

Қазақ спорт және туризм академиясы

ӘОЖ: 796.853.23

Қолжазба құқығында

**ШАНКУЛОВ ЕРЛАН ТУЛЕУБАЕВИЧ**

**Заманауи волейболдағы жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдерінде  
атлетикалық даярлықты жоспарлау ерекшеліктері**

6D010800 - Дене шынықтыру және спорт

Философия докторы (PhD)  
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесшісі:  
Педагогика ғылымдарының докторы,  
профессор И.Ф. Андрущишин

Шетелдік ғылыми кеңесші:  
Доц., докторы  
Чернев Владимир Танев

Қазақстан Республикасы  
Алматы, 2022

## МАЗМҰНЫ

<b>НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР</b> .....	4
<b>АНЫҚТАМАЛАР</b> .....	5
<b>БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР</b> .....	8
<b>КІРІСПЕ</b> .....	9
<b>1 ЗАМАНАУИ ВОЛЕЙБОЛДАН ДАЯРЛЫҚТЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ -</b> <b>ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ</b> .....	18
1.1 Біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлау теориясындағы заманауи әдіснамалық тәсілдер сараптамасы.....	18
1.2 Волейболшылардың жаттығу үрдісінің түрлі кезеңдеріндегі дене даярлығын жоспарлау .....	25
1.2.1 Жас волейболшылардың дене даярлығы және оның жаттығудың бастапқы кезеңіндегі жоспарлануы.....	25
1.2.2 Жаттығу үрдісі барысында ағзаны жетілдіру және оны мамандандыру сатысында жоспарлау ерекшеліктері .....	29
1.2.3 Дене даярлығын спорттық жетілдіру сатысында жоспарлау ерекшеліктері.....	35
1.3 Заманауи волейболдағы атлетикалық даярлық.....	41
1.3.1 Волейболшылардың секіруден даярлығы және оны дамыту.....	48
1.4 Волейболшылардың атлетикалық даярлығын басқару және бақылау.....	58
<b>2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ</b> .....	68
2.1 Зерттеу әдістері .....	68
2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы және жүргізілуі .....	71
<b>3 БІЛІКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ</b> <b>АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫНА ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ</b> <b>НЕГІЗДЕМЕ БЕРУ</b> .....	74
3.1 Жоғары білікті командалардың жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығын жоспарлау.....	74
3.1.1 Біліктілігі жоғары волейболшылардың плайометриялық жаттығулар негізінде жылдық макроциклдегі секіру мен секіру төзімділігін жетілдіру әдістемесі.....	74
3.1.2 Волейболдан жоғары білікті командалардың атлетикалық даярлығын ағымдық жоспарлаудың негізгі салалары.....	87
3.2 Біліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығын эксперименттік жоспарлау және бақылау.....	107
3.2.1 Жоғары білікті командалардың жылдық макроцикліндегі жаттығу жүктемесін жоспарлау мен іске асырудың динамикалық салалары.....	108
3.2.2 Біліктілігі жоғары волейболшылардың жылдық макроциклінде жүктемені жоспарлау мен оның іске асырылуының салыстырмалы сараптамасы.....	113

<b>ҚОРЫТЫНДЫ .....</b>	<b>120</b>
<b>ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР .....</b>	<b>122</b>
<b>ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.....</b>	<b>123</b>
<b>ҚОСЫМШАЛАР.....</b>	<b>133</b>

## НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Берілген диссертацияда келесі стандарттаға сілтеме жасалған:

1. «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V Заңы (2017 жылғы 11 мамырдағы № 65-VI өзгерістер мен толықтырулармен).

2. 2018 жылғы 1 қарашадағы № 17669 жоғары білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты.

3. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты 2025 жылға дейін дамыту концепциясы, 2016 жыл 11 қаңтар № 168.

4. Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспарын бекіту туралы» 2016 жылғы 11 сәуірдегі №203 қаулысы.

5. ҚазСТА - ның 2017 жылға арналған ҒЗЖ жоспарымен («Жоғары білікті спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру» 2-бағыт; Техникалық шеберлікті қалыптастыру және жетілдіру - мәселесі 2.2.).

6. ГОСТ 7.1-2003. Библиографиялық жазба. Библиографиялық сипаттама. Құрастырудың жалпы талаптары мен ережелері.

## АНЫҚТАМАЛАР

**Ағымдық (жылдық) жоспарлау** – келешекті жоспарлаудың құрамдас, бірақ құралдар мен бақылау тапсырмаларында неғұрлым егжей-тегжейлі және даярлықтың барлық түрлері бойынша уақытты дәлірек есептей отырып қарастырылған бөлімі болып табылады [1].

**Алдын-ала жоспарлау** - бұл команда мен ойыншылардың шеберлігін арттыру бағдарламасы, онда жылдар бойынша шешілетін қойылған міндеттер қарастырылады [1, б. 78].

**Арнайы даярлық жаттығулары** - волейболшылардың жаттығу жүйесінде орталық орын алады және түрі, құрылымы, сондай-ақ дененің функционалды жүйелерінің көрінетін қасиеттері мен қызметі бойынша оларға жақын бәсекелестік белсенділік пен іс-қимыл элементтерін қамтитын құралдар шеңберін қамтиды.

Арнайы даярлық жаттығуларын қолдана отырып, даярлықтың әртүрлі құрылымдарына кешенді әсер ету, техникалық, тактикалық, денелік және психологиялық даярлықтың әртүрлі құрылымдарын біртұтас бірлестіру мәселелері шешіледі [1, б. 16].

**Арнайы дене даярлығы** - спорт түрлерінің ерекшелігіне жауап беретін және осы қабілеттердің барынша даму деңгейіне бағдарланған дене қабілеттерін жетілдірудің мамандандырылған педагогикалық үрдіс [1, б. 12].

**Атлетикалық даярлық** - денсаулықты нығайтуға, күшті дамытуға, шапшаңдық қабілеттерін дамытуға және үйлесімді дене тұрқын қалыптастыруға бағытталған күш жаттығулары жүйесін білдіреді [2].

**Атлетикалық даярлық** - спорттық шеберлікті қалыптастыру процесі, оның негізгі бөлімін тиімділігін арттыратын әртүрлі жаттығулардан тыс факторлармен (өнімділікті ынталандыру, қалпына келтіру үрдістерін жеделдету, психикалық күйді оңтайландыру және т.б.) және жарыстарға қатысумен толықтырылған спорттық жаттығулар құрайды [1, б. 18].

**Басқару** - волейболшыларды даярлау жүйесінің ақпаратты алу, беру және өңдеу негізінде мақсатына жетуді қамтамасыз ету процесі. Волейболшылардың даярлығын басқару, жаттығуды басқару және команда мен жеке ойыншылардың жарыстық қызметін басқару [1, б. 28].

**Даярлық** – дамудың жоғары деңгейімен және тұрақты, ұзақ дамуды және сипаттамаларды қалыптастыруды қажет ететін тиімді бірлестікпен қамтамасыз етілген күй - қимыл қасиеттері, әртүрлі функционалды жүйелердің мүмкіндіктері, мамандандырылған дағдылар мен біліктіліктер және т.б. Бұл денелік, техникалық, тактикалық, психологиялық, бірлестікті даярлықты ажыратуға мүмкіндік беретін осы ұғымды әртүрлі құрамдастарына жатқызуды жоққа шығармайды. Сондай-ақ, жалпы және арнайы даярлықты ажыратып көрсетуге болады [1, б. 15].

**Даярлық кезеңі** - өткен жылдың немесе макроциклдің жаттығу және жарыс жүктемелерінен кейін жақсы тынығуды қамтамасыз етуге, сондай-ақ спортшының кезекті макроциклді бастауға оңтайлы даярлығын қамтамасыз

етуге арналған белгілі бір деңгейде жаттығуын қамтамасыз етуге бағытталған [1, б. 371-372].

**Дене даярлығы** - адамның дене қасиеттерін тәрбиелеуге және функционалды мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған педагогикалық үрдіс [1, б. 19].

**Жарыс кезеңі** - мұнда дайындықтың әртүрлі жақтары одан әрі жетілдіріледі, бірлестікті даярлық қамтамасыз етіледі, негізгі жарыстарға тікелей даярлық және қатысу жүзеге асырылады [1, б. 370].

**Жаттығу жүктемесі** - жаттығудың құрамдас бөлімі (құрылымы) жаттығу барысында волейболшылар ағзасына әсер етудің сандық мөлшерін көрсетеді. Жүктеме мөлшері оның қарқындылығы мен көлемімен анықталады. Жаттығу құралдары сипатының (мамандануы, бағыты, күрделілігі) маңызы жоғары [1, б. 12].

**Жаттығу тиімділігі** - волейболшылардың берілген дене жүктемесіне қысқа мерзімді, орта мерзімді және ұзақ мерзімді реакцияларын сипаттайтын жаттығу әсерінің салдары [1, б. 25].

**Жаттығуды кезеңдеу** - команда мен ойыншылардың қалаған күйі мен жоспарланған нәтижелеріне қол жеткізуге арналған әртүрлі құрылымдар мен жаттығу циклдерінің мақсатты реттілігі [1, б. 7].

**Жалпы дене даярлығы** - бұл дене тәрбиесінің мамандандырылмаған (немесе салыстырмалы түрде аз мамандандырылған) үрдісі, оның мазмұны әртүрлі іс-шараларда (немесе олардың кейбірінде) сәттіліктің ауқымды жалпы алғышарттарын жасауға бағытталған [2, б. 118].

**Жедел жоспарлау** - жұмыс жоспарларын құру бір айға (сирек кез келген мезоцикл) және әрбір жаттығу сабағына жоспар жасау [2, б. 126].

**Жетекші жаттығулар** - негізгі қимыл-қозғалыстың орындалуын қамтамасыз ететін қарапайым қимыл іс-әрекеттерін жүйелі түрде игеру арқылы спорттық техниканың дамуын жеңілдетуге қызмет етеді. Бұл жетекші және негізгі жаттығулардың үйлесімді құрылымымен жүзеге асырылады.

**Кезеңдеу** - команданы дайындау үрдісін волейболшылардың спорттық шеберлігін қалыптастырудың объективті заңдылықтары мен қағидаларына негізделген жеке, сандық және сапалық жағынан ерекшеленетін құрылымдық элементтерге (кезеңдер, мезо және микроциклдер) бөлу [1, б. 122].

**Макроцикл** - бұл спорттық дене қалпының дамуына, тұрақтануына және уақытша жоғалуына байланысты жарты жылдық (жекелеген жағдайларда 3-4 ай), жылдық, көпжылдық (мысалы, төрт жылдық) типтегі бірқатар кезеңдерден, сатылардан, мезоциклдерден құралатын үлкен жаттығу циклі [2, б. 138].

**Мезоцикл** - салыстырмалы түрде аяқталған кезеңді немесе жаттығудың қосалқы кезеңін құрайтын әртүрлі немесе бір типтегі микроциклдер сериясы ретінде анықталады [2, б. 128].

**Микроцикл** - бірнеше күн бойы өткізілетін жеке сабақтардың жиынтығы [2, б. 119].

**Ойынға төзімділік** - ойынды техникалық әдістер мен тактикалық үйлесімділіктердің тиімділігін төмендетпестен жоғары қарқынмен жүргізу

мүмкіндігі [2, б. 34].

**Өтпелі кезең** - алдыңғы даярлық кезеңдеріндегі жаттығу және жарыс жүктемелерінен кейін спортшылардың дене және психикалық мүмкіндігін қалпына келтіруге, келесі макроциклге дайындалуға бағытталған шараларды жүзеге асыруға бағытталған [1, б. 7].

**Секіру** - бұл волейболшының шабуылшы соққыларды, допты ойынға қосуларды, тосқауыл қоюды және секіру кезіндегі екінші допты шығарып беруді орындауға арналған оңтайлы жоғары секіру қабілеті [1, б. 32].

**Секіруге төзімділік** - ойын техникасы мен тактикасының тиімділігін төмендетпей, оңтайлы бұлшық ет күшімен секіруге арналған ойын әрекеттерін бірнеше рет орындау қабілеті [1, б. 34].

**Спорттық жаттығу** - бұл спорттық даярлықтың құрамдас бөлімі, ол таңдалған спорт түрінен спортшының жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге даярлығын анықтайтын қасиеттер мен қабілеттерді дамыту және жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын қолдануға негізделген мамандандырылған процес болып табылады [1, б. 10].

**Стратегиялық жоспарлау** - спортшыларды даярлаудың денелік, техникалық, тактикалық және бірлестікті жақтарын дамытудың негізгі бағытын білдіреді, маңызды мәселелерді шешудің кезектілігін белгілейді, жеке кезеңдердің және тұтастай даярлықтың барлық салаларының сабақтастығын, дәйектілігі мен тиімділігін қамтамасыз етеді [1, б. 115].

## БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

АД – атлетикалық даярлық  
ЖСШТ – жоғары спорттық шеберлік тобы  
БДТ – бастапқы даярлық тобы  
СЖТ – спорттық жетілдіру тобы  
ЖКК – жаттығуды кезеңдеу концепциясы  
МЗЦ – мезоцикл  
ММТ – модельді-мақсатты тәсіл  
ЖДД – жалпы дене даярлығы  
ДК – даярлық кезеңі  
СД – секіру даярлығы  
СТ – секіру төзімділігі  
АТ – арнайы төзімділік  
ЖК – жарыстық кезең  
АДЖ – арнайы даярлық жаттығулары  
СЖ – спорттық жаттығу  
АДД – арнайы дене даярлығы  
ЖЖ – жаттығу жүктемесі  
ОЖТ – оқу-жаттығу тобы  
СЖТ – спорттық жаттығу теориясы  
ДД – дене даярлығы  
ОЖЖ – орталық жүйке жүйесі  
 $K$  – вариациялық қатардың ауытқу коэффициенті  
 $\bar{X}$  – орташа арифметикалық өлшем  
 $V$  – вариативтілік коэффициенті  
 $t$  – критерий – студент критерийі  
 $S^2$  – дисперсия  
 $S_{\bar{X}}$  – стандартты ауытқу  
 $\Sigma$  – жиынтық  
 $H_o$  – нөлдік болжам  
 $m$  – орташа арифметикалық өлшемнің қатесі  
 $P$  – айырмашылықтар сенімділігінің деңгейі  
сек – секунд  
 $m$  – метр  
 $kg$  – салмақ  
 $N$  – атлетикалық күштену қуаттылығы  
 $F$  – бұлшық еттер күші  
 $S$  – арақашықтық

## КІРІСПЕ

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі.** Волейбол - әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі. Бұған дәлел, халықаралық волейбол федерациясы спорттың барлық түрлері арасында ең көп – 218 ұлттық федерацияларды бірлестіреді. Спорттың мұндай танымалдығы, ең алдымен, оның динамизмі мен үдемелі өзін-өзі дамытуға және жетілдіруге деген айқын ұмтылысымен байланысты. Бұл, ең алдымен, ойын ережелерінің үнемі өзгертіліп отырылуымен байланысты болады, олар кейде спорттың сыртқы ойын құрылымын ғана емес, сонымен қатар жаттығу жүйесін өзгерте отырып, айтарлықтай әсер етеді.

Заманауи волейболдағы сәтті іс-әрекет дене даярлығының жоғары деңгейінсіз мүмкін емес, ал ойын ережелеріндегі соңғы жаңалықтар күнделікті және ғылыми айналымға волейболшылар ағзасы жетілуін сипаттайтын неғұрлым сәйкес тұжырымдама - атлетикалық даярлықты енгізуге негіз берді [2, б. 7-13].

Қазіргі уақытта бұл тұжырымдама заманауи волейбол тәжірибесінде оны спорт теориясы мен әдістемесінде жалпы қабылданған «дене шынықтыру» терминімен алмастыра отырып берік орнықты. Мұны волейбол бойынша мамандар мен жаттықтырушылар волейболшылар ағзасында олардың дене дамуына қатысты үрдістердің мәнін дәлірек көрсету үшін жасады.

Атлетикалық даярлық терминінің анықтамасы дененің барлық бұлшық еттерінің үйлесімді дамуын білдіреді, ал дене даярлығы барысында бұлшық еттердің дамуы туралы бұлай айту мүмкін емес. Волейболға спорт түрі ретінде келетін болсақ, ол көптеген басқа спорт түрлерінен спортшылардан жоғары өсу қарқынымен және білетініміздей белгілі бір қарама-қайшылықта болатын қимыл белсенділігінің жан-жақты шапшаңдықты-күшті сипаттамасымен ерекшеленеді. Бойы ұзын спортшылардың бұлшық еттері біршама созылыққы, сәйкесінше әлсіз және баяу келеді, яғни бастапқыда олардың дамуында белгілі бір үйлесімсіздік байқалады. Егер сіз осы үйлесімсіздікті жою үшін тиімді қандайда бір шаралар қолданбасаңыз, онда олар өзіндік әсер береді.

Волейболшының қимыл әрекетінің сипаты заманауи ойынның қарқынына, шабуыл соққыларының күшіне, тосқауыл қоюдың және секірудің жоғары тиімділігіне сәйкес келетін барлық бұлшық ет топтарының жоғары даму деңгейін талап етеді. Жоғарыда айтылғандар волейболға арналған дене дамуы үрдісін неғұрлым дәл және дұрыс тұжырымдау қажеттілігін анықтайды, яғни волейболдың арнайы қасиетін атап өту үшін атлетикалық даярлық туралы, дене шынықтырудың бір түрі ретінде айту дұрысырақ болады. Айта кетерлігі, «атлетикалық даярлық» терминін толығымен қолдану бірқатар басқа спорт түрлеріне қатысты қарастыруға болады, мұнда спортшылардың өсуі іс-әрекет тиімділігінің маңызды факторы болып табылады. Бұл баскетбол, гандбол, теннис және дененің бойлық көлемін ұлғайтуға бағытталған басқа да бірқатар спорт түрлері.

Волейболшылардың дене күйін дамытуда атлетикалық даярлыққа көшу, біліктілігі жоғары ойыншылардың атлетизмінің маңызды негіздерін шешумен

қатар, жаттығу үрдісін жоспарлау мәселесімен байланысты бірқатар өзекті мәселелерді алға тартты. Бір қарағанда, оның шешімі ерекше қиындықтар тудырмауы керек. Алайда, спорттық тәжірибе көрсеткендей, командалардың ел чемпионатында сәтсіз ойын көрсетуі көбінесе жоспарлау қателіктерімен байланысты. Бұл мәселеге американдық әйгілі баскетбол жаттықтырушысы Джон Вуден жақсы сипаттама берген, ол: «Жоспарлаудың сәтсіздігі - жеңілісті жоспарлау», - деді [2, б. 7-9]. Сауалнамаға қатысқан 36 Қазақстан мен жақын шетел жаттықтырушыларының 95%-дан астамы өздерінің командаларын басқаратын жоспарлау мәселесінің күрделілігі және жаттығу - жарыс қызметіндегі жүктемелерді ойластырылмаған жоспарлауға байланысты туындайтын жағымсыз салдарлар туралы біржақтама пікір білдірді.

Жоғарыда айтылғандар волейболдың теориясы мен тәжірибесінде қазіргі уақытта қалыптасқан екі маңызды қарама-қайшылықтың бар екендігін көрсетеді.

Бірінші қарама-қайшылық дене шынықтыру терминін дұрыс пайдаланбаумен айқындалады, бұл волейболшылардың дене қасиеттерінің дамуын дұрыс түсінбеуге әкеп соғады, ал көптеген ойын спорт түрлерінде жаттығу үрдісінің атлетикалық бағыты басым, яғни іс жүзінде атлетикалық қасиеттерін дамыту бойынша жұмыс жүргізіліп жатыр, ал жаттықтырушы қазір жоспар бойынша дене даярлығы жүргізіліп жатыр дейді; екінші қарама-қайшылықтың көрінісі - даярлық кезеңінде қол жеткізілген шапшаңдық-күшті даярлық деңгейінің (ең алдымен секіру мен секіру төзімділігі) бәсекеге қабілетті іс-шараларға байланысты атлетикалық жаттығулар көлемінің азаюынан кейін жарыс кезеңінде жиі төмендейтіндігімен байланысты, бұл өз кезегінде ойынның техникалық және тактикалық әрекеттерінің тиімділігінің нашарлауына әкеп соғады.

Жоғарыда айтылған мәселелерге байланысты, басымдылықтың біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлаудың атлетикалық бағытына қарай ауысуы және осы негізде жаттығу - жарыс іс-әрекетінің жылдық макроциклінде ойыншыларды атлетикалық жетілдіру үрдісін жоспарлаудың өзгеруі біздің диссертациялық зерттеуіміздің «Заманауи волейболдағы жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдерінде атлетикалық даярлықты жоспарлау ерекшеліктері» атты тақырыбының өзектілігін анықтайды.

Зерттеу тақырыбы Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын іске асырумен; ҚазСТА - ның 2017 жылға арналған ҒЗЖ жоспарымен («Жоғары білікті спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру» 2-бағыт; Техникалық шеберлікті қалыптастыру және жетілдіру - мәселесі 2.2).

**Зерттеу болжамы.** Егер біліктілігі жоғары волейболшылардың бір жылдық макроциклдегі жаттығу жүктемелерін жоспарлауда теориялық негізделген және іс жүзінде мақсатты амал жүзеге асырылатын болса, бұл жаттығу үрдісін тиімді құруға мүмкіндік береді, өйткені бүкіл жаттығу - жарыс қызметі барысында олардың атлетикалық даярлығының қол жеткізілген деңгейі қамтамасыз етіледі.

**Зерттеудің жетекші идеясы** - бір жылдық макроцикл аясында атлетикалық даярлықты теориялық негізделген және ұтымды жоспарлау негізінде біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлау жүйесін оңтайландыру мен одан әрі жетілдіру. Мұндағы басты әдіснамалық негіз ретінде волейболдағы атлетикалық даярлық идеясы мен жаттығу жүктемелерін бөлудің тиімді динамикасы қарастырылуы керек.

**Зерттеу нысаны.** Волейболдан жоғары білікті командалардың жаттығу жүктемелерін жоспарлау мен педагогикалық бақылау.

**Зерттеу пәні.** Біліктілігі жоғары волейболшылардың бір жылдық макроцикл барысындағы атлетикалық даярлығын жоспарлау ерекшеліктері

**Зерттеу мақсаты.** Жаттығу жүктемесін жоспарлау мен бақылаудың біліктілігі жоғары волейболшылардың жылдық макроциклдегі жарыс қызметі тиімділігіне әсерін зерттеу.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Ғылыми және ғылыми-әдістемелік дереккөздерді талдау негізінде волейболшыларды даярлауды жоспарлаудың теориялық негіздері күйін және осы спорт түрінің заманауи даму кезеңіндегі негізгі бағыттарын зерттеу.

2. Жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдерінде жоғары білікті командалар үшін заманауи волейболдан атлетикалық даярлықты жоспарлау ерекшелігі мен динамикалық салаларын анықтау.

3. Шапшаңдықты-күшті дене қасиетін дамыту және жетілдіру әдістерін қолдану негізінде жылдық макроциклде біліктілігі жоғары волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлаудың іс-жүзінде тиімді нұсқаларын анықтау.

4. Біліктілігі жоғары волейболшылардың бір жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығын ұтымды жоспарлау мен педагогикалық бақылауға эксперименталды түрде негіздеме беру.

**Зерттеу әдістері.** Қойылған міндеттерді шешу теориялық және эмпирикалық әдістердің жиынтығымен қамтамасыз етілді. Теориялық әдістердің ішінен: ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге салыстырмалы түрде сараптама жүргізу мен жинақтау қарастырылды. Эмпирикалық әдістер ретінде: педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент қалыптастыру, атлетикалық даярлық деңгейін педагогикалық тестілеу, жылдық макроциклдегі жаттығу жүктемесін жоспарлау бойынша авторлық сауалнама жүргізу, математикалық статистика әдістері қолданылды.

**Зерттеудің әдіснамалық және теориялық негіздері** болып спорттағы жүйелі және кешенді тәсілдердің әдіснамасы саналады. Таным үрдісінің негізгі нысаналы факторы - спорттағы даярлықтың теориясы мен әдістемесі, атап айтқанда волейболшылар жаттығуының теориялық және практикалық негіздері.

Біздің зерттеулеріміздің іргелі негізін спорт теориясының, спорттық жаттығулардың негізін жетекші мамандар мен олардың ізбасарлары құрайды, атап айтқанда: Ю.Ф. Курамшина [3], К.Х. Закирьянов [4]; И.Ф. Андрущишин [5]; В.Н. Платонов [6]; Ю.Н. Клещев, Айриянц [7]; Л.П. Матвеев [8]; Ф.П. Суслов, [9]; И.Ф. Андрущишин, Г.В. Паршин [10]; В.Н. Бабакин [11]; Trajkovic N., Milanovic Z., Sporis G., Milic V., Stankovic R. [12].

### **Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы.**

Волейболдағы атлетикалық даярлық жүйесіне заманауи әдіснамалық қағидалар мен тәсілдердің теориялық жалпыламасы ұсынылған.

Алғаш рет волейболға қатысты спорттағы атлетикалық даярлық ұғымы теориялық тұрғыдан негіздеме берілген.

Жоғары білікті командаларда жылдық макроциклдегі жарыстық қызметтің тұрақты тиімділігін қамтамасыз ететін жаттығу жүктемесін жоспарлаудың ұтымдылығы эксперименталды түрде дәлелденді.

Біліктілігі жоғары волейболшылардың жоғары шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерін (секіру және секіру төзімділігі) арттыру үшін плайометриялық жаттығуларды қолданудың жоғары тиімділігі дәлелденді.

Заманауи волейболшылар мен командаларды даярлауда атлетикалық жүктеме көлемін арттыру қажеттілігі анықталды.

Жоғары білікті командаларда бүкіл жарыс маусымы бойғы атлетикалық жүктемені (жалпы, арнайы және секіру) іске асырудың толқын тәрізді серпіні айқындалды.

Барлық жарыстық мезоцикл бойы жоспарланған жаттығу жүктеме көлемінің біркелкі бөлінуі, атап айтқанда: ЖДД - 10%, АДД - 15% жылдық жүктеменің жалпы көлемінен, секіру даярлығына ЖДД мен АДД жиынтық көлемінің 15% атлетикалық даярлықты, функционалды жұмысқабілеттілікті және ойын іс-қимылдарының тиімділігін базалық мезоциклде қол жеткізілген деңгейде ұстап тұруға мүмкіндік беретіні дәлелденді.

**Зерттеудің практикалық маңыздылығы** алынған материалдарды волейболдан заманауи жоғары білікті командалардың жаттығу - жарыстық қызметінде де, біліктілігі жоғары мамандар мен жаттықтырушыларды даярлау кезіндегі білім беру барысында да қолданудан тұрады.

Бұл, ең алдымен, жылдық макроциклдегі, даярлық, жарыс және өтпелі кезеңдердегі жоспарланған жүктеме көлемі жаттығу үрдісінің кезеңделген тұжырымдамасына сәйкес орындалатын «Жаттықтырушы сауалнамасын» әзірлеумен айқындалады. Жаттықтырушы сауалнамасын пайдалану кезінде қалыптастырушы эксперимент жүргізу үшін жаттықтырушыларға арналған мезоциклдер бойынша жоспарлау әзірленіп, ұсынылды.

Плайометриялық жаттығу әдістемесі әзірленді, оның көмегімен біліктілігі жоғары волейболшылардың секіру қабілеті мен секіру төзімділігін дамыту және жетілдіру жүзеге асырылды.

Жарыстық мезоциклдегі атлетикалық даярлықтың ұтымды көлемін анықтауға мүмкіндік берген мезоциклдерді жоспарлау жүйесі іс жүзінде жүзеге асырылды, бұл ойындық жарыс қызметінің қажетті тиімділігін қамтамасыз ете отырып, волейболшылардың атлетикалық даярлығын қажетті деңгейде ұстап тұруға мүмкіндік берді.

Плайометриялық жаттығу әдістемесі негізінде атлетикалық даярлықты дамыту мен жетілдіруді қамтитын зерттеудің негізгі нәтижелері, жоғары білікті командалардың жаттығу - жарыстық қызметінің жылдық макроциклін жоспарлау жүйесі мен атлетикалық даярлықты бағалау Қазақстан

Республикасының ұлттық және жоғары лигасы командаларының оқу-жаттығу үрдісіне енгізілді: Өскемен қ. «Алтай», Талдықорған қ. «Жетісу», Алматы қ. «Алматы».

Диссертация тақырыбы бойынша жүргізілген зерттеулердің қолданбалы маңыздылығы спорттық практикаға енгізудің 3 актісімен расталады.

### **Қорғауға ұсынылатын негізгі ережелер.**

1. Волейболға қатысты атлетикалық даярлық терминін қолдану ойыншылар мен командалардың дене даярлығын арттыруға бағытталған жаттығу үрдісінің теориялық және практикалық мәнін дәлірек көрсетуге және терминдерді қолданудағы қайшылықтарды жоя отырып, осы спорт түріндегі қимыл белсенділігінің ерекшеліктерін атап көрсетуге мүмкіндік береді.

2. Волейболдан жоғары білікті командалардың кезеңдер мен мезоциклдер бойынша жылдық макроциклдерде жоспарланған спорттық жүктемелердің динамикасын анықтау бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының жарысты қызметін сипаттайтын толқын тәрізді заңдылыққа сүйене отырып, жаттығу үрдісін ұтымды бағдарламалауға мүмкіндік береді.

3. Шапшаңдықты-күшті дене қасиетін дамыту мен жетілдіруге арналған плайометрия әдісін мақсатты пайдалану ойын белсенділігінің тиімділігін төмендетпестен бүкіл жарыс мезоциклі бойы қол жеткізілген негізгі мезоциклдің секіру және секіру төзімділігі деңгейін ұстап тұруға мүмкіндік беретін атлетикалық даярлық үрдісін ұтымды жоспарлауға мүмкіндік береді.

4. Алдын-ала жүргізілген эксперименттің іс-жүзінде орынды және эксперименталды түрде айқындалған нәтижелері негізінде жоспарланған жалпы дене, арнайы дене және шапшаңдықты-күшті жүктеме көлемдері жоғары білікті командалардың ойын жарыс қызметі тиімділігінің қажетті деңгейін ұстап тұруға ықпал етеді.

**Зерттеудің сенімділігі** зерттелетін педагогикалық құбылыстарды ғылыми тұрғыдан танудың әдіснамалық негізімен, олардың теориялық және эксперименттік негіздемесімен, ғылыми сараптама түрлерін, компьютерлік технологиялар мен математикалық статистиканың әртүрлі әдістерін қолдану негізінде сандық көрсеткіштерді өңдеуден өткізумен қамтамасыз етіледі.

**Апробациядан өткізу және ғылыми нәтижелерді практикаға енгізу.** Диссертациялық зерттеудің негізгі ережелері келесі материалдарда ұсынылды: «Достижения и проблемы современной науки» (Санкт-Петербург, 2017); XX Халықаралық ғылыми-практикалық конференция (Санкт-Петербург, 2017); «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения» атты XVII Бүкілресейлік Халықаралық ғылыми-практикалық конференция (Сургут, 2018); «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» I Бүкілресейлік Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияға қатысу (Волгоград, 2018).

**Автордың жеке үлесінің** мәні диссертация тақырыбы бойынша ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізу мен жинақтауда; зерттеу болжамын ұсынуда; зерттеу нысанын, тақырыбын, мақсаттары мен

міндеттерін анықтауда; тиісті зерттеу әдістерін таңдауда; алдын-ала және қалыптастырушы педагогикалық экспериментті ұйымдастыру мен жүргізуде, жылдық макроциклдегі жоғары білікті командаларда жоспарлау үрдісін зерттеу мен оның динамикасын анықтауға арналған жаттықтырушы сауалнамасын әзірлеуде, атлетикалық даярлықты жоспарлауды жүзеге асыру кезінде жаттықтырушыларға сауалнама жүргізу мен нұсқау беруде, шапшаңдықты-күшті дене қасиетін жетілдіруге бағытталған плайометриялық жаттығу әдістемесін әзірлеу мен оның іске асырылуын бақылауда, зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеуден өткізуде, зерттеу нәтижелерін оқу-жаттығу үрдісі мен спорт тәжірибесіне енгізуде, зерттеу нәтижелерін халықаралық ғылыми конгрестер мен конференциялар материалдарында, білім мен ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған мерзімді басылымдарда, оның ішінде халықаралық рецензияланатын ғылыми журналда жариялауда, спорт тәжірибесіне ғылыми еңбек нәтижелерін енгізуде.

**Зерттеу жүргізу кезеңдері.** Берілген тақырып бойынша зерттеу жұмыстары 2016-2019 жж. аралығында жүргізілді және шартты түрде үш кезеңге бөлінді.

*Бірінші кезеңде* (2016-2017 жж.) тақырып бойынша мәселеге теориялық сараптама және қолда бар ғылыми деректерді жинақтау жүргізілді, жылдық макроциклге қатысу бойынша біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлауды жоспарлау мәселесін шешудің әдістемелік тәсілдерін қалыптастыру жүргізілді, ғылыми болжам тұжырымдалды, тесттер мен зерттеу әдістемелері анықталды.

*Екінші кезеңде* (2017-2018 жж.) атлетикалық даярлықтың теориялық пен практикалық негіздерін зерделеу мен оны біліктілігі жоғары волейболшылар командаларында жоспарлауға, сондай-ақ оларды іс-жүзінде жүзеге асыруға бағытталған алдын-ала және негізгі қалыптастырушы эксперименттерді жүргізудің бағдарламалары мен әдістері әзірленді.

*Үшінші кезеңде* (2018-2019 жж.) статистикалық талдаудың компьютерлік бағдарламаларын қолдана отырып, зерттеу нәтижелеріне математикалық - статистикалық өңдеу жүргізілді, жылдық макроциклдегі эксперименттік жоспарлау нәтижелері түсіндірілді, зерттеу қорытындыларын әдеби рәсімдеу жұмысы аяқталды.

Эксперименттік жоспарлау бағдарламасы Қазақстан Республикасы, Ресей, Белоруссия және Болгария чемпионатының бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының жаттықтырушыларымен бірлесе отырып орындалды. Барлық жағдайларда зерттеудің бастапқы идеясы, әдістемелік тәсілдер, алынған материалдарды талдау және оларды түсіндіру автордың диссертациялық зерттеуге қосқан жеке үлесін құрайды.

**Зерттеу базасы.** Қазақстан, Ресей, Белоруссия мен Болгария чемпионатының бірінші, жоғары және ұлттық лигаларының командалары.

**Зерттеу нәтижелерінің жариялануы.** Зерттеу жұмысының нәтижелері 7 ғылыми басылымдарда, оның ішінде: 1 – Scopus халықаралық базасына кіретін журналдағы мақала жарияланған (процентиль 54); 3 - ҚР БҒМ Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған басылымдарда 2 -

шетелдік ғылыми-практикалық конференциялар материалдарында, 1 - халықаралық ғылыми-практикалық конференциялар материалдарында.

**Зерттеу құрылымы.** Диссертациялық жұмыс кіріспеден, 3 бөлімнен (зерттеу тақырыбы бойынша сараптамалық шолуды, зерттеу әдістерін және зерттеудің өзіндік нәтижелерін қамтитын), тұжырымдамадан, қорытындыдан, практикалық ұсынымдардан, пайдаланған әдебиеттер тізімінен тұрады.

**Диссертациялық зерттеудің кіріспе бөлімінде** спорттық қызметті педагогикалық бақылау, бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының жаттықтырушылар құрамымен сұхбаттасу, сондай-ақ ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізу негізінде зерттеу тақырыбының өзектілігі мен мәселесіне негіздеме беріледі, ғылыми аппарат ұсынылады.

