



Original Research Paper

GÜLƏŞÇİDƏ TEXNİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN FAZALARI VƏ QANUNAUYGUNLUQLARI

Xəqani İsmayilov, Sadiq İsmayilov

<https://orcid.org/0009-0006-5537-0027>

¹Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan.

Article history

Received: 05.08.2026

Revised: 15.08.2026

Accepted: 29.08.2026

*Corresponding Author: Xəqani
İsmayilov, Naxçıvan Dövlət Universiteti,
Naxçıvan, Azərbaycan;
Email:
xeqaniismayilov984@gmail.com

Xülasə

Məqalədə fiziki tərbiyənin insan orqanizminin funksional sabitliyinin qorunması və möhkəmləndirilməsində rolu, eləcə də dəyişən xarici mühit şəraitinə uyğunlaşmanın təmin edilməsində əhəmiyyəti elmi-pedaqoji baxımdan təhlil edilir. Fiziki tərbiyə sisteminin səmərəli təşkili yeniyetmələrin fiziki inkişafının, sağlamlığının və hərəkəti fəallığının təmin edilməsinin mühüm vasitələrindən biri kimi qiymətləndirilir. Bu baxımdan hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına xidmət edən səhər gimnastikası, mütəhərrik oyunlar, müxtəlif fiziki və idman çalışmaları kimi fəaliyyət formalarının imkanları, təlim prosesində yeri və funksional əhəmiyyəti nəzərdən keçirilir. Tədqiqatda yeniyetmələrin fiziki inkişaf səviyyəsinin obyektiv qiymətləndirilməsi məqsədilə pedaqoji və tibbi müşahidələrin aparılmasının, əldə olunan məlumatların sistemli şəkildə toplanması, təhlili və ümumiləşdirilməsinin zəruriliyi xüsusi vurğulanır. Müasir təhsil şəraitində bədən tərbiyəsi dərslərinin məqsəd və məzmununun yeniyetmələrin fiziki inkişafına, sağlam həyat tərzini vərdişlərinin formalaşdırılmasına və strateji təhsil vəzifələrinin həyata keçirilməsinə istiqamətləndirilməsi məqsəduyğun hesab edilir.

Məqalədə, həmçinin, bədən tərbiyəsi və idmanın ümumbəşəri mədəniyyətin mühüm tərkib hissəsi olduğu, müxtəlif tarixi dövrlərdə cəmiyyət və dövlət üçün xüsusi əhəmiyyət daşıdığı qeyd edilir. Fiziki tərbiyənin başlıca məqsədi insanların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi ilə yanaşı, onların fiziki hazırlığının və funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsidir. Bununla yanaşı, fiziki fəaliyyətin zehni inkişafın stimullaşdırılmasına, mənəvi-iradi keyfiyyətlərin formalaşmasına, müsbət emosional vəziyyətin yaradılmasına, yaddaş və digər psixoloji xüsusiyyətlərin inkişafına müsbət təsir göstərdiyi vurğulanır. Nəticə

etibarlı, fiziki təbiyə şəxsiyyətin fiziki, psixoloji və sosial inkişafını dəstəkləyən kompleks pedaqoji vasitə kimi səciyyələndirilir.

Açar sözlər: fiziki təbiyə, bədən təbiyəsi, yeniyetmələr, hərəkəti bacarıqlar, fiziki inkişaf, sağlamlıq

