

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARIN İLLİK MƏŞQ SİLSİLƏSİNDƏ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİNİN 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, geray.qarayev@sport.edu.az, alekber.huseynov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki hazırlığı, xüsusilə də dözümlülük hərəkəti qabiliyyəti onların oyun müddətində bilavasitə təsir etmiş olur. Belə ki, futbolçuların oyun fəaliyyəti, fəallığı və qeyri-fəallığı bu keyfiyyətin inkişafı ilə əlaqədardır. Dözümlük bir hərəkəti qabiliyyət olaraq yüksək dərəcəli futbolçularda, onların oyun fəaliyyətində sürət dözümlüyü, məsafə dözümlüyü, ümumi dözümlük kimi xarakterizə edilir. Bu isə futbolçuların dözümlük istiqamətində aparılan məşqlərin metodlarından, məzmunundan, formasından, seriya və təkrarların sayından asılı olaraq inkişaf etdirilə bilər. Çünki dözümlük futbolçuların oyun ərzində icra etdikləri texniki-taktiki hərəkətlərin keyfiyyətinin və oyun tempinin saxlanması üçün yorğunluğa qarşı göstərilən müqavimət kimi qəbul edilir. Meydan boyu topa və topsuz yerdəyişmələrini sürəti, texniki-taktiki hərəkətlərin keyfiyyəti, rəqibə qarşı fiziki göstəriciləri, sürətli gedişlərin sayı, fəal və qeyri-fəal hərəkətlərin məzmunu və müddəti ümumi dözümlük keyfiyyətinin inkişafından asılıdır. Elə bu maraq və səbəblərdən bu mövzunun tədqiq olunmasına ehtiyac vardır.

Açar sözlər: *təlim-məşq prosesi illik məşq silsiləsi, dözümlülüyn artırılması metodikası.*

Giriş. Yüksək dərəcəli futbolçuların fiziki hazırlığı, onların oyun fəaliyyətinin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinə təsiri və qazandığı nəticələr illik məşq silsiləsinin məzmun və hazırlıq dinamikasından asılıdır. Çünki hazırlıq mərhələsində təməli qoyulmuş bütün hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf perspektivləri yarış mərhələlərində davam etdirilməli və artırılmalıdır.

Çünki futbolçuların yarış mərhələsində çox sıx bir qrafikdə keçirdikləri təqvim və digər oyunlar (UEFA-nın turnirində və s. başqa) 90 dəqiqə və bəzən isə 120 dəqiqə üzərində oynanılır. Odur ki, futbolçuların hərəkəti qabiliyyətləri (qüvvə, dözümlülük, sürət, çeviklik və əyirgənlik nəzərdə tutulur) istiqamətində apardıqları məşqlər onların daha keyfiyyətli icra edə biləcəkləri texniki-taktiki hərəkətlərin əhəmiyyətini və nəticəsini artırmağa xidmət etməlidir. Xüsusilə də bütün oyun ərzində yüksək sürətli yerdəyişmələrə ehtiyacı olan futbolçuları üçün sürət dözümlüyü üzərində işləməlidirlər. Belə ki, müxtəlif dözümlük növlərinin səviyyəsi futbolçuların oyun ərzində icra etdikləri böyük fiziki yüklənmələrə; normal, böyük, submaksimal və maksimal dərəcəli yüklənmələrə qarşı orqanizmin yorğunluq dayanıqlığı ilə müəyyən edilir. Çünki yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlülüyn məzmununun müəyyən edilməsi, onların yarış fəaliyyətində məşq yüklənmələrinə təsir edəcək müxtəlif formada olan yaradıcılıq səviyyəsindən asılıdır. Fiziki yüklənmələrin həcmi və sıxlığı (qaçış məsafələrinin müddəti, davamiyyəti, məsafənin uzunluğu, təkrarların sayı, qaçış sürəti, fasilə müddəti və s.) futbolçuların hazırlığına, onların funksional imkanlarının artmasına, eləcə də hərəkəti qabiliyyətlərin lazımı səviyyədə olmasına nail olmaq olar. Fiziki yüklənmələrin differensial parametrləri, məşq prosesində tətbiq edilən qeyri-xüsusi hərəkətlər (topsuz) futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsini müəyyən etməklə bərabər onların fiziki yüklənmələrə qarşı uyğunlaşma mərhələsini də həyata keçirmiş olur.

