

Voleybolçuların fiziki hazırlığının pedaqoji əsasları

Zaur Hacıyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının müəllimi,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent,
zaur-agsu@mail.ru

Bayram Xəlilov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının müəllimi.
bayram.xəlilov@mail.ru

**Rəyçilər: Məhəmməd Nəsrullayev, professor,
Maya Heydarova,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru.**

Voleybolçunun fiziki hazırlığının vəzifələri müasir fiziki tərbiyə sisteminin ümumi vəzifələrindən qaynaqlanır və öz spesifik xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq konkretləşdirilir. Voleybolçuların fiziki hazırlığı konkret olaraq aşağıda qeyd olunan vəzifələr istiqamətinə yönəldilir.

Voleybolçunun hazırlığında qüvvə istiqamətli metod həlledici hesab olunur. Burada vəzifə əsas hərəkətlərdə iştirak edən əzələlərin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. Bu tipli hərəkətləri yerinə yetirən zaman dartılmanın çəkisi maksimum imkandan 80% təşkil edir. Voleybol praktikasında bu metodlardan nadir istifadə olunur. Bu metod əsasən yüksək idman ustalığı mərhələsində tətbiq olunur. Voleybolçuların qüvvə qabiliyyətini tərbiyə etdirməyinin bir neçə əsas vəzifələri vardır.

Açar sözlər: Sürət-qüvvə, xüsusi qüvvə, fiziki hazırlıq, mütləq qüvvə, nisbi qüvvə, fiziki qabiliyyətlər, hazırlığın pedaqoji əsasları, texniki fəndlər, yarış hərəkətləri

Ключевые слова: скорость силы, особая сила, физическая подготовка, обязательная сила, относительная сила, физические способности педагогически основы подготовки, технические приёмы, действия соревнования

Keywords: speed-energy, special energy, physical training, absolute strength, relative strength, physical abilities, pedagogical basis of training, technical tricks, competition motions

Müasir voleybol idmançıdan yüksək atletik hazırlıq tələb edir. Bu, oyun yüksək hərəkət fəallığı və böyük gərginlik tələb edən oyun fəaliyyətləri ilə xarakterizə edilir. Müasir voleybol oyunçulardan funksional imkanlarının və sürət-qüvvə kəfiyyətlərinin yüksək səviyyədə sərbəh edə bilməsini tələb edir.

Fiziki hazırlıq voleybolçunun orqanizminin inkişafına, hərəkəti keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə, onun fəaliyyəti üçün funksional

bazanın yaradılmasına yönəldilmişdir.

İdmançıların yaşından, hazırlıq səviyyəsindən, məşqlərin vəzifəsindən asılı olaraq, fiziki hazırlıq dəyişir. Fiziki hazırlıq hər bur voleybolçu üçün yeni öyrənməyə başlayanndan yüksək dərəcəli idmançıyadək zəruridir.

Burada fiziki hazırlığın əsasını sağlamlığın hərtərəfli inkişafı və möhkəmləndirilməsi, funksional imkanların və hərəkəti qabiliyyətlərinin yüksəldilməsi təşkil edir.

Voleybolçunun fiziki hazırlığının vəzifələri müasir fiziki tərbiyə sisteminin ümumi vəzifələrindən qaynaqlanır və öz spesifik xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq konkretləşdirilir. Voleybolçuların fiziki hazırlığı konkret olaraq aşağıda qeyd olunan vəzifələr istiqamətinə yönəldilir.

Bu vəzifələrin həlli ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində həyata keçirilir. Voleybolçunun ümumi fiziki hazırlığının başlıca vəzifəsi orqanizminin işgörmə qabiliyyətini artırmaqdır. Bundan ötrü ümuminkişaf etdirici hərəkətlərin geniş dairəsindən, o cümlədən başqa idman növlərindən istifadə edilir.

Fiziki kəfiyyətlərin tərbiyəyə edilməsi voleybol məşqçisinin fəaliyyətində vacib və spesifik

funksiya hesab edilir. Voleybolçuların məşq prosesində fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə olunması ən vacib vəzifə hesab olunur. Fiziki keyfiyyətlərin təzahür forması çox zaman birmənalı olmur. Adətən, bir neçə fiziki keyfiyyətlərin birləşməsi nəticəsində hər hansı bir qabiliyyət bürüzə verilir. Məsələn, qüvvə-sürət keyfiyyətlərinin vəhdəti sürət-qüvvə qabiliyyətini əmələ gətirir. Yaxud sürət, dözümlülük sürət dözümlülüğünün formalaşması ilə nəticələnir.

