

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

Fakultə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Arzu Elşad qızı Cəfərova

“11-12 yaşlı voleybolçu qızlarda icra texnikasının formalaşdırılması zamanı xüsusi
hərəkətlərdən istifadənin tədqiqi”

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman
İxtisaslaşma – İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

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

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

| | |
|---|----|
| GİRİŞ..... | 4 |
| I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ..... | 7 |
| 1.1. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların orqanizminin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri və fiziki inkişafının təhlili..... | 7 |
| 1.2. 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlarda voleybol oyunu ilə bağlı hərəkəti bacarıqların formalaşmasının xüsusiyyətləri..... | 12 |
| 1.3. 11-12 yaşlı qızlara voleybol texnikasının ilkin öyrənilmə prosesinin səmərəliyinin təmin edilməsini şərtləndirən əsas amillər..... | 24 |
| II FƏSİL. 11-12 YAŞLI QIZLARLA APARILAN VOLEYBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ İLKİN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNİN MƏZMUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ..... | 29 |
| 2.1. Təlimin ilkin mərhələsində voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızların texniki və fiziki hazırlıq səviyyələrinin qiymətləndirilməsi..... | 29 |
| 2.2. UĞİM-də istifadə edilən idman hazırlığı üzrə proqramın təhlili..... | 34 |
| 2.3. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızlara texniki fəndlərin ilkin təliminin metodikalarının tərtib edilməsi və onların nəzəri əsaslandırılması..... | 39 |
| III FƏSİL. 11-12 YAŞLI QIZLARLA VOLEYBOL OYUNUNUN TEXNİKİ FƏNDLƏRİNİN İLKİN TƏLİMİNİN METODİKASININ EKSPERİMENTAL QAYDADA ƏSASLANDIRILMASI..... | 52 |
| 3.1 Əsas pedaqoji eksperimentin gedişində texniki hazırlığın inkişaf dinamikasının təhlili..... | 52 |
| 3.2. Pedaqoji eksperimentin sonunda fiziki hazırlığın və morfofunksional göstəricilərinin inkişaf dinamikasının təhlili..... | 62 |
| NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR..... | 65 |

| | |
|---------------------------------|----|
| İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT..... | 68 |
|---------------------------------|----|

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığının əsaslandırılması. Müasir voleybol oyununda idmançıların fiziki göstəriciləri arasında ən vacib amillər dən biri də boy hesab olunur. Son illər voleybolçular üçün müəyyən olunmuş orta boy göstəriciləri xeyli artmışdır. Belə ki hal-hazırda ustalardan ibarət qadın komandalarına qəbul edilən idmançıların boyu təxminən 180-185 sm müəyyən edilmişdir.

Hal-hazırda idman məktəblərində aparılan seçmə prosesində boy amilinə xüsusi diqqət yetirilir. Uşaq-Gənclər İdman məktəbləri və İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-Gənclər İdman məktəblərinin Nümunəvi Əsasnaməsində göstərilir ki, voleybol ilkin hazırlıq qruplarına qəbul 9-10 yaşlarından başlanır. Lakin təcrübə göstərir ki, hazırlıq qruplarına bəzən 11-12 yaşlı perespektivli qızlar da qəbul edilir. Bu onunla izah edilir ki, 9-10 yaşlı qızların boy artımının düzgün proqnozlaşdırılması ehtimalı çox azdır. 11-12 yaşlı qızların bədən quruluşunun əsasında proqnozlaşdırılmanın dəqiq aparılması ehtimalı daha böyükdür. Yəni bu o deməkdir ki, 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların boylarının gələcəkdə 185 sm və daha çox olmasının proqnozlaşdırılması daha asandır.

Qızların voleybol məşğələlərinə 11-12 yaşlarında başlaması idman hazırlığı proqramının tələblərinə cavab vermir. Çünki, voleybol idmanında qızların ilkin hazırlıq mərhələsinə 9-10 yaşlarında başlamaları daha məqsədəuyğundur. Bu məsələ ilə bağlı kifayət qədər elmi araşdırmalar aparılmışdır. 11-12 yaşlı qızlarla aparılan voleybol məşğələləri Uşaq-Gənclər İdman məktəblərində təlim-məşq mərhələsinin ikinci tədris ili üçün nəzərdə tutulur. Buna görə də hal-hazırda 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların ilkin təlimi üçün texniki fəndlərin öyrədilməsi ilə bağlı xüsusi metodikaların tərtib edilməsinə böyük ehtiyac var. Metodika elə hazırlanmalıdır ki, 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlar təlimin ilkin mərhələsi üçün nəzərdə tutulmuş texniki hazırlıq proqramını tez bir zamanda mənimsəyə bilsinlər.

Beləliklə bu məsələnin həll edilməsində əsas problem 11-12 yaşlı perespektivli qızların ilkin təlimi üçün müəyyən edilmiş öyrədilmə metodikalarının müasir dövrün tələblərinə uyğun gəlməməsidir. Yəni voleybol texnikasının öyrədilmə metodikaları

kifayət qədər təkmilləşdirilməmişdir. Bunun əsas səbəbi odur ki, əksər hallarda məşqçilər idman məşqinin ardıcillıq prinsipinə əməl etmirlər.

Bu məsələnin elmi problemi ondan ibarətdir ki, voleybol oyununda hərəkət texnikasının ilkin təlimini həyata keçirmək üçün elmi müddəaların mahiyyəti haqqında kifayət qədər məlumat yoxdur.

Buna görə də yeniyetməlik dövründə təlimin metodikalarını tərtib edərkən elmi biliklərin istifadə edilməsi zəruridir.

Fərziyyə. Ehtimal olunur ki voleybol texnikasının ilkin təlimi üçün metodikaları tərtib edərkən yeniyetmə qızların antropoloji göstəricilərinin və yaş xüsusiyyətlərini düzgün əlaqələndirməklə UGİM və OEUGİM-ri üçün nəzərdə tutulmuş təlimin ilkin mərhələsinin proqramının müvəffəqiyyətlə mənimsəmək üçün əlverişli şərait yaradıla bilər.

Tədqiqatın məqsədi: 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlarla aparılan voleybol oyununun təlimində istifadə edilən texniki fəndlərin ilkin öyrədilmə metodikasının hazırlanması və elmi cəhətcə əsaslandırılması.

Tədqiqatın vəzifələri:

1) Voleybol oyununda texniki fəndlərin ilkin öyrədilmə təliminin səmərəli olmasını təmin edən amillərin müəyyən edilməsi.

2) 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlarla voleybol oyununda istifadə edilən əsas texniki fəndlərin ilkin təlimini həyata keçirməyin metodikalarının işlənib hazırlanması.

3) Təqdim edilən metodikanın səmərəli olmasının eksperimental qaydada sübut edilməsi.

4) 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlar üçün voleybol oyununda istifadə edilən əsas texniki fəndlərin ilkin təliminin həyata keçirilməsi üzrə praktiki tövsiyələrin hazırlanması.

Tədqiqatın obyektı: - voleybol oyununda istifadə olunan əsas texniki fəndlərin ilkin təliminə yönəldilmiş təlim-məşq prosesi.

Tədqiqatın predmeti: - voleybol oyununda istifadə edilən əsas texniki fəndlərin ilkin təliminin metodikası.

Tədqiqatın metodları:

- ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
- pedaqoji müşahidə;
- antropometriya;
- pedaqoji eksperiment;
- riyazi statistika.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti:

Alınan nəticələr:

- 11-12 yaşlı qızlarla aparılan voleybol məşqlərinin təşkil edilməsi ilə bağlı biliklər sisteminin daha da zənginləşdirilməsi.
- uşaq və yeniyetmə idmanının nəzəriyyəsinə 11-12 yaşlı qızların ilkin hazırlığının məzmunu və müddəti ilə bağlı təsəvvürlərin daha da genişləndirilməsi.
- 11-12 yaşlı qızların voleybol fəndlərinin səmərəli şəkildə mənimsənilməsi üçün ilkin texniki hazırlığın xüsusiyyətlərinin konkretləşdirilməsi.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti: 11-12 yaşlı qızlara voleybol oyununun texnikasının ilkin təlimi üçün praktiki tövsiyələr hazırlanmış və onların səmərəli olması təbii aprobeşiyadan istifadə etməklə sübut edilmişdir. Təqdim edilən tövsiyələri UGİM-də fəaliyyət göstərən məşqçi-müəllimlər yeniyetmə qızlarla aparılan təlim məşğələlərində tətbiq edə bilirlər. Bundan başqa tədqiqatdan alınan nəticələrlə əlaqədar verilən tövsiyələrdən “İdman oyunları” və “Voleybolun tədrisi metodikası” fənlərini tədris edən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri də istifadə edə bilirlər.

Disertasiya giriş, üç fəsil, səkkiz yarımfəsil, nəticə və istifadə edilən ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. 72 səhifədən ibarət olan tədqiqat işində yeddi cədvəl təqdim edilmişdir. Tədqiq etdiyimiz problemlə əlaqədar iki məqalə nəşr edilmişdir.

I FƏSİL

ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

1.1. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların orqanizminin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri və fiziki inkişafının təhlili

Anadan olduğu gündən yeniyetməlik dövrünə qədər uşaqların fiziki tərbiyə prosesində antropometrik dəyişmələr dalğavarı formada gedir.

Yeniyetməlik dövründə orqanizm tam formalaşmadığına görə fiziki hərəkətlərin göstərdiyi mənfi və müsbət təsirlər tez nəzərə çarpır. Buna görə də 11-12 yaşlı qızlara voleybol texnikasının ilkin təlimi zamanı təlim-məşq prosesinin düzgün planlaşdırılması və həyata keçirilməsi üçün yetişməkdə olan qadın orqanizminin anatomik-fizioloji xüsusiyyətlərini və yaşla əlaqədar orqan və sistemlərdə gedən proseslərin mexanizmini əsaslı surətdə bilmək lazımdır (30).

Bu yaş dövrünün əsas xüsusiyyəti boy artımının və inkişaf prosesinin orqanizmdə gedən endokrin dəyişiklərin fonunda baş verməsi hesab olunur. Orqanizmin quruluşunun qeyri-sinxron şəkildə formalaşması nəticəsində orqan və sistemlərin daha sürətlə inkişaf etməsi müxtəlif yaş dövrlərində baş verir. Morfoloji artım və funksional inkişaf arasında əks qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Belə ki, morfoloji artımın güclü inkişaf dövründə fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ləngiməyə başlayır. Bundan başqa qadın orqanizminin bioloji spesifikliyi bütövlükdə orqanizmə və xüsusən onun iş qabiliyyətinə kifayət qədər mənfi təsirlər göstərir. Beləliklə voleybolçu qızların fiziki inkişafı orqanizmin morfoloji və funksional xüsusiyyətlərinin yaşla əlaqədar dəyişməsindən ibarət olan qanunauyğun prosesdir (31).

Fiziki inkişafı müəyyən edən bir sıra morfoloji parametrlər mövcuddur: bədənin ölçüləri, gövdənin, yuxarı və aşağı ətrafların uzunluğu, bədən kütləsi (əzələ, sümük və piy komponentlərinin miqdarı), ayrı-ayrı hissələrin əhatə dairələrinin ölçüləri (çiyin, bud, baldır və döş qəfəsinin əhatə dairəsi) və eninə ölçülər (kürəyin, çanağın və s. eni)

Bundan başqa yeniyetmə qızların idman fəaliyyətinin uğurlu olmasına pəncələrin quruluşu da müəyyən təsirlər göstərir.

Antropometrik göstəricilər 9 yaşdan 19 yaşa qədər qeyri-bərabər tempə böyüyür. Qızlarda bədənin uzunluğu 10-13 yaşlarında daha sürətlə artır. Bu proses 14 yaşdan sonra ləngiməyə başlayır, 16 yaşdan sonra isə demək olar ki, dayanır. Yuxarı və aşağı ətrafların maksimal artımında həmin yaş dövründə müşahidə olunur.

Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızlarda bazu önü sümüyünün uzunluğu idmanla məşğul olmayan həmyaşlıları ilə müqayisədə xeyli uzun olur. Çiyin və bilək sümüklərində isə fərq qabarıq şəkildə biruzə verilmir. Bu amil ilk növbədə voleybol oyununda istifadə olunan hərəkətlərin spesifikasiyası ilə bağlıdır. Belə ki, voleybolçuların hücum zərbəsi həm qüvvəli, həm də cəld yerinə yetirilməlidir. Bilək və bazu önü sümükləri zərbə hərəkətlərinin icra edilməsi üçün aparıcı olduğuna görə onların hərəkət sürəti nə qədər artırsa zərbənin gücü də bir o qədər artar.

Ayaq pəncələrinin böyümə dinamikası ən çox 10-11 yaşlarında müşahidə olunur. Voleybolla məşğul olan qızların ayaq tağının hündürlüyü əsasən normal olur. Bu göstərici qızların 10%-də normadan yüksək, 20%-də isə normadan aşağı olur.

Yaş artdıqca bədən kütləsi də qeyri-bərabər tempə artır. Adətən voleybolla məşğul olan qızlarda bədən kütləsinin artımı 10 yaşdan 13 yaşa qədər daha intensiv olur. Ən yüksək artım isə 12 yaşdan 13 yaşa qədər müşahidə edilmişdir (15%-ə qədər) Qızlarda əzələ sistemi 10 yaşdan 14 yaşa qədər daha yüksək tempə inkişaf edir. Belə ki, həmin yaş dövründə əzələ komponentinin illik artımı orta hesabla 14% olur. 14-15 yaşlarında oynaq bağ aparatında olan əzələ və vətərlərin inkişaf səviyyəsi öz əlamətlərinə görə demək olar ki, böyüklərdən fərqlənir.

Aşağı məktəb yaşlarında ətraf əzələlərinin inkişaf səviyyəsi gövdə əzələlərinə nisbətən zəif olur. Bu zaman əzələ lifləri nazik və onların tərkibindəki zülalların miqdarı az olur. Əzələdə suyun miqdarının çox olmasına görə onları tədricən və hərtərəfli qaydada inkişaf etdirmək lazımdır. Aşağı yaşlı məktəblilərin həcm və intensivliyi yüksək olan hərəkətləri yerinə yetirməsi yol verilməzdir. Bu orqanizmin ümumi inkişafının ləngiməsinə səbəb ola bilər. Yuxarı siniflərdə oxuyan qızlara isə

qüvvəni tərbiyə etdirmək üçün şəxsi çəkinin dəf edilməsi ilə əlaqədar olan müxtəlif hərəkətlər verilə bilər.

12 yaşdan başlayaraq əzələlərin vətər komponenti nəzərəcarpacaq qədər artır. Bu əzələlərin sümüklərə bərkidilməsini gücləndirir və nəticədə onun faydalı iş əmsali yüksəlir. Sümük komponentinin artımının ən yüksək tempi isə 10 yaşdan 13 yaşa qədər olan dövrü əhatə edir. Bu zaman aşağı və yuxarı ətraflarda olan boruşəkilli sümüklərin və onurğaların ölçüləri daha sürətlə böyüyürlər. Həmin dövrdə sümüklərin eninə doğru inkişafı çox az olur. Həddən artıq verilən əzələ yükləri sümükləşmə prosesini tezləşdirir. Bu isə boruşəkilli sümüklərin uzununa doğru gedən artımını ləngidir (27).

Uşaqlarda skeletin sümükləşməsi prosesi qeyri-bərabər gedir: 9-11 yaşlarında əl barmaqlarının falanqası sümükləşir, 12-13 yaşlarında isə sümükləşmə bilək və qollarda baş verir. Çanaq sümükləri 9 yaşdan 11 yaşa qədər intensiv şəkildə inkişaf edir. 12 yaşdan 15 yaşa qədər isə çanaq sümüklərinin eninə doğru artımı daha sürətlə gedir. Bu, orqanizmdə gedən yetkinlik prosesinin pubertat dövrü ilə əlaqədardır. Çanaqda olan üç əsas sümüyün böyüməsi 13-17 yaşlarında baş verir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu yaşda olan uşaqlar tullanan zaman kəskin təkanların verilməsi nəticəsində sol və sağ ayağa düşən qeyri-bərabər yüklər çanaq sümüklərinin yerdəyişməsinə səbəb olur ki, bu da sümüklərin qüsurlu böyüməsinə gətirib çıxarır. Buna görə də mütəxəsislər hücum zərbəsini təkanla yerinə yetirməyin 13 yaşdan tez başlamayı məqsəduyğun hesab etmirlər.

Yeniyetməlik dövründə onurğaların mütəhərrik olması səbəbindən döş və onurğada olan əyriliklərin normadan çox olmasına qarşı profilaktika aparmaq üçün bel və qarın qurşağı əzələlərini bərkidmək və eləcə də müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirərkən pozanın düzgün saxlanılmasına diqqət yetirmək lazımdır.

Yeniyetməlik dövründə voleybolçu qızların orqanizminin ən dəyişkən morfoloji göstəricisi bədən kütləsinin piy komponenti hesab olunur. 9 yaşdan 18 yaşa qədər olan dövrdə piy komponentinin miqdarı təxminən 1,5 dəfə artır. Ən çox artım 12 yaşdan 13 yaşa qədər olan dövrdə müşahidə olunur(36%) Məlum olduğu kimi fəal (əzələ) və passiv (piy) kütlələr aerob imkanlarla sıx əlaqə təşkil edirlər. Ona görə də 12-14

yaşlarında dözümlüyn inkişaf etdirilməsi üçün yükü müəyyən edərkən ehtiyatlı olmaq lazımdır (30).

İdman mütəxəsislərini maraqlandıran əsas məsələlərdən biri də bədənin ayrı-ayrı hissələrinin ahatə dairəsinin ölçüləridir. Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızlarda bədənin dairəvi ölçülərinin ən yüksək artım tempi 11 yaşdan 13 yaşa qədər olan dövrlərdə müşahidə olunur. Bu artım əsasən piy komponentlərinin hesabına baş verir.

Yeniyetməlik yaşlarında cinsi yetişkənlik prosesi başlayan zaman ikinci siqnal sistemi də sürətlə inkişaf edir. O, müsbət və mənfi xarakterli şərti reflekslərin yaranmasında getdikcə daha böyük əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır. Bu zaman oyanma və tormozlanma proseslərinin təmərküzləşməsi (cəmlənməsi, bir yerə toplanması) güclənir. Lakin oyanmanın yüksək olması, emosional dayanıqlıq və qeyri-adekvat reaksiyaları bu yaşda tormozlanma proseslərinin kifayət qədər olmamasından xəbər verir. Bu zaman orqanizm funksional baxımdan son dərəcə dayanaqsız olduğuna görə idmançı xəstəliklərə qarşı həssas olur. Bu yaş dövründə psixi baxımdan da böyük dəyişiklər baş verir. Yəni, bu zaman məşğul olanlarda müəyyən dünyagörüşü və xarakter formalaşır ki, bu da özünüqiymətləndirmənin daha obyektiv olması üçün əlverişli şərait yaradır.

Bəzi mütəxəsislər ucaboy idmançıların fiziki inkişaf xüsusiyyətlərini onların morfoloji tipi ilə əlaqələndirərək bu amilin həkim-pedaqoji nəzarət və konkret idman növünə seçmə üçün vacib olmasını iddia edirlər (44).

Müxtəlif somatik tiplərə mənsub olan uca, orta və qısaboylu uşaqların bədənləri praporsional baxımdan eyni də ola bilər. Lakin boy-çəki göstəriciləri müxtəlif olan uşaqların bədəni müxtəlif praporsiyada olur. Adətən, çəkisi az olan uşaqlarda çiyin qurşağı ensiz və oynaqların uzunluğu orta göstəricilərdən artıq olur. Çəkisi çox olan uşaqlarda isə çiyin qurşağı enli və oynaqların uzunluğu orta göstəricilərdən qısa olur. Boyları çox uca olan yeniyetmələrin bədən quruluşu əsasən astenoid tipli olur. Onlarda aşağı ətrafların uzunluğu nisbətən böyük olur. Bu tipli bədən quruluşu əsasən 11-13 yaşlarında formalaşır (45).

A.Q.Furmanov (1983) tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki fiziki hazırlıqla bədənin ölçüləri arasında müəyyən əlaqələr var. Belə ki texniki baxımdan

mürəkkəb olan hərəkətlərlə müqayisədə sadə hərəkətlərin yerinə yetirən zaman alınan nəticələr bədən ölçülərindən daha çox asılıdır.

Müəyyən edilmişdir ki, boy və fiziki inkişaf göstəricilərinə görə həmyaşlarını üstələyən uşaqlar böyük əzələ qüvvəsinə və statik dözümlüyə meylli olurlar. Adətən belə uşaqlarda sürət-qüvvə göstəricilərinin artımında yüksək olur (46).

Bəzi mütəxəssislər hesab edirlər ki, bədənin uzunluğu böyük olan uşaqlarda fiziki yüklərə qarşı adaptiv reaksiyaların təkmilləşməsi səviyyəsi daha aşağı olur (47).

İdman sahəsində fəaliyyət göstərən bir sıra mütəxəssislər iddia edirlər ki, idman oyunlarına cəlb edilən ucaboy uşaqlarla aparılan idman hazırlığı prosesində müəyyən çətinliklər meydana gəlir (48).

Bir qayda olaraq ucaboylu oyunçuların funksional imkanları nisbətən aşağı olur. Beləki boy ölçüləri müxtəlif olan oyunçular eyni hərəkəti yerinə yetirən zaman ucaboy oyunçular daha çox enerji itkisinə məruz qalırlar.

Sistematik idman məşqlərinin təsiri ilə ucaboy qızlarla müqayisədə ortaboy qızların orqanizminin funksional imkanlarının inkişafı və xüsusən ürək-damar sisteminin funksiyalarının məhsuldarlığı daha çox artır (49).

