

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/114/202-205>

Vüqar Babayev

Naxçıvan Dövlət Universiteti

magistrant

<https://orcid.org/0009-0001-3547-0577>

babayevv002@gmail.com

Voleybolun məşq metodikasının xüsusiyyətləri

Xülasə

Əhalinin geniş kütləsinin fiziki inkişafını təmin etmək və onların sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün idman oyunları, əsasən voleybol ən əlverişli və ən kütləvi vasitədir, çünki müasir voleybolun yüksək inkişaf səviyyəsi bir idman növü kimi bunu tələb edir. Ümumiyyətlə voleybol oyunu insanların fiziki cəhətdən formalaşmasında, cəldliyin, çevikliyin, dözümlülüyün və bəzi xüsusiyyətlərin inkişafında kömək edir. Oyunlarda idmançılar çox yüksək iş yerinə yetirirlər, bu da insanın funksional imkanlarının səviyyəsini artırır, onlara əxlaqi-iradi keyfiyyətlər aşılayır. Məqalədə qeyd olunur ki, həcm etibarı ilə müxtəlif və böyük hərəkət fəaliyyətinin artan yorğunluq şəraitində saxlamaq üçün oyunçudan iradi keyfiyyətlər göstərmək tələb olunur və insan tərbiyəsində onun təsiri də çoxdur. Bu təsir voleybolla məşğul olanlar arasında orqanizmin harmonik inkişafına nail olmasıdır.

Açar sözlər: voleybol, oyun, idman, fiziki tərbiyə, idmançılar

Vugar Babayev

Nakhchivan State University

Master student

<https://orcid.org/0009-0001-3547-0577>

babayevv002@gmail.com

Features of Volleyball Training Methods

Abstract

Sports games, mainly volleyball, are the most convenient and most popular means of ensuring the physical development of a wide range of people and strengthening their health, because the high level of development of modern volleyball as a sport requires it. In general, volleyball helps in the physical formation of people, in the development of agility, flexibility, endurance and some other characteristics. Athletes perform very high work in games, which increases the level of human functional capabilities, instills in them moral-volitional qualities. The article notes that in order to maintain a large and diverse range of motor activity in conditions of increasing fatigue, the player is required to show volitional qualities, and its influence in human education is also great. This influence is the achievement of harmonious development of the body among those involved in volleyball.

Keywords: volleyball, game, sport, physical education, athletes

Giriş

Voleybol oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, topla oynamanın, texniki elementlərindən fəal istirahət vasitəsi kimi istifadə etməyə imkanı yaradır. Voleybol və ümumiyyətlə idman oyunları üzrə yarışlar zəhmətkeşlərin kütləvi şəkildə bədən tərbiyəsi məşğələlərinə cəlb edilməsi idman ustalığının artırılması, vahid ümumittifaq idman təsnifatının normal və tələblərinin yerinə yetirilməsi üçün mühüm bir vasitədir, buna görə də idman oyunları və onun növləri universitetlərdə məcburi bir fənn kimi proqramlar əsasında öyrənilir və böyük maraqla tələbələr tərəfindən qəbul edilir.

Azərbaycan idmançıları Zaqafqaziya respublikaların spartakiadasının qalibi kimi 1928-ci ildə SSRİ-nin I Spartakiadasında iştirak etmişlər. Müharibədən sonrakı illərdə respublikamızda voleybolun

inkışafı daha da sürətlənir. Azərbaycanın kişi və qadın voleybol komandaları dünya çempionatlarında və olimpiya oyunlarında ölkəmizin şərəfini layiqincə qorumuşlar. Dəfələrlə olimpiya, dünya və Avropa çempionu, əməkdar idman ustası İ.Riskal, V.Lantrova, O.Ağayev, V.Busalaye, A.Makaqanov, F.Rızayev, A.Abbasov və başqalarını misal gətirmək olar. 1954-cü ildə Moskvada keçirilən SSRİ Maarif Nazirliyi birinciliyində Azərbaycanın yeniyetmələrindən ibarət komandası I yeri tutmuşdur. F.Musayev, H.Ələkbərov, Y.Abbasov, Y.Qladkov kimi istedadlı gənclərimiz komandanın üzvləri idilər. Kişi və qadın komandaları dəfələrlə SSRİ xalqları spartakiadasının mükafatçıları olmuşdur (Bompa, 2015).

Tədqiqat

Voleybolun bədən tərbiyə sistemində geniş yeri var. Əhalinin ən çox sevdiyi oyunlardan biri olan voleybol ən geniş yayılmış idman oyunudur və son illər çox sürətlə inkişaf etmiş və bu oyunla müntəzəm məşğul olanların orqanizmində fizioloji proseslər sürətlənir və əzələlərin sümük oynaqların çevikliyi və mütəhərrikliyi və artır.

