

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI DAXİLİ İŞLƏR NAZİRLİYİ
POLİS AKADEMİYASI

«FİZİKİ HAZIRLIQ» kafedrası
“İxtisasartırma fakültəsi”

(DİN-in şəhər, rayon və nəqliyyatda polis orqanlarının rəhbər vəzifəli əməkdaşları üçün)

M Ü H A Z İ R Ə

MÖVZU : “Əlbəyaxa döyüş və Silahsız özünümüdafiə təlimində istifadə olunan fəndlər və texniki hərəkətlər”

Vaxt - 90 dəq:

Tərtib etdi:

«Fiziki hazırlıq» kafedrasının baş müəllimi
polis polkovnik-leytenantı
İlham Hüseynov

Mühazirə kafedranın iclasında müzakirə edilib.
PROTOKOL № 3 «5» oktyabr 2019 -cu il.

BAKI – 2019

PLAN

1. DİN-nin 752 nömrəli 24 dekabr 2009-cu il tarixli əmri.
2. “Əlbəyaxa döyüş və Silahsız özünümüdafiə təlimində istifadə olunan fəndlər və texniki hərəkətlər”

ƏDƏBİYYAT:

1. DİN-in əmr və sərəncamları.
2. «Polis haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanunu. 2017 .
3. Hüseynov E.K. «KRAV-MAQA – dünya dövlətlərinin ordu sıralarında istifadə edilən əlbəyaxa döyüşün təcrübi əsası kimi» Bakı 2013
4. B. Quliyev “Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları”. Dərs vəsaiti. 2009
5. Hüseynov E.K. «Fiziki hazırlıq və özünümüdafiə texnikasının əsasları» dərs vəsaiti Bakı, 2006
5. Рукопашный бой (обучение техники, приемам и тактике поединка) Косяченко В.И. Москва 2010

Əlbəyaxa döyüşün DİO əməkdaşlarının xidməti-döyüş fəaliyyətində rolu

Daxili işlər orqanları qarşısında qoyulmuş vəzifələrin icrası cinayətkarlıqla mübarizədə, qanunçuluq və asayişin təmin edilməsində hüquq-mühafizə orqanlarının işinin daim təkmilləşdirilməsini tələb edir. Hər bir əməkdaş özünümüdafiə fəndlərinin hansı hallarda və həddə tətbiq edilməsi, saxlanmış şəxsə bədən xəsarətlərinin yetirilməsi hədləri haqqında biliklərə malik olmalıdır.

Özünümüdafiə fəndləri - DİO əməkdaşları tərəfindən onların özlərinin və vətəndaşların təhlükəsizliyinin təmin edilməsi, ictimai qayda və ictimai təhlükəsizlik üçün təhlükə doğuran şəxslərin qanunsuz hərəkətlərinin qarşısının alınması və xəbərdar edilməsi üçün istifadə olunan müstəsna tədbirlərdən biridir. Özünümüdafiə fəndləri hakimiyyət nümayəndələrinin qanuni tələblərinə tabe olmaqdan imtina edən vətəndaşlar barəsində zəruri hallarda tətbiq olunan məcburetmə vasitəsidir.

Əməliyyat-xidməti vəzifələrin yerinə yetirilməsi zamanı silahın tətbiqi son tədbir olduğu üçün, qanunu pozan şəxsin tabe edilməsi üçün SÖME (**sambo**) fəndləri istifadə olunur. Bu fəndlərin tətbiqi nəticəsində müxtəlif fəsadlar yarana bilər.

Özünümüdafiə fəndləri aşağıdakı hallarda tətbiq olunur:

1. odlu və soyuq silahın tətbiqi qadağan olunduğu hallarda;
2. silah istifadə etməyə imkan olmadıqda;
3. pozuntunun az əhəmiyyətliyi silahdan istifadəyə yol vermədikdə;
4. başqa müdafiə vasitəsi olmadıqda gözlənilməz hücumun qarşısının alınması zamanı.

Özünümüdafiə fəndləri elə həddə tətbiq oluna bilər ki, bu, zəruri müdafiə və yaxud son zərurət şəraitinə uyğun gəlsin: «Cinayət törətmiş şəxsin səlahiyyətli dövlət hakimiyyəti orqanlarına gətirilməsi və ya yeni cinayət törətməsinin qarşısının alınması məqsədi ilə tutulduğu zaman ona zərər yetirilməsi, əgər həmin məqsəd üçün bütün digər təsir imkanlarından istifadə lazımı nəticə verməmişsə və bunun üçün zəruri olan tədbirlərin həddi aşılmamışdırsa, cinayət sayılmır» (AR CM, mad.37.1).

Zəruri müdafiə ictimai maraq və şəxsiyyətin müdafiəsi üçün hər bir vətəndaş tərəfindən istifadə oluna bilən subyektiv hüquqdur.

DİO əməkdaşları üçün dövlət maraqlarının və şəxsiyyətin müdafiəsi sadəcə hüquq və ya mənəvi borc deyil, bilavasitə xidməti vəzifədir və bu vəzifənin yerinə yetirilməməsi cinayət, intizam və ya inzibati məsuliyyətə səbəb ola bilər.

«Cinayət törətmiş şəxsin tutulması üçün tətbiq edilən vasitələrin və üsulların törədilmiş əməlin və həmin əməli törətmiş şəxsin ictimai təhlükəlilik dərəcəsinə, habelə tutulmanın hallarına aşkar surətdə uyğun gəlməməsi və zərurət olmadan şəxsə açıq-aşkar həddən artıq zərər vurulması şəxsin tutulması üçün zəruri olan tədbirlərin həddini aşmaq hesab olunur. Həddi bu qaydada aşma, yalnız qəsdən zərər vurulduqda cinayət məsuliyyətinə səbəb olur (AR CM, mad. 37.2)».

Silahlı qəsd hallarını istisna etməklə özünümüdafiə fəndlərini aşağıdakı hallarda tətbiq etmək qadağandır:

- yetkinlik yaşına çatmayanlar barəsində;
- aşkar əlillik əlamətləri olan şəxslərə qarşı;
- qadınlara qarşı.

1. SÖM fəndlərinin tətbiqi nəticəsində saxlanılan şəxsə bədən xəsarətləri yetirildikdə, qəfləti hücumdan qorunma tədbirlərini görməklə əməkdaş həmin şəxsə təxirəsalınmaz tibbi yardım göstərməlidir.

Əgər özünümüdafiə fəndləri zəruri müdafiə həddini aşmaqla və ya zərurət olmadan tətbiq olunubsa, əməkdaş qanunla məsuliyyət daşmalıdır.

Xidmət zamanı təkbətək və yaxud qrup şəklində yaxın vuruşda əlbəyaxa döyüş DİO əməkdaşlarının xidməti-döyüş fəaliyyətinin bir növü hesab olunur.

Beləliklə əlbəyaxa döyüş– yaxın döyüşün müxtəlif növlərindən biri olub, odlu və soyuq silahın, həmçinin əlaltı vasitələrin və silahsız təkbətək döyüş fəndlərinin tətbiq olunmasıdır.

