

## İNTENSİV FİZİKİ MƏŞQLƏRDƏN SONRA İDMANÇILARIN İŞ QABİLİYYƏTİNİN YÜKSƏLDİLMƏSİNDƏ BƏRPA MASAJININ ROLU

Q.M. Cəfərov<sup>1a</sup>, S.M. Nəcəfov<sup>1b</sup>, Ü.Q. Cəfərova<sup>1c</sup>

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

<sup>a</sup> [gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>b</sup> [sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>c</sup> [ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə idman praktikasını üçün aktual olan tibbi-bioloji bərpa vasitələrinin idmançı orqanizminə intensiv fiziki yüklərdən sonra fiziki iş qabiliyyətinin bərpasına və yüksəldilməsinə təsir edən vasitələrə aid müasir dövrün elmi-tədqiqat işlərinin təhlili əksini tapmışdır. Son dövrlərdə tükəndirici məşqlərdən və yarışlardan sonra idmançıların bərpasında qeyri-medikamentoz vasitələrdən istifadə geniş sürət aldığından, tibbi-bioloji vasitə kimi idman masajından, xüsusilə də, bərpa masajından istifadə etməklə idmançılarda iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə nail olmaq mümkündür. Bunun üçün mövcud metodikalardan tətbiqinin pedaqoji cəhətdən əsaslandırılması müəyyən qədər öyrənilsə də, tibbi-bioloji istiqamətdə araşdırmalar aparılmışdır. Bundan əlavə bərpaedici masajın idmançı orqanizminə təsiri ilə bağlı metodika daim təkmilləşdiyindən, onun orqanizmdə, onun funksional vəziyyətində, fiziki iş qabiliyyətində yaratdığı müsbət dəyişikliklərin bərpaya və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinə təsiri idman məşqinin praktikasında mühüm əhəmiyyət daşıyır. Mövcud ədəbiyyatların təhlilindən o da məlum olmuşdur ki, idman masajı ilə yanaşı kontrast və klassik masajı uyğunlaşdıraraq tətbiq olunması idmançıların sağlamlığına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, fiziki keyfiyyətlərin inkişafına və iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir, orqanizmin adaptasiya imkanlarını genişləndirir.

**Açar sözlər:** *bərpa, yorulma, fiziki yüklər, idman məşqi, iş qabiliyyəti, idman masajı, bərpa vasitələri.*

**Giriş.** Müasir idmanın bütün növlərində əldə olunan nəticələr daim artır. Möhtəbər beynəlxalq yarışlarda rekord göstəricilər və ya onlara yaxın nəticələr əldə etməklə mümkün olur. Nəticələrin artması ilk növbədə məşq yüklərinin və intensivliyinin artırılması ilə bağlı olur. Aparıcı idmançılar yarışlara hazırlığın gedişində hər gün məşq etməklə, il ərzində bəzən 40-50-ş qədər yarışda iştirak edir. Bununla əlaqədar olaraq onların orqanizminə böyük psixofiziki yük düşür, bu səbəbdən də baş verən zədələnmələrin və funksional pozğunluqların baş verməsinə şərait yaranmış olur. Hərəkət aparatının ayrı-ayrı hissələrində və sistemlərində uyğunsuzluqlar yaranır. Bu da idmançının orqanizminə yardım göstərməyə ehtiyac yaradır. Nəticədə orqanizmdə bərpa proseslərinin gedişi güclənir, onların effektivliyi artır. İdmançı orqanizminin bərpa olunma problemi, fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və yorulmanın inkişafının ləngidilməsi ilə sıx bağlıdır, müasir idman məşqinin vacib məsələlərindəndir (xüsusilə də yüksək nailiyyətli idmanda) [6, s.559; 7, s.304; 14, s.296; 16, s.620; 18, s.120].

Son dövrlərdə aparılan elmi tədqiqat işlərinin təhlili göstərmişdir ki, fiziki məşqlərdə tətbiq olunan yüklərdən sonra orqanizm bərpa olunmalıdır. Əgər icra olunan təkrar yük bərpasının superkompensasiya fazasına təsadüf edirsə, onda orqanizmin funksional imkanları artır, yox, əgər yükün icrası tam bərpadan əvvəlki fazaya təsadüf edirsə, onda orqanizmin tükənməsi baş verir, həddən artıq məşq olunma vəziyyəti yaranır. Buradan da açıq şəkildə aydın olur ki, niyə orqanizmin vaxtında məşq olunma mütləqdir [7, s.304; 16, s.620; 17, s.15-17; 18, s.120].

