

A. Gökiýew, J. Geldibaýewa



SPORT GÖREŞINIŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürilenildi*

Aşgabat
«Ylym» neşirýaty
2023

Gökiýew A., Geldibaýewa J.

G 64 Sport göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A.: Ylym, 2023. – 140 sah.

«Sport göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti» okuw kitaby sport göreşi hasaplanýlýan erkin we grek-rim göreşlerini saýlap almak hem-de meşgullanmak isleýänler, sportuň bu görnüşleri bilen yzygiderli meşgullanýanlar, türgenler, talyplar üçin niýetlenilýär. Okuw kitabynda göreşiň erkin we grek-rim görnüşleriniň taryhy, gelip çykyşy, meşgullanýanlar üçin döredilmeli şertler, olaryň egin-eşigi, beden taýýarlygy, göreşiň bu göreşlerinde iň esasy durnuklylygy ele almak, şolar bilen baglanyşykly maşklaryň toplumlaryny we emelleri ulanmaklygyň usullary, parterdäki emelleriň aýratynlyklary, türgenleşijileriň gigiýenasy, erkin we grek-rim göreşlerinde kabul edilen umumy kanunalaýyklyklar ýaly möhüm maglumatlar girizildi.

«Sport göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti» okuw kitaby awtorlaryň şahsy tejribesine we sport göreşi boýunça daşary ýurtly hünärmenleriň taýýarlan edebiýatlaryna, internet maglumatlaryna salgylanylyp taýýarlanyldy.

Bu okuw kitabyndan ýokary okuw mekdepleriniň mugallymlarydyr talyplaryndan başga-da, ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň okuwçylary, bu ugurda içgin iş salyşýan hünärmenler, sport göreşi bilen gyzyklanýan islendik ýaşdaky adamlar hem peýdalanyp bilerler.



**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:**

*– Ogul-gyzlarymyzda çagalykdan başlap
sport endiklerini kemala getirmek, olaryň uzak
we sagdyn durmuşda ýaşamagynyň girewidir.
Beden we ruhy taýdan sagdyn nesiller üçin bolsa
ýetip bolmajak sepgit, amala aşyryp bolmajak
wezipe ýokdur!*

GIRIŞ

Hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda ýurdumyzda amala aşyrylýan belent özgertmeler halkymyzyň durmuşynyň ähli ugurlaryny gurşap aldy. Bu taryhy özgertmeler we ösüşler Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk eýýamynyň binýadyny pugtalandyrdy. Hormatly Prezidentimiz bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, ilatymyzyň, ylaýta-da ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini ornaşdyrmak babatynda gije-gündiz alada edýär. Döwlet Baştutanymyzyň şahsy göreldesi ýaşlaryň bedenterbiýä we sporta bolan höwesini has-da artdyrýar. Häzirki wagtda Türkmenistanda millionlarça ýaşlar sport bilen meşgullanýar. Mähriban Prezidentimiziň halkymyzyň saglygyny berkitmäge, her bir raýatyň sagdyn, eşretli durmuşda uzak ýaşamagyny we zähmete ukyply bolmagyny üpjün etmäge, hemmetaraplaýyn ösen şahsyýeti kemala getirmäge gönükdirilen bedenterbiýe we sport babatdaky syýasaty halk köpçüliginiň giň goldawyna eýe boldy, olaryň göwün isleglerini ödeýän düýpli özgertmeleri amala aşyrmaga esas goýdy.

«Türkmenistan – Bitaraplygynň mekany» diýlip yglan edilen we Türkmenistanyň hemişelik Bitaraplygynyň şanly 25 ýyllygy giňden belenilen 2020-nji ýylda dabaraly ýagdaýda ulanylmaga berlen Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň sportuň Olimpiýa-da görnüşleri fakultetiniň binalar toplumy giň gözüetimli we dünýä-garaýyşly, innowasion tehnologiýalardan baş çykarýan tälimçileriň taýýarlygyny mundan beýläk-de kämilleşdirmekde professor-mugallymlary döredijilikli, yhlasly we has netijeli zähmet çekmäge ruhlandyrdy, her birimiziň jogapkärçiligimizi ýokarlandyrdy.

Gahryman Arkadagymyz Aşgabat şäherinde 2017-nji ýylyň sentýabrynda ýokary derejede geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sun-gaty boýunça V Aziýa oýunlaryny, şeýle hem 2018-nji ýylda geçirilen «Amul – Hazar» halkara awtoralli ýaryşyny we Agyr atletika boýunça dünýä çempionatyny ýurdumyzyň sport syýasatynyň dabaralanmagy-nyň aýdyň mysaly hökmünde görkezdi.



**2020-nji ýylyň 1-nji sentýabrynda
hormatly Prezidentimiz
Gurbanguly Berdimuhamedow
Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň sportuň
Olimpiýa görnüşleri fakultetiniň
täze binasynyň açylyş dabarasyna
gatnaşdy we taryhy söz sözledi**

Häzirki wagtda hem «Türkme-nistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-yk-dysady taýdan ösdürmegiň Maksat-namasynyň» çäklerinde ilat arasyn-da köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty has-da ösdürmek boýunça uly işler amala aşyrylýar. Eziz Diýa-rymyzda her ýyl Bütindünýä saglyk hem-de welosiped günleri myna-sybetli, şeýle hem «Türkmenistan – sagdynlygynň we ruhubelentligiň ýurdy» şygary astynda sagdyn dur-muş kadalaryny wagyz etmek boý-unça köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çärelerini, halkara maslahatla-ry geçirmek asylyly däbe öwrüldi.

Garaşsyzlyk ýyllary içinde Türkmenistanyň bedenterbiýe we sport ulgamynda, bedenterbiýe bilen işjeň meşgullanmaga ilatyň ähli gatlaklaryny giňden çekmäge,

fiziki taýdan sagdyn nesli taýýarlamaga, halkara sport ýaryşlarynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň adyndan mynasyp wekilçilik etmegi başarjak ýokary derejeli türgenleri taýýarlamaga gönükdirilen düýpli özgertmeleriň amala aşyrylmagy, juda guwandyrýjydyr.

Häzirki wagtda sportuň Olimpiýa görnüşleri fakultetinde talyplaryň 508-den gowragy okaýar we türgenleşýär. Bu ýerde ylym bilen baglanyşykly maglumat tehnologiýalaryny giňden ulanmak arkaly, Olimpiýa oýunlary boýunça türgenleri taýýarlamagyň köpugurly ulgamy üçin ajaýyp şertler döredildi. Toplumlaýyn taýýarlyk görmegiň konsepsiyasyna laýyklykda, okuw otaglary döwrebap kompýuterler bilen üpjün edildi.

Fakultetiň ylmy binýady okuw-türgenleşik işiniň ýokary lukmançylyk-biologik we psihologik tehnologiýalaryny, türgenleriň ýagdaýyny barlamagyň döwrebap usullaryny ulanmaga mümkinçilik berýär. Bu ýerde sport lukmançylygy kafedrasý, ýokary dag şertli kardio-türgenleşik otagy, atçylyk sporty bilen meşgullanýan türgenler üçin türgenleşik zaly, myşsalarý ölçemek hem-de seljermek üçin barlaghanalar we beýlekiler ýerleşýär.

Hormatly Prezidentimiziň XXXII tomusky Olimpiýa oýunlarynda çykyş etjek Türkmenistanyň sport wekilýetine iberen Ýüzlenmesinde şeýle sözler bar: «Sport ussatlarymyzyň we türgenlerimiziň halkara hem-de dünýä derejesinde geçirilýän sport ýaryşlarynda gazanýan ajaýyp üstünlikleri, jemgyýetimizde eziz Watanymyza bolan söýgini terbiýeleýär, halkymyzyň agzybirligini, jebisligini has-da pugtalandyrýar. Şoňa görä-de, mähriban türgenlerimiziň XXXII tomusky Olimpiýa oýunlarynda ajaýyp ýeňişleri gazanyp, mukaddes Garaşsyzlygymyzyň 30 ýyllyk şanly baýramyna toý sowgatlary bilen geljekdiklerine, sportda «Sagdynlyk. Ruhubelentlik. Dostluk.» atly



**Türkmen döwlet bedenterbiýe
we sport institutynyň
sportuň Olimpiýa görnüşleri
fakultetiniň täze binasy**

şygary öňe sürýän eziz Watanymyzyň – Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň sagdynlygyň we ruhubelentligiň ülkesi hökmünde halkara derejedäki abraýyny has-da belende göterjekdiklerine, şeýle-de türkmen sportuny Ýer ýüzünde şöhratlandyrjakdyklaryna uly ynam bildirýärin». Ine, hemmämiziň bilşimiz ýaly, olimpiýadaçylarymyzyň arasynda Polina Gurýewa Gahryman Arkadagymyzyň bu uly ynamyny abraý bilen ödemegi başardy. Ol Ýaponiýanyň paýtagty Tokioda geçirilen XXXII tomusky Olimpiýa oýunlarynda 59 kilograma çenli agram derejesinde çykyş edip, 217 kilogram netije görkezdi hem-de türkmen sportunyň taryhynda ilkinji gezek Olimpiýa oýunlarynyň kümüş medalyna mynasyp boldy.

Türkmenistanyň Prezidentiniň Permany bilen, türkmen sportunyň halkara abraýyny belende görtermekde bitiren uly hyzmatlary okuw-türgenleşik işlerinde aýratyn tapawutlanandygy, 2021-nji ýylda Ýaponiýanyň Tokio şäherinde geçirilen XXXII tomusky Olimpiýa oýunlarynda üstünlikli çykyş edip, baýrakly orny eýeländigini hem-de gazanan ýokary netijeleri nazara alnyp, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby Polina Gurýewa «Türkmenistanyň at gazanan sport ussady» diýen hormatly at dakylady. Şeýle hem Türkmenistanyň Prezidentiniň Buýrugyna laýyklykda, Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyby P. Gurýewa Aşgabat şäheriniň ýaşayyş jaýlaryndan ähli amatlyklary bolan üç otagly öýüň hem-de 2020-nji ýylda öndürilen, ak reňkli «Lexus LX570 Sport Plus» kysymly awtoulagyň açarlary we 50 müň amerikan dollary möçberinde pul baýragy gowşuryldy.

Türkmen sportuny äleme äşgär edýän hemme türgenler üçin döredilýän şertler nusga alarlykdyr. Hut şolar hem sport äleminde ýakyn geljekde türkmen türgenleriniň dünýä rekordlaryny täzelediklerine ynam döredýär.

Sport göreşi boýunça türgeni we tälimçini taýýarlamagyň pedagogikasy. Pedagogika – bu adamy terbiýelemek we okatmak haýndaky ylym. Diýmek, türgeni we tälimçini taýýarlamak hem özboşlyk terbiýäni hem-de okuw talap edýär. Sport göreşi hem hereketli sportuň beýleki dürli görnüşleri ýaly, türgenleri hemmetaraplaýyn kä-

milleşdirmegi maksat edinýär. Munuň üçin bolsa nazaryýet we usulyýet hökman özara baglanyşmalydyr. Pedagogik öwretmegiň esaslary we usullary tapawutlandyrylýar. Pedagogik öwretmegiň usullary 3 görnüşe bölünýär:

1) Söz usuly; 2) Görkezme usuly; 3) Tejribe usuly.

1. Söz usuly. Okatmagyň usullary diýlip mugallymyň (tälimçiniň) we talybyň (türgeniniň) okuw wezipelerini çözmäge gönükdirilen özara baglanyşykly işiniň ýollaryna hem-de usullaryna aýdylýar. Bu usullar pedagogyň iş guraly bolup durýar. Ol şol usullardan peýdalanmak bilen, bilim berýär, talyplaryň başarnygyny we endiklerini kema-la getirýär hem-de olaryň şahsyýetiniň ösmegine hemmetaraplaýyn täsir edýär. Şonuň üçin-de, okatmagyň usullarynyň ähli gorlaryny düýpli bilmek we olary örän ökdelik bilen ele almak, pedagog üçin örän zerurdyr hem-de şol birwagtyň özünde ol onuň ussatlygyny görkezýän serişdedir.

Söz usuly öwredilende, umumy okuw, gürrüň bermek, söhbetdeşlik arkaly geçirilýär.

2. Görkezme usuly. Görkezme usulyna şu aşakdakylar degişli:

- 1) görkezme esbaplar;
- 2) çyzgylar;
- 3) kinofilmler we ş.m.

3. Tejribe usuly. Tejribe usulyna haýsy hem bolsa bir hereketi bitewi ýa-da bölekleyin bölüklere bölüp öwretmek degişlidir. Şonuň üçin hem tejribe usulyny 2 görnüşe bölýärler:

- 1) bitewi usul;
- 2) bölekleyin usul.

Okatmagyň serişdelerini usullardan tapawutlandyrýarlar. Okatmagyň serişdeleri diňe okuw prosesini guramagy we onuň geçmegini üpjün edýär. Emma okuw meselelerini çözmeyär. Olara dürli okuw enjamlaryny, okuw gollanmalaryny we ş.m. zatlary degişli edýärler. Emma belli bir şertlerde şol serişdeler maksatlaýyn okuwyň ornuny ýerine ýetirip başlan wagtynda, usullar hökmünde hem ulanylyp bilner.

Okatmagyň usullaryna bolan umumy talaplar bilimiň maksatlaryndan we akyl terbiýesiniň wezipelerinden gelip çykýar. Okatmagyň usullary şu aşakdakylary üpjün etmelidir:

- bilimiň durmuş-amaly häsiýetiniň ýüze çykmagyny;
- talyplaryň esasly, pugta we yzygiderli häsiýete eýe bolan bilimleri, başarnyklary we endikleri ele almagyny;
- talyplaryň akyl taýdan hemmetaraplaýyn ösmegini, olaryň kabul edijiligini, ünsüni, ýatkeşligini, sözleýşini (gepleýşini), pikirlenişini deňeşdirmäge, umumylaşdyrmaga, netijeleri çykarmaga bolan ukypalarynyň ösdürilmegini;
- akyl ýetiriş gyzyklanmalarynyň we bilime bolan ymtylmalarynyň ösdürilmegini.

Okuw işinde talyplar biri-biri bilen we uly ýaşly adamlar bilen çylşyrymlylygy boýunça dürli gatnaşyklara girýärler. Şular ýaly gatnaşyklaryň aýratyrynlyklaryny önünden görmek we toparda özara hereket etmegi öwretmek möhümdir. Şunuň ýaly dürli taraplaýyn talaplaryň hemmesiniň ýerine ýetirilmegini okatmagyň hiç hili aýry usuly ýa-da olaryň topary hem üpjün edip bilmez. Usullaryň giňişleýin dürli-dürlüligi we okuw işinde olaryň biri-biri bilen dürli ýagdaýda utgaşmaklary zerurdyr. Usullaryň beýan edilişi we öwrenilişi belli bir ulgam boýunça amala aşyrylmalydyr. Munuň özi olaryň köpdürlülüklerinden has gowy ugur tapmaga kömek edýär. Klassifikasiýanyň esasyna dürli-dürli alamtlar goýlup bilner. Bularyň hemmesi öňde goýlan maksada baglydyr. Okuw wezipeleriniň örän dürli-dürlüligi we okuw işiniň gurluşynyň çylşyrymlylygy zerarly, okatmagyň usullarynyň ýeke-täk köpugurly klassifikasiýasy mümkin bolmasa gerek.

Häzirki wagtda iki klassifikasiýa has köp ýaýrandyr, olar şu aşakdaky alamatlara esaslanýarlar:

- 1) talyplaryň bilim alýan çeşmesi boýunça;
- 2) talybyň akyl ýetirijilik işiniň özbaşdaklygynyň derejesi boýunça.

Bular okatmagyň, öwretmegiň ulanylýan ähli usullarynyň ýeterlik derejede doly ulgamlaşdyrylmagyna mümkinçilik berýär we okuw wezipeleriniň belli bir toparyny çözmek üçin seçip almagy ýeňilleşdirýär.

Öwretmegiň usullaryny bilimleriň çüşmesi boýunça toparlara bölmek

Akyl ýetirmegiň tapgyrlary	Bilimleriň çüşmeleri	Öwretmegiň usullarynyň toparlary
Janly göz önüne getirme	Görkezme	Görkezme usullary: – obýektleri tebigy ýa-da ortalaşdyrylan görnüşinde görkezmek; – işjeňligiň özbaşdak görnüşü hökmünde gözegçilik etmek – ekskursiýa-gezelenç
Abstrakt (howaýy) pikirlenme	Söz	Söz usullar: dilden aýdylyan söz: – gürrüň bermek; – düşündirmek; – beýan etmek; – söhbetdeşlik; – umumy okuw; – metbugat sözi; – kitaplar we beýleki metbugat materiallary
Tejribe	Tejribe iş	Tejribe usullar: – laboratiriýa işleri we synag; – tejribelik işler; – maşklar.

Görkezme usullarynyň obýektleri hökmünde hakyky obýektler we predmetler, şeýle hem suratlar, tejribeler görkezilip bilner. Häzirki wagtda okuw işinde ähli görnüşdäki tehniki serişdelerden – kinofilmlerden we beýleki proyeksion, ses ýazýan enjamlardan we ş.m. peýdalanmak giňden ýaýraýar. Bedenterbiýe boýunça okuw işinde gymyldaýyş hereketi öwrenmegiň predmeti bolup durýar. Bu işde görkezme usulynyň ýerine ýetirýän 3 sany esasy işini görkezmek bolar:

Birinjiden, ol öwrenilýän hereketiň ýerine ýetirilişiniň daşky häsiýeti hakda takyk düşünjäniň emele gelmegini üpjün edýär. Munuň özi mugallymyň ýa-da talyplaryň biriniň maşklary görkezmegi bilen gazanylýar. Şunlukda, ýerine ýetirmegiň tizligi üýtgedilip, hereketiň

fazalary we bedeniň bölekleriniň aýry-aýry ýagdaýlary bölünip bilner. Suratlardan, kinogrammalardan, wideokassetalardan, dipozitiwlerden peýdalanylýar.

Ikinjiden, görkezme usuly gymyldaýyş hereketini ýerine ýetirmegiň tehnikasyna bolan talaby esaslandyrmaga kömek edýär. Bu ýerde çyzgylardan we dürli modellerden peýdalanylýar, olar hereketiň hut şunuň ýaly görnüşini şertlendirýän sebäpleri hem-de biomehaniki kanunlary görkezýär. Sportuň köp görnüşlerinde taktiki kombinasiýalar edilende we esaslandyrylanda, içinde oýunçylar bolan meýdanyň maketleri ulanylyp bilner, olar ol ýa-da beýleki bilelikdäki hereketleriň ýerlikliligi hakda aýdýň düşünje berýär.

Üçünjiden, görkezme usuly öwrenilýän hereketi dogry ýerine ýetirmäge talyba kömek berýän şertleri guramaga hyzmat edýär. Bular gönükmelerden, çäklendirmelerden we hereketleri kadalaşdyrmakdan peýdalanylýar.

Syn etmek okatmagyň usuly hökmünde talyplaryň işjeňliginiň özbaşdak görnüşi bolup durýar we mugallymyň tabşyrygy boýunça geçirilýär (emma ony mugallymyň görkezen zadyna syn etmek pursady we görkezme obýektlerini görkezmek bilen gatyşdyrmaly däl). Pedagog, adatça, syn etmegiň wezipesini goýýar, talybyň nämä aýratyn üns bermelidigini, nähili deňeşdirmeleri etmelidigini we syn etmegiň barşyny hem-de netijelerini düzmeği görkezýär. Syn etmeler sapak wagtynda we ondan daşary hem geçirilip bilner. Syn etmeler uzak we gysga wagtlaýyn bolup biler. Mysal üçin, ösümligiň tohumyndan ösüp çykyşyna syn etmek, uzak wagtlaýyn syn etmekdir. Sport usulyýetinde öz-özüne syn etmek giňden ýaýrandyr, onuň netijeleri türgeniň şahsy gündeligine bellenilýär. Çykyş edýän wagtynda türgeniň tehniki ýa-da usul aýratynlyklaryny ýüze çykarmak boýunça tabşyryk, gysga wagtlaýyn syn etmegiň mysaly bolup biler. Syn etmegiň netijeleri we şolaryň netijesinde çykarylan netijeler, hemişe mugallymyň barlamagyna mätäçdir, şeýle syn etmekde tejribesizlik ýa-da ýalňyşlyklar zerarly talypda nädogry, ýalňyş düşüňjeler ýüze çykyp biler. Mysal üçin, sport göreşiniň örän tiz geçýän ýagdaýlaryna dogry baha bermek üçin, ol örän zerurdyr.

Söz üsti bilen beýan edilýän usullara üns bereliň. Söz pedagog bilen talybyň arasynda gatnaşyk etmegiň usulydyr. Ol güýçli täsir ediş kuwwatyna eýedir. Sözüň kömegi bilen ýatkeşligi we göz önüne getirmeleri oýaryp bolýar, talybyň aňynda olary aýdyň suratlandyryp bolýar. Söz sungatyny ele almak, okuw-terbiýeçilik wezipelerinden ugur alyp, sözüň usullaryny dogry saýlap bilmegi başarmak, pedagogik ussatlygyň we okatmagyň üstünlik gazanmagynyň hökmany şertidir. Pedagog okatmakda sözden peýdalanmak babatda öz şahsy pedagogik usulyny kämilleşdirmegiň üstünde hemişe işlemeli bolýar. Onuň esasy böleklerine bolsa şu aşakdakylar degişlidir:

- sözi aýyl-saýyl aýtmaly, diksiýaň äheňiň gowy bolmaly,
- sözüň depginini we äheňini, äheňleriň baýlygyny başarjaňlyk bilen kadalaşdyrmaly;
- arakesme we logiki basymlary öz wagtynda goşmaly;
- beýan etmegiň hyjuwlylygyny başarmaly;
- hereketleri we mimikany ele almaly, olary sözüň özenine öz wagtynda oýlanyşykly we ýuwaş-ýuwaşdan girizmegi başarmaly;
- özüňi talyplaryň önünde sypaýy, medeniýetli we şol birwagtyň özünde arkaýyn alyp barmagy başarmaly.

Gürrüň bermek, anyk mysallary ýa-da wakalary, olaryň yzygiderlilikinde şekilli we gyzykly beýan etmektir. Bedenterbiýe sapaklarynda we sportuň tejribesinde gürrüň bermek bedenterbiýe we sportuň dürli görnüşleriniň döremeginiň hem-de olaryň ösüşi babatda talyplaryň gözyetimini giňeltmek üçin peýdalanylýar. Okuw işine gyzyklanmany artdyrmak üçin uly türgenleriň terjimehalyndan mysallar, ýaryşlardan pursatlar, sport bilen meşgullanmakda ele alnan zerur başarnyklaryň we endikleriň sezewar bolan durmuşy ýagdaýlaryndan mysallar getirilýär.

Aýdyň, täsirli gürrüň bermek, pedagogyň getirýän mysallary we faktlary, talyplarda öz-özüni terbiýelemek duýgusyny oýarýar. Gürrüň bermek usulynyň ulanylmagy, kiçi ýaşly mekdep çagalary bilen işlenilen wagtynda has-da maksadalaýykdyr, munuň özi olaryň pikir ýöretmeklerine häsiýetlidir.

Düşündirmek, öwrenilýän hadysanyň kanunyň, düzgüniň ýa-da hereketiň düýp manysyny açyp görkezmäge gönükdirilendir. Ol be-

denterbiýede hemişe hereketi edil mugallymyň talap edişi ýaly ýerine ýetirmegiň sebäplerini we şertlerini alyp görkezmek bilen baglanyşyklydyr. Mysal üçin, ylgaň wagtyňyzda göwräňi göni saklamaly, öňe tarap egilmek peýdaly däl. Sebäbi, munuň özi ýerden ýokary galdyrylan aýagyňy öňe uzadan wagtyňda, baldyrlaryň ýokary galyşynyň peselmegine getirýär. Bu bolsa öz gezeginde ädimiň uzynlygyny kemeldýär. Şol bir aralykda hem köp ädim ätmeli bolýar.

Beýan edilýän hereketiň yzygiderliligi hakynda alamatlaryň hilleriniň jemini özüde jemleýär. Emma hereketiň berlen häsiýetini şertlendirýän sebäpler görkezilmeýär. Beýan etmek, düşündirmek bilen deňeşdireniňde, onuň ýönekeýleşdirilen görnüşi bolup görünýär. Sport amalyýetinde, beýan etmek arkaly gymyldaýyş hereketleri ýada olaryň bölekleri talyplara ýeterlik derejede tanyşdyrylmaly.

Gürründeş bolmak – munuň özi pedagogyň talyplar bilen gatnaşygynyň täsirli sowal-jogap görnüşidir. Mugallym sowal bermek bilen, dürli görnüşdäki okuw wezipelerini çözmäge mümkinçilik alýar. Ol bilimleri ýüze çykarýar. Olary umumylaşdyrýar we bir ulgama salýar. Täze bilimler özleşdirilen wagtynda, talybyň pikir ýöredişine ýolbaşçylyk edýär. Öz şägirtleriniň akyl ýetirijilik güýjüni we ukybyny ösdürýär. Gürründeşligiň birnäçe görnüşleri bar. Ilkinji gürründeşlik okuw ýylynyň başynda ýada okuw maksatnamasynyň täze ýeterlik derejede çylşyrymly bölümi öwrenilmezden ozal geçirilýär. Munuň özi okuwçylaryň täze materiala bolan gyzyklanmasyny artdyrýar. Şu babatda olaryň şahsy tejribesini we göz önüne getirme derejesini ýüze çykarmaga kömek edýär. Pedagog alnan maglumatlaryň esasynda indiki okuw işini meýilleşdirýär.

Bilimleri pugtalandyrmak we umumylaşdyrmak boýunça gürrüň, bilimleriň ulgama getirilmegini üpjün edýär. Ol ozal öwrenilen material bilen aragatnaşyklary ýola goýmaga kömek edýär. Mysal üçin, bat alyp ýadro zyňmak hakyndaky bilimleri pugtalandyran wagtynda, mugallym soraglaryň üsti bilen türgenleri top we granat zyňmagyň ozal öwrenilen tehnikasynyň talaplaryny-da ýatlamaga hem-de deňeşdirmäge salgylanyp, zyňmalaryň hemmesi üçin umumy hereketleriň görnüşlerini tapmaga we olary tapawutlandyrmaga iterýär. Bilimleri pugtalandyryň işde, alnan bilimleri täze şertlerde ulanmagyň müm-

kinçiliklerini peýdalanmak bolar. Barlap görmek gürründeşligi, alnan bilimleriň dogrudygyny, möçberini we çuňdugyny ýüze çykarmaga kömek edýär. Onuň bilimleri pugtalandyryjy gürründeşlik bilen umumylygy köpdür. Sebäbi barlamak hadysasynda, adatça, bilimler gaýtalanylýar we umumylaşdyrylýar.

Täze bilimleri habar bermek boýunça gürründeşlik, öwretmegiň has çylşyrymly we zähmeti köp talap edýän usulydyr, çünki ony guramak we geçirmek, has oýlanyşykly taýýarlygy talap edýär. Ýagny belli bir mysallara we talyplaryň bilimlerine esaslanyp, sowal bermegiň yzygiderlilik ulgamy esasynda, olary has dogry netijelere hem-de kesgitlemelere getirmeli. Ony köplenç halatda, ewristik gürründeşlik diýip atlandyryrlar. Sport amalyýetinde gürründeşlik giňden ulanylyp bilner. Ondan peýdalanylmagy, bilime gyzyklanmany ýokarlandyryr. Akyl ýetirijilik güýçleriniň ösmegine ýardam edýär we materialyň has ýatda galmagyny üpjün edýär.

Adaty beýan etmek bilen bilelikde, ewristik gürründeşlik usuly köp wagt we pedagogyň örän berk taýýarlanmagyny talap edýär. Munuň üçin şular zerurdyr:

- talyplaryň nähili netijelere gelmelidiklerini anyk göz önüne getirmeli;
- onuň nähili bilimlerine we şahsy tejribelerine daýanyp boljakdygyny ýüze çykarmaly;
- sowallaryň mazmunyny, yzygiderliliği barada gowy oýlanmaly;
- öwrenilyän meseläniň düyp manysyny açyp görkezýän görkezme usulyny saýlap almaly;
- okuwçylaryň sezewar boljak kynçylyklaryny we şoňa degişlikde olary ýeňip geçmek üçin nähili goşmaça maglumatlary ýa-da ugrukdyryjy sowallary berip boljakdygyny göz önünde tutmaly.

Sowallar manysy boýunça anyk, türgen talyplaryň düşünmekleri üçin elýeter bolmalydyr we taýýar jogaplara eýe bolmaly däl.

Umumy okuw. Ol ýokary okuw mekdeplerine mahsusdyr we onda, adatça, okuw maksatnamasyna laýyklykda iri, düýpli meseleler monolog görnüşinde beýan edilýär. Munuň özi okatmagyň örän çylşyrymly usulydyr. Pedagog okuw materiallaryny diňe bir anyk, logiki yzygiderlilikde bermän, umumy okuwyň bütin dowamynda

diňleýjileriň ünsüni we pikirleniş ukyplaryny ýeterlik ýokary de-rejede saklamalydyr. Şu maksat bilen, şeýle hem materialyň kabul edilişini we oňa düşünilişini gowulandyrmak üçin, umumy okuwýň dowamynda usulyýete degişli dürli usullar giňden ulanylýar: sowal-lar berilýär, suratlar we tablisalar görkezilýär, aýdyň faktlar, mysallar getirilýär, sesiň äheňi, güýji üýtgedilýär we ş.m.

Pedagog talyplaryň önünde aýdyň okuw wezipelerini goýýar, şeýle wezipeler olaryň işjeňligini guramakdan we kitap bilen işleme-giň dürli görnüşlerini öwretmekden ybaratdyr. Wezipeler dürli häsiye-te eýe bolup biler: material bilen umumy tanyşdyrmak, gaýtadan gür-rüň edip bermek bilen okamak, awtoryň esasy pikirlerini bölüp almak, haýsydyr bir aýry meseläni öwrenmek, birnäçe awtorlaryň garaýşyny umumylaşdyrmak we ş.m. Talyp kitap bilen işlemek netijesinde, öňde goýlan wezipelere baglylykda, aşakdaky ýaly dürli görnüşdäki işleri amala aşyrýar:

- okan zadyň meýilnamasyny düzmek;
- konspekt ýazyp, okan zadyň düýp manysyny beýan etmek;
- gerekli sözleri ýazyp almak;
- tezisleri düzüp, işiň esasy düzgünlerini gysga görnüşde ýazmak;
- öz hususy pikirini aýtmak bilen, çemeleşmeleriň biri ýa-da bir-näçesi boýunça haýsydyr meseläni beýan etmek;
- syn, tankydy seslenme ýazmak;
- annotasiýa düzüp, gysgaça mazmunyny ýazmak, kitabyň ýa-da makalanyň mazmunyna gysgaça häsiýetnama bermek.

Kitap bilen işlemegiň başarnyklaryny we usullaryny ele almak, mekdep okuwçysyndan başlap, talyplara we hünärmenlere hem üstün-likli okamak, edil şonuň ýaly-da, ondan soňra öz bilimiňi artdyrmak üçin zerurdyr. Adam бүтін ömrüniň dowamynda çap edilen dürli gör-nüşdäki çeşmelerden bilim almaly bolýar. Tejribe usullary talyplaryň gönükme, şeýle hem laboratoriya we tejribe işleri görnüşinde ýerine ýetirýän her dürli işlerini öz içine alýar. Bu usullar täze-täze bilimleri ele almakda we öňki alan bilimlerini berkitmekde peýda berip biler, ýöne ol, esasan, alnan bilimleri her dürli şertlerde tejribede ulanmagy öwrenmek we okuwçylarda başarjaňlygy hem-de endikleri emele ge-tirmek üçin niýetlenendir.

I BAP. SPORT GÖREŞİNİN TARYHY

1.1. Sport göreşiniň döremegi we ösüş tapgyrlary

Göreş – sportuň örän gadymy görnüşidir. Gadymy spartaklylar edermen esgerleri taýýarlamak maksady bilen, bedenini we güýjüni göreşmek arkaly taplapdyrlar. Göreş ylgawdan soň, sport görnüşleriniň iň esasyalarynyň biri hasaplanylýpdyr we gadymy Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulypdyr. Biz häzirki günlerde hem gadymy heýkeltaraşlaryň döreden grek hudaýlarynyň we mifiki gahrymanlarynyň bedenleriniň muzeýlerdäki ajaýyp görnüşlerini synlaýarys. Olimpiadanyň ýeňijileri bolan göreşijileriň bedenleriniň gurluşy, şeýle heýkelleri döretmek üçin olara hyzmat edipdir.

Göreş tutluşygy amaly (uruş hereketleri, öz-özüňi goramak) we ýaryş maksatly bolup biler. Ýaryş maksatly göreşe sport göreşi hem degişli bolup, onuň görnüşlerine baglylykda, hersiniň özüne mahsus tutluşyk düzgünleri we usullary bolýar. Göreş özara garşylyk görkezmeler bilen häsiýetlendirilip, ýaryşyň ýörite tehniki we taktiki emel-hereketleriniň



**Hnumhotep II
mazaryndan tapylan diwara
çekilen suratlar**

rugsat berilýän düzgünlerini ulanmak arkaly amala aşyrylýar. Göreş tutluşygynyň maksady, iki sany göreşijiniň haýsy hem bolsa biriniň rüstemligini ýüze çykarmakdyr. Amaly nukdaýnazardan seredilende, tutluşygyň soňy garşydaşyň birine ölüm howpunyň abanmagy ýada bedenine güýçli derejede şikes ýetmegi bilen tamamlanýar. Sport göreşiniň nukdaýnazardan seredilende bolsa, onuň görnüşine baglylykda, garşydaş çykgynsyz ýagdaýda galýar (düzgün boýunça arkasy doly ýere degýär). Şu maksada ýetmek üçin, göreşijiler göreş usullaryndan peýdalanylýp, olary has-da kämilleşdirýärler.

Göreş dünýäniň iň gadymy sport görnüşi hasaplanylýar. Hakykatdan hem, türgenleriň gowaklarda çekilen suratlarynyň b.e.ö. III müňýyllyga degişlidigi subut edildi.



**Muzeýde saklanýan
küýzäniň ýüzünde
suratlandyrylan göreş
tutluşygy**

Sport göreşi b.e.ö. 708-nji ýylda Olimpiýa oýunlarynyň hataryna girizilipdir. Ol ilkinji gezek 1896-njy ýylda Afinyda geçirilen tomsky Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna hem goşulypdyr. Şondan soň (1900-njy ýylda Parižde geçirilen Olimpiýa oýunlaryndan beýleki), tomsky Olimpiýa oýunlarynyň ählisinde sport göreşi boýunça ýaryşlar yzygiderli geçirilip gelinýär. 2020-nji ýylyň Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasy meýilleşdirilende, sport göreşini onuň maksatnamasyndan aýyrmak baradaky meselä hem seredilipdir we 2013-nji ýylyň sentýabrynda Argentinada geçen Halkara Olimpiýa komitetiniň mejlisinde ony sanawda galdyrmak, ýöne erkekleriň agram derejeleriniň mukdaryny azaltmak we 2016-njy ýyldan başlap, zenanlaryň agram derejeleriniň sanyny bolsa artdyrmak barada çözügüt kabul edilipdir.



**Osman imperiýasynyň sultanlygynda
göreşiň ýagly görnüşiniň tutluşygyna
tomaşa edilýän pursady**

Erkin göreş britan halkynyň göreş stilleriniň esasynda döräpdir. Beýik Britaniýadan göçüp giden bosgunlar ABŞ-da erkin göreşi kämilleşdirmegi we ösdürmegi dowam edipdirler. Erkin göreşiň ösmeginde esasy goşant lan-kaşir göreşine degişli edilýär. Olar her baýramçylykda göreş tutmagy gurap, ony

adaty göwün açyş çäresine öwürüpdiler.

Mälim bolşy ýaly, göreş hemme halklarda hem giň gerime eýe bolupdyr. Ol sportuň gadymy görnüşleriniň biri hökmünde Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulypdyr. Ýöne şol wagtlar ýaryşlaryň düzgünnamasynda, göreş tutýan pälwanlaryň agram derejeleri hiç hili göz önünde tutulmandyr. 1912-nji ýylda Halkara höwesjeň göreşijileriň federasiýasy (FILA) döredilýär. 1966-njy ýylda ABŞ-nyň Tolido şäherinde geçirilen FILA-nyň kongresinde erkin göreş bütin dünýä boýunça göreşiň halkara görnüşi hökmünde giňden ykrar edilýär. FILA dünýäniň ähli ýurtlarynda sport göreşini wagyz etmäge we ösdürmäge aýratyn ähmiýet berýär. Bu halkara federasiýasy dünýä boýunça höwesjeň göreşi halkara Olimpiýa komitetine hödürleýär, göreş boýunça gyzyklanmalar bilen meşgullanýar, aýry-aýry ýurtlaryň deňişli federasiýalarynyň arasynda döreýän jedelli meseleleri çözmäge gatnaşýar. FILA-nyň kongresi iki ýyldan bir gezek geçirilýär. FILA göreşiň düzgünlerini kämilleşdirmäge örän uly üns berýär.

Halkara sport göreş federasiýasy barada belläp geçsek, ýagny 1921-nji ýylda Bütindünýä göreş bileleşigi (UWW) döredilipdir. 2013-nji ýyldan häzirki wagta çenli oňa serbiýaly Nenad Lalowiç ýolbaşçylyk edýär. Halkara sport göreş federasiýasynyň döredilenden bäri, onuň jemi 7 sany başlygy – prezidenti bolupdyr. Emma grek-rim we erkin göreşi ençeme ýyl mundan ozal döredildi.

Häzirki döwürde **erkin göreş** göreşiň iň giňden ýaýran görnüşleriniň biri hasaplanylýar. Erkin göreşde göreşijiler öz ellerini we aýaklaryny ulanyp hem-de öz garşydaşlarynyň bilinden ýokardan, aşakdan tutup göreşip bilýärler. XX asyryň başynda ol resmi ýagdaýda ykrarnamasyny gazanýar. Ýagny 1904-nji ýylda ABŞ-nyň Sent-Luis şäherinde geçirilen II Olimpiýa oýunlarynda erkin göreş Olimpiadanyň maksatnamasyna goşulýar. 1929-njy ýylda Ýewropanyň ilkinji çempionaty we 1951-nji ýylda ilkinji dünýä çempionaty geçirilýär.

1904-nji ýylda Olimpiýa ýolbaşçylary gün tertibine, adatça «aw ýaly tutmak» hökmünde belli bolan erkin göreşi goşdular. Bu täriň grek-rim göreşine garanynda gysga taryhy we az sanly adatlary bar, emma ol bütin Beýik Britaniýa we ABŞ boýunça geçirilýän festiwalarda we ýarmarkalarda hünär oýnunyň görnüşine öwrülip, has uly meşhurlyga eýe bolupdyr.

Grek-rim göreşi ilkidurmuş jemgyýeti döwründe ýüze çykýar. Ol adamlarda garşydaşlary üçin ýeke-täk söweş serişdesi hökmünde kemala gelýär. Adamyň öz hususy ýeri, derýasy, köli, tutan guşy ýa-da awlan ýyrtjysy üçin beýlekilere berk garşylyk görkezmeli bolandygyny taryh tassyklaýar.

Has soňrak oýlanyşykly tehniki hereketler emele gelýär, ol wagtyň geçmegi bilen, beden terbiýesiniň serişdesi bolup hyzmat edýär, harby işde möhüm ähmiýete eýe bolýar. Gul eýeçilik jemgyýeti döwründe göreş giňişleýin ösüş häsiýetine eýe bolýar. Muňa şol döwrüň köpsanly ýatlamalary şaýatlyk edýär. Mysal üçin, Beni Gasam şäherçesindeki meşhur müsür mazarçylygynyň (biziň eýýamymyzdan 2600 ýyl öň) diwarlarynda göreşiň dürli emelleri şekilledirilipdir. Bu şol wagtky göreşleriň hem emellerden, tilsimlerden, el hem-de aýak bilen ýerine ýetirilýän tutluşyklardan durýandygy barada netije çykarmaga mümkinçilik berýär. Şol döwürde, görnüşine görä, tutluşyklar iki görnüşde – dik durup hem ýatyp ýerine ýetirilipdir. Tutluşygyň soňky netijesi garşydaşyň arkasyny – ýagyrynysyny ýere degrip, gysmak bilen tamamlanypdyr.

