

Güləş idmanı ilə məşğul olanlarda fiziki iş qabiliyyətinin və xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinin tədqiqi

Əvəz TAĞIYEV¹

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7296906>

Xülasə

Mövzu güləş idmanı ilə məşğul olan idmançıların təlim-məşq prosesinin gedişində fiziki hazırlıq səviyyəsini öyrənmək məqsədilə onlarda fiziki iş qabiliyyətinin və aerob dözümlüyn xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinin tədqiqdən bəhs edilir. İdmançılarda fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, onlarda vegetativ funksiyalar və çətin (böhranlı) vəziyyətlərdən çıxmaq üçün iradi olaraq tənəffüs hərəkətlərinin icra olunması idman təcrübəsində özünü göstərir. Bu mənada tənəffüs hərəkətləri həm də iradi tənzimləmə bilməsi səbəbindən, onların köməyi ilə digər daxili orqanların funksional vəziyyətinə təsir edir. Tənəffüs hərəkətlərinin əsas məğzini onun ritminə, dərinliyinə və tezliyinə əsaslanaraq ürək-damar sisteminin funksioanl vəziyyətini təyin etmək mümkün olur. Qanda oksigen və karbon qazının nisbətindən aslı olaraq ürək vurğularının tezliyi də ani olaraq dəyişir. Ona görə də qarşıya qoyulan məqsədə görə, müvafiq vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır.

Açar sözlər: İdman, güləş, təlim-məşq, fiziki hazırlıq, tənəffüs, fizioloji, məşğul, dözümlülük.

Study of physical work capacity and functional indicators of external respiration in those engaged in wrestling

Abstract

In order to study the level of physical fitness of athletes engaged in wrestling, the study of functional indicators of physical work capacity and aerobic endurance of external respiration is discussed. The improvement of physical fitness in athletes, their vegetative functions and voluntary breathing movements to get out of difficult (crisis) situations is manifested in sports practice. In this sense, breathing movements also affect the functional state of other internal organs due to the fact that they can be regulated voluntarily. It was possible to determine the functional state of the cardiovascular system based on the main essence of breathing movements, its rhythm, depth and frequency. Depending on the ratio of oxygen and carbon

¹ Naxçıvan Dövlət Universiteti, Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının müdiri, Baş müəllim, vtagiye@gmail.com

dioxide in the blood, the frequency of heart beats also changes suddenly. Therefore, according to the set goal, the solution of the relevant tasks has been planned.

Key words: Sport, wrestling, training, physical fitness, breathing, physiological, busy, endurance.

Giriş

Müasir idmanın xarakterik cəhəti istedadlı gənclər tapmaq və bu məsələni elmi cəhətdən əsaslandırılmış seçmə ilə təşkil etməkdir. Müxtəlif idman növləri orqanizmin funksional imkanlarını, bədən quruluşunu, hərəkə keyfiyyətlərini inkişafının səviyyəsini artırır. Belə ki, idman nəticələri idmançıların morfoloji xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. Düzümlük əsas keyfiyyət hesab edilən bəzi idman növlərində yüksək aerob iş qabiliyyəti tələb olunur.

