

Məlum olduğu kimi, boksçuların bədəni məşq zamanı həddən artıq tər ifraz edir. Bu fakt boksçunun sanitar gigiyenik qaydalara əməl etməsini tələb edir. Məşqdən sonra bədəndə qurumuş tərin saxlanması yol verilməzdir. Çünki tozla qarışan tər dərinə çirkləndirməklə onu qıcıqlandırır. Hər bir praktik məşğələdən sonra duşun qəbul edilməsi zəruridir. Suyun temperaturu bədən temperaturundan bir qədər yüksək (38-39°) olmalıdır. Tərin təmiz yuyulması üçün mütləq sabun və ya şampundan istifadə olunmalıdır.

Boksçu özünün bütün şəxsi əşyaları (əlcəklər, maska, bandaj, diş qoruyucusu, tənzif, məşq paltar) ideal təmizlikdə saxlamalıdır. Dəri xəstəliklərinə tutulmamaq üçün məşq zamanı heç vaxt əlcəkləri və maskanı tozlu yerə qoymaq olmaz. Bir qayda olaraq boksçunun şəxsi əşyaları məşq zalında və eləcə də evdə asılı vəziyyətdə saxlanılır. Əlcək və maskada tərin qurumuş vəziyyətdə saxlanması yol verilməzdir. Hər bir məşqdən sonra bu əşyalar ilıq su ilə yuyulmalı və odekolonla silinməlidir. Əlcəklərin daxili hissəsi mütləq qaydada dezinfeksiya edilməlidir. Boksçunun məşq paltarları və tənzifləri isə müntəzəm qaydada yuyulmalıdır.

Su prosedurları. Boks məşğələlərində su prosedurlarının böyük gigiyeniki əhəmiyyəti vardır. Boksçu müxtəlif temperaturlu sudan istifadə etməklə bədən təmizliyini təmin edir və eyni zamanda onun möhkəmlənməsi üçün əlverişli şərait yaradır.

Boksçunun istifadə etdiyi əsas su prosedurlarına aiddir: Duş, yuyunmaq, buxar hamamı və çimmək. Hər bir praktik məşğələdən sonra duş qəbul etməyin zəruri olması haqda biz artıq məlumat vermişik.

Səhərlər sərin su ilə yuyunma orqanizmin oyanmasına yaxşı təsir göstərir. Yuyunduqdan sonra dərinin fəaliyyətini tam hazır etmək üçün cod dəsmalla bədəni qızana qədər silmək lazımdır.

Boksçuların məşq prosesinə gigiyenik vasitə kimi ən yaxşı təsir vasitələrindən biri də buxar hamamı hesab olunur. O, boksçunun ümumi fiziki vəziyyətinə gümrahlaşdırıcı təsir göstərir və tərlədici vasitə kimi dərin təmizləməklə onun soyuqdəyməyə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətini artırır. Lakin buxar hamamının əks effektlə nəticələnməməsi üçün ondan həddən artıq istifadə etmək məqsədə müvafiq deyil. Bir qayda olaraq buxar hamamına məşq olmayan günlərdə gedilir (həftədə bir və ya iki dəfə).

Buxar hamamında uzun müddət oturmaq məsləhət görülmür. Çünki bu prosesin uzun müddət davam etməsi nəticəsində orqanizm haldan düşür. Buxarla zəngin və istiliyi 60-65° temperatura qədər olan şəraitdə həddən artıq tər ifraz olunur və nəticədə orqanizm zəifləyir. Buxar hamamında insanın nəbz vurğusu orta hesabla 120-yə, bədən temperaturu isə 39°-yə qədər artır.

Çox enerji sərf etmədən tez tərləmək üçün buxar hamamına quru daxil olmaq lazımdır. Əvvəlcədən yuyunduqda tərləmə prosesi bir qədər ləng gedir. Buxar olan yerdə sakit halda 7-10 dəqiqədən artıq oturmaq məsləhət görülmür. Dəridə gedən oyanma prosesini sürətləndirmək üçün bədəni xüsusi süpürgə ilə çırpmaq lazımdır.

