

İLLİK MƏŞQ SİLSİLƏSİNİN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNDƏ 11-12 YAŞLI FUTBOLÇULARIN FİZİKİ VƏ TEXNİKİ HAZIRLIQLARININ PLANLAŞDIRILMASININ TƏDQIQI

b.ü.f.d. İ.S. Əliyev^{1a}, E.H. Cəbrayilov^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

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

^b emin.jabrayilov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-8219-7756

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Orqanizmin fərdi funksional imkanlarına uyğun olaraq illik məşq dövründə məşq yüklərinin paylanması qanunauyğunluqlarını bilmək fiziki və fiziki fəaliyyətin planlaşdırılması üçün əsasdır.

Futbol hazırlığı prosesinin təlim-məşq mərhələsinin ilkin ixtisaslaşma mərhələsində 11-12 yaşlı futbolçuların illik hazırlıq dövrünün fiziki və texniki hazırlığının artırılmasına yönəlmiş məşq yüklərinin planlaşdırılmasının səmərəliliyi daha məqsədyönlü məşq prosesini tələb edən rəqabətli fəaliyyət ilə müəyyən edilir.

Açar sözlər: *yeniyetmə futbolçular, fiziki hazırlıq, texniki hazırlıq, testlər, təlim-məşq, xüsusi fiziki hazırlıq, yarışlar.*

Tədqiq olunan mövzusunun aktuallığı. İdman ehtiyatı hazırlığı müasir idmanın elmi nəzəriyyəsinin ən aktual problemlərindən biridir. Mövzusunun aktuallığı onun əhəmiyyətli ilə müəyyən edilir, uşaq və yeniyetmələrin seçdikləri idman növünə marağının artırılması son illərdə keçirilən keçirilən futbol üzrə dünya çempionatı ilə əlaqədar kifayət qədər yüksəlmişdir [1. s.4-9, 2. s.231-244].

Futbolda idman ehtiyatının hazırlanması məsələlərini nəzərə alaraq qeyd etmək lazımdır ki, bu günə qədər kifayət qədər araşdırılmamışdır. Zəngin nəzəri, elmi, metodik və praktiki material, idmançıların yetişdirilməsinin çoxillik prosesinin qurulmasının müəyyən edilməsi müxtəlif ixtisaslar. Bununla belə, onlar kifayət qədər səthi hesab olunur. Hazırlığın

ilkin mərhələlərində təlim yüklərinin planlaşdırılması məsələləri futbolda idmançıların hazırlıq sistemi kifayət qədər tədqiq olunmamış hesab edilir [3. s.175-184, 4. s.388].

Tədqiq olunan problemin inkişaf dərəcəsi Futbolda idman nəticələri elmi əsaslarla müəyyən edilir idmançıların fiziki fəaliyyətinin planlaşdırılması və monitorinqi sistemi (V.P. Quba, A.A. Stula, 2015). İllik silsilədə təlim yüklərinin paylanması qanunauyğunluqları fərdi funksional imlanlara uyğun olaraq, fiziki və texniki hazırlığın planlaşdırılması üçün əsasdır. Hazırlıqda təlim yüklərinin planlaşdırılmasının səmərəliliyi fiziki yükün artırılmasına yönəlmiş illik məşq dövrünün hazırlayıcı mərhələsində 11-12 yaşlı gənc futbolçuların texniki və fiziki hazırlığın istiqaməti ilə müəyyən edilir. Bu zaman daha çox diqqət tələb edən rəqabət fəaliyyətinin məqsədyönlü başlanğıcı əsas rol oynayır.

Nəzəri cəhətdən mütəxəssislərin elmi-metodiki işlərinin təhlili və Futbol metodologiyasının ən aktual problemlərdən biri olduğunu göstərir idman ehtiyatının səmərəli hazırlanması fiziki planlaşdırma və idmançıların hazırlıq dövründə texniki hazırlığı nəzərə alınmaqla orqanizmin funksional sistemlərinin məşq yüklərinə uyğunlaşması müxtəlif aspektdə və istiqamətlərdə həyata keçirilir.

Hazırlıq prosesində 11-12 yaşlı gənc futbolçuların təlim yüklərinin planlaşdırılmasının səmərəliliyimfiziki və texniki hazırlığın artırılmasına yönəlmiş illik məşq silsiləsinin daha çox diqqət tələb edən rəqabət fəaliyyətinin həcm və intensivliyinin nəticəsidir.

Mütəxəssislərin nəzəri sahədə elmi-metodiki işlərinin təhlili və futbol metodologiyası göstərir ki, idman ehtiyatlarının səmərəli hazır-

lanmasının ən aktual problemlərindən biri orqanizmin funksional sistemlərinin müxtəlif ölçülü və istiqamətli məşq yüklərinə uyğunlaşdırılmasını nəzərə almaqla, hazırlıq dövründə idmançıların fiziki və texniki hazırlığının planlaşdırılmasıdır [5. s.161].

