

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI VƏ MƏŞQ PROSESİNİN OPTİMALLAŞDIRILMASI PROBLEMI

dos. Z.C. Hacıyev, X.M. Məcidli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolçunun fiziki hazırlığı fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına və funksional imkanların inkişafına yönələn pedaqoji prosesdir. Fiziki hazırlığın iki növü vardır: ümumi fiziki hazırlıq və xüsusi fiziki hazırlıq. Ümumi fiziki hazırlığın əsas vasitələri fiziki hərəkətlər, təbiətin qüvvə mənbələri və gigiyena mənbələri hesab olunur.

Voleybolçunun xüsusi fiziki hazırlığı dedikdə oyun və yarış proseslərində yüksək nəticələr göstərmək üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin və funksional sistemlərin optimal inkişaf səviyyəsi nəzərdə tutulur.

Açar sözlər: *fiziki hazırlıq, fiziki keyfiyyət, texniki ustalıq, tənəffüs əzələləri, tənəffüs hərəkətləri, hücum zərbəsi, tullanma qabiliyyəti.*

İstənilən idman növündə yüksək keyfiyyətlərə çatmaq əsas şərt idmançının fiziki hazırlığı hesab olunur. Ona görə də idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi problemi həmişə aktual hesab olunmuşdur.

Digər idman növlərində olduğu kimi fiziki hazırlıq voleybol üçün də önəmlidir. Çünki hərəkət keyfiyyətlərinin tərbiyəsi bilavasitə fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Voleybolçuların hərəkət texnikasının yüksək və taktiki fəaliyyətlərinin səmərəli olması da məhz fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Yarış proseslərində fiziki hazırlığın əhəmiyyəti daha qabarıq formada təzahür olunur. Yəni bu o deməkdir ki, voleybolçuların idman nailiyyətləri birbaşa onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır [6,7].

Lakin buna baxmayaraq bəzi mütəxəssislər məşq zamanı əsas diqqəti texniki və taktiki

hazırlığa yönəltməklə fiziki hazırlığı arxa plana çəkirlər.

İdmançının fiziki hazırlığı dedikdə ilk növbədə onların fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi nəzərdə tutulur. Voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının spesifik məzmunu mövcud fiziki keyfiyyətlər və onların əsasında formalaşan xüsusi qabiliyyətlərdən ibarətdir. Yəni, fiziki hazırlıq sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, funksional imkanların yüksəldilməsi və hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli şəkildə inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönələn pedaqoji prosesdir. Voleybolçunun fiziki hazırlığı iki yerə ayrılır-ümumi və xüsusi.

Ümumi fiziki hazırlıq hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı və ümumi iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi üçün əsas şərt hesab olunur. Ümumi fiziki hazırlıq bütün idman növləri üçün demək olar ki, eyni əhəmiyyət kəsb edir. Yəni, fiziki hazırlıq istənilən hərəkət texnikasına malik olmaq üçün zəruri baza yaradır.

Xüsusi fiziki hazırlığın əsasını voleybolçunun yüksək funksional imkanlara malik olması təşkil edir. Bura əsasən voleybolçunun məşq və yarış yüklərinə tab gətirə bilməsi daxildir. Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələri konkret idman növünün yarış fəaliyyətlərinə uyğun olan hərəkətlər hesab olunur.

Keçən əsrin ortalarında voleybol üzrə xüsusi ədəbiyyatlarda birmənalı olaraq qeyd edilirdi ki, məşq zamanı voleybolçulara xas olan keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün xüsusi hərəkətlərin tətbiq edilməsi zəruridir. Lakin son zamanlar ayrı-ayrı voleybolçuların fərdi xüsusiyyətləri əsasında onların oyun funksiyalarını yerinə yetirmək üçün istifadə edilən hərəkətlərə daha çox yer verilir.

