

ƏLBƏYAXA DÖYÜŞÜNDƏ DÖZÜMLÜLÜYÜN ARTIRILMASI METODİKASI

dos. S.B. Məmmədli*, O.B. Məmmədli**

* *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*
İdmanın təkmübarizlik növləri kafedrası
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Heydər Əliyev adına Azərbaycan Ali Hərbi Məktəbi*
Fiziki hazırlıq və idman kafedrası
champion64@list.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə Əlbəyaxa döyüşdə məşqin planlaşdırılması və təşkili, rasional qidalanma, psixotexniki hazırlıq və dözümlü- lüyün artırılması üsulları dərc edilmişdir.

Açar sözlər: *Dözümlü- lüyün mərhələləri, növləri, bərpaedici vasitələr, müxtəlif üsullarla və təbii şəraitdə məşqin təşkili, nəticələr.*

Məqalənin mətni. Dözümlük – müəy- yən zaman müddətində iş görmə fəaliyyətini maksimum saxlamaq qabiliyyətidir. Qaçış za- manı dözümlük – qaçış dinamikasını uzun müddət uyğun məsafə üçün optimal bio- mexaniki və gərginlik şəklində icra etməkdir.

Dözümlük maddələr mübadiləsinin sə- viyyəsindən, orqanizmin iş fəaliyyətindən, bunlar isə öz növbəsində anaerob və aerob rejimdən asılıdır.

Anaerob – oksigensiz iş rejimi – yəni, enerji orqanizmi fosfat, qlikogen ehtiyatından yararır.

Aerob – oksigenli rejim – tənəffüs və qan-damar sistemindən yararır. Əlbəyaxa dö- yüşündə daha yüksək xüsusiyyətli dözümlük tələb olunur.

Əlbəyaxa döyüşdə dözümlüyün artırıl- ması üsullarını 3 mərhələyə bölmək olar.

1. Müxtəlif müvafiq idman növlərindən isti- fadə etmək;
2. Silahlar və müvafiq əşyalardan istifadə et-mək;

3. Hər iki mərhələnin birləşmiş şəkildə isti- fadəsi.

Birinci mərhələ. Bu mərhələ üçün se- çim əsasən müxtəlif döyüş və idman növlərin- dən fiziki keyfiyyətləri yüksək olan, digər id- man qabiliyyətli gənclərdən və əsgərlərdən ibarətdir. Məşq prosesi, Əlbəyaxa döyüş pro- qramçına uyğun olaraq seçilmiş idman növləri üzrə - atletika, döyüş növləri, ağırlıqqaldırma, gimnastika, akrobatika və sairələrdən istifadə edilərək keçirilir. Aşağıda göstərilən təsnifat bölgüsü əsas götürülür:

1. Duruşlar;
2. Yerdəyişmələr;
3. Müxtəlif uzaq məsafəli qaçışlar;
4. Əl ilə zərbələr;
5. Ayaq ilə zərbələr;
6. Müdafiə hərəkətləri;
7. Havaya tullanmaqla zərbələr,
8. Müxtəlif tərkibli döyüşlər,
9. Əşyaların sındırılması və s.

Birinci mərhələnin hazırlıq müddəti – 1.5-2 il olur.

İkinci mərhələ. Bu mərhələdə ağac, me- tal və s. tərkibli əşyalardan, kəsici alətlərdən, odlu silahlardan istifadə olunur. Göstərilən əş- ya və silahlardan həm hücum, həm də onlardan özünü yalın əl və silahlarla müdafiə hərəkətləri öyrədilir.

Tək və iki əl ilə silah tutmaqla hücum və müdafiə hərəkətləri təkmilləşdirilir. İkinci mərhələnin hazırlıq müddəti 1-1.5 ildir.

Üçüncü mərhələ. Bu mərhələ birinci və ikinci mərhələlərin birləşməsindən daha zəngin, mürəkkəb tərkibli kompleks hərəkətlərdən ibarətdir. Üçüncü mərhələdə adi və hərbi nəqliyyat vasitələrindən istifadə etmək bacarığı da öyrədilir. Göstərilən üç mərhələni layiqincə öyrənmiş şəxslər əlbəyaxa və xüsusi təyinatlı qurumların əsas tərkib hissəsini təşkil edirlər.

Hər üç mərhələnin məşq prosesləri qapalı yerdə və təbiət qoynunda – düzəngah, daşlı, qumlu, gilli, dərə, dağlıq, suda və bataqlıq sahələrdə keçirilir.

