

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI
METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL CULTURE
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

UOT 796.325

Arzu Elşad qızı Cəfərova,
Azərbaycan İdman Akademiyasının
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorantı
<https://orcid.org/0009-0009-8328-8495>
E-mail: arzu.cafarova2020@sport.edu.az
[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(4\).105-109](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(4).105-109)

MİLLİ OYUNLARDAN İSTİFADƏ ETMƏKLƏ YENİYETMƏ VOLEYBOLÇULARIN
FİZİKİ HAZIRLIQLARININ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Arzu Elshad Jafarova,
doctorial student in the program of doctor of philosophy
at the Azerbaijan Sports Academy

DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS
THROUGH THE USE OF NATIONAL GAMES

Арзу Эльшад гызы Джафарова,
докторант по программе доктора философии
Азербайджанской Академии Спорта

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР

Xülasə. Məqalə voleybol məşğələlərində yeniyetmə voleybolçu şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsi zamanı milli oyunlardan istifadə bacarıqlarının formalaşdırılması probleminə həsr olunmuşdur. Məqalədə milli oyunların yaranma tarixi və onlardan istifadə yolları ilə bağlı nəzəri məlumatlar verilir. Məqalədə milli oyunlara dair praktik nümunələr barədə də məlumatlar verilir.

Açar sözlər: voleybol məşğələləri, yeniyetmə voleybolçular, fiziki hazırlıq, fiziki inkişaf, fiziki tərbiyə, milli oyunlar, mütəhərrik oyunlar, idman təlimi, idman oyunları

Abstract. The article is dedicated to the issue of developing the skills to use national games during the physical training of young volleyball players in volleyball sessions. It provides theoretical information about the origin of national games and the ways they can be used. The article also includes practical examples related to national games.

Keywords: volleyball sessions, young volleyball players, physical training, physical development, physical education, national games, active games, sports training, sports games

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования навыков использования национальных игр в процессе развития физической подготовки юных волейболистов на занятиях по волейболу. В статье представлены теоретические сведения о происхождении национальных игр и способах их применения. Также приводятся практические примеры, связанные с использованием национальных игр.

Ключевые слова: занятия по волейболу, юные волейболисты, физическая подготовка, физическое развитие, физическое воспитание, национальные игры, подвижные игры, спортивная подготовка, спортивные игры

Azərbaycanda təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyasının əsas istiqamətlərindən biri yetişən nəslin fiziki cəhətdən sağlam böyümələrinin

qayğısına qalınması ilə bağlıdır. Bu sahədə qəbul edilən direktiv sənədlərdə voleybol idman növü üzrə görülməli işlərin prioritet istiqamətlə

rinin düzgün müəyyənləşdirilməsi qarşıya vəzifə kimi qoyulmuşdur. Bu vəzifələrin müvəffəqiyyətlə icra edilməsindən ötrü isə milli oyunların gücündən yerli-yerində istifadə etmək tövsiyə edilir. Bu mənada voleybol məşğələlərində yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsi zamanı milli oyunlarından istifadənin yollarının düzgün müəyyənləşdirilməsi məqsədəmüvafiq sayılır. Bunun üçün ümumtəhsil məktəblərində və eləcə də idman təmayüllü təhsil müəssisələrində yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının artırılması üçün milli oyunların təlim prosesinə inteqrasiyası vacib hesab edilir. Əsas məqsəd milli oyunların fiziki hazırlıqda təsirli bir vasitə kimi rolunu müəyyənləşdirmək və onların voleybol məşğələlərində tətbiqi üçün yollar təklif etməkdən ibarətdir. Məlum olduğu üzrə milli oyunların yeniyetmələrin çeviklik, sürət, dözümlülük və koordinasiya kimi əsas fiziki keyfiyyətlərinin inkişafına təsiri fiziki tərbiyənin prioritet istiqamətlərindən hesab olunur.

Məhz bu mənada milli oyunların təbii rəqabət mühiti yaratması, eyni zamanda qrup işlərinin və komanda şəklində görülməsinin ruhu- nın gücləndirilməsilə bağlı tədqiqatların aparılması zəruri sayılır. Hansı ki bu tədqiqatların nəticəsində milli oyunların voleybol məşğələlərinin müxtəlif mərhələlərində – isinmə, məşqin əsas hissəsi və bərpa proseslərində istifadəsi üçün tövsiyələr verilməsinə xüsusi ehtiyac duyulur. Bu iş yeniyetmə idmançılarla iş aparan məşqçilər, bədən tərbiyəsi müəllimləri və idman təşkilatçıları üçün faydalı olacaq və milli idman ənənələrinin qorunub saxlanılması ilə yanaşı onların müasir idman sistemlərinə inteqrasiyasını təşviq edəcəkdir. Bu təşviqetmə proseslərinin isə təkmilləşdirilməsinə deyərdik ki modernləşdirilməsinə zəruri ehtiyac duyulur.

