

AZƏRBAYCAN PREMYER-LİQASINDA İŞTİRAK EDƏN PEŞƏKAR FUTBOLÇULARIN YARIŞ MƏRHƏLƏSİNDƏ FİZİKİ HAZIRLIQ SƏVİYYƏSİNİN TƏHLİLİ

b.ü.f.d., dos. İ.S. Əliyev^{1a}, dos. A.M. İbrahimli^{1b}, G.Q. Qarayev^{1c}, Ə.F. Hüseynov^{1d}

¹ Azərbaycan İdman Akademiyası

^a ilgar.aliyev@list.ru, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b arif.ibrahimli@gmail.com, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^c geray.garayev@bk.ru, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^d alekber.huseynov@yandex.ru, orcid.org/0009-0003-2120-4117

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə Azərbaycanın peşəkar futbolçularının 2023-2024-cü illərdə yarış dövründə fiziki hazırlığın təhlili təqdim olunur. Azərbaycanda peşəkar futbolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinin Avropa standartlarına cavab vermədiyi müəyyən edilib. Çünki Azərbaycanda futbolçuların hazırlanmasında və oyunçuların fiziki hazırlığının idarə olunması üçün obyektiv proqram yoxdur və nəticədə məşqçilər premyer-Liqə komandalarının məşqçilər korpusunun Avropa komandalarına qarşı xüsusi fiziki hazırlığı yüksək olan komanda yarada bilməməsidir.

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, fiziki hazırlığın idarə olunması proqramı. Xüsusi fiziki ha-zırlıq, yarış mərhələsi.*

Giriş. Yarış mərhələsində Azərbaycan peşəkar futbolçuların hazırkı şəraitdə fəaliyyətini təmin etməsi üçün, yarışın gedişatında qarşıya qoyulmuş taktiki vəzifələri uğurla yerinə yetirməsi onlardan lazımi fiziki hazırlıq, texniki ustalıq tələb edir [4, s.215; 5 s.135].

Aktuallığı. Peşəkar futbolçuların hazırlığının idarə olunma problemi çox aktual olaraq qalır. Differensiallaşdırılmış hazırlıq proqramının və peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsinin düzgün aparılmasının olmaması, məşqçi kollektivinin Avropada rəqabətə davam gətirib çıxarır. Peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsinin elmi əsaslarının olmaması, məşq prosesinin el-

mi-metodik idarə olunmasına aid bəzi göstəricilərin aşağı olması nəinki fiziki hazırlığın hətta belə texniki hazırlığın dinamikasına öz mənfi təsirini göstərir [1, s.27; 4, s.420].

Son illərdə peşəkar futbolçuların məşq prosesində futbolçuların hazırlanmasında olan pedaqoji və elmi nəzarət, onun təhlilinə olan maraq onun təhlilinə olan maraq artmağa başlayıb [2, s.272]. Pedaqoji nəzarət və fiziki səviyyənin təhlili futbolçuların fiziki hazırlıq planının vasitə və metodlarının istifadə olunan məşq prosesinin təkmilləşdirilməsinin yeni yollarını müəyyən edir [6, s.236; 7, s.88].

Tədqiqatın problemi. Yarış mərhələsinin gedişatında Azərbaycan Premyer-liqasında peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığında nəzarətin olmaması ilə əlaqədardır.

Tədqiqatın obyekti. Azərbaycan peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığıdır.

Tədqiqatın predmeti. Azərbaycan peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığının idarə edilməsi.

Tədqiqatın məqsədi. Ölkənin spesifikasiyasını nəzərə almaqla Azərbaycan peşəkar futbolçularının fiziki hazırlıq nəticələrinin təhlilini aparmaq.

Tədqiqatın hipofizi. Yarış mərhələsinin gedişatında fiziki göstəricilərin dinamikasını müəyyən edilməsi ilə peşəkar futbolçuların fiziki hazırlığına nəzarət etməsini təklif etmişdir.

Tədqiqatın vəzifələri. 1) yarış mərhələsində Azərbaycan peşəkar futbolunda fiziki hazırlığın idarə olunması probleminin müəyyən edilməsi; 2) ölkənin spesifikasiyasını nəzərə

almaqla, futbolçuların fiziki hazırlığının nəzarət proqramının işlənilib hazırlanması (testləşdirilməsi).

Tədqiqatın metodları. Pedaqoji müşahidə, pedaqoji testləşdirmə, riyazi hesablama metodu.