Диссертациялық жұмыстың «Заманауи волейболдан даярлықтың теориялық - әдістемелік негіздері» атты бірінші бөлімінде біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлау теориясындағы заманауи әдіснамалық тәсілдер қарастырылады, жаттығу үрдісінің әртүрлі кезеңдеріндегі волейболшылардың атлетикалық даярлығын жоспарлаудың маңызды салаларына сараптама жүргізіледі, волейболдағы «атлетикалық даярлық» терминін қолдану қажеттілігі анықталады, ол заманауи волейболдағы дене қасиеттерінің даму ерекшелігін дәл көрсетеді, волейболшылардың атлетикалық даярлығын басқару және бақылау үрдісінің негізгі құрылымдарының мазмұны айқындалады.

**Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы** атты екінші бөлімінде зерттеу міндеттерін шешу үшін жұмыста қолданылатын жалпы ғылыми және педагогикалық әдістер ұсынылған. Диссертациялық жұмыста қойылған мәселелерді зерттеуге және шешуге бағытталған «жаттықтырушы сауалнамасы» зерттеудің негізгі әдістерінің бірі ретінде ұсынылған, жаттығу мен жарыс үрдістерін жоспарлау бойынша алдын-ала жүргізілген және негізгі қалыптастырушы эксперименттің мәні мен технологиясы ашылған, педагогикалық құбылыстарды салыстырмалы талдау әдістері, волейболшыларды даярлауды бақылау мен басқару әдістері, педагогикалық бақылау, алынған мәліметтерді математикалық - статистикалық өңдеуден өткізу әдістері қолданылады.

**Біліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығына эксперименталды негіздеме беру** атты үшінші бөлімінде плейометриялық жаттығуларды пайдалану негізінде жылдық макроциклдегі біліктілігі жоғары волейболшылардың секіру мен секіру төзімділігін дамыту мен жетілдіру бойынша алдын-ала жасалған эксперименттің нәтижелері келтірілген, волейболдан жоғары білікті командалардың атлетикалық даярлығын жыл сайынғы жоспарлаудың негізгі теориялық және кезеңдер мен мезоциклдер бойынша жоспарлаудың екі тәсілі қолданылатын әдістемелік салаларының мәні айқындалды, қазақстандық жоғары білікті командалардың жылдық макроциклі ішінде жаттығу жүктемесін жоспарлау мен іске асыру серпіні ұсынылады және жоспарлау мен оның жарыс маусымында іске асырылуына салыстырмалы сараптама жүргізілді.

**Тұжырымдама бөлімінде** зерттеу барысында тұжырымдалған қорытынды

мен зерттеу міндеттерін шешу нәтижелері ұсынылған.

**Практикалық ұсыныстар бөлімінде** «атлетикалық даярлық» терминін дұрыс қолдану шарттары, шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерін (секіру мен секіру төзімділігі) дамыту мен жетілдіруді ұйымдастырудың негізгі әдістемелік қағидалары, жаттығу үрдісін кезеңдер мен мезоциклдер бойынша жоспарлаудың маңызды салалары және зерттеу нәтижелерін іс жүзінде қолдану бойынша ұсыныстар берілген.

**Қосымшалар бөлімінде** «жаттықтырушы сауалнамасы» авторлық әзірлемесі және жоғары біліктілік командаларын бір жылдық жоспарлау тәжірибесіне енгізу актілері берілген.

Диссертациялық зерттеу мәтінінде автор журналдардың келесі мақалаларында жариялаған материалдар пайдаланылды.

Journal of Physical Education and Sport (JPES) журналында:

1 Shankulov Y., Andrusyshyn I., Zaurenbekov B., Zhunisbek D., Akhmetkarim M. Planning efficiency of athletic preparations of highly qualified volleyball players in annual macro-cycle. – 2020. – Vol.20 (1), №35. – P. 262 – 266. online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; SCOPUS. ISSN – L = 2247 – 8051 JPES.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, экспериментті жоспарлау және өткізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу - Shankulov Yerlan.; кеңес беру, мақаланы редакциялау - Andrusyshyn I.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Zaurenbekov B., Zhunisbek D., Akhmetkarim M.

ҚР БҒМ Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі ғылыми-теориялық журналында:

1 Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э., Шанкулов Е.Т., Андриюшкин И.Л., Ерменова Б.О. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток разных игровых амплуа с учетом их физического и функционального развития. - 2017. - №1 (47). – С. 59-64. ISSN 2306 - 5540.

Авторлардың үлесі: кеңес беру, мақаланы редакциялау - Андрущишин И.Ф.; жұмыс идеясы, экспериментті жоспарлау және жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу - Шанкулов Е.Т.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Кефер Н.Э., Андриюшкин И.Л., Ерменова Б.О.

2 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э. Эффективность дифференцированной физической подготовки юных волейболисток. - 2017. - №3 (49). - С. 88-92. ISSN 2306 - 5540.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, жоспарлау, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу - Шанкулов Е.Т.; кеңес беру, мақаланы редакциялау - Андрущишин И.Ф.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Кефер Н.Э.

3 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Малдыбаев Р.О., Молдахан К. Планирование атлетической подготовки в годичном макроцикле у команд высокой квалификации по волейболу. - 2019. - №3 (57). - С. 152-157. ISSN 2306 - 5540.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу - Шанкулов Е.Т.; кеңес беру және мақаланы редакциялау - Андрущишин И.Ф.; теориялық талдау үшін материал дайындау -

Малдыбаев Р.О., Молдахан К.

Халықаралық конференция материалдарының жинақтарында:

1 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф. Планирование атлетической подготовки в современном волейболе // В журнале Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУВО «Волгоградская государственная академия физической культуры». I Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. – Волгоград. – 2018, декабрь 6–7. – СПб. 168-172.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу, теориялық талдау үшін материал дайындау - Шанкулов Е.Т.; кеңес беру және мақаланы редакциялау - Андрущишин И.Ф.

2 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Гераськин А.А., Денисенко Ю.П. Атлетическая подготовка в современном волейболе // В журнале БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-юргы. XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. – Сургут: СГУ, 2018. – С. 306-309.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу - Шанкулов Е.Т.; кеңес беру және мақаланы редакциялау - Андрущишин И.Ф.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Гераськин А.А., Денисенко Ю.П.

3 Шанкулов Е.Т. Педагогический контроль атлетической подготовки волейболистов // Сборник материалов II международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования». ФГБОУ ВО. – Омский ГАУ. – 2019, январь- 24. – С. 222-225.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу, мақаланы редакциялау, теориялық талдау үшін материал дайындау - Шанкулов Е.Т.

**Диссертацияны рәсімдеу** Қазақстан Республикасының Білім және ғылым саласындағы бақылау комитетінің талаптарына сәйкес орындалды, диссертация мәтіні 137 беттен тұрады, 33 кесте мен 13 суреттен тұрады. Жұмыста ғылыми - әдістемелік әдебиеттің 144 дереккөзі пайдаланылды.

# 1 ЗАМАНАУИ ВОЛЕЙБОЛДАН ДАЯРЛЫҚТЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ - ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

## 1.1 Біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлау теориясындағы заманауи әдіснамалық тәсілдер сараптамасы

Заманауи волейболдың басты әдіснамалық негізі - бұл педагогикалық, биомедициналық, психологиялық ғылымдардың ғылыми тұрғыдан негізделген теориялық қағидалары мен заңдылықтарының жиынтығы болып табылатын дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі.

Біліктілігі жоғары волейболшылардың барлық жаттығулары мен жарыстық қызметі толығымен кеңес ғалымдары, теоретиктер мен практиктер жасаған тұжырымдамалық ережелерге негізделген [13].

Қазақстан волейболында осы уақытқа дейін республиканың Кубогы мен Чемпионаты негізгі макроциклде, ал қосалқы (жазғы макроцикл) өткізілген кезде спорттық маусымның екі циклды құрылымы қолданылады, ал қазақстандық командалар әртүрлі ресми (Азия чемпионаттары, Азия Кубогы турнирлері, әлем чемпионаттары және т.б.) жарыстарға қатысуға бағытталған. Олимпиада ойындары және Халықаралық волейбол федерациясының қолдауымен өткізілетін бейресми турнирлер.

Спорттың басым көпшілігі жаттығу үрдісіндегі спорттық даярлық теориясының авторлары жасаған 3-1-2-1 жеті күндік микроциклді қолданады. Бұл тек қазақстандық спортшыларға ғана емес, сонымен қатар бұрынғы КСРО-ның көптеген елдерінің, Шығыс Еуропаның және Азия континентінің спортшыларына қатысты. Спорттық даярлық теориясы шеңберінде ұсынылған спорт қалпының тұжырымдамасы, сынға қарамастан, өзгеріссіз қалады. Жаттықтырушылардың көпшілігі спорттың «шыңы» деген тұжырымдамамен жұмыс істейді және спортшыларды жарыс маусымының негізгі басталуы үшін осы «шыңға» жеткізуге тырысады. Осы жерде айтылған және спорттық дайындықтың қалған тұжырымдамалық ережелері жаттығулар мен бәсекелестік үрдістерді басқарудың негізгі ұсыныстары ретінде практикаға қызмет етеді. Алайда, қарқынды бәсекелестік жағдайында спорттың қарқынды дамуы спорттық іс-әрекеттің жаңа практикалық құбылыстарын тудырды, бұл спорт теориясының тұжырымдамалық салаларының өзгеруіне әсер ете алмады. Спорттық практиканың қарқынды дамуымен және спорттық жетістіктердің өсуімен қатар спорт теориясы және оның негізгі құрылымы, спорттық дайындық теориясы дамып, жетілдірілуде. Жаттықтырудың және жарыс үрдісінің физиологиялық механизмдері одан әрі дамыды. Атап айтқанда, В.Н. Платонов еңбектеріндегі қарқынды қимыл белсенділігінің бейімделулі механизмдерінің ерекшеліктері туралы идеялар, басқа авторлардың бірқатар физиологиялық, морфометриялық, биомеханикалық және басқа зерттеулерін қорытындылады: бұлшық ет, сүйек және дәнекер ұлпаларының (бұлшық ет ұлпаларының спорттық мамандануы және құрылымы, әртүрлі шамалар мен бағыттардағы жүктемелер әсерінен бұлшық ет талшықтарының өзгеруі, сүйек пен дәнекер ұлпаларының бейімделуі, жаттығуды тоқтату, бейімделуі және

бұлшық ет ұлпаларының бейімделуі және т.б.); ұзақ мерзімді және жылдық даярлықта ұзақ мерзімді бейімделу реакцияларының қалыптасуы (спортшылардың спорттық мамандануы мен жынысына байланысты ұзақ уақытқа бейімделуді қалыптастыру, жыл бойына спортшы ағзасының және макроциклдің жүктемелердің мөлшері мен бағытына байланысты бейімделуі, тиімді ұзақ мерзімді бейімделудің негізі ретінде жылдық даярлық кезеңділігі және т.б.) [14].

Жаттығу үрдісіне терең ену жаңа электронды және кибернетиканың дамуына байланысты жеделдетілген спорттық биология пәнін тарту болды. Осының арқасында 60-70 жж. жаттығу үрдісінің арсеналы ауқымында дененің ішкі құрылымдарының күйін тікелей өлшеу әдістері пайда болды (биопсия әдісі, ядролық магниттік резонанс, ультрадыбыстық сканерлеу) [14, б. 46-50; 16, б. 9-12.].

Спорт теориясын жетілдірудің жаңа әдісін спорттық даярлық теориясының (ТСТ) негізін қалаушылардың бірі Л.П. Матвеев, ол оқыту үдірісін құруда «модельдік-мақсаттық тәсілді» (МСА) ұсынды [15]. Тәсілдің мәні мынада: негізгі (мақсатты) жарыстық қызмет өлшемдерінің спорттық макроциклде болу, оның спорттық - техникалық нәтижесін және ішінара (жеке) сипаттамаларын дәл есептей отырып модельдеу; спортшының дайындық деңгейіндегі үдемелі ауысымдарды («өсу») модельдеу кезінде, көзделген мақсатты спорттық нәтижеге кепілдік беру үшін қол жеткізуге тура келеді, осы микроциклде қойылған мақсатты жүзеге асыру сырттай көрінетін нәтиже; мақсатты бәсекелестік қызметтің құрылған моделінің өлшемдері мен олардың өлшемдері арасындағы ұқсастық немесе айырмашылық критерийі бойынша осы мақсатты жүзеге асырудың негізгі құралы ретінде даярлық жаттығуларының құрамын жүйелеу кезінде; негізгі жарыстардың белгіленген мерзімдерін және олар үшін оңтайлы дайындықтың қалыптасуының, реттелуінің және көрінуінің белгілі заңдылықтарын ескере отырып, макроциклдің кезеңдері мен кезеңдері бойынша спортшының жаттығу және бәсекелестік іс-әрекетінің динамикасын модельдеу кезінде.

Л.П. Матвеевтың ойынша, осы операциялардың тіркесімі, егер олар жеткілікті түрде дұрыс орындалса, спорттық даярлықты жоспарлаудың дәстүрлі формаларына қарағанда негізгі тенденцияларды, оның жасалу тәртібі мен формаларын неғұрлым нақтылайтын оңтайландырылған жобасы ретінде алдағы спорттық макроциклдің күрделі моделін жасауға мүмкіндік береді [16].

Кеңес ғалымдарының күш - жігерінің арқасында спорт теориясында жаңа бөлімдер пайда болды. Ең алдымен, бұл спортшылардың шаршау және қалпына келтіру жүйесіне қатысты, оны В.Н. Платонов 2004 жылғы оқулықта «Спортшыларды олимпиадалық спорт түрлеріне даярлау жүйесі». Бұл бөлім шаршау мен ауыр бұлшық ет белсенділігін қалпына келтіруге байланысты зерттеу нәтижелерін қамтиды; ұзақ уақыт жұмыс істеу кезіндегі функционалдық белсенділік, шаршау мен әртүрлі көлемдегі жүктемелер кезінде қалпына келтіру; әртүрлі бағыттағы жүктемелер кезінде шаршау мен қалпына келтіру; спортшылардың біліктілігі мен дайындығына байланысты шаршау

және қалпына келтіру. Заманауи спорттағы жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын ескере отырып, бұл бөлім спорт теориясының барған сайын маңызды бөліміне айналууда [17].

Спорт теориясының маңызды педагогикалық бөлімі Ф.П. Суслов әзірлеген «жарыстар» бөлімі болды. Бұл бөлімнің пайда болуы, ең алдымен, жылдық макроцикл құрылымына үйлесімді және органикалық түрде сәйкес келуді қажет ететін спорт жарыстарының күнтізбесінің кеңеюімен байланысты.

Спорт түрлерінің көпшілігін коммерциализациялау жағдайында жарыстардың күнтізбесі едәуір кеңейді, бұл спортшылар мен жоғары білікті командаларды даярлаудың дәстүрлі құрылымының өзгеруіне әкелді. Көптеген спорт түрлерінде бір, екі, үш макроциклден тұратын жылдық жаттығу және жарыс циклінің құрылымы қазіргі уақытта іс жүзінде сақталған. Дегенмен, құрылымның өзі екі-үш циклдан бастап біртіндеп екі немесе үштікке айналады, өйткені өтпелі кезеңдер тек соңғы макроциклде сақталады, ал қалпына келтіретін микроцикл көбінесе олардың арасындағы шекараға айналады.

Сонымен қатар, белгілі бір спорт түрлерінде, әсіресе ойындарда макроциклдің өзі құрылымы жарыс күнтізбесінің әсерінен барған сайын өзгеріп отырады. Сондықтан қазіргі заманғы даярлық пен бәсекеге қабілетті қызметті талдау негізінде Ф.П. Суслов әртүрлі спорт түрлерінде қолданылатын макроциклдердің негізгі үш нұсқасын анықтады [18].

Классикалық деп аталатын бірінші нұсқа даярлық кезеңінің бәсекеге қарағанда ұзағырақ болуын немесе бәсекелеске қатысты барлық даярлық кезеңдерінің жалпы ұзақтығын қарастырады. Кейбір жағдайларда бұл кезеңдердің ұзақтығы тең болуы мүмкін. Олар өздерінің жаттығуларын жекелеген спорт түрлерінде осылай жасайды, мұнда жарыс жүйесі жергілікті старттардан тұрады, олардың арасында жаттығулардың айтарлықтай аралықтары болады немесе жарыс жүйесі аралас жергілікті құрылымға ие, қысқа сериялы старттармен 1-ден 7-8 күнге дейінгі аралықпен ауысады.

Макроциклдің екінші нұсқасы классикалық түрде өзгертілген. Ол даярлық кезеңіне қарағанда бәсекелік кезеңнен 2-3 есе асып түседі. Мұндай макроцикл спорттық командалық ойындарға, жолда велосипед тебуге және кейбір басқа пәндерге тән. Көбінесе бұл спорт түрлерінде жылдық цикл бір макроцикл болып табылады.

Макроцикл құрылымының үшінші нұсқасы, әдетте жыл сайын, дәстүрлі емес деп аталады. Ол ұзақ бәсекелестік кезеңнен тұрады – 10 - 10,5 ай және қалпына келтіру мен даярлық кезеңі - 1,5 - 2 ай. Бұл макроцикл құрылымы тенниске, гольфқа және кейбір басқа, әсіресе олимпиадалық емес спорт түрлеріне тән. Құрылымның бұл нұсқасы өзінің ғылыми негіздемесін әлі алған жоқ. Жаттығуға дайындық қызметі турнирлер арасындағы қысқа аралықта жүзеге асырылады, ал макроциклдің басында оны рейтингі онша жоғары емес турнирлер толықтырады.

Жалпы, Ф.П. Суслов, С.П. Шепель және басқа әріптестер қазіргі кезеңдегі жаттығу және бәсекелестік қызмет жағдайларының өзгеруіне қарамастан (жарыстар, старттардың көбеюі, спорт саласындағы коммерциализация және

т.б.) спортшыларды даярлау кезіндегі кезеңдеу жойылған жоқ, бірақ белгілі бір жолмен өзгеріп, мезгіл - мезгіл бірін - бірі алмастыратын жаңа шындықтарды ескеру, түзетіліп отыра береді деп мәлімдейді [19].

Спорттық теорияны дамытудың стандартты емес әдісі Ю.Ф. Курамшиннің «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» оқулығында [20]. Тікелей спорт мәселелеріне тоқтала отырып, ол қазіргі даму кезеңіндегі спорттың функциялары және спорт түрлерін жіктеу сияқты аспектілерге назар аударады. Оның пікірінше, негізгі қызметтерді, ең алдымен, әлеуметтік қызметтерді, сол сияқты нақты қызметтерді қорыту ретінде қарастырған жөн. Оларға мыналар жатады:

- *анықтамалық қызмет*, спорттық жетістіктер деңгейінің белгілі бір өлшемі, адамның белгілі бір спорт түріндегі спорттық қабілеттерін дамытудың мысалы және сонымен бірге ағзаның әлеуетті психоденелік резервтерін одан әрі ашып көрсету және жақсарту жолындағы нұсқаулық ретінде қызмет ететіндігімен анықталған анықтамалық функция;

- *эвристикалық және болжамдық қызмет*. Ол анықтамалық қызметпен тығыз байланысты және, ең алдымен, спорт эвристикалық іс-әрекеттің бір түрі болып табылатындығында, яғни ашылу, жаңасын ашу сәттерін қоса алғанда, талап бойынша шығармашылық қызмет. Осыған байланысты, әсіресе, супер - жетістік спорты - бұл адамзаттың биік шыңына жетудің белгісіз жолдары ізделетін алып табиғи шығармашылық зертханасы. Осы ізденістің нәтижелері жаңа спорттық жетістіктермен қамтылып, қоғамдағы дене шынықтыру прогресінің деңгейін көрсетеді және бүкіл адамзаттың ортақ мәдени мұрасына айналады. Кезінде көрнекті ағылшын физиологы, бұлшық ет жиырылуының термодинамикасы бойынша Нобель сыйлығының лауреаты А.В. Хилл адам туралы шоғырланған физиологиялық мәліметтердің ең көп мөлшері физиология туралы кітаптарда емес, әлемдік спорттық жазбаларда кездесетіндігін айтты;

- *спорт және беделді қызмет*. Спорт - бұл жеке тұлғаның қоғамдағы өзін-өзі растауының, елдің халықаралық беделін көтерудің маңызды факторы;

- *ойын-сауық қызметі*. Спорттың «тілі» кез-келген адамға түсінікті. Сондықтан спорттық шаралар көптеген көрермендердің назарын аударады. Олар ұжымдық көңіл-күйге, қызығушылыққа әсер етеді, күреске қатысуға, адамдардың маңызды топтарын біріктіруге мүмкіндік береді;

- *эстетикалық қызмет*. Спорт спортшы мен көрерменге үлкен эстетикалық әсер етеді. Спорттық іс-шаралар үрдісінде спортшыларда белгілі бір эстетикалық сезімдер, талғамдар, идеалдар, эстетикалық қабілеттер дамиды. Бұл дене бітімінің сұлулығында, орындау шеберлігінде, және техникалық-тактикалық тәсілдер мен үйлесімдіктердің мәнерлілігінде және т.б. Спорт көрерменге күрестің дамуын сезіне отырып, эстетикалық ләззат сезімін сезінуге мүмкіндік береді, ал спорттағы сұлулықты дамыған эстетикалық сезіммен ғана мүмкін етеді;

- *экономикалық қызмет*. Қоғамның спортты дамытуға салған қаржылық салымдары денсаулығының жақсаруы мен мүшелерінің әлеуетінің артуы мен адамдардың жоғары белсенді өмір сүру ұзақтығының артуының арқасында

бірнеше рет өтеледі. Спорттық шоулардан, спорттық ғимараттардың жұмысынан, спорттық құрал-жабдықтар мен тауарлық - материалдық құндылықтарды сатудан, спорттық жарнамадан түскен табыс жақсы пайда әкеледі.

Ю.Ф. Курамшин әртүрлі критерийлер бойынша спорттың келесі жіктемесін ұсынады:

1 Мақсаттарға сәйкес - элиталық спорт (жазба спорт, үлкен спорт) және негізгі спорт (бұқаралық спорт, бұқаралық, қарапайым спорт).

2 Ауқымы бойынша және оны халықаралық спорттық қозғалыс шеңберінде ұйымдастыру - олимпиадалық пен олимпиадалық емес спорт түрлері.

3 Спортшылардың, федерациялардың, клубтардың арасындағы экономикалық қатынастардың табиғаты бойынша, олар қаржылық пайда, спортшылардың спорттық қызметтен түсетін кірістерімен байланысты - коммерциялық және коммерциялық емес спорт түрлері.

4 Өзінің күші мен қабілетін қолданудың негізгі саласы ретінде спорттың кез-келген түрін таңдаған адамның негізгі қызметіне сәйкес - кәсіби және әуесқой спорт.

5 Сабақтарды ұйымдастыру түрлері бойынша - жалпы және арнайы білім беру жүйесінде міндетті спорттық спорт түрі, ал бос уақытында жүзеге асырылатын әуесқой спорт.

6 Спорттық шараларға қатысатын спортшылардың жас санаттары бойынша - балалар мен жасөспірімдер спорты, ересектер спорты және ардагер спорт түрлері.

7 Спортшылардың әлеуметтік пен кәсіби мәртебесіне сәйкес - мектеп спорты, студенттер спорты, әскери (армиялық) спорт және т.б.

8 Қолдану сипаты бойынша кез-келген кәсіби қызметке дайындалу – кәсіби - қолданбалы және әскери - қолданбалы спорт түрлері.

9 Бос уақыт, демалыс, ойын - сауық, адамның жұмыс қабілетін қалпына келтіру, бұрын игерілген дағдылар мен қасиеттерді сақтау – сауықтыру - сауықтыру және дене шынықтыру - сауықтыру спортында қолдану сипаты бойынша.

10 Жарыстарға қатысатын спортшылардың денсаулық күйіндегі ауытқулардың сипаты бойынша, олар мүгедектерге арналған спорт түрлері - соқырлар, саңырау мен мылқау, тірек-қимыл аппараты бұзылған спорт түрлері, ақыл - ойында кемістігі бар адамдар үшін спорт және т.б.

11 Жарыс тақырыбы және спортшылардың қызметінің сипаты бойынша - жеңіл атлетика, су спорты, конькимен жүгіру, шаңғы тебу, автокөлік спорты, шахмат және т.б.

Әрине, осы формалар мен спорт түрлерінің көпшілігі өзара еніп, бір-бірімен астасып жатады. Мысалы: жеңіл атлетика спорттары рекордтық пен бұқаралық, кәсіби пен әуесқойлық, коммерциялық және коммерциялық емес және т.б. Таңдалған спорт түрлері оларды жалпылау деңгейіне сәйкес спорттың жалпы сипаттамаларын ғана көрсетеді.

Өткен ғасырдың 90-шы жылдарының басында кәсіби спорт Олимпиада ойындарына қабылданған кезде спорт теориясы және ең алдымен спорттық дайындық теориясы өткір сынға алына бастағанын атап өткен жөн. Ю.В. Верхошанский [21], М. Portman [22], Р. Tschiene [23], В.Н. Селуянов [24, 25], В.К. Бальсевич [26], Б.Н. Шустин [27], С.Е. Павлов [28], В.В. Иссурин [29] мен басқа да бірқатар мамандар кезеңдеу ұғымы спорттық практиканың шындықтарына сәйкес келмейді, даярлық, жарыстық және өтпелі кезеңдер жоқ деп дәйектей отырып, заманауи спорт жағдайындағы жаттығуларды кезеңдеу тұжырымдамасының (СВТ) сәйкес келмейтіндігі туралы айта бастады. Ю.В. Верхошанский [21, б. 36], спорттық қалыптың қалыптасуы, сақталуы және уақытша жоғалуы кез-келген ақылға сыймайды деп мәлімдеді.

Спорт маусымы аяқталғаннан кейін спортшы өзінің спорттық қалпынан айрылып, келесі маусымда оның қалыптасуы үшін қайтадан күресетін болса, онда алға жылжу және спорттық нәтижелердің артуы туралы әңгіме болуы мүмкін емес деп санайды. Жарыс маусымы кезінде фитнес шындығы жоқ. Оның үстіне, ол спортшының фитнес деңгейі (бұл термин ол үшін спорттық қалыптың баламасы) маусым бойы тұрақты түрде өсіп, келесі маусымда жаңа деңгейге көтеріліп, спорттық нәтижелердің одан әрі өсуіне ықпал етуі керек деп тұжырымдады [30, 31].

А.М. Якимовтың мәлімдемесі Африкалық қашықтықтағы жүгірушілердің мысалына жүгінетін [32], оларда ешқандай макроцикл жоқ, тек спорттық жаттығулар жасап, бүкіл спорт маусымы кезінде өнер көрсетіп, керемет спорттық нәтижелер көрсетті. Шындығында, олар кезеңдеу идеясын елемейтін сияқты. Оның үстіне, А.М. Якимов СВТ допингті қолдану үшін ойлап тапты деп айтады, өйткені жасанды стимуляторларды қабылдайтын спортшылар ұзақ уақыт бойы спорттық дене қалпын ұстап тұра алмайды, себебі олардың физиологиялық бұзылулары бар, себебі қабылдау мүмкін емес.

Спорттық даярлық теориясын талдаудағы маңызды факт, спорттың әдіснамалық және теориялық негізі ретінде спорт ғылымы теоретик В.Н. Платонов, ол қазіргі кезде спорт ғылымы саласындағы әлемдік беделге ие [14, б. 32]. Онда ол Л.П. Матвеевтың спорттық даярлық теориясын дамытуда және оның кейбір ережелері көптеген зерттеушілердің күш - жігерінің арқасында кейбір әдістерді қолдану белгілі бір өзгерістерге ұшырағандығына байланысты түзетуді қажет ететіндігіне орасан зор үлесі бар туралы айтады. Алайда, жалпы алғанда, барлық негізгі қағидалар мен заңдылықтар, сондай-ақ таңдаған спорт түрінен көптеген тұжырымдамалық ережелер өзектілігін жоғалтқан жоқ және олар жаттықтырушылар мен мамандарға білім беру, оқыту мен бәсекелестік үрдістерді жүзеге асыруда дұрыс нұсқаулық болып табылады.

Осыған қарамастан, ондаған кандидаттық және докторлық диссертацияларда, көптеген жүздеген, тіпті мыңдаған ғылыми мақалаларда көрсетілген жаңа білімдерді жинақтау мен жалпылау спорттық даярлық теориясының «жаттығу теориясы» ұғымының шеңберінде тым толып кетуіне алып келді, сондықтан ғылыми оның ішінде В.Н. Платонов «спорттық даярлық теориясы» жаңа терминін енгізді. Әрине, өзінің мазмұны тұрғысынан бұл ұғым

«спорттық даярлық теориясы» ұғымына қарағанда көлемді және кеңірек, бұл оны пайдалану мүмкіндіктерін едәуір тарылтты. «Даярлық» термині шындықтың әлеуметтік және ғылыми құбылысы ретіндегі спорттың мәнін жан-жақты түсінуге мүмкіндік береді. 2004 жылы В.Н. Платонов шығарған «Олимпиадалық спорт түріне спортшыларды даярлау жүйесі» оқулығы - бұл орыс тілді әдебиеттерде ғана емес (кеңестік пен посткеңестік кезеңдерде) спорт саласында жүргізілген зерттеулердің нәтижелері туралы, сонымен қатар жетекші шетелдік ғалымдар алған ғылыми зерттеулердің нәтижелері туралы соңғы ақпараттарды жинақтайтын іргелі басылым және спорттағы ауыр дене шынықтырумен айналысатын мамандар [14, б. 35-36].

Автор жаттығулардың барлық маңызды бөлімдеріне назар аударады және ең алдымен спортшылар денесінің (бұлшық ет, сүйек және дәнекер ұлпалары) спорттық іс-әрекеттің әр түрлі жағдайларына олимпиадалық пәндердің әртүрлі түрлеріне және жаттығу үрдісінің әртүрлі тәртіптеріне бейімделуінің физиологиялық мәселелеріне назар аударады; бұлшық ет белсенділігінің қуатпен қамтамасыз етілуі (алактат, лактат және анаэробты жүйелер, олардың қуаты, сыйымдылығы, тиімділігі мен қозғалғыштығы, аэробты жүйенің бейімделу қорлары, әртүрлі қарқындылығы мен ұзақтығы бұлшық ет белсенділігінің қуатпен қамтамасыз етілуі, шеткі бейімделу мен оттегін пайдалану); спортшылардың жасына, спорттық мамандануына және олардың ұзақ және бір жылдық дайындыққа бейімделуге бейімділігіне байланысты ұзақ мерзімді бейімделу реакцияларын қалыптастыру мәселелері; спортшының денесінің жыл бойына бейімделуі және жүктің мөлшері мен бағытына байланысты макроцикл; тиімді ұзақ мерзімді бейімделуді қалыптастырудың негізі ретінде жылдық оқытудың кезеңділігі [14, б. 152-167; 241-270].

Жұмыста дене қасиеттері бөліміне көп көңіл бөлінеді: шапшаңдық, бұл шапшаңдық қабілеттерінің түрлері мен оларды анықтайтын факторларды, сондай-ақ оларды дамыту әдістемесін ашады; икемділік - оның түрлері мен қимыл әрекетіндегі маңызы, жұмыс істеу заңдылықтарын анықтайтын факторлар, даму әдістемесі; күш пен күш жаттығулары (бұлшық ет белсенділігі тәртіптері және әртүрлі күш қасиеттерін жақсарту әдістері - максималды және шапшаңдық күші, беріктікке төзімділік терең ашылған, бұлшық ет массасын көтеру әдістері ерекше атап көрсетілген; үйлестіру қабілеттерінің мәселелеріне - қимылдардың динамикалық және кеңістіктік - уақыттық өлшемдерін, түрлерін, қабілеттерін, әдістемелерінің жалпы ережелері мен қимыл-қозғалыстардың үйлестіруін арттырудың негізгі құралдарын бағалау және реттеу қабілеттеріне мұқият назар аударылады; бөлім төзімділік қасиетіне және оны дамыту мен жетілдірудің әдістемесіне қорытынды жасайды, мұнда жалпы және ерекше төзімділікке, аэробты үрдістердің қуатын, қуаттылығы мен қозғалғыштығын арттыруға, сондай-ақ қуатты әлеуетті іске асыру қабілетіне үлкен мән беріледі [14, б. 349-442].

Спорттық даярлық теориясының мазмұнына енген жоғарыда сипатталған дәстүрлі бөлімдермен қатар оқулықта жаңа бөлімдер пайда болды, олар Л.П. Матвеев, басқа оқу басылымдарының авторларынан емес, тек олардың

мазмұнын ашпай-ақ аталған. Бұл спорттық жарыстардың теориясына және жаттығулар мен жаттығулардан тыс факторларға қатысты. Бұл тәсіл спорттық даярлықты терең зерттеуге ықпал ете отырып, сонымен бірге біржақтылықтан, жаттығудың тиімділігін қамтамасыз етуге байланысты нақты мәселелерден бөлінуден зардап шегеді, жалпы емес, өзінің күрделі құрылымымен нақты бәсекелестік қызметке қатысты. Спорттық жаттығу мазмұнына тікелей кірмейтін, бірақ өте үлкен әсер ететін көптеген сыртқы факторлардың (жұмысқабілеттілігін қалпына келтіру және ынталандыру құралдары, климаттық - географиялық жағдайлар, спорттық жабдықтар, жаттығу жабдықтары және т.б.) арасындағы байланыс, жаттықтыру мен жарысқа қатысу тиімділігі [16, б. 22].

Талдау барысында көрсетілген дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің негізгі әдіснамалық салалары заманауи волейболдың теориялық пен әдіснамалық негіздерімен тікелей байланысты және волейбол командалары мен ойыншыларының жаттығулары мен бәсекелестік белсенділіктерін қалыптастырудың маңызды заңдылықтарын анықтайды. Дене шынықтыру мен спорт теориясының жалпы теориялық пен әдіснамалық мәселелерімен қатар, волейболға арналған ғылыми-әдістемелік еңбектерде тек осы спорт түріне қатысты және шешімі оның дамуы мен алға жылжуына ықпал ететін мәселелердің барлық салаларын қамтитын көптеген ғылыми негізделген ғылыми мәліметтер жинақталды.

## **1.2 Волейболшылардың жаттығу үрдісінің түрлі кезеңдеріндегі дене даярлығын жоспарлау**

Жас волейболшының дене және атлетикалық дамуы ол спорт секциясына (алғашқы даярлық тобына) түскен сәттен басталады және спорттық қызметтің барлық басқа кезеңдерінде спорттық мансабының соңына дейін жалғасады. Бұл дамудың әр кезеңінде белгілі бір мақсаттар, міндеттер, әдістер мен құралдар бар, олардың мазмұны әр жас тобының анатомиялық, физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерімен анықталуы керек.

### **1.2.1 Жас волейболшылардың дене даярлығы және оның жаттығудың бастапқы кезеңіндегі жоспарлануы**

Бастапқы даярлық топтарындағы жұмыс міндеттері спорттық мектептердегі волейбол резервтерін ұзақ уақыт даярлаудың басты мақсаты – денелік және рухани жағынан үйлесімді дамыған біліктілігі жоғары спортшыларды даярлаумен үйлесімді байланысты.

Іріктеу нәтижелері бойынша БЖСМ бастапқы даярлық топтары аяқталды. Осы кезеңдегі іріктеу нәтижелері бойынша құрамы бар БЖСМ, балалар спорт клубтары мен секцияларының алғашқы даярлық топтарындағы нақты міндеттер:

- денсаулықты нығайтуға, дұрыс дамуға және жан-жақты дене даярлығына ықпал ету;
- шапшаңдықты, ептілікті, шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерін,

икемділікті дамыту;

- доппен жұмыс жасау, қабылдау және беру, шабуылдаушы соққы және тосқауыл қою қимылдары мен тіректер техникасының негіздерін үйрету;
- шабуыл мен қорғаныс кезіндегі тактикалық әрекеттер негіздерін үйрету;
- ойын және жарыс жағдайларына дағдыландыру;
- дене даярлығы бойынша стандарттарды орындауға дайындалу;
- волейболға деген қызығушылықты арттыру [33].

