

AZƏRBAYCANIN VETERAN GÜLƏŞÇİLƏRİNİN ÇƏKİSALMA TƏCRÜBƏSİNDƏN

prof. Z.Ə. Məmmədov^{1a}, F.Y. Cəlalov^{2b}

¹ Azərbaycan Tibb Universiteti

² Azərbaycan İdman Akademiyası

^a zakirmamedov.1953@gmail.com, orcid.org/0009-0009-0654-3296

^b farhad.jalalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8993-7534

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Çəkisalma konsepsiyasına müasir idman hazırlığı sistemi, rəşional qidalanma (həcmnin və kaloriliyinin tədricən azalması ilə), maye qəbulunun məhdudlaşdırılması, farmakoterapiya, müxtəlif istilik prosedurları, idmançıya psixoloji təsir üsullarından istifadə və s. aiddir. Çəkisalma idmançının öz bədən çəkisini 3 kq-dan çox azaltmağı gözlədiyi zaman başlayır. Bu, böyük zəhmət tələb edən, mürəkkəb kompleks prosesdir. Hər hansı bir idmançı üçün çox çəki salmağın mümkünlüyünü və məqsədayönlüyünü müəyyən edən həlledici amillərdən biri güləşçinin sağlamlıq və funksional vəziyyətinin konstitusiya xüsusiyyətləri, yaşı, psixoloji xüsusiyyətləri və s. Məqalədə Azərbaycanın veteran güləşçilərinin çəkisalma təcrübəsindən bəhs edilməklə yanaşı ədəbiyyatlarda çəkisalma ilə bağlı fikirlər müzakirə edilmişdir.

Çəkisalma metodlarının seçimi zamanı idmançının fərdi fizioloji və fiziki xüsusiyyətləri mütləq göz önünə alınmalıdır. Əks halda idmançı üçün ciddi fəsadları ola bilər. Nəticə etibarilə həmin fəsadlar idmançının karyerasını riskə atmaqla bərabər sağlamlığını da təhlükə altına sala bilər. Bu səbəbdən çəkisalmanın verdiyi fəsadları ən azı endirmək üçün idmançılar ilə çəkisalma periyodunun idarə edilməsi ilə bağlı maarifləndirmə aparılması tövsiyə olunur.

Açar sözlər: güləş, güləşçi, çəki, çəkisalma, qidalanma, məşq, buxar hamamı, rejim, yuxu, bərpa, qaçış.

Giriş. Çəkisalma təkmübarizlik idman

növlərində yayılmış bir təcrübədir. İdmançılar məşq çəkilərindən daha aşağı çəki kateqoriyasında mübarizə aparmaq məqsədi ilə bədən kütlələrini azaldırlar. Bu prosesdə adətən dehidrasiya, enerji qəbulunun məhdudlaşdırılması və fiziki fəaliyyətin artırılması kimi sürətli çəkisalma metodlarından istifadə olunur [1]-[4].

Yarış qaydalarına əsasən, güləşçi yalnız müəyyən çəki dərəcəsində mübarizə apara bilər. Güləş qaydalarının dəyişməsi ilə güləşçinin qarşısına qoyduğu taktiki vəzifələr də dəyişir. Taktiki səbəblərdən idmançılar süni şəkildə çəkilərini azaltmağa başladılar [5]-[7].

Ədəbiyyatlarda xüsusi pəhriz və istilik prosedurlarından istifadə edərək idmançıların bədən çəkisinin tənzimlənməsi üsulları geniş şəkildə təsvir edilmişdir. İdmançılar qısa vaxt ərzində zamanda dehidrasiyaya məruz qalmaq üçün maye qəbulunu məhdudlaşdırır, sauna və ya “çəkisalma” kostyumundan istifadə edirlər. Həmçinin çəkisalma prosesini sürətləndirmək üçün bəzən isti mühitdə intensiv məşqlər edirlər [2], [3], [8].

Hansı çəki dərəcəsində yarışmağın daha yaxşı olduğunu bilmək üçün normal çəki müəyyən etmək; qəbul edilən qidaların həcmi və kaloriliyini məhdudlaşdıraraq yarışdan neçə gün əvvəl fərdi pəhrizə keçmək; kimə çəkisini azaltmağa icazə vermək, çəkini salmaqla ildə neçə dəfə yarışlarda iştirak etmək və digər bu kimi tövsiyələr çox faydalıdır [6],[9].

