

Y.S.CƏLALOV

baş müəllim

e-mail: yashar.calalov@sport.edu.az

**Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

(Bakı şəh., F.Xoyski pr., 98)

**YUNAN-ROMA GÜLƏŞİNDƏ DİYİRLƏDƏRƏK ÇEVİRMƏLƏR***Açar sözlər:* güləş, parter, çevirmələr, müdafiə, əks fənd, körpü*Ключевые слова:* борьба, партер, перевороты, защита, контрприем, мост*Key words:* wrestling, parterre, rolling overturns, defense, countermeasure, bridge

Diyirləndərək çevirmə fəndləri bu gün güləşçinin texniki arsenalında aparıcı yerlərdən birini tutur. Bununla yanaşı diyirləndərək çevirmələr və onlardan müdafiələr respublikamızın güləşçiləri tərəfindən müxtəlif variantlarda icra olunur. Bu elə fənd qrupudur ki, bu zaman hücum edən, rəqibi arxadan tutaraq “körpü” və ya “yarımkörpü” vəziyyəti alaraq, onu öz üzərindən diyirləndirib qarşısında və ya baş tərəfində arxası üstə çevirir. Bu fənd qrupu daima təkmilləşir və inkişaf edir. Hazırda diyirləndərək çevirmələrin gövdəni, qolu və gövdəni, qolu gövdə ilə birgə, qolları gövdə ilə birgə, sinə, qarın, çanaq nahiyəsindən tutmalarla müxtəlif icra üsulları mövcuddur. Bu, onunla izah edilir ki, fəndi icra etmək üçün rəqibi tutmaq nisbətən asan, ondan müdafiə olunmaq isə həddən artıq çətindir. Fəndi səmərəli yerinə yetirmək üçün güləşçidən əla fiziki hazırlıq, elastiklik, möhkəm körpü vəziyyətindən istifadə etmək, gövdəni möhkəm sıxmağı bacarmaq və s. tələb olunur. Ona görə də bu fəndi ən çox yüksək dərəcəli güləşçilər icra edirlər. Hücum edənin əsas fəaliyyətləri: tutma, rəqibi möhkəm dayaq vəziyyətindən çıxarma və dartıb onu sinə üzərinə sıxma, altdan təkən vurub (qarınla, körpü vəziyyətinə getməklə) öz üzərindən və ya onu öz başı üstündən o tərəfə çevirmədən ibarətdir. Diyirlənməklə çevirmələri məşq edənlərin başqa, nisbətən sadə fəndləri yaxşı mənimsədikdən, qol, qıç, bel və boyun əzələlərinin yaxşı inkişaf etdirilməsinə nail olduqdan sonra öyrətmək məqsədəuyğun hesab edilir (1, s. 3).

**Gövdəni tutmaqla diyirləndərək çevirmə.** Hücum edən rəqibin gövdəsini bel nahiyəsindən əlləri qarmaq birləşdirməklə tutur. Burada başqa tutma üsulları da mövcuddur. Məsələn, öz qollarını biləkdən yuxarı nahiyədən, dirsəkdən, dirsəklərdən tutma, bir əli ilə isə öz biləyindən yapışma və s. Rəqib, adətən, müdafiə məqsədi ilə qarnı üstə uzanmağa vaxt tapır və çox vaxt fəndi bu vəziyyətdən başlamaq lazım gəlir.