Спорттық резервті даярлау жүйесінің мақсаты - ұзақ мерзімді даярлық курсы аяқтаған жас волейболшылардың даярлығының жоғары деңгейдегі командаларға қойылатын талаптарға сай болуын қамтамасыз ету. Бұл талаптар жас спортшылардың даярлығын бағдарламалау және стандарттарды әзірлеу кезінде нұсқаулық ретінде қызмет етеді.

Жоспарлаудың тиімділігі оның негізінде жоспарлар құрылып, оқыту үрдісі бағаланатын көрсеткіштерге байланысты. Оқу-жаттығу жұмыстарын көрсететін барлық көрсеткіштер жасөспірімдер спорт мектебіне арналған бағдарламалық материалда ұсынылған, ол жаттығу тәртіптерін, жаттығу түрлеріне уақыт бөлуді және т.б. қамтиды. Бастапқы даярлық топтары үшін жаттығу түрлеріне уақыт бөлуді (Ю.Д. Железняк) 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – Жылдық циклдегі даярлық түрлерінің таралуы

Даярлық түрлері	Бастапқы даярлық тобы	
	бірінші жыл	екінші жыл
Жалпы дене даярлығы	86	86
Арнайы дене даярлығы	52	58

Өсіп келе жатқан ағзаның жас ерекшеліктерін, спортшының даярлығын, оның өмір сүру тәртібін, оқуын ескере отырып жасалған ұзақ мерзімді жоспар негізінде жүйелі түрде жүргізілсе, жоғары сапалы жаттығу жұмысының үрдісі жоғары тиімділікке жетеді.

Жұмыстың барлық кезеңдеріндегі даярлық пен жаттығу жүктемелері жас спортшының денесінің функционалды мүмкіндіктеріне толық сәйкес келген жағдайда ғана спортшының даярлығы біртіндеп артады, бұл көп жағдайда жоспарлауға байланысты болады.

Келесі жылдық циклдің әр кезеңі алдыңғы жүктемеге қарағанда жоғары жүктеме деңгейінде басталып, аяқталуы керек.

Жас волейболшылар үшін 2-3 жылға арналған ұзақ мерзімді жоспарлар құрған жөн. Ұзақ мерзімді жоспарлар топқа да, бір ойыншыға да арналып жасалады.

Болашақ топтық жоспар келесі бөлімдерден тұруы керек:

- бүкіл топтың жалпы сипаттамалары;
- ұзақ мерзімді жаттығудың мақсаты мен негізгі міндеттері;
- даярлық кезеңдері және кезеңдеп жаттықтырудың негізгі бағыты;
- жас волейболшылардың даярлығын сипаттайтын спорттық – техникалық

көрсеткіштер мен бақылау стандарттары; стандарттар 2-кестеде көрсетілген [33, б. 14].

Кесте 2 – Жас спортшыларды топтарға жазуға арналған бастапқы даярлық кезеңіндегі жалпы және арнайы дене даярлығы жаттығуларының нормалары

Дене қасиетінің дамуы	Бақылау жаттығулары (тесттер)	
	ұлдар	қыздар
Шапшаңдық қасиеті: 30 м жүгіру	6 с көп емес	6,6 с көп емес
Үйлесімділік: шаттлмен жүру 5 х 6 м	12 с көп емес	12,5 с көп емес
Шапшаңдыққа төзімділік: «шырша» бағытын өзгерте отырып, 92 м жүгіру	28,0 с	32,0 с
Шапшаңдықты-күшті қасиеттер	салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 8 м	салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 6 м
	орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 140 см	орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 130 см
	қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 36 см-ден кем емес	қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 30 см-ден кем емес

Стандарттарға келетін болсақ, бағдарламалық бақылау стандарттарымен қатар бірқатар ғалымдар мен практиктер қимыл қасиеттерінің дамуын бақылауға ғана емес, функционалдық даярлық пен антропометриялық көрсеткіштерді бақылауға да назар аударуды ұсынатынын ескеру қажет, атап айтқанда, Ю.Н. Клешев пен А.Г. Фурманов еңбектерінде берілген [34]. Олар барлық негізгі дене сапаларды бақылау қажет деп санайды: күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік, сондай-ақ бой, салмақ, кеуде шеңбері, өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) және бел күші. Сонымен қатар, олар осындай сәтке назар аударады. Дене жүктемені орындау кезінде жарақаттар, көгерулер, әртүрлі ауырлықтағы созылу пайда болуы мүмкін, бұл сынақ кезінде жас волейболшылардың максималды мүмкіндіктерінің көрінуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан жарақат алған және денсаулығында ауытқулары бар спортшыларды тестілеуге жіберуге болмайды. Осыған байланысты еріксіз түрде қандай басқару жүйесін қолдану керек - Ю.Н. Клешев пен А.Г. Фурманов немесе БЖСМ және ОРБЖСМ бағдарламалары ұсынған. Мұнда екі жүйені де оқу жұмысында қолдануға болатындығын айту керек, бірақ бір деңгейдегі топтардан екіншісіне ауысу кезінде тәжірибелік мақсатқа сай, бағдарламалық стандарттарды басшылыққа алу керек. Кешенді тестілеу жүйесі Ю.Н. Клешев оны аяқтау үшін көп уақытты және белгілі бір құралдардың болуын талап етеді,

ал бақылау стандарттарын өткізуге бөлінген оқу жоспарында жоспарланған сағаттар барлық қажетті сынақтар мен үлгілерді орындау үшін жеткіліксіз.

Әрине, біз ұсынған педагогикалық бақылау жүйесі деп түсінуіміз керек, Ю.Н. Клешев пен А.Г. Фурманов оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру жүйесін және волейболшыларды даярлау сапасын тереңірек көрсетеді. Мұны Ю.Н. Клешев пен Л.Р. Айрапетьянц зерттеулері де [35], А.В. Ивоилов [36], қазақ авторлары З.А. Джаркешев пен К.В. Илющенко [37] дәлелдейді.

Медициналық бақылаудың негізгі міндеті - әр баланың денелік және психикалық денсаулығының жай-күйін және оның денесінің жеке медициналық - биологиялық ерекшеліктерін анықтау.

Жылдық жоспар ұзақ мерзімді жоспардың нақты жылын ашады және келесі бөлімдерден тұрады:

- командалық сипаттамалар;
- спорттық даярлықтың мақсаты мен міндеттері;
- жылдық цикл кезеңдеріне жұмыстың негізгі бағыты;
- негізгі жаттығу базалары және оларды жыл бойына тарату;
- жарыстарға қатысу;
- даярлықты бақылау
- педагогикалық және медициналық бақылау.

Жылдық жоспар негізінде айлық жоспар, ал айлық жоспар негізінде микроциклдің жоспары құрылады.

Жедел жоспарлауда оқу материалын таңдау және тарату ең маңызды буын болып табылады, онда сіз мыналарды ескеруіңіз керек:

- жаттығу күндерінің саны;
- демалыс күндерінің саны;
- жүктемелердің көлемі мен қарқындылығы;
- жарыстар саны.

Айдың және микроциклдің жоспары мәтіндік бөлімнен және негізгі көрсеткіштердің графиктерінен тұрады.

Бастапқы даярлық топтарында жоспарлаудың негізі ретінде, әдетте, жеті күндік микроцикл қабылданады, мұндай микроциклдегі негізгі құрылымдар: алғашқы екі жылда жаттығу күндері белсенді демалыс күндерімен, яғни жаттығу күні және келесі демалыс күні болып ауысады.

Жеті күндік циклдердегі оқыту түрін бөлу маңызды болып табылады, соның негізінде материал сабақ арқылы таратылады.

Бастапқы топтарда даярлаудың тиімділігі көбінесе жаттығу сабақтарына, олардың құрылымына, құралдарды, әдістерді таңдауға және т.б. Дене шынықтыруға байланысты тәжірибелік жаттығулар мәні бойынша бір бағытты және аралас болып бөлінеді. Бір бағытты сабақтар жаттығудың бір түрімен шектеледі: техникалық, денелік, тактикалық. Аралас дегеніміз екі немесе үш түрдегі материалдарды әртүрлі үйлесімдікке қосуды білдіреді. Жарыс жаттығулары әрине мамандандырылған сыныптардың алғашқы күндерінен бастап жас волейболшыларды даярлау жүйесіне қосылуы керек. Жарыстар, олардың бастапқы дайындық топтарындағы бағыты ұзақ мерзімді оқытудың

осы кезеңіндегі жұмыс міндеттеріне бағынады.

Шағын волейбол мен волейболдан жарыстар өткізу үшін денелік және техникалық даярлық жарыстарына жаттығу сағаттарынан бақылау сынағына бөлінген арнайы сағаттар, сондай-ақ бірлестікті даярлыққа арналған сағаттардың бір бөлігі бөлінуі керек. Конкурс топтағы барлық тыңдаушыларды жүз пайыз қамтуы керек.

Жарыстар жаттығу кезінде де, жарыс және ойындық оқыту әдістерін қолдана отырып өткізілуі керек. Топтың белсенділігін бағалау жас волейболшылардың даярлық деңгейіне осы жас кезеңіне белгіленген модель деңгейлерімен салыстырмалы талдау жасай алу үшін кешенді бақылаудың көмегімен жүзеге асырылады [33, б. 137-138].

### 1.2.2 Жаттығу үрдісі барысында ағзаны жетілдіру және оны мамандандыру сатысында жоспарлау ерекшеліктері

Жас волейболшыларды бастапқы даярлық топтарынан даярлық пен жаттығу топтарына ауыстыру кезінде сабақтастық қағидасын сақтау және ең алдымен жоспарлау кезінде өте маңызды. Оқу-жаттығу топтарында оқудың барлық кезеңінде ұзақ мерзімді және жылдық жоспарлар жасалады, бірақ өсіп келе жатқан ағзаның барлық сипаттамаларын ескереді. Естеріңізге сала кетейік, іс жүзінде оқу-жаттығу тобына өту жасы барлық психофизиологиялық үрдістер тез жүретін жастық (өтпелі) жасқа сәйкес келеді. Дәл осы дәуір дамудың ең үлкен гетерохронизмімен сипатталады, бұл аударма үрдісін едәуір қиындатады. Осыған байланысты тыңдаушылардың барлық қимыл-қозғалыс тесттерін орындауын мұқият қадағалау мүлдем қисынсыз болар еді. Кейбір тыңдаушылар, мысалы, шапшаңдықтың дамуының сезімтал (ең қолайлы) кезеңіне еніп үлгерді, ал біреу шапшаңдық сапаларының дамудың жасырын (жасырын) кезеңінде, ал біріншісі басқару стандартына сәйкес келе алады, ал екіншісі жоқ. Сондықтан оқу-жаттығу тобына ауысқанда жаттықтырушы тек денелік нормаларға ғана назар аудармай, сол немесе басқа жас волейболшылардың кумулятивтік даралығын ескеруі керек.

Жасөспірім кезеңінің ерекшеліктеріне сүйене отырып, оқу-жаттығу топтарындағы жұмыс міндеттерін жоспарлау, ең алдымен, спорттық резервтерді ұзақ мерзімді даярлаудың басты мақсатына бағынады. Олардың нақты мазмұны осы топтар қызметінің негізгі қағидасынан - ойын мамандандыру элементтерімен жаттығудың әмбебаптығынан туындайды.

1 Қатысушылардың денсаулығын нығайту және ағзасын ұстау, денелік дамуға ықпал ету, жан-жақты денелік және қимыл даярлығы деңгейін арттыру;

2 Техника мен тактиканы, сондай-ақ оларды дамыту мен жетілдіру жолдарын меңгеруге қажетті ерекше дене қасиеттері мен қабілеттерді дамыту;

3 Әрбір жас айналысушының болашақ ойын қызметін анықтайды және оны ескере отырып, жаттығу үрдісін даралайды;

4 Жеке күнделік жүргізу дағдыларын, ойын әрекеттерін қағаз және компьютерде тіркеу және алынған мәліметтерді кейіннен талдау дағдыларын үйрету;

5 Түрлі деңгейдегі жарыстарды ұйымдастыру және өткізу дағдыларын игеру;

6 Әр оқу жылына арналған бақылау стандарттарын және 2 және 1 жастар санатындағы санаттар стандарттарын орындауға дайындалу.

Оқу-жаттығу топтарындағы оқу үрдісін бүкіл оқу кезеңіне жоспарлау әртүрлі оқыту түрлері бойынша жаттығу жүктемелерінің көлемін анықтаудан басталады. Ресейлік авторлардың шамамен алынған бағдарламасында осы кезеңдегі дене шынықтырудың келесі көлемі ұсынылған, қазіргі уақыттың шындығымен түзетілген, оқулықтың мәліметтерімен Ю.Д. Железняк [38].

Кесте 3 – Жылдық циклдегі ЖДД мен АДД оқу-жаттығу топтарына бөлу

Даярлық түрлері	Оқу-жаттығу тобы, сағат		
	1 жылдық оқу	2-3 жылдық оқу	4-5 жылдық оқу
Жалпы дене даярлығы	86-88	88-96	96-96
Арнайы дене даярлығы	66-81	81-108	108-124

Ұсынылған мәліметтер бойынша дене шынықтыруға жаттығу уақытының 16% дейін бөлінеді. Оның біршама төмендеуі осы кезеңдегі дене тәрбиесінің көптеген мәселелерін техникалық, тактикалық және бірлестікті даярлық үрдісінде арнайы жаттығулар көмегімен шешуге болатындығына байланысты. Қазақстандық балалар мен жасөспірімдер спортындағы жүктемені жоспарлау, ең алдымен, ресейлік мамандар жасаған бағдарламаларға негізделген.

Оқу-жаттығу топтарында, сондай-ақ алғашқы даярлық топтарында сыныптардың құрылысы микроциклдар негізінде жүзеге асырылады. Олар оқу - жаттығу үрдісінің негізгі құрылымдық бөлігін құрайды. Микроциклдің маңызды өлшемдері жұмыс (жаттығу) күндерінің саны, олардағы жаттығу сабақтарының саны және демалыс күндерінің саны болып табылады. Оқу-жаттығу үрдісін жүргізген кезде жаттықтырушылар негізінен жеті күндік микроциклдарды қолданады: 3-1-2-1. Мұндай микроциклдің мысалы ретінде Ю.Д. Железняк нұсқаулығында келтірілген микроцикл бола алады [33, б. 151].

БЖСМ, ОРБЖСМ-ға арналған сабақ бағдарламасы, дайындау түрлері үшін уақыттың арақатынасымен, бағдарламалық материалды зерделеу кезегін анықтаумен және оны сабақ бойынша бөлумен бірге кез-келген үйлесімділікте және кез-келген жылдық циклде микроциклдарды құруға барлық жағдайлар жасалатындай етіп жасалған.

Мамандану кезеңіндегі алғашқы даярлық топтарында (оқу-жаттығу топтарында) сияқты, тәжірибелік сабақтар да бір бағытты, біріктірілген болып бөлінеді. Бір бағытты дене шынықтыру сабақтары негізінен жалпы дене немесе арнайы дене даярлығына немесе жалпы және арнайы даярлыққа арналған.

Оқу-жаттығу тобына арналған жеті күндік микроциклдің шамамен жоспары 4-кестеде көрсетілген.

Кесте 4 – Екінші оқу жылындағы оқу-жаттығу тобының жеті күндік микроцикл шамасы (43 апта)

Микроцикл күндері	№ бағдарламаға сәйкес сабақтар	Сабақтың негізгі мазмұны	Ұзақтығы, мин	Жүктеме
Бірінші	211	Секіру қабілетін дамыту, денені оңға бұра отырып, оңға ауыстыра отырып, тікелей шабуылдау соққысының жетілдіру, қозғалыстағы тікелей шабуыл соққысын жалғыз тосқауыл қою дағдыларын жетілдіру.	135	субмаксималды
Екінші	212	Шапшаңдықты дамыту, допты төменнен бір қолмен тірек тұрғысында қабылдау дағдыларын жетілдіру.	90	үлкен
Үшінші	-	Белсенді тынығу	-	-
Төртінші	213	Шапшаңдықты-күшті қасиетін дамыту, тірек тұрғысында допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау және келесі құлау кезінде қабылдап, тор арқылы екі қолмен жоғарыдан тор арқылы секіру кезінде доп беру дағдыларын жетілдіру	90	орташа
Бесінші	214	Допты ойынға қосуды игеру үшін қажетті қасиеттер мен қабілеттерді дамыту, ойынға қосылған допты екі қолмен төменнен қабылдау дағдыларын жетілдіру, қорғаныстағы командалық тактикалық әрекеттерді жетілдіру, ойынға қосылған допты қабылдау кезіндегі ойыншылардың орналасуы, әртүрлі тәсілдермен орындалады.	135	максималды
Алтыншы	215	Шабуылда командалық тактикалық әрекеттерді, екінші доп беру ойынын, алдыңғы шеп ойыншылармен (3 және 2 аймақтар) ойын жағдайын жетілдіру.	90	орташа
Жетінші	-	Белсенді тынығу	-	-

Мұндай сабақтарда олар дене қасиеттерін (шапшаңдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік) дамыту мәселелерін шешеді, сонымен қатар жекелеген ойын

техникасының ерекшеліктеріне, тактикалық әрекеттерге және жалпы бәсекеге қабілетті ойын әрекетіне байланысты белгілі бір үйлесімде осы қасиеттердің басым дамуын шешеді. Мұндай жаттығуларда маңызды орынды жаттығу құрылғыларын және әртүрлі арнайы жабдықтарды кеңінен қолдана отырып, шапшаңдыққа беріктікке баулу, оның ішінде айналмалы жаттығулар алады.

Денелік және техникалық даярлыққа негізделген аралас сабақтар негізгі міндетке бағынады - бұл үшін қажетті дене қабілеттері дамуының оңтайлы деңгейі мен ойын техникасын сәтті бастапқы үйрету.

Бір жақты дене шынықтыру сабағының мазмұны келесідей болуы мүмкін.

**Тақырыбы:** оқу-жаттығу тобындағы 1-жыл оқитын балалармен жалпы дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі ойын әдістемесі мен технологияларын қолдану.

Машықтану сабағы балалардың жалпы дене даярлығын дамытатын, дене тәрбиесі мен спортқа деген қызығушылығын арттыратын, сонымен қатар балалардың жеке қасиеттерін анықтайтын және топтағы олардың біртектілігіне ықпал ететін ойындарға арналған. Кез-келген дене жүктемесін орындаудан алдында жарақаттанудың алдын алу үшін барлық бұлшық еттерді қыздыру өте маңызды.

**Мақсаты:** шапшаңдық, ептілік, төзімділік дене қасиеттерін дамыту: және балалардың бойында бәсекелестік рухты қалыптастыру.

**Тапсырмалар:**

1 Шапшаңдықты-күшті, төзімділік қасиеттерін, қимылдарды үйлестіруді дамыту;

2 Жауап беру шапшаңдығын дамыту;

3 Спорт пен өз бетінше жаттығулар жасауға деген сүйіспеншілікке баулу.

Кесте 5 – Оқу-жаттығу тобындағы 1-жыл оқитын балалармен жалпы дене шынықтыру сабақтарының үлгісі

Оқу-жаттығу сабағының бір бөлімі	Сабақтың мазмұны	Ұзақтығы
1	2	3
Бой қыздыру: 13-16 мин.	Сапқа тұрғызу Ұйымдастырушылық мәселелер Жаттығу туралы хабарлама Жүгіру (баяу, артқа, бүйірлік адымдар, тапсырмалар мен үдеу) Бұлшық еттің статикалық ширығуы Басты бұру (солға, оңға) Бастың артындағы қолдар (солға, оңға бұрылады) Торсық иілу (оңға, солға) Жамбастың айналмалы қозғалыстары (оң жақта, сол жақта) Аяқтар иық деңгейінен алшақ, дене оңға, сол аяққа қисаяды Оң аяғымен өкпе Оң, сол аяғындағы орамдар Табанның айналмалы қозғалыстары (оң жақта, сол жақта)	10 с 1 мин 30 с 5 мин 30 с 30 с 30 с 30 с 30 с 30 с 15 с 15 с

5 кестенің жалғасы

1	2	3
	<p>Ішке және сыртқа қарай тізенің оң жақ сол жаққа айналмалы қозғалыстары  Тосқауыл сатысында отыру (оң жақта, сол жақта)  Аяғыңызды тізеңізден бүгіңіз. Шұлықты тарту (көбелек)  Орыннан тұрып, барлық бұлшық еттерді сілкілеу  Жүгіру-секіру қадамдары  Қолды алға, артқа айналдыра жүгіру  Жамбасты жоғары көтеру  Жіңішке қабаттасу  Бүйірлік қадам оңға, солға  Оңға, сол жаққа ауыспалы қадам  Әр үшінші қадам үшін көлбеу  Қапталға толып кетті  Әр қадам сайын жамбас ұрғылау  Аяқтарды серпу</p>	<p>30 с  20 с  15 с  10 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с</p>
<p>Негізгі бөлім: 25 мин.</p>	<p>Топқа бөлу және бөлу  Көңіл көтеру басталады  Допты аяқтарыңызбен таныстыру. Допты беру үшін кесінді шеңбермен айналдырыңыз. Сайысты бірінші болып аяқтаған команда 1 ұпай алады.  Бір доп екінші қолында, аяқтарында. Екі допты беру үшін кесінді шеңберге салыңыз. 1 ұпай бірінші болып жүгірген командаға беріледі.  Жүгіру арқан. Әр ойыншы арқанмен микросхема айналып оралғанша жүгіреді. Бірінші болып жүгірген команда жеңеді.  Допты екі аяқтың арасынан ұстап, алға және артқа қарай секіру. Оралған кезде эстафетаны келесі ойыншыға беріңіз.  Эстафетаға барлық команда мүшелері қатысады, біріншісінен бастап, олар бағдар бойынша және артқа қарай жүгіреді, екіншісін ұстап алады, бағдаршамға қарай жүгіреді, үшіншіге қайтады және т.б.  «Қол добы»  Екі команда. Әр команданың міндеті - чиптерге доппен жүгіру. Сонымен бірге сіз доппен бір қадамнан артық жасай алмайсыз. Чип үшін допты бірнеше рет ойнаған команда жеңімпаз болады.  Әр команданың міндеті - 10 пас беру, бұл мақсат болып саналады. Қай команда көп гол салса, сол топ жеңіске жетеді.  «Барлығын ұстау» Екі ойыншы жалпы топтан таңдалып, қолдарын біріктіреді. Олардың міндеті - барлығына дақ түсіру.  Кез-келген ойыншы оларға қосылады. Ойын бәріне дақ түскенше жалғасады</p>	<p>20 с  10 с  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  10 мин  5-7 мин</p>
<p>Ілініс: 5 мин.</p>	<p>Барлығы шеңберге тұрды  Ингаляция кезінде, дем шығарғанда созылған, дем шығарғанда (3 рет)  Созылу (қол, аяқ, кеуде, шап бұлшық еттері және т.б.).</p>	<p>15 с  20 с  4 мин</p>

Оқу-жаттығу сабағында уәждеме (мотивация) келесі көрсеткіштер

негізінде қалыптасады:

- жаттығуды басқаларға қарағанда дұрыс, жылдам орындау;
- көңіл көтеру, жағымды эмоциялармен қуаттау;
- командада болыңыз және өз іс-әрекетіңізге жауап беріңіз.

Оқу материалының игерілуін *бақылау* келесі тармақтар бойынша жүзеге асырылады:

- тілектерді және тапсырманың дұрыстығын қадағалау;
- жаттығудың қауіпсіздігін бақылау.
- жұмыс барысында жіберілген қателерді қысқаша талдап, түзету.

Сабақ нәтижелеріне қол жеткізуді *бағалау критерийлері*:

- сабақ барысында балалардың эмоционалды жағдайы;
- тапсырма деңгейі: техникалық жағынан дұрыс, дәл және сауатты;
- сыныпта жұмыс істеу кезінде жолдастарына жауапкершілік сезімін қалыптастыру.

*Сабақты қорытындылау:*

Қорытындылау. Балалардың бойындағы жақсы қасиеттерді бөліп көрсету. Жаттықтырушының үздік студенттерді мақтап қана қоймай, әлсіз оқушылардың жетістіктерін көрсетіп, сол арқылы оларды одан әрі жетілдіруге талпындыруы маңызды. Сабақта адал жұмыс жасаған балалардың әрқайсысын жаттықтырушы бөліп көрсетуі керек. Сонымен бірге оның ең сәтті әрекеттеріне назар аударған жөн. Сабаққа құлшыныс танытпағандар сабақтың кейбір кезеңдерінде мұны жұмсақ түрде, алайда жағымды жақтарын баса көрсетуі керек [39].

Оқу-жаттығу сабақтарында байқау бағдары сонымен қатар көпжылдық дайындық кезеңіндегі міндеттерге бағындырылған. Жарыстарға (мини-волейбол, волейбол) оқу жоспарында арнайы сағаттар бөлінген. 1 жылға - 4 сағат, екіншісіне - 20 сағат. Техникалық және дене даярлығы жарыстарында, әдетте, бақылау сынақтарын орындауға сағаттар бөлінеді, сондай-ақ интегралды даярлыққа бөлінген сағаттардың бір бөлігі. Олар дәстүрлі болуы керек, яғни жыл сайын оларға қатысу топтың барлық мүшелері үшін міндетті болып табылады. Жарыстар оқу-жаттығу барысында жаттықтырушы белгілі бір шеберлікті игеру дәрежесін анықтағысы келген кезде де өтуі мүмкін.

Осы кезеңде оқу-жаттығу топтары өздерінің спорт мектебінен тыс жерлерде ресми жарыстарға қатыса бастайды. Ұсынылатын жарыстар саны - жылына 24-тен 50-ге дейін. Бұл санға дене және техникалық-тактикалық даярлық бойынша жарыстар да кіреді.

Жылдық жоспардың мазмұнына сәйкес айналысушыларды оқу-жаттығу топтарында бірінші жылдан келесі жылға ауыстыру жан-жақты бақылау негізінде жүзеге асырылады [39, б. 50-60].

Балалардың бойындағы жақсы қасиеттерді бөліп көрсету. Жаттықтырушының үздік студенттерді мақтап қана қоймай, әлсіз оқушылардың жетістіктерін көрсетіп, сол арқылы оларды одан әрі жетілдіруге талпындыруы маңызды. Сабақта адал жұмыс жасаған балалардың әрқайсысын жаттықтырушы бөліп көрсетуі керек. Сонымен бірге оның ең сәтті әрекеттеріне

назар аударған жөн. Сабаққа құлшыныс танытпағандар сабақтың кейбір кезеңдерінде мұны жұмсақ түрде, алайда жағымды жақтарын баса көрсетуі керек. Аударма стандарттары 6-кестеде келтірілген.

Кесте 6 – Жас спортшыларды (волейбол) топтарға тіркеу кезеңіне (спорттық мамандану кезеңі) арналған жалпы және арнайы дене даярлығы жаттығуларының нормативтері

Дене қасиеті дамуы	Бақылау жаттығулары (тесттер)	
	ұлдар	қыздар
Шапшаңдық қасиеті: 30 м жүгіру	5,5 с көп емес	6 с көп емес
Үйлесімдік: шаттлмен жүру 5 x 6 м	11,5 с көп емес	12 с көп емес
Шапшаңдыққа төзімділік: «шырша» бағытын өзгерте отырып, 92 м жүгіру	26,0 с	28,7 с
Шапшаңдыққа төзімділік: «шырша» бағытын өзгерте отырып, 92 м жүгіру	26,0 с	28,7 с
Шапшаңдықты-күшті дене қасиеті	Салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 10 м.	Салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 8 м.
	Орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 180 см.	Орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 160 см.
	Қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 40 см-ден кем емес.	Қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 35 см-ден кем емес.

1.2.3 Дене даярлығын спорттық жетілдіру сатысында жоспарлау ерекшеліктері

А.В. Беляев [40] осы жас санатына арналған дене шынықтыру жаттығуларының жоспарларын жасау кезінде қатысушылардың жасын, жынысын, денелік даму дәрежесін, даярлығын, алдағы жарыстардың ауқымын, материалды-техникалық базасын және даярлықты ұйымдастырудың басқа жағдайларын ескеру керек дейді.

Ол жоспарлаудың негізгі көрсеткіштеріне сілтеме жасайды:

1 жаттығу тәртібіне сәйкес - жұмыс күндерінің саны, оның ішінде жарыс және жаттығу күндері, жоғары, орташа және төмен қарқынды жаттығулар саны, денелік, техникалық, тактикалық, теориялық даярлыққа уақыттың бөлінуі;

2 жарыс жаттығуларында - бақылау және күнтізбелік ойындар саны, негізгі жарыстардағы нәтижелер (алатын орны), техникалық және тактикалық іс-әрекеттердің тиімділігі;

3 даярлық деңгейін бақылау - даярлаудың барлық түрлеріне арналған стандарттар;

4 команда құрамына сәйкес - орташа жасы (жылдар), орташа биіктігі (см), бірінші және екінші қарқынның алға шабуылшылары, доп үйлестірушілер, шабуылшылар мен доп үйлестірушілер саны, жаңа ойыншыларды енгізу.

Оған клубтар мен ұлттық құрамалардың 2-ден 4 жасқа дейінгі ұзақ мерзімді жоспарлауы, жылдық микроциклдардағы кезеңдерді жоспарлау және күнделікті жоспарлау кіреді.

Ю.Д. Железняк спорттық жетілдіру топтарындағы жұмысты жоспарлаудың негізгі қағидасы - бұл ойын қызметтері мен қатысушылардың жеке ерекшеліктерін және бейімділіктерін ескеретін мамандандырылған дайындық, ал мамандандыру жаттығу үрдісінің әмбебаптығы негізінде жүзеге асырылады деп көрсетеді. Ол жасаған жаттығу үрдісінің жүйесіне сәйкес жоспарлауға сәйкес дене тәрбиесінің маңызды міндеті жан-жақты және арнайы дене даярлығының деңгейін көтеру болып табылады [38, б. 169].

Дене даярлығы туралы айтылғандардан Ю.Д. Железняк дене шынықтырудың жас ерекшеліктерін осылай мұқият қарастырады, бірақ одан басқа дене даярлығының жас ерекшеліктеріне тоқталған зерттеушілер де бар. Зерттеудің тұжырымдамалық ережелеріне қайшы келместен Ю.Д. Железняк, олар жасқа байланысты дене жетілудің кейбір мәселелерін ашады. Е.М. Илюшин [41] 1-4 сынып оқушыларына жас волейболшылардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар жиынтығын жасады. Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова [42] әдістемелік басшылық жасады, онда жасөспірімдер спорт мектебінің, спорт мектебінің спорттық топтарына тартылған әртүрлі жасты санаттағы волейболшылардың дене шынықтыру әдістері мен құралдары кеңінен қарастырылды.

Дене шынықтырудың маңызды және іс жүзінде өте маңызды мәселесі - бұл техникамен ұштастыруға бағытталған. Жапония ұлттық құрамасының жаттықтырушысы Я. Мацудаира, Н. Икеда [43] былай дейді: «функционалды тұрғыдан дене жаттығуларын алты бағытқа жіктеуге болады, бірақ бұл оларды бірінен соң бірін бөлек алып, аяқталды деп санауға болмайды. Жылдам жүгіру мүмкіндігі немесе көп салмақты көтеру үшін мықты болу қажет емес. Бұл қасиеттерді дамыту волейбол техникасымен байланысты болуы маңызды. Жаттығулар спортшының дене тұрқын дамытуға бағытталған, ол волейбол ойнауға арнайы қажет».

Денелік және техникалық даярлықты біртұтас тұтастыққа байланыстырудың орындылығы О.С. Чехов [44], ол денелік және техникалық даярлықтың өзара байланысы келесі аспектілерде қол жеткізіледі деген. Біріншіден, бұл белгілі бір техникаға қажетті дене қабілеттерін дамыту. Екіншіден, әдістемелер шеңберінде дене қабілеттерін дамыту. Үшіншіден, бұл қарқындылығы жоғарырақ (бәсекеге қабілеттіліктен асып түсетін) техниканы бірнеше рет қолдану арқылы жеке техникаларға қатысты ерекше дене қабілеттерін дамыту.

Денелік және техникалық даярлықтың өзара байланысының қажеттілігін көрсете отырып, А.В. Беляев былай деп жазады: «жалпы әсер ететін жаттығулардан басқа, қимыл құрылымы жағынан ойын техникасына ұқсас

арнайы дайындық жаттығулары қолданылады» [40, б. 34-35.].

Дене шынықтырудың жас ерекшеліктеріне тоқтала отырып, қазіргі волейболдың соңғы 25-30 жылда ерекше ушығып тұрған маңызды тенденциясын ескермеуге болмайды - бұл ұзын бойлы ойыншыларды даярлау. О.В. Селезнев диссертациялық зерттеуінде [45] салыстырмалы талдау негізінде тәжірибелік топты құрайтын ұзын бойлы қыздар (13-14 жас) және бақылау тобына кірген қыздар (13-14 жас) нормативтік талаптарды орындаудағы айырмашылықтар анықталды. Тағы да бірқатар авторлар [46-50] осы мәселеге арналған еңбектерге сілтеме жасай отырып, БЖСМ бағдарламасы ұсынған 9-10 жастан бастап ұзын бойлы қыздарға сабақ берудің мәні жоқ екендігі туралы тұжырымға келді, себебі 9-10 жасында қыздың ұзын немесе ұзын емес екенін анықтау өте қиын. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, эксперименттік топтағы қыздар барлық бақылау стандарттары бойынша бақылау тобындағы қыздардан айтарлықтай төмен. Осыған сүйене отырып, автор ұзын бойлы қыздардың дене қасиеттерін дамытудың арнайы әдістемесін жасаған.

Жас волейболшылардың дамуының жас ерекшелігіне ерекше назар «Волейбол» оқулығының авторлары И.Ф. Андрущишин және К.В. Илющенко [5, б. 82-96]. Олардың жұмыстары ұлдар мен қыздардың өсу қарқынының болжамына негізделген балаларды таңдау бойынша тәжірибелік ұсыныстар ұсынады. Денелік даму гетерохронды түрде жүретіндігін ескере отырып, олар жас волейболшылармен жұмыс жасағанда паспортты емес, биологиялық жасты ескеріп, баланың денесінің биологиялық мүмкіндіктеріне негізделген жаттығу әдісін құру керек деп санайды.

Ю.Н. Клешев, А.Г. Фурманов [34, б. 10-31] сондай-ақ спорт теоретиктерінің басым көпшілігі дене шынықтыруды жалпы және арнайы деп бөледі де, екеуінің міндеттерін нақты тұжырымдайды, бірақ Ю.Д. Железнякты жас ерекшеліктерінде емес, негізгі дене қасиеттерінің әрқайсысының дамуы мен жетілдірілуін қарастырады, олардың назарын, ең алдымен, оларды дамыту әдістері мен құралдарына аударады. Олардың еңбектеріндегі дене қасиеттерінің дамуын Е.А. Фербер [51] және А.Б. Шарафеев [52] қарастырды.

Дене сапаларының дамуы мен жетілдірілуі тұрғысынан физиологиялық тәсілін А.В. Ивоилов [53] қарастырды. Денелік пен эмоционалдық стресстер болып табылатын жүктемелердің шамасы өте өзгергіштікпен сипатталады және көптеген факторларға байланысты: жеке, командалық техникалық-тактикалық және дене даярлығы, жарыстың маңыздылығы мен ауқымы, көрермендер мен командаластардың реакциясы, алдыңғы ойындардан толық қалпына келу.

