

YUNAN-ROMA GÜLƏŞİNDƏ ARXAYA ƏYİLƏRƏK ATMALAR

Y.S. Cəlalov^{1a}, F.Y. Cəlalov^{2,b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

² Qazi Universiteti, Türkiyə

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

^b farhad.jalalov@gazi.edu.tr

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Arxaya atmalar Yunan-Roma güləşində ən mürəkkəb fəndlərdən biridir və güləşçinin texniki arsenalında aparıcı rol oynayır. Bu fəndlər müxtəlif tutmalarla icra olunur və çoxlu variantlara malikdir. Fəndin icrası zamanı yığılmanın mürəkkəbliyi onların təlimi zamanı diqqətin böyüklüyünü tələb edir. Müasir dövrdə məşqçilər bu fəndlərin icrasının və təlimin metodikasının müxtəlif variantlarını tövsiyyə edirlər. Bu məqalədə fəndlərin icrasının bəzi variantları və öyrədilmə metodikası nəzərdən keçirilir.

Açar sözlər: güləş, atma, arxaya əyilmə, təkən, yığılma, dönmə, tutma, rəqib, güləş müqəvvası.

Arxaya əyilərək atmalar yunan-roma güləşində ayaq üstə və parterdə çox tətbiq edilən, icrasına görə ən mürəkkəb olan fənd qrupudur. Bu fəndlərin icrası zamanı hücumçu rəqiblə birlikdə arxaya qeydi-adi tərzdə yığılma icra etməli olur. Arxaya əyilərək atmalar hücum və əks-hücum texniki fəaliyyəti kimi tətbiq edilir parterəsalmalar, irəli əyilərək atmalar, bel üzərindən atmalar və təkənla yığılma ilə müvəffəqiyyətlə birləşdirilir. Bu fəndlər yandan, öndən, arxadan rəqibi müxtəlif üsullarla tutmalar ilə xarakterizə edilir.

Arxaya əyilərək atmaların bir çoxunu 4 üsulla yerinə yetirmək olar:

- 1) arxadakı ayağı rəqibin qıçları arasında irəli qoyulmuş digər ayağa yaxınlaşdırmaqla (rəqibi xalçadan əvvəlcədən qaldıraraq və qaldırmadan);
- 2) rəqibin yanına (arxasına) addımlayaraq;

3) rəqibdən sallanmaqla;

4) buraraq.

Arxaya əyilərək atmaların icrası zamanı hücumçunun fəaliyyəti əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Rəqibi tutmaq və ona yaxınlaşmaq
2. Rəqibi müvazinətdən çıxarmaq, arxaya əyilmək hesabına ona təkən vurmaq və birlikdə yığılmaq
3. Yerə bir az qalmış rəqiblə birlikdə sinəsi xalçaya dönmək
4. Rəqibi saxlamaq və sıxmaq [1]

Bu hərəkətlərin bəziləri eyni zamanda bəziləri isə bir-birinin ardınca yerinə yetirilir. Bunları nəzərdən keçirək.

1.Rəqibi tutma və ona yaxınlaşma. Hər hansı bir tutma ilə arxaya əyilərək atmanın yerinə yetirilməsinin müvəffəqiyyəti rəqibi tutmanın və ona yaxınlaşmasının uzlaşdırılmasının tezliyindən asılıdır.

Praktikada rəqibə yaxınlaşmanın bir neçə üsulu var:

- a) Arxadakı ayağı irəlindəki ayağın yanına qoymaqla. Hücumçu qabaqcadan müvafiq tutmanı yerinə yetirib (və yaxud yaxınlaşan zaman tutur) arxada olan yarıbükülü ayağını rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində, çiyin bərabərində pəncəsi aralı üstə qoyur. Gövdəsini isə rəqibə elə yaxınlaşdırır ki, öz sinəsi və gövdəsi onun sinəsindən və gövdəsindən aşağı olsun. Bütün bunlara tutmanın sıxlaşdırılması da əlavə olunur.
- Digər bir variantda isə hücumçu arxada olan ayağının rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində deyil, onun daxilində öz irəlindəki ayağının yanında qoymuş olur.
- b) Arxadakı ayaqla rəqibin arxasına addımlamaqla. Qolu gövdə ilə birgə qarşılıqlı tut-

ma və soltərəfli duruş vəziyyətindən hücumçu ayaqla xalçadan itələnərək onu rəqibin müxtəlifadlı ayağının arxasında pəncə daxilə tərəf olmaqla diz nahiyəsində bir qədər bükülmüş vəziyyətdə qoyur. Arxaya addımladıqdan sonra hücumçu rəqibə elə yaxınlaşır ki, özünün sinəsi və çanağı onun sinə və çanağından aşağı olsun eyni zamanda hücumçu rəqibini qolları ilə möhkəm sıxır və onunla birlikdə arxaya əyilir.

