

## EKSTERMAL ŞƏRAİTDƏ YAŞAM

Y.R. İsmayilov<sup>1a</sup>, M.V. Eyvazzadə<sup>1,b</sup>

<sup>1</sup> Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

<sup>a</sup> [yalchin.ismayilov@sport.edu.az](mailto:yalchin.ismayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-6446-7770](https://orcid.org/0009-0009-6446-7770)

<sup>b</sup> [mansur.eyvazzada@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-2862-9708](https://orcid.org/0009-0003-2862-9708)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Gələcəkdə eksterimal şəraitdə yaşam təliminin keçirilməsi şəxsi heyətin düşmənin dərinliklərində fəaliyyəti zamanı düşmən tərəfindən yaxalanmadan həyatda qalmaq üçün zəruri olan əsas prinsiplərin öyrənilməsi, bölməsindən ayrılan və ya müxtəlif səbəblərdən itkin düşənlərin öz cəbhə xəttimizə qayıtmaları və ya yenidən bölməsi ilə birləşmələri, taktiki fəaliyyətlər və texniki vasitələrdən istifadə üsullarını bilməsi, xilas olma əməliyyatı zamanı qarşılaşacaqları hər cür fiziki və psixoloji maneələri dəf etmək və həyatlarını davam etdirmək üçün həyata keçirəcəkləri bütün fəaliyyətlər haqqında məlumatların verilməsi üçün vacibdir.

**Açar sözlər:** *eksterimal şəraitdə yaşam, həyatda qalma, düşmən, döyüş, əsgər, şəxsi heyət, xilas olma.*

Dünyada cərəyan edən müharibələrin nəticələrinin təhlili göstərir ki döyüşlər zamanı hərbi qulluqçuların itkin və ya əsir düşməsi halları daha çoxdur. Bu da ki, şəxsi heyətin ekstermal şəraitdə yaşam, həyatda qalma, yaşama uğrunda mübarizə aparma qaydalarını bilmədiyindən irəli gəlir.

Döyüş meydanında itən (düşmənin cəbhə xəttinin arxasında və bölüklərindən ayrılmış) hərbi qulluqçuların, xilas olma əməliyyatı zamanı qarşılaşacaqları hər cür fiziki və psixoloji maneələri dəf etmək və həyatlarını davam etdirmək üçün həyata keçirəcəkləri bütün fəaliyyətlər eksterimal şəraitdə yaşamdır.

Yaşamaq uğrunda mübarizədə uğur şəxsi heyətin ətraf mühitin imkanlarından maksimum səviyyədə, vaxtında, ən az enerji sərf et-

məklə faydalanmağı öyrənməsi, öyrəndiklərini tətbiq edə bilməsi prinsipinə əsaslanır. Öyrənilənlərlə heç vaxt qane olmamalı, yaşamaq uğrunda mübarizə mövzularında daim araşdırmaçı olmalı, bu mövzuda biliklər daim təkmilləşdirilməli və öyrənilənlər tətbiq edilməlidir. Döyüş şəraitində həyatda qalmaq uğrunda aparılan mübarizənin uğurlu olması onun düşmən tərəfindən aşkarlanmadan döyüş qabiliyyətini qoruyub saxlamaqla dost bölmələrlə görüşə bilməsindən asılıdır. Döyüşdə vəzifəsini yarımcı qoymadan və düşməne yaxalanmadan həyatda qalabilmək, əsir düşdüyü halda dərhal qaçış planı hazırlamaq və ilk fürsətdə qaçış planını həyata keçirmək hər bir əsgərin borcudur [1].

Şəxsi heyətin yaşamaq uğrunda mübarizədə qarşılaşa biləcəyi fiziki və psixoloji maneələri bilməsi və bu maneələrə qarşı özlərini əvvəlcədən hazırlaması onların eksterimal şəraitdə yaşam şanslarını artırır. Burada qeyd olunan psixoloji və fiziki maneələr bir-biri ilə birbaşa və ya dolayısı ilə əlaqəlidir. [3]

Psixoloji maneələrdən biri təhlükə qarşısında yaranan narahatlıq hissi və ya təhlükə düşüncəsi olan qorxudur. Yaşamaq uğrunda mübarizədə ilk növbədə qorxuya qalib gəlmək lazımdır. Qorxu idarə oluna bilmirsə, insan dəqiq düşünə və məntiqli qərarlar verə bilməz. Əvvəlcə dəf etməli olduğumuz qorxular bunlardır: naməlum qorxu (qeyri - müəyyənlik), xəstəlik və narahatlıq qorxusu, insanlardan qorxma, öz zəiflikləri qorxusu, yeni ərazi və iqlim şəraiti qorxusu, qaranlıqdan qorxma, vəhşi heyvanlardan qorxma, yalnızlıqdan qorxma, aclıq və susuzluq qorxusu.