Göreşiň hakyky ösüşi Gadymy Gresiýada onuň möwç almagy bilen baglanyşyklydyr. Olary güýçli, çalasyn, çydamly we erkli adamyň kemala gelmegi üçin peýdalanypdyrlar. Göreş çagalaryň, ýetginjekleriň we ulularyň bedenterbiýe ulgamyna girizilipdir. Gadymy Gresiýanyň görnükli filosoflarynyň we şahyrlarynyň, döwlet işgärleriniň we serkerdeleriň köpüsi öz döwründe meşhur göreşijiler – Olimpiýa oýunlarynyň gatnaşyjylary we ýeňijileri bolupdyrlar (Pifagor, Platon we beýlekiler).

Göreş grek edebiýatynda we şekillendiriş sungatynyň eserlerinde giňden şöhlendirilipdir. Mysal üçin, Gomer «Iliada» atly meşhur, ölmez-ýitmez poemasynda Aýaks we Odisseýa atly gahrymanlaryň tutluşygyny ajaýyp äheňde sypatlandyýar. Grekleriň bedenterbiýe mekdeplerinde oglanlaryň hem-de ýetginjekleriň göreş sapaklary öwredilipdir we olar tejribeli mugallymlaryň ýolbaşçylygynda ýaryşlara taýýarlanylýadylar. Gresiýada şol döwürdäki göreşiň ähmiýeti we meşhurlygy onuň ylgamakdan soň, ilkinji bolup birinji Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulmagydyr (776-njy ýyldan soň).

Nusgawy grek göreşi baş görnüşde – penkrationda (ylgamak, naýza zyňmak, disk zyňmak, bökmek we göreş) görnükli orny eýeläpdir we ähli ýaryşlaryň maksatnamasynyň final bölegini tutupdyr.

Biziň eýýamymyzdan öňki 708-nji ýylda göreş penkrationyň bir görnüşi hökmünde XVIII Olimpiadanyň maksatnamasyna girizilýär. 748-nji ýylda ol Olimpiýa toplumyna üçünji bäsleşik (pankration görnüşinde göreşiň ýumrukly söweş bilen utgaşdyrylmagy) hökmünde girizilýär. Grek göreşi ilki başlarda güýç ulanyş häsiýetine eýe bolupdyr, tutluşyklar juda uzaga çekipdir. Olarda aýaklaryň hereketlerine-de rugsat berlipdir. Grek göreşiniň tehnikaýy örän çalt ösüpdir. Şol bir wagtyň özünde bu göreşiň düzgünleri-de üýtgapdyr – olar kesgitli anyklanylmağa we dogry, dürs kesgitlemelere eýe bolupdyr. Göreşde aýagyň kömeginden peýdalanmak gadagan edilipdir, tutluşyklar, diňe bidden ýokarda rugsat berlipdir. Grek göreşinde garşydaşy üç gezek ýere zyňan söweşiji ýeniji diýen düzgün hereket edipdir.

Mundan başga-da, garşydaşyň arkasyny-ýagyrnysyny ýere gysyp ýa-da ony öz aşagynda belli bir kesgitlenen wagtda saklamak arkaly ýeniş gazanylýan ýatyp göreşmek usuly-da bolupdyr. Tutluşygyň öň ýanynda göreşijiler tenine ösümlik ýagyny çalypdyrlar, soňra oňa owunjak çäge sepipdirler. Onuň manysy häli-häzire çenli belli däl. Şeýle hem, göreş ýag çalnandan soň, çäge sepilmänem alnyp barlypdyr.

Gadymy Gresiýanyň tutluşyklaryna ähli halk uly höwes bilen tomaşa edipdir. Ýaryşyň aýry-aýry görnüşleri (ylgamak, bökmek, göreş, ýumrukly söweş) boýunça ussatlar peýda bolupdyr. Göreş meşhur tomaşa öwrülipdir we onda ussatlyk göze has-da gelüwli bolupdyr. Ussatlary ýöriteleşdirilen mekdeplerde taýýarlapdyrlar.

Rim Gresiýany eýelemek bilen, grek medeniýetini kabul edýär. Rimlileriň göreşi iň meşhur sirk tomaşalarynyň birine öwrülýär. Göreşdäki ussatlyk şol döwür üçin adatdan daşary ösüşe eýe bolýar. Söweşde, tutluşykda ýeňen göreşiji köpçüligiň söýgüsini gazanypdyr. Şeýle hem, göreş ýumruklaşmak görnüşinde-de, hatda ýaraly söweşler (meselem, gladiatorlaryň söweşleri) görnüşinde-de görkezilipdir.

Rimde gladiatorlaryň ilkinji söweşleri biziň eýýamymyzdan öňki 284-nji ýylda geçirilýär. Biziň eýýamymyzyň 379-njy ýylynda

gladiatorlaryň ähli döwlet mekdepleri ýapylýar, 394-nji ýylda bolsa Olimpiýa oýunlary-da gadagan edilýär. Şol döwürde ýaşlaryň ähli terbiýesi dini ruhanylaryň eline geçýär we olar şäher we oba ýaşlarynyň arasynda beden terbiýesini guramak synanyşyklaryny gadagan edýär. Ýöne ýaşlar maşklaryň dürli görnüşleri bilen gyzyklanýarlar, olaryň arasynda bolsa göreş iň söýgüli gyzyklanmalaryň birine öwrülýär. Ýaryşlar şäher meýdançalarynda geçirilýär we oňa ummasyz köp tomaşaçy ýygnanypdyr.

XVIII asyryň ahyrynda – XIX asyryň başynda Ýewropada häzirki grek-rim göreşi emele gelip başlaýar, onuň esasy düzgünleriniň düýbi Fransiýa döwletinde tutulýar. Onuň şol ýerde başlamagyň sebäbi, ýerli halkyň – oba we şäher ilatynyň göreş bilen giňden meşgullananygyndadyr. Ilki göreşijiler ýekeleşýän çykyş edip, jan-köýerleri tutluşyga, öz güýç başarnyklaryny deňeşdirmäge çagyrypdyrlar. Soňra olar jübütlere birleşip (professionallar biri-biri bilen) welaýatlara aýlanyp, çykyşlar gurapdyrlar. Olaryň şowly çykyşlary netijesinde, şäherlerde göreşijileriň gurnaklary döräp başlaýar. Soňra bolsa professional göreş boýunça Fransiýanyň şäherleriniň çempionatlary geçirilip başlanýar.

Fransiýada göreşiň tehnikasynyň emeller ulgamy we ýaryşyň düzgünleri düzülýär. 1848-nji ýylda Parižde professional göreşijiler üçin ilkinji atletiki arena açylýar. Göreşi has içgin öwrenmek üçin, Fransiýanyň çempionatyna daşary ýurtlardan (Germaniýadan, Italiýadan, Türkiýeden we Russiýadan) hem pälwanlar gatnaşyp başlaýarlar. Şonuň esasynda, göreş halkara häsiýetine eýe bolýar hem-de ol fransuz göreşi diýlip atlandyrylýar.

Şol göreşiň düzgünleri beýleki göreşlerden şeýle tapawutlanýar: hemme emelleriň ýerine ýetirilişi, saklamalar we tutluşyklar diňe elleriň kömegi bilen ýerine ýetirilýär. Gadagan hereketler: göwreden (bilden) aşakdan tutmak, badak emelleri, çilşirimler we beýleki aýak hereketleri. Göreşiň esasy maksady, garşydaşyň iki pilçesini (arkasyny) düşekçä ýatyryp saklamak. Göreşi parter (aşakdaky göreş) ýagdaýynda alyp baran fransuzlar, tutluşygyň dowamynda «köpri» emelini ulanyp başlapdyrlar. Olar bu emeli diňe goranyş serişdesi hökmünde ulanman, eýsem garşydaşyny «köpri» ýagdaýynda üstün-

den aşyryp zyňypdyrlar. Şeýle zyňlyşy «suples» diýip atlandyrypdyrlar. Fransuz göreşi Ýewropa ýurtlarynda köpçülikleýin häsiýete eýe boldugyça, ol öňki we täze emelleriň (tehnikasynyň we taktikasynyň) kämilleşmeginiň hasabyna baýlaşypdyr.

1894-nji ýylda döredilen Halkara Olimpiýa Komiteti oňa grek-rim göreşi diýip at berýär. Grek-rim göreşi ilkinji gezek 1896-njy ýylda Gresiýada geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizildi. Şeýle hem bu sport göreşi boýunça 1898-nji ýylda Awstriýanyň Wena şäherinde Ýewropanyň birinji çempionaty geçirilipdir. 1898–1905-nji ýyllarda Ýewropa ýaryşlaryndaky göreşlerde pälwanlaryň agram derejeleri göz önünde tutulmaýar.

1904-nji ýylda iki sany agramlyk derejede göreş boýunça dünýäniň birinji çempionaty geçirilýär.

1956-njy ýylda dünýäniň kubogyny almak ugrunda ýaryş geçirilýär. Öňki SSSR-de grek-rim göreşi 1941–1945-nji ýyllaryň Beýik Watançylyk urşundan soň giňden ýaýrap başlaýar. Öňki SSSR-iň Bedenterbiýe we sport komitetiniň mejlisinde, grek-rim göreşini ösdürmek wezipe edilip goýulýar we birnäçe ýöriteşdirilen okuw ýygmanyşyklary guralyp, tälimçilere göreşiň täze görnüşiniň inçe tilsimleri we düzgünleri öwredilýär. 1948-nji ýylda Bütinsoýuz bedenterbiýe we sport komitetiniň mejlisinde göreşleriň atlary tassyklanylýar:

- 1) fransuz göreşi – nusgawy göreş;
- 2) erkin tutluşykly göreş – sambo göreşi;
- 3) erkin-amerikan göreşi – erkin göreş.

1947-nji ýylda öňki SSSR-iň göreş toparlary resmi ýagdaýda “Halkara höwesjeň göreşijileriň federasiýasyna (FILA)” goşulýar. Köp ýyllaryň dowamynda ozalky SSSR-iň ýygynydy topary şowly çykyş edip geldi. Olardan dünýäde meşhurlyk gazanan A. Medwed, A. Iwanitskiý, A. Aliýew, B. Gurewiç, G. Sagaradze, A. Karelin ýaly belli pälwanlaryň atlaryny tutmak bolar.

1.2. Türkmenistanda sport göreşiniň taryhy

Göreş tutmak, islendik türkmen toý-baýramlarynda giňden ýaýran we gadyndan gelyän milli gymmatlyklaryň biri hasaplanylýar. Türkmen milli göreşini tutmaklygy özleşdiren pälwanlar alyş, kuraş,

guşakly göreş, şeýle-de başa-baş tutluşyklaryň beýleki görnüşleri bilen meşgullanmaga-da örän ökde başarnykly pälwan hasaplanypdyr. Göreş ynsanyň saglygyny, gозelligini, kanagatlylygyny, güýjüni, eserdeňligini, ünsüligini we maksada okgunlylygyny ösdürýän sport görnüşidir. Sportuň bu görnüşini barada türkmen halkynyň asyrlardan-asyrlara, nesillerden-nesillere geçip gelen halk dessanlary bolan «Görogly» eposynda we «Gorkut ata» dessanynda beýan edilýär. Halkyň bagşy-sazandalary bilen bir hatarda, göreş türkmen toýlarynyň merkezi hadysalarynyň biri hasaplanylýar we onda iň gowy hem güýçli pälwanlar güýç synanyşýarlar. Taryhda, düzgün boýunça, bäsleşige gatnaşjaklar baýramçylygyň birnäçe gün önünden jarçy tarapyndan habarly edipdir. Tomaşaçylaryň bolsa öz hormat goýýan söýgüli pälwanlary bolupdyr.

Türkmen göreşiniň taryhynda köp sanly halypa pälwanlar halkyň arasynda uly abraýdan peýdalanyndylar. Olaryň arasynda Mahmyt Pälwan (Pilmahmyt), Bähbit Pälwan, Annadurdy Ýagsoran ýaly şahsyýetleriň atlaryny ýatlamak bolar. Bu meşhur pälwanlaryň atlary we abraýy goňşy ýurtlaryň çäklerinde hem şöhratlanypdyr.

Mahmyt Pälwan (1247–1326) XIII asyryň ikinji ýarymynda we XIV asyryň birinji ýarymynda ýaşap geçipdir. Ol örän gowy beden taýýarlygy bilen diňe bir güýçli pälwan bolman, eýsem şahyrana zehini bilen hem görnükli şahsyýet hasaplanypdyr. Tutuş ömrüniň dowamynda ýekeje gezek hem ýeňlişe sezewar bolmadyk Mahmyt Pälwan (Pilmahmyt) Hywada jaýlanypdyr. Türkmenleriň göreş bilen irki döwürlerde-de meşgullanandygy barada taryhy maglumatlarda beýan edilýär. Görnükli pälwanlaryň arasynda Rüstem Zalyň, Görogly begiň, Bezirgen Pälwanyň, aýallaryň arasynda bolsa Harmandäliniň we Aýsoltanyň atlary ýatlanylýar.

Türkmen halkynyň baý taryhy gahrymançylykly eposlarymyzda we şadessanlarymyzda wagyz edilmek bilen, türkmeniň gaýduwsyz ogul-gyzlarynyň söweşlerde we bäsleşiklerde göreşiň ajaýyp emellerini görkezip, ýeňiş gazanandyklary beýan edilýär. Gadymy döwrüň taryhy çeşmelerinde türkmen nesilleriniň diňe bir erkekleri däl, aýallarynyň hem göreşiň emellerinden gowy baş çykarandygy barada-

ky habarlara duşmak bolýar. Grek we rim taryhçylary başa-baş tutuşyklara girişmek bilen, Turanyň aýallarynyň şöhratly esgerlerden hem üstün çykandyklaryny uly buýsanç bilen ýazypdyrlar.

Biziň ata-babalarymyz öz çagalaryny we agtyklaryny ýaşlyk ýyllaryndan başlap, göreşiň we jigitligiň köp sanly emellerini, peýkamdandan ok atmagy, gylyja erk etmegi öwredipdirler. Tejribeli halypanyň ýolbaşçylygynda türkmen jigidi çagalygyndan at çapmakda we söweş sungatynda, esasan hem göreş tutmakda türgenleşipdir. Şonuň bilen bir hatarda, geljekki pälwanlara ussatlygyň inçe syrlary öwredilipdir. Ýetginjekleriň kesgitli ýaşa ýetmegi bilen, has zehinli we uly ynama eýe bolanlar tanymal pälwanlaryň şägirdi bolupdyrlar.

Geçen asyryň ortalarynda bolsa Hudaýberdi Paltaýew, Mätweli Mätiýew, Ata Öwezow, Myrat Saparow ýaly ady belli pälwanlaryň atlary halkyň arasynda uly meşhurlyga eýe bolup, türkmen göreşiniň şöhratlanmagyna uly goşant goşupdyrlar. Ýöne bütün dünýäde erkin göreş, grek-rim göreşi hem şöhratlanypdyr. Ýurdumyzda 1985–1991-nji ýyllar aralygynda ilki iki sany gurama, ýagny Türkmenistanyň grek-rim göreş federasiýasy we Türkmenistanyň erkin göreş federasiýasy hereket etdi. Soňra 1991-nji ýylda Türkmenistanyň Milli sport göreş merkezi döredilip, oňa Baýrammämmed Orazmämmedow ýolbaşçy saýlanyldy. 2009-njy ýyldan 2016-njy ýyla çenli Şalar Kulow oňa ýolbaşçylyk etdi. 2016-njy ýylda Türkmenistanyň Milli sport göreş merkeziniň ady üýtgedilip, onuň täze ady Türkmenistanyň Sport göreşi federasiýasy boldy we onuň başlygy wezipesine Tahyr Hanmämmedow saýlanyldy. Häzirki wagta bu federasiýanyň başlygy Şamyrat Rejebow.

Erkin göreş Türkmenistana XX asyryň 30-njy ýyllarynyň ahyrynda aralaşýar. Has takygy, P.Ý. Seytow 1936-njy ýylda Türkmenistanda bu ugurdan ilkinji bölümçäni açýar. 1941–1945-nji ýyllaryň Beýik Watançylyk urşundan soň, Türkmenistanda erkin göreş has hem uly ösüşe eýe bolýar. 1947-nji ýyldan başlap, Türkmenistanda erkin göreş boýunça ilkinji resmi birinjilikler ugrundaky ýaryşlar geçirilip başlanýar. 1948-nji ýylda bolsa erkin göreş boýunça Türkmenistanyň ýygyny topary ilkinji

gezek ozalky SSSR-iň birinjiligi ugrundaky ýaryşa gatnaşýar. Bu ýaryşa göreşijileri P.Ý. Seýtowyň hut özi taýýarlaýar.

P.Ý. Seýtowyň taýýarlan okuwçylarynyň biri – M. Bondarenko uly ýeňişleri gazanýar. 1947–1951-nji ýyllar aralygynda M. Bondarenko erkin göreş boýunça Türkmenistanyň çempiony diýen hormatly



**Türkmenistanyň çempionlary,
SSSR-iň
sport ussatlary (1971-nji ýyl):
çepden saga:**

T. Farziýew, A. Gökiýew we A. Farziýew

ady saklamagy başaýar. Ol grek-rim göreşi boýunça hem 1946–1956-njy ýyllar aralygyn-da Türkmenistanyň çempiony bolýar. 1957-nji ýylda erkin göreş boýunça Orta Aziýanyň we Gazagystanyň arasynda geçirilen ýaryşda hem M. Bondarenko birinji orny eýeleýär. Soňra M. Bondarenko köp ýyllaryň dowamynda tälimçilik edýär. Onuň ogly M. Bondaren-

ko we okuwçylary T. Abdyrahmanow, N. Hosraşwili, A. Abirow, D. Dzidihanow, A. Gökiýew erkin göreş boýunça Türkmenistanyň birnäçe gezek çempionlary bolmagy başardylar.

Häzirki wagtda ýurdumyzda sport göreşini ösdürmek boýunça döwrebap işler alnyp barylýar. Türkmenistanyň grek-rim göreşi boýunça milli ýygynydy toparynyň baş tälimçisi Döwletberdi Mämmedow, erkin göreş boýunça milli ýygynydy toparynyň baş tälimçisi Ýusup Melejäýew. Olar hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek babatda döredip berýän ähli şertlerinden peýdalanyň, döwrebap işleri amala aşyýarlar.

1.3. Sport göreşi boýunça tanymal ildeşlerimiz

Sport göreşi islendik adamyň, aýratyn-da ýaşlaryň bedeniniň türgene mahsus gelşikli, owadan bolmagyny üpjün ediji sport. Sebäbi garşydaşyň ýykmaq üçin bedeniň hemme myşsalary işlemeli bolýar. Sport göreşi boýunça bir sagatlyk türgenleşik, takmynan, 900 kkal-y

ýok etmäge ýardam berýär. Tälimçiler bu ugurda, ilkinji nobatda, türgenleriň beden gurluşynyň aýratynlyklaryna, fiziki taýýarlygyna, çydamlylygyna, şolardan soň olaryň göreş tilsimlerini ulanyşlaryna aýratyn üns berýärler.

Göreş tutmak bilen meşgullanýan türgenleriň garşydaşyny duýmagy oňat ösendir. Kyn ýagdaýda hem türgen özüni nähili alyp bermalydygyny, dürli emellerden sypmagyň ugurlaryny endik edinýärler.

Sport göreşinde üstünlik gazanmak üçin, hökman özünde düzgün-tertibi ösdürmek gerek. Ýokary netijeleri gazanmak isleýän türgen diňe bir sport zalynda däl, eýsem onuň daşynda-da mydama tertipli bolmaga çalyşýar. Meselem, türgenleşiklere, sapaklara gijä galmaýar, wagtynda ýatyp-turýar we ş.m.

Dogry iýmitlenmek diňe bir sagdyn durmuş ýörelgesini amala aşyrmak üçin däl, eýsem türgenleriň, şol sanda pälwanlaryň ýokary netijeleri gazanmaklary üçin hem möhümdir. Dogry iýmitlenmek, ilkinji nobatda, türgenleşikden soň bedeniň kuwwatlanmagy üçin zerur hasaplanylýar.

Umuman, sport göreşiniň başga-da ençeme bähbitli taraplary bar. Şolaryň ählisini özünde jemläň Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedow ýaşlyk ýyllarynda grek-rim göreşi bilen meşgullanyp, 1972-nji ýylda göreşiň bu görnüşi boýunça Aşgabat şäherinde ýetginjekleriň arasynda geçirilen respublikan ýaryşda öz agram derejesinde 1-nji orny eýelemegi başardy.

Hormatly Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedow ýurt baştutanlygyna geçenden soň, 2007-nji ýylyň fewral aýynyň 15-inde gol çeken ilkinji Permany – «Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakyndaky» Permandyr. Soňra Hormatly Prezidentimiz şol ýylyň mart aýynyň 4-ine «Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakyndaky» Karara hem gol çekdi. Munuň özi tutuş halkymyzyň başyny göge ýetirdi we täze belentliklere galkyndyrdy.

Hormatly Arkadagymyzyň Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ylym-bilim, bedenterbiýe, sport we syýahatçylyk ulgamlarynda alyp baran il bähbitli, döwlet ähmiýetli işleri-de hal-

kymyzyň göwnünden turdy. Mekdeplerde orta bilim bermegi halkara derejesine göterip, mekdeplerde bedenterbiýe sapaklaryny girizmek we üç dili çuňňur öwretmek baradaky Maksatnamasy, ýurdumyzyň ýaşlaryny has-da begendirdi.

Türkmenistanyň Gahrymany Gurbanguly Berdimuhamedowyň tagallasy bilen, paýtagtymyzda 2010-njy ýylyň sentýabr aýynda Olimpiýa şäherçesiniň gurluşygynyň düýbi tutuldy. Sebitde deňi-taýy bolmadyk ägirt uly bu sport toplumy 157 gektar meýdany eýeleýär. Olimpiýa şäherçesiniň sport desgalarynyň arasynda bouling, badminton we stoluň üstünde oýnalýan tennis üçin meýdançasý bolan 6000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk sport meýdançasý, welotrek, sportuň oýnalýan görnüşleri we gimnastika üçin 15 000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk sport meýdançasý, sportuň göreş, agyr atletika, fehtowaniýa (gylyçlaşmak), boks görnüşleri üçin 5000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk sport meýdançasý, lukmançylyk-saglygy dikeldiş merkezi, sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleşik zallary, metbugat merkezi, 500 we 800 orunlyk myhmanhanalar, 5000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk suwda ýüzülýän howuz, üsti ýapyk tennis meýdançasý we beýlekiler bar.

Hormatly Prezidentimiziň sporta we bedenterbiýä uly üns bermegi, sportuň dürli görnüşleri bilen yzygiderli meşgullanyp, atly gezimler we Saglyk ýoluna ýörişler edip, ýaşlara görkezýän görüm-göreldesi Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyp ýaşlarynda saýlap alan sport görnüşine bolan höwesini artdyrýar we hyjuwyny joşdurýar.

Garaşsyzlyk ýyllary içinde Türkmenistanyň bedenterbiýe we sport ulgamynda, bedenterbiýe bilen işjeň meşgul bolmaga, muňa ilatyň ähli gatlaklaryny giňden çekmäge, fiziki taýdan sagdyn nesli taýýarlamaga, halkara sport ýaryşlarynda Garaşsyz, Bitarap Türkmenistanyň adyndan mynasyp wekilçilik etmegi başarjak ýokary derejeli türgenleri taýýarlamaga gönükdirilen düýpli özgertmeler amala aşyryldy.

R. Rejepow, grek-rim göreşi boýunça öňki SSSR-iň sport ussady, Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi. Ol 1982-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça Daşkent şäherinde geçirilen halkara ýaryşynda altyn medaly, 1994-nji ýylda Manilada geçirilen Aziýa oýunlarynda bürünç medaly, şeýle hem Hytaý Halk Respublikasynyň Guançzhou şäherinde geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň saýlama ýaryşynda kümüş medaly eýeledi. 1996-njy ýylda ABŞ-niň Atlanta şäherinde geçirilen Olimpiýa oýunlaryna gatnaşdy we Türkmen baýdagyny gosterdi. «Watana bolan söýgüsi üçin» medaly we «Türkmenistanyň Garaşsyzlygynyň 25 ýyllygyna» atly Türkmenistanyň ýubileý medaly bilen sylaglandy.



Rozy Rejepow

Türkmenistanda sport göreşiniň ösdürilmegine öz mynasyp goşantlaryny goşan türgenler, tälimçiler, usulyýetçiler, halypalar bar. Olar türkmenistanly ýigitleriň öz döwründe gazanan we häzirki döwürde ýaşlarymyzyň gazanyp biljek üstünlikleri babatynda gymmatly maslahatlaryny berýärler, tejribelerini paýlaşýarlar.

Wladimir Ter-Akopýan Akopowich, grek-rim göreşi boýunça öňki SSSR-iň sport ussady, 1968-nji ýylda Ukraina döwletiniň Kiýew şäherinde geçirilen grek-rim göreşi boýunça yetginjekleriň arasyndaky oýunlarda bürünç medala, 1970-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça Leningrad şäherinde geçirilen SSSR-iň birinjiligi ugrundaky ýaryşda başynji orna, 1973-nji ýylda SSSR-iň birinjiligi ugrunda Kärdeşler arkalaşyklarynyň arasynda geçirilen grek-rim göreşi boýunça geçirilen ýaryşda kümüş medala, 1974-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça SSSR-iň birinjiligi ugrunda Kärdeşler arkalaşyklarynyň arasynda geçirilen ýa-



**Wladimir Ter-Akopýan Akopowich
tutluşyk mahalynda**

ryşda бүрүнч medala, 1974-nji ýylda Ufa şäherinde geçirilen SSSR-iň birinjiligi ugrunda geçirilen ýaryşda ýedinji orna mynasyp boldy. «Watana bolan söýgüsi üçin» medalyň eýesi.



Myrat Saparow



Çary Orazow (sagda) tutluşyk pursadynda

M. Saparowyň erkin göreş boýunça «Gara bars» (pantera) adyny alşynyň taryhyny ýatlamak ýakymlydyr. Öňki SSSR halklarynyň V spartakiadasynda ol erkin göreş boýunça 90 kg agramda çykyş etdi we ençeme gezek dünýäniň çempiony boldy.

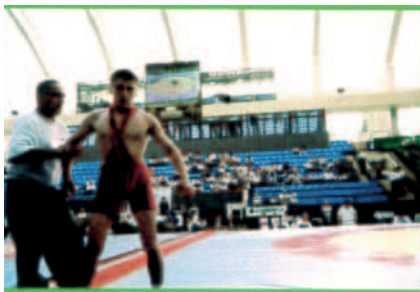
Ç. Orazow Sowet Soýuzynyň Gahrymany I.W. Panfilowyň ýadygärligine bagyşlanyp, grek-rim göreşi boýunça 1983-nji ýylda geçirilen ýaryşda I orny eýeledi. Onuň tälimçisi grek-rim göreşi boýunça at gazanan tälimçi Timur Farziýew.



Ibadula Ýuldaşew (sagda) tutluşyk pursadynda

I. Ýuldaşew Türkmenistanyň birnäçe gezek çempiony boldy. Ol ýaryşda hüjüm emelleriniň dürli tilsimlerini ulanmagy we ýeniş gazanmagy başaryardy. Grek-rim göreşi boýunça SSSR-iň sport ussady, Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi Latiw Ibragimow (ýokarky suratda) ençeme ýaryşlara eminlik etdi.

Halypalaryň maslahatlary, tälimçileriň geçirýän türgenleşikleri, galyberse-de türgenleriň özlerine bildirýän ynamlary we özlerinden edýän talaplary uly güýji toplamağa itergi berýär.



N. Gukulow 1998-nji ýylda

grek-rim göreşi boýunça ýaşlaryň **Nepes Gukulow ýaryşyň ön ýanynda** Aziýa çempionatynda bürünç meda-

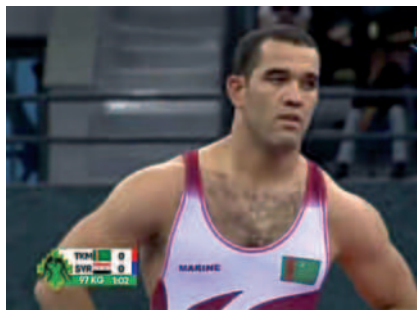
ly, 2000-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça Aziýa çempionatynda altyn medaly eýeledi, 2000-nji ýylda Awstraliýa döwletinde grek-rim göreşi boýunça geçirilen Olimpiýa oýunlaryna gatnaşdy, 2002-nji ýylda Aziýa çempionatynda grek-rim göreşi boýunça kümüş medaly, 2002-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça dünýä çempionatynda kümüş medaly eýeledi. «Gaýrab» medalynyň eýesi.



**Döwletberdi
Mämmedow**

D. Mämmedow 1994-nji we 1996-njy ýyllarda ýaşlaryň dünýä çempionatlaryna gatnaşdy we ikisinde-de grek-rim göreşi boýunça bürünç medala mynassyp boldy.

Ý. Melejäýew 2016-njy ýylda erkin göreş boýunça V kenarýaka Aziýa oýunlarynyň çempionatynda bürünç medaly, 2017-nji ýylda erkin göreş boýunça IV Ýslam Raýdaşlyk oýunlarynda hem bürünç medaly eýeledi.



Ýusup Melejäýew

B. Orazgylyjow erkin göreş boýunça halkara derejeli sport ussady, Türkmenistanyň birnäçe gezek çempiony. 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlarynda erkin göreş boýunça kümüş medaly eýeledi, bu ýaryşda ol 2016-njy ýylda Rio-de-Žaneýroda geçirilen erkin göreş boýunça Olimpiýa oýunlarynda 65 kg agramda çykyş eden we bürünç medalyň eýesi bolan türgen bilen duşuşyp, arassa ýeňiş gazandy. Häzirki wagtda B. Orazgylyjow Türkmenistanyň ýaşlar ýygyny toparynyň baş tälimçisi.



Batyr Orazgylyjow



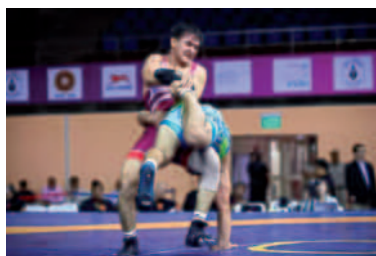
Döwletmyrat Orazgylyjow

D. Orazgylyjow 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aşgabatda geçirilen V Aziýa oýunlarynda erkin göreş boýunça bürünç medaly, şeýle hem Russiýa Federasiýasynyň Krasnoýarsk şäherinde Iwan Ýaryginiň Gran-pri ýaryşynda erkin göreş bürünç medaly we Gyrgyzystanyň Bişkek şäherinde erkin göreş boýunça Aziýa çempionatynda bürünç medaly, 2018-nji ýylda Gran Pri erkin göreş boýunça halkara ýaryşynda erkin göreş boýunça bürünç medaly, «Aleksandr Medwed» ýaryşynda erkin göreş boýunça bürünç medaly, 2019-njy ýylda dünýä çempionatynda bürünç medaly, Aziýa çempionatynda kümüş medaly, Gran-pri halkara ýaryşynda erkin göreş boýunça bürünç medaly eýeledi.

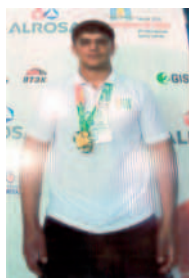
A. Gajyýew 2018-nji ýylda erkin göreş boýunça ýaşlaryň arasynda geçirilen Aziýa çempionatynda kümüş medala, 2019-njy ýylda Aziýa çempionatynda erkin göreş boýunça kümüş medala mynasyp boldy.

Z. Saparow 2016-njy ýylda «Aziýanyň çagalary» ýaryşynda erkin göreş boýunça altyn medaly, 2017-nji ýylda erkin göreş boýunça ýetginjekleriň arasynda geçirilen Aziýa çempionatynda kümüş meda-

ly, ýetginjekleriň dünýä çempionatynda bürünç medaly, 2019-njy ýylda ýaşlaryň arasynda geçirilen Aziýa çempionatynda kümüş medaly eýeledi.



Azat Gajyýew

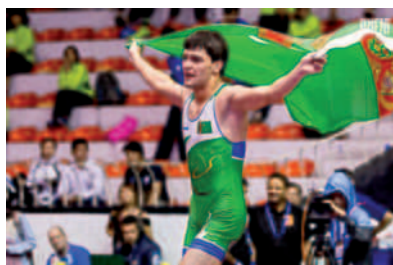


**Zyýamuhammet
Saparow**



**Batyr Borjakow
Gran-pri halkara
ýaryşynda**

B.Borjakow 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aşgabatda geçirilen V Aziýa oýunlarynda erkin göreş boýunça bürünç medaly, 2019-njy ýylda erkin göreş boýunça «Sassari city» atly halkara ýaryşynda kümüş medaly, Gran-pri halkara ýaryşynda altyn medaly eýeledi.



Seýdylla Tazäýew



**Şyhazberdi Öwelekov
tutluşyk pursadynda**

S.Tazäýew 2017-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça ýaşlaryň Aziýa çempionatynda altyn medaly, ýaşlaryň dünýä çempionatynda bürünç medaly we Yslam Raýdaşlyk oýunlarynda bürünç medaly eýelemegi başardy.

Ş.Öwelekov 2017-nji ýylda Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça Aşgabatda geçirilen V Aziýa oýunlarynda grek-rim göreşi

boýunça бүürünç medaly, 2018-nji ýylda XVIII Aziýa oýunlarynda бүürünç medaly eýeledi.

Ş.Permanow 2014-nji ýylda grek-rim göreşi boýunça Aziýa oýunlarynda бүürünç medaly, 2018-nji ýylda Aziýa çempionatynda бүürünç medaly eýeledi.

Halkara derejeli sport ussady, Türkmenistanyň birnäçe gezek çempiony. R.Rejepow 2001-nji ýylda Türkiýede erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşynda altyn medala, 2005-nji ýylda Russiýa Federasiýasynda geçirilen GDA ýurtlarynyň arasynda erkin göreş boýunça ýetginjekleriň oýunlarynda altyn medala, 2006-njy ýylda Dubaýda erkin göreş boýunça geçirilen Aziýa çempionatynda kümüş medala, şeýle hem şol ýyl erkin göreş boýunça Ukrainada geçirilen halkara ýaryşynda altyn medala mynasyp boldy.



Şermet Permanow



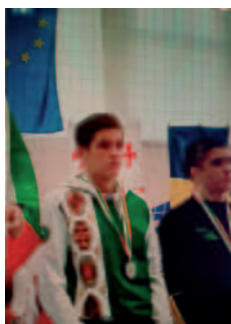
Ramil Rejepow



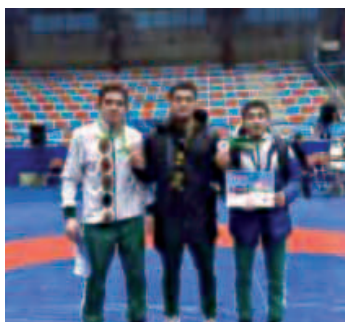
Ibabekir Bekdurdyýew

I.Bekdurdyýew erkin göreş boýunça sport ussady. Erkin göreş bilen ol mekdepe okaýan döwründe Aşgabadýň «Lokomotiv» sport zalynda Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi Ylýas Nepesowyň elinde türgenleşip başlaýar. Ol 74 we 84 kg agramda çykyş etdi hem-de Türkmenistanyň çempionatlarynda birnäçe gezek çampion boldy. Ýokary okuw jaýynda okan döwründe, her ýylda geçirilýän «Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy» atly talyplaryň arasyndaky erkin göreş boýunça ýaryşlarda diňe I ony eýeledi. Ibabekir sportuň diňe bir erkin göreşi däl-de, eýsem bilýard sporty bilen hem meşgullandy. Şeýle hem ol 2017-nji ýylda geçirilen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna sportuň bilýard görnüşinde hem çykyş edip, ýeňiji bolmagy we altyn medaly eýelemegi başardy. I.Bekdurdyýew bilýard sporty (rus pira-

midasy) boýunça erkin usulyň şahsy final ýaryşynda garşydaşyndan üstün çykmagy başarandygyny, munuň gös-göni ökde tälimçisi bilen geçen türgenleşikleriniň netijesidigini belleýär. Ýeri gelende aýtsak, bu ýaryşyň final duşuşygynda ol öz tälimçisi Ýernar Çimbaýew bilen bäsleşdi. Ol ençeme wagtlaý bilýard sporty boýunça Ý.Çimbaýewden tälim aldy. I. Bekdurdyýewiň bilýard sporty (rus piramidasy) boýunça gazanan bu üstünligi, şägirdiň halypadan ozdurandygynyň aýdyň subutnamasy boldy.



**Soltan-Sanjar
Begenjow**



**Ysmaýyl Muhammedow,
Batyr Orazglyjow (tälimçi),
Soltan-Sanjar Begenjow**



**Alp-Arslan
Begenjow**

Soltan-Sanjar Begenjow (2004-nji ýylda doglan) Türkmenistanyň çempiony, Eýran Yslam Respublikasynda erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşlaryň 3 gezek çempiony, Bolgariýa döwletinde erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşynda bürünç medaly eýeledi.

Ysmaýyl Muhammedow (2005-nji ýylda doglan) Eýran Yslam Respublikasynda erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşynda altyn we kümüş medallaryň eýesi, Bolgariýa döwletinde erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşynda 3 gezek kümüş medalyň eýesi bolmagy başardy.

2022-nji ýylda Rumyniýa döwletiniň Buharest şäherinde erkin göreş boýunça ýetginjekleriň arasynda (17 ýaşdan ýokary türgenler) geçirilen halkara ýaryşynda kümüş medalyň eýesi boldy.

Alp-Arslan Begenjow (2006-njy ýylda doglan) Türkmenistanyň çempiony, Eýran Yslam Respublikasynda erkin göreş boýunça geçirilen halkara ýaryşda 2 gezek bürünç medalyň eýesi boldy. 2022-nji ýylda Rumyniýa döwletiniň Buharest şäherinde erkin göreş boýunça ýetginjekleriň arasynda (17 ýaşdan ýokary türgenler) geçirilen halkara ýaryşynda altyn medalyň eýesi bolmagy başardy.

II BAP. BEDEN DURNUKLYLYGYNÝ SAKLAMAGY ÖWRENMEK

2.1. Beden durnuklylygyny saklamak barada düşünje

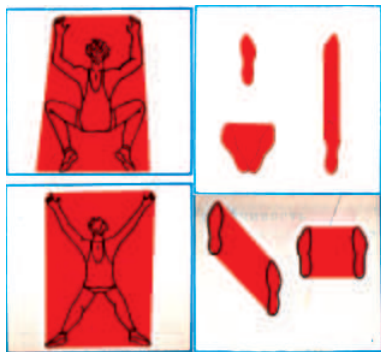
Göreşijiniň wajyp sypatlarynyň biri bolan bedeniň gelşikli, dik ýagdaýdaky durnuklylygyny ösdürmek aýratyn ünsi özüne çekýär. Eýsem, durnuklylyk nämä bagly? Bu sowala düşünmek we jogap



Başlangyç duruş ýagdaýy

tapmak üçin, ilki bilen şeýle mysala ýüzleneliň: islendik bir çüýşäniň agzyny aşak, düýbünü ýokary edip goýalyň. Bu çüýşä çalaja degildigi, ol ýykylar. Indi ony kadaly ýagdaýda – agzyny ýokary, düýbünü aşak edip goýalyň. Indi ony itip ýymak üçin has ulurak güýjüň gerek boljakdygyna göz ýetirersiňiz. Hut şu mysal arkaly hem durnuklylygyň tapawudyny seljermek bolýar.

Her bir göwräniň öz agyrlyk merkezi bolýar. Eger agyrlyk merkezinden aşak çeken çyzyk direg meýdançasyndan geçýän bolsa, onda göwre durnukly ýagdaýda bolýar. Agyrlyk merkezi näçe aşakda ýerleşen bolsa, bu ýagdaý bedeniň has-da durnuklydygynyň subutnamasydyr. Bu ýerde mysal hökmünde «tur-otur» oýnawajyny ýatlamak örän ýerlikli bolsa gerek. Her hili edip ony gapdallygyna zyňsaň hem, ol ilki başdaky ýagdaýyna gaýdyp gelýär. Onuň bar syry bolsa agyrlyk merkeziniň mekirlik bilen ýerleşdirilişine baglydyr.



