

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN, İDMAN TƏLİMİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS TRAINING

UOT 372.8

Maya Zahir qızı Heydərova
Azərbaycan İdman Akademiyasının baş müəllimi,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0009-0006-36-42-4894>
[https://doi.org/10.69682/arti.2024.91\(6\).209-212](https://doi.org/10.69682/arti.2024.91(6).209-212)

VOLEYBOLDA ZƏDƏLƏNMƏLƏRİN SƏBƏBLƏRİ VƏ ONLARIN PROFİLAKTİKASI

Мая Загир гызы Гейдарова
старший преподаватель Азербайджанской Спортивной Академии,
доктор философии по педагогике

ПРИЧИНЫ ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Maya Zahir Heydarova
head teacher of Azerbaijan Sports Academy,
doctor of philosophy in pedagogy

REASONS OF INJURES IN VOLLEYBALL AND THEIR PREVENTION

Xülasə. Məqalə voleybolçuların zədələnmələrinin profilaktikasına həsr edilmişdir. Burada onların spesifik zədələnmələrinin səbəbləri açıqlanır, onların qarşısının alınması yolları təhlil edilir. Qeyd edilir ki, voleybolçuların ən çox rast gəlinən zədələri yuxarı və aşağı ətrafların əzilmələri, bağların, vətərlərin, ayaq, əl əzələlərinin, gövdənin dartılmaları, çiyin, baldır oynaqlarının çıxığı, ayaq pəncələrinin aşınmaları, əzələ qıç olmalarıdır. Voleybol oynayarkən təhlükəsizliyi təmin etmək və zədələrin qarşısını almaq üçün müəyyən təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməyin vacibliyi vurğulanır. Qeyd edilir ki, rəqibin hərəkətinə diqqət etmək və vaxtında cavab vermək, əzələlərin qızışması üçün istiləşməyə zərurəti təmin etmək, oynaqların hərəkətliyini və amplitudasını artırmaq, texniki hərəkətlərin və texnikanı düzgün yerinə yetirilmək, düzgün, xüsusi seçilmiş geyim forması və ayaqqabılardan istifadə etmək, - bütün bunlar zədələnmələrin qarşısını almaq üçün zəruri olan hərəkətlərdir.

Açar sözlər: voleybolçuların zədələnmələri, topuq zədələri, diz zədəsi, çiyin və bel zədələri, bağların burxulması, oynağın yerindən çıxması, profilaktika.

Аннотация. Статья посвящена профилактике травматизма волейболистов. Тут раскрываются причины их специфических травм, и пути профилактики. Отмечается, что для волейболистов наиболее характерны такие травмы, как ушибы верхних и нижних конечностей, растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища, вывих плечевых, голеностопных суставов, потертости стоп ног, судороги мышц. Для обеспечения безопасности и в целях профилактики травматизма необходимо соблюдать такие правила техники безопасности, как концентрация на действии соперника и своевременность ответных действий, необходимость в разминке для разогрева мышц (повышение подвижности в суставах и амплитуды), правильное выполнение технических действий и приемов, правильная специально подобранная форма и обувь.

Ключевые слова: травмы волейболистов, повреждения лодыжки, повреждения колена, повреждения плеча и спины, растяжение связок, вывих сустава, профилактика.

Abstract. The article is devoted to the prevention of injuries of volleyball players. The reasons for their specific damage and prevention ways are being analyzed. It is noted that volleyball players' most

common injuries are upper and lower limbs, ligaments, tendons, feet, hands sprains of muscles, torso, shoulder, calf joints, foot their claws are worn, muscle spasms. To ensure safety and prevent injuries while playing volleyball the importance of following certain safety rules is emphasized. It is highlighted that while paying attention to the movement of the opponent and responding in time, warming up muscles, joint mobility and to increasing the amplitude, performing technical movements and technique correctly, using correct, specially selected uniform and shoes-all these are actions necessary to prevent injury.