Çəki salan aparıcı güləşçilərin çoxillik təcrübəsi göstərir ki, çəkisalma- mürəkkəb bir prosesdir. Burada hər kəs ən optimal variant axtarır, lakin hər kəs çəkisini öz bildiyi kimi azaldır. Neçə çəki salan güləşçi varsa, o qədər də çəkisalma üsulu vardır. Çəkisalan psixologiyası nöqteyi-nəzərindən bu məsələdə hamı özünü “professor” hesab edir. Çəkisalanlar bu prosesə fərdi yanaşmalarının düzgünlüyünə

əmin olduqları üçün yeni metodları qəbul etməkdə çətinlik çəkirlər. Bununla belə, bu məsələdə hazır reseptlər yoxdur, uyğun vasitələrdən necə istifadə etməyi öyrənmək və öz çəkisalma üsulunu təkmilləşdirmək lazımdır [5], [9], [10].

Uzun illər məşq etdiyi dövrdə güləşçilərin funksional, fiziki, psixoloji və texniki-taktiki hazırlığında ciddi dəyişikliklər baş verir. Hazırlığın müxtəlif səviyyələri çəkinin nizamlanmasının üsullarına fərqli yanaşma tələb edir.

Metod və material: Tədqiqat çərçivəsində elmmetrik bazalarda ədəbiyyatlar təhlil edilmiş və Azərbaycanın tanınmış veteran güləşçiləri ilə yarı-strukturlaşdırılmış müsahibələr aparılmışdır.

Yarı strukturlaşdırılmış müsahibələr keyfiyyət əsaslı tədqiqatlarda geniş istifadə olunan metodlardan biridir. Bu üsulda tədqiqatçı əvvəlcədən müəyyən edilmiş əsas suallar siyahısı hazırlayır, lakin müsahibə zamanı sualların sırası dəyişə bilər və əlavə suallar verilə bilər. Bu metod həm standartlaşdırılmış məlumat əldə etməyə, həm də mövzunun dərinliyinə varmağa imkan yaradır [11].

Müsahibələrdə idmançıların çəkisalma prosesinə yanaşması, qidalanma strategiyaları, psixoloji və fiziki hazırlıq metodları, eləcə də bu təcrübənin onların sağlamlığına və idman performansına təsiri haqqında suallar verilmişdir. İştirakçılar fərdi yanaşmalarını izah etmiş, çəkisalmanın üstünlükləri və çətinlikləri haqqında fikirlərini bölüşmüşlər.

Bu araşdırmada, əsasən yüngül çəki dərəcələrində mübarizə aparmış 10 veteran güləşçidən müsahibə götürülmüşdür. Azərbaycanın tanınmış veteran güləşçilərinin – Y. Məmmədovun, R. Hacıyevin, İ. Umayevin və s. çəkisalma təcrübəsi paylaşılmışdır.

Sorğunun nəticələri: Adətən, məşq mövsümünün əvvəlində orqanizm qarşıdakı çəkisalmalara hazırlanır. Əsas diqqət ümumi və xüsusi fiziki hazırlığa və orqanizmin funksional imkanlarının artırılmasına yönəldilir. Bu zaman ümumi inkişaf xarakterli hərəkətlərdən, sürət, güc, koordinasiya parametrlərinə görə güləşə yaxın olan idman növlərindən, texniki-

taktiki ustalığa maksimum təsir göstərən xüsusi təmrinlərdən geniş istifadə edilir.

Həftədə iki dəfə “çəkisalma” kostyumunda məşq edilir. Həmçinin həftədə bir dəfə bir saat bərabər sürətlə kross qaçılır. Yağışlı havada isə ağır çəkmələrlə də kross qaçmaq məsləhətdir. Bu, ayaqlara və xüsusən də bağlara yaxşı yük verir. Həftədə bir dəfə stadionda yaxşı isinmədən sonra “spurt” qaçışı keçirilir: 100 m sürətli qaçış, 100 m yüngül qaçış və yenidən spurt. 10 dövrəni belə qaçılır. Hər gün akrobatika ilə məşğul olunur, təkənla tullanma hərəkətləri edilir, elastiklik, oynaqların mütəhərrikliyi üzərində işlənir, qolların və çiyin qurşağının inkişafda geridə qalan əzələləri gücləndirilir. İdman ipi ilə hoppanma çox faydalıdır. Bir saat ərzində sxem üzrə hoppanmaq: 3 dəqiqə - hoppanma, 1 dəqiqə - istirahət, 3 dəqiqə - hoppanma, 3 dəqiqə - istirahət və s. Bununla özünü monoton işə alışdırmaq mümkündür. “Ayaqları geri atmaq” təmrini (“qıça girmələrdən” müdafiənin imitasiyası) bir dəqiqəlik fasilə ilə 3 dəqiqə ərzində iki dəfə edilir. Xalçada güləş duruşunda daim manevr edərək təxminən hər 10 saniyədən bir ayaqlar “geri atılır”.