Müasir futbolda xarakterik olan yüksək idman uğuru vardır ki, o həmişə sərhədi artırmaqdır ki, bu da yaxınlara qədər kifayət deyildir. Futbolçuların çox illik fiziki hazırlığı bir mürəkkəb proses olmaqla, bir çox faktorlardan asılıdır. Bu faktorlardan biri – Azərbaycan peşəkar futbolçuların yarış mərhələsində fiziki

hazırlığının elmi əsaslarla idarə olunmasıdır. Məsələn, AFFA-nın yarışları “Yaz-payız”, “payız-yaz” sisteminə keçirməsi ilə UEFA-nın turnirlərində yarışan komandalarımızın fiziki hazırlığı göstərdi ki, futbolçuların funksional və fiziki imkanları bu gün orta Avropa komandalarından çox geri qalmışdır. Bununla əlaqədar Azərbaycan peşəkar futbolçuların illik hazırlıq silsiləsinin məzmunu və davamiyyəti komandaların oyun mövsümünə (hazırlıq və yarış mərhələsinin planlaşdırılması) hazırlığı, eləcə də komandanın uzun müddətli işgörmə qabiliyyətinin səviyyəsinin saxlanılmasıdır (cədvəl 1).

Azərbaycan Premyer-liqa futbolçuların illik hazırlıq planının məzmunu

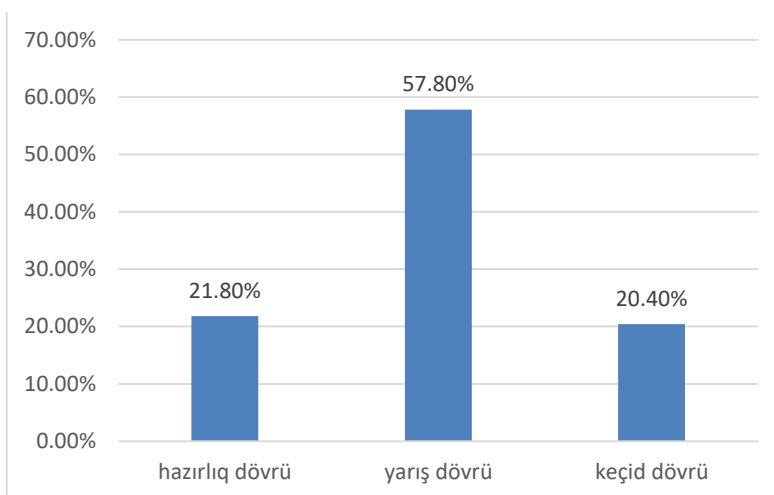
Cədvəl 1

İllik ay həftə Hazırlıq mərhələsi		“Payız-yaz” sistemi – 366 gün												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12-100%
		3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52-100
Hazırlıq dövrü	Ümumi hazırlıq	12 gün	-	-	-	-	10 gün	-	-	-	-	-	-	22 gün 6.0%
	Xüsusi hazırlıq	16 gün	-	-	-	-	16 gün A/K	26 gün A/K	-	-	-	-	%	58 gün 15.8%
Yarış dövrü	I-II dövr	-	-	-	-	-	-	-	24 gün A/K	27 gün A/K	27 gün A/K	26 gün A/K	22 gün A/K	116 gün 31.7%
	III-IV dövr	-	25 gün	27 gün	26 gün	18 gün	-	-	-	-	-	-	-	96 gün 26.1%
Kecid dövrü	Qeyri-fəal istirahət	-	-	-	2 gün	2 gün	-	3 gün	2 gün	-	-	-	-	9 gün 2.4%
	Fəal istirahət	3 gün	4 gün	4 gün	2 gün	11 gün	4 gün	5 gün	5 gün	3 gün	4 gün	4 gün	19 gün	65 gün 17.1%
Ayın günləri		31	29	31	30	31	30	31	31	30	31	30	31	366 gün

Qeyd: A/K – Avropa kuboku

Beləliklə, cədvəldən göründüyü kimi illik hazırlıq planı 366 gün olmaqla, hazırlıq mərhələsi – 21.8% yarış mərhələsi – 57.8%, keçid mərhələsi – 20.4%. İl ərzində rəsmi ola-

raq “Qarabağ” (Ağdam) – 60 oyun, “Neftçi” (Bakı) – 48 oyun, “Qəbələ” (Qəbələ) – 40 oyun 2023/2024 il mövsümündə keçirmişdir (şəkil 1).



