

YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARDA XÜSUSİ FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETMƏSİNİN HƏRƏKİ VƏRDİŞLƏRİN FORMALAŞMASINA GÖSTƏRDİYİ MÜSBƏT TƏSİRLƏRİN XARAKTERİSTİKASI

İ.A. Sərdarov^{1a}, K.Ə. Ələkbərov^{1b}

¹ Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^aisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^bkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Voleybolla məşğul olmağa başlayan yeniyetmələrlə aparılan işlər məqsədyönlü və prespektiv xarakter daşmalıdır. Yüksək idman ustalığına nail olmaq məsələləri aşağı yaşlı uşaqlardan ibarət bədən tərbiyəsi kollektivlərində həll olunması daha məqsədəuyğundur.

Voleybol məşğələlərinin il boyu sistematik və müntəzəm qaydada keçirilməsi son dərəcə vacibdir. Əks halda yüksək idman nəticələrinə nail olmaq mümkün ola bilməz. Bir qayda olaraq idman məşğələlərində müntəzəm qaydada iştirak etməyən uşaqlar texniki və taktiki cəhətdən yaxşı formalaşma bilmirlər. Belə olan halda onların texniki və taktiki hazırlığı natamam, texnikası isə qeyri-dəqiq olur.

Açar sözlər: bacarıq, vərdiş, fiziki hazırlıq, fiziki inkişaf, texniki hazırlıq, müsbət köçürmə, hücum zərbəsi.

Məlum olduğu kimi fiziki tərbiyə prosesində həll edilən vacib məsələlərdən biri də hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılmasıdır. Bu zaman ayrı-ayrı idman növləri üçün müvafiq vərdişlərlə yanaşı həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlər də formalaşdırılır. Bu vəzifələrin müsbət həlli ilk növbədə uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Fiziki hazırlıq prosesinin səmərəli olması üçün əsas şərt fiziki tərbiyənin kütləvi xarakter daşması hesab olunur.

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün voleybol idmanının kifayət qədər böyük rolu var. Voleybol yetiş-

məkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün ən geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Ona görə də yetişməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin həyata keçirilməsi prosesinin daha səmərəli olması üçün məktəb proqramında voleybolun tədrisinə kifayət qədər yer verilir. Voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi kimi daha da təkmilləşdirilməsi üçün UĞİM-də və eləcə də KİC-də böyük işlər görülür [6].

Voleybolun Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilməsi ölkəmizdə uşaq voleybolunun inkişaf etdirilməsi üçün mütəxəssislərin qarşısında yeni vəzifələr qoyulur. Bu vəzifələrin müsbət həlli üçün bu sahədə müvafiq elmi-tədqiqat işlərinin aparılması və müasir dövrün tələblərinə cavab verə biləcək idman qurğularının olması zəruridir. Son illər bu məsələlərlə bağlı müəyyən irəliləyişlər var. Lakin bu prosesin daha səmərəli olması üçün çox işlər görülməlidir [1].

Voleybol məşğələlərində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması xüsusi metodikalarla həyata keçirilir. Məlum olduğu kimi istənilən voleybol hərəkətinin mənimsənilməsi bilavasitə bacarıqların formalaşmasından başlayır. Ona görə də voleybolun texnikasının mənimsəməyin ilkin pilləsi hərəkəti bacarıqlar hesab olunur [3].

Voleybolçunun hərəkəti bacarığı dedikdə onun hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirdiyi zaman diqqətini hərəkətin icra edilməsi texnikasına yönəldilməsi nəzərdə tutulur. Yəni, bu o deməkdir ki, bacarıq biruzə verilən zaman şüur aparıcı olur [7].