Keywords: *injuries of volleyball players, ankle injuries, knee injuries, shoulder and back injuries, ligament sprains, joint dislocations, prevention.*

Voleybol haqlı olaraq ən təhlükəsiz idman oyun növlərindən biri kimi tanınır. Ancaq hər bir idman növündə olduğu kimi, voleybolda da zədələnmələr olur. Statistika görə, voleybolçular ən çox ayaq biləklərindən, həmçinin barmaq və dizlərdən əziyyət çəkirlər.

Voleybolçuların ən çox rast gəlinən zədələri bunlardır: yuxarı və aşağı ətrafların əzilmələri; bağların, vətərlərin, ayaq əl əzələlərinin, gövdənin dartılmaları, çiyin, baldır (bəzi hallarda dirsək, bilək, diz) oynaqlarının çıxığı, ayaq topuqlarının burxulmaları; əzələ qıç olmaları (əsasən baldır və bud). Bu məqalədə biz voleybolda ən çox görülən zədələri, onların səbəblərini, növlərini, qarşısının alınması tədbirlərini və ilk tibbi yardımını nəzərdən keçirəcəyik.

Voleybolda zədələrin səbəbləri. Voleybolda rəqiblər arasında birbaşa əlaqə olmamasına baxmayaraq, idmançılar oyun zamanı zədə ala bilərlər. Bu idman oyununda zədə nisbəti digər komanda oyunlarına nisbətən xeyli aşağıdır. Voleybolda zədələrin səbəbləri ilk növbədə torun altındakı manevrlərdir. Çox vaxt oyunçular hücum edərkən və blok edərkən zədələnilirlər. Voleybolda ən şiddətli döyüş torun altında baş verir, bu zaman oyunçular zədələnmə bilərlər. Araşdırmalara görə, voleybolda topuq zədələrinin 70%-dən çoxu bir oyunçunun digər oyunçunun ayağına enməsi səbəbindən baş verir. Voleybolda zədələrin növlərinə və onların ümumi səbəblərinə baxaq:

Ayaq bilək zədələri. Statistika görə, voleybolda bilək zədələri ümumi zədələrin təxminən 30%-ni təşkil edir. Ayaq biləyinin zədələnməsi kəskin hərəkətdən və ya yorğunluqdan ola bilər. Birinci növ zədə sağlam toxumanın ilkin zədələnməsi, ikincisi xroniki xarakter daşıyan köhnə zədələrdir. Voleybolda ayaq topuğunun zədələnməsinin səbəbləri arasında oyun zamanı ayağın düzgün yerləşdirilməməsi və başqa oyunçunun ayağına enməsidir.

Barmaqların zədələnməsi. Bu zədələr voleybolda ümumi zədələrin təxminən 22%-ni

təşkil edir. Barmaqların zədələnməsi ən çox blok həyata keçirərkən baş verir. Daha çox rast gəlinən barmaq zədələri burulma və burxulmalardır. Sınıqların nisbəti təxminən 25% -dir.

Diz zədələri. Voleybolda diz zədələri bütün zədələrin təxminən 19%-ni təşkil edir. Dizlər ən çox hücum zamanı zədələnir. Bu zədələrin 90%-i periartikulyar bağların burxulması və orta ağırlıqdakı zədələrə aid edilir.

Çiyin və bel zədələri. Bu tip zədələr voleybolda ən az rast gəlinənlərdir. Onların əsas hissəsi hücum edən oyunçuların üzərinə düşür. Araşdırmalara görə, oyunçuların ən çox kəskin zədələri yarış zamanı baş verir. Torun altında gərgin oyun anlarında idmançılar tez-tez fiziki imkanlarından kənar işləyirlər və nəticədə sağlam toxuma zədələnir. Məşq zamanı “yorğunluq zədələri” özünü hiss etdirir. Məhz bu səbəbdən hər bir idmançının voleybolla bağlı sığortaya ehtiyacı var və o, təkə yarışlar və təlim-məşq toplanışları zamanı deyil, bütün məşq dövrü üçün sığortalanmalıdır. Yorğunluq xəsarətlərinin qarşısını almaq üçün idmançı kəskin zədələr zamanı yüksək keyfiyyətli və vaxtında ilk tibbi yardım almalı, həmçinin tam müalicə və reabilitasiya kursundan keçməlidir.

