

DOI: <https://doi.org/10.36719/2706-6185/59/137-141>

**Gəray Qarayev**

Azərbaycan İdman Akademiyası  
<https://orcid.org/0000-0003-4385-3065>  
geray.garayev@sport.edu.az

**Rövşən Əliyev**

Azərbaycan İdman Akademiyası  
<https://orcid.org/0009-0002-1937-6991>  
rovshan.aliyev.2024@sport.edu.az

## Futbolda fasiləli məşq metodunun tədqiqi

### Xülasə

Müasir futbolda qazanılan nəticələr məşqçilərin məşqlərdə tətbiq etdikləri məşq metodlarından müəyyən dərəcədə asılı olur, çünki futbolçuların futbol idman formasına sahib olması və onu nəticəyə gətirməsi bu metodların tətbiqi ilə əlaqədardır. Müasir futbolda qısa vaxt ərzində futbolçuların hazırlanmasında fasiləli məşq metodu çox aktual olmaqla az tədqiq olunmuş bir sahədir. Müasir futbolda əldə olunan nəticələr birbaşa olaraq məşq prosesinin elmi əsaslandırılmasından və məşqçilər tərəfindən tətbiq edilən metodiki yanaşmaların effektivliyindən asılıdır. Komandanın rəqabət qabiliyyətinin yüksəldilməsi, futbolçuların funksional hazırlıq səviyyəsinin optimallaşdırılması və idman formasının sabit saxlanması məşq prosesinin düzgün planlaşdırılması və diferensial metodların tətbiqi ilə sıx bağlıdır. Xüsusilə yüksək intensivlik və dinamik oyun tələbləri ilə xarakterizə olunan müasir futbolda idman nəticələrinin təmin olunması üçün məşq metodlarının seçimi və onların tətbiq mexanizmlərinin elmi əsaslarla işlənməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Son illərdə futbolun sürət-tempo göstəricilərinin artması, oyun ərzində yüksək intensiv qaçıqların və sürətli keçidlərin çoxalması məşq prosesində yeni yanaşmaların tətbiqini zəruri etmişdir. Bu baxımdan fasiləli məşq metodu (interval xarakterli yüklənmələr) futbolçuların həm aerob, həm də anaerob imkanlarının inkişaf etdirilməsi, sürət-dözümlülük göstəricilərinin yüksəldilməsi və oyun ərzində funksional sabitliyin qorunması baxımından aktual metodlardan biri kimi çıxış edir. Fasiləli məşqlər qısa müddətli, yüksək intensiv yüklənmələrin müəyyən fasilələrlə növbələşdirilməsi prinsipinə əsaslanaraq enerji təchizatı sistemlərinin kompleks inkişafına şərait yaradır.

*Açar sözlər: fasiləli məşq metodu, yüklənmə, məşq müddəti və fasilə, bərpa vasitələri*

**Geray Garayev**

Azerbaijan Sports Academy  
<https://orcid.org/0000-0003-4385-3065>  
geray.garayev@sport.edu.az

**Rovshan Aliyev**

Azerbaijan Sports Academy  
<https://orcid.org/0009-0002-1937-6991>  
rovshan.aliyev.2024@sport.edu.az

## Research on the Interval Training Method in Football

### Abstract

The results achieved in modern football depend to a certain extent on the training methods applied by coaches in training, because the possession of football sports form by football players and their achievement are related to the application of these methods. The intermittent training method is very relevant in modern football in preparing football players in a short time, but it is a little-studied area. The results achieved in modern football directly depend on the scientific substantiation of the training

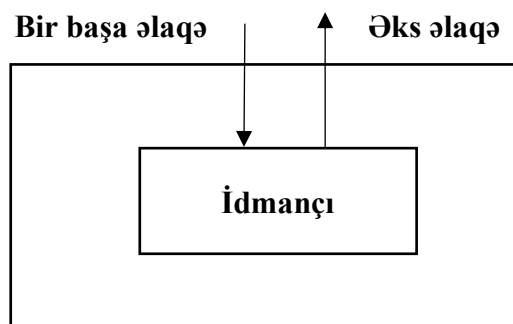
process and the effectiveness of the methodological approaches applied by coaches. Increasing the team's competitiveness, optimizing the level of functional preparation of football players and maintaining a stable sports form are closely related to the correct planning of the training process and the application of differential methods. In modern football, which is characterized by high intensity and dynamic game requirements, the selection of training methods and the development of their application mechanisms on a scientific basis are of great importance in order to ensure sports results.