Müəyyən müddət buxar olan yerdə oturdudqdan sonra sərin su ilə yaxalanmaq lazımdır. Komanda ümumi masaj və özünü masajın tətbiq olunması faydalıdır. Sonra isti duş qəbul edilməli və suyun temperaturu sərinlik səviyyəsinə qədər. (30-28°) aşağı salınmalıdır.

Yay vaxtı təbii şəraitdə olan su hövzələrində çimmək boksçunun ümumi fiziki vəziyyətinə çox yaxşı təsir göstərir. Bu proses orqanizmin və sinir sisteminin möhkəmlənməsində müsbət rol oynayır. Gün ərzində iki dəfədən artıq çimmək məqsədəuyğun deyil. Yaxşı olar ki, çimmə proseduru nəhərdən əvvəl həyata keçirilsin.

Uzun müddət soyuq suda çimmək nəticəsində orqanizmin həyat fəaliyyəti aşağı düşə bilər. İsti hava şəraitində sərin suda 20 dəqiqəyə qədər durmaq olar. Sərin suda passiv dayanmaq olmaz. Bu zaman idmançı üzməli və topla oynamalıdır.

Masaj. Boksçuların idman praktikasında masaj əzələlərin möhkəmləndirilməsi, haldan düşmənin bərpa edilməsi, iş qabiliyyətini artıran və bir sıra zədələnmələri müalicə etmək üçün gigiyenik vasitə kimi istifadə edilir. Mütəxəssislər idman masajını bir neçə növ üzrə təsnifatlandırırlar.

Gigiyenik masaj - orqanizmin ümumi tonusunu yüksəltmək üçün səhərlər özünə-masaj formasında yerinə yetirilir. Məşq masajı - ümumi və fərdi masaj kimi məşqdən 4-5 saatdan sonra yerinə yetirilir. Onun əsas məqsədi boksçunun idman formasını təmin etməkdən ibarətdir.

Əvvəlcədən yerinə yetirilən masaj döyüşdən əvvəl idmançının iş qabiliyyətini artırmaq və sinir oyanmalarını aşağı salmaq məqsədi ilə həyata keçirilir. Bərpaedici masaj - yarış zamanı döyüşdən 20-30 dəqiqə keçdikdən sonra tətbiq edilir. Bu masajın əsas məqsədi yorulmuş əzələlərin iş qabiliyyətini bərpa etməkdən ibarətdir.

İdman zədələnmələri zamanı masajın məqsədi əzələ və bağlarda yaranan problemlərin aradan qaldırılmasından ibarətdir. Xüsusi idman təhsili alan hər bir məşqçi adətən bu masaj növlərinin texnika və metodikasını bilir.

Boksçunun qidalanması. Boksçular məşğələlərdə kifayət qədər enerji sərf edir. Buna görə də boksçu öz qidalanmasına diqqət yetirməlidir. Boksçunun qida rasionuna müəyyən miqdarda əsas üzvi maddələr (zülallar, yağlar, karbohidratlar), vitaminlər və mineral duzlar daxil edilməlidir. Orqanizmin yüksək iş qabiliyyətinə, normal sağlamlıq vəziyyətinə və lazım olan məşqlilik səviyyəsinə nail olması üçün həmin qida maddələrinin qəbul edilməsi zəruridir.

Boksçunun gün ərzində sərf etdiyi enerji onun iş fəaliyyətindən və məşq zamanı aldığı fiziki yükləndirici asılıdır. Boksçu gündə ən azı 3 dəfə qida qəbul etməlidir. Səhər yeməyi üzvi maddələrlə kifayət qədər zəngin olmalıdır. Nahar yeməyinin vaxtı günün 2-ci yarısında və məşqdən təxminən 2-3 saat əvvəl olmalıdır. Axşam yeməyinin vaxtı yuxudan ən azı iki saat əvvəl olmalıdır. Məşq dövründə həddən artıq suyun içilməsi məqsədə müvafiq deyil. Həddən artıq yemək də düzgün deyil. Çünki normadan artıq yemək həzm prosesini pozmaqla orqanizmin iş qabiliyyətini aşağı salır. Yarış günlərində qida qəbulu rinqə çıxmadan ən azı 4 saat əvvəl olmalıdır.

