

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, физическое движение, интеллектуальной деятельности, обучение, преподаватель, ученик, тренировка, соревнование, физиологическое состояние, психологическое состояние.

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION

prof. Y. Babanlı

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
babanli.yusif@bk.ru

Annotation: The article discusses the psycho-physiological basis of physical education. It is important to take into account psycho-physiological factors in the organization of physical education classes in accordance with modern requirements. The article also discusses the effectiveness of lessons organized taking into account psycho-physio-

logical factors and the prevention of fatigue in students, as well as the positive impact on their mental activity during the day.

Keywords: physical education, physical development, physical movement, mental activity, training, teacher, pupil, race, physiological condition, psychological state.

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Dos. İ.S. Əliyev, dos. G.Q. Qarayev, dos. A.M. İbrahimli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdmanın oyun növləri” kafedrası

igar.aliyev@sport.edu.az, geray.qarayev@sport.edu.az, arif.ibrahimli@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: müasir futbolun inkişaf səviyyəsi futbolçuların fiziki hazırlığına yüksək tələblər irəli sürür. Oyun müddətində futbolçuların ən çox ehtiyac hiss etdikləri və rəqiblə mübarizədə qalib olmaları üçün lazım olan hərəkəti bacarıqlardan, xüsusi dözümlülük və sürət-gücdür [1,2]. Futbolda, eləcə də başqa idman növlərində sürət-qüvvə bacarığının tərbiyə metodikasının təkmilləşdirilməsinə ehtiyac vardır. Belə ki, aparılmış bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, futbolçular sürət-güc hazırlığı səviyyəsinə görə başqa idman növlərindən geri qalır [3,4]. Odur ki, yüksək dərəcəli futbolçularda fərdi xüsusiyyətləri nəzərə

alın, məşq prosesinin səmərəsini artırmaqla, fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini həyata keçirmək olar [5,6]. Belə ki, futbolçularda hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı üzrə, differensiallaşdırılmış metodikasının işlənib hazırlanması, idman məşqinin və fiziki tərbiyə metodikasının nəzəriyyəsinə ən aktual bir elmi istiqamət hesab olunur [7,8,9,10].

Açar sözlər: sürət, qüvvə, sürət-güc, oyun texnikası, fərdi texnikasının sürətli icrası dinamik, texnika.

Giriş: Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi metodikasının elmi-metodik nəzəriyyəsinin əsaslandırılması apardığımız tədqiqat işinin əsas məqsədi olmuşdur. Bu işin elmi yeniliyi isə yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-qüvvə hazırlığının topla və topsuz hərəkətlər nisbətinin

balanslaşdırılmış əsas pedaqoji şəraitini nəzərə alınması ilə futbolçuların idman ustalığının ümumi səviyyəsinin artırılmasıdır. Tədqiqatın obyektini yüksək dərəcəli futbolçuların sürət-qüvvə hazırlığının differensiallaşdırılmış metodika ilə təkmilləşdirilməsi prosesidir. Tədqiqatın predmeti: Sürət-güc hazırlığının differensiallaşdırılmış metodikalarıdır. Tədqiqatın vəzifələri bunlardır 1. Yüksək dərəcəli futbolçularda fiziki hazırlığın (sürət-güc) təkmilləşdirilməsinin ehtiyat imkanlarının öyrənilməsi. 2. Sürət-qüvvə hazırlığının təkmilləşdirilməsinin metodikasının işlənilib hazırlanması. 3. Differensiallaşdırılmış metodun köməyi ilə yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-qüvvə hazırlığının təkmilləşdirilməsinin səmərəlilik dərəcəsinin qiymətləndirilməsi.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti tədqiqatın aldığı nəticələrə görə aşağıdakı istiqamətdə müəyyən edilmişdir.