Ucaboylu oyunçuların psixomotor xarakteristikalarını tədqiq edən zaman müəyyən edilmişdir ki funksional yükləri yerinə yetirən zaman onlarda üzülmə prosesi daha tez başlayır. Bu zaman görmə siqnalına qarşı sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyaları da ləngiməyə başlayır (50).

Fiziki hərəkətlərin və idman məşğələlərinin uşaq orqanizminə göstərdiyi təsirlərin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinə bir sıra mütəxəssislər tərəfindən müxtəlif iddialar irəli sürülmüşdür (51).

Müəyyən edilmişdir ki, fiziki inkişaf səviyyəsi ilə fiziki hazırlıq arasında kifayət qədər yüksək olan qarşılıqlı əlaqələr mövcuddur (52).

İdman məşğələlərinin göstərdiyi təsirlərlə yeniyetmə voleybolçularda hərəkət reaksiyalarına sərf edilən vaxt azalır, hərəkəti fəaliyyət kordinasiyası təkmilləşir, əzələlərin süstləşdirilmə və gərginləşdirilmə qabiliyyətlərinin səviyyəsi yüksəlir və eləcə də mərkəzi sinir sisteminin (MSS) reaksiyası təkmilləşir.

V.M.Volkovanın verdiyi məlumatlara görə sürət və əzələ gərginliyi tələb edən hərəkətləri yerinə yetirən zaman qan dövranı və tənəffüsün funksiyalarının bərpa olunmasına daha az vaxt tələb olunur. Bioloji yetkinlik başlayanda qızlarda fiziki iş qabiliyyətinin qabarıq şəkildə yüksəldilməsi müşahidə olunur. Cinsi yetişgənliklə əlaqədar olaraq yeniyetmələrdə əzələlərin iş qabiliyyəti uşaqlarla müqayisədə yüksək olsada onların bərpa olunmasına daha çox vaxt sərf edilir. Müxtəlif yaşda, lakin eyni inkişaf səviyyəsində olan qızlarda enerji təminatı sistemi eyni tipli olur. Cinsi yetişkənlik baxımından öz həmyaşlarını qabaqlayan qızlarda böyük iş qabiliyyəti ilə qan dövranı və xarici tənəffüsün güclənməsi uzlaşır (53).

1.2. 11-12 yaşlı yeniyetmə qızlarda voleybol oyunu ilə bağlı hərəkəti bacarıqların formalaşmasının xüsusiyyətləri

Hərəkəti fəaliyyət təlimi ilə bağlı məsələləri təqdim edərkən müəyyən edilmişdir ki bacarıqların formalaşdırılması prosesinin səmərəli olması təkcə hərəkəti təcrübə və yaş dövründən asılı deyil. Bu məsələnin uğurlu həlli məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən də asılıdır (54).

İ.P.Pavlovla A.N.Krestovnikanın işləyib hazırladıqları və V.N.Platonovla (1985,1997,2000) L.P.Matveyevin (1999) detallaşdırdıqları hərəkəti vərdiş nəzəriyyəsinə görə insanın hərəkəti fəallığı onun malik olduğu hərəkəti fəallığı onun malik olduğu hərəkəti vərdişlərin miqdarında və onların mənimsəmə səviyyəsindən asılıdır. Bununla belə insanın qazandığı hərəkət vərdişlərin miqdarı nə qədər çox və müxtəlif xarakterli olarsa yeni hərəkəti bacarıq və vərdişlərin daha tez formalaşması imkanlar da bir o qədər geniş olur. Belə olan halda hərəkət fəaliyyətinin təzahür olunması üçün geniş imkanlar yaranır.

Son zamanlar idman təbabəti, bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası, yaş fiziologiyası və digər elmi-praktik fənlərlə bağlı fəaliyyət göstərən tədqiqatçıları cəlb edən aktual məsələlərdən biri də yeniyetmələrin bioloji yaşları ilə rəsmi təqvim yaş arasında olan qarşılıqlı əlaqələr hesab olunur. Bu ondan irəli gəlir ki,

bioloji yaş insanın otnogenetik yetkinliyini, onun iş qabiliyyətini və adaptiv reaksiyalarının xarakterini daha qabarıq şəkildə əks etdirir (55).

Bioloji yaşla fiziki inkişaf səviyyəsi uşaqların funksional imkanları və cinsi yetişkənlik dərəcəsi ilə xarakterizə edilir. Rəsmi təqvim yaşı ilə bioloji yaş uyğun gəlməyədə bilər. Belə ki fiziki inkişaf göstəriciləri aşağı olan yeniyetmələr öz həm yaşlarından 1-2 il geriyə də qala bilər. Fiziki inkişaf səviyyəsi yüsək olan yeniyetmələr isə öz həmyaşlarını 1-2 il qabağlaya bilərlər. Ona görə də çox zaman eyni yaş qrupunda olan uşaqların səviyyələri bioloji inkişaf baxımından fərqli olur (56).

R.Y.Proxodskiy (2003) tərəfindən aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, uşaqlar qaçışı, atmaları, uzununa və hündürlüyə tullanmaları bacarıq formasında 7-8 yaşlarında yerinə yetirə bilərlər. 10-12 yaşlarında isə bacarıqlar tədricən vərdişə çevrilir və hərəkətlər daha dəqiq və düzgün kordinasiya ilə yerinə yetirilir. Aşağı yaşlı məktəblilər oyun fəaliyyətlərini kifayət qədər uğurla mənimsəyirlər.

Yeniyetməlik dövründə məktəblilər hərəkəti vərdişlərin nisbətən tez mənimsəməklə yanaşı, ətraf mühitin əlverişsiz amillərinə qarşı kifayət qədər yüksək dayanıqlıq qabiliyyətinə də malik olurlar. Bu zaman əsaslı sürətdə möhkəmlənmiş vərdişləri səviyyəsi dəyişən şəraitlərdə demək olar ki, aşağı düşür. Bu isə vərdişlərin sabitləşməsindən xəbər verir (57).

13-14 yaşlı qızlarda orqanizmin intensiv sürətdə inkişaf etməsi və cinsi yetişkənlik dövrünün başlanması ilə əlaqədar olaraq yeni hərəkətlərin mənimsənilməsində müvəqqəti ləngimələr qeyd olunur. Bu kordinasiya tələb edən hərəkətlərin mənimsənilməsində daha qabarıq formada təzahür edilir (58).

Xüsusi hazırlıq səviyyəsinə və yaşına görə eyni olan uşaqlara hərəkət fəaliyyətinin təlimi zamanı hərəkəti funksiyaların formalaşdırılması yaş və hərəkəti xüsusiyyətlərindən asılıdır. Bu məsələdə fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti bacarıqların qarşılıqlı əlaqə problemlərinin müəyyən edilməsi böyük əhəmiyyəti vardır (59).

Bəzi müəlliflər fiziki keyfiyyətlərlə idman nəticələrinin artımı arasında qarşılıqlı əlaqənin olduğunu iddia edirlər (60).

Voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan yeniyetmə qızlarla aparılan təlimin ilkin mərhələsində hərəkəti bacarıqların formalaşması prosesində xüsusi fiziki hazırlığın

böyük əhəmiyyəti vardır. Müəyyən vaxtdan sonra bacarıqların formalaşması konkret fiziki keyfiyyətin inkişaf səviyyəsindən asılı, olur. Voleybolda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə oyun texnikası arasında qarşılıqlı əlaqə vardır (61).

Bəzi tədqiqatçılar hesab edirlər ki, idman məşğələləri prosesində hərəkət bacarıqlarının formalaşması özünəməxsus qaydada baş verir. Uca boy qızların hazırlığında yaranan çətinliklərin əsas səbəbi həmin idmançılarda çeviklik, sürət və dözümlük qabiliyyətlərinin ləng inkişaf etməsidir. Mütəxəsislərin fikrincə ucaboylu yeniyetmələr ortaboylu həmyaşları ilə müqayisədə yüksək idman təkmilləşməsinə kifayət qədər gec nail olurlar (62).

E.R.Yaxotnov (1995) iddia edir ki, ucaboylu basketbolçular maksimal cəldlik tələb edilən hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə daha çox vaxt sərf edirlər (63). Onlar ən çox hərəkətin istiqamətini dəyişəndə və ya bir fəaliyyətdən digərinə keçən zaman ləngiyirlər. Müəllif bunu qolların uzunluğu, bədən çəkisinin çox olmasına görə qəbul edilən yükün böyük olması, əzələ qüvvəsinin nisbətən az olması və digər mexaniki səbəblərlə əsaslandırılır. Bütün bunlar ucaboylu yeniyetmə qızların oyun fəaliyyətinin səmərəsinə mənfi təsirlər göstərməklə yanaşı hərəkətlərdə düzəlişmə prosesinin ləngiməsinə də səbəb olur.

Voleybol məşğələlərinə yeniyetməlik dövründə qatılan ucaboy qızlarda oyun bacarıqlarının formalaşması ilə bağlı olan qanunauyğunluqların müəyyən olunması texniki hazırlıq vəzifələrinin uğurla həll edilməsi üçün son dərəcə vacibdir.

Bir qayda olaraq hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində qazanılan bacarıqlar tədricən hərəkət vərdişlərə çevrilməyə başlayır. Məlum olduğu kimi hərəkət vərdişlərin mahiyyəti müəyyən oyun fəaliyyətlərinin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsindən ibarətdir. Vərdişin əsas əlamətlərindən biri də ətraf mühitin mənfi təsirlərinə qarşı dayanıqlığın olması hesab olunur. İstənilən vərdişin formalaşması şərti olaraq üç fazaya bölünür:

- öyrənilən hərəkət texnikasına müvafiq olan bacarıqların ilkin yaranma fazası;
- hərəkət texnikasının detallarının mənimsənilməsinə uyğun olaraq hərəkət texnikasının mənimsənilməsi fazası;

- texniki ustalıqın təkmilləşməsi mərhələsinə uyğun olan vərdişlərin təkmilləşməsi və sabitləşməsi.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi çoxsaylı təkrarlar nəticəsində hərəkətlər təkmilləşir və onlar icra mexanizmi getdikcə avtomatlaşdırılır yəni, bacarıqlar vərdişə çevrilir. Bu proses hərəkətlərdə müntəzəm qaydada aparılan düzəlişlər vasitəsi ilə həyata keçirilir. Bütün bunlar hərəkətlərin xarakterini sabitləşdirir və onların idarə edilməsini avtomatikləşdirir.

Bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesində təlimin səmərəli olması bir neçə amildən asılıdır: anadangəlmə qabiliyyət, məşqçinin peşakar ustalıqı, məşğul olanların məşğul olanların məşqə olan münasibəti və s.

Yuxarıda qeyd edilənlərə uyğun olaraq 11-12 yaşlı ucaboy qızlara voleybol oyununda olan texniki fəndlərin ilkin təlimi bacarıqların ilkin yaranma fazasını və hərəkətlərin yerinə yetirilməsi yollarını əhatə etməlidir.

11-12 yaşlı ucaboy qızlarda hərəkəti bacarığın formalaşdırılması zamanı fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə texnikanın mənimsənilməsi arasında qarşılıqlı əlaqə yaranır. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsi hərəkət fəaliyyətinin yenidən qurulmasını, yəni texnikada müəyyən dəyişiklərin aparılmasını tələb edir.

Oyunçularda yeni texniki fəndi öyrətməyə başlamazdan öncə həmin fəndin spesifikasiyasına uyğun olan bu və ya digər fiziki keyfiyyətin optimal səviyyədə inkişaf etdirilməsi zəruridir. Burada ümumi və xüsusi hazırlığın təmin edilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Daha sonra məşğul olanlarda öyrənilən fənd haqqında hərəkəti təsəvvür yaratmaq lazımdır (65).

Vərdişin yaranmasının birinci fazasında məşqçi-müəllim məşğul olanların hərəkət texnikasının mənimsənilməsini maksimum qədər asanlaşdırmalıdır. O, elə şərait yaratmalıdır ki, məşğul olanlar hərəkət texnikasını elə birinci cəhtdən qüsursuz şəkildə yerinə yetirə bilsinlər.

Bu zaman elə şərait yaradılmalıdır ki, istənilən vəziyyətdə kənar təsirlərin qarşısını almaq olsun. Bu prosesdə əlaqələndirici hərəkətlərin əhəmiyyəti daha böyükdür.

Bir qayda olaraq ikinci fazada stereotipin yaranması baş verir. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, yaranmış vəziyyətdə uyğun olaraq vərdişin tez bir zamanda əsaslı şəkildə formalaşdırılması mümkün ola bilsin. Bunun üçün ilk növbədə texniki fəndlər bir qədər mürəkkəbləşdirilmiş formada yerinə yetirilməlidir (66).

Bununla əlaqədar olaraq voleybolla məşğul olan ucaboşu yeniyetmə qızlarla aparılan məşq prosesində hərəkət texnikasının ilkin təlimini metodikası şərti olaraq bir neçə mərhələyə ayırma bilər:

1. Öyrənilən fəndlə tanış olmaq üçün ilkin şəraitin yaradılması.
2. Fəndin sadələşdirilmiş şəraitdə öyrənilməsi.
3. Fəndin əlverişsiz şəraitdə öyrədilməsi.
4. Öyrədilən fəndin müxtəlif oyun şəraitlərinə uyğun qaydada təkmilləşdirilməsi.

Voleybol oyunu üçün lazım olan bacarıqların formalaşması fiziki hazırlıq prosesində başlayır və xüsusi hazırlığın vasitəsi ilə müəyyən fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etməsi ilə nəticələnir. Oyun fəndlərinin quruluş elementlərinin mənimsənilməsi bilavasitə əlaqələndirici hərəkətlərin köməyi ilə baş verir və bunun əsasında hərəkət texnikasının icrası prosesində fəndin struktur əsaslarının mənimsənilməsi davam edir. Məşğul olanlar əvvəlcə voleybol fəndlərini sadələşdirilmiş qaydada öyrənirlər. Quruluşca mürəkkəb olan fəndlərin ilkin mərhələdə öyrənilməsi məqsədə uyğun deyil. Məşğul olanların hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilmə səviyyəsindən asılı olaraq fəndlərin icra olunma forması tədricən dəyişdirilir. Bununla da texniki təlim prosesində oyunda istifadə edilən fəndlərlə əlaqədar müəyyən taktiki bacarıqlar formalaşır.

Hər bir yeni səviyyənin əldə olunması növbəti səviyyə üçün əsas yaradır. Belə ki, hazırlayıcı hərəkətlər öyrənilən oyun fəndinin quruluşunun ümumi cizgilərini əks etdirən hərəkətlərlə tamamlanır. Yəni, hazırlayıcı hərəkətlər getdikcə konkret oyun fəndinin əlamətlərinə uyğunlaşdırılır. Əlaqələndirici hərəkətlər isə ümumi fiziki hazırlıq və texniki hazırlıq arasında bir növ körpü rolunu oynayırlar.

Voleybol oyununda texniki fəndləri icra etmə bacarıqlarının yaranması struktur baxımından fiziki hərəkətlərin təsnifatı ilə sıx əlaqə təşkil edir. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı ucaboşu qızların ilkin hazırlıq mərhələsində əsas üstünlük məşq hərəkətlərinə verilir. Burada məşq hərəkətlərinin əsasını ümuminkişafetdirici və xüsusi

hərəkətlər təşkil edir. Ümuminkişafetdirici və xüsusi hərəkətlər fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulur (67).

Texniki hazırlıq voleybolçuların oyun fəaliyyətinin səmərəli olması üçün texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsinə yönəldilən pedaqoji prosesdir. Texniki anlayışı həm pedaqoji həm də biomexaniki baxımdan açıqlana bilər. Pedaqoji baxımdan texnika dedikdə nəticəyə nail olmaq üçün hərəkət fəaliyyətinin daha səmərəli üsulla icra edilməsi nəzərdə tutulur (68).

İlkin mərhələdə texniki hazırlığın uğurlu olması üçün voleybolçu ilk növbədə rəşional və daha məqsədəuyğun texnikaya yiyələnməlidir. Bunun üçün hərəkət texnikasının təlimi məşğul olanların imkanlarına uyğun olmalıdır (69).

11-12 yaşlı uşaqlar voleybol oyununun texnikasını kifayət qədər mənimsəyə bilərlər. Bunun üçün əsas şərt seçmənin düzgün aparılması və texnikanı mənimsəmək üçün xüsusi fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi hesab olunur (70).

Yüksək səviyyəli idmançılarda tərbiyə edilməsi kifayət qədər mürəkkəb və çətin bir prosesdir. Bu prosesin səmərəli olması bilavasitə perespektivli uşaqların düzgün seçilməsindən asılıdır. İdmanda seçim dedikdə uşağın bu və ya digər idman növü üçün yararlı olmasını müəyyən edən tədbirlər sistemi nəzərdə tutulur. Seçmə uzun müddət davam edən və çoxpilləli prosesdir. Bu prosesin səmərəli olması üçün əsas şərt idmançılarda çoxillik hazırlıq mərhələsində onun səviyyəsinin kompleks şəkildə qiymətləndirilməsidir. Qiymətləndirmə üçün əsasən pedaqoji, psixoloji, tibbi-bioloji və sosioloji tədqiqat metodlarından istifadə edilir (71).

Pedaqoji metodların vasitəsi ilə yeniyetmə idmançılarda fiziki keyfiyyətlərin və texniki hazırlığın inkişaf səviyyəsi qiymətləndirilir. Tibbi-bioloji metodların əsasında uşaq və yeniyetmə idmançılarda morfofunksional xüsusiyyətləri, fiziki inkişaf səviyyəsi və sağlamlıq vəziyyətləri müəyyən edilir. Psixoloji metodların köməyi ilə fərdi və kollektiv vəzifələrin həll edilməsi üçün idmançı psixikası ilə bağlı əsas xüsusiyyətlər müəyyən edilir. Sosioloji metodların vasitəsi ilə uşaqların idmana olan maraqları haqda müvafiq məlumatlar əldə olunur (72).

Yüksək səviyyəli idmançılarda hazırlanması və tərbiyə olunması kifayət qədər mürəkkəb bir prosesdir. Bu prosesin keyfiyyətli olması bir sıra amillərdən asılıdır. Bu

amillərdən biridə istedadlı uşaqların seçilməsi və istiqamətin düzgün müəyyən edilməsi hesab olunur. İdmanda istiqamətin müəyyən edilməsi uşağı hər hansı bir idman növünə yönəltmək üçün təşkilati–metodik tədbirlər sistemdir. Bu prosesdə ilk növbədə hər hansı bir idman fəaliyyəti üçün uşağın real imkanları nəzərə alınır (73).

Voleybol texnikasının səmərəli şəkildə mənimsənilməsi birbaşa əlaqələndirici hərəkətlərin bacarıqla istifadə edilməsindən asılıdır. Əlaqələndirici hərəkətlərin təsiri ilə mürəkkəb texniki fəaliyyətlər sadələşdirilir və voleybolla təzə məşğul olan uşaqlar üçün münasib olur. Çox zaman bu vəzifələri həll etmək üçün xüsusi trenajorlardan istifadə edilir. Növbəti mərhələdə əlaqələndirici hərəkətlərdən səhvlərin düzəldilməsi və texniki fəndlərin ayrı-ayrı hissələrinin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə olunur (74).

11-12 yaşlı ucaboylu qızların yuxarıda qeyd edilən fiziki inkişaf xüsusiyyətləri və onlarda voleybol oyunu üçün xarakterik olan hərəkət bacarıqlarının yaranması ilə bağlı oyun texnikasının ilkin təliminin aşağıda göstərilən ardıcılıqla qurulması zərurətdir (75).

1. Xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi. Öyrənilən fəndi yerinə yetirən zaman dayaq-hərəkət aparatında olan əsas əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsinə üstünlük vermək lazımdır. Bu zaman əsasən hazırlayıcı və ümüminkişafetdirici hərəkətlərdən istifadə edilməlidir.

2. Fəndin tərkibində olan əlaqələndirici hərəkətlərin mənimsənilməsi. Məsələn, hücum zərbəsində iki-üç addım qaçışdan sonra, iki ayaqlı təkən verməklə şaquli qaydada yuxarıya doğru tullanaraq topa zərbə endirmək.

3. Hərəkətlərin bütöv qəbuletmə aktı şəklində birləşdirilməsi. Məsələn, hücum zərbəsində qaçaraq tullanmaqla topa zərbə endirmək (əvvəlcə yerindən, sonra qaçışdan); müəyyən trayektoriya üzrə hərəkət edən topa hücum zərbəsi; ötürülən topa hücum zərbəsi vurmaq vərdişləri ilə vəhdət halına gətirilməsi.

Texniki hazırlığın ən vacib vəzifəsi-rasional oyun texnikasının əsaslarının düzgün mənimsənilməsi. Voleybol məşğələlərinə təzə başlayan yeniyetmə qızlar oyun zamanı istifadə edilən fəndlərin texnikasına əsaslı sürətdə yiyələnmişdirlər. Bu vəzifələrin həll edilməsi üçün istifadə olunan metod və vəzifələr hamı üçün universaldır.

Texniki hazırlıq prosesində istifadə edilən metodların təlimi ayrı-ayrı mərhələlərarasına uyğun şəkildə tətbiq edilməsi daha əlverişlidir (75).

Birinci mərhələ - öyrənilən fənd haqqında təsəvvürün yaradılması. Burada göstərmə, izah və fəndin izah edilməsi üçün sınaq cəhdindən istifadə edilir. Hərəkətin məşqçi tərəfindən göstərilməsi əyani vəsaitlərin nümayiş etdirilməsini tamamlayır (sxem, videoyazı, meydançanın maketi və s.) İzahat qısa və obrazlı, şəkildə olmalıdır. Adətən izah və göstərmə üsullardan növbə ilə istifadə edilir. Belə cəhdlər adətən ilkin hərəkəti duyulmaların formalşması ilə nəticələnir. Bu, öyrənilən hərəkət haqqında düzgün təsəvvürün yaranması üçün böyük əhəmiyyətə malikdir.

