

3. **Русский язык и литература:** Учебник для 8 класса общеобразовательной школы с нерусским языком обучения. В 2 ч. / У.А. Жанпейс, Н.А. Озекбаева, Р.Д. Даркембаева, Г.А. Атембаева. – Алматы: «Атамұра», 2018. – 192 с.
4. **Русский язык и литература:** Учебник для 6 класса общеобразовательной школы с нерусским языком обучения. В 2-х частях. Часть 2/ У.А. Жанпейс, А.Т. Есетова, Н.А. Озекбаева, А.А. Ерболатова. – Алматы: «Атамұра», 2018. – 208 с.
5. **Назарбаев Н.А.** Казахстан – 2030: Послание Президента страны народу Казахстана // Казахстанская правда. – с. 9-13.
6. **Рут М.Э.** Этимологический словарь русского языка для школьников. – Екатеринбург: У-Фактори, 2003.
7. **Михайлова О. А.** Словарь антонимов русского языка. «Издательство «Эксмо», 2005.
8. **Мысли и афоризмы великих людей.** – М.: Рипол. Классик, 2005.

ӘОЖ 796.325

ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТҮРІНІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ДАМУ

***Ғабитов А. Р.** – педагогика ғылымдарының магистрі, Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті.*

***Тлебалиев А. А.** – педагогика ғылымдарының магистрі, Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті.*

Мақалада жоғарғы оқу орындарында волейбол спорт түрінің техникалық және арнайы психологиялық дайындығын дамыту үшін жасалатын жаттығулар жөнінде баяндалады. Жоғарғы оқу орындарындағы студенттердің арнайы психологиялық дайындығын қалыптастыру жолындағы тұрақты қалыптасқан жаттығулардың негізгі ерекшеліктері ашылады. Жоғарғы оқу орындарындағы студенттердің физикалық дайындықтарына арналған арнайы жаттығулар көрсетілген.

Кілт сөздер: физикалық, техникалық, моральдық, эстетикалық, теориялық, психологиялық, психодиагностика, тактикалық, ғылыми-әдістемелік, физикалық дайындықтарына.

Қазіргі таңда техникалық жоғарғы оқу орындарында дене шынықтырудан тыс жұмыс істейтін студенттік спорт клубтары қарқынды дамудың үстінде. Сондықтан спорт және негізгі міндеті дене тәрбиесі болып табылатын дене мәдениеті тұжырымдамаларын ажырату керек. Дене шынықтыру немесе дене мәдениеті – қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі, денсаулықты қолдауға бағытталған әлеуметтік қызметтің бағыттарының бірі, адам денесінің қабілеттерін дамыту және әлеуметтік тәжірибенің қажеттіліктеріне сәйкес оларды пайдалану.

Спорт – бұл әлеуметтік маңызды нәтижелерге жеткізетін дене жаттығуларын қолдануға негізделген білім беру, ойнау, бәсекеге қабілетті қызмет болып табылады. Спорттың айрықша ерекшелігі – бұл жаттықтыру, ал спорттың басты мақсаты – жақсы нәтижелерге қол жеткізу. Алайда, бұған қоса басқа да маңызды әлеуметтік мақсаттарға жеткізіледі олар: адам денсаулығын нығайту және физикалық жетілдіру, оның идеологиялық, ақыл-ой, моральдық, эстетикалық тәрбиесі. Сондай спорттық ойындардың бір түрі – волейбол спорт ойыны, өз өзектілігін жоғалтпайды, жастар арасында танылғандығы одан сайын арта түседі.

Волейбол – бұл командалық ойын, әр ойыншы өзінің қарсыласының іс-әрекетіне байланысы қозғалыс қимылдарын жасайды. Волейбол студенттерге теориялық ақпараттар алуына, тактиканың және техниканың негізгі әдістері мен тәсілдерін үйренуіне, өздерінің мүмкіншілігіне сәйкес жаттығуына, екі жақты ойын кезінде үйренген дағдыларын жетілдіруіне мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінде волейбол ойынының кең көлемде таралуы оның әр түрлі жаттығуларға ыңғайлылығымен, жастардың демалыстарын дұрыс ұйымдастыруымен, денсаулықты және дене тәрбиесін жетілдірудегі жан-жақтылығымен, ойын ережесінің қарапайымдылығымен, керекті құралдардың және алаңның күрделі еместігімен түсіндіріледі. Ойын жағдайы жаттығушыларды жалпы мақсатқа жету үшін өзінің ойын кезіндегі іс-қимылын ұжымының мақсатына бағындыруға, жағдайға байланысты өзінің бар мүмкіншілігімен әрекет етуге, спорттық сайыс кезінде қиындықты жеңе білуге, ойын барысындағы шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тәрбиелейді. Бұлар студенттердің ұжымдық сезімін; тез зейін қоюы мен шапшаң ойлауын, шешім қабылдағыштығын және өзінше қимылдар жасай білу дағдысын қалыптастырады.

