

**«Қ. ҚҰЛАЖАНОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ТЕХНОЛОГИЯ ЖӘНЕ
БИЗНЕС УНИВЕРСИТЕТІ» КОЛЛЕДЖІ**

Директордың оқу-ісі жөніндегі орынбасары
Айтжанова Ш.Р.



**Дене тәрбиесі пәнінен әдістемелік құрал
"Волейбол – дене тәрбиесі құралы"**

Астана 2025 ж

К.Құлажанов атындағы «Қазақ Технология және Бизнес Университеті» АҚ колледжі әдістемелік кенесінің отырысында қаралды (2025 жылғы «30» 10, № 8 хаттама)

ТҮСІНІК ХАТ

Рецензенттер:
Шамшиев Нұрлан Сарсенбаевич – алғашқы әскери дайындық пәні оқытушысы, педагог зерттеуші.

Ажигүлова Гүлжан Тұрсынханова – орыс тілі және әдебиеті пәнінің оқытушысы, педагог зерттеуші.

Әзірлеуші: Исанов Нағашыбай Дюсембаевич – дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы.

Бұл әдістемелік құрал волейболды колледж оқушыларына үйретудің негізгі принциптері мен тәсілдерін қарастырады. Волейбол — дене тәрбиесі жүйесінде студенттердің физикалық дамуына ықпал ететін, қозғалыс дағдыларын қалыптастыратын және әлеуметтік қарым-қатынастарды дамытуға бағытталған спорт түрі. Әдістемелік құралда волейболдың пайда болуы мен даму тарихы, оның дене тәрбиесіне тиізіетін әсері, техникалық дағдыларды үйрету әдістемесі, студенттердің психологиялық дамуына қатысты аспектілер, сондай-ақ қауіпсіздік ережелері жан-жақты баяндалған.

Бұл әдістемелік құрал волейболды студенттерге үйретуді тиімді әрі нәтижелі етіп ұйымдастыруға арналған манызды нұсқаулық болып табылады. Ол физикалық жаттығуларды үйрету арқылы студенттердің денсаулығын нығайтып, оларды қоғамға бейімдей отырып, болашақтары кәсіби спорттық жетістіктеріне алғашқы қадам жасауға мүмкіндік береді.

Әдістемелік құралда волейболдың дене тәрбиесіне тиізіетін әсері, студенттерге үйретудің әдістемелік тәсілдері, психологиялық аспектілері, ойындар мен жаттығуларды ұйымдастыру, сабақтардағы тиімді әдіс-тәсілдер қарастырылған. Әр бөлімде студенттердің дене және әлеуметтік дамуына қатысты теориялық және практикалық бағыттар қамтылған, сонымен қатар ойын мен жаттығулардың әртүрлі әдістері ұсынылған. Сонымен қатар, оқушыларға ойын кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауды үйретуге арналған арнайы бөлім де бар.

Құралдың маңызы оқу үдерісінде волейболды оқытудың барлық аспектілерін қамту арқылы оқушылардың дене тәрбиесін толыққанды дамытуға бағытталған. Студенттердің физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсер ету мақсатында жасалған әдістемелер мен ұсыныстар мектепте және қосымша сабақтарда қолданысқа енгізілетін болады.

Әдістемелік құралдың материалдары волейболға деген қызығушылықты арттыруға, оның ойыншыларын дайындауға, сондай-ақ студенттерді дене шынықтыруға баулуға бағытталған. Ұсынылған әдістемелер мен жаттығулар колледж студенттерінің дене тәрбиесі сабақтарында, спорттық жарыстарда және басқа да дене шынықтыру іс-шараларында қолданылуы мүмкін. Әдістемелік құрал мұғалімдерге шараларында студенттерге тиімді үйрету жолдарын ұсына отырып, волейболды студенттерге тиімді үйрету жолдарын ұсына отырып, олардың физикалық, әлеуметтік және психологиялық дамуына оң әсер етуге бағытталған.

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ _____	5
1. Волейболдың пайда болуы және даму тарихы _____	7
2. Волейболдың дене тәрбиесіне әсері _____	10
3. Волейболды студенттерге үйретудің әдістемелік тәсілдері _____	12
4. Волейболдың психологиялық аспектілері _____	15
5. Волейболды үйрету кезінде қолданылатын ойындар мен жаттығулар _____	18
6. Волейболдың студенттердің әлеуметтік дамуындағы ролі _____	20
7. Волейбол сабақтарында қолданылатын әдіс-тәсілдер _____	23
8. Волейбол сабақтарының тиімділігі және нәтижелері _____	26
ҚОРЫТЫНДЫ _____	29
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР _____	31

КІРІСПЕ

Волейбол — дене тәрбиесі жүйесінде маньвзды рөл атқаратын, әлемде кеңінен танымал командалық спорт түрі. Бұл ойынның негізінде қатысушылардың жылдамдықты, ептілікті, күшті үйестіру қабілетін арттыру, сондай-ақ командалық рух пен өзара сыйластықты қалыптастыру жатады. Волейболды колледж студенттеріне үйрету дене тәрбиесінің құрамдас бөлігі болып табылады, себебі бұл ойын бағаларды физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да дамытуға көмектеседі. Студенттердің денсаулығын жақсарту, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, әлеуметтік қарым-қатынастарды дамыту мақсатында волейболды мектептерде оқу бағдарламасына енгізу өзекті болып табылады.

Волейболдың дене тәрбиесіне тиігізетін пайдасы зор. Бұл спорт түрі адамның денсаулығын жақсартып, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтуға ықпал етеді. Сонымен қатар, волейболды ойнау баланың бұлшықет және буын жүйесін күшейтеді, жылдамдық пен координацияны арттырады, психологиялық тұрақтылықты қалыптастырады. Бұл факторлар колледж студенттерін жалпы физикалық және психологиялық дамуына әсер етіп, дене тәрбиесі сабағының сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол — тек физикалық жаттығу ғана емес, сонымен қатар командалық жұмыс, ынтымақтастық, адалдық, мақсатқа ұмтылушылық сияқты әлеуметтік құндылықтарды да дамытатын спорт түрі. Студенттерге волейболды үйрету барысында олар бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнатып, ортақ мақсатқа ұмтылуға дағдыланады. Бұл, өз кезегінде, оларды болашақта топтық жұмыстарда, ұжымда табысты жұмыс істеуге дайындайды.

Әдістемелік құралдың мақсаты — колледж студенттеріне волейболды үйрету үшін қажетті теориялық және практикалық негіздермен қамтамасыз ету. Құралда волейболды үйретудің әдістемелік тәсілдері, жаттығуларды кезең-кезеңмен ұйымдастыру жолдары, студенттердің психологиялық және физикалық дамуына әсер ететін маньвзды аспектілер қарастырылады. Сонымен қатар, бұл әдістемелік құрал волейболдың әртүрлі техникасын меңгеруге бағытталған жаттығулар мен ойын элементтерін қамтиды, сондай-ақ студенттердің денсаулығына қауіпсіз және тиімді жаттығулар жасауға арналған ұсыныстар береді.

Бүгінгі таңда колледж студенттері арасында волейболды үйретудің әдістемесі мен оның маньвздылығы өте өзекті. Волейболды студенттерге үйрету процесі мұғалімдер үшін үлкен жауапкершілік жүктейді, себебі бұл жұмыс оқушылардың физикалық даярлығын, сондай-ақ олардың психологиялық дамуын ескере отырып ұйымдастырылуы керек. Волейбол сабақтары оқу бағдарламасына сай өткізілуі тиіс және оқу

үрдісінің тиімділігін арттыру үшін спорттық жаттығулар мен ойын түрлерін дұрыс ұйымдастыру маңызды.

Бұл әдістемелік құрал волейболды үйрету мен оның дене тәрбиесіне тиізілетін әсерін зерттеу арқылы колледж студенттерін жан-жақты дамытуға бағытталған нұсқаулық болып табылады. Құралда ұсынылған әдістемелер мен жаттығулар мағалімдерге оқу үрдісін тиімді ұйымдастыруға және оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында жақсы нәтижелерге жетуге көмектеседі. Волейбол арқылы білімгердің денсаулығы нығайтып, олар командалық жұмысқа бейімделіп, өзара сыйластықты арттырады, әрі болашақта салауатты өмір салтын ұстануға дағдыланады.

Әдістемелік құралдың негізгі міндеттері — студенттерге волейболды тиімді үйрету, олардың физикалық және әлеуметтік дағдыларын дамыту, сондай-ақ дене тәрбиесі сабағының сапасын арттыруға бағытталған жүйелі әдістемелер мен ұсыныстарды ұсыну. Атап айтқанда, әдістемелік құралдың міндеттері мыналар:

1. **Волейболдың дене тәрбиесіне тиізілетін әсерін анықтау:**
Студенттердің физикалық дамуын қамтамасыз ету үшін волейболдың бұлшықет жүйесіне, жүрек-қан тамырларына және шыдамдылыққа әсерін зерттеу;

Волейбол ойындарының студенттердің денсаулығына, оның ішінде қозғалыс үйесімділігі мен координациясына қандай ықпал ететінін түсіндіру.

2. **Әдістемелік құрал арқылы оқу үдерісін тиімді ұйымдастыру:**
Студенттердің жас ерекшеліктері мен физикалық мүмкіндіктеріне қарай жаттығуларды ұйымдастыру;

Волейболды үйретудің түрлі кезеңдерінде қажетті техникалық дағдыларды қалыптастыру.

3. **Командалық рух пен психологиялық дағдыларды дамыту:**
Студенттердің бірлесіп жұмыс істеу, өзара қолдау көрсету дағдыларын дамыту;

Волейбол ойынының психологиялық аспектілерін ескере отырып, мотивацияны көтеру, психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру.

4. **Қауіпсіздік шараларын ұстану:**
Студенттердің денсаулығына зиян келтірмей, жаттығуларды дұрыс орындауға арналған қауіпсіздік ережелерін әзірлеу;

Спорттық жаракаттар мен дене шынықтыру сабақтарында мүмкін болатын қауіптерден қорғану жолдарын көрсету.

5. **Волейболдың мектептегі оқу бағдарламасына енгізілуінің әдіснамасын анықтау:**

Волейболдың оқыту жоспары мен оқу материалдарының колледж бағдарламасына сай келуін қамтамасыз ету.

1. **Волейболдың пайда болуы және даму тарихы**

Волейбол — қазіргі таңда әлемнің көптеген елдерінде кеңінен танымал және сүйікті спорт түрі. Оның пайда болу тарихы АҚШ-та басталған және бұл ойынның алғашқы нұсқасы қазіргі күнде ойнаушылар саны мен деңгейі бойынша екінші орын алатын командалық спорт ретінде дамыды. Волейболдың пайда болу кезеңіне қатысты мәліметтер оның жана ойын түрі ретінде ойлап табылуын, оның даму кезеңдерін және осы ойынның алғашқы жылдарындағы қызықты оқиғаларды қамтиды.

