

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

Xəyalə Müşviq qızı Məcidli

“Yeni yetmə voleybolçuların fiziki hazırlığının optimallaşdırılması vasitələrinin
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.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ.....	7
1.1. Fiziki hazırlığın metodiki problemləri və voleybolçuların fiziki hazırlığında əsas amillər.....	7
1.2. Yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığını qurmağın texnoloji əsasları.....	14
1.3. İdmançıların fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsində əsas istiqamətlər.....	18
II FƏSİL. VOLEYBOLLA MƏŞĞUL OLAN MÜXTƏLİF YAŞI VƏ MÜXTƏLİF HAZIRLIQ SƏVİYYƏSİ OLAN YENİYETMƏ QIZLARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI...30	
2.1. Müxtəlif yaşlı voleybolçu qızların fiziki hazırlığının quruluş və səviyyəsi.....	30
2.2. Müxtəlif oyun amplitudasına malik olan voleybolçu qızların fiziki hazırlığının quruluşu və səviyyəsi.....	48
NƏTİCƏ.....	52
NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR.....	65
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	67

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığının əsaslandırılması. Son zamanlar voleybolçuların texniki, taktiki və fiziki hazırlığını təmin etmək üçün təlim-məşq proseslərinin təkmilləşdirilməsi ilə əlaqədar böyük islahat işləri aparılmışdır. Məlum olduğu kimi voleybolçuların texniki-taktiki hazırlıqlarının təmin olunması birbaşa onların fiziki hazırlıq səviyyələrindən asılıdır. Fiziki hazırlığın voleybol hərəkətlərinə uyğun olan vasitələrdən istifadə etməklə təmin edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu vəzifələrin müsbət həll olunması üçün əsas şərt məşq proseslərində tətbiq edilən metod və vasitələrin təkmilləşdirilməsidir.

Müasir dövrdə idman oyunlarında idman oyunlarında və eləcə də voleybolda nəticə əldə etmək üçün idmançılardan çoxillik hazırlıq tələb olunur. Bunun üçün idmançı funksional və fiziki hazırlıq baxımından müəyyən etmək üçün çatmalıdır. Bu vəzifələrin həll etmək üçün ilk növbədə məşq proseslərinin optimallaşdırılması tələb olunur.

Yarış fəaliyyətlərinin səmərəli olması üçün voleybolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksək olmasının əhəmiyyəti ilə bağlı mütəxəssislər tərəfindən elmi cəhətcə əsaslandırılmış kifayət qədər mülahizələr mövcuddur. Fiziki hazırlıq çoxillik məşq prosesinin ilkin hazırlıq mərhələsində daha çox əhəmiyyətə malikdir. Lakin bir qayda olaraq voleybolçu hazırlığında əsas diqqət texniki və taktiki hazırlığa verilir. Fiziki hazırlıq isə arxa plana çəkilir və bu prosesin əsas inkişaf qanunauyğunluqları nəzərə alınmır. Hazırlıq prosesinin bu qaydada planlaşdırılması təlimin bütün mərhələlərinə öz mənfi təsirlərini göstərir.

Bununla yanaşı hal-hazırda bəzi müəlliflər öz əsərlərində çoxillik proseslərində fiziki hazırlığın inkişaf qanunauyğunluqları ilə bağlı müəyyən fikirlər yürüdürlər. Onların fikrincə bu məsələdə əsas şərt ilkin ixtisaslaşmanın vaxtında aparılmasıdır. Voleybolçular üçün aparıcı olan fiziki keyfiyyətlər öyrənilmiş və onların qarşılıqlı əlaqələri müəyyən edilmişdir.

Bununla yanaşı çox zaman bu tədqiqatlar təsnifat dərəcəsi yüksək olan idmançıların iştirakı ilə keçirilmişdir. Lakin, idman ustalığı yüksək olan voleybolçuların fiziki hazırlıqlarına nisbətən az vaxt sərf edilmişdir. İlkin hazırlıq

mərhələsində olan voleybolçuların da fiziki hazırlıq məsələlərinə də toxunulmamışdır. Fiziki hazırlıq prosesində eyni zamanda oyunçuların fiziki keyfiyyətlərinin planauyğun və fasiləsiz inkişafı təmin edilməlidir.

Çox zaman elmi-tədqiqat işlərinin nəticələri voleybolçuların təlim-məşq proseslərində istifadə edilmir. Bu, məşq proqramlarında konkret metodiki tərtibatların kifayət qədər olmaması ilə bağlıdır. Beləliklə tədqiqatın aktual olması yeniyetmə voleybolçularda fiziki hazırlığın optimallaşdırılması ilə bağlı nəzəri və praktik materialların kifayət qədər olmaması ilə şərtləndirilir.

Problem. Hal-hazırda voleybolçularla aparılan fiziki hazırlıq prosesinin optimallaşdırılması üçün tətbiq edilən vasitələr müasir dövrün tələblərini tam ödəmir. Ona görə də istifadə edilən vasitələrin məzmun və forması tədricən dəyişdirilməlidir. Bu məsələ ilə bağlı mütəxəssislər tərəfindən müəyyən fikir və mülahizələr yürüdülsə də hələlik mövcud olan problemlər tam həll olunmamışdır. Ona görə də bu problemlə əlaqədar məsələlərə aydınlıq gətirmək üçün müvafiq tədqiqat işlərinin aparılması zəruridir.

Mütəxəssislərlə aparılan sorğuların nəticələri göstərir ki, fiziki hazırlığın optimal qaydada həyata keçirilməsi üçün xüsusi trenajorlardan istifadə etməklə vərdişlərin formalaşması prosesinin gücləndirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Fiziki hazırlıq vasitələrini optimallaşdırdıqdan sonra yeniyetmə voleybolçuların hərtərəfli fiziki inkişafında və eləcə də müvafiq vərdişlərin formalaşmasında müsbət dəyişiklərə nail oluna bilər.

Tədqiqatın məqsədi. Yeniyetmə voleybolçularda fiziki hazırlığın quruluş və səviyyəsinin müəyyən edilməsi və fiziki hazırlığın optimallaşdırılması üçün əsaslandırılmış texnologiyanın işlənilməsi və hazırlanması. Bu proses məşq vasitələrinin tərkibini genişləndirməklə funksional və fiziki hazırlıq qanunauyğunluqlarının nəzərə alınmasının əsasında həyata keçirilməlidir. Vasitələrin optimal olmasının eksperimental qaydada müəyyən edilməsidir.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Fiziki hazırlıq vasitələrinin müəyyən edilməsi.
2. Vasitələrin optimal olmasının araşdırılması.

3. Ənənəvi vasitələrlə yeni təklif edilən vasitələrin müqayisəli şəkildə təhlil edilməsi.

4. Eksperiment metodlarının müəyyən edilməsi

Tədqiqatın metodları: Tədqiqat işini apararkən aşağıda qeyd edilən ümumi qəbul olunmuş metodlardan istifadə edilmişdir:

1. Ədəbiyyatların təhlili.

2. Pedaqoji müşahidə

3. Sorğu

4. Anketləşmə

5. Pedaqoji eksperiment.

Tədqiqatın obyektı. Yeniyetmə voleybolçuların təlim-məşq prosesinin təkmilləşdirilməsi.

Tədqiqatın predmeti. İdman məşqinin ilkin mərhələsində voleybolçuların fiziki hazırlığında istifadə edilən metod və vasitələr.

Tədqiqatın elmi yeniliyi:

- idman məşqinin ilkin mərhələsində çoxillik məşqin mərhələlərinə uyğun olan metod və vasitələrdən istifadə etmək üçün xüsusi metodiki yanaşma tərtib edilmişdir;

- yeniyetmə voleybolçuların məşq zamanı xüsusi tənəffüs hərəkətlərini tətbiq etməsinin fiziki və funksional hazırlığın yüksəlməsinə müsbət təsirlərin göstərilməsi;

- məşq prosesində voleybolçuların diferensial fiziki hazırlıqdan istifadə etməsinin səmərəlik dərəcəsi müəyyən edilmişdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Tədqiqatda alınan nəticələrin hesabına yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlığının optimallaşdırılması metodiki tövsiyə qismində müəllim və məşqçilərin təlim prosesini təşkil etmələri üçün müasir dövrün tələblərinə cavab verə bilən nəzəri material kimi səciyyələndirilə bilər.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Tədqiqat nəticəsində voleybolçuların fiziki hazırlıq səviyyələrini optimallaşdırmaq üçün xüsusi hərəkət komplekslərindən istifadə edilmiş və müvafiq nəticələr əldə edilmişdir. Alınan nəticələrdən həm praktik həm də mühazirə materialları kimi istifadə edilə bilər.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya giriş, beş yarım fəsildən ibarət olan iki fəsil, nəticə və istifadə edilən ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. 70 səhifədən ibarət olan tədqiqat işində beş cədvəl təqdim edilmişdir. Tədqiq etdiyimiz problemlə əlaqədar iki məqalə nəşr edilmişdir.

I FƏSİL

ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

1.1. Fiziki hazırlığın metodiki problemləri və voleybolçuların fiziki hazırlığında əsas amillər

İstənilən idman növündə yüksək nailiyyətlərə çatmaq üçün əsas şərt idmançının fiziki hazırlığı hesab olunur. Ona görə də idmançıların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi problemini həmişə aktual olmuşdur. Digər idman növlərində olduğu kimi fiziki hazırlıq voleybol üçün də önəmlidir. Çünki hərəkət keyfiyyətlərinin tərbiyəsi bilavasitə fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Voleybolçuların hərəkət texnikasının yüksək və taktiki fəaliyyətlərinin səmərəli olması da məhz fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Yarış prosesində fiziki hazırlığın əhəmiyyəti daha qabarıq formada təzahür olunur. Yeni bu o deməkdir ki, voleybolçuların idman nailiyyətləri bir başa onların fiziki hazırlıq səviyyələrindən asılıdır.

Lakin buna baxmayaraq bezi mütəxəsislər məşq zamanı əsas diqqəti texniki və taktiki hazırlığa yönəltməklə fiziki hazırlığı arxa plana çəkirlər xüsusi ədəbiyyatlarda birmənalı olaraq qeyd edilirdi ki, məşq zamanı voleybolçulara xas xüsusi hərəkətlərin tətbiq edilməsi zəruridir. Lakin son zamanlar ayrı-ayrı voleybolçuların fərdi xüsusiyyətləri əsasında onların oyun funksiyalarını yerinə yetirmək üçün istifadə edilən hərəkətlərə daha çox yer verilir.

Keçən əsrin 70-ci illərində nəşr olunan dərsliklərdə ilk dəfə olaraq voleybolçuların fiziki hazırlığı ilə bağlı müəyyən məlumatlar verilməyə başlandı. Lakin bu kitablarda voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlıqlarının təmin olunması üçün təqdim edilən metod və vasitələr dövrün tələblərinə cavab verə bilmirdi. Çünki həmin tədris materiallarında fiziki hazırlığa təxminən 5-7% yer verilirdi ki, bu da idmançılarda sürət, qüvvə, çeviklik, əyilgənlik və dözümlülük qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün kifayət edə bilməzdi.

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

Xüsusi ədəbiyyatlarda voleybolçu hazırlığı üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər haqda külli miqdarda fikirlər mövcuddur. Bəzi voleybol dərslərinə əsasən bu və ya digər fiziki keyfiyyəti inkişaf etdirməyin vacibliyi və bununla bağlı müəyyən hərəkət kompleksləri və metodlar təqdim edilir. Lakin bu kitablarda konkret fiziki keyfiyyətin quruluş və mahiyyəti tam açıqlanmır.

Bəzi mütəxəssislər voleybolçuların oyun fəaliyyəti üçün zəruri olan bir neçə fiziki keyfiyyətə daha çox üstünlük verirlər. Məsələn, tullanmalar, topa vullulan zərbələr və yerdəyişmələr üçün vacib olan sürət-qüvvə keyfiyyəti, tullanma dözümlülüüyü, çeviklik və əyilgənlik. Bəzi mütəxəssislər isə əsas üstünlüyü hərəkət texnikasının təkmilləşməsinə və vərdişlərin formalaşdırılmasına verirlər.

Voleybolçularda idman ustalığının yüksək olması ilk növbədə onların fiziki hazırlıq səviyyəsindən asılıdır. Fiziki hazırlıq əsasən əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsi, hərəkət tezliyi və dözümlülük müəyyən edilir. Ümumiyyətlə voleybolda idmançının hazırlıq səviyyəsinə daxil olan əsas göstəricilərə fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və eləcə də texniki-taktiki hazırlıq aid edilir.

İstənilən idman oyununda və xüsusən voleybolda əsas fiziki keyfiyyət sürət-qüvvə qabiliyyəti hesab olunur. Lakin bu qabiliyyətin inkişaf etməsi üçün idmançı kifayət qədər çevik və dözümlü olmalıdır. Ümumiyyətlə voleybol oyununda ən vacib amil hərəkət tezliyidir. Çünki oyunçuların hücum və müdafiə fəaliyyətlərinin səmərəli olması bilavasitə hərəkət tezliyinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

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

Voleybolçu hazırlığının səmərəli olması üçün ən vacib vəzifə sürət-qüvvə dözümlülük keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi hesab edilir. Lakin oyun dözümlülüüyü

təkcə sürət və qüvvə dözümlülüyünün vəhdətindən ibarət deyil. Oyun dözümlülüyü 2-3 saat ərzində sürət, qüvvə, partlayış qüvvəsi və digər keyfiyyətlərin təzahür olunması ilə səciyyələnən kompleks xarakterli inteqral keyfiyyətdir. Bu keyfiyyətlərin hər birinin öz təyinatı olsa da oyun dözümlülüyünün rolu daha böyükdür.

Müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə göstəricilərinin inkişaf səviyyəsi ilə qarşılıqlı əlaqə təşkil edir:

- a) xüsusi cəldlik və bədənin ölçüləri;
- b) xüsusi qüvvə;
- c) ümumi qüvvə

Yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə qabiliyyətləri müəyyən etmək üçün konkret təmrinlərdən istifadə oluna bilər: qaçaraq maksimum hündürlükdən asılmış cismə əllə toxunmaq, sağ qolla içi doldurulmuş topun atılması, biləyi bükən və gövdəni açan əzələlərinin qüvvəsinin ölçülməsi. Bundan başqa qolların, ayaqların və gövdənin qüvvəsini müəyyən edən ümumi fiziki hazırlıq hərəkətlərin də istifadə edilə bilər.

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

Yüksək təsnifatı voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəli olması bilavasitə hərəkətləri yüksək sürətdə icra edilməsi və kordinasiya qabiliyyətlərinin biruzə verilməsindən asılıdır. Bu prosesin həyata keçirilməsi eyni zamanda fərdi xüsusiyyətlərlə də bağlıdır.

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

Voleybolçuların göstərdikləri nəticələr eyni zamanda texniki-taktiki fəaliyyətlərinin arsenallarının müxtəlifliyi və xüsusi fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyəli inkişaf ilə müəyyən olunur.

Voleybolçular üçün lazım olan ən vacib fiziki keyfiyyətlərdən biri də xüsusi dözümlülük hesab olunur. Voleybolçularda xüsusi dözümlülüğün əsasını aerob və anaerob iş qabiliyyətləri təşkil edir. Bu zaman oksigen çatışmazlığı və qanda süd turşularının artması şəraitində hərəkət etmək qabiliyyətinin böyük əhəmiyyəti vardır.

Voleybolçunun konkret hərəkət növünün fiziki keyfiyyətlərinin və iş qabiliyyətinin hesabına yerinə yetirdiyinə görə fiziki qabiliyyətləri yarış fəaliyyətlərində daha çox istifadə etdiyi hərəkətlərin əsasında inkişaf etdirmək lazımdır.

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

Yarış prosesində ən müxtəlif hərəkəti aktlar icra edilir. Onların şərti olaraq 3 qrupa ayırmaq olar: yerdəyişmələr, ötürmələr, zərbələr və tullanmalar.

Voleybolçu yerdəyişmə, ötürmə, zərbə və tullanmaları müvəffəqiyyətlə icra etməyi bacarmalıdır. Yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alaraq oyun dözümlüyünü də üç müxtəlif növə ayırmaq olar. Dözümlülük növlərinin hər biri hərəkət fəaliyyətinin xarakterindən asılı olaraq spesifik xarakterə malikdir. Onlar bir-birlərindən əsasən fəza, zaman və vaxt xarakteristikalarına görə fərqlənirlər.

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

Topun oyuna daxil edilməsi, ötürülməsi və digər texniki elementləri yerinə yetirərkən cəldliklə yanaşı müəyyən səviyyədə əzələ qüvvəsi də tələb edilir. Bu və ya digər hərəkət fəaliyyətlərini yerinə yetirən zaman qüvvənin təzahür edilməsi qısa zaman kəsiyində baş verir (hücum zərbəsi zamanı itələnməyə 0,18-0,25 saniyə vaxt tələb edilir). Adətən bu tipli qabiliyyətlər sürət-qüvvə və ya “partlayış qüvvəsi” terminləri kimi xarakterizə olunurlar.

Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, oyun prosesində sürət, qüvvə və sürət-qüvvə tələb edən hərəkət fəaliyyətlərinə yerinə yetirilməsi (yerdəyişmələr, zərbələr, ötürmələr, tullanmalar) çoxlu sayda təkrar edilir. Belə ki, voleybolçu bir hissə ərzində orta hesabla 60-65 oyun fəndi yerinə yetirir. Beş hissə ərzində isə bu hərəkətlərin sayı 250-dən 330-a qədər olur. Voleybolçunun oyun fəaliyyətinin əsasını müxtəlif hərəkətlərin çoxlu sayda yerinə yetirilməsi təşkil edir. Buna görə də voleybolçu 1,5-2,0 saat ərzində hərəkətləri tez bir zamanda icra etməklə yanaşı, həmin hərəkətləri uzun müddət intensivlik aşağı düşmədən yerinə yetirməyi bacarmalıdır. Yəni, o, kifayət qədər sürət dözümlülüyünə malik olmalıdır. Bununla yanaşı voleybolçu oyun prosesində müəyyən əzələ qüvvəsi sərf edir. Buna görə də voleybolçudan sürət dözümlüyü ilə yanaşı qüvvə dözümlülüyü tələb olunur.

Voleybol oyununda faktiki olaraq sürət və qüvvə dözümlüyü ilə yanaşı digər qabiliyyətlər də tələb olunur. Çünki oyun prosesində hərəkət fəaliyyət növləri tez-tez bir-birlərini əvəz edirlər. Ona görə də müxtəlif xarakterli hərəkətlərin yerinə yetirilməsi və oyun müvəffəqiyyətlə başa çatdırılması üçün sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Oyun zamanı ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlər təcrid olunmuş halda təzahür etmirlər. Onlar ən müxtəlif praporsiyalarda kompleks şəkildə təzahür olunurlar. Ona görə də fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli və qarşılıqlı vəhdət şəklində tərbiyə etdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

İdman məşqinin spesifik məzmununun əsasını bilavasitə idmançının fiziki hazırlığı təşkil edir. Bu prosesdə voleybolçu fəaliyyəti üçün lazım olan qabiliyyətlər də formalaşdırılır. Voleybolçunun fiziki hazırlığı eyni zamanda orqanizmin funksional

imkanları, hərtərəfli fiziki hazırlıq və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi ilə minimum vəhdət təşkil edir.

Voleybolçunun fiziki hazırlığı deyəndə ilk növbədə fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsinə və funksional imkanların inkişafına yönəldilən pedaqoji proses nəzərdə tutulur. Bundan başqa fiziki hazırlıq nəticəsində məşğul olanların normal həyat fəaliyyətinin təmin olunması üçün əlverişli imkanlar yaranır. Fiziki hazırlıq anlayışı konkret oyun fəaliyyətinə uyğun fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin formalaşması ilə xarakterizə edilir. Məsələn, yerinə yetirəcəyi funksiyadan asılı olaraq voleybolçunun tullanma kordinasiya, sürət-qüvvə və digər qabiliyyətlərin tərbiyə edilməsi. Digər idman növlərində olduğu kimi voleybolda da ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq anlayışları mövcuddur.

Ümumi fiziki hazırlıq fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsinin hesabına insanın hərtərəfli və harmonik fiziki inkişafına yönələn bir prosesdir. Ümumi fiziki hazırlıq prosesində funksional imkanlar və ümumi iş qabiliyyətlərinin yüksəlməyi ilə əlaqədar voleybolçuların fəaliyyətlərində yüksək nəticələrə nail olmaq üçün xüsusi hazırlıq bazası yanır. Voleybolçunun ümumi fiziki hazırlıq vasitələri voleybol oyununa uyğun olan hərəkətlər, təbiətin sağlamlaşdırıcı qüvvələri və gigiyena amilləri hesab olunur.

Voleybolçuların ümumi fiziki hazırlığı fiziki qabiliyyətlərinin hərtərəfli qaydada tərbiyə edilməsi istiqamətinə yönəldilir. Bu hazırlıq növü əsasən təlimin ilkin mərhələsində həyata keçirilir. Bu prosesin mahiyyəti iş qabiliyyətlərini artırmaqla funksional imkanların ümumi səviyyəsinin yüksəldilməsindən ibarətdir. İlkin hazırlıq səviyyəsi təxminən Vətənin müdafiəsinə hazıram kompleksinə uyğun olur.

Voleybolçunun yerinə yetirəcəyi oyun funksiyalardan asılı olmayaraq onun hərtərəfli fiziki hazırlığa malik olması zəruridir. Çünki konkret fəaliyyət növünə hazırlaşmaq üçün ilk növbədə voleybolçu hərtərəfli fiziki inkişafa nail olmalıdır.