In recent years, the increase in speed-tempo indicators of football, the increase in high-intensity runs and fast transitions during the game have necessitated the application of new approaches in the training process. In this regard, the interval training method (interval loads) acts as one of the relevant methods in terms of developing both aerobic and anaerobic capabilities of football players, increasing speed-endurance indicators, and maintaining functional stability during the game. Interval training creates conditions for the complex development of energy supply systems based on the principle of alternating short-term, high-intensity loads at certain intervals.

**Keywords:** *intermittent training method, training time and interval, means of restoration*

## Giriş

Tədqiqatın gedişatında bir çox komandaların məşq və oyunlarını müşahidə edib, müasir məşq metodlarının tətbiqini, onların səmərəliyini araşdırmışdır. Bu komandalar sırasında fasiləli məşq metodundan istifadə edilən “Dinamo” (Kiyev), “Qarabağ” (Ağdam) və hərbiçilərdən ibarət Azərbaycan Milli komandası idi. “Dinamo” Avropada dəfələrlə uğur qazanmış, “Qarabağ” 11 dəfə ölkə çempionu, Avroliqada  $\frac{1}{4}$  qədər oynamış və H.İ.A.M.K isə Dünya kubokunda 4-cü olmuş (16 komanda ilə) komandalardır. Çünki elmi tədqiqat nəticələri onu göstərir ki, bu komandalar fasiləli məşq metodundan istifadə etmiş və qısa bir vaxt müddətində futbolçuları yarışa hazırlamışdır. Fasiləli məşq metodunun bu istiqamətdə bəzi üstünlükləri vardır ki, məşqçilər bundan istifadə edib klub və milli komandaları Avropa və FİFA-nın keçirdikləri yarışlara hazırlığı bu metodun tətbiqi ilə başa çatır. Bu metodun tətbiqində idarəetmə üsulları çox vacibdir. (Şəkil 1.) (Əliyev, 2015).

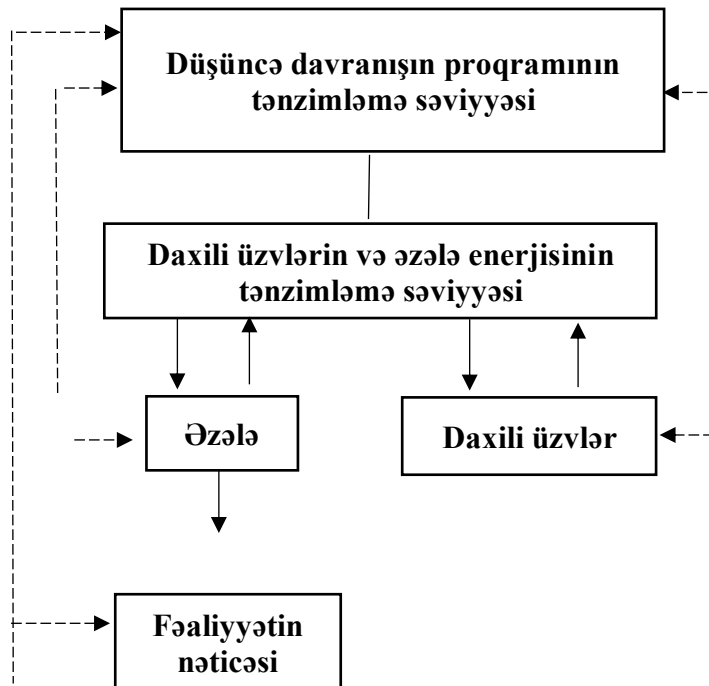


Şəkil 1. İdarəetmə üsulu

Bu məşq metodlarından ən çox istifadə idman oyublarında və xüsusilə futbolda istifadə edilir.

