



**YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ  
İDMANÇILARIN TƏLİM-MƏŞQ  
PROSESİNDƏ QÜVVƏ  
HAZIRLIĞININ FƏRDI  
XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI**

*Dos. İ.S.Əliyev., dos.G.Q.Qarayev.,  
dos.A.M.İbrahimli., N.E.Quliyev., b/m  
Hüseynov F.Ə  
İlgar.aliyev@sport.edu.az  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və  
İdman Akademiyası*

**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütünhüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** Yüksək dərəcəli futbolçuların təlim-məşq prosesində qüvvə hazırlığının fərdi xüsusiyyətlərini tədqiq edən elmi-tədqiqat işi illik məşq silsiləsinin hazırlıq mərhələsində qüvvə keyfiyyətinin fərdi imkanlara görə müasir metod və vasitələrlə həyata keçirilməsinin metodikasını işləyib hazırlamışdır. Belə ki, tədqiqatın ikinci il makro silsiləsində qüvvə keyfiyyətinin fərdi xüsusiyyətlərə görə inkişaf etdirilməsi, xüsusilə illik məşq silsiləsinin hazırlıq dövründə qüvvə keyfiyyətinə ayrılmış vaxt və uyğun vasitələr düzgün matodika ilə onun artımına imkan verir. Tədqiqat buna nail olmaq üçün seçilmiş hazırlıq vasitələrini futbolçuların imkan və fərdi xüsusiyyətlərinə görə seçmiş və bu mərhələdə həyata keçirmişdir. Alınan nəticələr isə peşəkar idmançıların qüvvə hazırlığına aid olan bir model hazırlıq sistemini yaratmış və onu mütəxəssislərə təklif etmişdir.

**Açar sözlər:** təlim-məşq prosesi, qüvvə hazırlığı, hazırlıq dövrü, illik məşq silsiləsi, qüvvə hazırlığı üçün seçilmiş fiziki hərəkətlər.

**Giriş.** Yüksək dərəcəli futbolçuların təlim-məşq prosesində qüvvə hazırlığının fərdi xüsusiyyətlərini tədqiq edən elmi-tədqiqat işi illik məşq silsiləsinin hazırlıq mərhələsində qüvvə keyfiyyətinin fərdi

imkanlara görə müasir metod və vasitələrlə həyata keçirilməsinin metodikasını işləyib hazırlamışdır. Belə ki, tədqiqatın ikinci il makro silsiləsində qüvvə keyfiyyətinin fərdi xüsusiyyətlərə görə inkişaf etdirilməsi, xüsusilə illik məşq silsiləsinin hazırlıq dövründə qüvvə keyfiyyətinə ayrılmış vaxt və uyğun vasitələr düzgün matodika ilə onun artımına imkan verir. Tədqiqat buna nail olmaq üçün seçilmiş hazırlıq vasitələrini futbolçuların imkan və fərdi xüsusiyyətlərinə görə seçmiş və bu mərhələdə həyata keçirmişdir. Alınan nəticələr isə peşəkar idmançıların qüvvə hazırlığına aid olan bir model hazırlıq sistemini yaratmış və onu mütəxəssislərə təklif etmişdir.

**Tədqiqatın təşkili və metodları:** Fiziki hazırlıq yüksək dərəcəli futbolçuların təlim-məşq prosesinin ən vacib bölməsi hesab olunur. Çünki futbolçuların fiziki hazırlığı onların orqanizmasının funksional imkanlarını, fərdi hazırlığını, hərtərəfli fiziki inkişafını artıran fiziki bacarıqları tərbiyə edir. Təlim- məşq prosesində ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq bir-biri ilə təbii olaraq bağlıdır. Futbolçuların ümumi fiziki hazırlığı onların fiziki bacarıqlarının hərtərəfli tərbiyə olunmasını, ümumi işgörmə qabiliyyətinin artırılması vəzifələrini həyata keçirir [1,3]. Məşğul olanların orqanizmasına təsir edəcək əsas vasitə keyfiyyəti olaraq ümuminkişaf etdirici hərəkətlər və başqa idman növlərindən müxtəlif hərəkətlər tətbiq olunur. Beləliklə bu hərəkətlər vasitəsilə orqanizmin əzələ-bağ aparatının inkişafı və möhkəmlənməsi, daxili üzv və sistemlərin funksiyalarının təkmilləşdirilməsi, hərəkət keyfiyyətləri və hərəkətinin ümumi səciyyəsinin koordinasiya artırılmasına nail olmaqdır. Ümumi fiziki hazırlığı, artırmaq, orqanizmə hərtərəfli təsir etmək məqsədilə tətbiq edilən bir çox hərəkətlərin hər biri bu və ya başqa bir keyfiyyətin inkişafına istiqamətləndirilmişdir [1,2]. Belə ki, dağ və və meşəlikdə uzunmüddətli qaçış dözümlülüyün inkişafına istiqamətləndirilir, qısa məsafələrə sürəti artırmaqla qaçışlar sürəti artırır, gimnastika hərəkətlər isə cəldliyi tərbiyə edir. Bu hərəkətlər bir növü əsas hissənin hərəkətləri kimi bəziləri isə