Giriş

Böyük idman nailiyyətləri nəinki inadlı məşğələlərin, eləcə də idmançının ekstroordunarı irsi və anadangəlmə keyfiyyətlərinin nəticəsidir. Qabiliyyətsiz adam yoxdur. Bu idman sahəsindəki qabiliyyətə də aiddir. Biri çox biri az, amma hər bir uşaq nəyəsə qabildir. Buna görə də uşağın meyllərinə, təbii imkanlarına daha uyğun gələn idman növü seçməyin əhəmiyyəti böyükdür. Məlumdur ki, hər hansı bir idman növündə yüksək nailiyyətlər əldə edə bilmək üçün bir sıra amillərə fikir verilməlidir. Hətta məşqləri yaxşı təşkil edilmiş idmançıların heç də hamısı yüksək səviyyəli nəticələrə nail ola bilmirlər. Belə bir sual ortaya çıxır. Olimpiya oyunlarında müvəffəqiyyətə nail olmaq üçün nə etmək lazımdır. Bunun üçün bir sıra mütəxəssislərin fikri belədir ki, hər şeyi istedad həll edir. Digərləri isə belə bir fikir irəli sürürlər ki, idmançının nailiyyətlərinin 95%-ni gərgin məşğələlər, 5%-ni isə istedad həll edir [1,s.80]. Dərinləşdirilmiş məşqlər üçün idman növü seçilməsi – çox məchullu tənlikdir. Başqa sözlə desək sizin morfoloji xüsusiyyətləriniz, psixi xüsusiyyətləriniz idman növünün qoyduğu tələblərə uyğun gəlməlidir. Axı belə də ola bilər, əvvəlcə çox bəyəndiyiniz idman növü seçərsiniz, amma sonradan aydınlaşar ki, siz ona uyğun gəlmirsiniz. Elə olduqda idman növü idmançını idman aləminin astanasında saxlayacaq və irəliyə buraxmayacaq. İdman bölməsindən çıxmaq başqa idman bölməsi axtarmaq lazım gələcək.

Deməli idmançı idman növünü seçərkən əvvəlcədən özünə nəzər salmalı özünün təkə həvəsini deyil, eyni zamanda təbii imkanlarını boyunu, çəkisini və digər fiziki imkanlarını da nəzərə alaraq idman növü seçməlidir. İdmançı öz təbii və irsi imkanlarını nəzərə alaraq idman növünü seçdikdən sonra onun yüksək idman nəticələri əldə edə bilməsi üçün elmi əsaslar üzərində qurulmuş savadlı məşq prosesi lazım gəlir [2,s.101].

İdmançının orqanizmi canlı orqanizm olduğundan onun bütün hərəkətləri, işlətdiyi texniki fəndlər bioloji və mexaniki qanunauyğunluqlara uyğun olmalıdır. Məşq prosesində əsas şərtlərdən biri də bu qanunauyğunluqlardan əlaqəli şəkildə istifadə edilərək idmançı orqanizminin inkişaf etdirilməsidir. İdmançı texniki fənlərdən istifadə edərkən mexanikanın qanunlarını bilməli və öz hərəkətlərində bunu nəzərə almalıdır.

Hər hansı bir idman növündə yüksək nailiyyətlər əldə etmək bir sıra amillərə fikir verilməlidir.

İstəsək də, istəməsəkdə hətta, məşqləri yaxşı təşkil edilmişdir məşq prosesləri savadla qurulmuş idmançıların heç də hamısı yüksək səviyyəli nəticələrə nail ola bilmirlər. Bəs olimpiya oyunlarında kim qələbə qazana bilər və müvəffəqiyyətə nail olmaq üçün nə etmək lazımdır. Bunun üçün bir sıra



mütəxəssislərin fikri belədir ki, hər şeyi istedad həll edir. Digərləri isə belə bir fakir irəli sürürlər ki, idmançının nailiyyətlərinin 95 faizini gərgin məşğələlər, 5 faizini isə istedad həll edir.

Lakin istedadın rolunu bu dərəcədə azaltmaq da düz deyil. Qabiliyyət, istedad problemini adıləşdirmək qaçmaq lazımdır.

Böyük idman nailiyyətləri nəinki inadlı məşqləri, eləcə də idmançının ekstroordinor iris və anadan gəlmə keyfiyyətlərinin nəticəsidir. Bu idman sahəsindəki qabiliyyətə də aiddir. Bir çox, bir az amma hər bir uşaq nəyəsə qadirdir. Buna görə də uşağın meyllərinə, təbii imkanlarına daha uyğun gələn idman növünü seçməyin əhəmiyyəti böyükdür [3,s.95-96].