Xüsusən də eksterimal şəraitdə yaşam uğrunda mübarizə aparən qrupun lider heyəti həddindən artıq qorxu əlamətləri göstərən qrup üzvlərini daha çox nəzarətdə saxlamalı, şəxsi

heyəti tək qoymadan qorxularını idarə edə biləcəklərini mümkün qədər tövsiyə etməlidir. Həddindən artıq qorxan heyət bütün qrupun həyatını təhlükəyə ata bilər. Odur ki, bütün heyət, xüsusilə rəhbərlər və təlimatçılar qorxu əlamətlərini bilməlidirlər. Nəbzın sürətlə döyünməsi, gözlərin genişlənməsi, əzələlərin gərilməsi, ovucların, qoltuqların və ayaq altının tərləməsi, quru ağız və boğaz, daxili üşümə, mədədə boşluq hissi və huşunu itirmə, ani tualehtəhtiyacı qorxunun fiziki əlamətləridir. Qorxunun psixoloji əlamətləri isə həddindən artıq həssaslıq və düşmənçilik, əvvəlcə çox danışma, sonra heç danışmama, unutmazlıq, çəşqınlıq, ağılı toplaya bilməmək, xəyalpərəstlik, qaçmaq, çaxnaşma və süstlükdür.

Qorxuya nəzarət olunması vacibdir və bunun üçün özünüə güvənin və bu inamı daim özünüə aşıləyın, qorxudan qaçmayın, onu tanımağa və əsl səbəbini anlamağa çalışın, hədəf müəyyən edin, plan qurun, düşünərək və məntiqlə hərəkət etməyə çalışın, boş durmayın, istirahət edərkən belə bir işlə məşğul olun, unutmayın ki, qorxu nə qədər çox olarsa, enerji itkisi də bir o qədər çox olar.

Özünüə zehni və fiziki cəhətdən təkmilləşdirin, qabiliyyətlərinizi artırın, bilikli olun, bildiyinizi tətbiq etməkdən çəkinməyın, birlikdə işləməyi öyrənin, qərarlısız olmayın. Sizin və tanışlarınızın keçmişdə qarşılaşdığınız və mübarizədə uğur qazandığınız çətinlikləri xatırləyın və indiki çətinliklərinizin öhdəsindən gələ biləcəyinizi düşünün, əgər səni görən və tanıyan bir Yaradanın olduğuna inanırsansa, tək olmadığını düşün və dua et [1].

Hadisələrə düşünmədən və planlaşdırmadan tez reaksiya göstərmək uğur ehtimalını azaldır. Yanlış hərəkətlər şəxsi heyətin və ya qrupun düşmənin əlinə keçməsi və ya onların ölümü ilə nəticələne bilər. Qərar verməzdən əvvəl mövcud vəziyyət nəzərə alınaraq qiymətləndirilməlidir. Harada olduğunuzu öyrənin, əgər varsa, xəritənizdən istifadə edərək ətraf ərazini araşdırın, xüsusilə, yerli su ehtiyatları və yaxşı örtülmə və gizlənmə təmin edən ərazilər müəyyən edin, düşmən qoşunlarının olduğu (ola biləcəyi) və onların nəzarətində olan yerləri aşkar edin, öz qoşunlarımızın yerləşdiyi yerlər və onların nəzarətində olan əra-

zilər müəyyən edin, mövcud imkanlarınızı qiymətləndirmək əvəzinə, onlardan maksimum istifadə etməyın yollarını düşünün, əgər varsa, yerli əhalinin gündəlik həyatını müşahidə edin və ona bənzədilməyə çalışın. Bunu edərkən, onların varlığınıədən xəbərsiz olmalarına diqqət yetirin [3].