c) Sallanmaqla (arxadakı ayağı rəqibin ayaqları arasına qoymaqla) Qolu gövdə ilə birgə qarşılıqlı tutma vəziyyətindən hücumçu arxadakı ayağını rəqibin ayaqları arasında imkan qədər dərinə qoyur və öz budunu (qoyduğu qıçın) rəqibin müxtəlifadlı qıçının buduna sıxır. Bu zaman hücumçunun sinəsi və çanağı rəqibin sinə və çanağından aşağı olur. Rəqibi möhkəm sıxaraq hücumçu onunla birlikdə tutulmuş qolo tərəfə arxaya əyilir.

2. Rəqibi müvazinətdən çıxarma, təkən vurma və onunla birlikdə yıxılma. Qabaqcadan xalçadan qaldırmadan arxaya əyilərək atmalar zamanı rəqibi müvazinətdən çıxarma böyük əhəmiyyətə malikdir.

Rəqibi tutduqdan və ona yaxınlaşmadıqdan sonra zamana və məsafəyə görə qısa olan bu fəaliyyət qıçların bir qədər açılması arxaya əyilmə və tutulmuş nahiyələrdən rəqibi öz sinəsi üzərinə dartma hesabına baş verir.

Rəqibi müvazinətdən çıxararaq və öz sinəsi üstə dartaraq hücumçu arxaya yıxılmaqla qıçların cəld açılması (düzləndirilməsi), tutulmuş nahiyələrin əllərlə öz üzərinə qüvvətlə dartılmaq, bel və baş nahiyəsində gövdənin arxaya maksimal əyilməsi, həmçinin, başın arxaya əyilməsi hesabına onu təkənə yuxarı vurur. Təkənə icra edərək hücumçu sürətlə arxaya yıxılır və rəqibi də özü ilə birlikdə aparır. Bu zaman rəqibin ayaqları yuxarı, başı isə aşağı vəziyyətdə olur. Bu məqamda hücumçu tutmanı bir qədər boşaldaraq rəqibin sərəbəst düşməsi üçün şərait yaradır.

3. Rəqiblə birlikdə sinə ilə xalçaya tərəf dönmə. Hücumçunun sinə ilə xalçaya tərəf dönməsi əsasən tutmanın sıxlığından və təkənin qüvvəsindən asılıdır.

Əgər gövdənin sağ qolla birgə tutulmasının icrası zamanı hücumçu təkənə güclü vermişdirsə, təkənin sonunda o, rəqiblə birlikdə tutulmuş qol tərəfə dönməyə başlayır.

Bunun üçün hücumçu başını arxaya-sola əyərək sağ ayağın dabana dayağından pəncəyə dayağa keçir.

Sonra hücumçu sağ ayağı sol ayaqa üzərindən keçirir, tutulmuş qolu aşağı-sola dartır, sağ əllə isə rəqibi öz üzərindən həmin tərəfə atmağa kömək edir. Bu fəaliyyətlərin nəticəsində hücumçu sinə ilə xalçaya tərəf dönətək rəqibi öz üzərindən sola arxası üstə atır.

4. Rəqibi saxlama və sıxma. Rəqibi saxlama və sıxma fəndin tamamlayıcı hissəsidir.

Sinə ilə xalçaya tərəf dönmənin sonunda hücumçu rəqibi öz üzərindən sola atır, yan tərəfə qarın üstə uzanmış və yaxud sağ bazu üzərində oturmuş vəziyyət alır, tutmanı gücləndirərək (tutmanı dəyişmək də olar) onu xalçaya sıxmağa çalışır [2].

Rəqibə yaxınlaşmanı və onu tutmanı mənimləmək üçün təmrinlər.