Texnikanın təkmilləşdirməsi üzrə keçirilən məşğələlərdə əsas diqqət texniki hərəkətlərin icrasının sürətinə, dəqiqliyinə yetirilir, yorğunluq şəraitində onları səmərəli şəkildə yerinə yetirmək üçün vərdislərin möhkəmlənməsinə nail olmağa çalışılır.

Məşq görüşlərində onların keçirilməsinin bütün taktiki variantlarını işlənir. Görüş boyu gücü bölüşdürməyi öyrənmək lazımdır. Bu, “çəkisalan” üçün çox vacibdir. Davamlı hücumlardan spurtlara, müdafiə taktikasından əks hücumlara keçərək görüşün tempinə böyük diqqət yetirilir. Çəkisalanlar belə görüşlərdə daha çox yorulduqları üçün görüşü bərabər templə keçirməyi öyrənmələri məsləhətdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, çəkini salmaq texnikaya təsir etmir, lakin görüş keçirmə və yarışlarda iştirak etmə taktikasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir.

Əgər çəkisalan özünü zəif hiss edərsə, o zaman görüşün ilk dəqiqələrində onu manevrli bir şəkildə apararaq, yalançı hücumlarla aktiv mübarizə görüntüsü yaratmaq, rəqibi daim gər-

güclü saxlamaq lazımdır. Əgər çəkisalan fiziki yorğunluq hiss edirsə, o zaman güc mübarizəsinə qarışmamalı, ikinci, həlledici hissə üçün enerjiyə qənaət etməyə çalışmalıdır. Bu zaman mübarizənin əvvəlində əks-hücum-müdafiə taktikasıdan istifadə edib epizodik hücumlara keçmək daha yaxşıdır. Mübarizənin son dəqiqəsi davamlı hücumlarla keçə bilər. Bu, xal nisbətinin necə olduğundan asılıdır.

Görüşü taktiki cəhətdən düzgün qura bilmək çəkini salma zərurətindən yaranan çətinliklərə baxmayaraq idmançıya qalib gəlməyə kömək edə bilər.

Buxar hamamı çəkini azaltmaq üçün təsirli vasitədir. Bərpaedici təsirdən əlavə, buxar hamamı həm də məşq effekti verir. +90 ° temperaturda buxar hamamında eyni zamanda özünü masaj edərək elastiklik üçün müxtəlif fiziki hərəkətlər etmək olar: bərabərsürətli tempə yüngül qaçış.

Hazırlıq dövründə buxar hamamından istifadə edərkən özünü xüsusi tapşırıqlar qoymalısınız:

- 1) ən azı 2 kq çəki salmaq;
- 2) üst rəfdə 10 dəqiqə qalmaq;
- 3) 3 dəqiqə yerində yüngül qaçış.

Buxar hamamına həftədə 2 dəfədən çox olmayaraq getmək olar. Böyük məşq yüklərindən sonra dərhal buxarxanaya getmək olmaz. Bədənə özünü bərpa etmək imkanı vermək daha yaxşıdır. Masajdan sui-istifadə edilməməlidir. Həftədə bir ümumi masaj etmək kifayətdir.

Bərpa məqsədi ilə idmançının hazırlıq proqramından aslı olaraq adətən çərşənbə günü hamama gedilir. Şənbə günü isə çəkini sürətlə azaltmaq üçün buxar qəbul edilir: 1,5 kq optimal rəqəmdir. Səhər çəkini yoxladıqdan sonra səhər yeməyi menyusunu tərtib etmək olar. Buxarxanada nə qədər çəki salmalı olduğunuzu, şam yeməyindən əvvəl çəkinizin neçə kg olacağını təyin etməlisiniz.