Məqsədin aydın olmaması və ya qeyri-dəqiq ifadəsi testdə iştirak edən idmançılarda inamsızlıq yarada bilər. Testləşdirmə (monitorinq) proqramının məqsədlərindən biri idmançı orqanizminin vəziyyətinin (fizioloji göstəricilərinin) məşq yükünün təsiri altında dəyişməsinə qiymətləndirməkdir. Əzələ qüvvəsinin qeyrisabitliyi idmançının keçmişdə zədə almasından xəbər verə bilər. Bundan başqa morfoloji dəyişikliklər (məs, piy təbəqəsinin % miqdarı) həm sağlamlığı, həm də müəyyən xəstəliyin göstəricisi kimi ola bilər. Test məşqə başlamazdan əvvəl idmançının fiziki hazırlığının səviyyəsini təyin etməyə imkan verir. Testin nəticələri idmançının zəif və güclü cəhətlərini təyin etməklə yanaşı, məşqçilərə fərdi məşq proqramını hazırlamağa şərait yaradır. İdmançının aerob və anaerob imkanlarını təyin etməklə məşqçi ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq mərhələsinin əvvəlində hansı enerji sisteminin daha çox inkişaf etdirilməsinin zəruri olduğunu müəyyənləşdirir. Keyfiyyətli testləşdirmə proqramı məşq proqramının səmərəliliyini qiymətləndirmək üçün idmançıların təkrar testdən keçirilməsini nəzərdə tutur. Müxtəlif hazırlıq mərhələlərində keçirilən təkrar testləşdirmə məşqçilərə məşq proqramında vaxtında lazım olan dəyişikliklər edilməsi üçün əsas verir. Müxtəlif idman növləri orqanizmin funksional imkanlarını, bədən quruluşunu, hərəkə keyfiyyətlərini inkişafının səviyyəsini artırır. Belə ki, idman nəticələrinin həddi idmançıların morfoloji xüsusiyyətləri ilə təyin olunur. İdmana seçmədə bunları nəzərə almaq lazımdır. Düzümlülük əsas keyfiyyət hesab edilən bəzi idman növlərində yüksək aerob iş qabiliyyəti tələb olunur.

Güləş idmanı ilə məşğul olanlarda fiziki iş qabiliyyətinin və xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinin tədqiqi

Müasir idmanda uğurun əldə olunması daha çox idmançının fiziki imkanlarından və fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən aslıdır. Digər təkmübarizlik idman növlərində olduğu kimi, güləşmədə də mübarizənin sona qədər aparılması üçün ürək-damar və tənəffüs sistemlərindən böyük düzümlülük tələb edir. İdmanında çıxış edən güləşçilərin yüksək fiziki hazırlığı onların iradi

keyfiyyətlərindən, inkişaf etdirilməsinin vasitə və metodlarından, fiziki hərəkətlərin seçilməsindən birbaşa aslıdır. Ona görə də, fiziki hazırlıq probleminin həll olunması üçün güləş idmanı ilə məşğul olan güləşçilərin orqanizminin fizioloji göstəricilərinin öyrənilməsi, araşdırılması və qarşıya çıxan problemin həll olunması idmançı hazırlığının vacib məsələlərindəndir. Güləş idmanının ümumi və fiziki hazırlıq probleminin həll olunması üçün bir sıra səmərəli üsul və vasitələr olsa da, onları zamanın tələblərinə uyğunlaşdırmaq, onları yeni təklif və yanaşmalarla zənginləşdirmək, bərpa dövrünün də səmərəli keçirilməsinə böyük diqqət ayrılmalıdır. Son illərdə ayrı-ayrılıqda tədqiqatlar aparılsa da, onların kompleks şəkildə aparılmasına aid işlər çox azdır. Lakin ədəbiyyat qaynaqlarında əksini tapmış nəticələrin təhlili, güləş ilə məşğul olanların fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini və dözümlülük keyfiyyətinin tədqiqi, onların tənəffüs sisteminin funksional vəziyyəti arasında asılılığın öyrənilməsidir. Həm fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi, həm də dözümlülük oksigen nəqlədiçi sistemin işindən, xüsusilə də oksigenin maksimal səviyyəsindən birbaşa aslıdır.

Güləşdə idman fəaliyyəti zamanı ürək-damar və tənəffüs sistemlərində baş verən kəskin funksional dəyişikliklər arasında tarazlığın bərpası, orqanizmin artan tələbatının ödənilməsinə yönəldilməsi, onlar arasında funksional əlaqənin təkmilləşdirilməsi məşq və ya yarışın yüksək səviyyədə davam etdirilməsinə kömək edir. Ona görə də tənəffüs və ürək-damar sistemlərinin fizioloji göstəricilərinin həm sakitlik vaxtı və həm də yarış fəaliyyətində öyrənilməsi fiziki hazırlığın səviyyəsini qiymətləndirmək aktual bir problem kimi həllini gözləyən məsələlərdən hesab olunmalıdır.

