

10-12 YAŞLI FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ HAZIRLIQLARININ TƏLİM VƏ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ METODİKASININ ƏSAS XÜSUSİYYƏTLƏRİ

dos., b.ü.f.d. İ.S. Əliyev^{1a}, H.M. Məmmədli^{1b}

¹*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b heyder.mammadli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-2209-7445

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 aprel 2024

Dərc olunub: 27 iyun 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Futbolçuların texniki hazırlığının əsas məzmunu və mahiyyəti ona mübarizə vasitələrinin daha təkmilləşmiş və ya məşqlənmə səmərəsi yaradan hərəkəti qabiliyyətlərin əsas komponentlərinin inkişafını nəzərdə tutan, habelə yarıf fəaliyyəti üçün bu idman növünün texnikasının bütün fəndlərini təkmilləşdirmək əsas şərtlərdən biridir. Fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasına və təlimin bütün aspektlərinin təkmilləşdirilməsi üçün əlverişli şərait yaradan funksional imkanların inkişafını formalaşdıran məşqlər texniki hazırlıqla həyata keçirildikdə daha səmərəli olmaqla optimal variantlı məşq kimi dəyərləndirilir.

Açar sözlər: *təlim-məşq mərhələsi, ilkin ixtisaslaşma mərhələsi, dərin ixtisaslaşma mərhələsi, texniki-taktiki hazırlıq, fiziki hazırlıq, idman hazırlığı, eksperimental və nəzarət qrupları, tədqiqat nəticələri.*

Tədqiqat işini əsas anlayışları müəyyən etməklə başlamaq lazımdır. Metod – bir qayda olaraq, hər hansı bir məqsədyönlü hərəkətin həyata keçirilməsi üçün bir növ hazır "resept", alqoritm, prosedurdur. Metodika metoddan fəndlərin və məqsədin konkretləşməsi ilə fərqlənir [1, s.138-143, 3, s.170-174]. Bütün bunlar oyunçuların hazırlanması və seçilməsi prinsiplərini diktə edir. Bu prinsiplərin mahiyyəti komandanın texniki-taktiki fəaliyyət səviyyəsinin yüksək səviyyədə olacağına zəmanət kimi etibarlılıq tələbinin ödənilməsindən ibarətdir. Bütün bunlar işin aktualıq səviyyəsini müəyyən edir. Ədəbiyyat mənbələrinin araşdırılması zamanı yeniyetmə, gənc və peşəkar futbol üzrə iş təcrübəsinin təhlili imkan verir

ki, peşəkar səviyyədə məşğul olan futbolçuların texniki hazırlığın müasir metodologiyasında mühüm görünən, lakin kifayət qədər dərinlən işlənməmiş bir sıra problemlərin müəyyən olunması ilə müşayət olunur. Onlar hücumda və müdafiədə texniki və taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsinin yalnız bəzi məqamlarında, fiziki fəaliyyətin miqyasının və parametrlərinin adekvat olaraq öyrənilməsi-nə, məşq məşqlərinin təsnifatına, futbolçuların fiziki və texniki hazırlığı arasındakı əlaqəyə toxunur [2, s.4, s.5].

Bütün yuxarıda sadalanan mövzu üzrə əhəmiyyət kəsb edən məsələlərin həlli aparacağımız tədqiqatın əsas məqsədini müəyyən etmişdir.

Əsas məqsəd 10-12 yaşlı yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıqlarının təlim metodikasının təkmilləşdirilməsi.

Bu məqsədin həyata keçirilməsi üçün aşağıdakı tədqiqat vəzifələri müəyyən edilmişdir.

1. Problemlə bağlı elmi-metodiki ədəbiyyatı təhlil etmək;
2. 10-12 yaşlı yeniyetmə Futbolçuların texniki hazırlığının vasitə və metodlarını müəyyən etmək.
3. 10-12 yaşlı futbolçuların texniki hazırlığının inkişaf etdirilməsi üçün yen işlənilmiş metodologiyanın səmərəliliyini əsaslandırmaq.

Tədqiqat bu vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı tədqiqat metodlarından istifadə etmişdir.

