

Тұрарова А.М.^{а,б}, Мадиева Г.Б., Касымбекова С.И., Алимханов Е.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Тұрарова Аяулым Мақсатқызы, Мадиева Галия Баянжановна, Касымбекова Сауле
Ильясовна, Алимханов Елемес

Жалпы білім беретін мектепте волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада 13-14 жастағы мектеп оқушыларына волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік (техникалық) үйретудің тиімді жолдарын қарастыру әдістемелері ұсынылған. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей 13-14 жас аралығындағы мектеп оқушыларына арналған волейбол ойынының әдіс тәсілдерін меңгеру сапасы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейінің мүмкіндіктеріне тікелей байланысты екенін анықталған. Сондықтан волейболдың әдіс тәсілдерін үйрету алдында оқушылардың дене қабілеттерінің мүмкіндік деңгейін сынақтан өткізу қажет екені ұсынылады. Оқушының дене дайындығына талдау жүргізу арқылы волейбол ойыны әдіс тәсілдерін меңгеру деңгейін оқу бағдарламасы талаптарымен сәйкестігін анықтауға мүмкіндік береді, ол өз кезегінде оқу-педагогикалық үрдісті жетілдіру, тиімді оқыту әдістемесін ұсыну іске асырылған. Оқушының жеке қабілеттеріне қарай оқу бағдарламасын бейімдеу маңызды екендігі көрсетілген, сол арқылы ойыншылардың әдіс-тәсілдік деңгейін көтеріп, ойынның нәтижелілігін арттыруға болатындығы көрсетіледі. Тақырып аясында жүргізілетін зерттеулер мен тәжірибелер нәтижелері көрсеткендей волейболды ойынын үйрету сапасын жақсартуға мүмкіндік береді және волейбол ойынын бұқаралық түрде дамытуға үлесін қосады деп болжанады.

Түйін сөздер: волейбол ойыны, дене қабілеттері, қозғалыс дағдылары, әдіс-тәсіл, мектеп бағдарламасы.

Turarova Ayaulym Maksatovna, Madieva Galiya Bayanzhanovna, Kasymbekova Saule
Ilyasovna, Alimkhanov Yelemes

The methodology of teaching the techniques of playing volleyball in a secondary school

Abstract. The article presents methods for considering effective methods of methodical (technical) teaching volleyball to schoolchildren aged 13-14. The results of the study showed that the quality of mastering the methodological techniques of playing volleyball for schoolchildren aged 13-14 years directly depends on the capabilities of the level of physical fitness of students. Therefore, it is recommended that before learning the methodological techniques of volleyball, it is necessary to check the level of physical exercise capabilities of students. By analyzing the physical fitness of the student, the game of playball allows you to determine the level of assimilation of methodological techniques for compliance with the requirements of the curriculum, in turn, the improvement of the educational and pedagogical process is implemented, providing effective teaching methods. It is shown that it is important to adapt the curriculum in accordance with the individual abilities of the student, thereby increasing the methodological level of the players and increasing the effectiveness of the game. It is assumed that the research and experiments conducted within the framework of the topic will improve the quality of teaching the volleyball game, as the results show, and will contribute to the mass development of the volleyball game.

Key words: volleyball game, physical exercises, motor skills, method, school curriculum.

Тұрарова Аяулым Мақсатовна, Мадиева Галия Баянжановна, Касымбекова Сауле
Ильясовна, Алимханов Елемес

Методика обучения техническим приемам игры в волейбол в общеобразовательной школе

Аннотация. В статье представлены методики рассмотрения эффективных способов методического (технического) обучения школьников 13-14 лет игре в волейбол. Результаты исследования показали, что качество освоения методических приемов игры в волейбол для школьников в возрасте 13-14 лет напрямую зависит от возможностей уровня физической подготовки учащихся. Перед обучением методическим приемам волейбола рекомендуется проверить уровень физических возможностей учащихся. Проведен анализ физической подготовленности учащихся, определен уровень усвоения методических приемов игры волейбол в соответствии с требованиями учебной программы. Представлена эффективная методика обучения волейболу в рамках совершенствования учебно-педагогического процесса. Показана важность адаптации учебной программы в соответствии с индивидуальными особенностями ученика, для повышения методического уровня игроков и роста результативности игры. Предполагается, что исследования, проведенные в рамках темы, позволят улучшить качество преподавания игры волейбол, и внесут вклад в массовое развитие волейбола.

Ключевые слова: игра в волейбол, физические упражнения, двигательные навыки, метод, школьная программа.

Кіріспе. Жалпы білім беретін мектептерді реформалауды іс жүзіне асыру мұғалімдердің, соның ішінде дене шынықтыру мұғалімдерінің бірлескен күш-жігерін талап етеді. Бұл мәселені шешудің көптеген құралдарының ішінде оқушыларға волейбол ойынын сапалы үйрету маңызды орын алады. Волейбол ойыны өзінің қолжетімділігі мен эстетикалық тартымдылығымен қатар адамдарға қажетті дене қабілеттерін арттыруға тиімді жағымен ерекшелінеді, бұл ойынды мектеп жасында сапалы игерту ерекше маңызға ие.

