

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

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

*Əlyazması hüququnda*

Kamran Ələkbər oğlu Ələkbərov

“Yeniyyətə voleybolçularda hərəkəti vərdislərin formalaşdırılmasında müsbət  
"köçürmələrin" tədqiqi”  
Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

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.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ.....	7
1.1. Yeniyetmə voleybolçularda vərdişlərin formalaşması prosesinin xarakteristikası.....	7
1.2. Yeniyetmə voleybolçuların hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsində müsbət “köçürmələrdən” istifadə etmək metodlarının təhlili.....	16
II FƏSİL. TƏDQİQATIN NƏTİCƏLƏRİNİN TƏHLİLİ.....	29
2.1. Yeniyetmə voleybolçularda hərəkəti vərdişlərin formalaşması-nın məzmunu və metodikası.....	29
2.2. Xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin hərəkəti vərdişlərin müsbət “köçürülməsinə” göstərdiyi təsirlərin xarakteristikası.....	45
NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR.....	60
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	62

## GİRİŞ

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

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün voleybol idmanının kifayət qədər böyük rolu var. Voleybol oyunu məktəblilərin fiziki tərbiyəsi üçün ən geniş yayılmış idman növlərindən biridir. Ona görə də yetişməkdə olan gənc nəslin fiziki tərbiyəsinin həyata keçirilməsi prosesinin daha səmərəli olması üçün məktəb proqramında voleybolun tədrisinə kifayət qədər yer verilir. Voleybolun fiziki tərbiyə vasitəsi daha da təkmilləşdirilməsi üçün UGİM-də və eləcə də KİC-də böyük işlər görülür.

Voleybolun Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilməsi ölkəmizdə uşaq voleybolunun inkişaf etdirilməsi üçün mütəxəsislərin qarşısında yeni vəzifələr qoyulur. Bu vəzifələrin müsbət həll üçün bu sahədə müvafiq elmi-tədqiqat işlərinin aparılması və müasir dövrün tələblərinə cavab verən idman qurğularının olması zəruridir. Son illər bu məsələlərlə bağlı müəyyən irəliləyişlər olsa da bu prosesin daha mütəşəkkül olması üçün çox işlər görülməlidir.

Son illər nədənsə voleybol məşğələlərinin təkmilləşdirilməsi məsələlərinə mütəxəsislər kifayət qədər diqqət yetirmirlər. Belə ki, yeniyetmələr voleybolçuların təlim məşğələləri ilə bağlı demək olar ki, elmi-tədqiqat işləri aparılmır. Nəşr olunmuş ədəbiyyatlar əsasən ali məktəblərdə voleybolun təşkil edilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ədəbiyyat mənbələrini təhlil edərkən müəyyən etdik ki, xarici ölkələrdə uşaq və yeniyetmələrlə voleybol məşğələlərini aparmaq üçün kifayət qədər ədəbiyyat nümunələri mövcuddur. Bəzi müəlliflər uşaq voleybolunu inkişaf etdirməyin vacibliyini xüsusi olaraq qeyd edirlər. Lakin xarici ölkələrdə bu məsələ ilə bağlı müəyyən tədqiqat işləri aparılsa

da onlar müasir dövrün tələblərinə tam cavab verə bilmirlər. Bizim seçdiyimiz mövzu da məhz bu problemdən irəli gəlir.

Biz ilk növbədə məktəblilərlə aparılan voleybol məşğələlərinin tədris edilməsi üçün metodikanın tərtib edilməsinə cəhd etmişik. Yeniyetmələrlə aparılan voleybol məşğələlərinin aktual və kifayət qədər mürəkkəb bir proses olmasını nəzərə alaraq tədqiqat 11-13 yaşlı məktəblilər üzərində aparılmışdır. Tam məlumat əldə etmək üçün iki il müddətində həm müşahidə həm də eksperiment aparılmışdır.

Bir tədqiqat zaman əsas diqqəti məktəblilərdə fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinə və oyun texnikasının mənimsənilməsinə yönəlmişdir. Sonra isə yaranan vəzi vərdişlərin müsbət “köçürülməsini həyata keçirmişik”. Bu zaman bir hərəkəti vərdişlərin formalaşması nəzəriyyəsinə və məktəblilərin yaş xüsusiyyətləri ilə bağlı məlumatlara istinad etmişik. Eyni zamanda vərdişlərin formalaşması və köçürülməsi ilə sıx əlaqə təşkil edən taktiki bacarıqların formalaşdırılması məsələləri də tədqiq olunmuşdur.

**Problem.** Hal-hazırda xüsusi ədəbiyyatlarda vərdişlərin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı kifayət qədər nəzəri məlumatlar var. Ayrı-ayrı mütəxəsislər hərəkəti qabiliyyətlərin və vərdişlərin formalaşdırılmasına aid ən müxtəlif təkliflər irəli sürmüşlər. Lakin vərdişlərin müsbət “köçürülməsi” ilə əlaqədar tətbiq edilən metod və vasitələr müasir voleybol oyunu üçün müəyyən edilmiş tələbata tam cavab vermir.

Tədqiqat prosesində xüsusi ədəbiyyatların təhlili və məşqçilərlə aparılan sorğuların nəticəsində müəyyən edildi ki, müsbət “köçürülmənin” həyata keçirilməsi üçün ilk növbədə konkret hərəkət fəaliyyətinə uyğun olan texniki fəndlərin və hərəkəti qabiliyyətlərin mənimsənilmə prosesi müvafiq istiqamətə yönəldilməlidir.

**Tədqiqatın fərziyyəsi.** Yeniyetmə voleybolçuların hərəkəti vərdişlərinin formalaşdırılması üçün istifadə etdiyimiz metod və vasitələrin hesabına müvafiq dəyişiklər əldə etməklə müsbət “köçürmə” üçün əlverişli imkanlar yaradıla bilər.

**Tədqiqatın məqsədi.** Yeniyetmə voleybolçularda hərəkəti vərdişlərin formalaşmasında müsbət “köçürmələrdən” istifadə etmək üçün metod və vasitələrin eksperimental qaydada müəyyən edilməsi.

**Tədqiqatın vəzifələri:**

1. Qazanılmış hərəkəti vərdişlərin səviyyəsinin müəyyən edilməsi.
2. Vərdişlərin formalaşma səviyyəsinə uyğun olaraq idman praktikasında istifadə edilən və mütəxəssislər tərəfindən tövsiyə olunan “köçürmə” metodikalarının müəyyən edilməsi.
3. Yeniyetmə və voleybolçularda “müsbət” köçürmənin həyata keçirilməsi üçün eksperimental metodikaların işlənilib hazırlanması.

**Tədqiqatın metodları:**

1. Ədəbiyyatların təhlili.
2. Testləşdirmə.
3. Sorğu
4. Pedaqoji nəzarət
5. Pedaqoji eksperiment.

**Tədqiqatın obyektı.** Yeniyetmə voleybolçularda hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılmasında istifadə edilən müsbət “köçürmələr”.

**Tədqiqatın predmeti.** Yeniyetmə voleybolçularda hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesində müsbət “köçürmənin” tətbiq edilməsi

**Tədqiqatın elmi yeniyili:**

1. Vərdişlərin formalaşmasında müsbət “köçürmənin” həyata keçirilməsi üçün xüsusi testlərin tətbiq edilməsi.
2. “Köçürmənin” mahiyyətinin nəzəri cəhətə əsaslandırılması və praktik qaydada həyata keçirilməsi.

**Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti.** Tədqiqat zamanı aldığımız nəticələr məşqçi və müəllimlərin peşəkar biliklərini daha da zənginləşdirməklə onlar üçün yaxşı nəzəri material ola bilər.

**Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti.** Məşqçi və müəllimlər tədqiqatdan alınan nəticələrdən praktiki material kimi istifadə edə bilərlər.

**Dissertasiyanın quruluşu.** Magistr dissertasiyası giriş, dörd yarım fəsili əhatə edən iki fəsil, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

Birinci fəsildə ədəbiyyat mənbələrinin əsasında vərdişlərin formalaşması prosesində müsbət köçkürmə ilə bağlı mütəxəssislərin təqdim etdikləri müddəalar təhlil edilmişdir.

İkinci fəsildə tədqiqatın məzmunu və pedaqoji eksperimentin təşkili, keçirilməsi və alınan nəticələr təsvir edilmişdir.

## I FƏSİL

### ƏDƏBİYYAT MƏNBƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

#### **1.1. Yeniyetmə voleybolçularda vərdişlərin formalaşması prosesinin xarakteristikası**

Yeniyetmələrdə aparılan fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində həll olunan ən vacib məsələlərdən biri də həyat üçün və eləcə də idman fəaliyyəti üçün lazım olan hərəkəti vərdişlərin formalaşdırılması hesab olunur. Fiziki tərbiyə və idmanda məşğul olanlar tərəfindən yerinə yetirilən eyni hərəkət müxtəlif meyarlarla qiymətləndirilə bilər. Bu hərəkətlər bacarıq və vərdiş formasında təzahür oluna bilər. Bu formalar birbirlərindən əsasən bu və ya digər hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilmə səviyyəsinə görə fərqlənirlər. Məsələn, voleybolla təzə məşğul olmağa başlayan uşaq və ya yeniyetmə ilk əvvəl topun oyuna daxil edilməsi, blokqurma, topun ötürülməsi, qəbul edilməsi və digər hərəkət fəaliyyətlərini yerinə yetirə bilmir. Lakin müəllimin və ya məşqçinin göstərişləri ilə həmin hərəkətləri müəyyən müddət ərzində təkrarlanarsa, hərəkətlər primitiv formada olsa da yerinə yetirilə bilər. Bu hərəkət texnikasının mənimsəməyin ilkin mərhələsi hesab olunur və bacarıq adlanır. Qazanılan bacarıqlar çoxsaylı təkrarların hesabına təkmilləşdirilir və məşğul olan üçün adət halına çevrilir. Bu cür formalaşmış qabiliyyət isə vərdiş adlanır. (40)

Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində bacarıq və vərdişlər müxtəlif metodika və texnologiyalardan istifadə etməklə öyrədilir. Hərəkəti fəaliyyətlərin böyük bir hissəsi həyat proseslərində təbii yolla formalaşır. Məsələn, yerləş, qaçış, tullanma və digər hərəkətlər demək olar ki müstəgil formada mənimsənilir. Lakin fiziki tərbiyənin elmi və praktiki nailiyyətlərinin hesabına bu hərəkəti fəaliyyətlər təkmilləşmə baxımından daha keyfiyyətli olur. (40)

Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin qarşısında duran ən mühüm vəzifələrdən biri də bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasıdır. Çünki az enerji sərf etməklə çox iş götmək qabiliyyətlərinin formalaşdırılması bilavasitə hərəkəti vərdişlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Vərdişlər yeni hərəkətlərin daha tez mənimsənilməsinə və fiziki qabiliyyətlərin formalaşdırılmasına ən səmərəli təsir göstərən amil hesab olunur. Ona görə də fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində vərdişlərin aşılmasına və daha da təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir.

Hərəkəti vərdişlərin əsasını həyat fəaliyyətinə və idman praktikasına olan hərəkətlərin idarə edilməsi təşkil edir. Ona görə də mütəxəssislər hesab edirlər ki bacarıq və vərdişlər insan həyatında böyük əhəmiyyəti vardır. K.Uşinski demişdir: “Əgər insanda vərdiş qabiliyyəti olmasaydı, o, fasiləsiz sürətdə ortaya çıxan saysız çətinliklərlə qarşılaşaraq öz inkişafında bir pillə belə irəliləyə bilməzdi. Bu çətinliklər ancaq vərdiş sayəsində aradan qaldırılır və beləliklə, ağıl və iradə yeni iş və yeni müvəffəqiyyət üçün azad olur”.

Ümumiyyətlə fiziki tərbiyə təliminin çoxlu sayda vəzifələri arasında aparıcı amil hərəkəti bacarıq və vərdişlər sisteminin formalaşdırılması hesab olunur. Bəzən yaranmış vərdişlərin “köçürülməsinə” ehtiyac olur. Bu problemlərin həll edilməsi üçün mütəxəssis həmin prosesin qanunauyğunluğunu bilməli və yaranmış vəziyyəti düzgün qiymətləndirməyi bilməlidir. (31)

Bir qayda olaraq voleybolçuların hərəkəti fəaliyyət təliminin əsasını hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi təşkil edir. Məlum olduğu kimi hər bir hərəkət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsinin əsasını daha az qüvvə sərf etməklə qarşıya qoyulan vəzifələrin həlli təşkil edir. Fiziki tərbiyə və idman fəaliyyətlərində müsbət nəticələr əldə etmək üçün bu qanunauyğunluğun nəzərə alınması zəruridir. Bununla yanaşı hərəkət fəaliyyətlərini sərbəst şəkildə müvafiq vərdişlərə yiyələnməlidirlər.

Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində hərəkəti bacarıq və vərdişlərin həll olunması müəyyən metodlarla həyata keçirilir. Hərəkəti fəaliyyətlərin böyük bir hissəsi həyat proseslərində təbii yolla mənimsənilir. Lakin bu hərəkəti fəaliyyətlər ancaq fiziki tərbiyə və idman məşğələlərinin hesabına təkmilləşdirilə bilirlər. Çünki fiziki tərbiyə və idman



məşğələləri müəyyən qanunauyğunluqlara tabe olmaqla uzun illərin sınağından keçmiş metod və vasitələrlə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə prosesində məşğul olanlar müxtəlif hərəkəti vərdişlərə və fiziki qabiliyyətlərə yiyələnirlər. Bu prosesdə eyni zamanda idman fəaliyyəti üçün zəruri olan hərəkət texnikaları da öyrədilir. Hər hansı bir voleybol fəndinin texnikasını mənimsəyərkən əvvəlcə onu yerinə yetirmək bacarığına yiyələnmək vəzifəsi həll edilir. Sonra çoxsaylı təkrarlar nəticəsində həmin bacarıq təkmilləşdirilir və tədricən vərdişə çevrilir (31).

Hərəkəti bacarıqların bir neçə əsas əlamətləri olur:

1. Hərəkət fəaliyyəti şüurun nəzarəti ilə yerinə yetirilir. Burada diqqət cəniləşmiş şəkildə hərəkət texnikasına yönəldilir. Ona görə də burada adət edilmiş hərəkət fəaliyyətləri ilə müqayisədə mərkəzi sinir sistemi daha tez yorulur.
  2. Hərəkətlər lüzumsuz əzələ gərginliyi ilə icra olunur. Buna görə də hərəkəti vəzifə qənaətlə həll edilmir.
  3. Bacarıq formasında təzahür edilən hərəkətlərdə sabitlik olmur.
- Hələlik hərəkəti vəzifənin həll edilməsi üçün ən yaxşı üsulların axtarışı davam edir. Hərəkət texnikası dəqiqləşdirilir və tədricən təkmilləşdirilir.
4. Maneçilik törədən amillərə qarşı həssaslıq.

Hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrarlanmasından sonra vərdişlər yaranmağa başlayır. Bu zaman hərəkətlər adət halına düşür və sabit formada icra edilir. Hərəkəti vərdiş insanın hərəkət fəaliyyətini avtomatik qaydada yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Bu zaman hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasında şüurun rolu cüzi olur.

Hərəkəti vərdişlərin tipik əlamətləri:

1. Vərdişin əsas əlamətləri hərəkətlərin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu zaman hərəkət texnikasına olan nəzarət minimal həddə olur.
  2. Vərdiş üçün əsas əlamətlərdən biridə sərbəstlikdir. Bu, hərəkəti maksimal səylə və optimal ritm və sürətlə yerinə yetirməyə imkan verir.
  3. Hərəkəti vərdiş bacarıqla müqayisədə daha etibarlı və daha sabitdir.
- Müxtəlif pozucu amillərin təsiri nisbətən az olur.

4. Vərđiř uzun müddət yaddan çıxmır və böyük fasilədən sonra da qorunub saxlanılır. Uzun sürən fasilədən sonra tez bərpa olunur. Məsələn, topun ötürülməsini və ya qəbul edilməsini öyrənən adam bu vərđiři faktiki olaraq ömrünün sonuna qədər qoruyub saxlayır.

Vərđiřlərin formalaşmasının müəyyən çatışmazlıqları da olur. Məsələ burasındadır ki texniki cəhdlərlə formalaşan vərđiřlərin düzəliş edilməsi çox çətindir. Bu, müəllimdən, məşqçidən və eləcə də şagirdədən böyük fiziki və psixiki səy tələb edir.

Hərəkət fəaliyyətinin təlimi şərti olaraq üç mərhələyə bölünür:

1. İlkin öyrənilmə mərhələsi.
2. Dərindən öyrənilmə mərhələsi.
3. Bacarıqların möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi.

İlkin öyrənilməsi mərhələsinin məqsədi məşğul olanlarda öyrənilən hərəkətin texnikasını formalaşdırmaqla onun yerinə yetirilməsindən ibarətdir.

Bu məsələnin həllində bir neçə əsas vəzifələr mövcuddur:

1. Hərəkətin yerinə yetirilməsi haqda təsəvvürün formalaşdırılması.
2. Hərəkətin yüngül formada yerinə yetirilməsi.
3. Hərəkət texnikasında olan səhvlərin aradan götürülməsi.

Bu vəzifələrin həll edilməsi növbə ilə həyata keçirilir. Əvvəlcə müəllim hərəkət fəaliyyəti haqda ümumi məlumat verir. Bu mərhələdə hərəkətlərin videoyazı şəklində izah edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu zaman fiziki tərbiyə təliminin bütün metodlarından istifadə edilir.

Dərindən öyrədilmə mərhələsində əsas məqsəd hərəkəti bacarığın tam şəkildə formalaşmasıdır.

Əsas vəzifələr:

1. Öyrənilən hərəkət fəaliyyətinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla əzələ sistemini və bütün orqanizmi möhkəmləndirmək üçün xüsusi hərəkətlər tətbiq edilir.
2. Əsas hərəkətlərin mənimsənilməsi üçün əlaqələndirici hərəkətlərdən istifadə edilir. Əlaqələndirici hərəkətlər adətən bir neçə hərəkəti birləşdirən element rolunu oynayır.

3. Əlaqələndirici hərəkətlərin istifadə edilməsinə sərf edilən vaxt öyrənilən hərəkətin mürəkkəblik dərəcəsi və məşğul olaqların hazırlıq səviyyələrindən asılıdır.

Bacarıqların möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi mərhələsində əsas məqsəd bacarıqların vərdiş halına qətilməsidir.

Bu prosesdə bir neçə əsas vəzifələr həll edilir:

1. Hərəkət fəaliyyətinin avtomatlaşdırılması.
2. Hərəkət texnikasının lazım olan səviyyəyə çatdırılması.
3. Hərəkət fəaliyyətinin onun praktiki tətbiq edilmə səviyyəsinə uyğun yerinə yetirilməsi.
4. Konkret vəziyyətdən asılı olaraq hərəkətlərin variativ formada istifadə edilməsinin təmin olunması.

Bu mərhələdə hərəkətlər adət edilməyən şəraitlərdə edilir ki vərdişlər mütəhərrik olsun. Hərəkətləri təkmilləşdirmək məqsədi ilə müxtəlif metodiki pryomlardan istifadə edilir. Bu pryomlardan istifadə edərək hərəkətlər tədricən çətinləşdirilir.

Voleybol oyununun təlimində çox zaman öyrənilən hərəkət vərdiş səviyyəsinə çatdırılmış hərəkətlərlə qarşılıqlı əlaqəyə girir. Bu cür qarşılıqlı təsirlərin əsas mahiyyəti köçürmə kimi xarakterinə edilir. Köçürmə yeni yaranacaq vərdişin formalaşmasını yüngülləndirməklə yanaşı çətinləşdirə də bilər.

