

AZƏRBAYCAN GÜLƏŞÇİLƏRİNİN TAKTİKİ HAZIRLIĞI

Y.S. Cəlalov^{1a}, M.A. Nəcəfov^{1b}, M.G. Novruzova^{1c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^b mehmannecefov69@gmail.com, orcid.org/0000-0001-8748-5044

^c mariyaaze74@gmail.com, orcid.org/0000-0003-1591-3091

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Güləşmə - müxtəlif fiziki və psixoloji keyfiyyətli iki nəfərin təkbətək mübarizəsidir. Belə təkmübarizədə taktiki təfəkkür böyük əhəmiyyətə malikdir. Taktiki planın müvəffəqiyyətli həlli üçün qətiyyətlik, yaradıcı təfəkkür, düzgün qərarların vaxtında qəbulu və s. lazımdır. Taktiki hazırlığın şablonu olmur. O, fasiləsiz olaraq inkişaf edir və dolğunlaşır. Yarış qaydalarının dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq mübarizə aparmanın yeni taktiki üsulları, variantları yaranır. Taktiki yeniliklərə az bir zamanda yiyələnmə güləşçiyə daha üstün vəziyyətdə olmaq imkanı verir.

Açar sözlər: *güləş, taktika, taktiki hazırlıq, görüş, rəqib, üsul, variant, təcrübə, hücum, müdafiə, əks hücum.*

Azərbayca güləşçiləri Avropa, dünya çempionatlarında və birinciliklərində, Olimpiya oyunlarında və ümumiyyətlə beynəlxalq güləş arenasında həmişə yüksək nailiyyətlər göstərmişlər. Güləşçilərimiz beynəlxalq çempionatların digər iştirakçıları ilə müqayisədə tətbiq olunan texniki hərəkətlərin həcmində, müxtəlifliyində və effektivliyində özünəməxsus dəstixətlərini nümayiş etdirmişlər [1].

Güləşmə - müxtəlif fiziki və psixoloji keyfiyyətli iki nəfərin təkbətək mübarizəsidir. Belə təkmübarizədə taktiki təfəkkür böyük əhəmiyyətə malikdir. Taktiki planın müvəffəqiyyətli həlli üçün qətiyyətlik, yaradıcı təfəkkür, düzgün qərarların vaxtında qəbulu və s. lazımdır.

Taktiki hazırlığın şablonu olmur. O, fasiləsiz olaraq inkişaf edir və dolğunlaşır. Yarış

qaydalarının dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq mübarizə aparmanın yeni taktiki üsulları, variantları yaranır. Taktiki yeniliklərə az bir zamanda yiyələnmə güləşçiyə daha üstün vəziyyətdə olmaq imkanı verir.

İdman taktikasının nəzəri əsaslarının kifayət qədər işlənilib hazırlanmaması idmançıların taktiki hazırlığının metodikası ilə əlaqədar məsələlərin həllinə də təsir göstərirdi. Ədəbiyyatların təhlili göstərir ki, müxtəlif idman növlərində mütəxəssislərin əksəriyyəti taktiki hazırlıq məsələlərini işıqlandırarkən idmançıların bilməli və bacarmalı olduğu şeyləri sadalamaqla kifayətlənirlər. Taktiki hazırlığın effektivliyi ilə əlaqədar məsələlər xeyli çox və mürəkkəbdir. Güləşçinin fəaliyyətinin belə cəhətləri tədqiq olunur ki, onları kəmiyyətcə qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Bundan başqa, güləşçinin taktikasının effektivinə təsir göstərən olduqca çox amillər mövcuddur [2; 4].

İdman güləşinin taktikası—güləşçinin qalib gəlmək üçün özünün və rəqibin imkanlarını nəzərə alaraq görüşü düzgün qurmasıdır.

İdman güləşi taktikasının ümumi vəzifəsi onun bütün növləri üçün eynidir - ən az güc sərf etməklə qələbəyə nail olmaq üçün öz imkanlarından qaydalar çərçivəsində rəşional istifadə etməkdir.

Yarış görüşünün taktiki planı mübarizə aparmanın tərəflərin qarşılıqlı imkanlarının müqayisəsinə əsaslanır. Görüş keçirmə taktikasını qurma vasitələri, geniş mənada güləşçinin imkanlarıdır: onun hərəkəti vərdişləri, bacarıqları, psixofizioloji keyfiyyətləri. Görüşün taktiki sxemi güləşçinin hədəfinin təyin olunması ilə müəyyən edilir və qarşı tərəflərin müəyyən vaxtda öz imkanlarını reallaşdırmaq qabiliyyətindən asılıdır.

