

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

**ВОЛЕЙБОЛ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ
СТУДЕНТТЕРНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ
ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**ЖАРИЯЛАНДЫ
14.12.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/147897/>**УДК 796.325**

Бекбосынов Сымбат Тусупханович (ВКТУ им Д.Серикбаева,Руководитель центра здоровья и спорта,Магистр МАНЭБ,Магистр педагогических наук),

Жунисбекова Әсем Ержанқызы(ВКТУ им Д.Серикбаева,студент)

ВОЛЕЙБОЛ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН
ДАМУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Аннотация. Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі ерекше маңызды білім беру процесінің оң әсер ететін бөлігі жалпы студенттің жалпы жағдайы. Бұл мақалада волейбол ойыны түріндегі физикалық белсенділіктің физикалық дамуға әсері қарастырылады. Өткізу тәсілдері мен әдістерін жетілдіру үшін волейбол ойындар өзекті мәселе. Сондықтан мақаланың басты мақсаты — ойынға дайындалуға көмектесетін жаттығуларды қарастыру, осылайша студенттердің физикалық қасиеттеріне әсер етеді.

Кілтті сөздер: волейбол, дене шынықтыру, физикалық қасиеттер, инженерлердің кәсіби физикалық қасиеттері.

Волейбол әдетте ең танымал және кең таралған ойындардың бірі болып саналады халық арасында. Ең танымал спорт түрлерінің қатарына волейбол кіріп

оқыту оңай, кең қол жетімді, өткізу процесінде динамикалы. Атап өткендей, волейбол жастар арасында ең көп танылған себепті ол студенттердің физикалық қасиеттерін дамытатын және жетілдіретін ойын түрі ретінде «дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламасына кіреді.

Тұрақты салмақ жоғалту үшін спортшылар волейбол-бұл үлкен жүктеме мен сабақтың қарқындылығымен сипатталатын спорт түрі екеніне көз жеткізуге болады. Бұл сипаттамалар физикалық талаптарға жоғары талаптар қояды. Айта кету керек,

волейбол секірулердің жоғары қанықтылығы мен оларды орындау қарқындылығына байланысты төзімділікті дамытуға бағытталған. Бұл қарқындылық секіру-бұл басқа спорттық ойындардың фонында волейболдың ерекшелігі. Әлемнің қазіргі даму жағдайында жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарында волейбол ойнау өзектілігін жоғалтпайды, тіпті танымал бола бастайды.

Волейбол ойындарын өткізудің алдында қандай міндеттер тұр? Біріншіден, студенттердің денсаулығын жоғарылату деңгейі, екіншіден, физикалық қасиеттерді қалыптастыру, болашақ мамандардың неғұрлым тиімді қызметіне ықпал ететін білім алуды аяқтағаннан кейін оқу орнының оқушылары кейінгі өмірде және кәсіби еңбекте міндетті түрде пайдалы болады

Студент инженерлердің кәсіби маңызды физикалық қасиеттеріне біздің университет мыналарды қамтиды: жоғары өнімділік және шаршауға төзімділік,

стресске төзімділік, күш, төзімділік, ептілік, зейін, жылдамдық, зейіннің жоғары концентрациясы және ауысуы, жақсы дамыған жады, қабылдаудың жоғары деңгейі және дамыған байқау, қалыптасқан практикалық ойлау, күрделі шешімдерді жедел қабылдау мүмкіндігі бақылау, қозғалысты жоғары үйлестіру. Жоғарыда айтылғандардың барлық сапалық — бұл волейбол үшін қажетті талап, сондықтан жалпы дене шынықтыру сабақтарын, сондай-ақ волейбол ойындарын өткізу сауатты ұйымдастырылуы керек.

