

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ FUTBOLÇULARDA SÜRƏT KEYFİYYƏTİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİNDƏ FƏRDİ TEXNİKİ HAZIRLIĞIN TƏDQIQI

dos. İlqar Əliyev, dos. Gəray Qarayev., dos. Arif İbrahimli, dos. Namiq Quliyev,
Ələkbər Hüseynov

Xülasə: Yüksək dərəcəli futbolçuların texniki hazırlıq səviyyəsinin sürət keyfiyyətinin təkmilləşməsi ilə paralel aparılmasını araşdırmışdır. Futbolçularda texnikanın təkmilləşməsi və fərdi texniki hazırlığın yüksək sürət keyfiyyəti ilə əlaqələrini təhlil etmişdir sürətin inkişafının məşq prosesində texniki hazırlıqla paralel aparılmasının inkişaf etdirici rejimdə həyata keçirilməsini tövsiyə edir

Açar sözlər: Qeyri-xüsusi hərəkətlər, sürət, fərdi texnika, uyğunlaşma.

Futbolçuların sürətli oyun epizodlarında texniki fəndlərin icrası, oyun tempinin saxlanılması və hərəkətlərin (xüsusi-topla və qeyri-xüsusi-topsuz) icra tezliyi onların funksional imkanlarından bilavasitə asılıdır. Bunun üçün isə futbolçuların texnika ifadəliliyi, ustalığı bu fəndlərin icrası mexanizmi məşqin inkişafetdirici rejimində həyata keçirilir. Uyğunlaşma prosesi və onun qeyri-xüsusi hərəkətlərin tətbiqində məşqin metodundan istifadəsi elmi-tədqiqat sahəsində çox aktualdır (3, 7).

Problem. Belə bir nəzəriyyə vardır ki, əgər futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsini artırırsan o, zaman futbolçuların topla davranışı həm məşqdə, həm də oyunda çox səmərəli olacaqdır. Amma başqa bir fikirdə vardır ki, sürətin, qüllənin, dözümlüyn inkişafı texniki ustalığın artımına təsir etmir. Əksinə, qüllə ilə və sürət keyfiyyətinin oyunçunun hərəkət quruluşunda səviyyəsinin artırılması onun topla qarşılıqlı fəaliyyətində bir qədər də dəyişiklik etmiş olur. Bununla əlaqədar dəyişən hərəkət keyfiyyətlərinə texnikanın uyğunlaşmasının məşqin inkişafetdirici rejimlə həyata keçirilməsi problemi futbolda xüsusilə vacib əhəmiyyət daşıyır (4).

Prinsipial vəziyyət. Texnikanın dəyişən funksional imkanlarında və hərəkət keyfiyyətlərinin fəaliyyətində uyğunlaşmasının həyata keçirilməsi aşağıdakı hallarda mümkün olur:

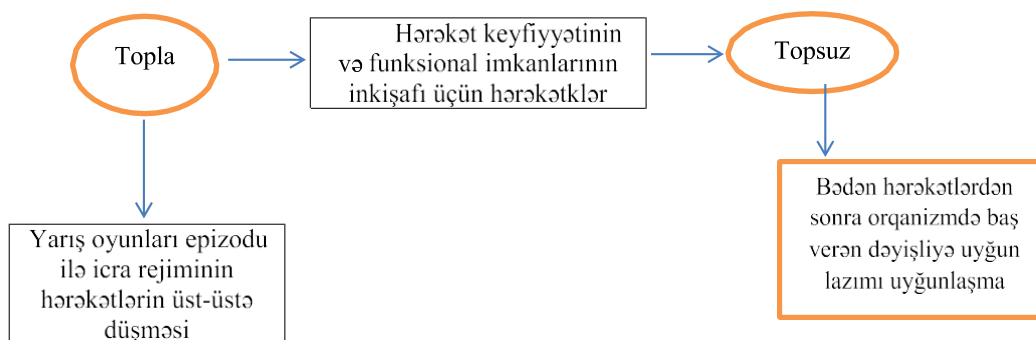
- Fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi;
- Futbolun vasitələri (topla hərəkətlər);
- Qeyri-xüsusi hərəkətlər.

