

GƏNC VOLEYBOLÇULARIN SÜRƏT – GÜC İSTİQAMƏTLİ MƏŞQLƏNMƏ EFFEKTİNİ ÖYRƏNMƏK

dos. Yusif Quliyev, dos. Qalib Əbiyev, Nərgiz Əsədullayeva
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
yusif.guliyev@sport.edu.az, galib.abiyev@sport.edu.az

Xülasə: Voleybolçuların fiziki hazırlığının mühüm problemlərindən biri idmançıları, məhz məşq prosesində təkmilləşdirməkdir. Xüsusi fiziki hazırlıq vasitəsi kimi Harvard step-test sınağından istifadə olunmuşdur. Bu sınaqdan istifadə etməklə voleybolçuların fiziki hazırlıqda olan “zəif həlqə” aşkarlanmış və idman məşqlərində bu çatışmamazlıq aradan qaldırılmışdır.

Açar sözlər: Voleybol, sürət-güc, məşq, harvard Step-test, ürək, bradikardiya, pulsometriya, spriometriya, sfiqmomanometriya,

Giriş: Respublikamızda bədən tərbiyəsi və idmanın daha da, kütləviləşdirilməsi, idman ustalıqlarının təkmilləşdirilməsi və daha da yüksəldilməsi daha geniş yeniyetmə və gənclər arasında idmanın kütləvi yayılmasından birbaşa aslıdır. Yeniyetmə və gənclərin idmana marağı bir çox xüsusiyyətlərlə əlaqədardır: onların yaşından, iş şəraitindən, sağlamlıqlarından, bərpa dövrünün effektivliyindən, ümumi təhsil və idman məktəblərinin təminatı ilə sıx əlaqədardır. Bununla əlaqədar olaraq mütəxəssisləri, təlim-məşq prosesi və bərpa dövrü ilə bağlı olan məsələlər, müxtəlif idman növlərində icra olunan fiziki yüklər, idman məşğələlərində istifadə olunan fiziki hərəkətlərin və inkişafda olan orqanizmə təsiri ilə bağlı ortaya çıxan problemlə məsələlər maraqlandırır. İdman mütəxəssislərini illik məşq və yarış prosesində əldə olunan nəticələr və ya alınmış zədələnmələrin fəsadlaşması üçün profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsi daha çox maraqlandırır. İdmançılarda funksional göstəricilərin müxtəlifliyi ilə bağlı məsələlər hər bir məşqi - müəllimin qarşısında duran əsas problem məsələdir. Bütün bu məsələlər dərin elmi araşdırmalar tələb etdiyindən, problemin əsaslandırılması və onun həyata keçirilməsi üçün müasir tədqiqat metodlarının seçilməsi aktual olaraq qalmaqdadır. İdman məşqlərinin düzgün qurulmaması orqanizmdə bir sıra fəsadların yaranmasına və xəstəliklərin baş verməsinə rəvac verir. Bəzən idmançılarda sağalmayan xroniki xəstəliklərin yaranmasında gətirib çıxarır.

Voleybol oyunu insanların fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirməsində və sağlamlığı möhkəmləndirilməsində olduqca effektiv

vasitədir. İdman mübarizəsinin gərginliyi, qələbə uğrunda çətinliklərə üstün gəlmə bacarığı cəsarətlik, inadkarlıq, fədakarlıq, fəallıq intizamlıq keyfiyyətlərini inkişafı üçün yaxşı imkan yaradır (1,5).

Voleybolçularda enerji mübadiləsinin öyrənilməsi və onların alaktak işgüzarlığını qiymətləndirmək üçün Marqaryanın maksimal anaerob şiddət testindən istifadə olunur və bunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, pilləkanda maksimal sürətlə qaçış icra olunur və burada görülən iş hesablanır. Marqaryanın göstərdiyi kimi pilləkanda qaçış zamanı maksimal sürət ikinci saniyədən başlayır və beşinci saniyəyə qədər saxlanır. Nivalkov və V.A.Danilov bunun əsasında uzunluğu 7,55, hündürlüyü - 2,46 m və eni - 60 sm, yaxın pilləkandan istifadə etmişdilər (4,5).