Техникалық жоғарғы оқу орындарында волейбол ойыны алдында тұрған міндеттер: а. Студенттердің денсаулығының деңгейін көтеру; б. кейінірек студенттердің жоғарғы оқу орында білім алуды аяқтағаннан кейін олардың кәсіби жұмыста және өмірде қажет физикалық қасиеттердің қалыптастырып, болашақ мамандардың тиімді жұмыс істеуіне үлес қосу болып табылады.

Біздің университетте техникалық мамандықтарда оқитын инженерлердің және т.б кәсіптік ма-

ңызды физикалық қасиеттерін атап өтсек, олар : жоғары жұмыс өнімділігі және әлсіздікке, күйзеліске дем бермеу, күш-жігер, төзімділік, икемділік, мұқияттылық, шапшаң реакция жылдамдығы, жоғары концентрациясы және оның мұқият ауысуы, жақсы дамыған жады,әсіресе жедел, жоғары деңгейдегі мағлұматты қабылдау және дамыған байқампаздық, практикалық ойлау, күрделі шешімдерді жылдам қабылдау мүмкіндігі, қимыл-қозғалысты жоғары үйлестіруді қамтиды. Жоғарыда аталғандардың барлығы – бұл волейбол ойнау үшін қажетті талаптар болып табылады. Жалпы алғанда, волейбол спорт түрінде ғана емес, мамандықтары жоғары қарқындылықпен, тұрақтылықпен, шешім қабылдау мен ойлау шапшаңдығымен және дәлдікпен ерекшеленетін адамдардың мамандықтарына арналған оқыту құралдарының бірі ретінде қарастырылып келе жатыр.

Алайда, бүгінгі таңда техникалық жоғарғы оқу орындарында волейбол спорт ойыны жоғарғы дәрежедегі спортшыларды дайындау құралы ретінде дамуы мәселелерге тіреліп отыр. Сондықтан, бұл жұмыстың мақсаты: жоғары оқу орындарында студенттік волейбол спорттық командаларды ұйымдастыру және дайындау ,волейбол спорт ойынын дамыту үшін тиімді жағдайларды анықтау болып табылады. Студенттік спорт түрі ретінде волейболды университеттерде дамытудың маңызы зор. Жақсы қалыптасқан тиісті инфрақұрылыммен жабдықталған спорттық ортада, сондай-ақ белсенді дене шынықтырумен айналысуға арналған ортада жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе отырып, келесідей нәтижелерге қол жеткізуге болады: университеттің студенттік қауымдастығында үнемі студент-спортшылардың қатысуымен салауатты өмір салтын және волейбол ойнаудың танымалдылығын арттыру; волейболдағы спорттық жетілдірудің кейінгі сатысында (17-18 жастағы) спорттық дарындарын анықтау және ұлттық құраманың резервіне дейін кәсіби деңгейге жеткізу; жоғары білімді табысты біріктіруге қабілетті жастардың мансабын кеңейту; спорттық мансапты аяқтағаннан кейін кәсіби деңгейдегі спортшылардың әлеуметтік бейімделуін жеңілдету.

