

## Gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəi qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

Əliyev İ.S., Əliyev S.A.,  
Aslanov Ə.V., Sadıqov Ü.İ.,  
Hacıyeva N.M.

*Məqalədə gənc futbolçuların sürət, güc və hərəkəi qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsindən, həmin prosesin idarə edilməsinin məzmunundan bəhs edilir. Məqalədə müxtəlif növ fiziki hazırlıqların öyrənilməsi, integrasiyası və bu integrasiyanın qarşılıqlı təsirinin imkanları açıqlanır.*

*Məqalədə həmçinin gənc futbolçuların sürət-güc, hərəkəi qabiliyyətlərinin aşkara çıxarılmasının elmi-pedaqoji əsaslarından da bəhs olunur.*

**Açar sözlər:** hərəkəi qabiliyyətlər, futbol, təlim-məşq, hazırlıq prosesi, fiziki hazırlıq, bacarıq və vərdişlər

**Ключевые слова:** двигательные способности, футбол, учебно-тренировочный, подготовительный процесс, физическая подготовка, способности и навыки

**Key words:** motor abilities, football, training, preparatory process, physical training, skills and abilities

Müasir futbolda uğurlu nəticələrinin qazanılması yüksək hazırlığa malik gənc futbolçularsız mümkün deyildir. Çünki komandalарın ehtiyat oyunçuları yaxın gələcəkdə əsas heyyyətə daxil edilərək aparıcı qüvvəyə çevrilmə-

lidir. İstənilən futbol komandasının müvəffəqiyyət əldə etməsi üçün üç əsas amildir. Birinci, futbolçuların texnikası, ikinci, taktikası, üçüncü isə hər bir oyunçunun ümumi funksional vəziyyəti (fiziki, mənəvi-iradi, psixoloji və s.)

Yüksək texniki ustalığa və taktiki təfəkkürə malik futbolçunun fiziki hazırlığı qənaətbəxş olmadığı halda öz texniki ustalığını tam göstərə bilmir, çox nadir hallarda topa sahib olur və qapıya vurduğu zərbələr zamanı zərbəsi çox zəif olur. Fiziki keyfiyyətlərin sürət və sürət-güc keyfiyyətinin yüksək təzahürü futbolçuya öz texniki və taktiki imkanlarını tam açmağa şərait yaradır (B.A. Аркаев, 1990, Б.М. Биткин, 1999, В.В. Газзаев, 2005)

16-17 yaşlı gənc futbolçuların idman məşqinin təcrübəsi və ədəbiyyat mənbələrinin araşdırılması zamanı belə nəticəyə gəlmək olar ki, bu sahədə həllini tapmamış məsələlər çoxdur. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı və idarə edilməsi problemi də həll edilməmiş olaraq qalır. Müasir elmi və metodiki ədəbiyyatlarda futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi müəyyən dəlillərlə verilmişdir. Buna baxmayaraq, mövcud metodiki və elmi-tədqiqat işlərinin nəticələri ümumi xarakter daşıyır. 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyəti oyun xüsusiyyətlərindən yaranan bütün ünsürləri özündə əks etdirmir.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin öz spesifik xüsusiyyətləri vardır. Təcrübəli mütəxəssislərin fikrinə görə, 15-17 yaş gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün ən əlverişli vaxt hesab olunur və həmçinin bu yaş dövrü sürət-güc hazırlığının baza əzasını təşkil edir. (Качалин Г.Д., 1986, Кочетков А.П., 1988, Понделник В.В., 1997).

Ona görə də uşaq və gənclərin futbolunda sürət-güc keyfiyyətinin səmərəli inkişaf etdirilməsi

birinci dərəcəli məsələ kimi yanaşılmalıdır.

Son dövrlərdə mütəxəssislərin apardığı tədqiqatlar və futbolçuların hazırlanması ilə əlaqədar proqramların təhlili göstərir ki, gənc futbolçularla sürət-güc istiqamətli məşqlər onlarda zədələnmələrin qarşısını alır və idman nəticələrinin artımına zəmin yaradır (V.M.Badrov, 1971, O.I.Bloxin, Arkadyev A.B., 1984, Kaçalin, 1986, Koçetkov A.P., 2000 və s.).

