

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASI

“İdmanın oyun növləri” kafedrası

Əlyazması hüququnda

QƏLBİNUR VÜQAR OĞLU İSMAYILOV

“YENİYETMƏ FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ HAZIRLIQLARININ
TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN TƏDQIQI”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı –060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: dosent İbrahimli A.M.

Elmi məsləhətçi: dosent Əliyev İ.S.

BAKI - 2021

M Ü N D Ə R İ C A T

GİRİŞ	3
Fəsil I. Futbolun texnikası; tədqiqatın məqsədi, vəzifələri, metodları və təşkili.....	6
1.1. Futbolçuların texniki hazırlıqlarının təlim metodikası	6
1.2. Tədqiqatın məqsədi.....	9
1.3. Tədqiqatın obyektini.....	10
1.4. Tədqiqatın vəzifələri.....	10
1.5. Tədqiqatın metodları.....	10
1.5.1. Ədəbiyyatın araşdırılması.....	10
1.5.2. Anket sorğusu.....	12
1.5.3. Tədqiqatın təşkili.....	14
1.5.4. Pedaqoji eksperiment.....	14
1.5.5. Riyazi hesablamalar.....	15
Fəsil II. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıqlarının təkmilləşdirilməsinin tədqiqi.....	16
2.1. Futbolçuların texniki hazırlığı qarşısında duran əsas tələblər	16
2.2. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının müşahidəsi və araşdırılması.....	19
2.3. Yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi.....	41
2.4. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıqlarının təkmilləşdirilməsi sahəsində mülahizə və müzakirələr.....	57
Nəticələr.....	60
Təvsiyələr.....	62
İstifadə edilmiş ədəbiyyat.....	63

GİRİŞ

Futbol gənclərin asudə vaxtlarının səmərəli keçməsində, sağlam həyat tərzinin formalaşmasında və sağlamlılıqlarının möhkəmləndirilməsində çox mühüm rol oynayır.

Futbol – atletik və dinamik idman oyunu olmaqla bərabər, həmçinin ən populyar və kütləvi xarakter daşıyan kollektiv idman oyunlarından biridir. O, gənclərin hərtərəfli harmonik inkişafına, fiziki cəhətdən sağlam olmalarına, əmək qabiliyyətinin yüksəlməsinə, kollektivçilik, intizamlılıq, əzmkarlıq, dostluq, mübarizlik kimi mənəvi əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşmasına müsbət təsir göstərir. İndi elə bir şəhər, rayon və kənd məktəbi yoxdur ki, orada gənclərin fiziki tərbiyəsində futboldan istifadə edilməsin.

Müasir futbol, futbolçuların yüksək performans bacarıqlarını və futbol meydançasının hər hissəsindəki güzəştisiz mübarizəsini, oyunçuların fiziki mükəmməlliyini və milyonlarla azarkeşin sevincini, acısını, ağrısını üzvi şəkildə birləşdirən bir idman oyunudur. Fiziki keyfiyyətlərin, taktiki düşüncənin müxtəlif təzahürlərinə görə futboldun elementləri tez-tez digər idman növlərində (yalnız oyunlarda deyil) əlavə bir məşq vasitəsi kimi istifadə olunur.

Futbol oynamaq üçün sürətli qaçmağı, tez-tez istiqaməti dəyişərək dribling etməyi, dayanmağı, topa başla və ayaqla zərbə vurmağı, topu saxlamağı, onu aparmağı və aldadıcı fəndlərdən lazımı anda düzgün istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Bu texniki fəndləri yüksək səviyyədə icra etmək üçün fiziki hazırlıq: güvvə, sürət, cəldlik, dözümlülük, çeviklik tələb edilir.

Futbol oyununun nəticəsi futbolçuların fiziki hazırlıqlarının, texniki - taktiki ustalılıqlarının, və nəzəri psixoloji hazırlıqlarının səviyyəsindən xeyli dərəcədə asılıdır.

Müasir futbolda yüksək nəticələr qazanmaq üçün futbolçuların texniki hazırlığının səviyyəsi ən yüksək səviyyədə olmalıdır. Məhz buna görə futbolçuların texniki hazırlığının öyrənilməsi ilə bağlı bir sıra alimlər məşğul olmuş və bu sahədə bir çox araşdırmalar aparılmış və elmi işlər yazılmışdır: L.V.Çxaidze (1965, 1975),

Y.S.Sedov (1965, 1975), [36,c 342; 37,c.239. 1968,1975, 1985], [32, c 155.1974,1978,1989], Şestakov (1981), [40,c 241.996] və s. Aparılan tədqiqat işlərinin əsası top aparmaların, topa zərbələrin, top saxlamaların və hərəkət texnikasının araşdırılmasından ibarət olmuşdur.

Futbolçuların texniki ustalıqlarının səviyyəsi ildən-ilə artır, texniki fəndlərin icra keyfiyyəti yaxşılaşır, texniki fəndlər arsenalı dayanmadan genişlənir, topla sərbəst davranma və texniki fəndlərdən yüksək ustalıqla istifadə genişlənir. Texniki fəndlərə maraq nəinki futbolçular tərəfindən həmçinin azarkeşlər tərəfindən də artır.

Muasir futbolda biz dünyanın aparıcı komandalarının futbolçularının yüksək səviyyəli texniki hazırlığının səviyyəsinin şahidi oluruq. Futbolçular topa zərbələri, top ötürmələri, topun saxlanılmasını, top aparmaları, aldadıcı hərəkətləri və fintləri çox böyük dəqiqliklə icra edirlər.

Muasir futbol futbolçuların hərəkət fəaliyyətlərinin intensivləşməsi onun hərəkət diapazonunun genişlənməsi ilə xarakterizə olunur. İldən-ilə futbol yarışlarının gərginliyi, futbolçulara müxtəlif xarici və daxili mühit amillərinin təsiri artır. Bugünkü futbolda yüksək idman yüklərindən istifadə edilir, bununla əlaqədar futbolçuların texniki hazırlığına tələblər dayanmadan artır.

Avropa ölkələrində futbolun texnikasının əsas istiqaməti onun sadəliyi, rasionallığı və etibarlılığından ibarətdir. Avropa futbolda daha çox zərbə texnikası inkişaf etmişdir, burada uzaq məsafədən qapıya zərbələr, kəsici zərbələr və uzun məsafəyə ötürmələr geniş populyarlıq qazanmışdır. Bədənin müxtəlif hissələri ilə topun saxlanması, adi və kəsici zərbələr, fintlər, sürətli driblinq və s. fəndlər avropa ölkələrində futbolçularının istifadə etdiyi əsas texniki fəndlərə aiddir.

Muasir Avropa futbolunun əsas istiqaməti texniki fəndlərin icrasının sürətinin artmasına yönəlmişdir. Bu sahədə onlar C. Amerika, Afrika, Asiya futbolçularını xeyli geridə qoymuşlar.

Komandanın futbolçularının texniki hazırlığı onun ümumi ustalığını müəyyən edir və komandanın rəqib üzərində qələbə qazanmasında mühüm rol oynayır.

Komanda qarşısında qoyulan vəzifələr o zaman yerinə yetirilir ki, futbolçular lazım olan texniki fəndləri yüksək səviyyədə mənimsəyir və onlardan müvafiq şəraitdə düzgün istifadə etməyi bacarırlar.

Muasir futbolun inşafı futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi ilə sıx bağlıdır. Futbolda dünyanın aparıcı komandalarının futbolçuları yüksək texniki hazırlığa malikdirlər. Bunun hesabına top saxlamalar, topa zərbələr böyük dəqiqliklə vurulur, oyun yoldaşlarına uzaq və yaxın məsafələrdən ötürmələr böyük dəqiqliklə icra edilir və bu da oyunun nəticəsinə müsbət təsir göstərir.

Lakin Respublikamızda uşaq futbolunda futbolçuların texnikasına və onun təkmilləşdirilməsinə lazımi diqqət göstərilmədiyindən, futbolçularımız oyunun texnikası sahəsində dünyanın aparıcı komandaların oyunçularından xeyli dərəcədə geridə qalmışlar ki, bu da hazırkı elmi işin mövzusunun aktuallığını göstərir.

Məhz ona görə də, dissertasiyada yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsinə, top aparmalara, top saxlamalara, aldadıcı hərəkətlərə və topa zərbə hərəkətlərinin dəqiqliyinə, onun inşafının vəziyyətinin öyrənilməsinə mühüm yer ayrılmışdır. Bu elmi işin əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi sahəsində aparılan iş araşdırılmış, komandaların maddi-texniki bazasının vəziyyəti, ayrı-ayrı komandalarda məşqlərin aparılması prosesi, yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının vəziyyəti öyrənilmiş və müqayisə edilmişdir.

Əldə olunmuş göstəricilərin müqayisəli təhlili aparılmış və yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi metodikası işlənib hazırlanmışdır.

FƏSİL I. FUTBOLUN TEXNİKASI; TƏDQİQATIN:MƏQSƏDİ, VƏZİFƏLƏRİ, METODLARI VƏ TƏŞKİLİ

1.1. Futbolçuların texniki hazırlıqlarının təlim metodikası

Futbolun texnikası qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün oyunda istifadə edilən xüsusi fəndlər birliyinə deyilir.

Texniki hərəkətlər oyunun aparılması üsulları deməkdir. Yeniyetmə futbolçunun hərtərəfli və harmonik hazırlığı üçün onun oyunun texnikasına yaxşı yiyələnməsi mühüm rol oynayır. Ayrı-ayrı yeniyetmə futbolçuların topa yiyələnmə texnikası komandanın ustalığının ümumi səviyəsini müəyyən edir. Texniki ustalığı baxımından daha güclü komanda adətən zəif texnikalı komandaya qalib gəlir. Çünki yüksək texnikaya malik komanda topu özündə daha çox saxlayır, topa nəzarət edir, daha çox hücumlar təşkil edərək qol vurmağa daha yaxın olur. Texniki hazırlığı zəif olan komandanın futbolçuları isə topu tez-tez itirir və bununlada təşəbbüsü əldən verir. [4,s. 138-170; 7,c. 169]

Komanda qarşısında qoyulmuş taktiki məqsədlər o vaxt yerinə yetirilir ki, yeniyetmə oyunçular bütün lazım olan texniki fəndləri mənimsəyirlər. Topa yiyələnmə texnikasını yaxşı mənimsəmiş yeniyetmə futbolçu kollektiv oyunda özünü sərbəst hiss edir, texniki fəndlərin icrasında çətinliklər çəkmir və oyunun taktikası onun diqqətindən heç vaxt yayınmır. Məhz buna görə məşqlər zamanı yeniyetmə futbolçunun texniki hazırlığına çox ciddi diqqət yetirilməlidir. Yeniyetmə futbolçu kiçik yaşlarından hərəkətlərin, top aparmaların, top ötürmələrin, top saxlanılmaların və topa zərbələrin əsas növlərini öyrənməlidir. Həmçinin yetkin yeniyetmə futbolçularında texniki hazırlıqlarını təkmilləşdirmələri üçün məşqlər zamanı mühüm yer verilməlidir. Hər bir yeniyetmə futbolçu özündə topun hiss edilməsini inkişaf etdirməli və hər zaman bu hissi təkmilləşdirməlidir, yəni qısa və uzun ötürmələr, topla yerdə və havada mubarizə, müxtəlif hərəkətlər və s. İlk öncə uşaqlara

texnikanın bütün növləri xırdalıqları ilə, intensiv, həvəsləndirici formada və oyunda tətbiq edilməklə öyrədilməlidir. [5,s. 43-95; 8, c. 126]

Topla davranma fəndlərini mənimsəmək üçün yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi üzrə məşqələlər zamanı diqqət əsasən aşağıdakı məsələlərə yönəlir:

1. Yeniyetmə futbolçuların ayrı-ayrı hərəkətlərinin icra edilməsinin yüksək səviyyəyə çatanacan işlənilməsi:
2. Əsas hərəkətlər mənimsənilədikdən sonra onların digər hərəkətlərlə uyğunlaşdırılması:
3. Yeniyetmə futbolçunun həm sağ həm də sol ayaqla eyni səviyyədə oynaması:
4. Yeniyetmə futbolçularda komandadan kənardə fərdi məşqələlərə daha çox yer verilməsini aşılması.

Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığını onun yaxşı icra edə bildiyi və oyun zamanı lazım olan anda istifadə etdiyi texniki fəndlər arsenalı müəyyən edir. Yeniyetmə futbolçuların ustalığının səviyyəsinin artması onun daima oyunun texnikasının yaxşılaşdırılması və təkmilləşdirilməsi ilə birbaşa bağlıdır. [6,s. 207-243; 9, c. 59-60]

Bu vəzifənin yerinə yetirilməsi üçün aşağıdakılar tələb olunur.

- a) Oyunun bütün muasir texniki fəndlərinə eyni səviyyədə yiyələnmək və onları müxtəlif şəraitdə mükəmməl icra etməyi öyrənmək.
- b) Ayrı-ayrı texniki fəndləri müxtəlif ardıcılıqla icra etməyi bacarmaq.
- c) Yeniyetmə futbolçunun komandada icra etdiyi funksiyaya uyğun olaraq, oyunda istifadə ediləcək texniki hərəkətlər kompleksini mənimsəmək.
- d) Məşq zamanı sərbəst hərəkətlə bərabər texniki fəndlərin yerinə yetirilmə keyfiyyətini daim təkmilləşdirmək.

Oyunda yeniyetmə futbolçuların texnikasının səviyyəsinin xüsusi əhəmiyyət daşması bu sahədə bir sıra müşahidələr, araşdırmalar aparılmasına gətirib çıxarmışdır.[10,c. 44-46; 44, c.256]

Qeyd etmək lazımdır ki, bu sahədə bir sıra Alman və Rus alimləri ciddi araşdırmalar aparmışlar. Həmin araşdırmaların nəticəsi olaraq yeniyetmə futbolçunun ayrı-ayrı texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi şərtlərini, metodlarını, meydançada taktiki yerdəyişmələri və s. və onların daha da təkmilləşdirilməsi üçün təkliflər verilmişdir. Futbolun inkişafı tarixində futbolun texnikası da inkişaf etdirilmiş və bu sahədə bir sıra dəyişikliklər baş vermişdir. Belə ki, topun başın arxa tərəfi ilə vurulması, topun baldırla saxlanması xeyli azalmış, topun sinə və omba ilə saxlanması, topun əllə atılması, aldadıcı hərəkətlərin (fintlərin) sayının çoxalması baş vermişdir. [3,s.79-112; 11,c. 270]

Muasir futbolda oyunda sürətin, dəqiqliyin artması və futbolçunun enerisinin səmərəli istifadəsi üçün vacib olan texniki fəndlərdən istifadə edilir. Məs: Futbolçu topu dəqiq ötürməyi bacarmalıdır ki, komanda yoldaşı topun qəbulunda və saxlanılmasında artıq enerli sərf etməsin.

Futbolun texnikası 2-böyük bölməyə ayrılır: Meydan oyunçusunun texnikası və qapıçının texnikası, hər bir bölmə özündə yarım bölmələri birləşdirir, hərəkət texnikası və topa yiyələnmə texnikası. Hərəkət texnikası fəndləri və üsulları meydan oyunçuları və qapıçılar tərəfindən istifadə olunur. [1,s.100; 16,c. 97; 43,c.51]

Müxtəlif fəndlərin icra şəraiti, üsulları və növləri futbolun texnikasını dahada çoxcəhətli edir.

Hərəkət texnikası aşağıdakı hərəkətlər qrupunu özündə birləşdirir: qaçış, hoppanmalar, dayanmalar, dönmələr. Oyun vaxtı hərəkət texnikasının fəndləri müxtəlif cür əlaqələndirilərək istifadə edilir. Belə ki, oyunda yeniyetmə futbolçuların hərəkət sürəti dəyişir: yavaş yerləş qaçışa çevrilir, gözlənilmədən qaçışın ritmi və istiqaməti dəyişir. Hərəkət texnikasının fəndləri və üsulları meydan oyunçularının və

qapıçının topa yiyələnmə ustalığı ilə qarşılıqlı əlaqədədir. [2,s.424; 21, c. 148; 42, c. 123]

Meydan oyunçusunun texnikası iki yarım bölmədən ibarətdir. Hərəkət texnikası və topa yiyələnmə texnikası. Meydan oyunçuları bütün müxtəlif növlü fəndlərdən, hərəkət texnikasının üsul və növlərindən istifadə edirlər. Hərəkət texnikasının fəndləri və üsulları meydan oyunçuları və qapıçılar tərəfindən istifadə olunur. Ayrı-ayrı fəndlərin və üsulların özlərinin növləri vardır. Ümumi əsas fəaliyyət mexanizmi saxlanılsada üsullar və fəndlər bir-birindən müəyyən ünsürlərinə görə fərqlənirlər. Müxtəlif fəndlərin icra şəraiti, üsulları və növləri futbolun texnikasını daha çoxcəhətli edir.[13,c. 136; 38,c. 182; 27,c. 86]

Topa yiyələnmə texnikası növbəti fəndlər qrupunu özündə birləşdirir: topa zərbələr, top saxlamalar, top aparmalar, aldadıcı hərəkətlər (fintlər), top almaq. Bundan əlavə, topa yiyələnmə texnikasına əllə icra edilən spesifik fənd daxildir: yan xəttədən topun oyuna daxil edilməsi və qapıçının oyun texnikası.[17, c. 258; 24, c. 249]

1.2. Tədqiqatın məqsədi:

Bu tədqiqat işini aparmaqda əsas məqsədimiz futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi sahəsində toplanmış analitik materialın öyrənilməsi, araşdırılması və təhlili, futbolçuların texnikasının muasir vəziyyətinin öyrənilməsi, texniki hərəkətlərin inkişafına mane olan mövcud problemlərin araşdırılması və onların aradan qaldırılması, yeniyetmə futbolçuların hərəkət texnikasından səmərəli istifadə və az enerii sərf etməklə texniki fəndləri mükəmməl icra edilməsindən ibarətdir. Futbolçuların oyun nümayiş etdirdiyi zaman öz fiziki imkanlarından düzgün istifadə edərək hərəkətləri texniki cəhətdən düzgün icra etməsi və yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün metodikanın işlənib hazırlanmasıdır.

1.3 Tədqiqatın obyektı:

Keşlə FK da aşağı yaş qruplarında yeniyetmə futbolçularla aparılma təlim-məşq prosesi, yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığı üzrə aparılan işlər.

1.4. Tədqiqatın vəzifələri:

1. Muasir futbolda yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının səmərəliliyinin araşdırılması,

2. Futbolçuların tələb olunan səviyyəyə cavab verməsi, o cümlədən yeniyetmə futbolçuların texniki ustalığı: top aparmalar, top saxlamalar, top ötürmələr, topa zərbələrin vurulmasının vəziyyəti və bu sahədə olan problemlər, onların aradan qaldırılması və təkmilləşdirilməsi.

3. Yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi metodikasını barədə mülahizələr və təkliflərdən ibarətdir.

1.5. Tədqiqatın metodları

1.5.1. Ədəbiyyatın araşdırılması

Uzun müddət bir sıra alimlər yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi sahəsində araşdırmalar aparmışlar. Bu sahədə daha çox p.e.n. Savin S.A. araşdırmalar aparmış və bir sıra elmi işlər yazmışdır. Savin S.A. bir çox avropa ölkələri komandalarının texniki hazırlığını araşdırmış və futbolda istifadə olunan texniki fəndləri irəli çəkmiş, o həmçinin texniki fəndlərin gizlədilməsinə oyunda mühüm yer ayırmış, aldadıcı hərəkətlər haqqında, qapıçının texnikasının təkmilləşdirilməsi və texniki fəndlərdən istifadənin keyfiyyəti barədə yeni fikirlər irəli sürmüşdür.

Savin S.A. məşqlər zamanı texniki hazırlığa və maddi texniki bazaya diqqət yetirilməsini önə çəkmiş və topa yiyələnmə texnikasının təkmilləşdirilməsi metodlarını işləyib hazırlamışdır. Savin S.A. öz <<Futbol kitabında>> yeniyetmə futbolçuların hərtərəfli hazırlığı, hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi, yeni ritmlərin mənimsənilməsi metodlarını və s. metodları işləyib hazırlamışdır.

Futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi sahəsində digər alimlərin və elmi işçilərin də xidmətləri olmuşdur. Onlardan H.Qrindler, X.Palke, X.Xemmo məşqlər zamanı yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi üçün bir sıra mülahizələr və təkliflər vermişlər. Onların işləyib hazırladığı << Yeniyetmə futbolçuların texniki—taktiki hazırlığı>> kitabının əsas məqsədi yeniyetmə futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının təkmilləşdirilməsinə praktik kömək göstərməkdən ibarət olmuşdur.

Futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi problemi ilə digər alimlərdə məşğul olmuşdur. V.M. Dyaçkovun apardığı araşdırmalarda və elmi işlərində əsas məqsədlərindən biri texniki ustalığın əsas meyarlarını müəyyən etmək olmuşdur. O, texniki ustalığı meyarlarının tərifini vermiş və onların müəyyən edilməsi üsullarını işləyib hazırlamışdır.[12, c. 246]

Sonralar bir sıra alimlər və elmi işçilər tərəfindən ayrı-ayrı texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi öyrənilmiş və onların təkmilləşdirilməsi sahəsində bir sıra təkliflər irəli sürülmüşdür.

V.M. Xodukin futbolda topun saxlanması sahəsində araşdırmalar aparmış və onun təkmilləşdirilməsi üçün bir sıra təkliflər işləyib hazırlamışdır. [39, c. 68]

B.L. Eddin topun aparılması texnikası sahəsində araşdırmalar aparmış və onun təkmilləşdirilməsi üçün bir sıra təkliflər irəli sürmüşdür.

1.5.2 Anket sorğusu

Yeniyyətə futbolçuların texniki hazırlığı ilə bağlı apardığımız araşdırmalar zamanı tərəfimizdən Keşlə FK da aşağı yaş qruplarında işləyən məşqçilərdən Nadir Əliyev, Mahir Əliyev (U 19), Xəyal Mustafayev, Nurəddin Məmmədov (U 17), Alim Qurbanov, Ədəhim Niftəliyev (U 16), Vəli Hüseynov (U 15), Cavad Hilalov (U 14), Arif Əmirxanov (U 13), Elmir Hüseynov, Cavid Paşayev (U 12), Xəyyam Bəkirov (U 11), Rəcəb Fərəczadə (U 10) arasında anket sorğusu keçirilmişdir.

Həmin anket sorğusunda aşağıdakı suallar qoyulmuşdur.

1. Yeniyyətə futbolçuların texniki hazırlığında hansı texniki fəndlərin mənimsənilməsinə daha ciddi fikir verilməlidir ?
2. Məşq prosesində texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsinə nə qədər vaxt ayrılmalıdır ?
3. Yeniyyətə futbolçularda topa zərbələrin dəqiqliyini təmin etmək üçün məşqlər zamanı hansı zərbə növlərinin mənimsənilməsinə məqsədəuyğun hesab edirsiniz ?
4. Yeniyyətə futbolçulara texniki hazırlığın öyrədilməsində ilk növbədə hansı texniki fəndlərdən başlamaq lazımdır ?
5. Yeniyyətə futbolçularda top ötürmələrin dəqiqliyini təmin etmək üçün məşqlər zamanı hansı ötürmələrə daha ciddi fikir verilməlidir ?
6. Məşqlər zamanı hansı yeni texniki fəndlərin öyrənilməsinə üstünlük verirsiniz ?
7. Hansı yaşdan yeniyyətə futbolçuları başla topa zərbə hərəkətlərini öyrətməyi məqsədəuyğun hesab edirsiniz ?
8. Cərimə və 11-metrlük cərimə zərbələrinin dəqiqliyini təmin etmək üçün hansı metodlardan istifadə edilməlidir ?
9. Yeniyyətə futbolçular tərəfindən texniki fəndlərin mənimsənilməsinin səmərəliyini təmin etmək üçün hansı metodlara üstünlük verirsiniz ?
10. Futbolçuların texniki ustalığı səviyyələrinin artırılmasında komandaların maddi texniki bazasının səviyyəsi sizi qane edirmi ?

Qeyri-qənaətbəxş

Qənaətbəxş

Yaxşı

Anket sorğusunun nəticələri aşağıdakı kimi olmuşdur.

1. Hansı texniki fəndlərin mənimsənilməsinə daha ciddi fikir verilməlidir sualının cavabında məşqçilərin əksəriyyətl bütün texniki fəndlərə eyni yanaşmaq lazım olduğunu lakin topa zərbələrə daha ciddi fikir vermək lazım olduğunu qeyd etmişlər.
2. Texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsinə ayrılan vaxt barədə verilən suala məşqçilərin əksəriyyəti bu göstəricinin məşq prosesinə ayrılan vaxtın 30-35 faizini təşkil etməsini məqsədəuyğun bidirmişlər.
3. Yeniyetmə futbolçularda topa zərbələrin dəqiqliyini təmin etmək üçün məşqlər zamanı hansı zərbə növlərinin mənimsənilməsini məqsədəuyğun hesab edirsiniz sualını cavablandıraraq bütün məşqçilər topa ayaqla zərbəni seçmişlər.
4. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının hansı texniki fəndən başlanılması barədə suala? cavabında əksər məşqçilər top saxlamalarını, topa zərbələri və top aparmalarını qeyd eləmişlər.
5. Məşqlər zamanı hansı ötürmələrə daha ciddi fikir verilməlidir sualına məşqçilərin altmış faizi orta və uzun ötürmələr, qırx faizi isə orta və qısa ötürmələr cavabını vermişlər.
6. Hansı yeni texniki fəndin öyrənilməsinə üstünlük verilməsi barədə verilən suala məşqçilərin altmış faizi yeni aldadıcı hərəkətlərə (fintlərə) üstünlük vermişlər.
7. Yeniyetmə futbolçulara topa başla zərbə hərəkətlərini öyrətməyin məqsədəuyğunluğu barədə verilən suala məşqçilərin iyirmi faizi 8-9 yaşlı yeniyetmə futbolçuları, altmış faizi 10-11 yaşlı yeniyetmə futbolçuları, iyirmi faizi isə 13-14 yaşlı yeniyetmə futbolçuları seçmişlər.

8. Cərimə və 11 metrlik cərimə zərbələrin dəqiqliyini təmin etmək üçün məşqçilərin 40 faizi topu nömrələnmiş divara vurulmasını, 40 faizi topa zərbələrin təkrarını, 20 faizi isə stabil psixoloji durumu seçmişlər.
9. Yeniyetmə futbolçular tərəfindən texniki fəndlərin effektivliyini təmin etmək üçün məşqçilərin 90 faizi təkrar metodunu seçmişlər.
10. Yeniyetmə futbolçuların texniki ustalıq səviyyələrinin artırılmasında komandaların maddi texniki bazasının səviyyəsi sizi qane edirmi? Məşqçilərin 60 faizi qeyri-qənaətbəxş 40 faizi isə qənaətbəxş demişlər.

1.5.3 Tədqiqatın təşkili:

Tədqiqat Azərbaycan premiyer liqasında iştirak edən Keşlə FK nin bazasında aparılmışdır. Tədqiqat 2019 cu ilin oktyabr ayından 2021-ci ilin may ayınadək aparılmışdır. Keşlə futbol klubunun ağaşı yaş qruplarının oyunlarında və məşq prosesində tədqiqatlar aparılmışdır.

1.5.4 Pedaqoji ekperiment

Pedaqoji eksperiment 3 ay müddətində yeniyetmə futbolçular arasında Keşlə FK nin bazasında aparılmışdır. U 11 dən Xəyyam Bəkirov, Tuncay Bədəlov, Cəsur Xəlilov, Xanmurad Məlikli, Abasalı İsgəndərli, Kənan Mehdiyev, Alı Rəfili, İsmayıl Dostalı, Seyyub Quliyev, Rəvan Muradlı. U 12, U 13, U 14 dən Nadir Abdullayev, Rüfət Abdullayev, Nofər Bayımlı, Nicat Bədəlli, İlkin Cavadov, Arzuman Hüseynov, Əzizxan Qədirli, Nicat Rəsul, Aqşin Səxəroov, Eldar Zərbəliyev, Turan Əzizov, Mirnail Həsənov, Ömər Qayıbov, Telman Məmmədov, Polad Məmmədov, Nemət Mürsəliyev, Ələddin Səfərli, İlkin Nəcəfov pedaqoji eksperimentə cəlb olunmuşlar.

1.5.5. Riyazi hesablamalar

Aparılmış tədqiqatların nəticələri, ümumi qəbul edilmiş metodlarla riyazi hesablamalar vasitəsilə işlənmişdir. (Б.А.. Ашмарин 1978)

FƏSİL II. FUTBOLÇULARIN TEXNİKİ HAZIRLIQLARININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN TƏDQIQI

2.1. Futbolçuların texniki hazırlığı qarşısında duran əsas tələblər

İndiki müasir futbolda texniki fəndlər yüksək sürətlə, rəqibin aktiv müqavimətilə, çətin proqnozlaşdırılan istiqamətlərdə, dinamik şəkildə, dəyişən oyun vəziyyətlərində və rəqiblə qarşılıqlı mübarizə şəraitində həyata keçirilir. Ona görə də bu oyunçuların texniki bacarıq səviyyəsinə yüksək tələblər qoyur.

Müasir futbolda futbolçuların texniki ustalıq səviyyəsinin artdığını müşahidə edirik buda bizim uşaq futbolunda çalışan məşqçilərin qarşısında mühüm tələblər qoyur. Komandanın oyununun mütəşəkkil sürətdə aparılması üçün ayrı - ayrı yeniyetmə futbolçuların funksiyalarının dəqiq bölgüsü aparılmalıdır. Müasir futbol futbolçuların universal hazırlığı ilə əsaslanır, hər bir futbolçu öz funksiyasını çox yaxşı icra etməli, həmçinin oyunun bütün texniki fəndlərini mənimsəməli, hücum və müdafiə zamanı səriştəli oyun göstərməyi bacarmalıdır. [14,c.33]

Futbol meydançasında müdafiəçilər əsas oyunçulardan sayılırlar. Müdafiəçilər mərkəz və kənar müdafiəçilərə bölünürlər. Mərkəz müdafiəçilər fiziki, texniki keyfiyyətlərdən başqa uca boya, yaxşı tullanma keyfiyyətinə malik olmalıdırlar. Bu onlara havada rəqiblə ikili mübarizələrdə uğurlu mübarizə aparmağa köməklik edir. Ön mərkəzi müdafiəçisi öz oyununu zonadakı hərəkətləri ilə uyğunlaşdırmağı bacarmalıdır. Müdafiə zamanı ön mərkəz müdafiəçi mərkəzi hücumçunun hərəkətlərini nəzarətdə saxlayır və lazım olduqda arxa mərkəzi müdafiəçisi ilə yerini dəyişir, müdafiə ilə oyun yoldaşlarını himayə edir. Hücum zamanı isə o ya hücum hərəkətlərinə qoşulur və yaxud öz oyun yoldaşlarına ötürmələr verir. Arxa mərkəzi müdafiəçi taktiki vəziyyətə düzgün qiymət verməli, rəqibin taktiki hərəkətlərini anlamalı, topu almaq üçün və həmçinin oyun yoldaşlarını himayə etmək üçün müdafiə zamanı lazım olan düzgün mövqeyi tutmalıdır. Arxa mərkəzi müdafiəçinin əsas işi müdafiəçilərin hərəkətlərinin uzlaşdırılması, zonada oyunun aparılması,

qapıçı və oyun yoldaşları ilə qarşılıqlı hərəkətlərin qurulmasından ibarətdir. Hücuma keçdikdə isə arxa mərkəzi müdafiəçi qapıçıdan və oyun yoldaşlarından topu almalı və sonradan müxtəlif ötürmələr vasitəsi ilə hücumu inkişaf etdirməlidir. Müdafiəçilərin funksiyaları, orta xətt oyunçularının kənar hücumçularla qarşılıqlı hərəkətlərinin universallaşması sahəsində daim inkişaf edir.[35,c.135; 26,c.83]

Müasir futbolda kənar müdafiəçilərin rolu böyükdür. Kənar müdafiəçilər əvvəllər əsasən rəqibin hücumunu pozan oyunçular kimi fəaliyyət göstərirdilər, lakin müasir futbolda kənar müdafiəçilərin vəzifələri daha genişlənməmiş və onlar müdafiə ilə bərabər öz komandalarının hücumunda da iştirak edirlər. Bu yeniyetmə futbolçular öz hərəkətlərini uzlaşdırmağı və həm yerdə, həm də havada mükəmməl mübarizə aparmağı bacarmalıdırlar. Onlar bütün texniki fəndlərə yiyələnməli və rəqibə güclü müqavimət göstərməli, həm müdafiənin, həm də hücumun təşkilində yaxından iştirak etməlidirlər.[33,c.151]

Müdafiə zamanı kənar müdafiəçilərin qarşısında aşağıdakı əsas tələblər qoyulur:

- A) Zonada bacarıqlı hərəkətlər,
- B) Rəqib qapıya yaxınlaşdıqda daha sıx himayəyə keçmək,
- C) Havada mübarizə aparmaq,
- D) Oyun yoldaşının və lazım olduqda isə qapıçının himayəsini təşkil etmək,
- D) Rəqibin zərbələrinə və ötürmələrinə lazım olan anda maneçilik törətmək.[20,c.53; 28,c.104]

Hücum zamanı kənar müdafiəçilərin qarşısında aşağıdakı tələblər qoyulur:

- A) Rəqibdən alınmış topu vaxtında və dəqiq oyun yoldaşına ötürmək,
- B) Rəqibin gözləmədiyi halda hücumu qoşulmaq.[29,c.108]

Müasir futbolda komandanın əldə edəcəyi müvəffəqiyyət əsasən orta xətt oyunçularının texniki ustalıq səviyyəsindən və oyununu qurmasından asılıdır. Bu

oyunçular yüksək funksional idman hazırlığına malik olmalı, bütün oyun ərzində həm hücum zamanı, həm də müdafiə zamanı aktiv olmalı, oyunun yüksək tempini yaratmalı və saxlamalıdır. Orta xətt oyunçularının qarşısında hücum zamanı aşağıdakı tələblər qoyulur:

- 1) Müdafiədən hücum keçməyi və hücumun gücləndirilməsini təşkil etmək,
- 2) Meydanın ortasını nəzarətdə saxlamağı və təşəbbüsün komandanın əlində cəmlənməsini, yəni uzun müddət topun komandanın oyunçularının nəzarətində olmasını təmin etmək,
- 3) Hücumların müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında iştirak etmək,
- 4) Yaxın və uzaq komanda yoldaşları ilə qarşılıqlı oyun aparmaq,
- 5) Hücumun güclənməsi zamanı topun cinahdan ötürülməsi və boşalmış zonaya sürətli açılma vasitəsilə hücumda gözlənilməzlik yaradılması.[34,c.73; 41,c.25]

Müdafiə zamanı orta xətt oyunçularının qarşısında qoyulan əsas tələblər:

- 1) Rəqibin cavab hücumunun qarşısını almaq üçün meydançada düzgün mövqe tutmaq:
- 2) Tapşırılmış rəqib oyunçusunun oyununa nəzarəti həyata keçirəmək,
- 3) Topun qapıya vurulmasına və ötürmələrə maneçilik törətmək,
- 4) Oyun yoldaşlarının himayəsi və onlarla qarşılıqlı oyunun aparılmasını təşkil etmək.[15,c.21; 18,c.27]

Komandanın orta xəttinə yarım müdafiəçi, hücum meyilli hücumçu və oyun qurucusu daxildir. Hücum meyilli hücumçu əsasən hücum edən oyunçularının funksiyalarını yerinə yetirir. O, hücumun müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında iştirak edir. Əsas vəzifəsi komandanın hücum fəaliyyətini təşkil etməkdən ibarət olan futbolçuya oyun qurucu deyirlər. Oyun qurucu hücum zamanı qrup və komanda hərəkətlərini təşkil edir. Oyun qurucunun əsas vəzifəsi topu qəbul edən kimi hücumu təşkil etmək və müvəffəqiyyətlə tamamlamaq, hücumçulara dəqiq ötürmə verməyi və hədəfə dəqiq zərbə vurmağı bacarmaqdır.[19,c.291; 25,c.49]

Müasir futbolda komandanın əldə edəcəyi müvəffəqiyyət hücumçuların oyunundan da xeyli dərəcədə aslıdır. Hücumçular kənar və mərkəz hücumçulara bölünürlər. Kənar hücumçular güclü və yüksək sürətə malik olmalıdır, oyunun tempini və ritmini tez dəyişməyi bacarmalıdır. Onlar həm yerdə, həm də havada effektiv təkmübarizlik aparmalı, yüksək sürətlə müxtəlif texniki fəndləri (aldadıcı hərəkətlər, fintlər və s.) İcra etməlidirlər.