1. Sağtərəfli duruşda güləşçi yarıbükülmüş sol ayağını sağ ayağı səviyyəsində qoyur, əllərini “qarmaq” birləşdirir və gövdəsini bir qədər arxaya əyir.
2. Sağtərəfli duruşda gövdəni sağ qolla birgə qarşılıqlı tutma vəziyyətindən (və yaxud əvvəlcədən tutmadan) güləşçi yarı bükülmüş sol ayağını rəqibin müxtəlifadlı ayağının xaricində qoyur (əgər əvvəlcədən tutma olmayıbsa, onun gövdəsini sağ qolu ilə birgə tutur), ona tam yaxınlaşır, özünə sıxır və bir qədər arxaya əyilir.
3. Soltərəfli duruşda güləşçi addımlayaraq yarı bükülmüş sağ ayağının pəncə daxilə tərəf olmaqla irəli qoyur və sinə qarşısında əllərini qarmaqvari birləşdirir. Sağ ayaqla xalçaya toxunaraq o, sola dönərək sal ayağını sağın yanında qoyur və arxaya əyilir.
4. Soltərəfli qarşılıqlı duruşda güləşçi rəqibin gövdəsini sol əllə birgə tutaraq sağ ayaqla onun sol ayağının arxasına addımlayır (pəncə daxilə olmaqla). Rəqibə sıx yaxınlaşaraq və sola dönərək hücumçu sol ayağını sağ

ayağı ilə bir səviyyəyə qoyur və onu özünə saxaraq arxaya əyilir.

Rəqibi müvazinətdən çıxarmanı və arxaya yıxılmanı mənimsəmək üçün təmrinlər

1. Güləşçi rəqibin köməyi ilə ayaq üstədən xalçaya kürəyi üstə yıxılmanı icra edir. (əllər yanda və yaxud sinə qarşısında birləşmiş)
2. Güləşçi rəqibin köməyi ilə ayaq üstədən körpü vəziyyətinə düşməyi öyrənir.
3. Güləşçi sonradan sinə ilə xalçaya tərəf dönməklə ayaq üstədən arxaya yıxılmanı öyrənir (əllər yanda və yaxud sinə qarşısında birləşmiş)

Təkanı mənimsəmək üçün köməkçi təmrinlər.

1. Güləşçilər üz bəzülər duraraq bir-birinin əlindən tuturlar. Hərəkəti icra edən güləşçi qıçlarını bir qədər bükərək gövdəsini azacıq arxaya əyir. Rəqib onu yıxılmaqdan qoruyur.
“Bir sayında güləşçi qıçlarını açaraq çanağı ilə aşağıdan yuxarı təkan vurur (dabalarını xalçadan ayırmadan), başı və gövdəsini maksimal arxaya əyir; “iki” sayında çıxmış vəziyyətinə qayıdır.
2. Ayaqları çiysin vərəbərində aralı və yarı bükülmüş vəziyyətdə olan güləşçi əllərini sinə qarşısında birləşdirir, qıçlarını cəld açır, qarnı ilə yuxarı təkan vurur və əllərini sanki rəqibi dartmış kimi yuxarı qaldırır və gövdəsini arxaya əyir.
3. Güləşçi 2-ci təmrini doldurmuş ağır topa icra edir (topu sonadək buraxmadan)
4. Güləşçi 2-ci təmrini müqəvvə ilə yerinə yetirir (çəkisi az olan). Təkandan və əllərlə dartmadan sonra müqəvvə şaquli vəziyyətə gəlməməlidir.
5. Güləşçi 3-cü və 4-cü təmrini sonradan topu və ya müqəvvəni arxaya-sola (sağa) atmaqla icra edir. İcraşı güləşçi üstə qalır.
6. Güləşçi 4-cü təmrini xalçaya yıxılmaqla icra edir.

Təkanın və müqəvvəni öz üzərindən atmanın sonunda güləşçi arxaya yıxılarkən sinə ilə xalçaya tərəf dönmür. Mühafizə edən köməkçi isə yan tərəfdən duraraq əlini icraçının uzaq kürəyinin altına qoyub saxlayır və onu arxası üstə yıxılmaqdan qoruyur [3].

Sinə ilə xalçaya tərəf dönməni mənimsəmək üçün köməkçi təmrinlər.

1. Güləşçi müvazinətdən çıxarmaq və arxaya yıxılmaq üçün təyin olunmuş 3 saylı hərəkəti icra edir və bu zaman sinə ilə xalçaya tərəf dönərkən diqqətini sağ ayaqla təkan və onu sol ayaq üzərindən keçirməyə yönəldir.
2. Güləşçi ayaq üstədən arxaya yıxılaraq bu hərəkətləri ardıcıl yerinə yetirir: təkan vurur, arxaya ətilir, başını sola döndərir (dönmə istiqamətində), sağ ayağın təkanı hesabına sinəni xalçaya tərəf döndərir və onu (sağ ayağı) sol ayaq üzərindən keçirir, qarnı və yaxud sağ budu üzərinə yıxılır.
3. Üfüqi (fraktal) duruş vəziyyətindən (əllər sinə qarşısında qarmaqvari birləşmiş) güləşçi körpü vəziyyətini alır, dayanmadan sinə ilə xalçaya tərəf dönmür və sonda sağ və yaxud sol budu üzərində oturur.

