

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

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

Əlyazması hüququnda

Fərid Teymur oğlu Hacıyev

“Futbol hakimlərinin fiziki hazırlıqlarının tədqiqi”
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – İdman Məşqinin Nəzəriyyəsi və Metodikası

Elmi rəhbər: BDH. Salmanov A.S.

Elmi məsləhətçi: Dos. Əliyev İ.S.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
FƏSİL 1. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏ EDİLMƏSİ İLƏ FUTBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ HAZIRLIĞININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN İLKİN ELMİ – NƏZƏRİ ŞƏRTLƏRİ.....	9
1.1. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin məzmununun təhlili.....	9
1.2. Futbol hakimlərinin fərdi fiziki hazırlığının təşkilinin xüsusiyyətləri.....	13
1.3. Futbol üzrə hakimlərin fərdi fiziki məşqi prosesində fərdi məşğələlərin istifadəsinə dair elmi yanaşmaların təhlili.....	17
FƏSİL 2. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏ EDİLMƏSİ İLƏ FUTBOL HAKİMLƏRİNİN SƏRBƏST FİZİKİ MƏŞQİNİN PEDAQOJİ MODELİ.....	22
2.1. Futbol üzrə hakimlərin müstəqil fiziki məşqi prosesində fərdi məşğələlərin istifadə edilməsinin labüdlüyünü təsdiq edən faktorlar.....	22
2.2. Fərdi məşğələlərin istifadə edilməsi ilə futbol hakimlərinin müstəqil fiziki məşqinin pedaqoji modelinin əsaslandırılması.....	32
FƏSİL 3. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏSİ İLƏ FUTBOL ÜZRƏ HAKİMLƏRİN MÜSTƏQİL FİZİKİ TƏLİMİNİN İŞLƏNMİŞ PEDAQOJİ MODELİNİN EFFEKTİVLİYİNİN TƏCRÜBƏ YOLU İLƏ YOXLANILMASI.....	42
3.1. Tədqiqatın təşkili.....	42
3.2. Pedaqoji təcrübənin təşkili.....	44
3.3. Pedaqoji təcrübənin nəticələri və müzakirəsi.....	53
ÜMUMİ NƏTİCƏ.....	70
NƏTİCƏLƏR.....	77
PRAKTİK TÖVSIYYƏLƏR.....	79

GİRİŞ

Aktuallıq. Müasir utbolda yüksək dərəcəli hakimliyə nail olmaq, hakim korpusunun səmərəli hazırlığı olmadan mümkün deyil. Təcrübə göstərir ki, futbol hakimlərinin fəaliyyətinin səmərəliliyi əsasən onların fiziki vəziyyətindən asılıdır. Bacarıqlı və təcrübəli hakim, zəif fiziki hazırlığı səbəbindən ləng hərəkət edərsə, idman meydançasında baş verən müəyyən oyun anlarını qeyd edə bilməz və heç vaxt hakimlikdə yüksək nəticə əldə edə bilməyəcək. Futbol oyununu idarə edərkən hakimlər tərəfindən sürət və sürət dözümlülüyün göstərməsi onların peşəkar bacarıq və qabiliyyətlərinin tam şəkildə həyata keçirməsinə kömək edir (A.B. Попов, В.С. Васильева, А.А. Бобрищев, 2017)

Ədəbiyyat mənbələrin öyrənilməsi və oyun idman növlərində idman hakimlərinin idman praktikasının təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi, onların fərdi fiziki hazırlıq səviyyələrinin artırılmasının həll olunmamış məsələlərinə dəlalət edir (И. Брумер, 1961; В.С. Васильева, А.В. Попов, 2017; М. Григорьев, М. Давыдов, 1995; М.А. Давыдов, 1983, 1986; Ф.Б. Дмитриев, 2015; С.Г. Фомин, 1999; С.В. Чернов, 2009; Т.Г. Чопико, С.М. Березка, 2015 и др.)

Bir çox istedadlı futbol hakimləri fiziki hazırlığın tələb olunan standartlarını keçə bilmirlər. Bundan əlavə, təcrübə göstərir ki, yaş artdıqca futoll hakimlərinin öz hakimlik üslubu yaranır, hakimin bilik, bacarıq və qabiliyyətləri yaxşılaşır, lakin orqanizmdə yaşla əlaqədar baş verən dəyişikliklər səbəbindən fiziki hazırlıq səviyyəsi aşağı düşür. Yuxarıda göstərilənlərin hamısı onların hakim karyerasına və futbol oyunlarını idarə etmək keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir.

Müasir metodoloji və elmi ədəbiyyatda, futbol hakimlərinin bilik səviyyələrinin və hakimlik bacarıqlarının artırmaq məqsədilə daha ətraflı metodlar işlənib hazırlanmışdır. Eyni zamanda, hakimlik təcrübəsinə fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması üçün fərdi təlim vasitələrinin və metodlarının əsaslandırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilmir. Elmi tədqiqatların və metodiki tövsiyələrin mövcud nəticələri, futbol hakimlərinin orqanizminin fərdi xüsusiyyətlərini və hakimlik zamanı fiziki yüklərə dözümlülüyünü nəzərə almadan ümumi xarakter daşıyır. Bu arada, fərqli yaşda olan futzal hakimlərinin fərqli fiziki hazırlıq səviyyələri var. Hakimlik zamanı hər bir

hakim fiziki yüklərə qarşı öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Hakimlərlə planlı və sistemli futbol dərsləri keçirilmir. Buna görə də, futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi probleminin həlli hər şeydən önəmlidir.

Hazırda futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilir. Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi vasitələrinin istifadəsi hakimlər arasında təkcə fiziki keyfiyyətlərin inkişafında deyil, həm də onların hakimlik təcrübəsinin effektivliyinin artırılmasında mühüm rol oynayır. Məşqlər zamanı böyük fiziki yüklərin təsiri altında futoll hakimlərinin orqanizminin ehtiyat imkanları genişlənir, hakim səhvlərinin sayı azalır. Yuxarıda göstərilənlərin hamısı ümumiyyətlə hakimliyin səmərəliliyinin və keyfiyyətinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərir.

Futbol hakimlərinin hazırlanması sahəsində son illərdə aparıcı yerli və xarici mütəxəssislər tərəfindən aparılan araşdırmalar, fərdi tapşırıqların istifadəsinin hakimliyə fiziki hazırlıq səviyyələrini əhəmiyyətli dərəcədə artırdığını göstərir (A.Д. Будогосский, 2008; А.Д. Будогосский, Е.А. Турбин, 2004; К.Л. Вихров, 1987, 2004; С.Д. Ерофеев, 2002; Н.В. Зуев, 2004; П.Н. Кулалаев, 2006; И.К. Латыпов, Ф.Б. Дмитриев, 2012; В. Мельничук, 2007; В.А. Мяконьков, А.В. Николаев, 2006; В.Д. Петров, А.Б. Абдула, 2006; М.П. ПИТЫН, А.В. Самчук, 2013; М. Lukášek, M. Kalichová, 2015; A. Rutherford, R. Stephens, D. Potter, G Fernie, 2005; N. Shewchenko, C. Withnall, M. Keown, R Gittens, J. Dvorak, 2005 və s.)

Fərdi tapşırıqların köməyi ilə hakimlik işi zamanı fiziki yüklərə dözümlüyün xüsusiyyətlərini, həmçinin hakimlərin yaşını və fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaq mümkündür. Bundan əlavə, fərdi tapşırıqların istifadəsi futbol hakimlərinə məqsədli və müstəqil olaraq özlərini oyunları idarə etməyə hazırlaşmağa imkan verir.

Problemin elmi işlənmə dərəcəsi. Futbol hakimlərinin yetişdirilməsi üçün bədən tərbiyəsi vasitələrindən istifadənin psixoloji – pedaqoji mexanizmləri: V.L. Mutko, S.N. Andreeva, E.Q. Əliyev, 2007 və s. əsərlərində işlənmişdir.

Bu əsərlərdə futbol hakimlərinin hazırlanmasında fiziki hazırlıq vasitələrindən istifadənin yalnız müəyyən məsələləri açıqlanmışdı. Bütün bu işlər tədqiq olunan problemə dair biliklərin toplanmasına və sistemləşdirilməsinə kömək etmişdir. Bu vaxt, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək, futbol hakimlərin hazırlanması üçün müstəqil

fiziki hazırlığın istifadəsinin təhlilinə həsr olunmuş əsərlər tapa bilmədik. Elmi ədəbiyyatda, futbolda hakimlərin fiziki hazırlığı üçün fərdi tapşırıqlardan səmərəli istifadə olunmasının pedaqoji modelinin hazırlanması, habelə onun praktik həyata keçirilməsi üçün psixoloji və pedaqoji şərtlərin əsaslandırılması ilə bağlı məsələlər əks olunmayıb.

Beləliklə, bu işin **aktuallığı**, yaxşı fiziki təlim keçmiş mini – futbol hakimləri ilə onların fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığının elmi əsaslandırılmış pedaqoji modelinin olmaması ilə mövcud obyektiv ehtiyaclar arasında ziddiyyətlərin olması ilə əlaqədardır.

Yuxarıda göstərilənlərin hamısı mövzunun seçimini və bu işin məqsədini təyin etdi.

İşləyən **fərziyyə** olaraq, aşağıdakı şərtlərlə futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artacağı irəli sürüldü:

- Fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təsdiq edən amilləri ortaya qoydu;

- Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlandı və onun həyata keçirilməsi üçün lazım olan psixoloji – pedaqoji şərtlər əsaslandırıldı;

- Futbol oyunlarını idarə etmək üçün fiziki hazırlıqlarını qiymətləndirmək üçün meyarlar elmi cəhətdən əsaslandırıldı.

Tədqiqatın obyekti – futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı.

Tədqiqatın predmeti – fərdi məşğələlərdən istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli.

Tədqiqatın məqsədi – fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin hazırlanmasından və elmi əsaslandırılmasından ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri. Tədqiqatın vəzifələri aşağıdakı kimidir:

1. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələrini və onun icrası zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amilləri müəyyənləşdirmək.

2. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığın pedaqoji modelini hazırlamaq və həyata keçirilməsi üçün lazım olan psixoloji – pedaqoji şərtləri əsaslandırmaq.

3. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün meyarlar hazırlamaq və fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki məşqlərinin hazırlanmış pedaqoji modelinin effektivliyini sınaqdan keçirmək.

Tədqiqatın metodları: tədqiq olunan problemlə bağlı ədəbiyyatın məntiqi – tarixi təhlili; tədqiqatın elmi müddəalarının formalaşdırılması üçün pedaqoji və psixoloji ədəbiyyatın nəzəri təhlili; futbol üzrə hakimlərin hazırlanması üçün təlim proqramlarının təhlili; bu sahədə qabaqcıl pedaqoji təcrübənin ümumiləşdirilməsi; ümumi qəbul edilmiş metodlar (hakimlərin fiziki hazırlığı üzrə yoxlamaların nəticələrinin təhlili, anketlər, müşahidə), nəticələrin riyazi işlənməsi üsulları.

Tədqiqatın elmi yeniliyi, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin elmi əsaslandırılmasından və inkişafından ibarətdir.

Bu modelin əsas komponentləri hakimlərin fiziki hazırlığına olan tələblər, habelə onların fiziki hazırlığının məqsəd və vəzifələridir. Bu model, həyata keçirilməsinin qanunauyğunluğu və prinsipləri nəzərə alınmaqla müstəqil fiziki hazırlığın bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşmasına, həmçinin futbol hakimlərinin fərdi məşğələlərində təlim məzmununun əks olunmasına əsaslanır. Modeldə müstəqil fiziki hazırlığın əsas məzmunu və məşqin nəticələri – hakimlərin oyunların idarə olunmasına fiziki hazırlığının səviyyəsi açıqlanır.

Futoll hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri müəyyən edilmişdir. Bunlara xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaqların gücünün inkişaf vasitələri, idman oyunları və atlama məşqləri daxildir.

Daha az əhəmiyyətli şərtlər bunlardır: fərdi tapşırıqların futbolda hakimlərə lazım olan fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsi; fiziki yüklərin tədricən artması prinsipinə əsaslanaraq fərdi tapşırıqların məzmununun işlənməsi; müstəqil bədən tərbiyəsinin məzmununun hakimlik təcrübəsinin tələblərinə uyğunluğu; müstəqil fiziki hazırlıq prosesində fərdi məşğələləri səmərəli yerinə yetirmək üçün futzal

hakimlərində motivasiyanın qorunması. Futbol hakimlərinin lisenziyalaşdırmaya fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsinin meyarları hazırlanmışdır.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilmiş pedaqoji modelinin yüksək səmərəliliyi təcrübə yolu ilə sübut edilmişdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti aşağıdakı elmi sahələrin inkişafından ibarətdir:

- İdman məşqin nəzəriyyəsi və metodologiyası – futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri müəyyən edilmişdir;

- Təlim prosesində təşkilati formaların tətbiqi nəzəriyyəsi – fərdi vasitələrdən istifadə edərək futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin məzmunu və quruluşu hazırlanmışdır;

- Təlim – məşq prosesinin nəzəriyyəsi və təşkili – fərdi vasitələrdən istifadə etməklə mini – futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili üçün lazım olan psixoloji – pedaqoji şərtlər əsaslandırılmışdır; futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillər ortaya qoyulmuşdu.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların istifadəsi üçün təlimatların hazırlanmasından ibarətdir. Bu tövsiyələr futbolda hakimlərin hazırlanması üçün dərs vəsaitinin yaradılmasına zəmin yaratdı. Əldə olunan məlumatlar, futbol hakimlərinin lisenziyalaşdırmağa hazırlığını yaxşılaşdırmaq üçün bədən tərbiyyəsi universitetlərinin müəllimləri tərəfindən istifadə edilə bilər.

FƏSİL 1. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏ EDİLMƏSİ İLƏ FUTBOL HAKİMLƏRİNİN FİZİKİ HAZIRLIĞININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNİN İLKİN ELMİ – NƏZƏRİ ŞƏRTLƏRİ

1.1. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin məzmununun təhlili

Futbolun sürətli inkişafı, hakimlik keyfiyyətinin və futbol hakimlərinin fərdi qabiliyyətlərinin sistemli şəkildə yüksəldilməsi – futbol hakimlərin fəaliyyətinin əsas xüsusiyyətini əks etdirir. Bu fəaliyyətin ən əhəmiyyətli nəticəsi futbolun inkişafına müsbət təsiridir. Bu baxımdan, futbol hakimlərinin peşə fəaliyyətinin əsas məqsədi öz ixtisaslarını daimi intellektual səviyyədə saxlamaq, fikirlərini praktikada, oyun hakimliyi zamanı həyata keçirmək istəyidir. Bu vəzifənin əsas motivasiyası praktik fəaliyyətdə qabiliyyətlərini göstərmək istəyidir ().

Futbol hakimlərinin fəaliyyəti xüsusi yanaşma və anlayış tələb edən kompleks fenomendir. Bu, böyük fiziki güc və sinir – emosional gərginlik tələb edən xüsusi fəaliyyət növüdür ().

Hal – hazırda futbolda hakim qaydalarının təkmilləşdirilməsi davam edir. Müasir tempi oyun futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterini və şərtlərini kökündən dəyişdi. Bir çox futbol hakimləri üçün bu iş məlumatların qəbulu və işlənməsi, onların əsasında düzgün qərarların hazırlanması ilə əlaqəli aktiv fəaliyyət xüsusiyyətlərini əldə etməkdir. Futbol hakimlərinin fəaliyyəti, əsasən intellektual, psixoloji və emosional stresin üstünlük təşkil etdiyi sahə boyunca yüksək sürətlə hərəkət etməsi ilə xarakterizə olunur ().

Futbol hakimlərinin fəaliyyəti, sahə xətti boyunca, əsasən yan addımlarla, əhəmiyyətli sürətlənmələrlə dəyişən sürətli bir hərəkətdir. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin spesifikliyi, yüksək fiziki yükləmələr fonunda oyunun sürətindən asılı olan həm uzunmüddətli, həm də qısamüddətli neyro – emosional stresslərin təsiri baxımından xarakterizə olunur (

Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterik xüsusiyyətləri bunlardır:

- Mühüm fiziki fəaliyyətlə məhdud zaman aralığında hərəkətlər;
- Oyunun nəticələrinə təsir edə biləcək qərarları qəbul etməyin böyük məsuliyyəti;
- Oyun zamanı fiziki yükləmələrin qeyri – bərabər paylanması;
- Oyun zamanı mübahisəli qərarlar üzərində aramla düşünmək üçün vaxtın olmaması.

Futbol hakimi, fəaliyyətinin təbiətinə görə, istənilən vaxt oyunu dayandırmağı, düzgün qərar verməyi və fiziki və mənəvi gücün maksimum gərginliyi ilə hərəkət etməyi bacarmalıdır. Yüksək fiziki hazırlıq olmadan, lazım olan motor rejimində təsirli fəaliyyəti təmin etmək mümkün deyil (A.Б. Абдула, 2013)

Futbol hakimləri üçün xüsusi olaraq oyunları idarə etmək üçün fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması problemidir. Bu problem futbol hakimlərinin öz fiziki inkişaflarına, hakimlər korpusundakı statuslarına münasibəti ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır.

İdmanın oyun növlərində məşğul olan hakimlərin müstəqil bədən tərbiyəsi praktikasında, əsasən xarici təsirlərə tez reaksiya vermək qabiliyyətinin artırılmasına yönəlmiş təlim vurgulanır. Hakimlərin xarici təsirlərə tez reaksiya vermək, oyun zamanı dəyişən mühitə uyğunlaşmaq qabiliyyəti əsasən fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının səmərəliliyini artıran əlavə amillərə ümumi rejim və məşq prosesinin təşkilati əsasları daxildir. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı problemləri ilə bağlı aparılan araşdırmaların təhlili göstərir ki, əsas diqqət onların aktiv fiziki fəaliyyətinin rəasional rejimlərinin müəyyən edilməsinə verilir.

Təəssüf ki, hazırda futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığına optimal yanaşmaların elmi əsaslandırılması haqqında heç bir iş yoxdur. Məqsədli müstəqil fiziki hazırlıq, futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin müxtəlif göstəricilərinə təsir göstərə bilər. O, onların fiziki hazırlıq səviyyəsi və yaşı nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir. Bunun üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinə differensial (fərqli) yanaşma tətbiq edilməlidir.

Onun əsas istiqamətləri: kardiorespirator parametrlərin yaxşılaşdırılması; artıq çəkinin qarşısının alınması; psixiki vəziyyətin optimallaşdırılması; oyunları idarə etdikdən sonra iş qabiliyyətinin bərpası – ola bilər. Futbol hakimlərində ürək və qan damarlarının yaxşı funksional vəziyyətini qorumaq üçün fiziki fəaliyyətin yüksək səmərəliliyini təmin edən əsas şərtlər, müstəqil fiziki hazırlığın müxtəlif səviyyəli effektivliyi olmalıdır (cədvəl 1.1.).

Cədvəl 1.1.

Futbol hakimlərin funksional iş qabiliyyətinin qorunmasının şərtləri

Fiziki fəaliyyətin parametrləri	Effektivlik səviyyəsi		
	minimal	optimal	maksimal
Müddət, dəq	10	20 – 30	50 – 60
Tezlik, həftədə neçə dəfə	2	4	6 – 7
Maksimal ürək vurğularının intensivliyi, %	60 – 70	70 – 85	90

Futbol hakimlərinin fəaliyyəti yüksək sinir – zehni stress və böyük fiziki yüklə xarakterizə olunur. Buna görə də futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığın təşkili çevik olmalı və oyunların idarəetmə təqvimini tam nəzərə almalıdır.

Pedaqogika, psixologiya, fiziologiya, tibb və digər elmi bilik sahələrində son onilliklərdə əldə edilən təcrübi məlumatlar futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı motor keyfiyyətlərinin inkişafının və təkmilləşdirilməsinin əhəmiyyətini təsdiq edir. Eyni zamanda, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının sistemli yoxlanılması onların hazırkı fiziki hazırlıq sisteminin kifayət qədər effektiv olmadığını göstərir. Mütəxəssislərin fikrincə, bunun əsas səbəbləri onların fiziki hazırlıqlarının kifayət qədər ixtisaslaşmamasıdır. Oyunların idarə edilməsi futbol hakimlərindən ən yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsinin olmasını tələb edir. Bu vəziyyətdə, fiziki hazırlıq üçün lazım olan və əslində mümkün olan vaxtın sərf olunması arasında qaçılmaz ziddiyyət yaranır.

Təcrübə göstərir ki, hakimlik məşqçilər və oyunçular tərəfindən xeyli sayda mənfi amillərin futbol hakimlərinə təsiri ilə əlaqələndirilir. Bu məqamda oyunun ipini buraxmamaq və oyunun özünü qırmamaq çox vacibdir. Bu mənfi amillər futbol hakimlərinə çox güclü təsir edə bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, son vaxtlara qədər futbol hakimlərinin təliminin aktual problemlərinin eksperimental tədqiqatına az diqqət yetirilmişdir. Futbol hakimlərinin oyunları idarə etməyə hazırlığının vacib tərəfi onların iş qabiliyyətidir. Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunmasında aparıcı rol müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinə aiddir ().

Müəyyən edilmişdir ki, gənc hakimlərin yüksək iş qabiliyyətinə və əla fiziki hazırlığına baxmayaraq, oyunların idarə olunması ilə əlaqədar spesifik fəaliyyətin uzunmüddətli intensiv təsiri onun tədricən azalmasına səbəb olur. Bu baxımdan uzun illik hakim təcrübəsi zamanı futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin səmərəliliyinin qorunması problemi yaranır. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili və aparılması metodologiyası orqanizmin fizioloji ehtiyatlarının genişləndirilməsinə yönəldilməlidir ()

Qeyd etmək lazımdır ki, sistematik bədən tərbiyəsi məşqləri prinsipi gündəlik məşqlərə ehtiyacın formalaşmasını müəyyən edir. Adətən bu halı futbol hakimlərinin orqanizmində müəyyən funksional dəyişikliklərlə əlaqələndirirlər. Buna görə də futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinə böyük diqqət yetirilməlidir. Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması yollarının məqsədyönlü axtarışı göstərdi ki, bu problemi müstəqil fiziki hazırlığın təşkili prosesində yalnız fərdi məşğələlərdən istifadə edərək həll etmək olar.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinin vasitələrini seçərkən onların fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır.

Futbol hakimlərinin reabilitasiyası üçün sinir sisteminin aşağı reaktivliyi olanlar üçün oyunlar və yüksək reaktivliyi olanlar üçün tsiklik məşqlər ən cəlbedicidir. Futbol hakimləri üçün ən təsirli reabilitasiya forması, pedaqoji vasitələrin könüllü olaraq seçilməsinə əsaslanan müstəqil məşqdır.

Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması və bərpası rasional motor rejimi təşkil etməklə, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının keçirilməsinin məzmununu və metodlarını optimallaşdırmaqla mümkündür. Bu, orqanizmin funksional ehtiyatlarının artmasına kömək edəcək və oyunların idarə olunması üzrə peşəkar fəaliyyətə müsbət təsir göstərəcək.

Beləliklə, tədqiqatçıların əksəriyyəti hesab edir ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin qorunub saxlanmasına və təkmilləşdirilməsinə, peşəkar iş qabiliyyətinin artırılmasına yönəldilməlidir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə müstəqil şəkildə həyata keçirilməlidir. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının, peşə fəaliyyətinin səmərəliliyinin artırılmasında böyük əhəmiyyətinə baxmayaraq, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili və keçirilməsinə yeni pedaqoji yanaşmaları axtarmaq lazımdır.

1.2. Futbol hakimlərinin fərdi fiziki hazırlığının təşkilinin xüsusiyyətləri.

Futbol hakimlərinin fəaliyyəti və onların oyunları idarə etməsi müvafiq qaydalarla tənzimlənir. Bu fəaliyyət oyun təqviminin dövrü xarakterinə əsaslanır. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin rəsmi olaraq qanuniləşdirilmiş dövrü xarakterinə və onların faktiki sayına əsaslanaraq, oyunların idarə edilməsi qrafiki hazırlanır. Futbol hakimlərinin bütün müstəqil fiziki hazırlığı prosesi mümkün qədər oyunların idarə olunması üçün müəyyən edilmiş fəaliyyət dövrü ilə əlaqələndirilməlidir (B.C. Васильева, А.В. Попов, 2017; П.Ф. Ежов, 2009; В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, 2007).

Bunun üçün futbol hakimlərinin funksional vəziyyətindəki və iş qabiliyyətinin dəyişikliklərinin obyektiv qanunauyğunluqlarını bilmək və daimə nəzərə almaq lazımdır.

Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin səmərəliliyi obyektiv və subyektiv amillərin tam məcmusuyla müəyyən edilir. Onların arasında futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının səviyyəsi sonuncu olanlardan deyil. Bu baxımdan, oyunların idarə olunması zamanı iş və istirahət rejiminə riayət edilməsi futbol hakimlərinin fəaliyyətində böyük əhəmiyyət kəsb edir. Təcrübə göstərir ki, futbol oyunları zamanı

hakimlər böyük fiziki və əsəbi – psixiki stress keçirirlər. Bu, onların orqanizmin funksional vəziyyətinə mənfi təsir göstərir və yorğunluğa səbəb olur. Orqanizmin fizioloji funksiyalarının əhəmiyyətli gərginliyi səbəbindən futbol hakimlərinin fəaliyyətinin yüksək səmərəliliyi təmin edilir və yorğunluğu tam şəkildə kompensasiya etmək üçün daha uzun istirahət lazımdır.

