****

АЛИЕВ Нодир Рамазанович,

№6 мектеп-интернатының дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Сайрам ауданы

ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН БАСҚАРУ ЖӘНЕ БАҚЫЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Аңдатпа.** Волейболшылардың атлетикалық даярлығының тиімділігі, сапалы ұйымдастырылған басқарусыз мүмкін емес. Волейболдан жаттығуды басқару үдерісі дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесінде спорт ғылымының ең беделді мамандары жасаған ережелерге негізделген. Өкінішке орай, атлетикалық даярлықтың әртүрлі салаларын жоспарлаудың күрделілігін бағаламайтын және интуитивті әрекет ететін, кейде спортшылардың дене және психикалық жағдайына назар аудармайтын жаттықтырушылар бар. Олар үшін жүйелі оқу-жаттығу үдерісі басталғанға дейін белгілі

бір уақыт аралығында қолжетімді немесе қол жеткізілген спортшылардың спорттық дамуы мен атлетикалық даярлығын ескермей, әртүрлі бағдарламалармен ұсынылған дене жаттығуларының көлемін бейресми түрде орындау маңызды. Сонымен қатар, жаттықтырушыны жоспарлау кезінде даярлық, жарыстық және өтпелі кезеңдердің құрылымын, маусымның бәсекелі ойындарының санын ескеру қажет: тұрақты маусымда, кубок матчтарында, халықаралық кездесулерде және осыған байланысты осы матчтардың маңыздылығы мен айқындылығының басымдықтарын олардың әрқайсысы үшін немесе олардың команданы белгілі дәрежеде атлетикалық даярлыққа жеткізетін сериялар.

**Түйін сөздер:** спорттағы атлетизм, басқару, жоспарлау, бақылау, микро және мезоциклдер, көпжылдық жоспар.

**Кіріспе.** Заманауи спорттағы атлетизм - бұл дене қасиеттерін дамытуға және адам ағзасын жақсартуға бағытталған дене шынықтыру құралдарының бірі. Қарқынды технологиялық үдемелі дамуға қарамастан, атлетизм әлеуметтік баспалдақтың әр деңгейіндегі және әртүрлі жас санатындағы адамдардың өміріндегі барған сайын айқын үрдіске айналады деп келісу керек. Заманауи шындыққа тән қиындықтарға қарамастан, адам дүниеге келген сәттен бастап қартайғанға дейін өзінің ағзасының және рухани өмірін үйлестіруге бағытталған. Қазіргі таңда, тау баурайларында, стадион мен бассейн жолында кішкентай балалар мен қарт адамдарды көреміз. Барлығы қазір дене жетілуіне деген ұмтылыспен айналысатындығын түсінеді. Ғасырлар қойнауына қайта оралсақ, атлетизмге деген ұмтылыс ежелгі грек мәдениетінің маңызды белгісі екенін көреміз, оның тәжірибелік нәтижесі ежелгі спортшылар шапшаңдық, күш және ептілік бойынша жарысқан Олимпиада ойындарын өткізу болды. Адамзат өркениетінің әр кезеңінде атлетизм туралы әртүрлі ойлар болды. Көбінесе бұл ақпарат көздерінде дене дамуы мен дене шынықтырудың жоғары деңгейінің көрінісі ретінде, спорттық дене бітімі ретінде, бұлшық еттердің қаттылығы мен күші ретінде, күшейтілген дамуға бағытталған ауыр құралдармен (гантельдер, гірлер, штангалар және т.б.) орындалатын дене жаттығулары жүйесі ретінде қарастырылды [1].

**Зерттеудің әдістері және ұйымдастырылуы.** Әйгілі ғалым В.Н. Платонов басқарудың ең жалпы түрінде жүйеніңретке келтірілуі ретінде анықталуы мүмкін деп санайды, яғни оны осы салада жұмыс істейтін объективті заңдарға сәйкестендіру [2]. Сонымен бірге жүйені басқару, оған әсер ететін ұйымсыздандыру факторларының әрекеті жүйенің өзіне тән табиғи құралдармен және механизмдермен жүзеге асырылатындығын ескеру маңызды. Осыған байланысты динамикалық жүйе өзін-өзі басқару жүйесі ретінде әрекет етеді, ол мәні бойынша екі ішкі жүйені - басқарылатын және басқарушы жүйені қамтиды, олар басқару жүйесін құрайды. Жаттығу үдерісін басқарудың мақсаты - спортшының мінез-құлқын оңтайландыру, шынығуды мақсатты түрде дамыту, жоғары спорттық нәтижелерге жетуді қамтамасыз ету.