**Göreşde durnuklylygyň
dogry saklanylyşy**

Türgeniň aýaklarynyň ýagdaýynyň üýtgemegi bilen baglanyşykly direg meýdançasynyň üýtgeýän birnäçe mysallaryna seredip geçeliň.

Göreşiji bir aýagynda dur. Şeýle ýagdaýda direg meýdançasy diňe dabanyň eýeleýän meýdançasyna laýyk bolýar. Aýaklar biri-biriniň yzynda – beýle ýagdaý pürsden ýa-da inçejik tagtadan ýöräniňde bolup biler. Şeýle ýagdaýda bolanda, döşünden ýa-da arkadan iterilen iterini ýeterlik derejede durnukly başdan geçirersiň. Ýöne az-owlak gapdala itseler, dessine deňagramlylyk durnuklylygyny ýitirersiň. Diýmek, göreş üçin aýaklaryň şeýle ýagdaýy zerur hasaplanmaýar.

Aýaklar eginleriň giňliginde açylyp goýlandaky ýagdaý has başgaçadyr. Beýle ýagdaý, haçan-da agyrylyk götermekçi bolsa amatlydyr. Ştangaçylar ştangany götermezinden öň edil şeýle ýagdaýda durýarlar. Üns berseň, agyrylyk şowsuz görterilen ýagdaýda, ol gapdala däl-de, öňe ýa-da yza gaçýandyr. Arasy açylyp goýlan aýaklarda durnuklylyk gapdala iteklenendäkiden ýeňil saklanýar. Muňa garamazdan, öňe-yza ugrukdyrylanda, durnuklylyk has ýaramazdyr.

Aýaklaryň arasy açylyp, birini beýlekiden öňräkde goýsaň, munuň eýýäm ýokarda beýan edenlerimizden tapawudy bardyr. Gapdala edilmeginiň sebäbi – gapdala etmekligiň aňsat düşmezligi üçindir, bir aýak öňe süýşürilýär – öňe-de, yza-da itekläp bolmaýar. Eger şeýle ýagdaýda aýaklaryňy birneme epseň we göwräni birneme öňe egseň, onda göreşde has giňden ýaýran duruşlaryň biri emele geler. Göreşijiler şeýle ýagdaýy tutluşyk wagtynda ulanýarlar. Her bir göreşijiniň bu esasy başlangyç ýagdaýyny hökmany suratda öwrenmeli. Şondan hem göreş tehnikasyny öwrenmeklik başlanýar. Ýöne bir zady berk ýatda saklamaly: iň soňky pursady amatly hasaplap, ýykylmaly däl, aýaklaryňy gapdala ýa-da öňe-yza has açyp goýmaly däl. Şeýle ýagdaýda, elbetde, durnuklylyk gowulaşýar, emma «leňneç» görnüşli şeýle ýagdaýda hereket etmek kyn düşýär. Eger-de durnuklylykda artykmaçlyk gazanylsa, onda hereket etmeklikde köp zatlar ýitirilýär.

Göreşiji dört diregde bolanda, onuň direg meýdançasy juda uly bolýar. Şeýle ýagdaýda ony agdarmaklygyň kyndygyny aňmak aňsatdyr.

Göreşiji ellerini we aýaklaryny gapdala uzadyp, garnynyň üstüne ýatýar. Gör, nähili giň direg meýdançasy emele gelýär. Ýöne beý-

le ýagdaýda hereket etmeklik örän kyn düşýär. Şeýle ýagdaýy kabul eden göreşijiniň diňe goranyp bilýändigini düşnüklidir, sebäbi hüjüm etmek üçin, ol az hereketliligi bilen tapawutlanýar.

2.2. Garşydaşyň bilen özara gatnaşykdaky beden durnuklylygy

Beden durnuklylygyny saklamaklygy direg meýdançasyny ulaltmagyň hasabyna we göwräniň agyrylyk merkezini peseltmegiň hasabyna mümkindigine göz ýetirmek bolýar. Ýöne göreşijä ony saklamaklygy özüniň ýoldaşyňyň hereketleriniň ugrunyň hasabyna başarmaklygy wajypdyr. Beýle diýildigi nämäni aňladýar? Göz önüne getireliň, garşydaşyň önünde süýşüp bilmeýän ýagdaýyňda durkaň we birden ol itekleýär diýeliň. Ol muny duýdansyz, garaşman durkaň ýerine ýetirýär. Eger şonuň netijesinde durnuklylygyňy ýitirip, ýykylaýsaň geň bolmaz. Ýöne iteklenmäniň ugruny önünden aňan bolsa we öz wagtynda göwräniň agramyny oňa garşy goýan ýa-da tersine eden bolsa, onda iteklemek has-da kyn bolardy.

Garşydaşyň pirimlerini önünden aňmaklygy öwrenmeli, onuň hereketleriniň ugruny önünden aňmagy başarmaly. Bu size öz wagtynda we gerekli wagty garşydaşa başarnykly garşylyk görkezmäge ýardam berer. Ýagny garşydaşa başarnykly garşylyk görkezmegi öwrenmeli.

Durnuklylygy bilelikde ösdüriji köp sanly maşklar bar. Olara aýratynlykda seredip geçeliň.



1-nji maşk



2-nji maşk



3-nji maşk

1-nji maşk. Düşekçede ýa-da başga bir meýdançada 1,5–2 metr diametrli aýlaw çyzmaly. Ýoldaşyň bilen oňa girmeli. Biri-biriň elleriňizden tutmaly. Buýruk berlenden soň, garşydaşyňy aýlawuň daşyna çykarmaga dyrjaşmaly, ol hem öz gezeginde şeýle hereketi ýerine

ýetirmeli. Bu maşk diňe bir durnuklylygy ösdürmeklige däl-de, eýsem aýaklaryňyzyň, arkaňyzyň myşsalaryny ösdürmeklige-de, tutan ýeriňizi saklamagy başarmaga-da peýdalydyr.

2-nji maşk. Ýoldaşyň bilen biri-biriňe gapma-garşy durmaly. Sag aýagy merkeze goýup, sag elleri biri-biri bilen birleşdirmeli. Buýruk berlenden soň, ýoldaşyň aýlawdan çykarmaga dyrjaşmaly, edil ýokardaky ýagdaýdaky ýaly, ýöne diňe bir elini bilen.



4-nji maşk



5-nji maşk



6-nji maşk

3-nji maşk. Bu maşkda türgeniň biri goranýar, beýleki bolsa hüjüm edýär. Şeýlelikde, biri aýlawuň merkezinde durmaly, beýleki onuň boýnundan ýapyşmaly. Boýnundan ýapyşan beýlekini aýlawdan çykarmaklyga çalyşmaly. Buýruk berilýär, wagt tutulýar (10–15–20 sekund). Eger berlen wagtyň içinde oňa aýlawdan çykarmak başartmasa, onda utuldygyn. Soňra aýlawdan çykarmak meselesinde türgenler orunlaryny çalyşmaly. Maşk boýun, arka, aýak myşsalaryny örän gowy ösdürýär. Ol garşydaşyň güýjüne garşy durmaklygy, durnuklylygy saklamaklygy öwredýänligi üçin hem örän peýdalydyr.

4-nji maşk. Bu maşky ýerine ýetirmek üçin hem ýoldaşyň bilen aýlawuň içinde durmaly. Biri-biriňizi eginleriňizden tutmaly. Buýruk boýunça her biriňiz garşydaşy aýlawdan çykarmak üçin, iteklöp başlamaly. Kim-de-kim aýlawuň araçäginde bassa – ýeňiligidir. Munda erkin hereket edip bolýar, gapdala eglip bolýar, elleri silkip, aldaw hereketlerini edip bolýar. Maşk garşydaşyň zorlugyna garşy durmaklygy oňat ösdürýär, çäklendirilen aýlawly meýdançanyň içinde diňe bir güýç bilen däl-de, eýsem çalasyňlyk bilen üstünlik gazanmaklygy öwredýär. Iň esasy bolsa, ol aýaklaryňdaky durnuklylygy oňat ösdürýär.

5-nji maşk. Aýlawuň merkezinde durup, öz göwräniň yzyndan tutmaga mümkinçilik bermeli. Buýruk berlenden soň, aýlawuň daşy-

na çykarmaga synanyşmaly. Bu ýerde öz maksadyna ýetmek üçin, islendik tilsimi ulanmaklyga rugsat berilýär. Haçan-da bir türgen aýlawuň daşyna çykarylsa – türgeniň utulandygy. Orunlary çalşyp, hemmesini täzedden başlamaly.

6-njy maşk. Garşydaşyň aýlawuň içinde ýerleşýär, beýlekisi elleri bilen onuň arkasyna direnýär we ony aýlawdan çykarmaga synanyşýar. Eger bu başardaýsa, onda ýoldaşyňyzyň utuldygy. Soňra ýene-de orunlaryňyzy çalşyp, hemmesini täzedden başlamaly.

7-nji maşk. Aýlawuň merkezinde durmaly. Elleriňiz bilen biri-biriňiziň eginleriňizden ýapyşyp, sag aýaklary galdyrmaly. Iki türgeniň hem wezipesi şeýle: çep aýakda durmak bilen iteklemek we silkelemek arkaly, ýoldaşyňy deňagramlylykdan çykarmaly, ony sag aýagyny ýere diremeklige mejbur etmeli. Kimde-kim sag aýagyny birinji ýere bassa – ýeňildigi. Maşkyň ýerine ýetirilen pursady, erkin sag aýagyňda işjeň hereket edip bolýar: garşydaşyň aýagyndan ilip bolýar, aýagyna badak atyp bolýar we ş.m. Türgenleriň biri ýeňilse, onda orunlaryny çalyşmaly. Indi çep aýakda durup, sag aýak bilen biri-birini urmaga kömek etmeli, durnukly ýagdaýdan çykarmaga çalyşmaly, galdyrylan aýagy ýere basmaga mejbur etmeli.



7-nji maşk



8-nji maşk

Bu maşk, aýratyn-da erkin göreş tutýan türgenler üçin gymmatlydyr. Ol garşydaşyny deňagramlylykdan çykaranda, işjeň hereket etmekligi öwredýär.

8-nji maşk. Biri-birine gapma-garşy durmaly. Çep eli biri-biriň sag egnine goýmaly, sag el bilen çep aýagyň aşagyndan tutmaly.

Tutan aýagyny ýokary götermeli. Türgenleriň ikisi hem sag aýakda durmaly. Türgeniň öňünde şeýle wezipe durýar: buýruk esasynda bir aýakda gapdala, öňe, yza bolup, ýoldaşyňy deňagramlylykdan çykarmaga synanyşmaly. Ýykylan – ýeňilýär. Soňra tutluşlaryň orunlaryny çalyşmaly. Çep aýakda durmaly we sag aýakdan tutmaly. Maşk gaýtalanýar.

Bu ýerde getirilen ähli maşklary düşekçede-de, zalda-da, sport meýdançasynda-da, otluk meýdanda-da ýerine ýetirip bolýar. Olary irdenki beden gyzdurma maşklaryna-da, türgenleşigiň öň ýanyndaky beden gyzdurma maşklaryna-da goşup bolýar. Bu maşklar boýunça ýörite sapaklary gurap bolýar ýa-da bu maşklary gowy ýerine ýetirmeklik boýunça ýaryşlary geçirip bolýar.

Bedeniň durnuklylygyny türgenleşdirmekde sportuň durnuklylygynyň ýokary talaplaryny ýüze çykarýan beýleki görnüşleri bilen meşgullanmaklyk hem gowy kömek edip biler. Meselem, konkide ylgamak, hokkeý oýnamak, köpdürli akrobatik maşklary ýerine ýetirmek we ş.m.

Gadymy Gresiyada geçirilen Olimpiadalarda yzygiderli alty gezek ýeňiş gazanan meşhur göreşiji bolupdyr. Ady rowaýata öwrülen bu pälwana Kroton şäheriniň ýaşajysy Milon diýipdirler. Gürrüň berişlerine görä, ol öz durnuklylygyny türgenleşdirmek bilen, zyňlýan diskiň üstünde durupdyr (ýasmyk şekilli diskiň gabarasynyň uly daldigini, onuň ortasynyň gyralaryna seredende galyňdygy belli). Şeýle diskde durmak bilen, Milon Krotonskiý öz ýoldaşlaryna özüni itmekligi haýyş edipdir. Olaryň ähli synanyşyklaryny-da çalt, dürs we takyk sazlapdyr. Hiç kime ony diskden iteklemek başartmandyr.

Häzirki zamanyň görnükli göreşijileriniň hemmesi-de durnuklylygyny saklap bilmek başarnygy bilen tapawutlanýarlar. Ýöne bu meselede özboluşly rekord, dünýäniň dört gezek çempiony, Tokiodaky Olimpiýa oýunlarynyň çempiony Aleksandr Iwaniskä degişlidir. Ol halkara arenasynda eden ähli çykyşlarynda ýekeje gezegem deňagramlylygyny ýitirmändir, ýekeje gezegem düşekçeden iterilip çykarylmandyr, ýekeje gezegem bir tutluşygyny-da ýeňilmändir. Mundan başga-da, ol asla ýekeje utuk hem ýeňilmändir!

Şeýle derejä eýe bolmak üçin, maslahat berilýän peýdaly maşklar bar. Göreşiji üçin hökmany sypatlaryny ösdürýän örän köpdürli maşklar hereket edýär. Göreş – dürli taraplaýyn ösüşi talap edýän sport.

Irki maşklarda ulanylýan we göreş türgenleşiklerinden öň bedeniňi gyzdymalarda öwrenýän maşklar tapgyryňy düzmekligi ýeňilleşdirmek üçin hödürlenilýän maşklary aýry-aýry toplumlara bölmeli.

2.3. Bedeniň durnuklylygyny ösdüriji maşklar

1-nji maşk. Ýeňiljek depginde ýörişe başlamaly. «Bir-iki», «bir-iki» diýip sanamak bilen, her gezek ädim ädeninde, elleriňi kuwwatly salgalamaly. Ädimleriňi ýygjamlaşdyryp we elleriňi kuwwatly işletmek arkaly, kem-kemden hereketleriň çaltlygyny ýokarlandyrmaly. Şeýle ýöriş 1 minut dowam edýär. Soňra ylgawa geçmeli. Çalt ylgamaly. Dyzlaryňy ýokary galdyrmaly, elleriňi işeň işletmeli. Egilmeli däl, aýaklaryň burnuna galmaly. Soňra ýöremeli we üç ädimden çuň dem almaly, ýene üç ädimden hem demi goýbermeli. Ylgawuň ahyrynda ýeňiljek derleme emele geler, pulsuň urşy ýygjamlaşar. Ylgamakdan soň, ýene-de ýöremeklige geçmeli, 10–15 sekuntan soň, indiki maşky ýerine ýetirmeklige geçmeli.



Bedeni gyzdýryjy maşklar

2-nji maşk. Rahat ädimler bilen ýöremeil. «Bir, iki, üç, dört» sanamalaryndan soň, aýaklaryň burnuna galmaly, aýaklaryňy ýeňiljek-

den ýokary galdyrmaly we burnuň bilen çuň dem alşy ýerine ýetirmeli. «Bäş, alty, ýedi, sekiz» sanamalaryndan soň aýaklaryňy ökjäňe goýbermeli, elleriňi hem şonda aşak goýbermeli we dem alşy agyz arkaly ýerine ýetirmeli. Maşky 8–10 gezek gaýtalamaly.

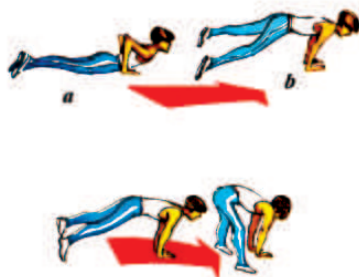
3-nji maşk. Ýöremegi dowam etmek bilen, elleriňi gapdala uzatmaly, barmaklary penjelere gysmaly. Elleriň aýlawly hereketlerini ýerine ýetirmeli (her ädimde bir gezek aýlamaly). Ilkinji dört ädimde burundan dem alşy ýerine ýetirmeli, indiki dört ädimde agyzdan dem alşy ýerine ýetirmeli. Elleriň öňe hereketi bilen maşky dört gezek ýerine ýetireniňden soň, edil şonuň ýaly aýlawly hereketleri yza etmeli. Hereketi bes etmeli däl. Maşky hem ol tarapa, hem beýleki tarapa 10 gezek ýerine ýetirmeli.

4-nji maşk. Öňe hereket etmek bilen, elleri öňünden uzynlygyna uzatmaly, barmaklary biri-birine gysmaly. Her iki ädimden soň, üçünjide aýagy ýokarlygyna salgamaly, elleri bolsa aşaklygyna, gapdala, aýaklaryň ugruna goýbermeli. Mysal üçin, sag aýagy ýokary çepe salgasaň, elleri dessine aşak-çepe goýbermeli (edil şonuň ýaly, ýöne beýleki tarapa). Bu hereketler bilen baglylykda, göwräniň bilden güýçli towlanmasy emele gelýär.

Maşky dörde sanaýançaň ýerine ýetirmeli. «Bir-iki» – eller öz öňüne uzadylan, «üç» – aýagy we eli salgamak, «dört» – aýak we el başlangyç ýagdaýa gelýär. Ýöremegi dowam edip bolýar. Maşky her tarapa 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.

5-nji maşk. Ýatan ýeriňden urgyny kabul etmeli, ýagny garňyň üstünde ýatmaly, elleri pola diremeli. «Bir» diýlende elleri tirsekden epmeli, «iki» diýlende göneltmeli. Şonda göwre we aýaklar göni saklanmaly, olar bir çyzyga deňlenmeli.

Maşky 10 gezekden az etmeli däl. Eger bu saňa kyn bolsa, onda ony näçe gezek edip bilseň, şonça gezek gaýtalamaly. Wagtyň geçmegi bilen, bu maşky ýerine ýetirmäge gatnaşýan myşsalaryň berkeýär we ony ýerine ýetirmek has aňsat düşer. Sport göreşiniň ussatlarynyň



birnäçesi (mysal üçin, Aly Alyýew we Wladimir Snýawskiý) ellerinde ýüz gezege çenli eglip-galmagy başardylar.

Bu maşky ýerine ýetireniňden soň, ýeriňden turmaly we ýöremeli. Aýaklaryň burnuna galyp, elleriňi ýokary galdyrmaly, burnuňdan uludan dem almaly. Soňra agramyňy ökjeleriňe goýberip, elleriňi aşak goýbermeli, arkaňy aşak egmeli we demiňi agzyňdan goýbermeli. Maşky 10 gezek gaýtalamaly.

6-njy maşk. Elleriň ýere direlen ýagdaýy kabul etmeli. Elleriňi göneltmeli. Göwräni we aýaklary hem göneldilen ýagdaýda saklamaly. Olar göni çyzyk ýagdaýynda bolmalydyr. Bökmek bilen, aýaklaryňy gapdala açyp, olaryň burunlaryna goýmaly, ýene-de bökmek bilen, olary birleşdirmeli. Maşky iki gezek sanamak arkaly ýerine ýetirmeli. «Bir» – aýaklaryňy aç, «iki» – olary birleşdir. Maşky 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.

7-nji maşk. Başlangyç ýagdaý – ýene-de elleriňi ýere diremeli. Elleri göneltmeli. Böküp, aýaklaryňy ellere golaýlatmaly, göwräni bildene egmeli. Soňra böküp, aýaklaryňy yza – başlangyç ýagdaýa goýmaly. Maşky iki sany hasap boýunça ýerine ýetirmeli. «Bir» diýlende, aýaklary ellere goýmaly, «iki» diýlende, olary öňki ýagdaýyna getirmeli. Maşky 5–6 gezek ýerine ýetirmeli.

8-nji maşk. Göni durmaly, aýaklar eginleriň giňliginde açylan bolmaly. Yza gaýyşmak bilen, elleri aýaklaryň burnuna ýetirmeli, şonda aýaklaryň burunlarynda durmaly, göwre yza gaýyşmaly.



Maşky dörde çenli sanap, ýerine ýetirmeli. «Bir-iki» diýlende, yza gaýyşmaly, «üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýyna gaýdyp gelmeli. Maşky 10 gezek ýerine ýetirmeli.

9-njy maşk. Göni durmaly, aýaklar eginleriň giňliginde açylyp goýulmaly, elleri eginleriň deňinde öňe uzatmaly. “Bir-iki” diýlende, yza gaýyş-

maly, sag el bilen çep aýagyň ökjesine degmeli, “üç-dört” diýlende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Soňra maşky beýleki tarapa ýerine ýetirmeli. Çep el bilen sag aýagyň ökjesine degmeli. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetirmeli.

10-njy maşk. Iki dyzyňda durmaly. Elleriňi eginleriň deňinden öňe uzatmaly. Yza gaýyşmak bilen, «bir-iki» diýip sanamaly. Kelläni yza oklamaly. Eller bilen kelläniň üstaşyry ýere ýada düşekä degmeli. «Üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetirmeli.



11-nji maşk. Aýaklary eginleriň giňliginde goýmaly. Elleri ýokary galdyrmaly. Göwräni yza gaýşyp, gapdala egip we öňe has köpräk eglip, aýlaw hereketlerini ýerine ýetirmeli. Maşky 5 gezek bir tarapa, 5 gezek beýleki tarapa ýerine ýetirmeli.



12-nji maşk. Arkan ýatmaly. Elleri kelläniň üstünden uzatmaly. «Bir» diýlende, dessine göwräni egmeli, aýaklary ýokary galdyrmaly, elleri aýaklaryň burnuna deger ýaly edip uzatmaly. «Iki» diýlende, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetirmeli.

13-nji maşk. Aýaklary egniň giňliginde goýup oturmaly. Elleri gapdala uzatmaly. «Bir-iki» diýlende, öňe egilmeli, el bilen beýleki aýaga degmeli. Mysal üçin, sag el bilen çep aýagyň burnuna degmeli. «Üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli.



Soňra maşky beýleki tarapa ýerine ýetirmeli. Öňe egilmek bilen, çep eliňi sag aýagyň burnuna degirmeli we ş.m. Maşky 10 gezekden

az ýerine ýetirmeli däl. Maşky ýerine ýetiren wagtyň, döşüň aýaklaryň dyzyna degýänçä egilmeli.



14-nji maşk. Garnyň üstüne ýatmaly. Aýaklary dyzdan epmeli. Elleriň bilen injiklerden – dabana golaý ýerden tutmaly (sag el bilen – sag aýagy, çep el bilen – çep aýagy). Bilguşaklykdan egilmeli, kelläni yza gaýşyp, elleriň bilen aýaklary özüňe – ýokary çekmeli. Muny «bir-iki» diýip sananyňda ýerine ýetirmeli. «Üç-dört» diýeninde, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetirmeli. Haçan-da kadaly egileninde, birnäçe wagtlap saklanyp, soňra başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli.

15-nji maşk. Arkanlygyna ýatmaly. Elleriň aýalaryny aşak edip, gapdala uzatmaly. Aýaklaryň burnuny çekmeli. Aýaklaryňy düşekçeden (ýerden) galdyrmaly. Aýaklar bilen aýlawly hereketleri ýerine ýetirmeli: sag aýak bilen sagadyň aýlanýan ugruna tarap, çep aýak bilen bolsa sagadyň aýlanýan ugrunyň tersine. Maşky 10 gezek bir tarapa, şonça gezek hem beýleki tarapa ýerine ýetirmeli. Soňra çep aýak sagadyň aýlanýan ugruna tarap hereketlenmeli, sag aýak bolsa – sagadyň aýlanýan ugrunyň tersine hereket etmeli.



16-njy maşk. Göni durmaly, elleri butlaryňa goýmaly. Çök düşüp oturmaly, gezekli-gezeginde aýaklaryňy – edil tansçylaryň ýerine ýetirişi ýaly kä sag aýagyňy, kä-te çep aýagyňy öňe zyňmaly. Maşky birnäçe gezek ýerine ýetireniňden soň, sag we çep aýaklaryňy gezekli-gezeginde gapdala goýmaly. Şeýle tansy böküp ýerine

ýetirmek bilen, aýaklaryň myşsalaryny ösdürýärsiň, deňagramlylygy saklamagy öwrenýärsiň.



Indiki beýan ediljek maşk toplumlarynyň biri, ýekelikde ýerine ýetirmeklige degişlidir, beýlekisi, iki bolup bilelikde ýerine ýetirilýän maşklardyr.

1-nji maşk. Maşky haýaljak ýöriş bilen başlamaly, kem-kemden ony çaltlaşdyrmaly. 1–1,5 minut şeýle ýörişden soň, haýaljak ylgawa başlamaly. Ylgaw bir depginde bolmaly, çaltlandyrylmaly däl. Uludan dem almaly, uludan hem goýberilmeli. Üç ädime çenli dem almaly, ýene üç ädimde-de goýberilmeli. Haçan-da bedende cygjarma emele gelip, derläp başlasaň, ylgawy bes etmeli. Ýöremeklige geçmeli.



2-nji maşk. Elleriňi ýokary galdyryp, aýaklaryň burnunda ýöremeli, «bir-iki» diýlende, doly dem almaly. «Üç-dört» diýlende, agramyňy ökjeleriňe goýberip, gapdal tarapdan elleriňi aşaklygyna goýbermeli, doly demi goýbermeli. Şeýle hereketi 8–10 gezek gaýtalamaly.



3-nji maşk. Ýöremekligi dowam etmek bilen, aýagyňy öňe etmeli, şol bir wagtyň özünde-de, guşaklykdan egilmeli we elleriňi ýokary-yza galdyrmaly. Maşky dört san boýunça ýerine ýetirmeli: «bir» – aýagyňy öňe etmeli; «iki-üç» – yza gaýyşmaly, elleri yza salgamaly; «dört» – başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky 6 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.



4-nji maşk. Aýaklary eginleriň giňliginde birneme açyp goýmaly. «Bir-iki» diýlende, çepe egilmeli. Şonda sag eli tirsekden epmeli we ony kelläniň üstünde saklamaly, çep eli hem tirsekden epip, yza geçirmeli. Sanamak arkaly çepe iki gezek çäýkanmaly, guşaklykdan has köpräk egiljek bolmaly, «üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli.

Soňra çep eli kelläniň üstüne galdyrmaly, sag eli bolsa arka geçirmeli. «Bir-iki» diýlip sanalanda, saga iki gezek çäýkanmaly, «Üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky her tarapa 6 gezek ýerine ýetirmeli.



5-nji maşk. Aýaklary eginleriň giňliginde goýmaly. Göwräni öňe egmeli. Bir eli yza-ýokary galdyrmaly, beýleki eli garşydaş aýagyň burnuna degirmeli. «Bir» diýlende, sag eli salgamak bilen, çep aýagyň burnuna degmeli, «iki» diýlende, çep el bilen sag aýagyň burnuna degmeli. Elleri güýçli salgamaly – bu guşaklygyň güýçli towlanmagyna şert dörededer. Maşky 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.

6-njy maşk. Göni durmaly, çep aýagy birneme öňe goýmaly. Elleri epmeli, barmaklary ýumruga gysmaly. «Bir» diýlende, çep el bilen öňde duran ýoldaşyňa urgy etmeli, «iki» diýlende, sag el bilen urgy etmeli. Şonda öňe-gapdala süýşmek bilen, edil hakyky söweş alyp barýan şekilde bolmaly. Maşky 25–30 sekundyň dowamynda ýerine ýetirmeli.



7-nji maşk. Oturmaly we aýaklary gapdallara açmaly. Elleri kelläniň arkasynda birleşdirmeli. Göwräni öňe-yza eglip-galdyrmak bilen, maňlaýyň düşekçä (ýere) degýänçä öňe egilmeli. Soňra başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky 8–10 gezek ýerine ýetirmeli.

8-nji maşk. Düşekçede oturmaly, aýaklary, edil ýokarky maşkdaky ýaly, gapdala açmaly. Elleri eginleriň deňinde gapdala uzatmaly. Saga öwrülmeli, elleri özüňe tarap salgamaly, soňra edil şonuň ýaly hereketi çep tarapa ýerine ýetirmeli. «Bir» diýlende, saga öwrülmeli, «iki» diýlende, şol tarapa öwrülmeli. «Üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. «Bir» diýlende, çepe öwrülmeli, «iki» diýlende, şol tarapa has-da köp öwrülmeli. «Üç-dört» diý-

lende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Bu maşky her tarapa 8 gezek ýerine ýetirmeli.

9-njy maşk. Aýaklary eginleriň giňliginde açyp, göni durmaly. Elleri butlaryňda goýmaly. Göwräniň aşaky bölegi bilen aýlawly hereketi ýerine ýetirmeli: ilki 6 gezek sagadyň aýlanýan ugruna tarap, soňra 6 gezek sagadyň aýlanýan ugrunyň garşysyna. Has köpräk egilmäge çalyşmaly.



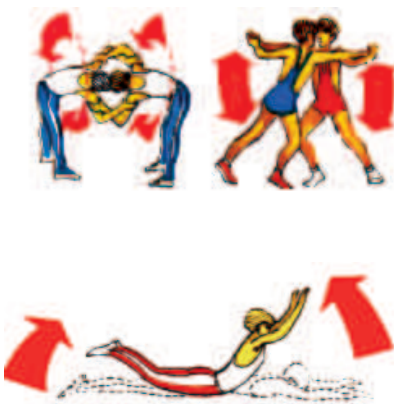
10-njy maşk. Çök düşüp oturmany. Elleri önünden eginleriň deňinde göneldip saklamaly. Bökmek bilen, dürli taraplara hereketlenmeli – edil ýoldaşlaryňy yzarlaýan ýaly. Maşky 26–30 sekundyň dowamynda ýerine ýetirmeli.



11-nji maşk. Arkan ýatmaly, elleri gapdala etmeli. Aýaklary birleşdirmeli. Aýaklary dyzlardan epmän, kelläň üstünden aýaklaryň burunlaryny düşekçä degirmäge çalyşmaly. Aýaklary haýaljakdan öňki ýagdaýyna getirmeli. Maşky 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.



12-nji maşk. Ýatyp direnmek ýagdaýyny kabul etmeli. Elleri göneltmeli. Aýaklar we arka bir göni çyzygy emele getirmeli. «Bir» diýlende, elleri tirsekden epmeli we şol bir wagtyň özünde-de, aýaklaryňy mümkin boldugyça, ýokary galdyrmaly. «Iki» diýlende, elleri göneltmeli, aýaklary goýbermeli. «Üç» diýlende, elleri tirsekden epmeli, beýleki aýagy ýokary galdyrmaly. «Dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetirmeli.



13-nji maşk. Garnyň üstünde ýatmaly. Aýaklary birleşdirmeli, el-leri öňe uzatmaly. «Bir» diýlende, biliňden egilmeli, salgamak bilen, aýaklary we elleri galdyrmaly, kelläni yza zyňmaly. Eglen ýagdaýy biraz saklajak bolmaly. «Iki» diýlende, başlangyç ýagdaýa gelmeli. Maşky 8–10 gezek ýerine ýetirmeli.

Su aşakdaky maşklary ýoldaşyň bilen bilelikde ýerine ýetirmeli:

1-nji maşk. Gezekleşikli şertde ýöremek we ylgamak. Başda haýaljak ýöremeli, ýöne kem-kemden depgini güýçlendirmeli. 1 minudyň dowamynda şeýle hereket etmeli. Ýörelen wagtynda elleri güýçli işletmeli. Olary tirsekden epilen ýagdaýda saklamaly.

Ýörişden soň ylgawa geçmeli. Ýeňiljek ylgamaly, 1–2 minudyň dowamynda şol depgini üýtgetmeli.

2-nji maşk. Ýoldaşyň bilen biri-biriňe gapma-garşy durmaly, el-leriňden tutmaly. Elleri ýokary galdyrmaly. Soňra öz okuň daşyndan aýlanmaly, tutulan elleri goýbermeli däl, mümkin boldugyndan, yza epmeli. Bu maşky 5 gezek bir tarapa, 5 gezek beýleki tarapa ýerine ýetirmeli.



3-nji maşk. Aýaklaryňy burunlarynyň üstüne goýmaly, ellerden berk tutmaly. Yza gaýyşmaly. Çök düşüp oturmaly we başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. «Bir» diýlende oturmaly, «iki» diýlende turmaly. Bu maşky ýerine ýetirmeklik, 10 gezekden az bolmaly däl.



4-nji maşk. Eginlerden tutmaly we şol tutulyşy goýbermän, biri-biriňe tarap egilmeli, göwräni saga we çepä aňryçäk ýagdaýda öwürmeli. Maşky her tarapa 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.

5-nji maşk. Bir ädim uzaklykda biri-biriňe gapma-garşy durmaly. Elleriň aýalaryny ýoldaşyň elleriniň aýalaryna goýup, berk tutmaly. Elleri gapdala uzatmaly. Kem-kemden yza çekilip, mümkin boldugyça, ýoldaşyňa ýaplanjak bolmaly. Elleri aşak goýbermeli, soňra ýokary galdyrmaly.

Döşüni ýoldaşyňa degirmejek bolmaly, öz agramyňy elleriňde saklajak bolmaly. «Bir-iki» diýlende, elleri aşak etmeli, «üç-dört» diýlende, gapdaldan ýokary galdyrmaly. Maşky 8–10 gezek ýerine ýetirmeli.

6-njy maşk. Bir-biriňden iki ädim uzaklykda durmaly. Biri-biriň eginlerinden tutmaly. Öňe egilmeli. Göwräni aşak-ýokaryk hereketlendirip, guşaklykdan mümkin boldugyça, gowy egilmeli. Bu maşky 10 gezekden az ýerine ýetirmeli däl.



7-nji maşk. Ýoldaşyň bilen biri-biriňe arkaňyzy degrip durmaly. Elleri tirsekden epip, sag el bilen ýoldaşyň çep elinden, çep el bilen sag elinden tutmaly. Ýoldaşyň öz arkaňda ýatmak bilen, howada ýokary galar ýaly öňe egilmeli. Ýeňiljek bökmek bilen, ony birneme silkelemeli we goýberip, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. Soňra galdyrmak gezegi ýoldaşyňa ýetýär. Maşky heriňiz 10 gezek ýerine ýetirmeli.



8-nji maşk. Elleriňizi birek-biregiň tirsek bognundan geçirmeli we tutluşy şol durşuna goýbermän saklamaly. «Bir-iki» diýlende, göwräni aňak goýbermeli, aýaklaryňyzy dyzdan epmeli we arkaňyz biri-biriňe direnmeli. «Üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. Bu maşky çalt ýerine ýetirmeli däl, deňagramlylygy saklamaly. Ony oturyp-turmak arkaly 10 gezek ýerine ýetirmeli.



9-njy maşk. Ýoldaşyň arkan ýatmaly. Ol elleri bilen seniň topugyňyň töwereginden aýakdan tutar ýaly, onuň eginlerine golaý durmaly. Ýoldaşyňyň birleşen aýaklaryny ýokary galdyrmak bilen, göwresini epmeli.

Onuň injiklerinden tutmaly we güýçli özüňden aşak iteklemeli. Ýoldaşyňyň itergine garşylyk görkezmegi üçin, ýene-de aýaklaryny galdyrmaly. Ony özüňden aşak ýene-de güýçli iteklemeli. 10 gezek ýerine ýetirilenden soň, orunlary çalyşmaly. Bu maşky gezekli-gezegine birnäçe gezek ýerine ýetirmeli.



10-njy maşk. Ýoldaşyňyň yz tarapyn-dan butlaryndan tutmaly, ony göwräniň aşaky bölegine çenli götermeli. Şeýle ýagdaýda berk saklamaly. Ýoldaşyň yza gaýyşmaly, ellerini kellesiniň arkasynda saklamaly. Ýokarlygyna çalt we güýçli gaýyşmaly, aşaklygyna bolsa haýaljakdan egilmeli. Şeýle hereketi 6–8 gezek gaýtalamaly, soňra orunlary çalyşmaly.



11-nji maşk. Ýoldaşyň ellerini ýere diräp duran ýagdaýy kabul etmeli, ýagny ýüzinligine ýatyp, ellerini düşekçä direýär. Onuň injiklerinden tutmaly, aýaklaryny ýokary galdyrmaly, ýoldaşyňyň injigini öz eginlerinde goýmaly. Ýoldaşyň ellerinde özüni galdyryp-düşürmeli. «Bir» diýlende, ol ellerini göneldýär, «iki» diýlende, ellerini epýär. Ol bu maşky 10 gezek ýerine ýetirmeli. Soňra orunlary çalyşmaly – ellerinde özüni galdyryp-düşürmeli, garşydaşyň bolsa saklamaly.



12-nji maşk. Ýoldaşyňyň ön tarapyn-dan butlaryndan tutmaly, ony göwräň aşaky bölegine çenli götermeli. Maşky ýerine ýetirmek bilen, ýoldaşyňyň döşi bilen döşüne degýänçä göwresini öňe egmeli, soňra haýaljakdan yza gaýyşmaly. Maşky 6–8 gezek ýerine ýetireniňden soň, orunlary çalyşmaly. Soňra ýoldaşyň saklamaly we özüň bu maşky gaýtalamaly.

13-nji maşk. Aýaklaryňy we elleriňi ýere diräp durmaly, ýoldaşyň biliň üstünde oturmaly we aýaklaryny el-leriňe tarap edip goýýar. Onuň aýaklaryndan tutup, berk saklamaly, ol kellesi bilen ýere degýänçä yza gaýyşmaly, soňra haýaljakdan başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Maşky dört san boýunça ýerine ýetirmeli. «Bir-iki» diýlende, yza gaýyşmaly, «üç-dört» diýlende, başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Ýoldaşyň bu maşky 6–8 gezek ýerine ýetireninden soň, orunlaryňyzy çalyşmaly.



14-nji maşk. Ýoldaşyň arkaña böküp münmeli. Onuň butlarynyň daş tarapyndan tutmaly we olary berk saklamaly. Şondan soň öňe hereketlenip başlamaly. Ýoldaşyň yza, mümkin boldugyndan, köpräk gaýyşmaly. Ýöremäni dowam etmeli, döreýän kynçylyklary ýeňip geçmeli. Şeýdip, 20 metr ýöremeli. Soňra ýoldaşyň bilen orunlaryňy çalyşmaly.



Siz iki bolup bilelikde ýerine ýetirilýän umumy ösdüriji häsiýetli maşklaryň birnäçesi bilen tanyşdyňyz. Iki bolup göreş bilen baglanyşykly dürli maşklary ýerine ýetirmekligiň ähmiýetiniň ýekelikde ýerine ýetirendäkiden örän uludygyny ýatdan çykarmaly däl.



Düşekçede beden gyzdyrmalar ýerine ýetirilende, akrobatik äheňli maşklary ýerine ýetirmek peýdalydyr: onda şikes almazdan, ýykylyp bolýar. Meselem, togalanmak üçin bat almaly, elleri düşekçä

diremeli, kelläni we arkany egmeli. Kelläniň üstaşyry togalananyňdan soň, ýene-de aýaklaryňa düşmeli. Bu maşk onuň bilen meşgullanýan türgenlerde giňişlikde çen tutunmak başarnygyny emele getirýär, çeyeligi we hereketleriň utgaşyklygyny ösdürýär. Göreşde kelläniň üstaşyry agdarylýan ençeme ýagdaýlar juda köp bolýar.



Başga bir maşk yza ýykylyp, arkan agdarylyp, ýerine ýetirilýär. Munuň üçin bat almaly, arkaňa öwrülmeli, eglip agdarylmalý we aýaklaryňda durmaly.

Maşklary turnikde ýa-da gimnastika diwarda ýerine ýetirmek hem peýdaly.

Turnikden asylyp durmaly, elleri dolulygyna göneltmeli. Şeýle ýagdaýda diňe elleriň, döş myşsalarýň we göwräniň güýjüniň hasabyna eňegiň turnikden geçýänçä özüňi çekmeli. Şondan soň özüňi aşak goýbermeli, elleri göneltmeli we ýene-de özüňi çekmeli. Göreş ussatlarynyň köpüsi bu maşky 50–80 gezek ýerine ýetirip bilýärler. Ýöne başda birnäçe gezek çekmeklik ýeterlikdir.

Gimnastiki diwarda aýaklaryň güýjüni ösdürmeklige niýetlenen maşklary ýerine ýetirmek amatlydyr. Bir el bilen diwaryň agajyndan tutmaly, beýlekini ýere degirmän, doly göneltmeli. Bir aýagyňda, mümkin boldugyndan, has köp orutyp-turmaly. Eger başda aýagyň güýji bilen bu maşky ýerine ýetirmek agyr düşse, onda boň eliň bilen kömek etmeli, ýagny ýerden itermeli.

