

---

**10-11 yaşlı futbolçularda texniki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi vasitəsilə texniki bacarıqların təlimi metodikası**

**Əlixan Manafov**  
**ADBTİA -nın magistrantı**

**Rəyçi: G.Q Qarayev**, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru;  
**Z.C.Hacıyev**, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru

*Məqalədə 10-11 yaşlı futbolçuların texniki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi vasitəsilə onlara texniki bacarıqların yiyələndirilməsi metodikasından bəhs edir. Hərəkət hissiyyatını məqsədə uyğun olaraq inkişaf etdirməyə imkan verən yerdəyişmələrin istiqamətini dəyişməklə, düz xətt üzrə top aparma texnikasını gənc futbolçulara öyrədilməsi üçün kompleks hərəkətlər təklif edilir.*

**Açar sözlər:** top aparma, təlim hərəkətləri, hərəkət hissiyyatı

**Ключевые слова:** тренировка мяча, тренировочные упражнения, ощущение движения

**Key words:** ball handling, training exercises, movement perception

Azərbaycanda həyata keçirilən təhsil islahatına dair direktiv sənədlərdə gənc idmançıların, eləcə də yeniyetmə futbolçuların beynəlxalq normalara uyğun yetişdirilməsi mütəxəssislər qarşısında təxirəsalınmaz vəzifələr kimi qoyulur. Bu vəzifələr içərisində 10-11 yaşlı futbolçularda hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi vasitəsilə uşaqların texniki bacarıqlarının təlimi metodikasının hazırlanması mühüm aktualıq kəsb edir.

Futbolçularda bacarıq və qabiliyyətlərin daha sürətlə formalaşmasına və texniki ustalığın müasir standartlara uyğun səviyyəyə çatmasına nail olmaq üçün onların topla davranmasının, onların bacarıq və qabiliyyətlərinin differensallaşdırma yolu ilə qiymətləndirilməsi vacib şərtlərdəndir.

Çünki 10-11 yaşlı futbolçularda texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətləri diferensial-

laşdırma metodu ilə qiymətləndirməlidir.

Bunun üçün aşağıdakı vəzifələrin həllinə nail olmaq lazımdır:

1. Futbolda texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərinin araşdırılması;
2. Fərdi bacarıq və qabiliyyətlərin texniki fəndlərin təlimi ilə əlaqələrinin müəyyən edilməsinin, ölçü vahidlərinin öyrənilməsi və tətbiqi;
3. Texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərinin əsaslarının, bacarıq qabiliyyətlərinin formalaşmasının diferensallaşdırma metodunun hazırlanması;

Bu vəzifələrin müvəffəqiyyətli həlli üçün aşağıdakı təlim metodlarından istifadə etmək lazım gəlir:

- elmi - metodiki mənbələrin təhlili;
- anketləşdirmənin həyata keçirilməsi;
- sorğu -sualın düzgün aparılması;
- bacarıq və qabiliyyətləri müəyyən edən testlərin hazırlanması;
- pedaqoji eksperimentin mərhələlər üzrə aparılması;
- riyazi təhlil və statistika metodundan istifadə edilməsi.

Futbolçuların texniki hazırlığı, onların təlim-məşq prosesinin səmərəli təşkilində futbolçuların ehtiyat imkanlarının fərdi keyfiy-

yətlərinin üzə çıxarılması nəzərdə tutulur. Bu yanaşma üsulu və metodlar texniki fəndlərin icra səviyyəsini və ustalığını artırmağa kömək edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, ilk dəfə 10-11 yaşlı futbolçuların simasında texniki fəndlərin təlimində tətbiq edilən diferensiallaşdırma təlim metodunun nəzəri və əməli tətbiqi əsaslarını hazırlayıb və onu texniki fəndlərin təlimində bütün qruplarda istifadə etmək faydalıdır. Ona görə də pedaqoji eksperimentin nəticəsində hazırlanmış texniki fəndlərin təlimi metodikasını UĞİM, OEİUGİM və PFK yaş qruplarında aparılan texniki təlim məşqlərində tətbiq etmək və onu təkmilləşdirməyi həyata keçirmək məqsədəuyğun hesab olunur. Bunun üçün pedaqoji eksperiment Leon OEİUGİM-nin 10-11 yaşlı futbolçuları ilə aparılmalı və tədqiqatın obyektı AFFA-nın bu yaş üzrə yarışlarında iştirak edən gənc futbolçuları olmalıdır.