Voleybol hərəkətlərinin öyrənilməsi şərti olaraq üç səviyyəyə ayrılır: 1-ci səviyyə - elementar bacarıqlar; 2-ci səviyyə - vərdiş; 3-cü səviyyə - yüksək səviyyəli hərəkət bacarıq. Elementar bacarıq vərdişlərin formalaşmasının birinci mərhələsi hesab olunur. Bu zaman hərəkət fəaliyyətinin idarə edilməsində şəüur üstünlük təşkil edir. Hərəkətləri yerinə yetirən zaman lüzumsuz enerji itkisi baş verir. Yüksək səviyyəli hərəkət bacarıqları isə vərdişlərin praktik fəaliyyətdə həyata keçirilməsi kimi xarakterizə edilir.

Voleybol oyunu ilə bağlı hərəkət bacarıqlarının və vərdişlərin formalaşması üçün ən müxtəlif təmriinlərdən istifadə oluna bilər. İstənilən hərəkət fəaliyyətinin təlimi ilk növbədə bilik və bacarıqlara istinad edir. Hər hansı bir voleybol hərəkətinin təlimi isə təkrarlar vasitəsi ilə həyata keçirilir. Təkrarlarda əsas məsələ istirahət intervalının düzgün müəyyən edilməsidir.

Hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasını fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə düzgün əlaqələndirmək üçün əsas şərtlərdən biri də şagirdlərin fəal olmasıdır. Fəallığın şüurla qarşılıqlı əlaqə təşkil etməklə bir-birlərini tamamlaması bu prosesin səmərəsini daha da artırmağa imkan verir. Təcrübə göstərir ki, bu prosesin daha səmərəli olması üçün şagirdlərin qarşıya qoyulan vəzifələrin Mhiyyətini dərk etməli və onlara müəyyən müstəqillik verilməlidir. Çünki voleybolla müəyyən müddət məşğul olan uşaqlar fiziki tərbiyə üzrə məktəb proqramının materiallarını kifayət qədər mənimsənmiş olurlar ki bu da onların müstəqil fəaliyyət göstərməsi üçün geniş imkanlar yaradır.

Hərəkəti vərdişin yaranması texnikaya optimal dərəcədə yiyələnməklə hərəkətin avtomatik icra olunması və prosesə nəzarət etmək üçün şüurun minimal səviyyədə tətbiq edilməsidir. Fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri olan hərəkəti bacarıqların formalaşdırılması sistemi müvafiq qanunauyğunluqlarla istinad edir. Müşahidələr və uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, müəllimlər fiziki tərbiyə prosesini daha səmərəli təşkil etmək üçün bu qanunauyğunluqları bilməlidirlər. Müxtəsislər hesab edir ki, fiziki tərbiyə təliminin və idman məşqlərinin əsas spesifik cəhəti fəal hərəkət fəaliyyətinin aparıcı olmasından ibarətdir. Aparıcı müəllim və məşqçilərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki uşaqların psixi və fiziki qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi bilavasitə hərəkət fəaliyyətlərin hesabına baş verir. Bu zaman məşğul olanlar fiziki tərbiyədən bəhs edən müəyyən bilik və bacarıqları da mənimsəyirlər.

Fiziki tərbiyə təlimində vərdişlərin formalaşması prosesində eyni zamanda müəyyən təhsil vəzifələri də həyata keçirilir. Belə ki, fiziki tərbiyə təliminin əsas mahiyyəti insanın fiziki və psixi təkmilləşməsindən ibarətdir. Ümumiyyətlə fiziki tərbiyə prosesində həyata keçirilən təhsil vəzifəsinin həlli digər vəzifələrlə qarşılıqlı əlaqədə olmaqla ümumi vəhdət təşkil edir. (2)

Məşq zamanı yeniyetmə voleybolçular öz hərəkətlərini idarə etmək qabiliyyətini təkmilləşdirmək üçün müxtəlif hərəkət fəaliyyətlərini mənimsəməli olurlar. Müxtəsislərin fikrincə insanın fiziki inkişafının idarə edilməsi üçün hər şeydən əvvəl yerinə yetirilən hərəkətlər texniki baxımdan düzgün icra edilməlidir. İstənilən hərəkət

texnikasının öyrənilməsi bacarıqlardan başlayır. Bacarıqlar isə tədrisən təkmilləşərək vərdisə çevrilir. Bacarıqların təzahür olunması zamanı şüür üstünlük təşkil edir. Bacarıqlar vərdisə çevrildikdən sonra isə hərəkətlər avtomatik şəkildə yerinə yetirilir (6).

Hərəkəti bacarıq vərdislər insanda olan fiziki keyfiyyətlərin təzahür formaları kimi xarakterizə edilirlər. Fiziki keyfiyyətlərin əsasında eyni zamanda müəyyən qabiliyyətlər də yaranır. Bir qayda olaraq hər hansı bir qabiliyyət eyni zamanda bir neçə fiziki keyfiyyəti təmsil edir. Məsələn, sürət-qüvvə düzümülyü eyni zamanda sürət, qüvvə və düzümlülük keyfiyyətlərini əhatə edə bilər. Yəni, bu o deməkdir ki, bacarıq və vərdislərin normal qaydada formalaşması bir başa fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Ədəbiyyat mənbələrini təhlili və aparılan sorğuların nəticələri göstərir ki, yeni hərəkətləri yerinə yetirmək bacarığı müəyyən şərtlər əsasında yaranır: hərəkət texnikasına aid olan zəruri biliklər; müəyyən hərəkəti texnikaya malik olmaq; lazım olan qədər fiziki hazırlıq; müəyyən hərəkət sistemlərini qurmaq üçün müvafiq yaradıcı təfəkkür.

Voleybolda olan hərəkəti bacarıqların xarakterik əlamətləri hərəkəti yerinə yetirən zaman bu prosesə şüurlu münasibət bəsləməklə hərəkətin icra olunma üsulunun daim təkmilləşdirilməsindən ibarətdir. Hərəkəti bacarıqların şüurla idarə olunmasından başqa həm də yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq ətraf mühitin xoşagəlməx təsirlərinə də tez məruz qalır.

Fiziki tərbiyə və idman proseslərində hərəkəti bacarıqların rolu çox müxtəlifdir. Belə ki bəzən hərəkət texnikası təkmilləşməklə bacarıq tədrisən vərdisə çevrilir. Bəzi hallarda isə bacarıqların formalaşmasına baxmayaraq vərdisə çevrilmir. Belə hallarda bacarıqlar ancaq yardımçı rolunu oynaya bilirlər. Məsələn, fiziki tərbiyə üzrə məktəb proqramı çərçivəsində bəzi vəzifələrin həll edilməsi üçün hər hansı bir hərəkətin bacarıq səviyyəsində mənənilməsi kifayət edir.

Eyni zamanda hərəkəti bacarıqlar böyük təhsil əhəmiyyətinə də malikdirlər çünki hər bir hərəkəti bacarığı təhlil etmək üçün məşğul olanlardan fəal yaradıcı təfəkkür tələb edilir.

Yaranmış hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində hərəkətlər təkmilləşir və onların icra olunma mexanizmi getdikçə avtomatlaşdırılır, yəni vərdisə

çevrilməyə başlayır. Bu proses təkrarlama zamanı hərəkətlərdə müntəzəm olaraq aparılan düzəlişlərin vasitəsi ilə həyata keçirilir. Nəticədə hərəki fəaliyyətlərin xarakteri sabitləşir və onlar tədricən avtomatikleşdirilir.

Ədəbiyyat mənbələrindən alınan məlumatların və təcrübəli mütəxəsislərlə aparılan sorğuların nəticəsində müəyyən olundu ki, hərəkətin xarakterindən və məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq bacarıqlardan vərdişə keçid prosesində fiziki keyfiyyətlər müəyyən qədər inkişaf etdirilə bilər. Bu zaman məşqçi və ya müəllim məşğul olanların hər birinə fərdi münasibət bəsləməlidir. Müəllim, məşğul olanların hərtərəfli və harmonik inkişafına daim diqqət yetirməlidir. O, məşğələni elə təşkil etməlidir ki, bacarıq və vərdişlərin formalaşması fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı, maarifləndirici və tərbiyəvi vəzifələrinin əsasında həyata keçsin. Bacarıq, vərdiş və hərəki qabiliyyətlərin formalaşması prosesi bir-birlərini tamamlamalıdır və fiziki tərbiyənin vəzifələri ilə ümumi bir vəhdət təşkil etməlidir.

Məlum olduğu kimi hərəkət fəaliyyətlərinin təlimi konkret vəzifənin həlli istiqamətinə yönəldilən pedaqoji prosedir. Bir qayda olaraq bu prosədə hərəki bacarıq və vərdişlərlə paralel olaraq fiziki keyfiyyətlər də inkişaf edir. Ona görə də bəzi mütəxəsislər “fiziki tərbiyə təlimi” terminini “hərəki fəaliyyət təlimi” anlayışı ilə əvəz edirlər. Adətən bu terminlər təlim prosesində nəzəri biliklərin verilməsi zamanı tətbiq edilir. Buna görə də bu termini “hərəkətlərin öyrənilməsi” kimi də işlətmək olar.

Fiziki tərbiyə və idman məşğələləri elə bir prosedir ki, burada biliklərin mənimsənilməsi, bacarıq və vərdişlərin formalaşması və müvafiq fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması da həyata keçirilir. Bu prosədə ən müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə oluna bilər. Metod və vasitələrin seçilməsi isə təlimin konkret vəzifəsindən asılıdır. Buna görə də pedaqoji prosədə çox zaman bu və ya digər vəzifənin həllinə daha çox diqqət yetirilir.

Hər bir hərəkət təlimi müəyyən biliklərə istinad etməlidir. Hərəkət təlimi prosesində bilik dedikdə mövcud anlayış və qanunauyğunluqlar əsasında təlim prosesini düzgün təşkil etmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Çünki istənilən təlim prosesinin həyata keçirilməsi üçün müvafiq biliklərin olması zəruridir.

Başqa tərbiyə sahələrində olduğu kimi fiziki tərbiyədə də bilik aparıcı komponent hesab olunur. Çünki fiziki hərəkətlərin yerinə yetirmə üsullarını, taktikanın mahiyyətini, təlimin prinsiplərini və digər nəzəri bilikləri mənimsəmədən fiziki tərbiyənin məqsəd və vəzifələrinin həyata keçirilməsi mümkün deyil.

Bəzən, fiziki tərbiyə prosesində hər hansı bir vəzifənin qeyri-standart yolla həll edilməsi lazım gəlir. Bunun üçün müəllim kifayət qədər praktik və nəzəri biliklərə malik olmalıdır. Məsələn, oyun prosesində gözlənilməz vəziyyətdən çıxışmaq üçün müəllim orijinal bir üsuldan istifadə edir.

Voleybol oyunu ilə bağlı biliklərin həcmnin genişləndirilməsi və keyfiyyətinin yeksəldilməsi fiziki tərbiyə təliminin şüurluluq prinsiplərinin həyata keçirilməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır.

Yeniyyətə voleybolçularda vərdiş formalaşdıqdan sonra şüur ancaq vəziyyətinin dəyişməsi və yekun nəticə kimi məsələlərin həllinə doğru yönəldilir. Məsələn, hücum zərbəsi və ya blokqurmada əsas diqqət hərəkətin düzgün icra edilməsinə yönəldilir. Yəni burada şüur ancaq həlledici vəziyyətlərdə rol oynayır.

Bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesində təlimin səmərəsi bir neçə amildən asılıdır: anadangəlmə qabiliyyət, məşğul olanların yaş dövrü, hərəkət bacarıqlarının kordinasiya baxımından mürəkkəbliyi, müəllim və məşqçinin peşəkar ustalılıqları, məşğul olanların təlim prosesində qarşı olan fəallıq və şüurluluq münasibətlərinin dərəcəsi.

Apardığımız müşahidələrin nəticələri göstərdi ki, yaşından, çinsindən və fiziki göstəricilərindən asılı olmayaraq istənilən fiziki hərəkətlərin təlimi bir sıra xüsusiyyətlərlə xarakterizə edilir.

Məşğul olanların hərəkət fəallığı tədris materiallarını mənimsəmələri üçün zəruri şərtidir. Faktiki olaraq fiziki hərəkətlərin öyrənilməsi uşaq və yeniyətmələr üçün tədris əmək fəaliyyəti hesab olunur. Bu prosesdə məşğul olanların müəyyən fiziki və psixi qüvvələrinin sərf edilməsi tələb olunur. Buna görə də uşağın təlim fəaliyyətinin qanunauyğunluqlarını bilmək üçün ilk növbədə insanın iş qabiliyyətinin psixoloji qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır.

## **1.2. Yeniyetmə voleybolçuların hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsində müsbət “köçürmələrdən” istifadə etmək metodlarının təhlili**

Fiziki tərbiyə proseslərində əvvəllər yaranan vərdişlərə müsbət və ya mənfi təsirlər göstərə bilər. Çox zaman vərdişlərin “köçürülməsi” yeni bacarıq və vərdişlərin yaranmasına kömək edir. Məsələn, tullanma qabiliyyəti blokqurma və ya hücum zərbəsinin mənimsənilməsi üçün əlverişli imkan yaradır. Vərdişlərin bu cür qarşılıqlı əlaqə təşkil etməsi “müsbət köçürmə” kimi xarakterizə edilir.

Bununla belə vərdişlərin qarşılıqlı əlaqəsi mənfi təsirlərlə də nəticələnə bilər. Məsələn, tullanma qabiliyyətinin formalaşması bir çox texniki fəndlərin dərinə mənimsənilməsinə mane olur. Voleybol məşğələlərində müsbət köçürmələrə daha çox üstünlük verilir. Təlimin ardıcıl qaydada təşkil edilməsi və hazırlayıcı hərəkətlərin seçilməsi bilavasitə müsbət köçürmələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir.

Vərdişlərin köçürülməsi əsasən hərəkətlərin quruluşunda uyğunluq olanda baş verir. Köçürmənin növünü uyğunluğun xarakteri şərtləndirir. Vərdişlərin mənfi və ya müsbət qaydada köçürülməsi ilk növbədə hərəkətlərin bir-birlərinə uyğun olmasından asılıdır.

Əgər voleybolçuda əvvəllər yaranmış vərdişlərin hesabına yeni vərdiş yaranırsa bu proses müsbət köçürmə adlanır. Məsələn, topun qəbul edilməsi vərdişi topun ötürülməsinin daha tez mənimsənilməsinə kömək edir. Bir sıra akrobatik hərəkətlər topun qəbul edilməsi vəziyyətlərində istifadə oluna bilər və s.

Əgər hər hansı bir vərdiş yeni hərəkət fəaliyyətinin formalaşmasına maneçilik törədirsə bu tipli köçürmə mənfi adlanır. Bu zaman köhnə vərdişlə yeni hərəkətin elementlərində uyğunluq az olduqda hərəkət fəaliyyətinin mənimsənilməsi və onun vərdişə çevrilməsi mümkün olmur. Məsələn, tullanma zaman qolların texniki baxımdan səhv qolaylanması hücum zərbəsinin səmərəsini xeyli aşağı sala bilər.

Vərdişlərin idmançının iş qabiliyyətini daha da artırır. Çünki vərdişlər formalaşdıqdan sonra az enerji sərf etməklə çox iş görmək üçün geniş imkanlar yaranır. Mütəxəsislərin fikrincə iş qabiliyyəti bir neçə amillərdən asılıdır: irsi, həyat prosesində qazanılmış və



konkret şəraitlərlə fəaliyyətin tənzimlərinə üsullarından. Aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, bu amillərin inkişaf səviyyəsi artdıqca insanın iş qabiliyyəti də artır. Adi şəraitdə insan öz ümumi iş qabiliyyətinin ancaq bu hissəsini istifadə edir. Qabiliyyətlərin qalan hissəsi ancaq insandan maksimal hərəkət fəaliyyət tələb edilən zaman biruzə verilir. Qeyri-adi şəraitlər ehtiyat iş qabiliyyətinin yaranmasını stimullaşdırmaqla yanaşı insanda maksimal mütəşəkkillik qabiliyyətini də inkişaf etdirirlər. Qabiliyyətlərin inkişaf etməsi də öz növbəsində şəraitdən asılıdır. Şəraitin optimal olması ilk növbədə təlimin metodikasının təkmilləşməsi ilə səviyyələndirilir.

Voleybol üzrə təşkil edilən məşğələlərin səmərəli olması bilavasitə hərəkət bacarıqlar sisteminin formalaşmasından asılıdır. Məşğul olanların fiziki hazırlığının xarakterini ancaq fəaliyyətinin sistemi müəyyən edə bilər. Lakin variantlar sisteminin sayı həddən artıq çoxdur. Bu sistemlər fiziki tərbiyənin istiqamətindən və konkret vəzifələrindən asılı olaraq seçilir.

Bacarıqlar sisteminin müəyyən edilmə üsulları çoxillik təcrübə və eksperimentlər nəticəsində müəyyən edilmiş nəzəri biliklərə əsaslanır. Məsələn, məktəb proqramı üçün fiziki hərəkətlər sistemini tərtib edərkən tədbiqilik prinsipini əsas tutaraq ələ hərəkətlər seçilməlidir ki, onlar həyat təcrübəsi ilə sıx əlaqədə olsunlar.

Həmin sistemin özünün praktik baxımdan doğrultması üçün ikinci onları dərəcəli hərəkətlərin ləğv edilməsi daha məqsəduyğun hesab olunur. Bu cür ləğv edilmə proseslərini obyektivləşdirmək üçün hal-hazırda müxtəlif riyazi metodlardan istifadə edilir. Onların vasitəsi ilə oxşar fəaliyyət növlərinin qarşılıqlı əlaqəsinin xarakteri öyrənilir və müvafiq qərarlar qəbul edilir. Bu əlaqələr yeniyetmə voleybolçuların hazırlıq səviyyəsindən, cinsindən və yaşından asılı olaraq artır və ya azalır. Yəni bu o deməkdir ki, bu hərəkətlərin nəticəsi digər hərəkətlərin nəticələri ilə heç bir əlaqə təşkil etmirlər. Buna görə də dartınma və müvazinət hərəkətləri fiziki tərbiyə üzrə məktəb proqramında bütün siniflər üçün nəzərdə tutulur.

Yeni öyrənilən hərəkətin əvvəllər mənimsənilən hərəkət fəaliyyətdə uyğunluğu nə qədər çox olarsa təlim prosesi də bir o qədər asanlıqla gedər. Ona görə də təlim prosesi ələ ardıcılıqla

planlaşdırılmalıdır ki, bir vərdiş digər vərdişin formalaşması üçün “müsbət köçürmə” rolunu oynasın. Bu zaman hərəkətlərin sadədən mürəkkəbə doğru prinsipinin əsasında öyrənilməsi daha məqsədəuyğundur. Müsbət köçürmənin baş verməsi üçün əsas şərtlərdən biri də hərəkət fəaliyyətinin əsas fəralarının uyğun olmasıdır. Buna baxmayaraq eyni hətəki qabiliyyət müxtəlif fəaliyyət növlərində fəqli formalarda təzahür edilir. Məsələn, hücumçunun kordinasiya qabiliyyəti libero üçün əhəmiyyət kəsb etməyə də bilər.

Nəzərə almaq lazımdır ki, “müsbət köçürmə” təlimin ilkin mərhələlərində daha çox baş verir. Lakin müəyyən vaxtdan sonra bu proses fərdi xarakter daşımağa başlayır. Məsələn, topun oyuna daxil edilmə vərdişi ilk əvvəl ötürmə bacarığının formalaşmasına müsbət təsir göstərir. Lakin hərəkət texnikasının müəyyən qədər təkmilləşməsindən sonra bu hərəkət vərdişin formalaşmasına mane olur.

