

DÖYÜŞ SƏNƏTLƏRİNDƏ TOPLUMLARIN VƏ SİLAHLARLA HƏRƏKƏTLƏRİN ƏHƏMİYYƏTİ

S.B. Məmmədli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası,
sutov@rambler.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə döyüş sənətləri ilə məşğul olanlara topluqların və silahlarla hərəkətlərin hərtərəfli hazırlıqların əhəmiyyəti izah olunur.

Açar sözlər: *döyüş sənətləri, topluqların və silahlar, hərəkətlər.*

Döyüş sənətlərində topluqlar, yəni Taekvon Do-da – pumse, tıl, karatedə – kata, Hap ki, Do-da – pumse, hyonq çin döyüşlərində – taou və s. adlanır.

Döyüş sənətləri yaranan zamandan topluqlar həyat yoluna başlamışdır.

Topluqlar ustad və döyüş ustadları tərəfindən tərtib olunmuş bir nəfərin bir neçə rəqibə qarşı müdafiə ilə başlayam yerdəyişmələr, əl ayaq zərbələri, havaya tullanmaqla icra olunan qələbə ilə nəticələnən hərəkətlər ardıcılığıdır.

Döyüş sənətləri və onların minlərlə topluqları olduğundan bu məqalədə topluqların və silahlarla hərəkətlərin Döyüş sənətində əhəmiyyətini izah etmək üçün əsas olaraq Koreya, Çin, Yapon növlərindən istifadə ediləcək.

Topluqlar sanki döyüşün əlifbası kimi qəbul edilərək, döyüşçünün gündəlik həyat tərzinin bir hissəsinə çevrilmişdir.

I. Koreya döyüş sənətləri

Koreya döyüş sənətləri öz sürətli inkişafına 1941-1945-ci müharibəsindən sonra başlamışdır. 1945-ci ildə Tanq su Do ittifaqı, 1948-ci ildə Hap ki Do, 1955-ci ildə Taekvon Do Federasiyaları yaranmışdır.

Bəzi qədim Koreya döyüş sənətləri haqqında məlumat.

Hva ranq təxminən 504-cü ildə Von Vanq tərəfindən yaradılıb, “çiçəklənən gənclik” mənasını daşıyır. Bu növün əsas mahiyyəti Von Vanqın nəsihətləri ilə bağlıdır.

- Hökmdara sədaqət
- Validəynlərə rəğbət
- Dostlara səmimi olmaq
- Düşmən önündə cəsurluq
- Öldürməkdə araşdırmaq

- Yusul* – yumşaq, incəlik, əsas məqsədi iradi keyfiyyətlərin tərbiyəsidir.
- Çağyok* – qüvvəni düzgün paylamaq - əsas məqsədi insanda təbiətin vəhdəti idi. Bu növlə tərkilə dünya fikirdə olanlar məşq edirdi. Hipnoz, öncəgörməni, təbabəti yaxşı öyrənirdilər.
- Orenkvon* – beş növ yumruq bunlara top (silah) zərbəsinə oxşar yumruq, bunlara top zərbəsinə bənzər yumruq, pələng yumruğu, meymun yumruğu, durna yumruğu və yeddi ulduz yumruğu aiddir.
- Su Bak Do* – əsas mahiyyəti kəskin hücum, yumşaq müdafiədir. Məqsəd-həyata hörmət bəsləmək, düşməne yaşamaq üçün imkan vermək.
- Hap ki Do* – daxili enerjinin yığcamlıq məqsədi
Bu növ özündə əl-ayaq zərbələri, yıxmalar, ağrıdıcı hərəkətlər, silahlarla bacarıqla işləmək və s. cəmləşdirir.
- Thekkyon* – demək olar ki bütün zərbələr çox məharətlə - aşağı, orta və yuxarı səviyyələrə ayaqlarla icra olunur.
- Taekvan Do – ayaqla əlin məqsədi. Dünyada çox geniş yayılmışdır. Olimpiya

oyunlarına daxil edilmiş, hələlik, yeganə döyüş sənətidir.

II. Çin döyüş sənətləri

Çin döyüş sənətləri haqqında qısa məlumat verək.