- Yüksək dərəcəli futbolçularda fiziki hazırlığın (sürət-güc) təkmilləşdirilməsi istiqamətində məşq prosesinin təşkili;
- Differensiallaşdırılmış metodun tətbiqi ilə sürət-qüvvə hazırlığının səviyyəsinin artırılmasına nəzarət edilməsi
- Differensiallaşdırılmış məşq metodu yüksək dərəcəli futbolçularda tətbiq olunmaq üçün təklif oluna bilər.

Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi metodları. Müxtəlif dərəcəli futbolçuların (ADBTİA-nın futbol yığma komandası, I, IV kurs ixtisasçı tələbələri) iştirak etdikləri pedaqoji sınaq normativləri, onların hazırlıq səviyyəsinə, futbolçuların tipoloji xarakterinə, dərəcəsinə cinsinə, yaşına, fiziki inkişafına, məşğul olduğu illərə görə seçilmiş və bir qrupda formalaşdırılmışdır. Tədqiqatın gedişatında istifadə olunan metodlar ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, sorğu-sual, xronometraj (boy, çəki və s.), pedaqoji testlər (30 m qaçış, yerindən uzununa tullanma, m, beşdəkanla tullanma, m, 7x 50 m (S.) qaçış, 12 dəq. (m) qaçış qəbul edilmişdir. Əsasən işlənilib hazırlanmış differensiallaşdırılmış məşq metodu tətbiq edilmişdir.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi. Peşəkar idmançılarda xüsusilə də futbolçularda sürət-qüvvə hazırlığının təkmilləşdirilməsinin elmi-metodiki əsaslarını işləyib hazırlamaq

üçün yüksək dərəcəli futbolçuların pedaqoji testlərinin nəticələri, onun müzakirəsi göstərmişdir ki, futbolçuların sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi imkanları tətbiq edilən metodikaya bağlıdır. Əlbəttə bu məlumatların düzgün olaraq reallığı əks etdirdiyi əmin olmaq üçün bir futbolçunun özü haqqında doğru-dürüst məlumat verməsi məşqçi – futbolçu sistemi qurmaq lazımdır. Yüksək dərəcəli futbolçularda idman nəticələrinin əvvəlki nəticələrlə müqayisəsinin təhlili göstərir ki, bu nəticələr model xarakteristikasına uyğun olmalıdır. Əgər belə olmazsa o, zaman müvafiq olmayan, model səviyyəsi almış olar. Bunun model formasının müəyyən edilməsi üçün üç model forma vardır. Birincisi, yüksək dərəcəli idmançıların – futbolçuların fiziki hazırlığının və fiziki inkişafının səviyyəsinin müəyyən etmək. İkincisi, hesablamalar bu idman növünün həqiqi-model göstəriciləri ilə ölçülən göstəricilər arasında olan fərqi müəyyən etmək lazəm gəlir. Üçüncüsü, sürət – güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafının müəyyən etdikdən sonra fərdi texniki ustalıq səviyyəsi artmaqla səmərəli və faydalı formada tətbiq etmək lazımdır. Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc hərəkəti bacarığının müəyyən edilməsi ilk növbədə onların kompleks funksional əlamətlərini qısa-minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin artması və çoxalması nəzərdə tutulmuşdur. Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc imkanlarını müəyyən etmək onlarda kompleks funksional əlamətlərini qısa-minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin təmin edilməsi ilə başa çatır. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikasında qeyd olunduğu kimi insanın sürət-güc imkanları və digər bacarıqları, yəni termin olaraq “partlayıcı qüvvə” adlandırılır. Elə buna görə “partlayıcı qüvvə” bacarığının elementlərini və kompleks formasını bilmək və bir-birindən ayırmağı bacarmaq lazımdır. Sürət bacarıqlarının inkişaf səviyyəsi futbolçuların xüsusi fiziki hazırlıq göstəricilərin ən vaciblərindən hesab olunur [3.11]. Sürət keyfiyyətinin formalaşması müxtəlif hərəkətlərin, texniki-taktiki göstəricilərin daha sürətli, tez icra edilməsinə, “partlayıcı qüvvə”nin inkişafı isə texniki-taktiki hərəkətlərin düzgün, dəqiq və nəticəli icra edilməsinə gətirib çıxarır. Bununla belə bir çox aparıcı dünya səviyyəli futbolçularda

