

UOT 37.0

**Nurəddin Emil oğlu Daşdəmirov**

*Bakı şəhəri Sabunçu rayonu 293 nömrəli tam orta məktəbin fiziki tərbiyə müəllimi*

**DƏRSDƏNKƏNAR FİZİKİ TƏRBIYƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ ŞAĞİRDŁƏRDƏ  
ÖZÜNÜMÜDAFİƏ BACARIQLARININ FORMALAŞDIRILMASININ  
METOD VƏ VASİTƏLƏRİ**

**Нураддин Эмиль оглы Дашдамиров**

*учитель физкультуры полной средней школы № 293 Сабунчинского района города Баку*

**МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ САМОЗАЩИТЫ  
УЧАЩИХСЯ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Nuraddin Emil Dashdamirov**

*physical upbringing teacher of secondary school № 293 of Sabunchu region of Baku city*

**THE METHODS AND MEANS OF FORMING SELF-DEFENSE SKILLS OF PUPILS  
DURING EXTRACURRICULAR TRAININGS**

**Xülasə.** Məqalədə məktəblilərin özünümüdafiəsi kimi aktual bir məsələ diqqətə çatdırılır. Bu bacarıqların formalaşdırılmasının bəzi üsulları və vasitələri tövsiyə edilir.

Məqalədə qeyd edilir ki, şagirdlərdə istənilən fiziki bacarıqları formalaşdırmaq üçün, ilk öncə, onların ümumi fiziki hazırlığını təmin etmək, yəni güc, diqqət, sürət, dözümlülük, cəldlik kimi keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək zəruridir. Daha sonra bu keyfiyyətləri hansı üsullarla və hansı vasitələrlə inkişaf etdirməyin yolları göstərilir. Müəllif bədənin müxtəlif əzələlərinin hər birini necə inkişaf etdirməyin üsullarını təqdim edir. Bundan əlavə, özünümüdafiə üzrə nümunəvi priyomlar təqdim edərək hücum zamanı özünüsiğorta, balanslaşdırma, ayaqla zərbələr endirərkən hansı səhvlərə yol verməməyi, nələyə xüsusi diqqət yetirməyi nəzərə çarpdırır.

**Açar sözlər:** özünümüdafiə, əlbəyaxa döyüş növləri, fiziki hazırlıq, güc, sürət, çeviklik, dözümlülük, metod və priyomlar

**Резюме.** В статье рассматривается такая актуальная тема, как самозащита школьников. Автор статьи дает некоторые рекомендации по формированию этих способностей.

Отмечается что, для формирования у учащихся любых физических способностей необходимо в первую очередь, обеспечить их физическую подготовку, т.е. развивать в них такие качества, как сила, скорость, выносливость, ловкость, внимание и др. Далее указывается какими методами и средствами можно развивать эти качества. Автор представляет способы развития различных мускулов тела в отдельности. Помимо этого, предлагая образцовые приемы, доводит до сведения, что во время нападения при выполнении таких приемов, как самостраховка, балансировка, удары ногой каких ошибок нельзя допускать, и на что необходимо обращать особое внимание.

**Ключевые слова:** самозащита, виды рукопашного боя, физическая подготовка, сила, скорость, ловкость, выносливость, методы и приёмы

**Summary.** In the article, an important issue as self-defense of schoolchildren is brought to the attention. Methods and means of forming these skills are recommended.

It is mentioned in the article that in order to develop any physical skills in students, it is necessary to ensure their general physical fitness, that is, to develop such qualities as strength, attention, speed, endurance, quickness. Then, the methods and means of developing these qualities are depicted. The author introduces methods of developing each of the different muscles of the body. In addition, it presents

exemplary tacticts of self-defense, self-defense during the attack, balancing, which mistakes to avoid and what to pay special attention to when kicking.

