

MÜXTƏLİF HƏRƏKƏT AKTİVLİYİ REJİMİNƏ MALİK TƏLƏBƏ QIZLARDA FUNKSIONAL İMKANLARININ MÜQƏİSƏLİ ANALİZİ

A.K. Həsənova, S.A. Əliyev, A.Ə. Əliyeva

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə müxtəlif hərəkət aktivliyi rejiminə malik olan tələbə qızlarda funksional və fiziki hazırlığın göstəricilərinin müqəisəli təhlili aparılmışdır. Müəyyən olunmuşdur ki, tələbələrin fiziki və funksional hazırlığının gedişi prosesinin öyrənilməsi zamanı alınan göstəricilər göstərmişdir ki, qüvvə xarakterli məşğələlər çoxtərəfli və kəskin təsirə malik olduğu halda, sağlamlaşdırıcı hərəkətlər analoji təsirə malik olmur. Ona görə də, qüvvə xarakterli məşğələlər tələbələrdə funksional statusun və fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində hərəkət keyfiyyətlərinin kompleks şəkildə inkişafında özünü biruzə verir.

Açar sözlər: *tələbələr, hərəkət rejimi, fiziki hazırlıq, qüvvə xarakterli idman növləri, funksional imkanlar.*

Giriş. Müasir insanın sağlamlığının qorunmasında hərəkət aktivliyi mühüm rol oynayır. Hərəkət aktivliyinin səviyyəsi əsasən təhsil müəssisələrində aparılan fiziki tərbiyə məşğələlərində yerinə yetirilən hərəkətlərin (idmanın) sayəsində təmin olunur. Müntəzəm icra olunan fiziki hərəkətlərin təsiri altında formalaşan adaptiv reaksiyalar orqanizmin hərəkət və vegetativ sistemlərində somativ sağlamlığının möhkəmlənməsinə və xəstəliklərdən qorunmaqda əhəmiyyətli rol oynayır. Ümumi (qeyri-spesifik) adaptiv reaksiyalar orqanizmdə kəskin morfoloji və funksional dəyişikliklərə səbəb olmur, icra olunan fiziki yüklərə uyğunlaşmasına rəvac vermir. Qeyd etmək lazımdır ki, cəmiyyətin əsas və həssas hissəsini təşkil edən tələbələrin və yuxarı sinif şagirdlərin fiziki statusunun təkmilləşdirilməsi prosesi fiziki yüklərin yerinə yetirilməsinin sistemin-dən asılı olur, bu da onlarda məşqolunma potensia-

lının əsasını qoyur. Ali məktəb şəraitində tələbə orqanizmində məşqolunma effektivliyinin əldə olunması üçün təlim-məşqlər üçün nəzərdə tutulan tapşırıqların və müstəqil məşqlərdə planlaşdırılan hərəkət yüklərin icrasına nail olmaqla mümkündür. Ona görə də, fiziki tərbiyədə pedaqoji proses məqsədyönlü olmalı, bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə qarşı motivasiyanı formalaşdırmalı, daha böyük həcmli və intensivlikli məşq yüklərinin icrasına iradi yanaşmanı fəallaşdırmağı bacarmalıdır. Hərəkət yüklərinin proqramlaşdırılması zamanı məşqin keçirildiyi yerin imkanları, tələbələrin morfo-funksional vəziyyəti, idman bazaların mövcudluğu, ətraf mühitin ekoloji şəraiti nəzərə alınmalıdır [1, 3].

Ali məktəblərdə fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılması müasir cəmiyyətin tələbləri əsasında gələcəyin mütəxəssislərinin fiziki və mənəvi cəhətdən tərbiyəsinin təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif xarakterli bədən tərbiyəsi və idman növlərinə cəlb etməklə mümkündür [2, 4, 11]. Tələbələr üçün ali məktəblərdə fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin təşkili, mövcud elmi-metodik ədəbiyyatın nəzərə alındığı kimi, məşğul olanların fiziki inkişafının səviyyəsi və hazırlığının vəziyyəti, idman dərəcəsi, idman növü, iş qabiliyyətinin xarakteri və məşqliliyi, peşəkarlığı nəzərə alınmaqla qurulur [7, 4, 8].