Hücum zamanı kənar hücumçuların qarşısında qoyulan əsas tələblər aşağıdakılardır:

- 1) Orta və arxa xətt oyunçularından ötürmə almaq üçün düzgün mövqenin seçilməsi,
- 2) Hücum zamanı cihadan sürətli manevr və sonradan topun rəqibin cərimə meydançasına ötürülməsi,
- 3) Hücum qoşulmuş müdafiəçilərlə, orta xətt oyunçuları ilə və digər oyunçularla qaşılıqlı oyunun təşkili,
- 4) Hücumun müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında iştirak etmək.[22,c.6;30,c.62]

Mərkəz hücumçularının əsas vəzifəsi isə hücumun başında durmaq, hücumun dayanmadan davam etdirilməsini təşkil etmək və hücumun müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasını təmin etməkdən ibarətdir. Bu oyunçular yüksək sürətə malik olmalı, rəqib komandanın müdafiəçiləri ilə təkmübarizlik aparmalı, topun hava ilə ötürmələr zamanı rəqib müdafiəçiləri qabaqlayaraq topa qapı istiqamətində zərbə vurmağı bacarmalıdır. Bu oyunçuların aktivliyi rəqib komandanın müdafiəçilərinə mane olur və müdafiəçilər hücum qoşulmağa risk etmirlər.[23,c.83; 31,c.47]

2.2. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıqları üzrə aparılan işin müşahidəsi və araşdırılması.

Futbol oyununda ən çox işlədilən texniki fənd topun aparılması hesab olunur. Apardığımız müşahidələr zamanı belə qənaətə gəldik ki, yeniyetmə futbolçularda

topun aparılması texnikasının effektivliyi çox aşağıdır, rəqibi keçmə təşəbbüslərinin 30-40% topun itirilməsi ilə nəticələnir.

Məhz buna görə də yeniyetmə futbolçular məşqlər zamanı aşağıdakı texniki hərəkətlərə ciddi diqqət yetirməlidirlər:

- 1) Hərəkətin İstiqamətini tez-tez dəyişməklə bərabər, topu nəzarətdə saxlamaq,
- 2) Tez-tez yer dəyişməklə bərabər topu nəzarətidə saxlamağı bacarmaq,
- 3) Oyunda yaradılmış situasiyaya uyğun hərəkətin istiqamətini tez dəyişməyi bacarmaq,
- 4) Həm öz komandalarının, həm də rəqib komandanın oyunçularının hərəkətlərini nəzarətdə saxlamağı bacarmaq.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, meydançada yeniyetmə futbolçuların topla hərəkət etməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir və məhz buna görə də məşqlər zamanı bu faktorlara ciddi diqqət yetirilməlidir.

Bu sahəyə aid olan ədəbiyyatı araşdırdıqdan sonra belə nəticəyə gəlirik ki, topun aparılması texnikasının öyrənilməsinə həsr edilmiş elmi işlərin sayı çox azdır və topun aparılması prosesinin tədrisi onun təkmilləşdirmə metodikasına əsasən məşqçinin intuisiyasına əsaslanır.

Biz yeniyetmə futbolçuların topla hərəkətlərinin sürətini öyrənmək və bu sürətə təsir edən amilləri müəyyən etmək üçün Keşlə futbol klubunun bazasında bir sıra müşahidələr aparmışıq. Apardığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, yeniyetmə futbolçuların yaşı artdıqca onların eyni məsafəni qətt etmək üçün sərf elədikləri vaxt azalır. Lakin məsafədən asılı olmayaraq müxtəlif yaşlı yeniyetmə futbolçuların sərf elədiyi vaxt dəyişir. Məs.: 3 metrlik məsafənin qətt edilməsinə ən çox vaxt 8 yaşlı yeniyetmə futbolçular, ən az vaxt isə 14 yaşlı futbolçular sərf etmişlər. 13 metrlik məsafəni qətt etməyə isə 8,12,14 yaşlı yeniyetmə futbolçular demək olar ki, eyni vaxt sərf etmişlər.

Topun ziq-zaqvari aparılması zamanı məsafənin qətt edilməsinə sərf edilən vaxt 12—14 yaşlılar arasında kəskin azalır. Lakin topu apararaq məsafənin qətt

edilməsinə sərf edilən vaxtın azalmasını yalnız yaşın artması ilə izah etmək düzgün olmazdı, əksinə yeniyetmə futbolçunun yaşı artdıqca, yəni əqli inkişaf getdikcə o texniki fəndlərin mənimsənilməsinə daha çox diqqət yetirir və söz yox ki, futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsində xeyli fərq mövcuddur.

Eyni yaşlı futbolçular tərəfindən, öz güc keyfiyyətlərindən istifadə etmə qabiliyyətlərini qiymətləndirmək məqsədi ilə müxtəlif məsafələrin qətt edilməsi üçün sərf edilən vaxtın qarşılıqlı əlaqə sıxlığını müəyyən etmək üçün yeniyetmə futbolçular arasında topun düz xətlə aparılması, topun ziq-zaqvari aparılması və asta qaçış üzrə müşahidələr aparılmışdır.

Qarşılıqlı əlaqə sıxlığı yeniyetmə futbolçuların yaşından asılıdır. Yəni daha yaşlı futbolçularda göstəricilər arasında əlaqənin səviyyəsi daha yüksək olmuşdur. Bu zaman çox şey hərəkətin trayektoriyasından asılıdır. Yəni düz xətlə qaçış zamanı qarşılıqlı əlaqə sıxlığı topun aparılması ilə müqayisədə daha yüksək olmuşdur. Ziq-zaqvari hərəkət zamanı isə bunun əksi müşahidə olunmuşdur.

Qarşılıqlı əlaqə sıxlığı qətt olunan məsafələrin uzunluğundan da asılıdır, yəni məsafələr arasında fərq çoxaldıqca müşahidə olunan göstəricilərin əlaqəsi azalır. Eyni yaşlı yeniyetmə futbolçuların, sürət keyfiyyətlərindən istifadə etmə qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün, eyni məsafənin düz xətlə qaçış, ziq-zaqvari qaçış, topun düz xətlə aparılması və topun ziq-zaqvari aparılması üçün eyni məsafənin qəttinə sərf edilən vaxtın qarşılıqlı əlaqə sıxlığı hesablanmışdır. Apardığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olur ki, ziq-zaqvari qaçış zamanı bütün yaş qruplarına aid yeniyetmə futbolçular tərəfindən sürət keyfiyyətləri yaxşı istifadə edilir. Yaş artdıqca sürət potensialından istifadə yaxşılaşır.

Cədvəl 2.1.

Məsa fənin uzun luğu.	Yer dəyişmə üsulu	Yaş			
		8	10	12	14
3.	<Ziqzaqvari>qaçış.	0,658	0,690	0,642	0,390
	Topun düz xətlə aparılması.	0,030	0,520	0,865	0,119
	Topun ziqzaqvari aparılması.	0,253	0,541	0,742	0,034
13.	<Ziqzaqvari>qaçış.	0,675	0,666	0,728	0,147
	Topun düz xətlə aparılması.	0,089	0,81	0,457	0,441
	Topun ziqzaqvari aparılması.	0,110	0,004	0,319	0,344
23.	<Ziqzaqvari>qaçış.	0,456	0,424	0,210	0,264
	Topun düz xətlə aparılması.	0,350	0,481	0,512	0,531
	Topun ziqzaqvari aparılması.	0,353	0,366	0,257	0,251
33	<Ziqzaqvari>qaçış.	0,685	0,601	0,593	0,556
	Topun düz xətlə aparılması.	0,486	0,481	0,572	0,645
	Topun ziqzaqvari aparılması.	0,248	0,357	0,398	0,125

Müxtəlif məsafələrə ziq-zaqvari qaçış və bu məsafələrdə topun düz xətlə və ziq zaqvari aparılması .

Lakin düz xətlə qaçış zamanı ziq-zaqvari qaçışa nisbətən yeniyetmə futbolçular tərəfindən sürət keyfiyyətləri daha çox istifadə edilir. Eyni yaşlı

yeniyetmə futbolçular eyni məsafəni qətt etmə zamanı topu ziq-zaqvari apararkən sürət keyfiyyətlərindən istifadə səviyyəsi ziq-zaqvari qaçış və topun düz xətlə aparılması zamanı olduğuna nisbətən xeyli aşağı olur.

Futbolun texnikasında topun saxlanılmasına mühüm yer ayrılır. L.V.Çxaidzenin apardığı müşahidələr nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, topun aparılması texniki fəndlərin 17,7 % təşkil edirsə, topun saxlanılması texniki fəndlərin ümumi sayının 23,9 % i təşkil edir. Bu onunla əlaqədardır ki, texniki—taktiki hərəkətlərin böyük hissəsi yeniyetmə futbolçu tərəfindən top saxlandıqdan sonra yerinə yetirilir. Təcrübə göstərir ki, topun saxlanılmasının effektivliyindən sonrakı hərəkətlərin müvəffəqiyyətlə icrası xeyli aslıdır. Çünki topun saxlanılmasının düzgün icra edilməməsi vaxtın itirilməsinə səbəb olur və rəqibə müdafiəni təşkil etmək üçün əlavə imkanlar yaradır, eyni zamanda hücumun inkişafının və başa çatdırılmasının kəskinliyini aşağı salır.

Yeniyetmə futbolçular topu bud ilə, sinə ilə, başla, pəncə ilə durduq yerdə hərəkət zamanı saxlamalı olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, topun saxlanılması texnikası üzrə ədəbiyyatda verilən məlumatlar azdır və tam deyil. Topun saxlanılmasının təkmilləşdirilməsi sahəsində lazımi tövsiyələr mövcud deyil.

Bu işdə biz həmçinin topun saxlanılması texnikasını, topun saxlanılmasının müxtəlif fəndlərini araşdırmaq və topun saxlanılmasının təkmilləşdirilməsi metodikasını işləyib hazırlamağı qarşımıza qoymuşuq. Bunun üçün yarış fəaliyyəti zamanı topun saxlanılmasının xarakterik xüsusiyyətləri və şərtləri analiz edilmiş, yeniyetmə futbolçular tərəfindən topun saxlanılması effektivliyinə qiymət verilmiş, topun saxlanılması fəndlərindən və formalarından asılı olaraq topun saxlanılmasının kinematik və dinamik xarakteristikaları müəyyən edilmişdir.

Tədqiqat zamanı apardığımız müşahidələr və araşdırmalar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, müxtəlif şəraitdə topun saxlanılması əsasən aşağıdakı formada yerinə yetirilir: sadə, mürəkkəb və çətinləşdirilmiş oyun şəraiti. Oyun zamanı yeniyetmə futbolçular müxtəlif hərəkətli topu saxlamalı olurlar. Məs: yerlə hərəkət edən, hava ilə uçan, tullanan və enən topu.

Futbolçular arasında top saxlamaların müşahidəsinin nəticəsi cədvəl 2-də göstərilmişdir.

Cədvəl 2.2.

	Topun hərəkəti	8-10 yaşlı futbolçular	12-14-yaşlı futbolçular
1.	Yerlə hərəkət edən top.	50,3	78,0
2.	Tullanan toplar.	31,0	13,0
3.	Uçan toplar.	14,2	6,4
4.	Yuxarıdan aşağı enən toplar.	4,0	2,6

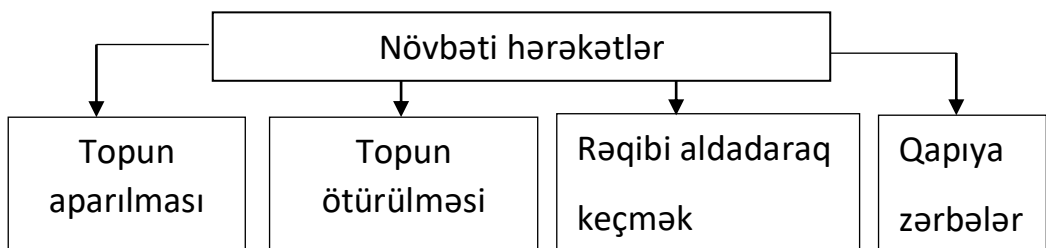
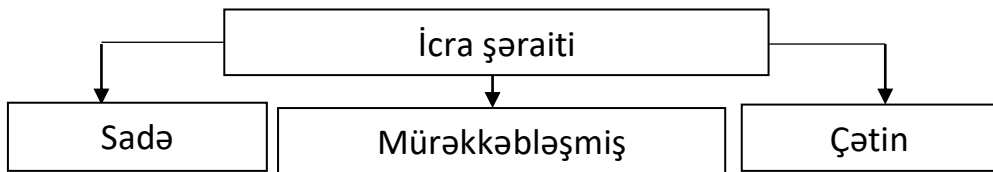
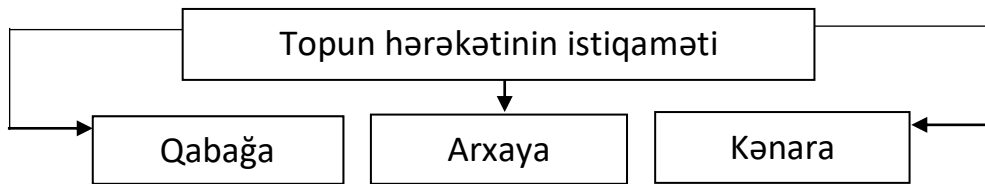
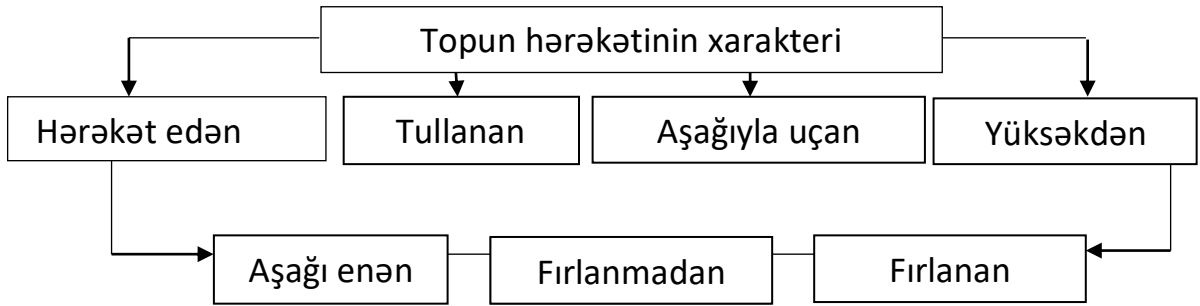
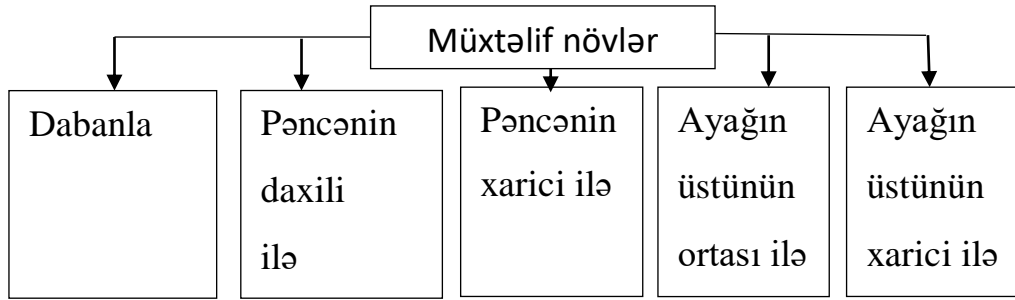
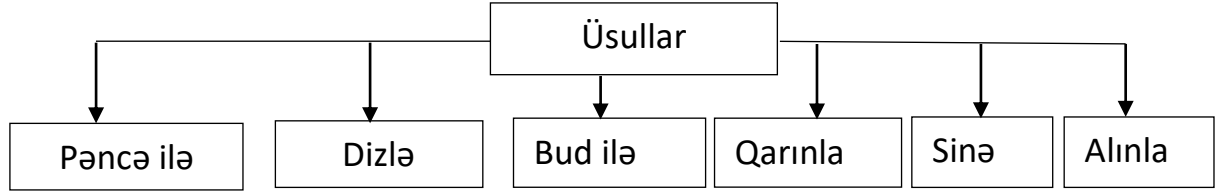
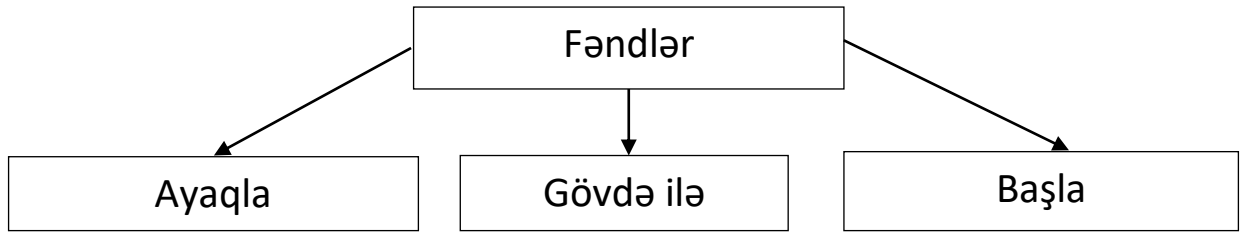
Yuxarıdakı göstəricilərdən aydındır ki, həm 8-10 yaşlı, həm də 12-14 yaşlı yeniyetmə futbolçular tərəfindən əsasən yerlə hərəkət edən topun saxlanması baş verir (50,3 və 78%). Bu onunla əlaqədardır ki, həm yeniyetmə futbolçunun, həm də topun hərəkət sürəti böyükdür. Yuxarıda biz topun saxlanılma fəndlərini qeyd etdik, onlarda sadə üsül zamanı top yerlə hərəkət edir, yeniyetmə futbolçu yavaş-yavaş qaçır və yaxud topu saxlayanda dayanır. Bu halda rəqiblə mübarizə baş vermir. Topu çətinləşmiş üsulla saxlanması zamanı top hərəkət edərkən saxlanılır (uçan, tullanan, yuxarıdan aşağıya enən top) bu zaman rəqib passiv olur. Mürəkkəb üsulla top saxlama zamanı isə yeniyetmə futbolçu topu sürətli qaçış zamanı, güclü və gözlənilməz top ötürmələri zamanı və rəqibin güclü təzyiqi zamanı saxlamalı olur. Topun müxtəlif fəndlərlə saxlanması aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir (cədvəl 1.3).

Cədvəl 2.3.

Nö	Topun saxlanma üsulu	8-11-yaşlı futbolçular	12-14-yaşlı futbolçular
1.	Pəncənin daxili ilə.	5,5	76,0
2.	Pəncənin xarici ilə.	11,0	10,0
3.	Ayağın altı ilə.	20,5	3,2
4.	Ayağı üstü ilə.	6,0	4,3
5.	Bud ilə.	5,4	2,8

Aparılmış müşahidələr əvvəllər təklif edilmiş top saxlanması texnikasının təsnifatına əlavələr etməyə imkan vermişdir və topun saxlanması texnikasının təsnifatı aşağıdakı 1 №-li sxemdəki kimi qəbul edilmişdir. Futbol nəzəriyyəsinə yeni, topun hərəkətinin xarakteri anlayışı gətirilmişdir: Topun hərəkət istiqamətləri: öndə, qaşılıqlı, yandan, arxadan və s. Top saxlandıqdan sonrakı hərəkətlər: ötürmələr, topun aparılması, rəqibi keçmək və zərbə anlayışları əlavə edilmişdir.