Şəkil 1. İllik məşq silsiləsinin dövrlərə bölüşdürülməsi

“Qarabağ” (Ağdam) Avropa liqasında 1/8 mərhələsinə qədər irəliləyək oynadığı oyunların (60 oyun) sayına görə, çempionatın başa çatmasına bir ay qalmış Azərbaycan çempionu oldu, “Neftçi” 2-ci, “Qəbələ” isə sonuncu 10-cu yeri tutdu. İllik hazırlıq planının vacibliyi ondan ibarətdir ki, istənilən hazırlıq növü üçün və idman formasının qazanılması üçün üç dövr vardır:

- 1 – yüksək idman formasına nail olmaq;
- 2 – onu yarış mərhələsi müddətində saxlamaq;
- 3 – müvəqqəti itirmək.

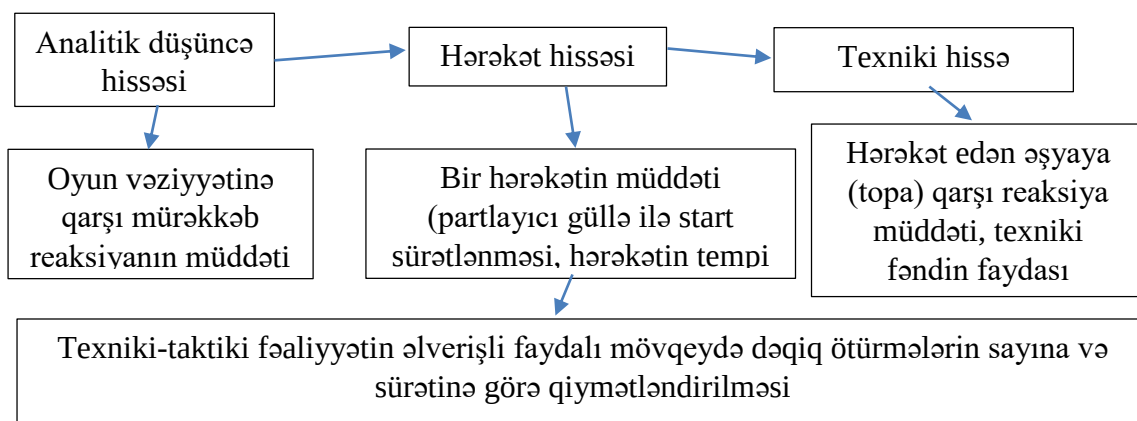
Bu ardıcılıq isə illik məşqin 3 mərhələsində özünü göstərmiş olur:

- 1) hazırlıq, 2) yarış, 3) keçid.

Bu qanunauyğunluq bütün idman növlərinə aiddir. Bu isə idman növünün spesifikasiyasına aid olanlara və onun xüsusiyyətlərinə aşağıdakıları əlavə etmək olar: 1) hazırlığın və yarışların müddəti; 2) məşqlərin müxtəlif xarakterli quruluşda olması; 3) fərdi və kollektiv uzlaşmış “köçürmələr” vasitəsilə komandanın fəaliyyəti.

Bununla əlaqədar olaraq Azərbaycan Premyer-liqasında peşəkar futbolçuların yarış mərhələsində (onun təməmilə olmaması kimi)

