

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq  
Kafedra: İdmanın oyun növləri

*Əlyazması hüququnda*

Soltanov Heydər Nizaməddin oğlu

“Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarına (7-8-9 yaş) seçmənin metodlarının 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: dos. Qarayev G.Q.

Elmi məsləhətçi: dos. İbrahimli A.M.

Bakı- 2023

## MÜNDƏRİCAT

|  |    |
|--|----|
| Giriş.....   | 3  |
| FƏSİL I Ədəbiyyat xülasəsi   |    |
| 1.1 Uşaqların (7-8-9 yaş) futbolla məşğul olması ilə əlaqədar olaraq orqanizmin morfo-funksional xarakteristikası..... | 5  |
| 1.2 Uşaqların futbolla məşğul olmalarının orqanizmə məqsədəuyğun inkişafına təsiri.....                                | 18 |
| FƏSİL II 2.1 Başlanğıc hazırlıq qruplarında uşaqların morfoloji və bioloji yaş xüsusiyyətlərinin araşdırılması.....    | 27 |
| 1.2 Seçmə mərhələsində tətbiq edilən metodların müasir elmi-metodiki sistemlərini saxlanması.....                      | 36 |
| FƏSİL III 3.1 Tədqiqatın təşkili, keçirilməsi və nəticələrin müzakirəsi.....   | 50 |
| 3.2 Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....   | 52 |
| 3.3 Nəticələrin müzakirəsi və tövsiyələrin hazırlanması.....   | 54 |
| Nəticə.....  | 56 |
| Təkliflər.....   | 57 |
| İstifadə olunan ədəbiyyat.....   | 58 |

## GİRİŞ

Futbol – sözü planetimizin milyonlarla insanın yüz illərdir sevdiyi və həyacanlandığı bir idman oyununun adıdır. Güclü bir cəlbedici maqnitə bənzər bu idman oyunu yüzlərlə, milyonlarla azərkeşləri təkrarolunmaz sevgisini qazanmış, gözəlliyi, baxımlılığı və nəticələri ilə onları sevindirmişdir. Bu oyun planetimizin möcüzəsi olmaqla, milyonların arasında gələcəyimiz olan uşaqlarda vardır. Müasir dünyada futbol qədər kütləyə təsir edəcək başqa bir varlıq yoxdur. Amma bütün bunlarla bərabər, bəzi faktorların vergi, qiymət artımı, digər başqa çatışmamazlıqlar bu kütlənin futbolla olan sevgisini azalda bilmir. Çünki, onlar baş verən hadisələrə qarşı hava şəraitinə, dəyişən münasibətlərə, həyat problemlərinə və s. bir çox hallara baxmayaraq, kütlənin, xüsusilə də uşaqların futbolla olan məhəbbətini daha da artırır. Ona görə ki, futbol bir çoxları üçün oyun yox, həyatdır.

Yüksək ustalığa malik bir çox futbol ulduzlarını özlərinə ideal, kumir seçən uşaqlar bu oyunun əsirinə çevrilirlər. Milyonlarla uşaqlar bu möcüzəli oyunun arzuları ilə yaşıl meydana çıxaraq bu oyunun əsiri kimi özlərinə bu oyuna qurban verirlər. Qaçmağa başlayan gənclər yeni Zinəddin Zidan, Kriştianu Ronaldo, Lev Yaşın, Lionel Messi olmağa həvəslənən bu uşaqlar zəhmət və işgüzarlığı hesabına futbol olimpiyasına qalxa bilirlər.

**Tədqiqatın aktuallığı.** Müasir futbolda istedadlı və qabiliyyətli uşaqların seçilib üzə çıxarılması üçün düzgün yanaşma, metod və vasitələrinin olması çox vacibdir. Bu mövzu üzrə elmi-metodiki əsaslarının öyrənilməsi istiqamətində aparılan araşdırmalara böyük ehtiyac vardır. Belə ki, hazırda mövzu olan müasir metod və vasitələr, eləcə də elmi yanaşmalar bacarıqlı uşaqların ilkin səviyyələrini müəyyən etməklə kifayətlənib onların gələcək inkişaf tempini söyləməkdə çətinlik çəkirlər. Bununla əlaqədar olaraq istedadlı uşaqların bacarıqlarını müəyyən edən bir çox formullar işləyib hazırlamışlar. Bu istiqamətdə aparılan araşdırmaların öyrənilməsi çox aktual olaraq qalır. Tədqiqatın aparılması bu problemin araşdırılması üçündür.

**Tədqiqatın məqsədi.** Elmi-tədqiqat işinin məqsədi ilkin və ibtidai hazırlıq qruplarına seçimdə istifadə olunan və uşaqların bacarıq və qabiliyyətini tam üzə

çıxarılmasına köməklik edəcək inkişaf parametrləri və hərəkət fəaliyyətlərini araşdırmaqdan ibarətdir.

### **Tədqiqatın vəzifələri.**

1. Başlanğıc hazırlıq qruplarında uşaqların morfoloji və bioloji yaş xüsusiyyətlərinin araşdırılması;
2. İbtidai hazırlıq qruplarına seçmənin metodlarının tətbiqi vasitələrinin üsul və formalarının müəyyən edilməsi;
3. Seçmə mərhələsində tətbiq edilən metodların müasir elmi-metodiki sistemlərinin hazırlanması.

### **Tədqiqatın metodları.**

1. Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
2. İnformatika və texnoloji məlumatların araşdırılması;
3. Pedaqoji müşahidə və nəzarət;
4. Riyazi hesablama;
5. Test və normativlərdən istifadə olunması;
6. Təcrübəli məşqçi və pedaqoji kadrların sorğu anketləşdirilməsində iştirakı;
7. Video və tədris materiallarının təhlili.

**Tədqiqatın obyektı.** Uşaq Gənclər İdman Məktəblərinin və peşəkar futbol komandalarının ibtidai hazırlıq qrupları.

**Tədqiqatın predmeti.** İbtidai hazırlıq qruplarının fundamental texnikasının təlimi metodikasının xüsusiyyətləri.

**Tədqiqatın fərziyyəsi və gözlənilən nəticə.** Elmi-tədqiqat işi futbol üzrə az aparılmış bir tədqiqat sahəsi olduğunu nəzərə alıb, tədqiqatın nəticələrini əməli işləri ilə müəyyən tövsiyyə xarakterli olmaqla məsləhət və təkliflər irəli sürmək fikrindədir. Tədqiqat - Vətən Uşaq Gənclər İdman Məktəblərinin ilkin hazırlıq qruplarında 2022-ci ilin yanvarından 2023-cü ilin fevral ayına qədər 3 mərhələdə aparılması planlaşdırılmış, istinad olunan ölkə və xarici ədəbiyyat mənbələri olmaqla, Türkiyə mütəxəssislərin lazımi məsləhətlərindən istifadə olunmuşdur.

## Fəsil I. Ədəbiyyat xülasəsi.

### 1.1. Uşaqların (7-8-9 yaş) futbolla məşğul olması ilə əlaqədar olaraq orqanizmin morfo-funksional xarakteristikası.

Düzgün təşkil edilmiş idman məşqi prosesi o, zaman uğurlu olur ki, məşğul olanların orqanizminin bioloji inkişafını və böyüməsinin qanunauyğunluqlarını nəzərə alaraq qurulur. Uşaqların, xüsusilə də 7-8-9 yaş üzərində olanların hərəkət bacarıqlarının inkişafı üçün onların orqanizminin xüsusi morfoloji yetişməsi baş verməlidir (1) ki, fundamentla (təməl), yəni funksional təməl bioloji qanunauyğunluqlara müvafiq qoyulmalıdır. Çünki, uşaqların fiziki hazırlıq üzrə vasitə və metodların uyğun olmaması səbəbindən orqanizmin inkişafının səviyyəsi bəzi uşaqlarda çox çətin, bəzilərinə isə asan olaraq keçməklə, məşqin səmərəsini aşağı salmış olur (5). Odur ki, uşaqlarla işləyən məşqçilər orqanizmin ümumi inkişaf qanunauyğunluqlarını bilməli və ona əməl etməlidir. Bunlardan biri uşaq orqanizminin (7-8-9 yaş) qeyri-taraz inkişafı (silsiləvi) inkişaf etməsidir ki, onunda izahı belədir ki, orqanizmin inkişafının artım silsiləsi xarakter daşdığından bəzən orqanizm inkişafı üçün (7-8-9 yaş) enerji itkisi çoxalır, bəzən isə inkişaf zəif olduğundan enerji sərfi azalmış olur (2, 3). Orqanizmin çəki artımı, əzələ formalaşmasının inkişafı nəticəsində differensiallaşdırılmış (funksional ixtisaslaşması) toxumalar formalaşmış olur (4). Orqanizmin inkişafının 2-ci qanunauyğunluğu uşaqların orqanizminin eyni bir vaxta inkişaf (“geteroxronnost”) etməməsidir. Uşaqların orqanizminin sistem və onları müxtəlif vaxtlarda formalaşır. O da məlumdur ki, hər bir yaşın inkişaf mərhələsində bu və ya hər hansı orqanın morfoloji və funksional yetişməsi baş verdiyi halda, başqa bir üzvlərin formalaşması daha xoşagəlməli, uyğun bir vaxta təsadüf edir. Orqanizmin optimal inkişafı haqqında, hərəkət keyfiyyətlərinin müəyyən inkişafı ilə əlaqədar müxtəlif növlü məlumatlar vardır. Bir çox məlumatlar isə orqanizmin fərdi olaraq inkişafını təsdiq edir. Belə ki, uşaq orqanizminin müəyyən bir hissəsi çox sürətli artıma məruz qaldığı halda, digər hissəsi isə çox ləng inkişaf edir. Çünki, bir xronoloji yaşa sahib olanlar

idman fəaliyyətə bir cür, pedaqoji təsirə qarşı başqa cür reaksiya vermiş olur. Belə bir şərait uşaqların fərdi olaraq təlimə və məşqə qarşı yanaşmasını tətbiq etmək lazımdır. Orqanizmin inkişaf silsiləsində ayrı-ayrı yaş mərhələləri vardır ki, bunların adı bir mənəli olaraq, nisbi xarakteristikası morfoloji, funksional və psixoloji adlanıb, bəzi xüsusiyyətlərinə görə yaş mərhələsi adlanır (5,6). Uşaqların orqanizmi bioloji yaş mərhələsini keçməklə bərabər, pedaqoji yaş mərhələsini də keçmiş olurlar. Pedaqoji yaş mərhələsi orqanizmin inkişaf xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla aşağıdakı yaş mərhələlərinə bölünür: aşağı (kiçik) məktəb yaşı (7-10 yaş), orta məktəb yaşı və yaxud yeniyetmə (11-16 yaş – oğlanlar və 11-15 yaş qızlar (8). Bu yaş mərhələsində (7-10 yaş) uşaqların həyatında çox dəyişik hallar, müntəzəm olaraq məktəbdə dərslər, idman bölmələrində məşqlər paralel olaraq zehni və fiziki yüklənmələr almış olurlar. Belə orqanizmin üçün bu yaşda aşağı işgörmə qabiliyyəti xarakterikdir, tez yorulma onunla əlaqədardır ki, onların orqanizmi tam inkişaf harmoniyaya çatmayıb və funksional olaraq sistemləri tam zirvəyə çatmamışdır. Odur ki, yaş xüsusiyyətləri nəzərə almadan orqanizmə verilən fiziki yük funksional olaraq çatışmamazlıqlara gətirib çıxara bilər. Aşağı məktəb yaşlarında olanlarda qızlar və oğlanlarda morfo-funksional göstəricilər arasında eyni bir real dəyişiklik yoxdur (7,8). Bu yaşlarda mərkəzi sinir sistemində fəal təkmilləşmə prosesi baş vermiş olur. Baş beyinin çəkisi yaşlı insanlarla müqayisədə 70-80% təşkil edir. Daha çox funksional planda hərəkətin tənzimlənməsində beyin qabığının inkişafı mühüm yer tutur. Hərəkətlərin koordinasiyasında mühüm rol oynayan funksiyanın formalaşması başa çatmış olur. Bu isə mərkəzi sinir sisteminin xüsusiyyətlərinə aid olmaqla, səmərəli yeni hərəkətin əsaslı öyrənilməsinə qulluq edir (9). Bu yaş eyni olan uşaqların ali sinir fəaliyyəti, sinir sisteminin əlamətlərinin dəyişilməsi, xüsusilə də onların gücünün, mütəhərriqliyinin yeni hərəkətlərin öyrənilməsində böyük bir rol oynayan şərti refleksin yaranmasında daha sürətli olmasını təmin etməsidir (7). **Hiqə** diferensiallaşdırılmış yanaşma ali sinir sistemi üçün tez olduğundan o, funksional olaraq hazır olmayan orqanizm bəzən çətin və koordinasiyalı hərəkətlərin icrasında çətinlik çəkir (9,10). Bu yaşda olanlarda yeni hərəkətlərin yaranmasında möhkəmlik qeyd olunur (11,12). Mərkəzi sinir sistemində oyanma əlamətinin üstünlüyü funksional yorğunluq, sinir toxumalarının

fəaliyyətinin azalmasına, diqqətin azalmasına və ümumilikdə yorğunluğa gətirib çıxarır (13). Bununla əlaqədar olaraq, fiziki hərəkətlərin tətbiqi şəraitində keçirilən məşqlərin təkrar keçirilməsi məsləhətdir. Uşaqların mənimsəmə səviyyəsini nəzərə alaraq, onların təlimatçının iştirakı olmadan bütöv hərəkətləri, eləcə də hərəkətlərin elementlərini öyrənə bilir (1,3). Bu mərhələdə, bu yaşlı uşaqlarda yeni funksiya, danışa bilmək fəallığı yaranmış olur, təfəkkür formalaşır, müəllimlərə daha rahat olan 8-10 yaşlı uşaqlarda dərslər sistemdə müxtəlif formalı və dərin sözlü izahatla hərəkətlərin icrasına, 2-ci siqnal sistemi ilə təsir etməyə başlayır (9,10). Bu yaşlı uşaqlarda boy artımı qeyri-taraz olaraq dəyişir. 7 yaşda olan uşaqlarda boyun uzunluğunda bəzi dəyişikliklər baş verir, belə ki, il ərzində boy 7-10 sm (ilk boy artımı və yaxud boyun uzanması) artır, sonra boyun tempi tədricən azalır (8 yaşdan 10 yaşa qədər), bir il ərzində 3-4 sm artır, bunu isə ilk növbədə ayaqların uzunluğu hesabına baş verir. Döşqəfəsinin dairəsinin bədənin uzunluğu nisbətində) (14) sonra isə Erisman indeksinə görə (döş qəfəsinin dairəsinin bədənin uzunluğunun yarısına nisbəti) bədənin artdığını görmək olur (15,16). Bədənin bioloji dəyişikliyinə bir faktor olaraq qəbul etsək o, zaman bədənin uzunluğuna sosial və xüsusilə də idmanla məşğul olması artırır (1,2,3).

Belə ki, gənc futbolçuların bədənin uzunluğu bəzu futbolçularda bir il ərzində 8 yaşındakı uşaqlarda 7,2 sm (1,133, 1 sm-dən 140,3 sm qədər), 9 yaşda olanlar isə 5,5 sm (139,0 sm 144,5 sm qədər), 10 yaşda olanlar – 10,3 sm (142,4 sm 152,7 sm qədər) ola bilər (Cədvəl 1, 2, 3) (6, 7, 8). Fiziki hərəkətlər və xüsusilə də tullanmalar boyun artmasına köməklik edir. Bədən tədricən sümükləşməyə başlayır, amma bu proses qeyri-taraz davam etməyə başlayır. Əlaqələndirici aparatlar hələ kifayət qədər möhkəm deyildir. Çox da möhkəm olmayan bağlar, elastikdir, oynaqlar daha mütəhərrikdir. Aşağı yaş qruplarında ən çox yüklənmə onurğa üzərinə düşür, çünki boyundan başlayan onurğa belə, çanağa qədər inkişaf edir. Uşaqlarda onurğa əyrisi nəinki əzələləri gərgin saxlayır, sümük və qığırdağın formalaşması, onun elementlərinin tam formalaşması başa çatmadığından bəzən onların qüsurlu və çatışmamazlığı baş vermir. Amma bununla belə, onurğanın əyrisində deformasiyası, döş qəfəsinin əyrisində çatışmamaz baş verə bilər. Bununla belə onurğada fiziki

hərəkətlərin köməyi ilə daimi düzəlişlər skeletin möhkəmlənməsi davam edir. Bu prosesdə qeyr-taraz baş verir. Əlaqə aparatları da tam bərkimiyib, elstikdir, oynaqlar böyük mütəhərrikiyə sahibdir. Skeletin formalaşması xüsusiyyətləri və sümüklərin mübarizəsi məşq prosesində daha çox diqqəti cəlb edir. Onu da unutmaq lazım deyildir ki, qəfil yerdəyişmələr zamanı təkənlər zamanı sağ və sol ayağa verilən yükləmələr çanaq sümükləri qeyri-taraz və artımla yerdəyişmə baş verə bilər, həddindən artıq aşağı ətrafa verilən yükləmələr ayaqaltında üfqidüzlük (“ploskostopiye”) yarada bilər. Odur ki, yükləmələr ehtiyatla verilməlidir. (Cədvəl 2)

İlkin hazırlıq qrupunda (8 yaş) illik məşq silsiləsində futbolçuların fiziki inkişaf dinamikası.

Cədvəl 2

| Tədqiq olunan göstəricilər və onların ölçüləri | T ə d q i q a t ı n v a x t ı |                    |                                   |              |                                   |
|--|-------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|  | Oktyabr                       | May                |                                   | Noyabr       |                                   |
|  |                               | Vahid dəyişiklikdə | %-dən<br>%-ya<br>start<br>məlumat | Vahid ölçüdə | %-dən<br>%-ya<br>start<br>məlumat |
| Bədənin uzunluğu, sm                           | 133,1                         | 136,68             | 102,0                             | 140,3        | 105,4                             |
| Bədənin çəkisi, kq                             | 28,6                          | 31,0               | 108,6                             | 32,7         | 114,3                             |
| Çəki-boy indeksi, q/sm                         | 214,4                         | 226,9              | 105,8                             | 233,1        | 108,7                             |
| AHT, ml  | 1916                          | 2053               | 103,5                             | 217,3        | 113,4                             |
| Həyat indeksi, ml/kq                           | 64,2                          | 66,47              | 103,5                             | 71,8         | 111,8                             |
| Biləklərin gücü, kq                            | 15,1                          | 16,53              | 109,4                             | 18,3         | 121,2                             |
| Döş qəfəsinin dairəsi, sm                      | 63,9                          | 64,89              | 101,6                             | 65,84        | 103,0                             |
| Bel dairəsi, sm                                | 39,4                          | 41,58              | 105,8                             | 41,69        | 105,69                            |
| Qolların uzunluğu, sm                          | 59,8                          | 60,68              | 101,4                             | 62,0         | 105,69                            |



|                     |       |       |        |       |       |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Ayağın uzunluğu, sm | 21,94 | 22,26 | 104,45 | 22,94 | 104,5 |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|-------|

İlkin hazırlıq qrupunda (9 yaş) illik məşq silsiləsində futbolçuların fiziki hazırlığın dinamikası.

Cədvəl 3

| Tədqiq olunan göstəricilər və onların ölçüləri | T ə d q i q a t ı n v a x t ı |                     |                  |                            |                                |
|--|-------------------------------|---------------------|------------------|----------------------------|--------------------------------|
|  | Oktyabr                       | May                 |                  | Noyabr                     |                                |
|  |                               | Vahid dəyişikliklər | Giriş məlumatlar | Vahid ölçüdə dəyişikliklər | %-dən %-ya və giriş məlumatlar |
| Bədənin uzunluğu, sm                           | 139,0                         | 139,2               | 100,1            | 144,5                      | 103,9                          |
| Bədənin çəkisi, kq                             | 32,0                          | 32,17               | 100,3            | 36,0                       | 112,5                          |
| Çəki-boy indeksi, q/sm                         | 230,2                         | 231,1               | 100,4            | 249,1                      | 108,2                          |
| AHT, ml  | 2050                          | 2166                | 105,3            | 2477                       | 120,8                          |
| Həyat indeksi, ml/kq                           | 64,0                          | 67,4                | 105,6            | 70,8                       | 121,6                          |
| Biləklərin gücü, kq                            | 18,2                          | 19,2                | 105,9            | 23,7                       | 130,2                          |
| Döş qəfəsinin dairəsi, sm                      | 64,8                          | 65,7                | 101,3            | 68,1                       | 105,1                          |
| Bel dairəsi, sm                                | 39,7                          | 39,7                | 0                | 41,8                       | 105,2                          |
| Qolların uzunluğu, sm                          | 60,7                          | 61,28               | 100,9            | 62,5                       | 102,9                          |
| Ayağın uzunluğu, sm                            | 22,0                          | 22,7                | 103              | 23,4                       | 106,2                          |

İlkin hazırlıq qruplarında (10 yaş) illik məşq silsiləsində futbolçuların  
fiziki hazırlığın dinamikası.

Cədvəl 4

| Tədqiq olunan göstəricilər və onların ölçüləri | T ə d q i q a t ı n v a x t ı |                     |                  |                            |                                |
|--|-------------------------------|---------------------|------------------|----------------------------|--------------------------------|
|  | Oktyabr                       | May                 |                  | Noyabr                     |                                |
|  |                               | Vahid dəyişikliklər | Giriş məlumatlar | Vahid ölçüdə dəyişikliklər | %-dən %-ya və giriş məlumatlar |
| Bədənin uzunluğu, sm                           | 142,4                         | 147,7               | 103,7            | 152,7                      | 107,2                          |
| Bədənin çəkisi, kq                             | 33,97                         | 32,72               | 116,6            | 42,0                       | 123,6                          |
| Çəki-boy indeksi, q/sm                         | 237,6                         | 251,6               | 106,2            | 275,0                      | 115,3                          |
| AHT, ml  | 2157                          | 2646                | 122,6            | 3000                       | 139,0                          |
| Həyat indeksi, ml/kq                           | 64,2                          | 70,9                | 110,4            | 71,3                       | 137,5                          |
| Biləklərin gücü, kq                            | 19,42                         | 22,1                | 113,9            | 24,2                       | 124,6                          |
| Döş qəfəsinin dairəsi, sm                      | 68,0                          | 71,5                | 105,1            | 72,9                       | 107,2                          |
| Bel dairəsi, sm                                | 42,0                          | 43,1                | 102,4            | 44,5                       | 105,9                          |
| Qolların uzunluğu, sm                          | 63,8                          | 65,6                | 102,9            | 67,2                       | 105,6                          |
| Ayağın uzunluğu, sm                            | 23,90                         | 23,97               | 100,1            | 24,9                       | 104,1                          |

Uşaqlar bu yaşda olarkən onların əzələlərinin funksional olaraq inkişaf edir. Daha sürətli əzələ inkişafı baş verir, bu isə bədənin artımını yüksəkliyə doğru artmaqla bədənin başqa hissələrini barmaqların və ayaqların hərəkətlərini dəyişdirir. Kürəyin dərin əzələləri və qarnın pres əzələləri bir qədər zəif inkişaf edir, diz və bədənin açılıb-yığılan əzələləri inkişaf etdirir. Əzələ-bağların münasibəti getdikcə

dəyişir, bağların, vətərlərin inkişafı, vətərlərin, bağların yaxşı tərəfə inkişafı artır, əzələ və sümüklərin möhkəmlənməsi prosesi davam edir. Uşaqların əzələ qrupları böyüklərlə müqayisədə daha qısa, diametri aşağı ölçüdə olduğundan tez yorulur və nəticədə onun həcmnin böyük olmasına baxmayaraq yorğunluq nəticəsində koordinasiya aparatlarının təkmilləşdirilməsi baş vermir. Bu vaxt ərzində uşaqların yorğun əzələləri sürətli bərpa nəticəsində onların ilkin işgörmə qabiliyyəti bərpa olur. Beləliklə, bu proseslərdə qan təminatı ən yaxşı səviyyədə olur. Bu gənd futbolçularda bədənin mütləq çəkisi 8 yaşlılarda futbolla məşğul olmağa başlayanda çəkisi 28,6 kq, 9 yaşına olan uşaqlarda - 32,0kq, 10 yaşında olanlarda – 33,97 kq, illik artım isə təqribən 8 yaşlılardan 4,0 kq, 9 yaşlılarda və 10 yaşlılarda isə təqribən eyni səviyyədə artım olur. 7 yaşlı futbolçularda çəki təqribən, əzələ kütləsi bədənin 25%-i qədər, 8 yaşlılarda 27%-i, 9-10 yaşlılarda 30%-i qədər olduğunda, yaşlılarda isə bu rəqəm təqribən bədən çəkisinin 40%-i qədər olur. 10 yaşlı futbolçularda bədənin çəkisinin artımı boyun artımını qabaqlamış olur. Bunu isə bədən və boy artımının nisbəti göstərir. Bu nisbət təqribən ilin əvvəlindən 24,5% artmış olur. Sinir-əzələ aparatının inkişaf göstəriciləri 8-10 yaşlıların səviyyəsinə çatmış olur, bunu sübut edən fakt isə hərəkət reaksiyasının müddəti ilə olan göstəricisidir. Əzələ gücünün səviyyəsi 2 kq bədən gücünə olan nisbəti uşaqlarda təqribən yaşlılara yaxınlaşmış olur. Bu yaşda olanların bədən çəkisi boyun uzunluğunun hər zaman qabaqlayır. Funksional artım göstəriciləri sinir-əzələ aparatı 8-10 ilində yaşlıların səviyyəsinə çatır bunu hərəkət reaksiyasında sübut edir. Əzələ gücünün həcmi 2 kq bədən çəkisinə, yaşlıların göstəricilərinə daha yaxındır. Bükülən əzələlər, açılan əzələlərə nisbətən inkişaf gücü daha çox irəlidir. Odur ki, məşğələlər zamanı seçilən hərəkətlər ən çox açılan əzələlərin inkişafını təmin etmək lazımdır. Gənc futbolçuların fiziki inkişaf üzrə göstəriciləridə bir qədər fərqli dəyişikliklərə məruz qalır, onlardan əzələ gücündə fərqlənir. Belə ki, 8 yaşlı futbolçularda bilək gücü ilk hazırlıqdan təqribən artmağa başlayır, 21,2% (15,1-dən 18,3 kq qədər), 9 yaşlılarda 130,2% (18,2 kq-dan 23,7 kq-a qədər), 10 yaşlı futbolçularda 24,5 % (19,42 kq 24,2 kq qədər). Bədən əhatə dairəsinin göstəriciləri dəyişir. Döş qəfəsinin əhatə dairəsi (DQD) 8 yaşlılarda, futbolçularda 1 il ərzində 21,2% (15,1-dən 18,3 kq qədər), 9 yaşlılarda isə 130,2%

(18,2 kq 23,1 kq qədər), 10 yaşlılarda isə 24,6% artım(19,42 kq-dan 24,2 kq qədər) 9 yaşlıların DQD-i artımı fərqlidir. Belə ki, 8 yaşlılarda artım 63,9 sm-dən 65,84 və yaxud 1,94 sm, 9 yaşlılarda isə 3,3 sm (ilin axırında isə DQD 68,1 sm) 10 yaşlı futbolçularda – 4,9 sm, ilin sonunda isə 72,9 sm olur. Belin dairəsi 8 yaşlı uşaqlarda futbolla başlayanda 39,4 sm, ilin axırında 41,6 sm (artım təqribən 2,2 sm), 9 yaşlı futbolçularda dəyişiklik 2,1 sm(39,7 sm-dən 41,8 sm kimi), 10 yaşlı futbolçularda isə 2,5 sm (42,0 sm 44,5 sm qədər). Gənc futbolçularda qolların uzunluğu bir il ərzində təqribən 8 yaşlılarda - 2,2 sm, 9 yaşlılarda – 1,8 sm, 10 yaşlı uşaqlarda – 3,4 sm artmağa başlayır. Ayaqların uzunluğu tədqiq etdiyimiz yaş qruplarında futbola məşqul olmağa başlayanda müvafiq olaraq 1,8 sm (8 yaşlılarda), 1,4 sm (9 yaşlılarda və 1 sm isə 10 yaşlılarda (23,9 sm-dən 24,9 sm-ə qədər) artım olmağa başladı. (Cədvəl 1,2,3) Bu mərhələdə qan dövranında, sistemdə baş verən yaş dəyişiklikləri bir mənalı olaraq qeyri-taraz olaraq xarakterizə olunur, nisbi olaraq ürək kütləsi damarların cəmi kütləsinə nisbətən çox aşağı tempə artmağa başlayır. Oqlanlarda ürəyin kütləsi 7-8 yaşda 96 qramdan, 9-10 yaşlılarda 111 qrama qədər olur bu isə yaşlılarla müqayisədə 2,5 kq aşağı çəkiddə olurlar. Çəkiddə az olan ürək kütləsi həcmdə də damarla müqayisədə geridə qalır. Bu isə onu göstərir ki, uşaqlarda ürəyin kütləsi və həcmi damar sistemlərində baş verən dəyişikliklərlə müqayisədə çox fərqli göstəricilər alınır. Bu da onu göstərir ki, bu mərhələdə ən aşağı arterial təzyiqin göstəricisidir. Elə bu səbəblərdən fiziki yüklənmələr zamanı uşaqlarda arterial təzyiq yaşlılardan fərqli olaraq uşaqlarda bu baş vermir. (Cədvəl 4) Yaş artımı ilə əlaqədar olaraq uşaqlarda ürək vurğularının sayı (UVS) azalmağa başlayır. Belə ki, 7-8 yaşında olan uşaqlarda bu göstəricilər təqribən dəqiqədə 90 sayda olur, 9-10 yaşlılarda dəqiqədə 86 zərbə, 11-12 yaşlılarda dəqiqədə 82 sayda olur. (Cədvəl 4)

Aşağı yaş qruplarında olan uşaqlarda (UVS) ürək vurğularının sayının göstəricilər.

Cədvəl 5

| Ürək-damar sisteminin | İllər, yaş |
|-----------------------|------------|
|-----------------------|------------|

|                               |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|
| göstəriciləri                 | 7-8    | 9-10   |
| UVS dəq/say                   | 90     | 86     |
| <b>MOT, l</b>                 | 2,16   | 2,49   |
| <b>COK me</b>                 | 24     | 29     |
| Ürəyin çəkisi qlmin           | 96     | 111    |
| <b>Ürəyin ümumi çəkisi me</b> | 110    | 120    |
| Arterial təzyiq mmp-st        | 105/50 | 106/49 |

Yaşla əlaqədar olaraq uşaqlarda sinir birbaşa ürəyə təsir etməyə başlayır. Çünki müsbət tərəfə inkişaf edən bu simptomik güclər uşaqlarda ürək vurğularına təsir edərək, onu artırır. Sinir sisteminin təsir dairəsi çoxaldıqca, uşaqlarda ürək vurğusunun sayı yaşlılarda bir səviyyəyə çatmış olur, belə ki bəzən 200-220dəq/say olur. Qanın sistolik və dəqiqəlik həcmi yaşla əlaqədar olaraq (Cədvəl 4) əzələ işi zamanı uşaqlarda bu göstəricilər yaşlılara nisbətən bir qədər az olur. Sistolik həcmə maksimal səviyyəsi 8-9 yaşlılarda 70ml çatır, dəqiqəlik qanın həcmi 13-16 l/dəq olur. Fiziki yüklənmə zamanı miokardın yığılma bacarığı kifayət qədər deyildir, ürəyin fəaliyyəti çoxda qənaətbəxş deyildir və funksional imkanlar isə çoxda yüksək deyildir. Əhəmiyyətli dərəcədə tənəffüs sistemində dəyişiklik baş verir. Aşağı yaş qruplarında olan uşaqlarda, məktəblilərdə alveolun hesabına ağciyər tutumu, həcmi dəyişmiş olur. 7-8 yaşlı uşaqlarda hər iki ağciyər təqribən 300q, 9-10 yaşlılarda isə 395 q olur. Bununla bərabər uşaqların ağciyərin həyat tutumu da artır. (Cədvəl 5) AHT-nın artımı boyun inkişafı ilə dəyişilir.