Voleybolçunun hərəkəti bacarıqlarının bir neçə əsas əlaməti olur:

1. Hərəkəti fəaliyyət bilavasitə şüurun nəzarəti ilə həyata keçirilir. Burada diqqət birbaşa hərəkətin icra edilmə texnikasına verilir. Voleybol oyununda bacarıqlar təzahür olunan zaman adi hərəkətlərlə müqayisədə mərkəzi sinir sistemi daha tez yorulur.
2. Hərəkətlər yerinə yetirilən zaman ayrı-ayrı fazalar bir-biriləri ilə uyğunlaşmağına görə əlavə əzələ gərginliyi baş verir. Buna görə də voleybolçu hər hansı bir hərəkəti yerinə yetirən zaman gözlənilən nəticə və qənaətin səviyyəsi aşağı olur.
3. Voleybolçunun hərəkətləri bacarıq formasında yerinə yetirməsi qeyri sabit və etibarlıdır. Bu zaman hərəkətin yerinə yetirilməsi üçün daha yaxşı üsulların axtarışı gədir və hərəkət texnikası tədricən təkmilləşir.
4. Mənimlənilən yeni bacarıq tez unudulur və oyun prosesində meydana çıxan mənfə amilləri (səs-küy, yorğunluq və s.) ümumi nəticəyə pis təsir göstərir [8].

Hərəkəti bacarıqların mənfə xüsusiyyətləri çoxsaylı təkrarların hesabına aradan qaldırılır və vərdişə çevrilir.

Voleybolçularda bacarıqların vərdişə çevrilməsinə sərf edilən vaxt fərdi xarakter daşıyır və bir çox amillərdən asılıdır:

- hərəkəti təcrübə və anadangəlmə qabiliyyətlər;
- uşağın yaşı, voleybolda olan texniki fəndləri böyüklərlə müqayisədə uşaqlar daha tez mənimləyirlər;
- hərəkəti fəaliyyətin koordinasiya baxımından mürəkkəbliyin səviyyəsi;
- məşqçi-müəllimin peşəkar səviyyəsi.

Təlimin metodikasını dərinlən bilən müəllim bacarıqları vərdişə daha tez çevirə bilər.

Qeyd etdiyimiz kimi voleybolçuların hərəkəti vərdişi bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində yaranır. Vərdişlər formalaşdıqdan sonra hərəkətlərin icra edilmə texnikası üçün müddət sabit vəziyyətdə qalır.

Voleybolçunun hərəkəti vərdişi dedikdə onun hərəkətləri anatomik qaydada yerinə yetirilməsi qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Bu zaman şüurun nəzarəti arxa planda qalır, yəni cüzi olur. Bununla əlaqədar olaraq hərəkəti vərdiş

voleybolçunun hərəkəti yerinə yetirmə texnikasının ən yüksək forması hesab olunur [4].

Voleybolçunun hərəkəti vərdişlərinin bir tipik əlamətləri olur:

1. Vərdişin əsas əlaməti hərəkətin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu zaman insan tərəfindən hərəkət texnikasına olan nəzarət minimal səviyyədə olur.
2. Vərdiş üçün əsas xarakterik cəhət yerinə yetirilən işin sərbəst olmasıdır. Bu, hərəkətin maksimum səviyyədə və optimal ritimlə yerinə yetirilməsinə imkan verir.
3. Hərəkəti vərdiş bacarıqla müqayisədə daha sabit olduğuna görə kənar amillərin ona göstərdiyi mənfə təsirlər cüzi olur.
4. Vərdiş təkmilləşdikdən sonra uzun müddət unudulmur və böyük fasilələrdən sonra tez bərpa olunur. Məsələn, üzməyi, velosiped sürməyi öyrənən adam bu vərdişləri praktiki olaraq ömrünün sonuna qədər unutmur.

Voleybolçunun hərəkəti vərdişin formalaşmasının müsbət cəhətləri ilə yanaşı mənfə cəhətləri də vardır. Belə ki, texniki qüsurlarla formalaşan vərdişin dəyişdirilməsi çox çətin dir. Bunun üçün istər müəllim tərəfindən istərsə də şagird tərəfindən böyük fiziki və sinir gərginliyi hesab olunur. Hətta bu məsələ ilə bağlı cəmiyyətdə belə bir fikir mövcuddur: köhnəni yaddan çıxartmaqdan təzənin öyrənilməsi daha asandır. Vərdişlərin köçürülmə prosesinin asan olması üçün onların variativ şəkildə formalaşdırılması daha məqsədəuyğundur.

Hərəkət fəaliyyətinin təlimi məşğul olanlar və eləcə də məşqçi-müəllimlər üçün kifayət qədər çətin və mürəkkəb olan bir prosesdir. Təlimin uğurlu olması bilavasitə müəllimin hərəkət texnikasının öyrənilməsi zamanı fizioloji, psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqları nəzərə almasından asılıdır [5].