Денсаулықты нығайту, жан-жақты дене шынықтыру, өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын жетілдіру мәселелерін шешумен қатар, волейболды жақсы оқыту мектепте «волейболшылар» құрамын анықтауға ықпал етеді, сонымен қатар әртүрлі жыныстағы және жастағы адамдарды өмір бойы осы спорт түрімен жүйелі түрде айналысуға жаппай тартуға алғышарттар жасайды. Ойынның әдіс-тәсілдік техникасы сан алуан түрлерден тұрады, оны меңгеру волейболшының спорттық шеберлігін көрсетеді. Ойынның әр әдісі өзара байланысты қозғалыстар жүйесін құрайды. «Ойын барысын үйрету үш кезеңнен тұрады: дайындық, негізгі және қорытынды. Дайындық кезеңі бастапқы тұрыстарды қамтиды, оның негізгі міндеті – әрекетке дайындық болып табылады. Бұл кезеңде оқушыларға ойынның негізгі ережелері, ойын элементтері және дайындық жаттығулары түсіндіріледі. Сонымен қатар оқушылардың дене дайындығы артып, ойынға қатысу үшін қажетті негізгі дағдылар қалыптасады. Негізгі кезеңде оқушылар ойынның негізгі дағдыларын меңгереді. Команданың қорғаныс және шабуыл әрекеттері, әртүрлі ойын жағдайларына сәйкес шешімдер қабылдау тәсілдері үйретіледі. Қорытынды кезеңде оқушылар нақты ойын жағдайында алған білімдерін пайдалана отырып, шеберліктерін көрсетеді. Ойын барысында оқушылардың қорғаныс пен шабуылда дұрыс шешім қабылдай алу қабілеті шыңдалады» [1].

Мектепте волейболды оқыту әдістемесі оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттырып, олардың дене тәрбиесі сабақтарында тиімді әдістер арқылы шеберліктерін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Волейбол ойынының негізгі міндеті – допты қарсыластың алаңына өткізу және әр түрлі әдістерді қолдана отырып, жеңіске жету. Бұл ойын оқушылардың командалық жұмысын, жылдамдықты, ептілікті және күшті үйлестіруге бағытталған жаттығулар мен тапсырмалар арқылы жүзеге асады. Осы орайда, волейболды мектеп бағдарламасында оқыту барысында ойынның

ережелерін, әдіс-тәсілдерін дұрыс меңгерту маңызды болып табылады [2].

Волейбол – бұл командалық спорт түрі, онда ойыншылардың дене дайындығы мен шеберлігі маңызды рөл атқарады. Волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі – бұл ойыншылардың дұрыс және тиімді ойын дағдыларын дамытуға бағытталған жүйелі процесс. Оқу процесінде әрбір ойыншының жеке ерекшеліктері мен дене мүмкіндіктері ескеріледі, ал әдістемелік тәсілдер ойыншылардың шеберлігін арттыру үшін әр түрлі жаттығулар мен тәсілдерді қамтиды. Әдістемеде басты назар аударатын аспектілерге допты қабылдау, беру, соққы жасау, тосқауыл жасау және ойын позицияларын дұрыс таңдау кіреді.

Бұл тақырыптың мәні – волейбол ойыншыларын әдіс-тәсілдік дағдыларға үйрету барысында олардың ойынның негізгі талаптарына сәйкес келетін дағдыларды дамыту. Оқытудың басты мақсаты – ойыншылардың деңгейін көтеріп, ойынның нәтижелілігін арттыру. Әдістемеде әрбір ойыншының жеке қабілеттері мен ойын стиліне қарай оқу бағдарламасын бейімдеу маңызды.

Осы тақырып аясында жүргізілетін зерттеулер мен тәжірибиелер болашақта волейболға үйретудің әдіс-тәсілдерін жақсартуға мүмкіндік береді, сондай-ақ жастар арасындағы волейболды дамытуға зор үлес қосады.

Волейбол ойынындағы әдіс-тәсілдерді, оқыту әдістемесін және оқытуды зерттеу мәселелерімен шетелдік авторлар айналысқан: Ю.Н. Кенешев, Л.В. Козырева, А.В. Беляева, М.В. Савина, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов [3].

«Волейбол ойнау әдіс-тәсілдерін меңгеру – бұл ақыл-ой процесімен қатар жүреді. Волейболдағы әдіс-тәсілдердің қыр-сырын түсіну, доппен практикалық әрекеттер кезінде қозғалыс құрылымын ойша елестету және өзіңіз үшін ең ұтымды шешімді табу – бұл оқу және жетілдіру схемасы болып табылады. Тәжірибе көрсеткендей, волейбол ойынын үйренуге басқа ойын спорт түрлеріне қарағанда едәуір көп уақыт жұмсалады, бұл ойын элементтерін орындау ерекшелігімен және тәсілдерін жетік меңгерумен түсіндіріледі. Осылайша, оқушылар арасында спортты жаппай дамыту ересек спортшылардың спорттық шеберлігін арттырудың маңызды шарттарының бірі болып табылатынына ешқандай күмән жоқ» [4].

