

ИСАКОВ Санжар Муратжанович,

№100 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Сайрам ауданы

15-17 ЖАСАР ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ТЕХНИКАСЫНА ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ ӘСЕРІ

Волейболшылардың техникалық даярлығының қырларын зерттеуге айтарлықтай көп жұмыстар арналған, алайда осы саладағы ғылыми зерттеулер негізінен алғанда волейболдағы спорттық жетістіктерге әртүрлі шамада әсер ететін даярлықтың немесе қимыл-қозғалыс қабілеттерінің жекелеген қырларын зерттеуге бағытталған. Мысалы, бірқатар авторлар жылдамдық көрсеткіштерін зерттеген, жұмыстарда волейболшылардың күш қабілеттері туралы мәліметтер келтірілген, сонымен қатар секіргіштіктің, төзімділіктің әр түрлерінің, координациялық қабілеттердің көрсеткіштері де зерттелді.

Е.Т. Шанкуловтың пікірінше жас волейболшылардың техникалық даярлығын дамыту үшін олардың атлетикалық даярлығына баса назар аударған жөн деп есептейді. Атлетикалық даярлықтың барысында шапшаңдық - күш қабілетіне бағытталған жаттығуларға назар аударған. Себебі тосқауыл немесе шабуыл техникасын орындау барысында дәл осы дене қасиеттері жауап береді.

Волейболдағы жекелеген техникалық қабілеттерінің, қасиеттерінің көрініс табуы айтарлықтай алуан түрлі, сондықтан олардың әрқайсысын дамыту мен тиімді жетілдіру тиісті ғылыми негіздеуді талап етеді. Басқа да спорттық ойындардағы секілді, волейбол ойнау барысында қарсыластардың күтпеген әрекетеріне жылдам жауап қайтару, ойынның жекелеген техникалық тәсілдерін орындаған кезде жоғары жылдамдық қасиеттерін көрсету, бағыт-бағдар алу жылдамдығы, уақыттың қатаң тапшылығы жағдайларында орын ауыстырулардың, шабуылдаушы және қорғанушы әрекеттердің қажеттілігі, командадағы серіктерімен күрделі өзара әрекеттесу мәселелері үнемі туындап отырады. Сонымен қатар, волейболдағы жарыс ережелерінің соңғы өзгерістері ойынның анағұрлым қарқынды болуын қарастырады. Бұл, ақыр соңында, арнайы дене қабілеттерін даярлау процесін күрделендіре түседі және даярлаудың спортшыға профильдік дене қасиеттерін дамытудың айтарлықтай жоғары көрсеткіштеріне ие болуға және олардың жүзеге асырылуын ойын техникасымен әрі өзара байланыста қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін әдістемесін жасап шығару қажеттігін тудырады.

Зерттеу мақсаты: 15-17 жасар волейболшылардың ойын техникасына жалпы дене даярлығының әсерін анықтап, теориялық тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

* 15-17 жастағы жасөспірімдерге волейболдың техникасын үйрету негіздерін дәлелдеу;
* 15-17 жасар волейболшылардың машықтану барысындағы іс-әрекеттерінің техникалық және дене даярлығы көрсеткіштерінің өзара байланысын анықтау;

Зepттeу әдicтepi: зepттeу тaқыpыбы бoйыншa ғылыми жәнe әдicтeмeлiк әдeбиeттepдi тeopиялық зepттeу, мaмaндapдың тәжipибeciн жинaқтaу, волейболшының техникалық дaйындығы мeн apнaйы дене caпaлapын тecтeн өткiзу, өңдeу әдicтepi.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Педагогикалық бақылаулар жасөспірімдер командаларының қатысуымен әртүрлі дәрежедегі ресми ойындар жағдайларында жүзеге асырылды. Бақылаулардың нәтижелері арнайы жасап шығарылған хаттамаға енгізіліп отырды.

Педагогикалық бақылаулардың мәліметтері орташа арифметикалық шаманы, орташа арифметикалық шаманың қатесін және әр көрсеткіштің көрсеткіштердің қосынды санынан пайызын есептей отырып, математикалық статистика әдістерімен өңделді.

Педагогикалық эксперимент барысында допты қабылдау, шабуылдау, тосқауыл қоюды тестілеу нәтижелері бойынша жас волейболшылардың техникалық даярлық деңгейі анықталды.

Зерттеу жұмысы екі кезеңді қамтыды. Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас волейболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда констатациялаушы педагогикалық экспериментке қатысушылардың қозғалыс қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық констатациялаушы эксперимент жүргізіліп, оның барысында педагогикалық бақылау, 16 жас волейболшылардың техникалық даярлығына тестілеу жүргізілді. Констатациялаушы эксперименттің нәтижелерінің негізінде спортшылардың жарыстағы әрекеттерінің тиімділігін қамтамасыз ететін техникалық шеберліктер құрылымы анықталды.

