

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: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Şöhrət Yusif oğlu Yusifov

“İdman yarışlarında bilavasitə görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin tədqiqi”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

DİSSERTASIYA

İxtisasın şifri və adı - 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma - Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Əməkdar məşqçi Əsgərov M.N.

Bakı-2023

MÜNDƏRİCAT

Giriş	3
Fəsil I. Futbolçularla aparılan məşğələlərin yarış prosesləri ilə olan qarşılıqlı əlaqələrinin təhlili.....		6
1.1	İdman yarışlarının xarakteristikası.....	6
1.2.	İdman məşqinin dövrləşdirilməsi.....	15
1.3.	Futbolçu orqanizminin yarış fəaliyyətinə hazırlanması.....	25
Fəsil II. Futbolçuların yarış hazırlığı üçün istifadə etdikləri hərəkətlərin ümumi xarakteristikası.....		35
2.1.	Futbolçuların yarış dövründə istifadə etdikləri xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin əsas xüsusiyyətləri.....	35
2.2.	Futbolçuların yarışqabağı texniki və taktiki hazırlıqlarının qarşılıqlı əlaqələrinin təhlili.....	44
2.3.	Yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı pedaqoji eksperimentin nəticələri.....	53
Nəticə	69
Təkliflər	70
Ədəbiyyat	71

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Mütəxəssislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, futbolçuların yarışlarda uğurla çıxış etməsi üçün əsas şərt görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin düzgün müəyyən edilməsidir. Bəzi mütəxəssislərin fikrincə son zamanlar futbolda istifadə edilən görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər müasir dövrün tələblərinə cavab vermir. Bu məsələ ilk növbədə futbolçuların oyun zamanı tez-tez zədələnmələri ilə bağlıdır. Məsələ burasındadır ki, hal-hazırda məşq proseslərinə ayrılan vaxt demək olar ki, son həddədir. Yəni məşqlərin sayının və davam etmə müddətinin artırılması faktiki olaraq mümkün deyil. Ona görə də məşğul olanların ustalığ səviyyələrini artırmaq üçün yeganə yol məşq prosesinin intensivliyini artırmaqla onun keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasıdır. Çünki yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin səmərəli olması üçün idmançılar kifayət qədər ümumi və xüsusi fiziki hazırlığa malik olmalıdırlar.

Yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin daha səmərəli olması üçün futbolçunun fiziki, psixoloji, texniki və taktiki hazırlığının inkişaf səviyyəsi kifayət qədər yüksək olmalıdır. Bu hazırlıq növləri bilavasitə məşq prosesində formalaşır. Ona görə də qarşıya qoyulan vəzifələrin həll edilməsi üçün məşq prosesi müasir dövrün tələblərinə uyğun olaraq təkmilləşdirilməlidir. Çünki yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin səmərəli olması bilavasitə idmançının xüsusi iş qabiliyyətinin və məşqçilik səviyyəsinin hesabına təmin edilə bilər. Bu göstəricilər əsasən məşq prosesində formalaşır. Bu sahədə yaranan problemlər isə bir sıra əsaslandırılmış səbəblərdən irəli gəlir. Güman edirik ki, problemin həll edilməsi üçün görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlə bağlı müəyyən islahatlar aparılmalıdır.

Tədqiqatın problemi: Ədəbiyyat mənbələrində yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərlə bağlı kifayət qədər nəzəri məlumatlar olsa da, praktik iş fəaliyyətlərinə aid məlumatların miqdarı azdır. Mövcud olan materiallar isə dövrün tələblərinə tam cavab vermir. Ona görə də məşqçilərin müəyyən bir hissəsi problemi həll etmək üçün görkəmli

idmançıların məşq proqramlarını olduğu kimi təkrar etmək məcburiyyətində qalırlar. Bir qayda olaraq görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin formalaşması uşaq və yeniyetməlik dövründə baş verir. Təcrübə göstərir ki, görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər müasir futbol oyununun tələblərinə cavab verməyən halda zədələnmə hallarının sayı artır. Ona görə də görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı böyük tələbat yaranmışdır. Hesab edirik ki, problemin həll olunması üçün ilk növbədə müvafiq metod və vasitələrin istifadə edilmə qaydaları müəyyən edilməlidir.

Tədqiqatın fərziyyəsi: Hesab edirik ki, idmançıların hərtərəfli hazırlığının təmin edilməsi üçün ədəbiyyat mənbələrinə və aparıcı mütəxəssislərin iş təcrübəsinə istinad etməklə istifadə edəcəyimiz metod və vasitələrin hesabına görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin səmərəsini artırma bilərik.

Tədqiqatın məqsədi: Elmi tədqiqat işinin əsas məqsədi görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin mövcud vəziyyətinin tədqiq edilməsi və bu məsələ ilə bağlı problemlərin aradan qaldırılması yollarının müəyyən edilməsidir.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. İstifadə edilən ədəbiyyatların təhlil edilməsi.
2. Görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin mahiyyətlərinin müəyyən edilməsi.
3. Hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün müasir metod və vasitələrin tətbiq edilməsi.
4. Elmi cəhətdən əsaslandırılmış hərəkət fəaliyyətlərinin müəyyən edilməsi.
5. Beynəlxalq təcrübəyə istinad etməklə yeni metodikaların istifadə olunması.

Tədqiqatın metodları:

1. Ədəbiyyatların təhlil edilməsi;
2. Pedaqoji müşahidə;
3. Sorğu və anketləşdirmə;
4. Pedaqoji ekperiment ;
5. Riyazi hesablama.

Tədqiqatın obyektı – yeniyetmə futbolçular.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: Aparıcı mütəxəssislərin iş təcrübəsinə və elmi-metodiki ədəbiyyatlara istinad etməklə görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsinin eksperimental qaydada müəyyən edilməsi.

Dissertasiyanın quruluşu: Dissertasiya giriş, iki fəsil, nəticə, təkliflər və ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

FƏSİL I. FUTBOLÇULARLA APARILAN MƏŞĞƏLƏLƏRİN YARIŞ PROSESLƏRİ İLƏ OLAN QARŞILIQLI ƏLAQƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

1.1. İdman yarışlarının xarakteristikası

Məlum olduğu kimi idman fəaliyyətinin əsasını onun yarış xarakterli olması təşkil edir. İdman bədən tərbiyəsinin spesifik forması kimi məşğul olanların fiziki və psixi keyfiyyətlərinin inkişafına hərtərəfli təsir göstərən ən önəmli fəaliyyət növü hesab olunur. İdman anlayışının mövcud olması bilavasitə yarış fəaliyyətindən asılıdır. Yəni, bu o deməkdir ki, yarış olmasa idman anlayışı da ola bilməz. Ona görə də yarış fəaliyyətlərinin formalaşması və inkişaf etdirilməsi üçün idman ən önəmli vasitə hesab olunur. Yarış prosesinin əsas elementləri konkret idman növü, hakimlərin fəaliyyəti, yarış iştirakçıları, tamaşaçılar və azarkeşlərdən ibarətdir. İdman yarışlarında əsas məhsul qazanılan nəticə hesab olunur. Bura aiddir: idmançıların tutduqları yer, qazandıqları qələbə, rekordun müəyyən edilməsi, baxımlılıq və s. İdman yarışlarının ən önəmli xüsusiyyətlərindən biri də onun rəqabət xarakterli olmasıdır.

Yarış prosesində idmançılar arasında rəqabət xarakterli müxtəlif vəziyyətlər yaranır. İdman rəqabətinin bir neçə növü var: ayrı-ayrı idmançılar və komandalar arasında, məşqçilər arasında, təşkilatçılar arasında, azarkeşlər arasında və s. Rəqabət tək-cə yarış prosesində deyil, həm də seçmə və idmançıların məsul yarışlara hazırlaşması zamanı baş verir. Sağlam rəqabət şəraitində aparılan mübarizə təbiyə vasitəsi kimi də xarakterizə edilə bilər. İdmançılar arasında gedən rəqabət yarış nəticələrinin obyektiv xarakteristikaları əsasında qiymətləndirilir. Yəni, bu o deməkdir ki, idman yarışlarının əsasını rəqabət münasibətləri təşkil edir.

İdman yarışları prosesində müəyyən pedaqoji vəzifələr həll edilir. Yarışların pedaqoji əhəmiyyəti onların təlim-məşq və tərbiyə prosesinin tərkib hissəsi olması ilə xarakterizə edilir. İdman yarışları sistemli xarakter daşıyır. Bir qayda olaraq yarışlar aşağıdan –yuxarıya doğru prinsipinin əsasında təşkil olunurlar. Yəni, bu proses yüksələn

xətt üzrə müəyyən ardıcılıqla həyata keçirilir. Məsələn, əvvəlcə rayon, sonra şəhər və daha sonra respublika birinciliyi və s (10).

İdman yarışları təbliğat vasitəsi kimi də istifadə edilir. Yarışın təbliğat baxımından yaxşı təşkil edilməsi üçün plakat və fotostendlərdən istifadə etməklə onu daha təntənəli formada təqdim etmək lazımdır. Tətbiq edilən vasitələrin rəngarəng olması daha məqsədəuyğundur. Bütün bunlara baxmayaraq yeniyetmə və gənclərin idman məşğələlərinə cəlb edilməsinin əsas arqumenti idmançıların ustalıq səviyyələrinin yüksək olmasıdır. İdman ustalığının əsas əlaməti hərəkətlərin asanlıqla icra olunmasıdır. İdmançı bədəninin hərtərəfli və harmonik inkişafı, əzələ qüvvəsi, bədənin əyilmə qabiliyyəti, çeviklik, cəld hərəkət reaksiyası və mürəkkəb hərəkətləri yerinə yetirən zaman qətiyyətli və cəsarətli olmağın böyük cəlbəedici xüsusiyyətləri vardır. Təbliğatın səmərəli olması üçün görkəmli idmançıların şərafinə keçirilən yarışların mətbuat və televiziya vasitəsi ilə işıqlandırılması daha məqsədəuyğundur.

İdman yarışlarının təşkili və keçirilməsi ilə bağlı müəyyən ənənələr formalaşmışdır. Yarışlar məqsədinə, formasına, miqyasına və xarakterinə görə müxtəlif olurlar.

Yarışlar məqsədinə görə təlim, yoxlama, seçmə, birincilik, kubok və görüş xarakterli olur. Təlim yarışları əsasən idman məktəblərində və cəmiyyətlərdə ayrı-ayrı yarış qrupları üzrə təşkil edilir. Seçmə yarışları daha güclü olan idmançıları müəyyən etməklə yığma komandaların komplektləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Qiymətləndirmə şəxsi, komanda və şəxsi komanda formasında həyata keçirilir (19).

İdman fəaliyyətində qazanılan nailiyyətlər əsasən yarışlarda göstərilən nəticələrlə qiymətləndirilir. Hər bir idman yarışının əsas mahiyyəti rəqiblər üzərində qələbə qazanmaqla xarakterizə edilir. İdmançıların yarışlarda göstərdikləri nəticələr bilavasitə yarışlar mərhələsində məşq prosesinin təşkil edilməsindən asılıdır. Bu mərhələdə maksimal və ya optimal nəticələrin əldə edilməsi üçün hərtərəfli şərait yaradılır. Burada fiziki, texniki və taktiki hazırlığın vacib olmasına baxmayaraq həlledici rol bilavasitə

psixoloji hazırlığına məxsusdur. Bunun üçün ilk növbədə qarşıda gələn yarışlar və rəqiblər haqqında zəruri məlumatlara malik olmaq lazımdır.

İdman yarışları kütləvi sağlamlaşdırıcı və idman işlərinin ən səmərəli təşkilat formalarından biridir. Hər bir idmançı özünün fiziki imkanlarını tam şəkildə ancaq yarışlarda nümayiş etdirə bilər. Ona görə də təcrübəli məşqçilər idmançılardan ümumi fiziki hazırlıq üzrə normativ tələbləri əsasən yarış metodundan istifadə etməklə qəbul edirlər. Bu baxımdan idman yarışları hazırlıq vasitəsi olmaqla yanaşı, həm də təlim məşq prosesinin səmərəsini nəzarət etmək metodu kimi xarakterizə edilir. Adətən, idman yarışları sistemi “sadədən-mürəkkəbə doğru” prinsipinin əsasında həyata keçirilir. Məsələn, məktəbdaxili yarışlar, məktəblərarası yarışlar, rayon, şəhər, respublika səviyyəli yarışlar və s (17).

Ümumiyyətlə, təlim-məşq işləri ilə yarışlar vahid proses hesab olunur. Yarışların əsas mahiyyəti məşğul olanların idman ustalığının müəyyən edilməsi üçün onların hazırlıq səviyyələrini yoxlamaqdan ibarətdir. Uşaqları futbola cəlb etmək üçün təşkil edilmiş yarışlar ən səmərəli vasitələrdən biri hesab olunur. Ümumiyyətlə, futbol ən populyar idman növü hesab olunur. Futbolçuların idman yarışlarına fiziki, psixoloji və texniki-taktiki cəhətdən hazırlanması üçün təlim-məşq prosesi ən önəmli vasitə kimi xarakterizə edilir. İdmançı fəaliyyətinin əsas mahiyyəti bilavasitə yarış proseslərində həyata keçirilir. İstənilən yarışda qazanılan nəticə idmançının öz ustalığı səviyyəsini artırmaq istəyini daha da artırır. Faktiki olaraq yarışlar təlim-məşq prosesinin tərkib hissəsi kimi bilavasitə bu prosesin mərkəzində durur. Hazırlıq səviyyəsindən və yaş qrupundan asılı olaraq futbolçular ildə bir neçə dəfə müxtəlif yarışlarda iştirak edə bilərlər.

İdman yarışlarının ən müxtəlif əhəmiyyətləri olur. Onların ən önəmlisi tərbiyəvi vəzifələr hesab olunur. İdmançının fiziki və mənəvi qüvvələri iradi və əxlaqi keyfiyyətləri mübarizə şəraitində daha qabarıq formada təzahür edir. Yarışların tərbiyəvi istiqamətli olması, məhz bu amillərlə səciyyələndirilir. Yarış proseslərində idmançı

fəaliyyəti üçün zəruri olan ən müxtəlif bilik, bacarıq və vərdişlər formalaşır. Ona görə də idman yarışlarının tərbiyəvi əhəmiyyəti ilə yanaşı təlim və təhsil əhəmiyyətləri olur (16).

Bir qayda olaraq futbol yarışlarında təzahür edilən yüksək səviyyəli idman ustalığı uşaqların tərbiyəsinə müsbət təsirlər göstərməklə yanaşı tamaşaçıların estetik zövqlərini də oxşayır. Uşaqların böyük əksəriyyəti öz oyun tərzini usta oyunçuların fəaliyyətləri əsasında formalaşdırırlar. Yarışların böyük təbliğati və təşviqati əhəmiyyəti də məhz bu amillərlə müəyyən edilir. Bu amillər idmanın kütləvi hal almasını təmin etməklə yanaşı onu ən önəmli fiziki tərbiyə vasitəsinə çevirir. Futbol yarışlarına digər idman növlərindən öz rəngarəng olması ilə fərqlənir. Burada qarşıya qoyulan vəzifələrdən və konkret şəraitdən asılı olaraq daha münasib müdafiə növləri seçilə bilər. Yarış növləri əsas, hazırlıq, seçmə və təbliğati xarakterli olur. Onlar elə təşkil edilməlidir ki, təlim-məşq proseslərini tamamlaya bilsinlər.

Bütün idman yarışları iki əsas qrupa bölünürlər: kütləvi və təsnifat xarakterli yarışlar. Birinci qrupa yüksək idman nəticəsi məqsədini güdməyən və məşğul olmağa təzə başlayan uşaq və yeniyetmələr daxildir. İkinci qrupa hazırlıq səviyyəsi yüksək olan və yüksək idman nailiyyətlərinə doğru can atan idmançıların mübarizə aparması daxildir. Xarakterinə görə idman yarışları şəxsi, komanda və şəxsi-komandalı formalarında ola bilər. Digər idman növlərində olduğu kimi futbolun inkişafında da əsas vəzifə kütləviləyin təmin olunması hesab olunur. Bu məsələ əsasən yarış iştirakçılarının sayının artırılması ilə həll edilir. Kütləvi yarışlara əsasən məktəbdaxili və məktəblər arasında keçirilən yarışlar aid edilir. Bu tipli yarışların xarakterik cəhəti iştirakçıların sayının çox olmasından və yarış qaydalarının sadələşdirilməsindən ibarətdir. Belə yarışların keçirilməsində əsas çətinlik yarış keçirilən yerin müəyyən edilməsi və hakimlərin fəaliyyətlərinin tənzimlənməsidir.

Ustalıq səviyyəsi nisbətən yüksək olan futbolçular arasında keçirilən yarışların müxtəlifliyi çox olmasa da onların gərginlik səviyyəsi daha yüksək olur. Belə yarışlara əsasən idman dərəcəsi olan futbolçular arasında keçirilən respublika və kubok yarışları daxildir. Bu yarışlarda iştirak etmək üçün adətən məhdud sayda hazırlıqlı olan

idmançıları buraxırlar. Həmin yarışlar beynəlxalq qaydalar əsasında keçirilir və bura adətən hazırlıq səviyyəsi nisbətən yüksək olan hakimlər dəvət edilir. Oyunun yaxşı keçməsi üçün müasir tələblərə uyğun olan idman qurğuları seçilir və tamaşaçılar üçün yaxşı şərait yaradılır (12).

Yüksək təsnifat dərəcəsi olan idmançılar arasında keçirilən yarışlar kütləvi yarışların ən yüksək mərhələsi kimi xarakterizə olunurlar. Belə yarışlarda ancaq kifayət qədər idman ustalığına malik olan təcrübəli idmançılar və komandalar iştirak edə bilər. Keçirilən yarışların növündən asılı olmayaraq onlar futbolun kütləviliyini daha da inkişaf etdirməklə yanaşı, həm də məşğul olanların idman ustalıqlarının səviyyəsini yüksəldirlər. İdman yarışlarının iki əsas növü var: təqvim yarışları və yoldaşlıq görüşləri.

Təqvim yarışlarına aiddir:

a) Hər bir mövsümün ən güclü komandasını müəyyən etmək üçün keçirilən birinciliklər və ya çempionatlar. Bu yarışda qaliblər çempionluq adı ilə təltif olunurlar. Yarışın miqyasından asılı olaraq onlara diplom, medal və pul mükafatı da təqdim edilir. Bundan başqa yarış iştirakçıları müvafiq idman dərəcəsi ilə təltif olunurlar;

b) Kubok yarışlarında konkret olaraq kubok uğrunda mübarizə aparılır. Bu yarışlar çox populyardır və öz əhatə dairəsinə görə birincilik və çempionatlardan geridə qalması da bəzi xüsusiyyətlərinə görə müəyyən qədər onlardan fərqlənirlər. Kubok yarışların buraxılan komandaların sayı çox olsa da reqlament kifayət qədər ciddi olur. Burada məğlub olan komanda dərhal mübarizədən kənarlaşdırılır;

c) Təsnifat yarışlarının mahiyyəti idman hazırlığının səviyyəsinin qiymətləndirilməsi və vahid idman təsnifatının tələblərinin yerinə yetirilməsindən ibarətdir;

ç) Seçmə yarışları mötəbər yarışlarda iştirak etmək üçün komandanın və ayrı-ayrı idmançıların səviyyələrinin müəyyən edilməsi məqsədi ilə keçirilir.

Yoldaşlıq yarışlarına (görüşlərinə) aiddir:

a) İki və ya bir neçə komanda arasında keçirilən matç görüşləri. Onlardan əsasən rəsmi yarışlara hazırlıq vasitəsi kimi istifadə edilir;

b) Bərabərləşdirici yarışlar müxtəlif hazırlıq səviyyəsinə malik olan idmançılar üçün təşkil edilir. Burada qüvvələri bərabərləşdimək üçün təşkilatçılar zəif komandaya müəyyən güzəştlər edirlər. Yarışların bu formada keçirilməsi iştirakçılar arasında böyük maraq yaradır;

c) İxtisarlı yarışların mahiyyəti matç üçün müəyyən edilmiş vaxtın qısaldılmasından ibarətdir. Adətən belə yarışlarda vaxta qənaət edilir və gərginlik yüksək olmur. Onlar ildə bir neçə dəfə bayram münasibətilə müəyyən idman tədbirləri çərçivəsində təşkil edilirlər. (mövsümün açılışı, idman bayramı və s.)

Yarış fiziki tərbiyə sisteminin vasitələri arasında istifadə olunan ən mürəkkəb forma hesab olunur. Yarışın səmərəli olması birbaşa onu keçirməyin keyfiyyətindən asılıdır. Ona görə də yarışın təşkil olunmasına birinci dərəcəli əhəmiyyət verilməlidir. Bizim ölkəmizdə tətbiq olunan idman yarışları sistemi elmi cəhətdən əsaslandırılmışdır. Onun əsasını ölkədə mövcud olan bədən tərbiyəsi hərəkətinin təşkilati xüsusiyyətləri təşkil edir. Ona görə də idman yarışlarını keçirən zaman prespektiv planda nəzərdə tutulan məqsəd və vəzifələr nəzərə alınır. Adətən perspektiv plan Olimpiya oyunlarının arasında olan dördillik müddət üçün nəzərdə tutulur (15).

Bütün rəsmi yarışlar xüsusi tərtib olunmuş “Yarış əsasnaməsi” və təsdiq edilmiş təqvimə uyğun qaydada keçirilir. Hüquqi sənəd kimi yarışın keçirilmə qaydasını “Əsasnamə” təşkil edir. O bir neçə bölmədən ibarətdir:

1. Yarışın məqsəd və vəzifələri
2. Yarışlara rəhbərlik
3. Yarış keçirilən yer və ona ayrılan vaxt
4. Yarış iştirakçıları və təşkilatlar
5. Oyun sistemi və qaliblərin müəyyən edilməsi üsulları
6. Sifarişlərin qəbul edilməsi püşkatmanın vaxtı və yeri
7. Qaliblərin mükafatlandırma qaydası

8. Protestlərin verilməsi və onlara baxılma şərtləri
9. İştirakçıların qəbul edilmə qaydası.

Futbol yarışları komandanın hazırlığını həyat keçirmək üçün ən vacib vasitə hesab olunur. Yarışlar təbliğati əhəmiyyət kəsb etməklə yanaşı futbolçuların ustalıq səviyyəsini daha da inkişaf etdirir və eləcə də təlim-məşq işlərinin nəticələrini müəyyən edir. İdman yarışlarının planlaşdırılması əsasən mərkəzləşdirmə xarakteri daşıyır. Bir qayda olaraq planlaşdırma dörd illik müddət üçün nəzərdə tutulur. Bu planı əsas tutmaqla ərazi prinsipləri əsasında idman yarışlarının keçirilməsi üçün plan tərtib edilir. İdman yarışları üçün planın tərtib edilməsində ən fəal iştirak edən qurum futbol federasiyasıdır.