**Key words:** *self defense, hand-to-hand combat, physical preparation, power, speed, agility, strength, methods və ways*

Respublikamızın orta ümumtəhsil məktəblərində tədris edilən fiziki tərbiyə fənninin proqramına özünümüdafiə dərsləri daxil edilməmişdir. Yalnız 10-11-ci siniflərin proqramına bir neçə saatlıq özünümüdafiə priyomlarının öyrədilməsi daxil edilmişdir. Əlbəttə ki, bu şagirdlərdə özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılması üçün yetərli deyildir. Bu bacarıqların formalaşdırılmasına, şübhəsiz ki, aşağı siniflərdən başlanılmalıdır. Onu da qeyd etməliyik ki, fiziki tərbiyə müəllimlərinin heç də hamısı əlbəyaxa döyüş idmanının metodikasını, fənd və priyomlarını bilmir. Ona görə də, bu problemin həllinə bədən tərbiyəsi ixtisası üzrə mütəxəssislər – müəllimlər hazırlayan ali məktəblərimizdən başlamaq lazımdır. Baxmayaraq ki, mütəxəssislər qeyd edirlər ki, əlbəyaxa döyüşdə heç bir əhkam (doqma) yoxdur. Hər bir hərəkət, hər bir fənd öz-özünə (spontan) əmələ gəlir, [1] bir çox xarici ölkələrdə olduğu kimi bizim ali məktəblərimizdə də gələcək fiziki tərbiyə müəllimləri Şərq əlbəyaxa döyüş idmanı növlərinin üsul və priyomlarına yiyələnməlidirlər ki, öz şagirdlərinə özünümüdafiə priyomlarını öyrədə bilsinlər.

Dərsdənkənar fiziki tərbiyə məşğələləri dedikdə, əsasən, orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyədən fakültativ məşğələlərini nəzərdə tutmuşuq. Məlumdur ki, orta məktəblərdə həm 5-8, həm də X-XI siniflərdə fiziki tərbiyədən fakültativ məşğələlər keçirilir. Bu məşğələlərin şagirdlərdə özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılmasına həsr edilməsini məqsədmüvafiq hesab edirik.

Qeyd etməliyik ki, şagirdlərdə istənilən fiziki bacarıqları formalaşdırmaq üçün ilk öncə onların ümumi fiziki hazırlığını təmin etmək lazımdır, yəni güc, sürət, dözümlülük, cəldlik kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirmək zəruridir. Lakin, eyni zamanda, onlara izah etmək zəruridir ki, “öyrəndikləri fəndləri qeyri-qanuni və qeyri-humanist istiqamətlərə deyil, yalnız və yalnız ali məqsədlərə yönəltmək prinsiplərinə ciddi riayət etmək vacibdir.” [2]

Şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığını gücləndirmək üçün müxtəlif fiziki təmrinlərdən istifadə edilə bilər. Məsələn, dözümlülüğü dərəcə-

pəlik yerlərdə əllərdə, ayaqlarda, çiyinlərdə yüklə qaçmaqla; yüksəkliyə qaçmaqla, pillələri qaçaraq qalxmaqla; yerinə yetirilən hərəkətlərin maksimum sayda təkrarlanması ilə; rezinlə müdafiə və zərbələr, espamderlə, hantellə möhkəmləndirmək olar.

Oyun idman növləri: futbol, basketbol, üzgüçülük də dözümlülüğü inkişaf etdirmək üçün çox faydalıdır.

Ağrıya dözümlülüğü bir-birinin ənsəsinə ovucun yanı ilə yüngül zərbələr vurmaqla; dartılma üzrə tapşırıqların yerinə yetirilməsi ilə inkişaf etdirmək olar. Rahatlama və iradə ilə ağrıları aradan qaldırmağı şagirdlərə öyrətmək mümkündür. Kontaktlı blokların və zərbələrin işlənilməsi də dözümlülüğü inkişaf etdirilməsinə yardım edir. Bədənə, əllərə və ayaqlara zərbələrin vurulması da dözümlülüğü möhkəmləndirməyə yardım edir. Təhlükəli zonalara birbaşa zərbələr vurmaqdan çəkinmək lazımdır. Zərbələr arasındakı aralıqlarda maksimum rahatlaşmaq olar.

Diqqət! Xüsusən bədənin təhlükəli zonalarına güclü zərbələr vurmaq olmaz. Zərbələrin gücü məşğul olanın hazırlığının dərəcəsinə müənasib olaraq artmalıdır.

Reaksiyanın itiliyini, yəni cəldliyi inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hərəkətlər məsləhət görülür:

*Topla məşqlər.* Qarşı-qarşıya duraraq əlində tennis topu tutaraq bir-birinə atıb-tutmaq. Topu döşəməyə və ya divara vuraraq qayıdarkən tutmaq kimi hərəkətlərlə reaksiyanı sürətləndirmək mümkündür.