ADBTİA

səhər məşqlərinə daxil edilə bilər. Xüsusi fiziki hazırlıq isə futbolçular üçün xüsusi olan funksional imkanların və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşdirilməsi məqsədini həyata keçirir [3,4]. Futbolçunun fəaliyyəti icra etdiyi hərəkətlərin fasiləsiz olaraq müxtəlif sıxlıqda yer dəyişməsi kimi xarakterizə olunur. Yüksək sıxlıqda əzələ işi aşağı səviyyəli işə və sakit vəziyyətdəki mərhələyə keçə bilər. Tədrisən sürəti artırmaqla qaçış, yerindən sürətli qaçış, tullanmalar eyni sürətli yüngül qaçışlarla əvəz olunur, yerləş, dayanmalar və istiqaməti dəyişməklə qaçışlar, hərəkətin ritmi və tempi dəyişir. Bütün bu hərəkətlər, fəaliyyətlər müəyyən fiziki yüklənmələrin həyata keçirilməsi ilə əlaqədardır. Bununla bərabər paralel olaraq funksional əhəmiyyətli proseslərin irəliləyişi və ilk növbədə maddələr mübadiləsi, tənəffüs sistemi və qan dövranının yaxşılaşması baş verir [4,5]. Amma bir şeyidə qeyd etmək lazımdır ki, futbolçuların oyun fəaliyyəti təkcə tullanmalardan, qaçış və yeridən ibarət deyildir. Futbolçuların hərəkətləri daha mürəkkəbdir. Çox çətin mübarizə şəraitində, təkə-tək mübarizədə sürətli yerdəyişmələr, davamlı və fasiləsiz bir müddətdə futbolçu gözlənilməz giriş duruşunda (sürüşmə fəndi, tullanmalar, bir

ayaqla dayaq vəziyyətində) səmərəli üsulla topa sahib olmaqla eyni vaxtda mürəkkəb taktiki vəzifələri yerinə yetirmiş olur. Futbolçu topa nə qədər asanlıqla sahib olursa, meydançada o, qədər asan hərəkət edir və düşünür, bu isə futbolçu daha maraqlı və baxımlı edir. Odur ki, futbolçuların fiziki hazırlığı futbolçuların oyun fəaliyyətinin xarakterini nəzərə alaraq qurmalı və bu fundament texniki və taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsi üçün təməl olmalıdır. Xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə xüsusi olaraq müəyyən edilmiş fiziki keyfiyyətlərin üstünlüyü ilə istiqamətləndirilmiş hərəkətlərlə paralel olaraq ayrı – ayrılıqda texniki fəndlərin icrasının təkmilləşdirilməsi aparılır. Bunun üçün isə tətbiq edilən xüsusi hərəkətlər texniki fəndlərin bu və ya başqa bir elementinin quruluşuna uyğun olan xaraktercə giriş hərəkəti sayılan hərəkət tətbiq edilir. Fiziki hazırlıq məşğələlərində ən çox təkrar, fasiləli, dəyişən, oyun və yarış məşq metodlarından istifadə olunur. İllik məşqin planlaşdırılmasında məşq silsiləsi əvvəlcə ümumi fiziki hazırlıq sonra isə bunun təməlinə xüsusi fiziki hazırlıq proqram həyata keçirilir. (Cədvəl 1.1)