Sag aýagyňda maşklar toplumyny ýerine ýetireniňden soň, aýlawly öwürüm etmeli we bu maşky çep aýagyňda ýerine ýetirmeli.

Garnýň myşsalaryny ösdürmek üçin şu aşakdaky maşklar ýerine ýetirilmelidir: diwara ugurdaş arkaňy diräp durmaly, aýaklaryňy ýere degirmän aslyşmaly. Soňra garnýň myşsalarynyň güýjüniň hasabyna aýaklaryňy ýokary galdyrmaly, olary bile saklamaly we kelläniň üstünden diwara degýänçä hereketlendirmeli.

2.4. «Köprini» (türgeniň köpri görnüşinde durşuny) berkitmek üçin maşklar

Boýnuň myşsalaryny ösdürýän we «köprüde» ýerine ýetirilýän maşklara aýratyn üns bermek möhümdir. Göreşijileriň arkanlaýyn kellesini we aýaklaryny ýere diräp, göwresini has epip durmaklygyna «köpri» diýilýär. Göreşde ýeňmek üçin garşydaşyňy arkan ýatyrmany we onuň arkasyny düşekçä berk gysmaly bolýarsyň. Sport göreşiniň düzgüni, gormak üçin göreşijä kellsini we aýaklaryny ýere diräp durmaklyga mümkinçilik berýär (arkaň düşekçä degmeli däl), munuň üçin bil guşaklykdan güýçli eplenmeli, şeýdip arkaňy ýere degmeklikden goramaly.



Göreşijileriň arasynda «köprü» ussatlyk bilen hötde gelýänler bar. Birnäçeleri «köprü» durmak bilen, garşydaşyna islendik amatly tutluşy etmäge rugsat berýär we arkasy ýere deger-degmez halda saklanýar hem-de dessine çalasyn öwrülme bilen, bu ýagdaýdan baş alyp çykýar. Mundan başga-da, «köprüden» çykmak bilen, bada-bat hüjüm ediji emelleri ulanýan göreşijiler hem bar.

«Köprüdäki» maşklar arka we boýun myşsalaryny berkidýär. «Köprüde» durmaklygy oňat ele alan göreşiji, çylşyrymly ýagdaýlardan gorkmaýar we olardan juda oňat baş alyp çykýar. «Köprini» berkitmek üçin niýetlenen maşklary her türgenleşikde ýerine ýetirmeli, kem-kemden olary çylşyrymlaşdyrmaly.

Haçan-da beden gyzdýrylanda, gerekli maşklar toplumy ele alnandan soň, sapagyň esasy bölegine geçmäge howlukmaly däl: «köprüde» maşklary ýerine ýetirmek üçin wagt edinmeli. Şu tapgyra degişli has giňden ýaýran aşakdaky maşklary hödürleýäris:

1-nji maşk. Aýaklary eginleriň giňliginde goýmaly ýa-da azajyk açmaly. Elleriňi we maňlaýyňy düşekçä diremeli. Özüni elleriň bilen ätiýaçlandyrmak arkaly, göwräniň agramynyň kellä düşmezligi üçin, bedeniň ýokarky bölegini seresaplyk bilen öňe ýerleşdirmeli. Şonda kelläniň diregi maňlaý bilen amala aşyrylýar. Başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli. Hereketi azyndan 10 gezek (öňe-yza) gaýtalamaly.

2-nji maşk. Boýnuň myşsasyny berkitmek maksady bilen, bu maşky çylşyrymlaşdyrmaly. Elleriň kömegini kem-kemden azaltmaly, kellä düşýän agyrlıgy köpeltmeli. Mundan başga-da, öňe-yza hereketiň amplitudasyny ýokarlandyrmaly. Sen her gezek öňe hereket edeniňde, aýalaryňy düşekçä degirmeli, soňra başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeli.



Bu maşky öwreneniňde seresap bolmaly, boýnuň myşsalaryna we damrlaryna agram salmazlyk üçin, elmydama özüňi ynamly ätiýaçlandyrmaly, sebäbi olar heniz muňa taýyn däl.

Haçan-da ilkinji iki maşky özleşdireniňden soň, indiki maşky öwrenmäge we kämilleşdirmäge geçmeli.

3-nji maşk. Kelle bilen düşekçä direnmeli. Göwräniň agramy kelle düşmez ýaly, agyrlıgyň paýlanyşyny yzarlamaly. Seresaplylyk bilen aýlaw agdarmalaryny ýerine ýetirmeli, göwräniň ýokarky bölegini kelläniň daşyndan sagadyň aýlanýan ugruna tarap aýlamaly. Baş öwrümi bir tarapa, soňra baş öwrümi beýleki tarapa etmeli.



Şondan soň, bu üç maşky yzygiderlilikde ýerine ýetirmeli. Ilki bilen hökmany hasap eden maşkyňy birnäçe gezek ýerine ýetirmeli. Soňra dyzlaryňda durup ýa-da dik durup, eller bilen boýnuňy süpürmeli, ýençgilemeli, owkalamaly. 20–25 sekunt dynç almaly. Göwräni öňe-yza hereketlendirmeli, her gezek öňe hereket edeniňde, eller bilen düşekçä degmeli.

4-nji maşk. Arkan ýatmaly. Elle-riň barmaklaryny birleşdirmeli. Aýaklary eginleriň giňliginde açyp goýmaly, olary dyzdan epmeli, yza gaýyşmak bilen, «köpri» bolup durmaly.

Maşk şeýle ýerine ýetirilýär: arkan ýatan ýagdaýynda aýlaw «köprüsine» öwürmeli we ýene-de arkan ýatmaly. Ony 6–7 gezek ýerine ýetirmäge synanyşmaly we şonda arka hem-de boýun myşsalarynyň neneňsi işjeň işleýändigine düşünmeli. Şondan soň, maşkyň ýerine ýetirilişini çylşyrymlaşdyrmak maksady bilen, her gezek «köpri» bolanynda, kelläni gapdala etmeli. Mysal üçin, arkan ýatanynda, kelläni saga öwürmeli, «köpri» bolmaly, guşaklykdan epilmeli, ýene-de arkan ýatmaly. Soňra kelläni çepä öwürüp, «köpri» bolmaly we ş.m.

5-nji maşk. «Köpri» bolup durmaly, elleri birleşdirip, barmaklary berk ýumma-ly, maňlaýynda iteklenmeli, soňra aýaklary dyzdan epip, göwräni aýaklara tarap hereketlendirip, arkanlygyna durmaly. Ol yzdan maňlaýa, maňlaýdan yza yralanmak maşky ýerine ýetirmekligiň manysy bolup durýar. Elleri bolsa şol wagt düşekçäniň üsti bilen öňe etmeli. Maňlaýda durmak bilen, näçe tovlanyp bilseň, şonça-da düşekçä öz agramyňy goýberýärsiň, arkanlygyna durlanda, bu maşky ýerine ýetirmek has-da kyn düşýär. Maşkyň türgenleşýän myşsalara täsirini ýokarlandyrmak maksady bilen, ony gutdigiçe çylşyrymlaşdyrmak gerek.



Bu maşky gowy ele alanyňdan soň, her gezek öňe yralananynda, kelläni gapdala öwürmeli. Maşk şeýle ýerine ýetirilýär: aýaklary dyzdan epmeli we arkanlygyna düşekçä direnmeli. Kelläni saga öwürmeli, aýaklary göneltmeli, maňlaýynda togalanmaly we egilmeli. Başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelmeli. Soňra kelläni çepä öwürmeli. Soň hemmesini başdan başlamaly. Kelläni saga we çepä öwürmek bilen, öňe-yza yralanmagy 10 gezek ýerine ýetirmek ýeterlikdir. Dik durmaly, eller bilen boýnuňy süpürmeli we owkalamaly.



6-njy maşk. Mümkün boldugyça has egilmek bilen, «köpri» bolup durmaly. Dabanlaryňda we maňlaýyňda durmaly. Maňlaýda däl-de, ýeňsede durmak ýalňyşlykdyr. Eller barmaklar arkaly birleşdirilýär we epilýär. Maşkyň has kynrak ýerlerinde tirsekler bilen düşekçä daýanyp, elleri kömekleşdirip bolar.

Soňra kelläniň daşyndan aýaklary goýbermeli. Çep aýak bilen çepe uly bolmadyk ädim etmeli, soňra sag aýak bilen oňa golaýlamaly. Şeýlelikde, çep aýak bilen çepe we sagy oňa golaýlatmaly, ýene-de çep aýak bilen ädimlemeli we sag aýagy oňa golaýlatmaly we ş.m. Şeýlelikde, aýaklaryň töwerekleýin hereketlenmeli, merkezde bolsa hereketlenýän kelle ýerleşmeli.

Göwräniň töwerek boýunça şeýle hereketlenmesiniň netijesinde, bilguşaklykdan şeýle bir tovlanarsyň welin, aýaklaryň bilen ädim ädip bilmersiň. Şonda garnyňa öwrülmesi, sag aýak bilen çepiň üstünden ädimlemeli.

Kelle we aýaklar bilen düşekçä direnip duran ýagdaýda bolmaly. Aýaklar bilen aýlaw hereketlerini etmeli, aýaklary eýýäm başgaça ýagdaýda goýmaly. Ilki sag aýak bilen ädim ätmeli (sag tarapa), soňra çep aýagy oňa golaýrak edip goýmaly. Aýaklaryň bilen kelläň töwereginden aýlanmaly we kelläni gymyldatmaly däl.

Kelläniň daşyndan aýlanmaklygy, göwräň guşaklykdan tovlanýança we şondan soň hereket etmek mümkin bolmaýan halatyna çenli dowam etmeli. Şondan soň, maşky ýerine ýetirmegiň indiki jogapkärliliksiz pursady başlanýar: sag aýak bilen düşekçä direnmeli, «köprü» öwrülmesi, çep aýagy sag aýagyň üstüne eltmeli. Şeýlelik bilen, maşky başlan başlangyç ýagdaýyňa gaýdyp gelmeli.



Şonuň bilen maşky ýerine ýetirmeklik tamamlanmaýar. Kelläniň töwereginde hereketleri dowam etmeli, täze tapgyra başlamaly, ýokarda beýan edilenleri yzygiderlilikde geçmeli.

Kelläniň daşyndan baş-alty aýlawy bir tarapa etmeli we soňra ters tarapa hereketleri başlamaly.

Aýaklar bilen kelläniň daşyndan aýlananyňda, «köprüniň» gowşaýan-

lygy has giňden ýaýran ýalňyşlyk hasaplanylýar. Aýaklar «merkeze» gidýän ýaly bolýar. Mundan başga-da, kelle towlanýar.

7-nji maşk. Duran ýerinden göni «köprü» durmagy öwrenmeli we ýene-de dik durmaly. Ilkibaşda bu çylşyrymly bolup görner, ýöne hakykatda welin, bu maşk her bir oglanjyk üçin elýeterlidir. Bu maşkyň ýerine ýetirilişini ele almaly, türgenleşiklerde bu maşky ýerine ýetirmeklige gatnaşýan başarnyklary, myşsalaryň güýjüni we çýelik bogunlaryny ösdürmeli.

Guşaklykdan gaýssyp, kelläni yza gönükdirmeli, «köpri» bolup durmaly. Ýoldaşyň şol wagt eliňden tutup durmaly, ýuwaşjadan gaýyşmaga kömek bermeli. Şeýle görnüşde «köpri» bolmagy birnäçe gezek gaýtalamaly. Kelläni mümkin boldugyça, aýaklara golaý goýmaly we ýere hökmany suratda ýeňsäni däl-de, maňlaýy degirmeli.



«Köprüden» dik durmaklyk ýagdaýyna geçmekligi-de öwrenmeli. Munuň üçin aýaklara tarap ýaýkanmaly, aýaklary dyz bognundan epmeli we düşekçeden iteklenmek bilen, dik duran ýagdaýa geçmäge synanyşmaly.

Ilki bilen, bu maşk ýerine ýetirilende, nähili hereketleriň ýerine ýetirilýändigini, kelläniň, aýaklaryň haýsy tarapa goýulýandygyny, biliň haýsy tarapa epilýändigini öwrenmeli. Kem-kemden ýoldaşyň kömegini ulanmajak bolmaly.

8-nji maşk. «Köprüdäki» wajyp maşklaryň biri, kelläň üstünden «köpri» bolup öwrülme we onuň tersine edilýän hereketler hasaplanylýar, soňra kelläň we aýaklaryň düşekçä direlgi öwrülme bolup durýar (garyn aşakda bolýar). Maşky başda ýoldaşyň kömegi bilen ýerine ýetirmeli.

Kelläň we aýaklaryň düşekçä direnip duran ýagdaýda bolmaly. Elleriňizi barmaklaryň kömegi bilen birleşdirip, döşüň önünde saklamaly. Kellände öwrülme üçin aýaklaryň bilen iteklemäni ýerine ýetirmeli. Haçan-da göwräňiz arka tarapa ýykylyp başlanda, guşaklykdan epilmeli, aýaklaryňyzy dyz bognundan epmeli, olary

egniň giňliginde açmaly. Haçan-da aýagyň düşekçä degende, «köpri» bolmaly. Maşkyň birinji bölegini tamamlamaly.

9-njy maşk. «Köpri» bolmaly, elleri kelläň ýeňsesinden düşekçe-de uzatmaly. Ýoldaşyňyň topugyndan tutar ýaly derejede durmaly. Şondan soň, güýçli bolmadyk itergi bilen kelläň üstünden öwrülme-li, öwrülmä eller bilen kömek bermeli. Kem-kemden bu öwrülmäni elleriň çekmek bilen, güýjüň hasabyna itergisiz ýerine ýetirmeklige synanyşmaly.

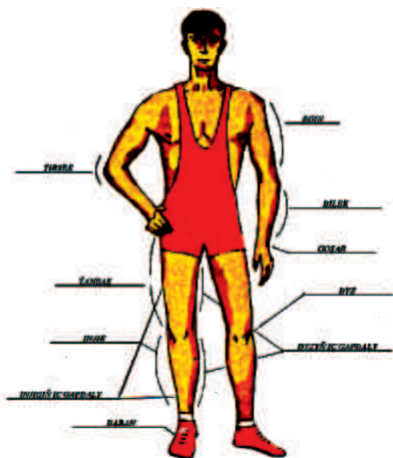
Bu maşk «köprüden» öwrülmelere gatnaşýan myşsalaryň güý-jüni ösdürýär, dürli adaty däl ýagdaýlardan baş alyp çykmaklygy öwredýär.

III BAP. SPORT GÖREŞİNİN TEHNIKASY

3.1. Sport göreşinde türgeniň durşunyň aýratynlyklary

Türgenler düşekçä çykýarlar-da, biri-biriniň garşysynda dik ýagdaýda durýarlar. Olar eminiň orta çagyryp, tutluşyga başlamak baradaky buýrugyna garaşýarlar. Şondan soň göreşijiler biri-birinden tutmaga synanyşyp, göreşe girişýärler.

Haçan-da ýaryşlarda şeýle tutluşyklary synlanyňda, her bir göreşijiniň ony özüçe başlaýandygyna syn etmek bolýar. Biri aşagrak has eglip, aýaklaryny giňden açyp durýar, beýlekisi göni durýar, bir aýagyny ýeňiljek öňe ädýär. Diýmek, her göreşijiniň öz halaýan durşy, tutluşygy alyp barmak üçin gowy görýän hereketleri bolýar. Bularyň hemmesi bedeniň oňat gurluşynyň aýratynlyklary bilen has oňat ösen sypatlaryny doly peýdalanmaga mümkinçilik berýär. Eger göreşiji aýaklarynda oňat durýan bolsa we özüniň urulmagyndan gorkmaýan bolsa, onda ol göni we öňüni açyp durýar. Kimde-kim aýaklarynyň tutulmagyndan gorkýan bolsa, aşak eglen durluşy kabul edýär, düşekçä tarap aşaklygyna egilýär, garşydaşyňnyň elleri ýetmez ýaly, aýaklaryny uzaklaşdyrýar. Eger göreşiji aýaklardan tutmak bilen emelleri oňat ulanmagy başaýan bolsa, onda ol garşydaşyna has golaýrak ýerleşýär we ş.m.



Şonuň üçin emelleri öwrenmäge girişmezden öň, göreşijileriň tutluşyk wagtynda ulanýan dürli duruş aýratynlyklary bilen içgin tanyş bolmaly. Eger şeýtseňiz, onda olary kesgitlemek örän ýeňil bolar.

Göreşijileriň duruşlary ýokary, orta we aşak diýlip bölünýärler.

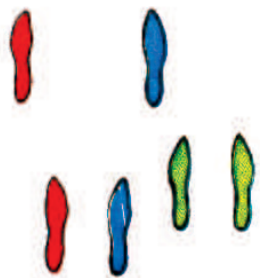
Ýokary duruş – göreşijiniň aýaklarynda dik durup, öz göwresini göneldip we diňe aýaklaryny dyz bognundan çalaja epip durýarlar.

Orta duruş – göreşijiniň göwresini öňe egip, aýaklaryny dyz bognundan has epip we ellerini garşydaşyna tarap uzadyp duran ýagdaýydyr.

Aşak duruş – göreşijiniň aýaklarynda durup, göwresini öňe güýçli egip, edil düşekçä deger-degmez bolup durşudyr.

Durnuklylyk babatynda aýdylanda, göreşijiniň bedeniniň agyrlyk merkezi näçe aşak bolsa, şonça-da oňa durnuklylygyny saklamak ýeňil düşýär diýip belläpdik. Ýokary duruş wagtynda göreşijiniň bedeniniň agyrlyk merkezi has ýokarda ýerleşýär. Diýmek, onuň durnuklylyk ýagdaýy ynamsyzdyr, durnuklylygy ýitirmezlik üçin, bolup geçýän hadysalaryň ugruny öňünden aňlamagy, çalt we öz wagtynda gerekli çäreleri görmegi başarmaly. Aşak duruşda durnuklylygy saklamaklyk ýeňil düşýär (göreşijiniň bedeniniň agyrlyk merkezi aşakda bolýar), ýöne emelleri ulanmakda, hereketleri giňeltmekligiň çägi çäklendirilende, aşak duruşda durnuklylygy saklamak ýeňil düşýär.

Mundan başga-da, duruş *sag taraplaýyn*, *çep taraplaýyn* we *frontal* diýlen görnüşlere bölünýärler.



Sag taraplaýyn duruş – göreşijiniň sag aýagyny birneme öňe edip duran ýagdaýy.

Çep taraplaýyn duruş – göreşijiniň çep aýagyny birneme öňe edip duran ýagdaýy.

Frontal duruş – göreşijiniň aýaklarynyň bir çyzyga deňleşip duran ýagdaýy.

Mundan başga-da, göreşijileriň biri-birinden uzaklygy, ýagny aralyklar hem tapawutlandyrylýar. Olar *uzak*, *orta* we *golaý aralyklara* bölünýärler.

Golaý aralyk – bu göreşijileriň biri-birine has golaý ýerleşmekleri, şonda olar biri-biriniň eginlerine, epilen ellerine degip bilýärler.



Orta aralyk – bu göreşijileriň her biri eginlerine ellerini uzadan halatynda degip bilýän ýagdaý.

Uzak aralyk – bu göreşijileriň biri-birine gapma-garşy durup, olaryň hiç biriniň uzadylan elleri bilen eginlerine degip bilmeýän ýagdaýy.

Aşak duruş edil onuň ýaly däl, ol göreşijiniň goranyş äheňi üçin has amatly we oňalyly bolýar. Ýöne şeýle duruşda öňe hereket etmek kyn bolýar, turgende hüjüm etmäge mümkinçilikler az bolýar.

Golaý aralykda göreşilende, hüjüm etmek has ýeňil düşýär, ýöne bu ýagdaý hüjüm üçin garşydaşa-da amatly hem oňalyly bolýar. Uzak aralyk hüjümi däl-de, goranyşy gowy görýän göreşijiler üçin amatlydyr.

Dünýäniň köp gezek çempiony bolan türk pälwany Hüseyin Akbaşyň göreşi alyp barşyny seljereniňde, ol çep taraplaýyn ýokary durşy kabul edýär, garşydaş bilen aralyk orta ýagdaýda. Daşyndan göräýmäge şeýle duruş oňa howply bolup görünýär. Ýöne Akbaşyň özüni alyp barşyndan belli bolşy ýaly, ol şeýle duruşdan hiç hili çekinenok, gorkanok. Ol edil «Me, aýaklarymdan tut!» diýýän ýaly hereket edýär.

Halkara ýaryşlarynda Akbaşy şeýle ýagdaýlarda aýagyndan tutup, düşekçä ýatyrylan pursadyna gabat gelinmedi. Eger garşydaşy onuň aýagyndan tutaýanda-da, Akbaş dessine ajaýyp garşylyklaýyn emeli ulanyp, garşydaşyň arkasynyň düşekçäniň üstünde ýere degmegini gazanypdyr.

Dünýäniň üç gezek çempiony Aleksandr Medwedewiň hem durşy sag taraplaýyn, orta aralykda. Ýöne ol muny garşydaşyň hüjüminden çekinip kabul edenok (A. Medwedew hiç wagt garşydaşyndan gorkmandyr), şeýle ýagdaýda oňa garşydaşyň aýaklaryna özü-

ni zyňmak bilen, okgunly hüjümi amala aşyrmak amatly bolupdyr. A. Medwedew başlangyç ýagdaýda ylgawçynyň başky duruş ýagdaýy ýaly durşy kabul edipdir. Haçan-da amatly ýagdaý dörän dessine, ol mundan ýerlikli peýdalanyp, öz emelini ussatlarça üstünlikli amala aşyryp bilipdir.

3.2. Sport göreşinde emelleriň ulanylyş aýratynlyklary

Sport göreşinde emeller dürli maksatlar üçin ýerine ýetirilýär. Meselem, göreşde hüjüm etmek isleseň, ilki garşydaşyňy tutmaly, soňra zyňmak emelini ýerine ýetirmeli, goranmak isleseň, onda-da ilki hökman garşydaşyňy tutmaly. Düzgün boýunça ýüzden, saçdan, kelleden (kelläni eller bilen bilelikde bolýar), eşikden (trikodan) tutmak gadagan edilýär.



Elleriň birleşdirilmesi: Tutmak bilen baglanyşykly aýdylanda, öňürti elleriň birleşdirilýändigini bilmeli. Garşydaşyňyň göwresini arkasyndan tutup, özüňe tarap berk gysmaly. Gerekli pursadyna çenli saklamaklygy başarmaly. Munda köp zat elleriňi birleşdirişiňe bagly. Eger olary dogry birleşdirseň, onda tutluşyk başgaça bolar, ynamly bolar, ony saklamak kyn düşmez, eger nädogry birleşdirseň, onda şeýle tutmakdan sypmak kyn düşmez.

Örän amatly we giňden ýaýran tutluşlaryň biri – goşarlardan birleşdirmeklikdir. Garşydaşyňyň göwresini ýa-da aýaklaryny tutmak bilen, elleriň biri beýleki goşaryň üstünden berk tutmaly. Şeýle tutluşy aýyrmak ýeňil däl. Şol bir wagtyň özünde bu tutluşy elleriňi birleşdirmek arkaly örän çalt ýerine ýetirmek bolýar.

Elleriň biri-birine gulp görnüşinde birleşdirmek, has berk tutluşlaryň biri hasaplanylýar. Iki eliň hem barmaklary eplenilýär we çep eliň barmaklary sag eliň barmaklary bilen berk birleşdirilýär. Elleriň

barmaklary biri-biri bilen gulp görnüşinde birleşdirilenden soň, has berk gysyp bolar. Bu birleşdiriş goşarlardan tutluşy ýaly amatly däl-dir. Ýöne onuň hem özüne ýeterlik artykmaçlygy bar. Birinjiden, ol örän çalt amala aşyrylýar, ikinjiden, garşydaşyňň, özüňden uzakda ýerleşdirilen göwresinden ýa-da aýagyndan tutmaklyga mümkinçilik berýär. Ilki goşarlaryndan tutup, ellerini birleşdirip, soňra barmaklaryny gulp görnüşinde biri-biri bilen birleşdirmeli.

Bir eliň aýasy beýleki eliň aýasyna goýulýar, eller gysylýar we birleşme amala aşyrylýar. Ol berk hem amatly.

Elleriň barmaklaryny biri-biriniň aralaryndan geçirip birleşdirmekligi, köpsanly täze gelen tejribesiz türgenler ýerine ýetirýärler.

Tutmagyň dürli görnüşleri ýerine ýetirilende, eller birleşdirilendäki esasy talaplary gysgaça şeýle beýan etmek bolar: olar çalt, berk ýerine ýetirilmelidir, zerur halatynda, tutuşyňy dessine aýyrmak mümkinçilikleri bolmaly. Göreşde barmaklaryňy biri-biriniň arasy-na salmaga wagtyň ýokdugyny hasaba almalydyr, çünki bu ýerde sekuntlaryň bölejiklerinde hereketleri amala aşyrmalydyr.

3.3. Erkin göreşde aýaklardan tutmagyň usullary

Aýaklardan tutmagy birnäçe häsiýetli alamatlary boýunça toparlara bölýärler. Bir ýa-da şol birwagtda iki aýakdan hem bilelikde tutmagy amala aşyrmak bolýar. Aýaklardan tutmagyň az bolmadyk dürli usullary hereket edýär. Şu aşakdakylar olaryň has giňden ýaýran görnüşleridir:

a) *eglip tutmak*. Ol ýa-da beýleki aýakdan tutmagy egilmek arkaly ýerine ýetiriliş usuly ilkinjileriň hatarynda durýar, bu usulda tutulyşygy amala aşyryjanyň aýaklaryny ulanman, olaryň orunlaryny çalyşman, öňe egilmekligi ýerine ýetirýändigine göz ýetirmek bolýar.

b) *böküş arkaly tutmak*. Tutulyşygyň bu görnüşi, hüjüm edýän garşydaşyň aýagyndan ýa-da aýaklaryndan tutmak üçin, düşekçäniň üstünde biraz aralyga böküş ýerine ýetirmekden ybaratdyr.



Garşydaşyňň aýaklaryny tutmaklyga zyňylmazyňdan öňürti, gerekli ýagdaýy saýlap almaly. Bu çalt iteklenmek we gerekli ýeriňe böküp barmak üçin gerekdir. Näme üçin çalt? Sebäbi garşydaşyň aýaklaryna barýan aralyga haýaljakdan barylsa, ol şol wagtyň özünde yza, gapda-la çekilip biler ýa-da başga bir goranyş çäresini kabul eder.

ç) *ýarym böküşli tutmak*. Bu tutulyşyň has giňden ýaýran gör-nüşidir. Oňa egilmek we bökme arkaly aýaklary tutmaklygyň hä-siýetli görnüşleri mahsusdyr. Bu hakykatdan-da şeýle. Göreşiji haý-sydyr bir tutulyşy ýarym uçuşda ýerine ýetirmek bilen, garşydaşyňň aýaklaryna tarap öňe egilýär, şol birwagtyň özünde-de, oňa topulýar, garşydaşyňň aýaklaryna barýan aralygy mümkin boldugyndan, çalt geçmäge çalyşýar.

Jemläp aýdanymyzda, aýaklary eglip tutmaklyk, esasan, golaý aralykdan ýerine ýetirilýär, böküş arkaly ýerine ýetirilýän tutulyşlar uzak aralykdan amala aşyrylýar, ýarym böküşli amala aşyrylýan tutu-lyşlar bolsa, orta aralykdan ýerine ýetirilýän hüjümlere has mahsusdyr.

Ýöne aýaklardan tutmaklyk diňe bular bilen çaklendirilmeýär. Olar ýerine ýetirilişiniň beýikligi bilen tapawutlandyrylýar. Şu ala-matlary boýunça olary üç topara bölmek bolýar:

a) *dyzdan ýokardan (butlardan) tutmak*. Düzgün boýunça şeýle tutulyşlar ýygy-ýygdydan egilmek usuly bilen, ýarym böküşde ýerine ýetirilýär.

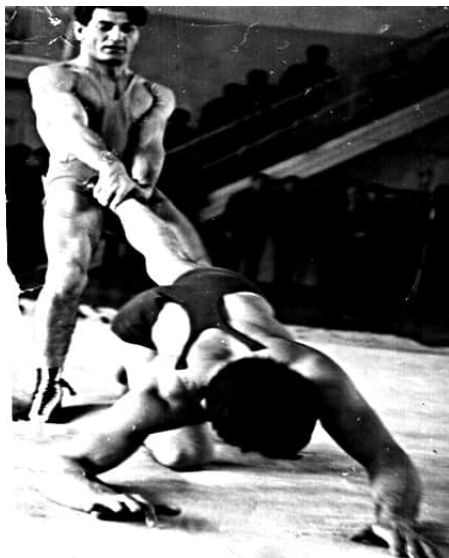
b) *dyzyň deňinden tutmak*.

ç) *dyzdan aşakdan tutmak*.



Siz tutulyşlaryň birnäçe görnüşi bilen tanyş bolýarsyňyz, ýöne munuň üçin öňürti düşündirişde gabat gelinýän birnäçe adalgalara we söz düzümleriniň manysyna göz ýetirmek zerur. Ýogsam, ol ýa-da

beýleki ýagdaýlary düşündirmek üçin, örän köp söz düzümlü düşündirişler gerek bolar. Mysal üçin, hüjüm edýän – bu artykmaçlyk gazanmak, ýeňşe ýetmek maksady bilen haýsydyr bir herekete başlaýan göreşijidir. Diýmek, hüjüm edilýän bu hereketleriň garşysyna gönükdirilen göreşijidir. Sag taraplaýyn, çep taraplaýyn duruşlar, golaý, orta we uzak aralyklar – bular düşnüklidir.



Eger «Sag el bilen garşydaşyňyň şol tarapdaky elini tut!» diýlen jümleli sözleri eşitseňiz – bu diýmek, sag elini bilen garşydaşyňyň sag elini tutmaly diýiligidir. Eger-de «Garşydaşyňyň garşylyklaýyn elinden tut!» diýilse, onda sag elini bilen garşydaşyňyň çep elini tutmaly ýa-da çep elini bilen onuň sag elinden tutmaly. «Sag el bilen garşydaşyňyň şol tarapdaky aýagyny içinden tut!» diýlen jümle, sag el bilen garşydaşyňyň sag aýagynyň iç tarapyndan tutmaklygy aňladýar. Ol ýa-da beýleki emeli, tutluşy ýa-da beýleki hereketleri ýerine ýetireniňde, bularyň hemmesi düşnükli bolar.

Her bir emel tutulyşdan başlanýar. Haýsy emeliň geçirilýändigine baglylykda, garşydaşyňyň göwresinden, ellerinden, aýaklaryndan tutulýar. Erkin göreşde aýratyn köp emeller garşydaşyňyň aýaklaryndan tutmak arkaly başlanýar.

Aýaklardan tutmaklygyň has giňden ýaýran görnüşleri barada biz aýratynlykda söhbet ederis we olary jikme-jik öwreneris. Sebäbi şol tutulyşlardan hem köp emeller başlanýar. Eger tutulyşy amala aşyran bol-saň, onda esasan, emeliň has kyn bölegini ýerine ýetirenligiňdir. Sebäbi şol bir tutulyş bilen, dürli emelleriň ençemesini ýerine ýetirmek bolýar.

Eglip, aýaklardan tutmak. Eglip, aýaklaryň dyzlaryndan ýokar-dan tutmak. Türgeniň esasy wezipesi – duýdansyz ýagdaýda garşy-daşyň aýaklarynyň dyzlarynyň ýokarsyndan tutmakdyr.



Garşydaşyň bilen bilelikde biri-biriňe hem sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Aralyk golaý bolmaly, öňe goýlan sag aýaklar tas bileräk diýlen ýaly – bir çyzygyň ugruna bolmaly. Iki türgeniň hem duruşlary ýokary.

Çalt eglip, kelläň bilen garşydaşyňyň elleriniň aşagyndan sümül-meli. Garşydaşyňyň aýaklarynyň butlarynyň daş ýüzünden tutmaly we oturmaly. Göwräňi öňe egmeli däl, tersine, mümkin boldugyndan, göni saklajak bolmaly. Döşleriň bilen garşydaşyňyň aýaklarynyň öň tarapyna gysmyljyrap, sag egniňi bolsa onuň göwresiniň aşaky böle-ginde gerekli ýerde goýmaly. Hүjüm edýäniň eginlerini ýokary gal-dyrmak üçin, amatly pursady kabul etmeli.

Türgen garşydaşyny däl-de, agyr haltany göterýän ýaly (öz ag-ramyňdaky) ýagdaýy göz önüne getirmeli. Eger onuň bir egni galdy-rylanda ýarysy asylyp duran ýagdaýda bolup, beýlekisi önünde yer-leşse, ýagny egniň haltanyň ortasyna goýlan ýaly bolsa, onda şeýle agyrlyk bilen ýeriňden galmak onçakly kyn düşmez. Eger halta öňe tarap güýçli sallanyp duran we onuň diňe ýokarky bölegi eliňde bolsa, onda turmak kyn düşer. Haltanyň esasy bölegi arka tarapyňda bolan ýagdaýynda-da, wezipäň kyn bolar. Ine, şonuň üçin hem agyrlygyň eginleriňde amatly durmaklygyny gazanmak hökmanydyr.

Bu aýdylanlar türgenleşikde ýoldaşyňy götereniňde hem hasaba alynmalydyr. garşydaşyňyň aýaklaryny berk tutmaly, öz eginleriňi onuň göwresiniň aşaky böleginde goýmaly. Haçan-da egniň aşakda bolan ýagdaýynda, eginleriň garşydaş duruşda bolmaly. Eger göwre öňe eglen bolsa, onda turmak kyn bolar. Şonuň üçin göwräňi dik saklamaly, diňe göwräňi egmekligiň hasabyna däl-de, eýsem aýaklaryňy epmekligiň hasabyna eginleriňe garşydaşly galjak bolmaly. Tejribe üçin diňe göwräňi gaýyşmaklygyň hasabyna haýsydyr bir agyrlygy galdyrmaklyga synanyşmaly. Şol birwagtda aýaklaryňy göni ýagdaýda saklamaly. Soňra şol zady aýaklaryňy epip we göneldip galdyrmaly. Şonda dessine eger esasy işleri aýaklar edýän bolsa, onda agyrlygy galdyrmaklygyň juda ýeňildigine göz ýetirersiň.

Garşydaşyňy ýerden üzmek bilen, şol birwagtda tutmagy dogry ýerine ýetirýärsiň, sebäbi şeýle ýagdaýda garşydaşyňy öz öňüne ýada gapdala ýykyp bilersiň. Esasy zat – aýaklardan tutanyňdan soň sypdyrmaly däl, ony mümkin boldugyndan berk saklamaly.

Eger mümkinçilik bar bolsa, onda hüjüm edýäni duran ýeriňden eginleriňde galdyrmaly. Şonda ol hiç bir kömeksiz bolar. Hüjümi islendik wagt we islendik tarapa dowam edip bilmegi başarmak gerek.



Bu tutluşygy bölekleyin öwrenmeli. Ilki bilen, garşydaşyň elleriniň aşagyndan sümülmeçligi we onuň aýaklaryndan tutmaklygy birnäçe gezek gaýtalamaly. Soňra aýaklary tutmaklyga endik etmeli we eginleriňi garşydaşyň göwresiniň aşaky bölegine goýmaklygy gaýtalamaly. Şondan soň, eginleriňde galdyrmaklygy özleşdirmeli we ony tutuş yzygiderli gaýtalamaly. Tutluşy näçe çalt we takyk ýerine ýetirmeçligi öwrenseň, şonça-da gowy bolýar.

1. *Egrip, aýagyň dyzynyň ýokarsyndan tutmak.* Bu maşky ýerine ýetireniňde garşydaş bilen oňa gapma-garşy duruşda durmaly. Hüjüm



edýäniň çep aýagy öňe goýulýar, diýmek, sag taraplaýyn duruşy kabul etmek gerek. Bu maşk ýerine ýetirilende, garşydaşyňy eginleriňde ýokary götermek hökman däl, oňa köp güýç sarp etmek hem gerek däl.



Haçan-da garşydaşyň seniň üçin amatly ýagdaýda duranda, şol amatly pursady saýlamaly, sag aýagyň bilen onuň öňe goýlan çep aýagyna tarap dessine ädimlemeli. Çalaja çepe öwürülmek arkaly egilmeli we bu aýagy çep el bilen dyzlaryň içinden tutmaly, sag el bilen budun ýokarky böleginiň daşyndan tutmaly. Aýaklary tutan wagtyň, garşydaşyňyň gapdalynda durmalydygyňa üns bermeli. Bu onuň eginleriniň üstüne ýykmazlygy üçin zerur. Tutluş şowsuz bolan wagtynda, sen tutluşy islendik wagt goýberip bilýärsiň we başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelýärsiň.



Birnäçe emeller üçin üstünlik gazanmakda şeýle tutluş ýeterlikdir. Şeýle ýagdaýdan garşydaşy ol ýa-da beýleki tarapa ýykyp bilýärsiň (elbetde, tutluşy goýbermezden). Ýöne iň gowusy, emeli dowam etmektir. Şonda garşydaş türgen alaçsyz ýagdaýda galar we sen çalt artykmaçlyk gazanarsyň.

Tutulan aýagy ýokary galdyrmaly, onuň aşaky böleklerini butlaryň bilen gysyp, öň tarapyny bolsa döşleriňe gysmaly. Şeýle tutluşda kelläň garşydaşyňyň göwresiniň aşaky böleginde ýerleşýär we seniň tutan aýagyň butlarynyň içki böleginde bolýar.

Tutulan aýagy has-da ýokary götermeli. Şunuň bilen tutmaklygy ýerine ýetirmekligi tamamlap bolar. Şondan soň, her dürli emeller bilen hüjüm etmeklige mümkinçilik alýarsyň.

Bu tutluşy öwrenmekligi bölekleyin görnüşde geçirmeli. Ilki bilen, tutluşygyň birinji bölegini ýerine ýetirmeklik arkaly, baglanyşykly hereketleriň ýokary derejedäki takyklygyny we çaltlygyny

kämilleşdirmeli: bir ädim öňe, çep eöwrüm, egilmek we aýakdan tutmak.

Soňra tutan aýagyňy ýokary galdyrmaklygy öwrenmeli we tutuşy gowşatman, düşekçede hereket etmekligi ele almaly. Emeliň aýry-aýry böleklerini köp gezek gaýtalamaklyk bilen, tutuşlaýyn ýerine ýetirmeklige geçmeli.

2. *Egrip, garşydaşyňyň budundan we injiginden tutmak.* Bu tutuş köp babatda ýokardaky tutuşy ýatladýar. Haçan-da garşydaş çep taraplaýyn duruş ýagdaýyny kabul edende, amatly pursady saýlamaly, beýlekisi sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Sag aýak bilen garşydaşyňyň öňe goýan çep aýagyna tarap ädimlemeli, tutjak bolýan aýagyňa tarap egilmeli we şol bir wagtyň özünde biraz çep eöwürmeli. Sag el bilen garşydaşyňyň öňe goýan aýagynyň daşyndan orta bölekden tutmaly, çep el bilen injigiň iň aşagyndan, içinden tutmaly, hat-da ökjeden hem tutmak bolýar. Şonda kelläň garşydaşyňyň göwresiniň aşaky böleginde bolmaly.

Bu ýagdaýda köp saklanmaklyk bolmaýar, sebäbi garşydaş aýaklarynda durnukly ýagdaýda bolýar we tutuşdan boşaşmaga synanyşýar.

Silkmek bilen, tutulan aýagy guşaklyga çenli ýa-da birneme ýokarrak götermeli. Hujum edýän bir aýagynda durmaga mejbur bolar. Onuň durnuklylygy uzak dowam etmeýär.

Şeýle emeli ýerine ýetirmekligiň görnükli ussady, dünýä çempiony Wladimir Snýawskiý hasaplanypdyr. Öz ýurdundaky we daşary ýurtlardaky garşydaşlarynyň ählisi onuň bilen göreşilende, çep aýagy tutmaklykdan goramalydygyna gowy göz ýetiripdirler. Ýöne şeýle-de bolsa, onuň emeline düşüpdiler. Ol garşydaşyny şeýle bir ýeňil aldamagy başarypdyr, onuň ünsüni ussatlyk bilen sowupdyr – ol bolsa irde-giçde özüne ýetjek howpy unudyp, temmisini alypdyr.