1. Ədəbiyyat mənbələrinin öyrənilməsi və təhlili.
2. Müşahidə və anketləşdirmə;
3. Eksperimental tədqiqat metodu

Tədqiqat obyekt 10-12 yaşlı yeniyetmə

futbolçularının hazırlıq prosesidir

Son onilliklərdə oyunun inkişaf dinamikasına əsaslanaraq, futbolun daha sürətli olduğunu hesab etmək olar:

10-12 yaşlarında morfofunkSIONAL sistemlər və hərəkəti funksiyaları prosesləri fəal şəkildə formalaşır. Bu yaş dövründə hərəkəti keyfiyyətlərinin vaxtında və uğurlu inkişafı üçün bədən tərbiyəsi və idman təliminin müxtəlif vasitə və formalarından intensiv istifadə etməyi tövsiyə etmək olar. Onların məqsədyönlü təhsili ibtidai məktəb yaşında başlasa, fiziki keyfiyyətlər daha intensiv inkişaf edəcəkdir. Uşaqların idman hazırlığında məşq nisbəti yeniyetmələrin və yetkin idmançıların məşq prosesindən qat-qat çoxdur. Bu, texnologiyanın əsaslarını mümkün qədər erkən mənimsəmək ehtiyacı və uşaqlıqda motor bacarıqlarının formalaşması üçün xüsusilə əlverişli imkanların olması ilə bağlıdır.

Pedaqoji eksperiment Bakı şəhərində yer-

ləşən “Baku-Sportinq” İdman klubunun bazasında aparılmışdır. Tədqiqatda 10 yaşdan 12 yaşa qədər hər birində on nəfər olmaqla iki futbolçu qrupu iştirak edib.

Tədqiqat üç mərhələdə aparılıb. Birinci mərhələdə (yanvar 2023-cü il) elmi-metodiki ədəbiyyat təhlil edilib, eksperimentin məqsəd və vəzifələri müəyyən edilib, qruplar yaradılıb.

İkinci mərhələdə (2023-cü ilin may-oktyabr) eksperimentin özü həyata keçirilib.

Üçüncü mərhələdə (oktyabr 2023-may 2024) əldə edilmiş məlumatların təkrar sınaqdan keçirilməsi, işlənməsi və təhlili aparılmışdır.

Testdəki göstəricilər – topun düz xətt üzrə aparılması (7 toxunuş/30 m) eksperimental qrupda eksperimentin əvvəlində 6,43, sonunda 6,16. Nəticədə artım 4,22% təşkil etmişdir. Nəzarət qrupunda əvvəldə 6,60, eksperimentin sonunda 6,37. Artım 3.46% bərabərdir.

Qruplar	Test	Mərhələ	X±T	M%	tst	P	t	P
Eksperimental	Məkkik qaçış (3×10M)	Başlanğıc	8,50	4,03	1,78	>0,05	1,02	>0.05
		Son	8,16					
Nəzarət qrupu	Məkkik qaçış (3×10M)	Başlanğıc	8,66	3,63	1,53	>0,05		
		Son	8,34					

Test göstəricilərində dəyişiklik - eksperimental və nəzarət qruplarında tədqiqat zamanı (saniyələrlə) məkkik qaçış (3 x 10 m)

Testdəki göstəricilər - maneələrlə (30 m) topun aparılması. Tədqiqatın əvvəlində 7,56 idi; sonunda bu göstərici 6,97 idi; təcrübə za-

manı nəticələrin artımı 7,75% idi. Nəzarət qrupunda başlanğıcda 8,60, sonunda isə 8,23 olub, göstəricilərdə artım 4,32% təşkil edib.

Cədvəl 2.

Test göstəricilərində dəyişiklik – təcrübə zamanı eksperimental və nəzarət qruplarında 30 m maneələrlə topun aparılması (saniyə).

Qruplar	Test	Mərhələ	X±m	M%	tst	P	t	P
Eksperimental qrup	Topun aparılması (7 toxunuş/30 m)	Başlanğıc	6,43	4,22	1,33	>0.05	1,24	>0.05
		Son	6,16					
Nəzarət qrupu	Topun aparılması (7 toxunuş/30 m)	Başlanğıc	6,60	3,46	1,64	>0.05		
		Son	6,37					

Testin göstəriciləri – tədqiqatın əvvəlində bir toxunuşla keçidlərindəki göstəricilər təcrübənin əvvəlində 18 dəfə, sonunda 23 dəfə, təcrübə zamanı nəticədə artım 31,20% olmuş-

dur. Nəzarət qrupu başlanğıcda 16 dəfə, sonda 19 dəfə olub, göstəricilərdə artım 20,91% təşkil edib.

