

DOI: <https://doi.org/10.36719/2706-6185/59/62-67>

Arif İbrahimli

Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0005-3768-9491>
arif.ibrahimli@sport.edu.az

Kənan Qocayev

Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0007-9063-7126>
kanan.gocayev.2024@sport.edu.az

Gənc futbolçularda aparılan məşq proseslərində istifadə edilən metod, vasitə və prinsiplərin ümumi xarakteristikası

Xülasə

Çoxillik məşq prosesi futbolçunun fiziki, texniki və taktiki inkişafını sistemli şəkildə təmin edən ardıcıl mərhələlərdən ibarətdir və bu mərhələlər bir-birini məntiqi ardıcılıqla əvəz edərək ümumi hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsinə xidmət edir. Hər bir mərhələnin özünəməxsus məqsəd və vəzifələri mövcuddur və bu məqsədlər futbolçunun yaş xüsusiyyətləri, fiziki hazırlıq səviyyəsi və fərdi qabiliyyətləri nəzərə alınmaqla müəyyən edilir. Futbolda qəbul edilən yüklərin həcmi kifayət qədər böyük olduğuna görə, bu yüklərin düzgün planlaşdırılması və mərhələli şəkildə artırılması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Yük artımı qısa müddətdə deyil, bir neçə il ərzində tədricən və elmi əsaslarla həyata keçirilməli, orqanizmin adaptasiya imkanları nəzərə alınmalıdır.

İllik məşq silsiləsində sürət və texniki hazırlığın təkmilləşdirilməsi fasiləsiz proses kimi təşkil olunmalı, bu istiqamətdə işlər mövsümün bütün dövrlərində davam etdirilməlidir. Xüsusilə futbol kimi dinamik idman növündə sürət, çeviklik və texniki bacarıqların paralel inkişafı yüksək nəticələrin əldə olunmasında mühüm rol oynayır. Qaçış texnikasının düzgün mənimsənilməsi və sürət keyfiyyətlərinin inkişafı yalnız müəyyən dövrlərlə məhdudlaşdırılmamalı, hazırlığın bütün mərhələlərində sistemli şəkildə tətbiq edilməlidir. Bu yanaşma futbolçunun həm fərdi ustalığının, həm də komanda daxilində effektiv fəaliyyətinin təmin olunmasına şərait yaradır.

Beləliklə, çoxillik məşq prosesinin düzgün qurulması, yüklərin optimal bölüşdürülməsi və texniki-sürət hazırlığının fasiləsiz inkişafı futbolçunun peşəkar səviyyəyə yüksəlməsinin əsas şərtlərindən biridir.

Açar sözlər: *metod və vasitələr, texnika, taktika, fiziki hazırlıq, məşq, hərəkət keyfiyyətlər, məşqin prinsipləri*

Arif İbrahimli

Azerbaijan Sports Academy
<https://orcid.org/0009-0005-3768-9491>
arif.ibrahimli@sport.edu.az

Kenan Gocayev

Azerbaijan Sports Academy
<https://orcid.org/0009-0007-9063-7126>
kanan.gocayev.2024@sport.edu.az

General Characteristics of Methods, Means, and Principles Used in the Training Process of Young Football Players

Abstract

The long-term training process consists of a sequence of interconnected stages that systematically ensure the physical, technical, and tactical development of a football player. These stages logically replace one another and contribute to the overall improvement of performance.

Each stage has its own specific goals and objectives, which are determined by taking into account the athlete's age characteristics, level of physical fitness, and individual abilities. Since the volume of training loads in football is quite high, their proper planning and gradual increase are of particular importance. The increase in load should not be implemented over a short period, but gradually over several years, based on scientific principles and considering the adaptive capabilities of the organism.

Within the annual training cycle, the improvement of speed and technical skills should be organized as a continuous process and maintained throughout all periods of the season. In such a dynamic sport as football, the parallel development of speed, agility, and technical skills plays a crucial role in achieving high performance. The acquisition of proper running technique and the development of speed qualities should not be limited to specific periods but should be systematically implemented at all stages of training. This approach contributes both to the individual mastery of the player and to effective performance within a team.

Thus, the proper organization of the long-term training process, the optimal distribution of training loads, and the continuous development of technical and speed-related skills are the main conditions for reaching a professional level in football.

