

FUTBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ HAZIRLIQLARININ TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, F.T. Hacıyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İlgar.aliyev@sport.edu.az, Farid.haciyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin ətraflı işlənməsini tələb edir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunur: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimləri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmnin artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin istifadəsi ən təsirli metodlar kimi istifadə edilir.

Açar sözlər: *Fiziki hazırlıq, futbol hakimi, müstəqil məşq, fərdi hazırlıq, qaçışlar, xüsusi məşq.*

Tədqiqatlar göstərir ki, futbol hakimlərinin idarə etdikləri oyunlarda fəaliyyətin əsas xüsusiyyəti, fiziki hazırlığın üzərinə düşür ki, bu da hazırlıq prosesində istifadə olunan müstəqil vasitələrinin əksəriyyətini xüsusi məşqlərə aid etməyə imkan verir.

Sürət dözümlülüyünü inkişaf etdirən demək olar ki, hər bir məşq müstəqil fiziki hazırlığın xüsusi hazırlıq vasitəsi hesab olunur. Bu baxımdan ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələri anlayışları arasındakı fərq müəyyənləşdirilmişdir. Əsas kinematik parametrlər baxımından hakimin sahədə yerdəyişmələrinə və hərəkətlərinə bənzər məşqlər xüsusi hazırlıq vasitələrinə aid edilir [3,4]. Araşdırma zamanı məlum olmuşdur ki, oyunlar zamanı hakimlər sahədə müxtəlif sürətlərlə və əsasən yan, həmçinin arxaya addımlarla hərəkət edirlər. Futbol hakimlərinin fiziki inkişafının əsas məqsədi oyunların idarə olunmasına yüksək fiziki hazırlıq əldə etmək idi. Bu zaman, oyunları idarə edərkən,

hakimin bacarığı, meydançada düzgün qərarların vaxtında verilməsi ilə müəyyən edilirdi. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olması, oyunları idarə edərkən meydançada düzgün qərarların qəbul edilməsinin məhdudlaşdırıcı amili olduğu nəzərə alınmışdır. Bu baxımdan, müstəqil fiziki hazırlıq məşqi zamanı, futbol hakimlərinin fiziki imkanlarının daha tam şəkildə reallaşmasına töhfə verən məşq tapşırıqlarının həcmi artırılmışdır[1,2,5].

Apardığımız tədqiqatın məqsədi müstəqil tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin fərdi fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin elmi əsaslandırılması və inkişafından ibarətdir. Bu məqsədi həyata keçirmək üçün aşağıdakı vəzifələrin həlli planlaşdırılmışdır

1. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələrini və icrası zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri müəyyənləşdirmək.
2. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək mini futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelini inkişaf etdirmək və onun həyata keçirilməsi üçün lazım olan psixoloji və pedaqoji şəraiti əsaslandırmaq.
3. Futbolda hakimlərin fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün meyarlar hazırlamaq və fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etmiş pedaqoji modelinin effektivliyini yoxlamaq.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilən pedaqoji modelinin səmərəliliyini müəyyən etmək üçün EQ və NQ – dan futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin müqayisəli təhlili aparılmışdır. Tədqiqatın nəticələri cədvəl 1 və 2 – də təqdim olunur.

Bir illik müstəqil fiziki hazırlıqdan sonra, kifayət qədər fiziki yüklərlə fərdi tapşırıqların istifadəsi, EQ -dan olan futbol hakimlərinin fiziki vəziyyətinin göstəricilərində əhəmiyyət

yətli dərəcədə yaxşılaşmaya səbəb oldu. EQ futbol hakimlərinin arasında fiziki vəziyyətin səviyyəsinin göstəricilərində ən böyük yaxşı-

laşma 400 metrlik qaçışda və 40 metrlik yan addımlarla qaçışda müşahidə edildi.

