaqlar bir yerdə, qollar dirsəklərdən bükülü və başın arxasında birləşdirilir.

1–4 – taz üzərində oturaraq ayaqlarla yerə dayaq verilir və tərəf müqabilinin bazu önündən tutaraq onu özünə tərəf çəkir.

4. ÇIXIŞ vəziyyəti: tərəflər üz bəüz dayanırlar. Onlardan biri dizi üstə dayanır, digəri ayağını onun çiyinə qoyur:

a) 1–4 – birinci yavaş-yavaş diz üstündən ayağa qalxaraq digərinin ayağını qaldırır və düz qalmasına nəzarət edir;

b) və c) 1–4 – həmin vəziyyətdə ayaqlar yana və arxaya.

5. ÇIXIŞ vəziyyəti: ayaqları dizdən bükərək yerə oturur, pəncələrin altı birləşdirilir, bel düz, qollar baldırlar üzərindədir.

1–4 – tərəflərdən biri arxadan dizlərə yaxın ayaqların üzərinə çıxaraq, çəkisi ilə aşağı təzyiq göstərərək, dizləri yerə çətdirəməyə çalışır.

6. ÇIXIŞ vəziyyəti: tərəflərdən biri parter vəziyyətində dayanır, digəri onun çiyində oturaraq əllərini başının arxasında çarpazlayır, ayaqlarını isə parter vəziyyətində olan tərəf müqabilinin qollarına dolayır.

1–4 – gövdənin irəli-geri, yığılıb-açılması yerinə yetirilir.

6.16 Fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşməsi istişamətində müstəqil məşğələlər üçün olan tövsiyələr

Əlbəyaxa döyüşlə məşğul olan bölmələrin əməkdaşları arasında keçirilən anket sorğusunun köməyi ilə müəyyən edilmişdir ki, peşəkar fiziki keyfiyyətlərdən daha mühüm hesab edilənləri bunlardır: dözümlük, cəldlik, sürətlilik, qüvvə və çeviklik. Bunu əsas tutaraq, əlbəyaxa döyüş məşğələlərində qeyd edilən keyfiyyətlərin sərbəst inkişaf etdirilməsinin metodikasını nəzərdən keçirək.

Dözümlüyün inkişaf etdirilməsinin vasitə və metodları. Əlbəyaxa döyüş prosesinin təhlili onu göstərir ki, dözümlüyün əsas iki formasının inkişafı vacibdir: ümumi dözümlük və sürət-güc dözümlüyü. Dözümlüyün başlıca meyarı vaxtdır. Zaman insanın qarşısında qoyulan tapşırığı yerinə yetirməsi üçün intensiv hərəkəti fəaliyyətini saxlamağa imkan verir. Kifayət qədər uzun sürən təmrinlərin yerinə yetirilməsində yaxud kiçik zaman kəsiyində təmrinlərin yerinə yetirilməsinin təkrarında iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi **yorğunluq** adlanır. Dözümlülük tələb edən təmrinlərin icrasında insanın funksional imkanları bir tərəfdən uyğun hərəkəti vərdislərin sayı, texnikanı mənimsəmə səviyyəsi, digər tərəfdən isə onun aerob və anaerob imkanları ilə müəyyən olunur.

Orqanizmin funksional imkanlarını çox səmərəli inkişaf etdirən «aerob təmrinlər»inə xizək, velosiped sürmək, üzgüçülük, avarçəkmə və s. bu kimi idman növləri daxildir. Lakin qaçış daha universal və effektiv sayılır. Qaçışın köməyi ilə aerob dözümlüyünü inkişaf etdirmək üçün qaçış intensivliyi 130 zərbə/dəq-dən aşağı, müəyyən edilmiş yuxarı sərhəddən isə yüksək olmamalıdır. Yuxarı sərhəd ürək döyüntülərinin tezliyidir. Bu belə müəyyən olunur:

$$\frac{(220 - N) \times 75}{100}$$

yəni, yuxarı sərhəd ürək döyüntülərinin tezliyi 220-dən təvəllüdü (N) çıxıb, alınan nəticənin 75%-nə bərabərdir. Məsələn, əgər idmançının 40 yaşı varsa, onda

$$220 - 40 = 180; \quad 180 \times 75/100 = 135 \text{ zərbə/dəq}$$

Qaçışın ümumi müddəti 25-30 dəqiqədən az olmamalıdır. Məşğələlər həftədə üç dəfə olmalıdır.

Anaerob dözümlülüüyü 1-2 dəqiqə müddətinə fasiləsiz keçirilən döyüşün, həmçinin basketbol, voleybol (burada əlbəyaxa döyüş elementlərinə daxil olan başa, kürəyə, ayaqlara qadağan edilmiş zərbələri topun üzərində məşq etməklə) kimi idman oyunlarının köməyi ilə təkmilləşdirmək olar.

Hər iki istiqamət üçün qısa fasilələrlə intensiv yüklənmənin tətbiq olunması vacibdir. Yalnız bu yolla fizioloji və psixoloji dayanıqlığı tədricən yüksəltmək olar. Qısa fasilələrlə intensiv iş zamanı təkrarlamaların sayı tez yaranan yorğunluq səbəbindən adətən 3-4 dəfədən çox olmur. Bunu nəzərə alaraq, yaxşı olar ki, belə yükləmə qısa fasilələrlə 3-4 təkrarlardan ibarət olan seriya şəklində tətbiq olunsun. Seriyalar arasındakı vaxt 15-20 dəqiqədən az olmamalıdır.

Yüklənmə müxtəlif təmrinlərdən ibarət ola bilər: 30-40 metr məsafəyə (yaxud 10x10 metrə məkik qaçış) sürətli qaçış, güc təmrinləri (ağırlıq max.həddin 50%-dən yuxarı olmamalıdır), asma kisələrlə işləmək, “kölgə” ilə döyüş. Bir qayda olaraq bu kompleksə 6-8 təmrin daxildir: məkik qaçış, güc təmrinləri (turnikdə dartınma, müxtəlif çıxış vəziyyətlərində qollar vasitəsilə gövdənin yerdən qaldırılıb-endirilməsi, qarın presi üçün təmrinlər və s.), “kölgə” ilə döyüş, iplə hoppanma. Bu metodun başlıca cəhəti bütün təmrinlərin maksimal intensivliklə, axıra qədər yerinə

yetirilməsi və dərhal növbəti təmrinə keçməkdir. Təmrinlərin icrasının tam dairəsi başa çatandan sonra istirahət edilir.

Cəldlik – şübhəsiz ki, hərtərəfli, universal keyfiyyətdir. Ona hər yerdə tələbat vardır və o bütün hallarda vəziyyətdən çıxmağa kömək edir. Əlbəyaxa döyüşdə çox şey cəldlik keyfiyyətinə əsaslanır. Cəldlik – istənilən vəziyyətdən çıxmağa imkan verən hərəkəti bacarıqdır, yəni təzahür edən hər hansı hərəkəti tapşırığın öhdəsindən gəlmək bacarığıdır:

- 1) düzgün (eyni və dəqiq);
- 2) tez (tezliklə);
- 3) səmərəli (məqsədəuyğun və qənaətli);
- 4) ustalıqla (cəld, təşəbbüslə, gözəl).

Hərəkəti cəldliyin ümumi inkişafı üçün xüsusilə səmərəli olan idman növlərindən voleybolu, futbolu, tennisi, basketbolu, güləşi və boksu göstərmək olar.

Hərəkətləri yerinə yetirərkən hərəkət haqqında deyil, tapşırığın qarşıya qoyduğu vəzifələr barədə düşünmək lazımdır (mümkün qədər daha tez və güclü necə vurmaq), yəni fikri və iradəni “nə etməli?” sualı üzərində cəmləmək lazımdır və bu təkrarlar nəticəsində özünü bürüzə verəcək. Çevikliyin tərbiyəsi prosesində həlli vacib olan üç əsas vəzifəni ayırmaq lazımdır:

1.Əlaqələndirilməsi daha mürəkkəb olan hərəkəti fəaliyyətlərin daha tez mənimsənilməsi üçün bacarıqların təkmilləşdirilməsi.

2.Dəyişən şəraitə uyğun olaraq, hərəkəti fəaliyyətin sürətlə dəyişilməsi üçün qabiliyyətin təkmilləşdirilməsi.

3.Tapşırılan hərəkətlərin dəqiqliyinin yüksəldilməsi.

Vəsaitlərin seçimində təmrin və fəaliyyətlərin daim yeni elementlərlə təzələnməsi, onların yerinə yetirilməsi şərtlərinin isə mürəkkəbləşdirilməsi lazımdır. Təmrinlərin tərkibindəki yeniliklərə aşağıda göstərilən yollarla nail olmaq olar:

- dəyişkən şəraitdə təmrinlərin icrası;
- təmrinlərin komandalarla və işarəvermələrlə yerinə yetirilməsi;
- maneələrin yerlərinin dəyişdirilməsi, onların yerinə yetirilmə qaydası;
- çoxlu girinti-çıxıntısı olan naməlum ərazidə qaçış.

Təmrinlərin yerinə yetirilmə şərtlərinin mürəkkəbləşməsi aşağıdakılarla təmin olunur:

- təmrinlərin icrasında başlanğıc və son vəziyyətlərin dəyişdirilməsi;
- təmrinlərin sürət və dəqiqliklə icrası;
- günün müxtəlif vaxtlarında, əlverişsiz şəraitdə hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsi.

Göstərilənlər hərəkəti təcrübəni effektiv genişləndirir, «əlaqələndirici» qabiliyyətlərin səviyyəsini və aydındır ki, cəldliyin də səviyyəsini yüksəldir (məs., akrobatik təmrinlərdən sonra zərbələrin və müdafiə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi).

Sürətin inkişaf etdirilməsi. Sürət qabiliyyəti dedikdə, minimal müddət ərzində hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsini təmin edən funksional xüsusiyyətlər kompleksi başa düşülür. Sürət qabiliyyətlərinin təzahür formalarını elementar və kompleks kimi iki hissəyə ayırırlar.

Elementar formalar – bu sadə və mürəkkəb hərəkəti reaksiyanın gizli dövrü, yəni ayrıca, tək hərəkətin yerinə yetirilməsi vaxtıdır.

Kompleks formalar – bu distansiya sürətinin yüksək səviyyəyə nail olmaq qabiliyyəti, mübarizə zamanı hərəkətlərin yüksək sürətlə yerinə yetirmək bacarığıdır.

Sürət qabiliyyətlərinin kompleks şəkildə bürüzə verilməsi güc, çeviklik və başlıcası isə koordinasiya imkanlarının inkişaf səviyyəsi ilə sıx bağlıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, sürət qabiliyyətlərinin təzahürünün elementar və kompleks formaları ciddi məxsusiliyə malik olub bir-birindən asılı deyil: reaksiyanın sürəti qaçış sürəti ilə bağlı deyil və əksinə. Sürətin elementar formaları ciddi tərzdə fərdidir, sinir sisteminin reaksiya xüsusiyyətlərindən asılıdır və demək olar ki, məşq prosesinə tabe olmur. Məşq etmiş insanda sadə reaksiya müddəti – 0.20-0.25 saniyə, idmançılarda 0.12-0.15 saniyədir. Sadə reaksiya vaxtının azaldılmasının ən geniş yayılmış üsulu ətraf mühitdəki dəyişikliklərə daha tez reaksiya verilməsidir. Daha mürəkkəb reaksiya – mümkün hərəkətverici fəaliyyətlər sırasından xəbərdarlıq etmə qabiliyyətini nəzərdə tutan seçim reaksiyasıdır. Təkmübarizlik növlərindəki

seçim reaksiyası üçün döyüşçünün düşmənin hansı əli yaxud ayağı ilə ona zərbə endirməyə hazırlaşdığını görməsi, zərbənin sürət və istiqamətini qiymətləndirməsi, fəaliyyət planını seçərək həyata keçirməyə başlaması səciyyəvidir. Məlumdur ki, bu hərəkət edən əşyaya olan tipik reaksiyaya oxşar olsa da, müəyyən qədər fərqlidir. Reaksiyanın gizli dövrü də göstərilən bu dörd elementin cəmindən ibarətdir. Aydındır ki, vaxtın əsas hissəsi birinci elementin – hərəkətin başlanmasını təsbit etmənin payına düşür. İlk mərhələdə məhz bu qabiliyyətin inkişafına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Həmin qabiliyyət müxtəlif hərəkət oyunların, xüsusən də stolüstü tennisin köməyi ilə inkişaf etdirilir. Buna paralel olaraq, tərəf müqabilinin müxtəlif hərəkətlərinə (zərbə - müdafiə - zərbə) cavab reaksiyası verməyin də üzərində daim təkrar-təkrar işləmək, yəni cavab reaksiyasını avtomatizmə qədər çatdırmaq lazımdır. Bu, cavab hərəkətlərini və onun həyata keçirməyə başlamağın seçim vaxtını əhəmiyyətli dərəcədə azaldır.

Sürət qabiliyyətləri təzahürünün kompleks formalarının təkmilləşdirilməsi təmrinlərin (qaçış, maneələrin dəf edilməsi və s.) maksimal intensivliklə mütəmadi təkrarlanması nəticəsində baş verir ki, bu da öz növbəsində bir sıra şərtlərə riayət olunmasını tələb edir:

- onlar bir müddət, yəni yorğunluğun ilk əlamətlərinə qədər yerinə yetirilir;
- hərəkətlərin yerinə yetirilməsindən əvvəl mümkün maksimum tezliyinin təzahürü üçün yüksək emosional əhval-ruhiyyə olmalıdır.

Hərəkət sürətinin təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif istiqamətli iplə hoppanmadan, həmçinin səs signalı üzrə müxtəlif çıxış vəziyyətlərində (uzanaraq dayaq vermək, oturaraq dayaq vermək və s.) sürətləndirilmiş qaçışdan istifadə etmək olar.

Təkmilləşdirmə üçün növbəti təmrinlər tövsiyyə edilir:

1. Yerinə yetirilmənin sürəti:

- a) zərbə və blok komanda ilə yerinə yetirilir;
- b) yük qismində ştanq qrifini çiyinə qoyaraq, qolları mümkün qədər çiyinlərdən aralı olmaqla əllərlə ondan tutmaq, gövdəni nisbətən irəli əyərək tez-tez sağa-sola çevirmək;

c) bir dizi üstə dayanaraq, bir əl qurşaqla, eyni adlı qolun dirsəyi irəlində olan dizə söykənir, əldə sıxılaraq saxlanılan 30-40 sm. ölçülü dəyənəklə birlikdə bilək içəriyə tərəf dairəvi hərəkətlər edir;

ç) iplə hoppanmalar (iki dövrə);

d) məhdud vaxt (10-15 san.) ərzində istənilən zərbə yaxud müdafiənin yerinə yetirilməsi.

2. Hərəkət sürəti:

a) müxtəlif istiqamətlərdə iplə hoppanmalar;

b) işarə verilməsi ilə müxtəlif vəziyyətlərdən (uzanaraq, oturaraq, arxası üstə uzanaraq) sürətli qaçış.

3. Anaerob dözümlülük.

A) döyüşün 1-2 dəqiqə müddətində fasiləsiz aparılması;

b) əlbəyaxa döyüş elementləri (qadağan olunmuş zərbələrin topa endirilməsi) ilə idman oyunları (basketbol).

4. Hərəkətlərin əlaqələndirilməsi:

Akrobatika təmrinlərinin icrasından sonra zərbələrin və müdafiə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi. Məsələn:

a) “təkər”elementi – irəli diyirlənmə - əl zərbəsi;

b) geriyə diyirlənmə - 180 dərəcə hoppanma – irəli diyirlənmə - ayaq zərbəsi;

c) irəli diyirlənmə - əyilərək qalxma – blok-zərbə.

Qüvvənin inkişaf etdirilməsi. İnsanın qüvvəsini əzələ gərginliyi vasitəsilə zahiri müqaviməti dəf etmək yaxud ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti ilə müəyyən etmək olar. Qüvvəyə insanın güc imkanları kimi baxarkən, sürət-qüvvə keyfiyyətini (sürətli hərəkətdə orta və kiçik yüklə yaranan qüvvə) ayırmaq lazımdır. Qüvvə və sürət-qüvvə qabiliyyəti əzələ kütləsindən daha çox əzələarası və əzələdaxili əlaqələndirilmə dərəcəsindən asılıdır. Məsələn, iş gördüyü zaman məşq etməmiş insanda hətta maksimum səyi nəticəsində eyni vaxtda onun əzələ liflərinin 20%-dən çoxu prosesə qoşulur. Sistemli güc təmrinləri zamanı əzələ liflərini işə qoşmaqla, eynivaxtlığın və sinxronluğun miqdarını demək olar ki, 100%-ə çatdırmaq mümkündür.

Beləliklə, hətta əzələ kütləsini artırmadan belə qüvvə qabiliyyətini səviyyəsini bir neçə dəfə artırmaq olar.

Qüvvə təliminin vasitələri yüksəldilmiş müqavimət tədrinləri – *qüvvə tədrinləridir*. Onların iki əsas qrupu var:

1. Xarici yükləmə ilə olan tədrinlərdə növbəti göstərilənlər müqavimət qismində iştirak edə bilirlər:

- a) əşyaların çəkisi;
- b) tərəf müqabilinin əks müqaviməti;
- c) ətraf mühitin müqaviməti (qar, yağış və s.);
- ç) sərt əşyaların müqaviməti.

2. Fərdi çəkisini yüksüz artırma qrupu (Şəkil 30).



Şəkil 30

Qüvvə qabiliyyətinin təlimində mühüm problem qüvvə tədrinlərinin müqavimət ölçüsünün (yaxud yükləmənin) seçilməsidir:

-maksimal imkanın 50%-dən az müqavimət ölçüsü zamanı əsasən qüvvə dözümlüyü inkişaf etdirilir;

-maksimal imkanın 65%-dən 85%-ə qədər müqavimət ölçüsü zamanı əsasən əzələ kütləsinin artımı və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin yüksəlməsi inkişaf etdirilir;

-maksimal imkanın 80%-dən çox müqavimət ölçüsü zamanı xüsusi-qüvvə qabiliyyəti inkişaf etdirilir.

Əgər insan sistemli böyük əzələ gərginliyi bürüzə vermirsə, onda qüvvə artımı baş vermir, kiçik həcmli yükləmələrdə (maksimal imkanın 40%-dən az) isə qüvvənin inkişaf səviyyəsi aşağı düşür.

Maksimum qüvvə gərginliyi (qüvvə keyfiyyətlərinin məşqi üçün zəruri olan) iki yolla yarana bilər:

1. Mümkün xarici müqaviməti maksimum istifadə etməklə (statik yaxud dinamik rejimlərdə);

2. Təkrarlamanın sayı ilə (artıq qeyd edildiyi kimi müəyyən fəaliyyət növlərində) hüdudsuz yüklənməni dəf etməklə.

Əzələnin son potensial imkanına qədər olan təkrar qüvvə gərginliyi zamanı yaranan vəziyyətin fizioloji mənzərəsi son həddə qədər yükləmədən istifadə edildikdə yaranan hala çox yaxındır. Lakin yaddan çıxarmaq olmaz ki, əlaqələndirmənin oxşar xarakteri yalnız yüklənmənin həcmi maksimal imkanın 60-65%-dən, mümkün təkrarların sayı isə 14-dən az olmadığı zaman müşahidə edilir. Kiçik ölçülü yükləmələr qüvvə qabiliyyətinin artırılması üçün müsbət effekt vermir.

Bəzi çatışmazlıqların olmasına baxmayaraq, ikinci metodiki istiqamət təcrübədə əsaslandırılmış surətdə kifayət qədər geniş istifadə edilən sərhədsiz yükləmədən istifadə etməkdir. Təbiidir ki, görülən işlərin böyük həcmi maddələr mübadiləsində böyük irəliləyişlər əmələ gətirir. Fiziki iş zamanı zülal parçalanmasının gücləndirilməsi və müvafiq olaraq zülal sintezinin artması əzələlərin funksional hipertrofiyasına, yəni əzələ kütləsinin və uyğun olaraq qüvvənin artırılmasına gətirib çıxarır. Qüvvənin artım sürəti əzələ kütləsinin artımına paralel müşayiət olunduğu halda çoxalır. Deməli, həm birinci və həm də ikinci metodları əhatə edən kompleks metodika daha çox səmərə gətirəcəkdir.

Çeviklik – insan orqanizminin hərəkətləri maksimal amplituda ilə yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Yalnız çeviklik, oynaq-bağ aparatının hərəkətliyi və əzələ elastikliyi sistemində ehtiyat imkanları olan orqanizm qısa müddətdə səfərbər olaraq, normal fəaliyyət göstərə bilər. Çevikliyi, əzələ dartılmasını və oynaqların hərəkətliyini inkişaf etdirən çoxlu sayda sistemlər mövcuddur, lakin onların əsasında orqanizmin hərəkətliyini artırma biləcək mühüm xüsusiyyətləri nəzərə alan ümumi prinsiplər durur.

I prinsip – nəticələrin toplanması prinsipidir. Göstərilən hər bir ayrıca səy cüzdür, əzələlər və vətərlər çox hərəkətsiz olmasına baxmayaraq, əvvəlki hərəkətin nəticəsi təkrardan təkrara itmir, o “iz” qoyur və bu izlər yanaşmadan yanaşmaya, gündəlik

olaraq toplanır. Nəticə yığılıqdan sonra nəzərə çarpır. Vətərlərin çəkilib uzadılması çoxsaylı müntəzəm cəhdlər toplusunun nəticəsidir.

II prinsip – təkrar yerinə yetirmə prinsipidir. Bu sürətləndirilmiş hücum metodikasıdır. Çəviklik təmrinlərini hər birində 15-20 dəfə təkrarlar olan seriyalar üzrə yerinə yetirmək lazımdır. Məşğələ müddətində seriyalar bir-birini əvəz etdikcə, hərəkət amplitudası da artmalıdır.

Fiziki hərəkətlər ilə məşğul olmağa başlayan insanların ciddi səhvi ondan ibarət olur ki, onlar bədəni qızıqdıran təmrinlərə etinasız yanaşır. Bu da uzun müddətli və ciddi zədələrə səbəb olur.

6.17 Fiziki hazırlıq məşğələlərinin metod, forma və vasitələri

Fiziki hazırlıq vasitələri. Fiziki hazırlığın əsas vasitələri fiziki vəziyyətin yaxşılaşdırılması məqsədi ilə istifadə olunan hərəkət və fəaliyyətdir. Fiziki təmrinlər fiziki və xüsusi keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulub. Bu və ya digər fiziki təmrinlərin məzmununun əsasını insan orqanizminin daxili prosesləri təşkil edir. Fiziki təmrinlər yerinə yetirilərkən baş verən daxili proseslərin xarakteri, onların orqanizmə təsirini müəyyənləşdirir. Fiziki təmrinlərin təsiri altında orqanizmin yenidən qurulması nəticəsində fiziki keyfiyyətləri inkişaf edir, yeni hərəkət vərdişlər formalaşır, hərəkətlərin koordinasiyası yaxşılaşır, fiziki inkişaf təkmilləşir, insanın sağlamlığı möhkəmlənir. Fiziki hazırlıq prosesində məşğul olanlar təbiətin sağlamlaşdırıcı gücü və gigiyenik amillər kimi əlavə vasitələrdən istifadə edirlər. Fiziki hazırlıq təcrübəsində müxtəlif formalı təmrinlərdən istifadə olunur. Bütün fiziki təmrinlər onların hər biri üçün spesifik olan üsullarla yerinə yetirilir. Təmrinlərin icra üsulları onların ən çox səmərəliliyini təmin edir ki, bu da fiziki təmrinlərin texnikası adlanır. Fiziki təmrinlərin texnikasında adətən onun əsaslarını təşkil edən elementləri və detalları ayırırlar.

Fiziki hazırlıq metodları. Fiziki hazırlıq prosesində fiziki təkmilləşdirilmənin müvafiq üsullarını təmsil edən müxtəlif metodiki üsullar tətbiq olunur. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafının əsas metodları bunlardır: bərabər, təkrar, dəyişən, məsafəli, yoxlama və yarış. Fiziki təmrinləri yerinə yetirərkən əlbəyaxa döyüşçülərin təşkilati üsulları fərdi, qrup, ümumi, dairəvi, arasıkəsilməz ola bilər.

Fiziki hazırlığın keçirilməsi formaları. Fiziki hazırlığın keçirilməsi formaları bunlardır: təlim məşğələləri, səhər gimnastikası, döyüş təlimi fəaliyyəti prosesində fiziki məşq, müstəqil fiziki məşq, kütləvi-idman işləri.

Tədris məşğələləri. Tədris məşğələləri fiziki hazırlığın əsas formasıdır. Onlar istənilən səviyyəyə malik olan əlbəyaxa döyüşçülər üçün vacibdir. Tədris məşğələləri qida qəbul etdikdən azı 1 saat sonra başlamalıdır. Təlim məşğələlərinin müddəti təhsil müəssisələrində iştirakçıların sayı 15 nəfərdən çox olmamaq şərti ilə 2 akad.saat, digər xüsusi təyinatlı qurumlarda isə iştirakçıların sayı 30 nəfərdən çox olmamaq şərti ilə 2-4 akad.saat təşkil edir. Tədris məşğələləri nəzəri və təcrübi formalarda keçirilir.

Səhər gimnastikası. Səhər gimnastikasının məqsədi orqanizmi yuxu istirahətindən sonra sistemli fiziki məşqlər vasitəsi ilə gümrah vəziyyətə gətirməkdir. Səhər gimnastikası əlbəyaxa döyüşçünün gün bölgüsünün mühüm elementlərindəndir. Onun müddəti 30-50 dəqiqə civarında müəyyən olunur. Səhər gimnastikası ev şəraitində, idman meydançasında, dəniz sahilində və s. yerlərdə keçirilə bilər. Əlbəyaxa döyüşçü üçün səhər gimnastikasının nümunəvi variantı cədvəl 1-də göstərilmişdir:

Cədvəl 1

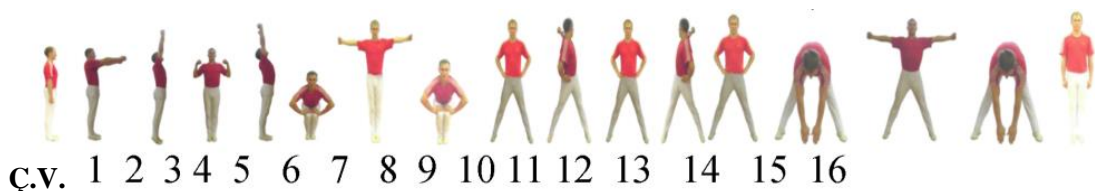
Əlbəyaxa döyüşçü üçün səhər gimnastikasının nümunəvi variantı

Variant	Hazırlıq hissəsi 2-4 (5-6) dəq.	Əsas hissə 24-26 (40-42) dəq.	Yekun hissə 2-4 dəq.
Birinci – ümumi inkişafetdirici təmrinlər	Yeriş, qaçış, qolların, gövdənin, ayaqların əzələləri üçün hərəkətdə və yerində ümumi inkişafetdirici təmrinlər	Qolların, gövdənin və ayaqların əzələləri üçün tərəf müqabili ilə ikilikdə, xüsusi təmrinlərin, əlbəyaxa döyüşün sadə fəndlərinin ümumi inkişafetdirici təmrinləri, 1-1,5 km. Məsafəyə qaçış	Yüngül qaçış, əzələlərin boşaldılması və nəfəsin bərpası üçün dərin tənəffüs hərəkətləri ilə yeriş
İkinci – sürətləndirilmiş hərəkətlər	Yeriş, qaçış, qolların, gövdənin, ayaqların əzələləri üçün hərəkətdə və yerində ümumi inkişafetdirici təmrinlər	Xüsusi tullanma-qaçış təmrinləri, 50-100 metr məsafəyə sürətli qaçış; 4 km-ə qədər sürətlə hərəkət yaxud 3 km-ə qədər qaçış	Yüngül qaçış, əzələlərin boşaldılması və nəfəsin bərpası üçün dərin tənəffüs hərəkətləri ilə yeriş
Üçüncü – kompleks məşq	Yeriş, qaçış, qolların, gövdənin, ayaqların	Fiziki hazırlığın müxtəlif	Yüngül qaçış, əzələlərin

	əzələləri üçün hərəkətdə və yerində ümumi inkişafetdirici təmrinlər	bölmələrindən olan təmrinlər, 1-1,5 km məsafəyə qaçış	boşaldılması və nəfəsin bərpası üçün dərin tənəffüs hərəkətləri ilə yerləş
--	--	---	---

Səhər gimnastikasına aşağıda göstərilən təmrinlər daxil edilir:

Sərbəst hərəkətlər kompleksi № 1
(təmrinlərdən məşğələnin hazırlıq hissəsində istifadə edilə bilər)



Şəkil 1

Sərbəst hərəkətlər kompleksi № 2
(təmrinlərdən məşğələnin hazırlıq hissəsində istifadə edilə bilər)



Şəkil 2

Təmrin 1. Uzanaraq qollar vasitəsilə gövdənin yerdən qaldırılıb-endirilməsi (Şəkil 3)



Şəkil 3

Təmrin 2. Gövdənin irəli əyilməsi (Şəkil 4)



Şəkil 4

Təmrin 3. Kəndirə dırmanma (Şəkil 5)



Şəkil 5

Təmrin 4. Turnikdə dartınma (Şəkil 6)



Şəkil 6

Təmrin 5. Turnikdə ayaqların qaldırılıb-endirilməsi (Şəkil 7)



Şəkil 7

Təmrin 6. Turnikdə qalxaraq dönmələr (Şəkil 8)



Şəkil 8

Təmrin 7. Qüvvə hesabına turnikə qalxma (Şəkil 9)



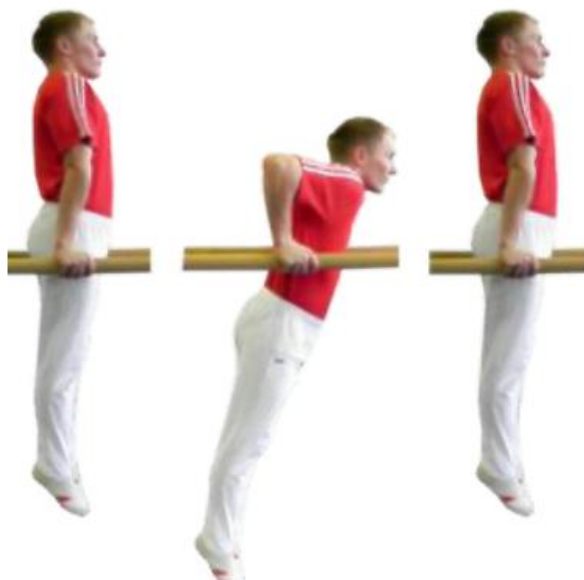
Şəkil 9

Təmrin 8. Uzanaraq ştanqı sıxmaq – ağırlıq 70 kq (Şəkil 10)



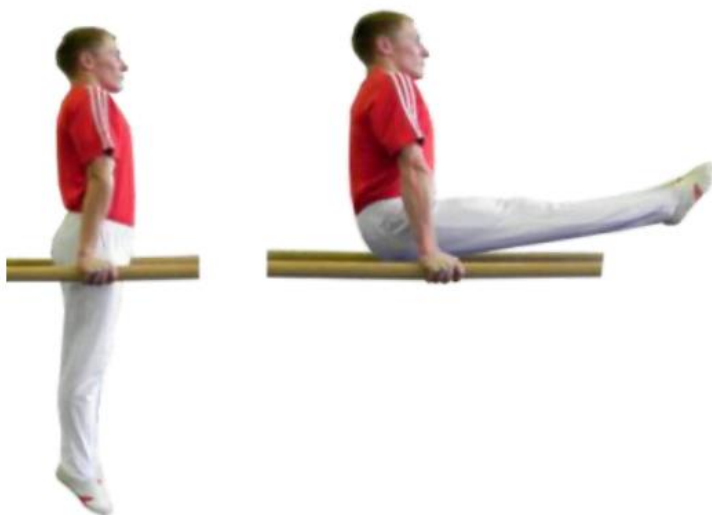
Şəkil 10

Təmrin 9. Paralel qollarda (brusya) qolların bükülüb-açılması (Şəkil 11)



Şəkil 11

Təmrin 10. Brusyada ayaqların bucaq saxlanması (Şəkil 12)



Şəkil 12

Təmrin 11. Çəki daşının (giri) dartılması – ağırlıq 24 kq. (Şəkil 13)



Şəkil 13

Təmrin 12. İki girin təkənla qaldırılması – ağırlıq 24 kq. (Şəkil 14)



Şəkil 14

Təmrin 13. Uzun dövr üzrə iki girinin təkənla qaldırılması – ağırlıq 24 kq. (Şəkil 15)



Şəkil 15

Təmrin 14. Ayaqları yığaraq gimnastik at üzərindən eninə tullanma – alətin hündürlüyü 120-135 sm., körpücüyün hündürlüyü 10-15 sm. (Şəkil 16)



Şəkil 16

Təmrin 15. Ayaqları açaraq gimnastik at üzərindən eninə tullanma – alətin hündürlüyü 120-135 sm., körpücüyün hündürlüyü 10-15 sm. sərbəst quraşdırılır (Şəkil 17)



Şəkil 17

Təmrin 16. Ayaqları açaraq gimnastik at üzərindən uzununa tullanma (Şəkil 18)



Şəkil 18

Təmrin 17. İrəliyə diyirlənmə (Şəkil 19)



Şəkil 19

Təmrin 18. Geriyə diyirlənmə (Şəkil 20)



Şəkil 20

Təmrin 19. Yana çevrilmə (Şəkil 21)



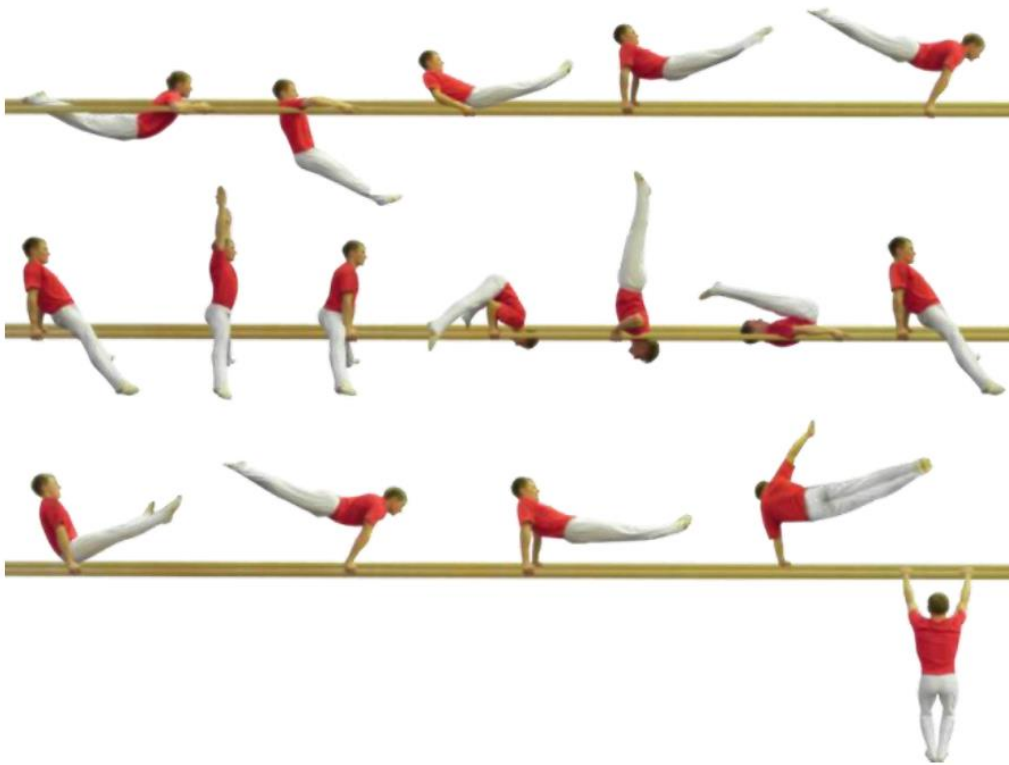
Şəkil 21

Təmrin 20. Turnikdə sıçrayışla geriyə yellənmə (Şəkil 22)



Şəkil 22

Təmrin 21. Brusyada sıçrayışla irəliyə yellənmə (Şəkil 23)



Şəkil 23

Təmrin 22. Tir üzərində gəzmək (Şəkil 24)



Şəkil 24

Təmrin 23. Yelləncəkdə irəli və geri dövrələr (Şəkil 25)



Şəkil 25

§ 7. Əlbəyaxa döyüşün məşq prosesi

“Əlbəyaxa döyüş” fənninin əsas məqsədi nəzəri biliklərə, təşkilatçılıq və metodiki bacarıqlara yiyələnmiş, əlbəyaxa döyüş proqramı üzrə təlim keçənlərin yüksək peşəkar səviyyədə hazırlığını həyata keçirə bilən bədən tərbiyəsi mütəxəssisinin hazırlanmasıdır. Buna əsaslanaraq, bədən tərbiyəsi mütəxəssislərinin peşəkar hazırlıq vəzifələrini aşağıdakı kimi göstərmək olar:

-Düşmənlə təkbətək döyüş fəaliyyətində tətbiqi, fiziki və psixoloji hazırlığın formalaşması üçün “Əlbəyaxa döyüş” fənninin məzmunu və xarakteristikası üzrə məşğul olanlara zəruri bilik vermək;

-Bədən tərbiyəsi sistemində əlbəyaxa döyüşün rolunu mənimsəmək;

-Fənni qavrama aparatını və spesifik dilini mütəxəssislər və təlim keçənlərin ünsiyyət vasitəsi kimi müəyyən etmək;

-Əlbəyaxa döyüşün fəndləri və fəaliyyəti üzrə tələbələrin hazırlıq metodikasını mənimsəmək, iradi və fiziki keyfiyyətlər tərbiyə etmək, psixoloji davamlılıq formalaşdırmaq və s.;

- Əlbəyaxa döyüş üzrə təlim-məşq dərslərinin təşkili və keçirilməsini öyrətmək;

-Əlbəyaxa döyüşdə fəndləri, hərəkətləri və fəaliyyət növlərini öyrətmək;

-Əlbəyaxa döyüş üzrə dərslərin maddi təminatı və idman meydançalarının, şəhərciklərinin və s. haqqında məlumat vermək;

-Müasir mərhələdə elmi işlərin əsas istiqamətləri ilə tanış etmək.

Əlbəyaxa döyüş təlimi prosesində məşq edən insanlara ekstremal vəziyyətlərdən çıxış tapşırığının həlli vərdisləri öyrədilir. Əlbəyaxa döyüş dedikdə, qarşıdurmada iştirak edən iki və daha artıq tərəfin soyuq yaxud odlu silah, digər əlaltında olan əşyalardan istifadə etməklə bir-birini sıradan çıxarması nəzərdə tutulan döyüş başa düşülür. Burada həmçinin düşmənin məhv edilməsini təmin etmək və qarşıya qoyulmuş tapşırığın yerinə yetirilməsi üçün silahsız döyüş fəndlərindən də istifadə edilir. Döyüşçü öz bilik və bacarığının köməyi ilə düşməne qarşı müqavimət göstərə bilməlidir. Hətta zədə aldıqda belə döyüşçü öz döyüş keyfiyyətlərini qoruyub saxlamağı bacarmalıdır. Əlbəyaxa döyüşdə bütün fəaliyyət üç faza üzrə bölünür:

- I faza – əks tərəflə görüş zamanı döyüş şərtləri ani olaraq təhlil edilməsidir;

- II faza – tərəflərin bir-birinə yaxınlaşması zamanı tərəflərin bir-birinə təsir üsulları üzrə ani olaraq qərar qəbul edilməsidir;

- III faza – düşmənin tərksilah yaxud məhv edilməsidir, yəni tamamlayıcı fazadır.

Əlbəyaxa döyüş təliminin formaları:

- I forma – silahsız döyüşdür, yəni “əlbəyaxa mübarizə”dir;

- II forma –silahla yaxud əlaltında olan istənilən vəsait ilə döyüşdür.

Əlbəyaxa döyüşün növləri:

- döyüş yaxud şərti döyüş növü;

- idman növü;

- nümayiş etdirmə növü;

- nümunəvi növ.

Əlbəyaxa döyüşün ümumi kompleks fəndlərinin təsnifatı:

- Hücum fəndləri və hərəkətləri – bura avtomatın (karabinin) süngüsü ilə sancma, qundaqla yandan zərbələr, həmçinin bıçaqla deşici zərbələr, əl ilə düzünə zərbələr, aşağıdan ayaqla zərbələr daxildir;

- Müdafiə fəndləri və hərəkətləri – bu, avtomatdan (karabindən), həmçinin əllərin vasitəsilə yaxud bıçağın tiyəindən istifadə etməklə olan müdafiə fəndləridir;

- Əkshücum fəndləri və hərəkətləri – burada fəaliyyətin gedişi zamanı düşmənin tərksilah edilməsi nəzərdə tutulur.

Əlbəyaxa döyüşün məşq prosesi. Əlbəyaxa döyüş üzrə bütün təcrübi məşqlər verilən tapşırığı keyfiyyətlə yerinə yetirə biləcək döyüşçü hazırlamaq yönümündə qurulur. Məşqlər, real döyüşə maksimum yaxın olan şərtlərlə aparılır. Məşqin müddəti 50-100 dəqiqə olub hazırlıq, əsas və yekun hissələrdən ibarətdir. Qarşıya qoyulan tapşırığın həlli üçün hər məşqin müəyyən məqsədi vardır. Hazırlıq hissəsinə əsasən qızıqdırıcı hərəkətlər və fiziki yüklənməyə hazırlıq prosesi daxildir. Əsas hissə fəndlərin və hərəkətlərin təliminə, eləcə də əvvəldə öyrənilən fəndlərin təkrarına yönəldilir. Bu hissənin qarşısında qoyulan tapşırıqlara aşağıdakı şərtlər daxildir :

- fəndlərin bütün əsaslarının və texnikasının təlimi;

- taktiki əsasların təlimi;
- xüsusi və psixoloji keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi;
- orqanizmin iqlim şəraiti, zədələnmələr və vəziyyətin dəyişməsi kimi amillərə qarşı dayanıqlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi.

Bir qayda olaraq əsas hissənin əvvəlində 10-15 dəqiqə artıq keçilmiş fəndlər təkrarlanır, sonra isə yenilərinin təliminə keçilir. Son nəticədə kompleks fəndlərə keçilir ki, bu da əvvəllər keçilmiş fəndlərlə yenilərinin qarışığından ibarətdir. Əsas hissənin sonunda adətən döyüş keçirilir. Döyüşdə iştirak edən tərəflərin hərəkətləri əvvəlcədən şərtləndirilir.

Məşqin sonunda 5-10 dəqiqə müddətə nəzərdə tutulan yekun hissə keçirilir. Burada orqanizmin sakitləşdirici vəziyyətə gətirilməsi, əzələlərin boşaldılması təmrinləri ilə yanaşı, həm də məşq yerinin təmizlənməsi və qaydaya salınması kimi məsələlər həll edilir.

Məşqin yekun nəticələri təlimatçı tərəfindən qiymətləndirilir və sərbəst hazırlıq üçün tapşırıqlar verilir.

Əlbəyaxa döyüşün təlim-məşq dərslərinin quruluşu. İlk hazırlıq mərhələsində əlbəyaxa döyüş fəaliyyəti öz qarşısında sülh dövründə insanların təcavüzkarları, müharibə dövründə isə düşməni tərksilah etmək, özünümüdafiəni bacarmaq istiqamətində uşaq və yeniyetmələrin mümkün qədər çox hissəsinin döyüş incəsənətinin sistematik məşqlərinə cəlb edilməsi, onlarda sağlam həyat tərzinin təşkili, şəxsiyyət keyfiyyətlərinin inkişafı, fiziki, mənəvi-etik və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi tapşırıqlarını qoyur.

Əlbəyaxa döyüşlə məşğul olmaq üçün sağlamlıqları nəzərə alınmaqla, adətən yaş həddi nəzərə alınmadan oğlan və qızlar, yeniyetmələr, kişilər və qadınlar qəbul edilirlər. Əlbəyaxa döyüşdə məhdudiyyəti demək olar ki, yoxdur, çünki təcavüzə məruz qalan hər bir insan yaşından asılı olmayaraq özünümüdafiəni bacarmalıdır. Lakin dərslərin keçilməsində yaş həddi və hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmaqla, qruplar yaradılır. Bölmələrdə məşqlərin keçirilməsi yüksək ixtisas dərəcəsi olan təcrübəli təlimatçılar tərəfindən həyata keçirilir.

Təlim-məşq prosesinin effektivliyinin vacib tərəflərindən biri də məşqlərin

qurulması prosesidir. Məşğul olanların yaş xüsusiyyətləri, fiziki, psixoloji, texniki və taktiki hazırlığı nəzərə alınmaqla, onların məşq fəaliyyətinin müxtəlif məqsədyönlü istiqamətlərinə baxmayaraq, təlim-məşq dərsləri idmanın bütün növləri üçün ümumi olan müəyyən qanunauyğunluqlara müvafiq olaraq aparılır. Pedaqoji tapşırıqların məqsədəuyğun ardıcılıqla yerinə yetirilməsini nəzərdə tutan bu qanunauyğunluqlar, məşqlərin nümunəvi strukturunda nəzərə alınır.

Əlbəyaxa döyüş məşqlərinin forması dedikdə, hər biri təlimatçı ilə məşğul olan şəxs arasında müəyyən qarşılıqlı əlaqəni xarakterizə edən və həmçinin məşqin şərtlərinə uyğun olan təlim-tərbiyə prosesinin təşkili üsulları başa düşülür. Əlbəyaxa döyüş məşqlərində məşğul olanların fəaliyyətinin təşkili xüsusiyyətləri və onlara rəhbərlik üsulları məşqlərin müəyyən edilmiş formasına aiddir.

Müəyyən edilmiş forma – təlimatçının məşğul olanların daimi tərkibi ilə keçirdiyi məşqdır. Tərkibi adətən sabit olan qrupla xüsusi ayrılmış yerdə və ciddi vaxt çərçivəsində məşğul olan təlimatçının təlim prosesinə rəhbərlik etməsi, məşğul olanların fəaliyyətini idarə etməsi məşqlərin müəyyən edilmiş forması üçün xarakterik olan cəhətdir. Belə halda məşqlərin tezliyində, davamiyyətinə və qarşılıqlı əlaqəsinə ciddi qaydada riayət olunur. Əlbəyaxa döyüş dərsləri təlim-məşq və məşq xarakteri daşıya bilər.

Təlim-məşq dərsləri. Dərslərin bu növü aşağı dərəcəli əlbəyaxa döyüşçülərin və yeni başlayanların təlimində üstünlük təşkil edir. Təlim-məşq dərslərində əlbəyaxa döyüşçülər yeni vərdislərə yiyələnir və əvvəllər əldə etmiş olduqları vərdisləri təkmilləşdirirlər. Hərəkətlərin təkrarı yaxud fəaliyyət isə artıq məşq prosesidir. Baza texnikasının tədricən daha geniş surətdə mənimsənilməsi tərəf müqabili ilə iş və təlim döyüşü vasitəsilə möhkəmləndirilir. Əlbəyaxa döyüşdə yüksək nailiyyətlərə can atan idmançı öz ustalığını tədricən artırmalı, təkcə yeni texniki vərdisləri deyil, həm də döyüşün müxtəlif vəziyyətlərində onları tətbiq etmək bacarığını mənimsəməli, möhkəmlətməli və təkmilləşdirməlidir. Buna görə də təlim-məşq dərslərinin forması əlbəyaxa döyüşün istənilən səviyyəsinə malik olanlar üçün münasibdir.

Məşq dərsləri. Məşq dərsləri zamanı əlbəyaxa döyüşçü fiziki keyfiyyətləri və texniki-taktiki vərdisləri təkmilləşdirir. Məsələn, yeni məşğul olan idmançı başlıca

olaraq öz ustalığını müxtəlif səviyyələrdən olan əlbəyaxa döyüşçülərlə döyüş təcrübəsində təkmilləşdirməyə, yeni fəndlər öyrənmək əvəzinə yüksək idman formasını saxlamaq üçün alətlərdə təmrinləri yerinə yetirməyə səy göstərir.

Təlim-məşq dərsləri əsasən qrup halında keçirilir. Məşqin bu formasını müxtəlif səviyyələrdə olan idmançılar üçün tətbiq etmək olar. Təlimatçı texniki-taktiki fəaliyyətin öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi üçün eyni tapşırığı verdiyindən, qrup da təxminən eyni ixtisas dərəcəsinə malik idmançılardan təşkil olunmalıdır. Təlim-məşq və məşq dərsləri **hazırlıq, əsas** və **yekun** kimi üç hissəyə ayrılır.

Məşqin hazırlıq hissəsi fizioloji qızışdırıcı hərəkətlərdən və maarifləndirmədən ibarətdir.

Fizioloji qızışdırıcı hərəkətlər

- mərkəzi sinir sisteminin hazırlığını, ürək-damar sisteminin və tənəffüsün fəaliyyətini fəallaşdırmağı;

- hərəkətverici mexanizmi yüksək səviyyədə əzələ gərginliyini tələb edən fəaliyyətə hazırlamağı nəzərdə tutur.

Maarifləndirmə işində əlbəyaxa döyüşçülər üçün məşqin əsas tapşırığını həll etməyə hazırlıq qismində xüsusiləşdirilmiş təmrinlər aid edilir. Xüsusiləşdirilmiş hazırlıq təmrinləri hazırlığın səviyyəsindən, yaşdan, hazırlıq dövründən və məşqin istiqamətindən asılı olaraq seçilir.

Məşqin **hazırlıq hissəsində** bir qayda olaraq mülayim intensivliyə malik təmrinlər tətbiq olunur. Məşqin bu hissəsi sinir proseslərinin hərəkətliyini artırır və böyük intensivlik tələb edən daha mürəkkəb təmrinlərin icrası üçün optimal şərait yaradır. Hazırlıq hissəsi yerinə yetirildiyi zaman yüklənmə artarsa yaxud kifayət qədər olmazsa, sinir proseslərinin hərəkətliyi cüzi artır. Məşğul olanın da fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Hazırlıq hissəsində qüvvə və dözümlük kimi keyfiyyətlərə çox diqqət ayırmaq olmaz.

Ümumi inkişaf üçün olan təmrinlər insan orqanizminə hərtərəfli təsir göstərir. Xüsusi hazırlıq təmrinləri məşqin tapşırıqlarına uyğun olmalıdır. Əgər məşqin əsas hissəsində hərəkətliyin inkişafı və döyüşün uzaq məsafədən aparılması üçün tapşırıq qoyulursa, onda hazırlıq hissəsi üçün cütlüklərlə məşq zamanı yerdəyişmələrə,

düzünə endirilən zərbələrə, gövdə ilə əyilmələrə uyğun təmrinlər seçilməlidir.

Məşqə yüngül qaçış, hoptanmalar, qolları və ayaqları yellətmə hərəkətləri, sürətləndirilmiş qaçış, otutrub-durmalar, bloklar və s. başlayırlar. Sonra xüsusi hazırlıq təmrinləri gəlir.

Məşqin **əsas hissəsində** aşağıdakı tapşırıqlar həll edilir:

- texniki-taktiki vərdişlərin mənimsənilməsi, onların təkmilləşdirilməsi;
- yüksək psixi gərginliklərə qarşı işlənilib hazırlanmış psixoloji hazırlıq;
- reaksiya sürətinin inkişafı, səmərəli hərəkətlərin icrası, koordinasiya, çeviklik, sürət-güc keyfiyyətləri və sürətli dözümlülük

Yükləmə həcmi xüsusən intensivliyə görə artmalıdır. Məsələn, təlimatçının tapşırığı əsasında cütlükdə fəndləri öyrəndikdən (əvvəlcə aramla, sonradan onların icra sürətini tədricən artırmaqla) sonra şərti yaxud sərbəst təlim döyüşündə fəndlərin möhkəmləndirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə keçirlər. Cütlükdə sərbəst döyüş böyük gərginlik tələb etdiyindən, şərti yaxud sərbəst döyüşə, döyüş fəndlərini öyrəndikdən sonra keçirlər. Kisələrin və dəri pəncələrin üzərində aparılan fiziki təmrinlər döyüşdən sonra əsəb gərginliyini azaltdığından, bu təmrinlər məşqin əsas hissəsinin sonunda yerinə yetirilir.

Yekun hissədə əlbəyaxa döyüşünün orqanizmini nisbətən sakit vəziyyətə gətirmək lazımdır. Yekun hissənin əvvəlində ayrı-ayrı əzələ qruplarının qüvvə və elastikliyi inkişaf etdirmək üçün məşq edənlər təmrinləri ayaq üstə, oturaq və uzanmış halda yerinə yetirirlər. Sonra sakitləşdirici təmrinlərdən istifadə edir, yüngül qaçış, tənəffüs təmrinləri ilə gəzinti keçirir, ətrafların əzələlərini boşaltmaq üçün silkələmələri yerinə yetirilir, yayındırıcı təmrinlər də icra edilir.

Məşqin bu və ya digər hissəsində yerinə yetirilən təmrinlər qrupun səviyyəsindən, məşqin məqsədindən və məşğul olanların yaşından asılıdır. Məs., zərbə və müdafiə texnikası hərəkətlərinin öyrənilməsi üçün lazım olan təmrinlər, təlimin ilk mərhələsində məşqin əsas hissəsinə daxil edilir. Mürəkkəb hərəkətlərin mənimsənilməsi səviyyəsinə görə təmrinləri və hərəkət mexanikasını məşqin hazırlıq hissəsinə keçirirlər. Burada həmin təmrinlərdən artıq hazırlıq hissəsinin təmrinləri kimi istifadə edirlər.

Çox zaman qrup öz ixtisas yaxud təlim materialının mənimsənilməsi dərəcəsinə görə bərabər olmur. Buna görə də məşqin strukturunu saxlamaqla, əlbəyaxa döyüşçülərə fərdi olaraq müxtəlif tapşırıqlar verilir. Məşqin səciyyəvi strukturunu konkret şərtlərdən asılı olaraq dəyişmək olur.

Məşqin məzmunu, təşkili və keçirilməsi. Əlbəyaxa döyüş məşqlərinin forması müxtəlif ola bilər. Bura təlimatçının rəhbərliyi altında keçirilən məşqlər daxildir. Həmin məşqlərin özü də müəyyən edilmiş məşqlərə və müstəqil məşqlərə ayrılır. Təlimatçının tapşırığı yaxud əlbəyaxa döyüşçünün şəxsi təşəbbüsü ilə aparılan dərslərə *müstəqil məşqlər* deyilir.

1. Müəyyən edilmiş məşqlər. Müəyyən edilmiş məşq prosesinin təşkili dedikdə, nəzəri və təcrübi dərslər nəzərdə tutur. Nəzəri məşqlər müstəqil və hərəkətlərin kompleksi şəklində aparıla bilər. Nəzəri məşqlər keçirilərkən ayrı-ayrı müddəaları şəxsi təcrübədən götürülmüş nümunələrlə möhkəmləndirmək, sxem və cədvəllərlə nümayiş etdirmək, digər əyani vəsaitlərlə möhkəmləndirmək məqsəduyğundur.

Əks tərəfin (təcavüzkar, düşmən, tərəf müqabili, rəqib) döyüş ustalığının təhlili, döyüşün (qarşıdurmanın) motivi, məşqi, sınaq döyüşünü və real döyüşləri müşahidə etməyin hamısı nəzəri məşqlərin özünəməxsus formalarıdır.

Dərs formasında keçirilən təcrübi dərslər – dərs, dərs-məşğələ və məşqə bölünür. Məşğul olanların dərstdə bilik, bacarıq və vərdiş qazandığı məşğələ-təlim məşğələləri adlanır və giriş, hazırlıq, əsas, yekun hissə kimi dörd hissədən ibarət olur. Məşğələ iki saat davam edir.

Təlim-məşq dərsləri dərslərin təşkilinin ən geniş yayılmış formasıdır. Davamlığı 120-150 dəqiqə olan təlim-məşq dərslərinin vəzifəsi əlbəyaxa döyüşün texnika və taktikasını təkmilləşdirmək, fiziki və iradi keyfiyyətləri kamilləşdirməkdən ibarətdir.

Müddəti 120-180 dəqiqə olan məşq dərslərinin vəzifəsi əlbəyaxa döyüşün texnika və taktikasını, fiziki və iradi keyfiyyətlərini, döyüş aparmaq ustalığını kamilləşdirmək, əlbəyaxa döyüşçülər arasında potensial imkanlarına və fiziki keyfiyyətlərinə görə ən yaxşılarını seçməkdən ibarətdir.