Зерттеудің өзектілігі. Жалпы білім беретін мектептеріндегі дене шынықтыру сабақтарына арналған бағдарламаға сәйкес оқушыларға волейбол ойынын меңгерту міндетті бөлім болып саналады. Волейбол ойыны өзінің бұқаралық даму мүмкіндігіне сай қолжетімді спорт түрі және ол оқушылардың дене қабілеттерін арттыру жағынан спорттық ойындар

арасында тиімділігімен ерекшеленеді. Волейбол ойынын оқушыларға сапалы меңгерту жолдары мен әдістемелерін жетілдіру дене шынықтыру мұғалімдері үшін өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу мақсаты. Мектеп жасындағы оқушыларға волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдік түрлерін меңгерудің тиімді, жылдам және берік қалыптасқан дағдыларын қалыптастыру әдістемесін жетілдіру жолдарын зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

1. 13-14 жастағы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейін анықтау сынақтарын жүргізу;
2. Оқушылардың дене қабілеттері деңгейлерінің волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдік түрлерін игеруге мүмкіндіктерін анықтау;
3. 13-14 жастағы оқушылардың волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік түрлерін меңгеру деңгейін мектеп бағдарламасына сәйкестігін анықтау және оны жетілдіруге әдістемелік ұсыныстар жасау.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу міндеттеріне байланысты:

1. Оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейін анықтау сынақтарын алу;
2. Волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдерді меңгеру саны мен сапасын анықтау;
3. Волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік түрлерін меңгеру деңгейін мектеп бағдарламасымен салыстыру жүргізілді.

Зерттеу базасы: Алматы облысы, Іле ауданы, Жапек батыр ауылындағы № 4 орта мектепте жүргізілді. Экспериментке 16 адамнан тұратын мектептің 8 сыныбында білім алатын 13-14 жас аралығындағы ұлдары қатысты.

Эксперимент кезеңінде барлығы 30 оқу-жаттығу сабағы өткізілді. Бақылау тобындағы сабақтар № 4 орта мектептің «Дене шынықтыру» пәнінің жұмыс бағдарламасына сәйкес жүзеге асырылды. Топтардағы сабақтар аптасына 3 рет 1 сағаттан өткізілді.

Волейболға үйрету әдіс-тәсілдері — бұл ойыншылардың дағдыларын дамытуды мақсат ететін, арнайы тәсілдер мен әдістемелерге негізделген жүйелі процесс. Волейболды үйрету барысында ойыншылардың әдіс-тәсілдік дағдыларын дұрыс қалыптастыру үшін бірнеше маңызды аспектілерге назар аудару қажет. Мақаламызда волейболға үйретудің әдіс-тәсілдеріне қатысты негізгі тәсілдер мен оқыту әдістемелерін қарастырамыз.

Волейболда ойыншыларды үйрету барысында төмендегідей негізгі әдіс-тәсілдер мен элементтер басты рөл атқарады:

Қабылдау: Бұл ойыншының қарсыластың соққысын қабылдауы.

Қабылдаудың негізгі түрлері:

Ашық қабылдау (қолдармен);

Жабық қабылдау (саусақтармен немесе қолдарымен).

Допты беру: допты серіктесіне дұрыс бағыттап беру, доп беруде ойыншының қолдарының қозғалысы мен әдісі маңызды. Доп беру көбіне жоғарыға немесе көлденең бағытта жасалады.

Шабуыл жасау: допты қарсылас алаңына күшпен бағыттау. Шабуылшының қашықтықты дұрыс бағалауы, секіру биіктігі және қолдардың дұрыс орналасуы өте маңызды.

Қорғаныс: қарсылас шабуылдарын тоқтату үшін қолдармен қорғаныс жасау. Бұл ойыншының секіру қабілетіне және қолдарының дұрыс орналасуына байланысты.

Допты қабылдаудан кейінгі қозғалыс: қабылдау мен допты беру, сондай-ақ қорғаныс кезіндегі қозғалыстар ойыншылардың арнайы шеберлігіне байланысты [5].

Волейболда үйретудің тиімді әдістемесі негізінен төмендегі принциптерге сүйенеді:

1. Тұрақты жаттығулар мен тәжірибе.

Әрбір дағдыны үйрену үшін тұрақты жаттығулар қажет. Әрбір ойыншыға берілетін тапсырмалар оның деңгейіне сәйкес болуы керек. Әсіресе, жаңадан бастаушы ойыншылар үшін, жаттығулар қарапайым әрі негізге сүйеніп өткізілуі керек. Осылайша, ойыншы біртіндеп күрделенген тапсырмаларды орындай алады.

2. Жеке дағдыларды дамыту.

Әр ойыншының жеке дағдыларын дамыту маңызды. Оқыту кезінде әр элемент бойынша жеке жаттығулар ұйымдастыру керек. Мысалы, доп беру немесе шабуыл жасау кезінде жаттықтырушы әр ойыншының дұрыс әдіс-тәсілдерін қадағалап, қажет болса түзетулер енгізуі тиіс.

3. Топтық жаттығулар.

Волейбол — командалық ойын, сондықтан да топтық жаттығуларға ерекше көңіл бөлінеді. Топтық жаттығулар ойыншылардың бір-бірімен үйлесімді жұмыс істеу қабілетін арттырады. Топтық жаттығуларды өткізу барысында жаттықтырушы ойыншылардың бір-бірімен дұрыс қарым-қатынас жасап, командалық іс-әрекетті меңгеруін қадағалауы тиіс.

4. Волейбол ойыны элементтерін кезең-кезеңмен меңгерту.

Волейболда әдіс-тәсілдерді меңгеру үшін оқыту кезеңдерін дұрыс ұйымдастыру қажет. Әр элемент алдымен қарапайым деңгейде үйретіліп, біртіндеп күрделендірілуі тиіс. Мысалы, алғашқы кезде қарапайым доп беру жаттығуларын орындау, кейіннен қарсылас ойыншыға қарсы допты беру жаттығуларын ұйымдастыру керек.