İkinci mərhələ -fəndin sadələşdirilmiş şəraitlərdə öyrənilməsi. Bu zaman bir neçə metoddan istifadə olunur:

1. Tam öyrədilmə metodu. Bu metodun mahiyyəti məşğul olanların oyun fəndlərinin tam şəkildə yerinə yetirmələrindən ibarətdir. Bu metoddan əsasən quruluşca mürəkkəb olmayan fəndlərin öyrənilməsində istifadə olunur. Bu zaman məşğul olanlarda öyrənilən hərəkət texnikası haqqında daha dolğun təsəvvür yaranır. Bu üsulla mənimsənilmiş hərəkətlər real vəziyyətdə və o cümlədən yarış şəraitlərində asanlıqla icra edilir.

2. Əlqələndirici hərəkətlərin əsasında hissələrlə öyrədilmə metodu. Burada fəndin əsas hissəsi müəyyən edilir və hissələrə bölünərək öyrənilir. Adətən əsas hissənin öyrənilməsi daha çətin olur. İmkan daxilində məşğul olanlar hərəkəti tam şəkildə yerinə yetirməyə tez başalmalıdırlar. Bu mərhələdə təlimin uğurlu olması əsasən əlaqələndirici hərəkətlərin düzgün seçilməsindən asılıdır. Onlar öz quruluşuna görə öyrənilən fəndi yaxın, sadələşdirilmə dərəcəsinə görə isə məşğul olanların imkanlarına uyğun olmalıdırlar.

Hərəkətlərin hissələrlə öyrədilməsi metodunun əsas mahiyyəti tam hərəkətin ayrı-ayrı element və fazalara ayrılmasından ibarətdir. Ayrılan elementlər növbə ilə öyrənilir və ardıcıl qaydada tam hərəkət şəklində birləşdirilir. Məsələn tullanma və topa zərbə endirmə hərəkətləri ayrılıqda öyrənilir və sonra vəhdət şəkilində yerinə yetirilir.

3. İdarəetmə metodları. Bu üsullar təlimin ümumpedaqoji metodlarına aiddir. Onlar bir neçə formada həyata keçilir: komanda, göstəriş, işıq və səs siqnalları.

Komanda idman məşğələləri prosesində daha geniş yayılmış söz metodudur. Burada hərəkətin başlanması, yekunlaşdırılması və hərəkət tempinin dəyişdirilməsi ilə bağlı olan göstərişlər əmr formasında verilir.

Göstəriş qısa olur və burada hərəkətlərin qeyri-şərtsiz yerinə yetirilməsi tələb olunur. Göstəriş vasitəsi ilə məşğul olanlar vəzifələri həll etmək üçün düzgün istiqamətdə yönəldilməlidir ki buraxılan səhvləri düzəltmək olsun.

İşıq və səs siqnallarının mahiyyəti məşğul olanlara görmə və eşitmə vasitəsi ilə hərəkətin başlanması və sona çatması ilə bağlı məlumatların verilməsindən ibarətdir.

4. Hərəkət əyanilik metodları. Bura, bilavasitə məşqçi tərəfindən məşğul olanlara yardım və eləcə də xüsusi avadanlıqlar (xüsusi təlim qurğuları, trenajorlar və s.) daxildir.

5. Məlumat vermə metodları. Texniki fəndlərin nəticələrinin məşğul olanların nəzərinə çatdırılması çox vacibdir (ötürmə və ya zərbə səhv olanda işıq və ya səs siqnallarının verilməsi)

Üçüncü mərhələ - fəndin əlverişsiz şəraitlərdə öyrənilməsi. Burada istifadə olunan metodlar aşağıdakılardır:

1. Təmrin metodu. Biliklərin və vərdişlərin möhkəmləndirilməsi, texnikanın sabitliyi və ehtibarlılığı ancaq çoxsaylı təkrarların hesabına təmin oluna bilər. Vərdişin çevik şəkildə formalaşdırılması məqsədi ilə təkrarlar müxtəlif şəraitlərdə icra olunur (variantlik və hərəkətin tədricən mürəkkəbləşdirilməsi)

2. Hərəkətləri mürəkkəbləşdirməyin tətbiq edilməsi (bir neçə topdan istifadə etmək, blokda müqavimətin gücləndirilməsi, vahid zamanda görülən işlərin artırılması, tez bir zamanda bir fəaliyyət formasından digərinə keçmək və s.)

3. Oyun fəndlərinin yorğun vəziyyətdə yerinə yetirilməsi (məşqin sonunda icra edilən intensiv hərəkətlərdən sonra)

4. Oyun və yarış metodları. Oyun metodu oyun üçün xarakterik olan bir sıra əlamətlərə malikdir. Ümumiyyətlə oyun ən səmərəli təlim və tərbiyə vasitələrindən biri hesab olunur. Oyun prosesində bir neçə funksiya yerinə yetirilir: hazırlayıcı (insan üçün xas olan mənəvi və fiziki qüvvələrin təkmilləşdirilməsi, sosial və yaradıcı fəallığın tərbiyə olunması, əyləncə (asudə vaxtlardan istifadə etmək modeli kimi) və

insanlar arasında münasibətlərin formalaşdırılması funksiyası. Oyunun məzmunu və istiqaməti bilavasitə bu funksiyaların hesabına müəyyən edilir. Oyunun əsas məzmunu insanın fiziki baxımdan kamilləşməsinə təsir göstərən hərəkət fəaliyyətlərindən ibarətdir.

Yarış metodu idman məşqinin təşkili forması kimi ən geniş istifadə edilən metodlardan biridir. O, yarış üçün xarakterik olan bir çox xüsusiyyətləri özündə ehtiva edir. Oyun və yarış metodları arasında bir sıra ümumi cəhətlər olsada bəzi prinsipial fərqlər də mövcuddur. Əsas fərq oyun metodunun süjetli olmasıdır. Yarış metodunun xarakterik əlaməti fəaliyyətin qələbə üzərində qurulması və psixofiziki qüvvələrin maksimum təzahür etməsindən ibarətdir.

5. Əlaqələndirici təsirlər metodu. Bu metod bütövlük metodunun bir növüdür. Onun mahiyyəti bəzi hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilməsinə və onların təkmilləşdirilməsinə kifayət qədər fiziki səylərin sərf edilməsindən ibarətdir. Məsələn, tullanaraq topa zərbə endirmək texnikasının aşağı temple icra etməklə mənimsənilməsi mümkün deyil. Bu cür hərəkət fəaliyyətləri öyrənilən zaman insanın fiziki qabiliyyətləri maksimal səviyyədə təzahür olunur. Yəni, fiziki qabiliyyətlərin və hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi paralel qaydada gedir. Ona görə də bu metod birləşdirilmiş (əlaqələndirilmiş) təsir metodu adlanır.

Bu metoddan əsasən öyrənilən hərəkət fəaliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi prosesində istifadə edilir. Məsələn, tullanma qabiliyyətini yüksəltmək üçün ağır yüklə hündürlüyə tullanmaq. Bu zaman hərəkət texnikasının pozulması üçün elə hərəkətlər tətbiq edilməlidir ki, inkişaf etdirilən fiziki öyrənilən hərəkət üçün aparıcı olsun. Yəni, verilən yük hər hansı bir fiziki qabiliyyəti həddən çox inkişaf etdirməklə hərəkət texnikasına mənfi təsir göstərməməlidir.

6. Dairəvi məşq (fəndin ayrı-ayrı hissələrinin və bütöv şəkildə təkmilləşdirilməsi).

Dairəvi məşq ümumi və xüsusi qabiliyyətlərin yüksəldilməsi üçün istifadə edilən ən populyar və səmərəli üsullardan biri hesab olunur. Metodun əsasını konkret fiziki keyfiyyətin inkişafına yönəldilən xüsusi fiziki hərəkətlərin təkrar edilməsi təşkil edir. Dairəvi metodda əsas şərt qarşıya qoyulan vəzifələrin həll edilməsi üçün bir neçə fiziki

hərəkətin müəyyən edilməsidir. Bunun üçün hər bir hərəkət fəaliyyətinə münasib olan “maksimal test” müəyyən edilir. Məsələn, hər hansı bir hərəkətin müəyyən vaxt ərzində mümkün qədər çox təkrar edilməsi. Sonra eyni qayda ilə başqa bir hərəkət icra edilir.

Dairəvi metoddan bütün fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün istifadə edilə bilər. Metodun çatışmayan cəhəti onun hərəkəti fəaliyyət təlimi üçün az əhəmiyyət kəsb etməsidir.

Voleybolçu qızların yüksək nəticələrə nail olmaları üçün əsas şərtlərdən biridə texniki hazırlıq hesab olunur. Ona görə də voleybolçu ilk növbədə texniki hazırlığa malik olmalıdır. Texniki hazırlığa malik olmaq dedikdə yüksək nəticələr əldə etmək voleybol oyununun xüsusiyyətlərinə uyğun olan hərəkətlər sisteminin müəyyən dərəcədə mənimsənilməsi nəzərdə tutulur (76). Texniki hazırlığı təcrid edilmiş şəkildə səciyyələndirmək olmaz. Çünki texniki hazırlıq idmançının fiziki, psixoloji və taktiki imkanları ilə ümumi vəhdət təşkil edir. Bununla yanaşı texniki hazırlığın təzahür olunmasında ətraf mühitində müəyyən rolu vardır. Təbii ki, idmançının yarış prosesində yaranan mürəkkəb taktiki vəzifələri həll etmək üçün çoxlu sayda mübarizə aparmaq üsullarına yiyələnməsi zəruridir. Belə olan halda o, hücum və müdafiə fəaliyyətlərini daha səmərəli təşkil edə bilər (77).

Texniki hazırlığa malik olmanın quruluşunun baza və əlavə hərəkətlərə bölünməsi zəruridir.

Baza hərəkətləri və əlavə də fəaliyyətləri konkret idman növünün (voleybolun) texniki təchizatının əsasını təşkil edir. Bu hərəkətlər olmadan mövcud qaydalara əməl etməklə yarış mübarizəsinin səmərəli şəkildə aparılması mümkün deyil. Voleybol üzrə ixtisaslaşan qızların baza hərəkətlərini mənimsəmələri son dərəcə vacibdir.

Əlavə hərəkət və fəaliyyətlər ayrı-ayrı idmançılar üçün xarakterik olan ikinci dərəcəli elementlərdən ibarətdir. Onlar idmançıların fərdi xüsusiyyətləri ilə sıx əlaqə təşkil edirlər. İdmançının fərdi texnikası və mübarizə aparma üsulu bilavasitə əlavə hərəkət və fəaliyyətlərin hesabına formalaşır. Bir qayda olaraq çoxillik hazırlığın ilkin mərhələsində idmançıların yarışlarda nümayiş etdirdikləri texniki ustalıq səviyyəsi və

idman nəticələri yüksək olmur. Bu zaman onların səviyyəsi əsasən baza hərəkətlərinin təkmilləşməsinə görə müəyyən edilir (78).

Fənd və fəaliyyətlərin mənimsənilmə dərəcəsinə görə texniki səviyyəyə malik olmaq üç səviyyə ilə xarakterizə edilir: 1) fənd və fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsi ilə bağlı hərəkəti təsəvvürlərin sayı ilə; 2) hərəkəti bacarığın əmələ gəlməsi ilə; 3) hərəkəti vərdişlərin yaranması ilə (79).

Hərəkət fəaliyyətləri ilə bağlı aydın təsəvvürün yaradılması qabiliyyəti texniki təkmilləşmənin səmərəli olmasını şərtləndirən və eləcə də əsas bacarıq və vərdişlər reallaşdıran ən vacib amil hesab olunur (80).

İdmançının texniki baxımdan hazırlıqlı olması, onun mənimsənilməsi hərəkət fəaliyyətlərini düzgün texnika ilə yerinə yetirməsi ilə xarakterizə edilir. Texniki hazırlıq səviyyəsinin kifayət qədər yüksək olması texniki ustalıq adlanır. Texniki ustalığın iki əsas meyarı vardır:

- Texnikanın həcmi-idmançının yerinə yetirə bildiyi texniki fəndlərin ümumi miqdarı.
- Texnikanın hərtəfliliyi–texniki fəndlərin müxtəliflik dərəcəsi. Bu, voleybolda istifadə edilən oyun fəndlərinin tezliyinin nisbətidir.

Texniki ustalığın bu göstəriciləri texniki fəaliyyətlər arsenalının böyük olduğu voleybol oyununda xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Texnikanın səmərəsinin qiymətləndirilməsi bir neçə üsulla həyata keçirilir:

- a) onun bəzi biomexaniki etalonlarla müqayisə edilməsi. Əgər texnika biomexaniki baxımdan səmərəlidirsə daha məqsədəuyğun hesab olunur;
- b) qiymətləndirilən hərəkət texnikasının təsnifatı dərəcəsi yüksək olan idmançıların texnikası ilə müqayisə edilməsi;
- c) idman nəticəsinin texniki baxımdan daha sadə olan və idmançının hərəkəti potensialını xarakterizə edən tapşırıqların nəticələri ilə müqayisə edilməsi;
- ç) hərəkət fəaliyyətinin yerinə yetirən zaman sərf edilən enerji və qüvvənin göstərilən nəticə ilə müqayisə edilməsi. Enerji sərfiyyatı nə qədər az olursa texnikanın səmərəsi də bir o qədər yüksək olur.

Hərəkət texnikasının mənimsənilməsinin səviyyəsi. Bu meyar hərəkət texnikasının öyrənilmə və möhkəmlənmə dərəcəsini göstərir.

Yaxşı mənimsənilən hərəkətlərin bəzi tipik xüsusiyyətləri olur:

- a) idman nəticələrinin sabitliyi və hərəkətləri standart şəraitdə icra edən zaman onların bəzi texniki xüsusiyyətləri;
- b) müəyyən müddət davam edən fasilələrdən sonra hərəkəti vərdişlərin saxlanması;
- c) hərəkət fəaliyyətlərinin avtomatlaşdırılmış şəkildə yerinə yetirilməsi (81).

1.3. 11-12 yaşlı qızlara voleybol texnikasının ilkin öyrənilmə prosesinin səmərəliyinin təmin edilməsini şərtləndirən əsas amillər.

Voleybol məşğul olan yeniyetmə qızları beynəlxalq səviyyəyə uyğun hazırlamaq üçün kifayət qədər mürəkkəb olan iki əsas vəzifə həll edilməlidir.

1) istedadlı uşağın axtarılıb tapılması; 2) müasir hazırlıq sistemindən 10-12 il müddətində düzgün istifadə etməyin təmin olunması.

Müsair elmi tədqiqatların nəticələri göstərir ki, idmanda və o cümlədən voleybolda yüksək nəticələrin əldə edilməsi üçün əsas şərt idmançının istedadı və hərtərəfli hazırlığının yüksək səviyyədə olmasıdır. Belə uşaqların az olmasına görə onların axtarılması və müvafiq istiqamət üzrə yönləndirilməsi böyük zəhmət tələb edir. Buna görə də yüksək səviyyəli idmançıların hazırlanması sistemində aktual problemlərdən biri də seçmə və istiqamətin müəyyən edilməsi hesab olunur.

İdmançıların proqram materiallarını yaxşı mənimsəmələri və yoxlama normativlərini yerinə yetirilmələri bilavasitə seçmə prosesinin keyfiyyətində asılıdır. Bu idmançıların gələcəkdə göstərəcəyi nəticələrin düzgün proqnozlaşdırılması üçün ən səmərəli üsul hesab olunur. Bundan başqa idmançıların oyun funksiyaları da bu prosesdə müəyyən edilir.

Təlimin ilkin mərhələsində əsas diqqət gövdənin uzunluğuna, yerindən və qaçaraq iki ayaqla təkən vurmaqla hündürlüyə tullanmanın nəticələrinə, istiqaməti dəyişməklə qaçışa və oturmuş vəziyyətdən doldurulmuş topun (1kq) atılmasına verilir.

Bu bacarıqların əsasında mütəhərrik və hazırlıq oyunlarında texniki fəndləri yerinə yetirməyə cəhd etmək olar.

Voleybol oyununda bədən quruluşuna ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinə və orqanizmin funksional imkanlarına qarşı spesifik tələblər irəli sürülür. Belə ki idman nəticələrinin həddi əsasən idmançıların morfoloji xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir. Onlar səmtin müəyyən edilməsi və seçmə zamanı mütləq nəzərə alınmalıdır. Çünki bədən quruluşunun bəzi əlamətlərin məşqlərin təsiri ilə çox az dəyişir.

Bir sıra görkəmli mütəxəsislərin səmtin müəyyən edilməsi və seçmə ilə bağlı apardıqları tədqiqatların hesabına kifayət qədər nəticələr əldə edilmişdir. V.N.Platonov tərəfindən üzgüçülərin seçmə mərhələlərarası ilə çoxillik idman təkmilləşməsi mərhələlərarası arasında olan qarşılıqlı əlaqələr xarakterizə edilmişdir. Eyni zamanda müxtəlif idman növləri üzrə məşğul olanlarda məşğələlərin perespektivli və rasionol olma imkanlarının qiymətləndirilmə metodikasını təqdim edilmişdir.

N.V.Sedunova (2002) psixi vəziyyətləri öyrənməyin əsasında perespektivli voleybolçuların seçilməsi metodikasını təklif etmişdir.

Beləliklə xüsusi ədəbiyyatlardan alınan məlumatların təhlili göstərir ki, beynəlxalq miqyasda rəqabət aparmağı bacarmaq üçün məşğul olanlardan istedadlı olmaqla yanaşı istiqamətin müəyyən edilməsi və seçmə prosesinin elmi cəhətdən əsaslandırılması da tələb olunur.

Uşağın gələcək idman fəaliyyətində uğur qazanması üçün əsas şərtlərdən biridə məşq prosesinə konkret idman növü üçün müvafiq olan yaş dövründə başlaması hesab olunur. Yüksək göstəricilərə nail olmaq üçün hansı yaş dövrünün daha da məqsədəuyğun olması ilə bağlı müxtəlif müəlliflər tərəfindən deyilən fikirlər bir-birləri ilə müəyyən ziddiyət təşkil edirlər mərhələlərarası.

V.N. Platonovun (1985, 2000) fikrincə voleybolla oğlanların 12-14, qızların isə 11-13 yaşlarında məşğul olmağa başlamaları daha məqsədəuyğundur.

K.M. Volkov və V.P. Filin uşaqların ilkin hazırlıq quruplarına 10-11 yaşlarında daxil edilməsinə üstünlük verirlər.

N.V.Sedunova hesab edir ki, voleybola seçmə prosesinin ilkin mərhələsinə 7-9 yaşlarında başlamaq lazımdır.

Mütəxəsislər arasında olan fikir ayrılığına baxmayaraq ilkin seçmə ilə bağlı bəzi vəzifələrin əməl edilməsi vacibdir. Bəzi hallarda uşaqların idman bölməsinə qəbul edilməsi üçün müəyyən edilən yaş dövrü ilə bağlı olan tələblər bir qədər dəyişdirilə də bilər. Bu məsələ bilavasitə uşağın fiziki imkanları nəzərə alınmaqla həll edilir. Lakin bununla belə ixtisaslaşma prosesinin vaxtından əvvəl həyata keçirilməsi yolverilməzdir. Bir qayda olaraq voleybolla vaxtından məşğul olmağa başlayan uşaqlar əvvəlcə öz yaş qruplarında intensiv sürətdə müəyyən əldə edirlər. Lakin müəyyən vaxtdan sonra onların inkişaf dinamikası azalır və onlarda məşğələlərə qarşı maraq tədricən yox olmağa başlayır. Nəticədə onların böyük əksəriyyəti idman fəaliyyətindən uzaqlaşır. Ona görə də mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti uşaqları ilkin hazırlıq qrupuna 2-3 il gec qəbul etməyi daha məqsədə uyğun hesab edirlər.

Çoxillik hazırlıq prosesinin keyfiyyətli olması bir sıra amillərdən asılıdır. Bu amillərdən biri də istedadlı uşaqların seçilməsi və istiqamətin düzgün müəyyən edilməsi hesab olunur. İstiqamətin müəyyən edilməsi dedikdə uşağı hər hansı bir idman növünə yönəltmək üçün həyata keçirilən təşkilatı–metodik tədbirlər sistemi nəzərdə tutulur. Bu zaman hər şeydən əvvəl konkret idman növündə fəaliyyət göstərmək üçün uşağın real imkanları nəzərə alınır.

İdmana maraq göstərən hər bir uşaq üçün istədiyi idman növünün seçilməsi bilavasitə istiqamətin müəyyən edilməsi prosesində həyata keçirilir. Seçilən uşaqların fərdi xüsusiyyətləri konkret idman növünün tələblərinə daha çox uyğun olmalıdır. Yəni, hər bir idman növü üçün mövcud olan tələblərin əsasında proqnozlaşdırılır.

İdman fəaliyyətində qabiliyyətin əsas mahiyyəti seçilmiş idman növü üzrə qarşıya qoyulan vəzifələri həyata keçirmək üçün lazım olan bacarıqların vəhdətindən ibarətdir. Seçmə prosesində həm ümumi həm də xüsusi qabiliyyətlər nəzərə alınlar. Ümumi qabiliyyətlər idman fəaliyyətləri üçün lazım olan bacarıq və vərdişlərin asanlıqla mənimsənilməsidir. Xüsusi qabiliyyətlər isə bilavasitə seçilmiş idman növü ilə bağlıdır.

Bir qayda olaraq idman qabiliyyətləri əsasən irsi əlamətlərdən asılı olur. Çünki irsi əlamətlər demək olar ki, dəyişmir. Buna görə də proqnozlaşdırma zamanı ilk növbədə irsi əlamətlərə diqqət verilir.

