

olchildren that influence greatly the formation of their personality.

Intellectual games are an effective means of formation of such qualities as national self-awareness, thinking, memory, perception, dili-

gence, initiative, communication and tolerance in children of school age.

Keywords: *the person, the pupil, the intellectual, formation, game, development.*

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ VOLEYBOLÇULARIN HAZIRLIQ SİSTEMİNİN TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

P.ü.f.d., dos. Z.C. Hacıyev, S.Y. Əliyev, E.X. Zülfüqarov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

“İdmanın oyun növləri” kafedrası

zaur.haciyev@sport.edu.az, sebuhi.aliyev@sport.edu.az, eldar.zulfuqarov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2020

Dərc olunub: 5 iyul 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: voleybol dünyada ən populyar idman növlərindən biri hesab olunur. Bu idman oyunu emosional, cəzbedici və insanların böyük əksəriyyəti üçün münasibdir. Voleybolçuların idman məşqi vahid proses kimi bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan altı hazırlıq növündən ibarətdir: fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, intellektual və inteqral [1]. Voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəsi bilavasitə fiziki hazırlıqdan asılıdır. Oyun prosesində voleybolçu ən müxtəlif çətinliklərlə üzləşir və onları əsasən fiziki hərəkətlərin köməyi ilə həll edir. Oyun zamanı hücum və müdafiə proseslərinin səmərəli olması üçün voleybolçu, gözlənilməz hərəkətlərə qarşı tez və dəqiq reaksiya verməyi bacarmalıdır. Bunun üçün o, ilk növbədə cəldlik, çeviklik və tullanma qabiliyyətinə malik olmalıdır [6].

Müasir voleybolda əsas şərt tək-cə getdikcə artan oyun intensivliyi deyil. Bu gün voleybolçu müxtəlif oyun funksiyalarını yerinə yetirmək üçün müvafiq fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olmalıdır. Çünki fiziki hazırlıq texniki və taktiki hazırlıqlar üçün bünövrə hesab olunur. Voleybolda, həmçinin, başqa idman növlərində sürət-qüvvə bacarığının tərbiyə metodikasının təkmilləşdirilməsinə ehtiyac vardır. Aparılmış bir çox tədqiqatlar göstərmişdir ki, voleybolçular sürət-güc hazırlığı səviyyəsinə görə başqa idman növlərindən geri

qalır. Odur ki, yüksək dərəcəli voleybolçularda fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alıb, məşq prosesinin səmərəsini artırmaqla fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini həyata keçirmək mümkündür.

Belə ki, digər idman növlərindən fərqli olaraq, voleybolda fiziki yüklər oyunçuların hazırlıq səviyyələri ilə sıx əlaqə təşkil edir [4.5].

Profesor A.V.Korovkovun fikircə voleybolçunun atletizmi onun sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin yüksək səviyyədə inkişaf etməsindən asılıdır. Çünki o, oyun ərzində ən müxtəlif hərəkət fəaliyyətlərini dəqiqliklə yerinə yetirməli olur [10].

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, sürət, qüvvə, sürət-güc, oyun texnikası, fərdi texnikanın sürətli icrası-dinamiki, texnika, idman məşqi.*

Giriş: Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi metodikasının elmi-metodiki nəzəriyyəsinin əsaslandırılması apardığımız tədqiqat işinin əsas məqsədi olmuşdur. Bu işin elmi yeniliyi isə yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-qüvvə hazırlığının topla və topsuz hərəkətlər nisbətində balanslaşdırılmış əsas pedaqoji şəraitini nəzərə alınması ilə voleybolçuların idman ustalığının ümumi səviyyəsinin artırılmasıdır. Tədqiqatın obyektinə yüksək dərəcəli voleybolçuların sürət-qüvvə hazırlığının differensiallaşdırılmış metodika ilə təkmilləşdirilməsi prosesidir. Tədqiqatın predmeti: Sürət-güc hazırlığının differensiallaşdırılmış metodikalarıdır. Tədqiqatın məqsədinə uyğun olaraq həllini zə-

ruri hesab etdiyimiz aşağıdakı vəzifələri müəyyənləşdirdik.