3. Волейболды үйренудегі әдістемелер мен жаттығулар.

1) Қабылдау әдістемесі кезінде ойыншының қолы мен денесінің дұрыс орналасуын бақылау маңызды. Қабылдау әдісін үйрету үшін бірнеше жаттығулар ұйымдастыруға болады:

- допты кішігірім қашықтықтан қабылдау;
- допты екі ойыншының арасындағы бағыттауы арқылы қабылдау;
- топпен бірге жоғарыдан келетін допты дұрыс қабылдау.

2) Допты беру әдістемесі кезінде қолдардың қозғалысы мен дәлдігі өте маңызды. Допты беруші ойыншының дене бұрышы мен қолдарының орналасуы жаттығулар барысында қатаң бақылануы тиіс. Доп беру жаттығулары:

- допты бір-біріне жоғарыдан беру;
- ойыншының допты жоғарыға көтеріп, серіктесіне дәл беруін талап ету;
- қабылдаушының қозғалысына сәйкес доп беру жаттығулары.

3) Шабуыл жасау әдістемесі кезінде ойыншының секіру биіктігі, допты қабылдау сәтіндегі дене жағдайы және қолдардың қозғалысы маңызды. Шабуыл жасауды үйрету үшін:

- шабуылшыға шабуыл жасауға қажетті қозғалыстарды қайталау;
- жоғарыдан немесе орташа биіктіктен допты соғу жаттығулары.

4) Қорғаныс әдістемесі. Қорғаныс — волейболдың маңызды бөлігі. Қорғаныс жаттығулары, әсіресе тосқауыл әдістерін үйрету үшін, ойыншыға қозғалыспен тез шешім қабылдауды дамыту қажет:

- қарсыластың шабуылдарын дұрыс бағалап, тосқауыл жасау;
- қорғаныста секіру биіктігі мен доптың траекториясына дұрыс реакция жасау.

4. Волейболдағы психологиялық аспектілер [6].

Әдіс-тәсілдік дағдылармен қатар, ойыншының психологиялық дайындығы да маңызды. Әр жаттығуда және ойын барысында ойыншының сенімділігі, ынта-жігері мен стресске төзімділігіне көңіл бөлінуі тиіс. Сонымен қатар, командалық ойынның психологиясын меңгеру, өзара қолдау көрсету және командалық рухты қалыптастыру да маңызды аспектілер болып табылады.

«Волейболды үйрету әдістемесі – бұл үздіксіз даму мен тәжірибе жинақтау процесі. Ойыншының әдіс-тәсілдік дағдыларын толық меңгеру үшін жүйелі жаттығулар мен әдіс-тәсілдерді қолдану маңызды. Бұл процесс ойыншының дене қабілеттері мен психологиялық дайындығын арттыруға, сондай-ақ командалық ойын дағдыларын дамытуға ықпал етеді» [7].

Ойынды оқыту процесінде қолданылатын әдістерді әр кезеңге бөлу – бұл балаларды жүйелі түрде дамытудың өте маңызды тәсілі. Әр кезеңнің өзіндік ерекшеліктері бар және әр кезеңде нақты әдістер мен тәсілдер қолданылады. Әдетте, волейболды үйрету кезеңдері келесі түрде бөлінеді:

Бірінші кезең: үйренуге болатын әдіс-тәсілдермен танысу (бастапқы кезең).

Балаларды волейболдың негізгі элементтерімен таныстыру, оларды алғашқы дағдылармен қамтамасыз ету. Бұл кезеңде балалар тек қана негізгі қозғалыс дағдыларын меңгереді.

Негізгі міндеттері:

- Волейболдың негізгі элементтері: допты қабылдау, беру, соққы жасау, допты өткізу.

- Денені дұрыс ұстау, қозғалысқа дағдылану.

- Доппен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.

Екінші кезең: дағдыларды тұрақтандыру және қолдануға үйрету (негізгі кезең).

Бұл кезеңде балаларға үйренген әдіс-тәсілдік дағдыларды нақты ойын жағдайларында қолдануды үйрету. Балалар белгілі бір әрекеттерді өздігінен орындауды үйренеді.

Негізгі міндеттері:

- Алынған дағдыларды тұрақты түрде қолдану.

- Допты дұрыс қабылдау, беру, ұру әрекеттерін қайталай отырып, ойынға енгізу.

- Балаларға ереже мен әдіс-тәсілдер арасындағы байланысты түсіндіру.

Үшінші кезең: ойын ішіндегі дағдыларды меңгеру (ережені меңгеру кезеңі).

Бұл кезеңде балаларға тек әдіс-тәсілдік дағдыларды ғана емес, сонымен қатар ойын ішіндегі ережеге сай әрекеттерді меңгерту. Балалар әртүрлі ойын жағдайларында дұрыс шешім қабылдауды үйренеді.

Негізгі міндеттері:

- Ойынның негізгі ережелерін түсіну және оларды қолдана білу.

- Әртүрлі жағдайларда дұрыс таңдау жасау: допты қай жерде қабылдау, қай жерде соққы жасау, қай жағдайда қандай әрекет жасау.

- Командалық жұмыс дағдыларын дамыту.

Төртінші кезең: жоғары деңгейдегі ойын дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру (қосымша немесе жетілдіру кезеңі).

Бұл кезеңде балалардың дағдылары тұрақты әрі тиімді деңгейге жетеді. Олар волейбол ойынының жоғары деңгейінде ойнауға дайын болады, әрі күрделі элементтерді меңгереді.