Ümumiyyətlə desək yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsi müasir idman təliminin əsas istiqamətlərindən biridir. Ona görə ki, gənc idmançılarda fiziki keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi onların ümumi idman bacarıqlarını artırmaqla yanaşı onların, gələcək idman nailiyyətləri üçün də möhkəm təməl, bünövrə və baza yaratmış olur. Bununla yanaşı, milli oyunların idman təliminə inteqrasiyası həm fiziki, həm də psixoloji hazırlıq üçün innovativ və motivasiyaedici bir yanaşma kimi dəyərləndirilir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki milli oyunlar əsrlər boyu xalqın mədəni irsini, fiziki fəaliyyət vərdişlərini və komanda işinə olan meylini özündə əks etdirmişdir. Məhz bu mənada belə oyunların yeniyetmələrin voleybol hazırlığına daxil edilməsi idman prosesinə yaradıcı bir yanaşmanı təmin etməklə bərabər, milli mədəniyyətin qorunub saxlanılmasına da xidmət göstərilməsi kimi dəyərləndirilməlidir. Bu həm də idmançıların motivasiyasını artırmaq, onlarda müsbət rəqabət ruhu formalaşdırmaq və məşq prosesini daha maraqlı və effektiv etmək zərurətindən irəli gəlir.

Belə yanaşma müasir təlim metodikalarının zənginləşdirilməsinə töhfə verərək, voleybol məşqlərinin milli-mənəvi dəyərlərlə uzlaşdırılmasını təmin edir və idmançılar arasında milli şüurun gücləndirilməsinə səbəb olur.

Qeyd olunduğu kimi mütəhərrik oyunlar hər xalqın milli mədəniyyətinin tərkib hissəsidir. Ona görə də bir xalqın milli mütəhərrik oyunları həmin xalqa məxsus hərəkət və vərdişlərlə bağlıdır. Bu cür milli oyunlar voleybolçu qızların fiziki və şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasında mühüm rol oynayır. Daima dəyişən oyun şəraiti voleybolçuların fiziki hazırlığıyla yanaşı psixoloji hazırlıqlarının da inkişafı üçün əlverişli şərait yaradır. Fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi zamanı seçilmiş hərəkətlər əsasən bir əzələ qrupunun inkişafına yönəlmiş olur lakin oyun fəaliyyəti zamanı bütün əzələ qrupları fəaliyyətə başlayır ki, bu da dayaq-hərəkət aparatının inkişafına kömək edir. Oyun prosesində voleybolçular daima yeni vəziyyətlərə uyğunlaşmağa çalışırlar, bu vəziyyət onlarda çeviklik hərəkəti keyfiyyətinin inkişaf etdirilməsinə səbəb olur. Bir çox oyunlar yarış xarakterli olduğu üçün bu oyunlar voleybolçularda əzmkarlıq və iradəlilik kimi şəxsi keyfiyyətlərinin inkişafında böyük rol oynayır.

Onu da qeyd etməliyik ki, Milli oyunlar əsrlər boyu nəsillərdən-nəsillərə keçərək inkişaf etmişlər. Azərbaycanın milli mütəhərrik oyunlarının da yaranma tarixi qədim dövrlərə aiddir. Fiziki hərəkətləri əks etdirən qayaüstü rəsmlərdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, Azərbaycanda hələ bizim eradan bir neçə min il əvvəl milli oyunlar mövcud olmuşdur.

