

MƏKTƏBLİLƏRİN FUTBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ ZƏDƏLƏNMƏ TƏHLÜKƏSİ

dos. G.Q. Qarayev^{1a}, H.E. Məmmədova^{1b}, S.P. Səfərova^{1c}¹Azərbaycan İdman Akademiyası^a hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903^b sevda_safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246^c geray.qarayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 14 oktyabr 2024

Dərc olunub: 25 dekabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə məktəblilərin futbol dərslərində, məşqlərdə zədələnmələrin təhlükəsizliyini təmin etməkdən söhbət gedir. ÜGİM-də futbol texnikasının elementlərinin təlimində, məktəblilərin futbol dərslərində alacaqları zədələrin baş verməməsi üçün bir çox tələblərə riayət etmək lazımdır.

Futbol - ən məşhur və demokratik idman oyunudur. Onu oğlanlar və qızlar müxtəlif yaşlarda oynayırlar. Amma futbol şan-şöhrətlə bərabər kifayət qədər zədələnmə təhlükəsi olan bir idman növlərindədir. Bu sahədə futbol bütün idman növlərində üçüncü yerdədir.

Açar sözlər: məktəblilər, futbol dərsləri, zədələnmələr, tədbirlər, zədələnmə, məşq, əzələ.

Giriş. Fiziki tərbiyə fənni təhsil-tərbiyə fənni kimi onun tərkib hissəsi olan futbolun əhəmiyyəti böyükdür. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmək üçün yoldur. Oyunlar uşaqlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbulətmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətlər tərbiyə edir. Məlumdur ki, təlim uşaqlardan gərgin zehni fəaliyyət tələb edir. Məlum olduğu kimi futbol sahəsində zədələnmə tiplərə aid olan növlər ən çox diz bağlarının və daban oynaqlarının bağ və vətərlərinin dartılması, bel, bud əzələlərinin qırılması, beyun silkələnməsi kimi zədələr baş verir. Odur ki, bu zədələnmələrin tədqiq olunması hər zaman aktual olmuş və səbəbləri diqqət mərkəzində olmuşdur.

Tədqiqatın problemi isə bu zədələnmələrin səbəbləri və onun qarşısını almaqdır.

Tədqiqatın məqsədi. Futbol məşğələlərində baş verən zədələnmələrinin azalması və qarşısını alınması üçün profilaktik tədbirlərin tətbiqi (tövsiyyə və məsləhətlər paketinin hazırlanması).

Tədqiqatın vəzifələri:

1. zədələnmə növlərinin araşdırılması
2. zədələnmə səbəblərinin öyrənilməsi (anket və müşahidə üsulları ilə)
3. zədələnmələrinin qarşısının alınması və profilaktik tədbirlərinin tətbiqi üçün məsləhət və tövsiyələrin verilməsi.

Tədqiqatın metodları:

1. ədəbiyyat mənbələrinin təhlili
2. anket – sorğu üsulu ilə zədələnmə növlərinin öyrənilməsi
3. pedaqoji müşahidə ilə tibbi nəzarət
4. ÜGİM-nin həkimləri ilə söhbət

Tədqiqatın obyektı. “Vətən” və “Sabah” ÜGİM-nin qrupları və pedaqoji təcrübə məktəblərində şagirdlərin məşğələləri. Tədqiqatın predmeti. Zədələnmələrin səbəbləri və fəndlərin tətbiqi. Tədqiqatın fərziyyə və nəticələri. Zədələnmələrin səbəblərinin öyrənilməsi və azaldılması tədbirləri.

Tədqiqatın elmi yenliyi. Zədələnmələrin qarşısının alınması üçün elmi əsasların və profilaktik tədbirlərin icra mexanizminin hazırlanması.

Futbol idman oyunu ən çox rəqiblə mübarizədə olan bir oyundur. Rəqiblə mübarizədə müxtəlif zədələr olan futbolçuların xəbərdar olması və bu zədələrin qarşısının alınması üçün bir çox tələblərə cavab vermək lazımdır. Bir çox zədələrin qarşısını almaq üçün onun səbəblərini bilmək və ondan qorunmaq gərəkdir [1, s. 56].