Hazırda mütəxəssislər sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə iki mövqedən yanaşırlar. Bir qrup mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, 16-17 yaşlı gənc futbolçularda sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi yalnız topla icra edilən hərəkətlərlə həyata keçirilməlidir. İkinci qrup mütəxəssislər isə belə hesab edirlər ki, bu istiqamətli hərəkətlərin bir hissəsi topsuz icra edilməlidir. İkinci qrup mütəxəssislərin fikirlərinə üstünlük verilir, çünki topla icra edilən fiziki hazırlıq hərəkətləri zamanı futbolçular əsas diqqəti topa nəzarətə yönəldir və buna görə də öz fiziki imkanlarını tam büruzə verə bilmirlər. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafının idarə edilməsi texnologiyasının xüsusiyyətlərini (topla və

topsuz icra edilən hərəkətləri) özündə əks etdirən tədqiqatlara rast gəlinmir və ya çox azdır.

Yuxarıda əksini tapmış məsələlər apardığımız işin aktuallığını və tədqiqatın istiqamətini müəyyən etməyə imkan verir.

Belə fərz olunur ki, 16-17 yaşlı gənc futbolçularında sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafı komandanın yüksək nəticələr əldə etməsinə zəmin yaradacaqdır.

Tədqiqatın əsas məqsədi 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin tədqiq edilməsi və inkişaf etdirilməsidir. Bunun üçün aşağıdakı tədqiqat vəzifələrinin həlli planlaşdırılmışdır:

1. 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi;

2. 16-17 yaşlı gənc futbolçuların zədələnmələrinin səbəblərini müəyyən olunması və onların profilaktikası;

3. 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin vasitə və metodlarını müəyyənləşdirmək;

4. 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin metodikasını hazırlamaq və təcürübədə yoxlamaq

Tədqiqat işində aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur: ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, pedaqoji müşahidə, sorğu, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablamalar.

Tədqiqatın obyektı –16-17 yaşlı gənc futbolçularının hazırlıq prosesi olmuşdur.

Tədqiqatlarda ilk dəfə olaraq elmi dəlillərə əsaslanaraq 16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin dörd mərhələdən ibarət inkişaf etdirilməsinin metodikası hazırlanacaqdır: “hazırlayıcı”, “təşkiledici”, “icraedici” və “yekunlaşdırıcı”. Bu mərhələlərin hər birinin öz məzmunu və vəzifələri vardır.

Sürət-güc hazırlığında müxtəlif üsul və vasitələrin optimal uzlaşdırılması sayəsində istiqamətli fiziki yüklənmələrin idmançılarda fiziki hazırlığın səviyyəsinin yüksəlməsinə səbəb olur və özünü, əsasən, illik məşq prosesində daha bürüzə verir.

Futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyələri göstəricilərinin yüksəldilməsi prosesi özünü daha çox eksperimental qrupda sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hazırlanmış məşq prosesinin idarə edilməsinin texnologiyasında göstərir. Fiziki yüklənmələrin oyun hərəkətləri vasitəsilə həyata keçirilməsi futbolçularda fiziki iş

qabiliyyətinin yüksəlməsinin təminatçısına çevrilir.

Gənc futbolçuların sürət-güc hazırlıqlarının daha səmərəli vasitələrinə aiddir: topsuz hərəkətlər – qısa məsafələrə müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start qaçışları; 30 m-dən 200 m məsafəyə və maksimal sürətlə və əyri-üyrü qaçışlar; hoppanmalar, yeriş və qaçışla hoppanmalar; trenajordan istifadə etməklə hərəkətlər, yaylı hərəkətlər; ştanqla, girlə, qantellərlə və həmçinin topla icra edilən hərəkətlər; topla sürəti artırmaqla qaçış, start sürətinin topla reaksiya tezliyi ilə icra edilməsi; xüsusi hərəkətlərin topla tezliyi və hərəkətlərin dəqiq icra edilməsi.

İdman ustalığının əldə edilməsinin əsas şərtlərindən biri də, idmançı orqanizminin uzun müddət ixtisaslaşma xüsusiyyətlərindən asılı olaraq morfo-funksional dəyişikliyə uğramasıdır ( Ю.В.Верхошански, 1985). İxtisaslaşmanın funksional göstəricisinin iki növü qeyd edilir: orqanlarda və hərəkəti bacarıqlarda. Birinci halda hərəkət aparatının ixtisaslaşması baş verir. İkincidə isə, bütünlüklə orqanizm səviyyəsində baş verən müxtəlif funksiya və bacarıqların uyğunlaşma dinamikasında istiqamət və sürət dəyişkənliyi eyni deyildir: funksional artım, idman ustalığı.