Buxar hamamına ilk giriş: 10 dəqiqə aşağı rəfdə oturmaq, sonra tədricən yuxarı rəfə qalxmaq, 3 dəqiqə qarın əzələləri üçün elastiklik məşqləri etmək.

Buxar hamamına ikinci giriş: 3 dəqiqə üst rəfdə qolları və ayaqları masaj etmək, son-

ra aşağı enmək və 6 dəqiqə bərabərsürətli tempdə qaçmaq. Bundan sonra soyunub-geyinmə otağında dincəlmək, duşda sabun və liflə yuyunmaq. Çəkini yoxlamaq.

Üçüncü yanaşma: 3 dəqiqəliyə yuxarı rəfə qalxmaq, sonra tədricən aşağı enmək. Bir az yorğunluq görünənə qədər alt rəfdə təxminən 6 dəqiqə oturmaq.

Buxarxanadan sonra bir stəkanda 2 çiy yumurtanı duz ilə qarışdırıb içmək, sonra isə moruqlu çay içib axşam yeməyinə qədər yatmaq məsləhətdir. Axşam çəkini yoxladıqdan sonra şam yeməyi yeyilir.

Çəkisalma dövründə pəhrizə ciddi riayət etmək lazımdır. İstirahət günlərində 1 saat ərzində neçə qram çəkinin "yandığını" müəyyənləşdirilir. 24 saat ərzində neçə qramın "yanacağını" hesabladıqdan sonra səhər yeməyi, nahar, şam yeməyi üçün qəbul edilən qida miqdarı planlaşdırılır. Nümunə menyusu: səhər yeməyi – yağ-çörəklə kürü, bir stəkan çay; nahar – bul-yon - 100 q, yan yeməklə 150 q ət, mineral su - 250 q; şam yeməyi – yan yeməklə 150 q ət, mineral su - 300 q. Gündə 3 dəfə yemək də olar. Bəzən nahar yeməyindən imtina edilir. Ac yuxuya getmək çətindir, ona görə də axşam yeməyi mütləqdir.

Su-duz rejimi mineral su ilə tənzimlənir. Daha az çay içmək məsləhətdir, çünki çaydan sonra aclıq hissi tez yaranır, həzm güclənir. Dərhal bir şüşə borjomi içmək istəyi adəmə daim təqib edir. Belə hallarda gün ərzində su qəbulu məhdudlaşdırılır və axşam rəqiblərin yanında bütöv bir şüşəni boşaltmaqla susuzluğu yatırmaq psixoloji təsir edir. Eyni zamanda həm su istəyi təmin edilir, həm də əsas rəqiblər azdırılır.

Bütün güləşçilər və milli komandanın üzvləri üçün əsas - yarışlardakı çıxışlarının nəticəsidir. Əgər güləşçi daim çəkisalma, bir tikə ət, su haqqında düşünərsə, bu, şübhəsiz ki, əsas vəzifənin yerinə yetirilməsinə - mükafata layiq yer qazanmağa, yarışın nəticəsinə təsir edəcəkdir.

Çəkisalan hansı plana əsasən məşq etməlidir? Yığmanın planına görə, yoxsa fərdi qaydada?

Demək olar ki, bütün güləşçilər çəki salır. Əgər çəkisalanlar fərdi cədvəl üzrə məşq

edəcəklərsə, sparring tərəfdaşları onların məşq metodikasına uyğunlaşmalı olacaqlar. Çəkisini azaldan güləşçi fərdi cədvəl üzrə məşq edəndə belə alına bilər: o, kross qaçmalı olanda komanda xalça üzərində məşq edir, gərgin məşq etməli olanda isə artıq komanda yükü azaltmış olur. Buna görə də məşq yükü rejimi, məşq üsulları və vasitələri, çəkisalma cədvəli bütün komandanın məşq yükü rejimi ilə üst-üstə düşməlidir.

Hər şeydən əvvəl müəyyən olunmalıdır ki, yarışdan neçə gün əvvəl çəki salmağa başlamaq lazımdır.

Çəkisalanlar 10-12 gündən çox çəki salmamalıdırlar.