Волейболдың алғашқы ойлап табылуы (1895 жыл)

Волейболдың пайда болуының тарихы 1895 жылы басталады. Оны ойлап тапқан — Уильям Морган, ол уақытта Массачусетс штатының Холлиоке қаласындағы УМСА (Жастар христиан қауымдастығы) ұйымында дене тәрбиесі оқытушысы болып жұмыс істеді. Уильям Морган дене шынықтыру сабағында оқушыларға арналған жана ойын түрін жасауға шешім қабылдады. Бұл ойынды ол «минтонет» деп атады, ол өз кезегінде «минтон» және «нетбол» сияқты ойындардың элементтерін біріктіріп құрылған.

Волейболдың алғашқы идеясы:

Морганның ойын ойлап табудағы негізгі мақсаты — жастарды дене тәрбиесіне қызықтырып, денсаулықтарын жақсарту еді. Сонымен қатар, ол спорт түрін жанадан ойлап тапқан кезге, ойынның күш-жігерді аса қажет етпейтін, бірақ сонымен бірге белсенділікті талап ететін болуын қалады. Ол көптеген ойындар сияқты физикалық жүктемелі және дене күшін арттыруды мақсат етпей, көңілді әрі жеңіл әрі ынтымақтастықты арттыратын ойын жасауға тырысты.

2. **Волейболдың алғашқы ережелері мен өзгерістері**

Волейбол алғаш рет «минтонет» деп аталып, оның ережелері қазіргі кездегі ережелермен салыстырғанда әлдеқайда жеңіл әрі қарапайым болды. Бірінші кезеңде ойын 6 адамнан тұратын екі команда арасында өткізіліп, әр командада бірден төрт соққы жасаушыдан, екі қорғаушыдан тұрды. Бұл ойын әлі де толық ережеге ие болмады және әр түрлі орындарда түрлі ережелермен ойналды.

1896 жылы волейбол алғаш рет АҚШ-тағы университеттер мен колледждер арасында танымал бола бастады. Вильям Морган өзінің ойынының ерекшеліктерін жан-жақты түрде сынап көріп, оны түпкілікті ережелермен дамытты. Ол ойын үшін торды енгізді, сонымен қатар ойын алаңының өлшемдерін белгіледі. 1897 жылы осы ережелер бойынша алғашқы ресми ойындар өткізіліп, волейболдың алғашқы қадамдары жасалды.

Ойынның атауы мен ережелерінің өзгеруі:

Волейболдың алғашқы атауы «минтонет» болғанымен, бұл атау көп ұзамай өзгертілді. Әртүрлі аймақтарда ойын әлі де танымал болмай тұрып, оның атауын өзгерту қажеттілігі туындады. 1896 жылы Морган

«минтонет» сөзін «волейбол» деп өзгертті. Бұл атау ойынның басты элементі — доптың «ұшуын» білдіретін «волей» сөзінен шықты. Бұл өзгеріс ойынға жаңа сипат берді және оны танымал етуге үлкен септігін тигізді.

Волейболдың әлемдік деңгейде танымал болуы Волейболдың алғашқы ережелері жазылғаннан кейін, ойын АҚШ-та кенінен танымал болды, ал 1900 жылы ол Канаданың Монреаль қаласында алғаш рет халықаралық деңгейде таныстырылды. Осылайша, волейбол әлемнің басқа аймақтарына тарай бастады. 1905 жылы бұл ойын Францияда да таныстырылып, бірнеше жыл ішінде ол бүкіл әлемде танымал бола бастады. 1900 жылдардың басында әлемнің артүрлі елдерінде волейболға деген қызығушылық арта түсті. 1907 жылы алғаш рет Бразилияда волейбол ойнау басталды. Бразилия, Испания, Италия мен басқа да елдерде осы спорттың таралуы, ойынның халықаралық деңгейде дамуына жол ашты.

Волейболдың алғашқы чемпионаттары

Волейболдың алғашқы ресми жарыстары 1913 жылы өткізілді. Осы уақыт ішінде волейболдың даму тарихы үлкен кезеңге қадам басты. Ал 1920-1930 жылдар аралығында ойын әлемдік деңгейде кенінен танылып, көптеген елдерде арнайы федерациялар құрылды. 1936 жылы Германияда алғаш рет волейболдан халықаралық турнир өткізілді, бірақ 1947 жылы Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) құрылып, ойын әлемдік деңгейде біріншілік пен жүйелілікке ие бола бастады.

Олимпиада ойындарына енгізілуі

Волейбол Олимпиада тарихына 1964 жылы Токио Олимпиадасынан бастау алды. Бұл волейболдың халықаралық аренадағы ең жоғары мәртебеге ие болған кезеңі болды. Осылайша, волейбол алғаш рет жазғы Олимпиада ойындарының ресми бағдарламасына енді. Содан бері ол әр Олимпиадада өтіп, әлемдік аренада өзінің үлкен мәртебесін сақтап келеді.

Волейболдың пайда болуы — шығармашылық және дене тәрбиесінің қажеттілігіне жауап ретінде туындаған процесс. Уильям Морганның ойлап тапқан ойын түрі өзінің қарапайымдылығымен және тиімділігімен көптеген жылдар бойы дамып, қазіргі таңда әлемнің барлық елдерінде ойналатын спорт түріне айналды. Бүгінде волейбол — тек мектептер мен университеттерде ғана емес, халықаралық деңгейде өтетін чемпионаттар мен Олимпиада ойындарында да жоғары мәртебеге ие ойын түрі.

2. Волейболдың алғашқы даму кезеңдері

Волейбол алғаш рет 1896 жылы АҚШ-тағы физикалық мәдениет мектептерінде қолданыла бастады. Ойынның алғашқы ережелері де өте қарапайым болды. 1896 жылы бұл ойынның алғашқы жазбаша ережелері жазылды, 1897 жылы ол АҚШ-тағы колледждер мен

университеттер арасында танымал бола бастады. 1900 жылы бұл ойын Канаданың Монреаль қаласында алғаш рет халықаралық деңгейде таныстырылды.

3. Волейболдың ережелерінің өзгеруі және стандартталуы

Волейболдың алғашқы жылдарында ережелері тұрақсыз әрі артүрлі болды. Уильям Морганның өзі ойынның алғашқы ережелерін жазып шыққанымен, олар толығымен қабылданған жоқ. Бірнеше жыл бойы әр мектеп, әр спорт ұйымы өзінің ережелерін қолданды. 1900 жылы, Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) құрылғанға дейін, ойынның негізгі ережелері бірнеше рет өзгерді. 1900 жылдары волейболдың ережелері айтарлықтай тұрақтанды, әрі ойынды ұйымдастырушы мекемелер арасындағы үйлесімділік артты. Бұл уақыт ішінде волейбол әлемдік деңгейде кең тарай бастады. Алғашқы ресми чемпионаттар 1913 жылы басталып, әлемнің бірнеше елдері осы ойынды қабылдады.

4. Волейболдың әлемдік деңгейде танымал болуы

Волейболды әлемдік спорт түрі ретінде дамытуға Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) үлкен рөл атқарды. Бұл федерация 1947 жылы құрылып, оған әлемнің көптеген елдері мүше болды. ФИВБ-ның жұмысынан кейін волейбол халықаралық деңгейде кенінен тарала бастады, ал 1964 жылы ол алғаш рет Токиода өткен Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілді. Осы уақыттан бері волейбол жазғы Олимпиада ойындарының тұрақты бөлігіне айналды.

5. Волейболдың Қазақстандағы дамуы

Қазақстанда волейболдың тарихы Кеңес Одағы кезінде басталды. 1920-1930 жылдары Қазақстанда волейболға қызығушылық арта түсті, ал 1940-1950 жылдары республиканың түрлі қалаларында волейбол клубтары мен секциялары құрылды. Кеңес Одағында волейболдың дамуына көп көңіл бөлінді және Қазақстан бұл үрдістен тыс қалған жоқ. 1960-1970 жылдары Қазақстанда волейболдың негізгі ережелері мен жаттығу әдістемелері кенінен қолданылды. Осы кезеңде Қазақстанның ұлттық құрамасы волейболдан көптеген халықаралық турнирлерде жақсы нәтижелер көрсете бастады.

6. Қазіргі кезең және әлемдегі орны

Қазіргі таңда волейбол әлемде кенінен таралған спорт түрі ретінде, ол Олимпиада ойындары мен басқа да халықаралық жарыстардың ажырамас бөлігіне айналды. Әр түрлі деңгейде кәсіби волейбол лигалары мен жарыстары өткізіліп, олар әлемнің түкпір-түкпірінде сүйіспеншілікпен қаралады.

Волейболдан әлем чемпионаттары, әлем кубогы және басқа да ірі жарыстар спортшылар үшін үлкен мүмкіндіктерге жол ашып отыр. Әлемнің көптеген елдерінде, оның ішінде Қазақстанда да, волейболдың дамуы әрі қарай жалғасауда.

Волейболдың пайда болуы мен дамуы тарихы — қызықты әрі жан-жақты процесс. Уильям Морганның ойлап тапқан ойын бастапқыда тек студенттер арасында танымал болып, кейін әлемнің артүрлі бөліктерінде кеңінен таралып, қазіргі күні халықаралық деңгейде ең көп ойнайтын спорт түрлерінің біріне айналды. Волейболды әлемдік аренада танымал ету үшін көптеген халықаралық ұйымдар мен федерациялар манызды рөл атқарды. Бүгінде волейбол артүрлі елдерде, оның ішінде Қазақстанда да үлкен танымалдылыққа ие болып, жастарды дене шынықтыруға және командалық рухқа тәрбиелеуде манызды құралға айналды.

2. Волейболдың дене тәрбиесіне әсері

Волейбол — бұл тек қызықты әрі көңілді ойын ғана емес, сонымен қатар адамның физикалық және психологиялық дамуына үлкен әсер ететін спорт түрі. Ойын барысында тек күш пен шыдамдылық қана емес, үйлесімді қозғалыс, жылдамдық, реакция және командалмен бірлесіп істеу дағдылары да дамиды. Волейболдың дене тәрбиесіне тиісетін әсері көп қырлы және жан-жақты болып табылады. Бұл бөлімде волейболдың дене тәрбиесіне тиісетін нақты әсерлері мен оның балалар мен жасөспірімдердің жалпы физикалық дамуына қосатын үлесі қарастырылады.