Eksterimal şəraitdə yaşamın əsası “yaşamaq istəyi”nin olmasıdır. İnsanın anası, atası, həyat yoldaşı, övladları və bütün sevdiklərinin ona ehtiyacı olması və xoşbəxtlikləri və ehtiyacları üçün yaşamağı olduğuna inanması, xüsusilə müharibə zamanı itkin düşmüş, düşmən tərəfinə əsir düşmüş və ya bölməsindən ayrılmış əsgərin geri qayıtmasının bütün şəxsi heyətin ruh yüksəkliyini artıracağıni bilməsi, lazımı olanda canını vətəni üçün şüurlu şəkildə fəda etməsi, bütün həqiqi dinlərdə yaşamaq yolu varkən özünü ölümə buraxmağı qadağan olduğunu anlamasıdır. [1]

Düşmənin gərgin fəaliyyəti nəticəsində hərəkətsizlik, xəstəlik, yaralanma, öz bölmələrimiz tərəfindən tapıla bilməmə, müxtəlif cəhdlərin uğursuzluğu və ya hər zaman eyni mühitdə qalma və s. vəziyyətlərdə baş verən təklilik və ondan irəli gələn cansıxıcılıq ümid-sizliyə və daha tez-tez səhlərə səbəb ola bilər. Təklilik və hərəkətsizlik cansıxıcılığın iki əsas mənbəyidir. Darıxmağı aradan qaldırmaq üçün fiziki və ruhən boş qalmamalı, istirahət saatlarında təhlükəsizliyi pozmadan mümkün qədər dincəlməlidir. Yuxusuzluq və təklilik qarabasmaının artmasına səbəb ola bilər.

Xüsusilə çətin şəraitdə insanların eyni cür düşünməsi və hərəkət etməsi birlik ruhu ilə mümkündür. İnkişaf etmiş birlik ruhuna malik heyət bir-birini daha asan başa düşür və bir-birinə daha çox güvənir. Beləliklə, ünsiyyətdə, məqsəd və çətinliklərin həlli asanlaşır, qrup üzvləri birlikdə olmaqdan xoşbəxt olur və yaşamaq həvəsləri artır. Qrup neçə nəfərdən ibarət olmasından asılı olmayaraq, bir nəfər rəhbər təyin olunmalıdır. Rəhbərin və idarəetmə zəncirinin dəqiqləşdirilməmiş olması qeyri-sabitliyə, vaxt itkisinə və məqsədə çatmama problemlərinə səbəb ola bilər ki, bu da ölüm və düşmən tərəfindən əsir düşmə riskini artırır.

Xüsusilə plansızlıq və təcrübəsizlik, məlumatsızlıq, birlik ruhunun olmaması qərarlısız-

lığa səbəb ola bilər. Qərarlı olmamaq üçün vəziyyətin inkişafı ilə bağlı davamlı mühakimə aparılır və alternativ fəaliyyət istiqamətləri nəzərdən keçirilir. Qərar qəbul edilməli olduqda, ən uyğun olanına üstünlük verilir [3].

Həddindən artıq uzunmüddətli aclıq yaşamaq istəyinizə, mənəvi halınıza, davranışınıza təsir edir. Arıqlamaq, halsızlıq, ayaq üstə durarkən başgicəllənmə, gözlərin qaralması, ürək döyüntülərinin yavaşlaması kimi zəifliklər ac qalmaq və çox qidalanmamaq nəticəsində yaranır. Aclığı doymaq üçün təbiətdə yeyilə bilən çoxlu qidalar mövcuddur. Məsələn meşəlik və sulu torpaq növü onları qida, yanacaq və içki ilə təmin edəcək ki, bu da onların həyatda qalmasına kömək edəcək. Əyər əlinizdə alışqan və ya kibrit, bıçaq və yaxud tel mişar, kompas varsa həyatda qalma şansı xeyli artır. Həm də şəxsi heyətin bu materialları hər zaman üzərlərində daşması çox asandır. Bir çox insan daima öz ölümünə səbəb olan bir paket siqaret gəzdirir. Eyni siqaret qutusu boyda qutuda hazırlanacaq həyatda qalma dəsti insanın yaşamaq mübarizəsini xeyli asanlaşdırır. Xüsusilə, tətbiqi təlim insanın bacarıqlarını üzə çıxarır, çatışmazlıqları aşkar edib aradan qaldırmağa kömək edir.

Həyatda qalmağın iki ciddi problemdən biri susuzluq, digəri isə su itkisidir. Susunuz varsa, yemək yeyərkən bol su için. Susunuz azdırsa, yediğiniz yeməklərin miqdarını azaldın. Bədəniniz qida qalıqlarını çıxarmaq üçün əlavə su istifadə edir. Bu, vücudunuzun daha çox su itirməsinə səbəb olur. Bədənin su itkisi yalnız içməli su ilə təmin edilir.