2. Müstəqil məşqlər. Bura sınaq döyüşlərinə hakimlik, səhər gimnastikası, axşam

gəzintisi, idmanın digər növləri ilə məşğul olmaq, nümunəvi çıxışlar daxildir.

Dərsin hissəsi və vaxtı (dəq.ilə)	Dərsin məzmunu	Təşkilati-metodiki göstərişlər
Giriş – 10	Qrupun düzülüşü və iştirakçıların yoxlanması. Dərsin məqsədinin izahı. Məşğul olanların gigiyenik vəziyyətinin yoxlanması. Sıra hərəkətləri – sağa, sola və dairəvi dönmələr.	Geyim formasının və dirnaqların yoxlanması
Hazırlıq – 20-25	Məşğul olanların iş qabiliyyətini artırmaq, onları dərsin əsas hissəsinə hazırlamaq, ümumi inkişafetdirici hərəkətlərin köməkliliyi ilə onlarda fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək. Ümumi inkişafetdirici hərəkətlərdən sonra 10-15 dəqiqə xüsusi hərəkətlər yerinə yetirmək.	Qamətə fikir vermək, hərəkətləri böyük qüvvə gərginliyi ilə yerinə yetirmək, ayaqlar qatlanılan zaman dizləri bükməmək
Əsas – 50-60	Texniki-taktiki fəaliyyət və yeni elementlərin yerinə yetirilməsini öyrənmək. Əvvəl öyrənilən elementləri isə təkmilləşdirmək. Fiziki və iradi keyfiyyətləri təkmilləşdirmək.	Ayaqlar və qollarla hərəkətləri işləmək. İrəli və geri hərəkətlərdə həmin elementləri yerinə yetirmək
Tamamlayıcı -10	Fiziki yükü tədricən azaltmaq, orqanizmdə bərpa prosesini fəallaşdırmaq. Dərsə yekun vurmaq.	

3. Təlim-məşq məşğələsi. Məşqin çox geniş yayılmış bu növü texniki-taktiki ustalığa yiyələnmək, fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətləri təkmilləşdirmək vəzifəsini həyata keçirir. Məşq 120-150 dəqiqə davam edir. Məşqin hazırlıq hissəsində qarşıya qoyulan vəzifələr də təlim məşğələlərindəki kimi olub, 25-30 dəqiqə davam edir və təlimatçı hər bir əlbəyaxa döyüşçüyə ayrı-ayrılıqda fərdi tapşırıqlar verir.

Məşqin əsas hissəsi 80-90 və 110-120 dəqiqə davam edir. Əsas hissədə yeni texniki-taktiki elementləri mənimsəməklə yanaşı, həm də keçmiş materiallar təkmilləşdirilir, fiziki və mənəvi-iradi keyfiyyətləri daha da inkişaf etdirmək üçün konkret vəzifələr yerinə yetirilir.

Məşqin əsas hissəsi keçmiş materialın təkrarı ilə başlanır. Keçmiş materialı təkrarladıqdan və yeni fəndi mənimsədikdən sonra bunlar təlim-məşq yaxud sınaq döyüşlərində daha da möhkəmləndirilərək təkmilləşdirilir. Əsas hissə xüsusi fiziki hazırlığın (qüvvə, elastiklik, dözümlük) təkmilləşməsi ilə yekunlaşır. Məşqin əsas hissəsində orqanizmdə yaranmış fiziki gərginliyi aradan qaldırmağa xidmət edən yekun hissə 5-10 dəqiqə davam edir.

Qrup şəklində aparılan təlim-məşq dərslərinin hazırlıq hissəsinin sonunda əlbəyaxa döyüşçülərin müstəqil çalışmaları üçün müəyyən vaxt ayrılır. Xüsusi hərəkətlərin seçilərək idmançıların fərdi fiziki keyfiyyətlərinə uyğun bölünməsi,

texniki-taktiki təkmilləşmə, sınaq döyüşlərinin vaxtı və səciyyəsi əlbəyaxa döyüşçülərin hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

Məşqin pedaqoji və xüsusi prinsipləri. Əlbəyaxa döyüşdə vərdişlər həmişə çalışmaların yerinə yetirilməsi prosesində, yəni vərdişlərin məqsədəuyğun şəkildə təkrarı prosesində əldə edilir. Hərəkətlərin hər bir sonrakı icrasının keyfiyyəti əvvəlkilərə nisbətən yaxşı olmalıdır.

Vərdişlərin yaxşılaşdırılması həmişə müntəzəm olaraq baş vermir. İlk dəfə bu və ya digər vərdişin mənimsənilməsi uğurlu olur, 230ud a fəndin elementlərinin yerinə yetirilməsinin keyfiyyəti sabit qalır, hətta nisbətən pisləşir. Vərdişin inkişafındakı ləngimələr təlim ardıcılığının pozulması, rəqibin yaxud manekenin düzgün seçilməməsi, idmançının özünə inamsızlığı yaxud da əksinə həddən artıq inamlı olması, özünü pis hiss etməsi və s. kimi müxtəlif səbəblərlə izah olunur. Bəzən elə də olur ki, əlbəyaxa döyüşçü hərəkəti əvvəlcə ləng mənimsəyir, sonradan isə proses sürətlənir. Bu xeyli dərəcədə təlim metodikasından, idmançıların fərdi xüsusiyyətlərindən, qismən isə texnikanın özünün xüsusiyyətindən asılıdır.

Əlbəyaxa döyüşün öyrədilməsində üç mərhələnin – generalizasiyanın, avtomatlaşmanın və sabitləşmənin özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır.

Generalizasiya mərhələsi. Əlbəyaxa döyüş texnikasını öyrənərkən idmançıda müəyyən fənd yaxud hərəkət qaydası barədə bəzi hisslərin qarışığı şəklində təsəvvürü yaranır. Bu mərhələdə əlbəyaxa döyüşçü çox vaxt yalnız fəndin əsas cəhətlərinə deyil, həm də təlimatçının fəndi göstərərkən özünün görmüş olduğu bir çox başqa detallara reaksiya verir. Öyrənilən yeni hərəkət barədə məlumatlar baş beyin qabığına xeyli hissəsini əhatə edir ki, 230ud a zahirən özünü fəndin yerinə yetirilməsində iştirak etməyən bəzi əzələlərin gərilmə və süstlüyündə büruzə verir. Bu zaman hərəkətlərin amplitudası azalır, koordinasiya pisləşir və s. Əlbəyaxa döyüşçünün fərdi psixi xüsusiyyəti (məs., özünə inamsızlığı, utancaqlığı), əvvəlki fəndi uğursuz icra etməsi və s. süstlüyə səbəb ola bilər.

Əlbəyaxa döyüşçüdə əzələ süstlüyünün meydana çıxması təlimatçıya ciddi xəbərdarlıqdır. Belə vəziyyət yarandıqda, əlbəyaxa döyüş texnikasının məşqini müvəqqəti saxlamaq lazımdır. Daha sadə, bəzən isə öyrənilən fənddən xeyli uzaq olan fəndlərin təkrarı süstlüyün aradan qaldırılmasına kömək edə bilər.

Məşqlərə yeni başlayanlar mənimsəməli olduqları fəndlərin başlıca cəhətini

adətən ayıra bilmirlər. Buna görə də təlimatçı məşğul olanların diqqətini xüsusi olaraq fəndin bu və ya digər elementinə, onun dəqiq yerinə yetirilməsi sürətinə cəlb etməlidir. Təlimatçı generalizasiya mərhələsində lazımsız məlumat verməməlidir.

Avtomatlaşma mərhələsi. Hərəkət vərdişinin formalaşmasının bu mərhələsində fəndlərin icrası stabilləşir. Bütövlükdə götürdükdə idmançılar zərbənin yüksək keyfiyyətlə icrası və hərəkətlərin ayrı-ayrı hissələrinə daha səthi nəzarət etmək imkanına malik olurlar.

Beləliklə, avtomatlaşma mərhələsi əlbəyaxa döyüşçünün sinir mərkəzini səfərbər edərək, zərbələrin icrasına ətraflı nəzarət etmək zərurətindən azad edir və diqqəti taktiki qurmalar üzərində cəmləməyə imkan verir.

Zərbələrin əsas qruplarının yerinə yetirilməsi dinamik stereotiplərə, avtomatlaşma yarandıqca isə bir zərbədən digərinə asanlıqla keçid imkanını da yaradır. Əlbəyaxa döyüşdə belə bacarıq son dərəcə qiymətli keyfiyyətdir, çünki əlbəyaxa döyüşdəki texniki-taktiki qurmalar ayrı-ayrı zərbələrin deyil, onların kombinasiyalarının tətbiq edilməsinə, bir zərbənin digər yekun zərbənin tətbiqi üçün hazır olmasına əsaslanır. Hərəkətlərin tam seriyasının gedişini fikrən qabaqlamaq bacarığına antisipsiya deyilir. Əlbəyaxa döyüşçülər zərbələri əvvəllər heç vaxt öyrənmədikləri qaydada birləşdirərək, tətbiq etməli olurlar. Əsəb sisteminin bu qabiliyyəti ekstrapolyasiya adlanır.

Sabitləşmə prosesi. Fəndlər təkrar edildikdə, qıcıqlanma proseslərinin səfərbərliyi onların konsentrasiyası ilə əvəz olunur. Lazımsız hərəkətlər aradan qaldırılır və idmançılar fəndin əsas hissələrini mənimsəyirlər. Əvvəlcə əsas hərəkətlər yerinə yetirilərsə, sonradan fəndin bütünlüklə icrası daha asan olar. Ağırlıq və ətalət qüvvəsindən, hərəkətə əks təsir göstərən əzələlərin təsiri nəticəsində hiss edilən çətinliklər tədricən nəinki aradan qaldırılır, hətta hərəkəti ən səmərəli üsulla yerinə yetirmək vərdişləri yaratmaq üçün istifadə edilir.

Bu mərhələdə idmançılar hərəkətlərin yüksək icrası səviyyəsinə yaxınlaşmaqlarına baxmayaraq, hələ səhvlərə yol verirlər. Təlimatçının göstərişlərini rəhbər tutaraq, öz hərəkətləri ilə onun göstərdiyi nümunəvi hərəkətləri birləşdirirlər. Əlbəyaxa döyüşçü tərəfindən hərəkət fəaliyyətinin müəyyən hissələrinin ardıcıl surətdə icrası zərurətinə əsaslanan idarəetməni, idmançının bu hərəkət barədə olan bütün məlumatları qavramasına və başa düşməsinə əsaslanan

idarəetmə əvəz edir. Həmin mərhələdə qıcıqlandırmaların konsentrasiyasına yaxından və fəal yardım göstərmək təlimatçı işinin mühüm tərkib hissələrindəndir. Təlimatçı səhv icra edilən hərəkətləri aradan qaldırır buraxılan qüsurları tez bir zamanda aşkar etməklə yanaşı, həm də bütün müsbət cəhətləri fəndin növbəti təkrarı zamanı möhkəmləndirilməsinə çalışmalıdır.

Qrup dərslərinin iş təcrübəsində təlimatçı hər hansı bir fəndi düzgün yerinə yetirməyən idmançının həmin fəndi düzgün mənimsəməsinə fikir verməlidir. Yalnız zəruri hallarda təlimatçı bütün qrupu dayandıraraq, idmançıların hamısına hərəkətin düzgün icrası qaydasını göstərir.

Konsentrasiya mərhələsində təlimatçının gərgin işinə haqq qazandırılmalıdır. Səhv vərdişin yaranmasının qarşısını vaxtında almaq lazımdır ki, vərdiş möhkəmləndiriləndən sonra ona düzəliş vermək çətin olur.

Mövcud vərdişlərin təlimə təsiri. Əlbəyaxa döyüşü öyrənərkən vərdişlərin qarşılıqlı təsiri özünü əyani şəkildə göstərir. Yaxşı təlim proqramı üzrə məktəb keçmiş əlbəyaxa döyüşçü yeni fəndləri asanlıqla öyrənir. Belə hallarda çox güman ki, generalizasiya və konsentrasiya mərhələləri də özünü büruzə verir, amma daha asanlıqla və sürətlə keçərək, yeni hərəkətlərin mənimsənilməsində nəzərə çarpacaq çətinliklər törətmirlər. Hərəkət vərdişlərinin olması yeni fəndlərə yiyələnmək prosesinə həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərir, yəni vərdişin formalaşdırılması prosesini həm asanlaşdırır, həm də çətinləşdirə bilər. Yaranan vərdişlərin yeni qazanılan vərdişlərə belə təsiri *vərdişin keçidi* adlanır.

Müsbət vərdiş keçidləri ikitərəfli, məhdud və ümumiləşmiş ola bilər. İkitərəfli keçid fəndləri sağ və sol tərəfə icra ilə həyata keçirilir. Əgər zərbələrin əks tərəfə tətbiq edilməsinin öyrənilməsi vərdışı yarandıqdan sonra onun çox da böyük olmayan avtomatlaşma dərəcəsi başlayıbsa, onda keçid nisbətən asanlıqla baş verir. Vərdiş yaxşı mənimsənilərək psixoloji cəhətdən möhkəmləndirilibsə, onda döyüşlərdə müvəffəqiyyətlə tətbiq ediləcək. Yeni öyrənilən hərəkət isə əksinə, təcrübədə təsdiq edilməyibsə, onda ikitərəfli keçidin mühüm, bəzən də aradan qaldırılmalı bilməyən çətinlikləri meydana çıxır. Oxşar hərəkət məsələlərinin həlli üsulları müxtəlif olduqda, vərdişin yaranması çətinləşir və bu *məhdud keçid* adlanır. Zərbə texnikasının icra üsullarının təsnifatını qruplar üzrə öyrəndikdə, hərəkət məsələsinin həlli üsullarının oxşarlığını müşahidə etmək olur. Bununla əlaqədar olaraq,

təlimatçı müxtəlif təsnifat qruplarından olan zərbələrin öyrənilməsinin planlaşdırılmasına xüsusi diqqətlə yanaşmalıdır.

Təcrübədə ümumiləşmiş keçidə tez-tez rast gəlinir. Bu zaman artıq öyrənilmiş vərdiş yeni yaranan vərdişə struktur cəhətdən oxşamadığından, onun formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Çoxlu sayda zərbələr qrupunu öyrəndikdə, yeni zərbələri öyrənmək imkanı artır. Əlbəyaxa döyüşçünün artıq müəyyən hərəkət vərdişləri olduqda, zərbələrin də öyrənilməsi asanlaşır. Digər tərəfdən də əlbəyaxa döyüşçünün öz qüvvəsini hərəkətin müəyyən hissələri və istiqamətləri üzərində cəmləşdirə bilmək, zərbənin yerinə yetirilməsi amplitudunu və sürətini dəyişdirə bilmək bacarığını nəzərə almaq lazımdır.

Təlim-məşq işləri təcrübəsində bəzən elə hallar olur ki, müəyyən vərdişlərin varlığı yeni vərdişlərin yaranmasını ləngidir. Bu hal vərdişin *mənfi keçidi* adlanır və çox vaxt düzgün mənimsənilməyən hərəkətlərin yenidən öyrənilməsi zamanı müşahidə olunur. Nəzərə almaq lazımdır ki, zərbələrin hissələri, tutmaların yerinə yetirilmə üsulları və variantları son dərəcə müxtəlifdir. Onlardan hər biri müxtəlif səbəblər üzündən müəyyən şəraitdə texnikanın daha səmərəli fərdi xüsusiyyətinə çevrilə bilər. Buna görə də hər bir hala yalnız düzgün yaxud səhv mənimsəmə mövqeyindən yanaşmaqla deyil, hərdən qeyri-adi üsullarla konkret nəticənin əldə edilməsi imkanlarına da fikir vermək lazımdır.

Təlim prosesinin prinsipləri. Şüurluluq və fəallıq, əyanilik, sistemətiklik, əlverişlilik və möhkəmlilik prinsipləri fiziki tərbiyənin ümumi didaktiki prinsipləridir. Əlbəyaxa döyüşçülər hərəkət vərdişlərini həm dərs məşğələlərində, həm də məşqlərdə qazandıqlarından tədris, məşq və hətta sınaq döyüşləri fəaliyyətini təşkil edilən zaman həmin prinsiplər mütləq nəzərə alınmalıdır.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi. Əlbəyaxa döyüş ilə məşğul olanlarda bu döyüş növünə olan maraqları dərs məşğələlərinin məhsuldar təşkil olunmasının zəruri şərtidir. Təlimatçı tərəfindən dərs prosesi elə qurulmalıdır ki, əlbəyaxa döyüşçülərin hər birinin bu prosesdə iştirakı şüurlu və fəal olsun. Yalnız emosiyalara əsaslanan məşğələlər nəticəsində əlbəyaxa döyüşçülərdə məşq zamanı çətinliklərdən yayınmaq, vərdişlər qazanmaq üzərində sistemətik işləməmək kimi xüsusiyyətlər əmələ gəlir.

Tədris prosesində müntəzəm iştirak etdikcə, məşğul olanlarda yeni maraq və

məqsədlər yaranır. Əlbəyaxa döyüşçünün həmin döyüş növünü yüksək səviyyədə mənimsəmək arzusu onun fəallığının təbii təzahür forması ola bilər. Şüurluluq və fəallıq prinsipini həyata keçirmək üçün təlimatçı

- qarşıya dəqiq tapşırıq qoymalı və məsələnin həllinin vacibliyinin nədən ibarət olduğunu;

- məsələnin həllinin əsas yollarını;

- verilmiş hərəkəti yerinə yetirməyin qanunauyğunluqlarını və onu necə düzgün qiymətləndirməyi;

- məsələnin həlli vasitələrini göstərməlidir.

Konkret pedaqoji məsələdən asılı olaraq, təlimatçı yalnız son vəzifəni izah edə bilər. Məqsədə çatmaq yollarının təyini və lazımı vasitələri seçməyi isə əlbəyaxa döyüşçünün özünə həvalə edə bilər.

Təlimatçı yadda saxlamalıdır ki, təlimin müəyyən mərhələsində şüurluluq və fəallıq prinsipinin düzgün tətbiq edilməsi, dərəcəyə aid verilmiş tapşırığın həlli üçün zəruri olan biliklərin həcminin ciddi surətdə məhdudluğuna əsaslanır. Öyrənilən təcrübə materialı barədə məlumatın çoxluğu təlimə kömək etmək əvəzinə ziyan da vura bilər.

Əyanilik prinsipi. Öyrəniləcək zərbə yaxud fənd haqqında əlbəyaxa döyüşçülərdə müxtəlif üsullarla təsəvvürlər yaratmaq olar. Məsələn, kinofilm və hərəkətin başqa peşəkar döyüşçülər tərəfindən necə yerinə yetirilməsini göstərməklə, hərəkəti sözlə izah etməklə, onun yazılı təsvirini verməklə, fəndi idmançının öz üzərində tətbiq etməklə, həmin hərəkətin idmançı tərəfindən icra edilməsinə imkan verməklə və s. Göstərilən üsulların hər birində verilən bəzi məlumatların təkrarına baxmayaraq, yaranan təsəvvür daha da zənginləşir. Öyrənilən hərəkətin qavranılmasında əlbəyaxa döyüşçülərin hiss orqanları nə qədər çox iştirak edərsə, əyanilik prinsipi də bir o qədər çox həyata keçmiş olur.

Konkret pedaqoji vəzifədən asılı olaraq, əyanilik vasitələri ayrı-ayrılıqda, ardıcıl və qarşılıqlı təsirdə olmaqla tərtib edilir. Belə ki, təlimatçı ayrı-ayrı fəndləri öyrədərkən, yerinə yetirərkən hərəkət ardıcılığının izahını sözlə də verə bilər. Əlbəyaxa döyüşçü verilən təsvir əsasında hərəkəti yerinə yetirməlidir. Sözlə izah kifayət etmədikdə, təlimatçı hərəkəti qismən göstərə yaxud əyaniliyin digər vasitələrinin köməyi ilə məsələni asanlaşdırmağa bilər. Öyrənilən materialın daha çox

əyani olması üçün mövcud vasitələrdən kompleks halında istifadə edilir. Əyani təsəvvürü tamamlayan vasitələrdən biri kimi bəzən hərəkətin əsas quruluşunu düzgün yerinə yetirməyə kömək edən istiqamətverici hərəkətlərdən də istifadə olunur.

Əyanilik prinsipini təlim və tərbiyə prosesində həyata keçirmək üçün

- əlbəyaxa döyüş ilə məşğul olanların ümumi hazırlığını və yeni xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla, əyanilik vasitələri ümumi pedaqoji məsələnin həllinə hansı səviyyədə kömək edə biləcəyinin müəyyənləşdirilməsi;

- əyanilik prinsiplərinin (onların tətbiqi ardıcılığını, onların birləşdirilməsini və s.) metodiki cəhətdən düzgün seçilməsi;

- təlimin verilmiş mərhələsində öyrənilən hərəkətlərin hansı səviyyədə qavranılması zəruridir.

Sistematiklik prinsipi. Aydındır ki, əlbəyaxa döyüşçülərin təlim-məşq yükü hər növbəti məşqdə artırılır. Məşqlərini iş yerindəki vəzifə borclarının icrası yaxud təhsili ilə birləşdirməsi əlbəyaxa döyüşçüdən müstəsna dərəcədə mütəşəkkillik və intizam tələb edir. Bununla əlaqədar olaraq, məşqlərə ətraflı surətdə baxmaq lazımdır. Əlbəyaxa döyüşçünün qarşısına dəqiq məqsəd qoyulmalı, məsələnin həlli vasitələri və metodları düzgün seçilməli, təlimin, tərbiyənin və məşqlərin konkret nəticələri planlaşdırılmalıdır.

Əlbəyaxa döyüşdə sistematiklik prinsipinin həyata keçirilməsi dedikdə, hər şeydən əvvəl təlim-məşq məşğələlərini yüksək eimi-metodiki səviyyədə təşkil etmək və keçirmək, fiziki tərbiyənin vasitə və metodlarını tətbiq edərkən, səmərəli sistemliyə riayət etmək başa düşülür.

Çətinliyin artırılmasında sistematiklik prinsipi tədriciliyin gözlənilməsini tələb edir. Yeni dərs materialı əvvəlki materialın öyrənilməsini əsaslandırılmalı, onun möhkəmlənib təkmilləşməsinə kömək etməlidir. Təlim qrupu lazımi dərəcədə yekcins olduqda, təlim-məşq prosesinin gedişini nizamlamaq lazımdır. Belə ki, bir tərəfdən materialı mənimsəyə bilməyənlərin geri qalmasına yol verməmək, digər tərəfdən isə materialı yaxşı mənimsəmiş idmançıların məşğələlərə həvəsinin azalmaması üçün onlara hazırkı məqamda öyrədilən hərəkətlərin əlavə variantlarını və incəliklərini öyrətmək lazımdır. Təlimatçı geri qalanlarla fərdi məşğələlər keçirməli, bu yolla onlarda fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməli, xüsusi çalışmalar

öyrətməlidir.

Əgər eyni idmançılar daim geri qalarsa, onda onları hazırlıq səviyyələrinə daha uyğun olan digər qrupa keçirmək lazımdır. Lakin bunu konkret şəkildə etmək, bu məqsədlə təlim üsullarının tərkibində ümumi dəyişikliklərdən istifadə etmək lazımdır.

Sistematiklik prinsipini müvəffəqiyyətlə həyata keçirmək üçün aşağıdakı tədbirlər yerinə yetirilməlidir:

- təlimin dövrlər üzrə əlbəyaxa döyüşçülərdə yiyələnəli olduqları bilik, bacarıq və vərdişlər haqqında kompleks təsəvvür yaratmaq;

- bütün tədris materialını asanlıqla hissələrə ayırma bilən sistem halında birləşdirmək;

- həmin sistemi əlbəyaxa döyüşçülərin xüsusiyyətlərinə, təhsil və iş şəraitlərinə uyğun olaraq, dərs materiallarının mənimsənilməsinə aid gərgin fəaliyyət dövrlərini bu materialların möhkəmləndirilməsi ilə növbələşdirilmiş şəkildə öyrənilməsini planlaşdırmaq;

- təlimin müəyyən dövrü üçün olan hər bir konkret məsələnin pedaqoji məsələlər seriyasının tərkib hissəsi olmasına fikir vermək;

- təlim işinin nəticələrini nəzərə almaq;

- məşqlərin müntəzəmliyini təmin etmək.

Əlverişlilik prinsipi. Bu prinsipin əsas vəzifəsi tədris proqramında nəzərdə tutulmuş materialın vaxtında mənimsənilməsinə kömək etməkdir. Tədris materialının asanlıqla hissələrə bölündüyü hallarda (texnikanın əsaslarında olduğu kimi) həmin materialın «*sadədən mürəkkəbə*», «*naməlumdan məlum*» prinsipi ilə bölüşdürülməsi təlimdə əlverişlilik prinsipini təmin edir.

Təsnifata əsasən texnikanın əsaslarını öyrənərkən, bu prinsipdən əksərən yol verilə bilən proqramı mənimsəyən idmançılar üçün istifadə edilir. Başqalarının asanlıqla mənimsədikləri materialı bəzilərinin çətinliklə mənimsəmələri kimi müvəqqəti uğursuzluq faktlarına təcrübədə rast gəlinir. Elə də olur ki, bu gün məşqdə göstərilənləri yaxşı mənimsəmiş idmançı, təlimin sonrakı mərhələsində geri qalır. Fiziki hazırlığın kifayət qədər olmaması, pozulması və s. səbəblər belə hallara gətirib çıxara bilər.

Texnikanın əsaslarını öyrənərkən əlbəyaxa döyüşçülərin bir çoxu texnikanın bir

növündən digərinə, vərdişlərin müsbət keçid elementlərinə malik olmayan növünə keçərkən çətinlik hiss edirlər. Bu növ çətinliklər əvvəlcədən məlumdur. Təlimdə çətinliklərin yaranması halları təlimatçının metodiki səhvidir.

Əlverişlilik prinsipini müvəffəqiyyətlə həyata keçirmək üçün aşağıdakı tədbirlər yerinə yetirilməlidir:

- dərslər materialını tədris proqramına və normativ tələblərə müvafiq olaraq seçmək;
- verilmiş təlim qrupundakı əlbəyaxa döyüşçülərin fərdi xüsusiyyətlərini və yeni materialı hansı səviyyədə mənimsəmələri prosesini nəzərə almaq;
- əlbəyaxa döyüşçülərin təşəbbüskarlığının və məşqə olan həvəslərinin zəifləməməsi üçün əlverişlilik prinsipinin «*sadədən mürəkkəbə*», «*naməlumdan məlum*», «*asandan çətinə*» qaydalarına lazımı kimi riayət etmək.

Möhkəmlilik prinsipi. Əlbəyaxa döyüşçülərin mənimsədikləri bilik, bacarıq və vərdişləri möhkəmləndirmək qabiliyyəti didaktikanın möhkəmlilik prinsipinin əsasını təşkil edir. Hər bir dərslərin materialı öyrənilməli və möhkəmləndirilməlidir ki, gələcəkdə həmin materialı genişləndirərək təkmilləşdirmək mümkün olsun.

Əlbəyaxa döyüşçünün əsas hərəkətləri mənimsədiyi dövrdə hərəkət vərdişlərinin mərhələlərlə möhkəmləndirilməsi xüsusilə vacib şərtlərdəndir. Yeni başlayan idmançı ilə peşəkar hərəkətləri eyni cür icra etmirlər. Bu idmançının dözümlüyündən, özünəinamından, hərəkətləri dəfələrlə eyni formada icra etmək bacarığından asılıdır. Buna görə də möhkəmlilik prinsipi təlim prosesinin gedişində materialın mərhələlər üzrə möhkəmləndirilməsini tələb edir.

Təlimatçının məharəti öyrənilmiş vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə kömək edən mümkün qədər müxtəlif çalışmalar kompleksinin seçilməsində özünü göstərir. Lazımi səviyyədə möhkəmləndirilməmiş vərdiş daha mürəkkəb hərəkətlərin öyrənilməsi mərhələsinə çatdıqda yaddan çıxmağa bilər. Qeyri-adi vəziyyət, müxtəlif hazırlıq səviyyəli, müxtəlif çəki dərəcələri olan naməlum rəqiblərlə qarşılıqlı təsir – vərdişləri yaddan çıxara bilən amillərdir. Lakin həmin amillər də öz növbəsində vərdişlərin möhkəmləndirilməsi üçün özünəməxsus bir vasitədir. Təlimatçı unutmamalıdır ki, əlbəyaxa döyüş ilə məşğul olanların qazandıqları vərdişləri möhkəmlətmək qabiliyyəti səhv mənimsənilmiş vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə də eyni dərəcədə təsir göstərir. Buna görə də vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə kömək edən çalışmalara başlamazdan əvvəl həmin vərdişlərin lazımlı,

məqsədəuyğun və düzgün olmasına əmin olmaq zəruridir.

Möhkəmlik prinsipini müvəffəqiyyətlə həyata keçirmək üçün aşağıdakı tədbirlər yerinə yetirilməlidir:

- yeni materialın öyrənilməsinə yalnız o zaman keçilməlidir ki, əvvəlki material yaxşı mənimsənilmiş olsun;

- verilmiş təlim materialının mənimsənilməsi mərhələsindəki məşğələlər müxtəlifləşdirilməlidir ki, onun möhkəmləndirilməsi mexanizmi sadəcə təkrarçılıq prosesinə çevrilməsin;

- əvvəllər mənimsənilmiş vərdişlərin yeni öyrənilən vərdişlərə müsbət keçidini istiqamətverici çalışmalarla birləşdirilmiş formada istifadə edilsin;

- çalışmaların yerinə yetirilməsi şərtləri (çətinlik, müddət, intensivlik və s.) tədricən mürəkkəbləşdirilsin.

§ 8. Əlbəyaxa döyüş texnikası (sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsas prinsipləri)

Sərbəst döyüş texnikası haqqında. Sərbəst döyüş texnikası istənilən məsafədə, vəziyyətdə və vaxtda özünümüdafiə zəminində həm fənd və zərbələrdən, həm də müxtəlif əlaltında olan əşyalardan istifadə etməklə həyata keçirilir. Burada məqsəd minimal zədə hesabına bir yaxud bir neçə nəfəri zərərsizləşdirmək, tərksilah etməklə özünümüdafiəni təmin etməkdir. Sistem, hazırda dünyada yayılmış olan ən

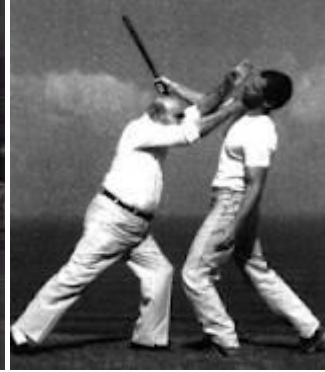
maraqlı və inkişaf edən döyüş incəsənəti cərəyanlarından biri olub, müxtəlif ekstremal vəziyyətlərdə problemi həll etmək üçün olan alətdir. Dünyanın bir çox xüsusi bölmələrinin şəxsi heyəti arasında tətbiq edilən bu sistem, döyüş meydanında və küçə qarşıdurmalarında müasir özünümüdafiə və əlbəyaxa döyüş sistemləri içərisində yaxşılarından hesab edilə bilər. Sistemin maraqlı cəhətlərindən biri də odur ki, burada əlbəyaxa döyüşə yanaşma qaydaları məntiqi yoxlama xarakterlidir və hər bir insan qısa müddət ərzində yüksək ustalıq dərəcəsinə nail ola bilər. Çoxsaylı güc strukturları nümayəndələri tərəfindən bəyənildən və yüksək qiymətləndirilən sistem, öz effektiv əlverişliliyi ilə diqqəti cəlb edir. Bununla yanaşı sistem öz sadəliyi, qavranıqlığı, konkret, dəqiq, səliqəli fəndləri və ən başlıcası isə insanın şəxsi təhlükəsizliyi probleminin həllinə çox realistik cəhətdən yanaşmasıdır. Sistem yaradılarkən elmi tədqiqatlara əsaslandığından, hər bir insan yaşından və cinsindən asılı olmayaraq, öz potensial imkanları, fiziki qüvvəsi çərçivəsində sistemin tələblərini asanlıqla mənimsəyə bilər. İnsan orqanizminin reflekslərinin öyrənilməsi sistemin nüvəsini təşkil edən amillərdən biridir. Təcrübə göstərir ki, belə təbii hərəkətlərin icrasının qeyri-iradi səviyyəyə çatdırılması, təlim kursunun müddətini beş-altı ay azaltmağa imkan verir. Silahlı düşməyə qarşı müqavimət göstərilməsi sistemin məşqlərində xüsusi yer tutur. Bıçaq, ağac, tapança kimi soyuq və odlu silaha qarşı çıxmaq fəndləri hər məşqdə təkrarlanır, həmçinin qrupla döyüş məşqləri daima təkmilləşdirilir.







Sərbəst döyüş texnikası sistemi idman deyil, çünki burada idman qayda-qanunu yoxdur və deməli müvafiq geyim forması da mövcud deyil. Fəndlər icazə verilib-verilməyən bölmələrə ayrılır. Fəndlərin əksəriyyəti idman yarışlarında qadağan edilən fəndlərdir. Bir sözlə, bütün qadağan edilən fəndlərə sərbəst döyüş texnikası sistemi icazə verir və müdafiə olunaraq yaşamağı təmin edən üsuldur. Bir daha qeyd etmək lazımdır ki, sərbəst döyüş texnikası sistemi – bilavasitə xüsusi təyinatlı bölmələr, ordu və polis üçün konkret döyüş vəziyyətlərində müvəffəqiyyət qazanmaq və şəxsi heyətin minimal itki verməsini təmin edən döyüş üsuludur. Buna görə də məşqlər bu və ya digər güc strukturunun xidməti fəaliyyətinin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, real döyüş vəziyyətinə oxşar şəraitdə, müxtəlif növ xüsusi vasitələrdən istifadə etməklə aparılır. Öz texnikasında isə əlbəyaxa döyüş üslubunda təkmilləşmiş bir çox şərq döyüş incəsənəti növlərinin texnikalarını cəmləşdirmişdir. Sərbəst döyüş texnikası sistemi düşməyə qarşı sərt, qəddar, güzəştə getməməklə bir an ərzində onu məhv etməyə hesablandığından, döyüşçünün psixoloji və mənəvi-iradi hazırlığına böyük diqqət yetirilir. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin fəndlərindən müdafiədə istifadə edildiyi kimi eyni cür hücumda da istifadə olunur. Ancaq fəndlər birinci növbədə həyat üçün təhlükəli olan məqamları tez bir zamanda aradan qaldırmağa və hücum etmiş düşmənin fəaliyyətini neytrallaşdırmaq istiqamətinə yönəldilmişdir. Məhz buna görə də diqqət ağırverici və boğucu fəndlər üzərində deyil, hər şeydən əvvəl düşmənin həssas nöqtələrini (qasıq, boğaz, gözlər, peysər, bel fəqərəsi) zədələmək üzərində cəmlənir.



Sistemin texnikası tək yaxud qrup halında hücum edən canlı qüvvəyə qarşı nəzərdə tutulmaqla, hər bir çıxış vəziyyətlərində (ayaq üstə, oturaq və uzanıqlı halda) düşməyə qarşı müqavimət göstərmək, həm də



qələbə üçün müxtəlif növ silahlardan istifadə etməyə də diqqət ayırır. Düşmən istənilən tərəfdən (üzbəüz, yanlardan, yuxarıdan, aşağıdan, arxadan) hücum edə biləcəyi nəzərə alınaraq, sistemin tətbiq texnikası da təhlükəyə qarşı insanın instinktiv reaksiyası əsasında təkmilləşdirilir.

Məşq prosesi həyatda yarana biləcək hər bir vəziyyətə uyğun olaraq qurulur. Məsələn, avtomobildə, açıq yerlərdə (duzənliklərdə, parklarda və s.), qar üzərində, asfaltda, suda, liftdə, təyyarədə, qatarda, binaların pilləkanlarında, gündüz və gecə vaxtlarında aparılan məşqlər insanda belə hallara qarşı instinktiv olaraq müdafiə vərdişləri aşlayır. Məşqlər həm də gündəlik geyim formasında aparılır ki, insan özünü real həyatdakı kimi





hiss etsin. Təlim keçənlərə istənilən əşyalardan silah qismində istifadə etmək bacarığı da öyrədilir. Sərbəst döyüş texnikası sistemində silah kimi istifadə edilə biləcək əşyaların özünəməxsus təsnifatı, həmçinin həmin əşyaların istifadə prinsipi və metodikası mövcuddur.



Nö	Əşyaların adı	Əvəzedici vasitənin adı	Xarakterik xüsusiyyəti
1	Çanta, portfel, qazan qapağı, avtomobilin qapısı, faner, vedrə və s.	Qalxan	Müdafiə xarakterli
2	Dırnaq yegəsi, qələm, biz, qayçı və s.	Bıçaq	Kəsici-deşici
3	Çətir, torpaq belinin dəstəyi, armatur parçası, şvabra, xizək, mantirovka, butulka və s.	Ağac	Vurucu-əzici
4	Şərf, elektrik cihazlarının qaytanı, ayaqqabı bağı, dəsmal, qayıq və s.	İp	Sıxıb-bağlamaq, hərəkəti məhdudlaşdırmaq
5	1 – <u>böyük əşyalar</u> : torpaq olan dibçək, külqabı, çaydan və s. 2 – <u>xırda əşyalar</u> : saat, açar, alışqan və s.	Daş	Əzici-dağığıcı

6	su (isti çay), qum, aerosol balonu (dezodorant)	Digər əşyalar	Çaşdırıcı,yandırıcı, şaşırıcı
---	---	---------------	-------------------------------

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin tətbiqinin əsasını sadə və anlaşıqlı prinsiplər təşkil edir:

I prinsip – buna başlıca prinsip də demək olar. Prinsip sistemin sadəliyidir və bu bir növ çəkilə mismarı vurmaq kimi səciyyələndirilə bilər. Heç bir mürəkkəb fəndlər, zərbələr, hərəkətlər yoxdur və zaldan çıxan şəxs həmin gün də fəndi tətbiq edə bilər;

II prinsip – sistemin effektivliyidir. İkinci prinsip birincidən irəli gəlir və özündə daha bir məqamı – psixologiyanı ehtiva edir. Başa düşmək lazımdır ki, real həyat idman zalı deyil. Burada qaydalar, hakimlər,vaxt məhdudiyyəti yoxdur, elə buna görə də sərt və effektiv hərəkət etmək lazımdır ki, üstünlük ilkin olaraq ələ alınsın;

III prinsip – sistemin təcavüzkarlığıdır. Ekstremal vəziyyətlərdə yaxud qəfil hücumdan hazırlıqsız insanda tez-tez özünü itirmə kimi psixoloji hal yaranır. Küçə davası zamanı belə hal həyatın itirilməsinə səbəb ola bildiyindən, onu aradan qaldırmaq lazımdır. Bu proses elə təcavüzkarlıqdır. Birincisi o, orqanizmin təbii qabiliyyətlərini səfərbər edir. İkincisi isə düşmənin təsir göstərməyə çalışdığı “yırtıcı-qurban” psixoloji durumunu sındırır və o zaman düşmənin mövqeyi ilə yerdəyişmə baş verdikdə, intensiv, təcavüzkar hücum konfliktin tezliklə həll edilməsinə kömək göstərir.

Sərbəst döyüş texnikası sistemi məqsədəyönlüdür. Belə ki, sistemin sərt və zədələyici prinsiplər üzərində qurulmasına baxmayaraq, bu heç də o demək deyildir ki, sistem qəddarlığın və zorakılığın tərəfdarı olub, bunları təbliğ edir. Özünümüdafiə fəaliyyəti özündə tək-cə bilavasitə döyüş prosesini əks etdirmir, həm də döyüşün nəticələri barədə qərar qəbul edir. Vacib deyildir ki, yüngül bir qarşıdurma zamanı ağır nəticələrlə sona çatan hərəkətlərə yol verilsin. Həmişə təhlükənin dərəcəsinə asılı olaraq özünümüdafiə səviyyəsini seçmək lazımdır.

Sərbəst döyüş texnikasının belə bir devizi vardır ki, **“real döyüşdə heç bir qayda yoxdur, özünə az, düşməyə isə çox zədə yetirib vəziyyətdən çıxan və həyatını qorumağı bacaran da qalib gəlir”**



Sərbəst döyüş texnikası sistemi həm də müasir metodlardan istifadə etməklə, özünün və yaxınlarının həyatının təhlükəsizliyini təmin edən döyüş incəsənətidir. Burada məşq edənlərin qarşılaşa biləcəkləri fiziki və əqli gərginliyi dərk etməyi, stresli vəziyyətləri nəzarətdə saxlamağı öyrədən xüsusi məşqlər keçirilir. Məşqlər üçün müxtəlif döyüş sistemləri tədqiq edilərək, müəyyən fəndlər seçmiş və onlar vahid sistemdə birləşdirmişdir. Belə ki,

№	Döyüş növünün adı	Məxsusi olaraq seçilərək götürülmüş prinsiplər
1	Cüdo	Toxunmaqla rəqibi hiss etmək, özünün və rəqibin qarşılıqlı balansına nəzarət prinsipi, rəqibi yerə tullamaqla ona xəsarət yetirmək ideyası, yerdə çarpışarkən tutub saxlama, boğma və oynaqları burma vərdişləri, həmçinin rəqibin təzyiq və gücünü onun özünə qarşı istifadə etməyi bacarmaq qabiliyyəti
2	Karate və Kunq-Fu	Rəqibə qalib gəlmək üçün bədənin hissələrinin silaha çevrilməsi məqamları, rəqiblə qarşılıqda düzgün məsafənin müəyyən edilməsi və saxlanması vərdişləri, ciddi zədə yarada biləcək zərbə üçün zəruri olan daxili qüvvənin cəmləndirilməsi qabiliyyəti, bədəni fiziki cəhətdən möhkəmləndirən texnika və məşqlər
3	Nin-Dzyutsu	Döyüşçüyə özünü istənilən şəraitə və vəziyyətə uyğunlaşdırmağa imkan verən strateji yanaşma

4	Kobo-Dzuytsu	Tonfa, say, nunçaki kimi silahlardan istifadə texnikası məşqləri, yapon qılıncıları ilə döyüş, bıçaqla, ağacla, tapança, tüfəng və həmçinin yay və oxla işləmək texnikası
5	Dzyu-Djitsu	Həyat üçün təhlükə yaradan hallarda qaydasız döyüş prinsipləri götürülür və həmçinin insanın sümük sistemə, oynaqlarına təzyiq etmək
6	Braziliya dzyu-djitsusu	Yerdə hərəkətlər prinsipi və üstünlük mövqeyi hesabına qarşılıqlı hakimiyyətə qərar vermək qabiliyyəti
7	Boks	Əllərin silah qismində işlədilərək, əsas hədəf kimi baş nahiyəsinə istiqamətləndirilmiş fiziki məşqlər metodu
8	Güləş	Rəqibin bədənində nəzarət etməklə onu yerə tərəf istiqamətləndirməklə yaxın məsafədən tutma texnikası

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsas prinsipləri. Qeyd edilənlərə nəzər saldıqda, belə bir maraqlı sual yaranır ki, əlbəyaxa döyüş sisteminin müxtəlif üsullardan toplanmış fəndlər toplusundan fərqi nədədir? Birinci növbədə fəndlərindən istifadə edilmiş üslubun təməlini təşkil edən prinsiplər. Məsələn, karatedə “revers” (zərbənin geriye hərəkətinə imkan verən mexanizm), txeqvondoda “dalğa”, ayki-doda “fırfıra”, vin-çunda “mərkəzi xətt”, boksdə “məkiq” (gediş-qayıdış) prinsipləri. Məhz bu prinsiplər olmasaydı, bir çox üsullarla yerinə yetirilə biləcək düzünə zərbə bayağı görünə bilərdi. Məhz bu prinsiplərin olmaması hesabına bir çox özəfəliyyət tipli sistemlər sönük görünür. Sərbəst döyüş texnikası sistemi uzun illərdir ki, mövcuddur və bu da sistemin həyat fəaliyyətinin zamanın yoxlamasından keçməsinə işarədir.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin **birinci və vacib prinsipi** – “Təhlükə nöqtəsi” (sağlamlığa təhlükə yarada biləcək məkan, əşya, rəqibin hərəkəti) adlanır. Belə hallara misal olaraq, rəqibin əllərinin boğazda olması, bıçağın yaxud tapançanın qabırğaya söykənilməsi, sifətə endirilən yumruq və s. kimi halları göstərmək olar. “Təhlükə nöqtəsi” vəziyyətindən çıxmaq üçün istənilən fənd ilkin olaraq yaranmış vəziyyəti aradan qaldırmalıdır. Əgər rəqib boğazdan tutaraq boğmağa cəhd göstərsə, əvvəlcə onun əllərini boğazdan kənarlaşdırmaq, sonra isə rəqibin qasığına təpiklə zərbə endirmək lazımdır. Bunun əksi yerinə yetirilərsə, yəni əllər boğazdan yapışmış halda qasığa zərbə endirilərsə, bu halda rəqibin əlləri avtomatik olaraq sıxılır və nəticənin kimin üçün acınacaqlı ola biləcəyini demək çətinləşir. Buna görə də mütəxəssislər tərəfindən tez-tez sitat gətirilən “Zədələnmədən qaçın!” ifadəsini məşqlərdə təhlükəsizlik tədbirlərinin

gözlənilməsinə çağırış kimi deyil, məhz sistemin əsas ideoloji zəmini, yəni “*Qarşıya qoyulan tapşırıq – qızıl medal qazanmaq, rəşadətlə həlak olmaq, busido ruhunu rüsvay etmək deyil, evə sağ-salamat qayıtmaqdır. Əgər bacarsan, qaçmaq da qələbə sayılır*” kimi başa düşmək lazımdır.

İkinci prinsip – “Qaytarma” prinsipidir. İstənilən zərbədən sonra icraçının ətrafları (qollar, ayaqlar) imkan qədər tez öz çıxış vəziyyətinə qayıdır. Prinsipin əsas mənası zərbənin bir o qədər də sürətli və kəskin olmasında deyil, “heç bir vəcdlə uzun sürən savaşa qoşulmamaq”dadır, çünki sistemin bütün fəndləri, döyüşün bütün texniki forması iki çıxış nöqtəsi üzərində qurulur:

I çıxış nöqtəsi – rəqib tək deyildir;

II çıxış nöqtəsi – rəqib silahlıdır.

Birincidən belə çıxır ki, bir rəqibə iki-üç saniyədən artıq vaxt sərf etmək olmaz. Hətta ən effektiv texnika, ən ağırvericə sıxma və öldürücü kombinasiya belə üç saniyədən artıq vaxt tələb edir.

İkincidən isə belə qənaətə gəlmək olar ki, istənilən zərbəyə qarşı silahla edilən hücum kimi reaksiya göstərmək lazımdır. Bıçaqla hücum etmək niyyətində olan hər bir kəs onu nümayiş etdirmədən işə salmağa çalışır. Buna görə də zərbəyə reaksiya göstərən zaman dirsək boksçulara xas olan şəkildə yönəldilsə, qolun bazu-said nahiyəsinin kəsilmiş-deşilmiş zədəsini almaq olar.

Sisteminin **üçüncü prinsipi** – “Sadəlik” prinsipidir. Sadə bir hücum hərəkətinə qarşı üç mürəkkəb müdafiə hərəkəti və üstəlik bədənin hiyləgərcəsinə yerdəyişməsi ilə cavab verməyə ehtiyac yoxdur, yəni həndəsi qanuna görə “*iki nöqtə arasında ən qısa məsafə düz xətt olduğundan*”, bunu heç çətdirməyə də mümkün deyil. Həmin qanunauyğunluq qarşıdurma hallarında hələ də təkzibedilməz olaraq qalır. Məhz buna görə də istər əşya, istərsə də əllərlə endirilən zərbəyə qarşı sistemdə üç müdafiə vasitəsindən (zahiri, daxili yaxud sürüşkən) biri daima tətbiq edilir. Əlbəttə ki, digər təkmübarizlik növləri ilə müqayisədə sərbəst döyüş texnikası sisteminin texnikasında bir o qədər də fərq yoxdur, lakin sistemdə mövcud olan hər bir texnika elə işlənilib hazırlanmışdır ki, onu istənilən şəraitdə (uzanmış, oturaq, ayaq

üstə) və istənilən rəqibə (boyunun hündürlüyündən, çəkisindən, güc və sürətindən asılı olmayaraq) qarşı tətbiq etmək mümkündür.

Hər bir belə xüsusi hal üçün xüsusişdirilmiş qərar qəbul etmək olar. Belə qərarlar yəqin ki, real həyatda rastlaşacaq hər bir hadisəyə müvafiq effektiv universal fəaliyyət sxemi üzrə qəbul edilməlidir. Lakin belə tip dar çərçivəli qərarlar insanı tam təlimləşdirmək iqtidarında deyildir, çünki həyatın bütün məqamlarını əhatə edə biləcək cavabları mənimsəmək üçün insan ömrü kifayət etməz.

Bunun əksi fərz edilsə, mənimsəmə prosesi hələ işin yarısıdır, çünki əldə edilən bilgiləri, vərdiş və bacarıqları real savaşa tətbiq etmək lazımdır. Kadoçnikovun fikrincə “... *savaş təkəcə fizika deyil, o həm də psixologiya, fiziologiya, qorxu, həyəcan, adrenalin şokudur*”. Belə hallarda yalnız sadə, təbii instinktlər üzərində qurulmuş texnika işləyə bilər.

Bu isə artıq **dördüncü prinsip** olan fəaliyyətin instinktlivliyidir. Əgər sifətə zərbə endirilərkən insan instinktiv olaraq əlini yelləməklə reaksiya verirsə, onda bu yelləmə hərəkətini düzgün qoyulmuş müdafiəyə (bloka) çevirmək, fəndi artıq mövcud olan refleks üzərində quraraq təkmilləşdirmək lazımdır. Buna, zərbəni tutmağı öyrənməyə nisbətən daha az vaxt sərf olunur. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin fəndləri də təxminən elə bu formada işlənib hazırlanır.

Belə ki, məşqə yeni gəlmiş şəxs seçilir və onun üzərinə müxtəlif formalı hücumlar təşkil edilir. Həmin şəxs hücumlara instinktiv olaraq reaksiya verir. Reaksiya bir o qədər effektiv olmasa da ancaq tez baş verir. Reaksiya qeydə alınır və onun əsasında məşq proseslərində şərti refleksdən yaranan refleksin effektiv davamı işlənir.

Bəşinci prinsip –hücum və əkshücumun eyni zamanda icrası prinsipidir. İnsanı tez-tez və cəld vurarkən zərbələrə uzun müddət blok tutmaq alınmır. Bu zaman ən yaxşı üsul rəqibin özünü vurmaqla onun hücumunu saxlamaqdır. İdeal vəziyyətdə blok və cavab zərbəsi arasında fasilə olmamalıdır ki, rəqib təkrar hücum edə bilməsin. Bundan başqa, əgər insan birinci hərəkətini arxaya yaxud yana etmişdirsə, onda onun ikinci hərəkəti mütləq irəliyə doğru olmalıdır. Yalnız müdafiə olunmaqla döyüşdə qalib gəlmək olmaz. Hücumla mümkün qədər tez keçmək

lazımdır. Döyüşdə qalib gəlməyin yeganə üsulu rəqibin hiddətinə qarşı daha güclü hiddət hissi ilə təzyiq göstərməkdir.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin **altıncı prinsipi** savaşı özünə kimi bayağıdır, yəni “*yumuşaqı bərk, kövrəyi sərtlə*” vurmaq lazımdır. Başqa sözlə desək, orqanizmin daha həssas yerlərinə hücum edilməlidir. Əgər insan bir neçə on il Okinavada yaxud Şaolin monastırında yaşamış olsa və barmaqları ilə daş doldurulmuş bardağı deşərək ağacların gövdəsinə yumruqla zərbə endirsə, onda ola da bilsin ki, bu prinsip öz mahiyyətini və aktuallığını itirsin. Sərbəst döyüş texnikası sisteminə isə iş görmək üçün alət kimi baxmaq lazımdır. On illərlə məşq edərək yumruqla döş qəfəsini sındırmaq əvəzinə hülquma zərbə endirmək daha sadə və asan yolla əldə edilən qələbədir.

Yeddinci prinsip - əl altında olan hər bir əşyadan istifadə etməkdir. Burada heç bir anlaşsızlıq yoxdur ki, niyə rəqibi daşla vurmaq, açar dəstindən silah kimi istifadə etmək, çətiri dəyənəyə çevirmək, adi kəmərdən qamçı kimi istifadə etmək yaxud gözünə qum atmaq olmaz? Ona görə ki, sərbəst döyüş texnikası sistemində fəlsəfi anlam yoxdur. Onun ideyasında hər bir vəcdlə minimum zədə almaq şərti ilə qalib gəlmək və döyüşdən qalib çıxmaq önəmli olub, ana xətti təşkil edir.

Buna baxmayaraq, mülki şəxslər üçün keçirilən ilkin təlimlər məhz yalın əllərlə yerinə yetirilən fəndlərdən başlayır, çünki ekstremal vəziyyətlərdə əvvəlcə reflektor olaraq reaksiya göstərmək, sonra isə əlaltı vasitələr axtarmaq lazımdır. İnsanda silahsız döyüş refleksi yaranandan sonra ona istənilən əlaltı vasitədən silah kimi istifadə etmək öyrədilir.

Sərbəst döyüş texnikası sistemi təlim edilən hərbiçilərə isə birinci növbədə avtomat silahla (silah daim hərbiçinin yanında olduğundan) müdafiə kompleksi, polislərə isə tapança və dəyənəyin köməyi ilə döyüş aparmaq metodları öyrədilir.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin kifayət qədər plastik sistem olması xüsusiyyətinə görə də istənilən şəxs üçün təlimə yatımlı, lakin eyni zamanda da klassik incəsənət kimi məşğul olanları dəyişməyə qadirdir. Məhz bu da tətbiqi sistemi əsaslı surətdə ənənəvi sistemdən fərqləndirir. Dəyişə bilmək xüsusiyyətinə

baxmayaraq, qeyd edilən həmin yeddi prinsipin hesabına sistem öz xüsusiyyətlərini qoruyub saxlayır.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində dəqiq qaydalar və kişilərlə qadınların məşqləri arasında heç bir fərq yoxdur. Sistem idman yönümlü olmadığından, xüsusi geyim forması və yarışlar da yoxdur. Lakin bəzi təşkilatlar müxtəlif təlim mərhələlərinə uyğun olaraq emblemlər təsis edirlər. Sistemin bütün fəndləri real şəraitdə maksimum effektivlik üzərində cəmlənir, çünki hücum zamanı sərtlik və qətiyyətlik üstünlük təşkil edir və həyat üçün yaranan hər hansı təhlükə cəld hərəkətlərlə aradan qaldırılır. Zərbə endirilən məqamlarda həssas nöqtələrə (xüsusən də gözlərə və qasığa) zərbə endirilməsinə, başla zərbəyə və digər fəndlərə, eləcə də istənilən mümkün əşyalarla zərbələrə üstünlük verilir. Məşqlərdə eyni zamanda zəruri özünümüdafiə anında fəndlərin yumşaqlıqla yerinə yetirilməsi də öyrədilir.

Yuxarıda qeyd edilənlərdən başqa sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsas prinsiplərinin alt çoxluğuna

- zədə almamaq;
- hücum edən şəxsi ani olaraq zərərsizləşdirmək;
- çevik olaraq müdafiədən hücum texnikasına keçmək;
- bədənin reflekslərindən istifadə etmək;
- həssas yerlərdən istifadə etmək;
- əl altında olan istənilən əşyadan köməkçi vasitə kimi istifadə etmək də daxildir.

Göstərilən prinsiplər həyat üçün təhlükə yaradan vəziyyətlər nəzərə alınmaqla işlənib hazırlanmışdır və ona görə də daima yaranan təhlükə ilə cavab reaksiyasının tutuşdurulmasının vacibliyi qeyd edilir.

Tamlığı ilə götürüldükdə isə sərbəst döyüş texnikası əvvəlcə bilavasitə baş vermiş olan təhlükəni aradan qaldırmağı, sonra isə hücum edəni neytrallaşdırmağı tələb edir. Bəzi hallarda təhlükəli vəziyyətin artmasının qarşısını almaq üçün qoruyucu hücumdan da istifadə edilir.