Müasir dövrdə idman məşqinin praktikasında bu məqsədlə müxtəlif bərpaedici vasitələrdən istifadə olunmaqdadır: pedaqoji, psixoloji, tibbi-bioloji və s. Tibbi-bioloji bərpa vasitələrindən daha geniş istifadə olunanı masaj, hamamlar, barokameralar, qida əlavələri və s. İdman məşqlərinin əsas tərkib hissəsinə daxil olunmuşdur. Bu vasitələr idman fəaliyyətlərinin ayrı-ayrı növlərində yorulmanın inkişafına effektiv təsirə malik olub, iş qabiliyyətinin yüksəlməsinə və psixoloji hazırlığın gedişinə müsbət təsir göstərir. İdman masajı, hamamlar və digər su prosedurları zədələnmələrin profilaktikasında böyük rola malikdir, orqanizmin tez sağalmasına və yüksək nailiyyətlər əldə olunmasına effektiv təsirə malik olur [4, s.102-103; 6, s.559].

İdman məşqinin praktikasında tətbiq olunan idman masajının metodikası daim təkmilləşir. Lakin, idman masajı sahəsində aparılan tədqiqatlar kifayətedici deyildir, bu özünü idmançılarda bərpa iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi ilə bağlı məsələlərin öyrənilməsində özünü daha kəskin biruzə verir. Ona görə də, masajın bərpaedici vasitə kimi tətbiqi və yaratdığı funksional dəyişiklikləri ümumiləşdirilir məşqçilərə çatdırılması müasir idman məşqinin ən aktual məsələlərindəndir və bu da bu istiqamətdə aparılan tədqiqatları daha da aktuallaşdırır.

Qeyd etmək lazımdır ki, müntəzəm fiziki yüklər idmançıların orqanizminə stimullaşdırıcı təsir göstərməklə, qan dövranını gücləndirir, tənəffüsü dərinləşdirir və anabolik proseslər tam orqanizmdə intensivləşir. Bu da müntəzəm məşq yüklərindən, yorulmalardan və bəzi xəstəliklərdən sonra patoloji prosesləri aradan qaldırmaqda və iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində bir vasitə kimi istifadə etməyi əsas verir [11, s.215; 13, s.10-12; 14, s.296].

Bərpa prosesində idmançıların orqanizmində intensiv fiziki yüklərdən sonra sərf olunmuş və ya dağılmış molekulların ilkin səviyyəyə qədər qayıtması baş verir. Bu proses özü-özlüyündə çox mürəkkəb və axıra qədər həll olunmamış problemdir. O da yaxşı məlumdur ki, uzunmüddətli məşqlərdən sonra idmançılarda müxtəlif xarakterli dəyişikliklər müşahidə olunur (aritmiyalar, ürəyin nəqledici sis-

temin pozulması, eritrositlərin sayında azalma, limfositlərin artması, qanın turşu-qələvi tərziyyətinin və kimyəvi tərkibin dəyişməsi və s.). Bununla əlaqədar olaraq, aparılan fiziki reabilitasiya tədbirləri ilə yanaşı onların qidalanmasına yenidən baxılaraq vitaminlərlə, mikroelementlərlə, mineral duzlarla zənginləşdirilir, farmakoloji və anabolik preparatlardan istifadə edilir (dopinqlərə aid edilməyən). Lakin son dövrlərdə idmançıların intensiv yüklərdən sonra bərpa olunmasında bioloji aktiv qida vasitələrindən istifadə edilməsi problem məsələlərdən olaraq qalmaqdadır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, intensiv məşqlərdən sonra fiziki reabilitasiya tədbirləri hələ də tam öyrənilməmişdir. Bunların sırasında idman masajı özünəməxsus yer tutmaqdadır. Ona görə də, idman masajının idmançı orqanizminə göstərdiyi təsirin aşkarlanaraq əsaslandırılması və onlarda bərpa proseslərinin optimallaşdırılması tədqiqatın əsas məqsədini təşkil edir.

