

FUTBOLÇULARIN MƏŞQİNDƏ QIZIŞMA VƏ DARTINMA (STREÇTİNG) HƏRƏKƏTLƏRİNİN ROLUNUN TƏDQIQI

dos. G.Q. Qarayev, A.Q. Rizvanov, Ə.F. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

İdmanın oyun növləri kafedrası

geray.qarayev@sport.edu.az, arif.rizvanov@sport.edu.az, alekper.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə, əzələlərin dartılması üçün icra edilən hərəkətlərin fizioloji prosesi izah edilmişdir. Həmçinin, futbolçuların məşqində tətbiq edilən dartma (streçinq) hərəkətlərinin metodikası təklif edilir.

Açar sözlər: *əzələnin dartılması, qızışma, məşq.*

Aktuallıq: Futbolçuların hazırlığında ən vacib yer tutan oynaqların mütəhərəkliyi. Oynaqlarında mütəhərəkliyi olan futbolçu texniki fəndləri çox asanlıqla oynamaqla, çox nadir hallarda zədə almış olur. Oynaqlarda mütəhərəkliyi məhdudlaşdıran, dartma dərəcəsinin azalmasına təsir edən faktorlar aşağıdakılardan ibarətdir: [1,2,3].

- oynaqları bükən əzələnin dartılma gücündən.
- antoqonist əzələlərinin boşalma dərəcəsinədən.
- antoqonist əzələlərinin liflərinin miofibrinlərin uzunluğu;
- tintin liflərin uzunluğu;
- bağların uzunluğu;
- oynaq sümüklərin məhdudiyəti.

Bir qayda olaraq, qeyd etdiyimiz faktorlar mütəhərəkliyin göstərilən ardıcılıqla artmasına mane olur. Odur ki, futbolçuların diz, daban, toz, bilək, çiyin oynaqlarının mütəhərəkliyin artmasına təsir edəcək faktorların araşdırılması və ona təsir edəcək dartma hərəkətlərinin icra mexanizminin tədqiqi, araşdırılması çox az tədqiq olunmuş bir sahə olaraq aktuallığını qoruyur. (9,10,11).

Məqsəd: Futbolçuların oynaq mütəhərəkliyini artırmaq və texniki hərəkətlərin daha

dəqiq icra üçün dartma və qızışma hərəkətlərinin metodikasını hazırlamaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın təşkili və metodları. Müasir futbolda bir çox ölkələrdə məşqlərdə “streçinq” ingilis adı (dartma) bir çox hərəkətlər geniş tətbiq olunmağa başlandı. Bu tədqiqatda əsas məqsəd dartma hərəkətlərinin icrasında əsas fizioloji proseslərin məzmunu və icra edilən hərəkətlərin metodikasının tətbiqi mexanizmini hazırlamaqdır. Odur ki, futbolçuların məşqində tətbiq edilən dartma hərəkətləri, qızışma proqramı dərindən təhlil edilmiş və onun icra mexanizmi işlənib hazırlanmışdır.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi: Az.DBTİA-nın futzal yığma komandasının futbolçuları arasında məşq və oyun ərəfəsində keçirilmiş qızışma və dartma hərəkətlərinin təsiri öyrənilmişdir. Bu proses dartma hərəkətlərinin tətbiqi zamanı baş verən fizioloji prosesin oyanma ilə dartılan əzələnin reaksiyası və onun cavabı icra ediləcək hərəkəti ən yüksək səviyyədə edə bilməsidir. Bu şərtsiz refleks əzələnin dartılması kimi qəbul edilir. Bunun ən böyük ehtimalı isə təbii seçmənin gedişatını pozmaqdır. Belə bir mexanizmin olması, onların qarşılıqlı fəaliyyətini aşağı salır, məsələn, dərin tullanma hərəkəti. Çünki əzələyə qədər güclü dartılarsa o qədər, çox oynamış dartılma gücü artmış olur. Əzələlərin oyanması nəticəsində motoneyronların əzələ tərəfindən ləngimə prosesi baş verir [4,5,6]. Çünki əzələ çox tez dartılır, amma dartma refleksinə uyğun olaraq bir qədər ləngimə baş verir. Amma 50-100 ms resiptor ləngiməyə görə boşalma baş verir. Antoqonist əzələlər dartma əzələləri üçün bükülür və nəticədə başqa əzələ qrupları açılır-dartılır. Əgər bu əzələlərin dartılması qısa olursa, 0, zaman yüksək sürətli hərəkətlər etdikdə tam maksimal əzələ dartması mümkün olur. Həddindən artıq əzələ dartılması qan

