

## GƏNC FUTBOLÇULARIN FİZİOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

M.İ. Mehdizadə<sup>1a</sup>, M.T. Abbasova<sup>1b</sup>, Q.D. Yusifov<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

<sup>a</sup> [mehin.mehdizadee@gmail.com](mailto:mehin.mehdizadee@gmail.com), [orcid.org/0009-0008-2381-4775](https://orcid.org/0009-0008-2381-4775)

<sup>b</sup> [abbasovamushgunaz65@gmail.com](mailto:abbasovamushgunaz65@gmail.com), [orcid.org/0000-0002-5027-8970](https://orcid.org/0000-0002-5027-8970)

<sup>c</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-303852-8946](https://orcid.org/0000-0003-303852-8946)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annötasiya.** Futbol dünyada ən populyar və geniş yayılmış idman növüdür. Məqalədə gənc futbolçuların fizioloji göstəriciləri ədəbiyyat məlumatlarına əsasən təhlil edilmişdi. Ədəbiyyat məlumatlarına əsasən aerob, anaerob və xüsusi dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi üsulları, sürət və dözümlülüyü inkişaf etdirməyə yönəlmiş təlim vasitələrinin həyata keçirilməsi zamanı futbolçuların orqanizminin uyğunlaşması şərtləri nəzərdən keçirilmişdir. Eyni zamanda mənbələrə əsasən futbolçuların dözümlülüyünü inkişaf etdirmək üçün məşqlər toplusu təklif edilmiş və onların effektivliyi göstərilmişdir.

**Açar sözlər:** *futbolçular, dözümlülük, sürət, məşq tapşırıqları, məşq şəraiti.*

Futbol dünyada ən populyar idman növüdür, ona görə də onun xarakteristikasının, praktikasının fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və nəzəri aspektlərinin öyrənilməsi ön planda durur. Futbolda idman nailiyyətləri əsasən futbolçuların hərəkəti bacarıqlarının inkişaf səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

Futbol bir sıra mürəkkəb xüsusiyyətlərə malikdir, çünki o, əməkdaşlığa əsaslanan və açıq bacarıqlarla inkişaf edən kollektiv idman növüdür; Nəticə etibarlı ilə, onların oyun dinamikası dözümlülük, güc, sürət, çeviklik, koordinasiya və tarazlıq kimi qavrayışlı hərəkəti qabiliyyətlərdən yaranan fiziki səylə dəstəklənir. Eyni zamanda məşq zamanı ürək vurğularının sayı, laktat səviyyəsinin, oksigen istehlakının, enerji mübadiləsinin və s. kimi göstəricilərin də stimullaşdırılması futbolçunun funksional

sisteminin daha da güclənməsinə səbəb olur [1].

Məlumdur ki, futbolçuların hər bir fiziki keyfiyyəti üçün optimal inkişaf dövrü tələb olunur. Yeniyyətə idmançıları uzunmüddətli inkişaf prosesində dəstəkləmək üçün yeniyyət-məlik illərində fiziki xüsusiyyətlərin tipik inkişaf meyilləri ilə bağlı biliklər çox vacibdir. Bu bilik yeniyyətə idmançıların irəliləyişlərinin monitorinqinə və qiymətləndirilməsinə, onların güclü və zəif tərəflərinin müəyyənəndirilməsinə, effektiv məşq proqramlarının dizaynının optimallaşdırılmasına və məşq müdaxilələrinin qiymətləndirilməsinə kömək edir [2]. İnkişaf prosesinə təsir edən müxtəlif amillər, yeniyyətə idmançıların inkişafını optimallaşdırmaq üçün təlim proqramlarının fərdiləşdirilməsini gücləndirə bilər. Bədən kütləsi, boy artımı, lif tipli differensasiya, istirahətdə adenozintrifosfat və kreatin fosfat səviyyələri və əzələ liflərinin inkişafı, böyümə və yetkinlik dövründə fiziki xüsusiyyətlərin inkişafı üçün əsas amillərdir. Bunların hamısı müxtəlif fiziki xüsusiyyətlərin inkişafına kömək edir. Yetkinlərdə həm fiziki xüsusiyyətlərin inkişafı, həm də zədələrin qarşısının alınması kontekstində təlimə uyğunlaşmalar geniş şəkildə tədqiq edilmişdir [3, 4].