bu bacarıqların olmadığı müşahidə olunmuşdur. Amma bəzi futbolçular (Messi, Ronaldo, Beyl və s.) isə bu bacarıq hesabına dünya futbolunda lider olmuşlar. Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc bacarıqlarının aşağı səviyyədə olması onların oyun fəaliyyətində maksimal sürətlə yerdəyişmələrin aşağı həcmdə olmasına, eləcədə hücum fəaliyyətində az səmərəli olmasına gətirib çıxarır. Yüksək dərəcəli futbolçuların məşq fəaliyyətinin təhlili göstərdi ki sürət-qüvvə bacarığının inkişaf imkanları onların oyun amplitudasına olan müxtəlif tələblərə cavab vermir. Bu əks düşüncə və fikirləri aradan qaldırmaq üçün elmi-əsaslı sөykənən sürət-qüvvə bacarıqlarının inkişaf imkanlarını oyun amplitudasına daha faydalı olan diffensiallaşdırılmış yanaşına metodunu tətbiq etmək lazımdır. Sürət-qüvvə imkanlarını artırmaq, bu hərəkəti bacarıqların təkmilləşdirilməsi metodikası o, zaman səmərəli olur ki, onların texniki hərəkətləri, hərəkət fəaliyyəti sürətdə icra edilməli və fiziki yüklənmələr hər bir futbolçunun hazırlıq səviyyəsinə, oyun amplitudasına uyğun olmalıdır. Hər bir futbolçunun fiziki imkanları, hazırlıq səviyyəsi, genetik bacarıqları bəzi göstəriciləri-ayağın gücü, sürəti, funksional irsi xüsusiyyətləri təhlil edilir. Çünki bəzi futbolçuların xüsusi hazırlığı onların irsi olaraq mənsub olduqları bacarıq və qabiliyyətlərin əsasında qurulur. Bəzən isə bu bacarıqların formalaşması üçün fasiləsiz və planlı məşq hesabına həyata keçirilir [6]. Bu isə futbolçularda lazımı bacarıq və keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini, inkişafını təmin edir. Əlbəttə yüksək dərəcəli futbolçularda texniki fəndlərin formalaşması, icra mexanizmi ilk növbədə onların təlim sürətindən asılıdır. Onuda qeyd etmək lazımdır ki, futbolçularda bacarıq onların təlim vaxtı lazım olan vərdişlərdir. Çünki əsas vəzifə onlarda istedad və qabiliyyətlərin aşkar edilməsidir. Futbol təhsilində təlimin ardıcılığı, məzmunu və öyrədilən elementlərin həcmi məşqçi-pedaqoqun şəxsiyyətindən və onun iş metodundan asılıdır. Futbolçuların hərəkət qabiliyyətini artırmaq üçün onların orqanizminin imkanlarını, inkişaf mərhələsini və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf dərəcəsinin qısa xarakteristikasını verməlidir. Beləliklə, futbolçuların çoxillik hazırlıq programını metodiki olaraq təbii artımı ilə əlaqədar