Жаттығу үдерісін басқаруды жаттықтырушы спортшының белсенді қатысуымен жүзеге асырады және оның үш тобын қарастырады [3] (1 сурет):

Спортшы ағзасының күйін бақылаудың тиімділігі, жаттығу және жарыстық қызмет үдерісі шартты түрде үш негізгі топқа азайтылатын көптеген элементтермен анықталады: 1) алғышарттар; 2) үдеріс; 3) іске асыру. Осы элементтердің барлығын олардың күрделі қарым-қатынасында ескеру, басқаруүдерісінің қолайлы бағыты үшін өте маңызды [4].

Жаттығу барысында спортшының әртүрлі күйін бақылау қажеттілігіне сәйкес бақылаудың бірнеше түрлері бөлінеді [5] (2 сурет).

В.Н. Платонов, басқарудың ажырамас элементтері ретінде жоспарлауды, бақылауды және есепке алуды қарастырады. Басқару элементтерін талдағанда ол жоспарлауға баса назар аударады. Оқу үдерісінің әртүрлі құрылымдарын жоспарлау оқытудың және жарысқа қабілетті үдерістердің модельдік көрсеткіштерін пайдалануғанегізделгендігініңерекшелігі.

Спортшылардың жағдайы туралы, оның ішінде атлетикалық, техникалық- тактикалық, психологиялық даярлық көрсеткіштері, әртүрлі функционалды жүйенің жаттығулары мен бәсекеге қабілеттілікке әсерлері, бәсекеге қабілеттіліктің өлшемдері және т.с.с. ақпарат жинау;

Басқарудың түрлері

Жаттықтыру мен жарыстық қызметтің берілген нәтижесіне қол жеткізуді қамтамасыз ететін мақсаттар мен міндеттерді, жоспарлар мен бағдарламаларды, құралдар мен әдістерді және басқаларын әзірлеу мен іске асыру арқылы шешімдер қабылдау,

жүзеге асыру.

Нақтыжәне көрсетілген өлшемдерді салыстыру, осы нәтижеге қол жеткізуді қамтамасыз ететін бағыттағы жаттықтыру немесе бәсекелестік әрекеттің сипаттамаларын жоспарлау және түзету тәсілдерін құру негізінде

осы ақпаратты талдау;

Сурет 1. Жаттығу үдерісін басқарудың үш тобы

Көпжылдық жоспарды құрудың бастапқы деректері ретінде ол мыналарды анықтайды: ең жақсы нәтижеге жету үшін жаттығу ұзақтығы және олардың санаттан санатқа өсу қарқыны, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудің оңтайлы жасы, спортшылардың жеке ерекшеліктері, жұмыс орындарын материалдық-техникалық қамтамасыз ету мен басқа факторлар [6].

Басқа авторлардың көпшілігі үшін басқару үдерісін қарастыру кезінде оның мазмұны өте ұқсас, оның ішінде айқындау кезінде және көбінесе жұмыстың ерекшеліктері мен олардың әрқайсысының алдында тұрған міндеттерге байланысты болады деп айтуға мүмкіндік береді. Авторлардың барлық дерлік жұмыстары жоспарлау үдерісіне бағытталған. Олардың пікірінше, жоспарлау оқу үдерісін басқарудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жоспарлау спорттың белгілі бір түріне келгенде одан да маңызды бола түседі. Мұнда кез-келген дәлсіздік немесе одан да қате қателік жағымсыз салдарға алып келеді [7].