Futbol vasitələri ilə funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsi zamanı ilk plana, dəqiq fəaliyyətlərin məşq etdirilməsinin yerdəyişməsi probleminin çıxması baş verir. Belə hallarda ən başlıcası isə verilən hərəkətlərin ciddi ixtisaslaşdırılmasıdır, belə ki, bu hərəkətlərin

xarakteri yarış oyunların şəraitinə uyğun olmalıdır. Əgər qeyri-ixtisas hərəkətləri (məsələn, atletik hərəkətlər) tətbiq edilirsə, demək hərəkət fəaliyyətinin proqramına uyğunlaşma baş verir ki, buda dəyişən fiziki vəziyyətdə hərəkətin quruluşunu müəyyən edir (gücə, cəldliyə bədənin kütləsinə və bir çox ayrı-ayrı hissələrinə və s.). Bununla əlaqədar xüsusiləşdirilmiş xarakterdə əlavə dərslər. Hərəkət fəaliyyətinə, keyfiyyətinə funksional imkanlarına texnikanın uyğunlaşmasına təsir edən iki əsas prinsipi nəzərə almaq lazımdır. 1-cisi hissə yüklənmənin irsillik prinsipi. 2-ci hissə paralel olaraq xüsusi və qeyri-xüsusi məşq vasitələrindən istifadə olunması prinsipi. İrsillik prinsipi məşqin müxtəlif vasitələrindən ciddi olaraq ardıcılıqla istifadə olunmasını tətbiq edir. Məşq vasitələrinin dəyişdirilməsi o, zaman baş verməlidir ki, əvvəlki məşqlərdə vacib irəliləməyə nail olsunlar. Paralelik prinsipi bir məşqdə hərəkət keyfiyyətlərinin və texnikanın müxtəlif hərəkətlərlə bir qayda olaraq əlaqələndirilməsini və yaxud növbəti məşqlərdə bir-birini tamamlanmasını həyata keçirməkdir. Əgər irsilik və paralelik prinsipi nəzərə alınmırsa o, zaman texniki fəndlərin hərəkət quruluşu pozula bilər və yaxud real oyunun tələb etdiyi adekvat texnikaya

çevrilir. Bundan başqa bu prinsiplərin pozulması yüksək dərəcədə zədələnmənin baş verməsinə şərait yaradır. Müasir futbolda ən böyük tələbat sürətdə texnikadır (sürəti itirmədən texnika bacarığı həyata keçirmək). Çünki bu bacarıq oyunun nəticə və taktiki gedişinə öz təsirini göstərir. **Sürət** – qısa vaxt ərzində maksimal iş görmə qabiliyyətidir. Bu

isə oyunda topsuz və topla icra edilən hərəkətdir. **Futbol texnikası** – qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün oyunun müxtəlif epizodlarında istifadə olunacaq xüsusi fəndlərin məzmunudur. Texniki fəndlər isə oyun aparmaq üçün bir vasitədir (1).



Şəkil 1. Futbolçuların texnikasının uyğunlaşmasını nəzərə almaqla fiziki hazırlıq məşğələlərinin təşkilinə olan tələblər.

Futbolçuların məşqində inkişafetdirici rejim. Oyunun gedişində futbolçuların ayrı-ayrı epizodlarından müxtəlif funksional vəziyyətdə olması çoxdan məlumdur. Azından bir çox illərdir ki, yəni 50-ci illərdən başlayaraq oyunun müxtəlif epizodlarında oyunçuların aldığı yüklənmələri öyrənməyə başladılar. İdman istiqamətində elm inkişaf etdikcə, daha mürəkkəb tədqiqat metodları yarandıqça futbolçuların icra etdikləri yüklənmələrin orqanizmə biokimyəvi və fizioloji təsirini qiymətləndirmək asanlaşmağa başladı. Yüksək dəqiqliklə (saniyə/metrə qədər) yüklənmələrin fizioloji istiqamətdə təsnifatını vermişlər. Yüklənmənin təsnifatı əsasında, futbolçuların fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmənin məşq metodikası işlənib hazırlanmışdır. Çünki bu metodika ilə görülən işin yüklənməsinin səviyyəsini müəyyən edən ölçü vahidi ürək təpəqələsünün sayı (ÜTS dəq/say). Bunun müəyyən edilməsi ilk növbədə hərəkətlərin sıxlıq dərəcəsi, iş və fasilənin müddətinin müəyyən edilməsi, tapşırıqın təkrar sayının təyin edilməsi ilə ölçülür. Bu və ya hər hansı bir hərəkət keyfiyyətinin inkişafı üçün qeyri-xüsusi hərəkətlərin tətbiqi təklif edilmişdir, eləcə də topla icra edilən futbol hərəkətləri müxtəlif məşq rejimlərində,