Buna görə də, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi reabilitasiya istiqamətli olmalıdır.

Bu şəraitdə futbol hakimlərinin uğurlu fəaliyyəti əsasən reabilitasiyanın sürətindən asılıdır. Lakin, oyunların idarə olunmasının sərt fəaliyyət təqvimini, əhəmiyyətli emosional stresin və nəticədə fiziki yorğunluğun yaranmasına şərait yaradır. Futbol hakimlərinin fəaliyyəti orqanizmin sinir, əzələ, ürək – damar və digər sistemlərində funksional dəyişikliklərlə müşayiət olunur. Hakimliyin effektiv fəaliyyətini təmin edən iş qabiliyyətini öyrənərkən, fizioloqlar, ən böyük əhəmiyyətə malik olan orqanizmin psixofizioloji funksiyalarını araşdırmağı təklif edirlər (И. Брумер, 1961; А.Д. Будогосский, 2008; В.С. Васильева, С.В. Пунич, 2016; С.В. Чернов, 2009 и др.).

Təcrübə göstərdi ki, futbol hakimlərinin keçirilən oyunların sərt təqviminin şərtlərinə uyğunlaşma qabiliyyəti orqanizmlərinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Keçirilən oyunların sərt təqvim şərtləri, yüksək sinir fəaliyyətinin zəif növü olan insanların orqanizminin funksional vəziyyətinə mənfi təsir göstərərək, müxtəlif psixofizioloji göstəricilərdə etibarlı funksional dəyişikliyə səbəb olurlar. Əsas sinir proseslərinin gücünün aşağı göstəricilərinə malik hakimlərin məşq prosesinə daxil olmaq üçün "güclü" lərdən daha çox vaxta ehtiyaclarının olduğu aşkar edilmişdir. Məlumatın işlənmə sürəti də "zəiflər"də daha aşağıdır. Bu baxımdan oyunları idarə edərkən onlar daha çox səhv edirlər.

Təcrübə göstərir ki, əsas sinir prosesləri güclü və hərəkətli olan və yüksək fiziki hazırlığı olan hakimlər hakimlik zamanı yüksək fiziki yüklərin və digər əlverişsiz amillərin təsirinə daha davamlıdırlar (Е.П. Ильин, 1996; Л.В.Кирсанов, 2008)

Bu, oyunların idarə olunmasının yalnız yüksək fiziki stresslə müşayiət olunmadığını, həm də futbol hakimlərinin fizioloji və zehni funksiyalarının vəziyyətinə

artan tələblərin qoyulduğunu da göstərir (А.В. Попов, В.С. Васильева, А.А. Бобрищев, 2017).

Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin yaxşılaşdırılması, yalnız futbol hakimlərinin orqanizminin uyğunlaşdırıldığı funksional qabiliyyətlərinin səviyyəsini aşan və onu yeni uyğunlaşma reaksiyalarına məcbur edən təlim təsirləri tətbiq edilməsi ilə mümkündür (А.Н. Спирин, А.Д. Будогосский, 2001) (Спирин А.Н. Концепция основных направлений работы по развитию и совершенствованию судейства соревнований по футболу команд нелюбительских футбольных клубов в Российской Федерации/ А.Н. Спирин, А.Д. Будогосский. – М.: РФС, 2001. – 42 с.). Futbol hakimlərinin bu cür təliminin vəzifəsi, oyunların idarə edilməsi üçün xarakterik olan motor hərəkətlərinin funksional parametrlərini yaxınlaşdırmaq və bəzən də aşmaq üçün müstəqil fiziki məşq şəraitində orqanizmin iş rejimini gücləndirməkdir.

Nəticədə, orqanizmin iş rejiminin müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri ilə gücləndirilməsi, hər şeydən əvvəl, futbol hakimlərinin lokomotor aparatının fəaliyyətinin stimullaşdırılmasını təmin etməlidir. Bu cür stimullaşdırma oyunların hakimliyi zamanı həm əzələlərin, həm də bütün funksional sistemlərin səmərəli işini təmin edən funksional ixtisaslaşma prosesini aktivləşdirir.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinin tətbiqi bu nəzəri prinsiplərə əsaslanır.

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərin aparılması, futzal hakimlərindən aktivlik və iradi səy tələb edir. Oyun hakimlərinin peşəkar bilik, bacarıq və vərdişləri daim yenilənməli və təkmilləşdirilməlidir. Bu da güclü iradə tələb edir. Bu səbəbdən, baxmayaraq ki, hakimlərin lisenziyalaşdırılması prosesi kifayət qədər ciddi motivasiyaedici amildir, federasiya və futbol üzrə hakim komitəsinin qarşısında hakimlərə müstəqil fiziki hazırlıq metodikasını öyrətmək vəzifəsi durur.

Bu gün hərəkət üçün təlimat gözləməyən futbol hakimlərinə tələbat var. Hakimlərin lisenziyalaşdırılması proseduru onların potensiallarını peşəkar problemlərin həlli üçün səfərbər edə bilər. Biliklərini yeniləmək, öz fəaliyyətlərinin keyfiyyətini artırmaq üçün yeni məlumatlar əldə etmək bacarığı uğurlu karyera

yüksəlişinin əsasını təşkil edir. Burada futbol hakimlərinin fiziki hazırlığı mühüm rol oynayır. Müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinin səmərəliliyinin artırılmasının əsasında, futbolda hakimlərin bunun üçün lazım olan bilik, bacarıq və qabiliyyətlərin həcmnin müəyyən edilməsidir. Hal – hazırda bu mövzuda üç qrup bacarıq var.

Birinci qrupa özünə aid olan bacarıqlar daxildir. Hakimlərin fiziki yüklərə dözümlülük xassələrinin, müstəqil bədən tərbiyəsi vasitələri seçimində prioritetləri ortaya qoyan fərdi xüsusiyyətlərini aşkarlayırlar.

İkinci qrupa oyun zamanı hakimin oyunçularla qarşılıqlı əlaqəni və oyunların idarə edilməsində öz üslubunun yaradılması ilə bağlı bacarıqlar daxildir.

Üçüncü qrup futbol hakimlərinin oyunları idarə edərkən bütün növ və formalarda təzahür edən fəaliyyəti ilə əlaqəli bacarıqları əhatə edir.

Futbol hakimlərinin "səriştəsi" anlayışına yalnız oyunun idarəsinin idrak və texnoloji komponentləri deyil, həm də motivasiya, etik, sosial və davranış komponentləri daxildir.

Müstəqil fiziki hazırlığın təşkili strukturunda metodoloji və peşə səriştəsi də vacibdir. Hər bir hakim, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri təşkil edərkən, oyun zamanı meydana çıxan bu və ya digər müəyyən vəziyyətlərə hazırlaşmalıdır.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığın təşkili bacarıqlarının formalaşmasına pedaqoji rəhbərlik oyunlarının hakimliyinin keyfiyyətinin artırılmasını nəzərdə tutur. Futbol hakimlərinin peşə fəaliyyəti və müstəqil fiziki hazırlığın təşkili məsələlərində sonralar özlərinin təhsillərinin artırılması üçün hazırlıq vasitəsidir. Müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərin təşkilinin mükəmməl işlənmiş metodologiyası olmadan, futbol hakimlərinin oyunların idarə edilməsində yüksək səviyyədə fiziki hazırlığa nail olmaq mümkün deyil. Əgər bu cür bacarıqlar formalaşmamışsa, onda onları futbol hakimləri üçün formalaşdırmaq lazımdır. Psixoloji – pedaqoji ədəbiyyatda ən çox yayılmış fikirlərdən biri, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi fərdi vəzifələrin məzmununa uyğun olmasıdır.

Beləliklə, futbol hakimləri arasında müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərini aparmaq vərdişlərinin formalaşdırılması, onların bu sahədə özünütərbiyə bacarıqlarının səviyyəsini artırmaq üçün xüsusi təşkil olunmuş fəaliyyətdir. Müstəqil bədən tərbiyəsi

məşqlərinin təşkili ilə əlaqədar iki fərqli fikir var: bu bir nəticə və ya bir proses olaraq qəbul edilir. Nəticə, futbol hakimlərinin oyunlara idarə etməyə fiziki hazırlığının formalaşması ilə əlaqədardır. Proses hakimlərin fiziki hazırlığını formalaşdırmaq üçün müstəqil fiziki hazırlığın aparılması metodologiyasını təmin edir. Müstəqil fiziki hazırlıq – futzal hakiminin oyunları idarə etmək üçün öz fiziki hazırlığını təmin etmək üçün etdiyi işdir. Bunun üçün müəyyən bilik, bacarıq və qabiliyyətlər tələb olunur. Onlar fərdi tapşırıqların yerinə yetirilməsi əsasında formalaşmalıdırlar.

1.3. Futbol üzrə hakimlərin fərdi fiziki məşqi prosesində fərdi məşğələlərin istifadəsinə dair elmi yanaşmaların təhlili

Hal – hazırda futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə bir sıra elmi yanaşmalar mövcuddur. Onların arasında mərkəzi yeri futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə sistemli yanaşma durur. Sistemli yanaşma, futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsində qarşılıqlı əlaqəli müxtəlif elementlərin birliyi ilə xarakterizə olunur. Futbolda hakimlərin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə belə yanaşmanın tətbiqi, oyunların idarə edilməsi zamanı futbolda hakimlərin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, onu vahid təhsil olaraq qəbul etməyə imkan verir.

Oyunları idarə edən futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xüsusiyyətləri istifadə olunan müstəqil bədən tərbiyəsi məşqin vasitələrinin əksəriyyətini xüsusi hazırlıq vasitəsi kimi təsnif etməyə imkan verir. Demək olar ki, hər hansı bir məşq müstəqil fiziki hazırlığın xüsusi hazırlıq vasitəsi hesab edilməlidir ()

Bu baxımdan ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələrin anlayışlarını aydınlaşdırmaq lazımdır. Xüsusi hazırlıq vasitələrinə əsas kinematik parametrlər baxımından hakimin hərəkətlərinə və yerdəyişmələrinə bənzər məşqlər daxildir. Buna görə də, futbolda hakimlərin xüsusi hazırlığı altında, motor potensialını ixtisaslaşdırmaq və oyunları idarə edərkən öz hərəkətlərində onun həyata keçirilmə səviyyəsini artırmaq məqsədi ilə bir sıra təlim vasitələrinin məqsədli istifadəsi prosesini nəzərdə tuturuq.

Oyunların idarə edilməsi fəaliyyəti, hakimin müxtəlif sürətlə və əsasən yan addımlarla hərəkət etməsidir. Futbol hakimlərinin fiziki inkişafının məqsədi oyunların idarə edilməsində yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsini əldə etməkdir. Bu vəziyyətdə hakimin bacarığı, oyunları idarə edərkən, vaxtında düzgün qərarların qəbul edilməsi ilə müəyyən edilir. Futbol hakimlərinin aşağı fiziki hazırlığı oyunların idarə edilməsi zamanı düzgün qərarlar qəbul etmək üçün məhdudlaşdırıcı amildir ().

Faydalı nəticə əldə etmənin nisbətən müxtəlif formaları olduğu digər fəaliyyət növləri ilə müqayisədə, futbol hakimlərinin fəaliyyətində hakimlik qabiliyyəti daha sabitdir. Buna görə də, oyunlarda hakimlik zamanı müəyyən fiziki keyfiyyətlər ilə icra edilən hərəkətlərin quruluşu arasında daha sıx qarşılıqlı əlaqə var ()

Bu baxımdan, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı, futbol hakimlərinin fiziki imkanlarının daha tam reallaşmasına töhfə verən məşq hərəkətlərinin nisbətini artırmaq olar.

Bu prosesin öyrənilməsi struktur yanaşmaya əsaslanıla bilər. Buna uyğun olaraq, futbol hakimlərinin hərəkətlərinin quruluşu, lokomotor aparatın xüsusiyyətlərini təşkil edən və istifadə edən sinir proseslərinin xarici ifadəsidir ().

Hakimlərin sahə boyunca qaçış hərəkətlərinin koordinasiya quruluşunda daha böyük dəyişikliklər müşahidə olunur. Münsiflərin sahə daxilində qaçışı çox yönlü və əhəmiyyətli sürətlənmələrlə ola bilər. Bu, əzələ fəaliyyətinin koordinasiya mexanizmlərində əks olunur. Sahə daxilində futbol hakimlərinin hərəkət quruluşunun müxtəlif elementlərinin dəyişkənliyi eynimənalı deyil. Futbol hakimləri üçün müstəqil fiziki hazırlıq təşkil edərkən bu nəzərə alınmalıdır.

Futbol hakimlərində hərəkət sistemlərinin inkişafının bəzi daxili qanunauyğunluqlarını əks etdirən bir çox ümumi xüsusiyyətləri müxtəlif qaçış məşqləri ilə əlaqədardır. Futbol hakimlərinin qaçışdakı hərəkətlərinə gəldikdə, bu, müstəqil fiziki hazırlığın ümumi məqsədinə çatmağa, yəni, diqqəti oyunların idarə edilməsi üçün fiziki hazırlığın təmin edilməsinə yönəltməyə imkan verir.

Nəticədə, hər bir futbol hakiminin müstəqil fiziki hazırlıq məşqinin məzmunu fərqi olur. Cins, yaş, futbolun xüsusiyyətləri, futbol hakimlərinin bədən quruluşu ilə əlaqədar olan tipoloji fərdiləşməni və müəyyən bir hakimə xas olan xüsusiyyətləri,

motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini və onların yüksək sinir fəaliyyətinin növlərini əks etdirən “personal” (xidməti) fərdiləşməni fərqləndirirlər.

Futbol hakimlərinin personal fərdiləşdirilməsi müstəqil fiziki hazırlıq zamanı fərdi tapşırıqların istifadəsində əhəmiyyətli rol oynayır. Buna görə də, fərdi xüsusiyyətlərin, xüsusi motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin, futbol hakimlərinin şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması müstəqil fiziki hazırlıq prosesində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

İndiyə qədər futbol hakimləri üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili ilə bağlı ciddi işlər aparılmamışdır. Dərslərdə və metodiki vəsaitlərdə verilən tövsiyələr, futzal üzrə hakimlərin praktiki təcrübələrinin ümumiləşdirilməsinə və ya digər bilik sahələrindəki müxtəlif alimlərin tədqiqatlarının nəticələrinə əsaslanır. Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının formalaşması fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili yolu ilə getməlidir. Müstəqil fiziki hazırlığa bu cür yanaşma, oyunlarını idarə edilməsində futzal hakimlərinin yüksək səviyyədə fiziki hazırlığını təmin edəcək.

Bu problemi həll etmək üçün futbol hakimləri üçün müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinə vahid bir yanaşma tətbiq etmək lazımdır. Fərdi tapşırıqların istifadə edilməsi, hər bir hakimin oyunların idarə olunmasında fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almağa imkan verəcəkdir. Nəzərə alınmalıdır ki, meydançada qaçış zamanı hakimlərin hərəkətləri, həm səylərin tətbiqinin səviyyəsinə, həm xarakterinə, həm də motor koordinasiyasının xüsusiyyətlərinə görə bir – birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirlər.

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı oyunların idarə edilməsində ən çox iştirak edəcək əzələ qruplarını hazırlamaq lazımdır. Oyunların idarə olunması üçün futbol hakimlərinin uzunmüddətli təliminin strukturu elədir ki, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin kiçik detalları belə əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Bunun səbəbi, məşq yüklərinin təsiri altında futbol hakimlərin funksional dəyişikliklərin qeyri – müəyyənliyi və onların fiziki hazırlıq göstəricilərindəki fərqlərdir.

Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi müstəqil fiziki hazırlığın detallarına həlledici təsir göstərir. Bu, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək

müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı fiziki hazırlıq vasitələrinin rəşional birləşməsinə ehtiyac olduğunu nəzərdə tutur. Xüsusilə də bu ehtiyac futbol hakimlərinin hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şərtlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinə artan tələblər qoyduğu şəraitdə, onların fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsində özünü göstərir. Buna görə də, qaçış sürətinin iş qabiliyyətiindən asılı olan güc keyfiyyətlərin və əzələ qruplarının inkişafı daim təkmilləşdirilməlidir. Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin təkmilləşdirilməsi prosesini müstəqil fiziki məşqin vasitələri haqqında təsəvvürlərin ətraflı təfəsilatını təxmin edir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı müxtəlif yollarla qaçmaq tövsiyə olunur. Bu, futbol hakimlərində yüksək qaçış şərtlərini qorumaq ehtiyacından irəli gəlir. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmnin artması sonsuz ola bilməz. Bu baxımdan, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı qaçış məsafələrinin aşmağının ən təsirli yollarını axtarmaq lazımdır. Qaçış məsafələrinin qısaldılması onların aşılma sürətini artırılması hesabına mümkündür. Müstəqil fiziki hazırlığın bu növlərinin uzlaşdırılmasının mümkün yollarını müəyyən etmək üçün futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaq məqsəduyğundur.

Ədəbiyyatda məhdud müddət ərzində qaçış qabiliyyətlərinin inkişafı məsələsinə çox diqqət yetirilir. Bu zaman, qısa məsafələrdə hərəkətlərin mütləq sürəti, əzələlərin başlanğıc gücü, əzələ gücünün sürətlənməsi kimi xüsusi qabiliyyətləri əks etdirən sürət – güc keyfiyyətlərinin komponent tərkibi nəzərə alınır. Öz inkişaflarında onlar bir – birlərindən nisbətən müstəqildirlər. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil edərək bunu nəzərə almaq lazımdır.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fərdi tapşırıqların hazırlanmasına əsaslanmalıdır. Təlimin səmtindən asılı olaraq qaçış məşqləri, idman oyunları və bərpəedici vasitələr daxil olunmalıdır. Bu məşqlər oyunların idarə edilməsi zamanı futbol hakimlərinin üstünlük təşkil edən motor rejimini əks etdirməlidir (A.B. Попов, B.B. Бакаев, 2017).

Hədəf yönümünə görə xüsusi qaçış məşqlərinin mahiyyəti, digər məşqlərdən fərqlənir. Futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı bu cür məşqlərin yerinə yetirilməsi əsasən fiziki təkmilləşmə üçün istifadə olunur. Eyni zamanda, müstəqil

bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı eyni tipli xüsusi qaçış hərəkətlərin təkrarlanması onların icrasının səmərəliliyinə və futzal hakimlərinin funksional ehtiyatlarının genişlənməsinə səbəb olur.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının araşdırılmasında xüsusi qaçış məşqlərinin təsir istiqamətlərinin məsələsi əhəmiyyətli yer tutur. Oyunlardakı hakimlik zamanı əhəmiyyətli fiziki və əsəb yükləmələri səbəbindən müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi zamanı davamlı olaraq tam güclə qaçış məşqlərinin yerinə yetirilməsinin mümkün olmadığı təsbit edildi. Buna görə də, futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının strukturundakı zəif halqalar problemi ən vacib problemlərdən biridir. Futbol hakimlərinin aşağı ətraflarının bəzi əzələ qruplarının lazımi səviyyədə olmayan funksional hazırlığı istər – istəməz hakimlik keyfiyyətini məhdudlaşdırır. Yuxarıda göstərilənlərdən belə nəticə çıxır ki, fiziki hazırlıqlarında zəif əlaqələri aradan qaldırmaq və onları gücləndirmək üçün yönləndirilmiş təsir vasitələrini inkişaf etdirmək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən vacib vəzifələrindən biridir. Bunun üçün futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə edilməlidir.

Beləliklə, futbol hakimlərinin fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsində ən əsas məsələ fiziki hazırlıq vasitələrinin onların fiziki hazırlıq səviyyələrinə optimal uyğunluğunun axtarılmasıdır. Futbol hakimləri üçün fərdi tapşırıqların hazırlanması onların müstəqil fiziki hazırlığının keyfiyyətini xeyli yaxşılaşdırmalıdır.

FƏSİL 2. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏ EDİLMƏSİ İLƏ FUTBOL HAKİMLƏRİNİN SƏRBƏST FİZİKİ MƏŞQİNİN PEDAQOJİ MODELİ

2.1. Futbol üzrə hakimlərin müstəqil fiziki məşqi prosesində fərdi məşğələlərin istifadə edilməsinin labüdlüyünü təsdiq edən faktorlar

Müasir futbolda hakim korpusunun səmərəli hazırlığı olmadan yüksək dərəcəli hakimliyə nail olmaq mümkün deyil. Təcrübə göstərir ki, futbol hakimlərinin fəaliyyətinin səmərəliliyi əsasən onların fiziki vəziyyətindən asılıdır. Bacarıqlı və futbol qaydalarını yaxşı bilən bir hakim, fiziki cəhətdən zəif olarsa, idman meydançasında ləng hərəkət etdiyinə görə oyunun bu və ya digər anlarını qeyd edə bilməzsə, heç vaxt hakimlikdə yüksək nəticə əldə edə bilməyəcək. Futbol oyununu idarə edərkən hakimlər tərəfindən yüksək sürət və sürət dözümlülüyün nümayiş etdirilməsi onların peşəkar bacarıq və qabiliyyətlərinin tam şəkildə həyata keçirilməsinə kömək edir.

Ədəbiyyat mənbələrinin təhlil edilməsi və futbol hakimlərinin idman təcrübəsinin ümumiləşdirilməsi, onların fərdi fiziki hazırlıq səviyyələrinin artırılması ilə bağlı həll olunmamış məsələlərin olduğunu göstərir. Bir çox istedadlı futbol hakimləri fiziki hazırlıq üzrə tələb olunan standartları keçə bilmirlər. Bu isə onların hakim karyerasına mənfi təsir göstərir. Müasir metodoloji və elmi ədəbiyyatda, futbol hakimlərinin bilik səviyyələrinin və hakimlik bacarıqlarının artırılması baxımından daha ətraflı şəkildə hazırlaşma metodologiyası işlənib hazırlanmışdır. Eyni zamanda, hakimlik təcrübəsində fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanılması üçün fərdi təlim vasitələrinin və metodlarının əsaslandırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilmir. Elmi tədqiqatların və metodiki tövsiyələrin mövcud olan nəticələri, futbol hakimlərinin orqanizminin fərdi xüsusiyyətlərini və hakimlik zamanı fiziki yükləmələrə qarşı dözümlülüyünü nəzərə almadan ümumi xarakter daşıyır. Bu arada, futzal hakimləri fərqli yaşda, fərqli fiziki hazırlıq səviyyəsindədirlər. İş zamanı hər bir hakimin fiziki yükləmələrə dözümlülüyünün öz xüsusiyyətləri vardır. Hakimlərlə planlı və sistemli futbol dərsləri keçirilmir. Buna görə də, məşqlərin fərdiləşdirilməsi ilə futbol

hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması probleminin həlli böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Hazırda futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə bir sıra elmi yanaşmalar mövcuddur. Onların arasında mərkəzi yeri futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə sistemli yanaşma tutur. Sistemli yanaşma, futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsində bir – biri ilə əlaqəli müxtəlif elementlərin uzlaşması ilə xarakterizə olunur. Futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə bu yanaşmanın tətbiq edilməsi, oyunların idarəsi zamanı futbol hakimlərin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, bunu vahid bir qurum olaraq qəbul etməyə imkan verir. Nəticədə hər bir futbol hakiminin müstəqil fiziki hazırlığının məzmunu fərdi olur. Cins, yaş, futzalın xüsusiyyətləri, futbol hakimlərinin bədən quruluşu ilə əlaqədar olan tipoloji və müəyyən bir hakimə xas olan xüsusiyyətləri, motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini və onların yüksək sinir fəaliyyətinin tipini əks etdirən "personal" fərdiləşdirməni ayırd edirlər.

Futbol hakimlərinin personal fərdiləşdirilməsi müstəqil fiziki hazırlıq zamanı fərdi tapşırıqların istifadəsində əhəmiyyətli rol oynayır. Buna görə də, fərdi xüsusiyyətlərin, xüsusi motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin, futbol hakimlərinin şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması müstəqil fiziki hazırlıq prosesində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Futbol hakimlərinin fiziki təkmilləşdirilməsi və hakimlik bacarıqlarının daxili ziddiyyətli olduğu təsbit edildi. Bu işdəki əsas ziddiyyətlərdən biri, fərdi tapşırıqlardan istifadə etmək ehtiyacı ilə hakimin maraqları arasındakı ziddiyyətdir. Fərdi tapşırıqların məzmunu, futbol hakimlərinin fiziki inkişafının təkmilləşdirmə maraqları ilə üst – üstə düşməyə bilər. Futbol hakimləri arasında fiziki bacarıqların formalaşması prosesi monoton deyil, fiziki hazırlıqlarında kəmiyyət dəyişikliklərinin keyfiyyət dəyişikliklərinə keçmə qanununa görə inkişaf edən sırayışlı bir prosesdir. Fiziki keyfiyyətlərin hər inkişaf səviyyəsinə fərdi məşğələlərin ciddi şəkildə müəyyən edilmiş variantı uyğun olmalıdır. Eyni zamanda, bir səviyyədən digərinə keçid, fərdi tapşırıqlarda əks olunan əhəmiyyətli metodoloji çətinliklərlə əlaqədardır.