Boksçunun qida rasionu vitaminlərlə xüsusən S və B-vitaminləri ilə zəngin olmalıdır. Çünki gərgin idman fəaliyyəti zamanı bu vitaminlərə tələbat daha da artır. Onların kifayət qədər olmaması nəticəsində ümumi zəiflik, iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi və iştahanın pozulması halları baş verir.

Vitamin çatışmamazlığını aradan götürmək üçün qida rasionuna meyvə, tərəvəz, süd, qara çörək və müxtəlif bitki mənşəli şirələr daxil edilməlidir. Əgər zəruriyyət yaranarsa həkimin göstərişi ilə həmin vitaminlər süni preparat formasında qəbul etmək olar. Boksçunun çəkisi boks yarışlarında çəki dərəcələri ilə əlaqədar qaydaların olması məcbur edir ki, boksçu öz çəkisini daim nəzarətdə saxlasın. Hər bir boksçu yarışlarda müəyyən çəki dərəcəsində iştirak edir. Bədənin təbii çəkisinin obyektiv göstəriciləri artıq piy qatının olmaması və yaxşı inkişaf etmiş əzələlərdir. Subyektiv göstəricilər isə özünü yaxşı hiss etmək və yarışlarda boksçu üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin təzahür edilməsidir.

Ağır çəkili boksçularda çəki artdıqda qüvvə də artır. Lakin onların çeviklik və dözümlülük səviyyəsi aşağı düşür. Digər çəki dərəcələrində də çəkinin artması qüvvənin artmasına səbəb olur. Lakin bu artım piyin çoxalması hesabına olmamalıdır. Əgər boksçu

(xüsusən yeniyetmə) boyunun və çəkisinin təbii yolla artması səbəbindən növbəti çəki dərəcəsinə keçirsə onun qarşısının süni yolla alınması yolverilməzdir.

Bəzi boksçular (xüsusən yüngül çəki dərəcəli) yarışdan əvvəl öz çəkilərini aşağı salırlar. Bu zaman buraxılan səhvlər nəticəsində sağlamlığa mənfi təsirlər edilir. Bəzi boksçular elə zənn edirlər ki, aşağı çəki dərəcəsinə çıxış etməklə daha yaxşı nəticələr əldə edə bilirlər. Lakin o bilməlidir ki, bədən çəkisinin süni surətdə aşağı salınması orqanizmi zəiflədir. O, bu prosesdə istər-istəməz aclıq və susuzluq hissi keçirir ki, bu da sinir gərginliyinə səbəb olur. Bu fakt onu göstərir ki, bədən çəkisinin süni surətdə normadan artıq aşağı salınması zərərli olduğu üçün yolverilməzdir.

Süni surətdə çəki salmaq boksçunun sağlamlığına mənfi təsir göstərməklə tədricən onun döyüş qabiliyyətini aşağı salır. Buna görə də süni surətdə çəkinin aşağı salınmasına heç cür yol vermək olmaz boks təcrübəsində çəki salmağa görə zəifləmiş və özündən aşağı səviyyədə olan boksçuya uduzmaq hallarının sayı kifayət qədərdir.

Çəki ancaq əlavə piy ehtiyatı olan zaman salına bilər. Çünki əlavə piyin olması boksçunun hərəkətlərini məhdudlaşdırır.

Bəzi boksçular çəkilərini sabit qaydada saxlamaqda çətinlik çəkirlər. Bu problem bilavasitə orqanizmin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Bunun üçün ən yaxşı üsul məşq prosesində çəkinin tədricən aşağı salınmasıdır. Bu proses bir-birilərini tamamlayan bir sıra tədbirlərlə həyata keçirilir. Bunlara aiddir: Qida və su rejimi, dözümlülüyü inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər, buxar hamamı, masaj və s. Açıq hava şəraitində ümuminkişafetdirici hərəkətlər və zalda keçirilən xüsusi məşqlər tərləmə yolu ilə çəkini təbii formada aşağı sala bilər. Bu zaman bədəni isti saxlayan və hava keçirməyən xüsusi məşq paltarları geymək daha məqsədəuyğundur. Boksçunun pəhriz saxlaması üçün yağlı xərəklərin məhdudlaşdırılması kifayət edə bilər.

