

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq  
Kafedra: İdmanın oyun növləri

*Əlyazması hüququnda*

Qönçə Zahid qızı Eyvazlı

“Uşaqlarla (9-11 yaşlı) keçirilən voleybol məşğələlərində fiziki hazırlığın inkişaf  
etdirilməsinin tədqiqi”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisas şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: P.ü.f.d., dosent Hacıyev Z.

Bakı – 2022

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ.....	7
1.1. Uşaq və yeniyetmələrdə fiziki keyfiyyətlərin sensitiv (böhranlı) inkişaf dövrlərinə voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi kimi ümumi xarakteristikası.....	7
1.2. UĞİM-də voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən metod və vasitələrin təhlili.....	14
XÜLASƏ.....	27
II FƏSİL. TƏDQIQATI TƏŞKİL ETMƏYİN METODLARI.....	28
2.1. Tədqiqatın metodları və onların xarakteristikası.....	28
2.1.1. Elmi-metodiki və xüsusi ədəbiyyatların təhlili.....	29
2.1.2. Pedaqojimüşahidə.....	29
2.1.3. Anketləşdirmə.....	30
2.1.4. Pedaqoji testləşdirmə.....	30
2.1.5. Ürək vurğularının tezliyi.....	32
2.1.6. Pedaqoji eksperiment.....	32
2.2. Tədqiqatın təşkil edilməsi.....	33
III FƏSİL. VOLEYBOLLA MƏŞĞUL OLAN UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN YAŞLA ƏLAQƏDAR FİZİKİ HAZIRLIQ VƏ FİZİKİ İNKİŞAF DİNAMİKASINA YÖNƏLDİLƏN ƏLAVƏ VOLEYBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏXMİNİ PROQRAMI.....	35
3.1. Pedaqoji eksperimentin əvvəlində 9-11 yaşlı şagirdlərin fiziki göstəricilərinin səviyyəsi və fiziki tərbiyə dərslərinin onların fiziki hazırlığına göstərdiyi təsirlərin məzmunu.....	35

3.2. "Voleybol oynamağı öyrən" proqramının əsasında uşaq və yeniyetmələrin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün təşkil edilən məşğələlərin səmərəliliyi.....	52
NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR.....	66
TƏKLİFLƏR.....	68
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	69

## GİRİŞ

**Mövzunun aktuallığının əsaslandırılması.** Son illər fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun və fiziki tərbiyə proseslərinin təkmilləşdirilməsi probleminə mütəxəsislər tərəfindən xüsusi diqqət yetirilir. Böyüməkdə olan gənc nəslin fiziki hazırlıq səviyyəsinin sağlamlıq göstəriciləri ilə qarşılıqlı əlaqədə olması ilə bağlı kifayət qədər elmi-tədqiqat işləri aparılmışdır.

Ədəbiyyat mənbələrindən alınan çoxsaylı məlumatların nəticələri göstərir ki, müasir məktəblilərin fiziki inkişaf səviyyəsi əvvəlki illərin məktəbliləri ilə müqayisədə xeyli aşağıdır. Pedaqoji təcrübədə iştirak edən metodistlərin fikrincə məktəb fiziki tərbiyə dərsləri uşaqlara lazım olan fiziki yükün cəmi 20 %-ni ödəyə bilər. Dərsin motor sıxlığı maksimal həddə çatdırılan zaman bu göstərici 40 %-ə qədər yüksələ bilər. Vəziyyətin belə olması uşaqların sağlamlıq vəziyyətlərinə mənfi təsir göstərdiyinə görə uşaq və yeniyetmələr arasında xəstəlik halları artır. Statistik məlumatlar göstərir ki, müasir məktəblilərin fiziki hazırlıq səviyyəsi keçən əsrin 60-70 –ci illərində olan göstəricilərin cəmi 60 %-ni təşkil edir. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq səviyyəsi fiziki tərbiyə üzrə məktəb proqramının tələblərinə cavab vermir. Bu problemin həll edilməsi üçün əsas vəzifələrdən biri də fiziki tərbiyə təlimini metod və vasitələri ilə bağlı müvafiq islahatların aparılmasıdır.

Məlum olduğu kimi həftədə iki dəfə keçirilən məktəb fiziki tərbiyə dərsləri uşaqlarda yaranan hərəkət qıtlığını aradan qaldıra bilmir. Buna görə də uşaq və yeniyetmələrin dərskənar fiziki hərəkət və idman məşğələlərinə cəlb edilməsi son dərəcədə vacibdir. Bir qayda olaraq dərskənar məşğələlərin proqramının məzmunu məktəbin şəraitindən asılı olaraq fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən müəyyən edilir.

Bu problemin həll edilməsi üçün məktəblə ictimaiyyətin birgə səy göstərməsi ilə uşaqlarda dərskənar məşğələlərə qarşı marağın oyadılması daha məqsədəuyğundur.

İbtidai siniflərdə voleybol oyununun elementlərindən ibarət mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə olunur. Lakin voleybol oyununun mənimsənilməsi üçün konkret metodika müəyyən edilməmişdir. Bir çox tədqiqatçılar hesab edirlər ki, fiziki hazırlıqla bağlı

problemlərin həll edilməsi üçün dərscənkənar idman məşğələləri kifayət qədər böyük imkanlara malikdirlər (23,29). Mütəxəsislər hesab edirlər ki, uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıqlarının təmin edilməsi üçün seçilmiş idman növü üzrə məşğələlərdən bacarıqla istifadə etməklə qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək olar. Bu zaman dərscənkənar məşğələlərin bir-birlərini tamamlaması zəruridir.

**Tədqiqatın fərziyyəsi:** Fiziki tərbiyə dərsləri və “voleybol oynamağı öyrən” proqramının inteqrasiyasının düzgün həyata keçirilməsi voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələrin hərtərəfli fiziki səviyyəsinin nəzərə cərpacaq qədər yüksəlməsinə imkan verəcək.

**Tədqiqatın məqsədi.** Dərscənkənar voleybol məşğələlərinin vasitəsi ilə uşaq və yeniyetmələrin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün metodikanın tərtib edilməsi və onun elmi cəhətcə əsaslandırılması.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişafının və fiziki hazırlığının yaş dinamikasının xüsusiyyətlərini öyrənmək;
2. Fiziki tərbiyə dərscənkənar voleybol məşğələlərinin fiziki hazırlığına göstəriyi təsirləri müəyyən etmək;
3. Uşaq və yeniyetmələrlə aparılan dərscənkənar voleybol məşğələləri üçün tədris proqramı tərtib etmək;
4. Eksperimental proqramın səmərəli olmasını müəyyən etmək və ümumtəhsil məktəblərində onun tətbiq olunması üçün metodiki tövsiyə tərtib etmək.

Tədqiqatın metodları:

1. Ədəbiyyatların təhlili;
2. Pedaqoji müşahidə;
3. Sorğu;
4. Pedaqoji eksperiment.

**Tədqiqatın obyektı.** Voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyyəsi.

**Tədqiqatın predmeti.** Dərşdənkənar voleybol məşğələlərində və fiziki tərbiyə dərşlərində nəzərdə tutulan vasitələrin inteqrasiyası əsasında voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlığı.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi:**

- Uşaq və yeniyetmələrin dərşdənkənar idman bölmələrində məşğul olmaları üçün “Voleybol oynamağı öyrən” proqramı tərtib edilmişdir.

- Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi proseseində məktəb fiziki tərbiyə proqramının və voleybolçu hazırlığının vasitələrinin inteqrasiya olma texnologiyası elmi cəhətcə əsaslandırılmışdır.

Dərşdənkənar voleybol məşğələlərində uşaq və yeniyetmələrin hərtərəfli fiziki hazırlıqlarının texnologiyası eksperimental qaydada əsaslandırılmışdır.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Dərşdənkənar voleybol məşğələləri ilə fiziki tərbiyə proqramında olan materialların inteqrasiya olunması uşaq və yeniyetmə voleybolçuların fiziki prosesinin səmərəsinin artırılması üçün geniş imkanlar yaranmışdır. Alınan elmi nəticələr uşaq idmanının nəzəriyyə və metodikasına əlavə edilə bilər.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti. “Voleybol oynamağı öyrən” proqramının əsasında fiziki keyfiyyətləri kompleks şəkildə inkişaf etdirərək məktəbliləri voleybol üzrə keçirilən yarışlara hazırlamaq olar.

**Dissertasiyanın quruluşu.** Dissertasiya giriş, 3 fəsil, 8 yarımfəsil, nəticələr, təkliflər və ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiyada əyani vəsait kimi 16 cədvəl və 6 şəkil təqdim edilmişdir.

## I FƏSİL

### ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

#### **1.1. Uşaq və yeniyetmələrdə fiziki keyfiyyətlərin sensitiv (böhranlı) inkişaf dövrləri və voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi kimi ümumi xarakteristikası**

Təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsi və bununla yanaşı fiziki hazırlığın dinamikasının təmin edilməsi üçün ümumi və əlavə təhsilin inteqrasiyası zəruridir. Bu zaman fiziki tərbiyə dərsləri ilə seçilmiş idman növü üzrə istifadə edilən metod və vasitələrin qarşılıqlı əlaqəsi elmi əsaslara istinad etməklə həyata keçirilməlidir. (33)

Özünün metodiki xüsusiyyətlərinin və populyarlığının hesabına voleybol oyunundan fiziki tərbiyə vasitəsi kimi orta ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində istifadə edilir. (43)

İnsanların voleybolla ilk dəfə məşğul olmasından artıq 100 ildən çox vaxt keçib. Voleybolu istər böyüklər və uşaqlar istərsə də kişilər və qadınlar oynaya bilirlər. Voleybol kifayət qədər populyar idman oyunlarından biri kimi Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Digər idman növləri kimi voleybol da daim inkişaf edir. İnkişaf əsasən oyun qaydalarının dəyişməsi və yeni fəaliyyət növlərinin yaranmasından ibarət olur. Məsələn, çimərlik voleybolunun yaranması və formalaşması.

Voleybolun əsas üstün cəhətlərindən biri onun aşağı yaşlı məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin sürətlə artmasına müsbət təsirlərin göstərməsidir. Qüvvə olmadan topun yaxşı ötürülməsi, cəldlik olmadan hücum və müdafiənin təşkil edilməsi və nəhayət əyilgənlik olmadan meydandan çıxan topun qaytarılması mümkün deyil. Çeviklik isə bütövlükdə voleybolçunun birinci dərəcəli qabiliyyəti hesab olunur. 9-11 yaşlı məktəblilərdə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirərkən hər şeydən əvvəl orqanizmin yaşla bağlı morfofunkSIONAL xüsusiyyətlərinin dəyişməsinə və fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikasını nəzərə almaq lazımdır. (43)

Fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli şəkildə inkişaf etdirilməsinə kompleks qaydada yanaşmaq üçün ilk növbədə inkişaf səviyyəsi nisbətən zəif olan qabiliyyətlərin formalaşdırılmasına diqqət yetirilməlidir. Bu vəzifə xüsusi pedaqoji təsirlərin vasitə ilə həll edilir. (43)

Bununla bağlı uşaq və yeniyetmələrin əsas fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli olan mərhələlər haqda ədəbiyyat mənbələrindəki məlumatların təhlil edilməsi müəyyən maraqlar kəsb edir. Fiziki tərbiyə və idmanla bağlı ədəbiyyat mənbələrində ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün daha əlverişli ola yaşı dövrləri elmi cəhətcə əsaslandırılmışdır. Bu məlumatlar orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə üzrə proqramında və eləcə də UGİM üçün tərtib edilmiş proqramlarda nəzərə alınmışdır.

Müəlliflərin böyük əksəriyyətində əyilgənlik və kordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafı ilə əlaqədar yürüdülmən fikirlər demək olar ki, üst-üstə düşür. Eləcə də həmin müəlliflər hesab edirlər ki, 7 yaşdan 11 yaşa qədər qüvvə qabiliyyətlərinin xüsusi olaraq inkişaf etdirilməsi məqsədəuyğun deyil. Bir qayda olaraq voleybolçuların qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi 12 yaşdan sonra həyata keçirilir.

Müəlliflərin arasında cəldliyin, dözümlülüyün və sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin daha əlverişli olan inkişaf dövrü ilə əlaqədar ən müxtəlif ziddiyətli fikirlər mövcuddur. Belə ki, bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, bu keyfiyyətlərin 15-17 yaşlarında inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Bəzi müəlliflər isə UGİM-ri üçün tərtib edilmiş proqram materiallarına daha çox üstünlük verirlər.



Aşağı yaşlı məktəblilərin fiziki keyfiyyətlərinin inkişafı üçün təxmini sensitiv dövrlər.

Fiziki keyfiyyətlər	Yaş dövrləri																			
	A.A.Qujalovskiyə görə 1984					İ.K.Xolodova görə 1997					Y.D. Jeleznyaka görə 2003					N.N.Karqinə görə 2011				
	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
Cəldlik																				
	+	+	+	+	+		+	+	+				+	+	+			+	+	+
Sürət-qüvvə keyfiyyətləri			+	+	+			+	+	+				+	+			+	+	+
Dözümlülük (aerob imkanlar)		+	+	+			+	+				+	+	+			+	+	+	
Anaerob imkanlar		+	+	+	+								+	+	+					
Əyilgənlik	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Kordinasiya qabiliyyətləri			+	+	+			+	+	+			+	+	+			+	+	+
Müvazinət	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki inkişafının təmin edilməsi üçün ən səmərəli fəaliyyət növlərindən biri də oyun hesab olunur. Aparılan sorğuların nəticələri göstərir ki, uşaq və yeniyetmələr ən çox komandalı idman oyun növlərinə üstünlük verirlər. Bu fikri sorğuya

cəlb edilən məktəblilərin böyük əksəriyyəti təsdiq etmişlər. Çox güman ki, bunun əsas səbəbi idman oyunlarının uşaqlar üçün daha maraqlı və daha emosional olmasıdır.

Aparıcı voleybol mütəxəssisləri idmanın bu növünü məktəb fiziki tərbiyə sistemində daha geniş istifadə etməyi tövsiyə edirlər. (64)

Fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramında idman oyunlarına kifayət qədər yer verilir. Tədris materialında əsas üstünlüyü futbol, basketbol və voleybol oyunu təşkil edir. (63)

Məktəbyaşlı uşaqların fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün mütəxəssislərin böyük əksəriyyəti əsas üstünlüyü idman oyunlarına və xüsusən voleybola verirlər. Bəzi mütəxəssislər voleybol oyununa 7-8 yaşından başlamağı tövsiyə edirlər. Onlar hesab edirlər ki, voleybol oyunu ilə oynamağa başlamazdan öncə tərkibində voleybol elementləri olan mütəhərrik oyunlardan istifadə etmək lazımdır.

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, uşaq və yeniyetmələrin idman oyunları ilə bağlı vərdişlərin mənimsəmələri üçün tətbiq edilən hərəkətlərin təxminən 30-35%-ni mütəhərrik oyunlar təşkil etməlidir. Onların fikrincə voleybol oyunu ilə bağlı ən elementar vərdişlərin formalaşdırılması üçün mütəhərrik oyunların rolu əvəz edilməzdir. Aparılan müşahidələrin və fiziki tərbiyə müəllimləri ilə həyata keçirilən anket sorğularının nəticələri göstərir ki, topun qəbul edilməsi və ötürülməsi bacarıqları əsasən mütəhərrik oyunların vasitəsi ilə formalaşır.

Proqram- normativ materiallarının təhlili əsasında müəyyən edidi ki, voleybol idmanı ilə yaşında məşğul olmağa başlamaq olar. UGİM-nin ilkin hazırlıq qruplarında, məhz, 9 yaşında olan uşaqlardan təşkil edilir. Beləliklə, aşağı yaşlı məktəblilər voleybol elementlərindən fiziki tərbiyə vasitəsi kimi fiziki tərbiyə dərslərində və dərskənar məşğələlərində də istifadə edə bilirlər.

Bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, hərəkət fəaliyyətinin təlimi prosesində əsas fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməklə eyni zamanda məktəblilərin təhsil və sağlamlıq vəzifələri də həll edilə bilər. Onlar qeyd edirlər ki, fiziki tərbiyənin sağlamlıq vəzifələrinin harmonik fiziki inkişafına yönəldilir. Həmin prosesdə əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf

etdirilməsi ilə yanaşı seçilmiş fəaliyyət növü üçün xarakterik olan bacarıq və vərdişlərin formalaşması da baş verir. (41)

Voleybol oyununun elementlərinin mənimsənilməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Bu, oyun prosesində texniki və taktiki fəaliyyətlərin təzahür edilməsi üçün son dərəcə vacibdir. UGİM-də fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi adətən proqram əsasında həyata keçirilir. (21)

Voleybolçunun fiziki hazırlığı ümumi və xüsusi şəkildə formalaşdırılır. Təlim prosesində ümumi fiziki hazırlıq əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilir. Xüsusi fiziki hazırlıqda isə əsas məqsəd voleybol oyunu üçün spesifik olan fiziki keyfiyyət və qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. (65)

UGİM-nin proqramına əsasən voleybolçularla aparılan ilkin hazırlıq mərhələsi üçün 312 saat ayrılır. Proqram materiallarında voleybolçular üçün mövcud olan bütün hazırlıq növləri əhatə olunur. Lakin ilkin hazırlıq mərhələsində ən çox saat ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqlara ayrılır. Texniki və taktiki hazırlıqlar üçün ayrılan saatların miqdarı bir qədər az olur. Növbəti tədris illərində texniki hazırlığa daha çox vaxt verilir.

Mütəxəssislərin bəziləri hesab edirlər ki, 9-11 yaşlı məktəblilərlə aparılan voleybol məşğələlərində əsas diqqət hərtərəfli fiziki hazırlığa və elementar ötürmə, yerdəyişmə və topun qəbul edilməsi hərəkətlərinin öyrənilməsinə verilməlidir. Bununla yanaşı müəlliflər qeyd edirlər ki, təlimin ilkin mərhələsində ümumi fiziki hazırlığa ayrılan vaxt ümumi vaxtın 50 %-ni keçməlidir. Xüsusi fiziki hazırlıq isə birbaşa texniki və taktiki təlimin xüsusiyyətləri ilə bağlıdır. (60)

Yeniyetmə voleybolçularla aparılan məşq prosesində idman ustalığının artırılması ilə bağlı vaxtın normadan artıq ayrılması texniki hazırlığa mənfi təsir göstərməklə məşğul olanların idman ustalıqlarının inkişaf tempini ləngidə bilər. Çünki kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmadan idman ustalığının formalaşdırılması mümkün deyil. (24)

İdmanın nəzəriyyə və metodikasında idmançıların ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı kimi fərqli anlayışlar mövcuddur. Ümumi fiziki hazırlıq idmançının hərtərəfli fiziki inkişafı üçün nəzərdə tutulur. Xüsusi fiziki hazırlıq isə müvafiq metod və vasitələrdən

istifadə etməklə konkret idman növü üçün tələb olunan spesifik qabiliyyətlərin formalaşdırılmasından ibarətdir. Bu məsələ ilə bağlı voleybol məşğələlərinin də özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır (22).