Voleybol oyunu üçün spesifik olan hərəki bacarıq və vərdişlərin formalaşması fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etməsinə də təsir göstərir. Bu proseslər bir neçə əsas qanunauyğunluqlarla şərtləndirilir: müəyyən fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olmadan bir çox hərəki fəaliyyətlərin təlimi mümkün deyil. Məsələn, tullanma hərəkətlərinin öyrənmək üçün ayaq əzələlərinin sürət-qüvvə qabiliyyəti kifayət qədər olmalıdır; hərəki bacarığın formalaşması müvafiq fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin yüksəlməsi ilə paralel gedir. Məsələn, topun qəbul edilməsi təlimində eyni zamanda kordinasiya qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsi də artır; bacarığın formalaşmasının nəticəsi spesifik keyfiyyətin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Spesifik keyfiyyət isə öz növbəsində digər keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Məsələn, blokqurma bacarığının təlimində sürət-qüvvə imkanları inkişaf edir, lakin qüvvə və dözümlülüyn inkişafı optimal səviyyədə olarsa onun səmərəsi daha yüksək ola bilər.

Voleybol təliminin nəticələri təkcə nail olunmuş fizikitəhsillə deyil, həm də qazanılmış fiziki inkişafın səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Fiziki inkişaf göstəricilərinin yüksək səviyyədə olması üçün biliklər sistemi düzgün təşkil edilmiş pedaqoji proses vasitəsi ilə mənimsənilməlidir.

Məlum olduğu kimi fiziki tərbiyə dərhlərində pedaqoji prosesin ən vacib cəhəti olan hərəkətlərin təlimi və fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunması məsələləri jəll olunur. Uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, hərəkəti bacarıqların formalaşması fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğundur. Bununla yanaşı bu prosesdə fiziki tərbiyənin təhsil vəzifələri də həll olunur. Təbii ki, müvafiq fiziki təhsilə malik olan yeniyetmə voleybolçular fiziki tərbiyənin digər vəzifələrini daha səmərəli həll edə bilər.

Voleybolçuların mənimsədikləri vərdişlərin qarşılıqlı əlaqəsinin müsbət olması yeni hərəkətdə tez mənimsəmə imkan yaradır. Buna görə də təlim materialları müəyyən ardıcılıqla öyrənilməlidir. Əvvəlcə bir-biribə oxşar və quruluşca sadə olan hərəkətlər öyrənilir. Sonra öyrənilən hərəkətlərin quruluşu tədricən mürəkkəbləşdirilir. Beləliklə hərəkətlərin mənimsənilməsində müəyyən ardıcillıq yaradır. Bu zaman yeni hərəkətlərin daha yaxşı mənimsənilməsi üçün oxşarlıq hərəkət fəaliyyətinin əsas formasında olmalıdır.

Məlumdur ki, Voleybolla məşğul olan yeniyetmələrin hər biri müəyyən fiziki imkanlara və hərəkəti təcrübəyə malik olurlar, fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti bacarıqların inkişaf səviyyəsi bir sıra amillərdən asılıdır. Bunlar əsasən anadangəlmə olur və təlim nəticəsində qazanılır.

Bir qayda olaraq voleybolla məşğul olan yuxarı sinif şagirdləri ilə aparılan məşğələlərdə aşağıda göstərilən vəzifələr ardıcıl qaydada həll edilir:

- a) aşağı siniflərdə öyrənilən əsas hərəkət növlərinin və mənimsənilən vərdişlərin təkmilləşdirilməsi;
- b) fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsinin yüksəldilməsi;
- c) zehni iş qabiliyyətinin qorunub saxlanılması;
- ç) qüvvə, statik və sürət dözümlülüklərinin inkişaf etdirilməsi
- d) hərəkətlərin biomexaniki quruluşu, müstəqil fiziki hərəkət məşğələlərinin metodikası və idman məşqinin əsasları haqda müəyyən biliklərin verilməsi.
- e) fərdi təkmilləşmə məqsədi ilə müstəqil qaydada fiziki hərəkətləri seçmək və yerinə yetirmək bacarığının formalaşdırılması.

Voleybol oyununda vərdişlərin köçürülməsindən ən çox hərəkətin öyrənilməsi dövründə istifadə olunur. Hərəkətlərin təkmilləşdirmə fazasında isə köçürmədən nadir hallarda istifadə edilir. Çünki təkmilləşmə fazasında əsas fazalar bir-birlərinə uyğun olsalar da hərəkət texnikaları müxtəlif olur. Ona görə də onlar hərəkətlərin təkmilləşməsinə mənəçilik törədirlər.

Voleybol hərəkətlərinin təlimində hərəkəti vərdişləri formalaşdırarkən əsasən müsbət köçürmədən istifadə edilir. Vərdişlərin təkmilləşdirilməsi prosesində isə kordinasiya qabiliyyətini inkişaf etdirmək və hərəkətləri cilalamaq məqsədi ilə məfi köçürmələrin istifadə olunması daha məqsədəuyğundur.

Voleybolçuların fiziki hazırlığı ilə hərəkəti vərdişlərinin arasında qarşılıqlı əlaqə vardır. Heç bir hərəkəti vərdiş fiziki qabiliyyətlər olmadam formalaşa bilməz. Buna baxmayaraq bəzi hallarda fiziki keyfiyyətlərin və hərəkəti vərdişlərin səviyyələri bir birlərinə uyğun gəlmirlər. Adətən belə hallarda texniki təkmilləşmənin səviyyəsi kifayət gəder inkişaf etmir və nəticələr nisbətən zəif olur. Bəzən məşq prosesində əsas diqqət fiziki qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsinə verilir. Texniki hazırlığa isə vaxt az ayrılır. Belə olan halda yarışlarda yüksək nəticə əldə etmək mümkün deyil. Yarışlarda əldə edilən nəticələrə fiziki inkişafın zəif olmasının da mənfi təsirlər göstərir. Ona görə də fiziki qabiliyyətlərinin və hərəkəti vərdişlərin inkişafı elə aparılmalıdır ki, son nəticədə onlar bir-birlərinə uyğun gəlsinlər.

Adətən voleybol hərəkətlərinin öyrədilməsi zamanı məşğul olanların fəaliyyətləri idman yönümlü olur. Buna görə də təlim prosesinin səmərəli olması bilavasitə müəllimin fizioloji, pedaqoji və psixoloji qanunauyğunluqları bilməsindən asılıdır. Ona görə də vərdişlərə yiyələnmə proseslərinin müəyyən metodiki ardıcılıqla həyata keçirilməsi daha məqsədəuyğundur.

Voleybol oyununa aid bacarıq və vərdişləri aşılamaq üçün müəllim ilk növbədə məşğul olanlarda təlim prosesinə qarşı şüurlu münasibət formalaşdırmalıdır. Çünki uşaqların hərəkət təliminə qarşı həvəssiz olması çox zaman hərəkət texnikasında müxtəlif qüsurların yaranmasına səbəb olur.

Voleybolla bağlı hərəkəti vərdişlərə yiyələnmək üçün onun mahiyyəti ilə əlaqədar müəyyən biliklərə yiyələnməyin xüsusi əhəmiyyəti var. Adətən biliklətlər hərəkətin müəllim tərəfindən göstürilməsini müşahidə etmək və onun dediklərini dinləmək yolu ilə mənimsənilir.

Hər bir hərəkəti vərdişin özünə uyğun fiziki keyfiyyətin vasitəsi ilə formalaşdırılması daha məqsəduyğundur. Məsələn, hücumçunun qüvvəsi ilə liberonun qüvvəsi müxtəlif hərəkətlərlə formalaşdırılır. Bu, əsasən xüsusi qüvvə hazırlığına aiddir. Ümumi fiziki hazırlıq isə hamı üçün təxminən eynidir.

Voleybolçuların hərəkəti vərdişlərinin formalaşması prosesində ilk əvvəl verilən hərəkətlər həcm və intensivlik baxımından aşağı olurş vərdişlər möhkəmləndikcə tədricən hərəkətlərin gərginliyi də artırılır. Bu prosesdə “sadədən-mürəkkəbə” doğru prinsipi üstünlük təşkil edir.

İstənilən hərəkət fəaliyyətlərini mənimsəyərkən ilkin fazanın quruluşu demək olar ki, fərqlənmir. Əsas fazada isə hərəkətlərin xarakteri kifayət qədər fərqlənməyə başlayır. Bu zaman vərdişlərin qarşılıqlı təsirləri əsasən ziddiyət təşkil edirlər. Ona görə də “rəqabət” aparan vərdişlərdən daha yaxşı möhkəmlənən vərdiş üstünlük təşkil edir və öz inkişafını davam etdirir. Bu tipli vəziyyətlərin yaranması üçün təlim prosesi ilə planlaşdırılmasıdır ki, rəqabət təşkil edə bilən vərdişlər eyni vaxtda formalaşdırılmasın. Məsələn, blokqurma və hücum zərbələrinin vurmaqdan öncə tullanma qabiliyyətlərinin təlimin ayrı-ayrı mərhələlərində təkmilləşdirilməsi daha məqsəduyğundur.

Qeyd etdiyimiz kimi vərdişlərin qarşılıqlı təsirinin xarakteri hərəkətlərin mənimsənilməsi prosesində dəyişir. Yəni, hərəkəti vərdişlər möhkəmləndikcə mənfi təsirlərə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti yüksəlir. Bu, ilk növbədə sinir sisteminin yüksək kordinasiya xüsusiyyətlərinin təzahür olunması ilə bağlıdır. Bu o deməkdir ki, “rəqabət” aparan vərdişlər yaxşı mənimsənildikdən sonra kordinasiya qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün istifadə edilə bilər.

Bacarıq və vərdişlərin formalaşması prosesində sonuncu mərhələ hərəkəti fəaliyyətin tam mənimsənilməsi hesab olunur. Bu mərhələdə lazım olan bilik və təsəvvürlər tamamilə

formalaşmış olur. Hərəkətin tammənimsənilmə müddəti ilk növbədə məşğul olanların bilik və bacarıqlarının inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Tam mənimsənilmə mərhələsinin ilkin dövrlərində, adətən, artıq hərəkətlər və lüzumsuz gərginlik müşahidə olunur. Bu qüsurların aradan qaldırılması üçün müəyyən vaxt tələb olunur. Bunun üçün ilk növbədə diqqəti cəmləşdirmək qabiliyyətinə malik olmaq lazımdır.

Aparılan müşahidələrin nəticələri göstərir ki, şagird fəaliyyətinin təhlil edilməsi və müvafiq qaydada qiymətləndirilməsi onlarda məsuliyyət hissini artırır və növbəti hərəkətlərin təliminə daha ciddi münasibət yaradır.

Fiziki tərbiyə təlimində bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması prosesində eyni zamanda fiziki qabiliyyətlər də tərbiyə olunur. Hərəkəti fəaliyyətlər bir-birlərindən fiziki qabiliyyətlərin təzahür olunma səviyyəsinə görə fərqlənirlər. Bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsinə sərf olunan vaxt isə fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Yeni vərdiş və qabiliyyətlər bir-birləri ilə qarşılıqlı əlaqədə olmaqla ümumi vəhdət təşkil edilər. Hərəkət texnikasında qüsurların olması əsasən fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinin aşağı olması ilə bağlıdır.

Voleybol oyununda hərəkətlərin böyük əksəriyyəti bu və ya digər fiziki qabiliyyətinin maksimal təzahürünü tələb edir. Yəni, oyun prosesində formalaşan bacarıq və vərdişlərin inkişaf səviyyəsi bilavasitə fiziki qabiliyyətlərdən asılıdır. Belə ki tullanma, yerdəyişmə, topun qəbul edilməsi və hücum zərbəsi kimi hərəkətlərin səmərəli olması birbaşa fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Voleybolda vərdişlərin formalaşması üçün xüsusi fiziki hazırlığın rolu daha böyükdür. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi yüksəldikcə hərəkət texnikasında dəyişiklər aparaq imkanları genişlənir. Ayrı-ayrı hərəkətlərdə fiziki keyfiyyətlərin təzahür edilməsinə olan tələblər müxtəlifdir. Elə hərəkətlər var ki, çoxsaylı təkrarlar şəraitində fiziki keyfiyyətlərin maksimal dərəcədə təzahür edilməsi tələb olunur.

Voleybol texnikasının praktik qaydada mənimsənilməsi üçün eyni hərəkət çoxlu sayda təkrarlamaq lazımdır. Apardığımız müşahidələrdən sonra belə bir nəticəyə gəldik ki, hər

bir növbəti təkrarda əvvəl buraxılan səhvlər təhlil edilməli və onların aradan qaldırılması üçün müvafiq tədbirlər görülməlidir.

Hərəkət təlimi prosesində çox zaman bacarıqlar köməkçi funksiyasının daşırılsr. Bunun bir neçə izahı var. Əvvəla bacarıqların formalaşması üçün zəmin yaradır. İkinci bacarıqlar daha mürəkkəb olan hərəkətlərin öyrənilməsi üçün yardımçı rolunu oynayır. Beləliklə hərəkəti fəaliyyətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsi onun avtomatlaşmasına səbəb olur və beləliklə də bacarıq vərdişə çevrilir.

Voleybol oyununda yaranan vərdişin əsas xarakterik əlaməti hərəkət texnikası üzərində şüurun nəzarətinin minimuma enməsidir burada şüur əsasən hərəkətin aparıcı komponentinə yönəldilir. Məsələn, topu oyuna daxil edən zaman voleybolçu əsas diqqəti final səyinə güclü və düzgün olmasına verilir. Beləliklə hərəkəti vərdişin mahiyyəti hərəkət texnikasına optimal səviyyədə malik olmaq və şüurun minimal nəzarətindən ibarətdir.

Voleybol oyununun təlimində hərəkəti vərdişlərin formalaşması bir sıra qanunauyğunluqların əsasında baş verir: vərdişin inkişafında sürətin dəyişməsi qanunu. Vərdişin inkişafında həddin olmaması qanunu, vərdişin yox olması qanunu, vərdişin köçürülməsi qanunu.

1. Vərdişin inkişafında sürətin dəyişməsi qanunu. Apardığımız tədqiqatların nəticəsində müəyyən etdik ki, vərdişlər tədrisliklə yanaşı qeyri-bərabər qaydada da formalaşır. Qeyri bərabərliyin isə iki müxtəlif növü olur:

a) rəlimin əvvəlində hərəkətlər nisbətən tez qavranılır və sonra vərdişin inkişafında ləngimə baş verir. Bu cür qeyri-bərabərlik sadə hərəkətlər üçün daha xarakterikdir. Yeni şagird sadə hərəkətləri tez qavrasada onun ayrı-ayrı detallarının təkmilləşdirilməsinə çox vaxt sərf edir;

b) təlim prosesinin əvvəlində vərdişlərin inkişafı ləng gedir və sonra kəsgin sürətdə artmağa başlayır. Bu cür qeyri-bərabərlik isə mürəkkəb hərəkətlər üçün daha səviyyəvi olur.

2. Vərdişlərin inkişafının yubanması qanunu. Vərdişlərin inkişaf etməsində yubanmanın müddəti müxtəlif ola bilər. O, əsasən iki səbəblə şərtləndirilir:

a) orqanizimdə gizli uyğunlaşma nəticəsində bəzi dəyişikliklərin baş verdiyi və müəyyən müddətdən sonra vərdişlərin keyfiyyətində müsbət dəyişiklərin nəzərə çarpdığı daxili səbəblər;

b) təlimin metodikasının yanlış olması və ya fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin kifayət qədər olmaması kimi xarici səbəblər.

Əgər vərdişlərin inkişaf etməsinin yubanmasının səbəbi düzgün müəyyən edilərsə onu aradan qaldırmaq üçün vaxt və ya metod və vasitələrin dəyişdirilməsi tələb oluna bilər. Vərdişlərin formalaşması prosesində həddin olması yolaverilməzdir. Yəni, bu məsələdə məhdudiyyətin olması məqsədə müvafiq deyil, çünki faktiki olaraq hərəkət fəaliyyətinin təkmilləşməsi məşğələnin əvvəlindən sonuna qədər davam edir.

Voleybolçuların çoxillik hazırlıq prosesində bəzən vərdişlərin yox olması halları baş verir. Bu vəziyyət bu və ya digər hərəkət fəaliyyətinin uzun müddət təkrar olunması nəticəsində yaranır. Hərəkət vərdişlərin yox olması tədricən baş verir ilk əvvəl hərəkət vərdişlərdə keyfiyyət dəyişikləri yaranmağa başlayır. Bu zaman məşğul olanlarda inamsızlıq hissləri yaranır və nəticədə hərəkət fəaliyyətlərinin icra olunma texnikasında müəyyən qüsurlar yaranmağa başlayır. Nəticədə koordinasiya qabiliyyətlərinin səviyyəsi aşağı düşür və quruluşca mürəkkəb olan hərəkətləri icra etmək qabiliyyəti tədricən zəifləməyə başlayır. Buna baxmayaraq vərdiş tamamilə yox olmur. Həmin hərəkətlər müntəzəm qaydada olunduqdan sonra vərdişlər müəyyən vaxtdan sonra bərpa olunmağa başlayır.

Vərdişlərin köçürülməsi iki formada baş verir. Voleybol hərəkətlərinin öyrənilmə prosesində vərdişlərin köçürülməsi mənfi və müsbət formafa təzahür edilir. Hər bir köçürmə növünün təzahür edilmə səbəbləri və özünəməxsus xüsusiyyətləri olur. Vərdişlər kortəbii və məqsədli şəkildə köçürülə bilər.

Müsbət köçürmə vərdişlərin bir-birlərinə göstərdikləri qarşılıqlı təsirlərin nəticəsində əvvəllər formalaşan vərdişin yenisinin yatanması prosesinin asanlaşdırılması və sürətləndirməsi kimi xarakterizə edilir. Vərdişlərin müsbət qaydada köçürülməsində əsas şərt hərəkət texnikalarının quruluşunun uyğun olması hesab olunur.



Vərdislərin qarşılıqlı əlaqə təşkil etməsi prosesində bir vərdisin digərinin yaranmasının çətinləşdirilməsi mənfi köçürmə kimi səviyyələndirilir. Adətən, mənfi köçürmə hərəkətlərin hazırlayıcı hissəsinin oxşar olması və əsas fazanın quruluşunun fərqli olması nəticəsində baş verir:

Təcrübə göstərir ki, fiziki hərəkət və idman məşğələlərində sistematik qaydada iştirak edən uşaqların orqanizminin funksional imkanlarının genişlənməsi üçün əlverişli imkanlar yaranır. Müxtəlif vərdislərə yiyələnməklə məşğul olanların hərəkəti təcrübələri kifayət qədər çoxalır. Nəticədə onlarda yeni vərdislərə daha tez yiyələnmək qabiliyyəti formalaşır. Müşahidələr göstərir ki, son illər ölkəmizdə voleybolla məşğul olan aşağı yaşlı uşaqların sayı durmadan artır. Bu, Voleybol texnikasının daha səmərəli mənimsənilməsi üçün əsas şərtlərdən biridir. Çünki istənilən hərəkət texnikasının aşağı yaşlı uşaqlar daha tez və daha yüksək keyfiyyətlə mənimsəyirlər. Bu zaman istifadə edilən medot və vasitələr böyüklərə tətbiq olunanlardan fərqli olmalıdır. Əks halda vərdislərin formalaşması ilə bağlı problemlər yarana bilər.

Mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, hərəkəti vərdislərin tez mənimsənilməsi üçün əsas sərt fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsidir. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi prosesində voleybol hərəkətlərinin tətbiq edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu, voleybolçularda xüsusi fiziki qabiliyyətlərin formalaşdırılması üçün əlverişli imkanlar yarada bilər. Xüsusi hərəkətlərin vasitəsi ilə məşğul olanlarda bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması üçün istifadə edilməsi öz əksini orta ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə proqramında da tapmışdır.

