

GƏNC FUTBOLÇULARIN HAZIRLANMASI PROSESİNİN OPTİMALLAŞDIRILMASI

K.C. Manafov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

kanan.manafov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Bu gün gənc futbolçuların ixtisaslı hazırlığı, idmançıların texniki-taktiki hazırlığında mövcud nöqsanları aradan qaldıraraq, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsini təmin edən metodların fəal axtarışını və tətbiqini tələb edir. Biz, gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlıq xüsusiyyətlərini illik yarış fəaliyyətində təsirini araşdırmışıq. Gənc futbolçuların təlimin hazırlıq, yarış və keçid dövründə məşqlərinin quruluşunu ortaya qoyduq. Pedaqoji təcrübədən əvvəl və sonra əldə edilən məlumatlar nəticəsində biz gənc futbolçuların texniki-taktiki hərəkətlərinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinin müqayisəli təhlilini aparmışıq. Bu məqalədə əldə edilmiş nəticələr göstərmişdir ki, pedaqoji eksperimentin sonunda texniki-taktiki hazırlığın səviyyəsini yüksəltməyə yönəlmiş xüsusi məşqlərin təsiri altında eksperimental qrupun futbolçuları nəzarət qrupunun futbolçularını bütün göstəricilər üzrə xeyli qabaqlamışlar. Biz, bədən tərbiyəsi müəllimlərinə, təlimatçılara və məşqçilərə gənc futbolçuların hazırlanması prosesinin təşkilində səmərəliliyin artırılması, təlim prosesinin optimallaşdırılması və təkmilləşdirilməsi məqsədiylə, əsasən gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlığına diqqət yönəltməyi tövsiyyə edirik.

Açar sözlər: *hazırlıq prosesi, tədqiqat, futbol, hazırlıq, texnika, taktika, gənc futbolçular.*

Giriş. Müasir futbolda yüksək nəticələrin qazanılması bilavasitə gənc futbolçuların baza hazırlığından asılıdır. Təəssüf ki, Azərbaycanda uşaq və gənclər futbolu aşağı səviyədədir, bu da klublarımızın və milli komandamızın Dünya arenasında nəticələrinə öz

təsirini göstərir. Millimizin Dünya və Avropa çempionatında göstərdiyi nəticələr heç də ürək açan deyil, klublarımızın isə UEFA Çempionlar Liqasının və UEFA Avropa Liqasının qrup mərhələsinə düşməsi uğurlu nəticə kimi qəbul edilir. Belə düşünmək olar ki, ölkəmizdə istedadlar yoxdur. Amma bu belə deyil. İstedadlar var, yalnız onları peşəkar futbola gətirmək uşaq və gənclər futbol məktəbləri çətinlik çəkir.

Müasir futbol – texniki cəhətdən çətin, dinamik, meydanda daim dəyişən vəziyyətlərdə tez qərar verməyi tələb edən, əsasən maksimal sürət-güc keyfiyyəti, fərdi texniki bacarığı o cümlədən qrup şəklində və komandalı qarşılıqlı taktiki əlaqələri tələb edən bir oyun növüdür. Futbol daim inkişaf edir – bu son illər bütün dünya tərəfindən müşahidə edilən bir həqiqətdir. Bu gün ehtiyat futbolçularının keyfiyyətli təlimi olmadan beynəlxalq arenada yüksək nəticələr qazanmaq mümkün deyil. Mütəxəssislərin fikircə futbol komandasının (xüsusilə gənclərdən ibarət) uğurunu təyin edən 4 əsas mövqe var: “birinci – texnika, ikinci – taktika, üçüncü – mənəviiradi hazırlıq və dördüncü – funksional vəziyyət yəni sağlamlıq. Təbii ki bütün bunların başında istedad durur”.