Voleybolçuların fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirmək üçün sürət, qüvvə və digər keyfiyyətləri əks etdirən müvafiq təmrinlərdən istifadə etməklə müəyyən bacarıq və vərdişlərin formalaşması baş verir. Bu prosesin səmərəli olması bilavasitə məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Voleybolçunun normal fəaliyyət göstərməsi üçün kifayət qədər o, qüvvə hazırlığına malik olmalıdır. Voleybol oyununda qüvvə, əsasən, iki rejimdə təzahür edir: dəfədiçi rejim, güzaşt edici rejim. Dəfədiçi rejimdə əzələ qısalır, güzaştədirici rejimdə isə uzanır. Voleybolçuların bürüzə verdiyi qüvvə əzələlərin iş rejimindən və sürətlə qüvvənin qarşılıqlı əlaqəsindən asılıdır. Statik rejimdə hərəkətin sürəti nə qədər

yüksək olarsa, təzahür olunan qüvvə də bir o qədər az olur və əksinə.

Voleybolçuların məxsusi qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf dərəcəsini qiymətləndirmək üçün mütləq nisbi qüvvə terminlərindən istifadə edilir.

Mütləq qüvvə idmançının çəkisi nəzərə alınmadan hər hansı bir hərəkət zamanı bürüzə verilən maksimal qüvvədir.

Nisbi qüvvə isə idmançının bədəninin çəkisinin mütləq qüvvəyə olan nisbəti ilə ölçülür. Nisbi qüvvəni müəyyən etmək üçün mütləq qüvvəni bədən çəkisinə bölmək lazımdır.

Voleybolçularda qüvvəni inkişaf etdirmək üçün ən əlverişli dövr 13-14 yaşdan 17-18 yaşa qədər hesab olunur. Bu yaş dövründə qüvvə qabiliyyətləri xüsusi vasitələrlə tərbiyə edilir. Bu zaman yeniyetmə orqanizminin morfofunksional imkanları və hər bir idmançının fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

Voleybol oyununda ən vacib qabiliyyətlərdən biri də sürət-qüvvə qabiliyyəti hesab olunur. Sürət-qüvvə keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün istifadə edilən hərəkətləri şərti olaraq üç qrupa bölmək olar.

1. Şəxsi çəkini dəf edilməsi üçün istifadə olunan hərəkətlər: düz

xətt üzərə cəld qaçış, bir və ya iki ayaq üzərində müxtəlif tullanma hərəkətləri, maksimal sürətlə gövdənin döndərilməsi və bükülməsi.

2. Əlavə yüklərlə yerinə yetirilən hərəkətlər (ağırlaşdırılmış kəmərlər, jilet və müxtəlif alətlər). Burada qaçış müxtəlif tullanmalar və yarış hərəkətlərinə uyğun olan müxtəlif təmrinlərdən istifadə edilə bilər.

3. Ətraf mühitin müqavimətinin dəf edilməsi ilə bağlı olan hərəkətlər (su, qar, külək, yoxuşa doğru qaçış və s.).

Sürət-qüvvə hazırlığı üçün nəzərdə tutulan hərəkətlərin əsas vəzifəsi cəldliyin və müəyyən əzələ qruplarının qüvvəsinin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. Bu vəzifələrin həlli, əsasən, 3 istiqamət üzrə həyata keçirilir: sürət, sürət-qüvvə və qüvvə.

Sürət istiqamətli hərəkətlərin əsasını şəxsi təmrinlər təşkil edir. Burada paralel olaraq sadə və mürəkkəb hərəkət reaksiyaları inkişaf etdirilir.

Sürət-qüvvə istiqamətli hərəkətlərin təlimində əsas vəzifə hərəkət sürətlərinin və müəyyən əzələ qruplarının eyni vaxtda inkişaf etdirilməsidir. Voleybolda sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün bir sıra spesifik təmrinlərdən istifadə edilir. Məsələn

bir və iki ayaq üzərində tullanmalar, yüklə yuxarıya tullanmalar, maniyələr üzərindən tullanmalar, içi doldurulmuş topları bir və ya iki əllə müxtəlif vəziyyətlərdən atılması və s.