Voleybolda ilkin seçmənin əsas prinsiplərindən biri də yüksək nəticələri təmin edən keyfiyyətlərin yaş dövrü üçün optimal olan səviyyədə inkişaf etdirilməsidir. Seçmə prosesində müvəqqəti və ötəri xarakter daşıyan keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi məqsədəuyğun sayılmır. Bununla yanaşı voleybolçuların hazırlıq səviyyələrini qiymətləndirmək üçün məşqçilərin qeyri-spesifik testlərdən istifadə etmələri də məsləhət görülmür. Çünki belə hərəkətlərdən alınan nəticələrin peresprktivlik meyarlarına aidiyyəti yoxdur (66).

İlkin seçmə prosesində uşaqların hərəkəti qabiliyyətlərinin səviyyəsini qiymətləndirməyə imkan verən sadə pedaqoji testlərdən istifadə etmək lazımdır (67).

Seçmə zamanı vacib məsələlərdən biridə idmanla təzə məşğul olmağa başlayan uşaqların psixoloji keyfiyyətlərinin nəzərə alınmasıdır. Bu məsələ ilə bağlı bəzi mütəxəsislər hesab edirlər ki idmançının psixi vəziyyətinin voleybol oyununun spesifikasına uyğun gəlməsi komanda şəklində olan qarışıqlı təsirlərin səmərəsini aşağı salır. Bir psixi vəziyyətdən digərinə keçmək isə nadir hallarda baş verir (68).

Yuxarıda qeyd olunan seçmə amilləri ilə yanaşı sosioloji meyarlar da böyük əhəmiyyət kəsb edirlər. Bura daxildir: ailədə olan idman ənənələri, tərbiyə prosesində uşağın irsi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması və s.

Uşaqların voleybol məşğələlərinə seçmə zamanı sağlamlıq vəziyyətinin də böyük əhəmiyyəti vardır. Orqanizmdə pozuntuların olmaması və bütün sistemlərin normal fəaliyyəti göstərməsi yüksək idman nailiyyətlərinin əldə edilməsi üçün əsas şərtlərdən biridir (69).

Voleybolda aparılan ilkin seçmə ilə bağlı təqdimatların nəticələrinin yekunlaşdırdıqdan sonra məlum oldu ki, yüksək idman ustalığına nail olmaq üçün ən vacib amillərdən biri uşaqların konkret hərəkət fəaliyyətlərinə uyğun olan morfofunksional xüsusiyyətləridir. Yəni bu o deməkdir ki, voleybolda qazanılacaq uğurlar bilavasitə uşağın anadangəlmə qabiliyyətlərindən asılıdır.

Perespektivli uşaqların gələcək fəaliyyətlərinin proqnozlaşdırılması hər şeydən əvvəl ilkin hazırlıq mərhələsində seçmə və istiqamətin düzgün aparılması ilə bağlıdır. Bu prosesdə eyni zamanda uşağın voleybol məşğələlərinə cəlb edilməsinin məqsədə uyğun olması da müəyyən edilir.

Birinci fəsil üzrə alınan nəticələr.

Elmi və metodik ədəbiyyatların təhlili nəticəsində müəyyən edildi ki, 11-12 yaşlı qızlarda oynaq-bağ aparatının, əzələ və vətərlərin inkişaf səviyyəsi kifayət qədər yüksək olur. Bu yaşda olan qızların əzələləri öz xüsusiyyətlərinə görə böyüklərin əzələlərindən çox az fərqlənir. Sümük komponentinin ən yüksək artım tempi 10-dan 13-ə qədər olan yaş dövrünü əhatə edir. Bunun hesabına 13-14 yaşlı qızların bədənlərinin uzunluğu təxminən böyüklərdə olduğu qədər olur. Bununla əlaqədar olaraq uşaqların gələcəkdə formalaşacağı bədən quruluşunun 11-12 yaşlarında böyük ehtimalla müəyyən etmək olur.

Müəlliflər boyu uca olan qızlarda hərəkəti bacarıqların formalaşmasına və fiziki keyfiyyətlərin inkişafına xüsusi diqqət yetirirlər. Qeyd edilir ki, gövdəsi uzun olan uşaqlarda sürət-qüvvə və hərəkət kordinasiyası ilə bağlı qabiliyyətlər bir qədər ləng inkişaf edir. Ona görə də onlar oyun texnikasının elementlərinin nisbətən gec mənimsəyirlər.

II FƏSİL

11-12 YAŞLI QIZLARLA APARILAN VOLEYBOL MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ İLKİN HAZIRLIQ MƏRHƏLƏSİNİN MƏZMUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

2.1. Təlimin ilkin mərhələsində voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızların texniki və fiziki hazırlıq səviyyələrinin qiymətləndirilməsi

Müasir voleybolun inkişafında olan əsas əlamətlərdən biri də oyunçuların boy göstəricilərinin artmasıdır. Dövrün tələblərinə cavab verə biləcək yüksək səviyyəli oyunçuların parametrlərini müəyyən etmək üçün onların bədənlərinin ölçüləri ilə bağlı müqayisəli təhlillər aparılmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların boy göstəriciləri ildən-ilə yüksəlir. Belə ki, 1992-ci ildə 11-12 yaşlı qızlarda 160 sm idisə, hazırda bu göstərici 165 sm, təşkil edir. Son zamanlar qadın voleybolunda gedən tərəqqi bilavasitə ucaboylu hücumçuların hesabına baş vermişdir. Müşahidələr göstərir ki, orta boylu oyunçularla müqayisədə blokqurma zamanı onların fəaliyyətləri daha səmərəli olur. 2021-ci ildə Azərbaycan birinciliyində oynayan voleybolçu qızların boylarını müəyyən edərkən məlum olmuşdur ki, hər 50 yeniyetmə qızdan təxminən 25-nin boyu 170 və ya daha artıq olmuşdur.

Hazırda Azərbaycan yığma komandasına daxil olan qadın voleybolçuların orta boy göstəricisi təxminən 180 sm-dir. Beynəlxalq səviyyədə qadın voleybolçuların boy göstəriciləri daha yüksəkdir. Belə ki, ABŞ, İtaliya və Braziliya komandalarında oynayan qadın voleybolçuların boy göstəriciləri təxminən 192 sm təşkil edir.

Beləliklə, beynəlxalq yarışların nəticələri ilə bağlı müqayisəli təhlillər göstərir ki, voleybol idmanının müasir inkişaf mərhələsində ucaboylu idmançılar üstünlük təşkil edirlər. Bir qayda olaraq beynəlxalq yarışların reyting cədvəlində liderlik edən komandalarda boy ölçüsünün orta göstəriciləri 185 sm-dən artıq olur.

Tədqiqat apardığımız idman məktəbində XI sinifdə oxuyan voleybolçu qızların boy göstəricilərinin təhlili 1-ci cədvəldə öz əksini tapmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, 2016-cı ildən 2021-ci ilə qədər boyu 180 sm-dən çox olan voleybolçu qızların sayı

cəmi 7 nəfər olmuşdur. XI sinfi bitirən voleybolçu qızların boyu orta hesabla 162-173 sm, arasında olmuşdur. Voleybolçu qızlar arasında maksimal boy göstəricisi 180 sm. olmuşdur.

Aparığımız müşahidələrin nəticələri göstərir ki, idman məktəblərində voleybolla məşğul olan qızlardan təlim-məşq mərhələsinin sonunda usta komandaların tələblərinə cəmi 2-3 nəfərin boy göstəricisi uyğun gəlir. Qalan qızların boy göstəriciləri isə müasir dövrün tələblərinə demək olar ki, uyğun gəlmirlər. Bu o deməkdir ki, 9-10 yaşlarında olan ucaboylu qızlarda seçmə və istiqamətin müəyyən edilməsi nəticəsində məşğul olanların gələcək boy göstəricilərinin düzgün müəyyən edilmə ehtimalı çox azdır.

Bir qayda olaraq məşq və yarış fəaliyyətlərində iştirak edən ucaboylu voleybolçu qızlar daha yüksək nailiyyət əldə edirlər. Ona görə də seçim və hazırlıq üçün problemlər daha çox olur. Adətən bu problemi həll etmək üçün voleybol məşğələlərinə boyu 160 sm-dən yuxarı olan 11-12 yaşlı qızlar qəbul edilir. Lakin bəzi hallarda bu qızların boy artımında cüzi irəliləyiş müşahidə olunur.

Bu problemi həll etmək üçün boyu 165 sm-dən artıq olan 11-12 yaşlı qızlar arasında seçmə aparılmışdır. Çünki təcrübə göstərir ki, 9-10 yaşlı qızlarla aparılan seçmə kifayət qədər etibarlı olmur. Uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, yeniyetmə qızlarla aparılan seçmə prosesi çox zaman özünü doğrultmur.

Cədvəl 2.1.

UGİM-də voleybolla məşğul olan qızların idman təkmilləşməsi mərhələsinin sonunda qeydə alınan boy göstəriciləri

| Buraxılış ili | Orta boy göstəriciləri | | Maksimal boy | Boy 170 sm-dən çox olan şagirdlərin sayı |
|---------------|------------------------|-----------------|--------------|--|
| | Şagirdlərin sayı | Orta boy ölçüsü | | |
| 2014 | 30 | 163 | 171 | 1 |
| 2015 | 28 | 164 | 172 | 1 |
| 2016 | 31 | 166 | 169 | - |
| 2017 | 30 | 166 | 173 | 1 |
| 2018 | 32 | 165 | 173 | 1 |

Cədvəl 2.1-in ardı

| | | | | |
|------|----|-----|-----|---|
| 2019 | 31 | 167 | 174 | 2 |
| 2020 | 32 | 169 | 173 | 2 |
| 2021 | 33 | 170 | 175 | 3 |

Voleybolla məşğul olmağa başlayan 11-12 yaşlı qızların usta komandalara hazırlanması üçün seçmə prosesində əsas vərdişlərinin formalaşmasına zəmin yarada biləcək amilə yönəldilmişdir. Elmi və metodik ədəbiyyatların təhlili (Jeleznyak Y.D.1988, Kleşov Y.N.2005, Qədəşov E.N) və eləcə də “Azərreyl” komandasının oyunçuları üzərində apardığımız müşahidələr yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün əsas göstəriciləri müəyyən etməyə əlverişli imkanlar yaratdı.

Nəticədə bəzi göstəricilər müəyyən edildi:

1. Morfoloji göstəricilər: bədənin uzunluğu, aşağı və yuxarı ətrafların uzunluğu, pəncənin və bədən kütləsinin ölçüsü;

2. Yeniyetmə qızların voleybol oyununa aid vərdişlərin mənimsənilməsi üçün zəruri olan hərəkət qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi;

3. Funksional göstəricilər;

4. Psixoloji göstəricilər;

5. Sağlamlıq vəziyyəti.

Xüsusi ədəbiyyatların təhlili və eləcə də şəxsi tədqiqatların nəticələri 11-12 yaşlı qızların usta komandalara hazırlıq üçün ehtiyat yaratmağa geniş imkanlar yaratmışdır. Bu zaman seçmənin əsas meyarı yeniyetmə idmançıların morfoloji göstəriciləri olmuşdur.

Cədvəl 2.2.

11-12 yaşlarında voleybolla məşğul olmağa başlayan qızların morfoloji göstəriciləri

| Morfoloji göstəricilər | Ölçülər |
|---------------------------------|-----------|
| Bədənin uzunluğu (sm) | 160±0,45 |
| Yuxarı ətrafların uzunluğu (sm) | 70±0,50 |
| Çiyinin uzunluğu (sm) | 28,5±0,39 |
| Bazunun uzunluğu (sm) | 22±0,38 |
| Aşağı ətrafların uzunluğu (sm) | 110±0,70 |

Cədvəl 2.2-nin ardı

| | |
|------------------------|-----------|
| Pəncənin uzunluğu (sm) | 28,5±0,49 |
| Budun uzunluğu (sm) | 42±0,28 |
| Baldırın uzunluğu (sm) | 34±0,60 |
| Əlin uzunluğu (sm) | 22±0,52 |
| Çəki (kq) | 55±1,12 |

Voleybolla 11-12 yaşlarında məşğul olmağa başlayan qızlarla aparılan antropoloji tədqiqatlar aşağıda qeyd edilən morfoloji göstəricilərin müəyyən edilməsinə imkan vermişdir:

- bədənin orta boy göstəricisi 155-160 sm arasında olmuşdur. Bu göstərici 11-12 yaşlı qızlar üçün voleybol oyununun texnikasının ilkin təlimində aparıcı hesab olunur;

- pəncənin uzunluğu orta hesabla 28,5 sm təşkil etmişdir. V.N.Platonov (2000) iddia edir ki, uşağın pəncəsinin uzunluğu onun gələcəkdə olan boy ölçüsü ilə birbaşa əlaqə təşkil edir. Buna görə də seçmə prosesində pəncənin ölçüsünə xüsusi diqqətin yetirilməsi zəruridir;

- tədqiqata cəlb edilən uşaqlarda yuxarı ətrafların uzunluğu təxminən 75 sm, təşkil etmişdir. Ədəbiyyatların təhlili (Kleşov Y.N.) göstərdi ki, voleybolla məşğul olan qızlarda yuxarı ətrafların uzunluğu voleybolla məşğul olmayan həmyaşları ilə müqayisədə xeyli uzun olur.

Voleybolçuların bədən quruluşunun bu xüsusiyyəti oyun zamanı texniki fəndlərin uğurla yerinə yetirilməsinə müsbət təsirlər göstərir. Buna görə usta komandalar üçün 11-12 yaşlı qızlardan ibarət hazırlıq qruplarını təşkil edən zaman yuxarı ətrafların ümumi uzunluğunun ölçülməsi son dərəcə vacibdir.

Tədqiqat zamanı müəyyən edilmişdir ki, 11-12 yaşlı qızlarda aşağı ətrafların ümumi uzunluğu təxminən 110 sm, əlin uzunluğu 22 sm və bədənin kütləsi orta hesabla 55 kq təşkil etmişdir.

Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, qızların əksəriyyətində bədən kütləsi bir qədər aşağıdır. Ona görə də hazırlıq qruplarına daxil edilən qızların yuxarıda qeyd edilən morfoloji göstəricilərə malik olmaları zəruridir.

Voleybolla məşğul olmağa başlayan yaşlı qızların fiziki hazırlığı

| Yoxlama hərəkətləri | Normativ göstəriciləri |
|---|------------------------|
| 30m.mənik qaçış (san) (5x6 m) | 13,2 |
| Yuxarıya tullanma (sm) | 30 |
| Yerindən uzununa tullanma (sm) | 150 |
| Oturmuş vəziyyətdə 1 kq-lıq doldurulmuş topun artılması (m) | 5,2 |
| İrəliyə əyilmə (sm) | 6,2 |
| Dinamometriya (daN) | 25 |

daN-dinamik qüvvənin ölçülmə vahidi (1daN= 1,02 kq)

11-12 yaşlarında ustalardan ibarət komandaların hazırlıq qrupunda voleybolla məşğul olmağa başlayan qızlar fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə təlimin ilkin mərhələsi üçün müəyyən olunmuş tələb normativləri yerinə yetirməyə hazır olmalıdırlar.

Ustalardan ibarət komandaların nəzdində olan hazırlıq qruplarında məşq edən 11-12 yaşlı qızların seçmə prosesində təlimin ilkin mərhələsinə uyğun olan hərəkət texnikasının öyrədilməsi üçün voleybol üzrə idman məktəblərinin proqramı və müvafiq ədəbiyyat mənbələrində təqdim olunan sadə pedaqoji testlərdən istifadə edilmişdir. İstifadə edilən testlərin məzmunu V cədvəldə göstərilmişdir. Onların vasitəsi ilə voleybolçu üçün tələb olunan spesifik fiziki keyfiyyətlərin təxmini inkişaf səviyyəsi müəyyən edilmişdir.

2021-ci ildə aparılan ilkin testləşmə zamanı müəyyən edilmişdir ki, 11-12 yaşlı ucaboylu qızlar fiziki hazırlıq səviyyəsinə görə idmanla məşğul olan həmyaşlarından geridə qalırlar. Onların funksional imkanlarını müəyyən edərkən məlum olmuşdur ki, ağ ciyərlərin hava tutumu, arterial təzyiq və mövcud tələblərə uyğun deyil.

Təcrübə göstərir ki, uşaqları voleybol məşğələlərinə seçmək üçün onların sağlamlıq vəziyyətlərinin müəyyən edilməsi son dərəcə vacibdir. Yüksək idman nailiyyətlərinə çatmaq üçün ən vacib şərtlərdən biri də orqanizmin sistemlərində hər hansı bir qüsurun olmamasıdır. Usta komandaların nəzdində təşkil edilən hazırlıq qrupları üçün seçim apararkən məşğul olmaq istəyənlərin sağlamlıq vəziyyətlərinə xüsusi diqqət yetirilmişdir.

Yeniyyətə qızlarla aparılan tibbi müayinə zamanı əsas diqqət ürək-damar sistemində və dayaq-hərəkət aparatında olan qüsurların müəyyən edilməsinə verilmişdir. Çünki bəzi hallarda ucaboylu qızların bədən və ürək ölçülərinin arasında müəyyən uyğunsuzluqlar olur ki, bu da çox zaman ürək-damar xəstəliklərinin yaranması ilə nəticələnir. Bununla yanaşı ciddi qüsurlar qeydə alınmamışdır. Belə ki, mütəxəssislər (cərrah) tərəfindən edilən müayinə zamanı ucaboylu yeniyyətə qızların onurğa sütununda və eləcə də pəncələrində müəyyən edilmiş normadan artıq çatışmazlıqlar üzə çıxarılmamışdır. Həkim müayinəsi nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, ucaboylu yeniyyətə qızların sağlamlıq vəziyyəti əsasən qənaətbəxşdir. Yəni, ucaboylu qızların fiziki hərəkət və idman məşğələlərinə cəlb edilməsinə məhdudiyət qoymağın heç bir əsası yoxdur.

Beləliklə, voleybolla usta komandaların hazırlıq qruplarında 11-12 yaşlarında məşğul olmağa başlayan qızların fiziki imkanları yuxarıda qeyd edilən tələbatlara uyğun olmalıdır.

2.2. UGİM-də istifadə edilən idman hazırlığı üzrə proqramın təhlili

UGİM-nin ilkin hazırlıq mərhələsinə orta ümumtəhsil məktəblərinin 9-10 yaşlı şagirdləri cəlb oluna bilərlər. Bu mərhələdə əsasən məşğul olanların fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün sağlamdırıcı bədən tərbiyəsi və tərbiyəvi işlər həyata keçirilir. Bu zaman voleybolun spesifikasiyası nəzərə alınmaqla məşğul olanların texniki hazırlığını təmin etmək üçün mütəhərrik oyunlardan da istifadə edilir. İlkin hazırlıq mərhələsi üç il davam edir.

UGİM-nin tədris planına əsasən təlim-məşq və yarış fəaliyyətlərinin müddəti həftədən ibarətdir. Təlim-məşq mərhələsinin birinci ilində həftəlik saatların maksimal həcmi 6 saatdan ibarətdir. Yəni, məşğələlər həftədə üç dəfə olmaqla 2 saat davam edir. Tədris saatlarının illik miqdarı 312 saatdan ibarətdir.

Yeniyyətə idmançılar ikinci və üçüncü illərdə həftədə üç dəfə üç saatdan ibarət məşq keçirlər. Bu zaman hazırlıq prosesinə bütövlükdə 468 saat vaxt ayrılır. Beləliklə, ilkin hazırlıq mərhələsinə cəmi 1248 saat vaxt sərf olunur. (Cədvəl 2.4.).

Bu mərhələnin birinci tədris ilində ümumi fiziki hazırlığa 86 saat, ikinci və üçüncü tədris ilində isə 130 saat vaxt ayrılır. Beləliklə, təlimin ilkin mərhələsində sərf edilən vaxt 346 saatdan ibarət olur.

Xüsusi fiziki hazırlığa müvafiq olaraq 45 və 64 saat ayrılır. Tədris saatlarının üç il ərzində olan ümumi miqdarı 173 saat təşkil edir.

UGİM-nin proqramına əsasən yeniyetmə voleybolçuların texniki hazırlığı üçün müvafiq olaraq 72 və 108 saat vaxt verilir. Yəni ilkin hazırlıq mərhələsində yeniyetmə voleybolçuların texniki hazırlığı üçün 288 saat ayrılır.

Cədvəl 2.4.

UGİM-də təlim-məşq və yarış fəaliyyəti üçün 52 həftəlik təxmini tədris planı

| № | Hazırlıq bölmələri | İlkin hazırlıq mərhələsinin 1-ci ili | İlkin hazırlıq mərhələsinin 2-ci və 3-cü ili |
|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 1 | Nəzəri hazırlıq | 8 | 14 |
| 2 | Ümumi fiziki hazırlıq | 86 | 130 |
| 3 | Xüsusi fiziki hazırlıq | 45 | 64 |
| 4 | Texniki hazırlıq | 72 | 108 |
| 5 | Taktiki hazırlıq | 37 | 56 |
| 6 | İnteqral hazırlıq | 26 | 40 |
| 7 | Yarışlar | 24 | 40 |
| 8 | Yoxlama sınağı | 14 | 14 |
| 9 | Saatların ümumi miqdarı | 312 | 468 |

Qalan vaxt taktiki və inteqral hazırlığa və eləcə də yarış və yoxlama sınaqları üçün nəzərdə tutulur (1-ci tədris ilində 101 saat 3-ci və 3-cü tədris illərinin hər birində 164 saat).

Bir qayda olaraq voleybolla 9-10 yaşlarında məşğul olmağa başlayan uşaqların orqanizmi voleybol oyununda olan texniki fəndləri yaxşı mənimsəyə hazır olmur. Ona görə də texniki hazırlıq şərti olaraq ilkin hazırlığa (hərəkət texnikasının təliminə) və texniki taktiki ustalığın təkmilləşdirilməsi ilə əlaqədar olan hazırlığa ayrılır.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, oyun fəaliyyətlərinin texnikasının mənimsənilməsi və texniki ustalığın təkmilləşdirilməsi prosesində paralel olaraq voleybolçuların fiziki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi də həyata keçirilir.