**İllik hazırlıq mərhələsində qeyri- spesifik və spesifik hərəkətlərin faiz nisbəti**

Cədvəl 1.1

İxtisaslaşma	Hərəkətin	İstiqaməti	Mikro məşq silsiləsi		
			I	II	III
Qeyri-ixtisas hərəkətləri (%)	1.Ağırılıqla, çəki ilə, müqavimətlə hərəkətlər	Qarışıq (120-150 dəq/san)	40	30	30
	2.Gimnastika, akrobatika, qaçış, etafet və s.	Qarışıq (120-150 dəq/san)	35	35	30
	3.Sıxlıq hərəkətlər	Qüvvə-sürət hərəkətlər (150- 180 dəq/san)	30	35	35
İxtisas hərəkətləri	1.Oyun–müəyyən müqaviməti dəf etmək tapşırığı	Qarışıq (150- 180 dəq/san)	25	35	40



Çoxillik futbolla məşğul olanların hazırlıq prosesində ümumi və xüsusi hazırlıq arasında olan nisbət tədricən bu dəqiq proqramın məzmunu dəyişdirir, beləliklə, idman ustalığının səviyyəsini artıran xüsusi hazırlığın çəkisi artmağa başlayır. Futbolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığında əsas rolu qüvvə, sürət, dözümlülük, cəldlik və çeviklik oynayır. Elə bu fiziki keyfiyyətlər futbolçuların hərəkət imkanlarının səviyyəsini əks etdirir. Fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi məşq prosesinin vahid bir hissəsidir. Futbolçularda fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi metodikasını araşdırarkən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması metodu nəzərdə tutulur. Qüvvənin tərbiyə olunması-inkışafın gücü xarici müqaviməti dəf edə bilmək və yaxud ona əzələ səyi hesabına dayana bilmək bacarığıdır [1,5]. Futbolçu həmişə öz şəxsi çəkisi və topun çəkisi ilə mübarizə edir. Bununla əlaqədar futbolçu öz qüvvəsini əsasən öz çəkisini və topun çəkisini dəf etməyə sərf edir. Hərəkətin əvvəlində, tədricən sürəti artırmaqla qaçışda, dayanma, hərəkətin istiqamətini dəyişməklə, tullanmalar, topa zərbə vurmaq–kimi hərəkətlərdə futbolçu öz gücünü göstərmiş olur. Təbii olaraq bütün bu hərəkətlərin icrası dinamik xarakter daşıyır. Beləliklə, oyun fəaliyyətinin xarakterini oyunda göstərdiyi qüvvənin xüsusiyyətinin və inkışafının səviyyəsi müəyyən edir. Bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, dəf olunan müqavimətin həcminə qəzəd az olursa və əzələ yığılmasının sürəti bir o qədər çox olur, bununla maksimal qüvvənin həcmində əhəmiyyəti o qədər azalmış olur. Futbolçulara müəyyən qüvvə ilə səviyyəsi lazımdır ki, onlar daha qısa bir müddət ərzində onu dinamik gücü həyata keçirə bilsinlər [5]. Qüvvə (güc bacarıqları) keyfiyyəti futbolçularda xarici müqaviməti və yaxud bu müqavimətə dayana bilən əzələ qüvvəsi-gərginliyi hesab olunur. Qüvvənin müxtəlif növləri mütləq güc, parlayıcı güc, nisbi, maksimal, dinamik, izometrik və s. vardır. Qüvvənin inkışaf etdirilməsi

metodikası əsasən bəzi qanunauyğunluqları nəzərə alaraq yəni ağırlıq hərəkətlərinin icrası müddəti hərəkətdən – hərəkətə keçid müddəti, fasilə müddəti, fasilələr müddətində icra edilən hərəkətlərin forması, hərəkətlərin təkrarı, seriyaların sayı kimi dozalar nəzərə alınmalıdır. Üstəlik, qüvvə hazırlığında verilən hərəkətlərin yuxarıda qeyd olunan ölçülərindən başqa, bir də ağırlığın miqdarı, bu miqdarın tədricən artımı və artımın nisbəti, futbolçunun çəkisi, boyu və bəzi fizioloji göstəriciləri əzələ quruluşu və s. başqa faktorları nəzərə alınmalıdır. Daha real qüvvə keyfiyyətinin inkışafında ağırlığın ən yüksəyə yaxın və yüksək çəki ilə müqavimətə dayana bilməsi və yaxud müqaviməti dəf etməklə istədiyi çəkini qaldıra bilməsidir.

