

GƏNC FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ USTALIQLARININ FORMALAŞDIRILMASINDA HƏRƏKƏT VƏ FƏALİYYƏTİN YENİ NÖVLƏRİNİN MƏNİMSƏNİLMƏSİ İLƏ FİZİKİ TAPŞIRIQLARIN YERİNƏ YETİRİLMƏSİNİN TEXNOLOGİYASININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

r.ü.f.d. K.S. Məmmədova, Ş.Ç. Cəfərova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdman tibbi və rehabilitasiya kafedrası

konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşdırılmasında hərəkət və fəaliyyətin yeni növlərinin mənimsənilməsi ilə fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsinin texnologiyasının təkmilləşdirilməsi məsələsi araşdırılmışdır. Gənc futbolçularla işləyən zaman hər bir futbolçuya fərdi qaydada yanaşmaq lazımdır. Həmçinin məşğul olma səviyyəsini obyektiv olaraq qiymətləndirmək lazımdır. Hələ kiçik yaşlardan formalaşan psixomotor hərəkətlər və onların texniki ustalığa təsir göstərən öyrədici təsirləri çeviklik, sürət, cəldlik kimi anlayışları və öyrədici texniki-taktiki fəndləri nizamlamağa və inkişaf etdirməyə çox böyük təsir göstərir. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşması onların şəxsiyyətinin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəlmiş təlim-məşq fiziki hazırlığı şəklində həyata keçirilməlidir.

Açar sözlər: *psixomotor hərəkətlər, çeviklik, sürət, şəxsiyyətin intellektual komponentlərinin inkişafı.*

Giriş. Gənc futbolçularla işləyən zaman hər bir futbolçuya fərdi qaydada yanaşmaq lazımdır. Həmçinin məşğul olma səviyyəsini obyektiv olaraq qiymətləndirmək lazımdır. Məşq-öyrənmə prosesində hazırlıq dövrü bir qayda olaraq öyrənmə prosesinin davamı kimi aparılır. Sanki futbolçular yarışa hazırlaşmaq üçün xüsusi əhəmiyyətli hazırlıqla məşğul olmur [1, s. 4].

Bu zaman əsas xüsusi məsələ öyrədici məşq prosesində öyrənən qrupları kompleksləşdirmək, hərəkətli oyunları oynamaq bacarı-

ğına malik olmaq, mini futbol, yarış zamanı topla tapşırıqlar, estafetlərdə iştirak əsas texniki-taktiki hərəkətlərin mənimsənilməsi hesab olunur. Bütün bunlar həm texniki ustalıq, taktiki gedişat, oyun və futbolçuların hazırlığı və onların funksional olaraq mümkünüyü ilə həyata keçirilir.

Tədqiqat metodları. Tədqiqat aparılması üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi-Tədqiqat Laboratoriyasında 03.12.2019-cu il tarixindən etibarən nəzarət və hədəf qrupları olmaqla iki qrup gənc futbolçular üzərində tədqiqata başlanılmışdır. İnsan hərəkətlərində fiziki aktivliyin inkişafına təsir edən amillərin araşdırılması üçün bir çox mənbələr təhlil edilmişdir. Aparılan təhlillərə uyğun olaraq gənc futbolçuların texniki ustalıqlarının formalaşmasına təsir edən biomexaniki göstəricilər və onların dinamikası araşdırılmışdır [2, s. 234].

Hələ kiçik yaşlardan formalaşan psixomotor hərəkətlər və onların texniki ustalığa təsir göstərən öyrədici təsirləri çeviklik, sürət, cəldlik kimi anlayışları və öyrədici texniki-taktiki fəndləri nizamlamağa və inkişaf etdirməyə çox böyük təsir göstərir.

Gənclərin fiziki tərbiyəsinin ən vacib məsələləri :

- Qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafı;
- Düzümlülük səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- Hərəkət və fəaliyyətin yeni növlərinin mənimsənilməsi fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsi texnologiyasının təkmilləşdirilməsi hesab edilir. Hərəkəti fəaliyyətin biomexaniki analizi həm real hərəkəti təsvir etməli, həm də bu hərəkətin icra olunma texnikasının təkmilləşdirilməsi istiqamətləri müəyyən edilməlidir. [3, s. 29].

