

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARDA FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİLƏN METOD VƏ VASİTƏLƏRİN TƏHLİLİ

S.S. Əlipaşayev, Q.Z. Eyvazlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolçuların fiziki hazırlıq sistemində qüvvə keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Qüvvə hazırlığının xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, qüvvə keyfiyyətləri digər fiziki keyfiyyətlərlə kompleks şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün ən səmərəli hərəkətlər orta çəkili yüklə dinamik hərəkətlərin icra edilməsi hesab olunur.

İlkin hazırlıq mərhələsində əsas vəzifə voleybolçuların ümumi qüvvə hazırlığının təmin edilməsi hesab edilir. Bu mərhələdə istifadə edilən metod və vasitələr əsasən çiyin qurşağının, qolların, biləklərin və ayaqların əzələlərinin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəlidir.

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, qüvvənin inkişafı, hərəkət keyfiyyətləri, dinamik qüvvə, qüvvə və dözümlülüyü, pedaqoji testlər, cavab reaksiyası.*

Bir qayda olaraq yeniyetmə voleybolçularda məşq vasitələrinin seçilməsi ilkin hazırlıq mərhələsinin vəzifələrini nəzərə almaqla həyata keçirilir.

İndiyə qədər UGİM-ri üçün mövcud olan bütün proqramlarda yeniyetmə voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı ilə bağlı tədris materiallarının təhlili göstərir ki, onların məzmunu təxminən eynidir. Yəni, əvvəlki proqramların ümumifiziki hazırlıq bölməsi əsasən VMH kompleksinin əsasında tərtib edilmişdir. UGİM-ri üçün tərtib edilmiş proqramların məzmunu orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramına daha çox uyğun gəlir. Proqramda müəyyən edilmiş əsas hərəkət keyfiyyətləri bunlardır:

a) akrobatika elementlərindən ibarət olan gimnastika hərəkətləri. Burada tərtib edilmiş hərəkətlər əsasən qolların, çiyin qurşağının, boyunun, gövdənin, ayaqların və çanağın əzələlərinin möhkəmləndirməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

b) atletika hərəkətləri,

c) idman və mütəhərrik oyunlar [1,2].

Voleybol üzrə təqdim edilən proqramlarda xüsusi fiziki hazırlıq üçün bəzi vasitələr təqdim edilmişdir:

a) yerindən tez sıçrama və cavab reaksiyasını tez vermək vərdişlərini mənimsəmək üçün hərəkətlər.

b) Topun qəbul edilməsində və ötürülməsində istifadə edilən əzələlərin inkişaf etdirilməsi üçün hərəkətlər.

Bu yaxıncı UGİM-ri üçün nəşr olunmuş proqramda blok qurmaq üçün lazım olan keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün hərəkətlərdə konkretləşdirilmişdir. Bununla yanaşı proqram müəllifləri voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı üçün istifadə ediləcək mütəhərrik oyunları təsnifatlandırılmış şəkildə təqdim etmişlər. Xüsusi fiziki hazırlıq üçün əsasən istiqaməti dəyişmək və dayandıqdan sonra qaçış hərəkətlərinə geniş yer verilmişdir. Çox güman ki, sonuncu proqramda aparılan dəyişiklər voleybol məşğələlərinin nəzəriyyə və metodikasını zənginləşdirmək məqsədi ilə aparılmışdır. Qeyd etmək lazımdır ki, yeni yazılan proqramda voleybolçuların çoxillik hazırlığı ilə bağlı yeni üsullar təqdim edilmişdir.

Proqramda voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan yeniyetmələrin fiziki və texniki hazırlıqlarına ayrılan vaxt öz əksini tapmışdır. Belə ilkin hazırlıq mərhələsində ümumi fiziki hazırlığa 69% vaxt ayrılan halda təlim-məşq mərhələsində bu göstərici 38%-ə enmişdir. Xüsusi fiziki hazırlığın səviyyəsi əsasən voleybol oyununda olan fəndlərin mənimsənilmə dərəcəsi ilə müəyyən edilir. Bununla əlaqədar olaraq müxtəlif hazırlıq səviyyəsinə malik olan

voleybolçuların ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün müfəfiq metodlardan istifadə olunmalıdır.