Futbolu inkişaf etmiş ölkələrdə məşqçilər komandasının texniki-taktiki hazırlığına böyük önəm verirlər. Təlimin seçimi komandanın taktiki oyun sxemini, futbolçuların meydana mövqeləri ilə qarşılıqlı əlaqə variantlarını nəzərə alaraq aparılır. Məşqlərdə oyunçuların hücum və müdafiədə davranışları tətbiq olunur ki, bu da oyunun bu elementlərini avtomatizmə gətirir. Nümunə kimi müasir məşqçilər “Manchester Yunayted” (İngiltərə) həmçinin “Ayaks” (Hollandiya) və s. dünyada özünü sübut etmiş klubların akademiyalarını qeyd edirlər, hansılar ki, təlimin ilkin mərhələsində futbolçuların taktiki və texniki-taktiki hazırlığına böyük diqqət yetirirlər.

Mütəxəssislər müasir komandaların hazırlanması prosesində artan atletizmi qeyd edirlər, bu da daim artan təzyiqli şəraitində futbolçuya topla texniki elementləri maksimum sürətlə yerinə yetirməyə imkan verir. Müasir komandaların taktiki hazırlıq səviyyəsini isə “ali riyaziyyat” adlandırmaq olar. İlkin hazırlıq mərhələsindən ən yüksək idman ustalığı mərhələsinə qədər futbolçuların texniki-taktiki hazırlığı, məşq prosesində tədricən artırma məruz qalır və 18 yaşa qədər bu, futbolçuların bütün növ məşqlərinin ümumi həcmnin 60%-ə çatdırılır. Bu gün futbolun vəziyyəti, mövcud çatışmazlıqları aradan qaldırmaq üçün gənc futbolçuların fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqlarının ən müasir vasitə və metodlarının aktiv axtarışını tələb edir. Bu da 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlıq səviyyəsinin artırılmasının aktuallığını müəyyənləşdirdi.

Metodologiya. Vətən “RİOEUGİM”-də 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların hazırlanması prosesinin perspektiv planlaşdırılması nümunəsindən istifadə edərək, gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının uğurla mənimsənilməsinə səbəb olan vəzifələrin necə qoyulduğunu müşahidə edə bilərik.

Guman edirik ki, 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların hazırlanmasında texniki-taktiki məşqlərdən istifadə məşq prosesini optimallaşdıracaq, eyni zamanda, gənc futbolçuların ümumi hazırlığının səviyyəsini yüksəldəcək və oyun fəaliyyətini keyfiyyətcə yüksəldəcək.

Tədqiqatın obyektı – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə “MOİK Moskva” (Rusiya) futbol klubunun təmsalında hazırlanması prosesidir.

Tədqiqatın predmeti – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki hazırlığıdır.

Tədqiqatın məqsədi – 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki hazırlığının xüsusiyyətlərini öyrənməkdir.

Araşdırmaların məqsədi. 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki məşqləri sayəsində oyun və yarış fəaliyyətinin uğuruna təsir edən xüsusiyyətləri müəyyən etmək.

1. İllik məşq dövründə 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki yönümlü məşq

tapşırıqlarının seçilməsinin metodiki məqsədəuyğunluğunu araşdırmaq.

2. 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların ixtisaslaşma yolunda texniki-taktiki hazırlıq səviyyəsinin davamlı artması ilə əlaqəli müsbət təsirin mövcudluğunu müəyyənləşdirmək.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların texniki-taktiki hazırlığı ilə bağlı yerli və xarici ədəbiyyat təhlilinə əsaslanaraq müəyyən etdik ki, futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının səviyyəsinin yüksəldilməsi, əsasən çətin oyun şəraitində uğurlarının artmasına əhəmiyyətli dərəcədə kömək edir.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların illik məşq dövründə texniki-taktiki yönümlü məşq tapşırıqlarının seçilməsinin metodiki məqsədəuyğunluğunu araşdırdıq. Texniki-taktiki yönümlü məşq tapşırıqların seçimi bir məşqdə bir və ya iki texniki-taktiki qarşılıqlı təsirlərin öyrədilməsi ilə həyata keçirilmişdir. Hər tapşırığa ortalama 8-ə yaxın məşq vaxtı ayrılıb.