Voleybolda öyrənilən texniki, taktiki səy və fəndlər ciddi qaydalarda əsaslanan yarışlardan sınaqlardan keçirilir. Yarışlar ayrı-ayrı idmançıların və bütün komanda üzvlərinin məsuliyyətinin artırır, onlarda formalaşma, fiziki, əxlaqi, iradi keyfiyyətlərini yaxşı və qüsurlarını aşkar edir. Yarış zamanı hər bir idmançının şəxsi marağı kollektivin marağına çevrilir. Oyunçular arasında qarşılıqlı hörmət ciddi intizam yaranır onlarda mübarizə aparmaq fəallaşır, ayrılıqda hər bir nəfərdə məsuliyyət hissi, vətənpərvərlik güclənir. Məşq zamanı isə fiziki möhkəmliyinin, cəldliyi və çevikliyi hazırlanması zamanı aparılan məşqlərdə digər idman növlərindən geniş istifadə olunur, bir sözlə, voleybolun və başqa idman oyunları insanın sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir (Papageorgiou, 2002).

Voleybol ağciyərin həyat tutumunu yüksəldir, ürəyin fəaliyyətini tənzimləyir, əzələ və oynaqların çevikliyini və iş görmə qabiliyyətini artırır, sinir sistemini sakitləşdirir.

Voleybol həm fiziki həm də zehini işlə məşğul olanların sağlamlığını və iş görmə qabiliyyətini bərpa edir. Bu isə ona imkan verir ki, qarşıda duran məqsəd (yeni qələbə) yüksək səviyyədə keçirsin. Demək lazımdır ki, eyni zamanda idmançılara nizam-intizam, tərbiyə aşılamaq məsələlərində keçirilən məşq prosesində şəxsi söhbətlər də aparılır və bunlar komandanın aralarında böyük məhəbbətə səbəb olur.

İdman oyunlarında və onların məşqlərində ümumiyyətlə psixoloji fiziki, texniki, taktiki, nəzəri və təşkilati məsələlər əvvəlcədən hazırlanıb düzgün və dəqiq tədris olunmalıdır. İdman məşqinin bu əsas hissələri bir-birilə bağlı və əlaqələndirilməlidir. İdmançının voleybol oyunu zamanı göstərdiyi idman nəticəsi onun psixoloji vəziyyətini təyin edir. Təcrübə göstərir ki, bəzi hallarda fiziki, texniki və taktiki cəhətdən hazırlıqlı komanda mənəvi cəhətcə qələbəyə inamlı olan komandaya ududur. Bu onu göstərir ki, güclü komanda yaratmaq üçün həm psixoloji həm də fiziki hazırlıq vəhdət təşkil edir. Odur ki, hazırda komandaların məşq metodikasında psixoloji hazırlıq əsas yer tutur. Bu baxımdan idmançının mənəvi və iradi keyfiyyətlərinin inkişafına xüsusi fikir verməlidir. Voleybol oyunun məşqində təlim məşq prosesinin düzgün qurulmasının bütün kollektiv eyni məqsəd uğrunda çalışmasından onun nəticəsinə böyük təsiri vardır. Belə ki, idmançıların oyun yaxud məşq zamanı əxlaq tərbiyəsini daha da yüksəltmək üçün təlim məşq prosesinin bütün cəhətlərində müvafiq metodikadan vaxtında və düzgün istifadə edilməlidir. Belə təlim məşq prosesində müəllimin yaxud məşqçinin bilik bacarığı, peşə ustalığı əsas yer tutur. Burada müəllimin yaxud məşqçinin qarşısında ciddi və məsul vəzifə durur. O güclü təbliğatçı olmaqla yanaşı öz fənnini dərinlən bilən, pedaqoji biliyə malik olan, tələbkeş bir insan kimi komandanın içində göstərilən və bütün komandanın hörmətini qazanmış bir şəxsiyyət olmalıdır. Əlbəttə ki, belə tərbiyəli, öz işini bilən məşqçi (müəllim) rəğbəti tez qazanır deməli elə bir nəticəyə gəlirəm ki, idman oyunlarının növləri bədən tərbiyəsinin sisteminin bir növüdür (Bompa, Haff, 2009).

Qeyd etmək lazımdır ki, yarış zamanı idmançıların yorğunluqla bağlı olan vəziyyətlərin onların iş görmə qabiliyyətini yaratmaq lazım olur. Bununla əlaqədar bu çətinliyi aradan qaldırmaq üçün və bundan başqa hərəkət səylərinin yeniliyi və gözlənilməsi baş verdikdə təlim-məşq prosesinin müxtəlif hava şəraitindən, müxtəlif meydançalarda keçirməklə, habelə yarışlarda və yoldaşlıq göstərilərində mümkündür. Təlim məşq prosesində tərbiyənin təsirinə məşqçinin öz nümunəvi şəxsi keyfiyyətləri böyük kömək göstərir.