Tədqiqatın təşkili və metodları. İllik məşq silsiləsində yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlülüyn artırılması metodikası aparılan məşq prosesində tətbiq edilən (plana uyğun olaraq) hərəkətlərin, hazırlıq və yarış makro

məşq silsiləsində fiziki yüklənmələrin normal, böyük, submaksimal və maksimal fiziki göstəricilərinə uyğun olmaqla bərabər, onların fasiləli qaçış hərəkətləri oyun dinamikası təmin etməlidir. Səmərəli hazırlanmış bir metodika olaraq futbolçuların fiziki göstəricilərinin normal, böyük, submaksimal və maksimal yüklənmələr hesabına dəyişməsinə qəbul edilmiş pedaqoji testlər vasitəsilə sübut edilmişdir. Yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlük keyfiyyətinin inkişafı onların oyun müddətində icra etdikləri topla və topsuz hərəkətlərin həcmi ilə ölçülür. Əyani olaraq onların qət etdikləri məsafənin standartı uyğun olması (oyun ərzində 8-12 km) kimi parametrlər futbolçuların oyun müddətində (1-90 və ya 1-120 dəqiqə ərzində), qət etdiyi məsafənin, həcmi, müxtəlif sürətdə hərəkətlər, sürəti dəyişməklə etdiyi hərəkətlərin sayı və ümumilikdə sprint və ümumi dözümlük istiqamətində fəaliyyəti nəzərə alınır. Futbolçularda dözümlüyün növlərini müəyyən edən onların müxtəlif növlü yüklənmələrə qarşı olan yorğunluğun yaranması faktorlarıdır. Bu faktorlar fiziki yüklənmələrin normal (təbii ümumi dözümlük), böyük (intensiv ümumi dözümlük), submaksimal (məsafə sürətinin dözümlüyü) və maksimal yüklənmə (sürət dözümlüyü) olması ilə izah olunur. Yüksək dərəcəli futbolçuların ürək vurğularının sayının dinamikasının rəsmi oyunlarda təhlili onu göstərdi ki, futbolçuların oyun fəaliyyətində ən çox yer tutan fiziki yüklənmənin böyük 21-46%, submaksimal 29-48% həcmdə olmaqla, oyunu davamiyyətində mühüm rol oynayırlar. Futbolçuların icra etdikləri başqa yüklənmələrin payına normal yüklənmənin 9-22% düşür. Yüksək dərəcəli futbolçuların müxtəlif səviyyəli yüklənmə diapozununda göstərdiyi dözümlüyün ən yaxşı forması oyunun daha səmərəli aparılmasına və yüksək nəticəyə çatmasına təminat vermiş olur. Yüksək səviyyəli futbolçuların dözümlüyünün dörd komponentli quruluşu futbolçuların yarış fəaliyyətinə və müxtəlif məşq yüklənmələrinə fərqli formada təsir etmiş olur. İllik məşq silsiləsində tətbiq edilən fiziki yüklənmələrin həcmi və sıxlığı istiqamətində aparılan təhlilər (qaçış məsafələrinin artırılması, məsafənin uzunluğu, təkrarların sayı, qaçışın sürəti, fasilələrin müddəti) göstərmişdir ki, məşq yüklənmələri futbolçu-

larda dözümlüyün müxtəlif formalarını artırmış olur:

- Ümumi dözümlük üçün qaçışın müddəti 10 dəqiqədən 15 dəqiqəyə qədər, qaçış məsafəsini 3-4 dəfə təkrar etmək, fasilə müddəti 180-dən 140 saniyə müddəti, qaçış 8,0 -9,8 km/saat, hərəkətin sıxlığı 72-78 % maksimal aerob sürəti
- Sürətin ümumi dözümlüyünün qaçış məsafəsinin müddəti 3 dəqiqədən 8 dəqiqəyə kimi, qaçış məsafəsinin təkrar sayı 5-7, fasilə müddəti 120 saniyədən 60 saniyə qədər, qaçış sürəti 10,2-11,8 km/saat, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti 87-92%.

Məsafə boyu sürət dözümlüyü: məsafənin uzunluğu 41-47 m, məsafənin təkrarlarının sayı 25-30, seriyaların sayı 1-2, Bir məsafənin icra müddəti 10-15 saniyə, hərəkətlərarası fasilə müddəti 30-10 saniyə, seriyalararası fasilə 6-8 dəqiqə, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti 105-120 %-dir.