Оқу процесінің тиімділігі студенттің волейбол сабағында жұмыс істеуімен тікелей байланысты. Жұмыс қабілеті-бұл студенттің волейбол сабағында техникалық әдістерді және осындай комбинацияларды орындау мүмкіндігі. Басқаша айтқанда, оқушылар жаттығу кезінде салыстырмалы түрде ұзақ уақыт бойы жоғары белсенділікті сақтауы керек. Тиісінше, барлық дайындық кезеңін онсыз елестету қиын күш, төзімділік, ептілік, жылдамдық, икемділік сияқты дененің жоғары дамыған физикалық қасиеттері. Олардың барлығы жеке бұлшықет топтарының жұмысына қажетті жылу энергиясын өндіруге ықпал етеді. Тек осы жағдайда ғана моторлы ойын әрекеттері тиімді түрде көрінеді,

кез-келген физикалық белсенділік студенттің жалпы белсенділігі мен физикалық белсенділігінің жоғарылауына жағымды әсер етеді.

Волейбол ойнау жылдамдықты және оның қарапайым формаларын дамытуға ықпал етеді – қозғалыс жиілігі және ойын барысында оқушылардың қозғалу жылдамдығы. Бұл фактіні растау бұл кәсіби спортшылар туралы лезде реакциямен ерекшеленеді, ол мынада көрінеді.

Басқа спорт түрлері сияқты, волейбол студенттердің күрделі комбинацияларды орындай білуін дамытады, шеберлікті мүмкіндігінше орынды қалыптастырады кенеттен пайда болған жағдайлар мен міндеттерге байланысты шешімдер қабылдау, сондай-ақ

олардың кенеттен өзгеруі, яғни ептілікті игеруге ықпал етеді. Ойын барысында студенттерде кеңістіктегі үйлестіру көрсеткіштерімен байланысты ойлау сипаттамалары ерекше орын алады. Ойын барысында нақты жағдай туралы ақпараттың үлкен көлемін жедел бағалау негізінде тактикалық мәселелерді шешуге мәжбүр болып уақыт пен кеңістік, осы жағдайды қолда бар тәжірибемен салыстырады. Бұл жағдайда тактикалық есептерді шешу ықтималдық сипатқа ие ойыншы көптеген шешімдердің ішінен үлкен шешім береді деп санайды.

Әрі қарай әрекет ету стратегиясын ойластыра отырып, ойыншы ойын объектісіне назар аударады, визуалды есте сақтауды жаттықтырады және шындықты ауызша емес қабылдау. Сонымен, волейбол бір уақытта физикалық мүмкіндіктерді де, тактикалық ойлауды да дамытады.

Волейбол үш физиологиялық компонентті жетілдіруге қатысады

оқушылардың денесі, атап айтқанда бейімделу, нейротизм және жүйке процестерінің тепе-теңдігінің тұрақтылығы (кесте. 1).

Кесте 1

Оқушылар денесінің физиологиялық компоненттері және оларға әсері волейбол ойындары

Компоненттер	Волейбол ойынының компоненттерге әсері
--------------	--

Бейімделу	Бұл компонент студенттің әлеуметтік санасында қаншалықты жақсы сезінетінін, өзіне және өміріне қанағаттанғанын, оның әлеуметтік мәртебесі қандай екенін көрсетеді. Волейбол осы компонентті жетілдіреді, бұл студенттің өзінің психикалық процестерін реттеу қабілетіне әкеледі: оны барабар басқару ойлар, сезімдер, тілектер; шеберліктің қалыптасуы да жүре отырып қоршаған ортамен өзара әрекеттесу, басқалармен қарым-қатынас жасау
Нейротизм	Волейбол ойынына қатысу-жүйке бұзылуларының, шамадан тыс мазасыздықтың, эмоционалдық бұзылулардың алдын алу
Жүйке балансы процестер	Ойын студенттердің жүйке жүйесіндегі қозу мен тежелу арасындағы тепе-теңдікке ықпал етеді. Тепе-теңдік жүйке болған кезде ғана болады процестер бірдей көрсетілген. Жүйке процестері тепе-теңдікте болатын адамдар теңдестірілген мінез-құлықпен сипатталады

Кестеде ашылған компоненттердің тіркесімі ерекше маңыздылықты көрсетеді бәсекелестік қызмет процесінде эмоционалды-психикалық реттеу волейболшылар. Көрнекі қабылдау волейболшылардың жүз бильділігін анықтайды. Бұл фактордың оқшаулануы мәнге баса назар аударады ойындағы студенттердің эмоционалды тепе-теңдігі.