Keçən əsrin 70-ci illərində nəşr olunan dərsliklərdə ilk dəfə olaraq voleybolçuların fiziki hazırlıqları ilə bağlı müəyyən məlumatlar

verilməyə başlandı. Lakin bu kitablarda voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıqlarının təmin olunması üçün təqdim olunan metod və vasitələr dövrün tələblərinə cavab verə bilmirdi. Çünki həmin tədris materiallarında fiziki hazırlığa təxminən 5-7% yer verildirdi ki, bu da idmançılarda sürət, qüvvə, çeviklik, əyilgənlik və dözümlük qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün kifayət edə bilməzdi.

Ona görə də bu məsələni voleybolçuların idman hazırlığı prosesində ikinci dərəcəli amil kimi təqdim etmək düzgün olmazdı. Bununla belə ədəbiyyat mənbələrinin təhlili göstərir ki, voleybolçular üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər haqda vahid fikir yoxdur. Hal-hazırda bu məsələ ilə bağlı mütəxəssislər arasında bir-biriləri ilə ziddiyət təşkil edən ən müxtəlif fikirlər var.

Xüsusi ədəbiyyatlarda voleybolçu hazırlığı üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər haqda küllü miqdarda fikirlər mövcuddur. Bəzi voleybol dərslərində əsasən bu və ya digər fiziki keyfiyyəti inkişaf etdirməyin vacibliyi və bununla bağlı müəyyən hərəkət kompleksləri və metodlar təqdim edilir. Lakin bu kitablarda konkret fiziki keyfiyyətin quruluş və mahiyyəti tam açıqlanmışdır [2,3].

Bəzi mütəxəssislər voleybolçuların oyun fəaliyyəti üçün zəruri olan bir neçə fiziki keyfiyyətə üstünlük verirlər. Məsələn, tullanmalar, topa vurulan zərbələr və yerdəyişmələr üçün vacib olan sürət-qüvvə, çeviklik, tullanma dözümlüyü və əyilgənlik qabiliyyəti daha vacibdir. Yəni, voleybolçunun normal fəaliyyət göstərməsi üçün bütün fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilməlidir.

Voleybolçuların idman ustalığının yüksək olması ilk növbədə onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Voleybolçuların fiziki hazırlığı əsasən əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi, hərəkət tezliyi və dözümlüklə müəyyən edilir. Ümumiyyətlə voleybolda idmançının hazırlıq səviyyəsinə daxil olan göstəricilərə fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və eləcə də texniki-taktiki fəaliyyət aid edilir [7,8].

İstənilən idman oyununda və xüsusən də voleybolda əsas fiziki keyfiyyət sürət-qüvvə qabiliyyəti hesab olunur. Lakin bu qabiliyyətin inkişaf etməsi üçün idmançı kifayət qədər çevik və dözümlü olmalıdır. Ümumiyyətlə vo-

leybol oyununda ən vacib amil hərəkət tezliyidir. Çünki oyunçuların hücum və müdafiə fəaliyyətlərinin səmərəli olması bilavasitə hərəkət tezliyinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Voleybolçuların sürət-qüvvə dözümlükləri bir neçə növdən ibarətdir. Bunların əsasını qaçış, zərbə və tullanma dözümlükləri təşkil edir. Oyun proseslərində bu qabiliyyətlərin hər birinin özünəməxsus rolları vardır.

Voleybolçu hazırlığının səmərəli olması üçün ən vacib vəzifə sürət-qüvvə və dözümlük keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi hesab edilir. Lakin oyun dözümlüyü təkə sürət və qüvvə dözümlüyünün vəhdətindən ibarət deyil. Oyun dözümlüyü 2-3 saat ərzində sürət, qüvvə, partlayış qüvvəsi və digər keyfiyyətlərin təzahür olunması ilə səciyyələnən kompleks xarakterli integral keyfiyyətdir. Bu keyfiyyətlərin hər birinin öz təyinatı olsa da oyun dözümlüyünün rolu daha böyükdür.

Müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə göstəriciləri digər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir:

- a) xüsusi cəldlik və bədənin ölçüləri;
- b) xüsusi qüvvə;
- c) ümumi qüvvə [7,10].

Yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə qabiliyyətlərini müəyyən etmək üçün konkret təmrinlərdən istifadə oluna bilər: qaçaraq maksimum hündürlükdə asılmış cismə əllə toxunmaq, içi doldurulmuş topun sağ və ya sol qolla atılması, biləyi bükən və gövdəni açan əzələlərin qüvvəsinin ölçülməsi. Bundan başqa qolların, ayaqların və gövdənin qüvvəsini müəyyən edən ümumi fiziki hazırlıq hərəkətlərindən də istifadə edilə bilər [4,5].

Voleybolçuların fiziki hazırlıq göstəricilərinin strukturunda qüvvə qabiliyyətləri ən vacib elementlərdən biri hesab olunur. Çünki, oyunçuların çox cəhətli fəaliyyəti və göstərdiyi nəticələr bilavasitə qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyət olmadan hərəkət sürəti, zərbənin qüvvəsi, çeviklik, tullanma qabiliyyəti və xüsusi dözümlük kimi vacib amillər kifayət qədər təzahür oluna bilməz. Sürət qabiliyyətinin bəzi təzahür formaları "partlayış qüvvəsi" kimi xarakterizə edilir. Onun mahiyyəti minimal vaxt ərzində

maksimal qüvvənin təzahür edilməsindən ibarətdir.

Yüksək təsnifatlı voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəli olması bilavasitə hərəkətlərin yüksək sürətlə icra edilməsi və koordinasiya qabiliyyətinin biruzə verilməsindən asılıdır. Bu prosesin həyata keçirilməsi eyni zamanda fərdi xüsusiyyətlərə də bağlıdır [1,2,3].

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, yarış fəaliyyətinin səmərəli olması operativ düşünmə, görmə qabiliyyəti, diqqətin davamlı olması, sensomotor reaksiyalar, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi və bədən ölçüləri kimi amillərlə şərtləndirilir [8].

Voleybolçuların göstərdiyi nəticələr eyni zamanda tükni-taktiki fəaliyyətlərin arsenallarının müxtəlifliyi və xüsusi fiziki keyfiyyətlərin yüksək inkişaf etməsi ilə müəyyən olunur [5,7].

Voleybolçu üçün lazım olan ən vacib fiziki keyfiyyətlərdən biri də xüsusi dözümlük hesab olunur. Voleybolçularda xüsusi dözümlüyün əsasını aerob və anaerob iş qabiliyyətləri təşkil edir. Bu zaman oksigen çatışmazlığı və qanda süd turşularının artması şəraitində hərəkət etmək qabiliyyətinin böyük əhəmiyyəti vardır [8,9].

Voleybolçuların konkret hərəkət növünü fiziki keyfiyyətlərin və iş qabiliyyətinin hesabına yerinə yetirdiyinə görə fiziki qabiliyyətləri yarış fəaliyyətlərində daha çox istifadə etdiyi hərəkətlərin əsasında inkişaf etdirmək lazımdır.

Oyun zamanı voleybolçular kifayət qədər mürəkkəb olan hərəkət fəaliyyətlərini yerinə yetirməli olurlar: servis və hücum zərbəsindən sonra uçan topun qəbul edilməsi üçün müxtəlif yerdəyişmələr, blok qurmaq, ən müxtəlif ötürmələr, hücum zərbələri və s. Bu zaman yerinə yetirilən hərəkət fəaliyyətlərinin ardıcılıqları heç vaxt əvvəlcədən məlum olmur. Oyun prosesində yaranmış vəziyyətlər daim dəyişir və onlara reaksiya göstərmək zəruriyyəti meydana gəlir.

Yarış prosesində ən müxtəlif hərəkət aktları icra edilir. Onları şərti olaraq üç qrupa ayırmaq olar: yerdəyişmələr, ötürmələr, zərbələr və tullanmalar.

