

18-24 YAŞLI FUTBOLÇULARDA MÖVCUD OLAN PIY, ƏZƏLƏ VƏ MAYE TƏRKİB HİSSƏLƏRİ GÖSTƏRİCİLƏRİ VƏ BUNLARIN PERFORMANS ÜZƏRİNDƏKİ TƏSİRLƏRİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN ARAŞDIRILMASI

Q.S. Həsənov^{1a}, Z.İ. Kamilova^{1b}, t.ü.f.d. Ş.X. Səmədov^{2c}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

²Azərbaycan Tibb Universiteti

^aGarbi.hasanov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-0559-6102

^bZarifa.kamilova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-9208-040X

^csahali.samadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3034-3448

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İntensiv məşq prosesləri, sadəcə futbolçuların nəticələrini yaxşılaşdırmaqla qalmayıb, eyni zamanda onlarda olan biokütlə göstəricilərinin də uyğun olaraq dəyişməsinə səbəb olur. Futbolçuların bu göstəricilərinin daim yoxlanılması, onların oyunlara nə dərəcədə hazır olması və göstərə biləcəkləri performansın öncədən proqnozlaşdırılması üçün olduqca əhəmiyyətlidir. Tədqiqatın məqsədi, futbolçuların biokütlə göstəricilərinin futbolçuların performansları üzərindəki təsirlərini öyrənmək və yaş dövrləri üzrə onları nəzarətdə saxlamaqdır.

Açar sözlər: *atletik performans, ideal oyun pozisiyası, bioloji kütlə indeksi, gənc futbolçu, piy kütləsi, maye balansı, əzələ kütləsi, çeviklik.*

Giriş: Bioloji kütləni təşkil edən komponentlər arasında; piy, əzələ, sümük, protein, mineral maddə və maye kütləsi göstəricilərinin tədqiqi son illərdə geniş artmışdır. Bu göstəricilərin hər birisinin futbolçular üzərində özünəməxsus təsiri vardır. Bəziləri idman performansına zamanla metabolik səviyyədə təsir etdiyi halda, piy, maye və əzələ göstəriciləri futbolçu performansına birbaşa təsir göstərir.

Orqanizmin maye tərkibi, kaloriziz olması və orqanizmin ümumi tərkibinin 65%-ni təşkil etməsilə, orqanizmdə kütlə indeksinin olduqca önəmli hissəsini təşkil edir. Maye tərkibi, orqanizmin göstəricilərinə birbaşa təsir göstərərək termorequlyasiyanı təmin edir, oy-

naqlar arasındakı sürtünmənin qarşısını alaraq atletik performansını artırır, hüceyrəarası maddənin əsasını təşkil edir və dəriyə elastiklik və rərək, xarici zərbələrin absorbə edilərək, mənfi təsirlərin orqanizmi zədələnməsinin qarşısını alır (1).

Tədqiqatlar nəticəsində piy və əzələ kütləsinin futbolçuların əsasən sürət, çeviklik və dözümlülüyünə müəyyən qədər təsir etdiyi halda, maye tərkibinin bu göstəricilərin hər birinə təsir göstərməsi aşkar edilmişdir (2).

Bunlara əlavə olaraq maye itkisinin orqanizmin daha gərgin olduğu zamanlarda artması ilə yanaşı, qoruyucu, idman geyimi və s. istifadə olunan ləvazimatlar, futbolçularda maye itkisinin artmasına səbəbiyyət verir ki, bu isə maye balansının qorunması üçün, rehidrasiyanın daim nəzarətdə saxlanılmasını zəruri edir. (3)

Piy tərkibi bəzi idmançılara görə, xüsusən futbolçular kimi qaçışa bağlı idman növlərində “ölü kütlə”-ni təşkil etdiyi üçün çox hallarda önəmsiz hesab edilsə də, enerji mənbəyi olması ilə yanaşı, ümumi kütlədə dayaq rolu oynayaraq, xüsusilə geridə oynayan futbolçuların güc qabiliyyətlərini artırdığı tədqiqatlar əsasında sübuta yetirilmişdir (3).

Piy tərkibinin miqdarı (40 yaşına qədər, ortalama) bu cür hesab edilir:

Kişilərdə:

- 1) 30 yaşa qədər – 18-24%;
- 2) 30-39 yaş arasında – 19-26%;

Qadınlarda:

- 1) 30 yaşa qədər – 20-28%;
- 2) 30-39 yaş aralığında – 21-29%; (4)

Orqanizmdəki piy kütləsinin lokal yığıl-

ması patoloji hal hesab edilsə də, futbolçunun oyun pozisiyasından asılı olaraq piy kütləsinin bədən hissələrində paylanması ideallığı idmançının top uğrunda mübarizədə qalib gəlmə şansını artırmaqdadır (3).