Mütəxəsislərin fikirincə ümuminkişafetdirici hərəkətlər ümumi fəziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və eləcə də funksional bazanın və hərəkəti vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bu hərəkətlər adətən ayrı-ayrı idman növlərindən istifadə etməklə qruplaşdırılır:

- a) gimnastika və akrobatika hərəkətləri;
- b) atletika hərəkətləri;
- c) ağırlıq qaldırma hərəkətləri;
- d) Idman və mütəhərrik oyunlar [4,6].

İdmançı orqanizminin funksional imkanlarının və fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün xüsusi hərəkətlərə aid olan hazırlayıcı hərəkətlərdən də istifadə oluna bilər.

Beləliklə yeniyetmə voleybolçuların hazırlığında əsasən fiziki tərbiyənin praktik metodlarından istifadə edilir. Qarşıya qoyulan vəzifədən asılı olaraq məşğələyə müxtəlif ümuminkişafetdirici xüsusi hərəkətlər, eləcə də idman və mütəhərrik oyunlar da daxil edilə bilər.

Son illər pedaqoji, tibbi və valideyin ictimayəti uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə daha çox maraqlanırlar. Bu, təsadüfi deyil. Elm və texnikanın sürətlə inkişaf etməsinə görə son zamanlar uşaqların hərəkəti fəallığı kəskin sürətdə aşağı düşdüynə görə onların fiziki inkişaf və sağlamlıq vəziyyətlərində müəyyən problemlər müşahidə olunur. Məlum olduğu kimi uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, harmonik fiziki inkişafı, orqanizmlərinin iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və funksional imkanların genişlənməsi bilavasitə yaxşı təşkil edilmiş fiziki tərbiyə prosesindən asılıdır.

Hal-hazırda fiziki tərbiyə üzrə mövcud problemlərin aradan qaldırılması üçün mütəxəsislər və elm adamları məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə bağlı aktual olan məsələlərə kifayət qədər diqqət yetirirlər.

Voleybolla məşğul olan yeniyetmələrin fiziki tərbiyə prosesində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasında yaş xüsusiyyətlərini təhlil olunması ilə bağlı çoxlu tədqiqat işləri aparılmışdır. Mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, voleybolla bağlı hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşma prosesinin

daha yaxşı getməsi bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Yeniyetmə voleybolçuların gələcək idman fəaliyyətinin uğurlu olması üçün fiziki keyfiyyətlərin orqanizminin təbii inkişaf dövründə tərbiyə edilməsi daha məqsədəuyğundur.

Yeniyetmə yaşlarında fiziki keyfiyyətlərin inkişaf prosesi bir sıra xüsusiyyətlərinə görə böyüklərdən fərqlənir. Bu, ilk növbədə onların psixofizioloji xüsusiyyətlərinin fərqli olması və hərəkəti təcrübəsi ilə bağlıdır.

Məlum olduğu kimi cəldlik ən çətin tərbiyə olunan fiziki keyfiyyət hesab olunur. Ona görə də bu keyfiyyətin inkişafına vaxtında başlamaq ən vacib məsələlərdən biridir. Cəldliyin əlverişli inkişaf mərhələsi 9-11 yaş dövrü hesab olunur. Ona görə də cəldliyin əlverişli inkişaf dövrü düzgün müəyyən edilməsə voleybolçudan gələcək idman fəaliyyətində yüksək nəticələr gözləməyin mənası yoxdur [4,7,9].

