**Ватсап .87713855848**

**680204301770**

**ЖУНИСБАЕВ Ғани Сардарбекович,**

**№120 Б.Момышұлы атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТАРИХЫ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САЛАСЫНДАҒЫ МАҢЫЗЫ**

Волейбол ойынының әлемде және орта Азияда пайда болуы мен қалыптасуы. Волейбол ойыны ол командалық ойын, жарыс алдында өте күрделі жүктемені талап ететін спорттың бір түрі. Оқу-жаттығу өту кезінде, жоғары дәрежедегі волейболшылар өзінің шеберлігін және жарысқа алдындағы психологиялық дайындығын арттыра отырады. Волейбол ойыны дене шынықтыру және спорт мамандығы саласында зор үлесі бар.

1895 жылы Америка Құрама Штаттары колледждерінің бірінде доктор У.Морган жаңа ойын ойлап тапты. Ол «Волейбол» деп аталды. Бұл сөздің дәл мағынасы «әуедегі доп». Бұл ойын тез арада өз қолдаушыларын тапты. Әсіресе ол американ өрт сөндірушілері арасында кең тарады. Олар өрт мұнараларының қасына жіп керіп қойып, сол арқылы үрленген қарынды әрлі-берлі соғып мәз болысатын.

Волейбол біртіндеп американдықтардың сүйікті ойынына айналды. Оны балалар мен жастар, орта жастағы еркектер мен мырзалар, жас және жасамыс әйелдер ойнай бастады. Бәсекес ойын кезінде жас жағынан шектеу болған жоқ. Фермерлердің балалары әкелерімен, қыздар әжелерімен ойнай беретін. Оның ешбір сөкеттігі де болған жоқ. Ойынның ережесі де тым қарапайым болатын, әйтеуір допты жерге түсірмеу керек.

1897 жылы жоғарыда аталған тапқыр У.Морган ойын ережесін енгізуді ұсынды. Ол кездегі ереже бүгінгіге мүлде ұқсамайтын. Алаңның көлемі 7.6х15.1 метр, тордың биіктігі 198 см, еді. Доптың салмағы 340 гр. болатын. Екі жақтың да ойыншылар санына шек қойылмайтын. Сондықтан да олар бір-бірінің аяқтарын басып, допты бірінші болып соғамын деп соқтығысып қалып жататын. Волейболдың дамуының бірінші кезеңі 1895-1920 жылдар. Бұл кезде ойын көрермендер алдында өткізіліп, командаға біріккен ойыншылар өзге спорт түрлеріндегідей формалар киіп шығатын болды. Таусылмайтын таласты, тіпті тым қызбалау техастықтар арасында жиі болатын жанжалдарды болдырмас үшін Морган алаңның орта тұсына бір бүйірден орындық қойып, оған төрешіні отырғызуды ұсынды. Төрешінің пікірі ойыншылар үшін бұлжымас заң болды.

Кешікпей волейболды Орталық және Оңтүстік Америкада Куба, Пуэрто-Рико, Перу, Бразилия, Уругвай және Мексика елдерінде ойнай бастады. 1900-ыншы жылдардың басында волейболмен Азияда Жапондар мен Қытайлықтар танысты. Жалпы білім беру мектептеріндегі волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады.

Волейбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлікті арттырады. Бүгінгі волейбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады. Себебі, ойынның бүгінгідей даму жылдамдығы бұрын – соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы, секіруі, лақтыруы, кілт тоқтауы, міне мұның барлығы жалпы ойынның жылдамдығын, ойыншылардың дайындық деңгейін көрсетеді. Осындай ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы, адамның координациясы қалыптасады.

Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, болмаса допты қарсыласының алаңына алдап тастау, т.б. Демек, адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бірі.