Keywords: *methods and means, technique, tactics, physical training, training process, motor qualities, training principles*

Giriş

Gənc futbolçularla aparılan məşq proseslərində yerinə yetiriləcək əsas vəzifələr yarış fəaliyyətlərində yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün məşğul olanların fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqlarının təmin edilməsindən ibarətdir. Bu vəzifələrin yerinə yetirilməsi idman məşqinin spesifik məqsədlərinin həll edilməsi üçün nəzərdə tutulur (Əliyev, İbrahimli, s. 207; Əliyev, Əlibəyova, s. 294-295).

Gənc futbolçularla keçirilən məşq proseslərində ən müxtəlif vəzifələr həll edilir:

- Futbolun texnika və taktikasının mənimsənilməsi;
- Futbolçuların oyun fəaliyyəti üçün lazım olan hərəki qabiliyyətləri optimal səviyyədə inkişaf etdirməklə orqanizmin funksional imkanlarının təkmilləşdirilməsi;
- Yarış fəaliyyəti üçün zəruri olan iradi-mənəvi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi;
- Yüksək səviyyəli xüsusi psixoloji hazırlığın təmin edilməsi;
- Məşq və yarış fəaliyyətlərinin uğurla həyata keçirilməsi üçün lazım olan nəzəri biliklərin və oyun təcrübəsinin mənimsənilməsi;
- Yarış fəaliyyətində müxtəlif qabiliyyətlərin yüksək səviyyədə təzahür etmələri üçün təkmilləşmə işlərinin kompleks şəkildə yerinə yetirilməsi.

Futbol məşqinin əsas istiqamətləri bilavasitə yuxarıda qeyd edilən vəzifələrlə müəyyən edilir. Daha konkret olan vəzifələr isə ayrı-ayrı hazırlıq növlərində əks etdirilir (Əliyev, & Alışov, 2023, s. 18-25).

Tədqiqat

Gənc futbolçuların yarış fəaliyyətini yüksək səviyyədə həyata keçirilmələri üçün ilk növbədə onlar futbolla bağlı xüsusi bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnmişdirlər. Futbol oyunu ilə əlaqədar olan biliklərin əsasını fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirməklə müvafiq texniki və taktiki fəaliyyətlərin həyata keçirilməsi təşkil edir (Aliyev, Aliyev, & Alibekova, 2019, 231-244; Aliyev, 2019, s. 175-184). Bilik gənc futbolçuların məşq prosesində idrak və praktik fəaliyyətlərinin həyata keçirilməsi üçün ən səmərəli təsir vasitəsi hesab olunur. Futbolçuların hərəki fəaliyyətlərini şüurun üstünlük təşkil etməsi ilə qeyri-avtomatik şəkildə yerinə yetirilməsi bacarıq kimi xarakterizə edilir. Bacarıqların əsas xarakterik əlaməti onun qeyri-stabil olması və hərəkətləri yerinə yetirərkən qənaətin olmamasından ibarətdir. Futbol hərəkətlərinə aid olan bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində onlar tədricən vərdişə çevrilirlər (Aliyev, Aliyev, Alibekova, & Gadzhiev, 2019, s. 64-67). Vərdişlərin əsas əlamətləri hərəkətlərin avtomatik qaydada idarə edilməsi, şüurun ikinci plana keçməsi və lüzumsuz gərginliyin olmamasından ibarətdir. Övvəllər mənimsənilmiş bacarıq və vərdişlərin əsasında isə yüksək səviyyəli hərəki bacarıqlar formalaşır. Bu bacarığın əsasını

futbolçunun dəyişən şəraitlərdə yeni hərəkəti vəzifənin müstəqil qaydada həll etməsi təşkil edir. Futbol oyununda yüksək səviyyəli hərəkəti bacarığın təzahür etməsi bilavasitə oyunçuların intellektual fəaliyyəti ilə bağlıdır. Faktiki olaraq futbol üzrə aparılan məşq proseslərinin son məqsədi yüksək səviyyəli hərəkəti bacarıqların mənimsənilməsindən ibarətdir (Gaynullin, 2019, 60-62; Isayev, 2016, s. 531).

Texniki hazırlıq futbolçuların hərəkət tenikasının təliminə və təkmilləşməsi istiqamətinə yönəldilən prosesdir. Bu prosesin əsasını futbolçunun öz psixofizioloji imkanlarından səmərəli şəkildə istifadə etməklə hər hansı bir hərəkət fəaliyyətinin yerinə yetirilmə üsulu təşkil edir. Futbolçuların hərəkət texnikasının təzahür olunmasında ən çox sürət, qüvvə və dözümlülük qabiliyyətlərindən istifadə olunur. Futbolçunun texniki hazırlığı oyun hərəkətlərini düzgün yerinə yetirməsi ilə xarakterizə edilir. Texniki hazırlığın səviyyəsinin kifayət qədər olması texniki ustalığı adlanır (Guba, 2016, s. 330; Nikolayev, 2017, s. 104; Ozerov, 2019, s. 11-13). Futbolçunun texniki hazırlığı bir neçə meyarla ölçülür:

- Texnikanın həcmi – futbolçunun yerinə yetirdiyi texniki fəndlərin sayı.

