

KOMPLEKS FİZİKİ REABILİTASIYANIN TƏSİRİ ALTINDA TƏLƏBƏ-İDMANÇILARDA FİZİKİ İNKİŞAF GÖSTƏRİCİLƏRİNİN DƏYİŞİLMƏSİ

b.e.d., prof. R.M. Bağırova^{1a}, X.H. Orucov^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^b khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu işin əsas məqsədi fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin idmançıların fiziki inkişafını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərinin dəyişməsinə təsirinin öyrənilməsinə həsr olmuşdur. Müəyyən edilmişdir ki, fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin müntəzəm istifadəsi, qan dövranı və tənəffüs sisteminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşmasını xarakterizə edən göstəricilərin əhəmiyyətli dərəcədə artımını təmin edir..

Açar sözlər: *fiziki reabilitasiya, fiziki inkişaf, tələbə-idmançılar.*

Bədən tərbiyəsi bəzən insan üçün mövcud olan yeganə fiziki fəaliyyət formasıdır ki, onun köməyi ilə insanın yüklərə və hərəkətə olan təbii ehtiyacını ödəmək mümkündür. Ona görə müasir idmanda idmançıların fiziki imkanlarının öyrənilməsinə tələblər artır. İdman nailiyyətlərini artırmaq üçün bütün vasitələrin arsenalından istifadə edərək, orqanizmi bərpa etmək istiqamətində məşq prosesini daim təkmilləşdirmək lazımdır. Bu xüsusilə tələbə idmançıları üçün aktualdır, ona görə ki, onlar təkcə fiziki fəaliyyətlə məşğul olurlar, həm də zehni və emosional stress yaşayırlar.

Bir çox müəlliflər qeyd edirlər ki, məşq işinin yüksək həcmi və intensivliyi idmançıya əlavə yük yaradır ki, bu da idmançının orqanizminin kifayət qədər bərpa olunmamasına, bəzi hallarda isə bədənin həddindən artıq gərginləşməsinə gətirib çıxarır, bu da həddindən artıq yorğunluğa gətirib çıxarır [4, s.43]. Bərpa işlərinin səmərəli bölgüsü əsasən idmançıların fiziki hazırlığının yüksəldilməsini və onların

yüksək və sabit idman nəticələrinə nail olmasını şərtləndirir [1, s.140; 5 s.8].

Mövcud bərpa proqramları təkcə fiziki reabilitasiya üçün yaradılmayıb, həm də insanın hərtərəfli inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur [1, s.140; 3, s.34, 7, s.137]. Bu baxımdan, son illərdə həm idmançılar, həm də xəstələr üçün istifadə olunan bərpaedici texnologiyalar arasında terapevtik fiziki amillərdən və hərəkət fəaliyyətinin müxtəlif formalarında istifadə olunan proqramlar getdikcə daha mühüm rol oynayır [2, s.47; 4, s.34].

Tədqiqat olunan işin əsas məqsədi zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə idmançıların fiziki inkişafını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərin dəyişməsinə fiziki bərpa vasitələri kompleksinin təsirini öyrənməkdən ibarət olmuşdur.

Tədqiqatın material və metodları

Tədqiqatda ADBTİA-nın 18-25 yaş arası zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə-idmançılar iştirak etmişdirlər.. Tədqiqatda iştirak edən bütün tələbələr praktiki olaraq sağlam idilər.

Tədqiqat qrupunun 25 nəfər tələbə-idmançıları (TQ), 25 nəfər nəzarət qrupunun (NQ) tələbə-idmançıları xüsusi hazırlanmış kompleks proqram üzrə reabilitasiya mərkəzinin bazasında reabilitasiyadan keçmələri ilə fərqlənirdi. Nəzarət qrupundakı idmançılar fərdi olaraq məşqçinin tövsiyəsi və ya öz seçimi ilə bərpaedici prosedurlar qəbul edirdilər. Eyni zamanda həm də nəzarət qrupundakı idmançılar məşqçinin tövsiyəsi və ya öz seçimi ilə fərdi bərpa prosedurları qəbul edirdilər.

Zor xana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan tələbə-idmançıların fiziki inkişafı bir illik məşq tsiklində qiymətləndirilmişdir. Eyni zamanda, orqanizmin fiziki inkişafını və fiziki

gərginliyə uyğunlaşmasını xarakterizə edən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilər öyrənilmişdir [6, s.29].

