

4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М. Портнова. -М.: изд. Центр Академия.2001 -520с.

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ 5-6 СЫНЫПТА ОҚИТЫН ЕР БАЛАЛАРДЫ ВОЛЕЙБОЛДАН ЖОҒАРЫ ЛАҚТЫРУҒА ҮЙРЕТУ

Е.Е.Қабдиев

*дене шынықтыру, спорт және туризм факультетінің,
«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 4 курс (4 жыл) студенті
Ғылыми жетекшісі*

*дене шынықтыру пәнінің оқу тәрбие орталығының
аға оқытушысы***Е.А.Біржікен**

*Қостанай мемлекеттік педагогикалық институт,
Қостанай қаласы, Қазақстан Республикасы*

Аннотация. Бұл жұмыста волейболшылардың әрекетінің талдауын, кенеттік, шапшаңдық және нақтылық сияқты қасиеттер волейболдағы ойыншының реакциясының жылдамдығын, сондай-ақ доптың жоғары жылдамдықта ұшуымен байланысты жылдам қозғалыстардың қажеттілігін дамытуды паттайтын көрсеткіштер көрсетілген.

Түйінді сөздер: волейбол, волейболшылардың әрекеттері, волейболдағы тактикасы.

«Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану, дене тәрбиесімен, спортпен шұғылдану мәселелері қарастырылған. Сондай-ақ, 2020 жылға дейінгі даму бағдарламасында да аталмыш мәселелер онан ары нақтылана түсті. Егемен еліміздің басты байлығының бірі ол адам ресурстары және халықтың денсаулығы. Адам баласының денсаулығы, оны жақсарту мәселелері ерте заманнан Грек-Рим ойшылдарынан бастау алса, халқымыздың ғұламаларының еңбектерінде де аталмыш мәселелер көрініс тапқан. Қазіргі таңда еліміздің атын дүние жүзіне паш ететін құралдың бірі - спорт саласындағы жетістіктер. Екінші жағынан халықтың денсаулығының жақсы болуы еңбекке қабілеттілікті арттыру жолының бірі. Осы мақсатта салауатты өмір салтының үгіттелуі және осы жолдағы іс-шаралардың орын алуы орынды [1].

Дене шынықтыру және спорт түрлері бойынша зерттеулердің жүйелі жүзеге асырылуы өткен ғасырдан басталады. Зерттеулер нәтижесінде адамның күш-жігерін дамыту мен денсаулығын жақсартуға бағытталған шаралар жиынтығы дене шынықтыру ұғымдарын қалыптастырады. Оның құрамына дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми бағыттары, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Денені шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасын, демалыс пен еңбектің дұрыс режимін, сондай-ақ денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны, суды тиімді пайдалану тәсілдерін қамтиды. Жастардың салауатты өмір салтын ұстануымен қатар спортпен жүйелі түрде айналысып, жоғарғы жетістіктерге жетіп, отанының абыройын одан ары жоғарылатса, ұлтымыздың мерейі одан ары үстем бола түсер еді. Міне осындай жастар жағынан кең қолдауға ие спорт түрінің бірі – волейбол ойыны. Спорттық ойындардың ішінде волейбол ойынының рөлі өте зор. Волейбол қимылы адам денесін жетілдіреді, волейбол қимылдарына үнемі қатысу, жылдамдық, күш, төзімділік, сәйкестілік және иілгіштік сияқты дене қуатын жетілдіріп, дене қабілетін жоғарлатады, денсаулықты жақсартып дененің қалыпты өсіп-жетілуін ілгерілетіп,

денені бір келкі жетілдіреді, сондай-ақ ұстамдылық, байсалдылық, ақылдылық және батыл болу сынды қасиеттерді баулиды. Ол әсіресе жас өспірімдердің дамуы мен жан-жақты жетілуінде маңызды рөл атқарады [2].

Волейболдан спорттық шеберлікті шыңдау, дене қуаты қасиеттерін дамыту бағытын жетілдіру Б.Д. Железняк., Е.В. Фомин, А.В. Беляев сынды ғалымдар тарапынан зерттелген. Ал, жоғарғы дәрежелі спортшыларды даярлаудың әртүрлі аспектілері Б.Н. Глубоковтың, К.М. Дурай-Нованковтың, Б. Иметовтың, И.Ф. Исаевтың, Ж.К. Оңалбектің, Г.Г. Малзубренің, А.И. Мищенконың, Н.В. Путилиннің, В.В. Станкевичтің, А. Шариповтың, Е.Н. Шияновтың т.б. зерттеулерінде әр қырынан талданған.