Təlim-məşq prosesinin gedişində fiziki hazırlıq səviyyəsini öyrənmək məqsədilə onlarda fiziki iş qabiliyyətinin və aerob dözümlüüyün xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinə əsasən təyin edilir. Idmançılarda fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, onlarda vegetativ funksiyalar ilə sıx bağlıdır. Ona görə də idmanın güləş növündə fiziki hazırlığın yüksəldilməsində və çətin (böhranlı) vəziyyətlərdən çıxmaq üçün iradi olaraq tənəffüs hərəkətlərinin icra olunması idman təcrübəsində özünü yaxşı mənada təsdiqləmişdir. Tənəffüs hərəkətləri həm də iradi tənzimlənmə bilməsi səbəbindən, onların köməyi ilə digər daxili orqanlarında funksional vəziyyətinə təsir etmək iqtidarındadır. Tənəffüs hərəkətlərinin əsas məğzini onun ritmi, dərinliyi və tezliyinə əsaslanaraq ürək-damar sisteminin funksional vəziyyətini təyin etmək mümkündür. Ona görə də tənəffüs hərəkətlərinə nəzarət ölçüsü kimi ən əhəmiyyətli əlamətlərdən biri kimi ÜVS (ürək vurgularının sayı) götürmək daha məqsədəuyğundur. Qanda oksigen və karbon qazının nisbətindən aslı olaraq ürək vurgularının tezliyi anı olaraq dəyişir. Ona görə də qarşıya qoyulan məqsədəməvafiq olaraq aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır.

1. Güləş idman növündə təlim-məşq prosesinin gedişində həm nisbi sakitlik vaxtı və həm də məşq yüklərinin icrasından sonra ürək-damar və xarici tənəffüsün funksional göstəricilərinin öyrənilməsi;
2. Təlim-məşq prosesinin gedişində güləş idman növünün standart fiziki yüklərin icrasından sonra kardio-respirator sistemində yaranan dəyişikliklərin öyrənilməsi;

3. Güləş idman növü ilə məşğul olanların orqanizmin hipoksiya yüklərinə qarşı dözümlüyün öyrənilməsi.

4. Güləş idman növü ilə məşğul olanların fiziki iş qabiliyyətinin və yüklənmənin icrasından sonra təyin olunması.

Tədqiqatların gedişində alınan nəticələrin təhlili əsasında güləşdə məşqlərin yaratdığı adaptasiya dəyişikliklərinin inkişafını və yaranan məşq effektinin qiymətləndirilməsi və ədəbiyyat qaynaqları ilə müqayisəli aparılması nəzərdə tutulur (Qayıbov, 2005: 58).

Güləş idmanı ilə məşğul olanlarda aerob imkanları artırmaq məqsədi ilə xarici tənəffüsün göstəricilərinin inkişafı həm oksigen nəqlədişi və həm də oksigeni mənimsəyən sistemlərin işinin yaxşılaşmasına, oksigenin maksimal sərfinin ölçüsünün artmasına, fiziki iş qabiliyyətinin yüklənməsinə və ümumi dözümlüyün (aerob dözümlülük) inkişafına müsbət təsir göstərir. Güləş idmanı ilə məşğul olanlarda olduğu kimi aerob dözümlüyün, məşqin effektivliyini əks etdirən əsas göstəricisidir. Ürək-damar, tənəffüs sistemlərinin, qanın həcmi və tərkibinin, toxumalarda oksigenin sərf olunması xüsusiyyətindən asılı olduğundan, bu göstərici həm də sistem səviyyəsində orqanizmin fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə müsbət təsirinə göstərir.

