

## İcmal

### Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi

Əliyev İ.S., Qarayev G.Q., İbrahimli A.M., Hüseynov Ə.F.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** sürət, oyun texnikası, fərdi texnikanın sürətli icrası, dinamik texnika

**Aktuallıq:** Müasir futbolda təlim-məşq prosesinin makrosilsilələrində futbolçularda sürət keyfiyyətinin inkişafı ilə fərdi texniki ustalığın təkmilləşdirilməsi idman elmində ən aktual mövzu olaraq qalır. Bu istiqamətdə apardığımız tədqiqat, elmi araşdırmalar və təhlilər ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq metodikasında ciddi düzəlişlər etməyə imkan verəcəkdir, çünki futbolçuların fərdi texniki hazırlığının sürət hərəkəti qabiliyyəti fonunda səmərəliliyinin artması ideyası futbolda ən az tədqiq olunan aktual bir sahədir.

**Məqsəd.** Təlim-məşq prosesinin makrosilsiləsinin ayrı-ayrı mərhələsində ( hazırlıq, yarış və keçid dövrü nəzərdə tutulur) yüksək dərəcəli futbolçularda sürət keyfiyyətinin artım dinamikasının fərdi texniki ustalığı səviyyəsinə bilavasitə təsirinin öyrənilməsidir.

**Tədqiqatın təşkili və metodları** Müxtəlif dərəcəli futbolçuların ( ADBTİA-nın futbol yığma komandası, I, IV kurs ixtisasçı tələbələri) iştirak etdikləri pedaqoji sınaq normativləri sınaqda iştirak edən futbolçular tipoloji xarakterinə görə, cinsinə, yaşına, boyuna, fiziki hazırlıq səviyyəsinə, dərəcəsinə, məşğul olduğu illərə görə seçilmiş və bir qrupda formaləşdirilmişdir. Tədqiqatın gedişində istifadə olunan metodlar ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, sorğu –sual xronometraj ( boy, çəki və s ) pedaqoji testlər ( 10m qaçış, 30 m qaçış –start sürəti), 50 m qaçış–məsafə sürəti ) olunmuşdur.

### Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi

Pəşakar idmançılarda xüsusilə də futbolçularda hazırlıq prosesinin idarə olunmasının uğurla başa çatdırılması hər zaman nəticə ilə sonunlanır. Təcrübədə sınaqdan çıxarılmış və müxtəlif istiqamətdə aparılmış sınaq testlərinin nəticələrinin təhlili göstərmişdir ki, yüksək dərəcəli idmançılarında, xüsusilə də futbolçularda sürət–start sürəti ilk növbədə topa malik olmaq üçün rəqibi qabaqlamaq məsafə sürəti–topa sahib olduğundan sonra isə rəqibindən uzaqlaşmaq ümumiyyətlə sürətin hesabına hər zaman etdiyi fərdi texniki ustalığın səviyyəsini yüksəltmək və bu hərəkətləri sürətdə icra etməklə rəqib üzərində üstünlüyə malik olurlar. Əlbəttə bu məlumatların düzgün olaraq reallığı əks etdirdiyinə əmin olmaq üçün hər bir idmançının özü haqqında doğru–dürüst məlumat verməsi üçün məşqçi–futbolçu sisteminin qurmaq lazımdır. Yüksək dərəcəli futbolçularda idaman nəticələrini əvvəlki nəticələrlə müqayisədə təhlili göstərir ki bu nəticələr model xarakteristikasına uyğun olmalıdır. Əgər belə olmazsa o, zaman müvafiq olmayan, model səviyyəsi olmuş olar. Bunun model formasının müəyyən edilməsi üçün üç model forma vardır.

Birincisi, yüksək dərəcəli idmançıların–futbolçuların fiziki hazırlığının və fiziki inkişafının səviyyəsini müəyyən etmək:

İkincisi, hesablamalar bu idman növünün həqiqi-model göstəriciləri ilə ölçülən göstəricilər arasında olan ölçülən göstəricilər qarında olan fərqi müəyyən etmək lazım gəlir.

Üçüncüsü, sürət keyfiyyətini start və məsafə sürətinin müəyyən etdikdən sonra fərdi texniki ustalıq səviyyəsi dövrəsində olan fərqli əlaqələri göstərmək və onları səmərəli və faydalı formada tətbiq etmək lazımdır.