Futbolçularda idman ustalığının artırılması fiziki keyfiyyətlərin inkişafını tələb edir. Hərəkəti qabiliyyətlərin (fiziki bacarıqların) birinin digərinə təsiri istər inkişaf prosesində, istərsə də onların təzahürü zamanı görünür. Ona görə də 16-17 yaşlı gənc futbolçuların təlim-məşq prosesində hərəkəti qabiliyyətlərinin hamısını inkişaf etdirmək lazımdır, bu qarşılıqlı ifadə və təzahür imkan verir ki, mənimsənilmiş istənilən texniki fənd müvəffəqiyyətlə icra edilsin (И.А.Кошбахтиев, 1975; Г.П.Котцалин, 1986)

Hərəkəti qabiliyyətlərin inteqrasiya olunması fərziyyəsinin geniş şəkildə qəbul edilməsinə baxmayaraq, bu prosesin fizioloji mexanizmi kifayət qədər tam öyrənilməmişdir.

Hərəkəti qabiliyyətlər arasında əlaqələr aşağıdakı formada olur (Л.А.Стаунякитус, 1983):

- “Müsbət” - bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı digərinin də inkişafına şərait yaradır;

- “Neytral”, hərəkəti qabiliyyətin inkişafı prosesində birinin digərinə təsiri olmur;

- “Mənfi” bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı digərinin inkişafına və ya səviyyəsinə pis təsir edir.

Hər hansı bir hərəki qabiliyyətin inkişaf səviyyəsinin digərinə keçməsi də mümkündür (B.M. Зассорски, 1966). Hərəki qabiliyyətlərin inkişafına belə yanaşma belə bir fikrə gəlməyə əsas verir ki, hərəki qabiliyyətlərin hər birinin təzahür etməsinin əsasında fizioloji mexanizm durur (Э.В.Сологуб, 1978).

Hərəki qabiliyyətlərdə, əsasən, aşağıdakılar fərqləndirilir: əzələ qüvvəsi, sürət, dözümlülük, cəldlik və əyilgənlik. Bir çox müəlliflər əsas qabiliyyətlər sırasında sürət-güc imkanlarını insanın əsas hərəki qabiliyyəti kimi qeyd edirlər.

Futbolçularda sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişafı və idarə edilməsi prosesinin əsasında hansı mexanizmin durduğunu araşdıran zaman məlum olur ki, idmançıların orqanizmində aşağıdakı uyğunlaşma dəyişiklikləri baş verir (Н.А.Беркштейн, 1996; М.С.Брилл, 1980; Й.В.Верхошански, 1988; Э.А.Климов, 1984; В.В.Ландышов, 1993; Ф.Э.Леевик, 1981; А.С.Солодков, Э.В.Сологуб, 2001 и др.):

- MSS-də imkanların yüksəlməsi ilə əzələlərə və periferik orqanlara qıcıqların nəql olunması gücünün artması, hərəkətlərin koordinasiyası üçün müvafiq təminatın yaradılması;

- İcra edilən işin xüsusiyyətinə və rejiminə uyğun olaraq sinir-əzələ sisteminin ixtisas yönümlü morfofunksional uyğunlaşması;

- Gərgin əzələ fəaliyyətinin enerji təchizatı sisteminin yüksəldilməsi;

- Orqanizmin bütün fizoloji sistemlərinin funksional imkanlarının genişləndirilməsi ilə hərəki fəaliyyətin təmin edilməsi;

- Orqanizmdə sistemlərarası münasibətin formalaşdırılması ilə yüksək fiziki iş qabiliyyətinin təmin edilməsi.

Hərəki qabiliyyətlərin inkişafı bir çox hallarda irsi xüsusiyyətlərdən asılı olur. Bununla bərabər fərdi inkişafın əsas aparıcı mexanizmi şərti refleksdir. Bu mexanizm hər bir insanın hərəki fəaliyyətinin keyfiyyət özəlliklərini təmin etməklə, qarşılıqlı təzahür xüsusiyyətlərini əks etdirir. Hərəki vərdişlərlə müqayisədə hərəki qabiliyyətlərin icrası zamanı onun dərk edilməsi daha az xarakterikdir, burada, əsasən, orqanizmdə biomexaniki, morfoloji və vegetativ dəyişikliklər önəmlidir (А.С.Солодков, Э.В.Сологуб, 2001).