Bəzi mənbələrdə oyunların yaranma tarixinə də rast gəlirik. İbn-Əl-Əsif «Əl-kamil fi-t-tarix» əsərində) yazır: “Hələ 113-cü ildə (731-

732-ci illərdə) Azərbaycanın qadın döyüşçüləri xalq oyunlarında çox həvəslə iştirak edirdilər”. Buradan aydın olur ki, Azərbaycanda xalq oyunlarında kişilərlə bərabər qadın və qızlar da iştirak etmişlər. N. Gəncəvinin “Xəmsə”sinə XVI əsrdə çəkilmiş bir miniatürdən də bunu görmək olur. Həmin miniatürdə başda Şirin olmaqla, Azərbaycan qadınları Xosrov şahla çovkan oyununda yarışirlər. Burada oyunçulardan yüksək ustalıq tələb edən keyfiyyətlərdə – əla at çapmaq, topu yoldaşa ötürmək, yarış vaxtı tamaşaçılara və oyunçulara toxunmamaq və s. kimi qaydalardan bəhs olunur. (3. s. 471)

Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı oyunların quruluşu və qaydalarına görə aşağıdakı qruplara bölmək olar:

Mübarizə aparan iki tərəfin rəhbərsiz (bəysiz) oyunları. Oyunda iştirak edən bütün uşaqlar bərabər hüquqa malikdir. Bu qrupa “Bənövşə”, “Göyçəkmələk” kimi oyunlar daxildir;

Hər bir oyunçu özünə cavabdeh olduğu və öz bacarığını göstərməyə çalışdığı rəhbərsiz (bəysiz) oyunlar. Bu qrupa “Uçurma”, “Ənzəli” və s. oyunlar daxildir;

Rəhbərlə (bəylə) idarə olunan oyunlar. Bu oyunlarda rəhbərlər və tabe olanlar – sırası iştirakçılar olur. “Bəylər” burada hərtərəfli hakimiyyətə malikdir. Hakim siniflərin meydana gəlməsinin təsiri ilə yaranan “Xan-xan”, “Gizir” “Qara qazan” kimi oyunları və məişət bayramlarında oynanılan “Nənə can” oyununu nümunə göstərmək olar. Bu oyunlar yüksək poetik formalarla, şerlə müşayiət olunur. (3. s 473-474).

Milli oyunların təşkili zamanı yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsinə təsir göstərən belə faktlardan yararlanmaq faydalı sayılır. Milli oyunlardan istifadə etməklə yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının inkişaf etdirilməsindən ötrü bir sıra yazılı materiallardan və bədii yaradıcılıq nümunələrindən yararlanmaq da məsləhət görülür. Lakin belə yazılı materiallardan, bədii yaradıcılıq nümunələrindən istifadə edərək onların düzgün seçilməsi də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə ki seçilən nümunələr yeniyetmə voleybolçuların fiziki tərbiyəsilə yanaşı onların estetik-bədii zövqlərinin birgə formalaşdırılmasını təmin etmək imkanına malik olmalıdır.

Belə nümunələrdən biri kimi professor Fərahim Sadıqovun “Ümumi pedaqogika” (Bakı, Maarif, 2024) adlı dərs vəsaitini göstərmək olar.

Ona görə ki, dərs vəsaitində professor “Koman-dalar”, “Kosmonavtlar”, “Topu qonşuna ötür”, “İdmançılar-atlılar”, “Hoppanan sərcələr”, “Tülkü və toyuqlar”, “Qur dərədə”, “Bənövşə”, “Çağırış”, “Durma, qaç”, “Götürqaç”, “İki ayaqlılar komandası”, “Ağ ayılar”, “Boş”, “Kim tez yüyür”, “Paraşütçülər”, “Toppuzqaçıрма”, “Topu al, qaç”, “Yoldaş komandır”, “Daban balığı və durna balığı”, “Ovçular və ördəklər”, “Dəsmalaldı qaç”, “Saxta və günəş”, “Dırmanmaq”, “Motal-motal”, “Tez tərپəş”, “Üzəngi”, “Dairədə”, “Xəttin arxasını çək”, “Bayraqlar uğrunda”, “Yoldaşı xilas etmək üçün”, “Dalbadal hoppanma”, “Nömrələrin çağırılması”, “İp ayaq altında” kimi milli oyunları qeyd etmişdi. Bunlardan əlavə “Dirədöymə”, “Atbeli”, “Bənövşə”, “Dədəboyu”, “Gizlənpaç”, “Xoruzdöyüşü”, “Gözübbaglıca”, “Üzük-üzük”, “Yaylıqbağladı”, “Gecə və gündüz”, “Siçan-pişik” və “Qıy-qıy” kimi Azərbaycan xalq oyunlarının mövcudluğunu dərsliyin fiziki tərbiyə bölməsində təsnif etmişdir. Bu təsnifata uyğun olaraq qeyd etməliyik ki Azərbaycanda milli oyunlar zəngin mədəni irsi əks etdirir və müxtəlif yaş qrupları üçün həm əyləncə, həm də fiziki inkişaf vasitəsi kimi istifadə olunur. Bu oyunlar bədən tərbiyəsi və idman üçün faydalı vasitə olmaqla yanaşı, sosial və mənəvi dəyərlərin ötürülməsinə də xidmət edir.