Əlbəyaxa döyüş üzrə təlim məşqləri özünümüdafiə vərdişlərinin formalaşması, cəsarətliyin tərbiyə olunması, qətiyyətli və zirək olması, ictimai asayişin qorunmasına və ya vətəndaşların şəxsi təhlükəsizliyinə təhlükə yaranarsa, şəxsin tutulması və zərərlişdirilməsi, məqsədilə keçirilir.

Beləliklə, hal-hazırda DİO əməkdaşları tərəfindən əlbəyaxa döyüşün aparılmasına əvvəlcədən hazır olmaları çox aktual məna kəsb edir.

Əlbəyaxa döyüşün təlim prosesi zamanı tam həcmdə xidməti-təcrübi, psixoloji və fiziki hazırlıq, həmçinin əməkdaşların mənəvi-etik tərbiyəsinin təmin olunması həyata keçirilməlidir.

Təlim zamanı aşağıdakı məsələlər həll olunur:

- əlbəyaxa döyüş fəndlərinin öyrənilməsi, məşqlər və onların təkmilləşdirilməsi,
- qandalların tətbiq olunması və əlbəyaxa toqquşmada əlaltı vasitələrdən istifadə edilməsi, fərdi zirehli müdafiə vasitələrində bacarıqla hərəkət etməyin öyrədilməsi,
- gücün, dözümlüyn, cəsarətliyin, cəldliyin, qətiyyətliyin və zirəkliyin inkişaf edilməsi,
- cinayətkara yaxınlaşmağa cəhd göstərmək və onu zərərsizləşdirməkdə, öz gücünə inamlı olmağın tərbiyə olunması.

Təkbətək vuruşma əlbəyaxa döyüşün əsas struktur hissəsi hesab olunduğuna görə, bir çox fəndlər, hərəkət üsulları, metodiki və taktiki qanunlar, anlayışlar idmanın təkbətək vuruşma praktikasından götürülmüşdür (güləş, boks və s.).

“Əlbəyaxa döyüş” çoxlu sayda müxtəlif fəndləri, hərəkətləri və onların taktiki tətbiqini özündə cəmləşdirir. Xidməti-əməliyyat tapşırıqlarının yerinə yetirilməsində insanın bütün əsas funksiya və sisteminin təkmilləşməsinə imkan yaradır.

Rəqiblə əlbəyaxa tutuşmalar və təkbətək döyüşlər əlbəyaxa döyüşün tərkib hissələri hesab olunurlar.

Əlbəyaxa tutuşmalar – bu qrupların döyüş fəaliyyətidir, bu fəaliyyət rəqiblə birbaşa təmasda olarkən onun qəti müqavəmət göstərdiyi yerdə baş verir: post-patrol xidməti zamanı və s. hallarda. Əlbəyaxa təkbətək döyüş bir və ya bir neçə rəqiblə döyüş səciyələnilir, və bu halda tərəflər, müəyyən ardıcılıqla birbirlərinə qarşı fəndlər işlədirlər (hücum-müdafiə-əks hücum).

Əlbəyaxa döyüşdə fəaliyyət –döyüşənlərin hərəkət etmə fəallığıdır, və konkret tapşırıqların yerinə yetirilməsindən asılı olub (rəqibə hücum etmək, tərkisilah etmək) və məqsədə nail olmağa (rəqibə qalib gəlmək) yönəlmişdir.

Müvafiq fəndlərə uyğun yerinə yetirilən, şəxsi silahın, təchizat əşyalarının, əlaltı vasitələrin və silahsız mübarizənin tətbiqi qaydaları əlbəyaxa döyüşün döyüş vasitələri hesab olunur.

Əlbəyaxa döyüş üsulları –birgə fəallığa qatılmış, xüsusi təşkil olunmuş hərəkətlərdir. Bu üsullar əlbəyaxa döyüş texnikasından ibarətdir. Rəqibə hücum etmək, rəqibin zərərsizləşdirilməsinə və məhv edilməsinə yönəldilmiş fəaliyyət üsulundan ibarətdir.

Rəqibin hücumundan müdafiə - bu fəaliyyət üsulu, hücumun dəf olunmasına, sonradan isə cavab hərəkətlərə ilə qələbənin qazanmasına yönələn hərəkətdir.

Hücum hərəkətləri rəqib üzərində qələbə qazanmağı təmin edir. Hücum, əkshücum və **qrup** halında hücum onun struktur komponentləri hesab olunurlar.

Müdafiə hərəkətləri rəqibin hücumunun qarşısını almaq və əks hücumu keçmək üçün tətbiq olunur.

İnsan bədənini heyrət edici bir aparatdır, qədim zamanlardan bədənin bütün sirlərini kəşf etmək ümidi ilə bədənimizi araşdırmışıq. İllərdir davam edən araşdırmalar bədənimizin qüsursuz görünməsinə baxmayaraq, yenədə bir çox qüsuru olduğunu başa düşməyə məcbur edir. Həmin nöqtələri insanın bədənində ağrı verən nöqtələr adlandırdılar. Ağrı nöqtələri insanın bədənində həssas nöqtələrdi, zərbə zamanı insanda kəskin ağrılara səbəb olan bir zəifliklərdir.

Bir ağrı nöqtəsinə təsiredici zərbəni təyin etmək üçün müasir zamanda beş səviyyə müəyyən edilir:

Birinci səviyyə-təcavüzkara ciddi ziyan vurmayan zəif bir zərbədir, ancaq rəqibin düşməncəsinə çıxış etməsinə qarşı yayındırıcı manevr rolunu oynayır.

İkinci-mübarizədə birincisinə nisbətən bir qədər güclü təsir göstərir.

Üçüncüsü- zərbə nəticəsində cinayətkarı gicəlləndirə bilən və ya zərər vurulmuş əzalarını keyidə biləcək hücumlardır. Bu cür texnikalar qısa müddət ərzində düşməni zərərsizləşdirməyə kömək edəcəkdir.

Dördüncü səviyyəli-nöqtələrə təsir ciddi nəticələrə səbəb ola bilər, zərbələr, tez-tez xəsarət və ya huşun itməsinə səbəb olur, bəzən nöqtələrə təsir ifliclə nəticələnə bilər.

beşinci səviyyəli zərbələr isə rəqibin sağlamlığı üçün son dərəcə təhlükəlidir, fəndlər ölümcül ola bilər.

Qədim zamanlardan bəri insanların hissiyyatları dəyişməyib. Keçmişdə mövcud olan psixofizioloji hazırlıq qaydaları indi də öz qüvvəsini itirməyib və əlbəyaxa döyüş şəraitində tətbiq oluna bilər.

Psixoloji durumu hər zaman sabit saxlamaq üçün insan ağılı mühüm rol oynayır. Yəni insan normal düşünmək, normal addım atmaq və hadisəni normal tərzdə analiz etmək üçün ağılından istifadə etməlidir. Hələ qədim dövrlərdən başlayaraq alimlər insanın ağılının, cisminin və ruhunun vəhdətinin vacibliyini qeyd etmişlər və bu üçlü vəhdətin qeyri-adi imkanlara malik olmasını sübut etmişlər. Dünya idmanında belə bir termin qəbul olunub – emosional oyanış. Bu isə insan xarakterinə görə müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində kömək edir, mənfi emosiya isə öz xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi

emosiya qorxudur. Bu, adətən, yüngül həyəcanla başlayır və nəticədə, qorxu idmançının çıxışına mane olur. Müasir idmanda emosional oyanışı şüurlu surətdə yüksəldən və onu lazım olan səviyyədə saxlaya bilən idmançıların sayı çox azdır.