Sxem I.



Sxemin təhlili nəticəsində topun saxlanılmasının icrasının kinematik strukturu müəyyənləşdirildi. Bu struktur hazırlayıcı, əsas və tamamlayıcı fazalardan ibarətdir. Hər fazanın özünün hərəkət podfazaları mövcüddür: hazırlayıcı fazada çıxış vəziyyəti dayaq hərəkətindən çıxmaq, əsas fazada ayağın topla kontaktı, tamamlayıcı fazada isə çıxış vəziyyətinə qayıtmaq və sonrakı hərəkətlərə hazırlıq daxildir.

Topun saxlanılması texnikasının fəndlərinin hər birinin öz xüsusiyyətləri var. Məs.: 17 metrlik məsafədən gələn topun pəncənin daxili ilə saxlanılması zamanı keyfiyyət və kəmiyyət göstəricilərində xeyli fərq olur. Topun saxlanılmasının bütün fəndləri biri-birindən fərqlənir.

Aparılmış müşahidələr nəticəsində topun müxtəlif fəndlərlə saxlanılmasının statik modeli işlənilib hazırlanmışdır. Statik model dayaqla qarşılıqlı təsir zamanı qoyulmuş gücün orta həcmi, onun dəyişilməsi sərhədlərini və xarakterini müəyyən edir.

Dinamik xüsusiyyətlər nöqtəyi nəzərdən topun saxlanılmasının statik modeli dayaqla qarşılıqlı təsir gücünün dalğavari dəyişilməsi deməkdir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu gücün dəyişilməsi topun saxlanılması fəndindən aslıdır. Hərəkətlərin strukturunun və ritminin mükəmməl olmaması, o cümlədən topa yiyələnmə vərdişlərinin lazım olan səviyyədə olmaması, topun saxlanılmasında səhvlərə yol verilməsinə gətirib çıxarır. Topun saxlanılması texnikasının effektivliyi sinir-əzələ mexanizmləri tərəfindən idarə olunur. Topu pəncənin daxili tərəfi ilə saxladıqda bu əzələlər müxtəlif aktivlik dərəcəsi ilə işləyirlər.

Bu aktivlik 4 növdən ibarətdir:

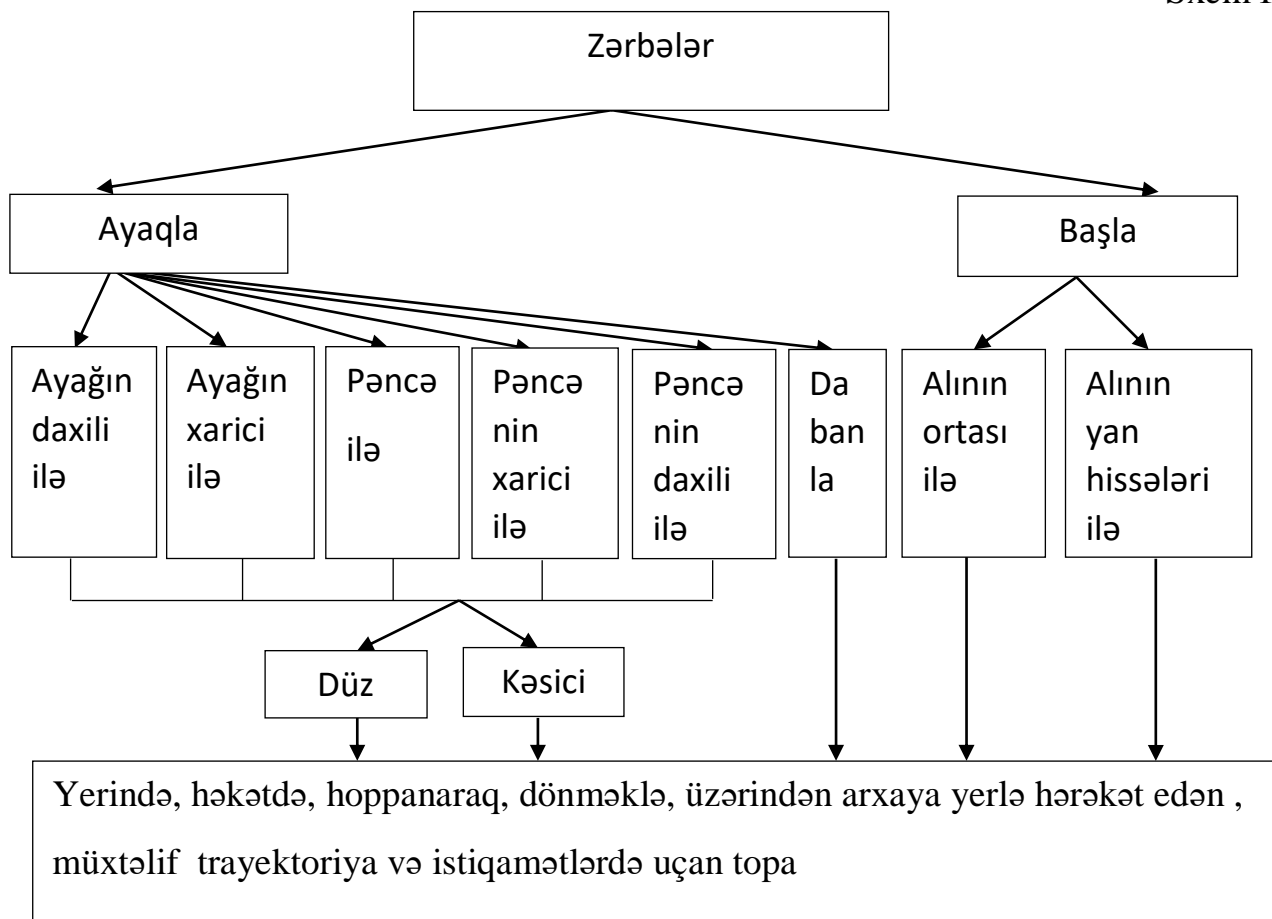
- 1) Zəif
- 2) Orta
- 3) Artırılmış
- 4) Yüksək

Qeyd etmək lazımdır ki, oyunda əhəmiyyətinə baxmayaraq, topun saxlanılması texnikasının təkmilləşdirilməsinə uzun müddət lazımı diqqət göstərilməmişdir. Apardığımız müşahidələr nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, məşqçilər, komanda üzvləri praktiki fəaliyyətdə bu texniki fəndlərin inkişafına əhəmiyyət vermirlər.

Müşahidələr nəticəsində həmçinin müəyyən edilmişdir ki, nə məşqçilər, nə də komanda üzvləri topun saxlanması texnikasının inkişafına və təkmilləşdirilməsinə lazımi diqqət göstərmirlər və ona çox az vaxt ayırırlar.

Müasir futbolda futbolçular topa bütün növ vurulan zərbələrə lazımi səviyyədə yiyələnməlidirlər. Futbolçu konkret oyun şəraitinə uyğun olaraq topa zərbənin gücünü dəqiq müəyyən etməyi və məsafədən asılı olmayaraq topu hədəfə dəqiq vurmağı bacarmalıdır.

Çünki bir dəfə topa səhv zərbə çox pilləli hücumu dağıdır və komanda yoldaşlarının zəhmətini heçə endirir. Yuxarıdakıları nəzərə alaraq, belə qənaətə gəlmək olar ki, nəinki: yeniyetmə futbolçular, həmçinin yüksək dərəcəli futbolçuların məşqi zamanı topa bütün növ zərbələrin və onların ayrı—ayrı növlərinin intensiv işlənməsi aparılmalıdır. Yeniyetmə futbolçular topa bütün növ zərbələri ən yaxşı nəticə alınanaqədək təkmilləşdirməlidirlər. Bunun üçün onlar topa hər iki ayaqla bütün növ zərbələrin vurulmasını öyrənmək məqsədilə hərəkət zamanı topa zərbələr texnikasını mənimsəməli, komanda yoldaşlarının yerini, hansı istiqamətdə hərəkət etdiyini müəyyən etmək vərdişlərinə yiyələnməlidirlər. Topa zərbələrin təsnifatı 2 №-li sxemdə göstərilmişdir.



Topa zərbələr ayaqla və başla müxtəlif fəndlərlə icra edilir. Topa ayaqla zərbə, ayağın daxili və xarici hissəsi, pəncənin daxili və xarici hissəsi və dabanla vurulur. Zərbələr hərəkətsiz və müxtəlif istiqamətlərdə yerlə hərəkət edən və uçan topa yerindən, hərəkətdə, hoppanaraq, dönməklə və yığılmaqla vurulur. Ayaqla topa vurulan zərbə fəndlərinin icrasının əsasən 2 növü vardır: düz zərbə və kəsici zərbə. Topa düz zərbə vuran zaman zərbə impulsunun istiqaməti topun ağırlıq mərkəzi oxundan və yaxud onun yaxınlığından keçir. Topa kəsici zərbə vurmaq üçün zərbənin istiqaməti topun ağırlıq mərkəzi oxundan kifayət qədər yandan olmalıdır. Topa düz zərbələrin icrası yuxarıda göstərilən bütün üsullarla mümkündür. Belə zərbənin pəncənin xarici ilə icra edilməsi bir qədər çətindir.

Topa kəsici zərbələrin vurulması ayağın daxili, pəncənin daxili və xüsusi ilə pəncənin xarici hissəsi ilə icra etmək daha səmərəli olur.

Topa düz zərbələr vurulan zaman topun uçuş trayektoriyası qüvvənin tətbiqi yerindən aslıdır. Zərbənin tətbiqi yeri əgər topun mərkəzi hissəsinin üfüqi səthinə

istiqlamətləndirilsə, onda top düz və yerlə hərəkət edəcəkdir. Zərbə yerinin ox nisbətən dəyişilməsinə görə topun azimutu, uçuşu dəyişir (şaquli səthdən sağa və ya sola).

Əgər güvvənin tətbiqi yeri şaquli oxun aşağısından olarsa, onda topun uçuş bucağı dəyişir, zərbələr səthinin şaquli bucağında dəyişikliyə səbəb olur (sağa yuxarı, sola yuxarı). Topa kəsici zərbələr vurulan zaman topun uçuş trayektoriyası təbii olaraq dəyişir. Bu halda zərbənin istiqaməti topun ağırlıq mərkəzi oxundan keçmir, ona görə də top müəyyən qədər fırlanır. Bu hal həmçinin top yerə dəyib qalxdıqdan sonra topa zərbə vurduqda (üfüqi ox), yerlə kəsici zərbə zamanı (şaquli ox) və yuxarıdan hərəkət edən topa zərbə zamanı (maili ox ətrafında) ola bilər.

Topa ayağın daxili hissəsi ilə vurulan zərbələr müəyyən dərəcədə dəqiqliyi ilə fərqlənir. Bu da topa zərbə zamanı ayağın daxili hissəsinin böyük sahəsinin topa toxunması ilə əlaqədardır. Lakin bu üsulla zərbə zamanı zərbə qüvvəsi digər üsullara görə daha azdır. Bu onunla əlaqədardır ki, kənar vəziyyətdə bud — çanaq oynağının güclü bağları qıçı açarkən budun başını çanaq sümüyünə sıxır və zərbənin vurulmasını çətinləşdirir.

Topa pəncənin daxili hissəsi ilə zərbələrdən orta və uzaq məsafələrə top ötürmələrdə, qapıya paralel qüvvətli top ötürmələrdə və bütün məsafələrdən hədəfə zərbələrdə istifadə edilir. Topa zərbə hərəkəti budun bükülməsindən başlayır və baldırın kəskin açılması ilə qurtarır. Ayağın ucu aşağı dartılır, ayaq gərginləşdirilir, zərbə anında topu və diz oynağını birləşdirən ox frontal səthə tərəf əyilir. Bu şərait, eləcə də topun ortasına zərbənin vurulması onun aşağı trayektoriyasını müəyyən edir.

Topa pəncə ilə vurulan zərbə icra texnikasına görə pəncənin daxili ilə zərbəyə çox oxşayır. Lakin bu zaman zərbələrin icrası bir qədər fərqlidir. Zərbə hərəkəti zamanı dayaq ayağının hərəkəti dabandan ayağın ucuna tərəf olur. Topu və diz oynağını birləşdirən şərti ox, zərbə anında ciddi olaraq şaquli vəziyyətdə olmalıdır. Topu müşayət edərkən belə vəziyyət saxlanılır. Bu zərbənin kiffayət qədər dəqiq olması topun toxunma sahəsinin böyük olması ilə əlaqədardır.

Lakin onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, topa pəncə ilə vurulan zərbə ayağın ucunun aşağı maksimal dartılması halında icra edilir. Bununlada ayağın yerə

toxunması ehtimalı yaranır, hansı ki, bu da ağrı hissələrinin yaranması və zədələnmələrə səbəb olur.

Topa kəsici zərbələrin tətbiqi əksər hallarda pəncənin xarici hissəsi ilə icra edilir. Pəncə və pəncənin xarici ilə topa vurulan zərbələr hərəkətlərin quruluşuna görə biri-birinə oxşadırlar. Fərq ondan ibarətdir ki, zərbə hərəkəti zamanı diz və oynaq daxilə çevrilir.

Hədəfə gözlənilmədən və hazırlıqsız topa zərbə vurmaq zərurəti yarandıqda isə ayağın ucu ilə zərbə icra edilir.

Zərbə zamanı qaçış, top və hədəf bir xəttə olur. Qaçışın son addımının arxa təkəni zərbə üçün qıçın yellədmə hərəkəti olur. Zərbə hərəkəti gərginləşmiş qıçın dizdən azacıq bükülmüş vəziyyətində icra edilir. Ayağın ucu ilə topa vurulan zərbələr çox vaxt dəqiq olmur.

Dabanla topa vurulan zərbələrdən oyunda az-az istifadə edilir. Bu onun icrasının mürəkkəbliyi, həmçinin çox cüzi qüvvə və dəqiqliyə malikliyi ilə əlaqədardır. Bu zərbənin üstün cəhəti onun icrasının rəqib üçün gözlənilməzliyidir.

Hazırlayıcı faza dayaq ayağının topla bir səviyyədə qaldırılmasından başlayır. Yellənmə üçün ayaq topun üzərindən keçirilir və önə aparılır. İş fazası ayağın arxaya kəskin hərəkəti ilə zərbə icra edilir.

Hərəkətsiz topa vurulan zərbələr: başlangıç, cərimə, səbəst, künc zərbələrinin və həmçinin qapıdan hərəkətsiz topa oyunçunun zərbə vurmasından ibarətdir.

Yerlə hərəkət edən topa vurulan zərbələr: zərbələrin bütün əsas fəndlərindən və onların müxtəlif növlərindən yerlə hərəkət edən topa zərbələr zamanı istifadə olunur. Bu hərəkətlərin icrası zamanı, texniki hərəkət, hərəkətsiz topa vurulan zərbələrin vurulması hərəkətindən heç də fərqlənmir. Bu zaman əsas məqsəd ondan ibarətdir ki, yeniyetmə futbolçu özünün hərəkət sürətini, onun istiqamətini topun hərəkət sürəti ilə uzlaşdırma bilsin. Topun hərəkət istiqamətinin növbəti əsas cəhətləri aşağıdakılardan ibarətdir: oyunçudan oyunçuya tərəf, yandan (sağdan və ya soldan) və s. Yerlə hərəkət edərək oyunçulardan uzaqlaşan topa zərbə vuran zaman dayaq ayağı yandan topun arxasına qoyulur. Oyunçuya tərəf yerlə hərəkət edən topa zərbə vuran zaman

dayaq ayağı topa çatmır. Əgər top yandan (sağdan və ya soldan) hərəkət edirsə onda topa zərbənin topa yaxın olan ayaqla vurulması səmərəlidir.

Uçan topa zərbələrin vurulması: ənən və kiçik hündürlükdə uçan topa vurulan zərbələr zamanı hərəkətin quruluşu yerlə hərəkət edən topa vurulan zərbələrdə olduğu kimidir. Uçan topun sürəti yerlə hərəkət edən topun sürətindən böyük olduğuna görə, zərbənin icrasının ən başlıca çətinliyi uçan topa görüş yerinin axtarılması və tapılmasıdır. Dönməklə yarımüçüşdə olan topa və arxaya baş üzərindən zərbələrin vurulması gözlənilməz zərbələr sayılır. Bu zərbəni kifayət qədər güclü vurmaq üçün <<qayçıvari>> hoppanmaqla arxaya baş üzərindən zərbə vurulur. Yarımüçüşdə olan topa vurulan zərbələr top yerə dəyib qalxdıqdan sonra icra edilir. Onu pəncə və pəncənin xarici hissəsi ilə icra etmək məqsədə uyğundur.

Topa başla vurulan zərbələr oyunun aparılması üçün əsas vasitələrdəndir. Oyun zamanı başla vurulan zərbələrdən yekun zərbələr və oyun yoldaşına ötürmələr vermək üçün istifadə edilir. Bu zərbələrin vurulması alının ortası və yan hissələri ilə icra edilir. Zərbələr iki cür yerinə yetirilir: hoppanaraq və hoppanmadan.

Topa vurulan zərbələrin nəticəsinə mənfi təsir edən faktorların lazımı səviyyədə öyrənilməsi aparılmır və bu da özünü yeniyetmə futbolçularımızın oynunda göstərir.

Bu tədqiqat işində biz topa zərbə hərəkətlərinin strukturunu və onların xüsusiyyətlərinin qarşılıqlı əlaqələrini, topa zərbələrin səmərəliyinin xarici faktorlardan, həmçinin yeniyetmə futbolçuların fərdi xüsusiyyətlərindən asılılığını öyrənməyə çalışmışıq.

Məlumdur ki, topun hədəfə dəqiq vurulması üçün ayrı—ayrı zərbə növlərindən istifadə edilməsi (ayaqla və başla), xüsusilə də bu zərbələrin icra edilməsi zamanı daxili və xarici şəraitdən xeyli aslıdır. Apardığımız müşahidələrin, nəzəri araşdırmaların məqsədi topa zərbə vurulmasının texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün ayrı-ayrı məşq metodlarının və vasitələrinin effektivliyini müəyyən etməkdən ibarətdir.