Futbolçuların yarış fəaliyyətləri üçün əsas xarakterik cəhət yaranmış vəziyyətlərin tez-tez və gözlənilmədən dəyişməsidir. Bu rəqiblərin bir-birlərinin planını pozaraq oyun fəaliyyətlərini öz istədikləri kimi qurmaq fikrindən irəli gəlir. Futbolçu yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq öz komanda yoldaşlarının fəaliyyətlərini başa düşməli və rəqibin fikirlərini oxumağı bacarmalıdır. Sürətli oyun zamanı futbolçu dərhal qərar qəbul etmək bacarığına malik olmalıdır. Yarış fəaliyyətinin xarakterik əlamətlərindən biri də texniki-taktiki istiqamətli yarış hərəkətlərinin çoxlu sayda istifadə olunmasıdır. Bu tipli hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün futbolçu kifayət qədər fiziki və psixoloji hazırlığa malik olmalıdır. Oyun prosesində hər bir oyunçu öz təyinatından asılı olaraq fasiləsiz qaydada rəqiblərlə qarşıdurma vəziyyətində olur. O, öz vəzifələrini intensivlik aşağı düşmədən yerinə yetirməyi bacarmalıdır. Yüksək idman dərəcəsi olan futbolçular illik silsilə ərzində təxminən 80-90 oyunda iştirak edirlər. Bu zaman onlar texniki-taktiki və fiziki baxımdan ən müxtəlif rəqiblərlə üzləşməli olurlar.

İdman fəaliyyətləri üçün xarakterik olan əsas cəhətlərdən biri də yüksək psixi gərginliyin olmasıdır. Çox zaman eyni səviyyəli komandaların oyununda psixoloji hazırlıq həlledici rol oynayır. Yarış yüklərinin həcm və intensivliyi rəqabət aparıcı oyunçuların ustalıq səviyyəsindən asılı olur. Bir qayda olaraq gərgin görüşlərdə

idmançılar daha çox enerji sərf edirlər. Adətən bu tipli oyunlarda futbolçular təxminən 2 kiloqrama qədər çəki itirirlər. Bu zaman yüksək idman dərəcəsi olan oyunçularda ürək döyüntülərinin sayı təxminən 160-180-ə qədər artır. Ona görə də mütəxəssislər hesab edirlər ki, idmançının fiziki və funksional imkanları bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edirlər. Bu baxımdan yarış fəaliyyəti və idman nəticələri də qarşılıqlı əlaqə təşkil edir. Ona görə də yarış fəaliyyətinin səmərəliliyini qiymətləndirmək üçün ən yüksək meyar qazanılan nəticələr hesab olunur. Futbol yarışlarındakı qarşıdurmalar xüsusi qaydalarla ciddi şəkildə tənzimlənir. Ona görə də yarış qaydalarında aparılan hər hansı bir dəyişiklik idmançı fəaliyyətinin nəticələrinə müxtəlif təsirlər göstərir.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi idman fəaliyyətinin əsasını bilavasitə yarışlar təşkil edir. Ona görə də idmançıların hazırlığı üçün yarış daha spesifik vasitə hesab olunur. Yarışlarda uğurla çıxış etmək üçün illik silsilədə yarışdan öncə xüsusi yarış hazırlığının həyata keçirilməsi zəruridir. Xüsusi hazırlıq çoxillik silsilə prosesində də aparılır. Futbolda uğur qazanmaq üçün tək-cə məşq fəaliyyəti kifayət ola bilməz. Müxtəlif yarışlarda və fərqli hazırlıq səviyyəsinə malik olan komandalarla müntəzəm qaydada mübarizə aparmaq futbolçuların təkmilləşməsinə böyük təsirlər göstərir. Yarış hazırlığının əsas məqsədi idmançıların əsas yarışlara uyğun olan şəraitlərdə məşq proseslərində mənimsədikləri vərdişlərin təzahür etməsidir. Bu məqsədə nail olmaq üçün o, bəzi bilik və bacarıqlara malik olmalıdır:

- Qarşıda gələn yarışın və yerinə yetiriləcək vəzifələrin əhəmiyyətini bilməlidir;
- Rəqib komandanın haqqında kifayət qədər məlumatla malik olmalı və məşqçinin tapşırıqlarını peşəkarcasına dərk etməlidir;
- Yarış qaydalarını bilməli və yarışın idarə edən hakimin xüsusiyyətləri haqqında müəyyən məlumatlara malik olmalıdır;
- Müxtəlif hava və iqlim şəraitlərində oyun fəaliyyətlərini səmərəli qaydada həyata keçirməyi bacarmalıdır;
- Rəqib komandanın ustalıq səviyyəsindən asılı olmayaraq mübarizə aparmaq üçün görüşqabağı psixoloji hazırlığı optimal səviyyəyə çatdırmaq.

Yarış hazırlığı üçün mövcud olan vəzifələr əsasən məşq və yarış fəaliyyətlərində həll edilir. Bu məsələlərin həll edilməsi üçün bir sıra vasitələrdən istifadə olunur:

a) integral hazırlıq-yarış fəaliyyətinin quruluş komponentlərinin vəhdət şəklində istifadə edilməsi; b) fiziki və texniki-taktiki hazırlıq üzrə yarışlar; c) mini futbol yarışları; ç) oyun stilləri müxtəlif olan tərəf müqabilləri arasında yoxlama yarışları; d) əlaqələndirici yarışlar (4).

Yarış hazırlığı prosesində aşağıda qeyd edilən müddələrin rəhbər tutulması zəruridir:

- Yarışın məzmunu və çətinlik səviyyəsi qarşıya qoyulan vəzifələrə və məşğul olanların xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır;
- Yarışlara ancaq kifayət qədər hazırlığı olan idmançılar buraxılmalıdır;
- Planlaşdırma elə aparılmalıdır ki, yarış və məşq fəaliyyətlərinin məzmununa uyğun olmaqla yanaşı bir-birlərini tamamlamalıdırlar;
- İştirakçıların tərkibi və yarış proqramının məzmunu rəqabəti lazım olan qədər təmin etməlidir.

İdman kollektivlərində “Əsasnamə”yə istinad etməklə yarışlara hazırlaşmaq üçün maliyyə smetası tərtib edilir. Smetada təlim-məşq toplantısının təşkil edilməsinə, idman formasına və yarışlar keçirilən yerə gediş haqqının ödənilməsi üçün pul vəsaiti öz əksini tapmalıdır. Bundan başqa yarışların təşkilatçısı yarışın keçirilməsinə sərf edilən maliyyə vəsaitlərinə də smeta tərtib edir. Burada idman qurğularının istifadə edilməsi, texniki və tibb işçilərinin yarış proqramını tərtib edənlərin və digərlərinin əmək haqqı nəzərə alınmalıdır. Yarışların məqsədindən, konkret keçirilmə şəraitindən (iştirakçıların sayı, ayrılan vaxt, meydançaların sayı) asılı olaraq yarış keçirmək üçün daha uyğun olan üsul seçilir. Hal-hazırda futbol yarışları iki əsas üsulla keçirilir: dairəvi (meydançanın növbə ilə və növbəsiz istifadə edilməsi) və uduzan çıxır (bir və ya iki məğlubiyyətdən sonra).

Mütəxəssislərin fikrincə dairəvi sistemlə keçirilən yarışlar daha obyektiv hesab olunur. Belə yarışlar “hamı hamı ilə görüşür” prinsipinin əsasında keçirilir. Bu tipli yarışlarda təsadüfi hallar istisna olur və hər bir iştirakçının gücünün müəyyən edilməsi

üçün əlverişli imkanlar yaranır. Ona görə də çempionatların təşkil edilməsində ancaq dairəvi sistemlə keçirilən yarışlardan istifadə olunur. Bu sistemlə keçirilən yarışların çatışmayan cəhəti onların keçirilməsinə sərf edilən vaxtın kifayət qədər uzun olmasıdır. İştirakçıların sayı çox olan zamanları yarımqruplara ayırmaq və eyni yeri tutan komandalar öz aralarında final oyunlarının keçirilməsi zərurəti meydana çıxır. Burada yarışların qalibi qazanılan xalların miqdarı əsasında müəyyən edilir (16).

İştirakçıların sayının çox olması və vaxtın az olması zamanı adətən uduzan çıxır (birinci məğlubiyyətdən sonra) sistemindən istifadə olunur. Bu sistemin əsas üstünlüyü kütləvi yarışların keçirilməsinin mümkün olmasıdır. Burada çatışmayan cəhət təsadüfi qələbələrin tez- tez olmasıdır. Bəzən yarışın əvvəlində daha güclü olan komandalar bir-birləri ilə oynamalı olur və onlardan biri uduzaraq yarış tərkdir. Nəticədə nisbətən zəif olan komandalar finala vəsiqə ala bilirlər. Adətən bu çatışmazlığın qarşısını almaq üçün əvvəlki yarışların nəticələrinə görə daha güclü olan komandaları ayrı-ayrı qruplara daxil edirlər.

Yarışların səmərəli olması üçün əsas şərtlərdən biri də hakimliyin yüksək səviyyədə təşkil edilməsidir. Çünki, idman hakimi yarışın mərkəzi fiquru hesab olunur.

Oyunun keçirilməsini və idmançıların idman ustalıqlarının müəyyən edilməsini bilavasitə hakim həyata keçirir. Hakim eyni zamanda tərbiyəçi və yarışa rəhbərlik edən təşkilatın nəzartçisi hesab olunur. Hər bir iştirakçı üçün obyektivliyin təmin olunması və vahid yarış qaydalarına əməl olunmasına nəzarət etmək birbaşa hakimə tapşırılır. Yarışın mədəni və tərbiyəvi səmərəsi bilavasitə hakimlərin səviyyəsi ilə bağlıdır. Hakim öz davranışları ilə iştirakçıların və tamaşaçıların rəğbətini də qazanmalıdır. Yüksək mənəvi keyfiyyətlərlə yanaşı, hakim müxtəlif amillərə təsir göstərmək üçün psixoloji hazırlığa da malik olmalıdır.

1.2. İdman məşqinin dövrləşdirilməsi

Digər idman növlərində olduğu kimi futbol məşqi də üç dövrdən ibarətdir: hazırlıq dövrü, yarış dövrü, keçid dövrü.

Hazırlıq dövrünün əsas mahiyyəti idman formasının bərpa olunmasından ibarətdir. Onun vəzifələrinin əsasını yaxşı fiziki və funksional bazanın yaradılması təşkil edir. Bu bazanın yaradılması məşq prosesində verilən yük və intensivliyə tab gətirmək, hərəkəti bacarıq və vərdişləri təkmilləşdirmək və texniki hazırlığın təmin edilməsi üçün nəzərdə tutulur.

Məşq prosesində fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün əsasən ümumi fiziki hazırlıq hərəkətlərindən istifadə edilir. Adətən məşq prosesi elə təşkil edilir ki, idmançılar yarış hərəkətlərinə uyğun olan təmrinlərdən istifadə etsinlər. Məşq zamanı fiziki qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı hərəkət texnikasının təliminə də xüsusi diqqət yetirilir. Hazırlıq dövründə məşq yüklərinin həcm və intensivliyi tədricən artırılır. Bu dövrün sonuna yaxın verilən yükün həcmi maksimal həddə çatdırılır və sonra tədricən aşağı salınır. İdman formasının səmərəli qaydada inkişaf etdirilməsi üçün intensivliyin yüksək olması zəruridir. Bu zaman idmançı orqanizminin vəziyyəti vaxtaşırı qaydada yoxlanılmalıdır. Orqanizmin funksional vəziyyətini yoxlamaq üçün xüsusi test tapşırıqlarından istifadə edilir. Bu proses əsasən stadionda və ya xüsusiləşdirilmiş idman zallarında həyata keçirilir. Test tapşırıqlarının yerinə yetirilməsində təbii hərəkətlərlə yanaşı xüsusi idman qurğularından və inventarlardan da istifadə edilir. Hər bir fiziki qabiliyyətin inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi üçün müvafiq test tapşırıqları mövcuddur. Məsələn, ümumi fiziki iş qabiliyyətini müəyyən etmək üçün əsasən maksimal oksigen sərfiyyatının göstəriciləri qiymətləndirilir. Bu zaman maksimal aerob güc və idmançının dözümlülüklə bağlı olan işlərə hazırlıq səviyyəsi müəyyən edilir.

Hazırlıq dövründə ən vacib məsələlərdən biri də həkim-pedaqoji nəzarət hesab olunur. Həkim-pedaqoji nəzarətin mahiyyəti məşğələnin təşkil edilməsinin qiymətləndirilməsi və onun orqanizmə göstərdiyi təsirlərdən ibarətdir. Bu prosesin daha səmərəli olması üçün iş qabiliyyətinin, əhvali-ruhiyyənin, yuxu və digər məlumatların qeyd olunması üçün gündəliyin tərtib edilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır.

Hazırlıq dövrü ümumhazırlayıcı və xüsusi hazırlayıcı mərhələlərinə ayrılır:

Ümumhazrlayıcı mərhələ əsasən idmançı orqanizminin funksional imkanlarının səviyyəsini yüksəltməklə idman formasının təmin edilməsi istiqamətinə yönəldilir. Burada istifadə edilən vasitələr əsasən hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirməklə ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu prosesdə yük və intensivliyin artırılması tədricən həyata keçirilir. Bu zaman qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq ən müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə oluna bilər.

Xüsusi hazırlıq mərhələsi idman formasının növbəti inkişaf səviyyəsinin həyata keçirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bir qayda olaraq xüsusi hazırlıq üçün nəzərdə tutulmuş hərəkətlər yarış hərəkətlərinə uyğun olurlar. Bu zaman yükün həcmi bir qədər aşağı salınır, intensivlik isə yüksəldilir. Çünki böyük həcmli işlərdə əsasən ümuminkişafetdirici hərəkətlər yerinə yetirilir. İntensivlik isə ancaq yarış hərəkətləri üçün nəzərdə tutulur. Bütün fiziki qabiliyyətlərin kompleks şəkildə təkmilləşdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu zaman texniki ustalığın yüksəldilməsinə xüsusi diqqət yetirilir (11).

Bu mərhələdə iradi-mənəvi hazırlığın, psixi davamlılığın və müsbət motivasiyaların təkmilləşdirilməsi davam edir. Yarış hərəkətlərindən tez-tez istifadə etməklə idman formasının inkişaf etməsi üçün əlverişli imkanlar yaranır. Bu zaman fiziki, texniki və taktiki hazırlıq vəzifələri də həll edilir. Adətən futbol məşqlərində taktiki hazırlığa təxminən 30% vaxt ayrılır.

Çox zaman fiziki hazırlıq məşğələləri yarış şəraitinə uyğun qaydada təkmilləşdirməklə həyata keçirilir. Bu zaman komanda yoldaşları ilə qarşılıqlı əlaqə yaradılmalı və qüvvə düzgün bölüşdürülməlidir. İdmançıların gözlənilməz vəziyyətlərdə sərbəst şəkildə qərar qəbul etməyi bacarması daha məqsədəuyğundur. Görüşlərin mübarizə stili və taktiki mübarizə forması müxtəlif olan rəqiblərlə keçirilməsi bu prosesin daha səmərəli olması üçün əlverişli imkanlar yaradılır (17).

İdmançıların yarışlara qədər əvvəlcədən hazırlıq mərhələsində ən müxtəlif vəzifələr həll edilir. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, hərtərəfli fiziki inkişaf, bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması vəzifələri məhz, bu mərhələdə həyata keçirilir. Bu zaman

məşğul olanların ictimai davranış normalarına və fiziki hərəkət məşğələlərinə qarşı şüurlu münasibətin formalaşdırılmasına xüsusi diqqət yetirilir. Adətən ilkin hazırlıq mərhələsinin sonunda uşaqlarda idman məşğələlərinə qarşı yaranan maraqlar daha da artır. Seçmə prosesinin bu mərhələdə aparılması daha məqsəduyğundur.

Uşağın hərəki funksiyasının inkişafı əsasən ailədə və məktəbdə olan hərəkət rejiminin əsasında baş verir. Bir qayda olaraq gün rejimi ərzində hərəki fəallığa ayrılan vaxt nə qədər çox olursa uşaqların sağlamlıq vəziyyəti, harmonik fiziki inkişafının və hərəki hazırlığının səviyyəsi də bir o qədər də yüksək olur (8).

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin əsas vəzifələri gələcək əmək fəaliyyəti üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasından ibarətdir. Bu vəzifələrin həlli əsasən oyun fəaliyyətlərinin vasitəsi ilə həyata keçirilir. Oyun fəaliyyəti isə bilavasitə yarış xarakteri daşıyır. Çünki, hər iki halda rəqabət prosesi gedir.

Uşaq və yeniyetmə futbolçular üçün həyata keçirilən əvvəlcədən hazırlıq mərhələsində onların fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirilir. Çünki gələcək idman nailiyyətlərinin təmin olunması üçün sağlamlıq, harmonik inkişaf və ümumi iş qabiliyyətinin formalaşdırılması vəzifələri əsasən məktəb illərində həll olunur. Bir qayda olaraq məktəb fiziki tərbiyə dərslərində fəal iştirak edən uşaqlar idman məşğələlərində verilən tələblərin öhdəsindən asanlıqla gəlirlər. Aşağı yaşlı uşaqlarda hərəkətlərin təkmilləşməsi əsasən mütəhərrik oyunların hesabına baş verir. Adətən bu yaş dövründə uşaqlar düzgün yeriməyi, qaçmağı və tullanmağı bacarırlar. Bu zaman onlar eyni zamanda sadə futbol hərəkətlərini də icra edə bilirlər. Məktəb illərində ayrı-ayrı mərhələlərdə formalaşan hərəki vərdişlərin və futbol texnikasının formalaşmasından sonra istifadə olunan metodiki üsulların nisbəti də dəyişir. Əvvəlcə hərəkətlərin təlimi izah və göstərmələr yolu ilə aparılır. Bu proses getdikcə mürəkkəbləşdirilir.

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsinə daha çox diqqət yetirilir. Çünki, bu yaş dövründə fiziki keyfiyyətlər daha sürətlə inkişaf edir. Futbolçunun yüksək nailiyyət göstərməsi üçün hər şeydən öncə o kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmalıdır. Bir qayda olaraq futbolçuların fiziki hazırlığında əsas üstünlük

sürət-qüvvə dözümlülüyə verilir. Ona görə də təcrübəli məşqçilər öz yetirmələrini texniki-taktiki cəhətdən hazırlamaqdan öncə onların fiziki hazırlığına diqqət yetirirlər. Yəni, bu o deməkdir ki, futbolçunun bu və ya digər vərdişinin formalaşdırılması üçün o kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmalıdır.

Bir qayda olaraq yarışlara hazırlıq mərhələsində əsas üstünlük taktiki hazırlığa verilir. Taktiki hazırlıq prosesində futbolçu texniki, fiziki və psixi baxımdan kifayət qədər hazırlıqlı olmalıdır. Yarış zamanı bu və ya digər taktiki variant seçərkən futbolçunun texniki ustalığının və fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi nəzərə alınmalıdır. Futbolçu yarışa psixoloji cəhətdən hazır olmaq üçün ilk növbədə öz rəqibləri haqqında müəyyən məlumatlara malik olmalıdır. Psixoloji hazırlığın tam şəkildə həyata keçirilməsi üçün hər şeydən əvvəl futbolçu hərtərəfli fiziki hazırlığa və texniki ustalığa malik olmalıdır (16).

Məlum olduğu kimi, idman fəaliyyətinin əsasını onun yarış istiqamətli olması təşkil edir. İdman yarışı bədən tərbiyəsinin spesifik forması kimi məşğul olanların fiziki və psixi keyfiyyətlərinin inkişafına hərtərəfli təsir göstərən ən önəmli fəaliyyət növü hesab olunur. İdman anlayışının mövcud olması, bilavasitə yarış fəaliyyətindən asılıdır. Yəni, yarış olmasa idman anlayışı da mövcud ola bilməz. Ona görə də yarış fəaliyyətlərinin formalaşması və inkişaf etdirilməsi üçün idman ən önəmli vasitə hesab olunur. Bura aiddir: idmançıların tutduğu yer, qazandığı qələbə, rekordun müəyyən edilməsi, baxımlılıq və s. İdman yarışlarının ən önəmli xüsusiyyətlərindən biri də onun rəqabət xarakterli olmasıdır.

Yarış prosesində iştirakçılar arasında müəyyən rəqabətli vəziyyətlər yaranır. İdman rəqabətinin bir neçə növü var: ayrı-ayrı idmançılar və komandalar arasında, məşqçilər arasında, təşkilatçılar arasında, həkimlər arasında, azarkeşlər arasında və s. Rəqabət təkcə yarış prosesində deyil, həm də seçmə və idmançıların məsul yarışlara hazırlanması zamanı baş verir. Sağlam rəqabət şəraitində aparılan mübarizə tərbiyə vasitəsi kimi də xarakterizə edilə bilər. İdmançılar arasında gedən rəqabət yarış

nəticələrinin obyektiv xarakteristikaları əsasında qiymətləndirilir. Yəni, bu o deməkdir ki, idman yarışlarının əsasını rəqabət münasibətləri təşkil edir.

İdman yarışları prosesində müəyyən pedaqoji vəzifələr də həll edilir. Yarışların pedaqoji əhəmiyyəti onların təlim-məşq və tərbiyə prosesinin tərkib hissəsi olması ilə xarakterizə edilir. İdman yarışları sistemli xarakter daşıyır. Bir qayda olaraq yarışlar aşağıdan-yuxarıya doğru prinsipinin əsasında təşkil olunurlar. Yəni, bu proses yüksələn xətt üzrə müəyyən ardıcılıqla həyata keçirilir. Məsələn, əvvəlcə rayon birinciliyi, sonar şəhər birinciliyi, daha sonar respublika birinciliyi və s.