Bökmek (ýokardan zyňlyş emeli) arkaly aýaklary tutmak. Bi ziň bu topara degişli maşklary «bökmek arkaly tutmak» diýip atlandyrmagymyzyň sebäbi, ony ýerine ýetireniňizde düşekçäniň üstünde garşydaşyň aýagyndan tutmak üçin uly bolmadyk aralyga bökmeli bolýar. Şeýlelikde, munuň ýaly maşklar ýygy-ýygydan uzak aralyklarda ýerine ýetirilmeli. Eger bu hereketi çalt we duýdansyz ýerine

ýetirseň, garşydaşyň aýagyny tutmaklygyň başa barjakdygyna gowy düşünmelisin.

1. *Aýaklary bökmek arkaly tutmaklyk.* Hujumden öňürti garşydaşyň aýaklaryna okgunly zyňylmak üçin amatly pursady saýlap almaly. Muny garşydaşyň görmez ýaly, gizlin ýagdaýda etmelidir, ýogsam, ol dürli usullar bilen howpy yzyna serpikdirip biler.

Haçan-da garşydaşyň sag taraplaýyn duran halatynda amatly pursady saýlap, onuň aýaklaryna okgunly zyňylmaly – araňyzdaky aralygy çalt geçmeklige ymtylmaly. Bu emel ulanylan wagtynda, seniň kelläň garşydaşyň goltugynyň öňünden iç tarapda goýlan bolmaly. Garşydaşyň aýagyna düşekçäniň üsti bilen näçe aşakdan we duýdansyz barsaň, şonça-da gowy. Kimde-kim haýaljak hüjüm edip, garşydaşyň aýaklaryny uzakdan tutsa, düzgün boýunça, beýle tutuş üstünlikli bolup bilmez.

Tutluşygyň ahyrynda edil garşydaşyň öňe goýlan aýagyna sag egniň bilen ýykylyan ýaly bolmaly. Dessine-de onuň aýagyndan tutup, sag el bilen çep aýagyň injiginiň orta böleginden, çep el bilen bolsa, sag aýagyň injiginiň aşaky böleginden tutmaly. Tutulan aýaklary özüňe gysmaly. Öz aýaklaryňy aşagyňdan çalt çekip almaly we ulanylan emeliňi dowam etrmäge taýýarlanmaly ýa-da başgaça aýdanymyzda, tutluş ýerine ýetirilen hasabynda bolmaly.

2. *Böküş bilen aýagyň içinden tutmak.* Bu tutluşyga taýýarlyk, hüjüm edýäniň bar ünsüniň garşydaşyň öňe goýlan sag aýagyna berýändigini bilen, ýokardakydan tapawutlanýar. Şeýle hem edil ýokardaky beýan edilişdäki ýaly pursady saýlap almaly we garşydaşyň öňe goýlan aýagyna zyňylmaly, aralykdaky meýdançany mümkin boldugyndan, düşekçeden onçakly ýokary bolmadyk aşaklykdan çalt geçmeklige çalyşmaly. Elbetde, mundan öňürti aýaga zyňylmak üçin amatly ýagdaýy kabul etmeli. Aýaklarynyň güýçli hem kuwwatly itergini ýerine ýetirmegi üçin, oňat diregiň bolmaklygy hökmandyr.

Aýagy edil böküşini ahyrynda sag egniň bilen garşydaşyň öňe goýan aýagyna degirmek maksady bilen tutmaly. Şol bir wagtyň özünde sag el bilen garşydaşyň injiginiň iç tarapyndan tutmaly, çep el bilen bolsa, injigiň aşaky böleginiň daşyndan tutmaly. Tutulan aýagy özüňe berk gysmaly.

Böküşiň soňunda aýagy düşekçäniň üstünden özüňe çekmeli we tutulan wagty garnyň üstünde ýatmaly. Şeýle ýagdaýda esasy wezipe – mümkin boldugyça öz aýagyňy aşagyňdan çekip almaly, garşydaşyňň haýsydyr bir goranyş we garşylyklaýyn hüjüm ediş hereketlerini etmez ýaly goranmaly.

Tutulan aýagy saklamak bilen, mümkin boldugyndan çalt dik duran ýagdaýy kabul etmeli. Garşydaşyňň aýagyny injiginden döşüňe gysyp, ýokary galdyrmaly. Çep aýagyňda galmaly. Eger sag aýakdan başlasaň, onda garşydaşyňň ony tutmagy mümkin we garşylyklaýyn hüjüm geçirmegi mümkin.

Haçan-da galanyňda, garşydaşyňdan birneme daşlaşmaly, onuň bir aýagynda böküp, yzarlamagyny gazanmaly. Bu ýerde ol garşylyklaýyn hüjüm hem, goranyş hem edip bilmeýär, onuň ýekeje aladasy – durnuklylygy saklamaklyk bolup galýar.

3. *Böküp, aýagy daşyndan tutmak.* Bu tutluşa taýýarlanmak bilen, garşydaşyň gönüsünde däl-de, eýsem birneme çepräginde durmaly. Ondan başga-da, garşydaşlar sag taraplaýyn we çep taraplaýyn duruşda bolmaly. Onuň aýagyna zyňylmak bilen, öz uçuşyňy tutýan aýagyň daşky tarapynda bolmaklyga gönükdirmeli. Kelläň bu aýagyň takmynan, dyzlarynyň deňinde iç tarapda ýerleşmeli.

Böküşiň ahyrynda onuň aýagy bilen bilelikde ýene-de sag el bilen injigiň aşaky böleginden, çep el bilen injigiň orta böleginiň daşyndan tutmaly. Çep egin bilen tutulan aýagy daşyndan gysmaly, eller bilen bolsa bu aýagyň injigini özüňe tarap çekip ýokary galdyrmaly. Bu ýagdaýda köp saklanmaly. Dessine dik durmak üçin amatly ýagdaýy kabul etmeli. Munuň üçin, tutulan aýagy döşüňe gysmaly, öz aýaklaryňy aşagyňdan çekip almaly, göwräni galdyrmaly.

Sag aýagyňda ýeriňden galmaly däl. Ony dabanlaryna goýan badyňa, garşydaşyňň bu aýagy dyzyň üstünden tutmagy we soňra özüni kellesiniň üstünden öwürmekligi mümkin. Çep aýagyňda ýeriňden galmaly we elmydama garşydaşyňň sag aýakdan tutjakdygyny ýa-da tutmajakdygyny yzarlamaly.



Tutulan aýagy döşüne gysmaly we dik duran ýagdaýa gelmeli. Garşydaşyň aýagyňy döşüň ýokarky bölegine çenli galdyrmaly. Garşydaşyň bir aýagynda durnuksyz ýagdaýda durmaklyga mejbur etmeli. Bu onuň tutluşdan sypmazlygyna kömek eder we sen ondan daşlaşmaly hem-de ony ýeke aýagynda yzyňdan bökejeklemäge mejbur etmeli.



Tutmaklygyň takyklygyny gazanmak üçin, ony ýoldaşsyz ýerine ýetirmek amatly. Göz öňüne getirmeli – öňünde garşydaşyň dur, seniň wezipäň, mümkin boldugyndan, çalt onuň aýagyňa zyňylmak, araňyzdaky boşlugy böküp geçip, onuň aýagyndan tutmak. Ýoldaşyň bilen bilelikde aýaga zyňylmaklygy ýygy-ýygydan gaýtalamaklygyň esasynda, bu hereketleri takyk we ymtylyşly ýerine ýetirmekligi öwrenmeli.



Ýarym böküşler bilen aýaklardan tutmak. Tutluşygyň bu usullary – erkin göreşde iň giňden ýaýran usullardyr. Olaryň giňden ýaýramagynyň sebäbi, eglip, aýakdan tutmaklyga mahsus bolan ýetmezçilikleriň ýoklugydyr. Sebäbi eglip, garşydaşyň aýagyňy ýa-da aýaklaryny tutmak üçin, oňa örän golaý durmalydyr. Garşydaşyň mundan peýdalanmagy we hüjüm geçirmekligi mümkin.



Tutluşygyň esasy bölegini – böküş çalt ýerine ýetirmek örän wajypdyr. Çalaja haýallasaň, garşydaşyň goranmaga ýetişer. Şonuň üçin, eglip tutmaklygy çalasyn göreşijiler däl-de, eýsem beden taýdan güýçli göreşijiler, böküp aýaklardan tutmaklygy bolsa ýygy-ýygydan çalasyn, okgunly türgerler ýerine ýetirýärler.

1. **Ýarym böküş bilen aýaklardan tutmak.** Bu usul üçin orta aralyk amatlydyr. Ony ýerine ýetirmäge başlamazdan öň, elleriň erkin bolmaly. Haçan-da ýoldaşyň sag taraplaýyn duruşy kabul edende, amatly pursady saýlamaly – edil şonuň ýaly duruşda bolmaly. Ýoldaşyň aýaklaryna tarap çalt egilmeli, şol bir wagtda özüni sag dyzyna goýbermeli. Soňra garşydaşyň ellerini egniňe diräp, aýaklara eden hereketlerini saklamazlygyny yzarlamaly. Şol sebäpli öz emeliňiň duýdansyz bolmagy üçin pursady gözlemeli. Kelläniň garşydaşyň

öňe uzadan aýagynyň daş tarapyna – dyzyň iň ýokarky bölegine tarap gönükdirmeli. Sag aýagyň dyzyňa goýbereniňde, garşydaşyň da-banlarynyň arasynda, onuň sag aýagyna has golaý, ykjam edip goý-maly. Çep el bilen garşydaşyň sag aýagynyň dyzynyň aşagyndan tutmaly, sag el bilen bolsa çep budunyň orta böleginden tutmaly. Döş bilen garşydaşyň sag aýagyna berk gysmyljyramaly. Göwräni öňe egmeli däl, mümkin boldugyndan, ony dik saklamaga çalyşmaly.

Tutan aýagyň döşüne gysmaly, sag egni garşydaşyň göwre-siniň aşaky böleginde goýmaly, garşydaşy egniňe alyp, ýeriňden galmak üçin amatly pursady kabul etmeli. Ýeriňden galmaklygy çep aýakdan başlamaly. Ony garşydaşyň öňe goýan aýagynyň daş tara-pyndan dabanyňa goýmaly. Göwräni göneltmeli, garşydaşy egniňe alyp, ýokary galdyrmaly.

Soňra amatly ýagdaýy saýlamaklyk galýar. Sen garşydaşy egniňe alyp galmagy talap etmeýän emelleriň birini geçirip bilersiň.

2. *Ýarym bökmek bilen, aýaklaryň içinden tutmak.* Garşydaş bilen orta aralykda sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Hүjүmiň garşydaş üçin duýdansyz bolaýjak pursadyny gözlemeli. Çalt öňe egilmeli, garşydaşyň öňe goýlan aýagyna zyňylmaly. Zyňlyşyň ahyrynda sag dyzyňa agramyň goýbermeli. Tutulyşdan öň seniň elleriň erkin bolmagyna we başda haýsydyr bir tutulyşy etmezlige, soňra bolsa eglip, aýaklar bilen zyňlyşy ýerine ýetirmeklige üns ber-meli. Muňa juda köp wagt gidýär we tutulyş garşydaş üçin duýdansyz bolmaýar.

Sag el bilen garşydaşyň aýagynyň injiginiň orta böleginden tut-maly, çep el bilen bolsa, dyzynyň daş tarapy bilen aşagyndan tutmaly. Onuň aýagyny döşüne gysmaly. Sag egni garşydaşyň göwresiniň aşaky böleginiň aşagynda goýmaly, göneltmeli. Şeýlelikde, hүjүmi dowam etmek üçin, haýsydyr bir emele amatly pursat döreýär we garşydaşyň düşekçä ýykylýar.

3. *Ýarym oturmak bilen, aýaklaryň daşyndan tutmak.* Hүjүmi haçan-da garşydaşyň sag taraplaýyn duranda başlamaly. Garşy-daşyň gös-göni önünde däl-de, biraz çeträkde – onuň aýagyna daş tarapyndan zyňylmak üçin, garşydaşyň önünde çep taraplaýyn du-ruş ýagdaýynda bolmaly.

Derrew öňe egilmeli we sag el bilen garşydaşyňň aýagyňnyň bu-dunyň ýokarky böleginiň daşyndan tutmaly, çep el bilen bolsa bu-dunyň aşaky böleginiň iç tarapyndan tutmaly. Kelläni garşydaşyňň göwresiniň aşaky böleginiň aşagyna gönükdirmeli. Tutluşyk wagtynda tutýan aýagyň daş tarapynda bolmagyň üçin, biraz saga öwrülmeli.



Tutan aýagyňy döşüňe berk gysmaly. Haýsydyr bir hüjüm ediji emeli dowam etmek üçin amatly pursady kabul etmeli. Şeýle ýagdaýda dik galman, garşydaşy düşekçä kakyp, ýykyp bolýar ýa-da onuň tutulan aýagyňny ýokary galdyryp bolýar, soňra bolsa hüjümi dik duran ýagdaýynda dowam edip bolýar.

Emel geçirmezden öň aýaklary tutmak arkaly ýerine ýetirilýän emellerden garşydaşyň aýagyndan tutmakda birnäçe usullar bilen tanyş bolduk. Erkin göreşde tutluşygyň görnüşleri-de edil emeller ýaly köpdür.

Aýaklardan tutmak bilen, kakyp ýykamak. Garşydaşyň bilen düşekçäniň ortasynda durmaly. Biz bu emeli haçan-da ýoldaşyň sag taraplaýyn ýokary duruşda bolan ýagdaýynda öwrenmäge girişmeli. Şeýle duruşy kabul etmek gerek. Öz sag eliniň bilen garşydaşyňnyň sag eliniň egniniň iç ýüzünden tutmaly (egin diýlip, eginden tirsek bogna çenli bolan eliniň bölegine aýdylýar), çep el bilen bolsa, şol eliniň goşarlaryndan tutmaly. Tutulan eli özüňe tarap silkelemeli. Muňa jogap hökmünde garşydaşyň hökmany suratda ellerini çeker – seniň silkelemegiňe garşylyk görkezzer.



Soňra tutulan eli goýbermeli we garşydaşyňyň öňe goýlan aýagy-nyň buduna döşleýin ýykylmaly, onuň aýagyny budundan tutmaly. Çep aýagyň neneşi ýagdaýdadygyna üns bermeli. Ol yza – direge goýlan bolmaly. Şonuň bilen öňe iteklemeli. Ýykylýan pursadyň, agramyňy sag dyzyňa goýbermeli, ony ýoldaşyň öňe goýlan aýagynyň dabanlarynyň ýanynda goýmaly.

Garşydaşyňyň aýaklaryny tutup durkaň, elleriňi biri-biriniň goşarlaryndan tutup birleşdirmek başardandan soň, garşydaşyň döş bilen kakmaklygy dowam etmeli, onuň butlaryna direnmeli. Çep aýak bilen kakmaklyga kömekleşip, öňe güýçli iteklenmeli. Eger garşydaşyňyň aýaklary erkin bolan bolsa, onda ol bu kakmaklyga garşy durup hem bilerdi, yza ädim äderdi we durnuklylygyny saklardy, ýöne onuň aýaklary tutulan we ol ädimläp bilenok. Şonuň netijesinde, onuň bedeniniň agyrylyk merkezi direk meýdançasynyň çäginde çykýar we garşydaş ýykylýar.

Hatda garşydaşyň ýykylan ýagdaýynda-da tutmaklygy goýbermeli däl. Garşydaşyňyň aýaklaryny tutmaklygy dowam etmeli we ony arkasyna, pilçesine agdarjak bolmaly. Elden silkeniňden soň, elmydama garşydaşyňyň üstüne düşmelidigini ünsden düşürmeli däl. Aýaklaryňy düşekçä diremek arkaly, öz agramyň bilen oňa durnuklylygyny dikeltmäge maý bermän, ony ýykmalý. Bu emelde has giňden goýberilýän ýalňyşlyklaryň biri – aýakdan tutulan pursadynda, köplenç, ýykylmazýndan oň saklanmakdyr.

Injikden ilmek bilen, aýaklardan tutmak arkaly kakyp ýykmak. Emeliň başlanyşy ýokarda beýan edenimizden tapawutlanmaýar. Haçan-da garşydaşyň sag taraplaýyn durandaky pursady saýlamaly we özüň hem şeýle duruş ýagdaýyny kabul etmeli.

Hüjüme başlamak bilen, ýoldaşyňyň aýagyna ýarym böküş ýagdaýynda zyňylmaly. Ýoldaşyň bilen bolan aralygy mümkin boldugyndan, çalt geçmeli we ol eginleri bilen direnip, saklap hem ýetişmeýär.

Garşydaşyňyň aýagyny tutmak başardansoň, dessine çep aýak bilen onuň öňe goýlan aýagynyň daşyndan ilmeli. Ileniňde ony tas ökjeden diýen ýaly injigiň iň aşagyndan amala aşyrmaly. Bu ýerde düzgün hereket edýär: ilmeklik näçe aşakda bolsa, şonça-da garşydaşy düşekçä ýykmaklyk ýeňil bolýar.

Emeli ýerine ýetiren wagtyň döşüň bilen buduna direnip, garşydaşy üznüksiz kakmaly, oňa ähli agyrlyklaryňy bermeli. Sag aýak bilen kuwwatly öňe itmeli, kakmaklyga kömek etmeli.

Tutulan aýagy ynamly saklamaly, olary özüňe berk gysmaly. Kimde-kim bu talaby ýerine ýetirmese, ol hiç haçan emeli gowy ýerine ýetirmekligi öwrenmez.

Emeliň wajyp meseleleriniň biri – aýak bilen çalt we dogry ilmeklikdir. Ilişen aýagyňy özüňe çekmeli, garşydaşyňy düşekçä iteklemäge kömek etmeli. Ilemekdäki hereket, düşekçäniň ýokary tarapyna çepden saga gönükdirilen bolmaly.

Haçan-da garşydaşyň durnuklylygyny ýitirendigini duýsaň we ol yza ýykylyp başlasa, çep elini bilen tutan onuň aýagyny goýbermeli. Ilemek arkaly saklamagyň hem ýeterlikdir. Ýykylanda garşydaşyňy ätiýaçlandyrmaly, onuň üstüne doly agramyň bilen ýykylmaly däl, çep elini direge goýmak bilen, onuň ýykylyşyny ýumşadyp ýeňilleşdirmeli. Şol pursatda aşagyňda garşydaşyňyň pyrlanmazlygyny yzarlamaly. Sag el bilen ýoldaşyňyň gapma-garşy aýagynyň epilen dyzynyň aşagyndan ýa-da budun aşaky böleginden tutup, saklamaklygy dowam etmeli.

Garşydaş düşekçä gapdallaýyn ýa-da göwresiniň aşaky bölegine ýykylsa, aýaklar bilen öňe iteklense, onuň göwresine tarap süýşmeli, ýokarsyndan üstaşyr ýykylmaly.

Pilçeleriň bilen garşydaşy düşekçä gysmaly, onuň gapdala togalanmagyna ýa-da «köpri» durmagyna mümkinçilik bermeli däl. Munuň üçin onuň aýagyny ýokary galdyrmaly: aýak bilen sag aýagyndanilmeli, el bilen çep elinden tutmaly. Eger aýaklar galdyrylsa, onda «köprü» durmak mümkin bolmaly däl.

Görşüňiz ýaly, aýak bilen ilmek, emeliň wajyp bölegi bolup durýar. Şonuň üçin ony dürs we çalt ýerine ýetirmegi öwrenmeli. Munuň üçin, şeýle maşklary etmek peýdalydyr: ýoldaşyňyň aýaklaryndan tutmaly, soňra aýak bilenilmeli, ilen aýagyňy özüňe çekip goýbermeli. Maşky başdan başlap gaýtalamaly. Ilen aýagyň düşekçäniň üstünden gyraklaýyn saga-çepedýän hereketlerine üns bermeli.

Her bir maşky tä ýadawlygy doly duýýançaň ýerine ýetirmeli. Ýadawlygy duýanyňdan soň, arakesme edip, dynç almalı.



Öz tarapyňdaky aýaklary iç ýüzünden tutup, eglip, dyzlaryňa daýanyp zyňmak. «Zyňmak» – bu garşydaşyňň düşekçeden göterilip zyňylmagyny aňladýar. «Egilmek» – bu garşydaşyňň nähili zyňylmagyny aňladýar. Bu zyňylyşda hüjüm edýäniň göwresi öňe eglen bolmaly. «Dyzlaryňda» – diýmek, zyňýan türgen emel ýerine ýetirilende, dyzlarynda durýar. «Öz tarapyňdaky aýaklary iç ýüzünden tutup» – çep el garşydaşyňň çep aýagyny iç ýüzünden tutmaly (we tersine, sag el – sag aýagy iç ýüzünden tutmaly). Ýoldaşyň sag taraplaýyn orta ýa-da ýokary duruş ýagdaýynda dur diýeliň. Sen edil şonuň ýaly duruş ýagdaýynda onuň bilen orta aralykda durýarsyň. Pursady saýlamaklyk bilen, ýarym uçuşda ýoldaşyňň aýaklaryna zyňylmaly (ýagny, eglip we şol birwagtda ýykylyp) we onuň aýagyny butlarynyň daş tarapyndan tutmaly. Şonuň bilen birlikde, kelläni öňe goýlan aýagyň daş tarapynda bolmaklygyna gönükdirmeli.

Ýoldaşyňň tutan aýagyny özüňe gys, sag egniňi göwräniň aşaky böleginiň aşagyna goý. Sag aýagyňy garşydaşyňň şol aýagynyň dabanlaryna golaý edip, dyzlarynda goý, çep aýagy – biraz gapdala, ökjeden çepräk goýmaly. Şeýlelik bilen, sen ýoldaşyňy ýokary galdyrmak üçin amatly ýagdaýy kabul etmeli. Göwräni mümkin boldugyndan, dik saklajak bolmaly.

Haçan-da ýoldaşyňy ýokary galdyrmak üçin amatly pursady kabul edeniňde, ony öz sag egniňe galdyrmaly. Aýaklaryňy we göwräni göneltmeli. Ýoldaşyňň aýaklary bilen düşekçä degmezligini gazan-

maly, ony egniňe almaly – edil agyr ýüküň egne alnyşy ýaly. Garşydaşyň egniňden süýşmezligini yzarlamaly, ýogsam, ony galdyrmaklyk örän kyn düşer. Garşydaşyň egniňde ýokary galdyranyňda, onuň aýaklaryny öz döşüne gysmaly däl.

Şondan soň, bu emeli ýerine ýetirmekligiň has jogapkärli pursady gelýär. Çep el bilen ýoldaşyň sag aýagyny goýbermeli we onuň şol tarapdaky aýagynyň dyzynyň iç tarapyndan tutmaly. Şol birwagtyň özünde sag el bilen tutluşy çep aýak bilen ýoldaşyň göwresiniň aşaky bölegine geçirmeli, ony berk tutup, öz eginleriňe gysmaly.

Öňe-yza egilmek arkaly, ýoldaşyň egniňden düşekçä zyňmaly. Aýagyndan we göwresinden tutmak bilen, ony ýykylmaklyga gönükdirmeli. Şonda zyňmak bilen birwagtda, tutan aýagyňy çepe – ýokary galdyrmaly, göwräni bolsa sag el bilen aşak – özüňe çekmeli.



Ýoldaşyň bilen bilelikde öňe – saga ýykylmaly. Ýykylanda onuň arkalaýyn düşmekligini gazanmaly. Eger aýakdan we göwreden tutan ýeriňi goýbermeseň, garşydaşyň howply ýagdaýda saklamak kyn düşmez we onuň pilçelerini düşekçä gysyp bilersiň.

Görnükli erkin göreşijilerden bu emeli dünýäniň we öňki SSSR-iň çempiony, öňki SSSR-iň at gazanan sport ussady Zarbeg Bariaşwili hemmelerden gowy ýerine ýetiripdir. Ol örän uly güýç we kuwwat bilen bu emeli amala aşyrypdyr. Ol şeýle emeli meşhur türk pälwany – dünýäniň güýçli pälwanlarynyň biri Mehmet Çelebiniň garşysyna ulanypdyr.

Injikden tutmak bilen, dyzlaryňda durup, eglip zyňmak. Bu emeliň adyndaky «eglip» diýen söz nätanyşdyr. Bu garşydaşyň göwräni yza egip (gaýşyp) zyňmaklygy aňladýar. «Injikleriňden tutup» diýlen jümle, garşydaşyň aýagyny dyz bilen ökjäniň aralygyn-dan tutmaklygyny aňladýar.

Aýagy injikden tutmaklygyň iň gowy usuly, garşydaş bilen aralygy düşekçäniň üstünden okgunly zyňylyş arkaly uzak aralykdan ýerine ýetirmeklikdir. Böküşniň ahyrynda eginleriň bilen garşydaşyňnyň aýagyna degmelisiň, kelläň bolsa tutýan aýaklaryň arasynda bolmalydyr. Garşydaşyňnyň aýaklaryny tutanyňdan soň, olary öz eginleriňe gysmaly. Dessine öz aýaklaryňy aşagyňdan çekip almaly, düşekçäniň üstünde ýerleşmek bilen, onda ýatmaly däl. Garşydaşyňy galdyrmaklyk aňsat bolar ýaly, amatly pursady kabul etmeli.

Göwräni güýçli we çalt dikeltmeli, dyzlaryňda durmaly, tutan aýaklaryňy saklamak bilen we olary öz eginleriňe gysmak arkaly, garşydaşy öz eginleriňe ýokary galdyrmaly. Diňe şeýle ýagdaýda garşydaş seniň eginleriňde peýda bolar.

Garşydaş üçin duýdansyz pursatda çep el bilen tutan injikleriňi goýbermeli. Bu elniň aýasy bilen garşydaşyňnyň sag aýagyny budunyň aşaky böleginiň aşagyndan güýçli ýokarlygyna urmaly. Aýaklary ýokarlygyna – özüňe tarap çekmeli. Şol birwagtyň özünde yza egilmeli we saga öwrülme bilen, sag gapdala ýykylmaly. Kelläni yza gaýyşdyrmaly.



Gaýşyp yza zyňmaklygy dowam etmek bilen, sag el bilen garşydaşyňnyň çep aýagyny özüňe çekmeli, çep el bilen bolsa onuň sag aýagyny özüňden daşlaşdyrmak üçin, iteklemegi dowam etmeli. Haçan-da garşydaş sag gapdalyna ýykylanyndan soň, ýykylyşyň ahyrynda garnyňy aşak edip, saga öwrülme. Garşydaşyňnyň sag aýagyny özüňden zyňyp, boşan çep elniň bilen garşydaşyňnyň şol tarapdaky aýagyny dyzynyň iç ýüzünden tutmaly we ony ýokarlygyna galdyrmaly. Garşydaşyňnyň üstüne ýykylmaly, sag el bilen onuň çep egninden ýa-da boýnundan tutmaly we arkasyna agdarmaly. Soňra

howlukman bilersiň, garşydaşyňyň ýagdaýy şeýle – ol bu ýagdaýdan çykyp bilmeýär. Garşydaş tutulan aýagyndan kellesine tarap egmeli. Garşydaş kellesine ýa-da egnine dik goýmaga çalyşmaly, onuň aýaklaryny bolsa ýokary galdyrmaly.

Garşydaşy özünden daş tarapa agdarýanlar ýalňyşlyk goýberýärler. Şeýle ýagdaýda garşydaşa goranmak aňsat bolýar.

Peýdaly maşklaryň biri şu aşakdakydyr: emeliň başyndaky ýaly, ýoldaşyňy aýaklaryndan almaly. Garşydaş egniňde saklamak bilen, dyzlaryňda durmaly. Dyzlaryňda durdugyň, maşkyň ýerine ýetirildigi hasap edilmeli. Ony baş-alty gezek gaýtalamaly. Garşydaşyň saňa ýeriňden galmagyňa başardygyndan päsgelçilik döredip biler – bu seniň ýerine ýetirýän emeliňi çylşyrymlaşdyrar we ähmiýetini artdyrrar.

Dünýä çempiony Zarbeg Bariaşwiliniň bu emelden hem ussatlyk bilen başy çykypdyr. Ol bu emeli Tokiodaky Olimpiýa oýunlarynda bolgar pälwany Ýeno Wylçewiň garşysyna ulanypdy. Bariaşwiliniň okgunly zyňysyna bolsa, hiç bir göreşiji garşylyk görkezip bilmedi.

Boýna direnip we gapma-garşy aýagyň injiginden tutup, eglip ýykamak. Garşydaşyň bilen biri-biriňden orta aralykda durmaly we sag taraplaýyn duruş ýagdaýgyny kabul etmeli. Sag el bilen garşydaşyňyň boýnunyň ýokarsyndan tutmaly, çep el bilen bolsa – gapma-garşy eliniň goşarynyň daşyndan, ýokardan tutmaly. Bu ýagdaý hüjüme başlamak üçin amatly. Soňra ýoldaşyňyň boýnunyň ýokarsyndan aşak-çepe güýçli basmaly. Garşydaşy öwrülmäge we bedeniniň agramyny öňe goýlan aýagyna geçirmeklige mejbur etmeli.

Garşydaşy güýçli iteklemek üçin, sag aýagyny yza direge goýmaly, çep aýak bilen garşydaşyňyň sag aýagyna golaý öňe ädimlemeli. Haçan-da garşydaş sagda ýerleşende we onuň aýagyna öz agramy ýüklenende, dessine öňe egilmeli we çep el bilen garşydaşyňyň ökjesini daş ýüzünden tutmaly.

Garşydaşy diregden aýyrmak üçin, bu ökjä okdurylmaly. Şol bir wagtda sag el bilen garşydaşy onuň boýnuna direnmek arkaly özünden çepe – aşak üznüksiz iteklemekligi dowam etmeli. Diregi ýitmek bilen garşydaş yza ýykylyp başlasa, onuň zyndan gitmeli we diňe oňa tarap hereket etmeli.

Tutan ökjäni ýokary galdyryp, sag el bilen garşydaşy boýnundan özüňden aşak tarapa itmeli.

Dyzlaryňda durmaly, garşydaşy sag gapdalyna ýykmalý.

Garşydaşyň boýnuny we ökjesini ýokardan-aşak basmak bilen, ony arkasyna öwürmeli. Boýnundan tutmany goýbermeli däl, ýogsam garşydaş dessine garnyna öwürler we howply pursatdan sypar.

Göwräni ýokary edip, garşydaşa tarap hereket etmeli, tutluşy goýbermezden, ony düşekçä gysmaly. Garşydaşy arkasyna öwürüp, ony pilçelerine basyp gysmaly.

Iň giňden ýaýran ýalňyşlyk – köp türgenler garşydaşyň boýnuny özüňden aşak itýärler – emma ony gapdal-aşak itmeli, şondan soň, özüňden gapdala-aşak iterilmeli. Şeýle ýagdaýda durnuklylykdan çykaryp bolmaýar. Garşydaşyň aýagyny yza goýup dirense, ony iteklemek mümkin bolmaz.

Amerikaly Olimpiýadanyň çempiony Dan Geýbl bu emeli ýerine ýetirmekligiň uly ussady bolupdyr. Ol şeýle emel bilen güýçli ýapon pälwany Wadany boýnundan däl-de, göwresiniň ýokarky böleginden iterýär. Bu emeli ýerine ýetirmekligiň özboluşlylygy-da şundan ybarat. Amerikaly göreşiji garşydaşyny durnuklylykdan çykaryp, tutuş göwresini onuň üstüne goýberýär. Geýbl tutluşygy şeýle bir mekirlilik bilen guramagy başarypdyr, hat-da onuň garşydaşy özüniň ökjesinden tutulyp, kakyljak howpy aňmaga-da ýetişmändir.

Bu emeli ulanmak bilen, Dan Geýbl örän köp ýeňiş gazanmagy başardy. Ol öz çykyşyny tamamlançä, onuň garşydaşlarynyň hiç birisi amerikan göreşijisiniň kakmaklyk emeline garşy goranyşy tapyp hem ulanyp bilmändir.

Ýaş sport ussady Kazakbiýew Magomed-Zapir 1977-nji ýylda ýaşlaryň arasynda dünýä çempiony bolmak bilen, bu ugurda sport ussatlygyny doly subut edipdi. Ol ökjäni dorgy we öz wagtynda boýna diremek bilen, eýelemek arkaly tapawutlanypdyr. Garşydaşa onuň kakmaklygyndan sypmak başartmaýar: ol eýýäm ýykylyp başlaýar. Hujum edýäne diňe hujum edilýäni saklamak we basyşy amala aşyrmak galýar. Ýöne bu eýýäm tehnikaýyň işi hasaplanylýar.

Injikden tutmak we aýagy eýelemek bilen, eglip zyňmak. Eýele-



mek – bu göreşde has giňden ýaýran usullaryň biri. Ol hüjüm edýän türge-niň aýagyny öňe, soňra güýçli hereket bilen yza uzadyp, garşydaşyň aýagynyň dyzynyň aşagyndan ilip, ony ýokary-yza göterýän ýagdaýdyr. Ine, şuna hem «eýelemek» diýilýär. Munuň üçin garşydaşdan uzak aralyk-da durmaly. Onuň aýagyna okgunly topulmak üçin, amatly başlangyç pursady eýelemeli. Garşydaş şol wagt sag taraplaýyn duruş ýagdaýyn-da durmaly. Ine, onuň şol öňe goýlan aýagyny-da injiginiň aşagyndan tutmaly. Aýaga zyňlyp, onuň tutulýan aýagy sag tarapynda bolmagyny ga-zanmaly. Aýagy eýelän dessiňe ony sag egniňe gysmaly. Öz aýaklaryňy dessine aşagyňdan çekip almaly, sebäbi düşekçäniň üstünde göwräň

çekilgi ýagdaýda amatlylyk bolmaýar we ol howpludyr. Arkaňy epip, dik durmak ýagdaýyna taýýarlanmaly.

Çep aýakdan galyp başlamaly, ony dabanyňa birinji goýmaly. Eger sen sag aýakdan galyp başlasaň, ony ökjesine goýsaň, ýoldaşyňa has-da golaýlaşarsyň. Ol eglip, aýagyňdan tutmagy mümkin we seni çykgynsyz ýagdaýda goýmagy ähtimal. Şonda hüjüm etmeg-ä däl, eýsem goranyş hakynda pikirlenmeli bolýarsyň. Muny etmäge syna-nyşmaly, şonda çep aýagyňda ýeriňden galmalydygyňa düşünersiň.

Dik duranyňdan soň, tutan aýagyňy berk saklamaly, ony döşüňe gysmaly we döşüň ýokarky bölegine çenli galdyrmaly. Şonda bu emeli dowam etmek üçin amatly ýagdaý döreýär. Garşydaşyň edil leglek ýaly bir aýagynda durup, örän amatsyz ýagdaýda galýar. Onuň bar aladasy deňagramlylygyny saklamak we ýykylmazlyk bolýar. Şol sebäpli howlukman, hüjüm üçin amatly ýagdaýy saýlamaly. Göwräniň agramyny çep aýaga geçirmeli, sag aýagy boşatmaly. Garşydaşyňyň

öňünde emeliň indiki bölegini ýerine ýetirmek amatly bolar ýaly, bir-neme sag gapdala öwrülip durmaly.

Sag aýagy öňe salgamaly, ony garşydaşyňyň şol pursatda duran aýagyndan daşlaşdyrmaly. Sag aýagy güýçli salgap, ony garşydaşyňyň direg aýagyny dyzynyň aşagyndan yz tarapdan ilmeli. Şonda gowräni öňe egmeli.

Ilen aýagyňy yza-ýokary galdyrmak arkaly, sag aýagyň bilen yza hereketi togtatmaly däl. Bu hereketleriň ählisi üznüksiz ýerine ýetirilmeli. Garşydaşyňyň ilen aýagy ýokary uçar ýaly, aýagyň salgamasy juda güýçli bolmaly. Şonuň üçin ol «zyňlyş tilsimine ussat bolmak» diýlip atlandyrylýar.

Garşydaşyň diregi ýitirmek bilen, arkasyna ýykylýar, senem ýykylmaly, ýöne öňe – garşydaşyňyň yz ýany bilen. Şol wagt ilen aýagyňy boldugyça has ýokary galdyrmaly, garşydaşyňyň beýleki aýagynyň tutluşyny bolsa berk saklamaly.

Ýykylanyňda ýoldaşyňy ýalňyşdyrmazlyk üçin, örän seresaply we ünsli bolmaly. Ol şeýle ýagdaýda hiç hili kömeksiz bolýar we onuň düşekçä ýumşaklyk bilen ýykylmagy, garşydaşyňyň özüne bagly bolup durýar. Onuň arkan ýykylmaklygynyň öňüni alyp, elini yza diremekligine ýol bermezlik üçin, ony ünsden düşürmeli däl. Zyňlyşyň garşysyna hiç hili çäre tapyp bilmez, ýöne elini diremekligiň welin, öňüni alyp biler. Garşydaşyň elini ýa-da ellerini yza diränini gören dessiňe, derrew zyňlyşy saklamaly we ýoldaşyňa duýduryş bermeli. Oňa çynlakaý şikese getirip biljek gödek ýalňyşlyk goýberendigini düşündirmeli.

Zyňlyşyň ahyrynda sag elini bilen garşydaşyňyň tutup duran aýagyny goýbermeli we bu eli öňe goýmaly. Muny garşydaşyňyň üstüne tutuş agramyň bilen ýykylymazlygyň üçin etmeli. Ýoldaşyň aýagyny indi çep elini bilen injiginiň aşaky böleginden tutmaly. Haçan-da garşydaş arkan düşende, aýaklaryň bilen iteklenmeli we garşydaşyňyň aýaklaryndan öwrüp, onuň pilçelerini düşekçä gysmaly.

Bir aýagyňda durmak bilen, maşklary etmek peýdaly. Beýleki aýagyň bilen yza we öňe aňryçäkde salgamaly. Yza edilen salgama edil tutmaklygy amala aşyrýan dek, aýratyn-da güýçli bolmaly. Şonda direnyň aýagyňda bökejekläp, düşekçede ýa-da meýdançada dürli ugurlar boýunça hereket etmeli. Bu maşkyň kömegi bilen diňe bir tutmaklygy öwrenmän we bu maşky ýerine ýetirmeklige gatnaşýan myşsalaryňy ösdürmän, eýsem durnuklylyga-da türgen bolmaly.

Şeýle maşklary-da ýerine ýetirmek bolýar: rezini ýa-da espan-deri alyp, onuň bir tarapyny haýsydyr bir zada gymyldamaz ýaly ber-

kitmeli, beýleki tarapyňy aýagyňa ildirmeli. Soňra şol aýagyň bilen espanderiň garşylygyna durmak bilen, salgamany ýerine ýetirmeli. Şeýdip, tutmaklyga gatnaşýan myşsalarýň güýjüni ösdürmeli.

Getirilen bu mysal diňe bir biziň göreşijilerimizde ýaýran däldir. Ony daşary ýurtlarda-da ulanmaklygy gowy görýärler. Ýöne ony has gowy ýerine ýetiriji at gazanan sport ussady, Olimpiýadanyň çempiony Pawel Pinigin hasaplanylýar. Ol bu usuly dünýäniň güýçli göreşijileriniň biri, şwesiýaly Ýan Kalssonyň garşysyna ulanmak bilen, at aldy. Pinigin bu emeli onuň garşysyna ulanmak bilen howlukmaýar, ol Kalssonyň şeýle ýagdaýda haýsydyr bir zady ulanyp bilmejekdigine aýdyň göz ýetirýär we onuň bar aladasynyň deňagramlylygy saklamaklykdygyny bilýär. Şonda Pawel birneme çepe öwrülip, tutmaklygy amala aşyrmaga taýýar bolýar – muny ol juda ussatlyk bilen ýerine ýetirýär.

Yzdan kakmak bilen, elleri tutup, eglip zyňmak. Ýene-de emeliň atlandyrylyşynda täze söz bar – «yzdan ilmek». Bu emelde göreşiji öz göneldilen aýagyny garşydaşyň aýagyna golaý goýup, ony ýýkmaklygy maksat edinmeli. Bowede meňzeş päsgelçilik döredilip, onuň üstünden ýýkmaklyk amala aşyrylmaly. Eger yzdan badak atmak mümkin bolsa, diýmek, beýleki badaklaryň – mysal üçin, öňden badak atmaklygyň hem mümkindigine düşünmeli. Yzdan badak atylanda, göreşiji aýagyny garşydaşyň aýagynyň yzynda goýmaly, öňden badak atylanda bolsa, öňden goýmaly.