Çəki salan zaman boksçu buxar hamamından istifadə etməli və su içməyi azaltmalıdır. Buxar hamamı bədənə yorğunluğu çıxarır. Lakin onun normadan artıq istifadə edilməsi məqsədə müvafiq deyil. Tərin həddən artıq ifraz edilməsi, orqanizmə mənfi təsir göstərməklə onun funksiyalarını pozur və ümumi iş qabiliyyətini aşağı salır. Əgər boksçu üçün çəkini sabit saxlamaq çətindir, onun növbəti çəki dərəcəsinə keçməsi daha yaxşı olar.

Boksçunun məşqə qədər olan çəkisi öz çıxış etdiyi çəki dərəcəsinə az olarsa çəkini bir qədər artırmaq lazımdır. Əgər boksçu öz çəkisini süni surətdə növbəti çəki dərəcəsinə çatdırarsa onun iş qabiliyyəti aşağı düşə bilər. Çünki artıq çəki bir qayda olaraq boksçunun sürət və dözümlülüyünə mənfi təsir göstərir.

Çəkini artırmaq üçün əsas vasitə düzgün rejim hesab olunur. Bunun üçün ilk növbədə məşq zamanı dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş hərəkətləri məhdudlaşdırmaq lazımdır.

Çəkinin əzələ kütləsinin artırılması hesabına çoxaldılması daha məqsədəuyğundur. Qəbul edilən qidanın tərkibinə əzələ liflərinin artırılmasına səbəb olan zülallı maddələr (kəsmik, yumurta, pendir, ət, yağ) əlavə edilməlidir. Qida az miqdarda lakin adi vaxtlarla müqayisədə tez-tez qəbul edilməlidir. Yeməkdən sonra mütləq istirahət etmək lazımdır.

Ədəbiyyat

1. A.Q.Abiyev., T.X.Babanlı., E.A.Hüseynov. Boks - (dərslük) Bakı-2006
2. Q.N.Cəbrayilov. Boks məşğələlərinin metodiki əsasları (dərs vəsaiti). Bakı-2014
3. Hüseynov E.A., Mərdanov N.A., Abdullayev N.S. "Boksda hərtərəfli hazırlığın elmi metodiki əsasları". Dərs vəsaiti. Bakı, 2012

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОЧНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БОКСУ

Алиев Тофиг Бандар оглы, Алиев Орхан Тофик оглы
Резюме

Тренировочный процесс должен максимально влиять на укрепление здоровья боксера. Поэтому занятия, направленные на высокие спортивные достижения, должны проводиться в определенных гигиенических условиях и под постоянным врачебно-педагогическим контролем.

Опираясь на рекомендации врача и показатели самоконтроля, боксер должен изучить особенности своего организма и выбрать наиболее оптимальные средства укрепления здоровья с помощью физических движений.

Чтобы организм достиг высокой работоспособности, нормального самочувствия и необходимого уровня физической нагрузки, необходимо принимать эти нутриенты.

HYGIENIC CONDITIONS OF TRAINING AND TRAINING PROCESS IN BOXING

Aliyev Tofiq Bandar, Aliyev Orkhan Tofiq
Summary

The training process should have the maximum impact on strengthening the health of the boxer. Therefore, classes aimed at high sports achievements should be carried out in certain hygienic conditions and under constant medical and pedagogical supervision.

Based on the doctor's recommendations and self-control indicators, the boxer must study the characteristics of his body and choose the most optimal means of strengthening health through physical movements.

In order for the body to achieve high performance, normal well-being and the required level of physical activity, it is necessary to take these nutrients.

Rəyçi: dosent Hüseynzadə Zaur

Bədən tərbiyə və İdman kafedrasının 17 noyabr 2022-ci il tarixli iclasın 03 sayılı protokolu

Daxil olduğu tarix 24 noyabr 2022-ci il