Futbolda bir çox səbəblər “badalaq” qoymaq, fəndlərin uransız icrası, qəbil tullanmalar, rəqiblə toqquşmalar, sürüşkən meydana yıxılmalar, düşünülmüş formada “oyun qaydalarını pozmaq” və s. kimi hallarda baş verir. Odur ki, tam formalaşmamış uşaq və yeniyetmələr futbol məşqlərindən əvvəl futbol meydanının vəziyyətini, qapının möhkəmliyini (dayaq və üst dirəyin bərkidilməsini yoxlamaq) yoxlamaq lazımdır. Məşğələləri ancaq düz və quru meydana (çuxuru, arxı olmayan gölməçə) aparmaq məsləhətdir [1, s. 88].

Meydançalar zədə yaradan, ona səbəb olan əşyalar (daşlar, budaqlar, kəsəklər) təmizlənməlidir. Tullanma hərəkətləri zamanı, toqquşmalardan və yıxılmalardan özünü qorumaqda lazımi müdafiə hərəkətlərini uşaqlara öyrətmək lazımdır. Bu hərəkətlərə aid olanlar yerə enmələrdə bədəni qruplaşdırma, yomalanmalar və çevirmələrdir. Oyun zamanı oyun intizamına əməl etməyi kobud və təhlükəli fənd işlətməməyi tövsiyə edilir [2, s. 68].

Bütün bu məşğələlərdə ən vacib olanı isə tətbiq edilən, məşğələdən əvvəl keçirilən qızıqma hərəkətlərinin icrasıdır. Çünki bu tədbir zədələnmənin sayını kəskin azaltmış olur. Hətta belə bu hərəkətlərin icrası futbolda aşağı ətrafın zədələnməsinin 90% olduğunu nəzərə alıb, aşağı ətraf, xüsusilə ayaq əzələləri üçün hərəkətlər vermək lazımdır [3, s. 44]. Odur ki, qızıqma hərəkətləri üçün kompleks hərəkətlərin futbol məşğələlərində tətbiq edilməsi anlarda zədələnmələrin qarşısını almaq, azaltmaq olar. Bu kompleks qızıqma hərəkətləri bunlardır:

- ✓ (bütün qaçış hərəkətləri orta tempdə icra edilir);
- ✓ sakit tempdə qaçışda qolların düz istiqamətdə dairəvi hərəkəti - 2-3 dəqiqə;
- ✓ qaçışda dizlərdən ayaqları bükməklə, dabanları belə çatdırmaq - 30 saniyə;
- ✓ budları yuxarı qaldırmaqla qaçış - 30 saniyə;
- ✓ qaçış növlərini növbələşdirmək - 20 - 30 saniyə;
- ✓ sağ və sol tərəfə, bitişik addımlarla irəliyə qaçış - 1 - 1,5 dəqiqə;
- ✓ topa zərbə vurmağı yamsılamaqla qaçış - 1 - 1,5 dəqiqə;

- ✓ sol və sağ tərəfə yanı üstə qaçış - 30-40 saniyə;
- ✓ kürək qabağa olmaqla qaçış - 30-40 saniyə;
- ✓ bir və iki ayaqla yuxarı qaldırmaqla növbələşdirilmiş qaçış - 40 saniyə;
- ✓ sol və sağ ayağı yanlara yelləməklə növbələşmə ilə irəliləmək - 1 dəqiqə;
- ✓ ayaqları çiyin bərabərində açmaqla, qolları aşağıya döşəməyə çatdırmaqla irəliyə əyilmək - 15 - 20 dəfə;
- ✓ sol və sağ ayağı irəliyə dərin oturmaqla hərəkət 15-20 dəfə sağ və sol icra etmək;
- ✓ dabanı üstə oturmaq (oturmanı dizləri bir yerdə, kürəyi irəliyə, ayaqları içəri əymək) - 15-20 saniyə.

Futbol oyunu oynayan uşaq və gənclərdə qapıçılar bu qızıqma hərəkətlərini etməklə bərabər, qapıçıya aid dərin qızıqma hərəkətlərini bu istiqamətdə etməlidir:

- ✓ gövdə və ayaqların hərəkətləri ilə əlaqədar əzələlərin qızıqdırılması,
- ✓ bir və ya iki əllə topu tutmaq və çiləmək;
- ✓ çevikliyin inkişafı üçün akrobatik hərəkətlər;
- ✓ müxtəlif tərəflərə yıxılmaqla tullanmalar;
- ✓ 5-7 metr irəliyə sürətli qaçış;
- ✓ topa yumruqla vurmaq;
- ✓ topu bir əllə irəliyə atmaq.