Qeyd edək ki, üçüncü mərhələ birinci və ikinci mərhələnin cəmindən əmələ gəlsə də birinci və ikinci mərhələlərdə üçüncü mərhələnin sadə tərkib hissələrindən istifadə edilir.

Üçüncü mərhələnin hazırlıq müddətində məhdudiyət yoxdur.

Üçüncü mərhələdə əsas məqsəd hərəkətlərin dəyişən ardıcılıq – yəni əl-ayaq zərbəsi və əksinə, yerdəyişmələr, fırlanmalar, havaya tullanmaqla zərbələr, tutmalar, yıxmalar, təbiət qoynunda müxtəlif sahələrdə (torpaq, qumluq, daşlıq, qayalıq, bataqlıq, çay, göl, dəniz və s.) yaxın və uzaq məsafələrə tam hərbi yüklü halda qaçmaq, sürünmək, mayallaq aşmaq, müəyyən çevrilmələr tərkibli məşqlər həyata keçirilir. Göstərilən tərkibli çalışmaları Əlbəyaxa döyüşçüsünün hərtərəfli texniki, taktiki, psixoloji inkişafına əsas yaradır.

Məşq prosesinin təşkili. Məşq - bir və ya bir neçə hərəkətin ardıcılığını həyata keçirmək, öyrətmək üçün icra olunan təlimdir.

Məşqin məqsədi zaman keçdikcə idmançının yarışlarda iştirak edib nailiyyətlər qazanmaq üçün hərtərəfli hazırlamaq, onun fiziki, psixoloji keyfiyyətlərinə necə malik olduğunu sübut etməkdir.

Məşq prosesi əsasən şüurluq və fəallıq, əyanilik, sistemlik və ardıcılıq, əlverişlilik və fərdilik prinsiplərinə əsaslanır.

Öyrətmə hissələrlə, bütövlüklə, təkrarlamalarla və s. məşqçinin rəhbərliyi ilə həyata keçirilir.

Dözümlülüyün artırılması üsulu. Dözümlülüyü artırmaq üçün planlı, ardıcıl və müntəzəm şəkildə məşqlər, təbii, fiziki hərə-

kətlər, psixoloji təsir etmə (hipnoz, autogen çalışmaları) müvafiq tibbi dərmanlar (kreatin, monohidrat, beta-alanin) istifadə olunur. Keyfiyyət xüsusiyyətinə görə dozğun artırılması müxtəlif amillərdən asılıdır.

- bioenerji
- biokimyəvi qənaət
- funksional dayanıqlıq
- şəxsi psixoloji xüsusiyyət
- iqlim şəraiti
- müxtəlif təbii sahələrdən (düzənlik, qumluq, daşlıq və s.) gündüz, gecə, yağışlı, küləkli və s.

Dözümlülüyün əsas inkişafı məşq müddətində yorğunluğun aradan qaldırılmasıdır.

Dözümlülüyün inkişafına digər amillər də təsir edir:

- mütləq gərgin tapşırıqlar (təmrinlər)
- çalışmaları davamiyyəti
- istirahət mərhələləri və xüsusiyyəti (fəal və qeyri-fəal istirahət)
- hərəkətlərin təkrarlanması və onların təkrarlanma sayı

Tam geyim formasında – hərbi paltar, silahlar, qoruyucu jilet, kürəkdə içi lazımlı əşyalarla təchiz edilmiş çanta, təbii şərait üçün çadır, döşək və s. daşımaq qabiliyyətinə malik əlbəyaxa döyüşçüdən daha dolğun fiziki hazırlıq, dözümlük tələb edilir.

Əlbəyaxa döyüşçüsü müxtəlif döyüş sənətləri hərəkətlərinin icrasını, soyuq, odlu silah və digər əşyalardan istifadə etmək bacarığı və onlara qarşı yalın əl ilə özünü müdafiəni kamil bilməlidir. Əlbəyaxa döyüşçüsü yuxarıda göstərilən hərəkətləri ən çətin (ekstremal) vəziyyətdə bacarıqla həyata keçirməlidir. Əlbəyaxa döyüşlərində bütün güləş növlərindən istifadə olunur. Əlbəyaxa döyüşündə yerdəyişmələr daha rəngarəngdir (silahlı və silahsız, sürünmələr, tullanmalar, yıxılmalar, akrobatik hərəkətlər və s.). Əlbəyaxa döyüşündə əsas şərtlərdən biri hərəkətlərlə yanaşı yığcamlığı (konsentrasiyanı) tarazlığı saxlamaq bacarığıdır, silahlarla işləyən zaman bu bacarıq böyük rol oynayır.