Məsələn **Şərqdə**: karate, aikido, u-şu və s. bu kimi döyüş növlərinin mənbəsi olan döyüş sənəti məktəblərdə yayılması ilə məşhur oldu. Şərq yanaşmasının mahiyyəti ondan ibarətdir ki, döyüşçü münafişəli vəziyyətdə öz emosional reaksiyasını minimuma "sıfır" endirmiş olur. Belə döyüş psixotreninqinin müsbət cəhəti - emosionalda uzaqlaşdırıcı soyuqqanlıqla qərar qəbul etmək imkanından ibarətdir.

Şərq yanaşması monastır mədəniyyətindən götürülüb və rahiblərin (şaolinlərin) bu kimi psixotreninqi üçün uşaqlıq yaşlarından uzun illərin məşqi tələb olunur.

Döyüş zamanı psixika:

Döyüşçünün psixikasına bir sıra faktorlar təsir edir: ağrı, qorxu, emosiyalar. İdeoloji dayaq və məqsəd olmadıqda özünə əminsizliyin neytrallaşdırılması insanın hərəkətlərinin səmərəsini bir neçə dəfə artırır. Döyüşün özü kimi ondan əvvəlki və sonrakı vəziyyətlər də vacibdir.

Emosional reaksiyaları döyüşün mərhələlərinə görə üç hissəyə bölmək olar: döyüşün başlanğıcı, döyüş, döyüşdən sonrakı vəziyyət. **Məsələ** Hər mərhələnin öz çətinliyi var, əgər biri üçün əlbəyaxa döyüşə qoşulmaq çox asandırsa, digəri üçün ilk addım olduqça çətin gəlir.

İlkin mərhələdə çətinlik "daxili monoloqda" özünü göstərir. Ekstremal şəraitdə davranış bütövlüklə "daxili monoloq"dan asılıdır. Belə ki, psixoloqların tədqiqatları göstərir ki, müharibədə iştirak etmiş insanların döyüş zamanı hara atəş açdıqlarını görmürdü, döyüşün məqsədini anlamırdı. Döyüş anında "daxili monoloq" onu bildirir ki, döyüşçülər bu fikirlərini idarə etmir və buna görə də həmin fikir və düşüncələr "öz sahibinə hücum edir". Bu da beynin həddən artıq yüklənməsinə, psixoloji və emosional qıcıqlanmaya gətirir. Bizim fikirlərimiz reallaşır: əgər yürüş zamanı "bacarmaram" sözü ağına gələrsə, deməli həqiqətən də az məsafədən sonra bədəndə gücsüzlük yaranacaq, çünki psixoloji dayaq olmadığından fiziki qüvvə tez tükənəcəkdir.

Əlavə söz Əlbəyaxa döyüş fiziki və mənəvi ağrı ilə müşahidə olunur. Fiziki ağrı yaralanma, travma və zərbələrdən. Mənəvi ağrı isə yaxın insanların itkisindən, başqasının ağrı və əzablarının hiss etməkdən yaranır. Fiziki ağrının yaranma və gedişatı mexanizmlərinə nəzər yetirək.

Bədən (fiziki) ağrısı iki növə bölünür: çevik və asta.

Çevik (epikritik) ağrı xəsarət yetirici təsir edilən kimi yaranır, buna səbəb güllə, qaynar əşya, zərbə və s. ola bilər. Zəruri tədbir görülməyə 1-2 sanəyə ərzində ağrı daha da intensivləşir, yayılır və uzun müddətli olur.

Asta (protopatik) ağrı təsirdən bir neçə saniyə sonra, məsələn küt əşya ilə zərbədən və ya yerə yıxılmadan sonra yaranır. Fiziki ağrının nəzarətdə saxlanması xüsusiyyətlərinə bələd olmaq lazımdır. Belə ki, bu hallara dair bəzi fəndlər döyülmə və ya işgəncə şəraitində hazırlıq üçün istifadə olunur və real əlbəyaxa döyüş zamanında zəruridir.

Ağrı hissiyatının intensivliyi döyüşçünün iradi qüvvəsindən, onun emosional durumundan və hazırlığından asılıdır. Məsələn muharibənin çətin şəraitində döyüşçülər ağrıkəsici vasitədən istifadə etmədən də özlərini əməliyyat edə bilərlər. Ağrıya qarşı dözümlü olmaq üçün bəzi psixoloqlar ağrıya qarşı nifrət və qəzəb hissinin artırılmasını təklif edir, ağrı nə qədər çox olarsa, ona qarşı nifrət və qəzəb də çox olmalıdır. Ağrıya tab gətirməyin başqa yolu ondan uzaqlaşmaqdır. Bunun üçün yaralanmış insan özünə kənardan baxmağı və sanki özünün deyil başqa birisinin yaralanmasını təsəvvür etməlidir.

İnsan beynində ağrı və həzz mərkəzləri bir birinə yaxın məsafədə yeləşir. Müəyyən psixoloji fəndlər sayəsində insan ağrı impulslarını sənəgidib, onları həzz və məmnunluq hissi ilə əvəz edə bilər. Bu müəyyən dərəcədə şüuru aydın, bədəni isə iş qabiliyyətli saxlamağa yardım edir.

Ağrı mənbəsi bədəndə müəyyən reaksiyasını yaradır, məsələn üz mimikası dəyişir, bədən sıxılır, nəfəs dayanır yeridə axsaqlıq yaranır, ürək döyüntüləri tezləşir və s. bu kimi reaksiyalar aradan qaldırıldıqda, ağrının səviyyəsini də azaltmaq olar. Sifət və boyun əzələlərini, boşaltmaqla, dəriyə və asanlıqla nəfəs almaqla, gülümsəməklə ağrını xeyli azaltmaq olar. Hər hansı obrazda, emisoyada və yaxud, tənəffüz ritmində fikir cəmləşdirildikdə, ağrı hissinə nəzarətdə saxlamaq olar.

Ümümmiyətlə özünümüdafiyyə mane olan nədir? **İnsanları heyvanlardan fərqləndirən meyar emosiyadır.** Lakin ekstremal şəraitdə özünümüdafiyyə üçün emosiya böyük maneədir, təsadüfi deyil ki, ən güclü emosional reaksiyalardan biri də qorxudur. Qorxu hissiyyəti insanda anadan olan kimi yaranır. Bu reaksiya üç əsas davranış funksiyasında ifadə olunur: qaç, vur və qorx!

“Qorx” və “qaç” komandaları əzəldən formalaşır, çünki özünüqoruma instinkti körpəlik dövründən əmələ gəlir. “Vur” komandasında isə böyük problemlər yaranır. **Cəmiyyət, valideynlər və məktəb təcavüzkarlığı inkişaf etdirmir, çünki “Vür” reaksiyası - təcavüzdür. İctimai psixologiya dinc xasiyyətli olmağı tərbəyələndirir: “böyüklərlə**

mübahisə etmə”, heç kimlə dalaşma”, “dinc ol”, “bağışlamağı bacar” və s. Təbii ki ekstremal vəziyyətdə necə davranmağın lazım olduğunu bilməsən – qorxarsan.