Yarışqabağı dövrün əvvəlində güləşçinin çəkisi "məşq çəkisi" deyilən həddə olmalıdır. Yarışdan 20 gün əvvəl 2-3 gün rejimə riayət edərək və "çəkisalma" kostyumunda məşq edərək, çəkini sürətlə elə salmaq lazımdır ki, o, çəki kateqoriyasının son həddindən 2 kq.-dan artıq yuxarı olmasın. Belə yoxlama çəkisalmasını maksimum yüklərin verildiyi günlərdə planlaşdırmaq daha yaxşıdır. Hər məşqdə itirilən çəki əsasında öz məşqliliyinizi qiymətləndirə bilərsiniz. Əgər çəki çətinliklə salınırsa, orqanizm maksimal yükə asanlıqla tab gətirə bilər. Əgər çəki asanlıqla salınırsa və bir məşqdə onun itkisi adi haldan çox olarsa və məşqdən sonra iştah yox olursa, bədən yükə dözmür. Belə hallarda məşq məşğələlərinin intensivliyinin və həcmnin nisbətini planlaşdırarkən çox diqqətli olmaq lazımdır. Məşq yüklərinin həcmi eyni səviyyədə saxlayaraq, aralarındakı istirahət vaxtını artırmaqla bura qısa intensiv iş dövrləri daxil etmək lazımdır. Daim nəzarət etmək lazımdır ki, çəki çox kəskin dəyişməsin. Çəki salmaq üçün iki üsuldən növbə ilə istifadə etmək daha yaxşıdır - tədrisən və sürətləndirilmiş. 3 gün ərzində tədrisən normadan 4 kq yuxarıya qədər çəki salınır. Sonra 2 gün ərzində sürətləndirilmiş metodla çəki normadan 2 kq yuxarıya qədər azaldılır. Daha sonra 2 gün ərzində tədrisən metodundan istifadə etməklə çəki kateqoriyasının yuxarı həddinə çatdırılır.

Tədrisən çəkisini azaldan güləşçilər tez-tez ilk görüşdən əvvəl problem yaşayırlar. Tədrisən çəkisalma zamanı sürətləndirilmiş metod-

la müqayisədə məşqin intensivliyi xeyli aşağı olur. Aşağı intensivlikli iş zamanı orqanizm yarışa yaxın intensivlikli yüklərdən yadlaşır. İlk görüş ağır keçir və ondan sonra bərpa olmaq çətin olur. Məşq yükünün rəşional, düzgün bölüşdürülməsi ilk görüşə düzgün hazırlaşmağa imkan verir.

Sürətləndirilmiş metodla çəkisalma zamanı idmançının orqanizmi ekstremal şəraitdə işləyir. Məsələn, əsasən tədrisən çəkisalma metoduna əməl etmiş R.Hacıyev, Y. Məmmədov kimi tanınmış güləşçilər orqanizmlərini optimal vəziyyətdə saxlamağa çalışdıqları üçün ən yaxşı illərində öz iş qabiliyyətlərini maksimuma çatdırı bilmirdilər.

Tədrisən çəkisalma metodu – çəkisalanın ilkin məktəbidir. Bu üsul gənc güləşçiləri nizam-intizama, müstəqilliyə və özünü idarə etməyə öyrəşdirir, iradəsini möhkəmlədir. Təcrübəli güləşçilər tədrisən çəkisalma metodundan köməkçi üsul kimi istifadə etməlidirlər.

Yoxlama çəkisalmasından sonra çəki çətinliklə salınırsa, məşqin həcmi və intensivliyini artırmaq lazımdır. Bu zaman qida qəbulu məhdudlaşdırılmır. Çəki məşq vasitəsilə nizamlanır. Sürətləndirilmiş metodla çəkisalma zamanı maksimal yüklər yarışdan əvvəlki son günlərə düşür. İdman formasının zirvə nöqtəsi yarış başlamazdan əvvəl çəkini salma hesabına əldə edilməlidir. Beləliklə, çəkisalma dövründə həmçinin, məşqin əsas vəzifəsi - idman ustalığının artırılması da həll olunur.

Çəkini salmaq üçün dalğavari üsuldən istifadə etmək daha yaxşıdır. Bu, öz vəziyyətini idarə etməyi asanlaşdırır və ciddi pəhriz günlərinin sayını azaltmağa kömək edir.