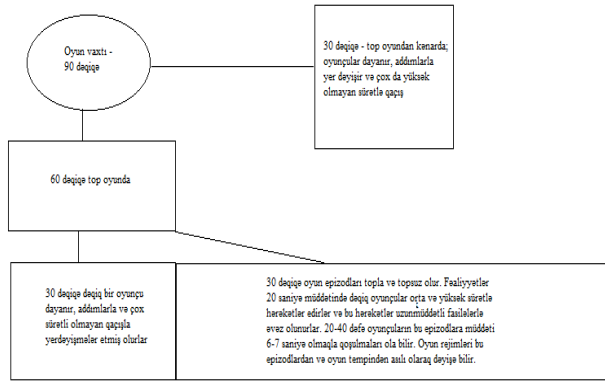
Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət qabiliyyətini müəyyən etmək onlarla kompleks funksional əlamətlərini qısa minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin edilməsi nəzərdə tutulur.

Yüksək dərəcəli futbolçularda sürət idmanlarını müəyyən etmək onlarda kompleks funksional əlamətlərini qısa-minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin təmin edilməsi nəzərdə tutulur. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodkasında qeyd olunduğu kimi insanın sürət imkanları və bacarıqları termin olaraq “tezlik” adlandırılır. Elə buna görə “tezlik” bacarığının elementlərini və kompleks formasını bilmək və bir-birindən ayırmağı bacarığı lazımdır. Bunun izahı ondan ibarətdir ki, birincisi hərəkət reaksiyasının “latekt” vaxtı, ayrı-ayrı hərəkətlərin icra sürəti və hərəkətin tezliyi aiddir. İkincisi-tez bir vaxtda sürət yığmaq və onu məsafə boyu saxlamaq lazımdır ki, oyunda hər hansı bir texniki hərəkəti yüksək sürətdə icra etmək mümkün olsun. İdman oyun növləri növləri ilə məşğul olanlarda sürət imkanlarının qiymətləndirilməsi üçün istifadə edilən metod qısa məsafələrə 10 m və 50 m məsafəyə yerindən qaçış. Onunda məzmunu ondan ibarətdir ki, idmançı yuxarı stardan 50 m məsafəyə yuxarı startdan yüksək sürətlə yerindən qaçır. Sonra onun il 10 m məsafəsi qeydə alınır (start sürəti) və 50m məsafəni (məsafə sürəti) isə bütövlükdə vaxtını nəzərə alıb, onun qeydə almaq lazımdır. Bu məsafələr sürət keyfiyyəti və onun imkanlarını xarakterizə edir. İdman oyunları ilə məşğul olanlarda bu keyfiyyətin təhlil olunması və

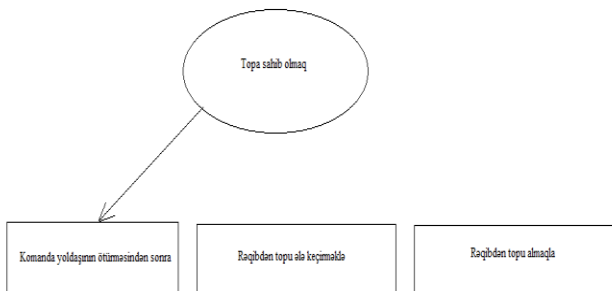
onların oyun və məşq prosesində istifadə olunması ilknövbədə texniki fəndlərin icrası səviyyəsini yüksəltmiş olur. Belə ki, idman oyun növlərində texniki fəndlərin icrasında ən çox fərdi texniki hazırlıq səviyyəsini və ustalıq dərəcəsini artırır. Bunu isə aşağıdakı müddəalar ilə belə izah etmək olar:

- topa sahib olmaq texnikasının ən yüksək səviyyəsinə çatmaq;
  - fərdi və kollektiv oyun epizodlarında ( fəaliyyətlərində )topla və topuz fəal olmalıdır;
  - oyunçular fərdi və kollektiv formada yüksək sürətdə yerdəyişmələr etməyi bacarmalıdır;
  - oyunçular kollektiv oyun tempini saxlamaq , komanda yoldaşlarının oyun sürətini, yerdəyişmə sürətini dəyişməmə üçün xüsusi bacarığı sahib olması;
  - oyunçuların oyun düşüncəsinin sürətini və həcmi genişləndirmək;
  - bütün fərdi texniki imkanlarını və onun elementlərini oyunun strageyasına uyğun olaraq, rəqibin fəaliyyət formasından asılı olaraq tətbiq etməyi bacarmalıdır;
  - oyunçuların funksional hazırlığından asılı olaraq müxtəlif fonunda fəaliyyətlə komandanın taktiki planına uyğun olaraq sürətli texniki fəndləri icra etməyi bacarmalıdır;
- İdman oyunları ilə məşğul olan yüksək dərəcəli idmançılarda topa sahib olmaq texnikası çox qənaətcil olmalı, yüksək texniki imkanlarına malik olmalı, hərəkətləri tez, dəqiq və çox sakit təziqsiz icra etməyi bacarmalıdır. Bununda ən vacibi ondan ibarətdir ki, topa sahib olmaqla oyunçu rəqibin sürətli yerdəyişməsinin əksinə daha sürətli hətəkət etməyi bacarmalı və bu hərəkətləri səhsiz icra etməlidir. Oyunçuların texniki ustalığı və onların fərdi bacarıqları dəqiq oyun epizodlarına uyğun olaraq, maksimal səmərədə icra edilməlidir. Hal-hazırda idman oyun növləri ilə məşğul olan