UGİM-nin idman hazırlığı proqramına əsasən birinci tədris ilinin ilkin hazırlıq mərhələsində ilk növbədə məşğul olanların sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi və onların orqanizminin hərtərəfli şəkildə inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulur. Bununla yanaşı onların ümumi fiziki hazırlığı və texniki hazırlığın müxtəlif elementlərinin mənimsənilməsi də həyata keçirilir.

Proqram materiallarında xüsusi alət və avadanlıqlardan istifadə etməklə müxtəlif hazırlayıcı hərəkətlərin geniş istifadə olunması da nəzərdə tutulur. Eyni zamanda xüsusi qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün dayaq-hərəkət aparatında olan əzələ qruplarının möhkəmləndirilməsi üçün xüsusi hərəkətlər tətbiq edilir. Bu prosesdə gimnastika hərəkətlərinin alətsiz və alətlə istifadə edilməsinə, akrobatika və atletika hərəkətlərinə və eləcə də idman və mütəhərrik oyunlarına geniş yer verilir.

Cədvəl 2.5.

UGİM-nin birinci tədris ilində ilkin hazırlıq mərhələsindəki vəzifə və vasitələr.

| Vəzifələr | Vasitələr |
|--|--|
| Texniki hazırlıq | |
| 1. Texniki fəndlərin tərkibində olan hərəkətlərin mənimsənilməsi: - duruş və yerdəyişmə texnikasının əsaslarının təlimi; - yerindən və yerdəyişməklə topun yuxarıdan iki əllə qəbul edilməsinin və ötürülməsinin öyrədilməsi; tərəf müqabilinin atdığı topun yerindən və yerdəyişmədən sonra qəbul edilməsi; divardan sıçrayan topun qəbul edilməsi; - vurulan topun ipdə sallanmış aşağıdan iki əllə qəbul edilməsi və ötürülməsi; tərəf müqabilinin atdığı topun yerindən və yerdəyişmədən sonra qəbul edilməsi; - düz vurulan hücum zərbəsinin öyrədilməsi: üç addımlıq qaçış ritmini; qaçaraq tullanmaqla tor üzərindən zərbə endirməyi; | Hazırlayıcı və əlaqələndirici hərəkətlər; Divardan istifadə etməklə hərəkətlər; İpdən sallanmış topdan istifadə etməklə hərəkətlər; Tenis toplarından və rezin amartizatorlardan istifadə etməklə hərəkətlər; |

Cədvəl 2.5-in ardı

| Fiziki hazırlıq | |
|---|--|
| 2. Dayaq-hərəkət aparatını və əzələ sistemini qarşıda gələn fiziki və texniki hazırlıq üzrə işlərə hazırlamaq: -qol və çiyin qurşağı əzələlərinin, gövdə və boyun əzələlərinin və eləcə də ayaq və çanaq əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi; | Ümuminkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlər; -gimnastika hərəkətləri; • Alətsiz və alətlərlə; Gimnastika alətlərində; -Akrobatika hərəkətləri; • Atletika hərəkətləri; Qaçış. Tullanmalar, atmalar; -idman və mütəhərrik oyunlar. |

Cədvəl 2.6.

UGİM-nin ikinci tədris ilində ilkin hazırlıq mərhələsindəki vəzifə və vasitələr.

| Vəzifələr | Vasitələr |
|---|---|
| Texniki hazırlıq | |
| 1. Hərəkət fəaliyyətinin tam yerinə yetirilməsinin təlimi: -duruşların və yerdəyişmə texnikasının əsaslarının təlimi; -yuxarıdan vurulan topun cütlüklərlə qəbul edilməsinin və ötürülməsinin öyrədilməsi; üçbucaqda, hündürlük və məsafəni dəyişməklə divarda, tərəf müqabilinin ötürməsindən sonra dəqiqliyə görə; -vurulan topun aşağıdan iki əllə qəbul edilməsi və ötürülməsi; topun yerində və hərəkət zamanı "çilənilməsi" topun hücum ötürülməsi və qəbul edilməsi; -topun ötürməyin öyənilməsi, meydançanın sağ və sol yarısına tərəf müqabilinin atdığı topu tor üzərindən düz istiqamətli hücum zərbəsinin öyrənilməsi; -3,2,4 zonalarında paralon toplarla tək blokqurmanın öyrədilməsi; | Hazırlayıcı və əlaqələndirici texniki hərəkətlər; Divardan istifadə etməklə iki və üç nəfərlik hərəkətlər Asılmış topdan istifadə etməklə hərəkətlər; Tennis topundan və rezin amartizatorlardan istifadə etməklə hərəkətlər; Asılmış topdan istifadə etməklə hərəkətlər. |
| Fiziki hazırlıq | |
| 2. Xüsusi fiziki qabiliyyətlərin, dayaq-hərəkət aparatının və voleybol oyununda əsas yükü daşıyan əzələ qruplarının inkişaf etdirilməsi; -biləklərin möhkəmləndirilməsi; -bilək və çiyin oynaqlarının mütəhərrikliyinin artırılması; -əzələ təqəllüsünün sürətinin artırılması; -ayaq əzələlərinin inkişaf etdirilməsi; | Ümuminkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlər; -"məkkik qaçış"; -sürətlənmə və istiqaməti dəyişdirməklə qaçış; -mütəhərrik oyunlar; -tullanma qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər; -yüklə hərəkətlər; -doldurulmuş topun atılması(1-2 kq) -tullanmalar. |

Bu mərhələdə uşaqlar texniki fəndi yerinə yetirən zaman hərəkətin səmərəli olması üçün düzgün duruşun, qolları, ayaqları və gövdəni düzgün saxlamağın əhəmiyyətini dərs etməyə başlayırlar.

Voleybolun qızların hazırlığında oyun texnikasının təkmilləşdirilməsi ən zəruri vəzifələrdən biri hesab olunur. İlk mərhələdə texniki hazırlığın səmərəli olması üçün aşağıda qeyd edilən tələblərə riayət edilməlidir; uşaqlar səmərəli və daha məqsədəuyğun hərəkət texnikasına malik olmalıdırlar; texnikanın formalaşdırılması prosesi uşaqlar üçün münasib olmalıdır (uşaqların imkanlarına uyğun).

Hərəkəti elementlərin texnikasının uğurla mənimsənilməsi bilavasitə əlaqələndirici hərəkətlərin düzgün istifadə edilməsindən asılıdır. Əlaqələndirici hərəkətlərdən istifadə etməklə mürəkkəb elementlərin yerinə yetirilməsi asanlaşdırılır.

Voleybol oyunu üçün spesifik olan qabiliyyət və keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün istifadə edilən “mənik qaçış”, mütəhərrik oyunlar, tullanma qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər, doldurulmuş topların atılması, tullanmalar və digər hərəkətlər eyni zamanda oyun texnikasının formalaşmasına da müsbət təsirlər göstərir.

Cədvəl 2.7.

UGİM-nin üçün üçüncü tədris ilinin hazırlıq mərhələsindəki vəzifə və vasitələr

| Vəzifələr | Vasitələr |
|--|---|
| Texniki hazırlıq | |
| 1. Voleybol oyununda istifadə edilən texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi: -duruş və yerdəyişmə texnikalarının təkmilləşdirilməsi; -müxtəlif istiqamətlərə tərəf yerdəyişmələrlə topun yuxarıdan iki əllə qəbul edərək ötürmənin öyrədilməsi; hücum zərbəsinin yerinə yetirilməsi üçün meydançanın dərinliyindən ötürmə; tullanaraq ötürmə; -topu aşağıdan iki əllə qəbul edərək tor üzərindən ötürməyin öyrədilməsi; -topu aşağıdan oyuna düz istiqamətdə daxil etməyin təkmilləşdirilməsi; | Texnikaya aid hərəkətlər; -cütlik və üçlükərlə istifadə edilən hərəkətlər; -asılmış toplarla istifadə etməklə hərəkətlər; -tərəf müqabili ilə birlikdə hərəkətlər; -tennis toplarından və rezin amartizatorlardan istifadə etməklə hərəkətlər |

| | |
|---|---|
| -yuxarıdan asılmış topun düz istiqamətdə yuxarıdan oyuna daxil etməyin təkmilləşdirilməsi; -amartizator üzərindən topun düz istiqamətlə hücum zərbəsinin öyrədilməsi; 3-cü zonadan 4-cü zonaya ötürülən topun vurulması; 3-cü zonadan 2-ci zonaya ötürülən topun vurulması; -hərəkətdən düz istiqamətdə vurulan topa qarşı tək blokqurmanın öyrədilməsi | |
| Fiziki hazırlıq | |
| 1. Ümumi və xüsusi hazırlıq səviyyəsinin yüksəldilməsi; -topun qəbul edilməsi və ötürülməsi, hücum zərbələrinin, ötürmələrin və blokqurmaların yerinə yetirilməsi üçün vacib olan keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi | Xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər: -gimnastika hərəkətləri; -doldurulmuş toplarla, amartizatorlarla və qumla doldurulmuş torba ilə; -tennis topunu atılması; - asılmış əşyalardan istifadə etməklə hərəkətlər; -tərəf müqabili ilə hərəkətlər. |

2.3. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızlara texniki fəndlərin ilkin təliminin metodikalarının tərtib edilməsi və onların nəzəri əsaslandırılması

Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızlara oyun texnikasının ilkin zamanı metodikanın tərtib edilməsi və əsaslandırılması üçün ilk növbədə xüsusi ədəbiyyatlar öyrənilmiş və sonra tədqiqatın nəzəri-metodik əsasları müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın ilkin mərhələsindən sonra problemin dərk olunması və onun nəzəri cəhətcə əsaslandırılması üçün zərurət yarandı.

Problemin nəzəri cəhətcə təhli edilməsindən sonra onun məqsədi, vəzifələri, rəhbər ideyaları prinsipləri, metodları, vasitələri, məşğələnin təşkili formaları və pedaqoji nəzarətin üsulları müəyyən edilmişdir.

İstifadə olunacaq metodikanın məqsədi voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızların oyun texnikasını səmərəli qaydada mənimsəmələrinin həyata keçirilməsindən ibarətdir.

Qarşıya qoyulan məqsədin həll edilməsi üçün bir sıra vəzifələr həll edilməlidir:

1. Qısa müddət ərzində voleybolda tətbiq edilən əsas fəndlərin mənimsənilməsi;

2. Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların ümumi və xüsusi fiziki hazırlıqları ilə yanaşı ilkin texniki hazırlığın da həyata keçirilməsi.

3. UĞİM-də voleybolla məşğul olan qızların ilkin hazırlıq proqramının tələblərinin ödənilməsi.

4. 11-12 yaşlı qızların imkanlarından tam istifadə etmək üçün onların yaş xüsusiyyətlərini, fiziki inkişaf səviyyəsini, antropometrik imkanlarının spesifikasiyasını, fiziki hazırlıq səviyyəsini və funksional vəziyyətini nəzərə almaq lazımdır.

Qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifələr bilavasitə bədən tərbiyəsi və idman sahəsində olan tanınmış mütəxəsislərin nəzəri metodik müddəaları əsasında müəyyən edilmişdir:

- idman hazırlığının nəzəriyyə və metodikasının vəziyyəti (Matveyev L.P., Platonov V.N., Kuramşin Y.F.)

- uşaq və yeniyetmə idmanının nəzəriyyəsinin əsasları (Fomin N.A., Filin V.P., Nabatnikova M.Y.);

- təlimin pedaqoji prinsip və metodlar (İsayev İ.F., Xrlamov İ.F., Kodjaspirova Q.M.);

- hərəkətlərin qurulma nəzəriyyəsi (Anaxin P.K., Berenşteyn N.A);

- idmanda hərəkəti fəaliyyət təliminin əsasları (Boqen M.M., Donskoy A.A., Dyaçkov V.M.);

- idmanın oyun növləri təlim-məşq prosesinin təşkili sahəsində elmi işlər (Verxaşanskiy Y.V., Qodik M.A., Aleksandrova Q.A., Jeleznyak Y.D., Şupnlin Q.Y.);

- voleybolda texniki hazırlığın nəzəriyyə və metodikası (Jeleznyak Y.D., Şipulin Q.Y., İvoylov A.V., Popiçev M.İ);

- fiziki hərəkətlərlə məşğul olanların morfofunksional göstəricilərinin müəyyən edilməsi üzrə tibbi-bioloji tədqiqat (Sapin M.R., Karanlova L.K., Landa V.X., Volkov V.Y.);

- idmanın oyun növlərində ucaboş idmançıların hazırlanması problemi üzrə tədqiqatlar (Yaxontov E.R., İvaşenko A.M., Sablin A.B.).

İdman hazırlığının nəzəriyyə və metodikasında (Matveyev L.P., Platonov V.N., Kuramşin Y.E.) olan ümumi vəziyyət göstərir ki, eksperimental metodikanı tərtib

edərkən dəyişiklərin aparılması məqsədəuyğun deyil. Çünki məşq prosesinin mexanizmi həmişə olduğu kimi qalır. Bununla yanaşı uşaq və yeniyetmə idmanın əsasları üzrə ixtisaslaşan müəlliflər (Fomin N.A., Filin V.P., Nabatnikova M.Y.) hesab edirlər ki, idman növünün spesifikasından asılı olaraq uşaqlıq dövrünün inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Təlimin pedaqoji prinsip və metodları (İsayev İ.F., Xarlamov İ.F., Kodjaspirova Q.M.) pedaqoji prosesi düzgün istiqamətə yönəltməlidirlər. Lakin ümumpedaqoji prinsipləri istifadə edərkən nəzərə almaq lazımdır ki, fiziki tərbiyə prosesinin təkmilləşdirilməsini təmin etmək üçün bədən tərbiyəsinin nəzəriyyə və metodikasının özünün spesifik prinsipləri var.

Tərtib edilən metodikanın məzmununun dərk etdikdən sonra hərəki fəaliyyət nəzəriyyəsindən istifadə olmalıdır (Anoxin R.K., Brenşteyn N.A.) Eyni zamanda idmanda hərəki fəaliyyət təlimini təhlil edərkən yadda saxlamaq lazımdır ki, idmanda hərəki fəaliyyəti yüksək səviyyədə nəzarət etmək lazımdır ki, müəyyən vaxtdan sonra hərəkəti yerinə yetirmək bacarığını vərdişə çevirmək olsun. Buna görə də idmanda hərəkət texnikasının təlimi müxtəlif təhsil müəssisələrində həyata keçirilən kütləvi təlimlərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. İdman ustalığının səviyyəsi artdıqca idmanda təlim prosesi fərdiləşir və xüsusişdirilir. Əgər kütləvi tədris məşğələlərində əsas məqsəd hərəkət texnikasının etalon şəkildə mənimsənilməsidirsə, idman hazırlığında yüksək idman nailiyyətlərinin əldə edilməsi üçün məqsəd fərdi texnikanın formalaşdırılmasından ibarətdir.

İdmanın oyun növləri üzrə təlim-məşq prosesinin təşkil edilməsi sahəsində elmi işlərin təhlili göstərir ki, (Verxoşanskiy Y.V., Qodik M.A., Jeleznyak Y.D., Şipnlin Q.Y) oyun fənlərinin tədrisinin metodikasının öz fərqli cəhətləri var. Oyun növlərinin təlimində texniki və taktiki hazırlıq əsasən paralel qaydada həyata keçirilir. Buna görə də idmanın oyun növləri üçün “texniki-taktiki ustalıq”, “oyunçuların texniki-taktiki fəaliyyəti” kimi anlayışlar daha xarakterikdir. Bununla belə tədqiqatlar göstərir ki, texniki ustalıq bir sıra amillərə əsasən dəyişkənliyə məruz qala bilər.

Fiziki hərəkətlərlə məşğul olanların morfofunksional göstəricilərinin müəyyən edilməsi üçün aparılan tibbi-bioloji tədqiqatların köməyi ilə hərəkət texnikasının

mənimsənilməsi və bu məqsədlərlə təlimin metodikasının qurulmasında morfo-funksional amillərin əhəmiyyəti ilə bağlı bəzi məlumatlar əldə edilmişdir. Son illər bu məlumatların konkret idman növünə seçim aparma probleminin həll edilməsi üçün əhəmiyyəti kifayət qədər artmışdır.

İdmanın oyun növləri üzrə ixtisaslaşan ucaboylu uşaqların hazırlıq problemləri üzrə aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, bu məsələ idman hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir (Yaxontov E.R., İvaşenko A.M., Sablin A.B.) Məsələn, qısa məsafələrə qaçan atletin boyundan asılı olaraq aşağı startın üç növündən istifadə edilir. İdmanın oyun növlərindən bu problemə ən çox basketbolda diqqət yetirilir. Lakin son illər mətbuatda bu problemlə bağlı həndbol, voleybol və digər tədris fənləri ilə əlaqədar kifayət qədər fikirlər söylənilir. Bununla belə mütəxəssislər bir tərəfdən ucaboy idmançıların axtarışı və onların hazırlığı ilə bağlı metodikaların müəyyən edilməsinin vacibliyini iddia edir, digər tərəfdən isə qeyd edirlər ki, aşağı yaşlı uşağın ucaboy olmasının əvvəlcədən proqnozlaşdırılması mümkün deyil. Bundan başqa ucaboy uşaqlar hərəkəti böyük amplituda ilə yerinə yetirməli olurlar. Lakin onlardan hərəkətin daha sürətlə icra olunması tələb olunur. Buna görə də ucaboylu uşaqların texniki və fiziki hazırlığını təmin etmək üçün müəyyən problemlər yaranır.

Qeyd edilən müddələrin təhlilindən belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, təlim prosesini təkmilləşdirmək üçün bəzi ideyaların irəli sürülməsi tələb olunur:

Birinci ideya-metodikanı həyata keçirərkən qızların yaşla bağlı xüsusiyyətlərini nəzərə almağın zəruriliyi. İnsanın fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olmayaraq onun yaşı cəmiyyətdə qəbul olunmuş ən vacib funksional xarakteristika hesab edilir. Sübut olunmuşdur ki, insanın hərəkət fəaliyyətinin nəticəsi birbaşa yaş amilindən asılıdır. Lakin bununla belə bioloji yaş fərdi xarakter daşıyır.

İkinci ideya-oyunçuların boylarının uca olmasının nəzərə alınması. Bu amil müasir voleybol idmanında ən vacib əlamətlərdən biridir. Bu, o deməkdir ki, idmançının istənilən hazırlığını və o cümlədən texniki hazırlıq prosesini elə qurmaq lazımdır ki, onu idmançının boy göstəricilərinə uyğunlaşdırmaq olsun. Bu məsələ konstruktiv şəkildə həll edilməlidir.

Üçüncü ideya- insanın ucaboy olması tez bir zamanda baş vermir. Bunun üçün müəyyən vaxt tələb olunur. 11-12 yaşlarında gövdənin və ətrafların uzanma tempini təxminən müəyyən etmək olur. Lakin UGİM-də qızların ilkin hazırlığı bir qədər əvvəl başlayır. Buna görə də ucaboy qızların ilkin hazırlığına ayrılan vaxtın qısdılması zəruriyyəti meydana çıxır. Bunu “qabaqlayıcı təlim” yolu ilə həll etmək olur. Təlim prosesini bu üsulla qurmaq üçün UGİM-də olan voleybol üzrə ənənəvi proqramın məzmununu nəzərə almaq lazımdır. Bunun üçün metod, vasitə və təlimin intensivlik səviyyəsində müəyyən islahatlar aparılmalıdır. Bu zaman fiziki yüklər və texniki fəndlərin mürəkkəbliyi dərəcəsi müəyyən mərhələlərarası üzrə tədricən yüksəldilməlidir. Müxtəlif hazırlıq növlərinin məzmunu təxminən 50% artırılmalıdır.

Dördüncü ideya- məşq prosesi elə təşkil edilməlidir ki, onun voleybolçuların normal inkişafına və sağlamlıq vəziyyətinə mənfi təsirləri olmasın. Bu ideyanın təmin edilməsi üçün ciddi pedaqoji nəzarət aparılmalı və idman məşqinin ümumpedaqoji və spesifik prinsiplərinə əməl edilməlidir.

Tövsiyə olunan ümumpedaqoji prinsiplər: şüurluluq və fəallıq prinsipi, münasiblik prinsipi, məşğul olanların yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması prinsipi, əyanilik, sistemlilik, möhkəmlilik və elmilik prinsipləri (İsayev İ.F.)

İdman məşqinin spesifik prinsipləri: dərinlən ixtisaslaşma və yüksək nailiyyətlərə yönəlmənin birliyi, ümumi və xüsusi hazırlığın vəhdəti, məşqin fasiləsizliyi, məşq yükünün tədricən artırılması və idman məşqinin silsiləliyi (Kuramşin Y.F. 2004)

Texniki hazırlıq vasitələrinə voleybolçuların hücum və müdafiə texnikasında istifadə edilən əsas fəndlər aid edilir. Onların hər biri yerdəyişmə texnikasına və topa yiyələnmə texnikasına ayrılır. Yerdəyişmə texnikası bir neçə texniki fənddən ibarətdir: duruş, yerləş, qaçış, sıçrama. Hücum texnikası servis, ötürmə və hücum zərbəsindən ibarətdir. Müdafiə texnikasına isə topun qəbul edilməsinə və blok qurma daxildir.

Voleybol məşğələlərində bir neçə metoddan istifadə edilir: əyanilik metodu, söz metodu, təmrin metodu. Təmrin metoduna tam və hissələrlə öyrədilmə metodları daxil edilir. Bundan başqa bəzən birgə təsir göstərmə metodundan istifadə etmək zəruriyyəti

də meydana çıxır. Voleybolda metodikalar əsasən təlim-məşq məşğələlərinin hesabına həyata keçirilir.