Arxaya əyilərək atmaların təlimini asanlaşdırmaq üçün məşq prosesində güləş müqəvvalarından istifadə edilir. Müqəvvaların həm yüngül, həm də ağır çəkili olması məqsədə uyğundur. Yüngül müqəvvalar fəndin icra sürətini, ağır müqəvvalar isə fənddə iştirak edən əzələlərin qüvvəsini artırmağa kömək edir.

Müqəvvə ilə arxaya əyilərək atmaları müxtəlif tutmalarla, yanaşmalarla, xalçaya tərəf dönmə üsulları ilə (başla xalçaya toxunmadan, körpü yarım-körpü vəziyyətlərindən) təqlid etmək olar.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvəni atma (mühafizə ilə).

Güləşçi müqəvvənin gövdəsini sağ qolu ilə birgə tutur. Mühafizəçi müqəvvənin azad qolu tərəfdən durur və onu sol əli ilə tutur. Atma zamanı mühafizəçi öz fəaliyyəti ilə müqəvvəyə lazım istiqaməti verir. Bu zaman lazım olduqda müqəvvənin düşmə sürətini azaldır və ya sağ əli ilə altdan müqəvvəyə olan təkanı gücləndirir.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvəni atma (arxadakı ayaq irəli qoymaqla).

Sağ ayaqla müqəvvə ilə birgə xətdə duraraq güləşmi onun gövdəsini qolu ilə birlikdə tutur. Bu vəziyyətdən güləşçi arxadakı yarı bükülmüş sol ayağını sağ ayağı ilə xəttə qoyur,

çanağını və sinəsini müqəvəyya sıx yaxınlaşdıraraq onu özünə sıxır. Arxaya əyilərək və yıxılaraq güləşçi qıçlarının açılması və əllərlə öz üzərinə tərəf dartma hesabına yuxarı istiqamətdə müqəvvaya təkan vurur. Mümkün qədər arxaya əyilərək və başını sola döndərərək güləşçi əllərlə dartmanın və sağ ayaqla təkanın köməyi ilə sola dönür və eyni zamanda sağ ayağı solun üzərindən keçirir.

Sinə ilə xalçaya tərəf dönərək və ona çatmağa 30-40 sm qalmış güləşçi müqəvvanı xalça üzərinə atır, onun gövdəsini və qolunu tutaraq yan tərəfdən yanında oturur və ya uzanır.

Gövdəni qolla birgə tutmaqla müqəvvanı atma (arxasına addımlayaraq)

Güləşçi sağ ayağını müqəvvanın sağ tərəfində qoyaraq onun gövdəsini sağ qolu ilə birlikdə tutur. Sağ ayaqla xalçadan itələnərək güləşçi müqəvvanın arxasına addımlayır, yarı bükülmüş sağ ayağının pəncə daxilə tərəf olmaqla xalça üzərinə qoyur. Müqəvvaya tam yaxınlaşaraq onu özünə sıxır. Sola dönməklə bir qədər arxaya əyilərək güləşçi sol ayağını sağ ayağı ilə bir səviyyəyə qoyur, güclü təkan vurur və maksimum arxaya əyilərək müqəvvanı birinci üsulda qeyd olunmuş kimi atır [4].

Müqəvva ilə fəndin mənimsənilməsini bitirdikdən sonra məşğul olanlar fəndi tərəf müqə-billəri ilə icra edə bilirlər. Lakin, ilk dövrlər onların yanında mühafizəçinin olması vacibdir. Buna görə də güləşçilər mühafizə və özünü mühafizə hərəkətlərini mütləq öyrənməlidirlər.

Müxtəlif illərdə müəlliflər tərəfindən ədəbiyyatlarda qeyd olunan arxaya əyilərək atmaları nəzərdən keçirək.