1. *İnçjao tsyuan* – Qartal caynağı;
2. *Sanhuanpaçuy* – Üç imperator zərbəsi;
3. *Sinitsyuan* – Formalaşmış yumruq iradəsi;
4. *Tantszitsyuan* – Yüksək sədli yumruq;
5. *Tanlantsyuan* – Gəlin boğan yumruğu;
6. *Houtsyuan* – Meymun yumruğu;
7. *Hutsyuan* – Pələng yumruğu;
8. *Şaolintsyuan* – Şaolin yumruğu;
9. *Yunçuntsyuan* – Əbədi bahar yumruğu;
10. *Kunq fu*;
11. *Kempo*;
12. *Sunbintsyuan* – Sərkərdə Sunbinin yumruğu;
13. *Nantsyan* – “uzun yumruq” və s.

Yuxarda göstərilənlər kimlərsə adları, müxtəlif heyvan, quşlar, təbiətlə əlaqəli döyüş sənətləridir.

Yaponiya Döyüş Sənətləri

1. *Cin-Citsu* – müxtəlif döyüşləri özündə cəmləşdirir – zərbələr, tutmalar, atmalar, ağrıdıcı hərəkətlər.
2. *Cyudo* – Döyüş sənətlərində ilk dəfə beynəlxalq tanınma adını almışdır. Əvvəllər ilk yaranışından yıxmalar, zərbələr, özünü müdafiə və s. hərəkətlərlə zəngin olmuş, 1964 – cü ildən Olimpiya oyunlarına yalnız gülüş kimi qəbul edilmişdir.
3. *Karate* - əsasını Oknavadan götürmüş, geniş yayılmış döyüş sənətidir.
4. *Aykido* – müdafiə xüsusiyyətli döyüş sənətidir.

5. *Kendo* - qılıncı hərəkətlər ardıcılığıdır.

6. *Sumo* – hərbi döyüş sənəti deyil, əsas məqsədi yarış zamanı rəqibi yıxmaq, meydançadan kənara itələməkdir.

7. *Kabucyutsu* – müxtəlif silahlardan, uzun ağac, əsa, yelpək, dəyənək, kənd təsərrüfatı alətlərindən istifadə olunur.

Yuxarda göstərilən ölkələrin və digər ölkələtin döyüş sənətlərinin sayı 300-dən çoxdur. Demək olar ki bütün döyüş növlərində toplular mövcuddur və onların sayı minlərlədir. Hər toplumda olan hərəkətlərin – zərbə, müdafiə, yerdəyişmələr və s. sayı təxminən 15-20 hərəkətdən 60-70 hərəkət qədərdir. Deməli, ümumi olaraq toplularda olan hərəkətlərin sayı on minlərlədir. Toplularda bədənin fiziki inkişafından başqa, dini, fəlsəfi biliklərin də öyrənilməsi, o cümlədən busido – hərbiçinin yolu kodeksi, dini anlayışlar – sintoizm, konfusianlıq, dren buddizm, mühüm rol oynayır.

Çoxlu sayda topluların yaranması onların döyüş sənətləri üçün əhəmiyyətli olması vacibliyini göstərir.

Koreya döyüş sənətlərində olan bəzi toplular.

Tıl

Beynəlxalq Taekvan Do Federasiyası BTF proqramında 24 tıl vardır. 24 günün 24 saatın rəmzidir.

Bəzi tıllar

1. *Çon Ci* – Yer-Göy.
2. *To san* – An Çanq He-nin təxəllüsüdür.
3. *Yul kok* – İy İ-nin təxəllüsüdür.
4. *Çunqun* – vətənpərvərin adıdır.
5. *Hvaranq* –gənclərin cəmiyyətidir.
6. *Poun* – Şair Conq Mu Su-nun təxəllüsüdür.
7. *Ge Bek*- generalın adı.
8. *Samil* – 33 vətənpərvər.
9. *Çuçhe* – insan həyatının rəmzidir.
10. *Munmu* – 30 - cu Silla kralı.
11. *Soçan* – Çoy Cyonq Unq-un təxəllüsüdür.
12. *Thonqil* – Koreya birliyinin rəmzidir.

Dünya Taekvon Do Federasiyası (WTF)

Bu Federasiyanın proqramında 17 Pumse vardır. Bunlardan 6 Pumseni izah edəcəyik.

1. Taegeuk Çil canq. Taegeuk böyük sonsuzluq deməkdir. Səkkiz ədəd Taegeuk pumselərin diaqramı fəlsəfi mənaca “İn-Yan” simvolu ilə əlaqədardır. Çil canq yüksək əzəmətli dağın rəmzidir.
2. Taegeuk Paltcanq Pal sözünün mənası yer deməkdir. Yer yaşamaq üçün həyat yardır.
3. Koryo. Koryo – indiki Koreyanın adı olmuşdur. Koryo – mənəvilik, xalqın birliyi mənasını daşıyır.
4. Keumqanq. Bu pumsenin mənası Almaz, möhkəmlik, həmçinin dağ deməkdir.
5. Taebaek. Mənası indiki Bækdu dağlar silsiləsinin adıdır.
6. Pyonqvon. Geniş məhsuldar düzənlik deməkdir.