Bu məqsədlə də ADBTİA-nın Elmi Tədqiqat Laboratoriyasında 15-22 yaş qruplarına daxil olan gənc futbolçularda texniki ustalılıqların formalaşmasında biomexaniki parametrlərin araşdırılması üçün tədqiqat işi aparılmışdır.

Öyrənmə ilə bağlı olan bütün fəaliyyəti mütəxəssislər dörd mərhələyə bölürlər:

- oyun fəaliyyətinin əsas komponentləri və elementləri ilə futbolçunun ustalığı;
- oyunun kombinasiyaları və ayrı-ayrı mərhələləri;
- texnikanın təkmilləşdirilməsi;
- oyunun taktikaları [4, s.12]

Qeyd etmək lazımdır ki, gündəlik səhər idmanı, televerilişlərdən istifadə etmək, məşhur metodiki vəsaitlərdən yararlanmaq da futbolçunun texniki taktiki ustalığının formalaşmasında böyük əhəmiyyət daşıyır.

Şəxsiyyətin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəldilmiş fiziki təlim-məşq hazırlıqları gənc futbolçuların yetişməsində xüsusi yer tutur:

- fiziki məşqlərin nəzəriyyəsinin əsasları;
- biomexaniki hərəkətlərin qanunları;
- hərəkətlərin kinetikasi və kinematikasi;
- hesablama sistemləri;
- hərəkəti zaman, məkan, zaman-məkan kinematik xarakteristikası çərçivəsində araşdırmaq;
- futbolçunun hərəkətlərinin ətalət xarakteristikası;
- hərəkət fəaliyyətinin biodinamikası;
- bu fəaliyyət zamanı sərf etdiyi enerji;
- iş qabiliyyəti;
- gücü;
- erqometrik göstəriciləri;
- futbolçunun hansı şərtlər daxilində dayanıqlığının müvazinətinin saxlanma şərtləri;
- futbolçunun bədəninin ümumi ağırlıq və kütlə mərkəzlərinin təyin edilməsi;
- həmçinin, anatomik duruş vəziyyətinin təhlil edilməsi;
- bədən hissələrinin biokinematik zəncirdəki hərəkətlərinin oxlara və müstəvilərə nəzərən oynaqlarının biomexanikasi;
- futbolçunun aşağı ətraflarının ikincili növ ling kimi qüvvə lingi rolunu oynaması;

- topla davranan zaman yaranan tullanmalar, təkənlər, topa zərbənin endirilməsi, zərbə nəzəriyyəsinin əsasları və elementləri;
- habelə topun zərbənin təsirindən sonrakı uçuş fazası, maksimal qalxma hündürlüyü, topun uçuş sürəti, topun təcili;
- futbolçunun geyimi, ayağın anatomik quruluşuna müvafiq olaraq seçilmiş idman ayaqqabılarının ayağın içəri və bayıra hərəkətlərində, pronasiya və supinasiya, yaxınlaşdırma və uzaqlaşdırma hərəkətlərinə uyğun olaraq biokinematik zəncirdə oynaq bucaqlarının vəziyyətinin dəyişməsi və s. kimi göstəricilər nəzərə alınmaqla texniki-taktiki ustalılıqları təkmilləşdirmək böyük nəzəri və praktiki əhəmiyyətə malikdir.

Nəticələrin təhlili. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşması anı qaçış vaxtı addımların ritminin dəyişməsi, onun tempinin dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq dəyişilir. Əsasən addımların tezliyi istiqamətinə, sürətinə, təcilinə və digər xarakteristikalarına əsasən fazalara bölünür. Böyük qüvvələrin təsirindən yaranan təcillər və onların zamana görə paylanması çox vacib amillərdən biridir. Futbol oyun növündə icra olunan hərəkətlərin mürəkkəbliyi baxımından onların real icrası ideal icrasından fərqli olsada, praktiki olaraq məqsədə nail olmağa mane olmur. Fərq kiçik olduqda bu hərəkəti fəaliyyətin buraxıla bilən xətasıdır. Lakin böyük fərqlər yarandıqda məqsədə nail olmaq ya qeyri-mümkün olur, ya da əksər hallarda məqsədə nail olmaq üçün icra edilən hərəkətlərin effektivliyi aşağı düşür.