**Tədqiqatın təşkili və metodları.** Tələbə idmançılarda intensiv məşq yüklərindən sonra bərpa proseslərinin intensivləşməsinin tədqiqi üçün seçilmiş əsas 16 idmançılardan (basketbolçular) nəzarət və eksperimental qrup formalaşdırılmışdır. Bu zaman aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) tələbə idmançılarda intensiv fiziki məşqlərdən sonra yorulma və bərpa proseslərinin nəzəri olaraq müəyyən olunması, bərpa vasitə və metodların nəzərdən keçirilməsi və onların iş qabiliyyətinin yüksəldilməsindəki rolunun təyin olunması;
- 2) idmançıların bərpa olunmasının fərdi xüsusiyyətlərinin təhlilinin aparılması;
- 3) bərpanın kompleks tətbiqinin analizi və onların məşq prosesinin sonundakı müsbət təsirin iş qabiliyyətinin optimallaşdırılmasında oynadığı rolunun araşdırılması. Qeyd etmək lazımdır ki, yoxlamada iştirak edən idmançıların hamısı həftədə 10-12 saata qədər eyni şəraitdə sistemativ məşq etmişlər.

Tədqiqatlarda planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

- 1) pedaqoji eksperiment;
- 2) tibbi-bioloji testləşmələr;
- 3) riyazi statistikanın metodları.

**Alınan nəticələr və onların müzakirəsi.** İdmançıların funksional hazırlığı və fiziki iş qabiliyyətinin göstəricilərinə görə onlarda fərqli strukturda adaptasiya aktivliyi özünü orqanizmin sistemlərində özünü biruzə vermişdir. Bu baxımdan onlar qruplara bölünmüş, tibbi-bioloji testlərin köməyi ilə adaptasiya sistemlərinin fəaliyyətinin fərdi xüsusiyyətləri təyin olunmuş və iş qabiliyyətləri müəyyən olunmuşdur. Nəzarət qrupunda olan 8 basketbolçuda adaptasiya sistemi adekvat aktivlik kimi qiymətləndirilmiş. Eksperimental qrupdakı 8 idmançıların fəaliyyəti fiziki yüklərə qarşı gərgin adaptasiya mexanizminə malik olmuş, məşqlər tam yorulana qədər davam etdirilmiş və bərpaedici tədbirlərin aparılmasını tələb etmişdir. Bərpaedici-reabilitasiyaedici tədbirlər proqramına pedaqoji, tibbi-bioloji və psixoloji bərpa vasitələri daxil edilmiş. Tibbi-bioloji vasitələr sırasında bərpa masajına böyük yer ayrılmışdır.

Bərpaedici əl masajı idmançılarla təkmilləşdirilmiş sxem üzrə seçilmiş idman növünün spesifikasiyası nəzərə alınmaqla aparılmış bu da idmançılarda iş qabiliyyətinin yaxşılaşmasına səbəb olmuş, onların funksional vəziyyətinə müsbət təsir göstərmişdir. İdman bərpa masajı təlim-məşq şəraitində ilkin, bərpaedici və reabilitasiyaedici formada aparılmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, idmançılarda bərpa proseslərinin genişlənməsi və sürəti əsasən aşağıdakı üç amillə sıx bağlıdır:

- 1) məşq yüklərinin xüsusiyyətləri (həcmi, istiqaməti, intensivliyi, davam etmə müddəti və sinir emosional gərginliyi);
- 2) idmançının vəziyyəti (yaşı, cinsi, məşq olunma səviyyəsi, fərdi xüsusiyyətləri və s.);
- 3) məşqin və ya yarışın keçirildiyi ekoloji şərait (havanın temperaturu, havanın nəmişliyi, mövsümi dəyişikliklər, iqlim-zolaq və s.).

İntensiv fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa dövrünün üç fazası ayırd edilir:

- 1) işin icrasının gedişində yorulma inkişaf edir, iş qabiliyyəti azalır və işin icrası dayandırılır;
- 2) aparılan bərpaedici tədbirlər nəticəsində iş qabiliyyətinin səviyyəsi artmağa başlayır, hətta işdən əvvəlki ölçüdə də yüksəyə qalxır, bu da normadan artıq bərpa olunma və ya superkompensasiya effekti yaranır;
- 3) bir müddətdən sonra iş qabiliyyətinin səviyyəsinin ilkin həddini üstələmiş, ölçüsünün yavaş-yavaş məşqdən əvvəlki vəziyyətə qayıtması baş verir [3, s.170; 6, s.559; 7, s.304; 18, s.120].