Yzdan kakmak arkaly elleri tutup, yzdan badak atmaklygy haçan-da garşydaşyň bilen biri-biriňe golaý aralykda duran wagtyňda, golaý aralykda, orta ýada ýokary duruş ýagdaýynda ýerine ýetirmek has amatlydyr. Şonda ikiniz hem birmeňzeş taraply duruş ýagdaýyny kabul etmeli. Biraz öňe egilmeli we garşydaşy-



ňň sag elini iki eliň bilen tutmaly. Tutulyşa örän ünsli çemeleşmeli. Munuň özi bu emeliň örän wajyp bölegidir. Sag el bilen ýoldaşyňň şol tarapdaky egniniň ýokarky böleginiň içinden tutmaly, çep el bilen bolsa, şol tarapdaky eliň egniniň aşaky böleginiň içinden tutmaly. Şol birwagtyň özünde çep el bilen tutan eliňi döşüne gysmaly.

Tutan eliňden garşydaşyňy özüne çekmeli. Haçan-da ol bedeniň agramyny öňde duran aýagyna geçirende, öz sag aýagyň öňe çykar, ony ikiniziň aýaklaryňyzyň injikleri çaknyşar ýaly edip, şol aýagyň yzynda goýmaly.

Elden silkmegi amala aşyryp, şol birwagtda göwräni çepe öwürüp, ýoldaşyňa goýlan aýagyň üstünden zyňmaly. Şonda öz aýagyň göneldilmegini gazanjak bolmaly. Aýagyndan towlap, edil garşydaşy öz aýagyň aşagynda ýykjak bolýan ýaly ugry saýlap almaly.

Bu emel ýerine ýetirilende, has köp ýaýran ýalňyşlyklaryň biri – garşydaşyňy öz aýagyň aşagynda ýykjak bolman, eýsem ony arkasyna tarap ýykjak bolmaklykdyr. Şeý-

le ýagdaýda, garşydaşa göwresini öňe köpräk egmeklik ýeterlikdir we emeli saklamaklyk üçin, uzakdaky aýagy bilen düşekçä direnmelidir.

Öňe egilmek bilen, garşydaşy öz aýagyňyň üstünden towlamaly. Ol arkasyna ýykylyp başlandan, onuň yzyndan ýykylmaly. Onuň üstüne däl-de, gapdalyna ýykylmaly. Eli tutup saklamalydygyny ýatdan çykar-maly däl. Şonuň bilen garşydaşyňy arkasyna ýykylmagyny gazanýarsyň. Haçan-da garşydaşyň ýere düşende, onuň pilçelerini berk gysmaly.



Sportda görkezen gahrymançylygy bilen meşhurlyga eýe bolan we atlary rowaýata öwrülen türgenler kän. Şolaryň biri-de, has pes agramda Olimpiýadanyň çempiony bolan Mirian Salkalamanidze (20.04.1927 – 03.08.2000). Ol aýaklar bilen emelleri ýerine ýetirmekligiň gaýtalanmajak ussady hasaplanypdyr. Bu ussat haýran galdyryjylykly çeýelik bilen öz garşydaşlarynyň aýaklaryna kakmak, ilmek, tutmak üçin topulypdyr. Salkalamanidze hiç haçan öz garşydaşyň aýaklaryna eli bilen topulmandyr. Tutluşlary diňe ellerden we göwreden ýerine ýetiripdir. Ol hiç haçan aşak egilmändir, onuň duruş ýagdaýy ýokary we göni bolupdyr.

Budy we injigi tutmak bilen, eglişip zyňmak. Haçan-da garşydaş sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda orta ýa-da ýokary durguda duran bolsa, onuň gapdalynda bolar ýaly, biraz çepinden girmeli. Egilmeli we dessine garşydaşyň sag aýagyndan tutmaly. Tutulyşy sag el bilen ökjäniň içinden ýerine ýetirmeli, çep el bilen bolsa, budy daşyndan tutmaly. Kelläň ýoldaşyň göwresiniň aşaky böleginiň aşagynda bolmaly. Ýöne bu ýeterlik däl. Sag dyzyňda durmak bilen, çep aýagy garşydaşyň tutan budunyň aşaky bölegine direner ýaly edip, dabanyňa goýmaly. Tutan aýagyň özüne berk gysmaly. Garşydaşyň tutulyşdan sypmagyna, göwresini öňe egmegine garaşmaly. Bu hüjüm etmek üçin örän amatly pursat hasaplanylýar.

Bu emelde göwräni saga öwürmek bilen we oňa arkanlaýyn togalanýan ýaly bolup, garşydaşyň ýykmalý. Göz öňüne getirmeli, ýere ýazylan düşekçä ýatyp, onuň gyrasyndan alyp togalanmaly, dolanmaly, düşekçäni özüne dolamaly. Bu ýerde başga-da, takmynan, şu zatlar bolup geçýär: sen özüne garşydaşyň aýlamak bilen, dolanan şekilli bolmaly. Ol düşekçä ýykylyp başlanyndan, sag aýagyň direge goýmaly, onuň bilen iteklenip, tutan aýagyň ýokary galdyrmaly. Garşydaşyňa togalanmaklygyň dowam etmek bilen, ony arkasyna agdarmaly. Haçan-da garşydaşyň pilçeleri düşekçä gysylanda, togalanmaklygy bes etmeli. Emeliň bu böleginde şu aşakdakylar wajyp hasaplanmaly: garşydaşyňa ýokarsyndan togalanmaly, emeliň soňunda seniň arkaň ýoldaşyň göwresiniň öňki bölegine gysylmalydygyny yzarlamaly.

Aýagy içinden ilmek bilen, ellerden tutup, eglip zyňmak. Bu emeliň adyndaky «ilmek» diýlen söz nätanyş bolup biler. Öňünde garşydaşyň dur diýip, göz öňüne getirmeli we degişli duruş ýagdaýynda durmaly. Oňa golaýlaýarsyň we öz aýagyň bilen onuň aýagyna çeňňek kimin ilmeli, ilen aýagy özüňe çekmeli, garşydaşyňy bolsa özüňden iteklemeli. Muňa ilmek diýilýär. Garşydaşyňy aýagyny içinden (haçan-da seniň aýagyň onuň aýaklarynyň arasynda bolanda) we daşyndan (haçan-da iljek aýagyň garşydaşyňyň aýaklarynyň daş tarapynda bolanda) ilmek mümkin. Birinji ýagdaýa «içden ilmek» diýilýär, ikinji ýagdaýa – «daşyndan ilmek» diýilýär. Ine, şeýle hereket hem bu emeliň esasy bolup durýar.

Bedeniň agramyny çep aýagyňa geçirmeli, garşydaşyň ýüzinligine ýykylmaly, tutan eliňi aşak goýbermeli. Sag aýak bilen çalt hereketler arkaly garşydaşyňyň şol tarapdaky aýagyny epilen dyzyň aşagyndan içden ilmeli.

Bu hereketi şeýle ýerine ýetirmeli: garşydaşyňyň elinden silkmek arkaly, ony döşüň we egniň bilen göwresiniň ýokarky böleginden itekläp, özüňden daşlaşdyrmaly, ilnen aýagy bolsa gapma-garşy tarapa – özüňe çekmeli. Başda güýjüňi garşydaşyňyň arkasyna gönükdirmeli, haçan-da aýagyň onuň aýagyndan ilende, ony özüňe çekmeli we ýykylmaklygyň ugruny dessine üýtgetmeli: garşydaşy elinden çepe çekmeli, onuň aýaklaryny bolsa ýokaryk galdyrmaly.

Tutulan elden asylmaly. Ilnen aýagy ýokary göterip, garşydaşy onuň direginiň ýok tarapyna – çepe öwürmeli. Ýogsa göreşijiler garşydaşyny arkasyna tarap ýykamak bilen, ýygy-ýygydan ýalňyşlyk goýberýärler. Şeýle ýagdaýda ol çep aýagynda yza bökejekläp, durnuklylygyny aňsat saklaýar. Hujum edýän böküp, ýoldaşyna golaýlamaly we ýykamaklygy dowam etmek üçin amatly pursady eýelemeli.

Haçan-da garşydaşyň durnuklylygyny ýitirip, yza ýykylýp başlanda, ony arkasyna ýykylar ýaly gönükdirmeli. Emeliň bu bölegi ýerine ýetirilende seresap bolmaly, çünki tutuş göwräň bilen garşydaşyňyň üstüne ýykylmaly däl, onuň gapdalyna düşmeli.

Garşydaşyňyň arkasyna ýa-da gapdalyna ýatanyndan soň, ilen aýagyňy goýbermeli we bu aýagy onuň göwresiniň üstünde goýma-

ly. Şondan soňra onuň üstünde ýerleşmeli, ähli agramyňy bermeli. Garşydaş pilçesine öwrülýänçä, eliň tutluşyny goýbermeli däl.

Bu emel özleşdirilende, esasy hereket bolan ilmeklige meňzedilýän dürli maşklary ulanmak peýdalydyr.

Bir aýagyňda durmak bilen, dürli ugurlarda ýerleşmeli we şol bir wagtyň özünde edil ilmekdäki ýaly, aýagyň bilen çalt we kuwwatly hereketleri ýerine ýetirmeli.

Bir aýagyňda durmak bilen, ilmekligi on-on iki gezek ýerine ýetirmeli, soňra beýleki aýagyňda durmaly we bu maşky gaýtalamaly.

Hereketiň ugruny üýtgetmek bilen edilen dürli böküşler has-da peýda getirip biler. Bu maşklar aýaklaryň myşsalaryny, olaryň durnuklylygyny berkidýär.

Bir aýagyňda durmak bilen, erkin duran aýagyňy ýokary galdyryp, emeliň jemleýji bölegi hökmünde on gezek eglşi ýerine ýetirmeli, soňra beýleki aýagyňda durup, ony on gezek gaýtalamaly.

Tutulan eli öwrülip, egniň üstaşyr zyňmak. Erkin göreşde öwrülip zyňmaklyk arkaly geçirilýän emelleriň uly topary bar. Bu göreşijileriň biriniň zyňşy ýerine ýetireninde, garşydaşyna tarap öwrülip, ony gysga wagtlyk öz arkasyna alýan şekilli bolmagydyr. Garşydaşyň bilen sag taraplaýyn orta ýa-da ýokary duruş ýagdaýyny kabul etmeli. Sag el bilen garşydaşyň egnini içinden tutmaly, çep el bilen bolsa goşary daşyndan tutmaly. Tutluşy ykjam saklamaly. Aýaklary ýeňiljek epmeli, dessine aýaklaryň burnunda garşydaşyňa tarap arkanlaýyn öwürlmeli, onuň elini sag egniňe goýmaly.



Şol birwagtyň özünde hem sag dyzyňda we çep aýagyň dabanlarynda durmaly. Öwürileninde garşydaşyň durnuklylygyny ýitirip, öňe ýykylyp başlamagy üçin, el bilen silkmegi amala aşyrmaly. Şol wagt

oňa arkaňy bermeli. Ýöne oňa arkaňy berilmegi däl-de, eýsem onuň özüniň oňa ýykylmagy üçin çalyşmaly.

Bu emeli geçireniňde saklanmaly däl. Garşydaşyňyň durnuklylygyny dikeltmäge mümkinçilik tapmazdan, hemme wagt öňe ýykylmaly. Garşydaş arkaňa ýykylan wagty, egniňi aşak egmeli. Garşydaşyňy elinden tutup, öz aşagyňa tarap çekmeli we arkadan aşyryp zyňmaly.

Emeliň ahyrynda güýçli we batly eglip, garşydaşyňy elinden çekip, üstünden aşyryp zyňmaly. Şol pursat seniň hereketleriň garşydaşyňy däl-de, eýsem uly bir zady düşekçä urýan ýaly bolmaly, muny garşydaşyňy özüňe çekmek arkaly ýerine ýetirmeli – iň soňky pursatda eli birden öz aşagyňa tarap etmeli.

Haçan-da garşydaşyň arkaňda peýda bolanda, çep eliň tutluşyny aşak goýbermeli we şonuň bilen hem onuň kellesiniň ýokarsyndan tutmaly. Ýoldaşyň elinden we kellesinden saklamak bilen, ony pilçesine çenli basmaly.

Bu emeli geçirmek üçin, oňat çalasyňlyk talap edilýär, garşydaşyňyň aljyramaklygyny gazanmagy başarmak gerek. Şeýlelikde, çylşyrymly bolmadyk emel oňat ýerine ýetirilende, ol başarjaň ussadyň elinde haýbatly ýarag hökmünde hyzmat edip biler. Şu zyňlyş hem edil şonuň ýaly bolmaly. Haçan-da ony dünýäniň dört gezek çempiony, Olimpiýada oýunlarynyň çempiony Aleksandr Iwaniskiý (1937–2000) ýerine ýetirende, ol ýeňilmezek hasaplanypdyr. Bu pälwan garşydaşlarynyň köpüsi güýçli hem özünden agyr bolsa-da, olardan tizlik hem çalasyňlyk babatynda öňe geçipdir. Emma Iwaniskiý agyr agramda göreşipdir ahbetin, şeýle agramda bolsa göreşijileriň köpüsiniň ýüz kilogramdan ep-esli geçýän öz şahsy agramlary bolupdyr. Onuň haýran galdyryjy ýeri bolsa, öwrülme, ýagny garşydaşyňa tarap arkanlygyna öwrülme ybarat.

Göwräni we şol tarapdaky aýagy içinden tutmak bilen, eglip, aýakdan aşyryp zyňmak. Haçan-da ýoldaşyň çep taraplaýyn orta durguda duranynda, sen ondan orta aralykda durmaly we onuň öňe goýan aýagy birneme çepde bolar ýaly, biraz gapdaldan girmeli. Dessine öňe egilmeli, sag aýak bilen uly ädim



etmeli. Ony öňe goýan aýagynyň yzynda goýmaly. Sag el bilen garşydaşy göwresiniň aşaky böleginiň aşagyndan tutmaly, kelläni bolsa garşydaşyňň aşagyňyň iç tarapynda ýerleşdirmeli. Çep el bilen garşydaşyňň aýagyndan tutmaly.

Tutulan aýagyňyň öz buduň ýokarky bölegine çenli galdyrmaly. Garşydaşyňň aýagynyň we göwresiniň yzyndan ony özüňe gysmaly.

Çep aýagy öňe-çepe goýmaly. Yza ýykylanda, garşydaşyňň elini we göwresini saga-aşak we öz sag aýagyň üstünden öwürmeli, ony arkanlaýyn düşekçä zyňmaly. Aýagyň üstünden zyňmaklygy edil garşydaşy öz daşyndan aýalajak bolýan şekilde ýerine ýetirmeli.

Düşekçä ýykylýan pursadyňda, ýoldaşyň bilen bilelikde öwrülme. Haçan-da ýoldaşyň arkasyna ýykylanda, onuň tutulan aýagyny galdyrmaly, oňa döşüňi öwürmeli we pilçesinden basmaly.



Bu emeli ýerine ýetireniňde, iň esasy zat – aýagyň üstünden aýlamakdygyny ýene-de bir gezek ýatlatmaly. Göreşijileriň köpüsi şeýle ýagdaýda ýoldaşyny öz daşyndan aýlamaýarlar, öwürümsiz ony kakmaklyga synanyşýarlar, şonuň bilen hem emeliň ýerine ýetirilişini has çylşyrymlaşdyrýarlar.

Kakmaklyk yzygiderlilik ýagdaýynda gitmelidir: sen halyçada oturýarsyň we şol wagtda ýoldaşyňyň öz aýagyň üstünden aýlaýarsyň. Ýykylmaklygy ýoldaşyňyň direginiň ýok tarapynda gönükdirmeli.

Aýagyň üstünden aýlamaklygy talabalaýyk öwrenmek üçin, garşydaşy ýokarda beýan edilişi ýaly edip almaly we ýykyрман, ony öz daşyndan pyrlamaly. Öz okuň töwereginden öwürm etmeli we soňunda sag aýagy garşydaşyňň şol tarapdaky aýagynyň yzynda goýmaly hem-de onuň bilen bilelikde düşekçä ýykylmaly. Aýlamaklyk näçe güýçli bolsa, garşydaşyňň ýykylyşynyň şonça okgunlydygyna düşünmeli.

Garşydaşyňň öz tarapyňdaky aýagyny içinden tutmak arkaly egliş zýňmak. Garşydaşyňň aýagyny budunyň daşyndan tutmalydygyny üçin, muny orta ýa-da golaý aralykdan ýerine ýetirmek amatlydyr.

Garşydaşyň bilen sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Göwräni ýeňiljek öňe egmeli. Sag aýak bilen ädim etmeli we ony garşydaşyňň öňe goýan aýagynyň iç tarapynda goýmaly. Kelle bilen onuň sag eliniň aşagyndan sümülmeli, sag egni garşydaşyňň göwresiniň aşaky böleginiň aşagynda goýmaly. Kelläni onuň sag gapdalyna gysmaly. Garşydaşyňň aýagyny budunyň daşyndan tutmaly: çep el bilen – buduň orta böleginden, sag el bilen – buduň ýokarky böleginden tutmaly. Aýaklary dyzlaryndan epmeli we garşydaşy galdyrmak üçin amatly ýagdaýy kabul etmeli.

Garşydaşy egniňde ýokary galdyrmaly. Onuň egniňden typyp düşmezligini üns bilen yzarlamaly. Çep el bilen sag budy daşyndan tutmaklygy goýbermeli, garşydaşyňň dyzynyň aşagyndan-içinden çep aýagyny tutmaly.

Sag el bilen garşydaşyňň dyzyndan tutluşyny onuň göwresiniň aşaky bölegine süýşürmeli we garşydaşy öz egniňden düşekçä zýňmaklyga taýýarlanmaly. Garşydaşy el bilen berk saklamaly.

Göwräni öňe egip, garşydaşy düşekçä zýňmaly. Emeliň bu bölegini ýerine ýetireniňde ünsli bolmaly. Garşydaşyň kömeksiz galýar we onuň nähili ýykylyjaklygy saňa bagly bolýar. Hatda sen ony howlukman goýberseň-de, ol hiç ýana gidip bilmez, onuň goranmaga mümkinçiligi ýok.

Zýňmaklygyny ahyrynda dyzyňda durmaly, soňra garşydaşyňň üstüne ýykylmaly we ony pilçelerine basmaly. Eger garşydaşyňň çep aýagyny goýberseň, onda oňa howply pursatdan çykmak aňsat bolar. Göwreden ony boýnuň ýokarsynda, sag el bilen tutluşy amala aşyryp bolar. Şonda garşydaşy pilçesinden basmak ýeňil düşer. Bu emeli iň gowy ýerine ýetirijileriň biri, ýapon göreşijisi, dünýäniň we Olimpiadanyň çempiony Osama Watanaba bolupdyr. Uly bolmadyk boýly, berdaşly, gysgarak elli we aýakly, çalt we gaýduwsyz bolan bu pälwan, garşydaşynyň goranyşyny ýeňil böwsüp, dessine onuň aýagyndan tutmagy başarypdyr. Ägirt köp fiziki güýji oňa garşydaşyny göz açyp-ýumasy salymda egnine almaga itergi beripdir. Eger ol

düşekçäniň gyrasyna has golaý durup garşydaşyny göterse, onda ony zyňmaklyga howlukmandyr, tersine, garşydaşyny düşekçäniň ortasy-na eltipdir we şol ýerde-de emeli tamamlapdyr.

Şeýle ýokary ussatlygy ýapon çempionyna öz garşydaşlary bilen aňsatjak emel etmeklige kömek edipdir. Watanaba sport göreşi bo-ýunça dünýä çempionatynda üç ýyla golaý wagt çykyş edýär we şol ýyllaryň tutuş dowamynda oňa mynasyp garşylyk görkezip bilen ýe-keje-de garşydaş tapylmadyr.

Iň gyzykly ýeri-de, haçan-da Watanaba göreşi taşlanda (bu 1964-nji ýylda bolup geçdi, ýagny onuň Olimpiýa oýunlaryndaky ýeňşinden soň), eýranly Mohamed Seýfpuur dünýä çempiony boldy. Şoňa çenli bolsa Seýfpuur Osama bilen tutluşanda, oňa 0:23 hasa-bynda utdurypdyr! Osama hiç bir jogapsyz 23 utugy gazanypdyr we özi-de hiç bir utuk utdurmandyr.

Osama Watanaba dünýä çempiony Wladimir Rubaşwili bilen hem göreşipdir. Şonda-da Osamanyň özüne ynamy uly bolupdyr. Hat-da Rubaşwili ýaly ajaýyp göreşiji-de onuň okgunly zyňlyşyna garşy durup bilmändir. Ýaponiýaly bu ussat pälwan öz garşydaşyny ýokary galdyranda, iňňän uly güýç ulanmagy başarypdyr.

Eli we göwräni tutmak bilen kakyp zyňmak. Bu emele başla-nyňda, çep el bilen garşydaşyňyň sag egniniň ýokarsyndan tutmaly,



sag el bilen bolsa, sag eliň goşarynyň iç tarapyndan tutmaly. Tutulan eli özüňe gysmaly. Işjeň herekete başlamazdan öň, garşydaşyňyň sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durandygyna göz ýetirmeli. Eger duruşy başgaça bolsa, onda tutu- lan eli özüňe çekmeli we garşydaşyňy sag aýagy bilen öňe ädim etmäge mej- bur etmeli. Çep taraplaýyn duruş ýag-

daýynda we golaý aralykda bolmaly.

Garşydaşyňa tarap düşüňi öwürmeli, tutan goşaryňy goýberme- li we onuň düşüniň ýokarsyndan göwresini tutmaly. Biraz oturmaly. Çep aýak bilen onuň öňde duran aýagyndanilmeli. Sag aýak bilen

düşekçä direnip, garşydaşyňy arkasyna tarap itmeli, ilen aýagyňy özüňe çekmeli.

Iteklemekligiň ugruny birneme üýtgetmeli, onuň arkasyna tarap däl-de, çepe – ilen aýagyňa tarap itmeli. Eger göni itseň, onda garşydaşyňyň erkin çep aýagyňy direge goýmagy mümkin, garşylyk görkezmegi we kakmaklygy saklmagy mümkin. Garşydaşyňy ilen aýagyňa tarap çepe itmeklik bilen, oňa durnuklylygyny saklamaga mümkinçilik bereňok. Durnuklylygy saklamak üçin, oňa sag aýagyňy yza – saga goýmak hökmany bolup durýar.

Garşydaşyňy aýagyň üstünden çepe ýykmalý. Tutuluşy saklamak bilen, ýykylyşy arkasyna gönükdirmeli. Ýykylmak bilen, onuň üstaşyr çepe çekmezligi üçin, onuň gapdalynda bolmaly. Şonuň bilen birlikde, garşydaşyňy ätiýaçlandyryarsyň.

Haçan-da garşydaşyň arkasyna ýykylanda, ony tutmakdan sypdyrmaly däl. Aýaklaryňy gapdala açmaly, garşydaşyňyň üstüne döşleýin düşmeli we ony pilçesine basmaly. Bu emel, öňki sowet göreşijileriniň oýlap tapan emeli. Häzire çenli köpsanly daşary ýurtly türgenler bu emele düşmek bilen, ýeňlişe sezewar bolýarlar. Häzir bu emel biziň birnäçe türgenlerimiziň esasy emelleriniň birine öwrüldi. Birnäçe türgenler oňa öz goşantlaryny we üýtgeşmelerini goşýarlar. Bu bolsa emeli has-da netijeli edýär. Ýöne onuň özeninde ilen aýagyň üstünden kakyp, ýykmaklyk galýar.

Aýratyn-da bu emeli dünýäniň çempionlary Aleksandr Iwanskiý, Ýuriý Şahmuradow, Zagalaw Abdulbekow, Wladimir Rubaşwili, Soslan Andiýew ýaly birnäçe görnükli pälwanlar üstünlikli ulanypdyrlar. Ýöne juda ajaýyp hem owadan ilmek arkaly zyňnyşlar bilen öz garşydaşlaryny ýeňlişe sezewar edenleriň ilkinjileriniň biri, dünýä çempiony Alymbeg Bastaýewdir. Ol 1956-njy ýylda Türkiýe döwletiniň Stambul şäherinde geçirilen dünýäniň Kubogyny eýelemek ugrundaky ýaryşda peýda bolanda, hemmeleri haýran



galdyrypdyr. Ol ähli garşydaşlaryny hut şu emel bilen pilçesine zyňypdyr we birinji orny eýeläpdir. Onuň ýeňlen garşydaşlary goranyş hakda pikir hem etmän, diňe haýsy tarapa ýykylyjakdyklaryny görüp ýetişipdirler.

Bu emeliň dörän wagty XX asyryň ellinji ýyllarydyr. Şonda göreşijileriň aglabasy bu emeli özleşdirmeklige girişipdirler. Şeýdibem, ol giňden ýaýrapdyr we hüjüm etmekligiň esasy emelleriniň birine öwrülipdir.

Ilip zyňmaklylygyň okgunlylygy boýunça dünýä çempiony Ýuriý Şahmuradow haýran galdyrypdyr. Ol garşydaşyny ilen aýagyna tarap zyňypdyr. Bu bolsa onuň emelini has-da owadanlaşdyrypdyr. Göreşijiler howada wagty Şahmuradow döşüni garşydaşyna tarap öwürýär.

Eli we şol tarapdaky aýagy tutmak bilen kakyp zyňmak. Garşydaşyň sag taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Onuň sag elini egniniň daşyndan we goşaryň aşagyndan tutmaly. Tutan elini özüňe gysmaly. Özüň hem sag taraplaýyn durmaly.

Elinden silkmek bilen, garşydaşyňy öňe egilmäge mejbur etmeli. Ol garşylyk görkezzer, gapdala çekilmeklige synanyşar, garşylyklaýyn silkmeleri eder.

Tutan goşaryňy goýbermeli, öňe egilmeli, çep aýak bilen garşydaşyňyň öňde duran aýagyna tarap ädimlemeli, boşaşan elini bilen bu aýagyň budunyň ýokarky böleginiň içinden tutmaly. Şonda öz elini mümkin boldugyndan, çuňrak sokjak bolmaly.

Çep aýagy ýoldaşyňyň aýagynyň yzyndan direge goýmaly. Çepe öwrülip, garşydaşy aýagyň üstünden aşyryp zyňmaly, göwräni zyňlan tarapa öwürmeli. Garşydaşyňy öz daşyndan aýlajak bolýan ýaly, aýlama hereketlerini etmeli we şol birwagtda onuň elini aşaklygyna çekmeli. Şeýdilende, garşydaş öz aýagyny ýykylyjak tarapyna goýmaga mümkinçilik tapmaýar, şonuň üçin hem durnuklylygyny ýitirýär we ýykylýar.

Emel çylşyrymly däl we eger öz wagtynda hökmany tutuşy edip ýetişseň, onda hiç bir ýitgisiz ondan sypmak garşydaşa başartmaz. Emeli geçirmek üçin haýsydyr bir üýtgeşik güýç talap edilmeyär. Sebäbi bu ýerde hemme zat tizligiň, çalasyňlygyň, duýdansyzlygyň üsti bilen gurnalandyr.

Bu emeli oýlap tapan meşhur pälwan Aleksandr Iwanskiý. Onuň agyr agramlylar bilen deňeşdireniňde, onçakly uly agramy bolmandyr – 105 kg. Ol dünýäniň güýçli agyr agramly pälwanlary bilen tutluşanda, olary ýokary galdyрман ýeňmek üçin, her hili oýlap tapyjylyklary ulanmaly bolupdyr. Ine, şu emel hem onuň ymtylyşlaryna laýyk gelipdir.



Eli we şol tarapdaky aýagy içinden tutmak bilen, öwrülüp zyňmak. Öň bu emeli «degirmen» diýip atlandyrylardy, sebäbi onuň ýerine ýetirilýän pursadynda, hüjüm edýän böküş ýerine ýetirýär we ol aýlanan degirmeni ýada salýar. Ýöne emelde göreşijiniň hüjüm wagty göwresiniň öwrülmeği bilen, bu emeli şeýle emelleriň hatarynda öwrümli zyňyş diýlip atlandyrylmagyna getirdi.

Garşydaşyň bilen birmeňzeş sag taraplaýyn orta aralykdaky duruş ýagdaýynda bolmaly. garşydaşyňyň egnini aýalaň bilen ýokarsyndan tutmaly, kelläni garşydaşyňyň sag egnine maňlaý deger ýaly edip egmeli. Aýaklary çepe çalt öwürmeklige taýýarlanmak üçin, ýeňiljekden dyzdan epmeli.

Çep el bilen garşydaşyňyň egnini özüňden basmaly. Onuň garşylygyny duýan dessiňe, elini güýçli özüňe tarap silkmeli. Çep tirsek bilen tutan elni ýokary galdyrmaly. Çepe ýarym öwrüm öwürülmeli. Sag dyza özüňi goýbermeli. Çep aýagy dabanyňa goýmaly. Sag el bilen garşydaşyňyň öňde duran aýagyňyň budunyň aşaky böleginiň arkasyndan tutmaly. Garşydaşyňy egniňe ýykmalı.

Saklanmazdan, göwräni zyňyşyň ugruna tarap çepe egmeli. Tutulan eli we aýagy aşaklygyna çekmeli, ýoldaşyň bilen bilelikde çep gapdalyňa ýykylmaly.



Sag aýak arkaly düşekçeden iteklenmek bilen, ony gönülemeli. Çep aýagy zyňyşyň gidişinde dyzyna goýmaly. Garşydaşyňyň ýykylyşyny egnine bolar ýaly ugrukdyrmaly. Onuň bilen bilelikde öwürülmeli. Tutuluşlary goýbermeli däl.



Öz sag aýagyňy çep aýagyň üstünden geçirip, garnyňy aşak öwürmeli. Kelläni şol wagt maňlaý bilen düşekçä diremeli. Garşydaşyňyň arkasynda ýada gapdallaýyn ýatmaly.



Sag gapdalyňa öwürülmeli. Sag aýagy dyzyňa, çep aýagy bolsa direge goýmaly, kelläni galdyrmaly. Tutan aýagyňy goýberip, sag el bilen garşydaşyňyň göwresini ýokarsyndan tutmaly. Garşydaşyňy elinden we göwresinden tutup saklamak arkaly, onuň üstüne tutuş göwräň bilen ýykylyp, pilçelerini düşekçä basmaly.

Bu emelde esasy hereketiň, garşydaşyňy egniňden aşyryp zyňmakdygyny ýatda saklamaly. Şonuň üçin, ilki başda garşydaşyňy elinden özüňe tarap silkeniňden soň, tä düşekçä ýykylyança ony çekmekligi ýene-de dowam etmeli. Başda güýjüňi düşekçäniň üsti bilen dowam etmeli, soňra garşydaşyňyň aşagynda oturanyňdan soň, çepe-aşak hereket etmeli. Garşydaş egniňe garnynyň üstüne ýatmalydyr. Haçan-da özüň garnyňa öwürüleniňden soň, güýjüňi halyçanyň üsti bilen çepe gönükdirmeli.

Emeliň esasy böleginiň ýerine ýetirilişiniň dogrulygyny barlamaklygy, şeýle maşkyň üsti bilen amala aşyryp bolar: garşydaşyňy diňe elinden saklamaly, aýagyndan bolsa tutmaly däl. Wezipäň – garşydaşyňy elinden çekip, egniň üstünden aşyryp zyňmak. Silkmekligi ýerine ýetirmeli, garşydaşyňyň aşagynda oturmaly we üstünden aşyryp arkaňa almaly. Eger ol üstaşyry ýeňil gopsa, saklanmasa, onda hemme zat dogry. Eger egniňe aşyrmak hiç hili başartmasa, hemmesini täzeden başlamaly, ýalňyşlyklaryňy tapmaly we düzetmeli.

Öwrülip ýerine ýetirilýän emeller toparyny (olary “degirmen” zyňşy ýa-da egniň üstaşyry zyňşy diýip atlandyryýarlar) häzirki zaman erkin göreşde ilkinji bolup rus göreşijileri ulanyp başlapdyrlar. «Degirmen» emelini bolsa ilkinji bolup sankt-peterburglylar oýlap tapypdyrlar.

Bu emelleriň örän owadanlygy we netijeliligi sebäpli, oňa höweslekleriň sany hem köpelişdir. Dürli-dürli görnüşlerini oýlap tapmak bilen, oňa has-da üýtgeşik öwüşgin beripdirler. Ýöne tanyş bolan «degirmen» emeli onuň esasy görnüşi we has dogrusy hasaplanylýar.

Belli hem meşhur pälwanlaryň arasynda bu emeli ussatlyk bilen ýerine ýetirijiler köp bolupdyr. Olaryň arasynda iň gowusy – at gazan sport ussady, dünýä çempiony Anatoliý Albul we Ýuriý Şahmura-dow bolupdyr. Olaryň «degirmen» emeli mydama taýýar bolupdyr.

Eli we şol tarapdaky aýagy içinden tutmak bilen, öwrülip ýykmaq. Bu emel daşky görnüşi boýunça ýokarda beýan edilene meňzeş hem bolsa, onuň ähmiýetli tapawutlary bar. Şonuň üçin ilki kakmaklygyň ýerine ýetirilişi bilen tanyşmaly, soňra bolsa bu emeliň ýokarkydan tapawudyny seljermeli.

Garşydaşyň bilen çep taraplaýyn duruş ýagdaýynda durmaly. Sag eliň bilen garşydaşyňň çep elini egniniň ýokarky böleginiň üstünden tutmaly. Kelle bilen onuň egnine degmeli. Göwräni öňe egmeli. Kelle bilen tutup duran eliň aşagyndan sümülmeli, döşüň çep bölegini garşydaşyňň budunyň ýokarky bölegine degirmeli. Aýaklary dyzdan epmeli. Garşydaşyňň aýagyna ýykylan wagtyň, mümkin boldugyndan, uly tizlik gazanmaly.

Haçan-da garşydaşyň, buduna ýykylanyňda, çep eliň bilen bu budy iç ýüzünden tutmaly. Şol wagt saklanmaly däl, garşydaşyňa tarap öňe hereket etmegiňi dowam etdirmeli. Sag aýak bilen düşekçä direnmeli, çep aýagy tu-



tan aýagyň iç tarapyndan dyzyna goýmaly. Garşydaşyň elinden we aýagyndan silkmek bilen kakmaly we tutuş göwräň bilen garşydaşyňň üstüne ýykylmaly. Garşydaşyňy yza ýykylmaga mejbur etmeli. Eger ony durnuklylyk ýagdaýyndan çykarsaň, onda oňa deňagramlylygyny dikeltmek mümkin bolmaýar.

Garşydaşyňa tarap üznüksiz hereket etmeli. Tutan eliňi tutan aýagyňa tarap çekmeli. Garşydaş hatda ýykylmaýar. Ilki ol düşekçede oturýar, soňra bolsa gapdalyňa agdarylýar. Eger göreş tutuşyň ynamly bolsa, onda garşydaşyň çykgynsyz ýagdaýda bolar.

Garşydaşyňy çep gapdala urmaly, soňra bolsa ony arkasyna agdarmaly. Haçan-da garşydaşyň arkasyna öwrülende, tutan aýagyňy goýbermeli we boşaşan eliň bilen garşydaşyňyň göwresini ýokarsyndan tutmaly. Garşydaşyňy elinden we göwresinden tutmak bilen, ony pilçelerine basmaly.

Bu emeliň esasy tapawudy, tutan aýagyňa tarap ýykmakdyr. Bu ýerde garşydaşyň öz arkaña tarap ýykylmaly, şonda ol arkaňda üstaşyr agdarylmaýar.

Bu emeli başarmaňlyk bilen ýerine ýetirijileriň biri hem, 1961-nji we 1965-nji ýyllarda erkin göreş boýunça dünýäniň iki gezek çempiony bolan eýranly göreşiji Mohammed Seýfur hasaplanylýar. Bu emeli üstünlikli tamamlamagy başarmak, garşydaşyňy pilçeleri bilen düşekçä degirmek – ösdürilmegine elmydama üns berilmegi zerur bolan örän wajyp häsiýetleriň biridir.

3.4. Aşakda ýerine ýetirilýän emeller

Sport göreşiniň dik durlup hem-de parterde alnyp barylýandygy mälimdir. Tutluşyk wagtynda düşekçä ýykylýanyňy göz önüne getirmeli. Tutluşygy dowam etmeli, emma garşydaşyň saňa dik durmaga mümkinçilik berenok. Diýmek, tutluşygy dowam etmek üçin has amatly ýagdaýy tapmaly. Eger garnyň üstüne ýatsaň, agdarmak onçakly kyn düşmez, sebäbi süýsmeklikden galýarsyň we ýoldaşyň arkaýyn emel ulanyp bilýär. Işjeň göreş alyp barmak üçin mümkinçilik berýän ýagdaýy kabul etmeli.



Tutluşyk wagtynda garşydaşyň aşaky ýagdaýda bolýar, ony kakyp, şeýle ýagdaýa getirmeli. Düşekçäniň gyrasyny duýmazdan, göreşe gyzygyp, göreş meýdançasynyň daşyna çykýarsyňyz. Şonda emin goşulyşmaly bolýar. Ol düşekçäniň ortasyna şol ýagdaýdakyňyz ýaly – düşekçeden çykanyňyzdaky ýaly ýagdaýa getirýär. Kim aşakda bolan bolsa, emin hut şony hem aşakda goýýar.

Ine, şeýle ýagdaýda-da göreşi dowam etmek üçin amatly bolar ýaly şertde bolmaly. Düzgünnamada aýdylyşyna görä, düşekçäniň ortasynda aşakda bolan göreşiji kesgitli başlangyç ýagdaýy kabul etmeli. Diňe şondan soň emin göreşi dowam etmek üçin jürlewügi çalmaly.

Şeýle ýagdaýda göreşiji özüni dyzlaryna goýberip, aýalaryny düşekçä gös-göni edip diremeli. Dyzlaryň we aýalaryň aralygy 20 sm-den az bolmaly däl, aýaklar atanaklaşdyrylmaly däl.

Eger göreşiji eminiň çykaran netijesi boýunça parterde (göreşijiniň dyzyny goýup, elini ýere direýän ýagdaýy) goýlan bolsa, onda emin göreşi dowam etmek barada jürlewügi çalyança, onuň hereket etmeklige hukuky ýokdur, şeýle hem goşarlary bilen düşekçä direnmeli däl (ýagny, tirseklerinde durmaly däl). Jürlewükden soň ol öz islegi boýunça hereket edip biler: parterde galmalymy ýa-da dik durmalymy?

Parterde bolmaklygyň birnäçe görnüşleri hereket edýär:

- a) ýokarky göreşiji yzda bolmaly we eminiň göreşi başlamaklyga rugsat berýän jürlewügi garaşmaly;
- b) ýokarky göreşiji gapdalda, dabanlarynda durmaly;
- ç) ýokarky göreşiji gapdalda, dyzlarynda durmaly;
- d) ýokarky göreşiji yzda, dabanlarynda durmaly.

Görşümüz ýaly, ýagdaýlar dürli-dürli, ýöne ähli ýagdaýlarda-da onuň elleri aýalaryny aşak edip, aşaky göreşijiniň arkasynda bolýar we birleşdirilýär.

Her bir göreşijiniň dik durup hem, parterde hem göreşmegi ynamly başarmalydygy, ähli häzirki zaman tehniki emelleri ele almalýdygy, megerem, hemmelere düşnükli bolsa gerek. Olaryň birnäçesi bilen tanyş bolalyň.

Injikleri atanaklaýyn tutmak bilen agdarmak. Garşydaşyňyň çep tarapynda çep dyzynda durmaly. Düzgünnamanyň talabyna görä,

garşydaşyň parterde durmaly. Sag aýagy garşydaşyňyň injikleriniň arasynda yzdan dabanyňa goýmaly. Bu aýagy ýokary galdyrmaly we ony dyzdan epmeli. Çep gapdalyň bilen garşydaşyňyň guşaklygyna ýykylmaly, ony ýokarsyndan basmaly we şol birwagtda garşydaşy iteklemeli. Haçan-da garşydaş garnyna ýykylanda, göwräniň aşaky böleginde gapdal ýatmak bilen, garşydaşyňa başlangyç ýagdaýa galmaklyga mümkinçilik bermeli däl, sag el bilen onuň çep aýagyňyň injigini ýokary-özüňe çekmeli we ony egniniň aşagyndan tutmaly. Garşydaşyň sag budunyň aşaky bölegine diremek bilen, aýagy ýokary galdyrmaklyga çep el bilen kömek bermeli. Garşydaşy hereketlenmekden galdyrmak, göreş emelini geçirmeklige amatly pursat döretmek üçin, ony guşaklykdan egilmäge mejbur etmeli. Haçan-da bu ýerine ýetirilende we injigiň ynamly tutulandygyna göz ýetireniňde, garşydaşyň guşaklygynyň aşaky böleginden, onuň butlarynyň ýokarky böleklerine çenli dyzlyryna golaý süýşmeli.



