

**TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLOGI
TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT
BARADAKY DÖWLET KOMITETI**

**TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTY**

D. Jumaýew, D. Jumaýew, W. Hojamyradow, R. Kurbanow

KURAŞ GÖREŞINIŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2023

Jumaýew D., we beýl

J 00 **Kuraş göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby – A.: Ylym, 2023. – 192 sah.

Kuraş göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti atly okuw kitabynda, başa-baş göreş tärleriniň iň bir meşhur görnüşleriniň biri bolan kuraş göreşi boýunça Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimizde we dünýä möçberinde ýaryşlaryň geçiriliş tärleri, usullary we ondaky dünýä täzelikleri bilen baglanyşykly birnäçe ajaýyp ugurlar ýazylyp, beýan edildi. Onda kuraş göreşi boýunça ýaryş geçirmekligiň häsiýeti we usullary, ýaryşa gatnaşyjylar, olaryň özlerini alyp barylary, geçirilýän ýaryşlara bekewülçilik etjek eminler topary, eminlik etmekligiň düzgünleri, ýaryşlaryň geçjek ýerleriniň amatly hem göwnejaý bolar ýaly enjamlaşdyrylyşy barada giňişleýin durlup geçildi.

Biz muny her ýyl ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyp pälwanlarynyň arasynda öz institutymyza geçirilýän ýokary derejedäki ýaryşlarda yzygiderli ulanýarys. Bu hem belli bir derejede şeýle ýaryşlaryň ýokary derejede geçirilmegine uly ýardam berýär.



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW**



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň önünde.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Türkmenistanyň Gahrymany Gurbanguly Berdimuhamedow:

*– Batyr bir öler, gorkak – müň.
– Kim-de-kim ýeňil ýol gözleyän bolsa, ýaltalyk edýän bolsa,
zähmetden gaça durýan bolsa,
özünü aýaýan bolsa – oňa bil baglap bolmaz.*

GIRIŞ

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe Arkadagly Prezidentimiz Serdar Berdimuhamedowyň baştutanlygyn-da adam we onuň saglygy hakda alada, döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolup durýar. Ýurdumyzda bedenterbiýäni we köpçülikleýin sporty ösdürmek, jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak babatda alnyp barylýan ägirt uly işler özüniň oňyn netijelerini berýär.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanda sportuň görnüşleriniň arasynda kuraş görnüşi giň gerime eýe bolup, onuň Aziýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizilendigini, sportuň bu ösen görnüşi boýunça yklymlaryň birinjilikleriniň we dünýä çempionatlarynyň geçirilýändigini, şeýle hem ugry boýunça onuň Olimpiýa oýunlaryna gönükdirilendigi bilen, sagaldyş häsiýetli çäreleriň aýrylmaz bölegine öwürülendigini bellemek bolar. Bu bolsa hormatly Prezidentimiziň başda durmagynda geçirilýän sport-bedenterbiýe maksatly çäreleriň arasynda, sportuň bu görnüşine aýratyn orun berilýändigine şaýatlyk edýär.

Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň maksatnamasyny tassyklamak

hakynda hormatly Prezidentimiziň Kararynyň kabul edilmegi, milli sportumyzy östürmek ugrundaky ädimleriň binýadyny emele getirdi. Türkmenistanda sporty goldamak hem-de ösdürmek arkaly Türkmenistanyň ilatynyň saglygyny we bagtyýarlygyny üpjün etmek, zyýanly endiklere garşy göreşmek, ösüp gelýän nesle sporty söýmek, halal zähmete hormat goýmak ruhunda terbiýelemegiň bütewi ulgamyny kemala getirmek, türkmen sportuny dünýä derejesinde ýokary götermegiň ygtybarly hukuk, guramaçylyk we maddy-tehniki esaslaryny döretmek, Türkmen sportuny dünýäde iň öňdäki orunlara çykarmak. Bu wezipeleri amala aşyrmakda işiň agramly bölegi, sport mekdepleriň tälimçi-mugallymlarynyň paýyna düşýär.

Ýurdumyzda sporty mundan beýläk-de ösdürmek, türgenleriň abraýly halkara ýaryşlarynda üstünlikli çykyş etmegini gazanmak, sport mekdeplerinde ýaşlara talabalaýyk terbiýe bermek meselesi, tälimçi-mugallymlaryň öz hünär işine taýýarlygyna göniden göni baglydyr.

I BAP

KURAŞ GÖREŞİNİN TARYHY

1.1. Kuraş göreşiniň Türkmenistanda ösüşi

“Kuraş” sözi özbek sözi bolup, terjime edilende “Ak ýürek bilen maksada ýetmek” diýen manyny berýär. Kuraş göreşi gadymy göreşleriň biridir. Ata-babalarymyzdan ýetip gelýän göreşidir. Kuraş göreşiniň üç ýarym müň ýyla golaý taryhy bardyr. Kuraş Lebap welaýatynyň Amyderýanyň kenarlarynda ähli obalarynda diýen ýaly toý we uly dabaraly çärelerde tutulýan göreşi bolupdyr. XV asyrlarda kuraş göreşi Özbekistan Respublikasyna ýaýrap başlaýar we XX asyrlaryň ahyrynda бүтін дүнýä ýaýraýar.

2500 ýyl mundan ozal belli gadymy grek filosofy, taryhçy Gero-dot özüniň işlerinde we ýazmalarında, kuraş göreşi barada, gadymy Özbekistan halkynyň döp-dessur mirasy diýip aýdyp geçýär. X asyryň görnükli akyldary we alymy Awissena – дүнýä lukmançylygyny esaslandyryjy şeýle ýazýar: “Kuraş bilen meşgullanmak, sagdyn bedeniň ruhy taýdan saklanmagyna kömek edýär.” XIV asyrlarda дүнýä belli özbek basybalyjysy Amir Teýmur, öz goşunyny fiziki taýdan güýçlendirmek üçin, olary kuraş göreşi bilen meşgullanmaga borçly edipdir.

XX asyrdan başlap, Özbekistanda kuraş göreşine uly üns berlip başlandy. Özbekistan Respublikasynyň ilkinji Prezidenti Islam Karimow 1991-nji ýyldan başlap kuraş göreşini sportuň täze görnüşi hökmünde öňe sürdi we onuň дүнýä arenasyna çykarmagyna ýardan etdi. 1998-nji ýylyň 6-njy sentýabrynda Özbekistan Respublikasynyň Daşkent şäherinde geçirilen 1-nji halkara kongresinde 28 döwlet gatnaşyp, olaryň içinde Aziýanyň, Ýewropanyň we Pan-Amerikanynyň döwletleri, Halkara Kuraş Assosiýasyny döretmegine razyçylyk bildirdiler. Şol ilkinji Kongresine Türkmenistanyň wekilleri Merzakuly Kurbanowyň ýolbaşçylygynda gatnaşdylar. Halkara Kuraş Assosiýasynyň döremeginiň esasy borjy, Kuraş göreşini дүнýä ýaýratmak we Olimpiýa oýunlarynyň düzümine girizmek.

Türkmenistanyň Kuraş göreş Federasiýasy 25.12.2014-nji ýylda akreditasiýadan geçip, Adalat ministrliği tarapyndan kabul edildi. Fe-

derasiýanyň esasy döredijisi we kuraş göreşini Türkmenistanda esaslandyryjy Merzakuly Romanowiç Kurbanow. Ilkinji milli ýygyny toparynyň baş tälimçisi Myrat Merzakulyýewiç Kurbanow. Türkmenistanyň Kuraş göreş federasiýasy halkara derejede halkara Kuraş Assosiýasiýasynyň (IKA) hem-de Aziýa we Okeaniýa Kuraş Konfederasiýasynyň (KCAO) düzümine girýär. Türkmen türgenleri 1998-nji ýyldan, başlap ähli halkara ýaryşlaryna gatnaşyp, baýrakly orunlara mynasyp boldular. Aşgabat şäherinde geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda baýrakly orunlary alan türgenler hem-de şol ýaryşdan öň taýýarlyk hökmünde geçirilen soňky ýaryşlar hem-de taryha giren türgenleriň atlary:

2015-nji ýyl, Eýran Islam Respublikasynyň Horamabat şäherinde geçirilen X dünýä çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Serdar Jummiýew 3-nji orna, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 3-nji orna mynasyp boldular.

2016-njy ýyl, Wýetnamyň Danang şäherinde geçirilen Kenarýaka Aziýa oýunlarynda türkmen türgenleri çykyş edip, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Sanjar Abdurahmanow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 3-nji orna, 90 kg agram derejesinde Yhlas Setdarow 1-nji orna, 90 kg agram derejesinde Nabi Aliýew 2-nji orna we 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orna mynasyp boldylar.

2016-njy ýyl, Hytaý Taýpeý Taýawan şäherinde geçirilen Kenarýaka Halkara ýaryşynda türkmen türgenleri çykyş edip 60 kg agram derejesinde Erkin Omurzakow 1-nji orna, 73 kg agram derejesinde Nurýagdy Jepbarow 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Sanjar Abdurahmanow 1-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 2-nji orna, 90 kg agram derejesinde Rustamjan Bäşimow 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Aýşirin Haýdarowa 3-nji orna, 57 kg agram derejesinde Aýna Jumakuliýewa 3-nji orna, 70 kg agram derejesinde Orazgül Seýidowa 3-nji orna, +70 kg agram derejesinde Orazgül Seýidowa 3-nji orna mynasyp boldular.

2017-nji ýylyň 17–27-nji sentýabrynda Türkmenistanyň Ak mermerli Aşgabat şäherinde Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda türkmen türgenleri çykyş edip, 60 kg agram derejesinde Erkin Omurzakow 2-nji orna we Şöhrat Hallyýew 3-nji orna, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 1-nji orna we Nedir Alaberdiýew 2-nji orna, 81 kg agram derejesinde Muhammet Temirow 3-nji orna, 100 kg agram derejesinde Guwanç Begaliýew 3-nji orna, +100 kg agram derejesinde Begenç Begaliýew 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 1-nji orna, 52 kg agram derejesinde Saýýara Ereşowa 2-nji orna we Aýnur Amanowa 3-nji orna, 57 kg agram derejesinde Mehriban Kurbanowa 3-nji orna, 63 kg agram derejesinde Maral Sultanowa 2-nji orna we Gülşat Nasyrowa 3-nji orna, 78 kg agram derejesinde Orazgül Seýidowa 3-nji orun we Gözel Karimbaýewa 3-nji orna, 87 kg agram derejesinde Şirin Kubaýewa 2-nji orna, +87 kg agram derejesinde Anna Dmitriýewa 2-nji orna we Leýla Aliýewa 3-nji orna mynasyp boldular.

2017-nji ýylyň 1–3-nji dekabrynda Türkiýe Respublikasynyň Stambul şäherinde geçirilen XI dünýä çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip, 60 kg agram derejesinde Şamuhammet Kurbanow 2-nji orna, 66 kg agram derejesinde Marat Orazow 3-nji orna, 73 kg agram derejesinde Begenç Baltaýew 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Daýanç Omirow 2-nji orna, 100 kg agram derejesinde Hudaýberdi Jumaýew 3-nji orna, 48 kg agram derejesinde Zarina Saparowa 3-nji orun, 57 kg agram derejesinde Mehriban Kurbanow 3-nji orun we Gülşat Nasyrowa 63 kg agram derejesinde 3-nji orna mynasyp boldular.

2018-nji ýylyň 22–25-nji martynda Hindistan Respublikasynyň Mumbaý şäherinde geçirilen XI Aziýa çempionatynda türkmen türgenleri çykyş edip 66 kg agram derejesinde Şamuhammet Kurbanow 2-nji orna we Marat Orazow 3-nji orna, 81 kg agram derejesinde Daýanç Omirow 3-nji orna, 100 kg agram derejesinde Hudaýberdi Jumaýew 2-nji orna we Daýanç Taganow 3-nji orna, 63 kg agram derejesinde Gülşat Nasyrowa 3-nji orna, 70 kg agram derejesinde Lohowa Mariýa 1-nji orna mynasyp boldular.

2019-njy ýylda Günorta Koreýa Respublikasynyň Çund ju şäherinde geçirilen kuraş göreşi boýunça bütindünýä söweş sungatlary we dünýä çempionaty geçirildi.

48 kg agram derejesinde – Aýşirin Haýdarowa 3-nji orun.

52 kg agram derejesinde – Aýnur Amanowa 1-nji orun.

57 kg agram derejesinde – Gülşat Nasyrowa 2-nji orun.

63 kg agram derejesinde – Dinara Hallyýewa 2-nji orun.

70 kg agram derejesinde – Mariýa Lohowa 2-nji orun.

60 kg agram derejesinde – Şamuhammet Kurbanow 1-nji orun.

73 kg agram derejesinde – Muhammet Temirow 2-nji orun.

II BAP

KURAŞ GÖREŞİNİŇ TEHNIKASY

Tehnika – bu ýeňiş gazanmak üçin niýetlenen ýaryşyň düzgünnamasy boýunça rugsat berilýän emelleriň, garşylyklaýyn emelleriň we goranmagyň toplумы.

Sportuň haýsy görnüşini alsaň, ol işjeň täsirli hereketden durýar, olaryň hemmesiniň hem belli bir maksady we manysy bar. İşjeň täsirli hereketiň birnäçe görnüşesi esasynda kuraş göreşiniň tehnikasy emele gelýär. Kuraş göreşiniň tehnikasy – bu birnäçe işjeň hereketiň özara baglanyşygydyr.

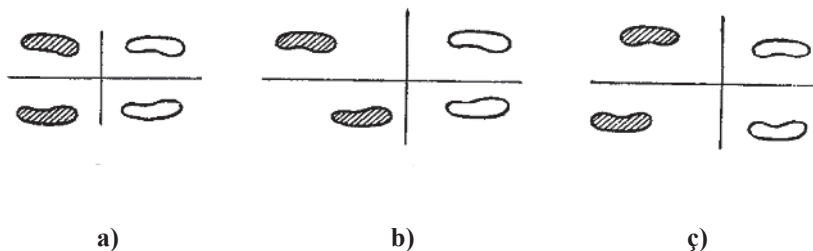
Kuraş göreşiň tehnikasy hemişe kämilleşýär, esasanam, tehnika-taktika hereket özgerýär. Esasy bellemeli zat, teknikany dogry öwrenmekde we ony ýaryşda ulanmakda, umumy we ýörite beden taýýarlygy uly orun tutýar. Sebäbi ol teknikanyň görkezijileri bilen aýrylmaz baglanyşykly. Kuraş göreşiniň esasy başlangyjy, göreşijiniň şahsy aýratynlyklaryna görä tutmakdan, öwrülmeke we başa-baş söweşijiniň çylşyrymly hereketlerinden durýar. Kuraş göreşiniň tehnikasynyň hemmesi göwräniň aşaky bölegine täsir etmek bilen, deňagramlylykdan çykarmakdan durýar.

Türgenleriň saglygyna howp salmaýan we öwrenmäge iň amatly zyňmalar, bu esasanam, el, but, aýak bilen we zyňýanlaryň ýykylmagy bilen tertipleşdirilýär. Ýöne, beýle diýildigi, zyňmalary hökman şu tertipde öwrülmelidigini aňlatmaýar. Emelleri öwrediliş yzygiderliligi, olaryň çylşyrymlylygyna, deňagramlylykdan çykarmaklygyň tarapyna öwrülmeginiň burçuna we beýleki şertlere baglylykda tälimçi tarapyndan kesgitlenilýär. Türgenleşik 3 görnüşe bölünýär: emelleri öwrenmek, okuw-tutluşygy we erkin tutluşyk. Emelleri öwreniş tapgyryna her emeliň aýry-aýry esasy görnüşlerini özleşdirmek girýär, ýöne bu tapgyra zyňyşlar girmeyär. Erkin tutluşyga dürli garşydaşlar bilen tutluşyk wagtynda emeleri özleşdirmek girýär. Türgenleşigiň esasy görnüşleriniň birine okuw-tutluşygy girýär. Tälimçiniň görkezmesi boýunça berlen emelleri özleşdirmek, onuň esasy maksady bolup durýar. Iň amatly usul: öwrenmek – okuw tutluşygy – erkin tutluşykdyr.

2.1. Duruşlar, aralyklar we hereket etmek

Kuraşçynyň duruşlary. Kuraş göreş alyp barýan wagtynda, aşakdaky ýaly ýagdaýlar-da bolup biler:

- a) garşydaşyna görä dabanlarynyň ýerleşşi. Maňlaý duruş (dabanlar parallel). Aýaklary garşydaşyndan deň aralykda (*1-nji a surat*);
b) sag duruş – sag aýak öňde (*1-nji b surat*);
ç) çep duruş – çep aýak öňde (*1-nji ç surat*).



1-nji surat

Aralyklar. Dik durup göreşmekde 5 sany aralyk bar:

- a) tutumsyz;
- b) daş (haçan-da garşydaşlar biri-biriniň eşiginiň ýeňinden hem ýakasyndan tutanlarynda);
- ç) orta (haçan-da garşydaşlar biri-biriniň eşiginiň ýakasyndan hem guşagynyň öň tarapyndan tutanlarynda);
- d) ýakyn (haçan-da eşiginiň ýa-da guşagynyň arka tarapyndan tutulanda);
- e) jebis.

Hüjüm edýän garşydaşyna görä: gapdal tarapdan (çep, sag), kelle, aýak tarapdan we ýokardan ýerleşip bilýär. Hüjüm edýän gapdal tarapdan ýerleşende, döşi bilen garşydaşynyň döşi ýa-da arkasy tarapynda hem-de gapdaly bilen onuň gapdal tarapynda ýerleşip biler.

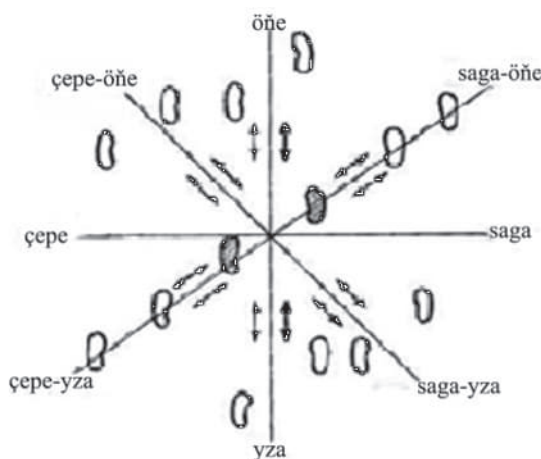
Garşydaşynyň ýokarsynda ýerleşen wagtynda, hüjüm edýäniň kellesi onuň kellesine tarap ýa-da kellesi onuň aýaklaryna tarap ýerleşip biler.

Hüjüm edýän garşydaşynyň aşagynda ýerleşende hem, edil şolar ýaly ýagdaý bolup biler.

Hereket etmek. (2-nji surat) Göreşi alyp barmagyň esasy ähmiýeti – bu garşydaşyňy deňagramlykdan çykarmaklyk, ýagny onuň agram merkezini daýanç meýdanyndan çykarmaklyk bolup durýar. Netijede, kuraşçy üçin iň amatly duruş, haçan-da onuň aýaklary egniňiň giňligi möçberinde ýerleşip, göwresiniň ýerleşiş ýagdaýy hem dik bolanda hasap edilýär.

Emma göreşde statistik ýagdaýlar bolmaýar diýen ýalydyr. Şonuň üçin hem hüjüm etmek we goranmak üçin, dogry hereket etmekligi başarmak gerek.

Kuraşçynyň hereketleri çyzgyda şertli görkezilendir. Dürli taraplara edilýän hereketler, hökman hereketiň ugruna golaý ýerleşen aýakdan başlanmalydyr. Soňra ikinji aýagyň ýerini üýtgetmelidir.



2-nji surat

2.2. Özüňi goramak

Özüňi goramagyň ýörite maşklaryny öwrenmezden, kuraş göreşiň tehnikasyny doly ele almaklyk kyn düşer. Teknikany öwrenmegiň iň gowy ýoly, haçan-da garşydaş bilen işlenilip öwrenilen döwür hasap edilýär.

Zyňmak emellerini öwrenmeklik, mydama garşydaşlaryň biriniň birnäçe sapar ýykylmagy bilen bagly bolýar. Şonuň üçin hem zyň-

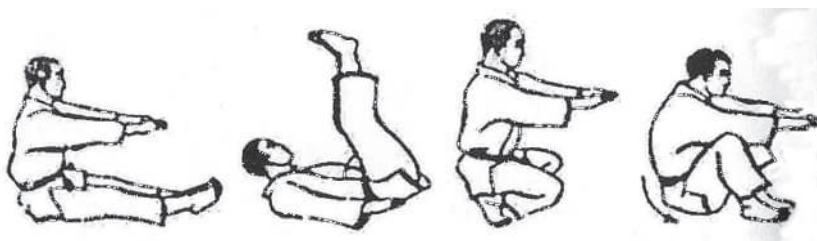
mak emeli ýerine ýetirilende, dogry ýykylmak maksady bilen ýörite maşklary öwrenmegiň uly ähmiýeti bardyr.

Ýykylmagyň käbir ahyrky ýagdaýlaryna seredip geçeliň.

Çep gapdal tarapa. Çep gapdal tarapa ýatmaly, çep aýagyň dyzyny epip, döşüne tarap süýşürmeli; sag aýagyňy dabanyna dik goýup, çep aýagyň injiginiň golaýynda aýaklaryňy atanak ýagdaýda goýmaly. Çep eliňi dogry tutup, gilaýe üstünde aýasyny aşak bakdyryp goýmaly. Eliň çep aýagyň dyzynyň 10 sm töweregi golaýynda ýerleşmeli. Sag eliňi ýokary göterip, kelläni äňiň bilen döşüne tarap çekip, sag eliňe tarap biraz egmeli.

Sag gapdal tarapa (edil şonuň ýaly, ýöne elleriň we aýaklaryň ýerleşişini üýtgetmeli).

Arkaňa. Düşekçä arkan ýatyp, aýaklaryňy dyzlaryňda epläp, döşüne tarap çekmeli. (3-nji surat) Elleriň aýasyny aşak, düşekçäniň üstünde göwräniň ýerleşişine görä, takmynan 45° ýagdaýda goýmaly. Äňiňi döşüne tarap gysmaly.



3-nji surat

2.3. Ýykylmagy öwrenmek üçin deslapky ýagdaýlar

Düşekçäniň üstünde oturyp. Düşekçäniň üstünde oturmaly. Dyzlaryňy döşüne gysmaly. Elleriňi öňe uzatmaly. Sag oturan ýeriňden çep pilçäňe togalanyp, pilçäň düşekçä degen pursady, çep eliň bilen düşekçä batly urmaly we çep gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli (sag gapdal tarapa ýykylanyňda hem edil şonuň ýaly).

Doly çommalyp oturma. Doly çommalyp oturma ýagdaýyny kabul etmeli. Elleriňi öňe uzatmaly, äňiňi döşüne gysmaly. Şol ýag-

daýdan ökjäňe golaý düşekçä oturmaly hem-de hereketi saklaman, çep (sag) gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli. Ýykylmagy elin bilen düşekçä urmak arkaly tamamlamaly.

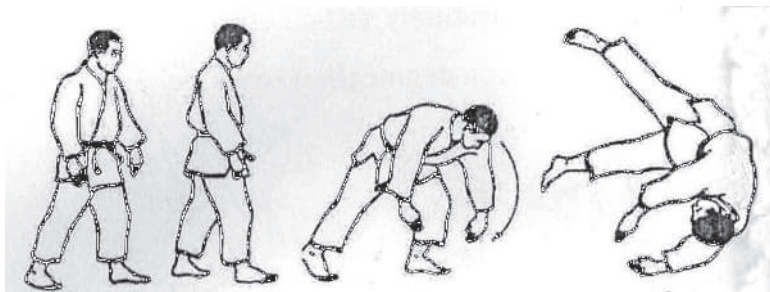
Ýarym çommalyp oturma we dik durma ýagdaýda. Ýarym çommalyp oturma we dik durma ýagdaýyny kabul etmeli; elleriňi öňe uzatmaly, äňiňi bolsa döşüňe gysmaly. Birsydyrgyn doly çommalyp oturma ýagdaýyna geçmeli, soňra oturyp, hereketi saklaman, ýokarda agzalyp geçilen çep (sag) gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli.

Arkaňa ýykylyanyňda özüňi goramagy öwrenmek hem edil gapdal tarapa (oturyp, doly çommalyp oturyp, ýarym çommalyp oturyp, dik durup) ýykylyanyňdaky ýaly yzygiderlikde öwrenilýär.

Arkaňa ýykylmak öwrenilende, kelläniň düşekçä degmezligine üns bermeli.

Egniň üstünden aşyr atyp, çep (sag) gapdal tarapa ýykylmak. Sag we çep dyzyňa durmaly.

Çep we sag aýagyňy öňde—gapdalda goýmaly. (*4-nji surat*) Sag we çep elin aýasyny aşak öwürüp, çep we sag aýagyň aşagynda goýmaly. Sag we çep egniňden agdarylyp, çep we sag gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli.

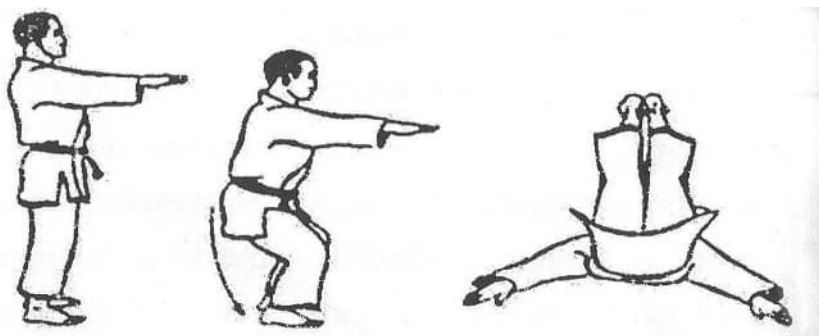


4-nji surat

Iki elinde we iki dyzynyň üstünde duran garşydaşyň üstünden ýykylmaklyk.

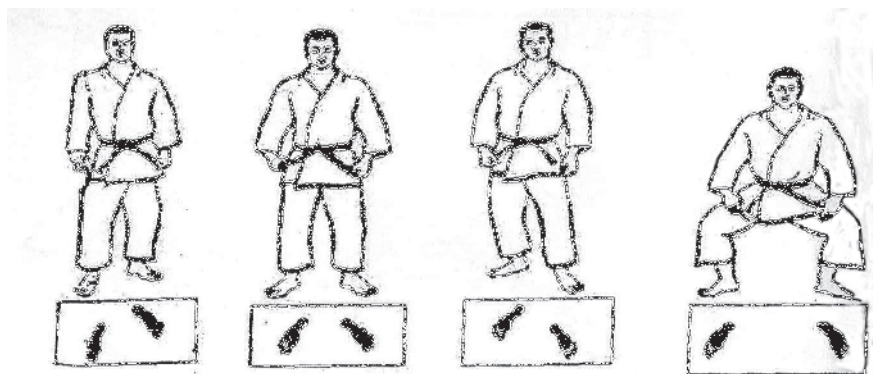
Garşydaşyňa arka tarapyň bilen durmak. Garşydaşyňa arka tarapyň bilen durmaly. Sag elin bilen onuň eşiğiniň ýeňinden tutmaly. Çep aýagyňy galdyryp, çep elini öňe uzatmaly. Tututluşygy goýber-

män, garşydaşyňň üstünden yza oturyp, çep gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli (sag gapdal tarapa ýykylmaklyk hem edil şonuň ýaly) (5-nji surat).



5-nji surat

Garşydaşyňa ýüz tarapyň bilen dik durmak. Garşydaşyňa ýüz tarapyň bilen durmaly. (6-njy surat) Sag elini bilen onuň çep egnindäki ýeňinden tutmaly. Çep elini öňe uzatmaly. Sag egniň üstünden aşyr atmany ýerine ýetirmeli. Tutumyňy goýbermän, çep gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli.



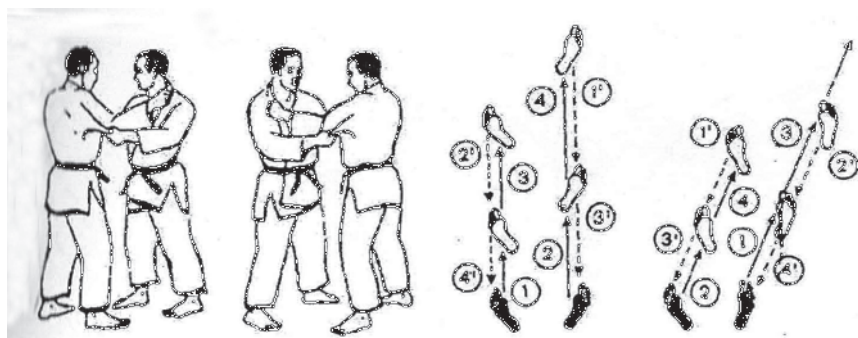
Sag taraplaýyn

Maňlaý duruşy

Çep taraplaýyn

Goranyş duruşy

6-njy surat



7-nji surat. Tutmalar

Tutmagyň esasy görnüşleri: ýeňinden we ýakasyndan tutmak, sag tarapyndan tutmak we çep tarapyndan tutmak.

Hereketler

Hereket etmegiň iki usuly maslahat berilýär: ädimläp we ädim ätme. Hereketiň islendik görnüşinde göreşijiler dabanyňnyň aşagyňnyň ähli meýdany bilen gilaşde berk durmaly.

Öwrenilmeli usullar

Öwürlmeleriň kömegi bilen, göreşijiler garşydaşyny deňagramlylykdan çykarmaga çemeleşip, emel etmek üçin oňaly ýagdaýda durmaly. 8–10-njy suratlarda göwräniň öwürlmeleriniň esasy ugurlary şekillendirilendir. Öwürümiň oky daýanç aýagyňnyň uly barmagyňnyň üstünden geçýär, 8-nji suratda çepe-öňe öwürüm, 9-njy suratda saga-yza öwürüm, 10-njy suratda saga 180° öwürüm şekillendirilendir.



8-nji surat

9-nji surat

10-nji surat

Syrygyň üstünden ýykylmaklyk. Syryga arka tarapyň bilen durup, çep we sag gapdal tarapa.

Gapdal tarapa ýykylmaklyk öwrenilen wagtynda, öwrenýänleriň biri iki eli bilen syrygy ýokary ujundan saklamaly, syrygyň beýleki ujuny bolsa düşekçä goýbermeli. Syryga arka tarapyň bilen aşak goýberen sag we çep eliň bilen syrygy tutup biler ýaly durmaly. Sag we çep aýagyňy galdyrmaly, sag we çep aýagyň dyzynyň iç ýüzi bilen syryga degmeli, sag we çep eliňi öňe uzatmaly, äňiňi döşüne tarap gysmaly. Syrykdan berk ýapyşyp, onuň daşyndan sag we çep tarapa öwürüm edip oturmaly, sag we çep eliň bilen düşekçä urmaly hem-de sag we çep gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli.

Syryga ýüz tarapyň bilen dik durup, çep we sag gapdal tarapa seretmek. Syryga ýüz tarapyň bilen dik durup, ony sag we çep eliň bilen ýokarsyndan öz guşagyň deňinden tutmaly. Sag we çep eliňi öňe uzatmaly.

Syrykdan berk tutup, sag egniňden onuň üstünden aşyr atmany ýerine ýetirmeli. Ýykylan wagtynda çep we sag eliň bilen düşekçä urup, çep we sag gapdal tarapa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli.

Syryga dyzyň iç ýüzüni degirip durar ýaly, arka tarapyň bilen durmaly, elleriňi öňe uzatmaly, äňiňi bolsa döşüne gysmaly.

Syrygyňyň töwereginden aşak oturmaly. Düşekçä ýeten pursadynda elleriňi dogry tutup aýaklaryňy aşak bakdyryp, düşekçä urmaly we arkaňa ýykylmagyň ahyrky ýagdaýyny kabul etmeli. Kelläniň düşekçä degmezligine üns bermeli.

Öz howpsuzlygyňy goramak

Göreşiji ýykylan wagty giläme ýumşak düşmek üçin, öz howpsuzlygyny goramak emellerini ulanmaly.

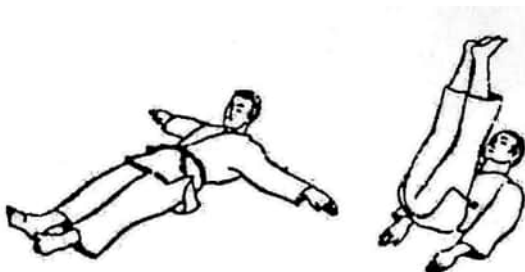
Oturan ýagdaýyndan yza ýykylmak: ellerini öňe uzatmaly; bili giläme degende, uzadylan eliniň aýasy bilen düşege urmaly.

Doly oturan ýagdaýynda yza ýykylmak: eliňi öňe uzatmaly; giläme ökjäňe ýykylan ýagdaýda oturmaly, ahyrky ýagdaýda oturan ýagdaýyndan yza ýykylmak eliňi ulanmaly.

Dik duran ýagdaýda yza ýykmaq: dyzlaryňy we göwräni eňilip otur; yza togalanyp. eliň bilen ýykylmagyňy ýumşatmaly.

Arkaňa dogry ýykylmagynda, eliňi göwräňe görä ýiti burçlугy emele getirýär.

Ýalňyşlyklar:



11-nji surat

Ahyrky ýagdaýda elleriň göwräňe görä has uly ýa-da kiçi burçlугy emele getirýär (11-nji surat).

Gapdala ýykylmak: ahyrky ýagdaýda, togalanyp çep gapdal ýagdaýa gelip

bolýar (12-nji surat)



12-nji surat

Doly oturan ýagdaýdan gapdala ýykylmak: çep aýagyňy öňe çykaryp, sag guýrugynda ökjä ýakyn oturmaly. Hereketi saklaman ýykylmaga eliniň aýasy bilen giläme urmak bilen gutarmaly. Aýaklary gapdala we ýokary gitmeli.

Dik duran ýagdaýda ýykylmak: çep aýagyňa oturmaly: hereketi saklaman, sag-çep tarapyňa ýykylmagyň hereketlerini gaýtalamaly.

Öňe aşyp, gapdala ýykylmak: dyzlaryňy epip, öňe egilmeli; sag eliňiň aýasyny mümkin boldygyça, içe köp öwürip, aşak aýagyňa ýakyn goýmaly. Çep eliň bilen çalaja kömek edip, çep aýagyňy ýokary götermeli, sag eliňi eginini we arkaň bilen ýarym aýlawy emele getirmeli. Aşyr atyp, çep gapdala ýykylp, ahyrky ýagdaýa gelmeli, çep

eliň bilen urgyny ýumşatmaly, çep eliň bilen giläme degmegiň nokady belenilendir.

Hereketde öňe aşyp, gapdala ýykylmak (çepe ýykylmak): öňe ädimläp ýöräp, üçünji ädimiňde çep aýagyňy öňe goýup, çep eliňi giläme goýmaly we çep eliniň üstünden sag pilçäniň aşaky bölegini togalamaly. Soňra hereketi dowam etdirip, çep aýagyňy çalaja süýräp, sag eliň bilen ýykylan göwräniň ýykylmagyny ýumşatmaly, gilämdä güýçli iteklemeli we başlangyç ýagdaýda durmaly. Eger-de aýlanmagyň bady gowşadylsa, göwre gilämdä saklanylýar.

Öz howpsuzlygyny goramakda ýüze çykyan ýalňyslyklar:

1. Öňe ýykylan wagtyň, garnyň gapdal tarapyna we tirsekleriňe daýanmaly däl.

2. Yza ýykylanyňda, tirsegiňe gaýtmak howply.

3. Gapdala ýykylanyňda, tirsegiňe daýanmaly däl.

4. Gapdala ýykylanyňda, aýaklaryňy atanak görnüşinde goýmak maslahat berilmeýär.

5. Öňe aşanyňda, barmaklaryňy öňe çykaryp, göni ele daýanmaly däl.

6. Öňe ýykylanyňda, penjeleriňi öňe çykaryp, göni elleriň aýasy bilen daýanmaly däl.

7. Ýykylanyňda ökjäňe daýanmaly däl.

2.4. Kuraş göreşinde dik durup göreşmegiň tehnikaşy

2.4.1. El bilen ýerine ýetirilýän emeller

Silkip deňagramlykdan çykarmak emeller topary – bu çalasyn ýerine ýetirilýän emellerdir. Olar haçan-da garşydaşyň deňagramlygyny ýitiren ýa-da durnuksyz ýagdaýda duran wagtynda, aýaklaryny nädogry hereketlendirende (olar atanak ýagdaýda bolsa), bir aýagyňy daşda galdyrsa, aýaklaryny gaty giň goýsa, aýaklarynyň ýagdaýyna görä eginlerini gaty aýlasa, göwresiniň agramyny bir aýagyna geçirse, garşydaşyna ýaplansa, ýerine ýetirilýär. Amatly aralyk – orta we daş.

Hüjümçi yza çekilip, çep aýagyňy yza–gapdala süýşürýär we aşak gapdala tarap güýçli silkýär. Silkmeklik iki el bilen ýerine ýetirilýär.

Aşak silken pursadynda garşydaşyň öz göwresiniň okunyň daşyndan aýlanar ýaly edip hereket etmeli (16-njy a, b, ç suratlar). Bu emelde tutumlaryň birnäçe görnüşleri ulanylýar: ýeňleriniň aşagyndan; ýeňleriniň yokarsyndan; ýeňiniň aşagyndan we ýeň ýerinden; ýeň ýerinden we ýakadan; ýeňinden we boýnundan ýa-da ýakadan; ýeňinden we guşagyndan; ýeňinden we aýagyndan tutýar, emeli ýerine ýetirýär.

Deňagramlylykdan çykarmagyň 8 ugurlary bar. 13-nji suratda: yza deňagramlylykdan çykarmak çepe-yza, çepe-gaptala, çepe-öňe görkezilen, 14-nji suratda saga-öňe, saga-gapdala, saga-yza ýaly emelleriň görnüşlerini ulanyp bolýar.



13-nji surat

2.4.2. Aýak bilen ýerine ýetirilýän emeller

Öňe badak. Hüşümçi çep aýagyyny yza goýup, goragçy arkasy bilen öwrülip, ony öňe, saga çekip, deňagramlylykdan çykarýar we sag dabanyny goýup, goragçyny aşak zyňýar.

Onuň görnüşleri:



14-nji surat

1. Hüşümçi yza çekilip, çep aýagyny yza goýýar we goragçyny saga, öňe çekip agramlyk merkezini sag aýagynyň ujuna geçirip, ony deňagramlykdan çykaryýar. Soňra sag dabany goragçynyň sag aýagyna şeýle goýmaly: goragçynyň daşky topugy hüşümçiniň ahillow siňrine degmeli.

Goragçy ony çep eli bilen özüne çekip, sag eli bilen itekläp, hüşümçi zyňmagy tamamlayar.

2. Goragçy hüşümçi tarapa hüşüm etjek bolýar, hüşümçi goragçyny aşak çekýär, goragçy hüşümmini artdyrýar. Haçan-da goragçy aýaklaryny bir çyzykda bolan ýagdaýynda, hüşümçi goragçyny deňagramlykdan çykaryp, öňe badak emelini ýerine ýetirýär.



15-nji surat

Ýalňyşlyklar:

1. Has öňe egilmek.
2. Döşüň deňinde elleriň bilen çekmekligiň tamamlanmagy.
3. Aýagynyň has köp epilmegi.



16-njy surat

Yza badak

Yza badak emeli, goragçy yza ýörände ýa-da özüne çekende ýerine ýetirilýär. Göreşijiler maňlaý duruşda durýarlar. Hüşümçi goragçynyň ýeňinden we ýakasyndan tutýar.

Görnüşi:

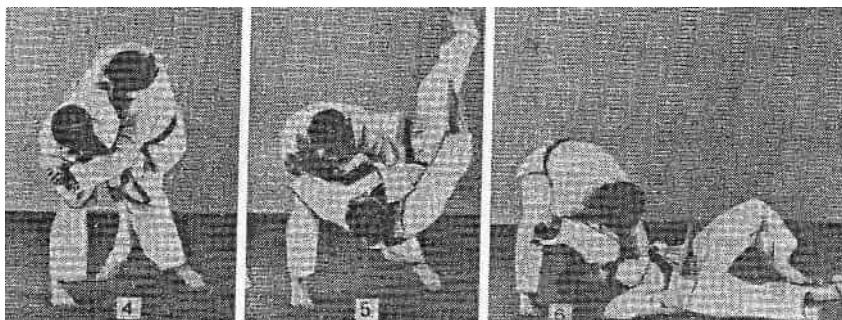
Hüjümçi sag aýagyny goragçynyň gapdalyna goýup, elleri bilen ony çep dabanyňyň daşyna deňagramlylykdan çykarýar. Hüjümçiniň göwresini hereketi we elleri bilen deňagramlylykdan çykarmany güýçlendirip, çep aýagyny goragçynyň çep aýagynyň yzyna goýýar. Soňra ol goragçyny aşak gapdala elleri bilen aýlap, ony düşege arkasyna zyňýar.



17-nji surat

Ýalňyşlyklar:

1. Hüjümçi goragçyny ýeterlik derejede elleri bilen çekmeýär.
2. Hüjümçiniň daýanç aýagy has daşda galýar.



18-nji surat

Öňden kakmak

Hüjümçi sag ýa-da çep aýagyny öňüne goýup, göwresini öwürüp, goragçyny saga-öňe ýa-da çep-öňe deňagramlylykdan çykarýar, sag ýa-da çep dabany bilen goragçynyň sag ýa-da çep aýagyna kakýar.

Görnüşi:

Hüjümçi öwrülip, goragçyny öňe-saga ýa-da öňe çepe deňagramlykdan çykarýar. Ol dabany bilen goragçynyň aýagyndan kakýar.



19-njy surat

Soňra ýanbaşyny, dyzyny ýazyp, göwresini aýlap, zyňmany ýerine ýetirýär (hüjümçiniň daýanç aýagynyň uýy içine çekilip durýar).

Goragçy bir ädim öňe edýär: şol ýagdaýda kakmak emeli ýerine ýetirilýär, ýöne, hüjümçi daýanç aýagyny goragçynyň çep ýa-da sag aýagyna ýakyn goýýar.

Goragçy öňe ýöräp, aýagyny giläme goýýar. Hüjümçi çaltlyk bilen saga-öňe ýa-da çepe-öňe öwrülip, öňe kakmak emelini ýerine ýetirýär.

Ýalňyşlyklar:

1. Has ýakyn tutmada güýçli hereket edýän el döşe direlip, zyňmanyň güýjüni peseldýär.

2. Epilen ýanbaşda çep ýa-da sag aýak dyzda eplenýär we zyňmanyň güýjüniň nokady, güýçleriň jemlenýän nokadynyň ýanyndan geçýär.

3. Az öwürümde hüjümçi özüniň deňagramlylygyny ýitirip, goragçyny deňagramlylykdan çykaryp bilmeýär.

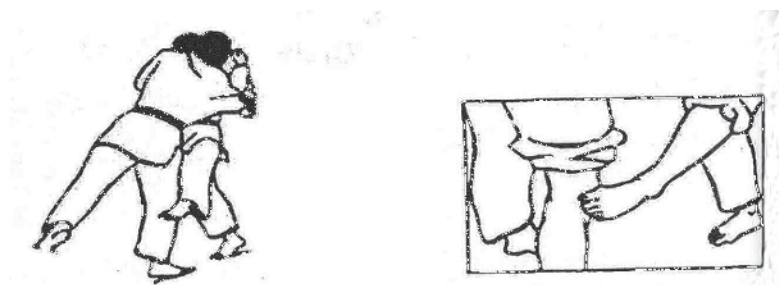
Dyza kakmak

Hüjümçi sag ýa-da çep aýagyny önüne goýup, göwresini öwürüp, goragçyny saga-öňe ýa-da çepe-öňe deňagramlylykdan çykarýar, özüniň eginlerini we göwresini çepe ýa-da saga öwürýär, daýanç nokady hökmünde goragçynyň dyzçanagyny ulanyp, goragçyny sag ýa-da çep dyzyna sag ýa-da çep dabany bilen kakýar we zyňmagyny ýerine ýetirýär.

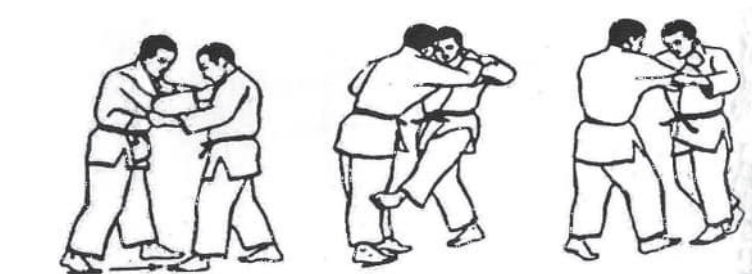


20-nji surat

Görnüşleri



21-nji surat



22-nji surat

Hüjümçi öwrülip, goragçyny öňe-saga ýa-da öňe-çepe deňagramlylykdan çykarýar. Ol dabany bilen goragçyny dyzyna goýýar. Soňra ýanbaşyny we dyzyny ýazyp, göwresini aýlap, zyňmany ýerine ýetirýär (hüjümçiniň daýanç aýagynyň ujy içine çekilip durýar). Goragçy bir ädim öňe edýär: şol ýagdaýda kakmak emeli ýerine ýetiri-

lýär, ýöne hüjümçi daýanç aýagyny goragçynyň çep ýa-da sag aýagyna ýakyn goýýar.

Goragçy öňe ýöräp, aýagyny giläme goýýar. Hüjümçi çaltlyk bilen saga-öňe ýa-da çepe-öňe öwrülip, öňe kakmak emelini ýerine ýetirýär.

Ýalňyşlyklar:

1. Has ýakyn tutmada güýçli hereket edýän el döşe direlip, zyňmanyň güýjüni peseldýär.

2. Epilen ýanbaşda çep ýa-da sag aýak dyzda eplenýär we zyňmanyň güýjüniň nokady, güýçleriň jemlenýän nokadynyň ýanyndan geçýär.

3. Az öwürimde hüjümçi özüniň deňagramlylygyny ýitirip, goragçyny deňagramlylykdan çykaryp bilmeýär.

Aýagyň iç tarapyndan kakmak

Hüjümçi goragçyny deňagramlylykdan çykarmak üçin yza, çepe ýa-da saga itekläp, goragçyny aýagynyň ökjesinde durzup, özüniň sag ýa-da çep dabany bilen goragçynyň sag ýa-da çep aýagynyň ökjesiniň iç tarapyndan kakýar.

Görnüşi:



23-nji surat

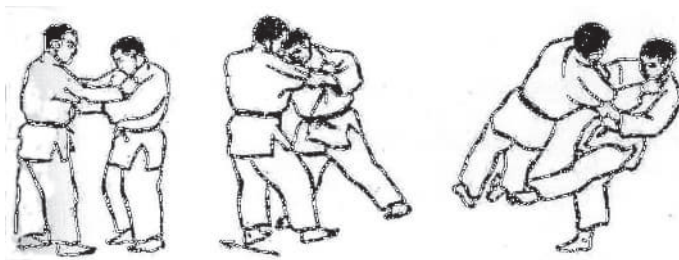


24-nji surat

Goragçy giň dik duruşda durýar. Hүjүmçi goragçyny çep ýa-da sag dabany tarapyna çalaja sag aýagyny öwrүp, saga-yza ýa-da çepe-yza itekläp, ony deňagramlylykdan çykarýar. Bedeniň agramyny sag aýagyndan çep aýagyna ýa-da çep aýagyndan sag aýagyna geçirip, hүjүmçi sag ýa-da çep aýagy bilen goragçynyň aýagynyň iç tarapynydan kakýar. Hүjүmçi çep eli bilen goragçyny aşak çekip, sag eli bilen ony ýokary itekläp, giläme ýykýar. Goragçy öňe ätläp, giň ädiminde aýagynyň içinden kakmaly. Hүjүmçi çep aýagy bilen yza-saga çekilip, goragçyny sag aýagy bilen öňe giň adim ätmäge mejbur edýär. Haçan-da goragçy sag aýagyny giläme goýanda, hүjүmçi sag aýagy bilen onuň sag ökjesinden kakýar.

Gapdaldan kakmak

Hүjүmçi goragçyny bir ädim gapdala ätmäge mejbur edýär, haçan-da goragçynyň bedeniniň agramy sag ýa-da çep aýagyna geçende, hүjүmçi aýagy bilen ony kakýar.



25-nji surat

Görnüş:

Hүjүmçi öwrүlip, goragçyny saga ýa-da çepe deňagaramlylykdan çykarýar. Ol dabany bilen goragçynyň aýagyndan kakýar. Soňra ýanbaşyny we dyzyny ýazyp, göwresini aýlap, zyňmany ýerine ýetirýär (hүjүmçiniň daýanç aýagynyň uýy içine çekilip dur).

Goragçy bir ädim gapdala ädýär: şol ýagdaýda kakmak emeli ýerine ýetirilýär, ýöne hүjүmçi daýanç aýagyny goragçynyň çep ýa-da sag aýagyna ýakyn goýýar.

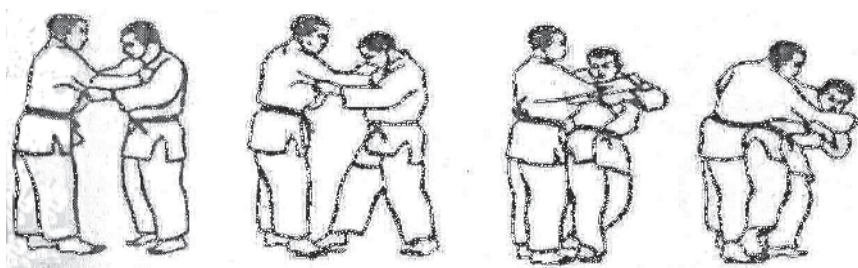
Goragçy gapdal ýöräp, aýagyny giläme doýýar. Hүjүmçi çaltlyk bilen sag gapdal ýa-da çep gapdala öwürilip, kakmak emelini ýerine ýetirýär.

Iki aýakdan galdyrmak

Hüjümçi goragçyny saga-öňe, çep-öňe ýa-da öňe çekip, deňagramlylykdan çykarýar. Soňra özüne çekip, özüniň sag aýagynyň ýanbaşyny öňe goýup, onuň sag ýanbaşyny yza galdyryp zyňýar.

Hüjümçi sag taraplaýyn goragça ýüzbe-ýüz durýar. Hüjümçi öwrülip, sag aýagy bilen öňe ädimläp, goragçyny saga-öňe özüne çekip, deňagramlylykdan çykarýar.

Hüjümçi sag eli bilen goragçynyň göwresiniň ýokarky böleginden—goltugynyň aşagyndan tutýar, çalaja çep daýanç aýagyny egip, şol wagt hem ony göneldýär. Soňra ol sag aýagy bilen goragçynyň sag aýagyny doly uzynlygyna galdyrýar we ony zyňýar.



26-njy surat

Yzdan galdyrmak

Hüjümçi goragçyny saga-yza deňagramlylykdan çykarýar we sag aýagy bilen goragçynyň yzyndan onuň sag aýagundan galdyrýar.

Görnüşi:

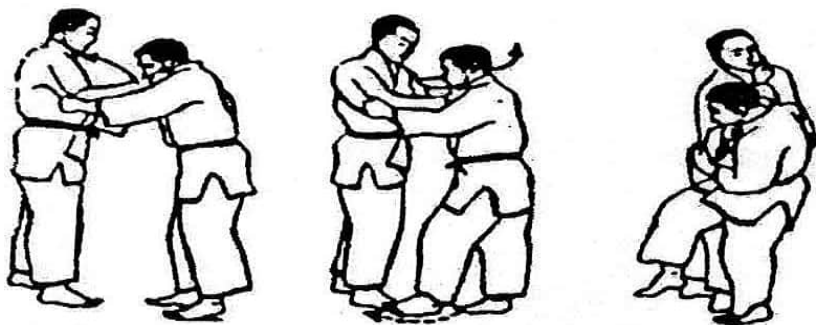
Hüjümçi goragçyny saga-yza deňagramlylykdan çykaranda, çep aýagyny öňe, goragçynyň sag aýagynyň gapdalynda goýýar. Çep eli bilen goragçynyň kimonosyndan jebis tutup, sag eli bilen ony ýokary çekip, öňe iterýär. Soňra çalt, uly tizlik bilen göwräniň ýokary bölegini öňe egip, hüjümçi goragçyny aýagundan galdyrýar. Hüjümçi goragçyny çep-ýza iterýär. Goragçy garşylyk görkezip, başlangyç ýagdaýa gelýär. Şol wagt hüjümçi goragçyny saga-yza deňagramlylykdan çykaryp, yzdan galdyrmak emelini ýerine ýetirýär. Haçan-da goragçy sag aýagy bilen yza süýşen wagty, hüjümçi ony yzarlaýan ýaly, çep aýagy bilen öňe uly ädim edýär we sag aýagy bilen yzdan galdyrmak emelini ýerine ýetirýär.



27-nji surat

Ýalňyşlyklar:

Hüjümçiniň daýanç çep aýagynyň goragçynyň sag aýagyndan daşda durmagy. Goragçynyň çep aýagy, onuň sag aýagynyň gapdalynyda durmaly.

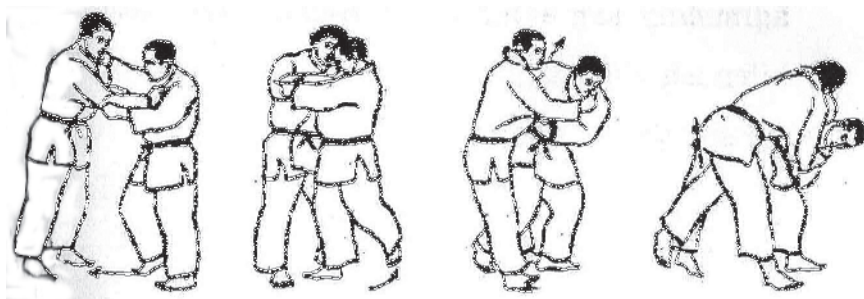


28-nji surat

1. Hüjümçi galdyryan aýagynyň hereketini wagtyndan ön saklaýar.
2. Hüjümçi goragçyny soňuna çenli deňagramlylykdan çykarmaýar, şonuň üçin hüjümçiniň özi durnuksyz ýagdaýda galýar.

Galdyrmak

Hüjümçi goragçyny özüne çekip, öňe deňagramlylykdan çykarýar we özüniň sag ýanbaşynyň aşagy bilen, içinden ýokaryk goragçynyň çep ýanbaşyndan galdyryýar.



29-njy surat

Görnüşi:

Goragçy eglip, aýaklaryny giň saklap durýar. Hүjүmçi sag aýagy bilen goragçynyň sag dabany tarapyna ädim edip, çep aýagyny epip sag aýagynyň ýerine goýýar. Hүjүmçi çep aýagyny göneldip, sag ýanbaşynyň aşaky bölegi bilen içinden aşakdan ýokary, goragçynyň çep ýanbaşyndan galdyrýar.

Hүjүmçi güýçli çekip, goragçyny çep aýagy bilen çepe ädim etmäge mejbur edýär. Goragçy çep aýagyna bedeniniň agramyna geçirmäge goýman, hүjүmçi çaltlyk bilen sag aýagynyň ýerine çep aýagyny goýýar we sag aýagy bilen goragçyny galdyrýar. Goragçy öňe-saga ýörelýär. Haçan-da ol bedeniniň agramyny sag aýagyna geçirende, hүjүmçi özüniň sag aýagy bilen goragçynyň aşagyna girip, ony galdyryp zyňýar.