Bu üsulla çəkisalanı yarışa 10-12 gün qalmış başlayırlar. Maksimal yüklərdən sonra, çəki azaltmağa başlamazdan əvvəl, iki bərpa günü ərzində özünü ağır işə hazırlamaq məsləhət görülür. Məşq etmək istəyi, yaxşı yuxu, iştaha, yumor hissi, bütün məsələlərdə maraq və aktivlik, rəqiblər və dostlarla mehriban münasibətlər də hazırlıq vəziyyəti haqqında məlumat verir. Fiziki vəziyyətin göstəriciləri də məlumat vericidir: hərəkətlərin koordinasiyası, vestibulyar aparatın vəziyyəti, hərəkəti fəallıq, əl gücü. Öz əsas göstəricilərini müəyyən etmək çox vacibdir. Bu göstəricilərin əsasında çəki-

salmadan əvvəl və çəkini azaltma dövründə idmançı öz vəziyyəti haqqında mühakimə yürüdə bilər. Onlar nə qədər aydın şəkildə tərtib edilərsə, çəkisalma dövründə səhvlərin olma ehtimalı bir o qədər az olar.

Bərpa tədbirləri ilə zərbəçi məşqləri növbələşdirərək nəzarət etmək lazımdır ki, yarışdan 5 gün əvvəl çəki normadan 2 kq yuxarı olsun. Sonra çəki bir gün bu səviyyədə saxlanılır. Sonra, özünü necə hiss etməkdən asılı olaraq sürətləndirilmiş və ya dalğavari metodla yarışa 2 gün qalmış çəki normaya çatdırılır. Daha sonra çəki normadan 1,5 kq yuxarı qalxır və bir gün ciddi pəhriz saxlanılır. Yarış ərəfəsində çəki normadan 0,7 - 1 kq artıq ola bilər. Bu, yarışdan əvvəl son məşqdə idmançı üçün optimal çəkidir. Əgər axşam yeməyi varsa, gecəyə 500 - 600 q çəki saxlanılır. Digər hallarda, gecəyə 300-400 q çəki saxlanılır. Bir saat ərzində 40-50 q. “yanırsa”, o zaman səhər çəki daxilində olmaq üçün gecəyə - çəkilməyə başlamazdan əvvələ neçə qram saxlayacağınızı asanlıqla hesablaya bilərsiniz.

Güləşçi çəkisalmanın son günlərində mütləq qarşılaşacağı bütün çətinliklərə psixoloji cəhətdən hazır olmalıdır. Bəzən elə bir an gəlir ki, məşq etmək istəyi olmur, buxar hamamı adamı bezdirir və pəhrizə riayət etmək çox çətinidir. Onda çəki salan idmançı “iki bələdən kiçiyini seç” prinsipinə əməl etməlidir. Güləşçi üçün ən vacib şey yarışmaq həvəsini saxlamaqdır. Belə hallarda xalça üzərində məşqlərə ara vermək daha yaxşıdır. Bu zaman 300 qram qida qəbul etmək, kros qaçmaq, sonra buxar hamamına getmək olar. Məşq etməmək və yeməyi yeməmək, ancaq yüngül bir gəzinti ilə məhdudlaşmaq, məşqçi ilə söhbət etmək, kinoya getmək də olar.

Çəkisalma dövründə yarışa bir neçə gün qalmış çəkisalanların yuxusu pozulur. Yuxunu tənzimləmək bacarığı güləşçinin funksional vəziyyətini yaxşılaşdırmaq üçün çox vacib amildir. Yatmadan əvvəl təmiz havada gəzmək, sonra ilıq vanna qəbul etmək məsləhətdir. Yemək, yatmadan 2-3 saatdan gec olmayaraq yeyilir. Yatmadan əvvəl otağı havalandırmaq lazımdır, gecə sərin olsa daha yaxşıdır. Yorğan çox isti olmamalıdır.

Nəticələr və müzakirə: Müsahibələr göstərdi ki, veteran güləşçilər çəkisalma zamanı fərqli yanaşmalardan istifadə etmişlər. Bəzi idmançılar çəkini tədricən azaltmağın daha effektiv olduğunu qeyd edərkən, digərləri yarışdan əvvəl sürətləndirilmiş metodlara üstünlük verdiklərini bildirmişlər. Əksər iştirakçılar çəkisalmanın psixoloji təsirlərindən və idman performansına mümkün mənfi təsirlərdən bəhs etmişlər. Həmçinin, müsahibə iştirakçılarının çoxu hazırkı qaydaların idmançıların çəkisalma strategiyalarına təsir etdiyini vurğulamışdır.