Uşaqlarda 9-11 yaşlarında hərəkəti tezliyi daha sürətlə formalaşır. Ona görə də 9-11 yaşlı uşaqlarla aparılan məşğələlərdə hərəkəti tezliyinin inkişafı ilə bağlı metod və vasitələrin tətbiq edilməsinə daha çox yer verilməlidir. 9-11 yaşlı uşaqlarla bu vəzifənin həll edilməsi üçün ən səmərəli vasitə mütəhərrik oyunlar və sadələşdirilmiş idman oyunları hesab olunur. Mütəxəsislərin fikirincə 9-11 yaşlarında sürəti inkişaf etdirən zaman təkrar, oyun və yarış metodlarına daha çox üstünlük verilməlidir. Bu zaman uşaqlar əsas diqqəti əzələ sayına deyil, hərəkəti tezliyinə verməlidirlər. Çünki, hərəkəti tezliyi yaxşı inkişaf etsə qüvvənin tərbiyə edilməsi də asan olar.

Yeniyetmə voleybolçularda yerdəyişmə sürətinin təkmilləşməsi ilə yanaşı qüvvə qabiliyyətini də inkişaf etdirmək lazımdır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, bu yaş dövründə insanın qüvvə imkanları böyük olmur. Buna görə də voleybolçuların qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə olunması tədricən və ehtiyatla həyata keçirilməlidir [3,5,6].

Yeniyetmə voleybolçularda qüvvə qabiliyyətini inkişaf etdirərkən həyat üçün zəruri olan əzələ qruplarına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu əzələ qruplarına ilk növbədə qarın, gövdə və ətraf əzələləri aiddir. Yeniyetmə qızların qol və çiyin qurşağı əzələlərinin inkişafına daha çox vaxt ayrılmalıdır. Çünki, qızlar

da bədənin bu hissəsində olan əzələlər digər hissələrdə olan əzələlərlə müqayisədə çox zəif olur [4,10].

Mütəxəsislər hesab edirlər ki, fiziki keyfiyyətlərin kompleks şəkildə tərbiyə olunması daha məqsədəuyğundur. Voleybol oyununda həlledici keyfiyyətin sürət və qüvvə olduğunu nəzərə alsaq bu qabiliyyətlərin “kompleks” metodu ilə tərbiyə edilməsinə daha çox üstünlük verilməsinin zəruri olmasını görürük. Qüvvə və sürətin qarşılıqlı əlaqədə olması mütəxəsisləri daha çox cəld edir. Sürət-qüvvə hərəkətlərinin fərqli xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi əzələ gərilməsinin böyüklüyü ilə yanaşı əzələ təqəllüsünün sürətindən də asılıdır. Voleybol oyununda sürət-qüvvə qabiliyyəti ən çox hücum zərbəsində biruzə verilir. Hücum zərbəsinin əsasını tullanma qabiliyyəti təşkil edir. Tullanma qabiliyyəti isə bilavasitə gimnastika alətlərində tullanmalar atletika tullanmalarının vasitəsi ilə formalaşdırılır.

Yeniyyətə voleybolçuların fiziki hazırlığında ən aktual məsələlərdən biri də dözümlük qabiliyyətinin tərbiyə edilməsi hesab olunur. Bu qabiliyyət voleybolçuların digər fiziki keyfiyyətləri mənimsəmələri üçün ən səmərəli vasitə olmaqla yanaşı eyni zamanda insanın həyat fəaliyyəti üçün kifayət qədər zəruridir [6,9].

Yeniyyətə voleybolçularda dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün əsasən sadələşdirilmiş idman və mütəhərrik oyunlardan istifadə edilir. Bundan başqa orta intensivlə uzun müddət qaçış, velosiped sürmək, üzgüçülük və digər dinamik xarakterli hərəkətlər də tətbiq edilə bilər.

Yeniyyətə voleybolçuların dözümlüyünün tərbiyə edilməsi əsasən oyun və yarış metodlarının vasitəsi ilə həyata keçirilir. Voleybola aid olan bütün fiziki keyfiyyətlər dözümlüyün hesabına formalaşır. Voleybol məşğələlərinin maraqlı olması üçün istifadə edilən metod və vasitələrin növbə ilə tətbiq edilməsi zəruridir. Çünki, eyni metod və vasitələrin uzun müddət istifadə olunması məşğələyə qarşı olan marağı azaldır.