Təzyiqin tətbiqi metodikası. Total təzyiqi

(bütün görüş boyu) xüsusi dozumlulükdə rəqibdən üstün olan və üstünlüyünə arxayın olan güləşçilər istifadə edə bilər. Güləşçinin yiyələnmiş olduğu vasitələrin arsenalından asılı olaraq, hücum az və ya çox dəyişkənliyi ilə, fəndlərin geniş müxtəlifliyi və taktiki hazırlıqlardan istifadə etməklə həyata keçirilə bilər və ya fəndlər və taktiki hazırlıq məhdud olduqda nisbi lokallıqla fərqlənə bilər.

Təzyiq görüşün taktiki aparılmasının mütləq formasıdır (yeni tələblər belədir). Bununla belə, bir çox güləşçilər total təzyiqi həyata keçirə bilmirlər. Bəzilərinə isə bu sərf eləmir. Belə hallarda təzyiq ya gözləmə, ya da pressinqlə əvəz edilir.

Pressinqin tətbiqi metodikası. Pressinq bir qayda olaraq daha dozumlu və güclü bir güləşçi tərəfindən texniki hazırlıqlı, lakin nisbətən az dozumlu güləşçiyə qarşı onun fəndi hazırlaşmasının və icra etməsinin qarşısını almaq, onu yormağ üçün istifadə olunur. Pressinqin vasitələri: itələmək, dartmaq, sıxışdırmaq, başla, dirsəklərlə qısamüddətli bloklamalar, rəqibin qollarını fiksasiya etmək, qısa müddətli məhdudlaşdırıcı tutmalar, manevr, müvazinətdən çıxarmalar, fəndin icrasına real cəhdlər olmadan fəallığı təqlid edən diqqəti yayındırıcı fəaliyyətlər [5].

Pressinqin müstəqil əhəmiyyəti yoxdur. O, təzyiqlə uzlaşdırılmalıdır. Qalib güləşçinin pressinq (üstünlüyü saxlamaq üçün), rəqibinin isə ona çatmaq üçün təzyiq tətbiq etdiyinə rast gəlmək adi haldır. Üstəlik, əgər rəqib istədiyinə nail olarsa, idmançılar dərhal rollarını dəyişirlər.

Təzyiqin və pressinqlə uzlaşması həm keçmiş, həm də indiki yüksək dərəcəli güləşçilər üçün xarakterikdir.

Gözləmənin tətbiqi metodikası. Gözləmə pressinq kimi, müstəqil əhəmiyyət daşımır və təzyiqlə birlikdə uzlaşdırılaraq tətbiq olunur. Bəzən belə hallar olur ki, güləşçilərdən biri hazırlıqsız tez-tez hücumu keçir. Digər güləşçiyə əks fəndlər tətbiq edərək onu "cəzalandırmaqdan" və növbəti hazırlıqsız hücumları gözləməkdən başqa çarəsi qalmır [3].

Bəzən gözləmədən bir-birini yaxşı tanıyan güləşçilər istifadə edir, Bu zaman onların

hər biri rəqibinin hərəkətlərini güdür. Belə qarşıdurmalar dozumlulük, inam, yüksək hissiyyatlılıq (əla reaksiya ilə birləşən çeviklik) tələb edir. Təzyiqin gözləmə ilə birləşməsinin həm keçmişdə, həm də indi çoxlu tərəfdarları var.

Bu güləşçilərdə yarış görüşləri zamanı təzyiq və gözləmə bir-birini bir neçə dəfə əvəz etmişdir. Belə hallarda, gözləmədən təzyiq keçid anında xüsusi bir effekt - "partlayış" alınır. Güləşçi üçün rəqibin fəaliyyətinin hədəf istiqamətini qiymətləndirmək, dərhal öz fəaliyyətini dəyişmək çətin olur və o, ağır vəziyyətə düşür.

Bəzən güləşçi öz qüvvələrini elə bölüşdürür ki, görüşün sonuna kimi onları saxlaya bilsin. Bəzən təzyiq hissənin və yaxud döyüşün əvvəlində və ya sonunda həyata keçirilir.