İdman nailiyyətlərinin hərtərəfli inkişafdən asılı olması iki əsas səbəblə izah edilir. Birinci səbəb orqanizmin vahidliyi, yəni, orqanizmdə olan bütün orqan və sistemlərin qarşılıqlı əlaqədə olmasından ibarətdir. İkinci səbəb isə hərəkəti bacarıq və vərdişlərin qarşılıqlı əlaqədə olmasıdır. Yəni hərəkəti bacarıq və vərdişlərin əhatə dairəsi

geniş olduqca yeni hərəkət fəaliyyətlərinin yaranması və köhnələrin təkmilləşdirilməsi üçün daha əlverişli şərait yaranır.

Fiziki qabiliyyətlər əsasən orta məktəb illərində formalaşır. Lakin müəyyən yaş dövrlərində qabiliyyətlərin bəzilərinin inkişafı gah artır gah da azalır. Bu orqanizmin forma və funksiyalarının dəyişməsinin təbii qanunauyğunluqları ilə şərtləndirilir. Orqanizmdə baş verən dəyişiklər əsasən həyat şəraitindən, gündəlik fəaliyyət rejimindən və pedaqoji cəhətcə göstərilən məqsədyönlü təsirlərdən asılıdır.

Voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlığı voleybol oyunun spesifik xüsusiyyətlərinə uyğun olan fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə yönəldilən bir prosesdir. Voleybolçunun yerinə yetirdiyi oyun funksiyalarından asılı olaraq bu və ya digər fiziki qabiliyyətə daha çox ehtiyac ola bilər. Məsələn hücumçu üçün əsas qabiliyyət sürət-qüvvədirsə, Libero üçün çeviklik və əyilgənlik daha vacibdir. Yəni bu deməkdir ki, xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələri yarış hərəkətlərinə uyğun olan fəaliyyət növləri hesab olunur.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, voleybolçunun oyun dözümlülüyü təkcə qüvvə və sürət dözümlüyünün vəhdəti deyil. Dözümlülüyün bu növü kifayət qədər kompleks xarakteri daşıyan mürəkkəb və inteqral keyfiyyətdir. Bu qabiliyyət cəldliyi, qüvvəni, partlayış qüvvəsini və digər keyfiyyətləri özündə vəhdət şəklində birləşdirir. Vəziyyətdən asılı olaraq onlardan biri aparıcı da ola bilər. Lakin istənilən halda dözümlülük qabiliyyəti bu proseslərin bünövrəsi hesab olunur. Qeyd etmək lazımdır ki, voleybolçuların oyun fəaliyyəti üçün sürət və qüvvənin olması zəruridir. Lakin onların heç biri yarı-ayrılıqda təzahür olunmursa qüvvə, cəldlik və dözümlüyün təcrid olunmuş halda inkişaf etdirilməsi məqsədəuyğun deyil. Ona görə də əsas üstünlük sürət-qüvvə və oyun dözümlülüyün inkişaf etdirilməsinə verilməlidir.

Yerdəyişmə, tullanma və zərbə zamanı təzahür olunan sürət-qüvvə dözümlülükləri keyfiyyət baxımından bir-birlərindən fərqlənirlər. Çünki hər bir konkret hərəkət fəaliyyəti üçün özünəməxsus dözümlülük tələb olunur. Məsələn, oyun dözümlülüyü yerdəyişmələrdə “qaçış dözümlülüyündən”, “zərbələrdən”, “zərbə dözümlüyündən”, tullanmalarda isə “tullanma dözümlüyündən” asılıdır. Oyun dözümlüyünü bu cür deformasiya etmək üçün məşqçi kifayət qədər nəzəri biliklərə

malik olmalıdır ki, onu praktik fəaliyyətlərdə tətbiq edə bilsin. Buna görə də voleybolçunun oyun dözümlülərinə ayrılır. Vəziyyətdən asılı olaraq bu dözümlülük növlərindən biri aparıcı da ola bilər.

Yeniyyətə voleybolçularda əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafında yaş amilinin nəzərə alınması son dərəcə vacibdir. Mütəxəssislər hesab edir ki, yaş dövründən asılı olaraq yeniyyətə voleybolçuların fiziki hazırlığı beş əsas amillə müəyyən edilir:

10-12 yaş: 1-ci ümumi qüvvə hazırlığı (26%); 2-ci sürət-qüvvə hazırlığı (22%); 3-cü hərəkət reaksiyası (19%); 4-cü xüsusi qüvvə hazırlığı (16%); 5-ci xüsusi sürət-qüvvə hazırlığı (12%).

13-14 yaş: 1-ci sürət-qüvvə hazırlığı (25%); 2-ci xüsusi sürət-qüvvə hazırlığı (21%); 3-cü nisbi qüvvə (18%); 4-cü antropometrik göstəricilər (14%); 5-ci hərəkət reaksiyası (22%).

15-17 yaş: 1-ci xüsusi sürət-qüvvə hazırlığı (18%); 2-ci "cəld" qüvvə (20%); 3-cü nisbi qüvvə (15%); 4-cü idman hazırlığı (14%) (A.V.Çacin 1988).

Sistematik qaydada voleybolla məşğul olan qızlarda sürət keyfiyyətlərinin ən yüksək artımı 12-13 yaşlarında baş verir. 14-15 yaşlarında bu keyfiyyətlərin inkişaf sürəti sabitləşir və 16 yaşda bir qədər aşağı düşür. 17 yaşda isə yenidən artmağa başlayır (B.A.Podlivayev, O.K.Tranopolskaya 1978)

1.2. Yeniyyətə idmançıların fiziki hazırlığını qurmağın texnoloji əsasları

Yeniyyətə idmançıların hazırlığının idarə edilməsini təkmilləşdirməyin əsas istiqamətlərindən biri də məşq sisteminin optimallaşdırılması hesab olunur. Bu zaman spesifik keyfiyyətlərin optimal inkişaf mərhələsi və yeniyyətə idmançıların orqanizminin müasir məşq yüklərinə uyğunlaşma qanunauyğunluqlarını nəzərə almaq lazımdır. (M.Y. Nabatnikova 1972).

Yeniyyətə idmançıların hazırlıq sistemində əsas şərtlərdən biri də yüksək nəticə əldə etmək üçün optimal yaş dövrünün müəyyən edilməsidir. Bu zaman məşğələni təşkil etməyin forma metod və vasitələri də yaş dövrünə uyğun olmalıdır. (M.Y. Nabatnikova 1972).

Yeniyyətlərlə aparılan məşqin metodikasının uyğun olmasını müəyyən edərək vəzi amillərin nəzərə alınması zəruridir:

- öz imkanlarına uyğun göstəricilərə malik olmaq;
- yeniyyətə idmançıların fiziki hazırlığında münasiblik prinsipinin gözlənilməsi;
- yeniyyətə idmançılarla aparılan məşğələlərdə trenajor qurğularının geniş istifadə edilməsi;
- ilkin idman ixtisaslaşmasında və əvvəlcədən hazırlıq mərhələsində yeniyyətə idmançıların məşqində çoxnövcülük prinsipinin həyata keçirilməsi;
- yeniyyətə idmançıların dözümlüyünün aşağı sinif yaşlarından başlayaraq inkişaf etdirilməsi.

Voleybolçuların təlim-məşq prosesini xüsusi fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi üçün qurarkən elə hərəkətlər seçilməlidir ki, xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafına göstərdiyi təsirlər kompleks xarakter daşsın. (E.V.Fomin 1984).

Voleybolçuların fiziki hazırlıq prosesində əsas diqqəti sürət-qüvvə və tullanma dözümlülüyünün inkişafına verilməlidir. (S.Y.Şerstnov 1999).

Oyunçuların boyu və idman ustalığının səviyyəsi artdıqca bəzi qanunauyğunluqların əməl edilməsi zəruridir:

- tədrislik prinsipi nəzərə alınmaqla həcm, intensivlik və psixi gərginliyin müntəzəm qaydada artırılması;
- fiziki və funksional göstəricilər müəyyən həddə çatdıqdan sonra texniki-taktiki və inteqral hazırlığın xüsusi çəkisinin tədrisən artırılması;
- yarış fəaliyyətlərinin xüsusi çəkisinin ardıcıl qaydada artırılması;
- müxtəlif xarakterli fərdi məşqələ formalarının daha çox istifadə edilməsi;
- universal oyun texnikası və taktikalarının əsasında tədrisən fərdi taktiki-texniki vərdislərə yiyələnmək.

Təlim-məşq prosesinin daha keyfiyyətli planlaşdırılması və idarə olunması üçün fizioloji qiymətləndirmə amillərindən istifadə etmək lazımdır. (N.N.Permyakov 1981).

Yeniyetmə voleybolçularda çevikliyi inkişaf etdirərək idmançıların müxtəlif hərəkət funksiyalarına hərəkətlərin istifadə olunması tövsiyə olunur. Bu zaman istifadə edilən metod vəziyyətə uyğun qaydada müəyyən olunmalıdır.

10-11 yaşlarında olan uşaqlar üçün tövsiyə edilir ki, eyni vaxtda bir neçə hərəkət qabiliyyətinə təsir edilsin. Orta yaşlı məktəblilərlə aparılan məşğələlərdə əsas diqqəti çevikliyin inkişafına və texniki-taktiki fəndlərin mənimsənilməsinə verilməlidir.

Vasitələrin kompleks şəkildə istifadə edilməsi kordinasiya qabiliyyətlərinin formalaşması və oyun texnikasının təkmilləşməsi ilə nəticələnir. (O.N.Meşeryakova 1994).

10-11 yaşlarında olan voleybolçu qızların fiziki hazırlıq prosesinə ümumi vaxtın 50%-ni, 13-14 yaşda isə onlara 35%-ə qədərini sərf edilməsi məsləhət görülür. (O.N.Meşeryakova 1994).

Məlum olduğu kimi məşq prosesində əsas vasitə fiziki hərəkətlər hesab olunur. Onlar ümumi qəbul olunmuş təsnifata əsasən ümumi fiziki hazırlıq və xüsusi fiziki hazırlıq hərəkətlərinə ayrılırlar. Xüsusi hərəkətlər də öz növbəsində xüsusi hazırlayıcı və yarış hərəkətlərinə bölünürlər. (Matveyev 1981).

Hər bir icra edilən hərəkətin, yeni idmançı tərəfindən yerinə yetirilən işin öz fəza, zaman və dinamik xarakteristikaları və eləcə də kəmiyyət və keyfiyyət meyarları olur. Onlar daim bu və ya digər konkret vəzifənin həllinə yönəldilir. Ona görə də eyni fiziki hərəkət həm ümumi həm də xüsusi fiziki hazırlıq vasitəsi ola bilməz.

Xüsusi oyun dözümlülüyünün əsasını fəza, zaman və dinamik xarakterli yarış hərəkətləri təşkil etdiyinə görə istifadə olunan digər hərəkətlər ümumi fiziki hazırlıq vasitəsi kimi qəbul olunur. Çünki hər bir hərəkətin özünəməxsus fəza, zaman və dinamik xüsusiyyətləri olur. (A.V.Dukalskaya 1995).

Bundan başqa voleybolçuların xüsusi oyun dözümlülüyünün yüksəldilməsi əsasən voleybol üçün spesifik olan hərəkətlərdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Ona görə də həmin hərəkətlər yarış proseslərinə uyğun qaydada yerinə yetirilməsi.

Hətta çoxillik təkmilləşmə prosesinin ilkin mərhələsində məşqin metod və vasitələrini qarşıya qoyulan vəzifələrin əsasında müəyyən etmək lazımdır. Elmi araşdırmaların nəticələri göstərir ki, uşaq və yeniyetməlik dövründə gələcək idman

ixtisasının tələblərinə uyğun olmayan ümumhazırlıq hərəkətlərinin böyük həcmdə tətbiq edilməsi həmin şəxsin idmançı kimi formalaşmasının qarşısını alır. (V.N. Platonov 1997).

Yarış zamanı tullanma hərəkətlərini yerinə yetirərkən yükün böyük bir hissəsi ayaq əzələlərinə düşür. Ona görə də bu hərəkətin yerinə yetirilməsi ümumi fiziki hazırlıq vasitəsi kimi sürət-qüvvə dözümlülüyünün inkişaf etdirilməsinə müsbət təsir göstərir. Bu zaman vəziyyətdən asılı olaraq əsas diqqət qüvvə və ya sürət dözümlülüyünə verilir.

Voleybolçuların xüsusi tullanma dözümlülüyü isə ancaq xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrindən istifadə etməklə yaxşılaşdırıla bilər. Bu zaman ancaq xüsusi fiziki hazırlıq və xüsusi yarış hərəkətlərindən istifadə edilir. Məsələn, tullanmaqla ötürmə, hücum zərbələri, blokqurmalar və s. Lakin bu hərəkətlərin hər biri zaman, məkan və dinamik xarakteristikalarına malikdirlər.

İş rejimini dəyişməklə bir sürət-qüvvə istiqamətli və “tullanma” xarakterli xüsusi dözümlülüyü diferensial qaydada inkişaf etdirə bilərik. Buna uyğun olaraq voleybolçulara məxsus olan ümumi xüsusi sürət-qüvvə dözümlülüyünün inkişafını da təmin edə bilərik. (A.V.Dukalskaya 1995).

Voleybolçuların idman ustalıqlarının səviyyəsi yüksəldikcə onların ümumi fiziki hazırlığı üçün seçilən vasitələr daha çox diferensiaslaşdırılır. Çünki yüksək təsnifat dərəcəsinə malik olan voleybolçunun ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsi təcrübəsi az olan voleybolçulara nisbətən yüksək olur. Ona görə də təlimin birinci mərhələsində məşğul olanların ümumi fiziki hazırlıqlarını yüksəltmək üçün ən müxtəlif fiziki hərəkətlərdən istifadə edilir. İdman ustalığının səviyyəsi artdıqca fiziki tərbiyə vasitələrindən məşq prosesinə elə hərəkətlər daxil edilməlidir ki, yarış fəaliyyətlərində onların rolu daha yüksək olsun. Yeni yarış prosesində əsas fiziki yükü daşıyan əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirməlidir. (E.V.Fomin, A.V.Dukalskaya 1995).

1.3. İdmançıların fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsində əsas istiqamətlər

Müasir inkişaf mərhələsində idman məşqi sinir və fiziki yüklərin artması, məşq fəaliyyətlərinin həcm və intensivliyinin kritik həddə qədər artması ilə xarakterizə edilir. Onların növbəti inkişafı insan orqanizminin bioloji imkanları və eləcə də sosial amillərlə bioloji imkanlar və eləcə də sosial amillərlə şərtləndirilir. Ona görə də məşqin əsas komponentlərini kompleks şəkildə optimallaşdırarkən səmərəli metodların tərtib olunması zəruri hesab olunur. (Platon 1997, Solopov 2003).

Hal-hazırda idman məşqinin praktikasını orqanizmin əzələ gərginliyinə qarşı optimal adaptasiyasını inkişaf etdirmək üçün əsas vəzifələri səmərəli qaydada həll edə bilməz. İntensiv məşq yüklərinin kompleks şəkildə nəzarət edilməsi və adaptiv dəyişmələrin təsir dairəsini genişləndirmək məqsədi ilə elmi cəhətdən əsaslandırılmış müasir texnologiyalardan səmərəli qaydada istifadə edilməsi zəruridir. (A.İ.Şamardin 2000).

Məşq prosesinin səmərəsinin yüksəldilməsi problemlərinin həll edilməsi üçün ilk növbədə onun bütün tərəfləri optimallaşdırılması və bərpa proseslərinin təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqət verilməlidir. (A.İ.Şamardin 2000).

Optimal məşq yükləri üçün rejimin müəyyən edilməsi, onların intensivliyi, verilən yüklərin orqanizmə göstərdiyi təsirlərin nəzarət sisteminin təkmilləşdirilməsi, hazırlığın fərdiləşdirilməsi və yüksək səviyyədə ixtisaslaşdırılması, yarış fəaliyyəti zamanı bərpa olunma və iş qabiliyyətinin saxlanması idmandan bəhs edən elm və praktiki üçün ən aktual vəziyyətlərdən biri hesab olunur. (A.İ. Şamardin 2000).

Hal-hazırda idmançı hazırlığının təkmilləşdirilməsi, məhz, həmin sistemin hər bir sahəsinin funksiyalarının optimallaşdırılması əsasında həyata keçirilə bilər. Kritik həddə çatmış məşq və yarış yüklərindən sonra orqanizmin iş qabiliyyətinin daha səmərəli şəkildə bərpa olunması üçün adekvat vasitələrin işlənilib hazırlanması vəzifələri getdikcə aktuallaşır.

İdmançıların funksional vəziyyətlərinə təsir göstərmək üçün kompleks şəkildə bərpa olunma sisteminin optimallaşdırılması yüksək səviyyəli iş qabiliyyətinin qoruyub saxlamaq və gərginliyi aradan götürmək üçün əsas şərt hesab olunur. (F.M.Talışov 1978, T.N.Makarov 1982).

Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, vəziyyətdən asılı olaraq bərpa prosesləri iş qabiliyyətlərini təmin də edə bilər aşağıda sala bilər. Bu zaman orqanizmdə bir-biri ilə ziddiyət təşkil edən iki vəziyyət yarana bilər: məşqçilik səviyyəsinin artması- əgər bərpa olunma enerji resurslarını təmin edərsə və ya üzülmə - enerji resursların bərpa olunması baş vermir. Lakin təlim məşğələlərində illik məşq silsiləsinin müəyyən mərhələlərində tam bərpa olunmamış keçirilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu, orqanizmin iş qabiliyyətinin yüksəldilməsi və funksional imkanların artması üçün əlverişli imkanlar yaradır. (Klimin, Kolosov 82, Dubrovskiy 91).

Son zamanlar mütəxəsislər belə bir qənaətə gəlmişlər ki, idman məşqinin təkmilləşdirilməsi üçün ilk növbədə idarəetmə proseslərinin elmi əsasları müəyyən edilməlidir. Burada əsas məsələ məşq prosesinin müxtəlif komponentlərinin optimallaşdırılması hesab olunur. Bu zaman son məqsədə nail olmaq üçün məşq prosesi vahid sistem şəklində olmalıdır (Platonov 1984.).

İdmançı hazırlığının optimallaşdırılması dedikdə ilk növbədə məşq prosesini idarə etməyin təkmilləşdirilməsi nəzərdə tutulur. Bu prosesinin əsasını hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi və adaptasiyanın inkişaf etdirilməsi təşkil edir. (Suçilik 1997, Şomardin 2000).

İdarəetmənin əsas mahiyyəti hər hansı bir tapşırığın yüksək səviyyədə yerinə yetirilməsi üçün idarə olunan obyektin (prosesin, sistemin) dəyişdirilməsindən ibarətdir. Bu zaman idarəedilmə ideyasını praktik şəkildə həyata keçirmək üçün ilk növbədə idarə olunan obyektin quruluşu haqda konkret təsəvvürün yaranması zəruridir. (Vertoşanskiy 1988).

İdman hazırlığının idarəedilməsi sisteminin hər biri bölməsinin funksional səmərəsinin yüksəldilməsi məşq prosesinin son nəticəsinə müsbət təsir göstərməklə idman hazırlığının artmasına səbəb olur.

V.V.Kurnetsov (1984) hesab edir ki, idman hazırlığı sisteminin təkmilləşdirilməsi aşağıda qeyd olunan müddəalara əsaslanmalıdır:

- məşq prosesinin intensivləşdirilməsi;
- ehtiyat imkanlarının müəyyən edilməsinin əsasında fərdiləşdirmə;

- xüsusi hazırlığın aparıcı cəhətlərini diferensiallaşdırmaqla məşq vasitələrinin xüsusişdirilməsi və bərpaolunma proseslərinin optimallaşdırılması;

- bioloji baxımdan əsaslandırılmış məşq prosesinin idarə edilməsi;

Qeyd etmək lazımdır ki, yüksək səviyyəli hazırlığın və idman nəticələrinin təmin edilməsi orqanizmin ehtiyatda olan potensial imkanların nəzərə olaraq xüsusi hərəkəti və psixofunksional hazırlıq prosesinin intensivliyini artırmaqla həyata keçirilə bilər. Burada əsasən potensial imkanların təzahür edilməsinə təsir göstərən universal qanunauyğunluqlar nəzərə alınmalıdır. Məşq prosesinin intensiv qaydada təşkil edilməsi üçün ilk növbədə təsnifat dərəcələri yüksək olan idmançıların hazırlığı və idarəedilməsi zamanı fərdiləşmə prinsipinə əməl lazımdır. Bu, idman hazırlığında olan bütün təşkilati-metodik məsələləri əhatə edir. (Kurnetsov 1984, Lyuksinov 1891).

Müasir dövrsə idmançıların xüsusi məşq prosesində əsas məsələ zəif cəhətlərin inkişaf etdirilməsi deyil. Hər bir idmançının üstünlük təşkil edən qabiliyyətinin inkişafına və təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqət yetirməlidir. (Kurnetsov 1984)

Bəzi hallarda yüksək səviyyəli idmançıların konkret istiqamət üzrə ixtisaslaşması zamanı bəzi göstəricilərdə iş qabiliyyətinin səviyyəsi müəyyən qədər aşağı olur. (Titinskiy, Aulik 1979)

Mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edir ki, zəif inkişaf etmiş ayrı-ayrı keyfiyyətlərin model xarakteristikası səviyyəsinə çatdırılması zəruridir. Bəzən idmançının genetik cəhətcə məhdud olan imkanlarını süni sürətdə artırmaq istəyirlər. Bu inkişafın ləngiməsinə təsir edən əsas amil fiziki keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etməsinə səbəb olur. Belə hallarda məşq müsbət nəticə vermir və eyni zamanda idmançının müvəffəqiyyət göstərməsini təmin edəcək güclü cəhətlərinin zəifləməsinə də təsir göstərir. (V.V. Kurnetsov 1984).