Aşağı məktəb yaşlılarında olan uşaqlarda tənəffüs sisteminin göstəriciləri.

Cədvəl 6

| Rəsmi göstəricilər | İllər, yaşı |      |
|--------------------|-------------|------|
|                    | 7-8         | 9-10 |
| AHT, ml oğlanlar   | 1400        | 1960 |
| AHT, ml qızlar     | 1200        | 1460 |

|                               |       |     |
|-------------------------------|-------|-----|
| Tənəffüsün sayı 1 dəq.        | 20-25 | 20  |
| Tənəffüsün həcmi ml           | 163   | 195 |
| Tənəffüsün dəqiqəlik həcmi, l | 3,5   | 3,9 |

Ağciyərin həyat tutumunun dəyişməsi ilk növbədə (nəfəsalma və nəfəsvermənin ehtiyat imkanlarından, tənəffüsün həcmi hesabına) uşaqların tənəffüsün ritmi, yaşa uyğun olan xarakterik tənəffüsün həcmi ilə əlaqədardır. Arada olan qısa fasilələrdə böyük rol oynaya bilir. Belə tənəffüsün fizioloji qiyməti çoxda böyük deyildir. Odur ki, fiziki tərbiyə sistemində fiziki hərəkətlərin icrası zamanı uşaqlara kompleks tənəffüs hərəkətləri verməklə onları düzgün nəfəsalmağı öyrətmək lazımdır. 7-8 yaşlı uşaqlarda nəfəsalma sistemində 20-25 tənəffüs hərəkətləri nəfəsalma həcmində 163 ml olur. Yaşla əlaqədar olaraq tənəffüs sayı tədricən azalır, dərin tənəffüs artımı çoxalır, tənəffüs ritmi isə çox sabitləşir. Dəqiqəlik tənəffüs həcmi, onun səviyyəsi uşaqlarda yaşlılara nisbətən çox yüksəkdir. Bir qədər yüksək olan alveolların yüksəkliyi, ümumi kapilyarın həcmindən asılı olaraq qanı oksigenlə təmin edir. Çünki uşaqlarda 1 l havaya 29-30 l hava lazım gəlir. Böyüklərdə isə ağciyəri ventilyasiya edən hava tutumu 24-25 l olur. Tələb olunan oksigenin mütləq miqdarı, sakit vəziyyətdə nisbi olaraq mütləq miqdarı çox olmur, bir qədər az olur. (sakit vəziyyətdə), amma nisbi olaraq səviyyə yüksək olur, yaşlılarda isə fərqli olur. Təqribən 10 il ərzində  $0,624 \text{ ml/kq}^{-1} \text{ dəq}^{-1}$ , yaşlı insanlarda  $4,45 \text{ ml/kq}^{-1} \text{ dəq}^{-1}$  olur. Bu yaşda olan uşaqlarda ən çox anaerob məhsuldarlığının çox aşağı olmaqla bu işdən tam imtina etməsi, oksigen ancaq 800-1200 ml borcu ilə yadda qalır. Amma lazım olan qədər uşaqlara vermək, çox ehtiyatlı olmaq lazımdır. Bu isə maksimal qısamüddətli işgörməni uşaqlara təklif etmək olar. Fiziki yüklənmələrə adaptasiya etmək, böyük güc tələb edir, belə ki oksigen tələbatı, kifayət qədər bəzi funksiyaları işə salır. Bəzi hallarda qan dövranı, dərin tənəffüs, qanın oksigenə olan tələbatı bir qədər aşağı olur. Beləliklə, oksigen tələbatını azalda bilmir, əksinə ona olan tələbatı artırır.

Uşaqlarda tənəffüs adaptasiyası başa çatdıqdan sonra, onlarda bütün üzvlərin səfərbərliyi başlayır. Bu da onunla əlaqədar olaraq baş verir ki, ağciyərin ventilyasiyası uşaqlarda bu artım baş verir. Bunun izahı isə dərin tənəffüs və qanda olan oksigen həcmnin aşağı olması ilə izah olunur. Bu yaşlı uşaqlarda enerji mübadiləsi əhəmiyyətli dərəcədə (2-2,6 dəfə) yüksək hətta belə yaşlılarla müqayisədə yüksək olur, səbəbi isə uşaq orqanizmin baş verən çəki artımı və ayrı-ayrı orqanların, eləcə də tənəffüs və ürək-damar sisteminin az səmərəli və intensiv işi ilə əlaqədardır. Çünki bu uşaqlar yaşlılardan fərqli olaraq eyni iş böyük həcmdə enerji sərf edirlər. Elə bu vərdişləri məşq prosesində nəzərə almaq lazımdır. Beləliklə, aşağı sinif şagirdlərində bəzi sistemlərinə anatomik-fizioloji yetişmələr başa çatmış olur ki, onların sayəsində uşaqların hərəkət fəallığı təmin olunur. Bu yaş mərhələsi bəzi hərəkət vərdişlərinin, koordinasiya bacarıqlarının təməlinin qoyulması üçün çox uyğun bir etapdır. Sinir sisteminin güc xüsusiyyətlərini və eləcə də sinir sisteminin plastikliyi bu uşaqlara yüksək bacarıqlara malik olmasına, bəzi texniki hərəkətləri icra etməsinə malik olmaqla, hərəkət istiqamətini müəyyən etməyə imkan verir. Fiziki hazırlığın başlıca istiqamətini hərəkət texnikasının əsasını koordinasiya hərəkətlərini inkişaf etdirir. Bu yaş üçün yüksək artım sürəti bütün hərəkət keyfiyyətləri üçün xarakterikdir. Bütün hərəkət keyfiyyətlərindən ən böyük artım sürəti cəldlikdə olur, xüsusilə də 8-9 yaşlı uşaqlarda baş verir. Bağların yüksək səviyyədə əlaqələri, əzələlərin böyük mütəhərriqliyi, onurğa sütunu çevikliyi təmin etmiş olur, amma bu yaşın sonuna kimi, çevikliyin aşağı düşməsi baş verir. Çox kiçik əzələ qruplarının bir çox elementlərinin inkişaf formalarının sürətlə inkişaf etməsi nəticəsində görmə-motor sistemi daha çox artım etməklə icra etdikləri hərəkət və latent vaxtının formalaşması baş verir. 8 yaşdan 11-12 yaşlı qızlarda 13-14 yaşlı oğlanlarda sürət keyfiyyətlərinin bir qədər artımı baş verir. Kiçik məktəb yaşlılarda çox asanlıqla sürət-güc xarakterli yüklənmələrə uyğunlaşmağa başlayır, çünki bu yaş mərhələsi bu inkişaf üçün çox uyğun mərhələ hesab olunur. Sürət-güc hərəkətləri uşaqlarda hərəkət hazırlığı və fiziki inkişafa öz müsbət təsirini göstərmiş olur. Bu tipli sürət-güc hərəkətlərinin mənimsənilməsi, xüsusən də tullanma hərəkətləri sümüklərin formalaşması, sümüklərin, onların birləşmələrinin yerdəyişməsi baş verir.

Uşaqlarda dözümlüyn inkişaf etdirilməsi onların yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla, hərəkət müddətini artırmaqla həyata keçirmək olar. Bu yaşda olan uşaqlarda koordinasiya zəif inkişaf etdiyindən, onlar tez yorulurlar, çünki onlar eyni tipli hərəkətləri etməkdən yorğunluq yaranır və onlarda bu hərəkəti etməkdən maraq qalmır. Odur ki, ən vacib vasitə və metodlar bu yaşda olan uşaqların fizioloji tələblərinə cavab verən, onların vərdiş və qabiliyyətlərini inkişaf etdirən, onu möhkəmləndirən oyundur. Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı və onun tempi, eləcə də artımı bir tərəfdən bioloji üzv və sistemlərin yetkinliyindən, digər tərəfdən isə motorikin müəyyən təsir gücündən, ilkin mərhələdə malik olduğu bacarıqların inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Cədvəl 6-8-də müxtəlif yaş qruplarına aid olan futbolçularda hərəkət bacarıqlarının inkişaf dinamikasının illik məşq silsiləsindəki artımı göstərilmişdir. Bununla belə 8-ci və 9-cu yaş həddində olan uşaqlar ilk dəfədir futbolla məşğul olurlar. Onu da diqqətə almaq lazımdır ki, hər üç yaş qrupunda ən çox inkişaf edən sürətli artım cəldlik keyfiyyətində baş verir (test irəliyə əyilmə), çünki bioloji olaraq bu yaşda olanlar bu keyfiyyət üstünlüyünə malikdir. Analizator sisteminin bu yaşda çox sıx inkişaf etməsi(hərəkət, vestibulyar, taktil və s.), uşaqlarda hərəkət müqaviməti, əhatə xarakteristikası qiymətləndirilir. Belə ki, bunlar tullanma hərəkəti, üstəlik, dəqiqliyə zərbə. Bu bacarıqlar hərəkət vəzifələrinin dəqiq həlli ilə əsas dəqiqliyi **isbat** edir. Buradan belə nəticə çıxarmaq olar ki, sürət-güc keyfiyyətinin artımı sensitiv bir mərhələ olaraq qəbul olunsa da, bu mərhələ çox artım tempi olsa da, bunu futbolla aparılan məşqlərin nəticəsi kimi qəbul edilir. Bütün sürət növlərindən (reaksiya sürəti, bir hərəkətin sürəti, məsafə sürəti birinci iki növlərindən sensitiv bir mərhələ olaraq, məsafə sürətinin bir qədər az artım olaraq qəbul edilmişdir. Əlbəttə, bu nəticələr başqaları ilə müqayisədə çox fərqlidir. (Cədvəl 6, 7, 8)

Yaş mərhələlərinin uyğun olaraq bu səviyyədə artımı, onun dinamikası bəzi bacarıq və qabiliyyətlərin inkişafı ilə sıx əlaqədardır. Belə ki, uşaqlar üçün yaş xüsusiyyətləri, onların bioloji və fizioloji artımı çox vacib hesab olunur və bunlar çoxlarını faktorlar kimi nəzərə alınır.



İlkin hazırlığın illik məşq silsiləsində 8 yaşlı futbolçularda motor təlimində bacarıqların dinamikası

Cədvəl 7

| Tətqiq olunmuş göstəricilər                   | Tədqiqatın vaxtı |                |                           |                |                            |
|---|------------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------------------|
|   | oktyabr          | may            |                           | noyabr         |                            |
|   | Ölçü vahidləri   | Ölçü vahidləri | Giriş %-lər<br>məlumatlar | Ölçü vahidləri | Giriş %-ləri<br>məlumatlar |
| 30 ms. qaçış                                  | 5,22             | 5,07           | 97,12                     | 4,96           | 95,0                       |
| Topu aparmaqla<br>30m qaçış m/s               | 5,72             | 5,23           | 96,6                      | 5,18           | 90,5                       |
| 10mX3,s,                                      | 8,47             | 7,29           | 92,51                     | 7,92           | 93,5                       |
| 10mX3S top<br>aparmaq                         | 10,64            | 10,22          | 96,05                     | 10,06          | 94,5                       |
| Uzununa<br>tullanma sm.                       | 155,56           | 164,74         | 105,9                     | 180,8          | 116,2                      |
| Yuxarıya<br>tullanma sm                       | 29,22            | 29,21          | 100,0                     | 33,3           | 113,9                      |
| Əlavələr ilə<br>tullanmalar 50%<br>yöndəm ilə | 10,16            | 11,16          | 162,58                    | 12,5           | 123,1                      |
| İrəliyə əyilmə                                | 6,94             | 10,37          | 149,4                     | 11,94          | 172,0                      |
| Uzağa zərbə, m.                               | 18,22            | 22,74          | 124,81                    | 26,95          | 147,9                      |
| Dəqiq zərbə,<br>ballar                        | 3,28             | 3,74           | 112,02                    | 4,2            | 128,0                      |

Yekun hazırlığın illik məşq silsiləsində 9 yaşlı futbolçularda motorik təlimdə və bacarıqların dinamikası

Cədvəl 8

| Tətqiq olunmuş göstəricilər | Tədqiqatın vaxtı |                |                           |                |                            |
|-----------------------------|------------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------------------|
|                             | oktyabr          | may            |                           | noyabr         |                            |
|                             | Ölçü vahidləri   | Ölçü vahidləri | Giriş %-lər<br>məlumatlar | Ölçü vahidləri | Giriş %-ləri<br>məlumatlar |
| 30 ms. qaçış                | 5,05             | 5,02           | 99,4                      | 4,92           | 97,4                       |

|                                  |        |        |        |        |       |
|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 30m top<br>aparmaqla qaçış       | 5,41   | 5,23   | 96,6   | 5,16   | 95,3  |
| 10mX3,5 qaçış                    | 7,88   | 7,29   | 92,51  | 7,12   | 90,3  |
| 10mX3 top<br>aparmaqla qaçış,s   | 10,31  | 9,93   | 96,3   | 9,73   | 94,3  |
| Uzununa<br>tullanma sm.          | 164,06 | 171,63 | 104,74 | 188,63 | 114,9 |
| Yuxarıya<br>tullanma sm          | 30,12  | 32,94  | 109,36 | 38,5   | 127,8 |
| Maneləri<br>keçməklə<br>tullanma | 10,24  | 12,1   | 107,6  | 12,2   | 116,0 |
| İrəliyə əyilmə, sm               | 7,2    | 9,5    | 131,9  | 11,5   | 159,7 |
| Uzağa zərbə, m.                  | 20,06  | 22,67  | 113,04 | 26,1   | 130,1 |
| Dəqiq zərbə,<br>ballar           | 3,88   | 4,11   | 105,92 | 4,22   | 108,7 |

İlkin hazırlığın illik məşq silsiləsində 9 yaşlı futbolçularda  
motor bacarıqlarının dinamikası

Cədvəl 9

| Tətqiq<br>olunmuş<br>göstəricilər | Tədqiqatın vaxtı  |                   |                            |                   |                                |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------|
|                                   | oktyabr           | may               |                            | noyabr            |                                |
|                                   | Qeyd<br>olunanlar | Qeyd<br>olunanlar | Giriş %-<br>ləriməlumatlar | Qeyd<br>olunanlar | Giriş %-<br>ləri<br>məlumatlar |
| 30 ms. qaçış                      | 5,04              | 5,03              | 99,8                       | 4,90              | 97,2                           |
| Top aparmaqla<br>30m qaçış        | 5,18              | 5,12              | 100                        | 5,07              | 97,8                           |
| 10mX3s qaçış                      | 7,86              | 7,28              | 92,6                       | 6,84              | 87,02                          |
| 10mX3 top<br>aparmaqla<br>qaçış   | 9,83              | 7,70              | 78,33                      | 7,22              | 73,4                           |
| Uzununa<br>tullanma sm.           | 172,96            | 190,07            | 109,9                      | 207,5             | 119,9                          |

|                          |       |       |        |       |       |
|--------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|
| Yuxarıya tullanma sm     | 31,38 | 36,81 | 117,3  | 42,0  | 133,8 |
| Əlavələrlə tullanma dəfə | 11,46 | 12,46 | 108,22 | 13,6  | 118,5 |
| İrəliyə əyilmə           | 5,81  | 7,77  | 133,7  | 9,1   | 156,6 |
| Uzağa zərbə, m.          | 25,04 | 29,38 | 117,33 | 32,57 | 130,0 |
| Dəqiq zərbə, ballar      | 3,81  | 4,19  | 109,98 | 4,3   | 112,8 |

Beləliklə, bu cədvəllər 6-7,8-9 yaşlı uşaqlarda ölçülən göstəriciləri izah edir.

Futbol – hər zaman bir sirr və möcüzədir, çünki heç bir vaxt, heç kim deyə bilməzdi, bu oyunun qalibi kim olacaq və, yaxud bu və ya başqa bir oyun necə qurtaracaq. Futbola olan maraq hər gün oğlanlar arasında deyil, həm də qızlar arasında artmağa başlayır. O, bir idman oyunu olmaqla, kütləviliyini və məşhurluğunu qoruyub saxlamışdır. Futbolun başqa bir qiymətli tərəfi – onun universallığıdır. Uşaq və məktəblilərin (7-8-9 yaş) futbolla məşğul olması onların orqanizminə hərtərəfli təsir edir, hərəkət fəallığının ümumi səviyyəsini artırır, orqanizmin funksional fəaliyyətini təkmilləşdirir və düzgün fiziki inkişafı təmin edir. İlk hazırlıq (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qruplarında futbol dərsləri, məşğələləri məktəblərdə onları bu oyunun elementləri ilə, fiziki vərdişlərin formalaşması kimi bəzi qabiliyyətləri üzə çıxarır. Bu vərdiş və qabiliyyətlərlə bərabər əqli işgörmə qabiliyyətini inkişaf etdirir. Bu uşaqlarda yorğunluğu yaradan tədris prosesinin daha sıx olması və bir çox fənnlərin ağırlığı bu məşğələlər ilə yüngülləşir. Futbol bir idman oyunu olaraq müsbət vərdişlər xarakterin cizgilərini, şəxsi maraqların kollektiv maraqlarına tabe olmasını öyrənirlər, bir-birinə kömək etməyi və məsuliyyət hissini formalaşdırır. Uşaqlar ilkin hazırlıq qrupları (6-7 yaş) ibtidai hazırlıq qrupları (8-9 yaş) birinci sinifdən başlayaraq, möhkəm fiziki hazırlığa və hərtərəfli inkişafa malik olmaq üçün fiziki tərbiyə dərslərinə və futbol məşğələlərinə böyük maraq göstərməklə, həvəslə məşğul olurlar. Futbol – demokratik bir idman oyunu olmaqla, xüsusi bir maddi faza tələb etmir, yüksək səviyyəli avadanlıqlara və

idman formasına ehtiyac yoxdur. Bu idmanla məşğul olanları hər zaman mükafatlandırmaq, mənəvi olaraq həvəsləndirmək və onların formalaşması və sağlam böyüməsinə diqqət etmək lazımdır. Çünki, hazırda məktəblərdə, xüsusilə də aşağı sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə ilə paralel olaraq futbol dərsləri onlar üçün həm bir əyləncə, həm də onların sevdikləri məşğuliyyət olmalıdır. Çünki, bu yaşda olan uşaqların müasir inkişafa, texnoloji və innovasiya sahələrinə maraqları çox yüksəkdir. Odur ki, bu maraqları təmin etmək onların mənəvi ehtiyaclarını ödəmək üçün bu uşaqlarda həvəs oyatmaq çox vacibdir. İbtidai siniflərdə aparılan fiziki tərbiyə dərsləri və futbol məşğələləri onların istirahətini və əyləncələrini əvəz etməli, onlarda idmana, sağlamlığa və kollektiv fəaliyyətə olan enerjilərini formalaşdırmağı öyrətməlidir. Futbol – çox sadə, müvafiq olaraq məşğul olmağa daha uyğun olan idman oyunu olub, uşaqlarda iradə və səbir, cəsarət, emosional sevinc formalaşdırır. Bu gün uşaqların həvəslə məşğul olduqları futbol onlarda fiziki yüklənmələrə, emosional fona davamiyyət tərbiyə edir. Çünki, futbol bu uşaqlarda daha yüksək səviyyəli hərəkət vərdişləri, bütün orqanizm sistemlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişafı üçün lazımi imkanlara malikdir. Belə bir idman hazırlıqları ilkin hazırlıq (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qruplarında bəzi rəqabət keyfiyyətləri, yarışmaq istəyini, qalib gəlmək marağını yaratmış olur. Ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai sinifləri arasında aparılan estafet yarışları, siniflər arası bəzi olimpiada yarışları və bəzi fənnlərdən keçirilən bilgi yarışları onları daha iradəli və cəsarətli edir. Uşaqların yarışlarına uyğun olaraq, onların hazırlığını nəzərə alaraq, onların arasında yarış proqramı, yüklənmənin norma və reqlametini hazırlayırlar. İbtidai sinif şagirdlərinin (7-9 yaş) hazırlığının davamı olaraq keçirilən yarışlar kiçik meydançalarda 20x40m və az sayda (3x3; 4x4; 5x5) iştirakçı ilə aparılır. Demək olar ki, ilkin hazırlıq qrupları (6-7 yaş) məktəbəqədər sağlamlıq qrupları kimi də formalaşır. Çünki, bu yaşda olan uşaqlar məktəb yaşlarına qədər futbol məşğələləri ilə məşğul olurlar. Bəzi müzakirələr məktəblərdə 2 fiziki dərstdən birinin futbol olmasının təklif edilməsidir. Bütün bunların bir elmi əsası vardır, belə ki, çoxillik futbol dərslərinin aparılması təcrübəsi bu metodiki təklifin verilməsi təklifi onu göstərir ki, istər ilkin hazırlıq (6-7 yaş), istərsə də ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qrupları üçün ümumi təhsil məktəblərində

fiziki tərbiyə dərsləri, eləcə də dərşdənkənar idman məşğələləri çox faydalı olacaqdır. Odur ki, UEFA futbol dərslərinin keçirilməsi lahiyəsini milli federasiyalara həvalə etmiş və onu təcrübəli məşqçilərə tapşırılmışdır. Bəzi müşahidələr göstərmişdir ki, belə bir lahiyə ilk növbədə bu siniflərdə xəstələnmələrin qarşısını almışdır. Bundan başqa bu siniflərdə aparılan futbol dərsləri (xüsusilə də sağlamlıq qruplarında) uşaqlarda dərslərə diqqətin artırılması, məsuliyyətin çoxalması müşahidə olunmuşdur. Dərsləri aparən müəllim-məşqçilər uşaqların başqa fənnlər üzrə mənimsəmə faizi artmış, bəzi epidemiyaya qarşı dəvamiyyət dəyişmişdir. Bəzi faktlar sübut edir ki, hətta belə sağlamlıq qruplarında futbola dəvamiyyət və həvəs artmışdır. Bu uşaqlarda fiziki imkanlar başqa yaşlıları ilə müqayisədə xeyli dəyişmiş və bəzi normativləri asanlıqla yerinə yetirə bilirlər. Hətta belə, bu uşaqların texniki vərdişləri mənimsəməsi də asanlaşır. Bu hazırlıq bazalarında uşaqlar bir çox idmanlardan və idman oyunlarından istifadə edirlər. Gimnastika, üzgüçülük və atletika idmanlarından istifadə olunur, amma bu yaşda olan uşaqlarda (6-7-8 yaş) ən çox bu idman növlərindən əyləncəli estafet yarışları kimi istifadə olunmalıdır. Alimlər, fizioloqlar sinir-əzələ sisteminin funksiyasını tədqiq edib, belə qərara gəlmişlər ki, sadə və təbii hərəkətlər (durmalar, yerləşlər, qaçışlar və s.) şərtsiz refleksə aid olub, mərkəzdən idarə olunur. Hərəkət nə qədər mürəkkəb olursa, onun idarə olunması yüksək idarə olunması funksiyasına verilir. Daha mürəkkəb hərəkətlər baş beyinin qabığında olan mərkəzlər tərəfindən idarə olunur. Təcrübələr göstərir ki, hərəkət aparatının xəritəsi üzrə hər bir bədənin üzvləri ayrı-ayrılıqda bu mərkəzlərdən idarə olunur. Ən geniş sahə əllərin hərəkətinə aid, ən az əhəmiyyət daşıyan isə ayaqların hərəkətinə aid olan mərkəzdir. Hər hansı bir hərəkəti etmək üçün isə həmin mərkəzdən əzələlərə bir qrup sinir qıcığı göndərilir. Dayaq-hərəkət aparatının fəaliyyəti mexanizminə uyğun olaraq hərəkət nə qədər mürəkkəb olursa, siqnallar göndərmiş olur. Odur ki, biz futbolla məşğul olanlarda ayaqlarla hərəkətləri təbii olaraq deyil (topla hərəkətlər) onların sahəsini artırmaqla ayaqların hərəkətinə cavabdeh olan sahəni çoxaltmaqla, başqa sahələri qoşmaqla, bədənin başqa hissələrini cəlb edir. Beləliklə, bu forma ilə nəinki onların hərəkət funksiyası artmış olur, eləcə də bu vasitə ilə zehni fəaliyyətini artırmış olur. Amerika alimlərin apardığı tədqiqatlar yenicə doğulmuş uşaqların addım atmaq

refleksini işləyib hazırlanmışdır. Bu eksperimentlər uşaqların 6 aylığında yeriməsini həyata keçirmişlər. Bu uşaqların yaşlılarından çox irəlində olmuşlar. Onlar fiziki olaraq deyil, həm də zehni olaraq inkişaf etməyə başlayırlar. Bütün bu deyilənlərdən belə nəticə çıxarmaq olar ki, xüsusi hərəkətlər vasitəsi ilə uşaqlarda daha geniş bir inkişafını təmin etməklə, onlarda zehni inkişafı, əqli inkişafı və hərəkət funksiyasını çoxaldıb, daha mükəmməl bir inkişafını həyata keçirmək olar. Bu yeni yanaşma uşaqların qarmonik inkişafını, fiziki imkanlarını artırmaqla onlarda sağlamlığın bünövrəsini qoymuş olur. Futbolla məşğul olmaqla bu uşaqlarda zehni inkişafı çox səmərəli bir formada təmin etmişdir. Təhsil idarələrinin “Futbol dərslərinin (məşğələləri) keçirilməsinə metodiki tövsiyələr” təlimatı üzrə xüsusi hərəkətlər, ayaqlar üçün olan hərəkətlər və onu inkişaf etdirən vasitə topdur. Topa nəzarət bacarığı (topaparma və ötürmələr, top saxlamalar, driblinq və aldadıcı hərəkətlər) koordinasiya və əyirgənlik kimi keyfiyyətləri tez inkişaf etdirir. Sürətli yerdəyişmələr (topla və topsuz) bacarığı, hərəkət istiqamətinin dəyişdirilməsi rəqibin nəzarətindən uzaqlaşmaq sürəti və qüvvəni inkişaf etdirir. Uzunmüddətli yüklənmələr dözümlüyü artırır. Futbol oyunu elə bir oyundur ki, sürətli yerdəyişmələr, sürətli düşünmələr, sərbəst qərar qəbul etmələr, səhvləri təhlil etmək bacarığı intellektin inkişafına kömək edir. Bütün bunları həyata keçirmək üçün fiziki tərbiyə dərslərini və futbol məşğələlərini daha keyfiyyətli etmək üçün müəllim və məşqçi bu yaş, ilkin hazırlıq (sağlamlıq) (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qrupları haqqında inkişaf xüsusiyyətlərini və orqanizmin funksiyalarını bilməli, ona əməl etməlidir. Çünki, bu qruplardakı uşaqlar bir-birindən fərqli orqanizmin inkişafına, bacarıq və qabiliyyətinə, vərdiş və adətlərinə görə fərqlənirlər. Odur ki, bu yaşda olanların necə yüklənməyi və nəzarət etməyi bilməlidir. İlkin hazırlıq qrupu I qrup – 6 yaş, II qrup – 7 yaş, eyni zamanda bu qruplar sağlamlıq qrupu da adlanır. İbtidai hazırlıq qrupu I – 8 yaş, II qrup – 9 yaş əhatə edir. Amma əslində məktəbli yaşı 3 yaş qrupuna bölünür – fizioloji olaraq 7-10 – aşağı sinif şagirdləri, yeniyetmələr 11-14 yaş, yuxarı sinif şagirdləri 15-17 yaş. Belə bir yaş bölgüsü adətən yaş pedaqogikası və psixologiyasında istifadə olunur. Amma ən yaxşısı ona fikir vermək lazımdır ki, uşaqların bioloji inkişafına ən yaxşı dəyərləndirmək fizioloji mərhələlərə görə olur.

Belə ki, 7 yaş – 1-ci uşaqlıq dövrünün sonu, 8-12 yaş – 2-ci uşaqlıq dövrünün sonu. Hər bir yaş mərhələsi özünə məxsus xüsusiyyətlərə malikdir, çünki onların təlim-məşq məşğələləri, onların inkişaf mərhələsi həmişə pedaqoji və tibbi nəzarət də olmalıdır. İlk hazırlıq (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qruplarında olan uşaqlarda dayaq-hərəkət aparatı çox xəfif olduğundan onlara seçilən hərəkətlər peşəkarlıqla olmalı dinamikasına və fiziki yüklənməyə uyğun olmalıdır. Onların partada oturması, bir əlində yükün daşınması, birtərəfli fiziki hərəkətlər yüklənmənin verilməsi onların onurğasında əyrilik, yan hissəsində bəzi qüsurlar əmələ gətirir. Aşağı sinif şagirdləri ilə aparılan məşqlərdə tətbiq edilən hərəkətlər, xüsusilə də hazırlıq mərhələsində - hissəsində “əzələ”lərin möhkəmlənməsi və bərkiməsi üçün heç bir vaxt birtərəfli hərəkət verilməsin, təkənlı hərəkətlər, assimetrik ağırlıq qaldırmaq (qantel, ağır toplar və s.), gücənmək, həddindən artıq və uzunmüddətli dayaq ayağına verilən yüklənmələr verilməməlidir. Yaşla əlaqədar olaraq onların əzələ kütləsi dəyişir, əzələnin çəkisi nisbi olaraq onun morfoloji strukturuna uyğun olaraq artır. 7-8 yaşlı uşaqlarda əzələlərin nisbi artımı 28% (yeni doğulan uşaqlarda çəkinin 23-24% təşkil edir). 12 yaşlılarda bu rəqəm 30%, 18 yaşda isə bu 40% olur. Uşaqların çəki və boyunda ciddi dəyişiklik olmur. Amma 12 yaşdan başlayaraq ciddi dəyişikliklər baş verir. 7-12 yaş arası çox sürətli boy artımı baş verir. 7-9 yaş arası inkişaf çox sürətli olur. Hərəkətlərin dəqiqliyi (texnikanı öyrədərkən) 7 yaşdan 11 yaşa kimi zəif inkişaf edir. Təqribən bu istiqamətdə səhvlər təqribən 45-50% olur. Odur ki, seçilən hərəkətlər, sistemativ olaraq elə seçilməlidir ki, tətbiq edilən xüsusi fiziki hərəkətlər elə metodlarla həyata keçirilməlidir ki, hərəkətlərin əhatə vaxtının parametrləri (göstərmək, izah etmək, məlumat vermək, icra vaxtı izah etmək – şəhr etmək, hərəkətlərin elementlərini düzəltmək) asanlaşdırılmış metodlarla icra edilməlidir. Aşağı yaş qruplarında texniki elementlərinin təlimi vaxtı, onlara uyğun olan oyun hərəkətlərinin daha sadə forması, asanlıqla icra edilə biləcək formada verilməlidir. Odur ki, 7 yaşdan 12 yaşa kimi hərəkətlərin 50%-i cəldlik, çeviklik, əyilgənlik və koordinasiya hərəkətlərinə aid olmaqla, estafet, mütəhərrik oyunlar və futbol oyununun elementlərinin, daxil olduqları hərəkətlərdən ibarət olmalıdır. Bu uşaqlarda vacib olan göstəricilər onların hərəkət bacarıqlarının uyğunlaşmasıdır, yəni

müxtəlif oyun vəziyyətində icra edəcəkləri, texniki elementlərin icrasını bacarmaqdır. Fiziki tərbiyə və futbol dərsləri bu yaşda olan uşaqlarda ürək-damar, nəfəs və tənəffüs sisteminin fəaliyyətinə xüsusi tələblər irəli sürür. Çünki, dəyişən oyun anları, xüsusi tələblər və uşaqlarda fizioloji adaptasiyanı həyata keçirməkdən ibarətdir.