Voleybol anaerob işi zamanı qiymətləndirmə metodikası araşdırılmışdır. Məlum olmuşdur ki, voleybol idmanında olan hərəkətlər öz xarakterinə görə əsasən sürət güc hərəkətlərinə aiddir. Qısa müddətli maksimal şiddətli hərəkətlərin enerji təminatı əsas etibarlı ilə əzələlərdə olan kreatin fosfatın hesabına təmin olunur. Yüksək dərəcəli voleybolçular böyük vertikal qalxma sürəti və maksimal anaerob şiddət təzahür edir. Hücümçular böyük anaerob şiddət göstərir, lakin vertikal qalxmanın sürəti müdafiyyəçilərdə çox olur (2,3).

Aparılan müşahidələr, mütəxəssislərin rəyini və praktiki məsləhətləri voleybolçuların məşq prosesi zamanı texniki kamilləşmədən başqa fiziki keyfiyyətlərində inkişafının da vacibliyini təsdiq edir.

Voleybolda idman ustalığının inkişafı sürətin inkişafının səviyyəsinin artması, sürət - güc

keyfiyyətləri möhkəmliyi, həmçinin də gövdənin yuxarı və aşağı ətrafların güc nisbəti ilə qırılmaz sürətdə bağlıdır.

Oyunda hucumedicisi zərbə, blok qurma, hərəkətlərin texnikası, idmançının bədənin uzunluğu ilə sürətin inkişafı səviyyəsi, gücün nisbətində sürət-güc, keyfiyyətləri dözümlük ilə sıx əlaqəlidir. Ötürmənin və qəbul etmənin texnikasının mənimsənilməsinin dərəcəsini göstəricisi güc-sürət – güc nisbəti ancaq idman ustalarına xasdır.

Yüksək liqanın komandalarının böyük idmançıları və cavanların fiziki keyfiyyətlərin inkişafı səviyyəsi texniki hazırlığın müqayisəli analizi imkan verir ki, gənclərin hazırlıq mərhələsində oyun priyomlarının yerinə yetirilməsi və tullanmanın dözümlüyün çatışmayan cəhətin axtarılıb tapmaq (6,7).

Voleybolçuların fiziki iş qabiliyyətinin yüksəldilməsində məşq metodları arasında uyğunluğun yaradılması və fiziki iş qabiliyyətin yüksəldilməsinə doğru yönəldilməsi idman təcrübəsinin əsas problem məsələlərindəndir. Məlum olduğu kimi, məşq və yarışlardan öncə idmançı orqanizmini o cümlədən, ürək fəaliyyətini işə hazırlayan funksional imkanlarını səfərbər edən vegetativ göstəricilərin tənəffüs, ürək – damar sisteminin fəaliyyətinin dəyişilməsini əvvəlcədən xəbər

verən bir diaqnostik göstərici kimi istifadə etmək olar.

S.A.A.Sakitlik vaxtı, v/dəq. Bərpa 2-ci dəq Bərpa 3-cü dəq Bərpa 4-cü dəq
R. V.781641301222D. S.671461231123J. V.681401221114İ. U.761551341255H. A.891561361276Ə. S.651431191027B. Q.661391211188M. K.681711431349N. Ə.7516713211910S. M.76156136120 M±m72148,2128118

Tədqiqat metodları. Tədqiqat işinin məqsədinə və vəzifələrinə uyğun olaraq metodlar seçilmişdir: pulsometriya, spriometriya, sfiqmonometriya antropometriya, dinamometriya. Harvardın sınağı tətbiq olmuş və fiziki iş qabiliyyəti və məşqlilik səviyyəsi müəyyən olunmuşdur.