Son dövrlərin elmi-tədqiqat işlərində o da müəyyən olunmuşdur ki, intensiv fiziki məşqlərdən sonra aparılan bərpa proseslərini təkmilləşdirmək olar. Fiziki iş qabiliyyətinin intensiv məşqlərdən sonra bərpasının sürəti idmançıların məşq olunmasının əsas meyarlarından hesab olunur. Yüksək dərəcəli idmançılar adi insanlardan təkcə yüksək iş qabiliyyəti ilə deyil, həm də bərpa proseslərinin sürətinə görə də xeyli fərqlənirlər. Müasir idman praktikası bərpa vasitələrini aşağıdakı istiqamətlərdə tətbiqini tövsiyə edir:

- 1) yarışqabağı dövrlərdə bərpa proseslərinə məqsədyönlü təsir etməklə nəinki yarışlarda, həm də yarışlardan sonrakı dövrlərdə bərpa olunmanın müddətinin azalmasına səmərəli təsir göstərir;
- 2) idmançıların müxtəlif xarakterli təlim-məşqlərdən sonra funksional imkanlarının yüksəldilməsi, hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı və texniki-taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsini stimullaşdırır.

İntensiv məşqlərdən sonra bərpa proseslərinin effektivliyini yüksəltmək üçün bir çox mütəxəssislər masajın ayrı-ayrı növlərinin tədbirlər proqramına salınmasını tövsiyə edirlər.

Bərpaedici masaj - idman masajının elə bir növüdür ki, istənilən növlü yükləmələrdən sonra (fiziki zehni, emosional və s.) və ya yorulmadan sonra orqanizmin ayrı-ayrı funksiyalarının və ya onlarda gedən mübadilə proseslərinin normallaşması və iş qabiliyyətinin yüksəlməsi baş verir. Bərpaedici masaj – idman masajının əsas növüdür, ona həm elmi tədqiqat

qatlarda və həm də idman praktikasında xüsusi yer ayrılır.

Müasir dövrdə yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığı yüksək həcmli və intensivli məşqlərdə fiziki yüklərin çoxsaylı təkrarlanmasını tələb edir, bu da idmançıların həm psixoloji və həm də fiziki cəhətdən yorulmasına, hətta onlarda ehtiyat imkanlarının tükənməsinə gətirib çıxarır. Yaranmış belə hallarda idmançı lazımı səviyyədə məşq edə bilmir, səhvlərə yol verir, patoloji halların və zədələnmələrin baş verməsi üçün zəmin yaranır.

Son dövrlərdə bərpaedici vasitə kimi masaj əvəzolunmaz bir vasitə kimi diqqətin ayrılması daha çox onunla bağlıdır ki, masajı istənilən funksional vəziyyətdə tətbiq etmək, dozalaşdırmaq, digər vasitələrlə uyğunlaşdırmaq mümkündür. Bərpaedici masaj məşğələararası fasilələrdə (gimnastlarda ayrı-ayrı alətlərlə çıxışlar arasındakı fasilələrdə; ağırlıqaldırarlarda ştanqa yanaşmalar arasındakı fasilələrdə), məşqlərdən sonrakı istirahət fasilələrində (əgər belə məşqlər gündə 2-4 dəfə keçirilərsə); yarışlar zamanı xüsusilə də uzunmüddətli davam edən (hündürlükdən suya tullanmalarla, qılıncoynadlarla, qaçaraq uzununa tullananlarla və s.) məşqlərarası fasilələrdə; çıxışların birinci günündən sonra; nəhayət, yarışlar başa çatdıqdan sonra aparılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bərpa masajının aparılmasının dəqiq metodikası həlli planlaşdırılan vəzifədən asılıdır. Bərpa masajı fiziki və emosional-psixoloji yükəndən dərhal sonra gərginliyi aradan qaldırmaq üçün təyin oluna bilər. Bu halda qısamüddətli yüngül masaj tətbiq olunması daha məqsədəuyğun hesab olunur. Güləşçilərin görüşlərindən sonra yaranmış fasilələr 20-60 dəqiqə olduqda, tətbiq olunan bərpa masajı idmançıda hərəkət iş qabiliyyətinin tez bərpasına kömək etməlidir. Suyu tullanan və ya gimnast seriyaya çıxışını başa vurubsa və aləti dəyişmək lazımdırsa, yaranan bu fasilədə qısamüddətli bərpaedici masaj həyata keçirilir ki, yorulma hissiyatı inkişaf etməsin.

Göründüyü kimi, yarışlar və məşqlər zamanı bərpa masajının aparılması məcburi hal alır ki, yorulmanın inkişafı günün birinci yarısına təsadüf etmiş olsun. Təkrar yüklərin icrası növbəti günə təsadüf etməsi səbəbindən

yaranan fasilə imkan verir ki, hətta iki seans bərpa masajı təyin edilsin. Belə yanaşma nəinki iş qabiliyyətini bərpa edir, hətta onu bir qədər də yüksəldir. İstənilən halda bərpaedici masajın əsas məqsədi idmançının yorulmadan sonra aşağı düşmüş ümumi iş qabiliyyətinin bərpası və yüksəldilməsi təşkil etməlidir. Əgər aparılan masajın məqsədi başqadırsa, onda onu bərpaedici hesab etmək doğru deyildir. Çünki, masaj ilkin səfərbəredici, profilaktik, məşq olunma və s. xarakterli ola bilər [5, s.7-10; 6, s.559; 10, s.11-14].

