

SƏRBƏST GÜLƏŞDƏ TUTMALARIN TEXNİKİ HAZIRLIĞININ NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASININ ÖYRƏNİLMƏ YOLLARI

E.D. Quliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Sosial elmlər kafedrası, mütəxəssis
etibar.guliyev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə, idman növlərindən asılı olaraq, müxtəlif çıxış vəziyyətlər, tutmalar, yanaşmalar, hərəkətlərin icrası, sərbəst güləşdə müxtəlif səviyyədə yarış fəaliyyətlərində tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının ədəbiyyatlardan öyrənilmə yolları, daha tam təhlili üçün fəndlərin yerinə yetirilməsini təmin edən taktiki hərəkətlərinin öyrənilməsi, hərəkəti təsəvvürlər, proqramlaşdırıcı, məşqedici və tənzimləyici funksiyaları, güləşçinin baza texnikasında olan duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, istifadəçinin vacib hərəkət fəaliyyəti və başqa problemlər öz əksini tapmışdır.

Açar sözlər: *Texnika, texniki hazırlıq, texniki təmrinlər, baza texnikası, texniki təkmilləşmə, əsas hərəkətlər, məşqçi-müəllim, qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlülük, duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, tutmalar, fiziki hazırlıq.*

Texnikanı icra etmək bacarığına idmançının texniki hazırlığı deyilir. Texniki hazırlıq 3 hissədən ibarətdir: əsas hərəkətlər; baza texnikası, texniki təkmilləşmə və yaxud əsas hərəkətlər. Məşqçi-müəllimin baza texnikası – 10-12 yaşından, idmançının baza texnikası isə 16-17 yaşına qədər formalaşdırır. Baza texnikasının sayı nə qədər çox və keyfiyyətli olsa onun yarışlarda qalib gəlmə şansı bir o qədər artar. Eyni zamanda idman növlərindən asılı olaraq müxtəlif çıxış vəziyyətləri, tutmalar, yanaşmalar, hərəkətlərin icrasında güləşçi istifadə etmək olar. Duruş hərəkətlərinin texnikasının təkmilləşdirilməsi vasitələrinə bunları göstərmək olar:

1. Hərəkətlərin kompleks şəkildə və-rilməsi: hərəkətlərin biomexaniki təhlili və analizi;
2. Yeni hərəkətlərin tərtib edilməsini planlaşdırmaq: Yuxarı ətraf əzələ qruplarına, gövdə, aşağı ətraf hərəkətləri vermək, video və kinoqramlardan istifadə etmək, texnikanın elementlərində dəyişiklik aparmaq.
3. Güləşmədə məşq zamanı yarış qaydalarına uyğunlaşmaq: hərəkətlərin icrası zamanı sürətli tefnikaya üstünlük vermək.
4. Qüvvə, sürət, cəldlik, elastiklik, dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətləri təkmilləşdirmək. [7]

Ədəbiyyatlarda müxtəlif idman mübarizəsinin sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yollarına imkan verən küllü miqdarda mənbələrə (R. Petrov, 1969; Novikov A.A.; 1972, 1976; Qalkovski N.M. və b. 1987) rast gəlmək olar. Bu da texnika və taktikanın 1–2 göstərici ilə təsvir edilməsinin qeyri – mümkünlüyü ilə izah olunur [1].

Hal-hazırda sərbəst güləşçilərin texniki-taktiki hazırlıq göstəricilərinin təsnifat məsələsində mütəxəssislər arasında vahid mülahizə mövcud deyil. Fikrimizcə, həcmi ölçüləri, müxtəlifliyi, effektivliyi, eyni zamanda müxtəlif-tərəfli ölçülərini özündə əks etdirən ən əsaslı və tam variant olan təsnifat sayılır.

