

İDMAN TƏKMİLLƏŞDİRMƏ MƏRHƏLƏSİNDƏ GƏNC FUTBOÇULARIN İLLİK MƏŞQİN HAZIRLIQ DÖVRÜNDƏ TƏLİM-MƏŞQ PROSESİNİN MƏZMUNU VƏ STRUKTURUNUN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, S.E. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir dövrümüzdə 16-17 yaşlı futbolçuların idman ustalığının formalaşması və inkişafı yolunda gənc futbolçular tərəfindən yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün idmançıların hazırlığının ayrılmaz göstəriciləri və nümunələri haqqında müvafiq elmi biliklərin istifadəsinə əsaslanan idman təhsilinin nəzəriyyəsində və metodologiyasında yeni texnologiyaların hazırlanması və tətbiqi mühüm rol oynayır.

Açar sözlər: *idman təkmilləşməsi mərhələsi, hazırlıq prosesi, futbol, perspektiv plan, sürət, fiziki hazırlıq, dözümlük.*

Futbolçuların yarış fəaliyyətinin strukturunun ümumiləşdirilməsi və təhlili və idmançıların idman ustalığının formalaşmasının ümumi qanunlarının əsasında məşq prosesinin idarə olunmasının təkmilləşdirilməsi futbolda idman hazırlığı metodikası sahəsində duran perspektivi elmi istiqamətlərdən biridir. .

Tədqiqatçılar arasında hələ bir neçə il əvvəl futbolçuların idman hazırlığının yaxşılaşdırılması problemlərini araşdıran müəlliflər də vardı [1,3,4]. Onlar, xüsusi olaraq, futbolçu hazırlığının müəyyən aspektlərinin yaxşılaşmasına səbəb ola biləcək məşq yüklərin planlaşdırılmasının vacibliyini işarə edirdilər.

Yerli və xarici elmi əsərlərdə, futbolda məşq prosesinin təşkili strategiyası gənc futbolçuların hazırlığının inkişaf dinamikası və yarış təqviminin xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir. Yarış dövrü başlamazdan əvvəl fiziki keyfiyyətlərin və texniki – taktiki qabiliyyətlərin yüksək səviyyədə və tez bir zamanda bərpasını və davamlı təkmilləşdirilməsini tələb edən hazırlıq

dövrünün əhəmiyyətsiz müddəti, məşq prosesinin qarşısında xüsusi tələblər qoyur [2,6,7,9].

Bu gün də bu yaş qrupundan olan gənc idmançıların idman ustalığının formalaşması və inkişafı yolunda gənc futbolçular tərəfindən yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün idmançıların hazırlığının ayrılmaz göstəriciləri və nümunələri haqqında müvafiq elmi biliklərin istifadəsinə əsaslanan idman təhsilinin nəzəriyyəsində və metodologiyasında yeni texnologiyaların hazırlanması və tətbiqi mühüm rol oynayır. Gənclər futbolunun inkişafının müasir tələblərinə və araşdırmamızın qarşıya qoyulmuş məqsədlərinə cavab verən və gənc futbolçuların idman təkmilləşdirilməsi mərhələsində hazırlıq dövründə məşq prosesinin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə yönəlmiş əsaslı metodiki tövsiyələr demək olar ki yox dərəcədədir [5,8,10].

İdmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların hazırlıq prosesinin strukturunu və məzmununu elmi cəhətdən əsaslandırmaq və inkişaf etdirmək tədqiqatımızın əsas məqsədini təşkil edir.

Problemə, məqsədə, obyektə, mövzuya və fərziyyəyə uyğun olaraq tədqiqat vəzifələri aşağıdakı kimi formalaşdırılmışdı:

1. Gənc futbolçuların idman hazırlığı prosesində idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsində hazırlıq dövrünün xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək;
2. Hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin quruluşunu və ardıcılığını müəyyən etmək;
3. İdmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsində illik məşqin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların hazırlıq prosesinin quruluşunun etibarlılığını və məzmunun effektivliyini uzlaşdırılmış məşq metodunun üstünlüklə istifadəsi əsasında qiymətləndirmək.

Tədqiqatın metodları: tədqiqatın mövzuna aid elmi və elmi – metodiki ədəbiyyatın təhlili; nəzarət sınaqlar, pedaqoji eksperiment, pedaqoji müşahidələr, anketləşdi mər, riyazi statistika metodları.

Tədqiqatın obyektı: gənc futbolçuların idman təkmilləşdirilməsi mərhələsindəki təlim – məşq prosesi.

Tədqiqatın predmeti: İdman təkmilləşmə mərhələsində illik məşqin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin quruluşu və məzmunu.