1. Məşq prosesinin səmərəliyini artırmaq üçün mürəkkəb dinamik sistemin ümumi əsaslarına söykənməlidir. Bu sistemin tətbiqi məşqçinin fəaliyyəti oyunçunun yüksək idman formasını qazanmasıdır. Mürəkkəb idman məşqinin idarə olunmasına aid olan şüurlu, məqsədə yönəlmiş məşqçi fəaliyyəti əsasən idmançıya bir forma qazandırmaqdan ibarətdir. İdmançıların dinamik sistemi funksional olaraq bütöv olurlar. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, insan orqanizmi mürəkkəb bioloji bir sistemdir. Bu sistemin başlıca əlaməti ondan ibarətdir ki, bu bir sistem olur ki, onun hissələri ona aid deyildir. Amma bu ayrıca bir sistem olaraq çox mürəkkəb ola bilər. Belə ki, ürək-damar, damar, tənəffüs, ifrazat, endokrin, sinir və başqa sistemlərin mürəkkəb insan orqanizminin sistemidir. Bu idarəetmə sistemi dinamik, özünü tənzimləyən bir sistemdir. Ona görə mürəkkəbdir ki, o çox saylı hissələrdən ibarətdir. Dinamik olması onun daxili üzvlərinin fasiləsiz dəyişmiş olur. Özünü tənzimləmə orqanizmin özünə məxsus çox vacib bir əlamətdir. Kibernetika sistemində idarə olunma

və idarəedən hissələr bioloji sistem olmaqla onun daxilində tənzimləmənin üç səviyyəsi vardır. (Şəkil 2) (Qasimov, 2018).



Şəkil 2. İnsan orqanizminin idarə olunması

2. Adətən idarəetmədə məşqçi əzələyə və daxili üzvlərə təsir edə bilmir. Bu isə düşüncə idarəetməyə aid olur. Bu isə orqanizmin təkmilləşdirilməsinə aid olmaqla hansı əzələnin bərpada və hansı əzələnin gərginləşdirmədə iştirak etdiyi məlum olur. Usta komandalarda xüsusilə də idarəetmənin müasir metodunu tətbiq edən “Dinamo” (Kiyev) komandası məşq prosesini sürətləndirmək, qısa bir zaman içərisində maksimal hazırlığa nail olmaq üçün ümumi şərtlər irəli sürmüşdür (Ferguson, 2018):

1. İdarə olunan (futbolçu) və idarə edən (məşqçi) sistem hissəsinin sayı
2. Bir başqa və arxaya əlaqə kanallarının sayı
3. Ümumi məlumatların idarəetmə üçün faydası
4. Kifayət sayda məlumatlar
5. Prosesin rəqəmsal xarakteristikası
6. Prosesin səmərəlilik ölçüləri