Yekun nəticələr

1. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşmasına təsir göstərən biomexaniki göstəricilərinin qaçışa aid hərəkət bacarıqlarının effektivliyi zaman kinematik xüsusiyyətlərinə uyğun gəlir.
2. 15-22 yaş qrupuna aid olan gənc futbolçuların texniki ustalılıqlarının formalaşması onların şəxsiyyətinin intellektual komponentlərinin inkişafına yönəlmiş təlim-məşq fiziki hazırlığı şəklində həyata keçirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Abdulkadyrov A.L.** *Gənc futbolçuların fiziki və texniki məşqlərinin nisbəti 11-14 il ilkin idman ixtisaslaşması mərhələsində.* avtoref.dis. ... Kand. Ped. Fənnlər:13.00.04. A.L.Əbdülkadirov; Dövlət. iki dəfə P.F. Lesqaft tərəfindən "Lenin in-t" mədəniyyətinin fizikası ordeni. Leningrad, 1985, 18, 4 səh.
2. **Borisenkov M.P.** *Futbolla məşğul olan uşaqların fərdi morfoloji göstəricilərinin dinamikası.* M.P. Borisenkov et al. İdmanda təlim-məşq prosesinin optimallaşdırılmasının topik məsələləri: kollegiat. Sat.Tr. Smolensk, 2001, 232-237 səh.
3. **Tağı-zadə T.P., Kələntərli N.M., Məmmədova K.S.** *Biomexanika və kineziologiya-1. Dərs vəsaiti.* Bakı, 2019.
4. **Qoldenko Q.A.** *Oyunda futbolçuların texniki və taktiki ustalıqlarının qiymətləndirilməsi.* G.A. Qoldenko. Fiziki mədəniyyətin nəzəriyyəsi və praktikas. 1984, No 9, 1- 13 səh.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ЗА СЧЕТ ОСВОЕНИЯ НОВЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ И АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

докт. фил. по матем. К. С. Мамедова, Ш. Ч. Джафарова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивной медицины и реабилитации
konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Аннотация: Исследовано совершенствование технологий юных футболистов для выполнения физических задач с развитием новых видов деятельности и движения. При работе с молодыми футболистами к каждому футболисту нужно относиться индивидуально. Также необходимо объективно оценить уровень вовлеченности. Психомоторные движения и их влияние на технические навыки оказывают глубокое влияние на регулирование и развитие таких

понятий, как ловкость, скорость, ускорение и методы обучения. Развитие технических навыков молодых футболистов возрастной группы 15-22 лет должно осуществляться в форме физической подготовки, направленной на развитие интеллектуальных составляющих их личности.

Ключевые слова: *психомоторные движения, гибкость, скорость, развитие интеллектуальных компонентов личности.*

**IMPROVING THE TECHNOLOGY OF YOUNG FOOTBALLERS TO
PERFORM PHYSICAL TASKS WITH THE DEVELOPMENT OF NEW
ACTIVITIES AND MOVEMENT**

PhD K.S. Mammadova, Sh.Ch. Jafarova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Department of sports medicine and rehabilitation

konul.mammadova1@sport.edu.az, shabnam.jafarova2019@sport.edu.az

Annotation: It has long been known that athletes are involved in sports from an early age in order to succeed. Athletes who have historically set records have been involved in physical training from a very young age. However, playing sports at an early age is not one hundred percent insured for success. In this regard, taking into account the changing age of

adolescent athletes, their functional indicators should be monitored regularly during training and competition, and physical loads should be selected according to these indicators.

Key words: *psychomotor movements, flexibility, speed, development of intellectual components of the personality.*