Garşydaşyňyň çep injiklerine tarap öňe egilmeli. Ony sag eliň goşarlary bilen aşakdan-daşyndan tutmaly. Munuň üçin, egniň bilen gapdalyndan ony berk gysmaly, beýleki injigi bolsa goşarlaryň bilen tutmaly.

Haçan-da muny ýerine ýetirmeklik başartsa, tutulan iki injigi-de özüňe gysmaly. Şeýle ýagdaýda olar atanaklaýyn halda bolýar we ol «atanaklanan tutluşda agdarmaklyk» diýlip atlandyrylýar.

Haçan-da atanaklanan injikler berk gysylanda, agdarmaklyga başlamaly. Munuň üçin çep aýagy dyzyna goýmaly, sag aýagy dabanyňa goýmaly. Gönelip, çep dyzynda durmaly. Elleriňi hereketlendirip we göwräni çepe öwürüp, garşydaşy agdarmaklyga başlamaly, onuň aýagyňy çepe towlamaly.

Dik durmaklyk ýagdaýyna geçmeli. Garşydaşyňy injiginden çepe towlamak bilen agdarmaly. Garşydaşyň goranyp bilmeýär we

«köpriniň» üstünden agdarylmaga mejbur bolýar. Ony şeýle ýagdaýda saklamaklyga çalyşmaly we pilçelerini düşekçä gysmaly.

Şeýle emel XX asyryň 50-nji ýyllarynda peýda boldy. Ony iň gowy ýerine ýetirijileriň biri, erkin göreş boýunça öňki SSSR-iň çempiony Igor Karawaýew bolupdyr. Hakykaty aýtsak welin, I. Karawaýew bu emeli oýlap tapan göreşijidir. Ýöne soň näme üçindir bu emel ýatdan çykaryldy. Soňra dünýäniň baş gezek çempiony bolan görnükli göreşiji Aly Alyýew ýene-de bu emeli ýatlady. 1959-njy ýylda öňki SSSR halkalrynyň Spartakiadasynda ol erkin göreşde göreşip, ähli garşydaşlaryny şu emel bilen ýere ýazdy – injiklerini atanaklanan ýagdaýda tutup, olary ussatlyk bilen agdarmagy başardy we soňundan pilçeleri düşekçä berk hem ynamly gysdy. Şeýdibem, erkin göreşiň bu ajaýyp emeli uly mana eýe boldy. Aly Alyýew daşary ýurtly bäsdeşlerine-de hut şu emeli ussatlyk bilen ulanmak arkaly, olar üçin uly kynçylyklary döretdi.

Budy uzagrakdan terslin tutup agdarmak. Garşydaşyň aşaky duruş ýagdaýynda (parterde) durýar. Onuň çep tarapyndan barmaly, çep dyzyňa durmaly, sag aýagy onuň aýagyynyň yzyndan dabanyňa goýmaly.

Garşydaşyň guşaklygyna çep gapdalyň bilen ýaplanmak üçin, öňe-çepe egilmeli. Çep eli uzakdaky budun ýokarky böleginiň önünden iç taraplaýyn, sag eli bolsa ony garşylamak üçin yzyndan goýbermeli. Öz elleriň barmaklaryny biri-birine ildirmeli. Şu tutluş hem terslikgän diýlip atlandyrylýar.



Soňra gapdallaýyn garşydaşyň arkasyna ýaplanmaly. Öz çep aýagyňy onuň şol tarapdaky aýagyňyň aşagyndan geçirmeli. Aýagy gapdal bölegine dabanyňa goýmaly. Garşydaşyň terslin tutan uzakdaky buduny ýokary-öňe galdyrmaly. Güýji garşydaşyň çanaklygy ýokary galar ýaly edip gönükdirmeli, kelle bilen eginler bolsa düşekçä goýberilmeli.

Garşydaşyň çepe agdarmak bilen, ony kellesine we eginlerine goýmaly. Haçan-da ol kellesinde we eginlerinde duran halatynda,

onuň pilçelerini düşekçä gysmaga dyrjaşmaly. Eger bu başartmasa, onda garşydaşy «köpriniň» üstünden çepe agdarmaly.

Görnüşi ýaly, bu emelde uly bir aýratynlyk ýok, ýöne terslin tutup agdarmaklyk – parterde has giňräk ýaýran emelleriň biri hasaplanylýar. Ony, adatça, garşydaşyňyň garşylygyna durup bilýän fiziki taýdan güýçli göreşijiler ulanýarlar we ony kellesini aşak edip agdarýarlar.

Aýratyn-da, bu emeli ulanmakda bolgar göreşijileri uly üstünliklere eýe boldular. Güýçli bolgar göreşijisi Ismail Abilow germaniýaly göreşiji, Ýewropanyň we dünýäniň çempiony Adolf Zegeri edil şeýle emel bilen agdardy. Abilow onuň arkasyny örän güýçli egmegi başardy. Bir sekuntan hem ony arkasyna agdarmaklygy amala aşyrdy.

Olimpiýadanyň çempiony Wladimir Ýumin bu emeli başgaçarak ulanýar. Ol Abilowyňky ýaly arkany egmek üçin kuwwatly güýç basyşy hökman däl hasaplaýar. Onuň agdaryşy çalt, ýeňil, aňsat hem depginli ýagdaýda bolup geçýär.

Uzakdaky aýagyň dyzyndan ilmek bilen, golaýdaky budy we boýny tutup agdarmak. Garşydaşyň parterde durmaly we çep gapdaldan onuň ýanyna barmaly. Dyzlaryňy ýere goýbermeli. Aýalaryňy



arkasyna goýmaly. Haçan-da göreşiniň başlamalydygy barada buýruk berlende, sag el bilen garşydaşyňyň çep budunyň aşaky böleginden tutmaly, çep el bilen – boý-

nuny ýokarsyndan-daşyndan tutmaly.

Tutan aýagyňy öz sag gapdalyňa çek, garşydaşyňyň kellesini bolsa çep gapdalyňa gysmaly.

Tutan buduňy ýokary galdyryp, gapdallaýyn ýoldaşyňa ýaplanmaly, ony özüňden aşyryp ýykmalý we silkmeli. Onuň kellesini gapdalyňa gysmalydygyny ýadyňdan çykarmaly däl we ony aşaklygyna gysmalydyr.

Haçan-da ýoldaşyň sag gapdalyna ýykylyp başlanda, öz sag aýagyň bilen onuň uzakdaky aýagyňyň içinden ilmeli. Ilen badyňa hem dessine çep aýagyň bilen garşydaşa tarap iteklenmeli, ony gapdallygyna itmeli, ilen aýagyňy bolsa ýokary galdyrmaly.

Sag aýagy ilip, çep aýagy we kelläni el bilen saklap, tutuş göwräň bilen garşydaşa agramyňy bermeli, onuň pilçelerini düşekçä basmaly. Bu ýagdaýdan sypmak oňa ýeňil düşmez. Sebäbi oňa öz tutuşlaryň bilen howply ýagdaýdan boşamaklyga mümkinçilik bermeli däl.

Göreşijileriň birnäçesi ýygy-ýygydan ýalňyşlyklary goýberýärler: tutan aýagyňy ýokary galdyryp, garşydaşyňy uzakdaky aýagyndan ilýär, emma öňünden ony sag gapdalyna deslapky itişi amala aşyрмаýar. Şonuň üçin olar yza artykmaç egilýärler. Hujum edýän çep budy bilen döşünden itip, sag aýagy bilen düşekçä direnmeli, ol yza arkanlaýyn ýa-da gapdallaýyn ýykylyp biler, şeýdibem, hujum edýänliginden goraýan görnüşe geçer.

Garşydaşyňy aýagyndan we boýnundan tutmak bilen birhili edip, ony öz göwräniň daşyndan aýlajak bolmaly, ýagny aýagyndan özüne saga-ýokary çekmeli, kellesinden özüne çepe-aşak çekmeli, döşüň bilen gapdallaýyn garşydaşyňa ýykylyp, sag aýak bilen düşekçeden iteklenmeli.

Garşydaşy diňe özüňden iteklemeli däl-de, eýsem ony uzakdaky sag egnine tarap iteklemelidigini ýatdan çykarmaly däl, ýagny özüňden aňryk, hatda çepräge iteklemeli.

Uzakdaky aýagy içinden ilip, golaýdaky butdan tutup agdarmak. Mazmuny we hatda bu emeliň käbir bölekleriniň ýerine ýetirilişiniň köp babatda ýokardaky emele meňzeşligine garamazdan, olaryň arasynda tapawut juda uludyr. Bu emel has çylşyrymlydyr, ýöne netijeliligi boýunça beýleki emellerden pes däl, köp babatda bolsa olardan ýokarydyr.

Parterde duran garşydaşyňy sag gapdalyndan barmaly we dyzlaryňa durmaly. Aýaklary biri-birine birleşdirmeli. Ýoldaşyňy sag eliniň bilen boýnunyň ýokarsyndan tutmaly, çep el bilen bolsa golaýdaky budun aşaky böleginiň yzyndan-daşyndan tutmaly.

Garşydaşyňy özüne tarap çekmeli, tutan aýagyňy biraz ýokary galdyrmaly.

Garşydaşyň sag buduny ýokaryk galdyran dessiňe, şol budun aşagyna öz çep dyzyňy goýmaly. Dik ýagdaýda durmaga taýýarlanmaly. Garşydaşyň, sende çep dyzynda ýatmalydygyna üns bermeli. Edil şeýle ýagdaýda garşydaşyňy budundan we boýnundan saklap, sallap saklaýan göreşijiler ýalňyşlyk goýberýärler. Bu ýeriňden galkmaklygy kynlaşdyrýar.



Garşydaşyň bilen bilelikde dik durlan ýagdaýy kabul etmeli. Ony buduň ýokarky böleginiň deňinde saklamaly. Birnäçesi ýoldaşyny näçe ýokary galdyrsa, şonça-da gowy diýip pikir edýär. Bu beýle däl. Munuň üçin köp güýç harçlamaly bolýar we bu emeli dowam etmek kynlaşýar. Emeli dowam etmezden öň, garşydaşy göneldilen eller bilen juda ýokary götermän saklamaly. Çep buduň öňi bilen tutan aýagyňy ýokary urmaly. Şol birwagtyň özünde-de, çep eliň bilen bu aýagy galdyrmaly. Şeýlelikde, hem el, hem aýak ylalaşykly işlemeli.

Çep aýagyň etmeli hereketleri barada durup geçsek, emeliň sowly ýa-da şowsuz ýerine ýetirilmegi şuna bagly bolup durýar. Ilki aýaklaryňy bile goýup durmaly. Soňra çep aýak bilen garşydaşyňyň sag dyzyny ýokarsyndan kakmaly we dessine kakmaklyk tamamlanandan soň, aýagyňy aşak goýbermän, onuň bilen garşydaşyňyň uzakdaky aýagyňyň içinden ilmeli. Ilmekligi köpleriň edişi ýaly ýokardan aşak däl-de, çepden saga hereket etmek arkaly we hökmany suratda garşydaşyňyň islän ýerinden däl-de, eýsem dyzyndan ýokarda ýerine ýetirmeli. Eger sen garşydaşyňyň dyzynyň aşagyndan, injikden ilseň, onda emeliň başa barmazlygy mümkin. Iň gerekli wagty, garşydaşyň howply pursatdan sypar, aýagyňy ilmeklikden syppydýar.

Haçan-da uzakdaky aýakdan ileniňden soň, onuň çep egnine tarap ýoldaşyňa ýykylmaly. Hүjүm edilýäniň göwresine perpendikulýar ugra gönükdirilip ýykylma. Bu emel ýerine ýetirilende giňden ýaýran ýalňyslyklaryň biridir. Şeýle ýagdaýda garşydaşyň sag gapdala garyna agdarylyp, howply pursatdan aňsatlyk bilen sypar, pilçelerini düşekçä gysmaklyga ýol bermez.

Garşydaşyň düşekçä ýykylanda, onuň ilinen aýagyny ýokary galdyrmaly, ony kelläňe tarap ýa-da uzakdaky çep egniňe tarap çekmeli. Garşydaşyň üstüne ýokardan ýykylmaly. Onuň kellesini sag egniniň aşagyndan tutmaly. Garşydaşyňy agdarmaly we ony pilçele-rine gysyp basmaly.

Göreşijileriň köpüsi bu emel bilen köp wagtyň dowamynda tanyş bolup bilmediler. Emma türk pälwanlarynyň haýsydyr bir haýbatly emelden başy çykýandygy we bu tehniki ýaragyň – emeliň «türk gaýçysy» diýlip atlandyrylýandygy barada maglumatlar gelip, habarlar eşidilip başlaýar. Bu barada hiç hili düşünje bolmandyr. Emel welin, hakykatdan hem garşylyk görkezip bolmaýan emel bolupdyr.

Täze, ýöne tutuş dünýäde meşhurlyga eýe bolan bu emeli öňki sowet göreşijileriniň hiç birisi-de ulanmandyr. Olar şol döwürdäki bu emeli iňňän ussatlyk bilen ýerini ýetiriji, türk çempiony, Olimpiýada oýunlarynyň iki gezek çempiony Mustafa Dagystanlynyň ýerine ýetirişine geň galyjylyk bilen tomaşa edipdirler.

Mustafa çalasyňlygy bilen haýran galdyrypdyr, şonuň üçin hem ol iň bir meşhur, görnükli we tanyşmal göreşijileri pilçesine agdarmagy başarypdyr. Onuň agdaryşyna hiç kim garşy durup bilmändir. Ol her bir garşydaşyna gaýduwsyzlyk bilen hüjüm edipdir – bu-da oňa mydama ýeňiş getiripdir. Ol döşi bilen garşydaşyňyň üstüne ýykylyar, çep eli bilen kellesinden tutýar, ilen aýagyny ýokarlygyna göterýär. Şeýle ýagdaýda garşydaşa garşylyk görkezmek asla mümkin bolmaýar.

Ýöne göreş emeli nähili çylşyrymly bolsa-da, neneňsi gizlin bolsa-da, hünärmene bir gezek synladygy – onuň esasy hereketleriniň ýerine ýetirilişi düşnükli bolýar. Şu agdarylyş barada-da şeýle bolupdyr. Tiz wagtdan öňki SSSR-de türk göreşijilerinden gowşak bolmadyk, hatda olardan hem ussat göreşijiler peýda bolupdyr. Emeli kämilliğiň ýokary derjesine ýetiren ilkinji göreşijileriň biri, halkara derejeli sport ussady Anatoliý Timohin hasaplanylýar. Ol uzakdaky aýakdan ilmek arkaly bu emeli şeýle bir dürs hem başarnykly ýerine ýetirmegi başarypdyr welin, ondan hiç bir garşydaşa sypmak başartmandyr.

Tiz wagtdan sport göreşinde ilmek arkaly agdarmaklyk emel hökmünde giňden ýaýrap başlapdyr. Ony ussatlyk bilen ýerine ýetirjiler – dünýä çempiony Aýdyn Ibragimow we beýlekiler bolupdyr.

IV BAP. GÖREŞİJILERİN GIGİYENASY WE LUKMANÇYLYK GÖZEGÇİLİĞİ

4.1. Türgeniň şahsy gigiyenasy

Sport bilen meşgullanmak saglyk üçin örän peýdaly we ol bedeniň ösüşini berkidýär. Sport göreşi boýunça sapaklara ak ýürekden gatnaşmaly, uly höwes bilen gyzyklanmaly we türgenleşmeli. Diňe şonda derrew bu sapaklaryň sport göreşini öwrenmekde nähili peýdaladygyna gowy göz ýetirmek bolar. Wagtynda ýatmazlyk, yzygiderli naharlanmazlyk, nädogry dynç almak, sport türgenleşiklerine diňe uly päsgelçilikleri döreder, saglygyňa ýaramaz täsir eder.

Ýaş türgeniň kesgitli gün tertibi bolmaly. Tutuş gün paýlanylan bolmaly: haçan turmaly, haçan irki beden gyzdymalaryny ýerine ýetirmeli, näçede ertirlik edinmeli, haçan okuwa barmaly, sapaklara taýýarlanmaly, türgenleşmeli, gezelenç etmeli we ş.m. Bu işleri ýerine ýetirmäge entek orta mekdepe de okaýarkaňyz endik edinmeli. Ataň-eneň we mekdepdäki bedenterbiýe mugallymyň bilen maslahatlaşmaly. Olar dogry we amatly gün tertibini düzmäge kömek edýärler. Ýokary okuw mekdebinde bolsa tälimçiler, halypalar ýakyn maslahatçyňyz bolup biler.

Elbetde, her bir täze günü irki beden gyzdymalaryndan başlamaly. Iň gowusy, ony arassa howada ýerine ýetirmeli. Eger howa şerti muňa mümkinçilik bermeyän bolsa, onda ony öýde, penjireleri açyp, ýerine ýetirmeli. Eşikleriň ýylylygy saklamaly, ýogsam üsemegiň mümkin. Şonuň bilen bir hatarda, hereket etmeklik, beden maşklaryny ýerine ýetirmeklik, ýeňil hem aňsat bolar ýaly, eşikler erkin bolmaly. Iň gowusy türgenleşik sport eşigi ýumşak we elastik matadan tikilen bolmalydyr.

Irki maşklaryň dowamlylygy 20–25 minut bolmaly. Oňa türgenleşik hökmünde seretmeli däl. Onuň mazmuny – bedeniň ýagdaýyny gowy hala, işe taýýarlyga getirmekden ybarat. Eger irki maşklar ýadalyança ýerine ýetirilse, onda hökman argynlyk duýlar, garaşylýan şähdiaçyklyk, keýpiköklük bolsa duýulmaz.

Irki maşklar adaty depginde ýerine ýetirilýär. Oňa myşsalarý we bogunlary çekýän, çeyeligi ösdürýän maşklary köpräk goşmaly.

Ine-de, irki maşklar tamamlanýar. Diş ýuwulýan enjamlary, sabyn we süpürgiç almaly. Ýuwunmaklyga başlamaly, suwly dessurlary kabul etmeli. Irki maşklardan soň, duş kabul etmeli, ýöne ol gaty gyzgyn bolmaly däl. Tomus wagtlyary kanallarda, howuzda suwa düşmek orän peýdalydyr. Suwly dessurdan soň, süpürgiç bilen orän oňat edip süpürinmeli, bu gan aýlanyşyny gowulandyrar.

Irki maşklary ýerine ýetirip ýuwunylandan soň, ertirlik edinmeli.

Ýaş türgen şahsy gigiýenanyň talaplaryny berk berjaý etmelidir. Hem öýde, hem mekdepde arassaçylygyň saglygyň girewidigine oňat düşünmelidir. Şahsy gigiýenanyň talaplaryny berjaý etmeýän adam, töweregindäkilerde ýaramaz täsir edýär. Syrylmadyk sakgal, daralmany saç, ýuwulmadyk we ütüklenmedik egin-eşik oglany has-da ýaramaz görkezýär. Şonuň ýalyly bilen asla türgenleşesiň hem gelmeýär.

Hiç bir ýagdaýda-da ýaramaz endiklere baş galdyrmaly däl. Öz saglygynyň gadryny bilýän, sporty söýýän çagalar hiç wagt hem çilim çekmez. Çilim çekýänler öz deň-duşlaryndan ösüş babatynda köp yza galýarlar, olaryň döş kapasasynyň aýlawy dar, öýkeniniň göwrümi beýlekileriňkiden kiçi bolýar. Çilim çekmeklik, ýetginjegiň ösüşine ters täsir edýär, ol saglyk üçin zyýanlydyr.

Göreş sapaklary wagtynda türgen derleýär we düşekçäniň üstünde köp hereket edýär. Şonuň üçin türgenleşikden soň türgeniň duş kabul etmekligi zerur hasaplanylýar. Duşuň aşagynda bedeni sürtgüç bilen oňat sürtmeli, eller bilen hem owkalamaly. Şeýle owkalama güýjüň çalt dikelmegini, dürli damar çekmeleriniň we şikesleriň çalt aradan aýrylmagyna kömek edýär.

Sport egin-eşiklerini (triko, bandaž, aýakgap (borsowka), joraplar) her türgenleşikden soň ýuwmaly, munuň özi her bir täze sapagy arassa hem-de tämiz egin-eşik bilen başlamaklygy üpjün edýär.

Dyrnaklar arassa bolmaly. Mundan başga-da, olar çalt-çaltadan aýrylyp durulmaly. Bu türgenleşik sapaklarynyň gidýän döwründe ýoldaşyňa zeper ýetirmezlik üçin hökmandyr. Türgenleşigiň oň ýanynda dyrnaklaryňy aýyрма. Sebäbi dyrnak kesilip aýrylandan soň, ýiti kesilen gyralary peýda bolýar. Şol hem uzyn dyrnaklara garanyň-

da, has çynlakaý şikesleri döredip biler. Şonuň üçin kesäýjek ýiti dyrnaklaryň ýüzüni hökman ýörite enjam bilen sürtüp aýyrmaly.

Türgen üçin oňat dynç alyş, doly bahaly çuň uky türgenleşik-de uly ähmiýete eýedir. Beden uky wagtynda dynç alýar, onuň iş başarlaňlygy dikeldilýär. Uky wagtynda, aýratyn-da nerw ulgamy dynç alýar. Ýaşyna görä türgenler gije-gündiziň dowamynda 7–9 sagatdan az ýatmaly däl. Ukudan oň otagy gowy ýelejiretmeli. Açyk penjireli otagda ýatmaga endik etmeli. Salkyn, arassa howa bedeni berkidýär, taplaýar, onuň sowuklama kesellerine garşy durnukly bolmagyna ýardam edýär. Ýatmaklygy şol bir belli wagtda amala aşyrmaly, şeýle-de, şol bir belli wagtda turmagy endik edinmeli.

Göreş sapaklary wagtynda beden köp suwuklyk çykarýar. Suwsuzlyk emele gelýär. Howluda köp ylgaýyňdan soň we futbol oýnanyndan soň, türgen örän suwsaýar. Iň gowusy, şeýle ýagdaýda gyzgyn çay içmeli, ol süýjüsiz çay bolsa has gowy. Merkezi Aziýada Günün gyzgynlygynyň ýokarydygy hemmämize mälim. Ýerli ýaşaýjylar yssy günü suwsuzlygy sowuk suw içip gandyryp bolmaýandygyna düşünýärler – ony içdigiňçe, içesiň gelýär. Ýöne aý çay suwsuzlygy gandyrýar. Sapakdan soň içmäge howlukmaly däl, bedeniň şol wagtda gyzgyn bolýar.

4.2. Lukmançylyk gözegçiligi

Näme üçindir köp adamlar lukmana diňe näsaglanyňda ýüz tutmaly diýip düşünýärler. Bu düşünje giňden ýaýran hem bolsa, ol diňe bir nädogry pikir bolman, eýsem zyýanly pikirdir. Elbetde, näsaglanyňda lukman sagalmagyňa kömek eder, ýöne oňa elmydama maslahatlaşmak üçin ýüz tutsaň, kesel bolman oňa ýüzlenseň, onda onuň maslahatlary we hödürnamalary bilen köpdürli keselleriň önünden gaçmaklygy başarsyň. Mysal üçin, dişiňde deşik peýda bolýar, ol zaýalanyp başlaýar. Birnäçeler muňa üns bermeyärler: agyranok, näme üçin lukmana ýüz tutmaly? Ýöne hakykatdan welin, bu beýle däl. Eger öz wagtynda onuň 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 keselleriniň döremegi müm-

kin, basyk (angina) keseliniň bolmagy ähtimal – bularyň hemmesi ýekeje zaýa dişden başlanýar.

Şonuň üçin hem «Lukman bilen dostlaşmak – sagdyn bolmakydyr» diýip, ýönelige aýdanoklar. Täze türgenleşige başlaýan türgene lukmanyň maslahaty bolmasa mümkin hem däl. Göreş bilen meşgullanyp başlamazdan öňürti, lukmançylyk gözegçiliginden geçmeli. Lukman göreş bilen meşgullanmaklyga rugsatnama bermelidir.

Soňy bilen göreş sapaklarynyň kesgitli möhletinden soň, ýene-de birnäçe gezek onuň ýanyna barmalysyň. Çünki ol bedeniň ösüşine, işleriň gidişine, sapaklaryň täsiri netijesinde bedende bolup geçen üýtgeşmelere gözegçilik eder.

Lukman diňe bir saglygyňa gözegçilik etmän, aýry-ýary pursatlarda nämeler etmelidigini, nasaglanyňda, şikes alnanda özüni nähili alyp barmalydygyny öwreder we ş.m.

Ähli türgenleriň, hatda dünýä çempionlarynyň we Olimpiýada oýunlarynyň çempionlarynyň lukmanlar bilen maslahatlaşyandygyny ýatladýarys. Lukman sport durmuşynyň tutuş dowamynda wepaly hem ynamly kömekçi bolup durýar.

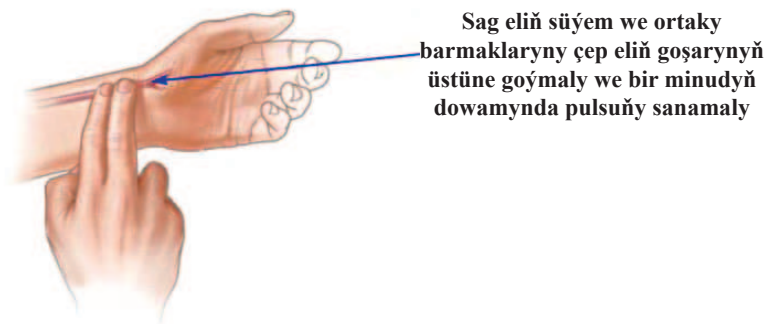
4.3. Öz-özüňe gözegçilik

Lukmanyň ulgamlayyn maslahatlary gowy zat. Ýöne öz-özüňe gözegçilik etmekligi öwrenmeklik, göreş sapaklarynyň seniň peýdanyňa barýandygyny yzarlamaklyk zerurdyr. Bu nähili amala aşyrylýar?

Eger elmydama keýpiň kök bolsa, ylgasyň, göreşesiň gelyň bolsa, işdäň gowy bolsa we ukyňy berk hem oňat alyp bilseň, diýmek, hemme zat gowy – türgenleşikleriň gidişi peýdaly. Ýöne birden ukyň bozulsan, işdäň ýitse, beden maşklaryny ýerine ýetirmeklige bolan islegiň bolmasa – bu sapaklaryňdaky we iş günündäki ilkinji ýetmezçiligiň alamatlarydyr. Şeýle ýagdaýlarda mekdep okuwçylary üçin hökman lukman we bedenterbiýe mugallymy bilen maslahatlaşmak gerek. Türgenleşiklerde türgen aşa ýadaýar ýa-da nasaglap başlaýar.

Öz pulsuňa gözegçilik etmekligi öwrenmek hem gerek, ýagny ýüregiň bir minutdaky urşuny kesgitlemegi öwrenmeli. Munuň üçin sag eliň bilen çep eliň goşaryny tutmaly we çep eliň başam barmagy-

nyň esasy arkaly, onuň iç ýüzüni ýuwaşjadan basmaly. Gan damarynyň urşuny aňarsyň. Şol tirpildä puls diýilýär. Bir minudyň dowamynda şeýle urşuň näçe gezekdigini sanamaly. Türgenleriň köpüsi gündelik ýöredýärler we oňa pulsuň görkezijileri, bedeniň agramy, edilen işleriň mazmuny yzygiderli bellik edilýär.



Şöhle arteriýasynda pulsuň barlanylyşy

Beden taýýarlygynyň we türgenleşikleriniň gowulaşmagynyň netijesinde, sagdyn oglanda puls kem-kemden has seýrekleşýär we güýçlenýär. Eger bedende nähilidir bir ýaramaz üýtgeşmeler ýüze çykyp başlasa, onda puls düzgün boýunça, has ýygjamlaşýar. Bu lukmana görünmek, maslahat almak barada duýduryşdyr.

Göreş sapaklary wagtynda-da pulsy yzarlamalydyr. Maşky ýerine ýetireniňden, emeli amala aşyranyňdan ýa-da bellenen aralygy ылgap geçeniňden soň, puls has ýygjamlaşýar. Bu kadaly hasaplanylýar, şeýle-de bolmaly. Birnäçe wagtdan soň (2–3 minut geçeninden soň) puls adaty ýagdaýyna gelýär. Eger ol köp wagtlap kadaly ýagdaýa gelmese, bu howsalalylykdan nyşandyr. Hökman lukmanyň ýanyna barmaly, özüni barlatmaly, şonda ol näme etmelidigini maslahat berer.

4.4. Şikesiň önüni almak

Sport sapaklarynda, türgenleşiklerde haýsydyr bir şikes alynýan ýagdaýlaryň döreýändigine häli-şindi gabat gelinýär. Mysal üçin, ылgaw wagtynda çakyşmagyň we ýykylmagyň mümkin. Ýykylanyňda aýagyň burulmagy, damarlaryň çekilmegi bolup biler. Şowsuz böken halatyňda-da şeýle ýagdaýlaryň ýüze çykmagy ähtimal. Ýoldaşyň

haýsydyr bir emeli ulanyp zyňsa we amatsyz ýere düşseň, ýene-de şikes almagyň mümkin. Şeýle şowsuzlyklar sportda şikesler diýlip atlandyrylýar. Şikeslere diňe bir sport sapaklarynda däl, eýsem durmuşda dürli halatlarda-da sezewar bolunýandygyna gowy düşünmeli.

Elbetde, şikes almazlykdan hiç kim ätiýaçlandyrylan däl, tötänlikler dürli-dürli bolýar. Ýöne türgen näçe tejribeli bolsa, onuň şonça-da şikesleri az alýandygy has kämil aýdyňlaşdyryldy. Mysal üçin, şikes alan 100 türgenden 3,7%-i sport ussatlarynyň, 36%-i täze gelenleriň paýyna düşýär.

Ilkinji nobatda şikesleriň sapaklaryň gowşak hem ýaramaz guralan ýerinde bolýandygyny unutmaly däl. Eger düşekçäniň üstünde birbada birnäçe türgen türgenleşýän bolsa, olaryň arasynda çaknyşmak we şol bir wagtda şikes almak ýokary bolup biler.

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 ýa-da düşekçe tekiz bolmasa, onda aýagyňy gaňyrmaklyk onçakly kyn däl. Sapak wagtynda türgenleriň tertip-düzgüne boýun bolmazlygy, ätiýaçlanmaklygyň we öz-özünü ätiýaçlandyrmagyň düzgünlerini berjaý etmezligi, ýaramaz ýagdaýlara getirip biler.

Eger emel geçirýän bolsaň, onda ony garşydaşyň ýumşak ýykylar ýaly edip, amala aşyrmaly. Ony bar güýjüň bilen düşekçä oklamaly däl, ýykylmagynyň ahyrynda ony saklamaly. Göreşde gödek bolmaly däl. Özüň hem elmydama amatly bolar ýaly edip ýykylmaklygy öwrenmeli. Şonuň üçin ilkinji sapaklardan başlap, ýykylmaklygyň düzgünlerini kemsiz ele almaly. Şikesleriň döreýän ýagdaýlaryny öwrenmeli, ýykylanynda toplumlaýynlygy başarmaly, ýagny ýykylmaklygyň howpsuz ýagdaýlaryny kabul etmeli. Tejribeli göreşijiler täze gelenlerden şeýle sypatlary bilen hem tapawutlanýarlar, olar ýykylmaklygy başaýar, ýykylanlarynda bolsa özüne-de, ýoldaşyna-da agyrydyr yza getirmeýärler. Ýoldaşyňyň etjek bolýan emellerini önünden bilmekligi başarmalysyň, onuň nirä we neneňsi emel geçirjekdigini görmelisiň.

Göreşdäki iň esasy düzgünleriň birini ýatda saklamaly: ýykyljak tarapyňa göneldilen eliňi ýa-da aýagyňy goýmaly däl! Eger şeýle

hökmanylyk dörese, eliňi ýa-da aýagyňy ýeňiljekden tirsekden ýa-da dyzdan epmeli. Şonda ýykylmaklyk howply dälär we ýykylmak ýeňil düşýär.

Göreş (ýa-da sportuň beýleki bir görnüşi) boýunça her sapagyň öňünden 15–20 minudyň dowamynda beden gyzdymalaryny etmeli. 1–2 minut ýöremeli, soňra ýeňiljek, dargynsyz ylgawa geçmeli. Şolardan soň, 12–14 sany maşky ýerine ýetirmeli. Maşklaryň bir görnüşinde işler elleriň myşsalaryna ýüklenilmeli, beýleki bir görnüşinde, aýaklaryň we göwräniň myşsalaryna ýüklenilmeli we beýlekiler. Hökmany suratda bedeniňi epmäni we ýazmany iň soňuna çenli ýerine ýetirmeklige niýetlenen maşklary amala aşyrmaly, eller we aýaklar aýlandyrylýan maşklary hem ýatdan çykarylmalý dälär.

Beden gyzdymalaryndan soň, myşsalarýň gan aýlanyşygy, olaryň çýelegei gowulanýar, çalt epilmek we ýazylmak mümkinçilikleri, bogunlardaky çýelik artýar. Eger köp wagtlap otursaň ýa-da ýatsaň, bedeniňde ýaltalyk alamatlary peýda bolýar, gerekli wagtynda eglip bilmeýärsiň, hereketleriň çaltlygy ýitýär. Gerinmek, bogunlaryňy çekmek isleýärsiň. Aýratyn-da çýelige we çekilmeklige degişli birnäçe kuwwatly hereketleri edýärsiň welin, iş başarlaňlyk dikelýär durubýär. Şeýdip, irki maşklar bedene gowy täsir edýär. Eger sapaklary hökmany hasaplanylýan şeýle irki maşklardan başlamasaň ýa-da ony başdansowma äheňinde geçirseň we bogunlaryňy hem-de myşsalarýňy çekmeseň, düzgün boýunça şikesleri has köp gazanmagyň mümkindigi örän anyk ýagdaýda subut edildi. Myşsa süýümlerini we ownuk damarjyklary sürtmekligi ýerine ýetirmeklik hem mümkindir. Ine, şonuň üçin hem der bölünip çykmanka, myşsalar gyzmanka bedden gyzdyma maşklary teklipl edilýär.

Kelläni aşak edip ýa-da öňe egip ýykylmaklygyň bolýan dälidigini ýatda saklamaly. Iň gowusy, mümkin boldugyndan, kelläni yza zyňjak bolmaly. Şeýle ýagdaýda, eger ýykylmaklyk kelläniň üstüne düşäýende-de, hiç hili şikes alynmaz. Eger kelläni öňe egip ýykylsaň, onda hökmany suratda boýnuň myşsasyny çekdirärsiň we köp wagtlap türgenleşip bilmersiň.

Eger garşydaşyň eliňi kelläňe berk gysylan ýagdaýda tutsa, ondan seresaplylyk bilen syňjak bolmaly. Gulaklaryňyň zaýalanmagyny

ünsden düşürme we gulaklaryňyň töwereğine şikes düşmeginden sere-sap bolmaly. Tejribeli göreşijiler şeýle tutluşdan, çalasyňlygy sebäpli başaraňlyk bilen baş alyp çykýarlar we özlere hiç hili zyýan ýetir-meýärler. Tejribesizler bolsa, howpsuzlyk barada ýadyndan çykarýar-lar, tutuluşdan nähili sypmalydygyny bilmeýärler we muny nädogry ýerine ýetirýärler.

Häzirki wagtda ýaş alym, lukmançylyk ylymlarynyň kandidaty Nukzar Žuruli tarapyndan ýörite tuwalga (şlemlar) işlenilip taýýar-lanyldy we olar türgenleşik wagtларында göreşijileriň höwes bilen geýýän başgabyňa öwrüldi. Şeýle gorag başgaplarynda göreşip, gulaklaryňa zeper ýetirmeklik, düýbünden mümkin däl. Şeýle şlem-tuwalgany sport dükanларыndan satyn almak maslahat beril-ýär. Haçan-da göreşde köp zatları öwreneniňde, şikes alyp bolaýjak ýagdaýlara düşmersiň (eger düşäýseň hem, boşamaklygy başara-syň), şondan soň şeýle tuwalgalaryň hökmanylygy bolmaz. Ol göreş öwrenmekligiň ilki başларында gerek bolup durýar.

Göreş sapakларында şikes alyp bolaýjak ähli ýagdaýlary sanap geçmek mümkin däl. Ýene-de bir gezek ýatladýarys: türgenleşiklerde ünsli bolmaly we düzgün-tertibi berk berjaý etmeli. Diňe bir göreş sungatyny däl-de, eýsem ýykylmaklygy hem öwrenmeli. Öz garşy-daşyňa ünsli bolmaly, ýykylan wagty şikes almazlygy üçin, ony ätiýaçlandyrmaga synanyşmaly.

4.5. Hammam we onuň ähmiýeti

Hammam barada köp gyzykly zatlar mälimdir. Ýadawlygy gyz-gyn buguňky ýaly hiç bir zat aýryp bilenok. Dürli halklarda, hatda bu-garmaklygyň özbolyşly döp-dessurlarydyr dabaralarynyň bardygy-da gyzyklydyr.

Lukman Hekim hammam barada hem köp maglumatlary ýazyp-dyr. Suw bilen, bug bilen, ýylylyk we sowuklyk bilen bedeniň taplan-magynyň, dürli kesellerden saplanmagynyň ýollaryny salgy beripdir. Tebipçilikden, lukmançylykdan başga-da, sportda hem hammamyň bahasyna ýetip bolmajak öz orny bar. Gündogardan Günbatara geçen hammam baradaky gadymy maglumatlar häzirki döwre çenli juda

kämilleşipdir. Her bir halk hammamy öz islegine, ýaşaýşyna görä kämilleşdiripdir.



Russiýada bugly hammama elmydama uly hormat goýlupdyr. Rus hammamlarynda güýçli gyzgyn bug goýbermeklik, ýörite enjamlaşdyrylyp, ýokary galdyrylan tekjelerde oturmak we öz islegi boýunça ýakymly çäýýň (ýa-da dub) agaçlarynyň ýapraklaryndan ýasalan sübselikler bilen endama urmak, öňden gelýän däpleriň biridir. Gyzgyn daşlara suw sepişdirler we sepilen suw bugaryp, endamy gerekli derejede derledip bugardypdyr. Bugarandan soň, daşary ылgap çykydylar we gyşda gara özlerini oklapdylar, tomsuna bolsa, adatça, hammamlaryň derýajyklaryň ýa-da köljagazlaryň kenarларында edilendigi üçin, suwa özlerini oklapdylar. Soňra iň ýokarky tekjelere çykyş, ýene-de bug emele getiripdirler. Bu bir gezeklik bolmandyr – elmydama bu adat gaýtalanypdyr. Bularyň hemmesi şahdiaçyklygyň 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 buglanypdylar. Gyzgyn daşlara suw guýulmandyr, diňe birazajyk sepeleşdirler, munuň üçin ýörite peçler oturdylypdyr. Agaçdan ýasalan tekjelerde howanyň gyzgynlygy tas 100°C-e çenli ýetirilipdir. Fin hammamynyň (saunasynyň) «gury» howasynda örän ýeňil dem al-

nypdyr, bedenden bolsa monjuk-monjuk der akypdyr. Buglanandan soň, salkyn suwly howdanda (tomsuna derýajyklarda ýa-da köljagazlarda) ýüzüpdirlir we ýene-de «gury» howaly saunanyň tekjelerine gelipdrler.

Göräýmäge hammam hilegärlik ýaly 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 bilmeyär.

Emma hammamda dogry buglanmak – munuň özi diňe bir lezzet däldir! Bugly hammam göreşde ýadawlygy aýyrmak üçin, bedenden argynlygy çykarmak üçin iň bir elýeterli we netijeli serişdeleriň biridir.

Ýaş türgene hammamda nähili buglanmak zerur? Bugly hammama gitmek bilen, ýanyňa sabyn, sürtgüç, sübsejigi we süpürgiç almaly. Buga girmek bilen, çydap bolaýjak temperaturaly ýeri saýlap alyp durmaly ýa-da oturmaly. Iň gowusy, howanyň temperaturasy 80°C-den ýokary geçmeli däl.