1. Yüksək dərəcəli voleybolçularda fiziki hazırlığın (sürət-güc) təkmilləşdirilməsinin ehtiyat imkanlarının öyrənilməsi.
2. Sürət-qüvvə hazırlığının təkmilləşdirilməsinin metodikasının işlənilib hazırlanması.
3. Differensnalaşdırılmış metodun köməyi ilə yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsinin səmərəlik dərəcəsinin qiymətləndirilməsi.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti tədqiqatın aldığı nəticələrə görə aşağıdakı istiqamətdə müəyyənləşdirilmişdir.

Yüksək dərəcəli voleybolçularda fiziki hazırlığın (sürət-güc) təkmilləşdirilməsi istiqamətində məşq prosesinin təşkili;

Differensnalaşdırılmış metodun tətbiqi ilə sürət-qüvvə hazırlığının səviyyəsinin artırılmasına nəzarət edilməsi

Differensnalaşdırılmış məşq metodu yüksək dərəcəli voleybolçularda tətbiq olunmaq üçün təklif oluna bilər.

Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi metodları. Müxtəlif dərəcəli voleybolçuların (ADBTİA-nın voleybol yığma komandası, I-IV kurs ixtisasçı tələbələri) iştirak etdikləri pedaqoji sınaq normativləri, onların hazırlıq səviyyəsinə, voleybolçuların tipoloji xarakterinə, idman dərəcəsinə, yaşına, fiziki inkişaflarına, məşğul olduğu illərə görə seçilmiş və bir qrupda formalaşdırılmışdır. Tədqiqatın gedişatında istifadə olunan metodlar ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, sorğu-sual, xronometraj (boy, çəki və s.), pedaqoji testlərə (30 m qaçış, yerindən hündürlüyə tullanma, turnikdə dərtnmə və 1000m məsafəyə qaçış) daxil edilmişdir. Əsasən işlənilib hazırlanmış differensiallaşdırılmış məşq metodu tətbiq edilmişdir.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi. Peşəkar idmançılarda xüsusilə voleybolçularda sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsinin elmi-metodiki əsaslarını işləyib hazırlamaq üçün yüksək dərəcəli voleybolçuların pedaqoji testlərinin nəticələri, onun müzakirəsi göstərmişdir ki, voleybolçuların sürət-güc hazırlığının təkmilləşdirilməsi imkanları tətbiq

edilən metodikaya bağlıdır. Əlbəttə bu məlumatların düzgün olaraq reallığı əks etdirdiyinə əmin olmaq üçün bir voleybolçunun özü haqqında doğru-dürüst məlumat verməsi məşqçi-voleybolçu sistemi qurmaq lazımdır. Yüksək dərəcəli voleybolçularda idman nəticələrinin əvvəlki nəticələrlə müqayisəsinin təhlili göstərir ki, bu nəticələr model xarakteristikasına uyğun olmalıdır. Əgər belə olmazsa o zaman müvafiq olmayan model səviyyəsi almış olarıq. Bunun model formasının müəyyən edilməsi üçün üç model forma vardır. Birincisi, yüksək dərəcəli voleybolçuların fiziki hazırlığının və fiziki inkişafının səviyyəsinin müəyyən etmək. İkincisi, hesablama bu idman növünün həqiqi-model göstəriciləri ilə ölçülən göstəricilər arasında olan fərqi müəyyən etmək lazım gəlir. Üçüncüsü, sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafının müəyyən etdikdən sonra fərdi texniki ustalıq səviyyəsini artırmaqla səmərəli və faydalı formada tətbiq etmək lazımdır. Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hərəkəti bacarığının müəyyən edilməsi ilk növbədə onların kompleks funksional əlamətlərini qısa-minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin artması və çoxalması nəzərdə tutulmuşdur. Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc imkanlarını müəyyən etmək onlarda kompleks funksional əlamətlərini qısa-minimal vaxtda hərəkət fəaliyyətinin təmin edilməsi ilə başa çatır. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikasında qeyd olunduğu kimi insanın sürət-güc imkanları və digər bacarıqları, yəni termin olaraq "partlayıcı qüvvə" adlandırılır. Elə buna görə "partlayıcı qüvvə" bacarığının elementlərini və kompleks formasını bilmək, bir-birindən ayırmağı və dərk etməyi bacarmaq lazımdır. Sürət bacarıqlarının inkişaf səviyyəsi voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıq göstəricilərinin ən vaciblərindən biri hesab olunur. Sürət keyfiyyətinin formalaşması müxtəlif hərəkətlərin, texniki-taktiki göstəricilərin daha sürətli, tez icra edilməsinə, "partlayıcı qüvvə"nin inkişafı isə texniki-taktiki hərəkətlərin düzgün, dəqiq və effektiv icra edilməsinə gətirib çıxarır. Bununla belə bir çox aparıcı dünya səviyyəli voleybolçularda bu bacarıqların olmadığı müşahidə olunmuşdur. Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc bacarıqlarının aşağı səviyyədə olması onların oyun fəaliyyətində