N.M. Qalkovskiy, A.Z. Katulin, N.Q. Çionovun fikrincə, arxaya əyilərək atmaları sinə üzərindən atmalar adlandırılır və tutmalara görə 3 qrupa bölür:

- 1) Qolları və gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atmalar
- 2) Qoları, bazunu və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atmalar
- 3) Qolları, bazunu və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atmalar

Kitabda fəndin aşağıdakı variantları göstərilmişdir:

- 1) Gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 2) Açarla və gövdəni yandan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 3) Açarla və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 4) Boyunu bazu altından və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 5) Qolu və gövdəni arxadan tutmaqla sinə üzərindən atma
- 6) Qolu və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 7) Eyniadlı biləyi boyunda və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 8) Qolları və gövdəni öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 9) Qoları öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 10) Eyniadlı qolu və bazunu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 11) Bazunu və boyunu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 12) Qolu öndən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 13) Qolu əksinə və boyunu üstədən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 14) Qolu və boyunu əksinə(üstədən) tutmaqla sinə üzərindən atma
- 15) Qolu və bazunu boyun üzərindən tutmaqla sinə üzərindən atma
- 16) Boyunu bazular altından əksinə ikiqat tutmaqla sinə üzərindən atma
- 17) Gövdəni əksinə tutmaqla tutmaqla sinə üzərindən atma

Bundan əlavə müəlliflər yuxarıda qeyd olunan tutmaları tətbiq etməklə atmaları daha 2 qrupa bölür:

- 1) Körpü üzərindən atçalar
- 2) Yarımkörpü üzərindən atmalar.

N.N. Sorokinin əsərlərində arxaya əyilərək atmaları “arxaya atmalar” adlandırılır.

- 1) Eyniadlı qolu boyunda tutaraq arxaya atma
- 2) Gövdəni qola birgə öndən tutaraq arxaya atma
- 3) Müxtəlifadlı qolu və gövdəni öndən tutaraq arxaya atma

- 4) Qolu iki əllə tutaraq arxaya atma
- 5) Qoları öndən-üstədən tutaraq arxaya atma
- 6) Bazunu və boyunu öndən tutaraq arxaya atma
- 7) Boyunu bə gövdəni yandan tutaraq arxaya atma
- 8) Gövdəni öndən tutaraq arxaya atma
- 9) Gövdəni arxadan və qolu bazu altından tutaraq arxaya atma
- 10) Qolu açar və gövdəni yandan tutaraq arxaya atma
- 11) Qolu açar və gövdəni arxadan tutaraq arxaya atma
- 12) Bir bazunu üstədən, döğərini altdan tutaraq arxaya atma
- 13) Eynioadlı qolu və çənəi öndən tutaraq arxaya atma
- 14) İrəlidən gövdəni əksinə tutaraq arxaya atma
- 15) Müxtəlifadlı qolu boyunda və gövdəni irəlidən tutaraq arxaya atma
- 16) Bazunu və boyunu üstədən-yandan tutaraq arxaya atma
- 17) Gövdəni qolla birgə yandan tutaraq arxaya atma
- 18) Gövdəni qolla birgə arxadan tutaraq arxaya atma
- 19) Qolları irəlidən altdan tutaraq arxaya atma
- 20) Qolları irəlidən bazular altından tutaraq arxaya atma
- 21) Gövdəni qollarla birgə irəlidən tutaraq arxaya atma
- 22) Gövdəni qollarla birgə arxadan tutaraq arxaya atma

N.N. Sorokin öz əsərlərində fəndin bir neçə variantının təsvirini və təlim metodikasını verir.

- 1) Gövdəni qolla birgə tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 2) Qolu və gövdəni yandan (arxadan) tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 3) Bazunu və gövdəni yandan tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 4) Qolu və gövdəni tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 5) Qolları üstədən tutmaqla arxaya əyilərək atma

A.N.Lents öz əsərlərində arxaya əyilərək atmaların bir neçə variantı müfəssəl təsvir edilmiş, müdafiə əksfənd, kombinasiya, taktiki ha-

zırlıq, metodiki göstərişlər, əlverişli şəraiti göstərilmişdir.