Ýalňyşlyklar:

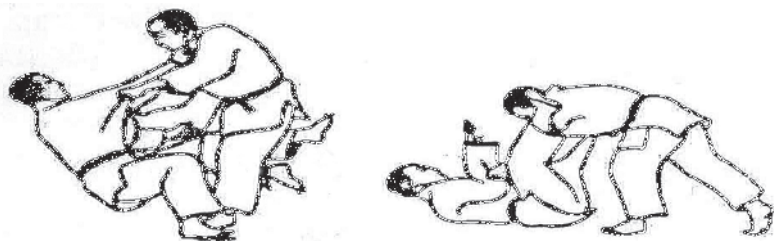
1. Hүjүmçiniň daýanç aýagynyň barmaklarynyň nädogry ugrukdyrylmagy.
2. Zyňmanyň nädogry ugrukdyrylmagy.



30-njy surat

İçden çilşirmek

Hüjümçi goragçyny çepe-yza ýa-da saga-yza itip, onuň sag ýa-da çep aýagynyň içinden çilşirip, ony yza zyňýar.



31-nji surat

Görnüşleri:

Goragçy giň ýüzbe-ýüz dik dur. Hüjümçi sag aýagy bilen öňe ýöräp, goragçyny yza deňagramlylykdan çykarýar. Şol birwagtda ol özüniň çep ýa-da sag aýagynyň çep ýa-da sag ökjesiniň ýanyna getirip, eli bilen goragçyny özüne çekip, ony çepe ýa-da saga-yza aşak itýär. Soňra aýagynyň başam barmagy bilen ýarym aýlaw çyzyp, hüjümçi goragçyny çep ýa-da sag aýagy bilen çilşirip, yza zyňýar.



32-nji surat

Hüjümçi goragçyny çepe öňe çekip, sag aýagy bilen öňe azrak ädimläp, goragçyny çep eli bilen itýär, şol birwagt sag eli bilen goragçyny ýokaryk göterýär, soňra çaltlyk bilen ellerini üýtgedýär, çep eli çekip, sag eli bilen itýär. Hüjümçi çep aýagy bilen öňe azrak ädimläp, sag eli bilen goragçyny çepe-öňe güýçli çekýär. Haçan-da goragçynyň çep aýagy uly ädimden soň giläme degende, hüjümçi onuň aýagyny çilşirýär.

Ýalňyslyklar:

1. Hüşümçiniň daýanç aýagynyň barmaklarynyň nädogry ugrukdyrylmagy.

2. Zyňmanyň nädogry ugrukdyrylmagy.



33-nji surat



34-nji surat



35-nji surat

2.4.3. Göwre bilen ýerine ýetirilýän emeller

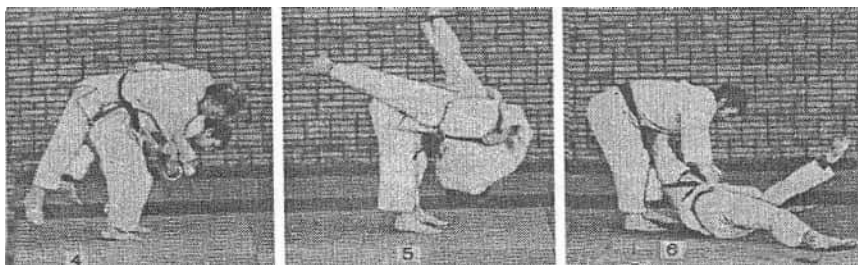
Ýanbaş emeli

Ýanbaş emelini goragçy öňe eglende ýa-da hüjümçi tarapa hereket edende ýerine ýetirmek amatly.

Goragçy maňlaý duruşda durýar. Hüjümçi sag taraplaýyn duruşda durýar. Hüjümçi sag elini goragçynyň çep goltugynyň aşagyndan çekip, onuň arkasyndan tutýar. Çep eli bilen goragçynyň ýeňsesinden ýa-da guşagyndan tutýar.



36-njy surat



37-nji surat

Görnüşi:

Hüjümçi goragçyny elleri bilen güýçli silkip, aýagynyň ujuna deňagramlykdan çykarýar. Şol bir wagtyň özünde ol tarapa goragçy ädimläp, arkasyna öwrülýär we onuň aşagyna oturup, goragçyny özüne jebis gysýar. Soňra ol öňe eglip, ýanbaşy bilen goragçyny öňe ýokary göterip, ony giläme arkasyna zyňýar.

Ýalňyşlyklar:

1. Elleriniň ýeterlik derejede çekilmezligi.

2. Aýaklaryň giň aralykda goýulmagy.

3. Ýanbaşda çala oturylmagy.

Arkaňyň üstünden aşyryp zyňmak

Arkaňyň üstünden aşyryp zyňmak emelini, haçan-da goragçy eglende ýa-da hüjümçi öňe hereket edende ýerine ýetirmek amatly. Göreşijiler maňlaý duruşda durup, ýakadan we ýeňden tutýarlar.

Görnüşi:

Hüjümçi goragçy tarapa çep aýagy bilen ýarym ädim edýär we dabanyňy içe öwürýär. Soňra ol goragçynyň elleri bilen güýçli silkip, aýagyň ujyna deňagramlylykdan çykarýar. Şol birwagtyň özünde çep aýagynda öwrülip, oturmaga başaýar. Hüjümçi goragçynyň elleri bilen öňe ýokary deňagramlylykdan çykarmagy dowam edip, ellerini we göwresini gapdala aýlap, goragçyny arkasyna zyňýar.

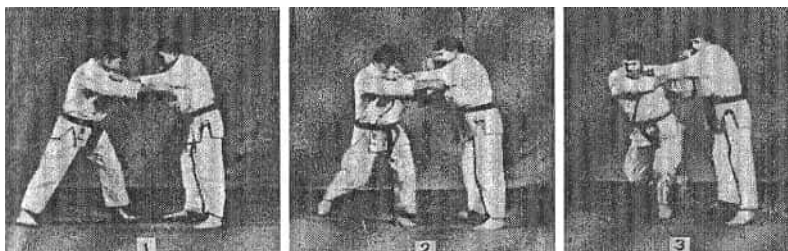
Ýalňyslyklar:

1. Goragçyny ýeterlik derejede aýagyňyň ujuna deňagramlylykdan çykarylmaýar.

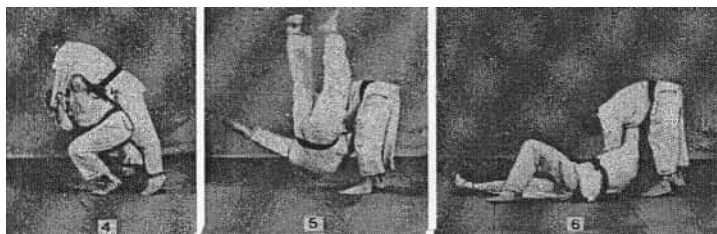
2. Hüjümçi ýeterlik derejede oturmaýar.

3. Hüjümçi elleri bilen doly çekmeýär.

4. Hüjümçi ýanbaş bilen göstermeýär.



38-nji surat



39-njy surat

Goşa emeli

Goşa emelini goragçy öňe eglende ýa-da hüjümçi tarapa hereket edende ýerine ýetirmek amatly. Goragçy maňlaý duruşda durýar. Hüjümçi sag taraplaýyn duruşda durýar. Hüjümçi sag ýa-da çep elini goragçynyň goltugynyň aşagyndan çekip, onuň egniniň üstinden arka tarapynda tirseğini basyp guşagyny tutýar.



40-njy surat

Görnüşi:

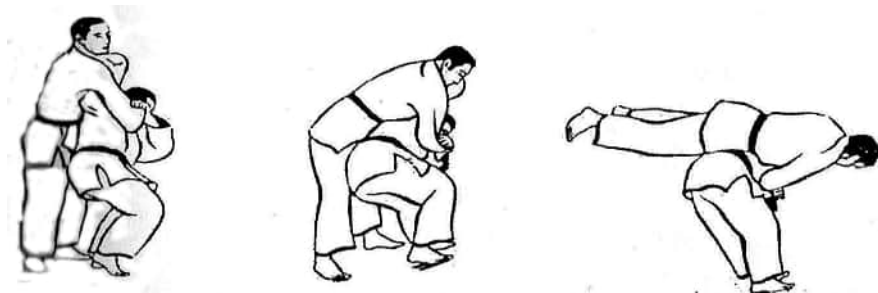
Hüjümçi goragçy tarapa çep ýa-da sag aýagy bilen ýarym ädim edýär, we dabanyňy içe öwürýär. Soňra ol goragçynyň elleri bilen güýçli silkip, aýagyň ujyna deňagramlylykdan çykarýar. Şol bir wagtyň özünde sag ýa-da çep aýagynda öwrülip, oturyp aýagyňy goragçynyň önüne çykarmaga başaýar. Hüjümçi goragçyny elleri bilen öňe çekip deňagramlylykdan çykarmagy dowam edip, ellerini we göwresini gapdala aýlap, goragçyny arkasyna zyňýar.

Ýalňyşlyklar:

1. Goragçyny ýeterlik derejede aýagyňyň ujuna deňagramlylykdan çykarylmaýar.
2. Hüjümçi ýeterlik derejede oturmaýar we aýagyňy öňe çykarmaýar.
3. Hüjümçi tirsegi bilen doly aşak basmaýar.
4. Hüjümçi ýanbaş bilen götermeyär.

2.4.4. Zyňyş emelleriniň birleşmesi (KOMBINASIÝA UTGAŞMASY)

Öz emeliňden emele geçmek



41-nji surat. Arkaň üstünden aşyryp zyňmak-arkaň üstünden aşyryp zyňmak



42-nji surat. Yzdan galdyrmak- yzdan galdyrmak



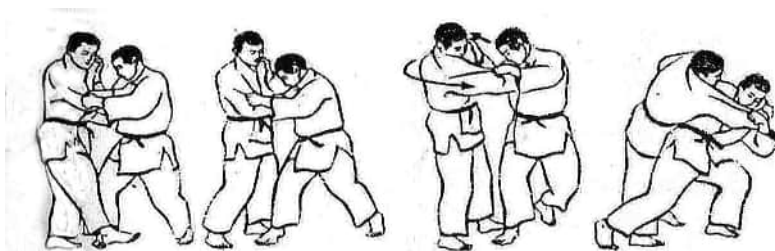
43-nji surat. Içden kakmakdan, içden çilşirme geçmek



44-nji surat. Ýanbaşyň üstünden zyňmadan, içden çilşirme geçmek



45-nji surat. İçden çilşirmeden, öňe badak emeline geçmek



46-nji surat. İçden kakmakdan, öňe badak emeline geçmek

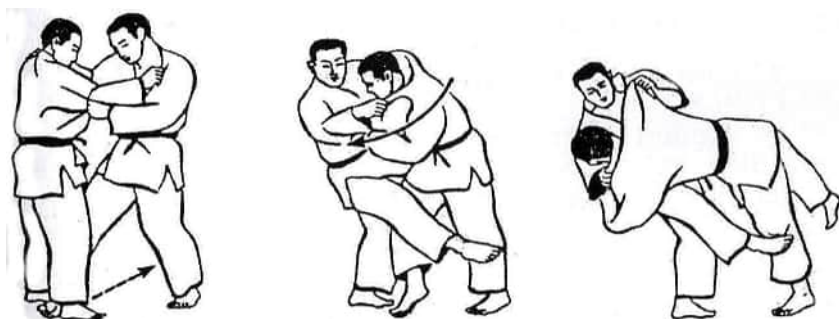


47-nji surat. Galdyrmakdan, içden çilşirme geçmek

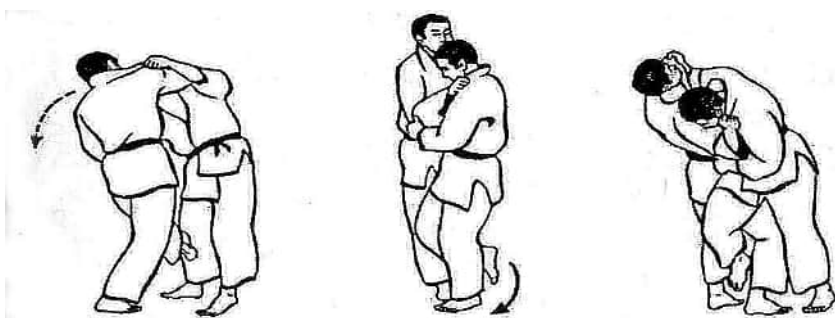


48-nji surat. Galdyrmak, içden kakmaga geçmek

Garsydaşyňň emellerinden öz emelleriňe geçmek
(kontur ataka)



49-njy surat. İçden kakmakdan, dyzyna kakmaga geçmek



50-nji surat. Dyza kakmakdan, yza galdyrmaga geçmek



51-nji surat. Galdyrmak emeliniň garşysyna deňagramlylykdan çykarmak



52-nji surat. Yzdan galdyrmakdan, yzdan galdyrmaga geçmek



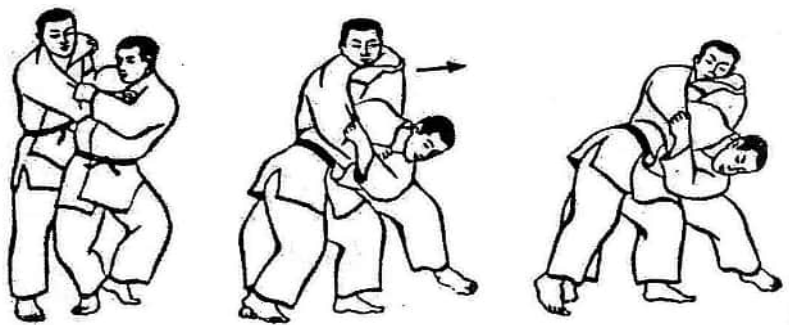
53-nji surat. Içden kakmakdan, kakmak emeline geçmek

Zyňmak emellerinden gorumak

Göreşde ýerine ýetirilýän emellerden gorumak, göreşijileriň beden ösüşine ussatlyk taýdan taýýarlyk derejesine we başga häsiýetlere baglydyr. Ýagdaýa görä, şol bir emelden gorumagyň görnüşleri üýt-gäp durýar. Garşydaşyňň ýerine ýetirjek emellerini öňünden bilmek, örän wajypdyr, emeli ýerine ýetirmegini çalaja duýulýan hereketleri bilen, şol emelleri ýerine ýetirmäge päsgel bermeli. Emeli ýerine ýetirmäge başlan garşydaşyňň hereketlerine nähili jogap bermelidigi aşakdaky mysallarda görkezilýär:



54-nji surat. Ýanbaşyň bilen sypmak: goragçy öňe hereketiň garşysyna çanaklygyny ugradyjy çyzygyň ugruna öwürýär



55-nji surat. Garşydaşyňň tutmasyny puç etmek: goragçy hüjümçiniň göwresiniň arkasyndan aýlanyp, yza çekilýär



56-njy surat. Bedeniň agramynyň ýerini üýtgetmek bilen goranmak: goragçy dyzyny egip, ýanbaşyny öňe çykarýar, soňra bedeniň agramyny yza geçirýär



57-nji surat. Güýçli esasy tutmadan sypmak: goragçy birden elini silkip gönelip, esasy tutmadan sypýar

III BAP

KURAŞÇYLARYŇ TAKTIKI TAÝÝARLYGY

3.1. Taktikanyň esaslary

Göreş sportunyň taktikasy – bu garşydaşyňyň başarnyklaryny hasaba almak bilen, tutluşykda hem ýaryşda ýeňiş gazanmak maksady bilen, tehniki, fiziki (beden) we erk mümkinçiliklerini başarnykly ulanmakdyr.

Göreş sportunyň taktikasy, türgenleriň we tälimçileriň döredijilikli işi netijesinde üznüksiz ösdürilýär we baýlaşdyrylýar.

Eger ýaryşyň düzgünnamasyna haýsydyr bir üýtgeşiklik girizilse, ol hökmany suratda baýlaşdyrylýar. Şonda taktiki hereketleriň biri ähmiýetini ýitirse, beýlekisi tersine, oňa mynasyp bolýar. Şeýle-de göreşiň täze taktiki görnüşleri ýüze çykýar.

Taktiki ussatlyk, tehniki, fiziki (beden) we erk taýýarlygy bilen berk baglanyşyklydyr. Taktiki wezipäni çözmek üçin tehniki taýýarlyk, esasy, hökmany zerur şert bolup durýar. Pälwanyň tehniki ussatlygy näçe ýokary we dürli-dürli bolsa, onuň şonça-da öz söýgüli emelini ýerine ýetirmäge mümkinçiligi köp bolýar, şonça-da hüjüm üçin amatly pursady saýlamak ýeňil bolýar, şonça-da döredijilik mümkinçilikleri giň, taktikasy baý we dürli-dürli bolýar.

Pälwanyň taktiki mümkinçilikleri köp babatda onuň başarnyklary bilen kesgitlenilýär. Ýokary derejede ösen çaltlyk, güýç, çalasyňlyk, çydamlylyk pälwana ýeňişe ýetmek üçin has amatly ýollary saýlamaga mümkinçilik berýär. Bu ýerde kimiň çalasyňlygy we çaltlygy has ösen bolsa, elmydyma göreşi ýitileşdirip biler, garşydaşa tapgyrлаýyn tehniki we taktiki hereketler bilen hüjüm eder, yzarlamagy giňden peýdalanyp biler we ş.m.

Pälwanyň taktiki mümkinçilikleri köp babatda onuň psihologik taýýarlygyna-da baglydyr. Batyrgaý pälwany onuň taktiki pikirleri, garşydaşyny tutluşygy alyp barmak şertlerine boýun etdiriş başarnygy tapawutlandyryýar. Sowukganlylyk, durnuklylyk, talabedijilik we beýleki erk sypatlary pälwana amatly taktiki tilsimleri saýlamaga we olary ýerine ýetirmäge itergi berýär.

Tutluşygyň çylşyrymly, elmydama üýtgäp durýan ýagdaýlaryndan dogry baş alyp çykmak, dogry netije kabul etmek üçin dörän ýagdaýa takyk we öz wagtynda jogap bermek üçin, pälwan logiki pikirlenmegi, her bir taktiki tilsimi oýlanmagy özleşdirmelidir.

Taktiki pikirlenmäniň wajyp aýratynlyklarynyň biri, öňden görmektir. Öňden görmek diýmek, öňde boljak hereketlere oýlanyşykly seretmekdir, boljak ýagdaýy göz öňüne getirmekdir. Tutluşygyň we umuman, tutuş ýaryşyň netijesini aýdyňlaşdyrjak, aýgytlaýjy zadý aňmakdyr. Pälwana tutluşygyň, umuman, ýaryşyň ösüşini öňden görmäge mümkinçilik berýän oýlanyşykly hereketiniň esasynda, ilkinji nobatda, göreş sportuny çuň bilmek durýandyr. Garşydaşyň usatlygynyň aýratynlygyny we dörän ýagdaýlaryny hasaba almak gerek, özüňi garşydaşyň ornuna goýmagy başarmaly we onuň mümkin bolan hereketlerini aňlamagy başarmaly.

Taktika gaýtalamaklygy halamaýar. Her gezek şol bir taktiki tilsimiň ulanylmagy, garşydaşlaryň garşylyklaýyn hereketleri taýýarlamağa mümkinçilik alýanlygy sebäpli, oňat netijeleri gazanmaga päsgel berýär.

3.2. Tehniki hereketleri geçirmegiň taktikasy

Tehniki hereketleri geçirmegiň taktikasy, tutluşyklaryň gidişinde döreýän amatly pursatlary peýdalanmak başarnygydyr, taktiki taýýarlygyň dürli usullaryny peýdalanyp, bu şertleri döretmek başarnygydyr. Şeýle-de, ol göreşijiniň tutluşygyň anyk dörän ýagdaýyndan gelip çykýan has gowy görýän tehnikasyny maksadalaýyk ulanmagydyr.

Tehniki hereketleri geçirmek üçin amatly şertler (amatly şertleri häsiýetlendirýän zatlar).

Tutluşyk wagty pälwanlaryň ýagdaýlary (duruşlary) elmydama üýtgäp durýar, olaryň biri-birine bolan gatnaşygyndaky ýerleşişleri, olaryň güýçleriniň derejesi we ugry üýtgeýär. Bu zatlar esasan, tutluşygyň her pursatyndaky anyk dörän ýagdaýy häsiýetlendirýär.

Tehniki hereketleri geçirmek üçin, tutluşygyň dowamynda döreýän amatly şertler.

Eger pälwanlaryň tutluşyklaryny, onuň esasyny düzýän böleklerle şertleýin düzmäge synanyşsak, onda olar hüjüm ediji we garşy-

lyklaýyn hüjüm ediji hereketler bolar, goranyşlar bolar, şeýle-de dürli görnüşdäki taýýarlyk hereketleri (mümkin bolan süýşmeler, orun üýtgetmeler, tutmalar) we hüjümleriň, garşylyklaýyn hüjümleriň, goranyşlaryň arasyny dolýan tilsimli hereketler bolar.

Garşydaş ýokarda görkezilen islendik hereketi amala aşyranda emelini geçirmek üçin amatly pursat döreýär (garşylyklaýyn emel üçin). Mundan başga-da, tehniki hereketleri geçirmek üçin amatly şertler garşydaşyň tutluşygyň dowamynda goyberýän ýalňyşlarynyň netijesinde-de döreýär.

Haçanda garşydaş gorananda tutluşykda döreýän amatly şertler.

Haýsydyr bir emeliň garşysyna islendik goranyş şol bir wagtyň özüne belli bir derejede beýleki tehniki hereket we tutumy geçirmäge ýardam berýär. Mysal üçin, grek-rim göreşinde elleri we göwräni tutmak bilen, öwürlip zyňmakdan goranmak (gönelmek-dikelmek we göwräni yza gaýşartmak), edil şeýle tutuşy ýerine ýetirmäge ýardam berýär. Erkin göreşde eger hüjüm edýän uzakdaky budy tersin tutup, togalanýan öwrümi geçirse we golaýdaky aýagyň aşagyndan tutsa, goranýan ellerini öňe diräp goýup, golaýdaky aýagyňy aşak goýberýär, gaýçy görnüşli öwrüme geçmek üçin amatly şert döredýär.

Garşydaşyň hüjüm edýän (garşylyklaýyn hüjüm edýän) hereketlerinde döreýän amatly şertler.

Garşydaş hüjüm ediji (garşylyklaýyn hüjüm ediji) hereketi geçirýän wagty, adatça, onuň geçirilmegine taýýarlanýar, durnuksyz ýagdaýda bolýar, özüni açýar. Bu garşylyklaýyn emele geçirmek üçin amatly pursat bolýar. Garşydaşyň hüjümi wagtynda döreýän amatly şerti dolulygyna ulanmak mümkin, garşylyklaýyn hüjümi onuň güýjüniň ugruna geçirmeli.

Şeýle-de, tutluşykda haçan-da garşydaş emeli ýerine ýetirmekdäki şowsuz synanyşygyndan soň başlangyç ýagdaýa dolanyp gelen-de, şonuň ýaly ýagdaýlar döreýär. Şol pursatda ol edil ýaňky ýagdaýdaky ýaly durnuksyz ýagdaýy eýeleýär, açylýar. Garşydaş hüjümdäki uly beden dartgynlylygy we psihiki gönükmesi ony gowuşgynsyzlyga getirýär. Onuň bu şowsuzlykdan soň psihiki durnuksyzlygynyň döremegi mümkin. Bu garşylyklaýyn emeli ulanmak üçin amatly pursatdyr.

Garşydaşyň goýberýän ýalňyşlyklary netijesinde döreýän amatly şertler.

Tutluşyk pursadynda garşydaş dürli tehniki we taktiki ýalňyşlyklar goýberýär, bu bolsa ol ýa-da beýleki emel üçin amatly pursat döredýär. Pälwan garşydaşyň islendik ýalňyşyndan peýdalanyň, mümkinçiligi elden gidirmeli däl.

Ajaýyp tehniki we taktiki taýýarlyk, baý tejribe, garşydaşyň hat-da in ownujak ýalňyşynda çalt ýüze çykarmaga we öz wagtynda onuň garşysyna laýyk hereket etmäge kömek edýär. Garşydaş ýalňyşmaga mejbur etmek (mysal üçin, gerekmejek wagty gowşamaklyk, “gaýtalanýan hüjüm”, “tersine çagyrmak”, “garaşmak”, “jüpleýin aldaw” ýaly taktiki taýýarlygyň) usullarynyň kömegi arkaly mümkindir.

Tehniki emelleri geçirmek üçin amatly pursatlaryň taktiki taýýarlygynyň usullary.

Taktiki taýýarlygyň usullary – pälwanyň maksada gönükdirilen hereketidir, onuň netijesinde tehniki hereketleri geçirmeklige ýardam berýän garşydaşyň jogap hereketini çagyrmaklyk amala aşyrylýar.

Göreş sportunyň tapawutlanýan aýratynlyklarynyň biri, tutluşykda göreşijileriň hereketleri we özüni alyp barylary köp halatda garşydaşynyň özüni alyp barşyna we hereketine jogap hökmünde kabul edilýär.

Tehniki hereketleri geçirmek üçin amatly şertleri döredýän usullar şu aşakdaky ýaly bölünýär: pälwanyň garşydaşyny özi üçin hökmany bolan goranyşa geçirmek usuly (“haýbat”, “päsgele berme”); garşydaş tarapyndan pälwan üçin amatly işjeň hereketi üpjün etmek usuly (“çagyryş”); garşydaş ýa-da özüniň kesgitli hereketini aňmazlygyna getirýän ýa-da gowşak goranyşa eltýän, gowşadýan usul (“gaýtalanýan hüjüm”, “yza çagyryş” we “garaşmak”).

“Haýbat” – bu taktiki taýýarlyk usuly bolup, onuň netijesinde pälwan işjeň hereketi amala aşyrmaga göz-görtele haýbat döredip (emeller, garşylyklaýyn emeller we tutuşlar), garşydaşy emeller, garşylyklaýyn emelleri we olaryň alamatlaryny geçirmäge ýardam berýän goranyşa geçmäge mejbur edýär.

“Haýbat” atly taktiki taýýarlyk usulynyň häsiýetli aýratynlygy we uly artykmaçlygy, aldaw taýýarlyk hereketlerinden garşydaşyň

has ykjam goranyşa geçenden soň (tutuş äheňli goranyş muňa degişli däl), hüjüm edýäne şonça-da oňat emel geçirmäge amatly şert döreýänligindedir.

“Päsgel berme” – taktiki taýýarlyk usuly bolup, ol garşydaşyň erkin hereketine päsgel bermäge gönükdirilendir, şeýdip hem onuň goranyşy kabul etmegine, emelleri we onuň alamatlaryny geçirmäge ýol açmakdyr.

Amatly şertlere taýýarlyk üçin garşydaşyň hereketlerini çäklen-dirýän dürli tutuşlar ulanylýar, şeýle-de düşekçäniň gyrasyna bolan gatnaşykda ýalan emeller we ýagdaýlar ulanylýar.

Şeýle tutluşykdan sypmaga ünsüni jemläp we özüniň beýleki hereketlerine gözegçilik etmeýän garşydaş, düzgün boýunça özüni açýar we hüjümçi hüjümini üstünlikli geçirmäge mümkinçilik alýar.

“Çagyrys” – taktiki taýýarlygyň usuly bolup, pälwana onuň kömegi bilen garşydaşyny işjeň herekete çagyryýar, bu bolsa onuň göz önüne tutan garşylyklaýyn emelini, emellerini ýerine ýetirmäge ýardam berýär. İşjeň herekete geçende, garşydaş açylýar we şonuň bilen birlikde pälwan goranyşyny amala aşyrmak üçin şert döredýär.

Taktiki taýýarlygyň beýliki usullarynyň arasynda çagyrys häzirkizamanda öňdebaryjy orunlaryň birini eýeleýär, aýratyn hem garşydaş bilen başa-baş tutluşykda ony görkezip, işjeň hereketden çetleşip, onuň güýçli goranyşa geçmegine getirýär.

Taktiki taýýarlygyň bu görnüşini amala aşyrmak üçin ýalan duruşlar (göwräniň ýagdaýy, bedeniň bölegi), emeller, süýşmeler we ýadawlygy görkezmek ýaly serişdeler ulanylýar.

Garşydaş bilen köp halatlarda garşylyklaýyn hereketleri ýerine ýetirmek üçin amatly ýagdaýlar taýýarlanylýar. Taktiki taýýarlygyň bu usulyny amala aşyrmaklyk, pälwandan diňe bir hakyky meýlini ýaşyrmaklyga uly eserdeňlik talap etmän, eýsem ulanjak emeliniň tehnikasyny ýeterlik ele almagy, ýokary derejede ösen tizlik sypatyny, çylşyrymly ýagdaýdan baş alyp çykmaklygy talap edýär.

Garşydaşyň hüjümünde gerekli pursaty tapyp, pälwan öz söýgüli garşylyklaýyn emeli bilen hüjüm edýänden, duýdansyz öňe geçmelidir. Hereketlerdäki azajyk saklanma, şowsuzlyga bu ýerde ýol berilmeýär, sebäbi garşydaşyň ondan üstünlikli peýdalanmagy mümkin.

“Gaýtalanýan hüjüm” – taktiki taýýarlygyň bu usulynda pälwan iki gezek (ýa-da birden köp) şol bir emeli ulanýar. Şonda birinji we beýleki ähli synanyşyk ýalandyr. Hüjüm edýän olary uly bolmadyk güýç bilen geçirýär we garşydaşy aldawa salmak üçin, batly ýerine ýetirýär. Garşydaş şeýle hüjümi uly bolmadyk dartgynlylykda kabul edip, hüjüm edýäniň gaýtadan synanyşygyna edil birinjidäki ýaly jogap berýär. Ýöne ikinji, hakyky hüjümde pälwan çalt hereket edýär we has köp güýç sarp edýär. Netijede, garşydaşyň goranyşy böwsülýär. Şeýle hüjümleriň üstünlikli bolmagynda hereketleriň duýdamsyzlygyna uly orun degişlidir.

Köp pälwanlar öz emellerini ýerine ýetirmek üçin, bu usuly ýygy-ýygydan ulanyp, oňa uly güýç sarp edýärler.

“Jüp aldaw” – taktiki taýýarlygyň usuly bolup, ol pälwanyň ýalan emel hereketiniň yzysüre, hakyky emeli geçirmeginden ybarat bolup, şonuň bilen birlikde, garşydaşyň gönükdiriji taýýarlygyny peseldýär.

Göreşiji ýygy-ýygydan garşydaşyň önünde bilgesleşýin bir emelden soň beýleki emeli görkezýär we bu usuly emel üçin tutuşy geçirenden soň edýär.

Garşydaş hüjüm edýäniň emeliniň ýalandygyna göz ýetirenden soň ýa-ha oňa üns bermeyär ýa-da gereginde az üns berýär. Şonuň bilen birlikde-de, şol emel bilen hüjüm etmegi tamamlamak üçin amatly pursat döredýär. Eger emeli geçirmek üçin jüp aldaw hereket üçin haýbat edilse we pälwan ondan ýerlikli peýdalansa, taýýarlygyň bu usuly has-da üstünlikli amala aşyrylýar.

“Yza çagyryş” – taktiki taýýarlyk usuly bolup, pälwan az wagtlyk garşydaşyna işjeň täsir etmekligi bes edýär, netijede, garşydaşyndan hem şeýle jogaby alýar (garşydaş gowşaýar). Bu ýagdaýdan peýdalanan pälwan, duýdamsyz, birden hüjüm edýär.

Yza çagyryş bilen, göreşiji haýsydyr bir kesgitli emeli geçirmek üçin amatly ýagdaý taýýarlaýar we tutuş tehniki emelli hereketleri geçirmekde umumy amatly taktiki ýagdaý döredýär. Eger garşydaş pälwanyň garaşyşy ýaly gowşamasa, işjeň herekete geçse, pälwanyň islendik pursatda goranyşy kabul etmäge ýa-da garşylyklaýyn emel etmäge taýýar bolmagy hökmandyr.

Tehniki hereketleriň olaryň geçirilýän şertlerine laýyk gelmegi.

Tutluşygyň gidişinde döreýän amatly şertleri bilmeklik we olary döretmek başarnygy munuň üçin dürli usullary peýdalanmagyň, tehniki hereketleri geçirmegiň diňe bir taktiki bölegidir. Onuň beýleki bir bölegi, şeýle tehniki hereketleri öz wagtynda geçirmeklikden durýar we ol döredilen şertlere dolulygyna laýyk gelýär (anyk garşydaşyň aýratynlyklaryna we tutluşygyň gidişindäki her bir ýagdaýa bagly bolup durýar).

3.3. Tutluşyklary geçirmegiň taktikasy

Pälwanyň taktikasy köp wagtda onuň başarnygyna baglydyr. Her bir ýokary derejeli pälwanyň öz taktikasynyň öz usulynyň bolýandygyny biz tejribede görýäris.

Pälwanyň tutluşykdaky taktiki hereketini häsiýetlendirýän hereketlerine baglylykda, taktikanyň şu esasy: hüjüm ediji, garşylyklaýyn hüjüm ediji, goranyjy we dürli häsiýetli görnüşleri tapawutlanýar

Hüjüm ediji taktika – pälwanyň ýokary işjeňligini görkezýär. Ol tutluşygy dogumly alyp barýar, garşydaşa aýgytly hüjüm edýär. Şeýle taktiki üçin şular häsiýetlidir: göreşiň erkin alnyp barlyşy; dürli taktiki emellerden düzülen, öz söýgüli emeliňi, garşylyklaýyn emeliňi hakyky ýerine ýetirmäge synanyşyk bilen utgaşýan garyşyk hereketler.

Hüjüm ediji taktika pälwandan örän oňat beden we psihologik taýýarlygy, köpsanly tehniki serişdeleri ulanmagy, mekir taktiki tilsimleri talap edýär. Ol iki görnüşe bölünýär: üznüksiz hüjüm taktikasy we wagtal-wagtal hüjüm taktikasy.

Üznüksiz hüjüm ediş taktikasy pälwanyň önbaşçylygy ele alyp, tutluşygy ýokary depginde alyp barmagy, elmydama göreşiň ýitileşdirmegi we akyllý-başly töwekgelçilige gidip, garşydaşa işjeň hüjüm etmegi, ýalan hereketleri öz söýgüli hereketlerini hakyky geçirmeklik bilen utgaşykly alyp barmagy bilen häsiýetlendirilýär.

Şeýle taktika päsgel berme hereketlerini oňat peýdalanmagy ýeterlik başarmaýanlar, oňat hem ösen çydamlylygy ele almadyklar üçin aýratyn howpludyr.

Wagtal-wagtal hüjüm ediş taktikasynda pälwan hüjüm etmek bilen, aýry-aýry wagtlar okgunly hüjüme geçýär. Her bir pikir edilen

hüjüm hiç bir haýallamasyzdan, gerekli pursatda we bar güýjüň bilen amala aşyrylýar. Pälwan ony soňuna çenli alyp gitmäge ymtylýar.

Garşylyklaýyn hüjüm ediş taktikasynda pälwan tutluşygy garşylanýan we jogap beriji garşylyklaýyn hüjümlerde guralýar. Şu maksat bilen, garşydaş tarapyndan döreýän işjeň hereketlerde bolýan amatly pursatlary peýdalanýar.

Garşylyklaýyn hüjüm taktikasy, aýratyn hem tizligi boýunça yza galýar ýa-da wagtal-wagtal hüjüm edýän göreşijiniň garşysyna netijelidir. Ol şeýle-de garşylyklaýyn hüjümden peýdalanýan garşydaş bilen alnyp barylýan tutluşykda-da oňaýlydyr.

Pälwan wagtal-wagtal hüjümi pes, orta we ýokary depginde alnyp barylýan tutluşykda geçirip biler. Eger pälwan ony pes ýa-da orta depginde geçirse, bu oňa güýjüni we kuwwatyny tygşytly sarp etmäge ýardam berýär, sebäbi olaryň arasynda ol belli bir derejede dikelip ýetişýär.

Tutluşygyň ýokary depginde alnyp barlyşynda ony geçirmek, has çylşyrymlydyr. Bu beýleki sypatlary bilen birlikde, tizlik çydamlylygy has ösen pälwanlara başardýar.

Goranyş (garaşmak) taktikasy pälwanyň ähli ünsüni goranyşa bermegi, tutluşykda işjeňlik görkezmezligi we garşydaş diňe ýalňyşlyk goýberende hüjüm etmäge synanyşmagy bilen häsiýetlendirilýär.

Şeýle taktika pälwany garşydaşyň hereketine doly bagly edip goýýar. Mundan başga-da, eger pälwan tutluşygyň tutuş dowamynynda taktikanyň bu görnüşini esas edip goýsa, onda ol düzgün boýunça ýeňlişe sezewar bolýar ýa-da ykjam goranyş tutluşygyň ähli dowamlylygynda durnukly we dogumly hüjüm edýän garşydaş goranyşy böwsüp, emel geçirmäge kepil geçip bilmeýär.

Şahsy beden, psihiki we tehniki aýratynlyklaryna laýyklykda, pälwanlaryň biri hüjüm ediji taktika el berýär (üzniüksiz ýa-da wagtal-wagtal hüjüm ediş taktikasy), beýlekisi garşylyklaýyn hüjüm ediji taktikany esas edinýär. Emma göreşiň häzirki zaman ösüş derejesi, her bir pälwanyň taktikanyň ähli görnüşini ele almagyny we olary maksadalaýyk ulanmagyny, özüniň we garşydaşynyň aýratynlyklaryny öz taýýarlygyny tutluşygyň we ýaryşyň anyk ýagdaýlarynda utgaşdyrmaklygyny talap edýär.

Tutluşygy alyp barmagyň taktiki meýilnamasynyň gurluşy.

Öz tehniki, beden we erk baglanşyklaryňy doly açmak üçin, öz taýýarlygyň pes ýerlerini ýapmak we netijede tutluşykda gowy netije gazanmak üçin pälwana özünden (düşekçä çykamazdan ön) öňde duran duşuşyga öz hereketlerini meýilleşdirmegi hökmandyr.

Tutluşygyň taktiki meýilnamasy – bu ýeňşe barýan oýlanyşykly ýoldur. Meýilnama göreşi alyp barmagyň taktikasynyň esasy pursatlaryny şöhlelendirmelidir: tutluşygyň maksady, pälwanyň goýlan maksada ýetmegi üçin esasy ýollar we serişdeler.

Düzgün boýunça meýilnamada tutluşygyň maksady, oňa ýetmegiň serişdeleri we usullary, aýgytly hereketleriň wagty we ýeri, olaryň taktiki taýýarlyk usullary, tutluşykda güýjüň paýlanylyşy (tutluşygyň aýry-aýry pursatlaryndaky görnüşleri) bellenilýär. Gerek bolan ýagdaýynda, pälwan durşy belleýär (sag ýa-da çep, ýokary, orta ýa-da pes), aralygy saýlaýar (golaý, orta ýa-da uzak).

Pälwana tutluşygyň gidişini onuň hasap edişi ýaly gitmezligini göz önüne tutmagy hökmandyr. Şonuň üçin taktiki meýilnama düzülende, tutluşygyň alnyp barlyşynda mümkin bolan görnüşler hasaba alynmalydyr.

Taktiki meýilnamada pälwana ilkinji nobatda hasaba almagy zerur bolan esasy pursatlary has aýyl-saýyl edeliň.

Tutluşygyň maksadyny kesgitlemek.

Düşekçä çykamazdan ön pälwan tutluşygyň soňky maksadyny aýdyň göz önüne getirmelidir. Tutluşygyň maksady kesgitlenende, elmydama öz mümkinçiliklerini we şol tutluşyga taýýarlygyny, şeýle hem garşydaşyň aýratynlyklaryny hasaba almak mümkin. Çeýe we çalasyn göreşýän, “köprini” başarnykly peýdalanýan we göreşi ýitileşdirmäge alyp barýan garşydaş bilen tutluşykdaky beýleki deň şertlerde pälwan ýeňşe has artykmaçlygy bilen ymtylar; has gowşak garşydaş bilen tutluşykda ol arassa ýeňiş gazanmaklygy maksat edinip goýýar; güýçli bilen, mümkin, utuk sany boýunça ýeňmek bilen çäklener. Anyk tutluşygyň maksadyny ýaryşyň gidiş ýagdaýyny hasaba alman kesgitlemeli däl, aýratyn hem pälwanyň we onuň garşydaşlarynyň ýagdaýlaryny hasaba almazdan.

Tehniki hereketleri, olaryň taýýarlyk usullaryny, aýgytly hereketleri geçirmegiň ýerini we wagtyňy saýlamak.

Tutluşygyň tehniki meýilnamasyny kesgitleýän soň, pälwan öz taýýarlygyndan baş çykarýar we tehniki hereketlerini we olaryň taýýarlygyny saýlaýar, bu bolsa şol garşydaş bilen tutluşykda göz önüne tutulan maksada hem-de netijelilige has laýyk gelmelidir.

Emeller we onuň görnüşleri, ilkinji nobatda, garşydaşyň goranyşynyň gowşak taraplaryny hasaba almak bilen saýlanylýar. Esasy üns, garşydaşyň goranyşyndan üstün çykjak tehniki we taktiki hereketlere berilýär.

Taktiki taýýarlygyň emelleriniň we usullarynyň görnüşlerini saýlamaklyga, garşydaşyň goranyş hereketleriniň aýratynlyklary täsir edýär. Garşydaşyň goranyş äheňini bilmek bilen, pälwan emelleriň we tilsimleriň has oňat gabat gelýän görnüşlerini meýilleşdirip biler, onuň aýry-aýry tehniki gurluşyny, üýtgewini önünden çaklap bilýär. Şol bir wagtyň özünde garşydaşyň söýgüli garşylyklaýyn emellerini bilmeklik has netijeli garşylyklaýyn emelleri we goranyşy meýilleşdirmäge we amala aşyrmaga kömek eder. Garşydaşyň beden taýýarlygynyň aýratynlygy, onuň boýy hem tehniki hereketleri, olaryň görnüşlerini saýlamaga täsir edip biler. Güýç hereketleri bilen garşydaşyň çýeligininiň we tizliginiň ýüze çykmasy kynlaşdyryp bolar.

Göreşi alyp barmagyň has netijeli tehniki serişdeleri kesgitlenenden soň, olary amala aşyrmagyň yzgiderliligini meýilleşdirmek hökmandyr, olary tutluşygyň haýsy döwründe ulanmagy, haçan aýgytly hereketlere geçilmelidigini bellemeli. Tutluşykda aýgytly hereketleriň ýerini we wagtyňy meýilleşdirmek bilen, pälwanyň ilkinji artykmaçlygy we utuk sanyny gazanyp, amatly pursatda duran ýagdaýyny göz önüne tutmaly. Şonuň üçin tutluşygy guramagyň umumy äheňi, eýýäm birinji tapgyrda utuş we artykmaçlyk gazanmak görnüşinde bolmaly.

Eger pälwan öz artykmaçlygyny çydamlylygynyň üsti bilen peýdalanmaga hyýallansa, ol tutluşygyň başynda garşydaşyny ýalan hüjümler bilen ýadatmaga synanyşýar we diňe şondan soň aýgytly hereketlere geçýär.

Tutluşykdaýy aýgytly hereketleriň wagty köp babatda pälwanyň we garşydaşyň psihiki aýratynlygyna-da bagly bolup durýar.

Tutluşygyň görnüşlerini kesgitlemek.

Tutluşygy ýokary depginde alyp barmak, ýeterlik çydamlylygy bolmadyk, ýöne güýçde we tehnikada artykmaç garşydaş bilen duşuşykdaýy oňat taýýarlykly we çydamly pälwan üçin maksadalaýykdyr. Adatça, tutluşykdaýy ýokary depgin garşydaşdan ahlak taýdan artykmaçlyk gazanmak, onuň erkini basmak ýaly meseleler bilen utgaşdyrylýar.

Eger güýçli we çydamly garşydaş çalt üýtgeýän ýagdaýa uýgunlaşyp bilmese, oňa ýokary depgini teklipl etmek mümkin.

Çydamlylyk taýdan artykmaç garşydaş bilen tutluşykda öz güýjüni tygşytly sarp etmek hökmandyr. Garşydaşa päsgel berme hereketlerini, tilsimlerini peýdalanmak maksadalaýykdyr, garşydaşa tutluşygy ýokary depginde alyp bardyrmaýan göreşiň serişdelerini we usullaryny oýlanyşykly ulanmak hem maslahat berilýär.

Durşy we aralygy saýlamak.

Hüjüm geçirmek üçin we garşydaşyň söýgüli emelini amala aşyranda, goranmak üçin durşuň dogry saýlanylyp alynmagy uly ähmiýete eýedir. Ol ýa-da beýleki duruşda göreşi alyp barmagy meýilleşdirmekligi pälwan göz önüne tutan emelini haýsy duruşda ýerine ýetirse, amatly boljakdygyny önünden hasaplaýar. Şonda ýatyrmak maksady bilen durşy peýdalanmalydygyny hem unutmaly däl.

Şeýle-de garşydaşyň haýsy duruşda göreşmegi gowy görýändigini hasaba almaly.

Aralyk kesgitlenilende, durşuň saýlanylandaky ýaly, şol bir garşydaş bilen ol ýa-da beýleki aralygyň tehniki hereketi ýerine ýetirmegiň amatlylygyny we onuň garşydaşy näderejede kynlaşdyrýandygy göz önüne tutulýar.

Garşydaşyň taktiki pikirini hasaba almak.

Ýeňşe has ynamly we netijeli ýoly saýlap almak üçin, pälwan tutluşygy alyp barmagyň taktiki meýilnamasyny düzende, mümkin boldugyndan garşydaşyň taktiki pikirini hasaba almaly. Öňdäki tutluşykda garşydaşyň mümkin bolan hereketini önünden görüp, taktiki taýdan pälwan ondan önürdýär – hyýallanan hereketini amala aşyrmagyny

kynlaşdyrýar. Şonda özüň garşydaş hakdaky bilimiňe daýanmaly, ýaryşyň ýagdaýyny we öz mümkinçilikleriňi hasaba almaly.

Tutluşygy alyp barmagyň taktiki meýilnamasyny durmuşa geçirmek.

Ýaryşdaky üstünlik ikuçsuz, ony alyp barmaklygyň dogry düzülen meýilnamasyna baglydyr. Ýöne, eger pälwan ony başarnykly ösdürip bilmeşe, iň bir takyk hem anyk düzülen meýilnamada netije bermeyär. Başa-baş göreş pursadynda öň hyýallanan hereketiňi amala aşyrmagy çylşyrymlaşdyrýan pursatlar ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýlarda özüne ynamy bolmadyk, gowşak erkli ýa-da ýeterlik tejribesi bolmadyk göreşiji, ýygy-ýygydan öň hyýallanan hereketinden çekilýär, gowuşgynsyz hereket edýär, garşydaşa boýun egýär we ýeňşe bolan anyk mümkinçiligini elden giderýär. Hereketiň taktiki meýilnamasyny amala aşyrmak, bu garşydaşy özüňe boýun egdirmekdir. Şonuň üçin pälwan ähli erkini, ymtylyşyny we durnuklylygyny tutluşygyň gidişinde döreýän kynçylygy ýeňip geçip, päsgelçilikden üstün çykyp, garşydaşyny öz meýilnamasyna baglap goýýar.

Tutluşygyň arakesmesinde pälwan göreşiň birinji döwriň netijelerini doly seljermäge mümkinçilik alýar, ýagdaýa tankydy nukdaýnazardan baha berýär we gerek bolsa ikinji döwürde göreşiň taktikasyna üýtgeşmeler girizýär. Göreşiň gidişini ünsli yzarlan tälimçi ýa-da topardaş tejribeli ýolbaşçylarynyň biri, pälwana bu babatda kömek berse, has-da gowy bolardy. Görkezmeler we maslahatlar gysga, takyk we has aýdyň, düşnükli bolup, mundan beýläk pälwanyň nähili özüni alyp barmalydygyna kömek etmelidir. Umuman, olar şu aşakdaky ýaly bolmalydyr: göreşiň birinji döwriňi bahalandyrmak; nämä aýratyn üns bermeli (garşydaşyň gowşak we güýçli taraplary) tutluşygyň ikinji ýarymynda özüňi nähili alyp barmaly we nähili hereket etmeli?

Eger pälwan duruşda öz artykmaçlygyny ýüze çykarsa we bu oňa başardyp, garşydaşyny partere geçirse, şeýle ýagdaýda ol emel etmäge synanyşýar, wagt ýitirmän, tutuşyny goýberip, duruş ýagdaýyna geçýär ýa-da garşydaşyny çykgynsyz ýagdaýa salýar.

Tutluşyga erk etmek, duşuşykda üstün çykmak üçin esasy zatdyr. Kim gaharlansa, artykmaç howluksa, öz hereketlerine gözegçiligi ýi-

tirse, ol garşydaşyň goranyş şertini ýeňilleşdirýär we özünden üstün çykmagyna getirýär.

Tutluşykdaky dürli ýagdaýlarda pälwanyň özüni alyp barşynyň taktikasy.

Tutluşykda pälwanlaryň ikisi-de öz önlerinde ýeňmek wezipesini goýýar we elbetde, tutluşygyň dowamynda olaryň biri amatly ýagdaýda bolýar we ýeňýär.

Tutluşygyň haýsydyr bir döwründe ýeňmeklik ýagdaýyny gazanyp, “ýeňiş gazanyldy” diýlip, hiç hili pikir etmeli däldir. Eminniň soňky jürlewügiene çenli pälwan ünsli, hüsgär, dürli duýdansyzlyklara taýyn bolmalydyr.

Ýeňilýän pursadynda garşydaşyň tas ähli güýjüni berip, hüjüm üçin ujypsyz mümkinçiligi hem peýdalanýandygyny ýatdan çykarman, pälwanyň adatdan daşary ünsli bolmagy hökmandyr.

Eger pälwan tutluşykda ýeňilýän bolsa, onda ol duşuşygyň soňky sekuntlaryna çenli dörän ýagdaýy düzetmäge ähli çäreleri görmelidir. Kyn ýagdaýlarda durnuklylygy ýüze çykarmaly we galan wagtda öňe geçmek üçin güýjüni we erkini gönükdirmelidir.

Ýeňilýän ýagdaýynda hüjüm edip, önbaşçylygy ele almak üçin, öz hereketleriňi ýeňilleşdirmeli. Oýlanyşykly töwekgelçilik edip, öz söýgüli tehniki hereketleriňi geçirmek üçin, çalaja mümkinçiliklerden hem peýdalanmaly.

Tejribäniň görkezişi ýaly, dowamly erkli we hasaply pälwan tutluşygyň soňuna çenli ýeňşe bolan ynamy bilen islendik kyn pursatdan çykalga tapýar. Özüni alyp barmagyň dogry taktiki taraplaryny saýlap, ol öz önünde goýan maksadyna ýetýär.

3.4. Ýaryşlara gatnaşmagyň taktikasy

Ýaryşlara gatnaşmagyň taktikasy – oňat netijeler gazanmak üçin pälwanyň öz mümkinçiliklerini başarnykly peýdalanmagydyr. Ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek, göreşiň fiziki, tehniki we taktiki serişdelerini has oňat peýdalanmaklyga baglydyr.

Ýaryşlarda öz çykyşlaryny dogry guramagy başarmaýan pälwan, öz mümkinçiliklerini-de doly amala aşyrmagy başarmaýar, aýry-aýry tutluşyklarda has gowy netije gazanyp bilmeýär we şonuň netije-

sinde önde goýan maksadyna ýetmeýär. Pälwanyň taktikasy şol bir häsiýeti boýunça birmeňzeş däldir, sebäbi ony kesgitleýän şertler üýt-gäp durýar. Şol bir wagtyň özünde-de pälwanyň taktiki hereketlerin-de ol umumy ýagdaýa eýedir. Mysal hökmünde ýaryşlardaky şahsy bäsleşiklere seredip geçeliň.

Öň belleýşimiz ýaly, ýaryşyň başlamagynyň önüsyraşynda pälwan tälimçi bilen ýaryşa gatnaşmaklygyň maksadyny we wezipesini belleýär. Agram çekilenden we bize atylandan soň, pälwan ýaryşa gatnaşýanlaryň sany, olaryň belgileri barada maglumat alýar. Bu alty sany jerime utukdan soň çykarylýan ýaryşlarda ornuňy kesgitlemek üçin. aýlawuň takmynan mukdaryny kesgitlemäge mümkinçilik berýär: birinji iki duşuşykda kim bilen göreşmelidigini takyk bilmäge kömek edýär we çak-çen bilen öz garşydaşlaryň indiki bir ýa-da iki tutluşygyny kesgitlemäge ýardam berýär. Şu maglumatlar esasynda pälwan maksadyny we wezipesini anyklaýar hem-de ony amala aşyrmaklygyň pikirini edýär.

Şol bir ýaryşda pälwan tarapyndan goýlan maksat, her bir tutluşykda aýry-aýrylykda öz şöhlelenmesini tapýar. Şonuň üçin deslapky meýilnamada ýaryşlardaky umumy çykyşlara baglylykda, pälwan tutluşyklaryň haýsysyny arassa ýeňiş bilen, artykmaçlyk ýa-da utuk sany boýunça ýeňip boljakdygyny belleýär. Şeýle-de ol tutluşyklaryň haýsysynyň iň köp güýç talap etjekdigini kesgitleýär. Elbetde, ýaryşyň gidiş ýagdaýyna laýyklykda, deslapky meýilnamada bellenen hasaplar mümkingadar üýtgep biler.

Taktiki taýdan dogry hereket etmek, üçin bäsleşik wagtynda we her aýlawyň soňunda öz ýagdaýyňy bahalandyrmaly we garşydaşyňy ýagdaýyny seljermeli: kimiň kim bilen duşuşandygyny we haýsysynyň näçe jerime utugynyň bardygyny bilmeli; ýaryşyň şol aýlawunyň jübüt sanyny anyklamaly; önde duran duşuşygyň netjesini göz önüne getirmegi başarmaly. Şeýle göz önüne getirmeklikde ýaryşyň düzgünnamasyny bilmeklige, şeýle hem garşydaşlaryň ussatlygyny we taýýarlyk derejesini anyklamaga esaslanýar.

Her agramlyk derejesinde uly mukdarda çykyş edýän ýaryşlarda (mysal üçin, 25 we köp) türgene finala çykmak üçin (6 sany jerime utuk bilen ýaryşdan çykarylýan şertlerde) düzgün boýunça düşekçä

azyndan alty gezek çykmary bolýar. Şeýle ýagdaýlarda öz garşydaşlaryňdan has oňat üstünlik gazanyp bolýar, ýöne tutluşykda utuk boýunça ýeňiş gazanylsa, birinji ýer üçin bäsleşikden çykmary bolýar. Şonuň üçin pälwana duşuşyklaryň birini arassa ýeňmegi zerur ýa-da iki duşuşygy uly artykmaçlyk bilen utmaly.

Uly agyrlýgy hasaba almak bilen, fiziki güýji we nerwi dartgynlygyny örän tygşytly sarp etmeli. Şonuň üçin diňe bir ol ýa-da beýleki tutluşykda geçiriljek şertleri däl-de, eýsem ýaryş wagty öz tertibiňi we sarp edilen güýjüňi dikeltmek başarnygyny dogry kesgitlemek wajypdyr.

Şahsy toparlaýyn we toparlaýyn ýaryşlara gatnaşmaklygyň taktikasy ilkinji nobatda toparyň düzümini kesgitlemek bilen baglanyşykly bolýar. Gatnaşýan toparyň düzümi kesgitlelenende, tehniki, taktiki, fiziki, psihologik taýýarlykdan, her pälwanyň tejribesinden, öňki ýaryşlarda çykyş eden soňky netijelerinden, türgenleşik derejesinden, şeýle hem anyk garşydaşyň garşysyna göreşmek başarnygundan çen tutmaly.