İdman yarışlarından təbliğat vasitəsi kimi də istifadə edilir. Yarışın təbliğat baxımından yaxşı təşkil edilməsi üçün plakat və fotostendlərdən istifadə etməklə onu daha təntənəli formada təqdim etmək lazımdır. Tətbiq edilən vasitələrin rəngarəng olması daha məqsədəuyğundur. Bütün bunlara baxmayaraq yeniyetmə və gənclərin idman məşğələlərinə cəlb edilməsi üçün əsas arqument idmançıların yüksək idman ustalığıdır. İdman ustalığının əsas əlaməti çətin və mürəkkəb hərəkətlərin asanlıqla icra olunmasıdır. İdmançı bədəninin harmonik inkişafı, əzələ qüvvəsi, bədənin əyilmə qabiliyyəti, çeviklik, cəld hərəkət reaksiyası və mürəkkəb hərəkətləri yerinə yetirən zaman qətiyyətli və cəsarətli olmağın böyük cəlbedici xüsusiyyətləri vardır. Təbliğatın səmərəli olması üçün görkəmli idmançıların şərəfinə keçirilən yarışların mətbuat və televiziya vasitəsilə işıqlandırılması daha məqsədəuyğundur. Ümumiyyətlə, idman yarışlarının təşkili və keçirilməsi ilə bağlı müəyyən ənənələr formalaşmışdır. Yarışlar məqsədinə, formasına, miqyasına və xarakterinə görə müxtəlif olurlar.

Yarışlar məqsədinə görə təlim, seçmə, qiymətləndirmə, yoxlama, birincilik, kubok və yarış xarakterli olur. Təlim yarışları əsasən ayrı-ayrı yaş qrupları üzrə təşkil edilir. Seçmə yarışları daha güclü olan idmançıları müəyyən etməklə yığma komandanın komplektləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Qiymətləndirmə şəxsi, komanda və şəxsi-komanda formasında həyata keçirilir (13).

İdmanda qazanılan nailiyyətlər əsasən yarışlarda göstərilən nəticələrlə qiymətləndirilir. Hər bir idman yarışının əsas mahiyyəti rəqiblər üzərində qələbə

qazanmaqla xarakterizə edilir. İdmançıların yarışlarda göstərdikləri nəticələr biləvasitə yarışa hazırlıq mərhələsində məşq prosesinin təşkil edilməsindən asılıdır. Bu mərhələdə maksimal və ya optimal nəticələrin əldə edilməsi üçün hərtərəfli şərait yaradılır. Burada fiziki, texniki və taktiki hazırlığın vacib olmasına baxmayaraq həlledici rol biləvasitə psixoloji hazırlığa məxsusdur. Bunun üçün ilk növbədə qarşıdan gələn yarışlar və rəqiblər haqqında zəruri məlumatlara malik olmaq lazımdır (34).

İdmançılarda görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin düzgün istifadə edilməsi üçün psixoloji hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. İradi və psixi keyfiyyətlərin səmərəli şəkildə inkişaf etdirilməsi üçün psixoloji hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. İradi və psixi keyfiyyətlərin səmərəli şəkildə inkişaf etdirilməsi üçün çətinlikləri aradan qaldırmaq, özünütənzimləmək və inam hissələrini təkmilləşdirmək üçün müvafiq metod və vasitələrdən istifadə etmək lazımdır. Bu göstəricilərin formalaşdırılması üçün əsasən fiziki, texniki və funksional hazırlıqların qiymətləndirilməsindən istifadə edilir.

Bu dövrdə idmançı fəaliyyətinin əsasını yarışlarda iştirak etmək təşkil edir. Faktiki olaraq yarış fəaliyyəti ilə məşq fəaliyyəti arasında böyük fərq vardır. Yarışda olan vəziyyət (nəticə üçün məsuliyyət daşıma, rəqabət, tamaşaçılar, təntənə) idmançıların iş qabiliyyətlərinin yüksəldilməsi üçün güclü stimül olmaqla yüksək idman nəticələrinin əldə olunmasına yaxşı təsir göstərir. Yarış fəaliyyətlərinin təsiri ilə mənəvi və fiziki qüvvələrin gərilməsi ilə bağlı müəyyən morfofunksional dəyişikliklər baş verir. Yarış prosesində idmançılarda eksperimental şəraitlərdə çıxış etmək bacarıqları da formalaşır. İdman ustalığının yüksək idman ustalığı səviyyəsində təzahür olması əsasən yarış şəraitlərində baş verir. Yarış dövrü 3 əsas mərhələdən ibarətdir: yarışqabağı, birbaşa yarışlara hazırlıq və bərpaedici.

Yarışqabağı mərhələdə fiziki və psixi hazırlığı yüksək səviyyədə saxlamaqla idmançının yarışda iştirak etməsi üçün məqsədyönlü hazırlığı istiqamətinə yönəldilir. Adətən məşq zamanı yarış hərəkətləri üstünlük təşkil edirlər. Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər əsasən ümumi məşqlilik səviyyəsini qorunub saxlanılması və eləcə də yük və intensivliyin artırılması üçün nəzərdə tutulur. Məşq intensivliyi yarışdan öncə

maksimum həddə çatır. Yarışdan sonra bir həftə müddətində tədricən azaldılır və sonra yenidən artırılır. Bu zaman hərəkət texnikası təkmilləşir və sabit vəziyyətə düşür. Yarış şəraitinə uyğun olan hərəkətlər çoxlu sayda təkrar edilir. Bu mərhələdə idmançılar öz imkanlarını yoxlayır və qiymətləndirirlər. Burada əsasən idmançıların startlara hazır olmaları müəyyən edilir və məşq prosesində lazım olan dəyişikliklər aparılır.

İdmançının yarışda göstərdiyi nəticələr bilavasitə yarışa hazırlıq mərhələsində məşq prosesinin təşkil edilməsindən asılıdır. Bu mərhələdə maksimal və ya optimal nəticənin əldə edilməsi üçün hərtərəfli şərait yaradılır. Burada fiziki, texniki və taktiki hazırlığın vacib olmasına baxmayaraq həlledici rol bilavasitə psixoloji hazırlığa məxsusdur. İdmançıya göstərilən ən səmərəli təsirlərdən biri də konkret yarış üçün düzgün müəyyən edilmiş vəzifələr hesab olunur. Psixoloji hazırlıqda mərkəzi yer təlim məşğələləri zamanı qarşıdan gələn yarışların modelləşdirilməsi hesab olunur. Bu prosesin əsasını yarış fəaliyyətlərinin təkrar edilməsi təşkil edir. Bunun üçün ilk növbədə qarşıda gələn yarışlar və rəqiblər haqqında zəruri məlumatlara malik olmaq lazımdır.

Adətən əsas startlardan öncə yoxlama yarışları təşkil edilir. Bu yarışlara hazır olmaq üçün ən səmərəli vasitələrdən biri hesab olunur. Çünki istənilən yarış xarakterli tədbir idmançılarda müəyyən təcrübə yaradır. Bu məsələ ilə bağlı istənilən fəaliyyət növünün modelləşdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Modelləşdirmənin ən vacib elementi idman fəaliyyətinin yerinə yetirilməsi üçün tətbiq edilən xüsusi hazırlıq prosesidir. Bu diqqətin mərkəzləşdirilməsi üçün əlverişli imkan yaradır. Bu tipli hazırlıq proseslərinin əsasını isinmə hərəkətləri təşkil edir. Bu hərəkətlər yarışqabağı məşğələlər zamanı çoxlu sayda təkrar edilməlidir.

Yarış başlayana qədər məşqçi və idmançılar mübarizə aparma şəraitini, komandaların tərkibini, şəxsi hazırlıq səviyyəsini, rəqiblərin hazırlığını və mümkün çətinlikləri nəzərə almalıdırlar. Yarış şəraitlərinə uyğunlaşmaq üçün xüsusi hərəkətlərin yarış keçirilən yerdə icra edilməsi zəruridir. İdmançı əvvəllər öyrəndiyi fəaliyyətləri təkrar edir: isindirici hərəkətlər edir, yerinə yetirəcəyi hərəkət texnikası haqqında fikirləşir, starta hazırlaşır.

Yarış təcrübəsi, çoxsaylı çıxışlar və məşq prosesinin modernləşdirilməsi yüksək nəticələrin əldə edilməsi üçün ən etibarlı amil hesab olunur. Bu amillər psixi və funksional vəziyyəti yaxşılaşdırmaqla idmançının orqanizminə hərtərəfli təsirlər göstərir. Onların hesabına idmançıların bütün fiziki keyfiyyətləri inkişaf edir və bu da onların yeni bacarıqların öyrənilməsi və buna müvafiq olan vərdişlərin formalaşması üçün əlverişli imkanlar yaradır (23).

Bərpa olunma mərhələsinin əsas mahiyyəti iştirak edilən yarışlardan sonra həyata keçirilən fəal istirahətin hesabına orqanizmin qəbul etdiyi gərgin yüklərin relaksiyasından ibarətdir. Bu tipli vəzifələrin həll edilməsi üçün əsasən reabilitasiya vasitələrindən istifadə edilir. Bərpa olunma üçün istifadə edilən vasitələrin əsasını masaj, fizioterapiya, ontogen və psixotənzimləyici məşğələlər təşkil edir.

Mübarizə başlamazdan əvvəl istifadə edilən hərəkət komplekslərindən istifadə etməklə idmançının bədəni fiziki baxımdan gümrah olan bir vəziyyətə çatdırılmalıdır. Adətən bu proses isindirici hərəkətlər kimi xarakterizə edilir. İsindirici hərəkətlər iki hissədən ibarət olur: topsuz və toplarla. Birincidə əsasən qaçış və tullanma hərəkətlərindən istifadə edilir. İkincidə isə əsasən topdan istifadə etməklə müxtəlif texniki-taktiki və oyun hərəkətləri yerinə yetirilir.

Məşq dövrü ərzində ən vacib vəzifə yüksək nəticə qazanmaq üçün əlverişli şəraitin yaradılması hesab olunur. Bu dövr davamedici olan halda qeyd edilən məsələlərdən başqa idman formasının qorunub saxlanması da təmin edilir. Məşq prosesində nisbi stabillik yarandıqdan sonra idman nailiyyətlərinin əldə olunması üçün lazım olan bacarıq, vərdiş və keyfiyyətlərin daha da təkmilləşdirilməsi vəzifələri həll olunmağa başlayır. Bu zaman növbəti mübarizə prosesinin spesifik şəraitlərinə uyğunlaşmaq zərurətindən irəli gələn ayrı-ayrı komponentlər nəzərə çarpacaq qədər dəyişikliklərə məruz qalırlar. Lakin bu dövrdə köklü dəyişikliklərin aparılması mümkün deyil.

Çünki onlar idman formasının itirilməsinə gətirib çıxara bilər ki, bu da yarışlarda uğurla çıxış etmək imkanlarını aşağı sala bilər.

Yarış dövründə idmançı hazırlığının əsas istiqaməti hazırlıq növlərinin ardıcıl qaydada aparılması ilə səciyyələnir. Burada fiziki hazırlığın inkişaf səviyyəsi yarışlara uyğun olmalıdır. Yəni, məşğul olanların fiziki imkanları yarışlarda olan yük və intensivliyə funksional baxımdan cavab verə bilməlidir. Bu prosesdə maksimal xüsusi hazırlıq vəzifəsi həll edilir ki, onu da əsas istiqaməti əldə edilmiş ümumi məşqlilik səviyyəsinin qorunub saxlanılmasına yönəldilir. Texniki-taktiki hazırlıq yarış fəaliyyətinin ən yüksək səviyyədə təkmilləşməsi kimi xarakterizə edilir. Bu proses bir tərəfdən əvvəllər mənimsənilən bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsini, digər tərəfdən isə ümumi və xüsusi keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etməsini təmin edir. Yarışlara hazırlıq üçün psixoloji hazırlığın əsasını iradi-mənəvi və fiziki hazırlığın vəhdət şəklində təzahür etməsi təşkil edir. Bu, idman uğursuzluğunun baş verməməsi üçün emosional tonusun müsbət tərzdə saxlanılmasına əlverişli şərait yaradır.

Bu dövrdə idmançı hazırlığının qarşılıqlı əlaqədə olan bütün cəhətləri daha da yaxınlaşırlar. İstifadə edilən metod və vasitələr bilavasitə yarış hərəkətlərinin əsasında seçilir. Məşqlərdə istifadə edilən hərəkətlərin böyük bir hissəsi çoxsaylı təkrarların hesabına vərdiş halına salınır və idman mübarizəsi şəraitlərinə uyğunlaşdırmaqla yerinə yetirilir. Mübarizə prosesində xüsusi qaydada yaradılmış fizioloji və emosional vəziyyət fiziki hərəkətlərin təsirini gücləndirir. Və orqanizmin funksional imkanlarının təzahür edilməsi üçün şərait yaradır. İdman texniki ustalığının təkmilləşdirilməsi, idman təcrübəsinin toplanılması, spesifik dözümlülüyün və psixoloji dəyanətin tərbiyə olunması üçün idman yarışlarının rolu əvəzəlməzdir. Buna görə də idman formasına nail olduqdan sonra yarışlar təkmilləşmə prosesi üçün aparıcı metod və vasitəyə çevrilirlər.

Yarışlarda iştirak etmənin ümumi miqdarı bir sıra şərtlərdən asılıdır. Bu, ilk növbədə idmançının ustalığı səviyyəsindən və onun yerinə yetirəcəyi funksiyaların xüsusiyyətlərindən asılıdır. Məsələn, sürətli-qüvvə funksiyalarını yerinə yetirən futbolçular hər həftə yarışlarda çıxış edə bilirlər. Bir şərtlə ki, onların ustalığı səviyyəsi yüksək olsun. Yüksək dözümlülük qabiliyyəti təzahür edənlərdə isə yarışlar arasında

olan interval bir qədər çox olur. Adətən yarışların böyük əksəriyyəti daha çox məsuliyyət tələb edən yarışlara hazırlaşmaq üçün məşq və yoxlama xarakteri daşıyırlar.

1.3. Futbolçu orqanizminin yarış fəaliyyətinə hazırlaşması

Məlum olduğu kimi əvvəlcədən hazırlıq olmadan məşq prosesinin düzgün həyata keçirilməsi mümkün ola bilməz. Futbolçu orqanizminin funksional imkanları və fiziki hazırlıq səviyyəsi kifayət qədər yüksək olmalıdır. Ona görə də istər məşqdən, istərsə də yarışdan öncə müvafiq isinmə hərəkətlərinin istifadə olunması zəruri hesab olunur. Çünki hərtərəfli isinmə hərəkətlərinin tətbiq olmadığı halda zədələnmə ehtimalı yüksək ola bilər.

Futbolçuların yarışdan öncə bədənin açılışması üçün istifadə etdikləri hərəkətlər bir neçə hissədən ibarət olur: isinmə, oynaqların açılışması, əzələ və bağların dartılması, baldır oynaqlarını isindirən hərəkətlər.

İsinmə hərəkətləri 5-10 dəqiqəlik orta tempə qaçışlardan başlayır. Orta temp anlayışı fərdi xarakter daşıyır. Burada əsas məsələ təngnəfəsliyin olmamasıdır. Yeri gəlmişkən qaçış və qaçış hərəkətləri məşq prosesinin ən vacib hissəsi hesab olunurlar. Ona görə də açılışma hərəkətlərinin həyata keçirilməsi standart olaraq qaçışlardan başlayır. Ümumi qaçış hərəkətlərindən istifadə etdikdən sonra xüsusi qaçış hərəkətləri tətbiq olunmağa başlanır. Bura bitişdirici addımlarla, çarpaz addımlarla, dabanları yanlara çatdırmaqla və tullanmaqla qaçışlar aiddir. Bu hərəkətlər 15-20 metrlik məsafəni qət etməklə yerinə yetirilir və hər bir hərəkətə təxminən 2 dəqiqə vaxt ayrılır.

Oynaqların açılışması bu prosesin ən vacib elementi hesab olunur. Bu hərəkətlər meydançaya çıxmadan öncə mütləq istifadə edilməlidirlər. Oynaqların açılışmasını tələsmədən, ardıcılıqla və kəskin hərəkətlərdən istifadə etməməklə həyata keçirilməsi daha məqsədəuyğundur. Hərəkətlər adətən başdan və yuxarı ətraflardan başlayaraq aşağıya doğru yönəldilməklə yerinə yetirilir (43).

Oynaqların dartılmasına ancaq isinmə hərəkətlərindən sonra başlamaq olar. Bu prosesin ayaqları bükmədən gövdənin irəliyə doğru əyilməsindən başlanması daha məqsədəuyğundur. Bu, budun arxa tərəfinin dartılmasına səbəb olur. Daha sonra budun ön tərəfində olan əzələlərin dartılması ilə baş verən hərəkətlərdən istifadə edilir.

Oyun prosesində ən önəmli funksiya baldır vasitəsilə yerinə yetirilir. Ona görə də açılışma hərəkətlərinin sonunda bədənin bu hissəsinin fəaliyyətinə xüsusi diqqət yetirilir. Əvvəlcə ayrı-ayrı oynaqların isidilməsinə diqqət yetirilir. Sonra isə pəncə və baldır oynaqlarında olan hərəkət amplitudaları müqayisə edilir.

İstənilən idman növündə fəal məşqlərə başlamazdan öncə orqanizmin böyük fiziki yüklərə qarşı tab gətirməyə hazır olmağının təmin edilməsi zəruridir. Adətən futbol oyununda fiziki hazırlıqla yanaşı emosional hazırlıq da təzahür olunur. Futbolçunun məşq və yarış proseslərində psixoloji baxımdan hazır olması üçün açılışma hərəkətlərinin normal səviyyədə yerinə yetirilməsinin böyük rolu var. Açılışma hərəkətləri üçün ayrılan vaxt idmançının hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Bu proses təxminən 20-40 dəqiqə davam edir.

Futbolda yerinə yetirilən açılışma hərəkətləri bir neçə istiqamət üzrə aparılır. Burada əsas vəzifə əzələ və bağların isindirilməsindən ibarətdir. Əzələlərin yaxşı qızıqdırılması zədələnmə hallarını minimuma endirir. Adətən açılışma ilə bağlı olan hərəkətlər kompleksi aşağıda qeyd edilən hərəkətlərdən ibarət olur: əzələlərin qızıqdırılması, dartınma hərəkətləri, qaçış hərəkətləri, topla hərəkətlər.

Açılışma hərəkətlərini yerinə yetirərkən bir sıra amillərin nəzərə alınması zəruridir:

idmançının əhvali-ruhiyyəsi;

hava şəraiti;

sutkanın vaxtı: orqanizmin isinməsinə səhərlər daha çox vaxt sərf edilir. Çünki yuxudan sonra əzələlər boşalır.

Qaçış hərəkətləri.

Orqanizmi oyatmaq üçün isindirici qaçış yüngül və asta temple icra olunmalıdır. Əzələlər tədricən isindikdən sonra qaçış tapşırıqları orta və sürətli temple yerinə yetirilir:

- bitişdirici addımlar;
- çarpaz addımlar;
- dabanaların yanlara çatdırılması;
- dizləri yuxarı qaldırmaqla qaçış;
- ayaqları sağa və sola yönəltməklə qaçış;
- 360° fırlanmaqla qaçış;
- sürətlənməklə qaçış;
- maneələrlə qaçış;
- Dartınma hərəkətləri.

Futbol oyununda kifayət qədər kəskin və cəld hərəkət tələb edən fəaliyyət formaları mövcuddur. Ona görə də əzələ və bağların isindirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. İsinmə hərəkətləri boyun əzələlərindən başlayaraq aşağıya doğru yönəldilməlidir:

- baş və çiyinlə dairəvi hərəkətlər;
- qollarla qolaylanma hərəkətləri;
- əyilmələr ;
- hücum addımları;
- oynaqların yeniləndirilməsi;
- oturub-durma hərəkətləri;

İmkan daxilində tədricən daha ciddi hərəkətlərin artırılması: şpaqat, körpü, “qaranquş” və s.

Futbolçunun qaçışla bağlı açılışma hərəkətləri. Topdan istifadə etməklə açılışma hərəkətləri. Qaçış və dartınma hərəkətlərindən sonra topla məşq etmələrə keçmək olar. İlk əvvəl bir-birlərinə sadə ötürmələr edilməli və sonra kombinə edilmə hərəkətlərinə keçirmək lazımdır. Bu tipli açılışma hərəkətləri əsasən müxtəlif səviyyəyə malik olan oyunçularla aparılır. Hücumçular qapıya doğru zərbələr endirir. Müdafiəçilər isə, uzun

ötürmələri və topun ələ keçirilməsini təkrar edirlər. Qapıçı məşqin böyük bir hissəsini ayrıca məşq edir. Bu zaman o əsas üstünlüyü hərəkət reaksiyasının təkmilləşdirilməsinə verir. Fəaliyyətlər fərdi və qrup şəklində yerinə yetirilir.

Futbolçu ancaq bütün açılışma mərhələlərini keçdikdən sonra oyuna çıxma bilər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bu proses sadədən-mürəkkəbə prinsipinin əsasında aparılmalıdır. Hətta ən təcrübəli futbolçunun orqanizmində ağır yüklərə qarşı tez bir zamanda alışa bilmir. İdmançının öz sağlamlıq vəziyyətini təhlükə altına salmaqdan daha bir qədər vaxt sərf etməklə bədəninin açılışmasına nail olması daha məqsədəuyğundur (44).

İdman məşqi prosesində ən müxtəlif hərəkətlərdən istifadə olunur. Həmin hərəkətlərdən faydalanmaq üçün ilk növbədə məşq prosesi düzgün təşkil edilməlidir. İdman məşqində qarşıya qoyulan vəzifələrin böyük əksəriyyəti ümumi təsir göstərən hərəkətlərin hesabına həll edilir. Onlardan düzgün istifadə etməklə ayrı-ayrı orqan və sistemlərin imkanları daha da təkmilləşdirilir. Bu zaman görülən işlərin intensivliyi orqanizmin funksional imkanlarına uyğun olmalıdır. Futbolda intensivlik anlayışı orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemlərinin gərginlik dərəcəsi kimi xarakterizə edilir. Burada vahid zamanda itirilən enerji və ona sərf edilən vaxt da nəzərə alınır. İntensivlik əsasən hərəkət tezliyindən və oyunun sıxlığından asılıdır.