Müasir idman hazırlığı prosesinin səmərəli olması bilavasitə prosesin düzgün təşkil edilməsi və maddi-texniki bazanın müasir tələblərə cavab verməsi ilə səciyyələndirilir. Bu proses on əsas istiqamət üzrə həyata keçirilir:

Birinci istiqamət – məşq və yarış fəaliyyətlərinin həcmnin kəskin sürətdə artması. Adətən məşq yüklərinin həcmnin kəskin sürətdə artması. Adətən məşq yüklərinin həcmnin artması tədricən həyata keçir. Təcrübə göstərir ki, məşq yüklərinin

həddən çox artırılması idmançıların xüsusi fiziki və texniki hazırlıqlarının təkmilləşməsinə mənfi təsir göstərir. Ona görə də voleybol məşğələlərinin kollektiv xarakter daşmasına baxmayaraq məşq prosesinin hər bir idmançının fiziki hazırlıq səviyyəsinin və fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir.

İkinci istiqamət – yüksək səviyyəli idmançıların məşq sisteminin idmançının yerini yetirdiyi funksiyalara ciddi qaydada uyğunlaşdırılması. Bu məşq zamanı köməkçi və xüsusi hazırlıq hərəkətlərinin kəskin sürətdə artması ilə biruzə verilir. Ümumi fiziki hazırlıq yüksək səviyyəli idmançıların məşqində böyük rol oynamadığına görə ondan əsasən fəal istirahət vasitəsi kimi istifadə edilir. Ona görə də o, baza xarakterli daşıyır və xüsusi hazırlıq üçün köməkçi rolunu oynayır.

Üçüncü istiqamət – idman ixtisasını seçən zaman məşq və yarış fəaliyyətlərini əsas götürməklə hər biri konkret idmançının fərdi xüsusiyyətlərinin və qabiliyyətlərinin maksimal qaydada nəzərə alınması. Bu məsələnin müsbət həll edilməsi üçün seçmə və istiqamətin müəyyən edilməsi prosesinin düzgün təşkil edilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Bu zaman əsas diqqət fərdi hazırlıq proqramı əsasında idmançıların fərdi və qrup halında hazırlaşmasına verilməlidir.

Dördüncü istiqamət – idmançı orqanizminin funksional ehtiyatlarını bir yerə cəmləşdirmək üçün yarış praktikasının daim artırılması. Bu, əsasən hazırlıq və adaptiv proseslərin effektivliyinin artırılması yolu ilə həyata keçirilir. Bunun üçün ən optimal üsul yarışların sayının və müddətinin artırılması hesab olunur.

Beşinci istiqamət – iş qabiliyyətinin ən funksional imkanların yüksəldilməsi üçün yükü, istirahəti, qidalanma və bərpa vasitələrini düzgün seçməklə yarış və məşq yüklərinin balanslaşdırılması. İllik məşq silsiləsinin düzgün planlaşdırılması üçün yuxarıda qeyd edilən amillərin nəzərə alınması zəruridir.

Altıncı istiqamət – hazırlıq sisteminin əsas yarışların keçirildiyi yerin coğrafi və iqlim şəraiti ilə uyğun qaydada planlaşdırılması. Nəzərə almaq lazımdır ki, isti və ya soyuq iqlim şəraitləri idmançıların nailiyyətlərinə kifayət qədər ciddi təsirlər göstərə bilər. Adət edilməyən coğrafi və iqlim şəraitlərində yüksək nailiyyətlərə nail olmaq üçün bu amillərin mənfi təsirlərinin nəzərə alınması son dərəcə vacibdir.

Yeddinci istiqamət – qeyri-ənənəvi hazırlıq vasitələrinin genişləndirilməsi: idmançı orqanizminin funksional ehtiyatlarını müəyyən etməyə imkan verən alət, avadanlıq və metodiki fəndlərin istifadə edilməsi; müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını və eləcə də fiziki və texniki təkmilləşməni təmin edən trenajorların tətbiq edilməsi; ətraf mühitin əlverişsiz təsirlərinə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətini artırmaq üçün məşğələlərin orta və yüksək dağlıq şəraitlərində keçirilməsi.

Səkkizinci istiqamət – idman məşqi sisteminin bütövlükdə yarış fəaliyyətinin optimal quruluşuna nail olmaq istiqamətinə yönəldilməsi. Bu, yarış fəaliyyətinin bütün komponentlərinin təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı həm də çoxillik hazırlığın ilkin mərhələsində müvafiq funksional bünövrənin yaradılması da nəzərdə tutulur. Bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, yüksək idman ustalığı səviyyəsində olan yarış fəaliyyətləri məşğul olanların nəticələrinə kifayət qədər müsbət təsirlər göstərilir. Buna görə də yüksək nəticələrə nail olmaq üçün hazırlıq və yarış dövrlərində məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri və hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmalıdır.

Doqquzuncu istiqamət – idmançının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla məşq prosesinin idarə edilmə sisteminin təkmilləşdirilməsi. Bu zaman məşq prosesinə nəzarət edilməli və zəruriyyət yaranarsa müvafiq korreksiya işləri aparılmalıdır. Korreksiya işləri əsasən pedaqoji təsir vasitələrindən istifadə etməklə həyata keçirilir.

Bundan başqa nəzərə almaq lazımdır ki, idmanın inkişaf səviyyəsi fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi probleminə daha diferensial şəkildə yanaşmağı tələb edir. Bu zaman əsasən fiziki iş qabiliyyət əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən yaş, təsnifat, texniki hazırlıq prosesinin mərhələsi kimi amillər nəzərə alınmalıdır. (Solopov, Şamardin 2003).

Məşq prosesinin fərdiləşdirilməsi texniki-taktiki hazırlıqla yanaşı fiziki hazırlıqda da tələb olunur. Buna görə də hər bir idmançının zəif və güclü cəhətləri hazırlıq prosesinin ilkin mərhələsində müəyyən edilməsi daha məqsədəuyğun hesab olunur. İrsi göstəricilərin əsasına ixtisas müəyyən edilməli və əsas idman funksiyalarını yerinə yetirmək üçün güclü cəhətlərin təkmilləşdirilməsinə daha çox diqqət verilməlidir. (Solopov, Şamardin 2003).

Bütün idman növlərində dar ixtisaslaşma ilə bağlı problemlər mövcuddur. Bəzi mütəxəsislər universiallığa üstünlük versələr də oyunçuların böyük əksəriyyəti konkret funksiyanın təkmilləşdirilməsinə daha çox üstünlük verirlər. Əlbətdə oyunçuların həm müdafiədə həm də hücumda universal qaydada fəaliyyət göstərə bilməsi daha arzu olunandır. Bir qayda olaraq təlimin ilkin mərhələsi universiallıq üzərində qurulur. Bununla belə qeyd etmək lazımdır ki, bütün cəhətlərin eyni səviyyədə inkişaf etdirilməsi yolverilməzdir.

Hər bir oyunçunun fərdi xüsusiyyətləri müəyyən edilməli və bunun əsasında ixtisaslaşma aparılmalıdır. Fərdi xüsusiyyətlərin ümumi hazırlıq əsasında inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. (E.Antipov 1999).

Hazırlıq səviyyəsi artdıqca oyunçuların funksional ixtisaslaşması daha qabarıq şəkildə təzahür olunur. Buna görə də oyunçu hazırlığı onların funksional ixtisaslaşmaların nəzərə alınmasının əsasında qurulur.

Son zamanlar idmançıların məşq prosesinə əlavə olaraq erqoqenetik vasitələrin daxil edilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Bu amillər idmançı orqanizminin funksional ehtiyatlarını daha geniş açmaqla adaptasiya proseslərini sürətləndirilir və bununla da xüsusi hazırlığın səmərəsini yüksəldir. (Platanov 1997, Şamardin, Solopov 2004)

Məşq prosesində əzələ yüklərinin vasitəsi ilə göstərilən təsirlər funksional sistemlərin dəyişməsinə böyük təsirlər göstərir. Bu, eyni zamanda orqanizmin məşq yüklərinə uyğunlaşmaq qabiliyyətlərinin səmərəsini də yüksəldir. Bununla yanaşı uyğunlaşmanı səmərəlilik səviyyəsi orqanizmə göstərilən funksional yüklərin hesabına ayrı-ayrı funksional sistemlərin təkmilləşməsinə də müsbət təsirlər göstərə bilər. Məsələn, fiziki hərəkətlərlə müntəzəm qaydada məşğul olmaqla tənəffüs sisteminin təkmilləşdirilməsi mümkündür. Bu hərəkətlərin yüksək əzələ gərdinliyi şəraitində yerinə yetirilməsini əlavə adaptasiya amili kimi xarakterizə etmək olar. (Şamardin, Solopov 2004).

Müəyyən edilmişdir ki, müxtəlif hərəkətlərə qarşı yaranan fizioloji adaptasiya mexanizmləri bir-birləri ilə müəyyən uyğunluq təşkil edirlər. Məsələn, fiziki yük və bədəni möhkəmləndirmə prosesləri zamanı fizioloji dəyişkənliyi mahiyyəti təxminən eyni olur. Bütün bu göstərilən təsirlərin nəticəsində orqanizmdə müəyyən proseslərə

qarşı uyğunlaşma yaranır. Bu uyğunlaşma adaptasiyanın bir forması kimi xarakterizə edilir. Bu qabiliyyətin formalaşması əsasən qeyri-spesifik reaksiyaların hesabına baş verir. Bu zaman orqanizmin əlverişsiz təsirlərə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətinin formalaşmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Adaptiv mexanizmlərinin formalaşdırılması üçün təsirlər bilavasitə orqanizmin funksional sistemlərinə göstərilməlidir. (Solodkov 1988).

Tənəffüs sistemini təkmilləşdirmək üçün məqsədli təsir vasitəsi kimi ən müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə edilə bilər. Bu amillər məşq yüklərinin orqanizmə göstərdikləri təsirləri gücləndirməklə adaptiv mexanizmlərin daha da təkmilləşməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır. (Şamardin, Solopov 2004).

Məşq zamanı tənəffüs sisteminə təsir göstərmək üçün vasitələri müəyyən edərkən ilk növbədə məşğul olanların fiziki inkişaf və hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmalıdır. Məsələn, təlimin ilkin mərhələsində tənəffüs hərəkətlərinin istifadə olunması daha məqsədəuyğundur. İdman təkmilləşməsi mərhələsində isə əsas üstünlük ümuminkşafetdirici hərəkətlərin intensiv surətdə yerinə yetirilməsinə verilir. Yüksək idman ustalığı mərhələsində tənəffüs sisteminin daha da təkmilləşdirilməsi üçün bir qayda olaraq xüsusi yarış hərəkətləri tətbiq edilir. Buna görə də yeniyetmə voleybolçuların məşqinə tənəffüs hərəkətlərinin daxil edilməsi kifayət qədər səmərəli nəticələr verə bilər. Bu, öz təsdiqini ədəbiyyat mənbələrində də tapmışdır.

Tənəffüs hərəkətlərini əsasən idmançılar özləri tənzimləyirlər. Bu zaman vəziyyətdən asılı olaraq tənəffüsün tezliyi və dərinliyi dəyişə bilər. Tənəffüs tezliyi silsiləsinin ayrı-ayrı fazaları artırıla və ya azaldıla bilər. Tənəffüs axının sürəti konkret hərəkət fəaliyyətinin xarakterinə əsasən azaldıla da bilər artırıla da bilər. İdmançının fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla tənəffüs ağızla və yaxud burunla yerinə yetirilə bilər. (Kuçkin 1991).

Tənəffüs hərəkətlərindən istifadə edən zaman əsas vəzifələr tənəffüs əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi, ağ ciyərlərin həcmnin artırılması və tənəffüs aktının süurlu surətdə tənzimləmək qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. (Krectovnikov 1951).

Bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, müxtəlif idman növləri üçün müəyyən edilən tənəffüs hərəkətləri spesifik xarakter daşıyırlar. Lakin onların hamısında eyni vəzifələrin həll edilməsi nəzərdə tutulur: 1) tənəffüs əzələlərində olan qüvvənin inkişaf etdirilməsi; 2) ağ ciyərlərin hava tutumunun artırılması; 3) tənəffüs əzələlərində dözümlülüyün inkişaf etdirilməsi və ağ ciyərlərin ventilyasiyasının maksimal həddə çatdırmaq qabiliyyətinin yüksəldilməsi.

Müəyyən edilmişdir ki, tənəffüs hərəkətlərinin tətbiq edilməsi nəticəsində nəfəsalma və nəfəsvermənin həcmi və gücü ağ ciyərlərin ümumi həcmi və ağ ciyərlərin maksimal ventilyasiyası artır. Tənəffüs hərəkətlərini sistemativ qaydada yerinə yetirilməsinə qarşı ürək-damar sistemi kifayət qədər müsbət reaksiya göstərir. Beləki arterial teziyin və ürək vurğularının sayı sakit vəziyyətdə azalır sistolik həcm isə artır. Bu zaman ürək ritminin tənzimlənməsi daha da təkmilləşir. Bunda başqa fiziki iş qabiliyyəti yüksəlir və fiziki yüklərdən sonra bərpaolunma prosesi daha sürətlə gedir. (Snayder 1988).

Tənəffüs hərəkətlərindən idman təcrübəsində kifayət qədər geniş istifadə olunur. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, tənəffüs sistemini məşq etdirərkən ilk növbədə ağ ciyərlərin hava tutumunu lazım olan səviyyədə çatdırmaq lazımdır. Bunun üçün ilk növbədə tənəffüs əzələlərinin qüvvə və dözümlülüyü inkişaf etdirilməlidir ki, ağ ciyərlərin ventilyasiyasının səviyyəsi yüksəlsin. (Silipov, Kuçkin).

Uşaq və yeniyetmə voleybolçularla aparılan xüsusi tədqiqatlarda tənəffüs hərəkətlərinin ağ ciyərlərin hava tutumuna göstərdiyi təsirlər öyrənilmişdir. Məlum olmuşdur ki, tənəffüs hərəkətləri ağ ciyərlərin hava tutumuna hazırlıq prosesinin istənilən hava tutumuna hazırlıq prosesinin istənilən mərhələsində müsbət təsir göstərir. Lakin yeniyetməlik dövründə tənəffüs hərəkətlərinin ağ ciyərlərin hava tutumuna göstərdiyi təsirlər daha səmərəli olurlar. (Kuçkin 1980).

Təsnifat dərəcəli aşağı olan üzgüçü və atletlərin iştirakı ilə keçirilən eksperimentdən müəyyən edilmişdir ki, məşq prosesində sistemativ qaydada istifadə edilən tənəffüs hərəkətləri tənəffüs aparatının inkişafına kifayət qədər güclü təsirlər göstərir. Hərəkətlərin böyük əksəriyyəti nəfəsalma və nəfəsvermələrdən ibarət

olmuşdur. Bu zaman ağ ciyərlərin hava tutumunun və ventilyasiya qabiliyyətlərinin göstəriciləri əhəmiyyətli dərəcədə yüksəlir. (Kuçkin, Solopov 1989).

12-17 yaşlarında olan voleybolçu qızlarla təşkil edilmiş xüsusi tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, illik məşq silsiləsində müntəzəm qaydada tənəffüs hərəkətlərini istifadə etdikdə məşğul olanlarda iş qabiliyyəti və oyun fəallığı uzun müddət qorunub saxlanılır. Bu zaman əsasən tənəffüs gimnastikası və yoqa sistemi üzrə süstləşdirici hərəkətlərdən istifadə edilmişdir. Bu məsələ ilə bağlı çoxlu sayda aparılan tədqiqatların nəticələri göstərdi ki, tənəffüs hərəkətlərinin ilkin idman hazırlığı mərhələsində tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur.

Beləliklə ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatların və aparılan müşahidələrin nəticələri göstərir ki, idman təcrübəsində tənəffüs hərəkətlərindən kifayət qədər geniş istifadə edilir. Çoxlu sayda aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, tənəffüs hərəkətlərinin idman hazırlığının ilkin mərhələsində istifadə olunması daha məqsədəuyğundur. Bununla belə bu hərəkətlərdən təlimin bütün mərhələsində istifadə olunması daha məqsədəuyğundur. Bununla belə bu hərəkətlərdən təlimin bütün mərhələlərində istifadə edilməlidir. Lakin bu, ancaq silsiləvi idman növlərinə aiddir. Qeyri-silsiləvi idman növləri üzrə aparılan idman məşğələlərində tənəffüs hərəkətlərindən nadir hallarda istifadə edilir.

NƏTİCƏ

Voleybolda fiziki hazırlığın əhəmiyyəti kifayət qədər yüksəkdir. Çünki hərəkəti keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi və eləcə də texniki-taktiki hazırlıq bilavasitə fiziki hazırlığın bazasının əsasında həyata keçirilir. Voleybolçuların yarışlarda göstərdikləri nəticələr birbaşa fiziki hazırlıqdan asılıdır. (Dukalskaya A.V.)

Buna baxmayaraq çox zaman voleybolçuların məşqinə əsas üstünlük texniki-taktiki hazırlığa verilir və fiziki hazırlıq orta plana çəkilir. Bununla belə ədəbiyyat mənbələrində voleybolçuların fiziki hazırlığı ilə bağlı vahid fikir yoxdur. Ayrı-ayrı müəlliflər voleybolçu üçün zəruri olan fiziki keyfiyyətlər və onların inkişaf etdirilməsi ilə bağlı ən müxtəlif metod və vasitələri istifadə etməyin daha məqsəduyğun olmasını iddia edirlər.

Bəzi müəlliflərin fikrincə voleybolçuların fiziki hazırlığı hərtərəfli olmalıdır. Lakin onun yerinə yetirdiyi vəzifələrdən asılı olaraq fiziki keyfiyyətlərdən birinə daha çox üstünlük verilməlidir. Yeni, hər bir fiziki keyfiyyət xüsusi şəkildə tərbiyə olunmalıdır. Məsələn, sürət-qüvvə dözümlülüyü, tullanma dözümlülüyü, cəld hərəkət reaksiyası və s.

Yeniyetmə voleybolçuların əsas fiziki keyfiyyətlərini tərbiyə etdirərək bu və ya digər fiziki keyfiyyətin inkişafı üçün əlverişli yaş dövrünün nəzərə alınması zəruridir. Lakin bu məsələ ilə bağlı elmi-metodiki mənbələrin sayı kifayət qədər deyil.

Müasir mərhələdə idman idman məşqinin inkişafı sinir fiziki yüklərin artması ilə xarakterizə edilir. Faktiki olaraq hal-hazırda məşq proseslərinin həcm və intensivlikləri kritik həddə çatmışdır. Ona görə də məşq proseslərini təkmilləşdirmək üçün istifadə edilən metodların səmərəsini mümkün qədər optimallaşdırmaq lazımdır.

Mütəxəsislər hesab edirlər ki, idmançıların çoxillik hazırlıq prosesində mərhələlər üzrə verilən tapşırıqlar məşğul olanların ümumi səviyyələri ilə tam uyğunluq təşkil etməlidir. Bu zaman yeniyetmə voleybolçuların hazırlıq sistemini səmərəli şəkildə idarə etmək üçün əsas diqqət məşq sisteminin optimallaşdırılmasına verilməlidir. Xüsusi fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi və orqanizmin məşq və yarış yüklərinə qarşı uyğunlaşdırılması üçün ilk növbədə onların inkişafı üçün əlverişli olan dövrlərdə nəzərə alınmalıdır.

Yeniyyətə idmançıların hazırlıq sistemində əsas məsələlərdən biri də yüksək nəticələr əldə etmək üçün optimal yaş dövrünün müəyyən edilməsidir. Bu zaman əsas şərt hazırlıq prosesini həyata keçirmək üçün istifadə edilən forma, metod və vasitələrin düzgün seçilməsidir. Yeni, yeniyyətə idmançıların ən yüksək hazırlıq səviyyəsinə vaxtından əvvəl çatması yolverilməzdir. Bununla bağlı idman məşqinin tədrislik sistematik prinsiplərinin əməl edilməsi zəruridir. Aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, uşaq və yeniyyətməlik dövrlərində məşğul olanların gələcək fəaliyyətləri ilə uyğunluq təşkil etməyən böyük həcmli ümumhazırlıq işləri onların təbii qabiliyyətlərinin inkişaf etməsini ləngitməklə yüksək nəticələr əldə etməkdən məhrum edir.

Mütəxəssislər hesab edirlər ki, yüksək idman nəticələrinin əldə olunması üçün xüsusi fiziki və psixofunksional hazırlıq prosesinin intensivliyi artırarkən ilk növbədə məşğul olanların orqanizminin potensial imkanları nəzərə alınmalıdır. Ona görə də məşğul olanların hər birinin fəaliyyət sahəsinin spesifikasiyası və fərdi xüsusiyyətləri əsas götürməlidir. (Lyuksinov, Kurnetsov).

