

UOT 159.9.

Nurəddin Emil oğlu Daşdəmirov

Bakı şəhəri, Sabunçu rayonu 293 nömrəli tam orta məktəbin

fiziki tərbiyə müəllimi

<https://orcid.org/0009-0005-7591-9390>

E-mail. nuru93@mail.ru

[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(3\).225-229](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(3).225-229)

ÖZÜNÜMÜDAFIƏ BACARIQLARININ FORMALAŞDIRILMASI PROSESİNDƏ ŞAGİRD LƏRİN PSİXOLOJİ HAZIRLIĞININ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Nuraddin Emil Dashdamirov

physical cultre teacher,

of secondary School No. 293 of Sabunchu district of Baku city,

PSYCHOLOGICAL READINESS FEATURES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF DEVELOPING SELF-DEFENSE SKILLS

Нуреддин Эмиль оглы Дашдамиров

учитель физической культуры школы №293

Сабунчинского района города Баку

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБОРОНЫ

Xülasə. Məqalədə qeyd edilir ki, uşaqların təhlükəsizliyinin qorunması problemi hər zaman cəmiyyəti düşündürür. Müəllifin fikrincə, bu problemin həlli yollarından biri, ən mühümü, məktəblilərin özünümüdafiə bacarıqlarını formalaşdırmaq və inkişaf etdirməkdir. Qeyd edilir ki, onlar eksterimal şəraitdə həyəcanlanmadan, çəşqinliq göstərmədən vəziyyəti qiymətləndirməyi öyrənməlidirlər. Bunun üçün məşqçilər hər bir məşq prosesində onları psixoloji cəhətdən özünümüdafiəyə hazırlamalı və yalnız bundan sonra praktiki olaraq priyomların öyrədilməsinə başlamaları daha yaxşı nəticələr əldə etməyə imkan verər.

Məqalədə özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılması prosesində şagirdlərin psixoloji hazırlığının xüsusiyyətləri aydınlaşdırılır və dəyərli tövsiyələr verilir.

Açar sözlər: özünümüdafiə, psixoloji hazırlıq, psixoloji davranış, aqressivlik, iradə tərbiyəsi, taktiki düşüncələr

Abstract. The article highlights that the issue of ensuring children's safety has always been a concern for society. According to the author, one of the most important solutions to this problem is to develop and enhance students' self-defense skills. He emphasizes that students should learn to assess situations without panic or confusion in extreme conditions. To achieve this, coaches should first psychologically prepare students for self-defense in every training session before moving on to practical techniques, which can lead to better results.

The article examines the characteristics of students' psychological readiness in the process of developing self-defense skills and provides valuable recommendations.

Key words: self-defense, psychological readiness, psychological behavior, aggressiveness, willpower training, tactical thinking

Аннотация. В статье отмечается, что проблема обеспечения безопасности детей всегда являлся приоритетом общества. Подчеркивается, что одним из важнейших путей решения данной проблемы является формирование и развитие у школьников навыков самообороны. Отмечается, что им следует научиться оценивать ситуацию в экстремальных условиях, не горячась и не паникуя. Для этого тренеры должны психологически готовить их к самообороне в каждом тренировочном процессе, и только после этого они начнут практически обучать их приёмам, что позволит получить более высокие результаты.

В статье уточнены особенности психологической подготовки и даны ценные рекомендации.

Ключевые слова: самооборона, психологическая подготовка, психологическое поведение, агрессивность, воспитание воли, тактическое мышление

Uşaqların təhlükəsizliyi hər zaman, bütün dövrlərdə valideynlərin, ümumilikdə, bütün cəmiyyətin diqqət mərkəzində olmuşdur. Hal-hazırda cəmiyyətin heç də bütün üzvlərinin həyat şəraitinin arzuolunan səviyyədə olmaması və digər səbəblərdən insanlar arasında aqressivliyin, əsəb gərginliyinin artması ictimai həyatda bəzi xoşagəlməz hadisələrin meydana gəlməsinə şərait yaradır. Ona görə də uşaqların təhlükəsizliyinin qorunması problemi meydana çıxır. Bu problemin həlli yollarından biri, fikrimizcə, ən mühümü, məktəblilərin özünümüdafiə bacarıqlarını formalaşdırmaq və inkişaf etdirməkdir. Bu məqsədlə əlbəyaxa döyüş sənəti metodikasından istifadə etməyin səmərəli olduğu qərarına gəldik. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi sistemində fiziki özünümüdafiəsini təşkil etmək üçün onları dərsləndirən fiziki tərbiyə məşğələlərinə fakültativ məşğələlərə cəlb etmək, onlarda maraq oyatmaq zəruridir. Bu məqsədlə məktəblilərin özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılması prosesində şagirdlərin psixoloji hazırlığının xüsusiyyətlərini aydınlaşdırmaq qərarına gəldik.