Tələbələrdə pedaqoji testlərin icrasının nəticələrinə əsasən funksional imkanların müqəisəli təhlilinin aparılması işin əsas məqsədini təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Tədqiqatlar 19-20 yaşlı (24 nəfər) tələbə-qızlar üzərində aparılmışdır. Onlar üç qrupa ayrılmışdır. Tələbələrin hərəkət rejimi fərqli olmuşdur: 8 nəfər idmanla aktiv məşğul olmayanlar (eksperimental I); 8 nəfər fitnesslə (eksperimental II) və 8 nəfər nəzarət qrupuna daxil edilmişdir.

Tədqiqatlar əsasən kompleks hərəkəti tapşırıqların (1 dəqiqədə 40 dəfə oturub-durmaq, 3 dəqiqə qaçış) yerinə yetirilməsinin nəticələrinin müqaisəli analizinin aparılmasına yönəldilmişdir.

Tədqiqatın nəticələri və onların müzakirəsi. Aparılmış pedaqoji tədqiqatların nəticələrinin statistik analizi göstərmişdir ki, icra olunan sınaqların tətbiqi ilə tələbələrin qüvvə hazırlığının səviyyələri hərəkət rejiminin müxtəlif olması səbəbidən etibarlı fərqlər özünü açıq biruzə vermişdir. Bu da onu göstərir ki, qüvvə imkanları tələbə qızların hərəkət rejiminin səviyyəsindən maksimal dərəcədə asılı olur. Üçüncü qrupa daxil olan tələbə-qızlarda fiziki hazırlığın göstəricilərinin dinamikası özünü daha kəskin biruzə vermişdir.

Beləliklə, aparılmış təsdiqedicə eksperimental tədqiqatların nəticələri onu deməyə əsas verir ki, alı məktəblərdə təhsil alan tələbə qızlar üçün qüvvə xarakterli məşqlərin planlaşdırılması daha məqsədəuyğundur.

Tələbə-qızların fiziki hazırlığın səviyyəsini əks etdirən əsas meyyar rolunu seçilmiş hərəkət kompleksinin yerinə yetirilməsi olmuşdur. Təsdiqedicə pedaqoji eksperimentlərin nəticələri göstərmişdir ki, nəzarətedicə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi daha yaxşı qüvvə xarakterli növləri ilə məşğul olan tələbə-qızlarda müşahidə olunmuşdur. Başqa sözlə, qüvvə xarakterli məşqlər nəinki qüvvə göstəricilərinin artmasına səbəb olduğu kimi, digər fiziki keyfiyyətlərin də inkişafına təsir edir (cədvəl 1).

Sınaqlar	Müayinə olunan qruplar											
	Məşğul olmayanlar				Fitness				Qüvvə xarakterli			
	q _i	g _i	b _i	-	q _i	g _i	b _i	-	q _i	g _i	b _i	-
100 m qaçış, san	8.6	16.6	21.6	53.2	24	31	14	31	38	26	24	13.5
2000 m qaçış, san	16.6	32.9	20.0	30.5	39	16	19	26	50	24	13.5	12.5
Dartılma, dəfə	0.0	8.2	26	65.8	19	16	16	49	86.5	13.5	0	0
Əyilib-düzəlmə, dəfə	0.0	16.5	26.1	57.4	14	21	21	44	94	6	0	0
Yerindən uzunluğa tullanma, sm	8.6	16.5	25.1	49.8	26	19	24	31	74	19.8	6.25	0
İrəliyə əyilmə, sm	12.4	24.8	26.2	36.6	39	16	26	19	63	26.5	12.5	0
Ümumi, miqdar	10	27	35	70.0	32	24	25	39	64	19	9	4
Ümumi, %	7	18	25	48	29	18	19	34	69	18	10	3

Qeyd: q_i – qızıl işarə, g_i – gümüş işarə, b_i – bürünc işarə, “-“ -işarəsiz.