Toparlaýyn ýaryşlarda tälimçi her duşuşyga öňünden deslapky taktiki meýilnama düzýär. Şu maksat bilen, ol garşydaşyň toparynyň düzümini ykjam seljerýär, çen bilen aýry-aýry tutluşyklardaky bolaýjak netijeleri hasaplaýar we umuman, toparlaryň netijelerini hasaba alýar. Soňra bu hasaba ol gerekli düzedişler girizýär. Şeýlelikde, ol şeýle ýol bilen, öňde duran duşuşygyň deslapky taktiki meýilnamasyny düzüp, ol muny toparyň ähli agzalaryna ýetirýär we toparyň öňünde-de, her bir göreşijiniň öňünde-de anyk wezipe edip goýýar. Elbetde, duşuşyk wagty tälimçä we pälwana öň işlenilip taýýarlanan meýilnama laýyk düzedişleri girizmäge mejbur edýän dürli ýagdaýlaryň döremegi mümkin.

Toparlaýyn ýa-da şahsy duşuşyklarda haçan-da ýeňiş möhüm bolanda, ol dogumly we aýgytly hüjüm etmeli, öňde goýlan maksada ýetmek üçin, islendik mümkinçiligi peýdalanmaga töwekgelçilige gitmeli.

Haýsy ýaryşa (ulumy ýa-da kiçi, az ýa-da köp jogapkärçilikli) gatnaşandygyna garamazdan, pälwan tutuş ýaryşda özüni alyp barmagyň taktikasyny çynlakaý oýlanyşmalydyr, şeýle etmese, oňa ýeňiş gazanmak kyn düşer.

3.5. *Ýaşyrynlyk taktikasy*

Ýaşyrynlyk – taktiki hereket bolup, onuň kömegi bilen pälwan garşydaşyndan öz hakyky hyýalyny gizleýär, barlaglara päsgelçilik döredýär we ony çykgynsyz ýagdaýa goýýar, özüniň taýýarlygy barada ýalan pikir döredýär.

Ýaryşlarda ýaşyrynlygy ýerine ýetirmek bilen, pälwan has gowşak garşydaşa (eger ol güýçli garşydaşdan ön bolup geçse) hökmany bolmadyk halatda güýçli garşydaşy ýeňmek üçin niýetlän öz tehniki mümkinçiligini açmaly dälär. Sebäbi düzgün boýunça garşydaş onuň tutluşygyny synlap durýar.

Başarnykly ýaşyrynlyk köp babatda pälwanyň oýlap tapyjylygyna, onuň synlaýşyna we tejribesine baglydyr. Ýaşyrynlygyň şol bir emelini we usulyny elmydama ulanmaklyk, garşydaşa pälwanyň pikirini ýönekeý usulda bilmeklige ýardam berýär.

3.6. *Barlama taktikasy*

Ýaryşlarda oňat taýýarlanmagyň we olarda üstünlikli çykyş etmegiň esasy şertleriniň biri-de, şol ýaryşyň aýratynlyklaryny oňat bilmek we garşydaşlaryň ussatlygyny gowy öwrenmekdir. Pälwan ýaryşlar we garşydaşlar baradaky hökmany maglumatlary taktiki hereketleriň serişdeleri bolan barlama arkaly alýar, ol muny tutluşyk wagty deslapky we hakyky amala aşyrýar.

Ýaryşlaryň aýratynlygy hakda maglumat.

Önde duran ýaryşyň düzgünnamasy bilen öňünden tanyş bolmak, pälwan onuň maksadyny, göwrümini, häsiýetini, geçiriliş usulyny (6–8 utuk gazanandan soň çykmak ýa-da aýlaw görnüşinde) hasabyň aýratynlyklaryny, geçirilýän ýerini we wagtyny anyklaýar. Şu maglumatlary edinmek bilen, pälwan ýaryşa öz taýýarlygyny ykjam meýilleşdirip bilýär. Ýaryşyň göwrümini bilmek bilen (jemgyýetiň, şäheriň, ýurduň we ş.m. birinjiligi), olaryň geçiriliş usulyny we gatnaşmaklygyň goýberilişi barada maglumaty alyp, gatnaşyjylaryň uly ýa-da kiçi düzüminiň takyk sanyny we mukdaryny anyklaýar (has howply garşydaş hökmünde kimi göz önüne tutmaklygyny we ş.m.).

Garşydaş hakda maglumatlar.

Pälwana duşjak garşydaşyň ussatlyk aýratynlyklary näçe köp mälim bolsa, şonça-da ol öz taýýarlygyny netijeli meýilleşdirýär. Eger pälwana garşydaşlaryň nähili fiziki we erk sypatlaryny ele alandygy, haýsy taktikany ulanýandygy, haýsy emelleri ulanýandyklary amatly pursatlarda taktiki taýýarlygyň haýsy usullaryny peýdalanmagy gowy görýändigini mälim bolsa, onda bu oňa olaryň hüjümlerine garşy durmaga mümkinçilik berýär, has netijeli bolan emelleri we usullary peýdalanmaga kömek edýär.

Garşydaş hakdaky maglumaty pälwan deslapky we hakyky barlaglary geçirmek arkaly alýar (“barlag göreşleri”). Deslapky barlaglar üçin dürli çeşmeler ulanylýar: basyş, ýüzbe-ýüz söhbet.

Duşuşjak garşydaşyň tehnikasyny we taktikasyny öwrenmegiň wajyp serişdesi, wideo ýazgylara tomaşa etmektir.

Ýaryşlarda pälwana we onuň tälimçisine (eger ol bu ýaryşda çykyş etmeýän bolsa) has manyly deslapky maglumatlar üçin wideo ýazgylary geçirmek ýa-da özlerini gyzyklandyrýan maglumatlary ýazgy etmek hökmandyr. Ýazgyny çen bilen şeýle görnüşde geçirmek bolar:

Ýaryşyň ady, geçirilýän möhleti we ýeri

Türgeňiň we onuň garşydaşynyň familýasy	Ýaşy, duruşy, fiziki, psihiki taýýarlygynyň bahasy we tutluşygynyň depgini	Agramlyk derejesi	Geçiren tehniki we taktiki hereketleri, olary geçirmekdäki hakyky synanşyklary	Tutluşykda özüni alyp barmagyň taktikasy
---	--	-------------------	--	--

Çalt ýazgylar üçin gysgaldylan we şertli belgiler ulanylýar.

Anyk tutluşykda pälwanyň hemme zat däl-de garşydaşyň aýratynlygynyň kesgitli sypatlarynyň gyzyklandyrýandygy sebäpli, “söweşjeň barlagyň” hersiniň öz wezipesi bolýar. Emma köp ýagdaýlarda ol garşydaşyň söýgüli emelini we garşylyklaýyn emelini, onuň taktiki taýýarlygynyň usullaryny ýüze çykarmaga, ol ýa-da beýleki ýagdaýa bolan hereketini anyklamaga, tutluşykda garşydaşyň taktiki pikirini bilmäge gönükdirilendir.

Kähalatlarda şu maksat bilen pälwan çagyryşa ýüz urýar – ol ýa-da beýleki emeli ýerine ýetirmek üçin amatly şert döredýär. Şeý-

lelikde, garşydaşyň haýsy emeli gowy görýändigini anyklanylýar. Bu barlamanyň has netijeli ýoludyr, ýöne ony diňe garşydaşyň hüjümi serpikdirilende ulanmak mümkin.

Ýaşyrynma hem barlamanyň maksady bolup hyzmat edip biler: durşy üýtgetmek, garşydaşdan çekilmek.

Hakyky geçirilmeli barlama, garşydaşyň diňe bir tehniki, taktiki we fiziki taýýarlyk derejesini däl, eýsem erk sypatlaryny-da ýüze çykarmaga kömek edýär.

Barlama – wagty, sabyrlylygy we endigi talap edýän örän çylşyrymly we çuň manyly iş. Şonuň üçin diňe şol ýaryşyň ýa-da tutluşygyň öňünden täzeden maglumat ýygnamaklyk nädogry bolardy. Bu garşydaş bilen öňki duşuşyklardaky mälim bolan ähli zatlary-da ulanmaly. Şonda nobatdaky tutluşykda barlamany amala aşyryp, garşydaş barada ýetmeýän maglumata ünsi gönükdirmek, onuň ussatlygynyň aýratynlygyny aýan etmek mümkin.

IV BAP

ÝAŞ ÝETGINJEGI TAÝÝARLAMAGYŇ USULYÝETI

Garaşsyz hem baky Bitarap Türkmenistanda hormatly Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň Berkarar Döwletimizniň bagtyýarlyk döwründe yglan eden “Saglyk” Döwlet maksatnamasyna laýyklykda berk bedenli, sagdyn ruhly, gaýratly hem çydamly ýaşlary terbiýeläp ýetişdirmek, esasy wezipeleriniň biri edilip goýuldy. Bu ähli bilim we terbiýe berýän okuw mekdepleriniň önünde baş maksatnama hasaplanylýar.

Ýaşlara beden terbiýesiniň berilmeginde kuraşyň usulyýet taýdan ähmiýeti uludyr. Ol esasan-da tejribeli hünärmenler tarapyndan rejelenip, takyk hem yzygiderli düzülen ýörite usuly maksatnama laýyklykda alnyp barylýsa, has-da bähbitlidir.

Bu usuly maksatnama ýaş ýetginjekleriň türgenleşik işlerinde olary ýaş aýratynlyklary boýunça toparlara bölüp, olar bilen düzülen ýörite gün tertibi boýunça bedeniň ilki berkidip, soňra taba getirip kämilleşdirmeginiň bähbitli taraplary göz önüne tutulan ykjam hem yzygiderli ýörelgelerden ybarat bolup durýar.

Ýaşlaryň turuwbaşdan esasy beden sypatlaryny kämilleşdirmek bolsa, birinji derejeli wezipedir. Ol şu aşakdaky yzygiderlikden ybaratdyr:

1. Çydamlylyk.
2. Tizlik.
3. Güýç.
4. Çalasyňlyk.
5. Çeýelik.

Bularyň hersiniň üstünde aýratynlykda durup geçeliň.

4.1. Sporta saýlap-seçip almagyň görnüşleri

Türgenleri taýýarlamakdaky esasy orun, ýaş türgenleri sporta dogry saýlap-seçip almakdadyr. Türgenleriň Olimpiýa oýunlary we beýleki halkara ýaryşyndaky çykyşlarynyň seljermesi, köp üstünlikler

gazanýan türgenleriň daýanç – hereket ulgamynyň sazlaşykly ösändigini, ahlakly we erklidigini, iş başarlaýlygyny, sport tehnikasyny we taktikasyny ýokary derejede ýerine ýetirýänligini hem-de ýaryş-daky çaknyşmalara berk durup bilýändigini görkezdi. Bu bolsa saýlap-seçip almagyň, sportuň görnüşine görä geçirilmelidigini aňladýar.

Sport başarlaýlyk – bu adamyň köp görnüşli (morfologik, funksional we psihiki) aýratynlyklarynyň jemlenmesidir. Şunuň netijesinde adam sportuň belli bir görnüşinde ýokary we üstünlikli netijeleri gazanyp biler. Häzirki döwürde çagalaryň we ýetginjekleriň başaraýlyklaryny ýüze çykarmak meselesi wajyp bolup durýar. Mekdep ýaşly çagalar sport mekdeplerde türgenleşik geçýärler. Şaýlap-seçip alşyň ulgamy we sporta gönükdirmeklik çagalaryň we ýetginjekleriň başaraýlyklaryny ýüze çykarýar, olaryň ruhy we beden taýdan kämilleşmegine uly mümkinçilik döredýär.

Ýaş türgenleri çagalary we ýetginjekleri sporta saýlap-seçip alşyň belli bir ölçegi ýok, in bir esasy görkeziji bolan sport üstünligine seredip hem dogry saýlap bolmaýar. Sebäbi ýaş-ýetginjekleriň bedeni doly ýetişiş kemala gelmedik. Morfologik, funksional, pedagogik, psihologik görkezijiler, sporta saýlap-seçip almaga ýeterlik däl. Diňe köptaraply usullary ulanyp, (genetik aýratynlyklary) sportuň görnüşlerine ýaşlary dogry saýlap-seçip alyp bolar.

Sporta saýlap-seçip alyş – bu pedagogik, durmuşy, psihologik we mediki-biologik hem-de sport üstünlikleriniň barlaglarynyň jemi. Bu barlaglar bilen sportuň belli bir görnüşlerine ýaşlary gönükdirmek mümkin.

Sporta gönükdirmek – bu köptaraplaýyn çäreleriň usuly ulgamy bolup, onuň esasynda adama sportuň saýlap alnan görnüşlerini kesgitlemek durýar. Sporta saýlap-seçip almak, bu sport taýýarlygynyň ähli basgançaklaryny öz içine alýan köpýyllyk hadysadyr.

Ýaş türgenleri sporta saýlap-seçip almak meselesi, pedagogik, mediki-biologik, psihologik we durmuşy barlag usullary ulanmaklyk arkaly çözülmelidir.

Pedagogik barlag usuly – ýaş türgenleriň beden ösüşiniň aýratynlyklaryny, sport tehniki ussatlyklaryň aýratynlygyny bahalandyrýar.

Mediki – biologik usul bilen türgeniň morfofunktsional aýratynlygy, beden ösüşiniň depgini, bedeniniň analizator ulgamynyň ýagdaýy we onuň saglygy bahalandyrylýar.

Psihologik usul bilen türgeniň psihiki aýratynlygy kesgitlenilýär.

Durmuşy barlag usuly bilen çagalaryň sporta bolan gyzyklanmalary barada maglumat almak bolýar.

Sport mekdeplerine saýlap-seçip almak, 3 tapgyra bölünýär.

1. Başlangyç tapgyr.

Çagalary we ýetginjekleri maksadalaýyk deslapky sport mekdeplerine we sport toparlaryna kabul etmek tapgyry. Bu tapgyryň esasy wezipesi sport sapaklaryna mümkin boldugyça köp mukdarda zehinlileri çekmekdir. Bu tapgyrda umumy bilim berýän mekdeplerdäki we ilat köpçüligindäki sport bölümçelerine, sport guramalaryna köp sanly çagalary we ýetginjekleri sporta kabul etmeklik zerurdyr. Başlangyç tapgyrda esasan çagalaryň ýaş aýratynlyklaryny we saglyk ýagdaýyny göz önünde tutmalydyr. Başlangyç tapgyryň soňunda, sport görnüşleri boýunça gözden geçiriş bäsleşikleri, gözegçilikleri, ýaryşlary göz önünde tutmalydyr.

Saýlamaklygyň başlangyç tapgyrynda sport mekdepleriň goşandyndan başga-da tälimçileriň, türgenleriň we jemgyýetiň – ilat köpçüliginiň goşandy örän uludyr.

2. Çuňňur saýlap-seçip almak tapgyry – türgenleşýänleriň saýlap alan sport görnüşleriniň talaplara laýyk gelmegini çuňlaşdyryp barlamak we sportuň belli bir ugruna gönükdirmek tapgyry. Bu tapgyrda 6–10 aýyň dowamynda sport bilen meşgullanýanlaryň mümkinçiliklerini çuňňur öwrenmeli we has başaraňlardan ýörite okuw toparyny düzmeli hem-de saýlan sportuna bagly aýratynlyklaryny, başaraňlygyny ýüze çykarmaly. (mysal üçin, ýeňil atletika – bökme, zyňmak, uzak aralyga ylgaw ýa-da gysga aralyga ýarawlydygyny anyklamaly). Bu tapgyrda barlag kadalarynyň we gözegçilikleriň birnäçe usullary ulanylýar.

3. Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamak üçin, saýlap almak tapgyry.

Bu tapgyrda toparyň arasynda has başaraň türgenler saýlanyp, olar resmi ýaryşlara we derejeleri tabşyrmak üçin taýýarlanylýar. Bu

tapgyrda türgenleşik we ýaryş ýüklemeleri ýokarlandyrylýar we her bir türgen üçin şahsy türgenleşik meýilnamasy düzülip, türgenleşik geçirilýär. Bu tapgyrda türgenleriň ýaryş başarnyklaryna üns berlip, olar etrap, welaýat we milli çempionatlara taýýarlanýar.

Ýygyndy toparlara saýlamaklyk tapgyry. Bu tapgyra şular degişlidir:

1. Ýetginjekleri ýygyndy topara saýlamak.
2. Ýaşlar ýygyndy toparyna saýlamaklyk.
3. Ýurduň ýygyndy toparyna saýlamaklyk.

Sportuň dürli görnüşlerine çagalary we ýetginjekleri saýlap-seçip alyşyň görnüşleri

№	Ýaş (Ýyl)	Sportuň görnüşü
1	6–7	Sport gimnastikasy (gyzlar), çeperçilik gimnastikasy, akrobatika, suwda ýüzmek, buzda typmak, suwa bökmek.
2	7–8	Sport gimnastikasy (oglanlar) stoluň üstünde oýnalýan tennis, uşu, küşt, şaşka, ýeňil atletika, sazlaşykly ýüzmek.
3	8–9	Badminton, basketbol, sport takmynanlygy, futbol, sport syýahatçylygy, suwda top oýnamak, gandbol.
4	9–10	Woleýbol, otuň üstünde oýnalýan hokkeý, top bilen oýnalýan hokkeý, şaýba bilen oýnalýan hokkeý, ýelkenli sport.
5	10–11	Paurlifting, bilýard sporty, boks, welosiped sporty, erkin göreş, agram daş götermek sporty, akademik kürekleme, baýdarkaly we kanoýeli kürekleme, dzýu-do, karate-do, kuraş, kikboksing, erkin we grek-rim göreşi, milli göreş daga dyrmaşmak, ýaýdan ok atmak, taekwondo, agyr atletika, gylyçlaşma, atçylyk sporty, göreş.
6	11–12	Peýkamly atyşyk.
7	12–13	Stendli atyşyk
8	13–14	Agyr atletika (gyzlar) kulturizm.

Ýaş türgenleri saýlap-seçip almagyň ulgamlary.

Her bir adam bedeni nesle geçijilik kanunlarynyň we daşky gurşawuň täsiri astynda özbaşdak – aýratyn ösüşe eýe bolýar. Şonuň üçin sporta saýlap-seçip alyş, örän çylşyrymlaşýar. Sebäbi, ýaş türgene seredip, geljekki rekordçy türgeni ýa-da çempiony tanamak

kyn bolýar. Bu ýagdaýda tälimçiniň roly uly bolýar. Ol bedeniň ýaş aýratynlyklaryna baglylykda, sport üstünlikleriň kanunyny, türgeniň şahsy ösüş depginini göz önünde tutup, sporta bolan ukyp-başarnyklaryny ösdürip, olary zehine öwürýär.

Zehinli ýaş türgenleri maksadalaýyk ýetişdirmek üçin, sporta seçip almagyň ylmy taýdan esaslandyrylan ulgamy gerek bolýar. Ol her bir ýaş türgeniň ussatlygyny artdyrmaga ýeke-täk dogry ugur görkeziji bolup biler. Ösüş döwründe beden birnäçe kanunalaýyk – morfologik, biohimik we fiziologik (funksional) üýtgeşmelere sezewar bolýar. Ylymda şahsy ösüş (auksologiyada) we kemala geliş esasy düşünjeler bolup durýar. Ösüş diýlip bedeniň agyrlygyna we boýuna bolan ölçeg-san birliklerine düşünilýär.

Kemala geliş diýlip bolsa, ösüşiň esasynda gazanylan hil emele gelmelere düşünilýär.

Auksologiya şu birnäçe esasy düzgünlerden gelip çykýar.

1. Ösüş we kemala geliş, genetiki taýdan meýilleşdirilen, ýöne nesle geçijiligiň täsirini diňe kemala geliş umumy meýilnamasy kesgitleýär. Genetik meýilnamanyň ahyrky amala aşmasy, daşky gurşawyň täsirinde ýüze çykýar.

2. Ösüş we kemala geliş diňe bir ugur boýunça hereket edýär we yza gaýtmaýan aýratyn ýaşayyş döwürlerinden durýar. Ýaş aýratynlyklary boýunça üýtgemeler gyradeň häsiýetli däldir. Ösüşiň çalt geçýän döwri haýal we deň laýykly ösüş döwri bilen gezekleşip, sazlaşykly geçýär.

3. Bedeniň şahsy ösüşi birwagtda geçmeýär. Bedeniň bölümleri we her bir agzalary dürli wagtlarda kemala gelýär. Ýaşayyşyň aýratyn döwründe, mysal üçin, jynsy kämilligi ýokarlanýar.

4. Nesle geçijilik we daşky gurşawyň faktorlarynyň täsiri, ýaş göre üýtgeýär. Ýaşayyşyň ilkinji ýyllarynda daşky gurşawyň täsirine beden has duýgur bolýar.

5. Daşky gurşawyň bedene täsiri, onuň güýjüne bagly bolýar. Gowşak faktorlar bedene düýpli täsir etmeýär, güýçli faktorlaryň ösüşi togtatmagy mümkin. Aralyk (optimal) faktorlar bolsa, örän uly täsirleri ýüze çykaryar.

6. Daşky gurşawuň täsiri, şeýle hem bedeniň täsirleşme kadasyna bagly bolup durýar. Täsirleşmäniň kadasy ýaşyna, jynsyna, şahsy aýratynlygyna, türgenleşendigine we beýleki faktorlara bagly bolup durýar.

7. Ösüşiň dürli tapgyrlarynda madda we energiýa çalşygy üýtgeýär. Madda we energiýa çalşygy assimilýasiýa we dissimilýasiýa hadysalaryny öz içine alýar:

– assimilýasiýada – emele gelmeler bolýar, maddalar dargadylýar, energiýa toplanýar.

– dissimilýasiýada – dargama, maddalaryň okislenmegi, energiýanyň harçlanmagy bolup geçýär. Ösüşiň çagalyk döwürde maddalaryň çalşygy bolup geçýär, çylşyrymly organiki birleşmeler emele gelýär.

8. Ýaşyň ýokarlanmagy bilen, nerw we gumoral işiniň sazlaşygy üýtgeýär. Mysal üçin, ýürek-damar ulgamynyň ýaşa görä üýtgemegi, simpatik we azaşan nerwlere öz täsirini ýetirýär.

9. Adamyň şahsyýet hökmünde kemala gelmegine durmuş ýagdaýy we terbiýesi täsir edýär. Durmuş gurşawunyň faktorlaryny üýtgetmek bilen we terbiýäni dogry gönükdirmek arkaly, maksadalaýyk şahsyýeti kemala getirmek mümkin.

Ýaş tapgyrlary.

Bedeniň gurluşyndaky ýaş aýratynlyklaryna görä üýtgemeler, funksiýalaryň kemala gelşi, adamyň ýaş aýratynlyklaryna görä ösüşini kesgitlemäge mümkinçilik berýär.

1. Kiçi mekdep ýaşly göreşijiler – 8–12 ýaş oğlanlar.

8–11 ýaş gyzlar.

2. Ýetginjeklik döwri – 13–16 ýaşly oğlanlar.

12–15 ýaşly gyzlar.

3. Ýaşlyk döwri – 17–21 ýaşly oğlanlar.

16–20 ýaşly gyzlar.

Ösüş bir döwürden beýleki bir döwre geçende, şahsy ösüşiň üzülmegi bolup geçýär. Şol wagtda diňe mukdar boýunça däl-de, eýsem hil boýunça hem birnäçe beden üýtgeşmeleri bolýar. Bedende fiziologik ýetişmek we özüni alyp baryş aýratynlygy ýüze çykýar.

Pasport we biologik ýaş.

Biologiki ýaş-fiziki ösüşiň derejesi, çagalaryň hereket ediş mümkinçilikleri bilen, olaryň jynsy kemala gelşiniň derejesi, süňk ulgamy-

nyň käbir süňkleriniň ösmegi bilen, dişleriniň ösmegi we häsiýetlendirilýär. Senenama boýunça ýaş-biologik ýaşy bilen gabat gelmezligi mümkin. Käbir çagalaryň ýaşy fiziki ösüşiniň pesligi sebäpli, pasport ýaşyndan 1–2 ýyl yza galýar, käbirleriň bolsa fiziki ösüşiniň ýokarylygy sebäpli, pasport ýaşyndan 1–2 ýyl öňe gidýär.

Gözegçilik – bu türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitlemek we türgenleşigiň hiline baha bermek üçin, türgenleşigiň dürli döwürlerinde we tapgyrlarynda geçirilýän barlaglar we ölçeglerdir. Onda mugallymçylyk, lukmançylyk, psihologik, antropometrik, biologik we başga-da birnäçe barlag usullary we testleri ulanýarlar. Bu gözegçilikleri tälimçiler, lukmanlar, psihologlar, türgeniň özi we ylmy usulyýetçiler geçirip biler. Türgeniň taýýarlygynda gözegçilikler şu usullarda amala aşyrylýar:

- syn etmek (türgeniň tehnikasyna, taktikasyna, ýaryşyň gidişine syn etmek);

- ölçeg usulynda (ölçeg birlikleriň kömegi bilen geçýär) km, m/sek sagat, kg, tonna we ş.m);

- test usulynda;

- hasaplaýyş usulynda (dürli formulalaryň, matematiki, statistik deňlemeleriň kömegi bilen geçirilýär);

- bahalandyryş usulynda (ballara, utuklara geçirmek);

- seljeriş usulynda (netije çykarmak).

Testler 3 topara bölünýär:

- topara türgeniň rahat ýagdaýynda geçirilýän testler degişlidir. Onda türgeniň bedeniniň ösüşiniň görkezijileri (boýy, agramy, deri-ýag gatlagynyň galyňlygy, eliniň aýagyynyň uzynlygy, daşky sypaty we ş.m.) kadaly ýürek urşy, gan aýlanyşy, (puls A/B) myşsanyň barlagy, nerw ulgamynyň barlagy, psihologik testler we ş.m.

- topara – birmeňzeş testler degişlidir. Bu ýerde hemme türgenlere birmeňzeş ýumuş berip, şonuň esasynda testleri geçirýärler (mysal üçin, 5 m/sek tizlik bilen, 5 minudyň dowamynda ylgamaly ýa-da 1 minudyň dowamynda 10 sapar turnikden özüni çekmek). Bu testleriň kömegi bilen belli bir kesgitli ýüklemelerden soň, ýüregiň we bedeniň işjeňligine gözegçilik edilýär.

– topara – iň ýokary testler degişlidir. Bu testler geçirilende, türgen hereket başarnygynyň iň ýokary mümkinçiligini görkezmeli bolýar. Bu testlerde biomehanik, biohimik, fiziologik aýratynlyklar we başga-da birnäçe görkezijiler kesgitlenilýär. (Meselem, ýürek urşunyň ýygylgy, minutdaky O₂ harçlanylyşy, aerob we anaerob mümkinçilikler).

SPORTUŇ DÜRLI GÖRNÜŞLERINE ÇAGALARY UKYPLARYNA GÖRÄ SAÝLAP-SEÇIP ALMAK

Sporta saýlap-seçip almagyň esasy maksatnamalarynyň biri hem, zehinli çagalary tapyp, olary sporta gönükdirmekdir. Zehinli çagalary wagtynda sportuň belli bir ugry boýunça ugrukdyrsaň, olar hökman uly üstünlikleri gazanýarlar. Sportdaky üstünlik – nesle geçijilik faktorlary bilen daşky gurşawuň täsirleşmesiniň netijesinde ýüze çykýar diýen düşünje çekeleşikli bolup durýar. Käbir adamlar daşky täsirlere ýykgyň edýärler: zähmete, terbiýä, türgenleşige, nesle geçiji ukyplaryna, zehinine görä sport üstünligi kesgitlenýär. Ukyplylyk dogabitdi berilmeýär, ol ösüşiň netijesinde kemala gelýär. Diňe anatomo-fiziologik aýratynlyklar we ukyplylygy döredýän alamatlar dogabitdi berilýär. Şeýle alamatlara ýokary nerw ulgamynyň aýratynlyklary, bedeniň gurluşy, nerw-muşsa aparatynyň aýratynlyklary degişlidir. Eger-de adamda dogabitdi alamatlar ýeterlik bolmasa ýa-da olar ýok bolsa, onda adamyň psihofiziologik aýratynlyklary ösmeýär.

Ýöne käbir adamlaryň pikirine görä, doglan çaga – bu arassa agaç; hemme çagalar birmeňzeş, şonuň üçin her bir adamda zehini ösdürip bolýar diýen düşünje bar.

Ukyp başarnyklar – bu adamlaryň arasyndaky şahsy tapawutlardyr. Şahsy aýartynlyklarynyň fiziologik esasynda I.P.Pawlowyň nerw ulgamynyň görnüşleriniň aýratynlyklary baradaky işi durýar. Nerw ulgamynyň üç aýratynlyklary tapawutlandyrylýar:

Oýanma we päsgellenme işiniň güýji.

Oýanmanyň we päsgellenmäniň deňagramlylygy.

Hereket işjeňligi.

Nerw işiniň güýji. Nerw öýjükleriniň güýçli oýanmany we päsgellenmäni görterip bilijiligi bilen häsiýetlendirilýär. Şunlukda, bu aýratynlyk beýniniň gabygynyň işe ukyplylygyny kesgitleýär.

Güýçli nerw ulgamy gyjyndyryja tiz oýanýar we jogap berýär. Gowşak nerw ulgamynda bolsa tersine, gyjynma we päsgellenme haýal bolup geçýär. Şu ýagdaýda güýçli gyjyndyryjylar nerw öýjükleriniň işini ýokary derejä göterýär we ýokary derejedäki päsgellenmäni döredýär.

Nerw işiniň deňagramlylygy oýanmanyň we päsgellenmäniň deň derejede islemegini üpjün edýär.

Nerw işiniň hereketjeňligi – oýanma we päsgellenme işiniň nerw ulgamy tarapyndan tiz çalşylýandygy bilen häsiýetlendirilýär.

I. P. Pawlow nerw ulgamynyň 3 aýratynlygynyň esasynda nerw işiniň 4 görnüşini tapawutlandyrdy:

1. Güýçli, deňagramly, nerw işiniň tiz çalyşmagy bilen hereketjeň.
2. Güýçli, deňagramly gyjyndyryja jogap berýär.
3. Güýçli, deňagramly, ýöne nerw işi haýal hereketjeň, asuda, ýuwaş adam.
4. Gowşak, nerw işiniň oýanmasy we päsgellenmesi gowşak ösen.
 - a. Holerik – işjeň, çalt hereketli, gaharjaň, galjaň.
 - b. Sapgwinnik – olar pikirlenýär, çalt hereketli galjaň.
 - ç. Flegmatik – melonholige ýakyn. Asuda, deňagramly, ýuwaş, sada adam.

d. Melanholik parhsyz, haýal hereketjeň, äwmezek.

Ukyp – başarnygyň ösüşiniň 3 derejesini seljerýärlər:

1. Umumy ukyp-başarnyklar – olara şular zerurdyr: gowy jan saglyk, bedeniň kadaly ösüşi, zähmetsöýerlik, işe ukyplylyk, gyzyklanma, ýykgyň etmek (sporta ýykgyň etmek) tutanýerlilik.

2. Sporta ukyplylygyň umumy prinsipleri– sport tehnikasyny tiz özleşdirmek, myşsalarý gatatmaga öwrenişmek, funksiýa taýdan taýýarlamagyň derejesi, ýadawlylygy ýeňip geçmek, türgenleşik taýýarlygynyň ýüklemelerinden soň üstünlikli dikelmek we ş.m.

3. Sporta ukyplylygyň ýörite prinsipleri: Sport netijeleriniň çalt ösmegi, ýörite hilleriň ösüşiniň ýokary depgini, ýokary derejedäki taýýarlyk we garşydaşyna garşy berk durup bilmeklik.

Sporta bolan ukyplylyk, sportuň görnüşlerine görä dürlüdür. Mysal üçin, boksa ýa-da göreşde 1-nji meýilnama fiziki, psihiki taýýarlyk girýär. Türgen ýüze çykan ýagdaýdan tiz çykalga tapýar.

Soňky döwürlerde sporta bolan ukyplylygy genetik taýdan çözmäge çalyşýarlar. Nesle geçijilik – bu ene-ata alamatlarynyň çagalaryna geçmegidir.

Barlaglaryň netijesinde görnükli türgenleriň 50%-iniň çagalary güýçli türgen bolýar.

Mundan başga-da, görnükli tügenleriň ogullary we gyzlary hem sportda üstünlik gazanýarlar.

Edebiýat çeşmeleriniň maglumatlaryna çydamlylygy talap edýän sport görnüşleri boýunça ýokary netije gazanan türgenleriň 600-si barlanylanda, olaryň köp çagaly maşgalada doglandygyny görkezipdir. Sebäbi köp çagaly maşgaladaky çagalar ýaşlykdan özbaşdak başyny çaraýarlar, hojalyga kömekleşýärler, boş wagtyňy tygşytlamagy öwrenýärler, şunlukda, nesle geçýän alamatlary, diňe daşky gurşaw bilen ýakyn aragatnaşykda bolmak bilen ösdürip bolar. Eger-de türgenleşik ýeterlik bolmasa, onda zehiniň ýüze çykarmazlygy mümkin, artykmaç ýükleme bolsa, bu zehini tiz ýitirmegi mümkin. Şonuň üçin türgenleşigi her bir şahsyýet üçin kadaly bermeli. Ösüşiň genetik aýratynlyklary bilen daşky gurşawuň täsirine sazlaşykly ugrukdyrsaň, onda ontogeneziň tapgyrlarynda bedene şahsy meýilnama boýunça türgenleşik ýüklemelerini bermek bolar.

Çaga 6–7 aýda emedekleýär. 6–8 aýda oturýar, 10–12 aýda ýöreyär, 22–24 aýda basgançakdan 1 aýagyny basyp, galyp bilýär.

Aýaklaryny çalşyp münmegi, 3 ýaşyndan başlanýar. 4 ýaşdan böküp bilýär, 5 ýaşynda çaga 1 minut 1 aýagynda durup bilýär. Eger-de şu hereketler wagtynda ýerine ýetirilip bilinmese, onda soň türgenleşik döwründe ol çagany kada getirmek üçin, köp wagt gerek bolýar. Bu ýerde W. A. Suhamlinskiniň sözlerini ýatlamak bolar. Çagalykda ýitirilen zady, ýaşlykda ýerine salyp bolmaýar, gartaşan ýaşda hiç hili mümkinçilik hem bolmaýar.

Çagalarda çaltlygy ösdürmek üçin 9–11, 12–13, 13–14 ýaş amatly.

Myssalary ösdürmek üçin bolsa, 14–15 ýaş-amatly hasaplanýar.

Bökmekligi ösdürmek üçin 12–13 ýaş amatly hasaplanýar.

Çigniň we buduň ýygryjy myssalaryny ösdürmek üçin 8–10 ýaş amatly hasaplanýar. Penjäniň ýygryjy myssasyny ösdürmek üçin

bolsa, 13–14 ýaş amatly hasaplanýar. Dogabitdi zehinli çagalarda ir türgenleşik geçmek netijeli hasaplanýar. Tersine, nesle geçýän zehini ýok bolsa, onda ol çagada türgenleşigiň netijesi gijräk duýulýar. Mundan başga-da, çagalaryň pasport ýaşyna däl-de, esasan, biologik ýaşyna üns bermeli.

KÖP ÝYLLYK TÜRGENLEŞIK TAÝÝARLYGYNDA TÜRGENLERI SAÝLAP-SEÇIP ALMAK

Ýaş türgenleri sporta saýlap-seçip almaklyk 4 tapgyra bölünýär.

- deslapky – başlangyç saýlap-seçip almak tapgyry;
- çuňňur saýlap-seçip almak tapgyry;
- sportuň belli bir ugruna gönükdiriji tapgyr;
- ýygynydy topara saýlap almak tapgyry.

1. Sporta saýlamagyň başlangyç tapgyry.

Bu tapgyrda umumybilim berýän mekdeplerdäki we ilat köpçüligindäki sport bölümçelerine, sport guramalaryna köp sanly çagalary we ýetginjekleri sporta kabul etmeklik zerurdyr. Başlangyç tapgyrda esasan, çagalaryň ýaş aýratnyklaryny we saglyk ýagdaýy göz önünde tutulmalydyr. Bu tapgyrda tälimçiler barlag synaglarynyň we mugallymçylyk gözegçiligiň netijesinde, çagalaryň we ýetginjekleriň başarnyklaryny anyklaýarlar we olaryň taýýarlygynyň başlangyç derejesini däl-de, eýsem ösüş depginini kesgitlemeklik maksadalaýyk hasaplanylýar. Başlangyç tapgyryň soňunda sport görnüşleri boýunça gözden geçirijä bäsleşikleri, barlag gözegçilikleri, ýaryşlary göz önünde tutulmalydyr.

Saýlamaklygyň başlangyç tapgyryna sport mekdepleriň goşandyndan başga-da, tälimçileriň, türgenleriň we jemlenen ilat köpçüligiň (mugallymlaryň, lukmanlaryň, ata-eneleriň we ş.m) goşandy örän uludyr. Saýlap-seçmegiň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin, ilatyň arasynda, esasan, köpçülikleýin sport ýaryşlaryny köp geçirmeli we habar beriş serişdeleriň üsti bilen sportuň görnüşleri boýunça kadalary, rekordlary ilatyň arasynda wagyz edip durmaly.

Başlangyç taýýarlyk tapgyry kiçi mekdep ýaşly okuwçylaryň türgenleşiginden başlap (6 ýaşdan 12 ýaş çenli) ýörite taýýarlyk tapgyryna çenli türgenleşik döwrüni öz içine alýar. Türgenleşik 2–3 ýyla

çenli dowam edýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady, çagalaryň sagdynlygyny berkitmek ähli tarapdan beden taýýarlygyny ösdürmek, sportuň dürli görnüşleri boýunça hereket başarnyklaryny we endiklerini ýüze çykarmak, çagalaryň bedenterbiýe we sporta bolan gözyetimini giňeltmek, ygtyýar bilim bermek we olaryň sport türgenleşigine bolan höwesini artdyrmakdyr. Bu tapgyrda ýeňil atletikanyň, gimnastikanyň maşklary, ýeňiljek trenožorlar, suwda ýüzmeklik, hereketli sport oýunlary geçirilmelidir. Bu tapgyrda uly fiziki, psihiki ýüklemeler berilmeyär, türgenleşigi gyzykly geçirmeli, hereketli oýunlary giňden ulanmaly. Başlangyç topardaky türgenleşik 45–90 minut dowam etmeli, hepdede 3–6 sapa, ýylda ortaça 250–350 sagada ýetýär. Maşklaryň göwrüminiň umumy fiziki taýýarlygy 75–80%, ýörite fiziki taýýarlyk bolsa 20–25% bolmaly.

2. Çuňňur saýlap-seçip almak tapgyry.

Sport bilen meşgullanýanlaryň saýlap alan sport görnüşleriniň talabalaýyk gelmegini çuňlaşdyryp barlamak we sportuň belli bir ugruna gönükdirmek tapgyry. Bu tapgyrda 6–10 aýyň dowamynda sport bilen meşgullanýanlaryň mümkinçiliklerini çuňňur öwrenmeli. Has başarjaňlardan ýörite okuw toparyny düzmeli, olaryň saýlap alan sportuna bagly başarnyklaryny ýüze çykarmaly. Bu tapgyrda barlag kadalarynyň we gözegçilikleriň birnäçe usullary ulanylýar. Çuňňur saýlap-seçip almak ýöriteleşdirilen taýýarlyk tapgyry 10 ýaşdan 15 ýaş çenli ýaş türgenleriň türgenleşigini öz içine alýar we I sport derejesini doldurmagy bilen tamamlanýar. Tapgyryň dowamlylygy 4–5 ýyla çenli dowam edýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady, sportda ýokary netijelere ýetmek üçin türgende zerur bolan ähli oňaly häsiýetleri we şertleriň ýüze çykmaklygyny gazanmak, türgenleriň bedenini ähli tarapdan taýýarlamak, ýörite beden taýýarlygyny ýokary derejede ösdürmek, saýlan sportunyň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek, sport başarnygyny we türgeniň bäsleşme ukybyny artdyrmakdyr. Bu tapgyrda bedeni uly fiziki we psihiki ýüklemelere uýgunlaşdyrmak üçin, ýüklemeleriň göwrümini we depginini artdyrmaly.

Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklarynyň dowamlylygy 1,5–2 sagatda, hepdede 4–6 sapa, ýylda ortaça 400–450 sagada ýe-

týär. Maşklaryň umumy göwrümini 40%-ni fiziki taýýarlyk 60%-ni ýörite fiziki taýýarlyk tutýar.

3. Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamak üçin, saýlap almak tapgyry.

Bu tapgyrda toparyň arasynda has başarjaň türgenler saýlanylyp, olar resmi ýaryşlara we derejeleri tabşyrtmak üçin taýýarlanylýar. Bu tapgyrda türgenleşik we ýaryş ýüklemeleri ýokarlandyrylýar we her bir türgen üçin şahsy türgenleşik meýilnamasy düzülip, türgenleşik geçilýär.

Bu tapgyrda türgenleriň ýaryş başarnyklaryna üns berlip, olary etrap, welaýat we milli çempionatlara, taýýarlaýarlar.

Bu tapgyrda sporta kämilleşdiriş alnyp barylýar. Bu tapgyr 12 ýaşdan 18 ýaş çenli we uly ýaşlylaryň türgenleşigini öz içine alýar we sport ussatlygyna ýetmek bilen tamamlanylýar. Tapgyryň dowamlylygy 4 ýyldan, birnäçe ýyla çenli dowam edýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady, türgenleri ýaryşa taýýarlamak we onda üstünlikli çykyş etmek üçin taktikany ösdürmek. Türgenleşik-de ýörite taýýarlyga we ýaryş maşklaryna üns berilýär, ýüklemeleriň göwrümi, depgini iň ýokary derejä çenli ýetirilýär. Bu tapgyrdaky türgenler sport mekdepleriň, klublaryň, toparyň düzüminde, sport kämilleşik toparynda türgenleşýärler. Türgenleşik sapaklaryň dowamlylygy 2–2,5 sagat, hepde-de 8–10 sapa, ýylda ortaça 750–800 sagada ýetýär. Maşklaryň göterimi umumy maşklar 25%, ýörite taýýarlyk we ýaryş maşklary 75%.

4. Ýygyndy topara saýlamak tapgyry:

- ýetginjekler ýygyndy tarapyna saýlamak;
- ýaşlar ýygyndy toparyna saýlamak;
- ýurduň ýygyndy toparyna saýlamak.

Etrap, şäher, welaýat we milli çempionatlaryň netijesi boýunça ýeňiji bolan türgenleri deslapky barlaglardan soň, sebitara, halkara, Olimpia ýaryşlaryna taýýarlyk üçin ýurduň milli ýygyndy toparyna saýlaýarlar. Ýygyndy topara dalaşgärleriň geljegini göz önünde tutmak bilen, olaryň hereket endiklerini, fiziki sypatlaryny, ahyrky türgenleşik mümkinçiliklerini, täze hereketleri özleşdirişini, uly ýüklemeleri ýerine ýetiriş mümkinçiliklerini, ýaryşlarda türgeniň psihiki

durnuklylygyny hasaba almak esasynda saýlaýarlar. Sport ussatlygynyň tapgyry, sport ussadyndan halkara derejeli sport ussadyňa we tamamlajy tapgyra çenlileriň türgenleşigini öz içine alýar. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady, ýokary derejeli türgenleri milli ýygyny topara saýlap, olary dünýä ýaryşlaryna taýýarlamak. Bu tapgyrdaky türgenler milli ýygyny toparýň düzüminde, sport ussatlarynyň toparýnda türgenleşýärler.

Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklaryň dowamlylygy 2–3 sagat, hepdede 12–16 sapa, ýylda ortaça 1500–1700 sagada ýetýär.

SPORTA SAÝLAP-SEÇIP ALMAKDA LUKMANÇYLYK WE MEDIKI – BIOLOGIK BARLAG GÖZEGÇILIKLERI

Sporta saýlap-seçip almakda ulanylýan barlaglar, esasan, iki maksat üçin geçirilýär.

Birinjisine – türgenleriň ýagdaýyny anyklamak üçin ulanylýan (diagnostiki) testler we barlaglar degişlidir.

Ikinjisine – türgeniň geljegini çaklamak üçin ulanylýan (prognostiki) maglumat-testleri we barlaglar degişlidir.

Sporta saýlamakda ulanylýan barlag-gözegçilikler 4 topara bölünýär.

1. Lukmançylyk we mediki-biologik barlag gözegçilikleri.
2. Mugallymçylyk barlag-gözegçilikleri.
3. Psihologik barlag-gözegçilikleri.
4. Durmuşy barlag-gözegçilikleri.

Lukmançylyk we mediki-biologik barlag gözegçilikler.

Bu barlag gözegçilik ulgamy türgenleriň saglyk ýagdaýyny, fiziki ösüşini we bedeniň funksional mümkinçiliklerini bahalandyrýar, şeýle-de sport bilen meşgullanmaklyk gadagan edilen çagalary we ýetginjekleri ýüze çykaryp, ýörite sagaldyş bedenterbiýe toparlaryna gönükdirýär. Lukmançylyk barlag-gözegçilikler, türgenleriň uly türgenleşik ýüklemelerden soňra bedenleriniň dikeliş ýagdaýlarynyň dowamlylygyna uly üns berýär we türgenleriň haýsy bejeriş-sagaldyş çärelerine mätäçligini anyklaýar. Lukmançylyk barlaglaryň esasynda çagalary sport bilen meşgullanmaga, uly ýüklemeli maşklary ýerine ýetirmäge, ýaryşlara gatnaşmaga rugsat berýän kepillnamalary, güwänamalary bolmalydyr:

– türgenleriň saglyk ýagdaýy bahalandyrylanda, ilki bilen türgenleriň başky ýagdaýy anyklanylýar we türgenleşigiň täsirini kesgitlemek üçin ýylda 1–2 sapar umumy lukmançylyk barlagyndan geçirilýär.

– türgeniň fiziki ösüşi bahalandyrylanda – esasan türgeniň beden gurluşy boýunça kesgitlenende ol aşakdaky iki usul boýunça amala aşyrylýar:

1. Bedeniň daşky görnüşi boýunça baha bermek – “somatoskopiýa” – esasan bedene seredip baha berilýär. Bu usulda oňurga gysgalygy, ýasydabanlygy, liptomorf, pinkomorf we atletomorfy ýüze çykarýarlar.

2. Bedeni ölçäp, baha bermek “antropometriýa” – usullara türgeniň boýuny, el-aýagyny, agramyny, döş kapasyny ölçemeklik we ş.m. degişlidir. Bu iki usulyň hem ölçeglerinde esasan, türgenleriň döş ölçeglerine, muskul ölçeglerine we garyn ölçeglerine uly üns berilýär.

Antropometrik ölçegler ulanylanda (boýy we agramy), görkezijileriň sportuň dürli görnüşlerinde üýtgeýänligini unutmaly däldir, mysal üçin, basketbola uzyn boý hökmandyr, suwda ýüzmek, gylçlaşmak, erkin göreşde hem uzyn boý islenilýär, ýeňil atletikanyň käbir görnüşlerinde – marafon ylgawunda uzak aralyga ylgamakda, lyža sportunda boýa känbir ähmiýet berilmeýär.

Saýlap-seçip almakda okuwçylaryň agramyna üns berilmelidir. Sebäbi, çydamlylygy talap edýän sport görnüşlerinde, agram ýetik bolmaly. Ýöne käbir ýagdaýda 9–11 ýaşly çagalaryň boýunyň ýa-da agramynyň ýetmezligi mümkin, olar öz deň-duşlarynyň yzyndan ýetýärler we boý-agramyna-da laýyk gelýär.

Şonuň üçin, ol çaga seçip almagyň beýleki talaplaryna jogap berse, onda çagany sporta almak bolar, ýöne onuň ene-atasynyň el-aýagynyň ölçegini, boýuny, agramyny bilmek zerurdyr.

Bedeniň funksional işjeňligi bahalandyrylanda, ýürek urşy, gan aýlanyşy, dem alşy, gandaky süýt turşusunyň we kislorodyň mukdary, bölüp çykaryşy, nerw ulgamynyň işleýşi we ş.m. kesgitlenilýär. Bu ulgamdaky barlaglaryň birnäçesini tälimçilere geçirmeklik hem rugsat berilýär. Lukmançylyk barlaglaryň kömegi bilen fiziki ösüş bilen bir hatarda, çagalaryň psihiki ýagdaýyny we jynsy ösüşini kesgitleýärler. Lukmançylyk we mediki-biologik barlag gözegçilikleriniň

netijesinde, ýygñalan maglumatlary ylmy-usuly we baýry türgenleriň maglumatlary bilen deňeşdirip, netije çykarýarlar.

SPORTA SAÝLAP-SEÇIP ALMAKDA DURMUŞY WE PSİHOLOGIKI BARLAG GÖZEGÇİLİKLERI

1. Psihologik barlag-gözegçilikleri sport görnüşlerine laýyklykda, şahsyýetiň dürli psihiki aýratynlyklarynyň kämilleşdiriş başarygyny häsiýetlendirýän görkezijiler, erklilik sypatlarynyň ösüş derejesini, erk taýýarlygyny, ruhubelentligini, maksada okgunlylygyny, dogumlylygyny, batyrlýgyny, özdiýeniligini, sporta bolan zähmet-söýerligini, yhlasyny, ýaryşda özüni alyp barşyny, çylşyrymly hereketleri özleşdirip bilşini, nerw ulgamynyň işjeňligini we ş.m. kesgitleýär.

Sport türgenleşigindäki üstünlik, köplenç, esasy nerw işiniň güýjüne, hereketine we deňagramlylygyna bagly bolýar.

Nerw işiniň güýji-uzak we intensiw ýüklenmäni göterip bilijiligi bilen kesgitlenilýär.

Hereketjeňlik – daşky we içki gyjyndyryjylara tiz jogap bermek bilen häsiýetlenýär.

Nerw işiniň deňagramlylygy – bu oýanmanyň we päsgellenmäniň deň täsirleşmesidir. Nerw işiniň hereketjeňligi we deňagramlylygy ýaş türgenleriň özlerini alyp barşynda açyk görünýär.

Aşa tolgunan, gaharjaň, kanagatsyz, durnuksyz türgenler adatça zerur wagty ýerlikli hereketi amala aşyryp bilmeýärler, köp ýalňyşlyklary goýberýärler we ýaryşlarda türgenleşikdäkiden has gowşak görünýärler. Şonuň üçin seçip almakda deňagramly we durnukly psihikaly çaga köp üns bermeli.

Sport türgenleşigine laýyk gelýän adam güýçli, deňagramly, hereketjeň (sangwinnik) we güýçli, deňagramly, durnukly (flegmatik) hasaplanýar. Ýöne, şeýle arassa görnüşli adamlar örän seýrek duşýar.

Sportuň käbir görnüşlerinde türgen öz duýgularyna erk etmeli bolýar (atyjylygyň ähli görnüşleri, göreşiň görnüşleri, atçylyk sporty we ş.m.). Türgenleşik döwründe türgen öz tolgunmasyny ýeňip bilmeşe, onda 6 aýyň dowamynda bu türgenleri başga ugra ugrukdyrmaly bolýar.

Türgenleşigiň we ýaryşyň ilkinji günlerinden batyrgaýlyk, ugur-tapyjylyk, çydamlylyk ýaly häsiýetler öwrenilýär.

Adatça, haýsy çaga sport türgenleşiginiň tehnikasyny çalt özleşdirse, taktiki aýratynlyklary we ýokary beden görkezijileri bolsa, onda şol çaga sporta ukyply hasaplanýar.

2. Durmuşy barlag gözegçilikleri.

Bu barlag-gözegçilik ulgamy türgenleriň sporta gyzyklanmagynyň sebäplerini, türgeniň şahsy ýaşawyş durmuşyny, onuň jemgyýetde tutýan ornuny (genetikasyny) we ş.m. kesgitleýär.

Türgeniň durmuşy ýagdaýlary, şahsyýetiň kemala gelmegine täsir edýär.

Türgeniň maşgalasynyň türgenleşige bolan gatnaşygyny anyklamaly. Şu maksat bilen ýaş türgeniň ene-atasy bilen gürründeşlik geçirmeli ýa-da sowalnama arkaly sorag geçirmeli. Türgen barada onuň bedenterbiýe mugallymy hem maglumat berip biler.

Ýokarda agzap geçen barlag gözegçiliklerimiz, seçip almagyň ähli tapgyrlarynda dürli maksatlar üçin ulanylýar.

SPORTA SAÝLAP-SEÇIP ALMAKDA MUGALLYMÇYLYK BARLAG GÖZEGÇILIKLERI

Mugallymçylyk gözegçiligi – bu barlag-gözegçilik ulgamy, ýaş türgenleriň şahsy başaraňlyklaryny, beden sypatlarynyň ösüşini, tehniki-taktiki taýýarlyk derejelerini, ýaryş işjeňligini, türgenleriň öwrenmek ukypalaryny, isleglerini, hereketleri özleşdirişini, özlerini alyp barşyny we şuna meňzeşleri kesgitleýär. Mugallymçylyk barlag gözegçilikleri testlere, barlag kadalaryna we sport görnüşi boýunça bäsleşiklere esaslanyp, netije çykarýarlar. Bu barlag gözegçilikde türgenleriň daşky ýagdaýyna däl-de, ösüş ýagdaýyna üns berilýär. Mugallymçylyk barlag gözegçilikleriniň kömegi bilen, esasan, çagalaryň ukyp-başarnygy, zehini we tebigy berlen aýratynlyklary ýüze çykarylýar. Bu aýratynlyklar psihologik we pedagogik görkezijilere degişli bolup durýar hem-de bu barlaglar köplenç, fiziki ýüklemeler bilen baglanyşykly testleriň kömegi bilen geçirilýär.

Çagalaryň ukyp-başarnygyny kesgitlemek üçin, testleriň köplenç, şu görnüşlerini ulanýarlar:

– tizlik başarnygyny kesgitleýän testler (dürli aralyga ylgawlar degişli);

– tizlik güýç başarnygyny kesgitleýän testler (uzynlygyna bökmek, ýokarlygyna bökmek, zyňmak, özüni çekmek, agram götermek, dinamometr we ş.m.) degişli;

– çalasyňlygy kesgitleýän testler (dürli oýunlar, çylşyrymly hereketler, ýaryşlar we ş.m.) degişli;

– ugurtapyjylyk reaksiýasyny kesgitleýän testler (hereketli sport oýunlarynyň üsti bilen ýüze çykarylýar);

– maksada okgunlylygy kesgitleýän testler (çydamlylyk bilen baglanyşykly maşklar degişli);

– çeyeligi kesgitleýän testler (bedeniň bogunlarynyň giň hereketlerini-amplitudasyny) ölçemek bilen geçirilýär.

Mugallymçylyk barlag gözegçilikleri ýaş türgenleriň başarnyklaryny, beden ösüşini tehniki-taktiki taýýarlyk derejelerini, ýaryş işjeňligini, türgenleriň ukyplaryny, isleglerini, özlerini alyp baryşlaryny öwrenýär. Bu barlagyň kömegi bilen her bir türgeni aýratyn bahalandyrmak mümkin. Barlaglaryň netijesinde, türgenlere şahsy meýilnama düzmek bolýar we türgene dogry ýüklemeler berilýär. Bu barlaglaryň netijesinde, sportda ýokary üstünlikler gazanmak maksat edilýär.

TÜRGENLERI SAÝLAP-SEÇIP ALMAKDA FIZIKI TAÝÝARLYGYŇ ESASY BARLAGNAMASY

Sporta saýlap-seçip almakda ýaş türgenleriň beden taýýarlygyny barlamak, esasy meseleleriň biri bolup durýar.

Sportuň her bir görnüşinde hökmany güýç, çydamlylyk, çeyelik, çaltlyk we çalasyňlyk gerek bolýar.

1. Güýç – bu adamynyň myşsa dartgynlygy we işjeňligi arkaly, daşky päsgelçilikleri ýeňip geçmek ýa-da olara garşy durup bilmek ukybydyr.