Voleybolda bəzi oyun fəndlərini daha yaxşı icra etmək üçün bədənin əyilmə qabiliyyətinin optimal səviyyədə inkişaf etdirilməsi

zəruridir. Bu keyfiyyət aşağı yaşlı uşaqlarda daha tez və səmərəli qaydada formalaşır. Ona görə də 9-11 yaşlarında əyilgənliyin inkişaf sürəti daha yüksək olur. Yeniyyətmələrdə əyilgənliyi tərbiyə etmək üçün ən çox istifadə olunan vasitəoyunaqların dartılmasıdır. Həmin hərəkətləri icra edərkən amplituda tədricən artırılmalıdır [7,8].

Əyilgənliyin inkişaf etdirilməsində ən çox gimnastika hərəkətlərindən və yüksək amplituda ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdən istifadə edilir. Əyilgənliklə bağlı hərəkətlər adətən sakit tempdə icra edilir.

Sürət-qüvvə xarakterli hərəkətlərin tətbiq edilməsi məqsədə uyğun deyil. Voleybolda əyilgənliyin artımı bilavasitə sistemik məşğələlərin və hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsinin hesabına baş verir.

Voleybolçuların topu qəbul edərək ötürməsinin səmərəli olması bilavasitə onların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyətin ən yaxşı inkişaf etməsi məhz yeniyyətməlik dövrünə təsadüf edir. Bu əsasən hərəkət analizatorlarının təkmilləşməsinə təmin edən sinir mexanizmlərinin bioloji inkişafının sona çatması ilə bağlıdır.

Yeniyyətə voleybolçuların koordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün bir neçə üsuldən istifadə oluna bilər:

1. Sistemik olaraq daim dəyişən və mürəkkəb variantlarda yeni hərəkətlərin öyrənilməsi.
2. Mənimsənilmiş hərəkət texnikalarının müxtəlif variantlarda icra edilməsi
3. İstənilən fiziki hərəkətin yerinə yetirilmə prosesində süstləşmə texnikasının öyrənilməsi.

Mütəxəsislərin fikircə fiziki hazırlıq fiziki keyfiyyətlərin və orqanların funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönələn pedaqoji prosesdir. Bu inkişaf nəticəsində oyun vərdişlərini dərinlən mənimsəmək üçün əlverişli imkanlar yaranır. Voleybolçunun fiziki hazırlığının əsasını fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etməsi təşkil edir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin müqayisəli təhlilinin nəticələri göstərir ki, idmanla məşğul olmayan uşaqlarda fiziki hazır-

lıq göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi voleybolla məşğul olanlarla müqayisədə xeyli aşağıdır. Bu faktı mütəxəsislərin apardıqları çoxsaylı tədqiqatların nəticələri və uzun illərin təcrübəsi təsdiq edir.

Uşaqların fiziki hazırlıq səviyyələrinin təhlil edilməsi üçün bir neçə test tapşırıqlarından istifadə edilmişdir:

- 1) oturmuş vəziyyətdən irəliyə doğru əyilmə;
- 2) uzanmış vəziyyətdə 30 san. ərzində gövdənin qaldırılması;
- 3) yerindən uzunluğa tullanma [3,7].

2021-ci ilin oktyabr ayında yuxarıda qeyd edilən testlər Bakı şəhərinin bir neçə məktəbində tətbiq edilmiş və belə bir nəticə əldə edilmişdir ki, uşaqların təxminən yarısı yoxlama normativlərini ödəyə bilmirlər.

- ən böyük çətinlik əyilgənlik testində qeydə alınmışdır;
- sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini yoxlayanda (tullanma qabiliyyəti) müəyyən edilmişdir ki, ibtidai sinif şagirdlərinin təxminən 50%-i həmin test tapşırığını yerinə yetirə bilmirlər.
- sürət göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi də aşağı olmuşdur. Uşaqların təxminən üçdə biri 30 m məsafəyə qaçış testinin normativini yerinə yetirə bilməmişlər.

