

DƏRSDƏNKƏNAR FUTBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ ÇEVİKLİK QABİLİYYƏTİNİN TƏLİM EDİLMƏSİNİN TƏDQIQI

Ş.E. Fətullayev^{1a}, V.İ. Həsənov^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^ashahrun.fatullayev@sport.edu.az

^bvuqar.hasanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalə dərşdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin təlim edilməsinin tədqiqinə həsr olunmuşdur. Məqalədə dərşdənkənar futbol məşğələlərində həyata keçirilən bəzi spesifik işlərin məzmunu şərh edilir. Onlardan biri də məktəbli futbolçularda çeviklik qabiliyyətinin tərbiyə olunması ilə bağlı elmi, pedaqoji, metodik göstərişlərdən ibarətdir. Məqalədə çevikliyi inkişaf etdirən vasitə və metodların inkişaf etdirilməsi aydınlaşdırılır. Dərşdənkənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi metodikasının hazırlanması izah olunur. Həmçinin məqalədə şagirdlərin hazırlığında çevikliyin təlim olunması metodikasının yoxlanılması təcrübəsi öz əksini tapır.

Açar sözlər: *futbol, fiziki tərbiyə, çeviklik, futbol məşğələləri, oyun, hərəkət qabiliyyəti.*

Fiziki tərbiyə ümumtəhsil məktəblərində əsas fənlərdən biri hesab olunur və şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas formasıdır [3]. Bu fənn fiziki tərbiyə sistemini təşkil edən digər formalarla – tədris günü ərzində sağlamlaşdırıcı tədbirlər (dərş başlanana qədər gimnastika hərəkətləri, dərşlərarası böyük fasilədə idman oyunları və s.), dərşdənkənar məşğələlər (məktəbdə fəaliyyət göstərən ümumi fiziki hazırlıq qrupları, idman bölmələri), kütləvi idman və sağlamlaşdırıcı tədbirlərlə (sağlamlıq günləri, müxtəlif yarışlar, idman bayramları, turist yürüşləri və s.) birlikdə şagirdlərin fiziki təhsilinin əsas məqsədini – şəxsiyyətin fiziki mədəniyyətinin formalaşmasını həyata keçirir [5, 6].

Biz dərşdənkənar məşğələlərdə çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində bir vasitə kimi futbol idman növünü seçmişik. Çünki, futbol bütün dünyada geniş yayılmış, məşhur olan, sevilən və kollektiv idman növlərindən biridir. Futbol insanların sağlamlığına, tərbiyəsinə, təhsilinə xidmət edən bir idman vasitəsidir. Futbol fiziki tərbiyə sistemində əsas yerlərdən birini tutur [1.2, 4].

Çeviklik qabiliyyətinin təlimi mürəkkəb bir prosesdir. Mütəxəssislərin rəyinə görə çeviklik irsi keçən fiziki keyfiyyətlərdəndir. Fiziki tərbiyə dərşləri zamanı çevikliyin inkişafına diqqət yetirilsədə, hər hansı bir idman növünün texnikasının mənimsənilməsi qabiliyyəti asanlaşır. Biz tədqiqat işində dərşdən kənar futbol məşğələləri vasitəsilə çevikliyin təlim edilməsini araşdırmağa çalışacağıq.

Elmi yenilik - ondan ibarətdir ki, dərşdən kənar futbol məşğələlərində elmi tədqiqata əsaslanmış çevikliyin təlim edilməsinin məzmunu və metodikasını hazırlanmışdır.

Nəzəri əhəmiyyət – ondan ibarətdir ki, tədqiqat nəticəsində əldə olunan materialları fiziki tərbiyə müəllimi hazırlığında dərşlərdə istifadə etmək olar.