Digər idman növlərində olduğu kimi, futbolda da yüksək keyfiyyətli fiziki hazırlıq olmadan yüksək nəticələr əldə etmək mümkün deyil. Futbolçular müasir rəqabət fəaliyyəti səviyyəsinin sət və daim dəyişən tələblərinə cavab verən fiziki hazırlıq şəraitində texniki və taktiki bacarıqlar nümayiş etdirə bilərlər. Futbolçuların fiziki hazırlığının aspektlərindən biri də dözümlülük və sürət hazırlığıdır ki, onun yüksək səviyyədə inkişafı futbolçuların texniki-taktiki arsenalının tam şəkildə həyata keçirilməsinə şərait yaradır. Ümumiyyətlə, müasir

dövrə idmançılarda faydalı və vacib keyfiyyətlərin formalaşmasına çox diqqət yetirilir. Bu baxımdan dözümlülük inkişaf etdirilməli olan keyfiyyətlər kimi önə çəkilir [5]. Dözümlülüğün inkişafı idmançılar üçün vacib şərtir. Dözümlülük insan orqanizminin yorğunluğa qarşı xüsusi qabiliyyətidir ki, bu da müəyyən müddət ərzində hərəkətlərin sürətini və səmərəliliyini azaltmadan yerinə yetirməsi ilə xarakterizə olunur [1]. Daha yaxşı dözümlülük bütün oyunun təşkilinə təsir edir, oyun fəallığını artırmağa imkan verir, texniki və taktiki hərəkətlərin dairəsini genişləndirir.

Eyni zamanda müasir futbolda dözümlülük və sürətin inkişafı daim təkmilləşməni tələb edir. Fizioloqların nöqtəyi - nəzərindən müəyyən yaşda futbolçularda dözümlülük və sürət səviyyəsinin xeyli yüksəldilməsi xüsusilə vacibdir, hansı ki onların idman ustalığının əsasının qoyulduğu yerlərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişafının həssas dövrlərinin zəruri nəzərə alınması tələb olunur. Məlumdur ki, uşaqlarda və yeniyetmələrdə sürətin aktiv artımı 7 yaşdan 12 yaşa qədər müşahidə olunur. 7-8 yaşlı futbolçular arasında dözümlülüğün artım səviyyəsi zəif və orta səviyyədədir, 12 yaşdan sonra isə əhəmiyyətlidir.

Gənc futbolçuların sürət və dözümlülük nümayiş etdirmək potensial imkanlarının vaxtında müəyyən edilməsi “Çempion uşaqlıqdan özünü kəşf edir” tezi kontekstində keyfiyyət seçiminin əsasını təşkil edir. Lakin gənc futbolçuların erkən yaşda idman uğurları yaşla bağlı yüksək nəticələrə zəmanət vermir. Sürət və dözümlülüğün inkişafının ən əlverişli dövründə gənc futbolçuların idman seçimini həyata keçirmək lazımdır. Tamamilə aydındır ki, futbolçuların idman hazırlığı prosesində ixtisas baxımından və yüksək dözümlülük və sürət təzahürü ilə güclülər qrupu formalaşır.

Yu.V. Visochin və həmmüəllifləri öz əsərlərində (2007) futbolçuların xüsusi hazırlığının fizioloji əsaslarını nəzərdən keçirmişdilər. Qeyd etmişdilər ki, xüsusi fiziki işqabiliyyətinin mexanizmlərində əzələlərin boşalması, müxtəlif səviyyəli və rollu futbolçuların təliminin səmərəliliyinin artırılmasında əsas rol oynayır [6, 7].

Ədəbiyyatların təhlili və futbol mütəxəs-

sislərinin rəyləri əsasında futbolçuların orqanizminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşma səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün şərait olduğunu müəyyən edilmişdi. Müəyyən edilmişdir ki, bunun üçün:

Birinci şərt, oyunlardan sonra sabit bərpa dövrləri ilə yükün artması, ikincisi, bərpa dövrünün müddətinin azalmasına uyğunlaşma, xüsusən də yüksək intensivlikli yüklərdən sonra, üçüncüsü, futbolçuların orqanizminin fiziki fəaliyyətə uyğunlaşmasına birinci və ikinci şərtlərə eyni vaxtda riayət etməkdir.