Егер Ю.Д. Железняк [39, б. 48] дене қасиеттерін дамытудың педагогикалық салаларына баса назар аударылады, содан кейін А.В. Ивоилов, «дене жүктемесі» ұғымына және бұлшық ет жүйесіне оның дамуы мен жетілдірілуі кезінде жүктеме кезінде пайда болатын ағзадағы физиологиялық өзгерістерге баса назар аударады [36, б. 48].

В.В. Рытсарев [54], дене тәрбиесі туралы өзіндік көзқарасы бар. Ол ойыншылардың дене даярлығы дененің функционалды жүйелерінің спортшылардың қимыл белсенділігін екі бағытта қуатпен қамтамасыз ету

кабілетін арттыру әдістеріне негізделген деп санайды:

- ағзаның қуат шығару қабілеті;
- оны үнемді және тиімді пайдалану мүмкіндігі.

Дене шынықтыру жаттығулары спортшылар денесінің белгілі бір жүктемеге реакцияларын феноменологиялық зерттеуден алынған маңызды қағидаларға сәйкес жүргізілуі керек: кезеңдік, циклдік, жүйелілік, жұмыс пен тынығудың тиімді ауысуы және басқалары.

Шындығында, өзінің тезисінде В.В. Рыцарев қазірдің өзінде арнайы дене шынықтыру тұжырымдамасын ішінара ашып көрсетеді. Сараптамалық шолу көрсеткендей, дене шынықтыру шеңберінде жүргізілген зерттеулердің көпшілігі арнайы дене шынықтыру даярлығының мазмұнын, оның құрылымын, жас ерекшеліктерін, ұзақ мерзімді даярлық жүйесіндегі жоспарлауды, жылдық макроциклде, жаттығудың әртүрлі кезеңдері мен кезеңдерінде ашады. М.Р. Перлман [55], және бірқатар авторлар [56-62] гимнастика, акробатика, батутта секіру және т.б элементтерді арнайы дене шынықтыруға қосуды ұсынды. Өзінің диссертациялық зерттеуінде жас волейболшылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамытудың кешенді әдісін қарастырған Абдель Салам Хусейн [63]; Z. Kuznetsova [64] жас волейболшылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамытудың жеке генетикалық салаларын ашады.

Арнайы дене шынықтыруға осындай мұқият көңіл бөлуді оның волейбол үшін айрықша маңыздылығымен түсіндіруге болады. Бұл Ю.Д. Железняк пен А. Kuznetsov [65] спорт теориясындағы зерттеулер көрсеткендей, жас спортшылардың дене қасиеттерін дамыта отырып, жалпы жан-жақты даярлық олардың спорттық нәтижелерінің өсуіне оң әсер етеді. Алайда, бірқатар авторлардың деректері бойынша спорт шеберлігінің өсуімен оның спорттық жетістіктерге жетудегі үлесі біртіндеп азаяды [66-72].

Жоғарыда айтылғандай, дене шынықтырумен байланысты зерттеулер әртүрлі спорт түрлерінде барлық дене қасиеттерін жан-жақты дамытудың қажеті жоқ екенін, тек олардың тек спорттық технологияның нақты мәселелерін шешуде маңызды рөл атқаратындарын көрсетті

Волейбол ойыншысының ойын әрекетінде секіру қабілеті төменгі сап бұлшық еттерінің жиырылу қабілеттерінің шапшаңдықты-күшті көрсеткіштерінде көрінетін маңызды сапа болып табылады. Баллистикалық қозғалыстарды соққыға салу мүмкіндігі қолдың және иық белдеуінің динамикалық күшін дамытумен байланысты. Волейбол спортының ұзақтығына, олардың турнирлік сипатына байланысты ерекше төзімділік спорттық жабдықтардың иммунитетті, сенімді өнімділігі үшін де маңызды, бұл соққыларды тосқауылдау мен шабуылдау, секірулерді корттың айналасында қозғалу, құлап түсу және өте күшті соққы қозғалыстарымен бірнеше рет орындаумен байланысты.

Спорттық жетілдіру топтарының дене даярлығының маңызды арнайылық элементі – шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, атап айтқанда, арнайы дене шынықтырудың өзегі болып табылатын секіру қабілеті мен секіруге төзімділік. Мамандар мен жаттықтырушылардың абсолютті

көпшілігінің пікірі бойынша, бұл жаттығулар арнайы дене шынықтырудың негізгі бөлігі болып табылатын жас волейболшылардың маңызды дене қасиеттері. Секіру қабілеті мен секіруге төзімділігін арнайы дене даярлығына арналған әр жұмыста іс жүзінде өте мұқият назар аударылады, бірақ сонымен қатар оларды дамыту мен жетілдіруге бағытталған зерттеулер толығымен және толығымен бағытталған.

Атап айтқанда, А.В. Беляев [40, б. 54], волейболшылардың даярлық кезеңіндегі шапшаңдықты-күшті жаттығуларының (секіру қабілеті мен секіруге төзімділігі) негізгі міндеті күш деңгейін жоғарылатудан тұрады (аяқ бұлшық ет топтарының күші – ағза бұлшық еттері және олардың жиырылу шапшаңдығы) максимумның 80-90% дейін. Шапшаңдықты-күшті дене қасиетін жақсарту кезінде жүктемені орындаудың шамамен көлемі мен тәртібі 7-кестеде келтірілген. Даярлық кезеңінде осы сапаларды жақсартуға бөлінген уақыт жалпы аптаның 25% құрауы керек және 8-10 апта ішінде жүргізілуі керек. Жүргізілген зерттеулердің деректері шапшаңдықты-күшті қасиеттерін мақсатты түрде жақсарту кезінде тұрақтану 2-4 ай ішінде болатынын көрсетеді.

Кесте 7 – Шапшаңдықты-күшті қасиеттерін жетілдіру кезінде жаттығу сабағында жүктемені орындау көлемі мен тәртібі

Жүктемені орындау көрсеткіштері мен шарттары	Дене қасиеттері	
	секіру қабілеті	секіру төзімділігі
Спортшының өз салмағынан артық салмағы %	10-40	40-60
Секіру саны	10-20 (кезеңге)	20-40 (кезеңге)
Кезеңдер саны	4-6	3-4
Кезеңдер арасында тынығу	1-3 мин	3-4 мин

Шапшаңдықты-күшті жаттығуларының әсері ОЖЖ (орталық жүйке жүйесінің) оңтайлы қозуына байланысты; жүйке үрдістерінің қозғалғыштығына (мидан бұлшық етке өтетін импульстардың жиілігі); осы импульстарды қабылдайтын талшықтардың санына және олардың жиырылу және қалпына келу шапшаңдығына (биохимиялық процестер); әр талшықтың мөлшері мен күшіне байланысты. Сондықтан секіру жаттығуларының сериялары арасындағы демалу аралықтары «жарылғыш» күшті (секіруді) қамтамасыз ету қызметін қалпына келтіретіндей болуы керек. Арнайы секіру даярлығында (негізгіден кейін) морфологиялық және биохимиялық бейімделуді қамтамасыз ету үшін, негізінен, ойындағы бұлшық еттердің жұмыс тәртібіне сәйкес келетін жұмыс тәртібін қолдану қажет. Секіруге даярлықты жоспарлау кезінде секіру жаттығуларының көлемін бәсекеге қабілетті көлеммен өлшеу керек.

А.В. Беляев және М.В. Савин [67, б. 49] жаттығушы спортшы дене бітімінің жоғары деңгейіне жетіп, бұл деңгейді ұзақ уақыт сақтай алмайды деп санайды. Спортшының дене бітімін жақсы ұстай алатын уақыты, бұл дене пішіні неғұрлым қысқа болса, соғұрлым жақсы болады. Жарыс маусымы 6-7 айға созылатын волейболшылар үшін секіру қабілеті мен секіруге төзімділігі бірнеше ай бойы сақталуы керек.

Секіру қабілеті мен секіру төзімділігінің жоғары маңыздылығын А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкин [68, б. 90]. Олар секіру ойын белсенділігі волейболшылардың бәсекелестік үрдісінде басым деп айтады. Ойында ұпай жинаудың 90-95%-ы тор жанындағы күресу арқылы жүзеге асатындығы дәлелденді (блок, шабуыл), сондықтан волейболшылардың секіруге даярлығы жоғары деңгейде болуы керек.

Жоспарлаудың мазмұнына сәйкес А.В. Беляев, жаттығу түрлері бойынша уақытты бөлу 8-кестеде келтірілген. Деректер волейболшыларға арналған жаттығу бағдарламасынан алынған [66, б. 12].

Кесте 8 – ЖДД мен АДД спорттық шеберлікті арттыру топтарына арналған жылдық цикл бойынша бөлу

Даярлық түрлері	Спорттық шеберлікті арттыру тобы, сағат	
	1 оқу жылы	2-3 оқу жылы
Жалпы дене даярлығы	96-98	98-120
Арнайы дене даярлығы	124-127	127-160

Спорттық жетілдіру топтарында жаттығу үрдісінің құрылымы ересек спортшылардың - жоғары деңгейлі командалардың жаттығу үрдісінің құрылысына жақын. Оқу-жаттығу топтарымен салыстырғанда, осы жастағы командалардың негізгі жарыстарының күнтізбесі күзгі - қысқы жартыжылдық цикл және күзгі - жаздық цикл болып бөлінеді, онда сәйкесінше даярлық, жарыстық және өтпелі кезеңдер болады.

Әр кезеңнің міндеттеріне сәйкес жаттығу түрлері, олар жылдық циклінің апталарына академиялық сағаттарда бөлінеді, бұл микроциклдар мен жеке жаттығу сабақтарын құруға негіз болады.

Микроциклдің құрылуы үшін тапсырмалар, негізгі жарыстарға сәйкестік, жаттығулардың (жарыстардың) және демалыс күндерінің саны, жаттығулар мен жарыстардың саны, жаттығулардың ұзақтығы, жаттығулардың мазмұны, жүктеменің қарқындылығы мен демалыс сипаты шешуші болып табылады. Тізімде көрсетілген құрылымдардың әртүрлі тіркесімдері микроциклдерді құрудың және оларды үлкен құрылымдық бөліктерге – тосқауылдарға (орта циклдерге, мезоциклдерге) біріктірудің кең мүмкіндіктерін ұсынады.

Микроциклдарды осылай салуға болады: 6-1; 5-1; 4-1; 3-1 және 2-1.

Даярлық кезеңінің екінші кезеңінде 2 жылдық оқуды спорттық жетілдіру

топтарына арналған апта сайынғы микроцикл құрастырудың мысалы ретінде 8-кестеде Ю.Д. Железняк ұсынған микроцикл бола алады. Ұсынылған 6-1 микроциклінің айрықша ерекшелігі - жүктеме тынығу күніне дейін азаяды. Алтыншы күні топта бір жаттығу бар, ал қалғандары қалпына келтіру шараларымен біріктіріледі.

Күнделікті жаттығу сабақтарын жоспарлау мен салуға келетін болсақ, спорттық жетілдіру топтарында олар бастапқы даярлық және оқу-жаттығу топтарының сессияларына ұқсас. Олардың таңдауы, микроциклдегі үйлесімділігі және т.б. Ең алдымен, бұл жас волейболшылардың даярлық деңгейімен, жылдық макроциклдің осы кезеңінің міндеттерімен және т.б.

ГСС-нің дене даярлығының деңгейін бақылау 9-кестеде келтірілген бақылау - трансферт стандарттарын тапсыру және бәсекелестік тәжірибе нәтижелерін салыстырмалы талдау арқылы жүзеге асырылады. Бағдарламалық талаптарға сәйкес осы санаттағы адамдар жылына 60-70 ойындар санына, сондай-ақ жоғары деңгейлі командаларға қатысады. Жарыстардың барлық түрлері, соның ішінде дене шынықтыру жаттығулары осы топтарды жоспарлауда ұсынылуы маңызды.

Жас волейболшылардың даярлық деңгейінің басты критерийі - бұл бәсекеге қабілетті және жаттығу қызметінің негізгі көрсеткіштеріне баратындардың осы санатына қойылатын үлгілік талаптарды орындау.

А.В. Беляев [66, б. 270] ұзақ мерзімді жоспарлаудың көрсеткіштері ретінде 11-кестеде атлетикалық даярлықтың келесі көрсеткіштерін келтіреді.

### **1.3 Заманауи волейболдағы атлетикалық даярлық**

Заманауи спорттағы және жалпы әлеуметтік қоғамдағы атлетизм - бұл дене қасиеттерін дамытуға және адам ағзасын жақсартуға бағытталған дене шынықтыру құралдарының бірі. Қарқынды технологиялық үдемелі дамуға қарамастан, атлетизм әлеуметтік баспалдақтың әр деңгейіндегі және әртүрлі жас санатындағы адамдардың өміріндегі барған сайын айқын тенденцияға айналады деп келісу керек. Заманауи шындыққа тән қиындықтарға қарамастан, адам дүниеге келген сәттен бастап қартайғанға дейін өзінің ағзасының және рухани өмірін үйлестіруге бағытталған. Барлығымыз стадион мен бассейн жолында өте кішкентай балалар мен қарт адамдар пайда болғанын көреміз. Барлығы қазір дене жетілуіне деген ұмтылыспен айналысатындығын түсінеді. Ғасырлар қойнауына қайта оралсақ, атлетизмге деген ұмтылыс ежелгі грек мәдениетінің маңызды белгісі екенін көреміз, оның тәжірибелік нәтижесі ежелгі спортшылар шапшаңдық, күш және ептілік бойынша жарысқан Олимпиада ойындарын өткізу болды. Адамзат өркениетінің әр кезеңінде атлетизм туралы әртүрлі ойлар болды. Көбінесе бұл ақпарат көздерінде дене дамуы мен дене шынықтырудың жоғары деңгейінің көрінісі ретінде, спорттық дене бітімі ретінде, бұлшық еттердің қаттылығы мен күші ретінде, күшейтілген дамуға бағытталған ауыр құралдармен (гантельдер, гирлер, штангалар және т.б.) орындалатын дене жаттығулары жүйесі ретінде қарастырылды [3, б. 12]. Өткен ғасырдың 60-жылдарында КСРО құрылған дене тәрбиесінің теориясы мен

әдістемесінде «атлетизм» термині кеңірек және көлемді ұғым ретінде «дене даярлығы» терминімен ауыстырылды [5, б. 7].

Кесте 9 – 2 жылдық үйрету кезеңіндегі спорттық жетілдіру тобының жеті күндік микроцикл шамасы (7 апта, даярлық маусымының 2-кезеңі)

Микроцикл күндері	Сыныптар № бағдарлама бойынша	Сабақтың негізгі мазмұны	Ұзақтығы, мин	Жүктеме
1	2	3	4	5
Бірінші	1	Допты ойынға дәлдікке қосуды зерттеу, допты ойынға қосудың әртүрлі тәсілінде допты қабылдауға зерттеу.	90	елеусіз
	2	Максималды шапшаңдықты қозғалыстарды зерттеу, максималды шапшаңдықта әртүрлі қозғалыстардан кейін допты қабылдау, артқы шептегі ойыншылардың өзара әрекеттесуі, алға бұрышпен ойнау жүйесіндегі 6 және 1 аймақтар.	135	максималды
Екінші	3	Тұрған кезде доптың тор бетімен және бүйірімен оның бағытына ауысуын зерттеу (қозғалғаннан кейін).	90	орташа
	4	Допты ойынға дәлдікке қосуды зерттеу (негізгі әдіс), 6, 5, 1 аймақтардың артқы шеп ойыншыларының ойын жүйесіндегі алға бұрышпен өзара әрекеттесуі.	90	елеусіз
Үшінші	5	Шабуыл кезінде ойын техникасын орындаумен ұштастыра қимылдар мен аялдамаларды зерттеу, допты ойынға дәлдікке қосуды зерттеу; ойынға қосылған допты қабылдауды жетілдіру (жоғарыдан тік және жоғарыдан бүйірлей).	90	елеусіз
	6	6, 1, 5 аймақта бұрышпен алға ойын жүйесі кезінде ойыншылардың белгілі бір аймақта мамандандыру жағдайында өзара әрекеттесуі.	135	максималды
Төртінші	7	Допты қарсы және торға арқамен тұру арқылы беруді зерттеу (қозғалғаннан кейін және алаңның ішінде).	90	орташа
	8	Қозғалыстардан кейін допты қабылдауды зерттеу, 6, 1, 5 аймақтағы ойыншылардың бұрышпен артқа ойын жүйесі кезінде өзара әрекеттесуі.	90	субмаксималды

9-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
Бесінші	9	Қимылдар мен аялдамаларды шабуылдау ойын техникасымен ұштастыра отырып зерттеу, допты ойынға қосу дәлдігін зерттеу (жоғарғы тік).	135	макси-малды
	10	Допты ойынға қосу дәлдігін зерттеу, жоспарлағаннан допты ойынға қосудан кейін допты қабылдауды зерттеу, қызметті кейін допты қабылдауды зерттеу, 6, 1, 5 аймақтағы ойыншылардың бұрышпен артқа ойын жүйесі кезінде өзара байланысуы.	90	үлкен
Алтыншы	11	6, 1, 5 аймақта бұрышпен алға және бұрышпен артқа ойын жүйесі кезінде ойыншылардың белгілі бір аймақта мамандандыру жағдайында өзара әрекеттесуі.	-	-
Жетінші	12	белсенді тынығу, монша	-	-

Қазіргі кезде атлетизмді анықтауға әртүрлі көзқарастар бар. Көбінесе бұл денсаулықты нығайтуға, күш-қуатты дамытуға және үйлесімді дене бітімін қалыптастыруға бағытталған күш жаттығуларының жүйесі ретінде анықталады [3, б. 15].

Кесте 10 – Жас спортшыларды спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңінде топтарға тіркеудің жалпы және арнайы дене даярлығы сынамалары

Дене қасиеті дамуы	Бақылау жаттығулары (тесттер)	
	ұлдар	қыздар
Шапшаңдық қасиеті: 30 м жүгіру	5с көп емес	5,5с көп емес
Үйлесімдік: шаттлмен жүру 5 x 6 м	11с көп емес	11,5с көп емес
Шапшаңдық төзімділігі: «шыршалы» 92 м бағытын өзгерте отырып жүгіру	Доп үйлестіруші –23,6 с Шабуылдаушы – 24,1 с	Доп үйлестіруші – 25,8 с Шабуылдаушы – 26,0 с
Шапшаңдықты-күшті қасиеттер	Салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 16 м.	Салмағы 1 кг допты екі қолмен бастан асыра лақтыру, кем дегенде 12 м.
	Орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 200 см	Орнынан ұзындыққа секіру, кем дегенде 180 см
	Қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 45 см-ден кем емес	Қолды сермеп, тұрған жерден жоғары секіру, 38 см-ден кем емес

С.Е. Воложанин ұсынған келесі анықтама [69, б. 11], Б.А. Ашмарин және

А.Н. Воробьев [70, б. 24; 71, б. 31]. Атлетизм - бұл денсаулықты нығайтуға, көптеген туа біткен және жүре пайда болған ақауларды түзету мен емдеуге және адамның дене қабілеттерін дамытуға ықпал ететін спорт түрі. 2000 жылдардың басында атлетизм академиялық пән ретінде қалыптасты. Ресейде, Беларусь Республикасында, Украинада атлетизмге және тиісті мамандандыру кафедралары ашылуда.

Кесте 11 – Жоғары санатты волейболшылардың дене даярлығының үлгі көрсеткіштері

Дене даярлығының үлгілі бағдарлары				
шапшаңдық төзімділігі	жүгіре секіру	қимыл шапшаңдығы	ауқымды бұлшық еттердің жарылыс күші	икемділік
20-21с	95-100 см	10-10,5 с	18 рет 20 с	22-2 см

Санкт-Петербург дене тәрбиесі университеті тек кафедра ашып қана қоймай, оқулықтар мен оқу құралын шығарды.

2001 жылы Бурят мемлекеттік университетінің дене тәрбиесі кафедрасында атлетизм мамандығы ашылды, онда атлетиканы мамандандыруға арналған дене шынықтыру бағдарламасы жасалды. Бағдарлама 1-4 курс студенттері арасында дене қасиеттерін кешенді дамытуға бағытталған және салмақпен жаттығулар ғана емес, сонымен қатар жалпы дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін де қамтиды.

Харьков мемлекеттік университетінің дене тәрбиесі кафедрасының оқу қызметін ұйымдастырудың ерекшелігі - олар арнайы тренажерларды қолданады. Олардың ойынша, атлетизм дене белсенділігінің қажетті көлемін ғана емес, сонымен бірге оқушылардың денелік дамуының әмбебап құралы бола отырып, күштің, жалпы және арнайы төзімділіктің, үйлесімділік пен икемділіктің дамуына жеткілікті мүмкіндік береді. Тыңдаушылардың дене қасиеттерін дамытуға арналған оқу үрдісінде бос салмақтар да (штангілер, гантельдер) және арнайы жасалған механикалық құрылғылар - тренажерлар қолданылады.

Спорттағы ең жоғары жетістіктерге және кәсіби спортқа келетін болсақ, онда атлетизм нақты түрде көрінеді. Бұл әртүрлі спорт түрлеріндегі арнайы дене шынықтырумен байланысты. Спорттың әр түріндегі спортшылардың дене дамуының үйлесімділігіне қарамастан, қимыл белсенділігін тиімділіктің жоғарғы деңгейінде орындауға қажетті дене қасиеттері мен қабілеттерді дамытуға баса назар аударылады.

Шетелдік және қазақстандық ғалымдар мен практиктердің зерттеулері көрсеткендей волейболда [3, б. 367-368; 6, б. 150-161], бір ойын барысында әрбір волейболшы 200-250 секіріс жасайды, лақтыру мен құлап түсудің едәуір санын, бағытын күрт өзгерте отырып және күрт тоқтаумен жоғары

шапшаңдықта бірнеше қимыл жасайды. Бір ойында орындалатын техникалардың саны 500-ге жетеді, кейде одан да көп. Ойын кезінде волейболшыға қойылатын жоғары талаптар ойын барысында спортшының шамамен 2-3 кг салмақ жоғалтуына, ал жүрек соғу жиілігі минутына 200-220 соққыға дейін ұлғаюына әкеледі.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, волейболшыларды даярлауда атлетизмді қолдану қажеттілігі туындайды. Волейбол тәжірибесінде көрсеткендей, қазіргі уақытта нәтижеге жету үшін бір биіктік жеткіліксіз. Егер ұзын бойлы ойыншыға (2 метр немесе одан да жоғары) шабуылдау соққысы әлсіз болса, онда қарсылас команданың либеро ойыншысының қабылдауы жеңіл болады және допты доп үйлестірушіге дәл жеткізе алады, нәтижесінде сәтті қарымта шабуыл оңай ұйымдастырылуы мүмкін [73, 74].

Сол сияқты ұзын бойлы ойыншының өнімділігі оның іс-әрекетінің шапшаңдығына байланысты. Қарсылас команданың волейболшылары шапшаң қимылдардың арқасында баяу, ұзын бойлы ойыншыны жеңе алады. Секіру немесе шабуыл соққысы кезінде қуатты және тиімді қызметті орындау волейболшыдан тек күштің жоғары деңгейін ғана емес, сонымен қатар мүмкін болатын жеделдетуді де талап етеді. Мұның бәрі әртүрлі спорттық жаттығуларды қолдануды және волейбол ойындарын орындау кезінде күш пен шапшаңдықты біріктіретін үйлесімді дамыған спортшыны қалыптастыруды қажет етеді [75].

Волейбол - бұл барлық дене қасиеттерінің максималды мүмкіндіктерін көрсетуді талап ететін, құрылымы жағынан әртүрлі, қозғалмалы әрекеттердің ең кең ауқымын бақылайтын санаулы спорт түрлерінің бірі. Олар келесідей: жүгіру, секіру, соққы қимылдар, тербелістер, құлап түсу, сальто. Олардың барлығы - волейбол техникасын орындауға арналған дене алаңдар. Осы қозғалмалы іс-әрекеттерді тиімді орындау белгілі бір дене қасиеттерінің жоғары деңгейде дамуына негізделген [76, 77].

Волейболдағы қимыл-қозғалыс әрекеттерінің ерекшелігін доптың шапшаңдығымен шартталуына байланысты ескеру өте қиын. Осы мәлімдеме негізінде волейбол ойыншысының бүкіл атлетикалық даярлығы құрылуы керек. Доптың қозғалыс жылдамдығы неғұрлым жоғары болса, волейболшының қимылдарының шапшаңдығы соғұрлым жоғары болады. Бәсекелестік әрекетті ойнату барысында ол мүмкін болатын шапшаңдыққа ұмтылады. Егер циклдік спорт түрлерінде дене шынықтыру жаттығулары бұлшық еттердің шектеулі ауқымының жоғары деңгейіне жетуге бағытталған болса, онда волейболда даярлықтың жоғарғы деңгейіне дейін бұлшық еттердің абсолютті көпшілігін дамыту қажет. Мысалы, жүгірушілерге жоғарғы иық белдеуінің бұлшық еттерін дамудың жоғары деңгейіне көтерудің қажеті жоқ, өйткені олар негізгі бәсекеге қабілетті қимыл әрекеттерін орындауға өте аз қатысады, ал волейболда осыған ұқсас қимылдарды жасаған кезде бұлшық ет топтарының барлығы дерлік қатысады және олардың барлығын барынша дамыту керек, немесе максималды деңгейге жақын. Волейбол ойыншыларының іс-әрекетіндегі әмбебаптықтың талабы (жоғарыда аталған қозғалтқыш әрекеттерінің ауқымын жоғары деңгейде

орындау мүмкіндігі) сонымен бірге барлық бұлшық ет топтарын дамыту қажеттілігін атап көрсетеді [78-80].

Волейболға тән ерекшеліктердің бірі - спортшының қозғалысының шапшандығы мен күшін өзі анықтамауы. Олар нақты ойын жағдайымен, ең алдымен, доптың шапшандығымен анықталады. Бұл спортшының адекватты реакциясы орындалған кезде спортшының қимылын болжай алмайтын етеді, бұл тағы да бүкіл тірек-қимыл аппаратының жан-жақты дамуы мен жетілдірілу қажеттілігін көрсетеді [81, 82].

Заманауи волейболды жаулап алған гигантомания атлетикалық даярлық жаттығуларының ең маңызды факторына айналғанын атап өткен жөн. Бұл волейболшылардың ойын әрекетінің тағы бір ерекшелігіне байланысты. Ұзын бойлы ойыншылар шабуылда артықшылықты оңай қамтамасыз ете алады, оған соңғы нәтиже 50-60% тәуелді. Ресейлік волейболдағы жарқын мысалдар - әйелдер үшін Э.Гамова, ерлер үшін Д.Мизерский. Сонымен қатар, ұзын ойыншылар тосқауылдың жоғары сенімділігін қамтамасыз ете алады, бұл жалпы нәтижеге шамамен 30 пайыз ұпай береді. Егер мұндай ойыншыларда жоғары дәрежеде дамыған спорттық қасиеттер болса, онда бұл жағдайда команда ойыншылары мен жаттықтырушыларына ұзақ уақыт бойы сабырлы жаттығулар мен бәсекелестік белсенділіктер ұсынылуы мүмкін [83].

Дәл осы себептерге байланысты волейболда жұмыс жасайтын жаттықтырушылар мен мамандар көбінесе денелік емес, спорттық жаттығулар туралы айтады. Бұл жан-жақты дене шынықтыру үрдісіне сәйкес келетін атлетикалық даярлық тұжырымдамасы. Мұны Г.В. Паршин, әлемдегі ең танымал волейбол жаттықтырушыларының бірі. «Егер бұрын күндізгі уақытта жаттықтырушылар тек атлетиканы техникалық даярлыққа енгізсе, енді олар жаттығулар кезінде атлетикаға көп уақыт бөледі, тіпті оған бүкіл жаттығу циклдерін арнайды. Атлетикалық жаттығулар қазіргі кезде қуат сапасына ие ойыншыларды даярлауға негізделген, яғни. өсу деректеріне қосымша күш пен шапшаңдықтың үйлесімі. Енді волейболға жарылғыш, шапшаң ойыншылар, шапшаңдық пен әсер ету күші жағынан бәрін жоғары деңгейде орындайтын нағыз спортшылар қажет» [11, б. 34-36].

Волейболда атлетикалық даярлықтың бірыңғай тұжырымдамасы әлі жасалған жоқ деп айту керек. Кейбір жаттықтырушылар спорттық жаттығулардың күшті құрамдас бөлігіне баса назар аударады, мұнда шабуылдаушы мамандар мен секіру қызметтерін орындауға қатысатын бұлшық еттердің дамуына баса назар аударылады, т.с.с қол мен аяқтың жоғарғы иық белдеуінің бұлшық еттері. Бұларға биіктігі, шабуыл күші және тосқауыл тиімділігі бойынша жеңіске жетуге басымдық беретін волейболды қолдайтындар деп аталатындар кіреді [13, б. 52].

Жаттықтырушылардың тағы бір бөлігі шапшаңдық қасиетін дамытуға бағытталған. Бұл аралас волейболдың өкілдері деп аталады. Бұл жерде жеңіске жету допты шапшаң ойнаумен және тактикалық үйлесімдіктердің көп мөлшерін қолданумен байланысты, олар, ең алдымен, ойыншылардың қимыл шапшаңдығына негізделген [84-88].

Үшінші санаттағы жаттықтырушылар аралық ұстанымды алады және ойыншылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамыту бойынша мақсатты жұмыс істейді. Әрине, бұл ең тиімді нұсқа, бірақ шапшаңдықты-күшті қасиеттерін дамытуда оңтайлы үйлесімділікке жету алдыңғы екі нұсқаға қарағанда әлдеқайда қиын, өйткені шапшаңдық пен күш бір-бірімен кері байланысқан. Бұл жағдайда нәтижеге жету көп уақытты қажет етеді [89].

Жаттығу тәжірибесінде ойын әрекеті үшін маңызды дене қасиеттерін дамыту бойынша жаттығу үрдісінің айқын басымдылығы болмаған жағдайлар жиі кездеседі. Волейболдағы сәтті қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындау үшін қажетті барлық дене қасиеттерін әмбебап дамытуға деген көзқарас басым [90].

А.В. Беляев, Л.В. Булыкина [91] өз жұмыстарында дене даярлығын жақсарту үрдісін қарастыра отырып, олар жарыстарға даярлық кезінде негізгі екіпін атлетикаға (соққы күші, секіру биіктігі, шашаңдық) жасалады дейді. Кейбір еуропалық және азиялық командаларда күшті дамытуға баса назар аударылады. Куба мен Ресей құрамаларының дене шынықтырудағы негізгі бағыты - шапшаңдықты дамыту, әрине, атлетизмнің негізгі құрылымдарын қоса алғанда.

Ю.Д. Железняк [39, б. 39-42] волейболшылардың дене шынықтыру үрдісін аша отырып, ол волейбол ойыншылардың дене қасиеттеріне қатысты дене белсенділігіне әртүрлі талаптар қоятын атлетикалық спорт дейді.

Е.В. Фомин [92] волейболшылардың күш даярлығы волейболдағы спорттық жаттығулармен ұқсас деп санайды.

В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин жастық дамудың әртүрлі кезеңдерінде атлетикалық даярлықтың қажеттілігі туралы жазады және олардың пікірінше дене қабілеттерінің, басқаша айтқанда атлетикалық қасиеттердің үйлесімді жас дамуына ықпал ететін дене жаттығуларының барлық кешендерін ұсынады [93].

Біліктілігі жоғары волейболшыларды атлетикалық даярлаудың В.Н. Бабакин ұсынған қағидалары бар [11, б. 32].

1. *Үдемелі даму (прогрессивтілік)*: спортшыға ұсынылатын жұмыс үдемелі сипатта болуы керек немесе оқыту заңдылықтарын сақтауға бейімделудің белгілі бір ырғағын (қарапайымнан күрделіге, үйренуден белгісізге) сақтауы керек.

2. *Үздіксіздік*: тағы бір анықтайтын сала қол жеткен нәтижелерді қорытындылайтын тәсілмен оқыту факторларының үздіксіздігі тұжырымдамасына қатысты.

3. *Ауыстыру және өзгергіштік*: оңтайлы нәтиже алу үшін ұсынылған жаттығулар физиологиялық жүктемені демалыс уақыттарын ескеріп, ынталандырғыштарды әртүрлі ету керек.

4. *Бағдарламалау*: жұмысты оңтайландыруға және ұсынылған мақсаттарға шоғырландыруға мүмкіндік береді. Бірінші және маңызды қадам - сіздің спорттық жетістіктеріңізді бағдарламалау.

Бағдарламалауға мыналар кіреді:

- функционалды және бастапқы бағалау

- кезеңдеу жобасын әзірлеу
- қатысу стратегиясын анықтау
- жұмыс әдістерін анықтау
- қаражаттың анықтамасы
- аралық бағаларды анықтау
- дараландыру критерийлерін анықтау.

Волейболшылардың атлетикалық даярлығының мазмұны мен түсінігіне жүргізілген теориялық талдау келесі тұжырымға негіз береді. Мамандар мен ғалымдар арасында волейболдан атлетикалық даярлықтың мағыналық мәнін нақты түсіну, оны дамыту әдістемесі және жаттығу үрдісінде әртүрлі біліктіліктегі және жас ерекшеліктерінің әртүрлі кезеңдерінде ойыншылар мен командаларды қолданудың ауқымды тәжірибесі бар. Алайда қалыптасқан дәстүрге байланысты «жалпы және арнайы дене даярлығы» термині атлетикалық даярлық терминінің орнына қолданыла береді. Волейболда бұл термин қазіргі уақытта ойыншылардың дене даму ерекшеліктерін дәл көрсете алмайды. Ең бастысы - волейболшылардың дене бітімін қалыптастырудағы үйлесімді бағыт. Сондықтан, ескірген терминдерді қолдана отырып, спорттық жаттығуларды ерікті түрде түсіндіру зерттеушінің волейболдағы денені жетілдіру туралы айтқан кезде не түсінетіндігін түсінуге қиындық туғызады және қолданылатын терминдердің мағыналық мәнін бірыңғай түсіну болмаған жағдайда, жаттығу үрдісінің мақсатына жетудің құралдары мен әдістерін таңдауға кері әсер етуі мүмкін. Волейбол ойыншыларының әртүрлі қимыл-қозғалыс түрлерін ескере отырып, бұлшық еттердің кез-келген тобының гипертрофиялануы белгілі бір тәсілдерді орындау кезінде жағымсыз салдарға әкеп соқтыратынын анық түсіну керек. Мысалы, секіру биіктігінің жоғарылауына ықпал ететін жамбастың артқы бұлшық еттерінің дамымауы шапшаңдық мүмкіндіктерінің көрінуіне кері әсерін тигізеді, бұл секіруді орындау кезіндегі іс-қимылдардың дәлдігін бұзуға және допты көтерілудің ең жоғары нүктесінде кешіктіруге әкеледі.

### 1.3.1 Волейболшылардың секіруден даярлығы және оны дамыту

Секіруге даярлық және волейболшылардың секіру қабілетін дамыту «Секіру қабілеті» термині арнайы әдебиеттерде, сонымен қатар жаттықтырушылардың, дене шынықтыру мұғалімдері мен спортшылардың тәжірибелік жұмыстарында қабылданады.

А.В. Вертел [94] секіру қабілеті - бұл қимыл әрекетінің маңызды сапалық салаларының бірі. Біздің ойымызша, секіру қабілетін дамыту волейболдағы атлетикалық даярлықтың негізгі өлшемі болып табылады, оны жаттықтырушылар құрамы жиі бағаламайды. Бұл кейбір спортшылар үшін табиғи тұқым қуалайтын фактор деген көзқарас өте кең таралған. Көптеген жүйелі жұмыс кезінде де ол өте аз өседі. Бапкерлердің биіктікке секірудің жетіспеушілігін командаға биік спортшыларды тарту арқылы өтеуі кездейсоқ емес сияқты, бұл оларға секіру қабілетін дамыту туралы ерекше уайымға салынбай, басқа қасиеттерді дамытуға көп көңіл бөлуге мүмкіндік береді.

