

# Qaydasız döyüşün qaydasız fəsadları

## Bədənin və ruhun sağlamlığı naminə daha faydalı idman növlərinə üz tutmaq şərtidir

**S**ağlamlığın qeydinə qalmaq vasitələrinin ən önəmlisi idmanla müntəzəm məşğul olmaqdır. İdman insanın həm bədən quruluşuna, həm də fiziki və mənəvi sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Lakin bu, heç də həmişə belə olmur. Yəni idman növü düzgün seçilmədikdə, insanın həm fiziki, həm də mənəvi sağlamlığına zərər verə bilər. İstənilən idman növündən istifadə etmək əlbəttə, hər kəsin haqqıdır. İstər bədənin sağlamlığı və ya forması, istərsə də karyera baxımından hər kəs öz seçimində sərbəstdir. İnsanın hansı yaşda və xarakterinə uyğun olan idman növünün seçilməsi isə onun gələcəyi üçün xüsusi əhəmiyyət daşıyır.

### QAYDASIZ DÖYÜŞ

Hazırda yeniyetmə və gənclərin daha çox maraqlandığı idman növlərindən biri də qaydasız döyüşdür. Məlumat üçün deyək ki, bu idman növü "qarışıq üsullarla döyüş"ün ən sərbəst növü kimi xarakterizə edilir. Qaydasız döyüşün xüsusiyyəti haqda bunu demək olar ki, burada bir neçə müxtəlif əlbəyaxa döyüş növlərinin fəndlərindən istifadə etməyə icazə verilir; boks, güləş, sambo, karate və s. Adının "qaydasız" olduğunu baxmayaraq, burada da məhdudiyətlər var, lakin qaydalar minimuma endirilib.

Övladının qaydasız döyüş növü ilə məşğul olduğu bir valideyn, **Gülərə Mürsəlova** bu idman növünün gənc bir oğlan üçün uyğun olduğunu dedi. Gülərə xanım bildirdi ki, oğlunun 16 yaşı var və bu idman növünə üstünlük verir.

"Əvvəlcə həyat yoldaşımın övladımın belə bir arzusunu yerinə yetirməsinə, onun, qaydasız döyüşlə məşğul olmasına icazə verməsinə yaxşı qarşılamadım. Lakin etiraz etməyə də gücüm çatmadı. Sonralar başa düşdüm ki, mən bu məfumu səhv anlamışam. Hazırda Bakıda MMA qaydasız döyüş adı ilə gedən idman növündə bütün döyüş növlərindən istifadə olunur. Boks, güləş, cüdo, karate, kinq boksinq. Burada məqsəd ondan ibarətdir ki, bir insan özünü müdafiə etməyi bacarsın. Mənim oğlum oxumağa xarici ölkəyə getmək istəyir. Orada tək yaşayacaq. Həm də oğlandır, gələcəkdə kişi olacaq. Özünü, lazımı gəldikdə yanındakı qadın və ya uşağı müdafiə etməyi bacarmalıdır. Ola bilər ki, ictimai nəqliyyatda hansısa bir terroristlə mübarizə aparmaq lazım gəlsin. Və ya hansısa bir oğru, küçə xuliqanı ilə rastlaşsın. Yəni insan hər şeyə hazır olmalıdır."

Gülərə xanım əlavə etdi ki, oğlunun bu idman növü üzrə məşqlərindən çox məmnundur. "Görürəm ki, bu, çox səliqə ilə aparılır. Yəni uşağın aqressivliyi azalıb, əməyə hörməti artır. Bizim qədrimizi daha yaxşı bilir. Fiziki cəhətdən də möhkəmlənərək, çox yaxşı olub. Qaydasız döyüş heç də bizim təsəvvür etdiyimiz kimi qorxunc bir idman növü deyil."

### İDMAN, İLK NÖVBƏDƏ SAĞLAMLIQ DEMƏKDIR

Müraciət etdiyim mütəxəssislər isə uşaq və gənclərin dəb dalınca deyil, məhz bədən və ruhun bir harmoniya halında sağlamlığının qeydinə qalmasından ötrü idmana üz tutmalarını tövsiyə etdilər. **Həkim-terapevt Ruqiyyə Məmmədova** qeyd etdi ki, müxtəlif bədən hərəkətləri orqanizmi möhkəmləndirir. İnsan özünü şəhər və gümrə hiss edir. Gənclər, xüsusən, oğlan uşaqları bəzən özlərinin fiziki gücünü nümayiş etdirərək, sağlamlıqlarını nəzərə almırlar. Yəni döyüş xarakterli idman növlərində bədənin bu döyüşlərə hazırlanma prosedurları var. "Tibbi baxımdan, əzələ işləyəndə müəyyən hormonlar, bioloji maddələr əmələ gəlir ki, bu da insanda aqressivliyin azalması deməkdir. Əzələlərin işləməsi, bədən hərəkətləri insanda xoşbəxtlik hissinə artırır. Bunlar müəyyən bioloji stimulyatorlardır. Oturaq vəziyyətdə əmələ gələn fiziki fəsadlar və ya vaxtın boş keçməsi ilə əlaqədar yaranan mənfi fikir və emosiyalar artmasın deyər, idmanla məşğul olmaq mütləq lazımdır. Bu, hər kəs üçün vacibdir. Lakin elə idman növləri də var ki, adi bir ehtiyatsızlıq üzündən bədən hər cür travma ala, məsələn, beyin zədələnmə bilər. Qaydasız döyüşdə istifadə edilən hərəkətlər hətta gözün çıxmasına və ya qulağın kar olmasına səbəb olar. Doğrudur, bu hallar digər idman növləri üçün də xarakterikdir. Amma müəyyən qaydaları və üsulları olan idman növlərindən fərqli olaraq, bu idman növündə idmançı rəqibinin gözlənilməz zərbələrini dəf etməlidir. Bu halda, başa dəyən zərbə beyinə qan sızması ilə nəticələnə bilər. Günəş kəlfinə vurularsa, ölümə nəticələnə bilər. Bu qəfil və təhlükəlidir. Bundan başqa, böyrək, qaraciyər