Praktiki əhəmiyyət – yeniyyətə futbolçularla təlim keçən məşqçilər tədqiqatın təkliflərindən məşq prosesində istifadə edərlər.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Çevikliyi inkişaf etdirən vasitə və metodları müəyyənləşdirmək;
2. Dərşdən kənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətini inkişaf etdirən məzmun və metodikanı hazırlamaq;
3. Şagirdlərin hazırlığında çevikliyin təlim edilməsinin məzmunu və metodikasını təcrübədə yoxlamaq;

Tədqiqat zamanı aparılan ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr və mütəxəssislərlə aparılan sorğu müəyyən etdi ki, yeniyetmə futbolçular üçün çeviklik qabiliyyəti xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Pedaqoji eksperiment VII-VIII sinif şagirdləri üzərində aparılırdı. Tədqiqatın obyekti dərstdən kənar futbol məşğələlərində təlim-məşq prosesi idi. Tədqiqatı təşkil etmək üçün 2 qrup götürülmüşdü. Hər qrupda 15 şagird və onların 14-15 yaşları var idi. Tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin fiziki tərbiyyəsində ən yüksək effektə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin effektivliyi ya neytral ya da mənfəət ola bilər. Çeviklik qabiliyyətinin coşqun təbii inkişaf dövrü 14-15 yaşında olan oğlanlarda təsadüf edir. Ona görə biz tədqiqat obyekti kimi bu yaşda olan şagirdləri götürmüşük.

Pedaqoji eksperiment qarşısında belə bir məqsəd qoyduq ki, məşqlərdə müəyyən müddətdə şagirdlərin topu görmə imkanlarına bir qədər çətinliklər yaradaq və onların çeviklik imkanlarını artırmaq. Bunun üçün xüsusi hərəkətlər, avdanlıq və şərait seçilib hazırlandı. Biz eksperimentdə iştirak edən şagirdlər haqqında ətraflı məlumat topladıq. Toplanılan məlumatlar müqayisə edildi və məlum oldu ki, nəzarət və eksperimental qruplarda olan iştirak edən şagirdlər arasında əhəmiyyətli bir fərq yoxdur.

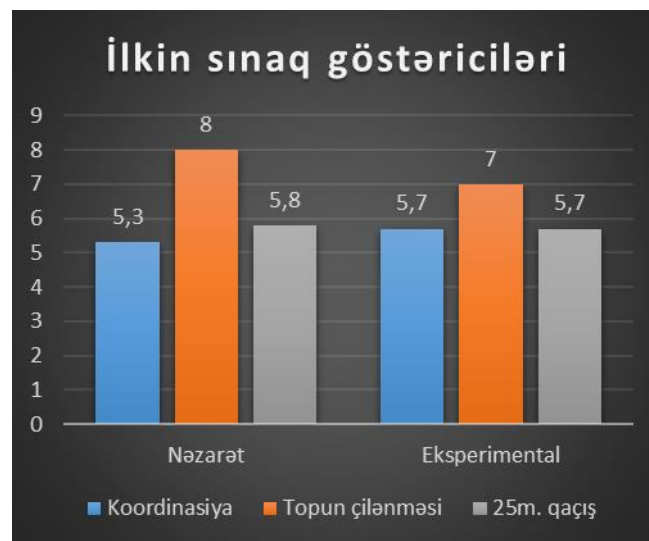
Yuxarıda qeyd olunanlardan əlavə əsas olaraq pedaqoji eksperimentdən əvvəl onların koordinasiya hərəkətini mənimsəmə qabiliyyəti, topu ayaqla çiləmək və 25 m. məsafəyə xüsusi qaçış sınaq kimi yoxlanıldı.

Yeniyetmələrlə aparılan ilkin sınaq göstəriciləri zamanı məlum oldu ki, nəzarət qrupunda orta hesabla 5.3 və eksperimental qrupda isə şagirdlərdə 5.7 cəhdə kompleks koordinasiya hərəkətlərini icra edilib. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun koordinasiya hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının ilkin göstəricilərində cüzi 0.4 fərq var.