tərtib etmək lazımdır. Ona görə ki futbolçuların təbii inkişafı sürətli və ya gec qala bilər. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsinin ən yüksək pilləsi: qüvvə 14-17 yaşda, dözümlü 10-13 yaşda, 12-14 yaş arası sürət, 10 yaşdan 13 yaşa qədər artım hesabına qaçışın təkmilləşdirilməsi, 13-14 yaşda gələcək artım baş verir. 17 yaşda daha aşağı işgörmə qabiliyyəti olan futbolçular gələcəkdə göstəricilərini artırma bilməz sürət, dözümlülük, qüvvə, cəldlik və çeviklik futbolçular üçün vacib fiziki keyfiyyətlərdir. Bu keyfiyyətlərin inkişaf və təkmilləşdirilməsi dərəcəsi bir oyunu deyil, yarı mərhələsinin nəticəsini müəyyən edir. Sürət hazırlığı vasitələrinə maksimal sürət bacarıqlarının səviyyəsini göstərən hərəkətlər aiddir. Ümumi hazırlıq hərəkətləri çox formalı və maksimal hərəkət sayının ayrı-ayrılığında yüksək sürət tələbi ilə icra edilən sürətli reaksiyalardan ibarətdir. Xüsusi hazırlıq hərəkətləri sürət bacarıqlarının ayrı-ayrı tərkib hissələrinin inkişafına və onların kompleks təkmilləşməsinə bütöv tərkibdə fəaliyyətinə istiqamətlənə bilər. Bu hərəkətlər quruluşla və sürət keyfiyyəti ilə müvafiq olan fəaliyyəti təmin etmiş olur. Sürət imkanlarını təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edirlər:

- 1) Sürət-qüvvə hazırlığı və yaxud dinamik müqavimət metodu;
- 2) Maksimal sürət tempində icra edilən təkrar hərəkətlər metodu;
- 3) Sürət hərəkətlərinin bir qədər asanlaşdırılmış müqavimətli metodu;
- 4) Sürət hərəkətlərinin ağır şərtlərlə icra metodu;
- 5) Oyun metodu;

Yarı oyunlarının intensiv və səmərəli aparılması üçün əhəmiyyətli dərəcədə sürət, qüvvə, sürət-qüvvə hərəkəti qabiliyyət və bacarıqların formalaşmasını aşağıdakı göstəricilər müəyyən edir:

- Hərəkət edən bir sahəyə qarşı sürət reaksiyası;
- Seçimin sürət reaksiyası;
- Qaçışda maksimal sürətə çatma reaksiyası;
- Qaçışın maksimal sürəti;

Bu keyfiyyətlər nisbi olaraq bir-birindən asılı olmadığından onun təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə

olunur; reaksiya tezliyini artırmaq üçün oyun hərəkətləri, start sürətini artırmaq 3 saniyəyə qədər (15-20 m) qaçış, yanlara tullanma, istiqaməti dəyişməklə və qəfil start hərəkətləri, topa zərbələr, qüvvə sərf etməklə topu uzağa artma, rəqibin müqaviməti ilə lazım olan qüvvə. Bu qarşılıqlı müqaviməti oyun prosesində göstərən futbolçu sürət-güc hərəkəti qabiliyyətini aşağıdakı qruppada, xarakterizə olunur;

- tullanmalar hesabına yaranan dinamik qüvvə yaradan hərəkətlər (hündürlüyə, uzun-nuna, yanlara, baryerlərdən tullanma, iplər-dən tullanma, müxtəlif hündürlükdə olan tumbalardan düşmə-qalxma). Bu hərəkətlər zamanı əzələlər həm yığılır, həm də açılır;
- təkənla qaçış və ya startdan qaçış zamanı partlayıcı qüvvə ilə yaradan hərəkətlər;
- ağırlıqla (müxtəlif formada olan çəki ilə) qaçış və tullanma hərəkətləri;
- sürət-qüvvə, bəzi hallarda hər hansı bir fiziki keyfiyyətin sürətin, sürət dözümlüyünün təkmilləşdirilməsinə istiqamətləndirilmiş hərəkətlə. Futbolçuda sürət-güc hərəkəti bacarığının və onun qabiliyyətlərinin ən qısa bir vaxta rəqibin müqaviməti şəraitində icra edilməsi.