Texniki təmrinlərlə yanaşı (tutma növləri, fəndlər) yarış fəaliyyətinin daha tam təhlili üçün fəndlərin yerinə yetirilməsini təmin edən taktiki hərəkətlərinin də öyrənilməsi vacibdir. (Boqolepov V.A. 1957; Utkin V.L. 1984). Taktiki hərəkətlərin bir sıra təsnifatlara malikdir. Bu təsnifatların hər birinin ayrılıqda öz nöqsanları və dəyəri (səmərəsi) var. Fikrimizcə, fəndlərin yerinə yetirilməsində ən ziddiyyətli və eyni zamanda hərtərəfli və əhatəli

taktiki hazırlıq üsulu təsnifat sayılır (E.M. Çumakova, 1976) [5].

İdman fəaliyyətində hərəkəti vərdişlərin yaranmasının dörd mərhələdən ibarət müəyyənləşdirilməsi, fikrimizcə daha səmərəli olardı. Hər bir mərhələnin konkret vəzifələri müəyyənləşdirilərkən sözə olan münasibəti, ondan istifadə yolları və onun rolu aydın təsəvvür edilməlidir. Həmin mərhələlər aşağıdakılardan ibarət ola bilər. Birinci mərhələ - Öyrənilməli olan vərdişlər haqqında dəqiq və əhatəli təsəvvürlərin yaradılması. Müəllim sözü, izahlar, ümumiyyətlə, duyma və qavrama proseslərinin yüksək maraqla aparılması üçün bütün analizatorların oyanma vəziyyətini təmin edən vasitələrdən istifadə edilməsi. İkinci mərhələ - Nəzəri biliklərin əməli tətbiqi, hərəkət proseslərdə nümayiş etdirilməsi, birinci və ikinci siqnal sistemləri vasitəsi ilə öyrətmə, məlumat vermə prosesinin davam etdirilməsi. Üçüncü mərhələ - Hərəkəti vərdişlərin ən kiçik səhvlərə belə yol vermədən, avtomatlaşmış halda, yüksək ritm, temp və savadlılıqla icrası. Dördüncü mərhələ - Avtomatlaşma səviyyəsinin idman növü tələblərinə, idmançının şəxsi keyfiyyətlərinə və gələcək vəzifələrə müvafiq tərzdə qorunması, müxtəlif təkrarlar, təmrinlər və təkmilləşmə proseslərinin aparılması. Hər bir mərhələnin təşkili və müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında sözdən istifadənin rolu da nəzərə alınır. Ona görə də şərh etmə və izahat işlərinin mərhələlər üzrə ayrı-ayrılıqda, fərqli cəhətlərlə aparılması başlıca məsələ hesab edilir.

Hərəkəti təsəvvürlər proqramlaşdırıcı, məşqedici və tənzimləyici funksiyaları icra edir. Əgər birinci xüsusiyyət, yeni hərəkəti fəaliyyətə yiyələnməkdə, idman texnikasının bərqərar olduğu başlanğıc mərhələlərdə əsas hesab olunursa, ikinci və üçüncü xüsusiyyətlər idman ustahığı mərhələsində, texnikanın yiyələnməsində ciddi əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, onlar hər hansı bir idman növündə texnikanın əsasını təşkil edir.

Güləşçinin baza texnikası və baza fəndləri dedikdə müxtəlif təsnifat qruplarından olan mütləq hərəkətlərin və fəndlərin minimal həddi nəzərdə tutulur. Güləşin baza texnikasına aşağıdakılar daxildir: Duruşlar, məsafələr, yer-

dəyişmələr, tutmalar, fəndlər (sadə fəndlər), müdafiələr.

Güləşdə tutma rəqibin bədəninin hər hansı bir hissəsinin sərbəst hərəkətinin məhdudlaşdırılmasına deyilir. Bu, görüş vaxtı rəqibin bədəninin hər hansı bir nahiyəsinin tutulması ilə həyata keçirilir.

Tutmalar güləşçinin baza texnikasında olan duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr, istifadəçinin vacib hərəkət fəaliyyəti kimi qiymətləndirilir.