Nəticələrin təhlili. İlk öncə idmançıların daxili imkanlarını ən yaxşı qiymətləndirən meyarlardan biri olan ürək vurğularının sayının dinamikasını tədqiq etdik. Harvard sınağının icrasından sonra dərəcəli voleybolçularda AQT-nın göstəriciləri və fiziki yükünün təsirindən sonra bərpa dövrlərində fərqli olmuşdur. Dərəcəli voleybolçularda

Voleybolçularda Harvard step sınağının icrasından əvvəl və sora ÜVS- nin dəyişmə dinamikası (vur/dəq) cədvəl 1.

	S.A.A.	Sakitlik vaxtı, v/dəq.	Bərpa 2-ci dəq	Bərpa 3-cü dəq	Bərpa 4-cü dəq
1	R. V.	78	164	130	122
2	D. S.	67	146	123	112
3	J. V.	68	140	122	111
4	İ. U.	76	155	134	125
5	H. A.	89	156	136	127
6	Ə. S.	65	143	119	102
7	B. Q.	66	139	121	118
8	M. K.	68	171	143	134
9	N. Ə.	75	167	132	119
10	S. M.	76	156	136	120
	M±m	72	148,2	128	118

HST- nin icrasından sonra ikinci dəqiqədə idmançıların orta qan təzyiqi 220\41 mm c.st olmuşdur. Üçüncü dəqiqədə isə bu göstərici bərpaya doğru yönələrək 160\61 mm.cst enmişdir, dördüncü dəqiqədə bərpa olmamış 132\56 mm. c.st səviyyəsində olmuşdur. Voleybol idman növü digər idman növlərindən bir çox keyfiyyətlərinə və xüsusiyyətlərinə görə fərqlidir. Belə ki, bu idman növündə daha çox çeviklik, cəldlik fiziki keyfiyyətləri vacibdir. Bu baxımdan yüksək dərəcəli idmançıların sakitlikdə arterial qan təzyiqində dözümlü idmançılara xas olan hipotonik vəziyyət müşahidə edilməmişdir. Lakin, alınmış göstəriciləri qənaətbəxş hesab etmək olar.

HST sınağının icrasından sonra bərpa dövrlərində də müxtəlif dərəcəli voleybolçularda tənəffüsün dəqiqəlik sayında (TS) artma müşahidə olunmuşdur. Voleybolçularda tənəffüsün dəqiqəlik sayı yüksək dərəcəliyədən fərqli olaraq aşağı dərəcəli idmançılara nəzərən aşağı olmuşdur. Ümumiyyətlə, yüksək dərəcəli idmançıların tənəffüsünün dəqiqəlik sayı digər aşağı dərəcəli idmançılara nəzərən aşağı olur. Bu onunla əlaqəlidir ki, normal tənəffüs zamanı insan 500 ml hava qəbul edir və bir o qədər xaricə verir. İdmançılar isə ağciyər ventilyasiyası 20000 ml hava civarında olur. Bir tənəffüs zamanı idmançılar daha çox hava