Nəzəriyyə dərsləri hissələrə bölündü:

- 1) hücum oyun vəziyyətləri, top olmadan oyunçunun hərəkətləri;
- 2) hücum oyun vəziyyətləri, topla oyunçunun hərəkətləri;
- 3) müdafiə xarakterli oyun vəziyyətləri. Təhlil başa çatdıqdan sonra texniki-taktiki hərəkətlərin praktiki məşqi keçirilib.

Tədqiqatdan əvvəl “MOİK Moskva” (Rusiya)-nın illik təlim planı öyrənilmiş və təhlil edildi. 2 qrup təşkil olunub: nəzarət və eksperimental. Tədqiqatda 8-10 yaş arası 30 uşaq futbolçu iştirak edib.

Gənc futbolçuların texniki-taktiki hazırlıqda irəliləyişlərini qeyd etmək məqsədi daşıyan 7 yoldaşlıq və 7 rəsmi oyununun videoçəkilişini təşkil etdik. 8-10 yaşlı uşaq futbolçuların yarış fəaliyyətindəki bəzi texniki-taktiki elementlərin video icmal onları effektivliyini qiymətləndirməyə imkan verdi. Müşahidələr zamanı gənc futbolçular topla texniki-taktiki hərəkətləri qeydə alınmışdır: düzgün yerinə yetirilmiş (“+” işarəsi ilə işarələnmiş) belə bir texniki-taktiki hərəkət hesab olunurdu ki, nəticədə top oyunçunun nəzarəti altında qalır və ya komanda yoldaşına keçirdi (qapıya zərbə vurulubsa, top hədəfə dəyməlidir və ya qapıçı iştirak etməlidir). Bütün digər hallarda və to-

pun itirilməsi ilə hərəkətin qeyri-dəqiq yerinə yetirildiyi ("-" işarəsi ilə işarələnmiş) müəyyən edilmişdir.

8-10 yaşlı uşaq futbolçuların yarış fəaliyyəti üzrə eksperimentin ilkin mərhələsində pedaqoji müşahidənin nəticə-lərinin işlənməsi nəticəsində nəzarət və eksperimental komandasının 5 oyununda texniki-taktiki qarşılıqlı komanda fəaliyyətinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəriciləri müəyyən edilib.

7 qarşılaşmada futbolçuların oyunlarının müşahidəsi nəticəsində məlum oldu ki, idmançılar 410-389 texniki-taktiki hərəkət ediblər.

Əsasən, futbolçular oyun zamanı irəli qısa və orta ötürmələr - 26,9%, ələ keçirmə - 14,5%, top alma - 16%, aldatma - 10% kimi qarşılıqlı komanda fəaliyyətləri həyata keçirmişlər. Oyunun digər elementlərindən nadir hallarda istifadə olunurdu, top aparma - 1,9%, qapıya ayaqla zərbələr - 3,1%, qapıya başla zərbələr - 2,6%, top itkiləri isə 25% -ə çatırdı. İki qrupun gənc futbolçuları arasında aşkar fərq yox idi. Təhlil, təcrübənin əvvəlində nəzarət və eksperimental qruplarında oyunçuların aktivliyinin və texniki-taktiki hazırlığının təxminən eyni səviyyədə olduğunu təyin etməyə imkan verdi.

Hazırlıq dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa imkan verən və əzələlərin uzanmasına yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 10 dəqiqə ərzində 15x15 m ölçüdə kvadrat oyunu; 10 dəqiqə ərzində sürət-güc məşqləri (hoppammalar, qısa sürətlənmə, ziq-zaq qaçışı, estafet yarışları, aşmalar və s.) tapşırıqlar istifadə edilmişdir.
- məşqin əsas hissəsində: 30 dəqiqə ərzində futbolçular "Cərimə meydançasına 1-ə 1; 2-yə 1; 3-ə 2 hücum"; 15 dəqiqə ərzində 9 x 9, sərbəst oyun tapşırıqları istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir.