Belə ki, insan peşəkar idmançı da olsa, yarışlarda konkret qayda ilə mübarizə aparır. Buna görə də “Məhdud çərçivədə” hərəkət etdiklərinə görə əlbəyaxa döyüş növündə çıxış edən idmançıların hərəkətləri bir neçə texniki elementdən və fənddən ibarət olur. Hər artıq hərəkətə görə hakim döyüşü saxlayıb cərimə təyin edə bilər. Bəs rəqib qalib gəlmək deyil, öldürmək niyyəti ilə hücum edərsə, idman zalı və ya ring əvəzinə hadisələr qaranlıq küçədə, palçıq və ya qarın içində baş verərsə nələr baş verəcək?

Hər bir insan döyüş zamanı qorxu hissini keçirir, lakin ola bilsin ki, idmançılar istisna olmaqla başqa şəraitdə məşq edir və hazırlaşır, real qarşıdurma isə onun şəraiti öz reallığı və təhlükəsi ilə əsl fəqrlənir. Belə mühitdə “vur” reaksiyası birmənalı olaraq üstünlük təşkil edir.

Əlbəyaxa döyüşə qoşulmaqda geniş yayılan problemlərdən biri də səhv etmək qorxusudur. Lakin insan məhz səhvləri üzərində öyrənir. Bu özünümüdafiə fəndlərinin məşq etdirilməsinə də aiddir. Qorxuya üstün gəlməyin bir çox psixotreninqləri mövcuddur.

Belə psixotreninqlərdən biri də “qorxu xəritəsi” nin yaradılmasıdır. Ekstremal şərait zamanı üstün olan hissiyyatları xatırlayaraq (məsələn; tengənəfəslik, titrəmə və s.) həmin emosiya və reaksiyanı spazm halına çatdıranaqədək gücləndirmək lazımdır, belə halda bədən yorularaq qorxu hissini kütləşdirəcək.

Özünümüdafiənin effektivliyi döyüş zamanı fənd elementləri və əlbəyaxa döyüş texnikasına diqqət yetirməkdən də asılıdır. Lakin eyni zamanda döyüşdə texnika və fəndlərin düzgünlüyü deyil nəticə əsasıdır, buna görə **“qiymət verməkdən uzaq olub”** qarşıya nəticə əldə etmək məqsədi qoyulmalıdır.

Özünümüdafiənin effektivliyinə əngəl olan digər maneə - daxili baryerlər və komplekslərdir. Bir çox insanlar hər hansı dərəcədə özündən məmnun deyil. Hətta döyüşçü və idmançılar arasında da öz çəkisindən, böyükdən, psixoloji və s. xüsusiyyətlərindən narazılıq edən insanlar var. Bu hal çox böyük əngəldir. İnsan özünü olduğu kimi qəbul etməlidir. Özünü mənfə cəhətlər və qüsurlarınızla olduğu kimi nəzər yetirin və dərk edin ki, nöqsansız və qüsursuz olsaydınız heç təkmilləşmək və yaşamaq da lazım olmazdı.

Döyüş ərafəsində qorxuya qarşı fəndlər və hiylələr.

Qarşıdurma prosesində bəzən qorxu hissi bizim “əl-qolumuzu bağlayır”, döyüş ərafəsində qorxuya üstün gəlmək üçün bir necə fənd təklif edək;

Məsələn 1. əl və ayaq barmaqlarınızı ardıcılıqla sıxıb açın, sağa-sola xırda addımlar atın və s. bu hərəkətlər qorxu emosiyasını azaltmağa yardım edir. Bütün bunlar qorxunun dərəcəsini azaldır.

2. Bədən əzələlərinizi ardıcılıqla gərginləşdirin və boşaldın. Bütün idmançılar fiziki və psixoloji gərginlik ərafəsində bunu edir. Qorxu həm bədən əzələlərinə, həm də emosiyalara həmlə yetirərək sifət mimikasına da təsir edir. Dişlərin qıç edilməsi spazmı aradan qaldırmağa yardım edir. Gözlərin ardıcıl sıxılması və bərəldilməsi də qorxunun azaldılması effektini verir.

Qarşıdurma prosesində “hər qorxudan qorxmamaq” üçün rəqibin daha təhlükəli və az təhlükəli hərəkətlərinin müəyyən edilməsini məşq etmək də lazım gəlir. **Belə ki, məşqlər prosesində partnyor sizin sifətiniz qarşısında zərbələr endirir, siz isə göz qırpmadan, yana çəkilmək və zərbəni əks etdirmək niyyəti olmadan öz hissiyatınıza görə daha təhlükəli zərbələri müəyyən edərək məhz onlara qarşı reaksiya verməyə başlayırsız.**

Bu məşq vacib və birinci dərəcəli hərəkətlərdə diqqətin cəmləşdirilməsi məqamlarını müəyyən etməyə yardım edir. Bu da öz növbəsində müdafiə zamanı gücə qənaət etməni təmin edir.

Yekun olaraq qeyd etmək lazımdır ki, psixofiziki hazırlıq və psixotreninqlər **lazımlı və zəruridir**, onlarsız qarşıdurmaya qoşulmaq həyat və sağlamlıqla püşk atma oynamağa bərabərdir. “Yüngül” məşqlərlə insan özünü aldata bilər, lakin belə yanaşma küçə şəraitində baş verə bilən münaqişədə özünün və yaxınlarının həyatını təhlükəyə atmaqla nəticələne bilər.

Özünümüdafiə

Əksər insanlar özünümüdafiə ilə təkbətək döyüş (boks, karate, güləş və taekvando və s.) idman növü arasındakı fərqi görmürlər.

Tutuşmadan əvvəl idmançılara açılışmaq və psixoloji hazırlıq üçün vaxt verilir. Döyüş müxtəlif şəraitlərdə, müxtəlif işıqlanmada, temperaturda keçirilə bilər.

Təkbətək döyüş idman növü üç yerə ayrılır. Zərbə vurma, güləş və qarışıq. Zərbə vurmaqla keçirilən təkbətək döyüşə boks, karate, uşu və taekvando aid edilir. Güləşməklə keçirilən təkbətək döyüşə sambo, dzyudo, yunan-roma, sərbəst və s. güləş növləri aid edilir. Qarışıq təkbətək döyüşə isə əlbəyaxa döyüş, döyüş sambosu, uşu və karatenin müəyyən növləri aid edilir.

Əlbəyaxa döyüşün taktikası təkmilləşmiş şəkildə döyüş aparmaq sənəti 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 üsulları əhatə edir. Əlbəyaxa döyüşlə məşğul olanın taktikasında elə döyüş üsullarından istifadə edilməsi düzgün olardı ki, effekt verəcək imkanları (fiziki, psixoloji, texniki) büruzə vermək və az enerji sərf etməklə düşmənin müqavimətinə qalib gəlmək olsun.