Dərinləşdirilmiş məşqlər üçün idman növü seçilməsi çoxməchullu tənlikdir. Başqa sözlə desək sizin morfoloji xüsusiyyətləriniz, psixoloji xüsusiyyətləriniz bəyəndiyiniz idman növünün qoyduğu tələblərə uyğun gəlməlidir. Axı belə də ola bilər. Əvvəlcə çox bəyəndiyiniz idman növü seçərsiniz, amma sonradan aydınlaşır ki, siz ona uyğun gəlmirsiniz. Elə olduqda idman növü idmançını idman aləminin ortasında saxlayacaq və s.

Güləş texnikası– bu qələbə əldə etmək üçün müəyyən olunmuş hərəkətlər sistemidir. Güləş praktikası hücum müdafiə və əks hücum üçün lazım olan hərəkətlər strukturu yaratmağa kömək göstərir. Texniki ustalığın artırılması üçün hücum texnikasının inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Güləş texnikasına yaxşı yiyələnmə bilməmiş idmançı adətən əlverişli, effektiv olmayan fəndlər işlətməyə cəhd göstərir. Bu da yalnız hücum edən nəzərəcərpacaq güc üstünlüyünə malik olduqda səmərə verə bilər.

Yüksək texnikaya malik olan idmançı çox vaxt özündən xeyli artıq fiziki gücə malik olan idmançı üzərində qələbə çala bilər.[4,s.112-113].

Güləş texnikasının qanunauyğunluqlarını araşdırmaq üçün, güləşçinin bütün fəaliyyətini analiz etmək lazımdır. Belə analizlərə birinci növbədə fənd işlədərkən meydana çıxan mexaniki gücün əlaqəli işlənməsinə yönəltmək lazımdır. Məlumdur ki, ən sadə fəndin işlədilməsi zamanı mərkəzi sinir sistemi tərəfindən idarə oluna bilən bir sıra üzvlər birgə fəaliyyət göstərir.

Əvvəlcə hərəkətin yalnız xarici görünüşünü izah etmək lazımdır. Onun məhsuldarlığına yalnız mexaniki formadan baxmaq lazımdır. Bunun üçün əvvəlcə onları daxili prosesləri nəzərə almadan əzələlərdə baş verən dəyişikliklərə, hansı ki, məşq etmədən yorğunluqdan, əsəb sisteminin vəziyyətindən və qidalanma rejimindən asılıdır.

Məlum olduğu kimi ayrı-ayrı əzələ qruplarının fəaliyyətini ayrılıqda öyrənmək çox çətinidir.

Buna görə də güləş texnikasını analiz edərkən ayrı - ayrı əzələ qruplarının fəaliyyəti öyrənilir. Ona görə ki, əzələ fəaliyyəti zamanı fəaliyyətin istiqaməti onun gücü, müddəti və sürətinin öyrənilməsi tələb olunur. Beləliklə güləşçinin işçi hərəkəti zamanı onun gücünün analizi prosesində aşağıdakılar nəzərə alınır.

1. Ağırliq qüvvəsi.



2. Əzələnin dartım qüvvəsi.

3. Bədənin inersiya müqaviməti, bu qüvvələrin hərəkəti güləşçinin bədəninin vəziyyətini müxtəlif formalarda dəyişir. Bədənin bəzi hissələri, aşağı və yuxarı ətraflar özünün hərəkəti ilə bədəni mexaniki cəhətdən idarə edir. Bədənin bəzi üzvləri (baş, oma, çiyin, biləklər, gövdə) elastikliyinə baxmayaraq dəyişilməz sayılır.

Bütün güləşlər ayaq üstən başlayır. Hansı ki, bu zaman güləşçi ayaqlar üstə şaquli vəziyyətdə dayanır. Ona görə də idmançı hərəkət edərkən müvazinətin saxlanılması qanununu nəzərə almalıdır. Hücüm zamanı bir idmançı çalışır ki, öz rəqibinin müvazinətini pozsun və onu döşək üstə yıxsın, digər idmançı isə çalışır ki, öz müvazinətini saxlasın və rəqibinin müvazinətini pozsun. Ancaq hücum edən rəqibinin müvazinətini pozarkən o özü də müvazinətini itirir, belə ki, bu bunsuz mümkün deyil. Beləliklə güləşmə zamanı hər iki idmançı tez-tez müvazinətini itirir və bərpa edir. İdmançının hərəkət edərək qələbə qazanması üçün birinci şərt onun dayanıqlığını saxlaya bilməsidir.