- 1) Gövdəni qolla birgə (qolu və gövdəni) tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 2) Gövdəni tutmaqla arxaya əyilərək atma
- 3) Qolları üstədən tutmaqla arxaya əyilərək atma

V.P. Kojarskiy və N.N. Sorokinin texnika ilə əlaqədar işləri arxaya əyilərək atmalar haqqında ən çox məlumat verən son ədəbiyyatdır. Burada arxaya əyilərək atmaların aşağıdakı tutmalarla icra olunan variantları göstərilir: qolu gövdə ilə birgə tutaraq (qabaqcadan xalçadan ayırmaqla və ayırmamaqla, arxasına addımlamaqla, sallanmaqla); qolları üstədən tutaraq; gövdəni arxadan (yandan) tutaraq; boyunu və gövdəni yandan tutaraq; boyunu bazu ilə birgə tutaraq; qolu və gövdəni yandan (arxadan) tutaraq; gövdəni qolla birgə yandan (arxadan) tutaraq; qolu iki əllə tutaraq; əlləri qarmaq birləşdirməklə qolu üstədən tutaraq; bir bazunu üstədən, digərini altdan tutaraq; bazunu üstədən və boyunu tutaraq; boyunu və gövdəni tutaraq; gövdəni uzaq qolla birgə yandan tutaraq; eyniadlı qolu və boyunu (çənəni) tutaraq; boyunu bazu ilə birgə yandan-üstədən tutaraq; qolları altdan tutaraq; üstədən qolları bazu altından tutaraq; saidi daxildən və öz biləyini tutaraq; gövdəni qollarla birgə tutaraq. Müəlliflər yuxarıda qeyd olunan bütün variantların müdafiələrini, əks-fəndlərini, əlverişli şəraitin yaradılmasını və öyrədilmə metodikasını geniş göstərmişlər [5].

İşin sonunda belə bir qənaətə gəlmək olar:

- Arxaya əyilərək atmalar Azərbaycan dilli ədəbiyyatlarda çox zəif işıqlandırılmışdır.
- Yarışlarda və məşqlərdə aparılan pedaqoji müşahidələr göstərdi ki, ötən illər ərzində güləşmə praktikasında arxaya əyilərək atmaların ədəbiyyatlarda göstərilməyən variantları müşahidə edilməmişdir.
- Yarış qaydalarının ayrı-ayrı vaxtlarda parterdə güləşin xeyrinə dəyişməsi bu atmaların icra üsulunda və öyrədilmə metodikasında müəyyən səhvlərin meydana çıxmasına səbəb olmuşdur. Həmin səhvlərin aradan qaldırılması üçün gənc məşqçilərin diqqətini bu fəndlərin öyrədilmə metodikasına yönəltməyə böyük ehtiyac duyulur. Azərbaycan

can dilində gülüş texnikası ilə bağlı ədəbiyyatların nəşr olunması bu işi bir qədər də sürətləndirərdi.

ƏDƏBİYYAT

1. **Cəlalov Y.S.** *Yunan-Roma gülüşində di-yirlədarək çevirmələr*. Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri jurnalı, 2022, №3.
2. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, Araz, 2016.
3. **Тарабрина И.В.** *Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля*. VII Международная научная конференция, Краснодар, 2015.
4. **Тарабрина И.В.** *Необходимость спортивного отбора в греко-римской борьбе*. Казань, Журнал «Молодой ученый» №15, 2015.
5. **Слабоденюк А.В.** *Ранняя спортивная специализация и форсирование подготовки на примере греко-римской борьбы*. Казань, Журнал «Молодой ученый» №51, 2021.

БРОСКИ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Я.С. Джалалов^{1а}, Ф.Я. Джалалов^{2,б}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

² Университет Гази, Турция

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

^бfarhad.jalalov@gazi.edu.tr

Аннотация. Броски прогибом являются одним из самых сложных приемов в греко-римской борьбе и занимают ведущую роль в техническом арсенале борца. Эти приемы выполняются разными захватами и имеют множество вариантов. Сложность падения при выполнении приема требует большого внимания при обучении им. В

настоящее время тренера предлагают разные варианты выполнения этих приемов и методик обучения. В этой статье рассматриваются некоторые варианты проведения этих приемов и методики обучения.

Ключевые слова: борьба, бросок, прогиб, толчок, падение, поворот, захват, напарник, борцовское чучело.

THROWS OVER WAIST IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Y.S. Jalalov^{1а}, F.Y. Jalalov^{2,б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

² Gazi University, Turkey

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

^бfarhad.jalalov@gazi.edu.tr

Annotation. Throws by a deflection are one of the most difficult tricks in Greco-Roman wrestling and take a leading role in a wrestler's technical arsenal. These techniques are performed with different grips and there are many variations. The difficulty of falling while performing a technique requires great attention when teaching them. Nowadays, our

coaches offer different versions of execution of these techniques and teaching methods. This article analyses different ways to conduct them and teaching methods.

Keywords: wrestling, throw, deflection, push, falling, turn, grip, partner, wrestling dummy.