3. Göstərilən idarəetmə şərtlərindən əlavə izahetməyə ehtiyacı vardır. Çünki idarəetmədə məşqçinin verəcəyi göstərişlər qısa olmalı, onların diqqətini pozmamalıdır. Ətraflı izahat xüsusi mühazirələrdə, oyuna quruluşda keçmiş oyunun təhlilində daha faydalı da ola bilər. İdman məşqini daha qənaətcil keçirmək üçün hansı vasitə oyunçunun orqanizminə, fiziki hərəkətlər kompleksindən seçimlər etmək, texniki və taktiki dərəcəni artırmaq üçün hansı seçim etməyi bilməlidir. Məlumatlar elə olmalıdır ki, oyunçuların davranışında dəyişiklik etməyə kömək etsin. Futbolçuların mürəkkəb idman məşqinin idarə etmək üçün məşqçi fasiləsiz olaraq biliyin təzələnməsi və lazımı biliklərdən istifadə etməlidir. Ən vacibi isə idarəetmə prosesinin rəqəmsal xarakteristikasıdır. Belə ki, mürəkkəb komandalı oyun olan futbolda uğur kollektivin fəaliyyətini, hər bir oyunçunun fərdi ustalığından asılıdır. Məşqin sıxlığı və həcmi hər bir məşqin xarakteristikasının mikro, mezo, makro məşq silsiləsinin içərisində ola bilər. Səmərəliliyin ölçüləri-qarşıya qoyulmuş məqsədə çatması üçün daha az güc və vasitə sərf etməlidir. Bu isə məşqin müsbət tərəfini xarakterizə etmiş olur (Zelentsov, & Lobanovskiy, 1985).

4. Modelləşdirmə - məşqin modelləşdirilməsi rəqəmsal xarakteristikası onun ətraflı, hərtərəfli izah olunmasıdır. Amma futbolçuların məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası kifayət qədər az işlənmiş

bir sahədir. Model ümumi qəbul edilmiş bir-bir termin olaraq “nümunəvi və yaxud “predmetin” az və ya çox mənada istehsal olunur. Nümunəvi (model) hər zaman insanın beynində yaranır. Çünki başqa bir fəaliyyət üçün bu yaranır məsələn, futbolçu hər hansı bir fəaliyyətə texniki fəndə yiyələnmək istədikdə ilk növbədə bu texniki fəndi izah və nümayiş etdirməklə, şəxsi hərəkət fəaliyyəti ilə öyrənilən hərəkətin əksini yaradır. Nəticədə futbolçu yoxlamaqla və səhvlərlə hərəkətin optimal formasını almışdır. Optimal qərar qəbul etməsi hər zaman görməklə, eşitməklə, əzələ hissiyatı vasitəsilə hərəkət fəaliyyətini, faktiki olaraq modelini işləyib hazırlanır. Bəzi mütəxəssis sözü çəkili ifadə, alimlərin bunu modelləşdirməsidir. Bir neşə model tipini göstərə bilirik (Lütfəliyev, 2010):

1. Məlumatlar modeli özünə məxsus söz çəkili ifadə ilə öyrənilən hərəkət. Belə bir model tipini hər bir adam subyektiv olaraq yarada bilir.

2. Hər hansı bir həqiqi şəkil formasında sxem qrafik formasında mövcud olur. Buna bir keyfiyyət modeli olaraq futbol komandasının quruluşunun əks olunan sxemidir.

3. Riyazi olaraq yaranan model riyazi etalon olaraq (say, formul, bərabərlik) qəbul edilir. O, say münasibətlərin sistemin funksional bir sistemi və sistemin bir hissəsi olur. Bu model olaraq müxtəlif modellər tipi var çünki bu modellər özündə bir çox elementləri, ayrı-ayrı futbolçuların davranışı, onların arasındakı əlaqələr, xəttlər arasındakı fəaliyyət (müdafiə, orta xətt, hücum) və onlar arasındakı əlaqələr, oyunçuların reaksiyası, xəttlərarası, bütövlükdə komandanın rəqibə qarşı cavab fəaliyyəti və s. Hal-hazırda ən çox məlumatlar modeli yəni yarış fəaliyyətinin modelini, onu cədvəllə, şəkillərlə, sxemlə oyunçuların yarış fəaliyyətinin müxtəlif tərəfləri, oyun fəaliyyətinin statistikasını və fərdi oyun epizodları və video yazısını olur. Məşq təsirinin rəqəmsal modeli, hərəkətlərin, məşqin model xarakteristikası