Hazırda futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilmir. Təcrübə göstərir ki, bədən tərbiyəsi vasitələrinin istifadəsi hakimlərin təkcə fiziki keyfiyyətlərin inkişafında deyil, həm də onların hakimlik təcrübəsinin effektivliyinin artırılmasında mühüm rol oynayır. Məşqlər zamanı böyük fiziki gücün təsiri altında futbol hakimlərinin orqanizminin ehtiyat imkanları genişlənir, hakim səhvlərinin sayı azalır ki, bu da ümumiyyətlə hakimliyin səmərəliliyinin və keyfiyyətinin artmasına müsbət təsir göstərir. Futbol hakimlərinin hazırlanması sahəsində yerli və xarici aparıcı mütəxəssislərin son illərdə apardıqları araşdırmalar göstərir ki, fərdi tapşırıqların istifadəsi onların hakimliyə fiziki hazırlıq səviyyəsini xeyli artırır. Fərdi tapşırıqların köməyi ilə hakimlik zamanı fiziki yükləmələrin xüsusiyyətlərini, həmçinin hakimlərin yaşını və fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almaq mümkündür. Bundan əlavə, fərdi tapşırıqların istifadəsi futzal hakimlərinə məqsədli və müstəqil olaraq özlərini oyunların idarə edilməsinə hazırlaşmağa imkan verir.

Yuxarıda göstərilən vəzifələri həll etmək üçün futbolda hakimlərin fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillər müəyyən edilmişdir. Məlumdur ki, futzal hakimlərinin fiziki hazırlığı müxtəlif bədən tərbiyəsi vasitələrinin və metodlarının fəal istifadəsini nəzərdə tutur. Bu amilləri müəyyən etmək üçün futbol üzrə 78 bədən tərbiyəsi mütəxəssisi, məşqçi və hakim arasında sorğu keçirilmişdir. Bu araşdırmanın nəticələri cədvəl 2.1-də verilmişdir.

Futbolda hakimlərin fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən əsas amillər olaraq, respondentlər futbol oyunlarını idarə edərkən fiziki fəaliyyət zamanı fərdi dözümlülük xüsusiyyətlərini, eləcə də hakimlərin futbolda hakimliyə fiziki hazırlığının kifayət qədər olmamasını vurğulamışlar. Əsas amillər bunlardır: futbol hakimlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə hakimlik təcrübəsinin səmərəliliyi arasında sıx əlaqə, habelə futbol hakimlərinin yaşı və fiziki hazırlıq səviyyəsi arasındakı fərqlər. Fiziki hazırlıq standartlarını yo-yo testi vasitəsi ilə keçməyin zəruriliyi, eləcə də futbol hakimlərinin öz fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə yüksək şəxsi məsuliyyəti kimi amilləri nəzərə almaq vacibdir.

Futbol hakimlərin fiziki hazırlığı prosesində fərdi vəzifələrdən istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillərin reyting strukturu (n = 78)

Reyting yeri (əhəmiyyət)	Faktorlar	Reyting göstəricisi (%)
1	Futbol oyunlarını idarə edən zaman fiziki yükləmələrə fərdi dözümlüün xüsusiyyətləri	27,3
2	Futbol hakimlərinin hakimliyə kifayət qədər fiziki hazırlıqlı olmaması	22,7
3	Hakimlik təcrübəsinin effektivliyinin mini – futboldakı hakimlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə sıx əlaqəsi	16,4
4	Futbol hakimlərinin yaş və fiziki hazırlıq səviyyəsindəki fərqlər	13,6
5	YO-YO testdən istifadə edərək fiziki hazırlıq standartlarını keçmə ehtiyacı	11,8
6	Futbol hakimlərinin öz fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə yüksək şəxsi məsuliyyəti	8,2

Aşkar edilmiş amillər, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi məşğələlərdən istifadə edilməsinin zəruriliyini təyin edir. Bu amillərin nəzərə alınması, fiziki yükləmələrə dözmək üçün fərdi fiziki hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək və futbol oyunlarında hakimlik keyfiyyətini yüksəltmək üçün futbol hakimlərinin müstəqil fəaliyyətini optimallaşdırmağa imkan verdi.

Araşdırmalar göstərdi ki, oyunları idarə edən futbol hakimlərinin fəaliyyətinin spesifikliyi, istifadə olunan müstəqil bədən tərbiyəsi vasitələrinin əksəriyyətini xüsusi məşqlərə aid etməyə imkan verir. Demək olar ki, hər bir məşğələ müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin xüsusi hazırlıq vasitəsi olaraq qəbul edilə bilər. Bu baxımdan, ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələri anlayışları arasındakı fərq aydınlaşdırıldı. Xüsusi hazırlıq vasitələrinə əsas kinematik parametrlər baxımından hakimin meydançada

yerdəyişmələrinə və hərəkətlərinə bənzər məşqlər daxildir. Buna görə də, futbolda hakimlərin xüsusi təlimi altında, motor potensialını ixtisaslaşdırmaq və oyunları idarə edərkən hərəkətlərində onun həyata keçirilmə səviyyəsini artırmaq məqsədi ilə bir sıra təlim vasitələrinin məqsədli şəkildə istifadə edilməsi prosesini nəzərdə tuturuq.

Oyunlara idarə etmək fəaliyyəti, hakimin müxtəlif sürətlə və əsasən yan addımlarla hərəkət etməsini təxmin edir. Futbol hakimlərinin fiziki inkişafının artırılmasının əsas məqsədi oyunların idarə olunmasında yüksək fiziki hazırlıq əldə etməkdir. Bu işdə hakimin ustalığı, oyunları idarə edərkən, meydançada düzgün qərarların vaxtında qəbul edilməsi ilə müəyyən edilir. Məlumdur ki, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olması oyunların hakimliyi zamanı meydançada düzgün qərarlar qəbul etmənin məhdudlaşdırıcı amilidir. Faydalı nəticə əldə etmənin nisbi müxtəlif formaları olduğu digər fəaliyyət növləri ilə müqayisədə, futzal hakimlərinin fəaliyyətində hakimlik qabiliyyəti daha sabitdir. Buna görə də, oyunların hakimliyi zamanı müəyyən fiziki keyfiyyətlərlə edilən hərəkətlərin quruluşu arasında daha sıx əlaqə vardır. Bu baxımdan, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı, futbol hakimlərinin fiziki imkanlarını daha tam şəkildə reallaşdırmağa töhfə verən məşqlərin nisbəti artırıldı.

Bu prosesin öyrənilməsi struktur yanaşmaya əsaslanırdı. Buna uyğun olaraq, futbol hakimlərinin hərəkətlərinin quruluşu, lokomotor aparatının xüsusiyyətlərini təşkil edən və istifadə edən sinir proseslərinin xarici ifadəsidir. Hakimlərin sahə boyunca qaçış hərəkətlərinin koordinasiya quruluşunda daha böyük dəyişikliklər müşahidə edildi. Münsiflərin sahə daxilində qaçışı çox yönlü və əhəmiyyətli sürətlənmələrlə baş verə bilər. Bu, əzələ fəaliyyətinin koordinasiya mexanizmlərində əks olunur. Sahə daxilində futzal hakimlərinin hərəkət quruluşunun ayrı – ayrı elementlərinin dəyişkənliyi heç də eyni mənəli deyil. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil edərkən bu da nəzərə alınıb.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafının spesifik təşkilati – metodoloji istiqaməti, futbol hakimlərinin sahədə qaçdıqları zaman hərəkətlərin quruluşuna təsirə və sürət – güc hazırlığını vurğulayan təsirə əsaslanırdı. Sorğumuzun köməyi ilə futbol hakimlərinin

müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri təyin olundu. Sorğuda futzal üzrə 78 bədən tərbiyəsi mütəxəssisi, məşqçi və hakim iştirak edib.

Atletika məşqçiləri arasında futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili üçün üstünlük təşkil edən vasitələrlə bağlı sorğunun keçirilməsi məqsədəuyğun görünürdü (cədvəl 2.2.). Sorğunun nəticələri cədvəl 2.3-də verilmişdir.

Əldə edilən məlumatlar xüsusi hazırlığın qaçış məşqlərindən, ayaqların gücünü inkişaf etdirmə vasitələrindən, əsas qaçış məşqlərindən, idman oyunlarından və atlama təlimi vasitələrindən istifadə edilməsinin məqsədəuyğun olduğunu göstərir. Respondentlərin əhəmiyyətli hissəsi verilən suallarla bağlı aydın və qəti fikirdədir.

Bu vəziyyətdə ilkin mütləq şərtlər bunlardır: futbol hakimlərinin sistemli və davamlı məşq prosesi. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişafı prosesinə yönəldiyini vurğulamaq lazımdır. Bu, sahədəki qaçış hərəkətlərinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fiziki yükün ardıcıl dəyişməsi əsasında həyata keçirildi.

Cədvəl 2.2.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələrinin təyin edilməsi üçün bədən tərbiyəsi mütəxəssislərinin fikirlərinin öyrənilməsi üzrə

Ərizə forması

Vəsaitlərin tətbiqi haqqında fikir	Əminəm	Razıyam	Həm razıyam, həm də razı deyiləm	Razı deyiləm	Əmin deyiləm
1. Xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri	1	2	3	4	5
2. Ayaqların gücünü inkişaf etdirmək üçün vasitələr	1	2	3	4	5
3. Əsas qaçış məşqləri	1	2	3	4	5

Cədvəl 2.2-nin ardı

4. Atlama məşqləri vasitələri.	1	2	3	4	5
5. İdman oyunları	1	2	3	4	5

Cədvəl 2.3.

Bədən tərbiyəsi mütəxəssisləri arasında keçirilən sorğunun nəticələri

Sualın nömrəsi	Cavabların faizi				
	Əminəm	Razıyam	Həm razıyam, həm də razı deyiləm	Razı deyiləm	Əmin deyiləm
1	73,8	21,1	5,1	-	-
2	67,3	25,2	7,5	-	-
3	71,8	22,0	6,2	-	-
4	70,1	25,2	4,7	-	-
5	53,2	33,3	6,7	6,8	-

Ümumiyyətlə, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinə ümumi yanaşma bundan ibarətdir. Futbol hakimlərinin hərəkət sistemlərinin inkişafının bəzi daxili nümunələrini əks etdirən bir çox ümumi xüsusiyyətlər müxtəlif qaçış məşqləri ilə əlaqədardır. Futbol hakimlərinin qaçısdakı hərəkətlərinə gəldikdə, bu, müstəqil fiziki hazırlığın ümumi məqsədinə çatmağa, yəni, oyunların idarə olunmasına fiziki hazırlığın təmin edilməsinə imkan verir. Bu problemi həll etmək üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinə yeni bir yanaşma tətbiq edildi. Fərdi tapşırıqların istifadəsi, hər bir hakimin oyunların idarə etmə fəaliyyətinə fiziki hazırlığının səviyyəsini nəzərə almağa imkan verdi. Hakimin meydançadakı hərəkətləri zamanı söylərinin həm tətbiqinin səviyyəsi və həm də xarakteri, həm də motor koordinasiyasının xüsusiyyətləri baxımından bir – birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hərəkətlərin icra edildiyi nəzərə alındı.

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətində oyunları idarə edərkən işə daha çox cəlb olunan əzələ qrupları hazırlanırdı.

Araşdırmalar göstərdi ki, oyunların idarə edilməsində futbol hakimlərinin uzunmüddətli hazırlığının strukturu elədir ki, müstəqil fiziki hazırlığın xırda detalları əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Bunun əsas səbəbi, məşq yüklərinin təsiri altında futbol hakimlərindəki funksional dəyişikliklərin qeyri – müəyyənliyi və fiziki hazırlıq göstəricilərindəki fərqlərdir. Buna görə də, mini – futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi müstəqil fiziki hazırlığın detallarına həlledici təsir göstərir. Bunun üçün də, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı bədən tərbiyəsi vasitələrinin rəşional birləşməsinin həyata keçirilməsi tələb edirdi. Xüsusilə də bu, fiziki hazırlıq səviyyəsinə artan tələblər qoyan hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şərtlərində ifadə edilirdi. Buna görə də, futbol hakimlərinin qaçış sürətinin əşılı olduğı fiziki keyfiyyətlərin və əzələ qruplarının inkişafı daim təkmilləşdirilirdi.

Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil bədən tərbiyəsi vasitələrinin təsəvvürünün ətraflı işlənməsini əhatə edirdi. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunurdu: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimləri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmnin artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin aşmasının ən təsirli yollarından istifadə edilirdi. Qaçış məsafələrinin qısaldılması onların aşma sürətini artırmaqla həyata keçirilirdi. Müstəqil fiziki hazırlıq növlərinin bu cür birləşdirilməsinin mümkün yollarını müəyyən etmək üçün futbolda hakimlərin yaşlarından irəli gələrək onların fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaq məsləhət görülür.

Futbol hakimlərinin oyunları idarə edərkən onların orqanizminin morfofunksional cəhətdən yüklərə hazır olması fiziki təkmilləşdirmənin vəzkeçilməz şərtidir. Ayaqların müxtəlif əzələ qruplarının inkişafının ölçüsü və xassələri əsasən, oyunların idarə edən futzal hakimlərinin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən

qaynaqlanırdı. Futbolda hakimlərin qaçış hazırlığı, ilk növbədə sürət – güc keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması əsasında quruldu.

Ədəbiyyatda məhdud zaman çərçivəsində qaçış qabiliyyətlərinin inkişafına böyük diqqət verildiyi nəzərə alınmışdır. Bu zaman, hərəkətlərin mütləq sürəti, əzələlərin başlanğıc gücü, qısa məsafələrə qaçış zamanı əzələ gücünün sürətlənməsi kimi xüsusi qabiliyyətləri əks etdirən sürət – güc keyfiyyətlərinin komponent tərkibi nəzərə alınır. İnkişafında onların bir – birinə nisbətən müstəqil olduqları da nəzərə alınmışdır. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil edərkən bütün bunlar nəzərə alınmışdır.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fərdi tapşırıqların işlənməsinə əsaslanırdı. Bura qaçış məşqləri, idman oyunları və məşqlərin istiqamətindən asılı olaraq bərpaedici vasitələr daxil idi. Bu məşqlər, oyunları idarə edərkən futbol hakimlərinin üstünlük təşkil edən motor rejimini əks etdirirdi. Fərdi tapşırıqlar üçün xüsusi məşqlər seçərkən, oyunları idarə edərkən futzal hakimlərinin hərəkətlərinin quruluşundan istifadə edirdik. Hakimin sahə boyunca hərəkət dinamikasına fizioloji uyğunluğu da nəzərə alınır. Eyni zamanda, onlar hakimin qaçış təliminin elementar (sadə) struktur – funksional modelini təmsil edirdilər.

Xüsusi qaçış məşqlərinin istifadəsinin mahiyyəti digər məşqlərdən fərqli idi. futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı bu cür məşqlərin yerinə yetirilməsi əsasən fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsi məqsədi ilə istifadə edilmişdir. Eyni zamanda, müstəqil fiziki məşqlər zamanı eyni xüsusi qaçış məşğələlərin dəfələrlə təkrarlanması onların icrasının səmərəliliyinə və futbol hakimlərinin funksional ehtiyatlarının genişlənməsinə səbəb oldu.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edən futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı fiziki keyfiyyətlərinin birgə təkmilləşdirilməsinə çox diqqət yetirilirdi. Bu vəziyyətdə, futbol hakimlərində fərdi motor qabiliyyətlərinin üstünlük təşkil etməsinə şərait yaradan müxtəlif çəkilər və qurğulardan istifadə edilirdi. Bu vəziyyətdə, inkişafında geri qalan aşağı ətrafların ayrı – ayrı əzələ qruplarının fiziki inkişafına daha çox diqqət yetirilirdi. Eyni zamanda, ayrı – ayrı tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq işlərində xüsusi qaçış məşqlərinin təsir

istiqlamətləri məsələsi əhəmiyyətli yer tutdu. Müəyyən edilmişdir ki, oyunları idarə edərkən əhəmiyyətli fiziki və sinir gərginliyi səbəbindən müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı qaçış hərəkətlərini davamlı olaraq tam gücü ilə həyata keçirmək olmur. Buna görə də futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının strukturundakı zəif halqalar problemi ən vacib problemlərdən biridir. Futsal hakimlərinin aşağı ətraflar əzələlərinin qeyri – kafi funksional hazırlığı istər – istəməz hakimlik keyfiyyətlərini məhdudlaşdırdığı nəzərə alınmışdır. Buna görə də, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən vacib vəzifələri onların fiziki hazırlıqlarındakı zəif əlaqələri aşmaq və onları gücləndirilməsinə yönləndilmiş təsir vasitələrini inkişaf etdirmək idi. Bunun üçün də futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə edilmişdir.

Beləliklə, futbol hakimlərinin fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsində əsas səy fiziki hazırlıq vasitələrinin onların fiziki hazırlıq səviyyələrinə ən optimal uyğunluğunun axtarılmasına yönəldilib. Futbol hakimlərinin fiziki imkanları nəzərə alınmaqla fərdi tapşırıqların hazırlanması onların müstəqil fiziki hazırlığının keyfiyyətini artırırdı. Bu zaman xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaq gücünü inkişaf etdirmə vasitələri, idman oyunları və atlama hazırlığı vasitələrindən istifadə edilirdi. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə edilməsinin zəruriliyini müəyyən edən amillər də nəzərə alınmışdır. Bunlar: futzal hakimlərinin hakimliyə hazırlıq səviyyəsinin qeyri – kafi olması, futzal oyunları zamanı fiziki fəaliyyətinin fərdi dözümlülük xüsusiyyətləri, hakim təcrübəsinin effektivliyi ilə fiziki hazırlıq göstəriciləri arasında sıx əlaqələri, həmçinin yaş fərqləri və futzal hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsidir. Bip – testin köməyi ilə fiziki hazırlıq standartlarını keçməyin zəruriliyi, futzal hakimlərinin öz fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə yüksək şəxsi məsuliyyəti kimi amillər də nəzərə alınmışdır.

2.2. Fərdi məşğələlərin istifadə edilməsi ilə futbol hakimlərinin müstəqil fiziki məşqinin pedaqoji modelinin əsaslandırılması

Futbol hakimlərinin hazırlığı fərdi tapşırıqların aktiv istifadəsini nəzərdə tutur. Futbol hakimlərinin oyunlarda effektiv şəkildə hakimlik etməsi üçün fiziki hazırlığının formalaşdırılması zamanı fiziki keyfiyyətlərin və oyunları idarə etmək bacarıqlarını birgə inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur. Futbolun fasiləsiz inkişafı, hakimlik keyfiyyətinin və futzal hakimlərinin fərdi qabiliyyətlərinin sistemli şəkildə yaxşılaşdırılması futbol hakimlərinin fəaliyyətinin əsas xüsusiyyətini əks etdirir. Bu fəaliyyətin ən əhəmiyyətli nəticəsi kimi futbolun inkişafına müsbət təsirini qeyd etmək olar. Bu baxımdan, mini futbol hakimlərinin peşə fəaliyyətinin əsas məqsədi, oyunların idarə edilməsi əsnasında, öz ixtisası üzrə fasiləsiz olaraq intellektual biliklərini artırmaq, fikirlərini öz praktikalarında, oyunların idarə olunmasında həyata keçirmək arzusudur. Belə bir vəzifə üçün motivasiya praktik fəaliyyətdə qabiliyyətlərini göstərmək istəyidir. Bütün bunlara yalnız yüksək fiziki hazırlıq əsasında nail olmaq olar.

Araşdırma zamanı məlum olub ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti xüsusi yanaşma və anlayış tələb edən mürəkkəb prosesdir. Bu, böyük fiziki yükləmələrlə və əsəb – emosional streslə əlaqəli xüsusi bir fəaliyyət növüdür.

Hal – hazırda futbolda hakim qaydalarının təkmilləşdirilməsi davam edir. Müasir tempi (hərəkətli) oyunu futzal hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterini və şərtlərini kökündən dəyişdi. Bir çox futbol hakimləri üçün oyun məlumatlarının qəbulu və işlənməsi, bunun əsasında da düzgün qərarların hazırlanması ilə əlaqədar aktiv fəaliyyət xüsusiyyətlərini əldə etmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti əsasən intellektual, psixoloji və emosional stresin üstünlük təşkil etdiyi bütün sahə üzrə yüksək sürətli hərəkətlərlə xarakterizə olunur.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti sahə xətti boyunca, mühüm sürətlənmələrlə əvəzlənən əsasən yan addımlarla sürətli hərəkətlərdir. Futzal hakimlərinin fəaliyyətinin spesifikliyi yüksək fiziki yükləmələr fonunda oyunun sürətindən asılı olan həm uzunmüddətli, həm də qısamüddətli neyro – emosional stresin

təsiri baxımından xarakterizə olunur. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterik xüsusiyyətləri bunlardır: əhəmiyyətli fiziki aktivlik fəaliyyətlə məhdud zaman aralığında hərəkətlər; oyunun nəticəsinə təsir edə biləcək qərarın qəbul edilməsinin böyük məsuliyyəti; oyun zamanı fiziki yükləmələrin qeyri – bərabər paylanması; oyun zamanı mübahisəli qərarlar üzərində amla düşünmək üçün vaxtın olmaması. Futbol hakimi, fəaliyyətinin təbiətinə görə, istənilən vaxt oyunu dayandırmağı, düzgün qərar verməyi və fiziki və mənəvi gücün maksimum qüvvəsi ilə hərəkət etməyi bacarmalıdır. Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin yüksək fiziki hazırlığı olmadan, lazımı motor rejimində onların fəaliyyətinin yüksək səmərəliliyini təmin etmək mümkün deyil.

Təcrübə göstərdi ki, idarə olunan oyunlarda fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması problemi futzal hakimləri üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu problem, futbol hakimlərinin öz fiziki inkişafına, hakimlər korpusundakı statuslarına münasibətləri ilə ayrılmaz şəkildə əlaqədardır. Özünə xas bioloji və sosial təbiətə malik olan oyun idarə sistemində daxil olan futbol hakimi, iki əsas determinantın təsirinə məruz qalır.

Birincisi, futbolun müasir inkişaf səviyyəsi futbol hakimlərinin ümumi və xüsusi fiziki keyfiyyətlərinə, motor qabiliyyətlərinə, eləcə də iş qabiliyyətlərinin səviyyəsinə yüksək tələblər qoyur.

İkincisi, futbol oyununun qaydalarının çətinləşməsi oyunun sürətinin artmasına kömək edir və bu da, öz növbəsində, psixikanın vəziyyətinə, iş qabiliyyətinin səviyyəsinə mənfi təsir edir və futbol hakimlərinə zehni və emosional yükləmələrin artmasına səbəb olur.

Yuxarıda göstərilən determinantların qarşılıqlı əlaqəsi və qarşılıqlı asılılığı, futbol hakimlərinin meydandakı fəaliyyətlərinin məzmun xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq məqsədli şəkildə fiziki və zehni keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasına ehtiyac olduğunu müəyyən edir. Yuxarıda göstərilənlərin hamısı onların yüksək iş qabiliyyətlərini və oyunların idarə olunmasına fiziki hazırlıqlarını qorumağa yönəlmiş tədbirlərin görülməsini tələb edir. Buna görə də, futbol hakimlərinin yüksək iş

qabiliyyətini qorumağa və oyunlara fiziki hazırlıqlarını təmin etməyə yönəlmiş tədbirlərin hazırlanması əsas pedaqoji vəzifədir.

Hal – hazırda, futbol hakimlərinin orqanizminin fizioloji sistemlərinin, sinir - əzələ aparatının inkişafı və yüksək iş qabiliyyətinin qorunması üçün müstəqil fiziki hazırlığın böyük əhəmiyyətə malik olduğu təsbit edilmişdir. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı haqqında ümumi fikirləri nəzərdən keçirərkən, qeyd etmək lazımdır ki, ümumiyyətlə onların pedaqoji prinsipləri idman hazırlığının ümumi prinsiplərinə əsaslanırlar. Ancaq idman məşqlərinin məqsədi ən yüksək nəticəyə nail olmaqdırsa, o zaman futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı orqanizmin funksional imkanlarını yaxşılaşdırmağa, fiziki və zehni iş qabiliyyətini qorumağa, fəaliyyətin əlverişsiz amillərinin təsirinin qarşısını almağa, fiziki və zehni vəziyyəti optimallaşdırmağa, oyunlarından sonra sürətlə bərpa olunmağa yönəldilmişdir.

Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı təcrübəsində xarici təsirlərə tez reaksiya vermək qabiliyyətinin artırılmasına müsbət təsir edir. Təcrübə göstərdi ki, futbol hakimlərinin xarici təsirlərə tez reaksiya vermək, oyun zamanı dəyişən mühitə uyğunlaşmaq bacarığı əsasən onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının səmərəliliyini artıran əlavə amillər arasında ümumi rejim, eləcə də məşq prosesinin təşkilatı əsaslarına uyğunluq daxildir. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı problemləri ilə bağlı aparılan araşdırmaların təhlili göstərir ki, əsas diqqət onların aktiv fəaliyyətinin rəasional rejimlərinin təyin olunmasına yönəlməlidir. Təəssüf ki, hazırda fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının aparılmasına dair optimal yanaşmalara əsaslandırılmış elmi işlər yoxdur. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək məqsədyönlü müstəqil fiziki hazırlıq, futbol hakimlərinin fəaliyyətinin müxtəlif göstəricilərinə təsir edə bilər. Onların fiziki hazırlıq səviyyəsini və yaşını nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir. Bunun üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinə fərqli yanaşma tətbiq edilməlidir. Onun əsas istiqamətləri aşağıdakılar olmalıdır: kardiorespirator parametrlərin yaxşılaşdırılması; artıq çəkinin qarşısının alınması; psixiki vəziyyətin optimallaşdırılması; oyunlardan sonra iş qabiliyyətinin bərpa olunması. Müstəqil fiziki

hazırlığın fərqli effektivlik səviyyələri futbol hakimlərinin ürək və qan damarlarının yaxşı funksional vəziyyətinin qorunmasında fiziki fəaliyyətin yüksək səmərəliliyini təmin edən əsas şərtlərdilər.

Araşdırma zamanı məlum oldu ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti yüksək neyropsixik stress və böyük fiziki yüklərlə xarakterizə olunur. Buna görə də, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili çevik olmalı və oyunların idarə edilməsi təqvimini tam nəzərə almalıdır.

Son onilliklərdə pedaqogika, psixologiya, fiziologiya, idman təbabəti və digər elmi bilik sahələrində əldə edilən təcrübi məlumatlar futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq zamanı motor keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinin və təkmilləşdirilməsinin əhəmiyyətini təsdiq edirlər. Eyni zamanda, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının sisteməlik şəkildə yoxlanılması onların hazırkı fiziki hazırlıq sisteminin kifayət qədər effektiv olmadığını göstərir. Mütəxəssislərin fikrincə, bunun əsas səbəbləri onların fiziki hazırlıqlarının kifayət qədər ixtisaslaşmamasıdır. Oyunların idarə olunması futbol hakimlərindən ən yüksək fiziki hazırlığı tələb edir. Bu halda, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığı üçün lazım olan və əslində mümkün olan vaxt arasında qaçılmaz olaraq bir ziddiyyət yaranır.

Təcrübə göstərir ki, hakimlik zamanı məşqçilər və oyunçular tərəfindən xeyli sayda mənfi amillərin hakimlərə təsiri ilə əlaqələndirilir. Bu zaman hakimlərin oyunun ipini buraxmaması və oyunun özünü qırmaması çox vacibdir. Bu mənfi amillər futbol hakimlərinə çox güclü təsir edir. Araşdırmalar zamanı nəzərə alınmışdır ki, son vaxtlara qədər futbolda hakim hazırlığının aktual problemlərinin eksperimental əsaslandırılmasına az diqqət yetirilmişdir. Futbol hakimlərinin oyunların idarə olunmasına hazırlığının vacib amili onların iş qabiliyyətidir. Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətini qorumaqda aparıcı rol müstəqil fiziki hazırlığa aiddir. Məlum olub ki, yüksək iş qabiliyyətinə, eləcə də gənc hakimlərin fiziki hazırlığının əla göstəricilərinə baxmayaraq, oyunların idarə olunmasının uzunmüddətli intensiv spesifik fəaliyyətinin təsiri onun tədricən azalmasına səbəb olur. Bu baxımdan uzun illər hakim təcrübəsi zamanı futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin səmərəliliyinin qorunması problemi yaranır. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki

hazırlığının təşkili və aparılması metodologiyası orqanizmin fizioloji ehtiyatlarının genişləndirilməsinə və bu problemin həllinə yönəldilməlidir. Futbol hakimlərinin peşəkar fəaliyyət rejiminin daha ətraflı öyrənilməsi göstərdi ki, onların oyunların idarə olunmasına hazırlığına yüksək məzmunlu nəzarət tədbirləri təlim – məşq toplanışları və attestasiya zamanı hazırlıqlarının inkişaf xarakterini təmin etməyə imkan yaratmır. Çox vaxt hakimlər özlərinə havalə olunurlar. Və özləri lisenziyalaşdırmaya hazırlaşırlar. Hakimlərin çoxu lisenziyalaşdırma zamanı fiziki hazırlığın aşağı göstəricilərini nümayiş etdirirlər. Bu, aşağıdakı səbəblərdən qaynaqlanır: qeyri – kafi hazırlıq, futbol hakimlərin fərqli yaş göstəriciləri, sağlamlığın vəziyyəti və fərqli ixtisas səviyyələri. Bu səbəblər futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının planlı şəkildə qurulmasını çətinləşdirir. Futbol hakimlərilə sistemativ fiziki məşqlər mərkəzləşdirilmiş şəkildə aparılmır. Futbol hakimlərinin sistemativ fiziki hazırlıq prinsipi pozulur. Qeyd etmək lazımdır ki, sistemativ bədən tərbiyyəsi prinsipi gündəlik məşqlərə ehtiyacın formalaşmasını müəyyən edir. Çox vaxt bu halı futbol hakimlərin orqanizmindəki müəyyən funksional dəyişikliklərlə əlaqələndirirlər. Buna görə də hakimlərin sistemativ müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinə böyük diqqət yetirilməlidir. Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması yollarının məqsədyönlü axtarışı göstərdi ki, bu problemi yalnız fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili prosesində həll etmək olar.

Araşdırma zamanı müəyyən edilmişdir ki, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili vasitələrini seçərkən futbol hakimlərinin fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Futbol hakimlərinin reabilitasiyası üçün sinir sisteminin aşağı reaktivliyi olanlar üçün oyunlar və yüksək reaktivliyi olanlar üçün tsiklik məşqlər ən cəlbədicidir.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması və bərpası rəşional motor rejimi təşkil etməklə, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının keçirilməsinin məzmununu və metodlarını optimallaşdırmaqla mümkündür. Bu, orqanizmin funksional ehtiyatlarının artmasına kömək edir və oyunların idarə olunmasında peşəkar fəaliyyətə müsbət təsir göstərir.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin strukturu öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin strukturunun öyrənilməsi, onların fiziki hazırlığına artan tələblərlə şərtləndirilir. Futbol hakimlərinin fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşunun aydın şəkildə dərk edilməsi fiziki vəziyyətin yaxşılaşdırılmasını düzgün istiqamətləndirməyə kömək edəcək.

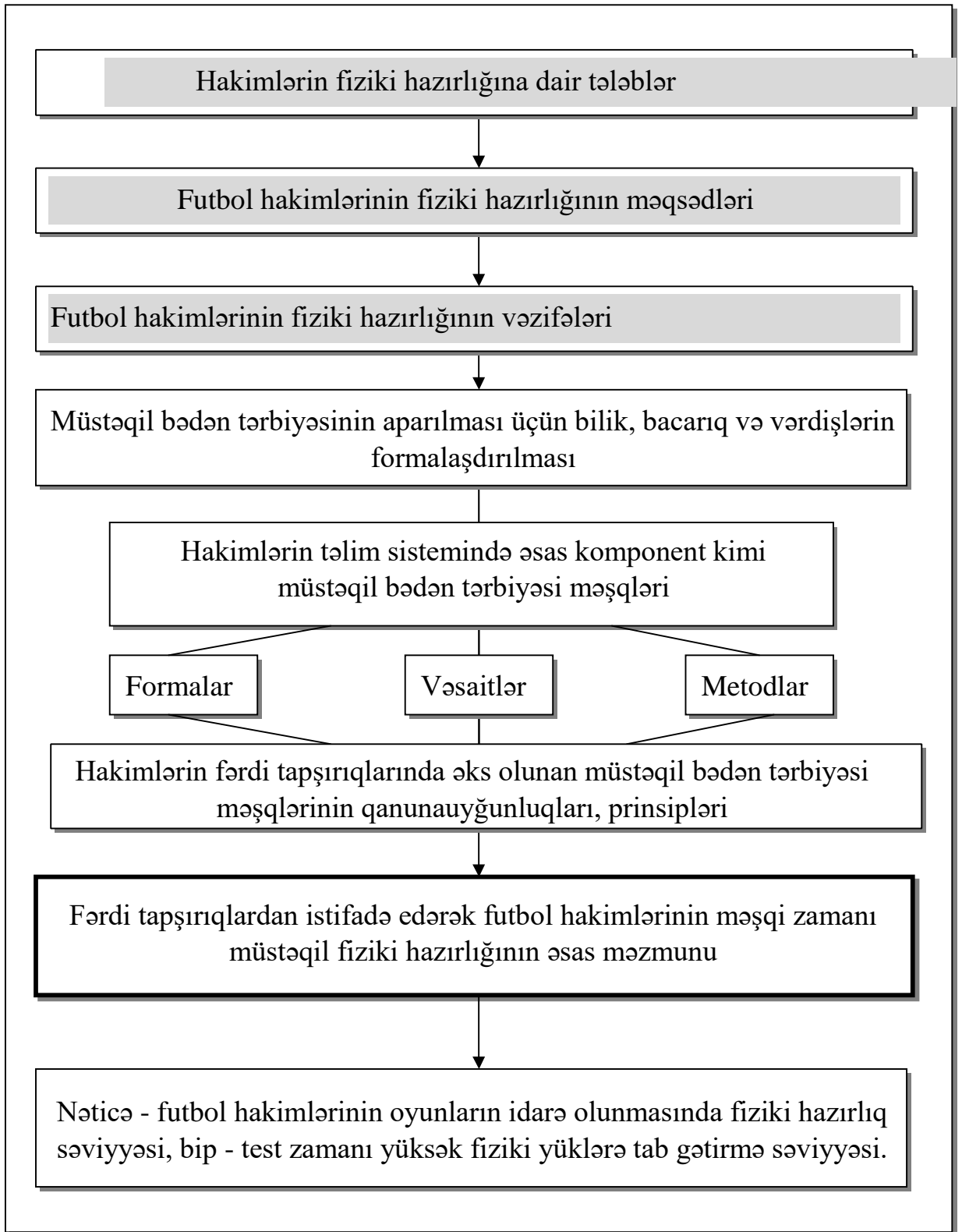
Araşdırmalar göstərdi ki, futzal hakimlərinin fiziki hazırlığının formalaşması onların müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri ilə bağlı mürəkkəb, mübahisəli bir prosesdir. Pedaqoji təcrübə göstərir ki, bu proses yalnız müasir idman məşqi nəzəriyyəsinə əsaslandıqda təsirli olur. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşunun əsaslandırılması bu təlim prosesinin mahiyyətini ortaya çıxarmağa imkan verdi.

Bu mövzuda aparılan araşdırmalar göstərir ki, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin strukturu bir sıra komponentlərdən ibarətdir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin əsas komponentləri olaraq, hakimlərin fiziki hazırlığına olan tələbləri, həmçinin onların fiziki hazırlığının məqsəd və vəzifələrini qeyd edə bilərik. Bu model, müstəqil fiziki məşqin həyata keçirilməsinin qanunauyğunluqlarını və prinsiplərini nəzərə alaraq müstəqil fiziki hazırlığın bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşmasına, həmçinin onların futbol hakimlərinin fərdi vəzifələrində əks olunmasına əsaslanır. Model fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının əsas məzmunu açılmalı, eyni zamanda da məşqlərin nəticəsi – hakimlərin oyunları idarə etmək üçün fiziki hazırlıq səviyyəsi ortaya qoyulmalıdır (şək. 2.1.).

Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının məqsədi oyunların təsirli hakimliyi üçün lazım olan fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək olmalıdır. Yalnız bundan sonra futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının məqsədinə çatmış hesab edilə bilər. Fuzal hakimlərinin fiziki hazırlığını təmin etmək üçün müstəqil özünütəlimdən istifadə etmək lazımdır. Öz növbəsində, bu cür məşq bacarıqlarını formalaşdırmaq üçün futzal hakimlərinin motor

qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsini nəzərə alan fərdi tapşırıqlardan istifadə edilməlidir.

Bu problemin məqsədyönlü tədqiqi göstərir ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq bacarıqlarının mərhələli şəkildə formalaşması aşağıdakıları əhatə edir: məşqlərin qanunauyğunluqlarının və prinsiplərinin izahı; hakimlərin özləri tərəfindən fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsinin vacibliyinin dərk edilməsi; uzun müddətli sisteməlik məşqlər. Yaradılmış fiziki keyfiyyətlər haqqında əldə edilən biliklər əsasında, hakimlərdə oyunların idarə edilməsindəki rolu haqqında dərin və güclü inanclar formalaşır. Pedaqoji təsirin məzmunu və formaları futbol hakimlərinin özünü təlim və özünü inkişaf etdirmə motivasiyasını stimullaşdırmalıdır.



Şək. 2.1. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli

Məlumdur ki, futzal hakimlərinin praktiki fəaliyyəti ilə bağlı bilikləri ilə özlərinin fəaliyyəti arasında müəyyən ziddiyyətlər var. Buna görə də formalaşmış fiziki

keyfiyyətlər yalnız praktiki fəaliyyətdə və oyunları idarə edərkən çətin vəziyyətlərdə təzahür etdikdə inkişaf etmiş hesab edilə bilər.

Fiziki keyfiyyətlərin səmərəli formalaşması üçün futzal hakimlərinin fiziki hazırlıq prosesinin məşqə fərdi yanaşma əsasında baş verməsi zəruridir. Bu problemi həll etmək üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri aparmaq üçün fərdi tapşırıqlar hazırlanmalıdır.

Uzunmüddətli, təkrarlanan müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri, idman formasını lazımi səviyyədə saxlanılmasının və yüksək fiziki hazırlığın saxlanılmasının bacarıq və vərdislərini yaradır. Nəticədə, futzal hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin formalaşması tədricən baş verir. Buna görə də, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının mahiyyəti, oyunları idarə edərkən vəzifələrini səmərəli yerinə yetirmək üçün ardıcıl, sistematik fiziki inkişaf etdirmə fəaliyyətlərini özündə cəmləşdirən məqsədyönlü, mütəşəkkil, daim inkişaf edən bir pedaqoji proses olaraq təyin olunur. Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinin effektivliyini artırmaq üçün bu prosesin fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə futbol hakimlərinin fiziki hazırlığına fərdi yanaşma əsasında həyata keçirilməsi zəruridir.

Son illərdə qeyd edilir ki, hal – hazırda futbol hakimlərinə zehni və fiziki yüklərin təsiri xeyli artıb. Buna görə də, futbol hakimlərinin ümumi iş qabiliyyətinə, hakim təcrübəsinin əlverişsiz amillərinə uyğunlaşma qabiliyyətinə böyük əhəmiyyət verilir. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlıqlarının formalaşmasına təsir edən müstəqil fiziki hazırlıq modelinin əsas komponenti fərdi tapşırıqların məzmunudur. Müstəqil fiziki hazırlığın son nəticəsi hakimlərin oyunları idarə olunmasına yüksək fiziki hazırlığıdır. Eyni zamanda, futbol hakimlərinin təlim və peşə fəaliyyətlərinin intensivliyi xeyli artmalıdır.

Futbol hakimlərinin müasir təlim sistemi, fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə tam şəkildə həyata keçirilən müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinə fərdi yanaşmanın nəzərə alınması ilə qurulmalıdır. Fərdi tapşırıqların və futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq modelinin müqayisəsi, effektiv hakimliyə fiziki hazırlıq məqsədinə çatmaq üçün işin həcmi azaltmağa imkan verir. Şübhəsiz ki, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığı müxtəlif müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin istifadəsini nəzərdə tutur.

Beləliklə, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq vərdişlərinin formalaşması, oyunları idarə edərkən təsirli peşəkar fəaliyyət üçün zəruri olan idrak qabiliyyətlərinin və bir sıra fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin yaxşılaşdırılmasını nəzərdə tutur. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi fərqli olduğu üçün futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığına fərdi yanaşmadan istifadə etmək lazımdır. Bunun üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri üçün fərdi tapşırıqlar hazırlamaq lazımdır.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı modelinin quruluşunu əsaslandırmaq üçün aparılan araşdırmaların nəticələri göstərir ki, bu modelin əsas komponentləri kimi hakimlərin fiziki hazırlığına qoyulan tələbləri və bədən tərbiyəsinin məqsəd və vəzifələri tətbiq edilməlidir. Bu modelin əsasında onun həyata keçirilməsinin nümunələri və prinsipləri nəzərə alınmaqla futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşması durur. Yuxarıda göstərilənlərin hamısı hakimlərin fərdi tapşırıqlarında əks olunmalıdır. Modeldə futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının əsas məzmunu ortaya qoyulmalı, fərdi tapşırıqların istifadəsi isə təlimin son nəticəsini – hakimlərin oyunların idarə olunmasına fiziki hazırlığın yüksək olmasını təmin etməlidir.

FƏSİL 3. FƏRDİ MƏŞĞƏLƏLƏRİN İSTİFADƏSİ İLƏ FUTBOL ÜZRƏ HAKİMLƏRİN MÜSTƏQİL FİZİKİ TƏLİMİNİN İŞLƏNMİŞ PEDAQOJİ MODELİNİN EFFEKTİVLİYİNİN TƏCRÜBƏ YOLU İLƏ YOXLANILMASI

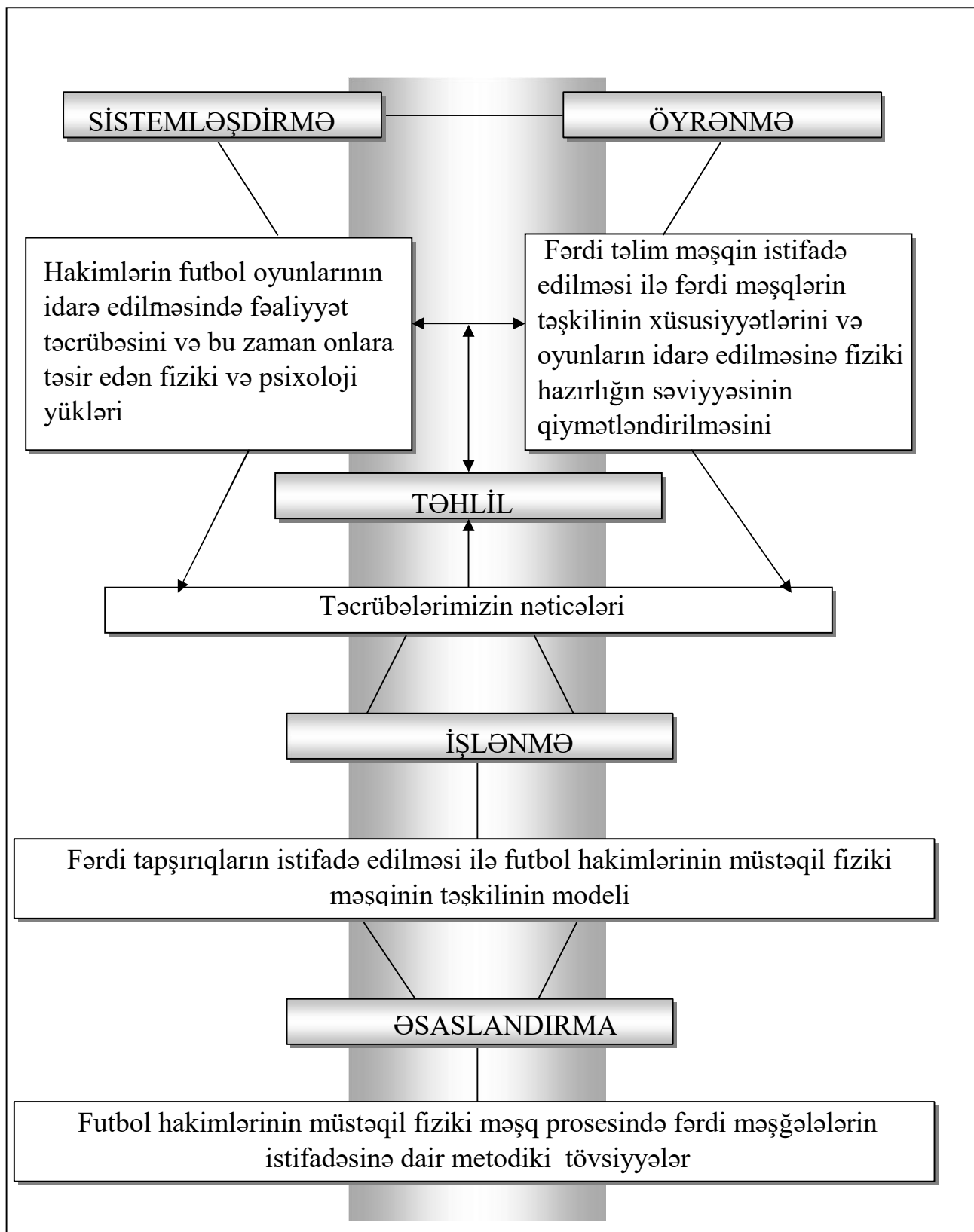
3.1. Tədqiqatın təşkili

Dissertasiya işi mövzusunda nəzəri və təcrübi tədqiqatlar 2020 – 2022 – ci illər ərzində Azərbaycan Futbol Federasiyaları Asosiasiyasının Hakimlər kollegiyasında və Azərbaycan dövlət Bədən Təربiyəsi və İdman Akademiyasında aparılmışdır. Eksperimental tədqiqatların əsas hissəsi "A" və "B" kateqoriyalı futbol hakimlərin iştirakı ilə bu universitetin bazasında aparılmışdır. Tədqiqatın bir hissəsi Azərbaycan Futbol Federasiyaları Asosiasiyasının Hakimlər kollegiyası tərəfindən ildə iki dəfə keçirilən hakimlərin təlim – məşq toplantısı zamanı aparılmışdır.

Araşdırma üç mərhələdə aparılırdı. Tədqiqatın ümumi metodologiyası şəkil 3.1-də göstərilmişdir.

Tədqiqatın birinci mərhələsində (2020 – 2021 il), mövcud ədəbiyyat mənbələrindən istifadə edərək, futbol hakimlərinin hazırlanmasının nəzəri və metodoloji problemləri öyrənilirdi; futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq sisteminin elmi – nəzəri əsaslandırılmasının vəziyyəti müəyyən edildi; fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərin fiziki hazırlığı sisteminin təkmilləşdirilməsinə nəzəri, metodoloji və praktiki yanaşmalar təhlil edilib ümumiləşdirildi.

Tədqiq olunan material problemin vəziyyətini dəqiqləşdirməyə, elmi fərziyyəni əsaslandırmağa, tədqiqatın məqsəd və vəzifələrini formalaşdırmağa imkan verdi.



Şək. 3.1. Dissertasiya mövzusunda tədqiqat metodologiyası

Tədqiqatın ikinci mərhələsində (2021 il), futoll hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təhlili aparılmışdır; müstəqil fiziki hazırlıq prosesində fərdi vəzifələrdən istifadə edilməsinin zəruriliyini təyin edən amillər müəyyən edilirdi. Əlavə olaraq, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlanmış və onun həyata keçirilməsinin lazımı psixoloji və pedaqoji şərtlər əsaslandırılmışdır.

Tədqiqatın üçüncü mərhələsinə (2022 il) pedaqoji eksperimentin təşkili, aparılması və nəticələrinin təhlili daxildir. Bunun üçün futbol hakimlərinin hazırlanması üçün ən təsirli müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin seçilməsi həyata keçirildi. Daha sonra, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının fərdi tapşırıqları, forma və metodlarının hazırlanması həyata keçirildi. Tədqiqatın son mərhələsində fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının işlənmiş pedaqoji modelinin effektivliyi yoxlanılmışdır. Pedaqoji eksperimentin sonunda onun nəticələri təhlil edildi, nəticələr tərtib edildi və dissertasiya işinin texniki dizaynı həyata keçirildi.

3.2. Pedaqoji eksperimentin təşkili

İlkin araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq sistemi müasir reallıqlar nəzərə alınaraq modernləşdirilməlidir. Bu baxımdan onların fiziki vəziyyətinin yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminin hazırlanması tələb olunurdu. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların istifadəsinə elmi əsaslandırılmış yanaşmaların inkişaf etdirilməsi, onların oyunların idarə edilməsinə fiziki hazırlığını artıracağı nəzərə alınmışdır.

Təcrübə göstərdi ki, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinin aparılması futbol hakimlərindən aktivlik və iradi səy tələb edir. Buna görə də, federasiya və futbol hakimlər şurasının əsas vəzifəsi – hakimlərə müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinin təşkili üsulunu öyrətməkdir. Bunun üçün hazırladığımız fərdi tapşırıqlardan istifadə etdik.

Araşdırmalar göstərdi ki, hazırda hərəkət üçün təlimat gözləməyəcək futbol hakimlərinə tələbat var. Hakimlərin lisenziyalaşdırılması prosedurunun özü onların potensiallarını peşəkar problemlərin həlli üçün səfərbər edə biləcəyi nəzərə alınmışdır.

Hakimlərin futbol oyunlarını idarə etmək vəzifələrini səmərəli yerinə yetirməsində fiziki hazırlıqları mühüm rol oynayır. Müstəqil fiziki hazırlığın səmərəliliyini artırmaq üçün hakimlərin lisenziyalaşdırılması zamanı bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin həcmi müəyyən edilmişdir. Bu mövzuda üç bacarıq qrupu müəyyən edilmişdir.