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların ilkin hazırlıq mərhələsində məşğələlər elə təşkil edilməlidir ki, hərtərəfli fiziki hazırlıqla idman ixtisaslaşması üçün ayrılan vaxt münasib olsun. İlkin hazırlıq mərhələsində üstünlük ümumi fiziki hazırlığa verilsə də uşaq və yeniyetmə voleybolçuların texniki və taktiki hazırlıqlarına da diqqət yetirmək lazımdır. Əks halda məşğul olanların hazırlığı ancaq bir istiqamət üzrə gedər və bu da məqsədəuyğun deyil. (67)

Adətən UGİM-ri üçün tərtib edilən proqramlarda ilkin hazırlıq mərhələsində illik silsilənin dövrlərə bölünməsi anlayışı olmur. Bu, o deməkdir ki, ilkin hazırlıq mərhələsində illik məşq silsiləsi hazırlıq, yarış və keçid dövrlərinə ayrılır. Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların hazırlığı isə nəzəri, fiziki, texniki, taktiki və inteqral hissələrə bölünür.

Qeyd etmək lazımdır ki, idman –sağlamlıq mərhələsindən ilkin hazırlıq mərhələsinə keçid zamanı voleybolçular üçün müəyyən edilmiş ümumi vaxtın ümumi fiziki hazırlıq hissəsinin təxminən yarısı ixtisara düşür. Yəni, idman-sağlamlıq mərhələsində ümumi fiziki hazırlığa ayrılan vaxt ümumi məşq prosesinin 65 %-ni təşkil edirdisə ilkin hazırlıq mərhələsinə fiziki hazırlığa 33 % vaxt sərf edilirdi. Növbəti mərhələdə ümumi fiziki hazırlığa ayrılan prosesin tempi çox da böyük sürətlə getmir. Ümumi fiziki hazırlığa ayrılan vaxtın azalması əsasən tədrici xarakter daşıyır.

Adətən ilkin hazırlıq mərhələsi ibtidai sinif dövründən başlayır. Bu zaman uşaq və yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlığı təxminən məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin məqsədləri fiziki tərbiyəsinin məqsədləri ilə üst-üstə düşür. Yəni, orta ümumtəhsil məktəblilərin fiziki tərbiyəsinin əsas məqsədi uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin hərtərəfli qaydada inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. Qeyd etmək lazımdır ki, uşaq və yeniyetmə voleybolçularla ilkin hazırlıq mərhələsində xüsusi fiziki hazırlıq məsələlərinə qismən

toxunulur. Bu məsələ təlim məşğələlərində əsasən yeniyetmə idmançıların texniki və taktiki hazırlıqlarının hesabına həll edilir. (65)

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıqlarının təmin edilməsi üçün təlim məşğələlərində müvafiq hazırlıq hərəkətlərindən istifadə edilir. Bu hərəkətlər biləyin qüvvəsinin, tullanma qabiliyyətinin, cəld hərəkət reaksiyasının, sürətlə yerdəyişmənin və voleybolçu üçün zəruri olan xüsusi dözümlülük növlərinin inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Voleybolçunun xüsusi dözümlülük növləri deyərək mütəxəsislər UGİM-nin proqram materiallarında öz əksini tapan tullanma dözümlülüüyü, sürət dözümlülüüyü və oyun prosesində tətbiq edilən sürət-qüvvə xarakterli hərəkətlərin hesabına formalaşan dözümlülük qabiliyyətləri nəzərdə tutulur.

Bəzi mütəxəsislər hesab edirlər ki, voleybolçuların dayaq-hərəkət aparatının fəaliyyəti bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Hər şeydən əvvəl dayaq-hərəkət aparatı kifayət qədər mütəhərrik olmalıdır. Fiziki tərbiyə prosesində hər şeydən əvvəl uşaq və yeniyetmə voleybolçuların orqanizminin funksional imkanlarını təkmilləşdirmək lazımdır. Adətən təlimin ilkin mərhələsində voleybol oyununun texnikasının mənimsənilməsinə çox vaxt ayrılır. Bu zaman əsas diqqət məşğul olanların fiziki hazırlığa verilir. Çünki voleybol oyununun texnikasını mənimsəmək üçün uşaq və yeniyetmələr kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmalıdırlar. Ona görə də texniki hazırlıq əsasən xüsusi fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir.

Mütəxəsislərin fikrincə fiziki hazırlıq fiziki keyfiyyətlərin inkişafına və orqanizmin funksional imkanlarının və sensor sistemlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilən pedaqoji prosesdir. Voleybol oyununda yaranan vərdişlərin təkmilləşdirilməsi bilavasitə həmin amillərdən asılıdır. Voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının əsasını sürət, qüvvə, tullanma qabiliyyəti, çeviklik, əyilgənlik və dözümlülük keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi təşkil edir. (66)

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin müqayisəli təhlilinin nəticələri göstərmişdir ki, idmanla məşğul olmayan uşaq və yeniyetmələrin

fiziki inkişaf göstəriciləri aşağı səviyyədədir. Bu faktı uzun illərin təcrübəsi və ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatlarda təsdiq edir.

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıq səviyyələrinin təhlil edilməsi üçün üç əsas test tapşırığından istifadə edilmişdir:

- 1) Oturmuş vəziyyətdə əlləri boyun arxasında saxlamaqla irəliyə əyilmə (dəfə);
- 2) 30 san. ərzində oturub-durma (dəfə);
- 3) yerindən uzununa tullanma (sm).

Test tapşırıqların yerinə yetirən zaman ən böyük çətinlik əyilgənlik hərəkətlərində qeydə alınmışdır. Sürət-qüvvə keyfiyyətinin inkişafında da müəyyən çatışmazlıqlar olmuşdur. Belə ki, oğlanların 35 %-i, qızların isə 30 %-i sürət- qüvvə qabiliyyətləri ilə bağlı test tapşırıqlarını ödəyə bilməmişlər. Cəldlik qabiliyyətlərini müəyyən etmək üçün verilən test tapşırıqlarının göstəriciləri də zəif olmuşdur. 30 m. məsafəyə qaçışda həm oğlanların həm də qızların təxminən 30 %-i normativi yerinə yetirə bilməmişlər.

Qeyd edilən məlumatlar göstərir ki, voleybolla məşğul olmaq üçün uşaqların seçilməsi kifayət qədər çətin olan bir prosesdir. Lakin uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, istənilən idman növü ilə və o cümlədən voleybolla məşğul olmaq uşaq və yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etməsi üçün müsbət təsirlər göstərir.

## **1.2. UGİM-də voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələrin fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən metod və vasitələrin təhlili**

Uşaq və yeniyetmələr üçün məşq vasitələrinin seçilməsi ilkin hazırlıq mərhələsinin vəzifələrinə uyğun qaydada həyata keçirilir (65).

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrinin təhlili göstərdi ki, onların məzmunu UGİM-nin proqram materialları ilə demək olar ki, üst-üstə düşürlər. Bunların arasında olan əsas fərq ümumi fiziki hazırlıq vasitələrindədir. Belə ki, UGİM-də ümumi fiziki hazırlıq prosesində gimnastika və atletika hərəkətlərinə daha çox üstünlük verirlər.

UGİM-ri üçün əvvəllər tərtib edilmiş proqramlarda xüsusi fiziki hazırlıq üçün əsasən tez cavab fəaliyyəti və tez sıçrama vərdişlərini aşılamanı hədəfləyən hərəkətlər təqdim edilirdi. Bu hərəkətlərin mənimsənilməsi məşğul olanlarda topun qəbul edilməsi və ötürülməsi hərəkətlərinin formalaşması üçün əlverişli imkanlar yaradırdı.

UGİM-ri üçün son illər tərtib edilən proqram materiallarında isə əsas üstünlük blokqurma hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün lazım olan keyfiyyəti inkişaf etdirməklə istifadə edilən hərəkətlər konkretləşdirilir. Bununla yanaşı proqramın müəllifləri ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın formalaşdırılması üçün müvafiq mütəhərrik oyunların istifadə olunmasını da tövsiyə edirlər. Həmin mütəhərrik oyunların əsas məzmununun istiqaməti dəyişməklə qaçış hərəkətləri təşkil edirdi. Çox güman ki, proqramlar arasında olan dəyişiklər voleybol məşğələlərinin nəzəriyyə və metodikasında baş verən təkmilləşmə ilə bağlıdır. İstənilən halda hər iki proqramda əsas məqsəd məktəbyaşlı uşaqların voleybolla məşğul olmağa cəlb olunması və fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrinin həll edilməsi olmuşdur.

Yuxarıda qeyd edilənlərdən görünür ki, voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan yeniyetmə qızlarla aparılan məşğələlərdə fiziki və texniki hazırlıq vasitələri idman məktəbləri üçün müəyyən edilmiş qanunauyğunluqların əsasında bölüşdürülmüşdür. Qeyd edildiyi kimi ilkin mərhələdə texniki hazırlıq vasitələrinin miqdarı nisbətən aşağı olur. Belə ki, idman- sağlamlıq mərhələsində ümumi fiziki hazırlığa 69 %, təlim –məşq mərhələsində isə 38 % ayrılmışdır. Xüsusi fiziki hazırlıq voleybol oyununda olan texniki fəndlərin mənimsənilməsi ilə müəyyən edilir. Bu zaman voleybolçuların yerinə yetirdikləri oyun funksiyasından asılı olaraq fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün müvafiq istifadə olunur.

İdman oyunlarında fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməyin metodları (Y.D.Jelezuyak  
2002 və A.V. Belyayevin 2007 məlumatlarına görə)

Nö	Fiziki keyfiyyətlər	Fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməyin metodları
1.	Qüvvə və sürət –qüvvə keyfiyyətləri	1.qısamüddətli səy metodu. 2.Hədsiz səy metodu. 3.Əlaqəli təsir metodu. 4.Dairəvi məşq metodu.
2.	Cəldlik	1.Təkrarlanma metodu. 2.Hərəkətdə olan obyektin sürətinin artırılması. 3.Hərəkətdə olan obyektə qədər olan məsafənin qısaltılması. 4.Əlaqəli təsir metodu. 5.Hərəkətlərin çətinləşdirilmiş şəraitlərdə yerinə yetirilməsi. 6.Hərəkətlərin asanlaşdırılmış şəraitlərdə daha yüksək sürətlə yerinə yetirilməsi. 7.Dairəvi məşq. 8.Oyun metodu. 9.Yarış metodu
3.	Dözümlülük	1.Dəyişkən metod 2.Müddəti qısaltmaqla intensivliyin artırılması. 3.Müddəti uzaltmaqla yük intensivliyinin azaldılması. 4.Xüsusi hərəkətlər kompleksinin axın üsulu ilə yerinə yetirilməsi.
4.	Çeviklik	1.Əvvəllər mənimsənilmiş hərəkətlərin mürəkkəbləşdirilməsi metodu. 2.Hərəkətin ikitərəfli mənimsənilməsi metodu. 3.Texniki fəndlərin müxtəlif üsullarla yerinə yetirilməsi.
5.	Əyilgənlik	1.Passiv əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi metodu. 2.Fəal əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi metodu.

2-ci şəkildə qeyd edilir ki, cəldliyin inkişaf etdirilməsi metodları 2-5, 7,8 nömrələrin əsasında aparılır. Bununla yanaşı fərdi metodiki üslublardan da istifadə edilə bilər. Cədvəldə qeyd edilən metodlar ayrı –ayrı fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Fiziki tərbiyənin nəzəriyyə və metodikasında metod deyərkən fiziki tərbiyə və idman məşqinin vəzifələrinin həll olunması üçün istifadə edilən vasitə və üslubların vəhdəti nəzərdə tutulur .(69)



Məktəbyaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi ilə bağlı ən aktual problemlərdən biri də fiziki qabiliyyətlərin tərbiyə edilməsi hesab olunur. Aparılan tədqiqatların nəticələri və uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, insanın təbii inkişaf dövründə, yəni, uşaq və yeniyetməlik yaşlarında yaxşı təşkil edilmiş fiziki tərbiyə prosesi gələcək idman fəaliyyətinin məhsuldar olması üçün əsas şərtlərdən biridir.

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların hərtərəfli fiziki hazırlıqlarının təmin edilməsi üçün ilk növbədə onlarda müvafiq fiziki qabiliyyətlər tərbiyə olunmalıdır. Hərtərəfli fiziki hazırlığın ilkin mərhələsini ümumi fiziki hazırlıq təşkil edir. Ümumi fiziki hazırlıq isə əsasən qüvvə qabiliyyətlərinin hesabına formalaşır. Yəni, bu o deməkdir ki, istənilən fiziki qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi bilavasitə qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Qüvvə hazırlığı prosesi müxtəlif qüvvə növlərinin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilir. Voleybol oyunu üçün lazım olan əsas qüvvə qabiliyyətləri partlayış qüvvəsi və qüvvə dözümlülüyü hesab olunur. İstənilən oyun texnikasının təzahür olunması bilavasitə əzələ qüvvəsinin hesabına baş verir.

Voleybolçuların qüvvə hazırlığı prosesində istifadə edilən hərəkətlərin yarış hərəkətlərinə uyğun olması daha məqsədəuyğundur. Yəni, burada qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulan hər bir hərəkət oyun texnikasına uyğun olmalıdır. Bu, vərdişlərin formalaşdırılması üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Voleybolda tətbiq edilən qüvvə hərəkətləri əsasən dinamik xarakter daşıyır. Burada dartınma və müqavimət hərəkətləri ancaq yardımçı rolunu oynayırlar. (55)

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi qüvvə statik və dinamik formada təzahür edir. Voleybol oyununda qüvvə özünü əsasən dinamik formada biruzə verir. Dinamik qüvvənin özü də iki formada təzahür edilir: dəfədicisi və güzəştəgedici. Voleybol oyununda qısa vaxt ərzində böyük qüvvə təzahür edilən partlayış qüvvəsindən daha çox istifadə edilir. Adətən partlayış qüvvəsi sürət-qüvvə qabiliyyəti kimi xarakterizə edilir. Voleybolçularla aparılan qüvvə hazırlığı prosesində nisbi qüvvənin inkişaf etdirilməsinə daha çox üstünlük verilir. Bu, voleybol oyununda olan hərəkət fəaliyyətlərinin spesifikasiyası ilə bağlıdır. (67)

Qüvvə fəaliyyətinin inkişaf etdirilməsi əsasən xarici müqaviməti aradan qaldırmaq və şəxsi bədən çəkisini dartaraq qaldırmaqla həyata keçirilir. Lakin bu proses voleybol üçün bir qədər fərdi xarakter daşıyır. Çünki voleybol oyununda olan hərəkət fəaliyyətləri əsasən partlayış qüvvəsinin təzahür etməsi ilə baş verir. Buna görə də voleybolçularda qüvvə qabiliyyətinin tərbiyə olunması üçün ən müxtəlif trenajorlardan istifadə edilir. Trenajorlar əsasən xüsusi fiziki hazırlıq istiqamətinə yönədir. Digər fiziki keyfiyyətlərdə olduğu kimi qüvvənin tərbiyə edilməsi də ümumi metodik prinsiplərin əsasında həyata keçirilir .(57)

Qüvvə hərəkətlərinin dərslərin əsas hissəsinin əvvəlində tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu proses bir sıra fizioloji amillərlə bağlıdır. Lakin məşğələnin həmişə belə təşkil edilməsi mümkün olmur. Çünki məşğələ zamanı qüvvə hazırlığı ilə yanaşı başqa vəzifələr də həll edilir. Elə məşğələlər də var ki, qüvvə hərəkətlərini tətbiq etməyin nəticəsində orqanizmdə üzülmə baş verir və bu zaman texniki təkmilləşmə və ya sürət qabiliyyətinin tərbiyə edilməsi ilə bağlı vəzifələrin həll edilmə imkanları aşağı düşür. Ona görə də bəzən qüvvə hərəkətlərindən əsas hissənin sonunda istifadə edilir. Belə olan halda hərəkətlər arasında olan istirahət intervalı bir qədər uzadılır .(23)

Voleybolçulara məxsus olan qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün əsasən dinamik səylər metodundan istifadə edilir. Bu metodun mahiyyəti həddə yaxın dartınma hərəkətlərinin maksimum sürətlə icra edilməsindən ibarətdir. Bu zaman sürət aşağı düşəndə təkrarlanmaların sayı da məhdudlaşdırılır. Yerinə yetirilən cəhdlər arasında istirahət intervallarına ayrılan vaxt tam bərpa omaya qədər olmalıdır. Bu metodu tətbiq edərkən əsas məsələlərdən biri də məşğul olanların fiziki imkanlarından asılı olaraq yük və intensivliyin müəyyən olunmasıdır. (64)

Voleybolçuların sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyəsində iki əsas istiqamət mövcuddur. Onlardan biri dəfədicə, digəri isə güzəştəgedicə fəaliyyətlərlə bağlıdır. Sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün həm sürət həm də qüvvə paralel şəkildə inkişaf etdirilməlidir. Burada hərəkətlərin yorğun vəziyyətdə icra edilməsi yolverilməzdir. Çünki yorğun vəziyyətdə hərəkətin sürətlə icra edilməsi mümkün deyil. Ona görə də

voleybol məşğələlərində sürət-qüvvə ilə bağlı hərəkətlərin məşğələnin əsas hissəsinin əvvəlində verilməsi daha məqsədəuyğundur. (63)

Voleybolçuların qüvvə qabiliyyətlərinin harmonik şəkildə inkişaf etdirilməsi üçün güzəştədic qüvvə hərəkətlərindən də istifadə edilməlidir. Çünki voleybol oyununda bəzən qüvvə güzəştəgedici rejimdə də təzahür oluna bilər. Bu tipli qüvvə hərəkətlərindən əsasən tullanmalarda və yerdəyişmələrdə istifadə edilir. Bu hərəkətlərin formalaşması voleybolçuların texniki baxımdan təkmilləşmələri üçün əlverişli şərait yaradır. (43)

Voleybolda hərəkət texnikasının mənimsənilməsi üçün əsas şərtlərdən biri də xüsusi qüvvə dözümlüünün olmasıdır. Uşaq və yeniyetmə voleybolçularda xüsusi qüvvə dözümlülüyü əsasən sürət-qüvvə hərəkətlərinin vasitəsi ilə inkişaf etdirilir. Bu zaman hərəkətin texnikasını normadan tullanma və atma hərəkətlərinə daha çox yer verilir. Hərəkətin tez və ağırlaşdırılmış formada icra olunması xüsusi qüvvə dözümlüünün inkişaf etdirilməsi üçün daha məqsədəuyğundur.

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların xüsusi qüvvə dözümlülüyünün formalaşdırılmasını həyata keçirmək üçün ilk növbədə onlarda ümumi qüvvə dözümlülüyünün təkmilləşdirilməsinin təmin olunmasına diqqət yetirilməlidir. Ümumi qüvvə dözümlülüyü əsasən dairəvi məşq metodundan istifadə etməklə inkişaf etdirilir. Bunun üçün əsas əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsinin təmin edilməsi istiqamətinə yönəldilmiş xüsusi qüvvə hərəkətləri sistemi tətbiq edilir. Hərəkətlərin intensivliyi uşaq və yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinə uyğun qaydada müəyyən edilir.