Bu zaman bir məsələni də qeyd etmək lazımdır. Hal-hazırda idman məşqində əlavə olaraq yeni metod və vasitələrdən istifadə etmədən orqanizmin əzələ gərdinliklərinə qarşı optimal dərəcədə uyğunlaşması üzrə əsas vəzifələrin səmərəli şəkildə həll edilməsi mümkün deyil. İntensiv yüklərə qarşı adaptiv proseslərin əhatə dairəsini genişləndirmək üçün elmi cəhətcə əsaslandırılmış müasir texnologiyaların tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. (İ.Şamardin 2000)

Son zamanlar idmançıların məşq prosesinə əlavə erqogenetik vasitələrin daxil edilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. (Şamardin, Solopov)

İdmançıların tənəffüs sistemində məqsədyönlü şəkildə təsir göstərmək üçün ən müxtəlif metod və vasitələrin (trenajorlar, xüsusi şərait və s.) istifadə edilə bilər. Bu vəzifələrin həll edilməsi üçün ən müxtəlif üsullar mövcuddur. Onların hər biri özünəməxsus formada tətbiq edilir. (Şamardin, Solopov)

Məşq zamanı tənəffüs sistemində təsir göstərən bu və ya digər vasitələrdən istifadə edərkən yük və intensivliyin ardıcıl qaydada artırılmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Məsələn, hazırlıq prosesinin ilkin mərhələsində tənəffüs hərəkətlərinin

tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. İdman təkmilləşməsi mərhələsində hərəkətlərin tənəffüs axınına qarşı müqavimət göstərməklə yerinə yetirmək lazımdır. Yüksək idman ustalığı mərhələsində isə əsas üstünlük sərbəst hipoventilyasiyaya verilməlidir.

Bəzi ədəbiyyat mənbələrində verilən məlumatlara görə xüsusi tənəffüs hərəkətlərinin istifadə edilməsi kifayət qədər səmərəli olur. Bu məsələ ilə bağlı verilən məlumatlar əsasən idmançı və məşqçilərlə aparılan sorğulara əsaslanaraq təqdim edilir.

Tənəffüs hərəkətlərindən istifadə edərkən həll olunan əsas vəzifə tənəffüs əzələlərinin qüvvəsinin inkişaf etdirilməsi, ağ ciyərlərin həcmnin azaldılması və tənəffüs aktının şüurlu sürətdə tənzimləmək qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi hesab olunur. Çoxlu sayda aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, tənəffüs hərəkətlərinin ilkin idman hazırlığı mərhələsində tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur.

Beləliklə ədəbiyyat mənbələrinin təhlili göstərir ki, voleybolda fiziki hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. Buna baxmayaraq müşahidələr göstərir ki, voleybolçu hazırlığında fiziki hazırlığa kifayət qədər diqqət yetirilmir. Bundan başqa voleybolçuların fiziki hazırlıq prosesində aparıcı fiziki keyfiyyətlə əlaqədar vahid fikir yoxdur. Ayrı-ayrı oyunçuların yerinə yetirəcəyi funksiyaya və onların hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq fərdi yanaşma prinsipinə demək olar ki, əməl edilmir. Adətən çoxillik hazırlığın ilkin mərhələsində məşq prosesinin təşkil edilməsi ilə bağlı vacib olan metodiki verilmir.

Yuxarıda qeyd edilənləri nəzərə alaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, idmanın müasir inkişaf səviyyəsinin tələblərinin ödənilməsi üçün fiziki hazırlıqla bağlı müasir metodikaların işlənilib hazırlanması zəruridir.

II FƏSİL

VOLEYBOLLA MƏŞĞUL OLAN MÜXTƏLİF YAŞI VƏ MÜXTƏLİF HAZIRLIQ SƏVİYYƏSİ OLAN YENİYETMƏ QIZLARIN FİZİKİ HAZIRLIĞI

2.1. Müxtəlif yaşlı voleybolçu qızların fiziki hazırlığının quruluş və səviyyəsi

Bu bölmədə əsas vəzifə voleybolla məşğul olan müxtəlif yaşlı və müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyəsi olan yeniyetmə qızların fiziki hazırlığının inkişaf səviyyəsinin tədqiq edilməsindən ibarətdir.

Müxtəlif oyun funksiyalarını (hücumçu, əlaqəçi və Libero) yerinə yetirsin voleybolçu qızların fiziki hazırlıqlarının xüsusiyyətləri müəyyən edilmişdir. Tədqiqata əsasən voleybolla məşğul olan 12-14 yaşlarında olan yeniyetmə qızlar cəlb olunmuşdular.

Tədqiqat prosesində fiziki inkişafın (boy və çəki), ümumi fiziki iş qabiliyyətinin, əyilgənlik qabiliyyətlərinin, sağ və sol biləklərin qüvvəsinin, sürətli qüvvə imkanlarının, sürət dözümlüyünün və kordinasiya qabiliyyətlərinin göstəriciləri müəyyən edilmişdir. Bu prosesdə məşğul olanların ürək vurğularının tezliyi və ağ ciyərlərinin hava tutumu da öyrənilmişdir.

Bundan başqa test nəticələri üzrə 6-cı zonada qəbul olunan topun 3-cü zonaya ötürülməsi üzrə xüsusi hazırlıq səviyyəsi də öyrənilmişdir.

Müxtəlif yaşda olan voleybolçu qızların fiziki inkişaf və fiziki hazırlıqlarının orta göstəriciləri 1 sayılı cədvəldə təqdim edilmişdir.

Voleybolçu qızların fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf ilə əlaqədar aparılan müqayisəli təhlilin nəticələri göstərdi ki, onların bədənlərinin ölçüləri və kütləsi yeniyetmə yaşlarında kifayət qədər intensivliklə inkişaf edir.

Fiziki hazırlığı əks etdirən test nəticələrinin böyük əksəriyyətində artım müşahidə edilir. Ayrı-ayrı hərəkətlər üzrə qəbul edilən test nəticələri göstərir ki, bir çox hərəkətlər üzrə artım tempi əsasən müxtəlif olur. Apardığımız tədqiqatların

nəticələri göstərir ki, qızların fiziki hazırlıq göstəriciləri 12-14 yaşlarında əsasən bərabər tempdə inkişaf edir.

Bu zaman əyilgənlik qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini müəyyən edən “irəliyə doğru əyilmə” testin nəticəsi istisna təşkil etmişdir. Belə ki, 10-11 yaşlarında olan yeniyetmə qızlarda oynaqlarda mütəhərriklik qabiliyyəti üzrə aparılan test nəticələri 12-15 yaşlarında olan qızlarla müqayisədə daha yüksək olmuşdur. Bu ondan irəli gəlir ki, 10-11 yaşlarında oynaqlarda olan əzələ və bağlarda elastikliyin səviyyəsi yuxarı yaşlı məktəblilərə nisbətən artıq olur. Bəzi müəlliflərin fikrincə əyilgənliyin inkişafı üçün 6-11 yaş dövrləri daha əlverişlidir. (V.P.Quba 200)

Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların yaş dövrləri üzrə fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq göstəriciləri.

Cədvəl 2.1.

Göstərici	Yaş göstəriciləri		
	11-12 yaş	12-13 yaş	14-15 yaş
Bədənin uzunluğu sm.	156	167	170
Bədənin çəkisi kq.	38	47	52
Oturmuş vəziyyətdə irəli əyilmə sm.	3.8	3.2	2.9
Sağ qolun qüvvəsi kq.	15.5	17.0	20.0
Sol qolun qüvvəsi kq.	14.5	15.5	18.0
Doldurulmuş topun atılması m.	4.9	6.2	7.0
Yuxarıya doğru tullanma sm.	20	22	26
Yerindən uzunluğa tullanma sm	140	152	156
Mənik qaçış 6x5m san.	13.20	12.70	12.30

Bununla belə qeyd etmək lazımdır ki, əyilgənliyin səviyyəsi xüsusi ədəbiyyatlarda (V.Q.Nikituşin, V.P.Quba 1988) cədvəldə qeyd edilənlərlə müqayisədə xeyli olmuşdur. Bu göstərici 10-11 yaşlı oğlanlarda orta hesabla 3.92 sm. olduğu halda eyni yaşda olan qızlarda təxminən 6-8 sm. təşkil etmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, yeniyetmə yaşlarında olan voleybolçu qızların bəzi fiziki hazırlıq göstəricilərinin

səviyyəsi (biləklərin qüvvəsi, uzununa tullanma, yuxarıya doğru tullanma 6x5 m. məkik qaçış) ədəbiyyat mənbələrində təqdim edilənlərlə müqayisədə xeyli aşağı olmuşdur.

Cədvəl 2.2.

Göstərici	Yaş göstəriciləri		
	10-11 yaş	12-13 yaş	14-15 yaş
Oksigenin maksimal sərfiyyatı (l/dəq)	2,06	2,34	2,49
Nəfəsi alıb saxlama (san)	34,2	51,3	57,6
Nəfəsi verib saxlama (san)	20,6	25,9	26,2
ÜVT (dəqiqə ərzində)	67,3	64,3	61,1
ACH (ml)	2400	2900	3200

Yuxarıda qeyd alınan göstəricilər və eləcə də yaşla əlaqədar fiziki hazırlıq göstəricilərinin artım səviyyəsi ədəbiyyat mənbələrində olan məlumatlarla əsasən üst-üstə düşür (V.B.Şvarts 1984, V.M.Çeneqin 1991).

Bizim apardığımız tədqiqatda voleybolla məşğul olmayan qızların fiziki iş qabiliyyətlərinin səviyyəsi ədəbiyyat mənbələrində qeyd olunan göstəricilərə nisbətən yüksək olmuşdur. (V.B.Şvarts, S.V.Xruşev 1984).

Ürək vurğularının sakit vəziyyətdəki tezliyi uzunmüddətli uyğunlaşmanın əsas göstəricilərindən biri kimi qanunauyğun şəkildə aşağı düzməyə başlayır. (10-11 yaşlarında dəqiqədə təxminən 67 və 14-15 yaşlarında 61 dəfə). Ağ ciyərlərin hava tutumu 10-11 yaşlarında təxminən 2400 ml, 14-15 yaşlarında isə 3200 ml-ə qədər artır. Bu göstəricilər ədəbiyyat mənbələrində verilən məlumatlarla əsasən uyğun gəlir.

Müxtəlif yaşlarda olan voleybolçu qızların fiziki hazırlığının yaş dinamikasının təhlili spesifik testlərin nəticələrinə görə qiymətləndirilmişdir. (Topun 6-cı zonadan 3-cü zonaya ötürülməsi, 3-cü zonadan 4-cü zonaya ikinci ötürmə.)

Fiziki hazırlığın yaş xüsusiyyətlərinin aydınlaşdırılması üçün bir 10-11, 12-13 və 14-15 yaşlı voleybolçu qızların fiziki, texniki və funksional göstəricilərinin qarşılıqlı əlaqələrinin təhlilini apardıq. Nəticədə müəyyən edilmişdir ki, 10-11

yaşlarında olan voleybolçu qızlarda təhlil edilən göstəricilərin böyük əksəriyyətində istənilən dəyişiklərin aparılması mümkündür.

Fiziki inkişaf göstəriciləri (bədənin uzunluğu, kütləsi və ağ ciyərlərin hava tutumu) adətən, fiziki iş qabiliyyəti və eləcə də fiziki və funksional göstəricilərlə qarşılıqlı əlaqədə olurlar. Bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, 10-11 yaşlı yeniyetmə qızların fiziki inkişafı ilə funksional imkanları arasında kifayət qədər qarşılıqlı əlaqələr mövcuddur (L.Q.Şaxlina, T.P.Stepanova 1991). Bəziləri isə hesab edir ki, aşağı yaşlı uşaqlarda hərəkəti qabiliyyətlərin quruluşu daha integrativ xarakter daşıyır. (V.P.Quba 1989).

Fiziki iş qabiliyyətinin artımı fiziki inkişaf göstəriciləri (bədənin kütləsi və uzunluğu) fiziki keyfiyyətlərin səviyyəsi və orqanizmin vegetativ funksiyaları ilə qarşılıqlı əlaqədə təşkil edir. V.M.Zatsiorskinin (1969) fikrincə döş qəfəsinin dairəsinin, gövdənin uzunluğunun və kütləsinin göstəriciləri uşaqların hərəkəti funksiyalarının təzahür olunması üçün müəyyən rol vardır.

Adətən qüvvə göstəriciləri doldurulmuş topun atılması, sürətli-qüvvə keyfiyyətləri yerindən uzunluğa tullanma, sürət-dözümlülüyü isə 6x5 m-lik məkik qaçışla müəyyən edilir. Çox zaman integrativ funksiyaların göstəriciləri ilə (ağ ciyərlərin hava tutumu və ürək döyüntülərinin tezliyi) qarşılıqlı əlaqədə olurlar.

Voleybolla məşğul olan 12-13 yaşlı qızlarda bu göstəricilər arasında olan qarşılıqlı əlaqələr bir qədər fərqlidir. İlk növbədə fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və iş qabiliyyətinin arasında olan qarşılıqlı əlaqələr nəzərəcarpacaq qədər zəifləyir. Bununla belə bu zaman qüvvə, sürətli qüvvə və cəldliyin göstəriciləri arasında olan qarşılıqlı əlaqə daha da möhkəmlənir. Bu zaman fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə orqanizmin vegetativ funksiyalarının göstəriciləri arasında olan sıx əlaqə qorunub saxlanılır. Lakin bu əlaqələr əvvəlki yaş qruplarında olduğu ilə müqayisədə bir qədər az qeydə alınmışdır.

Üçüncü yaş qrupunda (14-15 yaş) fiziki hazırlıqla iş qabiliyyətinin və eləcə də fiziki inkişafı vegetativ funksiyaların arasında olan əlaqələrin sayı əvvəlki qruplarla (12-13 yaş) müqayisədə bir qədər artır.

Bu zaman fiziki inkişaf göstəriciləri arasında statistik əhəmiyyətli əlaqələr də təzahür olunur. Yəni, sürətli qüvvə ilə cəldlik göstəricilərinin arasında olan qarşılıqlı əlaqələr yüksək dərəcədə möhkəmlənir. Nəticədə vegetativ funksiyaların göstəricilərindən ibarət olan hərəkəi testlərin qarşılıqlı əlaqələrinin nəticələrinin sayı qorunub saxlanılır.

“6-cı zonadan 3-cü zonaya ötürülən topun qəbul edilməsi,” “3-cü zonaya ötürülən topun qəbul edilməsi”, “3-cü zonaya ötürülən topun qəbul edilməsi”, “3-cü zonadan 4-cü zonaya ikinci ötürmə” və “1-ci, 6-cı və 5-ci zonalara ötürmə” testlərində xüsusi hazırlıq göstəricilərinin fiziki inkişaf, iş qabiliyyəti və fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə olan qarşılıqlı əlaqənin təhlili göstərdi ki, hər üç yaş qrupunda bu proseslər təxminən eyni nəticə vermişdir.

İdman məşqi çoxcəhətli prosesdir və burada ilk növbədə insan fəaliyyətinin psixoloji və fizioloji qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır. Fiziki tərbiyə prosesində bütün ümumpeдагоji prinsiplər istifadə edilir, lakin onlar fiziki tərbiyənin spesifikliyini əks etdirən xüsusi məzmunla malik olub, xüsusi üsul və vasitələrlə həyata keçirilir. Hərəkəi fəaliyyəti öyrənilməsində istifadə edilən əsas prinsiplər bunlardır. 1. Şüurluq və fəallıq prinsipi, 2. əyanilik prinsipi, 3. Sistematiklik və ardıcılıq prinsipi, 4. dinamiklik prinsipi, 5. münasiblik və fərdiləşdirmə prinsipi, 6. möhkəmlətmə prinsipi.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi İdman məşqində aparıcı prinsip olub şagirdlərin müstəqil şüurlu fəaliyyətinə istiqamət verir. Bu prinsipi fiziki tərbiyə təlimində tətbiq edilməsi zəruriyyətini elmi cəhətcə ilk dəfə rus alimi P.F. Lsqaft əsaslandırmışdır. O, fiziki tərbiyə sahəsində bir sıra amillərə səciyyələndirərək öz pedaqoji sistemini fiziki təhsil adlandırmışdır.

Şüurluluq prinsipi müəllimdən şagirdlərin idrak fəaliyyətinə rəhbərlikdə konkret və mücərrəd prosesləri düzgün əlaqələndirməyi tələb edir.

Şüurluluq öz –özünə yaranmır. Onun keyfiyyət əlamətlərinə fəallıq, intizam, maraq, müstəqil iş, müəllim tərəfindən aparılan müəyyən istiqamət və s. daxildir. Bu prinsipi həyata keçməsi üçün bir sıra şərtlər mövcuddur.

Şagirdlər fiziki tərbiyənin məqsəd və vəzifələrini başa düşməli və gənc nəslin formalaşması üçün fiziki hərəkətlərin əsas vasitələrdən biri olmasını dərk etməlidirlər.

Təlim vaxt etibarilə uzun prosesidir, buna görə də təlimin aparıcı tələblərindən biri şagirdlərə məqsədyönlülüyün aşılmasıdır. Məqsədyönlülük insan davranışının əsas cəhətlərindən biridir. O insanda başqa şeylərə qarşı olan marağı tormozlayır. Məsələn, yüksək nəticələr əldə etmək istəyən idmançı, müəyyən edilmiş rejiminə riayət etməklə, özünü gündəlik həyatın bir çox əyləncələrindən məhrum edir.

Məqsədyönlülüyün yaraması və möhkəmlənməsi üçün ilk növbədə məqsədin konkretləşdirilməsi lazımdır. Məsələn, məktəblilər üçün perspektiv məqsəd VMH kompleksinin normativlərini ödəmək, idman dərəcəsi almaq, yığma komandaya daxil olmaq və s. ola bilər. Buna görə də hər bir məşğələ elə təşkil edilməlidir ki, burada uşaqlar ancaq fiziki hərəkətlərlə kifayətlənməyib, konkret tədris materialını mənimsəsinlər. Hər bir məşğələnin sonunda uşaqlar nəyə isə nail olmalarını hiss etməli və özlərində yaranan irəliləyişləri dərk etməlidirlər. Məqsədin qeyri –müəyyənliyi uşaqları həvəsdən salır və nəticədə onların iş qabiliyyəti aşağı düşür. Müəllim və şagirdlərin qarşılıqlı qoyduqları məqsədlər həmişə uyğun olmur. Məqsədlərin eyni olması yaxşı haldır, lakin, bu təlimin ilkin mərhələsində bəzən çətinlikə əldə olunur. Məsələn burasındadır ki, şagirdlər ilk əvvəl fəaliyyətin konkret motivləri ilə kifayətlənirlər. Məsələn, onlar üzməyi öyrənmək istəyirlər, dərəcə normativlərini ödəməyə isə cəhd etmirlər.

Belə hallarda şagirdə irad tutmaq düzgün olmaz. Əksinə şagirdə fiziki tərbiyəyə qarşı müsbət münasibətin formalaşması üçün vəziyyətdən istifadə etmək lazımdır.

Fiziki yüklərin çoxsaylı təkrarlanması şəraitində, məqsədyönlülüyə istiqamət vermək üçün məşğələni müxtəlif vasitə, metod və formalarla təşkil etmək olar. (məsələn, dərslərin təbii şəraitdə, stadionda və idman zalında keçirilməsi).

Məlum olduğu kimi eyni işin uzun müddət görülməsi məşğələlərə qarşı marağın azalması ilə nəticələnir. Müəyyən edilmişdir ki, idmançı orqanizimində gedən biokimyəvi proseslər, onun konkret hərəkətə olan münasibətindən asılıdır.

Lakin bütün diqqət bu amildə cəmləşdirmək və məşğələni əyləncə tədbirinə çevirmək olmaz. Fiziki kamillik üçün böyük və gərgin əmək tələb edilir: Burada şagird üçün bəzi hərəkətlər maraqsız olur. Lakin uşaqlar bu hərəkətlərin obyektiv

zəruriyyətdən irəli gəlməsini dərk etsə ki, və çətinlikləri inadla aradan götürülməlidirlər. Şüurluluq və fəallığın mahiyyəti də məhz bundan ibarətdir.

Fəallığı inkişaf etdirmək üçün şagird fəaliyyətinin sistemativ qiymətləndirilməsinin böyük rolu vardır. Söhbət müəllimin məşğələ zamanı verdiyi qiymətdən deyil, həm də fiziki kamillik uğrunda şagirdin irəliləyişini rəsmi olaraq mükafatlandırmadan gedir. Bu cür qiymətləndirmə VMH kompleksində və Vahid İdman Təsnifatında özünü daha aydın büruzə verir.

Şüurluluq prinsipi tədris materialına qarşı ciddi münasibət və diqqət tələb edir. Bura daxildir: icra olunan hərəkətin mahiyyətini başa düşmək, nəzarət, öyrənilən hərəkətlərdə səhvləri başa düşmək və onların aradan qaldırmağın yollarını axtarmaq. Fiziki hərəkətlərə şüurlu münasibət aşağı sinif şagirdlərində bir qədər məhdud xarakterli ola bilər.

Məsələn, onlardan fiziki hərəkətlərin biomexaniki xüsusiyyətlərini bilməyi tələb etməyə ehtiyac yoxdur. Lakin bacarıq və biliklər təkmilləşdikcə təlim prosesinə olan şüurlu münasibət də inkişaf etməlidir. Şagirdlər eyni zamanda bilik və vərdişlərin əməli dəyərini dərk etməlidirlər. Bu onlara öz fiziki imkanlarından ancaq standart idman zallarında deyil, həm də istənilən şəraitdə və çətin vəziyyətdə istifadə edə bilmək üçün zəmin yaradır.

Şagirdlər öz müvəffəqiyyət və uğursuzluqlarını təhlil etməyi bacarmalıdırlar. Bu onların yersiz inamsızlıq və öz imkanlarını həddən artıq yüksək qiymətləndirmək kimi hallardan qoruyur.