**Зерттеу нәтижелері және талқылау.** Волейболдан атлетикалық даярлықты жоспарлауды талдаудың негізгі салалары Е.Т. Шанкулов, И.Ф. Андрушишин еңбектерінде қарастырылған. Олар Джон Вуденнің спорттық даярлықты жоспарлаудың маңыздылығы туралы әйгілі сөзін келтіреді. Аты аңызға айналған баскетбол жаттықтырушы: «Сәтсіз жоспарлау – бұл жеңілісті жоспарлау» деп келтірген [8]. Бұл толығымен волейболға қатысты мәселе. Ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттер сараптамасы көрсеткендей, волейболшылардың атлеткалық даярлығын жоспарлау мен мамандандыруға арналған барлық оқулықтарда бұл дене шынықтыру ретінде қарастырылған, бірде- бір нақты дәлелденген тұжырымдамалық негіз жоқ, дегенмен бұл жерде жарияланған жұмыстар өте көп.



Сурет 2. Жаттығу барысын бақылаудың түрлері

жедел, ол ағзаның реакцияларын, жұмыс жасау мен тынығу тәртібін, жеке жаттығулар мен олардың кешендерін, жаттығу бағдарламаларын орындау кезіндегі қозғалыс қимылдарының сипаттамаларын оңтайландыруға бағытталған жарыстарда, жекпе-жектерде және т.б.

жаттығудың микро және мезоциклдеріндегі, жеке жарыстардағы спортшының мінез- құлқын оңтайландыруды қамтамасыз ететін ағымдық.

Бақылау

түрлері

Команданың атлетикалық даярлығын жоспарлауда, жаттықтырушы осы үдерісті саралауға және жекелендіруге көшкен кезде елеулі кедергілер пайда болады. Ойыншылардың белгілі бір спорттық қасиеттері біркелкі дамымауы мүмкін болғандықтан, дене дамуы мен дене шынықтыру деңгейіне сәйкес шамамен бірдей топтарды бөліп алу оңай мәселе емес. Кейбір ойыншыларда шапшаңдықты- күшті қабілеттерін дамыту деңгейі әлдеқайда жоғары болады, ал басқаларында жылдамдыққа төзімділік бар, бұл жаттықтырушыға оларды осы қасиеттерді дамыту үшін бір топқа біріктіруге мүмкіндік бермейді. Бұл жағдайда жүктемені жоспарлау үдерісін дараландыруға көшу қажет.

Тек жақсы жоспарланған жұмыс спортшылар мен командалардың жаттығу үдерісін ұзақ мерзімді құру үшін тиімді. Жалпы тәжірибелік негіз ретінде ұсынған жүктемені жоспарлау кезінде жоғары білікті спортшылардың жылдық жаттығу цикліндегі жалпы дене дайындығы (ЖДД) мен арнайы дене дайындағы (АДД) (%) арақатынасынан бастаған жөн. 1-кестеде біліктілігі жоғары спортшыларға арналған жылдық макроциклдің дайындық кезеңдеріндегі арақатынасы белгіленді.

Кесте 1. Біліктлігі жоғары спортшылардың жылдық жаттығу цикліндегі ЖДД мен АДД орташа қатынасы (%) (С.М. Вайцеховскийдің айтуы бойынша)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дене шынықтыру құралдары | Жылдық циклді кезеңдерге бөлу | | | |
| Бірінші цикл | | Екінші цикл | |
| Даярлық кезеңі | Жарыс кезеңі | Даярлық кезеңі | Жарыс кезеңі |
| ЖДД жаттығулары | 70 | 20 | 55 | 15 |
| АДД жаттығулары | 30 | 80 | 45 | 85 |

Волейболдың ерекшеліктерін ескере отырып, А.В. Беляев жүктемені жоспарлаудың шамамен контурларын жасады, ол 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2. Білікті волейболшылардың жылдық даярлық цикліндегі ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дене даярлығының құралдары | Жылдық циклді кезеңдерге бөлу | | |
| Даярлық кезеңі | Жарыс кезеңі | Ауыспалы кезең |
| ЖДД жаттығулары | 50 | 20 | 80 |
| АДД жаттығулары | 50 | 80 | 20 |

Сандық шамалардың айырмашылығына қарамастан, жалпы дене шынықтыру даярлығының динамикасында оның көлемінің жарыстық кезеңінде айқын төмендеуі және АДД қаражатының айтарлықтай өсуі байқалады деген қорытынды жасауға негіз береді.