Güýç tebigatyň kanunyna laýyklykda, şu aşakdaky faktorlara we şertlere baglydyr:

- myşsa süýümlerine;
- nerw ulgamyna (myşsa barýan impulslara);
- psihiki erk taýýarlygyna (durnuklylyk);
- daýanç meýdanynyň ýagdaýyna (biomehaniki faktorlar);

– biohimiki we fiziologik faktorlara.

Ýaş türgenleriň güýjüni bil we eliň dinamometri bilen ölçemek mümkin, Dinamometriň kömegi bilen türgenleriň has güýçlüsini ýüze çykarmak mümkin we olary bar bolan standart barlaglar bilen deňeşdirmek bolýar. Mundan başga-da, çagalaryň güýjüni barlamak üçin, birnäçe güýç maşklaryny ulanmak bolýar.

Mysal üçin, bökmek, özüňi çekmek, duran ýerinde uzynlygyna bökmek, agyrykly topy zyňmak, jübütleýin ylgamak.

Sportuň köp görnüşlerinde tälimçiler ýörite barlag maşklaryny ulanýarlar Mysal üçin, göreşde, suwa bökmekde, ýeňil atletikada maşklar garyn pressi üçin, welosiped sportunda, lyžada taýmakda, egniň agramdaşly oturyp turmak, el pökgüsünde, suwdaky poloda, zyňmakda – tennis ýa-da hokkeý pökgüsini daş aralyga zyňmak ulanylýar.

Şeýle maşklary geçireniňde, türgeniň geljekki mümkinçiliklerini hökman göz önünde tutmalydyr.

2. Çaltlyk – bu adamyň az wagtyň içinde hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr, ýagny hereketleri çalt ýerine ýetirmekdir. Çaltlygyň ölçegi wagt bilen kesgitlenýändir.

Hereketi çalt ýerine ýetirmek ukyby şu aşakdakylara baglydyr:

Nerw ulgamyndaky habar, jogap reaksiýanyň hadysasyna (mysal üçin, türgen pellehananyň signalyny görýär ýa-da eşidýär, habar nerw ulgamy bilen beýnä barýar (afferent), habar beýnide seljerilip, jogap reaksiýasy döreýär (efferent), beýniden jogap reaksiýasy nerw damarlarynyň üsti bilen myşsa barýar, myşsalarda hereket emele gelýär).

1. Myşsalaryň biomehaniki häsiýetlerine (ýygrylma, ýazylma, gatama, gowşama we ş.m).

2. Myşsa süýümlerine.

3. Myşsalaryň güýjüne we çeyeligine.

4. Myşsalardaky biohimiki hadysalara (ATF; glýukoza, mitohondriýa, sintez we ş.m).

5. Ýaşyna we jynsyna.

6. Nesle geçijilik genlerine.

Sport amallarynyň kämilleşdirilmegine (başarnyk, endik) çaltlyk sportuň köp görnüşlerinde hökmany gerek hilleriň biridir.

Çaltlylygy ýüze çykarýan birnäçe görnüşler bar, olar:

1. Hereketiň çaltlygy (ýokary netijeleri gazanmaga esas döredýär).

2. Hereketleriň ýokary tempy, ol nerw-myşsa ulgamlarynyň myş-salarynyň ýygrylyp-ýazylmagynyň tiz çalyşmagyny üpjün etmegi bilen ýüze çykýar.

3. Reaksiýalaryň çaltlygy, sportuň hemme görnüşlerinde hem zerurdyr.

Çaltlyk – bu belli bir derejede dogabitdi berilýän hildir.

Ol türgenleşik terbiýesine känbir başartmaýar. Şonuň üçin sportuň çaltlygy talap edýän görnüşinde çaltlyk görkezijileri hökman göz önünde tutmalydyr.

3. Çalasyňlyk – bu adamyň ähli ýagdaýlarda çalt, tygşytly, maksadalaýyk, ugurtapyjylykly, dogry hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Çalasyňlykda wagty, aralygy, güýji, hereketi öňden duýmalydyr. Çalasyňlyk ýerine ýetiriljek hereketleriň önünden meýilleşdirilmegine hereket endiklerine baglydyr. Çalasyňlyk çaltlyk we çeýelik bilen arabaglanyşyklydyr we çalasyňlyk çaltlyk bilen deň derejede ösdürilýär.

Çalasyňlyk ukyby şulara baglydyr:

- hereketi dogry seljerip bilmegine;
- hereketi duýujy agzalaryň (analizatorlarynyň) işjeňligine;
- hereket ýumşunyň çylşyrymlylygyna;
- beýleki beden sypatlarynyň ösüşine;
- dogumlylygyna we ugurtapyjylygyna;
- ýaşyna we jynsyna;
- türgenleşik derejesine.

Çagalary sporta saýlap-seçip almakda çalasyňlyga doly üns bermeli, sebäbi 11, 12 ýaşdan soň, çalasyňlygy ösdürmek kyn düşýär. Çagalaryň umumy çalasyňlygyny oýunlara syn etmek arkaly görüp bolýar, ýöne sportuň belli bir görnüşi boýunça çagalaryň çalasyňlygy üýtgeýär.

Maşklary we oýunlary gowy ýerine ýetirip bilmedik çagalalar, konkide ýa-da suwda örän çalasyň hereketleri ýerine ýetirýärler. Şonuň üçin sportuň görnüşine görä çalasyňlygyny barlamak zerurdyr. Barlag maşklary sadadan – çylşyrymlaşmalydyr we ýeňilden kynlaşdyrylmalydyr.

Sporta täze gelen çagalaryň deňagramlylygyny deslapky başlangyç tapgyrda barlamak bolar. Çalasynlygyň başga görnüşlerini barlamak üçin bolsa, wagt gerek bolýar, çalasynlygyň ösmegi we kämilleşmegi üçin, türgenleşikleri we sapaklary geçmek zerurdyr.

Çalasynlyk ösdürilende, türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär: Hereket öwredilende hereketler ýuwaş-ýuwaşdan kynlaşdyrylmaly. Dürli ýagdaýlarda hereket başarnygyny ösdürmeli.

Myşsalaryň ýagdaýyny çalt üýtgedip bilmek ukybyny ösdürmeli (mysal üçin: myşsany gatatmak we gowşatmak).

Standart gaýtalanýan we üýtgäp durýan maşklary ulanmaly.

Türgenleşigiň oýun we ýaryş usullaryny ulanmaly.

Wagta, aralyga, güýje bolan hereket duýujylygyny ýokarlandyrmaly. (Mysal üçin, boksda aralygy duýmak, futbolda, woleýbolda, basketbolda topy duýmak, ylgamakda, ýüzmekde, gimnastikada wagty duýmak we ş.m).

Öňdengörüjilik reaksiýasyny ýokarlandyrmaly.

Tehnikany ösdürmeli.

Hereketiň amatly ýagdaýyny eýelemegi we deňagramlylygy ösdürmeli.

Hereketiň tizligini we depginini üýtgetmeli.

Çydamlylygy ösdürmegiň usuly.

Çydamlylyk – bu adamyň myşsa işjeňligi esasynda bedende dörän ýadawlyga garşy durup bilmek ukybydyr.

Çydamlylygyň ölçeg birligi wagt dowamlylygydyr, ýagny ol hereketi ýokary depginde dogry we başarnykly ýerine ýetirip bilmegi bilen kesgitlenilýär. Çydamlylyk 2 topara bölünýär: umumy we ýörite çydamlylyk.

Umumy çydamlylyk – bu adamlaryň bedeniniň dürli hereketleri mümkin boldugyça uzak wagtyň dowamynda ýerine ýetirip bilmek ukybydyr.

Ýörite çydamlylyk – bu bedeniň belli bir kesgitli hereketlere bolan çydamlylyk ukybydyr. Ýörite çydamlylyk sportuň görnüşleri bilen berk baglydyr.

Ýörite çydamlylyga esasan, şular degişlidir:

1. Tizlige çydamlylyk (sprinterler).

2. Uzak dowamlylyga çydamlylyk (marofon ylgawy).

3. Güýje çydamlylyk (ştangaçylar).

Çalasyňlyga çydamlylyk (göreşijiler, futbolçylar we ş.m). Çydamlylyk we ýadawlyk özara ysnyşykly baglanşyklydyr. Maşklaryň ýerine ýetiriliş dowamlylygyň ýokarlanmagy bilen, çydamlylyk ösdürilýär.

Çydamlylygyň ýüze çykmagy şu faktorlara baglydyr:

Bioenergetiki faktorlar dem alyş, gan aýlanyş, bölüp çykaryş we ş.m. esasynda energiýanyň emele gelmek hadysasyna bagly. Mysal üçin: O_2 -li we O_2 -syz ýaglaryň, uglewodlaryň, glikogenleriň dargamagy esasynda, ATF-niň emele gelmegi, öýjüklerdäki metabolizm.

Funksional biomehaniki tygşytlylyk faktorlara (türgeniň güýji tygşytly ulanyp bilmegi).

Funksional durnuklylyk faktorlaryna (bedende amatsyz ýagdaý emele gelse-de, işjeňligi dowam etdirmek).

Psihiki faktorlar (özdiýenlilik, erk taýýarlygy we ş.m).

Neslegeçijilik we daşky gurşawuň täsirine (howa şertlerine, ýaşy, jynsy we ş.m).

Çydamlylyk ösdürilende, türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär:

1. Ýüklemäni gün-günden köpeltmek.

2. Maşklaryň dowamlylygyny we depginini yzygiderli köpeltmek.

3. Üznüksiz we arakesmeli maşklary giňden ulanmak.

4. Türgenleşigiň aýlaw, oýun we ýaryş usullaryny ulanmak.

5. Maşklaryň arasynda dynjyň dowamlylygyna we häsiýetine üns bermek (işjeň – gowşak – dynç).

Çeýelik – bu adamyň beden bogunlarynyň hereketlerini giň mümkinçilikde ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Oňat ösen çeýelik hereketleri çaltlyk, tygşytlylyk hem-de erkinlik bilen ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Çeýeligiň hereketsiz ösüşi, adamynyň hereketleriniň utgaşmalaryny kynlaşdyrýar.

Gurluşy boýunça çeýelik şu aşakdakylara bölünýär:

Işjeň çeýelik – myşsalaryň öz işjeňligi esasynda hereketleri (uly amplitudada) giň ýerine ýetirip bilmek ukyby (aýagy, eli, uly giňlikde salgamak we ş.m).

İşjeñ däl çeyelik (gowşak) – şol bir hereketleri daşky çekdiriji güýçleriň hasabyna ýerine ýetirip bilmek ukyby (mysal üçin, satanyňy başga biriniň kömegi bilen ýazmak).

Umumy çeyelik – hemme bogunlaryň ýokary işjeňligi bilen häsiýetlendirilýär (oňurga, egin, tirsek, dyz bogunlary we ş.m.).

Ýöriteleşdirilen çeyelik – sportuň görnüşine baglylykda, belli bir hereketiň tehnikasyna gabat gelýän hereketiň (amplitudasy) giňligine aýdylýar.

Çeyeligiň ýüze çykmagy, dinamiki hem-de statiki bolup bilýär.

Dinamiki (hereketli) çeyelik – hereketde ýüze çykar.

Statiki bolsa hereketsiz duruş ýagdaýda ýüze çykýar. Çeyelik sportuň ähli görnüşlerinde dürli ýagdaýda ýüze çykýar. Şonuň üçin, saýlap-seçip almakda şulary göz önünde tutmaly:

Gowy çeyelik, sportuň käbir görnüşinde zerurdyr. Sportuň köp görnüşlerinde bir ýa-da iki bognuň ýokary derejede işlemegi ýeterlikdir. (Mysal üçin, suwda ýüzmekde egniň we dyz-dabanyň bogny işleýär).

Çeyeligi türgenleşigiň netijesinde gazanyp bolýar. Aýratyn hem çagalyk döwründe ýetmeýän çeyeligi, ýörite maşklaryň netijesinde gazanyp bolýar. Çeyelik çalasynlyk bilen berk baglanyşyklydyr, çeyçe çagalar – çalasyn bolýarlar.

SAYLAP-SEÇIP ALMAKDA SPORT TÜRGENLEŞIGINDÄKI GÖZEGÇILIKLER

Gözegçilik – bu türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitlemek we türgenleşigiň hiline baha bermek üçin, türgenleşigiň dürli döwürlerinde we tapgyrlarynda geçirilýän barlaglar we ölçeglerdir.

Gözegçiligiň esasy maksady, türgenleriň ýaryş işjeňligine we taýýarlyk hadysasyna, beden ulgamlarynyň funksional ýagdaýlaryna hemme tarapdan baha bermekdir. Bu maksat türgenlerde birnäçe görnüşli meseleleri çözmäge kömek berýär. Türgenleşigiň täsirliligini dogry bahalandyrmaga, türgeniň taýýarlygynyň ösen we gowşak taraplaryny ýüze çykarmaga, türgenleşigi meýilleşdirmäge we meýilnamanyň ýerine ýetirilişine hem-de ýaryş işjeňliginiň täsirliligini anyklamaga kömek berýär.

Türgenleri taýýarlamakda ulanylýan gözegçiligiň görnüşleri wagt dowamlylygy boýunça gysga wagtlaýyn, yzygiderli we tapgyr-laýyn gözegçiliklere bölünýär.

Gysga wagtlaýyn barlag-gözegçiligi – bir türgenleşik sapagynyň täsirini bahalandyrmakdyr. Bu ýerde gözegçiligiň görkezijileri, türgenleşigiň ýa-da barlag geçirilýän döwrüň meselelerine bagly bolýar (türgenleşikden soň türgeniň dikelişi, ýüklemeleri kabul edişi, türgeniň başarnygy, türgeniň az wagtlyk üýtgeýän ýagdaýlary we ş.m. barlanylýar).

Yzygiderli barlag-gözegçiligi – birnäçe türgenleşik sapaklarynyň täsirlilikini häsiýetlendirýär we türgenleriň yzygiderli üýtgeýän ýagdaýlaryna gözegçilik edýär (mikro we makrotoplumlardan soň, türgeniň taýýarlyk derejesiniň ösüşini, tehniki, taktiki başarnygyynyň kämilleşigine, ýüklemeleriň gün-günden artdyrylyşyna we ş.m. gözegçilik edilýär).

Tapgyr-laýyn barlag-gözegçiligi – bu türgenleşik döwrüniň we tapgyryň ahyrynda geçirilýän ölçeg barlaglarydyr we türgenleriň tapgyr-laýyn üýtgeýän ýagdaýyny bahalandyrmak üçin geçirilýär (muňa mysal edip, türgeniň ýaryşda gazanan üstünliklerini, derejelerini, ýylyň ahyryndaky barlag kadalaryny görkezmek bolar).

Barlag-gözegçilikler – türgenleşigiň täsirlilikini dogry bahalandyrmaga, türgeniň taýýarlygynyň gowşak we ösen taraplaryny ýüze çykarmaga hem-de türgenleşigi meýilleşdirmäge uly kömek berýär.

Türgenleriň taýýarlygynyň dürli tapgyrlarynda barlag-gözegçilikler maksadyna görä 5 ugra bölünýär:

- I. Sporta saýlap alyjy barlag-gözegçilikler.
- II. Türgenleşik hadysalaryna gözegçilik.
- III. Türgenleriň taýýarlyk derejelerine gözegçilik.
- IV. Ýaryşa we türgenleriň ýaryş işjeňligine gözegçilik.
- V. Daşky sebäpleriň täsirine gözegçilik.

Bu ugurdaky barlag-gözegçilikler göz önünde tutulan meselä görä tapgyr-laýyn, yzygiderli we gysga wagtlyk bolup biler.

I. Sporta saýlap alyjy barlag-gözegçiliginiň esasy maksady. Sportuň belli bir görnüşini boýunça zehinli, ukyply, tebigy berlen çagalary we ýetginjekleri ýüze çykarmak we sportuň dürli görnüşlerine

ugrukdyrmakdyr. Bu ugurda mugallymçylyk, lukmançylyk, durmuşy, psihologik we mediki-biologik barlag-gözegçilikleriň esasynda, sport bilen meşgullanmaga gelen çagalaryň zehinini, ukyp başarnygy, saglygy, fiziologik we funksional ösüşi, nesle geçijiligi, durmuşy şertleri, erk başarnygy we ş.m. seljerilýär.

II. Türgenleşik hadysasyna gözegçilik etmegiň esasy maksady türgenleri taýýarlamakda alnyp barylýan işiň üstünliklerini we kemçiliklerini ýüze çykarmak bolup durýar. Türgenleşigiň türgeniň bedenine edýän täsiri barlanýar. Türgenleşik sapagyna, türgenleşik gününe, mikrotopluma, mezotopluma, makrotopluma gözegçilik edilýär. Türgenleşik ýüklemäniň göwrümüne we depginine, türgeniň bedeniniň dikelişine umumy we ýörite maşklaryň göwrümi, türgeniň tehniki-taktiki, pisihiçi we umumy beden taýýarlygy üçin ulanylýan wagtyň göwrümi, onuň usullary, serişdeleri we ş.m seljerilýär.

III. Türgeniň taýýarlyk derejelerine gözegçilik etmek. Türgenleriň taýýarlyk ýagdaýlaryna gözegçilik, tutuş türgenleşik hadysasynyň dowamlylygynda geçirilýär. Oňa şular degişli:

1. Türgenleriň saglyk derejeleri.
2. Türgenleriň beden taýýarlygynyň derejeleri.
3. Türgenleriň tehniki taýýarlygynyň derejeleri.
4. Türgenleriň taktiki taýýarlygynyň derejeleri.
5. Türgenleriň ruhy (psihiki) we erk taýýarlygynyň derejeleri.

Türgenleriň saglyk derejelerine gözegçilik, ýylyň dowamynda birnäçe gezek lukmanyň kömegi bilen geçirilýär.

Türgenleriň beden taýýarlygyna gözegçilik sportuň görnüşine baglylykda, esasan, beden sypatlary testleriň, barlaglaryň kömegi bilen kesgitlenilýär (mysal üçin, gimnastikada çäýelik, agyr atletikada güýç, ýeňil atletikada tizlik we dinamiki güýç, hereketli oýunlarda çalasyňlyk we ş.m. gözegçilik edilýär).

Türgeniň tehniki taýýarlygyna gözegçilik, tehniki başarjaňlyklary san we hil taýdan bahalandyrmakdan ybaratdyr. Esasan, teknikanyň kinematikasyna (syn etmek), dinamikasyna (herekete getirýän güýç) we energetikasyna (hereketde az iş sarp etmek ýa-da güýji tygşytlý ulanmak) üns berilýär.

Bu ýerde tehnikanyň möçberi, köp görnüşliligi we täsirliligi, tehniki başarnygyň görkezijileri bolup durýar.

Tehnikanyň möçberi we köp görnüşliligi, türgeniň türgenleşik we ýaryş döwürlerinde hereketleriniň umumy sany we köp taraplylygy bilen kesgitlenilýär.

Türgenleriň taktiki taýýarlygyna gözegçilik, türgenleriň ýaryşlarda hereketleri amala aşyryşyny bahalandyrmakdan durýar. Onda esasan, türgenleriň taktiki pikirlenişine we öndengörüjiligine, ýaryşlarda hereketleri ýerine ýetirişine, taktiki emelleriň sanyna we köp görnüşliligine, türgenleriň ýaryş işjeňligine we ş.m gözegçilik edilýär.

Türgenleriň pisihi taýýarlygyna gözegçilik, türgeniň ýaryşlarda we durmuşda özlərini alyp barşyna gözegçilik edýär. Onda esasan, türgenleriň erk taýýarlygyna, ýaryşlarda türgenleriň duýgusyna, uly ýaryşlardan soň türgenleriň ruhunyň dikelşine, türgenleriň nerw ulgamynyň işjeňligine, akyl taýdan başarnygyna, türgenleriň pisihiologik çydamlylygyna, durnuklylygyna we ş.m gözegçilik edilýär.

IV. Ýaryşa we türgenleriň ýaryş işjeňligine gözegçilik etmek, ýaryşlarda adalatly hem üstünlikli çykyş etmek maksady bilen geçirilýär. Bu ugurda ýaryşyň guramaçylyk görnüşine we üpjünçiligine, ýaryşyň hiline we geçiriliş şertine baha bermek, ýaryşyň netijelerine gözegçilik, türgeniň ýaryş işjeňligini ölçemek we bahalandyrmak, türgeniň ýaryşda ulanan emellerine, onuň esasy ugruna we taktikasyna baha bermek, türgeniň ýaryşda özüni alyp barşyna, pelleden öňki ýagdaýyna gözegçilik etmek, türgeniň ýaryş meýilnamasy, garşydaşlara syn bermek, doping gözegçilik we ş.m. geçirilýän seljermeler degişlidir.

Ýaryşyň netijelerine gözegçilik etmekde ýylyň dowamynda bolýan ýaryşlarda gazanylan üstünlikleri we kemçilikler seljerilýär.

Türgeniň ýaryş işjeňligini ölçemek we bahalandyrmak, türgenleriň taýýarlyk we ýaryş döwründe geçirilýär. Täze ösen tehnologiýanyň kömegi bilen, türgeniň ýaryş işjeňliginiň onlarça görkezijisini kesgitläp, hasaba almak bolýar. Mysal üçin, 100 m ylgamakda tizlik we tizlenme reaksiýasy, has uly tizligiň wagty, dürli aralykdaky ädimleriň uzynlygy we depgini, dikligine we keseligine uçuş fazany we ş.m. kesgitlemäge mümkinçilik bar. Ýöne bularyň arasyndan has habarly bolan görkezijiler hasaba alynýar.

Türgenleriň ýaryş işjeňligi kesgitlenende, esasan, şu usullar ulanylýar:

- mugallymçylyk seljermeler (tälimçi geçirýär);
- biomehaniki seljermeler (tälimçi geçirýär);
- biohimiki seljermeler (lukman geçirýär);
- psihologik seljermeler (tälimçi we lukman geçirýär);
- estetik seljermeler (tälimçi geçirýär).

Gözegçiligiň netijelerini dogry bahalandyrmak we türgeniň taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin, daşky sebäpleriň täsirine hem gözegçilik etmeli, käbir ýagdaýlarda türgeniň taýýarlanmak derejesi ýokary, ýöne birnäçe daşky sebäplere görä, türgen garaşylýan netijeleri görkezip bilmeýär.

Daşky sebäplere şu aşakdakylar degişlidir:

1. Howa şertleri.
2. Sport desgalarynyň we esbaplarynyň hili.
3. Tomaşaçylaryň, tälimçileriň we eminleriň özlerini alyp barşy.
4. Türgenleşik geçirilýän ýeriň, türgeniň ýaşaýan ýeriniň we türgeniň şahsy arassaçylygy.
5. Türgeniň gün tertibi (uky, dynç alyş, hereket).
6. Türgeniň iýmiti we bedeniniň agramyna gözegçilik etmek.
7. Türgeniň bedenini taplaýşy (howa, Gün, suw).

Ýokarda agzalyp geçilen sebäplere gözegçilikden soň, kemçilikler düzedilýär.

SEÇIP ALMAKDA TÜRGENLERI TAÝÝARLAMAK ULGAMYŇDA ESASY DOLANDYRMALAR

Umumy alanyňda, dolandyrmak ulgamlary tertipleşdirmek ýaly kesgitlenilýär. Bu ýerde ulgam öz-özünü dolandyryýar we özünde 2 sany kiçi ulgamy – dolandyrylýan we dolandyryýan ulgamy jemleýär. Muňa mysal edip, I. P. Pawlowyň sözlerini ýatlamak bolar. “Ýokary derejede öz-özünü dolandyryýan, öz-özünü goldaýan we kämilleşdirýän ulgam” – bu adam bedenidir. Ol ýokary nerw ulgamy tarapyndan dolandyrylýar. Ol bedeniň öz-özünü sazlamagyny üpjün edýär, goldaýar, we onuň hemişelik ýaşaýşyny, işiniň bozulmalaryny, dürli hereketlerini sazlaýar we onuň daşky gurşaw bilen deňagramlylygyny saklaýar.

Taýýarlaýyş hadysasyny dolandyrmagyň maksady, türgeniň özüni alyp barşyny iň amatly ýagdaýa getirmek, türgenleşigini we taýýarlygyny tutuşlaýyn ösdürmek bolup durýar. Sport türgenleşigindäki dolandyrmagyň obýekti – türgeniň özüni alyp barşy we ýagdaýy gysga wagtlaýyn, (operatiw), nobatlaýyn, tapgyrly bolup durýar. Bular sport türgenleşiginiň ulgamyndaky ähli ýüklemelerde we türgenleşikde ulanylýar.

Türgenleşik hadysasyny dolandyrmaklyk, sport türgenleşiginiň ulgamynyň ähli mümkinçiliklerini tutuşlaýyn ulanýar (kanunalaýyklykly, faktorlary, düzgünnamalary, serişdeleri we usullaryny), şonuň ýaly hem, türgenleşikden we ýaryşdan daşarda sport taýýarlygynyň ulgamyýetiniň faktorlaryny ulanýar (ýöriteleşdirilen inwentarlar, gurallar we trenažorlar, dikeldiji serişdeler, howa-klimat faktorlary, gurnamaklyk pursatlary).

Bir tarapdan, bu sport türgenleşigini dolandyrmagy juda kynlaşdyrýar, beýleki tarapdan bolsa onuň ýokary netijeliligini görkezýär.

Türgenleşik hadysasyny dolandyrmaklyk, tälimçiniň we türgeniň işjeň gatnaşmagynda ýerine ýetirilýär we ol 3 topar işe seredýär:

1. Türgeniň beden, tehniki, taktiki, psihiki taýýarlyklary, türgenleşik we ýaryş işjeňliginiň parametrleri baradaky habarlar toplumu.

2. Bu habarlaryň berilen parametrleriniň esasynda seljerilmegi we meýilleşdirmegiň esasynda türgenleşik hem-de ýaryş işjeňliginiň berlen maksada görä ugrukdyrylmagy.

3. Türgenleşik we ýaryş işini maksatlaryň we meseleleriň, meýilnamalaryň hem-de usullaryň durmuşa geçirilmekligi bilen berlen netijä görä kabul etmeklik.

Sport türgenleşiginiň hadysasyny dolandyrmagyň esasynda, türgeniň köp görnüşli we mydama üýtgeýän mümkinçilikleri ýatýar. Türgen baradaky habarlaryň ählisi 4 görnüşe bölünýär:

1. Türgenden tälimçä barýan habarlar (özüni duýujylygy, işe bolan gatnaşygy, keýpi we ş.m.).

2. Türgeniň özüni alyp barşynyň habary (türgenleşik işiniň göwrümi, onuň ýerine ýetirilişi, hasaba alnan ýalňyşlyklar we ş.m.).

3. Türgenleşigiň tiz netijeliligi (funksional ulgamynyň öňe gidishlikleriniň häsiýeti we ýokarylygy).

4. Kumulýatiw we galdyrylan türgenleşik netijeleri barada maglumat (türgeniň taýýarlygynyň we türgenleşenliginiň ýagdaýynyň üýtgemegi).

Türgenleşikde türgeniň dürli ýagdaýlarda dolandyrylmagynyň birnäçe görnüşlerini tapawutlandyrýarlar:

– tapgyrlaýyn dolandyрма – türgenleşik hadysasynyň tutuşlaýyn bilim gurluşyna ugrukdyrylyp, amatly ýagdaýa getirmek;

– nobatlaýyn dolandyрма – türgeniň özüni alyp barşyny, türgenleşigiň mikro we mezotoplumlarynda amatly ýagdaýa getirmek;

– gysga wagtlaýyn dolandyрма – öňünde türgeniň bedeniň jogap bermek reaksiasyny amatly ýagdaýa getirmegi maksat edip goýýar. Mundan başga-da, iş tertibini we dynç alşyny, aýratyn maşklary ýerine ýetirende hereketiniň häsiýetini, türgenleşik sapaklarynyň maksatnamasyny, aýratyn ýaryş startynda, tutluşykda, göreşde amatly ýagdaýa getirýär.

Türgenleşik we ýaryş işi bilen türgeniň ýagdaýyny dolandyrmagyň netijeliligi şu 3 topara salnan birnäçe elementler bilen kesgitlenilýär:

– öňünden döreýän şert;

– ösüşin gidişi, ýagdaýy;

– durmuşa geçirmek.

Bu elementleriň çylşyrymly özara baglanyşygy, dolandyrmanyň yzygider gowy geçmeginde örän wajypdyr.

Tapgyrlaýyn dolandyрма.

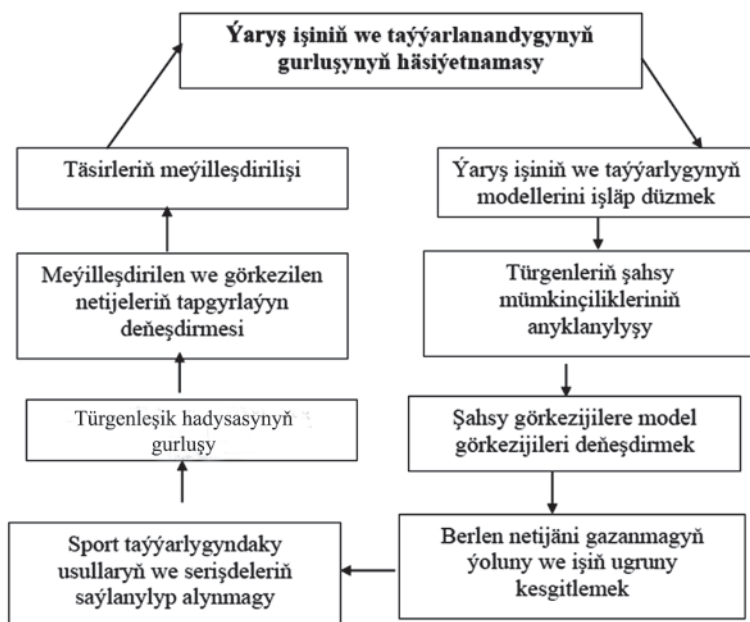
Tapgyrlaýyn dolandyrmanyň netijeliligi şu faktorlar bilen kesgitlenilýär:

Türgeniň türgenleşenliginiň we taýýarlygynyň derejesi baradaky kesgitli göz önüne getirmeleriň sany.

Fiziki, tehniki, taktiki we psihologik taýýarlygyň meseleleriniň usuly çözgüdini we seçip almagyň wagtyň tygşyly ulanmak.

Taýýarlyk hadysasynyň netijeliligi, barlaýan ulgamyň sany bilen kesgitlenilýär.

Türgenleri ýokary üstünliklere taýýarlamagyň tapgyrlaýyn dolandyrmasynyň aýlawy:



Nobatlaýyn dolandyрма.

Dolandyrmanyň bu görnüşi, türgenleşik hadysasyny mikro we mezotoplumlarynda ýa-da ýaryşda amatly gurluşa getirmek bilen baglydyr.

Nobatlaýyn dolandyрма, türgene ýaryşyň önüsyrasynda, dynç günlerinde, dikeldiji serişdelere ugrukdyrylanda, we işe ukyplylygy ýokarlandyrylanda degişli meýilnamany işläp düzýär. Ol şu şertlerden durýar:

- türgenleşigiň ýüklemesine görä, aram türgenleşik sapaklaryny guramak;
- netijeli uýgunlaşma esasy hökmünde, mezotoplumlaryň we dikeldiji mikrotoplumynyň gatnaşygyny rasional laýyga getirmek;
- mikrotoplumlaryň we mezotoplumlaryň aram gatnaşygy (türgenleşik we ýaryş ýüklemeleri);
- pedagogik we goşmaça serişdeleriň (fiziki, farmakologik, psihologik, klimat we tehniki-material) tutuşlaýyn ulanylmagy bilen, türgeniň uýgunlaşmasyna, dikelişine we işe ukyplylygyna gönükdirilen dolandyрма.

Nobatlaýyn dolandyrmanyň durmuşa geçmek mümkinçilikleri, iki ýol bilen amala aşyrylýar.

1-nji ýol – türgenleşik sapaklarynyň standart toplumyndan we türgenleşik günleriniň modellerinden, mikro we mezotoplumlardan, türgenleşik maksatnamalarynyň yzygiderlilikinden, dikeldiji we stimuilirleýji serişdelerden durýar. Bu elementleriň gurluşynyň kanunalaýyklaryny we türgeniň bedenine ýetirýän täsirini bilmeklik, türgeni dolandyrmaklykda tälimçä uly mümkinçilikleri berýär.

2-nji ýol – hemişelik barlaglara esaslanýar. Bu ýol bilen türgeniň ýadawlygy dikelişi, türgenleşik faktorlaryny ele almagy, hereket ulgamynyň esasy mümkinçilikleri, ýüklemelere çydamlylygy we ş.m. anyklanylýar.

Gysga wagtlaýyn dolandyрма, ýaryş startlarynda, göreşlerde, tutluşyklarda, aýratyn türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetirilişine we hereketlere seredýär. Bu dolandyrmanyň görnüşi, türgenleşik we ýaryş işiniň esasynda gazanylan görkezijileri – barlap, onuň esasynda gysga wagtlaýyn türgenleşigiň meýilnamasyny düzýär. Aýratyn hem fiziki, tehniki we taktiki taýýarlygyň netijeliligini kesgitleýär.

TÜRGENLERI SPORTA SAÝLAP-SEÇIP ALMAKDA MODELİRLEMEK

Sportuň dürli görnüşlerine seçip almagyň ylmy-usuly esaslarynyň işlenilmegi, güýçli türgenleriň modellerini öwrenmek bilen ýakyn baglanyşyklydyr. Güýçli türgen öz sport görnüşi boýunça, şol sport bilen meşgullanýanlar üçin **etalon** bolup hyzmat edip biler. Sporta saýlap-seçip almagy oýlanyşykly geçirmek we sport üstünlikleriniň hadysasyny durmuşa geçirmek üçin, hökmany suratda ekstraklasa degişli türgeniň esasy aýratynlyklaryny ýüze çykarmaly bolýar. Soňky ýyllarda “geljekki türgeniň modeli”, “idealyň kemala gelmegi”, “güýçli türgeniň model häsiýetnamasy” ýaly göz önüne getirmeler işlenilip başlandy. Käbir alymlaryň pikirine görä, türgeniň modelini düzmek üçin, ony dolandyrmaly, ýagny türgeniň häzirki ýagdaýyny anyklamaly we modelini türgenleşik meýilnamasyny düzmeli. Türgenleşik tälimçiniň täsirinde tamamlanmalydyr. Güýçli türgeniň modeli, diňe esasy görkezijileri kesgitlemän, eýsem “ideal” gyşarmalary, şeýle

hem sport ussatlygynyň göz önünde tutulýan ösüşini hem hasaba almalydyr. Iň amatly gyşarmalar diňe san üýtgemelerine getirýär, ýöne gyşarmalar täze hiliň döremegine getirmeli dälidir.

Ýaşlaryň sportunda netijeli seçip almagy durmuşa geçirmek üçin, diňe sport idealyny bilmek ýeterlik däl, eýsem aralyk modellerini hem öwrenmelidir. Olar sport ussatlygynyň aýratyn tapgyrlarynda türgenleri häsiýetlendirýärler. Netijeli modelirleşdirmek diňe ulgamlaşdyrylan pozisiýa ulanylanda mümkindir. Funksional ulgamyň nazaryýetiniň utgaşmagynda, bedene sport işjeňligi ýagdaýda dürli lokallaşdyrylan gurluşlaryň we hadysalaryň birleşigi hökmünde seretmeli we sport netijeleri bilen ölçemeli. Köp kiçi ulgamlar we elementler işjeň funksional ulgamy emele getirýärler, birnäçesi somatik, beýlekileri bolsa wegetatiw häsiýetli bolýarlar. Ulgamyň hereketjeňligi bedeniň içki we daşky gurşawlar bilen arabaglanyşygyna we onuň işjeňliginiň çylşyrymlylygyna baglydyr. Ulgamlaşdyrylan ugra laýyklykda sportdaky kämillik kiçi ulgamlaryň we elementleriň has amatly gözlegi ýaly hödürlenýär we ol bir ýagdaýdan, başga bir ýagdaýa geçmegiň iň amatly ýoludyr. Bu ýagdaýda haýsydyr bir ulgamy dolandyrmak, bedeniň ösüşine diňe bir hil taýdan däl-de, san taýdan hem öz goşandyny goşýar.

Modelleşdirmekdäki kynçylyklarda, dolandyrmanyň indiki esasy bölümlerini ulanmak bolar:

a) türgeniň başky taýýarlyk ýagdaýynyň modelini çaklama we meýilleşdirilen netijä ýetmek üçin çaklama;

b) türgeniň başky taýýarlyk derejesini hasaba almak bilen, türgenleşik hadysasynyň düzümini açyp, modeliň meýilnamasyny işläp düzmek;

ç) meýilleşdirilen meýilnamanyň ýerine ýetirilişine barlag ulgamy gurnamak we alnan netijeleri aralyk modelleriň häsiýetnamasy bilen deňeşdirmek.

Işlenilip düzülen meýilnamany düzetmek.

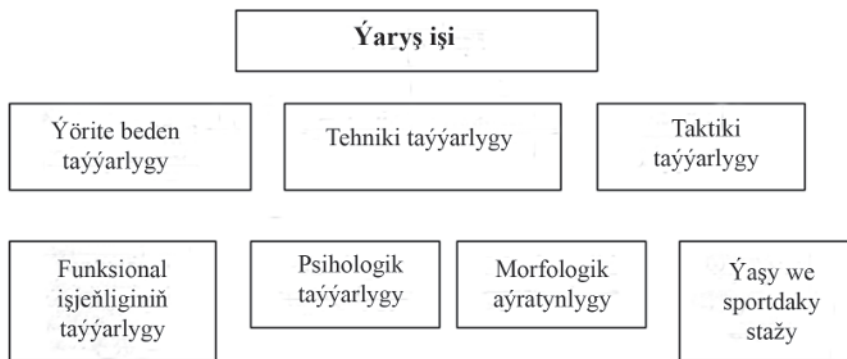
Model häsiýetnamalaryň 3 görnüşini tapawutlandyryrlar:

1. Sportuň ähli görnüşleri üçin umumy (general) model häsiýetnamasy.

2. Sportuň toparlarynyň görnüşleri üçin (umumylaşdyrylan) model häsiýetnamalary.

3. Sportuň aýratyn görnüşi üçin ýöriteleşdirilen model häsiýetnamalar.

Güýçli türgeniň modeliniň blok çyzgysy



Güýçli türgenleriň modelleriniň komponentleriniň 3-derejesini tapawutlandyryrlar. Blok çyzgynyň 1-nji derejesi güýçli türgeniň jogapkärli ýaryşlardaky model häsiýetnamasyny kesgitleýär. 2-nji derejede türgeniň ýörite fiziki, tehniki, taktiki taýýarlygynyň derejesi ýerleşýär. 3-nji derejede funksional, psihologik taýýarlygy, beden gurluşynyň aýratynlyklaryny, şeýle hem sport kämilligindäki esasy wagtlaýyn tapgyrlary (ýaşy, sport stažy, sportda iň ýokary derejä ýeten wagty we ş.m) kesgitlenilýär. Şunuň ýaly blok çyzgylar şertli häsiýeti eýeleýärler we diňe “güýçli türgeniň modeliniň” çaklanmasynyň ugruny şöhlelendirýärler.

Sportuň aýratyn görnüşleriniň ýöriteleşdirilmegi, türgenlere edilýän aýratyn talaplar güýçli türgeniň ýaryş işindäki model häsiýetnamasynyň dürlüdigini kesgitleýär.

Sportuň gaýtalanýan görnüşinde, ýaryş işiniň model häsiýetnamasyna şulary degişli edýärler: ädimleriň aralygynyň uzynlygy we ýygylgy, belli bir aralyga ylgamagyň wagty.

Sprinterlerde (ýeňil atletika, konkide ylgamak) model häsiýetleriň hilinde ok atylmagynyň wagtyna bolan täsiri, badalga ylgamagyň parametrleri, çaltlyga çydamlylygyň derejesi ulanylýar.

Sportuň güýç-çaltlyk görnüşlerinde, meselem: naýza zyňmakda, uzynlygyna ylgamagyň tizligini kesgitlemek bilen, naýza zyňmakdaky burçy, hüjüm ediji burçy we final güýjenmäniň amplitudasyny kesgitläp, güýçli türgeniň modeline gerek maglumatlary alyp bolar. Ýörite edebiýatlarda naýza zyňmakda güýçli türgeniň modeliniň häsiýetnamasyna şu görkezijileri getirýär.

- ylgawuň çaltlygy 8–8,5 metr sekunt.
- ylgawuň uzynlygy 40–45 metr.
- naýzany zyňmagyň burçy 32–35°.
- hüjüm etmegiň burçy 5–7°.
- ahyrky güýjenmeginiň amplitudasy 38–42°.

Hereketleriň hiline baha berilýän sport görnüşlerinde (gimnastika, suwa bökme, buzda figuralaýyn typmak), ýaryş işiniň model häsiýetnamasy hökmünde aýratyn elementler, olaryň sany we toplumlara paýlanylmagy, şeýle hem netijeleriň durnuklylygy hyzmat edip biler.

Göreşiň görnüşlerinde we sport oýunlarynda, ýaryş işiniň model netijeli hüjüm ediji we goranyjy hereketleriň sany, tehniki-taktiki emelleriň dürlüligi bilen, şeýle hem oýnuň işjeň, sport görnüşde ýokary işjeňligi saklamak bilen kesgitlenýär.

Güýçli türgeniň modeliniň esasy bölegini, ýörite beden taýýarlygy eýeleýär. Ýörite beden taýýarlygyny bahalandyrmagyň giň ýaýran usuly – myşsalaryň güýjüni kesgitlemekdir. Şu maksat bilen, matematiki seljermäniň usuly arkaly aýratyn myşsalaryň güýjüni kesgitleýärler we sportuň berlen görnüşinde aýgytlaýjy netijäni kesgitleýän, ýöriteleşen myşsalary kesgitleýärler. Meselem, ýokarylygyna böküjileriň, sprinterleriň sport netijeleri ýakyn baglanyşykly we myşsalaryň otnositel güýji, şeýle hem budy we injigi ýazyjy myşsalary ýakyn baglanyşyklydyr.

Erkin göreşijiler egin öňi bili we budy ýazyjy beden agramynyň ýygryjy myşsalarynyň güýji bilen tapawutlanýar, klassiki göreşijileriň bolsa biliň we butlaryň ýazyjy hem-de ýygryjy myşsalary, dzýudoçylaryň aýagy ýazyjy myşsalary, injigi we bili epiji myşsalarynyň ösüşiniň ýokarydygy bellendi. Göreşijiniň myşsalarynyň ösüş, onuň ýygy-ýygy ulanýan emellerine baglydyr. Agyr atletikaçylaryň ýazyjy myşsalarynyň güýçli, ösen depgini bellidir. Gimnastlarda esasy orny

egniň getiriji we äkidiji myşsalary, şeýle hem egin öňi ýygryjylary, aýagy ýazyjy myşsalary eýeleýärler. Geçirilen barlaglaryň netijesinde, elniň getiriji myşsalarynyň güýji 1,02 kg deň bolupdyr, egin öňi ýygryjy myşsalarynyň güýji 1,25 kg, aýagy ýazyjy myşsalarynyň güýji 2,79 kg deň bolupdyr. Hünärmenleriň pikirine görä, güýji taýýarlygyň şular ýaly derejesi, kyn güýç hereketlerini ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Aralyk model häsiýetnamalaryny seljermek üçin, ýaş türgenleriň köpýyllyk türgenleşiginiň dürli tapgyrlaryndaky myşsalarynyň güýjüne gyzyklanma bildirýärler. Ýöne, myşsalaryň güýjüniň sportda netije görkezmeýänleri hem bolýar. Bu bolsa berlen modele görä hereketleriň biomehanikasyny dogry kesgitlemäge iteryär.

Ýokary derejeli ýüzüjileriň güýjüniň taýýarlygyny, ölçegleriň 3 görnüşini bilen bahalandyryýarlar: statiki güýç 3 ýagdaýda – başynda, ortasynda we ýüzmegiň soňunda, dinamiki güýç. Ýüzüjilerde güýç taýýarlygy, ýüzmegiň usullaryna garaşly bolýar. İn ýokary görkezijiler “delfinistlerde” bellendi. Statiki we dinamiki güýji az ulanýanlar, arkan ýatyp ýüzýänler bolýar. Doly koordinasiýaly güýçli ýokary netijeleri görkezenerler “brossistler” bolýar.

Ýörite beden taýýarlygynda myşsalaryň güýji ýeke-täk görkeziji däldir, myşsalaryň çaltlyk mümkinçilikleri hem örän uly orun eýeleýär. Olar köplenç, güýç-çaltlyk maşklarynda ýüze çykýarlar. Ýokary çaltlyk we güýç bilen tapawutlanýan maşklaryň häsiýetnamasy üçin, partlaýjy güýji öwrenýärler. Şunuň ýaly maşklara bökme-gi, zyňmagy, ştangany silterläp götermekligi goşýarlar. Ýaryjy güýji adaty, çaltlyk-güýç indeksi bilen bahalandyryýarlar.

$$I = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$$

I – çaltlyk güýç indeksi.

$F_{\max}$ – berlen hereketdäki güýjüň aňrybaş ululygy.

$t_{\max}$ – myşsalaryň güýjüniň aňrybaş derejä ýeten wagty.

Ýaryjy güýji kesgitlemegiň sada usuly – duran ýerinde ýokaryk bökmekdir. Şu maksat bilen, türgeniň biline santimetrlik lentany berkidýärler, onuň ikinji ujuny bolsa pola berkidilen aýratyn berkidijä bi-

rikdirýärler. Türgen bökende, lentany ýokary galdyrýar we onuň näçe sm bökenligi anyklanylýar.

Myşsalaryň çaltlyk mümkinçilikleri, ýönekeý hereketleriň tizliginde, şeýle hem çylşyrymly aýlawly we aýlawсыz maşklarda, hereket reaksiýalarynyň tizliginde ýüze çykýarlar.

Ýöriteleşdirilen beden taýýarlygy, dürli barlag maşklaryň – testleriň üsti bilen kesgitlenilip bilner. Köplenç, barlag maşklary hökmünde esasy maşklaryň içki we daşky gurluşyna kybapdaş hereketleri ulanylýar. Gysga aralyga ylgamakda barlag maşgy bolup, 30 we 60 metre ylgamak, duran ýerinde bökmek bolar. Güýçli türgeniň blok çyzygysynyň esasy bölümi, türgeniň tehniki ussatlygydyr. Ussatlygyň tehniki häsiýetnamasy üçin, tehniki hereketleriň netijeliligini bahalandyrýarlar. Hereket potensialy näçe gowy, doly ulanylsa, şonça-da sport tehnikasynyň netijesi ýokary bolýar. Sport tehnikasynyň netijeliligine, şeýle hem zeperleýji faktorlaryň täsirindäki şertlerde: ýadawlykda, tolgunmada, startdaky süssypeslikde, laýyk gelmeýän garşydaşda, adaty däl daşky şertlerde, tomaşaçylaryň özünü alyp barşynda bahalandyrmaly.

Güýçli türgeniň modeliniň esasy bölüminiň biri beden taýýarlygydyr. Sportuň görnüşine görä energiýa çalşygyna, dem alyşa, ýürek – damar ulgamynyň işjeňliginiň ýagdaýyna, bölüp çykaryş ulgamyna, nerw-myşsa aparatyna, syzyş ulgamyna görä netije çykarylýar. Sportuň her bir görnüşü, türgeniň beden gurluşyna ýörite talaplary bildirýär. Hatda sportuň görnüşiniň içki bölümlerinde hem türgeniň beden gurluşynda aýratynlyklary ýüze çykýar. Sport oýunlarynda türgenleriň goragçyda, hüjümçilerde, ylgaýjylarda aralyklaryň uzaklygyna bagly, ýüzüjilerde ýüzüş stiline bagly we ş.m. aýratynlyklar synlanylýar. Morfologik görkezijileriň hökmanylygyny nazarda tutup, sportuň aýratyn görnüşinde antropometrik görkezijileri aşa bahalandyrmaly däl. Basketbolda, woleýbolda uzyn boý hökman gerek, uzyn aralyga ylgamakda, boksa, futbolda, lyža sportunda bolsa, boýuň uzynlygy wajyp ähmiýeti eýeleýär. Şonuň üçin, boýy, bedeniň agramyny modelleşdirmekde ätiýaçly çemeleşmegi maslahat berýärler.

Türgeniň şahsyýetiniň psihologik düzümleriniň şu görnüşlerini tapawutlandyryrlar: şahsyýetiň gönükdirilmegi (gyzyklanma, ýokary netijelere ýetmeklige ymtylyşy);

– erk hilleri (batyrçaýlyk, durnuklylyk, çözgütlilik) emosional durnuklylyk, güýçli faktorlaryň täsirine durnuklylyk;

– psihiki hilleri (ünsi, sensomotor reaksiýalarynyň tizligi we dürslüligi, operatiw gysga wagtlaýyn ýat).

Şahsyýetiň psihologik aýratynlyklary, esasan nerw ulgamynyň häsiýetlerine: güýje, hereketjenlige, nerw işiniň deňagramlylygyna, baglydyr. Bularyň ählisi güýçli türgeniň modelini häsiýetlendirýär.

Sporta saýlap-seçip almakda öňden görüjilik, çaklama.

Öňden görüjilik, çaklama, sportdaky çaklamalary ýa-da başga hadysanyň netijeli ösüşini kesgitlemegi öňden görmekdir.

Çaklama dolandyрма bilen ýakyn baglanyşyklydyr, sebäbi ol dolandyrmak üçin meseleleri kabul edýär, sportuň gurnamak işlerinde şeýle hem sport taýýarlygynda we ýaryş işindäki meseleleri çözüär. Çaklama ekstrapolýasiýa usulyna esaslanýar, ol netijeleriň bir bölüm-den başga bir bölüme barmagyny synlap, netije çykarýar. Sportuň şertlerinde ekstrapolýasiýa (örän gowy) usuly öňki ýyllardaky dünýä rekordlarynyň kanunalaýyklyklaryny öwrenip, şol dünýä rekordlaryny geljek ýyllara çaklamaga mümkinçilik berýär. Seljermeleriň üsti bilen, aýratyn türgenleriň we sport toparlarynyň sport ussatlygynyň çaklamasyny durmuşa geçirip bolýar. Ekstrapolýasiýa hadysasynda, hökmany çaklanýan görkezijileriň mümkin bolan gyşarmalaryny göz önünde tutmalydyr, olaryň umumy üýtgemeleriniň taraplaryny häsiýetlendirmelidir. Ekstrapolýasiýany modelleşdirmek usuly we barlag bahalary bilen ulanmak maksadalaýykdyr. Ýöne häzirki zaman sportunyň ylmy-tehniki ösüşleri netijesinde, täze türgenleşigiň usulyny öwrenmelidir. Çaklamany adatça, gysga, orta wagtlaýyn, uzak we has uzak döwürlere bölýärler. Meselem, jemgyýetçilik ylymlarynda gysga wagtlaýyn çaklamak, 1–2 ýyl aralygyny öz içine alýar, orta wagtlaýyn çaklama 5–10 ýyly, uzak wagtlaýyn çaklama 15–20 ýyly, has uzak wagtlaýyn çaklama 50–100 ýyl aralygyny öz içine alýar. Sportda onuň häsiýetine we ýörite ugruna baglylykda, gysga wagtlaýyn çaklama köp bolmadyk wagt aralyklary bilen baglanyşyk-

ly bolup, adatça, minutlar we sagatlar, günler bilen baglanyşyklydyr. Orta wagtlaýyn çaklama hepdeler, aýlar bilen uzak wagtlaýyn çaklama 1–2 ýyldan, 3–4 ýyl aralygyny öz içine alýar. Has uzak wagtlaýyn çaklama bolsa, 6–10 ýyldan 15–20 ýyla çenli aralygy öz içine alýar.

Netijeli çaklama nazary we tejribe işiniň birligine seredýär. Çaklama mydama syn etmeleriň we tejribeleriň netijelerine salgylanmalydyr, çaklamanyň netijesini bolsa synag işi kesgitleýär.

Gysga wagtlaýyn çaklama.

Gysga wagtlaýyn çaklama, düzgünnama hökmünde türgenleşik sapaklarynyň aýratyn ýolunda meseleleriň çözgüdi bilen baglanyşyklydyr. Ol türgenleriň funksional ýagdaýlaryny bilmeklige gönükdirilendir. Gysga wagtlaýyn dolandyрма, tälimçä we türgene sapaklarda türgenleşik serişdelerini ulanmaga mümkinçilik berýär. Mysal üçin, tejribeli türgenler öz türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirenlerinde, öz duýgularyna daýanyp, ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygyny takyk çaklap bilýärler.

Netijeli gysga wagtlaýyn çaklama, tälimçä öz okuwçysy üçin tehniki-taktiki hereketleriň amatly görnüşini işläp düzmäge mümkinçilik berýär. Meselem, sport oýunlarynda tejribeli tälimçiler öz toparlaryny ýaryşa taýýarlanlarynda, garşydaş toparyň tehniki-taktiki çyzgysyny saklap, köplenç, garaşylmadyk duşuşyk tehniki taktiki hereketleri ulanýarlar. Öňki endiklerinden ýüz dönderip, işlenilen çyzgy boýunça hereket edip, olar garşydaşlaryny kyn ýagdaýda goýýarlar we öz toparlarynyň ýeňmegini başarýarlar.

Orta wagtlyk çaklama.

Orta wagtlyk çaklama, türgenleşenligiň mümkin bolýjak ösüş depgininiň kesgitlenilmegi bilen baglanyşyklydyr. Ol türgenleşigiň döwürlerinde, tapgyrlarynda, makrotoplumlarda türgenleşigiň ulgamlaşdyrylmagyna hem-de ulanylýan usullara we serişdelere baglydyr.

Çaklamagyň bu görnüşü şu aşakdakylara seredýär:

1. Beden we teknik-taktiki taýdan taýýarlygyň ösüş aýratynlyklaryny ýüze çykarmak.

2. Sport ussatlygyny düzýän dürli serişdelere uýgunlaşmanyň ösüşiniň çaklamasy.

3. Ýakyn wagtda we esasy ýaryşlarda netijeli gün tertibini düzmek we ýaryşlarda güýçleriň gatnaşygyny kesgitlemek.

4. Has güýçli bäsdeşleriň häsiýetnamasyny ýüze çykarmak.

Uzak wagtlaýyn we has uzak wagtlaýyn çaklama.

Uzak wagtlaýyn çaklama, türgenleşikde we ýaryşda 1–2 ýyldan 3–4 ýyl aralygyndaky sportda saýlap-seçmeklige gönükdirilendir. Şunuň ýaly çaklama, aýratyn manyny şu meseleleriň çözülmegi bilen eýeleýär:

1. Sportuň dürli görnüşlerinde ýokary netijeleri gazanyp bilýän türgenleriň saýlanylyp alynmagynda.

2. Sportuň belli bir görnüşinde ol ýa-da beýleki düzgün-tertipde ýokary netijelere ýetmegiň ugruny tapmak, oýun wezipesiniň saýlawy, ýaryş işlerindäki tehniki-taktiki modeliň öňe gidişligi, türgeniň şahsy mümkinçiliklerine daýanmagy.

3. Türgenleşik hadysasynyň amatly gurluşyny kesgitlemek, ýüklemeleriň hereketjeňligi, taýýarlygyň bolup biläýjek ösüşi, sport ussatlygynyň dürli düzüm bölekleriniň emele gelmegi.

4. Garşydaşlar üçin garaşylmadyk netijeli tehniki meseleleri saýlamaklyk (çylşyrymly ugurly görnüşler, göreşler, oýunlar).

5. Esasy bäsdeşleriň düzümini, olaryň ýaryş işindäki aýratynlyklaryny, tehniki we taktiki taýýarlygyny, beden we ruhy taýdan taýýarlygyny ýüze çykarmak.