Негізгі міндеттері:

- Ойындағы әдіс-тәсілдік дағдыларды толық меңгеру.

- Ойын барысында шапшаңдықты, командалық үйлесімділікті және стратегияны қалыптастыру.

- Турнирлік деңгейдегі ойындарда өз күштерін тексеру.

Әр кезеңнің мақсаты – баланың дене дайындық деңгейін арттырып, әдіс-тәсілдерді меңгеру дағдыларын жетілдіріп, ойын процесінде дұрыс шешімдер қабылдай білуге үйрету. Әр кезеңдегі әдістерді дұрыс пайдалану балалардың ойынға деген қызығушылығын сақтап, олардың дамуына тиімді әсер етеді [8].

Жалпы білім беретін мектепте волейбол ойнаудың әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі — бұл оқушыларға волейбол ойынының негізгі ережелерін, әдістерін және тактикаларын тиімді үйретуге бағытталған арнайы жүйелі процесс. Мектеп оқушыларын волейболға баулу барысында олардың дене дайындығын жетілдіріп, әдіс-тәсілдерді меңгерту маңызды. Әдіс-тәсілдерді оқыту әдістемесі бірнеше кезеңнен тұрады, оның ішінде дайындық, жаттығуларды орындау, жаттығу түрлерін өзгерту және ойын кезінде қолдану ерекшеліктері бар [9].

Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін мектепте оқыту — оқушылардың дене мәдениетін дамытуға, командалық жұмыс дағдыларын қалыптастыруға және спорттық шеберлікті арттыруға бағытталған маңызды процесс. Әдіс-тәсілдерді үйретудің жүйелі әрі кезең-кезеңмен өткізілуі оқушылардың ойында дағдыларды меңгеруін қамтамасыз етеді [10].

Нәтижелер. Зерттеу жұмысы барысында оқушылардың жеке мотор тәжірибесін ескере отырып, оқу процесін басқаруға, уақыт пен кеңістіктегі қозғалысты бағалау қабілетін қалыптастыруға, сондай-ақ дидактикалық және психологиялық талаптарды ескере отырып, әдіс-тәсілдік құралдар мен шұғыл ақпарат құралдарын қолдану негізінде бұлшықет күшінің дәрежесін қалыптастыруға мүмкіндік беруге және оқу материалын игеруге қойылатын педагогикалық талаптарға сәйкес жүргізілді, берілген тапсырмалар келесі топтарға бөлінді:

1. Оқушыларда жаттығудың әдіс-тәсілдері туралы алғашқы идеяларды құруға және тексеруге бағытталған тапсырмалар.

2. Арнайы дене жаттығуларын дамыту мен жетілдіруді және оқушылардың дене дайындығын тексеруді көздейтін тапсырмалар.

3. Динамикада зерттелетін жаттығудың құрылымын имитациялық көбейтуге байланысты тапсырмалар. Тапсырманың мөлшері зерттелетін жаттығудың жеке бөлігінің құрылымының үйлестіру күрделілігін ескере отырып, тәжірибелік жолмен анықталды.

4. Жеңілдетілген жағдайларда оқытылатын жаттығуды (қозғалысты) орындауға арналған тапсырмалар — әдіс-тәсілдік құралдарды, тренажерлерді, арнайы құрылғыларды, оқытылатын жаттығулардың бөлшектенуін және тұтас орындалуын қамтамасыз ететін әртүрлі әдістемелік әдістерді пайдалану (1 кесте).

1 кесте – Тапсырмалар және сынақ түрлері

Тапсырмалар	Сынақ түрлері		
1. Оқушыларда жаттығудың әдіс-тәсілдері туралы алғашқы идеяларды құруға және тексеруге бағытталған тапсырмалар.	оқушыларға допты дұрыс қабылдау немесе беру тәсілін үйрету	оқушыларға бірінші кезекте төменгі қабылдау немесе жоғары беру жасау тапсырмасын беру.	оқушыларға белгілі бір жаттығу барысында позицияларын өзгертіп, жаттығу тәсілін үйрету
2. Арнайы дене жаттығуларын дамыту мен жетілдіруді және оқушылардың дене дайындығын тексеруді көздейтін тапсырмалар.	қозғалыс жылдамдығын сынау (30 м жүгіру).	үйлестіру қабілеттерін анықтау (3х10 м шаттлмен жүгіру).	иық белдеуі бұлшықеттерінің динамикалық күшін анықтау. Бақылау жаттығуы - алмағы 1 кг басылған допты бастапқы отыру күйінен екі қолмен, аяқты бөлек лақтыру.
3. Динамикада зерттелетін жаттығудың құрылымын имитациялық көбейтуге байланысты тапсырмалар.	жоғарыдан екі қолмен беріліс сынақтары	жоғарғы тікелей берудің дәлдігін тексеру	соққылардың дәлдігін тексеру
4. Жеңілдетілген жағдайларда оқытылатын жаттығуды (қозғалысты) орындауға арналған тапсырмалар	допты бастың үстінен екі қолмен беру (10-нан)	допты жоғарыдан екі қолмен (9 метр) берумен бір уақытта торға қаратып бүйірлік қадаммен жылжыту.	доптың жоғарғы берілісі қабырғаға қарсы 5 беріліс (допты лақтыру, беру, ұстау).