Əvvəldə qeyd edildiyi kimi sərbəst döyüş texnikası sistemi digər bir sıra şərq təkmübarizlik sistemlərində olduğu kimi fəlsəfi sistemə əsaslanmır. Onun təyinatı

mənəvi kamilləşmə üçün deyil, fiziki mənada qorunub saxlanmağı təmin etmək üçündür. Buna görə də sərbəst döyüş texnikası sisteminə insan reflekslərinin (həm hücum edən və həm də müdafiə olunan) elmi tədqiqatı kimi də baxmaq olar.

Dəyişə bilmək xüsusiyyətinə baxmayaraq, qeyd edilən həmin yeddi prinsipin hesabına sərbəst döyüş texnikası sistemi öz xüsusiyyətlərini qoruyub saxlayır.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin digər döyüş incəsənəti növləri ilə bir çox ümumi fəndləri olmasına baxmayaraq, məşq adətən başqa formada aparılır. Belə ki, nisbətən pis şəraitdə və əlverişsiz vəziyyətdə bir neçə nəfərə qarşı, üçüncü şəxsi qoruyarkən, bir əllə döyüşərkən yaxud silahlı rəqibə qarşı həyata keçirilən hərəkət fəaliyyəti güləş fəndləri üzərində vurğulanaraq, **“döyüşdə daimi hərəkət, eləcə də hücumda olduğu kimi müdafiənin də effektivliyi”** kontekstində təlimin sürətliyinin və müntəzəmliyinin zəruriliyi qeyd olunur.

Məşq zamanı iki prinsip əsas götürülür – **“real döyüşdə qayda yoxdur”** və **“məşqdə özünü və rəqibini zədələmək olmaz”**. Məşqlərə aerob və anaerob yükləmələr daxil edilir və başın, qasığın, dizlərin, çiyinin və s.qorunması üçün müdafiə vasitəsi qismində rezin örtüklərdən istifadə olunur. Bunların köməyi sayəsində zədələnmədən real döyüşçü mərhələlərinə yüksəlmək olur. Bu, ilkin məşqə başlayanlara tam gücü ilə hücum və müdafiə texnikasını işləməyə, eləcə də öz üzərində zərbənin gücünü hiss etməyə imkan verir.

Sərbəst döyüş texnikası ilə məşğul olmaq istəyən hər bir şəxsə zədələnmələrin qarşısını ala biləcək fərdi istifadə üçün aşağıda göstərilən məşq əşyaları lazımdır:

- kapa (dişləri qoruyan vasitə) ilə birlikdə olan üzlüklü dəbilqə: krav-maqa sistemində müxtəlif təmrinlərlə birlikdə müxtəlif növ döyüşlər (yüngül sparinqdən tam kontakt döyüşə qədər) də tətbiq olunur ki, burada da kapa və dəbilqəsiz keçinmək mümkün deyil;





- bazuöni (qolun said hissəsi) üçün olan örtüklər: krav-maqa sistemində əl və qolların köməyi ilə sərt bloklar tətbiq edildiyindən, bazuönünün ciddi zədələnməsinin qarşısını almaq üçün idman yönümlü, xüsusi materialdan hazırlanmış örtüklərdən istifadə edilir.





- ovuc hissəsi açıq olan yarımbarmaqlı əlcəklər: idmançılar sparring işlədikləri zaman lazım olur. Onlarla güləşmək, tutmaları yerinə yetirmək, silahla və həmçinin idman alətlərində işləmək imkanı vardır.



- qasıq üçün olan qoruyucu qurşaq (çəmbər): krav-maqa sistemində aşağı səviyyədə endirilən əsas zərbələr qasıq nahiyəsinə yönəldilir və belə zərbələrin dəqiq icrası hər məşqdə təkmilləşdirilir. Belə qoruyucular iki cür olur: metaldan və polietiləndən. Metal materialdan hazırlanmış qoruyucular daha etibarlı və uzunömürlüdür, çünki polietilen qoruyucular istənilən anda qırıla bilər.



- baldır qoruyucusu və dizbağı: məşq zamanı ayaq və dizlərlə zərbələri işlərkən zədələnmələrin qarşısının alınması, həmçinin müdafiə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi üçün çox vacibdir.



- gödək şalvar, mayka tipli üst geyimi, yumşaq altlıqlı idman ayaqqabısı yaxud güləş ayaqqabısı: bəzi məktəblərdə «**Strike and Fight**», yəni tam kontakt

sparing tətbiq olunur. Bunun məqsədi məşğul olan insanları döyüş zamanı yaranan stress vəziyyətləri ilə tanış etməkdir.



Məşqlər güclü musiqi sədaları, süni tüstü yaradılmış şəraitində də aparılır. Burada məqsəd – kənar yayınmalara qarşı soyuqqanlıqla yanaşmaqla vəziyyəti düzgün qiymətləndirmək bacarığının təkmilləşdirilməsidir. Həyatı reallıqlara daha yaxın olmaq üçün məşqlər müxtəlif relyefli ərazilərdə, hərəkəti maksimum məhdudlaşdıran yerlərdə, gözübağlı və s. formalarda gücləndirilmiş fiziki təmrinlərin icrası ilə də aparılır. Real döyüş vəziyyətinə maksimum yaxın olan şəraitdə məşqlərin qurulması gələcəkdə daha yüksək nəticələr verir. Təlim prosesi, hələ döyüşə qədər ərazini, mümkün təhlükəli halları və ümumi vəziyyəti qiymətləndirmə bacarığının vərdişlərini yaradır. Təlim keçənlərə insan hüquqlarına zidd olaraq zor tətbiq edilən məqamlardan yayınmaq qaydaları fiziki və şifahi metodlar vasitəsilə göstərilir.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin məşq prosesinin planlaşdırılmasının əsasları. Məşqlərə başlarkən ilkin hazırlıq səviyyəsindən, motivindən, yekun məqsəd ambisiyasından asılı olmayaraq hər bir insan tez bir zamanda özünün minimum nailiyyətlərinin şahidi olmaq istəyir. Ona görə də bu nailiyyətlərin əldə edilməsi və məşq prosesinin təşkili üçün vacib şərtlərdən biri kifayət qədər uzun zaman müddətinə dərslərin optimal olaraq qurulmasıdır.

Hazırkı məsələnin aktuallığı əldə olan mənbələrdə dərin məzmunlu təlim-metodiki materialın demək olar ki, olmaması ilə bağlıdır. Artıq mövcud olan vəsaitlər isə məşqlərin yalnız texniki tərəfini işıqlandırır. Lakin, effektiv nəticəyə nail olmaq üçün tək cə nə etmək lazım olmasını deyil, həm də hərəkətlərin necə, hansı yolla və hansı ardıcılıqla icrasını bilmək lazımdır.

Məqsəd və tapşırıqlar. Məşqlərin planlı şəkildə tərtibinə keçməzdən əvvəl bir neçə mühüm müəyyənləşdirmələrə baxmaq lazımdır. Öncə «*Sərbəst döyüş texnikası məşqlərinə nə üçün və hansı nəticədə hansı məqsədə nail olmaq üçün başalnılır, başqa sözlə desək, hansı məqsəd və tapşırıqlar qarşıya qoyulur?*» sualına cavab vermək lazımdır.

Məlumdur ki, sərbəst döyüş texnikası yaxud digər tətbiqi əlbəyaxa döyüş təlimi və məşqləri zamanı Olimpiya oyunlarında çıxış edəcək döyüşçü hazırlamaq, peşəkarlar arasında çempion titulu almaq qarşıya məqsəd kimi qoyulmur. Başlıca məşq tapşırığının ideoloji əsasını «*gözlənilmədən meydana çıxan xoşagəlməz hallara qarşı effektiv qarşidurma üçün mərhələlərlə təkmilləşdirilmiş kompleks keyfiyyətlərə rəasional nail olmaq, başqa sözlə, həmişə hər şeyə hazır olmaq*» fikri təşkil edir.

Kompleks keyfiyyətlərə gəldikdə, bu birinci növbədə sərbəst döyüşün texnika və taktikasına, fiziki formasına və mənəvi-psixoloji hazırlığına yiyələnmənin daimi optimal mərhələsidir. Məhz bu optimal mərhələ «döyüş hazırlığının» daimi yüksək təminatıdır.

Mərhələlər. İdman məşqlərinin fizioloji əsasına uyğun sadəcə olaraq yükləmənin həcm və intensivliyini məşqdən-məşqə aramla artırıdıda, maksimal nəticə əldə etmək mümkün olmadığı üçün məşq prosesi mərhələli xarakter daşıyır.

Təxminən eyni intensivliklə yalnız kompleks məşğələlərin dövrü surətdə tətbiqi də elə bir lazımi nəticəyə gətirib çıxarmır. Texniki bilgilərin attestasiya proqramı formatında da öyrənilməsi ilə də yaxşı nəticə əldə etmək olmur. Məsələ ondadır ki, idman formasının təkmilləşməsi prosesi faza xarakteri daşıyır. Həmin fazaları aydınlaşdıraraq, belə bir ardıcılıqla düzmək olar:

1. İnkişaf etdirmək;
2. Davam etdirmək;
3. Hissə-hissə keçmək

Belə bir proses sonradan yeni dövrdə də lakin daha yüksək səviyyədə təkrar olunur. Beləliklə, idman formasının artımı dövrdən-dövrə daimi olaraq təmin edilir. Bu səbəbdən də istənilən məşq proqramı, hətta mötəbər tədbirlərə hazırlıq olmasa belə fazalardan, mərhələlərdən və dövrlərdən təşkil olunacaq.

Hazırlığın planlaşdırılması. Məşq prosesinin ümumi məqsəd və tapşırıqlarını müəyyənləşdirdikdən və sistemli şəkildə hazırlığın əsaslarını aydınlaşdırdıqdan sonra məşq proqramının planlaşdırılmasına keçilir. Artıq müəyyən olunmuşdu ki, bu proqram konkret hal ilə əlaqələndirilmir. Ümumi həyat tərzini, sağlamlığın vəziyyəti, əmək və peşəkarlıq fəaliyyəti, cari idman forması, maliyyə vəziyyəti, ailə münasibətləri, əmək və istirahət rejimi, asudə vaxtın təşkili, məşğuliyyətin sayı, planlaşdırılan ezamiyyətlər, məzuniyyətlər və s. proqramın məzmununa təsir göstərən amillərdəndir.

Haqqında danışılacaq hazırlıq proqramı, həftədə 2-3 dəfə təlimatçının nəzarəti altında 90 dəqiqə müddətilə və daha 2-3 dəfə sərbəst surətdə məşq etməyə hazır olan artıq həyatda öz yerini tapmış sağlam həyat tərzini keçirən insana uyğun göstərilən amilləri nəzərə alınmasına əsaslanır.

Bir çox insanlar məşq prosesinə payızda başalmağa üstünlük verdiklərindən, proqramın təqvimlə sıx əlaqəsi, bağlılığı vardır. Payızda aparılan iş fəaliyyəti yanvar ayı üçün nisbətən zəifləyir, çünki fevralda yeni qüvvə toplamaq və yaya qədər bu tərzdə davam etmək tələb olunur. Yayda yenə də istirahət, məzuniyyət və s. bağlı keçid yaxud bərpa dövrü başlayır.

Hazırkı hazırlıq planının sxemi sərbəst döyüş texnikası sistemi üzrə artıq bilik və təcrübəsi olan insanlara olduğu kimi ilkin başlayanlara da bərabər dərəcədə uyğun gəlir. Metodik baxımdan, həmin proqram müxtəlif attestasiya proqramlarının təlim və tələblərinə asanlıqla uyğunlaşa bilər. Bundan başqa, proqramın kompleks xüsusiyyəti sərbəst döyüş texnikası məşqlərində ilk dəfə iştirak edən şəxslərin də asanlıqla məşğələlərə qatılmasına imkan verir.

Beləliklə, məşq planını təfsilatı ilə nəzərdən keçirək. Plan, struktur baxımından bir-birinə çox bənzəyən, lakin həcmi müxtəlif (yazda daha çox) olan iki fazadan ibarətdir: sentyabr-yanvar və fevral-iyun. İyul və avqust keçid ayları hesab olunur. Bu aylarda fərdi plan üzrə qeyri-sistemli məşqlər keçirilir. Hər bir faza yaxud makrodövr dörd növbəti mezodövlərdən ibarətdir:

- əsas – 1 ay;
- inkişaf edən – 2 ay;
- intensiv – 1 ay;
- bərpa – 1 ay

Hər bir dövrü xarakterizə etməzdən əvvəl bir daha yada salmaq lazımdır ki, ümumi məşq həcmində əsas vurğu nəzərə çarpacaq dərəcədə texniki-taktiki təmrinlər tərəfə yönəlməlidir. Sərbəst döyüş texnikası sistemində taktiki özünümüdafiə və tətbiqi əlbəyaxa döyüş texnikası birmənalı şəkildə prioritet təşkil edir. Texniki və fiziki hazırlıq arasındakı uyğunluq bilavasitə texniki tərəfə çün ümumi həcmə 60-90%-ni təşkil edir.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin proqramının digər bir mühüm xüsusiyyəti də ondadır ki, məşq dövründən asılı olmayaraq, məşğələlər həmişə kompleks-çarpaz xarakter daşıyır. Digər mezodövlərə xas olan texniki və fiziki tapşırıqlar ümumi həcmə daim 5-10%-ni ona görə təşkil edir ki, məşq prosesi üzərinə qoyulmuş özünəməxsus tətbiqi tapşırıqlara cavab versin və həmçinin tamlığı ilə götürüldükdə daha rəasional olsun.

Əsas dövr. Əsas dövrün qarşısında qoyulan məqsəd texniki-taktiki və fiziki hazırlığın təməlinin formalaşdırılmasıdır. Həftə ərzində məşğələlərin miqdarı iki əsas və iki əlavə olmaqla, ümumi davamiyyəti 5-6 saat təşkil edir. Texniki-taktiki

hazırlığın təkmilləşdirilməsi üçün lazım olacaq vəsait qismində aşağıdakı istiqamətləndirilmiş təmrinlərdən istifadə olunur:

- əvvəl keçirilmiş materialın möhkəmləndirilməsi;
- baza hissəsinə aid olan texniki fəaliyyət və kombinasiyaların təkrarı;
- hazırkı məşq fazasında öyrənilməsi planlaşdırılan və özündə yeni texniki fəaliyyət elementlərini birləşdirən xüsusi hazırlanmış təmrinlərin yerinə yetirilməsi.

Texnika əsasən tək-tək təcrid edilmiş hərəkətlər ya da sadə «zərbə-zərbə» yaxud «müdafiə-cavab» kombinasiyaları formasında yerinə yetirilir. Burada intensivlik aşağıdan orta həddə qədər götürülür. Zərbələrlə iş əksər hallarda havaya, bəzən də lövazimatlar üzərində aparılır. Cütlük formasında baza kombinasiyaların icrası təhlükənin, hücumun və əlbəyaxa döyüş texnikasının bölmələrinin əsas növlərinə uyğun olaraq yerinə yetirilir. Texnika ilə fiziki hazırlıq arasında faiz nisbəti 60/40-dır. Fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün vəsait qismində baza təmrinlərdən və «**Krossfit**» sisteminin metodlarından təşkil olunmuş komplekslərdən (yəni, dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsinə, elastikliyin, ümumi koordinasiyanın, balansın, cəldliyin, dəqiqliyin, aerob dözümlüyün və insan orqanizminin nüvəsini təşkil edən güc keyfiyyətlərinin nizamlanmasının inkişafına istiqamətləndirilmiş qüvvə tələb edən dövrü təmrinlər) istifadə edilir. Bu tapşırığı həll etmək üçün 15-30 dəqiqə müddəti ilə aşağı və orta intensivli müxtəlif komplekslərdən istifadə etmək məsləhət görülür.



Krossfit yüksək intensivliklə yerinə yetirilən müxtəlif funksional hərəkətlər kimi də müəyyənləşdirilə bilər. Əlbəttə, prosesin dərinliyinə getmədən belə iddia etmək olar ki, bu nəzərə çarpan adı olan dairəvi məşqlərdən başqa bir şey deyildir. Əslində isə hər şey tamamilə başqa cürdür.

Kompleksi işləyib hazırlayan ilk məşqçi Qreq Qlassmen olmuşdu. Bu, 2000-ci ildə başlamış, hazırda isə 4500-dən artıq məşq keçirilən idman zalları sertifikat almışdır.

Krossfit – məşq proqramları. Krossfit birinci növbədə ona görə yaxşıdır ki, hamı üçün əlverişlidir. İnsanın fiziki göstəricilərinə və dərəcəsinə görə uyğun gələn kompleks tapmaq çətin deyil.



Aşağıda krossfit pərəstişkarları arasında xüsusilə yayılmış olan komplekslərdən nümunələr göstərilir.

«Murph»

Qaçış alətində yürüş – 1 km;

Turnikdə dartınma – 100 dəfə təkrarı ilə;

Qollar vasitəsi ilə gövdənin döşəmədən qaldırılıb-endirilməsi – 200 dəfə;

Sərbəst (yüklənmədən) olaraq oturub-durmaq – 300 dəfə təkrarı ilə;

«Fran»

Qirlərlə (çəki daşları), ştanq yaxud qantellərlə oturub-durmaq. Hər biri 21, 15 və 9 təkrarı ilə üç dairəvi hərəkətdən ibarətdir;

Turnikdə dartınma da 21, 15 və 9 təkrarı ilə üç dairəvi hərəkətdə yerinə yetirilir.

«Kalsu»



Qirlərlə, ştanq yaxud qantellərlə oturub-durmaq – hər birində 100 dəfə olmaqla 5 dairə üzrə.

«Linda»

Bütün təmrinlər cəmi 10 dəfə yanaşma ilə belə bir formada aparılır: birinci yanaşma 10 dəfə təkrarla başlayır və növbəti yanaşmalar bir dəfə azalmaqla davam etdirilir. Ayaq üstə ştanqın dartılması, ştanqın sinəyə qaldırılması, uzanmış vəziyyətdə orta tutum məsafəsi ilə ştanqı sıxaraq qaldırmaq.

«Wittman»



Hər tərmini 7 dəfə təkrar etmək lazımdır. Hər yanaşmada 15 təkrar olmalıdır. Qirləri yelləmək, ştanqı sinəyə qaldırmaq, nisbətən hündür bir yerə tullanmaq.

Ev şəraitində krossfit. Əlbəttə ev şəraitində krossfit məşqlərinin keçirilməsinə heç nə mane ola bilməz. Başlanğıc üçün əl altında olan idman alətlərinin siyahısını tutmaq lazımdır. Mütləq qaydada hər bir kəsin fikrinə ilkin olaraq onun öz çəki amili gəlir. Yalnız çəkidən istifadə etməklə bütün digər hərəkət və təmrinləri yerinə yetirmək olar. Hər bir təmrin sadə və effektiv olmalıdır.

İndi isə əsas aləti seçmək lazımdır. Qiri, qantel və ştanqdan hər hansı birini seçərək, onunla oturub-durmaq, ayaq üstə yaxud uzanmış vəziyyətdə güc təmrinlərinin yerinə yetirilməsi kifayət edir.



Ürəyə düşən yükləmənin effektiv olması üçün adi iplə tullanmadan da istifadə etmək olar.



Krossfit həm də əzələlərə yaraşığıl görkəm və istənilən relyefin verilməsi üçün də effektivdir. Bəzi insanlar belə fikirləşirlər ki, paralel qollar yaxud turnikin olmasa heç cür dartınma təmrinini yerinə yetirmək mümkün deyil. Lakin, ağacın budağı, nisbətən hündür bir yer, iki stul göstərilənləri əvəz edə bilər. Su ilə dolu vedrələr isə çəki daşlarının rolunu oynayır. İstənilən çəki nizamlaşmanın inkişafına istiqamətləndirilmiş vasitədir. Təmrinlərin mənası ağırlığın baş üzərinə qaldırılması, sonra isə bu ağırlığın saxlanması ilə insan məsafə üzrə hərəkət edir. Qantelləri də adi su doldurulmuş butulkalar ilə əvəz etmək olar. Əgər əvvəldə göstərilmiş təmrinlər kompleksi ilk vaxtlar üçün çətin olarsa, daha yüngül proqram tərtib etmək olar. Şərtlərə uyğun gələn **«Cindy»** proqramı ola bilər. Heç bir xüsusi avadanlıq

tələb edilmədiyindən, həmin proqramı evdə və məzuniyyət zamanı da yerinə yetirmək olar. Proqrama 5 dəfə dartınma, 10 dəfə qollar vasitəsilə bədənin döşəmənin qaldırılıb-endirilməsi, 15 dəfə oturub-durmaq. Bu üç təmrin bir yanaşmanı təşkil edir. Məşq 20 dəqiqə



davam edir və bu vaxt ərzində imkan qədər yanaşmanı yerinə yetirilir. Diqqət yetirmək lazımdır ki, yanaşmalar arasında fasilə olmasın. Oturub-durma təmrini başa çatan kimi dartınma təmrininə keçmək lazımdır. Tam kompleksi yerinə yetirmək imkanının olmadığını hiss etdikdə, məşq müddətini 20 dəqiqədən 12 dəqiqəyə qədər endirmək olar. Onda hər yanaşmaya 1 dəfə dartınma, 4 dəfə qollar vasitəsilə bədənin döşəmənin qaldırılıb-endirilməsi və 7 dəfə oturub-durmaq təmrini daxil olur. Digər variantlarda var, məs.: 10 dəfə qollar vasitəsilə bədənin döşəmənin qaldırılıb-endirilməsi, 10 dəfə qarın əzələləri üçün təmrinlər və 10 dəfə yüngül oturub-durmaq təmrini. Bunların hamısı bir raund təşkil edir. Belə yanaşmaları 5 dəfə maksimal olaraq cəld temple icra etmək lazımdır.

Növbəti variant: əvvəlcə ayaqlar bir yerdə sonra aralı vəziyyətdə 100 dəfə tullanma, 25 dəfə yüngül oturub-durmaq, 20 dəfə qollar vasitəsilə bədənin döşəmənin qaldırılıb-endirilməsi, 3 dəqiqə iplə tullanmalar təmrini. Burada vaxtı nəzarətdə saxlamaqla yalnız bir yanaşma yerinə yetirmək lazımdır. Hər növbəti dəfə bu kompleksi yerinə yetirilərkən vaxt get-gedə az sərf edilməlidir.

İnkişaf edən dövr. Dövrün əsas tapşırığı - prinsipial baxımdan təlim keçənlərin texniki idman formasının yeni mərhələyə çıxması məqsədi ilə

vərdişlərinin və fiziki keyfiyyətlərinin kompleks şəklində inkişaf etdirilməsidir. Məşq yükü həcmcə olduğu kimi intensivlik baxımından da artır. Dövr ərzində həftə boyu ümumi müddəti 8-10 saat olan üç əsas və üç əlavə məşğələdən istifadə edilir. İnkişaf edən dövrdə texniki-taktiki hazırlığın əsas vəsaitləri bir neçə hissədən ibarət olan yeni hücum və müdafiə kombinasiyalarının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Ümumi sxem təxminən bu cür əks olunur: «müdafiə (fəal qarşılıqlı əkshücum) – zərbə-giriş-tutma-tullama-nəzarət-çıxış». İşin əsas həcmi cütlüklə və alətlərdə yerinə yetirilir. Əlbəyaxa döyüş bölməsində spariş tapşırıqlarına xüsusi diqqət yetirilir. Zəruri məşq vəsaiti yüksək intensivlik, həmçinin maksimal konsentrasiya və yekun hərəkət qüvvəsi olan zərbə yaxud tullama seriyalarıdır.

Fiziki hazırlıq vəsaitləri, yəni krossfit tapşırıqları orqanizmin növbəti dövrlərdə yeni məşq şərtlərinə uyğunlaşmasının formalaşdırılması məqsədilə yüklənməsinin yaradılmasına istiqamətləndirilmişdir. Uyğunlaşma – yeni məşq mərhələsidir. Əsas istiqamət, real şəraitdə intensiv döyüşün aparılmasında maksimal (statik) və dinamik qüvvənin inkişafının, enerji təminatının qarışıq aerob-anaerob mənbəyinin, maksimal oksigen təminatının (MOT), həmçinin anaerob həddin (AnH) və xüsusi dozümlüyün artımının təmin edilməsidir. Bu məqsədlə seriya üzrə birləşdirilmiş müxtəlif təmrinlərdən istifadə edilir. Təlim keçənin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, seriyanın yaxud kompleksin müddəti arada 5-10 dəqiqə fasilə ilə 3-5 dəqiqə təşkil edir. Kompleksin sayı 1-3, intensivliyi isə yüksək olur.

İntensiv dövr. Dövrün qarşısına qoyulan tapşırıq hazırki anda ən müxtəlif və çətin, qarşিদurma və təhlükəli şəraitlərdə təlim keçənin texniki və fiziki imkanlarını açmaq, həmçinin həmin imkanları müəyyən vaxt ərzində qoruyub saxlamaqdır. Başqa sözlə, döyüş hazırlığı və qabiliyyətini maksimal olaraq inkişaf etdirilərək qoruyub saxlanılmasıdır. Yükləmənin həcmi və intensivliyi nisbətən aşağı düşərək, həftədə 7-8 saat olmaqla 3 əsas və 2 əlavə məşqələ təşkil edir.

Texniki-taktiki hazırlıq vəsaitləri kompleks tətbiqi xarakter daşıyır və insanı əhatə edən mühitin istənilən tez dəyişən şərtləri daxilində hücumu inamla əks etdirən vərdişlərin formalaşdırılmasına istiqamətlənir. Bu məqsədlə imkan daxilində

məşğələləri təkcə idman zalında deyil, həm də küçədə, ictimai yerlərdə, yaşayış və inzibati ərazilərdə, dar məkanda, ictimai və fərdi nəqliyyatda da aparmaq məsləhət görülür. Məşqlərə əlavə reallıq verilməsi məqsədilə mövsümə uyğun adi gündəlik geyimdən, həmçinin müəyyən əşyalardan silah kimi istifadə etmək məqsədəuyğundur. Xüsusi taktiki tapşırıqlar təlim keçən şəxsə müəyyən mənəvi-psixoloji keyfiyyətlər formalaşdırılması üçün təcavüzkar xarakter daşmalı və maksimal intensiv rejimdə icra edilməlidir. Əlbəyaxa döyüş bölməsində sparinqin texnika və taktikasına xüsusi diqqət yetirilir, tez-tez dəyişən müxtəlif rəqiblərlə sərbəst döyüslərdən çox istifadə olunur.

Fiziki hazırlıq vəsaitləri sıçrayış qüvvəsinin, sürətin və sürətli dözümlüünün inkişafına istiqamətləndirilməlidir. Bu məqsədlə, 8-10 saniyə müddətində maksimal intensivliklə görülən işdən və 50 saniyə müddətinə istirahətdən (aşağı intensivli aerob iş) ibarət olan (seriyanın ümumi müddəti bir dəqiqə təşkil edir) təmrinlər seriyasından istifadə edilir. Təlim keçən şəxsin hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq, belə seriyalar 10-30 arası ola bilər. Təmrin qismində ya zərbələr və tullamalar ardıcılığından ibarət texniki sahəyə yönəlmiş tapşırıqlar, ya da fiziki hazırlığa xas olan hərəkətləri maksimal tezlik və intensivliklə icra etməyə imkan verən tapşırıqlardan istifadə edilir.

Bərpa dövrü. Dövrün qarşısına qoyulan tapşırıq orqanizmdə intensiv məşq zamanı normal ahəngi pozulmuş əzələlərin, sistem və fizioloji funksiyaların fəal sürətdə normal vəziyyətinə qaytarılmasıdır. Az və orta müddətli aşağı intensivli yükləmələr qan dövranını yaxşılaşdırır, parçalanmış maddələrin tezliklə kənarlaşdırılmasına kömək edir, zədələnmiş toxumalara qida maddələrinin daşınması tempini yüksəldir. Məşq yükü həcm və intensivlik baxımından nəzərə cəpəcaq dərəcədə aşağı düşərək, həftə ərzində ümumi müddəti 4-5 saat olan iki əsas və 1-2 əlavə məşğələ təşkil edir.

Texniki-taktiki hazırlıq vəsaitləri aşağı intensivli müxtəlif istiqamətli kompleks məşğələlər formasını daşıyır. Əvvəlki məşğələlərdə keçirilən materialın təkrarı tapşırıq kimi qarşıya qoyulur.

Fiziki hazırlıq vəsaitləri aşağı intensivlik zonasında yerinə yetirilən müxtəlif krossfit komplekslərinin köməyi ilə həyata keçirilir. Bununla yanaşı bərpa dövründə çarpaz məşqlərin müxtəlif formalarından da fəal istifadə etmək olar: yüngül qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük, idman oyunları və s. Yoqa təmrinləri emosional və fiziki yorğunluğu aradan qaidıran ən yaxşı vasitə hesab olunur. Çarpaz məşqlərin fərdi olaraq həftə ərzində iki dəfə keçirilməsi məsləhətdir.

8.1 Sistemin texnikası haqqında

Müasir təkmübarizlik növü kimi tanınan, sadə və effektiv özünümüdafiə sistemi olan sərbəst döyüş texnikası uzun müddətdir ki, real hərbi şəraitdə təcavüzkarlara qarşı müvəffəqiyyətlə tətbiq edilir. Zamanla yoxlanılmış və özünü real təhlükəli vəziyyətdə düşməni tez bir anda neytrallaşdıran sistem kimi tanıdaaraq sübuta yetirmiş sərbəst döyüş texnikası, dünya dövlətlərinin bir çox xüsusi təyinatlı bölmələrinin döyüş təlimi, özünümüdafiə metodikası kimi qəbul edilib. Sərbəst döyüş texnikası sistemi təkcə özünümüdafiənin müxtəlif fəndlərini deyil, həm də bu fəndlərin müasir silahlarla birlikdə tətbiqini öyrədir. Sistem digər sistemlərdən bir çox xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Belə ki, sistemin bütün fəndləri və döyüş aparmaq metodları real döyüş vəziyyətlərindən cilalanaraq yalnız effektiv fəndləri götürülmüşdür.

Sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsasını heç bir güzəşt və mərhəmət hissi olmadan düşməni ildırım sürəti ilə neytrallaşdırmaq, sürət və təhlükəsizlik təşkil edir. Hər şeydən əvvəl real hərəkət fəaliyyəti insan bədəninin daha həssas və zəif yerlərinə zərbə endirilməsi ilə diqqəti cəlb edir. Əlavə olaraq, sistemdə qələbə qazanmaq üçün əlaltında olan hər bir vəsaitdən istifadə fəndləri də öyrədilir və buradan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, sərbəst döyüş texnikası qələbə qazanmaq üçün istənilən mümkün metodlardan istifadə etməyi öyrədən sistemdir. Bu bir növ küçə döyüşü sistemidir, lakin bununla yanaşı təlim zamanı yaranmış vəziyyətin tələblərindən irəli gələn şərtlər daxilində zərbələri yumşaldacaq fəndlər və vərdişlər də fəal surətdə öyrədilir, yəni sərt döyüş aparılmağa ehtiyac olmadıqda, fəndləri də tam gücü ilə tətbiq etməyə lüzum yoxdur. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin anlayışına görə döyüşün əsas prinsipi sağ qalmaqdır və burada kim güclüdürsə, kim

təkcə özünümüdafiə ustalığından deyil, həm də onu əhatə edən mühitdən də istifadə edə bilirsə, o da qalib gəlir. Buna görə də sərbəst döyüş texnikası ən çətin vəziyyətlərdə lazım ola biləcək fəndlərin öyrədilməsinə diqqət yetirir. Bu, düşmənin bir neçə canlı qüvvəsinin hücumuna qarşı müdafiə, bir əl ilə döyüş aparmaq, silahlı rəqibə qarşı döyüşmək, digər bir şəxsi müdafiə etmək də ola bilər.

8.1.1 Bıçaq zərbəsinə qarşı müdafiə texnikası

Sərbəst döyüş texnikası sistemində kəsici-deşici silahla hücum edən şəxslə effektiv qarşıdurma üçün əməli fəndlər işlənib hazırlanıb. Bu bölmədə bıçaqla hücumdan müdafiənin bütün mümkün halları deyil, yalnız baza prinsipi, taktikası və bıçaq hücumlarının daha geniş yayılmış özünəməxsus müdafiə fəndləri göstərilir.

Burada baxılan hallar yaxın, orta və uzaq məsafələrdə müxtəlif bucaqlar altında müdafiəni, həmçinin tərksilah və əkshücum üsullarını araşdırır, eləcə də bıçaqla silahlanmış düşməne qarşı sadəcə olaraq təkbətək özünümüdafiə məqamlarındakı fəaliyyətə baxılır. Lakin, kütləvi surətdə silahlı qarşıdurmanın fəal fazasındakı fəaliyyət məsələlərinə toxunulmur.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində bıçaqla və digər tez-tez istifadə edilən iti tilli əşyalarla (məs., sındırılmış şüşə butulka, ülgüç, qayçı və s.) hücumdan müdafiə olunma texnikasına xüsusi diqqət yetirilir. Burada müxtəlif üsullarla bıçağı tutmağın və hücumu həyata keçirməyin mümkün variantlarına baxmaq və izah etmək vacibdir. Bu, yerinə yetirilən deşici yaxud kəsici hərəkət variantında hər hansı bir hücumun tipini müəyyənləşdirməyə imkan verir. Yalnız bunları öyrənəndən sonra daha effektiv müdafiə üsullarını tətbiq etmək olar.

8.1.2 Bıçaq zərbəsinə qarşı müdafiənin baza prinsipləri

Əgər mümkün ola biləcək tərzdə belə qarşıdurmadan yayınmaq lazımdır. Bəzən ən yaxşı üsul və ələlxüsus da yaxşı qaçmaq qabiliyyətinə malik olduqda, həmin hadisə yerini sadəcə olaraq tərk etməkdir. Yaxınlaşan rəqibin hücum etmək niyyətində olduğunu başa düşən anda o, müxtəlif məsafələrdə ola bilər. Həmin məsafələr dörd zona üzrə bölünür:

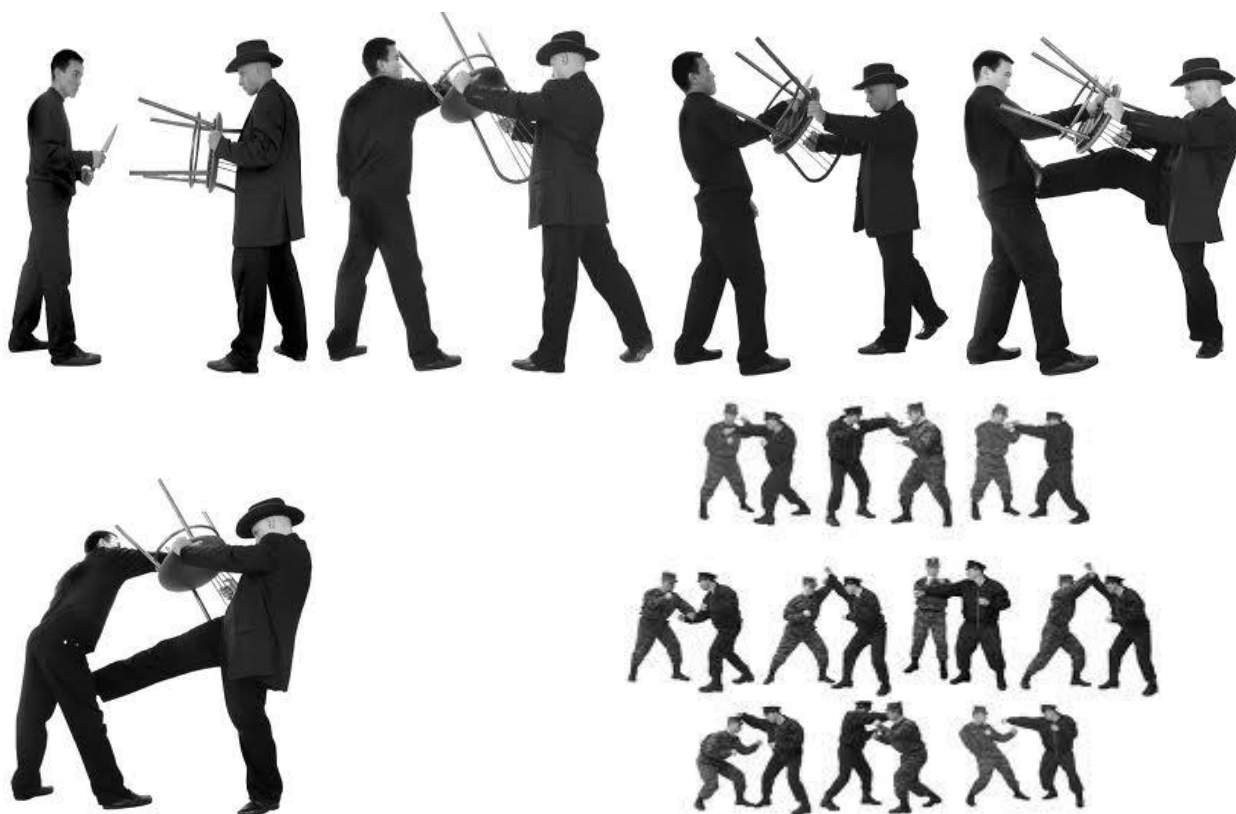
I – özünü qorumaq mümkün olmayan həddən artıq yaxın zona;

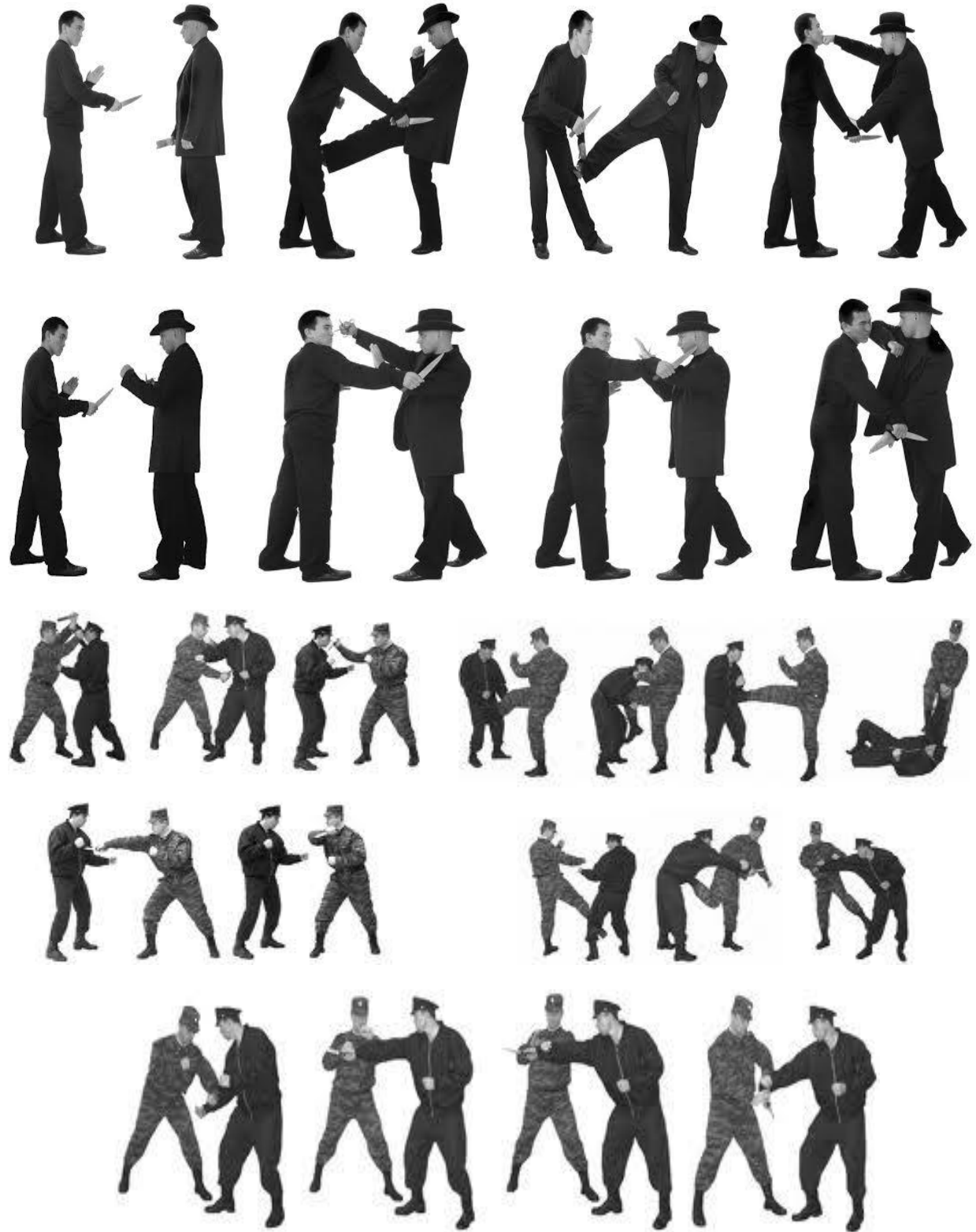
II – əllər vasitəsilə effektiv və xüsusən də dairəvi hücumlardan müdafiə imkanı olan yaxın zona;

III – düşmənin hücumunu kifayət qədər erkən fazada «tutmaq» üçün müdafiənin və əks hücumun effektini artırmaqda istifadə edilə bilən əllərlə və bədənin müdafiəyə uyğun gələn hərəkətlərindən istifadə edilən orta zona;

IV – hücum edən düşməne həqiqətən də möhkəm zərbələr endirməyə və onu lazımı qədər uzaq məsafədə saxlamağa imkan verən uzun məsafəli zona.

Silahlı hücumdan müdafiə zamanı mümkün olan qədər təhlükəsiz məsafənin saxlanması vacibdir. Bu potensial qatılə öz məqsədinin hədəfinə çatmaqda mane olur və özünümüdafiədə qərar qəbul edilməsi üçün kifayət qədər vaxt imkanı yaradır. Bu müddət ərzində yaxınlıqda olan uyğun əşyalardan müdafiədə istifadə etmək lazımdır. Belə əşyalar stul yaxud ağac ola bilər. Onların köməyi ilə nəinki qorunmaq, hətta düşməne zərbə də endirmək olar. Orta ölçülü daş parçası da tullayıçı silah kimi istifadə edilə bilər.





Əgər kifayət qədər vaxt ehtiyatı varsa, düşmənin bıçağı necə tutmasına fikir vermək lazımdır ki, hansı tip potensial hücum ola biləcəyini müəyyən etmək və uyğun müdafiə seçmək olsun. Yaddan çıxarmaq olmaz ki, insanın ayaqları qollarından daha uzun və qüvvətlidir. Buna görə də bir çox hallarda ayaqları qorumağa üstünlük vermək lazımdır və buna görə elə məsafə seçilməlidir ki, ayaqla zərbə endirmək mümkün olsun. Belə məsafə həm də düşmənin zədə yetirə biləcəyi məsafəyə qədər

yaxınlaşaraq bıçaqla xəsarət yetirə bilməsinin qarşısını alan və şəxsin özünün birinci olaraq hücum etməsinə imkan yaradan təhlükəsiz hissədir.

Əllərin köməyi ilə bıçaqla zərbələrdən müdafiə olunarkən, əkshücum maksimal sürətlə yerinə yetirilməlidir və bu zaman düşmənin bıcaq olan əlini təkrar hücum etməməsi baxımından tutmaq məsləhət görülür. Belə ki, bıçaqla silahlanmış insan bir deyil, bir neçə seriya zərbələrlə hücum etməyə çalışır. Sərbəst döyüş texnikası sistemində müdafiə və eyni zamanda əkshücum qarşıdurmanı mümkün qədər tez yekunlaşdırmaq üçün xüsusi olaraq işlənib hazırlanmışdır ki, nəticə etibarlı ilə düşmən ardıcıl hücumlar edə bilməsin. Əkshücumda zərbəyə sərf edilən qüvvə düşməni əlavə hücum imkanlarından məhrum edir. Belə müdaxilə iki mərhələdə: birincisi sırf fiziki kontekstdə baş verir, ikincisi isə təcavüzkarın hücum etməyə fikrən qərar verdiyi və beyində gedən psixo-neyron proseslərin hücumu icra etmək üçün fiziki icra qərarına gəldiyi andan hadisələr ardıcılığına təsir göstərən effektdir. Sırf fiziki kontekstdə müdafiə olunanın güclü əkshücumunun təsiri hücum edənin bıçaqla təkrar fəaliyyətinin qarşısını tam saxlaya yaxud da mane ola bilər. Əgər düşmən tərəf ikinci zərbəsini müdafiə olunan tərəfə demək olar ki, hətta çatdırmış olsa belə axırncı tərəfindən çənəyə yaxud boğaza endirilən güclü zərbə təcavüzkarı hücumdan məhrum edə bilər.

Neyrofizioloji baxımdan, güclü əkshücum düşmənin təkrar zərbələr endirməsi üçün vacib olan hadisələr ardıcılığını dağıdır. Əkshücum impulsu effekti kimi başa zərbə endirilən zaman beyindən bədənə siqnallar kəsilə bilər və belə olduqda, düşmənin təkrar hücum siqnallarının qarşısı alınmış olur.

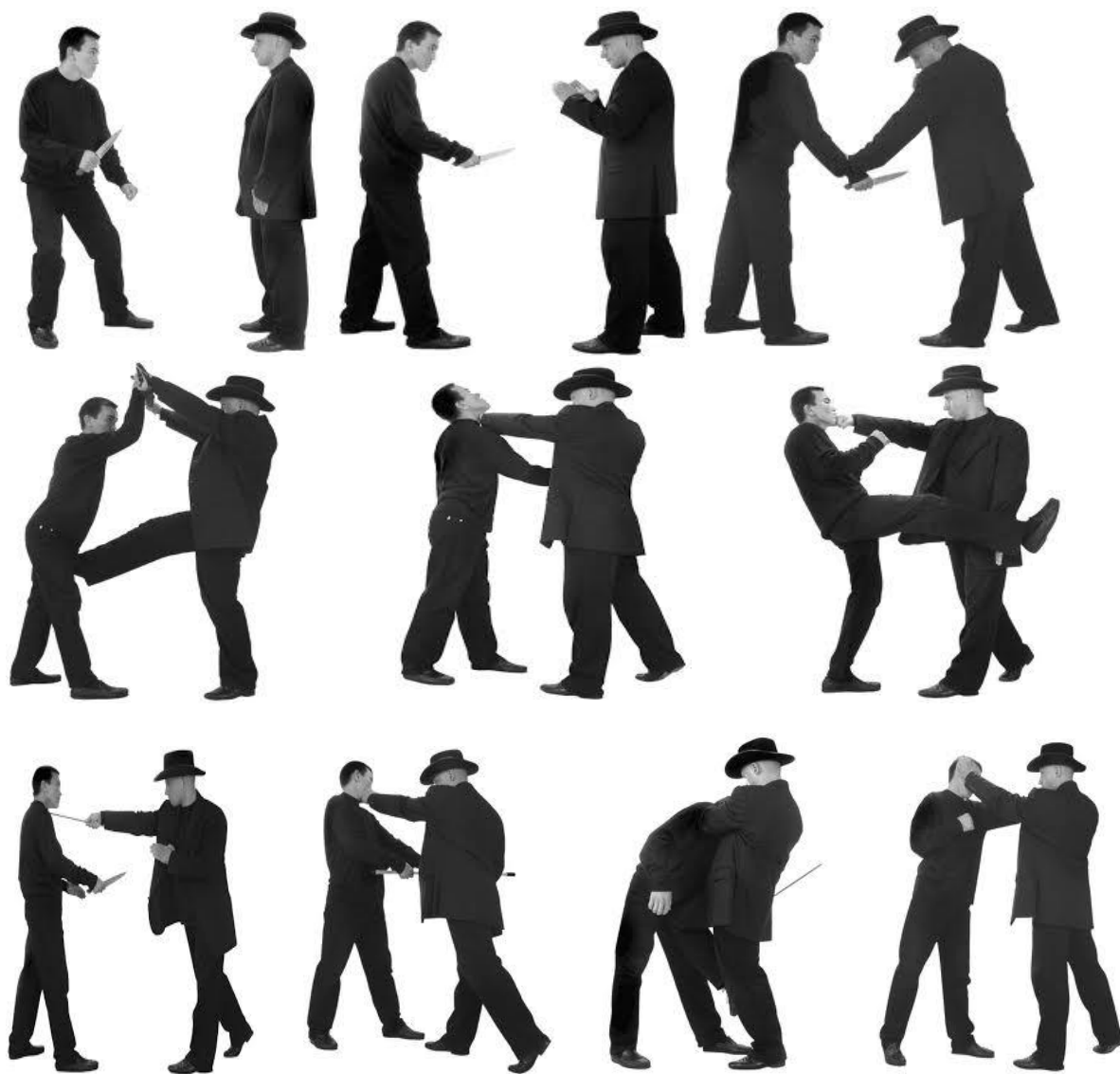
Bədənlə edilən uyğun müdafiələr özündə hücumdan yayınmanın müxtəlif müdafiə texnikalarını birləşdirməlidir. Əllərlə müdafiə kifayət qədər müvəffəqiyyətlə yerinə yetirildiyi halda bu əlavə təhlükəsizlik amili rolunu oynayır və təkrar hücum zamanı zədələnmə ehtimalı minimuma enir.

Hücum edən ətraf (qol) kifayət qədər məsafə dəf edərək sürətini gücə yönəldikdə, bıçaqla sancma (yaxud digər istənilən hücumlar) daha qüvvətli və təhlükəli olur. Buna görə də düşmənin bıçağı tutan qolunun hələ gövdəyə yaxın

olduğu və hərəkətini tam həyata keçirməyə macal tapmadığı məqamda hücumu dəf edib, müdafiəni tətbiq etməyə çalışmaq lazımdır.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində qarışıq müdafiə ilə eyni anda əkshücuma üstünlük verilməsinə baxmayaraq, bunu yerinə yetirmək çətin olan hallara da rast gəlinir (məs., hücum qəfil və gözlənilməz olduqda). Belə hallarda yalnız müdafiəni təmin etmək mümkündür və özünü ələ alaraq, bütün gücü ilə yubanmadan əkshücum edərək, ilkin məqamda bıçaq tutmuş əli neytrallaşdırmaq (həm də nəzarətdə saxlamaq) lazımdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, qoyulan müdafiə birinci hücumun qarşısını aldıqda belə məhz edilən əkshücum insanın həyatını xilas edə bilər.



Əllərlə müdafiə texnikasının tətbiqi zamanı imkan yaranan anda hücum edənə tərəf irəliləmək lazımdır. Belə hərəkət əkshücunun yerinə yetirilməsi üçün daha

əlverişli mövqe seçməyə kömək edər, təcavüzkar qalib gəlməyə və yenidən ediləcək hücumun bucaqlarını dəyişməyə imkan verir. Əgər bıçağın hərəkəti son anda duyularsa, onda əl ilə müdafiənin tətbiq edilib-edilmədiyindən asılı olmayaraq, düzgün istiqamətdə sıçramaq müdafiə edilən tərəfi təhlükəsiz məsafəyə çıxara bilər. Yeni seçilmiş mövqedən daha asanlıqla müdafiə olunmaq və əlverişli bucaq altında hücum etmək üçün imkan tapmaq olar.

Məqsədə nail olub təhlükəli hadisə yerini tərk etdikdə yaxud təcavüzkar tərəf hücum fikrindən daşındıqda, qarşıdurma sona yetmiş hesab edilə bilər. Əgər insan təhlükəli hadisə yerindədirsə, bu zaman mütləq qaydada düşməni tərki silah etməli, bir daha istifadə edilməsi mümkün olmasın deyər bıçağı alaraq uzağa atmalıdır. Bıçaqla yaxud digər kəsici-deşici əşya ilə silahlanmış təcavüzkar adətən silahını gizli saxlayır və hücum etdiyi şəxs üçün bu həmlə çox güman ki, qəfil və gözlənilməz olur.

Bıçaq tətbiq edilən vəziyyətlərin qurbanları mahiyyət etibarilə faktiki olaraq, həmin anda ağrı yaxud kəsilmiş yara hiss edənə qədər silahın mövcudluğu barədə qətiyyətən xəbərlərinin olmadığını iddia edirlər. Qisasını desək, savaşın ilkin fazasında bıçağın mövcudluğu heç hiss olunmaya da bilər. Birincisi, düşmənin silahlı yaxud silahsız olmasına əmin olmaq üçün hər şeydən əvvəl təcavüzkarın əllərinə diqqət yetirmək lazımdır. İkincisi isə bıçaqla silahlanmış düşmənlə rastlaşdıqda elə ideal vəziyyətdə olmaq lazımdır ki, təcavüzkarın hansı hücum fazasında olmasını hiss etmək mümkün olsun.

İlkin mövqe. Əgər qarşıdurmanın əvvəlində düşmənin bıçaqla silahlanmış olduğu hiss olunarsa, neytral yaxud passiv duruşda qalmaq və bu duruşdan da müdafiə texnikasını icra etmək lazımdır. Qarşıdurmaya hazır olduqda belə neytral yaxud passiv duruşa yaxın vəziyyəti tutmaq lazımdır. Ola bilsin ki, belə halət təcavüzkar tərəfindən heç bir mürəkkəb hücum taktikasına qərar vermədən adi düzxətli qaydada hücum etməsinə səbəb olsun.

Qarşıdurma başladığı halda düşmənin bıçaqla silahlanması məlum olduqda, geriyyətə - neytral yaxud passiv mövqeyə qayıtmaq lazım deyil. Artıq seçilmiş olan mövqedən müdafiəyə hazır olan sahədə əvvəlcə hücum üzərində «xüsusi araşdırma»

aparılmalı, sonra isə yaralanmamaları üçün əlin, biləngin və barmaqların mümkün qədər gövdəyə yaxın olması təşkil edilməlidir.

Məşqlərin keçirilməsi üzrə tövsiyələr. Cütlüklərlə məşq zamanı məşğələnin ilkin dövründə yumşaq materialdan (məs., rezindən) hazırlanmış bıçaqdan istifadə edilir. Bu o vaxta qədər davam edir ki, tələbə yüksək sürət və böyük qüvvə ilə icra edilən hücumlara qarşı kifayət qədər inamla hərəkət edərək müdafiə olunmağı bacarsın. Yalnız bundan sonra tələbə daha möhkəm materialdan (məs., ağacdan yaxud plastikadan) hazırlanmış bıçaqlarla məşq edə bilər. Məşğələlərin yalnız yüksək mərhələlərində təhlükəsizlik qaydalarına tam riayət etməklə itilənmiş metal bıçaqdan istifadə edilə bilər.

Təlim fazasında olan tələbə həqiqi silahla edilən hücumdan müdafiə olunmağa vərdiş etməlidir. Məşğələlərin ilkin mərhələlərində bıçaqla hücumdan müdafiə təmrinlərinin öyrənilməsində hücum edən tərəfin məhdudlaşdırıcı örtüklər taxması tövsiyə edilir. Bu örtüklər hücumu müəyyən sürət çərçivəsində məhdudlaşdırır və rəqibi tərəfdən müdafiə fəndləri icra edildikdə zədələnmələrin və ağrıların qarşısı alınmış olur.

8.1.3 Bıçağı tutma üsulları

Adi tutma yaxud «buz mızraq»

Qatlanan bıçağın adətən birtərəfli itilənmiş asimmetrik tiyəsi olur. Bu tutma zamanı düşmənin bədəninə batması üçün bıçağın tiyəsinin iti tərəfi aşağıya istiqamətləndirilir. Zərbə (sancma) şaquli olaraq yuxarıdan aşağıya yaxud da xaricdən daxilə diaqonal üzrə yerinə yetirilir.

Asiyasayağı tutma

Bıçaq yuxarıda göstərilən üsulla saxlanılır, lakin bıçağın tiyəsinin iti tərəfi aşağıya doğru istiqamətləndirilir. Zərbə (sancma) şaquli olaraq aşağıdan yuxarıya yaxud da xaricdən daxilə diaqonal üzrə yerinə yetirilir.

Düzünə tutma

Tutma: bıçaq ovuca nisbətdə diaqonal üzrə yerləşdirilir. Zərbə zamanı tiyənin üfüqi vəziyyətdə olması üçün bıçağı ovuc müstəvisi ilə təxminən 45 dərəcə bucaq altında tutmaq lazımdır. Zərbə endirən zaman bıçağın geriye sürüşməsinin qarşısını

almaq üçün bıçağın dəstəyini ovuc dabanına dirəmək lazımdır və bu halda baş barmaq dəstəyin ortasından sıxmalıdır. Belə tutum güclü və etibarlı düzünə zərbə endirməyə imkan verir. Zərbə (sancma) yumruqla zərbəyə bənzər düzxətli hərəkətlə icra edilir. Ayaq zərbə endirən qola paralel olmaqla, adətən irəli qoyulur.