Həyatımız gözlənilməz hadisələrlə dolu olduğu üçün, istənilən vəziyyətlərdə şagirdlər də necə davranmalı olduqlarını bilməlidirlər. Ona görə də onlar ekstremal şəraitdə həyəcanlanmadan, çətinlik göstərmədən vəziyyəti qiymətləndirməyi öyrənməlidirlər. Bunun üçün məşqçilərin hər bir məşq prosesində şagirdlərə aşağıdakı tövsiyələri verərək, onları psixoloji cəhətdən özünümüdafiəyə hazırlaması və yalnız bundan sonra praktiki olaraq priyomların öyrədilməsinə başlamaları daha yaxşı nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Həmin psixoloji davranış qaydaları ilə bağlı tövsiyələr bunlardır:

1. Özünü meydan oxuyurcasına aparmayın.

Birinci olaraq aqressivlik göstərməyin. Yaranmış vəziyyətin gərəksizliyini izah etməyə çalışın. Unutmayın: heç bir halda rəqib sizin qorxduğunuzu və ya tərəddüd etdiyinizi hiss etməməlidir. Əlləriniz və ya ayaqlarınızla boş lazımsız hərəkətlər etməyin. Mövzusu sizə tamamilə aydın olmayan söhbətə qoşulmayın.

Kiçik anlaşılmaqlıqlarda, “əgər bu prinsipial deyilsə”, güzəştə gedin və əlbəttə ki, bu sizin xeyrinizə olacaq.

Bir neçə rəqiblə döyüşərkən sizin əsas vəzifəniz onların diqqətini özünüə çəkərək onları

yanınızdakı qız yoldaşınızdan uzaqlaşdırmaqdır. Rəqibdə nəciblik axtarmayın.

Əgər münaqişə qaçılmaz olarsa, birinci zərbəni gözləməyin və onun haradan gələcəyini təxmin etməyə çalışmayın. Bu vəziyyətdə, əlbəttə ki, onu əldən verəcəksiniz və ondan sonra fiziki və psixoloji olaraq özünüə gələ biləcəyiniz məlum deyil. Hər halda, sizə özünüə gəlib bərpa olunmaq üçün vaxt olacaq.

Hücum etməyi qərara aldıqdan sonra siz rəqibin diqqətini özünüə yayındırmağa cəhd edin. Bunu təxminən belə etmək olar: onun küreyinin arxasına nəzər salmaq, başınızı yüngülcə yana, ayaqların altına və s. atmaq; diqqəti daha kobudcasına yayındırmaq olar: əlinin altında olan istənilən predmeti özünüə vurmaq. Bu hücumu başlamaq üçün kifayət qədər, yəni bir neçə saniyə sərbəst vaxt verəcək. Rəqiblər bir neçə nəfərdirsə, onlara həmişə an hücum edin. Əllərlə və ya əllər və ayaqlarla ikiqat kombinə edilmiş zərbələr az vaxt kəsiyində maksimum döyüş hərəkətlərini keçirməyə imkan verəcək. Rəqiblərin bir-birinə qarşı tutacaqları mövqeni, yəni öz hərəkətləri ilə bir-birinə mane olacaqlarını dərhal seçməyə çalışın. Nəzərə alın ki, bu vəziyyətdə rəqiblərin hərəkətlərini dərhal neytrallaşdırmaq mümkün olmayacaq. Lakin uğurlu maneə üçün vaxt qazanacaqsınız.