Волейбол - ұжымдық ойын және ойынның жетістігі команданың барлық мүшелерінің ұжымдық талпынысы арқылы келеді. Әрбір спортшының амалдары мен тәсілдері оның командасының қызметтері арқылы орындалып жасалады, сондай-ақ ұжымның жалпы тапсырмасына бағынады. Өзара байланыс, өзара тәуелділік, өзара түсіністік, өзара қорғаныс сияқты түсініктер ойыншылардың жеке машықтану дәрежелерін анықтап ғана қоймай, сонымен қатар спортшылардың рухани сапаларын да сипаттайды: өзара көмек, достық қолдау және ұжымшылдық сезім [5].

Шын мәнінде адамның қозғалуы, спортпен айналысуы ең алдымен өзінің денсаулығын күшейтуге бағытталумен қатар, әртүрлі дене жүктемесін орындауға дайындық болып табылады. Спортта жоғарғы жетістікке жетудің басты көрсеткіші – дене қуаты қасиеттері екендігін В. Скернявичене., В.Н. Кряж қатарлы ғалымдар атап көрсетеді.

Ғылыми әдебиеттерде дене тәрбиесі сабақтары мен спорттық жаттықтыруларда дене қуаты қасиеттерінің кайсысы негізгі екендігі жөнінде біріңғай пікір жоқ, В.М. Гавриленко, А.И. Панин, В.Ф. Протасов еңбектерінде жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту қарастырылса, А.В. Коробков, И.П. Лопатин, Н.В. Ткачев т.б. жылдамдықты, В.В. Михатов, В. Скернявичене т.б. төзімділікті дамытуды қажет деп есептейді [3].

Жұмысымызда мектебіміздегі ер балалардың волейбол ойынындағы дайындығының ерекшеліктерін, техникалық-тактикалық дайындықтарын жетілдіру, дайындық, жарыс және өтпелі кезеңдердегі жаттықтыру сабақтары мен белсенді демалыстар ұйымдастыру негізінде өз жұмысымыздың нәтижелілігін анықтай алдық. Жоғарғы дәрежелі спортшыларды дайындауды арқау еткен бұл дипломдық жұмыстың дене мәдениеті мен спорттың жанашырларының, аталмыш салада қызымет етіп жүрген жас мамандар мен ізденушілердің түсініктерін онан ары тереңдете түсулеріне көп көмегі болар деген ойдамыз.

Зерттеу жұмысының мақсаты. Жалпы білім беретін мектептерде 5-6 сыныпта оқитын ер балаларды волейболдан жоғары лақтыруға үйрету, оқу-жұмыс әдістерін ұйымдастырудың тиімді жолдары мен әдістемелерін анықтау және жүзеге асыру.

Зерттеу нысаны: 5-6 сыныпта оқитын ер балалардың жоғарыдан лақтыру дайындықтар жүйесін ұйымдастыру үрдісі.

Зерттеу пәні: Жалпы білім беретін мектептердегі 5-6 сынып оқушыларына арналған дайындықтар жүйесін ұйымдастырудың тиімді жолдары.

Алға қойған зерттеу мақсатқа жету үшін біз алдымызға келесі *міндеттерді* шешуге қойдық:

- 5-6 сыныпта оқитын ер балалардың дайындық жүйесін ұйымдастыру туралы теориялық ақпарат көздерін оқу, талдау, зерттеу арқылы волейболшыларды дайындау үрдісін зерттеу, осы салада жүргізілген жұмыстармен танысу, тиімді жолдарын анықтау;

- волейбол ойынының техникасы мен волейболшылардың оқу-жаттығуларының тиімді жолдары мен әдістемелерін анықтау;

- оқушы балалардың дайындық ерекшеліктерін ұйымдастырудың тиімді жолдары мен әдістемелерін зерттеу, дәлелдеу;

Біздің зерттеу жұмысымыздың *негізгі әдістемесі* аксиологиялық, әрекеттік, жүйелік амалдар.