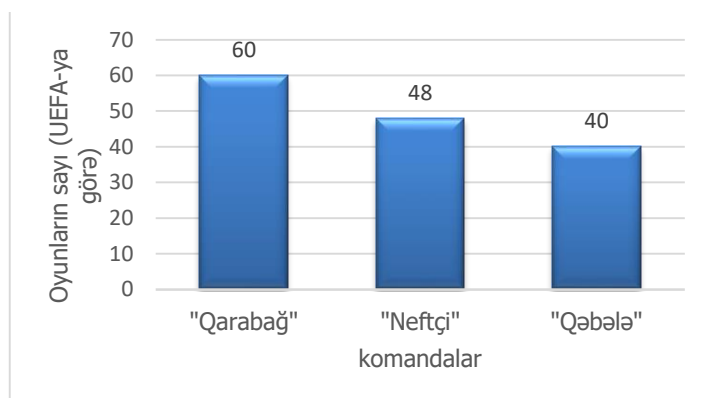
tədris-məşq işində və fiziki hazırlığın təşkil olunmasında olan problemdir. Bu da ondan ibarətdir ki, illik məşq silsiləsinin müxtəlif mərhələsində keçirilən məşqlər bir-birindən çox az fərqlənir (hazırlıq dövrü – 21.8%, keçid dövrü – 20.4%) [7, s.88]. Keçirilən məşqlər əsasın kompleks xarakter daşıyır. Oyun metodunun köməyi ilə yarış mərhələsində futbolçuların fiziki hazırlığın qiymətləndirilməsi “unifekosiyon (eyni) edilmiş proqram” əsasında həyata keçirilir. “Futbolda sürət problemini” həll etmək üçün müxtəlif formada məşq vasitələrini tətbiq etməklə, yüklənməni nizamlamaqla, səviyyəsinə eləcədə istiqamətinə görə məşqləri həftəlik məşq planına görə həyata keçirməklə aradan qaldırmaq olar. Yuxarıda qeyd olunanları məşq proqramını həyata keçirmək üçün idman fiziologiyasının məlum qanunauyğunluqlarını bilməli və onları düzgün və yerində tətbiq etmək lazımdır. Məlum olduğu kimi, futbolda, eləcədə bir çox idman növlərində yarış hərəkətlərinin sürəti onların nəticə qazanmasına hesablanır. Futbolda isə sürət, düşüncədən yaranan oyun vəziyyətinə verilən qərardan, icra edilən texniki fəndlərin icra sürətindən və bunların bütövlükdə oyun vəziyyətinə uyğun gələn hərəkətlərin icra tezliyi deməkdir (cədvəl 2).



Cədvəl 2. Texniki-taktiki fəaliyyətin sürəti.

Texniki-taktiki fəaliyyətin sürəti görün-
düyü kimi böyük olduğu hazırlığın yekun fa-
zasında (yarışqabağı mərhələ) məşq prosesinin
bəzi qanunauyğunluğuna, müddətinə görə mü-
əyyən edilməlidir. Odur ki, məşqin həcmi və
intensivliyi, eləcə də onun icrası elə olmalıdır
ki, texniki-taktiki hərəkətlərin icra sürəti nə-
zərdə tutulmuş nəticəni verə bilsin. Əlbəttə,
“yüklənmənin səviyyəsi” dedikdə o məşq pro-
sesinin təsir ölçüsüdür. Ona nəzarət üsulu isə
adətən şərti olaraq “daxili” və “xarici” təsir öl-
çüləri olan yüklənmə göstəriciləridir. “Xarici”
və yaxud fiziki yüklənmə onun davamiyyəti və
icra edilən hərəkətin sürəti, təkrarların sayı,

təkrarlararası fasilənin xarakteri, eləcə də fut-
bolda icra edilən hərəkətlərin mürəkkəbliyi,
hərəkətdə iştirak edən futbolçuların sayından
və hərəkətin icra edildiyi “meydançanın” ölçü-
lərindən asılıdır. “Daxili” və yaxud fizioloji
yüklənmə, müəyyən ölçüdə funksional imkan-
ların səbəbərliliyi və onun oksigen tələbatının
həcmi, oksigen borcu və yaxud “ÜVS” sayı ilə
müəyyən edilir. Xüsusilə “ÜVS” sayı fut-
bolda çox sadə bir üsul olmaqla, Azərbaycan-
da tətbiq olunur. Başqa bir yüklənmə forması
mövsüm ərzində keçirilən rəsmi oyunların (öl-
kə kuboku, çempionat və UEFA turnirindəki
oyunlar) sayıdır.



Şəkil 22023-2024 mövsümdə Azərbaycan Premyer-liqa komandalarının kubok cempionat və UEFA turnirlərində keçirdiyi oyunların sayı

Şəkildən göründüyü kimi Azərbaycan
Premyer-liqa komandaları standart göstəriciyə
görə (UEFA–70 oyun) oyun yüklənməsi (“Qa-
rabag” istisna olmaqla) aşağıdır. Futbol başqa
idman oyunları kimi yüklənmənin həddini keç-
məmişdir. Avropa futbol komandalarının gös-
təriciləri 70-80 olduğu halda bizim komanda-
larda bu göstərici 60, 48, 40 oyun olur (bir il-
də). Bəzən isə bir çox futbolçularda ehtiyat

imkanlar yaşla deyil (K.Ronaldo – 39) bəzi ko-
mandalarda isə sayla deyil (İngiltərə Premyer-
liqası) funksional imkanlarla ölçülür.