Çəkisalma ilə bağlı ədəbiyyatların təhlili zamanı çəkisalmanın əsasən mənfi bəzilərinə isə neytral tərəfləri ilə bağlı fikirlərə rast gəlinmişdir. Aparılan tədqiqatlarda çəkisalmanın idmançının sağlamlığına, texniki bacarıqlarına, maksimal güc və dözümlülük qabiliyyətinə neqativ təsiri olduğu görülmüşdür [1], [3]. Şiddətli dehidrasiya hipernatremiya və kəskin böyrək xəsarı, xroniki enerji qəbulu məhdudiyyəti isə metabolik sürətin azalması, hormon balansının pozulması və fiziki performansın zəifləməsi ilə nəticələnə bilər [12]. Çəkisalmanın yaratdığı stress, xüsusilə gənc idmançılarda, qeyri-sağlam qidalanma vərdişlərinə və psixoloji gərginliyə səbəb olduğu da görülmüşdür [13]. Lakin bəzi tədqiqatlar göstərir ki, idmançılar yarışdan əvvəl kifayət qədər rehidratasiya və qidalanma etsələr, performans dəyişməz qala bilər [1]-[3].

Çəkisalma güləşçidən mütəşəkkillik, nizam-intizam, yüksək mənəvi və iradi hazırlıq, komanda qarşısında yüksək məsuliyyət hissi, vətəndaş cəsarəti, dözümlülük, idman nəticələri göstərməyə hazırlıq tələb edir [5]-[10].

Çəki salarkən idmançılar öz intellektual və fiziki qabiliyyətlərindən maksimum istifadə etməyi öyrənirlər. İdman fəaliyyətlərində bədən çəkisini tənzimləmək qabiliyyəti piylənməyə meyilli olanlar üçün xüsusilə lazımdır. Ona görə də bu prosesi hərtərəfli və dərinlən öyrənmək çox vacibdir [7], [9].

Təkliflər: Müxtəlif çəkisalma metodları vardır. Bu metodların seçimi zamanı idmançının fərdi fizioloji və fiziki xüsusiyyətləri mütləq göz önünə alınmalıdır. Əks halda idmançı

üçün ciddi fəsadları ola bilər. Nəticə etibarlı ilə həmin fəsadlar idmançının karyerasını riskə atmaqla bərabər sağlamlığını da təhlükə altına sala bilər. Bu səbəbdən çəkisaltmanın verdiyi fəsadları ən azı endirmək üçün idmançılar ilə çəkisaltma periodunun idarə edilməsi ilə bağlı maarifləndirmə aparılması tövsiyə olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. Brechney G.C., Cannon J., Goodman S.P. *Effects of Weight Cutting on Exercise Performance in Combat Athletes: A Meta-Analysis*. Int. J. Sports Physiol. Perform., c. 17, ss. 995–1010, 2022, doi: 10.1123/ijspp.2021-0104.
2. Barley O.R., Chapman D.W., Abbiss C.R. *Weight loss strategies in combat sports and concerning habits in mixed martial arts*, Int. J. Sports Physiol. Perform., c. 13, sayı 7, 2018, doi: 10.1123/ijspp.2017-0715.
3. Barley O.R., Chapman D.W., Abbiss C.R., *The current state of weight-cutting in combat sports*, Sports, c. 7, sayı 5. 2019, doi: 10.3390/sports7050123.
4. Reale R., Slater G., Burke L.M., *Weight management practices of australian olympic combat sport athletes*, Int. J. Sports Physiol. Perform., c. 13, sayı 4, 2018, doi: 10.1123/ijspp.2016-0553.
5. Qurbanov X. *İdman Güləşi*. Bakı: Araz, 2016.
6. Макеев В.Ю., *Методика снижения веса спортсменов - борцов перед соревнованиями*, Молодой ученый, с. 51, 2021.
7. Геселевич В. *Регулирование веса спортсмена*, ФиС, 1976.
8. Berkovich B.El., Stark A.H., Eliakim A., Nemet D., Sinai T. *Rapid weight loss in competitive judo and taekwondo athletes: Attitudes and practices of coaches and trainers*. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., c. 29, sayı 5, 2019, doi: 10.1123/ijsnem.2018-0367.
9. Геселевич В. *Вредна ли сгонка веса для борца*. Спорт за рубежом, с. 1, 1974.
10. Слабоденюк А. *Ранняя спортивная специализация и форсирование подготовки например греко-римской борьбы*, Молодой ученый, с. 51, 2021.
11. Polat A. *Nitel araştırmalarda yarı-yapılandırılmış görüşme soruları: Soru form ve türleri, nitelikler ve sıralama*. Anadolu Üniversitesi Sos. Bilim. 2022 Derg., c. 22, sayı 2, ss. 161–182.
12. Kasper A.M. vd., *Case study: Extreme weight making causes relative energy deficiency, dehydration, and acute kidney injury in a Male mixed martial arts athlete*, Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., c. 29, sayı 3, 2019, doi: 10.1123/ijsnem.2018-0029.
13. Berkovich B. El, Eliakim A., Nemet D., Stark A. H., Sinai T., *Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo*. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., c. 26, sayı 3, 2016, doi: 10.1123/ijsnem.2015-0196.