Təlim –tərbiyə prosesində şüurluluq prinsipini həyata keçirilməsi fəallığı əsaslanmalıdır. Yeni zamanı təkmilləşmə üçün sistemativ fiziki hərəkətlərə ehtiyac əmələ gəlir. Bu ehtiyacın ödənilməsi üçün şagirdlər fəal surətdə müvafiq şərait yaratmalıdırlar. Fəallıq məşğələlərdə ciddi, iştirak etmək, müəllimə təşkilatı işlərdə kömək etmək və özünün fiziki təkmilləşməsi üçün müstəqil sürətdə yollar axtarmaqdan ibarətdir. Şagirdlərin fəallığı yüksək intizamla təşkil edilməsi və məqsədyönlü olmalıdır.

Pedaqoji prosesdə şagird fəallığı nəzərə almaqla rəhbər rolu müəllim aparılmalıdır.

Şagirdlərin ilk gündən məşğələlərə yaradıcılıqla yanaşması üçün imkan yaradılmalıdır. Onların hərəki vəzifəni müstəqil həll etməyi və fiziki tərbiyə vasitələrində səmərəli istifadə etməyi bacarmalıdırlar. Bunun üçün şagirdlərə sisteməlik surətdə fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi sahəsində müəyyən biliklər verməklə onlarda özünənəzarət və elementar pedaqoji vərdişlər formalaşdırılmalıdır.

Şagirdlərdə fəallığın yaradılması materialın seçilməsindən də asılıdır. Fiziki hərəkətlər öz təbiətinə görə sevinc, gümrahlıq və digər müsbət emosiyalarla üzvi surətdə bağlı olur.

Məşğələlərdə bu amillərdən bacarıqla istifadə etməklə uşaqlarda fiziki hərəkətlərə qarşı maraq dairəsi genişləndirilir.

Sisteməliklik prinsipinin məzmunu bacarıq və vərdişlərin aşılmasında müəyyən ardıcılığın gözlənilməsindən ibarətdir. Bu prinsip proqram materialının tərtibində olduğu kimi, müəllimin tədris işində də öz əksini tapmalıdır. Sisteməlikliyə riayət etməkdən hərəkət fəaliyyətini öyrənmək mümkün deyil.

Hərəkətlərin sisteməlikliyi fiziki tərbiyə təliminin səmərəli olması üçün ən zəruri şərtədir. Fizioloji baxımdan bu onunla şərtləndirilir ki, təkrar olunmanın effekti bir sıra funksional) göstəricilərin (enerji mənbələri, sinir sisteminin qıcıqlanması), superkompensasiya (tam bərpa olunma) fazalarının sayı ilə bağlıdır. Yükün dozalarla yəni, tam bərpa olunmadan hərəkətin bir neçə dəfə verilməsi daha yaxşı nəticə verir.

Nəhayət hərəki vərdişlər və yüksək səviyyəli bacarıqların yaranması, əldə olunmuş materialın yaddaşda möhkəmlənməsi ilə bağlıdır. Məlum olduğu kimi vərdiş, hərəkətlərin uzun müddət təkrarlanması ilə gedən prosesində yaranır.

Hər bir təkrar olunan hərəkət özündən əvvəlki hərəkətin əsasında icra olunmalıdır. Təkrarlara ötən məşğələnin təsiri itməmiş, yəni bərpa prosesi sona çatmamış başlamaq lazımdır.

Beləliklə, məşğələlər sistem orqanizmdə gedən əzələ fəaliyyəti proseslərin əsasında qurulmalıdır. Bunun üçün bəzi müddəalar rəhbər tutulmalıdır.

1. Fiziki hərəkətlər ancaq təkrarlamalar nəticəsində təsir göstərir. 2. Fiziki hərəkətlər yorulma ilə nəticələnir, buna görə qüvvənin bərpa olunması üçün fasilələr lazımdır. Burada belə bir nəticə çıxarır ki, ötən məşğələdə müsbət irəliləyişlərin

qalması üçün fiziki hərəkətlərin təkrarlanması ilə yanaşı optimal istirahət intervalları da lazımdır. Hərəkətlərarası fasilələrin miqdarı və müddəti bir sıra amillərdən asılıdır. Bu ilk növbədə uşaqların psixofizioloji xüsusiyyətlərindən, yəni sinir sisteminin qüvvəsindən asılıdır. Belə ki, sinir sistemi qüvvəli olan uşaqlarda bərpa prosesi daha tez gedir və sinir sistemi zəif olanlara nisbətən vaxt intervalı onlara az verilir. Bundan başqa bərpa müddəti məşqlik səviyyəsindən də asılıdır. Məşqlik səviyyəsi yüksək olan şagirdlərdə bərpa prosesi daha tez baş verir. Nəzərə almaq lazımdır ki, müxtəlif sürətli gedir. Belə ki, fiziki işdən sonra əvvəlcə ATF-in, sonra fosfokreatinin, axırda isə qlikogenik tərtibi bərpa olunur. Bu müxtəlif xarakterli işlərə qarşı iş qabiliyyətinin bərpa olunmasının eyni vaxtda olması ilə şərtlənir. Cəldlik və çevikliklə bağlı hərəkətlərdə istirahət intervalı daha az olur. Qüvvə üçün interval nisbətən böyük dözümlülük üçün isə daha böyük olur. Məşğələlərin sistematikeyi tələbələrin tədricən artması istiqamətində getməlidir. Sistematikeyi öyrənilən hərəkətlərin ardıcılığı (o cümlədən, sadədən –mürəkkəbə, asandan, çətinə və s.) ilə əlaqələndirilir.

Təlimdə ardıcılıqla mümkünlük qarşılıqlı əlaqədə olmalıdır. Çünki fiziki tərbiyə prosesində ilk növbədə şagirdlərin fiziki imkanları və orqanizmin inkişaf qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır. Buna görə də burada «sadədən-mürəkkəbə», «asandan-çətinə», «məlumdan-məchula» qaydaları rəhbər tutulur.

Məlumdur ki, müxtəlif fiziki tərbiyə vasitələrinin bioloji cəhətdən şərtləndirilməsi eyni vaxtda təsadüf etmir. Belə ki, ilk növbədə cəldlik və çeviklik müəyyən edən funksiyalar yetişir, sonra qüvvə, daha sonra isə dözümlülüğü inkişaf etdirmə mərhələsi başlayır. (V.S.Farfel, N.V.Zimkin). Buna uyğun olaraq fiziki tərbiyənin ilkin mərhələsində koordinasiya və sürət qabiliyyətləri tələb edən hərəkətlər üstünlük təşkil edir.

Sonra isə müvafiq sürətdə qüvvə və dözümlülüğü inkişaf etdirən hərəkətlər ön plana çəkilir. Lakin bu, o demək deyildir ki, fiziki keyfiyyətlər növbə ilə inkişaf etdirilir. Fiziki tərbiyə prosesi həmişə hər tərəfli sürətdə həyata keçirilməlidir. Burada söhbət yaşla əlaqədar inkişaf qanunauyğunluqlarını nəzərə almaqla hər hansı bir vəzifənin aparıcı olmasından gedir.

Fiziki tərbiyə prosesində təkrarlama amili özünü qabarıq sürətdə biruzə verir.

Hərəkətlər hər bir məşğələdə təkrar olunur və məşğələlər təkrar olunur və məşğələlər də öz növbəsində həftə, ay il və s. silsilələri üzrə təkrar olunurlar. Çoxsaylı təkrarlar olmadan hərəki vərdişlərin möhkəmləndirilməsi mümkün deyil. Lakin fiziki keyfiyyətlərin və hərəki vərdişlərin inkişafı üçün təkcə təkrarlamalar kifayət etmir. Təkrarlamalar müxtəlif variantlı olmaqla, orqanizmə verilən yük dinamik olmalıdır. Eyni zamanda məşğələnin metod, forma və məzmunu da müxtəlif olmalıdır. Təkrarlama və variantlılıq daim müəllimin nəzarəti altında olmalı və onların fərqi optimal müqayisədə olmalıdır.

Ardıcılığın əsas iki cəhəti var: məlumdan –məchula və asandan –çətinə. Hər iki cəhət bilik və vərdişlərin yaranması ilə bağlıdır.

Yeni hərəki bacarıq və vərdişlər köhnələrin əsasında yaranırlar. “Məlumdan – məchula qaydasına riayət etməklə hər bir yeni məşğələnin məzmunu köhnə üçün pillə olur”. Lakin elə hərəkətlər var ki, onlar köhnəyə istinad edilmədən öyrənilir

(məsələn, bir vərdiş başqası ilə əvəz edildikdə) «Asandan-çətinə» qaydasında asan və çətin anlayışları nisbi xarakter daşıyır. Bəzən biomexaniki strukturu mürəkkəb olan hərəkətləri şagirdlər sadə hərəkətlərə nisbətən daha yaxşı mənimsəyirlər. Məsələn, əl barmaqlarının axırncı falanqalarının bükülməsi sadə və elementar hərəkətdir. Buna baxmayaraq insanların böyük əksəriyyəti əvvəli falanqaları bükmədən bu hərəki yerin yetirə bilmirlər. Hərəkətin çətinliyi onun kordinasiya mürəkkəbliyindən başqa sərf edilən fiziki səydən də asılıdır. Məsələn, halqalarda dartınmaq koordinasiya baxımdan asan fiziki baxımdan isə çətinidir.

Nəhayət, hərəkətin çətin və ya asan olan olması psixoloji amillərlə də müəyyən edilir. Belə ki, eyni hərəkət hündür gimnastika tirində, adi gimnastika skamyasına nisbətən çətin yerinə yetirilir.

Dinamiklik prinsipi həcm və intensivliyin progressiv artımı, hərəkət texnikasının getdikcə mürəkkəbləşməsi, taktika və texnikanın kəmiyyətcə artımı və iradi-mənəvi keyfiyyətlərin yüksəlməsi ilə məqsədə nail olmaq üçün qarşıya çıxan çətinliklər aradan qaldırmaqdan ibarət olan prosesdir.

1.P.Pavlova görə orqanizmin cavab reaksiyası ona olan təsirə bərbərdir. Lakin elmin son nəliyyətləri bu fikrə müəyyən məhdudiyət qoyur. Aparılan tədqiqatlar

nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, həddən artıq olan təsirlərə qarşı cavab reaksiyası artmır, əksinə azalır. Buna görə də burada münasibətlik prinsipi rəhbər tutulmalıdır. Lakin zəif təsirlərlə sistemlərdə funksional dəyişiklərə nail olmaq mümkün deyil.

Optimal yükün müəyyən edilməsi üçün bir sıra amillər mövcuddur: məşqlilik səviyyəsi, fərdi, cinsi və yaş xüsusiyyətləri.

Orqanizmin müxtəlif yüklərə qarşı reaksiyası məşqlilik səviyyəsindən asılıdır. İlkin mərhələdə bərpa olunma aşağı yükədən sonra baş verir. Orta yükədən sonra bərpa olunma bir qədər azalır. Böyük yükədən sonra isə bərpa olunma olmaya da bilər. Buna görə də məşq prosesinin əvvəlində böyük yükədən istifadə etməyin mənası yoxdur.

Digər tərəfdən məşqlilik səviyyəsi artdıqca eyni yükə qarşı insanın reaksiyası azalır. Bu fizioloji cəhətdən daimi qıcıqlandırıcılara qarşı adaptasiyasıdır. Deməli əvvəllər orqanizmdə müsbət irəliləyişlər əmələ gətirən yüklər, vaxt ötdükcə öz effektini itirirlər. Orqanizmin reaksiyasını yüksək səviyyədə saxlamaq üçün yük tədricən artırılmalıdır.

Bütün proseslər kimi fiziki tərbiyə də mərhələlər üzrə məşqlərdən –məşğələyə dəyişir və inkişaf edir. Burada xarakterik xüsusiyyət, hərəkətlərin mürəkkəbliyinin tədricən artması, qüvvə artımı və hərəkətlərin uzun müddət təsiridir.

Fiziki tərbiyə prosesində hərəkət fəaliyyətin bir formasından başqasına getdikcə hərəkətlər get-gedə mürəkkəbləşir. Bu ilk növbədə təhsil vəzifələrini yerinə yetirmək üçün lazımdır.

Məlumdur ki, yeni hərəkətlərdən istifadə etmədən, həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdislərə yiyələnmək mümkün deyil.

Bu, həm də təkmilləşmə üçün imkan yaradır. Yeni hərəkətlərin artması ilə bacarıq və vərdislərin ehtiyatı zənginləşir ki, bu da hərəkət fəaliyyətlərin yeni formalarını daha tez mənimsəyə və onları təkmilləşdirməyə imkan verir.

Fiziki tərbiyə prosesində hərəkət fəaliyyətin forması mürəkkəbləşdikcə, fiziki yükün bütün komponentləri artmalıdır.

Bu, əsasən qüvvə, cəldlik və dözümlülük kimi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf qanunauyğunluqlarından irəli gəlir. Fiziki hərəkətlərin təsiri ilə orqanizmdə gedən müsbət dəyişikliklər yükün həcmi və intensivliyi ilə proporsional surətdə uyğundur.

Əgər verilən yük yorulma həddini aşmırsa, yükün həcmi artdıqca adaptasiya dəyişiklərinin inkişaf səviyyəsi də artır, yükün intensivliyi artdıqca bərpaolunma prosesi güclənir.

Orqanizmin eyni yükə qarşı olan cavab reaksiyası dəyişməz deyildir.

Belə ki, orqanizm müəyyən vaxt ərzində eyni yükü qəbul edirsə, orqanizmdə buna qarşı adaptasiya yaranır və bioloji irəliləyişlər azalır. Bu zaman az enerji sərf etməklə eyni işin öhdəsindən gəlmək olur. Deməli, dəyişməz isə qarşı adaptasiya yaratmaqla orqanizmin funksional imkanları yüksəlir və eyni işi funksional gərginlik sərf etmədən daha qənaətlə yerinə yetirmək olar. Yükə qarşı adaptasiyanın bioloji mahiyyəti də məhz bundadır.

Lakin verilən yük vərdiş halına keçdikdən sonra orqanizmdə müsbət dəyişikliklər tədricən azalmağa başlayır. Orqanizmin funksional imkanlarının artımının davam etməsini təmin etmək üçün, həcm və intensivliyin artırılması ilə sistemativ olaraq yük dəyişilməlidir. Bu şərti fiziki tərbiyə prosesinin əsas qanunauyğunluqlarından biridir.

Fiziki tərbiyə prosesində tələblərin artırmaq üçün əsas şərt münasiblik, fərdlik, və sistemativlik prinsiplərinə riayət etməkdən ibarətdir. Məlumdur ki, progressiv tələblər o zaman özünü doğrulda bilir ki, yeni hərəkətlərlə bağlı məşğul olanların orqanizmlərinin funksional imkanları daxilində olmağı, uşaqların fərdi, cinsi və yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Bundan başqa yüklə istirahətin optimal növbələşdirilməsinə və ardıcılığa da riayət edilməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki keyfiyyətlərin əsasında yaranan adaptasiya dəyişiklikləri və vərdişlərin möhkəmləndirilməsinin də böyük əhəmiyyəti vardır. Bunsuz yeni öyrənilən mürəkkəb və çətin hərəkətləri öyrənmək mümkün deyil. Kifayət qədər möhkəmlənməyən vərdişləri artmış yükün təsiri ilə yox ola bilər. Bu da öz

növbəsində yeni hərəkətin formalaşmasına mane olur. Bu zaman yük dinamikası ilə morfofunksional dəyişiklər dinamikası arasında təhlükəli uyğunsuzluq meydana çıxır.

Orqanizm bu ya digər yüklərə tez və eyni vaxtda alışmır. Bunun üçün müəyyən vaxt lazımdır ki, adaptasiya dəyişiklikləri getsin və yüksək məşqlik səviyyəsi yaransın. Müxtəlif funksional və struktur dəyişikliklər üçün eyni vaxt tələb olunmur.

Yükün dinamikası tədriciliklə xarakterizə olunduğuna görə, yükün tədricən artması formaları olur: düz xətt üzrə, pilləvari və dalğavari.

Yükün düz xətt üzrə artması məşğələdən-məşğələyə, həftədən –həftəyə tədricən artır və məşğələlər arasındakı intervallar böyük olur.

Yükün pilləvari formada artımında müəyyən vaxtdan sonra yük kəskin surətdə artırılır. Bu ilkin mərhələdə geridə qalan şagirdlərə hərəki fəaliyyəti mənimsəmək üçün imkan yaradır. Bu vaxt ərzində orqanizmdə hərəkətlərə qarşı adaptasiya yaranır və əmələ gələn müsbət dəyişikliklər stabilləşir.

Nəticədə orqanizm əvvəlki formaya nisbətən daha çox yük qəbul edə bilmir.

Dalğavari formada yük tədricən artıb-azala bilir. Hər bir dalğa özündən əvvəlkinə nisbətən daha böyük yüksək səviyyədə olmalıdır. Bu formada daha çox məşq yükü qəbul etməyə imkan verir.

Yükün artırılması prosesində həcm və intensivlik arasında müəyyən qarşıdurma əmələ gəlir. Məsələ burasındadır ki, həcmə intensivliyin birgə artımı ancaq müəyyən həddə qədər davam edə bilər. Sonra isə həcm artımı intensivliyin stabilləşməsi və ya aşağı düşməsinə səbəb olur. İntensivlik artdıqca isə həcm stabilləşir və ya aşağı düşür.

Məlumdur, ki fiziki tərbiyə həcm və intensivliyin artımını tələb edən prosesidir. Yükün ikili artımının qarşısını almaq üçün, əvvəlcə ancaq həcm artırılır və bir qədər stabillikdən sonra, həcm saxlanılmaqla intensivlik artırılır.

Dinamiklik prinsipi məktəblilərə həyata keçirərkən onların yaş və cinsi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Bunun üçün ümumiləşmiş təcrübə və elmi dəlillərin əsasında tərtib olunmuş proqram və normativ tələbələrəndən istifadə olunmalıdır.

Bu prinsipin əsas xarakterik cəhəti məşğul olanların yaşını, cinsini və fiziki inkişaf səviyyələrinin nəzərə alınmadan ibarətdir. Bəzən eyni yaşlı uşaqların fiziki inkişafı səviyyəsi müxtəlif olur. Məsələn, bir uşaq IV sinfə qədər fiziki hərəkətlərlə

məşğul olmuşdur, başqa bir uşaq isə məşğul olmamışdır. Uşaqların hər ikisini yaşı 11, fiziki inkişaf səviyyəsi isə müxtəlif olur.

Deməli, münasiblik və fərdiləşdirmə prinsipi təlim və tərbiyəni şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinə və hazırlıq səviyyəsinə uyğun qurmaq zəruriyyətindən irəli gəlir.

Bu prinsipinə riayət etməyin bir sıra şərtləri vardır:

1. Məşğul olanların fərqi, cinsi, yaş xüsusiyyətlərinin və onların imkanlarının diqqətlə öyrənilməsi. Bu prosesi müəllim, həkimlə birlikdə həyata keçirilməlidir. Həkim müayinəsindən alınmış ilkin məlumatlar, fiziki tərbiyə prosesini səmərəli qurmağın çıxış vəziyyətidir. Sonrakı məşğələlərdə müəllim və məlumatları sistemətlək olaraq dəqiqləşdirir və onlardan təlim prosesini daha yaxşı təşkil etmək üçün istifadə edir.

2. Məşğələlərin və fiziki yükün münasibliyi .Məşğul olanların hazırlığına, yaş və cins, xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, müəllim fiziki yükün həddini və tapşırıqların mürəkkəbliyini müəyyən edir. Həddən artıq asan və ya çətin hərəkətlərin verilməsi eyni dərəcədə yol verilməsidir. Birinci halda hərəkətin əhəmiyyəti olmaz, ikinci halda isə orqanizmdə yorulma baş verə bilər.

Çətinlikləri aradan qaldırmaq fiziki və mənəvi keyfiyyətlərin inkişafı üçün əsas şərtədir, bu şərtlə ki, bu çətinliklər məşğul olanların imkanlarına münasib olsun. Münasiblik prinsipini həyata keçirərkən tədris materialı dinamik və ardıcılıqla tərtib olunmalıdır. Pillələr üzrə çətinləşən hərəkəti fəaliyyət şagirdlərin imkanlarına uyğun olmalıdır.

Fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün həddən artıq yüngül hərəkətlər əhəmiyyət kəsb etmir. Şagirdlərin imkanlarına uyğun orta yüklü hərəkətlərə qarşı müəyyən müddətdən sonra orqanizmdə adaptasiya yaranır və funksiyalarda keyfiyyət dəyişiklikləri davam etmir. Bu və ya digər yükün münasibliyi konkret olaraq yaş, cinsi və fərdi xüsusiyyətlərdən eləcə də məşqlilik səviyyəsindən asılıdır.

3. Təlimə hazır olmağı təmin etmək. Fiziki hərəkətlərin münasibliyi əsasən sistemətləklik prinsipinin həyata keçirilməsindən asılıdır. Tədris materialındakı metodika ardıcılığı və verilən tapşırıqların tədrisən mürəkkəbləşməsi, şagirdlərdə bilik, bacarıq və vərdişlərin inkişafı üçün imkan yaradır.

Münasiblik eyni zamanda təlimin metodundan da asılıdır.

Düzgün seçilmiş metod tədris materialını münasibətləşdirir.