Cədvəl 1

EQ və NQ futbol hakimlərinin pedaqoji təcrübə prosesində fiziki hazırlığının ballarla ($x \pm m$) müqayisəli təhlili

Təhlil edilənlər	Tədqiqatın mərhələləri		
	1	2	3
NQ (n = 8)	3,68 ± 0,17	4,05 ± 0,23	4,12 ± 0,21
EQ (n = 8)	3,67 ± 0,18	4,14 ± 0,17	4,47 ± 0,19

Cədvəl 2

Təcrübədən əvvəl və sonra təcrübə qruplarının futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının göstəriciləri (EQ və NQ, hər birində 8 nəfər) ($x \pm m$)

Məşğələnin adı	Qruplar	Orta nəticələr		
		eksperimentdən əvvəl $x_1 \pm m_1$	eksperimentdən sonra $x_2 \pm m_2$	R
400 m qaçış (s)	EQ	64,2 ± 1,14	59,1 ± 1,12	<0,05
	NQ	64,1 ± 1,18	62,3 ± 1,19	>0,05
Yan və arxaya addımlarla qaçış 40 m (s)	EQ	9,12 ± 0,11	8,15 ± 0,11	<0,05
	NQ	9,02 ± 0,19	8,92 ± 0,12	>0,05
100 m qaçış (s)	EQ	13,5 ± 0,31	13,1 ± 0,29	>0,05
	NQ	13,4 ± 0,27	13,3 ± 0,32	>0,05

Hakimlərin sahə boyunca qaçış hərəkətlərinin koordinasiya quruluşunda daha böyük dəyişikliklər müşahidə edilmişdi. Hakimlərin sahə üzrə qaçışının çox yönlü və əhəmiyyətli sürətlənmə ilə olması nəzərə alınır. Bu, əzələ fəaliyyətinin koordinasiya mexanizmlərinin hərəkətində əks olundu. Sahə daxilində futbol hakimlərinin qaçış hərəkətlərinin strukturunun ayrı – ayrı elementlərinin dəyişkənliyinin ekvivalentdən uzaq olduğu müəyyən edilmişdir. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını və test sınaqlarını təşkil edərkən bu da nəzərə alınır. Buna görə də hakimlərin sınağına 40 metr məsafəyə yan addımlarla qaçış da daxil edilmişdir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafının spesifik təşkilatı – metodoloji istiqaməti, hakimlərin sahə boyunca qaçdıqları zaman, hərəkətlərin quruluşuna və sürət – güc hazırlığına əsaslanırdı. Bu vəziyyətdə mütləq şərtlər bunlardı: futbol hakimlərinin sistemli və davamlı məşq prosesi. Vurğulamaq lazımdır ki, futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin inkişafı prosesinə yönəlmişdir. Bu, sahədəki hərəkətlərin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fiziki yüklərin ardıcıl dəyişilməsi əsasında həyata keçirilirdi. Ümumiyyətlə, bu, futbol hakimlərin eksperimental qrupunun müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinə ümumi yanaşmada özünü biruzə verdi. Futbol hakimlərinin hərəkət sis-

temlərinin inkişafının bəzi daxili qanunauyğunluqlarını əks etdirən bir çox ümumi xüsusiyyətləri müxtəlif qaçış məşqləri ilə əlaqədardır. Futbol hakimlərinin qaçışdakı hərəkətlərinə gəldikdə, bu, müstəqil fiziki hazırlığın ümumi məqsədinə-oyunların sidarə olunması ilə bağlı fəaliyyətlərə fiziki hazırlığın təmin edilməsinə yönəlməyə imkan verdi. Bu problemi həll etmək üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil etmək üçün yeni yanaşma tətbiq edildi. Fərdi tapşırıqların istifadəsi, hər bir hakimin oyunları idarə etmək fəaliyyəti üçün fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almağa imkan verdi. Hakim meydançada hərəkət etdiyi zaman həm səylərin tətbiqinin səviyyəsi, həm xarakteri, həm də motor koordinasiyasının xüsusiyyətləri baxımından bir – birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hərəkətlər etdiyi nəzərə alınır.

Müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətində oyunları idarə edərək işə daha çox cəlb olunan əzələ qrupları hazırlanırdı. Araşdırmalar göstərdi ki, oyunların idarə edilməsində futbol hakimlərinin uzunmüddətli hazırlığının strukturu elədir ki, müstəqil fiziki hazırlığın kiçik ünsürləri əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Bunun əsas səbəbi, məşq yüklərinin təsiri altında futbol hakimlərindəki funksional dəyişikliklərin qeyri – müəyyənliyi və fiziki hazırlıq göstəricilərindəki fərqlərdir. Buna görə də, futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi müstəqil fiziki hazırlığın detallarına həlledici təsir göstərir. Bunun üçün də, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı bədən tərbiyəsi vasitələrinin rəşional birləşməsinin həyata keçirilməsi tələb edirdi. Xüsusilə də bu, fiziki hazırlıq səviyyəsinə artan tələblər hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şərtlərində ifadə edilirdi. Buna görə də, futbol hakimlərinin qaçış sürətinin əsılı olduğu fiziki keyfiyyətlərin və əzələ qruplarının inkişafı daim təkmilləşdirilməlidir.

Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin ətraflı işlənməsini tələb edir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunur: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimlə-

ri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmının artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin istifadəsi ən təsirli metodlar kimi istifadə edilirdi. Qaçış məsafələrinin qısalması onların sürətini artırmaqla həyata keçirilirdi. Müstəqil fiziki hazırlıq növlərinin bu cür birləşdirilməsinin mümkün yollarını müəyyən etmək üçün futbolda hakimlərin yaşlarından irəli gələrək onların fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaq məsləhət görülür.

Məqalənin elmi yeniliyi. Fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri aşkar edilmişdir. Bunlara xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaqların gücünün inkişaf vasitələri, idman oyunları və sürət-güc məşqləri daxildir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların istifadəsi üçün təlimatların hazırlanmasından ibarətdir. Bu tövsiyələr futbolda hakimlərin hazırlanması üçün metodiki vəsaitin yaradılmasına zəmin yaratmışdır.

Nəticə. Fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadənin zəruriliyini müəyyən edən amilləri aşkar edildi.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlanmış və həyata keçirilməsi üçün zəruri olan psixoloji və pedaqoji şəraiti əsaslandırılmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев И.С., Алиев С.А. Ибрагимли А.М.** *Аэробная работоспособность квалифицированных футболистов, играющих в различных позициях на футбольном поле.* Украина. Материалы Международной научно-практической конференции 23 ноября 2018, Переяслав-Хмельницкий 2018, с.8-17.
2. **Абдула А.Б.** *Исследование антропометрических и функциональных пока-*

- зателей арбитров различной квалификации в футболе. А.Б. Абдула. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013, №5, с.3-5.
3. **Абрамов, Е.Е.** *Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп.* Автореф. дис. канд. пед. наук. Е.Е. Абрамов. Малаховка, 1996, 24с.
 4. **Абрамова Г.С.** *Возрастная психология.* учеб. пособие для студ. вузов Г.С. Абрамова. М.: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга. 2000, 542 с.
 5. **Караев М.Г.** *Индивидуальные особенности функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата футболистов-юношей.* В. сб: Научно-практ. Конаф.» Олимпизм и большой спорт», Баку, 2000, с. 155.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ

доц. И.С. Алиев, Ф.Т. Гаджиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ilgar.aliyev@sport.edu.az, farid.haciyev2020@sport.edu.az

Аннотация. Процесс совершенствования физических качеств футбольных арбитров требует детальной разработки средств самостоятельной физической подготовки. Во время самостоятельных занятий по физической подготовке рекомендуется бегать различными способами, используя индивидуальные упражнения: приставными шагами, спиной вперед и т.д. Это было обусловлено необходимостью поддержания высоких кондиций у футбольных арбитров

различными способами. В то же время было отмечено, что увеличение объема беговых упражнений не является бесконечным. Поэтому использование коротких дистанций во время самостоятельных занятий физической культурой было использовано как наиболее эффективный метод.

Ключевые слова: *Физическая подготовка, футбольный арбитр, самостоятельная тренировка, индивидуальная тренировка, бег, специальная подготовка.*

RESEARCH OF PHYSICAL TRAINING OF SOCCER REFEREES

ass. prof. I.S. Aliyev, F.T. Hajiyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ilgar.aliyev@sport.edu.az, farid.haciyev2020@sport.edu.az

Annotation. The process of improving the physical qualities of soccer referees requires the detailed development of independent physical training tools. It is recommended to run in different ways during independent physical training exercises using individual tasks: side steps, backwards, etc. This was due to the need to maintain high running conditions among soccer referees in various ways. At the

same time, it was noted that the increase in the volume of running exercises is not infinite. Therefore, the use of short distances during independent physical training was used as the most effective method.

Keywords: *Physical training, soccer referee, self-training, individual training, running, special training.*