Kəsici zərbələr endirmək üçün olan tutma

Tutma: bıçağın əyilmə bucağı, tiyənin ovuca nisbəti elə düzünə tutmada olduğu kimidir, lakin bu dəfə bıçağın dəstəyinin vəziyyətini ovucun içində dəyişmək olar. Belə halda hərəkət oxu baş barmaqla şəhadət barmağı arasında olur və dəstəyin özü ovucun dabanına istiqamətlənmiş təzyiq göstərmir. Baş barmaq dəstəkdən bir qədər kənardə elə yerləşir ki, onun yuxarı daxili hissəsi bıçağı ovuca sıxır.

Kəsici hərəkət: qolun bu tərəfdən o tərəfə hərəkəti ilə yerinə yetirilir, həm üfüqi, həm şaquli və həm də diaqonal üzrə icra edilir. Kənardan daxilə hərəkətin icrası zamanı barmaqlar bıçağın dəstəyini sıxaraq, hədəflə toqquşma anında bıçağın sürətini və eyni zamanda da tutmanın gücünü artırır. Bıçağın iki yaxud bir kəsici tilinin olmasından asılı olaraq, kəsici hərəkətlər xarici tərəfə iki yolla istiqamətləndirilir. Axırncı vəziyyətdə bazuönünü elə çevirmək lazımdır ki, kəsici til hücum hədəfi istiqamətində olsun. Əgər bıçağın iki tili varsa, onda bazuönünün çevrilməsinə ehtiyac yoxdur. Qolu sadəcə olaraq hədəfə tərəf istiqamətləndirmək lazımdır. İkinci fərziyyəyə baxımından, bıçağın çevrilməsinin həyata keçirilməsi daha yaxşı olar.

Qeyd: məşq zamanı cütlüklərin hər ikisi iki üsulla hərəkət edərək, kəsici hücumu icra etməlidir.

Normal hallarda texniki müdafiə hərəkətlərinin icrasından əvvəl döyüş duruşuna keçmək üçün ehtiyat vaxt qalmır. Eləcə də taktika nöqtəyi-nəzərindən müdafiə duruşu bürüzə verilməməlidir. Buna görə də düşməne psixoloji təsir göstərməyən və fəaliyyət məqsədini bildirməyən aldadıcı daha real vəziyyətlərdən istifadə etmək lazımdır. Başqa sözlə, düşmənin hücumunu dəf etmək qabiliyyətinə malik olmanı bürüzə vermək lazım deyil.

Kəsici hücumlara qarşı müdafiə

Hücumun bu formasından istifadə edən hər bir şəxs elə ilk andan daha mürəkkəb döyüş senarisi yaradır. Adətən hücum edən tərəfin məqsədi əvvəlcə yüngül də olsa kəsərək zədələmək, sonra isə bıçağı bədənin həyat üçün təhlükəli olan hissələrinə sancmaqdır. Artıq yuxarıda araşdırılan və xüsusən də düzünə tutma vəziyyətində bıçaq hücumuna qarşı olan bir çox prinsiplər, bıçaqla kəsici hücumlara qarşı olan müdafiə prinsiplərinə uyğun gəlir.

Kicik əşyaların tullanması

Düşmən hücumun ilk mərhələsində, təcavüzkarın fikrini yayındırmaq ya da onu təəccübləndirmək məqsədi ilə onun üzünə yaxud gözlərinə çox da böyük olmayan əşyaları, məsələn, açar topasını, qol saatını, cib dəftərçəsini çırpmaq olar (bu texnika haqqında növbəti «Məişət əşyalarından müdafiə silahı kimi istifadə edilməsi» bölümündə təfəsilatı ilə məlumat veriləcək). Əşyanı düşmənin üzünə çırpdıqdan sonra onun qasıq nahiyəsinə ayaqla zərbə endirilir.

Kənara istiqamətləndirmək və ayaqla yandan zərbə endirmək yolu ilə müdafiə: bıçaqla düzünə zərbəyə qarşı düzgün istiqamətdə və müəyyən vaxtda icra edilən müdafiədə nümayiş etdirildiyi qaydada.

Korpusu geriye əyməklə ayaq zərbəsi ilə müdafiə: məsələn, düşmənin bədəninin mərkəzi xəttinə və ya başına endirilən adi düzünə zərbə yaxud kənara olmaqla ayaq zərbəsi ilə müdafiə.

Bazuönü vasitəsi ilə silahlı əlin hücumundan müdafiə: birinci kəsici zərbədən yayınmaq üçün korpus geriye istiqamətləndirilir. Bıçaq bir tərəfdən digər tərəfə keçən və geriye qayıtmağa başlayan kimi hücumu blakirovka edərək, bir yaxud hər iki bazuönü vasitəsilə silahlı əldən müdafiə olunmaq lazımdır. Zərurət yarandıqda, ilk kəsici zərbəni bazuönünün bloku vasitəsi ilə saxlamaq olar.

Qeyd: bıçaqla kəsici hücumlar çox mürəkkəb olduğundan, əllərin müdafiəsi vasitəsi ilə onlara qarşı blok tutmaq çətindir. Xüsusən də yüksək hazırlıq səviyyəsinə malik düşmənin kəsici hərəkətləri cəld və sürətli olur. Hücum edən tərəfdən müdafiə olunan kimi imkan qədər tez əks-hücumu həyata keçirib, düşməni neytrallaşdırmaq lazımdır.

8.1.4 Bıçaqla hücum zamanı yaranan xüsusi hallar

Arxadan edilən hücum

Bıçaqla hücum edən istənilən şəxsin məramı bıçaq zərbəsi endirməkdir və ona potensial cani kimi baxmaq lazımdır. «Qəfil» halın ayrılmaz elementi olan düşmənin arxadan hücumu vəziyyətini xarakterizə edən gözlənilməzlik amili olduğundan, müdafiənin həyata keçirilməsinin nə qədər mürəkkəb olmasını aydın dərk etmək lazımdır. Belə bir hücum qarşı əsasən bu kimi hərəkətlər seçilir:

1. Qaçmaq;
2. Müdafiə olunmaq və ilk anda hücumdan imkan qədər təhlükəsiz yayınaraq, əks hücum etmək;
3. Effektiv müdafiə və şiddətli əks hücumla düşməni neytrallaşdırmaq.

Təhlükənin səviyyəsinə uyğun olaraq, istənilən mümkün hücumları icra etmək və düşməyə ziyan yetirmək lazımdır.

Hücumu hiss etmək

Hücumun hər hansı bir şəkildə (görüb, eşidib yaxud intuitiv olaraq) arxadan hücum ediləcəyi hiss olunubsa, belə hərəkət etmək olar:

Arxaya hücum: zərurət yaranarsa arxaya baxaraq, qabağa addımla müşayiət olunmaqla, korpusu irəli çevirib ayaqla geri dəqiq zərbə vurmaq lazımdır.

Müdafiə hərəkətinin icrası zamanı geriyyə çevrilmə: dairəvi çevrilərək, yüngülcə geri çəkilib bazuönü vasitəsilə müdafiə hərəkətini icra etmək. Adətən bu kimi hərəkətlərin icrası zamanı düşmənlə məsafə çox yaxın olur. Belə mövqedə bıçaqla zərbənin tipindən və zərbə bucağından asılı olaraq, müdafiə olunmaq və əks hücum etmək lazımdır. Düşməndən daha tez olaraq, uyğun texnikanı tətbiq edərək qətiyyətlə əks hücum etmək lazımdır.

Təhlükəsiz məsafəyə keçid

İrəliləyən hücumu hiss etdikdə düşməndən uzaqlaşaraq təhlükəsiz məsafəyə keçmək lazımdır. Vəziyyətdən asılı olaraq, keçid irəliyə (hücum istiqamətinin əks tərəfinə), diaqonal üzrə və kənara ola bilər. Hərəkət zamanı geriyyə baxmaq, sonra

isə mümkün qədər tez geriye - təcavüzkarla üz-üzə çevrilərək onu ayaq müdafiəsi yaxud əllərlə qarşılamaq və bundan sonra qətiyyətlə əkshücuma etmək lazımdır.

Yaralanma halı baş verərsə....

Təsəvvür edək ki, bıçaq bədəni zədələmişdir. Adətən ilk anlarda yaralanmanın yeri məhz bıçaq yarası kimi deyil, sanki adi yumruq zərbəsinin yeri kimi ağrıyır. Bıçağın dəydiyi yerdən çıxarılması çoxlu qanaxmaya, daxili qansızmaya səbəb olduğundan, yalnız ixtisaslı mütəxəssis tərəfindən yerinə yetirilməlidir. Bundan başqa, əgər bıçaq çıxarılsa, təcavüzkar onu yenidən tətbiq edə bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, bu halda əsas məsələ təcavüzkarın təkrar zərbə endirməsinə imkan verməməkdir.

Arxadan kiminsə hücum etdiyini, arxadan zərbə endirdiyini hiss edən anda düşmənin əlində bıçaq yaxud bu kimi əşyanın olmasını fərz etmək lazımdır. Mütləq qaydada cəld reaksiya verilməlidir: üzü təcavüzkara çevrilməzdən əvvəl cəld hərəkətlə 3-4 addım atmaqla ondan aralanmaq lazımdır. Əgər kifayət qədər uzaqlaşma olmasa, təkrar-təkrar hücum məruz qalmaq olar ki, bu da daha çox ziyan gətirər. Yayınmanın istiqaməti vəziyyətdən asılı olaraq ya geriye, ya da kənara tərəf olmalıdır. Hərəkət zamanı geriye, təcavüzkara tərəf baxmaq, aradakı məsafəyə və onun hərəkətlərinin əksinə olaraq hərəkətlər etmək lazımdır. Yuxarıda göstərilən müdafiə və əkshücum prinsiplərindən istifadə edilməlidir. Döyüş ruhu daim nəzarətdə saxlanılmalıdır, hay-küy salmaq və təslim olmaq olmaz.

Əgər yerə yıxılı vəziyyət alınarsa və qalxmaq mümkün olmazsa, yerdə əks tərəf istiqamətində yumbalanmaq, belə hərəkəti davam etdirməklə düşməne yaxınlaşmalı, boyrü üstə çevrilərək bu vəziyyətdə rəqibə ayaqla zərbə endirmək lazımdır. Effektiv hücum dabanla düşmənin dizinə yaxud qasığına hücum etməkdir.

Təcrübəli mütəxəssis bıçaqla hətta bir dəfə zərbə aldıqda belə cəld düşməne tərəf çevrilərək vəziyyətin tələb etdiyi kimi müdafiəni və əkshücumu icra edə bilər. Yarlanmış vəziyyətdə sağ qalmaq bacarmaq kimi başlıca məqsədin diqqətdə saxlanması vacib şərtədir. Hadisə zamanı bıçaq hücumunun əksər qurbanları çoxsaylı yaralar almaqlarına baxmayaraq, ona görə sağ qalmışlar ki, müqavimət göstərməkdə davam etmiş və təslim olmamışlar. Buna görə də qələbəyə inamı

itirmək olmaz, hətta bir neçə yara almış olsa da belə döyüşmək və sağ qalmaq üçün əzmlə mübarizə davam etdirilməlidir.

**Tapança ilə silahlanmış şəxsə bıçaqla yaxud
küt əşya ilə hücum olduqda**

Silahlı şəxsə tapançası koburda olduğu yaxud ani tətbiq üçün əlçatmaz yerdə olduğu zaman hücum edilibsə, özünü yaralanmadan qorumaq üçün silahsız müdafiə texnikasından istifadə edilməlidir. Hücum edənlərin əksəriyyəti hücum etdiyi şəxsin tapança yaxud dəyənəklə tam müdafiəyə hazırlaşmasına qədər aralarındakı 5-6 metr məsafəni dəf edə bilirlər. Dünya üzrə hüquq mühafizə orqanlarının əksəriyyət zabitinin öz həyatlarını məhz belə vəziyyətlərdə itirmələri deyilənlərə sübutdur.

Eksperiment xarakterli keçirilmiş yoxlamalarda bıçaqla silahlanmış tərəf aralarında altı metr məsafə və təhlükə barədə xəbərdar olan zabitə hücum etdikdə, odlu silahın müvəffəqiyyətlə tətbiqi cəhdi boşa çıxmış və zabitlər bir neçə yerdən bıçaq yarası almışlar. Bütün bunlar ona görə baş vermişdi ki, effektiv reaksiya vermək, yaranmış təhlükə barədə məlumatı anlamaq və tapançanı koburdan çıxararaq nişan almaq qərarının qəbul edilməsinin zərurəti üçün kifayət qədər vaxt tələb olunurdu. Burada zaman məhdudiyəti 1.5-3 saniyə arasında dəyişir və həmin vaxtda təcavüzkar real olaraq heç bir müqavimətə rast gəlmədən hərəkət edə bilər. Buna görə də daima tapança gəzdirməsinə baxmayaraq, qısa məsafədə edilən hücumdan sağ-salamat yaxa qurtarması üçün şəxs əlləri və ayaqları ilə də özünü müdafiə etməyə bacarmalıdır. Əl və ayaq zərbələrini tətbiq etməklə, ilkin təhlükəni müvəffəqiyyətlə neytrallaşdırdıqdan sonra ilk əkshücümü həyata keçirmək və əgər mümkün olsa təhlükəsiz məsafəyə keçərək, yalnız bundan sonra tapançanı çıxarmaq olar. Əlində avtomat yaxud tüfəng olan zabit və ya əsgər yaxın məsafədə bu silahı müdafiə və əkshücum üçün istifadə edə bilər.

Təcavüzkar sərsəm vəziyyətdə (*yəni narkotiklərin, alkoqolun, dini fanatizmin təsiri altında olma, qəfil psixoloji pozuntu, affekt vəziyyəti və s.*) olduqda, ağrı hissi olmadığından, hətta bir neçə dəfə odlu silahdan yaralandıqda belə hücum etməkdə davam edir. Bu səbəbdən də əl və ayaqların köməyi ilə müdafiə və əkshücuma hazır olmaq vacibdir. Hazırlıqlı şəxsə tapança yalnız köməkçi vasitə ola

bilər, çünki tapança bütün bələlərdən xilas edib qoruyacaq alət deyil. Öz şəxsiyyətinə hörmət edən hər bir şəxs məhz özünü müdafiə etməyi bacarmalıdır.

Nəticələr

Fiziki cəhətdən məhv etmək yaxud da yaralamaq fikrində olan təcavüzkar bıçaqla hücum etdiyi hallarda bütün güc və cəldliyini səfərbər etdiyindən, zərbələrini bir neçə dəfə təkrarlamaq ehtimalı vardır. Hücumdan yayınmaq yaxud hücumu saxlamaq, silahın təkrar istifadəsinin qarşısını almaq və təcavüzkarı neytrallaşdırmaq məqsədi ilə mümkün qədər cəld əkshücumun həyata keçirilməsi - əllərlə müdafiənin baza prinsipləridir. Zəruri olan hallarda düşmən həm də tərksilah edilməlidir.

Uzaq məsafədən bıçaq hücumuna qarşı ayaqlarla müdafiə texnikası daha effektivdir. Burada məqsəd hücum edən tərəfin yaxınlaşması və təhlükənin artması halında təcavüzkarı zədələmək yaxud da onun hərəkətini saxlamaqdır.

Qeyd: Bu hissədə izahatı verilən bütün texnikalar yalnız digər çıxış yolu olmadığı zaman tətbiq olunur. Əgər çıxış yolu varsa, onda sadəcə olaraq hadisə yerini tərk etmək lazımdır.

8.1.5 Bıçaqla hücum təhlükəsindən müdafiə

Bıçaqla hədə-qorxu gələn şəxs mahiyyət etibarını ilə tapança ilə silahlanmış düşmənlə eyni məqsədi güdür. Lakin, hücum etməkdə qəti fikri olan təcavüzkarı, öz xırda məqsədlərini güdürək (lazımi məlumat almaq, pulları, əmlakı mənimsəmək və s.) kəsici-deşici alətlə birinci növbədə öz qurbanını qorxutmağa çalışan xuliqandan fərqləndirmək lazımdır. Təhlükə, bıçağın hiddət və cəlbedici bir tərzdə nümayiş etdirilməsi yaxud bıçağı birbaşa qurbanın bədəninə toxundurulması ilə ifadə olunur. Bu halda təhlükə altında olan insanın qəlbinə qorxu hakim kəsilərək, onun müqavimət göstərmək iradəsini iflic edir və nəticədə təcavüzkar asanlıqla qurbanının ona sözsüz tabe olmasına nail olur.





Həmin səbəbdən də burada hücum zamanı bıçağın vəziyyəti ilə birlikdə təhlükə amilinin özü həlledici rol oynayır. Hücum edən şəxs bıçaqla yaxın məsafədən olduğu kimi orta və hətta uzaq məsafədən, müxtəlif tərəflərdən və müxtəlif hücum bucaqları altında da hədə-qorxu gələ bilər. Bu halda silah insanın bədəninin həssas hissələri üçün real təhlükə yaradan istənilən hündürlükdə ola bilər. Təcavüzkar eyni zamanda insanın geyimindən, qolundan, saçından yaxud bədəninin digər hücum etdiyi hissələrindən yapışa bilər. Bütün bunları etməkdə məqsəd hərəkətlər üzərində tam nəzarəti təmin etməkdir.

Burada təqdim edilən və bıçaqla potensial hücum təhlükəsini neytrallaşdıran texnika başlıca olaraq, tapançaya, bıçağa yaxud süngülü karabinə qarşı müəyyən təkamül inkişaf yolu keçmiş müdafiənin fundamental prinsiplərinə əsaslanır.

Fəaliyyət prinsipləri. Müdafiə üçün zəruri olan texniki fəaliyyəti təhlükəni hiss edən anda ciddi-cəhdlə tətbiq etmək lazımdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, hərəkətdə olan bıçaq hadisələrin daha təhlükəli olması ehtimalını yaradır. Meydana çıxan təhlükənin neytrallaşdırılması üçün ən əlverişli məqam, təcavüzkarın bir anlıq cüzi də olsa diqqətinin yayınması anıdır. Belə anlar bir qayda olaraq, təcavüzkarın danışdığı, göstəriş verdiyi hallarda yaranır. Qarşılıqlı əks fəaliyyət zamanı təcavüzkar təkrar hücum etmək üçün adətən bıçaq tutmuş əlini reflektor olaraq geri çəkir. Ola da bilər ki, təcavüzkar müqavimət göstərən qurbanına heç də bıçaqla deyil, ayağı yaxud digər əli ilə təkrar zərbə endirsin. Bıçaqla hədə-qorxu gələn düşməni neytrallaşdıran baza fəndlər məhz belə olmasını ehtimal edir.

Qısa məsafədə bıçaq hücumundan özünümüdafiə fəndlərinin əsas hissəsi, tapança ilə silahlanmış düşməndən müdafiə texnikasının növbəti prinsipləri üzərində əsaslanmışdır:

- bədənin uyğun müdafiə hərəkətilə müşaiyət edilən əllərlə blok qoyma hərəkəti;

- düşmənlə arada olan məsafənin qısaldılması ilə eyni vaxtda silaha yaxud ən azı silah tutan ələ nəzarət edilməsi;

- yüksək sürətli effektiv əkshücum;

- düşmənin tərksilah edilməsi yaxud ondan daha təhlükəsiz məsafəyə qədər çəkilmək.

Düşmən qısa məsafədən bıçaqla hücum etdikdə, ilk anda mümkün qədər qarşıdurma yerindən uzağa şəkilmək tövsiyə edilir. Belə hücumların neytrallaşdırılmasının bəzi fəndləri heç də təcavüzkarı tərksilah etməyi planlaşdırmadığının da qeyd olunması xüsusilə vacibdir. Çox zaman belə texnikaya üstünlük verilir, çünki bıçaqdan müdafiə olunaraq effektiv əkshücum edib təhlükəli zonadan çıxmaq, düşmənin əlindən silahını almaqdan daha asandır.

Kifayət qədər uzaq məsafədən bıçaq hücumunu neytrallaşdıran fəndlər, süngülü karabinlə yaxud ağacla endirilən deşici zərbələrdən müdafiə olunmaq texnikasının prinsiplərinə əsaslanmışdır. Əvvəlcə korpusun çevrilişi ilə eyni zamanda yerinə yetirilən açıq ovuc zərbəsi ilə düşmənin silahı vurulub salınır, sonra isə ayaqla zərbə endirilir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, bıçaqla hücum təhlükəsi yarandığı zaman verilən reaksiya adekvat olmalıdır. Bunun üçün birinci növbədə baza texnikanı öyrənmək lazımdır və yalnız icrasını avtomatikləşdirdikdən sonra baza texnikanın prinsiplərinə bilavasitə əsaslanan daha mürəkkəb kombinasiyalı fəndlərin öyrənilməsinə keçmək olar.

Real həyatda yaranan vəziyyətlərdə təcavüzkarın hərəkətinin yüz faizli ehtimalla müəyyənləşdirilməsi mümkün olmadığından, baza təmrinlərinin işlənməsi də kifayət deyildir. Bu yalnız məşqlərdə rəqib tərəfindən yaradılan real döyüş rejimi şərtləri daxilində həyata keçirilir. Yalnız belə olduqda, real təcrübənin əldə edilməsi və potensial təhlükə variantlarının tam spektrinə vərdiş etmək olar. Məşq prosesinin belə algoritmi bütün növ texnikanın mənimsənilməsi üçün tətbiq edilə bilər.

Bıçaqatma qaydaları və məşqləri

Əlbəyaxa döyüşün xüsusi fəndlərindən biri də düşməni məsafədən (5-12 metr) zərərsizləşdirmək məqsədi ilə bıçağın (digər soyuq silahların) atılmasıdır. Adətən belə texnikadan düşmənin canlı qüvvəsini səssiz məhv etmək üçün istifadə edilir. Qrup formasında aparılan əlbəyaxa döyüş fəaliyyətində bıçaqatmadan istisna hallarda istifadə olunur.

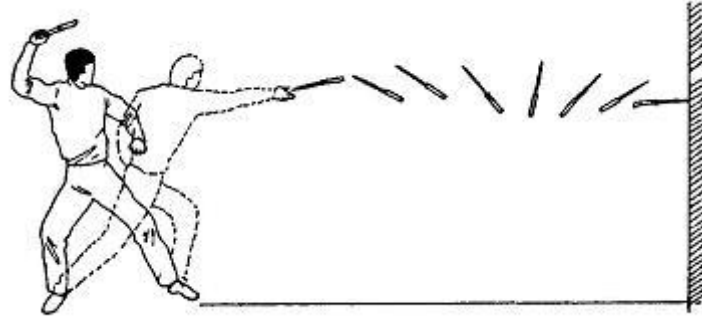
Bıçaqatma texnikası. Bıçaqatmanın ən çox yayılmış üsullu bıçağın tiyəsindən tutaraq atmaqdır. Bıçağı bu üsulla atmaq üçün sağ (sol) biləylə bıçağın tiyəsindən

elə tutmaq lazımdır ki, bıçağın dəstəyi irəli, tiyənin ülgüc tərəfi isə ovuc və barmaqların əksinə olaraq xaricə istiqamətlənsin.

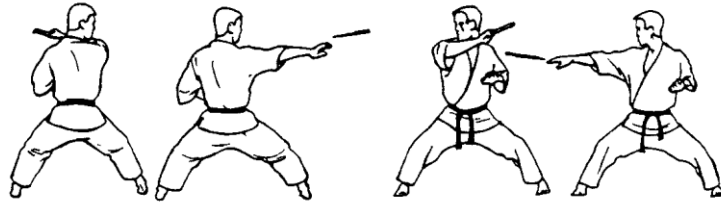


Bıçağı atmaq üçün soltərəfli (sağtərəfli) döyüş duruşunda dayanmaq lazımdır: bıçağı tutan əl sinə önündə, bazu önü şaquli (dirsək 90 dərəcə bükülü) vəziyyətdədir. Belə halda çox sakit və təmkinli olmaq lazımdır. Bıçağı atmamışdan əvvəl hədəfə dəymək fikrindən mütləq qaydada yayınmaq, bədəni boşaltmaq, dizləri bükmək, qarının aşağı hissəsi ilə (yəni sinə ilə deyil, diafraqma ilə) nəfəs almaq lazımdır. Sonra qurşaqdan irəli doğru nisbətən əyilib, bıçaq olan əli biləyi əymədən yuxarı çiyinin arxasına aparırlar. Tiyənin üstündə olan baş barmaq bazu önü xəttində saxlanılır. Cəld belə düzəldib qolu açaraq, əlavə səy olmadan bilək vasitəsilə bıçağı hədəfə doğru elə atırlar ki, bıçağın uçuş xətti bazu önü xətti ilə bir düz xətt üzərində olsun. Burada əsas tələb odur ki, bıçağı atan qol bıçaq hədəfə atılandan sonra hədəf xəttindən aşağı düşməməlidir. Atış zamanı bıçaq baş barmağın altında hədəfə istiqamətində sürüşməlidir. Atış zamanı yüngül nəfəs almaq lazımdır.

Belə üsulla 25-30 sm ölçüdə olan bıçağı 5-8 metr məsafəyə atan zaman tiyə yarı dövr etmiş olur. Hədəfə dəqiq dəymə tiyənin hansı tərəfindən tutmaqdan asılıdır. Baş barmaq bıçağın dəstəyinə nə qədər yaxın olarsa, hədəfə qədər məsafə də bir o qədər çox olmalıdır və əksinə. Bıçaqatma üçün tiyədən tutma yeri və optimal məsafənin çıxış vəziyyəti hər kəs üçün fərqli olaraq seçilir. Bıçaqatma üçün digər üsuldən də istifadə olunur: bıçağın tiyəsinin uc hissəsi yuxarı, dörd barmaqla dəstəkdən sağdan aşağı, baş barmaqla isə yandan sola tutmaqla çıxış vəziyyətini alırlar.

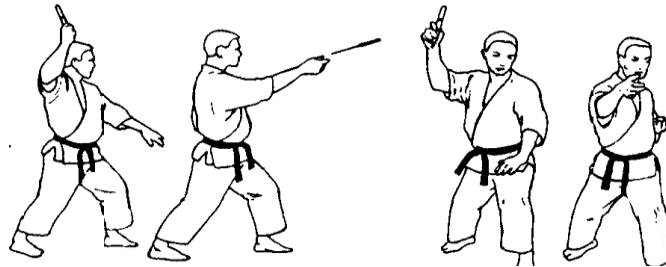


Soltərəfli duruşda yuxarıya qulaylanma yerinə yetirilir, çiyin xətti sağa dönməklə qol başın arxasına aparılır, sol qol sinənin önündə bükülü vəziyyətdə olur. Gövdəni sola çevirməklə, sağ ayağın təkəni ilə qol getdikcə sürətlənən hərəkətlə bıçağı hədəfə tullayır. Bu üsulla hədəf 8-10 metr məsafədə dəf edilir. Hədəfə qədər olan məsafəni dərslər zamanı hər bir məşğul olan özü fərdi olaraq seçir.



arxa görünüş

ön görünüş



yan görünüş

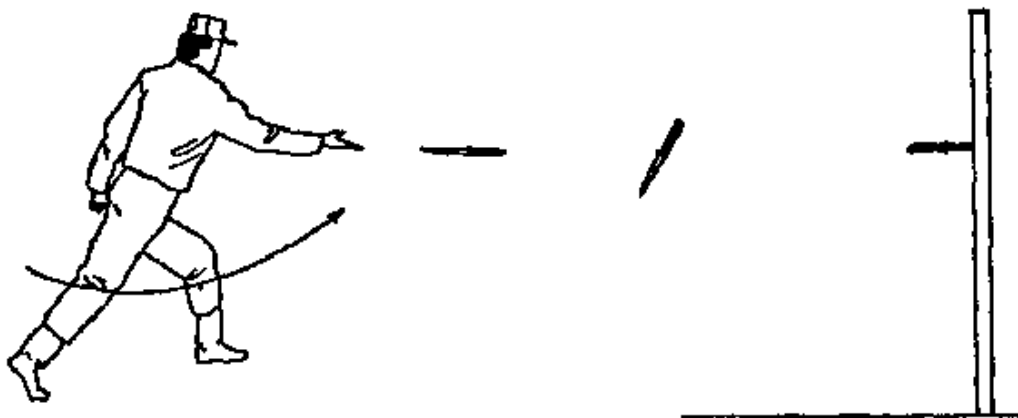
ön cəbhə

Bıçaqatmanı öyrənmə ardıcılığı:

- bıçağı atmazdan əvvəl onu tutma üsullarını və çıxış vəziyyətlərini öyrənmək;
- bıçağı əldən buraxmadan qulaylanma və atma texnikasını öyrənmək;
- bıçağın qarşından 2-3 metr məsafədən torpağa sancılmasını məşq etmək;
- dayandığı yerdən bıçağın hədəfə atılması;
- bıçağın hərəkət zamanı irəli, geri, yana atılması;
- bıçağın sığınacaqdan ayaq üstə dayanaraq atılması;
- bıçağın sığınacaqdan uzanan vəziyyətdə atılması.

Bıçaqatmanın mürəkkəb üsulları. Düşmənin müxtəlif atıcı vasitələrlə məhv edilməsi üsulları çoxdur. Hər bir xalqın mədəniyyət və ənənələrindən asılı olaraq, müxtəlif növ silahları atmağın öz sirləri mövcuddur ki, bunu da gizli saxlamağa çalışırlar. Həmin sirlər çox zaman vərəsəlik üzrə yaxud layiqli şagirdlərə verilir. Buna baxmayaraq, milli xüsusiyyətlərindən asılı olmadan əksər hərbi ənənələrə xas olan bir bıçaqatma üsulları vardır. Effektivlik baxımından bu üsullar atmanın icrası tərzinə görə universaldırlar. Bunlardan bəzilərini nəzərdən keçirək.

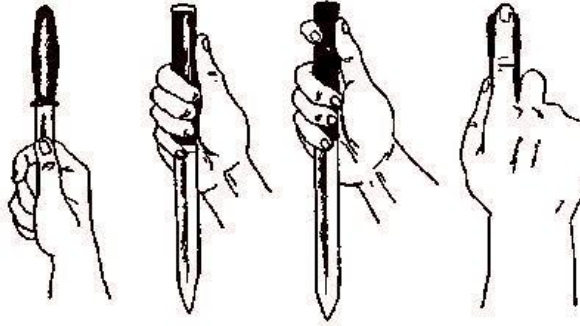
Bıçağı aşağıdan atmaq.



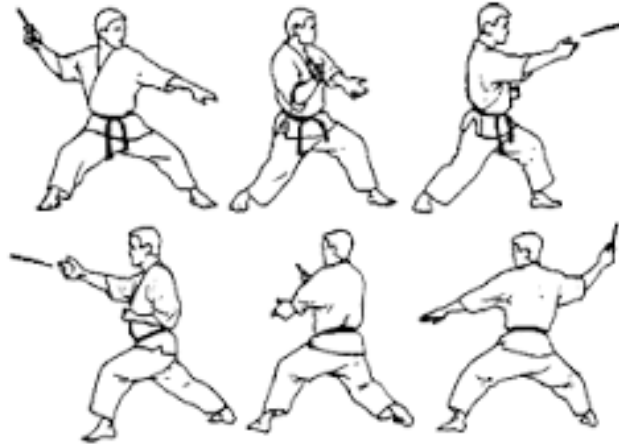
Bıçağı aşağıdan atmaq üçün soltərəfli döyüş duruşunda dayanmaq lazımdır. Yarım bükülü sol qol sinə önündə yerləşir. Bıçağı düzgün tutmağın böyük əhəmiyyəti vardır. Uzaq məsafəyə (7-10 metr) atmaq üçün tiyəsinin ucu çiyin tərəfə olmaqla, bıçağın dəstəyindən, yaxın məsafəyə (5-7 metr) atdıqda isə tiyəsinə tuturlar. Aşağı salınan sağ əllə bıçağın tiyəsinə tutur, dörd barmaqla tiyəni ovuca doğru sıxırlar. Bu halda ülgüc hissə ovucun xaricinə istiqamətlənir, baş barmaq isə tiyəni atış xətti istiqamətində üstə saxlayır. Bu vəziyyətdə bıçaq bazu önü ilə bir düz xətt üzərində olur. Bıçağı atmaq üçün sağ əli yuxarı arxaya qaldırır, gövdəni nisbətən sağ tərəfə aşağı çevirir, sonra bıçaq olan qolu dirsəkdən bükmədən qulaylanaraq aşağıdan yuxarıya atmanı həyata keçirirlər (bazu önü ilə bıçağın tiyəsi hədəfin nişan xətti ilə bir düz xətt üzərində olmalıdır). Bıçaq yarı-dövr trayektoriya üzrə uçar. Bu üsulda ən çox yol verilən səhvlər: biləyin yuxarı sərt hərəkəti və bıçağın vaxtından əvvəl əldən buraxılmasıdır.

Bıçağı yandan atmaq.

Fəndin icrası soltərəfli duruşda həyata keçirilir və uzun müddətli işlənmə tələb edir. Bıçaq özünəməxsus qaydada tutulur. Tiyə ovucda dəstəyi yuxarı olmaqla yerləşdirilir. Ülgüc baş barmaqla ovuca sıxılır.

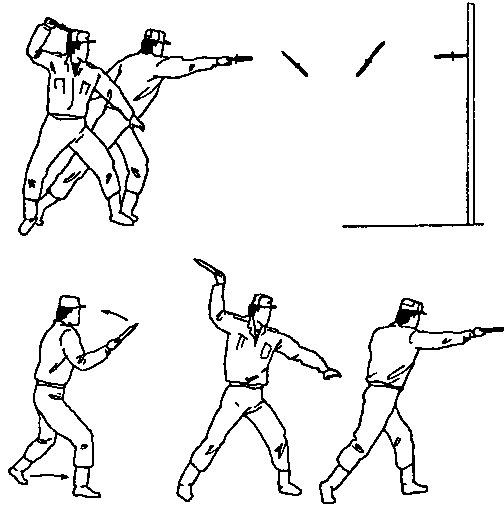


Bıçağı atmaq üçün bıçaq tutmuş əli yana geriyə aparmaqla, gövdə nisbətən həmin istiqamətdə çevrilir.

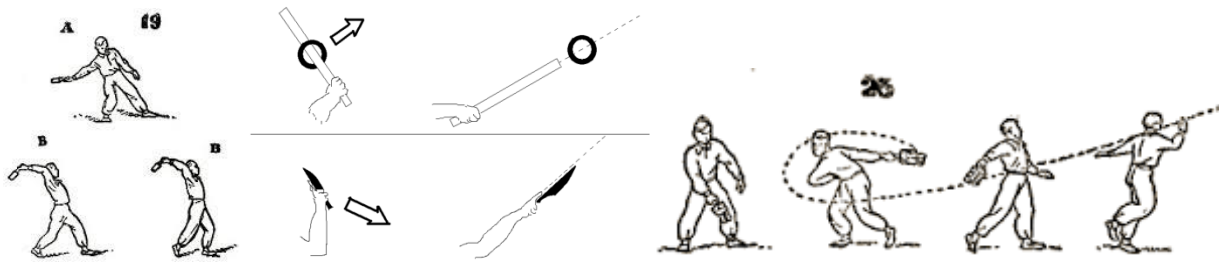


Gövdəni, atma istiqamətində çevirərək açılmış qolu yandan irəli istiqamətdə qövsvari hərəkət etdirir və bıçağı hədəfə tərəf atırlar. Bıçağın uçuşu zamanı ülgüc hissə ovucla sürüşməlidir. Bu halda 7-9 metrə bıçaq hədəfə qədər yarı-dövr edir. Belə halda ən çox buraxılan səhv atmanın gecikdirilməsidir. Belə olduqda bıçaq hədəfdən kənara sol tərəfə uçar.

Bıçağı qulaylanmaqla atmaq.



Bıçağın qulaylanmaqla atılması ən mürəkkəb üsullardan biridir. Çətinliklərdən biri bu üsulla atışın dəqiqliyinə nail olmaqdır. Bunu aradan qaldırmaq üçün əvvəlcə istənilən əşyanın qulaylanaraq hədəfə atılıb dəyilməsini məşq edirlər.



Digər çətinlik atışın zəif olmasıdır. Bunun üçün qolun uzun müddətli məşqi tələb olunur. Atış sağtərəfli duruşda yerinə yetirilir. Bıçağı tutmaq qaydası yuxarıdan atmanın eynidir. Atış zamanı gövdəni və bıçaq olan əli sola çevirir və gövdəni düşmən tərəfə sıçrayışla döndərərək bazu önünü sərt hərəkətlə açaraq, bıçağı hədəfə tərəf tullayırlar. Ovucdan çıxan zaman bıçaq tiyəsinin yan səthi ilə baş barmağın altından sürüşməlidir. Belə atma üsulu gözlənilməz olur, bıçaq yarı-dövr edir.

Göstərilən üsullardan başqa düşməni məhv etmək üçün bıçaqatmanın digər imkanları da vardır. Onlardan biri – bıçağın hədəfə qədər fırlanmadan atılmasıdır.

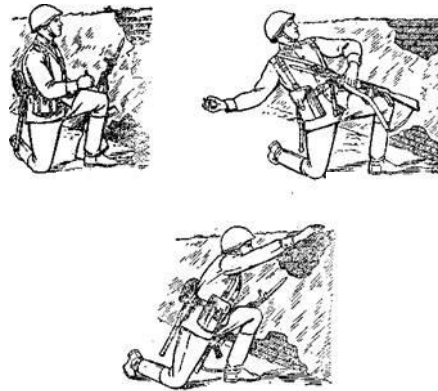
Bıçağı fırlatmadan atmaq.



Bunun üçün xüsusi bıçaqdan istifadə olunur. Bu bıçaqlar adi bıçaqlardan onunla fərqlənir ki, onların tiyəsinin uç tərəfi ağırlaşdırılmış, dəstəyi isə lələkvari formada hazırlanır. Belə bıçaq həmişə tiyəsi ilə irəli uçduğu üçün onu atarkən hədəfə dəyməsi vacibdir. Atış, 20 metr məsafəyə qədər həyata keçirilə bilər. göstərilən üsul Orta Asiya regionu üçün xarakterikdir. Atış istənilən vəziyyətdən, nisbətən məqsədyönlü üsulla, qəflətən, həmçinin at üstündə çaparaq vəziyyətdə yerinə yetirilir.

Üsulun çatışmazlığı ondadır ki, atışı icra edən döyüşçü atışdan sonra silahından məhrum olur.

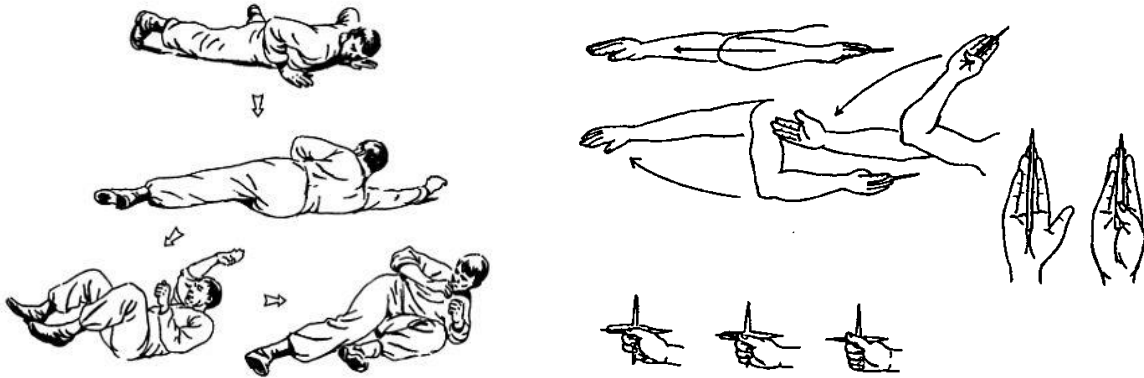
Bıçağı sığınacaqdan atmaq.



Keşikçini zərərsizləşdirmək yaxud digər xüsusi tapşırıqların yerinə yetirilməsi üçün belə üsuldan istifadə edilir. Atışın texnikası səngərdən qumbara atmaqla demək olar ki, eyni formada icra olunur. Burada başlıca məqsəd gözlənilməz və gizli fəaliyyətdir. Bir qayda olaraq, bu zaman bıçaqatmanın “yuxarıdan və yandan atma” kimi iki əsas üsulundan istifadə edirlər. Daha əlverişli üsul isə bıçağın yuxarıdan atılmasıdır. Bu ilk növbədə onunla əlaqədardır ki, vuracağı hədəfi aydın görmək üçün bıçaq atan döyüşçü hərəkəti icra edərkən bir neçə saniyəlik sığındığı yerdən qalxmalıdır. Qalxan zaman o, özü ilə hədəf arasındakı məsafəni və atma qüvvəsini

kifayət qədər dəqiq müəyyən edir. Sığınacaqdan qalxan anda bıçaq atan əl artıq hazır vəziyyətdə olmalı, yaxud qalxma ilə atma eyni vaxtda yerinə yetirilməlidir. Lakin elə bir vəziyyət meydana çıxa bilər ki, sığınacaqdan qalxmaq mümkün olmasın. Belə olduqda, hədəfin yerləşdiyi yeri əvvəlcədən müəyyən edib, atmanı yandan yerinə yetirirlər. Sığınacaqdan bıçaqatma texnikasını yalnız sadə və mürəkkəb üsulları yaxşı mənimsəmiş döyüşçülər icra edə bilərlər.

Bıçağı uzanmış vəziyyətdən atmaq.

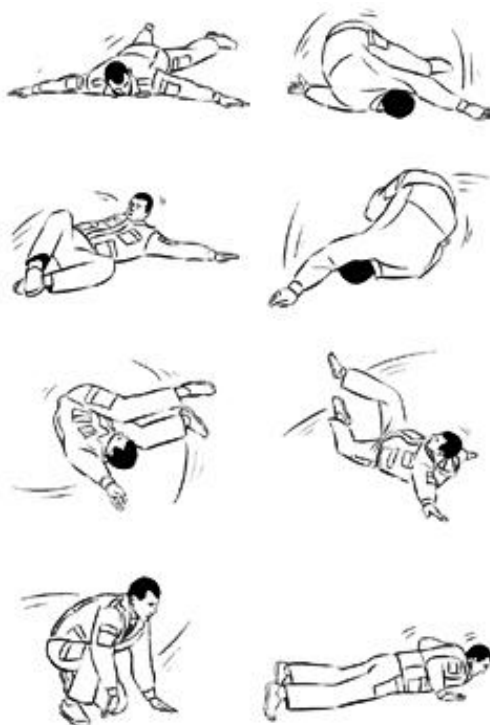


Uzanmış vəziyyətdən bıçaqatma bir neçə üsulla yerinə yetirilir. Bunlardan ən çox yayılanı başın arxasından və böyrü üstə uzanmış vəziyyətdən bıçağı atmaqdır. Bıçağı başın arxasından atmaq üçün bıçağı yuxarıdan atma üsulunda olduğu kimi tuturlar. Bıçağı belə tutaraq, gövdəni nisbətən yerdən qaldırıb, sol qolu üstə yüngül yuvarlanmaq vacibdir. Sonra bıçaq olan sağ əli yuxarı arxaya gərməklə eyni vaxtda gövdəni aşağı salaraq sağ əli açıb bıçağı atırlar. Hədəfə qədər olan məsafə və bıçağın dövrlərinin sayı fərqli olaraq seçilir. Xüsusi bıçaqlardan istifadə etmək məqsədəuyğundur, çünki əvvəldə qeyd edildiyi kimi belə bıçaqlar hədəfə doğru fırlanmadan uçar. Əldə bıçaq analogi olaraq yandan atmada olduğu kimi tutulur.

Belə atma üsulu birinci hala nisbətən daha gözlənilməzdir. Atışı yerinə yetirmək üçün sol böyrü üstə uzanaraq, sol əlin ovucunu sinə önündə yerə dayaq verirlər. Bədən elə uzanmalıdır ki, sol ayaq düz, sağ ayaq isə dizdən bükülü halda yerə söykənmiş olur. Bıçağı tutan sağ əl gövdənin yanı ilə uzadılır, çiyin isə yerdən 15-20 sm qaldırılır. Hədəfi 5-7 metr və daha çox məsafədən dəf etmək üçün qolu yandan qövsli trayektoriya üzrə cəld hədəfə tərəf istiqamətləndirərək, qol ilə bıçaq nişan xətti boyunca düz xətt üzərində olduğu anda bıçağı əldən buraxırlar. Bıçaqatma

üsullarının hamısına xas olduğu kimi bu üsulda da bıçağı atarkən biləyi silkələmək qətiyyən olmaz.

Bıçağı yuvarlanaraq atmaq.



Yuvarlanma ilə hədəfi dəf edərkən, adətən bıçağın yuxarıdan atılması üsulunu tətbiq edirlər. Fəndi işlətmək üçün əvvəlcə yuvarlanmanı yaxşı mənimsəmək lazımdır. Sonra hoppanmadan başın üzərindən bıçaq atmanı öyrənmək lazımdır. Bu aşağıdakı kimi yerinə yetirilir:

I mərhələ:

-elə oturmaq lazımdır ki, sol əlin barmaqları yerə toxunsun, bıçaq olan sağ əl isə dirsəkdən bükülü vəziyyətdə sinənin önündə dayansın;

-gövdə nisbətən geriə əyilir, sol əl yerdən qaldırılaraq qulaylanır və bıçaq atılır;

-bıçağı atdıqdan sonra sağ əl aşağıya doğru hərəkətini davam etdirərək, yuvarlanma üçün dayağa çevrilir;

-baş üzərindən yuvarlandıqdan sonra çıxış vəziyyəti alınır.

Fəndin yerinə yetirilməsi davam etdikcə, yerinə yetirilmə şərtləri də çətinləşdirilir.

II mərhələ:

-ayaq üstə dayanmış vəziyyətdən bıçağı ataraq, irəliyə doğru yuvarlanmanı yerinə yetirmək lazımdır;

-sonra çıxış vəziyyəti ilə hədəf arasında çox da böyük olmayan maneə qoymaq vacibdir (məs.,kətil yaxud masa) və bu zaman maneədən hədəfə qədər olan məsafə hədəfə dəyməyə təminat verən addımların sayına bərabər olmalıdır;

-qısa məsafəli qaçış (4-5 addım) edilir, hoppanma zamanı və məhz gövdənin yerdən maksimal aralandığı məqamda bıçaq hədəfə tərəf atılır;

-toplanaraq, baş üzərindən yuvarlanma yerinə yetirilir.

Hazırkı üsulun yerinə yetirilməsinin çətinliyi ondadır ki, məşğul olanın fikri bıçağın hədəfə atılmasına deyil, qaçış prosesinə və məhz yuvarlanmaya cəmlənir. Buna görə də icraçı ya bıçağı atmağa macal tapmır, ya da bunu çox gec yerinə yetirir. İstənilən halda hədəf vurulmamış qalır.

Bıçağı səs gələn səmtə atmaq.

Əvvəlcədən qeyd etmək lazımdır ki, bu fəndləri hər insan mənimsəyə bilmir. Onları mənimsəmək üçün iradə möhkəmliyi, səbr və inadkarlıqdan başqa əla reaksiyaya, sürətə və intuisiyaya malik olmaq lazımdır. Çox vaxt hədəfi dəf etmək üçün xüsusi bıçaqlardan, yəni düz istiqamətdə fırlanmadan uçan bıçaqlardan istifadə edirlər. Məşqin əvvəlində xüsusi trenajorun köməyi ilə sadəcə olaraq səs yaxud işıq gələn mənbənin səmtinə balaca tennis topu vasitəsilə düşməyi öyrənirlər. Bunu orta məsafədə (3-5 metr) qaranlıq yerdə üzü trenajora dayanmaqla, yerinə yetirməyi öyrənməyə başlayırlar.



Hədəfə dəyməkdə arxayınlıq yaranandan sonra (10 dəfədən 9-10 göstərici) trenajora tərəf sağ, sol tərəflə çevrilərək, hədəfə tuşlamağı davam edirlər. Yalnız bundan sonra bıçaq atmağa başlayırlar.

Qeyd etmək lazımdır ki, istənilən vəziyyətdə və istənilən üsulla (yuxarıdan, aşağıdan, yandan, qulaylanmaqla, sıçrayışda və s.) hədəfi ani olaraq dəf etmək lazımdır. Burada söhbət çox yüksək ustalıq səviyyəsindən gedir və buna da aydındır ki, hər kəs qadir deyil.

Bıçaq atma modeli.

1. Atış zamanı bütün bədən hərəkətə gəlir. Əvvəlcə hərəkət ayaqların düzgün qoyuluşundan başlayır, sonra omba, gövdə, çiyin, bilək hərəkətə gəlir. Hərəkət istiqaməti aşağıdan yuxarıya dalğavari olaraq götürülür.

2. Ayaqlar çiyin bərabərində qoyulur. Ağırlıq mərkəzi atışın əvvəlində arxa ayaq üzərində olur, atış zamanı irəlidə olan ayağa ötürülür. Sağ yaxud sol tərəfli duruşun seçimi fərddir.

3. Atışın iki tərkib hissəsi var: artan və fırlanan.

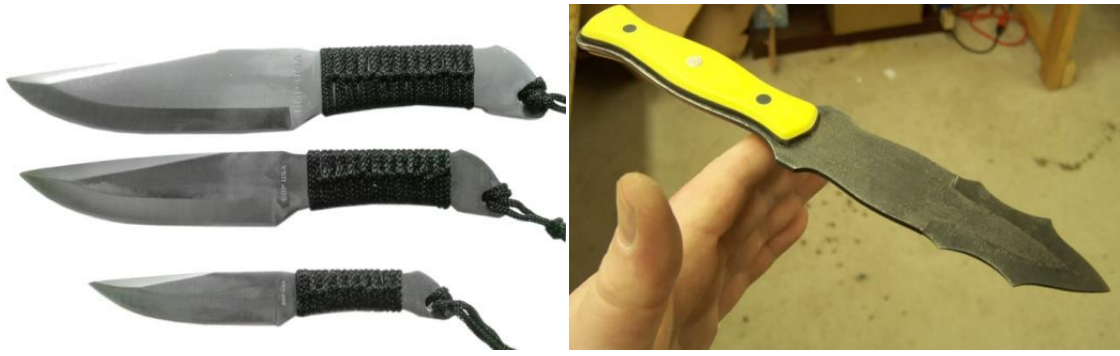
4. Artan tərkib hissəsi (ATH) atışı gücləndirir, yəni bıçağın uzaq məsafəyə uçuşunu və hədəfə dəyərək batmaq qüvvəsini təmin edir. ATH – ayaqların, gövdənin, çiyinin, qolun əzələlərinin birgə işini, həmçinin uçuş istiqamətini, yəni dəqiqliyi təmin edir (burada dəqiqlik – verilən tapşırıqə aid deyil, çünki məşqdə dəqiqliyin hansı əşya – daşla, bıçaqla, taxta parçası və s. ilə yerinə yetirilməsi vacib deyil).

5. Atışda artan hərəkətin düzgün yerinə yetirilməsi – hədəf istiqamətində bıçaq olan əlin sürətli və rəvan hərəkəti.

6. Fırlanan tərkib hissəsi (FTH) uçuş zamanı bıçağa fırlanaraq iti ucu ilə hərəkət istiqamətini almasına zəruri və kifayət qədər fırlanma verilməsidir.

7. FTH – bazu önünün və biləyin dönməsi ilə təmin olunur.

8. Bıçağın ağırlıq mərkəzi belə təyin olunur: bıçaq təxmini mərkəzi ilə barmağın üstünə qoyulur və onun tarazlandığı nöqtə elə onun ağırlıq mərkəzi hesab edilir.



9.Ağır bıçaqları daha yaxşı atmaq olur.

10.Bıçağı düzgün atmaq üçün bəzi tövsiyyələr:

-atış prosesində möhkəm dayanmalı, ağırlığı arxa ayaqdan qabaq ayağa ötürməli;

-əl güc, bilək dönmə verir; bıçaq qüvvətlə atılarsa uzağa, qüvvətlə fırladılsa yaxına uçar;

- bıçağın artıq hədəfə batdığı anı xəyalən təsəvvür etmək lazımdır;

-nəzər diqqəti hədəfin nişan alınan yerinə yönəldilməlidir;

-atış, bədənin dalğavari hərəkəti hesabına həyata keçirilir.

Bir daha xatırlatmaq lazımdır ki, bıçaqdan yalnız təxirəsalınmaz hallarda istifadə etmək olar.

8.2 Ağacla silahlanmış düşməndən müdafiə

Düşmən adi ağacdən silah kimi istifadə etdikdə, onu bir yaxud da iki əli ilə tutur. Ağacla mümkün olan hücumlar:

- yuxarıdan aşağı başa zərbə;

- ağac müstəvisi boyunca düzxətli zərbə;

- düzxətli sancma;

- üfüqi olaraq xaricdən daxilə yayımlı zərbə;

- müxtəlif hündürlüklərdə yerinə yetirilən yuxarıdan aşağı yayımlı diaqonal zərbə.

Nisbətən az yayılmış digər hücum növləri də mövcuddur, məs., üfüqi və şaquli də icra edilən aşağıdan yayımlı zərbə.

Əla məşq etmiş döyüşçü, ağacın uzunluğundan və çəkisindən asılı olaraq, onun hər iki ucundan tutaraq, çoxlu sayda hücum hərəkətləri yerinə yetirə bilər.

Hücum zamanı o, həmçinin də əllərinin yerini dəyişdirə və bununla da rəqibin fikrini ustalılıqla sapdırmağa nail ola bilər.

Qeyd: Ağacla zərbəyə qarşı müdafiə həm də ağacabənzər digər əşyalara (dəmir çubuq, balta, beysbol ağacı, dəyənək və s.) qarşı da effektiv tətbiq edilə bilər.

Bilmək lazımdır ki, ağacın nisbətən sürətli və daha təhlükəli hissəsi onun uclarıdır. Düşmənin əlində tutduğu uca tərəf nə qədər çox yaxınlaşılsa, zərbə gücü də bir o qədər zəif olar. Bu, ağacla hücumun baza xüsusiyyətləridir.





Ağac la hücumdan müdafiə texnikası adətən özündə iki hərəkət növünü birləşdirir: əllərlə müdafiə və bədənlə müdafiə (yönəlmələr). Bədənlə müdafiə irəli çıxışlara (bəzən diaqonal üzrə irəli çıxışlar) və düşməne çox yaxın məsafəyə qədər yaxınlaşmalara əsaslanır. Bədənlə bu tip müdafiələr təcavüzkarın ağacı yelləderək şaquli olaraq yuxarıdan aşağı yaxud üfüqi olaraq diaqonal üzrə yuxarıdan aşağı endirdiyi zərbələrə qarşı istiqamətləndirilir. Yuxarıdan aşağı vurulan ağac

zərbələrində əllərlə müdafiə, düşmənin bazuönünün yaxud ağacın istiqamətini dəyişən sürüşkən formalı müdafiə xarakteri daşıyır. Üfüqi istiqamətli hücumlara qarşı əllərlə müdafiə prinsipi zərbə impulsunun amortizasiyasıdır. Düşmənin bazuönünə yaxud ağacın nisbətən yavaş hərəkət edən hissəsinə yaxın dayanma mövqeyi zərbənin təhlükəsini azaldır. Qarşı tərəfdən edilən hücumu yaxud sancma hərəkətlərini yayındıran hərəkətin qarşısı isə daxildən əllərlə müdafiə zamanı alınır.

8.3 Odlu silah təhlükəsinin neytrallaşdırılması

Tapança ilə silahlanmış düşmən tərəfindən hücumla məruz qalarkən, baza prinsiplərə əsaslanan və hərəkət modellərinə uyğun gələn sadə və təhlükəsiz texnikadan istifadə edib, həm təhlükəni, həm də onu yaradan insanı neytrallaşdırmaq vacibdir. Belə hərəkət fəaliyyəti özündə dörd komponenti birləşdirir:

- müdafiə hərəkətləri: atəş xəttindən yayınma (bədənlə vasitəsilə həyata keçirilən müdafiə) və silahın tuşlanma istiqamətini dəyişmə (əllərlə vasitəsilə həyata keçirilən müdafiə);

- silaha nəzarət;

- effektiv hücum yolu ilə təcavüzkarı neytrallaşdırmaq;

- düşməni tərksilah etmək.