Dözümlüyü artırmaq üçün iki – interval və dairəvi üsuldən istifadə edilir. İnterval üsulla çalışma hissələrə bölünür və getdikcə hissələr arasında fasilələr azalır, iş tam şəkildə icra olunur.

Dairəvi üsulla əsasən xüsusi dözümlük inkişaf etdirilir, müxtəlif tərkibli hərəkətlər ardıcıl, fasiləsiz həyata keçirilir.

Keyfiyyət xüsusiyyəti və inkişaf səviyyəsinə görə dözümlük əsasən aşağıda göstərilən amillərdən asılıdır

1. Bioenerji – orqanizmin enerji ehtiyatı;
2. Funksional və biokimyəvi qənaət – işin icrasına sərf olunan enerji;
3. Funksional dayanıqlıq – xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirici bazası;
4. Şəxsi fiziki xüsusiyyət – yəni, psixi yüksəklik fiziki göstəriciləri artırır, qorxuya qalib gəlir, ümumi qələbəyə zəmin yaradır, çıxılmaz, çətin (ekstremal) sayılan vəziyyətdə yaşamaq qabiliyyəti yaradır.

Dözümlük silsilə (mikro, mezo, makro) və digər tapşırıqlarla artırılması aşağıda göstərilən amillərdən (faktorlardan) asılıdır.

Mütləq gərginlikli çalışmalar, çalışmaların müddəti, istirahətin müddət mərhələsi, istirahətin xüsusiyyəti, çalışmaların təkrar sayı, gərgin çalışmalardan sonra orqanizmin bərpa mərhələsi – tədricən fizioloji və biokimyəvi fəaliyyətə qayıtması.

Dözümlüyü azaldan səbəblər:

- bədənin fiziki, psixoloji, psixotexniki keyfiyyətlərinin çatışmazlığı;
- əsəb sisteminin müəyyən gərginliyə yüklənmə səviyyəsinin aşağı olması;
- ətraf mühitin, temperaturun təsiri;
- qidalanmanın rasionla şəkildə dolğun həyata keçirilməməsi, acılı, susuzluq
- real döyüş şəraitində zədələnmək, yaralanmaq;
- həddindən artıq gərgin hərəkətlər;
- müəyyən xəstəliklərin təsiri və s.

Dözümlülüğün növləri

1. Ümumi dözümlülük

Bu dözümlülük aerob sisteminin iş qabiliyyətidir, insanın uzun müddətli əzələ sistemini tam funksional fəaliyyətini orta səviyyədə saxlamasıdır.

- bərabər sürətli, ardıcıl qaçış (30 dəq – 2 saata)
- gərgin qaçış (20 dəq – 2 saata) qədər
- dəyişkən ardıcıl qaçış (çox tərkibli gərgin 0,5-20 dəq)
- seçimli fəallıq (məşəlik, dağlıq yerlərdə gəzinti və s.)

Çiyində, kürəkdə, əldə, əllərdə müəyyən yüklərlə qaçış (hərbi sursatlarla).

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

2. Xüsusi dözümlülük

Bu dözümlük bə-dənə xüsusi yüklənmə zamanı yorğunluğa tab gətirmək xüsusiyyətidir (orqanizm bütün funksional imkanlarının toplanması).

Bu növə aşağıdakılar aiddir:

- Qüvvə amilli - əzələ qüvvəsinin yığcamlıq fəaliyyətinin inkişaf etdirilməsi və nisbətən eyni vəziyyətdə saxlanması
- sürət – qüvvə - uzun müddətli zamanda yüksək qüvvə fəaliyyətinin icra edilməsi;
- sürətli – müəyyən zamanda müddətində sürət qabiliyyətinin saxlanması, “partlayış” sürətin üstün rol oynaması;
- yığcamlıq (koordinasiya) müəyyən mürəkkəb hərəkətlə təkrarlamaq.

Xüsusi dözümlüyün icra edilməsi üsulları:

Xüsusi yüklənmə zamanı yorğunluğa tab gətirmək (orqanizm bütün funksional imkanlarını toplamaqla)

- sürətli, təkrarlamaqlar (3-20 dəqiqə, 2-4 dəqiqə istirahət);
- ardıcıl sürətli qaçış (15-20 dəqiqə);
- məsafələri dəyişməkdə gərgin uzunmüddətli, qaçış (qüvvə və sürət qabiliyyətlərini cəmləşdirməklə)

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

3. Qüvvə dözümlülüyü

Bu qarşıya qoyulan qüvvə dözümlülüyünü dəf etmək (müəyyən zaman müddətində)

- kiçik istirahətlərlə dairəvi tapşırıqlar;
- təkrar qaçışlar (qum, qar, yamaclar üzərində);
- tsiklik sadə (tək) tərkibli tapşırıqlar (müddəti artırmaqla);
- xüsusi tərkibli qaçış və tullanmalarla hərəkətlər;
- müəyyən kiçik sahədə hərəkətlər (statik vəziyyət).