Bunun üçün müxtəlif xarici faktorlar və topa zərbə vurulmasının dəqiqliyinə təsir edən digər göstəricilər arasında qarşılıqlı əlaqələr, o cümlədən topa zərbənin

müxtəlif fəndləri, müxtəlif zərbə istiqamətləri və qapıya qədər olan müxtəlif məsafələr araşdırılmışdır. Qarşıya qoyulmuş bütün məsələləri həll etmək üçün bir sıra müəlliflərin bu sahədəki elmi işlərinin analizi həyata keçirilmiş və yüzə qədər yeniyetmə futbolçu tərəfindən ayaqla və başla topa vurulan zərbələrin dəqiqliyini müəyyən etmək üçün tədqiqatlar aparılmışdır.

Futbol meydançasının müxtəlif zonalarında topa başla vurulan zərbələrin sayının bölgüsünü aşağıdakı cədvəldə görmək olar (bir oyun zamanı).

Cədvəl 2.4.

№	Futbol meydançasının zonası	Say xüsusiyyətləri	
		%	%
1.	Komandanın öz qapısının zonası (öz qapı xəttindən 0 — 26,5 metr).	13,50	31,69
2.	Komandanın öz qapısının mərkəzi zonası (26,5 meydançanın mərkəzi xəttinə olan məsafə).	12,05	28,28
3.	Rəqib qapısının mərkəzi zonası (meydançanın mərkəzi xəttindən rəqibin qapı xəttinə 2,5 məsafəyə dək).	10,05	23,59
4.	Rəqib qapısının zonası (26,5 metrdən rəqibin qapı xəttinə dək)	7,0	16,43
5.	Topa başla zərbənin orta sayı	42,60	100,0

Yuxarıdakı cədvəldən görüldüyü kimi, oyun zamanı bir komanda topa başla orta hesabla 42,60 zərbə vurmuşdur (təqribən 2 dəqiqəyə başla topa 1 zərbə vurulmuşdur). Lakin futbol meydançasının zonaları üzrə başla zərbələrin sayı müxtəlifdir.

Belə ki, oyun zamanı topa başla vurulan zərbə ən çox komandanın öz qapısı zonasında vurulmuşdur (13,5), ən az topa zərbə isə rəqibin qapısı zonasında vurulmuşdur (7,0). Aparılmış müşahidələr zamanı müəyyən olunmuşdur ki, oyun

zamanı topa başla vurulan zərbələrin sayına görə 1-ci yerdə müdafiəçilər (7,2), 2-ci yerdə orta xətt oyunçuları (3,6) və 3-cü yerdə hücumçular durur (2,2).

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, zərbənin dəqiqliyinə təsir edən göstəricilərdən biri də hədəfə qədər olan məsafədir. Bu faktorun (məsafə və zərbələrin sayı, məsafə və zərbələrin dəqiqliyi) əhəmiyyətini araşdırmaq üçün tərəfimizdən aparılmış müşahidələrin nəticələri 1,2,3-cü cədvəllərdə göstərilmişdir,

Müxtəlif məsafələrdən topa başla hədəfə vurulan zərbələrin sayı
(bir oyun nəticəsində)

Cədvəl 2.5.

№	Hədəfə qədər olan Məsafə (metr)	Zərbələrin ümumi Sayı	Dəqiq zərbələr	
			Zərbələrin sayı	Topun hədəfə çatma faizi
1.	1-5	15,0	9,1	60,6
2.	6-10	17,1	8,3	48,5
3.	11 dən yuxarı	10,7	3,2	29,9

1) Müşahidələr göstərmişdir oyun zamanı topa başla zərbələr yalnız 20 metrədək məsafədə olan hədəfə vurulmuşdur.

Müxtəlif məsafələrdən topa ayaqla hədəfə vurulan zərbələrin sayı
(bir oyun nəticəsində).

Cədvəl 2. 6.

№	Hədəfə qədər olan Məsafə (metr)	Zərbələrin ümumi Sayı	Dəqiq zərbələr	
			Zərbələrin sayı	Topun hədəfə çatma faizi
1.	1–10	173,1	126,1	72,9
2.	11-20	109,9	68,6	62,4
3.	21-40	56,6	25,8	45,5

Bu cədvəllərdən aydın görünür ki, hədəfə qədər olan məsafə artdıqca topa zərbələrin sayı və dəqiqliyixeyli aşağı düşür. Qeyd edək ki, bu aşağı düşmə topa başla və ayaqla zərbə vurulmasından asılı olmur.

Əgər 1 metrədən 10 metrə ayaqla topa vurulan zərbələrin sayı 126-dırsa bu məsafə 2 dəfə artdıqda zərbələrin sayı 69 qədər, yəni təqribən 2 dəfə aşağı düşür.

Cədvəl 2.7.

№	Zərbələrin istiqaməti	Zərbələrin ümumi Sayı	Dəqiq zərbələr	
			Sayı	Hədəfə çatma faizi
1.	İrəli	64,4	42,8	70,0
2.	Sola	26,6	16,2	58,8
3.	Sağa	23,4	14,3	58,1
4.	Arxaya	6,0	3,0	50,0

Bu cədvəldən göründüyü kimi, yeni yetmə futbolçular başla topa zərbəni əsasən irəli vururlar (64,4), yanlara (sağa və ya sola) vurulan zərbələrin sayı xeyli az olur (müvafiq olaraq 23,4 və 26,0), ən az zərbə geri vurulur (6). Başla vurulan zərbələrin hədəfə çatma faizi irəli vurulan zərbələr zamanı daha yüksək olur. Yanlara vurulan zərbələrin hədəfə çatma faizi eyni, lakin irəli vurulan zərbələrdən xeyli aşağı olur (müvafiq olaraq 58,1 və 58,8).

Müşahidələr zamanı topa başla və ayaqla zərbələr zamanı icra olunan başla zərbə fəndləri araşdırılmış və müəyyən edilmişdir ki, yeni yetmə futbolçular başla topa zərbələrdən əsasən tullanaraq istifadə edirlər. Oyun zamanı yerindən tullanıb başla topa zərbə vurmaların həcmi 48,13%, hərəkət zamanı tullanaraq topa başla vurulan zərbələrin həcmi isə 22,19% olmuşdur. Yerindən tullanmadan başla topa zərbələrin həcmi 21,26 %, hərəkətdə tullanmadan topa başla zərbənin həcmi isə 8,41% olmuşdur.

Qeyd etmək lazımdır ki, yerindən topa başla zərbələr zamanı dəqiqlik və hədəfə çatma faizi daha yüksək olmuşdur. Belə ki, tullanma zamanı topa başla vurulan

zərbələrin hədəfə çatma faizi 46,60% olmuş, tullanmadan yerindən topa zərbə zamanı 69,44 % olmuşdur.

Apardığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlirik ki, başla və ayaqla topa vurulan zərbələrin dəqiqlik göstəriciləri arasında qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Yeniyetmə futbolçular tərəfindən icra edilən zərbə hərəkətlərinin xüsusiyyətləri bir-birindən xeyli fərqlidir. Məs: yeniyetmə futbolçular tərəfindən icra edilən zərbələr bir-birindən fərqlənir.

Məhz buna görə yeniyetmə futbolçular topa zərbələrin dəqiqliyini təkmilləşdirmək üçün zərbələrin inkişafına ciddi diqqət yetirilməli və məşqlər standart xarakter daşımamalıdır.

Müasir futbolda komandanın müvəffəqiyyətli oyunu qapıçının öz funksiyasını lazımi səviyyədə yerinə yetirilməsindən xeyli aslıdır. Çünki muasir futbolda kəskin hucum hərəkətlərinə daha çox yer verilir. Qapıya bir çox hallarda uzaq məsafələrdən gözlənilməz zərbələr vurulur və zərbələrin qarşısının alınması əsasən qapıçının texniki hazırlığından, vəziyyəti düzgün qiymətləndirilməsindən, vaxtında lazımi qərar qəbul etməsindən və topu qaytarmaq üçün düzgün yer seçməsindən aslıdır. Qapıçının boyu 175 sm və ya daha uca olmalıdır, eyni zamanda qapıçı yüksək atletik hazırlığa və yüksək start sürətinə malik olmalıdır.

Qapıçı öz hərəkətlərini uyğunlaşdırmağı, topun sürətini, trayektoriyasının mümkün istiqamətini ani olaraq müəyyən etməyi bacarmalıdırlar. Qapıçının funksiyası tək topu qaytarmaqdan ibarət deyil, həmçinin əks hücumun təşkil edilməsindən ibarətdir ki, bu da komandanın oyununun təşkilində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Məhz buna görə yeniyetmə qapıçılarının texniki hazırlığının artırılmasına mühüm yer ayrılması il bə il daha aktuallaşır.

Qapıçıların texniki hazırlığının problemi ilə bir çox alimlər, mütəxəsislər məşqul olmuş, müşahidələr aparmış və qapıçıların texnikasının təkmilləşdirilməsi ilə bağlı tədqiqatlar aparmışlar.

Mütəxəsislər tərəfindən gənc qapıçıların məşq və yarış fəalliyətləri təhlil edilmişdir. Onlar gənc qapıçıların hərəkətlərini, kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərini,

məşq yükünün strukturunu, psixi durumlarını və vəziyyətini analiz etmişlər və gənc qapıçıların məşq metodikasını işləyib hazırlamışlar.

Müəyyən edilmişdir ki, qapıçıların yarış fəaliyyəti əsasən 3 situasiyada özünü göstərir: qapıdan oyun, çıxışda oyun, hücumun təşkili.

Bu vəziyyətlərdə topu tutmaq, geri qaytarmaq və oyuna daxil etmək üçün müxtəlif fəndlərdən istifadə edilir. Məşqlər zamanı qapıçı hücumun təşkilində ya ümumiyyətlə istifadə edilmir və yaxud az istifadə edilir. Qapıçının texniki fəndlərdən istifadəsinin həcmi yarışlar zamanı məşqə nisbətən bir neçə dəfə azalır. Bunu aşağıdakı cədvəldən görmək olar.

Yeniyyətə qapıçıların və gənc qapıçıların texniki hərəkətlərini həcmnin müqayisəli göstəriciləri.

Cədvəl 2.8.

Texniki hərəkətlər	Gənc qapıçılar		Yeniyyətə qapıçılar	
	Məşqlər zamanı	Oyunlar zamanı	Məşqlər zamanı	Oyunlar zamanı
Qapıda oyun	298	31	132	21
Çıxışda oyun	56	36	34	23
Hücumun təşkili	0	49	0	29
Texniki fəndlərin həcmi	354	116	166	73

Bu cədvəldən aydın görünür ki, məşqlər zamanı yeniyyətə qapıçı tərəfindən hücumun təşkilinə ümumiyyətlə fikir verilmir. Aparılmış araşdırmalar zamanı o da aydın olmuşdur ki, yeniyyətə qapıçının texniki fəndlərdən istifadəsinin etibarlılığı və effektivliyi oyunla müqayisədə məşqlər zamanı xeyli artıq olur.

Məşq və oyun zamanı gənc və yeniyyətə qapıçıların texniki fəndlərdən istifadəsinin etibarlılığı və effektivliyinin göstəriciləri.

Cədvəl 2.9.

Texniki-taktiki Hərəkətlər	Məşqlər zamanı				Oyun zamanı			
	Etibarlılıq		Effektivlik%		Etibarlılıq		Effektivlik%	
	Gənc	Yeniyyət mə	Gənc	Yeniyyət mə	Gənc	Yeniyyət mə	Gənc	Yeniyyət mə
	Qapıda oyun							
Topu tutmaq	0,88	0,84			0,88	0,77		
Tullanmaq	0,82	0,71	15,2	11,6	0,67	0,51	12,9	9,6
Yıxılaraq	0,99	0,62			0,60	0,62		
Topun qaytarılması								
Tullanmadan	0,79	0,74			0,96	0,64		
Tullanaraq	0,91	0,69	9,1	6,8	0,80	0,53	8,6	6,6
Yıxılaraq	0,76	0,75			0,68	0,49		
	Çıxışda oyun							
Topu tutmaq.								
Tullanmadan	0,69	0,66			0,64	0,61		
Tullanaraq	0,70	0,80	12,8	11,7	0,67	0,77	12,1	10,0
Yıxılaraq	0,60	0,66			0,67	0,48		
Topun qaytarılması.								
Tullanmadan	0,71	0,76			0,75	0,50		
Tullanaraq	0,75	0,66	6,0	6,9	0,67	0,65	6,5	5,7
Yıxılaraq	0,67	0,66			0,67	0,49		
Topun künc zərbəsinə çıxarılması.								
Tullanaraq	0,75	0,76			0,67	0,67		
Yıxılaraq	0,72	0,65	7,2	7,4	0,66	0,51	5,5	6,6

	Hücumun təşkili				
Topun qapıdan uzaqlaşdırılmasına hazırlıq		0,96	0,94		
Ayaqla topun qapıdan uzaqlaşdırılması		0,64	0,55	17,3	16,4
Əlindəki topu tullayaraq ayaqla zərbə vurmaq		0,55	0,61		
Topun oyuna daxil edilməsi		0,86	0,75		

Yuxarıdakı cədvəldən görünür ki, müxtəlif zaman kəsiyində gənc və yeniyetmə qapıçıların effektivliyi və etibarlılığı eyniyyət təşkil etmir, yeniyetmə qapıçıların texniki-taktiki hərəkətlərinin etibarlılığı yarışlarla müqayisədə məşq zamanı xeyli yüksəkdir.

Yeniyetmə qapıçıların məşq zamanı texniki-taktiki hərəkətlərinin etibarlılığının yüksək olmasını onunla əlaqələndirmək olar ki, məşq zamanı böyük həcmdə texniki-taktiki hərəkətlərin icrasına baxmayaraq, yarışların əksinə olaraq bu zaman kəskin hücum vəziyyətləri yaranmır.

Futbol oyununda istifadə edilən metodik yanaşmaların artmasına, topa zərbələrin dəqiqliyinin artırılmasına tələbatın ardıcıl artması, xarici və daxili şərait nəzərə alınaraq topa zərbə hərəkətlərinin idarə edilməsinin dəqiqliyi təşkil

edilməlidir. Bunun üçün isə məşqlərin effektivliyini artırmaq məqsədilə ötən illərdə bir çox texniki vasitələr və avadanlıqlar yaradılmışdır.

Yeniyyətə futbolçuların müxtəlif texniki fəndlərin yiyələnməsində və bu texniki fəndləri təkmilləşdirilməsində top qaytaran (səthi hamar olan) və məşq üçün maili lövhənin mühüm rolu var. Məşqlər zamanı yeniyyətə futbolçular ayaqla hərəkət edən, hərəkət etməyən, uçan topa, ayaqla müxtəlif topa zərbələrin, ayaqla topun saxlanması və ötürmələr texikasını təkmilləşdirmək üçün hasardan lövhədən, futbol batutundan və dairəvi hədəflərdən istifadə edilir. Topun aparılması texikasını təkmilləşdirmək üçün yırğalanan torbalı konstruksiyadan istifadə edilir. Bu konstruksiya dəmir və taxta dirəklərdən ibarətdir. Bu dirəklərə çəkisi 60-70 kq. Olan 8,12 torba asılır və kapron troska bərkidilir. Məşqlər başlamamışdan əvvəl bu torbalar müxtəlif istiqamətlərdə yırqalayır.

Topun aparılması texikasının təkmilləşdirilməsi üçün dirəklərdən, yüngül atletika manelərindən istifadə olunur. Bu dirəklər futbol meydançasında müxtəlif istiqamətlərdə və bir-birindən müxtəlif məsafələrdə qurulur. Məşqlər üçün 10-12 dirəklərdən, 8 yüngül affetika manelərindən istifadə olunur.

Topa vurulan zərbələrin texikasının təkmilləşdirilməsi üçün, müxtəlif başla və ayaqla vurulan zərbələrin dəqiqliyinin artırılması, topun saxlanması texikasının təkmilləşdirilməsi, yeniyyətə oyunçuların və yeniyyətə qapıçının məşq etməsi üçün aparıla bilən lövhənin, balaca və adi ölçülü qapıların olması çox vacibdir.

Sadaladığımız idman avadanlıqlarının həm yeniyyətə futbolçuların həm də gənc futbolçuların texikasının təkmilləşdirilməsində mühüm rolu danılmazdır.

Maddi texniki bazası zəif olan komandalarda yüksək texniki səviyyəyə malik yeniyyətə futbolçuların yetişdirilməsindən danışmaq yersizdir.

Respublikamızda futbolun kütləviliyi təmin olunmadığından, peşəkar futbol klublarımızın sayının azlığından və yeniyyətə futbolçuların məşqi üçün lazımı şəraitin yaradılmadığına görə yeniyyətə futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsi aşağıdı.

Son illərdə beynəlxalq standartlarına uyğun bir neçə idman bazasının istifadəyə verilməsindən sonra yeniyetmə və gənc futbolçuların məşqi üçün normal şərait yaradılmışdır.

2.3. Yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsi.

Texnika məşqi, fərdi, qrup və komanda taktiki hərəkətləri, fiziki, əxlaqi və iradi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinə və təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş bir təlim prosesidir. Təlim prosesinin ümumi sxemi həm pedaqoji tapşırıqlarda, həm də tədris metodlarında fərqlənən üç mərhələyə bölünür. İlk öyrətmə mərhələsində məqsəd, müəyyən tapşırıqlarla həll olunan motorik hərəkət texnikasının əsaslarını öyrətməkdir:

- a) motorik hərəkət haqqında ümumi bir fikir yaratmaq;
- b) motorik hərəkətin ümumi ritmini formalaşdırmaq;
- c) lazımsız hərəkətlərin və ya hərəkət texnikasının kobud təhriflərinin qarşısını almaq və ya aradan qaldırmaqdır.

İlkin öyrətmə mərhələsindəki əsas təlim metodları bunlardır:

1. izah etmək;
2. ən sadə təlimatlar;
3. hərəkətin nümayişi. Texniki fəndlərin icrası üzrə ilkin izahlar uzun olmamalıdır və ümumiyyətlə yalnız ən vacib məqamlar çatdırılmalıdır.

Hərəkətin şifahi izahından sonra bir texniki fənd, ideal şəkildə göstərməlidir. Bundan sonra, yeniyetmə futbolçular hərəkətlərin ilk cəhdlərini edirlər və müvəffəq olduğu ortaya çıxarsa, bu təlimin ilk mərhələsini tamamlayırlar. Təlimin ikinci mərhələsində və ya qabaqcıl öyrənmə mərhələsində texniki fəndlərin əsaslarına ətraflı yiyələnmək olur.

Məşqin mərhələlərinin əsas vəzifələri:

- 1) hərəkət texnikasını məkan, müvəqqəti və dinamik xüsusiyyətlərinə görə aydınlaşdırmaq;
- 2) hərəkət ritmini yaxşılaşdırmaq, hərəkətin sərbəst və davamlı icrasına nail olmaq;
- 3) hərəkətin dəyişkən performansını üçün ilkin şərtlər yaratmaq.