Спорт және қимыл ойындары – дене тәрбиесінің сезімталдыққа негізделген тәсілі, олар денсаулықты сақтауға және нығайтуға өте тиімді. Сірә, спорт ойындарының ең қолайлы, кең тараған түрі волейбол болса керек. Енді осы ойынның адам организміне әсері туралы қысқаша тоқталайық. Ойын тактикасының қарапайымдылығы және доп үшін тікелей тартыстың жоқтығы волейболмен көпшіліктің жаппай айналысуына жол ашады. Ал волейболшылардың организміне түсетін салмақ мөлшері орташа деңгейде. Денеге аса күшті әсер ететін қимыл – жүгіру мұнда аз қолданылады. Волейбол ойнау реакция жылдамдығын, ептілікті, төзімділікті қалыптастыруға көмектеседі, тыныс, жүрек-тамыр, бұлшық ет жүйелерін нығайтады, ой шаршауынан арылтады, жалпы алғанда организмге игі әсер етеді, волейбол адамды коллективтік қимылға, жеке бас мүддесінің команда мүддесіне бағындыра білуге, тәртіпті болуға, өзгелерге дер кезінде көмекке келуге үйретеді.

Дәрігерлер мен дене шынықтыру, спорт мамандарының бірауызды пікірінше, волейболдың емдеу-сауықтыру мүмкіндіктері орасан зор. Сондықтан да осынау тамаша ойын әрбір мекеме, жоғары оқу орны, мектеп, демалыс орны, тұрғын жайда берік орын алса, нұр үстіне нұр болар еді. Адам бойындағы қабілетті жетілдіру. Жеке бастың психологиялық қабілетін дамыту. Жеке бастың психологиялық қабілеті - әр адамның тәрбие жүйесінің негізінде қалыптасады. Яғни, оның өзін қоршаған ортамен қарым-қатынасы, еңбекке деген қабілеттілігі, жеке адамдармен қарым-қатынас жасаудың негізгі қағидаларының қалыптасуы, т.б. Демек, жеке бастың психологиялық қабілетінің дұрыс қалыптасуының нәтижесінде әр адамның өмірге деген көзқарасы әр түрлі болып қалыптасады. Жеке адамның бір-бірінен айырмашылығының өзі осында.

Әр адамның өмірге деген көзқарасы, тіршілігінің қалыптасуы, белгілі бір қоғамға сенуі, мінезінің ерекше қалыптасуы, белгілі бір, қоршаған ортадағы орны, тағы да осылайша жалғаса береді. Адамның психологиялық қабілеті тіршіліктегі кәсіби мамандығына байланысты қалыптасып, өзгеріп тұруы мүмкін. Жеке бастың тіршілікте керекті негізгі қасиеті өзі өмір сүріп жатқан ортамен қарым-қатынасы, яғни, адамгершілік қасиеті негізінен дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кезде ғана қалыптасады. Бұл қасиеттің қалыптасуы, әсіресе, жарыс кезінде ерекше байқалады. Себебі, бір ойыншы барлық ынтасы, күш-жігерімен командасын жеңіске тартса, екінші біреуі күш-қуатын толық пайдаланбай ынта-жігерсіз ойнайды. Бірінші кездескен қиыншылыққа төзе алмай, әріптестерінің талабына көне алмай, бұл ортадан кетуге мәжбүр болады. Ендеше, белгілі бір ортада психологиялық қабілеттің қалыптасуы, яғни адамгершілік қасиеттің қалыптасуына спортпен шұғылдану негізгі рөл атқарады.

Дене шынықтырумен шұғылданудың негізгі мақсаттарының бір бағыты, бұлшық еттердің жетілуінің біркелкі және барлық бұлшық еттер бірдей деңгейде дамуы болып табылады. Әдетте адамның күнделікті тіршіліктегі бір қалыпты жай қозғалыста болуы ағзаның дамуына әсер етпейді. Әсіресе, жасөспірімдердің нақтылы осы кезеңде қол, сан, кеуде бұлшық еттері онша дамымайды. Сондықтан да осы аталған мүшелердің бұлшық еттерін жетілдіру үшін арнаулы жаттығуларды орындау міндеті қойылады.

