

FUTBOLDA YENİYETMƏ QAPIÇILARIN HAZIRLANMASI SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

b.ü.f.d., dos. İ.S. Əliyev^{1a}, N.E. Alishov^{1,b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b nail.alishov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3076-3570

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Futbol xüsusi idman oyunudur. Komandanın çıxışı daha çox futbol qapıçılarının oyun səviyyəsindən asılıdır. Bunu keçmiş məşhur görkəmli qapıçılarının oynadığı zaman qazandığı parlaq qələbələr də təsdiqləyir. Qapıçının komandanın oyununa verdiyi böyük əhəmiyyət və töhfə onun hazırlığının metodologiyasına artan tələblər qoyur. Bu məqalədə yeniyetmə qapıçılarının hazırlanması prosesinin müasir tələblər səviyyəsində həyata keçirilməsi məsələləri araşdırılıb. Test tapşırıqları vasitəsilə qapıçılarının hazırlığında monitorinq və gələcək fəaliyyətin proqnozlaşdırılması planı işlənib hazırlanmışdır.

Qapıçılarının oyununun texnika və taktika elementlərinin sınaqdan keçirilməsi üçün qiymətləndirmə meyarları və üsulları işlənib hazırlanmışdır. Bu tədqiqatda həyata keçirilən yeni metodika gənc qapıçılarının hazırlığında əyani vasitə kimi istifadə edilə bilər.

Açar sözlər: *futbol qapıçısı, oyun hərəkətləri, qapıdan zərbə, vurub çıxarma, atmalar, tək əllə atma, keçirmə, cüt əllə vurub çıxarma.*

Giriş. Futbol çoxşaxəli oyundur. Stadionların tribunalarından futbolçuların hərəkətlərini izləyərək, bu oyunun gözəlliyinə və miqyasına heyran oluruq. Futbol matçında iştirak edərək, rəqiblərlə gərgin mübarizədən, inadkarca dairəvi topu ram etmək bacarığından və tərəfdaşlarla uğurlu qarşılıqlı əlaqədən həzz alırıq.

İşin aktuallığı: Futbolda qapıçılarının yetişdirilməsində müəyyən təcrübə toplanıb, bu

təcrübə indiyədək az öyrənilib. Bir sıra metodoloji müddəalar kifayət qədər əsaslandırılmamışdır. Beləliklə, qapıçının məşq prosesinin qurulmasının modelləşdirilməsi üçün əsas baza olmalı olan rəqabət fəaliyyətinin strukturu indiyədək öyrənilməmişdir [1.s.28; 4.s.135.5.s.].

Tədqiqatın məqsədi qapıçılarının texniki hazırlığını onların rəqabət fəaliyyətinin strukturuna uyğun optimallaşdırmaqdan ibarətdir.

Tədqiqatın obyektini kimi gənc qapıçılarının hazırlanmasının sistemi müəyyənləşdirildi.

Tədqiqatın predmeti; hazırlıq dövründə qapıçılarının texniki hazırlığı olmuşdur.

Tədqiqatın aşağıdakı metodlardan istifadə etmişdir.

İstənilən tədqiqat vəzifələrin həlli yollarının (metodlarının) axtarışını tələb edir.

Tədqiqatda aşağıdakı üsullardan istifadə edilmişdir:

1. Futbolda gənc qapıçılarının məşq fəaliyyətinin pedaqoji müşahidələri.

Tədqiqatçı bu və ya digər hadisə və ya prosesi müşahidə etməli və düzəltməli, həm də sonrakı təhlil və sintez imkanlarını təmin etməlidir. Onun pedaqoji eksperimentdən əsas fərqləndirici xüsusiyyəti onun pedaqoji prosesin gedində tədqiqatçının müdaxiləsi olmadan baş verməsidir.

2. Test.

Bu üsul subyektlərin bir sıra xüsusi tapşırıqları yerinə yetirmə üsullarını təhlil edərək bacarıq səviyyəsini, habelə qabiliyyət və digər şəxsiyyət xüsusiyyətlərini müəyyən etməyə imkan verir.