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

4. Sürətli gərginlik

Uzunmüddətli zamanda ən yüksək sürət qabiliyyətini saxlamaq

- mərhələni sürət artırmaq (0,3-1 dəqiqə, 10-60 saniyə istirahət)
- yüksək gərginlikli tapşırıqlar
- tullanmalarla gərgin hərəkətlər

Həmin hərəkətləri hərbi sursatlar daşımaqla da həyata keçirmək

Psixotexniki hazırlıq

Əlbəyaxa döyüşçüsünün hərəkət fəaliyyətinin azalmasına qorxu, həyəcan sarsıdıcı şəkildə təsir edir. Bu səbəblərin aradan qaldırılmasında psixotexniki hazırlıq özünün ciddi təsirini göstərir.

Hazırlıqlar zamanı silaha, taxta bıçağa və həqiqi kəsici bıçağa müdafiə hərəkətləri eyni olsa da, həqiqi bıçağa müdafiə zamanı qorxu əmələ gəlir. Digər misal: Yerə uzadılmış düz taxtanın üstündə yerimək adi haldırsa, həmin ağacı müəyyən hündürlüyə qoyub körpü kimi istifadə edərkən yenə də qorxu, həyəcan yaranır. Patronsuz, gülləsiz odlu silaha və atəşli, patronlu silaha qarşı yenə də həmin vəziyyətlər ortaya çıxır və s. bu kimi hallarla məşqlər etməklə psixotexniki xüsusiyyəti yüksəltməyə nail olunur.

Real döyüş səhnəsi, ona vərdiş etmə xüsusiyyətlərinin artırılması dözümlük fəaliyyə-

tini də yüksəldir. Əlbəyaxa döyüşçü qorxunu dəf etmək, ekstremal vəziyyətdə yaşamaq qabiliyyətini bacarmaq, öz əhvalının dəyişməz saxlanmasına ("idiomotor") bacarıqlı olmaqdır.

Əlbəyaxa döyüşündə dözümlülüyün müxtəlif döyüş üsulları ilə artırılması

1. 5-6 döyüşçü çevrə boyu düzülür, çevrə mərkəzində olan döyüşçü onlara ardıcıl yaxınlaşmalarla müxtəlif tərkibli hücumlar edir, digərləri müdafiə olunur, cərgə sonu hücumçu dəyişir.
2. Yuxarıda göstərilən qaydada çevrə üzrə yerləşən döyüşçülər mərkəzdə dayanana ardıcıl hücumlar edirlər, mərkəzdə dayanan yalnız müdafiə olunur.
3. Yuxarıdakı şəkildə düzülüş yaradılır, çevrə boyu döyüşçülər eyni zamanda mərkəzdə dayanan döyüşçüyə hücum edirlər, tək döyüşçü zərbə və müdafiə, yerdəyişmə hərəkətləri ilə onlara müqavimət göstərərək çevrədən çölə çıxmalıdır. Döyüşçülər dəyişilərək həmin hərəkətlər təkrarlanır.
4. Bir döyüşçü arada 1.5-2 m məsafə olmaqla üz-üzə dayanmış iki cərgə arasından bir dəfə onların hücumundan müdafiə olunmaqla, sonra hücum edərək onların müdafiəsini dəf etməklə hərəkət edir. Döyüşçülər dəyişərək hərəkətlər təkrarlanır.
5. Bir döyüşçü ilə 10-15 və daha çox döyüşçü arasında hər biri ilə 3-5 dəqiqə olmaqla dayanmadan ardıcıl yarış keçirilir.
6. Yuxarıda göstərilən hərəkətlər zamanı müxtəlif əşyalardan və real olmayan silahlardan istifadə edərək döyüşlər təkrarlanır.
7. Küt, kəsici odlu silahlardan istifadə edən rəqib və rəqiblərə qarşı ardıcıl şəkildə müxtəlif alət və silahlarla hücum və müdafiə xüsusiyyətli fasiləsiz 5-10 dəq., 2-3 və daha çox təkrarlamaqla döyüşlər həyata keçirmək.