Yeniyyətə voleybolçularda bacarıq və vərdisləri formalaşdırmaq üçün ən çox istifadə edilən vasitələrdən biri də mütəhərrik oyunlar hesab olunur. Voleybol texnikasının formalaşması üçün zəruri olan kordinasiya qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi üçün mütəhərrik oyunlar böyük roludur. Sistemativ olaraq müxtəlif mütəhərrik oyunlara məşğul olan uşaq və yeniyyətmələr müəyyən hərəkət ehtiyatına malik olurlar. Həmin hərəkətlər voleybol oyununun ilə bağlı yeni hərəkətlərin mənimsənilməsinə böyük təsirlər

göstərə bilər. Yəni, bu hərəkətlərdən istifadə etməklə yeni vərdiş asanlıqla və daha tez formalaşsın bilər.

Vərdişlərin mənimsənilməsi prosesində emosional vəziyyətlərin yaradılması yolverilməzdir. Çünki emosionallıq vərdişlərin formalaşma prosesini ləngitməklə məqsədə nail olmanı çətinləşdirir. Oyun prosesində istifadə edilən vərdişlər hərəkətlərin vatiativ qaydada formalaşdırılmasına da təsir göstərir. Bu yeni hərəkətlərin daha tez mənimsənilməsinə yaxşı təsir göstərir. Variativ qaydada mənimsənilən vərdişlər yaranmış vəziyyətə uyğun olaraq tətbiq edilir.

Məlum olduğu kimi uşaqlarda təkrarlama və təqlid etmə refleksləri daha yaxşı inkişaf edir. Ona görə də mütəxəsislər hesab edirlər ki, əvvəlvə hərəkətlərin mahiyyəti bütöv şəkildə izah olunmalı, sonra isə diqqət ayrı-ayrı detalların izah edilməsinə yönəlməlidir. Bu prosesdə əsas şərt uşaq orqanizminin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi hesab olunur. Uşaq orqanizminin yaş xüsusiyyətlərini öyrəndikdən sonra bir voleybolla hansı yaş dövrünün daha əlverişli olması ilə əlaqədar məlumat axtarıyıq. Lakin ədəbiyyat mənbələrində bu məsələ ilə bağlı heç bir məlumat ala bilmədik.

Hərəkəti vərdişlərin formalaşmasında əlaqələndirici hərəkətlərin böyük rolu vardır. Onlar müsbət köçürmə prinsipinin əsasında qurulur. Bir qayda olaraq əlaqələndirici hərəkətlərin quruluşu yeni yaradılan vərdişə uyğun olur. Əlaqələndirici hərəkətlərin hesabına formalaşan vərdişlər texniki fəndlər mənimsənilməsinə asanlaşdırır. Bu proses təlimin ilki mərhələsi üçün fəhə xarakterikdir.

Voleybolçuların bacarıq və vərdişləri ilk növbədə öz fiziki qabiliyyətlərinin təzahür edilmə formasıdır. Voleybol oyununda təzahür olunan qabiliyyətlər isə bilavasitə fiziki keyfiyyətlərin hesabına formalaşır. Çox zaman bir qabiliyyət özündə bir neçə qabiliyyəti birləşdirir. Məsələn, sürət-qüvvə dözümlülüyünün formalaşması üçün hər üç keyfiyyətin müəyyən səviyyədə inkişaf etdirilməsi tələb olunur. Yəni bu o deməkdir ki, vərdişlərin formalaşdırılması və köçürülməsi üçün fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi zəruridir. Vərdişlərin müsbət köçürülməsinin təmin olunması üçün əsas şərtlərdən biri də vərdişlərin formalaşmasını fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi ilə düzgün əlaqələndirilməsi hesab

olunur. Fiziki qabiliyyət və vərdişlərin bir-birlərini tamamlaması müsbət köçürmələri həyata keçirmək üçün əlverişli imkanlar yarada bilər. Mütəxəssislərin fikrincə müsbət köçürmə prosesinin daha səmərəli olması üçün məşğul olanlara müəyyən müstəqillik verilməli və onlar bu prosesin mahiyyətini dərk etməlidirlər.

Uzun illərin təcrübəsi və ədəbiyyat mənbələrindən alınan nəticələr göstərir ki, hərəkəti vərdişlərin təkmilləşmə prosesi sonsuzdur. Vərdişlərin inkişafı kifayət qədər təkmilləşdikdən sonra yüksək səviyyəli hərəkəti bacarıq mərhələsi başlayır. Yüksək səviyyəli hərəkəti bacarıqların əsas vəzifəsi məşğul olanlara qazandığı vərdişlərin istənilən şəraitdə tətbiq etməyi öyrətməkdir. Qazanılan vərdişlərin praktiki əhəmiyyəti bilavasitə bu prosesdə qiymətləndirilir. Əgər qazanılan vərdiş məşğul olanlar tərəfindən müxtəlif şəraitlərdə istifadə oluna bilmirsə, həmin vərdişin praktik dəyəri yoxdur. Bu o deməkdir ki, yüksək səviyyəli hərəkəti bacarığın əsas mahiyyəti qazanılmış vərdişin real həyat şəraitində tətbiq edilməsindən ibarətdir. Bu tipli bacarıq yüksək səviyyədə formalaşmış vərdiş və biliklərin əsasında yaranır.

Yüksək səviyyədə formalaşmış vərdişlərin quruluşuna dəyişməz bir proses kimi baxmaq olmaz. Çünki, bəzən yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq formalaşmış vərdişlərin köçürülməsi tələb olunur. Köçürülmə əsasən həyat fəaliyyətində aparılan islahatların hesabına həyata keçirilir. Köçürmə qarşıya qoyulan vəzifələrə uyğun qaydada aparılmalıdır. Bu proses mərhələlər üzrə aparılır. Lakin yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq mərhələlərin ardıcılığı dəyişdirilə bilər. Qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq mərhələlərə ayrılan vaxt da müxtəlif ola bilər.

Bir qayda olaraq təlimin sonuncu mərhələsində köçürmə prosesləri daha çox vaxt aparır. Çünki sonuncu mərhələdə vərdişlər kifayət qədər möhkəm olduğuna görə onların yeni vərdişlə əvəz edilməsi çox çətinidir. Bu prosesi düzgün təşkil etmək üçün ən vacib şərtlərdən biri də orqanizmin yaşla əlaqədar inkişaf xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasıdır. Apardığımız müşahidələrin nəticəsi göstərdi ki, fiziki keyfiyyətlərin hesabına aparılan köçürmələr zaman bəri uşaqlar verilən fiziki yüklərə tab gətirə bilmirlər. Ona görə də vərdişlərin köçürülməsi prosesində məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə

alınmalıdır. Yəni bu o deməkdir ki, hər bir fiziki qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi yaş dövrünün xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Voleyboçularla aparılan çoxillik məşq prosesində köçürmələrin həyata keçirilməsi üçün ən çox kordinasiya və sürət-qüvvə qabiliyyətlərindən istifadə edilir. Köçürmədə əsasən sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyası tələb olunan hərəkətlər tətbiq edilir. Bu reaksiyaların təzahür etməsi isə sürət qabiliyyəti bağlıdır. Sadə hərəkət reaksiyasının mahiyyəti əvvəlcədən məlum olan signala cavab reaksiyası verməkdən ibarətdir. Mürəkkəb hərəkət reaksiyasında isə voleybolçu nəyə cavab verəcəyini əvvəldən bilmir. Məsələn, hücum zərbəsindən sonra top meydançanın istənilən tərəfinə gedə bilər və topun uçuş sürəti müxtəlif ola bilər. Bu zaman rəqib komandanın oyunçusu topun sürət və istiqamətini təyin etməyi bacarmalıdır. Bu vərdişlərin köçürülməsi prosesinin səmərəli olması üçün son dərəcə vacibdir.

bu qabiliyyətlərə yiyələnmək üçün hər şeydən əvvəl optimal fəaliyyət planı tərtib edilməlidir.

## II FƏSİL

### TƏDQIQATIN NƏTİCƏLƏRİNİN TƏHLİLİ

#### **2.1. Yeniyetmə voleybolçularda hərəki vərdişlərin formalaşmasının məzmunu və metodikası**

Voleybol məşğələlərində bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması xüsusi metodikalarda həyata keçirilir. Məlum olduğu kimi istənilən voleybol hərəkətinin mənimsənilməsi bacarıqların formalaşmasından başlayır. Ona görə də voleybolçu texnikasını mənimsəməyin ilkin pilləsi hərəki bacarıqlar hesab olunur.

Hər hansı bir voleybol hərəkətini öyrənərkən əvvəlcə həmin hərəkəti yerinə yetirilmək bacarığı formalaşdırılır. Sonra hərəkət çoxlu sayda təkrarlar nəticəsində təkmilləşir və tədricən vərdişə çevrilməyə başlayır. Bacarıqla vərdişlər bir-birlərindən əsasən hərəki mənimsənilmə dərəcəsinə görə fərqlənir. Bundan başqa bacarıqlarda şüur aparıcı olduğu halda vərdişlər formalaşdıqdan sonra hərəkətlər avtomatik qaydada icra olunur və şüur arxa plana çəkilir.

Yeni hərəkəti icra etmək bacarığının olması üçün hərəkət texnikası haqda minimal bilik, hərəki təcrübə və fiziki hazırlıq tələb olunur. Hərəki bacarıq üçün xarakterik cəhətlərdən biri də hərəkəti yerinə yetirmək üsulunun daim təkmilləşdirilməsi üsullarının axtarılmasıdır. Hərəki bacarığın mahiyyətini də, məhz, bu amillər təşkil edir. Yeni hərəki bacarıq dedikdə hərəkətlərin şüurla idarə edilməsi, əlverişsiz şəraitlərə qarşı müqavimətin olmaması və nəticələrin qeyri-sabitliyi nəzərdə tutulur.

Ümumiyyətlə hərəki bacarıq və vərdişlərin səviyyələndirən ümumi cəhət yerinə yetirilən hərəkətləri idarə etmək qabiliyyətidir. Bacarıq və vərdişlərin voleybol texnikasının mənimsənilməsində böyük əhəmiyyəti vardır. Vərdişin formalaşması bilavasitə bacarıqdan başlayır. Voleybolçunun hərəki bacarığı dedikdə bilik və təcrübə əsasında oyun prosesində hərəkətlərin qeyri-avtomatik qaydada idarə edilməsi qabiliyyəti nəzərdə

tutulur. Bacarıqlar təzahür edən zaman əsas diqqət hərəkətin texnikasına yönəldilir. Yəni, bacarıq biruzə verilən zaman şüur aparıcı olur. Burada diqqət bir başa hərəkətin icra edilmə texnikasına verilir. Voleybol oyununda bacarıqlar təzahür olunan zaman adi hərəkətlərlə müqayisədə mərkəzi sinir sistemi daha tez yorulur.

2. Hərəkətlər yerinə yetirilərkən ayrı-ayrı fazalar bir-birləri ilə uyğunlaşmadığına görə əlavə əzələ gərginliyi baş verir. Buna görə də voleybolçu hərəkəti vəzifəni yerinə yetirən zaman göstərilən nəticə və qaənaətin səviyyəsi aşağı olur.

3. Voleyboçunun hərəkəti bacarıq formalaşmasında yerinə yetirməsi qeyri-sabit və etibarsız olur. Bu zaman hərəkətin yerinə yetirilməsi üçün daha yaxşı üsulların axtarışı gedir və hərəkət texnikası tədricən təkmilləşir.

4. Mənimsənilən yeni hərəkəti bacarıq tez unudulur və oyun prosesində yaranan mənfi amillər (tamaşaçıların səs-küy salması, yorğunluq və s.) ümumi nəticəyə təsir göstərir.

Hərəkəti bacarıqların mənfi xüsusiyyətlərini aradan qaldırmaq üçün hərəkətlər çoxlu sayda təkrar olunmaqla tədricən vərdişə çevrilir.

Voleybolçularda bacarıqların vərdişə çevrilməsinə sərf edilən vaxt fərdi xarakter daşıyır və bu proses bir çox amillərdən asılıdır.

- hərəkəti təcrübə və anadangəlmə qabiliyyətlər;
- uşağın yaşı. Voleybolda olan texniki fəndlərin böyüklərlə müqayisədə daha tez mənimsəyirlər;
- hərəkət fəaliyyətinin kordinasiya baxımından mürəkkəbliyin dərəcəsi;
- məşqçi müəllimin peşəkar səriştəsi. Təlimin metodikasının dərinlən bilən müəllim bacarıqları vərdişə daha tez çevrilə bilər.

Qeyd etdiyiz kimi voleybolçunun hərəkəti vərdişi bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində yaranır. Vərdişlər formalaşdıqdan sonra hərəkətin icra edilmə texnikası sabit vəziyyətə düşür.

Voleybolçunun hərəkəti vərdişi dedikdə onun hərəkətləri avtomatik qaydada yerinə yetirmə qabiliyyəti başa düşülür. Bu zaman şüurun nəzərəti arxa planda qalır, yeni cüzi olur.

Bununla əlaqədar olaraq hərəkəti vərdiş voleybolçunun hərəkəti yerinə yetirmə texnikasının ən yüksək forması sayılır.

Hərəkəti fəaliyyətlərinin təlimi prosesində məşğul olunanların fəaliyyətləri tədris-idrak xarakteri daşıyır. Buna görə də təlim prosesinin səmərəli olması müəllimlərin bu prosesi pedaqoji, psixoloji və fizioloji qanunauyğunluqlara uyğun şəkildə təşkil etməsi ilə müəyyən edilir. Təlim prosesinin müasir nəzəriyyə və konsepsiyalara istinad etməsi zəruridir.

Hərəkəti fəaliyyətlərin mənimsənilməsi müəyyən metodikası ardıcılıqla həyata keçirilir.

1. Məşğul olanlarda müsbət tədris motivləşmələrinin formalaşdırılması.

Motivləşmə məşğul olanların voleybol idmanına qarşı olan münasibətlərin vəhdətidir. Müəllim və ya məşqçi yeni hərəkəti fəaliyyətlərin mənimsənilməsi üçün onlara qarşı şüurlu münasibət yaratmalıdır. Çünki təlim prosesinə qarşı həvəsin olmaması hərəkət texnikasında müxtəlif qüsurların yaranmasına gətirib çıxarır.

2. Hərəkət fəaliyyətinin mahiyyəti haqda biliklərin formalaşması. Biliklər dinləmə və hərəkətin icra edilməsini müşahidə etmək yolu ilə formalaşır. Bu zaman hərəkət haqda hər tərəfli təsəvvür yaranır.

Voleybolçuların hərəkəti vərdişlərinin bir neçə tipik elamətləri olur:

1. Vərdişin əsas əlaməti hərəkətin avtomatik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu zaman insan tərəfindən hərəkət texnikasına olan nəzarət minimal səviyyədə olur.

2. Vərdiş üçün əsas xarakterik cəhət yerinə yetirilən işin sərbəst olmasıdır. Bu, hərəkətin maksimal sürətdə və optimal ritmlə yerinə yetirilməsinə imkan verir.

3. Hərəkəti vərdiş bacarıqla müqayisədə daha sabit olduğuna görə mane törədən amillərin ona göstərdiyi mənfi təsirlər cüzi olur.

4. Vərdiş təkmilləşdikdən sonra uzun müddət unudulmur və böyük fasilələrdən sonra tez bərpa olunur. Məsələn, üzməyi və velosiped sürməyi öyrənən şəxs bu vərdişləri praktiki olaraq ömrünün sonuna qədər unutmur.

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

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

Hər şeydən əvvəl qeyd etmək lazımdır ki, hərəkəti vərdiş şərti reflekslərin inkişaf qanunauyğunluqlarının əsasında formalaşır. Formalaşma prosesində məşğul olanın mərkəzi sinir sistemində üç fazadan ibarət proses gedir. Təlim prosesinin daha səmərəli olması üçün müəllimin bu fazaları dərinlən bilməsi zəruridir.

1) Sinir proseslərinin irradasiya olunma fazası onun əsas xüsusiyyəti odur ki. Yeni hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirmə cəhdi zamanı məşğul olanların baş beyin qabağında həmin hərəkətlərin yerinə yetirilməsini təmin edən sinir mərkəzləri oyanır. Bu zaman antoqonist əzələlər hərəkəti sərbəst şəkildə icra etməyə mane olurlar. Ona görə də fiziki və sinir-psixi enerji daha çox sərf edilir. Nəticədə insan təz yorulur və yerinə yetirilən hərəkətlər kordinasiya baxımından dəqiq olmur.

2) Sinir proseslərinin tənzimlənməsi fazası. Hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsindən sonra sinir prosesləri tədricən lokallaşmağa başlayır. Belə olan halda lüzumsuz hərəkətlərə yol verilmir, hərəkət fəaliyyəti nisbətən sərbəst icra olunur, yəni, hərəkəti vərdişlərin formalaşması prosesi başlayır.

3) Dinamik stereotipin sabitləşməsi fazası. Hərəkəti bacarıqların çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində tədricən baş beyin qabığının müvafik mərkəzlərində ardıcıl formada gedən oyanma və tormozlanma sistemi yaranır. İş prosesində iştirak edən sinir mərkəzləri arasında möhkəm əlaqədar yaranır. Hərəkətlər sabit, müxtəlif varianlarla və fiziki



keyfiyyətlərin yüksək səviyyədə təzahür olunması ilə yerinə yetirilə bilər. Bu zaman faktiki olaraq hərəkəti vərdişin bütün əlamətləri təzahür edilir.

Hərəkəti fəaliyyətlərin təlimində psixoloji və pedaqoji qanunauyğunluqların rolu getdikcə artır. Təlim prosesi bilavasitə bu qanunauyğunluqlarda mövcud olan prinsiplərin hesabına həyata keçir. Burada hərəkəti fəaliyyətin məzmunu və ardıcılığı mütləq öz əksini tapmalıdır. Voleybolçularla aparılan təlim prosesində ən aktual problemlərdən biri də qazanılmış hərəkəti vərdişlərin köçürülməsi hesab olunur. Köçürmənin əsas mahiyyəti yeni hərəkəti fəaliyyətlərinin yaranmasından ibarətdir. Yeni hərəkəti fəaliyyətlərinin yaranması isə bir-birinə oxşar olar reflektor əlaqələrin əsasında baş verir. Ona görə də bəzən əvvəllər formalaşmış vərdişlər öz mexanizminə görə yeni vərdişlərin yaranmasına təsir göstərə bilər. Məsələn. Topun oyuna daxil edilməsi vərdişinin formalaşması eyni zamanda hücum zərbəsinin təkmilləşməsinə də müsbət təsir göstərə bilər.

Lakin köhnə və yeni yaranmış vərdişlərin arasında qarşılıqlı təsirlər həmişə baş vermir. Qarşılıqlı təsir o zaman baş verir ki, vərdişlərin quruluşları arasında müəyyən uyğunluqlar mövcuddur. əgər uyğunluq yoxdursa vərdişlər arasında qarşılıqlı təsirdə ola bilməz. Vərdişlərin köçürülməsi mənfi və müsbət formada baş verir.

Voleybolda müsbət köçürmə dedikdə əvvəllər formalaşan vərdişin yeni yaranan vərdişə göstərdiyi təsirlərin hesabına həmin prosesin asanlaşdırılması və tərləşdirilməsi başa düşülür. Müsbət köçürmənin baş verməsi üçün əsas şərt hər iki hərəkəti fəaliyyətlərinin quruluşunun və əsas fazalarının bir birlərinə uyğun gəlməsidir. Məsələn, hücum zərbəsində formalaşan vərdiş topun oyuna daxil edilmə texnikasına müsbət təsir göstərə bilər.