1. Бұлшықет жүйесінің дамуы

Волейбол ойыны бұлшықет жүйесін дамытуда манызды рөл атқарады. Ойын барысында дененің артүрлі бөліктері белсенді түрде жұмыс істейді, бұлшықеттер күшті түрде жүктеледі. Ойыншылар допты ұру, қабылдау, секіру, бұрылу сияқты түрлі қимылдарды жасау арқылы барлық бұлшықет топтарын қамтиды.

Қол бұлшықеттері: Волейболда допты ұру кезінде қолдың, иықтың, білектің бұлшықеттері күшті жұмыс істейді. Жаттығулар мен ойындар арқылы бұлшықеттерді күшейтуді қамтамасыз етеді.

Аяқ бұлшықеттері: Ойыншылар допқа жүгріп жету үшін аяқты жылдамдықпен қолданады, бұл аяқ бұлшықеттерінің дамуына ықпал етеді. Әсіресе, серпімен секіру, соққылар жасау кезінде аяқ бұлшықеттері күш сауды талап етеді.

Корпус және арқа бұлшықеттері: Арқаның бұлшықеттері торды қабылдау мен қорғау кезінде, сондай-ақ допты дұрыс ұру кезінде манызды рөл атқарады. Ойын барысында дене бұлшықеттері біркелкі жүктеліп, олардың үйлесімді жұмысын дамытады.

2. Жүрек-қан тамырлары жүйесінің дамуы

Волейбол ойындары жүрек-қан тамырлары жүйесіне он әсерін тигізеді. Ойынның қарқынды сипаты жүрек қатпарының жиілеуіне және қан айналымының жақсаруына әсер етеді. Бұл үдеріс жүрекке қажетті жаттығулардың әсерінен жүректің жұмыс қабілетін арттырып, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады.

Жүрек жұмысы: Волейбол ойындары жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсарту үшін өте тиімді. Белсенді қозғалыс, ұзақ уақыт бойы допты қабылдау және ұру, секіру — бәрі жүрекке пайдалы әсер етеді.

Қан айналымы: Қан айналымы жақсарды, бұл дененің оттегімен жақсы қамтамасыз етілуіне, нәтижесінде жаттығулар кезінде шаршау деңгейінің төмендеуіне ықпал етеді. Бұл балалар мен жасөспірімдердің жалпы физикалық дамуына өте пайдалы.

3. Шыдамдылық пен төзімділікті арттыру

Волейбол ойындары қарқынды физикалық белсенділікті талап етеді, ол өз кезегінде адамның шыдамдылық және төзімділік деңгейін арттырады. Ойынның динамикалығы мен уақытша үзіліссіздігі ойыншының ұзақ уақыт бойы күш-қуат сақтап жұмыс істеуіне мүмкіндік береді. Шыдамдылық пен төзімділіктің дамуы спортшының жалпы денсаулығына он әсер етеді, сондай-ақ басқа да физикалық іс-әрекеттерде тиімділікті арттырады.

Төзімділік: Волейбол — үзіліссіз жүретін ойын, мұнда ерқашан әрекет жасап, ұзақ уақыт бойы төзімді болу қажет. Бұл төзімділікті арттыруға үлкен ықпал етеді.

Шыдамдылық: Шыдамдылықтың дамуы — бұл волейбол ойынының негізгі нәтижелерінің бірі. Ойын барысында ұзақ уақыт бойы қарқынды әрекеттерді орындау оқушылардың жалпы дене шынықтыру деңгейін көтеруге көмектеседі.

4. Қозғалыс үйлесімділігін жақсарту

Волейбол — координация мен дәлдікті талап ететін ойын. Ойыншы допты дұрыс қабылдап, соққы жасау үшін өз денесін нақты әрі үйлесімді түрде пайдалану қажет. Бұл ойынды ойнау кезінде дененің барлық бөліктері бір уақытта әрекет етіп, олардың үйлесімді жұмыс істеу қабілетін дамытады.

Координацияның дамуы: Допты қабылдау, лақтыру, секіру, ұру сияқты әрекеттер өте дәл әрі үйлесімді болу керек. Бұл спортшының қозғалыс координациясын арттырады.

Реакция мен шапшаңдық: Волейбол ойыны оқушылардың реакциясын жылдамдатуға көмектеседі. Жылдам допты қабылдау мен ұру қабілеті оқушылардың шапшаңдығын арттырады.

5. Дене шынықтырудың жалпы деңгейін жақсарту

Волейбол тек қана арнайы физикалық қабілеттерді жақсарту үшін ғана емес, сонымен қатар дененің жалпы шынықтыру деңгейін көтеру үшін де пайдалы. Бұл спорт түрі адамның физикалық дайындығының барлық аспектілерін дамытады, соның ішінде: **Жалпы күш:** Дене күшін жақсарту, күш-қуатты арттыру волейбол арқылы жүзеге асады.

Шапшаңдық: Жылдамдық пен қозғалыс кезінде шапшаңдықты дамыту өте манызды.

Кабылдау және реакция: Волейболдың қарқынды ойын сипаты оқушылардың қабылдау және реакция дағдыларын дамытады.

6. Баланс пен икемділікті дамыту

Волейболда жиі әртүрлі секірулер мен бұрылыстар орын алады, бұл дене балансын сақтауды және икемділікті жақсартуға мүмкіндік береді. Икемділік пен дене тұрғысын бақылау арқылы қозғалыстың үйлесімділігі артады. Ойыншылар допты ұруға немесе қорғауға әрекет жасағанда дененің барлық бөлігі дұрыс үйлесіп жұмыс істейді, бұл тепе-теңдікті сақтауды үйретеді.

7. Психологиялық және әлеуметтік әсері

Волейболдың дене тәрбиесіне ғана емес, психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан да әсері зор. Ойын барысында балалар мен жасөспірімдер өздерін команданың бір бөлігі ретінде сезінеді, бұл өзара құрмет пен ынтымақтастыққа, лидерлік қасиеттерінің дамуына ықпал етеді. Сондай-ақ, волейбол ойыны стрессті жеңуге көмектеседі, психологиялық тұрақтылықты нығайтады.

Стрессті жеңу: Ойындар мен жаттығулар физикалық белсенділікті ғана емес, сонымен қатар эмоционалды және психологиялық күйді жақсартады. Ойыншылар өздерін стресстен арылтып, жақсы көңіл-күйге ие болады.

Әлеуметтік дағдылар: Командалық ойын болғандықтан, волейбол оқушылардың өзара қарым-қатынасы мен әлеуметтік дағдыларын дамытады.

Волейболдың дене тәрбиесіне тиісетін әсері өте кең ауқымды және жан-жақты. Ойынның барысында студенттердің булшықет жүйесі, жүрек-қан тамырлары жүйесі, шыдамдылық, төзімділік, үйлесімділік, икемділік, және жалпы физикалық қабілеттері дамиды. Сонымен қатар, бұл спорт түрі психологиялық тұрғыдан да балалардың эмоционалды тұрақтылығын, әлеуметтік дағдыларын және командалық жұмыс қабілеттерін нығайтады. Волейболды жүйелі түрде ойнау студенттердің денсаулығының нығаюына және жалпы физикалық, психологиялық дамуына оң әсерін тигізеді.

3. Волейболды студенттерге үйретудің әдістемелік тәсілдері

Волейболды студенттерге үйретудің тиімді әдістемелік тәсілдері спорттық іс-шаралардың манызды құрамдас бөлігі болып табылады. Студенттерге бұл ойынның негізгі ережелерін, техникалық дағдыларын ментерту, сондай-ақ оларды физикалық және психологиялық тұрғыдан дамытудың тиімді жолдарын табу манызды. Волейболды оқушылар үшін әртүрлі әдістемелік тәсілдер қолданылады, олардың ішінде жаттығулар, жаттығулар жүйесі, техникалық әдістер және тәсілдері, жаттығулар бар.

Тактикалық жаттығулар бар. Волейболды оқыту/дағы негізгі әдістемелік принциптер 1. Волейболды студенттерге үйрету үшін бірнеше негізгі әдістемелік принциптерді сақтау қажет:

Қадамдық үйрету: Әрбір дағды мен техника қадамдар бойынша берілуі керек. Бастапқы деңгейде қарапайым қозғалыстардан бастап, күрделі техника мен тактикалық тәсілдерге өту қажет.

Жаттығулардың әртүрлілігі: Жаттығуларда әр түрлі тәсілдер мен әдістер қолдану керек. Бір ғана жаттығу түрімен студенттердің қызығушылығын сақтап қалу қиын болады, сондықтан жаттығуларды әртүрлі және қызықты ету манызды.

Жеке және топтық жұмыс: Әр студенттердің жеке мүмкіндіктерін ескеріп, сонымен қатар командада бірлесіп жұмыс істеу дағдыларын дамыту қажет. Бұл командалық ойын кезінде өзара байланыс пен ынтымақтастықты арттыруға көмектеседі.

Динамика мен ойын элементтерінің үйлесімділігі: Студенттердің ойына қызығушылығын сақтау үшін ойын элементтерін жаттығуларға енгізу манызды. Қарқынды жаттығулар мен ойын жағдайлары біртіндеп күрделене түсуі тиіс.

2. Волейболды оқыту әдістері

Волейболды үйрету үшін әр түрлі әдістерді қолдану қажет. Әрбір әдіс студенттердің жеке қабілеттері мен деңгейіне сәйкес бейімделуі тиіс. Студенттерді жаттықтыруда қолданылатын негізгі әдістер:

1. **Техникалық әдістер:** Техникалық әдістер волейболдың негізгі дағдыларын ментертуге бағытталған. Бұл әдістер әртүрлі қозғалыс түрлерін үйретуге және оларды жақсы ментеруге көмектеседі.

Соққы жасау: Студенттерге соққы жасаудың негізгі түрлері — допты жоғарыдан ұру қабылдау және қорғау (блоктау) үйретіледі. Бұл дағдыларды жаттығулар арқылы дамытуға болады, мысалы, допты қабылдау немесе жоғарыдан соққы жасаудың бастапқы жаттығулары.

Қабылдау: Волейболдың негізгі дағдыларының бірі — допты қабылдау. Допты қабылдаудың негізі — дұрыс позицияны таңдау және допты тура ұрып алу. Бұл дағдыны дамыту үшін әртүрлі жаттығулар жасалады, мысалы, допты екі қолмен немесе бір қолмен қабылдау.

Секіру және блок жасау: Секіру дағдысы мен блок жасауды үйрету үшін оқушылар алдымен денені жақсырақ басқаруды үйреніп, содан кейін секіру жаттығуларын орындайды. Блокты дұрыс жасау үшін командалық жұмыс және серіктесің допты дұрыс бағытта өткізу дағдылары үйретіледі.