Qorxu beynə istismaredici təsir edir, həyəcan, təlaş yaradır. Müxtəlif hərəkətləri - əl zərbələri, ayaq zərbələri, müdafiə, havaya tullanmaqla zərbələr və s. təkrarlamaqlar vasitəsilə təkmilləşdirib vərdişkar hala salmaq mümkün

olduğu kimi, bədənin hissələrini də təkrarlı və getdikcə təsir gücünü artırmaqla ağrıya davamlı və müxtəlif qorxu yaradan vasitələrdən (qəflətən silahlı-silahsız hücumlar, partlayıcı maddələrdən) istifadə edərək dözümlülüyə mənfi təsir yaradan ağrı və qorxunu aradan qaldırmaq (vərdişkarlıq) mümkündür. Bunlarla yanaşı, müəyyən tərkibli meditasiyalar (zikrlər) həyata keçirərək ağrı və qorxunu kənarlaşdıran (özünü ağrı və qorxu təsir etməyən bir nəhəngə bənzətmək) vərdişkarlıq yaratmaq olar.

Qeyd: Yuxarıda göstərilən üsulların digər formalarını yaratmaqla çoxlu sayda döyüşlər icra edilə bilər.

Əlbəyaxa döyüşünün fiziki keyfiyyətlərinin, texniki, taktiki, psixoloji hazırlıqlarının tam mükəmməl olması üçün orqanizmin rasional qidalanması, müxtəlif bərpaedici və s. vasitələrdən istifadə edilməsi.

Orqanizmin mükəmməl fəaliyyəti üçün metabolizm yüksək əhəmiyyət kəsb edir. Metabolizm – orqanizmin yaşam prosesini saxlayan maddələr mübadiləsi yəni, kimyəvi reaksiyalar yığıdır. Metabolizm iki yerə bölünür: katabolizm və anabolizm.

Katabolizm zamanı mürəkkəb üzvi birləşmələr sadələşərək enerjiyə çevrilir.

Anabolizm zamanı sadə birləşmələr mürəkkəb tərkibə çevrilərək enerji sərf olunur.

Bərpaedici vasitələr

Əlbəyaxa döyüşü məşq prosesi dövrü, xüsusilə təlim məşq toplanışı və yarışlar zamanı yüksək fiziki, psixoloji gərginliklərlə məruz qalır, müxtəlif bədən zədələri alır. Zədələri müalicə etmək, itirilən enerjini bərpa etmək üçün müxtəlif vasitələrdən geniş istifadə olunur.

Masaj

Müxtəlif masaj növlərindən istifadə etməklə bəzi zədələri aradan götürmək, orqanizmin funksional fəaliyyətini tənzimləmək və bərpa etmək mümkündür. Bu masaj növlərinə - kuratsu, şiatu, Doin sistemi, hidro masaj və s. daxildir.

Rasionel qidalanma

Qidalanma - ən əsas faktorlardan bildirir ki, orqanizmin normal həyat fəaliyyəti davam etsin.

Əlbəyaxa döyüşünün bir günlük gərgin məşq prosesində 4000-4500 kkal enerji sərf olunur. Qəbul olunan qidalar tərkibində olan zülalların, piylərin, karbohidratların miqdarına görə zəngin olmalıdır. Döyüşünün hər kiloqram çəkisinə təxminən 2-3 qr zülal tələb olunur. Zülallar ətdə, pendirdə, kəsmikdə, süddə, yumurtada, müxtəlif paxlalı bitkilərdə daha çox olur.

Piylər və yağlar orqanizmin tələb etdiyi qidanın əsas komponentlərindəndir. Orqanizmdə bir qram piyin parçalanması 8-10 kkal enerji yaradır. Piy tərkibli ərzaqlar: xama, yağlar, müxtəlif fosfatid birləşmələr və s.

Karbohidratlarla - qlükoza, fruktoza, nişasta və s. atletlər üçün karbohidratların gündəlik tələbi $\approx 700-1200$ qr/sutka.

Mineral birləşmələr - tərkibində dəmir, yod, sink, mis, natrium, kalium, fosfor və digər ionlar olan qida məhsullarıdır. Bal bu cəhətdən əsrarəngiz qida məhsulu olub, tərkibi 300-ə qədər müxtəlif saxaridlər, aminturşusu, C, B, B2, B6, PP vitaminləri Na, K, Ca, Fe, Mn, P, S və s. elementlər, müxtəlif enzimlər - in-vertaz, amilaz, katolaz, esteraz və s. mineral duzlardan ibarətdir. 100 qr. balın enerji vermə qabiliyyəti 300-340 kkal-dir. Universal tərkibli bal daxili orqanlara güc verir, iradəni möhkəmlədir, bədəni yüngüllük gətirir, asan həzm olur.