Диаметрлік қарама-қарсы көзқарас С.Н. Абдель [95], бұл секіру қабілеті дамуының сезімтал кезеңі 11-14 жасқа сәйкес келетіндігін және 17-18 жасында ең жоғары нәтижеге жететіндігін дәлелдейді. Сонымен бірге, ол кейінгі жаста, әсіресе элиталық спортта қол жеткізілген нәтижелердің жоғары деңгейін ұстап тұру үшін секіру қабілетінің консерватизмі туралы айтуға негіз жоқ екенін баса айтады.

Секіру қабілетінің заманауи идеясы бірден дамымағанын атап өткен жөн. Көптеген зерттеулер барысында бұл тұжырымдаманың мазмұны дамыды және нақтыланды. Секірудің сипаттамаларын зерттеудің алғашқы кезеңінде зерттеушілер секіру қабілетінің көріну мәнін ашпады. Олар секіру қабілетін көбінесе жеке спортшылардың табиғи деректерімен байланыстырды. Секіру қабілетінің мазмұнын ашуға алғаш рет В.С. Клименко [96], ол секіру қабілетін күш пен ұшу кезінде барлық күш-жігерді дұрыс үйлестірудің үйлесімі ретінде сипаттады. Л.Д. Назаренко [97] секірудің маңызды құрылымдары – бұлшық ет жиырылуының күші мен шапшаңдығы. Өздеріңіз білетіндей, секіру қозғалысының тозу сатысы және белсенді тежелу сатысы бар. Амортизация кезінде ауырлық орталығы төмен қарай бағытталған - тірекке қарай, бұлшықеттердің жұмысы төмендейді. Белсенді итеру сәтінде дененің жалпы ауырлық орталығы тіректен алшақтайды және жұмыс сипаты жеңуге өзгереді. Сонымен қатар, бұл күштің және қимыл жылдамдығының ұтымды тепе-теңдігі ғана емес, сонымен қатар даярлық іс-әрекеттерінде де, технологияның жетекші буынында да олардың нақты үйлесетін сәтін анықтау болып табылады. Сонымен, секіру қабілетінің келесі маңызды құрылымы - қимыл ырғағы болып табылады.

Секіру механизмін ашу А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкин [98] секіру жаттығуларының оқытылатын құралдарының көп бөлігі, шеберлер командаларын даярлауда, олардың динамикалық және кинематикалық құрылымы тұрғысынан волейболшылардың негізгі қимыл-қозғалыс әрекеттеріне жеткіліксіз екенін ескеріңіз. Олар сонымен қатар, құралдар мен әдістерді шектеулі таңдау жаттығу әсерін төмендетеді деп санайды.

А.В. Ивойлов [36, б. 147], ырғақты сезіну қимылдардың шапшаңдықты-күштік және кеңістіктік-уақыттық өлшемдерін дәл көбейту және мақсатты түрде өзгерту мүмкіндігі ретінде волейболда ғана емес, кез-келген спорт түріндегі спорттық жетістіктердің деңгейін едәуір дәрежеде алдын-ала анықтайды.

Секіру қабілетінің құрылымын арнайы зерттеу кезінде Н.В. Лутков [99] көрсеткендей, жарылғыш күш пен қимыл шапшаңдығынан басқа, үшінші маңызды құрылым - бұл қозғалыс ырғағы.

А.В. Суханов [98, б. 5-6], әр биіктікке (төмен, орта, жоғары) берілістерден берілетін шабуыл соққыларының көтерілу ырғағы әрбір жеке жағдайға тән екендігі және әртүрлі біліктілікті волейболшылар арасында өзіндік ерекшеліктері бар екендігі анықталды.

Секіру қабілетінің мазмұндық құрылымдарының сипаттамаларына сүйене отырып, зерттеушілер волейбол ойыншыларында осы дене қасиетіне өзіндік

анықтама береді.

Сонымен, А.В. Беляев [100] секіру қабілеті деп волейбол ойыншысының шабуылда соққылар, тосқауыл қою және екінші қайтар допты ұзату үшін оңтайлы биіктікке секіру қабілеті деп санайды. Секіру қабілетінің пайда болуы үшін «жарылғыш» күш қажет, оның көрінісі белгілі бір бұлшық ет топтарының беріктігінің дамуына және бұлшық ет талшықтарының жиырылу шапшаңдығына байланысты.

Л.Д. Назаренко [101] секірудің кез-келген кезеңінде ырғақтың бұзылуы қимыл-қозғалыс әрекеттерінің тиімсіздігіне әкеледі, сондықтан ол секіруді тік және көлденең арақашықтықты еңсеру кезінде минималды уақыт кезеңінде бұлшық ет пен ерікті күштің шоғырлануын максималды қабілеттілік ретінде анықтайды.

Кейінірек секіру қабілеті спортшының тез және қатты серпілу итер қабілеті ретінде анықтала бастады. Шапшаңдықты-күшті қабілеттің келесі мамандары секіру қабілеттілігінің бірдей түсіндірмесін ұстанады.

Э.В. Рудковский [102] өзінің диссертациялық зерттеуінде секіру қабілетін секіру түріндегі шапшаңдықты-күшті қимылдарын орындау қабілеті ретінде анықтайды.

А.П. Матвеев [103], секіру қабілеті бірнеше жетекші қасиеттердің: күштің, шапшаңдық пен ептіліктің жиынтығынан тұратын күрделі нақты дене қасиеті ретінде қарастырылады.

Өте маңызды жанасу Е.В. Фомина, А.Т. Гарипова, Ю.Н. Клешев [104], мұнда секіру қабілеттілігі бұлшық ет жиырылуының күші мен шапшаңдығымен ғана емес, сонымен қатар оңтайлы қимыл-қозғалыс ауқымымен байланысты екендігі көрсетілген.

Жоғарыда айтылғандарды талдау тұжырымдар жасауға мүмкіндік береді, тұжырымдардағы айырмашылықтарға қарамастан, авторлар келесілер туралы келіседі: секіру қабілеті - бұл бірнеше көрсеткіштердің - күш, шапшаңдық, үйлестіру, ырғақ пен амплитуданың серпілу кезінде көрінетін тіркесімі.

Секіру қабілеттілігін көптеген мамандар адамның қысқа уақыт аралығында максималды күрделіліктегі күш-жігерін көрсете алатын күрделі қабілеті ретінде анықтайтын болғандықтан, секірудің басқарылатындығын анықтайтын негізгі критерийлер секіру уақыты, қолданылатын күш, секіру биіктігі және оның ұзақтығы болады.

Біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлау олардың бәсекелік және жаттығу іс-әрекетінің заңдылықтарын зерттеуге негізделуі керек. Негізгі назар келесі мәселелерді шешуге бағытталуы керек: жарыс қызметінің сандық және сапалық сипаттамаларын анықтау; оқу іс-әрекетінің сандық және сапалық сипаттамаларын анықтау; ойын, жаттығу әрекеттері өлшемдері арасындағы оңтайлы арақатынасты табу, осы коэффициентті басқару қабілеті, жаттығудың әр кезеңінде оның мәндерін түзету.

Волейболшылардың жарыс барысындағы секіру ойын белсенділігі басым. Ойында ұпай жинаудың 90-95%-ы тор жанындағы күресу арқылы жүзеге асатындығы дәлелденді (тосқауыл, шабуыл), сондықтан волейболшылардың

секіруге даярлығы жоғары деңгейде болуы керек. Ол, бір жағынан, секіру қабілетінің деңгейімен, ал екінші жағынан, секіруге төзімділік деңгейімен шартталған.

Секіруге төзімділік - волейболшылардың шапшаңдықты-күшті жаттығуларының екінші маңызды құрамдас бөлігі. А.В. Беляев [105] - бұл ойын техникасы мен тактикасының тиімділігін төмендетпей, бұлшық еттің оңтайлы күшімен секіру ойын әрекеттерін бірнеше рет орындау мүмкіндігі. Секіруге төзімділікті дамыта отырып, бұлшық ет жұмысы аймақтық сипатқа ие және анаэробты жағдайда жүреді. Ауытқулы жағдайда бұлшық ет жұмысын жалғастыру қабілеті ерік-жігері жоғары жаттығулармен де қамтамасыз етіледі.

Секіру қабілеті мен секіруге төзімділіктің бірлігі секіру даярлығының көрінісін анықтайды. Біздің ойымызша, секіру қабілеті мен секіруге төзімділігін дамыту кезінде жүктеме тиімділігінің бірлігі мен конъюгациясы кезінде ғана секіру даярлығының қажетті даму деңгейі қамтамасыз етілуі мүмкін.

Қазіргі тәжірибенің әдістемелік дереккөздері мен материалдарын талдау көрсеткендей, білікті волейболшылардың секіру қабілетін және секіруге төзімділігін арттыру әдістемесі А.В. Беляев және басқалар [100, б. 4-14] жүйесіз сипатқа ие: Секіру жаттығуларының зерттелген құралдарының көп бөлігі, шеберлер командаларын дайындауда, олардың динамикалық және кинематикалық құрылымында волейболшылардың негізгі қимыл-қозғалыс әрекеттері жеткіліксіз. Құралдар мен әдістерді шектеулі таңдау жаттығу әсерін төмендетеді. Даярлық кезеңіндегі секіруге даярлықтың құрылысы жаттығуды кезеңдеу міндеттерін ескермейді.

А.В. Беляев [100, б. 2-4] білікті волейболшылардың секіру жаттығуларының негізгі тұжырымдамаларын қорытуға және волейболшылардың жылдық жаттығу циклінің даярлық кезеңінің жекелеген кезеңдерінде оны құрудың негізгі құрылымын беруге тырысты.

Даярлық кезеңінде волейболшылардың шапшаңдықты-күшті жаттығуларының (секіру қабілеті мен секіруге төзімділігі) негізгі міндеті күш деңгейінің жоғарылауынан тұрады (аяқ бұлшық ет топтарының күші - бүгілу бұлшық еттері және олардың жиырылу шапшаңдығы) максимумның 80-90% дейін. Даярлық кезеңінде осы қасиеттерді жақсартуға бөлінген уақыт жалпы аптаның 25% құрап, 8-10 апта ішінде өткізілуі керек.

Ғылыми зерттеулерге сәйкес шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерін мақсатты түрде жақсарту кезінде тұрақтану 2-4 ай ішінде жүреді.

А.В. Беляев [100, б. 44-50] еңбектері негізінде, волейболдан Ресей чемпионатының супер лигасындағы жаттығу секіру жүктемелерінің динамикасын зерттей отырып, даярлық кезеңінің барлық кезеңдері үшін секіру жаттығуларының каталогы мен эксперименталды бағдарламасын жасадық, бұл тәжірибе кезінде секіру қабілеті мен секіруге төзімділіктің едәуір өсуіне қол жеткіздік, содан кейін ұсынымды шебер командалардың жаттығу үрдісіне енгіздік. Біз каталогтың мазмұнын және каталогта көрсетілген жаттығуларды қолдануға негізделген бағдарламаны ұсынамыз.

### *Жаттығулар каталогы*

- 1) Еңкейген немесе шалқайған қалыптан жоғары секіру (секіру алдындағы сан мен төменгі аяқ арасындағы бұрыш 130-140°).
- 2) Биіктігі 80-100 см биіктіктегі тумбаға секіру.
- 3) Балама серпілу аяқтарымен жоғары секіру.
- 4) Қайшылай жоғары секіру (тобық буындарындағы қатты иілу және созылу).
- 5) Толық отырған күйде жоғары секіру (артқа тіке): адым - отыру - секіру.
- 6) Бүгілген тізе буынынан, тобық буынынан жоғары секіру.
- 7) Жоғары серпи тіземен жүгіру (тізе тез және жоғары көтеріледі).
- 8) Толық отырып екі аяқты итеру арқылы кедергіден секіру (секіру - кедергіге қарай бұрылу - секіру - бұрылу және т.б.).
- 9) Бір бүйірлік адымнан кейін тосқауыл қою (жартылай және толық отыру арқылы секіру) ишарасы.
- 10) Белгілерге мүмкіндігінше жоғары қол жеткізіп, екі аяқпен серпіле секіру.

### *Секіру даярлығының бағдарламсы*

I кезең (жалпы дене даярдығы кезеңі). Секіруге даярлық негізгі жаттығумен біріктіріледі. Ұсынылған каталогтағы әр жаттығуда 2, 3, 4, 7 жаттығулары дәйекті түрде орындалады.

Мөлшерлеме: серия бойынша 20 рет секіру (секіру) (2-3 серия); серия арасындағы тынығу - 1-2 мин. Жаттығулардың аралығы 2-3 минутты құрайды. Жаттығулар үрленген ауыр доптармен орындалады (3-5 кг).

II кезең (арнайы кезең). Секіру жаттығулары негізгі жаттығумен біріктіріледі. 1, 5, 8 жаттығулар әр күн сайын қатарынан орындалады. Жеті күндік микроциклде екі рет, дәл сол жаттығулардың көмегімен секіруде төзімділік жақсарады.

Секіруге арналған мөлшер: серия бойынша 20 секіру (2 серия); серия арасындағы тыныштық кезінде - жүрек соғу жиілігінің 130 соғу / мин-қа дейін төмендеуі.

Секіруге төзімділіктің мөлшері: серия бойынша 15 секіру (4 серия); серия арасындағы тыныштық кезінде - жүрек соғысының төмендеуі 120 - 130 соғу/мин. құрайды

Секіруге арналған жаттығулардың аралығы 2-3 минут, секіруге төзімділік - 3-5 минут.

III кезең (жарыс алдындағы). Секіруге даярлық негізгі жаттығумен біріктіріледі. 6, 9, 10 - жаттығулар күн сайын бір жаттығуда үнемі орындалады.

Секіруге арналған мөлшер: серия бойынша 25 секіру (3-4 серия); серия арасындағы тыныштық кезінде - жүрек соғу жылдамдығының 130 соғу/мин-қа дейін төмендеуі. Жаттығулардың аралығы 2-3 минутты құрайды. Жеті күндік мотоциклде секіруге төзімділік дәл сол жаттығулардың көмегімен жетілдіріледі.

Секіруге төзімділік мөлшері: серияда 20 секіру (4-5 серия); серия арасындағы тыныштық кезінде - жүрек соғу жиілігінің 130 соғу/мин-қа дейін

төмендеуі. Жаттығулар арасындағы уақыт 4-5 минутты құрайды.

А.В. Суханов, А.В. Беляев [68, б. 4-14] және басқалар, волейбол ойыншыларына секіруге даярлықты дамыту мен жетілдірудің әдістемесін ұсыныңыз, олар оны аз уақыттың ішінде үлкен нәтижеге жететіндей етіп ұтымды етуді ұсынады. Жүктемемен жаттығулар секіру қабілетін дамытудың қосымша құралы рөлін атқарады, ал негізгі құралдары секіру жаттығулары, т.б. қимыл реакциясының шапшаңдығын және қимыл шапшаңдығын дамытуға бағытталған жаттығулар мен қимыл күші мен шапшаңдығын бір уақытта дамытуға бағытталған жаттығулар. Секіру қабілетін дамыту мен жетілдіру үшін әр секіру түріндегі қимыл-қозғалыс құрылымына және жүйке - бұлшық ет белсенділігінің сипатына сәйкес күштің дамуына баса назар аудару ұсынылады.

Таңдалған жаттығу құралдары (әдістермен ұштастыра отырып) олардың тиімділігі белгілі болған кезде ғана қажетті нәтижеге қол жеткізеді. Денедегі өзгерістердің мөлшері мен сипаты шұғыл жаттығу әсерімен анықталады. Дене жаттығуларының ағзаға әсері оның келесі сипаттамаларына байланысты: қолданылатын жаттығулар түрі, жаттығудың қарқындылығы, ұзақтығы, қайталанулар арасындағы тынығу уақыты, демалу сипаты, қайталану саны. Қолданылатын жаттығулар түрі жұмысқа қатысатын бұлшық ет талшықтары санын және олардың жұмыс тәртібін анықтайды. Арнайы жаттығулар бұлшық еттерде жүгіру, серуендеу және т.б. Қарқындылық бұлшық ет белсенділігінің қуатпен қамтамасыз етілу сипатына әсер етеді. Жаттығудың орташа шапшаңдығында аэробты үрдіс қуат түзуде жетекші рөл атқарады (аэробты жүктеме импульс ауқымында минутына 140-160 соғу/мин аралығында жүзеге асырылады). Бұл саладағы жаттығулар қажетті мөлшерде оттегімен толық қамтамасыз етілген, басқаша айтқанда, спортшы өз ағзасын белгілі бір жаттығуды орындау үшін қажетті оттегімен қамтамасыз ете алады. Аэробты жүктеме аймағында жаттығулар жасау оттегі қарызының жиналуына және спортшының бұлшық еттерінде сүт қышқылының (лактат) пайда болуына әкелмейді; максималды қарқындылықта қуатпен қамтамасыз етудің анаэробты механизмдерінің рөлі жоғарылайды (анаэробты жаттығу - бұл қысқа мерзімді қарқынды жаттығулар), бұл кезде ағзада оттегі жетіспейді. Бұл жаттығулар бұлшық еттерде жинақталған қуатты қолдану арқылы орындалады және аэробты жаттығулардан айырмашылығы оларға ауадан оттегі қажет емес (тыныс алу арқылы беріледі). Жаттығудың ұзақтығы жұмыстың ұзақтығы мен жаттығудың қарқындылығымен анықталады. 3-5 минут бойы қарқынды бұлшық ет жұмысымен жаттығудың ұзақтығын қысқарту тыныс алу үрдістерінің рөлін азайтады, ал анаэробты реакциялардың маңызы артады. Сондықтан арнайы төзімділікті арттыру үшін тәсілдер арасындағы уақыт аралығы қолданылады - 20 секундтан, 2-3 минутқа дейін. Жаттығулар арасындағы тынығу уақыты жаттығу жүктемесіне жауаптардың сипатын да, олардың көлемін де анықтайды, егер жұмыс орташа қарқындылықпен орындалса, демалыс аралықтарының азаюы ағзадағы аэробты өзгерістердің қарқындылығын арттырады; максималды қарқындылықта жұмыс істегенде тынығу уақытының қысқаруы ағзадағы анаэробты өзгерістердің жоғарылауына

әкеледі. Тынығу тәртібі – бұлшық еттің ауыр жұмысынан кейін қалыпты жүктемені орындау (мысалы, жүгіру) қалпына келтіру үрдістерін жеделдетеді. Жаттығудың қайталану саны жүктің денеге әсер ету шамасын анықтайды. Орташа қарқындылықпен жұмыс істегенде қайталану санын көбейту ұзақ уақыт бойы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінің белсенділігін жоғары деңгейде ұстап тұрады. Жаттығуларды максималды қарқындылықпен орындау кезінде қайталану санының көбеюі қуатты ресурстардың сарқылуына әкеледі, ал спортшы қарқындылықты төмендетеді немесе толықтай жұмысын тоқтатады. Дене белсенділігінің құралымдарын өзгерте отырып, сол жаттығуды орындау кезінде басқа жаттығу әсеріне қол жеткізуге болады. Негізгі жаттығулардың қажетті жүктеме мөлшерін белгілей отырып, қол жеткізілген жаттығу тиімділігін алдын-ала бағдарламалауға болады.

Физиологиялық жауаптардың табиғаты бойынша негізгі жаттығуларды келесі топтарға бөлуге болады:

1) Шапшаңдықты-күшті жаттығуларға (аэробты-анаэробты аралас әсер) арналған: өзгермелі қарқындылық, жүрек соғу жиілігі 150-ден 190 соғу/мин-қа дейін. Оқыту әдістері: ауыспалы, қайталанатын.

2) Анаэробты гликолиттік әрекеттің жаттығулары: қарқындылығы максимумға жақын, бір серияның ұзақтығы 1-4 минут, сериялар арасындағы тынығу үзілістері 2-4 минут, серия саны 5-7. Бұл мөлшерлеу секіруге төзімділікті жақсартуға көмектеседі. Қорғаныс әрекеттері үшін жаттығу уақыты қозғалмалы тосқауылдау мен шабуылдауға қарағанда аз. Ерекше төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар сериясын құрастыру кезінде тынығудың стандартты уақытынан емес, жүректің жиырылу жиілігін 120-130 соғу/мин деңгейіне қайтару шапшаңдығына байланысты орнатуға болады.

Іс жүзінде бұл келесідей көрінеді: жұмыстың әрбір «бөлігінен» кейін волейболшы жүрек соғу жиілігін 10 секундтық үзіліспен санайды. Жүрек соғуы 10 секунд ішінде 20-21 соққыға дейін төмендеген бойда келесі серияны бастауға болады. Қайталама жаттығу әдісі ұсынылады.

Мақсатты жаттығуда жақсы дайындалған спортшылардың секіру қабілетін арттырудағы басты міндет - арнайы даярлық: секіру кезінде негізгі жүктемені көтеретін бұлшық ет топтарын нығайту. Бұлшық еттер - тізе, жамбас буындары және аяқтың бүгілуі.

Спорт теориясы мен әдістемесінде күш пен секіру қабілетін дамытуға ықпал ететін үш негізгі жаттығулар тобы бар:

1 топ - үлкен салмақпен жалпы әсер ететін жаттығулар;

2 топ - жалпы әсер ететін, бірақ салмақтары аз және мүмкіндігінше тез орындалатын күш жаттығулары;

3 топ - құрылымдық жағынан жарыстағы секіру жаттығулары.

Секіру қабілетін дамыту үшін тізе мен жамбас буындарының экстензорлы бұлшық еттерінің жиырылу шапшаңдығын дамытуға бағытталған бірнеше секіруді қолдану керек және ол қимыл құрылымын өзгертпейтіндей аз салмақпен секіреді. Секіру қабілетін дамыту үшін маңызды болып табылады: 1) бұлшық еттердің қажетті максималды динамикалық күшін тез көрсете алу

қабілеті; қимыл шапшаңдығы емес; 2) спортшының жүйке-бұлшық ет аппаратының реактивті қабілеті, бұлшық еттерді төменгі жұмыстан жұмысты жеңуге ауыстыру шапшаңдығымен көрінеді, демек, секіру жаттығуларындағы ізденетін бағыт: алдымен динамикалық күш дамиды (жақсарады), содан кейін бұлшық ет талшықтарының жиырылу жылдамдығы. Биохимиялық тұрғыдан алғанда «жарылысты» (шапшаң) күш бұлшық еттердегі АТФ (аденозинтрифосфат қосылысы, қуатқа өте бай, бірақ оның біздің дененің жасушаларында мөлшері салыстырмалы түрде аз) құрамы мен олардың жүйке импульсінің әсерінен бөліну шапшаңдығына, сондай-ақ шапшаңдыққа және оның түзілуі. Секіру жаттығуларында қосымша салмақты қолдану оң нәтиже береді.

Секіруге арналған арнайы жаттығуда (базалықтан кейін) морфологиялық және биохимиялық бейімделуді қамтамасыз ету үшін ойындағы бұлшық еттің жұмыс тәртібіне сәйкес келетін жұмыс тәртібінің көлемін қолдану керек.

Дене белсенділігінің өлшемдері 12-кестеде келтірілген.

Кесте 12 – Секіруге және секіруге төзімділігіне жаттығу кезіндегі қимыл белсенділігінің өлшемдері

Жүктеме	Дене қасиеті	
	секіру қабілеті	секіруге төзімділік
Мак. салмақтан % серпілу салмағы	10-40	40-60
Серияға секіру саны	10-20	20-40
Кезеңдер саны	4-6	3-4
Кезеңдер арасында демалу, мин	1-3	3-4

Шапшаңдықты-күшті дене жаттығуларының әсері орталық жүйке жүйесінің (орталық жүйке жүйесі) оңтайлы қозуына байланысты, жүйке үрдістерінің қозғалғыштығынан (импульстардың мидан бұлшық етке өту жиілігі); осы импульстерді алатын талшықтардың саны және олардың жиырылу және қалпына келу шапшаңдығы туралы (биохимиялық үрдістер); әр талшықтың мөлшері мен беріктігі туралы. Сондықтан секіру жаттығуларының сериялары арасындағы тынығу аралықтары «жарылыс» күшін (секіру қабілетін) қамтамасыз ету қызметінің жұмысқабілеттілігі қалпына келтірілетіндей 2-ден 3 минутқа дейін болуы керек. Секіру жаттығуларын жоспарлау кезінде секіру жаттығуларының көлемін жарыс көлемімен өлшеу қажет. 13-кестеде жоғары білікті командалар үшін нұсқаулық бола алатын бәсекеге қабілетті секіру көлемі көрсетілген.

Әлемдік деңгейдегі ойындарда команда көшбасшыларына айтарлықтай секіру жүктемесі бар, сондықтан Т. Кошелева (Ресей құрамасының тәмәмдау ойыншысы) әйелдер арасындағы «Гран-при» әлем лигасының ойындарының бірінде 5 ойында 86 шабуыл соққысын жасады, К. Ушаков (Ресей құрамасының доп үйлестірушісі) 120-ға дейін секіру (секіріп беру, тосқауыл, секіру қызметі),

М. Иманғалиев (ҚР құрамасы) 5-айналымда 80-нен 95-ке дейін секіру (шабуылдау, тосқауылдау, секіру қызметі), Д. Семеев (1 темп ойыншысы, ҚР командасы) 5 айналымда 110-нан 130-ға дейін секіру (шабуылдаушы соққы, шабуылдаушы соққыны шамалау, тосқауылдау, секіру қызметі). Сондықтан жаттығу үрдісінде секіру жаттығуларының көлемі бәсекелестік деңгейден төмен болмауы керек.

Кесте 13 – Волейболдың әртүрлі турнирлеріндегі жоғары білікті команда ойыншыларының секіру көлемі

Көрсеткіштер	Жарыс түрі			
	Әлемдік лига, n=10		Қазақстан чемпионаты, n=10	
	$\bar{X}$	$S_x$	$\bar{X}$	$S_x$
Шабуылдаушы соққы	51	22	44	18
Тосқауылдау	46	16	41	21

Жаттығу барысында волейболшылардың секіруінің негізгі құралдары - бұл өз салмағын еңсеру жаттығулары (иілу, секіру, көп секіру, заттардың үстінен секіру және т.б.), салмақпен жаттығулар және негізгі жаттығулар (іс жүзінде шабуыл соққылары, тосқауылдау және оларға еліктеу). Биомеханикалық құрылымы бойынша негізгі жаттығуларға ұқсамайтын секіру жаттығулары (ұзындыққа секіру, кедергіде секіру, штангамен секіру және т.б.) арнайы емес құралдар, ал негізгілері арнайы (шабуылдаушы соққы, тосқауыл, секіру қызметі) деп аталады.

Жалпы дайындық шеңберінде дайын волейболшыларды даярлық кезеңінде секіру жаттығулары спорттық қалыпты қалыптастыру заңдылықтарына негізделген: алу (даярлық кезеңі), тұрақтандыру (жарыстық кезең) және уақытша жоғалту (өтпелі кезең).

Даярлық кезеңінде секіру жаттығуларында дайындықтың бірінші кезеңінде (жалпы дене даярлығы кезеңінде) аяқтың бұлшық ет топтарының «күштік базасын» құрудың арнайы емес құралдары басым болуы керек; II кезеңде (АДД) - аз көлемде және үлкен көлемде ерекше емес қаражат – бұлшық еттің жиырылу шапшаңдығын жақсартуға арналған арнайы жаттығулар; III кезеңде (жарыс алдындағы) - нақты құралдар.

Жаттығу үрдісінің даярлық кезеңінде секіру жаттығуларын жасау кезінде секіру жаттығуларын спортшының психикасын басатын біртектес денелік жұмыс болмауы үшін қолданған жөн екенін ескеру қажет. Сонымен қатар, әртүрлі жаттығудың енжер орындалуына жол бермейді.

Секіру жаттығулары. Секіруге жаттығудың негізгі әдісі қайталанатын, оның екі түрі бар:

а) бұлшық ет талшықтарының жиырылуының максималды шапшаңдығымен қанықпаған қарсылықты бірнеше рет жеңу: бір жаттығуға мысал: - шалқайған калыптан секіру (қысқа уақыт ішінде бұлшық еттің максималды күші);

- шабуылдаушы соққыларға еліктеу, орнында және қозғалғаннан кейін тосқауыдау (бірнеше серия);

б) күш-жігерді өзгерте отырып, қайталанбаған санымен қанықпаған қарсылықты бірнеше рет жеңу. Бір жаттығудың мысалы:

- белгілерге мүмкіндігінше жоғары жетіп (7-8 рет) сериялық жүгіру секіру (1 серия);

- иығындағы штангамен бір аяғынан екінші аяғына секіру арқылы алға жылжу (20-35 кг штангалары - сериямен 10-15 рет) (2 серия);

- толық отырып секіру (10-15 рет) - 3-4 серия.

Мерзімді қайталанатын жаттығу жүктемелері дене жүйелерінің ағзаға тиісті бейімделуін қалпына келтіреді.

Кез-келген жаттығуларды орындау кезінде спортшының денесіндегі ығысу шамасы мен бағыты дене белсенділігінің құрылымдарына байланысты: қолданылатын жаттығу түрі, қарқындылығы, ұзақтығы, тынығу уақыты және қайталану саны. Дене белсенділігінің құрылымдарын өзгерту және реттеу арқылы бірдей жаттығуларды орындау кезінде парапар жаттығу әсеріне қол жеткізуге болады. Мысал: қозғалыс аяқталғаннан кейін тосқауылдауды ишаралау (оңға - солға қадам) мөлшерлермен; бір серияның ұзақтығы - 15 секунд (шамамен 15 секіру); 1) қарқындылық - секірулер арасында үзіліс болмайды; 2) серия аралығында тынығу - 1-2 мин; 3) сериялардың саны - 5-6. Денедегі физиологиялық өзгерістердің сипаттамаларына сүйене отырып, бұл секіру жүктемесі анаэробты-алактатты әсерге ие, т.с. жұмыстың осы түрін қуатпен қамтамасыз ету шапшаңдығы 15 секундқа дейін жоғары деңгейде болатын қуат өндірудің шапшаң механизмдеріне байланысты. (шапшаңдықты-күшті сипаттағы жүктеме). 1-2 мин сериялары арасындағы тынығу аралықтары бар серия саны (біздің мысалда 5-6) оңтайлы, яғни жаттығу шаршау деңгейінде емес орындалады (секіру қабілеті жақсарады).

Бір жаттығуды орындаған кезде, бірақ әртүрлі мөлшермен (ұзақтығы 30 секунд - шамамен 25 секіру, серияның саны 6-8) 15 секунд жұмыс істегеннен кейін мұндай жүктеме қуат өндірудің анаэробты үрдістерінің көбеюін тудырады, әсіресе арнайы төзімділік кезінде жұмыс жасайтын гликолиз.

Даярлық кезеңінде біліктілігі жоғары волейболшылардың секіру қабілетін және секіруге төзімділігін дамыту деңгейін бақылау жаттығудың әр кезеңінде екі рет жүйелі түрде жүргізілуі керек. Бақылау мәліметтері волейбол ойыншысының мүмкіндіктерін бағалауға, демек, оның алдына нақты міндеттер қоюға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл деректер «секіру» қалпын қалыптастыру жоспарларына түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

Секіргіштік бағасы:

1) Таңбаларға мүмкіндігінше жоғары деңгейде қол тигізу арқылы екі аяқпен серпіле отырып жүгіру, секіру - үш рет (ең жақсы әрекет бағаланады);

2) Дәл солай, бірақ максимумға жететін биіктіктің мәні мен саусақтарында қолын созып тұрған ойыншы жазған биіктіктің көрсеткіші арасындағы айырмашылық анықталады (см) - үш рет (ең жақсы әрекет бағаланады);

3) «Уччелли тесті» - секіру биіктігін дене ойыншысына бойының

ұзындығына бөлудің көрсеткіші, саусақтарында тұрған ойыншының созылған қолымен - үш рет (ең жақсы әрекет бағаланады). Бағалаулар: - 1,28 - орташа; - 1,28 - 1,32 - жақсы; - 1,32 және одан жоғары - өте жақсы.

4) Бір орыннан ұзындыққа секіру. Бағалаулар: - 2м 50 см - орташа; - 2м 75 см - 2м 90 см - жақсы; - 2 м 95 см және одан жоғары - өте жақсы.

Секіру төзімділігін бағалау.

1) Белгіленген белгіге екі қолмен жету арқылы (секіру саны) екі аяқты итеру арқылы «оңтайлы» биіктікке екі аяқпен серпіну (ер адамның бойына 1 м, әйелдің бойына 80 см қосыңыз) - бір рет. Іс-әрекет бірінші рет белгіге жетпеген кезде аяқталады.

2) Бір қолмен «максималды» биіктікке (-10 см) жеткен секірулермен жүгіру (секіру саны) - бір рет. Таңбаға қол жетпегенде әрекет тоқтатылады.

3) Планка арқылы секіру (биіктігі волейбол ойыншысының секіру биіктігінің 75%) екі аяқты планкаға қарай итеру (секіру саны) - бір рет.

4) 4 (2) аймағынан бастап жүгіре соғу ерлер үшін 3 минут, әйелдер үшін 2 минут 12 соққы/мин қарқандалағы (допты көмекші соғуға лақтырады). Шабуыл шебінің артындағы бүйір сызықтармен белгіленген екі нысанаға допты түсіруді бағалау (шаршылар 3 × 3 м). Екі нысанаға кезек-кезек соққы жасайды. Доптың жоғалту саны (торға ату, нысанадан тыс, нысана сыртына) есептеледі - бір рет:

- доптың 3-4 жоғалуы - жоғары деңгей;
- доптың 6-8 жоғалуы - бұл жақсы деңгей;
- 10-12 доп жоғалту - орташа.

Шапшаңдықты-күшті дене қабілеттерін жаттықтырудың өте маңызды саласы (секіру қабілеті мен секіруге төзімділік) А.А. Артамонова, онда белгілі бір дене қасиеттерінің дамуына генетикалық бейімділік қарастырылды. АТФ гендік маркері - ангиотензинді түрлендіретін фермент, ол шапшаңдықты-күшті дене қасиетін қабілеттіліктің ауыспалы қуатымен дамуға бейімділігін болжайды, әйел волейболшылардың шапшаңдықты-күшті қасиеттерін дамытуға жақсы ықпал еткені дәлелденді.

«Тамбов» командасының біліктілігі жоғары волейболшыларының шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамыту әдістемесінің тәжірибелік тиімділігі дене шынықтыруға арналған жалпы жаттығу уақытын бөлуде әртүрлі басымдықтарға ие (20%), волейболшыларда шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамытуға арналған жаттығу жүктемесі көлемінің қосылуына байланысты (80%), А.А. Рязанов пен М.Ю. Богданов [106].

#### **1.4 Волейболшылардың атлетикалық даярлығын басқару және бақылау**

Волейболшылардың атлетикалық даярлығының тиімділігі бұл үрдісті сапалы ұйымдастырылған басқарусыз мүмкін емес. Волейболдан жаттығуды басқару үрдісі дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесінде спорт ғылымының ең беделді мамандары жасаған ережелерге негізделген.

В.Н. Платонов [14, б. 23-26] басқарудың ең жалпы түрінде жүйенің ретке келтірілуі ретінде анықталуы мүмкін деп санайды, яғни. оны осы салада жұмыс

істейтін объективті заңдарға сәйкестендіру. Сонымен бірге жүйені басқару, оған әсер ететін ұйымсыздандыру факторларының әрекеті жүйенің өзіне тән табиғи құралдармен және механизмдермен жүзеге асырылатындығын ескеру маңызды. Осыған байланысты динамикалық жүйе өзін-өзі басқару жүйесі ретінде әрекет етеді, ол мәні бойынша екі ішкі жүйені - басқарылатын және басқарушы жүйені қамтиды, олар басқару жүйесін құрайды.