Əgər bu qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi üçün verilən hərəkət kompleksindən sonra nəbz vuruşu 180-dən çox olarsa, istirahət intervalından istifadə etmək lazımdır. Növbəti hərəkət kompleksi elə icra olunmalıdır ki, nəbz vuruşu 120-dən aşağı olmasın. Əks halda qanın sistolik həcmi aşağı düşər. Bu hal dözümlülüyün tərbiyə etdirilməsi üçün məqsədəuyğun deyil.

Voleybol oyunu üçün ən vacib fiziki keyfiyyətlərdən biri də cəldlik hesab olunur. Cəldlik dedikdə voleybolçunun hər hansı bir hərəkət fəaliyyətini minimal vaxt ərzində yerinə yetirmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Cəldliyin üç təzahür forması mövcuddur:

- 1) Hərəkət reaksiyasının latent vaxtı<sup>4</sup>
- 2) Tək hərəkət sürəti;
- 3) Hərəkətlərin tezliyi.

Cəldliyin təzahür formaları bir-birləri ilə əlaqə təşkil etmirlər. Yəni, onların inkişaf etməsi bir-birlərindən asılı deyil. Lakin cəldliyin yüksək səviyyədə inkişaf etməsi üçün hər üç təzahür formasının olması zəruridir. Voleybolçunun tullanması, yerdəyişməsi və topu qəbul etməsi üçün cəldlik keyfiyyətinin rolu əvəzəlməzdir. Qeyd etdiyimiz kimi cəldlik bilavasitə hərəkət reaksiyasından asılıdır. Hərəkət reaksiyası isə sadə və mürəkkəb formada təzahür edir. Sadə reaksiya əvvəlcədən məlum olan hərəkət fəaliyyətinə qarşı olur. Mürəkkəb hərəkət reaksiyasının mahiyyəti isə hərəkətdə olan obyektin istiqamətinin vaxtında müəyyən edilməsindən ibarətdir. Voleybol oyununda reaksiya formalarının hər ikisinin olması vacibdir.

Voleybolçuların sadə reaksiya tezliyinin tərbiyə edilməsi üçün ən müxtəlif metodlardan istifadə olunur. Lakin gözlənilməz siqnallara qarşı reaksiya göstərmək metodlarından daha çox istifadə edilir. Məsələn, siqnal üzrə istiqaməti dəyişməklə qısa məsafələrə qaçışlar. Bu metoddan istifadə etməklə müəyyən vaxtdan sonra kifayət qədər irəliləyişlər yaranır. Lakin, müəyyən vaxtdan sonra reaksiya tezliyi sabitləşir və yaranan irəliləyişlər tədricən ləngiməyə başlayır.

Qeyd etdiyimiz kimi voleybolçularda mürəkkəb hərəkət tezliyinin tərbiyə edilməsi üçün əsasən hərəkətdə olan obyektə reaksiya göstərmə hərəkətlərindən istifadə edilir. Məsələn, top oyuna daxil edilən zaman liberonun cavab reaksiyası. Bu zaman libero topu görməli, onun sürət və istiqamətini müəyyən edə bilməli, ani olaraq fəaliyyət planı seçməli və onu həyata keçirməyi bacarmalıdır. Üç obyektə qarşı reaksiya göstərmək qabiliyyətinin formalaşdırılması üçün kiçik tennis topundan istifadə etməklə üstəlik mütəhərrik oyunlardan istifadə oluna bilər. Bu zaman uşaq və yeniyetmə voleybolçularda uçan topun istiqamətini vaxtında müəyyən etmək üçün zəruri bacarıqlar formalaşır.

Hərəkətdə olan obyektə qarşı reaksiyanın formalaşması eyni zamanda voleybolçunun cəldlik qabiliyyətinin təkmilləşməsinə də müsbət təsir göstərir. Mürəkkəb

reaksiyanı tərbiyə edərkən sadədən mürəkkəbə doğru dalanan pedaqoji prinsiplərin əməl edilməsi zəruridir. Məsələn, voleybolçuya əvvəlcə topun oyuna daxil edilməsini, sonra isə hücum zərbəsinin qəbul edilməsi öyrədilir. Belə olan halda onun hərəkətdə olan obyektə qarşı reaksiya göstərmək qabiliyyəti getdikdə təkmilləşdirilir. Uşaq və yeniyetmə voleybolçular kifayət qədər oyun təcrübəsi topladıqdan sonra onlarda mürəkkəb hərəkət reaksiyasının inkişaf səviyyəsi təxminən sadə hərəkət reaksiyasının səviyyəsinə çatır.

Cəldliyin tərbiyə edilməsi prosesinin səmərəli olması üçün ilk növbədə orqanizmin funksional imkanları hərtərəfli qaydada yüksəldilməlidir. Voleybolçunun maksimal sürəti təzahür etməsi cəldlik qabiliyyəti ilə yanaşı dinamik qüvvənin, əyilgənliyin və hərəkət texnikasının səviyyəsindən də asılıdır. Ona görə də voleybol hərəkətlərinin öyrədilməsi digər fiziki keyfiyyətlərlə və hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi ilə sıx əlaqə təşkil etməlidir. (65)

Cəldliyin tərbiyə edilməsində istifadə edilən ən geniş yayılmış metodlardan biri də hərəkətlərin təkrarlanması metodudur. Bu metodu uşaq və yeniyetmə voleybolçular üzərində tətbiq edərkən hərəkətlər maksimal sürətlə icra edilir. Bu zaman məşğul olanlar hər bir növbəti hərəkətdə daha yüksək nəticəyə nail olmağa çalışırlar. Hərəkətlər arasında olan istirahət intervalları o qədər artırılmalıdır ki, bərpa olunma təmin edilə bilsin. Hər bir növbəti hərəkətdən sonra hərəkətin sürətinin aşağı düşməsi yolverilməzdir.

Beləliklə, istirahət intervalları elə təşkil edilməlidir ki, mərkəzi sinir sisteminin oyanması çox aşağı düşməsin və eləcə də vegetativ funksiyaların göstəriciləri tam bərpa oluna bilsinlər. Yəni, intervalın nə çox qısa nə də çox uzun olması məqsədəuyğun deyil. Oyanma prosesinin aşağı düşməsinin qarşısını almaq üçün təkrarlararası istirahət intervallarında fəal istirahətin tətbiq olunması zəruridir. Bir qayda olaraq mütəxəsislər fəal istirahət kimi əsas hərəkətlərdə iştirak edən əzələ qruplarının aşağı intensivliklə işlədilməsini tövsiyə edirlər.

Adətən idmançı hər hansı bir işi böyü sürətlə yerinə yetirəndə kifayət qədər daxili müqavimət dəf edir. Yəni, sürətin yüksək olması bilavsiyə insanın qüvvə imkanlarından asılıdır. Bu o deməkdir ki, sürətlə bağlı olan istənilən hərəkət fəaliyyətində qüvvə ilə sürət

arasında müəyyən asılılıq mövcuddur. Hər hansı bir hərəkət fəaliyyətində sürətin artırılmasına iki yolla nail olmaq olar: 1) maksimal sürətin artırılmasının hesabına; 2) maksimal qüvvənin artırılmasının hesabına. Maksimal qüvvənin artırılması nisbətən asanlıqla həyata keçdiyinə görə mütəxəsislər sürətin bu üsulla artırılmasına daha çox üstünlük verirlər. Sürəti artırmaq məqsədi ilə həyata keçirilən qüvvə hazırlığı prosesində iki əsas vəzifə həll edilir:

- 1) əzələ qüvvəsinin maksimal səviyyədə artırılması;
- 2) sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə edilməsi.

Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların yüksək səviyyədə yerinə yetirdikləri hərəkətlərin texniki baxımdan düzgün icra edilməsinin öyrədilməsi kifayət qədər çətin və mürəkkəb olan bir prosesdir. Bir qayda olaraq uşaq və yeniyetmələrə voleybolda olan hərəkət texnikalarını icra etməyi əvvəlcə aşağı temple öyrədirlər. Müəyyən vaxtdan sonra texniki hərəkətin sürəti tədricən artırılmağa başlayır. Lakin, təcrübələr göstərir ki, hərəkət təliminin çox aşağı temple başlanılması məqsədəuyğun deyil. Çünki bu hərəkət vərdiş halına keçdikdən sonra onun dəyişdirilməsi çox çətinidir. Ona görə də məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq bu prosesi fərqli qaydada həyata keçirmək lazımdır.

Məlum olduğu kimi insan hər hansı bir gərgin işi yerinə yetirərkən müəyyən vaxtdan sonra həmin işin yerinə yetirilməsi çətinləşməyə başlayır. Bu vəziyyət kənardan da nəzərə çarpır. Eyni zamanda orqanizmdə ciddi fizioloji dəyişiklər baş verir. Yaranmış çətinliyə baxmayaraq insan müəyyən müddət iradi səylər hesabına işin intensivliyini qoruyub saxlaya bilər. İdman praktikasında bu cür vəziyyət üzülmə adlanır. Üzülmə nəticəsində idmançının iş qabiliyyəti getdikcə aşağı düşməyə başlayır. Eyni hərəkəti müxtəlif insanlar yerinə yetirərkən üzülmə prosesi onların hər birində müxtəlif vaxtdan sonra başlayır. Bu onların dözümlülük qabiliyyətinin müxtəlif səviyyədə olmasından irəli gəlir. Deməli hər hansı bir hərəkət fəaliyyəti zamanı insanın üzülməyə qarşı davam gətirmək qabiliyyəti dözümlülük adlanır. (69)

Fəaliyyət növünün xüsusiyyətlərindən asılı olaraq üzülmanın bir neçə fərqli tipi olur: əqli, sensor (hissiyat orqanlarına düşən yüklə bağlı), emosional və fiziki. Fiziki tərbiyə prosesində əzələ fəaliyyəti ilə bağlı olan fiziki üzülmə daha xarakterikdir. Uşaq və yeniyetmə voleybolçularda dözümlülüyün əsas göstəricisi intensivlik aşağı düşmədən bu və ya digər hərəkətin yerinə yetirilməsi hesab olunur. Hərəkət fəaliyyətlərində iş qabiliyyəti bir sıra amillərdən asılıdır. Ona görə də dözümlülüyün göstəriciləri şərti olaraq iki tipə ayrılır: mütləq və nisbi. Dözümlülüğü müəyyən edən iş qabiliyyətləri əsasən sürət və qüvvə qabiliyyətlərindən asılı olur.

Görülən işlərdə iştirak edən əzələ qruplarının həcmindən asılı olaraq ümumi və nisbi üzülmə mövcuddur. Adətən lokal (yerli) işlərdə ürək-damar və tənəffüs sistemi kifayət qədər fəal olmur. Ona görə də hər hansı bir hərəkətlə bağlı yüksək səviyyəli dözümlülüğün nümayiş etdirilməsi ümumi dözümlülüğün olması deyil. Məsələn, bir ayaq üzərində 150-200 dəfə oturub-durma hərəkətini yerinə yetirən yeniyetmədə yerdəyişmə və ya tullanma hərəkətlərinə qarşı dözümlülük qabiliyyəti olmaya da bilər. Bu, nisbi dözümlülüğün əsas xarakterik xüsusiyyəti hesab olunur.

Fiziki tərbiyə prosesində və eləcə də voleybol məşğələlərində ən çox ümumi üzülmə ilə qarşılaşmaq olur. Voleybol oyununda demək olar ki, bədənin bütün əzələləri iştirak edir. Formaca eyni olan hərəkət müxtəlif intensivliklə yerinə yetirilə bilər. Bu zaman üzülmanın mexanizmi də müxtəlif olur. Ona görə də fiziki hərəkətlər eyni zamanda intensivlik səviyyəsinə görə də təsnifatlandırılır. (55)

Dözümlülüğün tərbiyə etdirilməsi üçün orqanizmin funksional xüsusiyyətlərinin hərtərəfli qaydada inkişaf etdirən bəzi vəzifələrin həll edilməsi tələb edilir. Bu vəzifələrin həll edilməsi böyük həcmli və kifayət qədər ağır olan hərəkətlərin hesabına həyata keçirilir. Bununla əlaqədar olaraq iradi keyfiyyətlərə qarşı xüsusi tələblər yaranır. Çünki dözümlülüğün tərbiyə olunması əməksevərliyin və böyük yüklərə qarşı davam gətirmək bacarığı ilə bir yerdə həyata keçirilir (25).

Uşaq və yeniyetmələrin voleybol oyununda olan texniki fəndlərin yaxşı mənmişmələri üçün çeviklik qabiliyyəti xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Voleybolçunun

çevikliyi dedikdə qəflətən dəyişən oyun şəraitinin tələbatlarına uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini yenidən qurmaq və yeni hərəkətləri tez mənimsəmək qabiliyyətləri nəzərdə tutulur. Ümumiyyətlə çevikliyin mürəkkəb və kompleks keyfiyyət kimi vahid qiymətləndirmə meyarı yoxdur.

Çeviklik kifayət qədər spesifik olan bir keyfiyyətdir. Məsələn, voleybol oyununda kifayət qədər çevikliyə malik olan şəxsin gimnastikadakı çeviklik səviyyəsi qənaətbəxş olmaya da bilər. Voleybolçunun həm gövdəsi həm də yuxarı və aşağı ətrafları çevik olmalıdır. Yəni, voleybolçu hərəkəti tez mənimsəməklə yanaşı həm də gözlənilməz vəziyyətdə öz fəaliyyətini yenidən qurmaq qabiliyyətinə də malik olmalıdır.

Çevikliyin tərbiyə edilməsi ilk növbədə kordinasiya baxımından mürəkkəb olan hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilməsindən ibarətdir. İkinci şərt gözlənilmədən dəyişən vəziyyətin tələblərinə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini yenidən qurmaq qabiliyyətidir (43).

Çevikliyin tərbiyə edilməsi zamanı əsas üsul yeni və müxtəlif hərəkəti bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi hesab olunur. Bu, hərəkəti vərdiş ehtiyatının artmasına səbəb olur və eyni zamanda hərəkət analizatorlarının funksional imkanlarına müsbət təsirlər göstərir. Yaxşı olar ki, yəni hərəkəti vərdişlərin zənginləşməsi prosesi mümkün qədər fasiləsiz şəkildə həyata keçirilsin. Çünki aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, insan uzun müddət yeni hərəkətləri öyrənmədikdə qavrama qabiliyyətinin səviyyəsi aşağı düşür. Məsələn, təcrübəsi nisbətən çox olan voleybolçular uzun müddət ərzində yeni elementləri öyrənmədikləri təqdirdə, onlar hər hansı bir yeni voleybol fəndini məşğələdə müntəzəm qaydada iştirak edən yeniyetmələrlə müqayisədə daha gec mənimsəyirlər. Ona görə də uşaq və yeniyetmə voleybolçulara ən azı həftədə bir dəfə onlar üçün tanış olmayan hərəkətlərin yerinə yetirmələri zəruri hesab olunur. Belə hərəkətlərin yüksək səviyyədə təkmilləşdirilməsi vacib deyil. Bu hərəkətlər bilavasitə uşaq və yeniyetmə voleybolçularda yeni hərəkəti hissələrin yaranması üçün istifadə edilir. Bir qayda olaraq bu tipli hərəkətlər günlərində tətbiq olunur.



Uşaq və yeniyetmə voleybolçuların hərəkət texnikasını keyfiyyətlə icra etmələri üçün ən zəruri fiziki qabiliyyətlərdən biri də əyilgənlik hesab olunur. Əyilgənlik dedikdə dayaq- hərəkət aparatının mütəhərrikiyini müəyyən edən morfofunksional xüsusiyyətlər nəzərdə tutulur. Əyilgənlik hərəkətin maksimal amplituda ilə yerinə yetirilməsi ilə qiymətləndirilir. Əyilgənlik fəal və qeyri-fəal formada təzahür edilir. (57)

Əyilgənlik bilavasitə əzələ və bağların elastikliyindən asılıdır. Əzələlərin elastiklik xüsusiyyətləri mərkəzi sinir sisteminin göstərdiyi təsirlərin nəticəsində kifayət qədər dəyişə bilər. Məsələn, yarış vaxtı emosional yüksəlişin hesabına əyilgənliyin səviyyəsi yüksəlir. Əyilgənliyin biruzə verilməsi ətraf mühitin temperatur göstəricilərindən də asılıdır. Belə ki, temperatur yüksəldikdə əyilgənliyin səviyyəsi də yüksəlir. Digər fiziki keyfiyyətlərdən fərqli olaraq əyilgənliyin təzahür olunmasına günün vaxtı da təsir göstərir. Bir qayda olaraq səhər saatlarında əyilgənlik xeyli aşağı düşür. Məşğələ zamanı bu amillərin nəzərə alınması zəruridir. Əyilgənliyin zəifləməsi ilə nəticələnən əlverişsiz şəraitlərdə məqsədə nail olmaq üçün isinmə hərəkətlərinə xüsusi diqqət ayırmaq lazımdır. Üzülmə zamanı əyilgənliyin səviyyəsi nəzərəcarpacaq qədər aşağı düşür.

Uşaq və yeniyetmələrlə aparılan fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi müəyyən məhdudiyyət çərçivəsində olmalıdır. Onun inkişaf etdirilməsi bu və ya digər hərəkətin yerinə yetirilməsinin təmin edilməsi qədər olması kifayətdir. Bunun üçün əsasən oynaqların dartılmasından istifadə edilir. Dartılmalar ilkin ağrı hissi yaranana qədər davam etdirilə bilər. Bu tipli hərəkətlərin səmərəli olması üçün onların hər gün istifadə edilməsi zəruridir. Əyilgənlik hərəkətlərini yerinə yetirməzdən əvvəl bədən kifayət qədər isinməlidir ki, zədələnmə halları baş verməsin.

Məşq prosesində bu özünü digər keyfiyyətlərdə də göstərir. Voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan uşaq və yeniyetmələrin orqanizminə ən yaxşı hərtərəfli təsiri sürət-qüvvə hərəkətləri göstərir. Çünki bu tipli hərəkətlər eyni zamanda bir neçə fiziki keyfiyyətin formalaşmasına səbəb olur. Ona görə də voleybol məşqi elə təşkil edilməlidir ki, fiziki keyfiyyətlər hərtərəfli və harmonik qaydada inkişaf etsinlər. Bu zaman xüsusi fiziki

hərəkətlərə daha çox üstünlük keçirilməlidir. Bu, voleybol oyununun spesifikasiyasından irəli gəlir (64).

## XÜLASƏ

Birinci fəsildə müasir fiziki tərbiyə sistemində uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsi ilə bağlı vəziyyət və UGİM-ri üçün qüvvədə olan voleybol üzrə proqram materiallarının məzmunu təhlil edilmişdir.

Voleybol fiziki fəallıqla kifayət qədər zəngin olan növlərindən biridir. Orta ümumtəhsil məktəblərində voleybol elementlərdən ibarət olan hərəkətlərin təlimi ikinci sinifdən başlayır. UGİM-də isə voleybol bölməsinə qəbul 9 yaşdan başlayır.