Qeyd: Çöldə qida çatışmazlığı zamanı müxtəlif bitkilərdən: kəklükotu, çobanyastığı, qantəpər (sarıçiçək), dazı otu (paşa boyu), yarpız, daş yarpızı, zəncir otu, quzu qulağından və s. çay kimi, giləmeyvə və meyvələrdən: çiyələk, moruq, qoz, fındıq, palıd qozası, fıstıq, əzgil, zoğal, meşə alması, meşə armudu və s. yemək üçün istifadə etmək olar. Bunlardan əlavə göbələk və bəzi ağacların qabığının iç hissəsindən də qidalanmaq mümkündür.

Farmakoloji maddələr - Bərpaedici vasitələrin (vitaminlər, müxtəlif bitki tərkibli çaylar, zülal, karbohidrat və s. tərkibli qida məhsulları, hidroterapiya və s.) düzgün, rasio-

nal, elmi əsaslanmış tətbiq edilməsi idmançının əhval ruhiyyəsinin, psixoloji-fiziki potensialının yüksəlməsi üçün zəmin yaradır.

Döyüşçünün şəxsi gigiyenası

Sağlam həyat fəaliyyəti üçün şəxsi gigiyena (yunanca hygieinos - sağlamlıq gətirən) mühüm təsirə malikdir.

İnsan temperaturun, rütubətin, atmosfer təzyiqinin, müxtəlif radiodalğaların, səsküyün, havada, suda olan kimyəvi maddələrin, mikroorqanizmlərin, müxtəlif tozun, çirkin, tərini və s. amillərin təsiri altındadır.

Məşq prosesi dövrü idmançının tərləməsi, müxtəlif əşyalarla təmasda olması onun şəxsi gigiyenaya ciddi riayət tələbini ortaya qoyur.

Təmizliyə, səliqəyə, geyim formasına ciddi nəzarət etməlidir.

Dərinin çirkli olması onun tənəffüsünü 15%-ə qədər azaldır. Əldə olan mikrobların 95%-nə qədər dırnaqların altında olur, müntəzəm olaraq dırnaqları kəsmək lazımdır.

Döyüşçünü şəxsi gigiyenasına ciddi fikir verməsi və əməl etməsi, onun orqanizminin sağlam olmasına əsas yaradır, məşq prosesində hərəkətləri daha fəal icra etməsinə təkanverici təsir edir.

Əsas məşq metodları

1) *Aerob istiqamətli:*

Bərpa edici və ya aramla (yavaş-yavaş) qaçmaq (30-50 dəq.) Bu metod ilboyu gərgin məşqlərdən sonra tətbiq olunur.

2) *Anaerob istiqamətli:*

500 m; 1500 m məsafələrə gərgin tərkibli qaçış (əsas sürətin 80-90%-i qədər) istirahət üçün 1-3 dəqiqə yüngül qaçış.

3) *Anaerob-Aerob istiqamətli:*

(30-50 dəq.) bərabərsürətli kros qaçışı.

- (30-50 dəq.) uzunmüddətli dəyişən sürətli kros qaçışı. Anaerob-Aerob metodu il boyu hazırlıq dövründə həftədə 2 dəfə, yarış dövründə 1 dəfə 5-10 gün ərzində həyata keçirilir.

*Əzələlərin qüvvə qabiliyyətinin, dözümlü-
lüyünü artırma üsulları.*

- kürəkdə yük torbası, müəyyən çəkili əşyanı arxada çəkməklə və ya itələməklə, dağ yamacına yuxarı qaçmalar. Hərəkətlər dinamik olmalı və təkrarlanmalıdır.
- əldə tutmaqla və ya kürəkdə yerləşdirməklə yüklərlə havaya tullanmalar (yerində və müxtəlif istiqamətlərə).
- trenajorlarda müxtəlif hərəkətlər.

Yuxarıda göstərilənlər üçün ən məqsədə uyğun həmçinin ardıcıl xüsusi tapşırıqlardır.

Hazırlıqlar

- ümumi fiziki hazırlıq: qaçış, qüvvə xüsusiyyətli yerdəyişmələrə, havaya tullanmalar, müxtəlif alət, qurğulardan və müvafiq idman növlərindən istifadə etmək;
- xüsusi fiziki hazırlıq: sürət, hərəkətlər, yerləşlər, qaçış (gərginlikli və tez bərpaedici), kiçik və böyük amplitudalı addımlarla hərəkətlər;
- sürət-qüvvə hazırlığı maksimum qüvvəli part-layış hərəkətli qaçış;
- planlı şəkildə yarış üçün xüsusi seçimli müxtəlif məsafələrə (500 m, 1000 m, 1500 m və s.) qaçışlar.