Beləliklə, futbolda bunlar məşq prosesi-
nin həcmi və oyunların sayını artırmaqla is-
tənilən nəticəyə gətirib çıxara bilər. Müasir fut-
bolda gözlənilmədən futbolçuların hazırlığına
olan yanaşmalar, orqanizmin funksional siste-
minin gərginliyi artmaqla, onların yüksək sə-

viyyədə olan çıxışları, fiziki və psixi yüklənmələri orqanizmin uyğunlaşma prosesini bir qədər çətinləşdirir. Odur ki, bəzi mütəxəssislər məşqlərin idarə olunmasını yarış strukturuna görə qurmaqla, onların yarış fəaliyyətini idman ustalığını, eləcə də futbolçuların fiziki imkanlarını nəzərə almaqla nizamlamağa başladılar. Futbolda qruppalı və fərdi model xarakteristikası yarış fəaliyyətinin tənzimləyir [5, s.135].

Təlim-məşq prosesinin idarə olunmasında xüsusilə yarış mərhələsində eyni istiqamətdə aparılan məşqlərin pedaqoji təsirini (texniki-taktiki vəzifələr, fəaliyyətlər) azaltmaqla, enerji təminatını (futbolda ən əsaslı hesab olunan) tükədir və iş rejimi pozulur, işgörmə qabiliyyəti aşağı düşür, oyundan-oyuna inkişaf edən yorğunluq başlayır ki, bu isə ayrı-ayrı keyfiyyətlərin, xüsusilə “patlayıcı güllənin” inkişafının qarşısını alır. Bu isə texniki-taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsini məhdudlaşdırır. Çünki, kompleks istiqamətli (qarışıq) məşqlərdə müxtəlif istiqamətli vasitələr lazım olduğundan aşağı 40-45% təşkil edir ki, belə məşqlər ümumi yorğunluq yaradır. Bərpa üçün isə azı 2-3 gün lazım olur. Həftədə bu tipli 3-4 məşq futbolçularda işgörmə qabiliyyətini, sürət xarakterli, eləcə də texniki-taktiki ustalığına aid hərəkətlərin inkişafını da yandırır. Bu isə yorğunluğa və ürək əzələlərinin pozulmasına

yol açır. Bunun qarşısını almaq üçün bir neçə məsləhət tövsiyyə edilir:

- 1) Kompleks məşqlərdə bir vəzifəni yerinə yetirmək üçün lazımi səviyyənin 30-35%-ni ümumi məşqin həcminə aid olmaq olar.
- 2) Xüsusi məşqlərin əvvəlində alaktat-anaerob (sürət-qüvvə) hərəkətləri və sonra anaerob-qlikolitik (sürət dözümlüyü) hərəkətləri icra olunur.
- 3) Bərpa prosesini planlaşdırılan yüklənmələrdə müxtəlif intensivli, vaxta görə aparılan enerji təminatı ehtiyatını həyata keçirmək olar.

Bütün bunları nəzərə alaraq məşq prosesində istiqamətlər seçim xarakterli olmalıdır. Bu yanaşma böyük həcmli məşq prosesi olmaqla, futbolçularda yorğunluq riskini azaltmış olur. Başqa bir vacib məsələ isə Azərbaycan peşəkar futbolçularının yarış dövründə fiziki hazırlığın planlaşdırılmasıdır ki, bu məşq prosesində yüklənmənin səviyyəsi və istiqamətidir. Bu təsnifat yüklənmənin böyük, orta və aşağı səviyyədə olması ilə izah olunur və bir səbəbdən hər zaman heçdə rahat olmur, ona görə ki, futbolçunun məşq prosesində, onun davamiyyətində dəyişiklik baş verir. Belə ki, yanvar ayında böyük olan yüklənmə mart ayında böyük olmaya bilir. Odur ki, yüklənmədə inkişafetdirici, saxlama (formanı saxlama) və bərpa xarakterli olur (cədvəl 3).