Unutmayın! Qələbəni təmin edən hərəkət yüksək sürətlə bütün döyüş nöqtələrinə zərbələrdir. Rəqibə qarşı vuruşmağa girişməyin. O, qeyri-iradi geyiminizin hər hansı bir hissəsini qamarlaya bilər və bununla hərəkətlərinizi məhdudlaşdırar, ən yaxşı halda, bədənin qalan hissəsi hücum etmək imkanı verə bilər. Lakin, yüksək sürət və qüvvətlə həyata keçirilən döyüşçü priyomu bu imkanı praktiki olaraq aradan qaldırır. Buna görə də, siz rəqibə döyüşçü priyomu tətbiq etməyə çalışırsınızsa, onu keyfiyyətlə icra edəcəyinizdən əmin olmalısınız. Rəqib üçün ayıldıcı faktor olaraq, əlinizə düşən istənilən əşya: ağac parçası, daş, bir ovuc palçıq, qum, şüşə qırığı və s. işə yarayır. Həmçinin yadda saxlayın ki, sizin qəfil bərk qışqırığınız bir anlığa rəqibinizin sinir sistemini tormozlaya bilər.

Bir sözlə, vəziyyəti avtomatik qiymətləndirib öz xeyrinə istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Əgər düşmən hər hansı bir soyuq silahla silahlanmışdırsa, ya öz inadlı nitqinizlə, ya da küçədə seçməyə müvəffəq olduğunuz hər hansı predmetlə ona təsir etməyə çalışın. Birini qor-

xutmaq lazımdır, digəri bir sakitləşdirici tona alınır, üçüncünü, hərəkətlərinizin məntiqini dayandıracaq, bir sözlə, hər şey sizin qarşınızda duran şəxsin psixikasından və məqsədindən asılıdır. Lakin təəssüf ki, bu üsulla münaqişədən qaçmaq heç də həmişə mümkün olmur. Əgər başqa çıxış yolu yoxdursa və geri çəkilmək mümkün deyilsə, o zaman bıçaq öz trayektoriyasına çatana qədər onu ələ keçirməyə çalışın. Bıçağın iti dilindən və ya kəsmək imkanından qorxmayın. Bu vəziyyətdə artıq itiriləsi heç nəyiniz yoxdur. Rəqibinizi bir zərbə ilə tərksilah etməyə çalışın. Əgər mümkün deyilsə, “yapışqan” olmağa çalışın ki, rəqibinizə hərəkət azadlığı verməyəsınız. Bıçağı öz nəzarətinizdən buraxmamağa çalışın. Lakin, elə ki, müdafiədə uğursuzluq hiss etdiniz, rəqibinizi atın və ya özünüzə ondan geri atılın və özünüzdə daha uğurlu mövqe seçin. Öz hərəkətlərinizlə rəqibi vurnuxmağa məcbur etmək yaxşı olar, yəni onu qabaqcadan düzgün olmayan və ya qeyri-müəyyən hərəkət etməyə məcbur edərək, onun bu vəziyyətdən bacardığınız qədər istifadə edə bilərsiniz. Qarşınızda soyuqqanlıqla silahı oynadan rəqibinizə qarşı xüsusi ilə diqqətli olmalısınız, çünki onun bu hərəkəti əsəblərinin möhkəm olmasından və qətiyyətliliyindən xəbər verir. Əgər yığılsanız və yerdə uzanaraq qalsanız, ehtimal ki, sizi tapdalayacaqlar. Bu vəziyyətdə, rəqibin zərbələrinin hədəfindən yayınmaq üçün yerdə diyirlənməyə çalışın. Unutmayın ki, qələbə üçün, hər şeydən öncə, təmiz və soyuq bir başınız olmalıdır. Qəzəblənsəniz özünüzü və ətraf mühitinizi idarə edə bilməyəcəksiniz! Təcrübə göstərir ki, özləri üzərində nəzarəti itirənlər döyüşdə yaranırlar. Hərəkətlərinizin rejissoru olun.

Bütün bu göstərilənlər dogma olaraq qəbul edilə bilməz. Çünki, eyni hallar baş vermir, lakin sizin şüuraltı döyüş sxemləriniz artıq formalaşacaq və döyüş şəraitində siz onlardan istifadə edə biləcəksiniz.

2. İradə tərbiyəsi.

Təkbətək döyüşlə məşğul olan insan daim müxtəlif çətinlikləri, o cümlədən, fiziki, psixoloji çətinlikləri və ağrı hissələrini dəf etməyi, ekstremal şəraitdə qərarlar qəbul etməyi və vəziyyəti təhlil etməyi bacarmalıdır.