Pedaqoji nəzarət nəbz vurğusunun ölçülməsi, texniki və fiziki hazırlıqların testlərlə yoxlanılması, pedaqoji müşahidə və məşğul olanların funksional vəziyyətlərinin qiymətləndirilməsi üsulları ilə həyata keçirilir. 11-12 yaşlı qızlara voleybol oyununda olan texniki fəndlərin ilkin təlimi, məhz, bu formada aparılır. Eksperimental metodikaların məzmunu bilavasitə həmin üsulların əsasında müəyyən edilir.

Yüksək boy göstəricilərinə malik olan qızlarla aparılan texniki hazırlıq prosesinin məzmunu UGİM-ri üçün tərtib edilmiş nümunəvi proqrama istinad edir. Bu prosesdə yekun məqsəd yüksək dərəcəli voleybolçu qızların hazırlanmasından ibarətdir. İl ərzində hazırlıq prosesinə 50 həftə sərf edilir. Bu prosesə həftədə beş saat vaxt ayrılır ki, bu da 1250 saat vaxtı əhatə edir. Bu yükün 11-12 yaşlı qızlar üçün münasib olması üçün uşaqların səmərəli şəkildə qidalanması və gündəlik həkim nəzarətindən keçməlidir.

11-12 yaşlı voleybolçu qızlarla oyun fəndlərinin ilkin öyrədilmə prosesi üç mərhələyə bölünmüşdür. Birinci mərhələ 2021-ci ilin sentyabr və oktyabr aylarını, ikinci mərhələ noyabr və dekabr aylarını əhatə etmiş və üçüncü mərhələ yanvar ayından may ayına qədər davam etmişdir.

Aparılan gündəlikdə qeyd edilir ki, eksperimentin birinci həftəsində yeniyetmə idmançılar həftədə beş dəfə olmaqla təlim məşğələləri 2 saat davam etmişdir. Yəni, birinci həftədə eksperimental qrupda aparılan təlim məşğələlərinin ümumi həcmi 10 saat təşkil etmişdir. Bu, idman məktəblərinin ikinci tədris ilində yerinə yetirilən işlərin həcminə tam uyğun gəlmişdir.

İkinci həftə təlim məşğələlərinin sayı olduğu kimi qalmış, məşğələnin davam etmə müddəti isə bir saat artırılmışdır. Yəni, bu həftə təlim məşğələlərinə sərf edilən işlərin ümumi həcmi 15 saat təşkil etmişdir.

Üçüncü həftə eksperimental qrupda təlim məşğələləri 1 saat səhər və 2 saat axşam keçirilmişdir. Həftə ərzində məşq saatlarının miqdarı 15 saat təşkil etmişdir.

Dördüncü həftədən qırx ikinci həftəyə qədər eksperiment qrupunun qızları voleybolla gündə iki dəfə məşğul olmuşlar: birinci təlim məşq məşğələləri 2 saat, ikinci isə 3 saat davam etmişdir. Beləliklə, eksperimentin bu mərhələsində təlim-məşq işlərinin həftəlik həcmi 25 saat almışdır.

43-50-ci həftələrdə həftəlik saatların miqdarı 30-a çatdırılmışdır. Bu, gün ərzində keçirilən məşğələlərin hər ikisinə sərf edilən vaxtın 3 saata çatmağı hesabına baş vermişdir.

UGİM-i üçün voleybol üzrə tərtib edilmiş proqramına əsasən ilkin hazırlıq mərhələsinə 1248 saat ayrılmışdır. İlkin hazırlıq mərhələsinin birinci ilində məşq saatlarının həftəlik həcmi 6 saat təşkil edir. (həftədə 3 dəfə olmaqla hər məşqə 2 saat vaxt ayrılır) Burada il ərzində məşqə ayrılan vaxt 312 saat təşkil edir. İkinci və üçüncü illərdə yeniyetmə idmançılar həftədə üç dəfə üç saatlı məşq keçirlər. Bu zaman illik saatların həcmi 468-ə çatır.

Eksperimental qrupda təlim-məşq işlərinin həcmi idman məktəblərinin ilkin hazırlıq qrupları üçün planlaşdırılmış saatlarla müqayisə edərkən müəyyən edilmişdir ki, eksperimental qruplarda məşqə ayrılan saatların miqdarı cəmi 2 saat çox olmuşdur. Qeyd etmək lazımdır ki, idman məktəblərində voleybol fəndlərinin texnikasının öyrənilməsi vəzifələri 3 ilə həll olunduğu halda eksperimental qrupda bu məsələyə cəmi 1 il vaxt ayrılmışdır.

UGİM-ri üçün tərtib edilmiş proqramda tövsiyə edilir ki, ilkin hazırlıq mərhələsində təlimə sərf edilmiş ümumi vaxtdan texniki hazırlığa 27 %, ÜFH-a 38 % və XFH-a 16 % istifadə edilsin.

Texniki və fiziki hazırlığa ayrılan vaxt eksperimental qrupda da eyni olmuşdur. Nəticə texniki hazırlığa ildə 338, ÜFH-a 412 və XFH-a 200 saat ayrılmışdır. Saatların ümumi miqdarı 950-ya çatmışdır.

Birinci mərhələ üç ay davam etmişdir (2021-ci ilin iyun, iyul və avqust ayları).

Eksperimental qrupunda təlim-məşq işlərinin birinci mərhələsində əsas yeri ümumhazırlıq və ümuminkişafetdirici hərəkətləri üçün ayrılmışdır. Həmin mərhələnin 36%-i onların payına düşmüşdür. Bu zaman xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə xüsusi diqqət yetirilmişdir. Belə ki, təlim-məşq fəaliyyətində istifadə edilən vasitələrin 17 %-ni

xüsusi hazırlıq hərəkətləri təşkil etmişlər. İlk üç ay ərzində texniki hazırlıq üzrə hərəkətlər ümumi vaxtın 22 % -ni təşkil etmişlər. Hər bir növbəti ayda texnika ilə bağlı hərəkətlərə ayrılan vaxt təxminən 1 % artmış, fiziki hazırlığa ayrılan vaxt isə 1 % azalmışdır.

I mərhələdə istifadə edilən əsas vasitələr:

1) voleybol oyununun texnikasını mənimsəmək üçün yeniyetmə idmançıların dayaq-hərəkət aparatının və əzələ sisteminin xüsusi alət və avadanlıqlarda ümuminkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlərin vasitəsi ilə hazırlanması:

- gimnastika hərəkətləri;
 - Alətlərlə və alətsiz;
 - Gimnastika qurğularında;
- akrobatika hərəkətləri;
- atletika hərəkətləri;
- Qaçış, tullanmalar, atmalar;
- İdman və mütəhərrik oyunlar.

2) voleybol oyununda olan texniki fəndlərin öyrənilməsinə yönəldilən əlaqələndirici hərəkətlər.

Məşq yükləri növbəti göstəricilərə əsasən müəyyən edilmişdir: a) hərəkətləri icra edən zaman işin intensivliyi ilə; b) işin həcmi ilə (davamətmə müddəti); c) ayrı-ayrı hərəkətlər arasında olan istirahət intervallarının xarakteri ilə. İdmançı qızların orqanizminə olan təsirlər bu göstəricilərin məşq yüklərində olan nisbəti ilə müəyyən olunmuşdur. (Xolodov İ.K. 2004, Kuramşin Y.F. 2004)

Eksperimentin birinci mərhələsində texniki hazırlıq üzrə yerinə yetirilən hərəkətlərdə işin intensivliyi aşağı olmuşdur. Hərəkətləri yerinə yetirən zaman ÜVT orta hesabla dəqiqədə 90-100 olmuşdur. Hər bir hərəkəti fəaliyyət (voleybolda oyun fəndlərinin texniki elementi) çoxlu sayda, lakin asta templə icra edilmişdir. Burada əsas məqsəd səhvləri aradan götürməklə hərəkətin mümkün qədər tez mənimsənilməsi olmuşdur. (Xolodov İ.K.2004, Kuramşin Y.F. 2004).

Xüsusi ədəbiyyatların (Abdel S.X.2001, Sklyarov V.M.2005) təhlili və apardığımız tədqiqatın nəticələri yeniyetmə idmançıların fiziki hazırlığı üzrə yüklərin dozalaşdırılmasının parametrlərini müyyən etməyə imkan vermişdir.

Pedaqoji eksperimentin birinci ayında qantellərlə və doldurulmuş toplarla yerinə yetirilən hərəkətlərdə ağırlıq 1,5 kq-ı keçməmişdir. Qantellərlə oturub-durmaq hərəkətlərini yerinə yetirərkən ağırlıq 2,5 kq-dan çox olmamışdır. Yeniyetmə yaşlarında olan idmançı qızlar orta hesabla hərəkətləri 8-10 dəfə təkrar etmişlər. Seriyaların sayı orta hesabla 3 olmuşdur. Əsas pedaqoji eksperimentin ikinci ayında ağırlıq 1 kq artırılmış seriyaların sayı isə 4-ə çatdırılmışdır. Seriyalardakı təkrarların sayı olduğu kimi qalmışdır. Pedaqoji eksperimentin birinci mərhələsinin sonunda yeniyetmə qızlar ağırlıq hərəkətlərini orta hesabla 10-12 dəfə təkrar etməklə 4-5 seriyaya icra edə bilirdilər.

Pedaqoji eksperimentin əvvəlində qızlar 15 kq olan ağırlıq hərəkətlərini (oturub-durma) orta hesabla 8-10 dəfə yerinə yetirə bilirdilər. 8-10 kq-lıq ştanqla qolların açılıb-bükülməsi (jim) hərəkətini 6-8 dəfə, həmin yüklə yuxarıya doğru tullanma isə 10-12 dəfə icra edə bilirdilər. Hərəkətlər 2-3 seriya civarında yerinə yetirilirdi. Birinci mərhələ qurtardıqdan sonra çəki 20 kq-a qədər artırılmışdır. Təkrarların sayı dəyişilməmiş, seriyaların miqdarı isə dövrdə çatdırılmışdır.

Ucaboylu yeniyetmə qızların kordinasiya qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün hər bir təlim-məşq məşğələsində bir neçə akrobatik hərəkət və gimnastika alətlərində hərəkətlərdən (gimnastika nərdivanı, kanat və s.) istifadə edilmişdir. Sürətli qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi üçün məşqlərə 3-4 atletika hərəkətləri daxil edilmişdir. Bu hərəkətləri yerinə yetirərkən ÜVT 120-ni keçmişdi. Birinci mərhələ qurtardıqdan sonra 11-12 yaşlı ucaboy qızlar bu hərəkətləri 8-10 dəfə yerinə yetirə bilirdilər.

Birinci mərhələnin vəzifələri:1) oyun texnikasına daxil olan fəndləri mənimsəmək;

2) dayaq-hərəkət aparatını və əzələ sistemini qarşıda gələn texniki və fiziki hazırlıq işlərini yerinə yetirməyə hazırlamaq.

İyun

Vəzifələr: -duruşların və yerdəyişmə texnikasının əsaslarının öyrənilməsi;

- topu iki əllə yuxarıdan ötürməyin öyrədilməsi;

- topu qəbul edərək iki əllə aşağıdan ötürməyin öyrədilməsi

- çiyin qurşağı və qol əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi.

3-cü və 4-cü həftə

Vəzifələr: -duruşların və yerdəyişmə texnikalarının inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

- topu iki əllə yuxarıdan ötürməyin öyrədilməsi; yerində və yerdəyişmədən sonra

- topu iki əllə aşağıdan iki əllə ötürülməsinin möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

- ipdən asılmış topun aşağıdan düz ötürülməsinin öyrədilməsi;

- gövdə və boyun əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi.

İyul

5-ci və 6-cı həftə

Vəzifələr: -tərəf müqabilinin yerindən atdığı topun yuxarıdan iki əllə ötürülməsinin öyrədilməsi;

- tərəf müqabilinin yerindən atdığı topun aşağıdan iki əllə qəbul edilməsindən sonra ötürülməsinin öyrədilməsi;

- 6 m-lik məsafədən 2 m-lik hündürlükdə divarda çəkilmiş dairəni aşağıdan düz vurmağın öyrədilməsi;

- çanaq və ayaq əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi.

7-ci və 9-cu həftə

Vəzifələr: -yerdəyişmədən sonra tərəf müqabilinin atdığı topu iki əllə yuxarıdan ötürməyin öyrədilməsi;

- yerdəyişmədən sonra tərəf müqabilinin atdığı topu iki əllə qəbul edib ötürməyin öyrədilməsi;

- 9 m-lik məsafədən 2 m hündürlükdə divarda çəkilmiş dairəni aşağıdan düz vurmağın öyrədilməsi;

- qollarda, çiyin qurşağında, gövdədə və boyunda olan əzələlərin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi.

Avqust

10-cu və 11-ci həftə

Vəzifələr: -topun iki əllə yuxarıdan ötürmə bacarığının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi; baş üzərindən və yerdəyişmədən sonra;

- tərəf müqabilinin yerindən və yerdəyişmədən sonra; sonra atdığı topun aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürmək bacarığının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

- 6 m məsafədən tor üzərindən topun aşağıdan düz ötürməyin öyrədilməsi;

- düz vurulan hücum zərbəsinin öyrədilməsi; üç addımlıq qaçış ritmini; biləklə topa hücum hərəkətini;

- qolların, çiyin qurşağının, ayaqların və çanağın əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi.

12-ci və 13 –cü həftə

Vəzifələr: -tərəf müqabilinin yerdəyişmədən sonra atdığı topun yuxarıdan iki əllə ötürülmə bacarığının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

- tərəf müqabilinin yerdəyişmədən sonra atdığı topun iki əllə qəbul edərək ötürmək bacarığının möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi;

- 9 m məsafədən topu aşağıdan tor üzərindən düz ötürməyin öyrədilməsi;

- tor üzərində ipdən asılmış topa qaçaraq tullanıb düz istiqamətli hücum zərbəsinin öyrədilməsi;

- qolların, çiyin qurşağının, gövdənin, boyunun, ayaqların və çanağın əzələlərinin möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi.

İkinci mərhələyə dörd ay, yəni, sentyabrdan dekabra qədər vaxt ayrılmışdır.

Eksperimental işin ikinci mərhələsində servis, topu qəbul etdikdən sonra iki əllə aşağıdan və yuxarıdan ötürmək və hücum zərbəsinə qarşı blok qurmaq üçün əlaqələndirici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi vəzifələri yerinə yetirilmişdir. Bu müddət ərzində aparılan təlim-məşq işlərində həll edilən əsas vəzifə yeniyetmə idmançıların voleybol oyununda istifadə etdikləri texniki fəndlərin mənimsənilməsi olmuşdur. Bu

mərhələnin sonunda yeniyetmə yaşlı voleybolçu qızlar istənilən xüsusi fəndi yerinə yetirə bilirdilər.

II mərhələdə istifadə edilən əsas vasitələr:

1) Voleybol oyununda fəndlərin yerinə yetirilməsi zamanı əsas yükləri daşıyan əzələ qruplarında və dayaq hərəkət aparatında xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişafına təsir göstərən ümuminkişafetdirici və hazırlayıcı hərəkətlər: “Mənik qaçış”, sürətlənmə və istiqaməti dəyişməklə qaçış; mütəhərrik oyunlar; tullanma qabiliyyətini inkişaf etdirən hərəkətlər; yüklə hərəkətlər; doldurulmuş topların (1-2 kq) atılması tullanmalar;

2) Hərəkətlərin mənimsənilməsinin təmin edilməsi üçün oyun fəndlərinin texnikasında yarana biləcək kobud səhvləri aradan götürülməsi üçün istifadə edilən əlaqələndirici hərəkətlər;

3) Ayrı-ayrı hərəkətlərin bütöv hərəkəti fəaliyyət şəklində birləşməsini xarakterizə edən texniki hərəkətlər. Eksperimentin ikinci mərhələsində tədris yükü üçün (texniki və fiziki hazırlıq) ayrılan saatların bölüşdürülməsi.

Pedaqoji eksperimentin ikinci mərhələsində yükün böyüklüyü eyni zamanda ÜVT-nin göstəricilərinə görə də müəyyən edilmişdir. Səhərlər keçirilən təlim məşğələlərinin hazırlayıcı hissəsində ÜVT-nin göstəricilərinin tədqiqi göstərdi ki, eksperimentin ikinci mərhələsində hər həftənin birinci günü nəbz göstəriciləri orta hesabla üç say dəyişmişdir. ÜVT-nin belə dəyişməsi pedaqoji eksperimentin əsas vəzifələrinin həll edilməsinə mane olmamışdır.

Pedaqoji eksperimentin bu mərhələsində texniki hazırlıq üzrə yerinə yetirilən hərəkətlərin intensivliyi artmışdır. Eksperimental qrupun qızlarında texniki hərəkətləri yerinə yetirən zaman ÜVT orta hesabla 120-140 olmuşdur. Yeniyetmə və idmançılar duruş və yerdəyişmələri yüksək intensivliklə yerinə yetirmişlər. Topun iki əllə aşağıdan və yuxarıdan ötürülməsi və topun oyuna daxil edilməsi orta intensivlikdən yuxarı olmuşdur. Bu zaman ÜVT dəqiqədə təxminən 140-160 dəfəyə qədər olmuşdur. Hücüm zərbələrinin və blokqurmanın texnikasının öyrədilməsi istiqamətinə yönələn hərəkətlərin yerinə yetirilməsi nisbətən aşağı sürətlə icra edilmişdir. Eksperimentin ikinci mərhələsində bu hərəkətləri yerinə yetirən zaman ÜVT dəqiqədə təxminən 120-140 dəfəyə qədər olmuşdur.

Aparılan qeydiyyatlardan görünür ki, pedaqoji eksperimentin bu dövründə ucaboylu qızlar 2-3 kq-lıq qantellərlə hərəkəti 4-5 dəfə təkrar etməklə orta hesabla 10-12 dəfə yerinə yetirirlər. Yeniyetmə qızlar 2 kq-lıq içi doldurulmuş toppla hərəkəti təxminən orta hesabla 20 dəfə təkrar etmişlər. Yeniyetmə qızlar qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi istiqamətinə yönəldilmiş 25 kq ağırlıqla yerinə yetirilən hərəkətləri 3-4 dəfə təkrar etmişlər.

Pedaqoji eksperimentin ikinci mərhələsində atletika və akrobatika hərəkətlərinin təkrar edilməsinin sayı üçə qədər artmışdır. Atletika hərəkətlərini və gimnastik alətlərdə yerinə yetirilən hərəkətləri yeniyetmə idmançılar orta temp ilə icra etmişlər (ÜVT-in dəqiqə ərzində olan sayı 140-ı keçməmişdir).

III FƏSİL

11-12 YAŞLI QIZLARLA VOLEYBOL OYUNUNUN TEXNİKİ FƏNDLƏRİNİN İLKİN TƏLİMİNİN METODİKASININ EKSPERİMENTAL QAYDADA ƏSASLANDIRILMASI

3.1. Əsas pedaqoji eksperimentin gedişində texniki hazırlığın inkişaf dinamikasının təhlili

Voleybolla yeni məşğul olmağa başlayan 11-12 yaşlı yeniyetmə qızların oyun prosesində texniki fəndlərin öyrənilməsi zamanı məşq prosesinin texniki fəndlərin öyrənilməsi zamanı məşq prosesinin quruluşunun səmərəsini qiymətləndirmək üçün əsas meyar oyun fəndlərinin icra olunma texnikasında olan səhvlərin miqdarı hesab olunur. Voleybolla məşğul olan 11-12 yaşlı qızların texniki hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsində UĞİM-nin aparıcı məşqçiləri də iştirak etmişdilər.

Aparılan qeydlərdən görünür ki, 2021-ci ilin sentyabr ayında texniki hazırlığı təkmilləşdirərkən uşaqlar hərəkəti 2-2,5 bal səviyyəsində ödəmişlər. Bu zaman texniki fəndlərin demək olar ki, hamısı səhv icra edilirdi. Bu onunla izah edilir ki, pedaqoji eksperimentin birinci mərhələsində məşqin böyük bir hissəsi (53 %) fiziki hazırlığa sərf edilmişdir.

2022-ci ilin yanvar ayında aparılan testləşdirmədə tədqiqata cəlb olunan oyunçuların hərəkətləri daha keyfiyyətlə yerinə yetirilməsi nəzərə çarpmağa başladı. Bu zaman birinci testləşmə ilə müqayisədə texniki səhvlərin miqdarı xeyli azalmışdır (orta hesabla 4-5). Hər bir oyun fəndi orta hesabla 5 balla qiymətləndirilmişdir. Bu, təlim-məşq prosesində texniki hazırlığa ayrılan vaxtın artırılmasının hesabına baş vermişdir.

Yekun testləşmə zamanı (may 2022–ci il) tədqiqata cəlb olunan uşaqların hamısında texniki fəndlərdə buraxılan səhvlərin miqdarının aparılması qeydə alınmışdır. Topun oyuna daxil edilməsi, ötürülməsi və hücum zərbələri zamanı uşaqlar

orta hesabla 8 bal qazanmışdılar. Bu o deməkdir ki, uşaqlar hər on hərəkətdən cəmi 1-2 xırda texniki səhvə yol vermişlər.

Yanvarda keçirilən testləşmə nəticəsində qızlara iki əllə aşağıdan və yuxarıdan ötürmədə, topun oyuna daxil edilməsində və hücum zərbəsində ilkin testləşmə ilə müqayisədə səhvlərin sayı orta hesabla 4-5 dəfə azalmışdır. Bu, ilk növbədə onunla izah edilir ki, təlim-məşq ilinin əvvəlində əsas diqqət dayaq-hərəkət aparatının möhkəmləndirilməsinə və əzələ sisteminin hazırlığına verilmişdir. Texniki hazırlığa isə çox az vaxt sərf edilmişdir.