Məlumdur ki, güləşmə zamanı hər iki idmançı dayaq nöqtəsinə malikdir. Lakin dayaq müxtəlif olur. Dayanıqlığın möhkəm olması güləşmə zamanı güləşçinin bədəninin aldığı vəziyyətdən və eyni zamanda əzələlərin bu vəziyyəti saxlamaq üçün göstərdiyi fəaliyyətdən asılıdır.

Professor M.F.İvanski müəyyən etmişdir ki, insan bədəninin ağırlıq mərkəzi düz dayanmış halda birinci-dördüncü bel fəqərələrinin arasına düşür. Ümumi ağırlıq mərkəzi ağırlıq gücünün düşdüyü nöqtə sayılır. Ümumi ağırlıq mərkəzi maddi nöqtə olmadığından o güləşçinin duruş vəziyyətindən asılı olaraq bədənindən kənarda da mövcud ola bilər. Hər iki güləşçi irəli əyildiyi və bir birindən tutduğu zaman onların ikisinin birlikdə bir ağırlıq mərkəzi yarana bilər ki, bu ümumi ağırlıq mərkəzi idmançıların duruşundan və hərəkətindən asılı olaraq tez-tez dəyişilir. Ümumiyyətlə tutuşdan asılı olmayaraq belə qərara gəlmək mümkündür ki, güləşçinin ümumi ağırlıq mərkəzi bədəninin yarıdan aşağı hissəsində yerləşir. İdmançı ayaq üstə dayananda onun dayaq nöqtəsi idmançının ayaqlarının pəncələri və onların arasında qalan məsafə sayılır. İdmançının hərəkəti zamanı tez-tez dayaq nöqtəsi dəyişilir. Təbii ki, dayaq nöqtəsi nə qədər geniş olsa idmançının dayanıqlığı bir o qədər artıq olacaqdır. İdmançının müvazinəti o zaman pozulur ki, ümumi ağırlıq mərkəzindən keçən xətt dayaq sahəsindən kənara çıxır. Ona görə idmançının hərəkəti zamanı ümumi ağırlıq mərkəzinin dayaq sahəsinin mərkəzinə düşməsinə çalışması lazımdır. Belə halda idmançının dayanıqlığı daha möhkəm olur.

İdmançının bədəninin dayanıqlıq dərəcəsi dayanıqlıq bucağı ilə müəyyən olunur. Dayanaq bucağı bədənin ağırlıq mərkəzi aşağı endikcə artır, dayaq sahəsi artdıqda dayanıqlığın bucağı da artır və s.

Güləşmə zamanı kifayətdir ki, idmançı ayaqlarını lazımı qədər aralı qoysun və dizlərini müəyyən qədər büksün beləliklə o bədənin dayanıqlıq vəziyyətini lazımı qədər artırma bilər. Ancaq ayaqların



həddindən artıq geniş qoyulması və dizlərin daha çox bükülməsi idmançının cəld yerdəyişməsinə maneçilik törədir

Müvazinəti saxlaya bilməyin gözəlliyi ondadır ki, idmançı elə vəziyyət seçsin ki, bu cür vəziyyətdə cəld şəkildə dayanıqlıq sahəsi, “təhlükəli tərəfi” dayanıqlıq bucağının artırılması üçün müəyyən əzələ qruplarının gərilməsi və boşalması mümkün olsun.