Hər şeydən əvvəl qeyd etmək lazımdır ki, hərəkəti vərdiş şərti reflekslərin inkişaf qanunauyğunluqlarının əsasında formalaşır. Formalaşma prosesində məşğul olanın mərkəzi sinir sistemində üç fazadan ibarət proses gədir. Bu fazaların xüsusiyyətlərini bilən müəllim təlim

prosesini daha səmərəli formada həyata keçirə bilər.

1. Sinir proseslərinin irradiasiya olunma fazası. Onun əsas xüsusiyyəti odur ki, yeni hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirmə cəhdi zamanı məşğul olanların baş beyin qabığına həmin hərəkətlərin yerinə yetirilməsini təmin edən sinir mərkəzləri oyanır. Bu zaman antaqonist əzələlər hərəkəti sərbəst şəkildə icra etməyə mane olur. Ona görə də fiziki və sinir-psixi enerji daha çox sərf edilir. Nəticədə insan tez yorulur və yerinə yetirilən hərəkətlər koordinasiya baxımından dəqiq olmur.
2. Sinir proseslərinin təmərküzləşdirilməsi fazası. Hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsindən sonra baş beyin qabığına hərəkətləri təmin edən sinir prosesləri tədricən lokallaşmağa başlayır. Belə olan halda artıq olan hərəkətlərə yol verilmir və hərəkət fəaliyyəti nisbətən sərbəst icra olunur, yəni, hərəkəti bacarıq formalaşır.
3. Dinamik stereotipin sabitləşməsi fazası. Hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində tədricən baş beyin qabığının müvafiq mərkəzlərində ardıcıl formada gedən oyanma və tormozlanma sistemi yaranır. Həmin prosesdə iştirak edən sinir mərkəzləri arasında möhkəm əlaqələr yaranır. Hərəkətlər sabit, müxtəlif variantlara və fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə təzahür olunması ilə yerinə yetirilə bilər. Bu zaman faktiki olaraq hərəkəti vərdişin bütün əlamətləri təzahür edilir (8).

Hərəkəti fəaliyyət təlimində psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqların rolu getdikcə artır. Təlim prosesi bilavasitə bu qanunauyğunluqlarda mövcud olan prinsiplərin hesabına həyata keçir. Burada hərəkəti fəaliyyətin məzmunu və ardıcılığı mütləq öz əksini tapmalıdır.

Voleybolçuların təlim prosesində ən aktual problemlərdən biri də hərəkəti vərdişlərin köçürülməsidir. Köçürmənin əsas mahiyyəti yeni hərəkət fəaliyyətinin yaradılmasından ibarətdir. Yeni hərəkət fəaliyyətinin yaranması isə bir-birinə oxşar olan reflektor əlaqələrin

əsasında baş verir. Ona görə də bəzən əvvəllər formalaşmış vərdişlər öz mexanizmlərinə görə yeni vərdişlərin yaranmasına təsir göstərə bilər.

Lakin köhnə və yeni yaranmış vərdişlərin arasında qarşılıqlı təsirlər həmişə baş vermir. Qarşılıqlı təsir o zaman baş verir ki, vərdişlərin quruluşları arasında müəyyən uyğunluq olsun. Əgər uyğunluq yoxsa vərdişlər arasında qarşılıqlı təsir də ola bilməz. Vərdişlərin köçürülməsi mənfi və müsbət formada baş verir.

Voleybolda müsbət köçürmə dedikdə əvvəllər formalaşan vərdişin yeni yaranan vərdişə göstərdiyi təsirlərin hesabına həmin prosesin asanlaşması və tezləşdirilməsi başa düşülür. Müsbət köçürmənin baş verməsi üçün əsas şərt hər iki hərəkət fəaliyyətlərinin quruluşunun və əsas fazalarının bir-birinə uyğun gəlməsidir. Məsələn, servisin yerinə yetirilməsində formalaşan hücum zərbəsinin texnikasına da müsbət təsirlər göstərə bilər [2].