Beləliklə, bu hərəkəti qabiliyyətin inkişafı və təkmilləşdirilməsi futbolçular üçün iki qrup yüklənmə vardır. 1-ci qrup qısa bir vaxt fasiləsi ilə maksimaldan yuxarı intensiv olan 3-8 s. təkrar hərəkətlər, məsələn 8 dəfə 30-50 m 10-20 s. fasilə ilə təkrar etmək. Onların icrası 2-3 seriya ilə 4-6 dəq fasilə ilə icra edilir. Bu tapşırıqda enerji təminatı və əzələ daxili anaerob enerji mənbəy bir mexanizm olaraq fəaliyyətini sürətləndirir. 2-ci qrup yüklənmələr – daha müxtəlif formalı hərəkətlərdir.

- 1) 150-600 m standart fasilə müddəti ilə təkrar qaçış;
- 2) Elə həmin məsafəyə qaçış, amma fasilə müddətini bir qədər azaltmaqla;
- 3) Fasiləli qaçış 150 m məsafəni yüksək sürətli qaçmaqla iştirak etmək;
- 4) 30-50 m məsafəni 5-7 saniyə fasilə ilə qaçış, məşqin təkrar və interval metodu ilə daha səmərəli olur. Futbolçuların fiziki hazırlığına nəzarət onlarda qüvvə, sürət, tezlik kimi hərəkəti qabiliyyətlərin

sayının düzgün qiymətləndirilməsi məqsədi ilə keçirilir. Çünki pedaqoji testlərin qəbul edilməsi ayrı-ayrılıqda oyunçuların və bütövlükdə komandanın göstəricilərində baş verən dinamik dəyişiklikləri nəzarətdə saxlamaq üçün tətbiq edilir. Sürət-qüvvə hərəkəti keyfiyyətinin ölçülməsi metodunun tərkibi və tətbiqi;

1. 30 m qaçış;
2. İki ayaqla yerindən təkən vurmaqla uzununa tullanma;
3. Beş təkənla tullanma;
4. 7x50 m təkrar qaçış;
5. Kuper testi (12 dəq qaçış);
 1. Sürət keyfiyyətini müəyyən etmək üçün 30 m qaçışı 2 cəhddə qiymətləndirmək olar.
 2. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün yerindən uzununa iki ayaqla təkənla tullanmaq. Futbolçu bir neçə hazırlıq hərəkəti oturub-durmaqdan sonra qolların yellənmə hərəkətindən sonra tullanma xəttindən yuxarı-irəli maksimal olmaqla bu məsafəni tullanır 2 cəhddən ən yaxşı nəticə qeydə alınır.
 3. Giriş vəziyyəti yuxarıda qeyd olunduğu kimi yerindən beş təkənla uzununa tullanmaqla ölçülür. Ayaqdan-ayağa tullanmaqla iki ayaqla bir yerdə durur və ən yaxşı nəticə qeydə alınır.
 4. Xüsusi sürət dözümlüyünü qiymətləndirmək üçün təkrar 7x50 m qaçır və start və finiş 50 m-i tam 7dəfə qaçdıqdan sonra finiş edir. Qaçış yuxarı startdan işarə ilə başlayır.
 5. Ümumi dözümlüyü qiymətləndirmək üçün 12 dəqiqə müddətində qaçdığı məsafə hesablanır. Startda və finişdə VVS (UVS) hesablanır, 5 dəq finişdən sonra nəbz vuruşu bərpa olursa, demək futbolçunun işgörmə qabiliyyəti yaxşıdır.