Төменгі және жоғарғы соққы: Бұл жаттығуларды дұрыс орындау арқылы студенттердің ойын техникасын жетілдіруге болады.

2. Тактикалық әдістер:

Тактикалық әдістер волейбол ойынының стратегиясын үйретуге бағытталған. Бұл әдістер студенттерді ойын жағдайында дұрыс шешімдер қабылдауға, ойыншылармен тиімді қарым-қатынас жасауға үйретеді.

Командалық байланыс: Волейболда команда мүшелерінің бір-бірімен үйлесімді әрекет етуі маңызды. Студенттерді допты үйлесімді түрде өткізу, қарсыластардың қимылын болжау, бір-бірімен жақсы байланыста болу үйретіледі.

Қорғаныс және шабуыл тактикасы: Қорғаныс және шабуыл тактикасын үйретуде ойыншылардың көру қабілеті мен реакциясын дамытатын жаттығулар қолданылады. Қорғаныс тактикасы — допты қабылдау және қорғау, ал шабуыл тактикасы — қарсыластың қорғанысын бұзу және допты тиімді түрде ұру.

3. Ойын арқылы үйрету әдісі:

Бұл әдіс ойынның элементтерін жаттығуларға енгізуді көздейді. Яғни, ойын элементтері бар жаттығулар оқушылардың ойында деген қызығушылығын арттырады, оларды тез үйретеді және ойынның негізгі дағдыларын қалыптастырады.

Қарапайым ойындар: Студенттерге арналған қарапайым волейбол ойындарын өткізу арқылы олар ойынның негізгі ережелері мен техникаларын жеңіл меңгереді. Бұл ойындар оқушыларға әрі қызықты, әрі пайдалы болады. Мысалы, допты ұрып, қарсылас аланына өткізу, аланда еркін жүріп, допты қабылдау сияқты тапсырмалар арқылы ойын элементтерін үйренуге болады.

Турнирлік ойындар: Әр түрлі турнирлер мен жарыстар ұйымдастыру арқылы студенттерді тек техникалық қабілеттері ғана емес, психологиялық дайындығы да қалыптасады. Турнирлер студенттердің командалық жұмысқа деген көзқарасын, бәсекеге қабілеттілігін арттырады.

4. Студенттердің физикалық дайындықтарын дамыту әдістері:

Волейболда студенттердің физикалық дайындық деңгейі өте маңызды, өйткені бұл ойын шапшаңдықты, күш пен төзімділікті талап етеді. Физикалық дайындыققа арналған жаттығулар:

Жалпы дене дайындығы: Бұл жаттығулар студенттердің жалпы физикалық дайындық деңгейін көтеруге көмектеседі. Ол үшін жылдамдықты, төзімділікті және икемділікті арттыруға арналған жаттығулар жасалады.

Секіру мен жылдамдық жаттығулары: Волейболда секіру мен жылдамдық маңызды. Осы мақсатта студенттерге арнайы жаттығулар жиытығы ұсынылады.

5. Студенттердің көңіл-күйін көтеру және мотивация әдістері:

Студенттердің қызығушылығын сақтап, оларды волейбол ойынына деген ынтасын арттыру маңызды. Бұл үшін мотивациялық әдістер қолдану қажет:

Құптау мен марапаттау: Жақсы нәтижелер мен жетістіктер үшін студенттерді марапаттау олардың өзіне деген сенімділігін арттырады.

Жарыстар мен сайыстар: Ұйымдастырылатын жарыстар мен сайыстар студенттерді жана жетістіктерге ұмтылдырады, әрі ойын барысында қызығушылық пен ынталандыруды арттырады.

3.1. Әдістемелік тәсілдер бойынша ұсынылады

Волейболды үйрету кезінде студенттерді жеке ерекшеліктерін ескеру өте маңызды. Студенттердің жас ерекшеліктеріне, физикалық дайындық деңгейіне және қызығушылықтарына байланысты жаттығуларды бейімдеу керек. Әдістемелік тәсілдер әртүрлі болуы мүмкін:

Жас ерекшеліктері бойынша бейімделген әдістер: Әрбір жас тобының физикалық қабілеттерін ескере отырып, үйрету әдістері өзгеріп отырады. Мысалы, кіші колледж студенттері үшін ойын элементтері көп, бірақ қарапайым жаттығулар ұсынылады.

Психологиялық тұрғыдан бейімдеу: Әр студенттің психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, командалық жұмысты дамыту, өз-өзіне сенімді болуға, қобалжуды жеңуге арналған жаттығулар қосылады.

Волейболды студенттерге үйретудің әдістемелік тәсілдері — бұл оқушылардың спорттық қабілеттерін дамытуға, олардың техникалық және тактикалық дағдыларын жетілдіруге арналған жүйелі жұмыс. Әрбір әдіс пен жаттығу студенттердің физикалық, психологиялық даму деңгейіне сәйкес бейімделіп, олардың қызығушылығын арттырып, командалық жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Әдістемелік тәсілдер дұрыс қолданылғанда, студенттер тек спортта ғана емес, өмірде де табысты болуға қажетті дағдыларды игереді.

4. Волейболдың психологиялық аспектілері

Волейбол тек физикалық күшті талап етіп қана қоймай, сондай-ақ психологиялық тұрғыдан да ойыншылардың көңіл-күйін, ішкі спорт түрі болып табылады. Бұл спорттық ойын түрі психологиялық тұрғыдан күрделі, өйткені ол тек жеке қабілеттер мен дағдыларды ғана емес, сондай-ақ командалық рухты, ынтымақтастықты, мақсатқа жетуге өз эмоцияларын басқаруды, шешім қабылдауды және әр түрлі жағдайларға жауап беруді үйренеді.

Бұл бөлімде волейболдың психологиялық аспектілері, яғни ойыншылардың эмоциялық жағдайы, ішкі мотивациясы, командалағы қарым-қатынас, реакция және шешеніс жағдайларында шешім қабылдау қабілеттері қарастырылады.

1. Эмоциялық бақылау және басқару

Волейбол — жылдам әрі қарқынды ойын, мұнда ойыншылардың эмоциялық жағдайын бақылау маңызды рөл атқарады. Ойын барысында көптеген жағдайлар ойыншылардың эмоциясына осер етуі мүмкін: кәсілдіктер, қарсыластарының жетістіктері, жеңістер мен

жеңілістер. Эмоцияларды дұрыс басқару ойыншының тиімді жұмыс істеуіне және командаға пайдалы болуына ықпал етеді.

Шабуыл мен қорғаныс кезіндегі эмоциялар: Ойыншылар допты қабылдаған кезде немесе соққы жасағанда эмоциялар әсер етуі мүмкін. Қателік жасаған кезде ойыншының ашуы немесе керісінше, серіктесінің сәтсіз әрекеті оның эмоционалды күйіне әсер етуі мүмкін. Мұндай жағдайларда эмоцияларды реттеу, сабырлық сақтау маңызды. Сабырлы болу ойыншының келесі қадамды дұрыс орындауына мүмкіндік береді.

Жеңіс пен жеңілістің әсері: Ұтқан жағдайда ойыншылардың эмоционалды көтеріңкі көңіл-күйі олардың келесі кезеңдерге дайын болуына әсер етеді, ал жеңіліс команданың психологиялық күйін нашарлатуы мүмкін. Ойыншылардың осындай жағдайлармен жұмыс істеу қабілеті және олардың эмоцияларын бақылау деңгейі олардың психологиялық тұрақтылығын көрсетеді. Сондықтан волейбол үйрету кезінде оқушыларға эмоцияларын басқаруды, өз-өзін тыныштандыруды үйрету маңызды.

2. Ішкі мотивация және мақсатқа жету
Мотивация — адамның белгілі бір әрекеттерді орындауға итермелейтін күш. Волейболда ішкі мотивация үлкен рөл атқарады, себебі ойыншылардың өз мақсаттарын қоюы, оған жету үшін бар күшін салуы, табандылық танытуы қажет.

Ішкі мотивация: Ішкі мотивация — бұл ойыншының өз қалауы мен ниетімен іске асырылатын процесс. Әрбір ойыншы өзіне қойған мақсаттарды орындау үшін өзінің ішкі қуатын пайдаланады. Ішкі мотивацияға қол жеткізу үшін жаттықтырушы оқушыларға ойынның қуанышын, ойын процесінің маңыздылығын түсіндіруі керек. Сондай-ақ, ойыншылардың жеке жетістіктеріне мән беріп, олардың өзін-өзі бағалауы мен сенімділігін арттыру маңызды.

Командалық мақсат: Волейбол командалық ойын болғандықтан, команданың ортақ мақсаты да маңызды рөл атқарады. Бұл ортақ мақсатқа жету жолында команданың әр мүшесінің өзінің рөлі мен міндеттерін орындауы керек. Студенттердің командалық жұмысқа ынталандыру үшін жаттықтырушы әрбір ойыншының жетістіктерін атап өтуі және команданың жалпы табысына қосқан үлесін көрсетуі керек.

3. Командалық қарым-қатынас пен топтық психология
Волейбол командалық спорт болғандықтан, ойыншылардың арасындағы қарым-қатынас пен топтық психология маңызды орын алады. Командалық жұмыс — бұл жеке ойыншының нәтижелерінен әлдеқайда маңызды және оның сәттілігіндегі негізгі факторлардың бірі.
Командалық бірлікті нығайту: Команданың ұжымдық рухы, бір-біріне деген сенімділік пен құрметі үлкен маңызға ие. Студенттердің бір-біріне көмек көрсетуге, өзара құрмет көрсетуге

үйрету қажет. Командалық жұмысты дамыту үшін оқушыларды топтық жаттығуларға жиі қатыстыру керек.

Командалық дағдылар: Команда ішінде өзара көмек, қолдау көрсету, допты дұрыс қабылдау мен соққы жасау кезінде өзара үйлесімді әрекет ету маңызды. Студенттерге осы дағдыларды дамытуға үйрету үшін жаттығулар мен ойындар арқылы қарым-қатынасты күшейту қажет. Бір ойыншының қателігі немесе жеңілісі барлық команданың нәтижесіне әсер етеді, сондықтан командалық психологияның дұрыс қалыптасуы сәтті ойнаудың негізі болып табылады.

Топтық мотивация: Команданың барлық мүшелері ортақ мақсатқа ұмтылғанда ғана жеңіске жетуі мүмкін. Студенттердің бір-бірін қолдауы, ынталандыруы және жарыс кезінде бірлесіп әрекет етуі маңызды. Командалық рухты дамыту мақсатында жаттықтырушы топтың арасындағы ынтымақтастықты, топтық дағдыларды белсенді дамытуға тырысуы қажет.

