

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNDƏ MƏŞQ YÜKLƏNMƏLƏRİNİN MODEL XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

dos. İ.S. Əliyev, dos. G.Q. Qarayev, dos. A.M. İbrahimli, Ə.F. Hüseynov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
İdmanın oyun növləri kafedrası
ilgar.aliyev@sport.edu.az, farhad.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 yanvar 2021

Dərc olunub: 5 mart 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Futbolda məqsəd başqa idman növlərindən heç bir şeylə fərqlənmir, rəqib qapısından daha çox top keçirməkdir. Bu, ilk baxışdan sadə bir iş kimi görünərsə, əslində çox mürəkkəbdir. Bunu etmək üçün komanda rəqibdən fiziki, texniki, taktiki və psixoloji planda üstün olmalıdır. Amma belə bir üstünlüyə malik olmaqla bərabər gözəl futbol oyunu nümayiş etdirmək lazımdır. Əgər bu elementlərdən hər hansı biri yoxdursa o zaman necə usta olsan da uduzmağa məhkumsan. Futbol durmadan inkişaf edir. Məsələn, ilk məlumat ondan ibarətdir ki, oyunçu oyun müddətində nə qədər məsafə qət edir. Əgər 1970-ci illərdə bu rəqəm orta hesabla təqribən 8500 m idisə hazırda bu 10-dan 14 min metrə qədər artmışdır. Odur ki, tədqiqatın məqsəd və vəzifəsi çox aktual olan bir istiqamətə futbolçuların hazırlıq mərhələsində atletik hazırlığa yönəlmişdir.

Açar sözlər: *hazırlıq mərhələsi, məşq rejimi, model, yüklənmə.*

Müasir futbolda Avropa və Dünya miqyaslı yarışların keçirilməsi və ona olan tələblərin artması istiqamətində bir çox ciddi dəyişiklik baş vermişdir. Belə ki, Avropanın bir çox futbol ölkələrində (İngiltərə, Almaniya, İspaniya, Fransa, İtaliya və s.) il boyu keçirilən çempionat və kubok oyunlarının sayı 50-dən yuxarı (İngiltərə premerliq-də 70-ə yaxın), üstəlik bura UEFA-nın çempionlar və Avropa oyunlarını daxil etsək 60-70 arası olduğunu nəzərə alsaq o zaman futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələrinin modelləşdirilməsinin çox ciddi bir fakt olduğu ortaya çıxır

(4,5). Çünki 52 həftə müddətinə nəzərdə tutulmuş bu model hazırlıq proqramları (hazırlıq, yarış və keçid dövrü olmaqla) futbolçuların məşq rejimində aldıkları yüklənmələrinin (darılma rejimi inkişafetdirici və idman formasının saxlanması və bərpa rejimi daxil olmaq dərəcəsi və həcmi ciddi nəzərdə saxlanılır (1,2,3). Futbolçuların hazırlıq sistemində xüsusi yer tutan fiziki hazırlıq və eləcə də onun komponentləri (qüvvə, sürət, dözümlülük, cəldlik, çeviklik və əyirgənlik) kimi keyfiyyətlər bu mərhələlərdə xüsusi (ixtisaslaşdırılmış) və qeyri-xüsusi (ixtisaslaşdırılmamış) vasitələrlə həyata keçirilir (6, 7). Odur ki, çox intensiv və ağır mübarizə şəraitində keçən oyunlar (xüsusilə də UEFA turnirində) bu hazırlıq növünə daha diqqətli olmağı tələb edir. Hər hansı bir oyunda qalib gəlmək üçün rəqibdən üstünlüyünü təkcə texniki-taktiki sahədə deyil, bunu icra edə bilmək bacarığı ilə də, yəni fiziki tələfdən həyata keçirməyi bacarmalısan. Bunu isə ancaq taktiki fəaliyyətləri maksimal sürətdə rəqibi pressinqdə saxlamalı, vaxt və əhatə icra etdikdə mümkün olur. Bunu isə futbolçular təkcə epizodik deyil, bütün oyun boyu etməlidirlər. Maksimal sürətə malik olub, onu bütün oyun müddəti saxlamaq bacarığı, gərginliyin durmadan artdığı şəraitdə bunları etmək fiziki hazırlığın inteqral parametrlərindən irəli gəlir. Odur ki, model hazırlıq proqramları futbolçuların ehtiyat imkanlarına, bacarıq və qabiliyyətlərin formalaşmasına uyğun olaraq tərtib olunmalıdır. Çünki futbolçular oyun müddətində (90¹ – 120¹) 8-12 km məsafəni qət edərlərsə, demək itirilmiş enerji və onun (4, 7) bərpası üçün lazımi vaxt və müddət nəzərdə tutulmalıdır. Belə ki, payız-yaz (avqust – may) yarış sisteminə qoşulan ölkələrdə (bir neçə ölkə müstəsna olmaqla UEFA-nın 49 ölkəsi nəzərdə tutulur) ilin 10 ayı yarış ölkə daxili çempionat və kubok oyunları 2 ay isə (iyun – iyul)

UEFA turnirində iştirak planlaşdırılır. Futbolçuların hazırlıq sisteminin model forması, xüsusilə də hazırlıq mərhələsindəki yüklənmələr (intensivlik və həcmə görə) qarşıdakı məq-

sədlərə görə verilməlidir (1, 2). Model məşq formaları il boyu nəzərdə tutulmuş təqvim və beynəlxalq oyunları nəzərə almaqla, futbolçuların hazırlıq sisteminin həyata keçirməlidir.

