K A R A T E

Karate yapon mənşəli olub, kara – boş, te - əl deməkdir. Karatenin digər mənası *“pis əməllərdən uzaq olan əl”* deməkdir. Karate bir tərəfdən hörmət və məhəbbət, digər tərəfdən ədalət və sakitlik aşılayır. Karatenin əqidəsi *“ilk hücum edən sən olma”* şərəf kodeksidir. Karate özünün və digərlərini məcburi müdafiə vəziyyəti olmadan istifadə edilməsini qadağan edən döyüş sənətidir. Karate ilə məşğul olmaq insana yalnız zərbə vurmaq texnikası, müdafiə vəziyyətləri, döyüş strategiyasını deyil, eləcə də bəşəriyyətdəki qarşılıqlı əlaqəni duyaraq təbiətlə ahəngə cəhd etməsini öyrədir. Karatenin fəlsəfəsindən danışarkən qeyd etməliyik ki, onun əsasında “zor tətbiq etməmək” ideyası durur. Bu baradə Xoşu İkeda *“Siz karateni ziyan vurmaq vasitəsi kimi təlim edə bilməzsiniz, bu təbiətin harmoniyasını pozur, lakin siz karateni sizə və ya başqalarına zərər verənləri dayandırmaq imkanı verən vasitə kimi öyrədə bilərsiniz. Beləliklə siz təbiətin ahəngini bərpa etmiş olursunuz”.*

Bir çox Karate məktəblərində texniki və taktiki fəndlər dini elmlə əlaqələnir, lakin karatenin dindən asılılığını demək olmaz. Bu mənada yapon ustadı Miamato Musaşi *“hər kəs Allaha sitayiş etməli, lakin asılı olmamalıdır”* deyir. Hər bir halda böyüklərə, qadınlara, ətraf aləmə hörmət, şəxsi imkanlarına inam və digər mənəvi qaydaları karate müəllimlərinin silahına çevrilməlidir.

Karatedə digər döyüş sənətlərində olduğu kimi 3 həqiqət qəbul olunmuşdur:

1. Qayda-qanun, nizam-intizam – onsuz heç bir uğura və inkişafa nail olmaq olmaz. Bu səbəbdən də məşq prosesi ciddi təşkil olunmalıdır.

2. Diqqət – məşqçi-müəllimin göstərişlərinə diqqət etmək, təcrübəli və irəliləmiş tələbələrin yüksək keyfiyyətlərinə nəzər yetirmək, döyüş zamanı diqqətli olub zədələrdən qaçmaq.

3. Özünütəhlil – hər məşqi təhlil edərək karate məşqini həyat tərzinə çevirmək. *“Karate təzimlə başlayıb, təzimlə bitir”* kimi deyim məşhurdur. Karate qanunları tələbələrdə şəfqət və hörmət tərbiyə edir. Karatedə davranışı müəyyən edən cəhətlər: sədaqət, nəzakət, cəsarət, düzgünlük və sadəlikdir.

Karate emosiyalaranına nəzarət etmək, digərlərinin gözündən gizlətmək bacarığı böyük incəsənət və özünü dərketməyə aparan yoldur. Davranış qaydaları sistemi “tələbə - müəllim”, “böyük və kiçik”, tələbələr arasında qarşılıqlı əlaqələri tənzimləyir. Tədris zamanı güclü rəqib qarşısında ağrı və qorxuya baxmayaraq təntənəli təzim etməyə riayət olunur.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Tibb tələbələrinin peşə fəaliyyəti sahəsində sağlamlıqlarının qorunması, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsi, iradə, dözüm, Vətənpərvərlik ruhunun və mübarizlik keyfiyyətinin artırılması məqsədilə 2015-ci tədris ilindən etibarən “Təbib” İdman Klubunda (hazırda adı “Təbib” Tədris İdman Mərkəzi) həvəskar tələbələrdən ibarət Karate bölməsi yaradılıb. Bölmədə perspektivli tələbələr arasında karate yarışlarına marağı olanlar şəhər və ölkə çempionatlarında fəal iştirak edir və mükafatçılar sırasında yer alırlar. Əvvəlki illərdə karate ilə yalnız oğlanlar məşğul olurdusa, son illərdə bu idman növünə qızların marağı daha böyükdür. Kyokuşin karate üzrə keçirilən Bakı və ölkə çempionatlarında komandanın tərkibində oğlanlarla yanaşı qız tələbələr də müxtəlif çəki dərəcələrində iştirak edir. Qızlardan Leyla Xudiyeva, Nəstərən Qərari, Nesa Xeyrullahniya, Səfiyyə Qazilova, İlhamə Namazova, Məhsa Palar və