Qeyd: Qadınların hazırlığında onların dövrü iş qabiliyyətlərinin dəyişmələrinə diqqət yetirmək.

Fizioloji nöqtəyi-nəzərdən dözümlü-
yü artırma məşqləri mərkəzi və periferik aerob komponentləri inkişaf etdirir.

- a) mərkəzi komponentlər (orqanizm sisteminin adaptasiyası)
 - ürək əzələləri güclənir, nəbz azalır, təzyiq normallaşır;
 - hemoqlobin kütləsi, qanın həcmi davamlı məşqlər sayəsində artır.
- b) periferik komponentlər (əzələ liflərinin adaptasiyası)
 - aerob seqmentlərinin həcmi və fəallığı yüksəlir;
 - kapilyar sisteminin sıxlığı artır;

- mioqlobinin miqdarı artır ;
- bu öz növbəsində oksigenin qandan əzələlərə daşınmasına köməklik edir.

c) əzələ lifləri mənfəətli tərəfə qruplaşır.

Qaçış zamanı dözümlü artırma metodları

1. Məsafəni tədricən artırmaq (1000 m, 2000m, 5000 m, 8000 m, 10000 m sürəti dəyişməklə).
2. Sürəti tədricən artırmaqla eyni məsafə üçün təkrarlamalar (3-5 dəfə).
3. Həftə ərzində məşqin xüsusiyyətlərini dəyişməli: Həftənin 1-ci günü mərhələli, 3-cü günü uzaq məsafəyə sürətli (4000-5000 m). 5-6-cı günlər üçün fərdi müvafiq məşq prosesi tərtib edib həyata keçirməli.
4. Pliometrika – tullanmaqla hərəkətlər. Məşqin hərəkət təcilinin artırılması. Qısa addımlı sürətli (20-30 m) dizləri yuxarı qaldırmaqla, əllərlə böyük amplitudlu hərəkətlər, təkrarlamalar (5-10 dəfə), tullanmalar - bir ayaqla, ayaqları dəyişməklə, qoşa ayaqla hərəkətlər.
5. Həftədə bir dəfə uzun müddətli sürətli qaçış (1000-2000 m). 2-3 dəfə təkrarlanmalar.
6. 500 m, 1000 m məsafəni sürətlə - son 100m (500 m üçün), 200 m (1000 m üçün) sürəti daha da artırmaqla qaçış. 1-3 dəfə təkrarlama.
7. Uzunmüddətli yavaş qaçış – müəyyən məsafəyə qaçaraq qısa istirahət, həmin məsafə üçün sürətli qaçış (sürəti 1,2-1,3 dəfə artırmaq)
8. Həftənin VI günü bir və ya iki dəfə əvvəlcə 5000 m, sonra 4000 m məsafəyə qaçmaq (maksimum sürətin 60-70 %-i qədər) istirahət 5-10 dəq. Sonra məsafə 3000 m olmaqla əvvəlcə bərabər sürətli, son 100-200 m artan sürətlə qaçış həyata keçirmək.

Aydınır ki, 5000 m, 4000 m məsafə qaçışlarına orqanizmin dözümlüyü 3000 m daha asan olacaqdır. Bu göstərilənlərdən fərdi olaraq münasib hərəkətləri qruplaşdırmaq və seçmək, məşqi ən optimal şəkildə daxilən hiss etməklə mənimsəmək. Bütün idman növləri

üçün dözümlülük eyni mahiyyət daşıyır. Döyüş növləri üzrə apardığımız təhqiqatları (Taekvon Do, Turan Do) atletika idmanının bəzi növlərinə də tətbiq etdik və dözümlülüyn artması müşahidə olundu.

I mərhələ: Qurşağa qədər suda (hovuz, dəniz, çay) eyni məsafədə tədricən sürəti artırmaqla qaçış, tullanma hərəkətləri həyata keçirildi (10-15 dəqiqə), istirahət 2-3 dəqiqə.

II mərhələ: Çiyinə qədər suda olmaqla yerində qaçış, tullanma və seçilmiş məsafəni qət etməklə sürətli (ən yüksək qaçma sürətinin 70-80%-i qədər) qaçış hərəkətləri, tapşırıqları yerinə yetirildi (5-10 dəqiqə), 2-3 dəqiqə istirahət. Təkrarlama 2 dəfə. Beş gün məşqlərə bu qayda ilə davam edildi. Adi məşqlərə davam edərək dözümlülük nəzərə çarpınca artımı özünü göstərdi.