3. Pedaqoji eksperiment.

İş prosesində müəllim qapıçılarda (eksperimental qrupda) bu dəyişikliklərin baş ver-

diyini qeyd edəcək (düzəliş edəcək, müəyyən edəcək və qeyd edəcək).

4. Müqayisəli pedaqoji eksperiment.

Bu, yeni amilin daxil edilməsindən sonra pedaqoji prosesin effektivliyini eyni tələbələr qrupuna daxil edilməzdən əvvəlki pedaqoji prosesin effektivliyi ilə müqayisə etməklə fərziyyənin (və ya onun təkzibinin) sübutunu təmin edir (eksperimentin ardıcıl sxem). Yaxud, eyni vaxtda imtahanla bağlı təlim məşğələlərinin keçirildiyi bir neçə eksperimental və nəzarət qruplarında müxtəlif üsullar müqayisə edilir (təcrübənin paralel sxemi).

5. Riyazi statistika metodları.

Eksperimental məlumatların emalı üçün riyazi statistikanın üsullarından istifadə edilmişdir:

Tədqiqatın təşkili.

Qapıçılarının oyununu öyrənmək məqsədilə pedaqoji eksperiment aparılmışdır.

Eksperiment Vətən futbol məktəbinin bazasında təşkil olunmuşdur. Təcrübədə 13-14 yaşlı 12 nəfər qapıçılar iştirak ediblər.

Kəmiyyət göstəricilərini əldə etmək üçün, fikrimizcə, topların dəf edilməsinin texnika və taktika elementlərini ən yaxşı şəkildə əks etdirən xüsusi sınaqlar tətbiq edildi. Tədqiqat üç mərhələdə aparılıb.

Eksperimentin birinci mərhələsinə ikinci mərhələdə sınaqdan keçirildikdən sonra tərəfimizdən hazırlanmış pedaqoji proqramın (topun dəf edilməsinin texniki və taktiki elementlərinin öyrədilməsi üsulları həyata keçirilməsi daxildir [2.s.54, 3.s.296, 5.s.216]).

Müşahidə etdiyimiz gənc idmançıların bütün qruplarında xüsusi qapıçı hərəkətlərindən istifadə etməklə oyunlar istifadə olunurdu. Təkrarların sayı və icra intensivliyi hesabına doza tədricən artırıldı. Bir çox hərəkətlər rəqəbətli formada həyata keçirilib.

Bütün bu hərəkətlər məşqlərin həm hazırlıq, həm də əsas hissəsinə daxil edilirdi. Həm də müstəqil vəzifələr şəklində təyin olunurdular.

İkinci mərhələnin məqsədi gənc qapıçıların ilkin səviyyəsini müəyyən etmək olub,

bunun üçün pedaqoji göstəricilərin qeydiyyatı ilə sınaq proqramı hazırlanıb. Həm də mərhələnin məqsədi seçdiyimiz metodologiyanın etibarlılığını əsaslandırmaq üçün topların dəf edilməsi göstəricilərini müəyyən etmək idi.

Üçüncü mərhələ bizim eksperimental qrupumuzun nəticələrinin nəzarət qrupunun nəticələri ilə müqayisəsini əhatə edirdi. Üçüncü mərhələdə eksperimentdə alınan nəticələrin riyazi emalı da həyata keçirilmiş və aşkar edilmiş qanunauyğunluqların riyazi modelləri qurulmuşdur.

Qapıçıların oyununun texnika və taktika elementlərinin sınaqdan keçirilməsi üçün qiymətləndirmə meyarları və üsulları.

Tədqiqat zamanı qapıçıların texnika və taktika elementlərini qiymətləndirmək üçün bizim tərəfimizdən orijinal metodologiya hazırlanmışdı.

Test №1. Penalti zərbəsindən sonra topların qaytarılması.