Bu cür hərəkətlər üçün daha uyğun olan çıxış vəziyyətindəki duruş güləşçinin duruş vəziyyəti adlanır. Bu duruş aşağıdakı kimidir: ayaqlar çiyin bərabərindən bir az aralı qoyulur, bir ayaq bir pəncə boyu qabağa qoyulur, ayaqlar dizdən yüngülcə bükülür, əzələlər gərgin vəziyyətdə olmur, hər an istənilən tərəfə hərəkət etməyə hazır olur, bədən bir az irəli əyilmiş vəziyyətdə olur çiyinlər isə irəli qoyulmuş ayağa tərəf bir azca döndərilir. Əsas diqqət verilməlidir ki, ümumi ağırlıq nöqtəsi dayaq sahəsinin mərkəzinə düşsün. Ancaq fənd işlədərkən bu şərt pozula bilər. İrəli qoyulmuş ayağı bir az arxaya çəkməklə və ya arxaya qoyulmuş ayağı bir az irəli qoymaqla elə etmək olar ki, duruş vəziyyəti saxlanılsın ancaq “təhlükəli vəziyyət” əks tərəfə keçmiş olsun. Adətən hərəkət zamanı ağırlıq mərkəzi dayaq sahəsindən qabağa keçir və müvazinət pozulur. Ancaq güləşmə zamanı müvazinətin bir azca pozulması rəqibin hücumu üçün şərait yaradır. Ona görə də bədənə ağırlıq mərkəzinə dayaq sahəsindən kənara çıxararkən xüsusilə diqqətli olmaq lazımdır. Əgər ayaqların yerdəyişməsi hücumla əlaqədar deyildirsə aşağıdakı formada həyata keçirilməlidir. Həmişə yerdəyişmə istiqamətinə yaxın olan ayaqdan hərəkətə başlamaq lazımdır. Bu zaman ayağı elə qoymaq lazımdır ki, birdən bütün ağırlıq həmin ayaq üzərinə düşməsin. Ağırlıq tədricən həmin ayaq üzərinə keçirilməlidir. Ayaqların yerini dəyişərkən əvvəlcə ümumi ağırlıq mərkəzi yeri dəyişilməyən ayaq üzərinə keçirilir. Sonra isə yeri dəyişilən ayaq üzərinə keçirilməklə, digər ayaq elə qoyulur ki, güləşçinin duruş vəziyyəti alınsın.

Ayaqların bu cür yerdəyişməsi zamanı əvvəlcədən dayanıqlıq bucağının yerdəyişmə istiqamətində artırılması üçün şərait yaradılır və mümkün qədər itirilmiş müvazinətin bərpa olunmasına çalışır. Bütün hallarda ayaqlar bir-birinə yaxın şəkildə qoyulmamalıdır. Əks halda hərəkət istiqamətində “təhlükəli vəziyyət” yaranacaq və müvazinət pozulacaq ki, onu da tez düzəltmək çox çətin olacaq. Güləşçinin düzgün duruş vəziyyəti alması və ayaqların düzgün yerdəyişməsi müdafiə və hücum üçün əlverişli şərait yaradır.

Güləşçi hücumu başlarkən adətən hücumu özünün taktiki gedilərinə uyğun olaraq hazırlayır. Hücum olunan düzgün duruş vəziyyətində hücum edənin hərəkətləri çətinləşir. Hücum olunan asanlıqla müvazinətini saxlaya bilər.

Rəqibin hücumu zamanı hücum olunan aşağıdakı formada müvazinətini saxlaya bilər. 1) Əzələləri gərməklə bədənə bütün hissələrini əvvəlki vəziyyətdə saxlaması. 2) Bədənə əks hissəsini rəqibin dartdığı və ya itələdiyi istiqamətə əksinə hərəkət etdirmək. Bu cür aktiv müqavimətə həm də hücum olunanın bədən çəkisi köməklik göstərir. Bəzən bədənə ayrı-ayrı hissələrinin əzələlərini boşaldaraq rəqibin təsirini amortizasiya etməklə onun qarşısını almaq mümkündür. Hücum edən özünün bütün hücumlarını



hücum olunanın müvazinətini itirməsi və bərpa etməsi üzərində qurmalıdır. Ona görə ki, fəndlərin çox bir hissəsi hücum olunanın müvazinətini itirməsi ilə əlaqədardır. Hücum olunanın bu cür müvazinətini itirməsi həm parterdə, həm də ayaq üstə fəndlərin asan yerinə yetirilməsinə şərait yaradır. Bu zaman mütləq rəqibin dayanıqlılığı nəzərə alınmalıdır və fəndi elə istiqamətdə icra etmək lazımdır ki, hücum olunanın dayanıqlılıq bucağı dəf edilə bilsin.