Mövzu üzrə elmi-metodiki ədəbiyyatların və elmi mənbələrin öyrənilməsi göstərdi ki, futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarından (8-9 yaş) başlayaraq təlim-məşq qruplarına (10-11, 11-12, 12-13, 13-14) kimi texniki fəndlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla idman təlimində metodikanın tək-

milləşdirilməsinə böyük ehtiyac vardır. Pedaqoji eksperiment bu təlim qrupları ilə 2017-ci ilin yanvar ayının 1-dən 2018-ci ilin martın 1-nə kimi (14 ay ərzində), Leon OEİUGİM-nin Akademiyasının stadionunda aparılan məşqlər zamanı keçirilmişdir. Eksperimentin qarşısına qoyduğu vəzifələrin həyata keçirilməsi 3 mərhələdə olmuşdur. Eksperimentin birinci mərhələsi texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətlərinin elmi-metodiki əsaslarının, nəzəri izahının araşdırılması ilə məşğul olmuşdur. Araşdırmalardan və nəzəri mənbələrin təhlilindən sonra tədqiqatın həyata keçirəcəyi vəzifə və müddəalar hazırlanmışdır. Tədqiqatın ikinci mərhələsi isə 10-11 yaşlı gənc futbolçularda texniki fəndlərin təliminin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə almaqla öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi metodikasının hazırlanmasını həyata keçirmişdir. Bu gənc futbolçularda bacarıq və qabiliyyətlərin texniki fəndlərin təlimində olan əlaqələrini, təsirini ölçən vahidləri (testlərin tətbiqi ilə, hərəkətlərin icrası ilə) müəyyən edib onu əməli işə tətbiq vasitələrini hazırlamaqdan ibarət olmuşdur. Nəhayət, eksperimentin üçüncü mərhələsi tətbiq edilmiş metodu aldığı nəticələri təhlil edib dissertasiyanın məqsədindən və



aldığımız nəticələrdən irəli gələn metodiki tövsiyyə və rəylər verməkdir. Eksperimentin birinci və ikinci mərhələsinin nəticələrindən, apardığı araşdırılmalardan irəli gələn ideya və fikirlərin yekunu olaraq müasir futbolda zövq oxşayan texniki vərdişlərin ifaçılıq səviyyəsi ilə hərəkəti qabiliyyətlərin maksimal olaraq icrası ilə baş verməsi üçün yeni metodikanın işlənilib hazırlanması eksperimentin üçüncü mərhələsində həyata keçirilmişdir. Beləliklə, üç mərhələdən ibarət olan və 2016-cı ilin dekabrından 2017-ci ilin martına qədər Bakının "Leon" FK-da aparılan pedaqoji eksperiment qarşısına qoyduğu məqsəd və vəzifələrin öhdəsindən gəlmişdir. Beləliklə, eksperimentin gedişatında eksperimental qrupda istifadə olunan xüsusi ixtisas (spesifik) hərəkətlərinin tətbiqinin rejimi vaxta və həcmə görə olurdu. Belə ki, böyük həcmdə spesifik hərəkətlərin verilməsi yoxlama qrupuna nisbətən eksperiment qrupda daha yüksək idi (yoxlama qrupda - 80% və 20%, eksperimental qrupda - 75% və 25%) . Eksperimental qrupunda olan 5% fərq ilə verilən hərəkətlər isə, ixtisas hərəkətlərindən tərtib edilmişdir. Bu qeyri-ixtisas hərəkətlər isə əsasən, zərbəçi metodu ilə icra etməklə, bu, uşaqlarda hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını artırmış

olurdu. Onu da qeyd etmək vacibdir ki, hər iki qrupda ümumi dözümlülüyün tərbiyə olunmasına ayrılan məşq prosesin ümumi vaxtının 25%-ni təşkil edirdi. Eksperimental qrupda pedaqoji qrupdan fərqli olaraq verilən hərəkətlərin məzmunu sürət və sürət dözümlülüyü üstünlüyü ilə tərtib edilmişdir. Verilən hərəkətlərin bir dəqiqə ərzində tempi maksimal olurdu. Hərəkətlərarası fasilə isə növbəti seriyalı hərəkətləri maksimal sürətdə icra etmək üçün 2-3 dəqiqə olurdu. Bu istiqamətdə verilən hərəkətlər 4-5 seriya olmaqla, məşqin əvvəlində icra olunurdu. Yoxlama qrupunda isə verilən hərəkətlər proqram üzrə bu yaşlar üçün təsdiq olunmuş qrafik-plan əsasında yerinə yetirilirdi. Onlar üçün isə hərəkətlərin seriyası 2 dəqiqə, icra tempi çox yüksək, fasilə müddəti - 2 dəqiqədir. Hərəkətlərin icrası 4-5 seriya olmaqla məşqin əvvəlində, əsas hissədən əvvəl icra edilməlidir. Bununla belə, aparılmış pedaqoji eksperiment bu vəzifələri həyata keçirməklə texniki bacarıqların hərəkəti qabiliyyətlərlə birlikdə təliminin yuxarıdakı formada icrasını həyata keçirərkən bir neçə mövcud olan tələbləri nəzərə almışdır. Beləliklə:

I- "top hissiyatı" (hərəkəti bacarığı) müəyyən edilən fakt onun

topu apardığı zaman topa çox sayda toxunmasını həyata keçirmək sayılır.