Futbolçuların fiziki hazırlıq göstəriciləri
Cədvəl № 1

Sıra Nösi	Testin adı	Qiymətləndirilməsi		
		minima 1	Maksimal	Orta
1	30 m qaçış/m/s	4,3	3,9	4,1

2	Yerindən uzununa tullanma, m	3,0 m	3,5 m	3,3m
3	Beş təkənla tullanma, m	12,5m	13,5m	13,0m
4	7x50 m qaçış (s)	65s	60 s	62s
5	12 dəq qaçış (Kuper)	3200m	3600m	3400 m

Sürət-güc hazırlığı özündə müxtəlif vasitə və fəndləri onların rəqibin müqavimətini qırmaqla icra etməsinə şərait yaradır. Sürət-güc bacarıqlarının məqsədə uyğun və yüksək səmərəli səviyyədə tərbiyə olunması qüvvə və sürətin elə bir səviyyəyə çatması o zaman baş verir ki, ona dəqiq ehtiyac olur. Futbolçularda sürət-güc hazırlığının dəqiq vəzifələrini həyata keçirmək üçün müxtəlif formalı hərəkətlər tətbiq edirlər:

- Öz çəkisini və ağırlığı dəf etməyə başlayan futbolçu bir, iki ayaqla yerindən və qaçışda (müxtəlif uzunluqda və sürətdə) dərindən yuxarıya, uzağa və müxtəlif uzlaşmalarda ağırlıq hərəkətləri, gimnastika alətlərdə icra edilir.
- Müxtəlif əlavə ağırlıqlarla (kəmər, gödəkçə) qaçış, tullanma və atma;
- Xarici mühitdən istifadə edərək qaçış və dağa doğru tullanma hərəkətləri, pilləkənlərlə yuxarı-aşağı bir və qoşa ayaqla tullanma, müxtəlif döşəmli qaçış yollarında (ötürülüyü qum, taxta qabıqla ilə artılmış qaçış yolları, küləyə qaçış, ayaqyolun vəziyyətdə qaçış və s.) qaçışlar etməklə orqanizmi dözümlü etmək olar. Yüksək dərəcəli futbolçuların oyun fəaliyyətini təhlil edib, belə bir qərara gəlmək olar ki, sürətli qaçışlar (təkənla qaçış) qəfil durmaqla sürətli qaçış, qaçış istiqamətini dəyişməklə (ilanvari və yaxud fəndləri icra etmək), top aparma, ayaqla zərbə, başla zərbə, qapıdan zərbə, cərimə və sərbəst zərbələr, künc zərbəsi, top saxlama, təkən, toqquşma, topu atma, tullanma, oyunçunun döşəməyə yerə yığılması bunlar sürət-qüvvə xarakterli hərəkətlər. Təlim-məşq qruppası ilə təlim-məşq işinin plan-konsepti. Alətlər: 5x2, 3x2 m qapı və kiçik

qapı 1,5x0,7 m qapılar, baryerlər N4 – li toplar, asılmış toplar, döşəklər. Plan-konsept N1, mikrotsikl N1. Məşqin aparıldığı yer - meydança. Məşğul olanların sayı 20 nəfər. Məşqin müddəti 90 dəqiqə.

Məşqin vəzifələri:

1. Sürət qüvvəntərbiyə edilməsi;
2. Ayağın müxtəlif hissələri ilə (ayağın yanları və üstü) diyirlənən topa zərbələrin təkmilləşdirilməsi;
3. Fərdi texnika-taktiki hazırlığın formalaşması. Belə nümunəvi sürət-qüvvənin tərbiyə edilməsinin və onun məşq prosesində bəzi parametrlərin ölçülməsi göstərir ki, dəyişiklər baş vermişdir. (Cədvəl 2) Sürət-güc hazırlığının qiymətləndirilməsi sistematik olaraq müxtəlif səviyyəli yoxlama hərəkətlərini tətbiq etməklə, çox sayda bəzi göstəriciləri məsafəni, çəkini, təkrarların sayını və s. dəyişməklə həyata keçirilir. (Cədvəl 2).

Futbolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin tətbiq edilmiş metodikanın təsirindən dəyişilmiş dinamikası.