4. Məşğul olanlara fərdi yanaşmaq Fiziki tərbiyə prosesində fərdi yanaşma verilən tapşırığın münasibliyi ilə yanaşı uşağın fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun metod və vasitələrdən istifadə etmək nəzərdə tutur. Bədən tərbiyəsi müəllimi hər bir şagirdin zəif və güclü cəhətlərini bilməlidir. Güclü cəhətlərə istinad edərək, zəif cəhətləri aradan götürməklə müəllim pedaqoji prosesi müvəffəqiyyətlə təşkil edə bilər.

Münasiblik prinsipi sisteməliklə qarşılıqlı surətdə əlaqədədir. Lakin, hətta yaxşı sistemləşdirilmiş tədris materialı, şagirdlərin imkanlarına uyğun olmadan yaxşı mənimsənilə bilməz.

Tədris materialının münasibliyi onun olan olması deyildir.

Asan hərəkətlərin effekti az olur və məşğələyə olan maraq azalır. Tapşırıqların həddən artıq çətin olması isə texniki qüsurlar və bəzən zədələnmələr ilə nəticələnə bilər. Bir sözlə tapşırıqlar həddən çox asan və ya çətin olmamalıdır. Münasiblik ardıcıl olaraq müəyyən çətinliklərin aradan qaldırılmasını nəzərdə tutur. Sağlamlıq, təhsil və tərbiyə vəzifələri ancaq şərtlərə əməl etməklə yerinə yetirilə bilər.

Münasibliyi müəyyən edərkən, müəllim ilk növbədə ümumiləşmiş praktik təcrübə və elmi dəlillərin əsasında tərtib edilmiş, bu və ya digər kontinqent üçün nəzərdə tutulmuş proqram və normativ tələbləri rəhbər tutulmalıdır. Lakin proqram və normativ sənədlər nə qədər təkmilləşsə də müəllim öz şagirdlərinin xüsusiyyətlərini öyrənməyə davam etməlidir.

Şagirdlərin imkanları haqqında məlumatlar fiziki hazırlıq normativləri, həkim müayinəsi və pedaqoji müşahidə yolu ilə alınır. Alınmış məlumatların əsasında müəllim proqram materialını münasib formada konkretləşdirir.

Münasiblik çətinliyi inkar etmir, lakin, çətinlik şagirdlərin fiziki və mənəvi qüvvələrinə uyğun olmalıdır. Bununla belə pedaqoji baxımdan hər bir dəf olunan çətinliyi münasib adlandırmaq olmaz. Əgər idman məşğələlərinə təzə başlayan şagird müəyyən müddət dərəcəli idmançı qədər yük qəbul edə bilirsə, bu, o demək ki, həmin yük şagird üçün münasibdir. Münasib o hərəkətlər sayıla bilər ki, onlar sağlamlığın möhkəmlənməsinə müsbət təsir etsinlər.

Fiziki tərbiyə prosesində münasibliyi həddləri dəyişməz deyil. İlk mənbələrdə münasib olmayan hərəkətlər müəyyən sonra asanlaşır. Bununla əlaqədar şagirdlərin imkanlarından asılı olaraq tələblər tədricən artırılmalıdır.

Məlum olduğu kimi yeni hərəkət bacarıq və vərdişlərin köhnələrin əsasında yaranır. Buna görə də tədris materialı elə tərtib olunmalıdır ki, hər bir yeni məşğələ keçən məşğələ üçün pillə rolunu oynasın. Orqanizmin funksional imkanları tədricən artdığına görə verilən tapşırıqlar da bu prinsiplə artmalıdır. Fiziki hərəkətlərin çətinliyi nisbi xarakter daşıyır.

Bu çətinliklər koordinasiya mürəkkəbliyinə və sərf olunan fiziki gərginlik görə müəyyən edilir. Bu çətinliklər həmişə üst-üstə düşür. Məsələn, ağırlıq qaldırma koordinasiya baxımından asan, fiziki gərginlik baxımından isə çətinlikdir. Koordinasiya baxımından mürəkkəb olan gimnastika hərəkətləri isə fiziki gərginlik baxımından asandır.

Fiziki tərbiyə prosesində fərdiləşmə məşğul olanların imkanlardan asılı olaraq məşğələnin metod, vasitə və formasının seçilməsidir.

Məşğul olanların orqanizmlərinin funksional imkanları həmişə bir-birindən fərqli olub fərdi xarakter daşıyır. Hətta cinsi, yaşı və fiziki hazırlığı eyni olan şagirdlərin arasında tamamilə eyni imkanlara malik olan iki nəfər tapmaq mümkün deyil. Buna görə də fiziki tərbiyə prosesində, fərdiləşmə zəruriyyətdən irəli gəlir.

Fiziki tərbiyə prosesində fərdiləşmə problemi bir-birinə üzvi surətdə bağlı olan iki istiqamətin əsasında həll olunur: ümumi və xüsusi hazırlıq. Ümumi hazırlıq istiqaməti (Ali və orta məktəblərin) proqramları üzrə ümumi fiziki hazırlıq həyat üçün zəruri olan bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnmək, eləcə də kifayət qədər fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Bu istiqamətdə keçirilən məşğələlərdə fərdi xüsusiyyətlərdən asılı olmayaraq proqramın məzmununu hamı mənimsəməlidir. Fərdiləşmə isə əsasən təlim–tərbiyənin metodları və əlavə vasitələrlə həyata keçirilir.

Xüsusi istiqamət (əsasən, idman ixtisaslaşması) seçilmiş fəaliyyət növündən təkmilləşmədən ibarətdir. Burada metodlar və məşğələnin məzmunu fərdi xüsusiyyətlərə görə müəyyən edilir. Fərdi təlim proqramı tərtib edərkən müəllim hər

bir uşağın fərdi xüsusiyyətinə istinad etməlidir. İlk növbədə onların xarakteri, temperamenti, fiziki yükə tab gətirmək qabiliyyəti və sinir sisteminin xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Müəyyən edilmişdir ki, təlimin metodları qüvvəli və zəif sinir sisteminə malik olan şagirdlərə müxtəlif cür təsir edir. Qüvvəli sinir sistemi olan şagirdlərə yarış metodu zəiflərə nisbətən daha əlverişlidir, çünki bu metod zəiflərdə lazımsız sinir-emosional gərginlik əmələ gətirir. Məşq silsilələrindəki fasilələrin müddəti və miqdarı da sinir sisteminin gücündən asılıdır. Belə ki, hərəkətlər zamanı fasilələr zəif sinir sistemi olanlara müsbət güclülərə isə mənfi təsir edir. Təlim prosesinin fərdiləşməsi adətən şagirdin xüsusiyyətlərinə uyğun fəaliyyət növü seçildikdən sonra başlanır.

Qızların fərdi təkmilləşməsi xüsusi diqqət tələb olunur.

Onlarda olan bir sıra fiziki və psixoloji xüsusiyyətlərinə nəzərə almaqla oğlanlardan fərqli metodikadan istifadə edilməlidir.

Hər iki istiqaməti birləşdirməklə hərtərəfli fiziki təkmilləşmə üçün imkan yaradılır.

Fərdi yanaşma fiziki tərbiyə prosesində olan bütün vəzifələrin həyata keçirilməsində istifadə edilir. Fiziki prosesinin fərdiləşdirilməsi pedaqogikanın ümumi qanunauyğunluqları əsasında həyata keçirilir. Təlimin ilk mərhələsi standart metod və vasitələrdən istifadə etməklə qrup halında həyata keçirilir. Bu proses şagirdlərdə irəliləyiş aşağı düşənə qədər davam edir və sonra onu fərdi məşğələlər əvəz edir. Yeni eyni proqramlar materialını hər bir şagird müxtəlif metodlarla mənimsəməlidir.

Möhkəmlətmə prinsipi təlim-tərbiyədə nəticələrin saxlanılmasının təmin edilməsi zəruriyyətindən irəli gəlir. Fiziki tərbiyədə möhkəmlətmə qazanılmış hərəkəti vərdişlərin saxlanılması və orqanizmdə gedən müsbət funksional və morfoloji dəyişikliklərin saxlanılmasını təmin etməyin zəruriyyətdir.

Hərəkəti vərdişlərin möhkəmliyi onların uzun müddət saxlanılması və onların müxtəlif şəraitdə istifadə edə bilmək kimi başa düşülür.

Hərəkəti vərdişlərin möhkəmliyin olmaması növbəti materialın mənimsənilməsinə mənfi təsir edir. Yeni materialın mənimsənilməsi, əvvəlki materialın yaxşı öyrənilməsindən asılıdır. Hərəkəti vərdişlərin praktikada tətbiqi onun möhkəmliyindən asılıdır. Belə ki, şagirdlərdə vərdişlər kifayət qədər möhkəmdirsə,

onlar tədris məşğələlərindən fərqlənən hərəki fəaliyyət asanlıqla yerinə yetirirlər. Möhkəmlətməni təmin etmək üçün müvəffəqiyyətin hesaba alınması böyük əhəmiyyətə malikdir. Sistemik yoxlama və qiymətləndirmə materialın yaxşı mənimsənilməsi üçün imkan yaradır.

Təmin prosesində möhkəmlətmə prinsipini həyata keçirmək üçün bir sıra qaydalara əməl edilməlidir:

1. Yeni hərəkətləri öyrənməkdən əvvəl, cari materialın tam öyrənilməsi.
2. Əvvəllər öyrənilən hərəkətləri müxtəlif variantlardan məşğələyə daxil etmək.
3. Mənimsənilmiş hərəkətlərin müddət və intensivliyini artırmaq.
4. Sistemik surətdə müvəffəqiyyətin hesaba alınması. Yarış və çıxışlar vasitəsi ilə yoxlama normativlərinin qəbulu.

Möhkəmlənmənin əsas vasitələrindən biri də təkarlamadır. I.P.Pavlovun ali sinir sistemi nəzəriyyəsinə görə, şagirdin yeni bilik əldə etməsi sinir sistemində müvəqqəti rabitələrin əmələ gəlməsinin əsasında olur. Lakin bu müvəqqəti rabitələr əvvəllər çox davamsız olur və tez pozula bilir.

Yalnız şərti qıcıqlandırıcılar sonradan təkrar təsir göstərməsi sayəsində qıcıqlar beyində «iz» salırlar .Bu «izlər» in dərinləşməsi nəticəsində hərəkət obrazının oyanması asanlaşdırılır. Ona görə də təkrar etdikcə həmin «izlər» dərinləşir və yaddan çıxma ehtimalı azalır. Bunu nəzərəq alaraq, müəllim öyrənilən hərəkətlərin təkrarlanmasına geniş yer verilməlidir.

Lakin təkrarlanmaların müxtəlif şəraitdə kemirilməsi daha məqsədəuyğundur. Çünki hərəkətlərin eyni şəraitdə təkrar olunması nəticəsində yaranan dəyişmək lazım gəldikdə müəyyən çətinliklər meydana çıxır. Belə halların olmaması üçün müəllim hərəkətləri müxtəlif variantlarda verməlidir. Məsələn, müəllim uşaqlarda aşağı start üçün hərəki rekasiyasının sürətini təkmilləşdirirsə, hərəkətin həmişə aşağı stardan verilməsi məsləhət deyil. Əksinə siqnala qarşı olan hərəkətlərin öyrənilməsini, müxtəlif vəziyyətlərdən icra etməklə daha səmərəli həyata keçirmək olur. Variantların müxtəlifliyi məşğələyə rəngarənglik verməklə uşaqların dərse marağını artırır.

Möhkəmlətmə prinsipi həyata keçirirərkən uşaqlara olan tələblər daim artmalıdır. Tələblərin artması tez-tez yeni tapşırıqların verilməsi ilə həyatı keçirilir.

Möhkəmlətmənin bir neçə vasitəsi vardır. Bunlardan ən əsası hərəkətin əyani öyrənilməsidir. Şagird əyani qavradığı hərəkət fəaliyyətini uzun müddət yadda saxlayır. Təkcə eşitmə ilə qəbul edilən biliklər çox zaman tezliklə unudulur.

Hərəkətin öyrənilməsində nəqədər çox hiss üzvü iştirak etsə, bilik bir o qədər möhkəm yadda qalar. Çünki biliyin qavranılmasında çox hiss üzvü iştirak etdikcə, beyində eyni zamanda çoxlu qıcıqlar əmələ gəlir və bu qıcıqların sayı çox olduqca yaddaşda uzanır.

İdman məşqinin prinsipləri haqqında deyilənləri diqqətlə təhlil etsək görərik ki, onların hamısının məzmunları bir-biri ilə qarşılıqlı surətdə əlaqədəirlər. Prinsiplər fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqlarını özlərində əks etdirərək, təlim prosesində dialektik vəhdətdə tətbiq olunur və bir –birinə tamamlayırlar. Məsələn, fiziki tərbiyə təlimində əyanilik hərəkətlərin şüurlu mənimsənilməsinə və möhkəm yadda qalmasına səbəb olur, təlimin münsib olmasını təmin edir. Şüurluluq da öz növəsində əyanilik tətbiqi nəzərdə tutur, yadda qalmaya kömək edir. Sisteməlik prinsipinin tətbiq edilməsi hərəkətin şüurlu mənimsənilməsinə və uzunmüddət yadda saxlanılmasını təmin edir və s.

Beləliklə, təlim prosesində bir prinsip digər prinsiplərin tətbiqi üçün vasitə rolunu oynayır, və onlarla üzvi surətdə əlaqədə olur.

Bədən tərbiyəsi təlimində də bu qanunauyğunluqlara riayət edilməli və bu prinsipləri dialektik vəhdətdə həyətə keçirərək, onların hamısına əməl etməlidir.

Bu prinsiplərdən birinə laqeyd münasibət bəsləməklə, tətbiq edilən o biri prinsiplərin təsir gücü zəifləyir və təlimdə müvəffəqiyyətsizlik yarana bilər.

Bu prinsiplər, zəruri tələblər kimi, hər zaman bədən tərbiyəsi müəlliminin diqqət mərkəzində olmalı və təlimdə öz əksini tapmalıdır.

2.2. Müxtəlif oyun amplitudasına malik olan voleybolçu qızların fiziki hazırlığının quruluşu və səviyyəsi

Müasir voleybolda oyun amplitudaları əsasən üç yerə ayrılır: “hücumçular”, “əlaqəçi” və “Libero”. Onlar oyun qaydaları ilə müəyyən edilmiş bütün əsas və köməkçi funksiyaları yerinə yetirirlər.

“Hücumçuların” əsas funksiyalarına aiddir: hücum zərbəsi, blokqurma və topun oyuna daxil edilməsi. Köməkçi funksiyalar hücum zərbəsinin qəbul edilməsindən, mühafizədən və ikinci ötürmədən ibarətdir.

“Ötürənlərin” əsas funksiyaları hücum zərbəsinin icra edilməsi üçün ikinci ötürmənin yerinə yetirilməsi, blokqurma, mühafizə və topun oyuna daxil edilməsindən ibarətdir. Köməkçi funksiyalar əsasən ötürülən topların və hücum zərbələrinin qəbul edilməsindən ibarətdir.

“Liberonun” gördüyü işlərin əsası servislərin və hücum zərbələrinin qəbul edilməsi və eləcə də mühafizə fəaliyyəti təşkil edir. “Liberonun” köməkçi funksiyası arxa xətdən ikinci ötürməni yerinə yetirməkdən ibarətdir.

Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların fiziki hazırlıq səviyyələrinin və göstəricilərin qarşılıqlı əlaqəsinin təhlili müxtəlif amplyuaya malik olan 12-14 yaşlı idmançılar üzərində aparılmışdır. Məhz bu yaş qrupunun seçilməsinin əsas səbəb müxtəlif amplyuaya malik olan 10-11 yaşlı qızların fiziki hazırlıq səviyyəsində ciddi bir fərqin olmamasıdır. Fiziki hazırlıq göstəricilərində bəzi fərqlərin yaranması 12-13 yaşlardan sonra baş verir. Oyun amplyuası müxtəlif olan 12-14 yaşlarında olan voleybolçu qızların fiziki hazırlıq və funksional vəziyyətlərinin təhlili edərəkən bir ilk növbədə yuxarıda qeyd edilən amilləri nəzərə almışıq.

Bu məqsədlə oyunçular yerinə yetirilən fəaliyyət növünə uyğun olaraq üç qrupa bölünmüşlər: “hücumçular”, “əlaqəçilər” və “Liber” 3 saylı cədvəldə yeniyetmə yaşlarında olan voleybolçu qızların fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq səviyyəsinin orta göstəriciləri təqdim edilmişdir.

İlkin məlumatlardan görünür ki, “hücumçu” funksiyasını yerinə yetirən voleybolçu qızlar fiziki inkişaf səviyyəsinə görə digər idmançıları üstələyirlər. Belə ki, onlar bədənlərinin uzunluğuna, kütləsinə və ağı ciyərlərinin hava tutumuna görə digər idmançılarla müqayisədə böyük üstünlüyə malikdirlər.

“Liber” rolunu oynayan idmançılar atletik baxımdan “top ötürən” idmançılardan bir qədər geridə qalırlar. “Hücumçulardan” müqayisədə isə onların göstəriciləri daha aşağı olur. Voleybolçu qızların fiziki hazırlıq baxımından müqayisə edilməsi isə birmənalı təsurat yaratmır. Belə ki “hücumçuların” sürətli qüvvə

göstəriciləri digər idmançılara nisbət daha yüksək olur. Sırf qüvvə göstəricilərinə görə “top ötürənlərin” imkanları daha yüksəkdir. Test tapşırıqlarının (6x5 m.) nəticələri göstərdi ki, “hücumçular” sürət dözümlülyünə görə də digərlərini xeyli üstələyirlər.

Hərəkət edən obyektə qarşı reaksiya göstərmək qabiliyyəti və eləcə də sadə hərəkət reaksiyasına sərfl edilən vaxt baxımından “Libero” funksiyasını yerinə yetirən voleybolçuların göstəriciləri daha yüksək olmuşdur. Bundan başqa “Liberonun” cəldliklə bağlı göstəriciləri də yaxşı olmuşdur (məkik qaçış 6x5 m.) Lakin sürət imkanlarını əks etdirən test tapşırıqlarının (9m. qaçış) nəticələri hər üç qrupda təxminən eyni olmuşdur.

Cədvəl 2.3.

Göstərici	Oyunda yerinə yetirdiyi funksiya		
	Hücumçu	Əlaqəçi	“Libero”
Bədənin uzunluğu sm.	167	164	163
Bədənin çəkisi kq.	51	48	46
İirəli əyilmə sm.	2.8	4.8	3.9
Sağ qolun qüvvəsi kq.	18	17	16
Sol qolun qüvvəsi kq.	15	14	12
Doldurulmuş topun atılması m.	6.2	6.9	5.8
Yuxarıya doğru tullanma sm.	23.5	20.5	16.5
Yerindən uzunluğa tullanma sm	170.0	168.0	161.0
9 m. qaçış	2.8	2.8	2.9
Məkik qaçış 6x5m san.	12.5	12.8	12.7

Müxtəlif oyun funksiyalarını yerinə yetirən voleybolçu qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi statistik baxımdan dəqiq müəyyən edilməsə də ən yüksək göstərici “hücumçularda” ən aşağı isə Liberoda qeydə alınmışdır.

Nəfəs saxlama müddəti “hücumçu” və “əlaqəçidə” daha çox olduğu halda, sakit vəziyyətdə “Liberoda” ürək vurğularının sayı xeyli aşağı olur.

Müxtəlif oyun funksiyalarını yerini yetirən voleybol

Göstərici	Oyunçuların funksiyaları		
	Hücumçu	Əlaqəçi	“Liberò”
Oksigenin maksimal sərfiyyatı (l/dəq)	2.35	2.33	2.31
Nəfəsi alıb saxlama (san)	56.0	52.5	44.2
Nəfəsi verib saxlama (san)	24.6	25.1	22.4
ÜVT (dəqiqə ərzində)	62.1	63.1	61.2
ACH (ml)	3030	2850	2740

NƏTİCƏ

Müxtəlif yaşda olan voleybolçu qızların fiziki hazırlıq səviyyəsinin müqayisəli təhlilindən sonra müəyyən nəticələrə gəlmək olar:

Birinci – yaş artdıqca voleybolçu qızların fiziki hazırlıq səviyyəsinin artımı kifayət qədər çoxalır. Bu bütün öyrənilən cəhətlərə aiddir – fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq, iş qabiliyyəti və s. Bu proses ilk növbədə yaşla əlaqədar olan inkişaf qanunauyğunluqları ilə izah olunur.

İkinci – yeniyetmə yaşlarında olan voleybolçu qızların fiziki hazırlıqlarının bəzi göstəriciləri ədəbiyyat mənbələrindən alınmış bəzi məlumatlara nisbət orta səviyyədə olmuşdur.

10-11 yaşlarında olan voleybolçu qızların fiziki hazırlıq göstəricilərinin, iş qabiliyyətlərinin və vegetativ funksiyalarının əlaqələrinin sız olması səciyyəvi xarakter daşıyır (12-13 yaşlarında) və sonra yenidən artmağa (14-15 yaşlarında) başlayır.

Bizim fikrimizcə voleybolla məşğul olan 10-11 yaşlı voleybolçu qızlarda olan əlaqələr bilavasitə fiziki inkişaf ümumi fiziki hazırlıq göstəriciləri ilə bağlıdır. Ədəbiyyat mənbələrinin və pedaqoji müşahidələrin təhlili göstərir ki, yeniyetmə qızların məşqində əsas diqqət onların fiziki hazırlığına yönəldilməlidir. Əgər zəruriyyət yaranarsa bu prosesə texniki və taktiki hazırlıq elementləri də daxil edilə bilər. Çünki əlaqələrin pozulmaması üçün məşq elementlərinin paralel qaydada inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Ayrı-ayrı funksiyaları yerinə yetirən yeniyetmə yaşlı voleybolçu qızların fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq səviyyələrinin təhlili həmin oyunların fərqli xüsusiyyətlərini müəyyən etmək üçün əlverişli imkan yaratmışdır.