Birinci qrupa özünə aid olan səriştələr daxildir. Bu bacarıqlar, hakimlərin fiziki yüklərə dözümlük xüsusiyyətlərini, müstəqil bədən tərbiyəsi vasitələrinin seçilməsində prioritetləri ilə bağlı fərdi xüsusiyyətlərini ortaya qoydu.

İkinci qrupa oyun zamanı hakimin oyunçularla qarşılıqlı əlaqəsi və oyunları idarə etmək üçün öz üslubunun inkişafı ilə bağlı səriştələr daxildir.

Üçüncü qrupa oyunları idarə edərkən bütün formalarında təzahür edən futbol hakimlərinin fəaliyyəti ilə bağlı səriştələr daxildir.

Futbol hakimlərinin "səriştəsi" anlayışına yalnız oyun idarə edilməsinin idrak və texnoloji komponentlərini deyil, həm də motivasiya, etik, sosial və davranış xüsusiyyətlərini də daxil etdiyi nəzərə alınmışdır. Futbol hakimlərinin hər il lisenziyaya hazırlaşması ilə əlaqədar olaraq müstəqil fiziki hazırlığın təşkili və keçirilməsi sahəsində müstəqil fiziki bacarıqların formalaşması ilə bağlı sual yarandı. Bu bacarıq futbol hakimlərinin özünütərbiyə qabiliyyətini formalaşdıran bilik, qabiliyyət və bacarıqları təmsil edirdi. Futbol hakimlərinin özünütəhsil səriştəsi fiziki hazırlığın yüksək səviyyəsinə əsaslanaraq, özünü təhsil prosesində öz oyunlarını ixtisaslı idarəetmə səviyyələrini qorumaq və inkişaf etdirmək potensialından qaynaqlandığı nəzərə alınmışdır.

Pedaqoji təcrübə zamanı nəzərə alınmışdır ki, müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinin strukturuna metodiki və peşə səriştələr də daxildir. Hər bir hakim, pedaqoji təcrübə təşkil edərkən və müstəqil bədən tərbiyəsi məşqini apararkən, oyunun idarəsi zamanı ortaya çıxan müəyyən vəziyyətlərə hazırlaşmalıdı. Futbol hakimlərinin müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri təşkil etmək bacarıqlarının formalaşmasına pedaqoji rəhbərlik, oyunların idarə edilməsinin keyfiyyətinin artırılmasını əhatə edirdi. Futbol hakimlərinin peşə fəaliyyəti və müstəqil fiziki hazırlığının təşkili məsələlərində özlərini sonrakı özünütəhsil almalarına hazırlamağın əsas vasitəsidir.

Tədqiqat zamanı məlum oldu ki, müstəqil fiziki hazırlığın təşkili üçün mükəmməl işlənmiş metodologiya olmadan, futbol hakimlərinin oyunların idarə olunmasına yüksək səviyyədə fiziki hazırlıq əldə etməyi mümkün deyil. Əgər bu cür bacarıqlar formalaşmamışsa, onda lisenziyaya müstəqil hazırlıq zamanı futbol hakimləri tərəfindən inkişaf etdirilməlidir. Futbol hakimlərinin müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri aparmaq vərdişlərinin formalaşdırılması, bu sahədə onların özünütərbiyə bacarıqlarının səviyyəsini artırmaq üçün xüsusi olaraq təşkil edilmiş bir fəaliyyətdir. Bu vəziyyətdə müstəqil fiziki hazırlığın təşkili ilə əlaqədar iki fərqli fikir nəzərə alınmışdı. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı bizim tərəfimizdən həm nəticə və həm də proses kimi qəbul edilir. Nəticə, hakimlərinin oyunları idarə etmək fiziki hazırlığının formalaşması ilə əlaqədar idi. Proses hakimlərin fiziki hazırlığını formalaşdırmaq üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərini aparmaq üçün xüsusi metodologiyadan istifadəsini nəzərdə tuturdu. Futbol hakimləri oyunları idarə etmək üçün öz fiziki hazırlıqlarını təmin etməklə müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərini aparırdılar. Bunun üçün müəyyən biliklər verilirdi, xüsusi bacarıq və qabiliyyətlər formalaşdırılırdı. Onlar fərdi tapşırıqların yerinə yetirilməsi əsasında yaradılırdılar.

Pedaqoji eksperimentin təşkili zamanı futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı onların fiziki hazırlığının təmin olunmasında mühüm vasitə olduğu nəzərə alınmışdır. Bu proses: fiziki hazırlığın məqsəd və vəzifələrinin ayrılması; təyin edilmiş vəzifələrin həllinə və məqsədə çatmağa səbəb olan adekvat vasitələrin, forma və metodların seçilməsi, tərfi və tətbiqi; futbol hakimlərinin fərdi imkanlarını nəzərə almaqla fiziki fəaliyyətin normallaşdırılması ilə xarakterizə olunur. Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi prosesində futzal hakimlərinin fəaliyyətinin ikisi birində olduğu aşkarlandı. Öz fiziki hazırlıqlarını təmin etmək üçün verilən tapşırıqları yerinə yetirərkən, əvvəllər əldə etdikləri biliklərlə fiziki hazırlıqları üçün qoyulan yeni tələblər arasında tarazlıq dəyişir. Belə bir ziddiyyətin aradan qaldırılması, hakimlərin şüurunda, futbol oyunlarının səmərəli idarə edilməsində lazım olan yüksək fiziki hazırlığa nail olmaq üçün fəaliyyətə təşviq rolunu oynayan bir ehtiyac kimi əks olundu.

Pedaqoji təcrübənin təşkili zamanı müstəqil fiziki hazırlığın texnoloji tərəfinin məzmununu müəyyən ardıcılıqla yerinə yetirilən və yüksək fiziki hazırlıq təmin edən

praktik hərəkətlər olduğu nəzərə alınmışdır. Araşdırmalar göstərdi ki, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı hakimlər öz fəaliyyətlərinin məqsədini, təlim vasitələrini və formalarını, ardıcılığını müəyyənləşdirirlər. Təcrübə göstərir ki, hakimlər üçün fərdi vəzifələr müəyyən edilmədən hər hansı bir təlim vasitəsi onların fiziki hazırlığının yüksək səviyyəsinə çatmaq üçün istənilən effekti vermir. Bu problemi həll etmək üçün yalnız hakimlər üçün fərdi tapşırıqlar hazırlamaq yox, həm də müstəqil fiziki hazırlığın təşkili üçün lazım olan uyğun psixoloji – pedaqoji şərait yaratmaq lazımdır.

Müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinin keyfiyyətinin yüksəldilməsinin ən vacib şərti, futbol hakiminin meydançadakı fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fərdi tapşırıqların hazırlanmasıdır. Futbol referisinin fəaliyyətinin spesifikliyi yaradıcı xarakter daşımada. Pedaqoji təcrübə zamanı bütün oyun vəziyyətlərini qabaqcadan görmək mümkün olmadığı nəzərə alınmışdır. Hakimlik zamanı yeganə düzgün qərarı tez bir zamanda vermək lazımdır – qərar verərkən qeyri – müəyyənlik istisna olunur. Buna görə də, oyunu idarə edərkən müstəqil qərar qəbul etmək bacarığı futbol hakimlərinin ən yüksək bacarıq səviyyəsi olduğu nəzərə alınmalıdır.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin fərdi vəzifələrini yerinə yetirmək üçün fiziki imkanlarının nəzərə alınmasıyla yükün planlaşdırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Hakimlərin fiziki imkanları nəzərə alınmaqla yükün planlaşdırılması arasında əlaqənin qanunauyğunluqlarını bildikdə, hər bir hakimin fərdi imkanlarına uyğun olaraq onu məqsədyönlü şəkildə birləşdirməyə və ən adekvat şəkildə seçməyə imkan verir. Hər bir hakimin fərdi imkanlarına uyğun olaraq sistemli və rəasional olaraq seçilmiş yüklər, fiziki hazırlıqlarının sistematik şəkildə artmasına və yüksək iş qabiliyyəti səviyyəsini qorumaq üçün sistematik məşqlərə ehtiyacın formalaşmasına səbəb oldu. Müəyyən edilmişdir ki, bunun şərtlərindən biri fərdi tapşırıqların futbol hakimlərində lazım olan fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsidir. Hakimlərin öz fiziki hazırlıq səviyyələrini artırmaq istəyi müstəqil fiziki hazırlıq prosesinə güclü və dərin marağın yaranmasına səbəb olur. Bu, hakimləri müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərindən sistematik şəkildə istifadə edilməsinin zəruriliyini anlamağa vadar etdi. Bu halda müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri hakimlərin təlimində vicdan prinsipinin həyata keçirilməsinin psixoloji mexanizmi kimi qəbul edilə bilər. Bu şərt hər bir

hakimin yüksək fiziki hazırlıq əldə etməsində fəal iştirakını təmin edir. Beləliklə, fərdi məşğələlərin fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsi, öz iş qabiliyyətlərini yüksək səviyyədə saxlamağın təsirli bir vasitəsi olaraq hakimlərin müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinə şəxsi münasibətinin formalaşması üçün ilkin şərtlər yaratdı. Pedaqoji təcrübə zamanı, fiziki yüklərin tədricən artırılması prinsipi ilə fərdi tapşırıqların məzmununun inkişaf etdirilməsinin vacib şərt olduğu nəzərə alınmışdır. Bu şərtin yerinə yetirilməsi, hakimlərin bu prinsipə riayət etməklə fiziki hazırlıq səviyyələrini artırmaq üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin vasitələrinin və metodlarının bütün müxtəlifliyinin istifadəsini əhatə edirdi. Bu müxtəliflik müstəqil təşkil edilən təlim prosesinin məzmunu, texnoloji, təşkilati, qiymətləndirici və nəzarət aspektlərində özünü göstərdi. Bu vəziyyətin istifadəsi müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi zamanı fiziki yüklərin artırılmasının üsul və yollarını mənimsəməkdə özünü təşkil etməyə səbəb oldu.

Aparılan ilkin tədqiqatlar, müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin məzmununun hakimlik təcrübəsinin tələblərinə uyğunluğunun əhəmiyyətli şərti olduğunu göstərdi. Müstəqil fiziki hazırlığın məzmunu, futbol hakimlərinin peşəkar fəaliyyətindəki praktiki bilik və bacarıqlarını genişləndirməyə və dərinləşdirməyə yönəldilmişdi. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının strukturu, böyük fiziki yüklər fonunda peşəkar problemlərin həlli məqsədilə xüsusi bacarıqların inkişaf etdirilməsi üçün birbaşa oyunlara hazırlıqdan ibarətdir.

Pedaqoji təcrübə zamanı futbol hakimlərinin motivasiyasının qoruması fərdi tapşırıqların səmərəli yerinə yetirilməsinin şərti olduğu nəzərə alınmışdır. Bu şərti həyata keçirmək üçün hakimlərlə çoxlu ilkin işlər görüldü. Hakimlərin bilik, bacarıq və vərdişlərin bir neçə səviyyədə formalaşması nəzərə alınmışdır. Birinci səviyyədə, hakimlərdə, onlara verilən hakimlik təcrübəsinin alqoritmi əsasında tələb olunan bacarıqları yerinə yetirmək vərdişi formalaşır. Oyunda hakimlik etdikdə praktik hərəkətlərin yerinə yetirilməsi xarakterik və məcburidir. İkinci səviyyədə, hakimlərdə oyunların idarə olunması zamanı tipik peşəkar vəzifələri yerinə yetirmək bacarıqları formalaşır. Bu zaman, oyunu idarə edərkən tez – tez rast gəlinən səhvləri, bu və ya digər məsələnin həllinin mümkün yollarını və onun həllinin ən rəşional yollarının

seçilməsinin təhlil edilməsi nəzərə alınır. Üçüncü səviyyədə hakimlərin mürəkkəb və mübahisəli problemləri həll etmək üçün lazım olan bacarıqların inkişaf etdiyi nəzərə alınır. Bu cür bacarıqların formalaşması əvvəllər əldə edilmiş təcrübə əsasında bilik, bacarıq və qabiliyyətləri müəyyən hakimlik vəziyyətlərinə ötürməklə baş verir. Tapşırıqların mahiyyəti mürəkkəb problemlərin həlli üçün yeni yolları tapmaq və həyata keçirmək idi. Futzal hakimlərinin fərdi tapşırıqları səmərəli şəkildə yerinə yetirilməsi motivasiyasının qorunması bu texnologiyaya əsaslanırdı.

Futbol hakimlərinin fəaliyyəti və oyunların idarə edilməsi müvafiq qaydalarla tənzimləndiyi nəzərə alınmışdır. Bu fəaliyyət oyun təqviminin dövrü xarakterinə əsaslanır. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin rəsmi olaraq qanuniləşdirilmiş dövrü xarakterinə və onların faktiki sayına əsaslanaraq, oyunların idarə edilməsi cədvəli hazırlanmışdır. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının bütün prosesi, mümkün olduğu qədər, oyunların idarə olunması üçün müəyyən edilmiş fəaliyyət dövrü ilə əlaqələndirildi. Bunun üçün futbol hakimlərinin funksional vəziyyətinin və iş qabiliyyətinin dəyişikliklərinin obyektiv qanunauyğunluqları nəzərə alınır. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin effektivliyi obyektiv və subyektiv amillərin birləşməsi ilə müəyyən edilib. Bunların arasında futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsi heç də son yerdə deyil.

Futbol hakimlərinin fəaliyyətində oyunların idarə olunması zamanı iş və istirahət rejiminə riayət etmələri böyük əhəmiyyət kəsb edirdi. Təcrübə göstərdi ki, oyunları idarə edərkən futbol hakimləri böyük fiziki və nevropsixiki stress keçirirlər. Bu, onların orqanizminin funksional vəziyyətinə mənfi təsir göstərir və yorğunluğa səbəb olur.

Pedaqoji təcrübə zamanı orqanizmin fizioloji funksiyalarının əhəmiyyətli gərginliyi səbəbindən futbol hakimlərinin fəaliyyətində yüksək səmərəlilik təmin edildi və yorğunluğu tam şəkildə kompensasiya etmək üçün daha uzun istirahət tələb olunduğundan müvafiq olaraq, belə hallarda müstəqil bədən tərbiyəsi bərpaedici istiqamətə müraciət olunurdu. Bu şəraitdə futbol hakimlərinin uğurlu fəaliyyəti əsasən reabilitasiyanın sürətindən asılı idi. Lakin, oyunların idarə olunmasının sərt fəaliyyət təqvimini əhəmiyyətli emosional stresin və nəticə etibararı ilə, fiziki yorğunluğun

yanmasına gətirib çıxarırdı. Futbol hakimlərinin fəaliyyəti orqanizmin sinir, əzələ, ürək və digər sistemlərində funksional dəyişikliklərlə müşayiət olunur. İş qabiliyyətini öyrənərkən, futbol hakimlərinin səmərəli fəaliyyətini təmin etmək üçün ən böyük əhəmiyyət kəsb edən orqanizmin psixofizioloji funksiyaları araşdırılmışdır. Futbol hakimlərinin funksional vəziyyətini öyrəndikdə, ürək vurğularının sayı (ÜVS), maksimal və minimal qan təzyiqi (AT), nəbz təzyiqi (NT) göstəriciləri nəzərə alınır ki, bunlar da oyunları idarə etməyə hazır olduqlarını ən yüksək dərəcədə göstərir. Futbol hakimlərinin orqanizminin psixofizioloji funksiyalarının öyrənilməsi oyunlara idarə etdikləri zaman onların iş qabiliyyətinin dinamikasını təyin etməyə imkan verir. Təcrübə göstərdi ki, futzal hakimlərinin keçirilən oyunların sərt təqviminin şərtlərinə uyğunlaşma qabiliyyəti orqanizmlərinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Keçirilən oyunların sərt təqvim şərtləri, yüksək sinir fəaliyyətinin zəif növü olan insanların orqanizminin funksional vəziyyətinə mənfi təsir göstərərək, müxtəlif psixofizioloji göstəricilərdə etibarlı funksional dəyişikliyə səbəb olurlar. Əsas sinir proseslərinin gücünün aşağı göstəricilərinə malik hakimlərin məşq prosesinə daxil olmaq üçün "güclü" lərdən daha çox vaxta ehtiyaclarının olduğu aşkar edilmişdir. Məlumatın işlənmə sürəti də "zəiflər"də daha aşağıdır. Bu baxımdan oyunları idarə edərkən onlar daha çox səhv edirlər. Təcrübə göstərir ki, əsas sinir prosesləri güclü və hərəkətli olan və yüksək fiziki hazırlığı olan hakimlər hakimlik zamanı yüksək fiziki yüklərin və digər əlverişsiz amillərin təsirinə daha davamlıdırlar. Bu, oyunların idarə olunmasının yalnız yüksək fiziki stresslə müşayiət olunmadığını, həm də futbol hakimlərinin fizioloji və zehni funksiyalarının vəziyyətinə artan tələblərin qoyulduğunu da göstərir.

Futbolda hakimlərlə məşq prosesini təşkil edərkən, bədən tərbiyəsinin hər bir vasitəsinin orqanizmə məşq təsirinin dərəcəsi baxımından özünəməxsus üstün istiqamətə malik olduğu nəzərə alınmışdır. Bu oriyentasiya futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq məşqində müxtəlif metod və üsulların seçilməsi yolu ilə reallaşır. Müstəqil fiziki hazırlıq iş qabiliyyətinin artırılmasına, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, futzal hakimlərin orqanizminin sistem və funksiyalarının bərpa olunmasına və s. yönəldilməsi nəzərə alınır.

Pedaqoji təcrübə zamanı nəzərə alınmışdı ki, futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin artırılması yalnız futbol hakimlərinin orqanizminin uyğunlaşdığı funksional qabiliyyət səviyyəsini aşan və onu yeni adaptiv reaksiyalara məcbur edən məşq təlimlərinin tətbiq edilməsi şərti ilə mümkündür. Futbol hakimlərinin bu cür təliminin vəzifəsi, idarə edilən oyunların fəaliyyətinə xas olan motor hərəkətlərinin funksional parametrlərini yaxınlaşdırmaq və bəzən də aşmaq üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi şəraitində orqanizmin iş rejimini gücləndirmək idi. Müstəqil bədən tərbiyəsi vasitələri ilə orqanizmin iş rejiminin intensivləşdirilməsi, ilk növbədə, futzal hakimlərinin lokomotor aparatının fəaliyyətinin stimullaşdırılmasını nəzərdə tutur. Oyunlara hakimlik zamanı bu cür stimullaşdırma həm əzələlərin, həm də bütün funksional sistemlərin səmərəli işləməsini təmin edən xüsusi funksional prosesi aktivləşdirdi.

Pedaqoji təcrübə zamanı fiziki fəaliyyətdən sonra bərpa proseslərinin heteroxron olduğu nəzərə alınmışdır. Oyunların idarə olunmasından sonra futbol hakimlərinin orqanizminin müxtəlif funksiyalarının bərpası eyni vaxtda baş vermirdi. Buna görə də, elə alternativ bir – birini ardıcılıqla əvəz edən müstəqil fiziki hazırlıq və istirahət sistemindən istifadə edilirdi ki, əsas dərslər futbol hakimlərinin iş qabiliyyəti bərpa edilmiş və ya artan fonunda keçirilsin. Fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının tətbiqi bu nəzəri prinsiplərə əsaslanırdı. Məşqlər zamanı böyük fiziki yüklərin təsiri altında hakimlərin orqanizminin ehtiyat imkanları genişlənirdi. Yuxarıda göstərilən vəzifələri həll etmək üçün pedaqoji təcrübə aparılmışdır.

Müqayisəli pedaqoji eksperiment bir il ərzində təşkil edilmiş və aparılmışdır. Pedaqoji təcrübədə Azərbaycan Premyer Liqasının oyunlarını idarə edən "A" və "B" kateqoriyalı 16 futbol hakimi iştirak edirdi. Nəzarət (NQ) və eksperimental (EQ) qrupların hərəsində 8 nəfər var idi.

Eksperimental qrupdakı tədqiqatlar fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilmiş pedaqoji modeli əsasında aparılmışdır. Pedaqoji eksperimentin təşkilində hakimlərin futboldakı fəaliyyətinin spesifikliyi nəzərə alınmışdır. Futbol hakimlərinə pedaqoji təsir kompleks şəkildə

aparılmışdı. Bunun üçün fərdi tapşırıqlardan və hazırladığımız təlim proqramından istifadə edərək futbol hakimləri üçün müstəqil fiziki hazırlığın pedaqoji modelindən istifadə etdik. Problemin həllinə belə yanaşma zamanı fərdi tapşırıqlardan məqsədyönlü şəkildə istifadə edildi. Futbol hakimlərinin hazırlıq problemlərinin həlli, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıqlarının bizim tərəfimizdən hazırlanan modeli çərçivəsində həyata keçirildi. Təcrübə zamanı aşağıdakılar pedaqoji düzəlişlərə məruz qaldı: futbol hakimlərilə fiziki hazırlıq dərslərinin keçirilməsinin təşkili, məzmunu və metodologiyası. Futbol hakimlərinin təlim proqramı əlavə 1 – də təqdim olunur.

Tədqiqat zamanı, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinin yaxşılaşdırılması üçün şəraitin yaradılmasını təmin edən pedaqoji vəzifələr tərtib edildi. Bu vəzifələr, məzmunu və istiqaməti baxımından, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının əsas vəzifələrini tamamladı və ümumilikdə onlara təsir potensialını genişləndirdi.

Pedaqoji təcrübənin nəticələri və onların müzakirəsi dissertasiyanın növbəti hissəsində təqdim olunur.

3.3. Pedaqoji eksperimentin nəticələri və onların müzakirəsi

Aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, futoll hakimlərinin oyunların idarə etməsinin spesifikliyi onların müstəqil fiziki hazırlığının ümumi məşq sistemindəki yerini müəyyənləşdirir. Bu spesifikliyi bilmək və xüsusiyyətlərini nəzərə almaq fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərini daha dəqiq planlaşdırmağa imkan verir. Araşdırmalar göstərir ki, müasir futbol oyununda hakim korpusunun səmərəli hazırlığı olmadan yüksək keyfiyyətli hakimliyə nail olmaq mümkün deyil. Tədqiqat göstərdi ki, futbol hakimlərinin səmərəli fəaliyyəti əsasən onların fiziki vəziyyətindən asılıdır. Bacarıqlı və futbol qaydalarını yaxşı bilən hakimin, fiziki cəhətdən zəif olarsa, idman meydançasında ləng hərəkət etdiyi təqdirdə müəyyən oyun anlarını qeyd etməkdə çətinlik çəkəcəyi və heç vaxt hakimlikdə yüksək nəticə əldə edə bilməyəcəyi müəyyən edilmişdir. Futbol oyununu idarə edərkən hakimler tərəfindən sürət və yüksək dözümlülük nümayiş etdirilməsi yüksək

keyfiyyətli hakimliyə və peşəkar bacarıq və qabiliyyətlərini tam şəkildə reallaşdırmağa kömək edir.

Ədəbiyyat mənbələrinin öyrənilməsi və futbol hakimlərin idman praktikası təcrübələrinin ümumiləşdirilməsi onların fərdi fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması ilə bağlı həll olunmamış məsələlərin olduğunu göstərir. Təcrübə göstərdi ki, bir çox istedadlı futbol hakimləri fiziki hazırlığın tələb olunan standartlarını keçə bilmirlər. Bu, hakimlik keyfiyyətlərinə və hakim karyerasına mənfi təsir göstərir. Müasir metodik ədəbiyyatda futbol hakimlərin bilik səviyyəsinin və hakimlik bacarığının artırılması baxımından daha ətraflı metodikanın hazırlandığı müəyyən edilmişdir. Eyni zamanda, hakimlik təcrübəsinə fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması üçün fərdi təlim vasitələrin və metodların əsaslandırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilmir. Elmi tədqiqatların və metodiki tövsiyələrin mövcud nəticələri, futzal hakimlərinin orqanizminin fərdi xüsusiyyətlərini və hakimlik zamanı fiziki yüklərə dözümlüyünü nəzərə almadan ümumi xarakter daşıyır. Bu arada, futbol hakimləri yaş və oyunların idarə edilməsi zamanı fiziki səviyyələrinə görə fərqlənirlər. Məlum oldu ki, hər bir hakimin fiziki yükləmələrə dözümlüyünün özünəməxsus xüsusiyyətləri var. Futbol hakimlərilə planlı və sistemli dərslər aparılmır. Buna görə də, məşqlərin fərdiləşdirilməsi ilə futzal hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması probleminin həllinə birinci dərəcəli əhəmiyyət verilir.