Tələbələrin normativ kompleksini yerinə yetirmələrinin ümumiləşdiricə nəticələri göstərmişdir ki, bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyəti ilə əlavə məşğul olmayanlarda bu göstəricilər aşağıdakı kimi olmuşdur: qızıl işarə -

7%, gümüş işarə - 18%, bürünc işarə isə 25% olmuşdur, 48%-ə qədər tələbələr bu hərəkət kompleks normativləri icra etmişlər. Bu da həmin tələbə qızların funksional hazırlığının səviyyəsinin qənaətedicə səviyyədə olmadığını

göstərir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu tələbələr yalnız ali məktəb məşğələləri çərçivəsində fiziki hərəkətləri icra etmişlər.

Fitneslə məşğul olan tələbələrin sınaq yüklərinin icrasının nəticələri göstərmişdir ki, bu göstəricilər məşğul olmayanlarla müqaisədə xeyli yüksək olmuşdur. Bu qrupdakı tələbələrin 29%-ə qədəri qəzəl işarəyə, 18%-i – gümüş işarəyə, 19%-i bürünc işarəyə yerinə yetirmiş və 34%-i isə normativi yerinə yetirməmişlər, bu da həmin tələbə-qızların fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olduğunu göstərir.

Qüvvə xarakterli hərəkəti tapşırıqları yerinə yetirən tələbə qızlarda maksimal nəticələr alınmışdır. Bu qrupda normativlərin yerinə yetirilməsi 69%-i - qızıl işarəyə, 18%-i - gümüş işarəyə, 10%-i –bürünc işarəyə və yalnız 3%-i normativlərin yerinə yetirilməsində iştirak etmişlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, tələbələrə təlim-məşq prosesinin düzgün qurulması və düzəlişlərin aparılması üçün məşğul olanların orqanizmində fiziki hazırlıqla yanaşı funksional vəziyyətdə yaranan dəyişikliklərin dinamikası haqqında da məlumatların əldə olunması vacibdir. Bununla əlaqədar olaraq tələbələrin idman fəaliyyətinin müxtəlif mərhələlərində funksional vəziyyətin nəzarət altında saxlanması ilə bağlı məsələlər idman məşqinin proq-

nozlaşdırılmasında və idman nəticələrinin qiymətləndirilməsində aktual olaraq qalmaqdadır. Sadə və məlumatlı metodların axtarışı və orqanizmin funksional vəziyyətinə nəzarətin aparılması tələbə idmançıların böyük idmana seçilməsində və ustalardan ibarət komandalara transfer olunmasında əsas meyar kimi, təcrübə materialları kimi elmi-tədqiqat işlərinin nəticələrinə böyük ehtiyac duyulduğundan, bu istiqmətdə araşdırmaların aparılmasını aktuallaşdırır.

Tələbə idmançıların funksional vəziyyəti və onun fiziki hazırlığı morfoloji və funksional sistemlərinin adaptasiyası ilə müəyyənləşdirildiyindən, bu məqsədlə fiziki tərbiyə və idman məşqin praktikasında çoxlu sayda metodlar vardır. Bu metodlardan orqanizmin funksional vəziyyətin və fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsində istifadə olunur. Məlum olduğu kimi, insanın funksional hazırlığın və sağlamlığın ən obyektiv meyarlarından biri fiziki iş qabiliyyətinin göstərici qəbul edilir [5; 9].

Aparılan tədqiqatlarda alınan nəticələrin analizinə görə müəyinə olunan tələbə qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri (PWC₁₇₀ sınağı) nəzarət qrupu ilə müqaisədə artmış və uzun müddət bu səviyyədə qorunub saxlanılır (cədvəl 2).