Tapança vasitəsilə təhlükə yaradan təcavüzkar qarşı müdafiənin əsasını təşkil edən baza prinsipləri. Həmişə yadda saxlamaq lazımdır ki, insanı tapança ilə hədələyərək qorxu təhdidi altında saxlayan təcavüzkar müəyyən məqsəd güdür. Belə məqsədlərə başqasının pulunu əldə etmək, mülkiyyətini mənimsəmək, hər hansı bir mühüm informasiyanı almaq yaxud girov götürmək kimi məqamları misal göstərmək olar. Ancaq istənilən halda insanı qətlə yetirmək təcavüzkar üçün vacib və təxirəsalınmaz məqsəd kəsb etmir. Lakin buna baxmayaraq, təhlükə yaranan anda cəld, konkret və tərəddüd etmədən hərəkət etmək lazımdır. Digər tərəfdən, odlu silahla silahlanmış düşmən üzərində qələbə qazanmaq üçün müvafiq texnikanı peşəkarcasına



bilmək lazımdır. Əks təqdirdə, nəticə çox acınacaqlı (hətta ölüm) ola bilər. Odlu silahla silahlanmış düşmənin hücumu ilə müdafiə olunan tərəfin hərəkətləri arasında

incə bir balans mövcuddur və buna bənzər hallarda edilən risk hər iki fəaliyyət nöqtəyi-nəzərindən diqqətlə hesablanmalıdır.

Tövsiyyə: təcavüzkarın diqqətinin bir az yayınması (məs., onun göstəriş verdiyi yaxud sualı cavablandırıdığı anlar) nisbətən əlverişli məqam hesab edilir.

Silah istiqamətləndirilmiş istiqamət “atəş xətti” adlanır və insan üçün daha təhlükəlidir. Buna görə də birinci addım olaraq, tapançanı yayındırmaqla onun xəttinin istiqamətini dəyişmək və sonra silah üzərində nəzarəti ələ almaq lazımdır. Təhlükə xəttindən mümkün qədər tez yayınmalı və gələcəkdə silahdan istifadə hərəkətlərini çətinləşdirmək məqsədi ilə düşməyə başqa bucaq altında yanaşmaq lazımdır. Atəş xəttindən yayındıqda, artıq silah öz-özlüyündə təhlükə yaratmır, ancaq silahlı düşmənin özü hələ də böyük təhlükə mənbəyi olaraq qalır. Çalışmaq lazımdır ki, düşmənin istənilən digər üsulla hücum etmək imkanı olmasın. Ona görə də silahlı düşməyə qətiyyətlə hücum etmək, onu tərksilah edərək qarşılıqlı şiddətə son qoymaq və silahı da götürərək hadisə yerini tərk etmək lazımdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, düşmən yaxşı məşq keçmiş döyüşçü ola bilər və onu zəif hesab etmək düzgün deyil. Nəzər diqqətini tapançaya yönəltməklə təcavüzkar qarşı ediləcək hərəkətləri və məqsədi bəyan etmək olmaz! Təcavüzkar qarşı qətiyyətlə hərəkət etmək lazımdır və əgər silahlı düşmən artıq konflikt yaradıbsa, deməli o da öz həyatını qorumaq naminə mübarizə aparacaq.

Atəş xəttinin istiqamətinin dəyişdirildiyi ilk anlarda artıq silah üzərində nəzarət həyata keçirilməlidir. Silah düşmənin əlindən alınana qədər onun üzərində nəzarət davam etməlidir. Digər tərəfdən silahı ya da silah olan əli qüvvətli sıxma ilə tutaraq, hərəkəti məhdudlaşdırmaq üçün güclü təzyiq göstərmək lazımdır. Əgər bunu etmək mümkün deyilsə, onda tapançanı iki əl ilə tutaraq, düşməyə ayaqla güclü zərbə endirilir.

Qeyd: tapançanı ovucda fırladaraq, düşməni tərksilah edən zaman yaxınlıqda digər insanların ola biləcəyini nəzərə alaraq, silahın lüləsini (atəş xəttini) mümkün qədər yuxarı yaxud aşağı bucaq altında istiqamətləndirmək lazımdır. İstənilən halda əmin olmaq lazımdır ki, atəş xətti yenidən öz tərəfinə istiqamətləndirilməyib. Bu prinsip bütün tərksilah üsullarına (tapançaya, tüfəngə, avtomata və s.) uyğun gəlir.

Xəbərdarlıq: aydın görünən risklə bağlı odlu silaha qarşı özünümüdafiə hərəkətlərini heç zaman nəzəriyyəyə əsaslanmaqla yerinə yetirmək olmaz və yalnız təcrübəli təlimatçının rəhbərliyi altında intensiv hazırlıq təcrübəsi keçdikdən sonra müvəffəq nəticələrə nail olmaq mümkündür. Baza texnikanı öyrəndikdən və əsas fəaliyyət prinsiplərini dərk etdikdən sonra müxtəlif vəziyyətlərdə, məsafələrdə və müxtəlif bucaqlar altında müdafiəni təcrübədən keçirmək olar.

Məsələn: çəpərin arxasında olan təcavüzkarın yaratdığı təhlükəni neytrallaşdırmaq, maşında oturan zaman yaranmış təhlükəni neytrallaşdırmaq, irəlidən yaxud arxadan təzyiqlə itələnən zaman yaranan təhlükəni neytrallaşdırmaq, uzanmış vəziyyətdə yaxın məsafədə yaranan təhlükəni neytrallaşdırmaq və s.

Məsləhət: stress vəziyyətində də “real” vəziyyətdə olduğu kimi təhlükəyə qarşı fəndləri sərbəst icra etməyə çalışmaq çox vacibdir.

Düşməni tərksilah etdikdən sonra vəziyyət tələb etdiyi kimi hadisə yerindən kənarlaşmaq lazımdır. Belə ki, kənardan kömək gələnə qədər təcavüzkarın atəş xətti məsafəsində saxlanması vacibdir. Hüquq mühafizə orqanları zabitləri və mühafizə xidməti əməkdaşları təcavüzkarın tərksilah edilməsi prosesi ilə eyni vaxtda lazım gələrsə öz xidməti silahlarını da çıxarmağı bacarmalıdırlar.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, düşmənin silahının vəziyyəti, yəni silahın işlək vəziyyətdə olması, içərisində güllənin mövcudluğu barədə dəqiq məlumat nadir hallarda olur. Bəzi hallarda düşmənin real təhlükə yaratdığı (xüsusilə də döyüşün davam etdiyi və girovların hələ də təhlükədə olduğu ərəfədə) vəziyyətlərdə antiterror bölmələrinin döyüşçüləri düşməne ani anda atəş açaraq onu yaralamaq məcburiyyətində qalırlar. Elə hallar da olur ki, tapança yaxud digər odlu silahla yaradılan təhlükədən müdafiə olunmaq üçün fənd tətbiq etmək çətin olur. Nə qədər ki, yaşamaq üçün digər şans yoxdur, onda belə hallarda heç bir hərəkət tətbiq etmək lazım deyil və sağ qalmaq üçün yeganə imkan fəaliyyət göstərməkdir. Həm məşqdə, həm də real döyüş vəziyyətində tapançanın (hətta oyuncaq olsa belə) atışa hazır vəziyyətdə olması kimi qəbul edilməlidir. Məşğələ zamanı istifadə edilən istənilən silah (maket növ istisna olmaqla) dəfələrlə yoxlanılmalıdır.

Silahlanmış düşmən bir yaxud hər iki əli ilə tapançanı tutaraq qarşı tərəfdən təhlükə yaratdıqda, silahın vəziyyəti bədənə çox yaxın və təxminən 80 sm məsafədə də ola bilər. Tapança həm də baş ilə bədən arasında müxtəlif hündürlüklərdə də yerləşə bilər. Tapança diaqonal boyunca aşağı deyil, düz xətt boyunca kənara istiqamətləndirilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Bununla silahın ən qısa yolla bədənə kənarlaşdırılması təmin olunur. Tapançanı tutarkən baş barmaq aşağı, digər barmaqlar isə yuxarı tərəfə istiqamətləndirilməlidir. Tapançanın düzgün tutulması adətən tətbiq etməyə üçün xəbərdarlıq kimi qəbul edilir, lakin bu müfəvveqiyyətli fənd tətbiq etmək üçün bir o qədər də əhəmiyyətli olmayan köməkçi effektdir.

Ağır mərkəzinin yerini irəliyə doğru dəyişdikdə və qolu dirsəkdən bükükdə, bütün çəkini elə tərzdə yönəltmək lazımdır ki, düşmənin silah tutmuş əlinin hərəkəti mümkün qədər çox məhdudlaşsın. Tapança düşmənin bədənə yaxın saxlanmalı, silahın lüləsi isə kənara elə istiqamətlənməlidir ki, düşmənin tapançanı çıxarmaq və yenidən nişan almaq üçün istənilən cəhdi boşa çıxsın.

Təlim fazaları

Bədəni çevirmədən tapança hündürlüyündə əllərin cəld hərəkətlərinin məşq etdirilməsi: birinci faza qismində silahı tutan zaman bədənin çevrilməsi ilə müşayiət olunaraq, onun istiqamətinin kənarlaşdırılması məşq etdirilir. Nəticəsi məlum olmayan hər hansı bir hərəkətin icrasından çəkinmək lazımdır. Həmin andan uyğun təlim metodundan istifadə etmək lazımdır. Fəndlər fazalara ayrılır, sonra isə tam hərəkətdə birləşdirilir. Silahlı təcavüzkar qarşı tərəfdə və diaqonal üzrə dayanıbsa, onda qarşı tərəfdən təhlükənin neytrallaşdırılması texnikasında tətbiq edilən prinsiplərə uyğun olaraq baza texnikası tətbiq olunmalıdır.

Qeyd: Təcavüzkar silahı iki əli ilə tutmuş olduğu halda çox zaman bir əl ilə yaranan təhlükəyə qarşı tətbiq edilən texnikadan istifadə olunur. Lakin, uyğun vəziyyət müdafiə olunan tərəfdən müəyyən vərdişlərin (iki əl ilə tutmanı gücləndirərək, ayaqla düşmənin qasığına zərbə endirilməsi) tətbiqini tələb edə bilər. Bəs nə vaxt boş əldən istifadə olunma texnikasını tətbiq etmək olar? Əgər yanında

yaxud sağ tərəfdə insan dayanıbsa, həmin insanı atəş xəttində yerləşdirməmək üçün sağ əldən istifadə edilir. Əks halda silahın atılması ilə həmin insan güllələnə bilər.

Təcavüzkarın qarşı tərəfdə ya sağda, ya da diaqonal vəziyyətində olduğu halda tapançanı əldə etmək üçün ağırlıq mərkəzinin təcavüzkara yaxın olan ayağa keçirilməsi məcburiyyəti yaranır. Bu, baza texnikasının icrasını irəliyə doğru adi sıçrayış və bədənin çəkisini tapança üzərinə yerdəyişməsi yolu ilə daha da mürəkkəbləşdirə bilər.

Verilmiş halda silahın iki əl ilə tutulması tapança üzərində ən yaxşı nəzarətin həyata keçirilməsinin effektiv variantı, ilkin əkshücum isə ayaq zərbəsinin icrası olar. Tapança qarşidan, bədənin mərkəzinin sol tərəfindən tuşlandıqda, təhlükəni yayındırmaq üçün sağ əldən istifadə etmək lazımdır. Ola bilər ki, təcavüzkar sol əldən yaxud bazuönündən yapışsın və həmin hissənin müdafiə fəaliyyətini, yəni sol əlin hərəkəti məhdudlaşdırsın.

Müdafiə hərəkətlərini yerinə yetirməzdən əvvəl vəziyyətə yaxşı diqqət yetirməsi mütləq qaydada vacibdir. Belə ki, təcavüzkarın və tapançanın hansı vəziyyətdə olması (məs., əgər tapança çox uzaqda yaxud çox yaxındadırsa, təcavüzkarın silah olan deyil, digər əli bədənə toxunursa) müdafiə texnikasının tətbiqini çətinləşdirə bilər. Tapançanın istiqamətini dəyişdikdən sonra düşməyə tərəf hərəkət etmək, təcavüzkarın silah olan əlini neytrallaşdıran və bazuönünü nəzarətdə saxlayan əl vasitəsi ilə çəşdirici hərəkətləri yerinə yetirmək lazımdır. Bütün bunlar təcavüzkarın yenidən tapançanı istiqamətləndirərək təhlükə yaratmağının qarşısının alınması üçün edilir. Dirsək zərbəsilə üfüqi istiqamətdə düzxətli hərəkətlə xaricdən daxil ediləcək hücum yerinə yetirilə biləcək birinci əkshücumdur. Əgər təcavüzkar çox uzaqdadırsa və dirsəklə zərbə endirmək mümkün deyilsə, onda yumruqla düzünə zərbə vurmaq olar. Bundan sonra aradakı məsafəni qısaldaraq, lazım gəldikdə dirsəklə də zərbə endirmək olar.

8.4 Tüfəng yaxud avtomat vasitəsi ilə yaradılan təhlükənin neytrallaşdırılması

Tüfənglə (həmçinin avtomatla) tapança arasında çoxlu ümumi cəhət mövcuddur. Yaranmış təhlükənin təbiəti müdafiə olunan tərəfin fikrincə daha

mühüm oxşarlıqdır. Hər iki tip silah arasında ən böyük fərq onların ölçüsü və əldə saxlanma qaydasıdır. Əgər tapança təhlükəsini neytrallaşdıran fəndlərlə ağac yaxud süngü-bıçaq taxılmış tüfəng zərbələrinə qarşı müdafiə nəzərə alınsa, bir neçə ümumi prinsipləri birləşdirərək tüfənglə ya da avtomatla yaxın məsafədən təhlükə yaradan düşməyə qarşı effektiv fəndlər yaratmaq olar. Ölçüsü və əldə saxlanma qaydalarındakı fərqdən əlavə tapança, tüfəng və avtomat arasında fundamental fərq, eləcə də tətbiq qaydaları mövcuddur. Tapançadan fərqli olaraq, avtomatın lüləsindən yapışdıqda təcavüzkar atəş açaraq bir deyil, bütün sandıqda olan güllələri boşalda bilər. Tapançada çaxmaq çərçivəsini əl ilə tutduqda təkrar atəş açmaq olmur, avtomatda isə əksinə, tutmanın atəşə heç bir aidiyyəti olmur. Bir sıra tüfəng növlərində patron mexaniki olaraq əl ilə dəyişdirildiyindən, ardıcıl atəş açmaq imkanı məhdudlaşır.

Tapança ilə yaranmış təhlükədə olduğu kimi bu halda da yaranan təhlükəni əvvəlcə atəş xəttini silahın istiqamətini dəyişmək və eyni zamanda da bədənin həmin xəttən kənara yönəldilməsi yolu ilə təcili olaraq neytrallaşdırmaq lazımdır. Sonra düşmənin silahın tətbiqi ilə əlaqədar edə biləcəyi hərəkətlərin qarşısı alınmalı, onun silahla sərbəst davranış hərəkətləri məhdudlaşdırılmalıdır. Bütün bunlarla eyni vaxtda müvafiq əks-hücum vasitəsilə düşmənin özü də neytrallaşdırılmalıdır. Son nəticədə düşməni tərksilah edərək, təhlükəli zonadan uzaqlaşmaq lazımdır.

Qeyd: bütün texniki hərəkətlərin tətbiqi zamanı odlu silahın təbiətinə uyğun olaraq, ölüm təhlükəsi ilə əlaqədar maksimal dərəcədə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Bu, həmin sahə üzrə peşəkarlığa tam yiyələnmiş mütəxəssislərə tamamilə aiddir.

Təqdim edilən texniki fəaliyyətə uyğun prinsiplər: Təcavüzkarın diqqətinin yayınması anı neytrallaşdırma üzrə fəaliyyət üçün ən əlverişli vaxtdır. Məs., arxada olan təcavüzkara tərəf çevrilərək, onun fikrini danışmaq yaxud sorğu-sual vasitəsilə yayındırmaq olar. Vəziyyətə bu şəkildə yanaşma uyğun fəndlərin icrasını yoxlamağa imkan verir və eyni zamanda düşmənin diqqətini yayındırır. Küçədə baş verən cinayətlər zamanı zərərçəkənin təcavüzkarla üz-üzə dayanaraq söhbət etməsi halına tez-tez rast gəlinir. İmkan olduqda, bu kimi amillərdən istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Silahın lüləsini mümkün qədər tez və qısa yolla kənarlaşdırmaq lazımdır. Silahın lüləsinin kənarlaşdırılması duruş vəziyyətindən asılı olaraq, həm sağ və həm də sol əl ilə icra edilə bilər. Hətta elə məqamlar da olur ki, məhz hansı əl ilə hərəkəti yerinə yetirmək haqqında düşünmək imkanı yaranır. Hərdən də ətrafda olan günahsız insanlara zərər toxundurمامaq üçün silahı əlverişsiz istiqamətdə yönəltmək məcburiyyəti də yaranır. Silahı kənarlaşdıraraq, cəld hərəkətlərlə təcavüzkara tərəf mümkün qədər çox yaxınlaşmaq lazımdır. Belə hərəkət təcavüzkarın öz silahını çətinliklə istifadə etməsinə zəmin yaradır. Qısa lüləli tüfəngi yaxud avtomatı bir əlində tutmuş düşməni neytrallaşdırmaq üçün istifadə edilən fəndlər əsasən tapança təhlükəsini neytrallaşdırmaq üçün istifadə edilən fəndlərlə oxşardır. Təcavüzkar tüfəngi yaxud avtomatı iki əli ilə tutduqda, silahı kənarlaşdırmaq və həmçinin onun müvafiq istiqamətə yönəldəndən sonra üzərində nəzarəti saxlamaq çətinləşir. Buna görə də silahın istiqamətinin ilkin dəyişdirilməsi zamanı bədənin çevrilmələrindən mütləq qaydada istifadə etmək lazımdır. Belə hərəkət atəş xəttindən kənar qalmağa kömək edər.

Düşməyə zərbə endirilməsi, silahın onun əlindən daha asanlıqla almağa imkan verir. Silahı özünə tərəf dartmaqla deyil, onu fırlatmaqla alınmasına əsaslanmış hərəkətlər, düşmənin daha asan yolla tərksilah edilməsinə zəmin yaradır.

Göstərilən prinsiplər tüfənglə yaxud avtomatla silahlanmış düşmənin qarşıda ya da arxada olduğu vəziyyətlərə aiddir. Həmin prinsipləri tamlığı ilə dərk etdikdən sonra tüfənglə yaxud avtomatla yaradılmış təhlükənin müxtəlif bucaq altında, istiqamətlərdə və məsafələrdə neytrallaşdırılmasını məşq etmək olar.

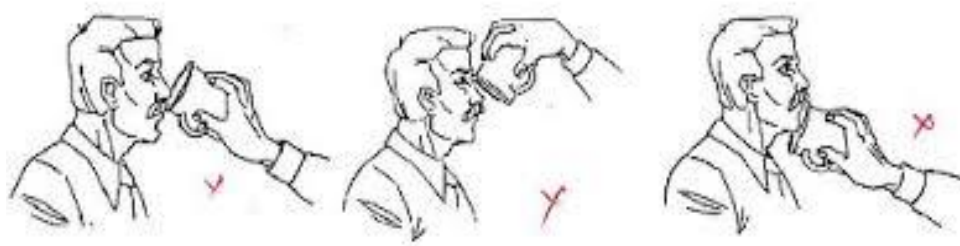
8.5 Məişət əşyalarından silah qismində istifadə edilməsi

Hadisə baş verəndə hücum anında özünümüdafiə zamanı bilavasitə hadisə yerinin yaxınlığında yerləşən məişət əşyaları arasında əlaltında olan vəsaitlərdən istifadə edilməsinə böyük diqqət yetirmək lazımdır. Seçilmiş obyektlər həm müdafiə, həm də hücum vaxtı hərəkətlərin effektivliyini qeyri-adi formada

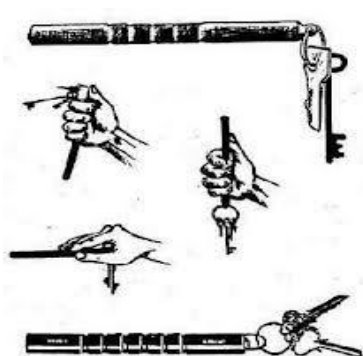
yüksəltməklə, müvəffəqiyyət əldə olunmasına kömək edə bilərlər. Silah qismində seçilmiş əşyanın köməyi ilə təcavüzkarın hücumundan



asanlıqla qaçmaq və təhlükəyə qarşı dayanmaq olar. Bundan başqa, çox zaman istifadə edilən əlaltı müdafiə vasitələri təcavüzkara sarsıdıcı effekt təsiri göstərə bilər. Hər şeydən əvvəl silah qismində istifadə ediləcək vasitəni yad cisim kimi deyil, bədənə bir tərkib hissəsi kimi təsəvvür etmək lazımdır. Mövcud təhlükəli vəziyyətdə məhz bu əşyanın silah qismində daha effektiv istifadəsinin mümkünlüyü üçün onunla cəld və qətiyyətlə hərəkət etmək lazımdır.



Hücum edən şəxsin hərəkətləri nə qədər qəfildən və gözlənilmədən baş verərsə, müdafiə üçün müvafiq olan əşyanın seçilməsi şansı da bir o qədər az olar. Təcavüzkarın hücumunun məlum olması və ara məsafəsinin uzaqlığı silah kimi tətbiq edilə biləcək zəruri əşyanın seçilməsi və əldə olunmasına imkan yaradır.

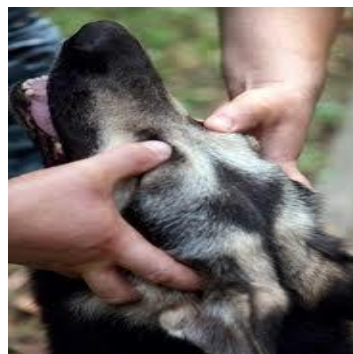


Qeyd etmək lazımdır ki, əgər mümkün ola biləcək hücum təhlükəsi qorxusu varsa, onda əvvəlcədən uyğun əşyanı, məsələn, açar dəsti, adi əsgər kəməri, butulka tıxacı açan, ət asmaq üçün qarmaq və s. seçmək daha məqsədmüvafiqdir. Bundan başqa, təcavüz zamanı həmin əşyanın asanlıqla tətbiq edilməsi üçün rahat vəziyyətdə yerləşdirilməsi də çox vacibdir. Bəzən müdafiə məqsədi ilə lazımi əşyanın əldə edilməsi üçün hadisə yerindən qaçaraq bir neçə metr uzaqlaşmaq da yaxşı manevr hesab edilir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, daima üzərində gəzdirilən məişət əşyasından müdafiə silahı kimi sərbəst istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Seçilmiş əşyanın tətbiqinə hazır olmaq məsləhətdir. Digər tərəfdən, əgər həmin əşya cibdə, çantada yaxud çamadandadırsa, gözlənilməz hücum anında onu əldə etmək aydın məsələdir ki, ağılabatan deyil.

Qeyd: “*Silah elə tərzdə istifadə etilməlidir ki, o düşmənin əlinə keçməsin*” prinsipi sərt qayda kimi yadda saxlanılmalıdır. Vətəndaşların həyat və sağlamlığına real təhlükə yaradan vəziyyətdə, sözsüz ki, müdafiə üçün adi məişət əşyalarının silah qismində tətbiq edilməsi normaldır. Digər tərəfdən, bir sıra hallarda əl altında olan vasitələrdən lazımi kimi istifadə etməyi bacarmamaq ciddi nəticələrə gətirib çıxarmaqla, cinayət məsuliyyəti də yarada bilər.

Xəbərdarlıq: bəzi ölkələrdə yerli qanunvericiliyə əsasən ehtimal olunan hücumun dəf edilməsinə vaxtından əvvəl hazırlaşmaq qanuna zidd hərəkət hesab edilir.

Əgər potensial təcavüzkar kimi hər hansı bir heyvanın (məs., böyük it və s.) gözlənilməz hücumuna məruz qaldıqda, sipər qismində daş, ağac yaxud digər əşyalarla “silahlandıqda”, salamat qalmaq ehtimalı artmış olur.





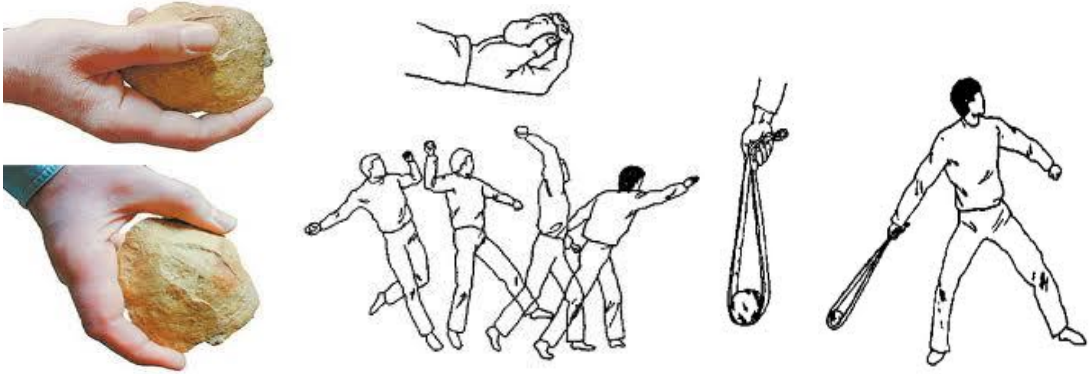
Əlaltında olan vəsaitlərdən ölçülərinə və xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq istifadə edilir. Müdafiə məqsədi ilə onları aşağıdakı kateqoriyalara ayırmaq olar:

1. Ağacı əvəz edə biləcək əşyalar: Belə əşyaların tətbiqi zamanı kəsici-deşici zərbələr endirmək olar. Konkret vəziyyətə uyğun olaraq, düşmənin bədəninin hücum ediləcək hissəsini dəqiq müəyyən etməklə, zərbə endirmək lazımdır. Əgər əldə olan əşyanın çəkisi çox ağırdırsa, onda üfüqi istiqamətdə kəsici zərbələr endirməyə üstünlük verilir. Bu əşya nazik və yüngül olarsa, ondadeşici zərbələr effektiv olmaqla, üstünlük təşkil edir. Ağacın sonluğu ilə tutan əlin yan hissəsi arasında 2-4 sm. məsafə qalmalıdır ki, yaxın döyüşdə yeri gəldikdə bu hissədən “çəkiç” kimi də istifadə edilə bilsin. Sonrakı paragrafda bu haqda ətraflı danışılacaq.

Ağacoxşar əşyalara çətir, uzun güldan, soba maşası, polis dəyənəyi, beysbol ağacı, taxtadan yaxud digər materiallardan hazırlanmış şüvüllər və s.misal göstərilə bilər.



2. Daşı əvəz edə biləcək əşyalar: Adi daşdan müəyyən məsafədən zərbə endirmək üçün tullayıcı alət kimi yaxud da bilavasitə əl zərbəsi üçün istifadə etmək olar. İstənilən çox da böyük olmayan, lakin ağır bir əşya əldə olarkən zərbənin gücünü artırma bilər. Əldə sıxılaraq saxlanmış daşla ən çox yayılmış hücum üsulu baş nahiyəsinə yuxarıdan aşağı endirilən zərbədir. Lakin digər zərbələrin də icrasında daşdan istifadə edilə bilər: düzünə, yandan yaxud boyuna zərbələr.



Daşdan tullayıcı silah kimi istifadə etdikdə, əvvəlcə əl arxaya aparılır, sonra isə tullama icra olunur. Bu zaman biləng ön tərəfə çıxır, daş hədəfə dəqiq vurmaq üçün barmaqlar açılır və daş hədəfə doğru istiqamətlənir. Hədəfə dəqiq dəymək üçün ən yaxşı üsul nişan alaraq qolaylanıb daş atmaqdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əgər tullama ilə edilən hücum effektiv olmasa, düşmən həmin daşdan istifadə edə bilər. İstifadə edilən əşyadan özünə qarşı istifadəyə yol vermək olmaz. Buna görə də

tullama elə məsafədən, bucaq altında və sürətlə həyata keçirilməlidir ki, maksimum effektiv olsun.



Külqabı, ağır pult, statuet, içində maye olan şüşə butulka, boşqab və s.kimi daşı əvəz edə biləcək bütün mümkün əşyaların müxtəlif yerlərdə asanlıqla tapılması mümkündür.

3. Xırda obyektlər: Xırda, nisbətən yüngül obyektlər təcavüzkarın diqqətini yayındırmaq üçün istifadə edilə bilər. Bu halda belə əşyalar bir o qədər də əhəmiyyətli zədələr yaratmır. Hücüm edən düşmənin üzünə xırda pul, qol saati yaxud kiçik açar dəsti atmaqla, onun diqqətini yayındırmaq və hətta gözlərini zədələmək olar.



Özünü ani olaraq itirmiş təcavüzkar asanlıqla əks hücumu məruz qala bilər.

4. Bıçaqla hücum zamanı kiçik əşyaları tullamaq üsulları: Aşkar təhlükə yaranan yaxud bilavasitə döyüş gedən zaman bu texnikanın istifadəsi çox vacibdir. Təcavüzkarın hücumuna hazırlıq mərhələsində bıçaqla çapıcı yaxud deşici zərbələr endirməsini belə hallara misal olaraq göstərmək olar. Əvvəldə deyildiyi kimi onun diqqətini yayındırmaq üçün sifətinə istənilən xırda əşyaları atmaq və eyni zamanda ayaqla düşmənin qasıq nahiyəsinə zərbə endirməklə, əks hücum etmək lazımdır. Bu zaman təhlükəsiz məsafəni düzgün seçmək və zərbəni tam qüvvətlə yerinə yetirmək

lazımdır. Ayaqla zərbə endirilərkən korpus geriyə dartılmaqla, ağırlıq mərkəzi tarazlaşdırılır və sonra vəziyyətin xüsusiyyətindən asılı olaraq hücum davam etdirilir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, adətən güclü hücumda olan təcavüzkara qarşı xırda və yüngül çəkiddə olan əşya atmaq effektsiz olur.

4. Sipəri (qalxanı) əvəz edə biləcək əşyalar: Sipərin təyinatı hücumun qarşısını almaq yaxud onu yayındırmaqdır. Sipər ağac, taxta lövhə, stul yaxud böyük dəmir qapaq kimi möhkəm (sərt) olmalıdır.



O, həmçinin bel çantası, portfel, çamadan və s. kimi yumşaq da ola bilər.



Sipəbənzər əşyaların köməyi ilə nəinki düşmənin hücumunun qarşısını almaq, hətta onu öz qurduğu “tələyə” də salmaq olar. Məsələn, düşmən hücum edən zaman həcmcə böyük əşyanın onun ayaqları altına atılması, yaxınlaşan anda avtomobilin qapısının sərt və qüvvətli təkanla açılması yaxud qapının onun üzünə çırpılması təcavüzkarın həmləsinin qarşısını tamamilə ala, hətta ona müəyyən xəsarət də yetirə bilər. Bu prinsip iki nəfər təcavüzkara qarşı da tətbiq edilə bilər. Belə hallarda elə bir bucaq altında dayanmaq lazımdır ki, təcavüzkarlardan birinin hərəkəti digərinə maneçilik yaratsın. Bəzi hallarda təcavüzkarlardan birini digərinin üstünə itələməklə, onlardan birinin bədənini digərinin hərəkətlərinə mane olan sipər kimi də istifadə etmək olar.

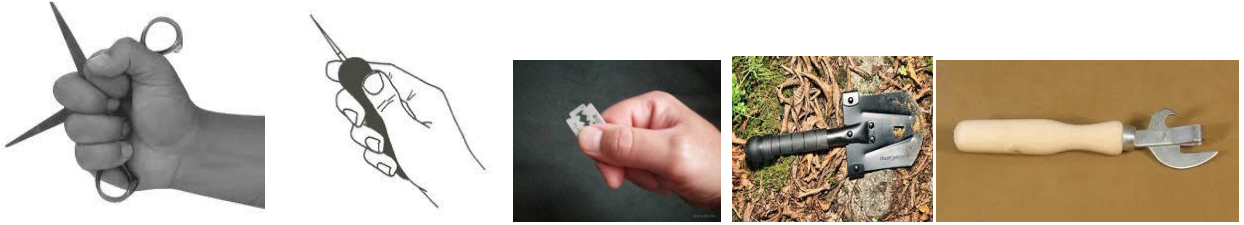
Sipər qismində ən çox istifadə edilən əşyalardan biri də stuldur. Yaranmış vəziyyətlərin çoxusu cəld və qənaətli hərəkətlərin tətbiqini tələb



edir. Ara məsafəsindən və vaxt uyğunluğundan istifadə edərək, stulu götürməklə eyni anda əkshücum etmək üçün əlverişli məsafəni seçmək və daha effektiv hərəkət etmək lazımdır. Stulu silah qismində tətbiq etmək üçün onu şəkildə göstərilədiyi kimi nisbətən təbii və əlverişli üsulla tutmaq lazımdır. Stul bıcaq və ayaq zərbələrinə, ağacla hücum qarşı yaxşı müdafiə vasitəsidir. Belə ki, onunla həm də əkshücum etmək imkanı vardır. Onun ayaqlarının köməyi ilə təcavüzkarın bədənində dəşici zərbələr endirmək olar. Təcavüzkarın hücumunu ləngitmək və hadisə yerindən uzaqlaşmaq üçün stulu onun ayaqları altına atmaqla, yıxılması halına da nail olmaq mümkündür.

5. Bıçağı əvəz edə biləcək əşyalar: Bıçaq və ona bənzər əşyalar müdafiə vasitəsi olduğu kimi həm də əkshücum zamanı kəsici-deşici xüsusiyyətləri həyata keçirən vasitə qismində də istifadə edilir. Bıçağı əvəz edə biləcək əşyalara sınımış butulka, qələm, burulğac, qayçı, biz, ülgüc, kiçik bel, konservaçan və s. misal göstərmək olar.





Qeyri-metal materiallardan hazırlanmış əşyalar düşmənin bədəninin həssas yerlərinə yalnız deşici zərbələr endirmək üçün istifadə olunur.

6.Kəndiri əvəz edə biləcək əşyalar: Kəmər, ip, qamçı, burulmuş dəsmal və digər bu kimi silahabənzər əşyalar nöqtəvi zərbələr endirmək və hücum edənin əl-qolunu bağlamaq üçün istifadə oluna bilər.



Kəndirəbənzər əşyalarla mümkün olan hücumla fırlatma, çırpma, yellətmə və s. üsullarını misal göstərmək olar. Bu məişət əşyaları qrupundan düşməni neytrallaşdırdıqdan sonra onun əl-qolunu sarımaq üçün də istifadə etmək olar. Bəzi dövlətlərinin ordularında hal-hazırda da belə kəndirəbənzər əşyalarla düşmən əsgərlərini sarımaq qaydaları öyrədilir. Bunun üçün ipdən, ayaqqabı bağından yaxud kəmərdən istifadə edirlər.

7.Çəkil qismində istifadə edilə biləcək əşyalar: İlk baxışda insana əhəmiyyətsiz görünən adi bir əşya əzici zərbə endirmək üçün silaha çevrilə bilər. Məsələn, gündəlik həyatda istifadə edilən qəzet lazım gələrsə, kütləvi informasiya vasitəsindən zədəyəticə vasitəyə çevrilər. Hamıya məlumdur ki, kağız ağacdan emal edilir və şübhəsiz ki, tərkibində ağaca məxsus olan xüsusiyyətlər müəyyən qədər qorunub saxlanılır. Bu baxımdan, qəzeti çıx



şəkildə bükməklə, ona davamlılıq vermək və sonda yarıdan qatlamaqla kifayət qədər möhkəm zərbə endirmək imkanı yaradan əşyaya çevirmək olar. Bundan başqa, adi fanarla, duzqabı yaxud qadın çəkməsinin dabanı ilə də belə məqsədi həyata keçirmək olar.

8.Maye və spreylər: Bəzi mayelər, xüsusən də tərkibində toksin-kimyəvi maddələr olan mayelər müvəffəqiyyətlə və effektiv olaraq silah qismində tətbiq edilə bilirlər. Məs., müxtəlif tip alkoqollu içkilər, isti çay, su, kofe yaxud qaynaq

şorba qazanı və s. Bütün bu mayelərin təcavüzkarın üzünə atılması hiss olunacaq dərəcədə effekt verir və əksər hallarda hücumun davam etdirilməsi mümkün olmur. Təcavüzkarın üzünə vurulan müxtəlif spreylər onu gözlərini yummağa məcbur edir, həmçinin spreyn tərkibindən və vəziyyətdən asılı olaraq ona ciddi xəsarət də yetirə bilər. Hətta düşmənin gözüne atılan bir ovuc qum həmin anda onu neytrallaşdırır, saxlayar və hücumu davam etdirməyi mümkünsüz edər.



9. Müdafiə üçün silah qismində tətbiq edilən qarışıq xarakterli obyektlər:

Əvvəldə qeyd edildiyi kimi müxtəlif vəziyyətlərdə müxtəlif obyektlər ya hücum, ya müdafiə, ya da hücumla müdafiənin kombinasiyası kimi silah qismində yaxud da düşmənin diqqətini yayındıran amil kimi tətbiq oluna bilər. Müxtəlif kateqoriyalardan olan müxtəlif xarakterli əşyaların ayrı silah növü kimi birləşməsi növbəti misallarda göstərilir:

- iti uclu şüşə parçasının yaxud bıçağın atılması – bu, daş və bıçaq kombinasiyasına;

- nizənin, iti uclu ağacın yaxud çəngəlin atılması – bu isə daş, bıçaq və ağac kombinasiyasına misal göstərilə bilər.

Digər bu kimi kateqoriyadan olan silahlar da mövcuddur və onların sayı məhdudlaşmır.

10. Düşmənin niyyətinin qarşısının alınması: Silah qismində istifadə edilə biləcək əşyaların əldə saxlanılaraq nümayiş etdirilməsi faktı, düşmənin öz hücum və təcavüz niyyətindən əl çəkməsi üçün mühüm amillərdən biridir. Məsələn, təcavüzkarın önündə əl çəliyinin sürətlə sağa-sola fırladılması, onun hücum etmək niyyətindən daşınaraq geri çəkilməsi üçün böyük şans verir.

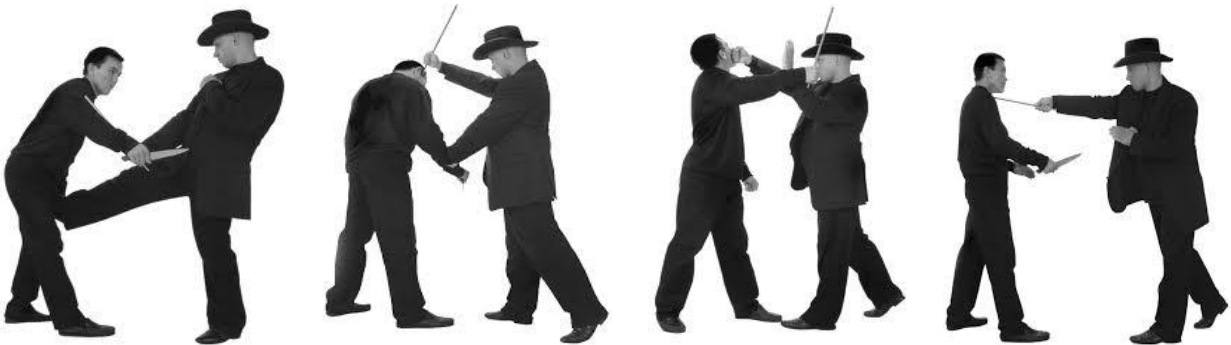
8.6 Qısa ağac vasitəsi ilə bıçaq

zərbələrindən müdafiə

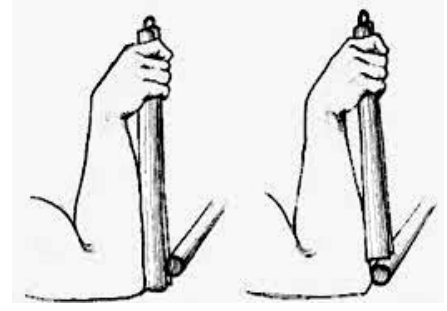
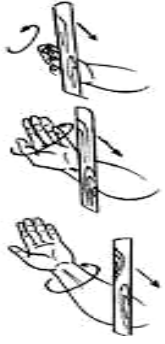
Keçən paraqraflarda müdafiə məqsədi üçün məişət əşyalarından neçə istifadə etmək lazım olduğu göstərilmişdi. İndi isə bıçaqdan müdafiə məqsədi ilə qısa ölçülü ağacdən istifadə etmək texnikası təqdim olunacaq.

İstifadə edilən obyektin müvafiq çəkisi və düşmənin əli ilə endirdiyi güclü zərbəni saxlamağa qadir olmalıdır. Müdafiə olunan əlindəki silahabənzər obyektə gizli saxlamağa çalışmalıdır. Təcavüzkar hər şeydən əvvəl özünü sərbəst hiss etməli və düzünə hərəkət etməklə, ən sadə yol ilə hücumunu həyata keçirməyə çalışmalıdır. Əgər ağacın əldə olması nümayiş etdirilsə, bu hal düşməni döyüşə çağırış kimi qiymətləndiriləcək və o, müxtəlif taktikalar, hiyləgərliklər tətbiq etməyə çalışacaq. Digər tərəfdən, əgər ağac çilgınlıqla yelləndirməyə başlansa, təcavüzkar tərəf hiddətin şahidi olmaqla ola da bilsin ki, öz niyyətindən əl çəksin.

Müdafiə texnikasının şərtlərinə görə adətən ilk zərbə düşmənin silah olan əlinə endirilir. Ling effektinə görə zərbə bilək yaxud bazuönünə tuşlanır. Bütünlükdə isə texnika bədənin (əksər hallarda diaqonal üzrə kənara) və əşyadan istifadə etməklə, əllərin müdafiəsindən təşkil olunur. Bu, mümkün olarsa, ilk anlarında hücumu saxlamağa yaxud kənarlaşdırmağa imkan verir. Müdafiədən dərhal sonra əkshücumun yerinə yetirilməsi çox vacib olduğundan, hər iki hərəkət bir-birini əvəz etməklə



maksimal sürətlə yerinə yetirilməlidir: müdafiə və əkshücum. Nəticədə düşmənin silahlı əlinə endirilən zərbədən sonra cəld onun bədəninə digər həssas hissələrinə (adətən boyun və baş nahiyəsinə) zərbələr endirilir. Əgər hücum gözlənilmədən və “problem yaradan” trayektoriya üzrə baş verərsə, onda ilk anda özünü bazuönü vasitəsilə müdafiə etmək olar.



Müdafiənin yerinə yetirilməsi ilə eyni vaxtda da qısa ölçülü ağac yaxud əl və ayaq zərbələri vasitəsilə əkshücumu icra etmək olar.

Xüsusi təyinatlı bölmələrdə xidmət edən əməkdaşları yaxud əsgərləri bu texnika üzrə təlim edərkən, adətən düşmən üçün ölümcül ola biləcək fəndlərə istinad edilir. Buna görə də hazırkı kontekstdə həmin texnikaların təlimi bıçaqla olduğu kimi qısa ölçülü ağacla da eyni cür aparılır.



Bıçaq effektiv və öldürücü silah olduğundan, onunla hücum edən təcavüzkarı qabaqlayaraq ya tərksilah etməyə çalışmaq, ya da son məqamda fiziki cəhətdən məhv etmək lazımdır. Əgər təcavüzkar bıçağını “Asiya tutması” (aşağıdan yuxarı vurulan zərbələr üçün) üsulu ilə hərəkət etdirirsə, onda əkshücum ya sancma zərbəsi, ya da təcavüzkarın sifətinin yaxud boğazının çapılması formalarının biri vasitəsi ilə icra edilir.

Yaddan çıxarmaq olmaz ki, əkshücumdan sonra təcavüzkar yenidən hücum edərək, zərbələr endirə bilər. Ona görə də yaxşı müdafiə mövqeyinin seçilməsinə əmin olmaq lazımdır.





Qeyd: Təcavüzkar qarşısında silahı əvəz edən əşyanı nümayiş etdirmədikdə, o nələrin baş verə biləcəyini hiss etmir. Əks təqdirdə, əgər təcavüzkar əşyanı, xüsusilə də bıçağı görərsə, ola da bilsin ki, niyyətindən əl çəksin və qarşıdurma heç ümumiyyətlə olmasın. Lakin buna baxmayaraq, belə hallarda özünü itirmək, arasıkəsilməli hərəkətlər etmək olmaz. Soyuqqanlılıq, özünü ələ almağı bacarmaq əsas şərtidir və döyüş taktikasının seçimi konkret vəziyyətdən, eləcə də insanın şəxsi xarakterindən asılıdır.

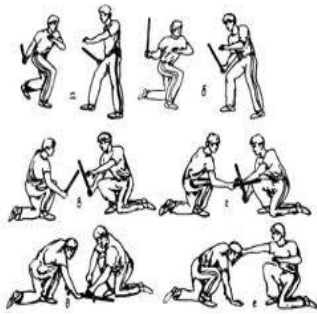
8.7 Ağacla ağaca qarşı müdafiə

Bəzi döyüş incəsənəti növləri düz yaxud qılıncabənzər şüvüllərdən müdafiə və hücumda əsas silah kimi istifadə edilməsində ixtisaslaşırlar. Bunlara yapon sistemi olan kendo və kendzyutsu, uzun şüvüllərlə ingilis



döyüş üslubu, filipin sistemi olan Eskrima, çin uşu üslubları, bəzi hindistan üslublarını misal göstərmək olar.

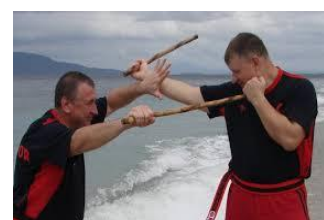




Özünümüdafiə məşqlərinin ilkin mərhələlərində ağacla ağaca qarşı müxtəlif bucaqlar altında və vəziyyətlərdə müdafiə fəndlərinin bazasını öyrənmək lazımdır.



Özünümüdafiə fəndlərinin təlimi zamanı bıçaq hücumlarına qarşı ağacla yaxud ağacla silahlanmış düşmənin hücumundan məhz ağac vasitəsilə müdafiə fəndlərini öyrənərkən daim kəsici-deşici silahdan müdafiəni zənn etmək lazımdır.



Fikrin öz silahında və rəqibinin silahında cəmlənməsi – bu yalnız silahlanmış rəqiblər üçün təbii haldır. Haqqında söhbət gedən vəziyyətdə isə insanın reaksiya qabiliyyətinin və hərəkətlərinin yüksək səviyyədə olmasına zəmin yaradan bütün məlumatların qəbul edilməsinə diqqət yetirmək, fikri yaranmış vəziyyət üzərində cəmləmək tələb olunur.



Təkcə düşmənin qəbul edəcəyi qərarı öz silahı ilə icra etdiyi hərəkətləri deyil, həm də onun bədənini digər hissələri ilə nələrdə etdiyinə diqqət yetirmək lazımdır. Öz silahı, eləcə də əllər və ayaqlarla ediləcək hücum və müdafiə qaydaları haqqında daha çox məlumatlı olmaq məsləhətdir.



Əgər ağacdan istifadə etmək olursa, yaxud ağac maneçilik törədirsə, onda əl və ayaqlarla daha effektiv fəaliyyətə keçmək üçün ağacdan istifadənin nə vaxt dayandırılmasını bilmək lazımdır.



Əvvəldə olduğu kimi burada da fəndlərin əsas prinsipləri və reaksiyaları eyniyyət təşkil edir və tamamilə uyğun gəlir. Burada silah istifadə edilən müdafiə qaydaları, həmçinin məsafə saxlamaqla hücum xəttindən və təhlükəli zonadan bədən vasitəsilə yayınmalar və müdafiələr tətbiq olunur.

Bədənle yayınma hərəkətlərinin variasiyaları:

- hücumun təsir dairəsindən çıxış;
- hücumun sürəti və gücü artana qədər onun istiqamətində irəliyə sıçrayış və hücumu qarşılamaq;
- hücumun üfüqi, şaquli yaxud digər formasından asılı olmayaraq, hücum xəttindən yayınmalar;
- zərbə hücumunun gücünü zəiflətmək və onun hədəfə dəyməsinin qarşısını almaq üçün hücum hədəfi istiqamətində (xüsusən də üfüqi qolaylanmaya qarşı)

bədənin hərəkəti. Ağacdən istifadə etməklə, özünəməxsus müdafiə zamanı bu hərəkətlərin uyğunluğundan istifadə etmək lazımdır.

Ağacdən istifadə etməklə, fəal müdafiələr:

- *Blokirovka*: Sağa-sola yellətmə zərbələrindən təşkil olunur. Müdafiə zamanı təcavüzkarın ağacı düz bucaq altında ağacla vurularaq, onu saxlayır;

- *Sürüşmə*: Müdafiə zamanı ağacla iti bucaq altında hücum edən ağaca zərbə endirərək onu sürüşməyə və istiqamətini dəyişməyə məcbur edir və beləliklə, təhlükəni müdafiə olunan tərəfdən uzaqlaşdırır;

- *Yayındırma*: Adətən sancma formalı hücum qarşı tətbiq olunur. Bu halda icra edilən sancma zamanı ağac eyni ilə yumruqla yaxud bıçaqla düzünə zərbədə olduğu kimi daxili və xarici müdafiələrdə bazuönünün vasitəsilə yayındırılır. Ağacı əsasən müdafiədə tətbiq edərkən, onu yalnız bir əldə, xüsusi vəziyyət tələb olunduqda isə hər iki əl ilə tutmaq olar.

8.8 Silahlanmış iki düşməndən müdafiə

Təcavüzkar ilə qarşılaşdıqda, onun digər bir tərəfdaşının olub-olmamasını mümkün qədər tez aydınlaşdırmaq lazımdır ki, təhlükənin miqyasını və vəziyyətin tam dəyişdirilməsi imkanı müəyyən etmək olsun. İki və daha çox düşmənlə qarşıdurmanın təbiəti özündə bu və ya digər xüsusiyyətləri ehtiva edə bilər. Belə şəraitdə tətbiq ediləcək taktika, bir nəfərə qarşı istifadə edilən taktikadan fərqlənir.



İki və daha artıq düşmənlə qarşıdurma olacağını dərk edən andan etibarən qarşıdurmada iştirak edən hər bir kəs tərəfindən edilən hərəkətlərə qarşı diqqətin genişləndirilməsi vacibdir. İmkan daxilində təcavüzkarlarla müqaisədə yaxşı mövqeni seçməyi bacarmaq lazımdır. Qeyd edək ki, əgər təcavüzkarlardan birinə daha çox diqqət yetirilərsə, onda digərləri sərbəst olaraq maneəsiz fəaliyyət göstərəcəklər. Belə hal, diqqəti yalnız düşmənin əlində cəmləməklə, onun ayaq

zərbələrini nəzarətdən buraxmaq kimi hala analoji olan vəziyyət ilə eynilik təşkil edir. Buna qətiyyənl yol vermək olmaz.



Bu paraqrafda, iki silahlı düşməndən – birinin bıçaqla, digərinin isə ağacla silahlanmış təcavüzkarlardan müdafiə fəndlərinin tipik nümunələrinə baxılacaq və araşdırılacaq.

Araşdırma halını sadələşdirmək üçün hər bir təcavüzkarın xüsusi və müəyyən manevrle hücumunu həyata keçirməsinə baxaq. Belə konkret misaldan bir sıra dəyərli prinsipləri formalaşdırmaq və öyrənmək olar:

- Vəziyyət maksimum dərəcədə təhlükəlidir. Buna görə də əgər mümkünlə, hadisə yerini tez tərk etmək lazımdır;

- Bu mümkün olan kimi təşəbbüsü öz əlinə almaq və ilk hərəkəti icra etmək lazımdır. Düşmənlərin fəaliyyətə başlamalarını gözləmək lazım deyil;

- Diqqəti yalnız bir təcavüzkar üzərində cəmləmək olmaz. Əvvəlcə təcavüzkarlardan birini mümkün qədər tez və effektiv neytrallaşdırmaq, bundan sonra lazım gələrsə digərləri ilə məsələni aydınlaşdırmaq lazımdır;

- Müdafiə olunmaq və effektiv hücum etmək üçün təcavüzkarlardan hər hansı birinə qədər olan məsafəni qısaltmaq zəruridir;

- Bunları elə tərzdə etmək lazımdır ki, digər təcavüzkarla arada olan təhlükəsiz məsafə artsın;

- İki təcavüzkar arasında dayanmaq olmaz, mümkün olsa onlar arasındakı məsafədən sürətlə ötüb keçmək lazımdır. Bu mümkün olsa, onda həmin hərəkəti daha təhlükəli təcavüzkara ya da onların hər ikisinə qarşı etmək məqsədəuyğundur;

- Hərəkətlər elə icra edilməlidir ki, eyni vaxtda həm özünü müdafiə etmək, həm də təcavüzkara hücum etmək mümkün olsun. Hücum zamanı özünə elə tərzdə

mövqe seçmək lazımdır ki, təcavüzkarlardan biri digəri ilə arada olan məsafədə sədd rolunu oynasın;

- Təcavüzkarlardan birinə qarşı güclü əkshücum icra etdikdən sonra onun digərinə tərəf itələnməsi, böyük üstünlük verə bilər və ikinci təcavüzkar üçün narahatçılıq yaradar. Həmin üstünlükdən istifadə etməklə təcavüzkarların birini yaxud hər ikisini neytrallaşdırmaq, ya da nəzarətdə olan təhlükə zonasından uzaqlaşmaq lazımdır;

- Təcavüzkarların hər birinin müxtəlif tip və müxtəlif dərəcəli təhlükə yaratmağa malik olan silahlarla silahlandığı istənilən asimmetrik vəziyyətlərdə, əvvəlcə onlardan nisbətən təhlükəli olanının imkanları məhdudlaşdırmaqla eyni zamanda digərlərinin həyata keçirə biləcəkləri hərəkətləri də nəzərə alınmalıdır;

- Təcavüzkarlardan birinin bıçaqla, digərinin isə ağacla silahlanmış olduğu asimmetrik vəziyyətlərdə, əlində bıçaq olan təcavüzkar yaxınlaşaraq bir anlığa təhlükə yaradan hücum etsə, bu halda ona qarşı müdafiə hərəkətləri yerinə yetirmək lazımdır. Bir çox hallarda hətta əgər bıçaqla silahlanmış təcavüzkar yaxın məsafədə olarsa, onda ağacla silahlanmış təcavüzkara tərəf qaçaraq ona hücum etmək lazımdır;

- Mümkün olduqda, təcavüzkarlardan hər hansı birini tərksilah edib, onun silahından müdafiə və əkshücum üçün istifadə etmək olar. Məsələn, bıçağa qarşı ağac kifayət qədər effektiv silahdır, amma bıçaq ağaca qarşı bir o qədər də effektiv hesab edilmir.

Qeyd: Hücum üçün istifadə edilən hər iki növ silah eyni vaxtda bir təcavüzkarın əlində olması daha təhlükəlidir. İki və daha çox təcavüzkara qarşı müdafiə texnikasını tətbiq etməzdən əvvəl seçilmiş mövqeni tutaraq, yuxarıda göstərilən prinsiplər tətbiq edilməlidir. Bundan sonra bu və ya digər silahın tətbiqi ilə əlaqədar olan vəziyyətlərin variantlarının işlənilməsinə başlanmalıdır. Bu, qeyri-məlumun məlum, qeyri-adinin isə adiyə çevrilməsinə imkan verir.