II- topu aparan zaman çox incə bir formada “differensiallaşdırma” şəklində topa toxunma gücünün topla hərəkət hissiyatına təsir edəcəyi səviyyədə istifadə olunması sayılır.

III- təlimin əvvəlində uşaqlara rəqibi aldaraq sürətli və istiqaməti dəyişməklə edilən yerdəyişmələrin icrasında fərdi keyfiyyətlərin tətbiqi ilə öyrədilən topa davranma vərdişləri bu uşaqlarda gələcəyin texniki ustalığın bünövrəsini qoymaqla sayılır.

Müxtəlif üsullarla icra edilən top aparmalar istər eksperimental və istərsə də nəzarət qruplarında testlər ilə dəyərləndirilmişdir. Cədvəl 4-dən görüldüyü kimi, hər iki qrupda sınaq normativləri 30 m qaçış (start sürəti), 5 dəq. qaçış (ümumi dözümlülük), yerindən uzağa tullanma (sürət-güc), 30 m, top aparma (texniki bacarıq və hərəkəti qabiliyyət) 5 x 30 m top aparma (topa nəzarət və sürət dözümlülüğü) və topu sağ və sol ayaqla uzağa vurma (toxunma bacarıq və hərəkəti qabiliyyətlər) eksperimentdən əvvəl və sonrakı nəticələri ilə qeydə alınmasıdır. Nəticələr bir daha göstərmişdir ki, sınaq normativlərinin nəticələri ilə eksperi-

mental qruppasında nəzarət qruppasına görə artım (2,5 nəzarət qruppası, 4,6-eksperimental qruppası) 2,1 bal olmuşdur. Əgər bu sınaq normativləri eksperimentdən əvvəl eksperimental qruppasında 1,8 balla qiymətləndirilibsə, eksperimentdən sonra 46 bal olmuşdur. Nəzarət qruppasında isə bu bu rəqəmlər eksperimentdən əvvəl 1,17 bal olmuşdusa, eksperimentdən sonar 2,5 bal olmuşdur. Beləliklə sınaq normativlərinin nəticələrinə görə nəzarət qruppasında 1,17-nin 2,5-ə, eksperimental qruppasında isə 1,8-in 4,6-ya olan nisbətində olmuşdur. Eksperimentin sonunda aparılmış pedaqoji testlərin nəticələrini müqayisə edərək belə nəticələrə gəlmək olar ki, eksperimental qruppada olan 10-11 yaşlı gənc futbolçularda (1-ci təlim məşq qruppası) 30 m qaçışda (sürət), 5 dəq. qaçışda, (ümumi dözümlülük) və 5 x 30 m topla təkrar (sürət və dözümlülük üzrə) normativlərdə göstərdiyi nəticələr daha yüksək olmuşdur. Çünki bu yaş qruppasında daha çox sürət və topla davranışların inkişafı eyni tempdə baş verir. Eksperimental qruppasında olan 10-11 yaşlı uşaqlar yoxlama qruppası ilə müqayisədə yerindən uzunluğa tullanmada və topu uzağa vurmada da daha üstün nəticə göstərmişdirlər. 10-11 yaşlı gənc



futbolçularda texniki bacarıqların hərəki qabiliyyətlərlə bir komponent olaraq öyrədilməsi və onun bir xarakter olaraq formalaşmasını həyata keçirən eksperiment aşağıdakı nəticəyə gəlmişdir:

1. 10-11 yaşlı uşaqlarda texniki bacarıqların (top aparma) hərəki qabiliyyətlərlə inkişafını həyata keçirən pedaqoji eksperiment qarşıya qoyduğu məqsədə çatmaqdır.

2. Eksperimental qrupda alınan nəticələr əgər eksperimentdən əvvəl 1,8 baldan başlayıb eksperimentdən sonra 4,6 bala çatmış olursa, nəzarət qrupasında bu nəticələr 1,17 baldan 2,5 bala çatmışdır.

3. Texniki bacarıqların hərəki qabiliyyətlərlə inkişafını 10-11 yaşlı (4-5 sinif) uşaqlarda təlim etməyi bir məqsəd kimi həyata keçirən eksperiment top aparma texnikasının aşağıdakı üsul və metodiki qanunauyğunluqlarla nəzarətə almaqla icra etməyi tövsiyə etmişdir.