Hap ki Do

Hap ki Do çox rəngarəng idman növüdür. 1948-ci ildə yaradılıb. Zərbələr, müdafiələr, tutmalar, atmalar, yıxmalar, ağrıdıcı hərəkətlər və s. zəngindir. Toplumlar-hyonqlar (pumse) çox mürəkkəbdır.

Uşu-Çin döyüş sənətlərində toplumlar

Toplum – Çin dilində taolu – yollar yığılmı mənasını daşıyır.

Taolu silahsız və silahlarla nümayiş etdirilir. Ənənəvi komplekslər – Çuantun – taolu müxtəlif Uşu növlərindən istifadə olunur. Qısa olaraq bəzi taoluları nəzərə çatdırırıq.

1. Çantsyuan – uzun yumruq
2. Dao şü – enli qılınc
3. Tsyuan şü – düz qılınc
4. Qun şü – ağacla hərəkətlər.
5. Tsyuan şü – nizə ilə hərəkətlər
6. Ggung Ssang Gvin – qartal

7. Cin Do hyonq – hacı leylək

8. Cın Thve – ayı

9. Naihancı hyonq – at

10. Ba Sahi hyonq – ilan və s.

Yapon döyüş sənətlərində toplumlar

Toplum Yapon dilində Kata adlanır. Yapon növləri çox saylı olduğundan bəzi kataları nəzərə çatdırırıq.

1. Heyan Qo dan – Heyan Pınan – tısbağa deməkdir.
2. Tekki Şodan – (nından, sandan) – dəmir atlı
3. Basay day –(Ba Sa Hi - ilan) – Qalanın fəth edilməsi
4. Empi – Qaranquş uçuşu
5. Kanku day – səma düşüncəsi
6. Ciin – həqiqi məhəbbət
7. Sotsin – dahi ağıl yaradıcısı
8. Sançın – üç döyüş
9. Qaryu – dəf edilməz əjdaha
10. Taikyoku – nəhəng sədd və s.

Döyüş sənətlərində silahlarla hərəkətlər

Döyüş sənətlərində çoxlu sayda müxtəlif silahlardan istifadə olunur. Silahlar qədim zamanlardan vəhşi heyvanlara, yadelli işğalçılara qarşı və ölkə daxili savaqlarda geniş tətbiq olunurdu. Zaman keçdikcə silahlardan Döyüş sənətlərinin toplumlarında (pumse, hyonq, kata, taolu) bayram mərasimlərində, nümayiş proqramlarında, nəhayət müasir yarışlarda istifadə edilməyə başladı. Yüzlərlə toplumlarda silahlardan istifadə yarışların proqramına daxil edildi. Ayrı-ayrı ölkələrdə tətbiq olunan silahların bir-birinə bənzədiyini nəzərə alaraq, onları ümumi olaraq diqqətə çatdırırıq.

1. Uzunluğu 60-80 sm olan ağac, plastik material tərkibli silahlardır.
2. Uzunluğu 1,5-2 m olan ağac silahlar.
3. 60-70 sm ölçülü dəstəkli silahlar – tonfalar.
4. 30-40 sm ölçülü kəndir və ya zəncirlə birləşdirilmiş silahlar – nyuntyaku.

5. 70-80-sm ölçülü 3 ağac metal və ya plastik materiallardan bir-birinə birləşdirilmiş silahlar – santyaku.
6. 10-15 sm ölçülü bir-birinə kəndir və ya zəncirlə birləşdirilmiş 8-10 sayılı hissəli silahlar – çidibyan.
7. Toppuzlar.
8. Əmudlar.
9. Qırmac və qamçılar.
10. Müxtəlif ölçülü və formalı bıçaqlar, xəncərlər.
11. düz formalı qılınc.
12. Enli qılınc.
13. Qövsvari formalı qılınc.
14. Dəstəyi özü boyda olan qılınc (Koreya).
15. Dəstəyi özündən təxminən iki uzun olan qılınc (Koreya).
16. Üç dişli ucları biz kimi silah – sayi (Yapon).
17. Ucluğu müxtəlif formalı nizələr.
18. Ox- kaman.
19. Sapand.
20. Dəbilqələr, qalxanlar.
21. Ayparaşəkili uzunluğu 70-80 sm, beş kəsli silahlar (Koreya).
22. Kərənti şəkilli zəncirə birləşmiş kiçik silahlar – kosari kama (Yapon).
23. Ulduz, xaç bıçaq, biz lövhə, balta və s. formalarda atma silahlar.