Зерттеу жұмысымыз мынандай *әдістердің* көмегімен жүзеге асты, ғылыми әдебиеттерді талдау, педагогикалық эксперименттер жасау (анықтау, бақылау және қалыптастыру), әңгімелесу, сауалнама, зерттеудегі сандық және сапалы талдаудың қорытындысы.

Зерттеу жұмысының ғылыми жаңалығы: Егер де, жалпы білім беретін мектептердегі 5-6 сыныпта оқитын ер балалардың волейбол ойыны барысындағы барлық әдіс-тәсілдерді, допты жоғарыдан лақтыру әдістерін сабақ барысында толық үйрете алсақ, онда болашақта жоғары дәрежелі спортшылар дайындай алуға мүмкіндік болады.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы:

- волейбол ойынының тарихы мен Қазақстандағы волейбол ойынының дамуына қысқаша тоқталып, оның қазіргі таңдағы жағдайының анықталуы;

- волейбол ойынының техникасы мен әдістері;

- Волейбол ойынындағы жоғарыдан доп беруге үйрету әдістері;

Зерттеудің тәжірибелік маңыздылығы:

Ұйымдастырылған эксперименттік-тәжірибе жұмыстары барысында зерттеу топтарынан алынған түрлі сынақтар мен сынақ қорытындысы негіздерінде мынандай тұжырым жасауға болады:

• жаттықтыру барысында жылдық жатықтыру үрдісіндегі дайындық кезеңі мен өтпелі кезеңге қарағанда жарыс кезеңіне көп уақыт бөлінді. Яғни, волейболшы ер балалардың жарыстарға көптеп қатысуына мән берілді.

• команда мүшелерімен тәрбие жұмыстары көптеп өткізіліп, ұзаққа созылған жарыс кезеңінде олармен тренерлері жүйелі түрде жұмыстар жасады.

• Оқушыларға допты жоғарыдан лақтыру әдістері үйретіліп, көптеген мәліметтермен толықтырылды. Оқушылар туралы толық мәліметтер жиналды. Соның нәтижесінде ауылымыздағы ер балалар аудандық деңгейде ойын көрсетіп, аудан орталығындағы спорт мектептеріне шақырту алды.

Жұмыстың барысында біз Қостанай облысы, Жангелді ауданы, Қызылөскер ауылының Ә.Жангелдин ауылдық орта мектебінде зерттеу жұмысымызды жүргіздік. Зерттеу барысында мектебіміздегі 5-6 сынып ер балаларына арналған волейболдан жоғары лақтыруға үйрету мақсатында **бағдарлама** құрастырылды.

Бағдарламаның мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойыны барысында допты жоғарыдан лақтыру әдісін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру.

2. Оқушылардың қимыл - қозғалыс әрекетін қалыптастыру, дамыту.

3. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Өтетін орны: спорт залы.

Спорт құралдары: Волейбол добы, тор, ысқырық, секундамер.

Қауіпсіздік ережесі: Сабақ басталғанда ескертіп, сабақ барысында мұқият бақыланады.

1 кесте.

Сабақ жоспары

Сабақтың тақырыбы	Мақсаты	Сағ саны	Теориялық	Практикалық
Волейбол ойыны	Волейбол ойынының тарихы, ойынның мақсаты, ойнау ережелері мен шарттары жөнінде ақпараттарды оқушылармен бірлесе отырып, талдауға үйрету	1	1	-
Волейбол ойының ойнауға үйрету	Волейбол ойының ойнауға үйрету. Ептілік, жылдамдық, бағдарлай білу қабілетін дамыту. Волейбол ойынының кең таралуына ықпал ету	2	1	1
Жоғарыдан және төменнен допты қабылдау	Допты жоғарыдан және төменнен алу әдістерін үйрету, меңгеру. Ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту.	2	1	1
Допты жоғары ұрып ойнауға қосу	Жоғары тәсілмен доп беру. Екі қолмен төменгі әдіспен доп қабылдау	2	1	1
Допты қабылдау әдістері	Допты қабылдау әдістері арқылы қозғалыс қабілетін арттыру	2	1	1
Допты жоғары лақтыру ережесі	Допты жоғарыға лақтыру ережесімен таныстыру	1	1	-
Допты жоғары лақтырудың әдіс-тәсілдері	Допты жоғары лақтырудың әдіс-тәсілдерін үйрету	2	1	1
Оқушылар арасында жарыс өткізу	Ұйымдастырылған сабақтардың нәтижесін көру	1		1
БАРЛЫҒЫ:		13	7	6