Aşağı sinif şagirdlərində adaptasiya imkanları aşağı sıxlıqlı işlərin icrası zamanı artmış olur. Bu isə ilk növbədə tənəffüs və qan dövranı sisteminin aparatının təkmilləşməsindən asılıdır. Bu sistemlərin fəaliyyəti, orqanizmdə baş verən biokimyəvi dəyişikliklər, toxumalarda olan mübadilələr oksigeni böyük sürətlə ağ ciyərlərə və hüceyrələrə nəql edir. Ümumi fiziki hazırlıq, xüsusi fiziki hazırlıq, texniki-taktiki hazırlıq əzələ işi tələb etməklə bərabər qan dövranı və tənəffüs sisteminə qarşı xüsusi rejimlə fəaliyyəti olmalıdır. Çünki ürək, əzələdən əvvəl işgörmə qabiliyyətinə malik olmalıdır ki, verilən fiziki yüklənmələrin öhdəsindən gələ bilsin. Belə ki, ürək fəaliyyəti enerji tələblərinə uyğun olaraq əzələ fəaliyyətini təmin etməlidir. Qan dövranı aparatının funksional vəziyyəti idman işgörmə qabiliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə kifayət etdiyi qədər təmin edir. Bu göstəricilərdən biri ürək-nəbz vurğusunun sayıdır. İnsanın inkişafı prosesində ürək vurğusu azalır, yaşı artdıqca yeniyetmə yaşına çatanda onun ürək vurğusu yaşlıların göstəricilərinə yaxın olur. 7 yaşdan isə (85-90 dəq/say) bir qədər aşağı düşür 70-76 qədər, 14-15 yaşda isə aşağı düşür, 16-17 yaşda ÜTS (ürək təqəllüsünün sayı) 65-70 dəq/say olmaqla, yaşlı insanlardan fərqlənir.

ÜTS-nin bərpası yuxarı sinif şagirdlərində daha tez olur, nəinki aşağı sinif şagirdlərində. Odur ki, fasilə aşağı sinif şagirdlərində daha çox olmalıdır. Ürək vurğusunun (ÜVS) sayı istər sakit vaxta, istərsə də əzələ işində dəyişir. Qarşıya qoyulmuş əzələ işindən asılı olaraq yaşla əlaqədar aşağı düşə bilər. 13 yaşında onların ÜVS maksimal oksigen tələbatında ÜVS 205 dəq/say olur (böyük yüklənmə məşqində) 14-15 yaşlılarda isə 200 dəq/say, 16-18 yaşlılarda 189 dəq/say. Beləliklə, məktəblilərdə məşqlərdəki yüklənmələrdən asılı olaraq dəyişir. ÜVS-nin dəyişməsinə testlər vasitəsilə əzələlərin sıxlığı, onun işgörmə qabiliyyəti ilə ölçülür. Normallaşdırılmış güclə məşq ÜVS-nin 130-140 dəq/say, ÜVS 150-160 dəq/say böyük yüklənmə məşqlərində, ÜVS  $180 \pm 10$  dəq/say olmaqla yüksək və yüksəkliyə



yaxın bir məşq yükündə olur. ÜVS-nin cəmisi məşq yüklənməsinin həqiqi göstərici olmaqla orqanizmin ümumi fiziki yüklənməsinin səviyyəsini göstərir. ÜVS aparılan məşq prosesinin davamiyyəti ilə də əlaqədardır. Belə ki, 180-190 dəq/say olan yüklənmələr 16-15 dəqiqədən çox ola bilməz 165 dəq/say 40 dəqiqədən 50 dəqiqəyə qədər, 100-160 dəq/say 90 dəqiqəyə qədər keçirilir. Amma 130 dəq/say isə dözümlüün sərhədi hesab olunur. ÜVS-nin 130 dəq/say aşağı olduqda məşq bir neçə saat davam edə bilər. Aşağı sinif şagirdləri ilə aparılan fiziki tərbiyə və futbol dərsləri həftəlik dərslər cədvəlində bu uşaqlarda ürək fəaliyyəti və əzələ işi üçün xeyli yüklənmə olur. Odur ki, orqanizmin daxili üzvlərinin inkişafı, xüsusilə də ürək-damar sisteminin əhəmiyyətli dərəcədə inkişafı onların cinsi inkişaf mərhələsinə uyğun gəlir. Bundan başqa bir çox başqa faktorlar vardır ki, bu onların orqanizminin bir çox üzvlərinin inkişafına, onların fiziki işgörmə qabiliyyətinə təsir edəcək maksimal oksigen tələbatıdır (MOT), qan dövranının transportudur (yəni, dəqiqəlik və zərbəçi qan hacmidir). Maksimal oksigen tələbatının (MOT) səviyyəsi xarici tənəffüs və qan dövranının göstəriciləri, eləcə də turşulanma prosesinin sıxlığını göstərir. Gərgin əzələ işi zamanı oksigen tələbatı 20 və daha çox əvvəlki vəziyyətə nisbətən arta bilər. Hazır olmayan uşaqlarda oksigen tələbatı yüklənmə zamanı məhdud ola bilər. Normal iş prosesində, yəni yüklənmənin tənzimləndiyi məşqlərdə oksigen tələbatı məşq etməyənlərdə 40-50%, yüksək səviyyədə məşq edənlərdə tələbat 10-20% ümumi MOT-dan olur. Aşağı sıxlıqlı iş zamanı az məşq edənlərlə çox məşq edənlər arasında oksigen tələbatına olan heç bir fərq görsənmir. Odur ki, məşqi elə planlaşdırmaq lazımdır ki, yüklənmələrin oksigenə olan tələbatı tədricən artmış olsun. Çünki, bu proses tədricən işgörmə qabiliyyətini artırmaqla bərpada təmin etmiş olacaqdır. Bu kimi normal proses işgörmə qabiliyyətini artırır, bərpa prosesini sürətləndirir. Futbol üzrə və fiziki tərbiyə dərsləri zamanı MOT artır ki, bu da işgörmə qabiliyyətini dəyişdirir, sağlamlığı möhkəmləndirir, orqanizmin müqavimətini artırır, onların sağlam, möhkəm və uğurlu təhsil almağı təmin edir. Tədris-məşq məşğələləri (futbol) yüksək enerji itkisi tələb edir, az sıxlıqlı iş və sakit vəziyyətdə ürək-damar və tənəffüs sisteminin nisbi əzələ işi və sakit vəziyyətdə əzələlərdə imkanlar artmış olur. Odur ki, futbol məşğələlərdən fiziki tərbiyə dərslərində bir vasitə kimi istifadə olunur. Fiziki

tərbiyə və futbol dərslərində vasitə və metodları ilə planlaşdırmaq lazımdır ki, məşğul olanlar verilən yüklənmələrə qarşı uyğunlaşmalıdır. İdman oyunlarında xüsusi olaraq çoxillik hazırlıq prosesində oyun bacarığını, başqa qüvvələrin müqavimətinə qarşı, tibbi çətinlikdə vərdişləri təkmilləşdirmək, obyektiv və subyektiv çətinlikləri dəf etmək, real rəqibə dəqiq hərəkətlərlə cavab vermək kimi vərdişlər idman oyunlarında vardır.

İntensiv iş prosesində, hərəkət fəaliyyətində mərkəzi sinir sisteminin reaksiyası nəzərə alınmalıdır. MSS-nin vəziyyətini öyrəndikdə, fiziki tərbiyənin futbolla əlaqələndirilməsi sağlamlığın ən böyük fundamentinin qoyulmasıdır. Daha uyğun yüklənmələr ardıcıl olaraq güc və sürət-güc hərəkətlərinin verilməsidir. Daha uyğun bir yüklənmələr sürətdən sonra sürət-güc hərəkətlərinin verilməsidir. Sürət xarakterli hərəkətlərdən əvvəl ağırlıq hərəkətləri (doldurulmuş top, qanteli və s.) etmək olar. Fizioloji və subyektiv olaraq bu hərəkətləri bu ardıcılıqla etmək daha asan olur, nəinki bunu əksinə etdikdə, sürət-güc keyfiyyətli hərəkətlərin tətbiq edilməsi, fizioloji bacarıqları inkişaf etdirir. Amma hərəkət vərdişlərini aşağı saldıqda bu mərhələdə hərəkət vərdişləri aşağı düşməklə tamam olunur. Orqanizmə daha çox müsbət inkişafına təsir edən faktor bu yaşda olan uşaqların çox emosional olduqlarını nəzərə alıb, ağır hərəkətlər verilməlidir. Çünki, belə ağır, koordinasiyalı və əyirgənlik tələb edən hərəkətlər hələ tam formalaşmamış bədən üçün bir problem yarada bilər. İlk hazırlıq qrupları 1-ci qrup – 6 yaş, 2-ci qrup – 7 yaş, eyni zamanda sağlamlıq qrupları olaraq qəbul edilir. Odur ki, bu erkən yaşlarda çox diqqətli olmaq lazımdır.

Bu qruplarda ilkin hazırlıq (6-7 yaş) ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) futbol məşğələlərinin aparılması üçün xüsusi metodiki yanaşmalar, onların fiziki inkişafını, bünövrə qoyulması bu yaşlardan başlayır. Belə ki, artıq nəinki ölkəmizdə, bütün dünyada artıq uşaqların nəinki fiziki inkişafı, ümumiyyətlə bioloji inkişaf erkən yaşlarından başlayır. Odur ki, uşaqların ilkin hazırlıq qrupları, xüsusilə də 5-6 yaşlar sağlamlıq qrupları kimi xarakterizə olunur. Çünki, texnoloji inkişaf və innovasiyalar elə sürətlə inkişaf edir ki, bu sürət uşaqların bioloji inkişafına bilavasitə təsir edir. Beyin olaraq bu sürətə cavab kimi bu yaşda uşaqlar telefona, kompyutərə qarşı biganə deyildirlər. Uşaqların bu mərhələdə müxtəlif formada inkişaf istiqaməti fərqli

olan sadə hərəkətlərlə daha çox hərəkət fəaliyyətinə sahib olmaq olar. Odur ki, bu yaşlarda olan uşaqlara verilən hərəkətlər sadə, asan icra edilən, aşağı sıxlıqla icra edilən yüklənmələr olmaqla verilə bilər. Bu məşğələlər və futbol dərsləri üçün hərəkətlər idman oyun növlərinin elementlərindən, mütəhərrik oyunlardan, topla olan hərəkətlərdən (yüngül futbol topu № 4, voleybol, tennis topu, doldurulmuş top çəkisi 1 kq olmaqla). Bu dərslərin məzmunu 45 dəqiqə, 80% - topla məşğul olmalı, 20% - müxtəlif xarakterli hərəkətlərdən ibarət olmalıdır. Bu məşğələlərin əsas məqsədi və vəzifələri aşağıdakından ibarətdir:

- 1) Fiziki tərbiyə və idmana olan maraq və həvəsini fəallaşdırmaq və onu formalaşdırmaq lazımdır;
- 2) Hərtərəfli xüsusi və ümumi fiziki hazırlığı topdan istifadə etməklə həyata keçirmək;
- 3) Kollektiv oyun vərdişlərini mənimsəmək (futbol);
- 4) Futbolun əsas texnikası ilə tanışlıq;
- 5) Məktəbli öhdəliklərini yerinə yetirmək.

7-9 yaşlı uşaqlarda idman hazırlığı təlim və məşqdən bir pedaqoji proses kimi həyata keçirilir. Təlim – ilkin hazırlıq qruplarının müəyyən bir bilik, vərdiş və bacarıqlarını bu pedaqoji prosesinin hesabına almış olur. Aşağı sinif şagirdləri (6-7 yaş) sağlamlıq qrupları kimi fəaliyyət göstərir ki, onlarla aparılan məşğələlər müəyyən fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə alıb, onlarda əzələ-hərəkət hissiyatını inkişaf etdirmək lazımdır. Bunun üçün müasir metodlardan söhbət, izahat, əyani nümunələr, yəni edəcəkləri hərəkətləri əyani olaraq göstərmək, lazım gəlsə fazalara bölüb ardıcılıqla nümayiş etdirmək. Əvvəlcə düzgün icranı göstərmək, sonra dəqiq, başlıca icra anlarını göstərmək və izah etmək lazımdır. Ardınca bütün uşaqlar icra etdikləri hərəkətlərin düzgün etməsi üçün hərəkəti hissə-hissə izah etmək, göstərmək və icra ardıcılığını bilməsi lazımdır. Ən başlıcası isə hərəkətin icra mexanizmini qavramalı, dərk etməli və icrasını çox rahat, asanlıqla edə bilmək üçün düşünməlidir. Çünki, edəcəkləri hərəkət, fəaliyyət və ya texniki element haqqında ilk təsəvvür yaranmalıdır. Bundan sonra isə onlar hərəkəti bir çox təkrardan sonra bütövlükdə

etməyə çalışırlar, əgər nəticə qazanılırsa, o zaman demək olar ki, təlimin 1-ci mərhələsi başa çatmış olur. Beləliklə, ilkin hazırlıq (sağlamlıq qruppası) qrupundan fərqli olaraq ibtidai hazırlıq qruppasında (8-9 yaş) fiziki və idman hazırlığı məktəbli yaşında olduğundan onların orqanizminin inkişafı çox taraz olmaqla, sabitliyini qoruyur və müəyyən edilmiş yüklənmələrə davam gətirirlər. Tədrisən bu yaşda fiziki hazırlıqla bərabər onlar futbolun dərin inkişafına və texniki elementlərin, futbol oyununun sirrlərinə bələd olmağa başlayırlar. Fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə almaqla, bu yaşlarda koordinasiya yaxşılaşır, tədrisən onlar sadə hərəkətləri, eləcə də mürəkkəb hərəkətləri etməyi bacarırlar. Futbol dərslərində icra etdikləri hərəkətlər, texniki elementlərin mənimsənilməsi, təkmilləşdirilməsi həyata keçirilir. Texniki elementlərin, top aparması ilə bu uşaqlarda müşahidəçilik, diqqət və hərəkət yaddaşı, bu qruplarda iştirak edən uşaqlar tədrisən məntiqi düşüncələr inkişaf edir. Təlim vaxtı məqsədəuyğun olaraq bu proseslərdə təlim proqramlarından istifadə etmək lazımdır. Təlimin proqramlaşdırılmasının əsas məzmunu bu proqramın addım-addım ardıcılıqla öyrədilməsidir, yəni öyrənilən materialını mərhələlərlə öyrədilməsidir. Təlimin proqramlaşdırılması ilkin hazırlıq qrupundan başlayaraq, 6 yaşdan 7 yaşa kimi elementlərlə tanışlıqdan başlayır, onun ardınca isə 8 yaşdan 9 yaşa kimi futbol bə hərəkət texnikasının təlimi keçirilir və bunun ardınca isə 10-11 yaş, 12-13 yaş, 14-15 yaş təlim-məşq qruplarında futbolun dərindən öyrədilməsi başlayır. İxtisaslaşma və dərin ixtisaslaşma mərhələsi isə peşəkarlığa gedən bir yoldur. Çünki, 6 yaşdan başlayaraq futbolu sevən uşaqlar tədrisən peşəkarlığa doğru irəliləyirlər.

Bu kimi təlimlər, öyrədilmə və icra edə bilmə kimi vərdişləri aşılamaqla uşaqlarda peşəkarlığa olan həvəs və maraqları artırmış olurlar. Bütün imkan və ehtiyatları səfərbər etməklə bu uşaqların bacarıq və qabiliyyətlərini inkişaf etdirib, düzgün formalaşmalarını təmin etmək lazımdır. Düzgün seçilmiş məqsəd və vasitələr bu uşaqların təlimdə sabit vərdişlərin əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır. Belə təlimlərdə aşağıdakı əsas vəziyyətləri nəzərə almaq lazımdır:

- 1) Təlimin həyata keçirilməsi proqramının sayını;
- 2) Təlimin mərhələlərə bölünməsinə;

3) Məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq təlimdə baş verən dəyişikliklər, yeniliklər üzərində operativ nəzarət.

Bu uşaqlarla aparılan təlim səmərəli, keyfiyyətli olmalıdır. Belə ki, keçirilmiş materiallar testlərlə yoxlanılmalı onların düzgün icrasına əmin olduqdan sonra növbəti mərhələyə keçmək lazımdır. Bu təlim istər texniki element olsun, istərsə hərəkət elementləri olsun. Onların yüksək səviyyədə icrasına, mənimsənilməsinə nail olduqdan sonra qaldığı yerdən davam etdirmək olar.

1.2. Uşaqların futbolla məşğul olmalarının orqanizmə məqsədəuyğun inkişafına təsiri.

Ən çox inkişaf dinamikasına malik olan orqanizm uşaq və gənclərin orqanizmi hesab olunur. Çünki onların orqanizmi hərəkətdə olmağı sevir. Bu da onunla əlaqədardır ki, uşaqların hərəkətliliyi, onların mütəhərrikliliyi, enerji balansı bunu tələb edir. (9,10) Uşaqların fasiləsiz olaraq məktəbdəki fəaliyyəti, xüsusilə də fiziki tərbiyə dərslərindəki fəaliyyəti fiziki və psixoloji olaraq uşaqlar üçün bir yüküdür. Amma bu yükün altından çıxmaq üçün spor fəaliyyətinə keçmək lazım gəlir. Çünki idmanla fəaliyyəti uşaqlarda spor və idman fiziki və ruhi olaraq yaradıcılıq gətirir. Beləliklə, uşaqlarda həm idmanla məşğul olmaq, çalışqanlıığı və həvəs göstərməyi bacarmış olur. Bunun üçün uşaqlar daha keyfiyyətli qidalanmalı, orqanizmin inkişaf tələblərinə uyğun olan kalorini təmin etməlidir. Uşaq orqanizmi çox həssas, tələbkar, dinamik inkişafa malik, hərəkətli əyilgən və hər bir dəqiqə və saniyə müddətində dəyişən bir fiziologiyaya malikdir. Uşaq orqanizminin fasiləsiz olaraq inkişafı və vacib göstəricilərin (boy, çəki və sistemlərin dəyişikliyi vəs.) durmadan dəyişməsi uşaqlarda işləyən fiziki tərbiyə üzrə müəllimlərinin xarakteri, xüsusiyyətləri və davranışları böyük təsirə malikdir. Bu yaşda olan uşaqların inkişafı uşaqlarla işləyən fiziki tərbiyə müəllimləri ilə paralel davam etməlidir. Çünki uşaqların bədən çəkisi ilə qəlb vurğuları eyni bir vaxtda dəyişikliyə uğrayırlar. İdman qabiliyyətləri oğlanlarda 18, qızlarda isə 16 yaşda ən yüksək zirvəyə çatmış olur. Amma bu heç də o demək deyildir ki, uşaqlar bütün enerjini idmana sərf etməlidir. Çünki, uşaqların dərslərini

oxumaq, məktəbdə fəal olmaq, verilən tapşırıq və tələbləri yerinə yetirmək üçündə enerji qalmalıdır. İdmanla məşğul olanlarda orqanzimin balansla inkişafı təmin olunur. Çünki uşaq orqanizmin bütün sistem və üzvləri, çiyin hissəsi, döş qəfəsi, qollar, ayaqlar eninə böyüməyə başlayır. Təkcə boy artımı ilə uşaq orqanizmi dəyişmir. Hələ orqanizmin uşaq yaşlarından formalaşması, möhkəmlənməsi və standart olaraq tələblərə uyğun olaraq inkişafı olmalıdır (10). Orqanizmin bioloji və fizioloji olaraq artımı, mineralların, biokimyavə fizioloji fəaliyyətini təmin edəcək modellərin olmasını təmin etməlidir. Uşaqlarla aparılan məşqlərin qapalı yerlərdə aparılması məsləhət deyildir. Belə ki, uşaqlarda enerji ehtiyatları istənilən səviyyədə deyildir. Uşaqlarda qan dövranı tam fəaliyyətdə deyildir. İdman bacarığı yaş artımı ilə artır və ya, əksinə tədricən azalır. Ergənlik dövründə, motor bacarığının artması, sümük və əzələlərin formalaşmasının başa çatması ilə başa çatır. **Zehinsel** imkanları bu dövrdə artmağa başlayır. İdmançı qısa bir müddətdə idman bilgiləri almağa başlayır (10). Əlbəttə, uşaqların idman növünün seçimində sərbəst olmasından başqa, onların bu idman növünə olan bacarıq və qabiliyyətlərin olmasının vacibliyini qeyd etmək lazımdır (11). Çünki, gimnastika, atletika və üzgüçülük idman növləri insanlar üçün, xüsusilə də uşaqların seçimində ilk sıralarda olmalıdır (10, 11, 12). Hətta belə bəzi ölkələrdə üzmə idmanı sağlamlıq üçün vacib məşğuliyyət hesab olunur. Uşaqların **kosları**, sümükləri və **zehinsel** inkişafı çox yüksək olur (11, 12). Odur ki, bu yaşlarda onların **kos-skelet** sisteminin nəzərə alınması çox vacib bir faktordur. Sümüklərin ucundakı qırıqlar onların formaları bir-birinə daha uyğun gəlir. Sümüklərin paralel inkişaf etməsinə fikir vermək lazımdır (13, 14). Çünki, bu sümüklərin qüsur və çatışmamazlıqları bəzən uşaqların topallaması ilə özünü göstərə bilər. Uşaqların idmanla, xüsusilə də futbolla məşğul olması, onların fizioloji, bioloji və **zehinsel** inkişafına təsir edir. İdman iç orqanlarının inkişafına, onun formalaşmasına, döş qəfəsinin genişlənməsinə şərait yaratmış olur. Hərəkət azlığı, bəzən üzv və sistemlərinin ihmal edilməsinin baş verməsi halı olur. Nəticədə ağciyərlərin həcmi azalmış olur. Bu da infeksiyonlara, onların fəaliyyətini artırmış olur. **Şəkil** pozğunluğu yaranır, bunun öhdəsindən gimnastika ilə məşğul olmaq lazımdır. Bu hərəkətləri icra etdikdən sonra ağciyər genişlənməsi baş verir.

Gimnastika hərəkətləri ağciyərin havalanmasını saxlamaq və **kasları** gücləndirmək lazımdır. Sağlam olan uşaq bələkdən başlayaraq ergənlik dövrünə qədər enerji ehtiyatı olaraq əzələləri eninə və uzununa inkişaf etdirməlidir. Uşaqlarda qarın əzələləri, onların duruşuna görə güclənir. Qarın əzələlərinin gücləndirilməsi bəzən kürək əzələlərindən daha əhəmiyyətli ola bilər. Belə ki, qarın əzələləri daha güclü olduqda, onurğanı daha dik saxlayır. Qarın əzələlərinin yumşaqlığı bəzən kürək, bel, çiyin əzələlərinə dəstək verib, onu gücləndirir. Məktəbdə idmanın yaranması anlayışı çox vacibdir. Hər gün uşaqların idman etməsi çox vacibdir. Təməl dərslərinin uzadılması bu düşüncə ilə yerinə düşmüşdür. Belə ki, uşaqlarını aldığı ilkin məlumat və anlayışlar bu uşaqlarda lazımi təsəvvür yaratmış olur. (15) . Çox çalışqan bir uşaq üçün idman salonları, məşq təsisləri açılmalıdır. İdman klubları, iş yerindən və idman salonlarından istifadə etmək imkanlarını yaratmaqla, uşaq və gənclərdə psixo-sosial fəaliyyətini bəlli bir dərəcədə olması normal qəbul edildi. Bu yaşlı uşaqlarda idman yarışları xarakterində olmalıdır. Bunun yerinə bütün həyat müddətində uşaqların üzmə, kross, velosiped sürmə və tennisə olan maraqları düzgün istiqamətləndirilməlidir. Aşağı yaşlı uşaqlarda və fiziki məşqlər uşaqlarda düzgün raporların alınması ilə onların ürək müayinəsi və sümük incələmələrini aparmalıdır. Rentgen çəkilmələri bir çox başqa tibbi-müayinə araşdırmalıdır. Sağlam şagirdlərdə enerji deposu yığılır. Böyüklər uşaqları müsbətə doğru istiqamətləndirməklə onların boş-boşuna enerji itkisinə yol vermirlər. Onlar səhv etməklə, enerji itkisinə yol vermiş olurlar. İnsanın həyatında oyunlar üçün xərcləyən boş vaxt olmur. Bu ancaq uşaq vaxtı mümkün olur. Bəlkə bu ancaq təqaüd vaxtları mümkün olur. Bu dənşel hərəkətlər uşaqlarda lap kiçik yaşlarından başlayır. Uşaqlar lap uşaq yaşlarından idmanla məşğul olurlar, hətta belə bu məşğuliyyətdən zövq alırlar. Uşaqların idmanla məşğul olmasını bilməlidirlər. Uşaqların bu motivasiyanı bilmələri bir sirr olaraq qalmamalı, uşaqlara izah edilməlidir ki, onların həvəsi və marağı çoxalmış olur. Uşaqlara bir sirr olaraq bunu izah edirlər və uşaqların növbəti maraqları üçün istifadə olunur. Bu gün spor-idman böyük rəqabət olmaqla, kiçik yaşlılardan tutmuş, yetkinlik yaşlarına kimi öz aralarında yarışirlar. Uşaqların idmanla məşğul olması səbəbi izah edilməli, bacarıq və qabiliyyətlərinin nədən ibarət olduğunu bilməlidir. Çünki

uşaqların malik olduqları istedadın nədən ibarət olduğunu bilməli və bu imkanlardan düzgün istifadə etməlidir. Sağlam rəqabətə davam gətirə bilməyən uşaqlar nəşəli proqram ilə enerji ehtiyatlarını artırmış olur. Nəticədə uşaqların rəqabət imkanları, özlərinə inamları, xarakter və davranışları dəyişmiş olur. Psixoloji və sosial mühit hər bir uşaq üçün fiziki olaraq, zehinsel olaraq formalaşmasına kömək edir.

Uşaqlarda xarakterin formalaşması ilk növbədə rəqibin bacarıq və qabiliyyətinə hörmət ilə başlayır. Uşaqların idmanla məşğuliyyəti onların udması və yaxud uduzması ilə ölçülə bilməz. Uşaqların idmanla məşğul olması onların şəhər və kəndlərdə, idman klublarında və yaxud məktəb klublarında məşğul olmasının, onların məşğul olmaq imkanlarının məhdudiyətsiz olmasının böyük əhəmiyyətə malikdir. Uşaqların idmanla, xüsusilə də futbolla məşğul olması onların hərəkət ehtiyacını ödəməklə, fiziki tərbiyə dərsləri böyük təsir qüvvəsinə malik olmaqla, uşaqların sağlamlığına təsir edən mühit yaratmış olur. Uşaqlar böyüdükcə, onların böyüklərlə əlaqələr qurmaq ehtiyacı yaranır. Çünki, yaranmış mühit, iş birliyi, orqanizə olmaqla oyun və idman məşq ortamı yaratmış olur. Əzələlərin əvvəlcə oyunlarda, daha sonra məşqlərdə formalaşması uşaqların fiziki imkanlarını artırmışdır. Uşaqların yarış turnirində iştirakını məcbur etmək olmaz. Çünki, uşaqlarda özünəinam çox vacibdir ona görə ki, uşaqlarda özünə inam olduqdan sonra, hər bir şeyi etmək mümkündür. Hər bir uşaq idman növlərinə uyğunlaşmalıdır, yəni uşaqlar idmanda uğur qazanmaq üçün onu sevir. Bu səbəbdən gələcəyin çempionlarını yetişdirmək məqsədi ilə aparılan məşqlər faydalı olmaqdan daha zərərli olurlar. Hazırda bir çox ailələr uşaqlarının idmanla məşğul olması üçün hər cür çətinliyə davam gətirirlər (ödənişli kurslar, məşq müddətinə davam gətirmə, idman paltarlarının alınması və s.). Amma uşaqlar həvəs və bacarıqlarına daha yüksək qiymət verməklə, onlara daha dəyərli, bahalı idman paltarları almaq olar. Bunun qarşılığında uşaqların psixoloji münasibəti, davranma, xarakter və motivasiya kimi istəkləri daha da artmış olur. Əsas məqsəd uşaqlarda rəqibə qarşı olan davranış və münasibətdir, çünki oyun və yarışlar udmaq və yaxud uduzmaq üzərində qurulmamalıdır. İdman təsirlərindən, uğur qazanmağa, mövcud problemləri həll etməyi motivasiya olmağı, uşağın qrupun bir parçası olmasını təmin etməkdir. İdmanın fəaliyyəti nəticəsində bir mühit və sosial ətraf



uşaqların dəyər və qiymətləndirmə mərhələsi uğurlu ola bilər. Uşaqlar isə dəyər olaraq idman tədbirlərini təşkil etməklə, pul və əmək vermək kimi dəyərləri qazanmış olurlar. Bunun üçün isə geniş mənada kooperativ birliklər yaratmış olur. Yaşanmış təcrübə göstərir ki, xarakterin formalaşması uşaqlarda özünəinam yaranmış motivasiya ilə artırmış olur. Uşaqların mənəvi və psixoloji olaraq bağlandığı mühit ailədən sonra məktəb hesab olunur. Məktəb uşaqlar üçün bir mədəniyyət mərkəzidir, ancaq sadəcə olaraq diplom vermir, amma müxtəlif formalı idman tədbirlərinə, yarış, sənət və mədəni tədbirlərə müsabiqələrə təsir etmək qabiliyyətinə malikdir. Üstəlik uşaqların aktiv fəaliyyətinə şərait yaradan, kütləviliyi təmin edən bir təşkilat olaraq ələ alınmalıdır. Məktəb ətrafının özünə məxsusluğunu ondan ibarətdir ki, uşaqların idmana olan maraq və həvəsini artırmaqla, onlarda fiziki tərbiyə dərslərinə olan davranışını tərbiyə etməkdir. Uşaqların müxtəlif idman növləri üzrə məktəb yarışmalarında iştirak etməli və idman növlərini təbliğ etməlidir. Məktəbdə tanınmaq, sevilmək, **formaqla** göstərilmək, qürur duymaq və uğur qazanmaq uşaq bir idman fəaliyyəti hesab olunur. İdmanda və akademik dərslərində qazanılan uğurlar uşaqların xarakterində bir təsir etməklə, ailə, iş, məktəb ətrafı böyük təsirə malikdir. Odur ki, uşaqların idmanla məşğul olması və onların bioloji inkişafını təmin edən rejim və davranışlarını tətbiq etmək çox vacibdir. Bunun üçün isə dəqiq plan və proqram hazırlanmalıdır (**Cədvəl ...**).

Seçmədə iştirak edən erkən hazırlıq qruppasının (5-6 yaş) və hazırlıq qruppasının (7-8 yaş) sınaq normativləri.

Cədvəl ...

| Sıra №-si | Normativlər və yaş qrupları  | 5-6 yaş       |                | 7-8 yaş |                |
|-----------|------------------------------|---------------|----------------|---------|----------------|
|           |                              | Nəticə        | Qiymətləndirmə | Nəticə  | Qiymətləndirmə |
| 1         | 15 m. qaçış                  | 8-10s         | 80%            | -       | -              |
| 2         | 15 m topaparma sağ ayaq, sol | 10-15s<br>12- | 90%            | -       | -              |

|    |                                   |          |     |         |      |
|----|-----------------------------------|----------|-----|---------|------|
|    | ayaq                              | 17s      |     |         |      |
| 3  | Yerindən qoşa ayaqla tullanma, 5m | 30-50 sm | 90% | -       | -    |
| 4  | 15mX3 qaçış                       | 8-10s    | 95% | -       | -    |
| 5  | 15mX3 topaparma                   | 10-12s   | 90% | -       | -    |
| 6  | Qapıya zərbə                      | 10/6     | 90% | 10/8    | 90%  |
| 7  | Topu uzağa vurma                  | 15-20m   | 85% | 20-25m  | 85%  |
| 8  | Top çilləmə, say                  | 10-15 s  | 95% | 20-25m  | 95%  |
| 9  | 30m qaçış, san                    | -        | -   | 5,5-6s  | 90%  |
| 10 | 30m topaparma, san                | -        | -   | 6-7 s   | 80%  |
| 11 | Uzununa tullanma                  | 150-160  | 85% | 180-190 | 80%  |
| 12 | 30mX3 qaçış, san                  | -        | -   | 8-9 s   | 95%  |
| 13 | Uzağa top vurma                   | -        | -   | 10x9    | 100% |
| 14 | Dəqiq zərbə                       | -        | -   | 25-30m  | 90%  |
| 15 | İrəliyə əyilmə                    | 6 sm     | 90% | 8 sm    | 90%  |

P.S. Qeyd: 5-6 yaşlılar üçün normativlər bir qədər yumşaq olur. 7-8 yaşlılar isə yaşlılara yaxın normativlər verir.