Gözlənilməzlik. Milli komandanın güləşçiləri arasında aparılan sorğu və söhbət nəticəsində məlum oldu ki, idmançıların böyük əksəriyyəti bu hazırlığı ən çox istifadə olunan hazırlıq kimi tanıyır (istisna *qorxutmanı* ən populyar taktiki hazırlıq hesab edən iki yuxarı çəki kateqoriyasının güləşçiləri idi).

Vasitələr: qabaqcadan təmas olmadan və ya qarşılıqlı təsir reaksiyasının ani dəyişməsi ilə gözlənilməz əməliyyatlar, yəni hərəkət istiqamətinin rəqibdən – rəqibə tərəf və ya əksinə, özündən - özünə tərəf (parterdə) dəyişdirilməsi, hücum bucağının dəyişməsi, nisbətən sakit vəziyyətdən hücum, hərəkət ritminin dəyişməsi, fit ilə icra olunan hücumlar və s. Bu taktiki hazırlığı yaxınlaşma və təkənlə yıxma texnikasına yiyələnmiş güləşçilər, xüsusən də qıçların fəaliyyəti ilə olan fəndləri məharətlə icra edən güləşçilər istifadə edilə bilər. Sürətli yanaşma üçün start üsullarından istifadə olunur. Yaxınlaşmadan və ya təkənlə yıxmadan əvvəl ilk manevr tətbiq edilməlidir. Yanaşma zamanı bəzən *açılma* taktiki hazırlığından istifadə etmək lazım gəlir.

Açılma. Taktiki hazırlığın bu üsulunu məşqçilər ibtidai hazırlıq üçün ən uyğun hesab edirlər.

Bu taktiki hazırlığın vasitələri: qoldan, başdan dartma, çiyinlərin altından yuxarı, yuxarı – yana itələmə, saidlərlə aşağı - yanlara, yuxarıya doğru itələmə, biləkləri tutmaqla qol-

ları yanlara açma, rəqibin biləyini tutmuş olduğu qolu qaçırmaq, əlləri ilə başı dartmaq və s.

Taktiki hazırlığın bu versiyası qapalı duruşda duran, gözləyən və ya pressinq göstərən rəqibə qarşı istifadə olunur. Açılmanı daha çox yaxşı texniki güləşçi tərəfindən güc və ya dözümlülük baxımından üstün olan rəqibə və ya xal üstünlüyü olan rəqibə qarşı istifadə edilir. Açılma manevretmə ilə uzlaşdırılmalıdır, çünki yalnız qıçların düzgün işləməsi ilə açılmanı sonrakı hücumla birləşdirmək olar [3].

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu və ya digər intensivliklə yerinə yetirilən eyni hərəkət idmançının məqsəd qoyması ilə xarakterizə edilsə də, müxtəlif cürə kvalifikasiya oluna bilər. Məsələn, çiyin altından zəif bir dartma diqqəti yayındırmaq üçün, daha güclüsü – tarazlığı pozmaq, yuxarıya doğru isə - rəqibi açmaq üçün edilir.

Aydındır ki, eyni bir fənd müxtəlif taktiki hazırlıqlarla əlaqələndirilə bilər və ya digər tərəfdən eyni bir taktiki hazırlıq müxtəlif fəndlərin yerinə yetirilməsinə xidmət edə bilər.

Güləş praktikasında təsadüfi yaradılmış əlverişli dinamik vəziyyətdən, taktiki hazırlıq olmadan fəndin yerinə yetirildiyi hallar var. Bu situasiyalar bitməmiş və ya uğursuz hücumlar, tarazlığı itirdikdən sonra ayağa qalxdıqda, güləşçinin çəşqinlik və ya konsentrasiyasızlığı, hazırlıqsız hücum etmək cəhdi nəticəsində yaranır. Bu halda rəqibi qabaqlamağı bacaran qalib gəlir. Bu hallar "qabaqlama" və ya daha dəqiq desək, "öz əksini qabaqlayan" fenomeni adlanır ki, bu da indi insanın məqsədyönlü fəaliyyəti probleminin açıqlanması ilə bağlı neyrofizioloji və psixoloji işlərdə belə geniş istifadə olunur.

Ustalıq daha da təkmilləşdirmək üçün dünyanın ən güclü güləşçilərinin taktika sahəsində təcrübəsindən istifadə etmək lazımdır.

Görüş keçirmənin düzgün taktikasını müəyyən etmək məqsədi ilə sosiometrik tədqiqatlar və görkəmli güləşçilərin təcrübəsinin statistik ümumiləşdirilməsi aparılmışdır.