Бағалау критерийлері:

1 ұпай – берілген әдіс-тәсілді дұрыс орындамады (төмен деңгей);

2 ұпай – берілген әдіс-тәсілді орындауда қателіктер орын алды (орташа деңгей);

3 ұпай – берілген әдіс-тәсілді толық орындай алды (жоғары деңгей).

2-кестедегі көптеген оқушылардың бағалары орташа деңгейде (2) немесе жақсы (3). Бұл, негізінен, оқушылардың көпшілігі волейболдың негізгі техникалық дағдыларын меңгергенін көрсетеді.

Бірақ кейбір оқушылар үшін кейбір аспектілерде (мысалы, допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру немесе соққылардың дәлдігі) төмен деңгей (1) байқалады. Бұл, әсіресе, Ш.М. (соққылардың дәлдігі бойынша 3) және С.И. (қабылдау және беру бойынша 3) сияқты оқушыларға тән.

Әрбір дағды бойынша нәтижелер:

1. Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру:

Бұл дағды бойынша оқушылардың көбі 2 немесе 3 балл алған. Бұл, яғни көпшілігі бұл негізгі техникамен жақсы таныс екендігін білдіреді.

Әсіресе, Қ.Д., Р.Н., және А.Р. сияқты оқушылар бұл дағдыны жоғары деңгейде меңгерген (3).

Алайда, Х.К. сияқты оқушылардың бағасы төмен (1), бұл олар үшін осы техникада қиындықтар туындауы мүмкін екенін көрсетеді.

2. Допты тікелей беру:

Көптеген оқушылар бұл дағдыны орташа деңгейде меңгерген, себебі көпшілігінің бағасы 2 немесе 3.

Қ.Д., Р.Н., А.Р., және Ж.Е. сияқты оқушылар 3 балл алған, бұл олар осы дағдыны жақсы меңгергенін көрсетеді.

Ә.А., Р.Д., және басқа бірнеше оқушының бағасы 2 балл, бұл олар үшін бұл дағдыда біршама қиындықтар бар екенін көрсетеді.

3. Өз жүрісімен тікелей шабуыл жасау:

Бұл дағды бойынша оқушылардың көбісі 2 немесе 3 балл алған. Бұл дағдыны меңгеру үшін қозғалыс пен үйлесімділіктің қажет екендігін білдіреді.

Қ.Д. және Р.Н. сияқты оқушылар бұл дағдыны жақсы меңгерген (3 балл).

Ә.А. сияқты оқушылардың бағасы 1, бұл олар үшін шабуыл жасау қиын екенін көрсетеді.

4. Соққылардың дәлдігін тексеру:

Бұл дағды бойынша да бағалар әртүрлі. Кейбір оқушылар бұл дағдыны жақсы меңгерген (3), мысалы, Р.Д., Ж.Е., және А.Р.

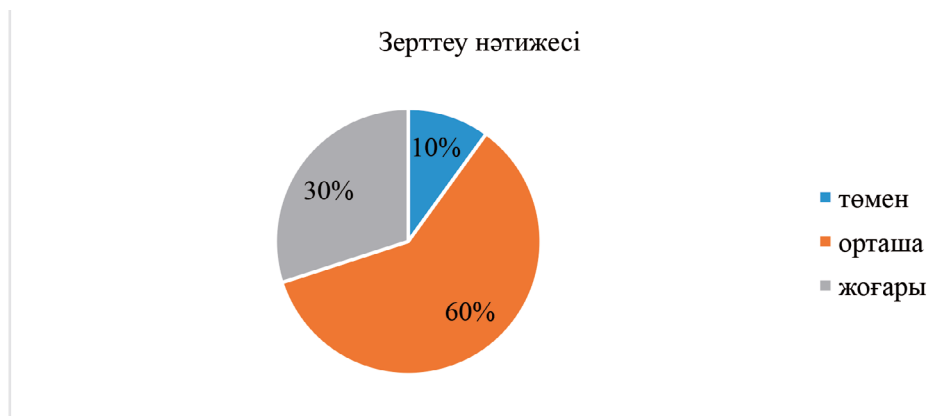
Басқа оқушылардың бағасы 1 немесе 2 болып тұр, бұл соққылардың дәлдігі бойынша кейбір оқушылардың дағдылары төмен екенін көрсетеді.

2 кесте – Волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін меңгерудегі оқушылардың бастапқы деңгейін анықтау

№	Оқушылардың аты	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру	Допты тікелей беру	Өз жүрісімен тікелей шабуыл жасау	Соққылардың дәлдігін тексеру
1	А.Ж.	2	3	2	2
2	Б.С.	2	2	3	2
3	Қ.Д.	2	3	3	3
4	Ә.А.	3	2	2	1
5	Р.Д.	2	2	2	3
6	Р.Н.	3	3	3	2
7	Ж.Е.	1	3	2	3
8	Е.Н.	2	2	3	3
9	Д.А.	3	3	2	2
10	М.С.	3	2	2	2
11	Х.К.	2	1	2	2
12	А.Р.	2	3	3	3
13	С.И.	3	3	1	1
14	Ш.М.	2	2	2	3
15	Д.Б.	2	2	3	2
16	О.Ж.	3	2	2	2

Зерттеу нәтижелерін талдау көрсеткендей, бақылау тобына алынған оқушылардың нәтижесі 1-суретте берілген. Оқушылардың 30 %-ы берілген тәсілді толығымен дұрыс орындап шықса, басым

көпшілігі 60 % оқушылар допты қабылдауда және беруде дұрыс орындай алмады, оқушылардың қалған бөлігі 10 %-ы техниканы мүлдем дұрыс орындай алмады.