Басқару үрдісінің мазмұны, оның пікірінше, келесі құрылымдардан тұрады: мақсат, нысан, операциялар, түрлері мен элементтері [107, 108].

Жаттығу үрдісін басқарудың мақсаты - спортшының мінез-құлқын оңтайландыру, шыныққандықты мақсатты түрде дамыту, жоғары спорттық нәтижелерге жетуді қамтамасыз ету [109-115].

Жаттығу үрдісін басқаруды жаттықтырушы спортшының белсенді қатысуымен жүзеге асырады және операциялардың үш тобын қарастырады [116-123]:

- спортшылардың жағдайы туралы, оның ішінде атлетикалық, техникалық-тактикалық, ақыл-ой даярлығының көрсеткіштері, әртүрлі функционалды жүйелердің жаттығулар мен бәсекеге қабілеттілікке реакциялары, бәсекеге қабілеттіліктің өлшемдері және т.с.с. ақпарат жинау;

- нақты және көрсетілген өлшемдерді салыстыру, осы нәтижеге қол жеткізуді қамтамасыз ететін бағыттағы жаттықтыру немесе бәсекелестік әрекеттің сипаттамаларын жоспарлау және түзету тәсілдерін құру негізінде осы ақпаратты талдау;

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

Жаттығу барысында спортшының әртүрлі күйін бақылау қажеттілігіне сәйкес бақылаудың бірнеше түрлері бөлінеді [124, 125]:

- оқу үрдісінің ірі құрылымдық түзілімдерінде (ұзақ мерзімді оқыту кезеңдері, макроциклдар, кезеңдер) даярлықты оңтайландыруға бағытталған кезеңдік;

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

- жедел, ол ағзаның реакцияларын, жұмыс жасау мен тынығу тәртібін, жеке жаттығулар мен олардың кешендерін, жаттығу бағдарламаларын орындау кезіндегі қозғалыс қимылдарының сипаттамаларын оңтайландыруға бағытталған, жеке жарыстық старттарда, жекпе-жектерде және т.б. [126-129].

Спортшы ағзасының күйін бақылаудың тиімділігі, жаттығу және жарыстық қызмет үрдісі шартты түрде үш негізгі топқа азайтылатын көптеген элементтермен анықталады: 1) алғышарттар; 2) үрдіс; 3) іске асыру. Осы элементтердің барлығын олардың күрделі қарым-қатынасында ескеру, басқару үрдісінің қолайлы бағыты үшін өте маңызды [130-133].

В.Н. Платонов [17, б. 241-270] айырмашылығы басқарудың ажырамас элементтері ретінде жоспарлауды, бақылауды және есепке алуды қарастырады.

Басқару элементтерін талдағанда ол жоспарлауға баса назар аударады. Оқу үрдісінің әртүрлі құрылымдарын жоспарлау оқытудың және жарысқа қабілетті үрдістердің модельдік көрсеткіштерін пайдалануға негізделгендігінің ерекшелігі.

Көпжылдық жоспарды құрудың бастапқы деректері ретінде ол мыналарды анықтайды: ең жақсы нәтижеге жету үшін жаттығу ұзақтығы және олардың санаттан санатқа өсу қарқыны, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудің оңтайлы жасы, спортшылардың жеке ерекшеліктері, жұмыс орындарын материалдық-техникалық қамтамасыз ету мен басқа факторлар [134].

Басқа авторлардың шығармаларын талдау және жалпылау. Олардың көпшілігі үшін басқару үрдісін қарастыру кезінде оның мазмұны өте ұқсас, оның ішінде айқындау кезінде және көбінесе жұмыстың ерекшеліктері мен олардың әрқайсысының алдында тұрған міндеттерге байланысты болады деп айтуға мүмкіндік береді. Авторлардың барлық дерлік жұмыстары жоспарлау үрдісіне бағытталған. Олардың пікірінше, жоспарлау оқу үрдісін басқарудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жоспарлау спорттың белгілі бір түріне келгенде одан да маңызды бола түседі. Мұнда кез-келген дәлсіздік немесе одан да қате қателік жағымсыз салдарға алып келеді [135-142].

Волейболдан атлетикалық даярлықты жоспарлауды талдаудың негізгі салалары Е.Т. Шанкулов, И.Ф. Андрушин [143] еңбектерінде қарастырылған. Олар Джон Вуденнің спорттық даярлықты жоспарлаудың маңыздылығы туралы әйгілі сөзін келтіреді. Аты аңызға айналған баскетбол жаттықтырушы: «Жоспарлау сәтсіздігі – бұл жеңілісті жоспарлау» [12, б. 7-9] деп келтірген. Бұл толығымен волейболға қатысты мәселе. Ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттер сараптамасы көрсеткендей, волейболшылардың атлетикалық даярлығын жоспарлау мен мамандандыруға арналған барлық оқулықтарда бұл дене шынықтыру ретінде қарастырылған, бірде-бір нақты дәлелденген тұжырымдамалық негіз жоқ, дегенмен бұл жерде жарияланған жұмыстар өте көп. Дереккөздерде негізінен жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдеріндегі жүктің маңызды сипаттамалары (көлемі, қарқындылығы, бағыты) туралы мәліметтер келтірілген, және көбінесе спортшылардың жасы мен спорттық шеберлігінің деңгейі анық көрсетілмеген. Көбінесе, мұндай жұмыстарда спорттың белгілі бір түріне тән белгілі бір қасиеттерді дамытуға ғана көңіл бөлінеді [8, б. 148-168; 64, б. 173-180; 117, б. 222-225]. Көптеген жұмыстар волейбол ойнауға қажетті дене қасиеттерін дамыту құралдары мен әдістеріне арналған [13, б. 50-53; 52, б. 5-28]. Әртүрлі рөлдегі ойыншыларға - байланыстырушы және шабуылдаушыларға тән болуы керек ерекше дене қасиеттерін дамытуды қарастыратын бірқатар еңбектері бар [64, б. 172]. Тосқауылдау бойынша зерттеулер жаттығу үрдісін басқаруды зерттеуге бағытталған, мұнда бір жылдық макроциклдегі микроциклдерді, мезоциклдерді жоспарлаудың және оқыту мен бәсекеге қабілеттілікті бақылаудың тиімді нұсқалары анықталған [36, б. 143-149].

Өкінішке орай, атлетикалық даярлықтың әртүрлі салаларын жоспарлаудың күрделілігін бағаламайтын және интуитивті әрекет ететін, кейде

спортшылардың денелік және психикалық жағдайына назар аудармайтын жаттықтырушылар бар. Олар үшін жүйелі оқу-жаттығу үрдісі басталғанға дейін белгілі бір уақыт аралығында қолжетімді немесе қол жеткізілген спортшылардың спорттық дамуы мен атлетикалық даярлығын ескермей, әртүрлі бағдарламалармен ұсынылған дене жаттығуларының көлемін бейресми түрде орындау маңызды.

Команданың атлетикалық даярлығын жоспарлауда елеулі кедергілер жаттықтырушы осы үрдісті саралауға және жекелендіруге көшкен кезде пайда болады. Ойыншылардың белгілі бір спорттық қасиеттері біркелкі дамымауы мүмкін болғандықтан, дене дамуы мен дене шынықтыру деңгейіне сәйкес шамамен бірдей топтарды бөліп алу оңай мәселе емес. Кейбір ойыншыларда шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамыту деңгейі әлдеқайда жоғары болады, ал басқаларында жылдамдыққа төзімділік бар, бұл жаттықтырушыға оларды осы қасиеттерді дамыту үшін бір топқа біріктіруге мүмкіндік бермейді. Бұл жағдайда жүктемені жоспарлау үрдісін дараландыруға көшу қажет. Бірақ мұнда да бәрі қарапайым емес. Мұндай жағдайда жаттығу үрдісін ұйымдастыру едәуір күрделене түседі, өйткені жаттықтырушы бұл жағдайда барлық ойыншылардың жүктемесін бөлек бақылауы керек. Егер бір немесе бірнеше ойыншы түрлі жарақат алса және өз командасындағы басқа волейболшылармен толық күшпен жаттығу жасай алмаса, жағдай ушығуы мүмкін.

Сонымен қатар, жаттықтырушыны жоспарлау кезінде даярлық, жарыстық және өтпелі кезеңдердің құрылымын, маусымның бәсекелі ойындарының санын ескеру қажет: тұрақты маусымда, кубок матчтарында, халықаралық кездесулерде және осыған байланысты осы матчтардың маңыздылығы мен айқындылығының басымдықтарын олардың әрқайсысы үшін немесе олардың команданы белгілі дәрежеде атлетикалық даярлыққа жеткізетін сериялар.

Сондай-ақ, психологиялық факторлар мен ең алдымен психикалық стрессті есте ұстаған жөн, бұл жаттығу барысында спорттық жүктеменің көлемі ұлғаяды, және бірыңғай дене жаттығуларының әсерінен бату мен шаршау пайда болады. Психикалық стресс пен шаршау күшейген сайын ойыншыларда жалпы емес, сонымен қатар арнайы дене даярлығымен айналысуға деген құлшыныс азайып барады. Әрине, кез-келген ойыншы тиісті спорттық қасиеттерді дамытпай, техникалық және тактикалық дайындықты жақсарту мүмкін емес екенін түсінеді, бірақ соған қарамастан волейболшылардың басым көпшілігі максималды уақытты тікелей ойын үрдісіне арнауға тырысады.

Тізімде көрсетілген факторлар мен қиындықтар командалар мен ойыншылардың жүктемесін жоспарлаудың барлық ауқымын алмайды және жарыстың осы қырының қаншалықты көп, әрі мұқият екенін көрсетеді. Бұл қиындықтар жүктемені жоспарлау қажеттілігін жоймайды. Керісінше, Джон Вуденнің тұжырымына сүйене отырып, жаттықтырушы өз командасы мен оның барлық ойыншыларының жүктемесін ғылыми негізделген және сапалы жоспарлауды мақсат етуі керек. Негіз, ең алдымен, осы үрдістің әдіснамасын анықтайтын жоспарлау қағидаларына негізделуі керек. Атлетикалық даярлықтың қағидалары, сана мен белсенділік қағидасы, көріну, біртіндептілік,

жүйелілік, жалпы және арнайы даярлықтың бірлігі, толқын тәрізді жүктемелер қағидасы, жаттығу процедурасының циклі, жоғарыға бағытталу сияқты атлетикалық даярлықтың қағидаларымен, заңдылықтарымен үйлесімде жетістіктер.

Тек жақсы жоспарланған жұмыс спортшылар мен командалардың жаттығу үрдісін ұзақ мерзімді құру үшін тиімді. Жалпы тәжірибелік негіз ретінде ұсынған жүктемені жоспарлау кезінде жоғары білікті спортшылардың жылдық жаттығу цикліндегі ЖДД мен АДД (%) арақатынасынан бастаған жөн. 14-кестеде біліктілігі жоғары спортшыларға арналған жылдық макроциклдің дайындық кезеңдеріндегі осы қаражаттың арақатынасы белгіленді. С.М. Вайцеховский мен А.В. Беляев екі авторда да, кестелерінде ұсынылған ЖДД және АДД көрсеткіштерін салыстыру.

Кесте 14 – Жыл сайынғы біліктілігі жоғары спортшылардың жаттығу цикліндегі ЖДД мен АДД орташа қатынасы (%) (С.М. Вайцеховскийдің айтуы бойынша)

Дене шынықтыру жабдықтары	Жылдық циклді кезеңдерге бөлу			
	бірінші цикл		екінші цикл	
	даярлық кезеңі	жарыс кезеңі	даярлық кезеңі	жарыс кезеңі
ЖДД жаттығулары	70	20	55	15
АДД жаттығулары	30	80	45	85

Волейболдың ерекшеліктерін ескере отырып, А.В. Беляев жүктемені жоспарлаудың шамамен контурларын жасады, ол 15-кестеде көрсетілген

Кесте 15 – Білікті волейболшылардың жылдық даярлық цикліндегі ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

Дене даярлығының жабдықтары	Жылдық циклді кезеңдерге бөлу		
	даярлық кезеңі	жарыс кезеңі	ауыспалы кезең
ЖДД жаттығулары	50	20	80
АДД жаттығулары	50	80	20

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

Сонымен қатар, 16 кесте А.В. Беляев волейболшылардың біліктілігіне байланысты жалпы және арнайы дене шынықтыру құралдарының арақатынасын білдіреді.

Кесте 16 – Волейболшылардың біліктілігіне байланысты ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

Дене даярлығының жабдықтары	Волейболдан біліктілік 15 с			
	III-II дәреже	II-I дәреже	I р - СШ	СШ-ХДСШ
ЖДД жаттығулары	70-80	50-60	30-40	20-30
АДД жаттығулары	20-30	40-50	60-70	70 -80

Әрине, жүктеменің берілген көлемдерін жаттықтырушы өз командасының жаттығу үрдісіне көшірмеуі керек. Әр нақты жоғары білікті командада болатын жағдайларға арналған барлық заңдылықтарды ескере отырып, оларды нақтылау және шығармашылықпен қайта өңдеу қажет.

Сонымен қатар, жоспарлау үрдісі бақылау барысымен және жаттығу үрдісінің барлық жоспарланған көрсеткіштерінің орындалуын ескере отырып, тығыз бірлікте жүзеге асырылған кезде ғана тиімді болады. Бақылау және есепке алу басқару үрдісінің екінші маңызды өлшемі болып табылады, онсыз жоспарлау ешқандай теориялық пен практикалық мағынасы жоқ ойдан шығаруға айналады. Бұл, ең алдымен, педагогикалық бақылау туралы болуы керек екендігі айтпаса да түсінікті. Біліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығын педагогикалық бақылаудың әртүрлі салалары Е.Т. Шанкулов [117, б. 222-225], олар оқу-жаттығу және жаттығу үрдістеріне үйлесімді түрде енгізіліп, оның тәжірибелік орындылығы мен тиімділігін қамтамасыз етуі керек.

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

Педагогикалық бақылауды оқу-жарыс үрдісін басқару құралы ретінде қолдану волейболды жүйелі жарыс үрдісінің шеңберіне өткізуден басталды. Педагогикалық бақылаудың жаттығу үрдісінде алғаш рет қолданылған нақты күнін көрсету мүмкін емес, бірақ бақылау құралдары мен әдістерін қатаң ғылыми негіздеу атлетикалық даярлық теориясын енгізуден басталды, оның

жалпы әдіснамалық тұжырымдамалары, теориялық және әдістемелік қағидалары мен ережелері өңделіп басталған кезде, спорттың әр нақты түріне, соның ішінде педагогикалық бақылауға қатысты. Педагогикалық бақылаудың маңыздылығын оның кейбір салалары қозғалған жерде, кем дегенде, бірде-бір оқу-әдістемелік басылымның болмауы дәлелдейді.

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

Мақалалар жинағында ерлер мен әйелдер құрамаларының арнайы дене даярлығына қойылатын талаптар (нақты модельдік кешенді көрсеткіштер), және математикалық статистика әдістерін қолдана отырып, волейболшылардың дене даярлығын кешенді бағалауды есептеу әдісі, атап айтқанда, Т-стандарты келтірілген -шкалалар.

А.В. Ивойлов [36, б. 144-146], әртүрлі рөлдегі ойыншылардың дене даярлығының орташа көрсеткіштері (негізгі шабуылшылар, көмекші шабуылшылар, байланыстыру) бес бақылау сынағы бойынша (94 метрге жүгіру, 33 метрге жүгіру, жалпы ауырлық орталығын орнынан алу, сериялық секіру саны, тіреудегі итерілу саны) және дене динамикасы бойынша беріледі, жаттығулар мен жарыстық үрдістің әртүрлі кезеңдеріндегі жүктемелер.

Тұтқырлардың дене даярлығын бақылауға тоқталу Л.Н. Слупский[76, б. 86], жалпы, оны басқа рөлдер үшін қолданылатын дәл сол тестілердің көмегімен өлшеуге болады деп жазады, бірақ қысқа аралықта қозғалғанда (мысалы: шаттл  $5 \times 6$  м), байланыстырушы индикаторлар шабуылдаушы ойыншылардың көрсеткіштерінен жоғары болуы керек.

Әлемге әйгілі волейбол мамандарының үштігі Ю.Н. Клешев, Л.Р. Хайрапетянц, В.Л. Паткин [35, б. 181-182], жаттықтырушылар кітабында біліктілігі жоғары волейболшылардың бәсекелік өлшемдерін бақылауға баса назар аударады және жанама түрде ойыншылардың спорттық жағдайының кейбір көрсеткіштерін көрсетеді. Мысалы, Ресей құрамасының шабуылда, тосқауылдауда және жалпы әлемдегі мықты командалармен ойындар бойынша секіру санының көрсеткіштері. Айта кету керек, бұл белгілі бір жағдайларда ойыншылардың спорттық даярлығының жай-күйін сипаттайтын практикалық

мүмкіндігі ретінде қолдануға болатын дене шынықтырудың табиғи және жеткілікті сенімді көрсеткіші.

Қазақстандық волейбол мамандары И.Ф. Андрущишин және К.В. Илющенко [5, б. 210-212], өздерінің оқулықтарында дене шынықтыруды педагогикалық бақылаудың көрсеткіштерін шеберлердің ерлер мен әйелдер командаларына қойылатын үлгі талаптары ретінде қарастырады. Олар ерлер мен әйелдер командаларында шабуылшыға арналған келесі тест тапсырмаларын пайдалануды ұсынады: 3, 6, 9 м сегменттерімен жүгіру, «шыршалы» жүгіру (92 м), В. Абалаков бойынша секіру, сериялық секіру, шабуыл соққыларын 3 минут ішінде орындау 45-90 с-тан кейін минутына 120-130 соққыға дейін (жоғары деңгей), 90-120 с-тан кейін (орташа деңгей) және 120-160 с-тан кейін (қанағаттанарлық деңгей) жүрек соғу жиілігінің қалпына келуінің белгілі бір шапшаңдығы.

А.В. Беляев және М.В. Савин [67, б. 11], педагогикалық бақылау тарауында оның жан-жақты болуын атап көрсетті. Олардың пікірі бойынша оның мазмұны келесі бөлімдерден тұруы керек: бәсекелестік қызметті бақылау, жаттығу қызметін бақылау, спортшының жағдайын бақылау. Барлық алдыңғы авторлардан айырмашылығы А.В. Беляев пен М.В. Савин [67, б. 12], дене даярлығы кешенді бақылаудың маңызды өлшемдерінің бірі болуы керек деп санамайды. Олар үшін бірлестікті бақылаудың неғұрлым маңызды көрсеткіштері жарыстық қызмет жағдайында орындалатын техникалық және тактикалық іс-әрекеттердің (жабдықтау, қабылдау, шабуыл, тосқауылдау, қорғаныс, беру, жалпы ойын) тиімділігі мен жаттығу барысында осы әрекеттердің қуат шығынын бақылау болып табылады. Алайда, олар атлетикалық даярлық өлшемін мүлдем жіберіп алды деп айтуға болмайды. Оларда үшінші бөлімнің «спортшының жағдайын бақылау» мазмұнында, денсаулық көрсеткіштерімен, ағзаның функционалдық күйімен және оның даярлық кезеңіне сәйкестігімен, сондай-ақ үлкен даярлық пен жарыстық жүктемелерге төзімділік дәрежесін бақылауы бар. Педагогикалық бақылаудың мазмұны А.В. Беляев және М.В. Савин [67, б. 13], өзін-өзі бақылау сияқты өлшемді қолданудың өзіндік ерекшелігімен айқындалады. Авторлардың пікірі бойынша өзін-өзі бақылау спортшылардың қарапайым функционалды тесттерді (Руфье индексі, Корабов тесті) орындауын қамтуы керек.

Волейбол туралы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде келтірілген кешенді педагогикалық бақылаудың өлшемдері мен көрсеткіштерінің мәні мен мазмұнының салалары, алайда, барлық мәселелерді шешу туралы айтуға негіз бермейді, өйткені волейбол бір орында тұрмайды, ол үнемі дамып, жетілдіріліп отырады. Соңғы 15 жылда волейболшылардың өсу деректерінің өсуіне байланысты бақылау стандарттарының көрсеткіштері, әсіресе атлетикалық даярлық кезінде өзгеруі керек. Өкінішке орай, осы уақытқа дейін шетелде де, Қазақстанда да тиісті зерттеулер жүргізілген жоқ. Өткен ғасырдың 90-шы жылдарының соңы мен 2000 жылдың басынан бастап ойыншылардың қызметтері айтарлықтай ерекшеленді. Ережелер заманауи волейболдың мүлдем жаңа қызметін - либероны анықтайды. Волейболдың тар мамандануын

бейнелейтін «орталық тосқауылшылар, допты ойынға қосушылар, диагоналды шабуылшы, құмыра» ұғымдары пайда болды. Олардың барлығы атлетикалық даярлық шеңберінде өздерінің тар мамандандыруының максималды тиімділігін көрсету үшін нақты спорттық қасиеттерді дамытуда белгілі бір екпінге ие болуы керек. Осы уақытқа дейін әдістемелік әдебиеттерде мұндай ақпарат жоқ. Ұлттық құрамалар деңгейіндегі әртүрлі деңгейдегі жарыстар мен турнирлердің санының артуын ескере отырып, бүкіл спорттық жарыстық маусымда педагогикалық бақылаудың тиісті мерзімдері туралы мәселе жеткіліксіз. Заманауи волейболдағы жетістіктерді болжау мен бәсекеге қабілетті ойынның тиімділігін өлшеу үшін қандай тестілер анағұрлым парапар және сенімді болып табылады деген сұрақ та дау тудырады. Мұның бәрі педагогикалық бақылау шеңберінде жақын арада жүргізілуі керек болашақ ғылыми зерттеулерде деп білеміз.

### **Бірінші бөлім бойынша қорытынды.**

1) Волейболдан жаттығуды дамыту мен жетілдірудің әдіснамалық негізін, бір жағынан, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Ф.П. Суслов жасаған, содан кейін Ю.Ф. Курамшин, Дж. Холодов, Ю.В. Верхошанский толықтырған дене шынықтыру, спортшыларды даярлау теориясы мен әдістемесінің іргелі қағидалары, ережелері мен В.Н. Платонов жинақтаған спортшыларды олимпиадалық спорт түрлеріне даярлаудың ұзақ мерзімді жүйесі, екінші жағынан волейбол саласындағы жетекші ғалымдар мен мамандардың нақты теориялық және практикалық тұжырымдамалары құрайды.

2) Волейболшыларды алғашқы даярлық кезеңінде, мамандандырылуы мен спорттық жетілдірілуі кезеңінде дене (атлетикалық) даярлаудың мақсаттары, маңызды міндеттері мен негізгі заңдылықтары ашылды. Шұғылданушылардың әртүрлі жас санаттарының анатомиялық-физиологиялық, морфологиялық және психологиялық даму ерекшеліктерін айқындайтын атлетикалық даярлықты жоспарлаудың барлық маңызды өлшемдері анықталды. Жас волейболшыларды алғашқы даярлық, оқу-жаттығу және спорттық жетілдіру топтарына жазуға арналған атлетикалық даярлықтың нормативті көрсеткіштері айқындалды. Волейбол тәжірибесінде жиі қолданылатын апталық микроциклдерді жоспарлау мүмкіндіктері көрсетілген жаттығу сабақтарының үлгілері көрсетілді.

3) Атлетикалық қасиеттерді дамыту мен жетілдірудің физиологиялық механизмдері, соның ішінде волейбол үшін маңызды секіру қабілеті мен секіруге төзімділікке сипаттама берілген. Спорттың осы түріндегі қимыл әрекетін орындау кезінде негізгі жүктемені көтеретін шапшаңдықты-күшті қасиеттері мен қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулардың әртүрлі кешендерінің мазмұны келтірілді.

4) Заманауи волейболдағы өсу деректерін көбейту ұстанымы спортшыларды даярлау үрдісіндегі атлетикалық даярлықты барынша өзекті етеді, бұл ойыншылардың дене қасиеттерін үйлесімді дамытуға және жақсартуға ықпал етеді, сол арқылы жарыстық қызметінің тиімділігін

қамтамасыз етеді.

5) Жоғары білікті командалардағы заманауи волейболшылардың атлетикалық даярлығын бақылау және есепке алу нысандарын, құралдары мен әдістерін жоспарлау мен ұйымдастырудың мазмұнды құрылымдары, сондай-ақ спорттық шеберліктің әртүрлі деңгейлеріне арналған оқу-жаттығу және жарыстық қызмет жағдайында оны іске асырудың жүйелік-кешенді тәсілінің қажеттілігі анықталды. Волейболдың жаңа бағыттарының пайда болуына байланысты педагогикалық бақылаудың өзекті мәселелерін шешудің ары қарайғы жолдары айқындалды.

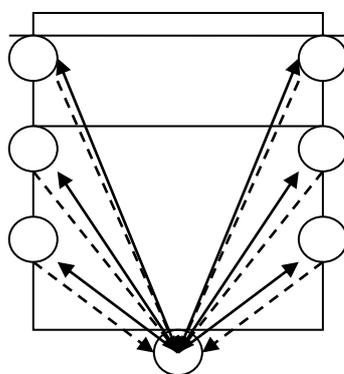
## 2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

### 2.1 Зерттеу әдістері

Қойылған міндеттерді шешу теориялық және эмпирикалық әдістердің жиынтығымен қамтамасыз етілді. Теориялық әдістердің ішінен: ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге салыстырмалы түрде сараптама жүргізу мен жинақтау қарастырылды. Эмпирикалық әдістер ретінде: педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент қалыптастыру, атлетикалық даярлық деңгейін педагогикалық тестілеу, жылдық макроциклдегі жаттығу жүктемесін жоспарлау бойынша авторлық сауалнама жүргізу, математикалық статистика әдістері қолданылды.

Атлетикалық даму мен даярлық деңгейін айқындау үшін ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде ұсынылған бірқатар тесттер мен әдістемелер пайдаланылды [12, б. 34-35; 62, б. 15].

1) 92 м арақашықтыққа жүгіру. Ғылыми – әдістемелік әдебиеттерде тесттің бейнелі атауы – «шырша» деп кеңінен қолданылады. Оның мәнін қарастыратын болсақ, алаңның бір жағындағы екі бүйір сызықта үрленген үш доп орнатылады. Доптардың бірінші жұбы алдыңғы сызықтан үш метрлік жерге, екінші жұп бүйір сызықтар мен шабуыл сызығының қиылысында, ал үшінші жұп ортаңғы сызықпен қиылыста орнатылады. Сөрелік нүкте алаңның ортаңғы бойлық осінің қиылысында алдыңғы сызықтың артында 15 см арақашықтықта орналасқан. Сондай-ақ, сөрелік нүктеде үрленген доп орнатылады. Ойыншы бастапқы күйден жүгіруді бастайды, алдыңғы аяғымен сол жақтағы немесе оң жақтағы доптың жанында, алаңның алдыңғы сызығының артында, қолымен ұстап тұрады. Ойыншы өзіне ыңғайлы бағытта қозғалысты бастай алады және алаңның бүйір сызықтарында жатқан доптардың әрқайсысына қол тигізуді ұмытпауы керек. Сөрелік күйге қайтып оралған кезде ойыншы міндетті түрде допқа қол тигізуі керек. Алдымен кезекпен жақын тұрған, содан кейін шабуыл сызығындағы және соңында ортаңғы сызықта орналасқан доптарға қарай жүру керек. Қозғалудың шамамен үлгісі 1-суретте көрсетілген.



Сурет 1 – «92 м-ге (шырша) жүгіру» тестін орындау кезіндегі қозғалу үлгісі

2) Икемділік. Спортшы аяғын бүкпей, планшеттен және оның бойымен қозғалатын сызғыштан тұратын арнайы бекітілген құрылғысы бар гимнастикалық орындықта тұрып, алға қарай иіледі. Орындықтың көлденең жазықтығы нөлдік нүкте, минус санмен саусақтарды осы жазықтыққа, плюс – одан төмен тигізу болып есептелінеді. 5 әрекеттен кейін орташа нәтиже есептеледі (см), бұл жамбас буынындағы икемділіктің көрсеткіші болып табылады және волейболшыларға арналып қолданылды.

3) В.М. Абалаков бойынша секіру биіктігі. Секіргіштік (жалпы ауырлық орталығының көтерілу биіктігі) таспа тәрізді созылатын құрылғымен өлшенеді. Спортшы екі аяқпен жерден серпіну арқылы жоғары қарай секіруді орындау кезінде және қону кезінде 50 × 50 см шаршы аумақ ішінде болуы керек. Үш реттік әрекет ұсынылады да, ең жақсы көрсеткіш есепке алынады.

4) Жүгіріп келіп, арнайы белгіге максималды деңгейде қол тигізе отырып, биіктікке секіру. Алдын-ала, сынаманы орындағанға дейін волейболшы қолын жоғары қарай созылған тік қалыпта жеткізе алатын таңбаның биіктігі анықталады. Сынаманы орындағаннан кейін волейболшы секірген күйде қол жеткізген таңба мен тұрған күй қолын созып жеткізген таңба арасындағы айырмашылық анықталады. Алынған айырмашылық бағаланады. Сынаманы орындау үшін үш әрекет жасалады да, ұтымдысы есепке алынады.

5) Сериялық секіру. Ерлер үшін таңбалау белгісінің биіктігі өз бойынан 1 метрді, ал әйелдерде өз бойынан 80 см-ді құрайды. Белгіге екі қолды жеткізу керек. Секіру бұйрық бере салысымен басталып, волейболшы таңбалау белгісіне қолын тигізгенге дейін демалыссыз жалғасады. Волейболшы белгіге қолын жеткізе алмай қалған кезде секіру тоқтатылады.

6) Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Бұл сынаманы орындау үшін үш әрекет жасалады, ұтымдысы есепке алынады. Нәтиже ретінде дененің серпіліс орнына жақын қону нүктесі тіркелінеді. Сынама волейболшылардың жалпы шапшаңдықты-күшті мүмкіндіктерін анықтауға бағытталған.

7) Секіру төзімділігін бағалауға арналған тесттер.

а) Екі аяқпен жерден серпіну арқылы «оңтайлы» биіктікке секіру (ерлердің бойына 1 м, әйелдердің бойына 80 см қосыңыз), таңбаланған белгіге екі қолды жеткізу (секіру саны) - бір әрекет болып есептелінеді. Секіру әрекеті белгіге бірінші рет қол жеткізе алмай қалған жағдайда тоқтатылады.

ә) Жүгіріп келіп «ең жоғары» биіктікті (-10 см) бір қолды жеткізе секіру (секіру саны) - бір әрекет болып есептелінеді. Секіру әрекеті белгіге бірінші қол жеткізілмеген жағдайда тоқтатылады.

б) Арнайы қондырғыдан (волейболшы секіре алатын максималды биіктіктің 75%) екі аяқпен қондырғыдан бүйірлей серпіне (секіру саны) секіру - бір әрекет болып есептелінеді.

8) Плайометрия (плайометрика, плайометрия, плиометрика – ғылыми-әдістемелік әдебиетте жаттығу үрдісінің аталған әдісімен байланысты қолданылатын терминдер). Бұл терминді алғаш рет 1975 жылы американдық жеңіл атлетикадан жаттықтырушы Фред Филт қолданған. Жаттығудың өзі спортшылардың бұлшық ет жүйесін дамытудың эмпирикалық әдісі ретінде

әлдеқайда ертерек пайда болды.

Плайометрия әдісі спортшылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамыту мен жетілдіруге бағытталған. 70-жылдардың аяғы мен 80-жылдардың басында жаттығудың бұл түрі кеңінен таралды. Волейбол, баскетбол және футбол сияқты спорт түрлерінен жаттықтырушылары өздерінің жаттығу жұмыстарына плайометриялық жаттығуларды енгізе бастады. Анықтамасына сәйкес плайометрия орындалуы кезінде бұлшық еттер қысқа уақыт ішінде максималды күшті дамыта алуы қажет жаттығулардан тұрады. Ғылыми-әдістемелік ақпарат деректеріне сүйенсек, плайометриялық жаттығулар құпия қару болды, соның арқасында кеңестік дәуірдің даңқты спортшысы-спринтері Валерий Борзов олимпиадалық спорт тарихында алғаш рет Мюнхендегі Олимпиадада 100 және 200 метр қашықтықтан әлемдік жеңіл атлетикалық спорттағы мықты американдық спринтерлерді жеңе алды. В. Борзовқа арналған жаттығу әдістемесін кеңестік жүйе дене даярлығы бойынша жетекші мамандардың бірі Ю.В. Верхошанский әзірледі. Плайометриялық жаттығудың артықшылығы - оны тиімді пайдалану волейболшылардың қысқа мерзімде жоғары шапшаңдықты жаттығуларын жақсартуға (секіру қабілеті мен секіру төзімділігін арттыруға) мүмкіндік береді.

9) Сауалнама жүргізу. Спорттық-жарыс маусымы (бір жылдық макроцикл) бойы жоғары білікті командалардың атлетикалық даярлығын жоспарлауды зерттеу үшін экспериментке қатысқан командалардың жаттықтырушыларымен толтырылған арнайы сауалнаманы әзірленіп, апробациядан өткізілді. Сауалнаманың мазмұны А қосымшасында берілген.

Математикалық статистика әдістері жоғары білікті командаларда жылдық макроциклдің бәсекелестік маусымы кезінде секіру мен секіру төзімділігін дамытуға және жетілдіруге жүктемені жоспарлаудың қолданылған заңдылықтарының сенімділігіне объективті негіздеме беру үшін қолданылды.

Алынған мәліметтерді өңдеу Excel 2010 компьютерлік бағдарламасының статистикалық мүмкіндіктері арқылы жүргізілді.

Стьюденттің t-критерийінің шектеулі мәндері көрсеткіштердің ықтималдылығы 95%-дан кем болмаса, сенімділігі белгіленген болып саналды.

Бірқатар негізгі статистикалық сипаттамалар есептелді, олар: арифметикалық орташа ( $\bar{x}$ ), стандартты іріктемелі орташа ауытқу ( $S_x$ ), вариация коэффициенті ( $V$ ), вариациялық қатардың ауытқу коэффициенті ( $K$ ).

Орташа ( $\bar{x}$ ), нақты параметрдегі нәтижелерді қосу және осы соманы іріктеме көлеміне (сыналушылар санына) бөлу арқылы есептеледі.

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}, \quad (1)$$

Вариация коэффициенті ( $V\%$ ) мына формуламен есептеледі:

$$V = \frac{S \times 100}{\bar{x}} \quad (2)$$

## 2.2 Зерттеуді ұйымдастыру және жүргізілуі

Сауалнама ұсынылған бағдарламасын жүзеге асыруға жоғары қызығушылық танытып, Қазақстан Республикасы, жақын және алыс шетел шеберлерінің волейбол командаларының жаттықтырушылары қатысты. Берілген диссертациялық зерттеудің міндеттерін шешумен байланысты сауалнама Қазақстан Республикасының ұлттық, жоғары, бірінші лигаларының әйелдер мен ерлер командаларында, Ресей мен Белоруссияның жоғары және бірінші лигаларының командаларында, Болгария Республикасының Ұлттық лигасында жүргізілді. Командаларды жоспарлауды жүзеге асырған жаттықтырушылар қатарында: өз елдерінің 3 еңбек сіңірген жаттықтырушысы, 22 жоғары санатты жаттықтырушы және 11 бірінші санатты жаттықтырушы болды. Жаттықтырушылардың орташа жұмыс өтілі 1 лигада 16,9 жыл, жоғары лигада 20,3 жыл, ұлттық лига 26,4 жыл болды. Жаттықтырушылар санаты мен кәсіби жаттықтырушылық қызмет өтілі 17-кестеде келтірілген.