Pedaqoji eksperiment zamanı nəzərə alınmışdır ki, futbol hakimlərinin hazırlanmasında mərkəzi yeri fərdi tapşırıqların istifadəsinə sistemli yanaşma tutur. Futbol hakimlərinin hazırlanması üçün fərdi tapşırıqların istifadəsinə bu yanaşmanın tətbiqi, oyunların idarə edilməsi zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq vahid təlim olaraq qəbul etməyə imkan verdi. Nəticədə, hər bir futbol hakiminin müstəqil fiziki hazırlığının məzmunu fərdi olaraq quruldu. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığında fərdi tapşırıqların istifadəsində şəxsi fərdiləşdirmə əhəmiyyətli rol oynayır. Buna görə də, fərdi xüsusiyyətlərin, xüsusi motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin, futbol hakimlərinin şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərinin hesaba alınması eksperimental iş və müstəqil fiziki hazırlıq zamanı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Araşdırma zamanı məlum oldu ki, futbol hakimlərinin fiziki inkişafı və ustalığının artması daxili ziddiyyətli bir prosesdir. Əsas ziddiyyətlərdən biri, fərdi məşğələlərdən istifadə etmək ehtiyacı ilə hakimin fiziki hazırlıq maraqları arasındakı ziddiyyətdir. Bəzən fərdi tapşırıqların məzmunu futbol hakimlərinin fiziki təkmilləşdirməsi zamanı bədən tərbiyəsindəki maraqları ilə üst – üstə düşmürdü. Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin formalaşması fiziki hazırlıqlarındakı kəmiyyət dəyişikliklərinin keyfiyyət dəyişikliklərinə keçmə qanununa əsasən inkişaf edən monoton deyil, sıçrayışlı bir proses olduğu nəzərə alınmışdır. Buna görə də, fiziki keyfiyyətlərin hər inkişaf səviyyəsinə fərdi tapşırıqların ciddi şəkildə müəyyən edilmiş bir variantı uyğun gəlir. Eyni zamanda, bir səviyyədən digərinə keçid fərdi tapşırıqlarda əks olunan əhəmiyyətli metodoloji çətinliklər ilə əlaqəlidir.

İlkin araşdırmalar göstərdi ki, indiyə qədər futbol hakimləri üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili ilə bağlı ciddi araşdırmalar aparılmamışdır. Dərsliklərdə və dərs vəsaitlərində verilən tövsiyələr əsasən futbol hakimlərinin praktiki təcrübəsinin ümumiləşdirilməsinə əsaslanırdı. Tədqiqat zamanı məlum oldu ki, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının formalaşması fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili yolu ilə aparılmalıdır. Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinə bu cür yanaşma, futbol hakimlərinin oyunlarını idarə etmək üçün yüksək fiziki hazırlığını təmin etməyə imkan verdi.

Tədqiqat göstərdi ki, xüsusi təlim vasitələrinin istifadəsi hakimlərin təkə fiziki keyfiyyətlərinin inkişafında deyil, həm də onların hakimlik təcrübəsinin effektivliyinin artırılmasında mühüm rol oynayır. Məşqlər zamanı böyük fiziki yüklərin təsiri altında futbol hakimlərinin orqanizminin ehtiyat imkanları genişlənirdi, hakim səhvlərinin sayı azalırdı. Bütün bunlar ümumilikdə hakimliyin səmərəliliyinin və keyfiyyətinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərirdi. Araşdırmalar göstərdi ki, fərdi tapşırıqların istifadəsi onların hakimliyə fiziki hazırlıq səviyyəsini xeyli artırır. Fərdi tapşırıqların köməyi ilə hakimlik zamanı fiziki yüklərə dözümlüyn xüsusiyyətləri, hakimlərin yaşı və fiziki hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınmışdır. Əlavə olaraq, fərdi tapşırıqların istifadəsi, futbol hakimlərinin məqsədli və müstəqil olaraq oyunların idarə edilməsinə və lisenziyalaşdırma testlərinə hazırlaşmalarına imkan verdi.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin oyunların idarə edilməsi fəaliyyətinin spesifikliyi, istifadə olunan müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin əksəriyyətini xüsusi məşqlərə aid etməyə imkan verir.

Sürət dözümlülüyünü inkişaf etdirən demək olar ki, hər bir məşq müstəqil fiziki hazırlığın xüsusi hazırlıq vasitəsi hesab olunur. Bu baxımdan ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələri anlayışları arasındakı fərq aydınlaşdırıldı. Əsas kinematik parametrlər baxımından hakimin sahədə yerdəyişmələrinə və hərəkətlərinə bənzər məşqlər xüsusi hazırlıq vasitələrinə aid edildi. Araşdırma zamanı məlum oldu ki, oyunlar zamanı hakimlər sahədə müxtəlif sürətlərlə və əsasən yan, həmçinin arxaya addımlarla hərəkət edirlər. Futbol hakimlərinin fiziki inkişafının əsas məqsədi oyunların idarə olunmasına yüksək fiziki hazırlıq əldə etmək idi. Bu zaman, oyunları idarə edərkən, hakimin bacarığı, meydançada düzgün qərarların vaxtında verilməsi ilə müəyyən edilirdi. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə olması, oyunları idarə edərkən meydançada düzgün qərarların qəbul edilməsinin məhdudlaşdırıcı amili olduğu nəzərə alınmışdır. Bu baxımdan, müstəqil bədən fiziki hazırlıq məşqi zamanı, futbol hakimlərinin fiziki imkanlarının daha tam şəkildə reallaşmasına töhfə verən məşq tapşırıqların payı artırıldı.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilən pedaqoji modelinin səmərəliliyini müəyyən etmək üçün EQ və NQ – dan futbol hakimlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin müqayisəli təhlili aparılmışdır. Tədqiqatın nəticələri cədvəl 3.1. və 3.2-də təqdim olunur.

Bir illik müstəqil fiziki hazırlıqdan sonra, kifayət qədər fiziki yüklərlə fərdi tapşırıqların istifadəsi, EQ - dan olan futbol hakimlərinin fiziki vəziyyətinin göstəricilərində əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmaya səbəb oldu. EQ futbol hakimlərinin arasında fiziki vəziyyətin səviyyəsinin göstəricilərində ən böyük yaxşılaşma 400 metrlik qaçışda və 40 metrlik yan addımlarla qaçışda müşahidə edildi.

EQ və NQ futbol hakimlərinin pedaqoji təcrübə prosesində fiziki hazırlığının ballarla
($x \pm m$) müqayisəli təhlili

təhlil edilənlər	Tədqiqatın mərhələləri		
	1	2	3
NQ (n = 28)	3,68 ± 0,17	4,05 ± 0,23	4,12 ± 0,21
EQ (n = 28)	3,67 ± 0,18	4,14 ± 0,17	4,47 ± 0,19

Cədvəl 3.2.

Pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonra tədqiq olunan qrupların futbol hakimlərinin
fiziki hazırlığının göstəriciləri (EQ və NQ, hər birində 5 nəfər) ($x \pm m$)

Məşğələnin adı	Qruplar	Orta nəticələr		
		eksperimentdən əvvəl $x_1 \pm m_1$	eksperimentdən sonra $x_2 \pm m_2$	R
400 m qaçış (s)	EQ	64,2 ± 1,14	59,1 ± 1,12	<0,05
	NQ	64,1 ± 1,18	62,3 ± 1,19	>0,05
Yan addımlarla qaçış 40 m (s)	EQ	9,12 ± 0,11	8,15 ± 0,11	<0,05
	NQ	9,02 ± 0,19	8,92 ± 0,12	>0,05
100 m qaçış (s)	EQ	13,5 ± 0,31	13,1 ± 0,29	>0,05
	NQ	13,4 ± 0,27	13,3 ± 0,32	>0,05

Hakimlərin sahə boyunca qaçış hərəkətlərinin koordinasiya quruluşunda daha böyük dəyişikliklər müşahidə edilmişdi. Hakimlərin sahə üzrə qaçışının çox yönlü və əhəmiyyətli sürətlənmə ilə olması nəzərə alınır. Bu, əzələ fəaliyyətinin koordinasiya mexanizmlərinin hərəkətində əks olundu. Sahə daxilində futbol hakimlərinin qaçış

hərəkətlərinin strukturunun ayrı – ayrı elementlərinin dəyişkənliyinin ekvivalentdən uzaq olduğu müəyyən edilmişdir. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını və test sınaqlarını təşkil edərkən bu da nəzərə alınır. Buna görə də hakimlərin sınağına 40 metr məsafəyə yan və arxasına addımlarla qaçış da daxil edildi.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişafının spesifik təşkilatı – metodoloji istiqaməti, hakimlərin sahə boyunca qaçdıqları zaman, hərəkətlərin quruluşuna və sürət – güc hazırlığına əsaslanırdı. Bu vəziyyətdə mütləq şərtlər bunlardı: futbol hakimlərinin sistemli və davamlı məşq prosesi. Vurğulamaq lazımdır ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin inkişafı prosesinə yönəlmişdir. Bu, sahədəki hərəkətlərin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fiziki yüklərin ardıcıl dəyişilməsi əsasında həyata keçirilirdi. Ümumiyyətlə, bu, futbol hakimlərin eksperimental qrupunun müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinə ümumi yanaşmada özünü biruzə verdi. Futbol hakimlərinin hərəkət sistemlərinin inkişafının bəzi daxili qanunauyğunluqlarını əks etdirən bir çox ümumi xüsusiyyətləri müxtəlif qaçış məşqləri ilə əlaqədardır. Futbol hakimlərin qaçışdakı hərəkətlərinə gəldikdə, bu, müstəqil fiziki hazırlığın ümumi məqsədinə - oyunların idarə olunması ilə bağlı fəaliyyətlərə fiziki hazırlığın təmin edilməsinə yönəlməyə imkan verdi. Bu problemi həll etmək üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığını təşkil etmək üçün yeni yanaşma tətbiq edildi. Fərdi tapşırıqların istifadəsi, hər bir hakimin oyunları idarə etmək fəaliyyəti üçün fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almağa imkan verdi. Hakim meydançada hərəkət etdiyi zaman həm sözlərin tətbiqinin səviyyəsi, həm xarakteri, həm də motor koordinasiyasının xüsusiyyətləri baxımından bir – birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hərəkətlər etdiyi nəzərə alınır.

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətində oyunları idarə edərkən işə daha çox cəlb olunan əzələ qrupları hazırlanırdı. Araşdırmalar göstərdi ki, oyunların idarə edilməsində futbol hakimlərinin uzunmüddətli hazırlığının strukturu elədir ki, müstəqil fiziki hazırlığın xırda detalları əhəmiyyətli dəyişikliklərə məruz qalır. Bunun əsas səbəbi, məşq yüklərinin təsiri altında futbol hakimlərindəki funksional dəyişikliklərin qeyri – müəyyənliyi və fiziki hazırlıq göstəricilərindəki fərqlərdir. Buna görə də, futbol hakimlərinin fiziki

keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi müstəqil fiziki hazırlığın detallarına həlledici təsir göstərir. Bunun üçün də, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı bədən tərbiyəsi vasitələrinin rəşional birləşməsinin həyata keçirilməsi tələb edirdi. Xüsusilə də bu, fiziki hazırlıq səviyyəsinə artan tələblər hərəkətlərin yerinə yetirilməsi şərtlərində ifadə edilirdi. Buna görə də, futbol hakimlərinin qaçış sürətinin asılı olduğu fiziki keyfiyyətlərin və əzələ qruplarının inkişafı daim təkmilləşdirilməlidir.

Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması prosesi müstəqil fiziki hazırlıq vasitələrinin təsəvvürünün ətraflı işlənməsini əhatə edirdi. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil bədən tərbiyəsi məşqləri zamanı müxtəlif üsullarla qaçmaq tövsiyə olunurdu: yan addımlarla, arxaya geriləyərək və s. Bu, futbol hakimləri arasında müxtəlif yollarla yüksək qaçış şərtlərinin qorunması ehtiyacından irəli gəlirdi. Eyni zamanda, qaçış məşqlərinin həcmnin artmasının sonsuz olmadığı da nəzərə alınmışdır. Buna görə də, müstəqil fiziki hazırlıq zamanı qısa məsafələrin aşmasının ən təsirli yollarından istifadə edilirdi. Qaçış məsafələrinin qısaldılması onların aşma sürətini artırmaqla həyata keçirilirdi. Müstəqil fiziki hazırlıq növlərinin bu cür birləşdirilməsinin mümkün yollarını müəyyən etmək üçün futbolda hakimlərin yaşlarından irəli gələrək onların fiziki keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılmasının xüsusiyyətlərini nəzərə almaq məsləhət görülür.

Pedaqoji eksperiment zamanı, futbol hakimlərinin fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsinin vəzkeçilməz şərti, oyunları idarə edərək onların orqanizminin yüklərə qarşı morfofunksional hazırlığı idi. Ayaqların müxtəlif əzələ qruplarının inkişafının ölçüsü və xassələri, əsasən, oyunların idarə edilməsi zamanı futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən qaynaqlanırdı. Futbolda hakimlərin qaçış təlimi, ilk növbədə sürət – güc keyfiyyətlərinin yaxşılaşdırılması əsasında quruldu.

Ədəbiyyatda məhdud zaman kəsiyində qaçış qabiliyyətlərinin inkişafına böyük diqqət verildiyi nəzərə alınmışdır. Bu zaman, hərəkətlərin mütləq sürəti, başlanğıc əzələ gücü, qısa məsafələrdə əzələlərin sürətlənmə gücü kimi xüsusi qabiliyyətləri əks

etdirən sürət – güc keyfiyyətlərinin komponent tərkibi nəzərdən keçirilirdi. İnkişafda onların bir – birindən nisbətən müstəqil olduqları da nəzərə alınmışdır.

Tədqiqat zamanı futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı fərdi tapşırıqların hazırlanmasına əsaslanırdı. Bura qaçış məşqləri, idman oyunları və məşqlərin istiqamətindən asılı olaraq bərpaedici vasitələr daxil idi. Bu məşqlər, oyunları idarə edərkən futbol hakimlərinin üstünlük təşkil edən motor rejimini əks etdirirdilər. Fərdi tapşırıqlar üçün xüsusi məşqlər seçərkən, oyunları idarə edərkən futbol hakimlərinin hərəkətlərinin quruluşundan istifadə edirdik. Hakimin sahə boyunca hərəkət dinamikasına fizioloji uyğunluğu da nəzərə alınırdı. Eyni zamanda, onlar hakimin qaçış təliminin elementar struktur – funksional modelini təmsil edirdilər. Bu zaman, xüsusi qaçış məşqlərin istifadəsinin mahiyyəti digər məşqlərdən fərqli idi. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı bu cür məşğələlərin yerinə yetirilməsi əsasən fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilirdi. Eyni zamanda, müstəqil fiziki məşqlər zamanı eyni xüsusi qaçış məşqlərinin dəfələrlə təkrarlanması onların icrasının səmərəliliyinə və futbol hakimlərinin funksional ehtiyatlarının genişlənməsinə səbəb olurdu.

Pedaqoji təcrübə və fərdi tapşırıqlardan istifadə edən futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı fiziki keyfiyyətlərinin birgə təkmilləşdirilməsinə çox diqqət yetirilirdi. Bu vəziyyətdə, futbol hakimlərində fərdi motor qabiliyyətlərinin üstünlük təşkil etməsinə şərait yaradan müxtəlif çəkilər və qurğulardan istifadə edilirdi. Bu vəziyyətdə, inkişafında geri qalan aşağı ətrafların ayrı – ayrı əzələ qruplarının fiziki inkişafına daha çox diqqət yetirilirdi. Eyni zamanda, ayrı – ayrı tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq işlərində xüsusi qaçış məşqlərinin təsir istiqamətləri məsələsi əhəmiyyətli yer tutmuşdur. Müəyyən edilmişdir ki, oyunları idarə edərkən əhəmiyyətli fiziki və sinir gərginliyi səbəbindən müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı qaçış hərəkətlərini davamlı olaraq tam gücü ilə həyata keçirmək olmur. Buna görə də futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının strukturundakı zəif halqalar problemi ən vacib problemlərdən biridir. Futbol hakimlərinin aşağı ətraflar əzələlərinin qeyri – kafi funksional hazırlığı istər – istəməz hakimlik keyfiyyətlərini məhdudlaşdırdığı nəzərə alınmışdır. Buna görə də, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki

hazırlığının ən vacib vəzifələri onların fiziki hazırlıqlarındakı zəif əlaqələri aşmaq və onları gücləndirilməsinə yönləndilmiş təsir vasitələrini inkişaf etdirmək idi. Bunun üçün də futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə edilmişdir.

Beləliklə, pedaqoji eksperimentin gedişində futbol hakimlərinin fiziki cəhətdən təkmilləşdirilməsində əsas səy fiziki hazırlıq vasitələrinin onların fiziki hazırlıq səviyyələrinə ən optimal uyğunluğunun axtarılmasına yönəldilib. Futbol hakimlərinin fiziki imkanları nəzərə alınmaqla fərdi tapşırıqların hazırlanması onların müstəqil fiziki hazırlığının keyfiyyətini artırırdı. Bu zaman xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaq gücünü inkişaf etdirmə vasitələri, idman oyunları və tullanma hazırlığı vasitələrindən istifadə edilirdi. Futbolda hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə edilməsinin zəruriliyini müəyyən edən amillər də nəzərə alınmışdır.

Təcrübə göstərdi ki, futbol hakimlərinin hazırlığı fərdi tapşırıqların aktiv istifadəsini nəzərdə tutur. Futbol hakimlərinin oyunlarda effektiv şəkildə hakimlik etməsi üçün fiziki hazırlığının formalaşdırılması zamanı fiziki keyfiyyətlərin və oyunları idarə etmək bacarıqlarını birgə inkişaf etdirilməsini nəzərdə tutur. Futbolun fasiləsiz inkişafı, hakimlik keyfiyyətinin və futbol hakimlərinin fərdi qabiliyyətlərinin sistemli şəkildə yaxşılaşdırılması – futbol hakimlərinin fəaliyyətinin əsas xüsusiyyətini əks etdirir. Bu fəaliyyətin ən əhəmiyyətli nəticəsi kimi futbolun inkişafına müsbət təsirini qeyd etmək olar. Bu baxımdan, futbol hakimlərinin peşə fəaliyyətinin əsas məqsədi, oyunların idarə edilməsi əsnasında, öz ixtisası üzrə fasiləsiz olaraq intellektual biliklərini artırmaq, fikirlərini öz praktikalarında, oyunların idarə olunmasında həyata keçirmək arzusudur. Belə bir vəzifə üçün motivasiya praktik fəaliyyətdə qabiliyyətlərini göstərmək istəyidir. Bütün bunlara yalnız yüksək fiziki hazırlıq əsasında nail olmaq olar.

Araşdırma zamanı məlum olub ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti xüsusi yanaşma və anlayış tələb edən mürəkkəb prosesdir. Bu, böyük fiziki yükləmələrlə və əsəbi – emosional streslə əlaqəli xüsusi bir fəaliyyət növüdür. Hal – hazırda futbolda hakim qaydalarının təkmilləşdirilməsi davam edir. Müasir templi (hərəkətli) oyunu futbol

hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterini və şərtlərini kökündən dəyişdi. Bir çox futbol hakimləri üçün oyun məlumatlarının qəbulu və işlənməsi, bunun əsasında da düzgün qərarların hazırlanması ilə əlaqədar aktiv fəaliyyət xüsusiyyətlərini əldə etmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti əsasən intellektual, psixoloji və emosional stresin üstünlük təşkil etdiyi bütün sahə üzrə yüksək sürətli hərəkətlərlə xarakterizə olunur.

Oyunun hakimliyi zamanı və ondan sonra futbol hakimlərinin mərkəzi sinir sistemində xarici qıcıqlayıcılara qarşı reaksiyanın azalması ilə ifadə olunan əhəmiyyətli dəyişikliklər qeyd edilirdi. İşin təsiri altında sadə və mürəkkəb vizual reaksiyanın gizli vaxtı müvafiq olaraq EQ – da 22,1%, NQ – da – 43,3%, EQ – da – 11,4 və NQ – da – 27,8% artmışdır. Ancaq pedaqoji təcrübənin sonunda bu məlumatlar əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdı (cədvəl 3.3.).

Cədvəl 3.3.

Tədqiqatın sonunda tədqiq olunan qruplarda futbol hakimlərinin psixofizioloji vəziyyətinin göstəricilərinin dinamikası (EQ və NQ, hər qrupda 5 nəfər) ($\bar{x} \pm m$)

Göstəricilər	tədqiq edilənlər	İlkin məlumatlar	Təcrübənin sonunda verilən məlumatlar	R
Zehni əməliyyatların sürəti (düzgün həll edilmiş problemlərin sayı)	NQ	43,2 ± 2,3	58,1 ± 1,5	0,05
	EQ	45,5 ± 2,9	53,0 ± 2,2	-
Diqqətin dəyişdirilməsi və paylanması (c)	NQ	279,4 ± 4,4	268,1 ± 2,9	0,05
	EQ	282,6 ± 4,8	261,9 ± 4,1	0,05
Məkan əlaqələri və zəka (dəqiqədə düzgün cavabların sayı)	NQ	4,4 ± 0,2	4,2 ± 0,1	-
	EQ	4,4 ± 0,2	4,7 ± 0,2	-
İşıqlara kompleks reaksiya sürəti	NQ	3,72 ± 0,11	3,63 ± 0,18	-
	EQ	3,71 ± 0,14	3,54 ± 0,21	-

Sadə reaksiyanın sürəti	səsə	NQ EQ	0,238 ± 0,05 0,251 ± 0,06	0,256 ± 0,005 0,250 ± 0,04	- -
	işığa	NQ EQ	0,248 ± 0,07 0,267 ± 0,08	0,247 ± 0,05 0,228 ± 0,05	- 0,05

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti sahə xətti boyunca, mühüm sürətlənmələrlə əvəzlənən əsasən yan addımlarla sürətli hərəkətlərdir. Futzal hakimlərinin fəaliyyətinin spesifikliyi yüksək fiziki yükləmələr fonunda oyunun sürətindən asılı olan həm uzunmüddətli, həm də qısamüddətli neyro – emosional stresin təsiri baxımından xarakterizə olunur. Futbol hakimlərinin fəaliyyətinin xarakterik xüsusiyyətləri bunlardır: əhəmiyyətli fiziki aktivlik fəaliyyətlə məhdud zaman aralığında hərəkətlər; oyunun nəticəsinə təsir edə biləcək qərarın qəbul edilməsinin böyük məsuliyyəti; oyun zamanı fiziki yükləmələrin qeyri – bərabər paylanması; oyun zamanı mübahisəli qərarlar üzərində aramla düşünmək üçün vaxtın olmaması. Futbol hakimi, fəaliyyətinin təbiətinə görə, istənilən vaxt oyunu dayandırmağı, düzgün qərar verməyi və fiziki və mənəvi gücün maksimum qüvvəsi ilə hərəkət etməyi bacarmalıdır. Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin yüksək fiziki hazırlığı olmadan, lazımi motor rejimində onların fəaliyyətinin yüksək səmərəliliyini təmin etmək mümkün deyil.

Tədqiqat göstərdi ki, idarə olunan oyunlarda fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması problemi futbol hakimləri üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu problem, futbol hakimlərinin öz fiziki inkişaflarına, hakimlər korpusundakı statuslarına münasibətləri ilə ayrılmaz şəkildə əlaqədardır. Bu, futbol hakimlərinin meydana gələn fəaliyyətlərinin məzmun xüsusiyyətlərini nəzərə alınmaqla, onların fiziki və zehni keyfiyyətlərinin məqsədyönlü şəkildə yaxşılaşdırılmasına ehtiyacın olduğunu müəyyənləşdirdi. Yuxarıda göstərilənlərin hamısı onların idarə etdikləri oyunlarda yüksək iş qabiliyyətlərini və fiziki hazırlıqlarını qorumağa yönəlmiş tədbirlərin görülməsini tələb edirdi. Buna görə də, futbol hakimlərinin oyunları idarə edərkən yüksək iş qabiliyyətini qorumağa və fiziki hazırlıqlarını təmin etməyə yönəlmiş tədbirlərin hazırlanması əsas pedaqoji vəzifələrdən biridir.

Pedaqoji eksperiment zamanı futbol hakimlərin orqanizmin fizioloji sistemlərinin, sinir - əzələ aparatının inkişafı və yüksək iş qabiliyyətinin qorunması üçün müstəqil fiziki hazırlığının böyük əhəmiyyətinin olduğu müəyyən edilmişdir. Yükün futbol hakimlərinin orqanizminə təsiri, nəzarət qrupunun subyektləri ilə müqayisədə eksperimental qrupda daha adekvat reaksiyaya səbəb oldu (cədvəl 3.4.).

Cədvəl 3.4.