Görüşlərin müşahidələri və dünyanın ən güclü güləşçilərinin sorğusu görüşlərdə tətbiq olunan əsas, ən xarakterik taktiki fəaliyyətləri aşkar etdi.

Bu araşdırmaların nəticələri bu məqalədə yarış görüşlərində güləşçilərin taktiki fəaliyyətlərinin xüsusi siyahısı şəklində təqdim olunur.

Rəqibə düzgün yaxınlaşmaq. Görüşün əvvəlində və ya xalçanı tərk etdikdən sonra rəqibə yaxınlaşan təcrübəli güləşçilərin əksəriyyəti aşağıdakı taktikanı tətbiq edirlər: əgər yaxınlaşarkən güləşçi dərhal uzaq məsafədən qıçlarından tutaraq rəqibə hücum etmək qərarına gəlsə, o zaman o, hər iki əlini dizləri səviyyəsində aşağı tutur; əgər güləşçi, yaxınlaşan zaman rəqiblə təmasda (yaxın və ya sıx məsafədə) güləşmək qərarına gəlsə və bunun üçün rəqibin bədəninə yuxarı hissəsindən tutmaq istəsə, o zaman yalnız bir əli ilə onun bəzısından və ya boynundan tutur və eyni zamanda digər əlini rəqibin qıçları tutmasını dəf etmək üçün dizləri səviyyəsində aşağı saxlayır. Əgər güləşçi yaxınlaşarkən hər iki əlini yüksək saxlayaraq rəqibin çiyinə qoyarsa, bu, səhv sayılır. Bu zaman uzaqdan rəqibin qıçları sürətlə tutmasından müdafiə olunmaq demək olar ki, mümkün deyil[6].

Görüşü kəşfiyyatla başlamaq. Güləşçi rəqibini nə qədər yaxşı tanısa da, o, aşağıdakıları müəyyən etmək üçün həqiqi hücumdan əvvəl bir neçə müxtəlif yalançı hücumlar etməlidir: rəqib bu hərəkətlərə necə reaksiya verir, hansı hərəkətlərlə cavab verir. Bundan sonra yalançı fəaliyyəti rəqibin müdafiə hərəkətlərinə uyğun gəlməli olan tamamlayıcı, həlledici fəaliyyətlə birləşdirməklə həqiqi hücumu həyata keçirmək və üstünlük qazanmaq üçün istifadə etmək olar. Eyni zamanda, yalançı hücumdan istifadə edərkən rəqibin hücumundan və əks-hücumundan qorunmağa hazır olmaq lazımdır.

Əsasən mürəkkəb hücum həyata keçirmək. Dünyanın ən güclü güləşçiləri birfəndli hücumlardan istifadəni inkar etmirlər. Bununla belə, onlar, bir qayda olaraq, iki əks istiqamətli fəaliyyətin həyata keçirildiyi mürəkkəb hücumu daha müvəffəqiyyətlə istifadə edirlər. İlk hərəkətdən özünü müdafiə edən düşmənin ikinci, qətiyyətli hərəkətə cavab verməyə vaxt çatdırmır. İlk yalançı hərəkət "taktiki hazırlıq" adlandırılmışdır. Tək hərəkətlə edilən hücum

nadir hallarda uğurlu olur: düşmən tez buna öyrəşir, yaxşı müdafiə olunur və uğurla əks hücumla keçə bilər [2].

Hücum fəaliyyətini kifayət qədər həcmə və müxtəlif cür tətbiq etmək. Müxtəlif texniki əməliyyatlarla hücum etmək lazımdır: ayaq üstə atmalarla, yıxmalarla, parterə salmalarla və əks fəndlərlə; parterədə çevirmələrlə, atmalarla və əks fəndlərlə. Bir çox tanınmış güləşçilər yarışlarda 20-30 müxtəlif hücum variantından istifadə edirlər. Bu, onlara güləş görüşünün müxtəlif vəziyyətlərində hücum etmək imkanı verir. Az sayda fəndlə hücum edərkən rəqib onlara tez uyğunlaşır.

Yüksək aktivliyə və hücumların ritminə sahib olmaq. Müasir güləş qaydaları və hakimlik sistemi güləşçidən görüş boyu aktiv hücum güləşi aparmağı tələb edir. Bütün görüş boyu ən azı hər 30 saniyədən bir hücum etmək lazımdır. Görüşün hər hansı bir hissəsində 30-40 saniyədən artıq hücum hərəkətləri etmədikdə hakimler bunu parterə salmaqla cəzalandırır və 3-cü xəbərdarlıqdan sonra güləşçi görüşdən kənarlaşdırılır və ona məğlubiyyət verilir.