Hücumçu rəqibin bədənini özünə möhkəm sıxmaqla və sağ qolu onun qarnı altına dərin salıb əllərini birləşdirməklə başını üstədən onun kürəyinə dayayır. Sol dizini rəqibin eyniadlı qıçının yanına qoyub, sağ ayağını dizindən götürüb ayağı üstə qoyur və tutduğu möhkəm tutmanı boşaltmadan onu sola tərəf aparıb dayaq vəziyyətindən çıxarır. Sağ qıçını dizdən açaraq, sola-aşağı burma hərəkətini davam etdirərək rəqibi dartıb öz qarnı üzərinə götürür. Əvvəlcədən rəqibin altına salınmış və dizdən bükülmüş sol qıçı ayaq üstə yerə qoyur, buna qədər rəqibin qıçları arasında olan sağ qıçı qaldırır sol ayağının arxasında bükülü vəziyyətdə ayağı üstə qoyur. Bu vəziyyətdə hücum edən rəqibin aşağı ətrafını xalçadan qaldırır və onu sağ əl ilə xalçaya dirənmə imkanından məhrum edir. Bu zaman rəqibin bədənini tamamilə müvazinətdən çıxaraq hücum edənin sinəsi üzərində olur. Hücumçu qıçların düzəlməsi hesabına, rəqibi altdan yuxarı qarınla vurur, onu qolları ilə öz arxasına-sağa istiqamətdə dartır, başını geriye ataraq möhkəm qanrılıb körpü vəziyyətini alır. Başı xalçaya dəyəndə, hücum edən rəqibi öz üzərindən diyirləndərək çevirir və dönüb ilk vəziyyətə gəlir. Fəndi müvəffəqiyyətlə yerinə yetirmək üçün bir sıra əlverişli şəraitlər mövcuddur:

1. Müdafiə olunan yüksək və ya aşağı parter vəziyyətində olur, xalçaya uzanıb qollarını, qıçlarını açaraq müdafiə üçün lazımı mövqeləri tuta bilmir;
2. Müdafiə olunan qarnı üstə uzanır, dirsəkləri ilə döşəyə dirənir;
3. Rəqib uzanmışsa da, qollarını lazımı qədər aralı qoymamışdır (xüsusilə hərəkət istiqamətində);

4. Parterə düşdükdən və ya mübarizə zamanı rəqib lazımı müdafiə mövqeyini tuta bilmir.

Taktiki hazırlıq üsulları:

1. Hücum edən sol tərəfə fəndi yerinə yetirmək üçün müvafiq mövqə tutur. Sonra sol qolunu onun sol qoltuğu altından dərin soxub onu əks fəndi işlətməyə-sol qolu qoltuq altından tutaraq bel üzərindən atmağa “çağırır”. Bu əks fəndi başlanğıc mərhələsində hücumçu rəqibin hərəkət fəaliyyətlərindən istifadə edərək fəndi yerinə yetirir;

2. Rəqib yüksək və ya aşağı parter duruşunda olarkən, hücumçu onun gövdəsindən tutub, fəndin əks istiqamətində dartır və onu müvazinət vəziyyətindən çıxardır. Müdafiə olunan müvazinəti saxlamaq məqsədilə, əksər hallarda ağırlığı əks tərəfə keçirməklə qolunu və qıçını yana açıb (diyirləndərək çevirmə fəndinin icra ediləcəyi istiqamətinin əksinə) yığılmaqdan özünü qoruyur. Bu hərəkət fəaliyyətindən istifadə edərək gövdəni tutub diyirlətməklə çevirmə fəndini icra edir;

3. Rəqib qarnı üstə uzanmışsa, hücumçu onun gövdəsindən tutaraq, başı ilə kürəyinə, ayaqları ilə xalçaya dirənir, əlləri ilə sağ və sola bir neçə aldadıcı dartma cəhdləri göstərir. Sonra rəqibi onun müdafiə olunduğu istiqamətin əksinə fəndi yerinə yetirir;

4. Hücum edən rəqibin hər hansı bir vəziyyətdə isə tutub xalçadan qaldırmağa cəhd göstərir. Əgər müdafiə olunan bu cəhdə qarşı irəli sıçrayışla cavab verərsə, hücum edən qıçını dizi üstə onun eyni adlı qıçının qabağına qoyur və diyirləməni icra edir;

5. Güləşçi rəqibin arxasında olmaqla onun çiyinlərindən tutaraq özünə tərəf dartır, rəqib irəli yığılan zaman fəndi yerinə yetirir;

6. Hücum edən arxadan rəqibin gövdəsini tutaraq, ona “oturaraq üstə çıxma” əks fəndini icra etməyə imkan verir. Hərəkətin başlanğıcında hücum edən onu qabaqlayır və rəqibin arxasınca irəli hərəkət edərək diyirlətməklə çevirməni yerinə yetirir.