dövrünü pozmuş olur, nəticədə “qıpqoksiya” baş verir, əzələnin anaerob qlukoza turşulaşması baş verir. Əgər bu proses kifayət qədər uzanırsa (10-30 saniyə) onda əzələnin dartılması prosesi başa çatdıqdan sonra, ondan çıxan hidrogen ionları ehtiyat qan dövrünü ilə qarışaraq karbon qazı əmələ gətirir. Karbon qazı damarların xomoreseptorlarına təsir edərək arterial əzələ liflərini boşaldır. Damarların genişlənməsi qanları sürətləndirir və əzələlər qızıdır. Bu qızımanın faydasını ondan ibarətdir ki, əzələ dartmasını həddindən artıq etməklə, əzələnin gərginləşdirib onun fəallığını artırmaq olar. Qan dövrünü belə bir vəziyyətdə dayanmaya qədər pozula bilər. Əzələnin həddindən artıq dartılması, uzanması ayrı-ayrı fəal əzələ liflərinin qısa miofibrilləri, fəal əzələ dartmasını təmin edir. Amma idmançıda ayrı hissiyatı yaranmış olur. Bunu dəf etdikdə qısa miofibrinlər qırılır və bununla bərabər elastikəyilmə qabiliyyəti artmış olur. Bu hərəkətləri uzun müddət etdikdə, hərəkətlərin məhdud amplitudası ilə icrası zamanı əzələ lifləri yənidən nisbi qısa miofibrinlər yaratmış olur. Odur ki oynaqların hərəkət amplitudasını saxlamaq üçün bu hərəkətləri müntəzəm olaraq etmək lazımdır. Elastikliyin artması üçün ən vacib faktor spiralformalı tintin-koleaqen iplərinin miofibrinlərin ortasından keçən hissəsidir. Onların dağıdılması nəticəsində elastiklik artmış olur. Amma onuda bilmək lazımdır ki, bağların həddindən artıq dartılması, oynaq məkanlarının yüklənməsi heç də müsbət bir şey sayılmaz. Əzələlərin dartılması onların sintez olunması ilə başa çatır. Belə bir fərziyyədə mövcuddur ki, əzələlərin dardılması mebranda olan qırılmanın hesabına baş verir ki, bunun nəticəsində orqanell və əzələ liflərinin sintezi üçün hormonların və başqa maddələrin keçməsi sürətlənir [7,8]. Başqa bir ideyada vardır ki, əzələ liflərinin bir hissəsi-komponentləri onun sintezini maraqlandırır. Beləliklə, dartma hərəkətlərini tətbiq etməklə, aşağıdakılara nail olmaq olar:

- qızımanın səmərəsinə;
- elastikliyin miofibrillərin bir uzunluqda olması hesabına artırmaq olar, demək əzələlərin möhkəmliyi onları daha dartmaq üçün uyğun edir.

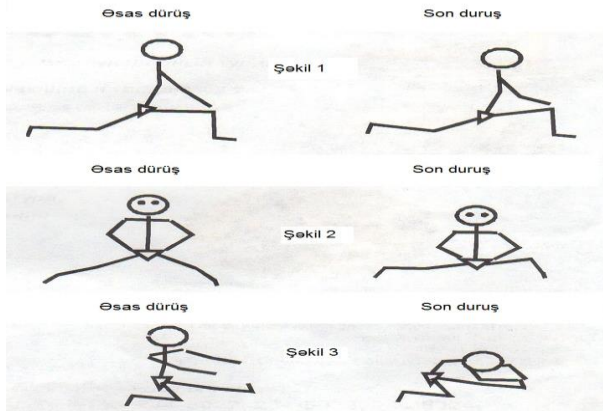
- əzələ liflərinin sintezini fəallaşdırmaqla, güc məşqinin səmərəsini artırmaq olar.

Stretçinqin metodikası və qızıma.