*Diqqətin inkişafı.* Komanda ilə qaçışa başlamaq, əl çalmaqla, fitlə və ya sayla hərəkəti dəyişmək kimi təmrinlər də reaksiyanın sürətinin artmasına yardım edir. Məsələn, müəllim ardıcıl olaraq sağa, sola, yuxarı, aşağı siqnalı verir və şagird başını həmin istiqamətlərə döndərərək hər hansı bir nöqtədə diqqətini cəmləyir, zamanla hərəkətlər tezləşdirilir. Müəllim bilərək şagirdi düzgün istiqamətləndirmir və çaşdırmağa cəhd edir. Bununla da şagirdin siqnala reaksiyasının sürətini aşkar edir.

*Sürətin inkişaf etdirilməsi.* Sürətli zərbəni yalnız sistemli məşqlər yolu ilə qazanmaq olar. Bunu etmək üçün, əlləri və ayaqları yığıb-açan əzələlər hazırlanmalıdır. Bunun üçün rezin, espanderlə, hantellərlə işləmək lazımdır.

*Diqqət!* Hər ağırlaşdırıcı tətbiq edilən hərəkətdən sonra hərəkəti yüksüz təkrarlamaq lazımdır. İradənin gücü ilə əllərin və ayaqların hərəkət sürətini artırmaq lazımdır. Çalışmalar: əlin bir zərbəsi ilə yanan şamı birbaşa söndürmək, yanan şamın üzərində əli 2-2,5-sm məsafədə tutmaq, şaquli yerləşdirilmiş kibrit qutusunu yıxmaq, yuxarıya atılmış qəzeti fəzada ikən vuraraq deşmək kimi hərəkətləri sakit və sinxron yerinə yetirin. Unutmaq lazım deyil ki, sürət nə qədər yüksəkdirsə, zərbə də bir o qədər güclü olacaq. Zəruri keyfiyyətləri artırmaq üçün boks armudlarına zərbələr endirməklə məşq etmək lazımdır.

Hər hansı bir döyüşçü fiziki cəhətdən güclü olmalıdır. Hətta yaxşı texnikaya malik olan döyüşçünün də fiziki gücü olmadan rəqibə qalib gəlmək ehtimalı azdır. Buna görə də fiziki məşqlərə həmişə davam etmək, əzələ gücünü inkişaf etdirmək vacibdir.

Əzələlərin elastikliyi təmin etmək üçün əzələlərin uzanması üsulundan istifadə etmək lazımdır. Duruş vəziyyətindən ayaq üstə yavaş-yavaş şpaqata enməyə başlamaq, uzununa və ya eninə. 1-ci Faza – ağrı hiss edənə qədər uzanmaq lazımdır. 2-ci mərhələ statik istirahətdə dayanaraq, bu vəziyyətdə rahatlaşmağa başlamalı, yəni dartılmış bağlara qanın axımını hiss etməyə çalışmaq lazımdır, çünki bunu yalnız rahatlamış vəziyyətdə hiss etmək mümkündür. 3-cü mərhələ - konsentrasiya. Bu, o zaman baş verir ki, idmançı iradənin və konsentrasiya gücünün köməyi ilə rahatlaşma və istilik hissini şüurlu şəkildə çağırır. Beləliklə, o, güclü ağrı hiss olmadan addım-addım qarşısına qoyduğu vəziyyəni yerinə yetirə bilər. Unutmaq olmaz ki, statik hərəkətsiz duruş bir neçə saniyədən bir neçə dəqiqəyə qədər davam edir. Proses boyunca idmançı – şagird rahatlıq hiss etməlidir. Narahatlıq hissi yalnız zərərli nəticələrə gətirib çıxarır.

İdmanla məşğul olan şagirdlərin asanlıqla və gözəl qamətlə yerimələri, tamamilə rahatlaşma və dərhal konsentrə ola bilmələri, bir sözlə, ahəngdar inkişaf etmələri üçün müxtəlif fiziki təmirlərdən istifadə etmələri vacibdir. Məşq

prosesinə rezin jütla, espanderlə, çəkisi böyük olmayan hantellərlə təmirlərdən istifadə daxil edilməlidir.

Özünümüdafiə üzrə nümunəvi priyomlar nəzərinizə çatdırırıq.

1) *Hücum zamanı özünüsığorta:* bu zaman hansı səhvlərə yol vermək olmaz?

1. İrəli yıxılarkən, qarın presini gərginləşdirmək və dirsəklərə söykənmək olmaz.