1. Mövzu ilə bağlı ədəbiyyat mənbələrinin təhlili

2. Antropometriya- bədən total ölçülərinin təyini.

3. Sfiqmonometriya- arterial qan təzyiqinin ölçülməsi.

4. Spirometriya-ağciyərlərin həyat tutumunun ölçülməsi.

5. Pulsotaxometriya- nəbz sayılması.

6. Dinamometriya- sağ və sol əldə gücün təyini.

7. Oksihemometriya- qanın oksigenlə doyma dərəcəsinin təyini.

8. Harvard steptestinin köməyi ilə fiziki iş qabiliyyətinin ölçülməsi və oksigenin maksimal sərfinin hesablanması.

9. Riyazi statistika metodu ilə alınan nəticələrin işlənməsi.

10. Boyölçən (rostomer), analitik tərəzi, saniyəölçən funksional göstəriciləri avtomatik təyin edən cihaz və ləvazimatlardan istifadə (Əliyev, 2003: 74).

İdman fiziologiyasında aparılan tədqiqatlarda yeni yanaşmadan istifadə olunaraq, funksional göstəricilərin təyində elektron cihazlardan istifadə olunmasının planlaşdırılması, (qanın oksigenlə doyma dərəcəsinin, ürək vurğularının sayının, bədən temperaturunun və s.) union medical "Um-P₃₁₀ –cihazının köməyi ilə təyin olunmasıdır. Alınan nəticələr "İdman fiziologiyası" fənnindən tələbələrə təcrübi material kimi təqdim olunması və güləşmə ixtisasında təhsil alan tələbələrin dərs prosesində nəzəri materialları daha yaxşı mənimsəməsinə kömək edən əlavə material rolunu oynayacaqdır. İdman fiziologiyasında əksini tapmış mövzular təcrübi materiallarla zənginləşdirəcək, idmançılarda oksigen nəqlədişi və oksigen mənimsəyən sistemlərin inkişaf dinamikasını izləməyə kömək edəcəkdir. Həmçinin, idmançıların fiziki iş qabiliyyəti ilə tənəffüs sistemini, xüsusilə oksigenin maksimal sərfinin rolunu əsaslandırmağa

kömək edəcəkdir. Nəticədə idman fiziologiyasının nəzəri məsələləri təcrübi olaraq zənginləşəcəkdir (Əbiyev, 2008: 63).

Nəticə

Güləş idman növü ilə məşğul olan idmançıların funksional imkanlarının və onların orqanizmində fiziki yüklərə verdiyi adaptiv reaksiyaları öyrənməklə idmançıların funksional vəziyyəti haqqında dəqiq və ətraflı məlumat almaq mümkün olacaqdır. Alınan tədqiqat nəticələrindən fiziki tərbiyə dərslərində, idman məşqlərində istifadə etməklə orqanizmin vegetativ göstəriciləri haqqında ətraflı məlumat əldə etmək olar. Məşqin gedişində fizioloji nəzarətin aparılması məşqin effektivliyinin yüksəlməsinə, adaptasiyanın normal gedişinə şərait yaradır. Nəticədə idmançılar özlərinin funksional imkanlarını qiymətləndirməklə, bir çox xoşagəlməz halların qarşısının alınmasına nail olacaqlar. Güləş idman növü ilə məşğul olan aerob imkanları artırmaq məqsədi ilə xarici tənəffüsün göstəricilərinin inkişafı həm oksigen nəqlədişi və həm də oksigeni mənimsəyən sistemlərin işinin yaxşılaşmasına, oksigenin maksimal sərfinin ölçüsünün artmasına, fiziki iş qabiliyyətinin yüklənməsinə və ümumi dözümlüyn inkişafına müsbət təsir göstərəcəkdir.

Ədəbiyyat

Əbiyev T.Q.(2008) İdman metralogiyası Bakı

Əliyev S.A. (2003). Qan sisteminin fiziologiyası. Bakı

Qayıbov. R.H.(2005). İdman fiziologiyası. Bakı