“Spurt”larla hücum fəaliyyətləri tətbiq etmək. Hücum fəaliyyətlərinin tempini kəskin şəkildə artırmaq və maksimum sürətlə 15-20 saniyə ərzində məntiqli düşünülmüş fəndlərlə fasiləsiz hücum etmək.

Hücumla görə daha yüksək xal qazanmaq. Qaydalara uyğun olaraq, hər iki güləşçi üçün xalların sayı bərabər olduqda, fəndlərə görə üzrə daha yüksək xal alan güləşçi qalib hesab olunur. Bu qayda ilə əlaqədar olaraq, görüşdə fəndlər üçün daha yüksək qiymətlər almağa çalışmaq lazımdır.

Daha hündür rəqiblə alçaq duruşda və tutmasız vəziyyətdə görüş keçirmək. Qısa boylu güləşçinin hündürboy rəqibə alçaq duruşdan və tutmasız vəziyyətdən hücum etməsi daha məqsədəuyğundur. Bu mövqedən rəqibə qıçları tutmaqla yerinə yetirilən fəndlərlə hücum etmək rahatdır. Əksinə, rəqibin qıçı tutmaqla yerinə yetirilən fəndlərlə alçaq duruşda dayanan qısa boylu güləşçiyə hücum etməsi demək olar ki, mümkün deyil.

Qısa boylu rəqiblə təmasda mübarizə aparmaq. Hündürboylu güləşçi yaxınlaşma qaydalarına riayət etməklə rəqiblə tutmaya gir-

məli, duruşunu düzəltməli, əsasən qıçların fəaliyyəti ilə hücumla keçməlidir: badalaqlarla, irəli budlavurma ilə, süpürmə ilə və müvafiq taktiki hazırlıqla qıçları tutmaqla fəndlərlə [5].

Daha güclü rəqiblə mübarizə apararaq, ona uzaqdan qıçları tutmaqla hücum etmək. Daha güclü rəqiblə tutmaya girmək məqsədəuyğun deyil. O, güləşçinin fəaliyyətlərini uğurla dayandıracaq və hücum hazırlayacaq. Belə rəqibə uzaq məsafədən qıçları tutaraq hücum etmək lazımdır.

Daha sürətli rəqiblə tutmada mübarizə aparmaq. Yaxınlaşma qaydasından istifadə edərək, daha sürətli rəqiblə tutmaya girmək lazımdır. Tutulmada rəqibin sürətli fəaliyyətlərini bağlamaq, onun hərəkətliliyini məhdudlaşdırmaq və müvafiq fəndlərlə hücum etmək mümkündür. Onunla tutmasız güləş üsulunda mübarizə aparmaqdan yayınmaq lazımdır.

Dözümlü rəqiblə güləşərkən görüşün əvvəlində üstünlüyü əldə etməyə nail olmaq. Dözümlü rəqiblə yarış görüşünün taktikasını elə qurmaq lazımdır ki, mübarizənin birinci hissəsində əhəmiyyətli üstünlük əldə edilsin. Sonradan bu üstünlüyü qoruyub saxlamağı bacarmaq lazımdır. Döyüşün sonuna yaxın hücumlar gücləndirilməlidir.

Hücumun sürətini dəyişdirməyi bacarmaq. Hücumu müvəffəqiyyətlə tətbiq etmək üçün onun sürətini necə dəyişdirməyi öyrənmək lazımdır. Mürəkkəb hücum fəaliyyətinin sonunda hərəkət sürəti hücumun başlanğıc hərəkətinin sürətini (onun taktiki hazırlığını) əhəmiyyətli dərəcədə üstələməlidir.

Təkrar hücumu tətbiq etməyi bacarmaq. Eyni fəndlə hücumu iki dəfə və fasiləsiz olaraq istifadə etməyi öyrənmək lazımdır. Uğursuz hücum və ya yalançı hücumdan sonra onu tez bir zamanda təkrar icra etmək öyrənilməlidir. Bunu etmək üçün, hücumun bitdiyi haqda yalançı təsəvvür yaradılmalı, lakin başlanğıc vəziyyətə qayıtmayıb, hücumu tez təkrar etmək lazımdır.