Məşq prosesində davam etmə müddəti fərqli olan ən müxtəlif hərəkətlərdən istifadə oluna bilər. Həmin hərəkətlərə sərf edilən vaxtın müddəti ilk növbədə qarşıya qoyulan vəzifədən asılıdır. Hərəkətdən sonra olan istirahət intervalı bilavasitə görülən işin intensivliyi ilə müəyyən edilir. Orqanizmin bu və ya digər imkanlarının inkişaf etdirilməsi bərpa olunmaya sərf edilən vaxtın düzgün müəyyən edilməsi zəruridir. Adətən bərpa olunma prosesi eyni tempdə getmir. İstirahət intervalının əvvəlində bərpa olunma prosesinin intensivliyi çox yüksək olur. Orqanizmin funksional vəziyyəti normallaşmağa yaxınlaşdıqca bu proses ləngiməyə başlayır. Ona görə də istirahət intervallarını planlaşdırarkən bu məsələyə xüsusi diqqət verilməlidir. Hərəkət tam bərpa

olunmadan təkrar edilərsə, orqanizmin müxtəlif sistemlərində baş verən adaptasiya prosesləri heterexron xarakteri daşıya bilər.

İstənilən idman növündə müvəffəqiyyətin əldə olunması təxminən 90%-i bilavasitə idmançının yarışa necə hazırlanmasından asılıdır. Buna görə də həlledici görüşlərə və ya hər hansı məşq xarakterli oyunlara başlamazdan öncə açılışma hərəkətlərini yerinə yetirilməsi zəruridir. Futbol oyununda bir neçə əsas vəzifənin həll edilməsi nəzərdə tutulur:

- oynaqların, bağların və əzələlərin sürətli qüvvə tələb edən hərəkətlərə hazırlaşması;
- gözlənilməz dönmə hərəkətləri;
- tullanmalar;
- qəfildən yerinə yetirilən kəskin hərəkətlər.

Futbolçuların oyunqabağı hazırlığına bir neçə tələb qoyulur. İlk növbədə oyun zamanı idmançıların böyük fiziki yüklərə qarşı daha yaxşı hazırlaşması üçün hərəkətlər kompleksinin vasitəsilə açılışma. Müntəzəm olaraq oyunqabağı məşğələlərin keçirilməsi topa qarşı olan hərəkət reaksiyanın təkmilləşdirilməsinə kömək edir. Çünki hərəkət reaksiyası ilə bağlı lazım olan hərəkətləri çoxlu sayda təkrar etdikdə beyin lazım olan məsələnin həll edilməsi ilə bağlı olan qərarı daha tez qəbul edir. Əzələlərin isinməsi oyunçunun fiziki imkanlarının artırılması üçün əlverişli imkanlar yaradır. Eyni zamanda isinmə hərəkətlərinin hesabına zədələnmə təhlükəsi də minimuma endirilir. Faktiki olaraq məşq zamanı fiziki yükün həcmi bütün oyunçular üçün eyni olur.

Futbolçuların açılışma hərəkətləri bir neçə istiqamət üzrə yönləndirilir:

Yüngül qaçış, əzələ kütləsinin isinməsi üçün hərəkətlər kompleksi, bağların dartılması, intensiv qaçış, baldır oynağının isindirilməsi, digər oynaqların isindirilməsi.

Soyuq hava şəraitində əzələlərin qızdırılması üçün daha çox vaxt tələb edilir. Səhər saatlarında keçirilən məşğələlərə də nisbətən çox vaxt ayrılır. Çünki yuxudan oyandıqdan sonra əzələ və oynaqların mütəhərriqliyi hələlik aşağı səviyyədə olur. Axşam saatlarında aparılan məşğələlərdən açılışma hərəkətləri üçün müəyyən edilən

vaxt minimuma endirilir. Çünki gün ərzində orqanizm müəyyən qədər yük qəbul edir. Adətən futbolçular üçün müəyyən edilmiş açılışma hərəkətlərinə təxminən 20-40 dəqiqə sərf edilir (12).

Futbol məşğələlərində açılışma hərəkətlərinin bir neçə əsas növlərindən istifadə edilir. Məşq prosesində hər şeydən əvvəl “ sadədən-mürəkkəbə doğru ” prinsipinə əməl edilməlidir. İlk növbədə futbol texnikasının ən sadə və asanlıqla icra olunan hərəkətləri yerinə yetirilir. Sonradan verilən hərəkətlərin mürəkkəblik dərəcəsi tədricən artırılır. Və onlar çətinliklə icra olunurlar. İlk əvvəl orqanizmə verilən yüklər minimal səviyyədə olmalı və sonra məşğələlərin intensivliyi tədricən yüksəldilməlidir. Futbolçuların yerinə yetirdikləri açılışma hərəkətləri bədənin isindirilməsi ilə yanaşı həm də düzgün seçilmiş hərəkətlərin hesabına oyunçuların fiziki qabiliyyətlərinin təkmilləşməsinə də səbəb olur. Qaçış məşğələləri müəyyən prinsiplər əsasında keçirilir:

- futbol meydançası boyu məkik qaçış;
- bitişdirici addımlarla qaçış(hərəkət əvvəlcə sol, sonra isə sağ tərəf istiqaməti üzrə yerinə yetirilir);
- dabanları yanlara çatdırmaqla qaçış;
- çarpaz addımlarla qaçış;
- ritmik qaçış;
- sürəti artırmaqla qaçış.

Bəzi hərəkətlər bilavasitə topla yerinə yetirilir. Onlardan əsasən hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi məqsədilə istifadə edilir. Futbol topu ilə yerinə yetirilən hərəkətlər bir neçə istiqamət üzrə yönəldilir:

- açılışma prosesinin daha səmərəli keçməsi üçün tapşırıqların topla yerinə yetirilməsi daha məqsədəuyğundur;
- bir və ya iki dəfə toxunmaqla topun ötürülməsi;
- topla kvadrat üzrə oynamaq;
- yaxın məsafədən ötürülmələr;
- qapıya doğru zərbələr;

- iştirakçılar bir-birlərindən 20 m aralı durmaqla topun tərəf müqabilinə ötürülməsi.

Futbolçuların bilavasitə yarışqabağı açılışma hərəkətlərinin təzahür edilməsi üçün ən vacib məsələlərdən biri də hərəkət reaksiyası və əyilgənlik tələb olunan təmrinlərin istifadə edilməsidir. Ona görə də onlar qarşıya qoyduqları vəzifələri həll etmək üçün əsasən dartınma xarakterli hərəkətləri daha çox tətbiq edirlər. Çünki cəld hərəkət reaksiyası və əyilgənliyin yüksək səviyyədə olması rəqibə qarşı aldadıcı hərəkətlərin asanlıqla icra edilməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır. Ona görə də oyun tapşırıqlarının kompleks şəkildə həll edilməsi üçün açılışma hərəkətlərinin vasitəsilə bədənin bütün hissələrini isindirmək lazımdır. Bur proses yuxarıdan-aşağıya doğru prinsipi əsasında həyata keçirilməlidir. Yəni, baş və boyun hərəkətlərindən başlamaqla oynaqlarda yekunlaşdırılmalıdır.

Sürətlə bağlı istənilən fəaliyyət növlərinin istifadə olunması sadə hərəkət reaksiyasının inkişaf etməsinə səbəb olur. Hərəkət reaksiyası sürət qabiliyyətinin tərkib hissəsi olsa da o müstəqil bir bacarıq kimi spesifik formada inkişaf etdirilir. Yəni, onun tərbiyə edilməsi üçün xüsusi vasitələrdən istifadə edilir. Burada tətbiq edilən vasitələrin koordinasiya baxımından bir-birlərinə uyğun olması daha məqsədəuyğundur. Məsələn, futbol texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün tullanma və qaçış hərəkətləri ümumi vəhdət təşkil edirlər. Çünki, tullanma qabiliyyətinin yaxşılaşması qaçış göstəricilərinə də müsbət təsir göstərir. Ümumiyyətlə bu prosesin əsasını sürətli qüvvə qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə tərbiyə olunması təşkil edir. Ona görə də bu qabiliyyəti tərbiyə etdirmək üçün siqnallara qarşı göstərmək tələb edilən hərəkətlərə daha çox üstünlük verilir.

Futbolçunun hər hansı bir hərəkət fəaliyyətindən təzahür edəcəyi maksimal tezlik bilavasitə sürətli qüvvə və əyilgənlik qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Oyun prosesində futbolçu hərəkət tezliyi tələb edən təmrinlərdən çoxlu sayda istifadə etdiyi üçün ondan yüksək səviyyəli sürət dözümlülüyü də tələb olunur. Hərəkət tezliyinin tərbiyə olunması üçün istifadə edilən vasitələr üç əsas qrupa ayrılırlar:

ümumihazırlayıcı, xüsusi hazırlayıcı və yarış hərəkətləri. Xüsusi hazırlayıcı və yarış hərəkətləri əsasən təkmilləşdirilmə mərhələsində formalaşdırılır. Çünki yarışdan öncə bu hərəkətlərin istifadə olunması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir (37).

Futbolçuların əyilgənlik qabiliyyəti əsasən 17 yaşa qədər tərbiyə olunur. Sonrakı illər diqqət ancaq onun qorunub saxlanılmasına verilir. Futbolçularla aparılan ilkin hazırlıq mərhələsindən əyilgənlik hərəkətlərindən hər gün istifadə olunur. Sonrakı mərhələlərdən bu tipli hərəkətlərdən ancaq zərurət yarananda istifadə edilir. Bu hərəkətlərin uzun müddət istifadə edilməməsi nəticəsində mütəhərriklik zəifləyə bilər. Yarışqabağı mərhələdə əyilgənliyin fəal və passiv qaydada təzahür edir. Passiv əyilgənliyə xarici qüvvələrdən istifadə etməklə nail olunur. Bura əsasən tərəf müqabilinin fəaliyyəti və müxtəlif alətlərin istifadə olunması daxildir. Fəal əyilgənlik isə şəxsi əzələ qüvvəsinin hesabına təzahür olunur. Əyilgənliyin tərbiyəsində həm datınma, həm də dartınma tələb olunmayan hərəkətlərdən istifadə olunur. Bu tipli hərəkətlərin oyundan öncə 2-3 dəfə təkrar edilməsi kifayət edə bilər. Yaxşı olar ki, hər bir hərəkətdən sonra futbolçu bədənini sütləşdirə bilsin.

Bu istiqamətdə olan hərəkətlər kompleksinə digər vəzifələrin həll edilməsini də daxil etmək olar:

- velosiped sürmək;
- başla, çiyinlərlə və biləklərlə dairəvi hərəkətlərin yerinə yetirilməsi;
- müxtəlif tərəflərə doğru əyilmələr;
- ayaqlarla müxtəlif istiqamətlərlə doğru qolaylanma hərəkətləri;
- şpaqat təmrini (əgər əyilgənliyin az olması səbəbindən bu hərəkətin icra olunması alınmırsa) sadəcə dərinədən hücum addımını da yerinə yetirmək olar.

Bədənin açılışması üçün ən geniş istifadə edilən hərəkətlərdən biri də yuvarlanmaq hərəkətləri hesab olunur. Belə tapşırıqların açılışma prosesinin yaxşılaşmasına kifayət qədər müsbət təsirləri olur. Bu tipli tapşırıqlar müyyən prinsiplərin əsasında yerinə yetirilir:

- hərəkətin çıxış vəziyyəti-əlləri bəldə saxlamaqla dizlər üzərində durmaq;

-arxaya doğru əyilmək (əzələlərin dartınması üçün hərəkət tədricən yerinə yetirilir);

- arxaya tərəf mayallaq aşmaq;
- qollar çiyin bərabərliyində;
- hərəkətin çıxış vəziyyətinə qayıtmaq.

Futbol oyunundan öncə yerinə yetirilən açılışma hərəkətlərinə fiziki yüklə yanaşı daimi fəallıq da daxil edilir. İdmançıların əzələ və oynaqlarını isindirmək üçün xüsusi kremlərlə proflaktik masajların edilməsi zəruridir. Bu tipli prosedurlar oyun meydançasında və eləcə də məşq zamanı zədələnmə hallarını minimuma endirir (40).

Futbolla yenidən məşğul olmağa başlayan uşaqların mürəkkəb və intensiv məşğələlərlə başlaması məqsədəuyğun deyil. Əvvəlcə orqanizmi fiziki yüklərə alışdırmaq lazımdır. Sonra isə fiziki yükün həcmi tədricən artırılmalıdır. Bu proses fiziki tərbiyə təliminin və idman məşqinin metodiki prinsiplərinin əsasında həyata keçirilməlidir. Bu zaman məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Çünki, eyni hərəkət fəallıq müxtəlif idmançılara fərqli təsirlər göstərir. Yəni, eyni hərəkət kompleksi məşğul olunan biri üçün az, digəri üçün isə çox ola bilər.

Futbol mütəxəssisləri yaxşı bilirlər ki, mövsümdən əvvəl təşkil edilən futbol məşğələləri müəyyən fasilələrdən sonra yeni mövsümə hazırlaşmaq üçün əsas və həlledici mərhələ hesab olunur. Oyunçuların bəziləri kollektiv şəkildə, digərləri isə müstəqil qaydada məşq etməyə daha çox üstünlük verirlər. Bu, hər bir idmançının fərdi xüsusiyyətindən asılıdır. Ona görə də məşq prosesində futbolçuların fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınmalıdır. Fərdi xüsusiyyətlər əsasən idmançının fiziki imkanlarından irəli gəlir.

Mövsümqabağı hazırlıq bir sıra vəzifələrin həll edilməsi üçün çox vacibdir. Bu proses mütləq məşqçi tərəfindən tərtib edilmiş plan əsasında həyata keçirilməlidir. Çünki, məşqçi öz yetirmələrinin fərdi xüsusiyyətlərini və onların çatışmayan cəhətlərini daha yaxşı bilir. Əsas diqqət xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinə idmançının psixoloji hazırlığına verilməlidir. Çünki idmançıların texniki-taktiki fəaliyyətlərinin

səmərəli olması bilavasitə həmin amillərdən asılıdır. Yarışqabağı dövrdə futbolçu üçün ən vacib məsələ sürət və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin normal vəziyyətə çatdırılması və onların qorunub saxlanması hesab olunur. Bununla yanaşı topun yüksək səviyyədə idarə edilməsi və lazım olan istiqamətlərə yönəltmək bacarıqları da təkmilləşdirilməlidir.

Məlum olduğu kimi ortaboşlu futbolçular üçün bəzən ucaboşlu oyunçular ilə mübarizə aparmaq çətin olur. Bu problemin həll edilməsi üçün onlar ilk növbədə yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olmalıdırlar. Fiziki hazırlığın təmin edilməsi üçün trenojaorlardan istifadə etməklə aşağı və yuxarı ətraflarda qüvvə qabiliyyəti inkişaf etdirilməli və spesifik hərəkətlərlə xüsusi fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi həyata keçirilməlidir.

II FƏSİL. FUTBOLÇULARIN YARIŞ HAZIRLIĞI ÜÇÜN İSTİFADƏ ETDİKLƏRİ HƏRƏKƏTLƏRİN ÜMÜMİ XARAKTERİSTİKASI

2.1. Futbolçuların yarış dövründə istifadə etdikləri xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin əsas xüsusiyyətləri

Futbolçuların yarış dövründə olan əsas vəzifələri yüksək nəticələr əldə etmək üçün nail olduqları hazırlıq səviyyələrinin uzun müddət qoruyub saxlamaqdan ibarətdir. Bu, ilk növbədə məşq prosesinin əsas komponentlərinin sabit formada saxlanması ilə xarakterizə edilir. Bu prosesdə fiziki hazırlığa daha çox üstünlük verilir. Yarışqabağı hazırlıq məşğələlərində fiziki hazırlıqla yanaşı mənəvi-psixoloji hazırlığa da yer ayrılmalıdır. Bu dövrdə ən vacib məsələlər emosional vəziyyətin tənzimlənməsi, taktikanın təkmilləşdirilməsi və hərəkət texnikası ilə bağlı müvafiq islahatların aparılmasıdır.

Beləliklə, yarış dövründə əsasən idmançının yarışlarda iştirak etməsi üçün hərtərəfli hazırlıq vəzifələri həyata keçirilir. Yəni, bu o deməkdir ki, yarışlar idmançıların təkmilləşməsi üçün ən səmərəli vasitə kimi xarakterizə edilə bilər.

İdman praktikasında yarışqabağı hərəkətləri öz əlamətlərinə görə şərti olaraq iki əsas qrupa ayırmaq olar: yarış hərəkətləri və hazırlayıcı hərəkətlər:

Yarış hərəkətləri idman mübarizəsi aparmaq üçün ən səmərəli fəaliyyətləri hesab olunur. Bu hərəkətlərdən əsasən real idman mübarizəsi şəraitində istifadə edilir. Hazırlayıcı hərəkətlər isə konkret vəzifənin həll edilməsi məqsədilə tətbiq olunur. Məsələn, futbolçunun sürətli qüvvə dözümlülüyünün təkmilləşdirilməsi vəzifələrinin həll edilməsi. Futbol üçün spesifik olan tələbatlar ancaq yarış hərəkətlərinin vasitəsilə ödənilə bilər. Lakin yarış hərəkətlərindən istifadə edərkən məşğul olanların fiziki imkanları və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Yarış hərəkətlərinin variativ qaydada tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur.

İdman yarışlarında görüşdən öncə ən geniş istifadə edilən fəaliyyət növlərindən biri də xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər hesab olunur. Bu tipli hərəkətlər xarakterinə və

təzahür formasına görə yarış fəaliyyətlərinə tam uyğun olurlar. Məsələn, yarış prosesində istifadə edilən qaçış hərəkətləri əsasən sürətli qüvvə xarakteri daşdığına görə xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər bəzən təqlidmə yolu ilə də yerinə yetirilir. Belə hərəkətlər çox zaman ontogen üsulla da icra edilir. Bu üsul əsasən fiziki qabiliyyət tələb olunan hərəkət fəaliyyətlərində tətbiq edilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin əsas xüsusiyyətləri onların yarış hərəkətlərinə uyğun olmasından ibarətdir. Yəni, bu hərəkətlər konkret idman növünün spesifikasiyası əsasında seçilir. Məsələn, futbolçular xüsusi hazırlayıcı hərəkət qismində əsasən qaçış, tullanma və müxtəlif akrobatik hərəkətlərdən istifadə edirlər. Hərəkətləri seçərkən idmançının yerinə yetirəcəyi vəzifələr və onların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Xüsusi hazırlayıcı hərəkətləri yerinə yetirmək üçün futbolçu kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmalıdır. Çünki, hərəkət fəaliyyətinin səmərəli olması bilavasitə idmançının fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Bu tipli hərəkətlərin böyük əksəriyyəti xüsusi fiziki hazırlığın hesabına yerinə yetirilir.

Bir qayda olaraq xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər seçilmiş idman növündə olan hərəkətlərlə eynilik təşkil edir. Həmin hərəkətləri seçərkən futbol oyununda olan bütün elementlər nəzərə alınmalıdır. Yəni, oyun prosesində baş verə biləcək hər bir vəziyyəti idarə edə bilmək üçün futbolçu müvafiq vərdişlərlə yanaşı xüsusi fiziki qabiliyyətlərə də malik olmalıdır. Məsələn, futbolçu üçün əsas xarakterik əlamət onun sürətli qüvvə dözümlülüyünün olması hesab olunur. Ona görə də futbolçu bu qabiliyyətləri ayrı-ayrılıqda tərbiyə etdikdən sonra onları vəhdət şəklində formalaşdırmalıdır ki, onlardan səmərəli qaydada istifadə edə bilsin. Qeyd edilən bu hərəkətlər silsiləvi xarakter daşırsalar da, onların vəhdət şəklində istifadə olunması sırf qeyri-silsiləvi təmrin kimi səciyyələndirilir.

İstiqləməndən asılı olaraq xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər əlaqələndirici və inkişafetdirici xarakterli olurlar. İnkişafetdirici hərəkətlərin əsasını bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi təşkil edir. Bu cür bölgü əsasən nisbi xarakter daşıyır. Əlaqələndirici hərəkətlər formaca futbol oyununun texnikasına daha çox uyğun gəlirlər.

İnkişafetdirici hərəkətlər isə əsasən məşq yüklərinə uyğunlaşmaq üçün tətbiq edilir. Bu hərəkətlərin həcmi məşqin mərhələsindən asılı olaraq artır və ya azalır. Futbolun təlimində əsas üstünlük aldadıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsinə verilir. Bu hərəkətlər əsasən mübarizə şəraitində yerinə yetirilir. Aldadıcı hərəkətlərin tətbiq edilməsi hücum və müdafiə zamanı taktiki məqsədlərin həll edilməsi üçün nəzərdə tutulur. Ümumiyyətlə, aldadıcı hərəkət texnikası hazırlayıcı və icra fazasından ibarətdir.

Ümumhazırlıq hərəkətlərinə əsasən idmançının ümumi hazırlığı üçün nəzərdə tutulan vasitələr daxil edilir. Digər məşq hərəkətləri ilə müqayisədə onların tərkibi daha zəngin və müxtəlif istiqamətli olur. Ümumhazırlayıcı hərəkətlər xüsusihazırlayıcı hərəkətlərə uyğun da ola bilər, onlarla ziddiyyət də təşkil edə bilər. Burada istifadə edilən hərəkətlərin miqdarı demək olar ki, məhdudiyyətsizdir. Ümumhazırlıq hərəkətlərini seçərkən əsasən iki tələbə əməl edilməlidir. Əvvəla idmançının ümumi hazırlığına hərtərəfli fiziki hazırlıq vasitələri daxil edilməlidir. Burada istifadə edilən hərəkətlərin əsasını fiziki keyfiyyətlərin inkişafına təsir edən və həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlərin zənginləşdirilməsinə yönəldilən təmrinlər təşkil edir. İkinci şərt ondan ibarətdir ki, idmançının ümumi hazırlığının məzmununa futbol oyununun xüsusiyyətlərini özündə əks etdirməlidir. Məlum olduğu kimi məşq prosesində müsbət köçürmə ilə yanaşı mənfi köçürmələr də baş verə bilər. Yəni, bu o deməkdir ki, idmançının ümumi hazırlığının məzmunu seçilmiş idman növünün xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Məşq prosesində ümumi hazırlayıcı hərəkətlər eyni zamanda bir neçə funksiyanı yerinə yetirir. Onlardan bir neçə məqsəd üçün istifadə edilə bilər: 1) idman təkmilləşməsində vərdişlərin formalaşması və möhkəmlənməsini təmin etmək üçün fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi; 2) seçilmiş idman növünə uyğun ümumi iş qabiliyyətlərinin yüksəldilməsi; 3) spesifik fiziki yüklərin təsiri ilə yaranan yorğunluğun fəal istiaharətin təsiri ilə aradan qaldırılması. Ümumhazırlıq hərəkətlərinin idmançının hazırlıq sistemindəki yeri bilavasitə bu funksiyalarla müəyyən edilir. Futbol oyununun məzmununu zənginləşdirmək və inkişaf etdirmək üçün mövcud olan standart məşq

metodları ilə bağlı müvafiq islahat işləri aparılmalıdır. Müasir futbolda kifayət qədər intensiv olan məşq və yarış yüklərinə tab gətirmək üçün idmançılardan yüksək hazırlıq səviyyəsi tələb olunur. Futbolçunun yüksək nəticələr əldə etməsi üçün o, kifayət qədər fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlığa malik olmalıdır.