Nəticələr və onların müzakirəsi

Orqanizmin fiziki inkişafını və fiziki yüklərə uyğunlaşmasını xarakterizə edən antropometrik və fizioloji göstəricilərin dinamikası cədvəl 1-də verilmişdir. Cədvəldən göründüyü kimi, tələbə idmançıların fiziki inkişafının ilkin göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənməmişdir ($p > 0,05$), bu da idmançıların göstəricilərinin eyniliyini göstərir. Antropometrik göstəricilərin dinamikası həm nəzarət,

həm də eksperimental qruplarda bədən çəkisinin, bədən uzunluğunun və sinə ekskursiyasının nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə artdığını göstərdi. ki, bu da tələbə idmançıların fiziki inkişaf prosesini əks etdirir. Tədqiqatın başlanmasından 1 il sonra nəzarət və eksperimental qruplarda göstəricilərin müqayisəli qiymətləndirilməsi antropometrik göstəricilərdə əhəmiyyətli fərqlərin olmadığını aşkar etmişdir ($p > 0,05$). Beləliklə, inkişaf etdirilmiş fiziki bərpa vasitələri kompleksi tələbə-idmançıların fiziki inkişafının bədən çəkisi, bədən uzunluğu və sinə ekskursiyası kimi morfoloji göstəricilərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərməmişdir.

Cədvəl 1.

Təcrübədən əvvəl və sonra tələbə-idmançıların fiziki inkişafının göstəriciləri ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Göstərici	Nəzarət qrup			Eksperimental qrup			P _{NE}
	əvvəl	sonra	P _N	əvvəl	Sonra	P _E	
Bədən çəkisi (kq)	67,82±1,49	68,39±1,51	$p < 0,01$	68,59±1,548	69,39±1,61	$p < 0,05$	$p > 0,05 / p > 0,05$
Bədən uzunluğu (sm)	170,42±0,91	172,04±0,91	$p < 0,001$	168,47±1,31	169,48±1,31	$p < 0,001$	$p > 0,05 / p > 0,05$
Döş qəfəsinin ekskursiyası (sm)	5,2±0,39	6,1±0,41	$p < 0,01$	5,3±0,62	5,9±0,38	$p < 0,05$	$p > 0,05 / p > 0,05$
ÜVS dəfə/dəqiqədə	62,1±0,87	63,2±1,24	$p > 0,05$	62,8±0,90	63,6±1,31	$p > 0,05$	$p > 0,05 / p > 0,05$
SAT mm c.s.	110,69±1,69	112,81±1,41	$p > 0,05$	115,33±1,42	112,03±1,73	$p < 0,05$	$p > 0,05 / p > 0,05$
DAT mm c.s.	68,00±1,89	69,05±1,82	$p > 0,05$	65,48±1,28	64,22±1,12	$p > 0,05$	$p > 0,05 / p < 0,05$
AHT (l)	3,23±0,27	3,99±5,24	$p < 0,01$	3,31±0,19	3,92±0,21	$p < 0,001$	$p > 0,05 / p > 0,05$
Stange testi (san)	54,1±3,12	56,27±2,45	$p > 0,05$	65,61±4,82	76,79±4,51	$p < 0,001$	$p > 0,05 / p < 0,001$
Genche testi (san)	25,6±1,72	31,03±1,31	$p < 0,01$	31,87±2,42	37,5±1,92	$p < 0,01$	$p > 0,05 / p < 0,01$

İşarələr: P_N – nəzarət qrupun dürüstlüyü; P_E – eksperimental qrupun dürüstlüyü; P_{NE} – nəzarət və eksperimental qrupların arasında olan dürüstlük.

Eyni zamanda aparılan müqayisəli təhlil nəticəsində inkişaf etmiş fiziki reabilitasiya kompleksinin zorxana və pəhlivan güləşi ilə məşğul olan idmançıların qan dövranı və tə-

nəffüs sisteminə əhəmiyyətli təsir etdiyi də aşkar edilmişdir. Belə ki, eksperimental qrupda diastolik qan təzyiqi ($p < 0,05$) nəzarət qrupu ilə müqayisədə normal həddə olmaqla əhəmiyyətli

yətli dərəcədə azalmışdır (3%) - $65,48 \pm 1,28$ -dən $64,22 \pm 1,12$ mm c.s. qədər. Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, diastolik qan təzyiqi nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 4% ($68,00 \pm 1,89$ -dən $65,48 \pm 1,28$ mm c.s. qədər) , sonra isə 8 % ($69,05 \pm 1,82$ -dən $64,22 \pm 1,12$ mm c.s. qədər) azalmışdır. Həmçinin aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, ağciyərlərin həyat tutumu (AHT) nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 2,5% artmış, lakin sonra isə 1,7% azalmışdır. Bu da damarların elastik xüsusiyyətlərinin yaxşılaşdığını göstərə bilər.