Bu problemin həlli aşağıdakılar arasında mövcud ziddiyyətlərin həllindən ibarətdir:

- müxtəlif təlim variantlarının işlənilib hazırlanması ehtiyacı 11-12 yaşlı gənc futbolçuların hazırlıq dövründə sürət dözümlülüyünü, xüsusi sürət qabiliyyətlərini artırmaq, oyunun texnikasını inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək, yüksək performans saxlamaq məqsədi daşıyan kiçik, orta və böyük həcmli yüklə mikrosikllərinin işlənməsidir.
- təlim mikrosikllərinin sınaqdan keçirilməsinin mümkünlüyü sürət dözümlülüyünü artırmağa yönəlmiş orta yük, xüsusi sürət qabiliyyətləri, təlim və təkmilləşdirmə oyunun texniki texnikası, eləcə də funksional vəziyyəti yüksək səviyyədə saxlamaq üçün ağır yük və hazırlıq mərhələsində 11-12 yaşlı futbolçuların məşq prosesinin planlaşdırılması üçün müasir texnologiyaların effektivliyinin qiymətləndirilməsinə həsr olunmuş eksperimental məlumatların illik silsilənin hazırlıq dövrü.

Tədqiqatın problemi ondan ibarətdir ki, ilkin ixtisaslaşma mərhələsində olan gənc futbolçuların məşq prosesinin strukturunda fiziki və texniki hazırlığın birləşməsinə əsaslanan ən rəşional mikrosikllərin planlaşdırılması və seçilməsinin elmi əsaslarla işlənilib hazırlanması yoxdur.

Tədqiqatın obyektı; İllik təlim-məşq silsiləsinin hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların məşq prosesidir.

Tədqiqatın predmeti; 11-12 yaşdır futbolçuların hazırlıq dövründə mikrosikllərin quruluşu və məzmunun miqyasına və istiqamətinə pedaqoji təsirlərinin fərqi.

Tədqiqatın məqsədi; Hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçularla fiziki və texniki hazırlıq prosesinin planlaşdırılması metodologiyasını müxtəlif həcm və istiqamətli mikrosikllərdən istifadə etməklə təkmilləşdirməkdir

Tədqiqatın məqsədini həyata keçirmək üçün aşağıdakı vəzifələrin həlli nəzərdə tutulmuşdur.

1. 11-12 yaşlı yeniyetmə futbolçuların hazırlıq dövründə fiziki və texniki hazırlıqlarının dinamikasını öyrənmək
2. İllik hazırlıq dövründə müxtəlif istiqamətli məşq mikrosilsilələrin əsasında 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlığının planlaşdırma metodologiyasını hazırlamaq və elmi əsaslandırmaq.
3. İllik məşqin hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlığın planlaşdırmasının effektivliyinin eksperimental olaraq qiymətləndirilməsi

Tədqiqatın təşkili. Kompleks eksperimental tədqiqat 202-2024-cu illərdə aparılmışdır. Subyektlər idman ixtisas qruplarından (11-12 yaş) 20 futbolçu idi.

Kompleks tədqiqatlar zamanı eksperimental məlumatları tez əldə etmək üçün Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının İdmanın oyun növləri kafedralarının, tələbələri və müəllimləri cəlb edilmişdir. Bu problemləri həll etmək üçün hərtərəfli tədqiqatın dörd mərhələsi təşkil edilmişdir.

Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, ilk dəfə olaraq:

- illik məşq tsiklinin hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlıq göstəriciləri öyrənilmişdir;
- 11-12 yaşlı futbolçular üçün hazırlıq dövrünün məşq mikrosikllərinin strukturunda və məzmununda pedaqoji təsirlərin ardıcılığı təklif edilmişdir;
- 11-12 yaşlı gənc futbolçular üçün illik məşq dövrünün hazırlıq dövründə məşq mikrosikllərinin təsnifatı təklif edilmişdir: həftədə üç dərs - kiçik həcmli mikrosikl, həftədə dörd dərs - orta həcmli mikrosikl, həftədə beş dərs - böyük həcmli mikrosikl;
- orta həcmli mikrosikllər 11-12 yaşlı gənc futbolçular üçün illik məşq tsiklinin hazırlıq dövründə sürət dözümlülük və xüsusi sürət qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə, texniki və taktiki təlim və təkmilləşdirməyə yönəlmiş məşq mikrosikllərinin qurulmasının ən

təsirli variantları kimi əsaslandırılmışdır. Oyunun texnikası, eləcə də böyük həcmli mikrosikl yüksək funksional vəziyyəti saxlamağa Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti illik məşq silsiləsinin hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlığının planlaşdırılmasının strukturu və məzmunu haqqında yeni biliklərlə futbolun nəzəriyyəsi və metodologiyasına əhəmiyyətli əlavələrin edilməsindədir.