Bundan əlavə, futbolçuların sürət keyfiyyətlərini və dözümlülüğünü inkişaf etdirərkən nəzərə alınmalı olan prinsipləri də müəyyən edilmişdir:

- birinci – intensivliyi ilə rəqabətli fəaliyyətin ən azı 85%-nə uyğun gələn və təxminən 2000 m olan işlərin görülməsi;
- ikinci – 50 m-ə qədər qısa seqmentlərdə, müddəti 30 s-dən çox olmayan sürətlənmələr və futbolçuların oyun fəaliyyətinə yaxın sürətlənmələr (oyun meydançası şəraitində);
- üçüncü – stresli vəziyyətlərin aradan qaldırılması, stresli fiziki və zehni stressin həyata keçirilməsi (rəqabətli oyun vəziyyəti və ya oyun problemlərinin həlli);
- dördüncü – dözümlülüğü inkişaf etdirmək üçün müstəqil məşq işlərini yerinə yetirilməsi.

Dözümlülüğün inkişaf etdirilməsi vasitəsi kimi maneələrlə təkrarlanan qaçış məşqləri (əngəllər, maneələr), rəqiblərin müqaviməti şəraitində məşqlər, topla sıçrayışlı hərəkətlərlə yerinə yetirilən məşqlər, texniki hərəkətlərlə və fasilələrlə qaçış, dövrə məşqlərindən istifadə edilə bilər.

Beləliklə, 17-18 yaşlı futbolçular üçün məşqdə sürət və dözümlülüğün inkişafına yönəlmiş məşqlərin həyata keçirilməsinin bir neçə variantı müəyyən edilmiş və onlardan istifadənin müxtəlif üsulları da eksperimental sınaqdan keçirilmişdir. Hazırlanmış məşqlər toplusu məşq prosesinə marağı və onun emosionallığını artırmağa kömək edir. İxtisaslaşdırılmış məşqlər və onların seçilməsi futbolçuların idman hazırlığının mərhələsindən asılı olaraq da-

im yenilənmə tələb edir [7].

Digər ədəbiyyat mənbələrində futbol yarışları zamanı aerob və anaerob dözümlülü-yün də tələb olunduğu qeyd olunur [8]. Çünki bu iki amil dözümlülü-yü xarakterizə edir. Bu-günkü futbol tələblərinin nəticəsi odur ki, məşqçilər rəqabətli futbol matçlarında lazım olan məşq proqramlarını, məsələn, yüksək intensivliyə malik xətti və çoxistiqamətli hərəkət fəaliyyəti forması kimi müvafiq bərpanı daxil etməklə hazırlayırlar [9]. İdmanda fiziki şəra-itə olan ehtiyacların dəqiq müəyyən edilməsi, məşqçilər tərəfindən müvafiq təlim proqramla-rının hazırlanmasına təsir göstərir [10]. Eyni zamanda yüksək intensivlikli intervallı məşq metoduna daxil olan kiçik tərəfli oyunlar fut-bol yarışlarının tələblərinə uyğun olaraq məşq kimi həyata keçirilmişdir [11]. Bu model geniş şəkildə tədqiq edilmişdir. Bir neçə məqalədə əvvəlki araşdırma nəticələri, kiçik tərəfli oyun-larla adi məşqdən sonra aerob dözümlülü-yün artırılmasına təsirinin gənc futbolçular üçün ey-ni olduğu göstərilmişdi [12]. Həftədə iki dəfə məşq tezliyi ilə 8 həftəlik kiçik tərəfli oyunlar məşqi anaerob dözümlülü-yü, gücü, VO2Max, sürətlənmə və şaquli sıçrayışı artırır bilər [13]. Baxmayaraq ki, kombinə edilmiş əsas güc təli-mi qədər yaxşı olmasa da 6 həftəlik məşqin 20 metrlik sprint vaxta, əks-hərəkətlə tullanmaya, çömbələrk tullanmaya, üçlü atlama məsafəsi-nə, çeviklik və tarazlığa təsir göstərdiyi bildi-rilmişdir [14]. Gənc futbolçuların VO2Max göstəriciləri də həftədə iki dəfə məşq dozası ilə iki həftə kiçik tərəfli oyunlarla məşq etdikdən sonra artması göstərilmişdi [15]. Bu o demək-dir ki, 5-8 həftə ərzində kiçik tərəfli oyunlar üsulu ilə məşq etmək həm gənc, həm də yetkin futbolçuların ehtiyac duyduğu fiziki işqabili-yətinə əhəmiyyətli təsir göstərir [16].