yüksək dərəcəli idmançılarda hazırlıq növləri, eləcə də onların sürət bacarıqları nə qədər yüksək olursa–olsun bu anlarda ən vacib faktor bu idmançıların texniki ustalılıqlarıdır. Bu texniki ustalılıqlar onların oyun fəaliyyətində müsbət rol oynamaqla, oyunçuların fərdi texniki hazırlığını imkanlarının artırmış olur. Bu yanaşma metodu futbolçuların nümunəsində bir çox faktları üzə çıxarmışdır. Aparılmış bəzi müşahidələr göstərmişdir ki, 90 dəqiqə futbol oyunu müddətində oyunçuların hər biri orta hesabla 2,5-3 dəqiqə topla hərəklər edir, oyunun qalan vaxtını isə topsuz hərəkətlərdən ibarətdir (Şəkil 1,2).



Şəkil 1. Yarış oyununda yüksək dərəcəli futbolçuların iş rejiminin ümumi xarakteristikası  
Yüksək sürətə malik olan ( futbol oyunu nəzərə tutulur) əksər hallarda topla sahib olduqları zaman sürəti azalması səbəbi üçün onların topla çox sayda toxunmalar etməsi ilə izah olunur. Belə ki, topla sahib olma texnikası və ondan istifadə qaydaları adətən bəzi epizodlarda onların texniki etibarlığı ilə ölçülür.



Şəkil 2. Topla sahib olma variantı

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, o da bir həqiqətdir ki, topla sahib olmaq, futbolda fərdi texniki ustalığın əsasını təşkil edir. Oyunçular topla sahib olmaqla üstünlük qazanmış olurlar. Əlbəttə bu üstünlük isə ən çox onların rəqibin ötürməsini ələ keçirdiyi oyun epizodlarında olur. Bu oyun epizodları zamanı isə rəqib üçün gözlənilməz hərəkətlə topla qabaqlama və toplama ilə olur.

Topla olan hərəkətlərin müddəti o qədər azdır ki, bu müddətdə istənilən texniki hərəkəti həyata keçirmək yüksək sürət və maksimal səmərə tələb edir. Futbolun texnikası və eləcə də başqa idman növlərində, xüsusilə də idman oyun növlərində (futbol, basketbol, voleybol, həndbol və s.) texnika–oyunda müxtəlif formada məqsədə uyğun üsullarla qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün topla icra edilən hərəkətlərdir. Oyun vəziyyətlərində icra edilən texniki hərəkətlər və onun elementləri aşağıdakı epizodlarla xarakterizə olunur:

- 1) Oyunda icra edilən texniki hərəkət vərdişləri müəyyən edilmiş keyfiyyətlərə, məsələn qüvvəyə, dözümlüluyə, sürətə əsaslanmalıdır;
- 2) Oyun texnikasına xarakterik olan hərəkətlərin icrası onun tabeliyinə əsas texniki fəndləri icra üsullarına uyğun olaraq, öyrədilməlidir (xüsusilə də ilkin hazırlıq–təlim mərhələsində);
- 3) Oyunçuların oyun texnikası və elementləri heç də o qədər vərdiş halına keçmədiyindən, o qədər də təbii olmadığından onun təlim olunması metodiki fəndlərin icra üsullarına müvafiq olmalıdır;
- 4) Oyun texnikası bütün idman oyunlarında heç də sadə və “xüsusi mühitdə” icra olunmur. Bu hərəkətlərin icrası oyun qaydaları çərçivəsində müxtəlif təzyiqlə altında icra olunur. İlk növbədə texniki fəndlərin icrası müxtəlif sürətlə və rəqibin təzyiqi altında icra edilir.