Cədvəl 3.

Test göstəricilərində dəyişiklik - eksperimental və nəzarət qruplarında, eksperiment zamanı (dəfə) topa bir toxunuşla ötürmə

Qruplar	Test	Mərhələ	X±m	M%	Tst	P	t	P
Eksperimental qrup	Bir toxunuşla ötürmələr	Başlanğıc	18	31,20	3,26	<0.01	2,25	<0.05
		Son	23					
Nəzarət qrupu	30 saniyəyə bir toxunuşla ötürmələr	Başlanğıc	16	20,91	1,40	>0.05		
		Son	19					

Eksperimental qrupda topun çilənməsi hərəkətinin icrası təcrübənin əvvəlində 89 dəfə, sonunda isə bu göstərici 107 dəfə olmuşdur. Təcrübə zamanı nəticələrin artımı 21,13%

olmuşdur. Nəzarət qrupu başlanğıcda 53 dəfə, sonda 66 dəfə olmuşdur. Göstəricilərdə artım 23,26% təşkil etmişdir.

Cədvəl 4.

Test göstəricilərində dəyişiklik - təcrübə zamanı eksperimental və nəzarət qruplarında topun çilənməsi (dəfə)

Qruplar	Test	Mərhələ	X±m	M%	Tst	P	t	P
Eksperimental qrup	Topun çilənməsi	Başlanğıc	89	21,13	2,50	<0.05	3,07	<0.01
		Son	107					
Nəzarət qrupu	Topun çilənməsi	Başlanğıc	53	23,26	0,79	>0.05		
		Son	66					

Testdə göstəricilər - eksperimental qrupda eksperimentin başlanğıcında zərbənin dəqiqliyi 5,29 dəfə, sonunda bu rəqəm 4,29 dəfəyə bərabər idi. Təcrübə zamanı nəticələrin

artımı 18,92% olmuşdur. Nəzarət qrupunda başlanğıcda 5,71 dəfə, sonda 5,57 dəfəyə bərabər oldu. Göstəricilərdə artım isə 2,5% olub.

Cədvəl 5.

Test göstəricilərində dəyişiklik - tədqiqat zamanı eksperimental və nəzarət qruplarında dəqiq zərbələr (dəfə)

Qruplar	Test	Mərhələ	X±m	M%	Tst	P	t	P
Eksperimental qrup	Dəqiqlik	Başlanğıc	5,29	18,92	2,96	<0.01	3,80	<0.01
		Son	4,29					
Nəzarət qrupu	Dəqiqlik	Başlanğıc	5,71	2,50	0,33	>0,05		
		Başlanğıc	5,57					

Əmiyyətli artım müşahidə edildi: bir toxunuşla topun ötürülməsi, topun çilənməsi və dəqiq zərbə üzrə sınaqlarda bu əyani şəkildə özünü göstərdi.

Tədqiqat qruplarda texniki hazırlığın bütün sınaq üzrə nəzarət və eksperimental qrupların nəticələri arasındakı fərqlərin etibarlılığı: maneələrlə topun aparılması, bir toxunuşa topun ötürülməsi, topun çilənməsi və qapıya dəqiq zərbədə göstəricilər verilmişdir.

Nəticə. Futbolçuların texniki hazırlığı problemi ilə bağlı elmi - metodiki ədəbiyyatı təhlil edərək belə nəticəyə gəldik ki, kiçik yaş qruplarının futbolçuları oyunu əsasən təkrar toxunuşlar (aldadıcı hərəkətlər və keçmə) vasitəsilə topa nəzarət etməklə bağlı texniki üsullarla oynayırlar. Yaşla, bütün növ ötürmələrin həcmnin artması istiqamətində yarıf fəaliyyətinin struktur elementlərinin yenidən bölüşdürülməsi baş verir.