Жоғарыда көрсетілген міндеттерді тиімді шешу үшін: тиісті логистикалық және кадрлық базаның болуы; кәсіби волейболмен айналысу және таңдалған мамандық бойынша сабақтардың икемді кестесі, жоғары сапалы жатын орын және тамақтану жағдайларын қамтамасыз ету, сондай-ақ студент-спортшылардың өзіндік жұмысы үшін қажетті жағдайлармен оңтайландыру; академиялық жүктеменің ерекшеліктерін ескере отырып, спорттық іс-шаралардың ең қолайлы күнтізбесін әзірлеу; студенттік жарыстарды әлеуметтік қана емес, сондай-ақ жергілікті және ұлттық маңызды оқиға ретінде тұту; командаларды қалыптастыруда ең үздігін таңдаудағы әділеттілік принципін негізге алу, спортшыларды іріктеудегі айқындылық және оларды насихаттау

Алдағы жылдары студенттердің жоғары деңгейдегі спорттық командалары Қазақстандағы ең жоғарғы деңгейдегі спортшылардың қатарын толтыра алады. Техникалық жоғарғы оқу орындарындағы студенттердің өз тәжірибелерін және шет елдердің ең табысты тәжірибесін ескере отырып, университеттің волейбол спорт ойыны жаңа, одан да жоғары даму деңгейіне жетуі мүмкін. Дегенмен, бұл үшін студенттік волейбол спорт секциясының жұмыс істеу шарттарын мен факторларын жақсарту қажет.

Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған. Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық секілді жігер, қайрат дайындығы кіреді. Психологиялық дайындық әр түрлі әдістермен іске асады. Тиянақты жаттығу әдісідене тәрбиесі жаттығулары көмегімен спортшыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіру. Психикалық реттеу жаттығуларының әдісі көңіл күйді көтеру, көңілдену, қиыншылықтарды жеңуге ойша дайындалу, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу және т.б. әдіс-тәсілдер. Идеомоторлық жаттығулар әдісі жаттығуларды ойша қайталау арқылы негізгі қимылдарға бар ықылас зейінін аудару. Спорттағы психодиагностика әдісі КБС (К-көңіл күйі, Б-белсенділік, С-сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейінің әр түрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау.

Теориялық дайындық әдісі – Спортшыларды дайындайтын заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйрену. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы, сонымен қатар, арнайы дәрістерді тыңдап, спорт туралы жазылған ғылыми-әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып отырғаны жөн. Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше спортшы теориялық ақпараттарды көп білген сайын, спорттағы жетістіктерге тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана емес, күнделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады.

Ойыншылардың техникo-тактикалық дайындықтарын жолдастық кездесулерде және Ресми жарыстарда бақыланады. Кейбір командаларда психологиялық жағдайын қазіргі кезде техникo-тактикалық дайындықтарын талдау үшін видео жабдықтар қолданылады. (видеокамералар және видеомагнитофондар). Халықаралық ресми кездесулерде ұлттық лигалық командалар деңгейінде видеоға түсіруден басқа, бекіту жүргізіледі (фиксация) және техникo-тактиканы өңдеу барысында компьютерлік бағдарламалардың көмегімен, ФИБВ-нің мамандарымен шығарылған және бекітілген жарыстағы талап. Бапкерлерге сұрастыру жүргізілгенде көрсетілген, волейболшыларға осындай

бақылауды 90% командаларда жүргізіледі. Процесстің жүйелілігі туралы айтсақ, онда көрсеткіштер төмендейді, бар болғаны 37% командаларда. Ал, Қ.Р., жоғарғы лигалық командаларында үнемі және жүйелі түрде өз ойыншыларының техникo-тактикалық дайындықтарын тексереді.

Спорт шеберлерінде жеке дайындықтарын жүргізу барысындағы негізгі міндеті, әр ойыншының психологиялық, физикалық және техникo-тактикалық дайындығын қадағалау. Осы міндетті шешу үшін, волейболшылардың жеке бақылау дайындығын динамикалық ағымында жылдық жаттықтыру цикліне мүмкіндік туғызу керек. Спортшылардың күйін бақылауға, бапкер жаттықтыру үдерісін психологиялық тұрғыдан түзетуге және ойдағыдай басқара алады.

