****

АБДИРАСУЛОВ Гуламжан Хасанович,

№5 М.Горький атындағы жалпы білім беретін мектебінің денешынықтыру пәні мұғәлімі.

Түркістан облысы, Сайрам ауданы

**ВОЛЕЙБОЛДЫН ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ДАМУ ТАРИХЫ МЕН ЖАҢАШЫЛ ӘДІСТЕРІ**

Волейбол ойыны адам баласына пайдалы қозғалыс пен жаттығулардан тұрады. Бұл спорт түрі барлық жастағы жандарға айналысуға болады. Сондықтан да болар волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде адам ағзасына тиімді, барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойын түрі.

**Зерттеудің материалдары мен әдістері*.*** Волейбол Қазақстанда 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамып, шаршы топ алдынағы сайыс 1926 жылы Қызылордада ұйымдастырылды. Қазақ волейбол тарихы тікелей Октябрь Жарылғаповтың есімімен байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 71 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды.1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын дүркіретіп тойлады. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінің мұғалімі американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей:

Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс. Алаң аумағы: 25х50 фут (7,6х15,1 м). Себеттің көлемі 2х27 фут (0,61х8,2 м). Биіктігі: 6,5 фут (198 см).

Доп резіңке теріден жасалуы керек. Оның салмағы – 340 г.

Тарих қойнауна көз жіберсек Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол ойынына ұқсас фаустбол ойын түрі ұйымдастырылған. Ойын шарты бойынша әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған еді. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған. Оны алғаш ойлап тапқан – У.Дж.Морган.Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы «минтонет» ойыны Спрингфилде (АҚШ, Массачусетс штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында көпке ұсынылды.Қазіргі таңда әлемде ғана емес Қазақстан мектептерінде бұл спорт түрін оқыту кеңінен өріс алған. Ең әуелі мектептердегі бесінші және тоғызыншы сыныптардағы волейболды оқыту әдістемесіне тоқталғанды жөн көріп отырмын. Себебі, осы сәттен бастап бүлдіршіндерді волейбол элементтерін оқыту техни- касы жүзеге асыруға тиімді кезең.

Дене шынықтыру бағдарламасында бесінші сыныптан бастап волейболдың негізгі элемент- терін зерттеу ұсынылады. Оқытудың бірінші жылында волейболдың негізгі техникалық тәсілдерін меңгеру көзделеді.

Алтыншы сыныпта бұл элементтер жетілдіріледі, стандартты ойын жағдайларында орында- лады. Жетінші сыныпта, бұрын зерттелген элементтер бекітіліп, допты әріптестеріне беру тәсілдері үйретіледі. Мәселен, жоғарғы қабылдау және жоғарғы берілісті зерттеуге (пысықтауға) арналған жаттығулар төмендегіше:

* Лақтыру – жоғарғы әдісті орындай отырып, допты өз үстінен ұстап алу.
* Допты аулау кезінде кішкене скекіруді орындау.
* Допты жоғарыға лақтыру және оны еденнен орта тіректе секіріп өз үстінен қабылдау.
* Допты қабырғаға беру, оны қолмен түсіру.

Дегенменде, бұл ойынды үйрену оңай жұмыс емес. Ойынды меңгеру барысында оқушы түрлі қателіктерге жол беруі мүмкін. Жоғарғы беріліс кезінде допты алақанға тигізу басты қателіктердің бірі екені барлығына аян. Бұл қателікті жібермес үшін ойыншылар жұптасып, бір-біріне қарама қарсы тұрып, біреуі допты белдік деңгейінде созылған қолымен қарсыласына береді, екінші ойыншы төменнен допты ұруға тырысады. Бірнеше қайталаудан кейін оқушылар орындарын ауыстырады. Жиі төменгі қабылдау кезінде балалар тізедегі аяқтарын бүктемейді. Сондықтан бірінші сабақтардан бастап осы дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығулар қатарын пайдалану өте маңызды. Бұл:

* допты қабырғаға лақтыру және ұстау;
* бір-біріне әр бұрыштан секіру арқылы жұптап допты лақтыру әдісін орындау;
* бір оқушы – екі доп әдісі (допты кезекпен лақтырады, бұл ретте олар алдымен қабырғаға, содан кейін еденге соғылады).