Сонымен қатар, 3 кесте A.В. Беляев волейболшылардың біліктілігіне байланысты жалпы және арнайы дене шынықтыру құралдарының арақатынасын білдіреді.

Кесте 3. Волейболшылардың біліктілігіне байланысты ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дене даярлығының құралдары | Волейболдан біліктілік | | | |
| III-IIдәреже | II-I дәреже | I р - СШ | СШ-ХДСШ |
| ЖДД жаттығулары | 70-80 | 50-60 | 30-40 | 20-30 |
| АДД жаттығулары | 20-30 | 40-50 | 60-70 | 70 -80 |

Әрине, жүктеменің берілген көлемдерін жаттықтырушы өз командасыныңжаттығу үдерісіне көшірмеуі керек. Әр нақты жоғары білікті командада болатынжағдайларға арналған барлық заңдылықтарды ескере отырып, оларды нақтылаужәне шығармашылықпен қайта өңдеу қажет.

Сонымен қатар, жоспарлау үдерісі бақылау барысымен және жаттығу үдерісінің барлық жоспарланған көрсеткіштерінің орындалуын ескере отырып, тығыз бірлікте жүзеге асырылған кезде ғана тиімді болады. Бақылау және есепке алу басқару үдерісінің екінші маңызды өлшемі болып табылады, онсыз жоспарлау ешқандай теориялық пен практикалық мағынасы жоқ ойдан шығаруға айналады. Бұл, ең алдымен, педагогикалық бақылау туралы болуы керек екендігі айтпаса да түсінікті. Е.Т. Шанкуловтың ойыншабіліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығын педагогикалық бақылаудың әртүрлі салалары оқу-жаттығу және жаттығу үдерістеріне үйлесімді түрде енгізіліп, оның тәжірибелік орындылығы мен тиімділігін қамтамасыз етуі керек [9].

Оның зерттеулері бойынша, жоғары білікті ойыншы мен команданың жарыс маусымына атлетикалық даярлығы жаттықтырушы қызметінің негізгі бағыты болып табылады. Күнделікті және үнемі назар аударуды қажет ететін бұл жұмысты бір минутта тоқтатуға болмайды. Әрине, мәселе басты жарыстық сөрелік күй, жарыстық сөре (ел чемпионаты) басталғанға дейін спортшының атлетикалық даярлығын жоғары деңгейге жеткізіп қана қоймай, сонымен бірге бұл деңгей бүкіл бәсекелік кезең ішінде сақталуын қамтамасыз етуде. Сіз спортшыны даярлық деңгейіне жеткізе алмайсыз, содан кейін бұл туралы ұмытып, бәрін өзіңіз жібере аласыз. Бұл міндетті педагогикалық бақылаусыз жүзеге асыру мүмкін емес. Қазіргі кезде педагогикалық бақылау жаттығу мен жарыстық үдерісті басқарудың тиімді әдістерінің біріне айналды. Волейбол мамандары оны дамыта бастаған. Бірақ қазірдің өзінде бұл мәселе қазір толық шешілді деп айтуға болмайды. Волейбол дамиды, сәйкесінше шешуді қажет ететін жаңа мәселелер туындайды.

Педагогикалық бақылауды оқу-жарыс үдерісін басқару құралы ретінде қолдану, волейболды жүйелі жарыс үдерісінің шеңберіне өткізуден басталды. Педагогикалық бақылаудың жаттығуда алғаш рет қолданылған нақты күнін көрсету мүмкін емес, бірақ бақылау құралдары мен әдістерін қатаң ғылыми негіздеу атлетикалық даярлық теориясын енгізуден басталды, оның жалпы әдіснамалық тұжырымдамалары, теориялық және әдістемелік қағидалары мен ережелері өңделіп басталған кезде, спорттың әр нақты түріне, соның ішінде педагогикалық бақылауға қатысты. Педагогикалық бақылаудың маңыздылығын оның кейбір салалары қозғалған жерде, кем дегенде, бірде-бір оқу- әдістемелік басылымның болмауы дәлелдейді.