klassik boksçular olur. Bununla belə, klassik boks ən hörmətli idman növüdür. Qaydasız döyüşdə klassik boksdan fərqli olaraq, sadəcə, ayaqla vurma hərəkətləri də var. Karatenin, məsələn, bir növündə yalnız əl ilə vura biləcəyin halda, şotokanda əl və ayaqla da vura bilərsən. Fiziki güc tələb edən əksər idman növününün peşəkari olaraq güclü birisi olduğunu hiss etdikdə və baxanda ki, qarşındakını məhv edə bilərsən, özünü cəmiyyətdə daha yaxşı aparırsan. Beləsi sanki bir az da sakitləşir, tərbiyələnir. Lakin əlbəttə, elə adamlar da var ki, bu hal onlara mənfi təsir edir. Hansı idman növünü seçməsindən asılı olmayaraq, insanın xarakterindən, tərbiyəsindən və hətta genindən çox şey asılıdır."

**QAYDASIZ DÖYÜŞ - QLADIATOR DÖYÜŞLƏRİ**

"Hümei" Psixologiya Mərkəzinin psixoterapevti **Mikayıl Əliyev** qaydasız döyüşün yaranması haqda qısaca məlumat verdi: "Bu idman növü Qədim Yunanıstanda yaranıb və sonra qədim Romaya keçib.



Orada ilkin formada qladiator döyüşləri şəklində keçirilirdi. Daha sonra isə güləşçilər cüdoçularla, boksçular karateçilərlə döyüşərək, öz idman sahələrinin daha güclü olduğunu sübut etməyə çalışdılar. Nəticədə qarışıq idman döyüş növü yaranı. 1990-cı illərin əvvəllərində rəsmi olaraq UFC tərəfindən MMA döyüşləri keçirilir. Bizim ölkədə də bu idman növünə qarşı yetəri qədər maraq var. Bir neçə ay bundan öncə keçirilən Həbib Nurməhəmmədovla Konon Makqrekor arasında olan döyüşün maraqla izləndiyini deyər bilərik."

Orada ilkin formada qladiator döyüşləri şəklində keçirilirdi. Daha sonra isə güləşçilər cüdoçularla, boksçular karateçilərlə döyüşərək, öz idman sahələrinin daha güclü olduğunu sübut etməyə çalışdılar. Nəticədə qarışıq idman döyüş növü yaranı. 1990-cı illərin əvvəllərində rəsmi olaraq UFC tərəfindən MMA döyüşləri keçirilir. Bizim ölkədə də bu idman növünə qarşı yetəri qədər maraq var. Bir neçə ay bundan öncə keçirilən Həbib Nurməhəmmədovla Konon Makqrekor arasında olan döyüşün maraqla izləndiyini deyər bilərik."

### BU İDMAN NÖVÜNƏ MARAQ NƏDƏNDİR?

"Əsas psixoloji amil əslində, bu idmanın daxilində heç bir qaydanın olmamağıdır. Təbii ki, bəlli bir qaydası var, amma böyük ölçüdə deyil. Məhz bu qaydasızlıq amili psixoloji olaraq bu idmana maraq oyadıb. Ənənəvi psixologiyada şəxsiyyətin strukturunda belə bir anlayış var: kölgə anlayışı. Yəni hər bir şəxsin heç kimə göstərmədiyi, göstərməkdən çəkiniyi, gizlətdiyi əxlaqi və hüquqi qaydalardan kənar öz instinktləri, istəkləri vardır və insanlar bunu bir başqasına göstərməkdən çəkinir. Cəmiyyətin qaydalarına görə, bunlardan biri də təcavüzkarlıq, bir başqasına zərər yetirmədir. Bu cür instinktin sahibləri və ya aktiv şəkildə bu sahəyə maraq göstərərək izləyən insanlar televiziyaadan bu yarışa, bu cür döyüşə baxarkən belə, öz daxillərində basdırmış olduqları aqressivliyi, gerginliyi məhz bu döyüşə baxaraq və ya bu dö-

yüş növü ilə məşğul olaraq özlərindən xaric edir, kənarlaşdırır və rahatlaşırlar."