Bərpaedici masajı su prosedurlarından (hidroprosedurlardan) sonra aparmaq daha məqsədəuyğun hesab edilir: isti duş (3-12 dəq.), isti vanna (1-10 dəq.), hovuzda passiv gəzmək və yüngül üzümə (3-10 dəq.), hamandan sonra: quru havalı (3-20 dəq.), buxar (2-15 dəq.), nəmli (2-10 dəq) və s. Belə masajlar psixi gərginliyinin aradan qaldırılmasına, əzələlərin toxumalarının boşalmasına, orqanizmin iş qabiliyyətinin bərpasına kömək etmiş olur. Yuxarıda sadalanan prosedurlarla əlaqəli şəkildə masajın aşağıdakı növləri tətbiq olunur: əllə masaj, suyun altında əllə masaj, hidromasaj, vibrasiyalı və pnevmatik masaj və həmçinin kombinə edilmiş masaj.

İntensiv fiziki yüklərin icrasından sonra bərpa masajı qısamüddətli dövrdə (1-dən 5 dəqiqəyədək) aparılır. Bərpa masajı görüşlərarası fasilələrdə (güləşmədə), raundlararası dövrdə (boksda), meydançada əvəzləmələr zamanı yaranan fasilələrdə (futbol, voleybol, basketbol) oyunçularda qısa istirahət fasiləsi yaranır, bu cür anlarda iş qabiliyyətinin bərpası və yüksəldilməsi çox vacibdir. Belə hallarda masaj həlledici rol malik olur. Bərpa masajının aparılması metodikası hər bir ayrılıqda götürülən halda çıxışlararası sərbəst vaxtdan asılı olaraq qurulur, seçilmiş idman növünün xüsusiyyəti, yorulma dərəcəsi və idmançının fərdi xüsusiyyəti nəzərə alınır. Tətbiq edilən masaj həm xüsusi və həm də ümumi ola bilər. Bərpa masajının əsas vəzifəsinə qısa müddətli fasilələrdə aşağıdakılar daxil edilə bilər:

- 1) həddən artıq sinir-əzələ və psixi gərginliyin aradan götürülməsi;
- 2) sinir-əzələ aparatının boşalmasına və optimal bərpanın gətməsinə şərait yaratmaq;



- 3) idmançıda ümumi və xüsusi iş qabiliyyətinin bədənin ayrı orqanlarında və sistemlərində və ya tam bədəndə bərpasına nail olmaq;
- 4) zədələnmələrin və ağrı hissiyatının aradanqaldırılması.

Çıxışlar və ya təkrarlanmalar arası fasilələrdə bərpaedici masaj 5 dəqiqədən 20 dəqiqə arasında aparılır. Bu cür uzun müddətli masajı güləşçilərdə görüşlər arası fasilələrdə, futbolçularda, xokeyçilərdə hissələr arası vaxtda, alətlərin dəyişdirilməsi dövründə gimnastlarda icra edilir. Belə masajların icrasında seçilmiş idman növü və yüklər arası vaxt nəzərə alınır, yorulmanın və gərginliyin xarakteri qiymətləndirilir.

Bərpaedici masaj görüşlər və ya yarışlar arası fasilələrdə 20 dəqiqədən 6 saata qədər müddətdə də aparıla bilər. Məşqlərdən və yarışlardan sonra bərpaedici masaj orqanizminin növbəti görüşə qədər bərpasına kömək etməlidir. Bu güləşçilərdə görüşlər arası dövrdə, suya tullanarlarda məcburi və iradi proqramlardan və ya ilkin tullanmalarla final görüşləri arasında fasilələrdə tətbiq edilir, daha doğrusu, gün ərzində 2-3 dəfə çıxışlar və ya 2-3 dəfə məşqlər aparılan zaman aparılır.

Bərpaedici masajın seanslarının metodikası hər bir məşqdən, yaxud yarışdan sonra yaranan fasilənin davam etmə müddəti, idmançının funksional vəziyyəti, seçilmiş idman növünün xüsusiyyətindən asılı olur. İstənilən hallarda məşqlərdən, yaxud yarışlardan dərhal sonra ilıq və ya kontrast duş qəbul etmək vacibdir (imkan daxilində quru havalı hamama getmək).