maksimal sürətlə yerdəyişmələrin aşağı həcm-də olmasına, eləcədə hücum fəaliyyətində az səmərəli olmasına gətirib çıxarır. Yüksək dərəcəli voleybolçuların məşq fəaliyyətinin təhlili göstərdi ki, sürət-güc bacarığının inkişaf imkanları onların oyun amplitudasına olan müxtəlif tələblərə cavab vermir. Bu əks düşüncə və elmi əsasları olmayan fikirləri aradan qaldırmaq üçün elmi-əsaslara söykənən sürət-güc bacarıqlarının inkişaf imkanlarını oyun amplitudasına daha faydalı olan diffensiallaşdırılmış yanaşma metodunu tətbiq etmək lazımdır. Sürət-qüvvə imkanlarını artırmaq, bu hərəkəti bacarıqların təkmilləşdirilməsi metodikası o zaman səmərəli olur ki, onların texniki hərəkətləri, hərəkət fəaliyyəti sürətlə icra edilməli və fiziki yüklənmələr hər bir voleybolçunun hazırlıq səviyyəsinə, onun oyun amplitudasına uyğun olmalıdır. Hər bir voleybolçunun fiziki imkanları, hazırlıq səviyyəsi, genetik bacarıqları bəzi göstəriciləri-ayağın gücü, sürəti, funksional irsi xüsusiyyətləri təhlil edilir. Çünki bəzi voleybolçuların xüsusi hazırlığı onların irsi olaraq mənsub olduqları bacarıq və qabiliyyətlərin əsasında qurulur. Bəzən isə bu bacarıqların formalaşması üçün fasiləsiz, mütəmadi və planlı məşq hesabına həyata keçirilir. Bu isə voleybolçularda lazımi bacarıq və keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsini, inkişafını təmin edir. Əlbəttə yüksək dərəcəli voleybolçularda texniki fəndlərin formalaşması, icra mexanizmi ilk növbədə onların təlim sürətindən asılıdır. Onuda qeyd etmək lazımdır ki, voleybolçularda bacarıq onların təlim vaxtı lazım olan vərdişlərdir. Çünki əsas vəzifə onlarda istedad və qabiliyyətlərin aşkar edilməsidir. Voleybol təhsilində təlimin ardıcılığı, məzmunu və öyrədilən elementlərin həcmi məşqçi-pedaqoqun şəxsiyyətindən və onun iş metodundan asılıdır. Voleybolçuların hərəkət qabiliyyətini artırmaq üçün onların orqanizminin imkanlarını, inkişaf mərhələsini və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf dərəcəsinin qısa xarakteristikasını verməlidir [2]. Beləliklə, voleybolçuların çoxillik hazırlıq proqramını metodiki olaraq təbii artımı ilə əlaqədar tərtib etmək lazımdır. Ona görə ki voleybolçuların təbii inkişafı sürətli və ya gec qala bilər. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsinin ən yüksək pilləsi: qüvvə 14-17 yaşda, dözümlüyü 10-13 yaşda, 12-14 yaş arası sürət,

10 yaşdan 13 yaşa qədər artım hesabına qaçışın təkmilləşdirilməsi, 13-14 yaşda gələcək artım baş verir. 17 yaşda daha aşağı işgörmə qabiliyyəti olan voleybolçular gələcəkdə göstəricilərini artırma bilməz sürət, dözümlük, qüvvə, cəldlik və çeviklik voleybolçular üçün vacib fiziki keyfiyyətlərdir. Bu keyfiyyətlərin inkişaf və təkmilləşdirilməsi dərəcəsi bir oyunu deyil, yarış mərhələsinin nəticəsini müəyyən edir. Sürət hazırlığı vasitələrinə maksimal sürət bacarıqlarının səviyyəsini göstərən hərəkətlər aiddir. Ümumi hazırlıq hərəkətləri çox formalı və maksimal hərəkət sayının ayrı-ayrılığında yüksək sürət tələbi ilə icra edilən sürətli reaksiyalardan ibarətdir. Xüsusi hazırlıq hərəkətləri sürət bacarıqlarının ayrı-ayrı tərkib hissələrinin inkişafına və onların kompleks təkmilləşməsinə bütöv tərkibdə fəaliyyətinə istiqamətlənə bilər[3.8]. Bu hərəkətlər quruluşla və sürət keyfiyyəti ilə müvafiq olan fəaliyyəti təmin etmiş olur. Sürət imkanlarını təkmilləşdirmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edirlər:

1. Sürət-qüvvə hazırlığı və yaxud dinamik müqavimət metodu;
2. Sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyasının yaxşılaşdırılması.
3. Tək hərəkətlərin yerinə yetirilmə sürətinin təkmilləşdirilməsi.
4. Hərəkət tezliyini təkmilləşdirməklə maksimal sürətin yüksəldilməsi;
5. Oyun metodu;
6. Yarış metodu.

Yarış oyunlarının intensiv və səmərəli aparılması üçün əhəmiyyətli dərəcədə sürət, qüvvə, sürət-güc hərəkəti qabiliyyət və bacarıqların formalaşmasını aşağıdakı göstəricilər müəyyən edir:

Hərəkət edən bir obyektə qarşı sürət reaksiyası;

- Seçimin sürət reaksiyası;
- Qaçışda maksimal sürətə çatma reaksiyası;
- Qaçışın maksimal sürəti;

Bu keyfiyyətlər nisbi olaraq bir-birindən asılı olmadığından onun təkmilləşdirilməsi üçün müxtəlif hərəkətlərdən istifadə olunur. Bu qabiliyyətlərin formalaşdırılması üçün ən müxtəlif hərəkət komplekslərindən istifadə edilə bilər.

1. Növbə ilə yerdəyişmələr: irəliyə və arxaya doğru qaçış, dizlər bükülü vəziyyətdə; bitişdirici addımlarla sol və sağ tərəflərə; ikili addımlarla; sıçrayışlarla. Müəyyən sahələrdə sürətlənmə. Həmin hərəkətin doldurulmuş topları atıb-tutmaqla təkrar edilməsi.
2. Müxtəlif üsullarla 20-30 m məsafələrə qaçışlar. Xüsusi estafetlər.
3. Siqnal üzrə çıxış vəziyyətindən 5, 10, 15 m-məsafələrə qaçış: voleybolçunun duruşu (üzü, yan tərəfləri və arxası start xəttinə tərəf), oturmuş, üzü və arxası üstə uzanmış vəziyyətdə; həmin hərəkətlərin bitişdirici addımlarla yerdəyişməklə təkrar edilməsi.
4. Dayanmaqla və istiqaməti dəyişdirməklə 5 və 10 m-lik "mənik" qaçış (bir cəhdin uzunluğu 20-30 m). Əvvəlcə üzü irəliyə doğru, sonra arxa irəliyə doğru "mənik" qaçış. "Mənik" qaçış prinsipi ilə bitişdirici addımlarla yerdəyişmələr. Həmin hərəkətin doldurulmuş topları əldə saxlamaqla (2-5kq-lıq) təkrar edilməsi.
 - 1) 150-600 m standart fasilə müddəti ilə təkrar qaçış;
 - 2) Elə həmin məsafəyə qaçış, amma fasilə müddətini bir qədər azaltmaqla;
 - 3) Fasiləli qaçış 150 m məsafəni yüksək sürətli qaçmaqla iştirak etmək;
 - 4) 30-50 m məsafəni 5-7 saniyə fasilə ilə qaçış, məşqin təkrar və interval metodu ilə daha səmərəli olur. Voleybolçuların fiziki hazırlığına nəzarət onlarda qüvvə, sürət, tezlik kimi hərəkəti qabiliyyətlərin sayının düzgün qiymətləndirilməsi məqsədi ilə keçirilir. Çünki pedaqoji testlərin qəbul edilməsi ayrı-ayrılıqda oyunçuların və bütövlükdə komandanın göstəricilərində baş verən dinamik dəyişiklikləri nəzarətdə saxlamaq üçün tətbiq edilir. Sürət-qüvvə hərəkəti keyfiyyətinin ölçülməsi metodunun tərkibi və tətbiqi;
 1. 30 m qaçış
 2. Yerindən hündürlüyə tullanma;
 3. Turnikdə dartınma;
 4. 3x10 m mənik qaçış;
 5. Oturmuş vəziyyətdə bədənini irəli doğru əyilməsi;
 6. 1000 m məsafəyə qaçış dəq/san