***Зерттеу нәтижелері.*** Содан кейін ойыншылар допты ойынға қосудың бірнеше түрін игереді. Бірінші – жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу. Допты шабуылдап ойынға қосқанда қарсы жақтың ойынын қиындатады. Әдетте, допты мұндай тәсілмен беруді меңгеру үшін иық– шынтақ буындарының қимылдық қабілеті мен күші жеткілікті болуы шарт. Шабуылдың барлық әдістерін игеру – икемділік, күш, секірумен қатар, денені ауа кеңістігінде ұстай білу сынды қасиеттерінің дағдылануына байла- нысты. Бұл құбылыс дененің үнемі қозғалыста болу қабілеттілігін арттыратын арнаулы жаттығуларды орындау нәтижесінде іске асырылады. Екінші – бүйірден жоғарыдан шабуылдап беру. Бұл әдісте, әрине, қарсыластың ойынын қиындата түседі. Бұған да допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосқан сияқты дағдылану керек. Үшінші – допты астынан тура беру. Бұл әдіс допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу сияқты емес, қарсыласына аса қауіп төндірмейді. Берілген бұл допты қарсыластар оңай қайтарады. Төртінші – допты астынан жанамалап беру. Бұл допты да қайтарып беру үшін қарсы- ластарына қиыншылық тудырмайды. Міне, осындай әдістермен допты ойыншы ойынға қоса алады.

Енді қарсылас жағынан ұшып келген допты қабылдаудың екі түрі бар. Біріншіден – екі қолмен допты астынан қағып алады. Өз әріптестеріне береді, ал өз кезегінде шабуыл ұйымдастырады. Доп қисынсыз ұшып келген жағдайда, онда бір қолмен де қағып алуға болады. Қорғаныс кезіндегі алаңдағы, яғни доп түсетін орынды біліп тұру – ойыншының ерекше қасиеті. Доп төмен қарай және тез берілсе, ондай жағдайды тез бағдарлау, жылдам қозғалып допқа ұмтылып құлай түсіп, болмаса айналып барып қабылдау жеңіске бір қадам жақындатады. Демек, доп үнемі бақылауда болады. Бұл әдістерді үйренуде акробатикалық жаттығулардың пайдасы мол. Сөйтіп, арнаулы дайындық жатты- ғулары сабақ барысында волейболдың айла – тәсілдерін үйренуде негізгі рөл атқарады.

Компьютерлік технологиялар оқу үрдісін жаңартуға мүмкіндік береді және оқыту нәтижелеріне қол жеткізудің жоғары тиімділігіне кепілдік мол. Компьютерлік технологияларды пайдалану шәкірт- терді оқыту-үйретудің педагогикалық әдістерін айтарлықтай байыта түседі. Олар электронды оқу- лықтар мен жаһандық желі арқылы ақпаратты сақтауға, іздеуге және таратуға мүмкіндіктер береді. Сондықтан да дене шынықтыру сабақтарында компьютерлік технологияларды пайдалану мүмкіндігін теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперимент жүзінде сынап көру – маңызды істердің бірі болмақ. Әрине, әуелгіде технологиялық құралдармен дене шынықтыру жаттығулары бір-біріне қарама-қарсы құбылыс болуы мүмкін. Бірақта, ғаламтордың торына шырмалған қазіргі заманда бұл сала да өз көшінен тысқары қалмады.

Сабақ барысында түрлі техникалық құралдар мен ғаламторды, ақпараттарды қолдану арқылы оқушыларды пәнге қызықтыру әрі бейімдеу жылдам әрі оңай болмақ. Олай деуіміз сабақтарда компьютерлік технологиялар жоғары сыныптарда дене шынықтыру пәнін оқытудың әртүрлі әдіс- терімен ұштастырылады. Мәселен, оқушыларға сауал қою әдісі. «Осы сауал қоюдың дене шынықтыру сабағында қандай маңызы бар?» деген сынды сұрақтар сізді де мазалайтыны анық ендеше өзімізше жауап беріп көрелік. Сауал қою әдетте сыналушылардың реакциялары мен мінез-құлқына бақылау жүргізу қажет болатын жағдайларда қолданылады. Сауал қоюдың бұл түрі жазбаша түрімен салыстырғанда адам психологиясына тереңірек үңілуге мүмкіндік береді, өйткені зерттеушілер қоятын сұрақтар зерттеу барысында сыналушының реакциясы мен мінез-құлқына қарай түзетулерге ұшырап отыруы мүмкін. Алайда сауал қоюдың бұл түрі уақыттың көбірек бөлінуін, сондай-ақ арнайы даярлықтың болуын талап етеді. Сауал қоюды ұйымдастыруда да ақпараттық – коммуникативтік технологиялар·көмегі мол.