Yarış dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa imkan verən və əzələlərin uzanmasına yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 5-7 dəqiqə ərzində hərəkətdə və yerində "topu hiss etmək" üçün tapşırıqlar; 10 dəqiqə ərzində (4x2 iki toxunuş; 5x2 bir toxunuş) 15x15 m ölçüdə kvadrat oyunu; sürət və cəldlik keyfiyyətlərinin inkişafı üçün: 15 dəqiqə ərzində "Konuslar", "Baryerlər" və "Pilləkən" + istiqamət dəyişikliyi ilə qısa sıçrayışlar istifadə edilmişdir;
- məşqin əsas hissəsində: 15 dəqiqə ərzində 3-ə 2 hücum (cinahları istifadə etməklə); futbol meydançasının $\frac{3}{4}$ hissəsində 20 dəqiqə davam edən 9 x 9 sərbəst oyun tapşırıqları istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir

Keçid dövründə məşq prosesinin strukturu aşağıdakı kimi qurulmuşdur:

1 məşqin nümunəsi.

- məşqin hazırlayıcı hissəsində: oynaqlarda hərəkətliliyi artırmağa və əzələləri uzatmağa yönəlmiş ümumi inkişafedici hərəkətlər; 12 dəqiqə ərzində hərəkətdə və yerində "topu hiss etmək" üçün tapşırıqlar; 15 dəqiqə ərzində (6x3 bir toxunuş) 25x25 m ölçüdə kvadrat oyunu istifadə edilmişdir.
- məşqin əsas hissəsində: 10 dəqiqə ərzində iki qapıya 1-ə 1; 2-ə 1 hücum; 20 dəqiqə ərzində 9 x 9 (tapşırıqların) oyun istifadə edilmişdir.
- məşqin tamamlayıcı hissəsində: bərpa edici hərəkətlər, dartınmalar istifadə edilmişdir.

Tədqiqat zamanı oyunlarla yanaşı, məşqləri də nəzərdən keçirdik və təhlil etdik. Nəzarət qrupunda onlar ənənəvi yanaşmalar əsasında aparılıb və nəticələrin artması cüzi olub. Eksperimental qrupun uşaq futbolçuları ilə isə, məşqlər texniki-taktiki hərəkətlərin üstünlüyü ilə keçirilib, burada tapşırıqlar elə seçilib ki, daim futbolçular arasında qarşılıqlı fəaliyyət olsun. Hər bir tapşırığın yüksək keyfiyyətli performans yerinə yetirilməsinə diqqət yetirildi, modelə görə bütün tapşırıqlar oyun epizodlarına bənzəyirdi.

Nəticələr. Təcrübə dövründə topun ələ keçirmə faizi eksperimental qrupda 11%, nəzarət qrupunda 5,3% əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Eksperimental qrupda topu komanda yoldaşının önünə ötürmə nəticəsi 9,4% artdı və bu da 3,1% artım qeyd olunan nəzarət qrupunun nəticəsini əhəmiyyətli dərəcədə üstələyir; topu irəli ötürmələrdə, eksperimental qrupunda nəticə 7% artdı, nəzarət qrupunda bu göstəricidə daha az artım oldu 2,3%. Aldatma faizi eksperimental qrupda 8%, nəzarət qrupunda 3,5% artmış, fərqlərin etibarlılığı aşkar edilmişdir ($p < 0,05$). Qarıya zərbələrin faizi nəzarət qrupu ilə müqayisədə eksperimental qrupda 14%, ikincilərin isə göstəricisi 8,3% artıb. Qeyd edək ki, eksperimental qrupda top itkilərinin sayı 10%-ə qədər azalıb. Nəzarət qrupunda top itkilərinin faizi 7%-ə qədər azaldı ki, bu da bu qrupun eksperimentaldan geri qaldığını təsdiqləyir.

Gənc futbolçuların təlim-məşq prosesində istifadə olunan xüsusi məşqlər və tapşırıqlar müsbət nəticə əldə etməyə imkan yaratdı ki, bu da eksperimental qrup oyunçularının texniki-taktiki ustalığı göstəricilərində özünü göstərdi.

Əldə edilmiş nəticələr göstərir ki, pedaqoji eksperimentin sonunda texniki-taktiki hazırlığın səviyyəsinin yüksəldilməsinə yönəlmiş xüsusi məşqlərin təsiri altında eksperimental qrupun futbolçuları bütün göstəricilər üzrə nəzarət qrupunun oyunçularını etibarlı şəkildə qabaqlamışlar. Top alma istisna olmaqla, nəzarət qrupunda nəticənin faizi eksperimentaldan 1% çox idi.