8.9 Müdafiənin texniki hərəkətlərinin əsasını təşkil edən prinsiplər

Bu paraqrafda müdafiənin əsasını təşkil edən müxtəlif prinsiplər araşdırılacaq. Həmin prinsiplər əllərlə, ayaqlarla və silah tətbiq etməklə həyata keçirilən

hücumlara qarşı (*əllərlə, bıçaqla və digər əşyalarla edilən bütün növ zərbələr*) müdafiə üçün tətbiq olunur. Müdafiə fəaliyyətinin başlıca prinsipi hücumla, düşmənin hədəfi dəf etməsinə mane olmaqdır. Əlavə olaraq, düzgün tərzdə yerinə yetirilən texnikanın icrası müdafiə olunan tərəfə əks hücumu effektiv və təxirəsalınmadan həyata keçirməyə imkan verməlidir. Özünümüdafiə texnikaları krav-maqa sisteminin əsas hissəsini təşkil edir. Texnikalar, qeyri-ardıcıl toplanmış faydalı fəndlər kolleksiyasından fərqli olaraq dəfələrlə çoxdur. Onların hər biri seçilərək, metodiki nöqtəyi-nəzərdən analiz edilə bilər. Bu paragrafda təqdim edilən prinsiplər, hücumla qarşı nisbətən tez, qısa və daha effektiv müdafiə yaratmağa xidmət edən sadə komponentlərə əsaslanaraq bölünmüşlər. Bu prinsipləri bilərək, dərk edərək və tətbiq edərək, yaranmış qarşıdurma düzgün cavab reaksiyası vermək, həmçinin məşqdə rast gəlinməyən real vəziyyətlərdə daha məqsədyönlü hərəkət etmək olar. Şübhəsiz ki, prinsiplərə əsaslanıb məşq etməklə, hücum variantlarına qarşı hərəkətləri təcrübədən keçirməklə, təhlükəyə tənqidi qiymət verməyi öyrənməklə və problemin həllini seçməklə özünü real vəziyyətlərdə daha effektiv hərəkət etməyə hazırlamaq olar.

Bədənlə müdafiə (yayınmalar): Yayınmalar yaxud bədənlə müdafiə termini hədəfə qarşı hərəkətə aiddir. Bunun üçün hücumun yumruq, ayaq zərbəsi ilə yaxud silahla edilməsinin əhəmiyyəti yoxdur. əsas məqsəd odur ki, zərbə hədəfə dəyməsin. Yayınma hərəkətlərinin bazasını aşağıdakılar təşkil edir:

Bədənin üfüqi hərəkəti (geriyə hərəkət, geri çəkilmək): Müdafiənin bu formasında hücumun təsir sərhədlərinin hüdudlarından kənara çıxılır. Hərəkət, müdafiə olunanla təcavüzkar arasındakı fəzr edilən xətt üzrə gedir. Həmin hərəkəti iki üsulla həyata keçirmək olar – bütünlüklə tam olaraq bir yaxud bir neçə addımla geri çəkilmək yaxud bədənin yalnız hücum olunan hissəsini geri çəkmək. Məsələn, korpusu geri əyməklə baş və boyun nahiyəsini zərbədən yayındırmaqla, təhlükəsiz məsafədə saxlamaq.



İrəli hərəkətlə məsafənin qısaldılması: Bu hərəkət zamanı müdafiə olunanla təcavüzkar arasındakı məsafə azalır və beləliklə, silahla, əl yaxud ayaqla endirilən zərbə vasitəsilə hərəkət xətti boyunca olunan hücum hədəfə dəymir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, belə müdafiə öz-özlüyündə düzxətli hücumlar üçün kifayət deyildir. Belə ki, əgər bədənlə müdafiə düzgün və müvafiq vaxtda yerinə yetirilibsə, yüksək sürət alaraq uzaq məsafəni dəf etmək üçün hətta düşmənin düzxətli hücumuna vaxt kifayət etmir. Beləliklə də hücum az effektiv və lazım olmayan anda baş verir. Sərbəst döyüş texnikası sistemində bu prinsiplərə əsaslanan əksər texnikalar özündə həmçinin əl ilə uyğun müdafiələri ehtiva edir.

Kənara edilən hərəkət: Hazırkı vəziyyətdə müdafiə olunanla təcavüzkar arasında xəyali xəttə perpendikulyar hərəkət edilir. Bu müdafiə adətən bədənin dönmələri ilə müşayiət olunur. Bunun hərəkət nəticəsində müdafiə olunanın üzərinə istiqamətlənmiş hücum hər şeydən əvvəl yandan ötüb keçəcək. Hətta yarımqövs üzrə yaxud üfüqi icra edilmiş hücum zamanı düzgün yerinə yetirilən yayınma zərbəni yumşaldaraq hücum effektivini azaldır.

Bədənin dönmələri: Bu fəaliyyət zamanı şaquli ox üzrə hərəkət edilir. Düzxətli hərəkətlə yerinə yetirilən hücum zamanı hücum xəttindən “sürüşən” bu oxların düzgün vəziyyəti bədənin effektiv müdafiəsi üçün təminat verir. Buna baxmayaraq, belə müdafiə xaricdən daxil edilən hücum üçün öz-özlüyündə bir o qədər də qənaətbəxş olmamasına baxmayaraq, böyük trayektoriyalı hücumlar zamanı sözsüz ki, zərbənin gücünü zəiflədə bilir.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində müdafiə fəaliyyəti adətən müdafiə olunan tərəfin bədəninin dönmələri, onun diaqonal üzrə irəli və kənara hərəkəti ilə müştərək yerinə yetirilir.

Səviyələrin dəyişdirilməsi ilə müdafiə: Bu hərəkətdə hündürlüyün səviyyəsi “dəyişdirilir” və hücum xətti bədəndən yan keçməyə vadar edilir. Sərbəst döyüş texnikası sistemində belə müdafiələr özündə dizlərin bükülməsi və korpusun əyilməsi vasitəsilə bədənin səviyyəsinin dəyişdirilməsi prosesini birləşdirir.

Bir neçə prinsipin bir fənddə birləşdirilməsi: Daha böyük effekt yaratmaq üçün əyilmələrin müxtəlif formaları toplanaraq birləşdirilir. Məsələn, “bütün” istiqamətlərdə edilən hərəkət, yəni diaqonal üzrə irəli və geri əyilmələr. Bu, kənara edilən hərəkətlə irəli və geri edilən hərəkətlərin birləşməsindən yaranır. Nəticədə üfüqi olaraq, izah edildiyi kimi dörd deyil, səkkiz əsas istiqamət alınır.

Bədən çevrilmələri ilə birləşdirilmiş hərəkətlər: Sərbəst döyüş texnikası sistemindəki bir çox fəndlərdə yayınmaların effekti bədənin uyğun çevrilmələrilə diaqonal üzrə irəli hərəkətlərin birləşdirilməsi vasitəsilə artırılır.

Hündürlüyün səviyyəsinə uyğun istiqamətdə birləşdirilmiş hərəkətlər:

1. Əllərlə yaxud ayaqlarla müdafiə. İndi isə müdafiə fəndlərini icra edərkən, əllərlə və ayaqlarla həyata keçirilən hərəkətlərin prinsipləri müzakirə ediləcək. Əvvəldə baxıldığı kimi krav-maqa sistemi sisteməlik olaraq, bədənin uyğun yayınmaları ilə müxtəlif ətrafların icra etdiyi müdafiələri birləşdirir, lakin vaxtın yalnız hücumu dəf etməyə imkan verdiyi ətrafların biri həyata keçirilən gözlənilməz reflektor müdafiələr bu qaydalar sırasından istisna olunur. Belə vəziyyətlərdə bədənin əyilmələri ilə effektiv manevrlər edilməsi bəzən çox çətinləşir və bütün

bədənin, daha doğrusu müdafiə olunanın bədəninin qravitasiya mərkəzinin hərəkətlərdə iştirakı demək olar ki, mümkün olmur.

2. **Müdafiə zamanı ətrafların hərəkət istiqaməti.** a) Daxili müdafiə: belə hərəkətlərdə müdafiə edən ətraf xaricdən daxilə doğru hərəkət edir; b) Xarici müdafiə: belə hərəkətlərdə müdafiə edən ətraf daxildən xaricə doğru hərəkət edir. Bu texnikalar həmçinin ətrafların mərkəzdən yuxarıya yaxud aşağıya doğru müdafiələri də özündə ehtiva edir.

3. **Zərbənin hücum edən ətrafa istiqamətləndirilməsi.** Burada hücum edən ətrafla müdafiə olunan ətrafin toqquşma istiqaməti və bucağı müzakirə olunacaq. Zərbənin dörd tipi və istiqaməti mövcuddur:

a) Şaquli zərbə (toqquşma): I imkan – bu, müdafiə edən əlin yaxud ayağın hücum edən ətrafla şaquli toqquşmasıdır (məs. bıçaqla yaxud yumruqla düzünə zərbəyə qarşı). Nəticədə hücumun ilkin istiqamətindən yayınması baş verir; **II imkan** – bu, zərbəni saxlamaq yaxud müdafiə məqsədilə fırlanan ya da qövsvari hücum edən ətrafla şaquli toqquşmadır. Müdafiə olunan tərəfdə silah olmadıqda, zərbənin gücünü zəiflədə biləcək hərəkət, müdafiə edən ətraf vasitəsilə hücumun məsafədə saxlanılmasıdır. Bu bir növ amortizatorun iş funksiyasını xatırladır. Güclü hücumu qarşı daha çox uyğun gələn müdafiə hərəkəti – sürüşmə halını yaradan yayınma hərəkətidir.

b) Sürüşmə: bu, müdafiə edən ətrafın hücumu qarşıladığı yaxud hücum edən ətrafa daha iti bucaq altında zərbə endirməsi zamanı baş verir.

ç) Müşaiyətedici müdafiə: belə hərəkətlərdə müdafiəedicisi ətraf hücumedicisi ətrafa yeni istiqamət verir və bu zaman hücumedicisi ətrafla birləşərək onu müşaiyəət edir və əvvəlki kursundan yayındırır.

c) Hücumu əkshücumla saxlamaq: düşmənin zərbə endirən ətrafının (yaxud da onun bədəninin) fəal olduğu anda edilən hücumdur (məs., düşmən istənilən bıçaq hücumu üsulu ilə zərbə endirməyə hazırlaşarkən, ona ayaqla əkshücum zərbəsinin endirilməsi).

4. **Bədənin və ətrafların fəaliyyətinin birləşdirilməsi – müxtəlif texniki fəaliyyətlərin analizi.** Sərbəst döyüş texnikası sistemində əksər müdafiə texnikası

fəaliyyəti, bədənin müdafiəsi ilə ətrafların müxtəlif müdafiə prinsiplərinin kombinasiyası şəklində tətbiq olunur. Bir fəndin nəzdində cəmlənən müxtəlif müdafiə prinsipləri heç zaman bir-birinin əksinə olmamalıdır. Bu, sərbəst döyüş texnikası sisteminin təməlində dayanan nəzəriyyənin əsas qaydasıdır.

1) *Ayaqla düzünə zərbəyə qarşı daxil edilən müdafiə*. Korpusun (gövdənin) nisbətən irəliyə doğru əyildiyi zaman zərbə vuran ayağı qarşılamaq və daxili müdafiənin köməyi ilə onu şaquli formalı toqquşmada dəf etmək üçün əl də irəliyə atılır. Bədənlə müdafiə (yayınma) əllərin hərəkəti ilə vəhdət təşkil edir və iki hərəkətdən ibarət olur: hücum xəttindən yastınmaq üçün korpusu çevirmək və diaqonal üzrə irəliyə hücum etmək. Burada texnika bütün tamlığı ilə göstərilməsə də həmin nəzəriyyəyə əsaslanan müdafiə başqa səviyyədə təsvir edilir.

2) *“Asiya” tutması ilə bıçaq zərbəsi – bazuönü ilə diaqonal müdafiə*. Müdafiəni bədənin köməyi ilə gücləndirilməsi üçün daxilə cəld fırlanmaqla, diaqonal üzrə irəliyə doğru hücum etmək. Bazuönü vasitəsilə yerinə yetirilən müdafiə zamanı hücum edən bazuönü saxlanılaraq blokirovka olunur. Yüngül formalı, xarici tərəfə sürüşkən effektiv yaxud daha düzgün desək, təcavüzkarın bazuönünün müdafiə olunanın gövdəsi istiqamətində sürüşməsinin qarşısını almaq üçün müdafiə olunan tərəfin dirsəyi təcavüzkarın dirsəyindən aşağı səviyyədə yerləşməlidir.

3) *Baş nahiyəsinə ağacla yuxarıdan aşağı endirilən zərbədən daxilə zərbə vasitəsi ilə müdafiə*. Təcavüzkarla arada olan məsafəni qısaldaraq, irəliyə doğru elə tərzdə sıcrayış edilir ki, ağac zərbəsi öz effektini və təhlükəliyini itirsin. Təcavüzkarın bazuönü yaxud ağacın özü müdafiə olunanın ilkin hərəkət xəttinin davamı üzrə (istiqamətini minimal dəyişməklə) onun bazuönü boyunca sürüşür. Bundan sonra tam müdafiənin təmin olunması üçün hücum, müdafiə olunanın kənara doğru istiqamətləndirilməlidir. Müdafiə olunanın bazuönü ilə toqquşmada minimal zərbənin yaranması belə sürüşkən tipli müdafiənin nəticəsidir. Bu müdafiənin icrası zamanı baş nahiyəsi təhlükə xəttindən uzaqlaşdırılmaq üçün iki çiyin arasında “gizlədilir”.

4) *Yaxın məsafədə arxa tərəfdən gözlənilən təhlükə.* Bir əlin kənara hərəkəti ilə təcavüzkarın əlindəki tapançanı asanlıqla kənarlaşdırmaq olar. Bu fəaliyyət, bədəni çevirərək, özünün atəş xəttindən kənarlaşdırmaqla eyni vaxtda irəliyə doğru təcavüzkarın üzərinə cəld hücum etməklə icra olunur. Təcavüzkar üzərinə hücumun səbəblərindən biri tapançanın arxasına keçməklə, mümkün qədər atəş xəttindən uzaqlaşmaqdır. Təcavüzkarın silah olan əlinin bazuönündən yapışmaq o deməkdir ki, “silah yerindədir və onun sonrakı fəaliyyətinin qarşısı alınacaq”.

8.10 Zorakılıq əlamətləri olan vəziyyətlərdə qarşılıqlı.

Açıq təhlükə hallarında özünü aparmaq qaydaları

Vəziyyətin şərh. Burada, insanın yaranmış vəziyyətin həlli üçün pozitiv hərəkətlərin icrasının həyata keçirilməsinin zəruri olmasını dərk etdiyi anda onun təfəkküründə və cismində nələrin baş verməsi ümumi sxemin köməyi ilə birləşdiriləcək. İnsan hər hansı bir hissiyyat orqanı vasitəsilə şəxsən özünə yaxud ətrafındakılara təhlükə yarada biləcək nəyinsə baş verdiyini dərk etdiyi andan tam reaksiya zənciri açılmağa başlayır.

Birincisi, yaranmış vəziyyətin nəticəsi olan təhlükənin ümumi təbiəti dərk edilməlidir. Bundan sonra təhlükənin dərəcəsini, növbəti mümkün fəaliyyəti, seçilmiş fəaliyyət ardıcılığının həyata keçirilməsini və irəli sürülən təşəbbüsün nəticəsi kimi yeni vəziyyətə uyğun fəaliyyəti davam etdirməyi düzgün müəyyənləşdirmək olar.

Hissiyat orqanları vasitəsi ilə baş vermiş vəziyyətin dərk edilməsi: Bəzən hücumu (məs., əl yaxud ayaq zərbələri) görür, bəzən səs-küy eşidir, bəzən də elə bir hiss yaranır ki, sanki kimsə bədənə toxunur, paltardan dartır və s.

Periferiya sinirləri vasitəsi ilə verilənlərin beyinə ötürülməsi: İnsanın gözləri nəyi isə qəbul edərək, məlumatı beyinə ötürür, dərisi təması hiss edir və sensor hissləri vasitəsilə nəyi hiss etməsi barədə məlumat verir və s. Proses insanın yuxarıda qeyd olunan hissiyyat orqanlarının köməyi ilə baş verir. Beyin, insanın əvvəlki bilik və təcrübəsinə əsaslanaraq vəziyyəti analiz edir, təhlükəlilik dərəcəsini qiymətləndirir və müvafiq xəbərdarlıq barədə qərar qəbul edir. Əvvəlki fazanın nəticəsi olaraq, qərar insanın təfəkkürünün cavabı kimi qəbul edilir. Beyinin bir çox funksional sahələri hər iki fazada qərarın qəbul olunması prosesində iştirak edirlər.

Müvafiq məlumat reaksiyasının cəmləşdirilməsi üçün müxtəlif əzələ qruplarının sinir sistemi vasitəsilə beyindən elektromaqnit siqnalları göndərilir. Beyinin qəbul etdiyi və verdiyi göstərişləri icra etmək üçün əzələlər müvafiq zaman ərzində yığılır. Beyində yaranan üçüncü faza prosesin ən mürəkkəb və daha “problemlı” hissəsidir. Real halda çoxlu sayda faza ardıcıl olaraq aramla, bəziləri isə eyni vaxtda keçir.

Məşq prosesi və müvafiq təcrübə ilə müşaiyət olunan diqqətlə işlənilib hazırlanmış məşq metodları vasitəsilə zorakılıq hücumlarının təhlükəli vəziyyətlərini dərk etməyi və belə vəziyyətlərdə müvəffəqiyyətlə hərəkət etməyin texniki və psixoloji qabiliyyətləri yaxşılaşdırmaq olar. Başlıca tapşırıq faktiki olaraq, təkcə bu məşq metodlarından istifadə etməklə reaksiya vaxtını qısaltmaqda deyil, həm də düzgün qərar qəbul etmək və uyğun zaman vahidi çərçivəsində uyğun texniki fəaliyyət tətbiq etmək bacarığını yüksəltməkdir.

Əslində reaksiya təcavüzkarın fəaliyyəti (əl yaxud ayaq zərbələri) ilə ona verilən cavab arasındakı məsafəni müəyyənləşdirən vaxtı ölçüdür. Reaksiya müddəti beyinin məlumatı işləmə sürətini və bədəndə hərəkət edən siqnalın sürətini əks etdirir. Hücumu və ona necə cavab vermək haqqında qərarın qəbul edilməsini dərk etmək qabiliyyətlərinin səviyyəsini yüksəltmək üçün uyğun fiziki cavabı heç bir şübhə olmadan həyata keçirməyə imkan verən məşq metodlarını tətbiq etmək olar.

Qiymətləndirmənin vəziyyəti: Hücumu tamamilə qəflətən məruz qalanda, intuitiv olaraq reflektor cavab fəaliyyəti göstərilən zaman krav-maqa məşqlərində və şəxsi həyatda qazanılmış reaksiya və davranış üzə çıxacaqdır. Belə tip qərarlar adətən fikirləşmədən tətbiq edildiyindən, real zaman çərçivəsində fəaliyyətin və ona şüurlu surətdə nəzarətin istiqamətləndirilməsi qat-qat çətin olacaqdır. Buna görə də məşqlərin əsas hissəsi intuitiv, reflektor və qəfil hücumlara qətiyyətlə reaksiya verən hərəkətlərə və davranışa həsr edilməlidir. Digər tərəfdən, əgər qəfil hücumu məruz qalınmayıbsa və uyğun hərəkət variantlarını seçmək, həmçinin bu və ya digər hərəkətlər arasında şüurlu surətdə necə maneəvər etmək üçün qərar qəbul edilməsinə kifayət qədər vaxt varsa, onda növbəti qaydalardan birinin seçilməsi məsləhət görülür:

- *Təhlükə zonasına düşməmək üçün yol tapmaq*: Bütün mümkün hallarda sadəcə olaraq qarşdurma yaratmamağa, ehtimal edilən zorakılıq xüsusiyyətli təhlükəli zonaya yaxınlaşmamağa üstünlük verilir.

- *Hadisə yerini tərk etmək*: Əgər artıq zorakılıq xüsusiyyətli qarşdurma yaranıbsa, hadisə yerindən planlaşdırılmış və nəzarətdə olan geri çəkilmə yolunu tapmaq lazımdır. Hətta qarşdurmanın gərgin vaxtında belə əgər həqiqətən də təhlükə altında olduqda, tezliklə hadisə yerini təhlükəsiz surətdə tərk etmək məsləhət görülür.



Qəhrəmanlıq təkəbbürü özünüqorumaq instinktini və təbii düşüncə hissini üstələməməlidir. Bütün mövcud olan real amilləri qiymətləndirdikdən sonra geri çəkilmək heç də qorxaqlıq demək deyildir. Taktiki nöqtəyi-nəzərdən bu ən yaxşı variantdır. Bundan əlavə, həmçinin dərk etmək lazımdır ki, geri çəkilən zaman qazanılacaq ziyan döyüşdə alınan ziyandan qat-qat çox ola bilər (*məs., geri çəkilərkən yüksəklikdən yıxılmaq, üzərinə gələn maşının yetirəcəyi ziyan yaxud geri çəkilmə səbəbindən hadisə yerində üçüncü şəxsin qalaraq ziyan alması*).

- *Yaxınlıqdan tapılan məişət əşyalarından istifadə etmək*: Əgər qarşdurmadan yayınmaq mümkün deyilsə yaxud yayınmaq istəyi yoxdursa, daima üzərində gəzdirilən ya da yaxınlıqda olan məişət əşyalarından istifadə etməyə çalışmaq lazımdır (*bu barədə müvafiq paraqrafda məlumat verilmişdir*).

- *Bədənin silah kimi istifadə edilməsi*: Müdafiə şansını artırma biləcəkdir bu kimi əşyaları tapmağa müvəffəq olmadıqda yaxud buna vaxt imkan vermədikdə, hücum və müdafiə üçün yalnız bədənəndən istifadə olunması (əlbəttə ki, baş da daxil olmaqla)

variantına əl atılır. Bu, krav-maqa sisteminin başlıca təyinatıdır və sistemə daxil olan bir çox texniki fəaliyyətlər həmin kateqoriyaya aiddir.

- *Stress şəraitində fiziki və psixoloji reaksiyalar*: Yüksək həyəcan vəziyyəti fazasında insanda təbii olaraq qorxu, qəzəb və bir sıra digər



hisslər yaranır ki, bu da birbaşa insana təsir göstərərək, beyində əmələ gələn fazalar prosesini (*yuxarıda bu ətraflı izah edilmişdir*) kifayət qədər ləngidir. Həyəcanlı vəziyyətin yüksək fazasında olarkən insanın diqqəti öz daxilində cəmləşir və onun fiziki fəaliyyəti kifayət qədər olmur. Belə ki, əzələlər həddən artıq sıxılır, həqiqəti dərk etmə qabiliyyəti səhv istiqamətə yönəlir, qərar qəbul edilməsi prosesi ləngiyir və qəbul edilən qərarların icrası əsasən qeyri-düzgün və yersiz olur. Buna görə də məşq metodunun mənası insanlara daha effektiv fəaliyyət göstərməyi, oxşar neqativ hissələri və bu zaman insanda yarana biləcək mümkün effektləri sınaqdan keçirməyi öyrətməkdir.

Özünü təhlükədə hiss etdikdə, saysız-hesabsız emosiyalar insanın şüuruna daxil olur və insan istər-istəməz bunların təsiri altına düşür. Şüurun nəzarəti altında olmayan müstəqil sinir sistemi, qan dövranı sisteminə çoxlu sayda substansiya (adrenalin) ifraz edir ki, bu da insanı normal vəziyyətə xas olmayan rejimində fəaliyyət göstərməyə məcbur edir. Ekstremal vəziyyətlərdə insanın beyninə təsir edən həmin fenomeni və effekti dərk etmək, eləcə də ona nəzarət etməyi öyrənmək üçün məşq edilməlidir. Əgər real şəraitdə məşq edildikdə, insanın bədəni və şüuru stress hallarına adaptasiya olunaraq, hətta belə vəziyyətlərdə də effektiv fəaliyyət göstərməyi öyrənir.

Fiziki təhlükə vəziyyətinə düşdükdə və bu təhlükənin psixoloji təsirini hiss etdikdə, insan adətən aşağıdakı üsullardan birinə reaksiya verir:

- **Qaçmaq:** təhlükəli yerdən qaçaraq uzaqlaşmaq;

- **Yerində donub qalmaq:** hərəkət sisteminin tam iflic vəziyyətinə düşməsi (yaxud bu sistemin radikal ləngiməsi). İnsan hərəkətsiz olaraq yerində dayanır, onun əzələləri isə bədənin heç bir hissəsində hərəkəti icra etməyə qadir olmur;

- **Çarpışma:** maksimal nəticələr əldə olunana qədər müdafiə və hücum formasında fəal döyüş hərəkətlərinin icra edilməsi (yəni düşmənin təcavüzkar fəallığını davam etdirə bilməməsi).

Bu üsulların hər biri üzərində fəaliyyət göstərməyi təcrübədən keçirmək qabiliyyətini və bu halların hər birində düzgün hərəkət etmək bacarığını inkişaf etdirmək çox vacibdir:

I – Əvvəlcədən potensial təhlükəni müəyyənləşdirmək və özünü idarəetməyin nümayiş etdirməsi ilə qarşıdurmanın aradan qaldırılması;

II – İnsan artıq təhlükəli qarşıdurmanın tərkib hissəsi kimi çıxış edərsə, bu zaman hadisə yerinin tərk edilməsi üçün ən yaxşı və ən effektiv yol tapmalıdır. Daha çox ziyan yetirilməsi riskinin qarşısını almaq üçün bunun icrası hesablanmış tərzdə və nəzarət altında həyata keçirilməlidir;

III – Əgər insan məşq prosesində qazandığı vərdislərindən istifadə etməklə, özünün yaxud üçüncü şəxsin həyatı uğrunda mübarizə aparırsa, onda fəaliyyətində istənilən mümkün zorakılıq təhlükəsinə qarşı zəruri hücum və müdafiə fəndlərini tətbiq etmiş olur;

IV – Əgər qorxu yaxud stresin təsiri nəticəsində bu fazalardan hər hansı birində insan donub qalma hissini keçirərsə, belə fəaliyyətsizlik vəziyyətindən çıxaraq, qarşısında açılmış istənilən vəziyyətə uyğun hərəkət etməyi öyrənməlidir. Bütün bunlara yalnız məşğələlər və məşqlərin köməyi ilə nail olmaq olar.

Qabiliyyət səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün istifadə edilən məşq metodları. İnsanın bədənində və şüurunda cərəyan edən prosesin təbiətini izah edərkən, zərurət olan halda düzgün və cəld formalı ümumi fəaliyyət göstərmək qabiliyyətlərinin səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün nəzərdə



tutulmuş metodlara daha diqqətlə yanaşılmalıdır. Bəzi metodlarda yalnız dərkətmə sisteminə, digərlərində qərar qəbul edilməsi sistemlərinə, bəzi məşq metodlarında isə prosesin digər özünəməxsus hissələrinə yaxud da elə prosesin özünə əsaslanacağıq.

Birinci sırada yerləşən metodlardan istifadə etdikdə, yerində qalmaqla üzərinə istiqamətlənmiş coxsaylı həmlələr müşahidə edilir. Bu yolla hərəkətlər ardıcılığının mümkün modellərini dərk etmək, sonra isə bədənin və təfəkkürün məşqi etdirilməsi öyrənilir.

Metodların **ikinci** sırasında təcavüzkarın hərəkətlərinin qarşısını almaq üçün hərəkət və müdafiə haqqında fikirləşməklə, onların zəruriliyi dərk edilir. Həmin məşq metodlarının işlənməsi zamanı təmkinli, soyuqqanlı olmaq, amiranəliyi gözləmək, təcavüzkarın hücumlarına diqqət yetirmək, ehtiyac olmayan hərəkətlərin və normaların icra edilməməsi çox vacibdir.

Əsas sxemdən birinci və ikinci faza çıxarılsa, məşq təmrinlərinin xüsusi sırası alınar. Həmin xüsusi sırada birinci yeri əsas komponenti təsəvvür hesab edilən psixoloji (mental) məşqlər tutur. Bu texnika fərdi olaraq tək ya da tək-cə təfəkkürlə yaxud da fiziki hərəkətlər daxil edilməklə məşq edilir. Fazaların müxtəlif

kombinasiyaları burada təqdim edilən müxtəlif metodları təmsil edir. Bu məşq metodlarında təcavüzkarı təsəvvürdəki obrazlar əvəz edir.

Metodların **üçüncü** sırasında insanın beyni hərəkətləri görməyi, sonra isə müəyyən etmənin bəzi prosedurlarını təcrübədən keçirir.

Metodların **dördüncü** sırasında identifikasiya prosesi vasitəsi ilə təfəkkürdə hansı fəaliyyətin icrasının yerinə yetirilməsi, zəruri hərəkətlərin, hücumların, müdafiələrin və s. təsəvvür olunmasına qərar verilir. Seçilmiş hərəkətlər az sonra hava boşluğunda, qum kisəsi, müqəvva kimi məşq hədəflərində yerinə yetirilir.

Məşq fəallığının daha mürəkkəb fazalarında **beşinci** sıra metodlarda bir neçə düşməyə qarşı döyüşün təsəvvürü tətbiq ediləcək. Bu sırada olan metodlarda hərəkətlər hava boşluğunda yerinə yetirilir.

Əsas sxemdə sadalanan bütün fazalarda çəmlənmiş (I-V) çoxlu sayda məşq metodları mövcuddur. Bəziləri cəld qərar qəbul edilməsinə, məqsədəyönlü, dəqiq hərəkətlərə və hətta daha stresli şəraitdə fəaliyyət göstərməyə əsaslandığı halda digərləri hissiyyat orqanlarının (görmə, eşitmə, toxunma) qavramasına əsaslanmışdır.

Müşahidə etmək – hücum seriyalarını izləmək

I nümunə - Verilən vəziyyətdə insanın fəallığı, passiv mövqedən düşməni müşahidə ilə başlayır. Hücum edən adi hazırlıq mövqeyindən yaxud istənilən digər vəziyyətdən fəaliyyətə başlayır.

II nümunə - Hücumlar seriyasının keçirilməsi: uzaq məsafədən ön tərəfdən qasıq nahiyəsinə endirilən zərbə. Bu nümunə, təcavüzkarın hücumda istifadə edə biləcəyi hərəkətlərin və üsulların daxil olduğu baza məşq metoduna aiddir. Təcavüzkar özünün seriya hücumlarını izləyir və hücumları həyata keçirdiyi istiqaməti qeyd edir. Hücum edən tərəf fəaliyyətdə olarkən təcavüzə məruz qalan tərəf müşahidəçi rolunu oynayır və onun müdafiə hərəkətlərini yerinə yetirməsi məqsədəuyğun deyil. Müşahidəçi rolunu oynamaqla, təcavüzə məruz qalan tərəf amiranəliyini



gözləməli, düşmənin hücum hərəkətlərinə nəzərə çarpacaq dərəcədə yüngülləşdirilmiş formada nüfuz etməlidir. Bu, müdafiə olunan tərəfin hücumu qarşı effektiv tədbirlər görmə qabiliyyətinin birinci inkişaf mərhələsidir. Həmçinin hücum edən tərəf də məşq və təcrübi fazalarda zahir olur. İnsan hücum edən tərəf qismində iştirak etdikdə, tətbiq etdiyi texnikanı müxtəlif variant və kombinasiyalarda həyata keçirir. Bu zaman o, bədənin həssas hissələrinə dəqiq hücumlar etməklə, dəyişən səviyyəli məsafələri dəf etməli olur.

III nümunə - Orta səviyyəli hücumları davam etdirən təcavüzkar, məsafəni qısaldaraq yumruqla çənəyə düzünə zərbə endirir. Hərdən müşahidəçi kimi hücum edən ətrafın hərəkətinin istiqamətini izləmək olar. Lakin çox vaxt diqqəti tək-tək icra edilən hücumu müşahidə etməkdə deyil, hücum səhnəsinin bütünlükdə izlənməsində cəmləmək lazımdır.

IV nümunə - Təcavüzkar irəliyə doğru hərəkət etməkdə davam edir. Onunla müdafiə olunan tərəf arasındakı məsafə yumruqla yandan endirilən zərbədən sonra daha da azalır.

V nümunə - Hücum edən tərəf diaqonal üzrə irəliyə hərəkət edərək və dirsəklə üfüqi zərbə endirərək, aradakı məsafəni qısaltmaqda davam edir.

VI nümunə - Hücum edən tərəf dizi ilə qasıq nahiyəsinə zərbə endirərək, hücum seriyasını sona çatdırır.

Hücum edən rolunda olarkən, məşq edən cütlük qoruyucu avadanlıqlar geyinibsə, onda onun bədəninin həssas hissələrinə yüngül zərbələr endirmək olar.

Hücum edən tərəfin nöqtəyi-nəzərincə hərəkətin başlanğıcı həqiqətən də hücumu hazırlama faktının bürüzə verilməsi anını ifadə edir. Bu təmrin minimal təcavüz səviyyəsi tələb edir. Müvafiq məsafədən uyğun məqamda və uyğun

hücumlar etmək qabiliyyətini əldə edərək saxlamaq üçün krav-maqa sisteminin məşqlərinə həmin baza təmrinlərini daxil edən şəxs, bu yolla döyüş zamanı təmrinlərin icra qabiliyyətini yüksəltmiş olur. Müxtəlif mövqelərdən və bucaqlar altında həyata keçirilən hücum hərəkətləri məşqə daxil edilməlidir.

İlkin cavab zamanı fəaliyyətin dəyişdirilməsi. Konkret təcavüzkarın hiss edilməsi, I-V səviyyələrə ayrılmış fəaliyyət zəncirinin təməlini qoyur və konfliktdə təhrik edilmiş şəxs buna reaksiya verərək özünü bu və ya digər üsulla aparmağa başlayır.



İndi isə ikinci təcavüzkarın da döyüş səhnəsində olması ehtimalını araşdıraraq. Fəaliyyətin dəyişdirilməsi yalnız diqqətin yeni hisslər üzərində cəmləşməsi halında mümkün olur və yeni qıcıqlandırma prosesini qızışdırma bilər.

Qarşıdurma zamanı fəaliyyətin dəyişdirilməsi üçün digər imkan V prosesin hələ final fazasına çatmadığı halda mümkündür, çünki sonra bu daha çətin olur. Buna görə də yeni hissləri qəbul etmək üçün diqqət və hisslər yalnız konkret hərəkət üzərində cəmləşmiş olduqda, bütün qarşıdurma dövrü ərzində insanın fəaliyyətini dəyişdirməsi imkanları yaxşılaşır.

Təhlükənin bütün məqamlarında neytrallaşdırma. Artıq hücumun həyata keçdikdə yaxud təhlükə real mövcud olduqda, zədə almamaq üçün bütün mümkün hərəkətləri yerinə yetirmək lazımdır. Bu ümumi prinsip, təhlükənin bütün məqamlarına onların bir-birindən üstünlük səviyyəsindən asılı olaraq, yanaşmanın zəruriliyini ifadə edir. Həmin üstünlüklər, insanın vaxt hissi və cari hazırlığından asılı olaraq, fəaliyyət seriyası, eləcə də hərəkətlərin strukturu tərəfindən aşağıda göstəriləndi kimi diktə edilir:

I dərəcə: Yumruq zərbəsi çənəyə dəyməməsi, boğucu tutma yuxu arteriyasını sıxa bilməməsi, güllənin seçilmiş hədəfdən yan keçməsi, ağac zərbəsinin yayındırılması və başa dəyməməsi, bıçaq zərbəsinin bədənə çatana qədər saxlanması və s. kimi halların köməyi ilə hücum qarşı maneələrin yaradılması.

II dərəcə: Təcavüzkarın eyni ilə digər hücum fəaliyyətini təcili həyata keçirmək imkanına qarşı maneənin yaradılması.

Təhlükə halında yaxud silahlı hücum zamanı düşmənin imkan qədər tez neytrallaşdırılmasından sonra onun digər tərəfdaşlarının sayının ya da olub-olmamasının müəyyənəşdirilməsi.

III dərəcə: Fəaliyyətin sona çatdırılması, yəni təcavüzkarın hücum etmək istəyindən daşınması, ya da hücumunu davam etdirə bilməməsi kimi vəziyyətlərin yaradılması. Əgər qarşıdurmada silahdan istifadə edilsə, onda hücum adətən təcavüzkarın tərksilah edilməsi ilə sona yetir. Bundan başqa, həmçinin hücum cəhdini dəf edərək hadisə yerinin tərk edilməsi kimi seçim variantı da mümkündür və bu halda qarşıdurma birinci fazasında başa çatmış olur. Müdafiəni tətbiq etdikdən sonra nəzarətdə olan geri çəkilmənin də icrası mümkündür, məs., təcavüzkarın silah olan əlinə qarşı müdafiə tətbiq edildikdən sonra bir və ya bir neçə əkshücumun yerinə yetirilməsi.

Təcavüzkara qarşı əkshücumun tətbiq edilməsini əsasən birinci mərhələyə daxil etməyə çalışırlar. Digər hallarda təcavüzkarın öz bədənini yaxud silahını istifadə etməsinin qarşısını almaq üçün bu hərəkət ilkin olaraq icra edilir. Əgər konfliktli vəziyyətə silah cəlb edilərsə, onda ikinci mərhələ iki hissədən ibarət olur: təcavüzkarla “məsələni aydınlaşdırmaq” və onun silahdan istifadə etmək imkanlarını məhdudlaşdırmaq. Bu silahın növündən və hücumun özünün təbiətindən asılı olacaq. Qeyd: təhlükənin neytrallaşdırılmasının müxtəlif mərhələləri bəzən eyni vaxtda icra edilir.

İndi isə əvvəldə haqqında qeydlər edilmiş olan “Bıçaq zərbəsinə qarşı müdafiə”bölməsinə aid iki nümunəyə diqqət yetirək. Özünümüdafiə texnikasını analiz etmək və təhlükənin müxtəlif komponentlərinin neytrallaşdırılmasının əsas prinsiplərinə baxılması üçün bu nümunələrdən istifadə edilir. **Yuxarıdan aşağıya**

və adi tutma ilə bıçaq zərbəsinə qarşı bazuönü ilə müdafiə və əkshücum: Bu halda müdafiə əksmüşaiyyət ilə olunur. Əkshücum ya müdafiə ilə eyni vaxtda, ya da müdafiədən dərhal sonra icra edilir. Burada birinci faza hücumu saxlamaq, ikinci faza isə əkshücumdur. Üçüncü faza vəziyyətdən asılı olaraq, zərurət yarandıqda əlavə əkshücum və təcavüzkarın tərksilah edilməsi yolu ilə qarşıdurmanı sona çatdırmaqdır. Təcavüzkarın niyyətini duyaraq onun hərəkətlərini qabaqlayan və dəqiq bölümə malik olmayan fəndlər də həmçinin özündə həmin mərhələləri birləşdirir. Məsələn,

- adi tutma ilə bıçaq zərbəsi – cavab olaraq ayaqla təcavüzkarın qasığına zərbə endirilməsi;

- “Asiya” tutması ilə bıçaq zərbəsi – cavab olaraq ayaqla təcavüzkarın çənəsinin altına zərbə endirilməsi.

Bıçaqdan effektiv istifadə etmək imkanı olan zonaya daxil olana qədər təcavüzkarı zədələyən və hərəkətlərinin qarşısını alan həmin fəndlər zamanı ayaqla cəld və güclü zərbələr icra edilir. Bu texnikalarda ilk iki mərhələ ilə rastlaşırıq: hücumun qarşısının alınması və onun hədəfə dəyməsi. Bütün bunlar təcavüzkarın hücumu ilə ümumi bir hərəkətdə birləşir. Qarşıdurmanın son mərhələsi həmin hərəkətlərdən sonra təcavüzkarın vəziyyətindən asılı olacaqdır.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində tutmalardan azadolma qaydaları.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində hücumlar müxtəlif qruplara ayrılır:

- zərbələr (yumruqla, ayaqla, başla);
- tutmalar (boğucu yaxud qıfıl bənd – bilənglərdən tutmalar);
- zərurət yarandıqda, müxtəlif növ hücumlarda təzyiq və sıxmalardan istifadə etmək (məs., oynaqların sıxılması);
- orqanizmin həssas sahələrinə təsir göstərilməsi (məs., gözlər yaxud qasıq);
- atmalar (burada təcavüzkar tərəf bərk sahəyə yıxıldıqda, yaxud atmadan sonra zərbə endirmək üçün əlverişli vəziyyətə düşdükdə).

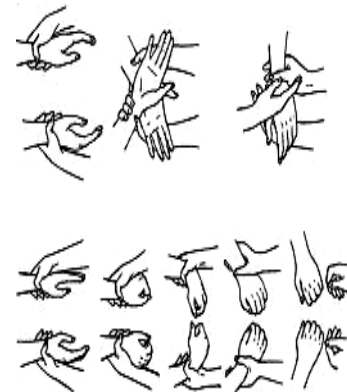
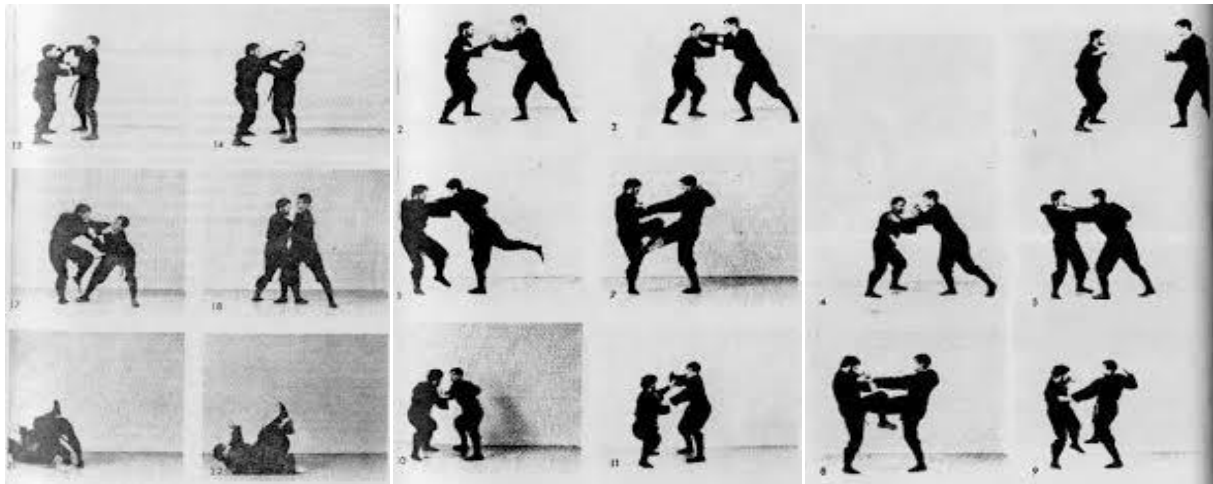
Hücum qruplarını silaha (bıçaq, ağac, daş, odlu silah) və digər istənilən əşyalara müvafiq olaraq bir-birindən ayırırlar. Müxtəlif növ tutmaların bəziləri təhlükəlidir. Müəyyən tutmalar tətbiq edərkən, təcavüzkar ziyan da yetirməyə

qadirdir. Tutmanın köməyi ilə təcavüzkar kifayət qədər ciddi ziyan yetirə, hətta öldürə də bilər. Sərbəst döyüş texnikası sistemində birinci növbədə vəziyyətin qiymətləndirilməsi və tapşırığın verilməsi öyrədilir. Məşq edən şəxsin icra edəcəyi tutmanın təhlükəli olub-olmamağını müəyyən edə bilməsi çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bunun üçün təhlükənin tərkibini, onun təbiətini və həmçinin neytrallaşdırmaq üsullarını aydın təsəvvür etmək lazımdır.

Bu paraqrafda aşağı dərəcəli təhlükəyə malik olan tutmalardan başlayaraq, tədricən daha təhlükəli tutmalara qədər müxtəlif tutmalar barəsində açıqlama verilir.

1. Hərəkəti məhdudlaşdıran tutmalar

Təcavüzkar müdafiə olunun tərəfin geyimindən, gövdəsindən yaxud da biləklərindən tutmaqla, onun hərəkətlərini minimum səviyyəyə qədər məhdudlaşdırma bilər. Belə xüsusda olan hücumların çox hissəsi ağrıverici və bir o qədər də təhlükəli deyil.



1. Yerdəyişmə ilə olan tutmalar



Belə tutmadan istifadə edərkən təcavüzkar, hücum etdiyi şəxsi itələyir yaxud özünə tərəf dartır. Məs., saçlardan tutaraq döşəməyə tərəf dartmaq, geyimdən yapışaraq maşına tərəf çəkmək, gövdəni qucaqlayaraq yerə tullamaq və s. Böyük risk dərəcəsinə malik hücumlar da ola bilər, məs.: qadının geyimindən yaxud saçlarından yapışaraq, onun güclə avtomobilə və ya hər hansı bir dar məkana sürüklənməsi.



Belə tip tutmalar öz təbiətinə görə təhlükəli deyil, lakin vəziyyət göstərir ki, mahiyyət etibarilə fəvqəladə dərəcədə təhlükəli ola bilər.

2. Atmalarla olan tutmalar



Hücum edən tərəf tutmanı müdafiə olunan tərəfi yerə yıxmaq üçün tətbiq edir. Bu halda bədənin yerə toxunmasından yaranan zərbə nəticəsində zədələnmə baş verə bilər. Əgər yer asfalt yaxud digər sərt örtüklüdirsə və xüsusən də tullama zamanı təcavüzkarın özü də üstədən yığılarsa, onda belə hal hətta ölümlə də nəticələnmə bilər. Yerə yığıldıqda baş üzərində dayanıb hücumu hazırlaşan təcavüzkarın həmin anda ayaqlardan, əllərdən, ağrıverici fəndlərdən istifadə etməklə yerinə yetirəcəyi həmləsi təhlükənin digər variantıdır.

Zədələnmə yarada bilən tutmalar (təhlükəli tutmalar)

Bu qəbildən olan tutmalara əsasən havanın ağ ciyərlərə, qanın isə beyinə daxil olmasına maneə törədən boğucu tutmalar daxildir.





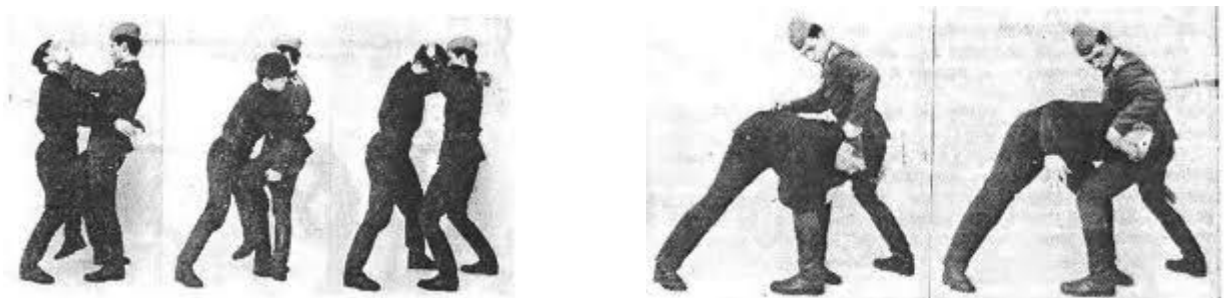
Bilmək lazımdır ki, boğucu fəndlər tətbiq edildikdə, qanın beyinə daxil olmasının qarşısı beş saniyə müddətində alındıqda, insanların çox hissəsi hüşlarını itirirlər. Hücüm edən tərəf ovucları yaxud barmaqları ilə boyunu, boğazı sıxmaqla, ya da bazuönü, çiyini ilə yuxu arteriyasına təsir göstərməklə, müəyyən effekt əldə edə bilər. Oksigen çatışmazlığından insan çox çətin vəziyyətə düşər. Belə tutma və boğma fəndləri əks tərəfin ölümünə səbəb olar.

Bəzi hücumlar, məs.: başla zərbə, Nelson tutması, “geliotin” fəndi və



digərləri çox ağrıverici olub, fəqərənin və boyunun həddən artıq ciddi zədələnməsinə səbəb ola bilər.

Tutmalar – kompleks hücumun hazırlıq yaxud əsas hissəsi kimi. Bu, ikiqat tutma dizlə qasığa hücum yaxud baş ilə sifətə zərbə ola bilər. Burada real təhlükəni bilavasitə tutma deyil, məhz itələmə effekti yaxud növbəti hücumdan sonrakı zərbə yaradır. Müdafiə olunan tərəfə ilk növbədə hücum hərəkətləri kompleksinin daha təhlükəli məqamlarını dərk



etmək lazımdır və yalnız onda növbəti təhlükənin dəf edilməsi imkanı yaranar. Yadda saxlamaq lazımdır ki, əkshücumu imkan daxilində tez və nisbətən effektiv yerinə yetirmək lazımdır.

Hücum və təhlükəli tutmalardan ibarət olan kombinasiyalar. Burada hücum edən tərəf təkcə təhlükəli tutmalardan deyil, həm də zədələyici hərəkətlərdən, yəni boğmaqla eyni vaxtda baş zərbəsi, dizlə qasığa hücum, Nelson üsulu ilə boğmaqla başla hücum və yerə tullama, tapança yaxud bıçaq təhlükəsi altında boğmaqdan istifadə edir.



“Tutma haqqında əvvəlcədən xəbərdar olmaq olarmı?” sualına cavab tapılarsa, yaranmış vəziyyəti həll etmək olar. Hücum edən tərəfin səy göstərdiyi konkret üsul vasitəsilə tutulmamaq üçün bütün bacarığın səfərbər edilməsi vacibdir. Əgər tutmadan kifayət qədər tez xəbərdar olmaq mümkün olsa, onda hücum edən tərəfin bütün səy və bacarığına baxmayaraq, onun tutmanı həyata keçirmək niyyəti alınmayacaq. Vəziyyətin gedişi zamanı hər hansı bir əşyanın əldə edilməsi və onun təcavüzkara qarşı tətbiq olunması yaxud da ayaq, əl zərbələri ilə müxtəlif ölçülü məsafələrdən hücum etmək üçün vaxt imkanı yaranır. Məsələn həll etmək mümkün olmuşsa, bu halda vəziyyəti nəzarətdə saxlamaqla, təhlükə yerini qaçaraq tərk etmək lazımdır.

Əgər hücum edən tərəf yaxşı müdafiə olunubsa, onda vaxt boş yerə hədəf gedəcək və o, əkshücum edərək tutmanı yerinə yetirməyə çalışacaq. Bu halda korpusu fırlatmaqla ya da qol vasitəsilə blok saxlamaqla, hücumu qarşı reaksiya göstərmək lazımdır. Belə müdafiə hərəkəti tutmanı dəf etməyə imkan verir.

Fərz edək ki, hücum edən tərəf niyyətinə nail olaraq, tutmanı yerinə yetirə bilmişdir. Bu halda özünümüdafiəyə və istənilən müdafiə yaxud hücum hərəkətləri vasitəsilə təcavüzkarın təhlükəli hərəkətlərinin qarşısının alınmasına ehtiyac yaranır.

Sərbəst döyüş texnikası ilə məşğul olan insanlar tutmalardan əsas azad olma fəndlərini müdafiə və qabaqlama üçün əks-hücum fəndləri kimi istifadə edəcəklər. Sərbəst döyüş texnikası sistemində özünəməxsus texniki fəaliyyət və əks-fəaliyyət prinsipləri mövcuddur: boğmalar, zərbələr, başı sıxmalar, saçdan tutmalar, geyimdən və bazuönündən tutmalar, gövdədən tutmalar və s. Müdafiə olunan tərəf müxtəlif mövqələrdə (dayanmış, hərəkətdə, oturaq yaxud uzanmış vəziyyətdə) olduqda, hadisənin gedişi də müxtəlif vəziyyətlərdə dəyişir.

Təhlükəli olmayan vəziyyətlərdə təhlükəli olmayan tutmalar zamanı davranış. Bazuönündən yaxud geyimdən tutmalar o qədər də real təhlükə yaratmır. Bunlar məhdudlaşdırıcı stress təsiri yaradır və müəyyən zaman civarında effektiv təsir göstərir. Sərbəst döyüş texnikası sistemində belə hallardan bəzi sakitləşdirici sözlər ifadə etməklə sadə, soyuqqanlı hərəkətlərlə azad olmaq və təhlükə zonasından kənarlaşmaq tövsiyə olunur.

İ N S T İ N K T L Ə R		
Həyatı	Sosial	Mənəvi
Toplama	Özünüifadə	Axtarış-aşkaretmə
Axtarış-toplama	Özünüitəsdid	Quruculuqda
Qabaqlama-tutma	Ünsiyyət	Yaradıcılıqda
Özünüqoruma	Liderlik	
İntim məhəbbətdə	Təcavüz	
Nəsil artımının qayğısına qalma	Paxıllıq	
R E F L E K S L Ə R		
İnstinktlərin həyata keçməsinə təmin edən sırf fizioloji kateqoriyalar		
T Ə L Ə B A T L A R		
Qidada	Özünüifadədə	Yaradıcılıqda
Özünüqoruma	Özünüitəsdidə	Axtarıda
İntim məhəbbətdə	Ünsiyyətdə	Quruculuqda
Nəsil artımının qayğısına qalma		
Tələbatın səviyyəsi energetik və intellektual imkanların səviyyəsinə uyğun olmalıdır		

Vəziyyət təhlükəli olmaya da bilər, lakin hər bir halda vəziyyətin neqativ istiqamətdə dəyişəcəyinə hazır olmaq lazımdır. Bu potensial təcavüzkar ilə bağlı olduqda, xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Təhlükəli vəziyyətdə təhlükəli olmayan tutmalardan istifadə edilməsi. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin məqsədi – verilmiş vəziyyətin tələb etdiyi tərzdə müdafiə olunmaqdan və imkan daxilində tez əks-hücum etməkdən ibarətdir. Əgər kim isə geyimdən tutaraq vurmağa cəhd edərsə, ya da güclə itələyərək avtomobilə salmağa çalışarsa, vəziyyəti qiymətləndirməklə təhlükə mənbəyinin elə təcavüzkarın özü olduğunu dərk etmək vacibdir.

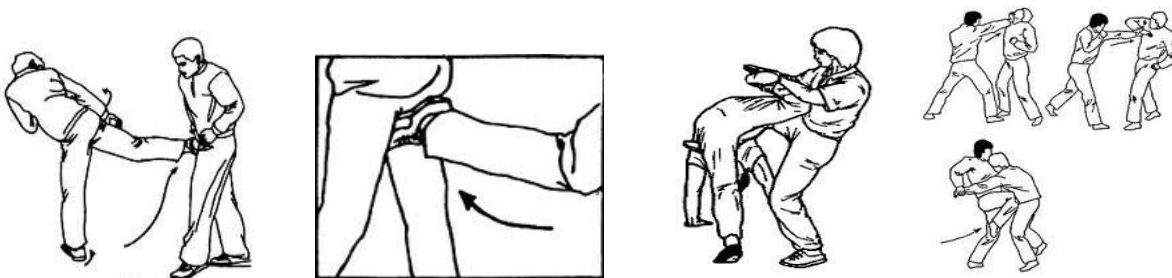
Sərbəst döyüş texnikası üzrə mütəxəssislər belə halda əllərinin və korpusun köməyi ilə zərurət yarandıqda isə əks-hücumla birlikdə müdafiə hərəkətləri tətbiq edərək təcavüzkarın hərəkətlərini məhdudlaşdıracaqlar. Bütün hərəkətlər tutarlı, effektiv və qənaətli olmalıdır. Lazım olan anda konkret vəziyyətin şərtlərinə uyğun olaraq hücum bucağı, məsafə və mövqe düzgün seçilməlidir. Təhlükəli zonadan imkan qədər tez çıxmaq lazımdır. Krav-maqa sisteminə texniki fəaliyyəti təbii reaksiyaya əsaslanan, icrası sadə olan və asanlıqla yadda qalan xüsusi fəndlər daxildir.

Təhlükəli tutmalarla qarşı hərəkətlər. Burada başlıca yeri “*özünü zədə yetirilməsinə imkan verməyin*” fikri tutur. Boğma zamanı udlağın zədələnməsinin, yuxu arteriyasının sıxılmasının, fəqərənin təzyiqdən azad edilməsinin qarşısının alınması və s. üçün tutmadan azad olma texnikası effektiv tətbiq edilməlidir. Tutmadan azad olma mümkün qədər tez yerinə yetirilməli, əksər hallarda simulyasiyadan istifadə etməklə ani halda əkshücum yerinə yetirilməlidir.