Ümumiyyətlə, bu mərhələdə motorik hərəkət texnikasının inkişafı getdikcə daha fərdi xarakter daşıyır ki, bu da bədənin quruluşunun xüsusiyyətlərini və futbolçuların fərdi motorik talantlarını diqqətlə öyrənməyi tələb edir.

Təlimin üçüncü təkmilləşdirilmə mərhələsində, praktiki tətbiqetmə şəraitində motorik hərəkətlərin mükəmməl mənimsənilməsi üçün bir təlim var, bunun üçün aşağıdakı vəzifələr həll olunur:

- 1) bacarığı birləşdirmək;
- 2) müxtəlif şərtlərdə həyata keçirilməsinin dəyişkənliyini genişləndirmək;
- 3) hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasında tam fərdiləşdirmə.

Məşqçi bacarıqların təkmilləşdirilməsi mərhələsində topla işləmə texniki bacarıqlarını artırmaq üçün ayrıca bir yanaşma olmamalı olduğunu qətiyyətlə xatırlamalısınız: texniki və fiziki hazırlığın yüksəldilməsi birbaşa bir-birindən asılı olaraq inkişaf etdirilir.

Məşqin təşkili və aparılması üsullarında dörd əsas metod vardır: frontal, qrup, fərdi və dairəvi. Frontal metodla məşqçi hamıya eyni tapşırığı verir və hamısı bir anda onun rəhbərliyi altında həyata keçirilir. Qrup metodunda futbolçular ayrı tapşırıq alan qruplara bölünürlər. Məşqçi bir qrupla işləyir və ya növbə ilə bir qrupdan digərinə keçir. Fərdi metodla hər uşaq tapşırığını alır və fərdi olaraq, lakin məşqçinin nəzarəti altında hərəkətlər yerinə yetirir.

Məşq üçün bütövlükdə, bir qayda olaraq, üç metoddan kompleks istifadə tipikdir: məşqin hazırlayıcı və tamamlayıcı hissələrində frontal metoddan istifadə olunur, əsas hissədə futbolçular ayrı-ayrılıqda qruplara bölünür və işləyirlər. Həm də yeniyetmə futbolçuların tapşırıqları vaxtında yerinə yetirmə qaydası vacibdir: hamı

tərəfindən eyni vaxtda, bir-bir, cərgədə (birlikdə) və ya ayrıca. Sinxron icra üsulu, əsasən məşqin hazırlayıcı hissəsində və əsas hissəsində - texnika üzərində işləyən çox sayda topa tabe olan ümumi inkişaf tapşırıqları yerinə yetirərkən istifadə olunmalıdır. Qrup metodunun əsas müsbət tərəfi ondan ibarətdir ki, məşqçi "güclü cəhətlərə" görə qruplar təşkil etməyə və futbolçuların texniki imkanlarına, fərdi xüsusiyyətlərinə, fiziki hazırlığına uyğun tapşırıqlar verə bilər. Axın metodu, sessiyanın yüksək motor sıxlığını təmin edən fasiləsiz məşqlərin icrası ilə xarakterizə olunur. Yeni başlayanlar üçün bu metod təsirsizdir və əsasən motorik bacarıqlarını və fiziki keyfiyyətləri, xüsusilə də dözümlülüyü artırmaq üçün yüksək ixtisaslı futbolçularla istifadə olunur.

Oyun metodu. Məşqin əsas məqsədi əvvəllər öyrənilmiş texnika və futbolçuların oyundakı taktiki hərəkətlərini birləşdirmək və yarışa hazırlamaqdır. İsinmə hərəkətlərindən sora 20-30 dəqiqə texniki hazırlığın əsas elementləri təkmilləşdirilərək qalan vaxtda ikitərəfli və ya hazırlıq oyunları keçirilir. İki tərəfli oyunlarda iştirak yalnız yeniyetmə futbolçuların oyunun əsas texnikalarını mənimsədikdə mümkündür. Hər bir təlim oyunu tapşırığa əsasən aparılır. Oyun zamanı texnika və oyun hərəkətlərinin səhlənkar şəkildə icrasına yol verilməməlidir. Bu oyunları daha az sayda iştirakçı ilə aparıla bilər. Bu, futbolçuların hərəkətliliyini artırmağa və taktiki bacarıqları sürətlə inkişaf etdirməyə imkan verir. Oyun forması tez-tez olmamalıdır, çünki oyunlarda gərginlik, ehtiras və emosional həyəcan oyunçuların səhvlərin aradan qaldırılmasını yaxından izləməsinə imkan verməyəcəkdir. Yeniyetmə futbolçular təlim məşq prosesində iştirak etməklə yanaşı, fiziki və texniki hazırlıqlarını müstəqil şəkildə inkişaf etdirməli və boş vaxtlarında fərdi olaraq məşq etməlidirlər. Uşaqlar məşqçidən şifahi və ya yazılı tapşırıqlar alır, burada texnoloji, taktika, bədən tərbiyəsindəki çatışmazlıqlar barədə xüsusi olaraq deyilir, məşq vasitələri və metodları göstərilib konkret şərtlər müəyyənləşdirilir. Fərdi dərslərin formaları müxtəlifdir. Bunlardan oyun texnikasını öyrətmək, sahə oyunçusunun texnikasını öyrətmək, topa zərbələri öyrətməyi göstərmək olar. Topun ayağın daxili tərəfi və xarici hissəsi ilə zərbələrə necə vurulacağını öyrənməyə başlamaq məsləhətdir (müasir futbolda ən çox ötürmə bu yollarla həyata keçirilir).

Sonra, pəncənin daxili və orta hissəsi ilə topa vurulan zərbələri mənimsəyirlər. Topa vurma texnikasını öyrənmək aparıcı (güclü) ayaqdan başlayır, digər ayaqla zərbələri yerinə yetirmək cəhdlərinə sonra keçilir. Topa zərbə vurma texnikasını öyrətmək hərəkətsiz bir top vurmaqla başlayır, sonra oyunçuya nisbətən fərqli istiqamətlərdə hərəkətdə olan topu vurmağa davam edir, daha sonra tullanan və uçan topa vurmağı mənimsəyirlər. Topa başla vurmağı öyrənməyə, alnın orta hissəsi ilə ilkin hazırlıq mərhələsində başlamalıyıq. Məşq prosesində yeniyetmə futbolçuların ayaqlarının və gövdəsinin vəziyyətinə də diqqət yetirmək lazımdır. Topu başla vurmaq üçün yüngül toplardan istifadə etmək məsləhətdir. Topu saxlanılmasını öyrənirik. Topu saxlanılmasını öyrənmək və onu təkmilləşdirmək zərbələrlə eyni vaxtda baş verir. Əvvəlcə topun ayaqla saxlanılmasını, sonra uçan topun sinə və başı ilə saxlanılmasını öyrənirlər. Müasir futbolda topun tam dayanması getdikcə daha az istifadə olunur və oyunçuların sonrakı hərəkətləri üçün məqsədyönlü şəkildə topun istiqamətini dəyişdirməyə imkan verən ötürmələrlə top dayanacaqları ilə istifadə olunur. İxtisaslaşma və idman ustalığının inkişafı mərhələlərində transferlərlə top dayanacaqlarının hazırlanmasına və təkmilləşdirilməsinə xeyli vaxt ayırmaq lazımdır. Bu vəziyyətdə köməkçi avadanlıqlardan (simulyatorlar, batut, skamyalar və s.) istifadə etmək lazımdır ki, bu da bu texniki fəndləri daha effektiv mənimsəməyə imkan verir.

Topla dribling məşqi. Bu fəndim istifadəsi, hərəkətin quruluşunu dəyişdirmədən topu müxtəlif istiqamətlərə aparmağa imkan verir. Öyrənmə aşağı sürətlə başlayır. Bir neçə uğurlu təkrarlardan sonra topu maksimuma yaxın sürətlə driblingə keçməlisiniz.

Topla fintlər. Fintlərin öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi hərəkət texnikası ilə sıx əlaqəlidir, çünki fintlərin uğurlu icrası böyük ölçüdə bir futbolçunun hərəkət istiqamətini birdən-birə dəyişə bilməsi ilə müəyyən edilir. Aldatma hərəkətlərini öyrədərkən və inkişaf etdirərkən, əvvəlcə müqavimət göstərmədən, sonra passiv və məhdud müqavimətlə məşqlərdən istifadə olunmalıdır.

Topun alınması məşqi fintlərin öyrənilməsi ilə paralel olaraq baş verir. Bu vəziyyətdə bir-birinə qarşı və oyun hərəkətləri ilə məşqlərdən istifadə olunur. Hərəkət

texnikasının təkmilləşdirilməsi. Hərəkət texnikası inkişaf etdirilməsi ilk məşq prosesindən başlayır və inkişaf uzun illərin bütün mərhələlərində davam edir. Hərəkət texnikasında məşqlər ümumiyyətlə məşq prosesinin hazırlıq hissəsinə, xüsusi bir problem həll edilərkən isə əsas hissəsinə daxil edilir. Hərəkət texnikasını öyrənmək və təkmilləşdirmək sürət, çeviklik, dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmədən mümkün deyil. Buna görə bu keyfiyyətlərin inkişafı üçün təlimatlara əməl olunmasına ciddi şəkildə riayət etmək çox vacibdir. Hərəkət texnikasının inkişafı və təkmilləşdirilməsi prosesində atletika, basketbol, gimnastika kimi idman növlərindən, eləcə də müxtəlif açıq oyun elementlərindən ümumi və xüsusi bədən tərbiyəsi vasitələri və metodlarından istifadə olunur. Hərəkət texnikasını öyrənmək və inkişaf etdirmək üçün müxtəlif istiqamətlərdə müxtəlif yollarla qaçışdan, müxtəlif mövqelərdən sürətlənməyə başlayaraq, fərqli istiqamətlərə və ardıcılıqlara atlayaraq və s. istifadə olunmalıdır.

Qapıçı texnikasını öyrətmək qapıçı cərimə meydançası daxilində əlləri ilə oynamaq hüququna sahib olduğu üçün qapıçı texnikası sahə oyunçusundan çox fərqlidir. Qapıçı oyun zamanı ayrıca sahə oyunçusunun texniki fəndlər arsenalından və müxtəlif hərəkət texnikalarından istifadə edir. Qapıçı texnikasını öyrətmə prosesi hərəkət texnikası, topa sahib olma üsulları ilə başlayır. Tətbiq edilən tapşırıqlar qaçış hərəkətləri, tullanmalar və s. ilə əlaqəli məşqlərdən istifadə olunur. Oyunun texnikasını öyrənmək yerində iki əllə, hərəkətdə və sıçrayışla topu tutmaqdan başlayır. Ardından topu əl ilə atmaq mənimsənilir. Bu texniki fəndlərin tədrisi və təkmilləşdirilməsi zamanı atışların dəqiqliyi və məsafəsi üçün tapşırıqlar olan məşqlərdən istifadə olunur. Qapıçının oyun texnikasını öyrədərkən və təkmilləşdirərkən açıq və idman oyunlarından (basketbol, həndbol) istifadə etmək məsləhətdir. Topun tullanaraq tutulması fəndinə daha ciddi diqqət yetirilməlidir. Birincisi, top tutma üsullarını öyrəndikdən sonra topun müxtəlif yollarla qaytarılmasını və uzaqlaşdırılmasını öyrətməyə və inkişaf etdirməyə keçmək mümkün olur.

İlkin məşq dövrü ərzində önəmlidir ki, futbolçulara bütün texniki fəndləri aşılamaq, ilk növbədə onlara yiyələnmək üçün yalnız üç əsas tapşırıqdan istifadə

etmək və bir neçə tapşırıqla onu təkmilləşdirmək olsun, bundan sonra digər texniki fəndlər asanlıqla mənimsənilir, daha tez öyrənilir və icrasında daha az qüsurlu müşahidə olunur.

Bu əsas tapşırıqlar bunlardır:

- 1) qaçaraq ayağın ortası və ya xarici hissəsi ilə hərəkətsiz topa vurmaq;
- 2) yerində duraraq yernən və ya hava ilə gələn topu ayağın daxili, ayağın xarici və ya dabanla saxlamaq;
- 3) pəncənin daxili və xarici hissəsi ilə topu aparmaq.

Texniki ustalıqla yiyələnmək və yüksək idman nəticələrini əldə etmək bacarığı futbolçuların hərtərəfli hazırlığının və ahəngdar inkişafının ayrılmaz hissəsidir. Futbolçuların texniki bacarıq meyarlarına aşağıdakı kəmiyyət və keyfiyyət göstəriciləri daxildir

1. Həcm və çox yönlülük, yəni oyunda istifadə olunan texniki fəndlərin ümumi sayı və onların geniş birləşməsi.
2. Oyun zamanı tapşırıqların optimal həllini təmin edən texniki fəndlərin rəşional və səhsiz tətbiqi ilə səciyyələnen effektivlik.
3. Texniki fəndlərin icrasının yüksək səviyyədə effektivliyi və sabitliyi ilə müəyyənleşdirilən etibarlılıq.

Futbolun texnikası, oyunun inkişaf etdiyi bir əsrdən çox bir müddət ərzində müəyyən dəyişikliklərə məruz qalmışdır. Müdafiə ilə hücum arasındakı ziddiyyət, mütərəqqi taktiki sistemlərin inkişafı yeni oyun vasitələrinin yaranmasında, istifadəsində və təkmilləşdirilməsində əsas amillərdir. Bundan əlavə, texnikanın qiymətləndirilməsi meyarlarına futbolçuların hazırlıq səviyyəsinin daim artması və bəzi hallarda oyun qaydalarındakı dəyişikliklər təsir göstərmişdir. Texniki hazırlığın təkamülünün əsas istiqamətləri aşağıdakılar olmuşdur: yeni texniki fəndlərin icrası və növlər meydana çıxmışdır (kəsici zərbələr, topu saxlamadan ötürmək, sürüşmə fəndindən istifadə edərək topu almaq) irrəşional texnika və metodların istifadəsi əhəmiyyətli dərəcədə azalmışdır, ayağın xarici hissəsi ilə zərbələr, ayağın üstü ilə, bud və sinə ilə topu saxlamaq, topu əllə atmaq (qapıçı texnikası) hərəkətləri artmış, aldadıcı hərəkətlərin (fintlərin) dairəsi genişlənməmişdir.

Hər bir futbol mütəxəssisinə məlumdur ki, yüksək texniki hazırlığa qısa müddətdə yiyələnmək mümkün deyil. Məhz buna görə də yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığına aşağı yaşlarından ciddi diqqət yetirilməli, yeniyetmə futbolçuların məşqi yeni elmi əsaslandırılmış yanaşmalarla qurulmalı və texnika məşqlərində öyrədilən keyfiyyətlər real oyun vəziyyətlərində tətbiq olunan keyfiyyətlər olmalıdır. Məsələn: 4:4 və 11:11 futbol oyunu. Kiçik qrup şəklində futbol oyununu oynatmaqla komandanın kiçildilməsi, oyun meydançasının kiçildilməsi, oyun qaydalarının sadələşdirilməsi ilə kiçik hissələrə bölünməlidir. Belə olanda oyun epizodları daha asan görünür və futbol oynayaraq texniki fəndləri öyrənmək daha rahat olur.

Məşqçilər ayrı-ayrı oyun elementlərinin yerinə yetirilməsinə müəyyən əlavə tapşırıqlarla nail ola bilirlər, belə ki, yeniyetmə futbolçular hansısa tapşırığın öhdəsindən gəlmək üçün müəyyən vəziyyətlərdə lazım olan texniki fəndi düzgün tətbiq etməyi bacarmalıdırlar. Oyunlar və çalışmalar bir-biri ilə əlaqəli şəkildə keçirilməlidir. Çalışmaların üstün cəhəti ondan ibarətdir ki, qısa vaxt ərzində çoxlu təkrarlar olur, oyunçular hər hansı maneə olmadan bütün diqqətlərini hərəkətlərin icrasına yönəldə bilirlər, hərəkətlər dəfələrlə təkrar olunarkən təkmilləşir, çalışmaların sadə formada təşkil edilməsi hətta böyük qruplara nəzarət etməyi asanlaşdırır. Xüsusilə də aldadıcı hərəkətlərin və fintlərin öyrədilməsində hərəkətlərin maneəsiz şəkildə tez-tez təkrar olunmasına şəraitin yaradılması olduqca önəmlidir.

Müasir tədris-məşq prosesində yeniyetmə futbolçuların qarşısında qoyulan əsas tələb, onların rəşional texnikaya yiyələnməsi tələbi qoyulur. Qeyd etmək lazımdır ki, topa yiyələnmə texnikasının ilkin tədrisi sahəsində vahid ümumi metodiki yanaşma mövcud deyil. Məs: İlkin tədris metodikasında bir sıra məsələlər bu günə qədər öyrənilməmiş qalır, bu isə ümumi texniki hazırlıq səviyyəsinə öz mənfi təsirini göstərir.

Tərəfimizdən məşqlər zamanı yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığına ayrılan vaxt müşahidə edilmiş və müşahidə nəticəsində aşağıdakı göstəricilər əldə edilmişdir.

Cədvəl 2.10.

Əsas texniki fəndlər	Yaş					
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Topa ayaqla zərbə	44	53	46	45	51	48
Topun aparılması	16	12	12	11	9	12
Fintlər	4	2	4	4	4	5
Topa başla zərbələr	3	6	2	10	1	2
Topun alınması	9	6	7	9	4	6
Topun hərəkətdə olan vaxt tutulması	6	2	5	7	6	5
Digər hərəkətlər	8	9	14	10	5	12
8-ay müddətində	100	100	100	100	100	100

Yuxarıdakı cədvəldən aydın görünür ki, 8-9 yaşlı gənc yeniyetmə futbolçuların məşqi zamanı texniki hazırlıq üçün nəzərdə tutulmuş vaxtın 44 faizi, 9-10 yaşlılara 53 faizi, 10-11 yaşlılara 46 faizi, 11-12 yaşlılara 45 faizi, 12-13 yaşlılara 51 faiz, 13-14 yaşlılara 48 faizi topa ayaqla zərbələr üçün vaxt ayrılır. Lakin oyunlar zamanı isə bu göstəricilər xeyli fərqli olur. Məs: 8-9 yaşlı yeniyetmə futbolçuların oyunu zamanı topa ayaqla vurulan zərbələr 33 faiz təşkil edir. Əksinə cədvəldən göründüyü kimi 12-13 yaşlı yeniyetmə futbolçular üçün topun aparılması məşqlərinə texniki hazırlıq üçün ayrılan vaxtın 9 faiz ayrılır, oyun zamanı isə bu göstəricilər 19 faizə çatır. Həmçinin məşqlərdə topun alınmasına, topa başla zərbə hərəkətlərinə də lazımı diqqət yetirilmir. 12-13 yaşlı gənc yeniyetmə futbolçuların məşqində topun alınmasına ayrılan vaxt, ümumi texniki hazırlığa ayrılan vaxtın yalnız 4 faizini təşkil edir, oyun zamanı isə 8 faizədək artır. Məşqlərdə topa başla zərbə hərəkətlərinə 1 faiz vaxt ayrılır, oyun zamanı isə 13 faiz təşkil edir.