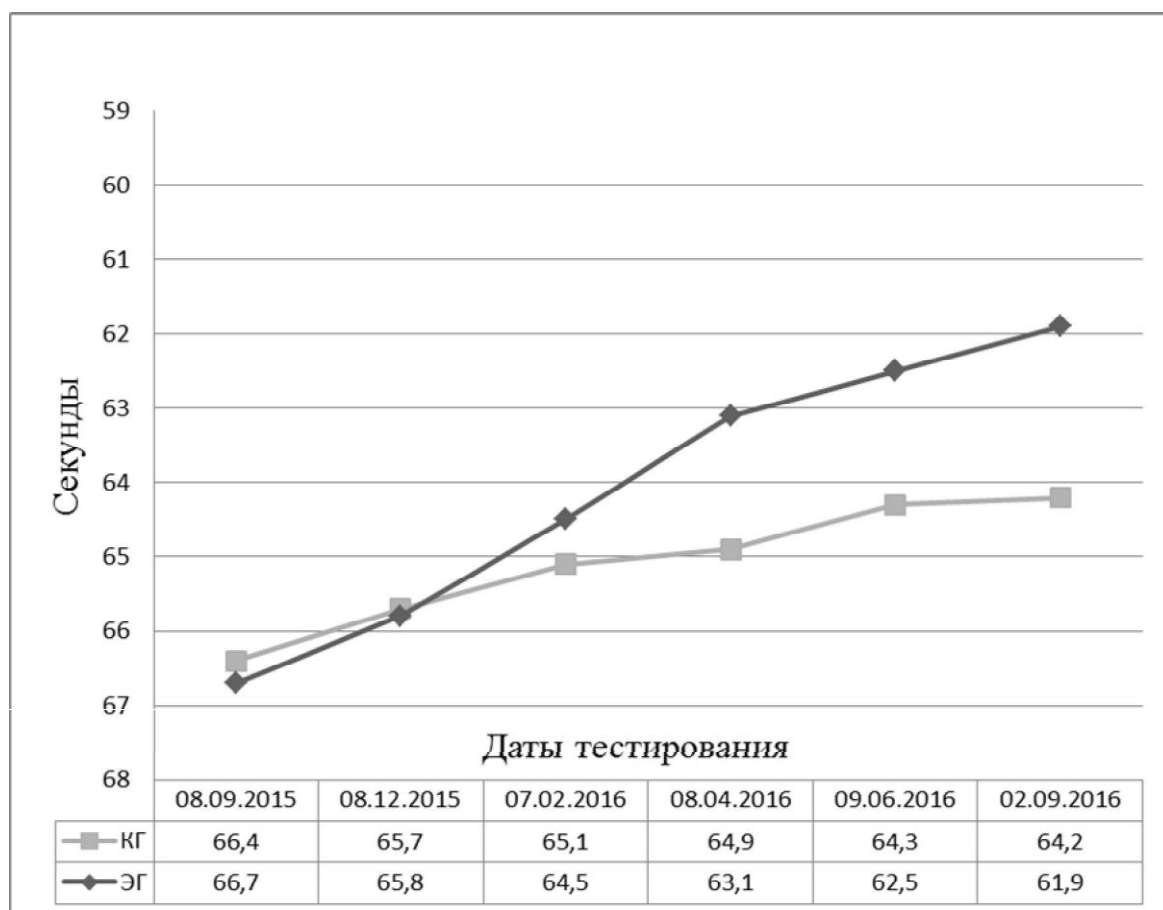
Təcrübənin sonunda futbol hakimlərin təcrübə qruplarının funksional vəziyyətinin göstəricilərinin dinamikası (EQ və NQ, hər birində 28 nəfər) ($x \pm m$)

Göstəricilər	tədqiq olunanlar	İlkin məlumatlar	400 m məsafəni qaçdıqdan sonrakı məlumatlar (1 dəqiqə sonra)	R
Sistolik qan təzyiqi (mm. c.st)	EQ NQ	116,9 ± 1,8 117,1 ± 1,5	118,2 ± 1,0 128,2 ± 1,4	- -
Diastolik qan təzyiqi (mm.c.st)	EQ NQ	70,4 ± 1,7 69,5 ± 1,6	74,0 ± 0,9 79,1 ± 1,4	- 0,05
Ştange testi (s)	EQ NQ	71,4 ± 2,4 70,0 ± 2,3	65,1 ± 1,1 54,3 ± 2,0	- 0,05
Gençi testi (s)	EQ NQ	37,8 ± 1,8 37,3 ± 1,8	29,8 ± 1,3 20,0 ± 1,7	0,05 0,05
OMS (ml·kg / dəq)	EQ NQ	44,1 ± 1,0 44,2 ± 1,4	44,0 ± 0,6 43,8 ± 1,2	- -
ÜVS (vur/dəq)	EQ NQ	67,6 ± 1,8 66,5 ± 1,8	74,4 ± 0,8 88,5 ± 1,8	- 0,05
Step – testin indeksi (ədəd)	EQ NQ	93,6 ± 3,5 99,0 ± 2,5	102,4 ± 1,9 102,2 ± 1,8	- -
Dözümlülük əmsalı (DƏ) (ədəd)	EQ NQ	17,7 ± 0,5 17,1 ± 0,5	14,5 ± 0,3 16,2 ± 0,3	- -

Pedaqoji eksperiment zamanı xarici təsirlərə tez cavab vermək qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün təlimin istiqaməti müəyyən edilmişdir. Təcrübə göstərdi ki, futzal hakimlərinin xarici təsirlərə tez reaksiya verə bilməsi, oyun zamanı dəyişən

mühitə uyğunlaşa bilmək qabiliyyəti əsasən fiziki hazırlığın səviyyəsindən asılıdır. Təlim prosesinin təşkilatı əsaslarına riayət olunması futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının effektivliyini artıran əlavə amillərdən biridir. Araşdırmalar göstərdi ki, əsas diqqət onların fiziki fəaliyyətinin rəasional rejimlərinin təyin olunmasına yönəldilməlidir. Təəssüf ki, hazırda futbol hakimlərinin motor fəaliyyətlərinin optimal rejimlərinin elmi əsaslandırılmasına dair heç bir əsər yoxdur.

Tədqiqatlar göstərdi ki, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək məqsədyönlü müstəqil fiziki hazırlıq, futbol hakimlərinin fəaliyyətinin müxtəlif göstəricilərinə təsir göstərə bilər (şək. 3.2.).



NQ – nəzarət qrupu

EQ – eksperimental qrup

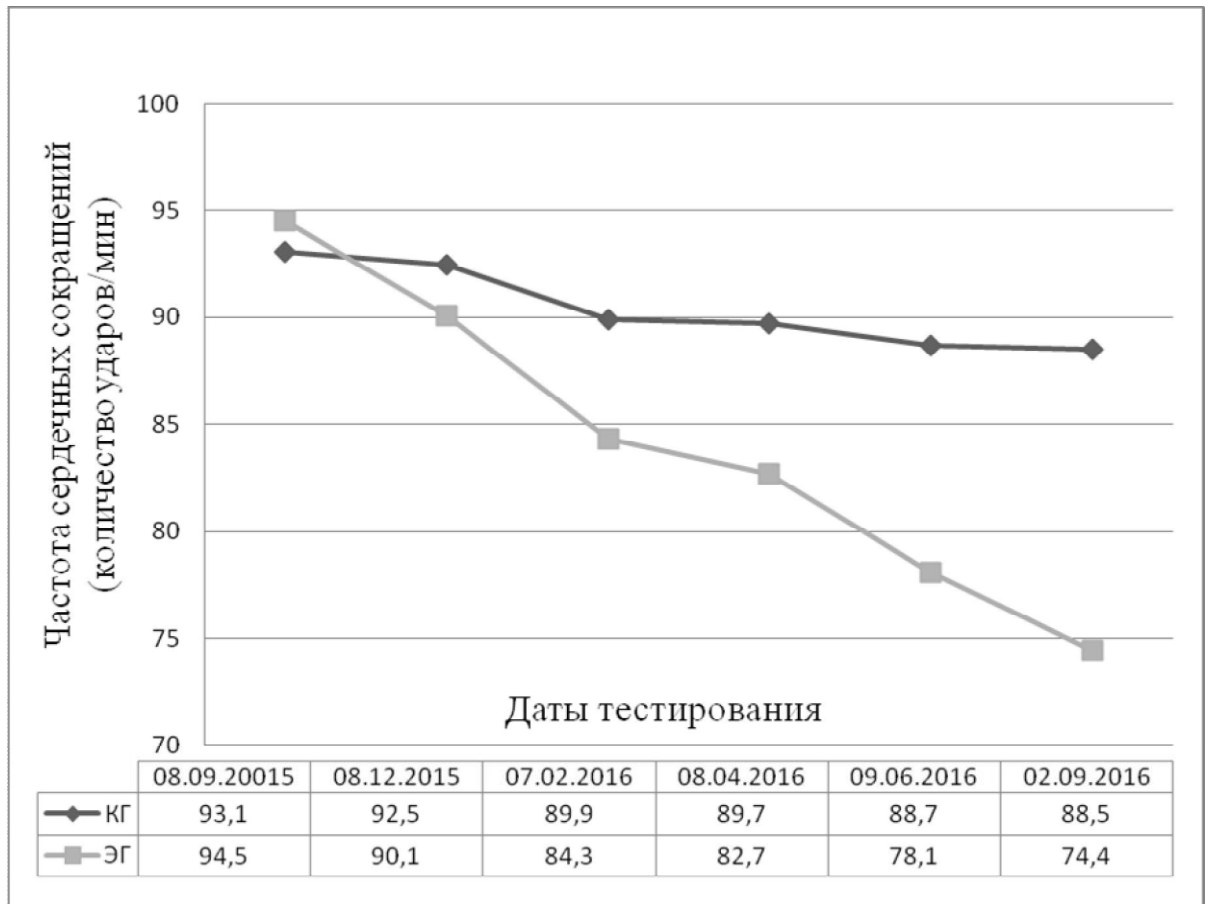
Şək. 3.2. Pedaqoji eksperiment zamanı futbol hakimləri arasında 400 metr məsafəyə qaçışdakı nəticələrin dəyişikliklərinin dinamikası

Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi onların fiziki hazırlıq səviyyəsi və yaşı nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir. Bunun üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkilinə differensial (fərqli) yanaşma tətbiq edilməlidir. Onun əsas istiqamətləri: kardiorespirator parametrlərin yaxşılaşdırılması; artıq çəkinin qarşısının alınması; psixiki vəziyyətin optimallaşdırılması; oyunları idarə etdikdən sonra iş qabiliyyətinin bərpası – ola bilər. Futbol hakimlərində ürək və qan damarlarının yaxşı funksional vəziyyətini qorumaq üçün fiziki fəaliyyətin yüksək səmərəliliyini təmin edən əsas şərtlər, müstəqil fiziki hazırlığın müxtəlif səviyyəli effektivliyi olmalıdır.

Tədqiqatlar zamanı müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimlərinin fəaliyyəti yüksək sinir – zehni stress və böyük fiziki yüklə xarakterizə olunur. Buna görə də futzal hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığın təşkili çevik olmalı və oyunların idarəetmə təqvimini tam nəzərə almalıdır.

Təcrübə göstərir ki, hakimlik məşqçilər və oyunçular tərəfindən xeyli sayda mənfi amillərin futbol hakimlərinə təsiri ilə əlaqəlidir. Bu məqamda oyunun ipini buraxmamaq və oyunun özünü qırmamaq çox vacibdir. Təcrübə göstərdi ki, bu mənfi amillər futbol hakimlərinə çox güclü təsir edə bilər. Futbol hakimlərinin oyunları idarə etməyə hazırlığının vacib tərəfi onların iş qabiliyyətidir. Eksperimental qrupun futzal hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunmasında aparıcı rol müstəqil bədən tərbiyəsi məşqlərinə aiddir. Müəyyən edilmişdir ki, gənc hakimlərin yüksək iş qabiliyyətinə və əla fiziki hazırlığına baxmayaraq, oyunların idarə olunması ilə əlaqədar spesifik fəaliyyətin uzunmüddətli intensiv təsiri onun tədricən azalmasına səbəb olur. Bu baxımdan uzun illik hakim təcrübəsi zamanı futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin səmərəliliyinin qorunması problemi yaranır.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili və aparılması metodologiyası orqanizmin fizioloji ehtiyatlarının genişləndirilməsinə yönəldilib. Futbol hakimlərin ÜVS bərpaolunma sürətinin göstəricilərindəki dəyişikliklərin dinamikası, hakimlər 400 m qaçdıqdan bir dəqiqə sonra ÜVS ölçülməsi ilə müəyyən edildi (şək. 3.3.).



NQ – nəzarət qrupu

EQ – eksperimental qrup

Şək. 3.3. Pedaqoji təcrübə zamanı futbol hakimlərinin ÜVS görə bərpa olunma sürətindəki dəyişikliklərin dinamikası (400 m qaçışdan bir dəqiqə sonra)

Futbol hakimlərinin peşəkar fəaliyyət rejiminin daha ətraflı öyrənilməsi göstərdi ki, onların oyunların idarə olunmasına hazırlığına yüksək məzmunlu nəzarət tədbirləri təlim – məşq toplanışları və attestasiya zamanı hazırlıqlarının inkişaf xarakterini təmin etməyə imkan yaratmır. Çox vaxt hakimlər özlərinə havalə olunurlar və özləri lisenziyalaşdırmaya hazırlaşırlar. Nəzarət qrupunun hakimlərinin çoxu lisenziyalaşdırma zamanı fiziki hazırlığın aşağı göstəricilərini nümayiş etdirirlər. Tədqiq olunan 10 hakimdən ikisi fiziki hazırlıqları aşağı səviyyədə olduğuna görə lisenziya ala bilmədilər. Bu, onların zəif məşq olunması ilə izah olunur. Tədqiqat göstərir ki, futbol hakimlərilə fərdi olaraq sistemativ fiziki məşqlər mərkəzləşdirilmiş şəkildə aparılmır. Futbol hakimlərinin sistemativ fiziki hazırlıq prinsipi pozulur. Buna

görə də futbol hakimlərinin sistematik müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinə böyük diqqət yetirilməlidir. Futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması yollarının məqsədyönlü axtarışı göstərdi ki, bu problemi yalnız fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili prosesində həll etmək olar.

Araşdırma zamanı müəyyən edilmişdir ki, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili vasitələrini seçərkən futbol hakimlərinin fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Futbol hakimlərinin reabilitasiyası üçün sinir sisteminin aşağı reaktivliyi olanlar üçün oyunlar və yüksək reaktivliyi olanlar üçün tsiklik məşqlər ən cəlbədidir. Müəyyən edilmişdir ki, futbol hakimləri üçün ən təsirli reabilitasiya forması könüllü olaraq pedaqoji vasitələrin seçilməsinə əsaslanan müstəqil təlimdir.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin qorunması və bərpası rəşional motor rejimi təşkil etməklə, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının keçirilməsinin məzmununu və metodlarını optimallaşdırmaqla mümkündür. Bu, orqanizmin funksional ehtiyatlarının artmasına kömək edir və oyunların idarə edilməsində peşəkar fəaliyyətə müsbət təsir göstərir.

Araşdırma zamanı məlum olub ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin qorunub saxlanmasına və təkmilləşdirilməsinə, peşəkar iş qabiliyyətinin artırılmasına yönəldilməlidir. Hakimlərin oyunların idarəsinin səmərəliliyinin artırılması üçün futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının yüksək əhəmiyyət kəsb etdiyi müəyyən edilmişdir.

Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşu öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşunun öyrənilməsi, onların fiziki hazırlıqlarına olan tələblərin artması ilə əlaqədardır. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın pedaqoji modelinin quruluşu haqqında dəqiq anlayışın inkişafı, futbol hakimlərinin fiziki vəziyyətinin yaxşılaşdırılması istiqamətlərini düzgün müəyyənləşdirməyə kömək etdi.

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərində fiziki hazırlığın formalaşması onların müstəqil fiziki hazırlığı ilə əlaqədar mürəkkəb, mübahisəli bir prosesdir.

Pedaqoji təcrübə göstərdi ki, bu proses yalnız müasir idman nəzəriyyəsinə əsaslandığında təsirli olur. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşunun əsaslandırılması bu təlim prosesinin mahiyyətini ortaya çıxarmağa imkan verdi.

Bu mövzuda aparılan araşdırmalar, fərdi vəzifələrdən istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin quruluşunun bir sıra komponentlərdən ibarət olduğunu göstərir. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin əsas komponentləri olaraq, hakimlərin fiziki hazırlığına olan tələbləri, həmçinin onların fiziki hazırlığının məqsəd və vəzifələrini qeyd edə bilərik. Bu model, məşqin qanunauyğunluqları və prinsipləri nəzərə alınmaqla müstəqil fiziki hazırlıq aparmaq üçün bilik, bacarıq və qabiliyyətlərin formalaşmasına əsaslanırdı və futbol hakimlərin fərdi tapşırıqlarında da əks olunurdu. Bizim hazırladığımız test metodologiyasına əsaslanan model, fərdi məşq tapşırıqlarından istifadə edərək, futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının əsas məzmununu və məşqin nəticələrini – yoxlanılan hakimlərin oyunların idarə olunmasına fiziki hazırlıq səviyyəsini ortaya qoydu.

Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq bacarıqlarının formalaşdırılması ardıcıl olaraq, mərhələlərlə həyata keçirildi. Bu problemin məqsədyönlü tədqiqi göstərdi ki, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq bacarıqlarının mərhələli şəkildə formalaşdırılması aşağıdakıları əhatə edir: məşqin qanunauyğunluqlarının və prinsiplərinin izahı; hakimlərin özləri tərəfindən fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsinin vacibliyini başa düşməsi və dərk edilməsi; uzunmüddətli sistematik təlimlərin həyata keçirilməsi. Yaradılmış fiziki keyfiyyətlər haqqında əldə edilən biliklər əsasında hakimlərdə, oyunların idarə edilməsindəki öz rolu haqqında dərin və güclü inanclar formalaşdı. Pedaqoji təsirin məzmununu və müxtəlif formaları futbol hakimlərində özünütəlim və özünüinkişaf motivasiyasını stimullaşdırdı.

Fiziki keyfiyyətlərin səmərəli formalaşması üçün, futbol hakimlərin fiziki hazırlıq prosesi məşqlərə fərdi yanaşma əsasında gedirdi. Bu problemi həll etmək üçün müstəqil fiziki hazırlıq məşqlərinin fərdi tapşırıqları hazırlanmışdır. Uzunmüddətli, təkrarlanan müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri, idman formasının lazımı səviyyədə

saxlanılmasını və yüksək fiziki hazırlıq bacarıq və vərdişlərini yaratdı. Nəticədə, futzal hakimlərin formalaşmış fiziki keyfiyyətləri tədricən qurulurdu. Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin effektivliyini artırmaq üçün bu prosesin fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə futbol hakimlərin fiziki hazırlığına fərdi yanaşma əsasında həyata keçirilməsi zəruridir.

Araşdırma zamanı məlum olub ki, hazırda futbol hakimlərinə zehni və fiziki yüklərin təsiri xeyli artıb. Buna görə də futbol hakimlərinin ümumi iş qabiliyyətinin qorunmasına, habelə hakim praktikasında əlverişsiz amillərinə adaptasiyanın inkişafına böyük əhəmiyyət verilirdi. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının formalaşmasına təsir edən müstəqil fiziki hazırlıq modelinin əsas komponenti fərdi tapşırıqların məzmununun inkişaf etdirilməsidir. Müstəqil fiziki hazırlığın son nəticəsi, hakimlərin oyunların idarə edilməsinə yüksək fiziki hazırlığının olmasıdır.

Tədqiqat zamanı məlum oldu ki, futbol hakimlərinin hazırlanmasının müasir sistemi, fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə, ən tam şəkildə həyata keçirilən müstəqil fiziki hazırlığa fərdi yanaşma nəzərə alınmaqla qurulmasıdır. Fərdi tapşırıqların və futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlıq modelinin müqayisəsi, fiziki hazırlığın məqsədinə - hakimlik hazırlığının effektiv formalaşmasına – çatmaq üçün işin həcmi əhəmiyyətli dərəcədə azaltmağa imkan verdi.

Beləliklə, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq bacarıqlarının formalaşması, oyunları idarə etdikləri zaman təsirli peşəkar fəaliyyət üçün zəruri olan bir sıra fiziki və psixoloji keyfiyyətlərin, idrak qabiliyyətlərinin yaxşılaşdırılmasını nəzərdə tuturdu. Bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi fərqli olduğundan futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığına fərdi yanaşmanı tətbiq etmək lazımdır. Bu problemi həll etmək üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi üçün fərdi tapşırıqlar hazırlanmışdır.

ÜMUMİ NƏTİCƏ

Araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq sistemi müasir reallıqlar nəzərə alınmaqla əhəmiyyətli dərəcədə modernləşdirmə tələb edir. Bununla əlaqədar futbol hakimlərinin sağlamlığının, fiziki, mənəvi və psixoloji cəhətdən səmərəli hakimliyə hazırlığının yaxşılaşdırılmasına yönəlmiş tədbirlər sisteminin hazırlanması tələb olunur. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların istifadəsinə elmi əsaslandırılmış yanaşmaların hazırlanması onun keyfiyyətini yüksəldəcəyi nəzərə alınmışdır. Tədqiqat göstərdi ki, futbol hakimlərinin fərdi fiziki hazırlığına lazımi diqqət yetirilməyib.

Tədqiqatın birinci məsələsini həll edərkən, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri və onun icrası zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillər müəyyən edildi.

Aparılan araşdırmalar göstərdi ki, futbol hakimlərinin oyunları idarə etmə fəaliyyətinin spesifikliyi müstəqil fiziki hazırlığın müəyyən vasitələrinin ümumi təlim sistemində tətbiq edilməsinin yerini müəyyən edir. Bu spesifikliyi bilmək və xüsusiyyətlərini nəzərə almaq fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlıq məşqini daha dəqiq planlaşdırmağa imkan verdi.

Araşdırmalar göstərir ki, müasir futbolda hakim korpusunun səmərəli hazırlığı olmadan yüksək keyfiyyətli hakimliyə nail olmaq mümkün deyil. Məlum oldu ki, futbol hakimlərinin fəaliyyətinin effektivliyi əsasən fiziki vəziyyətləri ilə müəyyən edilir. Bacarıqlı və futbol qaydalarını yaxşı bilən hakim, fiziki cəhətdən zəif olduqda və idman meydançasında ləng hərəkət etdiyi və oyunun müəyyən anlarını qeyd etməyə imkan tapmadığı təqdirdə, heç vaxt hakimlikdə yüksək nəticə əldə edə bilməyəcəyi müəyyən edilmişdir. Futbol oyununu idarə edərkən hakimler tərəfindən sürətin və sürət dözümlülüyün nümayiş etdirilməsi yüksək keyfiyyətli hakimliyə və peşəkar bacarıq və qabiliyyətlərin tam şəkildə reallaşmasına kömək edir.

Araşdırmalar göstərdi ki, bir çox istedadlı futbol hakimləri fiziki hazırlığın tələb olunan normativlərini keçə bilmirlər, bu da, onların hakimin keyfiyyətinə və hakim karyerasına mənfi təsir göstərir. Müasir metodik ədəbiyyatda futbol hakimlərinin bilik səviyyəsinin və hakimlik bacarıqlarının artırılması baxımından metodikasının daha

ətraflı inkişaf etdirildiyi müəyyən edilmişdir. Bu zaman, hakimlik təcrübəsinə fiziki hazırlığın yüksək səviyyədə saxlanması üçün fərdi təlim vasitələrin və metodlarının əsaslandırılmasına kifayət qədər diqqət yetirilmir. Elmi tədqiqatların və metodiki tövsiyələrin mövcud tövsiyələri, futbol hakimlərinin orqanizminin fərdi xüsusiyyətlərini və hakimlik zamanı fiziki yükləmələrə dözümlüyünü nəzərə almadan, ümumi xarakter daşıyır. Bu arada futbol hakimlərinin yaşları və oyunları idarə etmək üçün hazırlıq səviyyələri fərqlidir. Məlum oldu ki, hər bir hakimin fiziki yüklərə dözümlüyünün özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Futbol hakimlərilə planlı və sistemli şəkildə fərdi fiziki hazırlıq məşqləri aparılmır. Buna görə də, məşqlərin fərdiləşdirilməsi ilə futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması probleminin həllinə birinci dərəcəli əhəmiyyət verildi.

Pedaqoji eksperiment zamanı hər bir futbol hakimin müstəqil fiziki hazırlığının məzmunu fərdi olaraq quruldu. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığında fərdi tapşırıqların istifadəsində şəxsi fərdiləşdirmə əhəmiyyətli rol oynayır. Buna görə də, fərdi xüsusiyyətlərin, xüsusi motor keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin, futbol hakimlərinin şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətlərinin hesaba alınması eksperimental iş və müstəqil fiziki hazırlıq zamanı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Araşdırmalar zamanı məlum oldu ki, futbol hakimlərinin fiziki inkişafı və ustalığının artması daxili ziddiyyətli bir prosesdir. Fərdi məşğələlərin məzmunu hakimin fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi maraqları ilə üst – üstə düşmürdü. Futbol hakimlərinin fiziki keyfiyyətlərinin formalaşması fiziki hazırlıqlarındakı kəmiyyət dəyişikliklərinin keyfiyyət dəyişikliklərinə keçmə qanununa əsasən inkişaf edən monoton deyil, sıçrayışlı bir proses olduğu nəzərə alınmışdır. Buna görə də, fiziki keyfiyyətlərin hər inkişaf səviyyəsinə fərdi tapşırıqların ciddi şəkildə müəyyən edilmiş bir variantı uyğun gəlir. Eyni zamanda, bir səviyyədən digərinə keçid fərdi tapşırıqlarda əks olunan əhəmiyyətli metodoloji çətinliklər ilə əlaqəlidir. Aparılmış ilkin araşdırmalar göstərdi ki, indiyə qədər futbol hakimləri üçün fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək müstəqil fiziki hazırlığın təşkili ilə bağlı ciddi araşdırmalar aparılmamışdır.