ИЗ ОПЫТА СГОНКИ ВЕСА БОРЦОВ-ВETERАНОВ АЗЕРБАЙДЖАНА

проф. З.А. Мамедов^{1а}, Ф.Я. Джалалов^{2б}

¹ Азербайджанский медицинский университет

² Академия Спорта Азербайджана

^а zakirmamedov.1953@gmail.com, orcid.org/0009-0009-0654-3296

^б farhad.jalalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8993-7534

Аннотация. В понятие сгонка веса входит современная система спортивной тренировки, рациональная диета (с постепенным уменьшением объема и калорийности), ограничение приема жидкости, фармакотерапия, различные тепловые процеду-

ры, использование психологических методов воздействия на спортсменов и т.д. Сгонка начинается тогда, когда спортсмен предполагает форсированно снизить вес своего тела больше, чем на 3 кг. Это трудоемкий, сложный комплексный процесс. Одним из

решающих факторов определения возможности и целесообразности сгонки большого веса для данного спортсмена являются конституциональные особенности здоровья и функциональное состояние борца, его возраст, психологические особенности и т.д. В статье рассматривается опыт сгонки веса ветеранов азербайджанской борьбы, а также обсуждаются мнения о сгонке веса, представленные в литературе.

При выборе методов сгонки веса необходимо обязательно учитывать индивидуальные физиологические и физические

особенности спортсмена. В противном случае это может привести к серьезным последствиям для спортсмена. В результате эти последствия могут не только поставить под угрозу карьеру спортсмена, но и поставить под угрозу его здоровье. Поэтому для минимизации негативных последствий сгонки веса рекомендуется проводить образовательную работу с спортсменами по управлению периодом сгонки веса.

Ключевые слова: борьба, борец, вес, сгонка веса, питание, тренировка, парная баня, режим, сон, восстановление, бег.

FROM THE WEIGHT-CUTTING EXPERIENCE OF AZERBAIJAN'S VETERAN WRESTLERS

prof. Z.A. Mammadov^{1a}, F.Y. Jalalov^{2b}

¹ Azerbaijan Medical University

² Azerbaijan Sports Academy

^a zakirmamedov.1953@gmail.com, orcid.org/0009-0009-0654-3296

^b farhad.jalalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-8993-7534

Annotation. The concept of weight cutting includes modern sports training systems, rational nutrition (with a gradual reduction in volume and caloric intake), fluid intake restriction, pharmacotherapy, various heat procedures, psychological influence techniques on the athlete, and more. Weight cutting begins when an athlete expects to reduce their body weight by more than 3 kg. It is a complex and demanding process that requires significant effort. One of the key factors determining the feasibility and appropriateness of weight cutting for any athlete is the wrestler's constitutional characteristics, age, psychological traits, health status, and functional condition.

This article discusses the weight-cutting experiences of veteran Azerbaijani wrestlers

while also reviewing perspectives on weight cutting found in the literature.

When selecting weight-cutting methods, an athlete's individual physiological and physical characteristics must be taken into account. Otherwise, it can lead to serious complications for the athlete. As a result, such complications can not only jeopardize an athlete's career but also pose significant health risks. Therefore, to minimize the negative consequences of weight cutting, it is recommended to educate athletes on managing the weight-cutting period effectively.

Keywords: wrestling, wrestler, weight, weight cutting, nutrition, training, steam bath, routine, sleep, recovery, running.