Rəqabətli futbol matçında, hər bir oyun-çu tərəfindən sıçrayışlı və güclü hərəkətlərin kombinasiyası, fasilələrlə baş verən 90 dəqi-qəlik texniki və taktiki futbol hərəkəti ilə bir-likdə həyata keçirilir [17]. Futbolçuların mak-simum nəticə əldə etmək üçün matçın əvvəlindən sonuna kimi məşqçinin texniki-taktiki ba-carıqlarını yüksək intensivliklə həyata keçirə bilmələri vacibdir. Bu, oyunçular eyni zaman-da əhəmiyyətli bir yorğunluq yaşamadan ak-

tivlik səviyyələrini intensiv şəkildə təkmilləş-dirməyə və qorumağa davam edə bilsələr, qeyd olunanları həyata keçirilə bilər [18].

Futbolun oyunçunun əzələ gücünə əhə-miyyətli dərəcədə təsir etdiyi məlumdur. Bu baxımdan qeyd etmək lazımdır ki, fiziki ha-zırlığın effektivliyini artırmaq üçün gənc fut-bolçuların oyun fəaliyyəti zamanı baş verən güc hazırlığının öyrənilməsi zəruridir. Rəqabət-li fəaliyyətin enerji təchizatı prosesini yaxşı-laşdırmaq üçün əzələ gücünün müstəsna rol oynadı-ğı və xüsusən də morfologiyada dəyişik-liklərin olduğu bədən tərbiyəsi vasitələri və üsullarını planlaşdırması vacibdir [19].

N.X. Kudyashev, fiziki keyfiyyətlərin in-kişafının həssas dövrlərini nəzərə alaraq texni-ki hərəkətlərdə təlim bir neçə mərhələyə bö-lünməlidir. Müəllifin fikrincə, birinci mərhələ-də təlimin koordinasiya xüsusiyyətləri nəzər-dən keçirilir. İkinci mərhələdə gənc futbolçula-rın fiziki hazırlığı nəzərə alınmaqla hərəkətə təsir edən struktur komponentlərinin inkişafı nəzərdən keçirilir. Müəllifin futbolda təklif et-di-yi texniki hərəkətlərin öyrədilməsi xüsusi-yətləri fiziki hazırlıqla paralel olaraq məşqin dəyişkənliyini tələb edir [20].

Futbolçuların güc imkanları oyun fəali-yətində müxtəlif texniki-taktiki hərəkətləri ye-rinə yetirərkən özünü göstərir.

Əzələlərin yığılması və boşalması mexa-nizmlərinin öyrənilməsi mühüm amildir. Qeyd olunur ki, futbolçuların oyun fəaliyyətinin uğuru və idman nəticələrinin irəliləməsi əzələlərin yığılma və relaksasiya xüsusiyyətlərindən ası-lıdır. Müəlliflər orqanizmi ekstremal təsirlər-dən qoruyan inhibitor-relaksasiya funksional sistemini aktivləşdirməyin yollarını təklif edir-lər. Futbolçularda əzələ gücünün inkişaf dina-mikasını qorumaq və saxlamaq üçün vacib üsullar intensiv fiziki fəaliyyət, hipoksik məşq və adaptogen amillər kimi müxtəlif təsir üsul-larının istifadəsi ola bilər [1].

Beləliklə, futbolçularda əzələlərin güc imkanları 10-12 yaşlarında fiziki inkişafın fizi-oloji mexanizmlərini aktivləşdirən sistemli məşqlərin başlanması ilə əlaqədar olaraq daha qabarıq şəkildə özünü göstərir. 15-16 və 17-18 yaşlarda futbolçuların xüsusi hazırlığı sayəsində əzələ gücünün formalaşması aktivləşir. Fut-

bolçuların əzələ gücü göstəricilərinin minimum və maksimum dəyərlərini şərh etmək, güc hazırlığının dərəcəsini və onların real qiymətləndirilməsini təhlil edilməsə, o praktiki əhəmiyyət kəsb etməz [1].

Bəzi araşdırmalarda göstərilir ki, futbolçuların keçirdiyi güclü yüklər ürək-damar sisteminin həddindən artıq yüklənməsinə və nəticədə onun funksiyasının pozulmasına səbəb ola bilər. Bu baxımdan, idmançıların biokimyəvi vəziyyətinin sistematik monitorinqi xüsusi aktualıq kəsb edir [21].

**Nəticə.** Mütəxəssislərin fikrincə, 13-14 yaşdan etibarən əzələ gücündə yaşla bağlı artım azalır. 15-16 yaşdan başlayaraq əzələ gücü göstəricilərində sürətli artım müşahidə olunur, bu dəyişiklik tendensiyası 17-18 yaşda da davam edir. Futbolçularda əzələ gücünün artması fiziki işqabiliyyətinin və orqanizmin sürət-gücünə dözümlülüyünün artmasına səbəb olur.