Oyunun gedişində düzgün tədbir görmək, fasilə zamanı idmançılara taktiki cəhətdən düzgün yol göstərməklə yanaşı yarış iştirakçılarını ruhlandırmaq, həm də onların əxlaqi keyfiyyətlərinə təsir göstərmək hər bir məşqçinin yaxud müəllimin müqəddəs borcudur. Demək lazımdır ki, Azərbaycan futbolçuları basketbolları, voleybolçuları və digər idmançıları yarışlarda yüksək mənəviyyətə intizam kollektivçiliyə rəqiblərinə yoldaşlıq münasibətini göstərməklə öz vətənpərvərlik borclarını yerinə yetirib, xalqlar arasında dostluğu möhkəmləndirib, qələbələrə çalışırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, voleybol oyunun məşqlərində idmançılarımız çox çətin vəziyyətlərin yaranmasına baxmayaraq, çətinliklərdən asanlıqla çıxmaqlarının şahidi olmuş və müxtəlif yollar tapmaq və onları oyunçulara öyrətməklə idmançılarda çətin vəziyyətlərdən çıxma bilmək vərdişi inkişaf etdirib həyata cəsarətlə keçirdilər və qalib gəlirlər.

Gördüyümüz kimi öyrətmə və məşq vahid bir prosesdir ki, bilikləri təkmilləşdirir. Ümumiyyətlə idmançının qabiliyyətini nəzərə alaraq qarşısına aydın, konkret məqsəd qoymaq və onları yerinə yetirməklə idmançı çox çalışmalıdır. Hər bir tapşırığını dəqiq və keyfiyyətli icra olunmasına nail olmağa diqqət verməlidir. Məşq gününə və yemək rejiminə düzgün riayət etməlidir. İdmançı öz texniki, taktiki və düzgün hazırlığındakı zəif cəhətləri aşkar edib, onu ləğv etməyə çalışması zəruridir (Selinger, Ackermann-Blount, 2009).

Təlim-məşq prosesində öz hərəkətlərinin icrasından çəkinməsi zamanı oyunçu bir çox səfvlərə yol verir, belə hərəkətlər məşqçinin tapşırığı ilə müxtəlif fəndlər və sərbəst hərəkətlərli aradan qaldırır.

Zədələnmələrin baş verməməsi üçün oyunçu həddindən artıq ehtiyatlı oynamalı və hərəkətləri düzgün yerinə yetirməlidir. Bu dövrdə məşqi həmin idmançıya ehtiyatla yanaşır və xüsusi tapşırıqlar verir. O, məşq vaxtı qarşısına müəyyən məqsəd qoymaq və onları yerinə yetirməyi, xüsusi dartılma hərəkətləri zamanı belə hərəkətlər tədricən yerinə yetirilir. İdman oyunlarının texnikasını öyrənmək məqsədilə hərəkətlər edərkən mütəhərriqliyin çoxalmasına və əzələlərin vaxtında başlamasına diqqət yetirilmişdir. Məşq prosesində idmançının bütün fiziki keyfiyyətləri bir-birilə əlaqələndirilməlidir (Weinberg, Gould, 2018).

Təcrübələr göstərir ki, gənclərin əksəriyyəti yaşlı nəslin həyatında gördüyü idman işlərinə çox maraq göstərirlər və öz ideya siyasi işlərinin yüksək səviyyədə aparmaqlarını əyan etməyə çalışmışlar. Onlar inqilabi döyüş və əmək ənənələri ruhunda tərbiyələndirmənin müxtəlif metod və formalarından istifadə edirlər. Döyüş şöhrəti muzeylərinə təşkil edilən ekskursiyalar qanlı qadalı illər haqqında təəsuratların yaranmasına, müharibədə həlak olmuş mərd oğul və qızlarımızın həyat yolu ilə istər kitablardan, istər dərstdən, istərsə də kino filimlərindən, romanlardan tanış olub vətənimizin tarixini öyrənərkən bunlarda vətənpərvərlik hissiyatı daha da artır. Bilavasitə rəngarəng yarışlar keçirməklə, idmana aid bülletenlər, fotostendlər tərtib edilir və orada azərbaycanlı idmançıların həyatından idman veteranlarının igidliyindən məsələn: Abbas Ağalarov, Əhməd Məmməd oğlu, Hacı Əsgərov, Rza Baxşəliyev, Əfqan Səfərov, Həsən Qarayev və s. gənclərimizə daha güclü təsir edir və onlar döyüşçü idmançıların keçdiyi həyat yolu olduqca əhatəli təsvir edir, onlara oxşamağa can atırlar. Əlbəttə belə dərin məzmunlu həyat yolu gənclərimizdə vətəndaşlıq mövqeyini açıqlayır. Bu problemləri aradan qaldırmaq üçün tez-tez seminar müşavirə təşkil edilir və bütün respublikalardan nümayəndələr orada iştirak edir və bədən tərbiyəsinin mahiyyətini düzgün başa düşmüş, yeni-yeni tədbirlər töküüb, bunun üçün lazımi şərait yaradılmasına nail olurlar. Elə bir seminar axırıncı dəfə 1996-cı ildə Smolensk şəhərində keçirilmişdir və bəzi nöqsanlar aşkar olunub aradan götürülmüşdür. Qeyd etmək lazımdır ki, bəhs etdiklərimiz problemlərlə bərabər bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərin böyüməkdə olan nəslin estetik tərbiyyəsində özünə məxsus imkanları və mövqeyi var. Bununla belə problemin elmi pedaqoji məsələləri, həyata keçirilmə istiqamətləri üzərində dayanmaq yerinə düşər. Bir sıra idman bölmələri rəhbərlərinin nəzərinə çatdırmaqla fəlsəfə elmləri doktoru Verkhoshansky Y. bu məsələ ilə əlaqədar yazır. "Aləmin estetik dərk olunması və ona estetik münasibət bəsləmək və idmanın xüsusi yeri var" (Verkhoshansky, 2007).