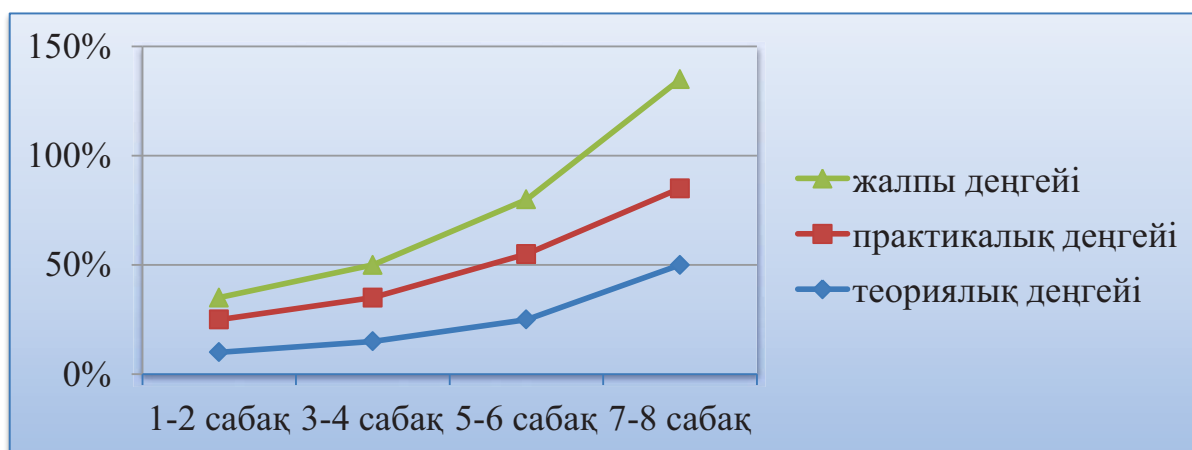
Зерттеу жұмысы барысында ұйымдастырылған сабақтарға белсене ат салысқан оқушылар тізімі:

2 кесте

Оқушылардың тізімі

	Оқушылар тізімі	Туған күні, айы, жылы	Сыныбы
1	Ботабай Данияр Мұратұлы	19.08.2004	5 сынып
2	Мүслім Нариман Дулатұлы	19.10.2003	5 сынып
3	Самат Дамир Ыбырайұлы	21.07.2004	5 сынып
4	Қуанышбек Ернар Бекзатұлы	10.05.2004	5 сынып
5	Какимжан Саруар Манатұлы	16.03.2004	5 сынып
6	Тойшыбек Алибек Уалиханұлы	05.03.2003	5 сынып
7	Қапар Амірхан Қапарұлы	19.02.2004	5 сынып
8	Естай Нұрым Естайұлы	12.06.2004	5 сынып
9	Алпыс Мади Саматұлы	29.06.2004	5 сынып
10	Қабылда Сүндет Қантайұлы	05.04.2003	6 сынып
11	Қасымхан Алмат Серікұлы	26.05.2003	6 сынып
12	Қалел Асылнұр Мұратбекұлы	08.08.2003	6 сынып
13	Қанат Нұрхан Қанатұлы	10.09.2003	6 сынып
14	Самат Мади Алпысұлы	10.07.2003	6 сынып
15	Сұлтанқазы Ықылас Күміспбеұлы	04.09.2003	6 сынып
16	Танат Нұрлытан Нұрланұлы	16.02.2003	6 сынып
17	Қабажай Еркебұлан Қайсарұлы	05.09.2003	6 сынып
18	Қозыбай Айдос Асылханұлы	12.02.2003	6 сынып
19	Нарықбай Рауан Ыбырайұлы	10.07.2003	6 сынып
20	Хамит Елжан Бауыржанұлы	17.04.2003	6 сынып

Зерттеу жұмысы кезінде оқушылардан сауалнамалар алынып, нәтижелері шығарылды. Сонымен қатар оқушылардың осы кезге дейінгі және ұйымдастырлығын сабақтардан кейінгі деңгейлері көрсетілді.