Sonra topu ayaqla çiləmək bacarığı üzrə ilkin sınaq nəticələri nəzarət qrupunda orta qiymət göstəricisi 8 dəfə, eksperimental qrupda isə 7 dəfə olmuşdu. Burada da fərq 1 say olduğundan cüzi idi. Həmçinin 3-cü sınaq nəticələrində 25 m. məsafəyə qaçışda da qruplar arasında fərq çox olmadığından pedaqoji eksperimentin başlanmasına imkan yarandı.

İlkin sınaq göstəricilərinin müqayisəli fərqi

Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (say)	Topu ayaqla çiləmək (say)	25 m. xüsusi qaçış (san.)
Nəzarət	5.3	8	5.8
Eksperimental	5.7	7	5.7
Fərq	0.4	1	0.1



Aparılan pedaqoji eksperiment 4 ay davam edib. Nəzarət qrupunda olan şagirdlər məşğələləri proqramı əsasında, onların məşqinə heç bir müdaxilə edilmədən keçirilirdi. Nəzarət qrupunda olan şagirdlərdən ancaq ilkin sınaq testləri qəbul edilmişdi.

Eksperimental qrupda olan şagirdlərdə məşğələ plan əsasında keçirilirdi ancaq, burada fərq ondan ibarət idi ki, məşğələnin məzmununa çevikliyi inkişaf etdirən hərəkətlər daxil edilmişdi. Qeyd olunan eksperimental metodika aşağıdakılardan ibarət idi:

1. Mürəkkəb traektoriya hərəkəti ilə («fırlana-raq», divara, yerə və idmançıya dəyib istiqamətini dəyişən top) uçan topu saxlamaq;
2. Topun ətraf mühitlə eyni rəngdə olması;
3. Xüsusi tünd eynələrdə məşq etmə;
4. Kiçik toplarla hərəkətlərin icrası.

Eksperimental məzmun və orada istifadə edilən hərəkətlər biz tərəfdən seçilmişdi. Əsas avadanlıq aşağıdakılardan ibarət idi:

1. Meydança rəngində olan toplar;
2. Xüsusi tünd eynələr;
3. Müxtəlif ölçülü kiçik toplar (həndbol, tennis topları və s.).

Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra, aparılan I sınaq koordinasiya göstəriciləri zamanı məlum oldu ki, nəzarət qrupunda olan şagirdlər orta hesabla koordinasiya hərəkətlərini 4,2 cəhdə icra ediblər. Eksperimental qrupda olan şagirdlərdə orta hesabla koordinasiya hərəkətlərini 2,7 cəhdə icra edilib. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun koordinasiya hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində müəyyən qədər inkişaf olmuşdu.

Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra, aparılan 2-ci sınaqda hər bir şagirdə 3 cəhd etməklə topu ayaqla çiləmək tapşırılırdı. 3 cəhdədən sonra, topun ayaqla çiləmək sayının orta qiyməti hesablanırdı. 2-ci sınaq üzrə aparılan son göstəricilərindən məlum oldu ki, nəzarət qrupu orta hesabla 15 dəfə, eksperimental qrup isə 27 dəfə topu ayaqla çiləyiblər. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun topu çiləmək hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində qədər inkişaf olmuşdu.