inkişafetdirici rejimdə tsiklik idmən növələrində müəyyən edilmişdir. **Bir-biri ilə əlaqədar metodun tətbiqi.** Futbol vasitələri ilə hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı ideyası (bir-biri ilə əlaqədar metod) bir çox illərdən əvvəl yaranmışdır. Topla olan bir çox hərəkətlər funksional imkanlarına və ixtisasına görə əvvəlcədən müəyyən edilmiş olsalarda onların xüsusi dərəcəsi və istiqaməti müəyyən edilmişdir. Bir çoxları bununla bir elmi əsaslara söykənmiş az və ya çox faydalı olmaqla, futbolçuların funksional imkanlarının inkişafı üçün şərait yaratmaqla, faydalı olacağı təklif edilmişdir. Hal-hazırda topla hərəkətlərin seçilməsi ilk növbədə fizioloji rejimdə olan nəbz vuruqlarına və ya başqa bir göstəriciyə əsaslanır. Məsələn, əgər nəbz vuruğu 130-150 sayda hərəkətin icrası nəzərdə tutulursa, başqa bir hərəkətin iş rejimi 180-200 dəq/say həyata keçirilir. Faktiki olaraq topla hərəkətlərin icra rejimini artıq bəzi fizioloji yükləmələrə uyğun keçirməklə, bir çox hərəkət keyfiyyətlərini təkmilləşdirirlər, texniki fəndlərin dəqiqliyi isə ikinci plana keçmiş olur. Belə bir istiqamətin futbol məşqində mənfə təsirini iki səbəblə izah etmək olar (2):

1-cisi başqa idman növləri üçün fizioloji və biokimyəvi əsaslarla hazırlanmış məşq rejimi

bəzən futbolçuların funksional imkanlarına təsir etmək dərəcəsində olmur;

2-cisi topla olan hərəkətlərin bu rejimdə icrası topla olan texnikanın icrasına, onun rəftarına, müxtəlif enerji təminatı mənbəyinə öz təsirini göstərmiş olur. Amma bəzən bu rejim futbolçuların oyun rejiminə uyğun gəlmir. Nümunə olaraq bu hərəkətlərə anaerobqlikolitik xarakterli rejimdə icra edilən hərəkətlər aiddir. Bu hərəkətlərdə isə düşünülmüş hərəkətlərin idarə olunması (hərəkətlərərası fasilənin azaldılması, ÜTS-nin uzun müddət yüksək səviyyədə tutulması ən yüksək səviyyədə dəqiqədə 200 dəq/san olması) oyunçuların məqsədlə səviyyədə saxlanması (yerdəyişmə sürətini dəyişməməklə, hər zaman yerdəyişmə etməklə, bu dəqiqədə belə durmamaqla) standart oyun epizodlarına uyğun olaraq, yarış epizodlarına uyğun olaraq fasilə və nibi olaraq bərpa prosesini icra edilməsi topla olan hərəkətlərin icrasına ancaq qeyri-xüsusi hərəkətlərin imkan verdikləri qədər nail olmaqdır. Bunun üçün isə sürəti aşağı salmamaqla icra etmək məsləhətdir. Əgər bu hərəkətlərin təsir qüvvəsi bir qədər artıq olursa, demək oyun əlamətlərindən seçilən qeyri-xüsusi hərəkətlər texnikanın möhkəmlənməsi bəzi hərəkət yüklənməsi ilə həyata keçiriləcəkdir. Onuda qeyd etmək lazımdır ki, texniki ustalıqda nə qədər itirirsənsə, funksional imkanlarda bir o, qədər qazanmış olursan.

Qeyri-xüsusi hərəkətlərin tətbiqi.