Sürətin inkişaf səviyyəsinin müəyyən etmək üçün yoxlama hərəkəti kimi 30 m məsafəyə qaçışdan istifadə edilmişdir. Qüvvənin inkişaf səviyyəsi turnikdə dartınmaqla, sürət-qüvvə qabiliyyətinin səviyyəsi isə yerindən hündürlüyə tullanmaqla müəyyən edilmişdir. Çeviklik, əyilgənlik və ümumi dözümlük qabiliyyətləri müvafiq olaraq 3x10 mənik qaçış, oturmuş vəziyyətdə gövdənin irəliyə doğru əyilməsinə 1000 m məsafəyə qaçışla qiymətləndirilmişdir..

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini öyrənmək üçün pedaqoji testləmədən istifadə olunmuşdur. İstifadə edilən testlər və onların nəticələri 1-ci cədvəldə göstərilmişdir.

İnsanın qüvvəsi müəyyən konkret fəaliyyət nəticəsində təzahür olunur və digər hərəkəti fəaliyyətlər kimi spesifik xarakter daşıyır. Buna görə də hər bir fəaliyyət sahəsi üçün özünəməxsus qüvvə qabiliyyəti mövcuddur. Voleybolçular üçün mütləq qüvvə göstəriciləri vacib deyil. Voleybolçuların fəaliyyət göstərmələri üçün sürət-qüvvə qabiliyyətləri daha önəmlidir.

Voleybolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsini göstərən cədvəl

Fiziki hazırlığın komponentləri	Testin məzmunu	Voleybolçuların fiziki hazırlıq göstəriciləri			
		Nəticələr			
		İlin əvvəli	İlin sonu	İlin əvvəli	İlin sonu
Sürət	Yuxarı startdan 30m. məsafəyə Qaçış (san)	4,9	4,7	4,5	4,2
Sürət-güc qabiliyyəti	Yerindən hündürlüyə tullanması	44	46	50	55
Qüvvə	Turnikdə dartınma	5	7	7	10
Çeviklik	Mənik qaçış 3x10m.san	7,0	6,9	6,8	6,5
Əyilgənlik	Oturmuş vəziyyətdə bədənini irəliyə doğru əyilməsi sm	6	9	9	13
Ümumi dözümlülük	1000 m məsafəyə qaçış dəq, san	4,20	4,0	4,0	3,35

Qüvvə ilə cəldliyi kompleks şəkildə inkişaf etdirməyin metod və vasitələrinin səmərəli qaydada uyğunlaşdırılması sürət-qüvvə hazırlığı kimi xarakterizə edilir [7.9].

Sürət-güc hazırlığı özündə müxtəlif vasitə və fəndləri onların rəqibin müqavimətini qırmaqla icra etməsinə şərait yaradır. Sürət-güc bacarıqlarının məqsədə uyğun və yüksək səmərəli səviyyədə tərbiyə olunması qüvvə və sürətin elə bir səviyyəyə çatması o zaman baş verir ki, ona dəqiq ehtiyac olur. Voleybolçularda sürət-güc hazırlığının dəqiq vəzifələrini həyata keçirmək üçün müxtəlif formalı hərəkətlər tətbiq edirlər:

Nəticə. Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-qüvvə hərəkəti bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi fiziki hazırlığın başlıca tələblərindən biridir. Yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hazırlığı məşqin əsas üç istiqamətini özündə birləşdirir. 1-cisi sürət-güc istiqamətdə məşqlərdə əsas yarış hərəkətləri (qaçış, tullanma, atma) və yaxud onun elementləri tətbiq edilməlidir. 2-cisi sürət-güc hazırlığına istiqamətləndirilmiş ilk növbədə əzələ gücünü artırmaq, hərəkətlərin sürətini təmin etməkdir. Üçüncüsü, sürət-güc hazırlığında məşqlərin qüvvə istiqamətində verilən hərəkətlər əzələnin yığılıb-açılması gücünü artırmaqla, iradi müqavimətin inkişaf etdirmək lazımdır. Bu modelin köməyi ilə əzələnin mütləq gücünü maksimal səviyyəyə çatdırmaq olar. Beləliklə, yüksək dərəcəli voleybolçularda sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin təkmilləşdirilməsi üçün tətbiq

edilən bütün vasitələr səmərəli tətbiq edilməlidir.

