

Gülbaba Balasoltan oğlu Quliyev

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti,

Azərbaycan Respublikasının Əməkdar məşqçisi,

Əməkdar Bədən tərbiyəsi və İdman xadimi

<https://orcid.org/0009-0001-5665-827X>

E-mail: gulbaba56@mail.ru

[https://doi.org/10.69682/arti.2026.93\(1\).131-134](https://doi.org/10.69682/arti.2026.93(1).131-134)

FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ GÜLƏŞ ÜZRƏ TEXNİKİ ELEMENTLƏRİN ÖYRƏDİLMƏSİNİN ƏSAS PEDAQOJİ ŞƏRTLƏRİ

Gülbaba Balasoltan Quliyev

associate professor at Azerbaijan State Pedagogical University

Honored Coach of the Republic of Azerbaijan,

Honored Worker of Physical Education and Sports

BASIC PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR TEACHING TECHNICAL ELEMENTS OF WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Гюльбаба Баласолтан оглы Гулиев

доцент Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

Заслуженный тренер Азербайджанской Республики,

Заслуженный деятель Физической культуры и Спорта

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Xülasə. Məqalədə güləş idman növünün səciyyəvi xüsusiyyətlərindən, xüsusən onun məktəblilərin fiziki hazırlığında, fiziki inkişafında, sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və gigiyena mədəniyyətinin yüksəldilməsindəki əhəmiyyətindən bəhs edilir. Güləşin böyüməkdə olan gənc nəslin şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasında, cəmiyyət üçün faydalı vətəndaşlar yetişdirilməsi rolundan danışılır. Həmin yazıda fiziki tərbiyə dərslərində güləşin oynadığı rol açıqlanır. Göstərilir ki, söylənilənlərin reallaşdırılması həmin sahədə dərslərin düzgün və səmərəli təşkili vacib şərt hesab edilir. Bunun üçün də güləş üzrə texniki elementlərin mənimsədilməsi xüsusi zərurət kəsb edir. Təlim prosesində texniki elementlərin səmərəli surətdə öyrədilməsində onun müntəzəm və ardıcılıqla reallaşdırılması, eyni zamanda tədris məşğələlərdə fəal (interaktiv) metodla təşkil olunması şagirdlərin anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması vacib pedaqoji şərtidir.

Açar sözlər: *interaktiv, texnologiya, orqanizm, fiziki hazırlıq, fiziki inkişaf, fiziki tərbiyə, güləş, Olimpiya, fiziki hərəkətlər, sağlamlıq*

Abstract. This article examines the specifics of wrestling, particularly its importance in physical education, the physical development of schoolchildren, promoting health, and raising hygiene standards. The role of wrestling in shaping the personality of the younger generation and cultivating citizens who are useful to society is discussed. The article explores the role of wrestling in physical education classes. It demonstrates that the implementation of the above is an important condition for the proper and effective organization of classes in this area. Mastering the technical elements of wrestling is of particular importance. For effective teaching of technical elements in the training process, an important pedagogical condition is their regular and consistent implementation, as well as organizing classes using an active (interactive) method, taking into account the anatomical, physiological, and psychological characteristics of students.

Keywords: *interactive technologies, body, physical fitness, physical development, physical education, wrestling, Olympics, motor movements, health*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности спортивной борьбы, особенно её значение в физическом воспитании, физическом развитии школьников, укреплении здоровья и повышении

гигиенической культуры. Обсуждается роль борьбы в формировании личности подрастающего поколения и воспитании полезных для общества граждан. В статье раскрывается роль борьбы на занятиях по физическому воспитанию. Показано, что реализация вышеизложенного является важным условием правильной и эффективной организации занятий по этому направлению. Особое значение при этом имеет освоение технических элементов борьбы. Для эффективного обучения техническим элементам в тренировочном процессе важным педагогическим условием является их регулярное и последовательное выполнение, а также организация занятий активным (интерактивным) методом с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся.