Futbolçuların mövsüm öncəsi hazırlığından söhbət gedirsə o, zaman iki istiqamət texniki vərdişlərin formalaşmasını izah edir. 1-cisi futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsini qaldırmaq şərti ilə onların texniki imkanlarını artmış olur, xüsusilədə oyun prosesində baş verən dəyişikliklərə əlaqədar olaraq, yəni oyun prosesində qeyri-spesifik hərəkətlərin təsir qülləsi çoxalmış olur. Ən çox yanılmış ənənəvi bir metod olaraq futbolçuların funksional imkanlarını artırmaqla onların texniki ustalığı ifadəliliyi artmış olacaqdır. Bundan irəli gələn isə, odur bir uzun müddət yəni (bir neçə həftə) bir neçə on günlük futbolçuların texniki hazırlığı deyil, onların funksional hazırlığı üzərində müntəzəm iş aparılır. Belə bir yanaşmada isə onların

texniki hazırlığı proqramdan çıxarılır. Bundan sonra isə futbolçuların bünövrə – təməl hazırlığı əsasən topla olan hərəkətlərlə həyata keçirilmiş olur (5).

Qeyri-ixtisas hərəkətlərinin tətbiqi.

Əgər futbolçuların mövsüm qabağı hazırlığından söhbət gedirsə, bununla əlaqədar iki yanaşma mövcuddur, beləki ilk növbədə texniki fəndlərin qeyri-xüsusi hərəkətlərin icra şəraitinə uyğunlaşması baş verir. Daha geniş yayılmış ənənəvi yanaşma hansı ki bu nəzəriyyəyə görə belə bir fikir yaranmışdır ki, ilk növbədə futbolçuların fiziki hazırlığı təmin etmək lazımdır ki, onların oyunda texniki imkanları artsın (bir neçə həftə). Bundan belə çıxır ki, futbolçuların texniki hazırlığı ilə fiziki hazırlığın kompleks formada həyata keçirilir. Hazırlığın əsas istiqaməti belə izah olunduğundan prinsipə bu yansımaların tətbiqi düzgün deyildir. Belə bir halda qüvvəni, sürəti, dözümlüyü artırıdınca topla hərəkətlər bir qədər çətinləşir. Çünki belə bir vəziyyətdə texniki ustalıqda tarazlıq-balans pozulur, nəticədə isə texniki ustalıq artan hərəkət keyfiyyətlərinə müvafiq olmur. Bunun səbəbi isə texniki fəndlərin uyğunlaşmamasıdır. Odurki, bu prosesin başa çatması üçün kifayət qədər uzun müddət lazımdır, çünki fiziki hazırlıq artıqca uyğunlaşma müddətdə uzanmış olur. Bu səbəbdən uyğunlaşma vaxtı artmış olur. Başqa bir yanaşma isə fiziki hazırlığın texniki ustalıqla eyni zamanda paralel olaraq artırmaq olar. Bu prosesin paralel olaraq yerinə yetirilməsi üçün bir neçə vəziyyəti nəzərə almaq lazımdır (7).

Birinci. Əgər dəqiq bir məşqdə funksional imkanları inkişaf etdirmək üçün qeyri-xüsusi hərəkətlərdən istifadə olunursa, topla hərəkətlər keçirilir və yaxud elə bu məşqdə müxtəlif hərəkətlərdə (bu şərtlə ki, əvvəlcə texniki fəndləri məşq edəcəksiniz, sonradan isə funksional imkanların inkişafı üçün hərəkətlər etmək lazımdır) və yaxud həmin gün növbəti məşqdə, və yaxud sabahki məşqdə mənfə təsirlərdən qeyri-xüsusi tapşırıqlarla qaçmaq olar. Hər ehtimala qarşı bütövlükdə topla hərəkətlər ən azından 50 % məşq vaxtını əhatə etməlidir, məşqin qalan hissəsini isə ən böyük həcmdə fərdi isə hər

olunur.

İkinci. Mövsümdən əvvəlki hazırlıqda texniki fəndlərin işlənməsi öz xarakterini dəyişmiş olur. Bu isə onunla əlaqədardır ki, yarışqabağı mərhələdə çox bir uzun müddətdə hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı istiqamətində müəyyən bir yüklənmədə irsilik yeri və üstünlüyü vardır. Ardıcılıq bir çox vəzifələri həyata keçirməyə borcludur, belə ki, hərəkət keyfiyyətlərini əvvəlki məşq hərəkətləri ilə hazırlamaq üçün məşq hərəkətləri ilə hazırlamaq üçün məşq tapşırıqları mərhələ-mərhələ hərəkətlərin məzmun və əhatəsini artırmaqdan ibarətdir. Əgər bu ardıcılıqla həyata keçirilən tapşırıq zəncirinin biri qırılırsa o, zaman nəzərdə tutulmuş nəticəyə çatmaq mümkün olmur və onların zədə almaq imkanı çoxalır. Futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması nöqtəy-nəzəriyyəsiindən əsas vəzifələr onların inkişafıdır:

- Ürək-damar və tənəffüs sisteminin funksiyalarını;
 - Futbolda əsas yüklənməni daşıyan əzələ qruplarının qüvvəsini;
 - Əzələlərin lokal dözümlülüyü;
- Futbolçuların qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi belə bir ardıcılıqla davam etdirilir:
- əvvəlcə əzələnin maksimal qüvvəsi

inkişaf etdirilir (ayaqların əzələlərin tam amputudası ilə hazırlanması oyunda icra etdikləri və futbola məxsus, yəni əsas hərəkət amputudası icra edilməlidir).

- (ardınca sürət-qüvvə keyfiyyəti inkişaf etdirilir) (müxtəlif xarakterli tullanma və start sürətini inkişaf etdirən hərəkətlər)

- Sonra məsafə sürətini artıran hərəkətlərə üstünlük verilir (məsafə qaçısında maksimal sürətlə qaçmaq hesabına icra edilir)

Ayaq əzələlərin qeyri-xüsusi hərəkətlərlə lokal dözümlülüyü inkişaf etdirməyin iki mərhələdə həyata keçirirlər;

- Ayaq əzələlərinin lokal təsiredici vasitələri ilə hazırlanması (trenejor və amortizator alətləri ilə). Çox ciddi rejimdə əvvəlcədən müəyyən edilmiş qaydalarla icra edilir. (Cədvəl 1)

- Böyük həcmdə təsir etmək imkanına malik olan hərəkətlərlə ayaq əzələlərinin hazırlanması (qaçış və tullanma hərəkətləri təpəyə qaçış və tullanma hərəkətləri, dərin oturuşdan hoppanma hərəkətləri), lazımi reqlamentə – rejimə uyğun olaraq icra etmək lazımdır.

Bir və bir neçə məşqdə qeyri-xüsusi hərəkətlərin və topla işin qarşılıqlı fəaliyyət imkanlarını göstərən nümunəvi

Cədvəl 1

Qeyri-xüsusi hərəkətlərin istiqaməti	Topla işin metodiki göstəriş tövsiyələri
Ayaq əzələlərinin maksimal gücünü artırmaq üçün maksimumun 70 % -i qədər və ondan artıq çəki ilə hərəkətlər.	Bu topla hərəkətlərdən sonra ən azından 48 saat müddətində sürətli və gözlənilməz yerindən start və güclü tullanma hərəkətləri etmək qadağandır.
Sürət-qüvvə keyfiyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər: - güclü təkənla tullanmalar.	Bir neçə saatdan sonra (bərpa dərəcəsiindən asılı olaraq) topla hərəkətlər etmək məsləhətdir. Topla hərəkətləri icra etmək olar bu şərtlə ki tam bərpa prosesi başa çatsın.
Qısa məsafəyə maksimal qüvvə ilə qaçış və güclü start çıxışlarını təkrar etmək:	Topla hərəkətlər bir şərtlə icra edilir ki, oyunçuların qarşılıqlı fəaliyyəti sürətli start və qaçışın gücü ilə məhdud olmamalıdır.
Lokal və hərtərəfli təsir gücünə malik olan vasitələrlə ayaq əzələlərinin dözümlülüyünü inkişaf etdirən hərəkətlər.	Belə hərəkətlərdən sonra növbəti məşqdə fərdi formada topla böyük həcmdə hərəkətləri icra etmək vacibdir. Ayaq əzələlərinin dözümlülüyünü inkişaf etdirən hərəkətlər və topla olan hərəkətlərin texnikasını məşq edərkən hərəkətlər əvvəlki hərəkətin davamı və tamamı olmalıdır.
Tənəffüs və ürək-damar sistemini inkişafı üçün hərəkətlər.	Bu hərəkətlərdən topla olan hərəkətlərə məhdudiyət yoxdur. Amma topla hərəkətlərin seçilməsi oyunçuların hazırki vəziyyətini nəzərə alınmalıdır.