Məktəbdə təşkil edilən dərskənənar voleybol məşğələlərinin məzmunu UGİM-i üçün tərtib edilmiş proqram materiallarının əsasında müəyyən edilmişdir.

Qeyd edilir ki, fiziki tərbiyə dərslərində ancaq bir idman növünə məxsus olan hərəkətlərdən istifadə olunarsa hərtərəfli fiziki hazırlığa və müxtəlif hərəkət bacarıq və vərdişlərin formalaşmasının təmin edilməsi mümkün deyil. Ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatların və aparıcı məşqçilərlə aparılan sorğuların nəticələri göstərir ki, fiziki hazırlıq prosesinin inteqral şəkildə təşkil edilməsi daha məqsədəuyğundur. Yəni, fiziki tərbiyə prosesi elə təşkil edilməlidir ki, dərslər və dərskənənar məşğələlər bir-birləri ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil etməklə ümumi vəhdət etsinlər.

## II FƏSİL

### TƏDQIQATI TƏŞKİL ETMƏYİN METODLARI

#### 2.1. Tədqiqatın metodları və onların xarakteristikası

Tədqiqatda qarşıya qoyulmuş vəziflərin həll olunması üçün əsasən bədən tərbiyəsi və idman sahəsində olan ənənəvi tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir:

- elmi-metodiki və xüsusi ədəbiyyatların təhlili;
- pedaqoji müşahidə;
- pedaqoji testləşdirmə;
- anket sorğusu;
- yüksək intensivli tədris vəzifələrinin yerinə yetirilməsindən sonra ürək vurğularının tezliyinin ölçülməsi;
- pedaqoji eksperiment;
- riyazi statistika metodları.

#### 2.1.1. Elmi-metodiki və xüsusi ədəbiyyatların təhlili

Bu tədqiqat metodu ənənəvi olaraq bədən tərbiyəsi və idman sahəsində hadisə və proseslərin öyrənilməsi üçün tətbiq edilir.

Bədən tərbiyəsinin və idmanın nəzəriyyə və metodikasını, ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyəsinin nəzəriyyə və texnoloqiyaları, oyun fəaliyyətlərinin nəzəriyyə və texnoloqiyaları, təhsil sisteminin bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki modernləşdirmə konsepsiyalarının mahiyyətindən bəhs edən ədəbiyyatlar öyrənilmişdir.

Ədəbiyyat mənbələrini öyrənərkən ibtidai sinif şagirdləri üçün mövcud olan fiziki tərbiyə üzrə proqramın məzmunu təhlil edilmiş və ibtidai siniflərdə voleybol oyununun elementlərinin mənimsənilməsinə ayrılan vaxt dəqiqləşdirilmişdir. Əsas diqqət UGİM və İOE UGİM-ri üçün voleybol üzrə tərtib edilmiş proqramın məzmunu öyrədilməsinə

ayrılmışdır. Təhlil zamanı yeniyetmə voleybolçularda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün metod və vasitələrin məzmunu da müəyyən edilmişdir. İbtidai sinif şagirdləri 3 fiziki tərbiyə proqramı, UGİM-nin ilkin hazırlıq mərhələsi üçün isə 2 proqram təhlil edilmişdir.

Xüsusi ədəbiyyatların təhlil edilməsinin əsasında məqsəd, obyekt, vəzifə, tədqiqat metodları, fərziyyə, əsas anlayışlar və terminlər haqda təsəvvür formalaşmışdır.

### **2.1.2. Pedaqoji müşahidə**

Müasir pedaqogika elmi sağlamlıq bədən tərbiyəsi fəaliyyətini uşaqların şəxsiyyətinə tərbiyəvi təsir göstərən ən səmərəli vasitə kimi qiymətləndirir. Təcrübə göstərir ki, fiziki tərbiyənin metod və vasitələrindən düzgün istifadə etmək uşaqların voleybol məşğələlərinə cəlb olunmasına böyük təsirlər göstərməyə bilər.

Pedaqoji müşahidə fiziki tərbiyə dərslərində və dərslərdən kənar voleybol məşğələlərində aparılmışdır. Voleybolla məşğul olan və idmanla məşğul olmayan məktəblilər üzərində nəzarət aparılmışdır.

Müşahidə prosesində fiziki tərbiyə fənni üzrə proqram materiallarının və voleybol üzrə “Voleybol oynamağı öyrən” adlı eksperimental proqramın mənimsənilməsinə xüsusi diqqət yetirilmişdir.

Voleybol oyununda yaranmış vəziyyətlərin tez-tez dəyişdiyinə görə oyunçulardan düşünmə, cəldlik və çevikliyin təzahür olunması və eləcə də sürət-qüvvə qabiliyyətləri tələb olunur. Oyunçu öz fəaliyyətini yoldaşlarının fəaliyyətləri ilə uyğunlaşdırmalı, onların oyun taktikası ilə bağlı fikirlərini duymağı bacarmalıdır. Uşaqlar oyunçulardan ibarət kollektivdə özlərini intizamla aparmağı öyrənir və beləliklə onlarda şəxsiyyətə layiq olan müsbət keyfiyyətlər yaranır. İbtidai sinif şagirdləri ilə aparılan mütəhərrik oyun məşğələlərində şəxsi məsuliyyət hissələrinin formalaşması üçün kifayət qədər əlverişli imkanlar yaranır. Oyun prosesində hər bir uşaq istər-istəməz öz davranışlarına məsuliyyətlə yanaşır, özünü şəxsiyyət kimi hiss edir və bu proseslər tədricən onun fərdi xüsusiyyətlərinə ciddi təsirlər göstərməyə başlayır. Ona görə də bizim üçün fiziki tərbiyə

dərslərində, voleybol məşğələlərində və fiziki hazırlıq üzrə testləşdirmələrdə uşaqların dərslər, oyun və yarış fəaliyyətləri üzərində müşahidələrin aparılması çox vacibdir. Müşahidə zamanı əsas diqqət uşaqların hərəkət fəallıqlarına və müxtəlif oyun şəraitlərində yaranan vəziyyətlərə müvafiq olan davranışlarına yetirilmişdir.

### **2.1.3. Anketləşdirmə**

Bu metod informasiya əldə etmək üçün verilən suallara yazılı cavab alma üsulu ilə həyata keçirilir.

Sorğuda beş anonim sual təqdim edilmişdir. Anketləşdirmə üsul və xarakterinə görə fərqi idi. Anket hər bir şagirdə təqdim edilmiş, müstəqil qaydada doldurulmuş və şəxsən tədqiqatçıya təhvil verilmişdir. Sosioloji tədqiqatlar 9-11 yaşlı məktəblilər arasında aparılmışdır. Burada əsas məqsəd uşaqları voleybol məşğələlərinə cəlb etməkdən ibarət olmuşdur.

### **2.1.4. Pedaqoji testləşmə**

Şagirdlərin fiziki inkişafı (9-11 yaşlı oğlan və qızlar) baza göstəriciləri ilə müəyyən edilmişdir: bədənin uzunluğu (boy), bədən kütləsi (çəki), boy və çəkinin nisbəti (Kettle indeksi).

Bədənin uzunluğu boyölçənlə müəyyən edilmişdir. Ölçmə zamanı uşaq divarın yanında şaquli qaydada duraraq dabanlarını və kürək sümüklərini divara söykəmişdir. Bu zaman baş şaquli vəziyyətdə olmuş, qulaqlar isə döşəməyə horizontal (üfiqi) şəkildə yerləşmişdir.

Bədənin kütləsi tərəzi ilə müəyyən edilmişdir.

Fiziki hazırlıq-fiziki fəallıq nəticəsində fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və hərəkət bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması istiqamətinə yönəldilmiş və məqsədyönlü şəkildə təşkil edilmiş pedaqoji prosesin nəticəsidir.

Fiziki hazırlıq əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin göstəriciləri əsasında ölçülmüşdür. Bunun üçün aşağıda qeyd edilən yoxlama hərəkətlərindən (testlərdən) istifadə edilmişdir:

1. Cəldliyin ölçülməsi (hərəkət sürəti) 30 m, məsafəyə qaçış testinin vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Startdan finişə qədər olan qaçışın vaxtı saniyəölçənin vasitəsi ilə müəyyən edilmişdir. Burad əsas yük ayaq əzələlərinə düşür.

2. Silsiləsi hərəkətlərdə kordinasiya qabiliyyəti məkik qaçış (3x 10m) testi ilə ölçülmüşdür. Bir-birindən 10 m. aralıda yerləşən iki işarə arasında olan məsafə üç dəfə qət edilmişdir. Qət edilən məsafənin vaxtı saniyəölçən vasitəsi ilə müəyyən edilmişdir. Bu hərəkətdə aparıcı qüvvə mərkəzi sinir sisteminin və əzələ-sinir aparatının fəal iştirakı ilə işləyən ayaq əzələlərinə məxsusdur.

3. Ayaq əzələlərində olan sürət-qüvvə keyfiyyəti “yerindən uzununa tullanma” (partlayış qüvvəsi) testi ilə ölçülmüşdür. Üç dəfə yerinə yitirilən hərəkətdən nəticə kimi ən yaxşısı qeydə alınmışdır.

4. Bədənin bükülməyində iştirak edən əzələlərin sürət- qüvvə dözümlülüyü “30 san ərzində gövdənin qaldırılması” testi ilə ölçülmüşdür. Bu hərəkət arxası üstə uzanmış və əlləri baş arxasında saxlamaqla yerinə yetirilir. Bədənin bükülüb-açılması maksimal templə yerinə yetirilmişdir. Hər 30 san-dən sonra yerinə yetirilən hərəkətlərin sayı qeydə alınmışdır.

5. Qolları və çiyin qurşağını bükən əzələlərin qüvvə dözümlülüyü oğlanlarda turnikdən sallanmaqla dartınma, qızlarda isə uzanmış vəziyyətdə alçaq turnikdə dartınma testlərinin vasitəsi ilə ölçülmüşdür.

6. Cəldlik qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsi kordinasiya dözümlülüyü “1 dəqiqə kəndirlə tullanma” testindən istifadə etməklə ölçülmüşdür. Kəndir irəliyə doğru fırladılırdı. Hərəkətlərin qiymətləndirilməsi 1 dəq. ərzində maksimum sürətlə icra edilən tullanmaların sayı ilə müəyyən edilmişdir. Mərkəzi sinir sisteminin yorulması nəticəsində tullanmaların ritmi və hərəkət kordinasiyası pozulsa da tullanma hərəkətləri davam edir və sayılır. Tullanmaların ümumi sayı protokolda qeyd edilir.

7. 1000 m. məsafəyə qaçış ümumi (aerob) və müəyyən dərəcədə sürət (anaerob) dözümlülüyü ölçmək testi hesab olunur. Saniyəölçəndən istifadə etməklə qət edilən məsafəyə sərflənən vaxt  $\pm 1$  san, dəqiqliyi ilə qeydə alınmışdır.

8. Əyilgənlik oturmuş vəziyyətdə ayaqları aralı saxlayaraq irəliyə doğru bükülmə amplitudası ilə müəyyən edilmişdir. Pəncənin dabanları xətt üzərində yerləşirdi. Oturmuş vəziyyətdə əl barmaqları maksimum dərəcədə irəliyə doğru aparılmışdır. Nəticə  $\pm 0,1$  sm. dəqiqliklə müəyyən edilmişdir. Əl-barmaqları dabana qədər çatmadıqda məsafə (-) işarəsi ilə ölçülürdü.

### **2.1.5. Ürək vurğularının tezliyi**

Ürək vurğularının tezliyi (ÜVT) yüksək fiziki fəallıqla yerinə yetirilən təlim tapşırıqlarından sonra ölçülmüşdür. ÜVT-nin müəyyən edilməsi nəbz, boyun və ürək ətrafındakı döyüntülər 10 san. ərzində ölçülməlidir.

### **2.1.6. Pedaqoji eksperiment**

Tədqiqatın gedişində fiziki tərbiyə dərslərinin göstərdiyi təsirlərlə bağlı 9-11 yaşlarında olan məktəblilərin əsas fiziki keyfiyyətlərinin hərtərəfli qaydada inkişaf etdirilməsinə yönəldilmiş “voleybol oynamağı öyrən” adlı proqramın səmərəlilik səviyyəsi yoxlanılmışdır.

Dərs və dərsdən kənar məşğələ formaları sistemi voleybol üzrə “dərs +məşq” prosesləri ümumi və əlavə təhsil üçün şərti olaraq “inteqral texnoloqiyası” adlandırılmışdır.

Pedaqoji eksperimentdə 120 nəfər 9-11 yaşlarında olan uşaq iştirak etmişdir. Onlar hərəsində 60 nəfər olmaqla iki qrupa ayrılmışlar. Müəyyən edilmişdir ki, 9-11 yaşlarında olan uşaqların fiziki qabiliyyətlərinin inkişaf morfofunksional göstəricilərinə görə fərqlənirlər. Ona görə də uşaqlar cinsi əlamətlərinə əsasən qruplara ayrılmışlar.



Birinci qrupun uşaqları həftədə iki dəfə fiziki tərbiyə proqram materiallarının ətrafında fəaliyyət göstərmişlər. Asudə vaxtlarında bəzi uşaqlar müstəqil fiziki hərəkətlərlə də məşğul olmuşlar.

İkinci qrupun uşaqları həftədə iki dəfə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərindən başqa əlavə olaraq üç dəfə məktəbdə təşkil edilən voleybol məşğələlərində də iştirak etmişlər.

Cədvəl 2.2.

Pedaqoji eksperimentə cəlb edilən 1-ci və 2-ci qrup uşaqların sayı

Uşaqların sayı	1-ci (fiziki tərbiyə dərsləri)		2-ci (dərs+voleybol üzrə məşq)		Cəmi		
	Qız	Oğlan	Qız	Oğlan	Qız	Oğlan	Yekun
9	10	10	10	10	20	20	40
10	10	10	10	10	20	20	40
11	10	10	10	10	20	20	40
Yekun	30	30	30	30	60	60	120
Cəmi	60		60		120		

Məşqə ayrılan vaxt 90 dəqiqədən ibarət idi. Beləliklə, voleybolla məşğul olan məktəblilərdə (2-ci qrup) hərəkət fəallığı “Voleybol oynamağı öyrən” proqramının əsasında tənzimlənirdi. Sentyabr ayının əvvəlində və may ayının sonunda aparılan müəyyənedici eksperiment prosesində uşaqların göstəriciləri müqayisə edilmişdir.

## 2.2. Tədqiqatın təşkil edilməsi

Tədqiqatın təşkil edilməsi qarşıya qoyulan vəzifələrin ardıcıl qaydada həll olunması ilə müəyyənləşdirilmişdir.

Tədqiqat üç mərhələdə keçirilmişdir. Tədqiqatın yerinə yetirilməsi ilə bağlı ciddi vaxt məhdudiyyəti qoyulmamışdır.

Birinci mərhələdə (2020-2021 tədris ili) əsas üstünlük tədqiqatın mövzusu ilə əlaqədar elmi-metodiki və xüsusi ədəbiyyatların öyrənilməsinə verilmişdir. Bu zaman orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə və UGİM-nin voleybol üzrə proqramları təhlil edilmiş və bunların əsasında tədqiqat işinin problemi müəyyən edilmişdir. “Voleybol oynamağı öyrən” proqramını tərtib etməklə uşaqların fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf xüsusiyyətlərini öyrənmək üçün tədqiqat işlərinə hazırlıq görülmüşdür.

İkinci mərhələdə (2021-2022 tədris ili) paralel qaydada iki müəyyənedici pedaqoji eksperiment keçirilmişdir: birinci- fiziki tərbiyə dərslərinin uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsinə göstərdiyi təsirlərin müəyyən edilməsi məqsədi ilə; ikinci- fiziki tərbiyə dərsləri ilə əlavə olaraq “Voleybol oynamağı öyrən” proqramı əsasında dərskənar məşğələlərin uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsinə və voleybol oyununun baza fəndlərinin mənimsənilməsinə göstərdiyi təsirlərin öyrənilməsi məqsədi ilə.

Alınan məlumatların əsasında idmanla məşğul olmayan və voleybol məşğələlərinə cəlb edilən uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin və fiziki inkişaf göstəricilərinin yaşla əlaqədar inkişaf dinamikası da öyrənilmişdir. Bununla da aşağı yaşlı məktəblilərin fiziki inkişafı və fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi ilə bağlı müəyyən məlumatlar əldə edilmişdir.

### III FƏSİL

## VOLEYBOLLA MƏŞĞUL OLAN UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN YAŞLA ƏLAQƏDAR FİZİKİ HAZIRLIQ VƏ FİZİKİ İNKİŞAF DİNAMİKASINA YÖNƏLDİLƏN ƏLAVƏ VOLEYBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNİN TƏXMİNİ PROQRAMI

Voleybol məşğələləri psixomotor keyfiyyətlərin inkişafına spesifik təsirlər göstərirlər. Bu zaman voleybolçuların texniki-taktiki fəaliyyətləri mənimsəmələri üçün fiziki hazırlığın həlledici əhəmiyyətə vardır.

Fiziki hazırlıq proseslərinin və voleybol oyununda olan elementlərin mənimsənilməsinin təşkil edilməsi məşğul olanların yaş və fiziki hazırlıq xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını tələb edir.

Qarşıya qoyulan məqsədə nail olmaq üçün ilk növbədə məşğul olanların fiziki inkişaf və fiziki hazırlıqları ilə bağlı obyektiv məlumatlara malik olmaq lazımdır. Bu zaman dərs və dərsdankənar məşğələ formalarının göstərəcəyi müsbət təsirlərin olması haqda fərziyyənin olması zəruridir.

### **3.1. Pedaqoji eksperimentin əvvəlində 9-11 yaşlı şagirdlərin fiziki göstəricilərinin səviyyəsi və fiziki tərbiyə dərslərinin onların fiziki hazırlığına göstərdiyi təsirlərin məzmunu**

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi yaş diapazonu xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi yaş diapazonu baxımından kifayət qədər geniş olmalıdır. 4-cü, 5-ci və 6-cı siniflərdə oxuyan oğlan və qızlar üzərində ayrı-ayrılıqda yoxlamalar aparılmışdır. Motivasiya əlamətlərinə görə məktəblilər iki qrupa ayrılmışlar. Birinci qrupa ancaq fiziki tərbiyə dərslərində iştirak etmək istəyən məktəblilər daxil edilmişdir. İkinci

qrup isə əlavə olaraq məktəbdə təşkil edilən voleybol dərnəklərində iştirak etmək istəyən məktəblilərdən təşkil edilmişdir.

Sistematik qaydada dərscənkənar voleybol məşğələlərinə başlamazdan öncə uşaqların fiziki səviyyəsi faktiki olaraq fiziki tərbiyə dərslərinin hesabına formalaşmışdır. Yəni, hələlik fiziki hazırlıq baxımından hər iki qrupun uşaqlarının səviyyəsi təxminən eyni idi.