Mənfi köçürmədə olan qarşılıqlı fəaliyyətin mahiyyəti əvvəllər formalaşmış hərəkəti vərdişin yeni yaranan vərdişə göstərdiyi mənfi təsirlərdən ibarətdir. Bu hal əsasən fəaliyyət növlərinin hazırlıq hissələrinin uyğun əsas hissələrinin isə fərqli olması zamanı baş verir. Adətən belə hallarda köhnə vərdiş dominantlıq təşkil edir. Belə ki, məşğul olanlar yeni hərəkəti icra edərkən çox zaman hərəkəti əvvəlcə formalaşmış vərdişə daha çox uyğun gəlir. Bu zaman neçə ki, köhnə stereotip aradan götürülməyib yeni yaranan

hərəkət fəaliyyətinin texnikasında qüsurların olması qaçılmazdır. Məsələn, voleybolçuların hücum zərbəsi ilə bağlı formalaşan vərdişlər müdafiə texnikasının yaranmasına mane olur. Adətən hücum zərbəsi ilə formalaşan vərdişlər nəticəsində müdafiə zamanı topları güclü zərbə ilə qarşılayır. Bu, yolverilməz hərəkət nəticəsində çox zaman meydandan çıxır və ya lazım olan yerə yönəlmir. Bəzi hallarda isə yeni hərəkət fəaliyyətinin formalaşdırılması üçün konkret yerdəyişmə texnikası tələb edilir. əgər məşğul olanlar bu hərəkət fəaliyyətinə müəyyən qədər uyğun olan hərəkət bitişdirici addımlarla icra etmişlərsə adi yerinə keçid prosesi xeyli vaxt aparır. Buna oxşar vəziyyətlər hücum zərbəsində və ötürmələrdə də yarana bilər. Yeni vərdişin yaranması məşğul olanların fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsindən və eləcə də onların fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Bəzən əks fəaliyyət texnikaları ilə əlaqədar hərəkətlər bir-birləri ilə ziddiyyət təşkil edirlər. Bunun əsas səbəbi konkret hərəkət fəaliyyətlərinin quruluşlarının fəqli olması hesab olunur. Belə ki, əks fəaliyyət texnikasına aid olan topun yığılaraq qəbul edilməsi və dayanıqlı vəziyyətdə yerdəyişmələrdən sonra qəbul edilməsi eyni məqsəd daşıyıcıları da onların quruluşları çox fəqlidir. Bu texniki fəndlərdən birinin vərdiş halına keçməsi digərini formalaşmasına mane olur.

Müasir dövrdə voleybolda yüksək nəticələrin əldə olunması üçün ilk növbədə oyunçulardan dövrün tələblərinə uyğun ümumi xüsusi fiziki hazırlıq tələb olunur. Çünki fiziki hazırlıq olmadan voleybol oyunu üçün lazım olan bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması mümkün deyil. Oyun qaydalarının tez-tez dəyişdirilməsi ilə bağlı olaraq bacarıq və vərdişlərin dəyişdirilməsinə də ehtiyac yaranır. Bu məsələnin daha səmərəli qaydada həll edilməsi üçün əsas üstünlük məşq yüklərinin həcm və intensivliyinin dəyişdirilməsinə verilir. Təlim məşğələlərini bu formada təşkil etməklə organizmin funksional imkanlarının artırılması və fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etməsi üçün əlverişli imkanlar yarana bilər.

Məlum olduğu kimi ümumi fiziki hazırlığın mahiyyətini sağlamlığı möhkəmləndirməklə orqanizmin funksional imkanlarının yüksəldilməsi təşkil edir. Voleybolçuların ümumi

fiziki hazırlıq prosesində həll edilən əsas vəzifə oyunun texnikası və taktikasını mənimsəmək üçün xüsusi qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi hesab olunur. Bu zaman əsas şərt bütün fiziki qabiliyyətlərin harmonik qaydada inkişaf etdirilməsi hesab olunur.

Onu prosesində yerləş, qaçış, sıcrayış, tullanma, blokqurma və digər texniki hərəkətlərin icra edilməsi üçün voleybolçu kifayət qədər fiziki hazırlığa malik olmalıdır. Bunun üçün ilk növbədə fiziki keyfiyyətlərin hərəkətli və harmonik şəkildə inkişaf etdirilməsi tələb olunur. Bu vəzifənin həll edilməsi üçün əsas üstünlük fiziki qabiliyyətlərin müasir metod və vasitələrin istifadəsinə verilir. Hal-hazırda hər bir konkret fiziki qabiliyyətin tərbiyə edilməsi üçün kifayət qədər idman avadanlıqları və onlara müvafiq olan metodikalar mövcuddur.

Voleybol məşğələlərində vərdişlərin formalaşdırılması ilə yanaşı paralel olaraq fiziki qabiliyyətlər də formalaşır. Voleybol hərəkəti fəallığı bilavasitə fiziki qabiliyyətlərin hesabına baş verir. Anadangəlmə morfofunksional keyfiyyətlər kimi xarakterinə edilən fiziki qabiliyyətlərin hər biri voleybol oyunu üçün vacibdir. Hərəkəti vərdişlər kimi fiziki qabiliyyətlər də dəyişir. Fiziki qabiliyyətlərin dəyişmə dinamikası, adətən, “inkişaf” və “tərbiyə” anlayışları ilə səciyyələndirilir. İnkişaf fiziki qabiliyyətlərin təbii formada dəyişməsi, tərbiyə isə fiziki qabiliyyətlərin artımına göstərilən fəal və məqsədyönlü şəkildə göstərilən təsirlər kimi başa düşülür.

Voleybolçuların hərəkəti qabiliyyətlərinin əsasını bilavasitə fiziki keyfiyyətlər təşkil edir. Onların təzahür olunma forması isə bacarıq və vərdişlər kimi xarakterizə edilir. Voleybolçunun fiziki qabiliyyəti təkcə bu və ya digər hərəkəti icra etdiyinə görə qiymətləndirilmir. Fiziki qabiliyyətlər eyni zamanda bacarıq və vərdişləri daha tez mənimsəməyə görə də qiymətləndirilir. Köhnə vərdişlərin yeni vərdişlərlə əvəz edilməsi prosesinin səmərəli olması üçün fiziki keyfiyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsində olmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini qiymətləndirmək üçün ən müxtəlif test tapşırıqlardan istifadə edilə bilər.

Voleybolçularda bütün fiziki qabiliyyətlərin optimal səviyyədə inkişaf etdirilməsi zəruridir. Qabiliyyətlər əsasən müxtəlif fiziki terminlərin çoxlu sayda təkrar edilməsi

hesabına inkişaf edir. Fiziki qabiliyyətlər öyrənilən bacarıq və vərdişlərin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq ümumi və xüsusi formada təzahür edirlər. Voleybolçularda ən çox istifadə edilən vərdişlərin formalaşdırılması prosesində əsas üstünlük dinamik xarakterli hərəkətlərin təliminə verilir. Çünki voleybol hərəkətləri əsasən sürətlə yerinə yetirilir.

Məlum olduğu kimi istənilən fiziki keyfiyyətin təzahür olunması bilavasitə qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Voleybol texnikasını əks etdirən hərəkətlər sürətlə yerinə yetirildiyinə görə voleybolçu üçün sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi daha vacibdir. Ona görə də voleybolçuların fiziki hazırlığının əsasını sürət-qüvvə qabiliyyətləri təzahür olunan təmrinlər təşkil edir. Voleybolçu yerinə yetirdiyi hərəkət fəaliyyətindən asılı olaraq onun sürət-qüvvə bacarıqları bir neçə formada biruzə verilir. Onlardan ən geniş istifadə olunan qabiliyyət “partlayış qüvvəsi” hesab olunur. Oyun prosesində bacarıq və vərdişlərin böyük əksəriyyəti, məhz, “partlayış qüvvəsinin” hesabına biruzə verilir. Hərəkətlərin texniki baxımdan səmərəli olması üçün sürətlə qüvvənin uzlaşması son dərəcə vacibdir.

Təlim prosesində bacarıqların vərdişə çevrilməsi üçün çoxlu sayda təkrar olunan hərəkətlərin sürət-qüvvə istiqamətinə yönəldilməsi daha məqsədəuyğundur. Çünki voleybol hərəkətlərinin böyük əksəriyyəti idmançıdan sürət-qüvvə qabiliyyətinin bacarıqla istifadə edilməsini tələb edir. Voleybol hərəkətlərinin böyük əksəriyyəti maksimal güclə icra edilir. Buna görə də bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesində voleybolçulardan sürət-qüvvə dözümlülüyü tələb olunur. Bu qabiliyyət blokqurma və hücum zərbələri ilə vərdişlərin formalaşdırılması üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Çünki bu vərdişlərin təkmilləşdirilməsi üçün sürət-qüvvə qabiliyyəto tələb edən çoxlu sayda tullanma hərəkətləri tətbiq edilir.

Adətən təcrübəli məşqçilər yeniyetmə voleybolçuların sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyə olunmasına daha çox vaxt ayırırlar. Məşq prosesinin böyük bir hissəsi voleybolçuların yuxarı və aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsinə ayrılır. Mütəxəsislər hesab edirlər ki, sürət və qüvvə qabiliyyətlərinin kompleks şəkildə

formalaşdırılması bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesini daha da sürətləndirir. Bu, öz müsbət təsirlərini vərdişlərin köçürülməsində də göstərir. Ona görə də sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin xüsusi formada inkişaf etdirilməsi daha məqsədəuyğun hesab olunur. Çünki voleybol texnikasının təkmilləşdirilməsi bilavasitə sürət-qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır.

Voleybolçuların fiziki keyfiyyətlərinin formalaşması əsasən məşq və yarış zamanı yerinə yetirilən xüsusi hərəkətlərin vasitəsi ilə həyata keçirilir. Məşq və yarış hərəkətlərin yüksək intensivliklə yerinə yetirəndə eyni zamanda sürət-qüvvə dözümlülüydə tərbiyə oluna bilər. Bu zaman paralel olaraq vərdişlərin köçürülməsi qabiliyyətləri də formalaşır. Bu qabiliyyətlərin daha yaxşı formalaşması üçün əsas şərt voleybolçuların hərtərəfli və harmonik inkişaf hesab olunur.

Voleybolçuların sürət-qüvvə hazırlığının təmin edilməsi üçün əsasən “partlayış qüvvəsi” təzahür olunan hərəkətlərdən istifadə edilir. Bu tipli hərəkətlər məşğul olanlardan cəld reaksiya vermək və hərəkət texnikasının sürətlə yerinə yetirmək bacarığı tələb edir. Bu bacarıqların mənimsənilməsi üçün əsasən hər hansı bir hərəkət fəaliyyətini çoxlu sayda təkrarlamaq lazımdır. Təkrarlar nəticəsində hərəkət daha yaxşı mənimsənilir və tədricən vərdişə çevrilir. Vərdiş halına çatan hərəkət fəaliyyətləri isə vəziyyətdən asılı olaraq müsbət və ya mənfi köçürmələrə məruz qalırlar.

Yeniyyətə voleybolçularda “partlayış qüvvəsinin” təzahür etməsi üçün ən geniş istifadə edilən hərəkətlərdən biri də tullanmalar hesab olunur. Tullanma bacarıqlarının formalaşdırılması üçün ilk növbədə aşağı ətrafların əzələ qüvvəsi inkişaf etdirilir. Bu bacarığın formalaşdırılması üçün ilk növbədə aşağı ətrafların əzələ qüvvəsi inkişaf etdirilir. Bu bacarığın formalaşdırılması üçün ən çox voleybol oyunu üçün xarakterik olan tullanma hərəkətlərdən istifadə edilir. Çox zaman hərəkətlər hər hansı bir hərəkətin təqlid edilmə formasında icra edilir.

Voleybolçularda bacarıq və vərdişlərin formalaşdırmaq üçün məşğul olanların ümumi və xüsusi dözümlülüklərinin inkişaf etdirilməsinə kifayət qədər vaxt ayrılır. Çünki istənilən hərəkət texnikasını təkmilləşdirmək üçün həmin hərəkətlər çoxlu sayda təkrar

edilməlidirlər. Bu isə məşöul olanlardan yüksək dozümlülük qabiliyyəti tələb edir. Voleybolçunun ümumi dozümlülüğü əsasən aerob yönümlü hərəkətlərlə formalaşır. Xüsusi dozümlülük isə bilavasitə anaerob xarakterli spesifik hərəkətlərin vasitəsi ilə formalaşır. Məsələn, tullanma və hücum zərbələrinin yerinə yetirilməsi.

Voleybolçularda sürət-qüvvə dozümlülüğünü inkişaf etdirmək üçün ən müxtəlif metodlardan istifadə oluna bilər. Metodun müəyyən edilməsi ilk növbədə voleybolçunun yerinə yetirəcəyi oyun funksiyasının əsasında aparılır. Belə ki, sıçrayış və yerdəyişmə hərəkətlərin formalaşdırılması üçün müxtəlif metodlardan istifadə edilir. Adətən sıçrayış hərəkətini təkrar səy metodu, yerdəyişmə hərəkətini isə interval məşq metodu ilə təkmilləşdirilir. Lakin istənilən vərdişin yaranması prosesi ilk növbədə məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

İstənilən voleybol hərəkətinin vərdiş halında gətirilməsi ilk növbədə yuxarı və aşağı ətrafların əzələ qüvvəsinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Çünki voleybol texnikası ən çox yuxarı və aşağı ətraflarda olan əzələlərin heabına biruzə verilir. Bütün bunlara baxmayaraq fiziki keyfiyyətlərin inkişafında varislik faktoruna da diqqət yetirməlidir. Bu, bütün hərəkəti qabiliyyətlərin bir-birləri ilə əlaqədar olmasından irəli gəlir. Məsələn, qüvvə qabiliyyəti “partlayış qüvvəsinin” təzahür olunmasında sürət qabiliyyəti üçün varis kimi qiymətləndirilə bilər.

Sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafında irsi amillərlə yanaşı ətraf mühitin təsirlərinin də rolu var. Uşaq və yeniyetmələrdə bu keyfiyyətlərin inkişaf tempi yaş dövründən asılı olaraq müxtəlif olur. Uşaqlarda bu qabiliyyətlərin inkişaf tempi əsasən ətraf mühitin təsirlərindən asılıdır. Yeniyetməlik dövründə isə irsi amillər daha çox üstünlük təşkil edirlər. Bu proses vərdişlərin köçürülməsinə birbaşa təsir göstərir. Köçürmə prosesinin məzmunu da yaş və ətraf mühitin təsirləri ilə adekvat xarakter daşıyır. Ona görə də mütəxəsislər bacarıq və vərdişlərin fiziki qabiliyyətlərlə paralel qaydada inkişaf etdirilməsinə üstünlük verirlər.

Voleybolçularda eyniadlı ətrafların fiziki inkişaf səviyyəsi əsasən fərqli olur. Bu problem digər idman oyunlarında olduğu kimi voleybol üçün də xarakterikdir. Onun aradan

qaldırılmasl üçün ən səmərəli vasitələrdən biri də köçürmə hesab olunur. Bunun üçün zəif cəhətlərin formalaşdırılmasına yönəldilən xüsusi hərəkətlər komplekslərindən istifadə edilir. Bu zaman məşğul olanların hərəkət fəaliyyətlərini müstəqil qaydada seçmələrinə yol vermək olmaz. Çünki bu məsələnin həllində məşğul olanların maraqları deyil, hərəkət kompleksinin müvafiq olması üstünlük təşkil etməlidir əks halda problem daha da artar və köçürmə məsələsinin həll olunması daha da çətinləşər. Buna görə də təlim məşğələlərində bu məsələ daim diqqət mərkəzində olmalıdır.

Vərdişlərin qüsurlu şəkildə formalaşması adətən təlimin ilkin mərhələsində yaranır. Lakin onun biruzə verilməsi texniki təkmilləşmə zamanı baş verir. Buna görə də təlimin ilkin mərhələsində yaranır. Lakin onun biruzə verilməsi texniki təkmilləşmə zamanı baş verir. Buns görə də təlimin ilkin mərhələsində hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsinə xüsusi diqqətin yetirilməsi zəruridir. Belə olan halda vərdiş düzgün formalaşır və onun köçürülməsinə heç bir ehtiyac qalmır. Adətən müəyyən hərəkəti təcrübəsi olan voleybolçular köçürmə prosesinə daha tez uyğunlaşırlar. Ona görə də mütəxəsislər yeniyetmə voleybolçuların hərtərəfli və harmonik fiziki inkişafına xüsusi diqqət yetirməyi tövsiyə edirlər ki, onların zəif cəhətlərində müəyyən irəliləyişlər baş versin.

Mütəxəsislər hesab edirlər ki, çox zaman yeni yaranmış vərdiş əvvəllər yaranmış vərdiş üzərində üstünlük təşkil edir. Çünki yeni yaranmış vərdişin köçürmə nəticəsində formalaşması bir başa mərkəzi sinir sisteminin iştirakı ilə baş verir. Adətən belə hallarda köçürmənin səmərəli olmasının təmin edilməsi üçün təkrar səy metoduna daha çox üstünlük verirlər. Çünki yeni yaranan vərdiş bilavasitə təkrarların hesabına formalaşır. Lakin bununla yanaşı məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq digər metodlardan da istifadə edilə bilər.

Bəzi mütəxəsislər hesab edirlər ki, təlimin birinci mərhələsində bacarıqları vərdişə çevirməyə tələsmək lazım deyil. Çünki vərdiş formasında hərəkət tam qüvvə və yüksək intensivliklə yerinə yetirilir. Bu zaman əzələlər bu hərəkətləri yerinə yetirməyə hazır olmur. Ona görə də istənilən hərəkət təlimi “sadədən mürəkkəbə doğru” prinsipinin əsasında aparılmalıdır. Bu zaman verilən hərəkətlər kompleksi elə icra olunmalıdır ki,

onların hərtərəfli təsir göstərmə imkanı olsun. Bunun üçün məşğul olanların yerinə yetirəcəkləri oyun funksiyaları və onların fərdi xüsusiyyətləri təhlil edilməklə müvafiq məşq planı tərtib edilməlidir.

Voleybolçuların yarışlarda uğurla çıxış etmələri üçün önəmli şərtlərdən biri də hücum zərbələrindən düzgün istifadə etmək qabiliyyətlərinin olması hesab olunur. Təlimin ilkin mərhələsində bu qalibiyyətlərin xüsusi çəkisi o qədər də yüksək olmur. Bu mərhələdə formalaşan hərəkət texnikası müəyyən vaxtdan sonra təkmilləşdirilir. Çox zaman təkmilləşmə prosesində hərəkət fəaliyyətlərinin bəzi elementlərini dəyişmək lazım gəlir. Bu proses bilavasitə köçürmələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Adətən, təlimin ilkin mərhələsində vərdişlərin köçürülməsi üçün çox vaxt tələb olunmur. Çünki bu mərhələdə fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi hələlik aşağı olur və vərdişlərin tərgidilməsi və yeni vərdişlərin yaradılması çox da çətin olmur. Fiziki qabiliyyətlər müəyyən qədər inkişaf etdikdən sonra köçürmə prosesi çətinləşir. Çünki fiziki qabiliyyətlətin tərbiyə edilməsi prosesində paralel olaraq yeni bacarıq və vərdişlər də formalaşır.

Təcrübə göstərir ki, voleybolla məşğul olan yeniyetmələr təlimin ilkin mərhələsində əsasən düzünə hücum zərbəsindən istifadə edirlər. Adətən məşğul olanların böyük əksəriyyəti hücum zərbəsini sağ qolla yerinə yetirirlər. Bu fakt solaxay uşaqların sayının daha az olması ilə bağlıdır. Bir qayda olaraq təcrübəli məşqçilər solaxaylıq problemini həll etmək üçün məşğul olanlara hər iki qola oynamağı öyrətməyə daha çox üstünlük verirlər. Bu vəzifə ən müxtəlif metod və vasitələrin köməyi ilə həll edilir. Bunun üçün ilk növbədə sürət-qüvvə tələb edən hərəkətlərin müntəzəm qaydada təkrar edilməsindən istifadə edilir. Bu proses məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərin və fiziki göstəricilərindən asılı olaraq müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir. Bunun üçün ilk növbədə topun oyuna daxil edilməsi və hücum zərbəsinin sol qolla icra olunması öyrənilir. Bu hərəkətləri yerinə yetirməzdən öncə müxtəlif köməkçi hərəkətlərdən istifadə edilir. Məsələn, tenis topunun hədəfə vurulması, içi doldurulmuş topun uzağa atılması, müxtəlif hərəkətlərin trenajorlarda sol qolla icra edilməsi və s.