Təcrübə göstərdi ki, xüsusi təlim vasitələrinin istifadəsi hakimlərin təkə fiziki keyfiyyətlərinin inkişafında deyil, həm də onların hakimlik təcrübəsinin effektivliyinin

artırılmasında mühüm rol oynayır. Araşdırmalar nəticəsində futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri müəyyən edilmişdi. Bunlara xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaq gücünün artırılması vasitələri, idman oyunları və atlama məşqləri vasitələri daxildir. Məşqlər zamanı bu vasitələrin və böyük fiziki yüklərin təsiri altında futzal hakimlərinin orqanizminin ehtiyat imkanları genişləndirdi, hakim səhvlərinin sayı azalırdı. Bütün bunlar ümumilikdə hakimliyin səmərəliliyinin və keyfiyyətinin yüksəlməsinə müsbət təsir göstərirdi.

Araşdırmalar göstərdi ki, fərdi tapşırıqların istifadəsi onların hakimliyə fiziki hazırlıq səviyyəsini xeyli artırır. Tədqiqat zamanı futzal hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillər müəyyən edilmişdir. Bunlara daxildir: futbol hakimlərinin hakimliyə hazırlıq səviyyəsindən qeyri – kafi olması, futbol oyunları zamanı fiziki yüklərə qarşı fərdi dözümlülük xüsusiyyətləri, futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının hakim təcrübəsinin effektivliyinin göstəriciləri ilə sıx əlaqəsi, həmçinin futbol hakimlərinin yaşı və fiziki hazırlıq səviyyəsindəki fərqlər. Testlərin köməyi ilə fiziki hazırlıq standartlarını keçməyin zəruriliyi, eləcə də futbol hakimlərinin öz fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə yüksək şəxsi məsuliyyəti kimi amilləri də nəzərə almaq vacibdir. Bundan əlavə, fərdi tapşırıqların istifadəsi futbol hakimlərinə özlərini məqsədli və müstəqil olaraq oyunların idarə edilməsinə və lisenziyalaşdırma sınaqlarına hazırlaşmağa imkan verdi.

Tədqiqatın ikinci məsələsinin həlli zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə etməklə futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlanmış və həyata keçirilməsi üçün lazım olan psixoloji və pedaqoji şərtlər əsaslandırılmışdır.

Araşdırmalar göstərdi ki, müstəqil fiziki hazırlıq məşqi zamanı hakimlər fəaliyyətlərinin məqsədini, təlim vasitələrini və formalarını, eləcə də ardıcılığını müəyyənləşdirirlər. Təcrübə göstərir ki, hakimlər üçün fərdi tapşırıqlar müəyyən edilmədən hər hansı bir təlim vasitəsi onların fiziki hazırlığının yüksək səviyyəyə çatması üçün istənilən effekti vermir. Bu problemi həll etmək üçün hakimlər üçün tək fərdi tapşırıqlar hazırlamaq deyil, həm də müstəqil fiziki hazırlığın təşkili üçün lazım olan uyğun psixoloji və pedaqoji şəraiti yaratmaq lazımdır.

Araşdırmalar göstərdi ki, müstəqil fiziki hazırlığın təşkilinin keyfiyyətinin artırılmasının ən vacib şərti, futbol hakimlərinin sahədəki fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fərdi tapşırıqların hazırlanmasıdır. Futbol referisinin fəaliyyətinin spesifikliyi onun yaradıcı olmasındadır. Pedaqoji təcrübə zamanı bütün oyun vəziyyətlərini qabaqcadan görmək mümkün olmadığı nəzərə alınmışdır. Hakimlik zamanı anidən yeganə düzgün qərarı vermək lazımdır – qərar verərkən qeyri – müəyyənlik istisna olunur. Buna görə də, oyunu idarə edərkən, futbol hakimlərinin ən yüksək müstəqillik səviyyəsinin təzahür etdiyi nəzərə alındı.

Futbol hakimlərinin fərdi tapşırıqları yerinə yetirmək üçün fiziki imkanları nəzərə alınmaqla yükün planlaşdırılmasının xüsusi əhəmiyyət kəsb etdiyi məlum olub. Bu da, hər bir hakimin fərdi imkanlarına uyğun olaraq, onu məqsədə uyğun şəkildə birləşdirməyə və ən adekvat şəkildə seçməyə imkan verdi. Hər bir hakimin fərdi imkanlarına uyğun olaraq sistemli və rəşional olaraq seçilmiş yüklər, onların fiziki hazırlıqlarının sistematik şəkildə artmasına səbəb oldu və yüksək iş qabiliyyəti səviyyəsinə qorumaq üçün sistematik məşqlərə ehtiyacın formalaşmasının əsasını təşkil etdi.

Araşdırma zamanı məlum oldu ki, şərtlərdən biri də fərdi tapşırıqların futbol hakimləri üçün lazım olan fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsidir. Hakimlərin öz fiziki hazırlıq səviyyələrini artırmaq istəyi, müstəqil fiziki hazırlıq prosesinə güclü və dərin marağın yaranmasına səbəb oldu. Bu, hakimləri müstəqil bədən tərbiyyəsi məşqlərin sistematik şəkildə istifadə etməyin zəruriliyini anlamağa vadar etdi. Bu halda müstəqil fiziki hazırlığı hakimlərin təlimində vicdan prinsipinin həyata keçirilməsinin psixoloji mexanizmi kimi qəbul edilə bilər. Bu şərt hər bir hakimin yüksək fiziki hazırlıq əldə etməsində fəal iştirakını təmin etdi. Beləliklə, fərdi məşğələlərin fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsi, hakimlərdə öz iş qabiliyyətlərini yüksək səviyyədə saxlamağın təsirli vasitəsi olaraq müstəqil bədən tərbiyyəsi məşqlərinə şəxsi münasibətin formalaşması üçün ilkin şərtlər yaratdı.

Fiziki yüklərin tədricən artırılması prinsipi əsasında fərdi tapşırıqların məzmununun işlənməsinin vacib şərti olduğu təsbit edildi. Bu prinsipə riayət etməklə hakimlərin bu şərtin yerinə yetirilməsi, fiziki hazırlıq səviyyələrini artırmaq üçün

müstəqil fiziki hazırlıq məşqin vasitələrinin və metodlarının bütün müxtəlifliyinin istifadəsini əhatə edirdi. Bu müxtəliflik müstəqil şəkildə təşkil edilən təlim prosesinin məzmunu, texnoloji, təşkilati, qiymətləndirici və nəzarətedici aspektlərində özünü göstərdi. Müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi zamanı bu şərtin istifadəsi fiziki aktivliyi artırmağın üsul və yollarını mənimsəməkdə özünü təşkilatlamağa imkan yaratdı. Aparılan araşdırma, müstəqil bədən tərbiyəsinin məzmununun hakimlik təcrübəsinin tələblərinə uyğunluğunun əhəmiyyətli şərti olduğunu göstərdi. Müstəqil fiziki hazırlığın məzmunu, futbol hakimlərinin peşə sahəsində praktiki bilik və bacarıqlarını genişləndirmək və dərinləşdirmək məqsədi daşıyırdı. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının quruluşu, böyük fiziki yüklər fonunda peşəkar problemlərin həlli üçün xüsusi bacarıqların yaradılması məqsədilə oyunlara birbaşa hazırlıqdan ibarət idi.

Bu modelin əsas komponentləri olaraq hakimlərin fiziki hazırlığına olan tələblər, habelə onların fiziki hazırlığının məqsəd və vəzifələri müəyyən edilmişdir. Bu modelin məzmununun əsasında onun həyata keçirilmə nümunələri və prinsipləri nəzərə alınmaqla, həmçinin də futbol hakimlərinin fərdi tapşırıqlarında əks olunan müstəqil fiziki hazırlığın bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşması durur. Modeldə müstəqil fiziki hazırlıq məşqinin əsas məzmunu ortaya qoyuldu və məşqin nəticəsi – hakimlərin oyunların idarə edilməsinə fiziki hazırlıq səviyyəsi müəyyən edildi.

Pedaqoji təcrübə zamanı orqanizmin fizioloji funksiyalarının əhəmiyyətli gərginliyi səbəbindən futbol hakimlərinin fəaliyyətində yüksək səmərəlilik təmin edildi. Bu şəraitdə futbol hakimlərinin uğurlu fəaliyyəti əsasən bərpa prosesinin sürətindən asılı idi. Lakin, oyunların idarə olunmasının sərt fəaliyyət təqvimini əhəmiyyətli emosional stresin və nəticə etibarını ilə, fiziki yorğunluğun yaranmasına gətirib çıxarırdı. Futbol hakimlərinin fəaliyyəti orqanizmin sinir, əzələ, ürək və digər sistemlərində funksional dəyişikliklərlə müşayiət olunurdu. İş qabiliyyətini öyrənərkən, futbol hakimlərinin səmərəli fəaliyyətini təmin etmək üçün ən böyük əhəmiyyət kəsb edən orqanizmin psixofizioloji funksiyaları araşdırılırdı. Futbol hakimlərinin funksional vəziyyətini öyrəndikdə, ürək vurğularının sayı (ÜVS), maksimal və minimal qan təzyiqi (AT), nəbz təzyiqi (NT) göstəriciləri nəzərə alınır ki, bunlar da oyunları idarə etməyə hazır olduqlarını ən yüksək dərəcədə göstərir. Futbol hakimlərinin

orqanizminin psixofizioloji funksiyalarının öyrənilməsi oyunlara idarə etdikləri zaman onların iş qabiliyyətinin dinamikasını təyin etməyə imkan verir.

Tədqiqat göstərdi ki, futbol hakimlərinin keçirilən oyunların sərt təqviminin şərtlərinə uyğunlaşma qabiliyyəti orqanizmlərinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Keçirilən oyunların sərt təqvim şərtləri, yüksək sinir fəaliyyətinin zəif növü olan insanların orqanizminin funksional vəziyyətinə mənfi təsir göstərərək, müxtəlif psixofizioloji göstəricilərdə etibarlı funksional dəyişikliyə səbəb olurlar. Əsas sinir proseslərinin gücünün aşağı göstəricilərinə malik hakimlərin məşq prosesinə daxil olmaq üçün "güclü" lərdən daha çox vaxta ehtiyaclarının olduğu aşkar edilmişdir. Məlumatın işlənmə sürəti də "zəiflər"də daha aşağıdır. Bu baxımdan oyunları idarə edərkən onlar daha çox səhv edirlər. Tədqiqat göstərir ki, əsas sinir prosesləri güclü və hərəkətli olan və yüksək fiziki hazırlığı olan hakimlər hakimlik zamanı yüksək fiziki yüklərin və digər əlverişsiz amillərin təsirinə daha davamlıdırlar. Bu, oyunların idarə olunmasının yalnız yüksək fiziki stresslə müşayiət olunmadığını, həm də futbol hakimlərinin fizioloji və zehni funksiyalarının vəziyyətinə artan tələblərin qoyulduğunu da göstərir.

Futbolda hakimlərlə məşq prosesini təşkil edərkən, fiziki hazırlığın hər bir vasitəsinin orqanizmə məşq təsirinin dərəcəsi baxımından özünəməxsus üstün istiqamətə malik olduğu nəzərə alınmışdır. Bu oriyentasiya futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlıq məşqində müxtəlif metod və üsulların seçilməsi yolu ilə reallaşırdı. Müstəqil fiziki hazırlıq iş qabiliyyətinin artırılmasına, fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinə, futbol hakimlərin orqanizminin sistem və funksiyalarının bərpa olunmasına və s. yönəldilməsi nəzərə alınmışdır.

Pedaqoji eksperiment zamanı nəzərə alınmışdı ki, futbol hakimlərinin iş qabiliyyətinin artırılması yalnız futbol hakimlərinin orqanizminin uyğunlaşdığı funksional qabiliyyət səviyyəsini aşan və onu yeni adaptiv reaksiyalara məcbur edən məşq təlimlərinin tətbiq edilməsi şərti ilə mümkündür. Futbol hakimlərinin bu cür təliminin vəzifəsi, idarə edilən oyunların fəaliyyətinə xas olan motor hərəkətlərinin funksional parametrlərini yaxınlaşdırmaq və bəzən də aşmaq üçün müstəqil bədən tərbiyəsi məşqi şəraitində orqanizmin iş rejimini gücləndirmək idi. Müstəqil fiziki

hazırlıq vasitələri ilə orqanizmin iş rejiminin intensivləşdirilməsi, ilk növbədə, futbol hakimlərinin lokomotor aparatının fəaliyyətinin stimullaşdırılmasını nəzərdə tutur. Oyunlara hakimlik zamanı bu cür stimullaşdırma həm əzələlərin, həm də bütün funksional sistemlərin səmərəli işləməsini təmin edən xüsusi funksional prosesi aktivləşdirdi.

Keçirilən pedaqoji eksperimentin nəticələri, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilmiş pedaqoji modelinin yüksək səmərəliliyindən xəbər verir.

Lisenzialaşdırma zamanı hakimlərin fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyən etmək üçün keçirilən testin nəticələri, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək, futbol hakimlərinin müstəqil fiziki məşqin hazırlanmış pedaqoji modelinin yüksək səmərəliliyinin obyektiv göstəricisidir. Eksperimental qrupun subyektləri bütövlükdə fiziki hazırlıq testindən keçdilər və lisenziyanı uğurla keçdilər. Nəzarət qrupundan olan iki futbol hakimi fiziki hazırlıq testindən keçmədi və oyunları idarə etmək üçün lisenziya almadı.

Beləliklə, aparılan araşdırmalar zamanı qarşıya qoyulan vəzifələr tamamilə həll edildi və işin məqsədinə uğurla nail olundu.

NƏTİCƏLƏR

1. Araşdırmalar nəticəsində futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının ən təsirli vasitələri müəyyən edilib. Bunlara xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri, əsas qaçış məşqləri, ayaq gücünün inkişaf vasitələri, idman oyunları və tullanma hərəkətləindən ibarət sürət-güc məşqləri daxildir.

2. Tədqiqat zamanı futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqlardan istifadə olunmasının zəruriliyini təyin edən amillər müəyyən edilmişdir. Bunlara daxildir: futbol hakimlərinin hakimliyə fiziki hazırlığının qeyri – kafi olması, futbol oyunları zamanı fiziki yüklərə qarşı fərdi dözümlülük xüsusiyyətləri, hakim təcrübəsinin effektivliyinin fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə sıx əlaqəsi, futbol hakimlərinin yaş və fiziki hazırlıq səviyyəsinin fərqləri. Testlərin köməyi ilə fiziki hazırlıq standartlarını keçməyin zəruriliyi, eləcə də futbol hakimlərinin öz fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə yüksək şəxsi məsuliyyəti kimi amilləri də nəzərə almaq vacibdir.

3. Tədqiqat zamanı fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının təşkili üçün lazım olan psixoloji və pedaqoji şərtlər əsaslandırılmışdır. Əsas psixoloji – pedaqoji şərtlər olaraq respondentlər, futbol hakiminin fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq müstəqil fiziki hazırlığın təşkili üçün fərdi tapşırıqların hazırlanmasını, həm də fərdi vəzifələri yerinə yetirmək üçün fiziki imkanları nəzərə alaraq yükün planlaşdırılmasını qeyd etdilər.

Əlavə olaraq digər psixoloji – pedaqoji şərtlər irəli sürüldü. Bunlar: fərdi məşğələlərin futbol hakimlərinə lazım olan fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönəldilməsi; fiziki yüklərin tədricən artırılması prinsipinə əsaslanaraq fərdi tapşırıqların məzmununun inkişafı; müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin məzmununun hakimlik təcrübəsinin tələblərinə uyğunluğu; müstəqil fiziki hazırlıq prosesində fərdi məşğələləri səmərəli yerinə yetirmək üçün futbol hakimlərində motivasiyanın qorunması.

4. Tədqiqat nəticəsində fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modeli hazırlanmışdır.

Bu modelin əsas komponentləri olaraq hakimlərin fiziki hazırlığına olan tələblər, habelə onların fiziki hazırlığının məqsəd və vəzifələri müəyyən edilmişdir. Bu modelin məzmununun əsasında onun həyata keçirilmə nümunələri və prinsipləri nəzərə alınmaqla, həmçinin də futbol hakimlərin fərdi tapşırıqlarında əks olunan müstəqil fiziki hazırlığın bilik, bacarıq və qabiliyyətlərinin formalaşması durur. Modeldə müstəqil bədən tərbiyəsi məşqinin əsas məzmunu ortaya qoyuldu və məşqin nəticəsi – hakimlərin oyunların idarə edilməsinə fiziki hazırlıq səviyyəsi müəyyən edildi.

5. Tərtib etdiyimiz çox mərhələli yo-yo – testdən istifadə edərək futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsinin meyarları hazırlanmışdır. Bu meyarlar bunlardır: məşqdən sonra sürət dozumluluğun səviyyəsi və yüklərdən sonra bərpa olunma sürətinin inkişaf səviyyəsi. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının yoxlanılması zamanı onlar qiymətləndirilir. Bu test, futbol hakimlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsini obyektiv şəkildə qiymətləndirməyə imkan verir. Testə səs siqnallarına uyğun olaraq bir – birindən 20 m aralı iki iərə arasında qaçış daxildir. Test sol və sağ tərəflərlə yan addımlarla, həmçinin də sürətlənmə ilə adi qaçışla aparılır. Futbol hakimlərinin fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsi, qət edilmiş məsafəyə ekvivalent olan OMS hesablanmış qiymətinə uyğun olaraq aparılır.

6. Keçirilən pedaqoji eksperimentin nəticələri, fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək, futbol hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının inkişaf etdirilmiş pedaqoji modelinin yüksək səmərəliliyindən xəbər verir.

Futbol hakimlərində cəldliyin və sürət dozumluluğun inkişafının təhlili göstərdi ki, bu göstəricilər nəzarət qrupunun subyektlərindən fərqli olaraq, eksperimental qrupun subyektlərində daha yaxşıdır. Fiziki yüklərdən sonra da eksperimental qrupun bərpa olunma sürətinin göstəriciləri nəzarət qrupuna nisbətən xeyli yüksək idi.

PRAKTİK TƏKLİFLƏR

Futbol hakimlərinin hazırlığının keyfiyyətini yüksəltmək üçün hakimlər heyəti:

1. Fərdi tapşırıqlardan istifadə edərək dissertasiyada hazırlanmış futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığının pedaqoji modelinin hazırlanmasına xüsusi diqqət yetirməlidir.

2. Fəaliyyətləri zamanı fərdi məşğələlərdən istifadə edərək hakimlərin müstəqil fiziki hazırlığının aparılmasında qabaqcıl təcrübədən istifadə etməlidir.

3. Əsas səyləri futbol hakimlərinin oyunların idarə olunmasında fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinə, habelə müstəqil fiziki hazırlıq prosesində fərdi tapşırıqlardan məqsədyönlü istifadə edilməsinə yönəltməlidir.

4. Futbol hakimlərinin müstəqil fiziki hazırlığı prosesində fərdi tapşırıqların məzmun potensialının aktuallaşmasına diqqət yetirməlidir.

5. Futbol hakimlərinin oyun sahəsindəki motor fəaliyyətinin xüsusiyyətlərini ortaya qoyan müstəqil fiziki hazırlıq məşqləri zamanı fiziki məşğələlərdən daha fəal istifadə etməlidir.

6. Dissertasiyanın materiallarına əsaslanaraq, futbol hakimlərin hazırlanması üçün metodiki – təlim vəsaiti hazırlamalıdır.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Абдула А.Б. Исследование антропометрических и функциональных показателей арбитров различной квалификации в футболе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013, № 5, с. 3-5
2. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: автореф. дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1996, 24 с.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. Вузов. М.: Академ. проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000, 542 с.
4. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. Мини-футбол (футзал): учебник. М.: Советский спорт, 2012, 554 с.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 кн. М.: 1982
6. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 25-26
7. Бесков К.И. Футбол – моя страсть. М.: Физкультура и спорт, 1991, 212 с.
8. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1989, 165 с.
9. Биткин В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 1999, 24 с.
10. Брумер И. Семинары по подготовке судей по отдельным видам спорта. Подготовка общественных физкультурных кадров. М., 1961, с. 134-139
11. Будогосский А.Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2008, 25 с.
12. Будогосский А.Д. Построения процесса подготовки футбольных арбитров начальной категории: учеб. пособие. М., 2008, 86 с.
13. Будогосский А.Д., Турбин Е.А. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей

диагональной системы судейства // Теория и методика футбола, 2004, № 4, с. 22-26

14. Булкин В.А., Ершова Е.Н. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом. Л.: ЛНИИФК, 1982, с. 23-39

15. Васильева В.С., Пунич С.В. Проблемы судейства в спорте на современном этапе развития общества // Символ науки, 2016, № 3-2, с. 36-38

16. Васильева В.С., Попов А.В. Факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2017, № 2 (144), с. 23-25

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988, 331 с.

18. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985, 175 с.

19. Виксне З.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. Рига: Латв.ГИФК, 1989, 83 с.

20. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980, 135 с.

21. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. Л.: Знание, 1976, 32 с.

22. Грец Г.Н., Будогосский А.Д., Турбин Е.А. Проблемы футбольного арбитража в России как профессии и предложения по их решению // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2016, № 6 (136), с. 33-38

23. Григорьев М., Давыдов М. Механика судейства. М.: РФБ, 1998, 23 с.
Григорьев М., Давыдов М. Философия судейства. М.: РФБ, 1995, 17 с.

24. Гуревич К.М. Надёжность психологических тестов // Психологическая диагностика: проблемы и методы, 1975, с. 162-176.

25. Давыдов М.А. Отбор и специальная физическая подготовка судей спортивных игр: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986, 22 с.

26. Дмитриев Ф.Б. Влияния предигровой подготовки на эффективность работы спортивных судей // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2015, № 9 (127), с. 86-91

27. Дмитриев Ф.Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: монография. М.: Изд. центр «Наука», 2017, 128 с.

28. Елевич С.Н., Лосин Б.Е., Штейнбок А.И., Яхонтов Е.Р. Особенности подготовки квалифицированных специалистов в системе высшей школы тренеров по баскетболу // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008, № 8, с. 31-34

29. Зуев Н.В. Развитие наблюдательности у спортивного арбитра // Современные психолого-педагогические технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту, Москва-Белгород, Ч. 1, 1999, 191 с.

30. Иванов Н.В. Методика поэтапной саморегуляции психических состояний футбольного арбитра в период подготовки к матчу // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2010, № 4, с. 77-81

31. Котлова Г.А., Малышева Т.А. Структура индивидуальной подготовки судьи // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2016, № 6-3, с. 52-55.

32. Липатов В.Г. Диагональная система судейства // Теория и методика футбола, № 4, 1999, с. 18-22

33. Липатов В.Г. Закон футбола и арбитр или футбол в претензии к арбитрам // Теория и методика футбола, №2, 1999, с. 13-16

34. Лубовский В.И., Розанов Т.В. Специальная психология 2-е изд., испр. М.: Изд. центр «Академия», 2007, 147 с.

35. Питын М.П., Самчук А.В. Актуальные аспекты деятельности арбитров в футболе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013, № 2, с. 231-234

36. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986, 286 с.

37. Подготовка футбольных судей к сдаче теста ФИФА. Краснодар: Краевая федерация футбола, 2000, 11с.

38. Сологуб Е.Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности: Методическое пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995, 15 с.

39. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика. М.: Терра-спорт, 2000, 127с.

40. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Енютин В.Л. Communication Skills. Искусство взаимоотношений и особенностей менеджмента в судействе соревнований по футболу. Искусство управления. М.: «Центр “Футбольный арбитр”», 2003, 55 с.

41. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Енютин В.Л. Движение и выбор позиции в судействе соревнований по футболу. М.: «Центр «Футбольный арбитр»», 2003, 37 с.

42. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Концепция основных направлений работы по развитию и совершенствованию судейства соревнований по футболу команд нелюбительских футбольных клубов в Российской Федерации. М.: РФС, 2001, 42 с.

43. Спирин А.Н., Будогосский А.Д., Кукла В.В. Рекомендации по спортивной медицине для футбольных арбитров. СПб.: Футбол-Сервис, 2002, 88 с.

44. Bouchard, C., Shephard R.J., Stephens S.T. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement, 1994, p. 77-88

45. Fox K.R., Corbin C.B. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation //Journal of Sport and Exercise Psychology, 1998, № 11, p. 408-430

46. Gauvin L. An experiential perspective on the motivational features of exercise and lifestyle // *Canadian Journal of Sport Sciences*, 1990, № 15, p. 51-58
47. Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies // *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1994, № 26, p. 478-485
48. Lukášek M., Kalichová M. Injury risks of heading in young football players // *Journal Of Human Sport & Exercise*, 2015, V.10, Proc.1, p. 490-499
49. Moran A.P. *Sport and exercise psychology: A critical introduction* London, UK: Routledge, 2004
50. Rutherford A., Stephens R., Potter D., Fernie G. Neuropsychological Impairment as a Consequence of Football (Soccer) Play and Football Heading: Preliminary Analyses and Report on University Footballers // *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 2005, 27, p. 299-319
51. Rutherford A. Stephens R., Potter D. The Neuropsychology of Heading and Head Trauma in Association Football (Soccer) // A Review. *Neuropsychology Review*, 2003, № 13(3), p. 153-179
52. Shewchenko N., Withnall C., Keown M., Withnall C. Heading in football. Part 2: Biomechanics of ball heading and head response // *British Journal of Sports Medicine*, 2005, № 39(1), p. 26-32
53. Streat W.B., Roberts G.C. Future directions in applied sport psychology research // *The Sport Psychologist*, 1992, № 6, p. 55-65