Ключевые слова: интерактивные технологии, организм, физическая подготовка, физическое развитие, физическое воспитание, борьба, олимпиада, двигательные движения, здоровье

Məktəblilərin güləşçilərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafını təmin etmək müasir dövr üçün çox vacib və əhəmiyyətliyə. Buna görə də məktəbdə həmin işə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Məktəblilərin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı, düzgün tərbiyələndirilməsi onların fiziki tərbiyəsindən çox asılıdır. Bu işin lazımı səmərə verməsi məqsədi ilə orta məktəbin fiziki tərbiyə proqramına bir sıra idman növləri daxil edilmişdir. Məsələn: gimnastika, atletika, idman oyunları, kross hazırlığı, üzgüçülük, mütəhərrik oyunları və s.

Həmin fiziki tərbiyə proqramına güləş idman növü də daxil edilmişdir. Çünki güləş özünəməxsus idman növü olub, bir sıra müsbət keyfiyyətlərinə görə başqa idman növlərindən əsaslı sürətdə fərqlənir. İndi də bu məsələlərə qısa da olsa, öz münasibətimizi bildirək. Aşağıda sözlənilənlərdən yalnız və yalnız məşğul olanlarda ilk təsəvvürlər yaratmaq məqsədi daşıyır. Güləş beynəlxalq miqyasda tanınır və onun özünəməxsus qaydaları mövcuddur. Buna görə də güləş idman növlərinin hər biri insan cəmiyyətinin sivilizasiyasında əhəmiyyətli dərəcədə mühüm rol oynamışdır.

Güləşdə belə bir qayda vardır ki, burada qalib gələn və məğlub olan müəyyənləşdirilir. İşin bu cür təşkili maraqlı bir baxış, zövq almaq, güləşmək kimi insanlara lazım olan mənəviyyət bəxş edir. Güləş üzrə yarış və turnirlərinin təşkili, şagirdlərin idman növləri ilə məşğul olmaları onların tərbiyəsinə, təhsilinə müsbət təsir göstərir. Güləş ən qədim zamanlardan insanların bədəncə möhkəm olmasına, qarşıya çıxan çətinliklərin aradan qaldırılmasına, düşməyə qalib gəlməkdə başlıca vasitələrdən biri olmuş və hazırda da olmaqdadır. Xüsusi ilə yeniyetmələrin və gənclərin təhsil, tərbiyə və ahəngdar inkişafında əvəzedilməz rol oynayır. Çünki güləş idman növləri güc nümayiş etdirmək, cazibədar incəsənət, mədəniyyət, cəsəət, mərdlik məktəbidir.

Güləşdə qazanılan qabiliyyət nəinki hərəkətlər, idman üzrə hətta əmək fəaliyyətindən ötrü vəzifənin həyata keçirilməsində zəruri şərtidir. Bütün bunlar nəzərə alınaraq, ölkəmizdə güləşin inkişafına xüsusi diqqət yetirilir. Yay Olimpiya oyunlarında güləşçilərimizin misilsiz şücaət göstərərək yüksək nailiyyət qazanmaları buna canlı misal ola bilər. Tanınmış sərbəst güləşçilər Namiq Abdullayev 54 kq çəkidə Atlanta-1996 Amerikada keçirilən XXVI Yay Olimpiya Oyunlarında gümüş, Sidney-2000 Avstraliyada keçirilən XXVII Yay Olimpiya Oyunlarında isə qızıl medala layiq görülmüşdür. Afina-2004 XXVIII Yay Olimpiya Oyunlarında Yunan-Roma güləşi üzrə Fərid Mansurov 66kq çəkidə I yeri tutmuşdur.

Pekin-2008 XXIX Yay Olimpiya Oyunlarında çəkisi 96 kq Xetaq Qazimov və 48 kq çəkidə Mariya Stadnik III yerə layiq görülmüşlər. London-2012 XXX Yay Olimpiya Oyunlarının qalibləri Toğrul Əsgərov, Şərif Şərifov və qadın güləşçi dünya çempionu Mariya Stadnik 48 kq çəkidə II yer, Xetaq Qazimov 96 kq çəkidə III yerə layiq görülmüşlər. RiO-2016 XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında Hacı Əliyev 57 kq çəkidə, Cəbrayıl Həsənov 74 kq çəkidə III yer, Mariya Stadnik 48 kq və Xetaq Qazimov 97 kq çəkidə II yeri tutmuşlar.