Bütün bunlar ibtidai hazırlıq qruplarında (İHQ-1 il, 10 yaş) təlimin 1-ci ilinin ilk aylarından başlayaraq öyrədilir. Bunu, əlbəttə, baza fəndlərinin öyrədilməsinə hazırlıq kimi qiymətləndirmək də olar. Uşaqlar baza texnikasını tam mənimsədikdən sonra öyrətmədə ardıcılıq düzgün gədersə, demək olar ki, onlar baza fəndlərinin öyrənilməsində çox da çətinlik çəkmirlər. Əlbəttə, burada məşqçi-müəllimin keçirilən fəndlərə uyğun köməkçi hərəkətlər verməsindən, konkret olaraq, metodiki üsulların düzgün seçilməsindən çox şey aslıdır.

Güləşdə duruşlar, məsafələr, yerdəyişmələr və tutmalar güləşçini görüş vaxtı hər bir fəndin (müdafiənin, əks fəndin və s.) kombinasiyasının icrasına hazırlamaqla bu fəndlərin mükəmməl icrasına xidmət edir və qələbə üçün zəmin yaradır. Tutmalar yuxarı və aşağı ətrafla icra edilir.

Güləşdə tutmalar iki yerə bölünür:

- a) Sadə tutmalar.
- b) Mürəkkəb tutmalar.

Sadə tutmalar güləşçinin əlləri ilə rəqibin bədəninin bir nahiyəsindən yapışmasıdır.

Mürəkkəb tutmalar güləşçinin əlləri ilə rəqibin bədəninin iki və daha artıq nahiyəsindən tutmasından ibarətdir.

Görüş vaxtı bu hərəkətlərin yüksək səviyyədə yerinə yetirilməsi, demək olar ki, mükəmməl tutmalardan çox aslıdır.

Güləşdə tutmalarda əllər müxtəlif cür formada birləşdirilə bilər: [1]

- Rəqibin müxtəlif nahiyəsini (bel, ayaqlar, tək ayaq və s) əlləri birləşdirərək öz əlində tutmaq.
- "Qıfıl" formasında tutmaq.
- Rəqibi qucaqlayaraq əllərin içlərini bir-birinə birləşdirərək tutmaq.
- "Xac" şəkilli tutmaq.

Tutmalar bir və ya iki əllə icra edilə bilər. Görüşdə tutumları tez-tez dəyişməklə rəqibin fikrini əsas məqsəddən yayındırmaq və hücumu keçmək üçün əlverişli şərait yaratmaq da mümkündür.

Bütün bunlarla yanaşı, güləşdə tutmalar əsas iki məqsədlə yerinə yetirilir:

a) hücum məqsədi ilə tutmalar,

b) müdafiə məqsədi ilə tutmalar, güləşdə tutmalar üç qrupa bölünür: Fəallığı saxlamaq üçün tutmalar, Texnika və taktika ilə əlaqəli tutmalar, mücumu, müdafiəni, əks-hücumu və kombinasiyanı həyata keçirmək məqsədilə tutmalar.

Gənc məşqçi-müəllimlər və güləşçilər unutmamalıdır ki, görüşdə idmançların bir tutmadan digər tutmaya keçməsi elə-belə meydana gəlmir. O, güləşçinin həmin vaxt strateji mövqeyindən, qarşıya qoyduğu texniki-taktiki məqsəddən, konkret olaraq, görüşün vəziyyətindən və başqa amillərdən yaranır.

Ümumiyyətlə, güləş tutmalardan başlayır. Müşahidələr göstərir ki, bütün hücumlar, fəndlər, müdafiələr, əks fəndlər tutmalarla ərsəyə gəlir. Görüşdə mükəmməl tutma, mükəmməl hücumdan, mükəmməl fəndin, müdafiənin və əks fəndin icrasından xəbər verir. Tutmalarsız hücumu keçib fənd işlətmək və ya rəqibin həmlələrinin qarşısını almaq çox çətin-dir.

Rusiya güləş mütəxəssisləri apardıqları təhqiqatlara əsaslanaraq yazırlar ki, güləşi tutmalarsız təsəvvür etmək mümkün deyil.