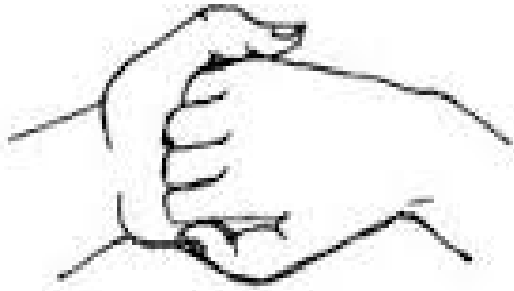
Təhlükəli vəziyyətlərdə təhlükəli tutmalara qarşı hərəkətlər. Vahid çoxplanlı vəziyyətdən müxtəlif komponentlərin aşkar edilməsi sərbəst döyüş texnikası ilə məşğul olan şəxslərə xüsusi olaraq öyrədilir. Məşğul olanlar öz səylərini elə bölüşdürməlidirlər ki, daha təhlükəli səviyyəyə malik olandan başlayaraq, nisbətən az risk tələb edən bütün hücumları dəf edə bilsinlər. Krav-maqa sisteminin texniki sahəsinə aid olan əsas azadolma fəndlərini, müdafiə və əkshücum üsullarını tətbiq etmək bacarığının mənimsənilməsi vacibdir. Əgər təcavüzkar boğucu fəndi bir əli ilə yerinə yetirirsə, müdafiə olunan tərəfi divara sıxaraq, digər əli vasitəsilə sifətinə zərbə endirməyə çalışırsa, əvvəlcə zərbədən müdafiə olunmaq, sonra



boğazı təcavüzkarın əlindən xilas etməyə səy göstərməklə eyni vaxtda ayaq, diz, daban zərbələrindən istifadə etməklə, təcavüzkarın ayaq və qasıq nahiyəsinə əkshücum etmək lazımdır.



Sərbəst döyüş texnikası fəndləri sonradan baş verəcək təhlükəni aradan qaldırmağa istiqamətlənmiş kompleks texniki fəaliyyətdir. Tutmalardan azadolma fəndlərinin əksəriyyəti düşmənin sonradan edə biləcəyi mümkün hücumları neytrallaşdırmağı nəzərdə tutur. Məsələn, boğmadan müdafiə olunma başla yaxud diz ilə zərbə endirmək niyyəti ilə əlaqədardır.



Şəkildə göstərildiyi kimi “ayı” tutmasından müdafiə, hücum edənin müdafiə olunanı qaldıraraq tullamaq səylərinin dəf edilməsini əvvəlcədən nəzərə alır.

Bir neçə düşməyə qarşı fəaliyyət



Burada ən əsas enerjinin düzgün bölüşdürülməsi, əzələlərin gərilməsi ilə boşalmasının uyğunluğudur. Məsələn, hücum edənlərdən biri tutaraq boğmağa, digəri isə əl yaxud bıçaqla zərbə endirməyə çalışır. Müdafiə olunanın qəbul edəcəyi qərar bıçaqla silahlanmış düşmənin nə dərəcədə təhlükəli olmasından, hansı bucaq altında yaxınlaşmasından, hansı tip boğucu fənd tətbiq etməsindən və s. asılıdır.

Müdafiə baza fəndlərinin üzərində qurulur. Krav-maqa üzrə mütəxəssis üçün vaxta uyğun olaraq özünü cəmləmək, mövqe seçmək və təhlükəli vəziyyətdən çıxmaq vacib olduğundan, o, texniki nöqteyi-nəzərdən sadə, tətbiqi cəhətdən isə

daha asan olan fəndi seçəcəkdir. Standart olmayan vəziyyətlərdə də enerji həmin ki tərzdə bölüşdürülərək, məsələnin həlli yolu tapılır.

Sərbəst döyüş texnikası sistemində qəbul olunmuş fəaliyyət prinsiplərini mənimsədikdən və baza texnikaya yiyələndikdən sonra məşğul olan şəxs real həyat şəraitində bildiklərini tətbiq etdikcə, öyrəndiyi fəndləri daha da cilalayaraq təkmilləşdirir. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin məşqlərində mühüm məqsədlərindən biri də qərar qəbul etmək bacarığıdır.

Real vəziyyətlərdə fəaliyyət hazırlığı. Məşqlər real həyat şəraitində aparılır, təbii fəaliyyətlər tətbiq edilir və gündəlik geyimdən istifadə olunur. Məşqlərin mürəkkəblik dərəcəsi məşq edənlərin hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Fiziki və psixoloji yükləmə fərdi qaydada seçilir.

Məşqlərin ilkin mərhələsində müxtəlif vəziyyətlərdə krav-maqa fəndlərindən istifadə edilməsi ilə məşğul olurlar. Sonra məşq edənlər texniki fəaliyyəti icra edərkən öyrəndikləri prinsipləri rəhbər tutaraq, hücumun ön yaxud yan tərəfdən edilməsi, nə qədər vaxt çəkməsi, divar tərəfdə yaxud məhdud məkanda həyata keçirilməsi, müdafiə olunanın stulda əyləşmiş və hətta yerdə uzanmış variantlarına uyğun olaraq, müdafiə fəndlərini dəyişərək icra edir. Hücum edən şəxs müdafiə olunanın arxasında avtomobilin arxa oturacağında yaxud masa arxasında ola bilər, ya da müdafiə olunan hovuzda olarkən ona hücum edə bilər. Lakin, istifadəsi asan olan fəndlərin nə qədər sadə və effektiv olması, tətbiq olunan məşq metodikasının məşğul olan şəxsi texniki, psixoloji və fiziki nöqtəyi-nəzərdən konkret həyat şəraitinə uyğun hazırlaya bilməsi ən vacib hesab edilir.

1. Zərbə texnikası. İnsan orqanizmi mükəmməl özünümüdafiə silahları ilə təmin edilmişdir. Bunlardan hər biri öz məsafəsində maksimal effektivdir. Əllərlə, ayaqlarla, dizlərlə, dirsəklərlə, başla zərbələr endirmək olar. Sərbəst döyüş texnikası sistemi qısa müddət ərzində düşmənin həssas hissələrinə sərt, dəqiq və güclü zərbələr endirməyi öyrədir.

2. Müdafiə. Yaxşı müdafiə - vaxtında edilən müdafiədir. Müdafiə sistemi nə qədər mürəkkəb olarsa, bir o qədər də səhv buraxmaq şansı böyük olur. Real həyat şəraitində isə bu səhv ölümlə nəticələnə bilər. Sərbəst döyüş texnikası sistemi əl,

ayaq, ağac, bıçaq və digər əşyalarla zərbələrə qarşı ən asan və sadə, lakin effektiv müdafiə sistemini öyrədir. Bu sistem təbii instinktlərlə bir sırada dayanmaqla, lazımı anda insanın həyatını xilas edə bilir.

3. Tutmalardan azadolma. Yalnız idmançı olan şəxs ədalətli döyüşdə düşmənlə çarpışmağa qadirdir. Əgər düşmən tək deyilsə və silahlıdırsa, onda vəziyyət də mürəkkəbləşir. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsas bölmələrindən biri də tutmağa imkan verməmək yaxud tutmadan cəld surətdə çıxmaqdır.

4. Güləş. Bununla belə əgər təcavüzkar müdafiə olunanı yerə yıxmışsa, onda güləş texnikasının baza elementləri və bədənin həssas sahələrinə təsir etmək bacarığı tələb olunur. Düşməni yıxmaq vacib deyil, əsas ona maksimal zədə yetirməklə, sürətlə əlverişsiz vəziyyətdən çıxmaqdır.

5. Bıçağa qarşı texnika. Təcavüzkar bıçaqla hücum edərək, zərbə endirə yaxud da bıçağı boğaza, kürəyə, qarına dirəməklə hədələyə bilər. Bu halda nə etməli? Cəld və sərt formada sərbəst döyüş texnikası sisteminin sadə fəndlərini tətbiq etmək lazımdır. Bu texnika kino filmlərdə, kitab və jurnallarda əks olunan texnikadan çox fərqlənir. Real həyatda hər şey tamamilə başqa cür olur. Sərbəst döyüş texnikası sisteminin mütəxəssisləri bütün mümkün təhlükələri elmi səviyyədə öyrənilib.

6. Tapança hədəsinə qarşı müdafiə. Antisemist hərəkatlar və terrorçu hücumlarına məruz qalan, ərazisində müharibə gedən dövlətlər istisna olmaqla, tapança ilə hədələmə kifayət qədər nadir hal hesab olunur. Tapança təhlükəsini dəf etmək üçün ən effektiv fəndlər sərbəst döyüş texnikası sisteminə xasdır.

7. Hücum edənlər qrupundan müdafiə. Güclü və hazırlıqlı idmançı, hətta təhlükəli xuliqanı belə asanlıqla neytrallaşdıra bilər. Bəs əgər xuliqanlar iki, üç nəfər yaxud daha çoxdursa, onda necə? Yerdəyişmələrlə edilən hərəkatlar, zərbələr, tutmalar, diqqət və qarşudurmanın digər detalları ədalətli təkbətək idman döyüşündən köklü surətdə fərqlənir. Belə vəziyyətlərdə özünümüdafiə etmək üçün sərbəst döyüş texnikası sisteminin kursunu keçmək lazımdır.

Yuxarıda göstərilən texnikalar, real təhlükə vəziyyətində əldə edilmiş bütün biliklərin təcrübədə tətbiqinə imkan verən ciddi fiziki və xüsusi hazırlıqla

tamamlanır. Bundan başqa, sərbəst döyüş texnikası sistemində həm də real kritik vəziyyətdə qorxu hissini dəf etməyə kömək edən psixoloji hazırlığa da ciddi diqqət yetirilir. Bundan ötrü həmin vəziyyətləri yaradan xüsusi metodlar tətbiq olunur ki, burada da insana həyatını xilas etmək üçün vacib olan hərəkətlər kompleksi öyrədilir. Belə yanaşma, ani olaraq vəziyyəti qiymətləndirmək, nisbətən təhlükəli halları və döyüş taktikasını müəyyənləşdirmək vərdişlərini əldə etməyə imkan yaradır. Bir qayda olaraq, bu bir neçə saniyə ərzində baş verir.

Sərbəst döyüş texnikası sistemi – kişilərin, qadınların, məktəb yaşlı uşaqların, yeniyetmələrin, yaşlı insanların mənimsəyə biləcəyi effektiv, eyni zamanda da sadə döyüş sistemidir. Sistemin bütün fəndləri insanın təbii reflektor hərəkətlərinə əsaslandığından, təlim kifayət qədər asan mənimsənilir. Mənimsənilmiş fəndlər hesabına şəxs, hər bir insana xas olan sadə və real hərəkətlərin köməyi ilə öz təhlükəsizliyini təmin edir.

Uşaqlar üçün özünümüdafiə haqqında. Uşaqlar çox zaman yaşlıları yaxud da özlərindən nisbətən böyük yeniyetmələr tərəfindən fiziki təsirə məruz qalırlar. Fiziki təqibin motivi adətən xırda şiltaqlırlardan ibarət olur. Hər bir valideyn belə mənasız hallar üçün övladının təhqir olunmasını yaxud alçaldılmasını ürək ağrısı ilə qarşılayır və istər-istəməz belə bir fikrə gəlirlər ki, “uşağa dalaşmağı öyrətmək lazımdır?”



Uşaqların ilkin tərbiyə aldıkları ailələr əksər hallarda iki qismə bölünürlər:

1. İstənilən zor tətbiqinə yad olan ziyalı ailələr. Belə ailələrdə məktəbdən evə gələn uşaqlar yüksək səs tonu ilə nə isə ifadə etdikdə onlara valideynlər tərəfindən irad tutulur və cəzalandırılmaları “*sən artıq böyümüsən və sənə belə tərzdə danışmaq yaraşmaz*” sözləri ilə yekunlaşır;

2. Zor tətbiqinə və cəngəllik qanunlarına önəm verən ailələr. Bu qisim ailələrdə belə hesab edilir ki, *“uşaq öz qüvvəsi hesabına problemlərini həll etməlidir”*. Əks təqdirdə uşağa tam inkişaf etməmiş fərd kimi baxılır.

Məsələyə kökündən yanaşdıqda isə aydın olur ki, hər iki halın heç birini tam düzgün hesab etmək olmaz. Uşağın daim valideyn himayəsində olacağını hesab etmək, onu çətinliklərdən təcrid etmək valideynlərin istəyi olsa da onlar unutmamalıdırlar ki, övladları həyatda sərbəst addım atarkən onun məşəqqətləri ilə üz bəüz qaldıqda, çoxsaylı müxtəlif dərəcəli zərbələrə məruz qalacaq. Əvvəl-axır elə bir məqam çatacaq ki, artıq ziyalılıq keyfiyyətləri kifayət etməyəcək. Burada onun kiminləsə qarşıdurması, çarpışaraq məğlub olması nəzərdə tutulmur. Sadəcə olaraq yol gedərkən ayağı büdrəyəndə özünü saxlaya bilməyib yığılaraq yerdə köməksiz vəziyyətdə qalması, ətrafındakıların istehzal gülüşlərinin hədəfinə çevrilməsi, aldığı zədənin ağrılarına dözə bilməməsi də elə uşağın acizliyinə bir işarədir. Yalnız şəxsi təcrübə sayəsində zədə nəticəsində sümük sınığının, oynaq burxuğunun yaxud çıxığının, vətər dartılmasının əmələ gəldiyini müəyyən etmək olar. Öz orqanizmini tanımaq isə yalnız şəxsi təcrübə vasitəsilə mümkündür. Hər hansı bir gözlənilməz hadisə baş verdikdə, uşaq özünü itirməməli, vəziyyəti düzgün qiymətləndirərək çıxış yolunu tapmağı bacarmalıdır.

Uşağı körpə yaşlarından ağrıya və son məqama qədər dalaşmağı, rəqibə rəhm etməməyi öyrətmək kimi uşaqlar üçün özünümüdafiə növü heç də müsbət hal sayılmır. Birincisi, həddən artıq sərtlik ola da bilsin ki, uşağın gələcəkdə kişi kimi böyüməsi üçün pis deyil, lakin onun şəxsi həyatı, ailə məsələləri və digər adi işgüzar mübahisələrdə kifayət qədər neqativ hallar yarada bilər. Hətta ən tanınmış insanlardan da bəzən digərlərinin ünvanına təcavüz və hiddət dolu ittihamlar səsləndirilməsinin şahidi oluruq. Bununla həmin şəxs əsaslı mübahisənin gedişində tam köməksizliyini büruzə vermiş olur. Adi bir diskussiya prosrsindəki fikir ayrılığı ənənəvi əzələ gücünün nümayiş etdirilməsinə gətirib çıxarır. İnsan cəmiyyəti iki halda – ya yorulmuş orqanizmi gündəlik oturaq həyat tərzindən uzaqlaşdıran idman zalında ya da fiziki sağlamlıq yaxud həyat üçün yaranmış birbaşa təhlükəni aradan

qaldırılmasında əzələ gücündən istifadə etməlidir. Bütün digər mübahisələrin həlli isə söhbət və ünsiyyət vasitəsilə həll olunmalıdır.

Yuxarıda göstərilənlərdən yayınmağın çox sadə bir yolu vardır ki, bu da uşaqlara özünümüdafiə təliminin tədris edilməsidir. Uşaq özünü müdafiə etməyi bacarmalıdır ki, ona qarşı təcavüz edən xuliqanın hücumunu dəf edə bilsin. Amma bu o demək deyildir ki, bütün tərbiyə prosesi şərq təkmübarizlik növlərinin mənimsənilməsinə sərf edilsin.

Əlbəttə, gündəlik həyatda təcavüzkar tərəf müəyyən həddə çatana qədər nadir hallarda yarıda dayana bilir. Lakin unutmamaq olmasın ki, söhbət qüvvəsi yetkin insandan qat-qat az olan və reaksiyası hələ təkmilləşməmiş uşaqdan gedir. İstənilən təlim məşq metodu ilə keçirilməlidir. Əgər uşaq yorulubsa, verilən sualları astadan cavablandırarsa, deməli o yorulmuşdur və məşqi saxlamaq lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, uşaqlar da əksər böyüklər kimi öz potensial qüvvələrinin həddini müəyyən edə bilmir, yorulmaqlarına baxmayaraq yenə də məşqi davam etdirməyə səy göstərirlər.

Aydındır ki, uşaqları xüsusi tədris proqramı üzrə fəaliyyət göstərən şərq təkmübarizlik bölmələrində yaxud digər idman cəmiyyətlərində təlimə cəlb etdirmək olar. Lakin, ilkin olaraq artıq orada məşğul olan digər uşaqların valideynləri yaxud məşqçi ilə söhbət aparmaq lazımdır, çünki tez-tez zədələnmə hallarının olmamağı vacibdir. Uşaqda hansısa xəstəliklərin olmasını da bilmək lazımdır. Məşğul olan uşaqların məşqinə pedaqoji cəhətdən düzgün yanaşan peşəkar məşqçi lazımdır. Axı əla qiymətlərlə oxuyan uşağın yaxşı idman formasında olması sevindirici haldır. Ancaq eyni vaxtda uşağı digər məşğələlərlə (məs. musiqi dərsləri, rəsm dərsləri və s.) də çox yükləmək olmaz. Əks təqdirdə son nəticədə uşaq bu seçimlər arasında qalaraq heç birində müvəffəqiyyətlərə nail ola bilməyəcək. Məşqçinin təcrübəsizliyindən tez-tez zədələrə məruz qalan uşaq ya qorxaraq idmandan uzaqlaşacaq, ya da onun zədələri digər sahələrdə fəaliyyət göstərməsinə mane olacaqdır. Ən əsası isə odur ki, həmin zədələr uşaq yaşa dolduqca özünü daha aydın bürüzə verərək və hətta dözülməz ağrılarla onu həyatının sonuna kimi müşayiət edəcəkdir.

Beləliklə, sadə bir nəticəyə gəlib çıxırıq ki, cəmiyyətdə birgəyaşayış qaydalarına əməl olunması şərtilə şəxsi həyatı asanlaşdırmaq üçün özünü müdafiə etməyi bacarmaq lazımdır və bu uşaq yaşlarından formalaşdırılmağa başlasa daha məqsədəuyğun olar. Hər bir valideyn uşağının fiziki və əqli inkişafının harmoniyasına nail olmağa səy göstərməlidir.

Uşaq və yeniyetmələr üçün özünümüdafiə. “Uşaqlar bizim gələcəyimizdir!” devizi altında öz övladının bütün baş verə biləcək təhlükələrdən müdafiəsi barədə hər bir valideyn gec-tez düşünməli olur. Valideynlərin (atanın və ananın) həyatda nə kimi nailiyyətlər, müvəffəqiyyətlər əldə etməsindən asılı olmayaraq, onların övladlarının təhlükəli hallarla üzləşməli olacaqları istisna deyildir.



Uşaqlar və yeniyetmələr üçün özünümüdafiə məsələləri ilə məşğul olan mütəxəssislər belə bir başlıca fikirlə qarşılaşmışlar ki, “hətta ən qüvvətli uşaq belə zəif, lakin hiddətlənmiş böyüklə qarşıdurma yarada bilməz!” uşağa özünümüdafiə vasitəsi vermək də hələ məsələnin həlli deyildir – o ya özünə ya da dostlarından birinə zədə yetirə bilər. Belə çıxır ki, özünümüdafiənin üç tərkib hissəsi olan taktiki, texniki və psixoloji hazırlığın məhz birincisinə üstünlük vermək lazımdır. Uşağın hansısa idman bölmələrinə yaxud təkmübarizlik məktəblərinə vermək məsələsinə gəldikdə isə bu sualın cavabı birmənalı şəkildə belə şərh edilir ki, uşağın məşğul olduğu yerdən asılı olmayaraq orada təlim olunan bilik və vərdişlər uşağın özünümüdafiəsi ilə birbaşa əlaqəli deyil, çünki yaşca böyük insan tərəfindən edilən hücumda üstünlük onsuz da təcavüzkar tərəfdə olur. Lakin belə məşqlər uşağın cəldliyinin, çevikliyinin və reaksiyasının yüksəlməsinə kömək edəcək, psixoloji durumun (təhlükə yaranan məqamda həyəcan keçirmək və s.) təməlini qoyacaq, həmçinin sadəcə olaraq təhlükəsiz vaxt keçirmək üçün səmərəli ola bilər. Yaxşı olar ki, uşaq mənasız vaxt keçirmək əvəzinə idman döşəyinin üstündə fiziki hərəkətlər etsin.



Belə halda valideynlərin və məşqçilərin qarşısında duran məsələ uşağa (yeni yetməyə) məşqlərdən əldə edəcəyi biliklərin ona yalnız öz həmyaşıdları ilə aralarında yaranmış münaqişədə köməklik göstərə bilər. Böyük yaşlı insanlara qarşı isə hər hansı fəndin yaxud zərbənin işlənməsinin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Belə halda tamamilə başqa cür hərəkət etmək lazımdır.

Beləliklə, ən əsas məqamlara aydınlıq gətirməyə çalışaq.

Uşaq və yeni yetmələr üçün özünümüdafiə taktikası. Küçə şəraitində uşağın qarşısında qoyulan başlıca tapşırıq hər şeydən əvvəl təhlükəni hiss edərək ondan uzaqlaşmaqdır. Uzaqlaşmaq mümkün olmadığı halda bütün fiziki fəaliyyət əldən çıxaraq qaçmaq əvəzinə təcavüzkarın diqqətini cəlb etməyə çalışmalıdır. Özünümüdafiə məsələləri ilə əlaqədar olaraq evdə valideynlər, məktəbdə müəllimlər, idman bölmələrində isə məşqçilər uşağa bir sıra aşağıda qeyd edilmiş mühüm qaydaları izah etməlidirlər:

- Uşağa yad olan insanların nə demək olduğu barədə dəqiq izah verilməli və bu kateqoriyaya mənsub olanlarla ünsiyyət qadağan edilməlidir;

- Yaşca böyük kənar şəxslərin yanında uşaqlara mobil telefondan istifadə etməməyi öyrətmək lazımdır. Həmin mobil telefonda “həyəcan” komandaları qismində “101”, “102”, “103”, “104” və “112” nömrələrinin kimlərə mənsub olması, onların funksiyaları barədə ətraflı məlumat verilməli, bu nömrələr şərti olaraq “ata”, “ana”, “əmi”, “xala”, “dayı” və s. kimi qeyd olunmalıdır;

- Uşaqla bəzi ifadələri məşq etmək lazımdır: məs., kənar şəxs tərəfindən verilən hər hansı bir sual “indi atam gələr və sizə hər şeyi izah edər” kimi cavablandırılmalıdır. Yad şəxs uşağın qolundan yapışdığı anda isə “kömək edin!” deyər qışqırıq səsinə də əvvəlcədən məşq etdirmək lazımdır, çünki ekstremal vəziyyətdə həyəcan təsiri altında olan uşaq bütün sözləri unuda bilər və yalnız əzbərlədiyi sözləri ifadə edə bilər;

- Uşağa kənar şəxslərlə birlikdə liftə daxil olmaq, hər hansı bir bəhanə ilə evə daxil olmağa çalışan yad insanlara qapını açmaq qadağan edilməli, bu barədə valideynlərdən birinə zəng edib bildirilməsi izah olunmalıdır;

- Kənar avtomobillərə yanaşmaq da uşağa qadağan edilməlidir.

Kənar şəxsin iştirakı ilə əlaqədar olan bu kimi halların (lift, avtomobil və s.) əksəriyyətini uşağın tanımadığı şəxslərlə (valideynlərin tanışları yaxud iş yoldaşları ilə) bir növ “məşq etmək” olar. Əgər uşaq bu yoxlamadan lazım olduğu kimi keçməsə, onda müəyyən imtiyazlardan məhrum edilməklə (kompüterdə oynamaq, mobil telefondan istifadə və s.) cəzalandırılmalıdır. Bu metod pedaqoji cəhətdən bir qədər düzgün olmasa da uşağın verilən dərsi yaxşı mənimsəməsi üçün zəruridir. Uşağın şərti qəbul edilmiş “yad insanla” səhvə yol verməsi təhlükəli deyil, amma belə məşq metodu real həyatda öz bəhrəsini vermiş olur.



Təcrübi olaraq uşaqlar və yeniyetmələr üçün xüsusi özünümüdafiə kursları mövcud deyil. Hələ böyüklər üçün belə kurslar o

qədər də asanlıqla tapılmır. Ona görə də hazırda bu işin bütün məsuliyyəti valideynlərin üzərinə düşür.

Özünümüdafiə dərsləri



Əvvəldə deyildiyi kimi özünümüdafiə dərsləri insana qarşı yönəlmiş təcavüzkar fəaliyyətdən yayınma yaxud onu dəf etməyə yönəlmiş bir sıra texniki, taktiki və psixoloji tədbirlərin toplusudur. Burada təcavüzkar fəaliyyəti dedikdə, hər bir şəxsin evinin hüdudlarından kənarında (bəzən də hüdudları daxilində) həyata keçirilən hücum, qarət, fiziki zor tətbiq edilməsi və s. başa düşülür.

Özünümüdafiənin texniki dərsləri

Texniki hazırlığa aşağıda göstərilənlər daxil edilməlidir:

- Bədənin bütün mümkün hissələri və ətrafları – yumruqlarla, ovuclarla, dirsəklərlə, dizlərlə, dabanlarla, başla və s. zərbə endirmək bacarığı. Zərbə texnikası baxımından əksər zərbələr bu sahə üzrə ixtisaslaşmış boks, kiyboksinq, muay-tay, txeqvondo, karate-do və s. bu kimi təkmübarizlik və idman növlərindən götürülür. Mövcud vəziyyətdə göstərilən hər hansı növün tamlığı ilə öyrədilməsi qarşıya məqsəd qoyulmur. Burada məqsəd hər birindən bir neçə zərbə öyrənilməsidir. Hərəkət mexanikası baxımından məşq edən üçün hansı zərbə daha yaxındırsa, həmin zərbəni də seçirlər;

- Müdafiə olunmaq bacarığı. Bura yenə də boks, karate-do, uşu və s. kimi müxtəlif təkmübarizlik növlərinə aid olan bloklar, həmçinin hücum xəttindən yayınmalar, çəkinmələr və sapdırmalar daxildir. Bundan başqa bir və daha çox silahlanmış təcavüşkardan (iki nəfəri bir xətt üzrə saxlamaq bacarığı), eləcə də itlərdən müdafiə olunmağı bacarmaq vacibdir;

- Badalaqlar, tullamalar, tutmalar, boğucu fəndlər və s. güləş növlərinin texnikasından götürülür;

- Əl altında olan əşyalardan (kərpic, boru parçası, taxta, ağac və s.) zərbə endirmək və zərbədən müdafiə olunmaq üçün istifadə etmək bacarığı;

- Real həyatdan götürülmüş vəziyyətlərin yaradılması hallarının (ictimai nəqliyyatda, binanın pilləkənlərində, liftdə, avtomobildə, hərəkət yaxud işıqlandırma məhdudiyəti olan məkanlarda və s.) və fəndlərin məşq etdirilməsi;

- Ümumi fiziki hazırlıq: cəldliyin, dözümlüyün, qüvvənin, reaksiya sürətinin və digər bu kimi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi.

Özünümüdafiənin taktiki dərsləri

Özünümüdafiə dərsləri elə təşkil edilməlidir ki, yuxarıda göstərilənlərdən heç birinin real həyatda tətbiqinə ehtiyac qalmasın. Bu baxımdan, taktika dedikdə hər şeydən əvvəl bilik və düzgün təfəkkür başa düşülür. Özünümüdafiə dərslərinin taktiki məşğələləri üçün real baş verən konfliktlər üzrə təcrübə mübadiləsi çox səmərəlidir. Məs., gənclərdən ibarət cəlbədicə səs-küylü kütlədən yan keçmək,

şübhəli kontingent əyləşmiş naməlum kafedə qapıya yaxın yerdə oturmaq, naməlum digər obyektlərdə olarkən qapılarının hansı istiqamətdə açılmasına diqqət yetirmək kimi anlar barədə bilgilər hətta yanğın zamanı belə həyat üçün vacib ola bilər.



Belə misallardan yüzlərlə nümunə göstərmək olar. Təcrübəli məşqçi ilə belə variantlardan nə qədər çox araşdırılırsa, yaranmış hala qarşı bir o qədər də düzgün mövqe işlənib hazırlanmış olar.

Psixoloji hazırlıq üzrə məşğələlər

Özünümüdafiənin psixoloji hazırlıq üzrə məşğələləri iki halı nəzərdə tutur:

1. İnsanın özünün daha əlverişli psixoloji halətdə olması, qalması yaxud həmin vəziyyətə düşməsi;

2. İnsan özünün sözləri və hərəkətləri ilə təcavüzkarı yaranmış psixoloji vəziyyətə heç də uyğun gəlməyən duruma gətirməyə çalışması.

İnsan psixologiyasının çıxış vəziyyətini qorxu, özünə inamsızlıq, reaksiyanın ləngiməsi və s. kimi müəyyən etmək olar. Məşqlərin gedişi zamanı hətta ən ekstremal məqamlarda belə sakit və soyuqqanlı vəziyyətdə qalmağı öyrənmək lazımdır. Düşmən tərəfin psixoloji durumuna gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, onda əvvəlcə təcavüzkarlıq, qəddarlıq, nifrət, qətiyyətlik və digər buna bənzər hallar üstünlük təşkil edəcək. Bunların hamısı onu mənfi emosiyalarının köməyi ilə toplanmış enerjisindən azad olmağa sövq edir. Bu halda təcavüzkara qarşı onun

emosiyalarının əksi olan reaksiyanı, yəni qorxunu, özünə inamsızlığı, yazıqlığı və s. bu kimi psixoloji vəziyyətlərin büruzə verilməsi məqsədəuyğundur.



Təcavüzkarın psixoloji durumunun belə vəziyyətinə qarşı qeyd olunduğu kimi göstərilən əks reaksiya onun psixikasında ani halda boşalma yarada bilər və bu məqam kifayətdir ki, ondan bacarıqla istifadə edərək üstünlüyü ələ almaq olsun.

Çoxlarına bu qeyd edilənlər reallıq təsiri bağışlayaq. Amma elələri də tapılar ki, bunun həqiqi özünümüdafiə üçün natamam olmasını vurğulasın. Qeyd etmək lazımdır ki, əksər müasir özünümüdafiə kurslarında belə dərslər aparılmır. Fiziki və texniki hazırlıqla isə istənilən idman bölmələrində məşğul olmaq mümkündür. Özünümüdafiənin taktiki və psixoloji hazırlığına ciddi tərzdə yanaşdıqda isə insanın özünəinamı artır, o həqiqətdə yaranmış ekstremal vəziyyətdən müvəffəqiyyətli çıxış yolunu tapmağı bacarır.

Qızlar üçün özünümüdafiə dərsləri

Müasir dövrdə qızlar üçün özünümüdafiə kurslarına get-gedə daha çox ehtiyac yaranır. Bu cinsin nümayəndələri qaz balonlarına və buna bənzər mühafizə vasitələrinə artıq elə də üstünlük vermirlər. Buna görə də bir çox hallarda təhlükə qarşısında qalan qızlar yalnız öz müdafiə bacarıqlarına güvənməli olurlar.



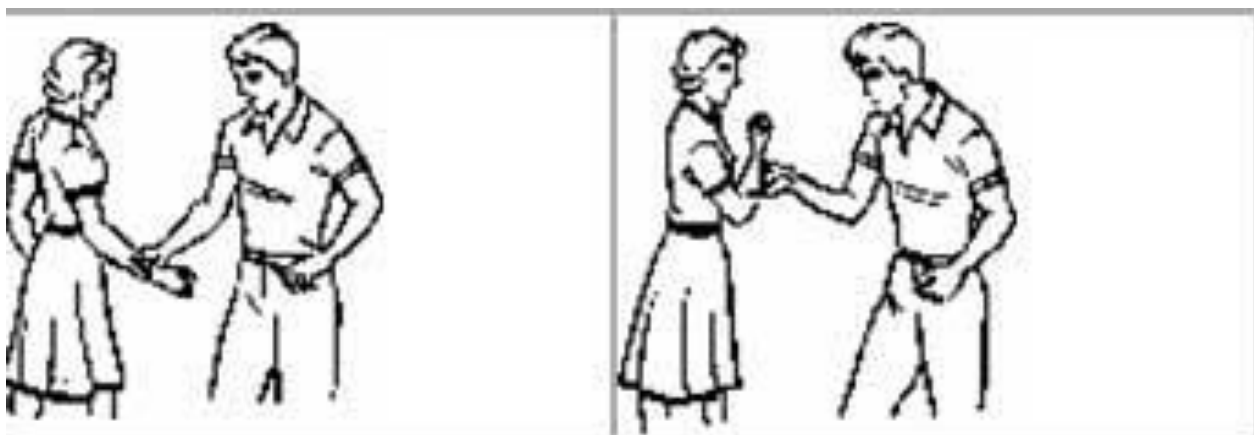
Qızlar üçün özünümüdafiə dərslərinə hücum və müdafiə fəndləri daxildir. Qadınlar və qızlar müdafiə üçün istənilən vasitələrdən (cırmaqlamaq, dişləmək, əllərlə və ayaqlarla qasığa zərbə endirmək və s.) istifadə edə bilirlər. Amma “*təcavüzkar tərəf bütün həmlələri dəf etməyə hazır olduğu halda nə etmək olar?*” sualını belə cavablandırmaq olar ki, qadınlar üçün özünümüdafiə elementləri tutmalardan azad olmanın ən sadə fəndləri üzərində qurulmuşdur. Əgər təcavüzkar tərəf qızın sol biləyini sağ əli ilə tutmuşdursa, tutulmuş əlin bilək oynaqını əyib özünə tərəf çəkmək və fırladıcı hərəkətlə tez bir zamanda tutmadan azad olmağa çalışmaq lazımdır.



Qadının əlini tutmuş təcavüzkarın barmaqları xarici tərəfədirsə, onda əvvəlcə tutulan əli sağa və özünə tərəf dartmaq, sonra isə onu cəld hərəkətlə əks tərəfə çevirmək lazımdır. Adətən xuliqanlıq əməlini həyata keçirən təcavüzkar, özü üçün daha çox təhlükə yarada biləcək məhz sağ əli (aparıcı funksiya daşdığı üçün) tutmağa üstünlük verir.



Girov götürüldüyü məqamda yaranmış vəziyyətdən qurtulmaq üçün qızlara növbəti özünümüdafiə fəndlərindən istifadə etmək məsləhət görülür: tutan əli baş barmaq istiqamətində sol tərəfə burmaq lazımdır.



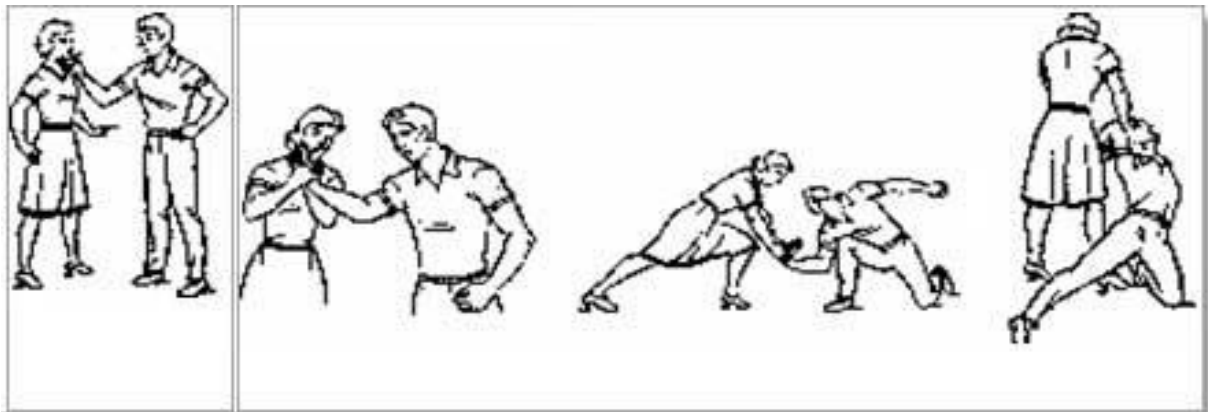
Əgər təcavüzkar qızın sol biləyindən tutmuşdursa, əli yuxarı qaldıraraq dirsəkdən burmaqla eyni zamanda sağ əlin köməyi ilə tutmadan azad olmaq lazımdır.



Təcavüzkarın əsirinə çevrilməmək üçün tutmadan azad olma ilə eyni vaxtda

ağrıverici nöqtələrə zərbələr də endirmək lazımdır. Hazırda qızlar üçün özünümüdafiə dərslərində təcavüzkarın zəif yerlərinin də anatomiyası öyrədilir. Məlum olduğu kimi gözlər, baş-boyun nahiyəsi, qasıq, qoltuqaltılar və biləklər daha həssas yerlər hesab olunur. Həmin nahiyələrə endirilən dəqiq və güclü zərbə nəticəsində təcavüzkarı bir neçə dəqiqə müddətinə keyləşdirilmiş vəziyyətə salmaq və hadisə yerindən uzaqlaşmaq olar. Adətən qızlara hücum edən təcavüzkar tərəfindən öz əsirini tutmazdan əvvəl onun diqqətini yayındırmaq üçün arxadan çiyinə yüngül toxunur yaxud çənəsini yuxarı qaldırır. Məhz buna görə də qızların özünümüdafiə fəndləri sırasında gövdənin yuxarı hissəsinin tutmadan azad edilməsi fəndlərinə daha çox diqqət yetirilir. Təcavüzkarın çənəni qaldırmaq cəhdi zamanı ilkin olaraq özünü ələ almaq və hücum edənin əlinin hərəkət istiqamətini müəyyən etmək tələb olunur. Sonra təcavüzkarın biləyi hücumə məruz qalan tərəfindən iki əl ilə elə tutulmalıdır ki, baş və çəçələ barmaqlar təcavüzkarın tutan əlinin ovucunun arxa hissəsində bəndlənmiş olsun. Bundan sonra sol ayaqla geriyyə böyük addım ataraq, təcavüzkarın əlini tam gücü ilə sıxmaq lazımdır.

Boyu təcavüzkarın boyundan kiçik olan qızlar tərəfindən eyni ağrıverici fənd növbəti ardıcılıqla yerinə yetirilir: təcavüzkarın biləyini tutduqdan sonra sağ qolun dirsəyi ilə onun üzünə zərbə endirilir. Sonra təcavüzkarın başının yana dönməsindən istifadə etməklə, sağ ayağı onun ayaqlarının arxasına qoyur və dirsək zərbəsinin ətalətindən istifadə olunmaqla onu yerə yıxırlar.

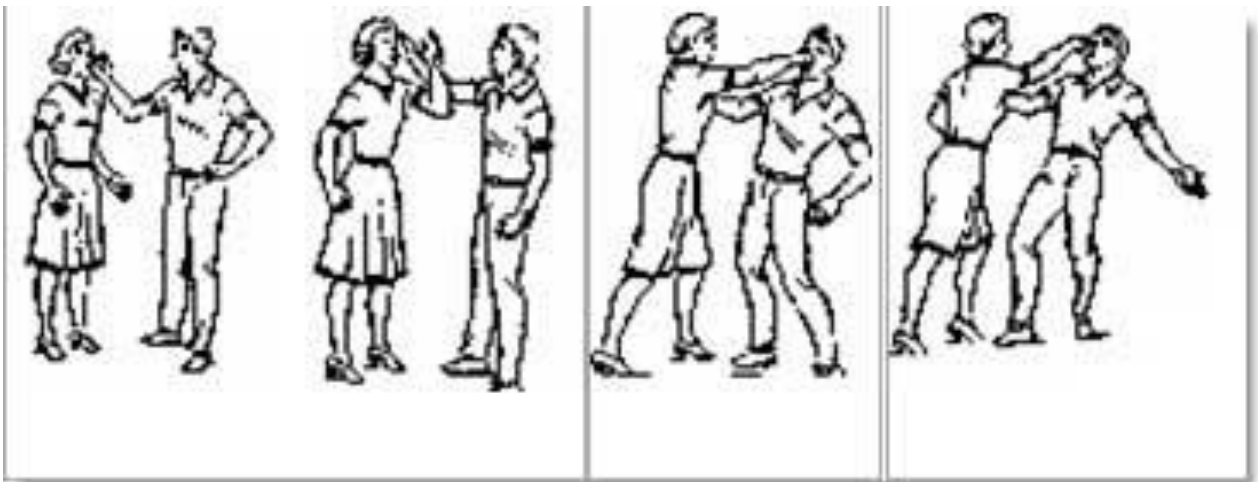


Təcavüzkar sağ əli ilə çənəni qaldırmağa səy göstərdiyi zaman bir addım geri atmaqla onun qolunu özünə çəkir və dirsək oynağına zədə yetirilir. Bunun üçün sol

əlin bilək hissəsi ilə dirsək büküşünə, sağ əl ilə isə bazuönünə eyni vaxtda zərbə endirilir.



Təcavüzkarın yanağa toxunmaqla diqqəti yayındırmağa cəhd göstərdiyi zaman onun qolunu bazuönü vasitəsi ilə vuraraq, yuxarı qaldırmaq lazımdır. Sonra gövdəni çevirməklə yarım addım irəli ataraq, sağ əlin yumruğu ilə təcavüzkarın burnuna yaxud gözlərinə zərbə endirilir.



Yaranmış vəziyyətin daha bir variantına baxaq. Təcavüzkar sağ əli ilə qızın sol yanağına toxunmağa cəhd etdiyi zaman sol qolun bazuönü ilə onun qolunu dəf etməklə eyni vaxtda dizlə qarına yaxud qasığa güclü zərbə endirilir. Bundan sonra təcavüzkarın köməksizliyindən istifadə edərək, cəld hadisə yerindən uzaqlaşmaq lazımdır.



İstənilən halda yekun zərbədən sonra dayanaraq fikirləşmək qəti qadağandır, çünki ağrının təsirindən təcavüzkarın hiddət və qəzəbi daha şiddətlənir ki, bunun da nəticəsində qarşıdurmanın kimin xeyrinə bitəcəyini demək çətinidir.

Göstərilən əsas elementar özünümüdafiə dərslərini mənimsəmiş istənilən qadın və qız yaranmış kritik vəziyyətdən çıxıb bilər. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, qadınlar və qızlar üçün təcavüzkarın hücumundan müdafiə olunmağın ən yaxşı üsulu qaranlıq və kimsə olmayan yerlərdə təkbaşına gəzməməkdir.

Özünümüdafiənin qadağan olunmuş fəndləri



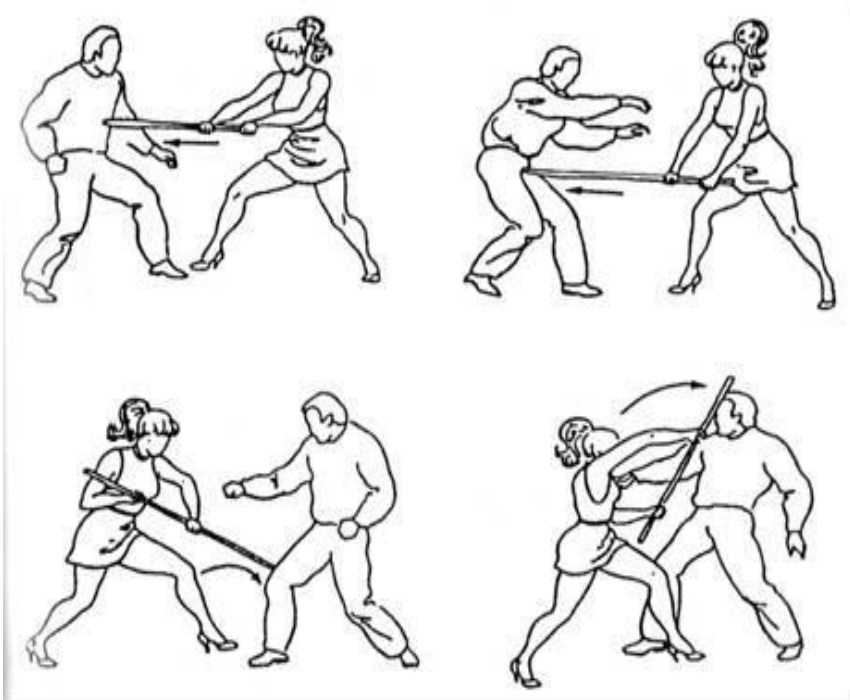
Real döyüşdə heç bir qaydanın olmamasına baxmayaraq, sülh şəraitində özünümüdafiənin bəzi qadağan olunmuş fəndləri barədə qeyd etmək məqsəduyğundur.

Məlumdur ki, hətta real tək mübarizlik döyüş növlərinə maksimum yaxın olan idman yarışlarının metodları belə real döyüş metodlarından ciddi sürətdə fərqlənir. Küçə döyüşündə normal qəbul edilən hal, idmanda qəti qadağan hesab edilir. İdmanda özünümüdafiənin qasıq, hülqum, göz nahiyəsinə yetirilən zədələr ən geniş yayılmış qadağan olunan fəndlərdir (zərbələrdir). Lakin bunlar da çətin ki, ölümle nəticələnən hallara səbəb ola bilər və buna görə də istifadəsi mümkündür.



Qadağan olunmuş fəndlərin (zərbələrin) xüsusiyyəti ondan ibatərdir ki, onlar insan orqanizminin ən həssas nahiyələrinə hətta kənar əşyalardan (bıçaq, daş, ağac, qaz balonları, zədələyici tapançalar və s.) istifadə etməklə də tətbiq edilir. İnsan orqanizmində birinci növbədə ən açıqda olan və aydındır ki, ən həssas olan hissə baş nahiyəsidir. Kəllə sümüyünə, gicgaha, göz almacığına endirilən zərbələr son dərəcə təhlükəlidir və ölümlə nəticələnə bildiyindən, hətta müdafiə olunan tərəf belə bu tip zərbələrdən çəkinməlidir.

Ekstremal vəziyyətlərdə insan heç də hər zaman öz hərəkətlərinə hesabat vermir və bu əksər hallarda onun özünə ziyan yetirir. Məsələn, insanın əlində deşici əşya (qələm, bıçaq yaxud mismar) olarsa, ya onu itirərək elə onun vasitəsilə də zədə alar, ya da özü elə zədə yetirə bilər ki, son zərurət həddini aşar. Baş-boyun və ürək nahiyələrinə zərbə endirilməsindən çəkinmək lazımdır. Əgər belə əşyalardan istifadə etmək zərurəti yaranıbsa, onda ayaqlara və gövdəyə zərbə endirmək lazımdır ki, təcavüzkarın hərəkətlərini iflic etmək mümkün olsun.



Döyüş vaxtı gözlərə zərbə endirilməsi (yaxud barmaqlarla basılması) ölümlə nəticələnə bilən ən qorxulu məqamlardandır. Mümkün qədər belə zərbələrdən yayınmaq məqsədəuyğundur ki, özünümüdafiə hərəkətlərində cinayət tərkibi yaranmasın. Şəkildə qızın ayaqqabısının dabanı ilə təcavüzkardan necə müdafiə olunması göstərilmişdir.



Göstərilən halda müdafiə əşyası olan qadın ayaqqabısının dabanı ilə təcavüzkarın gözünə zərbə endirilir. Əgər zərbənin tətbiq qüvvəsi nisbətən çox olarsa, onda qarşıdurma insan ölümü ilə nəticələnə bilər ki, burada da son zərurət həddini aşmaq halı yaranmış olur.

Sonda belə nəticəyə gəlmək olar ki, təcavüzkar üçün ciddi fəsad törədərək hətta onun ölümü ilə nəticələndiyindən, müdafiə olunan tərəf üçün isə son zərurət həddini aşma maddəsi ilə cinayət tərkibi yaratdığından, qadağan olunmuş fəndlərdən (zərbələrdən) istifadə edilməsi məqsədemüvafiq deyil. Bir sıra digər fəndlər (zərbələr) vardır ki, onların köməyi ilə yaranmış ekstremal vəziyyətdə özünü və yaxınlarını müdafiə etmək olar.

Uşaqların özünümüdafiəsinin xüsusi texnikası. Yeniyetmələr üçün real özünümüdafiə. İstənilən tapşırıqın həlli sualın düzgün qoyuluşundan və onun həlli üsullarının müəyyənləşdirilməsindən başlayır. Bu fikir müasir dövrdə uşaq və yeniyetmələrin müdafiəsi probleminə də aiddir.

Sadəcə olaraq idmanla yaxud təkmübarizlik növləri ilə məşğul olmaq kifayət deyildir, uşağa mütləq qaydada sağ qalmaq sisteminin əsaslarını öyrətmək, onun psixikasını cəmiyyətdə gedən mümkün proseslərin çətinliyinə hazırlamaq lazımdır. Bu baxımdan, uşaq qəddarlığı problemləri (yeniyetmə cinayətkarlığının psixologiyası) məsələlərinə diqqət yetirmək zəruriliyi meydana çıxır.

“Zəif insanın fiziki təcavüzə məruz qalması davam edir” fikri hamıya məlumdur, lakin bir çoxları bununla razılaşmaq istəmir və buna görə də biganəlik göstərərək özlərini görməməzliyə vururlar.

Bundan da acınacaqlısı odur ki, yaşlı təbəqə (bu ilk növbədə valideynlərə aiddir) nəhayət “artıq belə davam edə bilməz” fikrində israrlı olaraq, nə isə etmək qərarına gəlir. Lakin bir qayda olaraq gecikmiş olurlar və artıq uşaq psixologiyası özünü müdafiə mexanizmini formalaşdırmış olur. Burada söhbət təcavüzə məruz qalan uşağın psixologiyasından gedir. Yaşlıları tərəfindən ədalətsiz hərəkətlərin, fiziki təhdidlərin, müxtəlif xoşagəlməz halların qınaq hədəfinə çevrilməsi zaman keçdikcə uşağın dünyagörüşündə öz yerini tapır.

Ekstremal vəziyyətlərdə uşaq psixikasının xüsusiyyətləri aşağıda göstərilən məqamlarla öz məxsusiliyini müəyyənləşdirir:

- Real həyatın “adət etdiyi” həyata uyğun gəlməməsi;
- Belə olmamalıdır;
- Mənim əvəzimə bunu kimsə həll etməlidir.

Belə halda yaxşı olar ki, uşağı aldatmamaq, “həyat həqiqətlərini” onun üçün açıqlamaq lazımdır. Təkcə bu artıq uşağa imkan verir ki, təhlükəni görməyə, onu təhlil edərək əkstəsir tədbirləri tətbiq etməyə, bəzi hallarda isə uşağın hətta təhlükədən yayınmasına belə imkan verir.

Yeniyetmələr üçün psixoloji və döyüş hazırlığının kompleks proqramı.

Qüvvəsini və öz üstünlüyünü nümayiş etdirmək xüsusiyyəti insana təbiətən məxsus olan xüsusiyyətlərdir və bu yeniyetməlik dövründə, yəni şəxsiyyətə çevrilmə prosesində özünü aydın büruzə verir. Özünü necə aparmaq haqqında olan sadə fərziyyələr lazımı nəticələr vermir. Bu yaş dövründə sağ qalmaq vərdişlərinin əsas təlim üsulu “vəziyyətin modelləşdirilməsi metodu”dur. Başqa sözlə desək, gərgin

vəziyyətə oxşar vəziyyətlər yaradılır və davranış sxeminə daxil edilir. Əgər bütün bunlar yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq oyun formasında keçirilsə, onda zəruri vərdişlər kifayət qədər tez formalaşar və başlıcası isə odur ki, real həyatda tətbiqi mümkün olar.



Yeniyetmənin psixofiziologiyası nəzərə alınmaqla, özünümüdafiənin xüsusi metodları.

- Hücüm stereotipləri;
- “Qarşıdurmaya” psixoloji hazırlıq;
- Psixoloji hücum;
- Fiziki imkanların yüksəlməsi – emosional partlayış (*müəyyən edilməsi mümkün deyilsə, deməli təhlükəlidir*).

Yaxın məsafədən döyüş texnikası (uşaq və yeniyetmə qarşıdurmasının əsas növü). Bu yaş dövründə zərbə texnikası qarşıdurmanın əsas vasitəsi kimi qəbul edilmir. Öz üstünlüyünün, qüvvəsinin və çevikliyinin nümayiş etdirilməsi daha dərin mənə kəsb edir. Özünümüdafiənin bir bölməsi və uşaq zədələnmələri ehtimalının azaldılması baxımından yaxın məsafədən döyüş texnikası fəndlərinin tədrisi aşağıda göstərilən istiqamətlərdə aparılır:

- Qarşı tərəfi tarazlıq vəziyyətindən çıxarmağa imkan verən sərt texnikanın xüsusi fəndlər toplusu;
- Psixoloji döyüş fəndləri və “qorxu sahəsi”nə təsir göstərmə;
- Məkan şəraitindən və geyim formasından istifadə etməklə, reallıq amilləri;

- Tutmalardan azad etmə texnikası;
- Yerə yıxılmaq və qalxmaq bacarığı (məişət akrobatikası).

Güc strukturlarında əlbəyaxa döyüş məşqləri.

Güc strukturlarında əlbəyaxa döyüş məşqləri, düşmənin canlı qüvvəsinin məhv edilməsi, sıradan çıxarılması yaxud əsir götürülməsi üçün əməkdaşlarda özünümüdafiə bacarıqlarının, vərdişlərin formalaşdırılması, həmçinin cəsarətin, qətiyyətliyin və öz gücünə inamın tərbiyə edilməsinə istiqamətləndirilmişdir. Belə qurumlarda əlbəyaxa döyüş məşqləri güc strukturu əməkdaşlarının gündəlik xüsusi geyim formasında keçirilir. Silahlardan müdafiə fəndlərinin məşqləri, stasionar yerləşdirilmiş və daşınan müqəvvalarla, hədəflərlə, maneə alətləri ilə (divarlar, hasarlar və s.) təchiz olunmuş xüsusi ayrılmış meydançalarda, silahsız müdafiə fəndlərinin məşqləri isə təbii ot örtüyü olan hamar səthli meydançalarda yaxud da idman döşəkləri düzülmüş idman zallarında aparılır.

Məşqin hazırlıq hissəsi silahla və silahsız keçirilir. Silahla aparılan hazırlıq hissəsinə sıra fəndləri, müxtəlif templərdə yerləş və qaçış, yerdə sürünmələr, silahlı əlbəyaxa döyüş fəndləri, avtomatla əlbəyaxa döyüş fəndləri kompleksi (8 sayda) daxildir.

Məşqin silahsız aparılan hazırlıq hissəsinə isə sıra fəndləri, müxtəlif templərdə yerləş və qaçış, qəfil komanda əsasında hərəkət, yerdəyişmələrdə xüsusi təmrinlər, əlbəyaxa döyüş fəndləri kompleksi (8 və daha çox sayda), cütlükdə təmrinlər, döyüşdə əl və ayaq fəndləri, özünümühafizə fəndləri, sadə təkbətək döyüş təmrinləri daxildir.

Məşqin əsas hissəsinə

- ƏD-İ (ilkin) fəndlər kompleksi – hərbi hazırlığın təkmilləşdirilməsi dövründə;
- ƏD-1 (ümumi) fəndlər kompleksi – bütün güc strukturlarının əməkdaşları üçün;

- ƏD-2 (xüsusi) fəndlər kompleksi – hərbi-hava-desant qüvvələri, dəniz piyadası, xüsusi təyinatlı dəstələr və s. əməkdaşları üçün;

- ƏD-3 (məxsusi) fəndlər kompleksi – kəşfiyyat qurumları üçün.

ƏD-2 və ƏD-3 kompleks fəndləri ilə məşğul olan şəxsi heyətə əlavə olaraq xüsusi proqram əsasında əlbəyaxa döyüş fəndləri də öyrədilir.

Məşqin əsas hissəsi bir yaxud bir neçə təlim yerlərində təşkil olunur. Əsas hissənin sonunda kompleks məşq, o cümlədən təlim döyüşləri keçirilir.