Müdafiə hərəkətləri də tez-tez müvazinətini itirilməsi hesabına qurulur. Hücum olunan müvazinətinin pozulması hesabına elə dayanıqlıq bucağı yaradır ki, hücum edən bu bucağı dəf edə bilməsin.

İdmançıların parterdəki güləş fəndləri də əsasən müvazinətin itirilməsi üzərində qurulur. Adətən parterdə fəndləri, icra edərkən hücum edən bədəninin əsas hissəsinin hərəkəti hücum olunanın kürəklərini döşəyə tərəf çevirməyə yönəldir.

Hücum olunan mümkün qədər bədəninə aşağı əyir, dayaq üçün daha geniş sahəni tutmağa çalışır və hücum qarşı dəf olunmaz dayanıqlılıq bucağı yaradır.

Rəqibi kürəkləri aşağı vəziyyətdə saxlamaq və onun kürəklərini döşəyə sıxmaq üçün hücum edən öz bədəninə elə vəziyyətdə saxlayır ki, hücum olunanın kürəklərini yuxarı çevirməsinin qarşısını almaq üçün güclü dayanıqlıq bucağı yaratmış olsun. Kürəkləri aşağı doğru vəziyyətdə olan hücum olunan çalışır ki, bədənin ümumi ağırlıq mərkəzini yuxarı qaldırsın və rəqibi də yuxarı qaldırsın. Bu məqsəd üçün körpü vəziyyəti alır. Hücum olunanın bədəni nə qədər yığcam, onun körpüsü nə qədər hündürdörsə hər iki idmançının dayanıqlıq bucağı o qədər az olur və hücum olunanın üz üstə çevrilməsi o qədər asanlaşır.

Beləliklə yuxarıda deyilənlərdən belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, güləşçinin qələbə çalması üçün aşağıdakılar əsasdır.

a) Bədəninin vəziyyətini sürətlə dəyişməyi bacarmaq, təhlükəli istiqamətə dayanıqlıq dərəcəsini artırmaq, onu ağırlıq mərkəzindən keçən xətti dayaq mərkəzindən az kənarlaşdırmaqla yerini dəyişmək, rəqibin hərəkətinə aktiv müqavimət göstərmək güləş zamanı müvazinəti saxlamağın əsasıdır.

b) Rəqibin müvazinətini itirməsindən və hücumun gücləndirilməsi üçün öz bədəninin müvazinətini itirməsindən istifadə edə bilmək müdafiə və əks hücum güləşmə zamanı yüksək texnikanın əsasıdır.

Güləşmə zamanı nəticə əldə etməkdən ötrə, rəqibin kürəklərini döşəyə sıxmaqdan əvvəl və ya onu kürəklər üstə atmazdan əvvəl əlavə işlər görərək onu üfiqi vəziyyətə gətirmək lazımdır.

Güləşmə texnikası hərəkətlərinin tərkibinə elə hərəkətlər daxildir ki, bu hərəkətlər rəqibin bədəninə lazımi istiqamətdə fırlanma, dönmə versin.

Hücum edənin hərəkətlərinin forma və mexanizmi rəqibin bədəninin fırlanma zamanı hərəkət istiqamətindən asılıdır. Rəqibi ayaq üstən parter vəziyyətinə üzü və ya kürəkləri üstə çevirdikdə dönmə ayaq oxu üzərində olur. Döşəyə dəyəncə qədər onun bədəni düz 90% bucaq altında dönmə. Bu rəqibin döşək üzərinə düşəncə qədər ən qısa yoldur. Rəqibi təmiz qələbə qazanmaq üçün kürəklər üstə atmaq daha məqsədə uyğundur. Ona görə də dönmənin kürəklər istiqamətində aparılması hücum edən üçün daha



əlverişli, hücum olunan üçün isə daha təhlükəlidir. Adətən hücum olunan buna qarşı mübarizə aparır irəli əyilir, ayağını geri qoyur və bu istiqamətdə güclü dayanıqlıq bucağı yaradır. Bu vəziyyətdə hücum edən rəqibi başqa istiqamətdən kürekleri üstə atmaq imkanı qazanır: məs, yandan və ya qabaqdan.