- Texnikanın çoxcəhətli olması – texniki fəndlərin müxtəlifliyi. Oyun prosesində müxtəlif fəndlərin istifadə olunması.

Çoxlu sayda müxtəlif hərəkəti bacarıqların olması futbolçunun texniki təkmilləşməsinin səmərəli olması üçün zəmin yaradır. Futbolla bağlı hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində bacarıqlar tədricən vərdişə çevrilməyə başlayır. Futbolçuların texniki hazırlığında əsas məsələ texnikanın nəticəsi, səmərəli olması, sabitliyi, variativliyi və qənaətliyi olmasıdır (Kuchin, Stogov, Nenenko, & Chernitsyna, 2019; Mavliyev, Valiakhlitov, Yenikeev, Nazarenko, & Kononov, 2018, s. 150-153). Texniki hazırlığın əsas vasitələri ümumi hazırlıq, xüsusi hazırlıq və yarış hərəkətləri hesab olunur. Futbol texnikası iki əsas bölmədən ibarətdir: hücum texnikası və müdafiə texnikası. Bu proseslər irəliləmələrdən, tullanmalardan, topu saxlamaqdan və ötürməkdən, topa zərbə endirməkdən, topu qəbul etməkdən və digər təmrinlərdən ibarətdir.

Gənc futbolçuların texniki hazırlığının təmin edilməsi və daha təkmilləşdirilməsi üçün əsasən spesifik xarakter daşıyan oyun, yarış və hərəkətlərin ciddi qaydada reqlamentləşdirilməsi metodlarından istifadə olunur. Bu metodlardan istifadə etməklə futbol texnikasının öyrədilməsi ilə bağlı konkret vəzifələr həll edilir (Denisenko, & Smetankina, 2018, s. 24-27; Chikov, Medvedev, & Chikova, 2019, s. 18-20). Futbol məşqlərində təlimin spesifik metodları ilə yanaşı müəyyən qədər ümumi pedaqoji metodlardan da istifadə oluna bilər. Çünki spesifik metodların mahiyyəti bilavasitə söz əyani mənimsəmə metodlarından istifadə etməklə izah edilir. Futbol məşğələlərində texniki hazırlığın həyata keçirilməsi üçün əsas metodiki istiqamət hərəkətlərin ciddi qaydada reqlamentləşdirilməsi hesab olunur. Bu metodun əsas mahiyyəti hərəkətin müəyyən edilmiş formada və qəbul ediləcək yüklərin dəqiq olmasından ibarətdir.

Hərəkətlərin ciddi şəkildə reqlamentləşdirilməsi metodları böyük pedaqoji imkanlara malikdirlər. Bu üsuldən istifadə etməklə hərəkət fəaliyyətlərinin ciddi proqram əsasında həyata keçirilməsi, həcm və intensivliyin tənzimlənməsi və istirahət intervalının dəqiqliklə dozalaşdırılması kimi vacib vəzifələr həll edilir. Hərəkətlərin ciddi şəkildə reqlamentləşdirilməsi metodları iki qrupa bölünür: hərəkət fəaliyyətlərinin təlimi və fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə olunması metodları. Hərəkət fəaliyyətlərinin təlimi metodlarına hərəkətlərin bütöv şəkildə yerinə yetirilməsi, hərəkətlərin hissələr üzrə öyrənilməsi və hərəkətlərin bir-birlərinə birləşdirilməsi aiddir.

Hərəkətlərin bütöv şəkildə yerinə yetirilməsi təlimin istənilən mərhələsində tətbiq edilə bilər. Bu metodun mahiyyəti hərəkəti fəaliyyət texnikasının hissələrə ayırmadan öyrənilməsindən ibarətdir. Bu metodla əsasən mürəkkəb hərəkət texnikası öyrənilir. Məsələn, qaşış, tullanmalar, topu qapıya doğru vurmaq, topa zərbə endirmək və s. Bəzən bu metoddan istifadə etməklə hərəkətlərin ayrı-ayrı faza və elementləri də öyrənilir. Bu metodun çatışmayan cəhəti hərəkətlərin faza və elementlərinin çətinliklə nəzarət edilməsi hesab olunur. Bu zaman düzgün olmayan hərəkət texnikası vərdiş halına düşdükdən sonra onun tərgidilməsi çətin olur. Belə hallarda hərəkət texnikasının hissələrə bölməklə öyrənilməsinə daha çox üstünlük verilir.

