

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI DAXİLİ İŞLƏR NAZİRLİYİ**  
**POLİS AKADEMİYASI**

«FİZİKİ HAZIRLIQ» kafedrası

(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 texnikasının xüsusiyyətləri»

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**

MÖVZU :«Əlbəyaxa döyüş və silahsız özünümüdafiə texnikasının xüsusiyyətləri

### **PLAN :**

1. DİN-nin 752 nömrəli 24 dekabr 2009-cu il tarixli əmri.
2. Əlbəyaxa döyüş və silahsız özünümüdafiə texnikasının xüsusiyyətləri

### **ƏDƏBİYYAT:**

1. DİN-in əmr və sərəncamları.
2. «Fiziki hazırlıq» fənn proqramı.
3. «Polis haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanunu. 2017 .
4. B. Quliyev “Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları”. Dərs vəsaiti. 2009.
5. Рукопашный бой ( обучение техники, приемам и тактике поединка)  
Косяченко В.И. Москва 2010

## Əlbəyaxa döyüşün inkişaf tarixi.

Əlbəyaxa döyüş və ya təkbətək 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 üzvlərlə rəsmnin mövcudluğu, Misirdə təkbətək döyüşün olduğunu təsdiqləyir. Qədim Yunanıstanda fiziki təmrinlər iki istiqamətə ayrılmışdı: orxestrika və polestrika (*red.: əlavələrə bax*). Mütəxəssislər polestrik təmrinlərə daha çox hərbi-tətbiqi hərəkəti fəaliyyəti aid edirlər, çünki ora idmanın əlbəyaxa növləri, o cümlədən özündə güləş və boks elementlərini birləşdirən pankration (*red.: əlavələrə bax*) daxil idi. Təkbətək döyüş, müxtəlif məzmununda Braziliyadakı kapoeyra (*red.: əlavələrə bax*), İspaniyadakı qurşaqla döyüşlər 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, qılıncoynatmada, at çapmaqda və bilavasitə əlbəyaxa mübarizədə öz bacarıqlarını nümayiş etdirmişlər. Xalq kütlələri arasında da təkcə güləş fəndlərindən istifadə etməklə deyil, həm də əl və ayaq zərbələrindən istifadə etməklə aparılan əlbəyaxa döyüşlər 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 təkmübarizlik və özünümüdafiə 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.

### **slayd 1**

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, txekvondo); 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.

## **slayd 2**

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.

## **slayd 3**

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.

## **slayd 4**

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.

### **slayd 5**

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

### **slayd 6**

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 yıxılması 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.

### **slayd 7**

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 savaşa 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 cəfəngiyyata çevrilir. Kamilliyi hər bir işdə axtarmaq lazımdır. Cəfəngiyyat ustalığı da özünəməxsus olan bir nailiyyətdir. Qadağan edilmiş gizli metodlar haqqında çox danışmaq olar, lakin qədim dövrlərdən etibarən ustalqla 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 həmişə fəndi lazımı səviyyədə mənimsənilmiş hesab etmək olmaz.

Döyüş incəsənətinin üslubları bu mənada bir-birindən yalnız onunla seçilir 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 buraxılırsa, onda fəndin müvəffəqiyyətlə tətbiqi yalnız təsadüfi ola bilər. Müqaisə üçün boksçuların, güləşçilərin, 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. “Sirlə 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 qəbul edilməzdir, lakin çox effektivdir.

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 təsvir edir, amma konkret texnika ilə qarşıdurmağa 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 düşməyə qarşı yaxud yarışlarda tətbiq edilməsi elə bir əhəmiyyət kəsb etmir. Buna misal kimi aykido texnikasını göstərmək olar.

Müxtəlif yönümlü federasiyaların nəzdində məşğul olan idmançıların döyüşünü (məs. “qaydasız döyüş”) nəzərdən keçirsək, məşq döyüşləri zamanı işlənilən 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 təcrübə biliklərin vahid sistemə daxil olmaq üsullarından biridir. Belə daxil olma üsulları kimlər 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.

**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 ağırverici fəndlərin tətbiqinə də icazə verilir.

### **slayd 8**

Döyüş idman şlemində olduğu kimi şlemsiz də keçirilə bilər. Aydındır 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

### **slayd 9**

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 növdür. 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.

### **slayd 10**

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.

### **slayd 11**

**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 yadrxır və küçə savaşında üzünə, burnuna endirilən zərbələrin ilk anında özünü itirir. Belə halda qarşıdurma artıq 90% əks tərəfin üstünlüyü ilə nəticələnir.

### **slayd 12**

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 məhdudiyyətin qoyulmasıdır və həmçinin

### **slayd 13**

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 Djui-Djitsu.** Əlbəyaxa döyüşdən, boksdan, kikkboxinqdən 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.

#### **slayd 14**

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.

#### **slayd 15**

Kombat djui-djitsudan fərqli olaraq burada əlcək və taxmalardan qətiyyənlə 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

### **slayd 16**

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.

### **slayd 17**

Əlbəyaxa döyüşçülərin hazırlanması, döyüşlərin baxımlığı, etibarlı müdafiə vasitələri və geyimlər, ədalətli hakimlər heyəti kimi unversal xüsusiyyətlər yeni yaranmış idman növü hərbiçilər 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.