Qüvvə, hərəki qabiliyyətin, fiziki hazırlığın əsasıdır, bütün

hərəkətlərin icrası zamanı (istər standart dövrü dəyişən, istərsə də qeyri-dövrü idman növlərində, idman oyunlarında) və fiziki keyfiyyətlər vacibdir.

Əzələ qüvvəsi xarici müqavimətin dəf edilməsi bacarığıdır. Onun qiymətləndirilməsi zamanı mütləq və nisbi əzələ qüvvəsi fərqləndirilir. Əzələnin mütləq qüvvəsi bütün qüvvə tələb edilən hərəkətlərin icrasında maksimal izometrik gərginliyin yaranması ilə xarici müqavimətin dəf edilməsi təmin edilir. Məs: ağırlıqaldırmada istər təkənla, istərsə də birdən qaldırmada mütləq qüvvə iştirak edir. Əzələnin nisbi qüvvəsi idmançının öz çəkisinin dəyişməsi ilə təzahür etdiyi qüvvədir. Məs., tullanma hərəkəti zamanı.

Əzələnin təqəllüs rejimindən asılı olaraq, statik (izometrik) və dinamik (izotonik) qüvvə fərqləndirilir. Dinamik iş zamanı partlayış qüvvəsi adlanan hal onun sürət-güc imkanları ilə müəyyən sürətin və ya idman alətinə start sürətinin verilməsini xarakterizə edir. Bu hərəkəti qabiliyyət idmançının hoppanma, sıçrayış hərəkətlərində, futbolda isə topa zərbələrdə təzahür edilir.

Partlayış qüvvəsinin təzahürü zamanı qüvvənin yaranması kəmiyyətdən çox, onun vaxta görə

artması vacibdir. Qüvvənin çoxalması vaxtı maksimala qədər nə qədər azdırsa, hoppanma hərəkətinin nəticəsi bir o qədər çox olacaq.

İnsanın sürət-güc imkanları irsi xüsusiyyətlərdən çox asılıdır. Mütləq izometrik qüvvədən fərqli olaraq, (Э.В.Сологуб, В.А.Тямазов, 2000), bir çox idman hərəkətləri qısa vaxt çərçivəsində qüvvə və sürətin maksimal təzahürünü tələb edir.

İdman hərəkəti tapşırıqların icrasında yaxşı nəticə əldə etmək üçün sürət hərəkəti qabiliyyətin kifayət qədər yaxşı inkişafına nail olmaq lazımdır. Sürət elə bacarıq formasıdır ki, hərəkəti qısa vaxt ərzində icrasını nəzərdə tutur. Sürətin iki forması-kompleks və elementar forması fərqləndirilir.

Təbii idman fəaliyyəti şəraitində sürət, adətən, kompleks formada ifadə olunur. Bu zaman sürət hərəkəti fəaliyyəti və qısamüddətli işləri digər qabiliyyətlə birlikdə icra edir.

Sürətin elementar formada ifadə olunmasına aşağıdakılar aiddir (A.K.Мократова, 1983):

- Bir hərəkətin ümumi sürəti (və ya bir hərəkətin vaxtı), məsələn, tullanmalar;

- Hərəkətin reaksiya vaxtı – latent (gizli) adi dövrü (seçmə imkan olmadan), mürəkkəb (seçmə

ilə) sensomotor reaksiya, hərəkət edən obyektə reaksiya, müəyyən məna kəsb edən ani hərəkətlərdə, o cümlədən futbolda özünü təzahür edir;

- Hərəkətin maksimal sürəti.

Dözümlülük, xüsusi işin yerinə yetirilməsi zamanı onun səmərəliliyinin aşağı salınmadan uzun müddət və ya müəyyən vaxt çərçivəsində yüksək keyfiyyəti icra olunmasıdır. Onu həmçinin yorulmaya qarşı dayanma və işgörmə qabiliyyəti də adlandırırlar (Ə.V.Сологуб, В.А.Таямазов, 2000). Dözümlüyün iki forması fərqləndirilir: ümumi və xüsusi.

Ümumi dözümlüyün fizioloji əsasını insanın aerob imkanlarının yüksək səviyyədə olması və bunun hesabına fiziki iş qabiliyyətinin uzunmüddətli olmasıdır. Ümumi dözümlüyün səviyyəsi işləyən əzələlərə oksigenin çatdırılmasından asılıdır. Bu əsas etibarilə ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin - oksigen daşıyıcı sistemlərin işi ilə bağlıdır.