“Qaraqutu modeli” - insan orqanizminin fəvqəladə çətinliyi ondan ibarətdir ki, futbolçu orqanizminin daxili, funksional vəziyyətini yazmaq mümkün olur. Çünki bunların fasiləsiz təsirini bilməsələrdə məşqçilər onun nəticəsinə inanırlar. Nəticədə bunlar “giriş” və “çıxış” baş verir. (**Şəkil 3.**)

Qazanma	Qoruma	İtirmə
Hazırlıq mərhələsi	Yarış mərhələsi	Keçid mərhələsi

**Şəkil 3.** Məşq mərhələləri və idman formasının qazanılması

İdman məşqinin ilkin göstəricisi onun məzmununu və sıxlığı ilə müəyyən edir. Bu isə fasiləli məşq metodunu tətbiq etməklə həyata keçirilir. İdman məşqinin bu metodu yüklənmənin oyunda olan səviyyəsi və onun ən yüksək yüklənmə olmasına çox praktik olaraq bir nümunədir. Hər bir məşqçinin seçdiyi metod müəyyən nəticəsinə təsir etmiş olur. Məşqin planlaşdırılması və onun düzgün həyata keçirilməsi futbolçuların hazırlıq səviyyəsinə və optimal yüklənməyə təsir etmiş olur. Beləliklə, futbolda fasiləli məşq metodunun tətbiqi, onun üstün və faydalı tərəfə aparılmış müşahidə və təhlilindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəlmişdir (Rene Malgretor, 2010):

1. Fasiləli məşq metodunun tətbiqində hərəkətlər yüksək sıxlıqda olub, eyni bir vaxtda sürət, dözümlülük və əzələ gücünü inkişaf etdirir.

2. Futbolda fasiləli məşq metodunun tətbiqi davamiyyəti və yüksək sıxlıqda olmaqla fasiləli yüklənmələr keçməklə başqa metodlardan fərqli olaraq orqanizmin hazırlığını təmin edir.

3. Hər bir məşq yüklənməsi oyun modelinə uyğun olaraq aritmik keçir. Davamiyyəti qısa (sərfəli-səfərbər məşq) müddətli olub, futbolçunun orqanizmini yarış fəaliyyətinə hazırlayır.

Məqalənin elmi yeniliyi – futbolda çox aktual bir mövzu olan fasiləli məşq metodunun müasir futbolda tətbiqini çox sərfəli və elmi-metodiki olaraq üstünlüyünü göstərməkdir. Qısa bir müddətdə futbolçunun yarışa hazırlığını təmin edir.

Məqalənin elmi-praktik əhəmiyyəti – ondan ibarətdir ki, bu məşq metodu qısa bir vaxtda komandaları ən yüksək turnirə hazırlamaq üstünlüyünə malik olmalıdır.

## Ədəbiyyat

1. Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*.
2. Buchheit, M., & Laursen, P. (2013). *Science and application of high-intensity interval training*.
3. Carling, C. (2005–2010). *The physiological and biological aspects of modern football*.
4. Ferguson, A. (2018). *Avtobiografiya*. AST.
5. Godik, M. A. (n.d.). *Fizicheskaya podgotovka futbolistov*.
6. Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players.
7. Lobanovskiy, V. V. (2009). *Beskonechnyy match*. EKSMO.
8. Lütfəliyev, A. H. (2010). *Yüksək ixtisaslı futbolçuların hazırlıq prosesinin idarə olunması*.
9. Qasimov, A. N. (2018). *İdman fiziologiyası*.
10. Reilly, T. (1996). *Science and soccer*.
11. Verkhoshanskiy, Y. V. (1988). *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportmenov*.
12. Zelentsov, A. M., & Lobanovskiy, V. V. (1985). *Modelirovaniye trenirovki futbolistov*. Zdorov'ye.
13. Əliyev, S. H. (2015). *Futbolun nəzəriyyəsi və metodikası*.
14. Krikendoll, D. (2010). *Anatomiya futbola*.
15. Malgretor, R. (2010). *Sportivnoye pitaniye*.

Daxil oldu: 19.11.2025

Qəbul edildi: 16.03.2026