Oyunçulardan aşağıdakı kimi tapşırığı yerinə yetirmələri təklif olunurdu:

11 metr məsafədən futbolçu topa güclü ayaqla zərbə yerinə yetirir. Penalti zərbəsini yerinə yetirən oyunçunun məqsədi qol vurmaqdır. Zərbə həm aşağıdan, həm də yuxarıdan sayılırdı. Oyunçulara 5 cəhd təklif olundu, bu tapşırığı yerinə yetirmək üçün vaxt məhdud deyildi. Qapıçılar mümkün qədər çox top qaytarmalı idilər. Bu test penalti zərbəsini zamanı qapıçının topu tutmasını müəyyən edəcək.

Test №2. 16 metrədən zərbələr zamanı qapıçıların oyununun texniki fəndlərinin qiymətləndirilməsi.

Gənc qapıçılar tərəfindən müəyyən texnikaların icrasının nəticələrini təhlil etmək üçün onlara aşağıdakı test təklif olunub. Toplar qapıdan 16 metr aralıda xəttin üzərinə qoyulub. Tapşırıq belə idi:

Sağ kənardan 16 metrədən güclü ayaqla qapıya zərbə endirildi. Qapıya zərbə endirilən kimi növbəti zərbə vuruldu. Bu testdə qapıya zərbələr, qapıçıların top tutması nəzərə alınır. Bu test on sınaqdan ibarət idi. Test qapıçının topu tutmasını və hərəkət texnikasını müəyyən etməyə imkan verir.

Test №3. Hərəkətdə ağ xəttədən (20 metr) vuruş zamanı qapıçılar tərəfindən topların dəf olunmasının qiymətləndirilməsi.

Oyunçulara aşağıdakı testlər verilib:

Qapıdan meydanın uzaq küncələrində dayanaraq, topu qapıya dribling edən futbolçular ayağın güclü zərbəsilə qapıya zərbələr endirir-dilər.

Zərbə həm aşağıdan, həm də yuxarıdan sayılırdı. Zərbələr meydanın həm sağ, həm də sol tərəfindən endirilirdi. Qapı ilə toplar arasındakı məsafə təxminən 20-22 metr idi. Bu test qapıçının qapıda trayektoriyasını müəyyən etməyə və dəyişən şəraitdə tez qərar qəbul etməyə imkan verir.

Test №4. Qapıçıların hücumçuların təkbətək çıxdığı zaman oynama texnikasının qiymətləndirilməsi

Futbolda təkbətək qapıçı üçün ən əsas təhlükədir, bir qayda olaraq, ən çox qol məhz bu mövqedən vurulur. Buna görə də qapıçı çıxışlarda topları qaytarmağa hazır olmalıdır. Bunun üçün aşağıdakı test hazırlanmışdır:

Sırada duran hər bir oyunçunun bir futbol topu var idi. Topu qapıya vuraraq və yaxud qapıçını aldaraq oyunçu qapıçının üstünə çıxış edirdi. Sıra 10 nəfərdən ibarət idi. Oyunçular məqsədə doğru ixtiyari trayektoriya ilə hərəkət etdilər. İcra müddəti 7 saniyə idi, vuruşlar yerlə və hava ilə icra edilirdi.

Qapıçılar oyununun texnikası və taktikasının öyrədilməsi metodikası.

L.P. Matveyevin fikrincə, xüsusi idman-taktiki hazırlığı bilavasitə seçilmiş idman növünün spesifik fəaliyyəti üzərində qurulur və onun xarakterik taktiki bacarıq, qabiliyyət və bacarıqlarını dərinlən təkmilləşdirməyə yönəlib. İdmançının texniki hazırlığı adətən onun idman mübarizəsi vasitəsilə və ya məşq vasitəsi kimi xidmət edən hərəkət və hərəkət texnikasının öyrədilməsi və lazımı kamillik dərəcəsinə çatdırılması adlanır [6.s.210, 7.s.352].

Komanda idman növləri üzrə ixtisaslı idmançılar ehtiyatının taktiki-texniki hazırlığının proqramlaşdırılmasını hazırlamaq üçün metodiki tövsiyələrdən istifadə edilmişdir.