Yarış zamanı xüsusi hazırlayıcı və ümumi hazırlayıcı hərəkətlərin hər birinin özünəməxsus xüsusiyyətləri olsa da bəzi hallarda onlar eyni vəzifəni yerinə yetirirlər. Elə təmrinlər var ki, hər üç hərəkət fəaliyyətini vəhdət şəklində birləşdirə bilər. Lakin onlar ancaq yardımçı rolunu oynaya bilirlər. Bir qayda olaraq həmin təmrinlər ancaq məşq prosesində istifadə edilir. Çünki, yarış zamanı yerinə yetirilən hərəkətlər əsasən spesifik xarakterli olur. Həmin hərəkətlərdən məşqi yarış üsulu ilə təşkil etməklə də istifadə etmək olar. Adətən yarışqabağı məşğələlərdə əsasən yarış metodundan istifadə olunur.

İdman fəaliyyətində ən vacib məsələlərdən biri də yarışlara hazırlıq hesab olunur. Adətən yarış dövrünün səmərəli olması üçün məşq və istirahət rejimi müəyyən edilir. Bu zaman verilən məşq yükləri əsasən spesifik xarakter daşıyır. Məşqə verilən yük və intensivlik məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinə və fiziki imkanlarına maksimal dərəcədə uyğun olmalıdır. İdmançılar tərəfindən öz rəqibləri haqqında müəyyən məlumatların toplanılması zəruridir. Bəzən məşqçilər öz yetirmələrinin həyəcan keçirməmələri üçün rəqib haqqında kifayət qədər məlumat vermirlər. Bu tipli təsirlərə məruz qalmamaq üçün futbolçular müəyyən psixoloji hazırlığa malik olmalıdırlar. Psixoloji hazırlıq əsasən nəzəri məlumatların mənimsəməyin hesabına həyata keçirilir. Mütəxəssislərin fikrincə nəzəri biliklərin mənimsənilməsi futbolçuların idman ustalılıqlarının artırılması prosesini daha da sürətləndirir (36).

Futbolçuların hərtərəfli hazırlıqlarının təmini üçün ilk növbədə ümumhazırlıq hərəkətlərindən istifadə edilməlidir. Bu hərəkətlərin əsas təyinatı fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsindən və texniki-taktiki vərdişlərin formalaşdırılmasından ibarətdir. Eyni zamanda onlar iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və böyük fiziki yüklərdən sonra bərpa olunma proseslərinin sürətlənməsinə də təsir göstərir. Futbolçuların ümumi fiziki hazırlığının mahiyyəti fiziki keyfiyyətlərin

hərtərəfli inkişafı və ümumi işgörmə qabiliyyətinin artırılmasından ibarətdir. Bu prosesdə əsas vasitə kimi ümuminkişafetdirici hərəkətlərdən istifadə edilir. Bir qayda olaraq ümuminkişafetdirici hərəkətlər orqanizmə hərtərəfli təsir göstərməklə fiziki keyfiyyətlərin harmonik inkişafını da təmin edir.

Yarışqabağı dövrdə xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərə də böyük yer ayrılır. Onların məzmunu yarış fəaliyyətlərinə uyğun olduğuna görə qabiliyyətlərin təzahür olunması da yarış xarakterli olur. Bu hərəkətlərin təsir dairəsi yarış hərəkətləri ilə müqayisədə daha genişdir. Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər əsasən idmançının çatışmayan cəhətlərini aradan götürmək üçün tətbiq edilir. Məsələn, futbolçuda ümumi dözümlülüüyü formalaşdırmaq üçün uzun müddət dayanmadan orta tempili qaçışdan istifadə edilə bilər. Dözümlülüklə yanaşı tətbiq edilən ən geniş yayılmış fiziki qabiliyyətlərdən biri də sürət hesab olunur. Ona görə də futbolçuların xüsusi fiziki hazırlığını təmin etmək üçün sürətli qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə edilməsinə daha çox üstünlük verilir.

Məşq prosesində yarış hərəkətlərindən də kifayət qədər geniş istifadə olunur. Onlar yarış prosesinə uyğun olsalar da, psixoloji baxımdan gərgin olmurlar. Burada əsas istiqamət məşqin qarşısında qoyulan vəzifələrin həllinə yönəldilir. Onlar bir növ idman məşqinin özünəməxsus bir forması kimi xarakterizə olunurlar. Bu hərəkətləri məxsusi yarış hərəkətlərinin model forması kimi də səciyyələndirmək olar. İstənilən halda təlim-məşq prosesinin yarışlara hazırlıq və onlarda iştirak etməkdir. Məşğul olanların fiziki, psixoloji və texniki-taktiki hazırlığının yüksəldilməsi və bütövlükdə idman ustalığının təkmilləşdirilməsi bilavasitə yarış proseslərində həyata keçirilir. Faktiki olaraq hər bir yarış öz-özlüyündə təlim-məşq prosesinin tərkib hissəsi hesab olunur. Futbol yarışları fərdi idman mübarizələrindən fərqli olaraq kollektiv fəaliyyətlə bağlıdır. Ona görə də futbol yarışlarında idmançıların göstərdikləri kollektiv fəaliyyətləri onları eyni zamanda mənəvi kamilliyə doğru da yönəldir. Yarışlar eyni zamanda təlim-məşq işlərinin əsas bölməsindən biri kimi səciyyələndirilir. Onlar məşqlərə olan marağı daha da artırmaqla ölkədə futbol oyununun kütləvi hal almasına müsbət təsir göstərir. Oyunlarda ardıcıl və sistematik qaydada iştirak etmədən futbolçu yüksək nəticələrə nail ola bilməz.

Futbolçuların fiziki, taktiki və iradi-mənəvi hazırlıq dərəcəsi bilavasitə yarışlarda müəyyən olunur. Əsasən açıq hava şəraitində keçirilən futbol yarışlarının böyük sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti də vardır. Məlum olduğu kimi insanın fiziki inkişafının yüksək olması bilavasitə orqanizmin sağlamlıq vəziyyətindən asılıdır.

Futbol yarışlarının əsas mahiyyəti iki komanda arasında aparılan mübarizədən ibarətdir. Yarışlar rəsmi və qeyri-rəsmi qaydada keçirilə bilər. Yarış zamanı hər bir komanda cəhd edir ki, rəqibin qapısına daha çox qol vursun və öz qapısına vurulan topların sayını minimuma endirsin. Faktiki olaraq yarış fəaliyyəti təlim-məşq prosesinin davamı kimi idmançıların ustalıq səviyyələrinin artırılması üçün nəzərdə tutulur.

Futbol yarışlarında olan hazırlıq prosesi şəxsiyyətin hərtərəfli və harmonik inkişafının təmin edilməsi üçün önəmli vasitələrdən biridir. Yəni, futbol insanın mənəvi-fiziki kamilliyini təmin edən ən səmərəli tərbiyə vasitəsi kimi xarakterizə edilir. Yarış prosesində idmançıların fiziki qabiliyyətlərinin təkmilləşməsi ilə yanaşı onların mənəvi-iradi keyfiyyətlər də formalaşır. Ona görə də futbol yarışlarının təşkili və idarə olunması kifayət qədər məsuliyyət tələb olunan bir proses hesab olunur. Yarışların ədalətli şəkildə keçirilməsi son dərəcə vacibdir. Bu məsləyə qarşı biganə olmaq yarışların sosial əlamətlərinə ciddi təsir göstərə bilər. Çünki, futbolun kifayət qədər populyar olduğuna görə müasir tamaşaçılar yarışların keçirilməsi ilə bağlı olan qüsurları dərhal müəyyən edə bilirlər. Ona görə də yarışların sağlam idman rəqabəti şəraitində keçirilməsi son dərəcə zəruridir.

Futbol yarışları bir növ təlim-məşq proseslərinin tərkib hissəsi kimi səciyyələndirilir. Ona görə də yarışların yüksək səviyyədə təşkil edilməsi uşaq və yeniyetmələrdə futbola qarşı marağı daha da artırmaqla onun kütləviləşməsi üçün əverişli imkanlar yaradır. Yüksək idman ustalığının təmin edilməsi üçün futbolçuların mütəmadi qaydada yarışlarda iştirak etməsi zəruridir. Futbolçuların hərtərəfli hazırlıqlarının inkişaf səviyyəsi əsasən yarış proseslərində qiymətləndirilir. Faktiki olaraq yarışlarda qazanılan nəticələri təlim məşğələlərinin yekun nəticəsi kimi

səciyyələndirilə bilər. Futbol oyunun yüksək emosional gərginlik şəraitində keçdiyinə görə oyunçulardan müvafiq psixoloji hazırlıq tələb olunur.

Futbol oyununun ən çox təmiz havada keçirilir. Ona görə də oyunların fiziki tərbiyə vasitəsi kimi böyük sağlamlaşdırıcı təsirləri olur. Futbolçunun fiziki inkişafı və eləcə də fiziki hazırlıq səviyyəsinin təmin edilməsi birbaşa onun sağlamlıq vəziyyəti ilə bağlıdır. İdman yarışları fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı vəzifələrinin həll olunması üçün ən səmərəli vasitələrdən biri hesab olunur. Orqanizmin sağlamlığı fiziki inkişaf və fiziki hazırlıqla sıx əlaqədə olduğuna görə təlim məşğələlərində fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi daim diqqət mərkəzində olmalıdır. Bur prosesdə gigiyenik qaydalara riayət edilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Çünki sağlamlığın və fiziki inkişafın təmin olunması üçün gigiyenik tələblərə əməl olunması ən önəmli şərtlərdən biri hesab olunur. Gigiyenik qaydalara düzgün qidalanma, iş və istirahətin növbələşdirilməsi, sanitariya tələblərə əməl edilməsi və digər zəruri amillər daxildir.

Qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələrdən asılı olaraq idman yarışları əsas və köməkçi xarakterli ola bilər. Əsas yarışlar vahid idman təsnifatında mövcud olan tələblərə uyğun keçirilir. Bu yarışlarda qazanılan nəticələrə görə iştirakçılara müvafiq idman dərəcələri verilir. Əsas yarışlara birinciliklər, çempionatlar, kubok yarışları və seçmə yarışları aiddir. Birincilik və çempionatlar daha məsuliyyətli yarışlar hesab olunur. Köməkçi yarışlar yoxlama görüşlərindən, yoldaşlıq görüşlərindən və qısaldılmış yarışlardan ibarətdirlər (28).

Yarış hazırlığında olan ən vacib amillərdən biri də il ərzində olan oyunların sayıdır. Ona görə də mütəxəssislərin böyük əksəriyyəti bu fikri birmənalı qaydada təsdiqləyir. Məlum olduğu kimi müasir yarış fəaliyyətləri kifayət qədər intensiv olur. Yarışlardan eyni zamanda orqanizmin adaptiv imkanlarını formalaşdıran vasitə kimi də istifadə edilə bilər. İntegral hazırlığın tərkib hissəsi kimi yarışların psixoloji, fiziki və texniki-taktiki hazırlıqları vahid sistem halına salmağa kifayət qədər imkanları var. İdmançıların funksional gərginliyinin ən yüksək həddi yarış prosesinə təsadüf edir. Ona görə də yarışda olan yük və intensivliyin məşq proseslərində təkrar edilməsi mümkün

deyil. Adətən beynəlxalq yarışlarda nəticə əldə etmək üçün hazırlıq prosesi üç-dörd mərhələdən ibarət olur. Yarış fəaliyyətinin uğurlu olmasına rəqiblərin və tərəf müqabilinin hazırlıq səviyyələrindən də asılıdır.

Yarışqabağı hazırlıq prosesində əsas və spesifik vasitələr kimi əsasən futbol üçün xarakterik olan hərəkətlərdən istifadə edilir. Bu hərəkətlər idmançının ustalığının təkmilləşməsinə təsir göstərən əsas amil hesab olunur. Fiziki hərəkətlərdən ibarət olan vasitələri şərti olaraq dörd qrupa bölmək olar: ümumhazırlayıcı, yardımçı, xüsusi hazırlayıcı və yarış. Bu hərəkətlər qrupunun hər biri özünəməxsus vəzifələrin həll olunması üçün nəzərdə tutulur. Məsələn, ümumhazırlayıcı hərəkətlər idmançı orqanizminin funksiyalarının hərtərəfli inkişaf etdirilməsini təmin edir. Hərtərəfli və harmonik tərbiyə vəzifələrini həll edən zaman, bəzən bu hərəkətlər futbolun xüsusiyyətləri ilə ziddiyyət təşkil edirlər. Köməkçi hərəkətlərin əsas mahiyyəti bu və ya digər fəaliyyət növünün təkmilləşdirilməsi üçün bir növ bünövrə rolunu oynayır. Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər özündə müəyyən yarış elementlərinin əks etdirməklə təcrübəli idmançıların məşq sisteminin əsasını təşkil edirlər. Yarış hərəkətləri isə mövcud yarış qaydalarına uyğun kompleks xarakterli hərəkət fəaliyyətlərindən ibarət olur. Məsələn, futbolda yarış hərəkəti kimi topun ötürülməsi və qəbul edilməsi hərəkətlərini misal gətirmək olar. Köməkçi hərəkətlər kimi sürətli-qüvvə dözümlülüyünü inkişaf etdirən təmrinləri, ümumhazırlayıcı hərəkətlərə isə gimnastika, akrobatika və digər idman oyunlarına aid hərəkətləri misal gətirmək olar. İdman məşqinin vasitələrini göstərdiyi təsir istiqamətinə görə də ayırmaq olar. Məsələn, fiziki, texniki və taktiki hazırlıqların ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməsi.

Yarışqabağı idman məşqləri ən müxtəlif metodlardan istifadə etməklə həyata keçirilir. Məşqin metodu dedikdə əsasən məşqçi və idmançının iş üsulları nəzərdə tutulur. İdmançıların bilik, bacarıq və vərdişləri bilavasitə onların vasitəsilə formalaşdırılır. Yarışqabağı hazırlıq prosesində ən çox söz, əyanilik və praktik metodlardan istifadə olunur. Qarşıya qoyulan tələblərdən asılı olaraq metodlar müxtəlif formada təzahür edirlər. Yəni, onlardan standart şəkildə istifadə olunmur. İstifadə

ediləcək metodu seçərkən onun qarşıya qoyulan vəzifələrə və ümumdidaktik prinsiplərinə uyğun olmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. İstənilən halda yarışqabağı hazırlıq üçün əsasən təlimin praktik metodlarından istifadə edilir.

İdman məşqinin praktik metodlarını şərti olaraq iki əsas qrupa ayırmaq olar: 1) idman texnikasının mənimsənilməsi istiqamətində bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına yönəldilən metodlar; 2) fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulan metodlar. Nəzərə almaq lazımdır ki, idman texnikasının mənimsənilməsi prosesində paralel olaraq taktiki və fiziki hazırlıq vəzifələri də həll olunur. Hər iki metodlar qrupunun vəhdət şəklində tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu hərtərəfli və harmonik qaydada hazırlaşma üçün əlverişli imkan yaradır. Vəziyyətdən asılı olaraq bu hərəkətlər tam və hissələrlə yerinə yetirilə bilər.

Hərəkətlərin tam öyrənilməsi metodundan adətən sadə hərəkətlərin təlimində və mürəkkəb hərəkətləri hissələrə bölərkən istifadə olunur. Hər iki hal ancaq yarışqabağı hazırlıq prosesi üçün xarakterikdir. Bu zaman daha mürəkkəb olan hərəkət texnikaları hissələrlə icra olunur. Yarışqabağı isindirici hərəkətlərin tətbiq olunma mərhələsində hərəkətlər vəhdət şəklində yerinə yetirilir. İstənilən hərəkətin tam və hissələrlə yerinə yetirilməsi zamanı əlaqələndirici və təqlidedici hərəkətlərə daha çox üstünlük verilir. Əlaqələndirici hərəkətlərdən əsasən idman texnikasının daha yaxşı mənimsənilməsi üçün istifadə edilir. Əsas və yardımçı hərəkətlərin quruluşu koordinasiya baxımından bir-birlərinə uyğun olmalıdırlar. Məsələn, qaçış və tullanma hərəkətləri futbol üçün əlaqələndirici rolunu oynayırlar. Ona görə də yarışqabağı isindirici hərəkətləri yerinə yetirən zaman qaçış və tullanma hərəkətlərinə kifayət qədər yer verilir.

Yarışqabağı isinmə hərəkətlərini yerinə yetirən zaman ən çox fasiləsiz və inteqral məşq metodlarından istifadə edilir. Fasiləsiz metodun əsas xarakterik xüsusiyyəti hərəkətin təkrar edilmədən bir dəfə icra edilməsindən ibarətdir. İnterval metodda isə yerinə yetirilən hərəkətlər arasında mütləq fasilə olur. Hərəkətlərin hər iki metodla yerinə yetirilməsi bərabər və dəyişən rejimlə həyata keçirilə bilər. Fasiləsiz metod əsasən aerob imkanların təzahür etməsi üçün istifadə edilir. Məsələn, müəyyən müddət

ərzində orta tempi qaçış. Bu tipli hərəkətlərin əsas təyinatı enerjini qənaət etmək bacarığının vərdis halına keçirilməsindən ibarətdir.

Məlum olduğu kimi idmanın spesifik mahiyyəti yarış zamanı yüksək nəticələrin əldə edilməsindən ibarətdir. Ona görə də hər bir yarış fəaliyyəti məqsəd, vasitə və nəticə ilə xarakterizə edilir. Məqsədin əsasını idman fəaliyyəti prosesində əldə edilən nəticələr təşkil edir. Vasitə deyərəkən idmançıların fiziki və texniki cəhətdən formalaşması üçün istifadə edilən və futbol üçün xarakterik olan xüsusi hərəkətlər nəzərdə tutulur. Nəticə isə idmançının fiziki və texniki baxımdan inkişaf etməsi və təkmilləşməsi kimi səciyyələndirilir. Yəni, bu o deməkdir ki, yarışın əsas məhsulu idman nəticəsidir. Nəticələrin əldə olunması isə idmançı orqanizminin funksional imkanlarından və onun texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqla yanaşı zəruri olan məlumatları vaxtında və düzgün qəbul etmək qabiliyyətindən də asılıdır. Yəni, yarış fəaliyyətinin uğurlu olması üçün hərəkət aparatının və vegetativ funksiyanın yaxşı inkişaf etməsi ilə yanaşı və spesifik formada düşünərək dərk etməsi də lazımdır (33).

2.2. Futbolçuların yarışqabağı texniki və taktiki hazırlıqlarının qarşılıqlı əlaqələrinin təhlili

Bir qayda olaraq idmançıların texniki, taktiki, fiziki və psixoloji hazırlıqları vəhdət şəklində formalaşdırılır. Bu, idmançıların ümumi hazırlıqları üçün mövcud olan tələblərdən irəli gəlir. Lakin yarış proseslərində idmançıların texniki və taktiki hazırlıqları arasındakı əlaqələr daha genişdir. Belə ki, idmançı öz taktiki hazırlığını həyata keçirmək üçün kifayət qədər texnikaya malik olmalıdır. İdmançının texnikası həm pedaqoji, həm də biomexaniki baxımdan açıqlana bilər. Pedaqoji baxımdan texnikanın mahiyyəti müvəffəqiyyət qazanmaq üçün istifadə edilən ən səmərəli üsulun tətbiq edilməsindən ibarətdir.

Üsulun səmərəli olması hərəkətlərin ardıcıl və düzgün tətbiq edilməsindən asılıdır. Səmərəliliyin mahiyyəti isə hərəkətlərin orqanizmə göstərdiyi müsbət təsirlərin

göstərməsindən və qazanılan nəticələrdən ibarətdir. Məsələn, bu və ya digər əzələ qrupuna təsir göstərməklə onun düzgün inkişaf etdirilməsi, daha uzağa tullanmaq, daha sürətlə qaçmaq və s. Təbii ki, hərəkətin yüksək texnika ilə icra edilməsi əsasən idmançının fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

Eyni hərəkət ən müxtəlif üsullarla icra oluna bilər. Lakin onların ən səmərəli olanı texnika adlanır. Məsələn, müəyyən məsafəni idmançı ən müxtəlif üsullarla qaça bilər: sürətlə, orta tempdə, intensivliyi tez-tez dəyişməklə (fortleyk) və s. Gündəlik məişət şəraitində adi qaydada qaçış adətən hərəkət texnikasının tələblərinə cavab vermir. İdmançının konkret hərəkətin icra texnikasının səmərəli olması bir sıra amillərdən asılıdır: öz fərdi xüsusiyyətlərindən, fiziki hazırlıq səviyyəsindən, qarşıya qoyulan vəzifədən, idman qurğusunun və alətlərin keyfiyyətindən və s.

Sistematik məşğələlərin hesabına adətən, fiziki hərəkətlərin texnikası durmadan inkişaf edir: adət halına düşmüş texnika təkmilləşir, bəzən köhnə qaydada yerinə yetirilən hərəkət texnikası arxa plana çəkilir və yeni üsullar meydana gəlir. Bu proses bir sıra səbəblərlə şərtləndirilir: idman hazırlığına olan tələblərin durmadan artması, hərəkət fəaliyyətlərini yerinə yetirmək üçün daha mükəmməl üsulların fasiləsiz olaraq axtarılması, idman fəaliyyətləri ilə bağlı elmi tədqiqatların rolunun artması; mürəkkəb hərəkətlərin daha səmərəli üsullarla icra edilməsi və daha yaxşı mənimsənilməsi üçün öyrədilmə metodikalarının təkmilləşdirilməsi; köhnə icra texnikalarında düzəlişlərin aparılması üçün yeni idman avadanlıqlarının və alətlərinin istifadə olunması.