Voleybolçunun hazırlığında qüvvə istiqamətli metod həlledici hesab olunur. Burada vəzifə əsas hərəkətlərdə iştirak edən əzələlərin inkişaf etdirilməsindən ibarətdir. Bu tipli hərəkətləri yerinə yetirən zaman dərtilmənin çəkisi maksimum imkanın 80% təşkil edir. Voleybol praktikasnda bu metodlardan nadir istifadə olunur. Bu metod, əsasən, yüksək idman ustalığı mərhələsində tətbiq olunur. Voleybolçuların qüvvə qabiliyyətini tərbiyə etdirilməsinin bir neçə əsas vəzifələri vardır.

1. İdmançının dayaq hərəkət aparatının, bütün əzələ qruplarının ümumi harmonik inkişafı. Bu məsələni həll etmək üçün xüsusi qüvvə hərəkətləri istifadə olunur. Bu zaman hərəkətlərin həcmi və məzmunu düzgün müəyyən edilmişdir. Onlardan ələ istifadə olunmalıdır ki, bütün əzələ qruplarının proporsional inkişafı təmin edilsin. Bunun üçün voleybolçunun qaməti və bədəninin quruluşu hərəkətlərin xüsusiyyətlərinə tam uyğun olmalıdır. Qüvvə hərəkətlərinin daxili səmərəsi isə

orqanizmin hayati üçün vacib olan funksiyaların yüksək səviyyədə təmin edilməsindən və hərəkəti fəallığı həyata keçirməkdən ibarətdir. Sklet əzələləri hərəkət orqanı olmaqla yanaşı, həm də qan dövranında fəal iştirak edir.

2. Oyun zamanı tez-tez istifadə edilən hərəkətlərə uyğun olan bacarıq və vərdişlərin formalaşması və qüvvə qabiliyyətlərinin hərtərəfli və harmonik inkişafı əsasdır.

3. Voleybolçunun fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun qüvvə qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi davam etdirmək üçün şərait və imkanların yaradılmasıdır. Bu müxtəlif oyun vəziyyətlərində hər hansı bir fiziki hərəkəti yerinə yetirən zaman qüvvənin səmərəli və effektiv təzahür etməsinə imkan verir.

Voleybolçunun ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq prosesində müxtəlif qüvvə qabiliyyətləri inkişaf etdirilir. Ümumi fiziki hazırlıq prosesində sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və bədən quruluşunun formalaşmasının təkmilləşdirilməsi həyata keçirilir. Xüsusi fiziki hazırlıqda isə əsas yarış hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi üçün böyük əhəmiyyəti olan əzələ qruplarının, müxtəlif qüvvə qabiliyyətlərinin tərbiyəsi nəzərdə

tutulur. Bu məsələlər qarşıya qoyulan məqsəd və vəzifədən asılı olaraq müvafiq metod və vasitələrdən istifadə etməklə həll edilir. Xüsusi fiziki hazırlıq voleybol oyunu üçün vacib olan vərdişlərin artırılmasına şərait yaradır. Xüsusi fiziki hazırlığın əsas vasitələrinə yarış hərəkətləri, habelə özünün hərəkəti strukturuna görə voleybol oyununun hərəkətlərinə uyğun xüsusi fəaliyyətlər daxildir. Bu hərəkətlərin köməyi ilə texniki fəndlər təkmilləşdirilir və xüsusi keyfiyyətlər aşılanır.

Voleybolçularda qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün ən müxtəlif vasitələr tətbiq edilə bilər. Məlum olduğu kimi, istənilən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasında əsas vasitə fiziki hərəkətlər hesab olunur. Qüvvəni inkişaf etdirən hərəkətlərin yüksək müqavimətli olması daha məqsədə uyğundur. Qüvvəni tərbiyə etmək üçün yerinə yetirilən hərəkətlər şərti olaraq iki yerə ayrılır: əsas və əlavə vasitələr.

Əsas vasitələr:

1. Müxtəlif çəkili alətlərlə yerinə yetirilən hərəkətlər: qanterlər, girdlər, doldurulmuş toplar, tərəf müqabilinin çəkisi və s.