Kombinasiyalar:

1. Gövdəni tutaraq sağ tərəfə diyirlətməklə çevirmə-sol tərəfə diyirlətməklə çevirmə;

2. Arxadan gövdəni tutaraq arxaya əyilərək atma-gövdəni tutaraq diyirlətməklə çevirmə;

Müdafiə üsulları:

1. Müdafiə olunan xalçaya və dirsəkdən bükülmüş qollarını bədəninə sıxaraq (yumaqlanır) bədəni tutmağa imkan vermir. Əgər mümkünsə rəqibin biləyini tutur, ona əllərini altda birləşdirməyə imkan vermir və ya cəld irəli hərəkət edərək rəqibə tutmağa imkan yaratmır.

2. Əgər rəqib müdafiədə olanı gövdəsindən tutarsa o qarnı üstə uzanır, çanaq nahiyəsi ilə xalçaya möhkəm sıxılır, qamətin tam düzəldərək başını və sinəsini yuxarı qaldırır, aralı qoyulmuş əllərinə dirənir. Rəqib sol (sağ) qıçını onun qarnı altına keçirmək istəyəndə müdafiəçi eyni qıçını yarım bükülmüş vəziyyətdə fəndin istiqamətində irəli qoyur və xalçaya möhkəm dirəyir. Eyni zamanda o başını və sinəsini bir qədər hücumçuya tərəf döndərir, sol çiyinini isə yuxarı qaldırır.

Əks -fəndlər:

1. Biləyi və boyunu tutaraq bel üzərindən atma;

2. Oturaraq üstə çıxma;

3. Qıçları rəqibin üzərindən addamaqla üstələmə (1; 2; 3).

Qeyd edək ki, hər bir idman növündə olduğu kimi yunan-roma güləşində də güləşçilərin texniki arsenalı ildən-ilə dəyişir, təkmilləşir və yeni-yeni hərəkət fəaliyyətlərlə zənginləşir.

Məsələnin aktuallığı ondan ibarətdir ki, mövcud dövrdə məşqçilərimiz diyirləndərək çevirmələrdən müdafiələrin, xüsusən də çanaq nahiyəsindən tutmaqla icra olunan diyirləndərək çevirmələrin və onlardan müdafiələrin icra üsulunun və öyrədilmə metodikasının müxtəlif

variantlarını təklif edirlər. Belə olan halda məlum məsələdir ki, hər kəs öz variantını daha düzgün hesab edir və beləliklə fikir ayrılığı yaranır. Belə bir fikir ayrılığı bu texniki fəaliyyətin səhv icrasına gətirib çıxara bilər.

Məsələ ondadır ki, çanaq nahiyyəsindən tutmaqla icra olunan diyirləndərək çevirmələrdən müdafiə zamanı məşqçilərin bir qrupu əsas diqqəti qollara, bir qrupu qıçlara, digər qrupu (yəni çox az hissəsi) isə çanağa yönəltməyi vacib hesab edirlər.

Problemin həlli ilə bağlı olaraq biz qarşıya belə bir məqsəd qoyduq: gövdəni çanaq nahiyyəsindən tutmaqla icra olunan diyirləndərək çevirmələrdən müdafiələri təhlil etmək və daha əlverişli variant müəyyənləşdirmək.

Məqsədə nail olmaq üçün qarşıya aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdu:

1. Yunan-roma və sərbəst güləşçinin texnikası ilə bağlı xüsusi ədəbiyyatları araşdırmaq və müəlliflərin bu məsələyə necə yanaşdıqlarını öyrənmək.

2. Bakı şəhərinin güləş məktəblərində keçirilən məşqləri müşahidə etmək və məşqçilərlə söhbət aparmaq.

3. Müxtəlif yarışlarda müxtəlif müşahidələr aparmaq.

4. Biomexaniki nöqtəyi-nəzərdən bu müdafiələri təhlil etmək.

Bu vəzifələrin həyata keçirilməsi üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edildi:

1. Ədəbi mənbələrin təhlili.