Yekun testləşmədə (may 2022) tədqiqata cəlb olunan bütün uşaqlarda oyun fəndlərinin texnikasında buraxılan səhvlərin miqdarında azalma olmuşdur. Bu zaman ötürmə, topun oyuna daxil edilməsi və hücum zərbələrini yerinə yetirərkən təxminən 2-3 dəfə xırda səhvlər buraxılmışdır.

Şəkil 3.1. Eksperimental qrupun qızlarında pedaqoji eksperimentin gedişində topun yuxarıdan iki əllə qəbul edərək ötürülməsi hərəkətində texniki hazırlığın dinamikası.



2021-ci ilin sentyabr ayında qiymətləndirmənin nəticələri göstərdi ki, ucaboy qızlar iki əllə yuxarıdan yerinə yetirdikləri üç ötürmədən birində kobud səhvə yol vermişlər. Buraxılan səhv ondan ibarət idi ki topu ötürərkən böyük barmaqlar irəliyə

doğru yönəldilirdi. Bu nəticələrin əsas səbəbi odur ki, təlimin birinci mərhələsində topun yuxarıdan iki əllə qəbul edib ötürülməsi texnikanı öyrənərkən ilk növbədə diqqət topun düzgün saxlanılmasına və topu qəbul edərkən biliklərin və qolların vəziyyətinə verilir. Digər səhvlər daha tez-tez təkrar edilirdi. Oyun fəndlərinin düzgün icra edilməsi üçün ayaqlarda, qollarda və bədənin vəziyyətində buraxılan səhvlər çox güman ki, fiziki hazırlığın kifayət qədər olmaması ilə bağlıdır. Tədqiqata cəlb olunanlar bu oyun fəndinin yerinə yetirilməsinə görə orta hesabla 2 bal qazanmışlar.

Yanvarda aparılan ekspert qiymətləndirilməsinin nəticələri göstərdi ki, “Böyük barmaqlar irəliyə yönəlir” və “ötürmədə bütün barmaqlar iştirak etmir” kimi hərəkətlərdə orta hesabla bir kobud səhvə yol verilmişdir. Həmin testləşmə zamanı ekspertlər müəyyən etmişdilər ki, topu iki əllə qəbul edərək yuxarıdan ötürülmə hərəkəti yeniyetmə voleybolçuların tərəfindən düzgün icra edilir. Yəni 2021–ci ilin sentyabr və 2022-ci ilin yanvar aylarında aparılmış testləşmələrin nəticələri arasında demək olar ki, ciddi bir fərq olmamışdır.

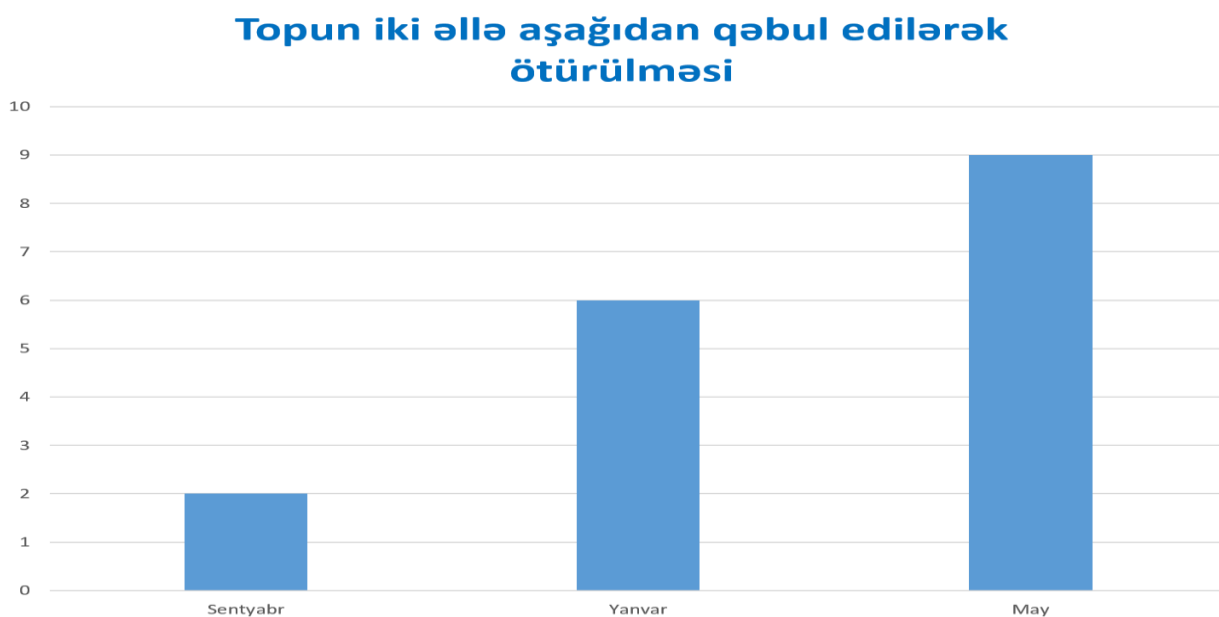
“Dirsəklərin həddən çox yanlara getməsi” və “ayaqlarla qolların bir-birlərindən asılı olmayaraq işləməsi” hərəkətləri yerinə yetirərkən səhvlərin miqdarının xeyli aşağı düşməsi qeydə alınmışdır. Testləşmənin nəticələri göstərdi ki, hərəkət texnikalarının elementlərində kifayət qədər irəliləyiş baş vermişdir. Həmin hərəkətləri icra edərkən yeniyetmə qızlar orta hesabla 6 bal qazana bilmişlər.

Pedaqoji eksperimentin sonunda ekspert qiymətləndirilmələrinin nəticəsi göstərdi ki, yeniyetmə qızlar həmin fəndə görə təxminən 8 bal qazanırlar. Belə ki, “Böyük barmaqların irəliyə doğru yönəlməsi” və “Dirsəklərin həddən çox yanlara getməsi” kimi səhvlər ümumi cəhdlərdən cəmi birini təşkil etmişdir. Hərəkət texnikasının bu elementləri ilə yanaşı digər elementlərdə də bir sıra əsaslı fərqlər müəyyən edilmişdir.

İlkin testləşdirmənin nəticələrinə görə topun iki əllə aşağıdan ötürülməsi texnikasının nəticələri orta hesabla 2 balla qiymətləndirilmişdir. Bu zaman ən geniş yayılan səhvlər “qollar düz deyil” və “topu qəbul edərkən ayaqların düz saxlanılması” olmuşdur. Topu aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürülməsi texnikasının elementləri aparıcı olduqlarına görə əsas pedaqoji eksperimentin birinci mərhələsində diqqət

əsasən onlara yönəldilmişdir. Bu məsələ yuxarıda qeyd etdiyimiz buraxılan səhvlərin aradan götürülməsi ilə bağlıdır. Buraxılan digər xırda səhvlər praktiki olaraq texniki fəndləri icra edən zaman bütün cəhdlərdə təkrar olunmuşdur.

Şəkil 3.2. Eksperimental qrupun qızlarında pedaqoji eksperimentin gedişində topun aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürülməsi hərəkətində texniki hazırlığın dinamikası.



2022-ci ilin yanvarında topun iki əllə aşağıdan ötürülmə texnikasında səhvlərin miqdarı orta hesabla iki dəfə azalmışdır. Həmin texniki fəndin yerinə yetirilməsində orta bal 6-a bərabər olmuşdur. Bu zaman ən geniş yayılmış qüsurlar “Gövdənin arxaya bükülməsi və “Topa toxunan zaman amartizasiya hərəkətlərinin olmaması idi. Bu, oyun zaman yaxından iştirak edən ayaq və bel əzələlərinin inkişaf səviyyəsinin kifayət qədər olmaması ilə izah edilir.

Test göstəricilərində ən çox nəzərə çarpılan fərqlər “Qolların düz saxlanılmaması”, “Qolların aşağıda yerləşməsi”, “Topun “yumruqla” qəbul edilməsi” və “Topu qəbul edərkən ayaqların düz vəziyyətdə saxlanılması” hərəkətində olmuşdur. Bu, topun aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürülməsində olan səhvlərin azalmasından xəbər verir.

2022-ci ilin may ayında olan ekspert qiymətləndirilməsinin nəticələrindən görünür ki, topu aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürülmə texnikasında səhvlərin miqdarı aşağı düşmüşdür. Bu zaman cəmi 2-3 dənə xırda səhvlər qeydə alınmışdır. Burada ən geniş yayılmış səhv “topa toxunan zaman amortizasiya hərəkətinin olmaması” olmuşdur. Bu zaman hərəkət texnikasında ciddi bir fərq nəzərə çarpmamışdır.

Şəkil 3.3. Eksperimental qrupun qızların pedaqoji eksperimentin gedişində servis yuxarıdan düzünə üsulu üzrə texniki hazırlığın dinamikası.



11-12 yaşlı qızlarda eksperimental xarakterli təlim-məşq işləri qurtardıqdan sonra heç bir səhv qeydə alınmamışdır. Oyun fəndlərinin yerinə yetirilmə texnikasına görə yeniyetmə qızlar orta hesabla 9 balla qiymətləndirilmişlər.

3-cü şəkildə görünür ki, 2021-ci ilin sentyabr ayında servis yuxarıdan düzünə texnikasını qiymətləndirmənin nəticələrinə görə ən geniş yayılan səhv “çıxış vəziyyətinin düzgün olmaması” olmuşdur. Yeniyetmə idmançılar bu fəndi orta hesabla 2 ballıq icra etmişlər. Digər səhvlər hər bir fəaliyyət növünü yerinə yetirən zaman təkrar olunurdu. Çünki cəmi üç ay davam edən təlim-məşq işlərinin hesabına yeniyetmə qızlarda servis fəndini texniki baxımdan düzgün yerinə yetirmək üçün fiziki hazırlıq səviyyəsi hələlən kifayət qədər inkişaf etməmişdir.

Yeniyetmə voleybolçularla servisin yuxarıdan düzünə yerinə yetirilməsinin texnikasının səviyyəsini müəyyən etmək üçün aparılan mərhələlərarası testləşmənin nəticələri göstərdi ki, onların buraxdıqları əsas səhv “Çiyin qurşağının kifayət qədər arxaya aparılması”dır. Burada alınan nəticələrlə ilkin testləşmə arasında demək olar ki, heç bir fərq yoxdur. “Çıxış vəziyyətin düzgün seçilməməsin”də müsbət dinamika qeydə alınmışdır. Yəni, topun qəbul edilmə texnikasında müəyyən irəliləyiş baş vermişdir. Bu zaman topun yuxarıdan düzünə ötürülməsində texniki hazırlığın nəticəsi 5 balla qiymətləndirilmişdir.

Yekun testləşmə zamanı yuxarıdan düzünə ötürmə texnikasında mərhələlərarası testləşmə ilə müqayisədə buraxılan səhvlərin miqdarı iki dəfə azalmışdır. Belə ki, “Topun optimal olmayan hündürlüyə atılması”, “Topa qeyri-dəqiq zərbə” və “Zərbə vuran əlin aşağı tezlikdə olması” kimi yaranan qüsurları ucaboy qızlar demək olar ki, aradan qaldırmışlar.

Texnikanın bu elementlərinin göstəriciləri üzrə mərhələlərarası qeydə alınan nəticələrdə kifayət qədər fərq müəyyən edilmişdir.

2021-ci ilin sentyabrında ekspertlərin qiymətləndirilməsi nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə qızların hücum zərbəsini düzünə vurma texnikasında ən geniş yayılan səhv “Topa vurulan zəif zərbə” olmuşdur. Bu, çox güman ki, qollarda, çiyin qurşağında və biləklərdə qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin kifayət qədər olmaması ilə bağlıdır.

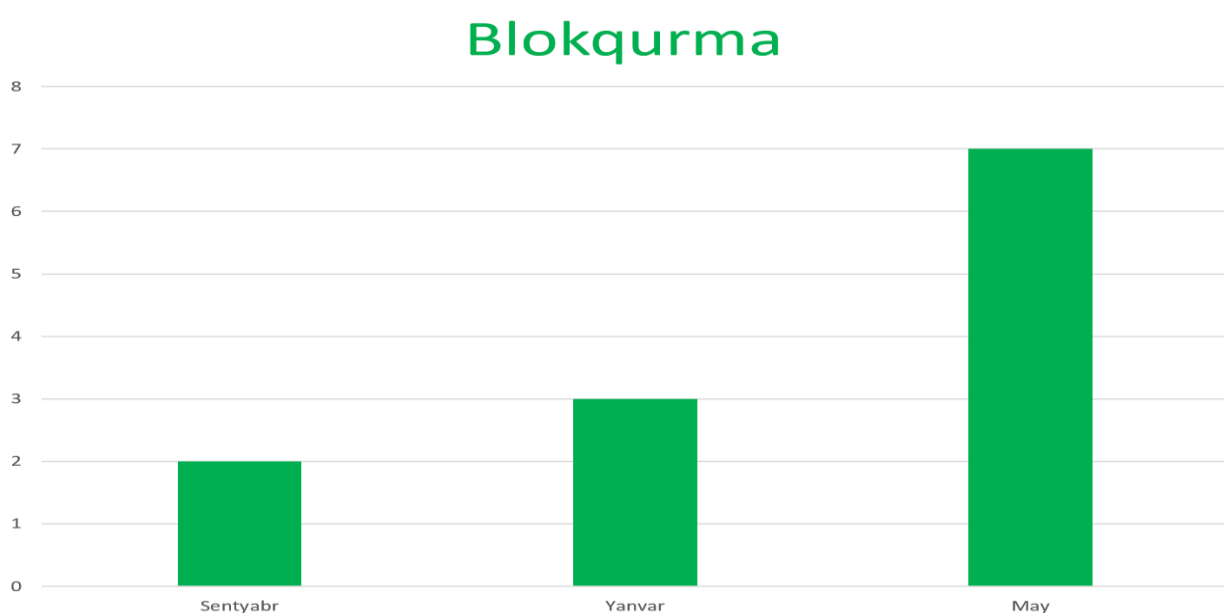
2022-ci ilin yanvar ayında ekspert qiymətləndirilmələri göstərdi ki, hücum zərbəsinin texnikasında ilkin göstəricilərlə müqayisədə buraxılan səhvlərin miqdarı təxminən iki dəfə azalmışdır. Yeniyetmə voleybolçu qızlar oyununda olan həmin texniki fəndi orta hesabla 2 balla qiymətləndirildilər. Burada ən geniş yayılmış səhv “Biləklərin qeyri-mütəhərrikliliyi” ən az səhv isə “düz ayaq üzərində yerə enmə” fəaliyyətində qeydə alınmışdır. Digər hərəkətlərdə demək olar ki, ciddi bir qüsür müəyyən edilməmişdir.

Şəkil 3.4. Pedaqoji eksperimentin gedişi zamanı qızların hücum zərbəsinin tətbiq edilməsi üçün texniki hazırlığın dinamikası



Mərhələlərarası testləşmənin nəticələri ilə müqayisədə hücum zərbəsinin texnikasında səhvlərin miqdarı təxminən iki dəfə azalmışdır. Belə ki, yeniyetmə qızlar hücum zərbəsinin texnikasında “Vaxtında olmayan qaçış” və “Ləng itələnmə” kimi hərəkətlərdə cəmi bir dəfə səhvə yol vermişlər. Əvvəllər buraxılan texniki qüsurlar demək olar ki, qeydə alınmamışdır.

Şəkil 3.5. Pedaqoji eksperimentin gedişi zamanı eksperimental qrupun qızlarında blokqurma tətbiq edilməsi üçün texniki hazırlığın dinamikası.



2022-ci ilin yanvarında aparılan birinci testləşmədə blokqurma texnikasının səviyyəsini müəyyən edərkən ən az səhv “Bir ayaqla təkən vermə” ilə bağlı olmuşdur. Digər səhvlərə isə daha tez-tez rast gəlmirdi. Bu zaman orta bal 3 idi.

2022-ci ilin may ayında yekun testləşmədə blokqurma zamanı bütün qızlar cəmi bir kobud səhvə yol vermişdir. Burada əsasən “Vaxtında olmayan tullanma” və “Biləklərin qeyri- mütəhərrikliliyi” kimi texniki qüsurlar qeydə alınmışdır.

Ucaboylu voleybolçu qızların topu iki əllə yuxarıdan ötürmə texnikasının mənimsənilmə səviyyəsini müəyyən edərkən ilk növbədə məşğul olanların xüsusi yoxlama hərəkətlərinin texnikası qiymətləndirilmişdir.

2021-ci ilin sentyabrında eksperimental qrupun qızları yoxlama hərəkətləri ilə topun yuxarıdan iki əllə qəbul edərək ötürülmə texnikasını “kafi” səviyyəsində icra etmişlər. Bu zaman onlarda əsas çətinlik “3-cü zonadan 4-yə ötürmə” hərəkətində yaranmışdır. Ona görə də testləşmədə ən aşağı nəticə, məhz, bu hərəkətdə qeydə alınmışdır.

2022-ci ilin yanvarında aparılan mərhələlərarası testləşmənin sonunda topun iki əllə yuxarıdan qəbul edərək ötürülməsi üçün tətbiq edilən yoxlama hərəkətlərinin yerinə yetirilməsində müəyyən irəliləyiş baş vermişdir. Bu zaman bütün testlər “yaxşı” qiymətə uyğun yerinə yetirilmişdir. Yeniyetmə voleybolçular tərəfindən ən yaxşı nəticələr “Topun divarda əks olunmuş kvadrata ötürülməsi” testində nümayiş etdirilmişdir. İlkin və mərhələlərarası arasındakı testləşmələr arasında nəzərəçarpancaq fərq aşkar edilməmişdir.

2022-ci ilin may ayında aparılan yekun testləşmədə eksperimental qrupun qızları topun iki əllə yuxarıdan qəbul edərək ötürülməsindən ibarət olan yoxlama hərəkətini orta hesabla “əla” qiymətlə yerinə yetirmişlər.

Yerinə yetirilən normativlər UGİM-də voleybolla məşğul olan qızların idman hazırlığının tələblərinə demək olar ki, uyğun gəlir. Deməli belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, eksperimental qrupun texniki hazırlıq üzrə yoxlama hərəkətlərinin normativlərinin yerinə yetirilməsi ilkin hazırlıq mərhələsinin üçüncü tədris ilinin tələblərinə cavab verə bilər.

2021-ci ilin sentyabrında topun aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürülməsi üzrə texniki hazırlığın testlə yoxlanılmasının yekun nəticələrinə görə eksperimental qrupun qızları yoxlama hərəkətlərini orta hesabla “kafi” qiyməti səviyyəsində yerinə yetirmişlər. Burada idmançılar ən yüksək nəticələri “dairədən çıxmadan aşağıdan ötürmə” hərəkətində göstərmişlər.

2022-ci ilin yanvar ayında keçirilən məhələlərarası testləşmədə topun iki əllə aşağıdan qəbul edərək ötürülməsi hərəkətinin keyfiyyət baxımından yüksəlməsi baş vermişdir. Bu zaman bütün testlər “yaxşı” qiymətlə yerinə yetirilmişdir. Lakin hər hansı bir hərəkətin daha yaxşı yerinə yetirilməsi faktı qeydə alınmamışdır.

2022-ci ilin may ayında keçirilən testləşmələrin yekun nəticələrinə görə eksperimental qrupun qızları bütün yoxlama hərəkətlərini orta hesabla “əla” qiymətlə yerinə yetirmişlər. Bu zaman sentyabr və yanvar aylarında olan test nəticələri ilə müqayisədə kifayət qədər fərq müəyyən edilmişdir.

Bu o deməkdir ki, eksperimental qrupunda olan yeniyetmə idmançıların göstərdikləri nəticələrin əsasında həmin qızların topun aşağıdan iki əllə qəbul edərək ötürmə hərəkətini yüksək səviyyədə yerinə yetirdiklərinə görə UĞİM-də təlimin ilkin mərhələsinin üçüncü tədris ilində məşq etməyə başlaya bilərlər.

Beləliklə, 2021-ci ilin sentyabr ayında eksperimental qrupun idmançıları on zərbədən orta hesabla beşini uğurla yerinə yetirmişlər. Yanvarda məşqçinin atdığı topa hücum zərbəsi vurmaqla topun tor üzərindən hədəfə uğurla vurulmasında həmin göstərici orta hesabla 2 pillə yüksəlmişdir. Eyni yüksəliş 2022-ci ilin may ayında aparılan testləşmədə də qeyd alınmışdır. Yəni bu zaman idmançı qızlar hücum zərbəsinin texnikasını müəyyən edərkən 10 zərbədən cəmi 1 səhv buraxmışlar. Deməli əvvəlcə aparılan sınaqlarla yekun testləşmələrin nəticələrində kifayətə qədər fərqlər aşkar edilmişdir.

Eksperimental qrupun idmançı qızları ilə blokqurma texnikasının mənimsənilmə səviyyəsini müəyyən etmək üçün ilk testləşmə 2022-ci ilin yanvar ayında keçirilmişdir. Çünki blokqurmaı öyrətmək hərəkətləri təlim-məşq prosesinə ancaq eksperimentin ikinci mərhələsində, yəni, 2021-ci ilin oktyabr ayında daxil edilmişdir.

2022-ci ilin yanvar ayında aparılan testləşmələrin nəticələri göstərdi ki, eksperimental qrupun qızları yoxlama hərəkətlərini “kafi” səviyyəsində icra etmişlər. Bu zaman eksperimental qrupun 15 yoxlanılan qızından verilən hərəkətləri ancaq altı nəfəri qüsursuz olaraq yerinə yetirə bilmişlər.