6. Geçiriljek ýaryşlaryň şertlerini öwrenmek, ýaryşyň geçiriliş tertibini öwrenmek, howa şertlerini öwrenmek, eminleriň aýratynlyklaryny, gurallary, enjamlary we ş.m. öwrenmek.

7. Ýeňiş üçin ýeterlik boljak sport netijelerini kesgitlemek, taýýarlygyň häsiýetnamasyny seljermek.

Görkezilen ugurlarda çaklama, ýurtda we onuň dürli etraplarynda sporty netijeli ösdürmäge mümkinçilik berýär. Sport desgalarynyň ulgamyny ösdürmäge, işgärleri taýýarlamaga, guramaçylyk esaslaryny ösdürmäge, şeýle hem taýýarlyk we ýaryş ulgamyny ösdürmäge, türgenleriň, tälimçileriň we beýleki hünärmenleriň zähmetini ösdürmäge mümkinçilik berýär.

Sport türgenleşigi – köpýyllyk hadysa. Türgeniň ussatlygynyň ösmegi üçin, onuň netijeleriniň ýaşlar boýunça ösüşini bilmeli. Diňe

şu ýagdaýda köpýyllyk türgenleşigi amatly meýilleşdirmek bolar we döwre görä türgeni ýokary üstünlikleriň älemine çykarmak mümkindir.

Sportda ýokary derejelere ýetmegiň esasy meseleleriniň biri, saýlanan sport görnüşine başlanan ýaşyň wagtydyr.

Sporta ir ýa-da giç başlamaklyk, tälimçiniň işini çylşyrymlaşdyrýar we sporta gönükdürilmegi we ýaş zehinleriň geljekki seçgisini üýtgedýär. Ýüzmekde, sport we çeperçilik gimnastikasynda, gylyçlaşmakda, soňky wagtlarda sporta başlamaklyk irki ýaşlardan başlandy. Welosiped sürmekde, gaýyk sürmekde, agyr atletikada, göreşde, boksa, basketbolda bolsa bu görkeziji gijräk başlandy. Güýçli ýüzüjileriň köpüsi, yzygider sapaklara 9–10 ýaşlarynda başlapdyrlar. Soňky wagtlarda bolsa, tälimçiler çagalary 6–7 ýaşyndan türgenleşik sapaklaryna alýarlar. Hünärmenleriň pikirine görä, bu ýaşlarda ýüzmekligiň ugruny kesgitlemek kyn bolýar. Şonuň ýaly-da, yzygider dartgynly türgenleşige ir başlanylmagy, wagtyndan ön ýadawlyga we sapaklara gyzyklanmany peseldýär. Şeýle hem ýüzmekligiň görnüşlerine görä, köpýyllyk türgenleşige başlamagyň wagty aýratynlykda kesgitlenildi. Staýerler üçin 8–10 ýaş, sprinterler üçin 10–13 ýaşdan giç bolmadyk ýaş amatly hasaplanýar. Sportuň görnüşine baglylykda, sapaklara başlamaklygyň ýaşy kesgitlenende, hökmany ýagdaýda bejeriş sapaklary bilen ýörite türgenleşigi tapawutlandyrmaly. Has ir ýaşda häzirki zaman sport tehnikasyny öwretmeli. Bedenini ösdürmek üçin sapaklar geçmeli, saglygyny berkitmeli. Soňra şu bazada taýýarlanandan soň, ýörite ulgamlaşdyrylan sapaklara başlamak bolýar.

Sportuň gaýtalanýan hereketli görnüşlerinde, şeýle hem agyr atletikada sapaklara başlamaklygyň wagty, sport ussatlygynyň kadasyny özleşdirmegiň tizligine öz täsirini ýetirýär. Türgenleşik sapaklaryna ir başlan türgenler, köp wagtyň dowamynda sport ussatlygynyň kadasyny tabşyryrlar. Tersine, türgenleşige giç başlan türgenler bu kadany tizräk ýerine ýetirýärler. Munuň sebäpleriniň biri, görnüşi ýaly, türgenleşige giç başlan türgenler ön sportuň başga görnüşleri bilen meşgullanan bolmaly hem-de gowy beden taýýarlykly bolmaly. Sporta has ir başlan türgenler bolsa, sportuň başga görnüşleri bilen az meşgullanan bolmaly. Sportdaky seçgi üçin, sport netijeleriniň ösýän wagtyny anyklamaly we sport ussatlygyna, halkara derejeli sport ussadyň de-

rejesine ýeten wagtyňyň uzaklygyny bilip, amatly meýilnama düzmeli. Sport netijeleriniň ösüşi gyra deň gitmeýär. Sport üstünlikleriniň başky tapgyrlarynda ösüş tizräk gidýär, jemleýjide bolsa haýalrak gidýär. Türgenlere bir derejeden beýleki derejä geçmek üçin 1 ýyldan 2,5 ýyla çenli wagt gerek bolýar. Ýaşlaryň 2-nji derejesinden ulularyň 3-nji derejesine geçmek üçin, türgenler 1,5–2 ýyl türgenleşýärler. Sport ussatlygyna dalaşgärlikden, sport ussatlygyna we halkara derejeli sport ussadyna çenli 2,5 ýyldan 4,5 ýyla çenli wagt gerek bolýar.

Zenarlara erkeklere garanynda sportda ýokary netijelere ýetmek üçin az wagt gerek bolýar. Meselem, ýeňil atletikada we gimnastikada, suwa bökmeke we woleýbolda zenanlar 1-nji derejeden sport ussatlygyna çenli ýoly ortaça 3.1; 2.9; 4.1; 4.6 aý wagtda geçýärler. Bu bolsa erkekleriňkiden az wagtdyr. Ýokary sport ussatlygynyň tapgyrynda zenanlaryň şahsy netijeleriniň tiz depginli ösüşini tapawutlandyrýarlar. Zenan türgenleriň netijeleriniň ösüş depgini, olaryň ýaş aýratynlyklaryna baglylykda kesgitlenilýär. Ýörite sporta başlamagyň wagtyna garaşsyz ýüzmekde, gyzlaryň sport netijeleri kem-kemden 12,5–13,5 ýaşa çenli ösýär. Soňra 14,5–16 ýaşda bolsa, sport üstünlikleriniň birden ösüşi synlanylýar.

Ýöne staýerlerde bu görkeziji ir synlanyldy, sprinterlerde gijräk synlanylýar. Bu jynsy taýdan ýetişmegiň morfofunktsional gurluşygynyň üýtgemegi bilen düşündirilýär. Bu döwrüň ösüşiniň depgini geljegi bar bolan türgenleri saýlamaga gerek bolan ynandyryjy maglumatlary berýär.

Sport netijeleriniň ösüşinden soň, üýtgemeleriň 2 görnüşiniň ýüze çykmagy mümkin. Biri ösüşiň depgininiň peselmegi ýa-da togtamagy bilen düşündirilýär, beýlekisi geljekde hereketleriň ýokary netijelere ösmegi bilen düşündirilýär. Şonuň üçin sport üstünlikleriň ösüşi bahalandyrylanda, diňe “ortaça maglumatlary hasaba alman, eýsem ýaş aýratynlyklaryny we ösüşiniň şahsy toparlaryny hem göz önünde tutmaly. Has zehinli türgenler işe ukyplylygynyň çalt ösüş depgini bilen häsiýetlendirilýär. Şonuň üçin olar aýratyn toparlanmalaryň kadasyny gysga wagtda özleşdirýärler. Öňdebaryjy agyr atletikaçylar, sport ussatlygyna 2–3 ýylyň dowamynda ýetýärler, ýöne özleriniň in ýokary netijelerine 8–10 ýyl türgenleşikden soň ýetýärler.

Şunlukda, zehinli türgenleriň sport üstünlikleriniň ýokary de-rejede ösmegine garamazdan, olar has ýokary netijelere 5–10 ýylda we ondanam köp wagtyň dowamynda ýetýär. Sport üstünlikleriniň kämilleşmegini çaklamak üçin, sportuň dürli görnüşlerinde iň gowy derejä ýeten ýaşyny bilmeli. Bu ýaş tutuş bedeniň gülläp ösen döwri bolmaly. Diňe şu ýagdaýda sport ýaşy uzaklygy we yzygider ýylla-ryň dowamynda durnukly sport üstünliklerini gazanyp bolar. Sporta saýlap-seçip almagyň esasy meseleleriniň biri sporta ukyplylygyny çaklamakdyr. Ynamly çaklama diňe bolup biläjek netijeleriň here-ketlerini göz önünde tutman, eýsem özüne sport ussatlygynyň ornuny kesgitlenýän şertleri birikdirmelidir. Sport netijesine diňe türgenleşik ýüklemeleri täsir etmän, eýsem şahsy ösüşiň dowamyndaky morfolo-gik, funksional, psihologik üýtgemeler hem täsir edýär.

Şowly çaklama diňe üýtgemeler durnukly häsiýete eýe bolanda mümkindir. Eger-de üýtgeşmeler ösüş ýolunda ýa-da sport ösüşinde garaşylmadyk ýagdaýda ýüze çyksa, onda sowly çaklama mümkin däldir. Şonuň üçin çaklamanyň wajyp şerti, işe ukyplylygyň morfolo-giki we funksional görkezijileri bolup durýar. Çaklamada konserwa-tiw alamatlary we käbir alamatlary tapawutlandyryýarlar. Konserwa-tiw alamatlar genetik taýdan kesgitlenen, olar bedeniň nesle geçijilik alamatlaryny kesgitleýärler. Meselem, boý-konserwatiw alamat, çaklamakda ilkinji nobatda konserwatiw alamatlara ýüzlenmeli. My-sal üçin, daban mydama ähli ýaşda hem ulularyň ölçegine ýakyn bol-ýar. Şonuň üçin aýagyň dabanyň uzynlygy beýleki antropometrik görkezijilerden boýy çaklamakda ynamly esas bolup durýar. Çakla-makda ilkinji nobatda hökman konserwatiw alamatlara salgylan-maly, edil şolar sport ussatlygynyň ösüşini çäklendirýärler. Üýtgäp durýan (labil) alamatlar sport üstünligini az çäklendirýärler, sebäbi olar amatly gurnalan türgenleşikde gowulanýarlar. Köpýyllyk türgen-leşikde.ýaş ýüzüjileriň barlaglary durnuklylygyň derejesi boýunça morfollogik, funksional we sport görkezijilerini iki topara bölmäge mümkinçilik berdi.

1-nji toparyň görkezijileri (skelet ölçegleri, agramy, öýken-leriň ýaşayyş sygymy, bogunlardaky hereketiň görkezijileri, aerob mümkinçilikler, ýüzmekde uzak we orta aralyklaryň netijeleri.) özü-

niň ýokary derejedäki durnuklylygy bilen tapawutlanýarlar we saýlap-seçip almakda aýratyn baha eýe bolýarlar.

2-nji topar görkezijiler özleriniň az durnuklylygy bilen häsiýetlenýärler, şonda-da sporta saýlap-seçmekde örän gereklidir, ýaşyň ýokarlanmagy bilen, bu görkezijiler ýokarlanýar. Olaryň sanawuna güýç görkezijilerini, gidrodinamiki hilleri, anaerob mümkinçilikler, 100 metr hem-de 200 metre ýüzmekligiň netijeleri we ş.m. degişli edýärler. Sportuň her bir görnüşi, ýöriteleşen azda-kände durnukly görkezijileriň toplumy bilen häsiýetlenýär, olar garaşylýan ýeňişleriň çaklamasynda ulanylyp bilner.

4.2. Esasy beden sypatlarynyň kämilleşdirilişi

Beden öz gurluşynyň ähli ulgamy boýunça taýýarlanylýp, türgenleşige uýgunlaşdyrylýar: merkezi nerw ulgamy, ýürek-damar ulgamy, nerw-myssa ulgamy, dem alyş ulgamy we beýlekiler.

Bu üýtgeşmeleriň kemala gelşi, göreşiň her bir görnüşi üçin özboluşlydyr. Muňa garamazdan, sport ussatlygynyň kesgitli derejesi üçin umumy talaplar bolýar. Olara ilkinji nobatda, ýörite çydamlylygyň ýokary derejesi degişlidir.

Beden sypatynyň bu görnüşinde güýç çydamlylygy we “atylyş” güýji diýlip atlandyrylýan atylyş häsiýetlerine şertlendirilen başarnyklar häsiýetlidir.

Kuraş göreşinde türgenler beýleki sypatlaryny güýçli ösdürmek bilen, belli bir sypatynyň ýokary derejesini ýeterlik mukdarda ösdürip hem toplumlap bilmeýär. Haýsydyr belli bir derejede ýörite çydamlylygy ösdürmek arkaly, aňrybaş güýç gerekli möçberde bolmaýar, güýç çydamlylygynyň ýokarlanmagy bolsa, tizligiň derejesini peseldýär.

Düzgün boýunça ähli görnükli hem tanymal kuraşçy pälwanlara ýeterlik derejede ösen beden sypatlary mahsusdyr, ýöne şolaryň biri onda has tapawutlanýar. Hut şunuň esasynda-da tutluşygy geçirmekdäki şahsy aýratynlyk kemala getirilýär.

4.3. Çydamlylyk

Türgenleşik we ýaryş hereketleriniň barha ösýändigini bilen baglanyşykly kuraş göreşi boýunça durnukly ýokary netijeler gazanmak üçin, diňe ýokary derejeli çydamlylyk gerek bolýar. Ol bolsa öz gezeğinde umumy we yörite diýlen bölümlere bölünýär.

Umumy çydamlylyk – bu türgeniň köp myşsa toparlaryny herekete çekýän we onuň sporta ýöriteleşmegine täsir edýän uzak wagtyň dowamynda islendik beden işini ýerine ýetirmek başarnygydyr. Ony ýaryşlara golaý şertlerde geçirmeklik maslahat berilýär.

Kuraş göreşinde 1600 metr aralyga ylgaw, 3x800 metr ylgawlar ulanylýar. Türgenleşik işleri iňňän güýçli we kadaly depginde alnyp barylmalı. Bu adaty, sportuň ähli görnüşleri üçin häsiýetlidir.

Umumy çydamlylyk kämilleşdirilende, diňe döp bolup gelýän serişdeler bilen çäklenilmeli däl: 3–5 km kros, 1,5–5 km ylgaw, suwda ýüzmek, küreklemek, futboldyr basketbol oýnamak we beýlekiler ulanylmaly.

Kuraş göreşi üçin emelli ýekelew hüjümleri gezekleşdirmek ýa-da 2–5-den 12–15 sekunt dowamlylykdaky tilsimler häsiýetlidir (eger-de zyňyşdan soň garşydaş tarapyndan yzarlanylýan bolsa), hereketleriň netijeliligi boýunça onuň dowamlylygy 25–50 sekunda deňdir (agyr agramdakylar üçin 50–80 sekunt). Şu gysga aralyklarda iş başarnylygy gysgaly dikeltmeklik hökmandyr.

Şonuň bilen baglylykda, uzak wagtlaýyn işde (1–3 sagat) güýçli kuwwatlylyk taýýarlyk döwrüniň diňe birinji ýarymynda ulanylýar (ýöremek, ylgamak, küreklemek, dag ýörişi, adaty depgindäki ylgaw we ş. m.).

Taýýarlyk döwrüniň, eýýäm ikinji aýyndan başlap, netijeli umumy ösdüriji işleriň paýy ýokarlanyp başlaýar, ol umumy çydamlylygy ösdürmäge gönükdirilendir. Bu, ilkinji nobatda, netijeli ýerine ýetirilýän maşklaryň göwrümini artdyrýar.

Tizlik-güýç taýýarlygy aýlawly usulda 3–4 minutlyk arakesmeli iş bilen we bir minutlyk dynç almaklyk arkaly berjaý edilýär.

Umumy çydamlylyk, düzlükdäki we dagdaky taýýarlyklaryň birliginiň netijeli ulanylmagynda ähmiýetli ýokarlanýar.

Hereket işiniň diňe bir görnüşi bilen çäklenmeli däldir. Kross ýlgawy bilen bilelikde küreklemegi, welosiped sürmekligi, sport oýunlaryny, suwda ýüzmekligi ulanmalydyr.

Ýörite çydamlylyk – bu ýaryşyň ähli tutluşyklarynyň dowamynyda emel-taktiki mümkinçilikleri ýokary netijelilikde we ynamlylykda durmuşa geçirmek başarnygydyr.

Ýörite çydamlylygyň ösüş derejesi köp ýagdaýlar bilen baglanyşyklydyr. Olaryň inň öňdäkileriniň hataryna umumy güýç çydamlylygy, ýaryş şertlerindäki emel hereketleriniň ynamlylygy, duşuşykda ky psihiki durnuklylyk degişlidir.

Ýörite çydamlylygyň daşky görkezijileri şulardan ybaratdyr:

- tutluşyklardaky we sport oýunlaryndaky netijeli hüjümleriň mukdarynyň saklanylmagy we artdyrylmagy;

- ýaryş hereketleriniň ýerine ýetirilýän emelleriniň durnuklylygy;

- ýaryşlara taýýarlanylýan döwürde türgen has netijeli we uly göwrümlü ýükleri başdan geçirmelidir (ýaryşdakylar bilen deňeşdireniňde). Ol tapgyrma-tapgyr ösdürilýär, eger şeýle edilmese, sport netijelerinde durnuklylyk bolar.

Dürli derejedäki göreşijileriň ýörite çydamlylygyny deňeşdirmek üçin, galyba öwürülen şertleri ulanmak, manikenleri zynmak hökmandyr. Ol 5 minutlap ýerine ýetirilýär: 40 sekuntda 5 zynş, soňra 20 sekunt çaltlandyrylan şertde.

Ýerine ýetirilen işleriň mukdary – göwrümi hemişelik, üýtgewsiz bolýar, ýöne ýeterlik derejede taýýarlanmadyk göreşijileriň ony ýerine ýetiriş wagty köpeliýär. Şonuň üçin 8 zynşy öz içine alýan barlagnama testleri ýokary derejede taýýarlanan türgenleri barlamak üçin hödürilenilýär.

Çydamlylyk dört sany topar bilen baglanyşykly:

- öňde duran hereketiň görnüşini kesgitleýän şahsy-psihiki ýagdaý;

- işiň güýç-kuwwatlylyk taýdan üpjünçiligi (bedeniň kuwwatlylyk serişdeleri);

- kuwwatlylygyň çäginini we emele gelşini üpjün edýän ulgamlaryň işleýişiniň kuwwatlylygy;

- sabyrlylyk we erklilik sypatlary.

4.4. Tizlik

Tizlik diýlip, türgeniň az wagtyň dowamynda tabşyrylan hereketi ýerine ýetiriş başarnygyna düşünilýär.

Tizlik üç sany esasy häsiýeti bilen tapawutlandyrylýar:

1. Birleşmäniň gizlin, göze görünmeýän wagty (duýduryşdan tä hereket başlanýança);
2. Ýekelew hereketiň tizligi.
3. Hereketiň giňişligi.

Ýöne bu görnüşler laýyk gelenok. Sebäbi birleşmäniň ýokary tizligi, ýekelew hereketiň tiz ýerine ýetirilmegine güwä geçmeýär we tersine. Ýöne tälimçini we türgeni çylşyrymly emel hereketiniň ýerine ýetiriliş tizligi we olaryň tilsimleri gyzyklandyrýar. Sebäbi bäsdeşlik tutluşyklarynda ýönekeý hereket birleşmesiniň wagty wajyp däl-de, ýagdaýy bahalandyrmagyň we jogap emeliniň wagty wajypdyr.

Şeýle-de, çylşyrymly ýagdaýa baha bermek, ýeterlik derejede dowamlydyr. Ýokary derejeli göreşijiler öz garşydaşynyň hereketini onuň taýýarlan hereketiniň häsiýetine laýyklykda önünden bilmelidir. Şeýle edilmedik ýagdaýynda, olaryň jogap hereketleri öz gowy görýän emelini geçirmek üçin amatsyz bolup galar.

Güýjüň we tizligiň terbiýesini bölmek, şertleýin bolup biler. Sebäbi ýokary derejeli göreşijileriň bu sypatlary biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr.

Tizligiň 14–15 ýaşa çenli işeňňir ösýändigini üçin, has ýokary ýaş-da ony ösdürmeklik güýjüň köpelişiniň hasabyna mümkindir ýa-da emel hereketlerini has netijeli peýdalanmagyň hasabyna gazanylýar.

Tizligiň ýüze çykyş özboluşlygyny hasaba almak bilen, ony göreşijilerde dürli aralyklara ylgawuň üsti bilen ýa-da beýleki özboluşly däl serişdeleriň üsti bilen terbiýelemek bolmaýar.

Tizlik birleşmeleriniň türgenleşigi hereketleriň tizligine täsir etmeýär.

Tizligi kämilleşdirmek üçin, önünden şertlendirilen ýagdaýlarda emeliň ýerine ýetirilişi ulanylýar. Şonda garşydaşyň başky duruş ýagdaýy (mysal üçin, ellerini öňe uzadyp durmak) laýyk gelýän zyňşy geçirmek üçin, duýduryş bolýar. Tutluşyk ýagdaýlarynda emelleri kämilleşdirmek, diňe bir olaryň ýerine ýetiriliş tizligini ýokarlandyrmak,

eýsem hereket birleşmesiniň wagtyny gysgaldýar. Soňra birleşmäniň wagty durnuklylaşýar we ony gowulandyrmak üçin uly şertler talap edilýär.

Haçanda kesgitli ýagdaýa laýyk emeli geçirmek gerek bolsa, ony saýlamaklyk has-da kyndyr. Birleşmäniň bu görnüşi, göreşijiniň-kuraşçynyň sport derejesi bilen berk baglanyşyklydyr. Ol taktiki ýagdaýlarda seljermäniň uly tejribesini we emel hereketleriniň ýeterlik derejede baý köplüginde talap edýär. Garşylykly pursatda ýagdaýa dogry baha bermeklik, hökmany emel bilen berkidilmeýär. Kuraşçy göreş hereketleriniň çäklendirilen mukdary bilen goranmaga mejbur bolýar, bu bolsa düzgün boýunça ýeňiş getirmeýär.

Ussatlar emel geçirmek üçin, amatly ýagdaýy öňünden görýärler ýa-da muny olaryň özlere döredýär. Olar umumy garşydaşynyň hereketini öňünden aňmak we oňa siltmek, iteklemek we ş.m. hereketler bilen täsir etmek arkaly ýerine ýetirýärler.

Çalt pikirlenmegiň kämilleşmesi ýagdaýynda, kuraşçy wideoýazgylyk serişdelerini ulanmak arkaly ýörite saýlanan taktika meselesini çözüär.

Islendik emeli ýerine ýetirmeklik, bedeniň agramyny ýeňip geçmekligi we garşydaşyň garşylygyny ýeňip geçmegi talap edýär. Şonuň üçin hereketiň tizligi belli bir derejede kuraşçynyň güýç taýdan taýýarlygyna baglydyr.

Güýjüň we tizligiň özara gatnaşygyna seretmek bilen, uly güýç bilen ýerine ýetirilýän aňrybaş güýjüň ösmegi, tizligi diňe hereketlerde ýokarlanmagyna getirýär. Eger içki agyrylyk uly bolmasa, güýjüň aňrybaş ösüşi tizligiň üýtgemegine täsir etmeýär.

Öz gezeginde aňrybaş tizligiň ýokarlanmagy, diňe uly bolmadyk şertli güýçlerde öz gezekli täsirini ýetirýär we uly garşylyk bilen ýerine ýetirilýän hereketiň wagtyny şöhlelendirmeyär.

Diňe tizligiň we güýjüň birwagtdaky bilelikdäki ösüşinde türge-niň aňrybaş güýjüni ýokarlandyrmak, dürli içki garşylyklardaky emeli ýerine ýetirmek tizligi ýokarlanýar. Ýöne tejribede aňrybaş tizligi ulaltmagyň başartmaýanlygy sebäpli, tizligi ýokarlandyrmak diňe aňrybaş güýjüň ösmeginiň hasabyna mümkindir.

Tizligi maksatly usul bilen ýa-da aýry-ýary emel sypatlarynyň aýratynlykda kämilleşdirilmegi netijesinde ýokarlandyrmak mümkindir, ýagny onuň ýüze çykmagyny çäklendirýän zatlaryň hasabyna artdyrmak bolýar.

Ýokary derejedäki kuraşçylary taýýarlamakda maksatly usula ähmiýet berilýär.

Aňrybaş tizlikdäki emel hereketlerini diňe haçan-da türgeniň ünsüni haýsydyr bir aýratyn bölejiklere çekilmän, eýsem diňe emeliň ýokary tizlikde ýerine ýetirilýän pursaty ele alyp bolýar. Şonda onuň dowamlylygy 700-den 1400 millisekund aralygynda, tilsimler 3–8 sekund aralygynda dynç alyş-zyňşlaryň aralygyndaky ýadawlykdan soň, tizligiň ýüze çykmagyny üpjün edip bilmeýär.

Tizligi kämilleşdirmekdäki esasy usul gaýtalamakdyr.

Her bir synanyşygy aňrybaş tizlikde ýerine ýetirmekligiň hökmanylygy, dynç almaklygyň araçägini köpeltmegi talap edýär. Sebäbi ýumşy ýerine ýetirmekligiň dowamlylygy artmaly däl.

Käbir hünärmenleriň hödürlemeklerine görä, işjeň synanyşyklaryň arasynda halynyň üstündäki ýatyp dynç almaklyk, merkezi nerw ulgamyndaky ýokary oýanyşy saklamaga ýardam berýär we iş başaranlygy netijeli dikeltmäge täsir edýär.

Türgenleşikdäki bölejik tapgyrlar, tizligi terbiýelemeklige bagyşlanyp, oňa dynç almakdan soňky ilkinji türgenleşik günü bagyş edilýär.

Halaýan emel hereketi ýerine ýetirilendäki wagtda durnuklaşdyrylanda, tizligi ýokarlandyrmagyň ätiýaçdaky mümkinçiligi seljerilýär. Ol diňe bir ýeterlik bolmadyk derejedäki güýç taýýarlygy bilen çäklendirilmän, eýsem emelleri berjaý etmegiň bärden gaýtmalary, täze emeli ele alanyňdan ony düzetmekligiň kyn bolan ýagdaýlary bilen çäklendirilýär. Sebäbi ýaryşdaky tutluşyklar şertlerinde, ön öwrenilen gurluş ýüze çykýar.

Şeýle ýagdaýda emel türgenleşiklerde uzak wagtlaap haýallandyrylan depgin, tizlik bilen ýerine ýetirilýär. Bu bolsa onuň aýry-ýary alamatlaryna gözegçilik etmek üçin mümkinçiligini saklamaga ýardam berýär.

4.5. Güýç

Güýç mümkinçiliklerini ýüze çykarmagyň aýry-aýry görnüşleri (aňrybaş we atylyş güýji), güýç çydamlylygy türgenleşik işiniň kesgitli guramaçylygyny we dürli usulyýet emellerini talap edýär.

Aňrybaş güýç. Myşsa agramynyň bar bolan ösüşiniň hasabyna bu sypaty ösdürmeklige, diňe agyr agramdaky kuraşçylary taýýarlanyňda ýol berilýär. Ýöne agramyň çalt ösmegi, çydamlylygyň ýyggy-ýygdydan peselmegine getirýär, aýratyn-da ýokumly serişdeler güýçli ulanylanda.

Beýleki agram derejelerdäki kuraşçylara has agyr agrama geçmegiň hökman daldigi üçin, beýle ýol peýda getirmeýär. Şonuň üçin olarda güýjüň ösüşini has kämil myşsalara utgaşyklary bilen üpjün etmek hökmandyr.

Türgenleşik ýagdaýlarynda aýry-aýry myşsa ýüpekleriniň goşulushlarynyň deň gabat gelşini ýokarlandyrmak mümkin: 20–30%-den 80–90%-e çenli. Şeýle-de bolsa, depgin taýdan artyk dinamika we myşsalaryň üstün çykyjylyk iş depgini has netijelidir. Statiki tertipdäki maşklar hem hökmandyr.

Absolýut güýjüň ösüşiniň üç sany esasy usulyny ýüze çykaryp bolýar:

- çäklendirilmedik güýçleri isleg bildiren ýadawlygyňa çenli (iň soňuna çenli) gaýtadan ýerine ýetirmek;

- çäklendirilen agramy galdyrmak;

- aňrybaş tizlik bilen çäklendirilmedik güýçleri ýerine ýetirmek.

Ýokary derejeli kuraşçylaryň taýýarlygynda birinji usul, diňe güýç ösdürmekde ulanylýar, ýaş kuraşçylaryň taýýarlygynda ol esasy hasaplanylýar.

Tizligi ösdürmek we biraz derejede güýji ösdürmek üçin, aňrybaş tizlik bilen çäklendirilmedik güýçleriň ýerine ýetirilmegine has uly üns berilýär.

Görkezilen usullary utgaşdyrmak maslahat berilýär.

Maşklaryň arasyndaky dynç almalaryň aralygynyň hakyky mukdary we iş başjarjaňlygyny tas doly diýen ýaly dikeltmegi üpjün edýän tapgyrlaýyn dynç almalar möhüm şert hasaplanylýar. Arakesmeleriniň dowamlylygy 1–3 minuda deňdir.

Gowy görýän emelleriňi ýerine ýetirmegiň netijeligini üpjün edýän aýry-aýry myşsa toparlarynyň güýjüni ýokarlandyrmak üçin hökman bolan çäkli işde arakesmeler 30–40 sekunda çenli kemeldilýär.

Aňrybaş golaý bolan güýç bilen ýerine ýetirilýän maşklar dynç almaklygyň dowamlylygyny artdyrmaklygy talap edýär.

Muňa garamazdan, ýadawlyk juda çalt gelýär, sebäbi şeýle tür- genleşik uly psihologik dartgynlyga getirýär.

Ýokary derejeli kuraşçylaryň güýç taýýarlygy öz halaýan emelle- riniň biomehaniki gurluşyny ýeterlik derejededen artyk hasaba almaly- dyr. Okuwlar döwründe maýyşgak we beýleki trenažorlary peýdalan- mak maslahat berilýär. Olar gerekli ýagdaýlarda we ugurlarda güýjüň mukdaryny artdyrmaga we kemeltmäge ýardam berýär.

Mysal üçin, eglip, döşüň üstünden zyňmak üçin, manikeniň kömegi bilen aýaklaryň we arkanyň myşsalarynyň güýjüni ösdürmek has gowy netijeleri berýär.

Kuraşçylar arkadan edilýän üstaşyr zyňşlary kämilleşdirenle- rinde, garşydaşdan aýrylanda ýüze çykýan agyrlyklary ulanýarlar, ol hüjüm edýäni yzyndan-bilden saklamaga ýardam berýär.

Mundan başga-da, zyňsa meňzedilende, böwetli ýa-da maýyşgak trenažorlar ulanylýar, şeýle hem rezin amortizatorlar peýdalanylýar.

Bäsdeşlik tutluşyklarynda myşsalar artykmaçlyk, ornuny bermek ýa-da statiki tertipde işleýärler. Emma häzirki wagtda ulanylýan ähli trenažorlar artykmaçlyk gazanmak tertibinde işlemeklik üçin niýetle- nendir. Bu bolsa tutluşygyň hakyky ýagdaýynda ähli güýç ýüze çyk- malarynyň dürlüligini hasaba almaga ýardam berýär.

Barlagly synaglaryň görkezişi ýaly, güýjüň has uly ösüşi agyr- lyklar bilen dinamiki tertipde işlemeklikde belenilip geçildi. Ýöne kuraşda statiki güýçleriň göwrümi juda ähmiýetlidir, tutluşyklarda olaryň paýy 35–50% çäklerinde hasaba alynýar. Muňa garamazdan, izometrik tertipdäki maşklary diňe özboluşly ýagdaýlary we emelleri ele alyp özleşdireninde peýdalanmalydyr.

Şeýle okuwlar aňrybaş güýjüň we güýç çydamlylygynyň äh- miýetli ösüşini üpjün etmeýär, ýöne köprüde saklamaklygy, agyryly emelleri geçirmek üçin tutuşlary aýyrmagy ýardam berýär.

Mundan başga-da, izometrik maşklar aýry-aýry myşsalara ýa-da myşsalar toparyna çäkli täsir edýär, bu bolsa kähalatlarda hereketiň emelli ýerine ýetirilmegini göwnejaý üpjün etmek üçin hökmandyr.

Statiki maşklar dem alşyň çuňlugy we giňişligi bilen häsiýetlendirilýär. Bu bolsa has köp mukdardaky kislorod mätäçligine getirýär. Olar has berk gerekli mukdarda talap edýär, sebäbi dem alşyň saklanylmagy, onda-da aňrybaş şertlerde ýürek myşsalarynyň işine ýaramaz täsir edýär.

Aňrybaş güýji artdyrmak maksady bilen, uly güýji ulanmak hökmanydyr. Ol çäkli göwrümden 80–90%-de deň bolmalydyr, ýöne bedene has köpdürli täsir etmegi üçin, olaryň çägi giňelýär (70–95%-e çenli).

Agyrlyklar bilen ýerine ýetirilýän ýörite maşklaryň berjaý edilendäki esasy talaplary emeliň içki we daşky gurluşyny saklamakdyr.

Agyrlyklaryň aňrybaşdan 70%-den az, haýal depginde ulanylmagy güýjüň görkezijileriniň üýtgemegine täsir etmeýär. Şeýle agyrlyklar ýa-da has çuň ýadawlyga çenli ulanylýar – çydamlylygyny ösdürmek üçin ýa-da tizligiň terbiýelemek üçin peýdalanylýar.

Agyrlyklar bilen ýörite maşklar ýerine ýetirilendäki ýokary depgin, emeli amala aşyrmakda tebigy şertlerde ulanyлмаýan antogoniki myşsalarý gyzyklandyrmagy talap edýän ymtlyş pursatlaryny döredýär.

Hereket endiginiň gurluşyny bozmaklyk üçin, tutluşyklarda ulanylýana golaý ýa-da olardan has geçirip, ýokarda bolan depgin saýlanylýp alynýar.

Atylyş güýji. Kuraşda gysga wagtda güýjüň ýüze çykmagy hökmanydyr. Ý. W. Werhoşanskiý tarapyndan bu başarnyk, atylyş güýji diýlip atlandyryldy. Ol dowamlylygynda güýjüň aňrybaş göwrüminiň ýarysyna çenli ösmeginiň wagty bilen kesgitlenilýär.

Atylyş güýjüniň ýokarlandyrylan ähmiýetine diňe myşsa aralaryndaky utgaşyklygyň kämilleşmeginde ýetilip bilner. Ol ýaryş şertlerinde hereketleri ýerine ýetirmegi üpjün edýän tizlikli emelleriň türgenleşiginde bolup geçýär. Munuň üçin, tutluşykda emel geçirmekde güýji 5–10% ýokarlandyrylan agyrlyk ulanylýar.

Atylyş häsiýetli güýç başarnyklary kämilleşdirilende, şol bir wagtda kuraşçynyň tizlik we güýç mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak hökmandyr.

Aňrybaş güýjüň öz-özünden ösmegi, kuraşçy üçin häsiýetli emelleriň tiz ýüze çykmagyny üpjün edip bilmeýär.

Atylyş güýjüni terbiýelemekde ýeňilleşdirilen ýa-da kynlaşdyrylan görnüşde berjaý edilýän emelleriň alamatlaryny ýa-da maksatly emel hereketlerini peýdalanmaklyk maslahat berilýär.

Atylyş güýjüne bolan başarnyk az wagtyň içinde nerw-myşsa ulgamyny gönükdirmek mümkinçiliginiň endigine baglydyr we haýalan emelleriň biomehaniki gurluşyny hasaba almak bilen, maksadalaýyk ösdürilýär.

Garşydaşyň agramynyň we güýjüniň ýüze çykmagy bilen baglanyşykly kuraşnyň özboluşlylygyny hasaba almak bilen atylyş güýjüniň ösüşine bagly aňrybaş güýjüň artmagyna-da üns bermek hökmandyr.

Güýç çydamlylygy häzirki zaman göreş sporty hökmünde kuraş bäsdeşlik tutluşyklarynda emel hereketleriniň ýokary dykzlygy bilen tapawutlanýar. Bu zyňyslary amala aşyranyňda atylyş güýjüniň, şeýle hem güýç çydamlylygynyň ýüze çykmagyny talap edýär.

Güýç çydamlylygy diýlip, sport hereketiniň netijeliligini pese düşürmezden, kesgitlenen wagtyň dowamynda ähmiýetli myşsa güýçlerini goldamaklyk başarnygyna düşünilýär.

Güýç çydamlylygy dinamiki we statiki diýlen bölümlere bölünýär.

Statiki sport hereketine kybapdaş we netijeli, dowamly işi üpjün edýär.

Güýç çydamlylygy has ähmiýetli zatlaryň jemi bilen kesgitlenilýär – güýç-kuwwat üpjünçiliginiň anaerob çeşmelerini netijeli peýdalanmak, başarnygy we ganda süýt turşusyny 14–16 millimola çenli ýokarlandyryp, tutluşyklarda ýerine ýetirilýän emel hereketleriniň ýokary netijeliligini saklamak. Bu has ýadaw ýagdaýda tutluşygy dowam etmegi talap edýär we ýaramaz duýgulary döredýär.

Has ähmiýetli fiziologik öňe gidişler diňe bäsdeşlik güýçlerinde bellenilýär, şonuň üçin güýç çydamlylygyny ösdürmegiň esasy serişdesi, türgenleşik we barlag tutluşyklary bolup durýar.

Mundan başga-da, bu sypatyň ösmegine taýýarlyk maşklarynyň ýörite ulanylmagy täsir edip bilýär. Bu bäsdeşlik hereketleri ýagdaýynda esasy ýükleri çekýän myşsalara saýlawly täsir etmäge ýaramad edýär.

Myşsalaryň işiniň esasy tertibi dinamikadyr. Ol dinamiki hem statiki çydamlylygy kämilleşdirmäge ýardam berýär. Statiki tertipde türgenleşigiň göwrüminiň 20–30%-ni geçirmek hökmandyr.

Agyrlygyň göwrümi 30–60%-e deň bolýar, bu bolsa ýeterlik derejede uly göwrümdäki işi berjaý etmäge şert döredýär.

Bäsdeşlik tutluşyklarynda emelleriň netijeli gurluşyny bozmazdan, güýçler aňrybaşa çenli artdyrylýar.

Güýç çydamlylygynyň statikasy kämilleşen ýagdaýynda, güýçler çäginde 80–100% ýokarlanýar, olary saklamagyň wagty 10–20 sekunttdyr.

Ýörite taýýarlykly maşklar ýerine ýetirilende, işiň depgini türgenleşik tutluşyklaryndaky ýaly äheňe eýe bolýar. Okuwlary wagtynda hüjüm ediş hereketlerindäki aralyk çägi ýaryşlarda ulanylandaky bilen deňeşdireniňde, bir ýarym iki esse kemeltmek bolar.

Güýç çydamlylygy sportdaky kämilleşiş toparlaryna laýyk gelýär we ol at gazanan sport ussatlarynyň aňrybaş göwrümüne çenli ýetip bilýär.

Güýç we güýç çydamlylygyny ösdürmekdäki maşklar esasy taýýarlygyň diňe bir taýýarlyk döwründe däl, eýsem bäsdeşlik-ýaryş döwründe-de ulanylýar.

4.6. Çalasyňlyk

Adamyň ýerine ýetirjek hereketini has ýokary amplitudada amala aşyrmaga ýardam berýän daýanç-hereket aparatynyň gurluşy şeýle atlandyrylýar – **çalasyňlyk**.

Kuraşda çalasyňlygy aňrybaş ösdürmeklik talap edilýär.

Kuraşçylaryň öz hereketleriniň amplitudasyny artdyrmagy gazanmagy gerek, bu olaryň öz halaýan emellerini netijeli ýerine ýetirmäge esas döredýär.

Çalasyňlyk kuraşçylaryň gerekli sypatlary hasaplanylýar we ony kämilleşdirmek aýry-aýry ýagdaýlarda has-da möhümdir.

Çalasyňlyk *işjeň* we *gowşak* diýlen böleklere bölünýär.

Işjeň çalasyňlyk myşsalaryň gysylmagynyň kömegi bilen haýsydyr bir bogunda emele gelýär.

Gowşak çalasynlyk hereketiň uly bolmadyk amplitudasy bilen kesgitlenilýär. Ol işjeň çalasynlykdan elmydama ýokarydyr.

Işjeň, gowşak çalasynlyklar birleşip, boýun hereketlerine täsir edende, çalasynlyk has-da netijeli ösýär. Aýratyn-da maýyşgaklyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar, çalasynlygy has netijeli ösdürýänligi üçin öndümlidir.

4.7. Çeýelik

Çeýelik – bu beden sypatlarynyň toplumy bolup, henize çenli anyk kesgitlemä eýe däl. Onuň dürli taraplaryny häsiýetlendirmek üçin, şu aşakdaky görkezijiler ulanylýar:

1. Duýdansyz üýtgän şertlere laýyklykda, hereket işjeňligini çalt guramak başarnygy.

2. Aýry-aýry stereotip hereketleri ele almak üçin hökmany bolan wagt.

Käbir hünärmenler hereketleriň tygşytlylygyna täsir edýän giňişlikdäki, wagtdaky we güýçdäki häsiýetleriň takyklygyna aýratyn üns berýärler.

Türgeniň çeýeligini bahalandyrmak üçin, şu ölçegler ulanylýar:

a) ýerine ýetirýän ýumşuň tygşytlylyk çylşyrymlylygy;

b) täze ýüze çykýan ýagdaýa jogap hereket birleşmesiniň barabarlygy;

ç) habarlary işläp taýýarlamagyň wagtyny we netijeli çözgüdi kabul etmek;

Mundan başga-da, çeýeligiň doly ýüze çykmagy üçin, özüniň we garşydaşynyň hereketlerini, şeýle hem “düşekçäni duýmak” hem ony takyk kabul etmek örän wajypdyr.

Kuraş boýunça geçirilýän halkara ýaryşlarda beden taýdan juda taýýarlygy we emel hereketleriniň tilsimleri bilen garşydaş netijeli hüjümleri yzygiderli edip bilýän türgen pälwan ýeniş gazanýar.

Zyňşadaky ýerine ýetirmekligiň hiline we her tutluşygyň dowamymda soňky sekuntlara çenli doly hüjüm etmek başarnygyna ýokary derejede talap bildirilýär. Bularyň hemmesi türgenleri ýaryşlara taýýarlamagyň täze, has netijeli ýollaryny talap edýär.

Şeýle derejelere ýetmek üçin, her bir kuraşçynyň beden taýdan talabalaýyk kämilleşmegi hökmany zatlaryň biri bolup durýar. Hut şu jähtden hem, kuraşçylaryň beden taýdan kämilleşmeginiň esasy sypatlary bolan çydamlylygyň, tizligiň, güýjüň, çýeligiň we çalasynlygyň üstünde aýratynlykda durlup geçildi. Bu bolsa belli bir derejede Garaşsyz, Baky Bitarap Türkmenistanda kämil kuraşçy pälwanlary ösdürip kemala getirmekde iň esasy usulyýet serişdesi bolup hyzmat eder.

V BAP

KURAŞ GÖREŞİJİ PÄLWANLARYŇ AŇYÝET (PSIHOLOGIÝA) TAÝDAN TAÝÝARLYGY

5.1. Aňyýet taýdan taýýarlyk usuly

Sport ussatlaryny psihologik taýdan taýýarlamak, wajyp hem-de çylşyrymly mesele bolup durýar. Ikiçäk göreşde adam öz garşydaşy bilen tutlyşanda (çaknyşanda), ýeňiş güýje hem ussatlyga bagly bolman, onuň aň taýýarlygyna hem-de erjelliginiň durnukly bolmagyna-da baglydyr. Sportdaky netijeler üçin adam bar bolan güýç mümkinçiligini jemläp, nerwlerini ýeňşe gönükdirmeli. Dünýä ýurtlaryndaky köp sport toparlary, öz türgenlerini dürli ugurlardan taýýarlamak üçin psihologlary işe çekýärler.

Şeýle taýýarlykda öňde goýulýan maksatlar şulardan ybarat:

1. Özboluşly sport işinde psihologik taýdan durnukly bolmak;
2. Türgenleriň hususy sypatynyň ýokary bolmagy, psihologik iş hereketleriniň türgenleşmegi, göreşiji üçin esasy hereketleri we belli alamatlary üstünlikli ýerine ýetirmek üçin esas bolýar.
3. Hususy häsiýetli göreşmegiň hilini güýçlendirip ösdürmek. Her göreşiji içki we daşky şertlere görä, sportda goýlan maksatlary özboluşly ýerine ýetirýär.

Daşky şertler diýenimizde, türgen aşakdakylary göz önüne getirýär: uly ýaryşlar, esasy bäsdeşleriň aýratynlyklary, olaryň ussatlyklary, ýaryşyň düzgünleri we tertibi, çykyş edýänleriň özlerini alyp baryşlary we ş.m. Içki şertlerden göreşiji üçin, esasan, onuň sport ussatlygy, emel, taktiki, güýç, psihologik taýdan taýýarlygy we nazaryýet bilimi wajyp bolup, dürli ýaryş şertlerinde onuň psihofiziologik aýratynlygy, nerw ulgamynyň esasy häsiýetleri bolmaly. Halkara uly ýaryşlarynda çykgynsyz ýagdaýlar, şertler dörände, ýagny ýokary güýç harç edilende we jogapkärçilik ösende, türgeniň esasy nerw häsiýetleri barada maglumatlary bilmek wajyp mesele bolup durýar. Göreşijileriň içki we daşky şertlerine biz türgenleşik we ýaryş wagtynda syn edýäris, öwrenýäris, olaryň netijelerini düýpli anyklaýarys, bulary deňleş-

dirýäris, halkara ýaryşlaryň wideo we kinomaterýallaryny gözden geçirip, çuňňur barlaglary geçirip, synlamalar arkaly öwrenýäris.

Her göreşijini taýýarlamakda alnan netijeleri jemläp, psihio-fiziologik häsiýetnama düzmekde peýdalanyň, belli meseleleri öňde goýup, şolara laýyklykda dürli serişdeleri toplaň, psihologik taýýarlygynyň maksatlaryny ýüze çykarmaly.

Göreşijiniň psihologik ýagdaýy barada gürrüň edenimizde, biz onuň şadyýanlygyny, tolgunýandygyny, edýän umydyňy, gaharlanýandygyny we beýleki içki duýgularyny göz önüne getirmeli.

Adamyň durmuşynda aýdylýan sözler esasy orun tutýar, olar onuň daş-töwereginde bolup geçýän hakykat – şonuň zähmetine, dynç alşyna, jan saglygyna täsirini ýetirýär.

Adamyň keýpi hoş bolanda, ol adaty ýagdaýda edip biljek üstünliklerini gazanýar. Mysal üçin, Beýik Watançylyk urşy wagtynda Sewastopol şäherini almakdaky hüjümde, esgerler agyr topy elde góterip, beýik daga (Sapun dagyna) çykaryp, ýeňiş gazandylar, ýeňişden soň bolsa ol topy ýerinden gymyldadyp hem bilmändirler.

Adamyň içki duýgulary elmydama hereketler arkaly, ýüzüniň üýtgetmegi we beýleki ýşaratlary bilen amala aşyrylýar.

Içki duýgularyň işeňňirligi, hereketiň güýçlenmegine ätiýaçlyk energiýanyň köp harçlanmagyna sebäp bolýar. Dem alyş çaltlaşýar, ýürek tiz urýar, ganyň düzüminde gant köpeliýär, arteriýa gan basyşy ýokarlanýar.

Aýdylan üýtgeşmeler myşsalaryň işi bilen bagly. Içki duýgularyň üýtgemegi, fiziologlaryň aýtmagyna görä, merkezi nerw ulgamynyň işi bilen gös-göni baglydyr.

Tukatlyk, şadyýanlyk we başga duýgularyň ýüze çykmalary, adamyň merkezi nerw ulgamynyň işeň işleýän döwründe, ýagny ýatmaýan pursadynda bolup geçýär.

Nerw ulgamynyň işeňňirleşmegi, ýiti we güýçli duýgular dörän-de artýar, oňa ýokary hadysalar täsir edýär. Dürli nerw tolgunmalar adamyň özüni alyp barşyna täsir edýär, ol bolsa janyňa nähili hem bolsa degýär.

Diýmek, adamyň emosional ýagdaýy ýöne merkezi nerw ulgamyna we içki agzalara hem-de saglygyna-da baglydyr.

Geliň, indi duýgularyň oňat we ýaramaz täsirleriniň göreşijä täsir edişine seredeliň.

Adamy sandan çykarýan duýgular nerw tolkunlarynyň häsiýetini üýtgetýär we myşsalaryň tonusyny peseldýär, şonda hereketler haýýallaşýar, süňni gowşaýar, gepleýşi, sesi üýtgeýär we bulaşyk bolýar. Şeýle bolmaklyk, erbet taýýarlygyň netijesi bolup, öz güýjüne ynanmazlyk döredýär, öz bäsdeşin babatda gorky döreýär, çünki öň oňa utduranyň sebäpli.

Şeýle ýagdaýda göreşiji orta çykanda, onda ýaryşa, ýoldaşlaryna we töwerek-daşyna höwesli gaçýar. Şeýle ýagdaý nerw ulgamyň gansyz ýagdaýynda döreýär. Bu ýagdaý ýaryşýan türgen üçin iň howply pursat bolýar – ýaryşda üstünlige garaşmagyň geregi ýok.

Şeýle ýagdaýyň sebäbi, bäsleşýän onuň dosty bolup, onuň garşysyna hyjuw döremeýär.

Şadyýan, höwes döredýän içki duýgular: ýeňiş getirýän şatlyk, ýeňiş gazanmak hyjuwy, türgenleşik netijesine güýç toplamak, emel taýdan taýýarlyk, türgenleşik tejribesi, garşydaşyňy bilmek, öz güýjüni bilip, oňa baha bermek we beýleki ýakymly içki duýgular adamyň ömrünü azaldýar.

Şeýle ýagdaýlarda göreşijiniň göreşe hyjuwy ýokarlanýar. Güýjüni, myşsalarynyň işjeňligini artdyrýar. Beýle ýagdaýda göreşijiniň aýak basyşy dogumly bolýar we örän takyk, düşnükli hem-de sesi arassa ýaňlanýar.

Şu halda pälwan orta çykanda, ol garşydaşynyň etjek hereketini öňünden kesgitleýär we ýeňiş gazanmaga çalasyn hereket edýär. Göreşijiniň ýakymly içki duýgulary esasynda ýeňiş gazananda, şowhuny asmana galýar, has-da güýçli bäsdeşini ýeňende Ýewropa, Aziýa, dünýä möçberinde we başga ýaryşlara ilki gatnaşanda, çempionlyk adyny alanda, onuň durmuşa höwesli artýar.

Pälwan ýaryşa köp güýç harç edenem bolsa, ýeňişden soň ýadawlygy duýanmaýar, keýpikök, şadyýan we göwnaçyk bolýar. Emma göreşiji ýaryşa gowy taýýarlyk görenem bolsa, ýaryşyň önüsyndasynda içki duýgularyny pese düşürse, onuň ýeňlişe sezewar bolunjagy görnüp dur.

Bir göreşiji Tokioda geçirilen Olimpiýa oýunlaryna gatnaşanda ertir güýçli pälwan bilen göreşjegini bilip, ýeňmek pikiri bilen uzyn gije ýatyp bilmändir, ýolbaşçylaryna-da muny aýdyp, orta çykanda göreşip bilmändir, bar güýjüni ýeňmek aladasyňa harçlapdyr.

Göreşijiniň psihologik taýýarlygyny üç tapgyra bölüp bolýar:

- gündekei;
- ýaryşyň ön ýanyndaky;
- ýaryşdan soňky türgenleşik.

Günde geçirilýän türgenleşik birnäçe meseläni çözüär. Göreşiji ýaş ýetginjekden, ýetişen ýigide öwrülýär. Ol ýurt arasyndaky göreş sahnasyna çykýar.

Psihologik meýilnamalar barada gürrüň edilende, oňa degişli häsiýetnamalary bilmek gerek. Psihologik meýilnama we häsiýetnama taktiki-emel häsiýetnamalary bilen bilelikde, okuwuň ýagdaýyna girmek, göreşijini terbiýelemek üçin ulanylýar.

Pälwan taýýarlananda umumy meýilnamanyň içinde psihologik taýýarlygyň meýilnamasynyň belli bir bölegi bolmaly, bu umumy meýilnama göreşijide durnuklylyk ýaly häsiýeti döredip, onuň özygtyýarlylykly bolmagyny üpjün edýär.

Ýaryş göreşijide juda kän özüne göwni ýetmezçilik döretse, sonça-da öz güýjüne ynanjy we ýeňşe bolan hyjuwy artar. Bu mesele örän çylşyrymly, pälwanlaryň tügenleşiklerinde yzygiderlilik we inçe işleri talap edýär.

Bu iş taýýarlygyň araçägi belli bolanda, bu sporta taýýarlanmagynyň ön ýanynda türgenleşik usullary we onuň möçberi belli bolanda başlanylýar, ýaryşa gatnaşyjylaryň sany, bäsdeşleri belli bolanda, goýlan meseleler türgeniň taýýarlygyna laýyk bolup, üstünlikli çözlüp biljekdigi anyklanylýar. Bu meseläniň diňe kynçylyksyz çözlüp bilinjegini aňladmaýar. Göreşijiniň önünde aňsat mesele goýlanda, onda ony çözmekde şübhelenmegiň döremegi mümkin. “Men ýaryşda hökman pylanydan üstün çykaryn, sebäbi men pylanynam ýeňdim” diýlen şeýle gürrüňleri pälwandan eşitmek bolýar, emma onuň güýçli pälwanlaryň bilgeşleýin ýykylyandyklaryndan habary ýok.

Bu ýagdaýlar her türgen üçin aýratyn iş geçirmegi talap edýär. Birini öwmeli, beýlekisini erbet gylyklardan saklamaly. Umuman, dürli mümkinçilikleri ulanmaly.

Ýaryş geçirilýän döwürde hemme işi aşakdaky wajyp böleklere bölmeli:

- ýaryşyň geçiriljek ýerine barmak;
- ýaryşyň başlanýan wagty we geçiriljek wagty;
- haýsy wagtda orta çykmaly we kim bilen tutluşmaly.

Haçan-da bäsleşýänler göreşiň öň ýanynda biri-biri bilen duşuşanda, gürrüňlerinden çen tutup, olaryň içki duýgularyny göz önüne getirip bolýar. Olaryň daşky görnüşi hem birnäçe zatlary aýdyp dur. Bir türgen arkaýyn, özüne göwni ýetip, parahat gepleşýär, beýlekisi sessiz basylyp, özüni rahat duýmaýar. Elbetde, bu ýerde kimiň ýenjegini duýup bolýar.

Türgeniň tebigy bolmadyk ýagdaýda özüni alyp barşy dürli hili duýulýar: birisi bäsdeşi bilen duşuşasy we gepleşesi gelmeýär, beýlekisi aladasyz, şadyýan, keýpikök, aýdyma hiňlenýär, sykylyklan bolýar, umuman, ýaňky türgen içki duýgusy bilen ýaryşa taýýar dældigini aňladýar. Onuň joşgunly duýgularynyň bolýandygyny aňyp bolýar.

Ýaryşda orta çykan göreşijiniň içki duýgulary, onuň psihologik ýagdaýy, ýeňşe bolan hyjuwy ýa-da göreşde utuljakdygy barada kän zatdan habar berýär. Şu ýagdaýda göreşiji orta çykanda, bäsdeşiniň özüniň ýeňmäge hyjuwunyň bardygyny görkezmek wajyp pursatdyr.