Dözümlüyün xüsusi forması orqanizmin müxtəlif xarakterli dəyişikliklərə və xüsusi fiziki yüklənmələrə uyğunlaşması ilə əlaqədardır. Məs: uzaq məsafəyə xizək sürmədə aerob və anaerob işin nisbəti 95% və 5%-dir; akademik avarçəkmədə 2 km

məsafəyə 70% və 30%; sprint qaçışında 5% və 25%-dir. Bu proses insan orqanizminin vegetativ funksiyalarına və hərəkət aparatına müxtəlif tələbatın olmasından irəli gəlir (Ə.V.Сологуб, 1999).

Dözümlüyün inkişafı fizioloji ehtiyatlarının və onların səfərbərlik imkanlarının böyük həcmdə artırılması ilə əlaqədardır. Bir çox mütəxəssislər (Й.А.Эрполайев, 1985; З.А.Виксане, 1989 və b.) belə bir fikirdədirlər ki, təlim-məşq prosesində idmançının beyninin funksional imkanlarının səfərbər edilməsi bacarığı gizli yorulmanın dəf edilməsinə gətirib çıxarır.

Müəyyən edilmişdir ki, məşq prosesinin təsiri ilə futbolçuların prosesinin işləyən əzələlərinin hüceyrələrində mitoxondrilərin sayı artır və OMS-nin ölçüsü yüksəlir. Dözümlüyün inkişafı bilavasitə mitoxondrilərin sayının artması və əzələlərin oksidant bacarığının artması hesabına (OMS hesabına deyil) artır. Məşq nəticəsində dözümlük 3-5 dəfə artır, skelet əzələlərinin oksidant imkanları və mitoxondrilərin sayı 2 dəfə çoxalır, OMS isə yalnız 10-15 % yüksəlir (Й.В.Верхошански, 1988; О.Аргон, 1993).

Yuxarıda sadalananlardan belə qənaətə gəlmək olar ki,

düzümlülüyün submaksimal şiddətli işin icrasında yeri OMS-dan nə qədər asılıdırsa, skelet əzələləri və tənəffüs sistemi ilə də bir o qədər bağlıdır.

Fiziki hazırlığın əsas hərəki qabiliyyətlərinə əyilgənlik və cəldlik də aiddir. Cəldlik hər bir insanın fərdi xüsusiyyətidir, idman məşqi zamanı çox yaxşı inkişaf etdirilir.

İdmançı orqanizminin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi üçün P.M.Байевски, tərəfindən hazırlanmış orqanizmin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsindən istifadə edilmişdir. Bundan əlavə Ştanqe və Qeңçe sınağı ilə tənəffüs aparatının hipoksiyaya düzümlüyü müəyyənləşdirilmiş, yorulma indeksi hesablanmış, teppinq-test aparılmışdır.

İllik təlim-məşq və oyun dövründə 16-17 yaşlı gənc futbolçuların məşğələlərində keçirilən eksperimentlər zamanı orqanizmin ilkin və son fiziki hazırlıq səviyyəsi öyrənilmişdir.

Təlim-məşqi prosesinin səmərəliliyinin oyunçuların məşğələlərə motivasiya olunmasından asılılığın xüsusi qeyd etmək lazımdır. Eksperimental tədqiqatın keçirildiyi müddətdə çimərlik futbolçularının fiziki hazırlığının inkişaf səviyyəsi ilə texniki

hazırlığı arasındakı əlaqə öyrənilmişdir.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların sürət-güc hərəki qabiliyyətlərinin inkişafının təlim-məşq prosesində idarə edilməsi texnologiyasının səmərəliliyini qiymətləndirmək üçün bir çox futbolçularının orqanizminin funksional vəziyyəti və fiziki hazırlıq səviyyəsi öyrənilmişdir. Eyni zamanda, 16-17 yaşlı gənc futbolçuların yarış fəaliyyətində göstərdiyi nəticələrə görə idman ustalıqlarının müqayisəli təhlili də aparılmışdır.

Pedaqoji eksperiment proqramının işlənilib hazırlanması üçün mövzu ilə bağlı ədəbiyyat mənbələrinin təhlili ilə anket sorğusunun nəticələri qeyd olunmuşdur.