2. Geriyə yıxılarkən dirsəklərə söykənmək təhlükəlidir.

3. Yana yıxılarkən dirsəklərə söykənmək olmaz.

4. Yana yıxılarkən, ayaqları çarpazlaşdırmaq olmaz.

5. İrəli mayallaq aşarkən barmaqları irəli qoyaraq düz əllərə söykənmək olmaz.

6. İrəli yıxılarkən, ovucları irəli vəziyyətdə düz əllərin üstünə düşmək olmaz.

7. Yıxılarkən dabana söykənmək olmaz.

2) *Balanslaşdırma.*

Bədənin balansını tam hazır saxlamaq tələb olunur. Bədənə sahib olmağı bacarmamaq mübarizənin istənilən növünün öyrənilməsində ciddi maneə olacaq. Burada Çin təkbətək döyüş məktəblərindən balans dərsləri təklif olunur.

*Qaldırılmış diz ilə balanslaşdırma.*

Sol ayaq dizdən bükülərək qaldırılır, pəncə aşağı dartılır, sağ dayaq ayağı düzdür. Sağ düz əl yuxarı qaldırılmışdır, ovucun mərkəzi yuxarı yönəldilmişdir. Sol əl bir qarmaq təşkil edir, düzəldilir və bədənin arxasında yerləşdirilir, qarmağın mərkəzi yuxarıya doğru yönəldilir, sola baxır. Xüsusiyyətlər: diz kəməre qədər yuxarıya qaldırılır. Sağ ayağın barmaqları yerdən yapışaraq davamlı dayanılır.

"*Ayın müşahidəsi*", "*Dəniz kəşfiyyatı*" adlanan balanslaşdırma priyomları da vardır.

3) *Ayaqla zərbələr*

Ayaq zərbələri mübarizədə ən güclüdür. Onlara lazımi dərəcədə sahib olan, əllərlə endirilən zərbələrdən daha güclü effekt əldə edə bilər. Lakin bu texnikanın mənimsənilməsi daha çox vaxt və səy tələb edir.

Zərbə endirdikdə, bədənin yaxşı tarazlığı böyük əhəmiyyət kəsb edir, çünki bədənin ağırlığını yalnız bir ayaq daşıyır. Bu vəziyyət ayağın hədəflə təması zamanı güclü təsirlə də mürrəkkəbləşir. Buna qarşı durmaq üçün dayaq ayağının pəncəsini yerə möhkəm qoymaq lazımdır,

ayaq topuqdan tamamilə gərgindir, barmaqların ucu ilə yeri bərk tutmaq lazımdır. Dayaq ayağın biləyi, diz və budla təsiri azaltmağa çalışmaq lazımdır. Bədənin yuxarı hissəsini yaxşı balanslı və döşəməyə perpendikulyar vəziyyətdə saxlamaq vacibdir. Maksimum effektdə nail olmaq üçün bir ayaqla deyil, bütün bədənə vurmaq lazımdır.

Hədəflə kontaktdan sonra, ayağı dərhal geri çəkmək vacibdir, bu, dəstək ayağını tutmağa və vurmağa rəqibə imkan verməyəcəkdir. Ayaq başlanğıc vəziyyətinə dönmə kimi, yəni dən zərbəyə hazır olmalıdır.

#### *Ayaq ilə təkən zərbəsi*

O, irəli və ya kənara yönəldilə bilər. Hədəf diz, kəmərlər və daha yüksək hündürlükdə ola bilər. Dayaq ayağının hədəfə doğru ən düz yolla hərəkət etməsinə nail olmaq lazımdır. Zərbənin başlanğıcında hərəkət yüngül və sürətli olmalıdır, amma hədəflə təmas zamanı pəncədə maksimal güc cəmləşdirilməlidir. Bu zərbə olduqca mürəkkəbdir, çünki rəqibdən sizi ayıran məsafə düzgün müəyyən edilməlidir, əks halda zərbə alınmayacaq. Beləliklə, müvəffəqiyyətli ayaq zərbəsi məsafənin düzgün seçilmədən və zərbənin vurulması üçün anın ani hesablamasından asılıdır. Dayaq ayağının tam düzəldildiyi və maksimum səy göstərdiyi an digər ayağın pəncəsi hədəfə vurmaldır. Əgər ayaq çox gec və ya tez hədəfə vuracaqsa, onda yaranan əks təsir pəncəni geri itələyəcək.