Жасөспірімдердің күш қабілетін жетілдіру үшін төмендегідей жалпы дамыту жаттығуларын орындау ұсынылады:

- гиманстикалық жалпы дамыту жаттығулары;

- салмақ (батпан, жекпе-жек, әріптесімен жұмыс істеу, т.б.) көтеру;

- күшті дамытатын қозғалмалы ойындарды (арқан тартыс, ат үстіндегі аударыспақ, екі бала біріне-бірі мініп ат үстінде тартысады, күреседі, т.б.) пайдалану;

- гимнастикалық спорт құралдарына күшті дайындайтын жаттығулар (тартылу, өрмелеу, акробатикалық жаттығулар) орындау;

- акробатикалық жаттығуларды орындау;

- жаттығуды орындаған кезде дұрыс тыныс алу және дем шығару жүйесін білу;

- таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын үзбей орындау;

- жаттығудың орындалу жүйесін білу;

- әрбір жаттығуды орындау үшін жалпы дамыту және арнаулы жаттығулар жиынтығы жасалады. Жылдамдық қабілетін жетілдіру. Жылдамдық – қоршаған ортаның тигізген әсеріне ағзаның өте тез жауап қайтаруы. Яғни, ағзаға белгілі бір құбылыс әсер еткен кезде біздің денеміз соншалықты тез жауап қайтарады.

Барлық міндеттерді орындаудың негізгі амалы – дене тәрбиесі жаттығулары мен теориялық білім. Ол амалдар волейбол сабағында, оқу күні ішіндегі және сабақтан тыс уақыттардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде орындалады. Волейбол үрдісі күрделі, әржақты және мектептің басқа оқу тәрбие жұмыстарымен өте тығыз байланысты болғандықтан, ол терең ой-толғаныстарын, көлемді білімділікті керек етеді. Волейбол міндеттерін дұрыс түсінген мұғалім жеке оқушылардың денсаулықтарын нығайту, қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру арқылы оларды үлкен өмірге дайындайды. Мұғалім оқушыларды тұрақты, жүйелі волейбол жаттығуларымен шұғылдануға үйретеді. Волейбол ойын ретінде, басқа да спорттық ойындардан көлемді түрде ерекшеленеді. Ең басты ерекшелік ойыншы волейболда допты көп уақыт ұстап тұра алмайды, ойыншының допты қолында ұстау ұзақтығы 0,25-0,3 секунд. Ал гандбол, баскетбол ойындарында ойыншы допты белгілі бір уақыт аралығында қолында ұстай алады. Біздің Совет одағының волейболдан ерлер арасындағы құрама командасына жүргізілген бақылауымыздың көрсеткіштері бойынша: бір партиялық ойында доп тек 7,0-7,5 минут қолда болады. Ойын 3-2 есебімен аяқталған жағдайда, доп, орташа есеппен 5 партияның 32,0-35,1 минуты бойына ойында болады. Сол уақыт аралығында волейболист колемді жұмыс атқарады. Яғни 250-300 іс-қимылды орындау, оның ішінде секіру – 50-60 реттен, серпіліс – 27-33 рет, құлау 12-16 рет. Одан басқа волейболист ойын арасында допты беруі 190-220; допты алуы 190-210; допты келесі ойыншыға беру 220-240; қарсыластарғы беру 180-210 (6 ойыншымен). Өлшем бойынша, доп, ер ойыншының соққысынан кейін жылдамдығы секундына 30 метр көрсетеді, ал қыз ойыншының соққысынан кейін 20 метрлік көрсеткіште болады. Ал адамның іс-қимылы қалай болар екен? Тіпті жоғарғы класс болып есептелетін Жапония ерлер құрама командасының ойыншыларының өздерінде, допты қозғалысқа ұшырау уақытынан бастап, ойыншыға әсер ету жағдайынан туындаған іс-қимыл уақыты 0,304 секунды құрайды. Іс-әрекет әсерінің басталу уақыты 0,144 секунд, оның үстіне 0,160 сек. бұлшық еттің қысқаруына кетеді (өлшемдер Мацусито командысының ойыншысы Иокотаның үлгісінен). Бұндай уақыт көрсеткіштері жаттыққан ойыншыларға тән болса, бастаушы ойыншылардікі шамамен 0,35-0,4 сек. болады. Ойын іс-қимылының қиындығы, мұндай техникалық шеберлік арсеналын әр түрлі шартты жағдайларды қолдануға тура келеді. Ойыншыдан мұндай іс-қимыл нақтылықты, іс-әрекет дифференциялығын, бір іс-қимылдан екінші мүлдем мінездемесі не болмасы ритмі арқылы ерекшеленетін іс-қимылға тез арада көшуді талап етеді.