Adətən təlimin ilkin mərhələsində hücum zərbəsi ilə bağlı vərdişlər müəyyən qədər formalaşdıqdan sonra buraxılan səhvlərin sayı az olur. Bu zaman icra olunan hərəkətlər əsasən dəqiq olur. Çünki ilkin mərhələdə yeniyemə voleybolçular hələlik hücum zərbəsini var qüvvə ilə yerinə yetirmirlər. Bu zaman yaranan vərdişlərin yeni vərdişlə əvəz edilməsi nisbətən asan olur. Lakin buna baxmayaraq sağ əllə formalaşan hücum zərbəsinin sol tərəfə köçürməsi çox vaxt aparır. Bunun əsas səbəbi sağ qolla müqayisədə sol qolda olan fiziki inkişaf göstəriciləri və hərəkət reaksiyasının səviyyəsinin aşağı olmasıdır.

Voleybol oyununda istənilən hərəkət fəaliyyətinin tex icra olunması üçün həmin hərəkətin hər bir elementi ayrı-ayrılıqda təkmilləşdirilməlidir. Çünki tək hərəkətin tezliyi hərəkətlərin ayrı-ayrı elementlərini yüksək sürətlə yerinə yetirmək qabiliyyəti ilə xarakterizə edilir. Hərəkətlərin ayrı-ayrı hissələrinin sürətlə yerinə yetirilməsi bütöv bir hərəkətin sürətini müəyyən edir. Uşaq idmanında tək hərəkət tezliyinin inkişaf əsasən texniki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Bu prosesdə bir neçə metodiki fəndlərdən istifadə edilir:

- elementar yarış hərəkətlərinin maksimal yetirilməsi;
- hərəkəti yerinə yetirən zaman şəraitin yüngülləşdirilməsi (yüngül içi doldurulmuş top);
- hərəkət texnikasını pozmadan yükün artırılması;
- yüngülləşdirilmiş və mürəkkəbləşdirilmiş hərəkətlərin növbələşdirilməsi.

Voleybol məşğələlərində bu fəndlərdən istifadə edərkən ilk növbədə məşğul olanların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınır. Bu tipli metodiki fəndlər əsasən təlimin ilki mərhələsində istifadə edilir. Çünki bu mərhələdə məşğul olanların fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsi kifayət qədər olmur. Ona görə də bu zaman hərəkəti vərdişlərin düzgün formalaşdırılmasına xüsusi diqqət yetirilir ki, vərdişlərin köçürülməsinə ehtiyac olmasın. Digər idman növlərində olduğu kimi voleybol hərəkətlərinin təlimi də şərti olaraq üç mərhələyə bölünür: ilkin öyrənilmə mərhələsi, dərinədən öyrənilmə mərhələsi və bacarıqların möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi. İlkin öyrənilmə mərhələsinin məqsədi hərəkət texnikasını formalaşdırmaqla onun yerinə yetirməsindən ibarətdir. Bu zaman hərəkətlər əsasən bacarıq formasında icra edilir. Bacarıqların vərdiş halına keçməsi

hərəkətlərin çoxlu sayda təkrar edilməsi nəticəsində baş verir. Bu proses eyni zamanda bir neçə əsas vəzifəhəll edilir. Onlar aşağıdakılardır:

1. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi haqda ilkin təsəvvürün formalaşdırılması.
2. Hərəkət fəaliyyətinin yüngül formada yerinə yetirilməsi.
3. Hərəkət texnikasında olan səhvlərin aradan götürülməsi.

Bu vəzifələrin həll edilməsi növbə ilə həyata keçirilir. Əvvəlcə müəllim hərəkət fəaliyyəti haqda ümumi məlumat verir. Bu mərhələdə hərəkətlərin videoyazı şəklində izah edilməsi daha məqsədəuyğundur. Bu zaman fiziki tərbiyə təliminin bütün metodlarından istifadə edilir. Lakin söz və əyani mənimsəmə ilə müqayisədə praktik metodlara daha çox üstünlük verilir. Çünki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi haqda təsəvvürün formalaşması söz və əyaniliklə həyata keçirilsə də bacarıqların yaranması bilavasitə təlimin praktiki metodlarından istifadə etməklə baş verir. Söz metodunun əsas mahiyyəti hərəkəti bacarıq zamanı şüurun aparıcı olması ilə səciyyələndirilir.

Dərindən öyrənilmə mərhələsinin əsasını hərəkəti bacarıqların tam formalaşması təşkil edir. Yəni bu prosesdə öyrənilən məktəblərin texnikasını ən sadə formada yerinə yetirmək bacarığı formalaşır. Bu zaman söz, əyani mənimsəmə və praktik metodlar müvafiq ardıcılıqla istifadə edilir. Voleybolçunun yerinə yetirəcəyi funksiyadan asılı olaraq hərəkət komplekslərini tərtib edərkən ilk növbədə onun fiziki inkişaf göstəriciləri və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Belə ki, hücumçu üçün sürət-qüvvə qabiliyyəti daha çox üstünlük təşkil edirsə liberonun çevik və cəld olması daha vacibdir. Bu mərhələdə yerinə yetirilən əsas vəzifələrər şüurlu nəzarət əsasında hərəkət fəaliyyətinin tam yerinə yetirilməsinə nail olmaq və hərəkət texnikasında olan xırda səhvlərin aradan götürülməsi hesab olunur. Bu vəzifələr paralel qaydada da yerinə yetirilə bilər. Təlim bu mərhələsinin səmərəli olması əsasən metod və vasitələrin düzgün seçilməsindən asılıdır.

Bu zaman ən müxtəlif vasitələr komplekslərindən istifadə olunur. Bir qayda olaraq istifadə ediləcək hərəkəti vasitələr kompleksləri tərtib edilərkən oyunçuların funksional spesifikasiyası əsas götürülür. Müəyyən edilən vasitələr komplekslərinə uyğun olaraq müvafiq metodlardan istifadə olunur. Bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesinin səmərəli olması

üçün vasitələr kompleksinin məntiqi ardıcılıqla tətbiq edilməsi zəruridir. Müasir voleybol oyununda daha çox istifadə edilən vasitələr kompleksləri aşağıda qeyd edilənlər hesab olunur:

1. Öyrənilən hərəkət fəaliyyətinin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla əzələ sistemi və bütün orqanizmi möhkəmləndirmək üçün xüsusi hərəkətlər tətbiq edilir.
2. Əsas hərəkətlərin mənimsənilməsi üçün əlaqələndirici hərəkətlərdən istifadə edilir. Əlaqələndirici hərəkətlər adətən bir neçə hərəkəti birləşdirən element rolunu oynayırlar.
3. Əlaqələndirici hərəkətlərin istifadə edilməsinə sərf edilən vaxt öyrənilən hərəkətin mürəkkəblik dərəcəsi və məşğul olanların hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

Dərindən öyrənilmə mərhələsi başa çatdıqdan sonra bacarıqların möhkəmləndirilməsi və təkmilləşdirilməsi prosesi başlanır. Bu prosesdə hərəkət texnikasını düzgün icra edilməsi son dərəcə vacibdir. Çünki bu zaman təlimin əsas məqsədi bacarıqların vərdiş halına gətirilməsindən ibraət olunur. Bildiyimiz kimi bacarıq vərdiş halına keçib təkmilləşdirildikdən sonra vərdişin köçürülməsi prosesi həddən artıq çətin olur. Ona görə də bacarıqların düzgün formalaşmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Çox zaman təlimin ilkin mərhələsində oyun prosesində məşğul olanlara müəyyən müstəqillik verilir. Bu zaman bəzi inkişaflarda hərəkət texnikası düzgün formalaşır və məşqçinin diqqətindən yayılır. Məsələn bəzi hallarda hücum zərbəsini yerinə yetirən zaman qol tam açılmaz. Bir qayda olaraq bu zaman hündürdən gələn top tora dəyir. Bu qüsurların olmaması üçün təlimin ilkin mərhələsində hərəkət texnikası haqda düzgün təsəvvürün yaradılması diqqət mərkəzində olmalıdır.

Bacarıqların vərdiş halına çevrilməsi prosesində bir neçə əsas vəzifə həll edilir.

1. Hərəkət fəaliyyətinin avtomatlaşdırılması.
2. Hərəkət texnikasının lazım olan səviyyəyə çatdırılması
3. Hərəkət fəaliyyətinin onun praktiki tətbiq edilmə səviyyəsinə uyğun yerinə yetirilməsi.
4. Konkret vəziyyətdən asılı olaraq hərəkətlərin variativ formada istifadə edilməsinin təmin olunması.

Bu mərhələdə hərəkətlər adət edilməyən şəraitlərdə təkrar edilir ki, vərdişlər mütəhərrik olsun. Hərəkətləri təkmilləşdirmək məqsədi ilə müxtəlif metodiki priyomlardan istifadə edilir. Bu priyomları icra edərkən hərəkətlər getdikcə çətinləşdirilir. Ona görə də elə hərəkət seçilməlidir ki, onların texniki təkmilləşmə prosesinə təsir göstərməsi təmin oluna bilsin. Voleybolçuların orqanizmlərinin funksional imkanlarının səviyyəsini yüksəltmək üçün hərəkətlərin maksimal intensivliklə yerinə yetirilməsi zəruridir. Bəzən bacarıqların vərdişə çevrilməsi prosesində fəal istirahətdən də istifadə edilir.

Məkum olduğu kimi voleybolçularda vərdişlər həm aşağı həm də yuxarı ətrafların iştirakı ilə formalaşır. Bir qayda olaraq hərəkətlərin böyük əksəriyyəti sağ tərəfin tominantlığı ilə icra olunur. Yəni. Voleybolçu hərəkət fəaliyyətini yerinə yetirən zaman yekun nəticə əsasən sağ tərəfdən asılı olur.

Sol ətraflardan isə ancaq köməkçi vasitə kimi istifadə olunur. Bu məsələ ilə bağlı aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, yuxarı və aşağı ətrafların sağ tərəfləri sol tərəflərdən təxminən 10-15% güclü olur. Ədəbiyyat mənbələrində bu faktla bağlı kifayət qədər məlumatlar var. Lakin bəzi idmançılarda aşağı və yuxarı ətrafların göstəriciləri simmetrik qaydada inkişaf edir. Bu tipli idmançılarla aparılan köçürmə əməliyyatları nisbət səmərəli olur.

Təcrübə göstərir ki, voleybolçularda ayaq əzələlərində olan qüvvə təxminən eyni səviyyədədir. Voleybolçunun tullanma qabiliyyətləri bilavasitə bu göstəricidən asılıdır. Vəziyyətdən asılı olaraq voleybolçu sağ və ya sol ayaqla tullanmalı olur. Voleybolda mövcud olan tullanmalar simetrik xarakter daşdığına görə aşağı ətrafların qüvvə qabiliyyətləri paralel qaydada inkişaf etdirilir. Təcrübə göstərir ki, sağ və sol ayaqların göstəriciləri arasında cəmi 1-2 sm. fərq olur. Aşağı ətrafların göstəricilərində fərqin az olması bilavasitə oyun fəaliyyətlərinin iki tərəfli olmasından irəli qəlir. Yəni, tullanmalar zamanı təkən vurma hərəkətlərinin böyük əksəriyyəti qoşa ayaqla yerinə yetirilir.

Qeyd etdiyimiz kimi istər aşağı istərsə də yuxarı ətrafların inkişaf göstəriciləri qeyri-simmetrik xarakter daşıyır. Lakin yuxarı ətraflara nisbət ayaqların funksional assimetriyası bir qədər aşağı olur. Bunun əsas səbəbi aşağı ətraflarda yerinə yetirilən

hərəkətlərin simmetrik xarakter daşmasıdır. Ona görə də köçürülmə zamanı hərəkətin spesifikasiyasından asılı olaraq bu proses gec və ya tez yerinə yetirilir. Hərəkətin texniki baxımdan təkmilləşdirilməsi həm məşğul olanların hərəki təcrübəsindən, həm də fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Beləliklə yeniyetmə voleybolçularda hərəki vərdişlərin formalaşdırılması üçün ilk növbədə onların hərtəfəli və harmonik fiziki hazırlığı təmin edilməlidir. Bu zaman fiziki hazırlıqla yanaşı paralel olaraq texniki hazırlığa da diqqət yetirilməlidir. Çünki vərdişlərin formalaşması bilavasitə texniki hazırlıqla bağlıdır. Bir qayda olaraq fiziki və texniki hazırlıq səviyyəsi yüksək olan voleybolçularda vərdişlərin köçürülməsi prosesi daha səmərəli olur. Yəni, yeni vərdişin yaranması ümumi vəzifələrin həllinə mane olmur. Fiziki və texniki hazırlıq prosesi yüksək psixoloji gərdinlik şəraitində gedir. Bu zaman məşğul olanlarda müəyyən psixoloji hazırlıq formalaşır. Bu, yeni vərdişlərin yaranması prosesini sürətləndirmək üçün ən səmərəli vasitələrdən biri hesab olunur. Bu, o deməkdir ki, vərdişlərin köçürülməsi prosesinin səmərəli olması üçün fiziki və texniki hazırlıqla yanaşı psixoloji hazırlıq da lazımdır.

## **2.2. Xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin hərəki vərdişlərin müsbət “köçürülməsinə” göstərdiyi təsilərin xarakteristikası**

Məlum olduğu kimi hazırlayıcı hərəkətlər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etməsinə təsir göstərən ən səmərəli vasitə hesab olunur. Oyun texnikasının mənimsənilməsində və taktiki bacarıqların formalaşmasında fiziki qabiliyyətlərin yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi zəruridir. Bu keyfiyyətlərin daha yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi hərəki vərdişlərin və taktiki bacarıqların formalaşmasını daha da sürətləndirir. Bu prosesin təşkil edilməsində ən müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə oluna bilər. Bu məsələ ilə bağlı vəzifələrin həll olunmasında məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinin və hərəki təcrübəsinin nəzərə alınması zəruridir.

Apardığımız müşahidə və eksperimentlər nəticəsində biz belə bir nəticəyə gəldik ki, sistematik qaydada voleybol məşğələlərində iştirak edən yeniyetmələrlə qüvvə qabiliyyəti ilə yanaşı hərəkət tezliyi də formalaşır. Alınan nəticələrin müqayisəsi göstərir ki, bizim tərtib etdiyimiz xüsusi hazırlıq hərəkətləri sistematik qaydada tətbiq etdikdə voleybol oyunu üçün xarakterik olan cəldlikkeyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi daha çox yüksəlidir. Təlimin ilkin mərhələsində sürət qabiliyyətinin inkişaf tempi daha yüksək olmuşdur.

Yay tətili ilə bağlı istifadə edilən fasilədən sonra məşğul olanların böyük əksəriyyətində əldə edilən göstəricilər olduğu kimi qalmışdır. Bəzilərinə isə hətta geriləmə müşahidə olunmuşdur. Bu məsələ ilə bağlı ayrı-ayrı mütəxəsislər müxtəlif fikirlər söyləyirlər. Təcrübə göstərir ki, müntəzəm qaydada voleybol məşğələlərində iştirak edən yeniyetmələrdə voleybol üçün xarakterik olan hərəkət reaksiyalarının səviyyəsi kifayət qədər yüksək olur. Adətən sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyaların formalaşdırmaq üçün xüsusi hərəkət komplekslərindən istifadə edirlər. Bu məsələ ilə bağlı ədəbiyyat mənbələrində kifayət qədər nümunələr var.

Voleybol oyununda daim əvvəlcədən gözlənilən və gözlənilmədən vəziyyətlərə qarşı tez və müvafiq reaksiyanın göstərilməsi tələb olunur. Voleybol oyununda əsasən tez-tez dəyişən vəziyyətlərə vaxtında reaksiya göstərmək bacarıqları lazım gəlir. Müasir voleybolda gedən inkişaf və tərəqqi nəticəsində intensiv surətdə gedən hərəkət fəaliyyətlərinə vaxtında reaksiya göstərmək qabiliyyətlərinə olan tələbatlar daha da artmışdır. Əlamətlərini sadaladığımız bu qabiliyyət cəldlik adlanır. Ədəbiyyat mənbələrində bəzi mütəxəsislər bu qabiliyyəti müəyyən səbəblərə görə sürət də adlandırılır. Onlar hesab edirlər ki, cəldlik anlayışının elmi izahı hələlik tam əsaslandırılmayıb. Bu məsələ ilə bağlı mütəxəsislər arasında müəyyən ziddiyyətlərin olmasına baxmayaraq voleybol mütəxəsisləri bu anlayışları eyni mənada qəbul edirlər. Beləliklə voleybolçunun cəldliyini hər hansı bir texniki hərəkəti mümkün qədər tez yerinə yetimək qabiliyyəti kimi səciyələndirmək olar.

Voleybolçuların cəldliyinin üç elementar təzahür formaları olur:

- hərəkət reaksiyasının tezliyinin latent vaxtı;

- tək hərəkətin sürəti;
- hərəkətin tempi (tezliyi).

Qeyd edilən bu elementar formaların təzahür etməsi bir-birlərindən asılı deyil. Məsələn, hərəkət reaksiyasının yüksək olması hərəkət tempinin yüksək olması deyil və əksinə sürətin yüksək olmasının əsas göstəricisi bilavasitə elementar formaları təzahür olunması ilə bağlıdır. Bununla yanaşı sürət başqa amillərdən də asılı ola bilər. Məsələn, yerdəyişmələrin sürəti addım uzunluğundan, addımın uzunluğu isə ayaqların uzunluğundan və itələmə qüvvəsindən asılıdır.

Cəldlik qabiliyyətinin biruzə verilməsi üçün bir sıra şərtlər vardır:

- əzələlərin quruluşu;
- əzələdaxili və əzələlərarası kordinasiya;
- sinir proseslərinin mütəhərriqliyi və əzələ-sinir kordinasiyasının səviyyəsi;
- sürət-qüvvə və əyilgənlik keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi;
- iradi səylərin intensivliyi.

Digər fiziki qabiliyyətlərdən fərqli olaraq cəldliyin inkişaf etdirilməsi daha çətindir.

Cəldlik qabiliyyətinin təbii qaydada inkişafı oğlanlarda 14-15, qızlarda isə 15-16 yaşa qədər davam edir. Buna görə də voleybol mütəxəsisləri cəldliyin əlverişli yaş dövrlərində tərbiyə edilməsinə daha çox üstünlük verirlər. Cəldliyin təzahür olunması hərəkətin tempi ilə yanaşı qüvvə, dözümlülük və əyilgənlik qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Hərəkət tezliyi eyni zamanda onun düzgün texnika ilə yerinə yetirilməsindən də asılıdır.

Cəldlik qabiliyyətini tərbiyə etdirərkən hərəkətlərin son hədd və həddə yaxın intensivliklə olunması daha məqsədəuyğundur. Bu zaman hərəkətlər kordinasiya baxımından nisbətən sadə olmalıdır. Çünki kordinasiya baxımından mürəkkəb olan hərəkətlərin yüksək intensivliklə icra edilməsi çox çətindir. Bəzən voleybolçulardan tez bir zamanda hər hansı bir işin maksimal sürətdə yerinə yetirilməsi tələb olunur. Adətən, bu tipli hərəkətlərin yerinə yetirilməsi start sürətlənməsi kimi xarakterizə edilir. Hərəkət fəaliyyətinin uzun müddət maksimal tezliklə icra edilməsi isə sürət dözümlüyü adlanır.