Qapıçıların qızıqmasında, toplarla hərəkətlərdə ən yaxşısı cütlükdə işləmək, bir-birinə hərəkətlərin icrasında kömək etmək olar [4, s. 28].

Futbol dərslərində, məşqlərində zədə almamaq üçün məktəbliləri texniki hazırlığına daha çox diqqət etmək lazımdır. Ən çox isə onların meydana yerdəyişmə texnikasının icrasının məşq edilməsidir. Bunun üçün isə dəyişən sürətlə, tədrisən sürətli qaçışa, maksimal sürətli qaçışı icra etmək lazımdır. Qəfil dönmələri, 10-15 m sürətli qaçışdan sonra, müxtəlif çıxışlardan 5-7 m yerindən sürətli qaçışdan sonra icra etmək (oturmuş vəziyyətdən, bir diz üstə olmaqla, hərəkət istiqamətinə kürəyi üstə qaçmaq vəziyyətindən). Amma oda bir həqiqətdir ki, hazır olmayan məktəblilərin qəfil dönmələri etməsi nəticəsində zədələnmələr baş verir. Odur ki, bu hərəkətlərin icrasından

əvvəl bütün əzələləri “qızıışdırmaq” lazımdır [1, s. 102].

Futbol dərslərində təbii olaraq məktəblilərə texniki fəndləri, topla yerdəyişmələri, top aparmaları - düz xətt üzrə, “ilanvari” (dayaqları keçməklə), 10 -15 m topla sürətli qaçışla, aldadıcı hərəkətlərlə (fintlərlə), topa zərbə ilə, eləcədə texniki hərəkətlərlə top almaq texnikasını öyrətmək lazımdır. Bunun üçün isə məktəblilər funksional olaraq hazır olmalıdırlar [3, s. 158].

Eləcədə məktəblilərə rəqiblə birə - bir mübarizə aparmağın düzgün qaydalarını təlim etməyi planlaşdırmaq lazımdır ki, buda ilk növbədə çiyinlə və gövdə ilə təkən vurmağı icra edə bilməsidir. Çünki, bu fəndləri icra edərkən buraxılan səhvlər nəticəsində oyunçular bəzi qaydaları pozub rəqiblə mübarizədə ayaqlara zədə verib, qaydalara riayət etmirlər [4, s. 134].

Belə hallarda daha ağır zədələr vermiş olurlar - güclü əzələ dartmaları, qırılmaları və sınıqlar baş verə bilər. Oyun qaydalarının gözlənilməməsi, qadağan olunmuş fəndlərin kobud formada tətbiqi zamanı futbolda zədə vermənin əsasları hesab olunur [2, s. 90].

Məktəblilərin futbol məşğələlərində çox vacib olan isə həkim nəzarətidir. Belə ki, futbol dərslərində və futbol UĞİM-də, akademi-yalarında keçirilən məşqlərdə iştirak edən uşaq və gənclər həkim icazəsi olmadan təlimlərdə iştirak edə bilməz. Onlar ildə iki dəfə tibbi müayinədən keçməlidirlər və həkim nəzarəti ilə məşqlərdə futbolun elementlərini öyrənə bilərlər. Bu isə əsasən tibbi hazırlıq qruplarına və müxtəlif təlim qruplarına aiddir [5, s. 46].

Amma məktəblilərlə hazırlıq qruplarına, xüsusilədə fiziki hazırlıqları aşağı olan məktəblilərlə məşq və rəsmi oyunlarda oyunçuların sayını və vaxtını başqaları ilə müqayisədə azaltmaq lazımdır. Məktəblilərin zəif hazırlığı olan, futbol məşğələlərində az iştirak edən, xəstəlik və zədə keçirmiş şagirdlərin belə rəsmi və yoxlama oyunlarında iştirakı üçün həkim müayinəsindən keçməsi və icazəsi olmalıdır. Çünki üzürlü səbəbdən iştirak etməyənlər məşqləri bərpa etmək üçün həkimlərdən dəqiq və möhürlü icazə sənədləri təqdim etməlidirlər [6, s. 58].

Fiziki tərbiyə müəllimləri və məşqçilər keçirdiyi futbol məşğələlərində onlara qarşı çox diqqətli olmalı, onların sağlamlığını və tam bərpasını çox diqqətdə saxlamalıdır [1, s. 144].