qəbul edir. Bu baxımdan tənəffüsün dəqiqəlik sayı aşağı olur. Voleybolçularda tənəffüs sistemi ürək-damar sisteminin inkişaf səviyyəsini qabaqlayır. Çünki, zərbələr adətən tənəffüsün iştirakı ilə icra olunur. Bu baxımdan təcrübələrdə yüksək dərəcəli voleybolçularda sakitlikdə tənəffüsün sayı aşağı dərəcəli voleybolçulara nəzərən daha aşağı olmuşdur. Bu müsbət haldır, tənəffüs aparatında döyüklüyün normal gedişinin göstəricisidir. Belə ki, sakitlikdə HST- dən öncə yüksək dərəcəli voleybolçularda tənəffüsün dəqiqəlik sayı 12-13 dəfə olmuşdur. HST–nin icrasından sonra bərpanın 2-ci dəqiqəsində tənəffüsün sayı 22,0 dəfəyə qədər yüksəlmişdir. Bərpanın 3-cü dəqiqələrində 18,0 dəfə olmuşdur. Bərpanın 4-cü dəqiqəsində 13,0 dəfə olması müşahidə olunmuşdur. Tənəffüs sisteminin bu dəyişiklikləri tam qanunauyğundur. Məhz bu göstərici voleybolçularda tam bərpa olmuşdur. Belə ki, Statistik etibarlılıq göstəricisini sakitlik və fiziki işdən sonra bərpa dövrünün 3-cü və 4–cü dəqiqələrinin müqayisəsində ($P<0.05$) olmuşdursa, digər hallarda isə $P>0.05$ olmuşdur. Bərpanın 4–cü dəqiqəsini sakitliklə müqayisəsində statistik etibarlılıq az olmasına səbəb bərpa proseslərinin tam getməməsidir.

cədvəl 2

Dərəcəli voleybolçularda HST- nin icrası zamanı TS dəyişməsi dinamikası (1 dəq/dəfə)

	S.A.A.	Sakitlik vaxtı, v/dəq.	Bərpanın 2-ci dəq	Bərpanın 3-cü dəq	Bərpanın 4-cü dəq
1	R. V.	20	28	24	19
2	D. S.	19	30	26	20
3	Z. V.	14	27	21	13
4	İ. U.	18	27	23	19

5	H. A.	22	30	26	24
6	Ə. S.	16	24	20	17
7	B. Q.	14	25	21	14
8	M. K.	15	26	19	15
9	N. Ə.	15	27	22	16
10	S. M.	16	23	20	17
	M=m	17,0	26,0	22,0	17,0

Cədvəl 3

**Voleybolçularda HST – nin icrası zamanı ağciyərlərin həyat tutumu
(AHT ml) göstəricilərinin dinamikası.**

	S.A.A.	Sakitlik vaxtı	F2	F3	F4
1	R. V.	4000	2500	2600	2700
2	D. S.	4800	4800	4500	4500
3	Z. V.	5000	3500	4000	4500
4	İ. U.	3800	3000	2500	2800
5	H. A.	4900	5100	4000	4500
6	Ə. S.	4700	3800	4000	4200
7	B. Q.	5000	4100	4400	4500
8	M. K.	4600	3200	3000	3500
9	N. Ə.	4600	3500	3600	3800
10	S. M.	3700	2900	2800	3200
	M±m	4550	3640	3540	3980

Voleybolçuların HST-in icrası zamanı ağciyərlərin həyat tutumunun göstəricilərində dəyişikliklər müşahidə olunmuşdur. Belə ki, sakitlikdə ağciyərlərin həyat tutumunun orta göstəriciləri 4500 ml olmuşdur. HST – 2 – ci dəqiqəsində isə 3640 ml olmuşdur. Orqanizmin bir çox funksional göstəricilərində fiziki işdən sonra yüksəlmə müşahidə olunduğu halda ağciyərlərin həyat tutumunda enmə müşahidə olunmuşdur. Bunun bir başa səbəb tənəffüsün dəqiqəlik sayının çoxalmasıdır. Yəni, orqanizmə bir nəql olan oksigenin tənəffüsün sayının çoxalması hesabına xarici mühitdən almışdır. HST–nin icrasından sonra 3–cü dəqiqədə 3540 ml, 4–cü dəqiqədə 3980ml olmuşdur. Məlum olur ki, sürətli bərpa dəqiqələrində bu göstəricidə tam bərpa olmamışdır.