Cədvəl № 2

Sıra Nəsi	Pedaqoji testlər	Fiziki göstəricilərin qiymətləndirilməsi (1-ci və 2 qrup)			
		Aşağı	Yuxarı	Aşağı	Yuxarı
		əvvəl	sonra	əvvəl	sonra
1	30 m qaçış/m/s	2019 4,3	2020 4,1	2019 4,2	2020 4,1
2	Yerindən uzununa tullanma, m	2,50	2,55	2,55	2,70
3	Beş təkənla tullanma, m	12,50	12,92	13,0	14,0
4	7x50 m qaçış (s)	66,0s	65,2 s	63,0	61,0
5	12 dəq qaçış	2850	3125	3150	32500

Beləliklə, 1-ci qrupla 2-ci qrupun göstəricilərinin müqayisəli təhlili göstərdiki 2-ci qrupda tətbiq olunan metodika göstəriciləri inkişafa doğru dəyişdirmişdir. Bu qrupda sürət-qüvvə hazırlığını səmərəliliyini qiymətləndirmək üçün bu model məşqlərdən istifadə etmək lazımdır.

Nəticə. Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-qüvvə hərəki bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi fiziki hazırlığın başlıca tələblərindən biridir. Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc hazırlığı məşqin əsas üç istiqamətini özündə birləşdirir. 1-cisi sürət-güc istiqamətdə məşqlərdə əsas yarış hərəkətləri (qaçış, tullanma, atma) və yaxud onun elementləri tətbiq edilməlidir. 2-cisi sürət-güc hazırlığına istiqamətləndirilmiş ilk növbədə əzələ gücünü artırmaq, hərəkətlərin sürətini təmin etməkdir. Üçüncüsü, sürət-güc hazırlığında məşqlərin qüvvə istiqamətində verilən hərəkətlər əzələnin yığılıb-açılması gücünü artırmalı, iradi müqavimətin inkişaf etdirmək lazımdır. Bu modelin köməyi ilə əzələnin mütləq gücünü maksimal səviyyəyə çatdırmaq olar. Beləliklə, yüksək dərəcəli futbolçularda sürət-güc hərəki qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün tətbiq edilən bütün vasitələr səmərəli tətbiq edilməlidir.

Ədəbiyyat

1. **Bağirov R.K. Əliyev İ.S.** *Futbol*. Dərslik. Bakı. 2012, səh. 421.
2. **Qarayev G.Q.** *Futbol təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi*. Dərs vəsaiti. Bakı.
3. **Qarayev G.Q.** *Sürət-güc keyfiyyətinə görə gənc futbolçuların idman məşqinin vasitə və*

metodlarının fərdilləşdirilməsi. Metodiki tövsiyyə 1990.

4. **Bağirov R.M.** Hərəki keyfiyyətlərin fizioloji səciyyəsi. Dərs vəsaiti Bakı Mütəcim. 2010. 72 səh.
5. *İdman fiziologiyası tədris vəsaiti*. Bakı. 1997 74 səh.
6. **Mustafayev M.Q.** *Fiziki hərəkətlərin fizioloji əsasları*. Bakı. 1973. 108 səh.
7. *Спортивная физиология*. Под. ред. Я.М.Коц, Москва. 1985. 240 стр.
8. **Годик М.А.** *Физическая подготовка футболистов*. Олимпия Пресса Москва 2006, 272 стр.
9. **Орджоникидзе З.Г. Повлов В.И.** *Физиология футбола* Москва 2008 Олимпия. 240 стр.
10. **Верхошанский Ю.В.** *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва Фис.1988.330 стр.
11. **Рымотовский Г.А. Шикоп В.И. Ликип Ю.К.** *Методические основы тестирования и контроля тренировочных нагрузок футболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки*. Методические рекомендации. Минск 2014, 60 стр.