İdmançının texniki hazırlığı dedikdə yüksək nəticələrin əldə edilməsi istiqamətinə yönəldilmiş hərəkətlər sisteminin mükəmməl qaydada mənimsənilməsi nəzərdə tutulur. Texniki hazırlığı təcrid olunmuş bir anlayış kimi xarakterizə etmək olmaz. Çünki o fiziki, psixoloji və taktiki hazırlıqlar ilə ümumi vəhdət təşkil edir. İdmançının öz texniki hazırlıq səviyyəsini təzahür etməsində ətraf mühitin şəraitləri də müəyyən rol oynayır. Təbii ki, idmançının hərtərəfli hazırlıq səviyyələrinə qədər yüksək olarsa, ətraf mühitin mənfi təsirlərinə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti də bir o qədər güclü olur. İdmançının taktiki hazırlığının inkişafına təsir göstərən amillərdən biri də yarış

qaydalarının və idman avadanlıqlarının dəyişdirilməsidir. Ona görə də idmançının texniki hazırlıqla bağlı fəaliyyət göstərmə bacarıqları durmadan inkişaf etdirilməlidir.

Texniki hazırlığın quruluşu baza və yardımçı hərəkətlərdən ibarətdir. Baza hərəkətlərinin əsasını mövcud yarış qaydalarına uyğun olan hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilməsi təşkil edir. Bu hərəkətləri mənimsəmədən yarış zamanı yüksək nəticələrin əldə olunması mümkün ola bilməz. Ona görə də idman hazırlığında bu hərəkətlərin mənimsənilməsi ən önəmli şərt hesab olunur. Yardımçı hərəkətlər ikinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb etməklə ayrı-ayrı idmançıların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla tətbiq edilir. İdmançının fərdi texniki fəaliyyət göstərmək qabiliyyətləri bilavasitə yardımçı hərəkətlərin hesabına formalaşdırılır. Adətən çoxillik hazırlığın ilkin mərhələlərində idmançıların texniki hazırlıq səviyyəsi aşağı olur. Ona görə də bu zaman baza hərəkətlərinin formalaşdırılmasına daha çox üstünlük verilir. Yüksək idman ustalığı səviyyəsinə malik olan idmançıların mübarizə aparmaları zamanı, bəzən, yardımçı hərəkətlər həlledici əhəmiyyətə malik olurlar.

Fiziki tərbiyə və idmanın çoxsaylı vəzifələri arasında əsas məsələ hərəkəti bacarıq və vərdişlər sisteminin formalaşması hesab olunur. Hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilməsi prosesi bilavasitə bacarıqların formalaşmasından başlayır. Hərəkəti bacarığın təzahür etməsi zamanı şüur aparıcı rol oynayır. Bu zaman hərəkəti yerinə yetirən idmançının diqqəti hər bir elementin icra edilməsinə yönəldilir. Hərəkəti bacarığın əsas xarakterik əlaməti hərəkət fəaliyyətinin qeyri-avtomatik olmasından ibarətdir. Bu zaman yerinə yetirilən hər bir hərəkət idmançının diqqət mərkəzində olduğu üçün görülən işdə qənaət aşağı olur və yorulma prosesi tez başlayır. Adətən hərəkəti vəzifənin həll edilmə üsulları qeyri-stabil qaydada yerinə yetirilir. Hərəkəti bacarıqlar çoxsaylı təkrarlar nəticəsində tədricən vərdişə çevrilir. Hərəkəti bacarıqların əsasını yaradıcı axtarış və hərəkəti fəaliyyətlərin müqayisə edilməsi təşkil edir.

Hərəkəti bacarıqların sistematik olaraq çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində tədricən müvafiq hərəkəti vərdişlər formalaşır. Vərdişlərin bir sıra xarakterik əlamətləri var: hərəkətlərin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsi, hərəkətlər avtomatik qaydada

icra edilsə də, bu prosesdə şüurun da rolu var, hərəki vərdişlərin təzahür olunmasına ətraf mühitin əlverişsiz şəraitləri mənfi təsirlər göstərə bilmir, formalaşan hərəki vərdişlər uzun müddət yaddan çıxmır və s. (11).

Fiziki tərbiyənin maarifləndirici vəzifələrinin əsasını hərəki vərdişlər sisteminin formalaşdırılması təşkil edir. Hər hansı bir sahədə formalaşan hərəki vərdiş öz müsbət təsirlərini digər sahələrə də göstərir. Bir qayda olaraq hərəkətlər avtomatik qaydada yerinə yetirilən zaman orqanizm tez yorulmur və üzülməyə məruz qalmır. Vərdişlərin xarakterik əlamətlərindən biri də onların tərgidilməsi və yenilərinin yaradılmasının çətinliklə həyata keçirilməsidir. Ona görə də müəllim və ya məşqçi vərdişin formalaşması prosesində son dərəcə diqqətli olmalıdır. Çünki, uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, vərdişlərin tərgidilməsi ilə müqayisədə yeni vərdişlərin formalaşdırılması daha asanlıqla həyata keçirilir. Bu məsələnin həll olmasına bacarıqların formalaşması mərhələsində başlamaq daha məqsədəuyğundur.

Hərəkət texnikasının təlimi məşqçi və idmançılar üçün kifayət qədər mürəkkəb və çətin bir proses hesab olunur. Hərəkət texnikasının mənimsənilmə prosesinin uğurlu olması üçün fiziki, psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqlar nəzərə alınmalıdır. Fizioloji qanunauyğunluqların əsas mahiyyəti vərdişlərin şərti reflekslərin inkişaf qanunlarının əsasında formalaşmasından ibarətdir. Psixoloji qanunauyğunluqların əsasını şüur, yaddaş, tələbat və digər amillər təşkil edir. Pedaqoji qanunauyğunluqlar digər qanunauyğunluqlarla ümumi vəhdət təşkil etməklə hərəkət texnikasının təlimin əsası kimi xarakterizə edilir (1).

Hərəkətlərin texnikası formalaşdıqdan sonra inkişaf prosesi yenə də davam edir. Hərəkətlərin təkrar edilməsi səmərəli qaydada yerinə yetirilərsə texnikanın təkmilləşməsi prosesi davam edir. Vərdiş halına çevrilmiş hərəkət texnikası ətraf mühitin mənfi təsirlərinə müqavimət göstərməklə yanaşı, vəziyyətdən asılı olaraq müsbət dəyişikliklərə də meyilli olmalıdır. Bu proses ziddiyyətli xarakter daşısa da ali sinir fəaliyyətinin stabilliyi və plastikliyinin hesabına qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək olar (6).

Digər şərti reflekslər kimi hərəkət texnikası da vərdiş halına çatdıqdan sonra məşqlər davam etməzsə tədricən zəifləməyə başlayır. Yəni, bu o deməkdir ki, sistematik məşğələlər olmadan vərdiş halına çatmış hərəkət texnikası getdikcə əks istiqamətə doğru yönələcək. Lakin buna baxmayaraq vərdiş halına düşən hərəkət texnikası tamamilə itmir və həmin həmin hərəkətlər təkrar edildikdən sonra tədricən bərpa olunmağa başlayır. Məsələn, uzun müddət məşq etməyən futbolçu topla çiləmə hərəkətini nisbətən zəif icra etsə də müəyyən vaxtdan sonra hərəkət texnikası tədricən bərpa oluna bilər. Xüsusi tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, koordinasiya baxımından daha çətin hesab olunan konkisürmədə 10-12 illik fasilədən sonra bir məşq ərzində xizəklə irəliləmə bacarığını bərpa edə bilər.

Hərəkət texnikasının zəifləməsi təkcə təkrarlanmaların olmaması nəticəsində baş vermir. Bu proses fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi və orqanizmin funksional imkanları aşağı düşən zaman da başlaya bilər. Məsələn, yaşla əlaqədar orqanizmdə gedən dəyişikliklərin nəticəsində oksigenin maksimal sərfiyyatı aşağı düşərsə futbolçular sürətli-qüvvə ilə əlaqədar hərəkətləri nisbətən aşağı səviyyədə icra edirlər. Ona görə də yaş artdıqca futbolçuların texniki ustalığı tədricən aşağı düşür. Bu zaman futbolçular fiziki gərginlik tələb etməyən hərəkətləri sərbəst şəkildə icra etsələr də sürətli-qüvvə dözümlüyü ilə bağlı hərəkətləri yerinə yetirməyə çətinlik çəkirler.

Futbolçuların taktiki hazırlıq səviyyəsi onun idman vasitələrindən istifadə etmək bacarıqlarından asılıdır. Futbol taktikası hücum, müdafiə və əks hücum növləri ilə xarakterizə edilir. Taktikanın formaları isə fərdi, qrup halında və komanda şəklində təzahür edir. Taktikanın quruluşu idman mübarizəsinin əsas istiqamətlərini müəyyən edən strateji vəzifələrin xarakterindən asılıdır. Bu vəzifələr əsas yarışlara hazırlaşmaq üçün bir neçə xırda yarışlarda iştirak etməklə həyata keçirilə bilər. Taktiki hazırlığın bu forması əsasən perspektiv xarakter daşıyır. Bəzən taktiki hazırlıq müasir vasitələri mənimsəməyin səviyyəsindən asılı olur. Hər hansı bir taktiki vəzifəni həll etmək üçün idmançının fərdi xüsusiyyətlərini diqqət mərkəzində saxlamaq lazımdır. Nəhayət taktiki hazırlıq fiziki, psixoloji və texniki hazırlıqla ümumi vəhdət təşkil etməlidir. Taktiki planı

hazırlayarkən rəqibin texniki-taktiki və funksional imkanlarının nəzərə alınması zəruridir. Müasir futboldan çox zaman taktiki hazırlıq planı yaranan vəziyyətdən asılı olaraq variativ şəkildə tərtib edilir .

Adətən idman oyunlarında və o cümlədən futbolda taktiki hazırlığın məzmunu daha mürəkkəb olur. Taktiki fəaliyyətlərin mürəkkəbliyi onların çoxsaylı olması və oyun vəziyyətlərinin tez-tez dəyişməsi ilə bağlıdır. Futbolçunun taktiki hazırlığı bilavasitə onun texniki və fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Futbolçunun bilik, bacarıq və vərdişlərinin inkişaf etməsi onda taktiki düşüncə formalaşdırır. Taktiki düşüncənin əsas mahiyyəti yaranmış vəziyyəti tez və düzgün qiymətləndirməklə müvafiq qərarın qəbul edilməsindən ibarətdir. Məşğul olanların hazırlıq mərhələsindən asılı olaraq taktiki hərəkətlər müxtəlif şəraitlərdə istifadə edilir: yüngülləşdirilmiş şəraitdə, mürəkkəbləşdirilmiş şəraitdə və maksimal səviyyədə yarışlara uyğunlaşdırılmış şəraitdə. Bəzən yeni bacarıq və vərdişləri formalaşdırmaq üçün taktiki hərəkətlərin icra edilmə şəraitini yüngülləşdirmək lazım gəlir. Bu əsasən taktikanın öyrənilmə formasını sadələşdirmək yolu ilə həyata keçirilir. Məsələn, futbolçuların hücum, müdafiə və əks hücum taktikalarının ayrı-ayrılıqda öyrənilməsi.

Bir qayda olaraq taktiki hazırlıq texniki fəndlərin mənimsənilməsi ilə eyni vaxtda həyata keçirilir. Ona görə də hər bir hərəkət texnikasının təzahür olunması taktiki fəaliyyətlə qarşılıqlı əlaqə təşkil etməlidir. Yəni, bu o deməkdir ki, taktiki vəzifələri uğurla həll etmək üçün idmançı taktiki fəaliyyətin mahiyyətini bilməlidir. Taktiki fəaliyyətlərə yiyələnmək üçün söz, əyanilik və praktiki metod və vasitələrdən vəhdət şəklində istifadə oluna bilər. Bununla belə taktiki fəaliyyətlərin mənimsənilməsi üçün metod və vasitələrin praktik istiqamətli olmasına çox üstünlük verilir (7).

Texniki-taktiki hazırlıq prosesində elə şərait yaradılmalıdır ki, real oyun vəziyyətinə uyğun olsun. Əgər oyun prosesi sürət artımı üzərində qurulmasa texniki-taktiki hazırlıq da həmin istiqamətə yönəldilməlidir. Taktiki hazırlıqda uğur qazanmağın əsas şərti texniki və fiziki hazırlıq vəzifələrinin müvafiq qaydada həll edilməsindən ibarətdir. Məşqçi oyun taktikasını quran zaman metod və vasitələri müəyyən etmək üçün

ilk növbədə oyunçuların imkanlarını düzgün qiymətləndirməyi bacarmalıdır. Qarşıya qoyulan vəzifələri vəziyyətdən asılı olaraq müxtəlif variantlarla həll etmək üçün idmançı kifayət qədər taktiki düşünmə qabiliyyətinə, texniki ustalığa və fiziki hazırlığa malik olmalıdır. Taktiki fəaliyyəti həyata keçirmək üçün idmançı oyun qaydaları haqqında hərtərəfli biliyə malik olmalıdır. Bu vəziyyətdən asılı olaraq tez və dəqiq fəaliyyət göstərmək üçün vacibdir.

Çoxillik hazırlığın müxtəlif mərhələlərində taktiki ustalığın təkmilləşməsinə yanaşmalar fərqli olur. Taktiki hazırlığın yüksəldilməsinə ən çox diqqət idmançının yüksək nəticə əldə etmə mərhələsində verilir. Taktiki hazırlıqla bağlı istifadə edilən metod və vasitələrin həcmi yarış dövründə daha yüksək olur. Yarış fəaliyyətində bu və ya digər taktiki variantın seçilməsi idmançının texniki ustalıq səviyyəsindən, fiziki qabiliyyətlərinin inkişafından, funksional sistemlərin imkanlarından, iradi-mənəvi və psixoloji hazırlığından asılıdır.

Beləliklə, idman taktikası dedikdə ilk növbədə idman mübarizəsi aparmaq bacarıqları nəzərdə tutulur. İdmançı taktikasının əsasını rəqibin zəif cəhətlərindən istifadə etməklə öz güclü cəhətlərinin tətbiq edilməsi təşkil edir. Taktiki fəaliyyətin həyata keçirilməsi üçün əsas və spesifik idmançıdan müəyyən taktiki düşünmə qabiliyyəti tələb olunur. Taktiki düşünmə qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün əsas və spesifik metodlar rəqiblə məşqətmə metodu və şərti rəqiblə məşqətmə metodu hesab olunur (37).

Məlum olduğu kimi futbolçuların taktiki fəaliyyətləri onların taktiki biliklərinin, texniki ustalıq səviyyələrinin, fiziki qabiliyyətlərinin və iradi keyfiyyətlərin əsasında qurulmalıdır. Yarış zamanı vəziyyətlər tez-tez dəyişərkən texniki-taktiki fəndlərin səmərəli şəkildə tətbiq edilməsi təkcə bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsindən asılı deyil. Taktikanın səmərəli olması ilk növbədə idmançının öz fəaliyyətini vaxtında və dəqiqliklə qurmasından asılıdır. Bu cür fəaliyyətlərin əsasını bilavasitə idmançının hadisələri əvvəlcədən müəyyən edə bilmə qabiliyyətləri təşkil edir. İdmançının rəqibin hərəkətlərinə qarşı reaksiya göstərməsi, məhz, bu qabiliyyətlərin hesabına təzahür edir.

Bütün bu deyilənlər ilə yanaşı idmançının hər hansı bir hərəkət fəaliyyətini icra etməsi üçün onun kifayət qədər fiziki hazırlığı olmalıdır. Ona görə də məşq prosesində fiziki qabiliyyətlərlə taktiki bacarıqların vəhdət şəklində tərbiyə edilməsi daha məqsədəuyğun hesab olunur.

Taktiki hazırlığın həyata keçirilməsi üçün ilk növbədə müvafiq nəzəri-metodik müddəalar öyrənilməlidir. Bu prosesin əsasını yarış əsasnaməsi və güclü idmançıların taktiki təcrübəsinin mənimsənilməsi təşkil edir. Nəzəri-metodik müddəaları öyrənməyin hesabına yarışın ümumi vəziyyətini qiymətləndirməklə yarış fəaliyyəti üçün müvafiq metod və vasitələr seçilir. Bu zaman rəqibin və tərəf müqabilinin hazırlıq səviyyəsi və fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Nəzəri-metodik müddəalar bilavasitə taktiki biliklərə istinad edir. Taktiki biliklər isə idmançının peşə fəaliyyəti prosesində formalaşır. İdmançının ustalıq səviyyəsinin yüksəldilməsi və idman təcrübəsinin artması nəticəsində taktiki biliklərin məzmunu daha da zənginləşir. Ona görə də taktiki planın məqsədyönlü olması birbaşa mənimsənilmiş biliklərin səviyyəsindən asılı olur.

Taktiki biliklərin əsas mənbəyi xüsusi ədəbiyyatlar hesab olunur. Lakin hərəkət təcrübə olmadan tək-cə taktiki biliklərin hesabına yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsi mümkün ola bilməz. Ümumiyyətlə, futbolda taktiki təkmilləşmə vəzifələri çətinliklə həll edilir. Çünki, müdafiə, hücum və əks hücum taktikaları bir-birləri ilə əlaqə təşkil etsələr də onların hər birinin özünəməxsus əlamətləri vardır. Taktiki fəaliyyətlərin yaxşı mənimsənilməsi bilavasitə istifadə edilən metod və vasitələrin sayının çox olmasından asılıdır. Ona görə də taktikanın əsas mahiyyəti texniki fəndlərin paralel olaraq mənimsənilməsindən ibarətdir. Çünki hər bir texniki hərəkət taktiki fəaliyyətlə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir.

Taktiki fəaliyyətlərin mənimsənilməsi üçün ən müxtəlif söz, əyanilik və praktik xarakterli metod və vasitələrdən istifadə oluna bilər. Lakin bu prosesdə praktik istiqamətli metod və vasitələrin istifadə olunmasına daha çox üstünlük verilməlidir. Məsələn, xüsusi hazırlayıcı və yarış hərəkətlərinin çoxlu sayda təkrar edilməsi bu vəzifələrin həll olunması üçün kifayət qədər səmərəlidir. Bu zaman hərəkətin sürəti,

məsafə və onun qət edilməsinə sərf ediləcək vaxt nəzərə alınmalıdır. Futboçunun taktiki hazırlığı ən müxtəlif məşq formalarında həyata keçirilə bilər. Məsələn, rəqibsiz məşq, şərti rəqiblə məşq, tərəf müqabili ilə məşq, rəqiblə məşq və s.

Çoxillik hazırlıq prosesinin müxtəlif mərhələlərində və məşq silsilələrinin ayrı-ayrı dövrlərində texniki ustalığın təkmilləşdirilməsinə ayrılan diqqət eyni olmur. Ən böyük diqqət idmançının fərdi imkanlarının maksimal səviyyədə təzahür edilməsinə verilir. Çoxillik hazırlığın birinci və ikinci mərhələlərində taktiki təkmilləşmə arxa plana çəkilir. Bu zaman əsasən taktikanın nəzəriyyə və praktikasına ilə bağlı ümumi məsələlər həll edilir. Taktiki hazırlıq üçün nəzərdə tutulmuş metod və vasitələrin həcmi ən çox makrosilsilənin hazırlıq və yarış dövrünə düşür. Hazırlıq dövrünün ilkin mərhələsində ancaq taktikanın ayrı-ayrı komponentləri təkmilləşdirilir. Taktiki hazırlığa ən çox əsas yarışlar üçün nəzərdə tutulan hazırlıq mərhələsində yer verilir. Taktiki hazırlığın növbəti mərhələsinə keçmək üçün idmançı kifayət qədər texniki, fiziki və psixoloji hazırlıq səviyyəsinə malik olmalıdır.

Taktiki hazırlıq prosesində əsas vəzifələrdən biri də idmançının taktiki düşüncəsinin təkmilləşdirilməsidir. Bunun üçün ilk növbədə yaranmış vəziyyəti tez bir zamanda təhlil etmək və qiymətləndirmək qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazımdır. Taktiki düşüncəni təkmilləşdirməyin əsas və spesifik metodikası rəqiblə və şərti rəqiblə məşq etməkdir. Taktiki düşüncəni təkmilləşdirməyin əsas və spesifik metodları rəqiblə məşq etməkdir. Taktiki düşüncənin təkmilləşməsinə təsir edən əsas vasitələr xüsusi alət və trenajorlarda məşq və yarış xarakterli qarşıdurmaların istifadə edilməsidir. Bu zaman məşq və yarış şəraitlərində olan taktiki fəaliyyətlərin təhlil edilməsinə xüsusi diqqət verilməlidir. İdmançı öz taktiki düşüncəsinin məzmununu ilə məşqçisini yaxından tanış etməli və qarşısına qoyduğu məqsədlə bağlı ondan müvafiq məsləhətlər almalıdır. İdmançı öz taktiki hazırlıq səviyyəsini artırmaq üçün komanda yoldaşları və eləcə də rəqib komandanın oyunçuları ilə bağlı müəyyən məlumatlara malik olmalıdır. Tərəf müqabili və rəqiblər haqqında əldə olunan ən vacib məlumatlar və onların fiziki, psixoloji, iradi-mənəvi və texniki-taktiki hazırlıqlarının inkişaf səviyyəsi hesab olunur.

Rəqiblər haqqında məlumatların toplanılması üçün əsasən söhbət aparma, məşq və yarış proseslərini izləmək və onların təhlil edilməsindən istifadə olunur. Oyunlara baxış prosesində texniki-taktiki fəaliyyətlərinin qeydə alınması daha məqsədəuyğundur. Bunun üçün əsasən videoçəkilişlərdən istifadə edilir. Bu zaman rəqibin zəif və güclü cəhətləri qiymətləndirilməli və müvafiq qərarlar qəbul edilməlidir. Adətən taktiki fəaliyyətləri müəyyən etmək üçün qarşıda gələn yarışların keçiriləcəyi mühit və şəraitlə bağlı ətraflı məlumatlar toplanır ki, idmançıları həmin şəraitlərə tədricən uyğunlaşsınlar. Bu zaman ilk növbədə yarış keçirilən yer, ona sərf ediləcək vaxt iqlim şəraiti (havanın hərərəti, rütubəti, dəniz səviyyəsindən hündürlüyü), yarış iştirakçılarının sayı, hakimlərin tərkibi və idman qurğusunun vəziyyəti nəzərə alınmalıdır.