Stretçinq futbolçularda, idmançılarda və eləcə də balet aktyorlarının ehtiyacı olmaları hərəkətlər hesab olunur. Onlarda idmançılar kimi güclü oynaqlarla hərəkətlər etməklə əzələ liflərinin gücünü və elastikliyinə stretçi hesabına artırmış olurlar. Çünki rəqqaslar, balet artistləri çox yaxşı bilirlər ki əgər ayağın birinin əzələləri gərgin olursa, o, zaman onlar yaxşı tullana bilmirlər. Odur ki, onlar ayaqların əzələ gücünü artırmaq üçün dartma və qızıma hərəkətlərini etmək lazımdır. Bu hərəkətlərin icra metodikası və onların bir qrup çalışan və böyük əzələlərin hazırlanması üçün tətbiq edilən stretçinq və gimnastik xarakterli olmalıdır. İdmançının hər hansı vir vəziyyəti almaqla, əzələni maksimal dərəcədə dartıb onu 15-30 saniyə müddətində saxlayır[9,10]. Əzələnin liflərinin dartılması ilə onlara qan çatdıqda onlar “isimməyə” başlayır. Əzələ eyni bir vaxtda, maksimal olaraq dartılır və onun boşalması 5-10 saniyə olur. Hərəkətlərin intensivliyi o, zaman artır ki dartma hərəkəti eyni bir vaxtda onun gərginləşdirilməsi ilə baş verməlidir. Stretçinq və qızıma hərəkətlərinin bir vasitə olaraq tətbiqinin əhəmiyyətli orqanizmi və əzələ qruplarını qarşidan ağır işə hazırlamaq və nəticə qazanmaqdan ibarətdir. Təkcə hərəkəti icra etmək deyil, bundan sonrakı bərpa mərhələsini düzgün həyata keçirməkdir. Oyun qabağı qızıma hərəkətlərinin ən başlıca məqsədi orqanizm üzvlərinin istilik, tənəffüs və hərəkət sistemlərində baş verən reaksiyaların əzələ və onun liflərinin, fermentlərin fəallığını təmin etməsi ilə böyük və kiçik əzələ tonusu artırmaqdan ibarətdir. Əsas hədəf isə oynaqların düzgün yüklənməsidir. Orqanizmin temperaturunu artırmaq üçün icra müddətində 5-10 dəqiqə, UTS-nın 100/130 san/dəq və yaxud 3-5 saniyə ilə icra edilən sürəti artırmaqla qaçış, əvvəlcə 30% (3-5 dəfə) sonra 50-70% (5-10 dəfə) olmaqla maksimalın altında sürətli qaçışları icra etmək lazımdır. Böyük əzələlərin iştirakını təmin etmək, onların fəallığını həyata keçirmək üçün enerji itkisinə məruz qalmaq lazım gəlir ki, əzələlərin yığılması əzələ və liflərin temperaturu artır və qan dövrünü sürətlənir. Stretçinq hərəkətlərin- nümunəvi icrası:

Giriş vəziyyəti Son nəticə.

Qızışma hərəkətlərindən sonra, ən vacibi qanın əksər əzələlərə çatmasıdır ki, turşulaşmadan sonra qan açıq arterial əzələ qruplarına çatmış olur. Bunu üçün isə dartma (stretçinq-gərilmə) hərəkətləri edilməlidir ki, bu isə 10-30 saniyə davam edilməlidir. Bir qrup əzələlər üçün icra edilən bu hərəkətlər rəqib gücü və yaxud alət müqaviməti ilə edilir. Yüngül təsirlərdən sonra əzələlərin dartılmasınının fəallaşdırılması üçün bu vəziyyətdə 10-30 saniyə saxlanılmalıdır. Fasilədən sonra (30-60 saniyə) bu əzələlərinin dartılması hərəkətlərini icra etmək lazımdır. Hər bir əzələ qrupu üçün üç təkrar etməklə, bir seriya icra etmək sayılır. Seriyada say iki olmaqla 3,5 dəqiqə fasilə irə edilməlidir. Təkrarlar arasına fasilədə bir əzələ qrupu dincəlidir, digər əzələ qrupu işləməlidir, beləliklə seriya təkrarında hərəkətlərin məzmununu dəyişə bilər. Futbolçuların qızışma hərəkətləri və onların qəbul etdikləri hərəkətlər aşağıdakılardır: 1-ci seriya bükülən əzələlər-tozbud və diz-ayaq oynaqları üçün