Gənclərimizin biliklərinin fasiləsiz olaraq təkmilləşdirilməsi, onların müstəqil olaraq aparılması və təcrübədə tətbiq etmək bacarığı elektron-hesablama texnikasından istifadə olunması üzrə vərdişlərin aşılması, kompyuter savadının təmin olunması elmlərinin əsasları haqqında dərin və möhkəm biliklərlə silahlandırılması bugünkü müstəqil bir ölkənin övladlarıdır. Alimlər deyiblər ki, "möhkəm bədəndə möhkəm ruh olmalıdır". Buna görə də fiziki cəhətdən yüksək inkişaf olmaqları

geniş əksini toplamışdır. Universitetdə oxuyan tələbələrle səmərəli tədris dərsləri və bədən tərbiyəsinin tərkib hissəsinə daxil olan müxtəlif idman növlərindən məşqlər aparılır: yüngül atletika, voleybol, futbol, həndbol, şahmat, tenis və s. dövlətim aktual tələblərinə müvafiq olaraq, çətinliklərə baxmayaraq yeni yaraşıqlı idman zalları, kompleksləri tikilməlidir.

Belə təşkil edilmiş iş əlbəttə gənclərimizdə cavabdehlik hissini artırır məsuliyyət yaradır və ona görə də gələcəkdə daha yüksək idman nəticə və rekordları qazana bilirlər. İdman sadəcə fiziki gözəllikdir, sağlamlıqdır. Bu bir həqiqətdir ki, hər bir adam üçün habelə cəmiyyət üçün də can sağlığından böyük sərvət yoxdur, onu da verən bədən tərbiyəsi və idmandır (Dyachkov, 2016).

Nəzəri bilik olmasa gələcək insanda iradi keyfiyyəti yaratmaq çətin olur. Kadrları hazırlamaqda təlim-məşq işləri prosesində tətbiq edilən prinsiplərə riayət etmək vacibdir. Oyun zamanı insanda şüurluluq, fəallıq, əyanilik, müntəzəmlilik, asandan çətinə və dözümlülük kimi didaktik prinsiplərindən istifadə etmək çox vacibdir (Platonov, 2015).

Nəticə

Yuxarıda qeyd edilən prinsiplər bədən tərbiyəsi sistemində əsas kimi götürülür, bu birdə göstərir ki, ictimai kadrların hazırlığında bu prinsiplər əsas vəzifə kimi qiymətləndirilir və insanın formalaşmasında və gələcək fəaliyyətində xüsusi bir yer tutur. Qeyd etmək lazımdır ki, ümumiyyətlə bədən tərbiyə sistemi və idman gələcəyə hazırlaşan gənclərdə müasir dövrün tələblərini hazırladır.

Ədəbiyyat

1. Bompa, T. O. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
2. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
3. Dyachkov, V. M. (2016). *Metodika podgotovki vysokokvalificirovannykh voleybolistov*. Moskva: Fizkultura i Sport.
4. Papageorgiou, A. (2002). *The Volleyball Coaching Bible*. Human Kinetics.
5. Platonov, V. N. (2015). *Teoriya i metodika sportivnoy podgotovki*. Fizkultura i sport.
6. Selinger, A., & Ackermann-Blount, J. (2009). *Arie Selinger's Power Volleyball*. St. Martin's Press.
7. Verkhoshansky, Y. V. (2007). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. Sportivnyy press.
8. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Daxil oldu: 20.12.2024

Qəbul edildi: 25.03.2025