Dəniz səviyyəsində 1,5-2 km hündürlükdə (Tovuzun dağlarında) dağ yamaclarında 20-30 dəqiqəlik məşqlərə başladıq. 4 gün, gündə 2 dəfə məşqlər davam edilirdi. Bu məşqlər zamanı da dözümlülüyn artımı özünü göstərdi.

Yuxarıda göstərilən məşqlərdə oksigenin nisbətən havada az olması (həmçinin suda) və suyun hərəkət zamanı bədənə müqaviməti ilə orqanizmin daha gərgin işləməsi dözümlülüyn artmasına zəmin yaratdığı aşkar olundu.

Həmçinin dağ yamacı boyu yuxarı hərəkətlər (tullanmalar, müxtəlif amplitudalı addımlar) idmançıların 5000-10000 m üçün maneələri dəf etməsinə daha yüksək təkanverici təsiri oldu.

Nəticə

1. Dözümlülüynü artıran amilləri əlbəyaxa döyüşlər nəzəri cəhətdən geniş izah etmək zəruridir.
2. Əlbəyaxa döyüşündə dözümlülüynü artırılması üçün orqanizmin rasional qidalanması mühüm rol oynayır.
3. Müxtəlif sahələrdə, xüsusilə dağlıq, qayalıq yerlərdə keçirilən məşqlər çox gərgin və yorucu olmamalıdır.

4. Dözümlülük üçün əsas şərtlərdən biri isti hava şəraitində susuzluğun yaranmaması üçün sudan qənaətlə istifadə olunmalıdır.
5. Həyəcanı, qorxunu dəf edəcək hazırlıqlara xüsusilə psixotexniki inkişafın artırılmasına ciddi nəzarət edilməlidir.
6. Məşqlər elmi və təcrübi bilikləri yüksək olan ustad təlimatçılar tərəfindən həyata keçirilməlidir.
7. Əlbəyaxa döyüşdə istifadə edilən müxtəlif idman növləri arasında bir-biri ilə ardıcıl, ahəngdar tamamlayıcı, qarşılıqlı bağlılıq olmalıdır.

Milli orduda yüksək texniki, taktiki, psixoloji hazırlıqlara, davamlı dözümlüyü olan əlbəyaxa döyüşçülərdən xüsusi təyinatlı tərkibə

malik hərbi bölmənin təşkil edilməsi şanlı qələbələr üçün əvəzsiz zəmin yaratmağa qadirdir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Məmmədli S., Məmmədli O.Q.** *Əlbəyaxa döyüşü*. "SkyE" nəşriyyatı, Bakı, 2020.
2. *İnternet materialları*
3. *Təbii şəraitdə - dağlıq, qayalıq ərazilərdə və suda keçirilən məşq prosesləri*
4. **Məcidov N.B.** *Güləşin nəzəriyyəsi və metodikası*. "Mütərcim" nəşriyyatı, Bakı, 2010
5. **Барташ В.А.** *Основы спортивной тренировки в рукопашном бое*. Издательство «Высшая школа» Минск 2014.

МЕТОДИКА УВЕЛИЧЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЮ

доц. С.Б. Маммадли*, О.Б. Маммадли**

* *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*
Кафедра Спортивных видов единоборств
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Азербайджанское Высшее Военное Училище имени Гейдара Алиева*
Кафедра Физической культуры и спорта
champion64@list.ru

Аннотация: В статье написано о планировании и организации тренировок, рациональном питании, психотехнической подготовке об увеличение выносливости в Рукопашном бою.

Ключевые слова: *Этапы и виды выносливости, восстанавливающие средства, организация тренировок разными способами в естественных условиях, заключение.*

A TECHNIQUE FOR INCREASING ENDURANCE IN HAND – TO – HAND COMBAT

ass. prof. S.B. Mammadli*, O.B. Mammadli**

* *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*
Department of Combat sports
suleyman.mammadli@sport.edu.az

** *Azerbaijan Higher Military School named after Heydar Aliyev*
Department of Physical training and sports
champion64@list.ru

Annotation: The article describes the planning and organization of training, rational nutrition, psycho technical training and increasing the endurance in Hand-to-hand combat.

Keywords: *Stages and types of endurance, restorative agents, organization of training, different ways in natural conditions, conclusion.*