Aşağıdakılara xüsusi diqqət yetirmək lazımdır:

1. dəstək ayağın topuğunu və dizini gərginləşdirmək;
2. gövdənin yuxarı hissəsini hədəf istiqamətində mümkün qədər çox əymək. Əyilmə əks istiqamətdə olduqda, müvazinəti saxlamaq mümkün deyil, bu halda hədəf geri atacaq;
3. dizi elə büküb qaldırmaq lazımdır ki, daban demək olar ki, baldıra toxunsun;
4. sağrıların proyeksiyası dabanın arxasında olmalıdır. Ağırlıq mərkəzi barmaq və daban arasında ortada yerləşdirilməlidir;
5. ayağın altı döşəməyə sıx bərk tutulmalıdır;
6. dizi və topuq oynaqlarını bir az əymək;
7. dizin ön hissəsinin proyeksiyası barmaq uclarında olmalıdır.

Yana zərbə endirərkən vuran ayağın dizini tamamilə istisna etmək lazımdır ki, bud və dizin düz bir xətt təşkil etsin. Bu, təkən zərbəsində maksimum gücə zəmanət verir.

#### *Yan ayaq zərbəsi*

Bu barmaq yastıqlarının köməyi ilə və ya pəncənin qaldırılması ilə irəlidə duran rəqibə zərbə vurmaq üçün tətbiq edilir. Bu üsulun köməyi ilə üzə, boynuna, sinəyə, qarına güclü zərbələr vurmaq olar.

Öyrənməyə başlamazdan əvvəl bunları bilmək lazımdır:

1. Yalnız bir ayağı zərbə endirilməməlidir. Pəncəni hədəfə budların sürətli və güclü fırlanmasının köməyi ilə çatdırmaq lazımdır. Əgər zərbə sağ ayaqla vurulursa, sol pəncə, bud, sinə, baş - hamısı saat əqrəbinin əks istiqamətində döndürülməlidir.

2. Budların döndüyü anda, dəstək ayağı bədənin fırlanma istiqamətində çevirmək məcburiyyəti yaranır. Burada dayaq ayağının torpağa möhkəm basılmasına diqqət etmək lazımdır. O, yerindən tərpənməməlidir.

3. Ayağın hədəflə 90 dərəcə bucaq altında qarşılaşdığı təqdirdə zərbə ən səmərəli olur.

#### *Ayağın aypara zərbəsi*

Bu zərbə həm hücum, həm də müdafiə üçün istifadə edilə bilər. Hücum edərkən döyüş səthi barmaqların yastığı olacaq. Zərbələr aralıq sahəyə, qarına da endirilə bilər. Müdafiə edilərkən daban yastığından istifadə etmək olar. Məsələn: rəqib əlinin zərbəsi ilə gövdəyə vurmağa çalışarkən, ayağın aypara zərbəsini tətbiq edərək, onun bazu önünə vurmaq lazımdır.

#### *Geriyə ayaq zərbəsi*

Bu zərbə arxada yerləşdirilmiş hədəfə, istənilən ayağın dabanıyla vurulur. Zərbəni qolaylaşdıraraq, yaxud itələmə zərbəsilə vurmaq olar. Əgər gövdə fırladılsa, qarşıda duran hədəfə də vurmaq olar. Bu halda, demək olar ki, idarə olunmayan, lakin böyük gücə malik zərbə alınır.

Arxadan hücum edən düşməndən qorunmaq üçün onun günəş kəlfinə, qarına, aralıq sahəsinə, buduna, baldırına zərbələr endirmək effektivdir. Bu tez-tez digər zərbələrlə birləşdirilir.

#### *4. Müdafiə*

Müdafiə çox mürəkkəb döyüş hərəkətləridir və bütün mübarizə kimi məlum cəsarət tələb edir. Müdafiəyə başlamazdan əvvəl rəqibin hücum növünü və istiqamətini müəyyən etmək la-

zımdır. Unutmaq olmaz ki, müdafiə olunarkən, təşəbbüsü ələ keçirmək və rəqibin hücumunu öz xeyrinə istifadə etmək vacibdir.

Aydındır ki, müdafiə fəndlərini nə çox erkən, nə də çox gec işlətmək olmaz. Rəqibin niyyətlərini qiymətləndirmək və müdafiə üçün başlanğıc mövqe tutmaq lazımdır, lakin mütləq zərbəni qaytarmaq və ya dəf etmək üçün özünü kifayət qədər vaxtla təmin etmək lazımdır.