Soyuq hava bədəndə qan dövranını lən-

gidir. Beləliklə, damarlar daralır, qan təzyiqi yüksəlir və insan yuxulu olur. Yatan adam donur. Dərhal sığınacaq axtarılmalı və ocaq qalmalıdır. İnsanlar soyuqda daha çox kalori itirirlər. Soyuq havalarda da su itkisi artır, sidiyin rəngi tünd sarıdırsa, orqanizmin suya ehtiyacı var və su içmək lazımdır. Lakin isti havalarda qan dövranı yüksəlir, təzyiq azalır. Yorgunluq isə istiyə öyrəşməməyin əsas əlamətidir. Qan dövranınızın, tənəffüsünüzün, ürəyinizin işləməsi, tər vəzilərinizin isti iqlimə alışması üçün 2-6 gün lazımdır. Şəxsi heyət isti havada başını örtməklə birbaşa günəş işığından və gün vurmasından qorunmalıdır [2].

Bütün şəxsi heyətin eksterimal şəraitdə yaşam məsələlərində təcrübəli olması demək olar ki, mümkün deyil. Əvvəlki hadisələrin, təcrübələrin doğru və yanlış tərəflərinin şəxsi heyətə ötürülməsi təlimlərdə uğur qazandırmayla yanaşı, yaşamaq həvəsini, inamı artıraraq həyatda qalmasına da şərait yaradır. İnsanın zəif və güclü tərəflərini, dözümlüyünün sərhədlərini bilməməsi onun səhv qərarlar almasına və ya qərar verə bilməməsinə səbəb olur. Özünüzü tanımağın ən yaxşı yollarından biri çətin şəraitdə təlim keçməkdir [4].

## ƏDƏBİYYAT

1. KKYY 31-1-3 *Hayatta başariya dair metodik eğitim.*
2. KKT 31-25R *Aşırı sıcaklar ve çöl koşullarında muharebe.*
3. KKT 11-1 *Muhabere taktığı.*
4. KKY 164-1 *Eğitim ve öğretim yönergesi.*

## ЖИЗНЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Я.Р. Исмаилов<sup>1а</sup>, М.В. Эйваззаде<sup>1,б</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup> [yalchin.ismayilov@sport.edu.az](mailto:yalchin.ismayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-6446-7770](https://orcid.org/0009-0009-6446-7770)

<sup>б</sup> [mansur.eyvazzada@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-2862-9708](https://orcid.org/0009-0003-2862-9708)

**Аннотация.** В дальнейшем проведение тренировок по выживанию в экстремальных условиях будет включать в себя

изучение основных принципов, необходимых личному составу для выживания и чтобы не быть захваченным противником в

ходе деятельности в тылу противника, возвращения покинувших свое подразделение или тех, кто пропал по разным причинам на линии фронта для воссоединения с своей частью, тактических действий и способов применения технических средств. Им важно, быть в курсе всех меро-приятый, которые будут осу-

ществляться для преодоления любых физических и психологических препятствий, с которыми они столкнутся во время спасательной операции и для сохранения своей жизни.

**Ключевые слова:** *жизнь в экстремальных условиях, выживание, враг, бой, солдат, личный состав, побег.*

## LIVING IN EXTREME CONDITIONS

Y.R. Ismayilov<sup>1a</sup>, M.V. Eyvazzada<sup>1,b</sup>

<sup>1</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [yalchin.ismayilov@sport.edu.az](mailto:yalchin.ismayilov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0009-6446-7770](https://orcid.org/0009-0009-6446-7770)

<sup>b</sup> [mansur.eyvazzada@sport.edu.az](mailto:mansur.eyvazzada@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0003-2862-9708](https://orcid.org/0009-0003-2862-9708)

**Annotation.** In the future, conducting survival training in extreme conditions will include the study of the basic principles necessary for personal personnel to survive without being caught by the enemy during their activities in the depths of the enemy, the return of those who left their unit or those who went missing for various reasons to our front line or reunite with our unit, tactical activities and

methods of using technical equipment. It is important for them to know, to be informed about all the activities they will carry out in order to overcome any physical and psychological obstacles they will face during the rescue operation and to save their lives.

**Keywords:** *life in extreme conditions, survival, enemy, battle, soldier, personnel, escape.*