Кешенді бақылаудың міндеттері туралы айта отырып, ол бірлестірілген бақылау жас волейболшылардың әр жастағы оқу топтарынан осы жас санаттары үшін белгіленген модель деңгейлерімен даярлық деңгейінің салыстырмалы талдауы үшін ақпарат алуға бағытталған болуы керек деп жазады. Кешенді бақылау мәліметтері білікті волейболшыларды даярлау резервінің бағдарламасы қаншалықты сәтті жүзеге асырылып жатқанын көрсетуі керек. Мұндағы негізгі критерийлер, біріншіден, техникалық пен тактикалық ауқымды игеру көрсеткіштері; екіншіден, осы ауқымды ойын мен бәсекелестік тұрғысынан толық пайдалану мүмкіндігі; үшіншіден, атлетикалық даярлық деңгейі және ерекше дене қабілеттерін дамыту. Сонымен қатар, даярлықтың негізгі өлшемдері бойынша модель деңгейлеріне қол жеткізу керек. Сондай-ақ, бірлестірілген бақылау барысында даярлық деңгейін бағалаудың кешенді тәсілі болуы керек екендігі атап өтілген. Басқаша айтқанда, волейболшылардың даярлығын бағалау кезінде тек жас волейболшылардың жарыстарға қатысу нәтижелерімен шектелуге болмайды.

Қазақстандық волейбол мамандары өздерінің оқулықтарында дене шынықтыруды педагогикалық бақылаудың көрсеткіштерін шеберлердің ерлер мен әйелдер командаларына қойылатын үлгі талаптары ретінде қарастырады. Олар ерлер мен әйелдер командаларында шабуылшыға арналған келесі тест тапсырмаларын пайдалануды ұсынады: 3, 6, 9 м сегменттерімен жүгіру, «шыршалы» жүгіру (92 м), В. Абалаков бойынша секіру, сериялық секіру, шабуыл соққыларын 3 минут ішінде орындау 45-90 с-тан кейін минутына 120-130 соққыға дейін (жоғары деңгей), 90-120 с- тан кейін (орташа деңгей) және 120-160 с-тан кейін (қанағаттанарлық деңгей) жүрек соғу жиілігінің қалпына келуінің белгілі бір шапшаңдығы.

**Қорытынды.** Волейбол туралы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде келтірілген кешенді педагогикалық бақылаудың өлшемдері мен көрсеткіштерінің мәні мен мазмұнының салалары, алайда, барлық мәселелерді шешу туралы айтуға негіз бермейді, өйткені волейбол бір орында тұрмайды, ол үнемі дамып, жетілдіріліп отырады. Соңғы 15 жылда волейболшылардың өсу деректерінің өсуіне байланысты бақылау стандарттарының көрсеткіштері, әсіресе атлетикалық даярлық кезінде өзгеруі керек. Өкінішке орай, осы уақытқа дейін шетелде де, Қазақстанда да тиісті зерттеулер жүргізілген жоқ. Өткен ғасырдың 90-шы жылдарының соңы мен 2000 жылдың басынан бастап ойыншылардың қызметтері айтарлықтай ерекшеленді. Ережелер заманауи волейболдың мүлдем жаңа қызметін - либероны анықтады. Волейболдың тар мамандануын бейнелейтін «орталық тосқауылшылар, допты ойынға қосушылар, диагоналды шабуылшы, құмыра» ұғымдары пайда болды. Олардың барлығы атлетикалық даярлық шеңберінде өздерінің тар мамандандыруының максималды тиімділігін көрсету үшін нақты спорттық қасиеттерді дамытуда белгілі бір екпінге ие болуы керек. Осы уақытқа дейін әдістемелік әдебиеттерде мұндай ақпарат жоқ. Ұлттық құрамалар деңгейіндегі әртүрлі деңгейдегі жарыстар мен турнирлердің санының артуын ескере отырып, бүкіл спорттық жарыстық маусымда педагогикалық бақылаудың тиісті мерзімдері туралы мәселе жеткіліксіз. Заманауи волейболдағы жетістіктерді болжау мен бәсекеге қабілетті ойынның тиімділігін өлшеу үшін қандай тестілер анағұрлым парапар және сенімді болып табылады деген сұрақ та дау тудырады. Мұның бәрі педагогикалық бақылау шеңберінде жақын арада жүргізілуі керек, болашақ ғылыми зерттеулерде деп білеміз.