Nəfəs tutma testlərinin: Stange testi ($p < 0.001$) və Genche testi ($p < 0.01$) göstəriciləri də əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Belə ki, Stange testinə görə nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 21% (12 san), sonra isə 41% (23 san) artım müşahidə olunmuşdur. Genche testi ilə aparılan təcrübələr əsasında isə nəzarət qrupuna nisbətən eksperimental qrupda əvvəl 25% (6 san), sonra isə 14% (4 san) artım aşkar edilmişdir. Bu, öz növbəsində, hərtərəfli reabilitasiya proqramının tələbə idmançıların fiziki inkişafına, xüsusən də qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin inkişafına əhəmiyyətli təsirindən xəbər verə bilər.

Nəticə. Zorxana və pəhlivan güləşi üzrə məşğul olan tələbə idmançıların fiziki inkişafını səciyyələndirən əsas antropometrik və fizioloji göstəricilərin dəyişməsinə bərpə vasitələrinin təsirinin öyrənilməsi, kompleks fiziki reabilitasiya proqramının bərpaedici vasitələrin sistemsiz istifadəsinə nisbətən üstünlüklərini üzə çıxarmışdır. Xüsusilə müəyyən edilmişdir ki, fiziki reabilitasiya vasitələri kompleksinin müntəzəm istifadəsi qan dövranı və tənəffüs sistemlərinin fiziki yükə uyğunlaşmasını xarakterizə edən göstəricilərin əhəmiyyətli dərəcədə artımını təmin edir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Крысюк О.Б.** *Восстановительная медицина как наука XXI века.* О.Б. Крысюк. Адаптивная физическая культура. 2009, № 4 (40), с. 31-33. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, №7 (137), с.140.
2. **Крысюк О.Б.** *Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт).* О.Б. Крысюк А.В. Волков. Адаптивная физическая культура. 2013, № 3 (55), с. 47- 49.
3. **Крысюк О.Б.** *Роль ритмической гимнастики в реабилитации пациентов с инфарктом миокарда.* Крысюк О.Б., Рябчиков А.Ю. Адаптивная физическая культура. 2011, № 4 (48), с. 34-35.
4. **Кузнецова Н.Л.** *Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов и его профилактика с использованием криологических технологий.* Вестник спортивной науки. 2014, с. 43–46.
5. **Пономаренко Г.Н.** *Восстановительная медицина: фундаментальные основы и перспективы развития.* Физическая и реабилитационная медицина. 2022, Т. 4, № 1, с. 8-20.
6. **Тимошенко К.Т., Николенко В.Н., Миннибаев Т.Ш., Никитюк Д.Б., Клочкова С.В.** *Антропометрические показатели студентов юношеского возраста на начальном этапе обучения в вузе.* Журнал ЗНиСО. 2016, № (279), с. 29-32.
7. **Федоров Э.П.** *Влияние комплексной физической реабилитации на показатели физического развития студентов-спортсменов.* Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, № 7, с.137-140.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

д.б.н., проф. Р.М. Багирова^{1а}, Х.Г. Оруджов^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^а rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^б khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Аннотация. Основной целью данной работы являлось изучение влияния комплекса средств физической реабилитации на изменение основных антропометрических и физиологических показателей, характеризующих физическое развитие студентов-спортсменов.

Установлено, что регулярное применение комплекса средств физической ре-

билитации обеспечивает значительное повышение показателей, характеризующих адаптацию системы кровообращения и дыхания к физической нагрузке.

Ключевые слова: физическая реабилитация, физическое развитие, студенты-спортсмены.

CHANGES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF STUDENT-ATHLETES UNDER THE INFLUENCE OF COMPLEX PHYSICAL REHABILITATION

PhD, prof. R.M. Bagirova^{1а}, Kh.H. Orujov^{1б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^а rafiga.bagirova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1129-1547

^б khayyam.orucov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-7445-4633

Annotation. The main goal of this work was to study the influence of a complex of physical rehabilitation means on the change in the main anthropometric and physiological indicators characterizing the physical development of student athletes.

It has been established that the regular use of a complex of physical rehabilitation

means provides a significant increase in indicators characterizing the adaptation of the circulatory and respiratory system to physical activity.

Keywords: informative, authentic, current, test, training effect, correlation, dispersion, polygon, microcycle.