Taktiki ustalığın əsasları- taktiki bilik, bacarıq, vərdiş və taktiki təfəkkürün keyfiyyətini təşkil edir. Taktiki biliyi dedikdə, əlbəyaxa döyüşdə işlənilən hazırlanmış taktikanın rəsonal forma, prinsipləri, onların inkişaf tendensiyaları, daha effektli olan tətbiq qaydaları və şərtləri, həmçinin rəal və potensial düşmən barədə ümumiləşdirilmiş (onların zəif və güclü tərəfləri, sevimli taktikaları, hazırlıq xüsusiyyətləri və s.) məlumat nəzərdə tutulur. Əlbəyaxa döyüşçünün belə bir fikir və planları həmin biliklərin mükəmməlliyindən çox asılıdır. 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 vasitə döyüşçünün fiziki keyfiyyətlərinin bürüzə verilməsi səviyyəsi ilə xarakterizə olunan, hərəkət strukturları ilə müəyyən edilən fəaliyyəti, həmçinin məsafəsi, yerdəyişmə, duruşlar, ağırlıq mərkəzinin dəyişdirilməsi, ahəng tempinin dəyişməsi, hücum, müdafiə, əkshücum və s. aiddir.

Döyüşçünün taktiki üsulları dedikdə, müxtəlif sistemlərin, kombinasiyaların və fəndlərin (əksfəndlərin) tətbiqində əks olunan müəyyən təşkilati fəaliyyət başa düşülür.

Taktikanın formaları dedikdə isə əlbəyaxa döyüşçünün müxtəlif təşkilati fəaliyyətinin müəyyən kompleksləri başa düşülür. Taktikanın formaları yarış döyüşünün xarakteri ilə bağlıdır. Hücum və yaxud müdafiənin tətbiq edilməsindən asılı olaraq fəal və passiv taktika formalarına ayırmaq lazımdır.

Passiv taktika – düşməne şüurlu surətdə imkan yaradılmasıdır.

Fəal taktika – düşməni özünə lazım olan fəaliyyətə vadar etməkdir.

Təlim zamanı taktiki hazırlıq konkret tapşırıqların həllində lazım olan texnikanın planlı, sistemli və səmərəli istifadəsinə gətirib çıxarır. Əlbəyaxa döyüş 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 rəqibə onun üçün önəmli olmayan döyüş tərzini seçdirməkdir. Taktiki hazırlığın təcrübi olaraq həyata keçirilməsi növbəti tapşırıqların həllini nəzərdə tutur:

- döyüş haqqında tam təsəvvürün yaradılması;
- döyüşün aparılmasında fərdi üslubun formalaşdırılması;
- düşmənin xüsusiyyətlərini, ətraf mühitin şərtlərini, 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 vərdişləri 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; **Slayd**
- 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. Təmrinlərin vəziyyəti aşağıda göstərilən məqamları fərqləndirir:

- təmrinlərin təyini zamanı onların birinci növbədə taktiki tapşırıqların həllinə istiqamətləndirilməsi;
- real olaraq təmrinlərdə ayrı-ayrı taktiki fəndlər və real döyüş vəziyyətlərinin modelləşdirilməsi;

Məsafə, duruş, yerdəyişmə, ağırlıq mərkəzinin dəyişdirilməsi, ahəng təmininin dəyişdirilməsi, hücum, müdafiə, əkshücum taktiki vasitələrə, aiddir

Həmçinin döyüş kəşfiyyatı, manevretmə, maskalanma, təhlükə yaratmaq, aldadıcı hərəkətlər, çağırış, fəaliyyəti passivləşdirmək isə xüsusi 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 döyüşçünün 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, əks-fəndlər 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, şüurlu sürətdə müdafiənin zəiflədilməsindən, yorğunluğun bürüzə verilməsindən istifadə edilir.

Fəaliyyəti passivləşdirmə – əlbəyaxa döyüşçünün rəqibin sərbəst fəaliyyətini məhdudlaşdıran taktiki hərəkətidir.

Hər an döyüşə hazır olmaq üçün taktiki hazırlıq metodikası birinci növbədə döyüşdə istifadə ediləcək taktikanın formalarının daha tam modelləşməsini təmin etməlidir. Bu halda modelləşdirmənin məqsədi işlənib 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, rəqibə 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 rəqibin 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.

Qeyd etmək lazımdır ki, təlim zamanı 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, məğlubiyət vəziyyətində düşmən demək olar ki, həmişə səfərbərləşir və hücum üçün cüzi bir imkandan da istifadə edə bilər. Məğlubiyət vəziyyətində fəaliyyəti artırmaq üçün rəqibin müdafiəsində mövcud olan zəif cəhətlərindən istifadə edərək, təşəbbüsü ələ almaq lazımdır. İmkanlarından tam səmərəli olaraq istifadə etməyə, döyüşlərdə fəaliyyətini düzgün qurmağa qadir olmayan döyüşçü, təəssüf ki, 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.Rəqibin 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 rəqibin imkanlarını öyrənərək, onları öz imkanları ilə müqayisə etmək üzərində qurulmalıdır. Onun fiziki göstəricilərinə, hərəkət tərzinə, qamətinə, uzunun, gözünün cizgilərinə görə tez və düzgün qiymətləndirməyi öyrənmək lazımdır. Onu aldatmaq, ona hiylə gəlmək döyüşün əsasını təşkil edir. Eləcə də bədənin hansı nöqtəsinə zərbə endirilirsə, bu zərbə məqsədli olmalıdır. Adətən zərbələr bədənin həssas ağrıdıcı nöqtələrinə endirilir. Nəzərə almaq lazımdır ki, əsas həyat üçün vacib nöqtələr bədənin mərkəz xətti üzrə yerləşir: alın, burun, dodağın yuxarı hissəsi, çənəaltı, günəş kələri 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 rəqibin fiziki vəziyyətindən və məqsəddən asılı olaraq, zərbə endirmək üçün düşmənin bədəninə 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 “iflicedici” zərbələr.

Həyat və sağlamlıq üçün təhlükə dərəcəsinə görə nöqtələri bədənin 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 oynağı, qoltuqaltı sahə, dirsək oynağı, 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, rəqibi müqavimət göstərməməyə məcbur edir. Gözlənilməz zərbəni endirmənin üç başlıca şərtlərini qeyd etmək məqsədəuyğun olar:

I şərt – Onu 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 bədəninə nisbətən zəif müdafiə olunan nahiyələrə yaxud ağrıdıcı nöqtələrə zərbə endirmək. Rəqibi 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.)

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 yan tərəflərdən hücum etmək;

3.Süpürmələr və badalaqlar vasitəsilə düşməni tarazlıq vəziyyətindən çıxarmağa çalışmaq;

4.Rəqibin küncə ya da divara söykənməsinə imkan verməmək;

5.Mürəkkəb tutmalar, atmalar etməmək;

Uyğun taktikanı qrup şəklində olan təcavüşkarlara 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. 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.

Təlimlərdə əlbəyaxa döyüşün taktikası konkret insanlar üçün onların hazırlıq səviyyəsindən, psixofiziki keyfiyyətlərindən, boyundan və çəkisindən asılı olaraq seçilir. Fəaliyyət taktikasını elə qurmaq lazımdır ki, şəxslər öz imkanlarını düzgün qiymətləndirib (onlar inkişaf

edən münaqişə şəraitini qiymətləndirməyi bacarmalıdırlar), onları təcavüzkar tərəfin imkanları ilə əlaqələndirə bilsinlər.

II. Özünümüdafə texnikasının əsasları

Özünümüdafə texnikasının əsasları ilə praktiki tanışlıq məşq edənlərin iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirir və təkmilləşdirir, rəqiblə birbaşa təmas zamanı yaranan qorxu və qətiyyətsizliyi aradan qaldırmağa yardım edir.