Yarışların çoxgünlük sistemində yarışlar (məşqlər) gündə bir dəfə keçirilən zaman bərpaedici masaj bərpanın normal gedişi üçün vacibdir (güləş növlərində, boksda, karatedə, taekvandoda və s.). Qeyd etmək lazımdır ki, belə bir qrafikdə passiv istirahət arzuolunan effekti vermir. Yorulmanın inkişafını stimullaşdıran gərginlik sonrakı çıxışlardan sonra özünü daha qabarıq biruzə verməklə, iş qabiliyyətinin azalmasına mənfi təsir göstərəcəkdir.

Hər bir ayrıca çıxışdan sonra icra olunan yük, seçilmiş idman növü və günün faktoru

(günün vaxtı) və yarışın (məşqin) qurtardığı vaxt nəzərə alınmaqla aparılır. Belə hallarda bərpaedici masaj aşağıdakı əsas vəzifələrin həllinə kömək etməlidir:

1. sinir-əzələ və psixoloji gərginliyin azalmasına və normal bərpa proseslərinin gedişinə şərait yaratmalı;
2. idmançının iş qabiliyyətini bərpa etməklə onun yüksəlməsinə kömək etməli;
3. gecə yuxusunu normallaşdırmalıdır.

İntensiv fiziki yüklərin icrası günü bərpaedici masajın təsiri ilə idmançının iş qabiliyyəti bərpa olunmalıdır, bunun üçün 20 dəqiqə müddətində yüngül ümumi bərpaedici masajın aparılması məqsədəuyğundur. Aparılan masajın effektivliyi quru hava hamamından 5-8 dəq. sonra (90-140<sup>0</sup>S) aparılması zamanı yüksək olur. Hamamın rütubətinin 80%-ə qədər olduğu şəraitdə hamamda qalma müddəti 3-5 dəq. qədər azaldılmış olur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, növbəti günlərdə hamama getmək şərait yoxdursa, onda bu müddətlər artırılır: quru havalı hamamda 5-8 dəqiqə, yaşda isə 3-5 dəqiqə qədər. Bu zaman yorulmanın dərəcəsi, yükün həcmi, intensivliyini nəzərə almaq lazımdır. Bu metodikalar o hallara aid edilir ki, yarışlar (məşqlər) saat 18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>-dan sonra başa çatır.

Yarışlardan sonra bərpaedici masajın aparılması üçün bütün tibbi-bioloji, pedaqoji, psixoloji bərpaedici vasitələrin və metodların tətbiqinin sonra idmançıların sinir-psixoloji və fiziki vəziyyəti nəzərə alınmaqla aparılır. İdmançıların reabilitasiyasına və bərpa olunmasına yarışlar başa çatdıqdan dərhal sonra ilk saatlardan başlamaq daha məqsədəuyğundur (5-10 gün müddətindən başlayaraq növbəti yarışların başlanmasına qədər davam etdirilməlidir). Tətbiq olunan kompleks bərpa vasitələri daha yaxşı effekt vermiş olur. Yarışlar başa çatdığı gün hamama getmək (10-15 dəqiqəyə qədər) və bu zaman 2-3 dəfə duş qəbul etmək lazımdır. Müəyyən qədər fasilədən sonra hidromasaj (5-7 dəq.), vibromasaj (7-10 dəq.) və 10-15 dəqiqəlik yüngül əl masajı qəbul etmək daha məqsədəuyğundur. Hamam prosedurları növbəti gündə də davam etdirilməlidir (1-1.5

saat), lakin bunun ümumi miqdarı 2.5-3 saat-dan çox olmamalıdır.

Bərpaedici masajın effektivliyi o zaman daha yüksək olur ki, qəbul edilən seanslardan sonra idmançı yataqda uzanmış halda istirahət edir, yaxud isti yun paltar geyinir.