Göreşiji üçin, eger-de duşuşýan bäsdeşine özal birnäçe duşuşygy utduran bolsa, psihologik böwedi ýeňmek has-da kyn bolýar. “Men şundan ýeňilerin” diýen pikiri käwagt göreşiji kellesinden çykaryp bilmeýär.

Iş ýüzünde ökde pälwan öz deň-duşuna näçe gezek hyjuwly synanyşyk etse-de, ondan üstün çykyp bilmän galýar. Köp ýagdaýlarda göreşiji öz pikirini, güýjüni toplan bilmän, öz erkine eýelik edip bilmän, hemme güýjüni göreşe gönükdirip bilmeýär. Bu ýagdaýda haçan-da göreşiji özünde beýik pälwan bilen duşuşanda has-da gowy syn edip bolýar. Özi bilen deňeşdirende, atly göreşiji bilen bolan tutluşykda utdurany üçin, ol gaty görmeýär. Ol “Garşydaş atly çempion, şonuň üçinem bu adaty ýagdaý” diýip, pikir edýär.

Çempiondan üstün çykmaklykdan soň, öz abraýynyň iki esse göterilýändigini utulan pälwana düşündirmeli, şonuň üçin göreşde bar gujur-gaýratyňy ýeňşe gönükdirmelidigini düşündirmeli.

Bäsleşik döwründe güýjüniň bar mümkinçiligini göreşe gönükdirer ýaly, pälwanyň ünsüni başga zada sowup, bir zat bilen gyzykdymagy başarmaly. Kino gitmeli, telewizora seretmeli, gyzykly gürünler etmeli, umuman, göreşijiniň pikirini gaýgy-aladadan sowmaly.

Ýaryşa ujypsyz wagt galanda, göreşiji üçin iň jogapkärli wagt gelýär. Ol hemme güýjüni jemlemäni başarmaly. Türgende öz güýjüne ynanmazlyk dörende, şol pursat oňa kömek etmeli. Oňa özüne ynam dörrär ýaly gürrüň etmeli, onuň ýeňşe mynasypdygyny düşündirmeli.

Usulyýet taýdan dogry türgenleşigi guramagy başarmaly.

Işleri dogry guramaga ysnyşyk, köpçülik kömek edýär. Türgenleriň gowy saglygy we gowy guralan dynç alyşlygy bu ýerde olaryň özüne, bilimine bagly. Käwagtlar diýýärler: “ol pälwan batyr, hiç zattan gorkanok”, beýle bolmaýar. Batyryň hem gorkýan pursatlary bolýar. Emma adamlar gorkudan halas däl. Kyn ýagdaýlarda batyrgaý adam gorkudan öz bilimine, tejribesine daýanyp, bolýan pursata anyk baha berip, dörän mümkinçiligi ýeňil, meseläni dogry çözüp bilýär. Özüne erk edip, bolan böwetleri ýeňip, ýeňiş gazanmaga başlaýar.

Sport bilen meşgul bolýan adam öz sport ýolunda iki tapgyryň üstünden geçýär – ýetginjeklikden ýigitlige, soňra ýetişen adama öwürülýär, haçan-da bu ugurda üstünlik gazanan bolsa, uly sport sahnasyna çykyar. Bu iki tapgyr dürli göreşijilerde dürlüçe amala aşyrylýar. Emma köplenç, ol agyr geçýär. Göz önüne getirip görüň, göreşiji öz deň-duşlarynyň arasynda güýçli görünýändir. Şol göreşiji 19–20 ýaşly geçen ulurak topara geçip, olardan yzly-yzyna ýeňilýär. Eger-de şol ýigidi öz wagtynda goldamasaň, ol özünden geçip, sporty taşlar. Şeýle ýagdaý göreşiji uly ýaryşa birinji gezek gatnaşyp, basylsa-da bolýar. Basylan göreşiji “ýaryşa gatnaşyp biljek däl” diýip pikir edýär we göreşi taşlasy gelýär. Hakykatdan hem şeýle ýagdaýlar durmuşda ýygy-ýygdydan gabat gelýär.

Ussat tälimçi şeýle ýagdaýyň hötdesinden gelmäni başarmaly, göreşiji bilen maslahat geçirip, oňa göwünlik bermeli, çempion bolmak örän kyn zat, atly çempionlar hem belli derejä ýetmezden ön, kä basylyp görýärler. Tälimçi her göreşijiniň içki duýgusyny bilip, onuň göwnüni tapmagy başarmaly.

Ýaryşyň önüsyrysynda göreşijiniň nerw ulgamy dartylyp, uly alada goýýar. Tälimçi her türgenleşik geçirende göreşijileri synlandan soň, özüni rahat duýar ýaly ýagdaý döretmeli. Göreşiji ýaryşdan ünsüni sowar ýaly, okuw, gulluk, iş medeni-dynç alyş barada, maşgalasy we şuna meňzeşler hakynda pikir etmeli.

Agramyny kada getirmek, ön alnan şikesler we beýleki sebäpler türgeni alada goýýar we nerwisini zaýalaýar. Mysal üçin, türgenleşik gowy geçmese, özünden asgyn bäsdeşine öz oňarýan zatlaryny ulanyp ýykylýar. Şeýle ýagdaý göreşijini sandan çykarýar. Bu ýagdaýy pedagogik usul bilen düzedip bolar.

Indiki türgençilik göreşinde önünden göreşilip, ýaňky göreşijini güýçli pälwan bilen duşuşdyrýarlar, güýçli pälwan 1–2 gezek bildirmän asgyn emelleri, tilsimleri geçirýär, ýaňky özünden geçen göreşiji derrew üstünlik gazanýar we öňki özüne göwni ýetýän ýagdaýa dolanyp, keýpi göterilýär.

Ýaramaz türgenleşigiň sebäbi, ukudan galmak, ýadawlyk we başgalar bolup biler. Şeýle bolanda, türgenleşigiň rejeliligini üýtgetmek gerek, ýaryşyň ön ýanynda sparringler geçirmeli (özünden göwni geçýän göreşijiler üçin), özi ýaly we güýçlüräk pälwanlar bilen gezeleşdirip duşuşdyrmaly, kä ýykylyp kä-te ýehip, ýaňky göreşiji özüniň maksadyna ýetjekdigine ynam döreýär.

Önünden öz garşydaşynyň has-da güýçlüräkdigini bilip, öz içki duýgusyny hem-de güýjüni jemläp, ondan üstün çykmaga gönükdirmeli. Göreşijiniň göreşiň ön ýanyndaky tolgunyşyny sahna çykýan artistiňki bilen deňeşdirip bolar. Emma pälwanyň tolgunyşy has-da ýokary. Bu taýda güýç synagy gidýär.

Ýaryşa 30–40 minut galanda, pälwan bar pikirini jemläp, endamyny gyzdyryjy maşk edýär. Şu pursatda türgenleşdirýän tälimçi öz ünsüni göreşijiden sowmaly däl, pälwanyň psihologik ýagdaýyny gowy bilmeli.

Ýöne durmuşda bir pälwan göreşiň ön ýanynda ýeke özi bolasy gelyär, başga bir näçesi ýoldaşynyň, tälimçisiniň ýanynda bolanyny gowy görýär.

Emma göreşiji özüni nähili alyp barsa-da, tälimçiniň işi göreşijiniň içki duýgusyny bilip, oňa hemaýat berip, üstün çykjakdygyna

ynandymalydyr. Pälwan hemişe öz duýgularyny gözegçilik astyndan sypdyrman, diňe ýeňiş barada pikir etmeli. Orta çykjak pälwany kän gürrüňler bilen ünsüni sowmagyň geregi ýok. Göreş taryhynda şuna meňzeş mysallar kän, pälwan utduryp barýan göreşinde içki duýgularyny, güýjüni, ýeňiş pikirine jemläp, ahyrky sekuntlarda üstün çykýar.

Özüne erk etmek ýaly häsiýetlere biziň atly pälwanlarymyz mynasyp. Göreş wagtynda garaşylmadyk ýagdaýlaryň bolýan wagty az däl. Mysal üçin, Olimpiýa oýunlarynda, döwletara çempionatlarda biziň göreşijilerimiziň birinji günlerdäki tutluşyklarda utduryp, bolan kemçilikleri gözden geçirip, içki duýgularyny ýeňşe gönükdirip, psihologik taýdan hemaýat alyp, ýaryşy üstünlikli geçirip, birinji ýere eýe bolanlary az däl.

Elbetde, göreşijiniň psihologik ýagdaýy onuň hut özüne bagly, ýagny onuň beden güýjüne, emel, taktiki taýýarlygyna, sporta bolan söýgüsine, göreşe gatnaşmak tejribesine, ýeňşe ýetmek arzuwyna bagly.

Türgeniň erki türgenleşik wagtларыnda kynçylyklary ýeňmäge köp zähmet güýjüni harç etmegi netijesinde toplanýar. Onuň erki watana, sporta söýgi esasynda taplanmaly, şeýle ýagdaýda ol uly üstünliklere eýe bolýar.

Pälwanlary psihologik taýdan taýýarlamagyň hemme pursatlaryny we hereketlerini aýdyp gutaryp bolamaýar. Mysal üçin, ýaryş pursatynda içki taýýarlyk, göreşijiniň joşgunlylygyny güýçlendirýär. Emma güýçli tolgunmalar, nerwleri kadadan çykarýan aladalar göreşijiniň takyk hereketlerine zeper ýetirýär, ol ozal oňarýan hereketlerini haýal we ugursuz ýerine ýetirýär.

Pälwan göreşmäge çykanda, tälimçi onuň ýanynda bolýar. Göreşiji halypasynyň ýüzüne seredende, elmydama “hemmesi gowy bolar” diýen ýşaraty okaýar. Tälimçiniň şadyýan, özüne göwniýetiji äheňde pälwana nesihat berşi ýaly hereketler, onuň ruhuny galdyrýar.

Göreş gidip durka tälimçi ýa-da özünden uly ýoldaşy göreş meýdançasynyň gyrasynda bolýar, göreşijä degişli maslahatlar berýär.

Göreş pursady iň bir wajyp pursat. Göreşýänler öz bäsdeşiniň sussunyň basylmagyna we güýjüniň haýallanmagyna umyt bilen garaşýarlar. Göreşde pälwanlar diňe güýç bilen ýeňmän, içki duýgularyny özüne tabyn edip, bar gujur-gaýratyny ulanyp, ýeňerin diýen pikir

bilen üstünlik gazanýarlar. Şeýle hyjuwy beýik, pikiri dury pälwanlar bäsdeşiniň gaýra berenligini duýup, güýçlerini has-da artdyrýarlar. Bäsdeşiniň gowşandygyny aňan pälwan, şol pursatdan peýdalanyp, ýeňşe hökman barýar.

Aýdylan sözler gysga, maksadalaýyk bolmaly. Mysal üçin, hüşgär bol, hilegärligi elden berme, gorkma we ş.m. emma birnäçe pälwan bilen gürrüňi başga hili etmeli bolýar.

Göreşýän öz etjek synanyşyklaryny, badyny ýene bir gezek gözden geçirip, özüne buýruk berýär: “şu göreşde hökman ýeňmeli!”. Türgen göreşe başlamagynyň önüsyrynda öz içini şeýle gepledýär: “Maňa agyr düşer, emma men hökman ýeňiş usulyny tapaýmaly. Meniň utulmaga hakym ýok. Men göreşde utmaly. Meniň utuşym ýoldaşlaryma gerek. Men öz toparymy goldamaly”.

Eger-de şeýle pikirler bilen pälwan orta çyksa, kynam bolsa, kynçylyklar ony saklamaýar. Ol hökman ýeňäýmeli. Haçan göreşiji içini gepledip, ýaryşa göreşjek bäsdeşine taýýarlyk görse, onuň göreşmäge ukybynyň artandygy, erjelliginiň güýçlenýänligi ýörite geçirilen ylmy barlag işleriniň netijesinde anyk bolupdyr.

1. Pälwan psihologik durnuklylygyny ýokarlandyrmak üçin, şu aşakdaky işleri we hereketleri ulanmaly:

a). göreşýäniň uly ýaryşlara taýýarlygyny tizleşdirmek üçin, türgenleşik wagtynda joşgunlylyk ýüküni doly bermeli; şu işi geçirmek üçin şeýle serişdeleri ulanmaly: barlag duşuşygyna uly ýaryşdaky ýaly çemeleşmeli, kino düşmeli, wideo ýazgy etmeli, baha berlende kemsitmeli däl we ş.m;

b). ýaryşa gatnaşyjylara boljak ýaryş baradaky maglumatlary doly ýerine ýetirmeli: wideo ýazgylary we kino materiallaryna seredip, ussatlyk seljermesini jikme-jik geçirmek we bäsdeşleriň aýratynlyklaryny bilmek, olar bilen bäsleşikde ýeňer ýaly, meýilnama düzmek, okuw-türgenleşik wagtyna seljerme berip, netije çykarylan hereketleri ýerine ýetirmek. Sebäbi bularyň hemmesi her göreşiji üçin psihologik tarapdan kyn meseledir;

ç). göreşijiniň önünde goýlan mesele bilen başarak mümkinçiliginiň arasyndaky psihologik dartgynlygy sazlamak. Bu ýagdaý geljekki ýaryşda goýlan meseläniň çylşyrymlydygyna baglydyr.

2. Pälwanyň ýaryşda üstünligi, aşakdaky psihologik işlere baglydyr:

a) ýürek urşuny gözegçilik astyna alyp, ony sazlamak, özüni alyp barmak we umumy saglyk ýagdaýy;

b) güýç, tizlik we giňişlikde özüni oňat duýmak takyklygy;

ç) tiz pikir etmek we başgalar.

Aýdylan zatlar okuw türgenleşik wagtynda we ýaryş geçirilende testler arkaly ýerine ýetirilýär. Şonda degişli meseleler goýlanda bu has gowy kämilleşýär. Mysal üçin, özüne gowşak gözegçilik edýän türgene geçirilen ýaryş barada doly maglumat bermeklik tabşyryk berilýär. Berilýän nusga arkaly olara dürli bäsdeşler bilen boljak ýaryşy meýilleşdirip bilmeli. Mysal üçin, pälwana ýörite agyr ýagdaýlary döredip, gyzy zolakda göreşmegi teklipe edýärler, tabşyryk berilýär.

3. Her göreşiji üçin ýeke-täklikde göreş geçirilmegini meýilnamasy düzülýär, oňa hem göreş hereketlerini we beýleki göreş tilsimlerini üstünlikli amala aşyrmak ýaly, üns berilýär hem-de berkidilýär. Şeýle düzülen meýilnama, nerw ulgamynyň tebigy ýagdaýyny bozmadan, göreşijiniň hususy mümkinçiligini açyp, özüde bolan kemçilikleriniň üstünü dolmaly. Mysal üçin, göreşijiniň gowşak we üýtgäp durýan nerw ulgamy bolanda, türgenleşik wagty dürli göreş usullaryny, oýunlaryň dürli görnüşlerini, taktiki-emel serişdelerini ulanyp geçirmeli.

Şeýle nerw ulgamy bolan göreşijiler, hemişe boljak göreşiň meýilnamasyny gözden geçirip, önünden boljak hadysalaryň gidişini bilip, üstünlik gazanmagy başarmaly.

Göreş wagtynda şeýle göreşijilerde giňişlikde özüni oňat duýmaklyk, onuň etmeli işinden agdyklyk edýär. Güýçli nerw ulgamly pälwanlaryň hüjüm ediji, bäsdeşiniň sussuny basyjy hereketi bolýar, gyşarnyksyz häsiýetli göreşýär. Beýle häsiýetli göreşijiler göreş wagtynda ýokarda sanalanlaryň her hilisini ulanmagy gowy görýär. Beýle ýerine ýetiriji gylyklar üstün çykýar. Şeýle göreşijiler “barlag urşy” arkaly hüjüm edýärler we bäsdeşini basmak maksadyny göz önünde tutman, diňe ýeňiş gazanmagy göz önüne getirýärler.

Şeýle gapma-garşylykly häsiýetde göreşiň köp dürli usullaryny doly öz içine alyp bolmaýar.

Ýörite geçirilen barlag işlerinde we tälimçilik sapaklarynda aý-dylyşy ýaly, pälwanlar bilen okuw we terbiýeçilik işleri geçirilende, şahsy psihofizik aýratynlyk köp ýagdaýda sport ussatlygynyň ösüşini togtadýar, hatda duruzýar.

Iň soňunda belleniş geçirilen pälwanlaryň psihologik taýdan taýýarlananda bir aýratynlygyň üstünde durup geçmek gerek. Pälwanlar taýýarlananda olar psihologik taýdan ýörite terbiýe bermek sapagy ýok, ol umumy meýilnamanyň bölegini hem tutanok. Emma göreşiň türgenleşik işlerinde hemme edilýän hereketler, gürrüňler psihologiýanyň esasynda edilýär.

Bu işleriň hemmesi tälimçiniň tejribesine, onuň psihologiýadan baş çykaryşyna we içki duýgusyna bagly, hemme bilimini birleşdirmek, yzygiderli terbiýe bermek, ýokary görkezijili türgen taýýarlamaga mümkinçilik berýär.

Şeýlelikde, psihologik taýdan pälwan taýýarlananda goýlan meseleler, sport ussatlaryny taýýarlamak üçin gönükdirilmelidir.

5.2. Ruhy taýdan taýýarlyk usuly

Türgeniň ruhy ýagdaýy köp zatlar baglydyr, şol sanda häsiýetine, agyrlýkly ýükleriň göwrümüne gün tertibine, dikeltmeklikde peýdalanylýan beýleki usullaryna, şeýle hem, elbetde, bedeniň ýagdaýyna baglydyr. Ýaryşlaryň ön ýanynda ruhy sazlaýjy çäreler örän ýygy-ýygdydan talap edilýär. Olara geçmezden önürti, ruhy ýagdaýy anyklamak hökmanydyr. Eger türgeniň oýanyşy has güýçli bolsa, onda ony peseldýän çäreler gerekdir. Şu maksat bilen gowşamaklyk, pikiriň gönükdirilmesi, öňde duran ýaryş bilen baglanyşykly oýlanmalar, dem alşy erkin kadalaşdyrmak, myşsalaryň gowşamagyny gezeleşdirmek we olary dartgynlaşdyrmak, ynandyrmak we öz-özünü ynandyrmak (oýanyşy peseltmeklige gönükdirilen) ýaly türgenleşik serişdeleri peýdalanylýar. Ruhuny kadalaşdyrýan – sazlaşdyrýan türgenleşikler bilen oýanyşy peseltmekligi ýeňiljek owkalama, ýyly wannalary, duşlary kabul etmek bilen gezeleşdirmeli, şol bir wagtda bolsa rahat ýagdaýy döretmelidir.

Türgeniň sussupeslik ýagdaýynda, oýanyş derejesi pes bolanda, ruhuň sazlamaklyga gönükdirilen çäreler onuň oýanyşyny ýokar-

landyrmaga niýetlenmelidir. Türgene öz bäsdeşiniň güýçli garşydaş-dygyny aýdyp, şony göz önüne getirip, ýokary netijeler görkezmegi talap etmelidir. Türgeniň şeýle zatlary göz önüne getirmekligi, iteklemekde we silterlemekde oýanyşynyň ýokarlanmagyna alyp barýar. Käbir ýagdaýlarda toparyň, sport öýüniň, şäheriň we ş.m. önündäki borçlaryny ýatlamak hem peýdalydyr. Kähalatlarda sowuk duş ýa-da sowuk kompres (garna, kellä) ýaryşyň ön ýanyndaky ruhy taýýarlyk usulyna goşmaça peýda getirip biler.

Ýaryşdan ön türgeniň kadaly oýanyşynyň derejesini yzarlamak örän zerurdyr. Oýanyşyň häsiýeti teniň gyzyşdyrmak, aýratyn-da onuň netijeliligi bilen belli derejede sazlaşdyrylýar.

Ruhuňy sazlaýjy türgenleşiklerde tälimçiniň orny aýratyndyr. Ol öz şägirdiniň ruhy aýratynlyklaryny gowy bilmelidir we şoňa laýyk oňa täsir ediji ýa-da beýleki ruhy taýýarlyk usullary başarnykly peýdalanmalydyr. Türgeniň ýaryşa taýýarlygynyň oňat taraplaryna onuň ünsüni çekmek örän möhümdir (mysal üçin, türgenleşik usullarynyň dogrulygyna we maşklary ýerine ýetirmekligiň emellerine esaslanmak, şeýle ýagdaýda türgeniň ýaryşda üstünlikli çykyş edip biljekdigine bil baglamak).

Eger türgen adatdan daşary tolgunýan bolsa, tälimçi ony köşeşdirmelidir, oý-pikirlerinden ünsüni sowmalydyr (ýaryşlar bilen baglanyşykly), eger zerur bolsa, ýokarda agzalan çäreler toplumyny peýdalanmalydyr.

Göreş sporty bilen yzygiderli meşgul bolmaklyk, onuň baglanyşykly emelli tilsimleri ýerine ýetirmeklik we dürli agyrlyklary galdyrmaklyk tutanýerliligi, ýeňiş gazanmakda öz güýjüne we erkiňe ynamlylygy terbiýeleýär, öndürijilikli işlemeklige ukyply edýär we Garaşsyz, Bitarap Watanymyzy ynamly goramaga beden we ruhy taýdan sagdyn hem güýçli raýaty terbiýeläp ýetişdirýär.

Göreş sportuna degişli maşklar beýleki dürli sport görnüşlerinde kömek beriji maşklar hökmünde giňden peýdalanylýar.

Göreş sporty bilen meşgullanmak, adamyň saglygyny berkitmekligine oňaly täsiri edýär. Ösüp gelýän ýaş nesli beden taýdan kämil terbiýelemek ulgamynda göreş sporty möhüm orny eýeleýär.

Göreşiji pälwanlarda güýç-kuwwatlylygyň sarp edilişi ýokary, şonuň üçin iýmitleniş käbir talaplara laýyk gelmelidir: ýokary derejede ýokumly – kaloriýaly bolmaly, şeýle hem yzygiderli tertipde, kadaly we talabalaýyk berjaý edilmeli.

VI BAP

6.1. Göreşijiniň iýmiti

Beden üçin easasy tebigy, ýagdaý iýmitlenişiniň düzümi bolup durýar. Göreşijiniň iýmitlenişini doly we yzygiderli bolmaly, köp energiýaly, kaloriýaly-ýokumly, bir söz bilen aýdanyňda, juda peýdaly bolmaly.

Doly we yzygiderli iýmitleniş tertibi diýlende, bedeniň üçin zerur bolan maddalary iýmitiň üsti bilen almaklyga düşünilýär. Beden iýmitiň üsti bilen zerur bolan beloklary, ýaglary, uglewodlary, mineral maddalary, suwy alýar.

Gowy we yzygiderli, iýmitleniş adamyň saglygynyň we gowy işjeňliginiň girewüdir.

Sportuň köp görnüşinde, esasan, göreş sportunda ýokary netijeleri gazanjak bolsaň, gowy türgenleşik bilen bir hatarda, iýmitleniş hem zerur.

Göreşiji pälwanlarda güýç-kuwwatlylygyň sarp edilişi ýokary, sonuň üçin iýmitleniş käbir talaplara laýyk gelmelidir: ýokary derejede ýokumly-kaloriýaly bolmaly. Şeýle hem yzygiderli tertipde, kadaly we talabalaýyk berjaý edilmeli.

Göreşijileriň iýmitlenişiniň önüminiň düzüminiň tertibine, türgenleşigiň dowamlylygyna we wagtyna bagly bolup durýar. Olary öz gezeğinde şu aşakdaky görnüşlere bölüp bolar:

Beloklar. Göreş sporty bilen meşgullananyňda köp belok sarp edilýär. Türgenleşikden soň türgende köp suwuklyk bilen beloga bolan talap artýar. Şonuň üçin türgenleriň beloga bolan islegi ýokarydyr. Beloguň sarp edilişiniň köpelmegi bilen, nerw ulgamynyň duýujylygy artýar we refleksi işjeňligi gowulanýar. Bu örän wajypdyr. Göreşijileriň 1 kg agramyna 2,4–2,5 gr belok zerur bolup durýar. Bu görkeziji 52–80 kg agramdaky türgenlere degişli. 80 kg agyr bolan türgenleriň 1 kg agramyna zerur bolan beloguň mukdary aşakdyr.

Akademik A.A.Pokrowskiniň formulasy boýunça, iýmitiň düzüminde bize zerur bolan beloguň ýarysyna golaýy haýwanyňky bolma-

ly. Ters ýagdaýynda, beden üçin zerur bolan, çalşyp bolmaýan aminosurşularyň ýetmezçiligi duýulýar.

Belogun sarp edilişi, esasan, türgenleşigiň başynda we dynç alyşdan soň uly bolýar. Türgenleşigiň köpelmegi bilen, onuň sarp edilişi aşaklanýar.

Bir gije-gündiziň dowamynda göreşiji pälwanlaryň iýmitiniň düzüminde 300–400 gr et bolmaly. Etiň ýagly bolmagy maslahat berilmeýär. Iýmitleniş üçin malyň bagry örän derwaýysdyr. Belogun düzüminde diňe bir aminosurşularyň däl-de, başga-da gerek maddalar bar, ýene-de süýt, towuk eti we balyk hem zerurdyr.

Çalt özleşdirilýän beloklar süýtde, towugyň we balygyň etinde bardyr. Süýt diňe bir çalt özleşdirilýändigini we düzüminde ýaglaryň bardygy bilen tapawutlanýar. Göreşiji pälwanyň iýmitiniň düzüminde bir günün dowamynda 1 litre golaý süýt bolmalydyr. Bedeniň siňdрилиşini belli bir çäkke saklamak üçin, ertir irden we agşam bir bulgur gatyk içmek maslahat berilýär.

Belogyň ýetmezçiligi, beden ulgamynyň kadaly işleýşini bozýar. Ýaşlyk döwründe bu ýagdaý sünküň ösüşini togtadýar, sebäbi deriniň düzüminde suwuň köpelmegi, içki sekresiýada demriň işjeňligini peseldýär. Ondan daşary hem, merkezi nerw ulgamynda üýtgeşikler bolup geçýär. Ol üýtgeşikler soňra belogun ýetmezçiliginiň öwezi dolanda hem saklanýar.

Belogun ýetmezçiliginde, bedeniňde witamin çalşygy hem bozulýar, sebäbi witaminler öz işjeňligini diňe belok bilen gatnaşyga girende ýerine ýetirýär. Beloklaryň ýetmezçiligi, bedeniň dürli kesellere garşylyk görkezmek ukybyny peseldýär.

Uglewodlar we ýaglar. Bedeniňi uglewod bilen üpjün etmek üçin giň mümkinçilik bar. Olaryň esasy çeşmeleri, ösümlik önümleri miwe, ir-iýmiş, un, ýer alma, şeker bolup durýar.

Ortaça myşsalaryň işjeňliginde bedeniň bir gije-gündiziň dowamynda uglewoda bolan islegi 450–500 gramdyr. Hasaplamalara görä, zyzgiderli türgenleşik döwründe türgeniň 1 kg agramyna 10–11 gr uglewod düşmeli, ortaça gije-gündiziň dowamynda 600–800 gr bolmaly. Iýmitiň düzüminiň esasy bölegini ýaglar tutýar. Kabul edilen

görkeziji boýunça belogyň, ýagyň we uglewodyň kaloriýalary şu gatnaşykda bolmaly: belok – 14%, ýag – 30%, uglewod – 56%.

Häzirki döwürde türgenler üçin ýagyň mukdaryny köpeltmeli, uglewodyňkyny bolsa azaltmaly diýen pikirler bar. Ýagyň mukdarynyň köpelmegi, işjeňligiň we myşsanyň işiniň netijeliligini ýokarlandyrýar. Bir gije-gündiziň dowamynda ýmit bilen 100–150 gr ýag ulanmaly, olardan 30 gr ösümlük ýagy bolmaly. Sebäbi ýarym doýgun ýag turşusy ýmitde çalşyp bilmeýär, şonsuz adamyň bedeni kanagatlanarly ýaşap bilmeýär. Beýle ýagdaý ýag turşularynyň ýokary kaloriýalylygy üçin gymmatly bolman, eýsem bedene olar bilen siňiji vitaminler hem aralaşýar.

Witaminler. Bedeniň gowy işjeňligi üçin, ýmitde belli bir mukdarda vitaminleriň bolmagy zerur. Olar ýmit önümlerinde az mukdarda bolup, özleri ýokary biologik işjeňligine eýe bolan madda çalşygyna işjeň gatnaşýarlar. Häzirki döwürde 40-a golaý vitamin belli, ýöne olaryň käbirleriniň wezipesi adam üçin näbelli. Ýmitiň düzüminde vitaminiň az bolmagy, gipowitaminoza we bedeniň işjeňliginiň peselmegine getirýär. Yzygiderli we ýokary derejeli myşsalaryň işjeňliginde vitaminleriň käbirlerine bolan isleg ýokarlanýar.

Ähli vitaminler iki topara bölünýärler – suwda we ýagda ereýänler. Suwda ereýänlere C we B vitaminler topary degişli.

Bir gije-gündiziň dowamynda bedeniň C vitaminine bolan islegi (askorbin turşusyna) 80–100 mg. Yzygiderli türgenleşikde isleg 200–300 mg-e çenli artýar. Hatda bir gezekki ýmitimizde 200–300 mg askorbin turşusyny ulananymyzda, işjeňlik ýokarlanýar. Ýöne C vitaminini aşa köp mukdarda ulanmak, beden üçin zyýanlydyr. Ýaryş gününde işjeňligi ýokarlandyrmak üçin, ýaryşdan 1,5–2 sagat öň 500–1000 mg C vitaminini kabul etmek peýdaly.

Bir gije-gündiziň dowamynda adam bedeniniň B1 (tiamin) vitaminine bolan islegi 2–3 mg. Onuň ýmitiň düzümindäki mukdary (1,5–2 mg) bedeniň islegini kanagatlandyрмаýar. Türgenler üçin onuň bir gije-gündizdäki talaby 10 mg-e golaý. Yzygiderli türgenleşik döwründe bu islegiň mukdary ulanylýar. Bedeniň talap edýän mukdary yzygiderli ýygnaýlar (14–20 günň dowamynda). Şonuň bilen

göřeşiji pälwan üçin 20–25 günün dowamynda B1 witaminiň günde-lik mukdary 10 milligramdan az bolmaly däl.

Türgenleriň B2 witaminine bolan islegi bir gije-gündiziň dowa-mynda 10 mg. Şonuň üçin bu vitamini suwuklyk görnüşinde hem kabul etmeklik maslahat berilýär.

Bedeniň PP (nikotin turşusy) witaminine bolan islegi ortaça 15 mg, göřeşiji pälwanlar üçin bolsa 25–30 mg.

Bir gije-gündiziň dowamynda B6 (piridoksin) witaminine bolan isleg 2–3 mg, köp mukdarda belogy ulanmakda bu isleg 4–5 mg-e çenli artýar. B15 (kalsiý pangomat) işjeňligi kadalaşdyrýar. Günde 3 gezek 50 milligramdan 3–4 gün, ýaryş gününde 200–250 milligrama çenli kabul etmeli.

B12 witamini (sianokobolamin) işjeň beloguň sintezine, nuklein birikmesi, käbir fermentleriň, uglewod we ýag çalşygyna gatnaşýar. B12 witaminiň adamyň bedenindäki esasy orny, gan emele gelmeginde we eritrositleriň kämilleşmegindedir.

B12 vitamin adam bedeninde kobamid kofermentleriň düzümine girýär. B12 vitamininden tapawutlylykda, kobamid içegede dargamaýar. Kobamidiň anabolik täsirliligi uludyr.

Witogepat serişdesiniň düzüminde B1, B12 witamininiň toparlary, foliý turşusy bar. Olar işjeňligi ýokarlandyrýarlar.

BT vitamin (karnitin) belok, uglewod, ýag çalşygyna uly täsir edýär. Karnitinsiz uzynzynjyr ýag turşulary turşamaýar. Türgen 3–4 hepďäniň dowamynda her gün 2–5 gr (agram derejesine görä) karnitini kabul etse, onuň işjeňligi ýokarlanýar.

Ýagda ereýän vitaminlere A, D, E, K degişli.

Bedeniň A witaminine islegi bir gije-gündiziň dowamynda 1,5–2,5 mg. Göřeşiji pälwanlarda myşsanyň işjeňligi A witaminine bolan islegi 5 mg çenli ýokarlandyrýar. Eger-de B we C vitaminleriň sarp edilişi artanda A witaminiň sarp edilişi hem artýar, ýöne ony yzygiderli ulanmak ters täsir edýär.

D witamine bolan islegiň gündelik iýmitimiz bilen üsti ýetirilýär. Uly myşsa işjeňligi bilen bedeniň E (tokoferol) witamine bolan islegi artýar. Şonuň üçin häzirki döwürde ýokary işjeňlik döwründe

türgenlere E witaminiň garyndysynyň bir gije-gündiziň dowamynda 10–20 täsir birligini kabul etmek maslahat berilýär.

A, PP witaminleriň anabolik täsirliگی ýokarydyr. Ýöne olary aša kabul etmeklik, bedeniň käbir ulgamynyň işlemegine zyýanly täsir edýär.

Mineral maddalar we suw. Mineral maddalar energiýanyň çeşmesi bolup duranok. Ýöne şonda-da olar bedene belok, uglewod we ýaglar ýaly zerurdyr. Mineral duzlar bedeniň öýjükleriniň, iýmiti siňdiriji şireleriň, fermentleriň, gormonlaryň, ganyň, limfanyň düzüminde bar. Şolaryň kömegi bilen ganda, deride belli ionlaryň mukdary saklanýar.

Fosfor, kaliý we natriý beden üçin wajyp bolup durýar. Olar myşsalaryň işjeňligine gatnaşýar.

Kalsiý plastik ýagdaýlara gatnaşýar, süňkün esasy düzümi bölegi bolup durýar. Ol nerw ulgamynyň duýgurlygyny ýokarlandyrýar.

Sagdyn adamyň, bedeniň bir gije-gündiziň dowamynda kalsiniň sarp edişi 0,8 gr-e, ýetginjeklerde bolsa 1 gr-e deňdir.

Iýmitde kalsiý bilen magniniň gatnaşygy 1: 0,5, kalsiý bilen fosforuňky 1:1,5, kalsiý bilen ýagyň gatnaşygy bolsa 0,06:1-e deň.

Iýmitiň düzüminde kalsiniň köpelmegi, işjeňligi ýokarlandyrýar. Fosfor esasan, merkezi nerw ulgamy üçin wajypdyr. Myşsanyň ýygrylmagyna fosfor işjeň gatnaşýar.

Bedeninde fosforuň çalşygy, kalsiniň çalşygy bilen berk baglydyr.

Kalsiniň sarp edilişiniň köpelmegi bilen, fosforuň sarp edilişi hem artýar.

Bedeniň fosfora bolan islegi bir gije-gündiziň dowamynda 1,5–1,6 gr, ýöne yzygiderli myşsa işjeňliginde beden fosfory köp sarp edýär, ýagny bedeniň fosfora bolan islegi 3–5 gr-e çenli ýokarlanýar.

Käbir hünärmenler fosforidleriň adamyň işjeňligine gowy täsir edýändigini belleýärler. Ýaryşdan ýa-da türgenleşikden 60 min ön fosforturşy natrini kabul etseň işjeňligi ýokarlandyrýar.

Natriý esasan, adam bedeninde nahar duzunyň üsti bilen barýar. Bir gije-gündiziň dowamynda bedeniň natriýionyna bolan talaby 12–15 gr. Türkmenistanyň yssy howa şertlerinde türgenleşik döwründe ol isleg 20–25 gr-e çenli artýar.

Hlor we kükürt adam bedeni üçin zerurdyr. Hlor esasan, natriý, kaliý birleşmelerinde duş gelyär. Ol suw çalşygyny kadalaşdyrmaga, osmotiki basyşa gatnaşýar. Bir gije-gündiziň dowamynda bedeniň hlor bolan islegi 6–11 gr. Kükürt esasan, aminoturşularyň, insuliniň, B1 witaminiň, fermentleriň düzüminde duş gelyär. Bedeniň bir gije-gündiziň dowamynda kaliýionyna bolan talaby 1,2–1,5 gr.

Kükürt köp mukdarda peýniriň, doragyň, etiň düzüminde bar. Gemoglobiniň we mioglobiniň düzüminde demir bar. Gemoglobin öýkenden ganyň myşsalara, derä barşyny üpjün edýär. Mioglobin özboluşly “myşsa gemoglobini” bolup durýar, esasan, gyzyly myşsalarda ýerleşýär.

Suw bedeniň esasy düzümi bölegidir. Ähli himiki reaksiýalar suwuň gatnaşmagynda bolup geçýär. Ýymitsiz adam bedeni köp wagt 30–40 güne golaý çydap bilýär, suwsuz bolsa, birnäçe gün oňup bilýär. Adam bedeninde suwuň mukdary 65%-e golaý, şol sanda myşsalarda 75%, ganda 100%, aşgazandaky suwuklykda we limfada 90–95%-e golaý. Adam bedeni bir gije-gündiziň dowamynda ortaça 1,5–2,5 litr peşewi bölüp çykarýar. Yssy howada, türgenleşik döwründe bedenden suwy bölüp çykarmasy 4–5 litre çenli artýar. Ýitirilen suwuň öwezini dolunmalydyr.

6.2. Ýöriteleşdirilen iýmit we derman serişdeleri

Häzirki wagtda türgenler tarapyndan ýöriteleşdirilen dürli serişdeler giňden ulanylýar. Olara aminoturşular garyndysy, uglewodlar goşulan gidrolizat beloklar, mineral duzlar we vitaminler degişlidir. Çalşyp bolmaýan belli bir aminoturşular ýygynyndysyndan başga öz düzüminde uglewodlar, mikro we makro maddalar, vitaminler bolan proteinleriň dürli görnüşleri has meşhurlyk gazandy. Bu serişdeler ýokary biologik gymmatlyga eýedir. Emma olar, elbetde, adaty iýmit önümleriniň öwezini dolmaýarlar. Proteinleri, hiproteinleri, stark-proteinleri, prolaklary we beýleki şuna meňzeş serişdeleri bir gije-gündizde 50–100 gramdan köp bolmadyk möçberde dikeltmäniň goşmaça serişdeleri görnüşinde ulanylmalydyr.

Häzirki wagtda süýji şerbetli dürli duzlaryň ergini giňden ulanylyp başlandy, aýratyn-da hlorly kaliý ergini, hlorly kalsiý, asparagin

turşulary kaliý we magniý duzlary, fosforturşy kaliý we beýlekiler. Bedende güýç-kuwwatlyklaryny doldurmak üçin, süýji we glýukoza has gereklidir.

Agramyňy kemeltmekden soň, Ylymlar akademiýasynyň alymlary tarapyndan ýörite işlenip taýýarlanan enpit diýlen önüm, bedeni has gowy dikeldýär. Der bilen bölünip çykýan natriniň uly ýitgisi, myşsa gysylmalaryny emele getirýär. Şonuň üçin belli bir derejede (2–3 kg.) agram zyňlandan soň 200 gram glýukoza ýa-da süýjüli çay erginini içmek maslahat berilýär.

Häzirki wagtda bedeni dikeltmek we iş başarmaňlygy kadalaşdyrmak maksady bilen, ýygy-ýygydan türgenler tarapyndan dürli farmakologik serişdeler ulanylýar. Emma olaryň köpüsiniň doping serişdelerine girýändigini göz önünde tutmalydyr.

Türgeniň bedenindäki ähli myşsalaryň sintetik (anaboliki) ýagdaýlaryny güýçlendirýän anabolik serişdelerini ulanmak has giňişleýin häsiýete eýedir. Şeýle görnüşli serişdeler steroidlere degişlidir, anaboliki netijelilik, erkekleriň jyns häsiýetlerine mahsusdyr. Bu gormonlar örän köp wezipeleri kadalaşdyrmakda has uly ähmiýete eýedir. Onuň bilen belok, uglewod, ýag, mineral, suw çalşygyny kadalaşdyrmak baglanyşyklydyr. Steroidler dokumalaryň ösüşine we tapawutlanmasyna, jyns agzalarynyň kemala gelmegine, deri örtügiň ýagdaýyna, birleşdiriji, süňklere we myşsalara täsir edýär. Ol merkezi nerw ulgamynyň, periferiki nerw ulgamynyň işine, gan aýlanyşygyna, dem alşa we beýleki birnäçe wezipelere täsirini ýetirýär. Steroidleriň göni ýa-da göni däl ähli madda çalyşmak ýagdaýlaryna we synanyň ähli ýerine hem-de ulgamyň işine täsir edýär diýlip hasaplanylýar.

Sport netijelerini ýokarlandyrmak maksady bilen, türgenleriň steroidleri hemişe ulanmaklary saglyk ýagdaýyna ýaramaz täsir edip biler. Olary ulanmak gadagandyr we ahlak taýdan nädogrudyr. Häzirki wagtda steroidler dopinge degişlidir.

Diňe bir steroidler däl, eýsem birnäçe gormonlar, şeýle hem aminoturşular, nukleýin turşulary, olary öndürijiler we öndürilýän serişdeler, birnäçe mineral maddalar işbaşarmaňlygy kadalaşdyrýar we anabolik netijelilige eýedir. Gipofiziň gonadotrop gormony, birnäçe kortikosteroidler, insulin we beýlekiler dikeldiş ýagdaýyny güýçlen-

dirýär we iş başarlaňlygy ýokarlandyrýar. Olary kabul etmek, diňe lukmanyň gözegçiligi we görkezmesi boýunça rugsat edilýär. Ribonuklein turşusy we ondan taýýarlanýan maddalar hem anabolik häsiýete eýedir. Janly bedende nuklein turşulary ähli sintetik hereketleri esasy sazlaýjynyň wezipesini ýerine ýetirýär. Olar pirimidinlerden we purinlerden durýar. Pirimidinlerden öňdürilýän orot turşusy, metilurasil, sitozin, urasil, digidrotimin iş başarlaňlyga oňat täsir edýär. Purinlerden bolsa inozin, adenin, 8 merkaptoadenin, guanin oňat täsir edýär.

Aşakda serediljek serişdelermiz has giň ýaýran birleşmelerdir.

Orot turşusy (kaliý-orotaty) belok çalşyklaryna oňat täsir edýär, dikeliş ýagdaýynyň akymyny çaltlaşdyrýar. Güýçli türgenleşik döwründe 15–20 günün dowamynda ulanmak mümkin, her gije-gündizde 1–2 gram. Agyr agramdaky türgenler üçin onuň mukdaryny 2 esse köpeltmek mümkin.

Metilurasil hem edil şeýle, orot aşgary ýaly ulanylýar. Ony her gije-gündizde 1,5-dan 3 gramma çenli 3–4 hepde ulanmak mümkin. Agyr agramdaky türgenler onuň mukdaryny 2 esse köpeltmelidirler.

Türgenleşikden soň bedeni dikeltmek maksady bilen, peýdalanylýan inozin (nukleotiddir, purinlerden alynandyr) güýjün artmagyna we beloklaryň çalşygyna oňat täsir edýär. Her gije-gündiz 20–30 günün dowamynda 0,2–0,6 gram inozin ulanmak maslahat berilýär.

AMF- adenoazinmonofosfor turşusy öz täsirliligi boýunça inozine golaýdyr. Edil inozin ýaly, ol hem güýje we beloklaryň çalşygyna oňyn täsir edýär. AMF-niň anabolik gurluşy inoziniňkä görä ýokarydyr. AMF-ni nahardan öň (myşsa işlerinden, maşklardan we türgenleşiklerden soň) 3 hepdäniň dowamynda günde 2 gezekden 0,025 gramdan ulanmaklyk maslahat berilýär.

Göwrümi we netijeliligi boýunça uly bolan agyrlyklardan glýutamin turşusy, metionin, leýsin ýaly aminoturşular ulanylýar, olar beloklaryň işeňňirliginde ähmiýetlidir, ilkinji ikisi bolsa myşsalarýň işiniň we madda çalşygynyň netijesinde emele gelýän metabolism önümleriniň bitaraplygyny üpjün edýär. Glýutamin turşusy we metionin konýugatlar emele gelende, steroidleriň bölünip çykmagyna ýardam berýär.

Iş başarjaňlygynyň ýokarlanmagynda, asparagin turşusyny, magniý panangininiň we kaliý duzunyň ýokary netijeliligi bellenişmäge mynasypdyr. Panangin esasan, CO_2 we suw önümleriniň soňky ereýän pursadynda ýaglaryň has ymykly peýdalanmagyna ýardam berýän energetiki ýagdaýlara ýardam berýär. Serişdäni gerdejik, ergin görnüşinde ulanýarlar. 2–3 hepdäniň dowamynda her gün 2–3 gezek 1–2 gerdejikden kabul edilýär.

Hlorist görnüşli kaliý hem anabolik netijeliligi bilen iş başarjaňlygy ýokarlandyrýar. Ol diňe nahardan, soň günde 1–2 gezek 1 gerdejikden peýdalanylýar. Bäsleşiklerden öň ýa-da onuň geçýän döwri hlorly kalini glýukozanyň ýa-da süýjüniň garyndysy bilen kabul etmek maksadalaýykdyr. Agramyny kemeldýän türgenler üçin ony ulamak maslahat berilmeýär, sebäbi onuň myşsanyň tutgaýly ýygrylmalarynda gysylmalary emele getirmegi mümkin.

Bu serişdeleri türgenleşik ýüklenmeden soň, bedeni dikeltmek üçin ulanyp bolýar.

6.3. Iýmitlenmegiň tertibi

Kesgitlenen düzgünleri saklaman, iýmit kabul etmek (onuň takyk wagtyny gerekli mukdaryny we häsiýetini), iýmit siňdiriş agzalaryň işine hem olary özleşdirmäge ýaramaz täsir edýär. Takyk we belli bir wagtda iýmit kabul etmek, şertli refleksi döredýär.

Nahary kabul etmekligiň aralygyny dogry saklamak, iýmitiň oňat özleşdirilişini üpjün edýär. Dört gezeklik iýmitlenmek, beýlekilerden tapawutly hasap edilýär.

Iýmit göwrümi we kaloriýalylygy boýunça şeýle bölünmelidir: birinji ertirlik – 25–30 %; ikinji – 15 % günortanlyk 40–45 % we agşamlyk – 20 %.

Birinji ertirlik maşklardan soň, ikinji şondan 3–4 sagatdan soň, günortanlyk ikinji ertirlikden 3–4 sagatdan soň, agşamlyk günortanlykdan 5–6 sagatdan soň. Emma ukydan 1,5–2 sagat öň bolmalydyr.

Birinji ertirligiň esasy uglewodlardan durmaly. Oňa etli (sygyr eti) ýa-da balykly naharlar degişlidir. Ikinji ertirlik ýeňil: buterbrodlar, ýumurtga, süýt önümleri bolmaly.

Günortanlykda iýmitiň esasy mukdary kabul edilýär. Onda kyn siňdirilýän önümler bolup biler: ýaglar, gök önümler. Oňat işdäň bolsa, sowuk işdä açarlarsyz hem oňup bolar. Günortanlykda mineral suwlary (“Berezeňni”, “Borjomi”, “Essentüki” we ş.m.) içmek peýdalydyr. Ony iýmitiň 1–1,5 sagat önünden içip bolar. Birinji naharlaryň düzüminde ekstrakt maddalar bolýar – etde we gök önümlerde saklanyp, iýmit siňdirişi oýarýar.

Agşamlykda kyn siňdirilýän önümler bolmaly däldir: mal ýagy, nohut, gök önümiň uly mukdary we beýlekiler. Et nerw ulgamyny oýarýar we agşamyna ony köp iýmek maslahat berilmeýär, aýratyn-da etli çorbalar şeýledir. Agşamyna süýt önümleri, täze balyk, towuk, ak çörek peýdalydyr. Iýmitiň häsiýeti bedeniň daş-töweregiň şertlerine uýgunlaşygyna, onuň dürli ýokançlyklara durnuklylygyna, ähli beden agzalaryň işine täsir edýär.

Eger iýmitlenmek üç gezeklik bolsa, ertirlige gije-gündiziň kaloriýasynyň 30%-i, günortanlykda 45–50%-i we agşamlyga 20–25%-i sarp edilmeli. Iýmit kabul edişiň aralygy 5–6 sagat bolmaly.

Iýmitlenmek dogry guralanda, göreşijiniň çydamlylygyna we myşsalarynyň güýjüniň ösmegine ýardam edýär. Onuň düzümine garyşyk önümler – hem malyňky, hem ösümligiňki girmelidir. Ýöne ösümlükden emele gelýän beloklara we köp bolmadyk mukdardaky hökmany ýaglary bolan ýeňil siňýän uglewodlara, aýratyn-da ösümlükleriňkä artykmaçlyk berilmelidir.

Belok iýmitlerinde onuň ähli erginleri ýeňil siňdirilýär, mineral duzlardan başga beloklar 94,5%, uglewodlar 96,5% we ýaglar 95,4%. Uglewod iýmitlerinde haçan-da onuň düzüminde ak çörek, şeker, süýt, miweler we ş.m. bar bolsa, mineral serişdeleriň siňdirilişi 80% -e çenli ýokarlanýar, uglewodlaryňky 99%-e çenli ýokarlanýar, beloklaryňky we ýagyňky bolsa peselýär. Beloklardan, uglewodlardan, ýaglardan we gök önümlerden taýýarlanylýan iýmitler has-da gowy siňdirilýär.

Iýmit önümleriniň giň görnüşi, olaryň tagamlylygynyň oňat bolmagy, iýmit serişdeleriniň gowy siňdirilmegine ýardam berýär.

Köp türgenler güýçli türgenleşik döwründe we ýaryşyň öň ýanynda garjaşdyrylan çorba içýärler. Şeýle güýçli we süňküş gaýna-

dylan çorbalarynyň yzygiderli ulanylmagy, türgeniň güýjüniň ösmegine ýardam berýär.

Ýaryş günü türgen üçin ýimitiň tertibiniň dogry ýola goýulmagy uly ähmiýete eýedir. Türgenleriň köpüsi agramlaryny zyňýarlar, şonuň üçin ýaryş günü ýimitini çäklendirýär. Günüň dowamynda tutuşlygyna alanynda (suwuklyklar bilen bilelikde), 500–800 gramdan köp ýimitlenmeli däldir. Şol döwürde ýimitde beloklar we uglewodlar artykmaç bolmalydyr we ýeňil özleşdirilmelidir. Bir kase aý çay içmek peýdalydyr, onda ýüregiň işini güýçlendirýän, myşsalaryňy işjeňleşdirýän we kelle beýniniň öýjiklerini oýandyryýän kofein bardyr.

Wagtal-wagtal aç gezmek, bedeniň anaboliki kabul edişine oňat täsir edýär. Häzirki wagtda birnäçe kesellerde lukmanlar açlyk berhizini teklipe edýärler, bu bolsa şol dertden saplanyp, kadaly ýagdaýa gelmäge kömek edýär. Alymlar aç haýwanyň bedeninden beloklaryň sintezini kadalaşdyrýan nuklein gurluşly ýokary işjeňligi bolan metabolitleri ýüze çykardylar.

Agyr atletika sportunda ýylyň dowamynda dürli derejeli ýaryşlarda çykyş edýän, agramdan agrama geçýän türgenleriň atlaryna gabat gelinýär. Mysal üçin, öz döwründe dünýäniň birnäçe gezek çempiony we Olimpiýa oýunlarynyň çempiony Tommi Kono ýeňil agramda çykyş edýär, soňra ýarym orta agrama geçýär, şondan soň orta agrama geçýär, soňra birnäçe gezek hem orta agramda hem ýarym orta agramda çykyş edýär. Her gezek hem ol üstünlik gazanypdyr. Göreşiji D.Rigert orta agramda-da, birinji we ikinji agyr agramlarda-da birnäçe gezek dünýä rekordlaryny goýupdy. Munuň özi döwürleýin agram taşlamaklygyň, hatda köp mukdarda beýleki usullar we çäklendirilen ýimit kabul etmek bilen birlikde, indiki agramlaryň alynmagyna we “esasy” agramda çykyş etmäge oňaýly täsir edýär.

6.4. Kuraşyň göreşijileriniň gün tertibi

Bedeniň ähli agzalarynyň we ulgamlarynyň kadaly işlemegi üçin, aýratyn-da ýokary netijelere ýetmek isleýän türgenler üçin, dogry düzgün örän wajypdyr. Düzgüni saklamak, gün tertibini anyk ýerine ýetirmek bilen baglanyşyklydyr: dynç alyş, uky, ýimit, öndürijilikli iş, türgenleşik.

Ukuda wagtyň kelle beýnisiniň nerw öýjükleriniň üýtgeşmeleri, eşitmek, görüş, duýuş we ş.m. dürli gyjyndyrmalary kabul edýän oýanyş merkezleriniň peselmegi bolup geçýär. Uky beýni öýjüklerini dynç ýagdaýa getirýär, olaryň iş başarjaňlygyny dikeldýär, bedeniň öňde duran hereketi üçin “nerw güýjüniň” toplanmagyna ýardam berýär. Uky wagtynda myşsalaryň gowşamaklygy bolup geçýär, madda we gaz çalşygy peselýär, ýürek ýygrylmalary seýrekleşýär, arterial, gan basyş peselýär.

Häzirki göz önünde tutmalara laýyklykdan uky işjeň ýagdaýdadyr, ol kelle beýnisiniň gabygny işjeňleşdirýär. Şeýle hem kelle beýnisinde serotonininiň mukdary ýokarlanýar, kelle beýnisiniň gabygy GAÝT-y (gammaaminoýag turşusy) has işjeň we netijeli bölüp çykarýan önümi, şeýle hem ol togtadyjy mediadora degişlidir. Ine, şonuň üçin hem GAÝT-yn önümi gammalon ukamaklyga ýardam berýär. Emma ol hereketleriň inçeden utgaşdyrylyşyny bozmaklyga getirýär.

Gowy ukamaýan türgenlere ukudan öň aýy çayy, kofe, umuman, köp ýag kabul etmeklik maslahat berilmeýär. Şeýle hem netijeli beden maşklar edilmeli däl. Ukudan öň arassa howada gezelenç etmek peýdalydyr. Howasy çalşyrylan otagda kelläni büremän ýatmalydyr. Göreşijilerde uly ýüklenmelerden soň, olaryň egin bogunlarynda käwagt agyrylar peýda bolýar. Şonuň üçin, ýyly, gijeki eşiklerde ýatmak maslahat berilýär.

Gije-gündizde 7–8 sagat töweregi ýatmaly, ýatmak we turmak belli bir wagtda bolmalydyr. Näçe köp ýatsaň, şonça gowy diýen pikir ýalňyşdyr. Barlaglaryň görkezmegi boýunça, 9 sagatdan köp bolan uky, uly, sagdyn adamyň iş başarjaňlygyny peseldýär. 6 sagatdan az bolan uky, adamlaryň aglabasy üçin ýeterlikli däl, ukyňy doly almazlyk hem iş başarjaňlygyna ýaramaz täsir edýär. Kadaly dowam edýän doly mukdardaky uky, türgeniň ýaryşlardaky çykyşlarynyň üstünlikli netijesini kesgitleýän wajyp serişdeleriň biridir.

Gowy ukamaýanlara, aýratyn-da ýaryşlardan öň ukudan öň mekgejöwen patraklaryny we bal garylan gyzgyn süýt içmeklik maslahat berilýär. Ýaryşdan öň ukyny getiriji serişdeleri peýdalanmaly däl, olaryň köpüsi dopinge degişlidir. Ukuda uly ähmiýete eýe bolan serotonininden emele gelyän aminoturşy triftofany hakyky köşeşdiriji se-

rişde hasaplanylýar. Mundan başga-da, ýorganda ýatyp, myşsalaryňy gowşadyp, çuň we giňişleýin dem alma bolan giperwentilýasiýa ýoly, ukyny getirmegi gowy usulydyr.