NƏTİCƏ

Araşdırdığımız elmi ədəbiyyatlardan, müşahidə və təcrübələrdən belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, hər hansı bir idman növü ilə məşğul olan idmançının idman növündən, yaşından, cinsindən asılı olmayaraq inkişaf etməsi və yüksək idman göstəriciləri əldə etməsi, sağlam bədənə malik olması üçün bir sıra bioloji, texniki və taktiki qanunauyğunluqlar nəzərə alınmalı və gözlənilməlidir.

İdmançıya öyrədilən texniki fəndlər onun fiziki hazırlığına uyğun olmalıdır. İdmançada hər hansı bir idman növünə uyğun fiziki hazırlıq yaratmazdan əvvəl idmançının ümumi fiziki hazırlığı inkişaf etdirməlidir. Bundan sonra xüsusi fiziki hazırlıq inkişaf etdirilməli və texniki fəndlərin düzgün icrasına nail olunmalıdır. Belə ki, ümumi və fiziki hazırlığa malik olmayan heç vaxt istədiyi fəndləri tam icra edə və yüksək nəticələr göstərə bilməz. İdmançıya lazım olan texniki fəndləri tam icra edə və yüksək nəticələr göstərə bilməz. İdmançıya lazım olan texniki fəndlərin icra taktikası mənimsənilməlidir ki, burada da idmançının fiziki hazırlığı əsas amillərdən biri sayılır.

Beləliklə, idmançının yüksək nəticələr əldə edə bilməsi üçün onun inkişafında bir sıra bioloji, texniki və taktiki qanunauyğunluqların nəzərə alınması vacibdir.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bayramov, A., & Qurbanlı, X. (1996). *İstedadınıza meydan tapın*. Bakı.
2. *Məktəb pedaqogikası*. (1982). Bakı.
3. Matveyev, L. P., & Novikov, A. D. (Eds.). (1976). *Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры* (В 2 т.). Физкультура и спорт.
4. Туманян, Г. С. (1985). *Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры*. Физкультура и спорт.
5. Kərimov, E., & Məmmədbəyov, O. (n.d.). *Güləşçinin əsaslı hazırlığı*.
6. Qurbanov, X. (1996). *Güləşçinin taktiki hazırlığı*.

ABSTRACT

PHASES AND REGULARITIES OF TECHNICAL MOVEMENTS IN WRESTLERS

Xagani Ismailov

Nakhchivan State University

The article analyzes, from a scientific and pedagogical perspective, the role of physical education in maintaining and strengthening the functional stability of the human body, as well as its importance in facilitating adaptation to changing environmental conditions. The effective organization of the physical education system is regarded as one of the key means of promoting adolescents' physical development, health, and motor activity. In this context, the potential, role in the educational process, and functional



significance of activities aimed at developing motor skills and abilities—including morning gymnastics, active games, various physical exercises, and sports activities—are examined.

The study particularly emphasizes the importance of conducting pedagogical and medical observations to objectively assess adolescents' level of physical development, as well as the systematic collection, analysis, and generalization of the data obtained. Under contemporary educational conditions, it is considered appropriate to orient the objectives and content of physical education classes toward adolescents' physical development, the formation of healthy lifestyle habits, and the achievement of strategic educational objectives.

The article also highlights that physical education and sport constitute an important component of universal human culture and have held particular significance for society and the state throughout different historical periods. In addition to protecting and strengthening health, the primary purpose of physical education is to enhance individuals' physical fitness and functional capacities. Furthermore, physical activity is emphasized as having a positive impact on stimulating cognitive development, fostering moral and volitional qualities, promoting a positive emotional state, and developing memory and other psychological characteristics. Consequently, physical education is characterized as a comprehensive pedagogical means of supporting the physical, psychological, and social development of the individual.

Keywords: *physical education, physical training, adolescents, motor skills, physical development, health*