Elmi-tədqiqat işinin apardığı müxtəlif müşahidə və sınaqlar göstərmişdir ki, icra edilən texniki fəndlərin sürətlə icrası ilk növbədə oyunçuların

məşq şəraitinin model formasına uyğun olaraq, icra edilə bilər (Cədvəl 1, 2).

Cədvəl 1

**Normativlərin qiymətləndirilməsi  
(10 m və 50 m qaçış).**

Sıra №-si	Normativ və nəticələrin qiymətləndirilməsi	10 m qaçış	Nəticə	50 m qaçış	Nəticə
1.	5 balla qiymətləndirmə	2,0	5	7,0	5
2.	4 balla qiymətləndirmə	2,1	4	7,1	4
3.	3 balla qiymətləndirmə	2,2	3	7,2	3
4.	2 balla qiymətləndirmə	2,3	2	7,3	2
5.	1 balla qiymətləndirmə	2,4	1	7,4	1

Cədvəl 2

**Eksperimentdə iştirak edən futbol üzrə AzDBTİA-nın  
yığma komandasının haqqında məlumatlar.**

Sıra №-si	Adı, soyadı	Doğum ili	Antrometrin məl.		Normativlər			
			Bo y, sm	Çək i, kq	10 m qaçış	Qiym.	50 m qaçış	Qiy m.
1.	Üzeyir Sadıqov	1995	170	80	2,0	5	7,1	4
2.	Rüstəm Rüstəmlı	1995	182	78	2,0	5	7,0	5
3.	Emin Cəbrayıl	1995	108	76	2,1	4	7,1	4
4.	Hikmət Xəlilov	1996	171	79	2,2	3	7,1	4
5.	Telman Muxtarov	1998	166	74	2,1	4	7,2	3
6.	Elvin Sıdeyifzadə	1995	170	76	2,2	3	7,3	2
7.	Mirmehdi Rzayev	1997	169	75	2,2	3	7,1	4
8.	Rəsul Teymurxanlı	1994	172	78	2,1	4	7,0	5
9.	Miremil Həsənov	1999	169	79	2,1	4	7,1	4
10.	İsgəndər Paşalı	1999	171	75	2,3	2	7,2	3
11.	Yusif Məmmədov	1997	166	70	2,1	4	7,1	4
12.	Murad Quluzadə	1996	168	71	2,2	3	7,2	3
13.	Hüseyn Hüseynizadə	2000	172	74	2,3	2	7,3	2
14.	Maqsud Vəlişov	1999	171	73	2,2	3	7,1	4
15.	Fərid Hüseynli	1999	170	72	2,1	4	7,1	4
16.	Sənən İsrəfilov	1998	169	71	2,3	3	7,2	3
17.	Tural Qurbanov	1999	164	72	2,3	2	7,1	4

Yuxarıda qeyd olunan cədvəldə idmançıların göstərdikləri nəticələri və onların

qiymətləndirilməsi verilmişdir. Start və məsafə sürətinin qiymətləndirilməsi üzrə aparılmış normativlər yarış mərhələsinin əvvəlində qəbul edilmişdir. Bu sınaq normativləri idmançılarda sürət imkanlarının qiymətləndirilməsi məqsədi ilə həyata keçirilmişdir.

Cədvəl 1-də isə verilmiş qiymətləndirilmə şkalası idmançıların göstərdikləri nəticələrin beş balla dəyərləndirilməsini həyata keçirilmişdir. Sürət keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi fərdi texniki ustalığın bir qədər artmasına da gətirib çıxaracaqdır.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. “Futbol”. Dərslük, Bakı,
2. Əliyev Q.S., Quliyev Y.N., Yusifov Q.D. “İdman fiziologiyasından məşğələ kursu”. Dərs vəsaiti, Bakı, 2016.
3. Qarayev G.Q. “Futbol – təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi”, Dərs vəsaiti, Bakı, 2007.
4. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. Киев, 2001.
5. Методические рекомендации по организации и работе комплексных научно-методических групп в сборных командах и футбольных клубах. Алматы, 2006.
6. Дональд Киркендолл. Анатомия футбола. Минск, 2012.
7. Лобановский В.В., Зеленцов В.И. Моделирование тренировки футболистов. Киев, «Здоровье», 1986.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и реализация тренировочного процесса. М., «Физкультура и спорт», 1988.
9. Məcidov N.B. Azərbaycanı idman elminin inkişaf dinamikası haqqında. Elmi-praktik konfransın materialları. B., 2009, səh. 1-4.