Eksperimental texnologiya ilə pedaqoji təsirin idarə edilməsi futbolçuların yüksək idman formasının qorunub saxlanılmasına kömək edir. Eksperimental qrup məşqlərinin məzmununun əsasını hazırlıq mərhələsində sürət-güc hərəki qabiliyyətinin inkişafını nəzərdə tutan təlim-məşq proqramı tərtib edilmişdir. Eksperimental qrupun məşqlərində aşağıdakı vəzifələrin həlli nəzərdə tutulmuşdur:



1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə nail olmaq, sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafına təsir edən fiziki hərəkətlərin fiziki inkişafın yüksəlməsinə, orqanizmin müxtəlif sistemlərinin funksiyalarını normallaşdırmasına, mərkəzi sinir və vegetativ sistemlərin fəaliyyətini yaxşılaşdırmasına nail olmaq çox vacibdir.

2. Yüksək fiziki iş qabiliyyətinin saxlanması və oyunçuların yorulmaya qarşı dayanıqlığının artırılması. Təlim-məşq prosesində xüsusi məşq komplekslərindən istifadə edilməsi ilə işgörmənin yüksəlməsinə, tənəffüs, ürək-damar sistemi funksional vəziyyətin yüksəlməsinə yorğunluğun inkişafının uzadılmasına, hipodinamika reaksiyasının inkişafının qarşısının alınmasına nail olmaq.

3. Futbol meydançasında topla və topsuz yerdəyişməni hərəkəti tezliyin və ümumi fiziki mədəniyyətin yüksəldilməsi üçün idmançıların koordinasiyanın, elastikliyin daha da yüksəldilməsi, hərəkəti fəaliyyət imkanların nəzərəçarpan dərəcədə artırılmasına, dəyişikliklərin yaranmasına nail olmaq.

4. Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafını nəzərdə tutan məşq prosesinin müstəqil təşkili

vərdişlərinin təkmilləşdirilməsinə nail olmaq.

Aparılmış tədqiqat göstərdi ki, eksperimental qrupun idmançılarının əksəriyyəti (90-95%) çimərlik futbolçularının sürət-güc istiqamətli hazırlıq prosesinin idarə edilməsi texnologiyasının, onların fiziki iş qabiliyyətinə və idman ustalıqlarının artımına müsbət təsir etmişdir.

16-17 yaşlı gənclik futbolçularının sürət-güc hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafının təlim-məşq prosesinin idarə edilməsinin təcrübə və nəzəri təhlili tələb edir ki, eksperimental və nəzarət qruplarda alınan nəticələr müqayisə edilsin. Məlum texnologiyanın tətbiqi məqsədi ilə futbolçuların illik məşq dövründə yarış və məşq fəaliyyətlərinin fiziki iş qabiliyyətinə təsiri öyrənilmişdir.

Nəzarət qrupuna daxil edilmiş oyunçularının illik məşq prosesinin sonunda fiziki iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi müşahidə olunmuş və bunun səbəbi aşağıdakılardır:

1) Sinir prosesinin fəallığının azalması (ilkin səviyyə ilə müqayisədə orta hesabla 6,07,7);

2) ÜVS artması, 7,8%;

3) 16-17 yaşlı gənc futbolçuların hər iki qrupunda pedaqoji eksperimentin təşkil

edildiyi müddətdə fiziki hazırlıq vəziyyətinin dinamikası öyrənilmişdir.

Kardiorespirator sisteminin bəzi göstəricilərinin müayinəsi sürət-güc keyfiyyətinin inkişafına təsirinin müsbət olduğunu təsdiqləmişdir.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların idman fəaliyyətlərinin təhlili və apardığımız tədqiqatın nəticələri göstərir ki, fiziki hazırlığın səviyyəsi oyunçuların

idman fəaliyyətinin təcrübəsindən birbaşa asılıdır. Belə bir qanunauyğunluq müəyyənləşdirilmişdir ki, fasiləsiz olaraq uzun müddət idman fəaliyyəti ilə məşğul olanların fiziki hazırlıqlarının inkişaf səviyyəsi o qədər də yüksək olmur. Həmin oyunçuların yorulmaya qarşı dözümlüyü nə qədər yüksəkdirsə, onların rəsmi yarışlarda göstərdiyi nəticə də yüksək olacaqdır (cədvəl № 1).