ƏDƏBİYYAT

- Əliyev İ.S.** *Yeniyetmə futbolçuların morfofunksional göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri.* AMEA-nın A.İ. Qarayev adına Fiziologiya institutunun və Fizioloqlar cəmiyyətinin külliyyəti Fiziologiya və Biokimyayın problemləri XXXV cild Elm 2017.s.44-49
- Vağrova R.M.** *Hərəkət keyfiyyətlərinin fizioloji səciyyəsi.* Bakı Mütərcim -2010
- Лисенчук Г.А.** *Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов.* Наука в олимпийском спорте. 2004, № 1, с. 22-27.
- Губа В.П., Лексаков А.В.** *Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений.* М. Спорт, 2018, 621 с.
- Кузнецов А.А.** *Футбол. Настольная книга детского тренера.* А.А. Кузнецов. М.: Проф-Издат. 2011, 408 с.
- Многолетняя подготовка юных футболистов.** *Путь к успеху : учеб. метод. пособие.* В.В. Николаенко, В.Н. Шардин. К. : Саммит-книга, 2015, 360 с.
- Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э.** *Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов.* Фундаментальные исследования. 2015, № 2 (часть 6), с. 1310-1313.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2008, 518 с.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов.** Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.— М.: Академия, 2008, 518 с.
- Лисенчук Г.А.** *Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов.* Теория и методика физ. культуры. 2008, №1, с. 11-13.
- Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции,** Челябинск, 24-25 октября 2017 г. Т. 1. УралГУФК ; под ред. Е.В. Быкова. Челябинск, 2017, 357 с.
- Сучилин А.А.** *О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва.* Теория и методика физ. культуры. 2001, № 9, с. 15-17.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

К.Дж. Манафов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
kanan.manafov@sport.edu.az

Аннотация. Сегодня профессиональная подготовка юных футболистов требует активного поиска и применения методов, устраняющих существующие недостатки технико - тактической подготовки спортсменов и повышению у них уровня общей и специальной физической подготовки. Мы изучили влияние технико-тактических характеристик подготовки молодых игроков в годичном цикле на соревновательную деятельность. Мы раскрыли структуру тренировок юных футболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. В результате информации, полученной до и после педагогического эксперимента, мы провели сравнительный анализ количественных и качественных показателей технико-тактичес-

ких действий юных игроков. Полученные в статье результаты показывают, что по окончании педагогического эксперимента под воздействием специальных упражнений, направленных на повышение уровня технико-тактической подготовки, игроки экспериментальной группы значительно опережали игроков контрольной группы. С целью повышения эффективности, оптимизации и совершенствования тренировочного процесса, рекомендуем учителям физкультуры, инструкторам и тренерам уделять особое внимание технико-тактической подготовке юных футболистов.

Ключевые слова: *подготовительный процесс, исследование, футбол, подготовка, техника, тактика, юные футболисты.*

OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

K.J. Manafov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
kanan.manafov@sport.edu.az

Annotation. Today, the professional training of young football players requires active search and application of methods that eliminate existing shortcomings in the technical and tactical training of athletes and increase their level of general and specialized physical training. We have studied the impact of technical and tactical characteristics on the preparation of young players in the annual cycle of competitive activity. We have revealed the structure of training of young football players in the preparatory, competitive, and transitional periods. As a result of the information obtained before and after the pedagogical experiment, we conducted a comparative analysis of quantitative and qualitative indi-

cators of technical and tactical actions of young players. The results obtained in the article show that at the end of the pedagogical experiment, under the influence of special exercises aimed at raising the level of technical and tactical training, the players of the experimental group played a significant operational role. To increase efficiency, optimization, and improvement of the training process, we recommend physical education teachers, instructors and coaches to pay special attention to the technical and tactical training of young football players.

Keywords: *physical training process, research, football, preparation, technique, tactics, young football players.*