Cədvəl 1.

Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin model məşq formasının təsnifatı

Modellər	Aylar həftələr vasitələr	Aylar	Həftələr	Məşqlərin sayı	Vasitələr
Model məşq forması N1		Yanvar (1)	1-4	30	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış və ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
Model məşq forması N2		İyun (6ay)	21-21	20	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

Cədvəl 2.

Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin həftəlik model məşq rejiminin xarakteristikası

Model məşq forması	Model məşq formasının məqsədi və rejimi	Həftənin adı	Məşqlərin sayı	Hərəkətlərin forması
Model məşq forması N 1	1.Dartma mərhələsi	1	10	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	2.İnkişaf etdirici mərhələ	2	8	Qeyri-ixtisas və ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	3.İdman formasını saxlama mərhələsi	3	6	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	4.Bərpa mərhələsi	4	5	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

Cədvəl 3.

Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sisteminin həftəlik model məşq rejiminin xarakteristikası

Model məşq forması	Model məşq formasının məqsədi və rejimi	Həftənin adı	Məşqlərin sayı	Hərəkətlərin forması
Model məşq forması N 2	1.Dartma mərhələsi	21	8	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	2.İnkişafetdirici mərhələ	22	8	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	3.İdman formasını saxlama mərhələsi	23	6	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər
	4.Bərpa mərhələsi	24	5	İxtisaslaşdırılmış hərəkətlər

Beləliklə, payız-yaz yarış sistemində iştirak edən ölkələrdə (Azərbaycan da daxil) illik hazırlıq sistemində iki hazırlıq mərhələsi nəzərdə tutulmuşdur. Yanvar ayı (4 həftə), iyun ayı (4 həftə). Çünki avqust ayında start götürən çempionat may ayında başa çatmalıdır. Çünki UEFA standartlarına görə bu turnirlərdə iştirak ərizəsi iyunun 10-na kimi sifarişlərdə verilməlidir. İyunun 30-da ilk oyun olduğundan hazırlıq mərhələsi iyunun 1-də başlayır. Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi model məşq formaları 1 və 2 hazırlıq mərhələsinin 8 həftə olmasını izah edir. Yanvar ayı 4 həftə - çempionatın fasiləsi (I dövrə) müddətində, iyun ayı 4 həftə (çempionat başa çatır) yeni mövsümə və yaxud UEFA turnirində iştirak edən komandalar üçün hazırlıq mərhələsi olur. İl boyu hazırlıq futbolçuların peşəkarlığından, komandaların hazırlıq şəraitindən və maliyyə vəziyyətindən asılı olaraq planlaşdırılır. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənmələrinin model məşq formasının məqsədi onlarda aerob və anaerob imkanlarının artırılmasına, xüsusi və ümumi dözümlülüyün

sürət dözümlülüyünə, sürət-qüvvəyə, sürətə çevrilməsini təmin etməkdir. Model məşq formasının həftəlik məşq rejimi, məşqlərin sayı və verilən hərəkətlərin ixtisaslaşdırılması futbolçuların oyun rejiminə daha uyğun olmasını nəzərdə tutur. Futbolçuların texniki-taktiki hazırlığının sıx əlaqəsi və oyun vəzifələrini yerinə yetirməsi məşq rejimlərində keçirilən məşqlərin səviyyə və həcmindən asılıdır. Çünki oyun rejiminə keçid futbolçuların bir çox texniki-taktiki fəaliyyətinin fəallaşması, hazırlıq, yoxlama və turnir oyunlarında iştirakları ilə həyata keçirilir. Futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələri ciddi nəzarətə alınmaqla deyil, onların bərpa rejimində düzgün və məqsədli olan məşqlərin vasitəsilə həyata keçməsinə təmin etmək lazımdır. Futbolçuların funksional hazırlığı və dinamik iş rejimi və oyunlarda keçirdikləri stress onların çox miqdarda enerji itkisinə yol açır. Bunun qarşısını almaq və itirilmiş enerjinin bir hissəsini bərpa etmək model məşqlərin məzmunundan, keçirilən formasından və bərpa məşq rejimindən asılıdır. Odur ki, bu məşq rejimləri illik məşq proqramı

mının tərkib hissəsi olmaqla, onun təməlini təşkil edir. Yüksək dərəcəli futbolçuların təqvim oyunlarının sayı və yüklənmə dərəcəsi fərqli olduğundan belə demək olar ki, onların uyğunlaşma və bərpa müddəti strategiyası da ona uyğundur. Bu rejimlərin tətbiqində keçid fazası əsasən futbolçuların dörd rejim üzrə üç pillədən və dörd həftədən ibarətdir. Bir rejimdən digər rejimə keçid zamanı seçilmiş vasitə və metodlar yeni, daha intensiv və faydalı olmalıdırlar. Hər bir rejimin vəzifəsi eyni olmadığından futbolçuların aldıkları fiziki yüklənmələr və xüsusi tapşırıqlar ilk növbədə onların enerji təminatı və fərdi bərpa prosesinin nəzərə alınması ilə həyata keçirilməlidir. Funksional dəyişiklik, dinamik inkişaf və fiziki artım müəyyən edildikdən sonra futbolçuların məşq prosesində kompleks düzəlişlər etmək olar. Beləliklə, yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənməsinin model formasının xüsusiyyətlərini tədqiq edərək aşağıdakı nəticələrə gəlinmişdir:

1. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində yüklənmələrini məşqin model formalarını tətbiq etməklə həyata keçirmək lazımdır;
2. Futbolçuların hazırlıq mərhələsində məşq yüklənmələrinin səviyyəsi və həcmi model məşq formasında nəzərdə tutulmuş məşq rejimləri qaydalarına uyğun olaraq icra edilir;
3. Futbolçuların spesifik xüsusiyyətləri və yarış təqviminin bəzi cəhətlərini nəzərə alaraq, futbolçuların məşq yüklənmələrinin dərəcəsinə uyğunlaşması müddətini bilərək, onların hazırlıq sistemində model məşq formalarına üstünlük vermək lazımdır.
4. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq mərhələsində model 1 və 2-də həftəlik məşq rejimində 3 sərbəst mərhələ və 4 həftə arasında keçid (1-2-3-4 həftə arası) artan məşq gücünün təsirini, müxtəlif məşq metodlarını və faydalı məşq vasitələrini tətbiq etməklə yenilənməlidir;
5. Yüksək dərəcəli futbolçuların hazırlıq sistemi onların funksional hazırlıq səviyyəsinin təməli və onların ehtiyat imkanlarına görə planlaşdırılmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Научно-спортивный вестник*. Издательство «Физкультура и спорт. Москва 1987, № 3, 1990, № 1, 200, № 3, 4.
2. *Теория и практика футбола*. Научно-методический журнал. № 1, 2003, № 2, 2003, Москва. «Спортакадепресс» Москва.
3. *Теория и практика физической культуры*. Научно-теоритический журнал. №12, 2020.
4. *Допольд Киркендалл Анатомия футбола*. «Попурри». Минск 2012, 240 səh., ingilis dilində tərcümə.
5. **Сури́н С.** *Английский футбол вся история в одной книге люди, фокты леченды*. Издотеьства АСТ. 2018, 480 səh.
6. **Евчепыва Л.Я.** *Комлексный контроле подготовленности футболистов по морффункцио пальным показателям*. Киев 2002 методический рекомидацыи. Минск 2014, 60 стр.
7. **Ры́машевский Т.А., Лукин Ю.К. и др.** *Совершенсвовање системо подготовки высоко квалифицированных вапных футболистов*.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

доц. И.С. Алиев, доц. Г.Г. Гараев, доц. А.М. Ибрагимли, А.Ф. Гусейнов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Игровых видов спорта

ilgar.aliyev@sport.edu.az, farhad.huseynov@sport.edu.az

Аннотация: Цель футбола не отличается от целей других командных игр – забить больше мячей, чем противник. Но эта простая на первый взгляд философия на деле оказывается чрезвычайно сложным делом. Чтобы добиться успеха, команда должна превосходить соперников физически, технически, тактически и психологически. При наличии всех этих элементов футбол представляет собой поистине красивую игру. Если же хотя бы одного аспекта не хватает, даже самые большие мастера могут потерпеть поражение. Футбол непрерывно

развивается, например, первые данные о том, какое расстояние игрок преодолевает за время игры с 1970-х годов эта дистанция составляла в среднем 8500 метров. Сегодня же данный показатель колеблется в пределах от 10 до 14 тысяч метров, поэтому цель и задача исследования подготовительного периода всегда актуальна и необходима для атлетической подготовки футболистов.

Ключевые слова: *подготовительный период, режим тренировки, модель нагрузок.*

RESEARCH OF MODEL FEATURES OF TRAINING LOADS IN TRAINING HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

ass. prof. I.S. Aliyev, ass.prof. G.G. Garayev, ass.prof. A.M. Ibrahimli, A.F. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports games

ilgar.aliyev@sport.edu.az, farhad.huseynov@sport.edu.az

Annotation: The goal of football is not different from the goals of other team games - to score more goals than the opponent. But this philosophy, simple at first glance, turns out to be extremely difficult in practice. To be successful, a team must outnumber its rivals physically, technically, tactically and psychologically. With all these elements in place, football is a truly beautiful game. If even one aspect is missing, even the greatest masters can fail. Football is constantly evolving, for example,

the first data on how much distance a player covers during a game Since the 1970s, this distance has been an average of 8,500 meters. Today, this indicator ranges from 10 to 14 thousand meters, therefore, the goal and task of the study of the preparatory period is always relevant and necessary for the athletic training of football players.

Key words: *preparation stage, training regime, model of loads.*