1-сурет – Оқушылардың волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін меңгеруде алынған зерттеу нәтижелері

Осыған сүйене отырып, қорытынды жасауға болады:

- әдіс-тәсілдерді дұрыс орындай алмаған оқушыларға қабылдауды орындау үшін секіру биіктігі жетіспейді;

- берілген әдіс-тәсілдерді орындауда қиындыққа тап болған оқушылар қабылдауды белгілі бір деңгейде игере алады;

- волейболдағы тәсілдерді дұрыс орындаған оқушылар үшін секіру көрсеткішінің одан әрі артуы көптеген әдіс-тәсілдердің одан әрі жақсаруына әкеледі.

Талқылау. Осылайша, алынған деректерді талдау көрсеткендей, нашар көрсеткіш көрсеткен оқушылардың дене дайындығы ойын тәсілдерін игеру үшін жеткіліксіз волейбол жеке және интегралды индикатор бойынша зерттелген дене дайындықтың барлық дерлік көрсеткіштері бойынша дамыту қажеттігі анықталды. Дене шынықтыру бойынша қиындыққа тап болған оқушылар әлі де волейбол ойнау техникасын игеруге дайын, бірақ сонымен бірге допты қабылдауды игеру сапасына нақты әсер байқалмайды. Үздік нәтиже көрсеткен оқушыларға келетін болсақ, бағдарламалық-техникалық әдістерді игеруге дайын болған кезде, оқытылатын әдістерді орындау кезінде ойын элементтерін игеру ғана емес, сонымен қатар бірқатар әдістер мен әрекеттерді одан әрі жетілдіру байқалады. Әсіресе бұл үлгі биіктікке секіру және допты лақтыру кезінде көрінеді.

Волейбол ойнаудағы ойын элементтерін бекітуге сабақтар басталғаннан кейін 3-4 айдан ерте емес екі жақты ойынды бастау ұсынылады

(13-14 жасар балалар үшін), өйткені жеткілікті түрде игерілмеген ойын әдістері және оларды орындау кезінде үнемі қателіктер волейбол ойнауға деген қызығушылықты төмендетуі мүмкін. Сондықтан да балалар әдіс-тәсілдерді жетік меңгергеннен кейін үнемі волейбол ойынын ойнатып тұру керек.

Волейбол ойнаудың әдіс-тәсілдерін оқыту мен сәтті ұйымдастырудың шешуші шарты – педагогиканың дидактикалық принциптерін қатаң сақтау: сана мен белсенділік, жүйелілік пен бірізділік, қол жетімділік пен беріктік. Осылайша, волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін оқытудың әзірленген әдістемесі жаттығулар жиынтығынан тұратынын, олардың әрқайсысының артында оқу материалын саналы және тиімді игеруді қамтамасыз ететін белгілі бір әрекеттердің тұтас жүйесі бар екенін оқушыларға меңгерту қажет. Жаттығулар кешенін әзірлеу және олардың тиімділігін тексеру барысында жаттығулардың күрделілігімен, жұмыс қарқындылығымен, демалыс аралықтарымен, жаттығулардың дайындығына байланысты қозғалыстардың қайталану санымен сипаттала-тын қасиеттерді, моториканы және дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығу жүктемелерін анықтауға ерекше назар аудару керек [11].

Волейбол ойыны қатысушылардың функционалдық мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қояды. Волейбол ойыны кенеттен және жылдам қозғалуды, секіруді, құлауды және басқа әрекеттерді қамтиды. Осыған байланысты волейболға қатысушы оқушылар тез арадағы реакцияға, алаңдағы қозғалыс жылдамдығына, бұлшықеттің жиырылу

жылдамдығына, секіру қабілетіне және белгілі бір комбинациялардағы басқа қасиеттерге ие болуы керек.

Осылайша, волейболдың әдіс-тәсілдерін меңгеру күрделі және ұзақ процесс болып табылады, оның негізі волейбол ойынында қолданылатын тәсілдер мен дене қабілеттері болып табылады, бұл әдіс-тәсілдік әрекеттерді игерудің де, одан әрі орындаудың да тиімділігі мен сенімділігін қамтамасыз етеді.

Волейбол ойнаудың тәсілдерін оқытудың әдістемесі көптеген көрсеткіштер, соның ішінде дене шынықтыру көрсеткіштері негізінде құрылады. Сондықтан, волейболға үйрету әдістемесін зерттеу барысында дене шынықтыруға мұқият назар аудару керек және зерттелетін тәсілдерді орындау кезінде маңызды болып табылатын бұлшықет топтарының дамуына ерекше назар аудару керек [12].

Қорытынды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей 13-14 жас аралығындағы мектеп оқушыларына арналған волейбол ойынының әдіс тәсілдерін меңгеру сапасы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейінің мүмкіндіктеріне тікелей байланысты екенін анықталды. Сондықтан волейболдың әдіс тәсілдерін үйрету алдында оқушылардың дене

қабілеттерінің мүмкіндік деңгейін сынақтан өткізу қажет екені анықталды. Дене дайындығына талдау жүргізу арқылы волейбол ойыны әдіс тәсілдерін меңгеру деңгейін оқу бағдарламасы талаптарымен сәйкестігін анықтауға мүмкіндік береді, ол өз кезегінде оқу-педагогикалық үрдісті жетілдіру, тиімді оқыту әдістемесін ұсынуды іске асырады.