Taktiki hazırlığın praktik cəhətdən həyata keçirilməsi üçün futbolçu qarşıdan gələn yarış haqqında özündə təsəvvür formalaşdırmalı və eləcə də rəqib komandanın oyunçuları və oyunu idarə edən hakimlərin xüsusiyyətləri ilə bağlı müəyyən məlumatlara malik olmalıdır. Yarış fəaliyyəti ilə bağlı tam təsəvvürün yaranması idman fəaliyyəti dövründə formalaşır və zərurət yaranarsa dəyişdirilir. Bu məsələ əsasən böyük yarışlardan sonra əldə edilən nəticələrə görə həll olunur. Çünki növbəti mübarizə prosesi üçün tam təsəvvürün yaranması bilavasitə sonuncu yarışda əldə edilən nəticə ilə bağlıdır.

2.3. Yarışqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı pedaqoji eksperimentin nəticələri

Futbolda qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq ən müxtəlif hərəkət fəaliyyətlərindən istifadə edilir. Məlum olduğu kimi futbolçu üçün ən çox istifadə olunan qabiliyyət sürət-qüvvə dözümlülüyüdür. Bu qabiliyyət əsasən qaçış hərəkətlərinin hesabına formalaşdırılır. Çeviklik qabiliyyətinin tərbiyə olunmasında ən çox məkik qaçışdan və digər idman oyunlarından istifadə olunur. Futbolçuların fiziki hazırlığı üçün ən səmərəli vasitələrdən biri də gimnastika hərəkətləri hesab olunur. Ona görə də istənilən təlim məşğələsinə futbolçular üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi gimnastika

hərəkətlərinin daxil edilməsi vacibdir. Çünki futbolçu fəaliyyətini yerinə yetirmək üçün idmançı kifayət qədər qüvvə, çeviklik və sürət dözümlülüyünə malik olmalıdır. Yəni, bu o deməkdir ki, müvafiq fiziki hazırlığa malik olmayan futbolçu özünə aid olan vəzifələrin həll edilməsində müəyyən çətinliklərlə üzləşə bilər. Futbolçularda oynaqların mütəhərrik olması üçün əzələ və bağların elastiklik səviyyəsi kifayət qədər yüksək olmalıdır. Rəqib üzərində üstünlüyün əldə edilməsi bilavasitə bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə bağlıdır.

Müntəzəm və məqsədyönlü şəkildə təşkil edilən gimnastika məşğələlərinin təsiri ilə idmançılarda fiziki hazırlıqla yanaşı hərəkətləri hiss etmə qabiliyyəti də formalaşır. Futbolçu üçün ən vacib keyfiyyətlərdən biri hərəkətləri hiss etmək bacarığı hesab olunur. Bir qayda olaraq bu qabiliyyətdən məhrum olan futbolçu oyun proseslərində öz funksiyalarını yerinə yetirə bilmir. Bəzi futbolçuları öz fiziki iş fəaliyyətlərini ancaq bir istiqamətə yönəldirlər. Bunun nəticəsində həmin oyunçuların əzələlərində qıcolma və orqanizmlərində funksional pozuntular baş verir. Bu isə ayrı-ayrı əzələ qruplarının iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi ilə nəticələnir. Belə halların aradan qaldırılması üçün ən səmərəli vasitə məhz gimnastika hərəkətləri hesab olunur. Onlar əzələ gərginliyini aradan qaldırmaqla idmançının normal fəaliyyət göstərməsini təmin edirlər. Gimnastika hərəkətlərinin əsas üstünlüyü əzələlərdə olan elastikliyi artırmaqla zədələnmə hallarının minimal həddə çatdırılmasından ibarətdir.

Məşğələlərdə istifadə edilən gimnastika hərəkətlərini yerinə yetirərkən elə etmək lazımdır ki, bədənin bütün hissələri fəaliyyətdə olsun. Adətən gövdə və çiyin qurşağı ilə bağlı olan hərəkətlərə daha çox üstünlük verilir. Bu zaman sütləndirici hərəkətlərin istifadə olunması növbəti yüklərə hazır olmaq üçün çox faydalıdır. Hərəkətlərin sərbəst şəkildə yerinə yetirilməsi daha səmərəli nəticələr verir. Məşqçi diqqət yetirməlidir ki, eyni hərəkət çoxlu sayda təkrar olunmasın. Məşq zamanı davam etmə müddətinə görə müxtəlif olan hərəkətlərdən istifadə edilə bilər. Hərəkətlərə sərf edilən vaxt qarşıya qoyulan vəzifələrə görə müəyyən edilir. Hərəkətlər arasında istifadə olunan istirahət intervalı əsasən yerinə yetiriləcək işlərin intensivliyinə görə müəyyən olunur.

Orqanizmin funksional imkanlarını inkişaf etdirmək üçün bərpaolunma prosesinə ayrılan vaxt düzgün müəyyən edilməlidir. Yük və intensivliyin səviyyəsindən asılı olaraq bərpaolunma prosesi müxtəlif tempdə gedir. Adətən istirahət intervalının əvvəlində bərpaolunma prosesinin intensivliyi daha yüksək olur. Orqanizmin funksional imkanları normallaşdıqca bu proses tədricən ləng getməyə başlayır. Buna görə də istirahət intervallarını planlaşdıran zaman bu məsələlər nəzərə alınmalıdır. Bərpaolunma prosesi başa çatmadan hərəkət yenidən təkrar olunarsa orqanizmin müxtəlif sistemlərində gedən bərpaolunmalar heterexron vəziyyətinə keçə bilər.

İdman məşqi prosesində ən müxtəlif hərəkətlərdən istifadə olunur. Həmin hərəkətlərdən faydalanmaq üçün ilk növbədə məşq prosesi düzün təşkil edilməlidir. İdman məşqində qarşıya qoyulan vəzifələrin böyük əksəriyyəti ümumi təsir göstərən hərəkətlərin hesabına həll edilir. Onlardan düzgün istifadə etməklə ayrı-ayrı orqan və sistemlərin imkanları daha da təkmilləşdirilir. Bu zaman görülən işlərin intensivliyi orqanizmin funksional imkanlarına uyğun olmalıdır. Futbolda intensivlik anlayışı orqanizmin ayrı-ayrı funksional sistemlərinin gərginlik dərəcəsi kimi xarakterizə edilir. Burada vahid zamanda itirilən enerji və ona sərf edilən vaxt da nəzərə alınır. İntensivlik hərəkət tezliyi və oyunun sıxlığından da asılıdır.

Müasir futbolda idman ustalığının yüksəldilməsi üçün ən vacib məsələ oyunçuların yarışlarda iştirak etməsi hesab olunur. Yarışlara hazırlıq əsasən məşq prosesində həyata keçirilir. Futbolçunun hərətəfli hazırlığının təmin edilməsi üçün fiziki hazırlıqla yanaşı psixoloji və texniki-taktiki hazırlıq da tələb olunur. Bu hazırlıq növləri bilavasitə məşq prosesində öyrənilir və getdikcə təkmilləşdirilir. Hazırlıq prosesinin vəhdət şəklində aparılması daha məqsədəuyğundur. Çünki ayrı-ayrı keyfiyyətlərin təcrid olunmuş formada inkişaf etdirilməsi özünü doğrulda bilməz.

Orta səviyyədə olan idmançılar il ərzində təxminən 8-15 yarışda iştirak etməlidirlər. Bura müxtəlif miqyaslı rəsmi yarışlar və kollektiv daxilində təşkil edilən qeyri-rəsmi oyunlar daxil edilir. İstənilən yarışda idmançı axıra qədər mübarizə aparmalı

və yaxşı nəticə əldə etməyə can atmalıdırlar. İdmançının təcrübə toplanması və təkmilləşməsi üçün yarış ən yaxşı vasitə kimi onun iradi-mənəvi keyfiyyətlərini də formalaşdırır. Metodiki üsullarla yanaşı idmançılar mübarizə aparmaq üçün psixoloji cəhətdən hazırlaşmalıdırlar. Bunun üçün ilk növbədə yarış zamanı idmançının potensial qüvvələrindən səmərəli şəkildə istifadə olunmalıdır. Bu prosesdə təkcə istəyin olması kifayət ola bilməz. Burada proses elə təşkil olunmalıdır ki, emosional yüksəlişin hesabına mərkəzi zəifləmə sisteminin iş qabiliyyəti güclənsin. Bir qayda olaraq belə bir vəziyyətdə idmançının fiziki keyfiyyətləri daha yüksək səviyyədə təzahür edir.

İdmançının psixoloji sabitliyi və maksimal nəticə əldə etməyə hazır olması bilavasitə onun öz gücünə inamı ilə bağlıdır. Bu startqabağı və yarış zamanı çox vacibdir. Bu zaman yüksək məsuliyyət hissi psixoloji enerji itkisi ilə nəticələnməməlidir. İdmançının yarışlarda nailiyyət qazanması üçün onun soyuqqanlı olması və lüzumsuz həyəcan hissələrini dəf edə bilməsi zəruridir. Lakin idmançının öz imkanlarını həddən artıq yüksək qiymətləndirməsi də yolverilməzdir. Çünki belə olan halda çox zaman yüksək səviyyəli idmançı gözlənilmədən özündə zəif olan rəqibinə udur.

Bilavasitə yarışlara hazırlıq dövründə və bu prosesdə iştirak edərkən müəyyən qaydalara əməl edilməlidir:

1. Yarışlardan əvvəlki son günlərdə adət edilmiş həyat tərzini və xüsusən gün rejimini pozmaq olmaz; adət edilmiş qida rasionunu dəyişdirmək olmaz; Bu zaman az yemək tövsiyyə olunur. Adi qaydada olduğundan artıq istirahət etməyə yol vermək olmaz. Bu iştahanın pozulmasına gətirib çıxara bilər. Yuxu rejimi əvvəlki kimi müəyyən edilməlidir.

2. Yarışdan öncə stadionda olan şəraitlərlə yaxından tanış olmaq lazımdır.

3. Yarış ərəfəsində güclü həyəcanlanmaya yol vermək olmaz. Bu, yüksək nəticələrin əldə edilməsinə mənfi təsir göstərir. Məsələ ilə bağlı narahatlıq hiss edəndə yüngülvari isinmə hərəkətlərindən istifadə edilə bilər. Bu prosesin bir sutka öncə başlanması daha məqsədəuyğundur.

4. Meydana çıxmazdan öncə idman geyimini diqqətlə yoxlamaq lazımdır.
5. Yarışdan bir gün öncə əvvəlki oyunun nəticələri diqqətlə təhlil edilməlidir.
6. Yarışdan bir gün öncə futbolçunun iştirak edəcəyi oyun haqqında düşünməsi məqsədəuyğun deyil.
7. Yarışqabağı yoxlama hərəkətlərinin maksimal səylə yerinə yetirilməsi məqsədəuyğun deyil.
8. Yaxşı olar ki, isinmə hərəkətləri məşq formasında (paltarında) yerinə yetirilsin.
9. Yarış prosesində vəziyyətdən asılı olmayaraq heç vaxt ruhdan düşmək olmaz. Yüksək nəticə qazanmaq naminə həmişə gərgin mübarizələrə qarşı hazır olmaq lazımdır.
10. Uğursuzluq hallarında ruhdan düşmək olmaz. Qələbə qazanmaq üçün həmişə optimist olmaq lazımdır.

Beləliklə, yarış hər bir idmançı üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Çünki idmançıların tərbiyəsi bilavasitə yarışlarda iştirak etmək istiqamətinə yönəlir. Yarış məşq prosesinin kuliminasiya nöqtəsi olmaqla yanaşı onun səmərəlilik səviyyəsini qiymətləndirmək üçün ən obyektiv amil hesab olunur. Ona görə də yarışın əsas əlaməti yüksək nəticələrin əldə edilməsindən ibarətdir. İdman nəticələri üç əsas amilin əsasında müəyyən edilir: fərdi, elmi-texniki tərəqqi və sosial iqtisadi. Elmi araşdırmaların nəticəsi göstərir ki, idman nailiyyətləri bilavasitə məşğul olanların istedad və qabiliyyətindən asılıdır. Futbolçuya xas olan qabiliyyətlər ilk növbədə özünü hərəkət texnikalarının təzahür edilməsində göstərir. Yəni, futbolla bağlı qabiliyyəti olanlar bilik, bacarıq və vərdisləri daha tez mənimsəyirlər.

Qabiliyyətin anadangəlmə formada təzahür edilməsi istedad kimi səciyyələndirilir.

Futbolçunun uğurla fəaliyyət göstərməsi bilavasitə istedad göstəricilərinin hesabına baş verir. Yarış fəaliyyətində qazanılan uğurların əsasını fiziki və psixi keyfiyyətlər təşkil edir. İstedad hərəkət texnikasının təzahür edilməsində özünün daha qabarıq şəkildə əks etdirir. Yəni, bu o deməkdir ki, futbolçu üçün lazım olan

qabiliyyətlərin təzahür edilməsi üçün ilk növbədə futbolçunun bu sahədə müvafiq istedadı olmalıdır.

Futbolçulara xas olan qabiliyyətlər əsasən irsi amillərdən asılı olur. Lakin qabiliyyətlərin lazım olan istiqamətlərə yönəldilməsi ancaq təlim-tərbiyə və inkişaf proseslərinin hesabına baş verə bilər. Yəni, qabiliyyətlərin formalaşması prosesi bilavasitə müvafiq istedadların və optimal pedaqoji təsirlərin hesabına keçirilə bilər. Bununla belə hətta ən yüksək istedadla malik olan idmançılar da nəticə əldə etmək üçün böyük əmək sərf etməlidirlər. Bu zaman əsas üstünlük yarış hərəkətlərinə verilməlidir. Yarışqabağı fəaliyyətlərin səmərəsinin yüksək olması üçün əsas şərtlərdən biri də idman qurğusunun və geyimin mövcud tələblərə cavab verməsidir. Təcrübə göstərir ki, idman məşqi üçün nəzərdə tutulmuş inventar və avadanlıqlar daim dəyişir və inkişaf edir. Bu proses metod və vasitələrin dəyişməsinə də təsir göstərir.

İdmançının yüksək nəticə qazanması üçün məşq prosesi il boyu davam etməlidir. Adətən hazırlıq dövrünün sonunda idmançıların fiziki inkişaf səviyyəsi kifayət qədər inkişaf etmiş olur. Bu zaman idmançıların fiziki göstəriciləri yarışlarda iştirak etmək üçün mövcud olan tələblərə əsasən cavab verirlər. Ona görə də yarış dövründə aparılan məşqlər elə təşkil edilməlidirlər ki, idmançılar yarışın sonuna qədər öz idman formalarını saxlaya bilsinlər. Bunun üçün onlar ilk növbədə fiziki keyfiyyətlərini və texniki-taktiki hazırlıqlarının səviyyəsini yüksəltməlidirlər.

Yarıqların ilkin məşğələlərdə hərəkət fəaliyyətlərindən həddən artıq istifadə edilməsi məqsədəuyğun deyil. Adətən təcrübəli mütəxəssislər idmançıların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla təxminən 10-12 hərəkət seçirlər. Hərəkətlərin məşğul olanlar üçün daha maraqlı olması üçün məşqçi tərəfindən müntəzəm qaydada xüsusi göstərişlərin verilməsi zəruridir. Futbolçular üçün müəyyən edilmiş gimnastika hərəkətləri əsasən alətsiz yerinə yetirilir. Bu hərəkətlər göstərdikləri təsirlərdən asılı olaraq bir neçə qrupa ayrılırlar: tullanmalar, dartınma hərəkətləri, qüvvə hərəkətləri, süstləşmə hərəkətləri. Bu hərəkətlərin əzələ və bağlara göstərdikləri təsirlərlə bağlı ciddi bir fərq yoxdur. Məsələn, qüvvə hərəkətləri bəzi əzələ qrupları üçün dartınma, bəziləri

üçün isə süstləşmə xarakteri daşıya bilər. Ona görə də məşğələlər zamanı verilən hərəkətlər ardıcıl qaydada növbələşdirilməlidir. Alınan nəticələrin qənaətbəxş olması üçün bu prinsipin əməl olunması zəruridir. Yəni, hərəkətlər yuxarı ətraflardan aşağıya doğru və ya aşağı ətraflardan yuxarıya doğru icra olunmalıdır,

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi alətsiz yerinə yetirilən gimnastika hərəkətləri bir neçə formada icra edilir. Bunlardan ən geniş istifadə edilən hərəkətlər tullanma hərəkətləri hesab olunur. Bədənin isindirilməsi üçün ən müxtəlif hərəkət komplekslərindən istifadə edilə bilər:

1. Ayaqlar çiyin bərabərliyində, yerində, irəliyə və araya doğru sıçrayışlar. Hərəkəti yerinə yetirən zaman dizlər bükülməməli.
2. Yerində 90°, 180° və 360° dönmələrlə sıçrayışlar.
3. Sağ və sol ayaqlar üzərində növbə ilə sıçramalar.
4. Sağ ayaqla sıçrayıb sol ayaq üzərinə düşmək və əksinə
5. Hündür tullanmalar ilə irəliyə doğru qaçış: yerə enmək və əksinə. Tullanmaların hündürlüyü getdikcə artırılmalı və qollarla sürətlə işləməli.
6. İki ayaqla sıçramalar: tullanaraq yerə enmə və yarıoturuş vəziyyətindən sıçramaqla tullanmaq və yenidən yarıoturuş vəziyyətini almaq. Qollar yuxarıya doğru hərəkət etməli.
7. İki ayaqla yarıoturuş vəziyyətindən irəliyə doğru geniş tullanmalar və yenidən çıxış vəziyyətinin alınması. Qolların irəliyə və yuxarıya doğru yellənməsi.
8. İki ayaqla təkan verməklə yerindən yuxarıya doğru tullanmalar: ayaqlar aralı; sağ(sol) ayaq irəlidə; dizləri bükməklə.

Tullanmalar zamanı başın sağa, sola, irəliyə və arxaya doğru hərəkət etməsi daha məqsədəuyğundur. Çünki bu hərəkətlər zədələnmə hallarının yaranmasının qarşısını almaqla yanaşı başla oynanılan hərəkət texnikasının təkmilləşməsinə də təsir göstərir.

Futbolçuların görüşqabağı isindirmə vəzifəsinin həll edilməsi üçün ən geniş istifadə edilən təmrinlərdən biri də əyilgənlik hərəkətləri hesab olunurlar. Çünki hərəkətlərin lazım olan amplituda ilə yerinə yetirilməsi bilavasitə insanın əyilgənlik qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyətin əsas mahiyyəti əzələ və bağların elastik olması ilə bağlıdır. Əyilgənliyin kifayət qədər olmaması futbolçunun hərəkət koordinasiyasını çətinləşdirir. Futbolçuların fəaliyyətlərində əyilgənlik qabiliyyəti fəal və passiv şəkildə təzahür edə bilər. Passiv əyilgənlik xarici qüvvələrin hesabına müəyyən edilir. Fəal əyilgənlik isə şəxsi əzələ gərilməsinin hesabına əmələ gəlir. Fəal əyilgənliklə müqayisədə passiv əyilgənliyin ölçüsü daha çox olur. Üzülmənin təsiri ilə fəal əyilgənlik azalır, passiv əyilgənlik isə artır.

Oyun və məşq zamanı futbolçuların əyilgənlik qabiliyyəti ümumi və xüsusi formada bürüzə verilə bilər. Futbolçuların ümumi əyilgənliyi böyük oynaqlarda olan maksimal hərəkət amplitudası ilə xarakterizə edilir. Xüsusi əyilgənliyin mahiyyəti isə konkret hərəkət texnikasına uyğun olmasından ibarətdir. Futbolçuların əyilgənlik qabiliyyəti üçün əsas vasitələr dartınma hərəkətlərindən ibarət olur. Bu hərəkətlər ən müxtəlif vəziyyətlərdən icra edilə bilər. Məsələn, duruş, oturuş vəziyyətində dizlər üzərində və digər vəziyyətlərdə.

Duruş vəziyyətində ən müxtəlif hərəkətlər icra edilə bilər.

1. Tullanaraq ayaqlar aralı: gövdəni yaylı şəkildə irəliyə doğru bükməklə əllərin döşəməyə çatdırılması. Hər bir əyilmədən sonra hərəkətin çıxış vəziyyətinə qayıtmalı.
2. Həmin hərəkət təkrar edilir. Lakin bükülmə sağa, sola və ortaya doğru icra edilir.
3. Həmin hərəkət gövdəni düz saxlamaqla yerinə yetirilir.
4. Ayaqlar aralı vəziyyətdə duruş: gövdənin yaylı qaydada irəliyə doğru bükülməsi.
5. Ayaqlar aralı vəziyyətdə durmaqla qolların sinə qarşısında çarpaz qaydada saxlanması: irəliyə doğru bükülmələr.
6. Həmin hərəkətin qolları baş arxasında tutmaqla təkrar edilməsi.

7. Qolları beldə saxlamaqla ayaqlar aralı vəziyyətdə duruş: gövdənin yanlara doğru bükülməsi. Sağa doğru bükülmə zamanı sağ qol baş üzərində bükülür, sol qol isə belin arxa tərəfinə aparılır. Adi bükülmələrin yaylı bükülmələr ilə növbələşdirilməsi.

8. Qolları beldə saxlamaqla ayaqlar aralı vəziyyətdə duruş: gövdənin sağa və sola tərəf döndürülməsi. Sadə dönmələrin yaylı dönmələr ilə növbələşdirilməsi.

9. Qolları baş arxasında saxlamaqla ayaqlar aralı vəziyyətdə duruş: gövdənin dairəvi hərəkəti. Hər bir dairədən sonra istiqamətin dəyişdirilməsi.

10. Ayaqları aralı saxlamaqla sağ və sol ayaq üzərində oturuşlar.

Oturmuş vəziyyətdə yerinə yetirilən hərəkətlər:

1. Ayaqlar aralı vəziyyətdə duruş: gövdənin irəliyə doğru bükülməsi; qollarla pəncələrə toxunmaq.

2. Həmin vəziyyətdən qolların sağ və sol pəncələrə çatdırılması.

3. Qollar baş arxasında ayaqlar aralı vəziyyətdə oturuş: gövdənin sağa və sola tərəf yaylı şəkildə döndürülməsi.

4. Ayaqlar aralı vəziyyətdə oturuş: gövdəni irəliyə doğru əyərək əllərlə pəncəni tutmaq.

Dizlər üzərində durmaqla yerinə yetirilən hərəkətlər:

1. Beli düz saxlamaqla qollar irəli: gövdənin yaylı hərəkətlərlə arxaya doğru bükülməsi və hərəkətin çıxış vəziyyətinə qayıtması.