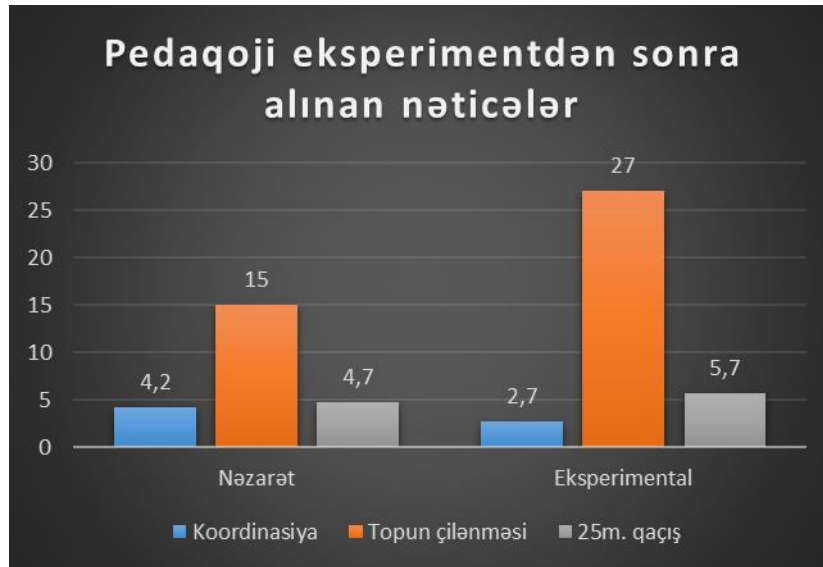
Şagirdlərlə aparılan eksperimentdən sonra 3-cü sınaq 25 m. məsafəyə qaçış idi. Bu sınağın göstəricilərindən məlum oldu ki, nəzarət qrupunda olan şagirdlər orta hesabla 4,7 san., eksperimental qrupda olan şagirdlər isə 3,9 san. nəticə göstəriblər. Bu rəqəmlərdən aydın olur ki, hər iki qrupun 25 m. xüsusi qaçış hərəkətləri üzrə test tapşırıqlarının son göstəricilərində çeviklik qabiliyyətində müəyyən qədər sürət artmışdır.

Nəzarət qrupunda ilkin sınaq yoxlama nəticələrini yekun sınaq nəticələri ilə müqayisə etdikdə müəyyən olunur ki, koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilmə qabiliyyətində cəhdlərin sayı orta qiymətlə 4.2 olub, əvvəlki göstəricidən orta qiymətlə 1.1 say müsbət dəyişiklik olmuşdur.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da inkişaf var. Burada koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilmə cəhdlərinin sayı pedaqoji eksperimentdən sonra, orta qiymətlə 2.7 say olmuşdur. Pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 3 say müsbət fərq edilib. eksperimental qrupda kompleks koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdi nəzarət qrupuna nisbətən 2.7 dəfə daha yüksəkdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, əgər birinci sınaqda kompleks koordinasiya hərəkətləri 8 saydan ibarət idi, yekun sınaqda isə 16 saydan ibarət olmuş və mürəkkəbliyinə görə daha mürəkkəb olmuşdu, onda demək olar ki, hərəkətlərin mənimsənilməsi daha da çətinləşmişdi.

Pedaqoji eksperimentdən sonra sınaq göstəricilərinin müqayisəli fərqi

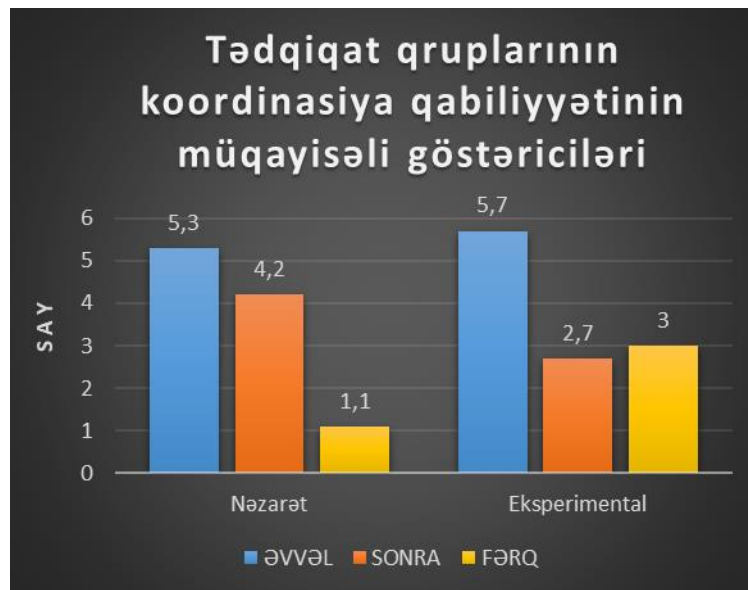
Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (say)	Topu ayaqla çiləmək (say)	25 m. xüsusi qaçış (san.)
Nəzarət	4.2	15	4.7
Eksperimental	2.7	27	3.9
Fərq	1.5	12	0.8



Pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonra sınaq göstəriciləri

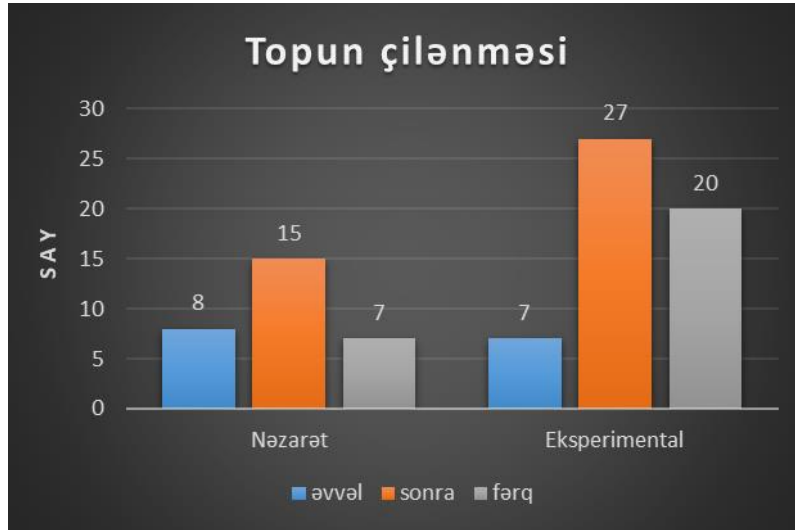
Qruplar	Koordinasiya hərəkətləri (cəhdlərin sayı)		Fərq	Topu ayaqla çiləmək (say)		Fərq	25 m. xüsusi qaçış (san.)		Fərq
	əvvəl	sonra		əvvəl	sonra		əvvəl	sonra	
Nəzarət	5.3	4.2	1.1	8	15	7	5.8	4.7	0.9
Eksperimental	5.7	2.7	3.0	7	27	20	5.7	3.9	1.8
Fərq			2.7			2.8			2.0

Tədqiqat qruplarında sınaq hərəkətlərinin ilkin və son göstəriciləri.



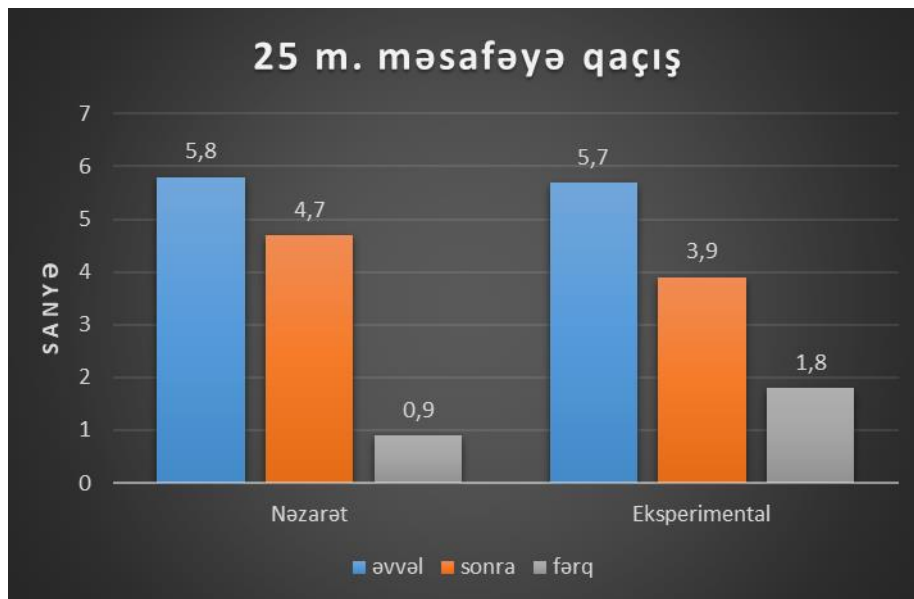
İkinci sınaq yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, nəzarət qrupunda topun çiləməsinin orta qiyməti eksperimentdən əvvəl 8 dəfə olubsa, eksperimentdən sonra bu göstərici orta hesabla 15 dəfə olmuşdu. Bu sınaq göstəricisində fərq orta hesabla 7 top və ya 2.1 dəfə çox olmuşdu.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da inkişaf var. Burada topun çiləmə sayı pedaqoji eksperimentdən sonra, pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 27 say və ya 3.5 dəfə çox olmuşdur. Eksperimental qrupda topu çiləmə nəzarət qrupuna nisbətən orta hesabla 2.8 dəfə yüksəkdir.