Pedaqoji yönümlü motor hərəkəti texnikasında ənənəvi təlimin məqsədi sinir sistemi-

nə təsiri olan fiziki hazırlıq vasitələri, metodları, prinsipləri nəzərə alınmaqla üç mərhələdə müəyyən vəzifələrin mənimsənilməsi əsasında həyata keçirilir. Məşğul olanların beyin qabığı-nın təfəkkür prosesləri dinamik stereotipin formalaşmasına səbəb olur, psixomotor, o cümlədən bütün növ zehni və motor fəaliyyəti, bacarıqların formalaşmasının sabitləşməsi ilə başa çatır.

Hazırda idman pedaqogikasında ənənəvi təlim prosesinin ümumi strukturu məlumdur. Birinci mərhələdə, hərəkət texnikasını ümumi, "kobud" formada təkrarlamaq qabiliyyətinin formalaşma mərhələsinə uyğun gələn motor hərəkətinin ilkin öyrənilməsi baş verir. İkinci mərhələ dərin, ətraflı öyrənmə ilə xarakterizə olunur. Üçüncü mərhələdə hərəkətlərin tam mənimsənilməsi və daha da təkmilləşdirilməsi təmin edilir (V.D. Mazniçenko).

İdmançıların proqramlaşdırılmış məşqinin pedaqoji texnologiyası konsepsiyasını formalaşdırarkən, zehni hərəkətlərin tədricən formalaşması (hərəkətin strukturu, hərəkətin xüsusiyyətləri, hərəkətin funksional hissələri, hərəkətin funksional hissələri, fizika və s.) haqqında P.Y. Qalperinin konsepsiyasından istifadə edilmişdir. Hərəkətin oriyentasiya əsasının növləri, hərəkətlərin formalaşması mərhələləri, hərəkətin mənimsənilməsi mərhələləri) və hərəkətlərinin öyrədilməsi konsepsiyası.

Bizim vəziyyətimizdə təlim də üç ənənəvi mərhələni əhatə edirdi.

Hərəkətin ilkin öyrənilməsinin birinci mərhələsi.

Əsas vəzifələr bunlar idi:

1. Rahat şəraitdə oyun hərəkətini yerinə yetirərəkən (tapşırığın məzmununun elementləri məşğul olanlara təqdim edildikdə, onların həllinin birinci çətinlik səviyyəsinin simulyasiya edilmiş oyun tapşırıqlarının məzmunu ilə bağlı bütün təlimatlarla məşğul olanları tanış etmək top katapultu tərki etməzdən 2 saniyə əvvəl hərəkətin indikativ əsasını formalaşdırmaq üçün ona tapşırığın məzmununun bütün elementlərini görməyə imkan verən oyun texnikasını yerinə yetirmək;

2. Oyun hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi texnikasının mərhələli xüsusiyyətlərini mənimsəmək;
3. Nəticənin son səylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələri haqqında biliklər əldə etmək.

Hərəkətin dərinədən öyrənilməsinin ikinci mərhələsi.

Əsas vəzifələr bunlar idi:

1. Oyun fəaliyyətinin məkan, zaman və məkan-zaman şərtlərinin "fəaliyyətin istiqamətləndirici əsasları"nın simulyasiya edilmiş oyun vəziyyətlərinin və FİƏ sisteminin əlamətlərinin qavranılmasını optimallaşdırmaq;
2. Parametrlərə görə hərəkət əməliyyatlarına yiyələnmək: məsələlərin həllinin düzgünlüyü, oyun hərəkətinin yerinə yetirilməsinin dəqiqliyi və vaxtında olması;
3. Dəqiq hərəkətlərin formalaşması üçün sonrakı effektin son səylərini təyin etmək üçün mikro-zaman intervallarının əzələ-oynaq hissələrini artırmaq.

Tədris vəsaiti kimi oyun məşğələləri və standart təkrar məşq üsulları, dəyişən (variantiv) məşq, azalan intervallarla təkrar məşqdən istifadə edilmişdir.

Tədris metodikasının müəyyənədiciləri amilləri bunlardır:

1. Bir oyun hərəkətinin fərdi əməliyyatlarında diqqəti dəyişdirməyi öyrənmək (məsələn, topun katapultdan çıxdığı andan onun uçuşunu izləməkdən tutmuş qollardan, əllərdən ayrılmaya, oyun məzmununun elementlərinin yerləşməsinə qədər). tapşırıq və s.);
2. Tədris prosesində oyun hərəkətlərinin yerinə yetirilməsinin dəyişkən rejimlərindən istifadə;
3. oyun hərəkətinin icrası prosesində əsas istinad nöqtələri sistemi haqqında məlumatlılıq.