Çıxış vəziyyəti Şəkil 1
Giriş vəziyyəti Şəkil 2
Son duruş Şəkil 3

a) Ç.v. (çıxış vəziyyəti) sağ ayağı bir qədər aralı, tozi isə son vəziyyətə qədər aşağı da tutur o, vaxta qədər bəzi ağrılar hiss etməyə başlayar. (Şəkil 1) b) ç.v. eyni hərəkət eyni, amma fərq ondadır ki, indi sol ayaq üzərində hərəkət icra olunur. **2-ci seriya** budun dönmə əzələsinin dartılması a) ç.v. sağ ayağı bir qədər aralı sağa tərəf uzadılıb, tozi isə bir qədər aşağı son vəziyyətə doğru enir, ağrı hiss etməklə durur. (Şəkil 2)

b) hərəkət eynidir, amma bunu sol ayaq üstə etmə **3-cü seriya**. Kürək əzələləri, buda əzələlərini döndərən əzələlər a) ç.v. oturmuş, sol ayağı bir qədər irəli uzatmış vəziyyətdə, sağ ayaq uzadılmış tərəfə bükülmüş vəziyyətdə olur. (baryer addımı qədər). Əyilib ayağın pəncəsinə əli çatdırmaqla gövdəni əymək və ağrı hiss etməyə qədər uzanmaq, bu ağrı budun arxa hissəsində olan əzələlərdə ağrılar hiss edilənə qədər (şəkil 3) b) ç.v. eyni, sol ayaq irəli bükülür, sağ ayaq isə başqa bir tərəfə açılmış olur. Stretçinq və qızışma hərəkətindən sonra oynaq gimnastikası icra etmək lazımdır. Elastikliyin inkişafı üçün stretçinq. Oynaqlarda mütəhərəkliyi artırmaq üçün bir qayda olaraq xarici güc, yəni tərəfdaş çəkisi olaraq ağırlıq. Əzələ qrupası əzələni dartır maksimala qədər, 1 dəqiqədən 5 dəqiqəyə kimi tutmaq lazımdır. Dartma müddətində qısamüddətli çoxda böyük olmayan amplituda ilə əlavə təsiri dartılan əzələyə qarşı etmək gərəkdir. Qüvvə məşqləri üçün stretçinq. Güc və sürət-qüvvə hərəkətləri (tullanma, spint qaçışları) Psixi gərginliklər hormonların hipofizini və endokrin dəmirin sistemini oyatmış olur. Membronların keçən hormonlarının tövsiyələrini həyata keçirmək üçün uyğun bilinən hərəkətlər dartılan əzələlər üçün bir boşalma hərəkəti olur. Futbolçuların məşqində tətbiq edilən stretçinq və qızışma hərəkətlərinin rolunu təhlil edib çox əhəmiyyətli hərəkətlər seçmək məsləhət görülür.

ƏDƏBİYYAT

1. Qarayev G.Q. *Futbolçuların fiziki hazırlığı* Bakı 1991.
2. Голомозов С., Чирва Б. *Футбол тренировки вратаря*. Москва пески 1996.
3. Годик М., Борошидзе А., Киселева Т., Стретчинч М. *Советский спорт* 1991.
4. Кочопи Л., Горский Л. *Футбол тренировки футболистов бротислова импорт*. 1984.
5. *Теория и проктика футбола научно-методическая журнал*. 1999.
6. Годик М. *Физическая подготовка футболистов*. Москва Фис. 1998 г.
7. *İdman fiziologiyası*. Tədris vəsaiti Bakı 1997.

8. Орджоникидзе З.Г., Повлов В.И. *Физиология футбола*. Москва Олимпия 2008.
9. Корпман В.Л. *Спортивная медицина* М. Фис 1986 384 стр.
10. *Футбол rus dilində həftəlik jurnal* N 22 2020 Москва.

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И РАСТЯЖКИ (СТРЕТЧИНГА) В ТРЕНИРОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

доц. Г. Гараев, А. Гусейнов, А. Ризванов

Аннотация: В статье описываются физиологические процессы при выполнении упражнений для растяжки мышц. А также, предлагается методика применения упражнений стретчинга в тренировке футболистов.

Ключевые слова: *растяжение мышц, разминка, тренировка.*

RESEARCH THE ROLE OF STRETCHING AND WARM-UP IN FOOTBAL PLAYERS' TRAINING

doc. G.G. Garayev, A.F. Huseynov, A.Q. Rizvanov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: The physiological processes that occur during muscle stretching exercises are described. The method of stretching application in training football players is proposed.

Key words: *stretching of muscles, warm-up, training.*