İdmançı təlimə başlamazdan əvvəl bilməlidir ki, bu ona nə üçün lazımdır, onu buna təhrik edən hansı motivlərdir. Əks halda, onun cəhdləri əvvəlcədən uğursuzluğa məhkumdur.

Lakin, bu o demək deyil ki, əhalinin müəyyən təbəqələri, o cümlədən, yeniyetmələr, öz iradəsini yetişdirməməlidirlər. Hər bir vətəndaş özünü təkmilləşdirməlidir, öz imkanlarını və bacarıqlarını dərk etməlidir. İnsan özünə sahib olmağı öyrənməli, istədiyini deyil, lazım olanı etməyi bacarmalıdır. Həmişə və hər şeydə təkmilləşmək, hər şeyi və həmişə ən yaxşı şəkildə dəqiq və səliqəli edərək öz hərəkətlərinin nəticələrini qabaqcadan görməyə çalışmalıdır. İnsan həmişə uğursuzluqların səbəblərini özündə axtarmalı, obyektiv və subyektiv səbəblərə istinad etməlidir. Hər kəs özü özünə nəzarətçi olmalıdır.

Qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmağı təmin edən zəruri keyfiyyət *əzmkarlıqdır*. Mübarizənin ən kəskin anlarında qərar qəbul etmək, tərəddüd etmədən, qorxu və inertliyi aradan qaldıraraq, onları yerinə yetirmək üçün cəsarət və qətiyyət lazımdır. Bu keyfiyyətlərin yetişdirilməsinə özünə əminliyin, öz gücünə inamın, döyüş şəraitini anlamaq bacarığının təkmilləşdirilməsindən başlamaq məqsədəuyğundur. İradəli keyfiyyətlər özünü idarəetmədə, dözümlülükdə, təşəbbüskarlıqda və intizamlılıqda özünü göstərir. Öz növbəsində, bu keyfiyyətlər: çəsinlik, məyusluq, döyüşdən əvvəl və ya döyüş zamanı baş verə bilən mənfi emosiyaların aradan qaldırılması üçün tələb olunur. Həm də bu keyfiyyətlər zərbələrin köçürülməsi və yorğunluq əlamətlərini aradan qaldırmaq üçün vacibdir.

3. Taktiki düşüncələr.

Taktiki düşüncələr sırf müdafiə xarakterli ola bilər. Seriyalarla edilən sürətli hücumlar zamanı müdafiə olunan passiv hərəkətləri ilə rəqibi yormaqla üçün özünü təhlükəsiz şəkildə örtməyə çalışır. Müdafiəni yerinə yetirərkən əks hücum üçün ani olaraq hücumçunun zəif tərəflərini dərhal aydınlaşdırmaq lazımdır.

Müdafiənin qoyuluşunda vəziyyətdən asılı olaraq bir neçə üsluba riayət etmək olar.

1. İnam əldə etmiş və eyni zamanda sayıqlığını itirərək ehtiyatsız olan rəqibin sayıqlığını aşağı salmaq.

2. Hücumu inkişaf etdirmədən qarşılıqlı zərbələr endirmək olar. Bir yaxşı qarşılıqlı zərbə rəqibin döyüşmək həvəsini söndürə bilər.

3. Fikrimizcə, üçüncü və ən çox seçilən müdafiə növü hücumun tam inkişafı ilə güclü əks-hücumun aparılmasıdır. Bunun nəticəsində rəqib, bir qayda olaraq, heyrətlənir, onda öz hərəkətlərinə inamsızlıq yaranır, kobud səhvlərə

yol verməyə başlayır və nəticədə, onu sıradan çıxaran zərbə alır. Bir çox mübarizə növlərində müdafiə priyomları rəqibi şok vəziyyətinə gətirməlidir.

Müdafiə üsullarını tətbiq etmək, ilk növbədə, rəqibi hücum etmək imkanı və istəklərindən məhrum etmək məqsədi daşıyır. Son nəticəyə görə, müdafiə üsulları bir neçə kateqoriyaya bölünə bilər.

Bacarıqla tətbiq olunan priyom rəqibə dözülməz ağrı verir və o, dərhal hücum etmək arzusundan vaz keçir.