Кесте 17 - Жаттықтырушылық жұмыс өтілінің және кәсіби біліктіліктің командалардың спорттық шеберлігінің әртүрлі деңгейлері бойынша көрсеткіштері

Лига атауы	Елге еңбек сіңірген жаттықтырушы	Жоғары санат	1-санат	Жаттықтырушылық жұмыс өтілі, жыл
Бірінші	-	6	8	16,9
Жоғары	-	10	1	20,3
Ұлттық	3	7	1	26,4

Ұсынылған көрсеткіштерден бірінші және жоғары лигаларда еңбек сіңірген жаттықтырушылар жоқ екенін көруге болады. Ұлттық лигада олардың 3-і бар. Жоғары лига командаларында жоғары санатты жаттықтырушылардың ең көп саны, ал 1-лига командаларында 1-санатты жаттықтырушылардың ең көп саны бар. Неғұрлым білікті командалармен жұмыс істейтін жаттықтырушылардың кәсіби жаттықтырушылық қызметінің ең жоғары орташа өтілі (26,4 жыл) және біліктілігі төмен командалармен жұмыс істейтін жаттықтырушылардың ең төмен өтілі (бірінші лига – 16,9 жыл) белгіленеді. Ресми қисындылық тұрғысынан алғанда, команданың қызметін ұйымдастыру және жылдық макроциклдегі жүктемені жоспарлау сапасы екі маңызды тұжырымға ие, бұл команданың біліктілігі неғұрлым жоғары болса, осы командалармен жұмыс істейтін жаттықтырушылардың кәсіби қызмет өтілі мен жаттықтырушылардың біліктілігі соғұрлым жоғары болады.

Сонымен қатар, 18-кестенің деректерінен бірінші лига командаларының сандық басым болуы 14 құрайтынын көруге болады, бұл да қисынды, өйткені шеберліктің үлкен деңгейіне қол жеткізу қиынға соғады. Жоғары және ұлттық лиганың командалар саны біздің іріктемеде 11 болды.

Кесте 18 – Жылдық микроциклдегі атлетикалық даярлықты жоспарлау бойынша сауалнамаға қатысқан жаттықтырушылар мен командалардың біліктілік сипаттамалары

№	Аты-жөні	Дәрежесі санаты	Команда атауы	Команда дәрежесі	Қала	Елі	е/ә
1	К. С.	ж/с	Омь-СибГУОР ЖВК	1 лига	Омск	Ресей	ә
2	А. С.	1 сан.	Омь-СибГУОР ЖВК	1 лига	Омск	Ресей	ә
3	П. А.	1 сан.	Омь	1 лига	Омск	Ресей	ә
4	К. С.	1 сан.	«Смолянка» ВК	1 лига	Смоленск	Ресей	ә
5	Л. В.	1 сан.	СмолМУ	1 лига	Смоленск	Ресей	е
6	З. П.	1 кат.	СГАФКСТ	1 лига	Смоленск	Ресей	е
7	Б. С.	ж/с	АлтМУ	1 лига	Барнаул	Ресей	е
8	К. Б.	ж/с	Минчанка 2	1 лига	Минск	Беларусь	ә
9	Е.Н.	ж/с	Могиланка	ж/л	Могилев	Беларусь	ә
10	З. В.	1 сан.	Прибуже	1 лига	Брест	Беларусь	ә
11	К. А.	ж/с	Минчанка 1	ж/л	Минск	Беларусь	ә
12	К. В.	ж/с	АлтПМУ	1 лига	Барнаул	Ресей	е
13	М.Н.	1 сан.	СибМУФК	1 лига	Омск	Ресей	е
14	П. В.	1 сан.	Зенит -УОР	1 лига	Қазан	Ресей	е
15	П. И.	ж/с	Беркуты Урала	1 лига	Уфа	Ресей	е
16	Н. И.	ж/с	«Динамо-Тараз»ВК	ү/лига	Тараз	Қазақстан	е
17	И.М.	1 сан.	«Алтай-1» ВК	ү/лига	Өскемен	Қазақстан	е
18	Г.М.	ж/с	«Есіл СК» ВК	ү/лига	Петропавловск	Қазақстан	е
19	П. А.	ж/с	«Маңғыстау» ВК	ү/лига	Ақтау	Қазақстан	е
20	Б. К.	ж/с	«Тараз» ВК	ж/л	Тараз	Қазақстан	ә
21	Е. Р.	ж/с	«Хромтау» ВК	ж/л	Хромтау	Қазақстан	ә
22	К. А.	ж/с	«Жайық» ВК	ж/л	Орқал	Қазақстан	е
23	П. А.	ж/с	«Қайсар» ВК	ж/л	Қызылорда	Қазақстан	е
24	Е. А.	ж/с	«Ақтөбе» ВК	ж/л	Ақтөбе	Қазақстан	е
25	С. С.	ж/с	«Жетісу» ВК	ж/л	Талдықорған	Қазақстан	е
26	К. О.	ж/с	«Буревестник» ВК	ү/лига	Алматы	Қазақстан	е
27	Л. С.	ж/с	«Буревестник 2» ВК	ж/л	Алматы	Қазақстан	е
28	А. Р.	1 сан.	«Қазығұрт» ВК	ж/л	Шымкент	Қазақстан	ә
29	Г. А.	ж/с	«Грация» ВК	ж/л	Орал	Қазақстан	ә
30	Е. А.	ж/с	«Қуаныш» ВК	ү/лига	Петропавловск	Қазақстан	ә
31	С. Н.	ж/с	«Қарағанды» ВК	ү/лига	Қарағанды	Қазақстан	ә
32	Н. Г.	ж/с	РЖСШМ	1 лига	Алматы	Қазақстан	е
33	Д. А.	ҚРЕЖ	Алматы	ү/лига	Алматы	Қазақстан	ә
34	П. Л.	ж/с	Алматы 2	ү/лига	Алматы	Қазақстан	ә
35	Ж. В.	ҚРЕЖ	Алматы	ү/лига	Алматы	Қазақстан	е
36	П. С.	БРЕЖ	ЦСКА	ү/лига	София	Болгария	ә

Ескерту: 1. е/ә –ерлер-әйелдер; 2. ж/с – жоғары санат; 3. 1 сан. – бірінші санат; 4. ж/л – жоғары лига; 5. ү/лига –үлттық лига; 6. ҚРЕЖ, БРЕЖ – Қазақстан және Болгария Республикаларының еңбек сіңірген жаттықтырушылары; ВК – волейбол клубы.

Осы мақсатта А эксперименттік тобы құрылды, оның құрамына «Алтай» ұлттық лигасы әйелдер командасының біліктілігі жоғары 14 волейболшысы кірді. Эксперимент жүргізу үшін секіру қабілеті мен секіруге төзімділік деңгейін арттыру бағдарламасы жасалды. Бұл бағдарламаның негізгі мазмұнын «плайометриялық жаттығу» әдісіне негізделген жаттығулар құрады.

Негізгі педагогикалық қалыптастырушы эксперимент 2017-18жж. спорт маусымында жүргізілді. Оны жүргізу үшін Б эксперименталды топ (ЭТ) және бақылау тобы (БТ) құрылды. Бақылау тобындағы жүктемені жоспарлау дәстүрлі түрде жүргізілді.

Эксперименттік топта атлетикалық даярлықты жоспарлау жарыс маусымының мезоциклдері бойынша қатаң мөлшерлеуге сай жүзеге асырылды, оның көлемі біршама сәтті өнер көрсеткен чемпионат командалары қызметінің тиімділігіне салыстырмалы түрде сараптама жүргізу барысында анықталды.

Педагогикалық бақылау мен мониторинг бақылау және эксперименттік топ волейболшы қыздарына арналған оқу-жаттығу және жарыс үрдістері кезінде жүйелі түрде жүргізілді.

Эксперименттік және бақылау топтарын даярлаудың жоспарлау құжаттары мен оқу бағдарламаларына сараптама жүргізу бүкіл оқу үрдісінің сапасы мен тиімділігіне әсер ететін жаттығу жүктемесінің біршама ақпаратты өлшемдерін анықтау мақсатында жүргізілді.

Бақылау сынақтары ойыншылардың атлетикалық даярлығының бастапқы көрсеткіштерінің жай-күйін, сондай-ақ қалыптастырушы педагогикалық эксперимент аяқталғаннан кейін осы даярлық деңгейінде болған өзгерістерді айқындау үшін қолданылды.

### **3 БІЛІКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫНА ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ НЕГІЗДЕМЕ БЕРУ**

#### **3.1 Жоғары білікті командалардың жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығын жоспарлау**

Осы бөлім бойынша зерттеудің негізгі мақсатына сәйкес келесі міндеттер қойылды:

1) Плайометриялық жаттығулар жиынтығын қолдану мен жоғары білікті командаларда атлетикалық даярлықтың теориялық саласын қалыптастыру негізінде А эксперименттік тобының секіру және секіру төзімділігінің деңгейін арттыру.

2) Жылдық макроциклдің мезоциклдеріне сәйкес Б эксперименттік тобына арнап қалыптастырушы экспериментте жүктемені жоспарлауды әзірлеу, волейболдағы бақылау тобында заманауи жоғары білікті командалар үшін қолданылатын спорттық жаттығуларды кезеңдеп жүргізу негізінде жоспарлау үрдісін дәстүрлі әдіспен (мезоциклдер бойынша жоспарлау терминдерін қолдана отырып) жүзеге асыру.

3.1.1 Біліктілігі жоғары волейболшылардың плайометриялық жаттығулар негізінде жылдық макроциклдегі секіру мен секіру төзімділігін жетілдіру әдістемесі.

Жарыс кезінде шапшаңдықты-күшті даярлық деңгейі (секіру және секіру төзімділігі) төмендейтінін ескере отырып, алдын-ала эксперимент жүргізу туралы шешім қабылданды, оның мақсаты плайометриялық жаттығуларды қолдана отырып, секіру қабілеті мен секіру төзімділігін мақсатты дамытудан кейін атлетикалық шапшаңдықты-күшті төзімділік динамикасын зерттеу болды. Бұл міндетті шешу плайометриялық жаттығу әдістемесінің маңызды сипаттамаларын талдауды, волейболдағы қимыл қызметінің атлетикалық бағытын ескеретін жаттығу бағдарламасын әзірлеуді және оны Қазақстан Республикасы Ұлттық лигасының чемпионаты барысында А эксперименттік тобында іс-жүзінде жүзеге асыруды қамтыды.

Бастапқыда осыған ұқсас жаттығуларды анықтау үшін басқаша – «секірмелі жаттығу» атауы қолданылды. Бұл белгілі бір дәрежеде дұрыс болды, мысалы, секіру, серпілу, 180 градусқа секіру, арқанмен секіру, платформаға секіру және т.б. сияқты плайометриялық жаттығулардың көпшілігі осы секіру техникасына негізделген. КСРО, Италияда және Швецияда «циклдік созылу – жиырылу» термині қолданылды. Жаттығудың бұл түріне тұғырға секіруді, кедергілерден секіруді, арқанмен де, онсыз да секіруді, үрленген доппен жұмыс жасауды мысалға келтіруге болады. Алайда, плайометрия тек секіру ғана емес екеніне назар аудару керек. Мысалы, қол соғу арқылы жерден қолды тіреп кеудені көтеріп-түсіру, спринтерлік жүгіру, медициналық допты лақтыру, қол соғып барып турникте тартылу да классикалық плайометриялық жаттығуларға жатады.

Плайометриялық жаттығуларды әртүрлі мақсаттарда қолдануға болады:

- салмақ жоғалту мен аруға арналған: плайожаттығулар өте қарқынды жүреді және көптеген калорияларды жояды;

- шапшаңдық қабілет пен жарылыс күшін дамытуға арналған: бұл өткір және күшті қимылдарды қажет ететін спорт түрлерінен (спринтерлік жүгіру, жекпе-жек өнері, ойын спорты және т.б.) нәтижені жақсартуға көмектеседі.

- бұлшық еттің өсуін қалпына келтіру мен жеделдетуге арналған: жаттығулар бұлшық еттің өсуіне аздап әсер етеді, бірақ олар дененің бейімделуінен туындаған тоқырауды жеңуге көмектеседі.

- төзімділік пен үйлесімдікті дамытуға арналған: бұл жаттығу кезінде ғана емес, сонымен қатар күнделікті тіршіліктегі дене жаттығулар кезінде де көмектеседі.

Плайо-жаттығулар бұлшық ет қуаттылығын арттырады. Бұлшық еттердің қуаттылығы (power) мен күші (strength) әртүрлі ұғымдар. Ауырлықтың максималды салмағын көтере алу - бұл күш көрсеткіші. Ал ағзаның өзінің абсолютті күшін бірден көрсете білу қабілеті - бұл қуаттылық немесе жарылғыш күш. Басқаша айтқанда, адам секіргенде, яғни жерден серпілген жағдай, бұл сатыда бұлшық еттер жиырылады (концентрлік саты). Секіруші ауада болған кезде бұлшық еттер босаңсып, созылады (эксцентрлік саты). Беткеймен қайта жанасқан кезде, олар тағы бір секіруге дайындалып, қайтадан жиырылуға мәжбүр болады. Созылу мен жиырылу арасындағы уақыттың қысқаруы плайометрияға негізделген. Осы бұлшық ет шапшаңдығы мен күшін жақсартады. Плайометриялық жаттығуларға келесідей сипаттама беруге болады: соққылы, жарылысты, шапшаңдықты және қарқынды. Бұл салмаққуудың, бұлшық ет күшін арттырудың, денені сергітудің және анаболикалық тиімділікті күшейтудің өте тиімді әдісі. Алайда, егер жаттығуларды орындау техникасын сақтамасаңыз және олардың негізгі ережелерін ұстанбасаңыз, секіру жаттығулары жарақат алу қаупі басым болуы мүмкін.

Тренингтің бұл түрі 70-ші жылдардың басында, әлемдік спорт аренасында Шығыс Еуропа елдерінің, соның ішінде КСРО-ның күшті және жақсы дайындалған спортшылары жеңіл атлетика, гимнастика және ауыр атлетика сияқты спорт түрлерінде пайда болғаннан кейін танымал болды.

Плайометриялық әдістің мәнін математикалық түрде формула арқылы білдіруге болады:

$$N = \frac{F \times S}{t}, \quad (3)$$

мұндағы  $N$  –  $F$  күштің  $S$  арақашықтыққа көбейтіндісінің  $t$  уақытқа қатысымен анықталатын қуаттылық.

Бұл формула күштің қуаттылықтың негізгі құрылымы екенін көрсетеді. Сонымен қатар, бұл соның арқасында спорт залда бірнеше килограмм салмақ көтеретін және волейбол ойыншысы үшін, егер ол осы спорт түрінің қимыл

ерекшеліктеріне сәйкес келмесе, құндылығы аз абсолютті күш емес. Қуат, бұл жарылыс күшін шығару мүмкіндігі.

Плайометрияның маңызды факторларының бірі – бұлшық еттер мен сіңірлердің созылмалылығы. Бұлшық еттің жақсы созылмалылығы ойын қимылдарын көбірек қуатпен орындауға мүмкіндік береді. Мысалы, сериялық секірулерді орындаудағы қону кезінде бұлшық еттер алдымен тез жиырылады, ал содан кейін өздерінің созылмалылығы мен қосымша жиырылуының арқасында, сізді жоғары қарай серпиді. Осылайша, бұлшық еттердің созылмалылығы неғұрлым жақсы болса, соғұрлым олардың қуаты жоғары болады. Дегенмен, тікелей осы күш даярлығы плайометриялық жаттығумен шұғылдану кезіндегі негізгі құрылым болып табылады.

Мысалы, тік секіруден нәтижені жақсарту үшін алдымен жұмысқа қатысатын белгілі бір бұлшық еттерді – балтыр бұлшық еттерін, жамбас екібасты бұлшық етін, бөкселерді, санның төртбасты бұлшық етін және иық бұлшық еттерін күшейту керек.

Арқа және құрсақ бұлшық еттерінің күші де өте маңызды.

Плайометриямен шұғылдану абсолютті бұлшықет күші мен бұлшық ет созылмалылығын жақсарту үшін қажет, сондай-ақ жаттығуға даярлық мақсатында созылу бағдарламаларын орындауды қамтиды. Плайометриялық жаттығулар жаттығудың маңызды түрі болып табылады, өйткені барлық негізгі волейболдан іс-әрекет сипаттамаларына сәйкес олар дұрыс техниканы қалыптастырады, сонымен қатар ойыншылардың жүйке-бұлшық ет жүйесін жаттықтырады.

Плайометриялық жаттығуларды қолдану белгілі бір ережелерді орындауды талап етеді. Бірінші кезекте міндетті танысу және зерделеу. Сабак басталар алдында команда жаттықтырушысының мақұлдауы болуы керек. Плайометриялық жаттығулар бір қарағанда жеңіл және арнайы даярлықты қажет етпейтін болып көрінуі мүмкін.

Бірақ, бұл алдамшы әсер. Жақсы дене даярлығынсыз және дұрыс техниканы игерусіз плайометриялық жаттығуларды орындау тек болмайды емес, оған тыйым салынады. Күш даярлығы өте маңызды болғандықтан, бағдарламалар мен жаттығуларды бастамас бұрын бұлшық еттеріңіздің күшін арттыру керек. Күштің жеткілікті болуы сізге жаттығуларды дұрыс техникамен орындауға мүмкіндік береді, бұл ең алдымен жарақат алудан қорғайды.

Плайометрия өзіндік-күшті жаттығу болмағандықтан, плайометриялық бағдарламаларды күш жаттығуларымен үйлестіру қажет. Болашақта бұлшық ет күші қаншалықты жоғарыласа, соншалықты жаттығулардың қарқындылық деңгейі артуы мүмкін. Бұл жағдайда жыныстық айырмашылық маңызды емес. Әйел үшін жалғыз шектеу - бұл дене күйіне тікелей байланысты қарқындылық деңгейі. Яғни, бірінші кезекте күштік даярлық тұруы тиіс. Ойыншылардың даярлығы қаншалықты жақсы екеніне сүйене отырып, тиісті жаттығуларды таңдау керек.

Плайометриямен айналыса бастағанда, ең алдымен қарқыны біршама төмен жаттығулар таңдалуы керек, олардың күрделілігі мен қарқындылығын

біртіндеп арттыру қажет. Қарқындылықты біртіндеп арттыру жүктемеге тиімді бейімделуге мүмкіндік береді. Плайометриялық жаттығуларды орындау кезінде жастары мен даярлықтары бірдей, бірақ дене тұрқы әрқалай ойыншылар әртүрлі жүктемелерге ие болатындығын есте ұстаған жөн. Сонымен, дене тұрқы ірі атлеттердің ағзасына секіруді орындауда, мысалы биіктігі 30 см болатын тұғырға секіру кезінде кішкентайларға қарағанда үлкен жүктеме түседі. Бірінші кезеңде олар бір аяғымен секіруден және жақсы дене тұрқына жеткенше тереңдікке секіруден аулақ болуы керек. Барлық плайометриялық жаттығулар белгілі бір қиындық индексіне ие, оны оқу бағдарламаларын жасау кезінде ескеру қажет.

Сонымен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттығуларды өсу үстіндегі жасөспірім ойыншыларға орындауға тыйым салынады. Бұл жаттығуларды жасөспірімдер жасаған кезде, бар өсу дискілеріне барлық салдарлы зақым келтіру қаупі болады. Олар тек төмен қарқынды жаттығуларды орындауы керек.

Плайометриялық жаттығуларды жаттығудың басында орындауды жоспарлау қажет. Әйтпесе, бұлшық ет шаршауы теріс әсер етеді. Жаттығудың бұл түрі, басқалар сияқты, бұлшық еттердің жақсы қыздырынуы мен созылуын қажет етеді. Созылу спортшылар ағзасын орындалатын жұмысқа дайындайды және бұлшық ет созылмалылығын арттырады, мұның плайометриядағы маңызы үлкен.

Жаттығудың соңында бұлшық еттерді салқындату кезеңі қажет. Плайометриялық жаттығулар дұрыс орындау техникасын игеруді қажет етеді, өйткені бұл өте маңызды. Секіру жаттығуларын орындау кезінде, ең алдымен, оның биіктігіне емес, секіру жылдамдығына назар аудару керек.

Сериялық секірулерді қамтитын жаттығуларды орындау техникасының да өзіндік ерекшеліктері бар. Секіру сәтінде ойыншы максималды биіктікке жетіп, төмен түсе бастағанда, ол келесі секіру туралы ойлануы керек. Келесі секіруге дайын болу үшін тізені бұғу керек. Секіру кезінде тұғырға қону жұмсақ (мысық), ал еденнен секіру өте тез болуы керек. Маңызды сәттердің бірі – назарды жинақтай білу. Жаттығу кезінде жарақат алу қаупін болдырмау үшін, әсіресе секіру кезіндегі жерге қону сатысына аса назар аудару керек. Мұны қарапайым жаттығуларды орындау кезінде жасау өте маңызды. Бұл жаттығудың белгілі бір деңгейдегі жеңілдігіне байланысты спортшылардың назары тез тарала бастайды, мұны әрдайым болдырмау қажет. Назарды жинақтай білуді сақтау қабілеті атлеттің жағдайына тікелей байланысты. Сондықтан шаршау назарды жинақтауға теріс әсер етеді. Яғни, плайометриялық жаттығуларды қауіпсіз және нәтижелі орындау үшін сергектік пен күш қажет. Егер спортшы біркелкі шаршауды сезінсе, онда шұғылдануды тоқтатуы керек. Жаттығу тәсілдерінің, қайталанулары мен санын реттеу керек. Орындалатын қайталанулар мен тәсілдердің саны жаттығудың қарқындылығына тікелей байланысты. Төмен қарқынды жаттығулар көп қайталауды қажет етеді және керісінше, қиындық деңгейі жоғары жаттығуларда қайталанулар аз болады. Жаттығуларды қайталаудың толық көлемі олардың

орындалатын санымен, тәсілдер санымен және қиындық дәрежесімен анықталады.

Жаттығулардың қарқындылығы мен күрделілігі жоғарылаған сайын спортшыны сақтандыру қажет болады. Кем дегенде бір адам ойыншыны құлап қалудан және жарақат алу мүмкіндігінен сақтандыруы қажет. Мұндай қызметті жаттықтырушылардың да, ойыншылардың да өзіне алуына болады. Ойыншылар әдетте сақтандыруды жақсы игереді, өйткені олар мүмкін болатын құлау белгілерін жақсы біледі. Ағзаңызға белгілі бір дене белсенділігіне бейімделуге және одан кейін қалпына келуге мүмкіндік беру үшін орындалатын тәсілдер мен жаттығулар арасында үзіліс жасап отыру керек. Жаттығулар арасында толық тынығуға кем дегенде 48 сағат қажет.

Плайометрияның негізгі қағидасы санда емес, сапада деп айта аламыз. Басқаша айтқанда, саны қаншалықты көп болса, сол нәрсенің бәрі жақсы дегенді білдірмейді. Алғашқы серпінмен көп мөлшерде жаттығулар орындауға тырысу немесе арнайы бағдарламаларға спортшы дайын емес жоғары қарқынды жаттығуларды енгізу орынсыз болып есептелінеді. Волейболшының қалауын түсінуге болады, мысалы, секірудің биіктігін мүмкіндігінше тезірек көтеру сияқты. Дегенмен, өз денсаулығына зиян келтірудің қажеті жоқ. Жеңіл болып көрінген көптеген жаттығулардың қарқынын тым арттыруға болмайды, өйткені мұндай жағдайларда пайда болатын жарақаттар спортшының кәсіби мансабына кері әсерін тигізеді.

Жоғарыда айтылғандардан, плайометриялық жаттығулардың бірқатар негізгі қағидаларын айқындап көрсетуге болады:

- дене күшін дамыту;
- қарқындылық деңгейін дұрыс таңдау;
- плайометриялық жұмыс жаттығудың бас жағында жасалуы керек;
- бой қыздыруды, бұлшық еттерді созу мен бағдарламаны орындағаннан кейін салқындату кезеңдерінің міндетті түрде орындалуы;
- орындаудың дұрыс техникасын міндетті түрде игеру;
- зейінді жинақтай білуді сақтау;
- құлаудан сақтандыру;
- қайталанулар, тәсілдер мен жаттығулар арасында жеткілікті деңгейде тынығу.

Плайометриялық жаттығуларды сапалы түрде орындау үшін құрал-жабдықтардың сапасына байланысты белгілі бір ұйымдастырушылық талаптарды сақтау қажет.

Жаттығулар жасайтын беткей жартылай дөңгелек пішінді болуы керек. Дұрыс беткей ретінде резеңке төселген жүгіру жолы бар және құрғақ, жақсы сақталған көгалды төсенішті фирмалық волейбол және баскетбол алаңдары есептелінеді.

Кроссовкалар немесе волейбол тәпішкелері жақсы көлденең тұрақтылыққа ие, балтыр-табан бөліміне қолдау көрсетуге арналған соққыға серпін беретін өкшесі бар болуы керек (сурет 2). Олардың болуы қажетті жаттығулардың дұрыс орындалу сапасын қамтамасыз етеді.



Сурет 2 – Волейбол ойынына арналған аяқ-киім

Секіріп шығуға арналған тұғырлар ешбір қосалқы жан-жағынан шығып тұратын заттарсыз берік және тұрақты болуы керек (сурет 3).



Сурет 3 – Секіріп шығуға арналған тұғыр

Арнайы тұғырлар биіктігі бойынша әртүрлі болуы керек. Белгілі бір биіктіктегі тұғырларды да, оны реттеуге мүмкіндік беретін әмбебап тұғырларды да қолдануға болады. Тұғырлардың биіктігі 15 см-ден 60 см-ге дейінгі биіктікті құрайды. Олардың биіктігі 100 см-ге дейін жетуі мүмкін, бірақ оларды дене жүктемесіне жақсы дайындалған, орындау техникасы бар, осындай жағдайдағы жұмыс тәжірибесі бар спортшылар ғана қолдана алады. Ұзындығы мен ені бойынша жеткілікті тұрақтылықты қамтамасыз ету үшін олардың шамасы сәйкесінше 60 және 90 см шамасында болуы керек. Тұғырдың беткейі сырғымайтын жабынмен қапталуы қажет. Бұл үшін түксіз кілем тәрізді қаптаманы қолданған қолайлы. Қаптаманы тұғырдың бетіне бекіту үшін желімді қолданыңыз. Қаптама беткейді аяқпен басқанда жұмсақ етеді, бірақ тым қимыл-қозғалысты баяулататындай бос болмауы керек.

Кедергілер жеткілікті деңгейде қауіпсіз болуы керек және жарақат алуды болдырмайтындай болуы керек (сурет 4). Бастапқыда кедергілер тек сырттай бақылау үшін қолданылатындықтан, поролоннан, пенопластан жасалған кедергілер осы мақсат үшін ең қолайлы, тіпті пластырьмен немесе жіппен оралған орамал да бұл тапсырманы шешуге оңтайлы болып келеді.

Бұлшық ет күшін арттырып, байламды аппаратты нығайтып, дұрыс техниканы игерген сайын кедергілердің биіктігін арттыруға болады.

Жеңіл атлетикалық кедергілерді қолдануға рұқсат етіледі, бірақ мұндай жоғары қарқынды жүктемеге тек даярлық деңгейі жақсы спортшылар ғана



Сурет 4 – Секіру кедергісі

жарамды болады.

Үрленген доптар дененің жоғары бөлімі қатысуымен орындалатын жаттығуларда қолданылады (сурет 5). Сондай-ақ, үрленген доптарды дененің жоғары және төмен бөлімдері бұлшық еттерін тартуға арналған кешенді жұмыста қолдануға болады.



Сурет 5 – Үрленген доптар

Үрленетін резеңке доптар ең қолайлы, олар еден мен қабырғаларға соққанда серпіледі. Сондай-ақ, қарапайым үрленген доптарды қолдануға болады. Оларды қолдану аса өте ыңғайлы болмаса да, олардың бағасы әлдеқайда арзан, әрі оларды табу оңай, кез-келген мектеп спорт залында болады. Үрленген доптардың салмағы 1-ден 7 кг аралығында болады.

Секіруге арналған арқан (скакалки) (сурет 6). Олар секіру жұмысын орындау үшін қолданылады. Қарапайым секіргіштерді де, салмағы барларын да пайдалануға болады.



Сурет 6 – Секіруге арналған арқан (скакалки)

Салмақты секіргіштің қуысына құм, бір заттың бөлшегі немесе металл төсеніштер орналастырылған тұтқаласы болады. Олар қолға, иық белдеуіне және тіпті белгілі бір дәрежеде аяққа түсетін жүктемені арттыруға мүмкіндік береді.

Бір орында тұрып секіру жаттығулары. Жаттығудың бұл түрі бір орында тұрып секіруді қамтиды. Жаттығу төмен қарқынды да және өте стрессті деңгейлі жоғары қарқынды да болуы мүмкін.

Плайометриялық әдістің ұсынылған әдістемелік негіздеріне сүйене отырып, біз А эксперименттік тобының секіру қабілеті мен секіру төзімділігін жақсарту мақсатында жаттығулар жиынтығын жасадық.

Жаттығулар кешені бүкіл даярлық кезеңі бойы секіргелі төзімділікке басымдық беріле отырып орындалады. Плайометриялық жаттығулар жүктемесінің максималды көлемі даярлықтың жарыс алдындағы кезеңіне сәйкес келеді. Зерттелінушілердің жоғары біліктілік деңгейін ескере отырып, барлық жаттығулар үшінші қарқындылық деңгейі ретінде қарастырылды.

Жаттығулар кешені 19-кестеде келтірілген. Кешенді орындау бір мезоцикл бойы жүзеге асырылады, содан кейін оның мазмұны келесі мезоциклде қайталаынады. Жарыс кезеңінде плайометриялық жаттығулар жалғастырыла берді, бірақ біршама қысқартылған көлемде жүргізілді. Плайометриялық жаттығулардың пайызы атлетикалық даярлық көлемінің (жалпы денелік және арнайы денелік) 15% құрады. Жүктеме даярлық кезеңіндегі сияқты мезоциклдер бойынша да орындалды.

Кесте 19 – секіру және секіру төзімділігін дамытуға бағытталған плайометриялық және күшке арналған жаттығулар кешені

Күндері	Көлемі	Жаттығу түрлері
1	2	3
<b>1 АПТА</b>		
<b>Плайометриялық жаттығу</b>		
Дүйсенбі	2 × 10	бір орында екі аяқпен секіру
	2 × 10	бір орыннан екінші орынға секіру
	1 × 10	“твист” (бұрылып оңға, солға секіру)
	1 × 10	жұлқына секіру
	1 × 10	әрбір аяққа бір сериядан орындау
<b>Күштік даярлық</b>		
Сейсенбі	3 × 12	максимумынан 70% салмақпен отырып-тұру
	3 × 12	максимумнан 50% салмақпен ауыртпалық салу
	3 × 12	жатқан күйде аяқты қысу
	3 × 12	тұрған күйде кеудемен серпіну
	3 × 12	иықтарды керу
<b>Плайометриялық жаттығу</b>		
Сәрсенбі	1 × 10	бір орында тұрып екі аяқпен секіру
	1 × 10	бір орыннан екінші орынға секіру
	1 × 10	“твист” (оңға, солға бұрыла секіру)
	2 × 10	аяқтарды алшақтата секіру
	2 × 10	әрбір аяққа қатысты бір сериядан орындау
<b>Күштік даярлық</b>		
Бейсенбі	3 × 12	максимумынан 70% салмақпен отырып-тұру
	3 × 12	максимумнан 50% салмақпен ауыртпалық салу
	3 × 12	жатқан күйде аяқты қысу
	3 × 12	тұрған күйде кеудемен серпіну
	3 × 12	иықтарды керу

19-кестенің жалғасы

1	2	3
Плайометриялық жаттығу		
Жұма	1 × 10	бір орында тұрып екі аяқпен секіру
	1 × 10	бір орыннан екінші орынға секіру
	2 × 10	“твист” (оңға, солға бұрыла секіру)
	2 × 10	сеткеге дейін секіру
	2 × 10	тұғырдан бір аяқпен серпіну (тұғыр 30 см)
	2 × 10	тұғырдан кезектесе серпіну (тұғыр 30 см)
2 АПТА		
Плайометриялық жаттығу		
Дүйсенбі	3 × 10	тұғырға секіріп шығу (тұғыр 45 см)
	1 × 10	прыжок через барьер с места (барьер 50-70см)
	4 × 3	қос аяқпен алға қарай секіру
	2 × 10	шеңберге дейін секіру
	5 × 10	бір орыннан екі аяқпен секіру
Күштік даярлық		
Сейсенбі	3 × 8	кеудеде штангі күйінде отырып-тұру
	4 × 8	жатқан күйде аяқты жиыру
	2 × 8	тұрған күйде кеудеден жиырылу
	2 × 8	иекке қарай тартылу
Күштік даярлық		
Сәрсенбі	5 × 5	максимумынан 70% салмақпен отырып-тұру
Плайометриялық жаттығу		
Бейсенбі	3 × 10	бір орыннан екінші орынға секіру
	4 × 10	тұғырдан бір аяқпен серпіну (тұғыр 30 см)
	4 × 10	тұғырдан кезектесе серпіну (тұғыр 45 см)
	4 × 10	шеңберге дейін секіру
	1 × 5	орнынан үш қайтара секіру
Плайометриялық жаттығу		
Жұма	3 × 8	кеудеде штангі күйінде отырып-тұру
	4 × 8	жатқан күйде аяқты жиыру
	2 × 8	тұрған күйде басты бұра жиырылу
	2 × 8	иекке қарай тартылу
3 АПТА		
Плайометриялық жаттығу		
Дүйсенбі	4 × 10	тұғырдан тереңдікке секіру (тұғыр 30 см-ден)
	3 × 10	кедергілер арқылы секіру (30-50см кедергілер)
	4 × 5	қос аяқпен алға қарай секіру
	4 × 10	бір аяқпен кедергілер арқылы секіру (кедергілер 15-30см)
	5 × 10	бір орыннан екінші орынға секіру
Плайометриялық жаттығу		
Сейсенбі	4 × 5	кеудеде штангі күйінде отырып-тұру
	4 × 8	жатқан күйде аяқты жиыру
	3 × 8	тұрған күйде басты бұра жиырылу
	3 × 5	еденнен штангіні жұлқи тарту
Күштік даярлық		
Сәрсенбі	3 × 8	аяқты бұғу – концентрлік жиырылу (екі аяқпен)
	3 × 8	аяқты бұғу- эксцентрлік жиырылу– әрбір аяққа үш сериядан
	5 × 5	максимумынан 85-90% салмақпен отырып-тұру

19-кестенің жалғасы

1	2	3
Плайометриялық жаттығу		
Бейсенбі	4 × 10	тұғырға секіріп шығу (тұғыр 45 см және одан жоғары)
	3 × 3	орнынан ұшайналымды секіру
	4 × 10	кедергі арқылы жан-жаққа секіру (кедергі 30-45 см)
	4 × 10	тұғырдан кезектесе серпіну (тұғыр 30 см)
	4 × 10	шеңберге дейін секіру
Күштік даярлық		
Жұма	4 × 5	максимумынан 50% салмақпен отырып-тұру
	4 × 8	жатқан күйде аяқты жиыру
	3 × 8	тұрған күйде басты бұра жиырылу
	3 × 5	еденнен штангіні жұлқи тарту
4 АПТА		
Плайометриялық жаттығу		
Дүйсенбі	4 × 10	тұғырдан тереңге секіру (тұғыр 30 см биік)
	4 × 10	кедергілер арқылы секіру (кедергілер 30-50см)
	3 × 10	бір аяқпен кедергілер арқылы секіру (кедергілер 15-30см)
	3 × 10	қос аяқпен алға қарай секіру
Күштік даярлық		
Сейсенбі	5 × 3	жүрелеп отыр
	5 × 5	жатқан күйде аяқты жиыру
	3 × 8	аяқты жазу
	5 × 3	кеудеде штангі күйінде отырып-тұру
Плайометриялық жаттығу		
Сәрсенбі	4 × 10	тұғырдан тереңдікке секіру (тұғыр 50 см және одан жоғары)
	4 × 10	тұғырдан кезектесе серпілу (тұғыр 30 см)
	4 × 10	кедергі арқылы жан-жаққа секірупрыжки через барьер из стороны в сторону (кедергі30-45 см)
	4 × 10	шеңберге дейін секіру
Күштік даярлық		
Бейсенбі	5 × 3	жүрелеп отыру
	5 × 5	жатқан күйде аяқты жиыру
	3 × 8	аяқты жазу
	5 × 3	кеудеде штангі күйінде отырып-тұру
	3 × 10	штангіні тізеге тірей көтеру
Жұма	әрбір мезоциклден кейін тестілеу	
Ескерту: 1. 3 × 12 - 3 амалдар × 12 қайталанулар - максимумынан 70% салмақпен отырып-тұру (бір рет қана көтере алатын, яғни бір рет қана отырып-тұратын салмақтың 70%). 2. Күшке даярлық жаттығулары плайометриялық жаттығулардың орындалуы кезінде міндетті болып табылады.		