**Nəticələr:** Beləliklə, yüksək səviyyəli futbolçularda qüvvə hazırlığını tədqiq edən elmi- tədqiqat işi aşağıdakı **nəticələrə** gəlmişdir:

1. Aşağı çəki ilə edilən qüvvə hərəkətlərində (statistik güc) yorulana qədər edilən təkrarda son cəhd maksimala yaxın hesab olunmaqla, ehtiyat imkanların nəzərə alınması ilə, maksimuma çatdırılması məqsədə uyğun hesab edilir.
2. Aşağı çəki ilə qüvvənin artırmaq bir çox üstünlüyə malikdir, belə ki, bu hərəkətin icrası zamanı tənəffüsə nəzarət etməklə, əzələ gərginliyi vəzədələnmə prosesi baş vermir.
3. Dinamik gücün inkışafı üçün dairəvi məşq metodunu tətbiq edərkən nisbi olaraq aşağı çəkiddən və aşağı tempdən çox sayda təkrarlardan istifadə etmək məsləhətdir.
4. Dairəvi məşq metodunun tətbiqi ilə qüvvə hazırlığını inkışaf etdirərkən hərəkətlərin məzmununun müxtəlif cür olması, gərgin və böyük həcmli hərəkətlərdən daha az müqavimətli hərəkətlərə keçirilməsi məqsədəuyğun sayılır.
5. Qüvvə hazırlığını həyata keçirən məşqlərdə hərəkətlərin icrasını məşqin əvvəlində və yaxud əsas hissəsində etmək məsləhətdir, çünki bu hissələrdə idmançıların mərkəzi sinir sisteminin optimal vəziyyəti sinir-koordinasiya qarşılıqlı fəaliyyətini təmin etməklə, əzələ qüvvəsinin artımını təmin edir.



ADBTİA

Tədqiqatın elmi yeniliyi yüksək səviyyəli futbolçularda qüvvə hazırlığının müasir tələblərə cavab verən metodikasının elmi-metodiki nəzəriyyəsi işləyib hazırlanmışdır. Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti və tətbiqi yeni işlənilmiş metodikanı tətbiq etməklə futbolçularda qüvvə hazırlığını həyata keçirib onların daha uğurlu çıxışları ilə yüksək nəticələrə nail olmaq olar.

**Ədəbiyyat**

1. Вагіров Р.К., Əliyev İ.S. "Futbol". Dərslik. Bakı, 2012, AzDBTİA.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки Минск.« Выстая школа» 1980. 255 стр.
3. Райан Ферсон Зона тренировок. Стап, сильнее быстрее и умнее Москва 2018. 218стр
4. Мини-энциклопедия ФИТНЕСС Олимп. Москва 2002. 193 стр.
5. Гришинка Ю.И. Общая физическая подготовка Ростов-на Дону. Феникс. 2010. 250 стр.

**Исследование индивидуальной особенностей в учебно-тренировочной процесса по силовой подготовке у футболистов высокого класса**

*Доц.И.С.Алиев, доц.Г.Г.Гараев,  
доц.А.М.Ибрагимли, ст\пр.Н.Е.Кулиев,  
ст.пр.А.Ф.Гусейнов.  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта*

**Аннотация:** Научно-исследовательская работа разработал современный методики о силовом подготовке в годичном цикле подготовительной периоде у высококвалифицированных футболистов, учитывая их индивидуальные возможностей при подготовке.

**Ключевые слова:** профессиональный

футболе, подготовительный период, методика тренировки, индивидуальный возможности.

**The scientific research work prepared a modern method about strength preparation during a yearly period**

*As/pr. S.Aliyev, as/pr.G.G.Garayev, as/pr. A.M.Ibrahimli, s/l .N.E.Gulyev, s/l. A.F.Huseynov.*

*Azerbaijan State Physical Culture and Sports Academy*

**Annotation:** From the point of view of professional football players opportunities a preparation programme was compiled.

Theme: The research of professional football players strength preparation of individual opportunities.

**Key words:** professional football stage, physical and strength preparation, the method of training, individual opportunities

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ**

*Д.ф.но.м К.С.Мамедова  
[konul\\_1984@mail.ru](mailto:konul_1984@mail.ru)*

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Аннотация:** Ориентация тела спортсмена в пространстве задается углами, образованными осями координат, параллельными осям системы отсчета, и собственными осями тела спортсмена. Системой отсчета называется тело, условно считаемое неподвижным, относительно которого определяют положение других тел в разные моменты времени. Изучение движений звеньев тела