Təcrübə göstərir ki, sürət qabiliyyətinin tərbiyə olunması üçün ilk növbədə məşğul olanların ümumi fiziki hazırlıq səviyyəsi təmin edilməlidir. Bunun üçün ən müxtəlif hərəkətlərdən istifadə edilə bilər. Hərəkətlərin hərtərəfli təsir göstərmə xarakterli olması daha məqsədəuyğundur. Əks halda xüsusi fiziki hazırlıq prosesinin həyata keçirilməsinin səmərəsi aşağı ola bilər. Çünki, voleybolçuların xüsusi fiziki hazırlığının təmin olunması üçün məşğul olanlarda ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi kifayət qədər yüksək olmalıdır.

Voleybol məşğələlərində bacarıq və vərdişlərin daha yaxşı mənimsənilməsi üçün əsas şərtlərdən biri də qamətin düzgün formalaşdırılması hesab olunur. Bu prosesin aşağı yaşlarda həyata keçirilməsi daha məqsədəuyğundur. Qamətin düzgün olmasının əsas əlaməti bədənin şaguli vəziyyətdə olması hesab olunur. Qamətin düz olması ilk növbədə skeletin quruluşundan asılıdır. Ümumiyyətcə qamət dedikdə ilk növbədə insanın öz gövdəsini adət etdiyi vəziyyətdə saxlaması nəzərdə tutulur. Qamət, vərdiş və fiziki keyfiyyətlər kompleksinin əsasında formalaşır. Voleybolçuların yerinə yetirdiyi oyun funksiyalarından və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olacaq qamətin bir neçə tipik əlaməti olur. Yəni, qamətin təzahür etməsi bilavasitə voleybolçuların və bütövlükdə insanların fəaliyyət növü ilə bağlıdır.

Qamətin düzgünlüyü bir sıra əlamətlərin əsasında qiymətləndirilir:

Yan tərəfdən baxanda onurğa sütununun boyun, gövdə və bel nahiyələrində normal əyintilərin olması. Qamətin normal olması qulaq, çanaq, diz və topuğun bir düz xətt üzrə yerləşməsinə görə qiymətləndirilir. Döş və beldə müəyyən əyintilərin olması qamət üçün qüsur hesab olunur. Müşahidələr göstərir ki, qamət pozuntuları ən çox 8-12 yaşlarda baş verir. Ona görə də voleybolçuların məşq proseslərində qamətin düzgün formalaşmasına xüsusi diqqət yetirilir. Vərdişlərin köçürülməsi prosesində qamətin düzgün formalaşmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Bir vərdişin digəri ilə əvəz olunması zamanı qamət düzgün olarsa həmin proses daha səmərəli olar.

Mütəxəsislər gövdə və başın bir xətt üzrə şaquli istiqamətdə olmasının, döşün qarına nisbət bir qədər irəliyə doğru çıxmasını və kürək sümüklərinin simmetrik olmasını yaxşı



qamət etalonu hesab edirlər. Yəni bu o deməkdir ki, insanın bədən quruluşunun yaxşı olması düzgün qamət üçün əsas meyardır. Bu amillərin voleybol oyununun texnikasının mənimsənilməsində və bütövlükdə insan həyatında böyük rolu vardır. Məsələn, qaməti normal olması ürək-damar tənəffüs sisteminin, həzm və ifrazat orqanlarının funksional fəaliyyəti üçün optimal şərait yaradır. Qamətdə hər bir qüsurun olması, daxili orqanların fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir ki, bu da öz növbəsində vərdişlərin formalaşması və köçürülməsi prosesini ləngidir.

Çoxillik voleybol məşğələlərində qamətin normal şəkildə formalaşdırılması üçün bir sıra vəzifələr həll edilməlidir:

1. Məşğul olanlarda düzgün qamət haqda hərtərəfli təsəvvürün yaradılması.
2. Yaradılmış təsəvvürlərin əsasında bədəni düzgün saxlamaq üçün zəruri olan bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması.
3. Əzələ korsetinin harmonik inkişafı. Bu, ilk növbədə qarın, bel, boyun və çiyin əzələlərinə aiddir. Qaməti düzgün saxlamaq vərdişinin formalaşması üçün ilk növbədə əyilgənlik və dözümlülük qabiliyyətlərini tərbiyə etdirmək lazımdır.

İstənilən vərdiş hərəkəti bacarıqları çoxlu sayda təkrar etməklə formalaşır. Hərəkət fəaliyyətlərini çoxlu sayda təkrar etmək üçün isə məşğul olanlardan dözümlülük tələb edir. Bu qabiliyyətin yüksək səviyyədə inkişaf etdirilməsi vərdişlərin köçürülməsi üçün də faydalıdır. Ona görə də dözümlülük ən önəmli fiziki qabiliyyətlərdən biri hesab olunur. Voleybol oyununda olan bütün texniki fəndlər bilavasitə dözümlülük qabiliyyətinin hesabına mənimsənilir. İstənilən idman növü ilə və cümlədən voleybolla məşğul olmaq üçün-insandan sağlamlıq tələb edilir. İnsanın sağlamlığının və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsi bilavasitə dözümlülüklə müəyyən edilir. Digər fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi və eləcə də vərdişlərin formalaşdırılması və köçürülməsi bilavasitə dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Buna görə də voleybol məşğələlərində dözümlülüğün təkmilləşdirilməsinə böyük diqqət verilir.

Voleybolçunun uzun müddət fasiləsiz olaraq yerinə yetirdiyi fəaliyyət nəticəsində iş qabiliyyəti müvəqqəti olaraq aşağı düşür, yəni, orqanizmdə üzülmə baş verir. Bu çoxillik

məşq prosesinin səmərəli olmasına imkan vermir. Ona görə də məşq prosesində hər bir oyunçunun fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

İnsanların həyat fəaliyyətlərində üzülmə dörd formada təzahür edilir: zehni üzülmə, sensor üzülmə, emosional üzülmə və fiziki üzülmə. İdman fəaliyyəti üçün fiziki üzülmə daha xarakterikdir. Fiziki üzülmə yorulma ilə müqayisədə daha gec bərpa olunur. Çünki fiziki üzülmə prosesi psixofizioloji amillərlə bağlıdır. Təni, onun bərpa olunması təkəcə fiziki istirahətdən asılı deyil.

Beləliklə voleybolçunun dözümlülüyü dedikdə hər hansı bir hərəkəti intensivlik aşağı düşmədən uzun müddət yerinə yetirmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Məsələn, voleybolçunun uzun müddət intensivliyi azaltmadan müəyyən tullanma hərəkətlərini yerinə yetirməsi. Eyni hərəkətin uzun müddət yüksək intensivliklə icra edilməsi həm fiziki həm də psixi üzülməyə səbəb olur. Nəticədə yeni vərdişlərin mənimsənilməsi və onların digər vərdişlərlə əvəz edilməsi üçün böyük çətinlik yaranır. Ona görə də belə vəziyyətlərin baş verməməsi üçün yeniyetmə voleybolçular ildə ən azı iki dəfə həkim müayinəsindən keçməlidirlər.

Voleybolçuların məşq prosesi əsasən fiziki dözümlülük səciyyələndirilir. Çünki idman fəaliyyətinin uğurlu olması bilavasitə məşğul olanların dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Yeniyetmə voleybolçuların dözümlülük qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək üçün ən müxtəlif metod və vasitələrdən istifadə edilə bilər. İstifadə edilən metod və vasitələr təlimin mərhələsindən asılı olaraq dəyişdirilir. Bu prosesin əsas mahiyyəti asandan çətinə və sadədən mürəkkəbə doğru prinsiplərinin gözlənilməsi ilə xarakterizə edilir. Məsələn, ilkin hazırlıq mərhələsində topun oyuna daxil edilməsi üçün bacarıq tələb olunur, təkmilləşmə mərhələsində isə bacarıq vərdişə çevrilmiş olur. Yeniyetmə voleybolçularda aparılan məşq prosesində və eləcə də yarışlarda fiziki dözümlülüyün böyük əhəmiyyəti vardır:

1. Fiziki dözümlülüyün hesabına kifayət qədər voleybolçu üçün xarakterik olan hərəkət fəaliyyətləri yerinə yetirilə bilər.

2. Voleybol oyunu ilə bağlı olan hərəkətləri uzun müddət yüksək intensivliklə yerinə yetirmək olur.

3. İnrensiv hərəkətlər nəticəsində böyük fiziki yüklərə məruz qaldıqdan sonra tez bir zamanda itirilmiş enerji ehtiyatları bərpa edilə bilər.

Voleybolçuların yerinə yetirdikləri hərəkət fəaliyyətlərinin spesifik xüsusiyyətlərindən asılı olaraq fiziki üzülmələri şərti olaraq üç növə ayırmaq olar:

- lokal üzülmə - skelet əzələlərinin üçdə bir hissəsi işə cəlb olunanda. Məsələn, hücum zərbəsini icra edən zaman bilək və baldır əzələlərinin işə cəlb olunması;

- regional üzülmə - əzələ kütləsinin üçdə iki hissəsi işə cəlb olunur. Məsələn, voleybolçunun gövdə və ayaq əzələlərini mğhkəmləndirmək üçün xüsusi inkişafetdirici hərəkətlər;

- total üzülmə - skelet əzələlərinin üçdə ikisindən çoxunun eyni vaxtda işləməsi. Məsələn, müdafiə hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi prosesində yerinə yetirilən qaçış və yerdəyişmələr.

Yuxarıda adları çəkilən üzülmə növlərinin arasında birbaşa asılılıq yoxdur. Məsələn, lokal üzülməyə qarşı yüksək müqavimət göstərmək qabiliyyəti olan yeniyetmə voleybolçunun total üzülməyə qarşı müqavimət göstərmə qabiliyyəti zəif də ola bilər və əksinə. Bəzi voleybolçular bir ayaq üzərində 80-100 dəfə oturub-durma hərəkətlərini icra edə bilirlər. Lakin onlar intensivlik aşağı düşmədən yerindən hündürlüyə tullanma hərəkətini uzun müddət yerinə yetirilə bilmirlər. Uzun müddət davam edən voleybol məşğələlərində əsasən total üzülmələrə təsadüf edilir. Vərdislərin mənimsənilməsi və köçürülməsi üçün total üzülməyə qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyətinin formalaşdırılması yeniyetmə voleybolçular üçün son dərəcə vacibdir.

Yeniyetmə voleybolçuların yerinə yetirdiklərləri oyun funksiyalarının spesifik xüsusiyyətlərindən asılı olaraq onların dozumluluk qabiliyyətlərini şərti olaraq bir neçə növə ayırmaq olar;

- voleybolçunun ümumi dozumluluğu;

- voleybolçunun sürət dozumluluğu;

- voleybolçunun qüvvə dözümlülüyü.

Ümumi dözümlülük deyəndə voleybolçunun hər hansı bir hərəkət fəaliyyətini uzun müddət yerinə yetirmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur.

Adətən bu tipli fəaliyyət növlərində skelet əzələlərinin böyük əksəriyyətinin işə cəlb olunması tələb edilir. Ümumi dözümlülüğün təzahür etmə səviyyəsi bilavasitə orqanizmin aerob imkanlarından asılıdır. Bu, idmançının bir fəaliyyət növündən digərinə keçməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır. Ona görə də orqanizmin aerob imkanlarının yüksək olması köçürmə prosesinin həyata keçirilməsi üçün son dərəcə vacibdir. Mütəxəsislərin böyük əksəriyyəti hesab edirlər ki, yeniyetmə voleybolçuların orqanizminin aerob imkanlarının artırılmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Ümumi dözümlülüğün əsas xarakterik əlaməti, məhz, aerob imkanların böyük olmasıdır. Ümumi dözümlülüğün təzahür olunması əsasən məşq prosesində baş verir. Çünki məşq prosesləri bilavasitə aerob enerji təminatı şəraitində baş verirlər. Bu deyilənlər əsasən təlimin ilkin mərhələsinə aiddir. Çünki bu zaman məşğul olanlar hələlik yüksək intensivli hərəkət fəaliyyətlərini icra etməyə hazır olmurlar. Ona görə də voleybolçu orqanizminin həyat fəaliyyətinin və sağlamlıq səviyyəsinin optimallaşdırılması üçün ümumi dözümlülüğün inkişaf səviyyəsi həlledici rol oynayır.

Voleybolçuların hər hansı bir hərəkət fəaliyyətinin yenisi ilə əvəz olunması üçün sürət dözümlülüğü tələb olunur. Voleybolçunun sürət dözümlülüğü dedikdə hər hansı bir hərəkət fəaliyyətinin həddə yaxın və maksimal intensivliklə səmərəli qaydada yerinə yetirmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Məsələn, maksimal sürətdə qacaraq yerdəyişmə hərəkətinin icra edilməsi. Voleybolda oyun texnikalarının böyük əksəriyyəti cəld yerinə yetirildiyinə görə maksimal hərəkət tezliyinin böyük əhəmiyyəti var. Bu qabiliyyət vərdişlərin yaranması və köçürülməsi üçün də böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Yeniyetmə voleybolçuların texniki baxımdan təkmilləşdirilməsi üçün sürət dözümlülüğü böyük təsir imkanlarına malikdir. Oyun zamanı çoxlu sayda cəld yerinə yetirilməsi tələb olunan hərəkətləri ancaq yüksək sürət dözümlülüğünə malik olan idmançılar yerinə yetirə bilirlər. Sürət dözümlülüğünün inkişaf etdirilməsi üçün əsasən bu və ya hərəkətin

maksimal tezlikdə uzun müddət yerinə yetirilməsində istifadə edilir. Bu qabiliyyətin hesabına yeniyetmə voleybolçularda ən müxtəlif hərəkəti vərdişlərə yiyələnmə bilirlər. Məsələn, çarpaz addımlarla uzun müddət maksimal intensivlikdə qaçış hərəkətlərinin yerdəyişmə hərəkətlərinin təkmilləşməsi üçün göstərdiyi təsirlər.

Məlum olduğu kimi bütün hərəkəti qabiliyyətlər formalaşması üçün qüvvə elementlərinin istifadə olunması zəruridir. Çünki istənilən hərəkət fəaliyyətində bu və ya digər formada əzələ təqəllüsünün baş verməsi qaçılmazdır. Bu proses voleybol hərəkətləri üçün də istisna edilmir. Yəni yeniyetmə voleybolçuların hər hansı bir oyun texnikasını mənimsəməsi üçün onlar kifayət qədər qüvvə dözümlülüyünə malik olmalıdırlar. Qüvvə tələb edilən istənilən hərəkət fəaliyyətinin vərdiş halına düşməsi üçün həmin hərəkətin çoxlu sayda təkrar edilməsi tələb edilir. Bunun üçün əsas şərt istifadə ediləcək hərəkətlərin düzgün seçilməsi hesab olunur. Ümumiyyətlə voleybolçunun qüvvə dözümlülüyü deyəndə onun uzun müddət ərzində xarici müqavimətləri səmərəli şəkildə dəf etmək qabiliyyəti nəzərdə tutulur.

Qeyd etdiyimiz kimi voleybolçuların dözümlülüyü ümumi və xüsusi formada təzahür edir. Voleybolçuların xüsusi dözümlülüyü konkret fəaliyyət növünün tələblərinə uyğun olaraq görülən işləri davam etdirmək və yarana biləcək yorğunluğu dəf etmək qabiliyyətidir. Məsələn, həmişə təkənə sağ ayaqla vurub tullanma hərəkətini icra edən voleybolçu həmin hərəkəti sol ayaqla yerinə yetirəndə daha tez vurulur. Bəzi hallarda isə təkənə iki ayaqla vurmaq zəruriyyəti meydana gəlir. Bu zaman həmin hərəkətin daha tez mənimsənilməsi üçün vərdişlərin köçürülməsindən istifadə edilir.

İdmançıların dözümlülük qabiliyyətlərini şərtləndirən bir neçə amil mövcuddur: əzələlərin quruluşu, əzələdaxili və əzələlərarası kordinasiya, orqanizmdə olan enerji ehtiyatı, digər fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi və hərəkət fəaliyyətini texniki və taktiki baxımdan qənaətlə yerinə yetirmək bacarığı. İstənilən fiziki qabiliyyətin inkişaf tempi bilavasitə digər qabiliyyətlərlə olan qarşılıqlı əlaqədən asılıdır. Voleybolçunun yerinə yetirdiyi hərəkətin spesifikasından asılı olaraq dözümlülük həmin hərəkət fəaliyyətinin tələblərinə uyğun olan qabiliyyətlə daha sıx əlaqə təşkil edir. Məsələn, hücum zərbəsi üçün müvafiq

olan tullanma hərəkətlərinin çoxlu sayda təkrar edilməsi üçün məşğul olanlardan əsasən sürət-qüvvə dözümlülüyü tələb olunur. Sürət-qüvvə dözümlülüyünün yüksək səviyyədə inkişaf etməsi yeni vərdişlərin mənimsənilməsi prosesi üçün əlverişli imkan yaradır. Dözümlülüyün təzahür edilməsində xüsusi əhəmiyyəti olan ürək-damar, tənəffüs və sinir sistemlərinin gördükləri işlər bilavasitə irsi xarakter daşıyır. Lakin bu göstəricilər xüsusi fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə müəyyən qədər inkişaf etdirilə bilər. Bu zaman məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması zəruridir. Bəzi mütəxəsislər hesab edirlər ki, qırmızı əzələ liflərinin üstünlük təşkil etdiyi idmançılarda dözümlülük qabiliyyətini təbiiyə etdirmək kifayət qədər əlverişli olan irsi xüsusiyyətlər mövcuddur. Bir qayda olaraq yüksək dözümlülük qabiliyyətlərinə malik olan görkəmli voleybolçularda qırmızı əzələ lifləri üstünlük təşkil edirlər. Yeni vərdişin formalaşdırılması üçün hərəkəti çoxlu sayda təkrarlamaq lazımdır. Bunun üçün idmançı kifayət qədər dözümlü olmalıdır. Dözümlülüyün əsasını isə qırmızı əzələ liflərinin üstünlüyü təşkil edir.

Dözümlülük qabiliyyətinin təbii inkişaf müəyyən yaş dövrlərində intensiv olur. Başqa fiziki qabiliyyətlərdə olduğu kimi dözümlülüyün inkişafı da yaş dövrlərinin xüsusiyyətlərinə görə qeyri-bərabər qaydada formalaşır. Oğlanların ümumi dözümlükləri 8-10 yaşından 14-15 yaşa qədər sürətlə inkişaf edir. Bundan sonra dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf tempi təxminən 1-2 il müddətində kəskin sürətdə azalır. Sonrakı dövrlərsə dözümlülük orta tempə inkişaf edir. Voleybolçuların yerinə yetirdikləri oyun funksiyalarından asılı olaraq ayrı-ayrı dözümlük növlərinə olan tələbatların mahiyyəti müxtəlif olur. Belə ki, hücumçu və liberonun dözümlülük qabiliyyətlərinin formalaşdırılması müxtəlif istiqamətlər üzrə gedir.

Yeniyyətə voleybolçularda dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün ən müxtəlif vasitələrdən istifadə edilir. Bu qabiliyyətin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə edilən hərəkətlərə qarşı ümumi tələblər onları icra edən zaman üzülmənin dəf edilməsidir. Yeniyyətə voleybolçuların uzun müddət davam edən fiziki yüklərin müntəzəm qaydada qəbul edilməsi nəticəsində iş qabiliyyəti və orqanizmin funksional imkanlarının səviyyəsi

artır. Dözümlülük qabiliyyətindən istifadə etməklə vərdislərin formalaşmasına təsir göstərmək üçün voleybol oyununa uyğun olan mütəhərrik oyunlarından istifadə etmək daha məqsədəuyğundur. Dözümlülük qabiliyyətinin kompleks şəkildə istifadə edilməsi üçün mütəhərrik oyunların səmərəsi kifayət qədər yüksəkdir. Bu uşaq və yeniyetməlik dövründə daha qabarıq şəkildə təzahür olunur. Mütəhərrik oyunlarda olan hərəkətlərin yüksək emosionallığı hərəkəti fəallığın uzun müddət saxlanılmasına imkan verir. Yeniyetmə voleybolçularda dözümlülüğü inkişaf etdirmək üçün yaradıcı vasitə kimi müxtəlif tənəffüs hərəkətlərində və digər amillərdən də istifadə oluna bilər. Dözümlülüğün tərbiyəsi prosesində paralel olaraq müxtəlif bacarıq və vərdislər də formalaşır.