Məlum oldu ki, hücumçular fiziki inkişaf səviyyəsinin yüksək olmasına görə digərlərindən xeyli fərqlənirlər. Belə ki, onlar sürətli qüvvə və sürət dözümlülüyünün inkişaf səviyyəsinə görə digər oyun funksiyalarını yerinə yetirən idmançıları geridə qoyurlar.

“Əlaqəçilərin” əyilgənlik qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsi daha yüksək olur. Bundan başqa öz funksiyasının yerinə yetirməsi üçün o fiziki baxımdan kifayət qədər hazır olmalıdır.

“Liberо” funksiyasını yerinə yetirən voleybolçu ilk növbədə yüksək kordinasiya qabiliyyətinə malik olmalıdır. Məlum olduğu kimi kordinasiya qabiliyyətinin yüksək olması üçün idmançı digər keyfiyyətlərini də inkişaf etdirilməlidir. Ona görə də “Liberо”larda kordinasiya qabiliyyətini formalaşdırmaqdan əvvəl, onlar digər fiziki qabiliyyətləri mənimsəməlidirlər. Adətən onlar fiziki hazırlıq baxımından digər funksiyaları yerinə yetirən voleybolçulardan geridə qalırlar.

Voleybolla məşğul olan voleybolçu qızların orqanizminin vegetativ sistemlərinin vəziyyətini xüsusi testlərlə yoxladıqdan sonra müəyyən oldu ki, “hücumçuların” göstəriciləri daha yüksəkdir. Bu, ilk növbədə onların iş qabiliyyətlərinin daha yüksək səviyyədə olması ilə şərtləndirilir.

Beləliklə, alınan nəticələrdən belə qənaətə gəlmək olar ki, voleybolçu qızların fiziki hazırlıq səviyyəsi onların yerinə yetirdikləri funksiyaların xüsusiyyətlərindən asılıdır. Bu o deməkdir ki, voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların fiziki hazırlıq prosesinin səmərəsinin artırılması və oyun fəaliyyətinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq fərdi yanaşmanın təkmilləşdirilməsi son dərəcə vacibdir.

Bir qayda olaraq təlimin ilkin mərhələsində ilk növbədə məşğul olanların ümumi fiziki hazırlıqları təmin edilir. Ümumi fiziki hazırlıq voleybolçunun hərtərəfli hazırlığını təmin etməklə ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün zəmin yaradır. Voleybolçunun hər hansı bir hərəkət texnikasını yaxşı mənimsəməsi üçün ümumi fiziki hazırlığın olması zəruridir. Müəyyən vaxtdan sonra qarşıya qoyulan vəzifələrin məzmunundan asılı olaraq voleybolçuların fiziki hazırlığı xüsusi xarakter daşımağa başlayır.

Yeniyetmə yaşlarında olan voleybolçu qızlarda hərəkəti bacarıqların formalaşması və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi bilavasitə xüsusi fiziki hazırlığın inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Oyun taktikasının düzgün qurulması üçün məşğul olanlar kifayət qədər xüsusi fiziki hazırlığa malik olmalıdırlar. Belə ki, istənilən yarış

hərəkətinin icra edilməsi üçün ilk növbədə voleybolçudan xüsusi fiziki hazırlıq tələb edilir.

Faktiki olaraq təlim proseslərində ümumi və xüsusi hazırlıqlar bir-birlərini tamamlayırlar. Voleybolçuların ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq səviyyələrinin yüksək olması digər hazırlıq növlərinin formalaşmasında müsbət təsir göstərir. Yeniyetmə yaşlı voleybolçuların psixoloji baxımdan hazırlanması üçün hər şeydən əvvəl onların fiziki hazırlıqları təmin olunmalıdır.

Məlum olduğu kimi voleybolçuların fiziki hazırlığı hərəkəti qabiliyyətlərinin hesabına formalaşır. Voleybol oyununda sürətli qüvvə və kordinasiya qabiliyyətlərinin daha vacib olmasını nəzərə alaraq mütəxəssislər bu qabiliyyətlərin daha vacib olmasını nəzərə alaraq mütəxəssislər bu qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsinə daha çox diqqət yetirirlər. Çünki voleybol hərəkətlərinin böyük əksəriyyəti minimal vaxt ərzində yerinə yetirilir. Voleybolçuların hərəkəti qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün ən müxtəlif metod və vasitələr tətbiq edilir. Qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq istifadə edilən metod və vasitələr daim təkmilləşdirilir.

Hal-hazırda voleybolçuların məşq və yarış fəaliyyətləri kifayət qədər gərgin olduğu üçün idmançılar çoxillik hazırlığının planlı şəkildə həyata keçirilməsi ən önəmli vəzifələrdən biri hesab olunur. Bu zaman ən vacib məsələ fiziki hazırlıq prosesinin səmərəli şəkildə təşkil edilməsidir. Çünki idmançının iş qabiliyyəti və texniki-taktiki ustalığının səviyyəsi birbaşa onun fiziki inkişafından asılıdır. Fiziki hazırlıq səviyyəsinin yüksək olmasının əhəmiyyəti ilə bağlı ədəbiyyat mənbələrində kifayət qədər vacib olan məlumatlar var. Ədəbiyyat mənbələrində təlimin birinci mərhələsinin daha əlverişli olması haqda kifayət qədər geniş və hərtərəfli məlumatlar verilmişdir. Təcrübə göstərir ki, idman ustalığının formalaşması üçün əsaslı bünövrə, məhz təlimin ilkin mərhələsində qoyulur.

Bununla belə yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlığı ilə bağlı tərtib edilən metodikaların sayı kifayət qədər deyil. Lakin bəzi tədqiqat işlərində çoxillik məşq prosesində olan fiziki hazırlığın əsas inkişaf qanunauyğunluqları müəyyən edilmişdir. Bununla belə bu tədqiqat nəticələri praktikasında hələlik kifayət qədər tətbiq edilməmişdir. (A.İ.Şamardin 200, V.Y.Zubkov 2000)

Elmi və metodiki ədəbiyyatlarda olan materialların təhlili göstərdi ki, yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıq prosesini daha səmərəli qurmaq üçün metodiki yanaşmaların yenidən tərtib edilməsi zəruridir. Bu, hal-hazırda eksperimental baxımdan öz həllini tapmış bir sıra müddəalarla bağlıdır.

Birinci-fiziki hazırlığın ümumi və xüsusi istiqamətlərə ayrılmasıdır. Hal-hazırda ümumi fiziki hazırlıq yüksək səviyyəli idmançıların məşqinə nəzərəcarpacaq qədər rol oynayır. Ondan ən çox fəal istirahət vasitəsi kimi istifadə olunur. Ümumi fiziki hazırlıq baza bədən tərbiyəsi qismində xüsusi hazırlıq üçün bir növ yardımçı rolunu oynayır. (V.N.Platonov 1997). Qeyd edilir ki, məşq prosesinin keyfiyyəti yarış fəaliyyətlərinin quruluşuna maksimum dərəcədə yaxın olması ilə şərtləndirilir. Ona görə də bəzi müəlliflər tövsiyə edirlər ki, məşq tapşırıqları oyun prosesinin ayrı-arı fazalarına uyğun olsun. Bir qayda olaraq hazırlıq prosesində voleybolçular ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq vasitələrindən qarşılıqlı formada istifadə edir. Voleybolçular üçün sürətli qüvvə inteqral fiziki keyfiyyət olduğuna görə təlim məşğələlərində sürətli qüvvə dözümlülüyü inkişaf etdirən hərəkətlərə geniş yer verilməlidir. Bu, onların xüsusi fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsi üçün zəruridir. (V.M.Şulyatev 1988).

İkinci – hal-hazırda idman ixtisasını seçən zaman əsas diqqətin anadangəlmə fərdi xüsusiyyətlərə yönəldilməsi zəruridir. Çoxillik təkmilləşmə prosesində seçmə və istiqamətin müəyyən edilməsinə diqqət daha da artırılmasıdır. Bu zaman fərdi hazırlıq proqramı elə tərtib edilməlidir ki, qrup halında və fərdi qaydada təşkil edilən məşğələlər bir-birlərini tamamlasın. (V.N.Platonov).

Bəzi mütəxəsislər hesab edirlər ki, idman hazırlığının ilkin mərhələsində fiziki keyfiyyətlərdən birinci maksimal, qalanlarını isə optimal səviyyədə inkişaf etdirmək lazımdır. Yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığına olan bu cür yanaşma oyunçuların fəaliyyət növünün müəyyən edilməsi üçün əlverişli imkanlar yarada bilər. (E.N.Autipov, A.İ.Şamardin 2000).

Digər idman növlərində olduğu kimi oyun ixtisaslaşması voleybolda da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu, təlim prosesinin ilkin mərhələsində hər bir idmançının üstünlük təşkil etdiyi fiziki keyfiyyətin əsasına müəyyən edilir. Bu zaman hər bir

idmançıya onun fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf səviyyəsindən asılı olaraq fərdi qaydada yanaşılmalıdır.

Bəzi müəlliflər hesab edirlər ki, çoxillik təkmilləşmənin ilkin mərhələsində istifadə edilən metod və vasitələrin qarşılıqlı əlaqə təşkil etməsi zəruridir. Çoxsaylı tədqiqatların vasitəsi ilə sübut edilmişdir ki, uşaq və yeniyetmə idmançıların böyük həcmdə ümumi hazırlıq işlərinin yerinə yetirilməsi gələcək ixtisaslaşmanın tələblərinə uyğun ola bilməz. Çünki belə yüklərin qəbul edilməsi yeniyetmə idmançıların anadangəlmə təbii iş qabiliyyətlərinin inkişafını ləngitməklə yanaşı hım də onların yüksək nəticələrə nail olmasının qarşısını ala bilər. (V.N.Platonov 1997).

Üçüncü – ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin daha əlverişli olan yaş dövrlərində inkişaf etdirilməsi (F.P.Suslov, Y.K.Xolodov 1997).

Faktiki olaraq 10 yaşından 14 yaşa qədər olan dövr voleybolçular üçün vacib olan bütün fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli hesab olunur. Sistemik qaydadan voleybolla məşğul olan qızların sürət keyfiyyətlərinin artımı üçün ən əlverişli dövr 12-13 yaşlar hesab olunur. 14-15 yaşlarında bu keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi sabitləşir, 16 yaşında bir qədər aşağı düşür və 17 yaşdan başlayaraq yenidən yüksəlməyə başlayır. Voleybolçuların sürət-qüvvə hazırlığının əsasını təşkil edən xüsusi qüvvə və sürət qabiliyyətlərinin inkişafı üçün ən optimal vaxt 9-dan 18 yaşa qədər olan dövr hesab olunur. Belə ki, xüsusi cəldliyin inkişaf etdirilməsi üçün 9-11, xüsusi qüvvə üçün 11-13 və ümumi qüvvə üçün 12-14 yaş dövrləri daha əlverişlidir (A.T.Qaripov).

Voleybolçuların sürətli qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün ən müxtəlif metodlardan istifadə oluna bilər. Bir qayda olaraq sürətli qüvvə hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi zamanı maksimal güc təzahür olunur. Bu tipli hərəkətlərin təlimində təxminən maksimum imkanların 50-60%-dən istifadə edilir. Hərəkətlərin intensivliyindən və məşğul olanlardan fiziki hazırlıq səviyyələrindən asılı olaraq hərəkətlər təxminən 6-10 dəfə təkrar oluna bilər. Yanaşmalar arasında olan intervalların müddəti 3-4 dəqiqəyə qədər davam etdirilə bilər.

Voleybolçuların təlimində qüvvə ilə sürət qabiliyyətlərinin vəhdət şəklində inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Voleybolçunun sürəti hər hansı bir texniki

fəndin minimal vaxt ərzində maksimal tezliklə icra edilməsi kimi xarakterizə edilir. Bir qayda olaraq sürət qabiliyyətləri sadə və kompleks formada təzahür olunurlar. Voleybolçularda sürət qabiliyyətlərinin elementar formalarına reaksiya tezliyi, tıq hərəkət sürəti və hərəkətin tempi aid edilir.

Voleybolçular tərəfindən yerinə yetirilən bütün hərəkət reaksiyaları iki yerə bölünür: sadə və mürəkkəb. Sadə hərəkət reaksiyası əvvəlcədən məlum olan siqnala qarşı olan reaksiyadır bu tipli reaksiyalar əsasən voleybolçunun hücum və ya müdafiə fəaliyyətləri zamanı baş verir. Voleybolçunun sadə hərəkət reaksiyasının gizli dövrü təxminən 3 san. təşkil edir.

Voleybolçuların sadə hərəkət reaksiyaları göstərilmədən yaranan vəziyyətlərə qarşı cavab reaksiyasının göstərilməsi kimi xarakterizə edilir. Voleybolçuların hərəkət reaksiyası əsasən topa qarşı olur. Voleybolçuların sürət qabiliyyətlərinin təzahür olunması üçün spesifik cəhətlərdən biri də vəziyyətdən asılı olaraq tez tormozlanma qabiliyyəti hesab olunur. Hərəkət tezliyinin təzahür olunması əsasən əzələ qüvvəsindən, təbii qabiliyyətlərdən və mərkəzi sinir sisteminin vəziyyətindən asılıdır.

Sürət qabiliyyətinin tərbiyə edilməsi üçün əsas vasitələr voleybol oynanan uyğun olan hərəkətlərin həddə yaxın tezlikdə yerinə yetirilməsi hesab olunur. Belə hərəkətlər voleybolçularda partlayış qüvvəsinin formalaşdırılması üçün ən səmərəli vasitə hesab olunurlar. Partlayış qüvvəsi əsasən silsiləvi hərəkətlərin istifadə edilməsi nəticəsində formalaşır. Prosesin səmərəli olması üçün əsas şərtlərdən biri də lazım olan zaman bədəni süstləşdirmək bacarığının olmasıdır.

Voleybolçular üçün xas olan sürət qabiliyyətləri əsasən oyun yarış metodlarından istifadə etməklə inkişaf etdirilir. Yarış metodu sırf mübarizə formasında keçirilir. Bu cür fəaliyyətlər, adətən yüksək emosionallıq və iradi səy şəraitində gedir. Oyun metodu mütəhərrik oyun formasında yüksək sürət tələb edilən bir şəraitdə keçirilir. Burada gedən proses emosional olsa da, gərginlik yarış prosesi ilə müqayisədə xeyli aşağı olur.

Yeniyetməlik dövründə orqanizmin morfoloji, funksional və psixoloji xüsusiyyətlərində variativliyin artmasına görə hazırlıq prosesinin fərdiləşdirilməsi

daha məqsəduyğundur. Çünki bu xüsusiyyətlər məşq prosesinin standart proqramlar əsasında keçirilməsinə maneçilik törədirlər.

Dördüncü – idmançının bütün fiziki keyfiyyətlərinin eyni vaxtda kompleks şəkildə inkişaf etdirilməsi zəruridir. Bu prosesdə əsas məsələlərdən biri də oyunçunun xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə edilməsi üçün təlim-məşq prosesinin təşkil edərkən onların qarşılıqlı əlaqəsinin nəzərə alınmasıdır. Bu zaman vəziyyətdən asılı olaraq elə hərəkətlər seçilməlidir ki, xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişafında kompleks şəkildə təsir göstərmək olsun. Kompleks məşğələlər müxtəlif vəzifələri paralel ardıcillıq qaydada həll etməyə geniş imkanlar verir. Hal-hazırda məşq zamanı kompleks təsir göstərən vasitələrə daha çox üstünlük verilir. (N.V.Volkov, V.İ.Oleynikov 2000).

Fiziki iş qabiliyyətini artırmaq üçün sağlamlıq vasitəsi kimi kompleks xarakterli müxtəlif tənəffüs hərəkətlərinin istifadə edilməsi də özünün doğrudur. Hal-hazırda voleybol mütəxəsisləri bu təcrübədən kifayət qədər geniş istifadə edirlər. Bəzi mütəxəsislər qeyd edirlər ki, bir çox silsilə xarakterli idman növləri üzrə keçirilən məşq proseslərində tənəffüs hərəkətlərinin bir sıra müsbət təsirləri var. Bununla belə həmin mütəxəsislər qeyd edirlər ki tənəffüs hərəkətlərinin istifadə edilməsi əsasən ilkin idman hazırlığı mərhələsində səmərəli olur. Tədqiqat prosesində müəyyən edilmişdir ki, hazırlıq prosesinin ilkin mərhələsində əsas diqqəti tənəffüs sisteminin təkmilləşdirilməsinə vermək lazımdır. Qeyd olunur ki, tənəffüs sistemini təkmilləşdirərkən bütövlükdə orqanizmin inkişafına da nail olmaq lazımdır. Bundan başqa tənəffüs hərəkətləri mərkəzi sinir sisteminin funksiyalarına da kompleks təsirlər göstərir.

Nəhayət bu prosesdə əsas şərtlərdən biri də voleybolçuların funksional və fiziki hazırlıqlarının yüksəldilmə prinsiplərinin əməl edilməsidir. Bu proses bir sıra müddəalara əsaslanır:

1. Fərdilik prinsipi genetik əlamətlərdən asılı olaraq fiziki yüklərə qarşı olan müxtəlif adaptasiya qabiliyyətləri ilə şərtləndirilir.

2. Spesifik prinsipi fiziki fəaliyyətin tipinə və eləcə də yerinə yetirilən fiziki yüklərin həcm və intensivliyinə qarşı olan adaptasiya qabiliyyətləri ilə müəyyən edilir.

3. Fiziki məşq yüklərinin aşağı düşməsi prinsipi – hazırlıq səviyyəsinin aşağı düşməsi.

4. Yük artımının proqresivliyi prinsipi– fiziki yük proqresiv şəkildə artırılmalıdır.

Qeyd olunur ki, istənilən məşq proqramı və hər bir məşq tapşırığı yarış şəraitlərinin real tələblərinə ciddi şəkildə tabe olmalıdırlar. Bu şərtlər metod və vasitələrin spesifik xüsusiyyətlərini özündə əks etdirməlidir. Bunun üçün hər şeydən əvvəl fiziki tərbiyə təlimində mövcud olan prinsiplərinə əməl edilməlidir.

Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.

1. İdman məşqinin ilkin mərhələsində müxtəlif oyun funksiyalarını yerinə yetirən və müxtəlif oyun yeniyetmə voleybolçuların fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və iş qabiliyyətlərinin səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

2. Müxtəlif oyun ixtisası və müxtəlif yaşda olan yeniyetmə voleybolçuların fiziki inkişaf, fiziki hazırlıq və iş qabiliyyətinin parametrlərinin qarşılıqlı əlaqələrinin quruluş xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi.

3. Yeniyetmə voleybolçuların oyun ixtisasından asılı olaraq fiziki hazırlıq prosesinin optimallaşdırılmasının diferensial şəkildə əsaslandırılması.

4. Çoxillik idman məşqinin ilkin mərhələsində voleybolçuların məşq prosesində istifadə edilən diferensial fiziki hazırlığın səmərəlilik səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

Tədqiqatın metodları.

Tədqiqatda qoyulan vəzifələrin həll edilməsi üçün ilk növbədə ədəbiyyat mənbələrinin aparılmışdır. Fiziki inkişaf səviyyəsinin, əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafının, iş qabiliyyətinin səviyyəsinin və orqanizmin vegetativ sistemlərinin müəyyən edilməsi üçün xüsusi metodlar kompleksindən istifadə edilmişdir.

Tədqiqatda aparıcı metod kimi ən çox pedaqoji eksperimentə üstünlük verilmişdir. Burada alınan nəticələr variativ statistika metodlarının köməyi ilə işlənib hazırlanmışdır. Tədqiqatda istifadə edilən metodlar tanınmış mütəxəsislərin tövsiyəsi əsasında həyata keçirilmişdir. (B.A.Aşmarin 1973. V.L. Karpman 1978).

Ədəbiyyat mənbələrinin təhlili.

50-dən çox ədəbiyyat mənbələri öyrənilmiş və istifadə edilmişdir. Onlardan otuzu xarici müəlliflər tərəfindən yazılmışdır.

Fiziki inkişafın müəyyən edilməsi.

Fiziki inkişafın müəyyən edilməsi tədqiqata cəlb olunan uşaqların bədənlərinin uzunluğu və kütləsinin göstəriciləri əsasında müəyyən edilmişdir.

Bədən kütləsinin ölçülməsi ± 10 q. dəqiqliyində olan tibb tərəzilərinin vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. İdmançıların çəkirlərini müəyyən edərkən geyim və ayaqqabıların çəkisi də nəzərə alınmışdır. (V.M. Zatsiorskiy 1979).

Bədənin uzunluğu boy ölçmək üçün xüsusi alətlə ölçülmüşdür. Bu zaman ayaqlar şaquli vəziyyətdə düz və pəncələr bir yerdə olmalıdır. (S.N.Kuçkin, V.M. Çeneqin 1981, 1998).

Fiziki hazırlığın tədqiq edilmə metodları.

Əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

Qüvvə imkanları. Qüvvə sağ və sol qolların dinamometriya göstəricilərinin əsasında qiymətləndirilmişdir. Sağ və sol qolun qüvvəsinin ölçülməsi əl dinamometrinin köməyi ilə keçirilir. Məşğul olanlar qollarını yan tərəfdə saxlamaqla əllərini maksimal qüvvə ilə sıxırdılar. Həmin hərəkət üç dəfə təkrar edilmiş və nəticə olaraq ən yaxşısı qeydə alınmışdır. Nəticə kiloqramla müəyyən edilmişdir. (V.Y. Davıdov 1992).

Cəldlik və sürət keyfiyyətləri

Cəldlik çarpaz addımlarla məkik qaçışı yerinə yetirməklə qiymətləndirilmişdir. Marş komandasından sonra idmançılar qaçaraq əllərini divarda xüsusi olaraq qeyd edilmiş işarəyə vurub yenidən geri qayıdırlar. Sonra həmin hərəkət bir neçə dəfə təkrar edilir. Yerinə yetirilən hərəkətlərdən ən yaxşısı qeydə alınır. (Y.D. Jeleznyak, L. N. Slupskiy 1989).

Məşğul olanların sürətlərini müəyyən etmək üçün 9 m-lik qaçış testindən istifadə edilmişdir (B.A.Podlivayev, ,O.K.Tarpopolskaya 1979).

Sürət- qüvvə qabiliyyətləri

Bu qabiliyyətlər əsasən doldurulmuş topun atılması, yuxarıya tullanma və yerindən uzununa tullanma hərəkətlərinin nəticələrinə görə qiymətləndirilmişdir.

Yerinə yetirilən üç cəhddən ən yaxşısı nəzərə alınmışdır. Doldurulmuş topların atılması hərəkətləri ayaqlar çiyin bərabərliyində vəziyyətindən baş arxasından iki əllə irəliyə doğru istiqamətləndirməklə həyata keçirilir.

Yuxarıya tullanma hərəkəti yarım oturuş vəziyyətindən yuxarı tullanmaqla həyata keçirilir. Bu hərəkətdə nəticə hündürlüyü ölçməklə müəyyən edilir. Bu hərəkət ən çox blokqurma və hücum zərbələrinin formalaşdırılması üçün istifadə edilir. Mütəxəsislər hesab edirlər ki, bu tipli hərəkətlərin təlimi sadədən-mürəkkəbə doğru prinsipinə əsasən aparılmalıdır. Hərəkətin yüksək səviyyədə icra edilməsini təmin edilməsi üçün ilk növbədə aşağı ətrafların əzələ qüvvəsi inkişaf etdirilməlidir. Bu proses ən müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Bunun üçün əsasən ağırlıq qaldırma və müqavimət xarakterli hərəkətlərdən istifadə edilir. Məşğul olanlar müəyyən fiziki qüvvəyə malik aldıqdan sonra tədricən dinamik xarakterli qüvvə hərəkətlərindən də istifadə olunur.

Yerindən uzununa tullanma hərəkətlərini idmançılar iki ayaqla yerə istinad etməklə yerinə yetirirlər. Bu hərəkətdə nəticələr uçuşun məsafəsinə görə müəyyən edilmişdir. Bu hərəkət fəaliyyəti müdafiə oyunu üçün daha xarakterikdir. Çünki müdafiə hərəkətlərinin böyük əksəriyyəti uzununa tullanma xarakterli təmrinlərdən ibarətdir. Bu tipli hərəkəti fəaliyyətlər əsasən sürət-qüvvə dözümlülüyü tələb edən hərəkətlərin vasitəsi ilə formalaşdırılır. Buna intensivlik aşağı düşmədən uzun müddət yerində qaçış və bu tipli trenajor hərəkətlərini misal gətirmək olar.

Yeniyyətə voleybolçulardan topun qəbul edilməsi və müdafiə texnikası ilə bağlı olan hərəkətləri yerinə yetirmək üçün kifayət qədər əyilgənlik qabiliyyəti tələb olunur. Çünki bu hərəkətlərin icra edilməsi üçün ayrı-ayrı oynaqların mütəhərrik olması zəruridir. Əyilgənliyin qiymətləndirilməsi üçün ən müxtəlif əyilmə və bükülmə təmrinlərdən istifadə edilə bilər. Əyilgənlik qabiliyyəti irsi xarakter daşısa da onun inkişaf etdirilməsi üçün əlverişli olan yaş dövrlərinə uyğun metodikalar mövcuddur. Əyilgənliyin təzahür olunması bilavasitə əzələ və bağların elastikliyindən asılıdır. Bu qabiliyyətin irsi xarakter daşmasına baxmayaraq onun formalaşması xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə də həyata keçirilə bilər.

Əyilgənlik qabiliyyətini inkişaf etdirmək üçün əsasən maksimal amplituda ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdən istifadə olunur. Bu hərəkətlər fəal, passiv və statik formada təzahür olunurlar. Fəal hərəkətlər alətlə və alətsiz qaydada tam amplituda ilə yerinə yetirilir. Passiv hərəkətlər tərəf müqabili və dartılma hərəkətlərindən istifadə etməklə icra edilir. Statik hərəkətlər isə bədən kütləsinin hesabına məhdud amplituda ilə yerinə yetirilir.

Voleybolçularda əyilgənliyin inkişaf etdirilməsi hərəkət amplitudasının tədricən artırılması yolu ilə həyata keçirilir. Bu zaman əzələ və bağ ağrılarının yaranmasına yol vermək olmaz. Əyilgənliyin tərbiyə olunması üçün ən çox təkrarlama metodu tətbiq edilir. Təkrarların sayı məşğul olanların fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinin əsasında müəyyən edilir. Voleybolçular üçün əyilgənliyi inkişaf etdirməyin ən sadə üsulu dizləri bükmədən irəliyə doğru əyilmə hərəkətləri hesab olunur.

Kordinasiya qabiliyyətlərinin səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

Bu qabiliyyətin əsasını hərəkətdə olan obyektə qarşı reaksiyanın göstərilməsi təşkil edir. Reaksiya tezliyi xüsusi elektron saniyəölçəni ilə müəyyən edilir. Burada olan vəzifələr əsasən sürətli qüvvə qabiliyyətlərini yüksək səviyyədə inkişaf etdirməklə həll edilir. Çünki topun qəbul edilməsi üçün idmançıdan böyük sürətli qüvvə bacarığı tələb olunur. Kordinasiya qabiliyyətlərinin əsas əlamətlərindən biri də hərəkətin dəqiq və tez bir zamanda icra edilməlidir. Bu vərdiş konkret hərəkət fəaliyyətlərinin çoxlu sayda təkrar edilməsi hesabına formalaşır. Bu zaman öyrənilən hərəkət fəaliyyəti texniki baxımdan yüksək səviyyədə olmalıdır. Çünki bu tipli hərəkətləri qüsurlu şəkildə mənimsənilərsə onun tərgidilməsi və köçürülməsi çox çətin ola bilər.

Xüsusi texniki hazırlıq səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

Xüsusi texniki hazırlıq səviyyəsi xüsusi yoxlama hərəkətlərinin nəticələri əsasında müəyyən edilir. Hərəkətlər əsasən hücum, müdafiə, blokqurma və ötürmələrin texniki göstəricilərinə görə qiymətləndirilir. Texniki hazırlığın səviyyəsi ən çox hərəkətin daha səmərəli şəkildə icra etmək bacarıqlarının əsasında qiymətləndirilmişdir. Təlimin ilkin mərhələsində standart texnikaya daha çox üstünlük verilir. Hərəkət texnikası müəyyən qədər təkmilləşdikdən sonra fərdi və nümunəvi texnikalardan da istifadə edilə bilər.

Fiziki qabiliyyətlərin müəyyən edilmə metodları.

Fiziki iş qabiliyyətlərinin müəyyən edilməsi voleybolçu üçün xas olan müəyyən hərəkətlərin vasitəsi ilə həyata keçirilir. Bu testləri icra edən zaman məşğul olanlar iki dəfə fərqli intensivliklə yerinə yetirilən 5 dəqiqəlik veloergonometr hərəkətlərindən istifadə etmişlər. Birinci hərəkətdən sonra ürək vuruqlarının sayı 120-140, ikincidə isə 150-170 olmuşdur. Hər bir yerinə yetirilən hərəkətdən sonra məşğul olanlar 5 dəqiqə istirahət etmişlər. Sonuncu dəqiqədə ürək vuruqlarının sayı bir daha ölçülmüşdür. Yerinə yetirilən hərəkətlərin böyük əksəriyyəti voleybolçuların fiziki hazırlıq səviyyəsinin artırılması üçün nəzərdə tutulan təmrinlərdən ibarət olmuşdur. Texniki fəndlərin təlimi əsasən sürətli qüvvə dözümlülüyünün vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Məsələn, yerdəyişmə və tullanmalardan ibarət olan hərəkət fəaliyyətlərinin çoxlu sayda yerinə yetirilməsi.

Vegetativ sistemlərin vəziyyətlərinin qiymətləndirilmə metodları.

İlk növbədə ürək döyüntülərinin tezliyi müəyyən edilir. Bu proses sakit şəraitdə və oturmuş vəziyyətdə həyata keçirilir. Ürək təqəllüsü döyüntülərinin ölçülməsi sabitləşənə qədər ən azı üç dəfə aparılmışdır.

Ağ ciyərlərin hava tutumu nəfəs alandan sonra oksigenin maksimal miqdarda toplanması ilə müəyyən edilir. Ağ ciyərlərin hava tutumu spirometrdən istifadə etməklə ölçülür. Məşğul olanlara nəfəs ölçmək prosedurası izah edilmişdir. Bunun üçün məşğul olanlar yoxlamadan əvvəl iki-üç dəfə dərinədən nəfəs almalıdırlar. Bundan sonra məşğul olanlara imkanlar yaradılmışdır. Bu prosesi həyata keçirən zaman məşğul olanların fiziki imkanları və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Ştanqe-sınağının mahiyyəti nəfəsin saxlanılmasından ibarətdir. Məşğul olanlar ayaq üstə durmaqla nəfəs almış və sonra yenidən nəfəs vermişlər. Sonra həmin hərəkəti yenidən təkrar edirlər. Tənəffüs məşğul olanların imkanlarına uyğun şəkildə aparılmışdır. Sərf edilən vaxt saniyə ilə qeydə alınmışdır.

Pedaqoji eksperiment

Əvvəlcə 11-13 yaşlarında olan yeniyetmə voleybolçulardan ibarət iki qrup formalaşdırılmışdır. Onların fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq səviyyələri təxminən eyni olmuşdur. Eksperiment müddətində hər iki qrupda yerinə yetirilən işin həcmi təxminən

eyni olmuşdur. Nəzarət qrupunda olan yeniyetmə idmançılar UGİM-nin təlim-məşq prosesi üçün tərtib edilmiş planın əsasında fiziki hazırlıq proqramında olan materialları yerinə yetirmişlər.

Nəzarət qrupundan fərqli olaraq eksperimental qrupda olan voleybolçu qızlar bizim tərtib etdiyimiz proqramın əsasında məşq edirdilər. Pedaqoji eksperiment 2021-ci ilin sentyabr ayından 2022-ci ilin may ayına qədər davam etmişdir.

Hər iki qrupun voleybolçu qızları eksperimental məşğələlərdən əvvəl və sonra vahid proqram üzrə tədqiq edilmişlər. Məşğul olanların tədqiq edilməsi üzrə aparılan eksperiment əsasını fiziki və funksional hazırlıq göstəricilərinin təzahür edilməsini əks etdirən ümumi fiziki iş qabiliyyətinin müəyyən edilməsi təşkil etmişdir.

Tədqiqatın təşkil edilməsi

Tədqiqat yeniyetmə yaşlarında olan voleybolçu qızların iştirakı ilə dörd əsas mərhələ üzrə keçirilmişdir:

Birinci mərhələdə mövzu ilə əlaqədar olan elmi-metodiki ədəbiyyatlar öyrənilmişdir. Bu zaman tədqiqata aid olan müvafiq metod və metodiki fəndlərin seçilməsi də həyata keçirilmişdir.

İkinci mərhələdə müxtəlif yaşlarda olan və müxtəlif oyun funksiyasını yerinə yetirən voleybolçu qızların fiziki hazırlıq səviyyələri müəyyən edilmişdir.

NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqatların əsasında aşağıdakı nəticələrə gəlmişik

1. Yeniyetmə voleybolçularda fiziki hazırlığın formalaşdırılması bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Fiziki keyfiyyətlərin inkişafında paralel olaraq hərəkət texnikasının formalaşdırılmasına da diqqət yetirilməlidir. Bu prosesi sadədən mürəkkəbə doğru prinsipinin əsasında həyata keçirilsə daha yaxşı olar.

2. Fiziki hazırlığın optimallaşdırılması üçün xüsusi hərəkətlərin tətbiq edilməsi daha məqsədə uyğundur. Fiziki hazırlığın təmin edilməsi üçün tullanma hərəkətlərindən istifadə etməklə müdafiə və hücum texnikalarının təkmilləşdirilməsinə müsbət təsirlər göstərmək olar. Hərəkətlər ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilməlidir.

3. Məşq prosesində əsas üstünlüyün təlimin spesifik metodlarına verilməsi zəruridir. Təlimin mərhələsinə uyğun olaraq məşğələlər əvvəl oyun və sonra yarış formasında təşkil edilməlidir. Bu zaman ilk növbədə məşğul olanların fiziki və texniki hazırlıq səviyyələri nəzərə alınmalıdır.

4. Fiziki qabiliyyətlərin integrativ şəkildə tərbiyə etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Əvvəlcə qüvvə qabiliyyəti formalaşdırılmalı. Sonra onun əsasında sürət və dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazımdır. Sonuncu mərhələdə bu qabiliyyətlər hərəkət texnikaları ilə kompleks şəkildə tərbiyə olunmalıdır.

5. Voleybol oyunu üçün zəruri olan hərəkət qabiliyyətlərin ardıcıl qaydada inkişaf etdirilməsinə üstünlük verilməlidir. Hər bir fiziki qabiliyyəti daha optimal olan yaş dövründə tərbiyə olunmalıdır ki, onların ardıcılığın inkişafı təmin olunsun. Qabiliyyətlərin ardıcıl qaydada inkişaf etdirilməsi üçün məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Alınan nəticələrin əsasında müvafiq təkliflər irəli sürülmüşdür:

1. Bunun üçün ilk voleybol oyunu üçün xas olan xüsusi fiziki hazırlıq vəzifələri həll edilməlidir. Hərəkətlərin voleybol təmrinlərinin vasitəsi ilə təkmilləşdirilməsi daha məqsədəuyğundur.

2. Tətbiq ediləcək hərəkətləri müəyyən edərkən elə hərəkətlər seçilməlidir ki, fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi təmin oluna bilsin.

3. Qarşıya qoyulan vəzifələri həll etmək üçün oyun və yarış metodlarından istifadə edilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

4. Məşq prosesi elə təşkil edilməlidir ki, ən çox istifadə olunan fiziki qabiliyyətlər qarşılıqlı əlaqə təşkil etməklə bir-birlərini tamamlasınlar.

5. Hər bir fiziki qabiliyyət elmi cəhətcə əsaslandırılmış əlverişli yaş dövründə tərbiyə olunmalıdır.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı, 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, 2013, 87 s
4. Aslanlı M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı, Maarif, 1993, 248 s.
5. Bağırov 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. Hüseyinov F.A. Tullanmalar. Bakı: Müəllim, 2004, 200 s.
8. Hüseyinov F.A. Qac, Tullan, At. Bakı: Müəllim, 2004, 197 s.
9. Hüseyinov F.A. Atletika. Bakı: Müəllim, 2005, 539 s.
10. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Liberonun hazırlığı. Bakı: ATU, 2019, 36 s.
11. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Voleybolun texnikası. Bakı: ATU, 2022, 69 s.
12. Hacıyev Z.C. Voleybolun taktikası. Bakı, 2022. 71s.
13. Hacıyev Z.C. Voleybolçu hazırlığının əsasları. Bakı, ATU, 2022, 187s.
14. İbrahimova N., Həsənova E. Basketbol. Bakı: Ecoprint, 2018, 424 s.
15. Qurbanov H.H., Əsgərova A.Y., Ramazanov Ə.X. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Avropa, 2006, 318 s.
16. Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı, Nərgiz, 2008, 227 s.
17. Qədəşov E.N. Voleybolun inkişaf tarixinə dair qısa xülasə. Oyun texnikası. Bakı: ADBTİA, 2001, 41 s.
18. Qədəşov E.N. Gənc voleybolçuların ilkin hazırlığı. Bakı: ADBTİA, 2000, 143 s.
19. Quliyev B. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Bakı, ADPU, 2011, 429 s.
20. Qədəşov E.N. Voleybol oyununun taktikası və onun haqqında əsas anlayışlar. Bakı: ADBTİA, 2001, 47 s.
21. Nəsrullayev M. Hüseyinov E., Əliyev İ., Nuriyev Y. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Araz, 2012, 372 s.

22. Rzayev Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Invest, 2004, 182 s.
23. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л, 1973, 152 с.
24. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва.: Физкультура и спорт, 1978, 223 с.
25. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболистов. Москва: “ФИС” 2000
26. Ахметов Т.А. Факторы определяющие эффективность деятельности волейболистов во время игры: Автореферат. М., 1988
27. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: “ФИС”, 1978, 223 с.
28. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсменов. Москва: “ФИС”, 1977, 177 с.
29. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры, 2001, № 4, с. 9-10
30. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987, 224 с.
31. Белоцерковский З.Б., Козырева О.В. Определение физической работоспособности у лиц различного возраста - проба РВС // Теория и практика физической культуры, 1984, № 3, с. 51-53
32. Беляев А.В. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости. Москва, 1978, 19 с.
33. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. Москва: 1990 а, 36 с.
34. Беляев А.В. Построение и содержание микроциклов на общеподготовительном этапе подготовительного периода высококвалифицированных волейболистов. Москва, 1990 б, 23 с.

35. Белжв Н.А. Экспериментальное исследование специальной выносливости волейболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1975, 29 с.
36. Беляев А.В. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости. Москва: ГЦОЛИФК, 1978, 21 с.
37. Бренштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: "ФИС", 1991, 288 с.
38. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Москва: ФИС, 1985, 192 с.
39. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: "ФИС", 1987, 89 с.
40. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Москва: "ФИС", 1995, 287 с.
41. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва: "ФИС", 1980, 127 с.
42. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: "ФИС", 1988, 126 с.
43. Вольштейн Г.А., Гапятина Л.З. Технические приемы игры в волейбол. Минск, 1968, 54 с.
44. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: ФИС, 1985, 136 с.
45. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения. Москва: ВШ, 1982, 156 с.
46. Вржесневский И.В. Организация и методика научных исследований в области физической культуры и спорта. Киев: Госмедиздат УССР, 1960, 286 с.
47. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов. Москва: ФИС, 1991, 128 с.
48. Гжиб А.Н. Групповые тактические действия волейболистов в защите и методика их совершенствование: Автореферат. Москва, 1989, с. 6-12
49. Галкин Ю.П. Коэффициент активности. Смоленск: Товарищ, 1980, 160 с.

50. Гарнова А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки: Автореферат. Москва, 1990, с. 6-23
51. Гальперин П.Я. Формирование знаний и навыков на основе теории поэтапного усвоения. Москва: МГУ, 1968, 133 с.
52. Гераскин А.А. Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированных волейболистов. Москва: ФИС, 1984, 21 с.
53. Ермаков С.С. Техника ударов лучших волейболистов России. России. Харьков: ХХПИ, 2000, 64 с.
54. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе. Киев. “ИСМО” 1999, 160 с.
55. Ермаков С.С. Структура технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореферат. Москва: ФИС, 1988, 310 с.
56. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. Москва: ФИС, 1978, 224 с.
57. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФИС, 1988, 186 с.
58. Железняк Ю.Д. Массовый волейбол. Ташкент, 1994. 144 с.
59. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1988, 336 с.
60. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Москва: Просвещение, 1989, 128 с.
61. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Подготовка юных волейболистов. Москва: ФИС, 1967, 289 с.
62. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Москва: ФИС, 1970, 190 с.
63. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Москва: ФИС, 1991, 240 с.
64. Железняк Ю.Д., Совин В.П. Спортивные игры. Москва: ФИС, 2001, 376 с.
65. Жуков Ю.Е. Акробатическая подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 1967, 48 с.
66. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М. “Советский спорт”, 2009. 200 с.
67. Зулфугаров Х.К. Нападательные действия волейболистов в ситуациях активного противоборства: Автореферат. Москва, 1987, 23 с.

68. Зулфугаров Х.К. Теоритические основы тактики в спортивных играх. Баку, 1992.
69. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск “ВШ” 1974. 119 с.
70. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. Москва: “ФИС” 1958, 82 с.
71. Кузнецов В.С. Специальная силовая подготовка спортсмена. Москва. “ФИС”, 1975. 208 с.
72. Клещев Ю.Н. Тактические действия волейболистов в защите и нападений. Москва: “ФИС”, 1986, 120 с.
73. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. Москва: “ФИС”, 1986, 147 с.
74. Клещев Ю.Н. Волейбол. Москва: “ФИС”, 2005. 92 с.
75. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Москва: “ФИС”, 1991, 543 с.
76. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Москва: 2005, 544 с.
77. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: “ФИС”, 1977, 271 с.
78. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. Волгоград, 1977
79. Пименов М.П. Игровая подготовка волейболистов. Киев: “Здоровье” 1967, 45 с.
80. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 1986, 41 с.
81. Фомин Е.В. Теоритические основы силовой подготовки волейболистов. Москва: ФИС, 1985, 28 с.
82. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007, 329 с.