Azərbaycanda məşhur milli oyunlar arasında müxtəlif maraqlı və faydalı oyunlar da mövcuddur. Çilingağac oyunu çeviklik, sürət və dəqiqlik tələb edən bir fəaliyyət növüdür. Bu oyunda iştirakçılar uzun taxta və ya çubuq vasitəsilə yerə qoyulmuş hədəfi vurmağa çalışırlar. Arxalıqa qaç oyunu isə komandalar arasında keçirilir və çeviklik, sürət, həmçinin strateji düşünmə qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Bu oyunda iştirakçılar müəyyən bir məsafəni qaçaraq keçməli və tapşırıqları yerinə yetirməlidirlər.

Dəsmal aldı, qaç oyunu qədim oyunlardan hesab edilsə də yeniyetmələr arasında çox məşhurdur. Oyunun qaydalarına görə uşaqlar dairə formasında yerdə oturlar. Uşaqlardan biri əlində dəsmal dairənin ətrafında qaçaraq istədiyi bir uşağa dəsmalı atıb qaçmağa davam edir. Dəsmal atılan uşaq dəsmalı əlinə götürərək dəsmal atanın arxasıya qaçaraq onu tutmağa çalışır. Dəsmal atan oyunçu isə bir dövrə vuraraq dəsmal atdığı oyunçunun yerində oturmağa çalışır. Əgər dəsmal atılan oyunçu dəsmal atan oyunçunu tutmağa

nail olarsa həmin oyunçu dairənin mərkəzində oturaraq oyundan kənarlaşdırılır. Belə milli oyunlar barədə yeniyetmə voleybolçu qızlara verilən məlumatlar da onların fiziki keyfiyyətlərinin artırılmasında rol oynaya bilər.

Bəzi milli oyunlar ənənə şəklini almasalar da yaddaşlarda qalmağa davam edirlər. Onlardan biridə "Xoruz döyüşü" oyunudur. Əsasən bayram şənliklərində gənclərin və böyüklərin keçirdikləri "Xoruz döyüşü" oyunu da böyük maraq doğurur. Baxmayaraq ki bu oyun qədimdən bayram və əkin-biçim zamanı oynanırdı. Lakin bu oyunun voleybolçuların fiziki hazırlığında da istifadə edilməsi effektiv hesab edilir. Bu onlarda koordinasiya və qüvvə hərəkəti keyfiyyətinin inkişafına səbəb olur. Oyunun qaydalarına əsasən oyunçular iki komandaya bölünür. Komandanın birinə "Gecə" digərinə "Gündüz" adı verilir. Komandalar yerdə çəkilmiş dairənin içinə daxil olurlar və məşqçinin işarəsiylə rəqiblər bir-birini çiyinləri ilə vurub dairədən çıxarmağa çalışırlar. Hansı komanda dairədən daha çox adam çıxarsa, o komanda qalib hesab edilir. Voleybolçu qızlara verilən belə məlumatlar onların fiziki tərbiyyəsini və qələbə əzmini inkişaf etdirir.

"Dirədoymə" oyunu Naxçıvanda "Cızıq tutması", Muğan bölgəsində "Cızıqdançıxma", Bakıda "Qayışçapdı" ("Qayışaldı"), Göyçayda "Turaoyunu" adlarıyla məşhurdur. Oyunun qaydalarına görə uşaqlar iki komandaya bölünür. Komandalardan biri mərəyə yəni dairəyə daxil olur. Onlar hərəsi ayağının altına bir toqqa qoyur (toqqanı digər vasitələrlə əvəz etmək mümkündür), kənarda olan oyunçular isə toqqanı götürməyə çalışırlar. Dairənin içərisində olan oyunçular ayaqla vurub, toqqaları götürməyə yol vermirlər. Əgər onlar kənardakılardan birini ayaqla vurmağa nail olsalar, dairədəki uşaqlar kənara çıxır, kənardakılar dairəyə girirlər. Kənardakı oyunçu içəridəkilərdən birini əli ilə tutub dairədən çıxara bilsə, onu bir nəfərə həvalə edib saxladır və yiyəsiz qalmış toqqanı götürməyə cəhd edir. Bu zaman içəridəkilər həm öz toqqalarını, həm də çöldəki yoldaşlarının toqqasını qorumaq olurlar. Hansı dəstə toqqaları tam ələ keçirsə qələbə qazanır.