Cədvəl 1.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların məşq yüklərinin təsirindən əvvəl və sonra funksional vəziyyətlərinin göstəricilərinin dinamikası  
(E – eksperimental, N – nəzarət qrupları)

(M±m)

S№	Öyrənilən göstəricilər	Qrup	İlkin göstəricilər	Son göstəricilər	Etibarlıq
11.	Arterial təzyiq, sistolik, mm c.st.	E	123,2 ± 2,0	120,4 ± 1,01	p> 0,05
		N	122,5 ± 1,3	118,0 ± 1,6	p> 0,05
22.	Arterial təzyiq, diastolik, mm c.st.	E	-70,6 ± 1,4	69,9 ± 1,1	p> 0,05
		N	70,8 ± 1,4	70,1 ± 0,9	p> 0,05
33.	OMS, ml/dəq/kq	E	36,68 ± 167,5	35,68 ± 14,5	p> 0,05
		N	35,72 ± 149,5	34,94 ± 80,0	p> 0,05
44.	DƏ, ş.v.	E	12,6 ± 0,4	12,6 ± 0,7	p> 0,05
		N	13,2 ± 0,6	14,1 ± 0,5	p> 0,05
55.	KEK, ş.v.	E	39,6 ± 2,1	34,7 ± 1,4	p> 0,05
		N	35,7 ± 1,5	32,9 ± 1,0	p> 0,05
66.	Ştanqe sınağı, san.	E	73,1 ± 4,2	76,2 ± 4,5	p> 0,05
		N	73,8 ± 4,4	72,1 ± 5,2	p> 0,05
77.	Gençe sınağı, san.	E	36,9 ± 2,8	39,4 ± 2,9	p> 0,05
		N	31,1 ± 2,9	35,4 ± 2,7	p> 0,05

Sürət-güc istiqamətli məşqlərə daha çox məruz qalan futbolçuların fiziki hazırlıqları yüksək olmasından əlavə, onlarda idman zədələnmələri risqi də çox az olur.

Sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinin, idarə edilməsi texnologiyasının, səmərəliliyin müəyyən edilməsi məqsədi ilə eksperimental qrupla nəzarət qrupunun futbolçuları arasında fiziki hazırlıq səviyyələrinin müqayisəli təhlili aparılmış və aşağıdakı cədvəldə öz əksini tapmışdır:

Cədvəl 2.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların pedaqoji eksperiment prosesində fiziki hazırlıqlarının göstəricilərinin müqayisəli təhlili, ballarla (M±m)

Qruplar	Eksperimentin mərhələləri			Etibarlıq, p
	1	2	3	
Nəzarət	3,82 ± 0,18	4,01 ± 0,21	4,03 ± 0,27	p > 0,05
Eksperimental	3,84 ± 0,17	4,21 ± 0,16	4,28 ± 0,18	p > 0,05

Sürət-güc hazırlığının müxtəlif vasitələrinin optimal uzlaşdırılması, onların istiqamətli fiziki yüklənmələrlə birlikdə çimərlik futbolçularının təlim-məşqi prosesini il boyu çox səmərəli edir, onların fiziki hazırlıq səviyyələrinin göstəricilərini yüksəldir. Fiziki hazırlığın səviyyələrinin göstəricilərinin daha çox nəzərə çarpan artımı eksperimental qrupun sürət-güc hazırlığının təlim-məşq prosesində idarə edilməsinin dinamikasında özünü göstərir (cədvəl № 2).

Sürət-güc hazırlığında müxtəlif vasitələrin optimal uzlaşdırılması və istiqamətlənmiş fiziki yüklənmələr idmançılarda fiziki hazırlığın səviyyələrinin yüksəlməsinə səbəb olur. Bu, illik məşq prosesində özünü futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyələrinin göstəricilərinin yüksəldilməsi prosesində, eksperimental qrupda sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün hazırlanmış məşq prosesinin idarə edilməsi texnologiyasında göstərir.

Fiziki yüklənmələrin məşq hərəkətləri vasitəsilə həyata keçirilməsi futbolçularda işgörmə

qabiliyyətinin yüksəlməsinin təminatçısına çevrilir.

Yoxlama qruplarında aparılan eksperimentdən əvvəl və sonrakı fiziki hazırlığın göstəriciləri

cədvəl 3-də verilmişdir. (eksperimental və nəzarət qruplarının hər birində 10 futbolçu iştirak etmişdir.

Cədvəl 3.