Apardığımız müşahidələr nəticəsində belə qənaətə gəlmək olar ki, yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıq məşqlərinin strukturuna yeni metodiki yanaşmalar tələb olunur. Belə hesab edirəm ki, məşq prosesinin oyun zamanı yaranan şəraitlərə yaxınlaşması təmin edilməlidir, yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıq üçün ayrılan vaxtın bölgüsündə dəyişiklik edilərək topa ayaqla vurulan zərbələrə ayrılan vaxt azalmalı, topun alınması, topun aparılması və aldadıcı hərəkətlərə (fintlər) ayrılan vaxt isə çoxalmalıdır. (bax aşağıdakı cədvələ)

Cədvəl 2.11.

Əsas texniki fəndlər	Yaş											
	8-9		9-10		10-11		11-12		12-13		13-14	
	m.	t.	m.	t.	m.	t.	m.	t.	m.	t.	m.	t.
Topa ayaqla zərbələr	44	13	53	13	46	20	45	30	51	30	48	29
Topun aparılması	16	19	12	19	12	16	11	16	9	14	12	16
Fintlər Topa başla zərbələr	4	12	2	12	4	9	4	9	4	8	5	8
Topun alınması	3	3	6	3	2	10	10	10	1	13	2	10
Topun hərəkətdə olan vaxt tutulması	9	13	6	13	7	13	9	13	4	11	6	11
	6	10	2	10	5	11	7	11	6	10	5	10

Digər hərəketlər	8	30	9	30	14	21	10	1 1	5	14	12	1 6
8-ay müddətin də	10	100	100	10	100	100	100	100	100	100	100	100
	0			0								

Belə hesab edirəm ki, 8-9 yaşlı yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının tədrisini topa zərbələr ilə yox, topun aparılması və rəqibin aldadılması hərəketlərinin tədrisi ilə başlamaq lazımdır. Yuxarıdakı cədvəldən göründüyü kimi, məşqlər zamanı topa ayaqla zərbələrin məşqinə ayrılan vaxtın həcmi 2 dəfəyədək azaldaraq, topun aparılması, topun alınması, fintlər, başla zərbələr və digər texniki hərəketlərə ayrılan vaxtın həcmi artırmaq lazımdır.

Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıq məşqlərində onların yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Belə ki, 8-10 yaşlı yeniyetmə futbolçulara topa başla zərbələrin vurulması hərəketlərinin həcmi 3 faizdən çox olmamalıdır. Bu göstəricini 10 yaşından sonra bir neçə dəfə artırmaq olar. Apardığımız müşahidələr nəticəsində müəyyən olundu ki, aldadıcı hərəketlərə (fintlərə) lazımi vaxt ayrılmır, halbuki aldadıcı hərəketlərin yaxşı icra edilməsi oyunda müvəffəqiyyət qazanmaqla bərabər həmçinin rəqib komandanın bəzi oyunçularına psixoloji təsir göstərir.

Yeniyetmə futbolçunun texniki hazırlığı müxtəlif texniki fəndlərə yiyələnməsi üçün hərəketlərinin kordinasiyası və düzgün istiqamət götürməsinin əhəmiyyəti çox böyükdür. Meydançada hər hansı bir texniki fəndin icrasında yeniyetmə futbolçunun hərəket keyfiyyəti mühüm rol oynayır. Hərəketlərin kordinasiyası texnikası uşaq və kiçik yaşlı yeniyetmə futbolçularda aşılmalıdır, çünki sonradan buna yiyələnmə xeyli çətinləşir.

Yeniyyətə futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsini, onların hərəkətlərinin kordinasiyasını və meydançada istiqamətlənmə qabiliyyətlərini öyrənmək üçün tərəfimizdən bir sıra testlər aparılmışdır. Bunun üçün 2 qrup yeniyyətə futbolçular cəlb edilmişdir. Nəzarət qrupunun yeniyyətə futbolçuları hərəkətlərin kordinasiyasının inkişafı üçün ümumi proqram üzrə məşq etmişlər, Ekspremental qrupun yeniyyətə futbolçular isə yeni metodika üzrə məşq etmişlər, məşqlərə ayrılmış vaxtın 30 faizi hərəkətlərin kordinasiyası, meydançada istiqamətlənməni inkişaf etdirən kompleks çalışmalar üçün ayrılmışdır.

İlkin testinin nəticələri.

Cədvəl 2.12.

Qruplar	Testlər					
	Hərəkətləri n Kordinasi yası (t,saniyə)	Çevik lik (t,san)	Meydançan da İstiqamətlən mə (t,saniyə)	Aldadıcı hərəkətlər (say)	Topun Aparılma sı (t,saniyə)	Hədə fə dəqiq zərbə (say)
Nəza rət n-10	12,3	9,7	3,3	11,5	13,2	9,5
Ekspre mental n-10	12,0	10,1	3,2	19,1	13,3	11,1

Yekun testlərin nəticələri.

Cədvəl 2.13.

Qruplar	Testlər					
	Hərəkətləri n Kordinasi yası (t,saniyə)	Çevik lik (t,sani yə)	Meydançan da İstiqamətlən mə (t,saniyə)	Topla aldadıcı hərəkətləri n Neçə dəfə(say)	Topun Aparılma sı (t,saniyə)	Hədə fə dəqiq zərbə xalları n(say)
Nəzarət n-10	11,7	11,0	2,2	16,9	12,5	10,7
Eksperimental n-10	8,2	7,7	1,9	31,1	10,7	17,4

Aparılan testin nəticələrini yuxarıdakı 12 və 13 nömrəli cədvəllərdə göstərilmişdir.

Yeniyetmə futbolçuların hərəkətlərinin kordinasiyası və texniki-taktiki fəaliyyətləri üzrə aparılan testin nəticələri_.

Qeyd etmək lazımdır ki, eksprementdən qabaq yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsi demək olar ki, eyni olmuşdur. Eksprementdən sonra hər iki qrup futbolçuların texniki hazırlığının göstəricilərinin yaxınlaşması qeyd olunmuşdur. Lakin 2-ci cədvəldəki göstəriciləri müqayisə etdikdə görürük ki, nəzarət qrupunun yeniyetmə futbolçularında yaxşılığa doğru fərq çox böyük olmamışdır. Eyni zamanda ekspremental qrupun texniki hazırlıq göstəriciləri xeyli yüksəlmişdir. Məs: Topla aldadıcı hərəkətlərin göstəriciləri nəzarət qrupunda 47 faiz yüksəlmişsə ekspremental qrupda 1,6 dəfə yüksəlmişdir. Hədəfə dəqiq zərbələrin sayı nəzarət qrupunda cəmi 12

faiz yüksəlmişsə, ekspremental qrupda 58 faiz yüksəlmişdir. Əgər nəzarət qrupunun yeniyetmə futbolçularının top aparma göstəricisi yalnız 0,74 saniyə azalmışsa bu göstərici ekpremental qrupda 2,39 saniyə təşkil etmişdir. Beləliklə eksperimental qrupunun yeniyetmə futbolçuları hazırlıqlarını xeyli yaxşılaşdırmışlar.

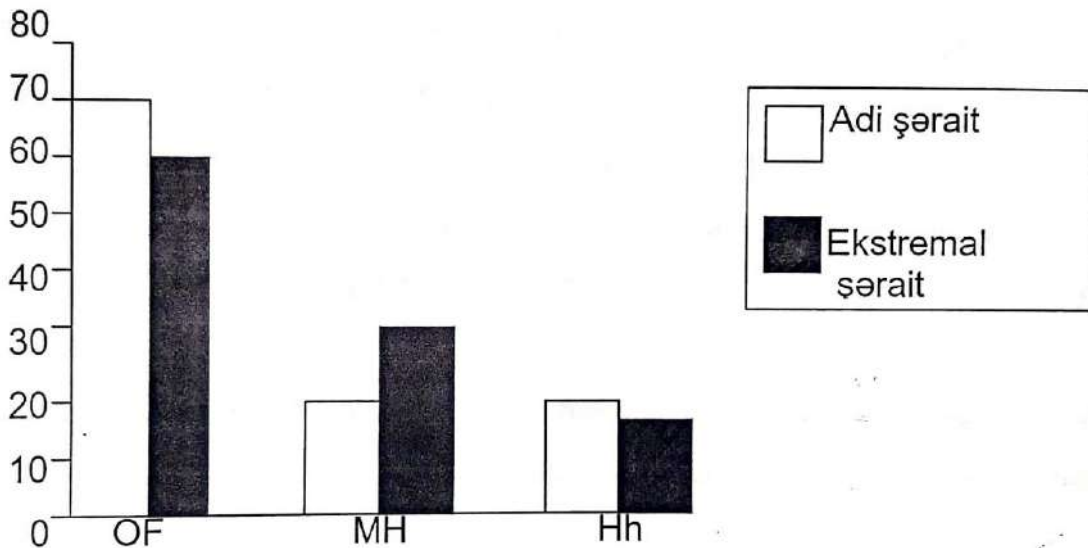
Aparılmış eksperimentin nəticələri yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsində, hərəkətlərin kordinasiyası, meydançada istiqamətlənmənin inkişafının böyük əhəmiyyət kəsb etməsini sübut edir. Deməli mürəkkəb hərəkət keyfiyyətinə malik olan hərəkətin kordinasiyası və meydançada istiqamətlənməni inkişaf etdirmək üçün məşqlər zamanı yeni hərəkətlərdən ibarət olan, standart olmayan, həmçinin yeniyetmə futbolçularda maraq oyadan üsullardan istifadə etmək lazımdır.

Yuxarıdakılardan belə qənaətə gəlmək olar ki, məşqlər zamanı texniki hazırlıq fəndlərindən və metodlarından istifadəni optimallaşdırmaq çox vacibdir. Bunun üçün isə texniki hazırlıq fərdiləşdirilərək hər bir yeniyetmə futbolçunun fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq məşqlər aparılmalıdır.

Yeniyetmə futbolçunun texniki hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək üçün ilk öncə onun şəxsi keyfiyyətləri və psixoloji durumu dərinlən öyrənilməlidir. Bu sahədə obyektiv məlumatlar almaq üçün, müəyyən müddət ərzində hər bir yeniyetmə futbolçunun oyunu müşahidə edilməli onun texniki göstəriciləri və fərdi xüsusiyyətləri qeyd olunmalıdır. Əlavə olunmuş göstəricilər analiz edilərək məşq prosesi onlara uyğun qurulmalıdır. Yeniyetmə futbolçunun oyununu effektivliyi onun texniki-taktiki hərəkətlərinin həcmi, dəqiqliyi və etibarlılığı müəyyən edir. Yeniyetmə futbolçunun texniki-taktiki hərəkətlərinin dəqiqliyinə, oyununun etibarlı olub olmamasına onun şəxsi xüsusiyyətlərinin və psixoloji durumunun təsiri çox böyükdür. Bu ekstremal şəraitdə daha kəskin özünü göstərir. Mən 30 oyun müşahidə etmişəm və yeniyetmə futbolçuların ekstremal şəraitdə özlərini necə aparmalarını diqqətlə izləmişəm, və əksər yeniyetmə futbolçuların fəaliyyət göstəricilərinin aşağı düşməsinin şahidi olmuşam. Bu əsasən texniki-taktiki hərəkətlərin dəqiqliyi göstəricisinə aiddir. Ekstremal şəraitdə hücum və müdafiə hərəkətlərinin dəqiqliyi,

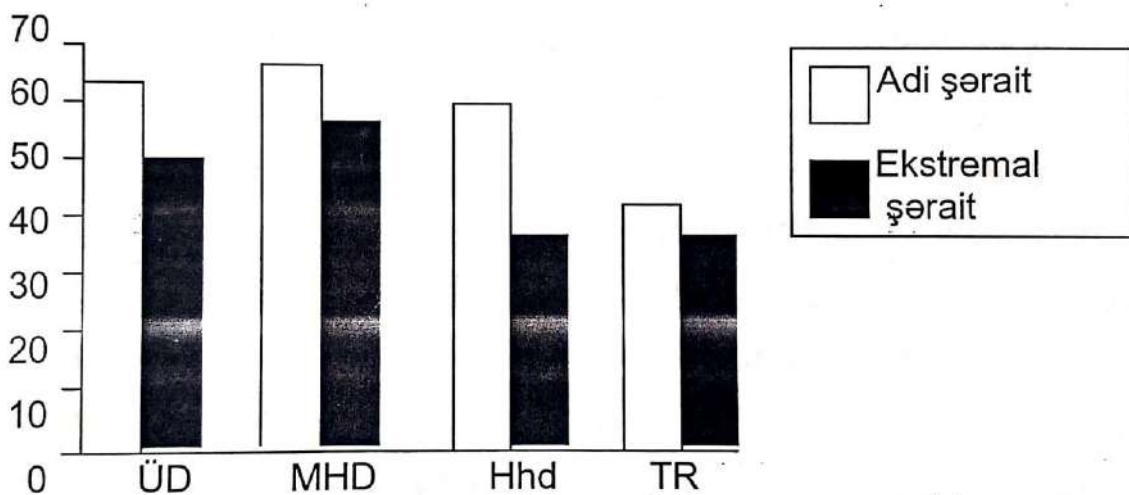
təşəbbüsün reallaşdırılmasının effektiv göstəriciləri xeyli aşağı düşür. Qeyd etdiklərimizi aşağıdakı şəkillərdən görmək mümkündür.

Şəkil 1.



Qeyd: OF – oyun fəallığı, Mh – müdafiə hərəkətləri,

Hh – hücum hərəkətləri.



Qeyd: ÜD — ümumi dəqiqlik, Mhd — müdafiə hərəkətlərinin dəqiqliyi,

Hhd — hücum hərəkətlərinin dəqiqliyi,

TR — təşəbbüsün reallaşdırılması.

Bu şəkillərdən aydın görsənir ki, ekstremal şəraitdə müdafiə hərəkətləri xeyli çoxalır, lakin onların dəqiqliyi aşağı düşür. Hücum hərəkətlərinin sayı azalmaqla

bərabər, onların dəqiqliyi də iki dəfəyə yaxın azalır, buda komandanın məğlub olması ilə nəticələnir. Qeyd etmək lazımdır ki, gərgin oyun zamanı yeniyetmə futbolçuların zəyif oyun nümayiş etdirməsi tək onun texniki-taktiki hazırlığının aşağı səviyyədə olması ilə izah oluna bilməz, burada yeniyetmə futbolçunun şəxsi keyfiyyətləri, onun həmin anda psixi durumu da böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Oyunda yüksək effektiv oyun göstərmək üçün yeniyetmə futbolçular aşağıdakı keyfiyyətlərə malik olmalıdırlar: Öz hərəkətlərinə iradəli nəzarət, özünə inam, hərəkətlərdə dəqiqlik, sinir proseslərini tənzimləmək, vəziyyəti düzgün qiymətləndirmək, məqsədyönlülük və s.

Yuxarıdakıları nəzərə alaraq məşqçi hər bir yeniyetmə futbolçunun fərdi xüsusiyyətlərini psixodiagnostik vasitələrlə öyrənməli və təlim-məşq prosesində onları nəzərə almalıdır.

Yeniyetmə futbolçuların psixi durumunu öyrənmək üçün alimlər tərəfindən bir sıra psixodiagnostik testlər işlənib hazırlanmışdır. Məs: V.Milman tərəfindən hazırlanmış metodika üzrə yeniyetmə futbolçunun psixoloji etibarlığını xarakterizə edən xüsusiyyətlərin müəyyən edilməsi üçün testlər keçirməsi, yeniyetmə futbolçuların temperamentinin öyrənilməsi üçün Y.Strelyau sorğu anketlərindən, oyunun effektivliyini xarakterizə edən şəxsi keyfiyyətlərin müəyyən edilməsi üçün V.Milman metodikalarından istifadə edilə bilər. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi ən vacib problemlərdən biridir. Əvəllər elmi araşdırmalarda bu məsələyə lazımi diqqət yetirilmirdi, ona görə ki, texniki ustalığın səviyyəsini qiymətləndirmə meyyarı mövcud deyildir. Qiymətləndirmə meyyarları dedikdə biz bu və ya digər texniki fəndlərin icra edilməsinə qiymət vermək üçün lazım olan əsas əlamətləri nəzərdə tuturuq.

Texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsi nəzəriyyəsi və təcrübəsində əsas problem kordinasiyanın aparıcı elementlərinin problemi hesab edilir. Yaxşı təşkil olunmuş hərəkət zamanı əsas işləyən aparıcı elementlər, onunla yanaşı gedən kordinasiya elementləri arasında mürəkkəb bir əlaqə əmələ gəlir. Hərəkətin effektiv idarə

olunmasının təşkilində kordinasiyanın aparıcı elementlərinin müəyyən edilməsi və onların texniki formalaşdırılması hesab edilir.

Kordinasiyanın aparıcı elementləri aşağıdakı əsas əlamətlərə cavab verməlidir.

A) Hərəkətə spesifik forma, xarakterin verilməsi və hərəkətin strukturunun müəyyən edilməsi.

B) Aktiv, Reaktiv və İnersiya qüvvələrindən istifadə edərək hərəkətin inkişafı istiqamətinin əvvəlcədən müəyyənləşdirilməsi.

C) Əzələ gərginliyinin yüksəldilməsi və sürətinin artırılması.