Voleybolçuların fiziki hazırlıqları prosesində "Kim topa çatacaq" oyunundan istifadə etməklə voleybolçularda cəldlik və çeviklik kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə nail olmaq mümkündür. Oyunun qaydalarına

əsasən oyunu idarə edən hakim oyunçuları meydançada çəkilmiş düz xəttin arxasında saxlayır. Özü onların qarşısında qalır. Oyunçulardan təqribən 18-20m aralı yerə üç rəngli bayraq sancır. Hakim oyunu başlatmaq məqsədilə əlindəki topu bayrağa tərəf diyirləndirir və oyunçulardan birinin adını çəkir. Adı çəkilən oyunçu top bayrağa çatmamış ona çatmağa çalışır. Əgər top bayrağa çatsa həmin oyunçu oyundan uzaqlaşdırılır, əgər oyunçu top bayraq xəttinə çatmamış ona çatmağa nail olarsa ona 5,4,3,2 və ya 1 xal verilir. Xalların verilməsi onun topa çatma məsafəsindən asılı olaraq verilir. Ən çox xal qazanan oyunçu qalib gəlir. Belə milli oyunlar voleybolçu qızların fiziki hazırlıqları üçün stimül rolunu oynamış olur.

Milli oyunlardan biri də "Qıy-qıy" oyunudur. Bu oyununu əsasən aşağı ətraf əzələ qüvvəsinin və koordinasiyanın inkişafı üçün faydalı hesab etmək olar. Oyunun qaydalarına görə uşaqlar sıra ilə bir-birinin ardınca iki komanda olaraq düzülür. Məşqçinin işarəsi ilə hər sıradan bir uşaq öncədən işarəlinmiş yerə tək ayağı üzərində hoppa-hoppa çatmağa çalışır. Burada əsas diqqət edilməsi lazım olan məqam bir ayaqdan digər ayağa keçməyin qadağan olmasıdır. Hər iki ayağını yerə qoyan oyunçu məğlub hesab edilir. Digər oyunçu qalib sayılır.

Nəticə etibarilə qeyd etməliyik ki milli oyunlardan istifadə etməklə yeniyetmə voleybolçuların fiziki hazırlıqlarının günün tələbləri səviyyəsində inkişaf etdirərək formalaşdırmaq və modern səviyyəyə yüksəltmək olar.

Problemə aktuallığı. Yeniyetmələrin fiziki inkişafı və idmana marağının artırılması müasir peşəkar idmanın və idman təliminin əsas prioritetlərindən biridir. Bu baxımdan, milli mütəhərrik oyunların məşq prosesinə inteqrasiyası mövzusu aktualdır. Belə ki, bu oyunlar həm bədən tərbiyyəsi dərslərinin məzmununu zənginləşdirir, həm də gənc nəslin milli-mənəvi dəyərlərlə tanış olmasına və onlara bağlılıq hissinin formalaşmasına şərait yaradır.

Problemə yeniliyi. Mövzunun elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, ilk dəfə olaraq milli mütəhərrik oyunların voleybol məşğələlərinin müxtəlif mərhələlərinə inteqrasiya imkanları sistemli şəkildə təhlil edilir. Bu yanaşma ənənəvi məşq modellərini innovativ üsullarla birləşdirməyə və idman təliminin keyfiyyətini yüksəltməyə yönəlmişdir.

Problemə praktik əhəmiyyəti. Tədqiqatın nəticələri məşqçilər, müəllimlər və idman sahəsində fəaliyyət göstərən mütəxəssislər üçün praktiki əhəmiyyət daşıyır. Milli mütəhərrik oyunların tətbiqi

fiziki hazırlığı yalnız fiziki göstəricilər baxımından mədəni kimlik baxımından gücləndirə bilər. deyil, həm də psixoloji davamlılıq, komanda ruhu və

Ədəbiyyat

1. Ağayev O.M., Qədəşov E.N. Voleybol. -Bakı: İKF, -2003. -260 s.
2. Əliyev A.Ə., Azərbaycan milli idman oyunlarının tarixi. –Bakı: Şərq-Qərb, -2001. -124 s.
3. Quliyev B.S., Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. –Bakı: ADPU-nun nəşri, -2009. – 676s.
4. Sadıqov F.B. Ümumi pedaqogika (fiziki tərbiyə bölməsi). -Bakı: Maarif, -2023. -841s.

Redaksiyaya daxil olub: 04.06.2025