4. Шешім қабылдау қабілеті мен қысымға төзімділік
Волейбол ойынында әр ойыншы бірнеше рет шешім қабылдауға мәжбүр болады. Әрбір қозғалыс, қабылданған соққы немесе ұрымтал жағдай арқашан дұрыс шешімді қажет етеді. Студенттерді тез әрі дұрыс шешім қабылдауға үйрету маңызды.

Жылдам шешім қабылдау: Ойын барысында уақыт өте қысқа, ал ойыншылардың шешім қабылдауы керек сәттері көп. Студенттерге стресс жағдайында қалай дұрыс шешім қабылдау керектігін түсіндіру және жаттығулар арқылы жылдам әрекет ету дағдыларын қалыптастыру қажет.

Қысымға төзімділік: Волейболда әр ойыншының алдына үлкен жауапкершілік жүктеледі, әсіресе ойынды шешетін сәттерде. Топтық жұмыстың өзінде жеке ойыншының соңғы шешімі маңызды болуы мүмкін. Осы кезде психологиялық тұрақтылық пен қысымға төзімділік маңызды рөл атқарады. Студенттерді мұндай сәттерде өз эмоцияларын бақылап, сабырлы болуға үйрету керек.

5. Стресс және шиегеніс жағдайларында жұмыс істеу
Ойын барысында арқашан стресс пен шиегеніс болады, өйткені әр команда жеңіске ұмтылады. Қарсыластарының табыстары, қателіктер мен сәтсіздік нәтижесінде эмоционалды шиегеніс туындауы мүмкін. Стрестік жағдайларда студенттердің өзін-өзі ұстай білуі өте маңызды.

Шиегеністі жағдайларда сабырлы болу: Ойыншылардың шиегеніскен жағдайларда психологиялық тұрақтылық сақтауы және сабырлы болу дағдысын дамыту қажет. Бұл үшін ойыншыларға стрестік жағдайларды жеңілдететін техникалар (мысалы, тыныс алу жаттығулары) үйретілуі тиіс.

Шпеленісті жағдайларды жеңу: Шпеленісті жағдайды жеңу үшін команданың барлық мүшелерінің арасында өзара қолдау мен ынтымақтастық болуы керек. Бұл дағдыны дамыту үшін жаттықтырушы арқашан психологиялық тренингтер мен жаттығуларды ұсынуы қажет.

Волейболдың психологиялық аспектілері ойыншылардың эмоционалды күйіне, ішкі мотивациясына, командалық қарым-қатынасына және стресс жағдайларында шешім қабылдау қабілетіне айтарлықтай әсер етеді. Бұл спорт түрі білімгерлер мен жасөспірімдердің психологиялық тұрақтылығын, өзін-өзі бақылау дағдыларын және топтық ынтымақтастықты дамытуға мүмкіндік береді. Студенттерді эмоционалды тұрғыдан басқаруды, команданы бірге жұмыс істеуді және қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдауды үйрету волейбол үйретудің негізгі мақсаттарының бірі болуы тиіс.

5. Волейболды үйрету кезінде қолданылатын ойындар мен жаттығулар

Волейболды үйрету кезінде ойыншылардың техникалық дағдыларын дамытуға арналған түрлі жаттығулар мен ойындар маңызды рөл атқарады. Бұл жаттығулар студенттердің физикалық қабілеттерін жетілдіріп, ойын барысында дұрыс қимыл-қозғалыс жасауға үйретеді. Сонымен қатар, олар студенттердің қызығушылығын арттыруға, командалық жұмысты нығайтуға мүмкіндік береді.

Бұл бөлімде волейболды үйрету кезінде қолданылатын негізгі ойындар мен жаттығулар түрлері, олардың мақсаты мен тиімділігі сипатталады. Жаттығулар әртүрлі деңгейдегі студенттерге бейімделіп, ойын дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, ойындардың көмегімен оқушыларды жеңіл әрі қызықты түрде жаттықтыруға болады.

1. Волейболдағы негізгі жаттығулар мен ойындар

1.1. Допты қабылдау жаттығулары
Допты қабылдау — волейболдағы негізгі дағдылардың бірі. Студенттерге допты дұрыс қабылдай білу үшін бірнеше жаттығу әдістері бар.

"Допты екі қолмен қабылдау" жаттығуы: Бұл жаттығу допты екі қолмен жоғарыдан немесе төменнен қабылдауды үйретеді. Студенттерге алдымен жай доппен жаттығу жасатылып, кейінгі кезеңдерде жылдамдық пен дәлдікке мән беріледі.

Мақсаты: Тұрақты және тиімді қабылдау дағдыларын дамыту.

Орындау: Бір ойыншы допты жоғарыдан лақтырады, ал екінші ойыншы оны екі қолмен қабылдайды. Бұл жаттығу допты әртүрлі бағыттардан қабылдауды үйретеді.

1.2. Секіру жаттығулары

Волейболда тиімді ойнау үшін секіру дағдылары өте маңызды, себебі допты соғу мен блоктау үшін секіру қажет.

"Секіру жаттығулары": Бұл жаттығу студенттердің аяқтарын күшейтеді және секіру биіктігін арттыруға көмектеседі.

Мақсаты: Секіруді жетілдіру, ойыншының алдымен дұрыс тандау.

Орындау: Студенттер тізерлеп отырып, бірнеше рет секіру жаттығуларын орындайды, әртүрлі биіктіктен секіру немесе қозғалыс кезіндегі секірулер жүргізіледі.

1.3. Допты ұру жаттығулары

Допты ұру — волейболдың ең негізгі дағдыларының бірі. Студенттерге соккы жасау әдістерін дұрыс меңгерту үшін арнайы жаттығулар қажет.

"Жоғарыдан соккы жасау" жаттығуы: Студенттер допты жоғарыдан соғуды үйренеді. Бұл жаттығуда студенттер алдымен нақты бағытын тандап, күшпен соккы жасауға дағдыланады.

Мақсаты: Допты жоғарыдан тиімді соғу, күш пен дәлдікті арттыру.

Орындау: Студенттер екі командаға бөлініп, бір-біріне доп лақтыра отырып, жоғарыдан соккы жасауды жаттықтырады.

1.4. Қабылдау және бағыттау жаттығулары

Волейболда допты тек қабылдап қана қоймай, дұрыс бағыттауды да үйрену қажет. Бұл жаттығу кезінде ойыншылар допты өзара байланыстырып, ойында дұрыс шешімдер қабылдауға үйренеді.

"Қабылдау және бағыттау" жаттығуы: Студенттер бір-біріне допты дақтырып, оны қабылдап, тағы да өзара бағыттайды.

Мақсаты: Қабылдау мен бағыттау дағдыларын қалыптастыру.

Орындау: Студенттер допты қабылдап, бір-біріне қайта бағыттау арқылы бұл дағдыны жақсартады.

1.5. Блоктау жаттығулары

Волейболдағы блоктау дағдылары қарсыластың шабуылдарын тоқтату үшін өте маңызды. Бұл жаттығу арқылы оқушыларға блок жасауды және оның техникалық дағдыларын үйретуге болады.

"Блоктау жаттығуы": Студенттер допты қарсыластың шабуылынан қорғау үшін жоғары секіріп, блоктауды үйренеді.

Мақсаты: Блоктауды үйрету, ойыншының қорғаныс қабілетін арттыру.

Орындау: Студенттер бір-біріне допты соғып, қарсылас допты қабылдай отырып, оны блоктау жаттығуларын орындауды бастайды.

2. Волейбол ойындары

2.1. "Кәуіпсіз аймақ" ойыны

Бұл ойын әсіресе волейболды жанадан үйреніп жатқан оқушылар үшін тиімді. Ойын барысында студенттерге кәуіпсіз аймақ тандалып, допты соғу мен қабылдау дағдылары дамытылады.

Мақсаты: Студенттерге кәуіпсіз аймақта дұрыс қабылдау және соккы жасау дағдыларын үйрету.

Орындау: Студенттер бір-біріне доп лақтырып, оның бақылауына алады. Допты аймаққа соққан соң, оқушы қарсыластың соккысынан құтылуға тырысады.

2.2. "Төртбұрышты волейбол" ойыны

Бұл ойын командалық жұмыс пен команданың тактикасын жетілдіруге арналған. Ойыншылар төртбұрышты алаңда ойнайды, ал әртүрлі қабырғаларға допты дұрыс бағыттап, дұрыс соққы жасауға үйренеді.

Мақсаты: Топтық ойын мен командалық жұмысқа назар аудару.

Орындау: Төртбұрышты алаңда оқушылар допты бір-біріне лақтырып, қарсыластардың алаңына дұрыс бағыттауға тырысады.

2.3. "Жылдам реакция" ойыны

Ойыншылардың реакциясын арттыру үшін арнайы ойындар мен жаттығулар ұйымдастырылады. Бұл ойын кезде оқушылар жылдам шешім қабылдауға, ойында жауапкершілікті арттыруға үйренеді.

Мақсаты: Студенттердің реакциясын арттыру және жылдамдықты дамыту.

Орындау: Студенттерге допты әртүрлі бағытта лақтыру ұсынылады, олар ардайым жауап беруі тиіс.

Волейболды үйрету кезінде қолданылатын жаттығулар мен ойындар студенттердің техникалық дағдыларын дамытуға, физикалық қабілеттерін жетілдіруге және командалық жұмысты нығайтуға мүмкіндік береді. Әрбір жаттығу мен ойын студенттердің ойынына ден қызығушылығын арттырып, олардың жетістіктеріне жетуіне ықпал етеді. Волейболды үйрету процесі барысында осы әдістерді тиімді қолдану студенттердің дайындығын жетілдіріп, оларды жақсы ойыншылар етіп қалыптастырады.

6. Волейболдың студенттердің әлеуметтік дамуындағы ролі

Волейбол – бұл тек спорт түрі ғана емес, сонымен қатар студенттердің әлеуметтік дамуында маңызды рөл атқаратын құрал. Бұл командалық ойын бағалар мен жасөспірімдерге өзара қарым-қатынас жасауды, ынтымақтастықты, жауапкершілікті, өзара құрмет пен ортақ мақсатқа ұмтылуды үйренеді. Волейболды ойнау арқылы студенттер көптеген әлеуметтік дағдыларды дамыта алады, оларды өмірде және қоғамда пайдалы болатын тұлғаларға айналдырады.

Бұл бөлімде волейболдың студенттердің әлеуметтік дамуындағы негізгі аспектілері қарастырылады, оның ішінде қарым-қатынас дағдылары, командада жұмыс істеу қабілеті, көпбасшылық қасиеттері мен жауапкершілік сезімі.