Düzgün qurulmuş müdafiə rəqibin sonrakı uğurlu əks-hücumuna yaxşı zəmin yaradır. Müdafiənin hər hansı mürəkkəb priyomlarına müraciət etmədən, rəqibin zərbə endirməsi zamanı bu arzuolunmaz təmasdan, bədəni sürətlə kənara çəkməklə asanlıqla qaçmaq və, beləliklə, özünə ani əks-hücum üçün zəmin hazırlamaq və ona cavab zərbəsi vurmaq olar.

Ən yaxşı müdafiə hücumdur, buna görə də rəqibdən daha əvvəl hücum etməyə çalışmalısınız.

Mübarizənin gedişi nə qədər sürətli olsa da, bəzi qaydalara riayət etmək zəruridir:

1. Diqqəti yalnız rəqibə deyil, həm də ətrafdakılara konsentrasiya etmək vacibdir.

2. Tamamilə soyuq olmalı, yalnız priyom tətbiq edərkən partlatmaq lazımdır.

3. Bədənin bütün gücünü tətbiq olunan zərbəyə cəmləndirməyi bacarmaq lazımdır. Hədəf ilə əlaqə zamanı bədən qranit kimi bərk olmalıdır.

4. Bacarıqla aldadıcı hərəkətlərdən istifadə etmək, rəqibini yayındırmaq, daim hərəkət etmək və bütün hərəkətlərdə rəqibi qabaqlamaq.

5. Rəqib fiziki cəhətdən necə görünsə də ona maksimum diqqəti ayırmaq lazımdır.

6. Mümkün qədər rahatlaşmağı bacarmaq zəruridir.

Enerji konsentrasiyası ilə bağlı aşağıdakıları bilmək lazımdır:

Özündə hər şeyi dəf edən enerjini üzə çıxarmağı bacarmaq kifayət deyil. Onu idarə etməyi və düzgün istiqamətləndirməyi bacarmaq lazımdır. Bu, düzgün əzələ koordinasiyasından, ziddiyyətli hərəkətlərin aradan qaldırılmasından asılıdır. Maksimal effektivlə orqanizmin bütün güclərindən istifadə etməyə imkan verən enerjinin konsentrasiyası bir tərəfdən hərəkətin yerinə yetirilməsinin sürətini və zərbə səthlərində bütün qüvvənin yığılmasını nəzərdə tutur.

4. Təkbətək döyüş üzrə psixoloji hazırlığın xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

* Şəxsi tədbirlər üçün məsuliyyət.

* Vurub çıxaran amillərin böyük miqdarı.

* İdman ustalığının güclü şəkildə ifadə edilmiş komponentləri və "texnika, taktika, fiziki hazırlıq, psixoloji hazırlıq" məqsədinə nail olmaq üçün onların qarşılıqlı əlaqəsi.

Nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir insan haqqında söyləmək olmaz ki, "o əsil döyüşçüdür", hətta o ən yüksək texnika, taktika və fiziki hazırlığa malik olsa belə. Şəxsiyyətin daxilində gedən psixi və psixoloji proseslər böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Psixi proseslərə aşağıdakılar aiddir:

duygular, qavrayış, təsəvvür, əzələ yaddaşı, diqqət, emosiya, istək, və s.

Şəxsiyyətin psixoloji xüsusiyyətlərinə aiddir:

* şəxsiyyətin istiqaməti, temperament, xarakter, maraq və insan qabiliyyətləri. r.

Fəaliyyətin psixoloji xüsusiyyətlərinə aiddir:

* fəaliyyətinin müəyyən bir növü ilə bağlı qavrayış, təfəkkürün, mülahizələr və digər psixi proseslərin xüsusiyyətləri.

İxtisaslaşdırılmış psixi proseslərin inkişafı.

Qavrama

1. Məsafə hissi. Döyüşçü döyüşərkən özü ilə rəqibi arasında ən kiçik məsafəyə nəzarət etmək üçün özündə vərdiş yaratmalı və hücum üçün uyğun məsafəni vaxtında fiksasiya etməyi bacarmalıdır.