2. Bədənin çəkisinin ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlər:

Bədən çəkisi hesabına əzələ gərginliyi yaradan hərəkətlər

(sallanmış vəziyyətdə dartınma, dayaq vəziyyətində qolların bükülmə açılması).

Şəxsi çəkini müxtəlif hərəkətlərlə ağırlaşdırmaqla yerinə yetirilən hərəkətlər. Məsələn, xüsusi qurşaqlar, manjetlər.

3. Trenajorla edilən hərəkətlər.

4. İnformatik rejimli statik hərəkətlər.

Əlavə vasitələr:

1. Xarici mühütdən istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlər (yumşaq qum üzərində qaçış və tullanmalar, yoxuşa doğru qaçış və tullanmalar, külləyə qarşı qaçış və s.)

2. Elastik alətin müqavimətindən istifadə edilən hərəkətlər (espanderlər, rezin juqutlar və s.)

3. Tərəf müqabilinin qarşısızması ilə yerinə yetirilən hərəkətlər.

Qüvvəni inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər qarşıya qoyulan vəzifələrin əsasında seçilir. Məsələn, voleybolçuların xüsusi qüvvə hazırlığı üçün ağırlıq qaldırma hərəkətləri ilə müqayisədə elastik alətlərdən istifadə etmək daha məqsədə uyğundur. Bir qayda olaraq voleybolçunun qüvvə hazırlığı məşğələnin əsas hissəsinin sonunda həyata keçirilir. Adətən, sonundakı inkişafından sonra qüvvə tərbiyəsi aparılır.

Uzun illərin təcrübəsi göstərir ki voleybolçuların qüvvə hazırlığında əsas diqqət sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə verilməlidir.

Sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirərkən əzələlərin iş rejimi yarış hərəkətlərinin spesifikasına maksimum dərəcədə uyğun olmalıdır.

Məqalənin elmi yeniliyi.

Voleybolçularda qüvvənin inkişaf etdirilməsi üçün ən müxtəlif vasitələr tətbiq edilə bilər. Məlum olduğu kimi, istənilən fiziki keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasında əsas vasitə fiziki hərəkətlər hesab olunur. Bu da, öz növbəsində, voleybolçuların hərtərəfli fiziki inkişafında mühüm rol oynayır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Uzun illərin təcrübəsi göstərir ki, voleybolçuların qüvvə hazırlığında əsas diqqət sürət-qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə verilməlidir. Müasir voleybolda isə bu ən öndə gələn problemlərdən biridir.

Nəticə olaraq deməliyə ki, voleybolçuların fiziki hazırlığını məqsədyönlü, planlı, müxtəşəkil olaraq təşkil etmək üçün bu işin pedaqoji əsaslarını sistemə salmaq vacibdir.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol, dərslik, Bakı, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Рортнов Ю.М. "Спортивные игры", Москва. 2000.
- 3 Заиорский В.М. "Физические качества спортсмена", Москва.2009.
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов, Москва-2017.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2000.

Заюр Гаджиев,

Байрам Халилов

**Физическое воспитание
учит основам волейбола**

Резюме

Метод считается решающей силой в подготовке к волейболиста. Здесь задача состоит в том, чтобы разработать основные движения мышц. При выполнении действий на этом типе возможности составляет 80% от максимального веса на растяжение. В Волейбольной практике эти методы используются редко. Они применяются в соответствии с мастерством

этого вида спорта. Есть несколько способностей силы, основные задачи истов в воспитании волейбол.

Zaur Hacıyev,

Bayram Xəlilov

**PE teaches to bases of
volleyball**

Summary

Volleyball players from physical training tasks and responsibilities of the physical training of the system are specified on the basis of their specific characteristics. In particular, physical preparation for volleyball-players sent to the decision of next tasks. Method of it is considered decision by force in preparation to volleyball player. Here a task consists of that, to work out basic motions of muscles. At implementation of operating on this type of possibility 80% makes from maximal weight on tension a few the ability basic tasks, to compel youth volleyball. In voleyboll practise these methods are rarely used. This method is mainly applied in the level of sport proficiency. There are several main duties to bring up strength ability of voleyboll players.