1. Командалық жұмыс және ынтымақтастық

Волейбол командалық ойын болып табылады, яғни ойынның табысты болуы әр ойыншының өз міндетін дұрыс орындауына, командалық үйлесімділік пен ынтымақтастыққа тәуелді. Студенттерге бұл ойын барысында топта жұмыс істеуді үйрету маңызды. Әрбір ойыншы өз міндетін жақсы орындау арқылы, сонымен қатар топтың табысы үшін өз күшін салуға үйренеді.

Ынтымақтастық: Волейболда әр ойыншы өз ролін толық орындаған жағдайда ғана команда жеңіске жете алады. Студенттерге

ойын барысында бір-біріне көмек көрсету, қарым-қатынас жасау, қолдау көрсету арқылы топтың күшін бір арнаға жұмылдыруды үйрету қажет.

Қарым-қатынас дағдылары: Студенттер топтың мүшелері ретінде бір-бірімен тиімді қарым-қатынас жасауды үйренеді. Бұл оларды өмірде де, болашақта да жақсы коммуникатор болуға дағдылайды. Өзара түсіністік, дұрыс сөйлесу және әріптестерінің пікірін тыңдай білу волейбол ойыны барысында қалыптасады.

2. Жауапкершілік және міндеттерді орындау

Волейболда әр ойыншының өз міндеті бар, және оны дұрыс орындау команданың жалпы нәтижесіне тікелей әсер етеді. Студенттерді жауапкершілікті сезінуге үйрету үшін, әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы олардың міндеттеріне деген көзқарасын өзгерту маңызды.

Жауапкершілік сезімі: Әр студенттің ойында жауапкершілігі бар; егер ойыншы қателік жасап, ойынды бұзса, бұл команданың ұттылуына себеп болуы мүмкін. Осылайша, оқушылар өз әрекеттері мен нәтижелері үшін жауапкершілік алуға, міндеттерін дұрыс орындауға үйренеді. Бұл дағды өмірде де пайдалы болмақ, себебі жауапкершілік сезімі қоғамда және жұмыс орнында жақсы нәтижелерге жетуге ықпал етеді.

Міндеттерді орындау: Волейбол ойынында әрбір қадам, әрбір қимыл маңызды, сондықтан оқушыларға өз міндеттерін орындау қажет екенін түсіндіру керек. Ойын кезінде кездестіні қиындықтар мен кедергілерді жеңіп шығу, барлық күш-жігерді ортақ мақсатқа бағыттау да бабалардың әлеуметтік дағдыларын дамытады.

3. Көпбасшылық қасиеттері мен өзіне сенімділік

Волейболды ойнау барысында студенттер көпбасшылық дағдыларын дамытуға мүмкіндік алады. Бұл ойын барысында әрбір ойыншы өз ролін орындай отырып, уақыт өте келе көпбасшы болуға дағдыланады. Ойыншылардың командадағы өз орны мен ролін түсінуі және өз жұмысын тиімді орындауы олардың көпбасшылық қабілеттерін арттырады.

Көпбасшылық дағдылары: Команданың жеңісі үшін жауапкершілікті мойнына алатын көпбасшылар қажет. Студенттер осыған үйреніп, көпбасшы ретінде өз ойындарын басқаруды және топ мүшелерін қолдауды меңгереді. Көпбасшы болу — бұл тек шешім қабылдау ғана емес, сонымен қатар команданың басқа мүшелеріне көмектесу, оларды рухтандыру, моральдық тұрғыдан қолдау көрсету деген сөз. Волейболда көпбасшылық қасиеттерін дамыту үшін әр студентке әр түрлі рөлдер беру маңызды.

Өзін-өзі бағалау және сенімділік: Волейболдың әртүрлі жаттығулары мен ойындары бағалардың өзін-өзі бағалауын арттырады. Егер оқушы өз ойын нәтижесін көріп, командасына үлес қосса, бұл

онын өзіне деген сенімділігін арттырады. Өз күшіне сену мен тәуекелдерге бару — бұл көшбасшының да, жауапкершілік алатын адамның да манызды қасиеттері.

4. Қарым-қатынасты нығайту және достық қатынастар орнату

Волейболда топтық жұмыс пен қарым-қатынас өте маңызды, сондықтан бұл ойын студенттердің достық қатынастарын нығайтуға мүмкіндік береді. Команда мүшелері арасындағы сенім мен құрметтері байланыс әлеуметтік ортада бір-біріне деген түсіністік пен көмек көрсетуге ықпал етеді.

Достық және сенім: Командалық ойын бола отырып, волейбол оқу процесінің ішінде студенттердің достық қарым-қатынас орнатуына ықпал етеді. Ойыншының өз серіктесіне сенуі және бір-біріне көмек көрсетуі, командада бірлікті нығайтуы — әлеуметтік дағдылардың қалыптасуына әсер етеді. Бұл дағды болашақта әлеуметтік қатынастарда, жұмыс орындарында да қажет болады.

Командалық рух: Командалық рухтың қалыптасуы — волейболдың маңызды аспектісі. Егер ойыншы бірінің қателігін екінші ойыншы түсіністікпен қабылдап, оны қолдаса, бұл команданың бірлігін арттырады. Команданың жалпы рухы мен атмосферасы жақсы болғанда, әлеуметтік қатынастар да үйлесімді болады.

5. Төзімділік пен қиындықтармен күресу қабілеті

Волейболда команда үшін ұтылған немесе сәтсіз болған жағдайлар арқашан кездеседі. Бұл жағдайда ойыншыларға өз эмоцияларын бақылауды үйрету маңызды. Студенттердің психологиялық төзімділігін арттыру үшін олардың сәтсіздіктерден кейін қайта тұрып, жеңісті жолға түсуі қажет.

Сәтсіздіктерді жеңу: Волейбол ойыны кезінде кездесетін қиындықтар мен сәтсіздіктер бабалардың өмірде кездесетін қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Егер ойыншы ұтылған жағдайда өз-өзін жоғалтып, қатты көңілі қалған болса, оны қайта тұрып, ойынға деген мотивациясын арттыруға бағыттау қажет. Бұл дағды коғамдағы басқа жағдайларда да пайдалы болады, өйткені адам өз сәтсіздігінен кейін қайта тұрып, алға қадам басуы керек.

Волейболдың студенттердің әлеуметтік дамуындағы рөлі өте маңызды. Бұл ойын балалардың әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға, өзара қарым-қатынас орнатуға, топтық жұмыс пен жауапкершілікке үйретуге көмектеседі. Студенттер волейбол ойынын ойнау арқылы көшбасшылық қасиеттерін дамытып, өзін-өзі бағалауды арттырып, өмірде кездесетін қиындықтарға төзімділіктерін қалыптастырады. Осылайша, волейболдың әлеуметтік дамуындағы маңызы зор және оны оқушылардың түпталық және әлеуметтік тұрғыда жетілуі үшін қолдануға болады.

7. Волейбол сабақтарында қолданылатын әдіс-тәсілдер

Волейбол сабақтары кезінде студенттердің техникалық дағдыларын дамыту үшін әртүрлі әдіс-тәсілдер мен тәсілдер қолданылады. Бұл әдістер мен тәсілдер ойынның тиімділігін арттырып, балалардың қызығушылығын сақтап, олардың дене бітімін жақсартуға, командалық рухты нығайтуға және жаттығу нәтижесін жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, ар оқушының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, оқыту әдістерін қолдану да маңызды.

Бұл бөлімде волейбол сабақтарында қолданылатын негізгі әдіс-тәсілдер мен тәсілдер қарастырылады, олардың ішінде үйрету, көрсету, қайталау, ойын арқылы үйрету және практикалық тәсілдер сияқты тәсілдер сипатталады.

1. Волейбол сабақтарында қолданылатын негізгі әдіс-тәсілдер

1.1. Демонстрация (көрсету) әдісі

Бұл әдіс оқушыларға волейбол ойыншысының техникалық элементтерін дұрыс орындауды үйретуге бағытталған. Оқытушы көрсететін жаттығулар мен дағдыларды көре отырып, студенттер қажетті қозғалыс пен қимылдарды дұрыс орындауды үйренеді.

Мақсаты: Студенттерге қозғалыс техникасын түсіндіру, жана дағдыны меңгерту.

Қолданылуы: Әр түрлі жаттығулар мен техникалық дағдыларды көрсету үшін бұл әдіс қолданылады. Мысалы, допты қабылдау немесе соққы жасау кезіндегі қол мен аяқтың дұрыс орналасуын көрсету.

Қолданылу мысалы: Оқытушы алдымен допты жоғарыдан соғып көрсетеді, кейін студенттер сол қозғалысты қайталайды.

1.2. Жаттығуларды қайталау әдісі

Бұл әдіс студенттердің белгілі бір дағдыны немесе қимылды бірнеше рет қайталап орындауына негізделген. Жаттығуды қайталау арқылы студенттер қателіктерін түзетіп, дұрыс орындауға үйренеді.

Мақсаты: Дағдыларды тұрақты түрде дамыту, қателіктерді түзету, техникаға қатысты түсініктерді нығайту.

Қолданылуы: Студенттер жаттығуды қайталау арқылы техникадағы кемшіліктерін түзетіп, нәтижелі әрекеттерге қол жеткізеді. Мысалы, допты жоғарыдан соғуды үйрету үшін бірнеше рет қайталау қажет.

Қолданылу мысалы: Студенттерге екі қолмен қабылдау әдісін үйрету барысында мұғалім олардың ар қимылын бақылап, бірнеше рет қайталауды ұйымдастырады.

1.3. Ойын арқылы үйрету әдісі

Волейболды үйретуде ойын арқылы оқыту тәсілі өте маңызды, себебі оқушылар ойын барысында өз дағдыларын практикада қолдануға үйренеді. Бұл әдіс ойынға қызығушылықты арттырып, жаттығу процесін жеңілдетеді.

Мақсаты: Студенттерді ойында дайындау, техникалық дағдыларды нақты жағдайларда қолдануды үйрету.

Қолданылуы: Жаттығулардың барысында студенттер ойын ойнаушысына жақын шарттарда әрекет ете отырып, қабілеттерін пайдаланы. Мысалы, командалық ойындар мен минн-ойындар ұйымдастыру арқылы оқушыларды топты қабылдау мен соққы жасауға үйрету.

Қолданылу мысалы: Студенттер кішігірім топтарға бөлініп, командалық ойындар арқылы қабылдау, бағыттау, секіру және соққы жасау дағдыларын пысықтайды.

1.4. Топтық жұмыс және серіктестермен жұмыс әдісі

Волейбол — командалық ойын болғандықтан, топта жұмыс істеу маңызды. Бұл әдіс студенттерді бір-біріне көмектесуге, ынтымақтастыққа үйретеді. Серіктестерімен бірге жұмыс істегенде, студенттер ортақ мақсатқа жету үшін бірлесіп әрекет етеді.