Uşaqların voleybol oyunun seçmələrinin səbəbi anketləşmə prosesində və fərdi müşahidələr zamanı müəyyən edilmişdir. Voleybol oyunu zəruri olan fiziki qabiliyyətlərin formalaşdırılması ilə yanaşı, məşq prosesində baş verən ünsiyyət proseslərinin hesabına məşğul olanlarda iradi-mənəvi keyfiyyətlərin və məsuliyyət hisslərinin yaranması üçün geniş imkanlar yaranır. Yəni, bu o deməkdir ki, voleybol üzrə aparılan sistematik məşğələlər yüksək dəyərli şəxsiyyət keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasına da təsir göstərir.

Qızlarda 9 yaşla müqayisədə 10 yaşında bədənin uzunluğu nəzərəcarpacaq qədər artır. 11 yaşında isə boy artımında sabitlik müşahidə olunur.

Yaş dinamikası ilə bağlı bədən kütləsinə aid ziddiyyətli məlumatlar əldə edilmişdir. Belə ki, 1-ci qrupun qızlarında 9-11 yaşlarında bədən kütləsi bir qədər azalır. 2-ci qrupda olan qızlarda isə, əksinə, artır və 11 yaşdan sonra bir qədər azalmaya başlayır.

Orta statistik məlumatlar göstərir ki, 9-11 yaşda olan oğlan və qızların fiziki inkişaf göstəriciləri əsasən norma daxilində olur. Bu zaman bədənin uzununa doğru böyüməsi ilə əlaqədar boy-çəki indesi bir qədər aşağı düşür. Qeyd etmək lazımdır ki, 1-ci qrupda olan 11 yaşlı qızların bədən kütləsində bir qədər azalma müşahidə edilmişdir.

Həmin üsulla oğlanlar üzərində də yoxlanılma aparılmışdır. Onlarda əlavə olaraq voleybolla məşğul olan və idmanla məşğul olmayanlardan ibarət iki qrup yaradılmışdır. 9 yaşdan 11 yaşa qədər olan müddətdə oğlanların antropometrik göstəricilərində müəyyən artım qeydə alınmışdır. Lakin bədən kütləsi ilə boy-çəki indeksinin inkişaf dinamikasında müəyyən ziddiyyətlər qeydə alınmışdır. Bununla belə bütün müqayisə edilən göstəricilərdə ciddi bir fərq müqayisə edilən göstəricilərdə ciddi bir fərq müəyyən edilməmişdir.

## 1-ci və 2-ci qrupda olan 9-11 yaşlı qızların fiziki inkişaf göstəriciləri

No	Göstəricilər	Uşaqların yaşı	1-ci qrup	Uşaqların yaşı	2-ci qrup	Fərq
1	Bədənin uzunluğu	9	120	9	122	2
		10	128	10	129	1
		11	130	11	131	1
2	Bədənin kütləsi kq	9	27	9	26,5	0,5
		10	27,5	10	28,5	1
		11	28	11	29	1

Hər iki qrupda olan şagirdlərin fiziki inkişaf göstəricilərinin müqayisəli təhlili uşaqların fiziki vəziyyətinin daha obyektiv xarakterizə etmək üçün kifayət qədər əlverişli olan imkanlar yaratmışdır. Alınan nəticələr öz əksini 5-ci cədvəldə tapmışdır.

## 1-ci və 2-ci qrupda olan 9-11 yaşlı oğlanların fiziki inkişaf göstəriciləri

No	Göstəricilər	Uşaqların yaşı	1-ci qrup	Uşaqların yaşı	2-ci qrup	Fərq
1	Bədənin uzunluğu	9	120	9	123	1
		10	128	10	129	1
		11	131	11	133	2
2	Bədənin kütləsi kq	9	29,5	9	28	0,5
		10	28	10	27,5	0,5
		11	27	11	29	2

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, boyları 120,5 və 122,9 sm olan 9 yaşlı qızlarda bədən çəkisi müvafiq olaraq 17,8-25,6 kq və 19,5-27,3 kq. çərçivəsində olmalıdır. Bu məlumatlar təhlil olunduqdan sonra müəyyən edildi ki, 1-ci qrupun qızlarında bədən çəkisi

müəyyən edilmiş normadan artıqdır. 2-ci qrupun qızlarında isə bu göstərici təxminən normaya uyğundur. Oğlanlarda isə bu göstəricilər hər iki qrupda müəyyən olunmuş norma ilə müqayisədə bədən çəkisi 2-3 kq artıq olmuşdur.

1-ci qrupun 10 yaşlı qızlarının çəkisi normaya uyğun gəlmişdi. 2-ci qrupda isə bu göstərici yuxarı həddən 2,6 kq. artıq idi. Hər iki qrupda 10 yaşında olan oğlanların çəkisi normaya uyğun olmuşdur.

11 yaşında olan həm oğlanlarda həm də qızlarda bədən çəkisi normaya uyğun gəlmişdi.

Fiziki hərəkət məşğələləri sinir proseslərinin qeyri-sabit olmasının əsasında əzələ-sinir göstəricilərini yaxşılaşdırırlar. Bir qayda olaraq qeyri-sabitliyə malik olan əzələlər daha tez təqəllüs edir.

Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, idmanla məşğul olmayan oğlan və qızlarla müqayisədə voleybolla məşğul olan oğlan və qızlarla sinir proseslərinin hərəkətlərinin funksional göstəriciləri daha yüksəkdir.

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq səviyyələrini müqayisədə etdikdən sonra müəyyən nəticələrə gəlmək olar:

1. 9 yaşında olan oğlan və qızların morfofunksional vəziyyətləri bədən çəkisinin normadan artıq olması səbəbindən qeyri-harmonik idi;

2. 2-ci qrupda olan 10 yaşlı qızların bədən çəkiliəri oğlanlardan fərqli olaraq normadan artıq idi. Ona görə də onların ikinci dərəcəli risk qrupuna daxil edilməsi daha məqsədəuyğun hesab edilmişdir;

3. Hər iki qrupda olan 10-11 yaşlı oğlanların və 11 yaşlı qızların fiziki imkanları harmonik morfofunksional vəziyyətin tələblərinə cavab verir;

4. Voleybolla məşğul olmaq istəyən uşaq və yeniyetmələr fiziki inkişaf göstəricilərinə görə öz həmyaşlarından seçilmirlər. Gövdələrinin uzunluğu eyni olan uşaqların çəkilərində əhəmiyyətsiz dərəcədə fərq qeydə alınmışdır;

5. Voleybolla məşğul olan 9 yaşlı oğlan və qızlarda sinir proseslərinin qeyri-sabitliyi öz həmyaşlarından daha yüksək olması ilə xarakterizə olunur.

Buna görə də ibtidai siniflərdə oxuyan oğlan və qızlar voleybolla əlavə olaraq məşğul olmağı müstəqil qaydada seçirlər. Bu, ayrı-ayrı somatik göstəricilərdən (boy, çəki) deyil, bilavasitə uşaqların maraq dairələrindən irəli gəlir. Onlar üçün sinir proseslərinin yüksək funksional mütəhərrikiyə malik olması qanunauyğunluq təşkil edir.

Fiziki tərbiyə prosesində aşağı sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq səviyyələrinin qiymətləndirilməsi xüsusi test tapşırıqlarının vasitəsi ilə həyata keçirilir. Testlərdən alınan nəticələrə görə ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi və eləcə də uşaq və yeniyetmələrin yaş və cinsi əlamətlərə görə fiziki hazırlıqlarının kompleks qaydada qiymətləndirilməsi həyata keçirilmişdir.

Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və hərtərəfli fiziki hazırlığın təmin olunması fiziki tərbiyə dərslərində istifadə edilən silsiləvi, qeyri-silsiləsi və kordinasiya baxımından mürəkkəb olan hərəkətlərdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Aparıcı əzələ qruplarının iş fəaliyyətlərindən asılı olaraq bu hərəkətlər orqanizmə lokal, regional və global təsirlər göstərə bilər. Hərəkətlərin növləri və verilən tapşırıqlar fiziki tərbiyə proqramının əsasında verilir.

Məktəblilərin fiziki hazırlıq səviyyələrinin yerinə yetirəcəyi fəaliyyət növlərinə uyğun olması onların kordinasiya, sürət, qüvvə və dözümlülük qabiliyyətlərini xüsusi test tapşırıqları ilə yoxlamaqla qiymətləndirilmişdir. Yoxlamanın nəticələrinin qeyd edilməsi üçün xüsusi cədvəl tərtib edilmiş və orada müvafiq qeydlər aparılmışdır.

Dərs ilinin əvvəlində 2-ci qrupun 10 yaşlı qızlarının məkik qaçış üzrə nəticələri 1-ci qrupda olan həmyaşlarının göstərdikləri nəticələrlə müqayisədə üstünlük təşkil edirdi. Digər test tapşırıqları üzrə hər iki qrup qızlarının nəticələrində ciddi bir fərq nəzərə çarpmırdı. Bu, 9-11 yaşlarında olan uşaq və yeniyetmələrin fizioloji inkişaf qanunauyğunluqlarından irəli gəlir. Müəyyən vaxtdan sonra məşğul olanların inkişaf dinamikasında 30 m qaçış, yerindən uzununa tullanma, uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülüb açılması və ümumi dözümlülük hərəkətlərində irəliləyişlər qeydə alınmışdır.

Dərs ilinin əvvəlində 1-ci və 2- ci qrupda olan 9-11 yaşlı qızların fiziki hazırlıq göstəriciləri

№	Testlər	Uşaqların yaşı	1-ci qrup	2-ci qrup	Fərq %-lə
1	Mənik qaçış 30x10 m. san	9	9,39	9,22	-1,8
		10	9,48	9,21	-2,8
		11	9,23	9,35	+1,9
2	30 m. qaçış san	9	6,9	7,0	+1,4
		10	6,0	6,1	+1,6
		11	6,1	5,6	-8,2
3	Yerindən uzununa tullanma sm.	9	115,0	116,1	+0,9
		10	135,4	137,0	+1,2
		11	138,6	143,7	+3,6
4	30 san ərzində uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülməsi dəfə	9	14,2	13,4	-5,6
		10	18,8	20,8	+10,6
		11	21,7	22,4	+3,2
5	Uzanmış vəziyyətdə dartınma dəfə	9	15,8	16,7	+5,7
		10	16,3	16,8	+3,6
		11	15,9	16,5	+3,8
6	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanma dəfə	9	108,8	110,4	+1,5
		10	113,0	112,6	-0,3
		11	110,2	113,2	+2,7
7	1000 m. məsafəyə qaçış san.	9	349,6	349,4	0
		10	327,1	323,0	-1,2
		11	318,0	317,0	-0,3
8	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə sm.	9	10,2	9,9	-2,9
		10	10,0	10,9	+0,9
		11	10,2	9,8	-3,9



Dərs ilinin əvvəlində 1-ci və 2-ci qrupda olan 9-11 yaşlı oğlanların fiziki hazırlıq göstəriciləri

№	Testlər	Uşaqların yaşı	1-ci qrup	2-ci qrup	Fərq %-lə
1	Mənik qaçış 30x10 m. san	9	9,13	9,22	+1,0
		10	9,38	9,17	-2,2
		11	9,23	9,10	-1,4
2	30 m. qaçış san	9	6,0	6,4	+6,6
		10	6,0	5,9	-1,7
		11	5,8	5,7	-1,7
3	Yerindən uzununa tullanma, sm.	9	124,7	118,8	-4,7
		10	140,8	147,0	+4,4
		11	143,2	149,0	+4,0
4	30 san ərzində uzanmış vəziyyətdə gövdənin bükülməsi dəfə	9	14,4	14,8	+2,8
		10	21,0	21,9	+4,3
		11	21,9	22,3	+1,8
5	Uzanmış vəziyyətdə dartınma dəfə	9	1,6	1,8	+12,5
		10	3,0	2,1	-30,0
		11	2,6	2,9	+11,5
6	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanma dəfə	9	88,1	90,5	+2,7
		10	89,1	91,9	+3,1
		11	94,6	95,5	+0,9
7	1000 m. məsafəyə qaçış san.	9	337,2	341,6	+1,3
		10	335,8	323,0	-3,8
		11	314,8	307,0	-2,5
8	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə sm.	9	5,4	5,1	-5,5
		10	6,0	5,8	-3,3
		11	6,6	6,3	-4,6

Hər iki qrupda olan qızlarda “mənik qaçış 3x10 m”, uzanmış vəziyyətdə dartınma, 1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanma, 1000 m. qaçış və oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə hərəkətlərində demək olar ki, heç bir fərq qeydə alınmamışdır. Bu, ilk növbədə 9-11 yaşlarında olan qızların fiziki hazırlıq dinamikasının xüsusiyyətlərindən asılıdır. Belə ki, bəzən 10 yaşlı qızların orta göstəriciləri yüksəlir, bəzi hallarda isə aşağı düşür. Qeyd

etmək lazımdır ki, analoji proseslər 11 yaşında olan qızların inkişaf göstəricilərində qeydə alınmamışdır.

Yoxlama testlərinin nəticələrinə görə oğlan və qızlarda fiziki inkişaf göstəricilərinin səviyyəsi təxminən eyni olmuşdur. Yəni, çeviklik, sürət-qüvvə və dözümlülük tələb edən hərəkətlərin inkişaf göstəriciləri təxminən eyni səviyyədə olmuşdur. Lakin 11 yaşlı uşaqlarda bu göstəricilər üzrə nəticələrdə 9 yaşla müayisədə müəyyən irəliləyişlər nəzərə çarpmışdır.

Tədqiqatlar göstərir ki, əlavə olaraq voleybolla məşğul olan şagirdlərin fiziki hazırlığının yaş dinamikası müəyyən qədər cinsi əlamətlər üzərində qurulmuşdur. Yəni 9-11 yaşlı uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf prosesləri bir sıra amillərlə bağlıdır:

1. Oğlan və qızlarda 30 m. və 1000 m. məsafələrə qaçışda, yerindən uzununa tullanmada və uzanmış vəziyyətdə gövdənin qaldırılmasında nəticələrin yüksək tempə yaxşılaşması qeydə alınmışdır. Ayrı-ayrı yaş dövrlərində (9, 10, 11) nəticələrin tempi fərqli olmuşdur.

2. Həm oğlanlarda həm də qızlarda uzanmış dartınma hərəkətinin inkişaf dinamikasının tempi aşağı olmuşdur.

3. “3x10 m, məkik qaçış” testi üzrə 9-11 yaşlarında olan qızlarda nəticələr aşağı düşdüyü halda, oğlanlarda müsbət irəliləyişlər qeydə alınmışdır.

Hər iki qrupda uşaq və yeniyetmələrin fiziki hazırlıq göstəricilərinin müqayisəli təhlili aşağıda qeyd edilən nəticələri göstərdi:

1. Dərs ilinin əvvəlində orta statistik göstəricilərə görə 1-ci və 2-ci qrupların 9, 10 və 11 yaşında olan oğlan və qızların fiziki hazırlıq səviyyələri təxminən eyni olmuşdur.

2. Ayrı-ayrı göstəricilər üzrə fiziki hazırlığın yaşla əlaqədar olan dinamikası cinsi xüsusiyyətlərin təsiri ilə fərqli istiqamətdə inkişaf edir. Cinsi xüsusiyyətlərlə bağlı hərəkət kordinasiyası (məkik qaçış), qüvvə dözümlülüüyü (uzanmış və sallanmış vəziyyətdən dartınma), kordinasiya dözümlülüüyü (ip üzərindən tullanma) və əyilgənlik (oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə) göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi fərqli olur.

3. Fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə voleybolla məşğul olan uşaq və yeniyetmələr üstünlük təşkil etmişlər. Bu hal oğlanların fiziki hazırlıq göstəricilərində daha qabarıq şəkildə təzahür olunmuşdur. Yəni, təkcə fiziki tərbiyə dərslərində iştirak edən uşaqların fiziki hazırlıq göstəriciləri qənaətbəxş deyildir.

Dərs ili ərzində 9-11 yaşlarında olan yeniyetmə və gənclərin fiziki tərbiyə prosesi kompleks proqramda nəzərdə tutulmuş əsas vəzifələrin həll olunmasını təmin etmişdir.

Proqrama əsasən praktik materialların əsasını mütəhərrik oyunlar və qismən atletika və gimnastika hərəkətləri təşkil edir. Bir qayda olaraq 9-11 yaşlı yeniyetmə və uşaqların fiziki tərbiyə prosesinə voleybol elementləri çox az daxil edilir. Bununla bağlı verilən nəticələri cədvəllərdə öz əksini tapmışdır.

İlin əvvəlində və sonunda göstərilən nəticələr arasında olan fərq çox az idi. Fərq əsasən 7 test tapşırığında müəyyən edilmişdir. İlin sonunda həmin hərəkətlərin nəticələri təxminən 9 % artmışdır. Bu zaman yüksək irəliləyiş ancaq əyilgənlik qabiliyyətinin göstəricisində baş vermişdir. Belə ki, oturmuş vəziyyətdə gövdənin irəliyə doğru əyilməsi hərəkətində amplituda artımı 27 %-ə qədər inkişaf etmişdir.

Fiziki tərbiyə dərslərinin oğlanların fiziki hazırlıqlarına göstərdiyi təsirləri öyrənərkən fiziki göstəricilərin böyük əksəriyyətində artım qeydə alınmışdır. 9 yaşında olan oğlanlarda ayaq əzələlərində sürət-qüvvə keyfiyyətləri, gövdə əzələlərində sürət qüvvə dözümülülüyü, qolları bükən əzələlərdə qüvvə dözümülülüyü və eləcə də kordinasiya qabiliyyətlərinin göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır.

Cəldlik, ümumi (aerob) dözümülülük və əyilgənlik göstəriciləri də yüksəlmişdir. Lakin bu artım statistik baxımından o qədər də dəqiq deyil. Çünki bu prosesdə uşaqların fərdi xüsusiyyətləri həlledici rol oynamışdır. Bəzi hərəkətlərin icra edilməsində isə oğlan və qızların fiziki inkişaf göstəricilərində fərq daha çox olmuşdur.

## 9 yaşlı qızların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	6,9	6,7	-0,2
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,75	8,39	-1,36
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	115	123,8	+7,8
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	14,2	15,5	+1,3
5.	Uzanaraq sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	15,8	17,3	+1,5
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	349,6	349,2	-0,4
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	108,8	116,5	+7,7
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	10,2	13,0	+2,8

Sentyabr və may aylarında 9 yaşlı uşaqların yerinə yetirdikləri test tapşırıqlarının nəticələri göstərdi ki, həm oğlanların həm də qızların fiziki hazırlıq göstəricilərində müəyyən irəliləyişlər var. Lakin bu göstəricilər 10 yaşında olan uşaqlarda daha sürətlə artmışdır. Bu, uşaqların proqram materialların mənimsəmələri ilə bağlıdır. 10 yaşlı uşaqların proqram materiallarında olan hərəkət rejiminin hesabına qızlarda gövdəni bükən əzələlərin sürət-qüvvə dözümlülüyü 20,2 %, kordinasiya dözümlülüyü 7,7 % və əyilgənliyin səviyyəsi 39% artmışdır. Bununla yanaşı 30 m. qaçış, yerindən uzununa tullanma, uzanmış vəziyyətdə dartınma və 1000m. məsafəyə qaçış hərəkətlərində də nəticələr artmışdır.