"Güləşə aid dərslərdə və elmi-metodiki ədəbiyyatlarda tutmalar haqqında müəyyən məlumatlar verilib. Lakin, təsüflər olsun ki, bu haqda ümumi fikirlə açıqlanmır, konkret olaraq, hücum tutmaları haqqında ətraflı məlumat verilmir. Güləşdə bu bölmə (tutmalar) daha xırdaqları ilə araşdırmalar tələb edir. Bu, güləşdə həlli gözlənilən vacib məsələlərdən biri kimi qalır", - deyərək rusiyalı tədqiqatçılar bildirirlər.

Uzun illər aparılan tədqiqatların, məşqlərin, görüşlərin və yarışların analizinin nəticəsinə əsaslanaraq sərbəst güləşdə ən çox işlə-nən, ən vacib 22 tutma üsulu müəyyən-lənib.

Bunların içərisində 6-sı hücum tutma-sıdır. Sübuta yetirilib ki, məhz bu tutmalar və-sitəsilə sərbəst güləşdə hücumu keçmək üçün ən əlverişli imkan yaranır.

Sərbəst güləşdə hücum tutmaları: - yan-dan qolu iki əllə tutmaq, üstədən başı və dirsəyi tutmaq, qoltuq altından və biləkdən tutmaq, üstədən başı və qolu tutmaq, bədən və biləkdən tutmaq, başı gövdəyə dayayaraq, iki əllə ayaq-dan tutmaq.

Hücum tutmalarının üstün cəhədləri on-dan ibarətdir ki, bu, hər hansı bir fəndin icra-sına hazırlıq olmaqla yanaşı, həm də onun ic-rası üçün əlaqə yaradır.

Görüşdə rəqibin hər hansı hərəkətinə qarşı 6 hücum tutmasının birinin tətbiq edilmə-si rəqibin fəallığının qarşısını alır. Bununla güləşçi rəqibin bədəninin praktiki olaraq 50 faizinin hərəkət fəaliyyətini məhdudlaşdırır.

Hücum tutmalarının üstün cəhətləri: - güləşçi üçün geniş texniki-taktiki imkanlar ya-ranır, güləşçi rəqibin müdafiə və əks-hücumu-nu hiss etməklə onların qarşısını vaxtında alır, güləşçi hücum tutmasında 8-9 cür hərəkət et-mək imkanı qazanır. Bu halda rəqibin yalnız 1-2 cür hərəkət etmək imkanı qalır, güləşçi tut-manı dəyişərək daha əlverişli hücum tutması ilə rəqibini daha çətin təhlükə qarşısında qoya bilir, güləşçi bu vəziyyətdə hücum güləşi nü-mayiş etdirərək rəqibə gərginlik yaşadmaqla, fənd işlətmək üçün imkanlar əldə edir və ya-rışda hakimlərin diqqətində fəallığı ilə qalır, rəqibin qeyri-fəallığından bəhrələnməklə fəal müdafiə əldə etmək və əks-hücumu keçmək üçün imkan yaranır [6].

Güləşdə nəyi tutmaq dedikdə yarış qay-dalarına uyğun olaraq, rəqibin bütün nahiyyə-lərindən (başından dabanına kimi) tutmaq nəzə-rdə tutulur.

Nə ilə tutmaq dedikdə rəqibi əl, əllər, qol büküşü ilə, qol və başla, qollar ilə əlləri birləş-dirməklə, qucaqlamaqla, ayaq büküşü ilə, pən-cə ilə (sarıma ilə) ayaqlar və s. ilə tutmaqdan bəhs olunur.

Necə tutmaq dedikdə birtərəfli, ikitərəfli, eyniadlı, müxtəlif adlı, düz, əksinə, tərəflərə görə dedikdə öndən, arxadan, sağdan, soldan, aşağıdan, yuxarıdan, daxildən, xaricdən, ya-xından, uzaqdan və s. tutmaq nəzərdə tutulur.

Güləşdə rəqibin saçından, barmağından, boğazından, qulağından, ətindən, barmaqları biri-birinə keçirərək və iki əllə boynundan tutmaq olmaz.

İşin məqsədi. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının düzgün idarə edilməsinə imkan verir.