Yuxarıda göstərilən döyüş sənətləri, toplumlar və silahlarla qısa tanışlıqdan sonra aşağıda göstərilən ümumi nəticəyə gəlmək olar.

Toplumların əhəmiyyəti

1. Toplumlarda hərəkətlərin (30-75) ardıcıl öyrənilməsi yaddaşı gücləndirir.
2. İdmançıda ruh yüksəkliyi yaradır.
3. Hücum, müdafiə və yerdəyişmə hərəkətləri dəqiqləşir.
4. Tənəffüs sistemi fəallaşır.
5. Qələbə və məğlubiyyət arasında mahiyyət araşdırılır.
6. Müvazinətin pozulması aradan götürülür.
7. Əzələlərin yığıcmılığı (konsentrasiya) güclənir.
8. Kiai, Kihab (nəgə çəkmək) zərbələrin daha yetkin olmasını təmin edir.

9. Başlanğıc və sonun eyni yerdə olması hərəkətlərin səlis və dəqiqliyindən irəli gəlir.
10. Bütün toplumlar müdafiə ilə başlanır. İnsanpərvərlik xüsusiyyəti tərbiyə olunur.
11. İdmançı layiqli şəxslər kimi kamilləşir.
12. Daxili enerji (Ki, Prana) yüksəlir.
13. İdmançının ani şəkildə müdafiə bacarığı artır.
14. Təbiətə, həyata bağlılıq, sevgi istəyi yüksəlir.
15. Döyüş sənətini yaradan ustadların adlarını, tarixi hadisələri yaddaşa gətirir və s.

Silahlarla hərəkətlərin əhəmiyyəti

Silahlarla hərəkətlərdə məqsəd onların qeyri insani davranışı üçün deyil.

1. Biləklərin, oynaqların mütəhərrikliyi artır.
2. Zərbə-müdafiə və əksinə ahəngdarlıq yüksəlir.
3. Hərəkətlərin daha səlis olması dəqiqləşir.
4. Silahlardan özünü müdafiə qabiliyyəti artır, həyəcan, qorxu xüsusiyyətləri azalır
5. Silahlarla əl, ayaq zərbələrinin, müdafiə və havaya tullanmaqla hərəkətlərin icrasının ahəngdarlığı artır.
6. Xüsusi təyinatlı qurumlar üçün daha fəal işçi hazırlanmasına nail olunur.
7. Müxtəlif tədbirlərdə silahlarla hərəkət daha nümayişkar görüntü yaradır və s.

Uğurlar.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədli S., Məmmədov A.** *Müxtəlif xalqların döyüş sənətləri.* Ensiklopediya. “Təfəkkür” nəşriyyat - poliqrafiya mərkəzi. Bakı 2002.
2. **Məmmədli S.** *Tanq Su Do Su Bak Do. Nap Ki Do.* “Təfəkkür” NPM. Bakı 2003.
3. **Məmmədli S., Fətəliyev S., Quliyev E.** *Taekvondo SkyE.* Bakı 2019
4. **Феномен Карате-До.** Философские, этико-психологические и юридические аспекты. Производственно – издательский комбинат ВИНТИ. Москва 1989.

5. *Kanq Uk Lee. Tang Soo Do A&C Black.* London 1998.
6. **John R.** *Little and Curtis F Wong Ultimate Martial Arts Encyclopedia. The Best of in-*
- side *Kung-Fu. Tata Mc Graw. Hill Publishing Company Limited. Delhi 2003*
7. **Каштанов Н.** *Каноны Карате.* Феникс. Ростов –На-Дону 2007.

ЗНАЧИМОСТЬ ДВИЖЕНИЙ СООБЩЕСТВ И С ОРУЖИЕМ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

С. Б. Мамедли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и спорта

Аннотация: В статье написано о помощи комплексной формы и работы с оружием, для всестороннего совершенствования спортсменов занимающихся боевыми искусствами.

Ключевые слова: боевые искусства, оружия и сообщества, движения.

THE IMPORTANCE OF SETS AND WEAPONS MOVEMENTS IN MARTY ART

M.B. Mammadli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: This article written about the help of the complex form and work with weapons, for the all-round improvement of athletes involved in Martial arts.

Key words: martial arts, weapons and communities, movements.