Özünümüdafə üçün şərait müxtəlif ola bilər: qapalı otaq, zal, meydança, açıq hava şəraiti, çəmənlik və s.

Hər bir məşqə qızıışdırıcı hərəkətlərlə, yeni orqanizmin işə hazırlanması ilə başlamaq lazımdır. Buna fiziki təmrinlərin yerinə yetirilməsi ilə (ümuminkişaf və xüsusi-hazırlaşdırıcı hərəkətləri yerinə yetirməklə) nail olmaq mümkündür (şəkil- 1).

Şəkil – 1

Bu məşqlərin (təmrinlərin) əsas məqsədi həmçinin də akrobatik hərəkətlərdən istifadə etməklə, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi, məşq edənlərin hərəkət koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi və orqanizmin funksional imkanlarının artırılmasıdır.

Aşmalar – başdan fırlanmamaq şərti ilə bədən hissələri ilə ardıcıl dayağa toxunaraq dairəvi hərəkətlərdir. Onlar həm yığılmaqla, həm də əyilməklə yerinə yetirilir.

Mayallaq aşmalar – başdan fırlanmaqla və bədən hissələri ilə ardıcıl dayağa toxunuşla dairəvi hərəkətlərdir. Onlar yerinə yetirilmə üsulları ilə və hərəkət istiqaməti ilə fərqlənir.

Çevirmələr – bir və ya iki fazalı uçuşla baş və ya əllərlə arxaya dayaq verməklə bədənə tam çevrilmə ilə dairəvi hərəkətlərdir. Onlar yerinə yetirilmə üsulları ilə və hərəkət istiqaməti ilə fərqlənir.

Şəkil – 2. İrəli aşma

Şəkil – 3. Bir yandan digər yana aşma

Şəkil – 4. İrəli mayallaq aşma

Şəkil – 5. Arxaya mayallaq aşma

Şəkil – 6. Yana çevrilmə

Şəkil – 7. Baş və əllərlə təkan verərək qabağa çevrilmə

İrəli aşma – dizlər üstə duraraq, əllər kürek nahiyəsinə çəkilir. Arxaya əyilərək bu vəziyyət saxlanılır və fırlanarkən ardıcıl olaraq budlarla, qarınla və sinə ilə dayağa (döşəyə) toxunaraq hərəkət yerinə yetirilir. Baş yan tərəfə döndərilir (şəkil – 2).



Şəkil – 2

Bir yandan digər yana aşma – sol tərəfə uzanmış vəziyyətdən sol ayağın dizi sinəyə sıxılır, sağ ayaq isə sol baldır qarşısında pəncə üzərinə qoyulur. Bədən əyilir, sol əl ovuc tərəfilə aşağıdan diz yanına qoyulur, sağ əl yuxarı qaldırılır, çənə isə sinəyə sıxılır. Bu halda özünü itələyərək sağ yana aşmaq lazımdır (şəkil - 3).



Şəkil – 3

İrəli mayallaq aşma– ayaqlar üzərində oturaraq, əllər yerə qoyulur, çənə sinəyə sıxılır. Ayaqlar düz edilərkən, çanaq qaldırılır və bədənənin ağırlığı əllər üzərinə keçirilir. Ayaqlarla təkan verərək başdan aşma yerinə yetirilir.

Xüsusi-hazırlıqdırıcı çalışmaları.

Akrobatik çalışmaları.

Aşma anında əllərlə baldırları qucaqlayaraq və dizləri çiyinlərə sıxaraq yığılmaq lazımdır. Aşma hərəkəti oturaq vəziyyətə keçidlə tamamlanır (şəkil - 4).



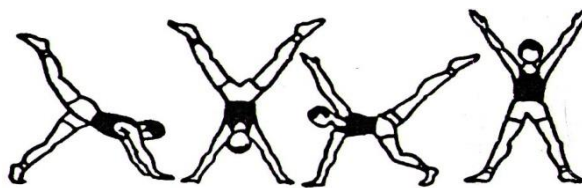
Şəkil - 4

Arxaya mayallaq aşma. Ayaqlar üzərində oturaraq, çənə sinəyə sıxılır, əllər isə qarşıda döşək üstünə qoyulur. Arxaya əyilərək, başdan arxaya mayallaq aşaraq yerinə yetirilir, bu halda əllər baş yanında olmaqla kömək etməlidir (şəkil – 5).



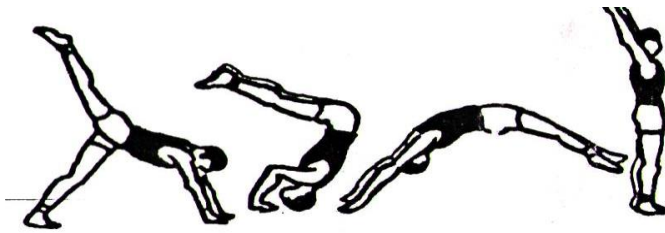
Şəkil - 5

Yana çevirmə. Addımla və ya qaçışla tempi tullanış yerinə yetirilir, uçuş fazasında hər bir əl və ayaq dayaq kimi istifadə olunur (şəkil – 6).



Şəkil - 6

Baş və əllərin təkanı ilə irəli çevirmə. Baş və əllər əlavə dayaq kimi istifadə olunaraq addımla və ya qaçışla qabağa tempi tullanış yerinə yetirilir. Bədənin enerji ilə açılması və əllərin və başın təkanı hesabına əllər yuxarı halda duruş vəziyyəti alınır (şəkil – 7).



Şəkil – 7

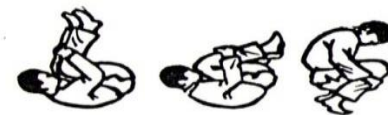
Özünü mühafizə təmrinləri

Ağrısız yıxılmaları məşq etdirmək üçün yıxılan zaman zərbəni yumşaldan və yaxud onu ağrısız etməyə imkan verən xüsusi hərəkətlər yaradılmışdır. Buna nail olmaq üçün yerə enmə anında bədən əzələlərini gərginləşdirmək, yığılmaqla və eyni zamanda döşəyə (yerə) əl ilə zərbə endirmək lazımdır.

Yıxılma zamanı bədəni boş tutmaq, başı geriye atmaq və ya açıq əli uzatmaq olmaz. Təhlükəsiz yıxılma vərdişlərini məşq etdirmək üçün ən sadə (təhlükəsiz) və asta yıxılmalardan başlayaraq tədricən yerinə yetirmə şərtlərini mürəkkəbləşdirmək daha qəliz yıxılmalara keçmək lazımdır.

Özünü mühafizə hərəkətlərinin təlimi yığılma texnikasının mənimsənilməsindən başlanır, bundan sonra yıxılmadan sonra bədənin vəziyyətlərinin öyrənilməsinə keçmək lazımdır. Yığılmaq bacarığı akrobatik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vasitəsilə bərkidilir.

Qruplaşma – dizlər çiyinlərə, çənə sinəyə, sıxılmış dirsəklər gövdəyə birləşik, əllər isə bayır tərəfdən baldırları qucaqlamış halda bədənin bükülmüş vəziyyətidir (şəkil – 8).