İllik tsiklin hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlığı üçün məşq mikrosikllərinin qurulmasına müəyyən məşq ardıcılığı və məşq effektlərinin xarakteri əsasında metodiki yanaşmalar nəzəri cəhətdən əsaslandırılmışdır.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti 11-12 yaşlı futbolçular üçün illik məşq dövrünün hazırlıq dövründə mikrosikllərin qurulması prosesində idmançıların fiziki və texniki hazırlığında məşq yüklərinin planlaşdırılması üçün innovativ metodologiyanın işlənilib hazırlanmasında, əsaslandırılmasında və həyata keçirilməsindədir.

Təklif olunan metodika sürət dözümlülük və xüsusi sürət qabiliyyətlərinin inkişafını əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa, həmçinin hücumda və müdafiədə oynamağın texniki və taktiki üsullarını yüksək effektiv şəkildə mənimsəməyə imkan verir ki, bu da son nəticədə futbolçuların ilkin ixtisaslaşma mərhələsində idman ustalığının artmasına kömək edir.

Tədqiqatın eksperimental nəticələri yeni-yetmələr idman məktəblərinin, məşqçiləri futbol üzrə idman ehtiyatlarının uzunmüddətli hazırlığının planlaşdırılması zamanı istifadə edilməsi tövsiyə olunur. 11-12 yaşlı futbolçuların illik məşq dövrünə hazırlıq dövründə məşq mikrosikllərinin qurulması üçün təklif olunan variantlar bədən tərbiyyəsi universitetləri tələbələrinin tədris prosesinə “Seçilmişlərin nəzəriyyəsi və metodologiyası” fənni üzrə yeni material kimi daxil edilə bilər. İdman”, eləcə də orta məktəb məşqçiləri üçün təkmilləşdirmə kurslarının məzmununa daxil edilə bilər. Tədqiqat nəticələrinin etibarlılığı və dürüstlüyü elmi biliklərin məntiqi, məqsədə və qarşıya qoyulan vəzifələrə adekvat olan tətbiqi empirik tədqiqat metodları ilə təmin edilir.

Eksperimental məlumatların etibarlılığı, kifayət qədər subyekt nümunələri üzərində əldə edilmiş 11-12 yaşlı futbolçular üçün məşq mikrosikllərinin planlaşdırılmasının effektivliyinin sınaq müddəti ilə təmin edilir. Alınan nəticələrin etibarlılığı təsdiqlənir qabaqcıl kompüter texnologiyaları və statistik proqram paketlərindən istifadə etməklə statistik məlumatların emalının düzgünlüyü, analitik nəticələrin sübutu və praktiki tövsiyələr. 11-12 yaşlı gənc futbolçuların məşqinə və oyununun texniki texnikasının təkmilləşdirilməsinə yönəlmiş orta həcmli yüklə hazırlıq dövründə məşq mikrosiklindən istifadə rəşional motor hərəkətlərinin formalaşması prosesini yüksək səmərəliliklə, həyata keçirməyə imkan verir. bu da öz növbəsində rəqabətli fəaliyyətdə yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsini təmin edir. Eksperimental qrupunda 11-12 yaşlı gənc futbolçuların funksional vəziyyətini qoruyub saxlamağa yönəlmiş böyük həcmdə yüklə məşq hazırlıq dövründə məşq mikrosiklinin strukturu və məzmununa həftədə beş məşq daxil edilmişdir.

Nəticələr.

1. Xüsusi elmi-metodiki ədəbiyyatın nəzəri təhlili və öz tədqiqatlarımızın nəticələri hazırlıq dövründə 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki-texniki hazırlığının planlaşdırılmasına ənənəvi yanaşmalara yenidən baxılmasının vacibliyini və zərurliyini göstərir. İllik məşq dövrünün hazırlıq dövründə xüsusi fiziki hazırlığın və funksional vəziyyətin göstəricilərinin əhəmiyyətli olmayan artması, bəzi hallarda isə azalması, habelə oyunun texniki texnikalarının mənimsənilməsində irəliləyişin olmaması səbəbindən 11-12 yaşlı futbolçularda yüksək idman bacarığının mənfi inkişafı riski. İdman ixtisas qruplarından olan futbolçuların illik dövriyyəsinə hazırlıq dövründə məşq effektinin azalması ona gətirib çıxarıb ki, hazırda problemin həlli yoluna qoyulan 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinin təmin edilməsində, yüklərin həcminə və istiqamətinə əsasən məşq mikrosikllərinin işlənilib hazırlanmasında və elmi əsaslandırılmasında. 11-12 yaşlı futbolçuların fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinin təmin edilməsində,

yüklərin həcminə və istiqamətinə əsasən məşq mikrosikllərinin işlənilib hazırlanmasında və elmi əsaslandırılmasında problem var.