- Sürət-sprint dözümlüyü; məsafənin uzunluğu 28-30 m, qaçış məsafəsinin təkrarlarının sayı 6-21, seriyaların sayı 2-4, məsafənin icra müddət - 5 saniyə, təkrarlanması fasilə müddəti 15-25 saniyə, seriyalararası fasilə 4-3 dəqiqə, hərəkətin intensivliyi, maksimal aerob sürəti- 125 -130 %-dir. Fasiləli qaçış hərəkətlərinin seçim xarakterli yüklənmə səviyyəsinin tətbiqi futbolçularda intensiv ümumi dözümlüyü, sürətli məsafə dözümlüyü, sprint dözümlüyü artırmaqla, futbolçularda funksional imkanları çoxaltmış olur. Qeyri- ixtisas hərəkətlərin tətbiqində differensial yüklənmələrinin həcmi və intensivliyi futbolçuların məşq prosesində aldıkları müxtəlif səviyyəli yüklənmələr (maksimal aerob sürətinin ilkin göstəriciləri) bu futbol uyğunlaşmasını təmin etməklə, oyun fəaliyyətini artırır. Bunu isə ürək vurğularının sayı (Ü.V.S.) hesabına, onun bərpa müddətini müəyyən edən (1-ci cə 3- cü dəqiqədə olan göstəricilər) oyun ampulasına görə (müdafiəçi, yarım müdafiəçi, hücumcu) olma göstəricilərdir;

İllik məşq silsiləsində yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün inkişaf etdirilməsi metodikası nəzərdə tutulmuş plan və proqramın ardıcıl və sistemli bir şəkildə həyata ke-

çirilməsi kimi bir prosesin uğurlu bir nəticəsidir. Əzələ fəaliyyətinin enerji təminatı faktorlarına məqsədəuyğun olaraq təsir etmək ilk növbədə futbolçuların icra etdiyi yarış fəaliyyətinə uyğun olan dözümlük mövzunu nəzərə almaq lazımdır. Futbolçuların məşq prosesində tətbiq edilən qeyri-ixtisas hərəkətlərin (atletik qaçışlar) seçim istiqaməti bəzi sistemlərin funksional imkanlarını artırmış olur. Fasiləli məşq metodu vasitəsilə həyata keçirilən qaçış hərəkətləri dözümlüyün artırılması ilə bərabər, məşq yüklənmələrinin çox ciddi dozalaşdırılması ilə həcm və sıxlıq istiqamətində futbolçuların bərpasını sürətlən-dirmiş olur. Fiziki yüklənmənin lazımi səviyyədə hazırlıq və yarış makro silsiləsində tətbiqini nəzərə almaqla fut-

bol komandasının oyunçularının yarış fəaliyyətində yaranan yorğunluğa qarşı dayanıqlığı submaksimal və maksimal səviyyədə yüklənmələrin icrası hesabına artmış olur. Tətbiq etdikləri metodikanın etibarlılığı və səmərəsi qazanılan nəticəsi pedaqoji testlər vasitəsilə sübut etmişdir. Yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün illik məşq silsiləsində artırılması futbol komandalarının məşq prosesində fiziki yüklənmələrini balanslı olaraq bölüşdürülməsi hesabına baş verir (Cədvəl 1).

İllik məşq silsiləsində futbolçularda dözümlüyün müxtəlif növlərini inkişaf etdirməyə istiqamətlənmiş fiziki hərəkətlərin bölüşdürülməsi.

Cədvəl 1

Dövr	Mərhələ	Yüklənmələrin xarakteristikası (%-lə)			
	İxtisaslaşdırılmış (kompleks istiqamət)	Qeyri-ixtisaslaşdırılmış (seçim istiqaməti)			
		Dözümlüyün növləri			
		Ümumi	İntensiv	Məsafə sürəti	Sprint sürəti
Yarış hazırlıq	Ümumi hazırlıq (dartma)	60	0	0	0
	Ümumi hazırlıq (təməl)	40	42	0	0
	Xüsusi hazırlıq (təməl)	55	7	38	0
	Yarış qabağı	70	0	0	30
	1-ci mərhələ 1-ci dövr	80	7	4	6
	2-ci dövr	60	15	6	9