Жоғары оқу орындарының оқытушылары студенттердің жалпы дамыту, жеткізу және арнайы жаттығуларды орындауы олардың денесіне оң физиологиялық әсер ететінін байқады. Осылайша жүрек-қан тамырлары жиырылу жиілігі жоғарылайды, тұрақтылық жақсарады вестибулярлық аппарат, сонымен қатар қуат көрсеткіші белсенді түрде артады.

Оқу сабағының соңында оқушылардың өрісі мен көру тереңдігі артады. Қарқындылықтың, тұрақтылықтың және әсіресе жоғарылауы байқалады. Бұл студенттердің жалпы өнімділігінің жоғарылауымен, жүйке процестерінің күші мен қозғалғыштығының жоғарылауымен тікелей байланысты

Волейбол секіру, жүгіру, сондай-ақ негізделген қозғалыстармен сипатталады және допты лақтыру, беру. Бүгінгі таңда медицина, биология саласындағы ғалымдар, әлеуметтанулар тұрақты ұйымдастырылған волейбол сабақтарының айтарлықтай маңызды екенін анықтады.

Олар белгілі бір анализаторларды, яғни қабылдауға жауап беретін функционалды бірліктерді білдіреді және сенсорлық ақпаратты талдайды. Бұл терминді И.П. Павлов енгізген. Тұрақты волейбол ойыны тірек-қимыл жүйесіне оң әсер етеді, асқазан-ішек жолдары мен қан айналымы жүйесінің жұмысын жақсартады.

Волейбол ойнау барысында студенттер қолайлы жағдайда болады күш, ептілік, жылдамдық, күлкі, ұжымшылдық, сондай-ақ білім алушыларға қажетті басқа да көптеген қасиеттерді көрсетуге тамаша мүмкіндіктерде бар, мысалы өзін тұлға ретінде жетілдіру және қалыптастыру. Ойынға тікелей қатыса отырып, студенттер болашақ

өмірінде оқу орнының қабырғасынан тыс жерде қажетті білім алушыларды жетілдірудің физикалық құралы ретінде қызмет ететін лейболдық әдістер мен әдістерді қолдануды үйренуі керек.

Волейбол ойнау техникасы бұлшықет топтарын нығайтуға тікелей ықпал ететін секірулер және олардың динамикалық күшін арттырады. Тиімді ойынға қол жеткізу үшін білек, шынтақ, иық буындарында, сакральды-омыртқалы артикуляцияда, сондай-ақ жамбас пен тобық буындарында жақсы қозғалғыштықпен. Буын қозғалысын дамыта отырып, студенттер өз денесінің физикалық қасиеттерін жақсартады.

Волейболды спорт түрі ретінде тар мағынада ғана қабылдауға болмайды. Бұл әлі болашақтың өндірістік еңбегіне дайындалуда маңызды орын алатын ойын , оқуды аяқтағаннан кейін қызметі нақты еңбекпен, тұрақтылықпен, жоғары жауап беру жылдамдығымен байланысты болатын мамандар.

Волейболда психологиялық дайындық маңызды. Волейболдың басқа ойындардан айырмашылығы-бұл спорт түрі жоғары эмоционалды-интеллектуалды жүктеме деңгейі. Психологиялық ерекшеліктері ойын ережелеріне байланысты. Дайындық кезінде тұрған негізгі міндеттердің бірі волейболға ерікті қасиеттердің дамуы жатады. Бұл тапсырманы жаңа сабақтар орындайды, оның барысында студенттер жаңа күш-жігер, нақтылау, зейінді үйлестіру көрсетеді.

Осылайша, ойын құралдары мен әдістерін қолдану деп қорытынды жасауға болады волейбол ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда студенттердің кәсіби маңызды қасиеттерін арттыруға ықпал етеді.

Жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту, жақсарту және арттыру мақсатында кестеде көрсетілген белгілі бір әдістер қолданылады. 2 кесте.