2. Döşəməyə dayaqlanaraq qolların bükülüb açılması.

Bütün bu tipli hərəkətlər topun saxlanması, ötürülməsi və müxtəlif aldadıcı hərəkətlərin təkmilləşməsinə müsbət təsirlər göstərir. Top əsasən, ayaqla, başla və gövdə ilə saxlanılır. Adətən futbolçular topu ayaqla saxlanmasıdan daha çox istifadə edirlər. Bu hərəkətlər ən müxtəlif üsullarla icra edilə bilər. Hərəkət hazırlayıcı fazadan, işçi fazasından və tamamlayıcı fazadan ibarət olur. Bir qayda olaraq hazırlayıcı faza dayaqlı duruşdan başlayır. Bu zaman bədənin çəkisi dayaq ayağın üzərində olmaqla qıç dizdən bir qədər bükülür. Top ən çox ayağın daxili hissəsi ilə saxlanılır. Bundan başqa top pəncə və budla da saxlanıla bilər. Top saxlanılan zaman hər şeydən əvvəl futbolçu

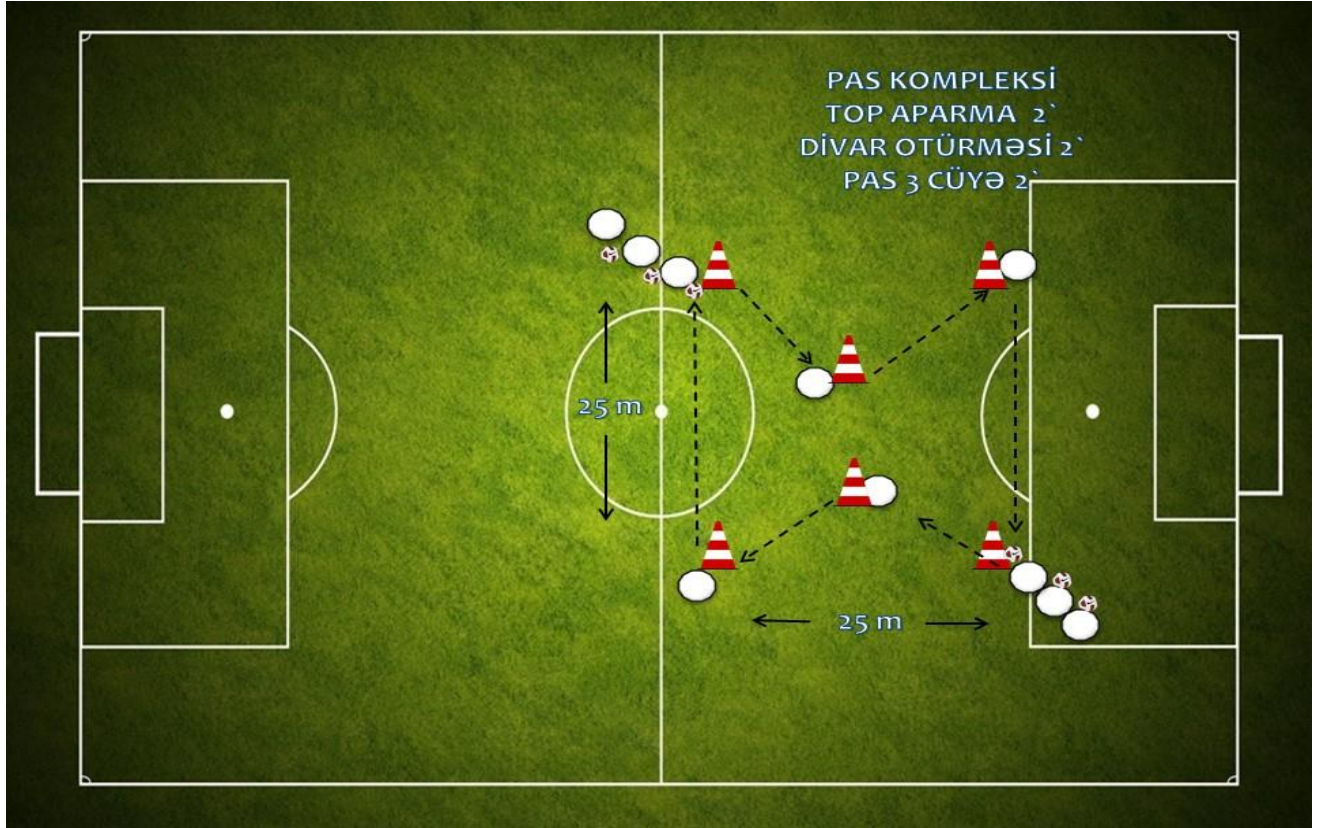
əlverişli duruş vəziyyətində olmalıdır. Məsələn, topu sinə ilə qəbul edərkən qıçları birbirindən aralı saxlamaqla qollar dirsək oynaqından bir qədər bükülü vəziyyətdə aşağı salınır.

Oyun prosesində futbolçular üçün ən vacib məsələlərdən biri də topun aparılması hesab olunur. Oyunçuların yerdəyişməsi bilavasitə top aparmaların köməklili ilə həyata keçirilir və belə olan halda top daim onların nəzarətində olur. Top aparən futbolçunun kifayət qədər qaçış qabiliyyəti olmalıdır. Top aparmanın səmərəli olması üçün tək cə bir üsulun istifadə edilməsi məqsədəuyğun deyil. Bu prosesin özünü doğrultması üçün bütün üsullardan vəhdət şəklində istifadə edilməlidir. Oyun zamanı elə vəziyyətlər yaranır ki, oyunçu ardıcıl olaraq topu başla, dizlə və nəhayət ayaqlarla aparmalı olur. Taktiki vəzifələrə uyğun olaraq topu aparən zaman vurulan zərbələrin qüvvəsi müxtəlif ola bilər. Futbolçunun qət edəcəyi məsafə uzun olan halda o topu təxminən 10-12 m aralı buraxa bilər. Mübarizə prosesində topun itirilmə ehtimalı olduğuna görə topun 1-2 m-dən artıq uzağa buraxılması məqsədəuyğun deyil.

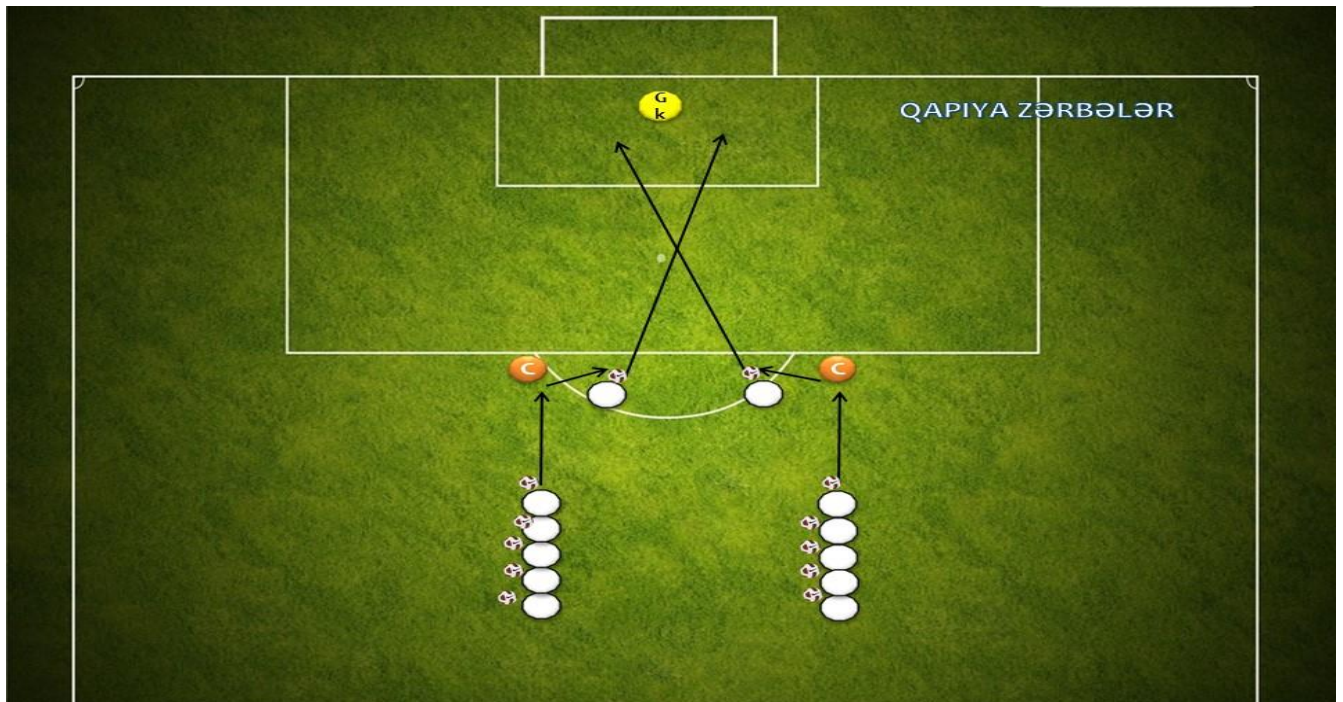
Oyun fəaliyyətində futbolçular ən çox aldadıcı hərəkətlərdən istifadə edirlər. Bu hərəkətlərin əsas mahiyyəti rəqibin müqavimətini dəf etməklə qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üçün əlverişli şəraitin yaradılmasından ibarətdir. Aldadıcı hərəkətlər əsasən hücum, müdafiə və taktiki vəzifələrin həll edilməsi üçün tətbiq olunur. Aldadıcı hərəkətlərin texnikası hazırlayıcı və icra fazasından ibarətdir. Hazırlayıcı fazanın mahiyyəti həqiqi olmayan hərəkətin həqiqi hərəkət kimi göstərməklə rəqibin cavab reaksiyasının müəyyən edilməsindən ibarətdir. İcra fazası isə rəqibin reaksiya göstərməsindən sonra düşünülmüş hərəkətin tətbiq edilməsi kimi xarakterizə edilir. Vəziyyətdən asılı olaraq icra fazası ən müxtəlif variantlarla istifadə edilə bilər.



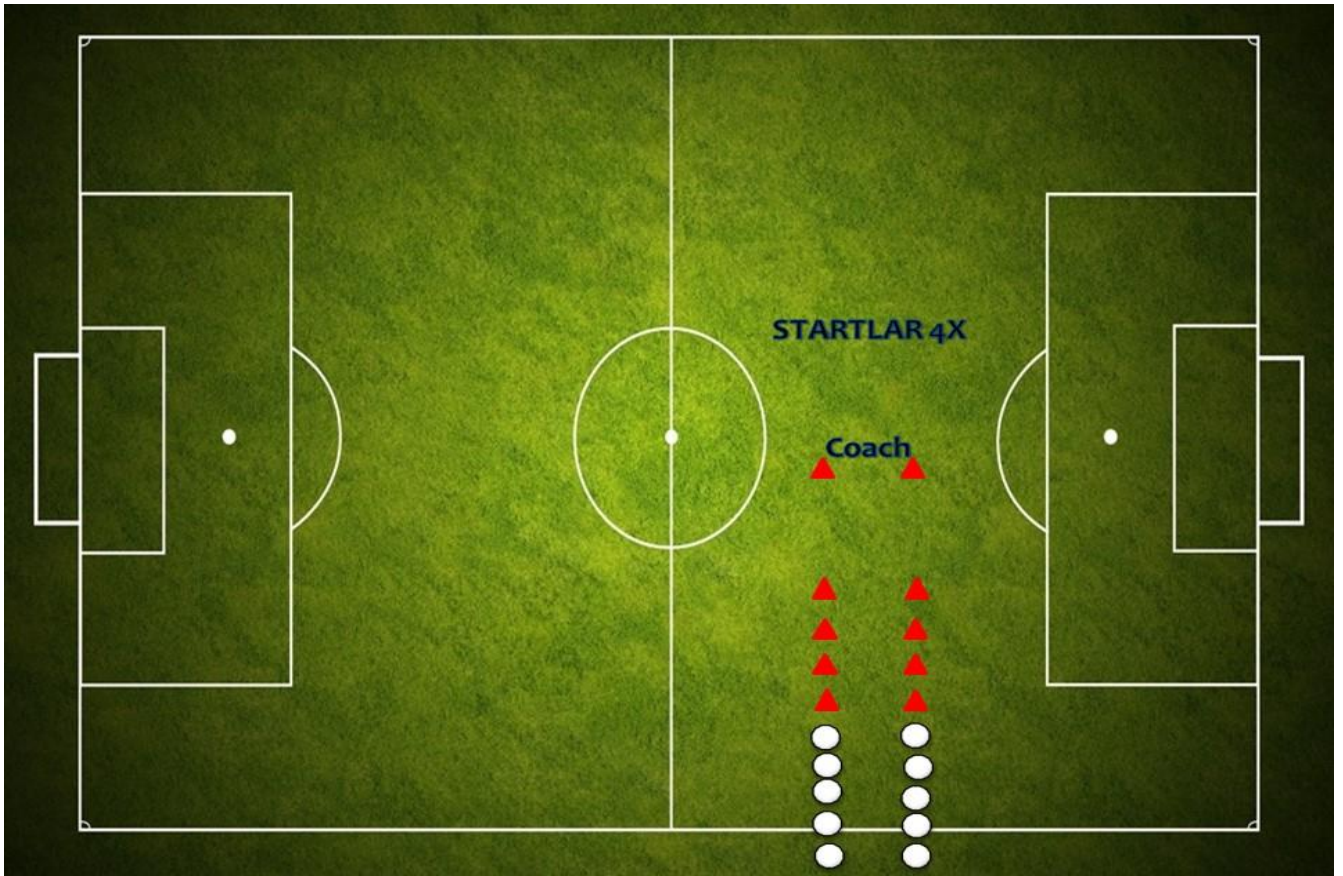
Şəkil 1. Dartınma və qaçış hərəkətləri



Şəkil 2. Pas kompleksi



Şəkil 3. Qapıya zərbələr



Şəkil 4. Startlar



Şəkil 5. Rollerlərdən istifadə



Şəkil 6. Ayaq rezini ilə hazırlıq



Şəkil 7. İdman massajı



Şekil 8. Geyinib-soyunma otađı

Ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatların və təcrübəli məşqçilərin apardıqları təlim prosesini tədqiq etdikdən sonra hazırlayıcı hərəkətləri eksperimental qaydada təhlil etmək qərarına gəldik. Biz əsas diqqəti görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətləri icra etmək üçün daha vacib olan fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə yönəldik. Məlum olduğu kimi görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər əsasən sürətli-qüvvə və çeviklik qabiliyyətlərinin hesabına yerinə yetirilir. Tədqiqatı təşkil etmək üçün hər birində 10 nəfər olmaqla iki qrup yaratdıq. Biri nəzarət digəri isə eksperimental qrup. Nəzarət qrupunda olan uşaqlar ənənəvi proqram üzrə məşq edirdilər. Eksperimental qrupun uşaqları isə bizim tərtib etdiyimiz proqram üzrə məşq edirdilər. Eksperiment 15 sentyabr 2023-cü ildən 15 aprel 2023-cü ilə qədər davam etmişdir.

Eksperimental qrupda əsasən 10 m məsafəyə topsuz sürətli qaçış, 10 m məsafəyə topla sürətli irəliləmə, fərqli istiqamətlərə gedib qayıtmaqla topsuz sürətli qaçış, topla gedib qayıtmaqla 6 m məsafə üzrə sürətlə irəliləmə və cədvəldə qeyd edilən hərəkətlərdən istifadə edilmişdir.

Nəzarət qrupunda əsasən ənənəvi hərəkətlərdən istifadə edilmişdir. Burada ən çox əzələlərin dartılması üçün xüsusi əyilmə hərəkətləri, topun saxlanması, ötürülməsi və cədvəldə qeyd edilən digər hərəkətlər tətbiq olunmuşdur.

Eksperimentin nəticələri göstərdi ki, ənənəvi qaydada istifadə edilən ümumi fiziki hazırlıq istiqamətli görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər müasir dövrün tələblərinə cavab vermir. Yəni, yeniyetmə futbolçular oyun prosesinə gec uyğunlaşdıqlarına görə zədələnmə hallarının sayı çox olur. Bizim apardığımız tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, bu problem xüsusi fiziki hazırlığın qeyri-adekvat olması və hazırlayıcı hərəkətlərin icra edilməsi ilə bağlı vərdişlərin zəif inkişafından irəli gəlir.

NƏTİCƏ

1. Ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatların, aparıcı mütəxəssislərin iş üslubunun və eləcə də apardığımız müşahidələrin təhlili göstərdi ki, ölkəmizdə uşaq və yeniyetmə futbolçularla təşkil edilən yarışlar zamanı məşqçilərin böyük əksəriyyəti görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərdən kifayət qədər səmərəli istifadə etmirlər.

2. Ənənəvi qaydada tətbiq edilən ümumi fiziki hazırlıq istiqamətli görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər müasir dövrün tələblərinə cavab vermir.

3. Aparılan müşahidələrin nəticələri göstərir ki, yeniyetmə futbolçular oyun prosesinə gec uyğunlaşır və tez-tez zədə alırlar.

4. Biz belə bir nəticəyə gəldik ki, uşaqların teza-tez zədələnmələrinin əsas səbəbi görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin müasir futbolun tələblərinə uyğun olmamasından irəli gəlir.

5. Pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, bu məsələ ilə bağlı olan mövcud problemlərin əsas səbəbi uşaqların xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin aşağı olması və görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin icra edilməsi üçün müvafiq vərdişlərin zəif olmasıdır.

TƏKLİFLƏR

1. Görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi üçün ədəbiyyat mənbələrində olan məlumatların və aparıcı mütəxəssislərin iş planı diqqətlə öyrənilməli və buna müvafiq olaraq uşaqlarla işləyən məşqçilərin iş fəaliyyətində müəyyən islahat işlərinin aparılması zəruridir.

2. Görüşqabağı hazırlayıcı hərəkətlər müasir dövrün tələblərinə uyğunlaşdırmaq üçün uşaqların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalı və onlarda müəyyən vərdişlər formalaşdırılmalıdır.

3. Təcrübəli məşqçilərin tətbiq etdikləri isinmə hərəkətlərinə diqqət yetirilməli və uşaqların psixoloji hazırlığı təmin edilməlidir.

4. Zədələnmə hallarının minimuma endirilməsi üçün uşaqlarda hərtərəfli fiziki hazırlığın və futbolda daha çox tətbiq edilən texniki hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

5. Uşaqlarda xüsusi fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsinə və futbol üçün xarakterik olan hərəki vərdişlərin təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilərsə daha yaxşı olar.

ƏDƏBİYYAT

Azərbaycan dili

1. Bağırov R., Əliyev İ. Futbol. Bakı: 2012, 400 s.
2. Bədən tərbiyəsi idman terminləri lüğəti. Bakı: 1975, 70 s.
3. Əzimov Ə. “Neftçi” FK-70, 2019, 60 s.
4. Fiziki tərbiyə dərsləri. Müəllimlər üçün köməkçi kitab. Bakı: Müəllim, 2002, 107 s.
5. Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. Bakı: Müəllim, 2015, 118 s.
6. İdman məktəblərində və klublarında gənc futbolçuların hazırlanması proqramı. Bakı, 2006, 130 s.
7. Qarayev G. Futbol – təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi. Bakı, 2005, 424 s.
8. Qarayev G. Məşqçi – lider. Bakı: Müəllim, 2012, 348 s.
9. 2005-2015-ci illərdə Ölkəmizdə futbolun inkişafı haqqında: Azərb. Resp. Prez. Sərəncamı. Bakı: Müəllim, 2005, 35 s.
10. Olimpiya idmanın fizikası, kimyası və fəlsəfəsi/ Beynəlxalq elmi konfransın materiallarının toplusu Bakı, 2014.
11. “Pedaqogika” jurnalı №1, 2018. Elmi-nəzəri metodik jurnal, 114 səh.
12. UĞİM və İOEUGİM futbol üzrə tədris-məşq prosesinin təşkili və keçirilməsi proqramı. Bakı, 2003, 102 s.

Türk dilində

13. Bompa T.O. Antreman Kuramı və Yontemi. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 2003, 432 s.
14. Dos de Ali Niyazi İnal. Futbolda eyitim və öyrəniş. İstanbul, 1998, 201 s.
15. Özmen Ö. Seçilmiş gənclərin antremanları. İzmir, 2011, 220 s.
16. Özers. Çocuklarda Motor Çalışım. İstanbul: Kozand kitab evi, 2000, 258 s.

17. Korobük S. Futbol Eđitimi. Ankara, 2003, 250 s.

Rus dilində olan ədəbiyyatlar

18. Андреев С.Н., Футбол в школе. Москва: Просвещение, 1986, 140 с.

19. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт, 1980, 127 с.

20. Войн Х. Как научиться играть в футбол. Москва: Олимпия ПРЕСС 2004, 240с.

21. Волков В.М., и др. Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт, 1983, 176 с.

22. Все о теле человека – энциклопедия. Москва: Мохадн, 2018, 158 с.

23. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. Москва, 2001, 70 с.

24. Дюрет Д. Футбол пер. с англ. Астрель АСТ, 2003, 48 с. www.actuvology.com

25. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. Псков, 2003, 253 с.

26. Моделирование ТТП команд. Киев, 2001, 540 с.

27. Подготовка юных футболистов. Методические рекомендации. Вильнюс, 1987, 160 с.

28. Подготовка футболистов. Москва: ФиС, 1977, 171 с.

29. Практикум к футболу. Киев, 2000, 102 с.

30. Реднедка К. Футбол – энциклопедия. Москва: Росмен издат, 1999, 255 с.

31. Сучилин А.А. Футбол во дворе. Москва: Физкультура и спорт, 1983, 144 с.

32. ТТП юных футболистов. Киев, 2001, 60 с.

33. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов. Киев, 2001, 50 с.

34. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом. Киев, 2006, 35 с.

35. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1988, 258 с.

36. Футбол – ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1986, 79 с.
37. Футбол. Начальная программа для ДЮСШ. Киев, 2003, 105 с.
38. Футбол-хоккей. Еженедельник. Москва, 2019, №18, стр.15-17
39. Футбол – книга тренер. Правила, физическая подготовка, техника, тактика, стратегия мастерства. Москва: ЭКСМО, 2011, 270 с.
40. Футбол для начинающих. Москва: Астрель АСТ, 2003, 260 с.
41. Футбол – спорт для начинающих. Москва, 2003, 264 с.
42. Футбол – еженедельник. Москва, №31, 2012, 38 с.
43. Швыков И. Футбол – спорт в школе. Москва, 2002, 145 с.
44. Юный футболист. Москва: Физкультура и спорт, 1983, 254 с.