Oýananyňdan soň, ýorganda oýa ýatmak maslahat berilmeýär. Ertirki gigiýeniki maşklar uly depginli bedeni maşkdan daşlaşmak üçin 10–15 minutdan geçmeli däl.

Eger mümkinçilik bar bolsa, günortanlykdan soň 1–1,5 sagat ýatmak peýdaladyr. Türgenleşigiň iň gowy sagatlary agşam 17-den 21-e çenlidir. Eger türgen gije işleýän bolsa, türgenleşigi diňe ukydan ýa-da ýeterlik dynç almadan soň geçmelidir.

Uzak wagtyň dowamynda gün tertibini saklamaklyk, merkezi nerw ulgamynda bir-birine gapma-garşy hereket (dinamiki) stereotipi emele getirýär, ol endik bolan ýagdaýa bedeniň işini ýeňilleşdirýär. Belli bir wagtda uka gitmeklik çalt uklamaga kömek edýär, ýmiti tertibe laýyk kabul etmeklik onuň siňdirilişini kadalaşdyrýar, işdäni açýar.

Günüň kesgitli wagtyndaky iş we türgenleşik, merkezi nerw ulgamyny we tutuş bedeni öndürijilikli işi we türgenleşigi gowy geçir-mäge ýardam berýär. Ýaryşdan birnäçe gün öň geçirilýän ýaryşyň geşjek wagty guralýan soňky üç-dört türgenleşik, muňa degişli däl-dir.

Bedeni dikeltmekdäki ähmiýetli serişdeler. Dikeltmegiň äh-miýetli serişdelerine ilkinji nobatda, hepdelik tapgyrda ýükleriň laýyk bölünmegi degişlidir, ýagny uly, kiçi we orta ýükleriň gezekleşdiril-megi, türgeniň bedenine täsir edişini hasaba almak bilen, ýükleriň ha-kyky göwrümini ýüze çykarmak degişlidir.

Türgenleşik ýagdaýynda maşgyň bir görnüşinden beýleki gör-nüşine geçmek hökmandyr: göwräniň aşaky böleginiň işine degişli maşklary ýokary bölegiň işine degişli maşklar bilen çalyşmak ýa-da arkanyň myşsalarynyň işine degişli maşklar bilen çalyşmak. Çalt depginli maşklar has haýal depginli maşklar bilen gezekleşdirilme-lidir. Barlaglaryň görkezmegine görä, myşsalaryň güýjüni ösdürmek-de maşklaryň kadaly ýerine ýetiriş depgini has-da netijelidir, soňra haýal we çalt depginler gidýär. Ýöne, maşklaryň ýerine ýetirilişinde garyşyk depginiň ylalaşygy has-da oňat netijeleri berýär. Utgaşdy-rylan çylşyrymly maşklary has ýönekeý bilen gezekleşdirmek hem

peýdalydyr. Eger türgenleşikde maşklary dik durup, ýatyp we oturyp, yzygiderli ýerine ýetirseň, iş başarlaňlyk ýokarlanýar.

Ýörite diwarlarda ýa-da ýoldaşynyň kömegi bilen ýerine ýetirilýän myşsalaryň gowşak çekilmesini üpjün edýän maşklar iş başarlaňlygyny ýokarlandyrmak üçin netijelidir. Bu maşklary girler, ştanga bilen, gimnastika enjamlarynda ýerine ýetirip bolar. Çekilmeklige degişli maşklary bedeniň dikelmegine degişli serişde hökmünde nusgawy ýörite kömekçi maşklaryň tapgyrlary ýerine ýetirilenden soň ulanmaklyk maslahat berilýär.

Myşsalaryň çekilmegi, nerw-myşsa ulgamynyň gurluşynyň işiniň ýokarlanmagyna oňaly täsir edýär. Agyrlygyň 40%-ini aňryçäkdir 10 sekunt çekmeklik has-da netijeli täsir edýär.

Myşsalaryňy gowşak çekdirmekligi, bedeniňi gyzdyranyňda-da, türgenleşigiň esasy böleginde-de peýdalanmak mümkin. Türgeniň synanyşygyndan öň, ýaryşlaryň gidişinde gowşagrak çekilme ulanylýan ýollar arkaly gowy netijeler gazanyldy.

6.5. Bedeni dikeltmegiň balneologik serişdeleri

Grek sözi bolan “balneum” terjime edeniňde “hammam” diýen manyny berýär. Balneologiýa – mineral suwlary peýdalanmak, olaryň adam bedenine täsiri baradaky ylymdyr. Mineral suwlar bilen bejermekden daşary, balneologiýa serişdelerine palçyk bilen bejeriş we talassoterapiýa – deňiz suwuna düşmek bejergisi, şeýle hem klimatoterapiýa degişlidir.

Bedeniň iş başarlaňlygyny ýokarlandyrmak maksady bilen, düzüminde kömür aşgarlary, kükürtwodorody, radon, duzlar, bugly hammamlar, deňiz suwuna düşmek ýalylar giňden ulanylýar. Türkmenistanda Awaza milli syýahatçylyk zolagynda we welaýatlardaky şypahanalarymyzda suw bilen bagly ähli hyzmatlar edilýär.

Kömürturşy we kükürtwodorodly hammamlary ulanmak, ýürek-damar ulgamyna oňaly täsir edýär. Hwoýaly suwlar merkezi nerw ulgamyna köşeşdiriji täsir edýär. Radonly, bidenek oty goşulan suwlar daýanç-hereket ulgamyna gowy täsir edýär.

Bedeni dikeltmekde suwlaryň ýokary netijeliligine garamazdan, olary diňe lukmanyň görkezmesi esasynda, hepdede 1–2 gün 2–3 gezek ulanmaly.

Uly türgenleşik ýüklerinden soň, birnäçe türgenlerde newrotik ýagdaýlaryň ýüze çykmagy mümkin. Şonuň üçin şeýle ýagdaýda agyrlyklary azaltmaly, hwoýaly suwlary ulanmak, gijesine ýyly duş we arkaňy, biliňi, dabanyňy ýeňiljek owkalamagy ulanmaklyk hökmandyr. Kähalatlarda derman serişdeler bilen bejermeklik maslahat berilýär. Göreşijilere mahsus bolan şikesli radikulitde bejerişiniň we dikeldişiniň has netijeli serişdeleriniň biri-de, biliňi palçyk bilen gurşap bejermekdir.

Gaýtalanýan akymly keselde uly ýaryşlaryň 2–2,5 aý öň ýanyndaky önüni alyş (profilaktiki) bejerişdir. Şikesli radikulitiň ýitileşmeginiň önüni almak üçin gūnaşa 8–10 sany ýerli bejergi geçirmek ýeterlikdir. Şeýle hem palçyk bogunlaryň dartylanda, bogunlar agyranda oňat täsir edýär.

Iýmit siňdiriş agzalaryň işini kadalaşdyrmak maksady bilen we beýleki birnäçe wezipeleriň ýerine ýetirilişinde mineral suwlary içmek arkaly ulanylýar.

Bedeniň dikelmegi üçin, ýagyş şekilli, iňňe görnüşli, tozan şekilli, sirkulýar görnüşli, şotland, şarko ýaly duşlaryň dürli görnüşleri has-da netijelidir. Lukmanyň görkezmesi boýunça duşuň dürli görnüşlerini türgenleşikden soň dessine ulanyp bolýar.

Howa, Gün şöhlesi, suw ýaly tebigy serişdeleri başarnykly peýdalanmak, iş başarlaňlygyň ýokarlandyrmaga kömek edýär. Bedene deňiz, köl, derýa suwlaryna düşmek däl-de, deňizde, derýada, kölde, tokaýda, meýdanda gezelenç etmek hem ýakymly täsir edýär. Aýratyn-da, dagda bolmak, dikeltme we dynç almak has peýdalydyr. Birinjiden, ýokardaky kislorodyň ýetmezçiligi, türgenleşik öwüşginini berýär, ikinjiden, dagyň ajaýyp hem owadan tebigaty asudalyk bilen sazlaşyp, adamyň nerw ulgamyna oňaly täsir edýär. Asudalyk biziň döwrümüzde ähli adamlara hökmandyr. Agyr atletikaçylaryň türgenleşikleri, ştangany zyňmakdan, demir oklawada diskleri geýdirmekden ýaňa uly şowhun elmydama gulagyňy kemala getirýär. İş başarlaňlygyň ýokarlandyrmak üçin, türgenleşiklerde mümkin

boldugyça asudalygy döretmelidir. Şonuň ýaly-da, dagda, tokaýda, meýdanda howanyň zeperli bölegi köpdür. Ondan dem almaklyk, adamyň özüni duýşuna we onuň iş başarjaňlygyna oňaýly täsir edýär. Ýurdumyzdaky “Bagabat”, “Ýyly suw”, “Mollagara”, “Arçman” şypahanalarynyň şertleri, türgenleri dikeltmek üçin has amatlydyr.

6.6. Dikeldişň fizioterapewtik serişdeleri

Fizioterapewtik bejerişler, adatça, daýanç-hereket ulgamlary näsaglanda ulanylýar. Emma türgenleriň tejribesiniň görkezmesine görä, fizioterapewtik bejerişleriň köpüsi netijeli we uly türgenleşik ýüklerinden soň bedeniň çalt dikeldişinde ulanmak peýdalydyr. Bu ýagtylyk we ýylylyk bejerişleridir, elektrotoklaryň täsiridir. Türgenleşikden soň türgeniň bedeniniň dikeldilmeginde, ýagtylyk-ýylylyk bejerişler has-da elýeterlidir. Ýagtylygyň we ýylylygyň täsiri netijesinde, bedeniň kesgitli böleginiň gan bilen üpjünçiligi ýokarlanýar. Şol ýylylyklaryň täsiri netijesinde, türgenleşikden soň ýadan myşsalarýň iş başarjaňlygy kanagatlanarly dikelýär.

Infragyzyly we ultramelewşe (kwars) şöhleleri, sollýuks (ýagtylyk-ýylylyk täsiri) ýaýran serişdeleriň biridir. Ultramelewşe şöhlesi gys wagtynda ulanylýar. Tomsuna güneşli howaly hammam kabul etmeklik gowudyr. Çägeli suwy kabul etmek hem gan aýlanyşygyny ýokarlandyrýar. Dürli häsiýetdäki elektrotoklary, ultrasesleri, magnit meýdanlaryny ulanmaklyk hem üstünlikli ulanylýar. Bejergi üçin hemişelik toguň pesräk güýji giňden ulanylýar. Elektroforez – hemişelik toguň kömegi arkaly bedene derman serişdelerini geçirmekdir. Olaryň arasynda witaminler, olary öndürjiler, nukleýin turşularyny öndürjiler ýaly has çalt dikeldiji serişdeler-de bar.

Dikeltmek we bejermek maksady bilen, impuls togy-da ulanylýar. Diademik tok (Bernaryň togy), şeýle hem ýokary tok (d’ Arsonwalyň togy), diatermiýa, induktotermiýa, ultraýokary we giňişlikdäki adadan daşary toklar has-da netijelidir.

Häzirki wagtda sportda güýjüňi ösdürmek hem işden soň dikeltmek maksady bilen myşsalarýň elektrostimulýasiýasy giňden ulanylýar.

Ýokary netijeli dikeldiji serişde hökmünde sauna (bugly hammam) has-da ähmiýetlidir. Sauna gurak we bugly bolýar. Olaryň bedene edýän täsiriniň tapawudy ýok. Elbetde, gurak howaly sauna ýeňil geçýär, ýöne bugly saunada der has köp bölünip çykarylýar. Hammamda bolmaklyk, iýmit çalşygyny ýokarlandyrýar, deri örtüginiň, myşsalaryň gan aýlanşygyny gowulandyrýar, bedenden artykmaç maddalaryň, suwlaryň, duzlaryň bölünip çykmagyna täsir edýär. Sauna kabul edilenden soň, anabolik ýagdaýlar işeňňirleşýär.

Saunany has köp ulanmak bolmaýar, ondan hepdede bir, köp bolanda iki gezekden köp peýdalanmak maslahat berilmeýär.

Fizioterapewtik ýagdaýlar, olaryň has köp ulanylýan görnüşlerinden başgalary, mysal üçin, sauna, öz-özünü owkalamak diňe lukmanyň görkezmesi boýunça amala aşyrylýar.

6.7. Owkalamak

Owkalamak – fizioterapewtik bejeriş, emma onuň aýratyn tejribe ähmiýeti we özböleşly ulanylyşy boýunça oňa özbaşdak bölüm bagyşlanyldy.

Yzygiderli myşsa işleri onuň iş başarjaňlygynyň peselmegine we ýadamagyna getirýär, kuwwatly serişdeleriň ýokary derejede harçlanmagyna alyp barylýar, dokumalarda we agzalarda işlenen önümler ýygnanýar. Owkalamak türgeniň türgenleşikden we ýaryşdan öň bedeniň dikeldilmeginiň netijeli görnüşleriniň biri hasaplanylýar. Ol hereket ulgamynyň – myşsalaryň, bogunlaryň, damarlaryň ýagdaýlaryna, olaryň üsti bilen bolsa derä, merkezi nerw ulgamyna, içki agzalara oňaly täsir edýär. Owkalamak dürlüçe ulanyşlary ýerli we merkezi böleklere dürli-dürli täsir edýär. Onuň kömegi arkaly owkalama edilýän ýeriň gan bilen üpjünçiligi gowulaşýar. İş depginini peseldýän önümler dokumalardan çalt ýitip, ýok bolýar. Periferik nerw uçlarynyň tikeneklemegi netijesinde, merkezi nerw ulgamynyň owkalama edilýän dokumalara trofiki täsiri gowulaşýar.

Tejribeli tälimçiler türgenleriň ýaryşdan öň we onuň gidiş döwründe oýanyşyny kadalaşdyrmak üçin, owkalamany başarnykly peýdalanýarlar. Kähalatlarda türgenleşikler goýberilýär. Onda

kuwwatly umumy owkalama belli bir derejede şol goýberilen tür-
genleşigiň öwezini dolýar. Owkalama şikesleriň bitmegine-de kömek
edýär.

Toparlara bölünişine laýyklykda (sport owkalamanyň düýbünü tu-
tujy I.M.Sarkizow-Serazininiň teklibi boýunça), owkalama şeýle gör-
nüşlere bölünýär: gigiyeniki, türgenleşik, dikeldiş, deslapky, bejeriş.

Owkalama umumy we ýerli bolup bilýär. Umumy owkalama tür-
genleşik we dikeldiş görnüşinde, ýerli owkalama bolsa, ähli ýagdaý-
larda ýygy-ýygydan ulanylýar.

Gigiyeniki owkalama. Ukudan öň we ýerli hökmünde
ýygy-ýygydan ulanylýar.

Türgenleşik owkalamasy. Iş başarjaňlygy ýokarlandyrmak üçin
ulanylýar. Şeýle hem ony belli bir döwür üçin türgenleşik sapaklary
galdyrylanda ulanmaklyk mümkin.

Dikeldiş owkalamasy. Gysga wagtlyk we uzak wagtlyk bo-
lup biler. Birinjisi türgenleşigiň gidişinde we ýaryşyň dowamynda
ulanylýar. Mysal üçin, silterlemekden soň, türgenlerde egin guşak-
lygyndaky myşsalaryň ýadawlygy ýüze çykça, 10 minutlyk ýeňil
owkalama, umumy ýagdaýynyň gowulamagyna we şol myşsalaryň
iş başarjaňlygynyň oňatlaşmagyna kömek edýär. Has uzak wagtlaýyn
owkalama, türgenleşiklerden we ýaryşlardan soň ulanylýar.

Deslapky owkalama. Ýaryşlaryň öň ýanynda, pomosta çyk-
mankaň ulanylýar. Onuň häsiýeti nerw ýagdaýy bilen baglanyşyk-
lydyr. Ýaryşyň öň ýanynda asuda, haýal owkalama, ýeterlik oýanyş
bolmadyk ýagdaýda güýçli, kuwwatly owkalama maslahat berilýär.

Bejeriş owkalamasy. Damaryň çekilmelerinde, agyranda, ýy-
kylmalarda, döwürmeleriniň yzyny bitirmekde we beýleki dürli şikes-
lerde giňden ulanylýar.

Owkalama geçirilen halatynda, şypalamaklygyň, gyzyşdyrmak-
lygyň, sürtmekligiň, süpürmegiň, gysmaklygyň, şarpyldatmaklygyň,
kesmekligiň, silmekligiň, işjeň we haýaljak hereketleriň dürli gör-
nüşlerinden peýdalanylýar. Umumy owkalamada ýokarda agzalan-
laryň hemmesi diýen ýaly ulanylýar. Ýaryş wagtynda, esasan, sypa-
maklyk, gyzyşdyrmak, süpürip-sürtmek, bejeriş owkalamalarynda
sypamaklyk we syryp-süpürmek peýdalanylýar.

Owkalama geçirilen döwri jaýyň, howanyň gyzgyn derejesine laýyklykda kesgitli gigiyeniki talaplary saklamaklyk hökmandyr. Türgeniň derisi arassa bolmalydyr. Owkalama ýalaňaç ýagdaýda geçirilýär.

Türgenleriň aglabasy talk bilen külke owkalama etdirmegi gowy görýär. Emma yssy wagty deriň köp bölünip çykýan halatynda, owkalama üçin niýetlenen ýörite ýaglary ulanmak amatlydyr, ol ulanylanda dürli ýokançlyk bilen zäherlenmegiň öňi alynýar we açylan deri öýjükleri howpsuzlandyrylýar. Owkalamadan soň sabyn bilen ýuwunmaklyk hökmandyr.

Tejribäniň görkezişi ýaly, owkalamany türgenleşikden 3–4 sagat soň ulanmak gowudyr. Ukudan öň türgenleşik owkalamany oňat ýatýan türgenlere peýdalanmak maslahat berilýär. Oýanyjy güýçli bolan türgenlerde ýyly duş we rahat, depginli ýagdaýda arkaňy sypalamak peýdalydyr. Gowşak, monoton ýagdaýdaky arkanyň derisini tike-nekletme oňat köşeşdirýär we türgen tiz uklaýar. Aýratyn-da ony uly ýaryşyň öň ýanynda peýdalanmak gowy netije berýändir.

Tejribeli agyr atletikaçylarda şikesli radikulit ýygy-ýygydan duş gelýän ýagdaýdyr. Şonuň üçin arkanyň guşaklyk bölegini örän seresaply owkalama etmelidir. Onda sypamaklyk usulyny ulanmak maslahat berilýär.

Ştanga bilen ýerine ýetirilýän ähli maşklarda, aýaklaryň myşsalary işleýär. Uly agyrlyklardan soň, olar (aýratyn-da butlar) gatap galýar hem-de basylanda agyrýarlar. Myşsalary kadaly ýagdaýa getirmek üçin, çuňlaşdyrylan uzak wagtlaýyn owkalama talap edilýär. Ony iki-üç gezekde owkalama bilen bejerip bolmaýar.

Öň owkalama alyp görmedik köp sanly türgenler ilkinji owkalamadan soň özlerini ýaramaz duýýarlar, olaryň sport görkezijileri peselýär. Şeýle ýagdaýlarda owkalamadan düýbünden ýüz döndermeli däldir, gysga wagtlaýyn (30 min. köp däl) örän ýeňil ýa-da ýerli owkalama maslahat berilýär. Köp ýyllap owkalama edilýän türgenler, adatça, wagtyň geçmegi bilen has-da güýçli, çuň we dowamly owkalama kabul edýärler.

Ýaryşa birnäçe gün galanda güýçli owkalama geçirmek maksadalaýyk däldir. Hepdede 3–4 gezeklik türgenleşikden öň, şol döwürde 1–2 gezeklik umumy owkalama ýeterlidir. Uly göwrümlü ýükleme

agyrlyklaryndan soň ýaramaz dikelýän bedenli türgenler üçin, hepde-de 3 gezek owkalama geçirmek maslahat berilýär.

Owkalamany başarnykly peýdalanmaklyk, sport görkezijiligini has gowulandyryp biler.

Owkalamany ähli türgenler peýdalanyp bilmeýärler, ýöne olaryň hersi oňa mätäçdir. Şonuň üçin tejribede öz-özünü owkalama etmek giňden ulanylýar. Onuň usullaryny öwrenen her bir türgen, aýak we el uçlaryny, guşaklygyny, garnyny, döşüni ýeterlik derejede oňat owkalama edip biler.

Soňky ýyllarda ýörite titrediji guralyň kömegi bilen edilýän owkalama, ýagny titredijilikli owkalama has giňden ulanylyp başlandy. Suwly owkalama iş başarjaňlygyň dikeldilmegine oňaýly täsir edýär, ol gönükdirilen suwlar bilen dokumalara täsir edýär.

6.8. Lukman gözegçiligi – sagdyn bolmak

Näme üçindir köp adamlar lukmana diňe näsaglanyňda ýüz tutmaly diýip düşünýärler. Bu düşünje giňden ýaýran hem bolsa, diňe bir nädogry pikir bolman, eýsem ol zyýanly garaýyşdyr. Elbetde, sen näsaglanyňda lukman sagalmaklygyňa kömek eder, ýöne sen oňa elmydama maslahatlaşmak üçin ýüz tutsaň, kesel bolman oňa ýüzlenseň, onda sen onuň maslahatlary we hödürnamalary bilen köp keselleriň önünden gaçmaklygy başararsyň. Mysal üçin, seniň dişiňde deşik peýda bolýar, ol zaýalanyp başlaýar. Birnäçeler muňa üns bermeýärler: agyranok, näme üçin lukmana ýüz tutmaly? Ýöne haýkatdan welin, bu beýle däl. Eger öz wagtynda çäresini görmeseň, onda bu kesel dişiň üsti bilen beýleki dişler hem zaýalanyp başlaýar. Eýýäm agzyňda bir däl-de, birnäçe zaýa diş emele gelýär. Zaýalanan dişlerden mikroblar bedene ýaýrap başlaýar. Dürli aşgazan keselleriň döremegi mümkin, basygyň ulalmagy ähtimal. Bularyň hemmesi ýekeje zaýa dişden başlanýar. Şonuň üçin hem “Lukman bilen dostlaşmak – sagdyn bolmakydyr” diýip, ýönelige aýdanoklar. Saňa bolsa, ýaňy täze başlaýan türgene lukmansyz işlemek mümkin hem däl. Göreş bilen meşgullanyp başlamazdan önürti, sen lukmançylyk gözegçiliginden geçmeli. Lukman göreş bilen meşgullanmaklyga rugsatnama bermelidir.

Soňy bilen göreş sapaklarynyň kesgitli möhletinden soň, sen ýene-de birnäçe gezek onuň ýanyna barmalysyň, ol seniň bedeniňiň ösüşine, seniň işleriň gidişine, sapaklaryň täsiri netijesinde bedende bolup geçen üýtgeşmelere gözegçilik eder.

Lukman diňe bir seniň saglygyňa gözegçilik etmän, saňa aýry-aýry pursatlarda nämeler etmelidigini öwreder, näsaglanyňda, şikes alnanda özüňi nähili alyp barmalydygyňy düşündirer we.ş.m.

Ähli türgenleriň, hatda dünýä çempionlarynyň we Olimpiýa oýunlarynyň çempionlarynyň lukmanlar bilen maslahatlaşyandygyny saňa ýatladasymyz gelýär. Lukman sport durmuşynyň tutuş dowamlylygynda, seniň wepaly hem ynamly kömekçiň bolup durýar.

6.9. Öz-özüňe gözegçilik

Lukmanyň ulgamlayyn maslahatlary – bu gowy zat. Ýöne seniň özüňe-de öz ýagdaýyňy kesgitlemekligi öwrenmek, göreş sapaklarynyň peýdaňa barýandygyny yzarlamak zerurdyr. Bu nähili edilýär? Eger seniň elmydama keýpiň kök bolsa, ylgasyň, göreşesiň gelýän bolsa, işdän gowy we ukyňy berk hem oňat alyp bilýän bolsaň, diýmek, hemme zat gowy – türgenleşikleriň gidişi gowy, ol saňa peýdaly. Ýöne birden ukyň bozulsan, işdän ýitse, beden maşklaryny ýerine ýetirmeklige bolan islegiň bolmasa – bu seniň sapaklaryňdaky we seniň iş günündäki ilkinji ýetmezçilik alamatlaryndan nyşandyr. Şeýle ýagdaýlarda lukman we bedenterbiýe mugallymy bilen maslahatlaşmak gerekdir. Mümkün, sen türgenleşiklerde aşa ýadaýansyň ýa-da näsaglap başlansyň. Saňa öz pulsuňa gözegçilik etmekligi öwrenmek gerek, ýagny ýüregiň bir minutdaky urgy sanyny kesgitlemekligi öwrenmeli. Onuň üçin sag eliň bilen çep eliň penjesini tut we üç barmagyň kömegi bilen onuň iç ýüzüni ýuwaşjadan basmaly. Sen gan aýlanýan damaryň tirpildisini aňarsyň. Bu pulsuň urşudyr. Bir minudyň dowamynda şeýle urşuň näçe gezekdigini sanamaly. Şu-da seniň pulsuň urşudyr. Eger sen pulsuňy şol bir wagtda barlasaň, onda seniň nähili dynç alandygyňy, bedeniň ýumuşlara döz gelşini bilmeklik mümkinçiligi dörär. Türgenleriň köpüsi gündelik ýöredýärler, oňa pulsuň görkezijileri, bedeniň agramy, edilen işleriň mazmuny bellik edilýär.

Şeýle gündeligi sen hem ýöretmeli. Beden taýýarlygynyň we türgenleşikleriň gowulaşmagynyň netijesinde, sagdyn türgenlerde puls kem-kemden has seýrekleşýär we güýçlenýär. Eger bedende nähilidir bir ýaramaz üýtgeşmeler bolup başlasa, puls, düzgün boýunça has ýygjamlaşýar. Bu lukmana görünmeklik, maslahat almaklyk barada duýduryşdyr. Göreş sapaklary wagtynda-da pulsý yzarlamalydyr. Maşky ýerine ýetireniňden soň, emeli amala aşyranyňdan soň ýa-da bellenen aralygy ylgaý geçeniňden soň, puls has ýygjamlaşýar. Bu kadaly hasaplanylýar, şeýle-de bolmaly. Ýöne birnäçe wagtdan soň (2–3 minut geçeninden soň), puls adaty ýagdaýyna gelýär. Eger ol köp wagtlap kadaly ýagdaýa gelmese, bu howsalalylykdan nyşandyr. Lukmanyň ýanyna barmaly, ol saňa näme etmelidigini maslahat berer. Öz-özüne gözegçilik etmek barada gürrüňimizi tamamlap, biz ýene-de bir gezek gündeligi ýöretmelidigini saňa ýatladýarys. Gündelikde sen zzygiderli haýsy maşklary ýerine ýetirendigini, haýsy täze emelleri öwrenendigini, pulsüň täze görkezijileri we ş.m. barada ähli maglumatlary bellik etmelisin.

6.10. Şikesleriň bolmazlygy üçin

Sport sapaklary wagtynda haýsydyr bir şikesleriň alynýan ýagdaýlarynyň döreýändigine häli-şindi gabat gelinýär. Mysal üçin, ylgaý wagtynda çakyşýarsyň we ýykylýarsyň. Ýykylanyňda aýagyň burukmagy, damarlaryň çekilmegi mümkin. Şowsuz böken halatyňda-da aýagyň burukmagy mümkin. Ýoldaşyň seni haýsydyr bir emeli ulanyp zyňsa we sen amatsyz ýere düşseň, ýene-de şikes almagyň ähtimal. Şeýle şowsuzlyklar sportda şikesler diýlip atlandyrylýar. Sen şikesleri diňe bir sport sapaklarynda däl, eýsem durmuşda dürli halatlarda-da alyp bolýandygyna gowy düşüňýärsiň. Elbetde, şikes almazlykdan hiç kim ätiýaçlandyrylmadyk, tötänlikler dürli-dürli bolýar. Ýöne türgen näçe tejribeli bolsa, onuň şonça-da şikesleri az alýandygy has kämil aýdyňlaşdyryldy. Mysal üçin, şikes alan 100 türgenden sport ussatlarynyň paýyna 3,7%-e ýetýär, täze gelenleriň paýyna bolsa, 36 % düşýär. Ilkinji nobatda, şikesler sapaklaryň gowşak hem ýaramaz guralan ýerinde bolýandygyny unutmaly däl. Eger seniň türgenleşýän halyçaňyň üstünde birbada birnäçe türgen

türgenleşýän bolsa, çaknyşmak kyn däl we şol birwagtda şikesleri almak hem uzakda däl. Göreş emelini nädogry ýerine ýetirmek – şikes almaklygyň ýene-de bir sebäbidir. Emeli garşydaşyň eli ýa-da aýagy yza gaňrylan halatynda geçirmeklik gadagandyr. Bu gürrüňsiz, şikese eltip biler. Eger türgenleşik ýerleri ýaramaz enjamlaşdyrylan bolsa, eger düşekçe tekiz bolmasa, aýagyňy gaňyrmak onçakly kyn däl. Sapak wagtynda türgenleriň tertip-düzgüne boýun bolmazlygy, ätiýaçlanmaklygyň we öz-özünü ätiýaçlandyrmaklygyň düzgünlerini berjaý etmezlik, ýaramaz ýagdaýlara getirip biler. Eger sen emel geçirýän bolsaň, ony garşydaşyň ýumşak ýykylar ýaly edip amala aşyr. Ony bar güýjüň bilen düşekçä oklama, ýykylmagynyň ahyrynda ony sakla. Göreşde gödek bolmaly däl. Özüň hem elmydama amatly bolar ýaly edip ýykylmaklygy öwren. Şonuň üçin ilkinji sapaklardan başlap, ýykylmaklygyň düzgünlerini kemsiz ele al. Şikesleriň döreyän ýagdaýlaryny öwren, ýykylanyňda toplumlaýynlygy başar, ýagny ýykylmaklyk howply bolmadyk ýagdaýlary kabul et. Tejribeli göreşijiler täze gelenlerden şeýle sypatlary bilen hem tapawutlanýarlar, olar ýykylmaklygy başarýar, ýykylanlarynda bolsa özüne-de, ýoldaşyna-da agyrydyr yza getirmeýärler. Sen ýoldaşyňy etjek bolýan usullaryny öňünden bilmekligi başarmalysyň, onuň nirä we neneňsi emel geçirjekdigini görmelisiň. Şeýtseň, sen ýykyljak ýeriňi howpsuzlandyryp bilersiň. Göreşdäki iň esasy düzgünleriň birini ýatda sakla:

Ýykyljak tarapyňa göneldilen eliňi ýa-da aýagyňy goýma. Eger şeýle hökmanylyk dörese, eliňi ýa-da aýagyňy ýeňiljekden tirsekden ýa-da dyzdan epmeli. Şonda ýykylmaklyk howply däl we ýykylmak ýeňil düşýär. Şeýle ýagdaýda seresaplylyk azalýar, garşydaşyň hereketleri seniň üçin duýdansyz bolýar, oňa garşylyk görkezmek kyn düşýär. Şu ýerden şikesler döräp başlaýar. Şonuň üçin göreş sapaklarynda ýygy-ýygdydan dynç almalary geçir, göreşi dynç almardan soň, täzedan başla. Şol sebäpli täze emeli sapagyň başynda öwren (beden gyzdyrmalaryndan soň), sen heniz ýadamankaň ony dogry hem çalt özleşdirip bilersiň. Göreş boýunça (ýa-da beýleki bir sport görnüşi boýunça) her sapagyň öňünden 15–20 minudyň dowamynda beden gyzdyrmalaryny etmäge borçlusyň. 1–2 minut ýöre, soňra ýeňiljek, dartgynsyz ylgawa geç. Şolardan soň, 12–14 sany

maşky ýerine ýetir. Maşklaryň bir görnüşinde işler elleriň myşsalaryna ýüklenilýär, beýleki bir görnüşinde, aýaklaryň we göwräniň myşsalaryna ýüklenilýär we ş.m. Hökmany suratda bedeniňi epmäni we ýazmany iň soňuna çenli ýerine ýetirmeklige niýetlenen maşklary etmeli, elleri we aýaklary aýlandyrylýan maşklar hem ýatdan çykarylmalý däl. Beden gyzdymalaryndan soň, myşsalaryň gan aýlanşlary artýar, olaryň maýyşgaklygy gowulanýar, çalt epilmek we ýazylmak mümkinçilikleri köpeliýär, bogunlardaky çeýelik artýar. Eger köp wagtlaý otursaň ýa-da ýatsaň, seniň bedeniňde ýaltalyk alamatlary peýda bolýar, gerekli wagtynda egliý bilmeýärsiň, hereketleriň çaltlygy ýitiýär. Gerinmek, bogunlaryňy çekmek isleýärsiň. Ýöne birnäçe kuwwatly hereketler edýärsiň. Aýratyn-da çeýeligi we çekilmeklige degişli iş başaraňlyk dikeliýär duruberýär. Şeýdip, irki maşklar bedene täsir edýär. Eger sapaklary hökman hasaplanylýan şeýle irki maşklardan başlamasaň ýa-da ony başdan sowma äheňinde geçirseň we bogunlaryňy, myşsalaryňy çekmeseň, düzgün boýunça şikesleri has köp gazanmagyň mümkindigi anyk ýagdaýda subut edildi. Myşsa ýüpeklerini we ownuk damarjyklary sürtmekligi ýerine ýetirmeklik hem mümkindir. Ine, şonuň üçin hem der bölünip çykmanka, myşsalar gyzmanka beden gyzdyma maşklary hödürle-nilýär. Kelläni aşak edip ýa-da kelläni öňe egip ýykylmaklygyň bol-ýan dældigini ýatda sakla. Iň gowusy, mümkin boldugyça kelläni yza zyňjak bolmaly. Şeýle ýagdaýda, eger ýykylmaklyk kelläniň üstüne düşäýende-de hiç hili şikes alynmaz. Eger sen kelläni öňe egip ýy-kylsaň, onda hökmany suratda boýnuň myşsasyny çekdirersiň we köp wagtlaý türgenleşip bilmersiň. Eger garşydaş seniň elniň kelläne berk gysylan ýagdaýda seni tutsa, tutluşdan seresaplylyk bilen sypjak bol. Gulaklaryň zaýalanmazlygyny ünsden düşürme we gulaklaryň töweregine şikes düşmeginden seresap bol. Tejribeli göreşijiler şeý-le tutluşdan çalasyňlygy sebäpli başaraňlyk bilen baş alyp çykýarlar we özlere hiç hili zyýan ýetirmeýärler. Seniň ýaly tejribesizler bol-sa, howplulyk barada ýadyndan çykarýarlar, tutluşdan nähili sypma-lydygyny bilmeýärler we muny nädogry ýerine ýetirýärler. Häzirki wagtda ýaş alym, lukmançylyk ylmlarynyň kandidaty Nukzar Žuruli tarapyndan ýörite tuwulga – şlýomlar işlenilip taýýarlanylady we olar

türgenleşik wagtlarynda göreşijileriň höwes bilen geýýän başgabyňa öwrüldi. Şeýle gogar başgaplarynda göreşip, gulaklaryňa zeper ýetirmeklik düýbünden mümkin däl. Şeýle şlýom-maskany sport dükanlaryndan satyn almaklygy saňa-da maslahat berýäris. Haçan-da göreşde köp zatlary öwreneniňde, şikes alyp bolaýjak ýagdaýlara düşmersiň (eger düşäýseň hem boşamaklygy başararsyň), şondan soň saňa beýle şlýomlaryň zerurlygy bolmaz. Ol göreş öwrenmekligiň ilkibaşlarynda gerek bolup durýar. Seniň bilşiň ýaly, göreş sapaklarynda şikes alyp bolaýjak ähli ýagdaýlary sanap geçmek mümkin däl. Biz ýene-de bir gezek saňa türgenleşiklerde ünsli bol we düzgün-tertibi berk berjaý etmekligi ýatladyrys. Diňe bir göreşiň sungatyny däl-de, eýsem ýykylmaklygy hem öwren. Öz garşydaşyňa ünsli bol, ýykylan wagty şikes almazlygy üçin, ony ätiýaçlandyrmaga synaň.

6.11. Gowy göreşmäge täsir edýän iýmit

Kitabyň bu ýerini ejeňe ýa-da eneňe okap ber. Onda biz seniň iýmitiň barada gürrüň ederis, şonuň üçin hem ony ejeňe ýa-da eneňe okap bermegiňi maslahat berýäris. Iýmit meselesinde olar senden gowy baş çykarýarlar. Iýmitlenmek – islendik janly bedeniň durmuş hereketinde esasy energiýa çeşmesi bolup hyzmat edýär. Ajaýyp ýerde, gowy şertlerde ösýän ösümligi göz önüne getir. Ony suwarýarlar, ol Gün şöhlesinden gregini edinýär. Gör, ol nähili berk hem owadan boý alýar! Eger şeýle ösümligi sen ýaramaz ýere ekseň, Gün şöhlesini düşürmeň we suwarmasaň, ol guramak bilen bolar, belki-de ösmekligini bes eder. Oňat idedilende haýwan çagajyklarynyň hem gowy ösýändigini her bir mekdep okuwçysy bilýändir. Ýaş türgen üçin dogry we oňat iýmitlenmek örän wajypdyr. Eger sport bilen meşgullanyp başlan bolsa, ol türgenleşiklere näçe zähmet siňdirmeli bolýar. Bu goşmaça güýçleri sarp etmeklige getirýär, diýmek, oňat iýmitlenmek üçin hem pikir etmeli bolýar. Ýaş göreşiji nähili iýmitlenmeli? Ilkinji nobatda sen iýmitlenmegiň gün tertibini saklamaly. Iýmitlenmek adaty, ýöne dürli-dürli bolmaly. Onda herki zadyň öz çägi bolmaly. Öz çagalaryny aşa gowy görýän ejeler, olary gymmat bahaly seýregräk iýmitler bilen naharlamagy gowy görýärler. Olar gymmat bolsa, peýdalydyr diýip hasap edýärler. Ýöne bu seýregräk

iýmitler adaty iýmitleriň ornuny çalşyp bilmeyärler. Mysal üçin, ýagy, süýdi, gök-önümi, bakja önümlerini. Iýmite hökmany suratda dürli görnüşli süýt-turşy önümlerini goşmaly (gatyk, gaýmak, peýnir we ş.m.). Gök önümler has-da wajyp hasaplanylýar. Et hem hökmany zatlaryň biri, ýöne iň gowusy, ol ýagsyz bolmaly. Bu, elbetde, ol näçe peýdaly bolsa-da, seniň eti köp iýmelidigiňi aňlatmaýar. Iýýän zatlaryňyň aglaba bölegini et bilen doldurmaly däldir. Ony oňat işdäaçarlar, ýarmadyr gök önümler bilen utgaşdyrmaly. Ajaýyp, peýdasy diýseň köp iýmit serişdesi ýumurtga hasaplanylýar. Seniň gündelik iýmitiň gün tertibinde witaminlere baý bolan gök önümler, iýmişler, miweler hökmany suratda öz orunlaryny tapmalydyr. Tomat ýa-da miwe şirelerini içmeli. Iýmitiň süýji tagamly we ajaýyp görnüşde bolmagy örän wajypdyr. Şonda ol aşgazanda oňat özleşdirilýär we gowy siňdirilýär.

Iýmitlenmekligiň dogrulygyna her gün özüňi terezide çekmeklik arkaly göz ýetirmek bolar. Agramyňdaky üýtgeşmeler seniň dogry ýa-da nädogry iýmitlenýändigini görkezer. Günüň dowamynda irki maşklardan we suwly ýuwunmalardan soň şol bir wagtda özüňi çekmeli. Eger agramyň kem-kemden we deňagramly köpelýän bolsa, sen arkaýyn bolup bilersiň, şeýle-de bolmaly. Sebäbi sen ösýärsiň, boýuňy alýarsyň. Sport bilen meşgullanmaklyk, seniň myşsalaryňy gowy ösdürýär. Ýöne, eger agramyň köp wagtyň dowamynda üýtgemese ýa-da has erbedi – azalsa, onda dessine lukmana ýüz tutmaly, bedenterbiýe mugallymy bilen maslahatlaşmaly. Olar seniň agramyňyň azalmagynyň sebäbini anyklamaklyga kömek ederler: ýa sen nädogry türgenleşýärsiň ýa-da sen nädogry iýmitlenýärsiň, belki-de bu garaşylmaýan duýdansyz näsaglyk keseli bilen baglanyşyklydyr. Seniň ýaşyňda boýuň bilen bolan gatnaşykda näçeräk agramyň bolmalydygy barada ençeme tablisalar we formulalar hereket edýär. Şeýle tablislaryň biri bilen sen häzir tanyş bolarsyň. Ýöne onuň mysalydygyny ýatdan çykarma däl we ol kadaly beden dykzyzlygy bolanlara degişlidir. Mysal üçin, seniň boýuň 155 santimetr. Şol sandan 100-i aýyrmaly. Netijede şol boýa mahsus bolan agyrlýgyň sany emele geler (ýagny 55 kg). Seniň ýoldaşyňyň boýy 165 santimetr. Ondan 105-i aýyryars. 60 galýar. Şu hem boýy 165 bolan oglanyň kadaly agramy hasaplanylýar. Eger siziň haýsydyr biriňiziň boýuňyz 175-den köp bolsa, onda

110-y aýymaly. Şeýdip, tablisa seretmeklik bilen oglan-gyzlaryň islendigi öz agramy barada maglumaty alyp biler.

(1-nji tablisa)

Oglaň-gyzyň boýy, sm	Aýrylmaly san	Kadaly agramy, kg
155–164	100	55–64
165–174	105	60–69
175 we ýokary	110	65 we ýokary

Eger sen semremeklige göwün berýän bolsaň, myşsalaryňy tutuşlygyna ýapan bolsaň, onda sen iýmitleniş tertibiňi üýtgetmeli. Oglaň-gyzlaryň birnäçesi deň-duşlaryndan agyrlıgy boýunça geçmek maksady bilen, köp iýip başlaýarlar. Bu nädogrudyr. Ýatda sakla, artykmaç iýmek zyýanlydyr. Aşa iýmitlenmek bilen semremeklik – bu güýçlülük hem sagdynlyk däl. Hatda tersine, has köp iýýän oglaň düzgün boýunça çeyelikde-de, çalasyňlylykda-da, tizlikde-de, güýç ulanmaklykda-da deň-duşlaryndan asgyn gelýärler. Erkin göreş boýunça sapaklar seni öteräk geçip iýmitlenip, gazanan artykmaç agramyňdan halas eder. Sen iýmitleniş gün tertibiňe özüň göz-gulak bolmaly, artykmaç iýmitlenmeli däl. Eger sen hor bolsaň, onda erkin göreş bilen zygiderli meşgullanmaklygyň, dogry gün tertibiň we dogry iýmitlenmegiň, örän gysga wagtda seniň bedeniňiň görnüşini üýtgeder. Elbetde, şonuň bilen birlikde-de saglyk ýagdaýy hem gowulyga tarap üýtgäp başlar. Türgenleriň birnäçesi göreş sapaklaryndan öň gowy naharlanmagy maksat edinýärler. Bu olaryň güýjüniň köpelmegine haýyr eder diýip pikirlenýärler. Käbirleri bolsa köp wagtlap hiç zat iýip-içmejek bolýarlar – ýeňil bolmak hem hereketlenmek maksatlary üçin. Başdakylar hem, soňkular hem nädogry çemeleşýärler. Sapaga başlamazyndan öň, aşgazan sındirer ýaly derejede iýmitlenmeli – garyn doly bolmaly däl. Sapaklary nahardan soň, dessine başlamaly däl. Şeýle ýagdaýda dem alşyň kynlaşyp, hereket edişiň çylşyrymlaşmagy ähtimal, ýadawlyk tiz düşer. Şonuň ýaly türgenleşik, türgende kangaatlanma hem döretmez.

Türgenleşigi haçan başlamaly? Ertirlikden 2–2,5 sagatdan soň. Günortanlykdan soň bolsa, 3–3,5 sagatdan başlamaly, sebäbi günor-

tanlykda beýlekilere görä köpräk zat iýilýär. Türgeniň ulanýan iýmitlerini ýokumlylygy taýdan ýeterlik derejede bolmalydyr. Ony aşgazan ýeňil siňdirilmelidir we öte hem aşa doýurmaly dälidir. Iýmitiň günüň dowamynda dogry paýlanylmagy-da örän wajypdyr. Türgen günüň içinde üç gezekden az iýmitlenmeli dälidir (irden, günortan we agşam). Günortanlygyň ertirlige we agşamlyga seredende has ykjam hem dykyzrak bolmalydygy öz-özünden düşnüklidir. Her bir iýmitiň aşgazanda birmeňzeş siňdirilmeýändigini bilmelisiň. Indiki hödürlejek tablisamyzda aşgazanda dürli iýmit önümleriniň siňdirilişi barada maglumat berilýär.

(2-nji tablisa)

Iýmitiň ady	Siňdiriliş wagty (sagatda)
Çig ýumurtga	1–2
Gaýnadyň ýumurtga	2–3
Balyk, bulka	2–3
Gowrulan et	4–5
Balyk, gaýnadyň nohut	4–5
Gaýnadyň towuk	3–4
Gaýnadyň sygyr eti	3–4
Alma, gara çörek	3–4

Ýatda sakla! Göreşijiniň has gowy göreşdirmegi üpjün edýän iýmit ýok. Diňe dogry, dürli görnüşli we talabalaýyk ýokumly iýmitlenmek ýaş bedeniň ösmegi üçin ähmiýetlidir.

6.12. Süňňüňiz ýeňil bolsun!

Hammam barada köp gyzykly maglumat ýazyldy. Ýadawlygy gyzgyn buguňky ýaly hiç bir zat aýryp bilenok. Dürli halklarda, hatda bugarmaklygyň özboluşly döp-dessurlarydyr dabaralarynyň bardygy-da gyzyklydyr. Rus halkynda bugly hammama elmydama uly hormat goýlupdyr. Rus hammamlarynda güýçli gyzgyn bug goýbermeklik, ýörite enjamlaşdyrylyp, ýokary galdyrylan tekjelerde oturmak we öz islegi boýunça ýakymly çäýiň (ýa-da dub) agaçlarynyň ýapraklaryndan ýasalan sübselikler bilen endamyna urmak, öňden gelýän däpleriň biridir. Gyzgyn daşlara suw sepipdirler we sepilen

suw bugaryp, endamy gerekli derejede derledip bugardypdyr. Ine, şeýle jana ýakymly “dowzahyň” içinde olar özlerini sübseläpdirler. Bugarandan soň, daşary ylgap çykypdyrlar we gara özlerini oklapdyrlar, tomsuna bolsa adatça, hammamlaryň kenarlarynda edilendigi üçin, derýajyklaryň ýa-da köljagazlaryň suwuna özlerini oklapdyrlar. Soňra iň ýokarky tekjelere çykyp, ýene-de bug emele getiripdirler. Bu bir gezeklik bolmandyr, bu adat elmydama gaýtalanypdyr. Bularyň hemmesi şähdiaçyklygyň ajaýyp çeşmesi bolupdyr, bedeni göwnejaý taplapdyr. Hammamlarda buglanmaklygy gowy görýänler gadymy Gresiýada-da, gadymy Rimde-de, Müsürde-de, Hindistanda-da, Hytaýda-da bolupdyr. Ruslaryň demirgazyk goňsusy bolan finler hem hammamyň peýdasyna juda gowy düşünişdirler. Fin saunalarynda (Finlýandiýada hammamlary şeýle atlandyrypdyrlar) sübsesiz buglanypdyrlar. Gyzgyn daşlara suw guýulmandyr, diňe birazajyk sepeläpdirler, munuň üçin ýörite peçler oturdylypdyr. Agaçdan ýasalan tekjelerde howanyň gyzgynlygy tas 100 gradusa çenli ýetiripdir. Fin saunasynyň “gury” howasynda örän ýeňil dem alnypdyr, bedenden bolsa monjuk-monjuk der akypdyr. Buglanandan soň, salkyn suwly howdanda (tomsuna derýajyklarda ýa-da köljagazlarda) ýüzüpdirler we ýene-de “gury” howaly saunanyň tekjelerine gelipdirler. Göräýmäge hammam hilegärlik ýaly biz bolup görünýär. Ýöne hemmeler buglanmagy dogry ýerine ýetirmeýärler. Olaryň köpüsi iň ýokarky tekjede birnäçe wagtlap oturmak bilen, ýokary temperatura çydamlylygy we üznüksiz sübselenýändikleri bilen magtanýarlar. Beýlekiler bolsa şeýle buglanmadan soň, sowuk duşuň aşagyna girýändikleri bilen öwünýärler. Bularyň hemmesi buglanmaklykdan garaşylýan netijeleri berip bilmeýär. Emma hammamda dogry buglanmak – munuň özi diňe bir lezzet dälidir!

Bugly hammam – göreşde ýadawlygy aýyrmak üçin, bedenden argynlygy çykarmak üçin iň bir elýeterli we netijeli serişdeleriň biridir. Ýogsam hem ýaş türgene hammamda nähili buglanmak zerur? Bugly hammama gitmek bilen, ýanyňa sabyn, sürtgüç, sübsejik we süpürgiç almaly. Buga girmek bilen çydap bolaýjak temperaturaly ýeri saýlap alyp durmaly ýa-da oturmaly. Iň gowusy, howanyň temperaturasy 80 gradusdan geçmeli däl. Şeýle temperaturada bedeniň

kem-kemden gyzyp, der damjalarynyň kemala gelmegi üçin birnäçe minut oturmaly. Şondan soň çykyp, oňa girilýän ýerde biraz oturmaly. Emele gelen der damjalaryny gyzgyn duşuň aşagynda ýuwmaly. Bedeni süpürgiç bilen büremeli. Kelläni öllemeklik maslahat berilmeyär, sebäbi saçlar tiz gyzýar we olar kelläniň çalt gyzmaklygyna sebäp bolup biler. Uzak bolmadyk dynç almadan soň, heniz beden sowap ýetişmäňkä, ýene-de buga girmeli we ýene-de ýokardaky ýaly äheňde der emele gelyänçä ol ýerde bolmaly. Bu ýagdaýy ýene-de bir ýa-da iki gezek gaýtalamak bolar. Myşsalaryň we bogunlaryň çuň we tekiz gyzdyrylmagy, damarlarda gan aýlanyşygyny giňeldýär, umuman, ganyň aýlanyşyny gowulandyrýar, alnan şikesleriň, damar çekilmeleriniň bejergisine oňaly täsir edýär. Hammamly meseläniň birinji bölegi tamamlanandan soň, sübselemeklige geçmeli. Ilkinji nobatda sübsäni ýapraklary we şahalary öllenip, maýyşgak görnüşe geler ýaly, sowuk suwa batyrmaly. Ony özüňe silkmeli däl. Sübsäni dogry ulanmaklyk hem özboluşly sungatdyr. Gyzgyn howany bedeniň belli-belli böleklerine ugrukdyrmaly, şol birwagtyň özünde bedeniňe ýeňiljekden sürtmeli (ol myşsalaryň has beter gyzmaklygyna ýardam berýär). Sübsäni galdyrmak we goýbermek bilen, ony birnäçe gezek bedeniňe urmaly we ýene-de gyzan ýerleriňi ýapjamaly. Şeýle ýagdaýda bedeniň ähli ýerini, aýratyn-da arkanyň, butlaryň, döşüň uly myşsalaryny täzedən işlemeklik mümkindir. Başarjaň ellerde sübsäniň owkalama üçin täsin hem ajaýyp ýaragdygyna sen eýýäm düşünen bolsaň gerek. Hammamy gyzgyn duşuň aşagynda sabyn we sürtgüç bilen tamamlamaklyk maslahat berilýär. Garnyňy gowy doýrup ýa-da aşgazanyň aç halyna hammama gitmekligiň bolmaýandygyny ýatdan çykarmaly däl.

Bugly hammamy hepdede bir gezek kabul etmeklik maslahat berilýär, iň gowusy, ertir dynç hasaplanylýan şenbe güni kabul etmeli. Hammamdan bedeniň üçin örän uly ýüklemeler alýandygyny ýatdan çykarmaly däl. Şonuň üçin şol gün sen hiç hili türgenleşik geçmeli dälşiň. Hammamdan soň dynç almaly, sowukdan goranmaly, güýç toplamaly. Halkyň arasynda diýlişi ýaly, süňňüň ýeňil bolsun!

VII BAP

KURAŞ GÖREŞİ BOÝUNÇA ÝARYŞ GEÇIRMEGIŇ DÜZGÜNLERI

7.1. Ýaryşlary geçirmekligiň häsiýeti we ussulary

Ýaryşlar häsiýeti boýunça şu aşakdakylara bölünýär:

- a) şahsy;
- b) toparlaýyn;
- ç) şahsy-toparlaýyn;
- d) topardan topara geçiş (“açyk düşekçe”).

Ýaryşyň häsiýeti her bir aýry-aýry ýagdaýda ýaryşlar hakyndaky Düzgünnamada kesgitlenilýär.

Şahsy ýaryşlarda diňe şahsy netijeler we gatnaşyjylaryň öz ag-ramlyk derejeleri boýunça orunlary kesgitlenilýär.

Toparlaýyn ýaryşlarda toparlar bir-birleri bilen duşuşýarlar we şol duşuşyklaryň netijesi boýunça, toparlaryň eýelän orunlary kesgitlenýär.

Şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda gatnaşyjylaryň şahsy orunlary kesgitlenilýär, toparlaryň ýerleri ýaryşlar hakyndaky Düzgünnama laýyklykda, oňa gatnaşyjylaryň şahsy netijelerine baglylykda kesgitlenilýär.

Topardan topara geçiş ýaryşlarynda, şahsy we toparlaryň eýelän orunlary kesgitlenilmeýär, gatnaşyjylaryň netijeleri bolsa olaryň sport derejelerini ýokarlandyrmak we tassyklamak üçin hasaba alynýar.

7.2. Ýaryşlary geçirmegiň ulgamlary

Ýaryşlary geçirmek üçin, gatnaşyjylar bir toparda çykyş edýärler (bölümçelere bölünmezlik ulgamy) ýa-da biçe atmak arkaly birnäçe bölümçelere bölünýärler (bölümçelere bölünmeklik ulgamy). Ikinji ýagdaýda tapawutlanan pälwanlaryň ýaryşyň indiki tapgyryna çykýandygy, ýaramaz çykyş edenleriň galýandygy goçmaça görkezilýär. Şeýle ýagdaýda ýaryş, deslapky we final diýlip ikä bölünýär.

Her tapgyryň çäklerinde ýaryş şu iki usulyň biri boýunça geçirilip bilner:

– aýlawly – her gatnaşygy hemmeler bilen tutluşýar.

Düzgünnamada görkezilen utulyş mukdaryny alyp, gatnaşyjynyň ýaryşdan çykmagy.

Gatnaşyjylaryň (toparlaryň) arasyndaky duşuşyklaryň tertibi bije we ýaryşy geçirmekligiň saýlanan ulgamy we usuly arkaly kesgitlenilýär. Ýaryşyň deslapky we final böleklerini geçirmegiň ulgamy we usuly, Düzgünnamada görkezilmelidir.

7.3. Ýaryşa gatnaşygy kuraşçylaryň ýaş toparlary

Tutluşygyň wagty erkeklerde:

4 ýaşdan 11 ýaşa çenli – 2 minut halal wagt.

11 ýaşdan 16 ýaşa çenli – 3 minut.

16 ýaşdan 35 ýaşa çenli – 4 minut.

35 ýaşdan 56 ýaşa çenli – 3 minut.

56 ýaşdan we ulular – 2 minut.

Tutluşygyň wagty aýallarda:

4 ýaşdan 16 ýaşa çenli – 2 minut halal wagt.

16 ýaşdan 35 ýaşa çenli – 3 minut.

35 ýaşdan we ulular – 2 minut.