Şəkil – 8

a) Arxaya yıxılma

Son vəziyyət. Beli üstə uzanmış vəziyyətdən dizlər və çənə sinəyə sıxılır, əllər ovuclarla aşağı gövdəyə nisbətində 45-50° bucaq altında yerləşdirilir (şəkil – 9).



Şəkil – 9

Arxaya yıxılmanı məşq etdirmək üçün dizlər üstə dayaqda duran partnyorun yardımından istifadə oluna bilər (şəkil - 10).



Şəkil – 10

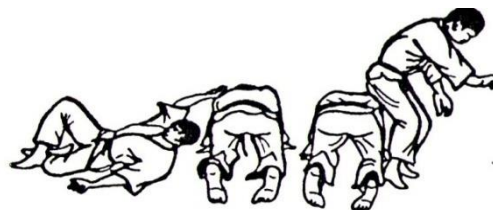
b) Yana yıxılma

Son vəziyyət. Yanı üstə sola uzanmış vəziyyətdən həmin tərəfdə olan ayağın dizi sinəyə sıxılır, sağ baldır sol baldır qarşısında pəncə üstə qoyulur. Gövdə əyilir, çənə sinəyə sıxılır, sol əl ovucla aşağı istiqamətdə sol ayağın dizi yanında qoyulur, sağ əl yuxarı qaldırılır (şəkil – 11).



Şəkil – 11

Yana yıxılmaları mənimsəmək üçün çiyindən önə fırlanma hərəkəti istifadə oluna bilər, bundan başqa dizləri üzə dayaqda duran partnyorun yardımı da istifadə oluna bilər (şəkil – 12).



Şəkil – 12

c) İrəli yıxılma.

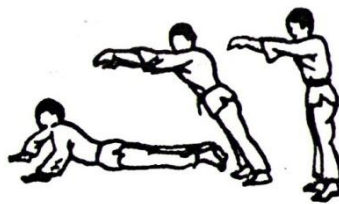
Uzanaraq əllər üstə dayaq vermə (şəkil – 13).



Şəkil - 13

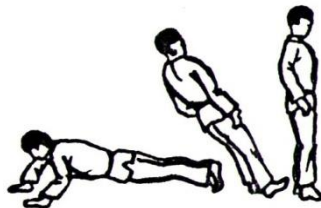
Əllər üstə dayaq verməklə irəli yığılma - müxtəlif vəziyyətlərdə yerinə yetirilə bilər, diz üstə duraraq, duruş vəziyyətində.

Duruş vəziyyətindən qabağa yığılma yerinə yetirilir və yerə toxunuş məqamında qolların önə verilməsilə cüzi bükülərək yığılma zərbəsi amortizasiya olunur (şəkil – 14).



Şəkil – 14

Geriyə dönməklə arxaya yığılma - düz bədənle və yığılmanın ikinci fazasında çevik dönüşlə uzanaraq əllər üstə dayaq verməklə yerinə yetirilir (şəkil – 15).



Şəkil – 15

Əl və ayaqlarla zərbələr

Ətrafların zərbə endirmə səthləri

A) – əllər (1 - ovuc altı; 2 - ovucun tini; barmaqlar; 3-4 - yumruq; 5 - dirsək; 6 - yumruğun əzələ hissəsi).

B) – ayaqlar (1 - pəncəaltı hissəsi; 2 - pəncə yoxuşu; 3 - daban; 4 - diz) (şəkil – 16).

Şəkil 16

İnsan bədəninin zəif nöqtələri

Səkil 17

1. Qaşarası
2. Burun
3. Çənə
4. Boğaz
5. Körpücük sümüyü
6. Günəş kələfi
7. Qaraciyər nahiyəsi
8. Aralıq (qasıq)
9. Dirsək oynağı
10. Diz oynağı
11. Baldır
12. Pəncə yoxuşu
13. Böyrək nahiyəsi
14. Dizaltı büküş
15. Axill vətəri
16. Boyun

III. Əl və ayaqlarla zərbələr

Daxili işlər orqanlarının əməkdaşı xidməti vəzifələrini yerinə yetirərkən silahsız da ola bilər. Belə hallarda o, cinayətkarların hücumlarından müdafiə olunmaq üçün SÖM texnikasına yaxşı yiyələnmişdir.

Zərbələrin endirilməsi – bədən çəkisinin yerdəyişməsi, əllərlə hərəkət, gövdə və çiyin qurşağının dönməsi başlayaraq qarşılıqlı əlaqədə olan hərəkətlər ardıcılığıdır.

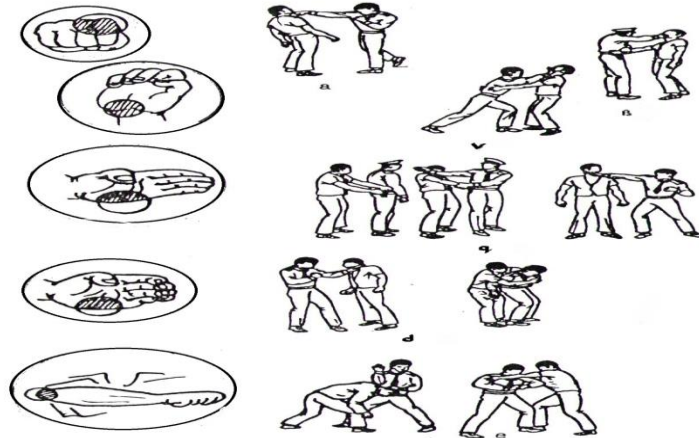
Bütün hərəkətlərin icrası zamanı zərbənin qüvvəsi sürət yığma məhərtindən asılıdır.

Yumruqla başa, gövdənin yuxarı və aşağı hissəsinə düzünə zərbə daha geniş yayılmışdır. Belə zərbə yumruğun bədən müəyyən hissəsinə qısa, kəskin qolaylanması ilə yerinə yetirilir.

Zərbələrdən istiyərdim ən optimal birini görsədim, o da düz zərbə gedir.

Slayd 18

əlavə



Ayaqla zərbələr. Ayaqla zərbələr çox effektivdir və hücumdan müdafiə vasitəsi kimi tətbiq olunur .

Zərbələr pəncə ilə, dabanla və dizlə endirilir.

Pəncənin ucu və dizlə zərbələr bədənin qucaqlanıb tutulmasından azad olunmaq üçün müdafiə yerinə yetirildikdən sonra cavab hərəkətləri kimi tətbiq olunur.

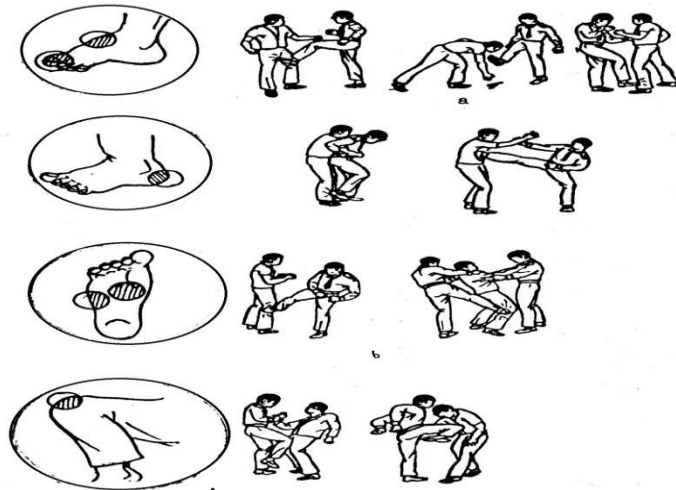
Pəncənin ucu və dabanla zərbələr çox zaman gövdənin qucaqlanmasından azad olunmaq üçün istifadə olunur.