2. Vaxt hissi. Həyəcan və tormozlanma proseslərinin tarazlığı vaxtsız hərəkət etməkdən çəkinmək üçün şərait yaradır.

3. Məkanda oriyentasiya.

4. Bədənin mövqeyi hissi.

5. Hərəkət azadlığı hissi.

6. Zərbə hissi. Bu ən vacib xüsusiyyətlərindən biridir. Bu, cəldliyin qavranılması və yumruğun məqsədlə təması anının nəzərə alınması ilə bağlıdır. Müxtəlif güc, sürət və məsafədən, həm də müxtəlif çıxış vəziyyətindən zərbə endirməyi öyrənmək lazımdır. Döyüşçü öz zərbəsi ilə rəqibinin sarsılacağına əmin olmalıdır. Zərbənin güclü təsir effekti rəqibin gözləmədiyi bir anda ona zərbə endirmək bacarığından, zərbənin dəqiqliyindən, gücündən, zərbənin yerindən asılıdır. Zərbə yumruğun maksimal sərtliliyini təmin edən hissəsi ilə vurulmalıdır.

7. Diqqət ən əhəmiyyətli xüsusiyyətdir. O, intensiv və dayanıqlı olmalıdır.

8. Hərəkət sürəti. Bu, sinir-əzələ proseslərinin yüksək hərəkətliliyi sayəsində müəyyən bir sürətlə hərəkəti və işi həyata keçirmək qabiliyyətidir. Sürət keyfiyyəti hərəkət sürətini, hərəkət reaksiyalarının tezliyini və sürətliyini ehtiva edir. Hərəkətlərin sürətlənməsində insanın iradəli səyləri, psixoloji əhval-ruhiyyəsi mühüm rol oynayır.

Döyüşünün cəldliyi effektiv sadə və mürəkkəb reaksiya qabiliyyəti ilə xarakterizə olunur. Sadə reaksiya əvvəlcədən bilinən, lakin birdən-birə ortaya çıxan rəqibin hərəkətinə cavabdır. Döyüş zamanı təmiz reaksiya praktiki olaraq baş vermir. Onu məşqdə işləyənlərin hərəkətləri qabaqcadan şərtləndirildiyi zaman görmək olar. Döyüşdə iki növ mürəkkəb reaksiyalar ortaya çıxır. Hərəkət obyektinə reaksiya, yəni rəqibə və seçim reaksiyasına. Birinci halda saniyə ərzində cəld davranaraq hərəkət edən rəqibə zərbələr endirmək, yəni lazımı mövqe, müəyyən texniki vəsait seçmək və bununla yanaşı fəal tərpnəmək lazımdır. İkinci halda dö-

yüşçü, öz hərəkətləri ilə rəqibin hərəkətlərinə təsir göstərir, bir qayda olaraq, müvəffəqiyyət sürət üstünlüyündən asılıdır, seçim reaksiyasının mürəkkəbliyi isə döyüşçülərin hərəkətlərindən yaranan vəziyyətlərdən asılıdır.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki, yeniyetmə şagirdlərin təlim məşqlər bu tövsiyələrin yerinə yetirilməsi ilə keçirilərsə, onların özünümüdafiə qabiliyyətləri əhəmiyyətli dərəcədə formalaşdırılmış olar. Onlarda özünəgüvən, təmkinlilik, dözümlülük, əzmkarlıq kimi psixoloji keyfiyyətlərin formalaşmasına zəmin yaradar.

Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, özünümüdafiə bacarıqlarının formalaşdırılması prosesində şagirdlərin psixoloji hazırlığının xüsusiyyətləri aydınlaşdırılmış, təhlil edilmiş və lazımı tövsiyələr verilmişdir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə göstərilən müddəa və tövsiyələrdən ümumtəhsil məktəblərinin tərbiyəsi müəllimləri dərşdənkənar və fakültativ məşğələlərdə və məşqçilər idman bölmələrində təlim zamanı istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Abdullayev Y.B. Cudo güləşinin təsnifatı və terminologiyası. Dərs vəsaiti. -Bakı: Mütərcim, -2002. -180 s.
2. Məmmədli S.B., Məmmədli O.B. Əlbəyaxa döyüş.- Bakı: Hərbi Nəşriyyat, -2020. - 262 səh.
3. Hüseynov F. Müasir təlim texnologiyaları idmanda yaradıcı komponentlərin inkişaf vasitələri kimi. ADBTİA /elmi xəbərlər/ -Bakı: Müəllim, 2020. - 38s.
4. Левский В. 500 советов по самообороне. -М., Гранд., 2021. -160 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. -М., Фи С., -2023. -205 с.

Redaksiyaya daxil olub:21.05.2025