Nəticədə hər bir yaş mərhələsində bir üzvün inkişafı morfoloji və fizioloji olaraq mümkün olduğu halda, başqa birisi üçün mümkün olmur. Fizioloji sistem və yetişməmiş başqa üzvlərin vaxtı daha xoşagəlimli bir mərhələdə mümkün olur, hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı onun yaratdığı məlumatları yaratmış olur. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir orqanizm fərdidir, odur ki, orqanizmin inkişafında

fərqli vəziyyətlər ola bilər. Bəzən eyni yaşda olan uşaqlar bioloji yaşa fərqli münasibət bəsləyir, idman fəaliyyətində təmamilə seçilir, eyni zamanda pedaqoji təsir eyni səviyyədə olmur. Belə bir vəziyyət isə fərdi yanaşma vasitəsilə təlim və məşqi bərpa etmək olar. Orqanizmin inkişaf mərhələsində müəyyən yaş mərhələsini müəyyən etmək olar. Bu mərhələdə eyni səviyyədə inkişaf morfoloji, funksional, psixoloji xüsusiyyətlər yaranmaqla, onlarda yaş mərhələsi yaranmış olur. Beləliklə, bu uşaqlarda bioloji və pedaqoji yaş mərhələsi mövcud olur. Sonuncu mərhələ bir qayda olaraq yaşa görə, aşağı məktəb yaşı (7-10 yaş), orta yaş, məktəbli yaşı və yaxud (11-16 yaş oğlanlar və 11-15 yaş qızlar) gənclər, 17 yaşdan yuxarı – oğlanlar və 16 yaşdan yuxarı qızlar olmalıdır.

Aşağı məktəb yaşlılarının morfo-funksional xüsusiyyətləri və məşq prosesində onun nəzərə alınması.

Uşaqların idmanla məşğul olması və onların orqanizminin inkişafı arasında çox sıx bir əlaqə olmalıdır. Çünki, uşaqların orqanizmi 7 yaşa qədər (5-6 yaş) olan formalaşması onların hərəkətliliyindən, fəal həyat tərzindən, xarici və daxili üzvlərin funksional və morfoloji olaraq inkişafını sürətləndirir. Sümük-əzələ sisteminin möhkəmlənməsi, bərkiməsi və fəaliyyət dairəsi bu rejimin tətbiqi ilə həyata keçirilir. Belə ki, kiçik yaşlı uşaqlarda sümük-əzələ sisteminin yaşa görə inkişafı, idmanla məşğul olması son zamanlar normal hesab edilir və qrup fərdi formada tətbiq edilir. İbtidai hazırlıq qruplarında, xüsusilə də 5-7 yaşlarında futbolla məşğul olan uşaqlarda bəzi dəyişikliklər baş verir. Məktəbyaşlı uşaqların idmanla məşğul olması nəticəsində onların mərkəz və ali sinir sistemində (ASS), hərəkət aparatında, bir çox üzvlərdə, nitq üzvlərində, boy, çəki göstəricilərində ciddi dəyişiklik baş verir. Aşağı yaşlı uşaqlarda ən çox son inkişaf prosesi onurğa əyrisində, boyun və bel ətrafında, döş qəfəsinə yaxın sahədə onurğa formalaşır. Onurğa əyrisinin əzələləri gərgin saxlamaqda deyil, onurğanın sümük və qıvrıqların təkmilləşməsi baş verir, çünki bu elementlər tam formalaşmamışdır. Xüsusilə də döş qəfəsinin deformasiyası davam edir, əlbəttə fiziki hərəkətlər hesabına fasiləsiz korreksiyaya məruz qalır. Onurğa

əyrisinin hərəkətliliyi ən çox 8-9 yaşlı uşaqlarda baş verir. Bu da onunla əlaqədardır ki, bu yaşlarda onurğanın çox hissəsi qığırdaqdan ibarətdir, oynaqlar isə daha hərəkətlidir.

Bu yaşda olan uşaqlarda ən çox uyğun olan keyfiyyət artımı, inkişafı cəldlik keyfiyyəti ilə bağlıdır. Bu keyfiyyət futbolla məşğul olan uşaqlara daha çox lazım olan bir keyfiyyətdir. Aşağı yaş qruplarında, xüsusilə də bu yaşlarda inkişafı daha çox məsləhət görülmə səbəbi isə orqanizmin inkişaf üçün daha əlverişli olmasıdır. Əzələ-sümük aparatının formalaşması, qığırdaq, elastik və yumşaq üzvlərin tam sümükləşməməsi bunun üçün daha sərfəlidir. Ancaq bu uşaqlara verilən hərəkətlər onların yaşına, hazırlıq səviyyəsinə və bəzi göstəriciləri nəzərə alaraq verilməlidir. Uşaqların boyu, çəkisi, yorğunluğu və şəraiti öyrənilməlidir. Bu yaşda olan uşaqlarda ən çox sürətli inkişaf edən əzələlərin funksional olaraq inkişafıdır. Daha sürətli inkişaf edən bədəni şaquli vəziyyətdə saxlayan, ayaq və qolların hərəkətini təmin edən əzələlərdir. Daha zəif inkişaf edən kürəyin və bel nahiyəsinin əzələləridir, ancaq bir qədər nəzərə çarpacaq dərəcədə artan yığılan bədən əzələləri, ayaq əzələləridir. Əzələ-damar-bətər nisbəti tədricən dəyişməyə başlayır. Damar və vətərlərin üstünlüyü sümük və əzələlərin möhkəmlənməsinin başa çatmasına kömək edir. Uşaqların daha qısa olan əzələləri, böyüklərlə müqayisədə çox az diametr hərəkətinə malikdir. Daha çox həcmə malik olduğundan daha tez yorulurlar ki, bu da onların koordinasiya aparatının tam təkmilləşməməsini göstərir. Elə bu vəziyyətdə tez yorulan uşaqların əzələləri istirahət zamanı tez də bərpa olunur, hətta belə ilkin vəziyyətdəki işgörmə qabiliyyətini bərpa edir və qandövrəni ən yaxşı vəziyyətə gəlib çıxır. Çəki kütləsinin mütləq göstərişi 5-6 yaşla futbolçularda məşqin əvvəlində 25 kq olursa, məşqin sonunda isə bu bir qədər azalmış olur, yəni 24 kq olur (Cədvəl ...).

Bu yaşda (5-6 yaş) olan uşaqlarda bədənin çəkisi 25-27%. Bu göstəricilər aşağı yaş qruplarında (5-6; 7-8; 9-10 yaş) olursa, yuxarı yaş qruplarında bir qədər fərqli 10 yaşlılarda 30%, yaşlılarda isə (10 yaşdan yuxarı) 40% olur. 10 yaşlı futbolçularda çəki artımı onların boy göstəricilərini qabaqlayır, belə ki, bunu onların çəki-boy göstəriciləri də sübut edir, belə ki, ilin əvvəlində bu rəqəmlər 24% dəyişmiş olur. Hətta belə 8-10 yaşda olan futbolçularda sinir-əzələ aparatının yetişməsi yaşlılar

səviyyəsinə gəlib çıxır ki, bunu uşaqların hərəkət reaksiyası da sübut edir. Uşaqlarda əzələ gücünün artımı 1 kq çəkiyə görə yaşlılar səviyyəsində olur. Uşaqlarda bükülmüş əzələlərin gücü açılan əzələlərə daha güclüdür. Odur ki, məşq prosesində açılan əzələlər üçün bir çox hərəkətlər vermək lazımdır. Fiziki göstəricilərə görə, uşaqlarda əzələ gücü yaşlılara görə nisbi olaraq çox inkişaf etmiş olur. Belə ki, 8 yaşlı uşaqlarda bilək gücü 8 yaşlı uşaqlarda hazırlıq qruplarında artım 21,2% (15 kq-dan 18,3 kq-a qədər), 9 yaşlılarda – 130,2% (8,2 kq çəkiddən 23,7 kq qədər), 10 yaşlılarda isə bu göstəricilər 24,6% (19,6% kq-dan 24 kq qədər). Beləliklə, bədənin dairəsində artımı dəyişdi. Döş qəfəsinin dairəsi (DQD) 8 yaşlı uşaqlarda 63,9 sm-dən 65,84 sm-ə qədər olur. Uşaqlarda yaşla əlaqədar olaraq qan dövranı sabit olmur, dəyüşkən və ləng olur. Aşağı yaşda 7-8 yaşda ürəyin çəkisi 96 qram, 9-10 yaşda 111 qram olur ki, bu da yaşlı insanlarla müqayisədə 2,5 dəfə azdır. Azyaşlı uşaqlarda arterial **deməzlər** aşağı təzyiq az olmaqla, fiziki yükləmə zamanı təzyiq çox az artır. Ürək vurğusu 7-8 yaşlı uşaqlarda dəqiqədə 90, 9-10 yaşda 86, 11-12 yaşda 82 olur. Uşaqlarda ürək fəaliyyəti və tənəffüs sistemi çox da fərqli göstəriciyə malik deyildir. Ağ ciyərin həyat tutumu 7-8 yaşda 300 qr, 9-10 yaşda 395 qram olur (Cədvəl ...). Bu yaşda olan uşaqlarda enerji mübadiləsi həddindən artıq çox olur, çünki bədən quruluşu çəki, boy artır, ürək fəaliyyəti və tənəffüs sistemi daha intensiv olur, amma səmərəli olmur. Odur ki, uşaqlarla işləyən məşqçilər bunu nəzərə almalıdırlar. Hərəkətlərin koordinasiyası dəyişməyə başlayır. Hərəkətlərin icrasında hərəkət texnikasına çox enerji sərf olunur. Odur ki, fiziki hazırlığın istiqaməti hərəkət texnikasının əsas istiqamətini müəyyən edir. Hərəkət texnikasının artımı onların hərəkət keyfiyyətlərinin yüksək sürətlə inkişafıdır. 8-9 yaşlı uşaqlarda artım ən çox onların çevikliyi ilə ölçülür. Ona baxmayaraq ki, əzələ bağlarının elastikliyi, onurğa əyrisinin hərəkətliliyi cəldliyin inkişafına kömək edir, amma bu çevikliyin inkişafını, keyfiyyətini azaldır. Bədəndə əzələ qrupları xüsusilə də, xırda əzələ qruplarının inkişafı 8 yaşdan başlayaraq 11-12 yaşlı oğlanlarda, 13-14 yaşlı qızlarda sürət keyfiyyəti artmağa başlayır (Cədvəl 11).

Aşağı yaş qruplarında (5-6, 7-8 yaş) aparılan testlərlə onların nəticələrinin  
koordinasiya səmərəsi ilə nisbəti

Cədvəl 10

| 1                        | 1         | 2            | 3               | 4            |
|--------------------------|-----------|--------------|-----------------|--------------|
|                          | 30m qaçış | Təkrar qaçış | Müəllifin testi | Koordinasiya |
| 2                        | 0,51 kkal | -            | -               | -            |
| 3                        | 0,44 xxx  | 0,37 xxx     | -               | -            |
| 4                        | 0,26 xxx  | 0,24 xxx     | 0,41 xxx        | -            |
| 5                        |           |              |                 |              |
| Ekspertlərin<br>siyahısı | 0,40 xxx  | 0,39 xxx     | 0,79 xxx        | 0,60 xxx     |

Qeyd: korrelyasiya 0,01 və 0,0001 səviyyəsində

Xüsusi istedad və bacarıqlara malik olan uşaqlar təbii yolla futbolla məşğul olmağa uyğun bilinib, qruplara yazılırlar. Onlar yaşlarına müvafiq olaraq UGİM, OECUGİM, PFK klub və məktəb komandalarında oynayırlar. Bu qruplara daxil olanların 70% gələcəyi olan futbolçu olurlar. Onlar xüsusi olaraq hazırlanmış proqram və plan üzrə hazırlanırlar. Uşaqların ən çox istəkləri və həvəsləri oyunlar üstə qurulur. Texniki hərəkətlərin icrası və onun oyun gedişatında istifadə etməsi hələ element olaraq futbolla çox geniş yayılmamışdır. Beləliklə, fərdi hazırlıq proqramı həyata keçirməklə uşaqların kollektiv idmanla, yəni futbolla məşğul olurlar. Çünki, futbol ölkəmizdə çox sevimli idman oyunu hesab olunur. Hazırda Azərbaycan futbolu bir qədər gerilərsə də, o bəzi oyunları ilə uğurlar qazanmış olur. Uşaqların hazırlığı proqramları hələ erkən yaşlarında məşğul olmağa başlayırlar. Küçə və məhəllə məktəbi bu uşaqlar üçün yetərli olmadığından bu uşaqlar xüsusi proqram və plan üzrə hazırlanırlar. Nəticəsi isə təhlil edilir və qüsurlar və səhvlər təhlil edilir.

Uşaqlar bu yaşda daha sürətli inkişaf etməyə başlayır və funksional olaraq əzələlər inkişaf etməyə başlayır. Beləliklə, aşağı yaş qruplarında hərəkət fəaliyyətini təmin edən sistemlərin anatomik-fizioloji inkişafı başa çatır. Amma bu yaş hərəkət keyfiyyətlərinin və koordinasiya bacarıqlarının inkişafı üçün ən uyğun bir yaşdır. Xüsusilə də sinir sisteminin gücünü nəzərə alıb, onun elastikliyindən istifadə edərək fiziki hazırlığın əsas istiqamətini müəyyən etməklə, əsas hərəkət texnikası vasitəsilə hərəkət koordinasiyasını inkişaf etdirmək olar. Bu yaş üçün bütün hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı çox uyğun hesab olunur. Çox kiçik əzələlərin inkişafı, hərəkətlərin sürətinə və görmə-motorik reaksiyasına təsir etmiş olur. 8 yaşdan 11-12 yaşa kimi qızlarda və 13-14 yaşlı oğlanlarda sürət-güc keyfiyyətinin bir qədər artdığı baş verir. Aşağı yaş qrupları, məktəbyaşlıları çox asanlıqla sürət-güc yüklənmələrinə uyğunlaşdıq davam gətirirlər. Sürət-güc keyfiyyəti uşaqların fiziki inkişafına və hərəkət hazırlığına müsbət təsir edir. Tullanma kimi sürət-güc hərəkətini verərkən onu nəzərə almaq lazımdır ki, uşaqlarda orqanizm tam formalaşmayıb, sümüklərvə sümük birləşmələri bərkiməyib. Odur ki, hər zaman ciddi zədə ala bilərlər. Dözümlük keyfiyyəti verilən hərəkətlərin uşaqların yaşları nəzərə almaqla vaxtını, təkrarını və məsafəni artırmaqla həyata keçirmək olar. Bu yaşda olan uşaqlarda hələ yüksək hərəkət koordinasiyası olmadığından onlar tez yorulurlar, eyni tipli hərəkətlər onların maraqlarını azaldır və tədricən itir. Bunun üçün isə bu uşaqların fizioloji tələblərinə cavab verən oyunlar vermək məsləhət görülür. Çünki, belə oyunlar uşaqlarda əsas hərəkət bacarıqları və vərdişləri formalaşdırır. Hərəkət keyfiyyətlərinin inkişaf tempi, artımı iki faktordan asılıdır. Birincisi, motoriki və müəyyən sistemlərin, üzvlərin bioloji yetişməsindən, o biri tərəfdən isə, yəni ikincisi, orqanizmin bünövrəsindən, təməlindən hərəkət keyfiyyətlərinin və bacarıqlarının fəaliyyətindən asılıdır. Cədvəl müxtəlif yaş qruplarının illik məşq silsiləsində hərəkət bacarıqlarının inkişaf dinamikası verilmişdir. Bir fakta diqqət etmək lazımdır ki, bütün yaş qruplarında (5-6, 7-8, 9-10) ən güclü inkişaf edən keyfiyyət çəviklikdir. Bir də qeyd etmək lazımdır ki, bu yaş qrupları futbolla bir ildir məşğul olurlar.

Aşağı yaş qruplarının illik məşq silsiləsində motorik bacarıqlarının inkişaf dinamikası.

Cədvəl ...

| Tədqiq olunan göstəricilər           | Tədqiqatın müddəti   |                         |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
|                                      | Ölçülən göstəricilərin vaxtı   | %-lə qiymətləndirilməsi |
| 15 və ya 30m məsafəyə qaçış, san.    | 8s – 5-6 yaş; 6s – 7-8 yaş   | 95 %                    |
|                                      | (oktyabr 2021)<br>(avqust 2022)  |                         |
| 15 və ya 30m topaparma<br>Sağ<br>Sol | 10-15s – 5-6 yaş; 6-7s – 7-8 yaş<br>12-17s – 5-6 yaş; 6,5-8s – 7-8 yaş | 90%<br>90%              |
|                                      | (oktyabr 2021)<br>(avqust 2022)  |                         |
| 5x3m topaparma                       | 8-10s – 5-6 yaş  | 95 %                    |
| 10x3m topaparma                      | 11-12s – 7-8 yaş   | 95 %                    |
| Yerindən uzununa tullanma            | 1m – 5-6 yaş<br>1,5m – 7-8 yaş   | 90%<br>90%              |
| İrəliyə doğru əyilmə                 | 40sm – 5-6 yaş; 60sm – 7-8 yaş   | 90%                     |

Aşağı yaş qruplarının illik məşq silsiləsində fiziki və texniki bacarıqlarının inkişaf dinamikası.

Cədvəl ...

| Tədqiqatın göstəriciləri     | Tədqiqatın müddəti                |                         |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
|                              | Ölçülən göstəricilərin vaxtı      | %-lə qiymətləndirilməsi |
| Top çilləmə                  | 10-15 dəfə: sağ-15; sol – 10 dəfə | 100%                    |
| Qapıya zərbə                 | sağ – 5/3; sol – 5/2              | 100%                    |
| 15 m maneyəni keçməklə qaçış | 15"-17" saniyə                    | 95%                     |
| 15mX3 qaçış                  | 12"-15" saniyə                    | 90%                     |



|          |        |      |
|----------|--------|------|
| Akt atma | 15-17m | 100% |
|----------|--------|------|

- Qeyd: 1) yuxarıdakı cədvəl ümumi fiziki hazırlığa aid testlər-normativlərdir;  
2) aşağıdakı cədvəl xüsusi fiziki hazırlığa aid normativlərdir.

Bu yaşın sürətli inkişafı, xüsusilə də analizatorların (hərəkət, vestibulyar) uşaqların ətrafına xarakteristika verməsini bacarır, uşaqların hərəkət bacarığını qiymətləndirilməsi testlərin nəticəsindən də (tullanma, dəqiq zərbə vurma). Bu bacarıqların əsas hədəfi hərəkət vəzifələrinin dəqiq yerinə yetirilməsi ilə əlaqədardır. Sürət-güc keyfiyyətinin inkişafı üçün yeniyetmə mərhələsi daa uyğundur, bununla belə bu yaşda, yəni yeniyetmə mərhələsi inkişafın ən yüksək zirvəsi onunla izah edilir ki, bu uşaqlar futboldan əvvəl başqa bir idman ilə məşğul olmalıdır. Onun ardınca planlı məşqləri başlaya bilərlər. Bütün sürət növləri (reaksiya sürəti, vahid bir hərəkəti icrası zamanı malik olduğu sürət və məsafə sürəti) üzrə ilk 2 sürət növü yaşla əlaqədar olaraq, məsafə sürətini təkmilləşdiməlidir. Sürətin növləri və onların təkmilləşməsi ilk növbədə futbolçunun bədən quruluşu və onun inkişafı üçün məşq prosesinin icrasının vacibliyi qeyd olunur. Azyaşlı məktəblilərdə, aşağı yaş qruplarında və ilkin hazırlıq qruplarında morfoloji və funksional dəyişikliklər onların yaşına görə inkişafdan asılıdır. Çünki, baş verən bütün bu dəyişikliklər, morfoloji, funksional olmaqla onların fiziki, texniki hazırlığı üçün çox uyğun bir mərhələ hesab olunur.

## Fəsil II

### 2.1. Başlanğıc hazırlıq qruplarında uşaqların morfoloji və bioloji yaş xüsusiyyətlərinin araşdırılması.

İlkin hazırlıq qruplarında (6-7 yaş) ibtidai hazırlıq qruplarında (8-9 yaş) hərəkət və futbol texniki elementlərinin təlimi bəzi metodiki faktorları nəzərə almaqla keçməlidir. Belə ki, təlim prosesi çox mürəkkəb bir proses olduğundan onu icrası məzmunlu və maraqlı olmalıdır. **Çünki**, təlimin proqramlaşdırılmasını həyata keçirmək üçün hərəkətlərin mürəkkəb forması və yaxud texniki fəndlərin başqa fəaliyyətlə birlikdə keçmək olmaz. Hər hansı bir hərəkəti təlim etməmişdən əvvəl onu sadə elementlərə bölmək olar ki, onun məzmunu və məqsədi dəyişməsin. Təlimin proqramlaşdırılmış formasını həyata keçirilməsinin ən asan yolu – kombinə etməkdir ki, bunun da məqsədi uşaqların öyrənilən materiala qarşı uyğunlaşma elementlərinin nəzərə alınmasıdır. Texnikanın mənimsənilməsi prosesi xətt üzrə o vaxta kimi gedir ki, uşaqlar səhv etmərlər. Səhvin səbəbi isə belə izah olunur ki, texniki düzəlişlər uşaqların fərdi xüsusiyyətlərinin, imkanlarının (təlimə olan bacarıqlarının) nəzərə alınması ilə keçirilməlidir. Futbol oyun texnikasının və eləcə də oyunun özü, bu yaşlarda aparılan təlim çox müsbət nəticə vermiş olur. Futbol – emosional bir oyundur, odur seçilən hərəkətlər və məşğələlər emosional tonusda olmalıdır. Belə ki, belə bir vəziyyətdə texniki elementləri, hansı ki oyunda istifadə olunacaqdır, onları çox asanlıqla mənimsənilir. Təlim üçün ən çox diqqət çəkən an 8-9 yaşlı uşaqlardır, onların ibtidai hazırlıq qruppası kimi yaşla əlaqədar bəzi dəyişikliklər baş verir. Belə ki, bəzi orqanizmin üzv və sistemlərinin formalaşması (boy, çəki və s.) onların yaşla əlaqədar baş verən qeyri-tarazlıq, davranış və yaşlılara qarşı etirazlar baş verir. Fiziki tərbiyə və futbol dərslərində bu uşaqlarda ən çox diqqət çəkən məqam onlarda səbirsizlik bəzi orqan üzvlərinin inkişafıdır. Bəzi fiziki qabiliyyət və bacarıqlar, sürət və koordinasiya kimi keyfiyyətlər inkişaf etməyə başlayır. Fiziki hazırlıqda iki başlıca vəzifəni həyata keçirirlər. Hərtərəfli hərəkət sistemini və futbolla əlaqədar olan xüsusi hərəkət qabiliyyətini inkişaf etdirmək. Odur ki, 6-7 və 8-9 yaşda olan

uşaqlarda ən çox ümumi fiziki hazırlıq istiqamətində hərəkətlər, estafet, əyləncəli proqramlar, futbol elementləri seçib istifadə etmək olar.

Ümumi fiziki hazırlıq (ÜFH) uşaqlarda sümük-əzələ sisteminin, sinir sisteminin inkişafına köməklik edir. Bu məşğələlərdə istifadə olunan alətlər, vasitələr (qantel, doldurulmuş toplar, atlanma ipləri (skalka), gimnastika ağacları) onların yaşlarına uyğun olan hərəkətlərə görə (gimnastika, atletika, üzgüçülük, akrobatika, idman oyunları və s.) seçilməlidir. Bütün bu vasitələr məşğul olanların orqanizminə bilavasitə təsir edir, onların dayaq-hərəkət aparatını inkişaf etdirir və möhkəmləndirir. Daxili üzvlərin funksional imkanlarını artırır, koordinasiya hərəkətlərini yaxşılaşdırır, hərəkət keyfiyyətlərinin səviyyəsini və orqanizmin müdafiə funksiyasını möhkəmləndirir.

Xüsusi fiziki hazırlıq (XFH) isə ümumi fiziki hazırlıqdan fərqli olaraq, onu tamamlayır və futbol oyununda daha çox tətbiq edilən fiziki keyfiyyətləri qüvvəni, sürəti, dözümlüyü, cəldliyi, çevikliyi və əyirgənliyi inkişaf etdirir. Bu istiqamətdə aparılan məşğələlər uşaqlarda funksional və fiziki hazırlığı artırır. Futbolun xüsusiyyətlərinə uyğun olan meydançadakı hərəkətlərə görə seçilən xüsusi hərəkətlər olmalı və uşaqlarda futbolun oyun fəaliyyətini əks etdirməlidir. Fiziki tərbiyə dərsləri və futbol məşğələlərində uşaqların fəaliyyəti dinamik olmalı, oyun prosesində istifadə olunan texniki fəndlər bəzi keyfiyyətlərlə kompleks olaraq tətbiq edilməlidir. Bu isə təlimin müxtəlif mərhələsində düzgün tapşırıq seçməkdə köməklik edir. Əlbəttə, ilkin hazırlıq qruplarında (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq qruplarında (8-9 yaş) aparılan məşğələlər ilk növbədə onlarda gələcək fəaliyyətləri üçün fiziki keyfiyyətləri tərbiyə etmək lazımdır. Bunlardan ən vacibi bütün keyfiyyətlərin əsasını qoyan, onların bünövrə hesab edilən – qüvvədir. Bu keyfiyyət bədənin xarici qüvvəyə, müqavimət göstərməsidir. Əzələ qüvvəsi – insanın bütün hərəkət bacarığının bioloji fundamenti və fəaliyyətinin əsası hesab olunur. O, oyunçunun hərəkət fəaliyyətinə təsir edir, fiziki keyfiyyətlərə dözümlüyə, əyirgənliyə və cəldliyə görə onların hərəkətini təmin edir. Əzələ qüvvəsi ölçüsündən (uzunluğundan) asılı olmayaraq təsir edə bilər – izometrik (statistik fəaliyyət rejimində). Uzunluğun qısalması – izotonik (dinamik rejimdə

fəaliyyət), uzunluğun artması polimetrik (boşalmış fəaliyyət rejimi). Futbolda bu rejimlər fəaliyyəti müxtəlif kombinasiyalarda özünü göstərir.

Əlbəttə, futbolla məşğul olanlarda xüsusilə də bu yaş qruplarında 6-7; 8-9; qüvvənin elementlərini, yəni əzələnin formalaşmasının bünövrəsini qoyan qüvvə. Futbolçular üçün ən əsaslı bünövrə hesab olunan qüvvə aşağıdakı formada, forması - əsas kateqoriyalarda özünü göstərir:

- Statistik qüvvə - statistik rejim fəaliyyətində maksimal müqavimət bacarığını inkişaf etdirmək. Statistik qüvvə - qalan başqa qüvvə növlərinin əsasıdır;
- Dinamik qüvvə - əzələlərin dinamik rejim fəaliyyətində və müəyyən vaxt müddətində bir neçə dəfə müqavimət göstərmək bacarığının inkişaf etdirilməsidir;
- Partlayıcı qüvvə - qısa bir müddətdə maksimal müqaviməti inkişaf etdirmək bacarığına deyilir (zərbə vurulan an, **atlanmalar**, topu qaytarmaq və s.).

Hər hansı bu hərəkət üçün əzələ müqavimətini hazırlamaq üçün görülən bir dəfəlik hərəkətdir (o cümlədən sürət və çevikliyə aid hərəkətlər). Bu yaşda olan uşaqların sümük və əzələləri böyük yüklənmələrlə statistik işə hazır deyildir. Odur ki, bu yaşlarda uşaqlara çəkisinin 30% qədər ağırlıq hərəkəti vermək məsləhətdir (15-16 yaş). Ancaq yaşla əlaqədar gənclərdə və yeniyetmələrdə qüvvə hərəkətləri tədricən artmağa başlayır. Bu vəziyyətdə də əzələnin dinamik iş rejiminə üstünlük verilir. Yaşlı uşaqlarda, yəni 15-16 yaşlarda maksimal yüklənmə çəkilişinin 70%-ni keçməməlidir. Bu yaşlarda olan uşaqlarda sürət və qüvvə hərəkətlərinə üstünlük verilir. Qüvvə hərəkətlərindən sonra mütləq boşalma hərəkətləri vermək lazımdır (çünki, bu hərəkətlər çevikliyin aşağı düşməsinə mane olur).

Qüvvə hərəkətlərindən sonra asta qaçışlar, turnikdə və yaxud divar gimnastika alətində dartınmalar, mütəhərrik oyunlar, eləcə də vanna qəbul etmək, üzmək və masaj etmək olar. Qüvvə hərəkətlərində uşaqların yaşları nəzərə alınmalı, düzgün hərəkətlər seçilməlidir ki, əzələlər tez bir zamanda bərpa olsunlar. Sürət – müəyyən bir vaxt ərzində hər hansı bir hərəkətin qısa bir vaxtda icra bacarığına deyilir. Futbolda oyun epizodları tez-tez dəyişdiyindən sürətli yerdəyişmələrə (topla və yaxud

topsuz) ehtiyac olduğundan bu bacarığa böyük təbabət vardır. Sürət elə bir keyfiyyətdir ki, onu faktiki olaraq ancaq gənc yaşlarında yaxşılaşdırmaq olar. Odur ki, bu keyfiyyəti elə ilk futbol məşğələlərində inkişaf etdirmək lazımdır. Sürət hərəkət keyfiyyətini inkişaf etdirmək üçün elə hərəkət seçmək lazımdır ki, onlar bu keyfiyyəti inkişaf etdirə bilsin. Çünki, uşaqlar hərəkətlərin icrasına daha çox diqqət edirlər. Belə olmasa uşaqların sürət keyfiyyətinin artırmaq mümkün olmazdı. Bu fiziki keyfiyyətin inkişafı qızışmadan sonra məşq prosesi bu fiziki keyfiyyəti tərbiyə edir. Çünki, qızışmadan sonra orqanizmdə yorğunluq mərhələsi başlamamış, bədən hələ güclüdür. Belə bir vaxta sürət hərəkətləri vermək tam uyğundur, çünki yorğun olmayan bədən bu hərəkətləri icra edə bilər. Sürət bir fiziki keyfiyyət olaraq aşağıdakı bölmələrə ayrılır:

1. Düşüncə və sürət reaksiyası – göndərilən impulsa qarşı cavab reaksiyasına olan vaxtdır. O, sinir prosesinin sürətindən, eləcə də hissiyyat reseptorlarından asılıdır. Sadə reaksiya – bir impulsa cavab vermək (start), və mürəkkəb – müxtəlif impulsların reaksiyasına cavab vermək seçimi olur. Bu isə müəyyən bir şəraitdə mümkündür. İdman oyunları üçün mürəkkəb reaksiya daha uyğundur.
2. Sürət oyun fəaliyyətinin sürətli icrası – sadə oyun epizodunun sürətli icrası iki fazaya malikdir: sürəti artırmaq fazası (start sürəti) və sürətin sabitləşməsi fazası (sprint sürəti). Uşaqlarda maksimal sürətin artırılması nəinki sürət imkanlarından, eləcə də hərəkət texnikasından və dinamik qüvvənin inkişafından, onun səviyyəsindən asılıdır.
3. Mürəkkəb oyun fəaliyyətinin sürətli icrası – hərəkət etməyin ümumi bacarığıdır. Biz hərəkətin topsuz fəaliyyətinə, oyun üçün ən uyğun bir epizod: müxtəlif startlar, dönmələr və tullanmalar, qaçışın istiqamətini və manevrin dəyişdirilməsi. Topla olan hərəkətlərdə oyunçu topa sahib olmağın, onu idarə etməyi üçün koordinasiya nümayiş etdirir. Elə buna görə texniki fəndlərin, oyun fəaliyyətinin öyrənilməsi oyunçuların oyun ritminə və sürətinə bilavasitə təsir edir.