Совершенствования системы подготовки высококвалификационных футболистов.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Доц. И.С. Алиев, доц. Г.Г. Гараев, доц. А.М. Ибрагимли

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Игровые виды спорта»*

Аннотация: уровень развития современного футбола, ставит высокие требования физической подготовки футболистов. Во время игр, футболисты в большей степени чувствуют нужду и необходимые двигательные навыки для одержания победы в состязании с противником - специальная выносливость и скорость-сила [1,2]. Как в футболе, также и в других видах спорта, есть потребность усовершенствования воспитательной методики навыка ско-

рость-силы. И так, проведенные большинство исследования показали что, футболисты по уровню подготовки скорость-силы, отстают от других видах спорта. [3,4]. Поэтому, учитывая личные качества высококвалифицированных футболистов, увеличивая рациональность тренировочного процесса, можно осуществить усовершенствования физических качеств [5,6]. Так, по развитию двигательных качеств футболистов, подготовка дифференциальной методи-

ки, в спортивной тренировке и в теории методики физического воспитания, считается самым актуальным научным направлением [7,8,9,10].

Ключевые слова: *скорость, сила, скоростно-силовой, техника игры, скоростное выполнение индивидуальной техники, динамическая техника.*

IMPROVING THE TRAINING SYSTEM FOR HIGH-LEVEL FOOTBALL PLAYERS

As.pr. I.S. Aliyev, as.pr. G.G. Garayev, as.pr. A.M. Ibrahimli, A.F. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of "Sports games "

Annotation: The research of physical and technical preparedness of players of different qualifications, age and level of training at individual stages of training and training macro cycle. The results of the research will make it possible to make adjustments to the methodology for improving general and spe-

cial physical as well as technical training. Thus, this will increase the efficiency of planning and content of training loads.

Key words: *speed, strength, speed-force technique of the game, speed performance of the individual technique, dynamic technique.*

ŞƏXSİYYƏTİN İNTELLEKTUAL OYUNLARLA İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

P.ü.f.d., prof. Q.M. Cəfərov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
gambar.jafarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: şagirdlərin təfəkkürünün inkişaf etdirilməsində və orqanizmin funksional sisteminin sabitləşməsində intellektual oyunlar (qalaqarı (qo), şahmat, dama) xüsusi əhəmiyyət kəsb edir və uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasına əsaslı təsir göstərir.

İntellektual oyunlardan istifadə etməklə məktəb yaşlı uşaqlarda milli şüurun və əxlaqın, təfəkkür, düşüncə, hafizə, qavrayış, işgüzarlıq, təşəbbüskarlıq, ünsiyyət və tolerantlıq xüsusiyyətlərinin formalaşması daha səmərəli vasitələrdəndir.

Açar sözlər: *şəxsiyyət, şagird, intellektual, formalaşma, oyunlar, inkişaf.*

Tədqiqatın aktuallığı: Sivil və mütərəqqi cəmiyyətin ən başlıca vəzifələrindən biri

məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasını təmin etməkdən ibarətdir. Hal hazırda Azərbaycan Respublikasında idmanın inkişafına xüsusi dövlət qayğısı göstərilir. Məşqçilərə, idmançılara elmi işçilərə, menecerlərə idman nəticələrinin yüksəldilməsi üçün dövlət səviyyəli bütün şəraitin yaradılması dövlətin strateji istiqamətlərindən olub, milli dəyərlərin qorunub saxlanması istiqamətlərinə yönəldilən proqramın ana xəttini təşkil edir.

Ona görə də, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafında intellektual oyunlar xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Belə ki, cəmiyyət və dövlət qarşısında duran ən başlıca vəzifələrindən biri də məktəb yaşlı uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasını təmin etməkdir.

Qloballaşan dünyada baş verən siyasi, iqtisadi və mədəni, hərbi dəyişiklik yeni qaydada işləmək bacarığı, dəyişən şəraitə uyğun dərin bilik, incə duyma qabiliyyəti, geniş dünyagörüşü və yüksək düşüncə tərzli şəxslərin formalaşmasını tələb edir. İntellektual və ya