Daha əvvəlki ədəbiyyatların nəticələrinə əsasən əzələ kütləsinin futbolçuların icra etdiyi məşqlərin intensivliyi, yük tərkibi və davam etmə müddətindən asılı olduğunu görsək də, son 5 ildə bunun əsasən bioloji inkişaf dövrün xüsusiyyəti olması və əzələ tərkiblərinin yaşla əlaqədar olaraq artan dinamikada müşahidə edilməsi qənaətinə gəlinir. (4)

Əzələ tərkibi “ölü kütlə”-ni təşkil etməsinə baxmayaraq, mexaniki çevrilmənin burada əmələ gəlmədiyini nəzərə alsaq, futbolçuların güc, çeviklik və koordinasiya qabiliyyətinin əzələ kütləsindən asılı olduğu, tədqiqatlar nəticəsində sübuta yetirilir (4).

Tədqiqat müddəti boyunca bir başqa nüans, əzələ kütləsinin təyini üçün bioloji kütlədə müqayisəli təhlili zamanı piy kütləsinin azalması nəticəsində artması müşahidə edilə bilər. Bu halda əzələ kütləsi sabit hesab edilməklə yanaşı sadəcə ümumi kütlənin azalması ilə sürət və çeviklik göstəricilərində artım müşahidə edilməkdədir. (4)

Nəticələr: Futbolçuların piy, əzələ, maye tərkib hissələrinin dinamikada müqayisə edilməsi nəticəsində, sadəcə onların performansının öyrənilməsi yox həm də futbolçular üçün ideal pozisiyanın da müəyyən edilməsi

mümkün olur. Biokütlənin daim nəzarətdə saxlanması tək futbolçunun deyil, dolayısı ilə bütün komandanın atletik performansının yaxşılaşdırılması üçün mühüm rol oynayır.

Tədqiqatın aparılması üçün müxtəlif pozisiyalarda oynayan 10 futbolçu gəncin tədqiqata qoşulması nəzərdə tutulur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Onur Çırak, Funda Pınar Çakıroğlu** *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2017 Sporcularda sıvı dengesi ve performansa etkisi* (1-2-3), say. 139-150.
2. **Gardasevic J., Bjelica D., Vasiljevic I.** *Morphological Characteristics and Body Composition of Elite Soccer Players in Montenegro*. Int. J. Morphol. 2019; **37**: 284–288.
doi: 10.4067/S0717-95022019000100284.
3. **Gil-Antunano N.P., Zenarruzabeitia Z.M., Comacho A.M.R.** *Food, nutrition and hydration DİNÇ N, GÖKMEN M. “Atletik Performans ve Spor Genetiği”*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 6 (2019): 127 – 137.
4. **Petr Bahensky, David Marko, Vaclav Bunc and Pavel Tlusty** *Int J Environ Res Public Health. Power, Muscle and Take-Off Asymmetry in Young Soccer Players - 2020 Sep; 17(17): 6040. Published online 2020 Aug 19.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖИРОВОГО, МЫШЕЧНОГО И ЖИДКОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА У ФУТБОЛИСТОВ 18-24 ЛЕТ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИХ ВЛИЯНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Г.С. Гасанов^{1a}, З.И. Камилова^{1b}, д.ф.м.н. Ш.Х. Самедов^{2c}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

² Азербайджанский Медицинский Университет

^a Garbi.hasanov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-0559-6102

^b Zarifa.kamilova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-9208-040X

^c sahali.samadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3034-3448

Аннотация. Интенсивные тренировочные процессы не только улучшают результаты футболистов, но и вызывают со-

ответствующее изменение показателей их биомассы. Очень важно постоянно проверять эти показатели игроков, насколько они

готовы к играм и заранее прогнозировать их выступление. Цель исследования – изучить влияние показателей биомассы футболистов на результативность футболистов и держать их под контролем по возрасту.

Ключевое слова: спортивные результаты, идеальная игровая позиция, индекс биологической массы, юный футболист, жировая масса, баланс жидкости, мышечная масса, гибкость.

INVESTIGATION OF THE INDICATORS OF FAT, MUSCLE AND FLUID COMPOSITION IN 18-24-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS AND CHARACTERIZATION OF THEIR EFFECTS ON PERFORMANCE

G.S. Hasanov^{1a}, Z.I. Kamilova^{1b}, PhD Sh.Kh. Samedov^{2c}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

² Azerbaijan Medical University

^a Garbi.hasanov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0008-0559-6102

^b Zarifa.kamilova@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-9208-040X

^c sahali.samadov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-3034-3448

Annotation. Intensive training processes not only improve the results of football players, but also cause a corresponding change in their biomass indicators. It is very important to constantly check these indicators of the players, how well they are ready for the games and to predict their performance in advance. The purpose of the study is to study the effects

of the biomass indicators of football players on the performances of football players and to keep them under control by age.

Keywords: athletic performance, ideal playing position, biological mass index, young football player, fat mass, fluid balance, muscle mass, flexibility.