4. Futbolçuların qarşılıqlı fəaliyyətinin sürəti – oyun tapşırığını (oynanılmış oyun kombinasiyaları ilə) kollektiv formada bəzi bölgələrin iştirakı ilə göstərdiyi qarşılıqlı fəaliyyətin sürət bacarığıdır.

Bu kombinasiyanın icrasının xarakteri komandanın oyun stilini, oyunçuların qarşılıqlı fəaliyyətinin bütün quruluşunu müəyyən edir. Bütün bu qeyd etdiyimiz bütün sürət formasının hansının daha çox artırılması deyil, kompleks formasında həyata keçirilməlidir, hər bir forma vacib olduğundan ona əməl etmək olar.

Sürət keyfiyyətinin ən yaxşısı 13 yaşdan 16 yaşa kimi inkişaf etdirmək olar. Bunun izahı isə sinir sistemində baş verən daha yüksək sürətin olmasıdır. Qaçış sürəti ilə reaksiya tezliyi arasında sıx əlaqə yoxdur: çünki, oyunçu reaksiya tezliyinə malik olan oyunçu heç də yüksək sprint imkanlarına malik olmamalıdır.

Dözümlük – yüksək sıxlıqlı vəziyyətdə uzun müddət hərəkət fəaliyyətini təmin etmək bacarığına deyilir. Futbolla məşğul olanlarda dözümlük ümumi və xüsusi olur. Ümumi dözümlük – oyunçuların orta sıxlıqlı uzun müddət işgörmə qabiliyyətini orqanizmin funksional imkanlarından (xüsusilə ürək-damar və tənəffüs sisteminin) istifadə etməklə saxlaya bilmək bacarığıdır. Xüsusi dözümlüyə müsbət təsir edən bütün əzələ üzvləri işləyir. Xüsusi dözümlük – yüksək sıxlıqla uzun müddət işləyən, fəaliyyət göstərə bilən (oyun tələblərinə uyğun olaraq) bacarıqlara deyilir. Bu bacarıq yüksək sıxlıqla olan hərəkəti, işgörmə qabiliyyətini saxlaya bilmək bacarığının orqanizmin imkanlarına uyğun olaraq icrası deməkdir. Onu sinir sisteminin sürəti və sabitliyi xarakterizə edir. Dözümlük təkcə hər şeydən sonra yorulmağı deyil, o, yorğunluğa baxmayaraq işi davam etdirən bilmək bacarığıdır. Bu o deməkdir ki, yəni bu elə bir keyfiyyətdir ki, onun nəinki fiziki imkanları, yüksək səviyyədə mənəvi və iradi keyfiyyətləri olmalıdır.

İradə - şəxsiyyətin mənəvi və zehni keyfiyyətinin fəal formada tətbiqidir: oyunçu təzyiqə qarşı, maneələrə qarşı şüurlu olaraq iradəsinin gücü ilə onu dəflə edə bilmək keyfiyyətinə deyilir.

Cəldlik – oyun vaxtı gözlənilməz vəzifələrin dəqiq və sürətli koordinasiya olunmasını həyata keçirmək üçün lazımı bacarığa deyilir. Bu isə orqanizmin fizioloji

və psixoloji faktorların vəziyyətini kompleks olaraq həll edilməsi kimi bacarığına deyilir. Cəldliyin dərəcəsi oyunçunun öz hərəkətini koordinasiya edə bilmək qabiliyyəti müəyyən edir. Cəldlik ümumi və xüsusi olur. Ümumi cəldliyin vəzifəsi – hərəkət vərdişlərinin ehtiyatını genişləndirməkdir. Ümumi cəldlik – xüsusi cəldliyin əsası olmaqla, futbolla məşğul olanların, fiziki hazırlığı üçün istifadə olunan əsas hazırlıq formasıdır. Xüsusi cəldlik – dəyişkən oyun şəraitində hərəkət fəaliyyətini tez, sürətli və gözəl yerinə yetirmək bacarığına deyilir. Xüsusi cəldlik – texniki hazırlığın əsasını təşkil edib, düşüncə imkanları ilə əlaqədar olan oyun fəaliyyətinin əsasıdır. Odur ki, məşğələlərdə istifadə olunan bu keyfiyyətin inkişafı üçün olan hərəkətlər oyun vaxtı iştirakçıların daha yaxşı fikirləşməyi və qəbul etməyi hiss etməlidir. İlkin hazırlıq qruppası, I qrup (6 yaş), II qrup (7 yaş), eyni zamanda sağlamlıq qrupları, eləcə də ibtidai hazırlıq qruppası, I qrup (8 yaş), II qrup (9 yaş) üçün fiziki hazırlıq vasitələri nə olursa, olsun, onların ilk növbədə hərəkətliliyini təmin etməlidir. Bu hərəkətlilik fiziki hazırlığın əsasları olaraq qəbul edilən fiziki keyfiyyətlər qüvvə, sürət, dözümlük, cəldlik, çeviklik və əyirgənlik qabiliyyətləridir. Amma 6-7-8-9 yaşlarda olan uşaqlarda ən çox, vacib hesab olunan və yaşa uyğun bacarıq və qabiliyyət hərəkətlilikdir.

Hərəkətlilik – uşaqların bədən quruluşunda olan sümük-əzələ, tənəffüs, ürək-damar, əsəb-sinir, qan dövranı, bağı-vətər sistemləri daxil olmaqla ehtiyat imkanlarından tam istifadə etməklə, əzələ sisteminə, onun işgörmə qabiliyyətinə bilavasitə təsir edən, koordinasiyanı təmin etmək deməkdir. Hərəkətlilik mürəkkəb oyun texniki fəaliyyətini həyata keçirmək üçün çox uyğun olur.

Maksimal hərəkətlilik ən çox məktəb yaşında olan oğlan və qızlarda ola bilər. Ona görə də bu yaşda hərəkətliliyin inkişafı daha uyğun və məcburidir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda fiziki hazırlığın ən yaxşı vasitəsi topla olan hərəkətlərdir. Bu hazırlıq növləri üzrə aparılan təlimlər toplarla aparılır. Əlbəttə, bu yaşda olan uşaqlarda aparılan təlimlər toplarla aparılsa da əsas məqsəd onların futbol texniki fəndlərini təlim edirlər ki, bu da onlarda hərəkətlilik kimi bacarıqları formalaşdırır. Uşaqlarla aparılan təlim hər zaman oyunla başa çatır. Bu oyunlar uşaqların yaşlarına uyğun olaraq, 3x3 və 4x4 kiçik mini-futbol meydanlarında 10x15;

15x20; 25x30 ölçüsündə olan meydançalarda aparılmalıdır. Əlbəttə, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda verilən hərəkət və topsuzluqlar hər biri onlarda texniki vərdişləri inkişaf etdirib, eyni zamanda hərəkətliliyi artırır. Təlimdə bu yaşlı uşaqlarda verilən bilik – uşaqlarda vərdiş və bacarıqların formalaşması onlarda gələcək texniki elementləri mənimsəməsi üçündür. Bu elementlərin əsasında hərəkətlərin biomexanik quruluşudur. Bunun üçün uşaqlar xüsusi biliyə malik olmalıdır. Beləliklə, aşağı yaşlı uşaqlarda bu texniki fəndlər fərdi formada dəfələrlə təkrar etdikdən sonra verilən kiçik meydançada 3x3 verilən oyunda bu hərəkətlər daha təkmilləşdirir. Texniki təlimlər uşaqlarda hər biri dəfələrlə təkrar olunmaqla, bu texniki fəndləri tam mənimsənir. Uşaqlarla aparılan texniki hazırlıqlar, o, cümlədən təlimlər çox asan icra olunan sadə hərəkətlərdən ibarət olmaqla oyun epizodlarında tez-tez rast gəldiyimiz oyun epizodları olmalıdır. Bu texniki fəndlərin icrası fizioloji və bioloji proseslərin uşaqların orqanizmində gedən bir çox başqa proseslərində iştirakı ilə olur. Bu tipli təlimlər uşaqların daha yaxşı futbol oynaması üçün, onların daha yaxşı bacarıq və qabiliyyətlərə malik olması üçün, oyunda baş verən epizodların düzgün araşdırılması və qərarların çox uyğun verilməsini təmin edir. Uşaqların texniki və nəzəri hazırlığı bir-biri ilə sıx əlaqədardır. Çünki, oyun vaxtı bu iki hazırlıq uşaqların verdiyi qərarlara təsir edir və yönəldir.

Əlbəttə, oyunda futbolçuların əsas silahı topdur. Çünki, topla edilən hərəkətlər oyunun dinamikasını müəyyən edir. Ona görə ki, topla icra edilən, texniki fəndlər oyunun nəticəsinə təsir edir. Texniki fəndlər oyunun əsas vasitəsi olsa da, o çox çevik, sabit və oyunun strateji yaşını müəyyən edir. Uşaqların texniki hazırlığı onların bu və ya hər hansı bir oyun epizodunu başa çatdırır. Əlbəttə, 7-9 yaşlılarda texniki təlimlərin əsas hədəfi texniki fəndlərin dəfələrlə təkrar olunması, onun müxtəlif formada icrası, uşaqlarda ən çox hərəkət balansını artırmış olur. İlk hazırlıq (6-7 yaş), ibtidai hazırlıq qruplarında aparılan təlimlər və məşğələlər aşağıdakı əsas metodiki müddəalara əməl etməlidir:



- 1) Texniki fəndlərin təlimi ən güclü ayaqdan başlayır. Çünki, bu güclü ayaq topa zərbə vurur. Elə ki, bir fənd yaxşı icra olundu, növbəti fəndin təliminə başlamaq olar.
- 2) Texniki fəndlərin təliminin ən yaxşı forması onun oyun şəraitində öyrədilməsidir.
- 3) Texniki fəndlərin öyrədilməsi sistemətik olaraq aparılması lazımdır, daha möhkəmləndirilməsinə qədər təkrar edilməli və düzgün icra edilməlidir.
- 4) Həyətdə və məktəbdə futbol oynayarkən, uşaqlar bəziləridən yaxşı elementləri öyrənib, onu futbol məşqlərində möhkəmləndirmək lazımdır.

Bütün tədris boyu futbol texniki fəndlərini məktəbdə, UĞİM-də və futbol dərslərində öyrənərkən, onu bir neçə mərhələyə bölmək olar: aşağı yaşlı uşaqlarda ilkin hazırlıq (6-7 yaş) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaş) qruplarında texniki fəndləri və elementlərini xüsusi hərəkətlər vasitəsilə öyrətmək lazımdır. Çünki, ancaq beləliklə, uşaqlarda sadə texniki elementlərin sayını çox etmək olar ki, bunun nəticəsində onların hərəkət fəaliyyəti çoxalmış olur. Uşaqlarda hərəkət vərdişlərinin sayı çoxalır və uşaqların hərəkət fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Uşaqların təlimi sadə və asan hərəkətlərlə keçirilir. Hərəkətlər yerində və aşağı sürətdə edilir. Top sakit vəziyyətdə və hərəkətdə olan topla icra edilir. Müqavimətsiz icra edilən hərəkətlər onların daha düzgün və dəqiq icrası üçün lazımdır. Hərəkətlərin icra şəraitini tədricən çətinləşdirib, oyun vəziyyətinə yaxınlaşdırmaq lazımdır. Təlim ardıcılığını qorumaqla, hərəkət durduğu yerdən davam etdirilir ki, hərəkətin bütöv öyrənilməsi başa çatsın. Uşaqların mənimsəmə imkanı artdıqca, hərəkətin məzmunu, icra şəraiti, vaxtı və sürəti dəyişmiş olur. Təlimin keçirilmə mərhələsi dəyişdikcə uşaqların icra etdikləri texniki fəndlər və elementləri daha çətin və müqavimətli şəraitdə icra edilməyə başlayırlar. Təlimin ilkin mərhələsində uşaqların bir-biri ilə qarşılıqlı anlaşması üçün məhdud meydançada 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 kiçik sayda oyun verilir. Bu isə onu göstərir ki, uşaqlar bu formada topla və topsuz hərəkət vərdişlərini yaxşılaşdırırlar. Uşaqların fərdi oyun texnikası artdıqca, onların kollektiv oyuna ehtiyacları çoxalır, qarşılıqlı fəaliyyət forması artmağa başlayır.

Fiziki tərbiyə və futbol dərslərində ilkin hazırlıq (6-7 yaşı) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaşı) qrupların da texniki elementlərin təlimi prosesi ilk növbədə onların qazandıqları nəticəyə dođru istiqamətlənir. Bu yaşılarda aparılan təlimlər bir çox metodiki t vsiyyələr  əməl etməklə həyata keçirilir. Oyun vaxtı onların fəaliyyəti istər topla, istərsə də topsuz bir modelə uyđun olmalı və standart tələblərə cavab verməlidir. Təlimin təkrarlanması v  düzgün texniki icrası vacib bir faktor olaraq təhlil edilməli və s hl r araşıdırılmalıdır. Təlimin vacib şərtlərindən biri, onun uşıqların imkanlarına uyđun hərəkətlərin seçilməsidir. Onlar bu hərəkətləri çox diqqətli mənimsəyib, düzgün icra etməyə çalışmalıdır. Texniki fəndlər və onun elementləri uşıqların mənimsəmə qabiliyyətinə v  qavrama hisslərinə hesablanmaqla, onun icrasını daha da sad l şdirm lidir. Belə ki, təlim prosesində icra mexanizmi bir neçə bazaya bölünməklə, hissə-hissə, praktiki göstərməklə izah edilməlidir.

Uşıqların texniki hazırlıđı, fəndlərin və onun elementlərinin təlim elə bir şəraitdə öyrədilməlidir ki, bu hərəkətlər hər hansı bir oyun epizodunda icra edilə bilsin. Uşıqların təlim prosesi (hərəkətlilik, fiziki, texniki və taktiki hazırlıq) uzunmüddətli bir pedaqoji prinsiplərə malik olduđundan düzgün və mərhələlərə uyđun planlaşdırılmalıdır. İlkin mərhələdə bu təlimlər oyun formasında keçirilir. Belə ki, uşıqların bacarıq və qabiliyyətlərinin səviyyəsini onların hərəkət fəaliyyətini dəyərləndirmək imkanına malik olurlar. Əlbəttə, m şđ l ləri aparan müəllim-m şqqi təlimi yaradıcılıqla qurur, uşıqların fərdi bacarıqlarını göstərməsinə şərait yaratmalı, onların bu və ya başıqa bir texniki fəndi icra edə bilməsi haqqında t s vv r n  yoxlamalıdır. Oyunun  z  bu uşıqlara sevinc gətirməklə, onları m nims dikləri texniki fəndlərin icrasına oyunun i ində edə bilməmələri   n imkan verməlidir. Əlbəttə, topu hara vurduđunu bilməyən, başla, ayaqla, b d nl  oynamađı  yr nm y n uşıqlar   n təlimin birinci mərhələsi başa  atmamışıdır.

Beləliklə, futbol oynamađı öyrənən uşıqlar onun hər bir sirtin  bələd olmalıdır. Amma bu yolda yenicə başılayanlar xüsusilə də ilkin hazırlıq (6-7 yaşı) və ibtidai hazırlıq (8-9 yaşı) qrupları bilməlidirlər ki, onları təlim-məşq prosesi ötən olan bir hazırlıq mərhələləri gözləyir. Bu mərhələ onları idman oyunlarının elementləri, estafet, mütəhərrik oyunlardan hərəkətlər gözləyir. Hərəkət fəaliyyətini xüsusilə də

hərəkətliliyini artıran aşağı yaşlı uşaqlar belə oyunlara çox həvəslidirlər. Bu uşaqlarla təlimlər sadə oyun hərəkətlərindən, oyun texnikasının elementlərindən (2x2, 3x3, 4x4) ibarət kiçik qapılarda oyunlar verilir. Bu oyunlarda qaydalar qapıçız oynanılır və yüngül çəkili toplarla, futbol topu (250-300 q) və voleybol topundan istifadə olunur. Odur ki, bu yaşda olan uşaqlarla aparılan fiziki tərbiyə və futbol dərsləri aşağıda göstərilən ardıcılıqla həftəlik məşq cədvəlinə uyğun aparılması tövsiyyə edilir. Əlbəttə, bu tövsiyyəyə əməl etmək məcburiyyətdə deyilsiniz hər halı bir məsləhət kimi əməl etmək olar. Əgər bu dərslər 1-ci siniflərdə başlayırsa, o zaman onların ardıcılığı aşağıdakı kimi olur:

| 1-ci gün       | 3-cü gün       | 5-ci gün              |
|----------------|----------------|-----------------------|
| Bazar ertəsi   | Çərşənbə       | Cümə                  |
| Fiziki tərbiyə | Fiziki tərbiyə | Futbol dərstdən sonra |
| 45 dəq.        | 45 dəq.        | 60 dəq.               |

Bu dərslər düzgün yüklənmələr ilə keçirilməli, uşaqların fərdi hazırlığını nəzərə almaqla planlaşdırılmalıdır. Verilən hərəkətlər uşaqların yaşlarına, hazırlıqlarına və özlərini hissetmə səviyyəsinə görə keçirilməlidir.

Uşaqlarla ilkin hazırlıq (6-7 yaş) ibtidai hazırlıq qruplarında nəinki praktiki dərslər, eləcə də aşağıdakı mövzular ətrafında nəzəri dərslərdə keçirilməlidir:

1. Azərbaycanca bədən (fiziki) tərbiyəsi və idman.
2. Azərbaycanda və xaricdə futbol.
3. Orqanizmin quruluşu və funksiyaları.
4. Bədənin möhkəmləndirilməsi, sağlamlığı, gigiyenası, rejim və qidalanma.
5. Həkim nəzarəti, özünə nəzarət. İlk yardımın göstərilməsi (zədələnmələrin səbəbləri, futbola aid profilaktik tədbirlərin tətbiqi).

Uşaqların futbolla məşğul olması və onların təlim olunması planlı şəkildə UĞİM-də, OEUGİM-də və eləcə də PFK-nın futbol akademiyalarında həyata keçirilir. İlkin hazırlıq qruplarında – 5-6; 7-8 yaş; ibtidai hazırlıq qruplarında – 9-10

yaş olmaqla komanda formasında yarışlarda iştirak edirlər. Bu qruplar müxtəlif yaş mərhələsinə bölünməklə bioloji, morfoloji və funksional inkişafı keçməklə peşəkar futbolçu ola bilirlər. Aşağı yaş qrupları (5-6; 7-8 yaş), məktəb yaşları (7-8; 9-10), orta məktəb və ya yeniyetmə yaşları (12-15 yaş) oğlanlar və qızlar üçün (13-16 yaş). Yeniyetmə yaşda olanlar öx inkişafını, “endokrin” irəliləmələri, maksimal tempdə orqanizmin inkişafı təmin edir. Onun bəzi üzvlərinin funksional olaraq ehtiyat hesabına fəallaşması anabolizm, baş beyin və daxili üzvlərin morfoloji və funksional hazırlıq differensial yanaşma hesabına həyata keçirilir. Yeniyetmə yaşlarında bəzi orqan və sistemlər, xüsusilə də böyük yarımkürələrin qabığı çox fəallaşır və onların rolu artır. Eyni bir vaxta qabıqaltı sahələrdə bəzi funksional vegetativ mərkəzlər (ürək-damar, tənəffüs və s.) baş-beyin qabıqlarına tabe olmağa başlayır. Bu yaşlarda ən çox dəqiq düşüncə tərzindən abstrakt düşüncə tərzinə keçid baş verir. Yeni düşüncə tərzinin formalaşmasında, şərti reflekslərin və vərdişlərin yaradılmasında böyük yarımkürənin qabıqlarının vəzifələri dəyişir. Oyanma və ləngimə proseslərində həddindən artıq səfərlər olması, xüsusilə də daha çox ləngimənin baş beyin böyük yarımkürəsinin qabıqlarında fəaliyyəti böyük əhəmiyyət daşıyır. Belə ki, onun emosiyalar üzərində nəzarəti artır. Yeniyetmələr artıq hər hansı bir fəaliyyət üçün mütləq icazə almalıdır. Bununla bərabər oyanma, emosional möhkəmlik, adekvat emosional reaksiyalar artır. Bu isə onu göstərir ki, bu yaşda baş beyində kifayət qədər ləngimə prosesinə mane olaraq güc yoxdur. Yeniyetmə yaşlarında fiziki inkişafın formalaşmasında, psixoloji və funksional xüsusiyyətlərin yaranmasında orqanizmin endokrin sistemin böyük rolu vardır. Bu isə cinsi yetkinliyin yaranması mərhələsidir və yaxud bubermanın mərhələsidir ki, bu müddətdə orqanizm bioloji yetkinliyə çatmış hesab olunur. Qızlarda bu mərhələ 10-11 yaşdan, oğlanlarda 11-13 yaşdan başlayıb, 15-16 yaşa kimi davam etmiş olur.

Cinsi yetişmənin müddətini və xarakteriki böyük ehtimalla xarici mühit və irsi keyfiyyətlər müəyyən edir (sosial-iqtisadi, həyat şəraiti, qidalanma, iqlim şərtləri və s.). Cinsi yetişmə prosesinə təsir edən fakt əzələ fəaliyyətidir. Bu mərhələdə ən çox təsir edən bəzi üzvlərinin inkişafı daxili üzvlərin fəaliyyətini dəyişdirir. Belə ki, cinsi inkişaf oğlanlarda səs tonusunu dəyişdirir, bığ və saqqal yeri tüklənir, qoltuq altında

tüklər əmələ gəlir. Qızlarda isə bir qədər fərqli, onlarda yumurtalıqlarda, anabətnində baş verən dəyişikliklər normal insanlardakı kimi olur, aybaşı və döşlərində artım və dəyişiklik baş verir. Cinsi hormonlar qana qarışır (androgenlər kişilərdə, ekstrojenlər isə qadınlarda) bədən quruluşunda. Sıçrayışlı dəyişikliklər, pubertol sıçrayış adlanır “Puberikt” mərhələsi oğlanlarda 12,5 yaşdan 15,5 yaşa kimi baş verir, qızlarda isə 10,5-13,5 yaşı arasında baş verir. Pubertat sıçrayış təkcə hormon vəziləri hesabına deyil, cinsi sistemlərinin qipotalamus-hipofiz-yumurtalıqlar altı hesabına baş vermiş olur. Cinsi yetkinlik dövrünə qədər hormonlar kifayət qədər olmur, cinsi hormonları ləngidən endokrin sistemlər mane olur. Bu cinsi yetkinliyə qədər tam struktur və qalxanabənzər vəzin funksional təkmilləşməsi başa çatır, tədricən artım mədəaltı vəzin fəallığı, artmağa başlayır. Endokrin dəyişikliklər istər-istəməz orqanizmin müsbət istiqamətində təsir yaranır. Baş beyin qabığına oyanma və sinir sisteminin reaktivliyi emosiyaların yaranmasına səbəb olur. Əsasən baş beyin oyanma və ləngimə prosesini bir nəticəsi olaraq qan təzyiqinin, ürək vurğusunun, tənəffüs sisteminin, fiziki gücün və imkanların nəzərə alınmaması şərti ilə çox sayda cəhədlər etmiş olur.

Cinsi yetkinliyinin inkişaf dərəcələri asılı olmayaraq fiziki yüklənmələrin təsiri qalır ki, bunun nəticəsində fiziki inkişaf səviyyəsi formalaşır. Bu mərhələdə fiziki hazırlıq cinsi yetkinliklə sıx əlaqədardır. Bu proses əvvəlcə yeniyetmələrdə, çünki bu yaş orta və yüksək səviyyədə fiziki hazırlığa malikdir. Gənc futbolçularda bioloji yaş, pasport yaşını qabaqlayı və cinsi yetkinliyi qabaqlayır. Cinsi yetkinliyi mərhələsində məşq yüklənməsi azaltmaq lazımdır. Fasiləsiz və intensiv fiziki yüklənmələr **androgenov inkretor** funksiyasını oğlanlarda və qızlarda gücləndirə bilər. Bunun nəticəsində daxili sekresiya vəzilərinin fəallığının artması sensomotor qormonlarını üzə çıxardı, sensomotor hormonlar (boy, hormonları) beyin bütün elementlərinin artımını təmin edir. İllik boyun artımı 7-10 sm (2-ci boy artımından sonra) bunda əsas səbəbi ayaqların uzanması hesabına olur. Bunun nəticəsində boy artır, onurğa uzanır. Boyun artımı eninə deyil, boyuna artır, belə ki, sümüklər eninə artımın qarşısını almış olur.

Boy eninə deyil uzununa, hündürlüyə doğru artır, bu isə ildə çəkinin artımı ilə, yəni 3-6 kq çox alır. Oğlanlarda boy artımı maksimal olaraq 13-14 yaşda olur. Bununla bərabər boy artımı 14 yaşa kimi 10 sm artır, çünki bu yaşdan başlayaraq boy artımı aşağı düşür. Qızlarda maksimal boy artımı 11-12 yaşda baş verir. Onların bədənin quruluşu boyu ildə orta hesabla 7,22 sm artmış olur. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qızlarda bu dəyişikliklər daha tez 11 yaşdan 13 yaşa kimi dəyişilir. 13 yaşda olan dəyişikliklər bədənin çəkisinə görə - 3,3 kq, boy artımına görə - 1,8 sm, döş qəfəsinin dairəsi – çevrəsinə görə - 2 sm olur 13-15 yaşda qızların boy artımı ləngiyir, oğlanlarda fiziki inkişaf onları qabaqlayır. Buradan görünür ki, orqanizmin boy heç də balanslı olaraq dəyişmir. Boyun artımı bədənin artımı ilə fərqlidir, belə ki, boy daha çox artır. Odur ki, aşağı və yuxarı ətraf tarazlaşdırılmış formada dəyişmir. Bədən eninə və boyuna eyni artmır. Ən çox yuxarı ətraf döş qəfəsi eninə artır, amma sümüklər eyni vəziyyətdə qalır. Qığırdıqlarda sümükləşmə baş verir, bu isə ən çox onurğada lazımi yerlərdə baş verir, bu isə onurğanı hərəkətli və möhkəm edir. Dayaq-hərəkət aparatının mikrostrukturu yaşlı adamların quruluşu kimidir. Əzələ quruluşunun qeyri-balanslı inkişafı nəticəsində ola bilsin ki, onurğada bəzi problem yaranmış olsun. Bu isə hərəkətsizlik nəticəsində ola bilər. Futbolla məşğul olan oğlanda bir ildə boy artımı 7 sm olur. Pubertat mərhələsində hərəkət aparatının bəzi elementləri, dayaq-hərəkət, oynaq-bağlar, vətər və liflər, eləcə də bəzi sümük-əzələ sistemində bəzi dəyişikliklər 14-15 yaşlı oğlanlarda baş verir. Xüsusilə də əzələlərin uzununa olan artım oğlanlarda 13 yaşda, qızlarda 11 yaşda baş verir. Bununla bərabər əzələnin artımı bədən kütləsini dəyişdirmiş olur. Əgər 8 yaşda uşaqda bütün bədən quruluşunu 27%-i əzələ təşkil edirsə, 12 yaşlı uşaqda bu rəqəm 29% olur, 15 yaşlı yeniyetmələrdə isə orta hesabla 33% olur. Futbolla məşğul olan oğlanlarda 14-15 yaşda bədənin çəkisi 54 kq olursa, onda onun illik artımı ildə 6,5 kq və 11,2% olur. İl ərzində bu uşaqlarda boy-çəki təqribən 9,4% artmış olur (bədənin çəkisinin onun boyuna olan nisbətidir). Bu isə onu göstərir ki, bədənin çəkisi boya görə daha çox artmış olur. Oğlanlarda cinsi hormonlar əzələ kütləsinin artmasına təsir edir. Əzələ kütləsinin sürətli inkişafı əzələnin gücünün artımına da təsir etmiş olur. 14-15 yaşlı futbolçularda bu təqribən 32 kq olursa, futbolla məşğul olduğundan bu rəqəm 35,6 kq

– 11,2% olur. Bununla bərabər olaraq onların güc məşqlərində dözümlük artmış olur. Amma qızlarda bu proses bir qədər gecikir və aşağı düşür, odur ki, onlar bəzi göstəricilərər görə oğlanlardan xüsusilə də güc keyfiyyəti və sürət-güc bacarığına görə geri qalırlar. Bununla belə məşq prosesindən oğlanlarda, istərsə də qızlarda ürək-damar sisteminin fiziki yüklənmələrə qarşı uyğunlaşması, ilk növbədə ürəyin qənaətcil işləməsi qan dövranının tənzimlənməsi hesabına işgörmə qabiliyyətini artmasına gətirib çıxarır. Uşaqların **q...-fizioloji** inkişafını nəzərə almaqla, daha balanslaşdırılmış məşqlər hesabına bu yaşda uşaqlar lazımı nəticələr qazana bilirlər. Uşaqlarda, xüsusən də futbolla məşğul olan futbolçularda bəzi dəyişikliklər onların yaş xüsusiyyətlərindən irəli gəlir. Bu isə onların psixologiyasına, onların qazanacağı uğurlara geniş yol açır ki, bu göstəricilər ilə də özünü sübut edir.

Qeyd olunmuş bütün fizioloji dəyişikliklər 5 yaşdan idman fəaliyyətinə başlayanlar üçün eynidir, amma onların hazırlıq səviyyəsi, fizioloji və morfoloji məlumat hesabına fərqli nəticələr ola bilər. Uşaqların istedadı və onların öyrənilməsi ilk növbədə anadangəlmə olan onların qabiliyyəti araşdırılmalıdır. İlk növbədə böyük əhəmiyyət daşıyan onların yetişdirilmə şəraiti, inkişafı və müasir elmi-metodiki sistemin tətbiq edilməsidir. Bu isə onunla əlaqədardır ki, uşaq istedadını müəyyən etmək metodikası öyrənilir, belə ki, uşaqların bərpa, qidalanması, enerji mənbəyinin çoxaldılması elmi-metodiki əsaslarla həyata keçirilməlidir. Orqanizm sərbəst bərpa ola bilər, özündə enerji və funksional ehtiyatlarına üzə çıxarıb onlardan düzgün istifadə edərsə və, yaxud onlara məşq etdirirsə, bu ehtiyatlar çoxalır. Təlim-məşq prosesi və onun düzgün planlaşdırılması nəticənin qazanılmasında çox vacib rol oynayır. Bu isə səmərəli bərpa, onun təşkili və həyata keçirilməsi ilə izah olunur. Uşaqların təlimi, onların öyrədilməsi və böyük futbol üçün hazırlanması düzgün prosesin qurulması və metodikasıdır.