İşin hər bir mərhələsində bu və ya başqa bir hərəkət keyfiyyətinin inkişafının texnika ilə uyğunlaşdırılması topla olan hərəkətlərin balanslaşdırılmış qeyri-xüsusi hərəkətlər bir çox xüsusiyyətləri ilə həyata keçirilir (8).

Nəticə

Hər bir vəziyyətdə futbolçuların orqanizmində baş verən dəyişikliklər ilk növbədə topla olan hərəkətlərin icra quruluşuna təbii olaraq təsir edir. Oyunçuların funksional vəziyyətində olan inkişaf oyunlarda baş versədə məşqlərdə fərqli olurlar. Odur ki, bu və ya hər hansı bir texnikanın məşqdə, oyunun yüklənmə rejimində uyğunlaşması bir

qaranlıq məqam olaraq qalır. Futbolçularda xüsusi işgörmə qabiliyyətini artırmaq üçün məşqi inkişafetdirici rejimdə aparmaq lazımdır. Bunun üçün isə həm xüsusi və həm də qeyri-xüsusi hərəkətlərdən istifadə etmək lazımdır. İnkişafetdirici rejimdə icra edilən topla futbol hərəkətlərindən o vaxt istifadə etmək olar ki, bu rejim oyun rejimi ilə üst-üstə düşür. Beləliklə, qeyri-xüsusi hərəkətlərlə hərəkət keyfiyyətlərini inkişaf etdirməklə, topla texnikanın uyğunlaşmasını topla işin və qeyri-xüsusi hərəkətlərin xaşagəlimli və xoşagəlməyən imkanlarını (nəzərə almaq) lazımdır.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Кафедра «Игровых видов спорта»

Доц. Алиев И.С, доц. Гараев Г.Г., доц., Ибрагимли А.М., доц. Кулиев Н.Е.,
ст.препод. Гусейнов А.Ф.

Аннотация: В данной статье рассматривается уровень индивидуальной, технической подготовки у высококвалифицированных футболистов параллельно в совершенствование скоростных качеств. У футболистов в совершенствовании техники, а также анализ технической подготовки и связи рассматриваются индивидуальные качества высокой степени скорости. Тренировочный процесс усовершенствования качества развивающего скорость режим и рекомендует провести параллельно с технической подготовки.

Ключевые слова: неспецифический упражнений, скорость, индивидуальная техника, адаптация.

THE RESEARCH OF INDIVIDUAL TECHNICAL PREPARATION IN THE IMPROVEMENT OF A SPEED QUALITY OF HIGH-LEVEL FOOTBALL PLAYERS

I.S.Aliyev, G.G.Garayev, A.M.Ibrahimli, N.E.Guliyev, N.F.Huseynov

SUMMARY: High speed improvement of the quality of equipment and technical training and study the analysis of relations of individual players. Developmental mode speed and quality improvement of technical training recommends training process in parallel.

Key words: non-specific movements, speed, personal technique, adaptation

Ədəbiyyat

1. Вағиров Р.К. Əliyev İ.S. Futbol-dərslik “Müəllim” nəşriyyatı Bakı 2012
2. Вағирова Р.М., Нəрəки keyfiyyətlərin fizioloji səciyyəsi. Bakı Mütərcim -2010
3. Г о д и к М . А , К о л о б о в В . И Систематезация специализированных упражнений футболистов . Для слушателей ВШТ М.ГЦОЛИФК 1988
4. Зеленцов А.М., Бозилевич О.П, Лобановский В.В . К вопросу об управлении развитием физических качеств футболистов в подготовительном периоде (В книге управление спортивной тренировкой. Киев, КпПИФК 1974 с 14- 18
5. Палфол Я. Опыт применения интервального метода в футболе. Материалы международной научно-методической конференции по проблемам спортивной тренировки. Москва, 1962-стр 34-44
6. Футбол. Учебное пособие для тренеров. М. Физкультура и спорт 1969
7. Вəдən Тəрбиyyəsi və İdman Akademiyasının elmi xəbərləri N 1,2,3 2018 Bakı
8. Вағиров Р.К. Əliyev İ.S.
9. Анатомия футбола. Допальд Киркендалл Минск 2012 240стр.
10. Д ж о н а т а н У и л с о н . К н и г а о футбольных тактиках. Москва -2018