Tokio-2020 XXXII Yay Olimpiya Oyunlarında Hacı Əliyev 65 kq, Mariya Stadnik 50 kq çəkidə II yeri tutmuşlar. Eyni zamanda Hacı Əliyev 61kq çəkidə 3 dəfə Dünya və 4 dəfə Avropa Çempionu olmuşdur.

Qadın güləşçi Mariya Stadnik iki qat dünyə çempionu, dörd qat Olimpiya Oyunlarının mükafatçısı, on qat Avropa çempionu adına layiq görülmüşdür.

Bu ibrətamiz nümunədir, daha doğrusu qəhrəmanlıq nümunəsidir. Bütün bunlar nəzərə alınaraq ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramlarına güləş tədris proqram materialı kimi

bir daha daxil olmuş və özünə möhkəm yer tutmuşdur. Həmin vaxtdan onun qarşısına digər idman növləri kimi mühüm vəzifələr qoyulmuşdur.

1. Şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirməklə onların iş qabiliyyətini artırmaq;

2. Məktəblilərdə yüksək əxlaqi-fiziki keyfiyyətlər tərbiyə etməklə, onlarda öz sağlamlığını qorumağın ictimai borc olmasına inam hissi tərbiyə etmək;

3. Fiziki tərbiyənin elmi-nəzəri əsaslarına, ayrı-ayrı fənlərlə əlaqəsinə, tibbi- gigiyenik birləşmələri formalaşdırmaq;

4. Şagirdlərdə cəldlik, çeviklik, elastiklik, qüvvə, dözümlülük kimi fiziki hərəkət qabiliyyətlərinin yaranmasını təmin etmək;

5. Məktəblilərin anatomik-fizioloji cəhətdən normal inkişafında onlarda mövcud olan qeyri-normal halların (onurğa sütununda müşahidə olunan “qozbellik”, “yastı kürəklik”, çiyin qurşağının yanlara əyilməsi; ayaq pəncəsində “yastıayaqlılıq”. gözdə “yaxıngörmə” və.s kimi) aradan qaldırılmasına nail olmaq.

6. Bir sıra müvafiq hərəkətlər vasitəsilə (müvazinət hərəkətləri, akrobatik və s.) uşaqlarda müvazinət hissəsinin möhkəmlənməsinə, eləcə də onurğa sütununun və bütün oynaq-bağ aparatının da elastiklik qabiliyyətinin möhkəmlənməsinə nail olmaq;

7. Gimnastika, atletika, idman oyunları, milli marş yürüşü, üzgüçülük və.s kimi fiziki hərəkətlər vasitəsilə şagirdlərdə qaçmaq, tullanmaq, dartınmaq, maneələrdən keçmək, uzağa və hədəfə cisim atmaq kimi ən vacib fiziki hazırlıq keyfiyyətlərinin yaradılmasını təmin etmək.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə üzrə hər hansı bir praktik materialı öyrədikən iki böyük vəzifəni icra etmək təxirə salınmazdır. Həmin vəzifələr hansılardır? Bura, ilk növbədə, proqram materiallarının hansı bir müntəzəm və ardıcılıqla mənimsədilməsi daxildir. Yəni fiziki hazırlığın çətinliyindən asılı olaraq onun ardıcılıq və müntəzəm surətdə məktəblilərə öyrədilməsi problemi ortaya çıxır. Məsələn bununla bitmir. Əsas işlərdən biri də proqram fəndlərinin hər birinin hansı metodika ilə mənimsədilməsidir. Əlbəttə, birinci istərsə də ikinci vəzifənin yerinə yetirilməsi üçün məqsədyönlü işin aparılmasına böyük ehtiyac vardır. Yəni bunlardan hər biri diqqət mərkəzində olmalı və məqsədə uyğun şəkildə yerinə yetirilməlidir.