Mənfi köçürmədə olan qarşılıqlı fəaliyyətin mahiyyəti əvvəllər formalaşmış hərəkəti vərdişi yeni yaranan vərdişə göstərdiyi mənfi təsirlərdən ibarətdir. Bu hal əsasən fəaliyyət növlərinin hazırlıq hissələrinin uyğun, əsas hissələrinin isə fərqli olduğu zaman baş verir. Adətən belə hallarda köhnə vərdiş dominantlıq təşkil edir. Belə ki, məşğul olanlar yeni hərəkəti icra edərkən çox zaman həmin hərəkət əvvəllər formalaşmış vərdişə daha çox uyğun gəlir. Bu zaman necə ki, köhnə stereotip aradan götürülməyib yeni yaranan hərəkət fəaliyyətinin texnikasında qüsurların olması qaçılmazdır. Məsələn voleybolçuların hücum zərbəsi ilə bağlı formalaşan vərdişlər müdafiə texnikasının yaranmasına mane olur. Adətən belə hallarda müdafiə hərəkətini yerinə yetirmək istəyən idmançı güclü zərbə ilə topu qarşılıyır və çox zaman qaytarılan top meydançadan kənara çıxır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Məqalədə voleybol məşğələlərində yeniyetmələrə voleybol oyunu ilə əlaqədar zəruri hərəkəti vərdişlərin və bacarıqların formalaşmasının metodiki əsasları ilə bağlı bir sıra elmi ideyalar, müddəalar, tövsiyə və təkliflər irəli sürülür. Bunlar məqalənin elmi yeniliyidir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən fiziki tərbiyə müəllimləri, voleybol üzrə məşqçilər, fiziki tərbiyə və idman sahəsində tədqiqat aparənlər faydalana bilərlər.

Nəticə etibarilə qeyd etmək lazımdır ki, voleybol məşğələlərində yeniyetmələrə voleybol oyunu ilə bağlı bir sıra zəruri hərəkəti vərdişlərin və bacarıqların formalaşması üçün müəyyən metodiki əsaslara, ümumpedaqoji prinsiplərə istinad etməklə yeniyetmə voleybolçuların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin formalaşdırılmasına nail olmaq olar.

ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M. və b. *Voleybol*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2013.

2. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Liberronun hazırlığı*. Metodik vəsait. Bakı, 2019.

3. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. *Voleybolun texnikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.

4. Hacıyev Z.C. *Voleybolun taktikası*. Metodik vəsait. Bakı, 2022.

5. Hacıyev Z.C. *Voleybolçu hazırlığının əsasları*. Dərs vəsaiti. Bakı, 2022.

6. Журин А.В. *Основы техники волейбола*. Учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. Москва, 2015.

7. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. *Технико-тактическая подготовка волейболистов*. Учебно-методическое пособие. Москва, 2018.

8. *Техника игры*. Учебно-методическое пособие. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Москва, 2019.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ

И.А. Сардаров^{1а}, К.А. Алекперов^{1б}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^аisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^бkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Аннотация. Работа с подростками, начинающими заниматься волейболом, должна быть целенаправленной и перспективной. Вопросы достижения высокого спортивного мастерства целесообразнее решать в физкультурных коллективах детей младшего возраста.

Крайне важно проводить тренировки по волейболу систематически и регулярно в течение всего года. В противном случае не удастся добиться высоких спортивных ре-

зультатов. Как правило, дети, не занимающиеся регулярно спортивными упражнениями, не могут быть хорошо сформированы технически и тактически. В этом случае их технико-тактическая подготовка неполна, а техника неточна.

Ключевые слова: умение, навык, физическая подготовка, физическое развитие, техническая подготовка, положительный перенос, нападающий удар.

CHARACTERISTICS OF THE POSITIVE EFFECTS OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES ON THE FORMATION OF MOTOR SKILLS IN ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS

I.A. Sardarov^{1a}, K.A. Alekperov^{1b}

¹*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^aisgandar.sardarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-8554-6752

^bkamran.alakbarov2020@sport.edu.az, orcid.org/000-00032068-0333

Annotation. Work with teenagers starting to play volleyball should be purposeful and promising. It is more expedient to solve the issues of achieving high sportsmanship in sports teams of young children.

It is extremely important to conduct volleyball training systematically and regularly throughout the year. Otherwise, it will not be possible to achieve high sports results. As a

rule, children who do not regularly engage in sports exercises cannot be well formed technically and tactically. In this case, their technical and tactical training is incomplete, and the technique is inaccurate.

Keywords: *skill, ability, physical training, physical development, technical training, positive transfer, attacking blow.*