

*Fiziki hazırlıq*

# Daha güclü, daha çevik

*Düşmənlə təmas xəttində yerləşən "N" hərbi hissəsində olduğumuz zaman fiziki hazırlıq məşğələsi keçən əsgərlər diqqəmi cəlb etdilər. Müxtəlif qurğularda normativləri yerinə yetirən əsgərlərin cəld və çevik hərəkətləri mənə çox xoş gəldi. Əsgərlər elə gözəl, elə peşəkar hərəkətlər edirdilər ki, özümü hansısa maraqlı bir idman yarışını izləyən kimi hiss edirdim. Onların qurğulardakı müxtəlif hərəkətlərindən, yüksək fiziki hazırlığa malik olduqlarını seyr etməkdən zövq aldım. Bu ürəkaçan mənzərəyə xeyli tamaşa etdikdən sonra yaxınlaşıb məşğələ iştirakçıları ilə tanış olduq, onlarla söhbət edib, məşğələnin gedişatı barədə danışdıq.*

Məşğələ rəhbəri müddətdən artıq həqiqi hərbi xidmət hərbi qulluqçusu kiçik çavuş Mehman Paşayev məşğələ barədə ətraflı söhbət etdi. O bildirdi ki, yuxarı rəhbərlik tərəfindən təsdiq edilmiş döyüş hazırlığı planına əsasən, şəxsi heyətə mütəmadi şəkildə fiziki hazırlıq məşğələləri keçirilir. "Hərbi xidmətə həvəs göstərən şəxsi heyət fiziki hazırlıq məşğələlərində böyük fəallıqla iştirak edir. Burada xidmət edən hər bir kəs yaxşı dərk edir ki, döyüş zamanı düşməni üzərində qələbə əldə etmək üçün ən başlıca amillərdən biri də fiziki cəhətdən möhkəm olmaqdır. Döyüş şəraitində qarşıya qoyulan tapşırıqları vaxtında yerinə yetirmək, müəyyən bir məsafəni silah-sursatla qət etmək üçün yalnız və yalnız fiziki cəhətdən möhkəm olmaq lazımdır. Qeyd etmək istəyirəm ki, idmana böyük maraq göstərən şəxsi heyətimiz keçirilən yarışlarda da yüksək nailiyyətlər əldə edirlər. Onların hər zaman güclü qalmaqaları üçün hərbi hissəmizdə rəhbərlik tərəfindən müasir standartlara cavab verən idman şəhərciyi qurulub. Məşğələlərimiz adətən müasir qurğularla təchiz edilmiş idman şəhərciyində keçirilir. Həmçinin şəxsi heyətlə mənəvər zolağında da məşqlər keçirik. Əsgərlərimizin dərslərdə həvəslə iştirak etməsi məşğələlərimizin daha da səmərəli olmasını təmin edir. Fiziki hazırlıq məşğələsində iştirak edən gənclərimiz isə hər gün daha da güclü, dözümlü və çevik olurlar. Xidmət dövrlərində yüksək və



ürəkaçan nailiyyətlər və uğurlar qazanırlar".

- Təsdiq edilmiş proqrama uyğun olaraq fiziki hazırlığın təmin edilməsi məqsədilə şəxsi heyətə müxtəlif yaş qrupları üzrə müvafiq normativlər tətbiq olunur. Buraya üç min və yüz metr məsafəyə qaçış, turnik, paralelqol, uzanmış vəziyyətdə gövdənin qaldırılması, uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması, turnikdə aşaraq dayaqda qalxma elementləri daxildir. Əminlikdə deyə bilərəm ki, şəxsi heyətimiz qarşıya qoyulan bütün tapşırıqları müvəffəqiyyətlə yerinə yetirir.

Əsgər Cahandarağa Ağayev bildirdi ki, hələ kiçik yaşlarından idmana böyük həvəsi olub. Bu həvəs onu müxtəlif idman zallarına, ta-

tami və ringlərə aparıb çıxarıb. O hər zaman çalışıb ki, ona göstərilən etimadı doğrultsun. Məhz buna görə də keçirilən müxtəlif yarışlarda uğurlar əldə edib. 2008-ci ildə kikkboxinq idman növü üzrə keçirilən respublika çempionatında bütün iştirakçılara qalib gələrək, birinciliyi əldə edib. Gürcüstan Respublikasında Uşu-Sanda idman növü üzrə keçirilən yarışda isə ikinci yerə layiq görüldü. Cahandarağa bununla kifayətlənməyib. Keçirilən digər yarışlarda da mükafatçılar arasında olmağı bacarıb. Söhbət zamanı natiq bildirdi ki, fiziki hazırlığını inkişaf etdirmək üçün hərbi hissədə yüksək səviyyədə idman şəhərciyi yaradılıb. Komandirlərinin rəhbərliyi altında məşğələlər keçir, idman sahəsin-

də təcrübəsini daha da artırır. Söhbətimizin sonunda Cahandarağa bildirdi ki, ordu sıralarından tərxis olduqdan sonra da idmanla məşğul olaraq uğur və nailiyyətlərini daha da artıraraq bayrağımızı yüksəkərdə dalğalandıracaq.

Əsgər Vasif Abbasovun da Cahandarağa kimi idmana böyük marağı var. Vasif də idmanın kikkboxinq növü ilə məşğul olub. Yüksək nailiyyətlər əldə edib. Keçirilən bir sıra yarışların, həmçinin 2016-cı ildə keçirilən respublika çempionatının qalibi olub. Bu gün əsgərlik dövründə də komandirlərinin təcrübəsindən səmərəli istifadə edərək, daha da peşəkarlaşdırıb. Vasif bildirdi ki, xidmət dövründən sonra da idmanla məşğul olacaq. Vasifin əsas məqsədi işğal altında olan torpaqlarımız uğrunda gedən döyüşlərdə düşməndən qisas almaqdır. Şuşamıza, Laçınımıza, Kəlbəcərimizə... bayrağımızı sancanların sıralarında olmaqdır. Növbəti məqsədi isə üçrəngli bayrağımızı beynəlxalq arenalarda dalğalandırmaqdır.

Əsgərlərdən Nemət Paşayev, Elməddin İsmayılov, Mürsəl Həsənov və digərləri xidmətlərindən, idmandan, idmanda əldə etdikləri nailiyyətlərdən söhbət etdilər. Hər biri vurğuladı ki, idmana sevgiləri çoxdur, ancaq Vətən sevgiləri sonsuzdur. Bu sevgidir onları idmanla məşğul olmağa vadar edən, bu sevgidir onları qələbəyə kökləyən, bu sevgidir "Hər şey Vətən naminə, hər şey Böyük Qələbə naminə!" düşüncəsi ilə yaşadan. Ali Baş Komandanımızın rəhbərliyi ilə bu düşüncənin sahibləri üfüqdə görünən qələbəyə doğru addımlayırlar... Yolumuz isə səngərdə torpaqlarımızın, Vətənimizin, millətimizin keşiyini çəkən mərd və cəsur əsgərlərimizin yanındadır.

**Baş leytenant  
Orxan HÜSEYNLI,  
"Azərbaycan Ordusu"**