7.4. Gatnaşyjylaryň ýaryşa goýberilişi

Gatnaşyjylary ýaryşa goýbermegiň şertleri, olaryň sporta degişligi, derejeleri we ýaşı, şeýle hem derňew toparyna hödürleýän resminamalarynyň sanawy, ýaryş hakyndaky Düzgünnamada beýan edilýär.

IKA-yň kalendaryna goşulan halkara ýaryşyna gatnaşyjylaryň halkara lisenziýasy bolmalydyr.

Ýaryşa gatnaşýan guramalaryň agzalarynyň arzalary, görkezilen görnüşde hökmany ýagdaýda guramanyň ýolbaşçysynyň möhri bilen tassyklanyň, gatnaşyjynyň taýýarlygyna kepil geçýän tälimçi we lukman tarapyndan makullanyp resmileşdirilýär.

Deslapky arzalary hödürlemegiň möhleti, ýaryş hakyndaky Düzgünnamada görkezilýär. Ýaryşa gatnaşmak baradaky gutarnykly arza, agram çekmeklige iki sagat galýança toparyň wekili tarapyndan derňew toparyna tabşyrylýar.

Ýaryşa gatnaşmaklyk, düzüminde ony geçirýän guramanyň wekili, baş emin ýa-da onuň orunbasary, baş kätip, baş lukman we toparyň agzalary bolan derňew topary tarapyndan amala aşyrylýar. Olar gatnaşyjylaryň arzalaryny we resminamalaryny ýaryş hakyndaky Düzgünnamanyň talaplaryna laýyk gelýändigini barlaýarlar. Jedelli ýagdaýlarda ýaryşa gatnaşyjynyň rugsadynyň jogapkärçiligini, ony geçirýän guramanyň wekili ýerine ýetirýär.

Gatnaşmaklyk rugsady ýaryş hakyndaky Düzgünnama laýyklykda amala aşyrylýar. Ýöne şol ýaşdaky türgenleriň toparyna golaý doglan pälwanlara, ýaryşa gatnaşmaklyk rugsat berilýär. 18 ýaşa ýeten türgenlere ulular üçin geçirilýän ýaryşlara gatnaşmak rugsat berilýär.

7.5. Agramlyk derejeleri

Oglanlaryň, ýetginjekleriň we erkekleriň agram we ýaş derejeleri boýunça bölünişi:

- oglanlar (4–7 ýaş) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 kg;
- oglanlar (8–11 ýaş) – 20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 kg;
- oglanlar (12–13 ýaş) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg;
- ýetginjekler (14–15 ýaş) – 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg;
- ýetginjekler (16–20 ýaş) – 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg;
- erkekler (18–35 ýaş) – 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg;
- weteranlar (36–45, 46–55, 56–60, 61–65 ýaş we ýokary) – 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 kg.

Gyzlaryň agram we ýaş derejeleri boýunça bölünişi:

- gyzlar (4–7 ýaş) – 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 kg;
- gyzlar (8–11 ýaş) – 18, 19, 20, 22, 24, 27, +27 kg;
- gyzlar (12–13 ýaş) – 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 kg;
- gyzlar (14–15 ýaş) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 kg;
- gyzlar (16–20 ýaş) – 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78 +78 kg;
- aýallar (18 ýaşdan ýokary) – 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87, +87 kg.

7.6. Gatnaşyjylaryň agramyny çekmek

Agram çekmeklik bir agramlyk derejäniň çäginde gatnaşyjylaryň agramyny laýyk getirmek maksadyny öňde goýýar. Gatnaşyja diňe agramy çekilende bellenen agramlyk derejede göreşmek hukugy berilýär.

Ýaryşa gatnaşyjylaryň agramyny çekmekligiň tertibi we wagty, Düzgünnamada görkezilýär. Agram çekmeklige gijä galan ýa-da gelmedik pälwan, ýaryşa goýberilmeýär.

Gatnaşyjylaryň agramy çekilmeginiň önünden bir sagadyň dowamynda terezilerde gözegçilik çekimlerini geçirmeklik hukugy berilýär.

Agram çekmeklik, ýaryş gününden bir gün ön bir gezek geçirilýär we bir sagat dowam edýär. Federasiýanyň rugsat bermegi bilen, ýaryş günü hem geçirilip bilner. Ýaryşyň başlamagyna azyndan iki sagat galanda agram çekmeklik tamamlanmalydyr.

Agram çekmeklik üçin birnäçe terezini ulanmaga rugsat berilýär, şonda bir agramlyk derejä gatnaşyjylar şol bir terezini ulanmalydyrlar.

Agram çekmekligi baş emin we eminler topary geçirýär. Oňa baş eminiň orunbasary (haýsy-da bolsa bir düşekçäniň eýesi), ýaryşyň kätibiniň wekili, lukman we iki ýa-da üç emin girýär.

Agram çekmekden ön ähli gatnaşyjylar ýaryşyň lukmany tarapyndan daşky medisina gözegçiliginden geçýärler.

Agram çekmäge gatnaşyjylar ýörite otagda çyplaň ýagdaýda bolýarlar: erkekler – türsükli, aýallar – açyk görnüşli suwa düşülýän eşikde.

Agram çekilinde gatnaşyjy öz şahsyýetini tassyklaýan suratly resminamany, gatnaşyjynyň lisenziýasyny, lukmançylyk gözegçiliginiň depderçesini we doldurylan hödürnamany görkezmäge borçludyr.

Agram çekmekligiň netijesi ýazgy beýanyna girizilýär we toparyň ähli agzalary tarapyndan gol çekilýär.

7.7. Gatnaşyjylaryň borçlary we hukuklary

1. Gatnaşyjy şulara borçludyr:

a) düzgüni, Maksatnamany, ýaryş hakyndaky Düzgünnamany berk berjäý etmeli;

b) eminiň talaplaryny ýerine ýetirmeli;

ç) eminler toparynyň çakylygyndan soň dessine düşekçä çykmary;

d) haýsydyr bir sebäp boýunça ýaryşy dowam etdirip bilme, bu barada dessine eminler toparyna habar bermeli;

e) tutluşykdan öň we soň garşydaşynyň elini gysmaly;

ä) ähli gatnaşyjylara, eminlere, ýaryşy geçirijelere we hyzmat edýänlere, şeýle-de tomaşaçylara sypaýyçylykly we salyhatly bolmaly;

f) sakgalyň syrylygy ýa-da gysga sakgally, dyrnagynyň alnan, federasiýa tarapyndan lisenziirlenen gelşikli sport eşiginde çykyş etmeli.

Gatnaşyjylaryň şulara hukugy bardyr:

a) eminlere öz toparynyň wekiliniň üsti bilen ýüz tutmaly; şahsy ýaryşlar geçirilýän wagty (wekili ýok bolsa) gös-göni baş emine ýüz tutmaga;

b) agram çekmeklige bir sagat galanda, resmi agram çekiş terezi-sinde öz agramyna gözegçilik etmegi geçirmäge;

ç) ýaryşyň geçişi baradaky hökmany habarlary öz wagtynda almaga: ýaryşyň maksatnamasyndaky üýtgeşmeleri, indiki aýlawuň jübütleriniň düzümini, tutluşyklaryň netijelerini we ş.m.;

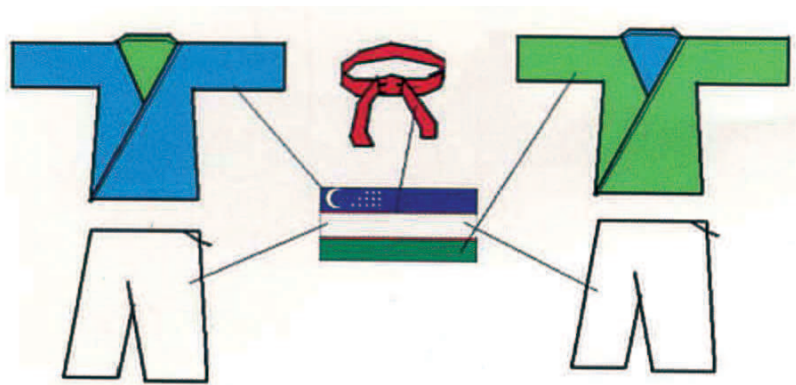
d) bir tutluşygyň dowamynda lukmançylyk kömegi üçin 2 minudy peýdalanmaga;

e) düşekçedäki emine diňe lukmançylyk kömegini almak üçin ýa-da eşigini düzetmeklige rugsat almak üçin ýüzlenmäge.

7.8. Kuraş göreşijileriň egin-eşigi we göreşilýän düşekçesi

Kuraş göreşijiniň eşigine ÝAHTAK (58-nji surat) diýilýär. Ýah-tak gök ýa-da ýaşyl reňkli bolýar, balagy ak, guşak gyzy bolmalydyr.

ÝAHTAK- ýaryşa gatnaşyjynyň eşigi bolup durýar. Halkara ýa-ryşlarynda birinji ady tutulan göreşiji gök ýah-tak, ikinji ady tutulan göreşiji ýaşyl ýah-tak geýýär. Göreşijiniň arkasynda hökmany suratda agram derejesi, türgeniň belgisi (familiýasy ýa-da döwleti) hem-de aşagynda mahabatynyň bolmaga mümkin.

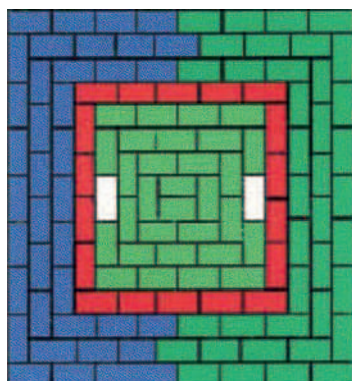


58-nji surat

Guşak ýönekeý bogun bilen daňylmaly: guşagyň sag uýy bilen ýüzük görnüşli bognuň içine guşagyň çep uýy salynýar (59-njy surat).



59-njy surat



60-njy surat. Ýaryşyň geçirilýän ýeri

Kuraş göreşi boýunça ýaryş, ýöriteleşdirilen düşekçede – GILÄMDE geçirilýär. Gilämiň ululygy 14x14 metr bolmaly. Düşekçäniň orta böleginiň ululygy 9x9 metr bolmaly. Esasy göreşilýän ýeriň daşyna howpsuzlyk üçin ini 2,5 metr giläm düşelýär.

Göreş dik duranyňda alnyp barylýar. Dik duranyňda eliň, aýagyň we göwräniň kömegi bilen ýerine ýetirilýän emeller ulanylýar.

7.9. Toparyň wekilleri, tälimçileri we kapitany

Toparyň wekili (ýolbaşçysy), eminler topary bilen gatnaşýjynyň aramçysy bolup çykyş edýär. Eger toparda ýörite wekil bolmasa, onuň borjuny toparyň tälimçisi ýa-da kapitany ýerine ýetirýär.

Wekil toparyň agzalarynyň tertibine jogapkärçilik çekýär we olaryň ýaryşa öz wagtynda gelmegini üpjün edýär.

Wekil bize atyşlyga (eger wekil bilen geçirilýän bolsa), eminler toparynyň maslahatyna gatnaşýar.

Wekiliň baş emine söz bilen ýa-da ýazmaça närazyçylyk bildirmäge hukugy bardyr (Düzgünnamanyň maddalaryna esaslanyp, salgylanmak arkaly).

Wekile, tälimçä we toparyň kapitanyna eminleriň we ýaryşy geçirijileriň çözgütlerine goşulmak gadagan edilýär.

Wekil ýaryş geçýän wagty, ýörite niýetlenen ýerde bolmaly.

Toparyň wekili (tälimçisi) şol birwagtda ýaryşyň emini bolup bilmeýär.

Öz borçlaryny ýerine ýetirmedik wagty, wekil toparyň ýolbaşçylygyndan boşadylýar.

VIII BAP

EMINLER TOPARY,

EMINLER TOPARYNYŇ DÜZÜMI

Eminler toparynyň düzümi kuraş federasiýasynyň talabyna laýyklykda hödürilenilýär.

Eminler toparyna baş emin, baş eminiň orunbasary, düşekçäniň ýolbaşçylary, baş kätip, emin-bekewüller, gapdal eminler, sekundametrçi eminler, kätipler, habarçylar, gatnaşyjylardaky eminler, hyzmat ediş topary, teswirleýjiler, lukmanlar, komendant we beýlekiler girýärler.

Pälwanlaryň tutluşygynyň düzüminde düşekçäniň ýolbaşçysy, bekewül, gapdal emin, sekundametrçi emin, tehniki kätip we habarçy bolan topar eminlik edýär.

Pälwanlaryň hereketine, tutluşykda bir tarap eminleriň üçlügi baha kesýär: düşekçäniň eýesi, bekewül we gapdal emin. Olar dürli-dürli üç toparyň wekilleridir. Olaryň hersi pälwanlaryň tutluşygyna özbaşdak netije çykarýarlar we närazyçylyk aýyl-saýyl edilende we jedeller çözülide, Düzgünnamanyň düzgünerine laýyklykda öz hereketlerini esaslandyrmaga borçludyr.

Emin ýörite emin eşigini edinmäge borçludyr, eminlik jildini, eminlik lisenziýasyny ýaryşyň düzgünini edinmelidir.

Eminiň geýim eşigi – gara penjek we balak, gara jorap, ak köýnek, gara galstuk bolmalydyr.

8.1. Baş emin

Baş emin ýaryşa ýolbaşçylyk edýär we kuraş federasiýasynyň Düzgünnamasyna laýyklykda, ýaryşy gurnaýan guramanyň önünde jogapkärçilik çekýär.

Baş emin şu aşakdakylara borçludyr:

- a) jaýyň, enjamlaryň, gurallaryň häzirkdüzgüniň talaplaryna laýyk taýýarlygyny barlaýar, ýaryşyň geçjek ýerini kabul etmäge delilnama düzýär, şeýle hem hökmany resminamalaryň sanawuna göz ýetirýär;
- b) agram çekmäge eminler toparyny belleýär;
- ç) gatnaşyjylaryň bize atyşlygyny geçirýär;

d) aýry-aýry düşekçelere eminleri toparlara paýlaýar;

e) maksatnamany we eminler toparynyň iş tertibini aýan etmek üçin, ýaryşyň ön ýanynda toparlaryň wekiliniň gatnaşmagynda, eminler toparynyň geňeşini geçirýär we ýaryşyň dergisini, günün netijesini ara alyp maslahatlaşmak üçin, her gün ýaryş gutarandan soň ýygnak geçirýär, şeýle hem gerek bolsa ýaryş gidip duran wagty ony geçirip biler;

ä) eminler tarapyndan goýberilen ýalňyşlygy hökman düzetmek we aradan aýyrmak üçin, ähli çäreleri kabul edýär;

f) toparyň wekillerinden (tälimçiden, kapitandan) gowşan arz-şikaýatlara öz wagtynda çözüň çykarýar;

g) finaldaky jübütleriň düzümini tassyklaýar we olary geçirmek üçin, eminler toparyny belleýär;

h) çala ulgam boýunça eminler toparynyň her bir agzasynyň işine baha berýär;

i) iki-üç günün dowamynda ýaryşy geçirýän gurama hasabat tabşyrýar.

Baş eminiň hukuklary:

a) eger ýaryş başlaýança onuň geçjek ýeri, enjamlary ýa-da gurallary düzgüne laýyk gelmese, ýaryşy ýatymaga;

b) ýaryşy kadaly geçirmäge päsgel berýän amatsyz şertler dörän ýagdaýynda tutluşygy saklamaga, arakesme etmäge ýa-da ýaryşy tamamlamaga;

ç) eger hökmanylyk ýüze çyksa, ýaryşyň maksatnamasyna we tertibine üýtgeşmeler girizmäge;

d) ýaryşyň gidişinde eminleriň wezipesini üýtgetmäge;

e) gödek ýalňyş goýberen ýa-da özüne ynanylan borja, wezipä hötde gelip bilmeýän emini daşlaşdyrmaga, ony hasabatda görkezip, federasiýanyň eminler toparyna habar bermäge;

ä) gödeklige ýol beren we eminleriň garşysyna giden, şeýle hem esaslanylmadyk şikaýat eden toparyň wekillerine, tälimçilerine, kapitanlaryna duýduryş bermäge ýa-da öz borçlaryny ýerine ýetirmekden daşlaşdyrmaga;

f) eger eminleriň pikiri bir-birine ters gelse, tehniki hereketiň bahalandyrylyşyny ýa-da tutluşygyň netijesini aýan etmegi saklamaga (goşmaça maslahatlaşmak we gutarnykly netije çykarmak üçin);

g) jedelli ýagdaýda baş eminiň pikirini üç eminiň haýsydyr biri goldasa, tehniki hereketiň ýa-da tutluşygyň netijesiniň bahalandyrylyşynyň gutarnykly çözgüdini mälim etmäge.

Baş eminiň ýaryş hakyndaky Düzgünnamany üýtgetmäge, şeýle hem tutluşyk wagtynda eminleri daşlaşdyrmaga ýa-da çalyşmaga hukugy ýokdur.

Baş eminiň görkezmelerini ýerine ýetirmäge gatnaşyjylar, eminler, toparlaryň wekilleri, tälimçiler borçdur.

Baş eminiň tabşyrygy boýunça onuň ýaryşdaky wezipesini, onuň orunbasary ýa-da düşekçeleriň ýolbaşçylarynyň biri ýerine ýetirip biler.

8.2. Baş kätip

Baş kätip ýaryşyň kätipliginiň işine ýolbaşçylyk edýär.

Baş kätip:

- a) derňew toparyna we agram çekmek boýunça eminler toparyna girýär;
 - b) bije atyşlygyň geçirilişine gatnaşýar;
 - ç) ýaryşyň gidişiniň maksatnamasyny we tertibini düzýär;
 - d) ýaryşyň ýazgy beýanyny ýöredýär;
 - e) pälwanlaryň aýlaw boýunça duşuşygynyň tertibini düzýär;
 - ä) tutluşyklaryň ýazgy beýanlarynyň resmileşdirilişine gözegçilik edýär;
 - f) baş eminiň görkezmelerini we netijelerini resmileşdirýär;
 - g) baş emine ýaryşyň netijelerini tassyklamaga we jemleýji hasabat üçin hökmany maglumatlary tassyklamaga hödürleýär;
 - h) baş eminiň rugsady bilen wekillere, teswirleýjilere we habarçylara maglumat berýär.
- Baş kätibe kömekçi üçin, kätipleriň biri orunbasar bellenilýär.

8.3. Düşekçäniň ýolbaşçysy

Düşekçäniň ýolbaşçysy tutluşyklara eminlik edilende, eminleriň stolunyň yzynda ýerleşýär we eminler toparynyň işine ýolbaşçylyk edýär.

Düşekçäniň ýolbaşçysy:

- a) baş eminiň rugsady bilen, eminler toparyny toplumlaýar;
- b) düşekçä çagyryýar we tutluşyga gatnaşyjylary tanyşdyrýar, şeýle hem netijäni aýan edip tanyşdyrýar (teswirleýjiniň ýoklugynda);
- ç) pälwanlaryň hereketlerine we ýagdaýa öz bahasyny berýär we eminler üçlüginiň köplüginin pikirini hasaba alyp, gutarnykly netijäni aýdýar;
- d) hökman bolsa ýa-da eminler üçlüginiň pikirleri çapraz gelse, tutluşygy saklaýar we jedelli ýagdaý goşmaça ara alnyp maslahatlaşylandan soň, gutarnykly netijäni çykarýar;
- e) pälwana (pälwanlara) ikinji duýduryş berlenden soň, üçünji duýduryş bermek baradaky hökmany meseläni çözmek üçin, gatnaşmaga düşekçä baş emini çagyryýar.

8.4. Bekewül (arbitr)

Bekewül düşekçede bolmak we eminiň duýduryş serişdelerini (adalgalar, salgamalar, ýsaratlar) peýdalanmak bilen, tutluşygyň gi-dişine ýolbaşçylyk edýär, pälwanlaryň hereketlerini we ýagdaýlaryny bahalandyryýar we tutluşygyň düzgüne laýyklykda berk berjaý edil-megine gözegçilik edýär.

Bekewül:

- a) pälwanlaryň tanyşdyrylyşyna gatnaşýar;
- b) göreş başlananda we tutluşyk saklananda, düşekçäniň ortasyn-da onuň täzeden başlan mahaly;
- ç) tutluşygyň arasyny kesýär:
 - eger pälwanlar düşekçeden daşardaky ýagdaýda bolsalar;
 - eger pälwanlaryň birine lukmanyň kömegi gerek bolsa, şonda ol wagty saklamaga-da duýduryş berýär;
 - eger pälwanlaryň eşiginde tertipsizlik ýüze çyksa;
 - eger pälwan düzgüni bozsa ýa-da gadagan edilen emeli ulansa we oňa bellik ýa-da duýduryş etmeli bolsa;
 - düşekçäniň ýolbaşçýsynyň talaby boýunça;
 - gapdal eminiň talaby boýunça, eger bekewül şol pursat mümkin diýip hasaplasa;

– eger düzgünde seredilmedik ýagdaýlarda, oňa maslahatyň zerurlygy ýüze çyksa;

– wagt boýunça tutluşygyň tamamlanandygy barada “tohta” diýýär;

– tutluşygy wagtyndan öň saklaýar;

– tutluşykda pälwanyň ýerine ýetiren emeline üç eminiň ikisi arassa ýeňiş bahasyny berse;

– eger tutluşykda pälwanlaryň biriniň has artykmaçlygy duýulsa;

– eger pälwany ýaryşdan çykarmak ýa-da kowmak netijesi çykarylan bolsa;

– tutluşygyň netijesi aýdylanda, düşekçäniň ortasynda iki pälwanyň hem elinden tutup, ýeňijiniň elini galdyrmaly.

Eger pälwan göreşyň wagty dyzy aşak düşekçe degen ýagdaýynda, “tohta” berilýär. Eger gulak asylmasa, emin tutluşygy saklaýar, pälwana gadagan emeli edendigi üçin, ikinji duýduruş berýär we baş eminiň çözgüdi boýunça ony tutluşykdan çykarylýar.

Eminçilik

Eminçilikde iki sany gapdal emin we referi (düşekçe emini) netije çykarýar. Referi gilämde durup, tutluşygyň gidişine ýolbaşçylyk edýär we tutluşygyň netijesini kesgitleýär. Umumi 13 hereket ýerine ýetirilýär. Eminçilik özbek dilinde alnyp barylýar:

“**TAZIM**” – hormat goýup, baş egme.

“**KURAS**” – tutluşyga başlamak.

“**TOHTA**” – tutluşygy saklamak.

“**ORTAGA**” – göreşijiler gilämiň ortasyna çagyrylýar.

“**BEKOR**” – emel ýa-da zyňş hasap edilmeýär.

“**JAZO**” – tutluşygy guşak göreşine geçirmek.

“**WAGT**” – tutluşygyň soňy.

Bahalar

“**HALOL**” – arassa ýeňiş (10:0).

“**ÝANBAS**” – ýarym ýeňiş (5:0).

“**ÇALA**” – baha (3:0).

Duýdyryş

“**TAMBEH**” – garşydaşyna ÇALA baha goşulýar.

“**DAKKI**” – garşydaşyna ÝANBOŞ baha goşulýar.

“GIRROM” – garşydaşyna HALAL baha goşulýar we tutluşygyň ýenijisi bolýar. Girrom alan göreşiji tutluşykdan kowulýar.

Serişdeler

Gapdal eminlere gilämiň garşylyklaýyn burçlarynda ýerleşen iki oturgyç gerek. Habar beriji tablo – göreşiň wagtyňy we bahalary görkezmek üçin ulanylýar.

Ýaryşlarda eminleriň hereketleri:

Hereketler



KURAŞ



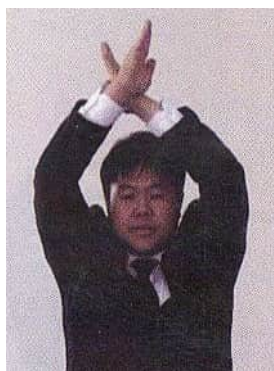
ORTAGA



TAZIM



TOHTA



WAGT



BEKOR



JAZO



HALOL



ÇALA



ÝANBAŞ



Duýduryşlar



GIRROM

8.5. Gapdal emin

Gapdal emin düşekçä golaý, eminler stolunyň garşysynda ýerleşýär. Gerek bolsa ol ýerinden turup, çylşyrymly ýagdaýy oňat görmek üçin, pälwanlara golaý baryp bilýär.

Gapdal emin pälwanlaryň hereketlerini özbaşdak bahalandyryp bilýär.

Ähli ýagdaýlarda-da onuň pikirige, tutluşygy saklamak talap edilse, gapdal emin gerekli ýaraty edýär, bekewüliň ünsüni çekýär we oňa göreşiň ol ýa-da beýleki pursadyny görkezýär.

8.6. Sekundomerçi emin

Sekundometrçi emin düşekçäniň ýolbaşçysynyň stolunda ýerleşýär. Eger tutluşykda baha bolmasa, iki minutdan soň emin jazo diýip habar berýär. Jazo tutluşygyna bir minut berilýär. Eger-de emel ýerine ýetirilmese, hereket az bolan pälwana tambeh duýduryşy berilýär, soňra göreş dowam edýär.

Sekundometrçi emin birinji çagyrylyşdan 1 minutdan soň pälwanyň düşekçä çykmakda gijä galan wagtyňy hasaba alýar we tambeh duýduryşy berilýär.

Tutluşygyň arakesmesinde sekundomerçi emin bekewüliň ýa-da düşekçäniň ýolbaşçysynyň “kuraş” boýunça tutluşygyň arassa wagtyňy ýöretmek üçin, ony işledýär.

Eger tutluşyk pälwanyň şikes almagy zerarly saklansa, sekundometrçi emin bekewüliň duýduryşy boýunça ýene bir sekundomeri işledýär, her minut tamamlananda habar berýär.

8.7. Tehniki kätip, habarçy, teswirleýji

Tehniki kätip düşekçäniň ýolbaşçysynyň stolunda ýerleşýär we tutluşygyň gidişinde eminleriň ýazgy beýanyna gerekli ýazgylary ýazýar, tehniki hereketleriň bahasyny we duýduryşlary belleýär, ony bolsa düşekçäniň ýolbaşçysy habar berýär. Tutluşyk tamamlananda, ballaryň jemini we tutluşygyň wagtyňy görkezýär, tutluşygy kesgitlemek hem-de aýan etmek üçin düşekçäniň eýesine geçirýär, ony ýazgy beýanyna ýazýar.

Emelleriň bahasy pälwanyň ýerine ýetiriş tertibi boýunça Çala ýa-da Ýanbaş diýlip, işjeňlik “I” diýlip, ýazgy beýanyna ýazylýar. Saklanyşyň wagty togalaga alynýar.

Tutluşykdaaky bahanyň ýazgysy elmydama soňky bahany kesgitlemek mümkin bolan ýagdaýda alnyp barylmalý. Mysal üçin, her tehniki hereketiň bahasy soňkusyndan özgesi + alamat bilen aňladylýar.

Eger pälwana birinji (ikinji) duýduryş tambeh ýa-da däkgi onuň garşydaşyna ýazylýar.

Düzgüni nobatdaaky gezek bozmagy bilen, pälwanyň tutluşykdan çykarylmagy “girrom” bilen beýan edilýär.

Pälwan tutluşyga çykmasa, ol ýaryşdan çykarylýar. Sebäbine seretmezden, onuň familiýasynyň gapdalyna “gm” (gelmedi) ýa-da “lukman” (lukman aýyrdy) diýip ýazylýar. Onuň garşydaşyna bolsa 3:0, wagty 0 min. 00 sek. (0.00 tutluşykdan garşydaşyn aýrylandygy üçin ýeňiş) ýazgy edilýar.

Tutluşygyň wagtyndan ön tamamlanylmagy, ýazgy beýanynda arassa wagtyň görkezilmegi bilen bellenilýär. Pälwanyň familiýasynyň çepinde oňa lukmançylyk kömeginiň berlen wagty ýazylýar. Ýeňijiniň familiýasynyň daşy tegelenýär, ýeňleniňki çyzylýar.

Ýazgy beýanyňa başga ýazgylar etmek gadagandyr.

Düşekçäniň habarçysy, düşekçäniň eýesi aýdandan soň, pälwanlaryň hereketiniň bahasyny elektron tabloda ýa-da görkeziliş tagtasyna görkezýär.

Teswirleýji maksatnamany we ýaryşy geçirmegiň tertibini habar berýär, nobatdaky tutluşyga gatnaşyjylary tanyşdyrýar, olara sport häsiýetnamasyny berýär, ýaryşyň düzgüniniň aýry-aýry ýagdaýlaryny düşündirýär we baş eminiň çykaran netijesi boýunça her tutluşygyň netijesini aýdýar. Eger ýaryş birwagtda iki düşekçede geçse, oňa iki sany teswirleýji hyzmat edýär.

Habar beriş enjamlarynyň häsiýetine laýyklykda, sekundermerçi emin bilen habarçynyň ýa-da tehniki kätip bilen habarçynyň işlerini birleşdirip bolar.

Teswirleýji ýok bolsa, baş eminiň rugsady bilen düşekçäniň ýolbaşçysy eminler toparyny tanyşdyryp biler, düşekçä çagyryp biler we nobatdaky pälwanlar jübütini tanyşdyryp biler, tutluşyk wagty emelleriň bahasyny, tutluşykdan soň bolsa netijäni habar berip biler.

8.8. Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin

Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin şu aşakdakylara borçludyr:

a) ýaryş başlamazyndan ön, şol günki ýaryşa gatnaşyjylaryň – pälwanlaryň sanyny we olaryň eşikleriniň düzgüne laýyklygyny barlaýar;

b) gatnaşyjylary maksatnama we ýaryşyň gidiş tertibi bilen tanyşdyrýar;

ç) pälwanlara düşekçä çykyş tertibini düşündirýär.

Baş emine ýa-da düşekçäniň ýolbaşçysyna gelmedikler we ýaryşdan çykarylanlar barada habar berýär.

8.9. Ýaryşyň lukmany

Ýaryşyň lukmany baş eminiň lukmançylyk taýdan orunbasary hökmünde eminler toparynyň düzümine girýär we onuň işine gatnaşýar.

Ýaryşyň lukmany:

- a) ýaryşyň geçjek ýerini kabul etmek toparynyň düzümine girýär;
- b) arzalaryň dogry doldurlyşyny barlaýar we gatnaşyjynyň ýaryşa goýberilişi barada lukmanyň rugsadyny barlaýar;
- ç) agram çekişmä gatnaşýar, gatnaşyjylara lukmançylyk gözegçiligini edýär;
- d) ýaryşyň geçýän ýerinde arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişine seredýär;
- e) ýaryş pursadynda gatnaşyjylara lukmançylyk barlaglaryny we gözegçiligini amala aşyrýar;
- ä) düşekçede lukmançylyk kömegini berýär, tutluşygy ýa-da ýaryşy dowam edip biljegini ýa bilmejegini habar berýär, bu barada ýaryşyň baş eminini dessine duýdurýar we oňa kätiplik üçin zerur bolan gerekli güwähaty berýär;
- f) ýaryş tamamlanandan soň, syrkawlyk we şikesli ýagdaýlaryny görkezmek bilen, ýaryşyň lukmançylyk-sanitar üpjünçiligi barada hasabat taýýarlaýar.

8.10. Ýaryşyň komendanty

Ýaryşyň komendanty ýaryşyň geçjek ýeriniň öz wagtynda taýýarlygyna we çeperçilik bezegine, gatnaşyjylaryň ýerleşişine we hyzmat edilişine, jaýyň radiolaşdyrylyşyna, ýaryş wagty düzgün-tertibiniň saklanylyşyna jogap berýär, şeýle hem baş eminiň görkezmesi boýunça ähli zerur çareleri üpjün edýär.

Ýaryşyň komendanty ýaryşy geçirmek üçin niýetlenen ýörite enjamlaryň, gurallaryň, abzallaryň taýýarlygyna we ulanylyşyna jogap berýär.

IX BAP

EMINLIK ETMEGIŇ DÜZGÜNLERI, GÖREŞIŇ MAZMUNY

Kuraş göreşinde zyňmak, emeller we pälwanlaryň kesgitli ýagdaýlarynda beýleki hüjüm ediji we goranyş hereketlerini geçirmek rugsat berilýär.

9.1. Pälwanlaryň ýagdaýlary

Dik durmak – pälwanlaryň aýaklarynyň üstünde durup, düşekçä diňe olaryň dabanlarynyň degmegidir.

9.2. Zyňşlar

Tutmakdan soň, pälwanyň hereketi zyňş diýlip atlandyrylýar. Netijede, garşydaş deňagramlylygyny ýitirýär we düşekçä ýykylýar, haýsydyr bir ýatys ýagdaýynda bolýar.

Garşylyklaýyn zyňş – goranyş pälwan jogap hökmünde önbaşçylygy ele alýar we zyňşy özi ýerine ýetirýär, hüjüm edýäniň ýykyş häsiýetini ýa-da ugruny üýtgedýär.

Duran ýagdaýda zyňşy ýerine ýetiren pälwanyň zyňşlary bahalandyrylýar.

Hüjüm edýän pälwanyň ýykylman ýerine ýetiren zyňşy hasaplanylýar.

9.3. Tutluşygyň başy we ahyry

Tutluşmak üçin pälwanlar düşekçä çagyrylýar. Tutluşykdan ön birinji çagyrylan pälwan (gök eşikde) düşekçäniň aralykdaky çyzygynda durýar, onuň garşydaşy ýaşyl eşikde aralyk çyzykda. Tanyşdyrmadan soň pälwanlar bekewüliň yşaraty boýunça düşekçäniň ortasyna gelýärler we birek-birege tagzym edýärler. Soňra olar bir ädim yza ädýärler we eminiň kuraş sözi boýunça göreşip başlaýarlar.

Tutluşyk eminiň tohta sözi boýunça däl-de, wagt sözi boýunça tamamlanylýar.

Tutluşyk tamamlanandan soň, pälwanlar düşekçede başky duran ýerine gelýärler. Tutluşygyň netijesi aýdylmanka, bekewül pälwanlary orta çagyryr we iki pälwanyň hem bileklerinden tutup, ýeňijiniň elini galdyryr. Soňra pälwanlar elleşip, düşekçeden gidýärler.

9.4. Tutluşyklaryň mukdary

Her tutluşygyň arasy ulular üçin 3 minut.

9.5. Tutluşyklaryň netijesi we bahalandyrylyşy

Tutluşygyň netijesi bir pälwanyň ýeňşi, beýlekiniň ýeňlişi, şeýle hem iki pälwanyň hem ýeňlişi bolup biler.

Ýeňiş aşakdaky ýaly bolup biler:

- a) arassa-halal;
- b) artykmaçlyk gazanmak bilen;
- ç) tehniki;
- d) duýduryş boýunça;
- e) garşydaşyň gowşak hereketi sebäpli ýaryşdan çykarylmagy bilen.

9.6. Artykmaçlyk boýunça ýeňiş

Eger tutluşyk tamamlanandan soň pälwanlaryň biri çala, ýanbaş çenli artykmaçlyk gazansa, şol pälwana artykmaçlyk boýunça ýeňiş yglan edilýär. Şonda ýeňiji çala ýanbaş utuk gazanýar, ýeňlene tehniki balynyň yzy gerek.

9.7. Tehniki ýeňiş

Tutluşykda bahalar deň bolup, “A” baha ýok bolanda pälwanlaryň haýsysynyň tehniki hereketi boýunça baha köp bolsa, tehniki ýeňiş soňa berilýär.

9.8. Duýduryşlar boýunça ýeňiş

Eger tutluşyk tamamlananda pälwanlaryň ikisinde-de tehniki bal we “A” baha ýok bolsa we duýduryşlary deň bolsa, garşydaşyna berlen duýduryş üçin soňky bahany alana ýeňiş berilýär.

9.9. Çykarylmak we kowulmak

Pälwan baş eminiň çözgüdi boýunça tutluşykdan çykarylýar we onuň garşydaşyna şeýle ýagdaýda arassa ýeňiş berilýär:

- gadagan emeli gaýtalamaga synanyşanda;
- özüne berlen 3 minutda lukmançylyk kömegini alyp ýetişmese.

Şonda ýeňiji halal alýar. Tutluşyk wagtyndan ön tamamlanan hasaplanylýar we onuň wagty ýazgy beýanynda belleniýär.

Baş eminiň çözgüdi boýunça pälwan iki duýduryşdan soň göreşden daşlaşanlygy sebäpli, oňa üçünji duýduryş “girrom” hökman hasaplanylýsa, eger eminler üçluginiň pikiri bir bolsa ýa-da olaryň köplugini baş emin goldasa, ol ýaryşdan çykarylýar. Şonda onuň garşydaşyna wagtyndan ön ýeňiş yglan edilýär.

Göreşden daşlaşandygy üçin ýaryşdan çykarylan pälwan utuk almaýar.

Eger lukmanyň çözgüdi boýunça syrkaw ýa-da tutluşykda şikes alan pälwan, baş eminiň çözgüdi boýunça ýaryşdan çykarylýar.

Pälwan baş eminiň şu çözgütleri boýunça ýaryşdan çykarylyp bilner:

- a) birinji çakylykdan soň 3 minudyň dowamynda düşekçä çykmasa;
- b) garşydaşyna, gatnaşyjylara, eminlere we tomaşaçylara gödek we medeniýetsiz garaýşy ýa-da garşydaşyna elini bermedigi üçin;
- ç) gadagan emeli ulanyp, garşydaşyna şikes ýetirse we ol ýaryşyny dowam etdirip bilmede;
- d) eminleri aldasa.

9.10. Emelleriň bahalandyrylyşy

Hüjüm edýän pälwanyň emeli oňa arassa ýeňşi getirmese, ol baha boýunça bahalandyrylýar. Onuň hili:

- zyňyşdan öň hüjüm edýän pälwanyň başlangyç duruş ýagdaýy bilen;
- ýykylyp ýa ýykyрман zyňyş edişi;
- zyňyşdan öň goranyan pälwanyň başlangyç duruşy bilen;
- zyňyşdan soň, ol bedeniniň haýsy ýerine düşüşi bilen alamatlandyrylýar.
- dik durup zyňandan soň (ýykylyp), garşydaşyň arkan düşmeginde halal;
- dik durup zyňandan soň (ýykylyp), garşydaşyň gapdal düşmegi, ýanbaş;
- ýykyрман, dik durup zyňan soň, garşydaşyň döşüne, garnyna, otyr ýerine, egnine düşmeginde, çala;
- garşydaşa edilen ikinji duýduryşda, ýanbaş.
- dik durup, ýykylyp edilen zyňyşdan soň, garşydaş döşüne, garnyna, otyr ýerine, biline ýa-da egnine düşse;
- ýykylyp zyňyşdan soň, dyzlarynda ýa-da ellerinde duran garşydaş arkasyna düşse;
- ýykyрман edilen zyňyşdan soň, garşydaş dyzlarynda ýa-da ellerinde duran ýagdaýyndan gapdala ýykylsa;
- garşydaşa edilen birinji duýduryşdan soň, çala.

9.11. Tehniki hereketlere baha berlişi

Dik duranyň hüjümlü zyňyşy	
	Hüjümçiniň zyňyşy
Arkan	arassa zyňyş, halal
Gapdal	7 baha, ýanbaş
Döşüne, garnyna, otyr ýerine, egnine	3 baha, çala

9.12. Göreşmekden daşlaşmak

Göreşmekden daşlaşmaga şular degişlidir:

- a) dik duranyňda düşekçäniň daşyna bilgeşleýin çykmak;
- b) dik duranda emelleri synanyşmaga hakyky hereketleriň bolmazlygy;
- ç) hüjüm ediji hereketlere meňzemeklik;
- d) dik duranda tutuşmakdan gaçmaklyk;
- e) emel etmäge hakyky synanyşmazdan, dyza çökmeklik;
- ä) düşekçeden açyk-aýdyň iteklemeklik.

9.13. Düşekçäniň gyrasyna golaý göreşmeklik

Düşekçeden daşardaky ýagdaý diýlip şular hasaplanylýar:

- dik durlanda pälwanlaryň biriniň aýagy düşekçäniň gyrasyny bassa;
- ýatylyp göreşilende pälwanlaryň biriniň göwresiniň ýarysy düşekçäniň serhedinden çyksa.

Tutluşygyň gidişinde düşekçeden daşardaky ýagdaý bekewül tarapdan kesgitlenilýär, jedelli pursatlar bolsa, eminleriň üçlügi tarapyndan çözülýär.

Eger pälwanlar düşekçeden daşarky ýagdaýda bolsa, onda olar eminiň tohta diýeni boýunça göreşi ortada dik durup, täzedan başlaýarlar. Emininiň tohta diýen sözünden öň.

Zyňyş (garşylyklaýyn zyňyş) düşekçede bolup, onuň daşynda tamamlansa-da bahalandyrylýar. Daşynda edilen zyňyş bahalandyrylmaýar.

9.14. Gadagan emeller we hereketler

Kuraş göreşi boýunça ýaryşda şular gadagandyr:

- a) garşydaşy kellesine, agyrdygy emele zyňmak, zyňyp, onuň üstüne tutuş göwräni goýbermek;
- b) demikdiriji tutuş etmek, agzyny, burnuny ýapmak;
- ç) urgy etmek, dyrnaçaklamak, dişlemek;
- d) oňurga agyrdygy emel etmek, boýnuny towlamak, el ýa-da aýak bilen kelläni gysmak;

- e) el, aýak ýa-da kelle bilen garşydaşyň ýüzünden itmek;
 - ä) tirsek ýa-da dyz bilen garşydaşyň bedeniniň islendik ýerini basmak;
 - f) garşydaşyň eliniň ýa-da aýagyňyň barmagyndan tutmak;
 - g) eli arka towlamak, barmaga agyrdyjy emel etmek.
- Eger pälwanlaryň biriniň gadagan emelini emin görmese, jebir çekene ses ýa-da ýşarat bilen duýdurmak rugsat berilýär. Ýalan duýduryş gadagan emel hasaplanylýar.
- Şeýle-de, şular gadagan edilýär:
 - balakdan ýa-da ýeňň içinden tutmak;
 - düşekçäniň gyrasyndan tutmak.

9.15. Bellik we duýduryş

Düzgüni bozup, bellik, duýduryş almak we az wagtdan ýaryşdan çykarmaklyga şular degişlidir:

- a) düşekçä gijä galmak;
- b) gadagan emel ulanmak;
- ç) göreşi gödek alyp barmak;
- d) düzgün-tertibi bozmak;
- e) düşekçede gürleşmek;
- ä) göreşden daşlaşmak we beýleki gadagan hereketler;
- f) eminden birugsat, şol sanda lukmançylyk kömegi üçin düşekçeden gitmek;
- g) düşekçä golaý duran topar wekili, tälimçi tarapyndan berilýän maslahatlar.

Tutluşygyň dowamynda pälwana birden köp bellik edilmeýär. Emin beýleki eminler üçlügi bilen ylalaşman, pälwana bellik edip bilýär.

Birinji çagyryşdan 30 sekunt geçensoň, pälwan düşekçä gelse, bellik edilýär, 1 minutdan köp bolsa, duýduryş tambeh berilýär.

Düşekçede gürleşilende, göreşden daşlaşylanda we bekewülden birugsat düşekçeden gidilende bellik edilýär, ýene-de şony gaýtalasa, duýduryş berilýär.

Tutluşygyň dowamynda pälwana birinji tambeh we ikinji dakki duýduryş, eminler üçlüginiň köplüginin sesi arkaly berilýär.

Gadagan emel ulansa, göreşi gödek alyp barsa, düzgün-tertibi bozsa, oña belliksiz duýduryş berilýär.

Pälwana bir tutluşykda gadagan emel üçin, birden köp duýduryş berilmeýär. Tutluşygyň dowamynda her pälwana ikiden köp duýduryş berilmeýär.

9.16. Tutluşygyň netijesiniň kesgitlenilişi we aýdylyşy

Arassa ýeňşiň berlişi:

– eger pälwanyň tehniki hereketi eminler üçlüginiň ikisi tarapyndan arassa zyňyş hasaplansa;

– pälwan agyrdyjy emeli üstünlikli ýerine ýetirse.

Artykmaçlyk gazanylsa, bal boýunça ýeňiş düşekcäniň ýolbaşçysy tarapyndan kesgitlenilýär.

Pälwan eminler üçlüginiň biragyzdan çykaran netijesi boýunça tutluşykdan kowulýar.

Netije şeýle aýdylýar:

a) arassa ýeňişde ýa-da artykmaçlyk gazanylan ýeňişde ...minut ... sekundda arassa zyňyş bilen (agyrdyjy emel, artykmaçlyk gazanyp) - familiýasy, toparý – ýeňiş gazandy;

b) arassa ýeňiş bolmasa: “artykmaçlyk bilen (familiýasy we toparý ýeňdi”;

ç) eger pälwan ýaryşdan çykarylsa: “minut–sekunt garşydaşynyň ýaryşdan çykarylandygy üçin ýeňiş (familiýasy we toparý) yglan edilýär;

d) eger pälwanlaryň ikisi-de tutluşykdan ýa-da ýaryşdan çykarylsa, “Iki pälwan hem tutluşykdan (ýaryşdan) çykarylýar we olara ... minut ...sekunt wagt bilen ýeňliş yglan edilýär.

9.17. Arza-şikayätlar

Arza-şikayät, tutluşyga eminlik edilende düzgün gödek bozulsa, berlip bilner.

Arza-şikayatyň berlişi:

– arza-şikayät toparýň wekili tarapyndan ýaryşyň baş eminine düzgünnamanyň bozulan maddasynyň we bölüminiň görkezilmegi bilen ýaryş wagty dilden berilýär;

- tutluşyk gutarandanson, arza-şikayat ýazmaça berilýär;
- düzgün bozulsa, agram çekmekde we bize atmakda, jübütleri düzmekde ýalňyş goýberilse, şol ýagdaý ýüze çykan dessine arza-şikayat ýazmaça berilýär;
- arza-şikayat edilende, IKA-yň karary bilen pul möçberi tölenilýär (milli merkezlerde kuraşyň milli merkezleriniň karary bilen).

Arza-şikatyň seredilişi:

- eminlik edilende düzgün bozulmagy bilen baglanyşykly arza-şikayata baş emin eminler üçlügini we arz edeni çekip, ony seljerýär;
 - tertip-düzgün bilen baglanyşykly bolsa, ony goýberenler gatnaşdyrylýar.
- Arza-şikayat üçin kararyň kabul edilişi:
- tutluşykda ýagdaý dessine baş emin bilen maslahatlaşylýar, soň tutluşyk dowam etdirilýär;
 - beýleki sebäpler ýaryşyň gidişine we netijesine az zyýan ýetirilip, bellenen möhletde ýalňyşlar düzedilýär;
 - baş emin gutarnykly netije çykaryp, gyzyklanýan taraplary habardar edýär.

9.18. Ýaryşy geçirmek üçin enjamlar

Seslendiriliş islendik hilde bolup biler, ýöne sesi çasbaň çykmalý. Agram çekme üçin tereziler dogry sazlanmaly.

Sekundomerler (elektrosekundomerler) saklanylmaga ukyply bolmaly we ölçän wagtyňy ýitirmeli däldir.

Pälwanlaryň tehniki hereketiniň bahasyny görkezmek üçin, düşekçäniň ýolbaşçysy we gapdal emin reňkli eminlik duýduryşyny ulanyp biler.

Tomaşaçylary we gatnaşyjylary habardar etmek üçin, eminler stolunda elektrogörkezgiç goýulýar we onda pälwanlaryň alan bahalary şöhlelendirilýär. Onuň çep tarapy ýaşyl we sag tarapy gök bilen reňklenendir. Onda bahalary we duýduryşlary, saklanyşy görlezmek üçin 3,7,10 baha sanlar we sözler tomaşaçylara oňat görünmelidir. Tutluşygyň dowamynda her pälwanyň aýry-aýry alýan bahalary däl-de, umumy ballaryny görkezmeklige rugsat berilýär.

Ýaryşa gatnaşyjylary we wekilleri maksatnama, ýaryşsyn tertibi we gidişi bilen tanyşdyrmak üçin, habarnamalar görkezgiji goýulýar. Onuň möçberi, ýeri ýaryşyň kätipligi bilen öňünden ylalaşylýar.

9.19. Ýaryş geçjek ýere bildirilýän talaplar

Zalyň tebigy ýagtylygynyň gatnaşygy 20–30°C-den az bolmaly däl, emeli ýagtylandyrylyş 100°C-den az bolmaly däl. Düşekçe ýokardan ýagtylandyrylmaly.

Ýaryş geçirilende jaýda howanyň derejesi +15-den +25 gradusa çenli bolmaly, çyglylyk 60%-den az bolmaly däl. Howa çalşygynda sagatda üç gezek howany çalyşmagy üpjün etmeli.

Açyk howada ýaryş geçirilende, howanyň derejesi +15-den +25-e çenli bolmaly. Düşekçe Günüň göni şöhesinden goralan bolmaly.

PEÝDALANAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bilim – bagtyýarlyk , ruhube-lentlik, rowaçlyk. – Aşgabat, 2014.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk sagdynlykdan başlanýar. – Aşgabat, 2014.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur. – Aşgabat, 2017.
4. Aziada – 2017. Sportuň görnüşleri. Türkmen döwlet neşirýat gullugy. – Aşgabat, 2016.
5. Aziada – 2017. Sportuň görnüşleri. Türkmen döwlet neşirýat gullugy. – Aşgabat, 2018.
6. *Kerimow F.A.* Kuraş Tuşaman, 1990.
7. *Ýusupow K.* “Kuraş” halkara koudaglary, tehnika we taktikasy Taşkent, 2005.
8. *Borjakowa E.* Sporta saýlap-seçip almak. – Aşgabat. 2010.
9. Kuraş halkara žurnaly. – Taşkent, 2014.
10. Internet maglumatlary, 2020.
11. *Goçow M, Mudraya F.* Dzyudo. – Aşgabat, 2007.
12. Internet maglumatlary, 2021.
13. (2020–2021-nji okuw ýyla degişli edebýat goşmaly).

MAZMUNY

Giriş	7
-----------------	---

I BAP KURAŞ GÖREŞİNİŇ TARYHY

1.1. Kuraş göreşiniň Türkmenistanda ösüşi	9
---	---

II BAP KURAŞ GÖREŞİNİŇ TEHNIKASY

2.1. Duruşlar, aralyklar we hereket etmek	14
2.2. Özüňi goramak	15
2.3. Ýykylmagy öwrenmek üçin deslapky ýagdaýlar	16
2.4. Kuraş göreşinde dik durup göreşmegiň tehnikasy	22

III BAP KURAŞÇYLARYŇ TAKTIKI TAÝÝARLYGY

3.1. Taktikanyň esaslary	44
3.2. Tehniki hereketleri geçirmegiň taktikasy	45
3.3. Tutluşyklary geçirmegiň taktikasy	50
3.4. Ýaryşlara gatnaşmagyň taktikasy	56
3.5. Ýaşyrynlyk taktikasy	59
3.6. Barlama taktikasy	59

IV BAP ÝAŞ ÝETGINJEGI TAÝÝARLAMAGYŇ USULYÝETI

4.1. Sporta saýlap-seçip almagyň görnüşleri	62
4.2. Esasy beden sypatlarynyň kämilleşdirilişi	104
4.3. Çydamlylyk	105
4.4. Tizlik	107
4.5. Güýç.	110

4.6. Çalasynlyk.	114
4.7. Çeýelik	115

V BAP

KURAS GÖREŞIJI PÄLWANLARYŇ AŇÝÝET (PSIHOLOGIÝA) TAÝDAN TAÝÝARLYGY

5.1. Aňýyet taýdan taýýarlyk usuly	117
5.2. Ruhy taýdan taýýarlyk usuly	127

VI BAP

6.1. Göreşijiniň ýymiti	130
6.2. Ýöriteleşdirilen ýymit we derman serişdeleri	135
6.3. Ýymitlenmegiň tertibi	138
6.4. Kuraşyň göreşijileriniň gün tertibi	140
6.5. Bedeni dikeltmegiň balneologik serişdeleri.	143
6.6. Dikeldişin fizioterapewtik serişdeleri	145
6.7. Owkalamak	146
6.8. Lukman gözegçiligi – sagdyn bolmak	149
6.9. Öz-özüňe gözegçilik	150
6.10. Şikesleriň bolmazlygy üçin	151
6.11. Gowy göreşmäge täsir edýän ýymit	154
6.12. Süňňüňiz ýeňil bolsun!	157

VII BAP

KURAS GÖREŞI BOÝUNÇA ÝARYŞ GEÇIRMEGIŇ DÜZGÜNLERI

7.1. Ýaryşlary geçirmekligiň häsiýeti we ussulary	160
7.2. Ýaryşlary geçirmegiň ulgamlary	160
7.3. Ýaryşa gatnaşyjy kuraşçylaryň ýaş toparlary	161
7.4. Gatnaşyjylaryň ýaryşa goýberilişi.	161
7.5. Agramlyk derejeleri	162
7.6. Gatnaşyjylaryň agramyny çekmek	163
7.7. Gatnaşyjylaryň borçlary we hukuklary	163
7.8. Kuraş göreşijileriň egin-eşigi we göreşilýän düşekçesi	164
7.9. Toparyň wekilleri, tälimçileri we kapitany	166

VIII BAP EMINLER TOPARY, EMINLER TOPARYNYŇ DÜZÜMI

8.1. Baş emin.	167
8.2. Baş kätip.	169
8.3. Düşekçäniň ýolbaşçysy	169
8.4. Bekewül (arbitr).	170
8.5. Gapdal emin.	175
8.6. Sekundomerçi emin	176
8.7. Tehniki kätip, habarçy, teswirleýji	176
8.8. Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin	177
8.9. Ýaryşyň lukmany	178
8.10. Ýaryşyň komendanty	178

IX BAP EMINLIK ETMEGIŇ DÜZGÜNLERI, GÖREŞIŇ MAZMUNY

9.1. Pälwanlaryň ýagdaýlary.	179
9.2. Zyňyşlar	179
9.3. Tutluşygyň başy we ahyry	179
9.4. Tutluşyklaryň mukdary	180
9.5. Tutluşyklaryň netijesi we bahalandyrylyşy	180
9.6. Artykmaçlyk boýunça ýeňiş.	180
9.7. Tehniki ýeňiş	180
9.8. Duýduryşlar boýunça ýeňiş	181
9.9. Çykarylmak we kowulmak	181
9.10. Emelleriň bahalandyrylyşy	181
9.11. Tehniki hereketlere baha berlişi	182
9.12. Göreşmekden daşlaşmak.	183
9.13. Düşekçäniň gyrasyna golaý göreşmeklik	183
9.14. Gadagan emeller we hereketler	183
9.15. Bellik we duýduryş	184
9.16. Tutluşygyň netijesiniň kesgitlenilişi we aýdylyşy	185
9.17. Arza-şikaýatlar.	185
9.18. Ýaryşy geçirmek üçin enjamlar	186
9.19. Ýaryş geçjek ýere bildirilýän talaplar	187
Peýdalananan edebiýatlar	188

TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRRLIGI
TÜRKMENISTANYŇ BEDENTERBIÝE WE SPORT
BARADAKY DÖWLET KOMITETI
TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTY

Dörtguly Jumaýew, Döwletgeldi Jumaýew,
Welmyrat Hojamyradow, Rahat Kurbanow

KURAŞ GÖREŞINIŇ NAZARYÝETI
WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Redaktor	<i>J. Sapargeldiýew</i>
Teh. redaktor	<i>Ý. Peskova</i>
Kompýuter bezegi	<i>A. Babaýewa</i>

Çap etmäge rugsat edildi 00.00.2023.
Ölçeği 60×90 $\frac{1}{16}$, Times New Roman garniturası.
Çap listi 00. Şertli-çap listi 00. Hasap-neşir listi 00.
Neşir № 00. Sargyt № 0. Sany 00.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, D.Azady (2011) köçe, 61.