Hərəkətin tam öyrənilməsi və daha da təkmilləşdirilməsinin üçüncü mərhələsi.

Bu mərhələdə aşağıdakı əsas vəzifələr həll edilirdi:

1. Oyun hərəkətini yerinə yetirmək üçün taktiki və texniki bacarıq formalaşdırmaq;
2. Çətin məkan və zaman şəraitində taktiki və texniki bacarıqların stabilliyini artırmaq;
3. Dəyişən bacarıqların formalaşması üçün ilkin şərtləri yaratmaq;
4. Hərəkətin aşağıdakı xüsusiyyətlərini optimallaşdırmaq: "hərəkətin ümumiləşdirilməsi, hərəkətin yerləşdirilməsi ölçüsü və hərəkətin mənimsənilməsi ölçüsü".

Vasitə kimi oyun hərəkətlərindən istifadə olunurdu. Təlim metodları azalan fasilələrlə təkrar məşq yerinə yetirməyə yönəldilmişdir; oyun tapşırıqlarının məzmununun işarələrinin (elementlərinin) qavranılmasının tənzimlənməsi ilə təkrar məşq; hərəkəti yerinə yetirmək üçün dəyişən məkan-zaman şərtləri ilə təkrarlanan məşq.

Təlimin ümumi proqramın daxildir:

problemlərin həllində çətinlik səviyyələrinin mənimsənilməsi; öyrənmə alqoritmlərinin, o cümlədən "fəaliyyətin istiqamətləndirici əsasının" formalaşdırılması üçün istiqamətlərin, icra əməliyyatlarının, addım-addım nəzarətin istifadəsi;

Məşqlər həftədə üç dəfə keçirilirdi. Məşqin müddəti 90 dəqiqə idi.

Bütün məşqlər isinmə hərəkətləri ilə başladı, bunlara aşağıdakılar daxildir: yüngül qaçış, bütün əzələ qruplarını yoğurmaq və xüsusi qaçış məşqləri ("baldırla bükmə", "yüksək omba qaldırma", "bitişdirici addımlar", "çarpaz addım", "atlama", "maral qaçışı" və s.). Məşq ikitərəfli oyun, bəzən gərmə hərəkətləri və ya penaltini vuruşları ilə yekunlaşıb.

Məşq zamanı əsas diqqət futbolda texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsinə yönəldilib, məsələn: topu tutmaq, topu müxtəlif mövqələrdən dəf etmək, topu oyuna daxil etmək, qapıçının standart mövqələrdə oynaması, qapıçıya təkən vermək, qapıçının qapıda yerdəyişmələri, qapıçının çıxışlarda oyunu.

Buna görə də, məşqdə hərəkətlər və tapşırıqlar aşağıdakılar üçün seçilir:

1. Sensor sistemlərin inkişafı (vizual qavrayış və motor həssaslığı). Metodlar: topun uçu-

şunun müxtəlif traektoriyası, işıqlandırmanın dəyişdirilməsi, topun çəkisinin dəyişdirilməsi.