Lakin bütün bunlara baxmayaraq sentyabr və may aylarında göstərilən nəticələr arasındakı fərq statistik baxımdan qeyri-sabit olmuşdur. 10 yaşlı oğlanlarda fiziki

keyfiyyətlərin səviyyəsində olan dəyişiklər haqda məlumatlar öz əksini xüsusi tərtib edilmiş cədvəllərdə tapmışdır. Yəni 10 yaşlı oğlanların fiziki hazırlıq göstəricilərinin inkişaf dinamikasının təhlili göstərdi ki, dərslərin sonunda gövdəni bükən əzələlərdə sürət qüvvə dözümlülüyünün və əyilgənliyin, inkişaf səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, 10 yaşında olan oğlan və qızlarda qanunauyğun olaraq eyni fiziki keyfiyyətlər inkişaf etmişdir. Lakin oğlan və qızlarda bu keyfiyyətlərin artım tempi müxtəlif olmuşdur. Bu göstəricilər oğlanlarda bir qədər yüksək olmuşdur.

Cədvəl 2.9.

## 9 yaşlı qızların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	6,08	5,8	-0,26
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,13	8,65	-0,46
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	124,7	135,5	+10,8
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	14,4	16,9	+2,5
5.	Sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	1,6	2,9	+1,3
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	337,2	335,3	-1,9
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	88,1	105,2	+17,1
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	5,4	6,3	+0,9

Nəzarət qrupunda olan 11 yaşlı oğlan və qızlarda fiziki hazırlıqla bağlı verilən test tapşırıqlarından alınan nəticələrin təhlili göstərdi ki, fiziki tərbiyə dərslərinin uşaqların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsinə və hərəkət fəaliyyətləri ilə bağlı olan qabiliyyətlərin formalaşmasına kifayət qədər müsbət təsirlər göstərmişdir.

Nəzarət qrupundakı 11 yaşlı qızlarda səkkiz test üzrə nəticələrdə irəliləyiş qeydə alınmışdır. Lakin irəliləyişlərdə etibarlı göstərici təkcə iki test tapşırığında baş vermişdir: ip üzərindən tullanma və oturmuş vəziyyətdən irəliyə doğru əyilmə.

Cədvəl 2.10.

### 10 yaşlı qızların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	6,0	5,8	-0,2
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,48	8,98	-0,50
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	115	141,8	+6,4
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	135,4	22,6	+3,8
5.	Uzanaraq sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	18,8	18,1	+1,8
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	327,1	323,2	-3,9
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	113,0	121,7	+8,7
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	10,0	13,9	+3,9

Bizim apardığımız müşahidələrin nəticələri göstərdi ki, fiziki tərbiyə dərslərinin proqram materialları 11 yaşlı qızlarda kordinasiya dözümlülüyünün və onurğa sütununun mütəhərrikliyin inkişaf etməsinə müsbət təsir göstərir. Oğlanlarda isə həmin göstəricilər

daha yüksək səviyyədə inkişaf etmişdir. Bu göstəricilərdən başqa oğlanlarda cəldlik, ayaq əzələlərinin sürət-qüvvə keyfiyyətləri, ümumi dözümlülük və əyilgənlik qabiliyyətlərində də irəliləyiş qeydə alınmışdır. Lakin bu dəyişiklər sabit xarakter daşımır.

Orta göstəricilərin müqayisəli təhlili fiziki tərbiyə dərslərinin praktik materiallarının 11 yaşında olan oğlan və qızların fiziki hazırlığına göstərdikləri təsirlərin xüsusiyyətlərini müəyyən etməyə kifayət qədər geniş imkanlar vermişdir. Müəyyən edilmişdir ki, fiziki hazırlıq göstəricilərinin artımı ilk növbədə yaş və cinsi amillərin təsiri ilə baş vermişdir.

Bu fakt qarın əzələlərinin sürət-qüvvə dözümlülüüyünün, ayaq əzələlərinin sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin və əyilgənliyin inkişaf tempinin artımının oğlanlarla müqayisədə qızlarda daha yüksək olmasında göstərdi. Oğlanlar qızları əsasən cəldliyin və hərəkət kordinasiyasının inkişaf göstəricilərinə görə üstələyirdilər. Dərs ilinin sonunda oğlanlar cəldliyin (30m. qaçış) və hərəkət kordinasiyasının (mənik qaçış 3x10 m) inkişaf səviyyəsinə görə qızlardan çox üstün idilər. Qızlar isə əyilgənlik səviyyəsinə görə (oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə) oğlanlardan xeyli üstün idilər. Bununla belə 11 yaşında olan məktəblilərdə ümumi (aerob) dözümlülük göstəricilərinin artımı aşağı idi. Fiziki tərbiyə dərslərinin hesabına sinir proseslərinin funksional sabitliyində müəyyən dəyişiklər baş vermişdir. Dərs ilinin sonunda bu prosesdə yüksəlmə qeydə alınmışdır. Ümumiyyətlə, 9-11 yaşlı qızlarda ümumi artım cüzi olmuş, oğlanlarda isə artım nəzərəcarpacaq qədər olmuşdur.

Beləliklə, pedaqoji eksperimentin əvvəlində 9-11 yaşlarında olan şagirdlərin fiziki göstəricilərinin səviyyəsi və fiziki tərbiyə dərslərinin onların fiziki hazırlığına göstərdikləri təsirlərin məzmunu bir sıra amillərlə şərtləndirilir.

9-11 yaşlarında olan müasir məktəblilərin fiziki hazırlıqlarının yaşla əlaqədar xüsusiyyətləri aşağıda qeyd olunanlar kimi biruzə verilir:

- 9-11 yaşlarında olan oğlan və qızlarda fiziki hazırlıq göstəricilərinin dinamikası əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin yüksəlməsi ilə təzahür olunur;

- Ayrı-ayrı yaş qruplarında olan oğlan və qızlar ayaq əzələlərində olan sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin (yerindən uzununa tullanma), gövdəni bükən əzələlərin sürət-qüvvə dözümlülüyü (30 san. ərzində gövdəni qaldırmaq hərəkətinin sayı), kordinasiya ( 1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmaların sayı) və ümumi dözümlülük (1000 m. qaçış) hərəkətlərində inkişaf səviyyəsinə görə bir-birlərindən çox da fərqlənmirdilər.

- Kordinasiya qabiliyyətlərinin (məkik qaçış 3x10 m) inkişaf səviyyəsinə görə qızlarla müqayisədə oğlanların göstəriciləri daha yüksəkdir; əyilgənlik göstəricilərinə görə isə qızlar oğlanlardan üstün idilər;

- 9 yaşından 11 yaşa qədər olan müddət ərzində cəldlik, kordinasiya, ümumi dözümlülük və əyilgənlik qabiliyyətlərinin artım tempi oğlanlarla müqayisədə qızlarda daha yüksək olmuşdur;

- 10-11 yaşlarında oğlan və qızlarda gövdə və ayaqlarda olan əzələlərdə sürət-qüvvə keyfiyyətinin artım tempi ləngiməyə başlayır, qızlarda bu proses özünü kordinasiya dözümlülüyündə və hərəkət kordinasiyasında da göstərir;

- 10 yaşından 11 yaşa qədər olan müddət ərzində cəldlik, qüvvə dözümlülüyü və əyilgənlik qabiliyyətlərində olan göstəricilərinin inkişafında mənfi dinamik qeyd alınmışdır;

- 9 yaşından 11 yaşa qədər oğlan və qızlarda ümumi dözümlülüyün inkişafının spesifikasiyası 1000 m məsafəyə qaçışda vaxtın qıscadılması ilə xarakterizə edilir;

- məktəblilərin fiziki hazırlığında yaş və cinsi xüsusiyyətlərin müəyyən təsirləri vardır.

Beləliklə, aparılan müşahidə və tədqiqatların nəticələri göstərdi ki, əlavə olaraq voleybolla məşğul olan uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsi idmanla məşğul olmayan uşaqlarla müqayisədə daha yüksəkdir. Uşaqların fiziki hazırlıq səviyyələri voleybol üçün qeyri-spesifik olan hərəkət fəaliyyətlərindən ibarət olan xüsusi test tapşırıqlarının vasitəsi ilə müəyyən edilmişdir. Qiymətləndirmənin nəticələrinin qeyd edilməsi üçün xüsusi cədvəl tərtib edilmiş və orada alınan nəticələrin əsasında qeydlər aparılmışdır.



## 10 yaşlı oğlanların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	6,0	5,7	0,3
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,38	8,64	-0,74
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	140,8	148,4	-7,6
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	21,0	23,6	+2,6
5.	sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	3,0	4,7	-1,7
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	335,8	331,7	-4,1
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	89,1	107,4	+18,3
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	6,0	7,8	1,8

Ümumi fiziki hazırlığın təmin edilməsi məktəb fiziki tərbiyə proqramında nəzərdə tutulan silsiləvi, qeyri-silsiləvi və kordinasiya baxımından mürəkkəb olan hərəkətlərdən istifadə etməklə həyata keçirilmişdir. Sonra uşaqlarla anketləşmə vasitəsi ilə uşaqların voleybol oyununu seçmələrinin səbəbləri müəyyən edilmişdir. Uşaqlar üçün müəyyən olunmuş metodikalar əsasında keçirilən məşğələlərin hesabına məşğul olanların fiziki inkişafının və hərəkəti vərdişlərinin formalaşması ilə yanaşı onların iradi-mənəvi keyfiyyətlərinin və məsuliyyət hisslərinin yaranması üçün kifayət qədər əlverişli olan

imkanlar yaranmışdır. Bu, o deməkdir ki, voleybol məşğələlərində müntəzəm qaydada iştirak edən uşaqlar fiziki hazırlıqla yanaşı şəxsiyyət keyfiyyətlərinə də nail olurlar.

Aparılan müşahidələrin nəticələri göstərdi ki, idmanla məşğul olmayan uşaqların fiziki inkişaf göstəriciləri voleybol məşğələlərinə cəlb edilən uşaqlarla müqayisədə xeyli aşağıdır. Bunun əsas səbəbi ondan ibarətdir ki, idmanla məşğul olmayan uşaqlarda hərəkət qıtlığının aradan götürülməsi üçün həftədə iki saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri kifayət etmir.

Cədvəl 2.12.

## 11 yaşlı qızların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	6,1	6,0	-0,1
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,23	8,93	-0,30
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	138,6	145,7	+7,1
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	21,7	24,0	+2,3
5.	Uzanaraq sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	15,9	17,6	+1,7
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	318,0	317,0	-1,0
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	110,2	120,5	+10,3
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	10,2	12,4	+2,2

## 11 yaşlı oğlanların fiziki hazırlıq göstəricilərinin dəyişməsi

№	Test	Vaxt		Fərq
		Sentyabr	May	
1.	30 m. qaçış san	5,8	5,67	0,2
2.	Mənik qaçış 3x10 m. san	9,23	8,37	-0,86
3.	Yerindən uzununa tullanma, sm.	143,2	150,3	+7,1
4.	30 san ərzində gövdənin qaldırılması, dəfə	21,9	23,5	+1,6
5.	Uzanaraq sallanmış vəziyyətdə dartınma, dəfə	2,64	3,1	+0,5
6.	1000 m. məsafəyə qaçış san.	314,8	311,2	-3,6
7.	1 dəqiqə ərzində ip üzərindən tullanmalar, dəfə	94,6	114,4	+19,8
8.	Oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, sm.	6,6	7,9	+1,3

### **3.2. "Voleybol oynamağı öyrən" proqramının əsasında uşaq və yeniyetmələrin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün təşkil edilən məşğələlərin səmərəliliyi**

"Voleybol oynamağı öyrən" proqramını tərtib edərkən fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası və idman məşqinin nəzəriyyəsində olan növbəti müddəalardan istifadə edilmişdir:

1. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası və idman nəzəriyyəsi insanın fiziki cəhətcə təkmilləşməsindən və məşq prosesinin mahiyyətindən bəhs edən müstəqil elm sahələri hesab olunurlar. Bu elmlər sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi və idman fəaliyyətlərinin inteqrasiyaları əsasında bir-birləri ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edirlər .(30)

2. Yeddi yaşından on bir yaşına qədər olan yaş dövrü kordinasiya qabiliyyətlərinin, cəldliyin, əyilgənliyin və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafı üçün əlverişli hesab olunur. (39)

3. İstənilən idman sahəsində bacarıq və vərdişlərin tez mənimsənilməsi ilk növbədə fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksək olmasından asılıdır .(22)

4. İdman hazırlığında illik məşq prosesinin planlaşdırılması daha məqsədəuyğundur. (26)

5. Seçmə və ilkin hazırlıq mərhələsində yarış fəaliyyəti ilə müqayisədə ümumi fiziki hazırlığa daha çox vaxt ayrılır. (23)

6. Fiziki keyfiyyətlərin və vərdişlərin müsbət və mənfi köçürülməsi voleybolçuların oyun ustalığının yüksəldilməsi üçün hazırlıq hərəkətlərini seçmək üçün əsas şərt hesab olunur. (22)

7. Voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan şagirdlərin fiziki inkişaf və fiziki hazırlıqları üzərində pedaqoji nəzarətin aparılması yeniyetmə voleybolçuların təlim-məşq prosesinin tərkib hissəsi hesab olunur. (38)

Yeniyetmə voleybolçuların dərslər və dərslərdən kənar məşğələlərinin bir-birini tamamlanmasının bir sıra üstün cəhətləri vardır:

- uşaqlarda fiziki hərəkətlərin müxtəlif formalarına qarşı marağın inkişaf etdirilməsi;

- ibtidai sinif şagirdlərinin bədən tərbiyəsi fəaliyyətinin əsaslarının mərhələli şəkildə mənimsəmələri;

- hərtərəfli fiziki hazırlığa nail olmaq üçün fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi;

Bununla əlaqədar olaraq “Voleybol oynamağı öyrən” adlı tədris proqramı elə şəkildə formalaşdırılmalıdır ki, ibtidai sinif şagirdlərinin hərəkət fəallıqlarının həcmi kifayət qədər geniş olsun. Burada əsas diqqət yeni təhsil standartlarında nəzərdə tutulmuş tələblərin ödənilməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli qaydada inkişaf etdirilməsinə yönəldilmişdir.

Beləliklə, müəyyən olundu ki, uşaqların hərtərəfli fiziki hazırlıqlarının təmin edilməsi üçün fiziki tərbiyə dərsləri ilə dərşədənkənar voleybol məşğələlərinin qarşılıqlı əlaqə təşkil etməsi zəruridir. Bu zaman fiziki hazırlıq prosesi elə təşkil edilməlidir ki, paralel olaraq uşaqların fiziki inkişafı da formalaşsın. Yəni “Dərs+ məşq” adlı inteqral sistem bədən tərbiyəsi təhsilinin keyfiyyətini yüksəltməklə dərslə məşqin qarşılıqlı əlaqəsinin təmin edilməsi üçün əlverişli imkan yaratmalıdır.

Sağlamlıq istiqamətli bədən tərbiyə və idman fəaliyyətləri son nəticədə məktəblilərin şəxsiyyət kimi formalaşmasına yönəlir. Bu proses bilavasitə bacarıq və vərdişlərin və fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli qaydfad inkişaf etdirilməsi ilə həyat keçirilir.

“Voleybol oynamağı öyrən” proqramının quruluş və məzmunu ibtidai sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə proqramı ilə inteqrativ xarakter daşıyır. O, dörd moduldan ibarətdir:

- 1-ci –bədən tərbiyəsi və seçilmiş idman növü (voleybol) haqda biliklər;

- 2-ci- voleybolla bağlı bacarıq, vərdiş və hərəkəti fəaliyyətlərə yiyələnmək (texniki-taktiki hazırlıq);

- 3-cü- voleybol oyununun spesifik fəndlərinə uyğun olan əsas fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi;

4-cü-fiziki fəallıq və ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq göstəriciləri üzərində pedaqoji nəzarət.

“Voleybol oynamağı öyrən” proqramında olan modulların məzmunu ibtidai sınıfl şagirdlərinin “fiziki tərbiyə” üzrə fənn proqramının məzmunun əsasında müəyyənləşdirilir. Yəni, hər iki proqramın məzmunu bilavasitə ibtidai sinif şagirdlərinin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilmə məqsədini güdür. Ona görə də proqram materialları arasında məntiqi əlaqənin olması zəruridir.

“Voleybol oynamağı öyrən” adlı işçi proqramında tədris saatlarının miqdarı ibtidai siniflər üçün baza proqramının saatları ilə eynilik təşkil edir.

Fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramına əsasən ibtidai siniflərdə əsasən baza xarakterli fiziki fəallıq vasitələrindən istifadə edilir: mütəhərrik oyunlar, gimnastika və akrobatika hərəkətləri, atletika tullanmaları (hündürlüyə və uzunluğa), üzgüçülük üsullarının mənimsənilməsi üçün əlaqələndirici hərəkətlər.

Təlimin ilkin mərhələsində voleybolla bağlı bacarıqların mənimsənilməsi üçün futbol və basketbol hərəkətlərinin xüsusi əhəmiyyətləri vardır. Bu idman növlərinə aid olan hərəkətlərdə məktəb proqramına daxil olan texniki fəaliyyətlərin formalaşdırılması üçün çoxlu sayda elementlər mövcuddur. Həmin hərəkətləri mənimsəyən məktəblilərdə psixi keyfiyyətlər inkişaf edir və bununla da onların hərəkəti potensialı daha da genişlənir. Bununla da voleybol oyunu üçün vacib olan sadə hərəkətlərin yaxşı mənimsənilməsi üçün əsaslı psixomotor hazırlıq formalaşır. Voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan şagirdlərin texniki-taktiki hazırlığı bilavasitə psixomotor hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Bu, voleybolçunun xüsusi hazırlıq funksiyasıdır.

4-cü sinif uşaqları fiziki tərbiyə dərslərində topun ən sadə formada aşağıdan ötürmə üsullarını mənimsəyirlər. Sonra onlar topun aşağıdan düz istiqamətlə oyuna daxil edilmə texnikası ilə tanış olmağa başlayırlar. Hərəkət texnikalarının mənimsənilməsi üçün həmin hərəkətlərə uyğun mütəhərrik oyunların istifadə edilməsinə də geniş yer verilir. Daha sonra uşaqlar topun qəbul edilməsi və ötürülməsini və eləcə də həmin hərəkətlərin tor

üzərindən yerinə yetirilməsini də öyrənirlər. Texniki fəaliyyətlərin möhkəmləndirilməsi bəzən oyun tapşırıqları zamanı həyata keçirilir.

“Voleybol oynamağı öyrən” proqramında voleybol elementlərindən ibarət olan mütəhərrik oyunlara və sadələşdirilmiş qaydalar üzrə voleybol oyununa kifayət qədər geniş yer verilmişdir.