Pedaqoji fəndlər arasında ən çox seçilən metod-məşq prosesinin fərdiləşdirilməsidir. Əlbəttə, pedaqoji metodlar tətbiq edilə bilər, ancaq pedaqoji və fizioloji metodları tətbiq edən məşqçidir. Təlim-məşq prosesini təşkil edən, onu vasitə və metodlarını seçən bu məşqçidir. Bunun ən düzgün göstəricisi verilən mətn sıxlığıdır. Onun həddi ürək döyüntüsü 130 dəq/say keçməməlidir. Uşaqlarla aparılan

təlim ilkin hazırlıq qrupları (7-8 yaş) ibtidai hazırlıq qruppası (9-10 yaş) və hazırda yeni erkən qruppaya seçilən 5-6 yaş qruppasıdır. Bu yaş qrupu ftbolla məşğul olmaları üçün çox ciddi tibbi müayinədən keçməli və ftbolla yararlığı təsdiqlənməlidir. Bunun üçün onların qrupları daxil edilməsi üçün onlar ilk məşqdən sağlamlıq haqqında arayışla məlumat verməlidir. Sonra məşqçinin qəbul etdiyi normativlərdən sonra onlar qruplara daxil edilə bilər. Əlbəttə, bu nəticələr müsbət olursa, o, zaman seçmədə iştirak edən məşqçilər şurası bunu təsdiq etməlidir. O biri qruplar isə 7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 yaşlarına və qruplarına uyğun olan sınaq normativlərini verdikdən sonra o biri, yəni yuxarı qruplara keçə bilər. Bu standart qaydalar tətbiq edilir. Bütün qruplar üçün bu ardıcılıq tətbiq edilməlidir.

### 2.3. Seçmə mərhələsində tətbiq edilən metodların müasir elmi-metodiki sistemlərinin saxlanması.

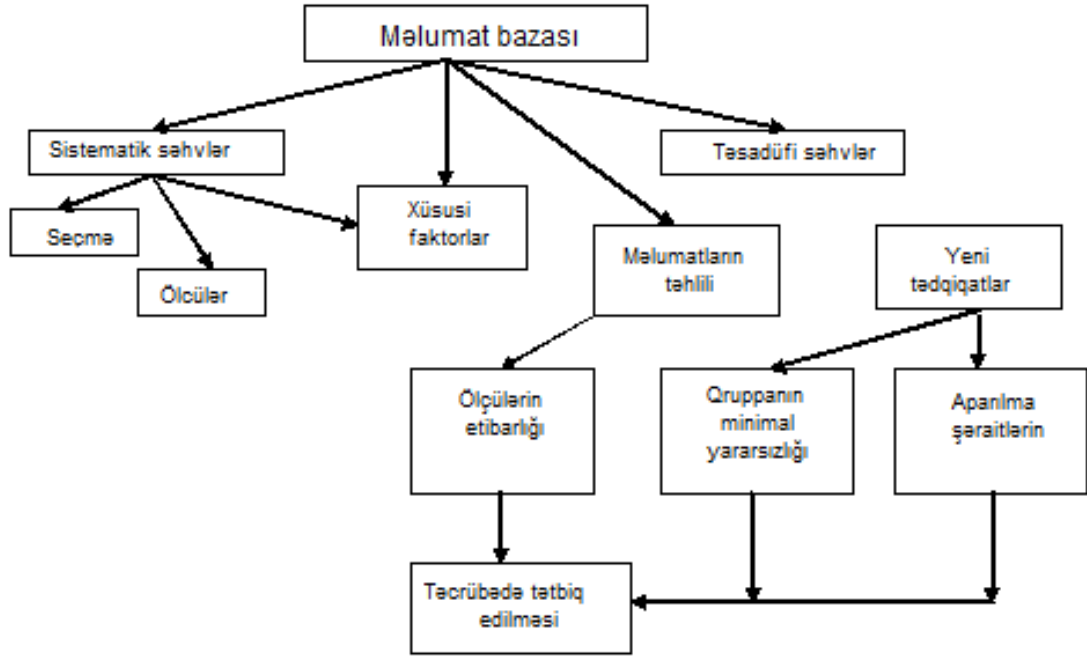
Futbolda seçmə və onun müasir yanaşması çox maraq oyatmaqla, tədqiqat sahəsi olaraq mütəxəssisləri cəlb edir. Alimlər, məşqçilər və futbol üzrə mütəxəssislər futbol inkişafı, gələcəyi və ehtiyat imkanları haradan başlayır, onu necə artırmaq olar. Bu ehtiyat imkanları araşdırılır və ən əlverişli imkanlar seçmə prosesini təkmilləşdirməkdir. Onun asan yolu isə elmi-tədqiqatın uğurlarından istifadə etməkdir. Təbii seçim əlbəttə uşaqların istedad, qabiliyyət və bacarıqların üzə çıxması, onların imkanlarını qabartmış olur. Seçmə prosesi və onun aparat və cihazlarla aparılır. Çünki, uşaqların istedadını, onların talantını və qabiliyyətini müəyyən etmək üçün bəzən hərəkətlər normativ və testlər kifayət etmir. Elə bu səbəbdən seçmə prosesində istifadə olunan cihaz və aparatlar bu normativlər əsasında seçilir. Belə ki, qaçış, tullanma, fiziki hərəkətlər, topla icra edilən texniki hərəkətlər yoxlanılır.



Yaş qruplarına uyğun olaraq tərtib olunmuş tədris planı, tədris ili həyata keçirilir. Bu tədris ilinin sonuna bu plana uyğun olan, nəzəri, fiziki, texniki və taktiki tələblər qəbul edilir. Hər yaş qruplarının saat müqabilində tədris planı və onun bölmələr üzrə bölgüsü verilir. Nəzəri hissə, sağlamlıq, gigiyenik qaydalara əməl olunması, fiziki hazırlıq yaşa uyğun olaraq onların ağciyər tutmunun formalaşmasını, bəzi fiziki keyfiyyətlərin cəldlik, dözümlük kimi qabiliyyətlərin, güc, sürət və sürət-güc bacarıqlarının tədricən yaşa uyğun olaraq bioloji inkişaf əlaqədar olaraq inkişafı baş verir. Çünki, istər uşaqlarda, istərsə də yaşlılarda futbol fasiləsiz olaraq inkişaf edir. Çünki, futbolçuların 1970-ci ildə əgər oyun müddəti qət etdiyi məsafə 8 km idisə, indi artıq 14 km-ə kimi dəyişilmişdir. Hal-hazırda öz möcüzəli oyunları ilə seçilən futbol ulduzları Messi, Ronaldo, Neymar, Levandovski və s. futbol oyununun bütün sirlərinə yiyələnmişlər. Belə ki, sürət, ağıl, texnika, oyunu oxumaq kimi qeyri-adi bacarıqlara malik olan bu istedadlar vardır.

Çünki, bir test ilə, hətta belə mürəkkəb, kompleks test olsun, onun nəticəsinə görə differensiallaşdırılmış qiymət vermək düzgün olmaz. Ancaq 2-3 testin nəticəsinə görə bunu etmək olar. Odur ki, ilk növbədə bir neçə hərəkət qabiliyyətini ölçə bilən testlər hazırlamalı və onu eksperiment olaraq sınaqdan çıxarmaq lazımdır. Bu metodun əsaslandırılması üçün 4-6 yaşlı uşaqlarda bacarıqların qiymətləndirilməsi üçün onların hərəkət fəaliyyəti, bacarıq və vərdişləri haqqında çox məlumat toplamalı, uşaqların hərəkət fəaliyyəti ilə xarakteri arasında olan qarşılıqlı əlaqəni müəyyən etmək lazımdır. Beləliklə, istənilən hər hansı bir diaqnostik test bir neçə şəxsi bacarıq və hərəkəti birləşdirən tədqiqat olmaqla, məşğul olanların testi icra etmək qabiliyyətini, onların aldığı nəticənin təhlil və qiymətləndirilməsi səviyyəsini yoxlamaqdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, hal-hazırda mütəxəssislər ən çox uşaqlarda genetik və psixo-fizioloji imkanlar daxilində onların gələcək diaqnostikasına təsir edən əlaqələr öyrənilir. Müasir genetik vəziyyətə görə belə hesab edirlər ki, uşaqlarda bu və ya hər hansı bir fərdi keyfiyyət irsi olaraq qəbul edilir və uşağın “DNK”-sı, psixo-fizioloji bacarıqları ilə əlaqədardır. Elə bu fərqliliyə görə də uşaqların idmana, musiqiyə və bədii fəaliyyətinə olan həvəs və bacarığı müəyyən

edilir. İrsin quruluşunu təhlil edərkən, uşaqlarda psixo-fizioloji bacarıqların xarici inkişafını müəyyən edir (Cəvəl 12).



Cəvəl 12. Testin keçirilmə sxemi

Beləliklə, yuxarıda qeyd etdiyimizdən aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar: 1) Pedaqoji müşahidə yeni oyunçuların qabiliyyət və bacarıqlarını üzə çıxarır; 2) Həkim tədqiqatları orqanizm sistemində baş verən funksional dəyişiklikləri haqqında məlumat verir; 3) Namizədlərin fiziki hazırlığı – keyfiyyətləri haqqında (sürət, cəldlik, dözümlük və çeviklik haqqında) məlumat verir; 4) Xüsusi bacarıqları qiymətləndirmə metodu (topa sahib olma, xüsusi taktiki fəaliyyəti icra etmək bacarığını və s.); 5) İrsi keyfiyyətləri, təlimə olan bacarıqları üzə çıxaran testlər üst vasitəsilə daha çox faktları üzə çıxara bilir.

Seçmədə daha vacib olan faktlar vardır, bunlar oyun spesifikasına aid olan bəzi hərəkət fəaliyyətidir. Ən müasiri daha etibarlı aparatlardan istifadə edib məlumatlar toplamaq olar.

Futbol üzrə başlanğıc qrupların seçmə metodlarının tədqiqi göstərdi ki, son illərdə istedadlı və qabiliyyətli uşaqların seçimi, onların üzə çıxarılması istiqamətində aparılan araşdırma və elmi-tədqiqat işlərinə böyük ehtiyac vardır. Çünki, futbolda seçmənin elmi-metodiki əsaslarına söykənən müasir yanaşma yüksək səmərə vermiş olur. Bu da böyük bir dərəcədə istedadlı uşaqların bacarıq və qabiliyyətlərinin müəyyən edilməsinə, malik olduqları bir çox başqa keyfiyyətlərinin üzə çıxmasını təmin etmiş olur. Uşaqlarda bacarıq üç istiqamətdə faydalı ola bilər: birincisi, bu onu başqalarından fərqləndirən fərdi keyfiyyətdir; ikincisi, bacarıq bilik deyildir, o, insanın özünə məxsus olan vərdiş və qabiliyyətlərin icra formasıdır. Beləliklə, bacarığın keyfiyyətlər vəhdətinin özünəməxsus böyük və ya kiçik formada fəaliyyətidir. Çünki, bacarıq uğur qazanmaq üçün deyil, uğur qazanmağa şərait yaradan bacarıqların bu və ya başqa fəaliyyəti üçün şərait yaradır. Xüsusi bacarıq isə hər hansı bir mükəmməl bir şeyi tez və asan mənimsəmək ilə əlaqədardır. Nəqliyyət qazanmaq hər hansı fəaliyyət növündə sahib olduğu (uşağın) sirdən asılıdır. Sırr – uşağın malik olduğu anatomik-fizioloji əsaslara söykənən, xoşagələn bir şəraitdə bacarığa çevrilə bilsin. Hal-hazırda eyni statistik yaşda olan uşaqlardan qəbul edilən yoxlama testlər vasitəsilə onlarda fərdi imkanların fərqi deyil, akseleratın tam üstünlüyünü müəyyən edir, imkanlar yaradır, amma uşaqların fərdi fiziki inkişafını tempini nəzərə almır. Ardınca idmançının ehtiyat imkanlarının bir talant, istedadlı fəaliyyəti ilə əlaqədar özünü göstərmiş olur. Bu məlumatlar bir gipotez olaraq seçmə prosesinin nəticəsi olaraq qəbul edilir, bu isə verilən məlumatların təhlilindən yaranmış olur. Amma bu məlumatlar istedadlı uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin inkişafının nəticələrini nəzərə almalıdır. Bunun üçün “istedadlar formulu” çox bacarıqlı uşaqlar üçün işlənilib hazırlanmışdır. Çünki, bu formal yüksək yekun nəticələrinə görə tərtib edilir və bu müəyyən hərəkət keyfiyyətinin (YİS) (yüksək ilkin səviyyə) inkişaf səviyyəsi və eləcə də inkişafın yüksək inkişaf tempi (YİT).

$$\text{İstedad} = \text{YİS} + \text{YİT}$$

Eləcə də başqa bir idman səviyyəsi daha çox istedadlı olmaq – daha üstün ekstra göstəricilərə malik olmaq, idman fəaliyyətinə sahib olmaq, həlledici anda yüksək

idman nəticələrinə çatmaqdır. Gələcəyi olan uşaqları və yeniyetmələri müəyyən etmək prosesində bir çox idman fəaliyyəti üçün çətinlik yaranır. Çünki, istedadlı uşaqların kəşf edilməsi zamanı onların morfoloji və funksional xüsusiyyətlərin nəzərə alınması ilə orqanizmin formalaşması orqanizmin fərdi-təbii yaş inkişafı ilə əlaqədardır. Uşaqların uğurlu seçimi üçün irsi və qazanılmış əlamətlərlə bərabər, orqanizmin xüsusiyyətlərinin böyük təsiri olur. Morfoloji göstəricilərə ən çox təsir edən faktor irsi şərtlərdir. Morfoloji əlamətlərin arasında daha çox təsir qüvvəsinə malik olan əlamət bədən eninə olan ölçüləridir, ən az təsir edən isə bədənin quruluşudur. Odur ki, bu faktorlar, orqanizmin müəyyən üstünlüyü nəzərə alınmalıdır. Çünki, irsi şərtlər nəzərə alınmaqla morfoloji bir qədər funksional göstəricilər ondan az və psixoloji göstəricilər isə daha az təsire malik olsun. Morfoloji göstəricilərin irsi şərtlərinə görə bədənin ölçülərinə görə eninə bir qədər, həcminə görə daha az, ən az isə bədənin tərkibinə görə qiymətləndirilir. Tədqiqatda iştirak edənlərin ən çox kofisenti sümüklərin tərkibinə görə verilir, bir qədər az kofisent əzələyə görə, daha az isə dərialtı piyə görə verilir.

Funksional göstəricilərə görə daha çox irsi şərtlərin göstəricisi fizioloji parametrlərə, onların arasında isə metabolik xarakteristikası verilir. Belə ki, orqanizmin aerob və anaerob imkanları, ürəyin həcmi və ölçüləri, EKQ göstəricilərinin əhəmiyyəti, qanın sakit vəziyyətdə sistolik və dəqiqəlik həcmi, fiziki yüklənmələrdə DUV, ağ ciyərin həyat tutumu (AHT), arterial təzyiq, tənəffüsün sıxlığı və dərinliyi, tənəffüsün dəqiqəlik həcmi (TDH), nəfəsalma və nəfəsvermənin nəfəstutma, qanda xolesterinin qandakı tərkibi, elektrositlərin oturma sürəti, immunitetin statusu, qan qrupu, hormonların inkişafı, sürəti nəzərə alınmalıdır.

Bədənin genetik faktoruna görə %-lə inkişaf faktora (H).

Cədvəl 13

| Bədənin komponentləri | Qızlar 10-11 yaş | Oğlanlar (10-11 yaş) |
|-----------------------|------------------|----------------------|
| Əzələ                 | 60,9             | 70,9                 |
| Sümük                 | 82,0             | 91,9                 |
| Yağ                   | -                | 69,7                 |

Fiziki yükləmələr zamanı arterial təzyiq, ağ ciyərin həyat tutumu (AHT) və həyat göstəriciləri və s. başqa rəqəmlər aşağıdakı cədvəldə verilmişdir (Cədvəl 14).

Bədənin komponentlərin irsi təsirin yaşa görə baş verən dəyişikliklər %-lə

Cədvəl 14

| Bədənin üzvləri | Yaş, il |       |
|-----------------|---------|-------|
|                 | 10-12   | 15-16 |
| Əzələ           | 74,6    | 53,7  |
| Sümük           | 74,1    | 53,1  |
| Yağ             | 46,4    | 183   |

Hər bir idman oyunları üçün özünə məxsus olan bacarıqları göstərmək tələbləri irəli sürür. Bütün idman oyunları ilə məşğul olanlara qarşı olan bəzi tələblər irəli sürülür:

1. Sağlamlıq vəziyyəti;
2. Fiziki (kondesiya) bacarıqları;
3. Bədənin konstrusiyası (bədən quruluşu);
4. Şəxsiyyətin psixi ehtiyatı;

5. Motivasiya;
6. Bacarıqların kompleks qiymətləndirilməsi.

Elmi-tədqiqatın nəzəriyyəsinə görə təklif edilən bütün dəyişikliklər yaşa görə olsa da, onun sabit xarakter daşması çox vacibdir. Odur ki, inkişafın dinamikası morfoloji, fizioloji olmaqla artım bəzi yaşlarda dəyişik olur.

İdmanın inkişafı və onun seçilməsi üzrə testlərin tərtib edilməsi, sınaqdan çıxarılması elmi-tədqiqatın nəticələrinə görə seçmənin metod və vasitələri düzgün seçilməlidir. İdmanda seçmə sistemi və onun düzgün istiqamətləndirilməsi idmançıların potensial imkanları və onun təkmilləşdirilməsi tam açılmış olur. İdmanda seçmə-kompleks xarakterli təşkilatı-metodiki kompleks xarakterli tədbirlər sistemidir. Onun tərkibinə pedaqoji, sosioloji, psixoloji, tibbi-bioloji və s. istiqamətli bir çox başqa tədqiqatlar istedadlı və daha çox istedadlı olanlar idmanda məşğul olmaqla məhşur olurlar.

İdmanda istiqamətin müəyyən edilməsi təşkilatı-metodiki bir tədbir olmaqla, kompleks xarakter daşıyır və əsas vəzifəsi isə bu və ya başqa bir uşağın bu idman növü ilə məşğul olmasını məqsədəuyğun hesab edir. Beləliklə, seçmənin əsas vəzifəsi idman növünün tələblərindən irəli gələn şərtlərə uyğun olan uşaqların seçilməsidir. İdmanda istiqamətin müəyyən edilməsi - hər hansı bir insanın imkanlarına görə ona uyğun olan idman oyunu seçməkdir. İdman nəticəsinə təsir edəcək bir çox əhəmiyyətli faktorlar hansı ki, seçmə prosesində mütləq nəzərə alınmalıdır:

1. Sürət-güc və koordinasiya bacarıqları;
2. İrsi bacarıqlar;
3. Morfofunksional xüsusiyyətlər;
4. İdmançının enerji imkanları (onların aerob və anaerob məhsuldarlığı).

Yuxarıda qeyd etdiyimiz faktorlardan ancaq irsi xüsusiyyətlər (genetik şərtlər) hər hansı bir məşqin pedaqoji təsirinə məruz qalmır. İdman oyunlarının təcrübəsində adətən aşağıdakı faktorlardan seçmədə istifadə edirlər: ölçülərdən, metodlardan və təşkil olunmaqdan. Ölçülər hər-hansı bir keyfiyyət, şəxsiyyətin əlamətləri nəzərə

alınır, ona görə ki, seçmə zamanı böyük dərəcədə bu göstəricilərə etibar edilir və inanırlar (məsələn, idman oyunların seçimində hərəkət koordinasiyası çox böyük əhəmiyyət daşıyır). İdman nəticələrini müəyyən bir çox xüsusi faktlar vardır ki, idmançıların seçimində çox vacib rol oynayır və məşqçilərin yaradıcı fəaliyyətində öz təsirini göstərmiş olur. Elə bu səbəbdən idmançıların seçimində onların hazırlıq sistemində uyğun olan metodika və ölçü vahidləri vardır. Seçim vaxtı futbolda bir çox testlər (təbii və təşkil olunmuş) vasitəsilə məşqçilər yarışlarda iştirak etmək üçün namizədləri seçir. Belə ki, seçmədə istiqaməti müəyyən etmək planlı şəkildə həyata keçirilir. İlk növbədə seçmənin mərhələsi (ilkin seçmə, fəal seçmə, passiv seçmə) müəyyən edilir. Onun ardınca isə seçmənin məzmunu (seçmənin iştirakçıları, yeri, müddəti, seçməni aparanların tərkibi), seçmənin məqsədi (məşq və yarış üçün seçim), seçmənin vəzifələri (dərs vaxtı, xüsusi bacarıqları olanlar, istedadlıları və s.) seçmənin üsul və metodları (hərəkətlərin tədqiqatı, xüsusi kartlar tərtib etmək, məsləhət görənlər, sorğu-suallarda iştirak edənlər) seçmənin planlı formada həyata keçirilməsidir. Seçmənin strategiyasına, iştirakçılarını istiqamətləndirmək (idmana uyğunluq) məqsədilə, uşaqları, gəncləri ilkin seçmədə yoxlamaq, onları yoxlayan təşkilatlar tədris müəssisələri, müxtəlif səviyyəli təlim-məşq toplanışları, idman yarışları, laboratoriyalar, KEQ, bədən tərbiyə dispanserləri də bu işi həyata keçirə bilər. Seçmənin müddəti bütün təlim illəri müddətində baş verir. Seçmədə iştirak edən rəhbər təşkilatların nümayəndələri idman dispanserlərinin həkimləri idman növləri üzrə məşqçilər, KEQ-in nümayəndələri, elmi briqadalar, psixioloqlar, idman morfoloqları, nevropatoloqlar iştirak edirlər. Seçmənin məqsədi perspektivli idmançıların seçilməsi, seçilmiş idman növləri üzrə istedadlı uşaqların seçilməsi, idman təkmilləşdirilməsi qruplarına seçmə istiqamətində təşkilatı işləri başa vurmaqdan ibarətdir. Seçmənin vəzifələri, seçmədə iştirak edənlərin sağlamlığı və gələcəkdə ona qoyulan dəyərlər, irsi olaraq gizli istedad, bacarıq və qabiliyyətlərin formalaşması, inkişaf ölçüsü və s. kimi vəzifələri yerinə yetirir. Bu prosesləri həyata keçirmək üçün əsas üsul və metodlar düzgün seçilməlidir. Seçmədə əsas nəticəyə çatmaq üçün seçmədə iştirak edənlərin dərinədən tədqiq edilməsi çox vacibdir. Bu isə

aşağıdakı ardıcılıqla həyata keçirilir. İdmançıların seçmə ölçüləri ilk növbədə onların böyük yarışlarda iştirakını təmin etmək üçün aşağıdakı üstünlüklərə malik olmalıdır:

- idman işgörmə qabiliyyətinə görə müsbət dinamika (idman nəticəsinə görə);
- yüksək idman nəticəsinə malik olması;
- “məşqetmə” qabiliyyətinin olması;
- “psixoloji möhkəmlik” və yüksək “döyüşçü” keyfiyyətinin formalaşması;
- ölçü vahidlərinə görə yüksək nəticə göstərməsi kimi uğur qazanması.

Hal-hazırda daha uğurlu nəticələ uşaqların erkən yaşlarında göstərdikləri yarış uğurlarıdır. Odur ki, bir çox idman növlərində uşaqlar erkən yaşlarında 7-8 yaşdan seçmədə iştirak edirlər. Amma bu yaşlarda onların bacarıq və qabiliyyətlərini təyin etmək heç də deyildir. Seçmənin ən erkən vaxtında idman oyunlarında iki metodun köməyi ilə istedadları müəyyən etmək olar. İştirakçıların istedadını müəyyən etmək üçün ikitərəfli oyundan (3x3; 6x6; 11x11 və s.) istifadə etmək lazımdır. Test metodu uşaqlarda olan bacarıqları müəyyən etmək üçün əsas metod hesab olunur. Belə ki, seçmədə iştirak edən uşaqları seçən müəllimlərin 89%-i məktəbəqədər uşaqları testlə seçirlər. İdman oyunlarında ilkin seçməni iki metodla: aparılar oyun və test metodudur. Oyun metodu vasitəsilə namizədlər ikitərəfli oyun vasitəsilə yoxlanılır. Bu oyun vasitəsilə müəyyən etdikdən sonra uşaqların qabiliyyətləri test metodu vasitəsilə yoxlanılır, təkrar qaçış, uzununa tullanma topu uzağa atma, topu dəqiq və uzağa ayaqla vurma və s. Bununla belə bunlardan 74% uşaqlarda bəzi bacarıqların testlə müəyyən edilməsi tərəfdarıdırlar, ancaq 11%-i isə ancaq bir testlə müəyyən edilməsini istəyir ki, bunun da mümkün olmadığını hər kəs bilir.

“CAH” metodikası (əhval-ruhiyyə, fəallıq, keyfi) A.Qonçarovun uyğunlaşması ilk növbədə hazırkı psix vəziyyəti qiymətləndirmək üçündür. Dinamikanı diaqnostika material 30 çütlük müxtəlif düşüncə ilə hər bir çütlük özünə uyğun olanı seçir. Onların intellektini 0 baldan 3 bala kimi intellekti qiymətləndirilir. Metodika hər bir suala 3 balla qiymətləndirilir, əhval-ruhiyyə, keyfi, fəallığı. Nəticələrin işləyib hazırladığı hesablamalar etibarlılıq dərəcəsinə görə fərqlənir. Hər bir şkalaya



göstəricilər 1,75 səviyyədən artıq olmur. Etibarlılığına görə nəticələr psixi vəziyyət inteqral orta hesablamalar aparılır.

“CAH” metodikası üzrə göstəricilər əhval-ruhiyyə, fəallıq, keyfi üzrə “interpretasiya” olur.

Cədvəl 15

| Bal                     | 4 aşağı       | 4-5          | 5 yuxarı     |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|
| Vəziyyətin göstərilməsi | Xoşa gəlməyən | Özünə inanan | Xoşa gəlimli |

Psixi vəziyyətin dinamikası diaqnostikası vaxtı diaqnostikanın giriş rəqəmləri hesablanır (ilkin başlanğıc) inteqral psixi vəziyyəti və müsbət vaxtı son göstəriciləri hesab olunur. Sonra giriş və çıxış nəticələri arasında olan fərqli nəticələr bir əsas olaraq, dinamik psixoloji vəziyyət cədvəl 15-də uyğun olur. Verilmiş metodika bir qayda olaraq bir məqsəd üçün, psixoloji vəziyyət kimi bir çərçivədə psixoloji məsləhətlər dərəcəni müəyyən etməklə çox səmərəli korrektivlərə aparmışdır. Təcrübədə tibbi reabilitasiya aparmaq üçün yaxşı müalicə diaqnostika olur. Bundan başqa bu metodika yaxşı həyata öyrənmək, keyfiyyətli həyat və subyektiv insan münasibətlərini araşdırmaq, özünün fiziki və emosional vəziyyətini təhlil edə bilmək üçün tətbiq olunur. Səkkizrəngli Lyuşer M testi (L.Sobçak uyğunlaşması) praktiki metod olaraq situasiya üçün və ya uzunmüddətli insanın psixoloji vəziyyətini diaqnostika verilir. Bu metodika nəzəri olaraq müəlliflikdən onun konsepsiyasından ibarətdir. Amma bu rəngləri müxtəlifliyi insanın vü və ya başqa bir ehtiyacıdır, üstəlik onun bu və ya simpatiyası, antisimpatiya rənglərin aktuallığı və ehtiyacının bu rənglərə olan istəyindəndir. Aktual tələblərin kifayətləndirici səviyyəsi insanın psixoloji vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Metodika materialların diaqnostikası səkkizrəngli kartoçkadan ibarətdir, 4 kartoçka əsas rəngdən (qaratəhər-yaşıl, yaşıl-göy, qırmızı-qırmızı-tıl, işıqlı-sarı), bir kartoçka neytral rəngdə (fiqetoviy) və 3 əlavə rəngdən (boz, qəhvəyi, qara). Tədqiqat olunanlara rəng seçmək təklif olunur, rəngli

kartoçka onun daha çox xoşladığı rəng olmalıdır, sonraqalan rəngdən olan kartı seçmək lazımdır. Bu isə bir qədər xoşa gəlimli rəng olmalıdır, yəni ətraf mühiti əks etdirən rəng olsun, məsələn maşın rəngi, paltar rəngi, hər hansı bir cəlbedici qamma rəngi və özünün xoşuna gələn rəng seçir. Ardınca testləşdirmə keçirilmişdir. Sınaqda iştirak edənlər onların rənglərin ardıcılığını yadda salmağa çalışmasınlar və yenidən bunu etməyə çalışmalıdırlar. Bir qayda olaraq nəticələrin hazırlanması təkrar testləşdirmədən sonra aparılır və nəticələr çox şişirdilmiş göstəricilər hesab olunur. Nəticələrin hesablanmasında aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

- rənglərin bir-birinə uyğunluğu ilk iki rəng, hansı ki bir-birinə yaxındır onlara üstünlük verilir və onlara bir nişan “+”, ikinci cütlük isə özündə nisbi olaraq üstünlük verdiyi rəng isə işarə (işarə “x”), üçüncü nişan-cütlük isə belə işarə “=” verilir, onun izahı fərqlənməz deməkdir, dördüncü cütlük rədd etdiyi rəng (“-“ işarəsi). Rəngli qrupların seçildiyi birinci testlərdən sonra alınmış nəticələri seçmiş olur;
- simvollaşdırılmış əsas rənglərin təhlili vəziyyəti, testin müəllifinin təhlilinə görə rəngin seçilməsi insanların tələbindən irəli gəlir-psixoloji fakt olaraq etməlidir. Əgər bir, iki, altı, yeddi, səkkiz rəng mövqey tutursa, bu o deməkdir ki, rənglərin seçimi heç də kifayət deyildir, demək rəng seçimində yaranmış tərəddüd o deməkdir ki, bu insanda diskomfort psixoloji vəziyyət vardır.

Əgər ən sevimli bir rəng 6-cı sırada olarsa, o, zaman bu əsas rəngin olması kimi bir fikir, testin əsas hədəfi olsa da, əsas rəngin dəyişməsi halı bir sınaqdır. Çünki, bu bir psixoloji vəziyyətdir. Bu siqnalların çoxalması neqativ psixoloji vəziyyət xarakterin rəng seçmək kompensasiyası rəng seçmək kimi birinci mövqey kimi adlanır. Əgər bu və yaxud bir neçə əlavə rəng (boz, qəhvəyi və yaxud qara) rəngləri seçimində rənglər birinci, ikinci və yaxud üçüncü yer bir adekvant kompensasiya tipi kimi qəbul edilir. Verilmiş rəng və rənglər, rənglər sırasında yerləşən “C” işarəsi kimi onun qarşısında olan başqa bir rəng hətta belə əsas olaraq qəbul edilməyən “A” işarəsi (siqnal) kimi qəbul edilir. Verilmiş siqnalların intensivliyinə verilən ballar,

testin nəticəsinə verilmiş ballar toplanılır. Beləliklə, siqnalların intensivlik balı və kompensasiya bal – 12 bal edir. İlk interpretasiya testin nəticələri və rənglərin tutduğu yerlərə görə verilən ballar (Cədvəl ...). Nəticələrin daha uyğun rənglərə görə verilməsi və izahı ətraflı verilir.

Kompensasiya və siqnalların intensivliyini müəyyən edən cədvəl.