Yeniyetmə voleybolçuların texniki baxımdan təkmilləşməsi prosesində istifadə edilən ən mürrəb fiziki keyfiyyətlərdən biri də kordinasiya qabiliyyətləri hesab olunur. Çünki voleybol oyununda hücum, müdafiə və topun ötürülmə texnikasının səmərəli olması bilavasitə idmançının kordinasiya qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Bu qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsi və formalaşması idmançının fərdi xüsusiyyətlərindən və onun hərəkəti təcrübəsindən asılıdır. Yeni vərdislərin formalaşdırılması və vərdislərin köçürülməsi üçün kordinasiya qabiliyyətlərinin olması son dərəcə vacibdir. Çünki kordinasiya qabiliyyətlərinin əsas xüsusiyyətlərindən biri də öyrənilən hərəkət fəaliyyətlərinin tez və düzgün mənimsənilməsidir.

Kordinasiya qabiliyyətləri kompleks fiziki keyfiyyət kimi digər hərəkəti qabiliyyətlərlə ümumi vəhdət təşkil edir. Yeni, bu qabiliyyət bir sıra fiziki keyfiyyətlərin birləşməsi nəticəsində formalaşır. Voleybolçu oyun zamanı yaranmış vəziyyətdən asılı olaraq öz müvazinətini saxlamaq üçün kifayət qədər əyilgənliyi və sürət-qüvvə qabiliyyətinə malik olmalıdır. Kordinasiya qabiliyyəti yüksək olan voleybolçunun gözlənilməz vəziyyətdən hərəkəti tez və dəqiqliklə icra etməsi üçün daha geniş imkanları olur. Çünki kordinasiya qabiliyyətləri əsasən bilavasitə cəld hərəkət reaksiyası təşkil edir. Bu, hücum zərbələrinin qəbul edilməsi və sıçrayıç hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi zamanı daha çox təzahür olunur. Yeni kordinasiya qabiliyyətinin əsas mahiyyəti gözlənilmədən dəyişən vəziyyətlərə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini tez bir zamanda yenidən qurmaq və yeni

hərəkətlərin tez mənimsənilməsindən ibarətdir. Bu, voleybolçuların vərdislərinin köçürülməsi üçün son dərəcə yüksək əhəmiyyət kəsb edir.

Yeniyyətə voleybolçuların kordinasiya qabiliyyətlərinin əsasını bir neçə kompleks amillər təşkil edir.

1. Mərkəzi sinir sisteminin plastikliyi (oyanma və tormozlanma proseslərinin mütəhərriqliyi). Buna görə də kordinasiya qabiliyyətlərinin təzahür edilməsi irsi xüsusiyyətlərlə də müəyyən edilir.
2. Fiziki keyfiyyətlərin harmonik inkişaf səviyyəsi (ilk növbədə sürət qabiliyyətləri, dinamik qüvvə və elastiklik).
3. İnsanın hərəkəti təcrübəsi, yəni, onun malik olduğu müxtəlif bacarıq və vərdiş ehtiyatları.
4. Hərəkəti fəaliyyəti yerinə yetirərkən tez süstləşmək qabiliyyəti.

Qeyd olunan bu xüsusiyyətləri müəyyən qədər tərbiyə etmək olur. Ona görə də kordinasiya qabiliyyətləri tərbiyə vasitəsi ilə kifayət qədər inkişaf etdirilə bilər. Bu qabiliyyətlərin inkişaf tempi müxtəlif yaş dövrlərində fərqli olur. Onların inkişaf etməsi üçün ən əlverişli dövr 4-5 yaş hesab olunur. Çünki uşaqların sinir sistemi elastik olduğuna görə hərəkəti fəaliyyətləri daha tez mənimsəyirlər. Gələcək idman fəaliyyətlərində problemlərin yaranması üçün məktəbəqədər yaşda olan uşaqlarda hərəkət texnikasının düzgün formalaşdırılmasına xüsusi diqqətin verilməsi zəruridir. Çünki formalaşan hər hansı bir hərəkət texnikasının köçürülməsi çətin olmaqla yanaşı həm də çox vaxt aparır.

Voleybolçularda kordinasiya qabiliyyətlərinin təzahür edilməsinin kompleks xarakter daşdığı üçün onların inkişaf səviyyəsinin ümümləşmiş göstəricisi yoxdur.

Bu göstəricilərin müəyyən edilməsi üçün bir sıra meyarlar mövcuddur:

1. Yeni hərəkət texnikasının və ya hər hansı bir kombinasiyanın mənimsənilməsinə sərf edilən vaxt. Bu prosesə sərf edilən vaxt nə qədər qısadırsa kordinasiya qabiliyyətləri də bir o qədər yüksəksir.
2. Gözlənilmədən dəyişən vəziyyətə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini yenidən qurmaq üçün sərf edilən vaxt. Belə hallarda hərəkəti vəzifəni həll etmək üçün daha optimal planın seçilməsi kordinasiya göstəricilərinin yaxşı olması hesab olunur.



3. Yerinə yetirilən hərəkətlərin biomexaniki baxımdan mürəkkəb olması.
4. Voleybolçunun hər hansı bir hərəkət fəaliyyətinin dəqiq yerinə yetirilməsi.
5. Hərəkət fəaliyyətinin qənaətlə yerinə yetirilməsi. Yəni, voleybolçuda baş verən qeyri-rasional əzələ gərginliyi kordinasiya qabiliyyətinin zəif olması deməkdir.

Yeniyyətə voleybolçuların kordinasiya qabiliyyətlərinin tərbiyə edilməsi üçün əsas vəzifələr yəni hərəkətləri mənimsəmə, öz fəaliyyətini yenidən qurmaq və daha mürəkkəb hərəkətləri mənimsəmə qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsindən ibarətdir. Məsələn, topu qəbul edərkən xarici mühitin təsirləri bacarıq formasında öyrənilən hərəkəti yerinə yetirən idmançılara mənfi təsir göstərir. Çox zaman onlar ayaqların yaylı hərəkətlərini tətbiq etmirlər. Bu hərəkətin dəqiqliyinə gücünə mənfi təsir göstərir.

Yeniyyətə voleybolçularda kordinasiya qabiliyyətlərinin formalaşdırılması üçün əsas vasitə kimi gimnastika, akrobatika və mütəhərrik oyunlardan istifadə edilir. Bu fəaliyyət növlərində olan elementlər məşğul olanların kordinasiya tələb edən hərəkətləri tez və dəqiqliklə yerinə yetirmə qabiliyyətlərinin yaranması üçün kifayət qədər təsirlər göstərir. Məsələn gimnastika və akrobatika hərəkətləri topun qəbul edilməsi və sıçramaqla müxtəlif oyun hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi üçün kifayət qədər faydalıdır.

Tədqiqatın əvvəlində müəyyən olundu ki, məşğul olanlar bir çox hərəkətləri texniki baxımdan düzgün icra etmir və bu hərəkətlər onlarda vərdiş halına çevrilmək üzrədir. Biz, formalaşmaq üzrə olan vərdişlərin müsbət köçürülməsinə nail olmaq üçün müəyyənmetodlardan istifadə etmişik. Məsələn biz gördük ki, təlimin ilkin mərhələsində məşğul olanların böyük əksəriyyəti hücum zərbəsi və blokqurma zamanı tək ayaqla verirlər. Bu zaman voleybolçu lazım olan hündürlüyə tullana bilmir. Biz bu qüsuru aradan qaldırmaq üçün əsasən gimnastika skamyası üzərindən cüt ayaqla yanakı tullanmalardan və getdikcə hündürləşən xüsusi səddlər üzərindən tullanmalardan istifadə etdik. Bundan başqa uşaqlarda cüt ayaqla tullanma vərdişini formalaşdırmaq üçün trenajor qurğularında müvafiq hərəkət komplekslərindən istifadə edilmişdir. Qeyd olunan hərəkətlərdən istifadə etməklə “müsbət köçürməyə” nail olmaq, yəni, cüt ayaqla tullanma hərəkətinin vərdiş halına çatdırılması üçün təxminən 6-8 ay vaxt sərf edilmişdir.

Müşahidə zamanı müəyyən etdik ki, bəzi uşaqlar topu qəbul etdikdən sonra onların ötürmələri düz alınmır. Ədəbiyyat mənbələrinə istinad edərək biz bu məsələnin səbəbini araşdırdıq və belə bir nəticəyə gəldik ki, topu qəbul edərkən ayaqlar yaylı hərəkətdə olmalıdır ki, onu istənilən yerə yönəltmək olsun. Cüt ayaqla tullanmanı vərdiş halına çatdırmaq üçün istifadə etdiyimiz hərəkətləri burada da tətbiq etdik və bu hərəkətin vərdiş halına çevrilməsi üçün təxminən 3-4 ay vaxt lazım gəldi.

Bəzi uşaqlar hücum zərbəsini vuranda qollarını tam açmırdılar. Bu zaman zərbənin səmərəsi aşağı olurdu. Yəni, istənilən nəticə alınmırdı və çox zaman top tora dəyirdi. Biz bu vərdişin “köçürülməsi” üçün cüt ayaqla tullanaraq hündürdə asılmış topa toxunmaq, tullanaraq tennis topunu tor üzərindən atmaq və trenajorlarda qolların tam açılması ilə bağlı müəyyən hərəkətlərdən istifadə etdik. Bu məsələnin müsbət həllinə nail olmaq üçün 4-5 ay vaxt sərf edilmişdir.

Beləliklə biz təlimin ilkin mərhələsində ən çox nəzərə çarpan qüsurları aradan qaldıra bildik. Biz bu məsələnin həllində əsasən müəllim və məşqçilərin məsləhətlərinə və ədəbiyyat mənbələrinə istinad etmişik.

Pedaqoji eksperimentin nəticələri öz əksini birinci və ikinci cədvəllərdə tapmışdır.

Nəzarət qrupunda “köçürmə” prosesinə müsbət təsir göstərən hərəkətlərin inkişaf dinamikası.

Cədvəl 2.1.

30 san ərzində cüt ayaqla gimnastika skamyası üzərindən yanakı tullanma (dəfə)		bir-birindən 60sm aralı və 40sm hündürlükdə olan səddlər üzərindən irəliyə doğru tullanmalar (san)		Hücum zərbəsi ilə topun hədəfə vurulması (10 dəfə)		İki ayaqla təkən verməklə qolu tam aşaraq yerindən hündürlüyə tullanmalar.	
sentyabr	may	sentyabr	may	sentyabr	may	sentyabr	may
24	28	3	4	1	3	25	27

Eksperimental qrupda “köçürmə” prosesinə müsbət təsir göstərən hərəkətlərin inkişaf dinamikası.

Cədvəl 2.2.

30 san ərzində cüt ayaqla gimnastika skamyası üzərindən yanakı tullanma (dəfə)		bir-birindən 60sm aralı və 40sm hündürlükdə olan səddlər üzərindən irəliyə doğru tullanmalar (san)		Hücum zərbəsi ilə topun hədəfə vurulması (10 dəfə)		İki ayaqla təkən verməklə qolu tam aşaraq yerindən hündürlüyə tullanmalar.	
sentyabr	may	sentyabr	may	sentyabr	may	sentyabr	may
25	35	3	6	1	6	25	31

## NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqatların əsasında aşağıdakı nəticələrə gəlmişik

1. İdman məşğələləri sistemində aparıcı yerlərdən biri məhz voleybola məxsusdur. Lakin voleybol məşğələlərinin məktəblilərinin orqanizmlərinə göstərdiyi təsirlərin səmərəsi çox da yüksə deyil. Yeniyetmə voleybolçuların idman hazırlığının inkişaf səviyyəsi müasir dövrün tələblərinə cavab verə bilmir. Bunun əsas səbəbi təlim prosesinin elmi cəhətcə əsaslandırılmış metodika ilə təşkil edilməməsidir.
2. Voleybol oyununun təliminə 11-12 yaşlarında başlamağın məqsədyönlü olması eksperimental qaydada sübut edilmişdir. Təlim prosesinin planauyğun və peşəkarcasına təşkil edilməsi nəticəsində məktəblilərin fiziki tərbiyə vəzifələrinin həll edilməsi üçün geniş imkanlar yarada bilər. Bu deyilənləri eksperimental qruplarla aparılan həkim müayinələrinin və idman-texniki təkmilləşməsinin nəticələri bir daha sübut etdi.
3. Məktəblilər 11-12 yaşlarında voleybol oyununun texnikasını daha yaxşı mənimsəyirlər. 2-3 il ərzində sistematik qaydada məşğələlərdə iştirak etməklə yeniyetmə voleybolçular kifayət qədər yüksək olan texniki hazırlığa nail ola bilirlər. Onlarda hərəkət texnikalarının variativ qaydada formalaşması vərdişlərin “köçürülmə” prosesinin səmərəli qaydada həyata keçirilməsi üçün əlverişli imkanlar yaradır. Yeniyetmə voleybolçular “müsbət” köçürmənin təsiri ilə formalaşan yeni vərdişləri məşq və yarış proseslərində kifayət qədər inamla yerinə yetirə bilirlər.
4. Təlimin ilkin mərhələsində çoxlu sayda texniki fəndlərin öyrənilməsi məqsədəuyğun deyil. Bu növbəti mərhələdə hərəkəti vərdişlərin formalaşmasını çətinləşdirir və nəticədə “müsbət köçürmə” çətinliklə həyata keçirilir. İlkin mərhələdə servis və ötürmə hərəkətləri kifayət edə bilər.
5. Yeniyetmə voleybolçularda hərəkəti vərdişlərin formalaşmasının səmərəli olması burbaşa ümumi fiziki hazırlıq və voleybol üçün spesifik olan hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsindən asılıdır. Texniki fəndlərin yerinə yetirilməsində istifadə olunan hərəkət reaksiyasını, yerdəyiçməni, tullanma qabiliyyətini qüvvəni və sürət keyfiyyətini

sistematik və məqsədyönlü şəkildə inkişaf etdirməklə texniki fəndlər və taktiki fəaliyyətlər daha yaxşı mənimsənilə bilər.

Tədqiqatdan alınan nəticələrin əsasında müvafiq təkliflər irəli sürülmüşdür:

1. Təlim-məşq prosesinin səmərəli olması üçün voleybol məşğələlərinin elmi cəhətcə əsaslandırılmış metodikalarla təşkil edilməlidir.
2. Voleybol oyununda yüksək nəticələrin əldə olunması üçün təlim prosesinə 11-12 yaşlarında başlamaq lazımdır.
3. “Müsbət köçürmə”lərin uğurla həll edilməsi üçün hərəkət texnikalarını variativ qaydada formalaşdırmaq lazımdır.
4. Təlimin ilkin mərhələsində servis və ötürmə texnikalarının mənimsənilməsi kifayət edə bilər. Çünki texniki fəndlərin çoxlu sayda mənimsənilməsi “köçürmənin” həyata keçirilməsini ləngidir.
5. “Köçürmə” prosesinin səmərəli olması üçün voleybola spesifik olan hərəkət qabiliyyətləri və texniki fəndləri məqsədyönlü şəkildə inkişaf etdirmək lazımdır.

## İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı: 2003
2. Ağayev O.M., Əliyev H.H., Abbasov Y.M. Voleybolçuların texniki hazırlığı. Bakı: 1995
3. Ağayev O.M. və b. Voleybol oyun qaydaları. Yarışların təşkili və keçirilməsi. Bakı: 2013
4. Aslanlı M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik. Bakı: 1993
5. Bağırov R.K., Əliyev İ.S. Futbol Bakı: 2012
6. Ələkbərov H.Y., Namazova Ə.H., Quliyev E.R., Salmanov Ç.İ. Mütəhərrik oyunlar. Bakı: 2006.
7. Hüseyinov F.A. Tullanmalar. Bakı: 2004
8. Hüseyinov F.A. Qac, Tullan, At. Bakı: 2004
9. Hüseyinov F.A. Atletika. Bakı: 2005
10. Hüseyinov F.A. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 170 s.
11. Hüseyinov F.A. “Fiziki tərbiyə” Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: 2012, XXIYNE, 127 s.
12. Hüseyinov F.A. “Fiziki tərbiyə” Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: 2015, XXIYNE, 86 s.
13. Hüseyinov F.A. “Fiziki tərbiyə” Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: 2014, XXIYNE, 90 s.
14. Hüseyinov F.A. “Fiziki tərbiyə” Müəllim üçün metodiki vəsait. Bakı: 2013, XXIYNE, 88 s.
15. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Liberonun hazırlığı. Bakı: 2019
16. Hacıyev Z.C., Əliyev S.Y. Voleybolun texnikası. Bakı: 2022
17. Hacıyev Z.C. Voleybolun taktikası. Metodik vəsait. Bakı: 2022
18. Hacıyev Z.C. Voleybolçu hazırlığının əsasları. Bakı: 2022
19. İbrahimova N., Həsənova E. Basketbol. Bakı: 2018

20. Qurbanov H.H., Əsgərova A.Y., Ramazanov Ə.X. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2006
21. Qədəşov E.N. Voleybol. Bakı: 2008
22. Qədəşov E.N. Voleybolun inkişaf tarixinə dair qısa xülasə. Oyun texnikası. Bakı: 2001
23. Qədəşov E.N. Gənc voleybolçuların ilkin hazırlığı. Bakı: 2000
24. Quliyev B. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Bakı: 2011
25. Qədəşov E.N. Voleybol oyununun taktikası və onun haqqında əsas anlayışlar. Bakı: 2001
26. Nəsrullayev M. Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2012
27. Rzayev Z., Cəfərov Q. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası. Bakı: 2004
28. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболистов. Москва: ФИС, 2000
29. Ахметов Т.А. Факторы определяющие эффективность деятельности волейболистов во время игры: Автореферат. М.: 1988
30. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФИС, 1978
31. Андреева Л.М. Уроки волейбола // Спорт в школе, 1999, № П-12, с. 6-8
32. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2003, 144 с.
33. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток // Теория и практика физ. культуры, 2004, № 4, с. 34-35
34. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие]. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005, 143 с.
35. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007

36. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФИС, 1988
37. Вольштейн Г.А., Гапятина Л.З. Технические приемы игры в волейбол. Минск, 1968
38. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов. М.: ФИС, 1991
39. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФИС, 1988
40. Гарнова А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки: Автореферат. М.: 1990
41. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе. Киев: ИСМО, 1999
42. Ермаков С.С. Структура технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореферат. М.: 1988
43. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: ФИС, 1978
44. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: ФИС, 1988
45. Железняк Ю.Д. Массовый волейбол. Ташкент, 1994
46. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1988
47. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989
48. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Подготовка юных волейболистов. М.: ФИС, 1967
49. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: ФИС, 1970
50. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М.: ФИС, 1991
51. Железняк Ю.Д., Совин В.П. Спортивные игры. М.: ФИС, 2001
52. Жуков Ю.Е. Акробатическая подготовка волейболистов. М.: ФИС, 1967
53. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 2009
54. Зулфугаров Х.К. Нападательные действия волейболистов в ситуациях активного противоборства: Автореферат. М.: 1987
55. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: ВШ, 1974



56. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: ФИС, 1958
57. Кузнецов В.С. “Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: ФИС, 1975
58. Клещев Ю.Н. Тактические действия волейболистов в защите и нападений. М.: ФИС, 1986
59. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. М.: ФИС, 1986
60. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: ФИС, 2005
61. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: ФИС, 1991
62. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Москва: 2005
63. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка волейболистов. М.: ФИС, 1986
64. Фомин Е.В. Теоритические основы силовой подготовки волейболистов. М.: ФИС, 1985
65. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007
66. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия 2008