Beləliklə, məktəblilərin futbol məşğələlərində zədələnmələrinin qarşısının alınması istiqamətində aparılan müşahidə, sorğu və anketləşdirmə metodları pedaqoji təcrübə keçirən əməkdaşlarımızın ümumtəhsil məktəblərində (Binəqədi, №3, R.Rüstəmli, Xətai, №261 N.Quliyev, Xətai, №138 M.Şükürov) və UĞİM-də (“Vətən” futbol məktəbində, “Sabah” futbol Akademiyası, S.Əlizadə) aldığı nəticələr aşağıdakı tövsiyələri verməyi əsaslandıdır:

1. Futbol məşğələləri və futbol dərsləri üçün seçilmiş məktəblilər həkim müayinəsindən keçməklə, rəsmi sağlamlıq sənədini təqdim etməklə, müntəzəm olaraq sağlamlığına aid baş verən dəyişiklikləri izləməlidirlər.
2. Futbol məşğələləri və futbol dərsləri fiziki tərbiyə müəllimləri və məşqçilərin iştirakı ilə keçirilməli və həkim nəzarətində olmalıdır. Bu təlim prosesində baş verən sağlamlığa aid zədələnmələr, xəstəliklər bir çox başqa hadisələr ilk tibbi yardım olmalıdır.
3. Futbol dərsləri və məşq məşğələlərinin keçirildiyi sahələr (meydan, meydança və ya məktəb həyəti) zədələnmələrin qarşısını almaq üçün təhlükəsiz olmalı və ondan zədə törədən qurğu və avadanlıqlar uzaqlaşdırılmalıdır.
4. Fiziki hazırlığı aşağı olan, zədə və xəstəliklərdən dənən məktəblilərin tam bərpası başa çatmadan, sağlamlığını təsdiqləyən həkim icazəsi olmadan futbol dərslərində və məşqlərində iştirakına icazə verilməməli.

Futbol dərsləri və məşqləri təsdiq olunmuş proqram və tədris planına əsasən keçirilməli, iştirakçıların sayına, meydan ölçülərinə, vaxtına və yaşlarına uyğun keçirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Hüseynov F.A. və b. *Ümumtəhsil məktəblilərin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə*. Bakı: "Müəllim"; 2012, 168 səh..
2. *Подготовка юных футболистов*. Методические рекомендации. Вильнюс, 2017, 117стр.
3. Погадаев Г. *Физическая культура*. Футбол. 5-9 классы. Учебное пособие. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/706488/>, 2019, 267 стр.
4. Журавлев А.С. *Футбол*. Книга рекордов (серия: спортивный блог) Аст – 2021, 272 стр.
5. Делляль А., Малльо Х. *Футбол*. Физическая подготовка. Интервальная нагрузка, 2021, 180 стр.
6. Киркендалл Д. *Анатомия футбола*. Новая редакция. 2021, 325 стр.

БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ И ТРЕНИРОВКАХ ПО ФУТБОЛУ

доц. Г.К. Гараев^{1a}, Х.Э. Мамедова^{1b}, С.П. Сафарова^{1c}¹Академия Спорта Азербайджана^a hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903^b sevda_safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246^c geray.qarayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065

Аннотация. В статье рассматривается безопасность школьников на уроках футбола в общеобразовательных школах, а также на тренировках по обучению элементов в ДЮСШ.

Для предупреждения травм во время игры в футбол надо соблюдать ряд необходимых требований.

Футбол – самая известная и демократичная спортивная игра. В нее играют маль-

чики и девочки разного возраста. Но футбол – один из видов спорта, в котором наряду со славой существует большой риск получения травм. В этой области футбол занимает третье место среди всех видов спорта.

Ключевые слова: школьники, уроки футбола, травмы, причины травмы, физические упражнения, мышцы.

THE RISK OF INJURY IN SCHOOLCHILDREN'S FOOTBALL TRAINING

ass. prof. G.G. Garayev^{1a}, Kh.E. Mammadova^{1b}, S.P. Safarova^{1c}¹Azerbaijan Sports Academy^a hokuma.mammadova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2512-9903^b sevda_safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246^c geray.qarayev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4385-3065

Annotation. The article deals with ensuring of the security of pupils injuring danger at the football lessons and training. For this it's important to follow some requirements. Football is the most famous and democratic sports game. It is played by boys and girls of differ-

ent ages. But football is one of the sports with a lot of risk of injury along with glory. In this area, football ranks third among all sports.

Keywords: pupils, football lessons, injuries, measures, injury, exercise, muscle.