Мақсаты: Командалық ынтымақтастықты нығайту, жауапкершілікті бөлсеу, өзара түсіністік пен қолдауды дамыту.

Қолданылуы: Жаттығулар мен ойындар топ ішінде орындалады, ол студенттерді бірге жұмыс істеуге, бір-біріне көмектесуге үйретеді.

Қолданылу мысалы: Серіктестер бір-біріне топты дақтыру, қабылдау және бағыттау жаттығуларын жасайды. Бұл арқылы олар бір-біріне туселділік сезімін, өзара құрметті қалыптастырады.

1.5. Психологиялық әдістер

Психологиялық әдістер мен тәсілдер студенттердің мотивациясын арттырып, оларды ойында деген қызығушылығын сақтауға көмектеседі. Бұл әдіс арқылы студенттердің эмоционалдык жағдайын қалайлап, олардың өз-өзін бағылау және ойында деген көзқарастарын жақсартуға болады.

Мақсаты: Студенттерді ынталандыру, оларды жақын нәтижелерге жетелеу, командаға деген қарым-қатынасын нығайту.

Қолданылуы: Студенттерді ойын алдында немесе жаттығу кезінде мотивациялық сөздер айтып, оқушылардың қызығушылығын арттыра алады. Сонымен қатар, олардың өз күшіне деген сенімділігін қалыптастыру үшін психологиялық әдістерді қолданады.

Қолданылу мысалы: Оқытушы жаттығу кезінде қателіктер үшін қорықпауға, ардайым ала жылжуға және командалық рухты сақтауға кеңес береді.

2. Тәсілдер және олардың тиімділігі

2.1. Индивидуалды тәсілдер

Бұл тәсілде студенттердің жеке қабілеттері мен ерекшеліктері ескеріледі. Әр студенттің техникасы мен физикалық мүмкіндіктері артрай болғандықтан, жеке тәсілдер арқылы арқайысының даму деңгейі мен қажеттіліктеріне сәйкес жұмыс жүргізіледі.

Мақсаты: Студенттің жеке қажеттіліктеріне сәйкес оқу процесін ұйымдастыру.

Қолданылуы: Студенттің әр оқушының даму деңгейін ескере отырып, жаттығулар мен тапсырмаларды жеке жоспар бойынша ұйымдастырады.

Қолданылу мысалы: Егер бір оқушы топты қабылдауға қиындықтар туғылса, оны басқа студенттермен салыстырғанда ерекше жаттығулармен жетілдіруге мүмкіндік береді.

2.2. Кері байланыс тәсілі

Волейболда жаттығуларды орындау барысында студенттерге жиі кері байланыс беру өте маңызды. Оқытушы қателіктерді көрсетіп, дұрыс орындау жолдарын түсіндіріп, студенттердің өздеріне сенімдерін арттырады. Сонымен қатар, студенттердің нәтижелерін талдау, олардың жетістіктерін атап оту өте пайдалы.

Мақсаты: Қателіктерді түзету, дағдыларды жақсарту, жетістіктерді мойындау.

Қолданылуы: Оқытушы әр жаттығу соңында студенттерге өз жұмыстарын бағалап, нақты кері байланыс береді. Бұл студенттердің техникалық деңгейін жақсартуға және мотивацияны арттыруға көмектеседі.

Қолданылу мысалы: Жаттығу барысында оқытушы бір студентке дұрыс топты қабылдауды көрсетіп, оның дұрыс орындалғанын мақтайды немесе кейбір қателіктерді көрсетіп, түзетуге бағыттайды.

2.3. Әдіс арқылы әдіс таңдау

Бұл тәсілде әр студентке өзіне тиімді әдісті таңдау мүмкіндігі беріледі. Студенттерге біреуі бір тәсілмен жақын нәтиже көрсетсе, екіншісі баека әдіспен жеңілік алады. Мұндай тәсіл әдіс пен техникаларды таңдау арқылы оқу процесін жекедендіруге мүмкіндік береді.

Мақсаты: Әр студентке өзінің жақын менгерген әдісін немесе тәсілін таңдау арқылы нәтижеге жету.

Қолданылуы: Студенттер өздерінің күшті жақтарын ескере отырып, белгілі бір тәсілді таңдай алады, оны одан әрі жетілдіреді.

Қолданылу мысалы: Бір студентке қолмен қабылдау тәсілі тиімді болса, екіншісі аяқпен қабылдауды жақын менгеруі мүмкін.

Волейбол сабақтарында қолданылатын әдіс-тәсілдер мен тәсілдер студенттердің жаттығулар мен ойындар кезінде тиімді дағдыларды менгеруіне, командалық рухты дамытуға және жеке қабілеттерін жетілдіруге көмектеседі. Әрбір студентке әдіс пен тәсілді дұрыс таңдап, қажетті мотивация мен кері байланыс арқылы оны оқыту маңызды. Волейбол сабақтарында түрлі әдістерді қолдану, студенттердің қызығушылығын сақтай отырып, олардың дағдыларын тиімді жетілдіруге мүмкіндік береді.

8. Вольфол сабақтарының тиімділігі және нәтижелері

Вольфол сабақтарының тиімділігі мен нәтижелері — бұл студенттердің физикалық, психологиялық, адеуметтік даму жетістігіне асир ететін маңызды көрсеткіштер. Вольфол сияқты командалық спорт түрі оқыту кезінде студенттердің техникалық дағдыларының дамуы ғана емес, олардың және тәрбиесі мен мінез-құлық тұрғысында қалыптасуы да өскірлеседі. Сабақтың тиімділігі тек спорттық нәтижелермен ғана анықынбайды, сондай-ақ және тұлғаның дамуына және командалығы жұмысына да байланысты.

Бұл бағылде вольфол сабақтарының тиімділігі мен нәтижелері, олардың оқушыларға, мектепке және қоғамға қандай пайда әкелетінінді қарастырылады. Сонымен қатар, вольфол сабақтарының адеуметтік, психологиялық және және тәрбиесі тұрғысындағы асирі туралы да өзін бағалай.

1. Вольфол сабақтарының физикалық дамуындағы тиімділігі

Вольфол сабақтары оқушылардың физикалық дамуына үлкен асир етеді. Бұл спорт түрі көптеген қозғалыс дағдыларын дамылға қылай етеді, соның ішінде жылдамдық, төзімділік, икемділік, күш және координация. Сабақтар барысында студенттер артурді жаттығулар мен ойындар арқылы өз жетістігін тиімді байқалайды, және білгін шығарайды.

1.1. Дене шынықтыру және төзімділік

Вольфол сабағының барысында студенттердің жалпы физикалық жағдайы жақсарайды. Олар жүрек-түрде жаттығулар орындай, физикалық төзімділік пен күш-жігерін арттырады. Ұзақ уақыт бойы жолты қарындау, соққы жасау, жолты жоғарыдан соғу, сөкпү сынды жаттығулардың нәтижелесінде студенттердің және шынықтыру жетістігі көтеріледі, артурді бұшылар топтарының жұмысы дамиды.

Төзімділікті арттыру: Вольфол сабағында бірнеше қайталанатын қозғалыстар мен жаттығулар жүретіндіктен, студенттердің жүрек-қан тамырлары жүрексі мен тыныс алу жүрексі нығайтып, ұзақ уақыт бойы жоғары жүтемістерді көтеруге қабілетті болады.

Икемділік және күш: Вольфол ойындары мен жаттығулары икемділік пен күшті ғалай етеді. Бұл оқушылардың бұшылар топтарының жақсаруына, жетістігін үлкейтуді жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.

1.2. Қозғалыс координациясы

Вольфол — тез әрі дәл қимылдарды талай ететін ойын. Студенттердің қол мен аяқпен үйкелімділігі, қозғалыс координациясы жақсарайды. Бұл физикалық дағдылар тек спортта ғана емес, өмірге де пайдалы болады.

Қозғалыс үйкелімділігін дамыту: Жолты дәл беру, қабілеті және бағыттау сияқты асиреттер бағалардың координациясы мен инстинктерін жақсартады.

Техника мен стратегия: Студенттер тек физикалық дағдыларды ғана емес, ойында иешін қабілетіне де үйренеді.

2. Психологиялық даму және нәтижелер

Вольфол сабақтары студенттердің психологиялық тұрғыдан дамуына қылай етеді. Бұл спорт түрі бағалардың жауапкершілік, өзін-өзі бақылау, мақсатқа жету қабілетін және эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыруға көмектеседі.

2.1. Өз-өзі сенімділігін артту

Командалық ойындар барысында студенттер өз күшіне сенімділікті арттырады. Олар артурді қиындықтарды жетуге үшін күш жұмсайды, әрбір жетістік оларды әрі қарайғы еңбектеріне ынталандырады.

Өзіне сенімділік: Әрбір дұрыс қабілеті, соққы жасау, командалық қозғалу көрсету студенттердің өздеріне деген сенімді арттырады. Бұл өз кезегінде, басқа өмір салаларында да өзін сенімді ұстауға етпінді тигізеді.

2.2. Психологиялық тұрақтылық

Вольфолда ойындар үнемі эмоционалды кернеуге ұшырайды, әсіресе сәтсіздік кезінде. Бұл бағаларға стрессік жағдайларды жетуге, сәтсіздіктерден кейін қайта тұру, өз эмоцияларын бақылауды үйренеді. Командалық рухты сақтау мен қиындықтармен күресу психологиялық тұрақтылықты дамытады.

Төзімділік пен стресс жағдайында жұмыс істеу: Студенттер ойын барысында пайда болған қиындықтар мен сәтсіздіктерге қарамастан, өз асиреттерін бақылауды үйренеді.

Жауапкершілік сенім: Әр ойында өз міндетін орындауға жауапкершіліктен қарайды, бұл олардың психологиялық тұрақты дамуына көмектеседі.

2.3. Адеуметтік дағдылардың дамуы

Вольфол сабағында бағалар топ бұшы жұмыс істейді. Бұл олардың адеуметтік дағдыларын дамытады. Командада жұмыс істеу отырып, студенттер өзара қолек көрсету, бір-бірін қолдау, міндеттерді бөлу, иешін қабілетіне сияқты маңызды дағдыларды меңгереді.

Қарым-қатынас дағдылары: Студенттер вольфол сабағы арқылы тиімді қарым-қатынас жасауды үйренеді. Бұл дағды оларды бұшылақта қозғалыс жақсы координактор бұдуга дағдылайды.

Жақсы қарым-қатынас орнату: Студенттер достық және ұжымдық қарым-қатынас орнатуды үйренеді. Бұл олардың командалығы ролін нығайтады.