Hərəkətlərin hissələrə bölməklə öyrənilməsi əsasən təlimin ilkin mərhələsində tətbiq edilir. Bu metodun mahiyyəti əvvəlcə hərəkətlərin ayrı-ayrı faza və elementlərinin öyrənilməsindən və sonra onları birləşdirərək tam şəkildə yerinə yetirilməsindən ibarətdir. Bu metodu tətbiq edərkən bəzi

qaydaların əməl edilməsi; zəruridir: əvvəlcə hərəkət bütöv şəkildə icra edilməli və sonra lazım gələrsə zəif icra olunan hissələr dərinədən mənimsənilməlidir; hərəkətləri hissələrə ayırarkən onun elementləri arasında az əlaqə olmalıdır; hərəkətin elementlərini mümkün qədər tez öyrənmək lazımdır; ayrılmış elementlər mümkün qədər müxtəlif variantlarla öyrənilməlidir. Belə olduqda elementlər asanlıqla birləşdirilir. Bu metodun çatışmayan cəhəti odur ki, bəzən ayrılıqda öyrənilən elementlərin bütöv hərəkət fəaliyyəti şəklində birləşdirilməsi mümkün olmur.

Hərəkətlərin bir-birinə birləşdirilməsi əsasən öyrənilən hərəkət fəaliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi prosesində istifadə edilir. Bu metodun əsasını hərəkəti daha keyfiyyətlə yerinə yetirməklə yüksək nəticələrin əldə edilməsi təşkil edir. Onun mahiyyəti hərəkəti fəaliyyət texnikasının təkmilləşdirilməsinin fiziki səylərin artması şəraitində baş verməsindən ibarətdir. Məsələn, futbolçu məşq zamanı xüsusi yüklə birlikdə qaçır, tullanır və s. Bu zaman hərəkət texnikasının təkmilləşməsi ilə yanaşı fiziki qabiliyyətlərin inkişafı da baş verir. Hərəkət texnikasını bu metoddan istifadə etməklə təkmilləşdirən zaman əsas diqqət hərəkətlərin elementlərinin düzgün icra edilməsinə verilməlidir. Çünki hərəkətin düzgün icra edilməsi vərdiş halına keçdikdən sonra onun tərgidilməsi çətinliklə həyata keçirilir.

İllik məşq prosesinin hazırlıq mərhələsində gənc futbolçuların texniki hazırlığın təmin edilməsi üçün ən çox istifadə edilən metodlardan biri də oyun metodudur. Oyun metodunun mahiyyəti hərəkət fəaliyyətinin məzmununu və müəyyən qaydalar əsasında təşkil edilməsindən ibarətdir. Oyun metodunu tətbiq edərkən futbolçuların texniki hazırlığı ilə yanaşı təlim-tərbiyə və sağlamlaşdırıcı vəzifələri də həll edilir. Oyun metodunun bir neçə özünə məxsus metodiki xüsusiyyətləri var:

1) Oyun metodu futbolçuların fiziki qabiliyyətlərini hərtərəfli və kompleks şəkildə inkişaf etdirməklə hərəkəti bacarıq və vərdişlərin təkmilləşməsinə təmin edir; yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq oyun metodundan istifadə etməklə hərəkət texnikasında yaranan hər hansı bir qüsurun aradan qaldırılması da həyata keçirilə bilər;

2) Oyun proseslərində olan rəqabət elementləri gənc futbolçuların texniki hazırlıqlarının təkmilləşdirilməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır;

3) Oyun zamanı məqsədə nail olmaq üçün müxtəlif üsulların olması gənc futbolçularda müstəqillik, təşəbbüskarlıq, yaradıcılıq, məqsədyönlülük və digər şəxsiyyət dəyərlərinin formalaşmasına müsbət təsirlər göstərir.

4) Oyun prosesində olan emosionallıq və cazibədarlıq yeniyetmə və gənclərin futbolda olan maraqlarını daha da artırır.