Beləliklə ədəbiyyat mənbələrində olan məlumatlardan və aparıcı məşqçilərlə aparılan sorğulardan müəyyən edildi ki, yeniyetməlik dövrü fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün daha əlverişlidir. Bu zaman fiziki hazırlığın inteqral formada aparılması daha məqsədaşdır. Çünki mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, 9-11 yaşlarında fiziki keyfiyyətlər kompleks şəkildə inkişaf etdirilməlidir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə yeniyetmə voleybolçularda aparılan məşq prosesinin məzmunu və quruluşu ilə bağlı yeni fikir və ideyalar irəli sürülmüşdür. Hansı ki, onlardan orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərində, fiziki tərbiyə ilə bağlı digər tədbirlərdə hazırlığın məşq prosesində istifadə oluna bilər. Məqalədə belə məşq prosesləri üçün yeni quruluş təklif edilmiş və yeni quruluş üzrə məşq strukturu müəyyən edilmişdir.

Qeyd olunanlar məqalənin elmi yenilikləri hesab olunur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə qeyd olunan məşq prosesinin yeni nümunəvi quruluşundan fiziki tərbiyə müəllimləri, yeniyetmə voleybolçularda iş aparan məşqçilər və bu sahədə tədqiqat aparıcıları istifadə edərək faydalana bilərlər.

Nəticə etibarilə demək olar ki, yeniyetmə voleybolçularda aparılan məşq prosesinin məzmununun yenilənməsi, onun quruluşunun müasir tələblər baxımından yeniləndirilməsi fiziki tərbiyə müəllimlərinin təkmilləşməsinə və bu sahədə çalışan məşqçilərin işinin modernləşməsinə öz töhfəsini verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. *Voleybol oyun qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi* dərs vəsaiti, Bakı: 2013.
2. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun müasir problemləri dərs vəsaiti*. Bakı, 2013.
3. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
4. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
5. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
6. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
7. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно - методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.
8. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно - методическое пособие. Москва, 2018.
9. Фомин Е. В., Алферов В.М. *Взаимодействие блок – защита*. Фаза – брейк. Учебно-методическое пособие. Москва, 2019.
10. Фомин Е.В. *Теоретико-методологические аспекты*. Спортивной подготовки волейболистов. Учебно - методическое пособие. Москва, 2020.

АНАЛИЗ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

С.С. Алипашаев, Г.З. Эйвазлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Аннотация. Значительное место в системе физической подготовки волейболистов должно быть отведено развитию силовых качеств. Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и другими физическими качествами. Наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы являются динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса.

На этапе начальной подготовки важной задачей является общая силовая под-

готовка волейболистов. К тем средствам и методам, которые применялись в предварительной подготовке, добавляются упражнения более целенаправленного характера для развития силы плечевого пояса, рук, кистей, ног и т.д.

Ключевые слова: *физическая подготовка, развитие силы, двигательные качества, динамическая сила, силовая выносливость, педагогические тесты, ответная реакция.*

ANALYSIS OF METHODS AND TOOLS USED TO DEVELOP PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

S.S. Alipashayev, G.Z. Eyvazli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
subhan.alipashayev@sport.edu.az, goncha.ahmadli2020@sport.edu.az

Annotation. Special attention should be paid to the development of strength qualities in the system of physical training of volleyball players. A characteristic feature of strength training is that strength qualities must be developed in a complex way with other physical qualities. The most effective exercises for developing strength is considered dynamic exercises with a medium weight.

The main task in the initial training phase is considered to ensure the general strength training of volleyball players. The methods and means used at this stage are mainly aimed at developing the muscles of the shoulder girdle, arms, wrists and legs.

Keywords: *physical training, strength development, motor qualities, dynamic strength, strength endurance, pedagogical tests, response.*