16-17 yaşlı gənc futbolçuların fiziki hazırlığın göstəriciləri

(E – eksperimental, N – nəzarət qrupları)

(M±m)

№	Tədqiq edilən göstəricilər	Qruplar	İlkin göstəricilər	Eksperimentdən sonra	Göstəricilər
1.	Qüvvə, 60 kq çəki ilə oturub-durma	E	12,2±0,61	15,6±0,52	3,4±0,55
		N	12,2±0,61	11,8±0,78	-0,8±0,51
2.	Sürət, 100m.məsafəyə qaçış (san).	E	12,6±0,14	12,0±0,14	0,6±0,14
		N	12,6±0,12	12,2±0,17	0,4±0,15
3.	Sürət dözümlüyü 400m məsafəyə qaçış (san).	E	59,8±2,34	57,2±2,25	2,6±2,35
		N	59,7±2,35	59,3±2,27	0,4±2,34
4.	Sürət-güc. Yerindən cüt ayaqla uzunluğa tullanma, (sm)	E	230±0,07	250±0,06	20.0±0,55
		N	232±0,06	235±0,05	3.0±0,55

16-17 yaşlı gənc futbolçularının fiziki hazırlıq səviyyələrinin yüksəldilməsi üçün tətbiq olunan sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı və hazırlıq prosesinin idarə edilməsi texnologiyası pedaqoji eksperimentin ikinci hissəsini təşkil etmişdir. Bu prosesin həyata keçirilməsi zamanı texniki fənd-

lərin icrası da nəzarətdə tutulmuşdur.

#### Nəticələr

Aparılan təcrübələrlə və alınan nəticələrin təhlili nəticəsində tədqiqat işində aşağıdakı nəticələri qeyd etmək olar:

1. Futbolçuların hazırlıq prosesinin idarə edilməsi

texnologiyası bütün hərəkə qabiliyyətlərin inkişaf dinamikasını nəzarətdə saxlamağa imkan verir.

2. Sürət-güc hərəkə qabiliyyətinin inkişafına yönəldilmiş məşğələlər bütün funksional sistemlərin inkişafına zəmin yaradır və futbolçuların xüsusi iş qabiliyyətini artırır.

### **İstifadə olunan ədəbiyyat**

1. "Azərbaycan Respublikasında 2005–2015-ci illərdə futbolun inkişafına dair Dövlət Proqramı". "Yeni Azərbaycan" qəzeti. 10 oktyabr 2005. Bakı №180

2. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. "Futbol". Dərslik. Bakı, 2012, AzDBTİA

3. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. "Futbolun taktikası". AzDBTİA, Bakı, 2009

4. İbrahimli A.M., Ağalarov Y.T. "Futbolun texnikası". AzDBTİA, Bakı, 2008

5. Qarayev G.Q. "Futbol təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi". Dərs vəsaiti. "Müəllim" nəşriyyatı. Bakı, 2005

6. Ашмарин Б.А., «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». Москва. Физкультура и спорт, 1978

7. Годик М.А., Казарин А.А. Количество игровых приемов и коэффициент эффективности футболистов высших разрядов. В кн. Материалы конференции ВНИИФК, М., 1976

8. Гриндлер К., Х.Палке, Х.Хеммо. Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС. Москва, 1976.

9. Дьячков В.М., Кливенко В.М., Новиков А.А., Преображенский И.Н., Савин С.А. «Совершенствование технического мастерства спортсменов». ФиС, 1967.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.

**Алиев И.С., Алиев С.А.,  
Асланов А.В., Садыгов У.И.,  
Гаджиева Н.М.**

### **Развитие скоростно-силовых двигательных способностей юных футболистов**

#### **Резюме**

Основной целью данного исследования является развитие скоростно-силовых двигательных способностей юных футболистов и управление этим процессом.

В статье были изучены интеграция различных видов

подготовки и влияние развития одного вида на другого.

Была определена роль развития скоростно-силовых двигательных способностей юных футболистов в подготовительном процессе.

**Aliyev I.S., Aliyev S.A.,  
Aslanov A.V., Sadigov U.I.,  
Hajiyeva N.M.**

**Development of young footballers' high-speed and power motor abilities**

**Summary**

The main aim of the given research is the development of

young footballers' high-speed and power motor abilities and management of this process.

The integration of various training aspects, the impact of one's development on the other was studied in the given article.

The role of the development of young footballers' high-speed and power motor abilities in preparatory process was defined