Voleybolda zədələrin növləri – ilk yardım. İlk tibbi yardımın vaxtında göstərilməsi çox vaxt idman zədələrinin uğurlu müalicəsində həlledici amildir. Tibbi yardım həkimlər tərəfindən göstərməlidir, lakin ilk yardım komanda həkimi, məşqçi və ya hətta komanda yoldaşı göstərə bilər. Bir voleybolçu bu və ya digər zədə alırsa, nə etmək lazım olduğunu nəzərdən keçirək:

Əzələləri və bağların burxulması. Əzilmələr voleybolda ən çox rast gəlinən zədələrdən biridir. Bu cür xəsarətlərin səbəbləri əzələ qruplarının qeyri-adekvat istifadəsi, anormal birgə hərəkətlər və ani yüklərdir. Burxulma zamanı ilk yardım əzanın hərəkətsizləşdirilməsi və zədələnməmiş yerə soyuq sargı tətbiq edilməsini nəzərdə tutur. Burxulma halında, zədə sahəsini masaj etmək qəti şəkildə qadağandır. Ağrı şid-

dətlidirsə, zərərçəkmiş təcili olaraq tibb müəssisəsinə aparmaq lazımdır.

Oynağın yerindən çıxması. Çox vaxt voleybolçular barmaqlarının, çiyinlərinin, dizlərinin və baldırlarının oynaqlarının yerindən çıxması ilə qarşılaşırlar. Bu cür xəsarətlər hücumlar və blokların yerləşdirilməsi zamanı anomal birgə hərəkətlər nəticəsində yaranır. Çıxıq baş versə, zərərçəkmiş dərhal fiksasiya bandajını tətbiq etməli və zədələnmiş oynağa soyuq kompress tətbiq etməlidir. Zərərçəkmişə ağrıkəsici tablet də vermək olar, bundan sonra o, təcili yardım otağına aparılmalıdır. Omba yerindən çıxdıqda, zədələnmiş əzanın sağlam olana sarılması vacibdir. Omba çıxığı olan xəstə yalnız üfüqi vəziyyətdə daşına bilər.

Sınıqlar. Sınıq halında zərərçəkənə dərhal ilk tibbi yardım göstərmək və onu xəstəxanaya çatdırmaq vacibdir. Açıq sınıq varsa, sümüyü yerinə oturtmağa ehtiyac yoxdur, qanaxmanı dayandırmaq üçün əzanı zədənin üstündən sarğı etmək, bundan sonra yaraya təmiz bir sarğı tətbiq etmək və təcili yardım çağırmaq lazımdır. Həkimləri çağırmaq mümkün olmadıqda, zərərçəkmişin əzasına şin qoyulmalı və təcili olaraq xəstəxanaya aparılmalıdır. Şin tətbiqi zamanı aşağıdakı qaydalara əməl edilməlidir: şin sınıq yerindən 2 oynaq yuxarı və aşağı qoyulur. Şin altına parça qoyulmalıdır. Şin möhkəm bağlanmalıdır. Onurğa sütunu sınıbsa, zərərçəkmiş əvvəlcədən faner və ya taxta qoyaraq xəşəyə qoymaq və xəstəxanaya aparmaq lazımdır.

Əziklər. Qançırların ciddi xəsarət olmasına baxmayaraq, düzgün və ya vaxtında yardım göstərilmədikdə fəsadlarla nəticələnə bilər. İlk növbədə, qançır olan, zədələnmiş nahiyəyə soyuq sürtmək, sonra təzyiqliq bandajı tətbiq etmək lazımdır. İkinci gün istiləşmə təsiri olan məlhəmlərdən istifadə edilməlidir. Əgər qançırdan sonra şişkinlik və ağrı ikinci və ya üçüncü gün də keçmirsə, həkimə müraciət edilməlidir. Zərərçəkənə ilk tibbi yardım göstərildikdən sonra o, həkimə göstərilməlidir. Həkim adekvat terapiya, sonra isə bir sıra reabilitasiya prosedurlarını təyin edəcək. Oyunçu yalnız tam reabilitasiyadan sonra komandaya qayıda bilər, çünki müalicə olunmayan zədələr asanlıqla xroniki olur, bu isə gələcəkdə tam hüquqlu idman karyerası imkanını istisna edir. Voleybolda zədədən necə qorunmaq olar? Voleybol oynayan zaman zədələrdən tamamilə qaçmaq təbii ki,

mümkün deyil. Ancaq mütəxəssislər yaralanma riskini əhəmiyyətli dərəcədə azaltmağa kömək edəcək bir neçə məsləhət verir, yəni:

- Rahat idman geyimi almaq lazımdır. Voleybol oynayarkən ayaqqabılara xüsusi diqqət yetirilməlidir. İdman ayaqqabıları bu idman növü üçün xüsusi olaraq hazırlanmalıdır. Aşağı keyfiyyətli idman ayaqqabısı almaqdan çəkinmək lazımdır.

- Məşqçinin tövsiyələrini dinləmək lazımdır, çünki idmanda nizam-intizam sağlamlığın açarındır. Çox vaxt idmançılar idman zalında məşqçi olmadıqda təsadüfi xəsarət alırlar. Təlim-məşq toplanışlarında və yarışlarda zədə riski də artır, çünki məşqçi sadəcə bütün uşaqlara nəzarət edə bilmir;

- Tam reabilitasiya kursunu keçmək vacibdir. Çox vaxt idmançılar zədənin xarici təzahürləri keçən kimi oyuna qayıtmağa çalışırlar. Məşqçi voleybolçuların bütün zədələrinin tam müalicə olunduğuna aydın şəkildə nəzarət etməlidir, çünki düzgün müalicə olunmaması və ya vaxtından əvvəl oyuna qayıdılması müalicəsi olduqca çətin olan xroniki və ya yorğunluq zədələrinə səbəb ola bilər. Bundan əlavə, mütəxəssislər məşqçiləri uşaqların voleybol oynaması üçün sığorta etdirməyə çağırırlar. Sığorta vəsiqəsi, əlbəttə ki, zədələrdən qorunmayacaq, lakin o, idmançının müalicəsi və reabilitasiyası ilə bağlı maliyyə xərclərini azaltmağa kömək edəcək.

Voleybolda zədələrin qarşısının alınması. Voleybolda zədələrin qarşısını alınması digər idman növlərindəki profilaktikadan heç də fərqlənmir. Yaralanma riskini azaltmaq üçün bədəni hər məşqə hazırlamaq vacibdir. Məşq həmişə isinmə və dartınma hərəkətləri ilə başlamalıdır ki, əzələlər isinsin və yükə hazırlaşsın. Bundan əlavə, oyunçular tullanma, enmə, vurma və bloklama üçün düzgün texnikaları mənimsəməlidirlər. Həmçinin, zədələrin qarşısının alınması düzgün yığılma texnikasını öyrənməkdən ibarətdir. Voleybolçular olduqca tez-tez yığılırlar, lakin yığılma düzgün aparılırsa, zədə riski çox az olar. Məşqçilər yığılmaların öyrədilməsinə böyük diqqət yetirməli, texnikalar ilk dərslərdən bölmələrdə tətbiq edilməlidir. Hazırda voleybol populyar idman növünə çevrilib. Əvvəlcə voleybol istirahət və sağlam həyat tərzini qorumaq üçün bir oyun idi. 20-ci əsrdə voleybol adı bir əyləncə oyunundan Olimpiya idman növünə çevrildi.

Bundan çıxış edərək başa düşmək lazımdır ki, oyunçulara olan tələblər daim dəyişir və onlardan daha atletik, texniki və psixoloji hazırlıq tələb olunur. Onlar həmçinin daha möhkəm və fiziki cəhətdən sürətli olmalıdırlar. Fiziki məşq zamanı zədələnmənin əsas ümumi səbəbləri aşağıdakılardır:

1) fiziki məşqlərin prinsiplərinə əməl edilməməsi: davamlılıq, dövrilik, yüklərin tədricən artması;

2) həddindən artıq yorğunluq, sinir və fiziki yorğunluq fonunda dərslər;

3) gücü çatmayan, tanış olmayan, mürəkkəb hərəkətləri yerinə yetirmək;

4) qeyri-kafi istiləşmə və ya isinmə olmadan məşq;

5) tələbələr arasında konsentrasiyanın olmaması;

6) xəstəlikdən sonra dərslərə vaxtından əvvəl başlamaq.