- qaçış sürətinə müvafiq olaraq topu düz xətt üzrə müxtəlif sürətdə özündən lazım güclə itələməklə aparmalı

- yerdəyişmələrin istiqamətinin müxtəlifliyindən yaranan boşluğun dəf olunması ilə əlaqədar topu yeni istiqamətə dəqiq

və lazımı qüvvə ilə göndərmək. Beləliklə, 14 ay müddətində 10-11 yaşlı uşaqlarda texniki fəndlərin, vərdişlərin və hərəki qabiliyyətlərin formalaşması istiqamətində aparılmış elmi-tedqiqat işi aşağıdakı nəticələri almışdır.

1. 10-11 yaşlı uşaqlarda (1-ci T.M.Q) texniki bacarıqların formalaşmasını daha uğurla həyata keçirmək üçün öyrədilmənin keyfiyyətinə təsir edəcək məşq normalarını vaxtında və yerində tətbiq etmək lazımdır.

2. Hərəkət bacarığının normalarını müəyyən edərək, ilk növbədə, bu uşaqların yaşlarına uyğun olan differensiallaşdırmanı nəzərə almaq lazımdır. Çünki məşqin (təlimin-öyrədilmənin) səmərəsini və keyfiyyətini, məşqin yüklənmə normasını müəyyən edən onun metodikasındır.

3. Texniki bacarıqların hərəki qabiliyyətlərlə, eyni zamanda, öyrədilməsinin keyfiyyətini müəyyən edən yoxlama normativlərinin qəbul edilməsi təlimin səmərəliliyinə nəzarət edən bir forma olmalıdır.

4. 10-11 yaşlı uşaqlarda (1-ci T.M.Q) texniki bacarıqların hərəki qabiliyyətlərlə, eyni zamanda, öyrədilməsi metodikasını və müxtəlif yaşlı gənc futbolçularla işləyən mütəxəssislərə tövsiyə etmək.

5. Gənc futbolçularla (10-11 yaş) aparılan təlim (öyrədilmə) prosesi texniki bacarıqların (top aparma, top saxlama, top alma, zərbələr və s.) daha səmərəli həyata keçirilməsi hərəki qabiliyyətlərin (sürət, dözümlülük, koordinasiya və s.) maksimal dərəcədə icrası ilə həyata keçirilməsidir.

#### **Məqalənin elmi yeniliyi.**

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, ilk dəfə olaraq 10-11 yaşlı futbolçulara qeyri-adi hərəki bacarıqları aşılamaq üçün yeni təlim metodikası yaradılmışdır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalə ilk dəfə olaraq idman müəllimləri və futbol məşqçiləri üçün 10-11 yaşlı futbolçuların hərəki qabiliyyətlərini təkmilləşdirməyə xidmət edən təlim metodikasını hazırlamışdır. Hansı ki, bu təlim metodikasından idman müəllimləri, məşqçilər və digər mütəxəssislər də istifadə edə bilərlər.

**Nəticə** etibarilə deyə bilərik ki, 10-11 yaşlı futbolçularda hərəki qabiliyyətlərin məqsədyönlü və planlı olaraq modernləşdirilməsi onların texniki bacarıqlarının hər-tərəfli formalaşmasını təmin edir. Futbol məşqçilərinin belə texniki bacarıqlarının təlimi metodikasından istifadə etmələri mühüm aktualıq kəsb edir.

#### **İstifadə olunan ədəbiyyat**

1. Qarayev G.Q. Gənc futbolçuların hazırlığının səmərəli təşkilinin vasitə və metodikası. Tədris vəsaiti. Bakı, 1990-cı il
2. UĞİM-də tədris-məşq işlərinin təşkili. Metodiki vəsait. Bakı, 2000-cı il
3. Ковалов В.В. Соотношение тренировочных нагрузок у футболистов 14-15 лет с реальным биологическим возрастом. Авто. реф. дисс. копл. пед. наук - М. 1986
4. Ромоненко А.Н. и др. Книга тренера по футболу. Киев «Здоровая», 1988
5. Шербаков Э.П. Функциональная структура воли. Учебное пособие. ОМЧК, 1990
6. Sadıqov F.B. Pedaqogika (Fiziki tərbiyə bölməsi), bakı, Adiloğlu, 2012

**Алихан Манафов**

**Методика обучения техническим умениям 10-11 летних футболистов на базе развития двигательных способностей.**

**Резюме**

Предлагаются комплексные движения для обучения техники тренировки мяча по прямой линии для молодых игроков, кото-

рые развивают ощущение движения в соответствии с целью изменяющих направление движений.

**Alihan Manafov**  
**Methods of learning skills**  
**abilities with players 10-11 years**  
**old.**

**Summary**

Complex trainings are foreseen for technical trainings on the straight lines for the younger players, who are creating the feeling of moving in accordance with the change in the direction of the twinning.

---