Son dövrlərin elmi-tədqiqat işlərində idmançıların intensiv yükləmələrdən sonra bərpa proseslərini optimallaşdırmaq və iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə klassik və kontrast masajların əlaqəli tətbiqindən də geniş istifadə olunmaqdadır. Kontrast masajı ilə klassik masajı uyğunlaşdıraraq müxtəlif kombinasiyalarda tətbiq etməkdə əsas məqsəd bərpa proseslərini yüksəltməklə reabilitasiyaedici köməyin keyfiyyətini qaldırmağa kömək edir. Kontrast masajı dərinin səthində və dərinliyində yerləşən toxumalara, onlardan keçən sinirlərə, qan və limfa damarlarına müsbət təsir göstərdiyi halda, klassik masaj daha çox bədən səthində yerləşən toxumalara daha güclü təsir göstərir. Beləliklə, kontrast və klassik masajların müxtəlif kombinasiyalarda tətbiqi bərpa prosesində qeyri-medikamentoz yolla bərpanın effektivliyini yüksəldir. Məşqlərdə və yarışlarda fiziki yüklərin icrası əzələlərdə bəzən metabolik proseslərlə yanaşı sturuktur dəyişiklikləri yaratdığından ağrı sindromu yaranır və bu da bərpanın normal gedişinə müəyyən qədər mənfi təsirə malik olur. Ona görə də kontrast və klassik masajın uyğunlaşdırar tətbiqi idman masajının da effektiv təsirini yüksəldir. İdman məşqləri idmançıları yüksək dərəcəli fiziki inkişafı tələb edir. Fiziki yükün təsirinə idmançının bütün orqanizmi, onun ürək-damar, tənəffüs, sinir sistemi, xüsusilə də onun dayaq-hərəkət aparatı məruz qalır [5, s.7-10; 6, s.559; 9, s.56-60; 10, s.11-14].

Beləliklə, bərpaedici masajın təsiri altında idmançı orqanizmində maddələr mübadiləsi güclənir, masaj olunan orqana axan qanın miqdarı artır, limfa sisteminin işi intensivləşir, parçalanma məhsulları xaric olunmasına müsbət təsir göstərir. Bərpaedici masaj sağlamlaşdırıcı effektə malik olduğundan, orqanizm möhkəmlənir, xəstəliklərə qarşı müqaviməti yüksəlir. Həmçinin, bərpa masajının təsiri altında sinir dayaq-hərəkət və əzələ sistemi funksional cəhətdən vahid, tam şəkildə işləyir və bu da si-

nir-əzələ və ya hərəkət aparatı kimi xarakterizə olunur. Bu sıx vahid əlaqə hərəkəti keyfiyyətlərinin dəyişilməsi (sürət, qüvvə, dözümlülük və s.) və inkişafı arasında sıx əlaqənin daha da möhkəmlənməsinə şərait yaratmış olur. Sadalanan bütün bu dəyişikliklər masajın orqanizmin mərkəzi və periferik aparatına, veqetativ sinir sisteminə, endokrin sistemə, qan dövrəni və tənəffüs sistemlərinə göstərdiyi xoş təsir kimi qiymətləndirmək olar.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Cəfərov Q.M.** *Aerob-anaerob istiqamətli məşq yüklərinin icrasından sonra idmançı orqanizminin bərpasında istifadə edilən vasitələrin tətbiqi.* Q.M.Cəfərov, S.A.Əliyev Fiziologiya institutu Bakı: Elm, 2014, s. 71-77.
2. **Əliyev S.A.** *İdmançıların fiziki iş qabiliyyətinin bərpasının müasir vasitələri.* ADBTİA, Elmi xəbərlər 2016, №2, s.110-116.
3. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası.* Bakı, 2015, 170 s.
4. **Ардеев Р.Ф.** *Физиологическое обоснование использования функциональных проб малой мощности в реабилитологии.* Р.Ф. Ардеев, Е.И.Горная, Е.А.Евсцова, Ю.В. Сиренко, Р.Р. Фаттахов // Теория и практика физической культуры. 2019, № 6, с.102-103.
5. **Бирюков А.А.** *Спортивный массаж.* Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012, № 9 (105), с.7-10.
6. **Епифанов В.А.** *Лечебная физическая культура и массаж.* М.:Изд-во ГЭОТАР-МЕД, 2002, 559 с.
7. **Караулова Л.К.** *Физиология физического воспитания и спорта.* Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулова. М.: Изд-во «Академия», 2014, 304 с.
8. **Климов И.А.** *Комплексная оценка физического состояния студентов.* И.А.Климов, Н.В.Мищенко Изд-во Самарского научного центра РАН. 2016, т.18, №1, с.17-22.
9. **Кузнецов О.Ф.** *Контрастный массаж при заболеваниях мышечно - скелетной системы (лекция).* Лечебная физкультура