Təlimin “Əlbəyaxa döyüş” bölməsinə aşağıda göstərilən təmrinlər daxil edilir:

Təmrin 1. Əlbəyaxa döyüşün ilkin kompleks fəndləri (ƏD-İ). Bura avtomatla əlbəyaxa döyüşün növbəti fəndləri daxildir:

-“*Hücum etmədən süngü ilə (lülə ilə) sancmaq*” – avtomatın süngüsünü (lüləsini) hədəfə doğru istiqamətləndirmək və əlin zərbə hərəkəti ilə düşməni zədələmək, süngünü çıxararaq yerində döyüşə hazırlaşmaq yaxud hərəkəti davam etdirmək (Şəkil 1)



Şəkil 1

-“*Hücum edərək süngü ilə (lülə ilə) sancmaq*” – avtomatın süngüsünü (lüləsini) hədəfə doğru istiqamətləndirmək və eyni vaxtda sol ayağın təkəni və sol əlin zərbə hərəkəti ilə düşməni zədələmək, süngünü çıxararaq sol ayağın təkəni ilə yerində döyüşə hazırlaşmaq yaxud hərəkəti davam etdirmək (Şəkil 2)



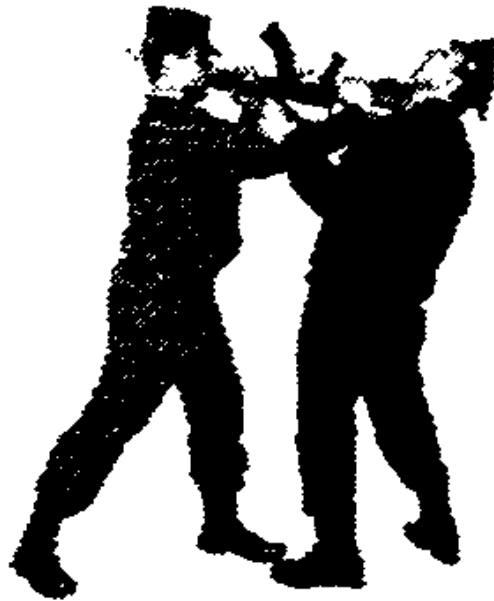
Şəkil 2

-“*Qundaqla yandan zərbə*” – sağ əl ilə sol tərəfə, sol əllə isə öz tərəfinə eyni vaxtda hərəkətlə gövdəni sola çevirərək, qundağın küncü ilə zərbə endirmək. zərbə yerindən yaxud arxada olan ayağın qısa addımı ilə endirilir (Şəkil 3)



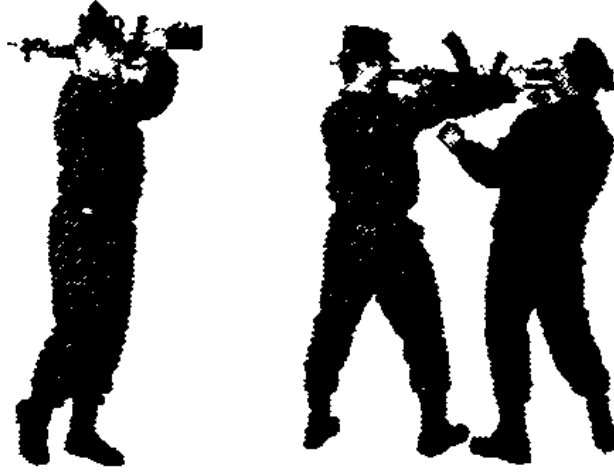
Şəkil 3

-“*Qundaqla aşağıdan zərbə*” - silahlı sağ əlin irəli, sol əlin isə öz tərəfinə hərəkəti ilə eyni vaxtda gövdəni sola çevrilməklə qundağın küncü ilə zərbə endirmək. Zərbə yerindən yaxud qısa addımla endirilə bilər (Şəkil 4).



Şəkil 4

-“*Qundağın arxası ilə zərbə*” – silahın lüləsini çiyin üzərindən yana qulaylayıb, daraq yuxarı olmaqla sağ ayaqla irəli (geri) addım atıb əllərin cəld hərəkətilə silahın qundağı vasitəsilə hədəfə zərbə endirirlər (Şəkil 5).



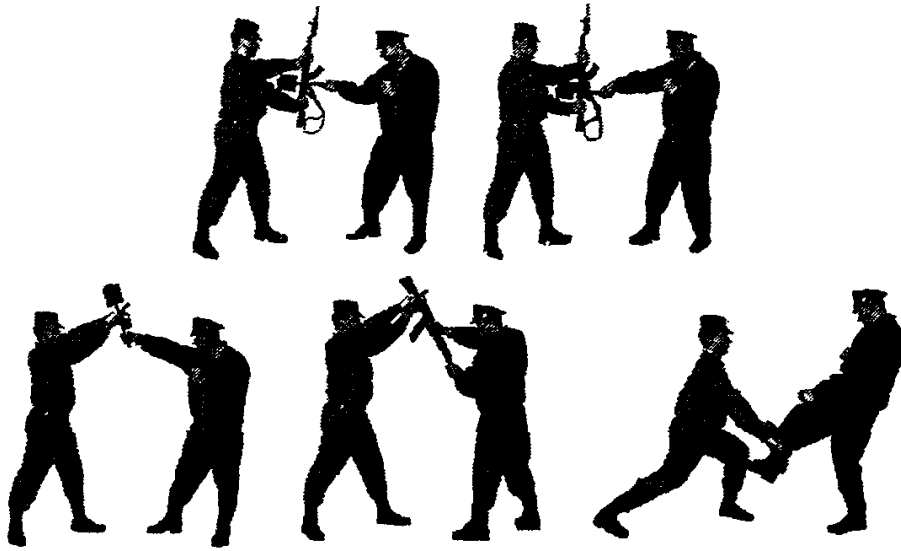
Şəkil 5

-“*Avtomatın darağı ilə zərbə*” – əllərin sürətli hərəkəti və eyni vaxtda gövdənin irəli verilməsi və arxadakı ayağın düzəlişi yaxud qısa addımla avtomatın darağı ilə irəliyə zərbə endirilir (Şəkil 6).



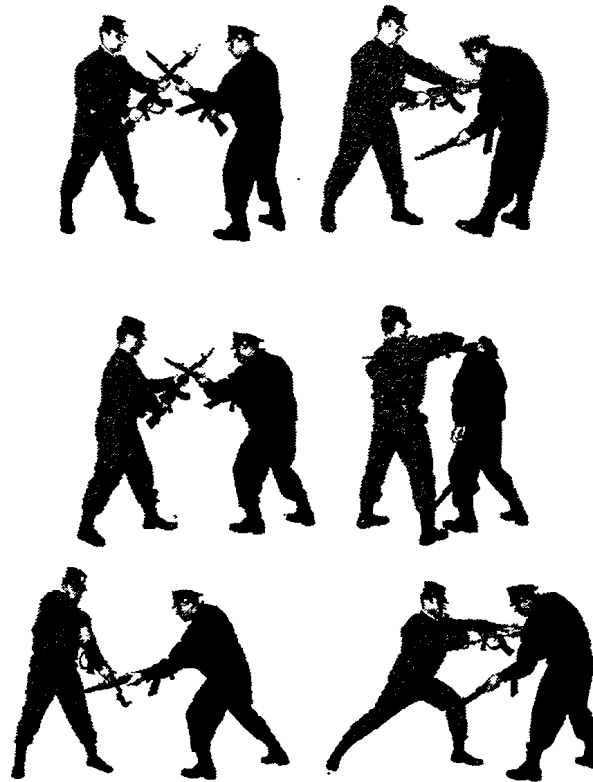
Şəkil 6

-“*Avtomatın dəstəyi ilə qorunma*” – düşmənin endirdiyi zərbənin istiqamətindən asılı olaraq, sol, sağ, yuxarı və aşağı tərəflərdə yerinə yetirilir (Şəkil 7).



Şəkil 7

-“Avtomatla dəf etmə” – silahın lüləsinin yaxud süngüsünün ucu ilə düşmənin silahı vurularaq (sağa-sola, yuxarı-aşağı) dəf edilir və əks hücum olunur (Şəkil 8).



Şəkil 8

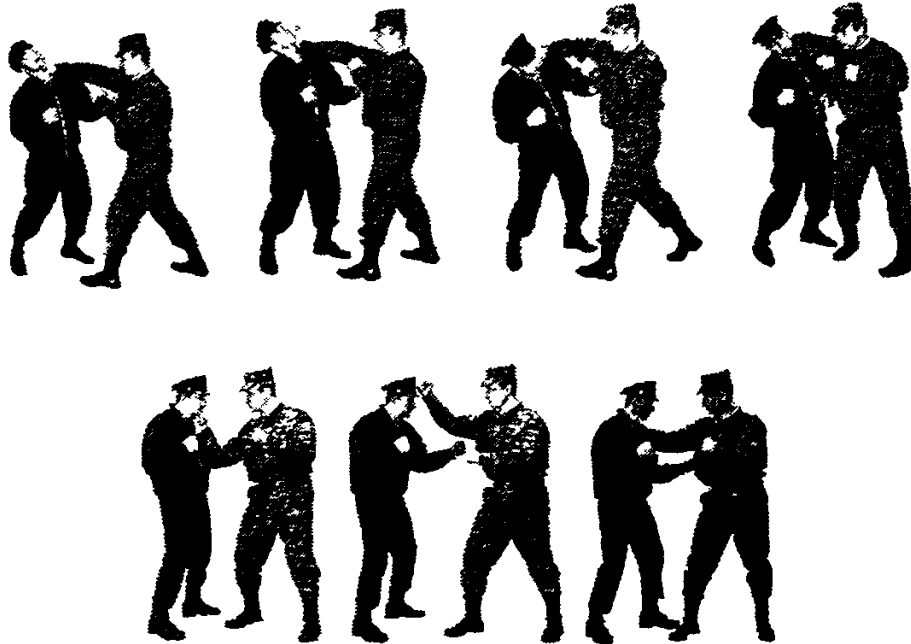
-“Avtomatı düşmənin tutmağından azad etmə” – ayaqla düşmənin qasığına zərbə endirilərək, sol tərəflə çevrilməklə eyni vaxtda sol ayaqla onun dizinə zərbə endirilərək, avtomat əlindən alınır (Şəkil 9).



Şəkil 9

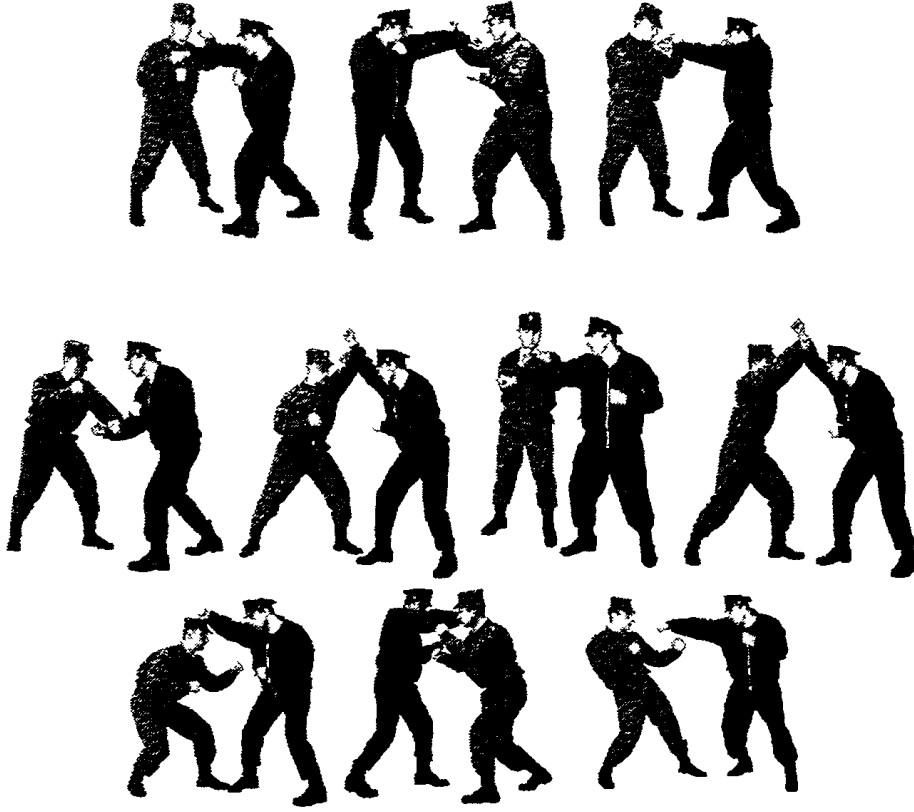
Təmrin 2. Əlbəyaxa döyüş fəndlərinin ümumi kompleksi (ƏD-1). Bura ƏD-İ kompleksində nəzərdə tutulan fəndlər və əlavə olaraq növbəti fəndlər daxildir:

-“Əl zərbələri” – döyüş hazırlığı baxımından, ayağın təkəni ilə bədənin ağırlığı qabaqdakı ayağın üzərinə salınır və gövdənin çevrilməsi ilə yumruqla, dirsəklə yaxud ovucun içi ilə düzünə, yandan, aşağıdan yaxud yuxarıdan zərbələr endirilir (Şəkil 10).



Şəkil 10

-“Zərbələrdən əl ilə müdafiə” – zərbə bazu önü, ovucla, hər iki bazu önü, zərbənin altına cummaqla, yayınma yaxud geri çəkilməklə dəf edilir (daxilə, xaricə). Müdafiədən dərhal sonra düşmənin həssas nahiyələrinə əl yaxud ayaqla cavab zərbəsi endirilir (Şəkil 11).



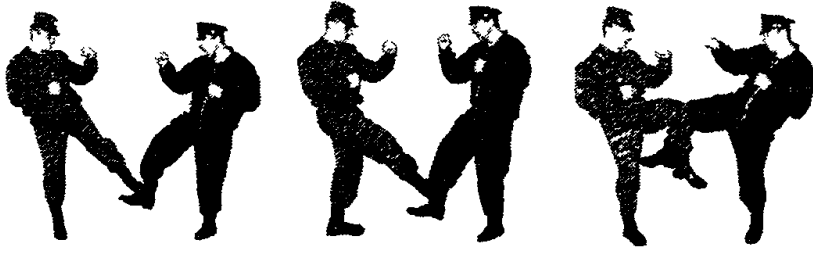
Şəkil 11

-“Ayaq zərbələri” – döyüş hazırlığı baxımından, ayağın təkani ilə bədənin ağırlığı qabaqdakı ayağın üzərinə salınır və digər ayaqla pəncəsi yaxud diz ilə aşağıdan zərbə endirilir. Ayaqda ayaqqabı olduğundan, zərbələr ayaqqabının dabanı, altı, üstü, yan tərəfi ilə endirilir (Şəkil 12).



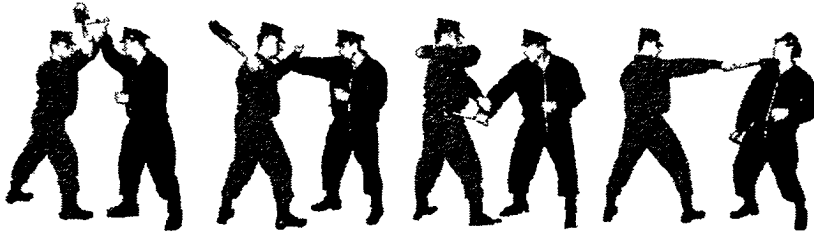
Şəkil 12

-“Ayaq zərbəsindən müdafiə” – zərbəyə qarşı ayağın altı (dabanı, yanı), hər iki bazu önu ilə aşağıdan kənara blok qoyulur. Müdafiədən sonra həssas nahiyələrə əl yaxud ayaqla dərhal cavab zərbəsi endirilir (Şəkil 13).



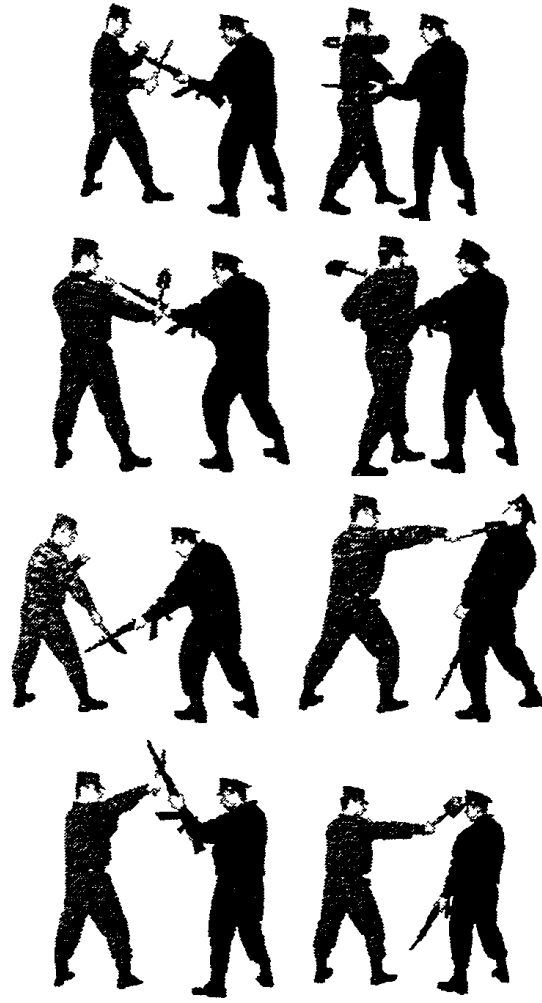
Şəkil 13

-“Piyada kürəyi ilə zərbələr” – döyüşə başlarkən yuxarıdan, yandan, qulaylanmaqla sağ tərəfli zərbələr. Kürəklə deşici zərbəni sağ ayağı qarşıya təkən verməklə endirirlər (Şəkil 14).



Şəkil 14

-“Piyada kürəyi ilə dəf etmələr” – kürəklə düşmənin silahına sağdan, soldan, aşağı-sağa, yuxarı zərbə endirilir. Dəf etmədən dərhal sonra kürəklə cavab zərbəsi endirilir (Şəkil 15).



Şəkil 15

-“Sola yayınmaqla süngü zərbəsi ilə düşməni tərksilah etmək” – sola addım atmaqla və gövdəni sağa çevirməklə bazu önü vasitəsilə dəf edib, silahı tutmaq və irəli addımla digər əl ilə silahdan yapışmaqla eyni vaxtda sol ayaqla dizə zərbə endirərək silahı dartıb almaq (Şəkil 16).



Şəkil 16

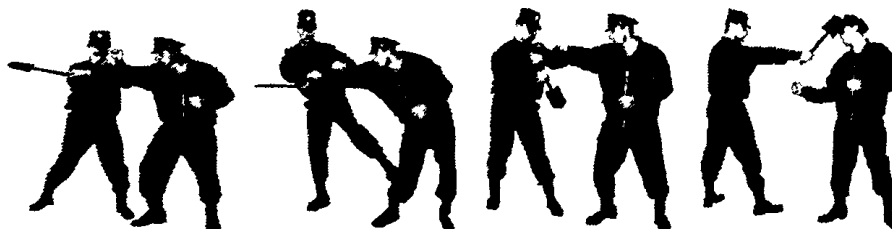
-“Sağa yayınmaqla süngü zərbəsi ilə düşməni tərksilah etmək” – sağa addım atmaqla və gövdəni sola çevirməklə bazu önü vasitəsilə dəf edib, silahı tutmaq və

irəli addımla digər əl ilə silahdan yapışmaqla eyni vaxtda sağ ayaqla dizə zərbə endirərək silahı dartıb almaq (Şəkil 17).



Şəkil 17

-“Piyada kürəyi ilə yuxarıdan yaxud sağdan zərbə endirən düşmənin tərksilah olunması” – bazu önü ilə blok tutaraq kürəyin dəstəyindən yapışır və eyni anda ayaqla zərbə endirərək, kürəyi baş barmağın əksinə çevirməklə düşmənin əlindən alıb onun başına zərbə endirirlər (Şəkil 18).



Şəkil 18

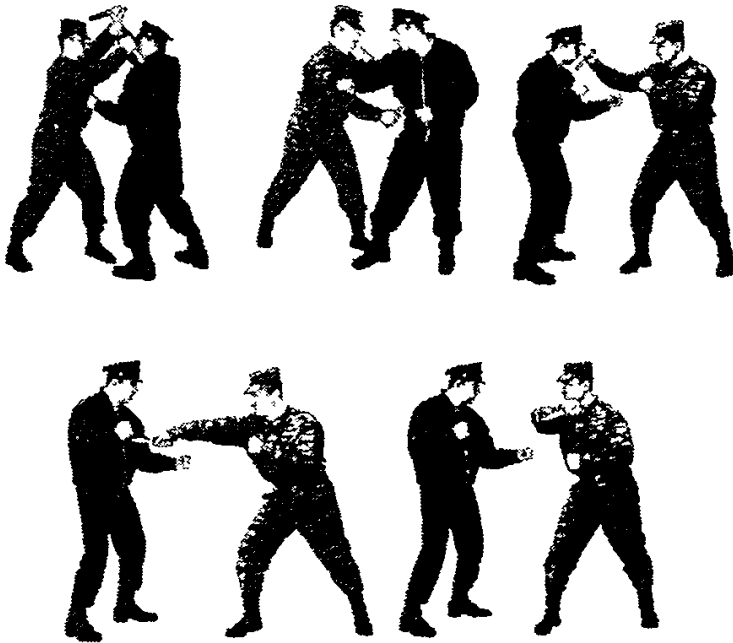
-“Keşikçiyə arxadan gizlin yaxınlaşaraq, onun tərksilah edilməsi” - əlində odlu silah (avtomat, karabin, ov tüfəngi və s.) olan keşikçiyə arxadan pəncə üzərində yanaşaraq, əvvəlcə dizinin arxasından ayaqqabının yan hissəsi ilə düzünə zərbə endirir və eyni vaxtda da boynunun hülqum və yuxu arteriyası nahiyəsindən sıxaraq, süstləşməyə yaxud huşunu itirməyə vadar edirlər (Şəkil 19).



Şəkil 19

Təmrin 3. Əlbəyaxa döyüşün xüsusi fəndlər kompleksi (ƏD-2). Bura ƏD-1 kompleksində nəzərdə tutulan fəndlər və əlavə olaraq növbəti fəndlər daxildir:

-“Bıçaqla deşici zərbələr” – döyüş hazırlığında silahlı əlin yuxarıdan, aşağıdan, yandan, düzünə, qulaylanmaqla sürətli zərbə hərəkəti ilə yerinə yetirilir (Şəkil 20).



Şəkil 20

-“Bıçaqla kəsici zərbələr” – döyüş hazırlığında silahlı əlin üfüqi, şaquli və diaqonal istiqaməti üzrə sürətli zərbə hərəkəti ilə yerinə yetirilir (Şəkil 21).



Şəkil 21

-“Bıçaqla aşağıdan yaxud düzünə zərbə endirən düşmənin tərksilah edilməsi” – irəli və yana addım ataraq, sol (sağ) bazu önü vasitəsilə aşağıdan blok tutaraq zərbəni saxlamaqla silahlı əlin biləyindən yapışaraq, onu özündən sağa (sola)

dartaraq düşmənün biləyinin arxasından ovuc zərbəsi ilə vurub bıçağı salırlar (Şəkil 22).



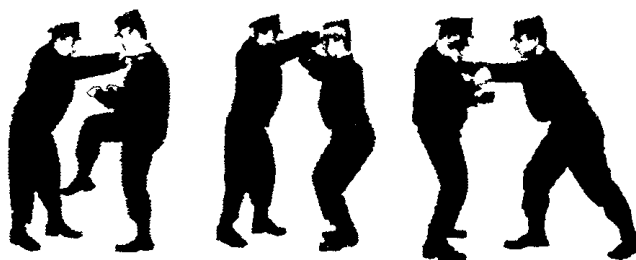
Şəkil 22

-“Düşmən arxadan boyunu tutmasından azadolma” – nisbətən aşağı oturaraq, düşmənün əlindən (əllərindən) tutaraq, başı yana çevirir, dabanla onun baldır sümüyünün üzərinə zərbə endirir, əli cəld yuxarı qaldıraraq tutmadan azad olur və dərhal əl yaxud ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 23).



Şəkil 23

-“Ön tərəfdən boğazdan (yaxadan) yapışan düşmənün tutmasından azadolma” – ayaqla (dizlə) zərbə endirmək, yumruqları birləşdirib dirsəkləri yana açmaqla düşmənün qolları arasından aşağıdan yuxarı zərbə endirməklə tutmadan azadolma (Şəkil 24).

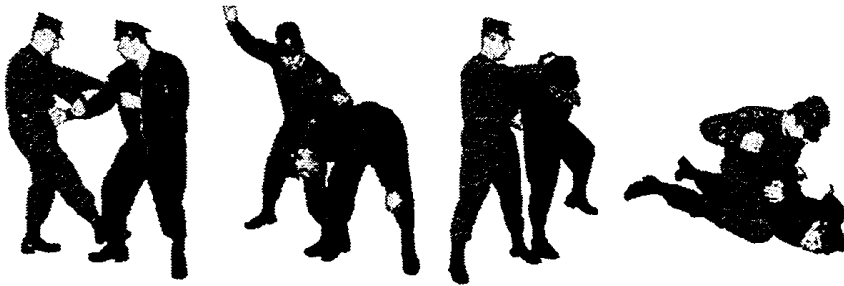


Şəkil 24

Hərbi hava desantı kəşfiyyatının şəxsi heyəti ƏD-2 fəndlər kompleksi ilə yanaşı əlavə olaraq, ƏD-3 fəndlər kompleksini və xüsusi proqram üzrə hazırlanmış əlbəyaxa döyüş fəndlərini də öyrənirlər.

Təmrin 4. Əlbəyaxa döyüşün məxsusi fəndlər kompleksi (ƏD-3). Bura ƏD-2 kompleksində nəzərdə tutulan fəndlər və əlavə olaraq növbəti fəndlər daxildir:

-“Qolun arxaya burulması” – düşmənin biləngini tutaraq, digər əllə dirsəyin üstündən geyimdən tutub, ayaqla zərbə endirirlər; özünə tərəf çəkməklə düşməni tarazlıqdan çıxararaq, onun qolunu dirsək tərəfdən burmaq; ovucun yan hissəsi ilə düşmənin boynuna zərbə endirərək, çiyini tərəfdən yaxasından yaxud saçından ağrıdıcı təsir göstərərək yapışib aparmaq. Əl-qolunu bağlamaq üçün düşməni üzə üstə yerə yıxıb üzərində oturaraq, başına zərbə endirirlər. Saxlanılan qolunu sıxaraq digər əllə onu bururlar (Şəkil 25).



Şəkil 25

-“Qolun xarici tərəfdən ling edilməsi” – düşmənin biləyini iki əllə aşağıdan tutaraq, ayaqla zərbə endirirlər; tutulan əli yuxarı qaldıraraq biləyi bazu önünə sıxıb qolu cəld hərəkətlə xaricə buraraq, düşməni yerə yıxırlar; ayaqla zərbə endirərək qolu kürəyinin arxasına burur və üzərində oturub digər qolunu da qatlayaraq sarıyırlar (Şəkil 26).



Şəkil 26

-“Qolun daxili tərəfdən ling edilməsi” – iki əl ilə düşmənin qolunun bazu önünü yuxarı-xarici tərəfdən tutub, ayaqla baldır sümüyünə yaxud qasığına zərbə endirirlər; qolu cəld hərəkətlə daxilə buraraq düşməni tarazlıqdan çıxarırlar, onun çiyini öz çiyi ilə bərabərləşdirib aşağı sıxaraq onu yerə yıxırlar; əllə dirsək oynağına təzyiq edərək qolunu arxaya burur və üstündə oturlar, digər qolunu da qatlayaraq sarıyırlar (Şəkil 27).



Şəkil 27

-“Ön badalaq” – çıxış vəziyyətindən (sağtərəfli döyüş hazırlığı) sol əllə düşmənin sağ qolunun geyimindən dirsəkdən yuxarı, sağ əllə isə sol qolunun altından kəmərlər yerindən yaxud geyiminin bel hissəsindən tuturlar; sol tərəfə dönməklə arxa düşməyə tərəfə elə çevrilirlər ki, sağ ayaq onun sağ ayağının qarşısında, sol ayaq isə onun sol ayağının kənarında olsun və bu zaman bədənin ağırlığı yarıbükülü sol ayaq üzərinə ötürülür; əllərin dartımı ilə eyni vaxtda sol ayağı düzəldərək düşməni yerə çırpır və ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 28)



Şəkil 28

-“Arxadan atma” – irəli addım atmaqla düşmənin əlindən tutaraq özünə tərəf dartır, arxası ilə ona tərəf çevrilərək, ayaqların yarıbükülü vəziyyətində çiyini düşmənin qolu altına yerləşdirirlər; ayaqları açıb irəli əyilərək, tazla düşmənin ombasında təkanla vurmaqla eyni anda onun qolunu aşağı dartıb yerə çırpır və ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 29).



Şəkil 29

-“Ayaqları tutaraq atmaq və boğmaq” – düşməne arxadan gizlincə yaxınlaşır və dizlərdən aşağı ayaqlarından tuturlar; çiyinlə onun sarğı əzələsindən təkanla irəli itələyərək, ayaqlarını özünə tərəf yuxarı qaldıraraq yerə yıxırlar və ayaqlarını əldən buraxmadan onun qasığına yaxud qarnına ayaqla zərbə endirirlər. Sonra sıçrayaraq onun belində oturub sol ayağı onun dizinə, sağ ayağın pəncəsini isə düşmənin çiyinin altına qoyurlar; onun başına zərbə endirərək, bir əl ilə başını geriyə dartaraq, digər qolun bazu önü ilə onun boğazını sıxaraq boğma proseduru yerinə yetirirlər. Düşmənin müqavimət göstərdiyi halda arxası üstə yuvarlanaraq, ayaqları onun kəmərinə çarpazlayaraq açır və gövdəsini də özünə sıxmaqla boğma proseduru eyni vaxtda əllərlə və ayaqlarla davam etdirirlər (Şəkil 30).



Şəkil 30

-“Düşmənin süngünü sancdığı anda sağa yayınmaqla onun tərksilah edilməsi” – addımla ya da sıçrayışla süngüdən sağ tərəfə yayınaraq, gövdəni sola çevirir,

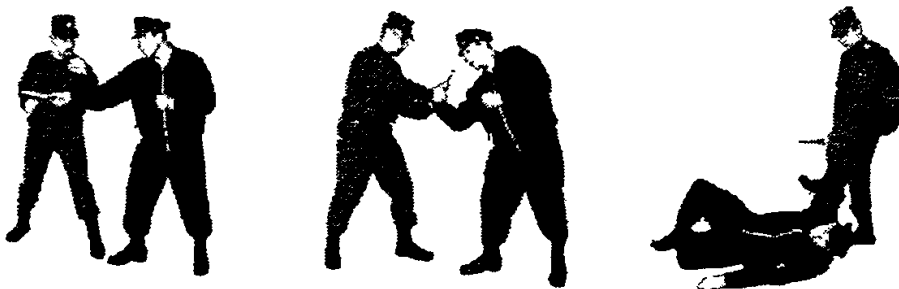
düşmənin silahını sol əl ilə dəf edərək onu tuturlar; sağ əl ilə qulaylanaraq sifətə (hulquma), sağ ayaqla isə eyni vaxtda düşmənün irəlində olan ayağının dabanına zərbə endirərək, ayaq zərbəsi ilə silahı onun əlindən alır və silahın qundağı ilə bir daha zərbə endirirlər (Şəkil 31).



Şəkil 31

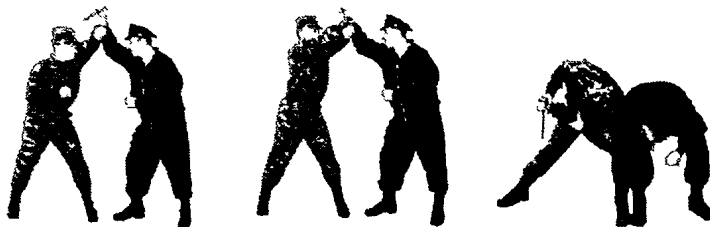
-“Bıçaqla zərbə endirən düşmənün tərksilah edilməsi”:

1.**Düzünə** - bazu önü ilə bıçaq tutan əli daxilə vurub dəf edir və hər iki əllə onun biləyindən yapışaraq, qolunu yana ling edib ayaqla zərbə endirərək tərksilah edirlər (Şəkil 32).



Şəkil 32

2.**Yuxarıdan** – sol bazu önünü yuxarı qaldıraraq bıçaq tutmuş ələ blok edərək, digər əl ilə düşmənün bazu önünün üstündən yapışır, ayaqla zərbə endirib qolu daxilə ling edib, tərksilah edirlər (Şəkil 33).



Şəkil 33

3.**Aşağıdan** – irəli addım ataraq, bazu önünü aşağı blok etməklə, düşmənün silahlı əlini qarşılayır, digər əl ilə üstədən dirsək tərəfdən geyimdən yapışaraq, ayaqla

qasıǵına yaxud dizinə zərbə endirirlər; düşmənin qolunu arxaya buraraq, tərksilah edirlər (Şəkil 34).



Şəkil 34

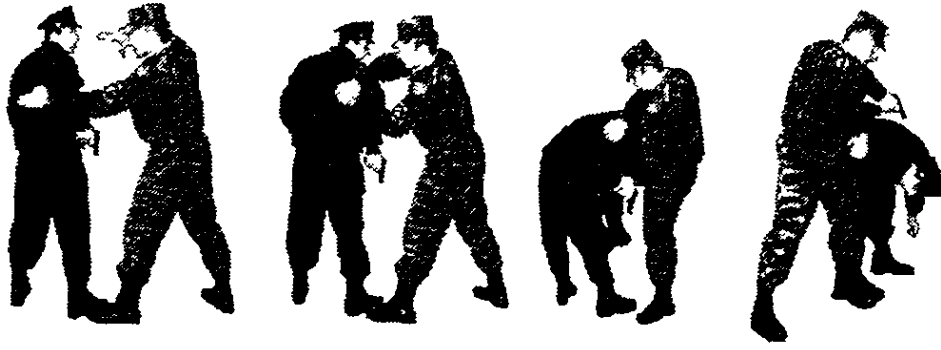
4.Qulaylanmaqla – irəli yana addım atır və düşməne tərəf çevrilərək, bazu önü ilə silahlı ələ blok edir, düşmənin bazu önünün yuxarisından yapışaraq ayaqla zərbə endirirlər; qolu daxildən lingə salıb tərksilah edirlər (Şəkil 35).



Şəkil 35

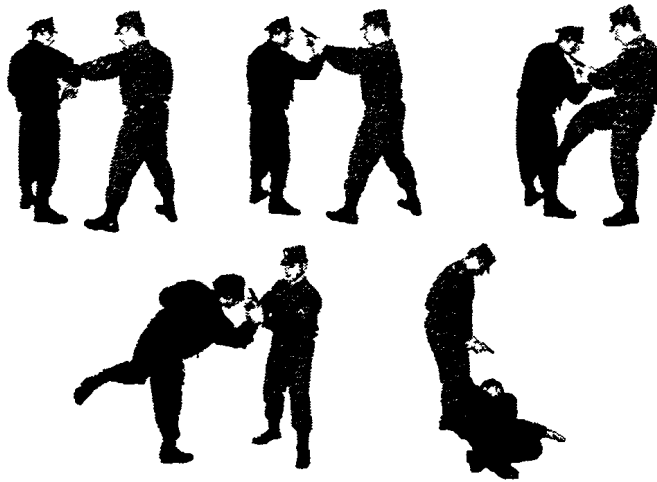
-“Tapança ilə təhlükə yaradan düşmənin tərksilah edilməsi”:

1.Tapançanı cibindən çıxarmağa cəhd etdikdə - irəli yana addım atmaqla biləyi düşmənin bazu önü ilə gövdəsinin arasına salaraq, digər əl ilə kənardan onu tutub qıfılənd edir, dizlə zərbə endirərək, qolu arxaya burub tərksilah edirər (Şəkil 36)



Şəkil 36

2. Tapançanı kəmərindən qarşı tərəfindən çıxarmağa cəhd etdikdə - irəli yana addım atmaqla düşmənin biləyindən yapışır, ayaqla zərbə endirib qolunu xaricə ling edərək, tərksilah edirlər (Şəkil 37).



Şəkil 37

3. Qarşıdan düzünə tuşlayaraq dayadıqda – irəli yana addım ataraq (sola yayınmaqla) sol bazu önü ilə düşmənin silah tutan əlini daxilə vurur, gövdəni çevirməklə atəş xəttindən yayınır və silahlı əldən yapışaraq ayaqla zərbə endirirlər; əli xaricdən lingə salaraq tərksilah edirlər (Şəkil 38).



Şəkil 38

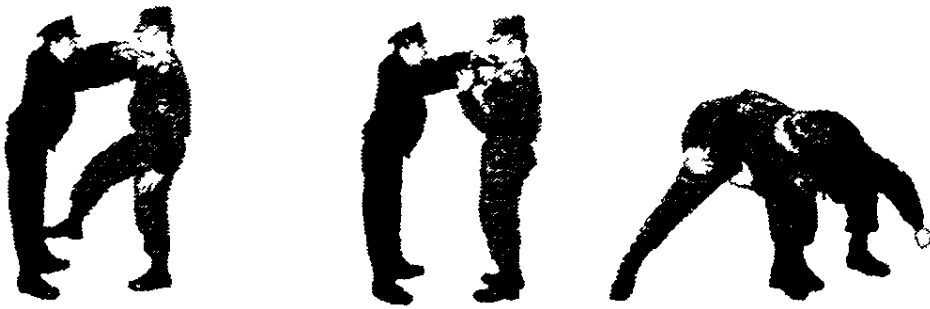
4. **Arxadan düzünə tuşlayaraq dayadıqda** – sağ tərəfə dairəvi çevrilərək bazu önü ilə düşmənin silah tutmuş əlini dəf edir və iki əl ilə irəli yuxarıdan yapışaraq, ayaqla zərbə endirir və qolu daxilə lingə salaraq tərksilah edirlər (Şəkil 39).



Şəkil 39

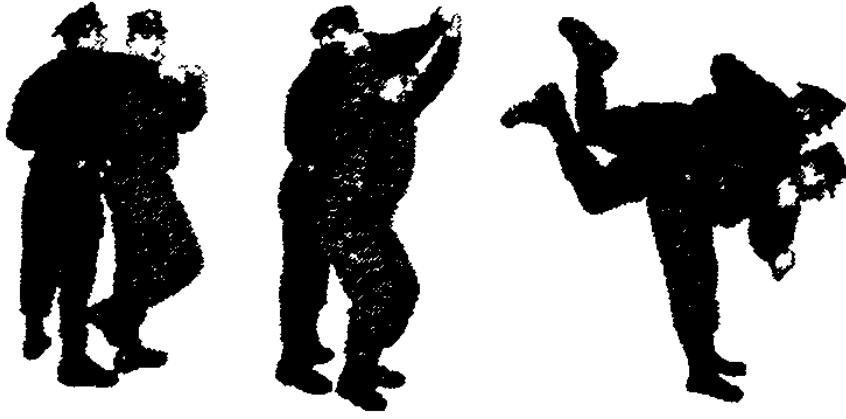
-“Düşmənin tutmasından xilas olma “:

1. **Qarşı tərəfdən boğazdan yanımaq (yaxadan)** – Şəkil 24-də olduğu kimidir, lakin burada sağ bazu önü ilə düşmənin əlinin üstündən aşağıya zərbə endirilir, iki əllə onun əlindən yapışaraq (sağ əllə bazu önünün yuxarisından, sol əllə düşmənin sağ bazu önünün aşağısından), ayaqla zərbə endirir və qolu daxilə lingə edərək sarıyırlar (Şəkil 40).



Şəkil 40

2. **Arxadan boğazdan yapışdıqda** – nisbətən aşağı əyilərək düşmənin əlindən (əllərindən) yapışır başı yana çevirir, dabanla baldır sümüyünün üstündən zərbə endirərək cəld düşmənin əllərini yuxarı qaldıraraq, tutmadan xilas olurlar; düşmənin əllərini saxlamaqla arxadan irəli atma yerinə yetirib (şəkil 29-da olduğu kimi), ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 41).



Şəkil 41

3. **Qollar yanlarda olduqda, arxadan gövdəni tutduqda** – düşmənin baldır sümüyünə dabanla yaxud başın arxa hissəsi ilə sifətə zərbə endirir, aşağı oturaraq tutmadan xilas olurlar; düşmənin bazı önündən yapışaraq, dirsəklə qarnına zərbə endirir və digər əllə onun çiyindən yapışaraq arxadan irəli atma fəndi edir (şəkil 41-də olduğu kimi) və ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 42).



Şəkil 42

4. **Gövdəni arxadan tutduqda** – düşmənin baldır sümüyünə dabanla zərbə endirir, onun qolunun bilək və dirsəyindən yapışaraq, çevrilir və düşmənin qolunu arxasına bururlar (Şəkil 43).



Şəkil 43

5.Gövdəni qarşı tərəfdən tutduqda – düşmənin geyiminin yuxarı hissəsindən yapışaraq, diz ilə onun qasığına yaxud baş ilə sıfətinə zərbə endirirlər; sol ayaqla geriyyə addım atmaqla tutmadan çıxırlar; arxası düşməne olmaqla sol tərəfə çevrilib, irəliyə badalaq edir və ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 44).



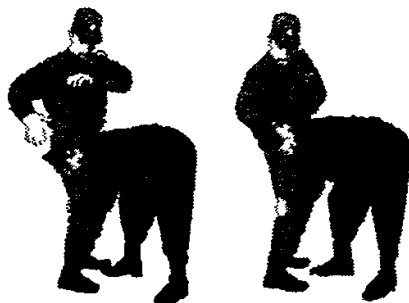
Şəkil 44

6.Qollar yanlarda olduqda, qarşıdan gövdəni tutduqda –düşmənin geyimindən arxadan iki əl ilə yapışib, diz ilə onun qasığına yaxud baş ilə sıfətinə zərbə endirirlər; sol ayaqla geriyyə addım atmaqla tutmadan çıxırlar; arxası düşməne olmaqla sol tərəfə çevrilib, irəliyə badalaq edir və ayaqla zərbə endirirlər (Şəkil 45).



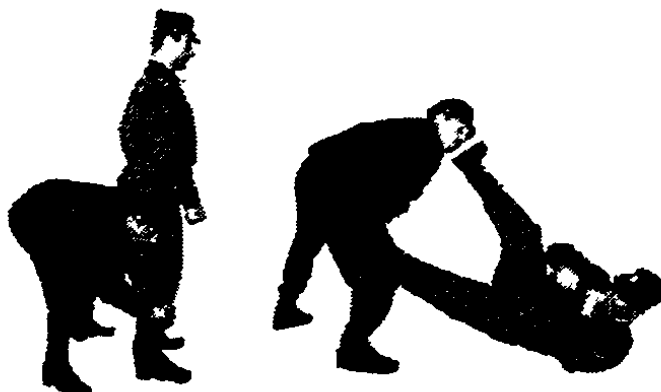
Şəkil 45

7.Ayağı irəlidən tutduqda – yuxarıdan başa əl ilə zərbə endirərək, bir əl ilə düşmənin boynunun arxasından, digər əl ilə çənəsinin altından yapışib, geriyyə addım atmaqla düşmənin boynunu burub yerə yıxırlar (Şəkil 46).



Şəkil 46

8.Ayağı arxadan tutduqda – irəli əllər üzərinə yığılaraq, ayağın birini tutmadan xilas edib həmin ayaqla düşmənin sifətinə, sinəsinə, qasığına, qarnına zərbə endirirlər (Şəkil 47).



Şəkil 47

Yuxarıda göstərilən bütün texniki fəaliyyətin təlimi və təkmilləşdirilməsi üçün xüsusi proqram əsasında ciddi rejimdə uzun müddətli məşqlər tələb olunur. Belə məşqlər sırasına idman oyunları və mütəhərrik oyunlar da daxildir.

İdman və mütəhərrik oyun məşğələləri sürətin, çevikliyin, ümumi və sürətli dözümlülüyün və s.inkişafına, kollektiv fəaliyyətdə bacarıqların, təşəbbüskarlığın, qətiyyətliyin, əzmkarlığın tərbiyə olunmasının formalaşdırılmasına, fiziki və zehni iş qabiliyyətinin saxlanılmasına, təlim-tədris fəaliyyəti də emosional gərginliyin aradan qaldırılmasına istiqamətləndirilmişdir. Məşğələlərin keçirilməsi idman zallarında və açıq havada təşkil olunur.

İdman oyunları üzrə məşğələlərin məzmununa topla və topsuz ümuminkişaf etdirici və xüsusi təmrinlər, oyunun texnika və taktikası üzrə təmrinlər, ikitərəfli təlim-məşq oyunları daxil edilir. Məşğələnin hazırlıq hissəsinə sıra fəndləri, yeriş, müxtəlif üsullarla qaçış, oyunçunun hərəkətləri üzrə təmrinlər, hərəki oyunlar və estafetlər daxildir. Məşğələnin əsas hissəsinə isə əsasən basketbol, voleybol, həndbol, futbol (mini-futbol) və s.texnika və taktikasından elementlər daxil edilir.

Bütün bu göstərilənlərdən belə bir yekun nəticəyə gəlməl olar ki, əlbəyaxa döyüş - özünümüdafiə texnikasının əsası kimi qəbul edilməlidir. Həmin proses həm psixoloji, həm də texniki-taktiki baxımdan aşağıdakı üç keçid mərhələsindən ibarətdir:

I – Qarşıdurma;

II - Özünümüdafiə;

III - Əlbəyaxa döyüş.

Qarşıdurma zamanı tərəflər arasında ilk anda meydana çıxacaq məqamlar tərəflər arasında AR CM-nin 36, 37, 38-ci maddələrinin tərkib hissəsinin yaranması və qarşıdurmanın mövsümü xarakter daşmasıdır. Yaranmış qarşıdurma zamanı tərəflər arasında çəki fərqi, xüsusi geyim forması, cinsi fərq, yarış qaydaları, yaş həddi, fiziki qüsur fərqi, zaman və məkan fərqi olmur.

Özünümüdafiənin növlərinə gəldikdə isə qeyd etmək lazımdır ki, həmin proses

-fiziki zədə yetirmədən özünümüdafiə;

-hər hansı bir əşya ilə edilən hücumdan özünümüdafiə;

-soyuq silahla edilən hücumdan özünümüdafiə;

-odlu silahla edilən hücumdan özünümüdafiə kimi səciyyələnir.

Özünümüdafiə zamanı istifadə edilən fənd və zərbələrin təsnifatına isə

-fiziki zədə yetirməyən fəndlər və zərbələr;

-ağrıverici fəndlər və zərbələr;

-bihuşətdirici zərbələr;

-ölümlə nəticələnən fəndlər və zərbələr daxildir.

Özünümüdafiə - bir və bir neçə nəfərə qarşı iki istiqamətdə həyata keçirilir.

Əlbəyaxa döyüşün mənəvi-psixoloji prinsipləri:

-insan şəxsiyyətinə qarşı hörmətin qorunub saxlanması;

-son həddə qədər soyuqqanlılığın qorunub saxlanması;

-hər an qəfil hücumu hazır olmaq;

-yaranmış vəziyyəti düzgün qiymətləndirmək;

-müdafiənin son zərurət halını tələb edəcək vəziyyətdən yayınmaq;

-yaranmış konfliktin sülh yolu ilə həllinə çalışmaq;

-az qüvvə sərf etməklə çox effekt əldə etməyə imkan verəcək fəndlərin və zərbələrin tətbiq edilməsidir.

Əlbəyaxa döyüşün əsas bazis növlərinə

I güləş növləri - sərbəst, yunan-roma, sambo, döyüş sambosu, cüdo, djui-

djitsu;

II muay-tay (klassik boks), boks, kiyboks;

III şərq döyüş növləri - karate, kunq-fu, ayki-do daxildir.

Əlbəyaxa döyüşün hazırlıq növlərinə

Fiziki ---- Texniki ---- Taktiki

İntellektual ---- Tarix ---- Fəlsəfə ----Psixologiya daxildir.

Əlbəyaxa döyüşün təyinatı üzrə bölgüsü

-Kəşfiyyat xarakterli

-Xüsusi Təyinatlı Dəstələr

-Casusluq xarakterli

-Təxribat (diversiya) xarakterli

-Mülki xarakterli olmaqla müəyyən edilir.

Ə l a v ə

dərsləkdə izahları açıqlanan ifadələr

№	İ f a d ə	Açıqlaması və izahı
1	Orxestika	Antik gimnastika, qədim yunanların oyun və rəqslərində olan təmrinlər
2	Polestriki	Tarixçilər hesab edirlər ki, polestriki təmrinlərə daha çox hərbi-tətbiqi hərəkət fəaliyyəti aid edilirdi. Döyüşün bu növünə idmanın tək cə əlbəyaxa növləri deyil, həm də digər qüvvə yükləri daxil idi.
3	Pankration	(qədim yunanca πανκράτιον ← πᾶν — bütünlüklə, tamlığı ilə + κράτος — güc, qüvvə) — qədim təkmübarizliyin olimpiya növüdür, güləş və yumruq döyüşü (boks) elementlərinin vəhdətini təşkil edir.
4	Kapoeyra	(portuqaliya dilində Capoeira , /ka.pu'ej.re/ , portuqaliya dilindən daha dəqiq tərcümə - kapueyra) – Braziliyanın milli döyüş incəsənəti növüdür. Özündə milli musiqinin sədaları ilə müşayiət olunan rəqs, akrobatika, oyun elementlərini birləşdirir. Döyüş incəsənəti kimi aşağı səviyyəli duruşlardan, ayaq zərbələrindən, süpürmələrdən və əsasən də bunları akrobatik elementlərdən istifadə edərək həyata keçirilməsi ilə fərqlənir.
5	Teken və subak	Bəzi döyüş incəsənət növlərinin qarışığından yarandılmış Koreyanın milli döyüş növləridir.
6	İmitasiya	(latınca imitatio — «təqlid etmə» deməkdir). Dərsləkdə fəndin təqlid edilməsi anlamında işlədilib.
7	Makivara	(yapon dilində 巻藁, «bələnmiş küləş» mənasını verir) — zərbələrin məşq etdirilməsi üçün trenajor rolunu oynayır.
8	Mürəbbin	Hərfi tərcümədə ixtisaslaşmış mütəxəssis, peşəkar yaxud təcrübəli insan anlamında götürülür. Sinonimi olaraq <i>pedaqoq</i> , <i>miəllim</i> , <i>rəhbər</i> , <i>təlimatçı</i> , <i>məşqçi</i> ifadələrindən də istifadə edilir.
9	Dzen	(yapon dilində 禅 ; hind sanskripsiyasında ध्यान (dxyana), çin dilində 禪 (çan) kimi ifadə olunur, «düşüncə» deməkdir) — Çinin və bütün şəri asiya buddizminin mühüm məktəblərindən biridir.
10	Prizma	Qədim yunan dilində πρίσμα (latın dilində prisma) «mişarla kəsilmiş» mənasını verir) — çoxüzlüdür (<i>həndəsə</i>), lakin dərsləkdə bu baxış bucağı mənasında işlənmişdir.
11	Tsiqun	(çin dilində “ənənəvi - 氣功, “təmrin - 气功” mənasını verir) – bu, daoc əl-kimyası və buddizmin psixotəcrübəsinin bir hissəsindən yaranmış ənənəvi təmrinlər kompleksidir. Sağlamlaşdırıcı və müalicəvi məqsədlər üçün yerinə yetirilir.

İstifadə olunmuş ədəbiyyat siyahısı

Azərbaycan dilində:

1. **Əliyev A.Ə.** «İdman güləş növləri və əlbəyaxa döyüş» Bakı, 2003
2. **Qurbanov C.K., Hüseynov E.K., Salahov T.O.** «Karate-do baza texnikasının nəzəri və praktiki əsasları» dərs vəsaiti, «Propolis» MMC nəşr-tı, Bakı, 2011, s.96
3. **Qurbanov X.K., Hüseynov E.K.** «Karate-do - təlimin nəzəri əsasları» Dərslik, «Araz» nəşr-tı, Bakı, 2015, s.231
4. **Qurbanov X.K., Hüseynov E.K.** «Karate-do - təlimin təcrübi əsasları» Dərslik, «Araz» nəşr-tı, Bakı, 2015, s.187
5. **Hüseynov E.K.** «Fiziki hazırlıq və özünümüdafiə texnikasının əsasları» dərs vəsaiti, «Viktoriya» mətbəəsi, 000942 qrifli nəşr, Bakı, 2006, s.136
6. **Hüseynov E.K.** «Karate-do – ordu əlbəyaxa döyüşünün nəzəri və təcrübi əsasları» dərs vəsaiti, «MBM» mətbəəsi, Bakı, 2013, s.524 ISBN: 978-9952-29-080-6
7. **Hüseynov E.K.** «KRAV-MAQA – dünya dövlətlərinin ordu sıralarında istifadə edilən əlbəyaxa döyüşün təcrübi əsası kimi» «MBM» mətbəəsi, Bakı 2013, s.192 ISBN: 978-9952-29-084-4
8. **Tədris Proqramı** (əlbəyaxa döyüş - bakalavr səviyyəsində təhsil alan tələbələr üçün ümumi kurs üzrə)

Rus dilində:

1. **А. Е. Тарас** «Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада» Изд-во: Харвест; 1996 г. стр. 640 ISBN: 985-433-57-6
2. **Антон Фарб** «Принципы и техники крав-мага» изд-во: Федерация крав-мага Украины, 2010 г. стр.332
3. **Андреев В. М.** Боевое самбо: Учеб. — метод. пособие. М., 1970.
4. **Боевые приемы самбо.** МВД СССР ВНИИПО 1977
5. **Боевые искусства Шаолиня** / Под ред. В. А. Рытова. Л., 1990.

- 6. Бородиев А.Н.,Голдштейн И.Б.,Самойлов Н.Б.** «Динамика русского рукопашного боя. Стиль А.Кадочникова» Спорт-Пресс,Москва,2002
- 7. Булочко К.Т.** «Физическая подготовка разведчика». Военное изд-во НКО.М. 1945
- 8. Вашурин К.М.** «Боевые приемы.Самбо» М. 1975
- 9. Волков В.П.** «Курс самозащиты без оружия. Самбо» НКВД, Москва, 1940
- 10.Гончаров А. И.** Рукопашный бой: Метод. рекомендации. Л.,1976.
- 11. Долин А. Л., Попов Г. В.** КЭМПО — традиция воинских искусств. М., 1991.
- 12. Джейсон Чемберс, Билл Дафф** «Человек-оружие. Крав Мага» (дублирован на русский) изд-во: History
- 13. Иванов-Катанский С.А.,Косьянков Т.Р.** «Рукопашный бой» Москва, 2003
- 14. Ими Сдэ-Ор (Лихтенфельд), Эйяль Янилов** «Крав-Мага: как защитить себя от вооруженного нападения» изд-во Декель, Тель-Авив, 2001 г. (в переводе С.Ф.Лейкина - официального представителя Международной Федерации Крав-Мага на территории России, шеф-инструктора Санкт-Петербургского центра Крав-Мага)
- 15. Кустов А. Н., Чумаков Е. М.** Наша школа — самбо. М., 1992.
- 16.Кустов А.Н.,Михеев П.П.,Середа Н.А.** Тактика задержания невооруженного и вооруженного преступника. Брянск, 1994.
- 17. Миленин В. М., Кустов А. Н.** Организация физической подготовки в ОВД. М., 1990.
- 18. Миленин В. М., Егоров К. И., Соловьев Л. М.** Самозащита без оружия для населения. СПб, 1992.
- 19. Михеев П. П.** Самозащита без оружия. Брянск, 1993.

20. **Нахаяма М.** Каратэ всестороннее. М., 1991.
21. **Озолин Н. Г.** Прикладное каратэ. М., 1980.
22. **П. В. Липцер** «Крав Мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение» Изд-во: Феникс ISBN: 5-222-04084-4; 2004 г
23. **Прудов А.В., Сомойлов В.И., Соболев С.Н.** «Техника выполнения приемов рукопашного боя» ИС «Динамо» М., 1986
24. **Ришар Дауэб** «Самозащита с крав мага» изд-во: Editions EM; 2008 г. стр.110
25. **Роднов В.** Рукопашный бой. М., 1984.
26. **Рукопашный бой.** М., 1985.
27. **Семивестров С.А.** «Самбо» М., 1997
28. **Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ.** М., 1981.
29. **Харлампиев А.А.** «Система самбо». «Гранд-Фаир», Москва, 2002
30. **Цед И.** Азбука защиты. Л., 1990.
31. **Цэн Цзяньча.** Техника самообороны Дуаньда. 84 приема самозащиты. М., 1992.
32. **Чихачев Ю.Г.** Рукопашный бой. М., 1979.
33. **Чумаков Е. М., Корякин Б. П.** Вчера и сегодня каратэ. М., 1972.
34. **Чумаков Е. М.** Тактика борца-самбиста. М., 1976.
35. **Якубович М. И.** Необходимая оборона и задержание преступника. М., 1976.

M ü n d ə r i c a t

	səh.
Ön söz	3
§1 Əlbəyaxa döyüş tarixi.....	4-76
§2 Əlbəyaxa döyüşdə biomexaniki əsaslar.....	77-105
§3 Əlbəyaxa döyüşdə zədələnmələr və ilk tibbi yardım.....	106-135
§4 Əlbəyaxa döyüşün psixoloji əsasları.....	136-157
§5 Əlbəyaxa döyüşün taktikası.....	158-167
§6 Əlbəyaxa döyüş məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi.....	168-222
§7 Əlbəyaxa döyüşün məşq prosesi	223-240
§8 Əlbəyaxa döyüş texnikası (sərbəst döyüş texnikası sisteminin əsas prinsipləri).....	241-396
 Əlavələr	397
Ədəbiyyat siyahısı.....	398-400