Gənc futbolçuların idman təkmilləşdirməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə məşq prosesinin kompleks qiymətləndirilməsi üçün diaqnostik meyarlar aparatı (aerob və anaerob qlikolitik dözümlülük, başlanğıc və məsafə sürəti, sürət-güc, zərbələrin dəqiqliyi, texniki – taktiki

hərəkətlərin ümumkomanda göstəricisi, top ilə hərəkətlərin dəqiqliyi) sistemləşdirilmişdir.

Tədqiqatın təşkili və mərhələləri. Tədqiqat 2020 – 2022 – cı illərdə üç mərhələdə aparılmışdır. Tədqiqatın ikinci və üçüncü mərhələləri əsasən “Vətən” futbol məktəbinin bazasında aparılmışdır

Araşdırmamızda, Qərb ölkələrinin futbol komandalarında istifadə edilən xüsusi testlərdən istifadə edərək, Futbol Akademiyasının futbolçularının fiziki hazırlıq səviyyələrini aydınlaşdırmağa çalışdıq.

Yoxlama təcrübəsinin nəticələrinə əsasən, yuxarıda təsvir edilən testlərə əsaslanaraq futbol akademiyası komandasının model xüsusiyyətlərini təyin etdik. Əldə edilmiş nəticələrin səviyyə göstəriciləri verilmişdir.

Pedaqoji eksperiment prosesində 16 – 17 yaşlı futbolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikası ($M \pm m$) ($n = 18$)

	qiymətləndirilən keyfiyyətlər	fiziki hazırlıq testləri	əvvəl	sonra	p	
Dözüm- lülük	Aerob dözümlülük	Kuper (m)	2741,64±198,03	2936,36± 222,89	p < 0,05	
	anaerob qlikolitik	7 * 50 m məkik qaçışı (s)	70,32±4,04	66,87±2,26	p < 0,001	
		üç fırlatma bucağı (s)	32,86±1,37	31,05±1,39	p < 0,001	
Sürət	Başlanğıc sürət	10 m (s)	1,9±0,08	1,87±0,18	p > 0,05	
	məsafə sürəti	30 m (s)	4,39±0,18	4,28±0,17	p < 0,05	
	Topla hərəkətin sürəti	topun driblingi (s)	21,62±1,49	20,49±1,07	p < 0,001	
Qüvvə	sürət qüvvəsi	şaqli atlama (sm)	44,53±4,23	46,82±4,85	p < 0,001	
		üçlü tullanma (m)	solda	6,33±0,39	7,06±0,56	p < 0,001
			Sağda	6,46±0,56	7,28±0,51	p < 0,001
		atış uzunluğu (m)	19,07±1,95	20,58±2,03	p < 0,001	
zərbələrin dəqiqliyi		dəqiqlik üçün uzun ötürmə (bal)	4,65±2,7	5,4±2,19	p > 0,05	
		yaxın məsafədən qapıya zərbə (bal)	Sol	5,07±1,44	5,67±1,95	p > 0,05
			Sağ	4,40±1,40	4,33±2,19	p > 0,05
		yaxın məsafədən topun ötürülməsi (bal)	8,93±2,84	9,72±3,72	n > 0,05	

Cədvəl 2

İkinci pedaqoji eksperiment prosesində 16 – 17 yaşlı futbolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikası (M ± m) (n = 15)

	qiymətləndirilən keyfiyyətlər	fiziki hazırlıq testləri	Əvvəl	Sonra	P	
Düzümlülük	aerob düzümlülük	Kuper (m)	2837,47 ± 232,71	3142,67 ± 270,86	p<0,001	
	Anaerob glikolitik	7 * 50 m məkik qaçışı (s)	68,43±2,05	63,56±2,51	p<0,001	
		üç fırlatma bucağı (s)	31,89±1,3	29,79±1,68	p<0,001	
Sürət	başlangıç sürət	10 m (s)	1,89±0,08	1,82±0,18	p>0,05	
	məsafə sürəti	30 m (s)	4,30±0,12	4,21±0,11	p<0,05	
	top hərəkət sürəti	topun driblingi	20,93±1,25	19,33±0,95	p<0,001	
Güc	sürət qüvvəsi	şaquqlı atlama (sm)	45,47±4,05	49,00±4,09	p<0,001	
		üçlü tullanma (m)	Solla	6,48±0,37	7,27±0,50	p<0,001
			Sağla	6,71±0,44	7,67±0,40	p<0,001
		atış uzunluğu (m)	20,20±2,54	21,70±2,35	p<0,001	
zərbələrin dəqiqliyi		dəqiqlik üçün uzun ötürmə (bal)	6,00±2,17	7,33±1,50	p<0,05	
		yaxın məsafədən qapıya zərbə (bal)	Solla	5,87±2,07	6,93±1,39	p<0,05
			Sağla	5,33±2,13	6,60±1,59	p<0,05
		yaxın məsafədən topun ötürülməsi (bal)	8,47±3,66	11,60±2,77	p<0,05	