Fiziki tərbiyə proqramında gimnastika, akrobatika, atletika, idman və mütəhərrik oyunların istifadə edilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Bu hərəkətlər əsasən ümumi fiziki hazırlığın təmin olunması üçün istifadə edilir. Ümumi fiziki hazırlığın mahiyyəti isə əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. Bununla yanaşı ümumi fiziki hazırlıq voleybolla yeni məşğul olanlar üçün baza hərəkəti hazırlıq funksiyasını yerinə yetirir.

Buna görə də “Voleybolçuların fiziki hazırlıq” modulunda əzələ qruplarının və voleybolçuların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün yeni xüsusi hərəkət növləri təqdim edilmişdir. Bu hərəkətlərin vasitəsi ilə qolların, ayaqların və gövdənin əzələlərində sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin, çiyin və bud-çanaq oynaqının fəal əyilgənliyinin və voleybol oyununda istifadə edilən texniki fəndləri yerinə yetirmə yolları təkmilləşdirilə bilər.

Lakin bununla yanaşı böyük həcmdə müxtəlif funksional istiqamətlər yönələn ümumi inkişafetdirici fiziki hərəkətlər kompleksləri hələ də istifadə edilir. Bunların əsasını voleybol oyununa uyğun olan mütəhərrik oyunların vasitəsi ilə cəldlik, çeviklik, əyilgənlik, dözümlülük və sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş hərəkətlər təşkil edir.

Proqram bu hissəsində mütəhərrik oyunların əsas mahiyyəti voleybolçularda fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti qabiliyyətlərin formalaşdırılmasından ibarətdir. Bu zaman fiziki hazırlığın əsas istiqaməti oyun fəaliyyətində əsas işləri yerinə yetirən əzələ qruplarının vəziyyətinin yaxşılaşdırılmasına verilir. Bu, fiziki hazırlığın inteqral xarakterli olmasının əsas əlamətidir.

Test tapşırıqlarının yerinə yetirmə nəticələrinin əsasında dərs və dərsdankənar voleybol məşğələlərinin arasında gedən inteqrasiyaların səmərəlilik səviyyəsini müəyyən

etmək olar. Dərs və dərsdənkənar məşğələlərin inteqrasiyanın əsas məqsədi şagirdlərin hərtərəfli fiziki hazırlıqlarını təmin etməklə yanaşı həm də voleybol oyunu üçün lazım olan texniki fəndlərin mənimsənilməsindən ibarətdir. Dərs və məşq proqramlarında saatların bölüşdürülməsi elə aparılır ki, məşğul olanların hərtərəfli fiziki hazırlıqları və üvafiq vərdişlərin formalaşdırılması təmin oluna bilsin. Bu zaman ümumi və xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə paralel olaraq voleybol oyununun fəndlərinin mənimsənilməsi üçün müvafiq hərəkəti qabiliyyətlər də formalaşdırılır.

Bununla əlaqədar olaraq tədqiqata başlamazdan əvvəl voleybol məşğələlərinin və fiziki tərbiyə dərslərinin hesabına ibtidai sinif şagirdlərinin hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi imkanlarını eksperimental yolla əsaslandırma vəzifəsi qoyulmuşdur.

Fiziki hazırlığın inteqral texnoloqiyasında əsas vəzifə dərs və dərsdənkənar məşğələlərin hesabına ibtidai sinif şagirdlərinin hərtərəfli fiziki hazırlıqlarının təmin edilməsi hesab olunur. Bu zaman fiziki fəallıq əsasən voleybol oyunu üçün vacib olan fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilmişdir. Bu vəzifələrin həll edilməsi zamanı məşğul olanların yaş və cinsi xüsusiyyətləri, fiziki keyfiyyətlərin inkişafının sensitiv dövrləri və voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi kimi metodiki xüsusiyyətləri nəzərə alınmışdır. Bu zaman fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması prosesi “asandan-çətinə” və “sadədən-mürəkkəbə” doğru prinsiplərinin əsasında həyata keçirilmişdir.

İlkin mərhələlərdə şagirdlər fiziki keyfiyyət anlayışı ilə tanış olurdular. Sonra isə bu və ya digər fiziki keyfiyyətin inkişafına müsbət təsir göstərə bilən metodlardan istifadə etməklə fiziki hərəkətləri mənimsəməyə başlayırdılar. Voleybol üzrə oyun elementlərini texniki baxımdan təkmilləşdirən paralel olaraq məşğul olanların fiziki keyfiyyətləri də inkişaf edirdi.

Bir qayda olaraq voleybol oyununun təlimi duruş və yerdəyişmələrlə tanışlıqdan başlayır. Buna görə də bu bacarıqların yaxşı mənimsənilməsi üçün ibtidai sinif şagirdləri ilə aparılan məşğələlərin məzmununa yerləş və qaçışla bağlı olan müxtəlif hərəkətlərdən istifadə edilirdi. Məsələn əvvəllər fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən bitişdirici



addımlarla yeriş və qaçış. Həmin hərəkətlər voleybol məşğələlərində daha da təkmilləşdirilirdi. Bu hərəkətlər voleybol meydançasını əhatə edən yan, arxa və ön xətləri üzrə yerinə yetirilirdi. Hərəkətlər əvvəlcə yeriş zamanı icra edilirdi. Sonra isə hərəkət texnikası təkmilləşdikcə yeriş qaçışla əvəz edilirdi. Yəni, hərəkətlər getdikcə mürəkkəb şəraitdə yerinə yetirilirdi.

Məşğələlərin metodikası oyun proseslərində yarana biləcək vəziyyətlərin əsasında müəyyən edilirdi. Şagirdlərin meydançada təlim tapşırıqlarını müəyyən istiqamət üzrə yerinə yetirməsi prosesində oyun fəaliyyətinin əsasını təşkil edən hazırlayıcı hərəkətlər ardıcılıqla icra edilirdi. Bu zaman təlim tapşırıqlarını yerinə yetirən yeniyetmə voleybolçularda oyun üçün zəruri olan şəxsiyyət və psixi keyfiyyətlərin inkişaf etməsi də baş verirdi.

Təlim məşğələlərinin əsas hissəsində istifadə olunan hərəkətlər voleybolçuların duruş və yerdəyişmə fəaliyyətlərinə uyğun şəkildə müəyyən edilirdi. Bu prosesdə xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və voleybol fəndlərinin texniki baxımdan təkmilləşdirilməsini həyata keçirən zaman əsasən bir-birlərinə uyğun olan qarışıq metodlardan istifadə edilirdi.

Təlim məşğələlərində oyun metodlarından kifayət qədər geniş istifadə edilmişdir. Məsələn, məşğələnin əsas hissəsində bütün uşaqların iştirak etməsi ilə voleybol oyununa uyğun olan mütəhərrik oyunlardan istifadə olunurdu. Mütəhərrik oyunların əsasını voleybol oyununda yerinə yetirilən yerdəyişmələrin hesabına xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi təşkil edirdi. Bu zaman əsas diqqət ayaqların, qolların və gövdə əzələlərinin möhkəmləndirilməsinə verilirdi. Bu vəzifəni həll etmək üçün müəyyən istirahət intervalları ilə yerinə yetirilən ümuminkişafetdirici hərəkətlərdən də istifadə edilirdi.

Beləliklə, “Voleybol oynamağı öyrən” proqramında əsasən təlimin praktik metodlarından istifadə edilmişdir. Bu zaman uşaqların yaş və cinsi xüsusiyyətlərinə görə fiziki inkişafının əsas qanunauyğunluqları nəzərə alınmışdır. Çünki uşaqların hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi bilavasitə bu amillərdən asılıdır. Bu prosesdə əsasən ayaqların, qolların və gövdənin əzələ kütləsinin artırılması nəzərdə tutulur. Proqramda

həm də fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi ilə bağlı didaktik vəzifələrin həll edilməsi də təqdim edilmişdir.

İbtidai siniflər üçün tədris proqramı yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq uşaqların ümumi fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün müvafiq fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəlir. Bu prosesdə eyni zamanda voleybolun baza fəndlərinin mənimsənilməsi üçün zəruri olan hərəkət qabiliyyətlər də tərbiyə edilir. İstifadə edilən fəndlərin məzmunu əsasən qaçış, tullanmalar, irəliləmələr və dayanmalardan ibarətdir.

Ümumi və xüsusi hazırlıq vasitələri orta ümumtəhsil məktəbləri üçün ənənəvi olan tədris fəaliyyətinin yarımilliklər üzrə planlaşdırılması əsasında bölüşdürülür. Yeniyetmə voleybolçuların hazırlıq prosesində müəyyən qrup vasitələrdən istifadə edilmişdir: ümuminkişafetdirici hərəkət kompleksləri, atletika, gimnastika və akrobatika hərəkətləri, xüsusi voleybol hərəkətləri və mütəhərrik oyunlar. Dartınma hərəkətləri və əyilgənliyi inkişaf etdirən hərəkətlər. Uşaqların tədris proqramını mənimsəmələrindən asılı olaraq istifadə olunan vasitələr məntiqi ardıcılıqla dəyişdirilirdi.

Məktəb proqramının bölmələrində olan müxtəlif idman növlərindən ibarət hazırlayıcı hərəkətlər elə istifadə edilmişdir ki, voleybol oyununda olan ilkin bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi üçün zəruri olan fiziki qabiliyyətlərin formalaşdırılması mümkün olsun. Şagirdlər ilk növbədə voleybol texnikasının formalaşdırılması üçün yararlı olan atletika, gimnastika, akrobatika hərəkətləri və məktəb proqramında olan mütəhərrik oyunlardan istifadə etmişlər. Atletika ilə bağlı hərəkətlər əsasən 5, 10, 15 m-lik məsafəyə qaçış və 3x10 m-lik məkik qaçışdan ibarət olmuşdur. Bundan başqa bitişdirici addımlarla ə istiqaməti dəyişməklə qaçış hərəkətlərindən də istifadə edilmişdir.

Bu yaş dövründə tullanma qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün ən müxtəlif tullanma hərəkətlərindən istifadə edilmişdir. Bu zaman əsasən yerindən uzununa tullanma və sıçrama hərəkətlərindən istifadə olunmuşdur. Sürət-qüvvə hazırlığı əsasən həyata keçirilmişdir. Məsələn, çəkisi 1 kq olan doldurulmuş topu atılması, həmin topun bir əldən digərinə ötürülməsi və s.

Gimnastika hərəkətləri alətlərlə və alətsiz yerinə yetirilmişdir. Alətlərin istifadə olunmasına görə əzələlərin möhkəmləndirilməsi üçün gimnastika nərdivanında yerinə yetirilən hərəkətləri misal gətirmək olar. Alətsiz icra edilən hərəkətlərə isə gövdəni, qolları, ayaqları və çiyin qurşağını möhkəmlədən hərəkətlər daxil edilə bilər.

Cədvəl 2.14.

## Mütəhərrik oyunlar 9-11 yaşlı uşaqlar üçün fiziki tərbiə vasitəsi kimi

Mütəhərrik oyunların istiqaməti	Uşaqların yaşı		
	9	10	11
Cəldliyin inkişaf etdirilməsi üçün	Dairə üzrə “estafet”, “komanda ilə qaçış”	“Qarşılıqlı estafet”, “Çarx”	“Manələri dəf etməklə estafet”, “Mütəhərrik hədəf”
Voleybol oyununun elementləri ilə	“uzununa tullanma ilə estafet”	“Hərə öz bayrağına doğru”	“nömrəni çatdırmaq”
Tullanma qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün	“Tullanan sərkələr”	“Dovşanlar bostanda”	“Xətlər üzərində tullanmalar”
Voleybol oyununun elementləri ilə	“Tilov”	“İp ayaqların altında”	“Uzununa tullanma ilə estafet”
Kordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün	“Top mərkəzdə”	“Topla qarşılıqlı estafet”	“Voleybol elementləri ilə estafetlə”
Voleybol oyununun elementləri ilə	“Mütəhərrik hədəf”	“Şəhər –şəhər ardınca”	“Top ortada”
Topdan istifadə bacarığının möhkəmləndirilməsi üçün	“Kim daha uzağa atar”	“Dəqiq hədəf”	“Sərrast atıcılar”
Voleybol oyununun elementləri ilə	“Ötürdün otur”	“Topla qaç-qov”	“Topu qaytar”

Yeniyetmə voleybolçuların ən çox istifadə edilən hərəkətlər sistemindən biri də akrobatika hərəkətləri hesab olunur. İbtidai sinif şagirdləri ilə keçirilən məşğələlərdə irəliyə, arxaya və yanlara doğru mayallaq aşma hərəkətlərindən kifayət qədər geniş

istifadə olunur. Bu hərəkətlər topun qəbul edilməsi texnikasının mənimsənilməsi üçün ən səmərəli vasitələrdən biri hesab olunur.

İbtidai sinif şagirdləri ilə aparılan dərs və təlim məşğələlərində ümumi vaxtın təxminən 50 %-i mütəhərrik oyunların keçirilməsi üçün nəzərdə tutulur. Bir qayda olaraq bu prosesdə istifadə edilən mütəhərrik oyunlar müəyyən qədər voleybola uyğu olur və burada eyni zamanda voleybol oyunu üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi də həyata keçirilir. Hərəkətlər “asandan-çətinə” və “sadədən- mürəkkəbə” doğru prinsiplərindən istifadə etməklə yerinə yetirilir.

Yeniyyətə voleybolçuların hazırlıq prosesinin dinamikasının modelləşdirilməsi fiziki hazırlığın model xarakteristikalarının köməyi ilə həyata keçirilmişdir. İbtidai sinif şagirdlərinin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla 15-ci cədvəldə yeniyyətə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının model xarakteristikası təqdim edilmişdir. Cədvəldə qeyd edilən hərəkətləri yerinə yetirməklə yeniyyətə voleybolçuların baza fiziki hazırlığının formalaşmasına və əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin artırılmasına nail olunur.

Təqdim edilən model göstəriciləri əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dinamikasına nəzarət etmək üçün əlverişli imkan yaradır. Bu zaman yeniyyətə və voleybolçuların təlim-məşq prosesində xüsusi fiziki hazırlıqla bağlı müvafiq düzəlişlər də edilə bilər.

Cədvəl 2.15.

Yeniyyətə voleybolçuların fiziki hazırlıq göstəriciləri (A.P.Matveyevə və Y.D.Jeleznyaka görə)

№	Model göstəricisinin adı	Uşaqların yaşı		
		9	10	11
1	30 m. qaçış, san	6,5-6,3	6,3-6,1	6,1-5,9
2	Yerindən uzununa tullanma, sm.	120-125	125-130	130-135

Cədvəl 2.15-in ardı

3	Uzanmış vəziyyətdə, gövdənin qaldırılması (30 san. ərzində) dəfə	13-15	16-18	19-21
4	Turnikdə dartınma, dəfə	2-3	3-4	4-5
5	1000 m. qaçış, san.	6,00	5,30	5,00

“Voleybol oynamağı öyrən” adlı tərtib edilmiş proqramın səmərəlilik inteqral fiziki tərbiyənin metodiki xüsusiyyətlərinin növbəti əlamətlərinə görə müəyyən edilmişdir:

1. Məktəbdə aparılan voleybol bölməsində eksperimental proqram üzrə məşğul olan uşaqların dərs ilinin əvvəlində və sonunda orta fiziki hazırlıq göstəriciləri üzrə müəyyən edilən fərq.

2. Aparıcı əzələ qrupları nəzərə alınmaqla fiziki qabiliyyətlərin yaş dinamikasına görə inkişaf etdirilməsi.

3. Dərs ilinin sonunda aparılmış testləşmənin nəticələrinə görə voleybolçuların fiziki və xüsusi hərəkəti hazırlıq göstəricilərinin qarşılıqlı əlaqəsi.

4. Dərs ilinin sonunda idmanla məşğul olmayan və voleybolla məşğul olan uşaqların fiziki hazırlıq göstəricilərinin müqayisəli təhlili üzrə.

Bu, nəticələrin obyektivliyinə və pedaqoji eksperimentin dəqiqliyinin təmin olunması üçün edilmişdir.

İnteqral fiziki hazırlıq “Voleybol oyununu öyrən” proqramı ilə məşğul olan məktəblilərin xüsusi fiziki və hərəkəti qabiliyyətlərinin baza inkişaf prosesi kimi xarakterizə edilir. Bu zaman voleybolda istifadə olunan metod və vasitələr vəhdət şəklində birləşdirilir. Bütün bunlar onu göstərir ki, məktəb fiziki tərbiyə proqramı ümumi fiziki hazırlıq üçün bir növ bünövrə rolunu oynayır. Xüsusi fiziki hazırlıq isə voleybol vasitələrindən istifadə etməklə həyata keçirilir.

Morfofunksional inkişaf və fiziki hazırlığın yaş və cinsi xüsusiyyətlərə görə testləşdirmənin nəticələri ilin əvvəlində və sonunda iki nöqtəyi-nəzər əsasında qiymətləndirilmişdir:

- fiziki tərbiyə dərslərinin və voleybol məşğələlərinin təsiri ilə tədqiq edilən göstəricilərin dəyişmə xarakterinin müəyyən edilməsi;

- 9-11 yaşlarında olan oğlan və qızların fiziki qabiliyyətlərinin dəyişməsinə diferensial qaydada təsir göstərən inteqral sistemin xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi.

Fiziki hazırlıq səviyyəsinin dəyişməsinin statistik təhlinin nəticələri 15 və 16-cı cədvəllərdə öz əksini tapmışdır.

İllik pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, eksperimental proqram üzrə aparılan voleybol məşğələləri məşğul olanların fiziki hazırlıqlarına müsbət təsir göstərmişdir.

Bütün testlər üzrə 9 yaşında olan həm oğlanlarda həm də qızlarda nəticələr yaxşılaşmışdır. Yerinə yetirilən hərəkətləri təhlil etməklə müəyyən edildiki voleybolçu qızlar məkik qaçış (3x 10 m) və yerindən uzununa tullanma hərəkətlərində daha yüksək nəticə əldə etmişlər. Bundan başqa onların yerinə yetirdikləri 30 m. qaçış, irəliyə doğru əyilmə və uzanmış vəziyyətdə gövdənin qaldırılması hərəkətlərində də nəticə artımı qeydə alınmışdır.

Oğlanlarda əlavə voleybol məşğələlərinin təsiri ilə ip üzərindən tullanma, uzanmış vəziyyətdə gövdənin qaldırılması, turnikdə dartınma, yerindən uzununa tullanma, 3 x 10 m. məkik qaçışda və 1000 m. qaçışda nəticələrin artımı 16-cı cədvəldə göstərilmişdir. Eyni zamanda voleybol məşğələləri ayaq əzələlərinin sürətli qüvvəsinin, hərəkət kordinasiyası qabiliyyətinin, sürət qabiliyyətinin və oynaqların mütəhərrikiyinin artmasına səbəb olmuşdur. Voleybol məşğələləri qızların qüvvə və ümumi dözümlülüyünə zəif təsir göstərmişdir. Əlavə voleybol məşğələlərinin 10 yaşda olan oğlan və qızların fiziki hazırlıq səviyyələrinə göstərdiyi təsirlər haqda məlumatlar 16-17-ci cədvəllərdə öz əksini tapmışdır.