Tədqiqat vəzifəsi. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının düzgün idarə edilmək və onların təkmilləşdirilməsi üzrə təkliflər etmək. Sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasının öyrənilmə yolları müəyyən vermək.

Apardığımız tədqiqatdan belə nəticəyə gəlmək olar ki, integrasiya göstəricilərə əsaslanan sərbəst güləşdə tutmaların texniki hazırlığının nəzəriyyəsi və metodikasına təqdim olunan nəzarət sistemi idmançıların texniki – taktiki və fiziki hazırlıqlarının ayrı – ayrı hissələrinin əsas üstünlük və nöqsanlarını ayırmağa və bunun əsasında məşq prosesini qurmağa imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Alixanov İ.İ.** *Texnika i taktika v volğnoy*

borğbe. M.FİS, 1968, s. 303.

2. **Babaev M.** *Razvitie klassičeskoj i volğnoy borğbi v Azerbaydjane, za 40 let.* Baku: 1960, c. 42-47
3. **Quliyev D.Q.** *Yunan-Roma güləşində fəndlərin öyrədilməsi.* Dərs vəsaiti. Bakı: Azərbaycan Texniki Universitetin mətbəəsi, 1996, 62 s.
4. **Quliyev D.Q.** *Parter vəziyyətində sərbəst güləşin texnikasının öyrədilməsi.* Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı, Bakı: 1987, № 4, c.32
5. **Quliyev D.Q.** *Güləşmə fəndlərinin öyrədilməsi.* (IX sinif) Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı. Bakı: 1990, № 2, s.24-30.
6. **Quliyev D.Q., Məcidov N.B.** *Güləşmə məşqələlərində fəndlərinin öyrədilməsi* (X sinif). Məktəbdə bədən tərbiyyəsi jurnalı. Bakı: 1990, № 4, c.16-22
7. **Quliyev D.Q., Hacıyev R.** *İdman güləşində taktikanın öyrədilməsi.* Metodok vəsait. Az. DBTİA-nın mətbəəsi. Bakı, 2015. 56 c.
8. Kondaraüküy İ.A. *Osnovı metodiki stanovleniə i sovershenstvovaniə texniko-taktičeskoqo masterstva v klassičeskoj borğbe.* Uçebnoe posobie. İzd. Omsk.; 1984.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТЕОРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕТОДИКИ ЗАХВАТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Э.Д. Гулиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Кафедра «Социальных наук»

etibar.guliyev@sport.edu.az

Аннотация: В данной статье отражены, в зависимости от вида спорта, различные исходные положения, захваты, подходы, выполнение движений, методы изучения теории и методики технической подготовки захватов в вольной борьбе различных спортивных состязаний в литературах, изучение тактических движений, обеспечивающих выполнение приемов для полного анализа деятельности соревнования, запрограммированные, тренировочные и регулирующие функции двигательных воображений, стойки в базовой технике борцов, рас-

стояния, перемещения, необходимая двигательная деятельность пользователя и другие проблемы.

Ключевые слова: техника, техническая подготовка, технические упражнения, базовая техника, техническое совершенствование, основные упражнения, тренер-учитель, сила, скорость, быстрота, эластичность, выносливость, стойки, расстояния, перемещения, хватки, физическая подготовка.

THE WAYS OF STUDYING THE THEORY OF TECHNICAL TRAINING AND METHODOLOGY OF GRIPS IN FREE STYLE WRESTLING

E.D. Guliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Social Sciences
etibar.guliyev@sport.edu.az

Annotation: Various starting positions, grips, approaches, performing of exercises depending on sports; the ways of studying the theory of technical training and methodology of grips in different sport contests on free style wrestling in the literature; studying of tactical exercises, that provide performance of methods and tricks in wrestling for comprehensive analysis of contest activity; programmed, training and regulatory functions of motor

imagination, stands in basic techniques of the athletes, distances, shifting, necessary for a user motor activity and other problems are reflected in the given article.

Keywords: techniques, technical training, technical exercises, basic technics, technical perfection, main exercises, coach, strength, speed, rapidity, flexibility, endurance, standing positions, distances, shifting, receptions, physical training.