1 və 2-ci cədvəllərdəki məlumatlar, hər iki qrupun futbolçularının fiziki hazırlıq səviyyəsi, xüsusən də sürət və sürət – güc qabiliyyətlərinin, aerob və anaerob qlikolitik düzümlülüyn səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə artdığını göstərir. Nəzarət məşqlərinin əksəriyyətinə təcrübədən əvvəl və sonra göstəricilər arasındakı nəticələrin fərqləri etibarlıdır. Ancaq ikinci qrup futbolçularda, məşqin təklif etdiyimiz məzmununu tətbiq etdikdən sonra zərbələrin dəqiqlik səviyyəsinin təyin edilməsi testlərindəki nəticələr, əhəmiyyətsiz artım göstərdi. Üçüncü qrup futbolçularda, təcrübədən əvvəl və sonra, zərbələrin dəqiqliyindəki nəticələr arasında əhəmiyyətli fərqlər müşahidə edilirdi, bu da futbolun texniki və fiziki hazırlığının birgə təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş təcrübənin xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır.

Yuxarıda qeyd edilənlərin hamısı idman təkmilləşməsi mərhələsində olan gənc futbolçular üçün uzlaşdırılmış məşq metodunun variantiv kompleksinin tətbiqi əsasında hazırlanmış məşq məzmunundan istifadə edilməsinin məqsədəuyğun olduğu qənaətinə gəlməyə imkan verir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: İdman təkmilləşdirməsi mərhələsində gənc futbolçuların hazırlıq dövrünün xüsusiyyətləri üzə çıxarıldı. Hazırlıq dövründə gənc futbolçuların dörd hazırlıq mikrosiklinin (alışma, inkişaf etdirmə, zərbə və bərpa) uzlaşdırılmışına əsaslanan məşqlərin strukturu və paylanma ardıcılığı müəyyən edilmişdir. Təcrübə yolu ilə sübut edilmişdir ki, gənc futbolçuların hazırlıq dövründə, məşqin ən effektiv metodu olan, məşqlərin əsasən uzlaşdırılmış metodundan istifadə edilməsi ilə işlənmiş məzmununun istifadəsi aparıcı fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsini və gənc futbolçuların texniki – taktiki qabiliyyətlərini artırmağa imkan verir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti: Tədqiqatın nəticələri, idmanın təkmilləşdirilməsi mərhələsinin hazırlıq dövründə gənc futbolçuların məşq prosesinin kompleks qiymətləndirilməsi üçün meyar–diagnostika aparatının sistmləşdirilməsinin məqsədəuyğunluğunu empirik şəkildə əsaslandırır ki, bu da kəmiyyət (texniki - taktiki hərəkətlərin həcmnin ümumikomanda göstəricisi) və keyfiyyət (oyunda topla hərəkətlərin dəqiqliyi, aerob və anaerob glikolitik düzümlülük, start və məsafə sürəti,

sürət gücü, zərbələrin dəqiqliyi) hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsinə imkan verir. Məşqin gedişinin zəruri məlumat elementi olaraq vəziyyətlərinin diaqnostikasını və məşq prosesinin düzəldilməsi ilə bağlı qərarların qəbul edilməsini əsaslandırır.

Nəticə: Futbolda yarış fəaliyyətinin effektivliyinin çoxfaktorlu olması gənc idmançıların hazırlığının müxtəlif komponentlərinin hərtərəfli təkmilləşdirilməsi zəruriliyini müəyyənləşdirir. Bu zaman, texniki – taktiki ustalıq dərəcəsi təkcə yarış fəaliyyətinin və fiziki hazırlığın ayrı – ayrı göstəricilərinin səviyyəsi ilə deyil, həm də aralarındakı struktur qarşılıqlı əlaqələri ilə də müəyyən edilir. Hazırlıq dövrünün qısa müddəti, məşq prosesin qarşısında xüsusi tələblər qoyur ki, bunlar da yarış dövrü başlamadan əvvəl yüksək keyfiyyətdə fiziki keyfiyyətlərin və texniki – taktiki qabiliyyətlərin sürətli bərpa və davamlı təkmilləşdirilməsi ehtiyacından irəli gəlir. Tədqiqat zamanı sübut olunmuşdur ki, belə bir effektdə müxtəlif məşq vasitələrinin və metodlarının geniş istifadəsi və hazırlıq dövründə əsasən uzlaşdırılmış metodunun nisbi paylanması sayəsində nail olmaq mümkündür. Ədəbiyyatın nəzəri təhlili və sonrakı təcrübə nəticəsində dörd hazırlıq mikrosiklinin (daxil edən – 10 gün, təkmilləşdirici – 21 gün, zərəci – 7 gün və bərpaedici – 7 gün) uzlaşdırılmasına əsaslanan hazırlıq dövründə müəyyən edilmiş məşqin strukturu məşq prosesinin təsirli şəkildə düzəldilməsinin zəruri elementi olaraq xidmət edir və aşağıdakı əlaqələrə sahib olmalıdır:

- Daxil edən mikrosikl: dözümlülüyü bərpa etmək – 65%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 5%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 30%;
- inkişaf etdirici mikrosikl: dözümlülüyün inkişafı – 70%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 10%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 20%;
- zərbə mikrosikli: dözümlülüyün inkişafı – 65%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 15%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 20%;
- bərpaedici mikrosikl: dözümlülüyün inkişafı – 60%, cəldlik və sürət qabiliyyəti – 10%, güc və sürət – güc qabiliyyəti – 30%.

ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев С.А.** *Исследование адаптации функционального состояния кардиореспираторной системы 13-15-летних футболистов к физическим нагрузкам* / И.С.Алиев, С.С.Алибекова, А.М.Гаджиев. Сборник конференции "Здоровье нации и усовершенствование физкультурно-спортивного образования" 3-4 октября 2019, город Харьков, Украина. с. 64-67
2. **Алиев И.С., Гаджиев А.М, Алибекова С.С.** *Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий*. Евразийский Союз Ученых Россия, г. Москва 2019. Международной научно-исследовательский журнал 12/69. Выпуск том №2, с. 4-9.
3. **Бельская Л.В., Сарф Е.А., Косенок В.К., Массард Ж.** *Антиоксидантная активность смешанной слюны человека в норме*. Экология человека. 2017, № 6, с.36–40.
4. **Белайд Моджахед,** *Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на основе сопряженной физической и технико-тактической подготовки*. Белайд Моджахед, Т.А. Селитреникова. «Культура физическая и здоровье». 2015, № 4 (55), с. 61-64.
5. **Верхошанский Ю.В.** *Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость* [Текст] Ю.В. Верхошанский. М.: Советский спорт, 2014. 80с.
6. **Губа В.П.** *Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности* [Текст] В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2012, 176с.
7. **Губа В.П.** *Теория и методика футбола* [Текст] В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2013, 536 с.
8. **Китманов В.А.** *Развитие физических качеств футболистов после использования прерывистого силового мето-*

да в подготовительной программе 35 дней/ В.А. Китманов, Белаид Моджахед //«XVIII Державинские чтения. Институт физической культуры и спорта»: материалы Обще-российской научной конференции. Февраль 2013 года

9. Дональд Киркендалл, *Анатомия футбола [Текст]*. Дональд Киркендалл. Минск: попури, 2012, 240с.

10. Меринова Н.И. *Перекисное окисление липидов и антиоксидантная система в патогенезе хронического панкреатита* Н.И. Меринова, Н.И. Козлова, Л.С. Колесниченко. Сибирский мед. жур. Иркутск. 2012, т.110, №3, с. 17-20.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

доц. И.С. Алиев, С.Е. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Аннотация. В современных условиях важную роль в формировании и развитии спортивного мастерства футболистов 16-17 лет играет разработка и применение в теории и методике спортивного воспитания новых технологий, основанных на использовании актуальных научных знаний об интегральных показателях и примерах подготовки спортсменов для достижения

юными футболистами высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: этап спортивного совершенствования, тренировочный процесс, футбол, перспективный план, скорость, физическая подготовка, выносливость.

STUDY OF THE CONTENT AND STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE ANNUAL TRAINING PREPARATION PERIOD AT THE SPORTS DEVELOPMENT PHASE

ass. prof. I.S. Aliyev, S.E. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ilgar.aliyev@sport.edu.az, sadraddin.aliyev2020@sport.edu.az

Annotation. Development and application of new technologies in the theory and methodology of sports education based on the use of relevant scientific knowledge about the integral indicators and examples of training of young athletes to achieve high sports results in

the formation and development of sports skills of 16-17-year-old football players in modern times.

Keywords: stage of sports improvement, training process, football, long-term plan, speed, physical fitness, endurance.