10 yaşında olan qızlarla aparılan voleybol məşğələlərinin təsiri ilə fiziki hazırlıq göstəricilərini müəyyən edən hərəkətlərin böyük əksəriyyətində müsbət irəliləyişlər baş vermişdir. Nəticədə test tapşırıqlarının göstəricilərində müəyyən artımlar olmuşdur. Məsələn, ip üzərindən tullanma, yerindən uzununa tullanma, uzanmış vəziyyətdə dartınma

və 30 m. məsafəyə qaçışda sentyabr ayında olan göstəricilərlə müqayisədə may ayında kifayət qədər artım qeydə alınmışdır. Bununla belə voleybol məşğələləri 1000 m. məsafəyə qaçışın nəticələrinə əhəmiyyətlə dərəcədə təsir göstərməmişdir. Yəni bu o deməkdir ki, 10 yaşlı qızların fiziki hazırlığının inteqral metodika ilə təşkil edilməsi əyilgənlik və kordinasiya dözümlülüyünü inkişaf etdirsə də ümumi dözümlülüyün inkişaf etməsinə ciddi bir təsir göstərmir.

10 yaşlı oğlanlarda uzanmış vəziyyətdə 30 san. ərzində gövdənin qaldırılması, 1 dəq. ərzində ip üzərindən tullanma, qaçış və qüvvə dözümlülüyü tələb edən hərəkətlərdə daha çox nəticə artımı qeydə alınmışdır. Yüksək nəticə oturmuş vəziyyətdə irəliyə doğru əyilmə, yerindən uzununa tullanma və 30 m. məsafəyə qaçış testlərində də müəyyən edilmişdir.

Tədqiqatdan alınan nəticələr göstərir ki, əlavə olaraq keçirilən voleybol məşğələləri ilk növbədə gövdəni bükən əzələlərin sürətli qüvvəsinin, kordinasiya dözümlülüyünün və eləcə də qol və çiyin qurşağında olan əzələlərinin qüvvə dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır. Dərs ilinin sonunda qəbul edilən test tapşırıqlarının nəticələri göstərdi ki, əlavə olaraq keçirilən voleybol məşğələlərinin ümumi dözümlülüyün inkişaf etməsinə göstərdiyi təsirlər qənaətbəxş deyil.

Pedaqoji eksperimentin nəticələri göstərdi ki, 11 yaşlı qızlarda əlavə voleybol məşğələlərinin təsiri ilə bütün fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dinamikasında müsbət dəyişiklər baş verir. Pedaqoji eksperimentin sonunda müəyyən edildi ki, ayaq əzələlərinin sürətli qüvvəsinin, əyilgənliyin və kordinasiya dözümlülüyünün inkişaf səviyyəsində əsaslı artım baş vermişdir. Bununla yanaşı az da olsa sürət-qüvvə dözümlülüyü və kordinasiya qabiliyyətləri də inkişaf etmişdir. Ümumi dözümlülükdə isə heç bir dəyişiklik baş verməmişdir.

Testləşmələrin nəticələri açıq-aşkar göstərdi ki, voleybolla məşğul olan və qızıqlar öz fiziki hazırlıqlarını nəzərəcarpacaq qədər artırmışlar. Bu hal özünü oğlanların kordinasiya dözümlülüyünün, gövdəni bükən əzələlərin sürət-qüvvə dözümlülüyünün və oynaqların əyilgənliyinin inkişafında daha qabarıq şəkildə göstərmişdi. Ümumi

düzümlülüyün inkişaf səviyyəsində az da olsa irəliləyiş nəzərə çarpırdı. Lakin bu, mövcud tələblərə cavab vermirdi.

“Voleybol oynamağı öyrən” proqramının səmərəli olmasının obyektiv qaydada əsaslandırılması üçün 11 yaşlı uşaqlarda fiziki hazırlıqla voleybol oyununun texnikasının mənimsənilməsi proseslərinin qarşılıqlı əlaqədə olmasının təmin edilməsi çox vacibdir. Bu yaş dövrünün seçilməsi heç də təsadüfi deyil. Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, 9-10 yaşlı uşaqlarla müqayisədə 11 yaşlı uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə yüksəkdir. Bu, ilk növbədə uşaqların yaşla əlaqədar fiziki cəhətcə inkişaf etməsi ilə bağlıdır.

Tədqiqatdan alınan məlumatlar göstərir ki, may ayında yerinə yetirilən fəndlərin miqdarı nəzərəcarpacaq qədər artmışdır. Belə ki, voleybol oyununda olan texniki fəndlərin icra edilmə göstəriciləri həm oğlanlarda həm də qızlarda təxminən 20-25 % artmışdır (Cədvəl 15.16).

Alınan nəticələr göstərir ki, “Voleybol oynamağı öyrən” proqramı məktəblilərdə hərəkəti vərdişlərin formalaşması üçün kifayət qədər səmərəli bir vasitədir. Bununla yanaşı müəyyən edilmişdir ki, fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə voleybol fəndlərinin yerinə yetirilməsi arasında birbaşa əlaqə mövcuddur. Yəni bu o deməkdir ki, fiziki hazırlıqla texniki hazırlıq bir-birlərini tamamlayırlar.

Əlavə olaraq voleybolla məşğul olan 9-11 yaşlı qızlarda bütün fiziki hazırlıq göstəricilərində irəliləyiş qeydə alınmışdır. Bu fakt özünü 30 m. qaçış, yerindən uzununa tullanma, ip üzərindən tullanma və irəliyə doğru əyilmə hərəkətlərində daha qabarıq şəkildə biruzə vermişdir. Ən zəif inkişaf 1000 m. məsafəyə qaçışda qeydə alınmışdır. Bu, onu göstərir ki, əlavə voleybol məşğələlərinin ümumi düzümlülüyün inkişafına göstərdiyi müsbət təsirlər kifayət qədər deyildir.

Qeyd etmək lazımdır ki, voleybol üzrə keçirilən əlavə məşğələlərin təsiri ilə qızlara verilən kordinasiya, cəldlik və sürət-qüvvə keyfiyyətləri ilə bağlı olan test tapşırıqlarında irəliləyişlər olmuşdur. 9-10 yaşlı uşaqlarla müqayisədə 11 yaşlı uşaqlarda test



göstəricilərinin artımı daha yüksək olmuşdur. Bu ilk, növbədə onların hərəkəti təcrübəsi və fiziki inkişaf səviyyəsinin daha yüksək olması ilə bağlıdır.

Əsas pədaqoji eksperimentdən alınan nəticələrin təhlili göstərir ki, fiziki tərbiyə dərslərində məktəblilər voleybol oyununda olan əsas fəndləri mənimsəyə bilirlər. Lakin dərslər prosesində uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsindəki olan artım müasir voleybol oyununun tələblərinə cavab verə bilmir.

Pədaqoji eksperimentin nəticələri təsdiq edir ki, məktəb fiziki tərbiyə dərsləri ilə müqayisədə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının artımına inteqral fiziki hazırlıq daha yaxşı təsir göstərir. 11 yaşında olan oğlan və qızlarda bu fərq daha kəskin formada təzahür olunur. Lakin dərslər və məşq proseslərinin bir-birlərini tamamlamaqla ümumi vəhdət təşkil etmələri daha məqsədəuyğundur. Bu qanunauyğunluq çərçivəsində oğlanlarda ümumi dözümlülük qızlarda isə kordinasiya dözümlülüğü daha yaxşı inkişaf edir. Ümumiyyətlə qızlarda qüvvə dözümlülüğü, ümumi dözümlülük və əyilgənlik qabiliyyəti, oğlanlarda isə sürət və kordinasiya dözümlülüğü nisbətən zəif inkişaf etmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, 11 yaşda olan uşaqlarla müqayisədə 9-10 yaşlı uşaqların orqanizmi fiziki keyfiyyətlərin inkişafına qarşı daha zəif reaksiya göstərir.

## NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqatların əsasında aşağıdakı nəticələrə gəlmişik

Fiziki tərbiyənin spesifik vəzifələrini həll etmək üçün getdikcə fiziki hazırlığın rolu daha da artır. Voleybol uşaq, yeniyetmə və gənclərin fiziki tərbiyəsində böyük rolu olan fəal hərəkət növlərindən biridir. O, hərəkət texnikasının variativliyi və mürəkkəb olması ilə xarakterizə edilir. Voleybolda texniki-taktiki fəaliyyətlərin səmərəli olması birbaşa fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

1. Apardığımız müşahidələrdən və istifadə etdiyimiz ədəbiyyatların təhlilindən sonra belə bir nəticəyə gəldik ki, voleybolla məşğul olan 9-11 yaşlı uşaqların hərtərəfli hazırlıq səviyyələrindən asılıdır. Təcrübə göstərir ki, uşaqların hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün tək-cə bir idman növünə aid olan hərəkətlərin tətbiq edilməsi məqsədəuyğun deyil. Fiziki tərbiyə vəzifələrinin daha səmərəli həll edilməsi üçün bu prosesə müxtəlif idman növlərinin elementlərinin daxil edilməsi zəruridir.

2. Orqanizmin funksional imkanlarının və sağlamlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün dərslər və dərslərdən kənar məşğələlərin arasında qarşılıqlı əlaqə yaradılmalıdır. Uşaqların hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin edilməsi üçün bu proses inteqral xarakter daşmalıdır. Yəni, təlim və tərbiyə paralel qayda da həyata keçirilməlidir. Bu fiziki tərbiyə təliminin səmərəli şəkildə həll edilməsinə üçün ən vacib şərtlərdən biridir.

3. Voleybolçular üçün xas olan əsas fiziki qabiliyyətlərin inkişafının yüksəldilməsi məqsədi ilə təlim prosesinə müxtəlif idman və mütəhərrik oyunların daxil edilməsi zəruridir. Uşaqların fiziki inkişafının ahəngdar olmasının təmin edilməsi üçün dərslərdən kənar idman məşğələləri müntəzəm şəkildə təşkil edilməlidir. Məşğələlər praktiki baxımdan özünü doğruladan plan əsasında aparılmalıdır.

4. Uşaqların fiziki hazırlığının təmin edilməsi ilə bağlı məşq planını tərtib edərkən ilk növbədə onların bədən kütləsi və boy ölçülərinin göstəriciləri nəzərə alınmalıdır. İlk hazırlıq mərhələsində verilən fiziki yüklər uşaqların fiziki göstəriciləri nəzərə alınmaqla müəyyən edilməlidir. İdmanla məşğul olmayan uşaqların fiziki hazırlığının aşağı səviyyədə

olması sürət və kordinasiya qabiliyyətlərinin inkişafında daha qabarıq şəkildə təzahür olunur.

5. Alınan nəticələrlə ədəbiyyat mənbələrindən götürülmüş məlumatlar arasında aparılan müqayisənin nəticələri göstərdi ki, müasir məktəblilər fiziki hazırlıq səviyyələrinə görə əvvəlki onilliklərə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə geridə qalırlar. Bu məsələdə əsas rolu fiziki qabiliyyətlərin qeyri-sinxron şəkildə inkişaf etdirilməsi oynayır. Ona görə də dərstdən kənar voleybol məşğələrində əsas fiziki keyfiyyətlərin harmonik şəkildə inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Məsələn qüvvə qabiliyyətləri qolların, ayaqların və gövdə əzələlərinin paralel qaydada inkişaf etdirilməsi yolu ilə tərbiyə etdirilməlidir.

## TƏKLİFLƏR

Tədqiqatdan alınan nəticələrin əsasında müvafiq təkliflər irəli sürülmüşdür:

1. Uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişaflarının təmin edilməsi üçün xüsusi hərəkət komplekslərindən oluna bilər. Təlim prosesində ən müxtəlif idman növlərinin elementlərindən istifadə etmək olar. Fiziki tərbiyə təliminin vəzifələrinin həll edilməsi üçün ilk növbədə məşğul olanların fiziki hazırlığı kifayət qədər inkişaf etdirilməlidir. Voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıqlarını təmin etmək üçün əsasən atletika, gimnastika və digər idman oyun növlərinin elementlərinin istifadə olunması daha məqsədə uyğundur.

2. Dərscənkənar məşğələlərdə məşğul olanların çatışmayan cəhətlərinin aradan qaldırılmasına xüsusi diqqət yetirilsə daha yaxşı olar. Uşaqların hərtərəfli fiziki hazırlığının təmin olunması üçün bütün fiziki qabiliyyətlərin paralel qaydada inkişaf etdirilməsi zəruridir.

3. Voleybolçuların xüsusi fiziki qabiliyyətləri müvafiq idman və mütəhərrik oyunlarından istifadə etməklə inkişaf etdirilməlidir. Məşğələ elə planlaşdırılmalıdır ki, uşaqların hərtərəfli və ahəngdar fiziki hazırlığı təmin olunsun.

4. Məşq planı tərtib edilərkən hər bir uşağın fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Sürət və kordinasiya qabiliyyətlərini tərbiyə etdirmək üçün əsasən voleybol oyunu üçün xas olan hərəkətlərdən istifadə edilməlidir. Əsas fiziki qabiliyyətləri tərbiyə edərkən aparıcı mütəxəsislərn qabaqcıl iş təcrübəsindən istifadə edilməsi zəruridir.

Problemlərin aradan götürülməsi üçün tərtib edilən məşğələ planları müasir dövrün tələblərinə uyğun olmalıdır. Bütün fiziki qabiliyyətlərin paralel qayda inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət verilməlidir. Voleybol oyununda ən çox sürətli qüvvə və kordinasiya qabiliyyətləri tələb olunduğuna görə bu qabiliyyətlərin voleybol hərəkətlərinin əsasında tərbiyə olunması daha məqsədə uyğundur.

## İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı: İKF, 2003, 256 s.
2. Ağayev O.M., Əliyev H.H., Abbasov Y.M. Voleybolçuların texniki hazırlığı. Bakı: ADBTİA, 1989, 96 s.
3. Ağayev O.M. Voleybol oyun qaydaları. Yarışların təşkili və keçirilməsi. Bakı: Müəllim, 2013, 87 s.
4. Aslanlı M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı: Maarif, 1993, 248 s.
5. Bağirov R.K., Əliyev İ.S. Futbol. Bakı: Propolis MMC, 2012, 423 s.
6. Ələkbərov H.Y., Namazova Ə.H., Quliyev E.R., Salmanov Ç.İ. Mütəhərrik oyunlar. Bakı: Teymur Poliqraf MMC, 2006, 256 s.
7. Hüseynov F.A. Tullanmalar. Bakı: Müəllim, 2004, 200 s.
8. Hüseynov F.A. Qac, Tullan, At. Bakı: Müəllim, 2004, 197 s.
9. Hüseynov F.A. Atletika. Bakı: Müəllim, 2005, 539 s.
10. Hüseynov F.A. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 170 s.
11. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2012, 127 s.
12. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2015, 86 s.
13. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2014, 90 s.
14. Hüseynov F.A. Fiziki tərbiyə. Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: XXIYNE, 2013, 88 s.
15. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Liberonun hazırlığı. Bakı: ATU, 2019, 36 s.
16. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Voleybolun texnikası. Bakı: ATU, 2022, 69 s.
17. Hacıyev Z.C. Voleybolun taktikası. Bakı: ATU, 2022, 71s
18. Hacıyev Z.C. Voleybolçu hazırlığının əsasları. Bakı: ATU, 2022, 187s.
19. İbrahimova N., Həsənova E. Basketbol. Bakı: Ecoprint, 2018, 424 s

20. Qurbanov H.H., Əsgərova A.Y., Ramazanov Ə.X. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Avropa, 2006, 318 s.
21. Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı: Nərgiz, 2008, 227 s.
22. Qədəşov E.N. Voleybolun inkişaf tarixinə dair qısa xülasə. Oyun texnikası. Bakı: ADBTİA, 2001, 41 s.
23. Qədəşov E.N. Gənc voleybolçuların ilkin hazırlığı. Bakı: ADBTİA, 2000, 143 s.
24. Quliyev B. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Bakı: ADPU, 2011, 429 s.
25. Qədəşov E.N. Voleybol oyununun taktikası və onun haqqında əsas anlayışlar. Bakı: ADBTİA, 2001, 47 s.
26. Nəsrullayev M., Hüseyinov E., Əliyev İ., Nuriyev Y. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Araz, 2012, 372 s.
27. Rzayev Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Invest, 2004, 182 s.
28. Абдель С.Х., Волков Е.П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, XXIII, 2001, № 2, с. 22-28
29. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе. Минск: 1981, 72 с.
30. Абдель С.Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, КГАФК, 2001, 23 с.
31. Андреева Л.М. Уроки волейбола // Спорт в школе, 1999, № П-12, с. 6-8
32. Бегун О.В. Влияние модульного обучения на развитие ловкости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами: Автореф. дис... канд. пед. наук, Ярославль, ЯрГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006, 22 с.
33. Бедретдинов Ш.Х., Менхин Ю.В. Физическая подготовка юношей / старшеклассников общеобразовательной школы // метод, реком. Малаховка, 2006 192 с.

34. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: метод, разработ. для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФКа, М.: 1990, 36 с.
35. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2003, 144 с.
36. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток // Теория и практика физ. культуры, 2004, № 4, с. 34-35
37. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие]. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005, 143 с.
38. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007, 184 с.
39. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. М.: 1981, 48 с.
40. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988, 192 с.
41. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989, 128 с.
42. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 1991, 238 с.
43. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. М.: Гранд-Фаир, 1998, 323 с.
44. Железняк Ю.Д., Савиных Л.Е. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1-4 классов. М.: Московский Комитет образования, 2001, 47 с.
45. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.; Издательский центр «Академия», 2008, 272 с.
46. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе. Киев: ИСМО, 1999, 160 с.

47. Ермаков С.С. Структура технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореферат. Москва: ФИС, 1988, 310 с.
48. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979, 152 с.
49. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
50. Клещев Ю. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2005, 399 с.
51. Клещев Ю.Н. Тактические действия волейболистов в защите и нападений. Москва: ФИС, 1968, 120 с.
52. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. М.: «ФИС», 1986, 147 с.
53. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11-й класс / Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2005, 127 с.
54. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс / Автор: В.И. Лях. М.: Просвещение, 2008, 127 с.
55. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. М.: Дрофа, 2003, 112 с.
56. Матвеев А.П. Физическая культура Программа для учащихся основной и старшей школы. М.: Просвещение, 2005, 84 с.
57. Матвеев А.П. Физическая культура:/Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы, 3-е изд. М.: Просвещение, 2007, 27 с.
58. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся основной и старшей школы. М.: Просвещение, 2008, 65 с.
59. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. Рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. УМК «Перспектива». М.: Просвещение, 2010, 63 с.
60. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 - 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011, 63, с.141



61. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1991, 543 с.
62. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 3-е изд., исп. и доп. М.: ФГУП Издательство «Известия», 2001, 323 с.
63. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
64. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Москва: Физическая Культура, 2005, 544 с.
65. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2002, 520 с.
66. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2002, 520 с.
67. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка волейболистов. М.: «ФИС», 1986, 41 с.
68. Фомин Е.В. Теоритические основы силовой подготовки волейболистов. М.: «ФИС», 1985, 28 с.
69. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007, 329 с.