Beləliklə, yüksək dərəcəli voleybolçularda tənəffüs sisteminin dəqiqəlik sayının az olması, onların AHT – nun çox olması ilə əlaqələndirilir. Voleybolçuların ənənəvi məşq hərəkətlərini icra edərkən vegetativ funksiyaların göstəricilərində dəyişmə müşahidə olunmuşdur. Lakin bu zaman əsas məqsəd voleybolçuların məşq ərzində icra etdikləri fiziki hərəkətləri yəni, ənənəvi

hərəkətlərdən əlavə köməkçi hərəkətlərə də ehtiyac vardır, bu hərəkətlər idmançının yarışa hazırlanmasına birbaşa yardım edir. Bir sözlə, köməkçi hərəkətlər ənənəvi hərəkətlərin bir növ davamı olaraq icra olunmalıdır.

Yekun nəticələr

1. Tənəffüsün sayı, arterial qan təzyiqi dərəcəli voleybolçularda nisbi sakitlikdə aşağı olmuşdur və bu göstəricilər Harvard step- testindən sonra bərpa dövründə də dərəcəli voleybolçulara nisbətən aşağı olmuşdur.

2. Dərəcəli voleybolçuların əksərində icra olunan Harvard step – testindən sonra alınmış nəticələrin çox da yüksək səviyyədə olmamasının əsas səbəbi məşq prosesində anaerob fiziki yüklərin nizmasız verilməsidir.

3. Orqanizmin iş qabiliyyətinin səviyyəsini müəyyən etmək məqsədi ilə aparılmış yoxlamaların nəticələri onu deməyə əsas verir ki, voleybolçuların vegetativ göstəricilərinin səviyyəsi ilə onların fiziki iş qabiliyyəti arasında qeyri - müəyyən asılılıq var onlara daha çox sürət - qüvvə istiqamətli yüklərin verilməsi vacibdir.

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССОВ СО СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

доц. Кулиев Ю.Н., доц.Абиев Г.Ш., Асадуллаева Н.Т.

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация. Одной из важнейших проблем физической подготовки юных волейболистов является усовершенствование спортсменов в ходе тренеровочных процессов. Для определения физической подготовки был использован степ-тест по Гарварду. Используя результаты этого теста, было выявлено и устранено «слабое звено» в физическом развитии юных волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, тренеровка, скоростно-силовые показатели, степ-тест по Гарварду, сердце, брадикардия, пульсометрия, сфигмоманометрия.

STUDY OF LEARNING SPEED POTENCY EXERCISING EFFECT FOR YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

dos. Guliyev Y.N., dos. Abiyev G.Sh., Asadullayeva N.T.
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

Annotation: Improvement in the training is one of the important problems in physical exercising of volleyball players. Using this test we have detected deficits of «weak chain» in physical exercising of volleyball players and they were eliminated.

Key words: volleyball, speed potency exercising, Harward step-test, heart, bradycardia, pulsometer, spirometriya, sfigmomanometriya.

Ədəbiyyat

1. V. A. Adıgözəlova Magistr təhsil səviyyəsində “Bədən tərbiyəsi və idmanda tibbi bioloji təminat və reabilitasiya” ixtisası üzrə “Orqanizmin yaş xüsusiyyətləri” fənn Proqramı. Bakı –2015.
2. Y. N. Quliyev “Məktəbyaşlı uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri” Metodik vəsait. Bakı-2011
3. Məmmədov A. Normal fiziologiyası I və II cild Bakı- 2011, 45 s.
4. Yüksək dərəcəli idmançıların hazırlığının fizioloji xüsusiyyətləri / Y.N.Quliyev, Bakı, 2018, 149 s.
5. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г., Богданова Е.В. Гемодинамика, внутренние структуры сердца и сосудистые сопротивления артериальной системы у спорт-сменов во время изометрической нагрузки// Вестник спортивной медицины России. 1999, № 2 т. 23, с. 54-58
6. Физиология спорта учебное пособие \ под редакцией А.С. Чинкин, А.С. Назаренко: М.: Физкультура и спорт, 2016, 120с.
7. Самарина Е.В. Физиология спорта: курс лекций / Екатеринбург, Изд-во УрГУПС, 2014, 79 с..