Görüşün sonunda düzgün hücum etməyi bacarmaq. Görüşdə məğlub olan bəzi güləşçilər çox vaxt lazımi taktiki hazırlıq olmadan, pərakəndə şəkildə hücumla keçirlər. Dünyanın ən güclü güləşləri çox vaxt görüşün son saniyələrində qalib gəlirlər. Məğlubiyyətlə barış-

mış kimi davranır, özünü passiv aparır, sonra qəfil “partlayırlar”, sürətlə, maksimum güclə, mürəkkəb fəaliyyətlə hücum edirlər.

Aktiv mübarizə göstərmək bacarmaq. Bu bacarıq çətin vəziyyətdən çıxdıqdan sonra, məsələn, körpüdən çıxdıqdan sonra və ya əvvəl əldə edilmiş üstünlüyü qoruyub saxlamaq üçün şiddətli yorğunluq zamanı nümayiş etdirilməlidir. Böyük qüvvə sərf etmədən hücumu keçmək, müxtəlif yalançı tutmalar etmək, müxtəlif fəndləri sona çatdırmadan tətbiq etmək, rəqibi geri çəkilməyə məcbur etmək və xalçadan çıxmağa, müdafiəyə və əks hücumu hazır olmaq lazımdır [6].

İdman güləşdə güləşin əsas taktiki bunlardır. Sonrakı araşdırmalarımız onların yarışlarda istifadəsinin məqsəduyğunluğunu müəyyən etmək üçün aparıldı.

Aparılmış araşdırmaların təhlilinə əsasən, gənc idmançılara dünyanın tanınmış güləşçilərinin təcrübəsini öyrənmələrini və görüşlərdə daha az taktiki səhvlərə yol verməyə çalışmalarını tövsiyə edirik. Bunun üçün güləşin taktikasını elə qurmağı

öyrənmək lazımdır ki, burada göstərilən görüş keçirmənin bütün qaydaları tətbiq edilsin.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, Araz, 2016.
2. **Тарабрина И.В.** *Тактическая подготовка борцов греко-римского стиля в Севастополе*. «Педагогика высшей школы», №3, 2015.
3. **Новиков А.А.** *Основы спортивного мастерства*. Москва, Советский спорт, 2012.
4. **Платонов В.Н.** *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев, Олимпийская литература, 2015.
5. **Пасмуров Г.И., Фазлеева Е.В., Искаков Н.Г.** *Технико-тактическая борьба в дзюдо*. Казань, Казанский университет, 2020.
6. **Камалов Р.З.** *О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы*. Казань, Вестник, 2013.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АЗЕРБАЙДЖАНСКИХ БОРЦОВ

Я.С. Джалалов^{1a}, М.А. Наджафов^{1b}, М.Г. Новрузова^{1c}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^b mehmannecefov69@gmail.com, orcid.org/0000-0001-8748-5044

^c mariyaaze74@gmail.com, orcid.org/0000-0003-1591-3091

Аннотация. Борьба – это единоборство двух людей с разными физическими и психологическими качествами. В таком единоборстве тактическое мышление имеет большое значение. Для успешного решения тактического плана нужны решительность, творческое мышление, своевременное принятие правильных решений и т.д. Тактическая подготовка не имеет шаблона. Она непрерывно развивается и обогащается. В

связи с изменением правил соревнований возникают новые тактические способы, варианты ведения борьбы. Быстрое овладение тактическими новинками дает борцу возможность быть в наиболее выгодном положении.

Ключевые слова: борьба, тактика, тактическая подготовка, схватка, соперник, способ, вариант, опыт, атака, защита, контратака.

TACTICAL READINESS OF AZERBAIJANI WRESTLERS

Y.S. Jalalov^{1a}, M.A. Najafov^{1b}, M.G. Novruzova^{1c}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

^b mehmannecefov69@gmail.com, orcid.org/0000-0001-8748-5044

^c mariyaaze74@gmail.com, orcid.org/0000-0003-1591-3091

Annotation. Wrestling - is single combat between two people with different physical and psychological qualities. In this type of single combat tactical thinking is important. Determination, creative thinking, timely correct decision-making, etc. are needed for a successful solution of a tactical plan. Tactical readiness does not have a template. It continuously improves and enriches. Due to a change in

competition rules new tactical means and new execution variants of wrestling are emerging. The rapid mastery of tactical novelties gives wrestlers a chance to be in a more useful condition.

Keywords: *wrestling, tactic, tactical readiness, grapple, opponent, mean, variant, experience, attack, defense, counter-attack.*