Ədəbiyyat

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. *Voleybol*. Dərslik, Bakı, 2003.
2. Беляев А.В. *Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении: метод. разработка для студентов базового факультета и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКе*. А.В. Беляев. М.: ГЦОЛИФКе. 1991, 18 с.
3. *Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов: метод. Рекомендации*. под ред. Пелипак В.П., Верхошанский Ю.В. Харьков, 1986. 22 с.
4. Ермаков С.С. *Обучение технике ударных движений в спортивных играх*. С.С.Ермаков. Харьков: ХХПИ, 1996. 340 с.
5. Круцевич Т.Ю. *Теория и методика физического воспитания [т. 1]*. Т.Ю. Круцевич. М.: Олимп. Лит., 2012. - 392 с.
6. Фурманов А.Г. *“Подготовка волейболистов”*. Минск. МЕТ. 2007.
7. Qədəşov E.N., Sultanov S.O., Axundov S.R., Əliyev S.Y. *Voleybol*, Bakı, 2008
8. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberonun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
9. Клещев Ю.Н. *Волейбол*. М. “ФИС” 2005.
10. Фомин Е.В. *Специальная физическая подготовка волейболистов*. М. “ФИС” 1986.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

К.п.н, доц. З.Д. Гаджиев, С.Я. Алиев, Е.Х.Зулфугаров

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра «Игровые виды спорта»

Аннотация: волейбол считается одним из самых популярных видов спорта в мире. Эта спортивная игра считается эмоциональным, привлекательным и приемлемым для большинство людей. Спортивная тренировка волейболистов, как единый процесс, состоит из шести взаимодействующих между собой подготовительных видов: физической, технической, тактичес-

кой, психологической, интеллектуальной и интегральной [1]. Результат игровой деятельности волейболистов, непосредственно зависит от физической подготовки. Во время игрового процесса волейболисты встречается с самыми различными трудностями и в основном, решает их за счет физических упражнений. Во время игры, для рационального процесса нападения и

защиты, волейболист должен уметь быстро и точно отреагировать на неожиданно возникшие реакции. Для этого, в первую очередь, ему должны быть присущи такие качества, как ловкость, проворность и прыгучесть [6].

В современном волейболе важным условием является не только растущая интенсивность игры, но и универсальность игроков, что обусловлена выполнением разных игровых функций, которые требуют соответствующего уровня физической подготовки, являющейся фундаментом технической и тактической подготовки. В волейболе, а также в других видах спорта, есть потребность совершенствования методики воспитания скоростно-силовых навыков. Проведенные исследования показали что, волейболисты по уровню скоростно-силовой подготовки, отстают от других видов спорта. Поэтому, учитывая личные ка-

чества высококвалифицированных волейболистов, повышая рациональность тренировочного процесса, возможно осуществление совершенствования физических качеств. В отличие от других видов спорта, в волейболе физические нагрузки тесно взаимосвязаны с подготовительными уровнями игроков[4.5].

По мнению профессора А.В.Коровкова, атлетизм волейболиста, зависит от высокого уровня развития его скоростно-силовой способности. Потому что, ему приходится во время игры точно выполнить самые различные подвижные действия [10].

Ключевые слова: *физическая подготовка, скорость, сила, скоростно-силовой, техника игры, скоростное выполнение индивидуальной техники, динамическая техника, спортивная тренировка.*

IMPROVEMENT OF TRAINING SYSTEM FOR HIGH-LEVEL VOLLEYBALL PLAYERS

Ass. prof., PhD, Z. Hajiyev, S. Aliyev, E. Zulfugarov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of "Sports Games"*

Annotation: In modern volleyball, important condition is not only increasing the intensity of the game, but the versatility of the players. The article deals with the research of physical and technical preparedness of volleyball players of different qualifications, age and level of training at individual stages of training and training macro cycle. The results of the research will make it possible to make ad-

justments to the methodology and improve both physical and technical trainings. Thus, this will increase the efficiency of planning and content of training loads.

Key words: *physical training, speed, strength, speed-force of the private technique, technique dynamic, sports training.*