- тура и спортивная медицина. 2011, №6 (104), с.56-60
10. Кузнецов О.Ф. *Сочетание контрастного и классического массажа. Лечебная физкультура и спортивная медицина.* 2012, №9 (105), с.11-14.
11. Лотков Н.Ю. *Вопросы питания в спорте высших достижений: монография.* Н.Ю. Лотков, В.М. Позняковский. Кемерово, 2016, 215 с.
12. Макарова Г.А. *Спортивная медицина.* М.: Сов.спорт, 2004, 478 стр.
13. Махов А.С. *Функциональное состояние юных футболистов с астенией, получивших комплекс реабилитационных воздействий.* Теория и практика физической культуры. 2019, № 2, с.10-12.
14. Михайлов С.С. *Биохимия двигательной деятельности.* Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
15. Никулин Б.А. *Биохимический контроль в спорте.* М.: Сов.спорт, 2011, 58с.
16. Солодков А.С. *Физиология человека.* Общая. Спортивная. Возрастная. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб М.: Советский спорт, 2010, 620 с.
17. Толмачев О.А. *Влияние минерализованного напитка функционального назначения на адаптационные возможности спортсменов.* Теория и практика физической культуры. 2019, №2, с.15-17.
18. Чинкин А.С., Назаренко, А.С. *Физиология спорта.* Учеб. Пос. М.: Спорт, 2016, 120 с.

## РОЛЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Г.М. Джафаров<sup>1а</sup>, С.М. Наджафов<sup>1б</sup>, У.Г. Джафарова<sup>1с</sup>

<sup>1</sup>Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>а</sup>[gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>б</sup>[sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>с</sup>[ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

**Аннотация.** В статье отражен анализ современных научно-исследовательских работ по актуальным для спортивной практики средствам медико-биологических восстановительных средств, влияющих на восстановление и повышение физической работоспособности после интенсивных физических нагрузок на организм спортсмена. Поскольку использование немедикаментозных средств при восстановлении спортсменов после изнурительных упражнений и соревнований в последнее время набирает обороты, добиться повышения работоспособности спортсменов можно путем применения спортивного массажа как медико-биологического средства, особенно восстановительного массажа. Для этого, хотя в той или иной степени изучено педагогическое

обоснование применения существующих методов, проводились исследования в медико-биологическом направлении. Кроме того, поскольку методика, связанная с воздействием восстановительного массажа на организм спортсмена, постоянно совершенствуется, положительные сдвиги, которые он вызывает в организме, его функциональном состоянии, физической работоспособности, влияние на восстановление и уровень физической работоспособности имеет большое значение в практике спортивной тренировки. Из анализа доступной литературы также известно, что адаптивное применение контрастного и классического массажа наряду со спортивным массажем положительно влияет на здоровье спортсменов, укрепление организма, развитие физи-

ческих качеств и работоспособности, расширяет адаптационные возможности организма.

**Ключевые слова:** восстановление, утомление, физические нагрузки, спортивная подготовка, работоспособность, спортивный массаж, средства восстановления.

## THE ROLE OF RESTORATIVE MASSAGE IN IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES AFTER INTENSE PHYSICAL TRAINING

G.M. Jafarov<sup>1a</sup>, S.M. Najafov<sup>1b</sup>, U.G. Jafarova<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [gambar.jafarov@sport.edu.az](mailto:gambar.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-5226-568X](https://orcid.org/0000-0002-5226-568X)

<sup>b</sup> [sarkan.nacafov2021@sport.edu.az](mailto:sarkan.nacafov2021@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0002-9726-9094](https://orcid.org/0000-0002-9726-9094)

<sup>c</sup> [ulviyya.jafarov@sport.edu.az](mailto:ulviyya.jafarov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-2828-0668](https://orcid.org/0000-0003-2828-0668)

**Annotation.** The article reflects the analysis of modern research works on the means of medical and biological restorative means that are relevant for sports practice, affecting the recovery and increase in physical performance after intense physical exertion on the athlete's body. Since the use of non-pharmacological means in the recovery of athletes after grueling exercises and competitions has recently been gaining momentum, it is possible to improve the performance of athletes by using sports massage as a medical and biological agent, especially restorative massage. To this end, although the pedagogical substantiation of the application of existing methods has been studied to some extent, research has been carried out in the biomedical direction. In addition, since the technique associated with the

impact of restorative massage on the athlete's body is constantly being improved, the positive changes that it causes in the body, its functional state, physical performance, the impact on recovery and the level of physical performance are of great importance in the practice of sports training. From the analysis of the available literature, it is also known that the adaptive use of contrast and classical massage, along with sports massage, has a positive effect on the health of athletes, strengthening the body, developing physical qualities and working capacity, and expanding the adaptive capabilities of the body.

**Keywords:** recovery, fatigue, physical activity, sports training, working capacity, sports massage, means of recovery.