Məlumatlara əsasən, futbolçuların güc göstəricilərinin təqdim olunan dinamikası göstərdi ki, qış-yaz hazırlıq dövründə futbolçuların əzələ gücündə artım müşahidə olunur ki, bu da özünü oyunlarda göstərir. Bununla belə, hazırlıq dövründə futbolçuların güc imkanlarının formalaşması əlverişlidir, çünki hazırlığın səviyyəsi və fiziki keyfiyyətlərin inkişafı davamlı olaraq artır.

## ƏDƏBİYYAT

1. Кузнецова З.М., Козлов А.А. *Новые подходы в изучении особенностей силовой подготовки юных футболистов*. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021, № 1, 191 с.
2. Pyne D.B., Spencer M., Mujika I. *Improving the value of fitness testing for football*. Int J Sports Physiol Perform. 2014; 9(3):511–4. doi: 10.1123/ijsp.2013-0453.
3. Rice J., Brownlee T.E., McRobert A.P., Ade J., Drust B., Malone J.J. *The association between training load and physical development in professional male youth soccer players: a systematic review*. Int J Sports Sci Coach. 2022; 17 (6): pp.1488–505.
4. Lars M. ingelstad, Truls Raastad, Kevin Till, Live S. Luteberget *The development of physical characteristics in adolescent team sport athletes: A systematic review* Jovan Gardasevic, Editor PLoS One. 2023; 18(12): e0296181. Published online 2023 Dec 21. doi: 10.1371/journal.pone.0296181
5. Dolci F., Hart N.H., Kilding A., Chivers P., Piggott B., Spiteri T. *Movement Economy in Soccer: Current Data and Limitations*. Sports, 2018 6(4),1–14. <https://doi.org/10.3390/sports6040124>
6. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Чуев В.А. *Физиологические основы специальной подготовки футболистов: монография*. Набережные Челны: КамГИФК, 2007, 176 с.
7. Козлов А.А., Мутаева И.Ш. *Особенности тренировки выносливости и быстроты футболистов 17–18 лет*. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. 6 [Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport. 2021. Issue 6] с. 114-121.
8. Aguiar M.V.D., Botelho G.M.A., Gonçalves B.S.V., Sampaio J.E. *Physiological Responses and Activity Profiles of Football Small-Sided Games*. Journal of Strength and Conditioning Research, 2013.27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>
9. Cunningham D.J., Shearer D.A., Carter N., Drawer S., Pollard B., Bennett M., Eager R., Cook C.J., Farrell J., Russell M., Kilduff L.P. *Assessing Worst Case Scenarios in Movement Demands Derived from Global Positioning Systems during International Rugby Union Matches: Rolling Averages Versus Fixed Length Epochs*. PLoS ONE, 2018. 13(4), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195197>
10. Berrezokhy F., Gustian U., Puspitawati I.D. *Analisis Kemampuan Fisik Atlet Tinju Amatir Kalimantan Barat*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 2020. 9(1), 109. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1753>