Azərbaycan peşəkar futbolçularının yarış dövründə “ÜVS” asılı olan yüklənmənin səviyyəsi
Cədvəl 3

İstiqamət	Nəbz vuruqlarının miqdarı	Yükün adları
Aerob	22500	İnkişafetdirici
	15000 qədər	Saxlama (İ.F)
	12000 qədər	Bərpa
Qarışıq	15000 qədər	İnkişafetdirici
	12000 qədər	Saxlama (İ.F)
	7000 qədər	Bərpa
Anaerob (qlikolitik)	12000 qədər	İnkişafetdirici
	9000 qədər	Saxlama (İ.F)
	6000 qədər	Bərpa

Bərpa prosesinin 24-30 saat müddətindən sonrakı yüklənmə “inkişafetdirici”, 24 saatdan çox olmamaq şərti ilə yüklənmə “idman formasını” (İ.F) saxlama rejimi adlanır. Tədris-məşq və yarış fəaliyyətini təhlil edərkən

görünür ki, futbol klublarında hazırlıq və yarış dövründəki yüklənmələr quruluşuna və həcminə görə böyük fərqə malikdir. Belə bir fərq qaçılmazdır və bu onunla izah olunur ki, məşqçilərin qarşısına duran vəzifələrdə müxtəlif

olur. Hazırlıq dövründə - futbolçuların hazırlıq səviyyəsinin artırılması, xüsusilə fiziki olaraq, yarış dövründə eyni vəzifələri yerinə yetirməklə, üstəlik oyunçuların Azərbaycan çempionatının növbəti oyununa optimal vəziyyətdə olmasını təmin etməkdən ibarətdir. Təcrübə göstərir ki, hazırlıq dövrünün sonunda, yarış dövrünün əvvəlində (yarışqabağı dövr) hazırlığın səviyyəsini saxlamaq lazımdır. Yarış dövründə hazırlığın quruluşu birdən dəyişir, məşq məşğələlərinin həcmi bəzən iki dəfə azalır və məşq planından fiziki keyfiyyətlərin inkişafı çıxarılır. Odur ki, 6-10 həftədən sonra məşqçi futbolçuların hazırlığının bəzi tərəflərində və fiziki keyfiyyətlərində çatışmamazlıq, zəifləmə hiss edir. Bunun səbəbi isə, dövrün ortasında hazırlığın aşağı düşməsi belə izah olunur: məşqlənməyin ehtiyatı yoxdur. Əgər məşqlərdə güvvə keyfiyyətinin inkişaf və yaxud onun saxlanması üçün hərəkətlərdən istifadə olunması durdurularsa, o, zaman, fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsinin təqribən düşməsi baş verir. Eyni hadisələr başqa keyfiyyətlərdə baş verə bilər. Əgər bunlar keyfiyyətlərin, bacarıqların oyunçuların əlamətləri ilə yüklənmədə nüfuz həftə yarış müddətində baş verirsə, onda onu keçid kimi qəbul etmək olar. Bu mərhələdə məşqlərin quruluşu və səviyyəsi tədricən dəyişdirilir, təqvim oyunun ritmindən asılı olaraq azalır. Daha optimal – həftəlik oyun silsiləsi olur. Uyğun olanı isə 4-5 günlük olursa, uyğun olmayan isə, arzu olunmayı 2-3 günlük məşq silsiləsidir [2, səh.272; 5, səh.135]. Yüklənmənin planlaşdırılmasında yekunlaşdırıcı addım işin rejiminə uyğun müvafiq hərəkətlər seçməklə, məşqin istiqamətini müəyyən etməklə, təsirini artırmaq olar. Bütün bunlardan komandanın funksional hazırlığının prinsipial sxemini tərtib etmək olar. Hazırlıq dövründə komandanın tədis-məşq planını işləyib hazırlayan çoxillik təcrübə göstərir ki, praktiki olaraq bütün komandalarda 1-ci dövrənin sonunda fiziki hazırlığının zəiflədiyini müşahidə etmək olar. Bəzi komandalarda bu “çökük”lük tez, bəzilərinə isə bir qədər gec baş verir. Bu isə hamıda belə bir düşüncə “düşük”lüyün səbəbini yaratmış olur. Azərbaycan peşəkar futbolçuların təlim-məşq və yarış fəaliyyətinin təhlili göstərdi ki, UEFA-nın turnirinin ilkin