Bunlardan isə güləş dərslərində orqanizmdə gedən anatomik-fizioloji dəyişikliklərin nəzərə alınması çox vacibdir. Güləş idman növü məzmun, mahiyyət və tətbiq olunan texniki fəndlər, eyni zamanda taktikasına görə digər idman növlərindən fərqlənir. Çünki güləş məşğələlərində daha xarakterik və müxtəlif növ fiziki hərəkətlər tətbiq olunur. Güləş məşğələlərində məktəblilərin idman fəaliyyəti bütövlükdə dinamik və statik hərəkət fəaliyyətlərinin məcmusundan ibarətdir. Ona görə də həmin hərəkət fəaliyyəti bir növ uzun müddətli olmaqla, eləcə də gərgin fiziki işin yüksək intensivliklə yerinə yetirilməsi ilə səciyyələnir. Bunların nəticəsində mərkəzi sinir sistemi, daxili üzvlər, skelet əzələləri intensiv fiziki iş görür, maddələr mübadiləsi isə yüksək enerji hasilatına malik olur. Bütün bunlar isə nəticə etibarilə bədənin harmonik, hərtərəfli inkişaf etməsinə, təkmilləşməsinə, fiziki mədəniyyətin, fiziki kamilliyin qazanılmasına zəmin yaradır.

Göründüyü kimi, güləş məşğələləri zamanı fiziki yükün nəticəsində orqanizmdə anatomik-fizioloji cəhətdən dəyişikliklər baş verir. Qeyd etmək vacibdir ki, normal təşkil olunmuş məşğələ prosesində qanın tərkibində, qan dövranı sistemində, ürəyin fəaliyyətində, maddələr mübadiləsi, tənəffüsdə və enerjinin istifadəsində problem meydana çıxmır, əksinə onların həyatı və funksional imkanları bir daha genişlənir, yüksək idman ustalığı artır. Sağlamlığı möhkəmlənir. Hər hansı bir məşğələdən sonra qanda hemoqlobinin, eritrositlərin, leykositlərin miqdarı yüksəlir.

Müşahidələr göstərir ki, güləşçilərdə nəbzın sayı əsasən onun fiziki fəaliyyətinin müddətindən və bu fəaliyyətin intensivliyindən mühüm dərəcə asılıdır. Məşğələlərdən sonra nəbzın sayı təxminən dəqiqədə 170-190-na qalxa bilər. Yarışdan sonra isə artır 230-a çata bilər. Nəticədə arterial qan təzyiqi yüksəlir, sistolik təzyiq isə azalır. Lakin müşahidə olunmuşdur ki, təxminən 10-15 dəqiqə keçdikdən sonra qan dövranında meydana çıxmış bütün dəyişikliklər bərpa olunur.

Məlumdur ki, güləş zamanı sərf olunan enerji sakitlik dövrünə nisbətən 10-12-dəfə artır. Sakitlik vaxtı tənəffüs 20-22-yə, intensiv əzələ fəaliyyətində isə bu rəqəm 40-a qədər çata bilər. Güləşçilərin qısa müddətli çıxışı ərzində o, orta hesabla 10-12 kaloriyə bərabər enerji itirir. Qeyd etmək lazımdır ki, güləş məşğələləri sü-