Oyun metodunda olan əsas çatışmayan cəhət verilən yüklərin çətinliklə dozalaşdırılması hesab olunur. Oyun metodu ilə aparılan təlim-məşq proseslərində yeni hərəkətlərin öyrənilməsi imkanları da məhduddur.

Futbol məşğələlərində ən çox tətbiq edilən metodlardan biri də yarış metodudur. Bu metodun əsas mahiyyəti hərəkətlərin yarış formasında yerinə yetirilməsindən ibarətdir. Adətə, məşğələni yarış formasında təşkil edərkən məşğul olanların hazırlıq səviyyəsi daha tez yüklənir. Yarış metodu ilə aparılan məşqlərdə əsas vəzifə məşğul olanların yarış hərəkətlərini daha yaxşı mənimsəməsinin həyata keçirilməsidir. Yarış metodunun əsasını iradi-mənəvi və fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi təşkil edir. Yarış metodu ilə aparılan təlim məşğələlərində yükün dozalaşdırılması üçün imkanlar məhduddur. Bu məsələni məşqçi oyundan əvvəl təlimatlar verməklə müəyyən qədər həll edə bilər. Yarış metodu qalıbları müəyyən etməklə oyunçuları qiymətləndirmək üçün ən səmərəli üsul hesab olunur.

Oyun və yarış metodlarını tətbiq edərkən istər-istəməz söz metodlarından da istifadə olunur. Futbol məşğələlərində müəyyən hərəkət fəaliyyətinin təsvir edilməsi; hər hansı bir məsələnin izah edilməsi; oyunun təhlili, komanda və tapşırıqların verilməsi və digər məsələlər bilavasitə söz metodundan istifadə etməklə həll olunur. Futbolçularla aparılan təlim prosesində söz metodları ilə yanaşı əyaniliyin təmin edilməsi metodlarından da istifadə edilir. Futbol məşğələlərində əyaniliyin təmin edilməsi əsasən görmə, eşitmə və hərəkət vasitəsi ilə yerinə yetirilir. Əyaniliyin təmin edilməsi vasitəli və vasitəsiz üsullarla yerinə yetirilə bilər.

Əyaniliyin vasitəsiz formada yerinə yetirilməsi üsulu məşğul olanlarda futbol hərəkətlərinin yerinə yetirilmə texnikası ilə bağlı düzgün təsəvvürün yaradılması üçün nəzərdə tutulur. Məşqçi

tərəfindən hər hansı bir futbol hərəkətinin göstərilməsi həmişə sözdən istifadə etmək metodu ilə parallel qaydada həyata keçirilməlidir. Bu, hərəkətləri mexaniki qaydada təqlid etməyin qarşısını almaq üçün ən səmərəli üsuldur. Təlim zamanı hərəkətləri göstərəkən onun müşahidə edilməsi üçün əlverişli şərait yaradılmalıdır. İlk növbədə hərəkəti göstərən və onu müşahidə edənlərin arasında optimal məsafə olmalı və hərəkət müxtəlif templərlə yerinə yetirilməlidir. Müasir dövrdə əyaniliyin vasitələri formada yerinə yetirilməsi əsasən videofilm və əyani vasitələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir.

Nəticə

Gənc futbolçuların fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqlarını təmin etməklə müəyyən nailiyyətlərin əldə edilməsi üçün ən müxtəlif vasitələrdən istifadə oluna bilər. Futbolçuların hərətarəfli hazırlığının təmin edilməsi üçün əsas vasitələr məxsusi yarış hərəkətləri hesab olunur. Çünki məşqin əsas vəzifələri bilavasitə məxsusi yarış hərəkətlərini istifadə etməklə təmin edilir. Futbol oyununda həm yarış həm də hazırlayıcı hərəkətlər tətbiq olunur. Hazırlayıcı hərəkətlər də öz növbəsində xüsusi hazırlayıcı və ümumi hazırlayıcı hərəkətlərə ayrılır. Bunlarla yanaşı futbol məşqlərində ümumpedaqoji vasitələrdən də istifadədən də istifadə edilir. Bu vasitələrin əsasını müxtəlif hərəkət kompleksləri təşkil edir.