2. Pedaqoji müdafiə.

3. Söhbət.

Güləşin mexanikası üzrə ədəbiyyatlar məlum edildikdən sonra məlum olur ki, müəlliflər öz əsərlərində yuxarıda qeyd olunan problemə demək olar ki, toxunmayıblar.

Məşqçilərlə söhbətlərdən məlum olur ki, onlar bu məsələyə yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi müxtəlif cür yanaşırlar.

Məşqlərin və yarışların müşahidəsi isə gözlənilməz və bir-birinə zidd gələn nəticələr verdi. Məlum oldu ki, güləşçilərimiz yarışlarda əsasən gövdəni çanaq nahiyyəsindən tutmaqla icra olunan diyirləndərək çevirmələr tətbiq edirlər. Məşqçilərin də çox hissəsi məşqlərdə əsasən bunu təlim edirlər. Lakin, adı çəkilən fəndlərdən müdafiə olunmaq üçün məşqçilərin çox böyük hissəsi diqqəti qollara və qıçlara yönəltməyi öyrədirlər.

Məşqçilərlə aparılan söhbətlər zamanı əsasən bu cavabları aldıq:

1. Aşağıdakı güləşçi müdafiə üçün ilk növbədə dayaqda olan yaxın qola diqqət yetirməlidir.

2. Aşağıdakı güləşçi müdafiə üçün ilk növbədə yaxın qıça dayaqlanmalıdır.

3. Aşağıdakı güləşçi müdafiə üçün ilk növbədə çanağı ilə rəqibə tərəf dönməlidir.

Gövdəni çanaq nahiyyəsindən tutmaqla icra olunan diyirləndərək çevirmələrdən müdafiə üçün göstərilən hərəkəti biomexaniki qanunauyğunluqlar nöqtəyi-nəzərdən təhlil edərək biz aşağıdakı nəticələrə gəldik:

1. Hücum edən çevirmə üçün çanağı tutmuşdursa, müdafiə olunan ilk növbədə rəqibə tərəf çanaqla dönməli, sonra isə yaxın qolunu və qıçını müdafiə vəziyyətində qoymalıdır.

2. Çanaqla dönmə zamanı tutma qırılır və yaxud boşalır. Buna görə hücum edən tutmanı yenidən hazırlamalı olur.

3. Qol və qıçla yanaşı çanağın da müdafiəyə qoşulması- daha çox əzələ qruplarının hərəkəti fəaliyyətə qoşulması deməkdir.

4. Çanağın dönməsi hücum edən üçün çevirmə bucağını artırır. Artmış olan bucağın dəf edilməsi isə əlavə olaraq qüvvə, vaxt və məsafə deməkdir.

5. Çanağı döndərən əzələlər güclü əzələ qrupuna daxildir. Deməli fəaliyyətə güclü əzələ qrupu cəlb edilir.

6. Çanaqla dönrəkən üstə qalan qıçın yellənməsi və hücumçunun üstələməsi asanlaşır.

Qeyd olunan nəticələr təcrübədə bir neçə güləşçi üzərində yoxlanılmış və böyük səmərəlilik əldə edilmişdir.

## Ədəbiyyat

1. Novruzov D.F. Güləşmə. Bakı, "Maarif", 1992.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. ФиС, Москва, 1978.
3. Купцов А.П. Спортивная борьба. ФиС, Москва, 1978.

**Я.С.Джалалов**

### **Приемы переворотом в греко-римской борьбе**

#### *Резюме*

Приемы переворотом сегодня играют ведущую роль в техническом арсенале борца. В настоящее время тренеры предлагают разные варианты атакующих и защитных действий при выполнении переворотов и методик обучения. В данной статье анализируются атакующие и защитные действия борца при выполнении переворотов

**Y.S.Jalalov**

### **Rolling overturns in Greco-Roman wrestlin**

#### *Summary*

Today, rolling overturns occupy one of the leading places in the wrestler's technical arsenal. Nowadays, our coaches offer different versions of offensive and defensive movements during the execution of rolling overturns and teaching methods. This article analyses wrestler's offensive and defensive movements throughout rolling overturns.

*Рәуфи: dos. Y.B.Səmədov*

*Redaksiyaya daxil olub: 22.06.2022*