Tövsiyə və təkliflərdən sonra yüksək dərəcəli futbolçularda dözümlüyün müxtəlif növlərinin illik məşq silsiləsində artırılmasının tədqiqi onu göstərdiki, futbolçuların hazırlıq və yarış mərhələsində tətbiq edilən məşqin xüsusi yeni ixtisaslaşdırılmış (topla) və qeyri-ixtisaslaşdırılmış (topsuz) vasitələri plan üzrə nəzərdə tutulmuş həcmdə olmalıdır. Bu yüklənmələr normal, böyük, submaksimal və maksimal səviyyədə həyata keçirilməsi dözümlüyün müxtəlif növlərinin inkişafına köməklik edir. Bu istiqamətdə daha geniş aparılan araşdırmalar məşqçilərin dözümlülük hərəkəti qabiliyyətində uğurlu nəticələr ala biləcəklərinə inanır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov R.K., Əliyev İ.S.** "Futbol" Dərslük Bakı 2012 "Propolis MMS" s.424.
2. **Əliyev İ.S.** *Yeniyetmə futbolçuların morfofunksoal göstəricilərinə məşq və yarış yüklərinin təsiri*. AMEA-nın A.İ. Qarayev adına Fiziologiya İnstitutunun və Fizioloqlar Cəmiyyətinin külliyyatı Fiziologiya və Biokimyanın problemləri XXXV cild Elm 2017.
3. **Əliyev İ.S., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S.** *Əzələ fəaliyyətinə 13-15 yaşlı futbolçuların orqanizminin fizioloji sistemlərinin adaptasiyası*. Azərbaycan Xalq Cümhu-

- riyyətinin 100 illik yubileyinə həsr olunmuş "Biologiyanın Müasir Problemləri" Respublika Elmi Konfransının Materialları. Bakı 23-24 oktyabr, 2018.
4. **Əliyev İ.S., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., İbrahimli A.M.** *Futbol məşğələlərinin yeniyetmələrin inkişafına, dözümlülük və funksional imkanlarının formalaşmasına təsiri.* Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü, əməkdar elm xadimi, professor D. V. Nəcəyevin anadan olmasının 90 illik yubileyinə həsr olunmuş elmi-praktik konfransının materialları. Bakı 2019, s.64-72 .
 5. **Белоцерковский З.Ф.** *Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов.* М.: Сов. спорт, 2005, 312 с.
 6. **Шамардин А.И.** *Функциональная подготовка в футболе: учебное пособие.* М.: 2010, 150 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ ИГРОКОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

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, geray.qarayev@sport.edu.az, alekber.huseynov@sport.edu.az

Аннотация. Физическая подготовка игроков высокого уровня, особенно выносливость, напрямую влияет на их игровое время. Таким образом, игровая активность, активность и бездействие футболистов связаны с развитием этого качества. Выносливость как двигательная способность характеризуется у игроков высокого уровня их игровыми характеристиками, скоростной выносливостью, выносливостью на дистанции, общей выносливостью. Ее можно развивать в зависимости от методов, содержания, формы, серии и количества повторений тренировок игроков на выносливость.

Скорость движения с мячом и без мяча по полю, качество технических и тактических движений, физическая эффективность против соперника, количество быстрых движений, содержание и продолжительность активных и неактивных движений зависят от развития общей выносливости. Именно по этим причинам изучение этой темы необходимо.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, ежегодный цикл тренировок, методика тренировки на выносливость.*

RESEARCH OF ENDURANCE OF DEVELOPMENT IN A ONE-YEAR TRAINING CYCLE OF HIGH-LEVEL PLAYERS

ass. prof. İ.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, geray.qarayev@sport.edu.az, alekber.huseynov@sport.edu.az

Annotation. The physical fitness of high-level players, especially endurance, directly affects their playing time. Thus, playing

activity, activity and inaction of football players are associated with the development of this quality. Endurance as a motor ability is

characterized in high-level players by their game. It can be developed depending on the methods, content, form, series and number of repetitions. The speed of movements with a ball and without a ball across the field, the quality of technical and tactical movements, physical efficiency against an opponent, the number of quick movements, the content and duration of

active and inactive movements depend on the development of general endurance. Due to these reasons it is necessary to study this topic.

Keywords: *training processes, annual training cycle, endurance training methodology.*