Röşənək Muğanlı, oğlanlardan Namiq Seyfəddinli, Kamran Sadıqov, Rəşid Novruzov, Arzu İsmayılov, Fərman Süleymanov, Samir Hüseynov, Toğrul Abdullayev, Fuad Haqverdiyev, İqbal Babazadə, Səfər Əliyev və başqaları medallar əldə etmişlər. Tələbələr arasında karate yarışlarında hakimlik etməyə həvəsi olanlar da vardır ki, onlara təlim məşqlərində hakimlik seminarları təşkil olunur. Seminarlarda təcrübə məşğələləri ilə yanaşı yazılı testlər tərtib olunur və testlərdən yüksək nəticə əldə edə bilən tələbələr yarışlarda hakimlik etməyə lisenziya qazanır. Klubda tədris ili ərzində karate ilə yanaşı

müxtəlif idman növləri üzrə yarışlar təşkil olunur. Belə yarışlarda təşkilatı işlərə kömək etmək üçün tələbələrdən ibarət “Könüllülər qrupu” yaradılır və qruplar iki hissəyə bölünür:

1. Təşkilatı işlərə dəstək qrupu;
2. İlkin tibbi yardım xidməti.

Qruplara seminarlar keçirilir, təlimatlar verilir, müvafiq geyimlə təmin olunurlar. Klubun sədri Qələndər Aslanovun rəhbərliyi ilə yarışlarda zədə alan tələbə-idmançılara “ilkin tibbi yardım” göstərilməsi qaydaları öyrədilir. Könüllü tələbələr yarışlarda böyük həvəslə öz işlərinin öhdəsindən gəlirlər. Sonda həmin tələbələrə təşkilatçı tərəfindən “Təşəkkürnamə” təqdim edilir.

Hər tədris ilinin sonunda idman dərəcəsi almaq istəyən tələbələr üçün təlim seminarları keçirilir və karatenin sirrlərini mənimsəyə bilən tələbələr kəmər dərəcə imtahanı verir. Dərəcə üçün kəmər imtahanında (xüsusi texniki, taktiki, fiziki normativ hərəkətləri və sərbəst döyüş) fərqlənən tələbələr kəmər və Seritifikatla təltif olunurlar.

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Aslanov Qələndər Asdan oğlu 1975-ci ildə anadan olub. 1992-ci ildə Respublika Olimpiya Ehtiyatı Məktəbini bitirib. 1993-1997-ci illərdə həqiqi hərbi xidmətdə olub, birinci Qarabağ döyüşlərin iştirakçısı, müharibə veteranıdır. 1998-ci ildə Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin "İlkin hərbi və fiziki təlim" fakültəsinə daxil olub, 2002-ci ildə universiteti fərqlənmə diplomu ilə bitirib. 2004-cü ildə Azərbaycan Tibb Universitetinin Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasına müəllim vəzifəsinə işə qəbul olunub. 2009-2012-ci illərdə "Praktiki Psixologiya" üzrə magistr təhsili, 2013-2016-cı illərdə aspirantura təhsili, 2017-ci ildə namizədlik dissertasiyası müdafiə etmiş və pedaqogika elmləri üzrə fəlsəfə doktoru elmi adını almışdır. 2017-ci ildə rektorun əmri ilə Stomatologiya fakültəsinə akademik məsləhətçi vəzifəsinə götürülmüş, 2021-ci ildən hal-hazıradək ATU-nun "Təbib" idman klubunun sədri (hazırda adı "Təbib" Tədris İdman Mərkəzi) və Şərq döyüş növləri bölməsinin məşqçi-müəllimi vəzifəsində çalışır. Dövri mətbuatda idmanın insan həyatındakı rolu mövzusunda çoxsaylı çıxışları olub. Hazırda 20-dən çox elmi məqalənin, iki tədris proqramının, bir monoqrafiyanın və bir tədris-metodiki vəsaitin müəllifidir. Kyokuşin karate üzrə 4-cü dan qara kəmər sahibi, idman ustası, beynəlxalq dərəcəli hakim, Azərbaycanın əməkdar məşqçisidir. 2012, 2018, 2019 və 2024-cü illərdə Avropa və dünya çempionatlarında "Ən yaxşı hakim" seçilib, 2012-ci ildə Respublika üzrə keçirilən "Ən yaxşı müəllim" müsabiqəsinin qalibi, I Bakı Avropa Oyunlarının məşəldarı olmuşdur.