Cədvəl ...

| İntensivliyi                     | 1 bal (İşarə “!”) | 2 bal (İşarə “!!”) | 3 bal (İşarə “!!!”) |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| Siqnal (əsas rəngin mövqeyi)     | Altıncı yer       | Yeddinci yer       | Səkkizinci yer      |
| Kompensasiya (Əlavə rəngin yeri) | Üçüncü yer        | İkinci yer         | Birinci yer         |

Rəngin mövqey əhəmiyyəti (sırada) səkkiz rəngləri arasında

Cədvəl ...

| Yeri  | İ n t e r p r e t a s i y a   |
|-------|---|
| 1 (+) | Daha çox üstünlük verdiyi rəng vasitə hesab olunur, tədqiqatçı nəticə üçün ondan istifadə edən. |
| 2 (+) | Subyektiv məqsəd necə vardır.   |
| 3 (x) | Tədqiqatçı aktual vəziyyət fəaliyyət nümunə subyekt mövcud vəziyyətdə olan kimidir.             |
| 4 (x) | Bunun kimi.   |
| 5 (=) | Tədqiqatçı üçün rəngin aşağı dərəcədə olması fərqlidir, bu isə rəngin simvol kimi qəbul edir.   |
| 6 (=) | Onun kimi.  |
| 7 (-) | Qəbul edilməyən tələblər ehtiyaca görə davranır, hazırkı vəziyyətdə uyğun                       |

|       |               |
|-------|---------------|
|       | hesab olunur. |
| 8 (-) | Onun kimi.    |

**C.D.Smsberqin** sorğu-sualı (**Y.L.Xanınlə** uyğunlaşması) insanın həyəcanını bir şəxsiyyət kimi xarakterizə edir. Sorğu-sual 40 müzakirədən ibarətdir, ondan 20-i vəziyyətə uyğun olan (VU) – diaqnostikaya görə şəxsiyyətin həyəcanı (ŞH) tədqiq edir vəziyyətin həyəcanı şəxsiyyətin psixi vəziyyətidir. Vəziyyətdəki həyəcanı insanın reaksiyası müxtəlif vəziyyətdəki həyəcanı – şəxsiyyətin psixi halı dörd ballı sualı ilə qiymətləndirilir.

C.D.Spreverq metodu ilə nəticənin interpretasiya

Cədvəl ...

| ST və LT <b>suala</b> görə bal | 20-30 | 31-45 | 46-80  |
|--------------------------------|-------|-------|--------|
| Həyəcan formasının səviyyəsi   | Aşağı | Orta  | Yüksək |

Bu metodikanın üstünlüyü tədqiqatçıların hazırda olan psixoloji vəziyyəti və ona uyğun olan şəxsiyyətin əlamətlərinə əsasən differensiallaşdırılmış adı vəziyyəti kimi göstərilir.

İdman oyunlarında psixoloji uyğunlaşma.

Məşqçinin bütün cəhdləri komandaya yeni qəbul edilmiş oyunçuların başqa oyunçularla (oyun mövqey) qarşılıqlı anlaşması ilə vacib olan münasibətlərin daha uyğun olmasını istərlər. İlk anda mümkün olmasa da, ikinci halda psixoloji uyğunluq başqa idmançı ilə baş tutmur. Bu vəziyyət ancaq idmançının şəxsi keyfiyyətlər hesabına müsbət əlamətlər ilə mümkün olur. İdman komandalarında üzvlərin uyğunlaşması ili istiqamətli faktorlarla mümkün olur:

1. İdmançının psixoloji və psixo-fizioloji məlumatları, birlikdə oyun fəaliyyətini asanlaşdıran faktlar. Əgər iki oyunçu birlikdə oyun fəaliyyətini yerinə yetirir (məsələn, sürətli oyun və qapıya hücum). Bunlar hər hansı

birinin ləng hərəkəti, həmin vəziyyətin icrası üçün problemə çevrilir. Bunu həll etmək üçün birlikdə fəaliyyət etməliyik.

2. Şəxslərarası münasibətlərin xarakteri bu vəziyyətlərin komanda içində baş verməsidir.

Təcrübədən çoxsaylı nümunələr onu deməyə imkan verir ki, bu və ya başqa bir komanda texniki-taktiki ustalığa görə fərqli ola bilər ki, bunun da nəticə qazanmağa imkan verir. Belə anlarda hər zaman dostluğun, birliyin qalib gəldiyini deyirlər. Beləliklə, komandalı dostluğu saxlamaq üçün birlikdəki münasibətləri qorumaq lazımdır. Psixofizioloji əlamətlərin fəaliyyəti üçün birlikdə fəaliyyət göstərmək iştirakçıların sinir sistemində əsas əlamətlərin təsiri ilə formalaşır. Psixofizioloji yanaşmalar bu insanların bir-birinə uyğunlaşmaları onların yaşına görə fiziki və somotorun inkişafı hazırlıq dərəcəsi, məşqlərin, sinir sisteminin əlamətləri və s. olmalıdır. Psixofizioloji uyğunlaşma bir neçə faktordan asılıdır (boy, qüvvə, dözümlülük, sağlamlıq və s.), bir çox əlamətlərdən təffəkkür, diqqət, yaddaş, hissiyyat və s. asılı olaraq formalaşır. Sosial-psixoloji uyğunlaşma ümumi məqsəd, maraq və kollektivin üzvlərinin vahid qiymətləri üçün, liderlərin təsiri, xüsusilə də sosial tip olaraq, davranış, fəaliyyətin növü olaraq dəyişməlidir, oyunçunun psixoloji vəziyyəti, bütövlükdə davranışın nəticəsi olaraq qəbul edilir.

Oyunda qələbə qazanmaq üçün yüksək dərəcəli oyunçularda mini-futbol (futbol) böyük əhəmiyyət daşıyan, yüksək sağlamlıq dərəcəsi olan idmançıların iştirakı ilə başa çatır. Bunun üçün birinci dərəcəli futbolçular iştirak etməklə, hücumçular da olmalıdır. Yarış prosesində qalib gəlmək üçün yüksək dərəcəli oyunçuların iştirakı xarakterikdir. Bu göstəricilər komandanın qarşılıqlı fəaliyyəti, şəxsi göstəricilərin, həyəcanın səviyyəsindən qaynaqlanır. Komandanın bütövlükdə və şəxslərin fərdlikdə yüksək psixoloji səviyyəsi idman nəticəsinə çatdırır. İdman nəticələrinin psixoloji bacarıqlarla və səviyyəsi ilə əlaqələri təhlili göstərir ki, müsbət nəticələr psixoloji həyəcanın məhsulu olaraq daha məsuliyyətli, səmərəli və nəticəli bir vəziyyətlə əlaqədardır. Qələbənin qazanılmasında kollektivin xoşagəlimli münasibəti və əhval-ruhiyyəsi ilə əlaqədardır. Bu metodikanın üstünlüyü əvvəlki psixoloji

vəziyyətin dəyişməsi və onun hazırkı hədəfə uyğun olan vəziyyətə gətirilməsi, differensial yanaşmaya uyğun olaraq qiymətləndirilməsi çox vacib bir faktordur. Psixoloji yanaşma həyacanlı bir mövqeydən uzaqlaşib real vəziyyətə uyğunlaşmasıdır.

Futbol kralı Pelefutbolu “Ən gözəl oyun” adlandırdı, bu isə həqiqətən belədir. Gözəllik bu idman növündə oyunçuların ustalığıdır. Gözəl futbol – topu özünə tabe edib istədiyini hərəkəti edə bilmək bacarığıdır, necə ki bunu bütün incəliyi ilə Dennis Berqkomp edə bilmişdir. Futbolda belən misallar çoxdur. Başqa bir misal 25 ötürmə ilə qol vuran Argentina yığması 2006-cı ildə Serbiyanın qapısına vurmuşdur. Futbola və futbolçulara olan tələblər dəyişibdir, belə ki artıq topla icra edilən hərəkətlər, sürətli gözəl texniki səviyyədə və nəticəyə çatmalıdır. Bunu isə istedadlı futbolçular edə bilirlər. Bu istedadlara axtarıb tapmaq və onlara futbolun sirrlərini öyrətmək çox çətin, ağır, səbrli bir iş olmaqla savad, intellekt və təcrübə istəyir. Müasir futbol yüksək texniki bacarıq, qabiliyyət, ağıl, düşüncə, yüksək sürət və sağlamlığı daxilində lazımı işgörmə qabiliyyəti tələb edir. Hətta bu gün qadınlar futbol oynarkən onların balaca ürəkdən, aşağı hemoqlobinə malik əzələ kütləsi bir oyunda 10 km məsafəni qət edə bilməz. Məsafə, çox qısa və sürətli hərəkətlər, reaksiyalar artır, amma futbol öz gözəlliyini itirmir. Belə ki, atletik futbol öz texniki incəliyini komandalı, fərdi oyunu ilə milyonların alqışını qazanmaq olur. Əlbəttə, uzun müddət futbol oynamaq üçün sağlamlığı qorumaq, düzgün məşq və bərpa olunmaq lazımdır. Öz vərdiş və bacarıqlarını artırmaqla, düzgün hərəkətlər tətbiq etməklə, onların icrası vasitəsilə bədən quruluşunu və gücünü artırıb, zədə almaq kimi, əzələləri lazımsız hərəkətlərlə yükləməklə onların ehtiyat enerjisini tükətmək olar. Orqanizmdə hərəkəti icra edən əsas əzələlər və bir də köməkçi əzələlər mövcuddur. Əlbəttə, hərəkətlər yaşa, cinsə, təcrübəyə, lazımı məqsədə görə seçilməli və tətbiq edilməlidir. Gücün artırılması üçün ağırlıq hərəkətləri məşqin məqsədinə görə verilməlidir. Gücün artırılması hərəkətin sayının, edilən cəhdlərin, təkrarının artırılması hesabına, çox da olmayan çəki ilə cəhd və təkrarların sayını, hərəkətlər arasındakı fasilənin (2-3 cəhd 12-15 təkrar 2-3 gün fasilə ilə həftədə 2-3 dəfə məşq etməklə) seçilməsi bu keyfiyyətin mənimsənilməsini icra edə bilir. Məşqin məqsədindən asılı olaraq güc məşqləri fərdi

şəklində, məşğul olanın hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq verilməlidir. Əgər məşq dözümlük tərbiyə edirsə o, zaman cəhd və təkrarların sayını artırmaq lazımdır. Əlbəttə, futbolçu yorulmayıbsa, onda təkrarların sayını 20-25-ə, çəkilən 5-10% artırmaq olar. Əlbəttə bu məşqlər plan üzrə lazımı metodiki göstərişlə edilməlidir. Əlbəttə, futbolçuların hazırlıq səviyyəsi və məşqin məqsədi çox vacibdir. Verilən güc məşqləri həftədə 2 dəfə (oyun mərhələsi) 85-90% maksimal yüklənmənin, 2-5 təkrar olmaqla, idman formasını saxlamadığı nəzərdə tutmalıdır. Gücün artırılması isə mövsümün axırında keçirilə bilər. Belə məşqlərin keçirilməsi çox ciddi reqlamentlə, təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməklə icra edilməlidir. Əlbəttə, peşəkar futbolçuların güc məşqləri həkimin və fiziki hazırlıq üzrə məşqçilərin nəzarəti keçirilir. Məşqdə verilən hərəkətlərin düzgün seçilməsi və icrası təhlükəsizliyi futbolçunun ciddiyyətindən özünə tələbkarlığından asılıdır. Peşəkar futbolçular kimi gənc futbolçularda bu məşqlərin kiçik modelindən istifadə edə bilər, amma çox ehtiyatlı və məsuliyyətli olmalıdırlar. Daha kiçik yaşlarından belə məşqləri təhlil edib, özlərinə lazımı qayda və reqlamentə əməl etməsi ilə həyata keçiriləcəksə, onda bu futbolçular yüksək səviyyədə nəticə qazana biləcəkdir. Futbol – başqa idman növlərindən fərqli olaraq komandalı idman növüdür, yəni kollektiv oyundur. Komandalı oyunda futbolda olduğu kimi kompleks və intensiv fiziki, mentalitet hazırlığı tələb edir ki, fərdi idmanda bu yoxdur. Komandalı oyunu futbolçulardan fiziki hazırlığın bütün aspektini tələb edir. Çünki, fiziki hazırlığı yüksək olan futbolçu reaksiya sürəti ilə seçilir. Futbol fasiləsiz hərəkətdən ibarət olan bir oyundur. Futbol məntiqi çox sadədir, belə ki, oyunda rəqibdən çox qol vurmalısan. Bu isə təqribən bir oyunda 1,5-2 qol vurulur. Qapıya vurulan zərbə 10:1 nisbətində olur. Oyunda iştirak edən futbolçular hər biri təqribən 11 saniyə topla olurlar. Oyun ərzində icra edilən ötürmələr uzun ötürmələrdən ibarət olmur. Təqribən oyun ərzində 80-90% qısa ötürmələrdən istifadə edirlər. Uzun ötürmələr isə 3-4 ötürmələr ilə yadda qalır. Futbol tək-cə sürətli yerdəyişmələr deyil, onun istiqaməti ilə də yadda qalır. Odur ki, sürət hər şeyi həll edir, sürətli düşüncə və nəticə qazanmaq yolu açılmış olur. Hazırda futbolun inkişafı üçün çox irəlində olan İngiltərə Premyer-liqasının 80%, oyun epizodu fərdi gedişlərin bir ötürmə ilə yadda qalmasıdır. Bəzən 2 ötürmə - toxunma (saxlama

və ötürmə) kimi oynanılır. Odur ki, bu liqdə 70% qollar bir ötürmələr ilə olur. Beləliklə, bir toxunma ilə futbol oynamaq çox çətin və ağırdır. Bunun üçün isə yüksək fiziki hazırlığa və texnikaya malik olmaq lazımdır. İstər peşəkar komandaya, istərsə də uşaq komandalara seçim və yaxud transfer edərkən onların sürətinə və düşüncəsinə diqqət etmək lazımdır, bir sözlə tez düşünüb, tez oynamaq lazımdır. Sürətli futbol çox enerji və ehtiyat texniki vərdişlər tələb edir, meydanda seçdiyiniz yer, növbəti hərəkət bir anda düşünülməli və icra edilməlidir. Belə bir standart futbolçulardan yüksək fiziki hazırlıq tələb edir. Bir çox tədqiqatlar qeyd edirlər belə bir intensiv oyunda nəbz vuruşu peşəkar futbolçularda 150-170 olur, bəzən 180-də ola bilər. Onların yüklənməsi maksimalın 75-80%-i olur. Müasir futbolda futbolçuların enerji sərfini bilmək vacibdir. Bunun üçün orqanizmdə baş verən kimyəvi prosesi izləmək lazımdır. Qidalanma, məşq və bərpa ardıcıl və planlı şəkildə həyata keçirilməlidir. Çünki, istənilən hər hansı bir aparılan iş (fiziki hazırlıq daxil olmaqla) adenosin trifosfat (ATF) olur. Hər hansı bir enerji mənbəyi kimyəvi proseslərin sonunda fermentlərin iştirakı ilə yaranır. ATF enerji mənbəyi tükəndikcə onu doldurmaq lazım gəlir. Bu enerji mənbəyləri verilən məşqlərin səviyyəsindən və eyni zamanda bu məşqlərin istiqamətindən asılıdır. Əzələ fəaliyyəti bu enerjini artırır və onu qızdırır. Termin olaraq “anaerob metabolizm” adlanan məşq rejimi “oksigeniz” məşq adlanır. Anaerob enerji almanın iki yolu vardır. Birincisi, ATF molekullarının böyük sürətdə parçalanması və enerjiyə çevrilməsidir. İtirən enerjini, yəni ATF molekulunu bərpa etmək lazımdır. Bu isə fosfokreatin sprint qaçış 10 saniyədən çox olmur (ATF-FK) formulu hər bir saniyə fəaliyyət göstərir. Başqa bir enerji mənbəyi “Aerob metabolizm”dir. Oksigeni iştirak olan bu proses, süd turşusu yaratmır. Odur ki, bu enerji mənbəyi zülallardan material kimi istifadə edərək, yağ və karbohidratların, karbon və suyun süd turşusu yaradan bir prosesdir. Belə kimyəvi reaksiyalar və alınan enerji məşq prosesi vasitəsilə, sıxlıq və məşqin davamiyyəti

Mövzusu Başlanğıc qruplara seçmə olan tədqiqat müzakirə olunur və nəticəyə çatır. Futbol üzrə başlanğıc qruplarına seçim (7-9 yaş) metodlarının tədqiqi.

Müasir futbolda seçmə və onun metodlarının tədqiq olunması çox aktual olmaqla, erkən seçim problemlərinin müzakirə edirlər. Futbolda seçmə və onun



vasitələrinin araşdırılması çox vacib bir sahə olmaqla, mütəxəssislərin diqqəti cəlb etməklə bir ədqi qat mövzusu olmuş olur. Hal-hazırda müasir futbolda seçmə erkən yaşlarından başlayır (5-6 yaş), çünki uşaq orqanizmi bioloji inkişafı təbii qanunlarının diqtəsi ilə həyata keçirilir. Çünki, UGİM-nin, İOEİUGİM-nin tələblərinə uyğun olaraq başlanğıc, ibtidai, təlim-məşq, idman təkmilləşmə, yüksək idman ustalıq qruplarının kəmiyyət və keyfiyyət nəticələri seçimin metodlarından asılıdır. Belə ki, seçilmiş uşaqlar növbəti ilin tədris qrupuna xüsusi fiziki hazırlıq üzrə test normativ göstəricilərinə görə məşqçilər şurasının qərarı ilə keçilir. Bir qayda olaraq həmin tələbləri yerinə yetirməyən idmançılar növbəti tədris ilinə keçirilmir. İdman məktəblərində proqramın normativlər olan hissəsinə əsasən mövcud şəraitə müvafiq tədris qruplarının fəaliyyət planı işləyib hazırlanır. Hazırlıq planının təsdiqi məşqçilər şurasının qərarına əsasən idman məktəbinin direktoru tərəfindən təsdiq edilir. Futbol üzrə idman məktəbləri qarşısında qoyulmuş məqsədlərin həlli tədris planının keçid yoxlama normativlərinin, sistemativ əməli və nəzəri məşğələlərin keçirilməsini gənc futbolçuların yaxşı təşkil edilmiş seçmə sisteminin, ardıcıl olaraq yarışlarda və yoxlama yarışlarda iştirakını, bərpa profilaktiki tədbirlərin həyata keçirilməsini, təlimatçı və hakimlik təcrübəsinin seçilməsini, tərbiyə işinin sistemativ təşkilini, gənc futbolçulara idman etikasının, nizam-intizamın gözlənilməsi bacarığının aşlanmasını nəzərdə tutur.

İbtidai hazırlıq qrupları: bədən tərbiyəsi tədris proqramı əsasında məşğul olanların hərtərəfli fiziki hazırlıqlarını təmin etmək, sistemativ futbol məşğələlərinə maraq aşılamaq, tədris-məşq qruplarında idman ustalıqını artırmaq, perspektivli uşaq və gəncləri aşkar etmək ibtidai hazırlıq qrupları ən çox texniki

Başlanğıc hazırlıq qruppası ilə aparılan işlərin məzmunu və məqsədi ondan ibarətdir ki, 8-10 yaşında əsəb sisteminin inkişafı hələ tamamlanmamışdır və oyanma prosesləri ləngimə prosesləri üzərində üstünlük təşkil edirlər. Uşaqların diqqəti sabit deyil, onlarda iradə kifayət qədər inkişaf etməmişdir 8-10 yaşında olan uşaqlarda əzələ və bağlar istənilən səviyyədə inkişaf etməmişdir. Onların onurğaların çevikdir, adət edilmiş gövdənin vəziyyətinə, çiyin nahiyəsinə və ayağın hərəkət dəyişikliklərinə uyğunlaşmamışdır. Bu yaşla olan uşaqlar (7-8) hərəkətlidirlər,

bununla yanaşı dözümlü deyildirlər. Onlar hər tipli nisbi uzunmüddətli işlərdən sonra tez yorulurlar. Məşqçinin komanda və şərtləri kifayət qədər dəqiq, mənimsənilmir, söz göstərişlərinin mənimsənilməsi hərəkətin icrasına zəif təsir göstərir. Məşqçi özünün hərəkət fəaliyyətini izahlı olaraq sözlə ifadə etməli və onun düzgün icrasına çatışmalıdır. Odur ki, başlanğıc qrupları ilə icra edilən hərəkət və davranışlar çox diqqətli olmalı, bu kimi işlər uşaqların hissiyyat və psixologiyasına zərər verməməlidir. Başlanğıc qruplarda aparılan müşahidə və eksperimentlər bir daha sübut etmişdir ki, aşağı yaş qruplarında, ilkin başlanğıc qruplarında seçmə prosesi onların praktiki göstəricilərinə görə qəbul edilir. Bu göstəricilərin praktikada özünü doğrultması üçün yarışlar formasından istifadə olunur. Bu forma isə istər gənc, istərsə də yaşlı futbolçuların istifadə etdiyi hazırlıq forması kimi qəbul olunur. Yarış fəaliyyəti futbolçuların, məşqçilərin və mütəxəssislərin iştirakı ilə rəsmi oyunlarda iştirakı və bu oyunların təhlili ilə hazırlığın müəyyən səviyyəyə çatdırılması deməkdir. Rəqibə müqavimət göstərməklə bəzi çatışmamazlığı və yaxud üstünlüyü üzə çıxır. Rəqibin kollektiv və fərdi fəaliyyətinə qarşı hazırladığı hazırlıq metodika, yeni vasitə və metodların tətbiqinə şərait yaradır. Aşağı yaşlı uşaqların futbola həvəsi və onların təlim prosesində iştirakı, futbolun texniki, taktiki, fiziki və psixoloji sirləri öyrənilir, onun tətbiqi üçün təlim proqramlarını düzgün tərtib etməli və onu icra üçün hazırlamalıdır.

Beləliklə, ibtidai sinif şagirdlərinin futbol məşğələlərində istifadə etdiyi vasitələrin tədqiqi göstərdi ki, ibtidai siniflərdə futbolun tədrisi və fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən futbol oyununun elementləri, mütəhərrik oyunlar və estafet yarışlarından istifadə edilir. Çünki, uşaq və yeniyetmələrin fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlığın, hazırlığın metod və vasitələri, xüsusiyyətləri, təcrübə və ustalığı bu yaşlarda qoyulur. Hal-hazırda uşaq və gənclərdə texniki ustalığın təməli, futbol düşüncəsi və təcrübə olaraq onların anlayışı dəyişir. Texniki ustalıq gənc yaşlarından, erkən vaxtlarında öyrədilən texniki fəndlərin icrası metodları, vasitələri və şəraitə uyğun olaraq öyrədilir. Öyrədilmə prosesi çox sadə, əyani və praktik olmalıdır ki, yaxşı nəticə versin. Bir başlıca şərt də ondan ibarətdir ki, uşaqların fiziki imkanları artmalı və keyfiyyətlər inkişaf etməlidir. Çünki, nə qədər texniki ustalıq yüksək

olursa-olsun, onun fiziki keyfiyyətləri olmasa, onun texniki ustalığı da itirmiş olur. Hərəkətlilik, cəldlik, çeviklik və koordinasiya zəif olan uşaq və gənclər oyunun son dəqiqələrində yorğun olduqlarından texniki qüsurlar yaranmış olur. Odur ki, hər gün texniki ustalığı artırmaq və rəqib üzərində qələbələrini sıralamalıdır. Məşq prosesinin idarə edilməsi ilk növbədə düzgün planlaşdırma və ona nəzarəti təmin etməlidir. İdmançıların seçilməsi onların yüksək hazırlıq səviyyəsi, idmançıların kompleks bacarıq və qabiliyyətinin plana uyğun inkişafı deməkdir. Futbol oyunu kollektiv və fərdi fəaliyyətlərlə həyata keçirildiyindən oyun gedişatında icra etdiyi texniki-taktiki hərəkətləri onların bir göstəricisidir. Seçmə prosesinin başa çatması ilə futbolçuların fiziki hazırlığı, psixoloji hazırlığı, nəzəri, inteqral hazırlığı həyata keçirilməlidir. Çünki, bu cür yanaşma məşq prosesi ilə həyata keçirilir və futbolçuların məşq fəaliyyəti, onun vasitə və metodlarının seçilməsi, qarşıya qoyulmuş məqsədlərin nəticəsi dərindən təhlil edilməlidir. Məşq yüklənməsi məşqin əsas tərkib hissəsi olmaqla, məşqin səviyyəsi onun həcmi və sıxlığı ilə müəyyən olunur. Bunun əsasını isə ümumitəhsil orta məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərində həyata keçirilmiş olur, yəni təməl qoyulur.

7-8 yaşlı uşaqların texniki hazırlığının təlim edilməsi xüsusiyyətləri onu göstərdi ki, müasir futbolda erkən yaşlarında məşğul olmaq onların sağlamlığı və gələcək fəaliyyəti üçün çox vacibdir. Belə ki, onların bədən quruluşu və sistemləri tam fəaliyyət funksiyasını həyata keçirsə də, idman üçün bəzi orqan və üzvlərin tam formalaşması başa çatmamışdır. Bu kimi bioloji inkişaf mərhələləri təbii qanunauyğunluqlara əsasən həyata keçirilir. Odur ki, bu təbii prosesi nəzərə alıb, elə bir təlim prosesi qurmaq lazımdır ki, qarşıya qoyduğu vəzifələri təlimin prinsiplərinə uyğun olaraq icra edilməlidir. Texniki hazırlığın bu erkən yaşlarında həyata keçirilməsi istər təbii, istərsə də metodiki prinsiplərlər çox uyğundur. Çünki, orqanizmin belə erkən, yəni 5-6-7 yaşlarında inkişafı bioloji qanunlara görə sistem və orqanların tam formalaşması başa çatmamışdır. Ancaq ona baxmayaraq, bu yaşda topla davranış çox müvafiq və əsaslı hərəkətlərlə həyata keçirilir. İlk növbədə bu yaşla texniki hərəkətlərin sadə formasını izahlı olaraq icra edilir lap erkən yaşlarında aldıkları texniki hazırlıqlar onların gələcək ustalığının bünövrəsini qoymuş olur. Belə

ki, fərdi topa yiyələnmək texnikasının konkret şəraitdə səmərəli tətbiqi keyfiyyət göstəriciləridir. Texniki fəndlərin icrasının təhlili və onların oyunun müxtəlif vəziyyətlərində tətbiq ayaq və başla zərbə, saxlamaq, aparmaq, keçmək və aldacağı hərəkətlər (fintlər) top almaq, topu atmaq, qapıçının əsas oyun texniki fəndi hesab olunur. Bu texniki fəndləri səbrlə, mərhələ-mərhələ, qüsurlu və çatışmazlıqlara aradan qaldıraraq doğru-dürüst təkrar-təkrar icra etməklə öyrənmək lazımdır gələcək texniki ustalığın bünövrəsini, fərdi texniki bacarıq və qabiliyyətlərini bu yaşda topla davranışla quran uşaq və gənclər böyük usta olmaq üçün edir.

**İlə birgə keçirilməlidir.** Enerji mənbələrinin yaranması ATF və FK hesabına olursa, o zaman qlükozanın iştirakı da olmalıdır, 40 metr sprint qaçışında bəzən mümkün olur. Futbolda enerji mənbələrindən biri də, qidalanmadır. Qidalanma hələ uşaq yaşlarında olan gənc futbolçularda aşılmalıdır. Bunun üçün yanacaq qidadır. Hər birimizin bədənində kifayət qədər yağ vardır, amma karbohidrat isə məhdud səviyyədədir, odur ki, onu durmadan artırmaq lazımdır. Oyuna hazırlaşarkən onu kifayət qədər karbohidratla doldurmaq lazımdır. Futbolda başqa bir problem fasiləsiz oyunlar, fasiləsiz gediş-gəlişlər, orqanizmi tükədir. Orqanizmin fasiləsiz yüklənməsi, istirahətin olmaması futbolçuları yorur. Bədənə itirilən 1,5 kq maye futbolçunu dəyişdirir. Bu isə erkən oyununa təsir edir. Odur ki, alimlərin tədqiqatı göstərir ki, hər itirilmiş 1 kq çəkiyə 0,7 litr su qəbul etmək lazımdır. Yorğunluq hər hansı bir hərəkəti edə bilməmək zamanı hiss olunur. Yorğunluq həm müvəqqəti, həm də həmişəlik ola bilər. Əzələlərin yorğunluğu ancaq onlarda qlükozanı artırmaqla mümkün olur. Bunun üçün qida və məşq çox vacibdir. Enerji mənbələrini tükənməsi yorğunluğa gətirib çıxarır.

Futbolda seçmə çox həlledici rol oynadığından onun təşkilində, keçirilməsində müasir metodlar tətbiq olunur. Futbolda seçmə və onun metodlarının tədqiq olunması çox aktual olmaqla, erkən seçim problemlərini müzakirə edirlər. Futbolda seçmə və onun vasitələrinin quraşdırılması çox vacib olduğundan alim və mütəxəssislərin diqqətinin cəlb edilməsi, hər zaman yenilik gətirmişdir. Hal-hazırda futbolda seçmə lap erkən yaşlarından (5-6 yaş) başlayır hazırlıq qruplarında aparılan təlim-məşq bir qədər fərqli olmaqla, öyrədici, təlim xarakteri daşıyır. Çünki, bu yaşda olan uşaqların

küçə, məhəllə başlanğıc tanışlıq xarakterli olur və onların özünü öyrətmə olur. Bu proses də çox qüsurlu və kifayətedici olmur. Odur ki, futbol oynamağa həvəsi olanlar bu qruplara seçilir və təlim alırlar. Futbolla tanışlıq başladıqca bu uşaqlarda oynamaq, qalib gəlmək, rəqibi məğlub etmək kimi həvəsləri olur. Futbolda seçim təbii və yoxlama normativləri ilə həyata keçirilir. Uşaqların çox da sevmədiyi sınaq normativləri, bəzi oyun düşüncəsi ilə üst-üstə düşməyə bilər, amma bu yoxlamalar onların gizli bacarıqlarını açır.