Futbolda mövcud olan mübarizə prosesləri bilavasitə yarış hərəkətlərinin vasitəsi ilə həyata keçirilir. Bu hərəkətlər məxsusi yarış hərəkətləri və yarış hərəkətlərinin məşq forması kimi xarakterizə olunurlar. Məxsusi yarış hərəkətləri yarış qaydalarına tam uyğun olan real mübarizəsi şəraitində yerinə yetirilir. Məşq hərəkətləri quruluşuna görə yarış hərəkətlərinə uyğun olsalar da onların icra edilməsinin forma və rejimi fərqli olur. Onlar bir növ məxsusi yarış hərəkətlərinin model forması kimi xarakterizə olunurlar. Futbol hərəkətlərinin

Ədəbiyyat

1. Aliyev, I. S. (2019). Fizicheskaya rabotosposobnost' futbolistov, igrayushchikh v razlichnykh amplyakh. In *Nauchnyy al'manakh: Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Sovremennoye obshchestvo, obrazovaniye i nauka"*. Tambov, Russia, 175–184.
2. Aliyev, İ. S., & Alışov, N. E. (2023). Müasir futbolda qapıçıların texniki hazırlığının təlim və təkmilləşdirilməsinin tədqiqi. *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri*, 5(1), 18–25.
3. Aliyev, İ. S., & İbrahimli, A. M. (2024). *Futbol məşğələlərinin yeniyetmələrin fiziki inkişafına və funksional imkanlarının formalaşmasına təsiri*.
4. Aliyev, İ. S., Əlibəyova, S. A., & Əzələ, S. S. (2018). Əzələ fəaliyyətinə 13–15 yaşlı futbolçuların orqanizminin fizioloji sistemlərinin adaptasiyası. In *Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin 100 illik yubileyinə həsr olunmuş Biologiyanın Müasir Problemləri Respublika Elmi Konfransının materialları*, 294–295.
5. Aliyev, S. A., Aliyev, I. S., & Alibekova, S. S. (2019). Issledovaniye dinamiki pokazateley skorostnykh kachestv u futbolistov 12–14 let. In *Nauchnyy al'manakh: Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya"*. Tambov, Russia, 231–244.
6. Aliyev, S. A., Aliyev, I. S., Alibekova, S. S., & Gadzhiyev, A. M. (2019). Issledovaniye adaptatsii funktsional'nogo sostoyaniya kardiorespiratornoy sistemy 13–15-letnikh futbolistov k fizicheskim nagruzkam. In *Sbornik konferentsii "Zdorov'ye natsii i usovershenstvovaniye fizkul'turno-sportivnogo obrazovaniya"*, 64–67.
7. Chikov, A. Y., Medvedev, D. S., & Chikova, S. N. (2019). Otsenka limitiruyushchikh faktorov pri vypolnenii kratkovremennykh rabot maksimal'noy moshchnosti. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (4), 18–20.
8. Denisenko, D. S., & Smetankina, K. S. (2018). Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv yunyx futbolistov (na primere skorostno-silovoy podgotovki). In *Sovremennyy futbol: sostoyaniye, problemy, innovatsii i perspektivy razvitiya*. Povolzhskaya GAFKSiT, 24-27.

9. Gaynullin, R. A., Isayev, A. P., & Abzalilov, R. Y. (2019). Morfofunktional'noye sostoyaniye i fizicheskaya podgotovlennost' studentov s razlichnymi total'nymi razmerami tela i dvigatel'noy aktivnost'yu. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (3), 60–62.
10. Guba, V. P., & Marinich, V. V. (2016). *Teoriya i metodika sovremennykh sportivnykh issledovaniy*. Sport.
11. Isayev, A. P., Rybakov, V. V., & Erlikh, V. V. (2016). *Individualizatsiya sportivnoy podgotovki: sostoyaniye, problemy i perspektivnyye resheniya*. YUUrGU.
12. Kuchin, R. V., Stogov, M. V., Nenenko, N. D., & Chernitsyna, N. P. (2019). Dvigatel'naya aktivnost' kak effektivnoye sredstvo preduprezhdeniya narusheniya mineralizatsii kosti u devushek. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (1), 41–43.
13. Mavliyev, F. A., Valiakhlitov, A. K., Yenikeyev, S. R., Nazarenko, A. S., & Konovalov, I. Y. (2018). Pokazateli aerobnoy rabotosposobnosti u sportsmenov igrovykh vidov sporta. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 1(155), 150–153.
14. Nikolayev, P. P., & Nikolayeva, I. V. (2017). Interval'nyy analiz model'nykh morfofunktional'nykh kharakteristik devushek. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (9), 104.
15. Ozerov, V. P., Tarasova, O. Y., Tarasov, P. V., & Shefgetov, O. I. (2019). Psikhodiagnostika i razvitiye psixomotornykh sposobnostey molodezhi. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (1), 11–13.

Daxil oldu: 21.10.2025

Qəbul edildi: 06.02.2026