2. Topla hərəkətlərin strukturunun təkmilləşdirilməsi (ayaqların, gövdə və qolların ayrı-ayrı üzvlərinin bir-biri ilə əlaqəli işinin formalaşdırılması; ayaqların, gövdə və qolların işə daxil edilməsinin ardıcılığı). Metodlar: təzadlı tapşırıqlar metodu (traektoriyadan və düz xəttə yaxın vuruşlardan sonra növbə ilə tutmaq, topu əl, ayaqla oyuna daxil etmək, cərimə meydançası boyunca əlində topla hərəkət sürətini dəyişdirmək); tapşırıqların birləşdirilməsi üsulu (topla eyni hərəkət ardıcıl olaraq dəfələrlə təkrarlanır və ilk cəhdlər topun göndərilməsi xüsusiyyətləri və ya icra sürəti ilə kəskin şəkildə fərqlənməlidir); sadə təkrarlama üsulu.
3. Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı (hərəkət keyfiyyətlərinin təzahürü son nəticədə, bu və ya digər şəkildə, oyunçuların topla necə qarşılıqlı əlaqəsi ilə bağlıdır, oyunçuları güc, sürət və dözümlülük üçün öyrətməyin mənası yoxdur, güclü, sadəcə sürətli, sadəcə dözümlü – bu keyfiyyətlər hər oyun zamanı futbolçunun topla dəqiqliyini “təmin etməlidir”). Metodlar: motor keyfiyyətlərini və topla işləmə texnikasını öyrətməyin birləşdirilmiş üsulu.

Tədqiqatın sonunda eksperimental qrupun qapıçılarında texniki hazırlığın bütün öyrənilmiş göstəriciləri statik olaraq əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmışdır.

Nəticələri əsasən müəyyən edilən birəbir çıxış, penalti zərbələri kimi testlərdə performansın əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşması xüsusilə qeyd olunur: birinci halda, insanın psixi vəziyyətini idarə etmək üçün konsentrasiya qabiliyyəti, ikincisi, əzələ səylərini dəqiq fərqləndirmək bacarığı.

Xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, qapıçılarının oyununun texniki-taktiki elementlərinin istiqamətləndirilmiş inkişafı üçün hazırlanmış eksperimental proqramın sistemli tətbiqi nəticəsində nəinki texniki hazırlıq səviyyəsində əhəmiyyətli artım müşahidə edilmişdir, həm də gənc qapıçıların fiziki və funksional hazırlığında əhəmiyyətli artım da müşahidə edilmişdir.

Hazırlıq dövründə eksperimental məşq nəticəsində eksperimental qrupun gənc qapıçılarının texniki hazırlığı xeyli yüksəlib.

Nəticə. Elit idmanın sürətli inkişafı müxtəlif növ və tipli uşaq məktəblərinin işinin səmərəliliyi ilə bilavasitə əlaqəli olan idman ehtiyatlarının hazırlığı sisteminin adekvat inkişafına ehtiyacı müəyyən edir.

Futbolda qapıçı hazırlama texnologiyası çox çətindir. Hazırlıq zamanı təkə oyun məşqini deyil, həm də oyun fəaliyyətinin bütün sahələrində inkişaf etmiş özünə güvənən bir insan yetişdirmək vacibdir. Qapıçı hazırlayarkən qapıçı sənətinin ən yüksək bacarığına və biliyinə sahib olmaq vacibdir.

Qapıçı üçün texniki və taktiki hazırlıq çox vacibdir. Yüksək səviyyəli qapıçı hazırlamaq üçün uşaqlıqdan başlayaraq futbolun bütün texniki arsenalına yiyələnmək lazımdır. Tədris texnikasının ardıcılığı aşağıdakı kimi tövsiyə olunur. Əvvəlcə topu əllərinizlə tutmaq və qapıda hərəkət etmək ilə tanış olmalısınız. Bu texnikaları mənimsədikdən sonra oyun vəziyyətlərində iştirak etmək olar. Gələcəkdə, öyrənilən texniki fəndlərin əsasında, müxtəlif texnikaları öyrənməyə başlamaq lazımdır, yəni. topu tutub topu tam hərəkətsiz hala gətirdikdən sonra topu cəld oyuna daxil etdikdən və on bir metrlik zərbələri dəf etdikdən sonra. Təbii ki, belə ardıcılıq heç də o demək deyil ki, bu və ya digər texnikaya yiyələnmədən iştirak edənlər futbol oynamaq deyillər. Texniki baxımdan texnikanın tədrisində təklif olunan ardıcılıq artıq mənimsənilmiş material əsasında təcrübəsiz futbolçular tərəfindən bütün texniki arsenalın tədrisən inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur.