11. Selmi O., Ouergui I., Levitt D.E., Nikolaidis P.T., Knechtle B., Bouassida A. *Small-Sided Games are More Enjoyable Than High-Intensity Interval Training of Similar Exercise Intensity in Soccer*. Open Access Journal of Sports Medicine, 2020. 11(1), 77–84.  
<https://doi.org/10.2147/oajsm.s244512>
12. Moran J., Blagrove R.C., Drury B., Fernandes J.F.T., Paxton K., Chaabene H., Ramirez-Campillo R. *Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison*. Sports Medicine, 2019. 49(5), 731–742.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
13. Karahan M. *Effect of Skill-Based Training vs. Small-Sided Games on Physical Performance Improvement in Young Soccer Players*. Biology of Sport, 2020. 37(3), 305–312.  
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96319>
14. Arslan E., Soylu Y., Clemente F.M., Hazir T., Isler A.K., Kilit B. *Short-Term Effects of OnField Combined Core Strength and Small-Sided Games Training on Physical Performance in Young Soccer Players*. Biology of Sport, 2021. 38(4), 609–616.  
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102865>
15. Arslan E., Orer G.E., Clemente F.M. *Running - Based High-Intensity Interval Training vs. Small-Sided Game Training Programs: Effects on the Physical Performance, Psychophysiological Responses and Technical Skills in Young Soccer Players*. Biology of Sport, 2020. 37(2), 165–173.  
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>
16. Ketut Chandra Adinata Kusuma, Wayan Artanayasa, Ketut Sudiana, Alex Aldha Yudi *Enhancing anaerobic endurance in football players: A comparative study of 3-a-side and 5-a-side small-sided games* Journal sport area 2023. 8(3):318-327. DOI:10.25299/sportarea.2023.v.8(3).13150
17. Dolci F., Hart N.H., Kilding A.E., Chivers P., Piggott B., Spiteri T. *Physical and Energetic Demand of Soccer: A Brief Review*. Strength and Conditioning Journal, 2020. 42(3), 70–77.  
<https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000533>
18. Koklu Y., Sert O., Alemdaroglu U., Arslan Y. *Comparison of The Physiological Responses And Time-Motion Characteristics of Young Soccer Players in Small-Sided Games: The Effect of Goalkeeper*. Journal of Strength and Conditioning Research, 2015. 29(4), 964–971.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a744a1>
19. Селуянов В.Н. *Физическая подготовка футболистов: учебное пособие*: В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 84 с. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). 179.
20. Кудяшев Н.Х. *Использование принципа обобщения в обучении при совершенствовании методики технической подготовки футболистов в юном возрасте*. Н.Х. Кудяшев // Современные физкультурно - оздоровительные технологии в физическом воспитании: материалы Всерос. научнопракт. конф. Чайковский гос. ин-т физ. культуры. Чайковский, 2011, с. 89–93.
21. Никитюк Д.Б., Раджабкадиев Р.М., Сото С.Х., Лавриненко С.В., Соколов А.И., Кобелькова И.В., Выборна К.В., Семенов М.М. *Некоторых биохимических показателей крови футболистов в соревновательном периоде спортивной подготовки*. Медико-биологические проблемы спорта. 2020. с. 48-52.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

М.И. Мехдизаде<sup>1a</sup>, М.Т. Аббасова<sup>1b</sup>, К.Д. Юсифов<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>a</sup> [mehin.mehdizadee@gmail.com](mailto:mehin.mehdizadee@gmail.com), [orcid.org/0009-0008-2381-4775](https://orcid.org/0009-0008-2381-4775)

<sup>b</sup> [abbasovamushgunaz65@gmail.com](mailto:abbasovamushgunaz65@gmail.com), [orcid.org/0000-0002-5027-8970](https://orcid.org/0000-0002-5027-8970)

<sup>c</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-303852-8946](https://orcid.org/0000-0003-303852-8946)

**Аннотация.** Футбол – самый популярный и распространенный вид спорта в мире. В статье на основе литературных данных проанализированы физиологические показатели юных футболистов. На основе литературных данных рассмотрены аэробные, анаэробные и специальные методы развития выносливости, условия адаптации организма футболистов при выполнении

тренировочных средств, направленных на развитие скорости и выносливости. При этом, по словам источников, был предложен комплекс упражнений для развития выносливости футболистов и показана их эффективность.

**Ключевые слова:** футболисты, выносливость, скорость, тренировочные задачи, условия тренировки.

## PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

M.I. Mehdizade<sup>1a</sup>, M.T. Abbasova<sup>1b</sup>, G.D. Yusifov<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

<sup>a</sup> [mehin.mehdizadee@gmail.com](mailto:mehin.mehdizadee@gmail.com), [orcid.org/0009-0008-2381-4775](https://orcid.org/0009-0008-2381-4775)

<sup>b</sup> [abbasovamushgunaz65@gmail.com](mailto:abbasovamushgunaz65@gmail.com), [orcid.org/0000-0002-5027-8970](https://orcid.org/0000-0002-5027-8970)

<sup>c</sup> [gabil.yusifov@sport.edu.az](mailto:gabil.yusifov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0003-303852-8946](https://orcid.org/0000-0003-303852-8946)

**Annotation.** Football is the most popular and widespread sport in the world. In the article, the physiological indicators of young football players were analyzed based on literature data. Based on literature data, aerobic, anaerobic and special endurance development methods, conditions of adaptation of football players' bodies during the implementation of

training tools aimed at developing speed and endurance were considered. At the same time, according to the sources, a set of exercises was proposed to develop the endurance of football players and their effectiveness was shown.

**Keywords:** football players, endurance, speed, training tasks, training conditions.