Müdafiənin effektiv olması üçün vaxtın nəzərə alınması zəruridir. Müdafiə üçün nadir hallarda ideal şərait olur. Çox vaxt kritik olaraq lazımı müdafiə mövqeyini tutmaq üçün kifayət qədər vaxt olmur. Hücum ən çox gözlənilmədən məruz qalınır, buna görə də bu vəziyyətdə dərhal müdafiənin son hissəsinə keçmək lazımdır. Müdafiənin seçilməsində tərəddüdlər olduqca kədərli bir finala səbəb ola bilər.

Heç vaxt unutmaq olmaz ki, müdafiəni seçərkən rəqibin fiziki üstünlüyü də nəzərə alınmalıdır. Məsələn, onun uzun əlləri və ayaqları, sizdən uca boyu və ya əksinə ola bilər. Artıq bu, hansısa müdafiəni və ya daha səmərəlisinin tətbiqini qeyri-mümkün edir. Bloklayan əlin zəruri yolu tam qət etməsi üçün heç də hər zaman yerli məkan olmur. Buna görə də, döyüşdə xüsusi mühüm rol vaxt hesablanması oynayır. Rəqibin zərbəsinin sürətini və onun sizdən hansı məsafədə işlədiyini nəzərə alaraq lazımı hərəkətləri yerinə yetirmək lazımdır. Hücum hərəkətlərində olduğu kimi, qoruyucu hərəkətlərdə də budların fırlanması xüsusi rol oynayır.

*Diqqət!* Budların fırlanmasından istifadə etmədən hərəkət həyata keçirmək mümkün deyil. Budlar bir istiqamətə tamamilə döndükdə və

qarın sahəsindəki gərginlik limitinə çatdıqda, onlar əks istiqamətdə dönməyə başlayır. Bu əks fırlanmadan güc qolun yuxarı hissəsinə və bazu önünə çiyinlər istiqamətində gedir, güclənir və yumruqda qüvvətli zərbə partlayışı şəklində hədəfdə tamamlanır. Kilidləmə (bloklama) zamanı bütün gücü bazu önünə cəmləşdirmək lazımdır. Güc miqdarı dirsəyin gövdəyə nəzərən mövqeyindən asılıdır. Dirsəyi gövdədən uzaq tutmaq olmaz, əks halda bədənin yan əzələlərini gərginləşdirmək çətin olacaq, müdafiə zəifləyəcək. Dirsək çox yaxın olduqda, hərəkətin amplitudu azalır və bundan da kilidin (bloklama) qüvvəsi azalır. Dirsəyi orta vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Gövdəyə endiriləcək zərbədən qorunmaq, bazu önünü sağda və solda deyil, bədənin mərkəzində tutmaq lazımdır. Zərbə zamanı əlin və gövdənin əzələləri gərginləşdirilməlidir.

**Problemin aktuallığı.** Göstərilən üsul, priyom və vasitələrdən təlimata uyğun olaraq istifadə etməklə məktəblilərin həm fiziki keyfiyyətlərini, həm də özünümüdafiə bacarıqlarını formalaşdırmaq olar.

**Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir** ki, burada fiziki tərbiyə məşğələlərində şagirdlərdə özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılmasında əlbəyaxa döyüş növlərinin metod və priyomlarından istifadənin üsul və vasitələr sistemli şəkildə izah edilmişdir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədə göstərilən metod və vasitələrdən orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə müəllimləri, məşqçilər, idmançılar və bu sahədə çalışan mütəxəssislər faydalana bilərlər.

#### **Ədəbiyyat:**

1. Məmmədli S.B., Məmmədli O.B. Əlbəyaxa döyüş. - Bakı: Hərbi nəşriyyat, -2020. - 262 s. səh.7.
2. Əliyev A.Ə. Əlbəyaxa döyüş növləri və əlbəyaxa döyüş. -Bakı, 2012. -s.12
3. Боевые искусства: Китай, Япония / Сост. В.В. Малявин – М, 2012. – 400 с.
4. R.A. Əkbərov. Əlbəyaxa döyüş- Bakı: Mütərcim, -2022. - 197 s.

**E-mail:** nuru93@mail.ru

**Rəyçilər:** ped. ü. fəls. dok., dos. **E.R. Hüseynova,**  
ped. ü. fəls. dok. **M.Z. Heydərova**  
**Redaksiyaya daxil olub:** 27.02.2023