Cədvəl 2

Müxtəlif hərəkət aktivliyi rejiminə malik olan tələbə qızlarda ümumi fiziki iş qabiliyyətinin (kqm/dəq) göstəriciləri (M±m)

Yoxlama nın N-si	Fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri					
	Nəzarət qrupu (I qrup)		Eksperimental qrup (II qrup)		Eksperimental qrup (III qrup)	
1	1067.9±10.4	19.60±0.50	1110.60±14.0	18.10±0.77	13154.40±15.6	24.16±1.12
2	1090.10±15.6	20.18±0.47	1240.90±21.5	17.20±0.80	1310.60±94.70	24.05±1.15
3	1080.6±14.9	20.01±0.65	1100.50±17.6	18.0±0.75	1250.40±16.4	23.50±1.20
4	1000.10±13.4	18.52±0.64	1150.60±17.5	17.9±0.60	1200±16.6	22.20±1.18
5	950.6±12.50	17.60±0.54	1100.0±18.6	18.4±0.50	1150.20±17.8	21.40±1.25
6	1050.60±12.8	19.45±0.44	1080.0±19.6	19.0±0.70	1200.10±18.4	22.20±1.14
M	1040.40±10.5	19.26±0.80	1132.10±16.40	20.96±0.65	1237.40±17.9	22.90±1.10

Cədvəl 2-dən göründüyü kimi, eksperimental qruplarda təmsil olunan tələbə-qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin göstəriciləri nəzarət qrupu ilə müqaisədə artmağa meyill olmuşdur. Fiziki iş qabiliyyətinin mütləq göstəriciləri bədən kütləsindən asılı olaraq artdığından,

iş qabiliyyətinin nisbi göstəriciləri (1 kq bədən kütləsinə nisbətində) də bu yüksəlmə davam etmişdir. Bu da müəyinə olunanlarda funksional hazırlığın artmasını təsdiq edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, funksional vəziyyətin və fiziki hazırlığın səviyyəsi müəyyən

qədər orqanizmin enerjinin yaranması mexanizmləri imkanları ilə məhdudlaşır. Ona görə də bədən tərbiyəsi və idman praktikasında məşqolunmanın səviyyəsi və funksional vəziyyəti bioenergetik parametrlərə görə qiymətləndirmək mümkündür. Bunun üçün ürək-damar və tənəffüs sistemlərin məlumatlı göstəricisi olan oksigenin maksimal sərfinin (OMS) ölçüsündən istifadə olunaraq aerob enerji hası-

latının və oksidləşdirici imkanları qiymətləndirir.

Tələbə aparılan yoxlamaların nəticələri göstərmişdir ki, eksperimental qrupda yoxlamaların sonuna yaxın orqanizmin oksidləşdirici imkanları (OMS-yə görə) etibarlı olaraq artmışdır. Bunu aşağıdakı cədvəldən də müşahidə etmək mümkündür (cədvəl 3).

Cədvəl 3

Tələbə idmançılarda oksigenin maksimal sərfinin (OMS, l/dəq və ml/dəq/kg) əsas göstəriciləri (M±m)

Yoxlamanın N-si	Nəzarət qrupu (I qrup)		Eksperimental qrup (II qrup)	
	Mütləq göstərici	Nisbi göstərici	Mütləq göstərici	Nisbi göstərici
1	2240.30±150.7	41.48±1.60	3250.40±150.6	59.09±1.65
2	2350.60±220.8	43.52±1.70	3360.60±225.8	61.10±1.58
3	2500.9±140.8	44.73±2.30	3200.8±140.4	63.65±2.35
4	2350.00±120.4	43.50±1.60	3350.05±125.6	60.91±1.30
5	2400.20±104.5	44.44±1.28	3400.40±105.6	61.80±1.20
6	2390.40±180.4	44.20±1.50	3390.60±190.7	61.64±1.50
M	23.72±190.4	43.64±1.55	3375±147.8	61.36±1.45

Əzələ fəaliyyətinin intensivləşməsi ilə paralel oksigenin maksimal sərfinin ölçüsü də artır, bu da orqanizmin aerob enerji hasilatının səviyyəsini xarakterizə edir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, OMS-nin daha obyektiv ölçüsü onun nisbi ölçüsü olduğundan, onun təyini əsasında müəyyən olunan meyarlar tədqiqatçılar tərəfindən insanın ümumi dözümlüünün (iş qabiliyyətinin) şərti olaraq qiymətləndirmək üçün istifadə olunur.