1 диаграмма . Дейінгі және ұйымдастырлығын сабақтардан кейінгі деңгейлері.

Волейболшылар әрекетінің талдауы мынаны көрсетеді: жоғары білікті спортшылардың ойын тәсілдері жоғары автоматтандырылғандығы соншалықты, тіпті ең қиын болып табылатын реакциялардың өзі қарапайым түрдегі болып

қалыптасқан. Кенеттік, шапшаңдық және нақтылық сияқты қасиеттер волейболдағы ойыншының реакциясының жылдамдығын, сондай-ақ доптың жоғары жылдамдықта ұшуымен байланысты жылдам қозғалыстардың қажеттілігін дамытады.

Ойыншыларда машықтандырудың ықпалынан динамикалық стереотипке сәйкес келетін дағдылар есебінен, әсіресе әрекетті таңдау, білу және ажырату сәттеріндегі реакция кезеңінің белгісіз құрама бөлшектері ең аз шамаға дейін жинақталады.

Бірақ волейболда тек бір ғана жылдамдық реакциясына сенуге болмайды. Оны жүзеге асыра отырып, ойынның мүмкіндік сәттерін орындап шығуы тиіс.

Волейболшылар әрекеттерінің барлығына жуығы көзбен көру түйсігі негізінде өтіп жатады. Болып жатқан жағдайды көре білу және аумақтағы ойыншылардың орын ауыстыруы, доптың үздіксіз қозғалысы, сондай-ақ қиын кезеңдерге жылдам бейімделуі – волейболшылардың ең маңызды сапалары болып табылады. Бұл ойыншылардың көру жиілігінің көлеміне және олардың көзбен өлшеу нақтылығына өте жоғары талаптар қояды.

Волейболдағы тактикалық әрекеттер өте алуан түрлі. Мысал ретінде волейболдағы тактикалық құбылыстарды сипаттайтын кейбір мәліметтерді келтіруге болады. Сонымен, ойын бірінші соққыдан 6-8% жағдайында жүзеге асырылады; артқы сызықтан шыққан ойыншының ойыны – 50-70% және алдыңғы сызықтан шыққан ойыншының ойыны – 30-40% көрсетеді.

Волейболшы меңгеруі тиіс негізгі жігерлілік сапалар, бұлар мақсатқа жетушілік және өжеттік сапалар. Волейболшы меңгеруі тиіс негізгі жігерлілік сапалар мақсатқа жетушілік пен өжеттік.

Тұрақтылық, ұстам және өзіндік меңгеру, шешім қабылдаушылық және мықтылық, бастамашылдық және тәртіптілік жігерліліктің негізгі сапалары болып табылады.

Мақсатқа жетушілік және тұрақтылық. Волейболшылар алдында тұратын түсінікті мақсаттар мен тапсырмаларды мойындау, спорттық шеберлікті арттыруға деген сағы сынбайтын және белсенді талпыныстар, еңбекқорлық сапаларымен көрсетіледі.

Тәрбиелеу: Ең алдымен ойыншыларға техниканы, тактикалық ойынды меңгеруге танымдық қатынасын енгізу қажет; осы жұмысқа деген қызығушылығын тудыру; белгіленген бір мерзімге нақты тапсырмалар беру және олардың орындалуын тексеру; қиыншылығы және күрделілігі бойынша әр түрлі жаттығулар беру және солардың міндетті түрде орындалуын бақылау; жаттығуларды кез келген шаттарда өткізу; мақсатқа жету жолында уақытша кедергілерге қарайлап тоқтап қалуына мүмкіндік бермеу.

Ұстаным және өзіндік меңгерім. Бұл шаршағанды ескертуге арналған жағымсыз эмоционалдық жағдайларды болдырмаумен айналысатын сапа (шамадан тыс адасу, сасқалақтау, жабырқаушылық және т.б.) [6].