Voleybolçu yerdəyişmə, ötürmə, zərbə və tullanmaları müvəffəqiyyətlə icra etməyi ba-

carmalıdır. Yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alaraq oyun dözümlüyünün də üç müxtəlif növə ayırmaq olar. Dözümlük növlərinin hər biri hərəkət fəaliyyətinin xarakterindən asılı olaraq spesifik xarakterə malikdir. Onlar bir-birilərdən əsasən fəza, zaman və vaxt xarakteristikalarına görə fərqlənilirlər [4,10].

Hərəkət fəaliyyətinə yerinə yetirilməsi (servis, hücum zərbəsi, ötürmə, blok və topu qəbul etmək üçün yerin seçilməsi və s.) ani vaxt ərzində baş verir. Bu zaman cəldliyin hər üç təzahür formaları (reaksiya tezliyi, ilkin hərəkətin tezliyi, hərəkət fəaliyyətinin tezliyi) biruzə verilir. Bu vaxt voleybolçudan sadəcə olaraq cəldlik tələb olunur. Bu prosesdə eyni zamanda voleybol oyunu üçün xarakterik olan xüsusi hərəkət fəaliyyətlərinin tez yerinə yetirilməsi qabiliyyəti tələb edilir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olan yeniyetmə voleybolçuların əsas hərəkət qabiliyyətlərinin formalaşdırılması ilə bağlı bir sıra nəzəri müddəalar, konseptual fikirlər irəli sürülür. Problemlə bağlı yeni təklif və tövsiyələrdə verilir. Hansı ki, bunlar məqalənin elmi yenilikləridir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik yeniyetmə voleybolçuların əsas hərəkət qabiliyyətlərinin formalaşdırılması ilə bağlı praktik nümunələr də yer alır. Hansı ki, bu praktik nümunələrdə orta məktəblərin fiziki tərbiyə müəllimləri, uşaq gənələr idman məktəbinin məşqçiləri və bu sahədə tədqiqat aparırlar faydalan bilirlər.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki, müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsinə malik olan yeniyetmə voleybolçularla aparılan məşq prosesinin məzmununun yeniləşməsi, onun quruluşunun müasir tələblər baxımından yeniləşdirilməsi fiziki tərbiyə müəllimlərinin təkmilləşməsinə və bu sahədə çalışan məşqçilərin işinin modernləşməsinə öz töhfəsini verəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. və b. *Voleybol oyun qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi dərəcə vəsaiti*. Bakı: 2013.

2. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun tarixi və metodologiyası dərslər vəsaiti*. Bakı, 2013
3. Qarayev M.H., Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun müasir problemləri dərslər vəsaiti*. Bakı, 2013.
4. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.
5. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
6. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.
7. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.
8. Романенко В.О., Фомин Е.В. *Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач* (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9, М: ВФВ, 2012.
9. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно - методическое пособие. Москва, 2014.
10. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

доц. З.Д. Гаджиев, Х.М. Меджидли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Аннотация. Физическая подготовка волейболиста - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей. Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка волейболиста характеризуется уровнем развития физических способностей и функциональных систем, необходимых волейболисту.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, техническое мастерство, дыхательные мышцы, дыхательные движения, нападающий удар, прыгучесть.

THE PROBLEM OF OPTIMIZING THE PHYSICAL TRAINING AND TRAINING PROCESS OF YOUNG PLAYERS

ass. prof. Z.J. Hajiyev, Kh.M. Mejidli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
zaur.haciyev@sport.edu.az, khayala.macidli2020@sport.edu.az

Annotation. Physical training of a volleyball player is a pedagogical process aimed at cultivating physical qualities and developing functional abilities. There are 2 types of physical training: general physical training and special physical training. The main means of general physical training are considered physical exercises, sources of force of nature and factors of hygiene. Volleyball player's special

physical training means the optimal level of development of physical qualities and functional systems necessary to show high results in the game and competition processes.

Keywords: physical training, physical quality, technical skills, respiratory muscles, attack, jumping ability.