Üçüncü sınaq yoxlamanın nəticələri göstərdi ki, nəzarət qrupunda 25 metr məsafəyə xüsusi qaçış orta qiyməti eksperimentdən əvvəl 5.8 saniyə idi. Eksperimentdən sonra bu göstərici orta hesabla 4.7 saniyə olmuşdu. Bu sınaq göstəricisində fərq orta hesabla 1.1 saniyə və ya 1.2 dəfə çəviklik artmışdı.

Eyni sınaq üzrə eksperimental qrupda da pedaqoji eksperimentdə inkişaf var. Burada 25 metr qaçışda pedaqoji eksperimentdən sonra, pedaqoji eksperimentdən əvvəl nəticəyə nisbətən orta qiymətlə 1.8 saniyə fərq vermişdi və ya 1.5 saniyə sürət artmışdı. Eksperimental qrupda 25 m. məsafəyə qaçış nəzarət qrupuna nisbətən orta hesabla 2.0 dəfə yüksəkdir.



Pedaqoji eksperimentin gedişi zamanı tədqiqat qrupları arasında keçirilən təlim oyunlarının nəticələri göstərdi ki, dərstdən kənar futbol məşğələlərində çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi futbol texnikasının təkmilləşməsinə səbəb olmuşdu. Eksperimental qrupun şagirdləri çox fəal, inamlı olub topla bacarıqla rəftar edirdilər.

Aparılan tədqiqatdan sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, çeviklik qabiliyyətinin təlimi mürəkkəb bir prosesdir.
2. Fizioloji araşdırmalar sübut edilmişdir ki, çeviklik keyfiyyətinin təkmilləşməsinin mümkünliyündə irsi əlamətlərin təsiri çoxdur.
3. Tədqiqatlar göstərir ki, ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin inkişafı zamanı ən yüksək effektivtə, onların coşqun təbii inkişaf dövründə nail olunur. Digər yaş dövründə, həmin qabiliyyətə pedaqoji təsirin effektivliyi ya neytral ya da mənfi ola bilər.
4. Təcrübədə aparılan müşahidələr zamanı məlum oldu ki, fiziki tərbiyənin dərstdən kənar formaları şagird sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə, fiziki hazırlığının artırılmasına, hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, fəal istirahətin təşkilinə və s. istiqamətlənir.
5. Nəzarət qrupunda koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdlərinin inkişaf səviyyəsi orta hesabla 1,2 dəfə artmışdır. Eksperimental qrupda isə bu sınaq testində inkişaf səviyyəsi 2,1 dəfəyə bərabər idi. Pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən təlimin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində koordinasiya hərəkətlərinin mənimsənilməsi cəhdlərinin inkişaf səviyyəsi nəzarət qrupuna nisbətən 1,7 dəfə yüksək olmuşdur.
6. Tədqiqatda nəzarət qrupunda topun ayaqla çilənməsi bacarığı inkişaf səviyyəsi 1,8 dəfə olmuşdur. Eksperimental qrupda isə bu sınaq testində inkişaf səviyyəsi 3,8 dəfəyə bərabər idi. Qeyd olunan test üzrə qruplar arasındakı fərq pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən tə-

limin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində nəzarət qrupuna nisbətən 2,1 dəfə yüksək olmuşdur.