### Fəsil III. 3.1. Tədqiqatın təşkili, keçirilməsi və nəticələrinin müzakirəsi.

Müasir futbolda istedadlı və qabiliyyətli uşaqların seçiminin tədqiqi və onların üzə çıxarılmasının elmi-metodiki əsaslarının öyrənilməsi istiqamətində aparılan araşdırmalara böyükehtiyac vardır. Belə ki, hazırda mövcud olan müasir metod və vasitələr, eləcə də elmi yanaşmalar bacarıqlı uşaqların ilkin səviyyələrini müəyyən etməklə kifayətlənib, onların gələcək inkişaf tempini söyləməkdə çətinlik çəkirlər. Bununla əlaqədar olaraq **istədili** uşaqların bacarıqlarının müəyyən edən bir çox formullar işləyib hazırlamışlar. Bu istiqamətdə aparılan araşdırmaların öyrənilməsi çox aktual bir problem olaraq qalır. Odur ki, elmi-tədqiqat işi bu problemin daha dərinəndən araşdırılması ilə məşğul olmuşdur. Əlbəttə, araşdırılmış və müəyyən nəticələr qazanmış bu elmi-tədqiqat işi olu praktik olaraq tətbiq etməyə məsləhət görmüşdür. Aparılmış bu dissertasiya elmi-tədqiqat işi ilkin (5-6 yaş) və hazırlıq

qruplarının (7-8 yaş) seçimdə istifadə olunan və uşaqların bacarıq və qabiliyyətlərin tam üzə çıxarılmasına köməklik edəcək inkişaf parametrləri və hərəkət fəaliyyətini araşdırılmasında ibarətdir. Bu elmi araşdırma ilk növbədə yeni futbolla olan həvəslərini göstərməyə çalışan 5 yaşlı uşaqların imkan və bacarıqlarını elmi əsaslarla izah edir. Odur, bu araşdırma ilk növbədə başlanğıc hazırlıq qruplarında uşaqların morfoloji və bioloji yaş xüsusiyyətlərin təhlil olunur, onların boy və çəki artımı, daxili üzvlərdə baş verən dəyişikliklər haqqında məlumatları toplayıb bu yaşda işləyən məşqçilərə çatdırdıq. Bu yaşda olan uşaqların pedaqoji və texniki testləri qəbul edilməklə, uşaqların daha düzgün təlim keçməsinə köməklik edir. Tam formalaşmamış bir bədənə malik olan bu uşaqlar, sümükləşmə, əzələ-bağ mərhələsini keçməmiş bir futbolçu kimi növbəti yaş qrupuna keçməsi üçün tövsiyyə və məsləhətlər bu araşdırma nəticəsi kimi verildi. Bunun ardınca bu qruplarda, yəni (5-6, 7-8 yaş) aparılan seçmənin metodları təhlil edilmiş, bəzi dəyişiklik edilməklə tədqiqatın nəticəsində verilən təkliflər məşqçilər şurası tərəfindən bəyənilmiş və təcrübəyə tətbiq etməyə başlayırlar. İlk və ibtidai hazırlıq qruplarının tərtib olunması, onların verilmiş sınaq normativləri əsasında seçilmiş istedadlı uşaqlar olur. Onlarla yenilənmiş proqram əsasında məşqlər aparılır. Onların xüsusilə də fiziki hazırlığı istiqamətində verilmiş pedaqoji normativlər onların inkişaf artımını göstərir (Cədvəl ...). Burada göstərilən normativlər uşaqların boyuna, çəkisinə, cinsinə və inkişaf səviyyəsinə kimi nəzərə alınmışdır. Xüsusi texniki hərəkətlər (top çilləmə, topaparma, zərbələr – dəqiq, uzağa vurma, maneələri keçməklə irəliləmə kimi normativlər, fiziki hazırlıq üzrə sınaq normativləri 15 qaçış, təkrar 15x3 qaçış tullanma – irəliyə, hündürlüyə tullanma və s. kimi testlər daxil edilmişdir. Bütün bu sınaqlar tam formalaşmamış orqanizm üçün uyğun hesab edilir, xüsusilə də 5-6 yaş üçün, çünki yeni seçim qruppası hesab olunan bu yaş normativlərdən sonra hansı potensiala malik olduqları üzə çıxır. Onların bəzi inkişaf qüsuru və çatışmamazlığı böyük enerji itkisinə gətirib çıxarır. Ancaq tədricən orqanizmin inkişafı bu itkiləri azaltmış olur. Beləliklə, orqanizmdə gedən bəzi proseslər onların təkmilləşməsi, artımı və dəyişiklikləri baş verir. Hərəkət aparatının göstəriciləri 5-6 yaşlı uşaqlarda 7-8 yaşlı uşaqlara nisbətən fərqlidir. Tədricən yaşlar artıqca uşaqlarda enerji itkisi

azalır, məsələn, 40 kkal itki tədricən 30-20 qədər düşə bilər, bu isə onların morfoloji inkişafı ilə əlaqədardır. İlk hazırlıq (5-6 yaş), ibtidai hazırlıq qrupları üçün işlənilmiş hazırlanmış sınaq normativləri onların seçmə prosesində iştirakını təmin etdikdən sonra tətbiq edilir. Çünki, bu sınaq normativlər qəbulu uşaqlarda bir çox sürət, cəldlik, çeviklik, dözümlük və güc keyfiyyətlərinin ehtiyat imkanları, qüsurlar və çatışmamazlıqları haqqında əlavə məlumatların öyrənilməsi imkanı qazanmış olur.

Beləliklə, uşaqların orqanizmi tam formalaşması, onların əzələ-sümük sisteminin tam formalaşmaması, daxili üzvlərin istənilən çəki və standartlara çatmamağından bəzi problemlər yaranmış olur. Bu problemlər onların istədikləri hərəkəti edə bilməməsi ilə nəticələnir. Odur ki, onların tam fəaliyyəti üçün daxili və xarici üzvlər inkişaf etməlidir. İlk növbədə boy artımı, çəki və əzələ kütləsinin onların yaşa müvafiq formasını artmasına xidmət edir. Aşağı yaş qrupları və onların hazırlığı, fiziki keyfiyyət və bacarıqların formalaşması onların fəaliyyət əhatəsini artırmış olur. Aparılmış araşdırmalar və təhlil bir daha göstərdi ki, yaşından asılı olmayaraq futbol oyunu külli miqdarda enerji ehtiyatı istəyir. Bu uşaqlarda bioloji inkişafına görə hərəkətlilik, cəldlik və çeviklik artır, inkişaf edir. Bununla bərabər bu uşaqlarda top hissiyyəti, davranışı, ona olan həvəs və “sevgisi” durmadan artmalıdır. Bu isə fiziki hazırlıq hesabına, orqanizmin malik olduğu bəzi üstünlüklərin həyata keçirilməsi vasitəsilə olur. Azyaşlı futbolçular və onların fiziki imkanları bioloji inkişaf ilə əlaqədardır. Belə ki, bu uşaqların seçimində mütəxəssislərin ən çox istinad etdikləri xarici görünüş, boy, aşağı və yuxarı ətrafın ölçüləri, xüsusilə də ayaqların uzunluğu nəzərə alınır. Üstəlik bunun üzərinə onların topla davranışı, sürəti və oyun epizodlarında düşməsi əsas olaraq qəbul edilə bilər. Bu formada seçim onların gələcəkdə uğur qazanması üçün bir fakt sayıla bilər. Uşaqlarda bütün keyfiyyətlər tam olmadığından, onların koordinasiyası, hərəkət amplitudası azalmış olur. Üstəlik hərəkətlərin icrasında əlavə enerji itkisi baş verir. Bu enerji itkisinin bərpası üçün aerob enerji sistemi – yüngülvari qaçış, yerləş, yaxşı qidalanma, oksigenli hava, yaşıl meşə gəzintisi və s. Çünki, çox yüklənməmək, bu uşaqların daha tez bərpa olmasına, əzələlərə çox miqdarda oksigen qəbul etmək üçün dərin tənəffüs, ürək döyüntüsü çoxalır və əzələlər daha yaxşı iləməyə başlayır. Başqa bir enerji sistemi anaerob



enerji sistemi bir çox hərəkətlərin icrası zamanı tullanma hərəkətləri etmək məsləhətdir. Çünki, bu hərəkətlərin icrasında oksigen lazım olmur, ancaq qidalanma kifayət edir. Bu uşaqlara həftədə 2 dəfə olmaqla, oyuna 1 və ya 2 gün qalmış bu məşqlərdən istifadə olunmur. Bu məşqləri intensiv etmək məsləhət deyil (Cədvəl 19). Əlbəttə, bu plan məşqlərdə nəzarət altında və maraqlı hərəkət seçimi ilə fərqlənir. Bu məşqlərdə maraqlı hərəkətlər verməklə, onları aerob və anaerob sistemə uyğunlaşdırmaq olur. Qısa vaxta keçirilən anaerob məşq çox miqdarda enerji istehsal edir.

### Nümunəvi məşq modeli

Cədvəl 19

|           |  |
|-----------|--|
| 10 dəqiqə | Əvvəlcə 5 dəqiqə əzələləri b... sonra isə əzələlərin dartmasını et   |
| 10 dəqiqə | Növbəti 30 dəqiqə müxtəlif hərəkətlər edib, sonra müxtəlif oyun oynanılır. Hər biri 10 dəqiqə olmaqla hərəkət edin |
| 10 dəqiqə | “Qaçış oyunları”<br>“Fəndlərin” təkrarı və hazırlanması<br>“Reaksiya sürəti” inkişafı üçün oyunlar                 |
| 10 dəqiqə | Bu hərəkətlər arasındakı fasilə. Bu arada istirahət etmək. Fasilə etməklə dincəlmək lazımdır.                      |
| 25 dəqiqə | Futbol oyunu. Əgər məşqdə 2 komanda olursa, onda bir dəvət etmək lazımdır.   |
| 5 dəqiqə  | Bədən bərpa üçün asta qaçış və dartma hərəkətləri. 5 dəqiqə bərpa hərəkətləri.                                     |

Belə bir proqram üzrə hazırlanan azyaşlı uşaqların məşqləri çox maraqlı və cəlbedici olmalıdır. Çünki yaxşı plan ilk növbədə aerob və anaerob hərəkətlər və texniki hərəkətlər daxildir. Bu plan sınaq normativlər vasitəsilə yoxlanılır və qazanılmış nəticələr müzakirə edilmişdir. Çünki, ilkin hazırlıq qruppası (5-6 yaş) və ibtidai hazırlıq qruppası (7-8 yaş) kimi tədqiqatın obyektinə olmaqla, onların ehtiyat imkanları üzə çıxarılmışdır. Əlbəttə, bu yaşlı uşaqların bu normativləri yerinə

yetirməsi bir qədər çətin, amma bəzi qeyri-standart hərəkətlər etməyə məcburdular. Odur ki, bu yaşda olan uşaqların təlim olunması, futbolun əlifbasını öyrənməsi çox normaldır, amma bunun qısa bir vaxtda etmək heç də asan deyildir. Odur ki, bu uşaqlar ən çox keçirilmiş meydana (4x4; 5x5) oynamağı sevirlər.

### 3.2. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.

Magistr H.Soltanovun “Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarına (7-8-9 yaş) seçmənin metodlarının tədqiqi” mövzusu üzrə yazdığı dissertasiya işi, qarşısına qoyduğu məqsədi həyata keçirmək üçün, apardığı müşahidə, praktiki məşqləri “Vətən” futbol məktəbinin ilkin hazırlıq (5-6) və ibtidai hazırlıq qruplarında (7-8) aparmışdır. Məşqçi Savalan qrupasında aparılan tədqiqat bu yaş qrupasının iştirakçıları ilə bu mövzu ətrafında dərin araşdırmalar aparmışdır. Belə ki, tədqiqat qrupaya məşqlər üçün bir standart məşq planı təklif etmişdir. Qrupa məşqçinin başçılığı ilə həftədə 2 dəfə bu proqram üzrə məşqlər aparmışdır (Cədvəl ...). Eyni yanaşma başqa bir qrup üçün də keçərli olmuşdur (Cədvəl ...). Belə ki, ibtidai hazırlıq qrupası (7-8 yaş) təklif edilmiş bu məşq proqramına bizim nəzarətimizdə müşahidələr altında keçirilmişdir. 5-6 yaş qrupundan fərqli olaraq ibtidai hazırlıq qrupası sərbəst olaraq seçilmiş hərəkətlərdən istifadə etmişdir. Hər iki qrupa üçün eyni günlər fərqli saatlar üzrə məşqlər aparılmışdır. Təklif edilmiş məşq proqramı məşq strukturunu həyata keçirməklə uşaqların ən çox sevdiyi oyun, 4x4, 5x5, 6x6 sayda nəzərdə tutulmuşdur. Çünki, oyun prosesində icra edilən texniki fəndlər, fərdi və qruppalı fəaliyyət formasında icra edilmişdir. Bu qruplarda seçim cədvəl 1-də verilmiş pedaqoji normativlərin qəbulu ilə başlayır və onların təklif olunmuş məşq medalı üzrə məşqlər keçirilir. Bu müddət aparılmış məşqlər seçilmiş uşaqların bioloji, morfoloji, funksional və texniki istiqamət də dəyişiklik baş verdiyinin şahidi olduq. Yaşlarına, bioloji inkişafına görə verilmiş proqram və pedaqoji normativlər bu qrupda bəzi genetik vərdiş və bacarıqlar üzə çıxdı, belə ki, sürət keyfiyyəti – 15 m qaçış, 15 m topaparma, 15x3 qaçış – xüsusi sürət dözümlüyü, 15x3 topaparma isə texniki fəndlərin məsafədə icrası, top çilləmə, topu uzağavurma və dəqiq zərbə isə onların

topla davranışını, top çilləmə isə onların topu hissetmə və onunla rəftar yoxlanılmışdır. Bu normativlərin tam icrası zamanı bu uşaqların nə qədər dəyişdiyini hiss etmək olardı. Bu sınaq normativlərin icrası zamanı uşaqların həyəcanı hiss olunduğu qədər çox olsa da tədricən onlar normal vəziyyətə gəldilər. Bütün bu baş verənlər məşqçilər tərəfindən nəzarətə götürüldü və qiymətləndirildi. Bu seçmə mərhələsi uşaqların ən çox nümayiş etdirdikləri sürət və düşüncə tərzini qiymətləndirmək çox vacibdir. Futbol oyunu sürətli olmaq, sürətli düşünmək tələblərini irəli sürür. Yenicə futbola qədəm qoymuş bu uşaqlar “qapalı qutu” kimidir, çünki onların nəyə sahib olduqlarını kimsə bilmək, ancaq prosesin gedişində məlum olacaqdır onlara nəyə qadirdirlər. Çünki son vaxtlar uşaqların istedad və qabiliyyətini araşdıran alimlər belə qənaətə gəlmişlər ki, istedadlı uşaqlar cəmiyyətin, inkişafın əsas şərtlərindən hesab olunur. Belə ki, bu uşaqların axtarılıb tapılması ilk növbədə aparılan elmi-tədqiqat işlərinin nəticəsində elmi-metodiki sistemlərə söykənir. Bu da onunla əlaqədardır ki, bu sahədə bizə məlum olan başqa bir yanaşma yoxdur. Çünki, istedad və qabiliyyət bəzən irsi, bəzən isə prosesin davamiyyəti kimi qəbul olunur. Təcrübə də istedadlı və bacarıqlı uşaqları ayırd etmək üçün məlum bir ölçü vahidi yoxdur. Amma başqa uşaqlar qarşısında seçilən bəzi uşaqların xüsusi qabiliyyətə malik olduqları görsənir. Əlbəttə bu seçilən uşaqların qarşısında xüsusi duruş verən insanlar, onlar qeyri-adi hərəkətlərinə təəcüblü qalırlar. Odur ki, bacarıqları ölçmək mümkün olur. Belə hesab edirlər ki, uşaqlardakı bacarığı üç faktla izah etmək olar:

- 1) bacarıq – elə bir fərdi xarakteristikadır birini o birisindən seçilir;
- 2) bacarıq – bir insanın biliyinə, vərdişinə və yaxud bu insanın qabiliyyətinə söykənən bir şey deyildir, bu insana məxsus olan gizli bir tapılacaq, üzə çıxacaq bir ehtiyat imkandır.

Beləliklə, çox istedadlı olmaq o deməkdir ki, hər hansı bir bacarığın inkişaf səviyyəsinin olması deməkdir. Doğuşdan – anadangəlmə - bacarıqların bir neçə özünə məxsus vəhdət də birləşməsidir ki, bunun nəticəsində az və ya çox uğur qazanılması ilə fəaliyyətidir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, çox istedadlı olmaq uğur gətirmir, amma fəaliyyət göstərməklə uğur qazanmaq imkanları yaranmış olur.

Beləliklə, çox istedadlı olmaq hər hansı bir bacarığın səviyyəsi demək deyildir. Anadangəlmə istedad bacarıqların özünəməxsus, keyfiyyətli vəhdətidir ki, qazanılacaq uğurlar bu fəaliyyətdən asılıdır. Xüsusi bacarıqlar tez və asanlıqla hər hansı bir möcüzəli hərəkəti öyrənməsidir. Hər hansı bir uğur qazanmaq uşaqların malik olduqları xüsusi bacarıqlara bağlıdır. İstedad-tədqiq olunan anatomik-fizioloji imkanlardır ki, yaradılmış şərait vəziyyətində bunlar xüsusi bacarığa çevrilir. Hal-hazırda yoxlama normativlərinin nəticəsi əsas olaraq götürülməməlidir, bəzən uşaqların seçimində eyni yaşdan olanların bəzi üstünlüklərə nəzərə alınmır, belə ki bəzi uşaqlarda bioloji, morfoloji və fiziki inkişafı bir qədər ləngiyir və onun potensial imkanları gizli qalır. Tədricən inkişafı sürətlənir, onun potensial imkanları artır və istedad üzə çıxır. Bu faktlar seçmə prosesində bir nəticə olaraq istifadə edirlər və bir qipotez olaraq geniş yayılmışdır. Bütün bu araşdırmaların nəticəsində istedadın tərfi müəyyən edildi. Belə ki, bu tərifdən sonra uşağın bacarığı üzə çıxdı. Çünki, uşağın yüksək giriş inkişaf səviyyəsi (GİS) və müəyyən edilmiş hərəkət keyfiyyətlərinin yüksək tempdə inkişaf artımı (YAT) yüksək artım tempi. Beləliklə,

$\text{İstedad} = \text{YGS} - \text{YAT}$  (YGS = yüksək giriş səviyyəsi; YAT – yüksək artım tempi) belə izah olunur. Bir də yüksək idman talantının –istedadının müəyyən edilməsidir. Bu isə ekstra-ordinar olaraq hərəkət fəaliyyətinin idarə olunmasının parametrləridir ki, onun da idman nəticəsinə çevrilməsidir. Uşaqların gələcəyini müəyyən edərkən, yeniyetmələrin idman fəaliyyətində bir qədər çətinlik yaranır. Bu isə onların bioloji, morfoloji, morfoimetrik, funksional xüsusiyyətlərinin formalaşması şəxsi – yaş inkişafına əsaslanan formasını tapmaqdır. İrsi keyfiyyətlərin ən çox morfoloji göstəricilərdə, ən az isə fizioloji göstəricilərdə, daha az isə psixoloji əlamətlərdə özünü göstərir. Morfoloji dəyişikliklərin göstəricisində ən çox bədən ölçülərində, az həcm ölçülərində daha az bədən quruluşunda. Daha çox tədqiq olunan irsi olaraq sümük toxumaları, bir qədər az əzələdə, daha az – yağlardan ibarət təbəqə, dərialtı yağ təbəqəsi (Cədvəl 20)

Bədənin inkişaf komponentlərinin (H) genetik faktorlarda rolu (%).

Cədvəl 20

| Bədənin üzvləri | Qızlar 10-11 yaş | Oğlanlar 10-11 yaş |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Əzələ           | 60,9             | 70,9               |
| Sümük           | 82,0             | 91,9               |
| Yağ təbəqəsi    | -                | 64,7               |

Funksional göstəricilərdə genetik faktorlar çoxdur, aerob və anaerob imkanlar. Bu imkanlar orqanizmin metabolik xarakteristikasıdır. Çünki, aerob və anaerob imkanlar, ürəyin həcmi ölçüləri, elektrokardioqramın göstəriciləri, sakit vəziyyətdə qanın sistolik həcmi, fiziki yükləmədə “ÜCC”, “həyat tutumu və s. başqa göstəricilər”də vardır.

Genetik təsirlərə yaş dəyişikliyinə təsiri (H) və bədən komponentlərinin dəyişməsi (%)

Cədvəl 21

| Bədən komponentləri | Yaş   | İl    |
|---------------------|-------|-------|
|                     | 10-11 | 15-16 |
| Əzələ               | 74,6  | 53,7  |
| Sümük               | 74,1  | 53,1  |
| Yağlar              | 46,4  | 183   |

Beləliklə, uşaqların inkişafı ilə əlaqədar onların bədən quruluşunun (boyu, çəkisi) dəyişməsi genetik göstəricilərinə uyğun gələ bilər. Bunun isə az bir qədər çox təsir qüvvəsi vardır. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi plan üzrə həyata keçirilmiş və qarşısına qoyduğu məqsədə çıxmışdır. Əsas aldığımız nəticə isə azyaşlı uşaqların (5-

6 yaş) və (7-8 yaş) genetik irsə söykənən göstəricilərini araşdırmaqdır. Bədənin quruluşu, çəkisi və fizioloji fəaliyyəti araşdırılmış və bu yaşda işləyən məşqçilərə tövsiyyə verilmişdir.

### 3.3. Nəticələrin müzakirəsi və tövsiyələrin hazırlanması.

“Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarına (7-8-9 yaş) seçimin metodlarının tədqiqi” mövzusunda yazılmış magistrin dissertasiya işi əvvəlcədən tutulmuş və təsdiq edilmiş plan üzrə “Vətən” futbol məktəbində müvafiq yaş qrupasında aparılmışdır. Belə ki, ibtidai hazırlıq qrupu kimi fəaliyyət göstərən (7-8-9) yaşlılar ilkin hazırlıq qrupasının davamı kimi (5-6), oradan seçilmiş və ən yaxşı göstəricilərinə görə tərtib edilmişdir (Cədvəl ...). Bu yaşda olan uşaqların (5-6 yaş) ibtidai hazırlıq qrupasına daxil edilməsi üçün onların malik olduqları bacarıq və qabiliyyətlərin və başqa parametrləri nəzərə alınmışdır. Bu yaşlara məxsus hərəkətilik, çeviklik, cəldlik kimi fiziki keyfiyyətlər aşkar edilmişdir. Belə ki, irsi olaraq bədən quruluşunun müşahidə olunması, bəzi normativlərin icrası zamanı məlum olmuşdur. Çünki, fiziki hazırlıq ən çox diqqət edilən bir sahə olduğundan verilən normativlərdə bu sahəyə aid olmuş və qısa bir zamanda bir nəticə qazanılmışdır.

İlkin hazırlıq qrupasında sınaqlar motivlərinin nəticələri.

Cədvəl 22

| Normativ və nəticələr          | Normativlərin adı  |        |                    |        |
|--------------------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|
|                                | Standart və nəticə | Nəticə | Standart və nəticə | Nəticə |
| Normativlərin adı və nəticələr |                    |        |                    |        |
| 15 m qaçış (san)               | 12 san             | 70%    | 10,5               | 75%    |

|  |         |      |              |     |
|--|---------|------|--------------|-----|
| 15 m topaparma (san)                       | 12 san  | 70%  | 11,30        | 75% |
| Tullanma yerindən irəliyə doğru, qoşa ayaq | 30 sm   | 65%  | 35 sm        | 70% |
| 15x3 m qaçış (san)                         | 12 san  | 60%  | 11,30<br>san | 65% |
| 15 m topaparma (san)                       | 13 san  | 55%  | 13,60        | 60% |
| Qapıya zərbə dəqiq                         | 10/5    | 80%  | 10/6         | 85% |
| Uzağa vurma                                | 1 sm    | 80%  | 1 sm         | 83% |
| Top çilləmə (say)                          | 12 dəfə | 90%  | 13 dəfə      | 92% |
| Uzununa tullanma                           | 150 sm  | 85%  | 16 sm        | 88% |
| Topu atma                                  | 5 m     | 83 % | 5 m          | 85% |

İbtidai hazırlıq qruplarında sınaq normativlərinin nəticələri (7-8 yaş)

Cədvəl 23

| Normativlərin adı və qazandığı nəticələr | Normativlərin adı  |        |                    |        |
|--|--------------------|--------|--------------------|--------|
|  | Standart və nəticə | Nəticə | Standart və nəticə | Nəticə |
| Qapıya zərbə                             | 10/6               | 70%    | 10,7               | 75%    |
| Topu uzağa vurma                         | 20 m               | 85%    | 22 m               | 87%    |
| Top çilləmə                              | 12                 | 90%    | 12                 | 90%    |
| 30 m qaçış                               | 5,53               | 90%    | 5,4                | 87%    |
| 30 m topaparma                           | 6 san              | 30%    | 6 m                | 80%    |
| Uzununa tullanma                         | 170 sm             | 75%    | 172 sm             | 77%    |
| 30m x 3 qaçış                            | 103                | 90%    | 10,1               | 92%    |
| Topuuzağa vurma                          | 8 m                | 90%    | 8,5 m              | 95%    |
| Dəqiq zərbə                              | 23 m               | 85%    | 29 m               | 90%    |
| İrəliyə tullanma                         | 3 m                | 80 %   | 3,5                | 85%    |

İlkin hazırlıq qruppasında (5-6 yaş) və ibtidai hazırlıq qruppasında (7-8 yaş) aparılmış test sınaqları göstərmişdir. Bu qruplarda müqayisəli təhlil bir daha göstərmişdir ki, bəzi nəticələr eyni olsa da, digərlərində irəliyə doğru inkişaf olmuşdur. Seçilmiş sınaq normativləri eyni olmuş və onlara qarşı olan tələblər ilkin hazırlıq qruppasından fərqli olaraq ibtidai hazırlıq qruppasında tələblər bir qədər yüksək olmuşdur, ancaq alınan nəticələr çox yaxın olmuşdur. Yazılmış plan üzrə aparılan məşqlər öz müsbət nəticəsini göstərmişdir (Cədvəl ...).

Beləliklə, ibtidai hazırlıq qruppasının təşkili, yəni seçim xüsusi proqram üzrə məşqlərlə həyata keçirilməlidir.

## Nəticə

İdmançıların fiziki məşqləri xüsusi təşkil edilmiş bir proses olmaqla, bədənin funksional hazırlığını hərəkət fəaliyyətini artırmaqla həyata keçirir. “Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarına (7-8-9 yaş) seçimin metodlarının tədqiqi” mövzunu dərinlən araşdırın magistr dissertasiyası aşağıdakı nəticələrə gəlmişdir:

1. İbtidai hazırlıq qruppasına seçmə metodları praktiki olaraq etdikləri hərəkət və texniki vərdişlərin daha ciddi reqlamentdə icrasının nəticələrinə əsaslanmalıdır (Cədvəl ...).
2. İbtidai hazırlıq qruppasının bazisi ilkin hazırlıq qruppasının tərkibində təlim keçən uşaqlar olmaqla, xüsusi hazırlıq keçməklə bu yaş qruplarına olan tələblər səviyyəsində hazırlaşır.
3. İlkin hazırlıq qruppası hərəkətlilik bacarığına görə seçildiyindən onların təlim-məşq prosesi əsasən kiçik meydanlarda (15x35; 20x40 m) az sayda (3x3; 4x4; 5x5) oyunçularla futbol oynamağa üstün verirlər.



4. İstər ilkin hazırlıq, istərsə də ibtidai hazırlıq qrupları çox oxşar proqramla məşq etməklə, bir-birinə həm yaşça, həm də hazırlıq səviyyəsinə görə çox yaxındırlar və bir-birinin davamı ola bilərlər.
5. İbtidai hazırlıq qrupasına seçim sınaq normativlərinin nəticəsinə görə keçirərkən, uşaqların genetik bacarıqlarını, imkanlarını görmək onların gələcək fəaliyyəti üçün malik olduqları ehtiyatı öyrənməlidirlər.
6. İbtidai hazırlıq qruplarına daha istedadlı uşaqları seçmək üçün nəinki ilkin hazırlıq qruplarının üzvlərini (5-6 yaş), hətta çox istedadlı olan kiçik yaşlı uşaqlara da (4-5 yaş) bu seçimdə yoxlamaq və onları gələcək təlimlərə dəvət etmək olar. Xüsusi bacarıq və qabiliyyətə malik uşaqlar özlərindən yaşlılarla məşq zamanı bu üstünlüklərini isbat etmək və göstərmək üçün bir şans qazanmış olurlar.

#### Təkliflər

Magistrant Soltanov Heydər “Futbol üzrə ibtidai hazırlıq qruplarına (7-8-9 yaş) seçmənin metodlarının tədqiqi” mövzusunda dissertasiya yazmış və praktikada bu yaşlılarla işləyən məşqçilərə aşağıdakı təklifləri irəli sürmüşdür:

1. Bu yaş qruplarına seçmə zamanı ilk növbədə onların malik olduqları fiziki üstünlüklərinə (sürət, cəldlik, çeviklik) və düşüncə tərzinə (tez düşünə bilmək, yerdəyişmələr, oyunun gedişatını oxumaq) daha çox diqqət etmək.
2. Fərdi üstünlüklərinə, lider olmaq istəyinə baxmayaraq istedadlı futbolçu malik olduğu mövqeyi paylaşmağı bilməli, komandalı oyunu sevməli və bütün müsbət keyfiyyətlərini komanda öyrətməyi bacarmalıdır.
3. Yaşlarına uyğun olan sınaq normativlərini verməli, bəzi qüsurları və çatışmamazlıqlarını bilməli, onu aradan qaldırmaq üçün çox işləməli, ağır və çətin anlarda özünü itirməməli peşəkar futbolçu olmaq üçün onlara verilən tələblərə əməl etməli və idman və məişət rejiminə ciddi əməl etməlidir. Verilən bu təkliflər uşaqların icra edə biləcəyi vərdislərdir.

## İstifadə olunan ədəbiyyat:

1. R.K.Bağirov, İ.S.Əliyev. Futbol. Dərslik. Bakı, 2012, 424 s.
2. G.Q.Qarayev. Futbol – təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi. Dərs vəsaiti. “Müəllim” nəşriyyatı. Bakı, 2005, 292 s.
3. UĞİM və OEUGİM-də gənc futbolçuların hazırlanması proqram. Bakı, 2008, 45 s.
4. G.Q.Qarayev. Məşqçi – lider. Bakı, 2012, 348 s.
5. A.Azimov. “Neftçi-70”. 2009. 120 s.
6. Yarış. Bitməyən matç. Bakı, 2015, 270 s.
7. Önet Özmen. Seçilmiş gənclərin antremanı. İzmir, 2011.
8. Dos. Dr Ali Meyazi İnac. Futbolda eğitim və öğretim. İstanbul, 1998.
9. İdman məktəblərində və klublarda gənc futbolçuların hazırlanması proqramı. Bakı, 2006, tiraj 300.
10. Olimpiya idmanın fizikası, kimyası və fəlsəfəsi. Beynəlxalq Elmi konfransın materiallarının toplusu (17-18 oktyabr, 2014). Bakı, 2014.
11. “Məktəbdə bədən tərbiyyəsi” jurnalı. “Azərbaycan məktəbi” jurnalına əlavə. 1986, №3, may, iyun; 1986, №4, iyul, avqust.
12. Fiziki tərbiyə dərsləri. Müəllimlər üçün köməkçi kitab. 5-ci, 6-cı, 7-ci sinif. Bakı, “Müəllim” nəşriyyatı, 2002

## Rus dilində

13. Дональд Киркендали. Анатомия футбола. Минск, 2012, 240 стр.
14. В.И.Парамонов. Пути оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов (16-18 лет). Киев, 2013, 40 стр.
15. А.Стуло. Влияние координационных и скоростных способностей на эффективность игры молодых футболистов. Киев, 2013, 600 стр.
16. Л.Я.Евгеньева. Учёт возрастной периодизации при занятии футболом. Киев, 2003, 40 стр.

17. Мальколит Кик, Джимми Шоулдер. Сотый популярный учебник футбола. Аст-Астрель. Москва, 2009, 136 стр.
18. В.П.Губа. Теория и методика спортивных игр. Учебник. Изд. «Спорт». Москва, 2020, 720 с.
19. А.Заваров. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. Киев-Харьков. 2010, 208 с.
20. С.В.Голомазов, Б.К.Чирва. Футбол. Универсальная техника атака. Москва, 2001, «Спорт-пресс», 70 стр.
21. В.И.Козлов, И.О.Тряпицин. Микроциркуляции при мышечной деятельности. Москва, ФиС, 1982.
22. В.К.Босевич, В.А.Запорожнов. Физическая активность человека. Киев. Здоровье, 1987, 226 стр.
23. Ю.В.Верхошанский. Программирование и реализация тренировочного процесса. ФиС, 1988, 331 стр.
24. Л.В.Волков. Спортивная подготовка детей и подростков. Вена, 1998, 190 стр.
25. З.И.Кузнецова. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. ФиС, 1975.
26. Футбол. Начальная программа для детско-юношеских спортивных школ, специальных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Киев, 2003, 105 стр.
27. И.В.Швыков. Спорт в школе. Футбол. Москва, 2002, 142 стр.
28. М.С.Бриль. Отбор в спортивных играх. ФиС, 1980, 35 стр.
29. Прогнозирование способности футболиста. ФиС, 1982, 48 стр.
30. Теория и практика футбола. №2, №3. Спорт-пресс, 1999, 2000, 42, 44 стр.
31. Подготовка юных футболистов. Методические рекомендации. Вильнюс, 1982, 118 стр.
32. Футбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1988, 262 стр.
33. А.П.Лаптев, А.А.Сугилич. Юный футболист. Москва, ФиС, 1983, 280 стр.