

## İcmal

### **Karateçilərdə Harvard Step Testinin icrası zamanı funksional göstəricilərin müşahidəsi**

*Quliyev Y.N., Yusifov Q.D. Əbiyev Q. Ş. Alıxanova X.Ə, Şamilova V.A.*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

#### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** funksional göstəricilər, fiziki yük, Harvard step- testi, tutumu, karateçilər, dozalaşdırılmış fiziki yük.

**Giriş.** Tədqiqatçılar karateçilərin funksional imkanlarını izləməklə mənfi halları öncədən xəbər verən meyarların işlənilib hazırlanmasına böyük ehtiyacın olmasını göstərirlər (1,2,3). Düzgün istifadə olunmayan funksional imkanlar müəyyən uyğunsuzluqların olmasına səbəb olur ki, bu da orqanizmin fiziki və psixi inkişafının harmoniyasını pozur və komandanın idmançını itirməsinə səbəb olur (1,3,4). Daha effektiv məşq meyarlarının seçilməsi üçün, dozalaşdırılmamış fiziki yüklərin köməyi ilə zamanı vegetativ sistemlərdə yaranan mexanizmləri öyrənməyə imkan verir.

**Tədqiqatın məqsədi:** Karateçilərdə fiziki yüklərin vegetativ göstəricilərə təsirini öyrənmək. HST icrasından sonra orqanizmin funksional göstəricilərində baş verən dəyişiklikləri tədqiq etmək tədqiqatın əsas məqsədi olmuşdur.

#### **Qarşıya qoyulan vəzifələr:**

Nəzarət qrupunda və yüksək dərəcəli karate idman növü ilə məşğul olan idmançıların vegetativ göstəriciləri, standart dozalaşdırılmış Harvard step testini icra etdikdən sonra ürək vuruqlarının sayı, arterial qan təzyiqi, tənəffüsün dəqiqəlik sayı, ağciyərlərin həyat tutumu bərpa dövründə təyin

edilmişdir. Sağlam gənclər olan ikinci dərəcəli idmançılarda standart dozalaşdırılmış yük nümunəsi olan Harvard step testini tətbiq etdikdən sonrada bərpa dövründə vegetativ göstəriciləri: ÜVS, AHT, TDS, AQT –i dəyişməsi dinamikası öyrənilmişdir.

**Tədqiqatın material və metodları.** 10 idmanla məşğul olan aşağı dərəcəli (II) idmançıların, 10 nəfər isə yüksək dərəcəli karateçinin funksional göstəriciləri geniş şəkildə öyrənilmişdir.

**Təcrübələr.** Tədqiqatda iştirak etmiş karateçilərdə nəzarət qrupuna daxil olan sağlam gənclərə nisbətən vegetativ göstəricilərin dəyişilməsi eyni deyil, müxtəlif olmuşdur. Belə ki, karate idman növləri ilə məşğul olanlarda vegetativ göstəricilərin səviyyəsi sağlam gənclərə nisbətən bir qədər aşağı olmuşdur.

#### **Nəticə**

Tənəffüsün sayı, arterial qan təzyiqi yüksək dərəcəli karateçilərdə sakitlikdə və Harvard step- testindən sonra bərpa dövründə aşağı dərəcəli karateçilərə nisbətən aşağı olmuşdur. Harvard step testinin icrasından sonra alınmış göstəricilər karateçilərin idmana seçimində və onların məşqliliyinin səviyyəsinin müəyyən olunmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edə bilər.

Karateçilərin sistematik olaraq funksional göstəricilərin vəziyyəti müəyyən olunmalıdır. Fiziki keyfiyyətlərin daha yaxşı inkişafı üçün, orqanizmin funksional göstəricilərini daima nəzarətdə saxlamaq lazımdır. Apardığımız müşahidələr onu göstərdi ki, karateçilərin sürət, qüvvə kimi fiziki keyfiyyətləri, dözümlülük fiziki keyfiyyətinə nisbətən aşağıdır.

**Ədəbiyyatlar:**

1. Babayev M.Ə , Əliyev S.A. Kərimov R.M, uşaqların və yeniyetmələrin funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri (metodik vəsait) Bakı 2014- 84 s.
2. Quliyev Y.N Məktəb yaşlı uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri Bakı – 2011 Metodik vəsait
3. Quliyev Y.N Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri Bakı – 2016
4. Qarayev G. “Futbol” Təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi. 2005