1. Taktiki və texniki fəaliyyət arasındakı əlaqələrin strukturu və xarakteri onun hər bir mərhələsində çoxillik texniki hazırlığın məzmununu müəyyən edir. Rəqabət fəaliyyətinin strukturunun müəyyən edilmiş yaşa bağlı xüsusiyyətlərini və futbol texnikasının öyrədilməsinin eksperimental əsaslandırılmış ardıcılığını nəzərə alaraq ilkin məşq və topa nəzarətin təkmilləşdirilməsi məqsədəuyğundur. Futbolçuların texniki hazırlığının xüsusiyyətləri, eləcə də futbolçuların texniki hazırlığının vasitə və üsulları müəyyən edilmişdir.
2. 10-12 yaşlı futbolçuların texniki hazırlığının vasitə və üsullarını müəyyən etməklə müəyyən etdik ki, futbolçu texniki fəndləri mükəmməl bilməli, komanda yoldaşları ilə ünsiyyət qurmağı, taktiki planda yaradıcılıq nümayiş etdirməyi, qarşıya dəqiq zərbələr vurmağı bacarmalıdır. Oyunçunun ustalığı ilk növbədə bu əsas komponentlərdən asılıdır. Və bu, təsadüfən deyil. Axı, futbolçu, müəyyən mövzuda öz oyununu oynamalı, özünəməxsus, lakin demək olar ki, rəqibin müqavimətini dəf etməklə hər saniyə dəyişən situasiyaya əsaslanmalıdır.

10-12 yaşlı futbolçuların texniki hazırlığına yönəlmiş işlənilmiş hazırlanmış metodikanın səmərəliliyini sübut edərək belə qənaətə gəldik ki, hazırlıq hərəkətlərindən sistemli istifadə futbolda texniki fəndlərin öyrənilməsi prosesini sürətləndirir və onların formalaşması üçün daha davamlı hərəkəti bacarıqları yaradır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев С.А., Алиев И.С., Алибекова С.С., Султанов М.Б., Ибрагимли А.М.**

Особенности основных антропометрических и физиологических показателей подростков в процессе занятий футболом. Сб. Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всероссийский научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2018 года, Казань: Поволжская ГАФКС и т., 2018, с.138-143.

2. **Аухадеев Э.И.** *Соматические типы подростков, требующие повышенного вертеброневрологического внимания в физическом воспитании.* Науч. труды III Метд. Конгресса вертеброневрологов. Казань, 1993, с.83.
3. **Исмаилова Х.Ю. Султанов М.Б. Алиев С.А.** *Взаимосвязь соревновательной личностной тревожности юношей-футболистов с альфа - активностью префронтальной коры головного мозга.* Сб. Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всерос. Н.П.К с меж. У. (29-30 июня 2018 года, Казань: Поволжская ГАФКС и т., 2018, с. 170-174.
4. **Попов Д.В.** *Аэробная работоспособность человека.* Д.В.Попов, О.Л. Виноградова, А.И. Григорьев, М. Наука. 1913, с. 98-112.
5. **Шамардин А.А. Руба В.П.** *Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: топография.* В.П. Губа, А.А. Шамардин М: Советский спорт, 2015-284 с (ISBN 978-5-9718-0734-6).

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

доц., д.ф.п.б. И.С. Алиев^{1a}, Г.М. Мамедли^{1b}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b heyder.mammadli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-2209-7445

Аннотация. Основным содержанием и сущностью технической подготовки футболистов является одно из главных условий, которое предполагает развитие основных компонентов двигательных способностей, создающих более совершенные средства борьбы или тренировочный эффект, а также совершенствование всех приемов техники этого вида спорта для соревновательной деятельности. Упражнения, создающие благоприятные условия для формирования физических качеств и развития функциональных возможностей, обеспечи-

вающие благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки, оцениваются как оптимальный вариант упражнений, будучи более эффективными при выполнении с технической подготовкой.

Ключевое слово: учебно-тренировочный этап подготовки, этап начальной специализации, этап глубокой специализации, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, спортивная подготовка, экспериментальные и контрольные группы, результаты исследований.

THE MAIN FEATURES OF THE METHODOLOGY OF TRAINING AND IMPROVING THE TECHNICAL PREPARATION OF 10-12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

ass. prof. I.S. Aliyev^{1a}, H.M. Mammadli^{1b}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b heyder.mammadli2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-2209-7445

Annotation. The main content and essence of the technical training of football players is one of the main conditions, which involves the development of the main components of the movement abilities that create a more advanced fighting means or training effect, as well as improving all the tricks of the technique of this sport for competitive activity. Exercises that create favorable conditions for the formation of physical qualities and the de-

velopment of functional capabilities, which provide favorable conditions for improving all aspects of training, are evaluated as optimal variant exercises, being more effective when performed with technical preparation..

Keywords: Gradual training phase of training, initial specialization phase, deep specialization phase, technical and tactical training, physical training, sports training, experimental and control groups, research results.