3. Вольфол сабақтарының адеуметтік дамуындағы асирі

Вольфолда ойындар тек және дамуға ғана емес, командалық бірлікті нығайтуға да асир етеді. Бұл ойын әрбір студенттің адеуметтік ортаға, командалық және қоғамға іккен үлкен қалыптасуға маңызды ролі атқарайды.

3.1. Командалық рух пен ынтымақтастық

Волейбол командалық ойын болғандықтан, топтық ынтымақтастық пен бір-біріне деген сенімнің маңызды зор. Студенттер бір-біріне көмектесу, қолдау көрсету, ортақ мақсатқа жету үшін жұмыс істей отырып, ұжымдық рухты дамытады.

Командалық ынтымақтастық: Студенттер волейбол арқылы топ ішінде бірлескен жұмыс жасайды, міндеттерді бөлісіп, бір-біріне көмектеседі. Бұл дағды колледж өмірінде, кейінірек жұмыс өмірінде де пайдалы болады.

3.2. Әлеуметтік араласу және достық қатынастар

Волейбол сабағы балалар арасында достық қарым-қатынасты нығайтуға және олардың әлеуметтік ортада өздерін сенімді сезінугеріне ықпал етеді. Командалық ойын кезінде пайда болатын дос болу, ортақ мақсатқа жету және жеңісті бірге тойлау балалардың бір-біріне деген сенімін арттырады.

Достық пен араласу: Әр сабақтан кейін команда мүшелері арасында достық қатынастар қалыптасады. Бұл балалардың әлеуметтік жағдайын жақсартып, қоғамда дұрыс қатынастар орнаттуға көмектеседі.

3.3. Салауатты өмір салты

Волейбол балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелейді. Бұл спорт түрі оларды дене шынықтырумен айналысуға ынталандырып, жалпы денсаулықтарын жақсартуға көмектеседі.

Денсаулықты жақсарту: Сабақтар барысында студенттер физикалық белсенділікті арттырып, түрлі аурулардан қорғануға қажетті денсаулық деңгейін қолдайды. Студенттер болшақта салауатты өмір салтын сақтауға бейім болады.

4. Волейбол сабақтарының жалпы нәтижелері

Волейбол сабақтарының нәтижелері — бұл студенттердің дене бітімінің, психологиялық жағдайының, әлеуметтік дағдыларының және жалпы дамуының жақсаруы. Сабақтың соңында байқалатын негізгі нәтижелер мыналар болып табылады:

Дене қабілеттерінің жақсаруы: Студенттердің күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік сияқты дене қасиеттері жақсарды.

Техникалық дағдылар: Допты қабылдау, соққы жасау, пас беру сияқты негізгі техникалық дағдылар жетілді.

Әлеуметтік дағдылардың дамуы: Студенттер өзара ынтымақтастықты үйреніп, топта жұмыс істеу дағдыларын меңгереді.

Жауапкершілік және көшбасшылық қасиеттері: Студенттер ойын барысында жауапкершілік пен көшбасшылық қасиеттерін дамытады, бұл олардың өмірде де қажетті дағдыларын қалыптастырады.

Психологиялық тұрақтылық: Стрестік жағдайларда өзін ұстау, естіздіктерден кейін қайта тұру дағдылары дамиды.

Волейбол сабақтарының тиімділігі мен нәтижелері тек физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық, әлеуметтік және тұлғалық дамудың барлық аспектілерінде байқалады. Бұл ойын студенттердің денсаулығын нығайтып, өз-өзіне сенімділікті арттырып, командалық жұмыс пен ынтымақтастықты дамытуға ықпал етеді. Волейбол сабақтары балалардың өмірінде маңызды рөл атқарып, олардың болашақта тұлға ретінде дамуына септігін тигізеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Волейбол — тек физикалық қабілеттерді дамытатын спорт емес, сонымен қатар оқушылардың психологиялық, әлеуметтік және эмоциялық тұрғыдан да дамуына ықпал ететін маңызды ойын түрі. Осы әдістемелік құралда волейболды студенттерге үйретудің негіздері, оның дене тәрбиесіне тигізетін әсері, психологиялық аспектілері, әлеуметтік ролі және сабақтарда қолданылатын әдіс-тәсілдер етжей-тегжейлі қарастырылды. Осыған орай, волейболдың оқу үдерісіндегі ролі мен маңызы айқындалды.

Волейбол физикалық дамуды жақсартатын, дене шынықтыруды жақсартатын, сондай-ақ әр түрлі қозғалыс дағдыларын дамытуға көмектесетін спорт түрі болып табылады. Студенттердің бұл спорт түрімен айналысуы олардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, үйлесімді қозғалыс, икемділік, төзімділік, жылдамдық сияқты қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Бұл өз кезегінде басқа спорт түрлерінде де нәтижелерді жақсартуға мүмкіндік береді. Волейболдың қозғалыс белсенділігін арттыруы, әртүрлі бұшықтарды дамытуы және физикалық төзімділікті қалыптастыруы оның дене тәрбиесіне тиімді әсерін көрсетеді.

Волейболдың психологиялық әсері де өте маңызды. Бұл ойын барысында студенттер командалық жұмыс жасау, өзіне және командаластарына сенім арту, табандылық пен шыдамдылық таныту сияқты қасиеттерді дамытуға мүмкіндік алады. Сондай-ақ, ойын кезінде қалыптасатын стрестік жағдайлар мен эмоциялармен күресудің жолдарын үйренеді. Волейболда ұжымдық рух пен командалық бірліктің жоғары болуы студенттердің өзара қарым-қатынасын нығайтады, әлеуметтік дағдыларды жақсартады. Бұл спорт түрі, әсіресе, балалар мен жасөспірімдердің қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады, өйкені команда мүшелері бір-бірімен үйлесімді жұмыс істеп, ортақ мақсатқа жетуге тырысады.

Волейболды үйретудің әдістемелік тәсілдері әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы жүзеге асырылады. Әдіс-тәсілдер студенттердің денгейіне сәйкес таңдалып, олардың қызығушылығын арттыруға бағытталған. Дұрыс әдістемені қолдану арқылы студенттердің техникасы мен тактикасы дамиды, олардың шеберлігі артып, волейбол ойынына деген ынталары өседі. Волейбол сабақтарында қолданылатын ойындар мен жаттығулардың әртүрлілігі

мен шығармашылық элементтері студенттердің назарын ұстап, сабақтың қызықты әрі тиімді өтуіне жағдай жасайды. Оқытушының шеберлігі мен студенттерге дұрыс бағыт көрсетуі сабақтың табыстылығын анықтайды.

Волейбол сабақтарының тиімділігі әртүрлі көрсеткіштермен бағаланады. Оның ішінде студенттердің физикалық даму деңгейінің көтерілуі, әлеуметтік қарым-қатынастың жақсаруы, командалық рухтың қалыптасуы сияқты факторлар бар. Сабақтар барысында рухтың физикалық дағдыларды меңгерумен қатар, моральдық тұрғыдан да мықты болады. Сабақтар соңында оқушылардың ойын ережелерін толық меңгеруі, техникалық дағдыларды жетілдіруі және тактикалық тұрғыдан түсініктерінің артуы байқалады. Студенттердің өздеріне деген сенімділігі, тәртіптілігі мен жауапкершілігі артады.

Сабақтар кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау студенттердің денсаулығын қорғау үшін аса маңызды. Студенттерге жарاقاتтардың алдын алу үшін сақтық шараларын үйрету қажет. Құрал-жабдықтардың дұрыс жұмыс істеп, алаңның қауіпсіздігі қамтамасыз етілуі тиіс. Сондай-ақ, сабақ барысында студенттердің физикалық жай-күйі мен дайындығына назар аудару керек. Волейболда жаракат алу қаупі арқашан бар, сондықтан дұрыс киім мен аяқ киім тандауды қамтамасыз етіп, ойын барысында сақтық шараларын сақтау керек.

Қорытындылай келе, волейбол студенттердің дене тәрбиесіне үлкен әсер етеді және олардың денсаулығын жақсартуға ықпал етеді. Сонымен қатар, бұл спорт түрі балалардың психологиялық әлеуметтік және рухани дамуына да зор әсер етеді. Волейболды дұрыс үйрету және тиімді әдіс-тәсілдерді қолдану студенттердің негіздерін жақсартады, олардың тұлғалық қасиеттерін дамытады және ұжымдық жұмысқа бейім етеді. Студенттердің бұл спорт түріне деген қызығушылықтары мен ынталарын арттыру үшін жаттығулар мен ойындардың әртүрлілігі мен тиімділігін арттыру керек.

Қорытындылай келе, волейбол — студенттерді физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына маңызды ықпал ететін спорт түрі. Ол дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде колледж студенттерін үйісімізді дамуына ықпал етеді, олардың физикалық күш-жігерін арттырып, командалық жұмысты, жауапкершілікті және тәртіпті қалыптастырады. Волейболды оқыту барысында қолданылатын әдіс-тәсілдер мен жаттығулар студенттердің қызығушылығын оятып, олардың дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді. Бұл әдістемелік құрал колледж студенттеріне волейболды үйретудің тиімді жолдарын көрсетіп, олардың спортқа деген сүйіспеншілігін арттырып, денсаулықтарың жақсартуға бағытталған.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. "Волейбол: теория и методика" - авторы: В. Н. Соловьев (2021)
2. "Современный волейбол: техника и тактика" - авторы: А. И. Кузнецов (2022)
3. "Методика преподавания волейбола в школе" - авторы: Н. А. Петрова (2023)
4. "Волейбол для детей и подростков" - авторы: М. И. Федоров (2020)
5. "Психология волейбольного спорта" - авторы: Е. Л. Громов, С. В. Ковалев (2024)
6. "Тренировка волейболистов: современные подходы" - авторы: А. П. Сидоренко (2025)
7. "Волейбол: методические рекомендации для тренеров" - авторы: Д. А. Смирнов (2023)
8. "Волейбол: История и современность" - авторы: В. Н. Соловьев (2021)
9. "Международные волейбольные соревнования: организация и проведение" - авторы: А. И. Кузнецов (2022)
10. "Волейбол на Олимпийских играх: достижения и вызовы" - авторы: Н. А. Петрова (2023)
11. "Кубок мира по волейболу: история и результаты" - авторы: М. И. Федоров (2020)
12. "Волейбол в спорте высших достижений" - авторы: Е. Л. Громов (2024)
13. "Волейбольные турниры: стратегии и тактики" - авторы: С. В. Ковалев (2025)
14. "Волейбол олимпийского уровня" - авторы: Ж. М. Туяков (2022)