### LAKIN BU, DAXİLİ RAHATLIQ DEYİL

Müasir psixologiya qeyd edir ki, insanda bu tipli təcavüzkarlıq olarsa, bu o demək deyil ki, insan bunu edərək rahatlıq tapır və ya aqressivliyi getdikcə azalır. Modern psixologiya sübut edir ki, insanda hər şey öyrənmə yolu ilə əldə olunur və təcavüzkarlığı, bu kimi davranışları edərək, artıq onda adət halını alır. Və o insan artıq bu tipli qaydasız hərəkətləri edərək rahat olur, bu, onlar üçün adi hala çevrilir. Mənim dediklərim qaydasız döyüşə baxan insanların ruhunda, psixikasında özünü göstərən neqativ amillərdir. Məsələn daha bir ziyanlı tərəfi budur ki, bu döyüşün maraq oyadığı çox sayda uşaq və yeniyetmələr var. Onsuz da müəyyən bir yaş dövründə uşaq və yeniyetmələrdə özünü təsdiq etmə və gerçəkləşdirmə istəkləri olur. Fərz edək ki, 13-15 yaş aralığındakı yeniyetmə özünü təsdiq etməyə can atır. Əgər həmin yeniyetmədə uşaqlıqdan başlayan impulsiv davranışlar olubsa və bu sonradan davranış pozuntusuna çevrilibsə, üstəlik, yeniyetməlik dövründə o insanda özünü təsdiq etmə və özünü gerçəkləşdirmə ərafəsində bu tipli bir sahəyə xüsusi rəğbət, maraq yaranırsa, təbii ki, o insanın gələcəkdə yaşadığı həyat da daha çox dağıdıcı olacaq. Yəni qaydaların əleyhinə gedən bir şəxs olacaq. Ümumiyyətlə, bu sahədə olan insanların böyük əksəriyyəti antisosial şəxsiyyət tipi olan insanlardır. Bu yaşda özlərinə ideal olaraq, gələcəkdə olmaq istədikləri şəxsə, kimliyə işiq tutacaq şəxs kimi bu cür "qəhrəmanları" görürlər. Onlar, bir növ "haqlıdırlar". Çünki bu şəxslər bütün dünyada məşhur olurlar. Böyük əksəriyyət tərəfindən sevilirlər. Yetəri qədər böyük pul qazanırlar. Ən əsası, güclüdürlər və qarşı tərəfə "güclü" təəssüratı verdiklərinə və eyni zamanda, qorxu təəssüratı yaratdıqlarına görə əksər insan tərəfindən əsl kişi kimi qavranılırlar. Bu da təbii ki, özünü təsdiq etmə mərhələsində olan bir yeniyetmə üçün ən bariz nümunə sayıla bilər."

### "BƏZİLƏRİ BU SAHƏDƏ VARLANMAQ İSTƏYƏNLƏRDİR"

Müsaibim dedi ki, burada iqtisadi amili də qeyd etmək lazımdır. Elələri də var ki, onların şəxsi bioqrafiasına nəzər salanda, bu sahəyə yalnız kasıblıq ucbatından gəldiyi məlum olur. "Konfliktli ailə mühitində yetişənlər də özlərini bu sahədə "axtarırlar". Yeniyetməlikdə yanlış bir şəxslə özünü eyniləşdirmə məsələsini də buraya aid edə bilərik.

Ümumiyyətlə, insanın çalışdığı peşə onun xarakterinə sistemli şəkildə təsir göstərir. İnsanın gələcəyinin daha sistemli, yaradıcı olması üçün uşaqlıq və yeniyetməlik çağlarında onların üzgüçülük, güləş, qılıncoyumat kimi idman sahələrinə üz tutmaları tövsiyə olunur."

Məsələ ilə bağlı fikir söyləyən mütəxəssislərin gəldikləri qənaət ümumilikdə belədir ki, uşaq və yeniyetmələrin düzgün bir istiqamət alaraq formalaşmasında idman və bədən tərbiyəsindən rol az deyil. Yaxşı olar ki, 15-17 yaşında olan yeniyetmə öz fiziki gücünü yalnız dava-dalaşa yönləndirməsin. Yalnız küçə döyüşlərində iştirak etmək və kimisə döymək, əzmək, sındırmaq naminə qaydasız döyüşlərə atılmasın. Bu yaşda elmə, biliklərə yiyələnmək daha vacibdir. Bu, baş vermədikdə isə sadəcə, bədənin və ruhun sağlamlığı naminə daha faydalı idman növlərinə üz tutmaq şərtidir. Sağlam bədəndə olan sağlam ruh sonradan istər karyera, istərsə də nüfuz baxımından bədən sahibinə uğur gətirəcək.

Zeynəb Əliqızı,

Yazı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya Vasitələrinin İnkişafına Dövlət Dəstəyi Fondunun keçirdiyi müsabiqəyə təqdim etmək üçün hazırlanıb