7. Tədqiqatda 25 metr məsafəyə xüsusi qaçış nəzarət qrupunda inkişaf səviyyəsi 1,2 san. yüksəlmişdi. Eksperimental qrupda isə bu sınaq inkişaf səviyyəsi 1,8 san. yüksəlmiş olub. Qeyd olunan test üzrə qruplar arasındakı fərq pedaqoji eksperimentdən sonra, eksperimental qrup ilə keçirilən təlimin məzmunu və metodikasının təsiri nəticəsində nəzarət qrupuna nisbətən 2,1 dəfə yüksək olmuşdur.

Məşq və oyunlarda aparılan müşahidələr göstərdi ki, çevikliyin inkişafı futbol texnikasının mənimsənilməsində futbol oyununda inam yaradır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov R.K., Əliyev İ.S.** "Futbol" ali məktəb tələbələri üçün (dərslük). Bakı. 2012, s.423.
2. **Алиев, И.С., Гаджиев, А.М., Алибекова, С.С.** Анализ особенности динамики физиологических показателей подростков в процессе футбольных занятий. Евразийский Союз Ученых Россия, г. Москва, 2019. Международной научно-исследовательский журнал 12/69. Выпуск том, №2, с. 4-9.
3. **Влияние физической нагрузки различной интенсивности на активность серотонина крови у волейболисток.** Вестник, Московского Государственного Областного Университета, Естественные науки, № 1, 2014, стр. 57-62 Исмаилов Ю.Б., Алиев С.Я.
4. **Нүсөйнов Ф., Əliyev İ., Bağirov S., Niftullayev A.** "Fiziki tərbiyə" VI sinif müəllimləri üçün vəsait "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. Bakı, 2013 6 ç.v.
5. "Fiziki tərbiyə" VII sinif müəllimləri üçün vəsait. "XXI" - Yeni Nəşrlər Evi. Bakı, 2014 8 ç.v. A. Əsgərov, S. Bağirov, V. Musayev, İ. Əliyev, F. Nүсөйнов
6. **Губа В.П.** Теория и методика футбола [Текст] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013, 536 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Ш.Э. Фатуллаев^{1a}, В.И. Гасанов^{1b}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^ashahrun.fatullayev@sport.edu.az

^byugar.hasanov@sport.edu.az

Аннотация. Статья посвящена изучению развития ловкости на внеклассных занятиях по футболу. В статье разъясняется содержание некоторой специфической работы, проводимой на внеклассных занятиях по футболу. Одна из них состоит из научно-педагогических и методических указаний по развитию ловкости у школьников-футболистов. В статье уточняются вопросы

разработки средств и методов, развивающих ловкость. Объясняется разработка методики развития ловкости на внеклассных занятиях по футболу. В статье также отражен опыт апробации методики развития ловкости при подготовке школьников.

Ключевые слова: футбол, физическая культура, ловкость, футбольные тренировки, игра, двигательные способности.

RESEARCH ON TEACHING AGILITY IN EXTRACURRICULAR FOOTBALL LESSONS

Sh.E. Fatullayev^{1a}, V.I. Hasanov^{1b}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^ashahrun.fatullayev@sport.edu.az

^byugar.hasanov@sport.edu.az

Annotation. The article is devoted to the study of agility training in extracurricular football lessons. The article explains the content of some specific work carried out in extracurricular football classes. One of them consists of scientific-pedagogical and methodological instructions on the development of dexterity in schoolchildren-football players. The article clarifies the development of tools and methods

that develop dexterity. Explains the development of methods of developing dexterity in extracurricular football lessons. The article also reflects the experience of approbation training methods of dexterity in the preparation of schoolchildren.

Keywords: football, physical culture, agility, football training, game, motor ability.