Зерттеу жұмыстары көрсетеді, Бақылау жүйесіз іске асады, волейболшылардың күйін, ғылыми-әдістемелік бақылау жұмысы жартылай жүргізіледі, әсіресе психологиялық параметрлері. Әлбетте, бұл жаттығу үдерісінің тиімділігінде шағылысады. Қорытындыны шығара, айтуға болады, спорт шеберлерінде жеке жаттықтырулардың кең тараған жұмыстары жеке тапсырмалармен командалық жаттығулар (қолданудың жиілігі 42,3%) топтық жаттығулар жеке тапсырмалармен бапкердің қатысуымен ілгеріде жүргізіледі (20,9%) бапкердің қатысуымен жеке жаттығулар (19,4%) бапкерсіз жеке жаттығулар (12,2%) бапкерсіз жеке тапсырмалармен топтық жаттығулар (5,2%). Жылдық жаттықтыру цикліде ауыспалы кезеңде жеке дайындық жұмысы (әрдайым жаттығу үдерісінен 42,5% уақыт бөлінеді), дайындық кезеңінде 11,7% уақыт және жарыс кезеңінде 13,6%. Осы көрсеткіштер куәландырады, бапкерлердің шамадан тыс дайындық үдерісін бақылауымен әуестенеді, әсіресе дайындық және жарыс кезеңдерінде өз командасының волейболшыларының дербес жетілдірулеріне өте аз көңіл бөлінеді. Дайындықтың түрлері: физикалық дайындықты жетілдіруге 22,9% уақыт бөлінеді, жеке техникалық дайындық жұмыстарына 28,3%, жеке тактикалық жұмыстарына 12,1%, жеке психологиялық дайындыққа 6,6%, сауалнама жүргізілген командаларда, ойыншылардың теориялық біліміне тек қана 49,3% көңіл бөледі. Осындай әзірлеуді қолдану барысында волейболшылардың жеке дайындық мүмкіндіктері толық ашылмайды, белгілі дәрежеге жетуге кедергі келтіреді, өзінің ойынын талдауға және ұғынуға, дағдысын дамытуға.

Әдетте, командаларда өз ойыншыларының жеке дайындығының деңгейін бақылау тұрақсыз іске асады, кейде жеткіліксіз сенімді әдістермен жүргізіледі. Алайда, бақылау жұмысы іске асады, алынған мағлұмат әрдайым бекітіліп тұрады. Осыған байланысты спортшылардың жеке дайындығын жүйелеу үшін және бақылауды жүзеге асыруға ұсынылған: «Волейболшының дайындығының модельдік және жеке көрсеткіштерінің тіркеу картасы». Оның ішіне тесттер, физикалық өлшемнің сынағы, функционалдық және техникo-тактикалық көрсеткіштер енгізілген, өзін волейболда көп жылдық тәжірибесінде және бапкерлік қызметінде меншікті тәжірибесінде өзіне жақсы кепілдеме берді.

Қазақ елі тәуелсіздік алған алғашқы күндерінен бастап-ақ халықаралық олимпиадалық қозғалысқа белсене араласты, оның халықтар достығына бастаған идеалдарын қолдаумен келеді. Елімізде бүгінде 80-нен астам спорт түрлері бойынша спорттық федерациялар жұмыс істейді. Халықаралық спорт қауымдастықтары мойындаған олардың бірқатары әлемдік деңгейдегі ірі ұйымдармен бірлесе жұмыс істейді. Соның ішінде бірқатар мемлекеттермен жасалған спорт саласындағы әріптестік туралы келісімдер халықтар арасындағы достық пен өзара түсіністікті нығайтудың үлкен дәнекері деп білеміз. Және мұндай келісімдерді мүмкіндігінше көбейте түсуіміз керек.

Еліміздің спортшылары дүние жүзіндегі көптеген халықаралық сайыстарға қатысып, солардың жеңістерінің арқасында Қазақстан әлем халқына танымал бола түсті. Бұл, әрине, мемлекетіміздің беделінің артуына да зор ықпалын тигізіп отырғаны сөзсіз. Жаттықтыру кезеңінде волейболшылардың психологиялық, техникo-тактикалық, дене дайындығын және физикалық дайындықтарына бапкерлер аса көңіл бөлуге тиіс.

Әдебиеттер тізімі

1. **Груцк Н. Б.** Волейбол в неспортивном вузе: тенденции развития. – Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2015 №2 (46).
2. **Калинцева, И. Г.** Волейбол в университете: учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинцева, С. А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с.
3. **Орлова В.В., Халалеева О.Е.** Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений // СИСП.2015.№3(47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 06.12.2018). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy>
4. **Платонова Н. И.** Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). – 0,4 п. л. –URL: <http://e-koncept.ru/2016/16147.htm>
5. Сайт/ <https://articlekz.com/kk/article/32047>, 2021ж.