2. İdman ixtisası mərhələsində (11-12 yaş) futbolçuların illik təlim-məşq tsiklinin hazırlıq dövründə xüsusi fiziki və texniki hazırlıq göstəricilərində, eləcə də onların funksional vəziyyətində bir qədər yaxşılaşma müşahidə olunur. Bu hal bildirməyə imkan verir ki, hazırlıq dövründə futbolçuların xüsusi fiziki hazırlığı göstəricilərində ciddi irəliləyişin olmaması onların rəqabət dövründə potensiallarını üzə çıxarmağa imkan verməyəcək, çünki əsas hazırlığı çox aşağı səviyyədədir.
3. 11-12 yaşlı futbolçuların illik dövrünün hazırlıq dövründə xüsusi bədən tərbiyəsi üçün məşq mikrosikllərinin planlaşdırılmasının effektivliyi sürət dözümlülüyünün və xüsusi sürət qabiliyyətlərinin ilkin inkişafına yönəldilmiş orta həcmdə 20 yükün istifadəsi ilə müəyyən edilir. 11-12 yaşlı futbolçuların texniki oyun texnikalarının hazırlanmasına və təkmilləşdirilməsinə yönəlməmiş məşq mikrosiklinin strukturu və məzmunu illik tsiklin hazırlıq dövründə orta yük həcmindən istifadə etməklə müəyyən edilir. böyük həcmli yüklə funksional vəziyyət. 11-12 yaşlı futbolçuların illik tsiklinə hazırlıq dövründə mikrosikllərin təşkili prosesində orta və böyük həcmdə məşq yükündən istifadə edilməsi xüsusi fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə artmasına kömək edir. İdmançıların orqanizminin funksional imkanlarının genişləndirilməsi, bu da onlara rəqabət fəaliyyətində yüksək nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinə yönəldilmiş yüklərin həcmi-

nin planlaşdırılması əsasında məşq mikrosikllərinin işlənməmiş strukturunun və məzmununun tətbiqi 11-12 yaşlı futbolçuların illik tsiklinin hazırlıq dövrünün səmərəli təşkili üçün əsasdır illər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Алиев И.С. Гаджиев, А.М. Алибекова С.С.** *Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий.* Евразийский Союз Ученых Международный научно-исследовательский журнал 12/69 выпуск, том №2, <info@euroasia-science.ru>0 4-9 с.
2. **Алиев И.С. Алибекова С.С.** *Исследование динамики показателей скоростных качеств у футболистов 12-14 лет.* docx Научный альманах (ISSN 2411-7609) по результатам международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки и образования» (Тамбов, 31 июля 2019 года). 231-244 с.
3. **Алиев И.С.** *Физическая работоспособность футболистов, играющих в различных ампулах.* Научный альманах (ISSN 2411-7609) по результатам международной научно-практической конференции «Современное общество, образование и наука», Россия, г. Тамбов, 31 августа 2019 г. 175-184 с.
4. **Годик М.А., Скородумова А.П.** *Комплексный контроль в спортивных играх.* 2020, Советский спорт. с. 338.
5. **Иорданская Ф.А.** *Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность.* Спорт Москва, 2019, с.161.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

д.ф.п.б., доц. И.С. Алиев^{1а}, Э.Г. Джабраилов^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

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

^б emin.jabrayilov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-8219-7756

Аннотация. Знание закономерностей распределения тренировочных нагрузок в течение годового тренировочного периода в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями организма является основой планирования физической и двигательной активности.

На начальном квалификационном этапе тренировочного процесса по футболу эффективность тренировочных нагрузок, нап-

равленных на повышение физической и технической подготовки футболистов 11-12 лет в течение годового тренировочного периода, определяется соревновательной деятельностью, требующей более целенаправленной подготовки.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовка, техническая подготовка, тесты, тренировки, специальная физическая подготовка, соревнования.

STUDY OF THE PLANNING OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF 11-12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PHASE OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

ass. prof., d.f. b. I.S. Aliyev^{1а}, E.H Jabrayilov^{1б}

¹Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

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

^б emin.jabrayilov2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-8219-7756

Annotation. Knowing the regularities of the distribution of training loads during the annual training period in accordance with the individual functional capabilities of the body is the basis for planning physical and physical activity.

In the initial qualification stage of the football training process, the efficiency of trai-

ning loads aimed at increasing the physical and technical preparation of 11-12-year old football players during the annual training period is determined by competitive activity that requires a more targeted training process.

Keywords: young footballers, physical training, technical training, tests, training, special physical training, competitions.