Tövsiyələr: İcra texnikasının mürəkkəbliyini aşağıdakı ardıcılıqla qurmaq tövsiyə olunur: əvvəlcə yerində, sonra hərəkətdə, rəqibin passiv müqaviməti ilə, rəqibin aktiv müqaviməti ilə və nəhayət, mütəhərrik oyunlarda, oyun hərəkətlərində və təlim oyunlarında. Eyni zamanda, texnikanın yerində tətbiqi vaxtında gecikməməlidir, çünki bu cür məşqlər əsasən yeni başlayanlarda öyrənilən texnikanın strukturu haqqında ilkin fikir yaratmaq məqsədi ilə həyata keçirilir. Qəbulu yerində sınaqdan ke-

çirdikdən sonra onun həyata keçirilməsinə hərəkətdə davam etdirilməlidir. Əlbəttə ki, müəyyən texnikaları öyrənmək özlüyündə bir məqsəd olmamalıdır. Təlim prosesi yaradıcı şəkildə qurulmalı və artıq mənimsənilmiş texnikalar rəqibin müqaviməti ilə əlaqələndirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

- 1.1 Гречишкіна С.С.** *Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивных возможностей кардиореспираторной системы организма студентов.* Автореф. дис... канд. биол. наук. Майкоп, 2012, 28с.
- 1.2 Кузнецов О.Б.** *Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам.* Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2 (31), 2014, с.54.

- 1.3 Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности.* Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
- 1.4 Чирва Б.Г.** *"Футбол. Совершенствование игры вратарей "на противоходе" и "на два темпа"* Издательство ТВТ Дивизион 2014, с 135.
- 1.5 Чирва Б.Г.** *"Футбол. Программы подготовки вратарей профессиональных команд в период соревнований"* Издательство Нехудожественная литература ТВТ Дивизион 2017, с. 216.
- 1.6 Книга "Футбол. Предыгровая разминка вратарей"** Издательство "ТВТ Дивизион" Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. Издательство ТВТ Дивизион 2022, с 210.
- 1.7 "Футбол. Игра вратарей высокой квалификации: учебно-методическое пособие".** Издательство "ТВТ Дивизион" Б. Г2017. Чирва с 352.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

к.б.н., доц. И.С. Алиев^{1а}, Н.Э. Алышов^{1,б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^бnail.alishov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3076-3570

Аннотация. Футбол – особая спортивная игра. Результативность команды больше зависит от уровня игры футбольных вратарей. Это подтверждают и блестящие победы, одержанные прославленными вратарями прошлого. Большое значение и вклад вратаря в игру команды предьявляет все более высокие требования к методике его подготовки. В данной статье исследованы вопросы реализации тренировочного процесса вратарей-подростков на уровне современных требований. Посредством тестовых заданий разработан план контроля и

прогнозирования будущей деятельности по подготовке вратарей.

Разработаны критерии и методы оценки технико-тактических элементов игры вратаря. Новая методика, реализованная в данном исследовании, может быть использована в качестве наглядного пособия при обучении юных вратарей.

Ключевые слова: футбольный вратарь, игровые приемы, удар от ворот, буллиты, бросок одной рукой, броски, бросок двумя руками.

IMPROVING THE TRAINING SYSTEM OF JUNIOR GOALKEEPERS IN FOOTBALL

PhD, ass. prof. I.S. Aliyev^{1a}, N.E. Alishov^{1,b}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a ilgar.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b nail.alishov2021@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3076-3570

Annotation. Football is a special sports game. The performance of the team depends more on the playing level of football goalkeepers. This is also confirmed by the brilliant victories won by famous goalkeepers of the past. The great importance and contribution of the goalkeeper to the team's game puts increasing demands on the methodology of his training. In this article, the issues of implementation of the training process of teenage goalkeepers at the level of modern requirements have been investigated. Through the test

tasks, a plan for monitoring and predicting future activities in the training of goalkeepers has been developed.

Evaluation criteria and methods have been developed for testing the technical and tactical elements of the goalkeeper's game. The new methodology implemented in this study can be used as a visual tool in the training of young goalkeepers..

Keywords: *soccer goalie, game moves, goal kick, shoot-out, throws, one-handed throw, passing, double-handed shoot-out.*