Müasir dövrdə hərəkət aktivliyinin azalması (hipodinamiya) səbəbindən insanlarda kardiorespirator sisteminin vəziyyəti pisləşir və bu səbəbdən də OMS-nin göstəriciləri də enməyə doğru gedir. Ona görə də müxtəlif yaş, cinsə, peşəyə və hərəkəti rejimə malik olan insanlarda bu göstərici sistemə təyini sağlamlığının vəziyyətinə nəzarətin aparılmasına kömək edir.

Beləliklə, ali məktəb tələbələrində fiziki hazırlığın və funksional vəziyyətin (müxtəlif hərəkəti rejimində öyrənməsi prosesində məlum olmuşdur ki, qüvvə xarakterli idman növləri ilə məşğul olanlarda formalaşan adaptasiya dəyişiklikləri məşq etməyənlərlə və sağlamlaşdırıcı hərəkətləri icra edənlərlə müqaisədə (nəzarət qrupu) daha kəskin olur, bu da orqanizmin funksional statusunun yüksəlməsində, bütün fiziki keyfiyyətlərin və fiziki iş qabiliyyətinin kompleks olaraq artmasında özünü göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Губа В.П.** Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.-метод. Пособие. В.П.Губа. М.: Сов. спорт, 2012, 384 с.
2. **Губа В.П.** Морфобиомеханическая индивидуализация как эффективный метод интеграции ВФСК ГТО в систему общего образования. В.П.Губа, В.В. Коновалов, В.В.Пресняков. Теория и практика физ. культуры. 2016, №11, с.94-97.
3. **Губа В.П.** Теория и методика современных спортивных исследований: монография. В.П.Губа, В.В.Маринин. М.: Спорт, 2016, 230 с.
4. **Иорданская Ф.А.** Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений (этап углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография. М.: Сов. спорт, 2011, 142 с.
5. **Кальная Е.В.** Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности студентов с различной двигательной активностью. Е.В.Кальная, А.В.Шаханова и

- др. Вестник АГУ, 2014. вып. 3 (142). с.80-88.
6. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулова. М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.
 7. **Кудря, О.Н.** *Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма.* Вестник. Новосибир. ГПУ, 2014, вып. 1 (117). – с.185-196.
 8. **Николаев П.П.** *Интегральный анализ модельных морфофункциональных характеристик девушек-представительниц массовых разрядов в силовых троеборье.* П.П.Николаев, И.В.Николаева. Теория и практика физ. культуры. – 2017, №9, с.104.
 9. **Парфенова Л.А.** *Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО.* Л.А.Парфенова, Г.А.Гордеева. Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта. 2014, №9, с.114-118.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А.К. Гасанова, С.А. Алиев, А.А. Алиева

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ показателей функциональной и физической подготовленности студенток с различными режимами двигательной активности. Результаты, полученные при изучении процесса физической и функциональной подготовки студенток, показали, что если силовая тренировка имеет многосторонний и острый эффект, то оздоровительные мероприятия не имеют аналогичного эффекта. Поэтому силовая подго-

товка находит свое отражение в комплексном развитии двигательных навыков у студенток с целью повышения их функционального состояния и физической работоспособности.

Ключевые слова: студентки, режим движения, физическая подготовка, силовые виды спорта, функциональные возможности.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF FEMALE STUDENTS WITH DIFFERENT MODES OF MOTOR ACTIVITY

A.K. Hasanova, S.A. Aliyev, A.A. Aliyeva

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
arzu.hasanova@sport.edu.az, saadat.aliyev@sport.edu.az, aygun.aliyeva2020@sport.edu.az

Annotation. The article provides a comparative analysis of the indicators of the functional and physical readiness of female students with different modes of physical activity. It was found that the results obtained during the study of the process of physical and functional training of students showed that while strength training has a multifaceted and sharp effect, health-improving actions do not have a

similar effect. Therefore, strength training is reflected in the complex development of motor skills among students in order to improve their functional state and physical performance.

Keywords: students, movement mode, physical training, power sports, functional capabilities.