Şeýle temperaturada bedeniň kem-kemden gyzyp, der damjalarynyň kemala gelmegi üçin birnäçe minut oturmaly. Şondan soň çy-

kyp, oňa girilýän ýerde biraz oturmaly. Emele gelen der damjalaryny gyzgyn duşuň aşagynda ýuwmalı. Bedeni süpürgüç bilen büremeli. Kelläni ölemeklik maslahat berilmeyär, sebäbi saçlar tiz gyzýar we olar kelläniň çalt gyzmaklygyna sebäp bolup biler. Uzak bolmadyk dynç almadan soň, heniz beden sowap ýetişmänkä, ýene-de buga girmeli we ýokardaky ýaly tertipde der emele gelyänçä şol ýerde bolmaly. Bu ýagdaýy ýene-de bir ýa-da iki gezek gaýtalamak bolar.

Myşsalaryň we bogunlaryň çuň we tekiz gyzdrylmagy, damarlarda gan aýlanyşygyny gowulandyrýar, umuman, munuň özi alnan şikesleriň, damar çekilmeleriniň bejergisine oňaly täsir edýär.

Hammamly meseläniň birinji bölegi tamamlanandan soň, sübselemeklige geçmeli. Ilkinji nobatda, sübsäni ýapraklary we şahalary öllenip, elastik 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 bolsa, bedeniňi ýeňiljekden sürtmeli (bu myşsalaryň has beter gyzmaklygyna ýardam berýer). 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 täzedan işletmek mümkindir.

Başarjaň ellerde sübsäniň owkalama üçin täsin we ajaýyp guraldygy eýýäm düşnükli bolan bolsa gerek. Hammamy gyzgyn duşuň aşagynda sabyn we sürtgüç bilen tamamlamak maslahat berilýär.

Bugly hammamy hepdede bir gezek kabul etmek maslahat berilýär. Iň gowusy ertir dynç hasaplanylýan şenbe güni kabul etmeli. Hammamdan soň bedeniň üçin örän uly ýüklemeler alýandygyňy ýatdan çykarma. Şonuň üçin şol gün hiç hili türgenleşik geçmeli däl. Hammamdan soň dynç almaly, güýç toplamaly.

V BAP. TÜRGENLERİŇ IÝMITLENİŞI

5.1. Dogry iýmitlenmek we onuň zerurlygy

Iýmitlenmek islendik janly bedeniň durmuş hereketinde esasy zat bolup hyzmat edýär. Ajaýyp ýerde, gowy şertlerde ösýän ösümligi göz önüne getirmeli. Ony suwarýarlar, ol Gün şöhlesinden gegini edinýär. Gör, ol nähili berk hem owadan boý alýar! Eger şeýle ösümligi ýaramaz ýere ekseň, Gün şöhlesini düşürmeseň we suwarmasaň, ol guramak bilen bolar, ösmegini bes eder.

Ýaş türgen üçin dogry we oňat iýmitlenmek örän wajypdyr. Eger sport bilen meşgullanyp başlasaň, onda türgenleşiklere näçe zähmet siňdirmeli bolýar? Bu goşmaça güýçleri sarp etmeklige getirýär, diýmek, oňat iýmitlenmek üçin hem näme iýmelidigi hakynda pikir etmeli bolýar. Ýaş göreşiji nähili iýmitlenmeli? Ilkinji nobatda, sen iýmitlenmegiň gün tertibini saklamaly. Iýmitlenmek adaty, ýöne iýmit dürli-dürli bolmaly. Onda herki zadyň öz çägi saklanmaly. Öz çagalaryny aşa gowy görýän eneler olary gymmat bahaly seýregräk iýmitler bilen naharlamagy gowy görýärler. Olar gymmat bolsa, peýdalydyr diýip hasap edýärler. Ýöne bu seýregräk iýmitler adaty iýmitleriň ornuny çalşyp bilmeýär, 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, eti köp iýmelidigiňi aňlatmaýar. Iýýän zatlaryňyň aglaba bölegini et bilen doldurmaly däl. Ony oňat işdäçarlar, 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 we ajaýyp görnüşde bolmagy örän wajypdyr. Şonda ol aşgazanda oňat işlenilýär we gowy siňdirilýär.

Iýmitlenmekligiň dogrulygyna her gün özüni terezide çekmeklik arkaly göz ýetirmek bolar. Agramyňdaky üýtgeşmeler dogry ýa-da nädogry iýmitlenýändigini görkezýär. Özüni günün dowamynda irki maşklardan we suwly ýuwunmalardan soň, şol bir wagtda çekmeli. Eger agramyň kem-kemden we deňgyraňly köpeliýän bolsa, arkaýyn bolup bilersiň – şeýle-de bolmaly. Sport bilen meşgullanmaklyk mysalaryňy gowy ösdürýär. Ýöne eger agramyň köp wagtyň dowamyn-da üýtgemese ýa-da has erbedi – azalsa, onda dessine lukmana ýüz tutmaly, tälimçi bilen maslahatlaşmaly. Olar agramynyň azalmagynyň sebäbini anyklamaklyga kömek ederler: ýa nädogry türgenleşýärsiň, ýa-da nädogry iýmitlenýärsiň, belki-de, bu garaşylmaýan duýdansyz näsaglyk keseli bilen baglanyşyklydyr.

Ýaşyň boýuň bilen gatnaşykda näçeräk agramyňyň bolmalydygy barada ençeme maglumatlar (tablisalar we formulalar) hereket edýär. Şolaryň biri bilen tanşyp bilersiňiz. Ýöne onuň mysaly maglumatdygyny ýatdan çykarmaly däl we ol kadaly beden dykzlygy bolanlara degişlidir. Mysal üçin, boýuň 155 sm diýeliň. Onda şol sandan 100-i aýyrmaly. Netijede, şol boýa mahsus bolan agyrlýgyň görkezijisi emele geler (ýagny 55 kg). Ýoldaşyň boýy 165 sm bolsun. Ondan 105-i aýyryars. 60 galýar. Şu hem boýy 165 sm bolan oglanyň kadaly agramy hasaplanýlar. Eger haýsydyr biriňiziň boýuňyz 175 sm-den ýokary bolsa, onda 110-y aýyrmaly. Şeýdip, tablisa seretmek bilen, oglanjyklaryň islendigi öz agramy barada maglumaty alyp biler (*1-nji tablisa*).

1-nji tablisa

Oglanyň 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 semremeklige göwün berip, mysalaryňy tutuşlygyna ýapan bolsaň, onda iýmitleniş tertibiňi üýtgetmeli. Oglanlaryň birnäçesi deň-duşlaryndan agyrlýgy boýunça geçmek maksady bilen, köp iýip

başlaýarlar. Bu nädogrudyr. Ýatda saklaň, artykmaç ýmek zyýanlydyr. Aşa ýmitlenmek bilen semremeklik, bu güýçlülük hem sagdynlyk däldir. Hatda, tersine, has köp iýýän oglan düzgün boýunça çeyelikde-de, çalasynlylykda-da, tizlikde-de, güýç ulanmaklykda-da deň-duşlaryndan asgyn gelýärler. Erkin göreş boýunça yzygiderli sapaklar öteräk geçip ýmitlenip, gazanan artykmaç agramyňdan halas eder. Ýmitlenmek boýunça gün tertibiňe özüň göz-gulak bolmaly, artykmaç ýmitlenmeli däl.

Eger hor bolsaň, onda erkin göreş bilen yzygiderli meşgullanmaklygyň, dogry gün tertibiniň we dogry ýmitlenmegiň örän gysga wagtda öz bedeniňiň görnüşini üýtgeder. Elbetde, şonuň bilen birlikde-de, saglygyň hem gowy tarapa üýtgäp başlar.

Oglanlaryň birnäçesi göreş sapaklaryndan öň gowy naharlanmagy maksat edinýärler. Bu olaryň güýjüniň köpelmegine peýdaly diýip pikirlenýärler. Käbirleri bolsa ýeňil bolmak hem herketlenmek maksatlary üçin, köp wagtlap hiç zat iýip-içmejek bolýarlar. Başdakylar hem, soňkular hem nädogry çemeleşýärler. Sapaga başlamazyndan öň, aşgazan siňdirer ýaly derejede ýmitlenmeli – aşgazan doly bolmaly däl. Sapaklary nahardan soň dessine başlamaly däl. Şeýle ýagdaýda dem alşyň kynlaşyp, hereket edişiň çylşyrymlaşmagy ähtimal, ýadawlyk tiz düşer. Şonuň ýaly türgenleşik sende kanagatlanma hem döretmez.

Türgenleşigi irden ertirlikden 2–2,5 sagat soň başlamaly. Günortanlykdan 3–3,5 sagat geçenden soň başlamaly, sebäbi günortanlykda beýlekilere görä köpräk iýilýär.

Iýýän ýmitleriň ýokumlylyk taýdan ýeterlik derejede bolmalydyr. Olary aşgazan ýeňil siňdirilmelidir we aşa doýurmaly däldir. Ýmitiň günün dowamynda dogry paýlanylmagy-da örän wajypdyr. Adam günün içinde üç gezekden az ýmitlenmeli däl (irden, günortan we agşam). Günortanlygyň ertirlige we agşamlyga seredilende has ykjam hem dykyzrak bolmalydygy öz-özünden düşnüklidir.

Türgen her bir ýmitiň aşgazanda birmeňzeş siňdirilmeyändigini bilmelidir. 2-nji tablisada aşgazanda dürli ýmitleriň siňdirilişiniň dowamlylygy barada maglumat berilýär.

2-nji tablisa

Iýmitiň ady	Siňdiriliş wagty (sagatda)
Çig ýumurtga	1–2
Gaýnadylan ýumurtga	2–3
Balyk, bulka	2–3
Gowrulan et	4–5
Balyk, gaýnadylan nohut	4–5
Gaýnadylan towuk	3–4
Gaýnadylan sygyr eti	3–4
Alma, gara çörek	3–4

Tablisadaky görkezijileri hasaba almagy her bir türgen öwrenmelidir. Olar türgenleşik üçin has-da möhüm hasaplanylýar. Çünki adam aşa dok wagty ýalta bolýar. Bu bolsa türgenleşik üçin islenilmeýän häsiýetdir. Şonuň üçin dogry we gün tertibine laýyklykda naharlanmak gerek.

Şeýle düşekçäniň galyňlygy 5 sm-den az bolmaly däldir. Düşekçäniň ölçegi 12x12 m. Düşekçäniň işçi meýdançasý, ýagny tutluşyk geçirilýän giňişligi 7 m diametrli aýlawy emele getirýär. Düşekçäniň işçi meýdançasynyň araçağı 10 sm galyňlykdaky anyk çyzyk bilen belenilýär. Düşekçäniň merkezinde diametri 1 m bolan aýlaw bolýar. Göreşijiler oňa tutluşygy başlamak üçin barýarlar.

Düşekçäniň işçi meýdançasý 1 m inilikde gyzyk reňk bilen jähelenilýär. Bu ýer gowşaklyk zolagy diýlip atlandyrylýar. Oňa basmak bolýar, ýöne ol ýerde köp bolmaklyk howpludyr: ýaryşlarda eminiň dessine «Zolak!» diýen sesini eşitmek bolýar we göreşiji çalt şol ýeri boşatmasa, onda tutluşygy gowşak alyp barandygy üçin duýduryş alýar, bu bolsa tutluşykda ýeňlişe golaýdyr.

Şeýle owadan düşekçäni edinmek, gör, nähili ýakymly! Ýöne hemme ýerde ony edinip bolanok we ol juda gymmat durýar. Ýöne bu göreş bilen meşgullanmaklyga päsgel berip bilmeýär. Düşekçäni özüň hem ýasasaň bolýar. Bu juda kyn däldir. Onuň taýýarlanylmanyňa dürli-dürli materiallar sarp edilýär: ýumşak matraslar, gimnastik matlar, odeýalolar we hatda mata galyndylary we aça gyryndylary. Şu zatlardan hem düşekçäniň nämä niýetlenýändigine – ýere düşülende, urgulary ýeňilleşdirmek üçindigine düşünmek kyn däl.

Düşekçäniň gyrasy iň ýakyndaky diwara çenli aralygyň tutluşyk wagtynda oňa urulmaz ýaly ýeterlik derejede uzaklykda bolmalydygy göz önünde tutulmalydyr. Düzgün boýunça bu aralyk 2,5 m-den az bolmaly däldir. Eger-de bu talaby ýerine ýetirmek başartmasa, ýagny jaý darlyk edýän bolsa, onda düşekçäniň gýralaryna golaý tutuş diwary ýumşak matalar bilen örtmeli (gimnastikadaky görnüşde).

Düşekçe taýýarlanylanda oňa nähili jaýyň niýetlenýändigini hasaba almaly. Eger muny, düzgüniň talaplaryna laýyk etmek mümkinçiligi bar bolsa gowy. Ýöne eger maksadalaýyk jaý ýok bolsa, bu betbagtlyk däl, goý, düşekçe ep-esli kiçi bolsun, şonda-da düşekçäniň üstünde meşgullanmak mümkindir.

Düşelýän matalar ýa-da matraslar tekiz, бүдүр-сүдүрсиз we çukursyz ýazylmalydyr. Matanyň ýüzi brezent bilen örtülmelidir. Ol birnäçe nätekizlikleri tekizleýär. Brezentiň üstüni ýumşak elastik material bilen örtmeli.

Breženti hem-de, onuň üstüniň örtüginini berk çekmeli, olary deňlemeli we berkitmeli. Soňra hökmany bellikleri reňkläýmek galýar. Munuň üçin ýagly reňk ulanylýar, sebäbi ol gowy alyşýar we uzak wagtdurnukly bolýar. Reňklemezden önürti, reňk çalynjak ýerleri hek bilen belläp çykmary, şondan soň reňklemeklik maslahat berilýär. Haçan-da reňk doly gurandan soň, meşgullanyp başlamaklyga girişmek bolýar.

Göreş üçin düşekçäni jaýyň daşynda-da – açyk meýdanda-da ýasamak bolýar. Munuň üçin, ilkinji nobatda, geljekki göreş tutuljak ýer saýlanyp alynmalydyr. Esasy zat meýdança göni ýoldan, köp adamly ýerlerden uzakda bolmalydyr, ýel çekmeden, şemaldan goralmalydyr.

Şeýle ýerde düşekçäni gurnamak üçin takmynan, 1 m çuňlukdan 12x12 m ölçegdäki çukur gazýarlar. Gazylyp alnan topragy gapdala çekmeli we tekizlemeli (ony golaýrakdaky haýsydyr bir çukura oklamak hem bolar).

Gazylyan çukuryň düýbüne ilki çöp-çalamy ýukajyk düşeýärler. Ony käbir ýerleriniň ýokary çykyp durmazlygy üçin, hökmany suratda berkidýärler. Çöp-çalam gatlagynyň galyňlygy çen bilen, 40 sm bolmaly. Çöp-çalam gatlagyny gerekli derejede ýenjip, tapbatlanandan soň, indiki gatlagy düşeýärler (galyňlygy takmynan, 30 sm). Ony hem ýokarsy tekiz bolýança çukurlyk emele gelmez ýaly tapbatlaýarlar.

Ýokarky gatлага 30 sm galyňlykda aňaç gyryndylaryny sepýärler. Şonda, aýratyn hem onuň ýokarsynyň has tekiz bolmagyny gazanmaly we örän oňat edip tapbatlamaly. Aňaç gyryndylarynyň ýokarsyna brezent düşemeli, ony bolsa ýumşak material bilen örtmeli.

Ýokarky örtük sapak geçirilýän wagty ýerinden eýläk-beýläk süýşmez ýaly ony berkidýärler. Munuň üçin onuň gýralaryna ýüp tikýärler, şol ýüpleriň hersiniň uzynlygy bolsa 110 sm-den az bolmaly däl. Şeýle çekiji ýüpler ýeterlik derejede köp bolmaly. Bu onuň hiç bir бүдүр-сүдүрсиз çekilmegine kömek edýär.

Çukuryň gyrasyndan 1 m aralykda çekdiriji ýüpleri daňmak üçin gazyk kakýarlar. Gazyklary düşekçä ýykylanda urulmazlyk we şikes almazlyk üçin, has çuň kakmak we gömmek maslahat berilýär.

Eger mümkinçilik bar bolsa, düşekçäni we ähli oglanlary Günden hem-de ýagyşdan goramak üçin, düşekçäniň üstüne tent tutulsa, maksadalaýyk bolar.

Düşekçäniň üstüne çäge we hapa ýygnanmazlygynyň önüni almaly. Şu maksat bilen, onuň gyralaryna öl esgileri goýmaly, oglanjyklar örän gowy edip oňa aýaklaryny süpürmelidir. Esgileri, elbetde, suw bilen yzygiderli ýuwup durmaly.

Düşekçäniň ýanynda dermanly gutujygy (ýod, sargylar, pamyk we ş.m.) ýerleşdirmek üçin, ýer bölünip berilmeli.

6.2. Göreşijiniň egin-eşigi

Göreşijilerde-de edil beýleki sport görnüşlerinde bolşy ýaly, ýörite egin-eşikler we aýakgaplar bolýar. Olar şolary geýip, türgenleşik geçýärler we ýaryşlarda çykyş edýärler.

Göreşijiniň egin-eşigi şu aşakdakylardan durýar: göreş trikosity, ýörite göreş aýakgaby we jorap. Bular göreşijiniň egin-eşikleridir.



Göreşijiniň trikosity – bu eginler bilen birleşdirilen ýukadan berk materialdan tikilen ýörite trusydyr. Olar adatça, ýün ýa-da sintetik trikotaždan taýýarlanylýar. Triko geýlende, göreşijiniň endamyna ykjam ýapyşyp durmalydyr, erkin sallanyp we sallam-sajak bolup durmaly däldir.

Eginleriň üstünden näme üçin birleşdirilýändigini aňmak kyn däldir. Olar tutluşyk wagtynda trikonyň aşak sypmazlygy üçin zerurdyr. Sebäbi göreşijiniň tutluşyk wagtynda nähili kyn ýagdaýlary başyndan geçirýändigini hemmlere mälim.

Göreşijiniň trikosy iki reňkde: gök we gyzyň reňklerde bolýar. Bu tutluşyk wagtynda, aýratyn hem ýaryş wagtynda eminlere pälwanlaryň emelleri ýerine ýetirişi – gyzylyň we gögüň gowy görünmegi üçin şeýle edilýär. Sebäbi eminler hemme pälwanlary ýüzlerinden tanaýarlar ahyryn.

Ýüň trikotaždan taýýarlanylýan trikolar iň gowulary hasaplanylýar. Birinjiden, olar amatly we owadan, ikinjiden, endamyň derini oňat siňdirýär, tutluşyk wagtynda çekilip süýnmeýär, sallanmaýar, aňsat ýuwulýar we ýuwlandan soň görnüşini ýitirmeýär.

Göreşijiniň aýakgaby – bu göreşijiniň ýene-de bir hökmany zerur serişdeleriniň biri. Bu aýakgaplar adaty kedalara seredende, göreşijileriň aýaklaryny has ýokardan ýapýarlar. Şeýle hem olar berk daňylýar, injikleri berk saklaýar,



bogun-damarlary çekilmekden, süýnmekden goraýar. Ýöne diňe bular hem däl, olar adaty aýakgaplardan aşagynyň ýumşaklygy, ökjesiniň ýoklugy bilen hem tapawutlanýar. Munuň özi göreş wagtynda garşydaşa duýdansyz şikes ýetirmezlik üçin edilýär.

Aýakgabyň içinden hökmany suratda jorap geýilýär – iň gowusy, inçeden ýüň joraplar bolmaly. Olar ýylylygy gowy saklaýar elastikligi bilen tapawutlanýar, deri oňat siňdirýär, ýeňil ýuwulýar we süýnmeýär.

Ýöne açyk howadaky türgenleşik wagtynda, göreş bilen meşgullanmaga başlamazyňdan önürti, beden gyzdymalarynda, sapaklardan soň we haçan-da dynç alan wagtynda, hökmany hasaplanylýan ýene-de bir wajyp egin-eşiği ýatdan çykarmaly däl. Bu ýyly we şol birwagtyň özünde ýeňil türgenleşik egin-eşigidir.

Göreş ylmynda özüniň berk kanunlary bolýar, olary kimde-kim göreş bilen meşgullanmak isleýän bolsa bilmelidir. Düşekçä ýykylyklygyň her bir göreşijä hökmany hasaplanylýan berk hem kesgitli düzgünleri bar. Olaryň iň esasylaryna aýratynlykda ünsli seredip geçeliň.

6.3. Türgenleriň ýaş aýratynlyklary boýunça toparlary we agramlyk derejeleri

Türgenleriň ýaş aýratynlyklary boýunça toparlary Bütindün-ýä göreş bileleşiginiň (UWW-niň) düzgünlerine laýyklykda kesgitlenilýär.

Türgenleriň ýaş aýratynlyklary boýunça toparlary. Sport göreşi boýunça ýaryşyň geçirilýän gününde, oňa gatnaşýan türgeniň hökman 14 ýaşy dolan bolmaly. Şeýlelikde, türgenleriň aşakdaky ýaly toparlaryny tapawutlandyrmak bolýar:

14–15 ýaşly ýetginjekler (oglanlar we gyzlar);

16–17 ýaşly ýetginjekler (ýigitler we gyzlar);

21 ýaşa çenli jahyllar (ýigitler we gyzlar);

24 ýaşa çenli ulular (erkekler we zenanlar);

18 ýaşdan ulular (erkekler we zenanlar).

Sport göreşi boýunça türgenleriň kesgitlenen agram derejelerini aşakdaky ýaly görkezmek bolar (3–5-nji *tablisalar*):

3-nji tablisa

T/b	Erkekler Erkin göreş (Ulular, 24 ýaşa çenli ulular, 21 ýaşa çenli ýetginjekler)	Erkekler Grek-rim göreşi (Ulular, 24 ýaşa çenli ulular, 21 ýaşa çenli ýetginjekler)	Erkekler Erkin göreş (Olimpiýada agram derejeleri)	Erkekler Grek-rim göreşi (Olimpiýada agram derejeleri)
1	57 kg	55 kg	57 kg	60 kg
2	61 kg	60 kg	65 kg	67 kg
3	65 kg	63 kg	74 kg	77 kg
4	70 kg	67 kg	86 kg	87 kg
5	74 kg	72 kg	97 kg	97 kg
6	79 kg	77 kg	125 kg	130 kg
7	86 kg	82 kg		
8	92 kg	87 kg		
9	97 kg	97 kg		
10	125 kg	130 kg		

4-nji tablisa

T/b	Kiçi ýaşly ýetginjekler (14–15 ýaş) Erkin göreş	Uly ýaşly ýet- ginjekler (16–17 ýaş) Erkin göreş	Kiçi ýaşly ýetginjekler (14–15 ýaş) Grek-rim göreşi	Uly ýaşly ýetginjekler (16–17 ýaş) Grek-rim göreşi
1	35 kg	42 kg	32 kg	42 kg
2	38 kg	45 kg	35 kg	45 kg
3	41 kg	48 kg	38 kg	48 kg
4	44 kg	51 kg	41 kg	51 kg
5	48 kg	55 kg	44 kg	55 kg
6	52 kg	60 kg	48 kg	60 kg
7	57 kg	65 kg	52 kg	65 kg
8	62 kg	71 kg	57 kg	71 kg
9	68 kg	80 kg	62 kg	80 kg
10	75 kg	92 kg	68 kg	92 kg
11	85 kg	110 kg	75 kg	110 kg
12	100 kg		85 kg	
13			92 kg	
14			100 kg	
15			110 kg	

5-nji tablisa

T/b	Zenanlar (Ulular, 24 ýaşa çenli ulular, 21 ýaşa çenli ýetginjek gyzlar)	Zenanlar (Olimpiýada agram derejeler)	Kiçi ýaşly gyzlar (14–15 ýaş)	Uly ýaşly gyzlar (16–17 ýaş)
1	50 kg	50 kg	29–33 kg	36–40 kg
2	53 kg	53 kg	36 kg	43 kg
3	55 kg	57 kg	39 kg	46 kg
4	57 kg	62 kg	42 kg	49 kg
5	59 kg	68 kg	46 kg	53 kg
6	62 kg	76 kg	50 kg	57 kg
7	65 kg		54 kg	61 kg
8	68 kg		58 kg	65 kg
9	72 kg		62 kg	69 kg
10	76 kg		66 kg	73 kg
11			70 kg	

Tutluşygyň dowamlylygy. 14–15 ýaşly oglanlar we gyzlar üçin ýaryşlardaky tutluşygyň dowamlylygy 2 minutdan, 2 döwre bölünýär we 30 sekuntlyk arakesmeden durýar. Şonda tutluşygyň diňe arassa wagty hasaplanylýar, ýagny hakyky göreş wagty. Arakesmedäki wagt hasaplanylmaýar.

Eger ýaryşlarda tutluşygyň wagty oňa gatnaşýan haýsydyr bir göreşijiniň günäsi bilen 2 minutdan köp saklanylsa, onda şol türgene ýeňiş yglan edilýär we tutluşyk tamamlanylýar.

16–17 ýaşly ýetginjeklerde, erkeklerde we zenanlarda tutluşygyň dowamlylygy 3 minutdan, 2 döwre bölünýär we 30 sekuntlyk arakesmeden durýar.

Tutluşyklaryň netijeleri. Haçan-da göreşiji türgen öz garşydaşyňyň iki pilçesini-de birwagtda düşekçä mejbury ýagdaýda degirende we ony şeýle ýagdaýda birnäçe sekuntlap saklanda, «Tuşe» berilýär. Ýöne utuk sanlary boýunça-da arassa ýeňiş bolýar. Bu haçan-da türgen garşydaşyndan utuk (grek-rim göreşinde 8 utuk, erkin göreşde 10 utuk) köp gazananynda ýa-da garşydaş türgen duýduryşlar sebäpli ýaryşdan çykarylanda berilýär.

Arassa ýeňişden başga-da, ballar boýunça ýeňiş we artykmaçlyk gazanmak arkaly ýeňişler bolýar. Ol tutluşykda kim köpräk emel ulansa berilýär.

Häzirki zaman düzgünnamasy boýunça göreşde deňme-deňlik bolmaýar. Eminler tutluşykda kimiň gowudygyny kesgitleýär we şoňa-da ýeňiş berilýär.

6.4. Eminler we olaryň düzgünleri

Ýaryşy geçirmek üçin eminler topary döredilýär. Eminler toparyna olaryň arasynda has tejribelisi baş eminlige belleniýär (saýlanylýar). Baş emin ýaryşyň gidişine, oňa gatnaşyjylaryň düzgünleri berjaý edişine ýolbaşçylyk edýär. Ýaryşyň üstünlikli geçmegi, köp babatda hut baş eminiň guramaçylyk ukyplaryna, adalatly çözügtlerine, aýdyň bahalaryna, sowukganly çemeleşmelerine, özüni iňňän parahat alyp barşyna bagly bolýar.

Baş emin hemme işi berk gözegçilikde we özara baglanyşykda alyp barýar, munuň üçin bolsa ýaryşyň guramaçylary onuň beren görkezmelerini, aýdanlaryny gijikdirmän berjaý edýärler.

Işiň taýýarlyk tapgyrynda baş emin ýaryşyň düzgünnamasyny öwrenýär, tertipnama we maksatnama düzýär, ýaryşyň geçiriljek ýerini görýär, degişli bellikleri edýär we görkezmeleri berýär.

Ýaryş başlamazyndan öň, baş emin guramaçylyk toparynyň agzalary ýa-da wekilleri, şeýle hem lukman bilen bilelikde göreş meýdanyny, düşekçäni, abzallary, enjamlary we beýlekileri barlaýar. Eger ähli zat düzgünnama (ýaryşyň düzgünnamasyna) laýyklykda ýerine ýetirilen bolsa, onda baş emin ýaryşyň geçirilýän ýerini kabul etmek hakynda delilnamany taýýarlaýar.

Ýaryşyň öňýanynda baş emin beýleki eminler bilen ýygnaç geçirýär. Eminleri ýaryşyň düzgünleri bilen tanyşdyrýar, olaryň borçlaryny paýlaýar we düşündirýär. Hut şol ýygnaçda hem ýaryşa gatnaşygy türgenleriň agramyny çekmek üçin iş topary belenilýär we eminleriň topary düzülýär. Şol gün eminleriň, türgenleriň, türgenleriň toparlarynyň wekilleriniň gatnaşmaklarynda ýygnaç geçirilip, hemme guramaçylyk meseleleri anyklanylýar.

Ýaryş günü baş emin türgenleriň göreş tutuşlaryna, eminleriň borçlaryny ýerine ýetirişlerine syn edýär. Eger-de resmi ýagdaýda näräzilik ýüze çyksa, onda baş emin gyzyklanýan toparyň wekiliniň gatnaşmagynda bu ýagdaýy gyssagly aýdyňlaşdyrmalydyr. Köplenç halatlarda, tejribeden belli bolşy ýaly, düşekçäniň gyrasyndaky eminler pälwanlaryň tehniki hereketlerine baha berenlerinde ýalňyşýarlar. Bu bolsa hökman nägilelik döredýär. Goýberilen ýalňyşlyk ýüze çykarylsa we ykrar edilse, ony düzetmek üçin degişli çäreler kabul edilýär.

Çözgüt tutluşyk tamamlanan badyna, çalt kabul edilmelidir. Sebäbi şol wagt eminler tutluşygyň her bir pursadyny doly ýatda saklaýarlar, emma wagt geçse, ýaryşyň käbir bölekleriniň ýatdan çykmagy mümkin. Ýalňyşyň gijikdirilmän, öz wagtynda düzedilmegi bolsa, eminler toparynyň abraýyny ýokarlandyrýar. Ýaryş tamamlanan badyna, baş emin we baş kätip gol çekip, hasabatly ýaryşy guraýjylara tabşyrýarlar. Baş eminiň bolmadyk halatynda, onuň wezipe-borçlaryny orunbasar amala aşyrmalydyr.

Düşekçäniň ýolbaşçysy eminler toparynyň işini hut şol düşekçe-de guraýar we ýaryşyň ýokary derejede geçirilmegine jogap berýär.

Uly emin tutluşyklaryň gidişine ýolbaşçylyk edýär, araçy eminiň (arbitriň) we gapdal eminleriň görkezen utuk bahalaryny – tehniki hereketleriň bahasyny yglan edýär. Eger araçy eminiň we gapdal eminleriň arasynda berlen baha gapma-garşylykly bolsa, onda uly emin öz sesini olaryň haýsy-da bolsa birine goşup bilýär we bu gapma-garşylygy çözüär. Üç eminiň arasynda köp ses berlen baha gutarnykly utuk bahasy diýlip hasaplanylýar.

Düşekçedäki emin göreşiň iň dartgynly pursatlarynda hem özüni ynamly, parahat, durnukly alyp barmaly, janköýerleriň, ýaryşa gatnaşyjylaryň, toparlaryň wekilleriniň täsirine düşmeli däl. Eminligiň iň gowy häsiýeti – adalatlylyk hut düşekçäniň üstünde mese-mälim bolýandyr. Şonuň üçin düşekçedäki eminiň hereketi diňe bir pälwanlar üçin däl, eýsem göreşi synlaýan hemmeler üçin terbiýeçilik ähmiýetine eýedir.

Şeýlelikde, sport göreşi boýunça hemme ýaryşlarda her tutluşyga aşakdaky ýaly eminler düzümi bellenilýär:

1 sany düşekçäniň ýolbaşçysy, 1 sany araçy emin, 1 sany gapdal emin, ýagny 3 sany resmi eminler bolýar. Tutluşyk wagtynda eminler toparynyň agzalarynyň düzümini çalyşmak gadagan edilýär, olary diňe lukman bilen tassyklanan ýarawsyz ýagdaýynda çalşyp bolýar.

Araçy emin (arbitr) pälwanlaryň ähli tehniki hereketlerine utuk (baha) berende, el hereketlerinden peýdalanyp görkezýär: 1 utuk – başam barmagyny galdyrýar, 2 utuk – başam we süýem barmaklaryny galdyrýar, 3 utuk – başam, süýem we orta barmaklaryny galdyrýar, 4 utuk – başam barmagy gysylan ýagdaýda aýasyny galdyrýar.

1969-njy ýylda Russiýa Federasiýasynyň Moskwa şäherinde geçirilen dünýä çempionatynda Aşgabat şäherinden sport göreşi boýunça at gazanan emin A.Gökiýew şol ýaryşa eminlik etmäge çagyryldy.

Sport göreşi boýunça Türkmenistanyň halkara derejeli eminleri:

1. Amangeldi Geldiýew.
2. Magtymguly Zamanmyradow.
3. Tahyr Hanmämmedow.
4. Arslan Oraşew.



Halkara derejeli emin A.Geldiyewiň eminlik edýän pursady

Baş eminler toparynyň we eminler toparynyň düzümine girýär:

6-njy tablisa

Baş emin					
Baş eminiň wezipesini ýerine ýetiriji					
Baş kätip					
Baş kätibiň wezipesini ýerine ýetiriji					
Düşekçäniň ýolbaşçysy					
Araçy emin (arbitr)					
T/b	Hyzmat edýän eminler	Düşekçeleriň sany boýunça eminleriň sany			
		1 düşekçe	2 düşekçe	3 düşekçe	4 düşekçe
1	Baş emin	1	1	1	1
2	Baş eminiň wezipesini ýerine ýetiriji	1	2	2	2
3	Baş kätip	1	1	1	1
4	Baş kätibiň wezipesini ýerine ýetiriji	1	2	2	2

6-ňjy tablisanyň dowamy

5	Düşekçäniň ýolbaşçysy	2	4	6	8
6	Araçy emin (arbitr)	4	8	12	16
7	Gapdal emin	4	8	12	16
8	Tehniki kätibi – emin	2	4	6	8
9	Wagt tutýan emin	2	4	6	8
10	Maglumat be- rýän emin	1	2	3	4
11	Operator – emin	2	4	6	8
12	Gatnaşyjylaryň ýanyndaky emin	1	2	3	4

Erkin göreşde nämeler gadagan edilýär? Göreş boýunça ýaryşlaryň düzgünnamasynda, göreşijä üns bermeli gadagan emeller we nädogry hereketler barada ýörite bap berilýär. Şol düzgünnamalaryň esasynda gadagan edilen emeli ulanýanlara berk temmi berilýär, sebäbi şeýle emeller garşydaşyňa uly şikes getirip biler.

Şu aşakdakylary üns bilen okamaly we ýatda saklamaly, sebäbi olary ýerine ýetirmek gadagan edilýär:

1. «Köprüde» duran garşydaşyňň kellesini öňe iteklemek bilen, pilçelerini ýere basmak.
2. Garşydaşyňň kellesini aşak edip, öňüne oklamak.
3. Garşydaşyň bedenini tirsegiň ýa-da dyzyň bilen basmak, urmak, dodaklaryndan we agzyndan tutmak.
4. Garşydaşyňa şikes howply ýa-da agyry dörediji emeli ulanmak.
5. Parterde garşydaşyňň egniniň aşagyndan, boýnundan tutup we şol birwagtda-da öňe itip, emel geçirmek.
6. Garşydaşyňň kellesini iki eliň bilen saklamak.
7. Garşydaşyňň egin-eşiginden hem düşekçeden tutmak.

EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Ösüşiň täze belentliklerine tarap. Saýlanan eserler. 7-nji tom. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2014.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2014.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bilim – bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2014.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Mert ýigitler gaýrat üçin dogulýar. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.
6. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Sport dostluga, saglyga we gözelliğe tarap ýoldur. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.
7. *Gökiýew A.* Sauna we saglyk. // *Saglyk*, 2011. – №2.
8. *Gökiýew A.* Göreşijileriň sagdyn iýmitlenmesi. // *Bedenterbiýe we sport*, 2011. – №3.
9. *Gökiýew A., Geldibaýewa J.* Džýudo. – A.: Ýlym, 2019.
10. *Бальсевич В.К.* Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2008.
11. *Верхошанский Ю.В.* Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2005.
12. *Губа В.П.*, Особенности индивидуализации двух способностей в подготовке спортсменов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2009. – №2.
13. *Государев Н.А.* Так становятся чемпионами. – М., Физкультура и спорт. – 2014.
14. *Дахновский В.С.* Анализ структуры тренировочных средств на этапе непосредственной подготовки дзюдоисток высокой квалификации к турнирным соревнованиям // *Детский тренер*. – 2008. – №2.
15. *Зекрин Ф.Х.* Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15–18 летнего возраста. – Автореф. дисс. на соис. канд. пед. наук; ВНИИФК. – М., 2007.
16. *Зинкевич Д.А.* Реализация индивидуального подхода при развитии силовых способностей юных борцов. // *Сборник научных трудов кафедры теории и методики борьбы / под ред. А. В. Еганова; Урал-ГАФК. – Челябинск, 2004. – Вып. 4.*

17. *Карелин А.А., Иванюженников Б.В., Нелюбин В.В.* Модель высококвалифицированного борца. Монография. – Новосибирск, 2005.
18. *Королев С.А., Федулов В.К.* Базовая техника дзюдо для курсантов. Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2008.
19. *Кулиненко О.С.* Фармакология спорта в таблицах и схемах: методическое пособие. – М., Спорт. 2019.
20. *Ланда Б.Х.* Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология. – М., Спорт. 2017.
21. *Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании. – М., Директ. 2015.
22. *Матвеев Л.П.* Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №9.
23. *Платонов В.Н., Гуревич К.Г.* Индивидуальная адаптация школьников к физической нагрузке. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. №6.
24. *Amaro J.*, Besonderheiten des Kubanishell Judo sport. // Judo. – Berlin, 1998. №11. – P. 15–16.
25. *Fesk G.* Fundamentals of Sport tactics and tactical training. // Principles of Sport Training. – Berlin, 2002. – P. 177–185.
26. *Schabel G.*, Grundkonzept Sportliche Leistung. // Trainingswissenschaft. – Berlin, 2004. – P. 35–92.

MAZMUNY

Giriş.	7
----------------	---

I BAP. SPORT GÖREŞİNİŇ TARYHY

1.1. Sport göreşiniň döremegi we ösüş tapgyrlary.	19
1.2. Türkmenistanda sport göreşiniň taryhy	25
1.3. Sport göreşi boýunça tanymal ildeşlerimiz	28

II BAP. BEDEN DURNUKLYLYGYNÝ SAKLAMAGY ÖWRENMEK

2.1. Beden durnuklylygyny saklamak barada düşünje.	38
2.2. Garşydaşyň bilen özara gatnaşykdaýy beden durnuklylygy	40
2.3. Bedeniň durnuklylygyny ösdüriji maşklar	44
2.4. «Köprini» (türgeniň köpri görnüşinde durşuny) berkitmek üçin maşklar	57

III BAP. SPORT GÖREŞINIŇ TEHNİKASY

3.1. Sport göreşinde türgeniň durşunyň aýratynlyklary	63
3.2. Sport göreşinde emelleriň ulanylyş aýratynlyklary	66
3.3. Erkin göreşde aýaklardan tutmagyň usullary	67
3.4. Aşakda ýerine ýetirilýän emeller	102

IV BAP. GÖREŞIJILERIŇ GIGIÝENASY WE LUKMANÇYLYK GÖZEGÇILIGI

4.1. Türgeniň şahsy gigiýenasy	110
4.2. Lukmançylyk gözegçiligi	112
4.3. Öz-özüňe gözegçilik	113
4.4. Şikesiň önüni almak.	114
4.5. Hammam we onuň ähmiýeti	117

V BAP. TÜRGENLERIŇ IÝMITLENİŞI

5.1. Dogry iýmitlenmek we onuň zerurlygy.	121
---	-----

VI BAP. SPORT GÖREŞINIŇ DÜZGÜNLERI

6.1. Göreş düşekçesi we onuň talabalaýyk ölçegleri	125
6.2. Göreşijiniň egin-eşigi	128
6.3. Türgenleriň ýaş aýratynlyklary boýunça toparlary we agramlyk derejeleri	130
6.4. Eminler we olaryň düzgünleri.	132
Edebiýatlar.	137

Abdygapur Gökiýew, Jennet Geldibayewa

SPORT GÖREŞINIŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Redaktor

J. Sapargeldiýew

Teh. redaktor

Ý. Peskowa

Kompýuter bezegi

G. Ataýewa

Neşir üçin jogapkär

Çap etmäge rugsat edildi 00.01.2022.

Ölçeği 60×90 $\frac{1}{16}$. Times New Roman garniturasy.

Çap listi 8,75. Şertli çap listi 8,75. Hasap-neşir listi 6,73.

Neşir № 00. Sargyt № 00. Sany 0.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň «Ylym» neşirýaty.

744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçesi, 61.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.

744015. Aşgabat, 2127-nji (G. Gulyýew) köçe, 51/1.