Voleybol təmassız yarış üsulu ilə səciyyələnən komanda idman növüdür və nəticədə zədələnmə səviyyəsi aşağıdır. Lakin buna baxmayaraq, voleybol oynayarkən təhlükəsizliyi təmin etmək və zədələrin qarşısını almaq üçün müəyyən təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmək lazımdır:

1) konsentrasiya və soyuqqanlıq (rəqibin hərəkətinə diqqət və vaxtında cavab vermək);

2) əzələlərin qızışması üçün istiləşməyə zərurət (oyunların hərəkətliyini və amplitudasını artırmaq);

3) texniki hərəkətlərin və texnikanın düzgün yerinə yetirilməsi;

4) düzgün, xüsusi seçilmiş geyim forması və ayaqqabılar (zərbə yükünü bərabərləşdirmək üçün tullanarkən sabitliyi və amortizasiyanı tə-

min etmək üçün nəzərdə tutulmuş voleybol ayaqqabıları);

5) məşq yüklərinin metodologiyasına riayət edilməsi (yüklərin ardıcılıq və tədricən artırılması, sistemli təlim, sadədən mürəkkəbə prinsipinə uyğunluq);

6) müntəzəm tibbi monitorinq (bədənin fiziki inkişafının və funksional vəziyyətinin sistemli tibbi müayinəsi).

Voleybolda torun altında yaranan oyun vəziyyətləri ən gərgin və təmasda olan vəziyyətlərdir, buna görə də ən çox zədələr topun hücumu və bloklanması zamanı alınır. Topun qarşısını kəsərkən, blokdan sonra eniş zamanı ayaq biləklərin zədələnməsi tez-tez baş verir. Hücum hərəkətləri zamanı zədələr ən çox çiyinlərdə və dizlərdə olur. Araşdırmalara görə, zədələrin 89%-i torun altında oynayarkən baş verir (bunun 54%-i blokda, 35%-i hücum zamanı zədələrdir).

Nəticə etibarı ilə qeyd etməliyik ki, idman oyunlarında zədələnməni tam olaraq aradan qaldırmaq mümkün deyil. Voleybol da idmançıdan güc, sürət, cəldlik, çeviklik, iti reaksiya, yıxılmalar, sıçrayışlar tələb edən bir idman oyunu olduğu üçün burada zədələnmələr qaçılmazdır. Bunun qarşısını almaq, onları minimuma endirmək üçün voleybolçunun yaxşı fiziki hazırlığı olmalı və o, oyunun texnikasına bələd olmalıdır.

Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, oyunun spesifikasına uyğun olaraq voleybolçuların ala biləcəyi zədələr sistemli şəkildə təhlil edilmiş, onların səbəbləri açıqlanmış və profilaktikası göstərilmişdir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi ondan ibarətdir ki, burada irəli sürülən müddəalardan və verilən tövsiyələrdən bəhrələnməklə müəllim və məşqçilər öz işlərini daha yaxşı qura bilər və zədələnmələrin qarşısını qismən də olsa ala bilərlər.

Ədəbiyyat:

1. Ağayev, O.M. Voleybol. Dərslik. / O.M. Ağayev, E.N. Qədəşov. -Bakı: Mətbəə, - 2003. -256 s.
2. Məcidov, N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası: Dərslik. III hissə idmançının hazırlıq sistemi. / N.B. Məcidov. -Bakı: 2022. -218 s.
3. Hacıyev, Z.C. Voleybolçu hazırlığının ümumi əsasları, dərs vəsaiti. / Z.C. Hacıyev. - Bakı: Ecoprint, - 2023. -218 s.
4. Hacıyev, Z.C. Əliyev S. Voleybol oyununun texnikası, metodik vəsait. -Bakı: Ecoprint, -2023. – 75 s.
5. Quliyev, B.S. Məktəbdə fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsası: Dərs vəsaiti / B.S. Quliyev. -Bakı, -2010. -660 s.

E-mail: Geydarova.maya@mail.ru
Redaksiyaya daxil olub: 22.10.2024.