müayin böyüməsinə, əzələ-bağ aparatının möhkəmlənməsinə, eləcə də bunların hər biri ayrılıqda və bütövlükdə intensiv fəaliyyət göstərməsinə şərait yaradır. Yuxarıda deyilənlərdən belə qənaətə gəlmək mümkündür ki, təşkil olunan güləş məşğələləri yeniyetmə və gənclərin ümumi və xüsusi fiziki hazırlığına və fiziki inkişafına uyğun gəlirsə, öyrədilən texniki fəndlərin və taktikanın məqsəd və vəzifələrinə müvafiq təlim metod və prinsiplərindən istifadə olunursa, orqanizmdə heç bir təhlükəli, zərərli, xoşa gəlməyən hadisə baş verə bilməz. Əksinə məşğələlərin başdansovdu, maraqsız, gərgin təşkili, yaxud yaşa və fiziki hazırlığa uyğun keçirilmədikdə, bu orqanizmə zərərli təsir etmiş olar, zədələnmələr və bədbəxt hadisələr baş verə bilər. Bundan əlavə, idmanda tezliklə yüksək nailiyyət əldə etmək məqsədilə, olduqca böyük həcmdə fiziki yük qəbul edib gərgin fəaliyyət göstərənlər buna dözə bilmir, tezliklə idmanı tərk edirlər. Buna səbəb yeniyetmənin vaxtından əvvəl ağır fiziki yükə düşər olması, özünü “yandırması”, nəticə etibarilə həddindən artıq yorulmasıdır. Bu cür xoşagəlməz amillərin qarşısını almaq üçün güləşçilər üzərində müntəzəm həkim və pedaqoji nəzarət olmalıdır. Burada məşğul olanlar arasında fiziki yükün dozalaşdırılması da vacib pedaqoji-fizioloji tədbirlərdən sayılır. Bütün bunlardan aydın olur ki, güləş təliminin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsində iki məsələyə fikir verilməlidir. Bunlardan biri öyrədilən hər bir element istər texniki element olsun, istərsə də taktiki eyni ardıcılıqla təlim olunmalıdır. Bu sahədə düzgün mövqe tutulmalıdır. Digəri isə

ümumiyyətlə götürüldükdə texniki-taktiki fəaliyyətlər üçün müvafiq bütöv bir təlim sistemi tapılmalıdır. Bütün bunların reallaşdırılması üçün proses dövrün və ictimai quruluşun tələblərinə uyğun təşkil olunmalı, məzmun milli bəşəri ruha söykənməli, zənginləşdirilməlidir.

Eyni zamanda təlim məşqlər fəal (interaktiv) metodla təşkil olunmalıdır. Xüsusən təlim məşqlər yeni pedaqoji texnologiyalarla həyata keçirilməlidir. Bu şərtlə ki, təlim-tərbiyə prosesində məktəblilərin anatomik-fizioloji və psixoloji yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmış olsun.

Problemnin elmi yeniliyi. Məqalədə güləşin tədrisində interaktiv metodların tətbiqi, şagirdlərin anatomik-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasının zəruriliyi elmi əsaslarla əsaslandırılmışdır. Müəllif tərəfindən güləş texnikasının mərhələli və ardıcıl mənimsədilməsinə dair praktiki-pedaqoji model təklif edilmişdir ki, bu da mövcud tədris metodikasına yenilik gətirir.

Problemnin aktuallığı. Güləşin fiziki tərbiyə proqramına daxil edilməsi həm şagirdlərin sağlamlığının möhkəmlənməsi, həm də milli idman ənənələrinin qorunması baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də fiziki tərbiyə dərslərində güləş üzrə texniki elementlərin öyrədilməsi prosesinin elmi-pedaqoji əsaslarının işlənməsi müasir təhsil sisteminin aktual məsələlərindəndir.

Problemnin praktik əhəmiyyəti. Tədqiqat nəticələri fiziki tərbiyə müəllimləri, idman təlimçiləri və pedaqoji fakültələrin tələbələri üçün metodik vəsait kimi istifadə oluna bilər. Məqalədə təklif olunan interaktiv təlim metodları və pedaqoji şərtlər güləşin tədrisində səmərəliliyi artırmağa, şagirdlərin fiziki və psixoloji inkişafını təmin etməyə imkan verir.

Ədəbiyyat

1. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, – 1984. – 320 с.
2. Билатов, М.М. Силовая подготовка борца / М.М. Билатов – Москва: Фис, –1983. – 150 с.
3. Quliyev, G.B. Çağırışaqədər dövrdə gəclərin güləş üzrə məşğələlərin təşkili / G.B. Quliyev. –Bakı: ADPU, –2005. – 112 s.
4. Quliyev, B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları / B.S. Quliyev. –Bakı: ADPU, –2009. –180 s.
5. Quliyev, B.S. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin aktual problemləri / B.S. Quliyev. –Bakı: Elm. –2013. – 156 s.

Redaksiyaya daxil olub: 08.12.2025