Hərəkət texnikasının səmərəli qurulmasında əsas göstəricilərindən biri strukturun bir tərəfdən reaktiv qüvvələrdən inkişafını, digər tərəfdən xarici qüvvələrdən maksimal istifadənin təmin edən elementləri hesab edilir. Nəticədə idarə olunmayan reaktiv qüvvələr əsasən idarə olunan qüvvələrə çevrilir. Hərəkətin effektivliyini qaldırmaq üçün öz hərəkətlərinin şüurlu idarə olunmasını təmin etmək texnikanın təkmilləşdirilməsi üçün əsas hesab olunur. Texniki ustalığın mühüm göstəricisi yeniyetmə futbolçunun hərəkətlərinin effektivliyi, nəticələrin səviyyəsi və onların davamlılığından ibarətdir. Lakin yeniyetmə futbolçuların fiziki hazırlığı, xüsusi hərəkət keyfiyyətinin inkişafı səviyyəsində nəzərə alınmalıdır. Çünki bu göstəricilər yeniyetmə futbolçunun yüksək nailiyyətlər qazanması üçün potensial imkanlarını müəyyənləşdirir. Ümumiyyətlə texniki ustalığı səviyyəsi yeniyetmə futbolçunun hərəkət potensialından effektiv istifadənin səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Yeniyetmə futbolçunun hərəkətinin effektivliyi onun istifadə etdiyi hərəkətlərinin texnikasının mükəmməliyindən aslıdır. Hərəkətin texnikasının səviyyəsinə qiymət vermək üçün kinematik və dinamik xüsusiyyətlər öyrənilməlidir. Hərəkətin ritmidə çox vacib göstərici hesab olunur. Texniki hazırlığı dərindən qiymətləndirmək üçün hərəkətin dinamik strukturunun mükəmməl meyarları müəyyənləşdirilməlidir. Tanınmış alim N.A. Bernşteyn yazırdı Hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı nə qədər çox reaktiv və xarici qüvvələrindən, və nə qədər az aktiv əzələ hərəkətlərindən istifadə edilirsə hərəkət bir o qədər səmərəli olur. Hərəkətin texnikasının

təkmilləşməsi səviyyəsi bu qüvvələrin qarşılıqlı təsirindən aslıdır. Beləliklə, yeniyetmə futbolçuların texnikasının təkmilləşdirilməsində aktiv, reaktiv və xarici qüvvələrindən istifadəyə lazımi diqqət göstərilməlidir. Texniki hazırlığın səviyyəsinin göstəricisi hərəkətin etibarlılığı və dəqiqliyi hesab olunur. Qeyd etməliyik ki, hərəkətin etibarlılığı və dəqiqliyi strukturun öz içinə daxil edilmişdir: hərəkət mexanizmlərin qurulmasının optimallığı və rəşional texnikaya yiyələnmə səviyyəsi avtomatik hərəkətlərin möhkəmliyi ilə müəyyən edilir. Digər mühüm göstərici texniki ustalığın psixoloji nöqtəyi nəzərindən qiymətləndirilməsi hesab edilir.

Apardığımız araşdırmalar göstərmişdir ki, yüksək texniki ustalığa yiyələnmə prosesi yeniyetmə futbolçuda spesifik hərəkətlər, istiqamətlər formalaşdırır və onları təkmilləşdirir. Bu istiqamətlər yeniyetmə futbolçunun hərəkətdən qabaq və hərəkət zamanı psixi hazırlılığı ilə xarakterizə olunur. Buna görə də yeniyetmə futbolçunun psixoloji aspektdə texniki hazırlığının səviyyəsinin əsas göstəricisi onun nəzərdə tutulan hərəkətə adekvat olaraq dəqiq yaxşı formalaşmış psixoloji durumunun əldə edilməsidir.

2.4. Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının təkmilləşdirilməsi sahəsində mülahizə və müzakirə

Apardığımız müşahidələr, araşdırmalar, eksprementlər bir daha göstərdi ki, yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığının mövcud metodikasını mükəmməl hesab etmək olmaz və onun daima təkmilləşdirilməsi günümüzün tələbidir. Məs: yuxarıda qeyd edilmişdir ki, futbol oyununda ən çox istifadə olunan texniki fənd olan topun aparılması texnikası aşağı səviyyədədir (rəqibi keçmə təşəbbüsünün 30-40 faizi topun itirilməsi ilə nəticələnir), Topun aparılması texnikasının təkmilləşdirilməsi sahəsində çox az iş görülüb. Hesab edirəm ki, təlim-məşq prosesində aşağıdakı texniki fəndlərin öyrədilməsinə daha ciddi diqqət yetirilməlidir və bu texniki fəndlərin ən yüksək səviyyəyə çatması üçün ayrılan vaxtın miqdarı çoxalmalıdır.

- 1) Hərəkətin istiqamətini tez-tez dəyişməklə bərabər, topu nəzarətdə saxlamağı bacarmaq.
- 2) Tez-tez yer dəyişməklə bərabər topu nəzarətdə saxlamağı bacarmaq.
- 3) Oyunda yaradılmış vəziyyətə uyğun hərəkətin istiqamətini tez dəyişməyi bacarmaq.
- 4) Həm öz komandavın, həm də rəqib komandanın oyunçularının hərəkətlərini nəzarətdə saxlamağı bacarmaq.

Yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığı inkişafında mühüm rol oynayan, futbolçunun müvəffəqiyyətlə hərəkətlərinin əsasını qoyan topun saxlanması texnikasına ikinci dərəcəli məsələ kimi baxılır. Halbuki topun düzgün saxlanılmaması nəticəsində rəqibə müdafiənin təşkili üçün əlavə şans verir, hücumun inkişaf sürəti isə azalır. Apardığımız araşdırmalar zamanı topun saxlanması texnikasını dərinləndirərək bu texnikanın təkmilləşdirmə vasitələrini və metodlarını inkişaf etdirməyə çalışmışıq. Müəyyən olunmuşdur ki, praktik fəaliyyətində bu texniki fəndə lazımı diqqət vermirlər, onun təkmilləşdirilməsində mühüm rol oynaya biləcək məsələləri yeniyetmə futbolçular qarşısında qoymurlar, məşqlərdə bu fəndin mənimsənilməsinə lazımı vaxt ayırmırlar.

Apardığımız müşahidələr topun saxlanması texnikasını təkmilləşdirmək məqsədilə məşqlər zamanı aşağıdakı məsələlərə diqqət yetirilməlidir.

- 1) Yaranmış şəraitdə topu saxlamaq üçün ən optimal üsulun seçilməsi.
- 2) Topun saxlanılmasının tez və dəqiq icra edilməsi.
- 3) Topu saxladıqdan sonra meydançada yaranmış konkret vəziyyətin nəzərə alınması
- 4) Məşqlər zamanı topu sadə, çətinləşmiş və mürəkkəb oyun şəraitində saxlanılmasının təkmilləşdirilməsi.

Futbol oyununda mühüm rol oynaya topa zərbələrin texnikasının təkmilləşdirilməsi sahəsində də xeyli problemlər mövcuddur. Topa zərbələrin vurulması texnikasının əhəmiyyəti Azərbaycanda da böyükdür, çünki məhz bu sahədə futbolçularımız xarici komandaların futbolçularından xeyli geri qalırlar. Topa vurulan zərbələrin nəticəsinə təsir göstərən faktorlar lazımi səviyyədə araşdırılmır, yeniyetmə futbolçuların fərdi xüsusiyyətlərindən topa zərbələrin dəqiqliyi öyrənilmir.

Apardığımız müşahidələrin nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, son zamanlar müasir futbolda topa başla vurulan zərbələrin sayı çoxalır. Məs: müşahidə etdiyim 10 oyunda topa vurulan zərbələrin 16 faizi başla icra edildiyi müəyyən olunmuşdur. Avropa komandalarının oyununda topa başla vurulan zərbələri ən çox mərkəzi müdafiəçilər öz qapıları zonasında vururlar. Bu amil nəzərə alınaraq düşünürəm ki, Azərbaycan futbolundada topa başla vurulan zərbələrin texnikasının inkişafına diqqət artırılmalıdır.

Topa zərbələrin vurulmasının dəqiqliyini təkmilləşdirilməsi məqsədilə aşağıdakı məsələləri müvafiq hesab edirəm.

- 1) Bir birini əvəz edərək topa başla və ayaqla vurulan zərbələrin texnikasının təkmilləşdirilməsi.
- 2) Bir-birini əvəz edərək yerlə və hava ilə qapı istiqamətlərində topa vurulan zərbələrin texnikasının təkmilləşdirilməsi.
- 3) Bir-birini əvəz edərək yaxın və uzaq məsafələrdən topa vurulan zərbələrin texnikasının təkmilləşdirilməsi.
- 4) Cərimə və 11 metrlik zərbələrin dəqiqliyini təkmilləşdirmək üçün topu nömrələnmiş divara ardıcıl vurmaq.

NƏTİCƏLƏR

1. Yeniyetmə futbolçuların yaşı artdıqca onların düz xətlə və yaxud ziqzaqvari top aparmalarının sürəti çoxalır.
2. Müxtəlif üsullarla və müxtəlif uzunluqda olan məsafələrin qət edilməsi üçün sərf edilən vaxtın qarşılıqlı əlaqə sıxlığının yaş dinamikası müxtəlifdir. Qarşılıqlı əlaqə sıxlığı yeniyetmə futbolçunun hansı trayektoriya ilə hərəkət etməsindən, qət olunan məsafələrin uzunluğunda olan fərqdən aslıdır.
3. Yeniyetmə futbolçuların sürət potensialından istifadəsi onların yaşı artdıqca ona uyğun olaraq artır. Ziqzaqvari hərəkətlə müqayisədə, top düz xətlə aparıldıqda sürət potensialından daha yaxşı istifadə olunur.
4. Müəyyən edilmişdir ki, yarışlarda yeniyetmə futbolçular topu başları, gövdələri, və ayaqları ilə saxlayırlar. Top əsasən ayaqla saxlanılır. Topun ayaqla saxlanması əsasən aşağıdakı üsullarla aparılır: pəncənin daxili ilə, pəncənin xarici ilə, ayağın üstünün ortası ilə, bud ilə , ayağın altı ilə.
5. Müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə futbolçuların yaşı artdıqca onların tərəfindən topun mürəkkəb üsulla saxlanılmasının sayı çoxalır. Eyni zamanda gənc futbolçularda topun sadə üsulla (bud ilə) saxlanılmasının sayı ixtisaslı futbolçulara nisbətən 3 dəfə çoxdur.
6. Topun saxlanması texnikasının effektivliyi əsasən biomexaniki xüsusiyyətlərdən aslıdır (topun ayağa toxunulması zamanı). Buna görə topun saxlanması üsullarının hər biri üçün kəmiyyət meyarları müəyyən edilmişdir.
7. Sadə, mürəkkəbləşdirilmiş, çətin oyun şəraitində topun saxlanması texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün məşq hərəkətləri müəyyən edilmişdir.
8. Təsdiq edilmişdir ki, hədəfə qədər olan məsafə artdıqca topa vurulan zərbələrin dəqiqliyi azalır.
9. Müəyyən edilmişdir ki, topa vurulan zərbələrin dəqiqliyi aşağıdakılardan aslıdır:
 - a) Topa başla vurulan zərbələr üçün 70,9 faiz məsafədən.

b) Topa ayaqla vurulan zərbələr üçün 53,2 faiz məsafədən, 53 faiz istiqamətdən və 0,3 faiz zərbənin növündən.

10. Yeniyetmə qapıçıların yarış fəaliyyətləri və məşq şəraitləri arasında uyğunsuzluq ondan iibarətdir ki, birinci oyun vəziyyətində hərəkətlərin kəmiyyət göstəriciləri yarışla müqayisədə məşq zamanı yüksək və aşağı texniki ustalığa malik yeniyetmə qapıçılara müvafiq olaraq 9 və 6,6 dəfə artmışdır. Çünki, müdafiəçilər tərəfindən məşq prosesi zamanı qapıya heç bir əks hərəkət olmadan çoxlu zərbələr vurulur.

TÖVSIYYƏLƏR

Aparılmış müşahidələrin təhlili, əldə edilmiş nəticələr və onlara uyğun sahənin inkişafı məqsədilə irəli sürülmüş təkliflər müasir dövüdə Azərbaycanda çox aktualdır. Azərbaycan futbolunun bu güncü durumunu böhranlı adlandırmaq olar. Azərbaycan çempionatında komandaların sayının və rəqabətin aşağı səviyyədə olması, region komandalarından Şəmkir, Kəpəz, Turan Tovuz, Xəzər Lənkəran kimi klubların Azərbaycan premiyer liqasından kənar qalması futbolumuzun inkişafına olduqca mənfi təsir göstərir.

Məşqlərdə yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığına lazımi diqqət göstərilmədiyindən, texniki hazırlığı təkmilləşdirmək üçün lazım olan maddi-texniki bazanın aşağı səviyyədə olması onların texniki hazırlığına, texniki fəndlərə yiyələnməsinə və onların təkmilləşməsinə mənfi təsir edir. Yaranmış vəziyyətin səbəbləri kimi yuxarıdakılarla yanaşı, Azərbaycanda uşaq futbolunun inkişafına lazımi diqqətin yetirilməməsini də qeyd etmək olar. Onu yaddan çıxarmaq lazım deyil ki, Avropa dövlətlərində “futbolun inkişafı uşaq futbolunun inkişafından keçir” tezi bir aksioma kimi qəbul olunub. Çünki hərəkətlərin kordinasiyası, top aparmalar, top ötürmələr, topa zərbələr və digər texniki fəndləri uşaq və yeniyetmə yaşlarından öyrədilməlidir.

Respublikada o cümlədən rayonlarda uşaq futboluna lazımi qayğı göstərilmədiyinə görə, son illərdə istedadlı yeniyetmə futbolçular az yetişir.

Azərbaycanın rayonlarında yeniyetmə futbolçuların texniki hazırlığını təkmilləşdirilməsi üçün maddi-texniki bazanın aşağı səviyyədə olması və texniki fəndləri öyrədən yüksək ixtisaslı məşqçilərin az sayda olması gələcəkdə istedadlı futbolçuların yetişməsinə mənfi təsir göstərir.

Müasir dövüdə futbol artıq sadəcə idman növü deyil, həmçinin dövlətin nüfuzuna və onun beynəlxalq imicinə təsir göstərə biləcək bir idman növüdür.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dilində

1. Bağırov R.K., Y.T.Ağalarov, A.F.Feyzullayev, A.M. Fəttahov, Y.Ə. Babayev, H.H. Namazaov, A.M. İbrahimli, İ.S. Əliyev, R.Ə. Adıgözəlov “Uşaq gənclər məktəblərində tədris-məşq işlərinin təşkili” Bakı 2000 ci il.s 100.
2. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. Futbol (dərslük) Bakı 2012.s 424.
3. Bağırov R.K. Futbolçuların hazırlanması metodu (metodiki vəsait) Bakı 1996. s 79-112.
4. Bağırov R.K..., Y.T.Ağalarov, A.F.Feyzullayev və s. “Futbolun inkişaf tarixi” (tədris vəsaiti) Bakı-2000-ci il.s 138-170.
5. Bəhrəmov T. “Futbol marif nəşriyyatı” Bakı 1968-ci il.s 43-95.
6. Bəhrəmov T. Kənddəfutbol Azərbaycan Dövlət Nəşriyyatı Bakı 1965-ci il. s 207-243.

Rus dilində

7. Ашмарин Б.А.. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании» Москва Физкультура и спорт 1978.с 169.
8. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов. М., ФИС, 1986, с. 126.
9. Годик М.А., Казарин А.А. Количество игровых приемов и коэффициент эффективности футболистов высших разрядов. В.кн. Материалы конференции ВНИИФК, М., 1976.с 59-60.
10. Грукаленко А.Н. Исследование двигательной деятельности футболистов.-в кн. ВНИИФК. М.. 1978. с 44-46.

- 11.Гриндлер.К, Х.Палке, Х.Хеммо. Техническая и тактическая подготовка футболистов ФИС. Москва 1976.с 270.
- 12.Дьячков В.М., Кливенко В.М., Новиков А..А., Преображенский И.Н., Савин С.А.. «Совершенствование технического мастерства спортсменов» ФИС. 1967.с 246.
- 13.Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе.Киев: Здоровья, 1985.с 136.
- 14.Золотарев А.Л. Шамардин А.И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие. Волгоград, 1993.с 33.
- 15.Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов: Автореф. Дис. ...канд. пед. Наук.Л., 1974.с 21.
- 16.Ильичев Б.П. Исследование основных параметров двигательной деятельности высококвалифицированных футболистов В соревновании В сб Проблемы высшего спортивного мастерства М. изво ЦНИИФК, 1965.с 97.
- 17.Исаев А., Ю.Лукашин «Футбол» ФИС. Москва 1967.с 258.
- 18.Чанади А. «Футбол» (техника) ФИС. Москва 1978.с 327.
- 19.Чарлз Хьюз. Футбол, М., ФИС, 1979.с 291.
- 20.Чудинов В.И. Методика прогнозирования спортивных достижений. М., ТиПФК, 1984, №10.с 53.
- 21.Казаков П.Н. «Футбол». ФИС. Москва 1978.с 148.
- 22.Качалин Г.Д. Графический анализ игры (спортивные игры)1974, № 3.с 6.
- 23.Карл-Хаинц Хеддергот Новая футбольная школа ФИС. Москва 1976.с 22.
Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов Братислава СФи 1984.с 83.

24. Кекиев К.Х. Влияние утомления и физиологических стимуляторов на координацию движения издательство А.П.Н. РСФСР, вып. 8, 1947. 24. Клеецева Ю.Н. «Спортивные игры» «Высшая школа» Москва 1980. с 249.
25. Козловский В.И. «Подготовка футболистов» ФИС. Москва. 1977. с 49.
26. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. Москва-ФИС 1978. с 83.
27. Кузнецова З.И. Развития двигательных качеств школьников. М. ФИС. 1969. с 86.
28. Кульжинский И.П. Словарь любителя футбола. М., ФИС, 1977. с 104.
29. Лаптев А.П. Юный футболист. М., ФИС, 1983. с 108.
30. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. М., ФИС, 1977. с 62.
31. Портных Ю.Н. «Спортивные игры» ФИС. Москва 1975. с 47.
32. Попов А.В., Ходукин В.М. Штелин А.А. Биомеханическая характеристика остановок мяча в футболе (тезисы докладов \! Всесоюзной научной конференции по биомеханике спорте. Чернигов, 1989. с 155.
33. Решитко В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: Методические рекомендации-М., 1994. с 151.
34. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФИС, 1971. с 73.
35. Романенко А.Н., О.Н. Джус. М.Е. Догадин. «Тренировка футболистов» «Здоровье» Киев 1979. с 135.
36. Савин С.А.. Тренировка футболистов ФИС. 1957. с 342.
37. Савин С.А. Повышение эффективности двигательной деятельности футболистов игре В.сб Проблемы высшего спортивного мастерства Из-во ВНИИФК. 1968. с 239.
38. Симков В.И. Футбол. М., ФИС, 1987. с 182.

- 39.Соломонко В.В., Ходукин В.М. Двухканальный электронный нейхронометр (электроника и спорт Ш: Краткие тезисы докладов Ш Всесоюзной научно-технической конференции. Часть Ц 21-23 октября 1972 г.1,1972.с 68.
40. Суворов В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности : Автореф: дис. Канд. Пед. наук.- Краснодар, 1996.с 24.
- 41.Сучилин А.А., Лаптев АЛ. О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва. ТиПФК, 1983, №5.с 25.
- 42.Табак Э. Методика отбора юных футболистов. Пер.с венгерского, М., ФИС, 1963.с 123.
- 43.Товаровский М.Д. Футбол ФИС. 1949.с 51.
- 44.Харре Д. (ред) Учение о тренировке. М., ФИС, 1971.с 256.