Кесте 2

Даму мен жетілдіруге ықпал ететін әдістер студенттердің жылдамдық-күштік қасиеттері

Әдістер	Әдістің мәні
Шексіз күш салу әдісі	Оқушы орындау кезінде өзі үшін оңтайлы салмақты дербес анықтайды жүктемелер, мысалы, салмағы бірнеше килограмм болатын скваттар. Соңдықтан, бұрын студенттердің міндеті-ең жылдам жүктемемен отыру және тұру темпе. Жаттығуды қайталауға болады, бірақ шәйнектің немесе штанганың салмағын аздап арттыру керек екенін есте ұстаған жөн
Конъюгацияланған әдісі	Бұл әдіс техникалық әдістерді немесе олардың бөліктерін орындау барысында секіру қабілетінің дамуына ықпал етеді. Мұнда салмақты белдіктер орынды, олармен кері соққылар мен доп беру орындалады
Айналмалы жаттығу әдісі	Бұл әдіске қатысты жаттығулар негізгі бұлшықет топтарын қолдануға арналған: 1) допты ұру; 2) терең скваттан секіру; 3) арқанмен секіру; 4) жеңіл салмақпен жоғары секіру; 5) бір аяқпен, сондай-ақ екі аяқпен жоғары секіру

Волейболды дамытуға көмектесетін физикалық қасиеттердің келесі түрі,

жылдамдық. Бұл жағдайда бұл студенттің қысқа уақыт ішінде моторлық әрекеттерді орындау қабілеті. Ең бастысы, әрекет ұзаққа созылмайды және студент оны орындағаннан кейін шаршамау керек

Барлық қол жетімді және белгілі физикалық қасиеттердің ішінен ептілік сияқты физикалық сапа аз зерттелген және қарастырылған. Ептіліктің үш дәрежесі бар: қозғалыс дәлдігі, жылдамдық дәлдігі, айнымалы жағдайларда жылдамдық дәлдігі. Жасыратыны жоқ, студенттер волейбол ойнарда ептіліктің барлық деңгейлерін игерген жөн.

Қалай физикалық қасиеттердің түрін дамыту керек? Ол үшін кез-келген жаттығу қолданылады, бұл тез әрекет етуді қажет ететін жаңалық элементтерін қамтиды.

Мақалада студенттердің жылдамдық-күштік қасиеттері туралы айтылған;

Студенттердің күшін дамыту әдістемесінің басты мәселе-қарсылықтарын таңдау қажет. Егер күшті дамыту үшін ауыр атлеттер бірнеше рет жасаса белгілі бір уақыт ішінде ең көп салмақпен штанганы көтерсе, волейболшыларға бұл жаттығу қолайлы емес, өйткені бұл олардың орындалуына теріс әсер етеді.

Бұл термин студенттің ойын әрекетін онсыз орындау қабілетін түсіреді де

белгілі бір ойын кезеңінде оның тиімділігін төмендетеді. Төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығуларды өткізу жоғарғы тыныс алу аппаратының функционалдық

мүмкіндіктерін арттырады, сондай-ақ жақсартуға жұмыс істейді

жүрек-қан тамырлары жүйесінің функционалды жүктемеге реакция береді.

Студенттердің төзімділігін дамыту әдістемесін толығымен анықтау үшін олардың ойын әрекет сипатын және жүктемені ескерген жөн. Төзімділікті дамытудың ең тиімді әдістер олар интервал, айнымалы, қайталанатын, ағындық әдістер қолданылады.

Жалпы волейболды жоғары спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу тәсілі ретінде ғана емес, сонымен қатар кәсібі физикалық қасиеттердің көрінуімен, жоғары қарқындылығымен, тұрақтылығымен, зейінді ауыстырудың жылдамдығы мен дәлдігімен, жоғары жауап беру жылдамдығымен және қабылдау дәлдігімен сипатталатын адамдардың өндірістік еңбегіне дайындықты дайындау құралдарының бірі ретінде қарастыру қажет. Волейболдың көмегімен ЖОО студенттерінің физикалық қасиеттерін дамыту жүзеге асырылады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Барчуков И. Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г. В. Барчуков. – Москва : Кронус, 2011. – 247 с.
3. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. А. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
4. Волейбол в школе / Беляев А. В [и др]. — Москва : Физкультура, образование и наука, 2010. — 357 с. 5. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н/д : Феникс, 2011. – 381 с.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.