Көрнекілік материалдары: плакаттар немесе слайдтар, плакат-иллюстрациялар, плакат- схемалар, интерактивті плакаттар, кешенді интерактивті кестелер көрнекілікті көбейтіп, сөз әдістерінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Осының барлығы ақпараттық– коммуникативтік техноло- гиялар пайдалану арқылы жүзеге аспақ. Мұндай материалдарды сабақ құрылымына енгізу арқылы оқушылардың қызығушылығын арттырып қана қоймай, біздің зерттеуге жұмсалатын уақытымызды үнемдеуге септігін тигізді.

Қазіргі уақытта мұғалімнің жазбаша бақылауды жүргізуін жеңілдететін бағдарламалар өте көп. Мысалы: лезде тексерілетін тестілер жиынтығы, тексеруге арналған тақырыптық жұмыстар, оларда оқушылардың тексерілгеннен кейін өз жауаптарын қарап шығуына мүмкіндік берілген. Қазіргі таңда бақылау, өзіндік жұмыстардың нұсқаларын экранға шығару өте қолайлы.

Дене шынықтыру пәні бойынша компьютерлік немесе ақпараттық тақырыптық кешендерге нақты бір міндетті шешу үшін арнайы құрылған әдістемелік жасақтамалар кіреді. Мысалы, «Ойында допты өңдеу техникасы» атты сабақ тақырыбы Ақпараттық – коммуникативтік технологиялар мүмкіндіктерін кеңінен пайдалануға жағдай туғызды. Мәселен, сабақтың мақсаттары:

1. Спорт ойыны сабағында қауіпсіздік техникасын ұсыну
2. Дене қасиеттерін қозғалыс әрекеттері арқылы жетіледі.
3. Волейбол ойынында әдіс-тәсілдерді дамытады.

«Волейболда допты үстінен, астынан қабылдау және жалғау» туралы бейнефильм көрсету.

Тапсырма: оқушылар екі топқа бөлініп, қарама-қарсы орналасады. Белгі берген жағдайда допты қарсы тұрған өз жұбына төменнен береді, ал қарсы тұрған оқушы допты жоғарыдан екі қолмен жалғайды. Содан соң рөлдерімен ауысады.

Тапсырма: оқушылар жұптарда допты жоғарыдан беру техникасын пысықтау жаттығуларын орындайды (волейбол):оқушылар жұппен қарама-қарсы тұрып допты жоғарыдан беру жаттығуларын орындайды;шығыршықтың ішінде допты минималды биіктікке өз алдына жоғарыдан беру;жақын арақашықтықта қабырғадан жоғары беру (қабырғаны бойлай қозғалып, жүрелеп отырып және тұрып орындайды); Тапсырманың орындалуы:Топта жұмыс істей біледі.Волейбол ойынында техникалық әдісті меңгереді. Волейбол ойынында негізгі ережелерді сақтайды.Бейнефильмнен көргенін мүлтіксіз орындау дағдысын игереді.

**Қорытынды.** Қортындылай келе, спорт – адам өмірінің бір бөлігі. Жоғарыда айтып өткеніміздей адамзат үшін оның берері көп. Волейбол жастар арасында кең таралған ойын түрі. Дегенмен де, дене жаттығуларын жасап, әдіс-тәсілдерін толық меңгермеген ойыншы үшін өте қауіпті. Себебі, ойын барысында эмоцияға ерік беріп, «мен-мен» деген мықты ойыншылардың өзі ауыр дене жарақаттарын алып жатады.

Қазақта «қалауын тапсаң, қар жауады» деген кермет нақыл сөз бар. Біздің көз алдымызға дене шынықтыру ойындары десе, жүгіру– секіру, доп қуалау деген сынды іс-әрекеттер ойымызға оралады. Мектептерде, әсіресе төменгі сыныптарда волейбол ойынын оқушыларға үйрету әлдеқайда қиындық туғызады. Себебі, оқытушы өз алдындағы шәкірттің бойына ойынға деген қызығушылық пен махаббаты ұялата білуі шарт. Қазіргі ғаламтор жаулаған заманда оқушыларды әрдебір нәрсеге үйрету оңай іс емес. Осы орайда дене шынықтыру сабағына көмекке ақпараттық құралдар келеді. Түрлі әдіс- тәсілдер арқылы бүлдіршіндерге ауырлық тудырмай осы ойын түріне қызығушылығын оятуға болады.