Қорытындылай келе, біз төмендегідей тәжірибелік ұсыныстарды ұсынамыз:

1. Волейболдағы әдіс-тәсілдерді меңгеру үшін алдымен ойыншының қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптасуын іске асыру ұсынылады, оған секіру, допты беру, қабылдау, шабуыл жасау сияқты элементтер кіреді.

2. Әрбір әдістеменің дұрыс орындалуы үшін арнайы әдіс-тәсілдер қолданылуы қажет, оған қолды дұрыс ұстау, допты дәл беру, қашықтықты бағалау сияқты факторлар ойыншының дамуына әсер етеді.

3. Оқыту процесінде жиі кездесетін қателіктерді анықтап, оларды уақытында түзетіп отыру ұсынылады.

4. Оқыту барысында жеке дағдылармен қатар, командалық үйлесімділік те ескерілуі керектігі ұсынылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Чехов О. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.
- 2 Popelka J., Pavlović R. The effectiveness of various teaching approaches on the performance of the volleyball game // *Asian Journal of Sports Science*. - 2017. - Vol. 13. - №1. – pp. 29-37. doi:10.5550/sgia.171301.en.PP.
- 3 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебник для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
- 4 Reilly T. The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. – London: Education, Sports and Leisure, 2006. – 208 p. <https://doi.org/10.4324/9780203966662>.
- 5 Sobko I., Fylypchenko O., Sobko Ya. Aspects of psychological training of volleyball players of different ages // *Journal of Health Technologies*. - 2024. - Vol. 2. - №2. – pp. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.2.6-17>.
- 6 Волейбол: учеб. для студентов вузов физ. культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Изд. 4-е. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 359 с.
- 7 Лепешкин В.А. Волейбол в школе: Обучение тактике игры. - М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
- 8 Малгаждаров Б.А., Зауренбеков Б.З. Волейболды оқыту әдістемесі / Междунар. науч.-практич. конф. «Аманжоловские чтения-2023»: мат. – Усть-Каменогорск: ВГУ, 2023. – С. 372-373.
- 9 Шинкевич А.А., Тулегенова Г.Н. Теория и методика спортивной тренировки в волейболе // *Наука и спорт*. - 2020. - №4. - С. 123-130.
- 10 Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: © 2017 International Olympic Committee, 2017. – 248 p. <https://doi.org/10.1002/9781119227045.ch3>.
- 11 Khan K.M., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: Copyright © 2003 Blackwell Science Ltd, 2003. – pp. 130-140. DOI:10.1002/9780470693902.ch13.
- 12 Soundara R., Pushparajan A. Effects of plyometric training on the development the vertical jump in volleyball players // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2010. - Vol. 28. - №3. – pp. 65-69.

References

- 1 Chekhov O. Osnovy volejbola. – M.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 168 s.
- 2 Popelka J., Pavlović R. The effectiveness of various teaching approaches on the performance of the volleyball game // *Asian Journal of Sports Science*. - 2017. - Vol. 13. - №1. – pp. 29-37. doi:10.5550/sgia.171301.en.PP.
- 3 Zheleznyak Ju.D., Portnov Ju.M. Sportivnye igry: uchebnik dlja stud. vyssh. uchebn. zavedenij. – M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. – 520 s.
- 4 Reilly T. The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. – London: Education, Sports and Leisure, 2006. – 208 p. <https://doi.org/10.4324/9780203966662>.

- 5 Sobko I., Fylypchenko O., Sobko Ya. Aspects of psychological training of volleyball players of different ages // Journal of Health Technologies. – 2024. – Vol. 2. – №2. – pp. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.2.6-17>.
- 6 Volejbol: ucheb. dlya studentov vuzov fiz. kul'tury / pod obshch. red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. – Izd. 4-e. – M.: TVT Divizion, 2009. – 359 s.
- 7 Lepeshkin V.A. Volejbol v shkole: Obuchenie taktike igry. - M.: Chistye prudy, 2007. – 32 s.
- 8 Malfazhdarov B.A., Zaurenbekov B.Z. Volejboldy okytu әдіstemesi / Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Amanzholovskie chteniya-2023»: mat. – Ust'-Kamenogorsk: VGU, 2023. – S. 372-373.
- 9 Shinkevich A.A., Tulegenova G.N. Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki v volejbole // Nauka i sport. – 2020. – №4. – S. 123-130.
- 10 Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: © 2017 International Olympic Committee, 2017. – 248 p. <https://doi.org/10.1002/9781119227045.ch3>.
- 11 Khan K.M, Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: Copyright © 2003 Blackwell Science Ltd, 2003. – pp. 130-140. DOI:10.1002/9780470693902.ch13.
- 12 Soundara rajan R., Pushparajan A. Effects of plyometric training on the development the vertical jump in volleyball players // Journal of Physical Education and Sport . – 2010. – Vol. 28. – №3. – pp. 65-69.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Тұрарова Аяулым Максатқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: turarova.99@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068	Автор для корреспонденции (первый автор) Турарова Аяулым Максатовна – магистр педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: turarova.99@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068	The Author for Correspondence (The First Author) Turarova Ayaulym Maksatovna – Master of Pedagogical Sciences, al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: turarova.99@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068
---	--	---