2022-ci ilin may ayında blokqurma texnikasının mənimsənilmə səviyyəsini müəyyən etmək məqsədilə aparılan testləşmənin nəticələri göstərdi ki, yeniyetmə qızlar bu hərəkəti “yaxşı” qiymət səviyyəsində icra edə bilmişlər. İdmançıların üçün qurduqları beş blokun hamısını heç bir səhv olmadan icra edə bilmişdilər.

Voleybolla məşğul olan yeniyetmə qızların texniki fəndlərin mənimsənilməsi üçün tərtib edilən metodikanın səmərəlilik səviyyəsini müəyyən etmək üçün 2022-ci ilin may ayında nəzarət qrupları ilə eksperimental qrupların göstərdikləri nəticələr müqayisə edilmişdir. Bundan başqa müqayisə mərhələlərarası üzrə də aparılmış və eksperimentin sonunda qruplar üzrə mənimsənilən texniki fəndlərin icra olunma səviyyəsi daha da fərqli olmuşdur.

2021-ci ilin sentyabr ayında topun iki əllə yuxarıdan ötürülməsinin mənimsənilmə səviyyəsi hər iki qrupda təxminən eyni olmuşdur. Lakin 2022-ci ilin yanvar ayında təşkil edilmiş testləşmədə eksperimental qrupunun qızları texniki göstəricilərə görə nəzarət qrupunun qızlarını təxminən iki pillə üstələyirdilər.

Eksperimental qrupla UGİM-də məşğul olan nəzarət qrupunun idmançı qızlarının müqayisəli təhlilinin nəticələri göstərdi ki, birincilər texniki hazırlıq səviyyəsinə görə nəzarət qrupunun idmançılarını kifayət qədər üstələyirlər. Müqayisə əsasən UGİM-də məşğul olan birinci tədris ilinin uşaqları ilə aparılmışdır. Müqayisə edilən hərəkət isə topun yuxarıdan iki əllə ötürülməsi olmuşdur. Eksperimental qrupun uşaqları ikinci tədris ilində məşğul olanları bir qədər üstələsələr də üçüncülərlə aparılan test hərəkətlərinin göstəricilərinə görə təxminən eyni nəticələri əldə etmişlər. 2021-ci ilin sentyabr ayında yuxarıdan verilən ötürmələri test vasitəsi ilə texniki hazırlıq baxımından yoxlayarkən müəyyən olmuşdur ki, nəzarət qrupunun idmançı qızları eksperimental qrupun idmançılarından müəyyən qədər üstündürlər. Belə ki, onların arasında olan fərq orta hesabla 1,66 təşkil etmişdir.

Lakin 2022-ci ilin yanvar ayında qızların iki əllə yuxarıdan düzünə ötürmə texnikasında eksperimental qrupun qızlarında 2021-ci ilin sentyabr ayında keçirilən ilkin testləşmə ilə müqayisədə 36% irəliləyiş qeydə alınmışdır.

İlin yekununda eksperimental qrupun idmançı qızları nəzarət qrupunun ilkin hazırlıq mərhələsinin birinci ilində olan qızlar üzərində hücum zərbəsinin texnikasının mənimsənilmə səviyyəsinə görə böyük üstünlüyə malik idilər. Eksperimental qrupdakı qızların səviyyəsi nəzarət qrupunun ikinci ilində olan qızlar üzərində cüzi üstünlük təşkil edirdilər. Həmin qrupların üçüncü ilində isə idmançı qızların səviyyəsi eksperimental qrupun qızları ilə təxminən eyni idi.

2022-ci ilin may ayında test vasitəsi ilə idmançıların blokqurma ilə bağlı texniki hazırlıqlarını müəyyən edərkən məlum olmuşdur ki, nəzarət qrupunun üçüncü ilində olan idmançıları eksperimental qrupun idmançıları üzərində müəyyən üstünlüyə malikdirlər.

Bu zaman ilkin hazırlıq mərhələsinin ikinci ilində fəaliyyət göstərən nəzarət qrupunun idmançıları ilə müqayisədə eksperimental qrupun qızları blokqurma texnikasının icra edilməsində öz rəqiblərindən daha güclü idilər.

3.2. Pedaqoji eksperimentin sonunda fiziki hazırlığın və morfofunksional göstəricilərinin inkişaf dinamikasının təhlili

2021-ci ilin sentyabr ayında fiziki hazırlıq üzrə aparılan test yoxlamalarının təhlili göstərdi ki, voleybolla məşğul olan qızlar öz yaş dövrlərinə uyğun olaraq UGİM-nin proqramının tələbləri əsasında idmanın bu növü ilə məşğul ola bilərlər.

“30 m məkik qaçış” (5x 6m) üzrə ilkin yoxlama hərəkətlərinin nəticələri qızları voleybol üzrə proqram normativlərindən 0,5 san geridə qalırlar. Lakin pedaqoji eksperiment prosesində müəyyən vaxtdan sonra yeniyetmə qızların nəticələrində müsbət irəliləyişlər başladı. Belə ki, bu göstərici 2021-ci ilin sentyabr ayında 1,7% və 2022-ci ilin yanvar ayında 2,6% artmışdır. 2022-ci ilin may ayında isə qızlarda sürət qabiliyyəti ilkin vəziyyətlə müqayisədə 3,4 % çox olmuşdur.

“İstiqaməti dəyişməklə 92 m. Qaçış” tapşırığında ilkin testləşmənin nəticələri normativ göstəricilərdən 3,1 sm. az olmuşdur. Pedaqoji eksperimentin sonunda eksperimental qrupun qızları öz yaşları üzrə voleybol proqramının normativlərindən 0,9 san. tez qaçmışlar. Yəni, bu o deməkdir ki eksperimental qrupun qızlarında yekun nəticə təxminən tələblər çərçivəsində olmuşdur. Test nəticələrində elə bir ciddi fərq qeydə alınmamışdır.

“İstiqaməti dəyişməklə 92 m. qaçış” tapşırığında müəyyən vaxtdan sonra irəliləyişlər qeydə alınmışdır. Belə ki, 2021- ci ilin sentyabr ayındakı testləşmədə artım 1,3 % olduğu halda 2022-ci ilin yanvarında bu göstərici 5,4 %-ə qədər yüksəlmişdir. 2022-ci ilin may ayında qəbul edilən yoxlama testlərində isə göstərici ilə müqayisədə nəticə 6,9 % artmışdır. Alınan nəticələrin riyazi statistika metodu ilə təhlilinin nəticələri göstərdi ki, voleybolun qızların fiziki inkişaf səviyyəsi pilləvari şəkildə yüksəlir.

“Oturmuş vəziyyətdə 1 kq-lıq doldurulmuş topun atılması” üzrə ilkin testləşmə ilə proqram normativlərinin arasında olan fərq orta hesabla 0,1 m. təşkil etmişdir.

Doldurulmuş topun (1kq) oturmuş vəziyyətdə atılmasında 2021-ci ilin iyunundan sentyabra qədər olan vaxt ərzində test göstəricilərinin artımı 14,2 % təşkil etmişdir. 2021-ci ilin iyun ayından 2022-ci ilin yanvar ayına qədər isə bu göstərici 28,6 %-ə qədər artmışdır. Pedaqoji eksperimentin sonunda eksperimental qrupun qızları doldurulmuş topun oturmuş vəziyyətdə atılması hərəkətində öz nəticələrini orta hesabla 33,3 % yaxşılaşmışdılar. Eksperimental qrupun həmin hərəkət üzrə yekun nəticə normativ göstəricilərlə müqayisədə 0,1 aşağı olmuşdur.

2021-ci ilin iyun ayında qəbul edilən test hərəkətlərinin nəticələri göstərdiki voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan yeniyetmə qızlarda sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsi UGİM-nin voleybol proqramının normativ tələblərindən aşağı olmuşdur. Belə ki, yerindən uzununa tullanma hərəkətində yeniyetmə qızların nəticələri normativ göstəricilərindən 38 sm, yerindən hündürlüyə tullanmada isə 18 sm. aşağı olmuşdur.

Yeniyetmə qızlarla aparılan fiziki hazırlıq üzrə testləşmələrin nəticələri göstərdi ki, pedaqoji eksperimentin gedişində bütün yoxlama hərəkətlərində nəticələr pilləvari tədriciliklə artır.

Fiziki hazırlığın yekun yoxlanılması zamanı “Yerindən uzunluğa tullanma” və “Yerindən hündürlüyə tullanma” hərəkətlərini yerinə yetirərkən müəyyən edilmişdir ki, eksperimental qrupun qızlarının nəticələri proqram normativlərindən aşağıdır.

Əsas pedaqoji eksperimentin gedişi zamanı “Yerindən iki ayaqla itələnməklə yuxarıya tullanma” hərəkətini icra etməklə partlayış qüvvəsinin inkişaf səviyyəsinin tədricən artması müşahidə edilmişdir. Belə ki, sentyabrda keçirilən testlərin nəticələri iyun ayının nəticələrinə nisbətən 11,7 % artmışdır. İyun ayından yanvara qədər olan artım isə 19,8 % təşkil etmişdir. Bu təlim-məşq prosesinə xüsusi hərəkətlərin məqsədyönlü şəkildə daxil edilməsi ilə izah olunur.

May ayında tullanma göstəricilərinin artımı orta hesabla 28,3 % təşkil etmişdir. 2021-ci ilin iyun və 2022-ci ilin yanvar aylarında aparılan yoxlama testlərinin nəticələrində böyük fərqlər qeydə alınmışdır. Eksperimental qruplarında fəaliyyət göstərən qızlarla aparılan yoxlama testlərinin yekun nəticələrinə görə onlar proqram normativlərindən “Yuxarıya tullanmada” 2,1 sm. “Yerindən uzunluğa tullanmada” isə 7,1 sm. geridə qalırlar. Bundan başqa “yerindən uzununa tullanma” üzrə yoxlama hərəkətində də nəticələr müsbət dinamika üzrə artmışdır.

2021-ci ilin iyun ayında göstərilən nəticələrlə müqayisədə həmin ilin sentyabr ayında 3,7 % və 2022-ci ilin yanvar ayında 6,3 % artım olmuşdur. Pedaqoji eksperimentin sonunda eksperimental qrupun qızlarında yerindən uzununa tullanmada ilkin nəticələrə nisbətən 11,8 % artım qeydə alınmışdır. Yəni bu o deməkdir ki, ilkin və yekun testləşmələrin nəticələrində nəzərə çarpacaq qədər fərq müəyyən edilmişdir.

“İrəliyə əyilmə” hərəkətində 2021-ci ilin iyun ayı ilə müqayisədə sentyabr ayında nəticə 18,5 %, 2022-nin yanvarında isə 36,8% artmışdır. Nəhayət 2022-ci ilin may ayında bu göstərici 52,4 -ə qədər artmışdır.

Pedaqoji eksperimentin sonunda yeniyetmə voleybolçuların sağlq vəziyyətini müayinə edərkən müəyyən edilmişdir ki, bütün idmançıların funksional göstəricilərində dəyişiklər baş vermişdir. Bel ki, ağciyərlərin hava tutumu artmış, ürək vurğularının tezliyi azalmış, sistolik və diastolik arterial təzyiq yüksəlmişdir.

NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqatların əsasında aşağıdakı nəticələrə gəlmişik

1. Apardığımız tədqiqat nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, yeniyetmə qızlara voleybol oyununda olan texniki fəndlərin öyrənilməsinin səmərəli olması bəzi amillərdən asılıdır:

a) Antropometrik göstəricilər

-boy-ən azı 170 sm;

-qolların uzunluğu -ən azı 75 sm;

-ayaqların uzunluğu- ən azı 115 sm;

-pəncənin uzunluğu- ən azı 28 sm;

-biləyin uzunluğu -ən azı 19 sm;

-çəki - ən çox 65 kq.

b) fiziki hazırlıq səviyyəsi haqda məlumatlar:

- məkik qaçış (5x6m) -ən azı 12,4 san;

-yuxarıdan doğru tullanma -ən azı 170 sm;

-oturmuş vəziyyətdə doldurulmuş topun (1 kq) atılması-ən azı 5,7 sm;

-irəliyə əyilmə- ən azı 8,8 sm.

c) funksional vəziyyət haqda məlumatlar.

-arterial təzyiq-sistolik, diastolik; (117,6-77,7)

-ürək vurğularının tezliyi;

-ağciyərlərin hava tutumu.

2. Qızların yaş xüsusiyyətlərinə, antropometrik göstəricilərinin spesifikasiyasına, hərəkəti fəaliyyət təlimin prinsiplərinə və fiziki hərəkətlərin öyrənilməsində istifadə edilən metod və vasitələrə əsaslanaraq voleybol oyununun texnikasını öyrətmək üçün təlimin ilkin metodikası tərtib edilmişdir. Yeniyetmə idmançıların ilkin hazırlıq prosesinə 1250 saat ayrılır. Təlim məşğələlərinə həftədə 5 dəfə və gündə 2 dəfə olmaqla 50 həftə vaxt ayrılmışdır. Texniki hazırlığa 338 saat, ümumi fiziki hazırlığa 412 saat və xüsusi fiziki hazırlığa 200 saat vaxt ayrılmışdır.

3. Eksperimental metodikanın üç mərhələdə aparılması nəzərdə tutulur. Metodikanın birinci mərhələsində həyata keçirilən məsələlər: 1) oyunun texniki fəndlərini təşkil edən hərəkətlərin mənimsənilməsi; 2) dayaq-hərəkət aparatının və əzələ sisteminin qarşıda gələn fiziki və texniki hazırlıq işlərinə hazırlanması. Təlim-məşq fəaliyyətini təşkil edən vasitələrdən 36 %-i, ÜFH-a, 17%-i xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərə və 22 %-i texniki hazırlığa ayrılır. Birinci mərhələdə texniki hazırlıq üzrə hərəkətləri yerinə yetirən zaman elə etmək lazımdır ki, ürək vuruqlarının tezliyi dəqiqədə təxminən 90-100 olsun.

İkinci mərhələdə görülən işlər: 1) ayrı-ayrı hərəkətlərin bütöv hərəkət fəaliyyəti kimi yerinə yetirməyin öyrədilməsi; 2) oyunda texniki hərəkətlərini yerinə yetirən zaman əsas yükləri aparən əzələ qrupları və dayaq-hərəkət aparatının hissələrinə məxsus olan xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi. İkinci mərhələdə təlim-məşq fəaliyyətinin 32%-i ümumi fiziki hazırlığa, 16%-i xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə və 28 %-i texniki hazırlığa ayrılır. Texniki hazırlıq üçün yerinə yetirilən hərəkətlərin intensivliyinin səviyyəsi elə olmalıdır ki, ürək vuruqlarının tezliyi dəqiqədə təxminən 120-140 olsun.

Üçüncü mərhələdə metodikanın həyata keçirilməsi: 1) voleybol oyununda olan texniki fəndlərin təkmilləşdirilməsi; 2) ümumi və xüsusi hazırlığın səviyyəsinin qaldırılması. Təlim-məşq fəaliyyətində istifadə edilən vasitələrin 23%-i ümumi fiziki hazırlığa, 16%-i xüsusi hazırlıq hərəkətlərinə və 40 %-i texniki hazırlığa ayrılmışdır. Üçüncü mərhələdə hərəkətləri yerinə yetirən zaman ürək vuruqlarının tezliyi dəqiqədə təxminən 140-160 olur.

4. Pedaqoji eksperiment nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, eksperimentin sonunda yeniyetmə qızların yerinə yetirdikləri texniki fəndlərdə buraxılan səhvlərin miqdarı azalmışdır. Belə ki, əvvəllər hərəkət texnikasında buraxılan səhvlərin miqdarı təxminən 4-5 dəfə azalmışdır. Pedaqoji eksperimentin sonunda voleybol oyununun bütün texniki elementləri orta hesabla 8 balla qiymətləndirilmişdir. Texniki hazırlıq üzrə ilkin və yekun testləşmələrin nəticələrində kifayət qədər fərqlər müəyyən edilmişdir.

Sınaq testlərinin nəticələri göstərdi ki, təlim məşq ilinin əvvəlində yeniyetmə qızların texniki hazırlıq səviyyəsi proqram tələbatlarından xeyli aşağı idi. İlin sonunda isə onlar UGİM-də olan texniki hazırlıq üzrə proqram tələblərini yerinə yetirə bilmişdilər.

5. Pedaqoji eksperimentin əsasında müəyyən edildi ki, təlim-məşq ili müddətində eksperimental qrupa olan yeniyetmə qızlar texniki hazırlıq səviyyəsinə görə UGİM-nin ilkin hazırlıq qrupunun birinci tədris ilində məşğul olanları xeyli üstələyirlər. İkinci tədris ilinin qızlarını bir qədər üstələyir və üçüncü tədris ilinin qızları ilə eyni səviyyədədirlər.

Pedaqoji eksperimentin sonunda funksional hazırlığı müəyyənləşdirmək üçün götürülən testlərin nəticələri göstərdi ki, eksperimental qrupun yeniyetmə qızları normativləri tam ödəyə bilirlər.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı: İKF, 2003, 256 s.
2. Ağayev O.M., Əliyev H.H., Abbasov Y.M. Voleybolçuların texniki hazırlığı". Bakı: ADBTİA, 1989, 96 s.
3. Ağayev O.M. Voleybol oyun qaydaları. Yarışların təşkili və keçirilməsi. Bakı: Müəllim, 2013, 87 s.
4. Aslanlı M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı: Maarif, 1993, 248 s.
5. 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 nəşriyyatı, 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: ATU, 2022, 71s.
13. Hacıyev Z.C. Voleybolçu hazırlığının ümumi 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. Quliyev Y.N., Əbiyev Q.Ş., Rəhimova N.Q. İdman fiziologiyası. Bakı: Kitabçarı.az, 2019, 289 s.
22. Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: Araz, 2012, 372 s.
23. Rzayeva Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: İinvest, 2004, 182 s.
24. Айриянц А.Г. Волейбол. Москва: ФИС, 1976, 217 с.
25. Амалин М.Е. Тактика волейбола. Москва: ФИС, 1962, 164 с.
26. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 1985, 78 с.
27. Ашмарин Б.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. Беляев А.В. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости. Москва: ГЦОЛИФК, 1978, 21 с.
30. Бренштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: ФИС, 1991, 288 с.
31. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Москва: ФИС, 1985, 192 с.
32. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: ФИС, 1987, 89 с.
33. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Москва: ФИС, 1995, 287 с.
34. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: ФИС, 1991, 288 с.
35. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва: ФИС, 1980, 127 с.
36. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: ФИС, 1988, 126 с.
37. Вольштейн Г.А., Гапятина Л.З. Технические приемы игры в волейбол. Минск: Беларусь, 1968, 54 с.
38. Виру А.А. Аэробные упражнения. Москва: ФИС, 1988, 226 с.

39. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: ФИС, 1985, 136 с.
40. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения. Москва: ВШ, 1982, 156 с.
41. Вржесневский И.В. Организация и методика научных исследований в области физической культуры и спорта. Киев: Госмедиздат УССР, 1960, 286 с.
42. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов. Москва: ФИС, 1991, 128 с.
43. Гжиб А.Н. Групповые тактические действия волейболистов в защите и методика их совершенствование: Автореферат. Москва, 1989, с. 6-12
44. Галкин Ю.П. Коэффициент активности. Смоленск: Товарищ, 1980, 160 с.
45. Гарнова А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки: Автореферат. Москв, 1990, с. 6-23
46. Гальперин П.Я. Формирование знаний и знаний на основе теории поэтапного усвоения. Москва: МГУ, 1968, 133 с.
47. Гераськин А.А. Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированный волейболистов. Москва: ФИС, 1984, 21 с.
48. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистам. Москва: ФИС, 1967, 112 с.
49. Ермаков С.С. Техника ударов лучших волейболистов России. Харьков: ХХПИ, 2000, 64 с.
50. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе. Киев: ИСМО, 1999, 160 с.
51. Ермаков С.С. Структура технических приемов игры в волейбол как система ударных движений. Москва: ФИС, 1988, 310 с.
52. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. Москва: ФИС, 1978, 224 с.
53. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФИС, 1988, 186 с.
54. Железняк Ю.Д. Массовый волейбол. Ташкент, 1994, 144 с.
55. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1988, 336 с.

56. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Москва: Просвещение, 1989, 128 с.
57. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Подготовка юных волейболистов. Москва: ФИС, 1967, 289 с.
58. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Москва: ФИС, 1970, 190 с.
59. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Москва: ФИС, 1991, 240 с.
60. Железняк Ю.Д., Совин В.П. Спортивные игры. Москва: ФИС, 2001, 376 с.
61. Жуков Ю.Е. “Акробатическая подготовка волейболистов”. Москва: ФИС, 1967, 48с.
62. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва: Советский спорт, 2009, 200 с.
63. Зулфугаров Х.К. Нападательные действия волейболистов в ситуациях активного противоборства: Автореферат. М., 1987, 23 с.
64. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье, 1996, 210 с.
65. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: ВШ, 1974, 119 с.
66. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 1958, 82 с.
67. Кузнецов В.С. Специальная силовая подготовка спортсмена. Москва: ФИС, 1975, 208 с.
68. Клещев Ю.Н. Тактические действия волейболистов в защите и нападений. Москва: ФИС, 1968, 120 с.
69. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. Москва: ФИС, 1986, 147 с.
70. Клещев Ю.Н. Волейбол. Москва: ФИС, 2005, 92 с.
71. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Москва: ФИС, 1991, 543 с.
72. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Москва: Физическая Культура, 2005, 544 с.
73. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: ФИС, 1977, 271 с.

74. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: ФИС, 1991, 543 с.
75. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. Москва: ФИС, 1959, 208 с.
76. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 1973, 233 с.
77. Пименов М.П. Игровая подготовка волейболистов. Киев: Здоровье, 1967, 45 с.
78. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 1986, 41 с.
79. Фомин Е.В. Теоретические основы силовой подготовки волейболистов. Москва: ФИС, 1985, 28 с.
80. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007, 329 с.
81. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2008, 481с.