Düzünə zərbə, aşağıdan və yan tərəfdən zərbələr daha geniş yayılmışdır (şəkil – 19 a,b).

Düzünə zərbə budun qaldırılması ilə və eyni zamanda çanağın döndərilməsi ilə başlanır. Dayaq ayağı dizdən cüzi bükülür.

Slayd 19

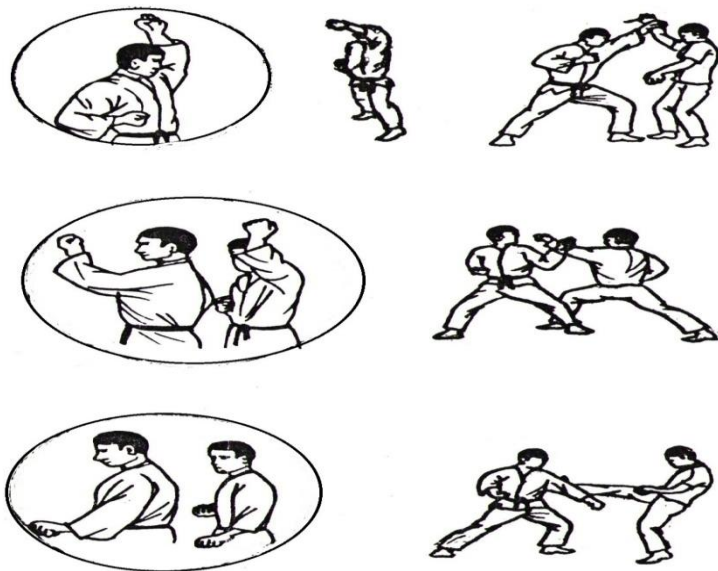
əlavə



Müdafiə

Hücuma qarşı müdafiə hərəkətləri aşağıdakı qaydada yerinə yetirilir: blok qoyma ilə, əks etdirmə, geri çəkilmə, uzaqlaşma, yayınma, əyilmələrlə, həmçinin qarşı və qabaqlayıcı əks-zərbələrlə.

Slayd 20



V. Ağrıdıcı fəndlər

Ağrıdıcı fəndlər **tutub saxlama və müşaiyət etmə** üsulu qismində çıxış edir, həmçinin hücum qarşı cavab hərəkətləri kimi tətbiq olunur.

«Arxadan yaxınlaşaraq qolun kürək arxasına bükülməsi»

Fənd arxadan yaxınlaşma zamanı saxlama və müşaiyyət etmə üsullarından biri kimi istifadə olunur.

Slayd 21

«Sürətlə dartma ilə qolun kürək arxasına bükülməsi»

Fənd qarşıdan yaxınlaşma zamanı saxlama və müşaiyyət etmə üsullarından biri qismində istifadə olunur

Slayd 22

«Tutulmuş qolun altından keçərək kürək arxasına bükülməsi»

Fənd qarşıdan yaxınlaşma zamanı saxlama üsullarından biri kimi, həmçinin hücum zamanı cavab hərəkəti kimi istifadə olunur.

Slayd 23

«Biləyin xaricə burulması»

Slayd 24

«Dirşəyin (biləyin) daxilə burulması»

Fənd tutmalara, zərbələrə, silahla təhdidə qarşı cavab hərəkəti kimi, hücum zamanı yardımın göstərilməsi üçün istifadə olunur.

Slayd 25

«İrəlidən yaxınlaşaraq qolun qfıl üsulu ilə arxaya bükülməsi»

Fənd rəqib əlini cibinə atarkən ona qarşı cavab hərəkəti kimi istifadə edilir.

Slayd 26 linq

Məhdud mübarizədə sadə və effektiv fəndlərin işlədilməsi:

Yaxalama və müşahidə etmə fəndləri – sadə və effektiv fənd olub, rəqibi ağrıdıcı nəzarətə götürmək fəaliyyətidir.

Silahlı və ya silahsız rəqibin zərbələrinə qarşı müdafiə - döyüşün ağrıdıcı fəndlərinin effektivliyi hücumun altı əsas istiqamətləri üzrə

(aşağıdan, yuxarıdan, başından, düzünə, böyürdən gövdəyə və qulaylanaraq) tək zərbələrin dəf edilməsindədir.

Yaxalama və qurşaqlamadan azad olma – 12 əsas yaxalama və qurşaqlamadan azad olduqdan sonra: biləzik və ya qolun 4 cür yaxalanması; qarşıdan 4 cür yaxalama və qurşaqlama; arxadan 4 cür yaxalama və qurşaqlama; ağırdıcı nəzarətə gətirib çıxaran fəndlər.

Tərkisilah etmə - qarşıdan və arxadan silahla təhlükə baş verdikdə fəaliyyət.

Məhdud döyüş

Məhdud döyüşün əsas taktiki xüsusiyyətləri – məhdud döyüş ancaq bir nəfərə qarşı aparıla bilər. Belə döyüşü bir neçə nəfərə qarşı aparmaq mümkün deyil, belə ki, siz bir nəfərin qolunu büküb, onu boğan anda digərlərini nəzarətdə saxlaya bilməyəcəksiniz.

Məhdud döyüşün texniki xüsusiyyətləri – məhdud döyüş fəndlərinin əsas hissəsi zəiflədən, şoka salan və yayındıran zərbələrin vurulması ilə başlayır.

Zərbələrin zəiflədici təsiri ona əsaslanır ki, insan özündən asılı olmayaraq ağrının təsirindən boşalır və o, ona qarşı yaxalama fəndinin yerinə yetirilməsini asanlaşdırır. Şoka salma zərbəsi rəqibi ağır şok halına salır və onu uzun müddətə sıradan çıxarmış olur. Yayındırıcı zərbələr əvvəlkilərdən gücün tətbiqi və ağrının zəif olması ilə fərqlənir. Belə zərbənin əsas məqsədi - əsas fəndləri daha asan yerinə yetirmək üçün rəqibin fikrini yayındırmaqdan ibarətdir.

Ümumiyyətlə Əlbəyaxa döyüş həyat kimi çoxşaxəli və mürəkkəbdir, lakin bütün hallarda ölüm və təhlükə ilə üzbdüz olan zaman sağ-salamat qalma əsas məqsəd kimi öz əhəmiyyətini itirmir.

Əlbəyaxa döyüş sənəti istənilən sənət kimi insanın real həyatındakı təcrübəsini artırmalıdır. Hələ qədim zamanlardan silah, alət və yaxud paltarın hazırlanması, mahnı, rəqs və əfsanələrin yaradılması insanların fiziki və mənəvi birliyinə yardım etmişdir. Beləliklə, döyüş sənəti müstəqil fəaliyyət növü deyil, tətbiqi xarakter daşıyır və gündəlik həyat təcrübəsindən ayrılmazdır.