Қазіргі таңда Қазақстанда волейбол жақсы дамып келе жатыр. Біздің «Жалпы білім беретін мектептерде 5-6 сыныпта оқитын ер балаларды волейболдан жоғары лақтыруға үйрету» атты дипломдық жұмыстың арқасында көптеген мәліметтер жиналып, зерттеулер жасалды. Қостанай облысы, Жангелді ауданы, Қызыләскер ауылының Ә.Жангелдин ауылдық орта мектебінде зерттеу жұмыстары жүргізілді. Соның арқасында мектебіміздегі оқушылардың жаттықтыру сабақтарына

белсенділіктері арта түсті. Техникалық-тактикалық, психологиялық дайындықтарының деңгейі жоғарылады. Сонымен қатар, оқушылар арасында өзара сенімділік, силастық, бірге әрекеттену, жанашырлық білдіру, өзара көмектесу қатарлы жақсы ұжымдық орта қалыптасты. Соның арқасында көптеген жарыстарда жеңіске жете алады. Осы жоғарғыда көрсетілген эксперименттік жұмыстары барысында зерттеу топтарынан алынған түрлі сынақтар мен сынақтардың қорытындысы негіздерінде мынандай тұжырым жасап, қорытын-дылауға болады:

1. Бүгінгі нарықтық экономика жағдайында жоғарғы дәрежелі волейболшыларды дайындаудың ұзақ уақытқа созылуына байланысты көптеген жаттықтыру жұмыстары материалдық-техникалық базалармен қамтамасыз ете алмай аяқсыз қалады. Бұл жоғарғы дәрежелі волейболшыларды дайындау жүйесіне үлкен кедергі жасайды.

2. Волейболға келуші жастар мен жасөспірімдердің де жаттықтыру сабақтарына жүйелі түрде қатыспауы. Бірнеше жеңілістен кейінгі спортқа деген қызығушылығының төмендеуі, отбасылық жағдайлар т.б. себептерге байланысты спортты тастап кетуінен де аталмыш сала жұмысы ақсауда.

3. Тәжірибе барысында ұйымдастырылған жүйелі жұмыстардың нәтижесінде волейболшы ер балаларымыздың спорттық дәрежелері де жоғарылады. Команда құрамындағы ер баллар 50%-ы яғни, 10 ұлымыз аудандық спорт мектебіне оқушы ретінде шақырту алды, алқалған оқушылар өз аулыдарының намысын қорғап жүр.

4. Осы тәжірибе жұмысы арқылы команда құрамындағы волейболшы ер баллардың техникалық дайындықтарының өсу деңгейлері (15,9%) анықталды. Бұл жаттықтыру барысында әр бір спортшының кемшіл тұстарын дер кезінде дұрыстап отыруға үлкен мүмкіндік берді.

5. Зерттеу жұмысы барысында оқушылардың сабақ барысындағы теориялық, практикалық және жалпы деңгейлері анықталды.

Эксперимент жұмысы барысында команданың көптеген жарыстарға қатысуларына байланысты «Волейбол» клубы әкімшілігінің жұмыстарымен бірге, ұзаққа созылған жарыс кезеңдерінен кейінгі өтпелі кезеңде белсенді демалыстардың ұйымдастырылуларына қарай команда жаттықтырушыларының, дәрігерлерінің, психологтарының, массажистердің жұмысы да жандана түсті. Түйіндеп айтар болсақ, оқушылармен бірінші жағдайда теориялық сабақ беріп, оны практикада қолдана білу керек. Тек сол кезде ғана Қазақстанның болашақ азаматы мен азаматшаларын жоғары деңгейде тәрбие аламыз[7].

БИБЛИОГРАФИЯЛЫҚ ТІЗІМ

1. Беляев А.В. «Волейбол» М., 2000.
2. Дене тәрбиесі. Әдістемелік құрал Г.Маковецкая, Т.Васильченко, О.Меркель. Алматы кітап 2009ж.
3. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Мұхамеджанова Ұ. Астана., 2007.
4. О.Жарлығапов. Волейбол ойыны «Қазақстан» баспасы. А., 1972.
5. Қ.Р. үздіксіз білім беру жүйесінде “Салауатты, денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру” тұжырымдамасы. – Валеология, дене тәрбиесі, 2003. №1.
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол» М., ФиС. 1983.
7. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан – 2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. Алматы, 1998, 240 б