1. -кесте. Бақылау және эксперементтік топтардың зерттеуден кейінгі көрсеткіштерінің пайыздық өсімі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест тапсырмалары | Эксперементтік топ | Бақылау тобы |
| Х2 | % | Х2 | % |
| Допты ойынға қосу (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады | 6/4 | 10% | 6/3 | 5% |
| Допты төменнен екі қолмен қабылдау. (8 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады | 8/5 | 15% | 8/3 | 10% |
| Әр аймақтан шабуыл жасау (5 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады | 5/3 | 20% | 5/2 | 10% |
| Тосқауыл қою (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады | 6/3 | 5% | 6/1 | 0,10% |

Кестеден көріп тұрғандарыңыздай екі топтың көрсеткіштерінің пайыздық өсімінен біршама айырмашылықтар табуға болады. Мысалы: Допты ойынға қосуда бақылау тобының көрсеткіші 5% пайызға артса, эксперементтік топта 10% пайызға дейін жеткен. Допты төменнен қабылдау, бақылау тобы берілген мүмкіндіктің 3 дұрыс орындап 10% пайызға арттырса, эксперементтік топ берілген мүмкіндіктің 5 дұрыс орындап 15% пайызға дейін арттырды. Әр аймақтан шабуыл жасауда бақылау тобының көрсеткіші 10% пайызды құраса, эксперенменттік топта 20% пайызға дейін артқанын көруге болады. Тосқауыл қою ең төменгі өсімді көрсетті екі топта да аса жоғары болмады.

Тесттерді таңдау сыналушылардың арнайы дене қабілетінің даму деңгейін толық сипаттау қажеттілігімен байланысты болды және бақылау сынақтарының келесі түрлерін қамтыды:

1. Бір орнынан ұзындыққа секіру – «жарылғыш» күшті анықтауға арналған. Тест бір орнында тұрып, екі аяқпен бір уақытта секіріп, екі аяқпен түсуді орындайды. Нәтиже старт сызығынан сыналушының өкшелерінің жанасу нүктесіне дейінгі қашықтық бойынша анықталады.
2. 3х10м барып қайтып жүгіру – координациялық қабілетін бағалауға арналған. Белгі бойынша сыналушы волейбол алаңының беткі сызығынан жоғарғы стартта шығып, ол 10 м жүгіреді жартылай шеңберде жатқан тығыздалған допты кез келген жағынан айналып келесі он метрге жүгіреді, 10 м үшінші рет жүгіріп, мәреге жетеді. Нәтижесі - 3х10м өту уақыты есепке алынады.
3. «Фламинго» тесті-статикалық тепе-теңдікті бағалау үшін қызмет етеді. Сыналушы бастапқы қалпын алады - бір аяққа тұрып, екіншісі тізеге бүгілген және барынша сыртқа қарай бұрылған болу керек. Оның өкшесі тұрған аяқтың тізесіне қойылады. Қолды белге қойып, басты тік ұстау қажет. Белгі бойынша сыналушы көзді жұмады, ал эксперимент жүргізуші секундомерді қосады. Нәтиже тепе- теңдікті ұстап тұрған уақытының орташа көрсеткіші бойынша бағаланады (үш әрекеттен).

Кестеде берілген мәліметтерді қарастыратын болсақ екі топ арасында біз кейбір тесттерден сенімді айырмашылық байқай аламыз. Ал енді екі топтың дене даярлығы деңгейі көрсеткіштерінің пайыздық өсімін келесі суреттен көруге болады (1 сурет).

Бір орыннан ұзындыққа секіруде орташа бастапқы деректер нәтижелері бойынша бақылау және эксперименттік топтар арасындағы нақты айырмашылық жоқ деп айтуға болады (t= 1,1; р>0,05).

3х10 барып қайту жүгірісінде алғашқы бақылау сынақтарының орташа көрсеткіштері 6,33+0,05 бақылау және 6,22+0,03 эксперименттік топтарға тең болды.

Эксперимент соңында нәтижелер мен қорытынды нәтижелер арасындағы айырмашылық бақылау тобында 0,28 с, эксперименталдық 0,44 с құрады, тиісінше бұл пайыздық қатынаста 4,4% (t= 4,8; р<0,001) және 7,07 % тең (t= 12,2; р<0,001).

Педагогикалық эксперимент соңында «Фламинго» тесті бойынша бақылау тобында 14,6% - ға (t= 8,76; р<0,001) және эксперименталдық топта 20,1% - ға (t= 12,5; р<0,001) нақтылы жақсарды.

25,0%

20,1%

20,0%

14,6%

15,0%

10,0%

8,9%

10,2%

7,07%

бақылау тобы

эксперименттік топ

4,4%

5,0%

0,0%

Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)

3х10 м барып қайтып жүгіру (с)

«Фламинго»

(с)

1 сурет. Бақылау және эксперименттік топтардың пайыздық өсім көрсеткіштері

Қорытынды:

Берілген тақырып бойынша зерттеу жұмыстарының нәтижелерінен төмендегідей қорытынды жасауға болады:

1. Волейбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына енгізілген. Арнаулы оқу орындарының студенттері бұл кезеңде волейбол ойынын ойнап, белгілі бір деңгейде дайындықпен келеді деп есептеледі. Сондықтан, бұл оқушылар оқу үдерісінде ойынның негізгі айла-тәсілдерімен таныс, ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады; шабуылдау мен қорғаудың тактикасы мен техникасын зерттелініп, дәлелденді

Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

1. Кез келген техникалық қабылдауды орындау бұрынғы координациялық байланыстар негізінде құрылады. Әр түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларының мол қоры волейболшы бойында болған сайын, ойын техникасын меңгеру және оны үнемі өзгеретін жағдайларда пайдалану табысты жүреді. Осыған байланысты, дене қабілетін дамытудың негізгі жолы - спортшыларды барлық жаңа, әр түрлі дағдылар мен іскерліктермен байыту, үйлестіруді дамыту болып табылады.

Біз жүргізген зерттеу нәтижелері волейболшылардың жаттығу процесінде арнайы жаттығулардың алуан түрлілігін қолдану, оларды қатаң регламенттеген жағдайда дене қабілеттері дамуына оң әсер ететінін көрсетті.