mərhələsində uduzmağın yarış mərhələsində fiziki hazırlığın səbəbi aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1) Hazırlıq və yarış dövrünün yüklənmə strukturu və həcmi arasında böyük fərq vardır. Bəzən belə fərqlər qaçılmazdır və bu isə futbolçuların fiziki hazırlığının qiymətləndirilməsinin həqiqi unifikasiya proqramının olması ilə izah olunur ki, nəticədə məşqçilər kollektivinin bacarıqlı, mübariz komandayarıda bilməsinə gətirib çıxarır.
- 2) Hazırlıq dövründə səviyyəli sparinqlərin olmaması, onların UEFA turnirində belə zəif, Avropa standartından geri qalan komandalara məğlub olurlar. Bu isə hazırlığın oyun modelinə uyğun olmadığını göstərir.
- 3) Çempionatda iştirakının az saylı oyun keçirməsi ilə, oyun keyfiyyəti ilə, UEFA turnirində iştirak edən komandalara uduzmaqləpəşəkar futbol komandalarının hazırlıq modelinə, məzmun və həcmə uyğun olmadığını bir daha göstərmiş olur.

Futbolçuların fiziki hazırlığının modelinin və sisteminin nəzarətinin nəticələri gələcəkdə “oyun metodunun” real prinsiplərinin tətbiqi ilə komandanın oyun mövsümünə hazırlığının müddətini azaldıb, komandanın uzun müddətli yarış mövsümündə işgörmə qabiliyyətinin lazımi səviyyəsini saxlaya bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağırov R.K., Əliyev İ.S.** *Futbol*. Ali məktəb tələbələrə üçün dərslik. Bakı. 2012, s.420.
2. **Qarayev G.Q.** *Futbol, təlim, məşq və oyun nəzəriyyəsi*. Dərs vəsaiti. Bakı. 2005, s.390.
3. **Годик М.А.** *Физическая подготовка футболистов*. Москва Тера – Спорт Олимпия. Пресс 2006, 272 с.
4. **Губа В.П.** *Теория и методика спортивных игр*. Учебник. Издательство Спорт. Москва 2020, 720 с.
5. **Зеленцов А.М., Лобановский В.В.** *Моделирование тренировки в футболе*. Киев. Здоровье. 1985, 135 с.
6. **Киркендалл Д.** *Анатомия футбола*. Пе-

ревод с английского. С.Э. Борич. Минск, 2011, 236 с.

7. Методические рекомендации по организации и работа комплексных научно-

методических групп в сборных командах и футбольных клубах. Алма-Аты. 2006, с.88.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ АЗЕРБАЙДЖАНА

д.ф.б., доц. И.С. Алиев^{1a}, доц. А.М. Ибрагимли^{1b}, Г.К. Гараев^{1c}, А.Ф. Гусейнов^{1d}

¹Академия Спорта Азербайджана

^a ilgar.aliyev@list.ru, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b arif.ibrahimli@gmail.com, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^c geray.garayev@bk.ru, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^d alekber.huseynov@yandex.ru, orcid.org/0009-0003-2120-4117

Аннотация. В статье представлены анализ физической подготовленности профессиональных футболистов Азербайджана в соревновательном периоде 2023-2024 г. Установлено, что уровень физической подготовки профессиональных футболистов Азербайджана не соответствует Европейскому стандарту, потому, что в подготовке футболистов Азербайджана отсутствует унификация программы управления физи-

ческой подготовки игроков, следствие этого наблюдается неспособность тренерского коллектива создать конкурентоспособную команду против европейских клубов и сюрных.

Ключевые слова: физическая подготовка, программа управления физической подготовкой, специальная физическая подготовка, соревновательный этап.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS PARTICIPATING IN THE AZERBAIJAN PREMIER LEAGUE OF THE COMPOTETION STAGE

PhD., ass. prof. I.S. Aliyev^{1a}, ass. prof. A.M. Ibrahimli^{1b}, G.K. Garayev^{1c}, A.F. Huseynov^{1d}

¹ Azerbaijan Sports Academy

^a ilgar.aliyev@list.ru, orcid.org/0000-0002-1798-8014

^b arif.ibrahimli@gmail.com, orcid.org/0009-0005-3768-9491

^c geray.garayev@bk.ru, orcid.org/0000-0003-4385-3065

^d alekber.huseynov@yandex.ru, orcid.org/0009-0003-2120-4117

Annotation. The article presents an analysis of the physical fitness of professional football players of Azerbaijan in the competitive period of 2023-2024. It has been established that the level of physical training of professional football players of Azerbaijan does not correspond to the European standard, because in the training of football players of

Azerbaijan there is no unified objective program for managing the physical training of players and, as a result, the inability of the coaching staff to create a specifically capable team against European teams.

Keywords: physical training, physical training management program, Special physical training, competition stage.