Экспериментті жүргізу кезінде секіру мен секіруге төзімділігін бақылау екі кезеңде өтті. Бастапқы тестілеу даярлық кезеңі басталар алдында өткізілді. Екінші тестілеу ол аяқталғаннан кейін, секіру қабілеті мен секіруге төзімділікті дамыту мен жетілдірудің тәжірибелік кешені толығымен орындалған кезде жүргізілді. Үшінші тестілеу жарыс кезеңі аяқталғаннан кейін өткізілді.

Барлық өлшемдер «Алтай» ұлттық лигасының әйелдер командасы негізінде құрылған А эксперименттік тобында өткізілді. Зерттелінушілердің жалпы саны 14

адамды құрады. Тестілеу секірудің өзгеруі мен секіру төзімділігін бөлек бағалайтын тесттер көмегімен жүргізілді. Бұл тесттер ұсынымдарға сәйкес спорт шеберлері командаларының тәжірибесінде тек Қазақстанда ғана емес, шетелде де кеңінен қолданылады. Секіру төзімділігін бақылау үшін 3 тест қолданылды, олар: екі қолды таңбаланған белгіге жеткізе отырып екі аяғымен серпіліп секіру, жүгіріп келіп, бір қолды «максималды» таңбаланған биіктікке жеткізе отырып арнайы қондырғыдан (зерттелінушінің ең жоғары секіру биіктігінен 75% құрайтын биіктік) екі аяқпен бүйірлей серпіну. Тесттердің әрқайсысы бойынша іріктемелі орташа ( $\bar{X}$ ) және стандартты ауытқу ( $S_x$ ) анықталды, Стюденттің t-критерийі есептелді, соның негізінде айырмашылықтың сенімділік деңгейі (P) арнайы статистикалық кесте бойынша анықталды.

Эксперименттік тестілеудің даярлық кезеңі басталғанға дейінгі және одан кейінгі нәтижелері 20-кестеде көрсетілген.

Кесте 20 – А эксперименттік тобының даярлық кезеңіне дейінгі және одан кейінгі секіру мен секіру төзімділігі көрсеткіштерінің айырмашылықтары, n=14

Өлшеу кезеңдері	Сынақ талушы	Секіруді анықтау тесті			Секіру төзімділігіне арналған тест		
		Қос аяқпен қолды жая серпілу, см	Бір аяқпен жоғары қарай серпілу, см	Жүрелеген күйден бір аяқпен секіру, см	Екі қолмен таңбаға қол жеткізе отырып, қос аяқпен серпілу, секіру саны	Максималды биіктікке қол тигізе отырып, жүгіріп келіп секіру, (секіру саны) – бір сынама	Кедергі арқылы секіру (биіктігі волейболшының максималды секіруінің 75% ) кедергіден бүйірлей қос аяқпен серпілу (секіру саны)
1	2	3	4	5	6	7	8
Эксперимент басталғанға дейін	Э-у	40	53	19	66	32	21
	Л-к	44	51	22	63	33	20
	А-ва	42	48	22	59	30	22
	С-ва	45	55	20	57	34	24
	И-на	41	50	23	60	34	19
	М-ва	39	52	24	62	33	22
	Ан-ва	46	56	24	59	30	23
	О-я	44	53	21	63	35	24
	Ар-ва	41	52	23	64	34	25
	Сд-ва	42	55	24	60	33	21
	Р-ли	47	57	24	65	36	24
	Г-н	38	53	20	64	30	24
	Б-та	39	53	19	60	31	19
Л-я	41	54	19	61	32	20	
$\bar{X}$		42,07	53,0	21,71	61,64	32,64	22,0
$S_x$		2,76	2,39	2,02	2,62	1,91	2,02

20 кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	
Даяр-лық кезеңінен кейін	Э-у	41	56	20	68	33	21
	Л-к	43	52	22	65	35	22
	А-ва	45	55	24	60	32	23
	С-ва	48	55	22	62	35	25
	И-на	44	57	25	62	36	22
	М-ва	46	56	26	63	34	24
	Ан-ва	44	58	26	61	32	24
	О-я	45	53	21	64	36	25
	Ар-ва	41	57	24	65	34	26
	Сд-ва	43	55	24	66	34	22
	Р-ли	47	56	25	71	37	25
	Г-н	40	58	23	65	34	25
	Б-та	43	57	23	64	33	22
Л-я	44	58	22	64	33	22	
$\bar{X}$	43,86	55,93	23,36	64,29	34,14	23,43	
$S_x$	2,05	1,6	1,72	2,13	1,2	1,38	
t - критерий	2,06	3,805	2,390	2,944	2,5	2,166	
P	0,05	0,001	0,05	0,01	0,05	0,05	

Кестеде келтірілген мәліметтерден көріп отырғанымыздай, эксперименттік топта секіру және секіру төзімділігінің барлық тесттері бойынша сенімді жақсару болғаны байқалады. Екі аяғымен серпіле орнынан секіру нәтижесі 42,07 см-ден 43,86 см-ге дейін, яғни 1,79 см-ге артты, бұл 4,25% құрайды. Даярлық кезеңінің ұзақтығын ескеретін болсақ, бұл топ үшін жақсы нәтиже болып есептелінеді.

Бір аяғымен серпіле жоғары секіргенде, бастапқы деңгеймен салыстырғанда жақсарту орташа есеппен 5,53% құрады. Үшінші секіру тесті бойынша - секіру биіктігінің өсуі орташа есеппен 7,6% құрады. Таңбаланған белгіні жеткізу тесті бойынша секіру төзімділігі орташа есеппен 61,64 см-ден 64,29 см-ге дейін өсті. Бастапқы деңгеймен салыстырғанда бұл 4,3% құрайды.

Ең жоғары биіктікке қол жеткізе секіруден нәтиже 4,6%-ға, ал арнайы қондырғы арқылы бүйірлей секіруден 6,5%-ға жақсарды. Барлық тесттер бойынша алынған жақсару көрсеткіштері плайометриялық жаттығудың секіру қабілеті мен секіру төзімділігін арттыру әдісі ретіндегі жақсы тиімділігін көрсетеді.

Егер спортшылардың жеке нәтижелеріне жүгінетін болсақ, онда алты сынақтың екі екеуінде ғана кейбір волейболшы қыздардың нәтижелерді аздап нашарлағанын көруге болады. Бұл екі аяғымен серпіле орнынан секіргендегі «Л-к» және бір аяғымен жоғары қарай секіргендегі «Р-ли» деген зерттелінушілер. Барлық тесттер бойынша тағы он жағдайда

волейболшылардың нәтижелері сол деңгейде қалды. Өзгерістердің болмауы спортшылардың белгілі бір тестке деген әртүрлі бейімділігімен түсіндіріледі.

Кейбір сынақтарды аса қиналмай-ақ оңай, ал басқаларын саналы түрде құлықсыз орындайтын ойыншылар бар, олар кейде тест нәтижелерінде көрініс табады. Волейболшы қыз нәтиженің өсуін көрсетуге асықпайтын кейіп таныта отырып, қажет болған жағдайға деген іспетті оны кейінге қалдырады.

А тобының даярлық кезеңінен жарыс кезеңіне өтуі атлетикалық даярлық көлемінің табиғи түрде төмендеуіне және даярлық кезеңінде қол жеткізілген ойыншылардың дене бітімін қолдау деңгейі мен мүмкіндігінше жарыс қызметі барысында атлетикалық даярлықты одан әрі жақсартуға көшуге әкеп соғады.

Сондықтан, жарыс кезеңінде олардың нашарлауына жол бермеу үшін секіру қабілеті мен секіруге төзімділікті қолдау өте маңызды, өйткені ең алдымен ойын қызметінің тиімділігі соларға байланысты болады.

Осыған байланысты команданың атлетикалық даярлығы қаншалықты оңтайлы жоспарланғанын және оның А эксперименталды тобының волейболшыларының секіру қабілеті мен секіру төзімділігіне қалай әсер еткенін анықтау өте маңызды. Ол үшін жарыс кезеңі аяқталғаннан кейін секіру және секіру төзімділігі деңгейі айқындалып, оларды даярлық кезеңінен кейін алынған көрсеткіштермен салыстыру жүргізілді.

А эксперименттік тобының волейболшы қыздарының даярлық кезеңі аяқталғаннан кейін және жарыс кезеңдерінен кейінгі секіру және секіру төзімділігінің орташа көрсеткіштері 21-кестеде келтірілген.

Кесте 21 – А эксперименттік тобының даярлық кезеңінен кейінгі және жарыс маусымының соңындағы секіру мен секіру төзімділігі көрсеткіштерінің айырмашылықтары,  $n = 4$

Өлшеу кезеңі	Орта көрсеткіштер мен ауытқулар	Секіруді анықтау тесті			Секіру төзімділігіне арналған тест		
		Қос аяқпен қолды жая серпілу, см	Бір аяқпен жоғары қарай серпілу, см	Жүре-леген күйден бір аяқпен секіру, см	Екі қолмен таңбаға қол жеткізе отырып, екі аяқпен серпілу, секіру саны	Максималды биіктікке қол тигізе отырып, жүгіріп келіп секіру, (секіру саны) – бір сынама	Кедергі арқылы секіру (биіктігі волейболшының максималды секіруінің 75%) кедергіден бйірлей қос аяқпен серпілу (секіру саны)
Даярлық кезеңінен кейін	$\bar{X}$	43,86	55,93	23,36	64,29	34,14	23,43
	$S_x$	2,05	1,6	1,72	2,13	1,2	1,38
Жарыс маусымы нан кейін	$\bar{X}$	43,22	55,71	22,9	63,79	33,1	22,9
	$S_x$	2,43	2,11	2,07	2,33	2,88	1,98
t		0,653	0,212	0,648	0,595	1,118	0,815
P		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Кесте деректерін сырттай қарастырудың өзі олардың орташа арифметикалық шамалар бойынша барлық тесттерге арналған көрсеткіштердің біршама төмендегенін көрсетеді. Егер рет-ретімен солдан оңға қарай жүретін болсақ, бірінші тест бойынша шапшаңдықты-күшті даярлықтың төмендеуі 1,5%-ды, екінші тест бойынша – 0,4%-ды, үшінші тест бойынша 1,97%-ды, төртінші тест бойынша 0,77%-ды, бесінші тест бойынша 3,05%-ды, алтыншы тест бойынша 2,26%-ды құрады. Студенттің t-критерийі бойынша айырмашылықтардың сенімділігін есептеу А эксперименттік тобының секіру қабілеті мен секіруге төзімділігінің төмендеуі сенімді емес екенін көрсетті, сондықтан секіру мен секіруге төзімділік бірдей деңгейде қалды және осыған байланысты ойын әрекетінің тиімділігі төмендемеді деп айтуға негіз бар. Айта кету керек, секіруге төзімділігі бойынша тесттердегі пайыздық қатынас (0,77%, 3,05%, 2,26%) құрады, бұл секіру тесттеріне (1,5%, 0,4%, 1,97%) қарағанда біршама көп. Бұл секіру төзімділігі бойынша тест нәтижелерінің өсу бағытында да, азаю бағытында да ауқымды таралатынын көрсетеді. Басқаша айтқанда, секіру төзімділігі, атлетикалық сапа ретінде, секіру сапасына қарағанда аздау тұрақтылық көрсетеді, ал бұл өз кезегінде волейболшылардың осы маңызды шапшаңдықты-күшті дене қасиеті бойынша арнайы қосымша зерттеулерді қажет етеді. Белгілі бір дәрежеде бұл дене қасиетінің дамуы жаттығу үрдісін жоспарлаудың дұрыстығына байланысты деп айтуға негіз бар.

Волейболшы қыз нәтиженің өсуін көрсетуге асықпайтын кейіп таныта отырып, қажет болған жағдайдағы деген іспетті оны кейінге қалдырады.

3.1.2 Волейболдан жоғары білікті командалардың атлетикалық даярлығын ағымдық жоспарлаудың негізгі салалары.

Атлетикалық даярлық үрдісінің басты теориялық негізін – жоспарлау құрайды, бұл жеке адамның жай ғана дене дамуы туралы емес, басқарылатын жаттығу үрдісі, әсіресе спортшылар мен жоғары білікті командаларға қатысты болса ғана. Қатаң ғылыми негізде құрылған, белгілі бір спорт түріндегі қимыл белсенділігінің барлық заңдылықтарын ескеретін атлетикалық даярлықты жоспарлау, бір жағынан, жоспарланған жарыстық нәтижелерге қол жеткізудегі сәттіліктің кепілі болса, екінші жағынан, спортшылардың ұзақ өмір сүруі мен денсаулығын қамтамасыз ету болып табылады. Атлетикалық даярлық барысында жоспарлаудың рөлін төмендету мүмкін емес. Театр ілгіштен басталатын сияқты, атлетикалық даярлық та жоспарлаудан басталады және жаттықтырушы, ең алдымен, жаттықтырушы жаттығу үрдісінің барлық салаларын қаншалықты үйлесімді түрде бірлестіре алатындығына байланысты, мұнда жаттығу жүктемесі маңызды фактор болып табылады.

Жүктемені жоспарлау - тіпті ең тәжірибелі жаттықтырушы үшін өте күрделі және қиын міндет. Волейболда ол ойын қызметінің мазмұнды сипатымен қиындай түседі. Ойын ережелерін өзгерту қосымша жоспарлау қиындықтары туындауына мүмкіндік береді. 1999-2000 жылдары жасалған ережелердің соңғы маңызды өзгерістері волейболдың ойын тұжырымдамасын айтарлықтай өзгертті. Партиядағы соңғы шотты өзгерту, өтінім беруді тоқтату,

либеро қызметін енгізу және т.б. ойын белсенділігінің қарқынына түбегейлі әсер етті, бұл жаттықтырушылардың ойыншылардың дене даярлығына деген көзқарасын өзгертуге мәжбүр етті. Атлетизмге деген сұраныс күрт жанданды, бұл өз кезегінде жүктемені жоспарлауда белгілі бір өзгерістер туындатты. Ережелер өзгергенге дейін ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде болған, даярлық түрлеріне арналған жүктеме сағаттарын бөлу бойынша ұсыныстар өзгеріп жатқан шындыққа байланысты жаңа екпін қоя отырып, қайта қаралып, түзетулер енгізілуі керек еді.

Өкінішке орай, волейбол мамандары туындаған шындықты ғылыми-әдістемелік талдауды уақытылы жүргізбеді, сондықтан жаттықтырушылардың әрқайсысы өздерінің эмпирикалық тәжірибесі негізінде ойынның дамуындағы жаңа бағыттарды интуитивті түрде қабылдай отырып, жылдық макроциклдегі жаттығу жүктемесін жоспарлауды жүзеге асырады. Бұл жағдай жоғары білікті командалардың бүкіл спорттық маусымда жаттығу жүктемесін жоспарлаудың заманауи тәжірибесін зерттеуге себеп болды.

Қазақстандық волейбол тәжірибесінде жоспарлаудың шынайы іске асуы Л.П. Матвеевтің спорттық жаттығулар теориясында егжей-тегжейлі сипатталған екі тәсілді қолдану арқылы жүзеге асырылады: бірінші тәсіл, командалар қазақстандық волейболдың ерекшелігіне бейімделе отырып, жаттығу үрдісін кезеңдестірудің дәстүрлі тұжырымдамасына сәйкес жаттығады; екінші тәсіл - мезоциклдер бойынша жаттығу үрдісін жоспарлау, ол да спорттық практикада кеңінен қолданылады және қазақстандық волейболшылардың спорттық күнтізбесінің құрылымына оңай тіркеледі.

Берілген диссертациялық зерттеуде қазақстандық волейболшылардың ағымдық жоспарлауындағы әрбір тәсілдің негізгі ерекшеліктерін ұсынуға әрекет жасалды.

Волейболға тән даярлық құрылымдарын дамытуда жаттығу тиімділіктері мен уақыт аралықтарының әсерін білу өте маңызды. Егер біз белгілі бір атлетикалық сапаны дамытумен мақсатты түрде айналысуды тоқтатсақ, онда осы сапаны дамытуда қол жеткізілген нәтиже ойын іс-әрекетінің талаптарына сәйкес келетін деңгейде қанша уақыт қалатынын нақты түсініп, білуіміз керек. Бұл алынған білім жаттығу циклдерінің сәйкес реттілігі мен ұзақтығын анықтауы керек.

Ғалымдар мен жаттықтырушылардың көптеген кәсіби буындары ең жақсы спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін жаттығу жүйесін құруға тырысты.

Олардың ізденіс еңбектері үш жалпы мәселені шешуге бағытталған:

- волейбол командасын бүкіл спорт маусымына даярлаудың ұтымды жаттығу жоспарын қалай жасауға болады;
- осы жоспарды өз командаңыз үшін қолдағы бар жағдайларды ескере отырып, қалай іске асыруға болады;
- ресми жарыстарға волейболшылардың барлық мүмкіндіктерінің ең қолайлы үйлесімдігіне қалай қол жеткізуге болады.

Бұл сұрақтар спорттық жаттығулардың кезеңділігімен тікелей байланысты,

олар жаттығудың әртүрлі құрылымдарын (ұзақ, орташа ұзақтығы және қысқа мерзімді жаттығу циклдері мен кезеңдері) команданың қажетті жағдайы мен жоспарланған нәтижелері үшін анықтайды және біріктіреді. Волейбол командасын даярлауды кезең-кезеңмен жүргізу үрдісі көптеген өзгерістердің әсерін ескеруі керек болғандықтан, жаттықтырушы алдымен тек теорияда болатын даярлықты жоспарлаудың оңтайлы нұсқасын дайындайды, яғни қажетті теориялық моделін жасайды. Содан кейін жаттықтырушы даярлықтың алдыңғы жылына сараптама жүргізіп, оларға түзетулер енгізе отырып, келесі қадамды нақты, саналы жоспарлауға және бүтіндей командалық даярлықты дәлірек түсінуге келесі «қадамын» жасайды.

Волейболдан Қазақстан чемпионатының ұтыс ойынының ерекшелігі жарыс кезеңі ресейлік ойындағыдай 8-9 емес, 6-7 айға созылады. Бұл чемпионатқа қатысатын командалардың аздығына байланысты, жаттығу үрдісін жоспарлау мен құрудың кейбір ерекшеліктер әкеледі, жыл бойғы жаттығу үрдісін жоспарлауды қарастырады, жаттығу кезеңдері арасындағы арақатынастың өзгеруіне, жаттығу үрдісін макроциклдердің әртүрлі кезеңдерінде реттеуге, оларға ынталандыру және бейімделу факторы ретінде даярлық рөлін арттыруға негізделген. Бұл жағдайда, бүкіл макроцикл бойғы жаттығу үрдісінің мазмұны жүктемелердің толқын тәрізді ауыспалы болмаған кезде айқындалатын арнайы бір бағытына ие болады. Бұл жаттығу мен жарыс жүктемелерінің салыстырмалы түрде біркелкі таралуын, ерекше қарқынды даярлық пен «түсіру» микроциклдерінің болмауын анықтайды да, өз кезегінде тиісті бейімделудің алғышарттарын құруды қарастырады. Жаттығу үрдісін құрудың мұндай тәсілі мәжбүрлі болып табылады және қазақстандық волейболдың ерекшелігін айқындап көрсетеді.

Спорттық жаттығуды кезеңділік заңдылықтарын сақтай отырып, қолданылатын жүктемелердің вариативтілігімен, әдістер мен құралдардың әртүрлілігімен, Қазақстан чемпионатына оңтайлы спорттық нысанға қол жеткізуге бағыттай отырып құру айрықша күрделі міндет болып табылады, сондықтан жаттықтырушыдан жоғары кәсіби шеберлікті, креативтілікті, интуицияны, ғылым мен техниканың әртүрлі салаларынан білімді, волейболшылардың даралығын (олардың даярлығын, жынысы мен жасын есепке алу және т.б.) назарға ала отырып, даярлық барысын тұрақты бақылауды талап етеді.

Жаттығу үрдісінің дәстүрлі кезеңділігі спорттағы даярлықты жоспарлаудың иерархиясының бірнеше деңгейімен сипатталады: жоспарлаудың жоғарғы иерархиялық деңгейі - бұл әрбір жылдың маңызды жарыстарынан құралатын төрт жылдық олимпиадалық цикл.

Жоспарлаудың келесі деңгейі көбінесе белгілі бір жылдық макроциклдерді қолданумен жүзеге асырылатын жылдық жоспарлау түрінде беріледі. Макроцикл әдетте бір жылға созылады, бірақ оны жартысына, тіпті үштен біріне дейін қысқартуға болады. Сонымен қатар, В.Н. Платонов қазір кейбір түрлерде жаттығу үрдісі 5-6 макроциклге бөлінетінін айтады [14, б. 468]. Макроциклдер өз кезегінде жаттығу кезеңдеріне бөлінеді. Бұл кезеңдер

спорттық жаттығулар теориясында негізгі қызметтерді орындайды, өйткені солардың арқасында макроциклдер ең маңызды екі бөлімге бөлінеді: біріншісі алдын-ала жұмыс істеуге арналған (даярлық кезеңі); екіншісі - арнайы қимыл белсенділігіне арналған, яғни волейболдан жыл сайынғы макроциклдің жоспарланған құрылымындағы әртүрлі жарыстарын өткізу. Олардың негізгі сипаттамалары 22-кестеде келтірілген.

Белсенді түрде қалпына келтіру және оналту кезеңі ретінде айқындалатын үшінші кезеңге (өтпелі кезеңге) ерекше мән беріледі.

Үшінші иерархиялық деңгей орташа ұзақты (мезоциклдер) жаттығу циклдеріне, ал төртінші деңгей ұзақтығы қысқа жаттығу циклдері-микроциклдерге арналған.

Соңғы (төртінші) деңгей бүкіл жаттығу жүйесінің негізгі «құрылыс кірпіші» болып табылатын жаттықтырулар мен жаттығуларға жатады.

Кесте 22 – Волейболшылардың дәстүрлі кезеңдеуге сәйкес атлетикалық даярлық бойынша жаттығу үрдісінің жалпы сипаттамасы

Кезеңдер	Сатылар	Мақсаттар	Жаттығу жүктемесі
Даярлық	Жалпы даярлық	Жалпы денелік құрылымға және функционалды даярлықты жетілдіруге баса назар аудара отырып атлетикалық даярлық деңгейін көтеру, секіру қабілетін және секіруге төзімділікті жақсарту.	Орташа және үлкен
	Арнайы даярлық	Жалпы денелік құрылымға және функционалды даярлықты жетілдіруге баса назар аудара отырып атлетикалық даярлық деңгейін ары қарай көтеру, секіру қабілетін және секіруге төзімділікті ары қарай жақсарту.	Үлкен, шекті деңгейге жуық;
	Жарыс алдыңғы	Жоғары атлетикалық даярлыққа қол жеткізу және негізгі жарыстарға даярлық	Біртіндеп орташа деңгейге түсетін үлкен
Жарыстық	Жарыстық қызмет	Қол жеткізілген атлетикалық даярлық деңгейін, секіру мен секіру төзімділігін ұстап тұру	Үлкен, орташа
Өтпелі	Өтпелі	Қалпына келу	Белсенді тынығу, кіші

Командаларды даярлаудың жылдық жоспарының мазмұнын аша отырып, кезеңділік, волейболшылар даярлығын жетілдірудің кез-келген басқа құрылымы іспетті екендігіне назар аудару керек - бұл әртүрлі бағытты жаттығулардың ұзақтығын, әртүрлі құралдар мен әдістерді, жүктемелерді өзгертуге; волейболшылардың жеке басылық ерекшеліктерін ескере отырып, жарыстардың күнтізбесін және даярлық пен жарыс кезеңдерінің ұзақтығын ескере отырып, оның тиімділігін төмендетпей, жылдық макроциклді құру

қағидалары мен заңдылықтарын бұзбай, спорттық шеберлікті жетілдіруді басқаруға мүмкіндік беретін шығармашылық үрдіс.

Жаттықтырушының өз жұмысында кезеңдеу қағидаларын сақтай отырып, жаттығу үрдісін ұтымды құру кезінде макро, мезо және микроциклдердің құрылымы мен мазмұнын өзгерту арқылы әртүрлі басым әсер ететін факторларға бейімделуді қамтамасыз етуі өте маңызды.

Жаттықтырушы үшін волейболшылар даярлығының жекелеген салаларына бағытталған қаражат көлемі мен барлық басқа құрылымдар арасындағы оңтайлы қатынасты табу маңызды міндет болып табылады. Егер бұл қатынас оңтайлы болса, онда ол берілген бейімделу реакцияларының қалыптасуын және сәйкесінше артта қалған жаттығу әсерінің волейболшылар даярлығының басқа жақтарымен тығыз байланыстыра отырып даму ынталандырады. Белгілі бір кезеңнің немесе даярлық кезеңінің міндеттеріне сәйкес даярлықтың белгілі бір жақтарын ынталандыратын қаражат жеткіліксіз болған жағдайда күтілетін нәтиже іс жүзінде мүмкін болмай шығады.

Егер қаражат мөлшері шамадан тыс болса, онда, біріншіден, волейболшы ағзасының тиісті қызмет жүйесін өзгерту қаупі болуы мүмкін, екіншіден, олардың оңтайлы арақатынасының бұзылуына және ойыншы даярлығының әртүрлі салаларының теңгерімсіздігіне әкеп соғуы мүмкін, онда жеке қасиеттер мен қабілеттер деңгейінің күрт өсуі спортшы денесінің басқа мүмкіндіктерімен теңгерімді байланыс арқылы қамтамасыз етілмейді.

Жылдық макроциклді жоспарлау кезінде кезеңділікті сақтау қажеттілігі келесі негіздемелер бойынша өте маңызды:

- бұл жаттықтырушыға тиімді жүйелі жаттығу жоспарын нақты жоспарлауға көмектеседі;
- жаттықтырушы үшін әр кезеңде жүктемені орындау үшін қажетті сағат көлемін нақтылайды;
- қандай да бір атлетикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру кезінде берілетін жүктемені реттейді;
- даярлықтың барлық жақтарын (атлетикалық, техникалық, тактикалық, психологиялық, теориялық) бір жүйеге біріктіреді;
- жаттығулар көлемін өзгерту қажет болған жағдайларда шаршау мен жоспарлау үрдісін бақылауға мүмкіндік береді;
- жаттықтырушыға жаттығу кезеңдерінің әрқайсысында жүктемелер мен жүктемелердің ұтымды ауысуын жоспарлауға көмектеседі, бұл ойыншылар ағзасының бейімделуін оңтайландыруға және шамадан тыс шынығудан аулақ болуға мүмкіндік береді.

Жоспардың маңызды құрамдас бөлімдері - волейболшыларды даярлауды жылдық жоспарлаудың мақсаты, міндеттері және негізгі бағыттары. Бір жылдық даярлықты жоспарлау мақсатын таңдау жаттықтырушы үшін оның жаттықтырушылық шығармашылық қызметінің басты бағыты болып табылады.

Мақсат жаттықтырушы өз командасы үшін анықтайтын және белгілі бір педагогикалық, психологиялық талаптарға жауап беретін міндеттер ауқымы арқылы ашылуы керек. Жаттығу үрдісінің міндеттері жүзеге асырылатындай

нақты болуы тиіс және мақсатқа жету үшін бүкіл команда мен оның ойыншылары дене, функционалды, техникалық, тактикалық, психологиялық даярлықтардың қандай деңгейіне жетуі керек екенін көрсетуі керек. Мақсаттар, міндеттер мен бағыттардың үлгі ретіндегі тұжырымы 23-кестеде келтірілген.

Кесте 23 – Қазақстандық жоғары білікті командалардың жылдық жаттығу жоспарына арналған мақсаттар, міндеттер мен қызмет бағыттарын айқындау жөніндегі амалдардың мазмұны мен дәйектілігі

Жоспардың құрамдас бөлімдері	Мазмұны	Ескерту
Мақсаты	Алдағы спорт маусымына орындалуы күмән тудырмауы тиіс басты нәтиже жоспарлануы тиіс	Мақсаты команда үшін де, барлық ойыншылар үшін де нақты және қол жетімді (команданың негізгі және резервтік құрамының қимыл әлеуетін талдау, берілген кезеңдегі ойыншылар даярлығы және т. б.) болып құрылуы керек
Міндеттері	Оның ойыншыларын даярлаудың негізгі салаларына қатысты	Міндеттерді техникалық, спорттық, тактикалық және психологиялық даярлықтағы ойыншылардың нақты қол жеткізуіне болатын көрсеткіштер ретінде көрсетуге болады
Негізгі бағыттары	Даярлық үрдісін жетілдірудің негізгі бағыттарын арнайы анықтауға болады	Белгіленген бағыттар жаттығу құралдары мен әдістеріне, жаттығуды ұйымдастыруға, оның жабдықтар және т. б. қатысты болуы мүмкін

Волейболшылардың уәждемесі (мотивациясы) мен сенімділігі, егер олар бір жылдық даярлықты тиімді етудің мүмкін нұсқаларын (жаттығудың жаңа әдістерін қолдану, жаңа тренажерларды тарту және т.б.) нақты ұғына білсе жоғары және тұрақты болады. Сонымен, жаттықтырушы мен волейболшы ойыншының жасырын резервтерін анықтауы керек, олардың өзектілігі артып жаңартылған кезде волейболшының ойынын жақсартуға ықпал ете алады. Кез-келген жаттықтырушы өз командасын даярлауды жоспарлай отырып, әрине оң ұғыну арқылы ең алдымен теориялық білімге, өзінің де, басқа мамандар мен жаттықтырушылардың да тәжірибесіне сүйенеді. Алайда, кезеңдеу 24-кестеде берілген белгілі бір іс-әрекеттердің реттілігімен сипатталатын жоспарлауға қойылатын арнайы талаптардың болуын білдіретінін ескеру қажет.

Жүйелі-кешенді тәсіл біліктілігі жоғары волейболшыларды даярлауда негізгі талап болып табылады. Бұл олардың қолданылуын нақты кезеңдерге бөлуді сақтай отырып, тестілеуді үнемі және жүйелі түрде өткізуді білдіреді.

Кесте 24 – Қазақстан Республикасының ұлттық чемпионатында өнер көрсететін жоғары білікті командалардың жылдық макроциклдерін жоспарлау кезіндегі іс-қимылдар реттілігі

Қажетті іс-әрекеттерді орындау реттілігі	Ескерту
Міндетті және негізгі жарыстар күнтізбесін жасауды анықтау мен оған негіздеме беру.	Мұндай жарыстар туралы ақпарат халықаралық волейбол федерациясының (ФИВБ) күнтізбесінде де, ұлттық федерация жыл сайын алдағы спорт маусымына арнап жасайтын ұлттық күнтізбелерде де ұсынылған. ФИВБ күнтізбені, ең алдымен, әлем чемпионаттары мен Олимпиада ойындарын өткізу мерзімдерін ескере отырып жоспарлайды.
Жаттығу кезеңдерінің мерзімі мен ұзақтығын анықтау.	Кезеңдер ұлттық (республикалық) федерацияның күнтізбесімен белгіленген бас жарыстардың мерзімдеріне байланысты анықталады.
Даярлық кезеңдерінің мезо- және микроциклдерге бөлінуі .	Жаттықтырушы жаттығу кезеңіне байланысты жүктемелердің бағытын және мезо-, микроциклдердің ұзақтығын жоспарлайды.
Қосымша жарыстарды (жолдастық матчтар, турнирлер), оның ішінде ФИВБ күнтізбесіне енгізілген турнирлерді жоспарлау.	Жарыстар мен бақылау тестілеуін өткізу жаттығу кезеңі қисынды аяқталуы үшін және қажет болған жағдайда даярлық жоспарына өзгерістер енгізу үшін қажет.
Даярлық кезеңі барысында команданың оқу-жаттығу жиындарын жоспарлау	Бұл жерде оқу-жаттығу жиындарының, егер олардың екеу және одан астам болса әрқайсысын өткізу мақсаттары, негізгі міндеттері, оларды өткізу мерзімдері мен орындары алдын-ала нақты айқындалуы тиіс.
Атлетикалық даярлықты және ең алдымен ойыншылардың шапшаңдықты-күшті мүмкіндіктерін тестілеу жоспарлануда; медициналық-биологиялық қамтамасыз ету шеңберінде негізгі және резервтік құрамдарды тереңдетілген медициналық тексеруді жоспарлау қажет.	Алғашқы педагогикалық тестілеуді үшінші микроциклдің басында жүргізу керек; тереңдетілген медициналық тексеру спорт маусымының бас жағына жоспарланған.
Жаттығу жүктемесінің бірлестікті сипаттамаларын (мезоциклге, кезеңге, кезеңге) алдыңғы жылдармен салыстыра есептеу, бұл жоспар құрудағы "әлсіз" буындарды анықтауға мүмкіндік береді.	Бұл сипаттамаларға қимыл-қозғалыс шапшаңдығын дамыту кезіндегі секіру санын, арақашықтықтың метрі мен километрін, секундтерді, күш пен шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамыту кезіндегі әсілдер санын және т.б. жатқызуға болады.
«Әлсіз» буындар анықталған жағдайда жоспарға түзету енгізу мүмкіндігі.	Жоспардың бірінші нұсқасы көбінесе түзетуді қажет етеді, яғни бұл әрекет міндетті болып табылады

Егер жаттықтырушы оны кезеңділік қағидатын сақтамай жүйелі түрде жүргізбесе, тестілеудің ең жақсы кешені маңыздылығын жоғалтады. Бұл жердегі мәселе мынада, көбінесе жаттықтырушыға жүйелі-кешенді тәсілді қолданудың ең қолайлы мерзімдерін анықтау қиынға соғатындығы мен оның қажеттілігін әрдайым түсінбейді, өйткені ол спортшылар үнемі оның көру аймағында болады деп және команданың әр ойыншысының атлетикалық даярлығының жақсару динамикасын үнемі қадағалап отыра аламын деп есептейді.

Жаттықтырушының бұл ұстанымын қолдауға болмайды, өйткені волейболшы барлық әрекеттерді әдеттегі жаттығу тәртібіне сай орындайды, тіпті максималды мүмкіндікте жұмыс істейді, ал бәсекеге қабілеттілік күйі, яғни, негізгі құрамдағы орын үшін күрес туындаған кезде тестілеу үрдісі әрқашан бәсекеге қабілетті және ресми сипатқа ие болып шығады.

Волейболдан Қазақстан Чемпионатын өткізудің ойындар кестесі жеткілікті түрде тығыз құрылған заманауи үрдісіне сүйене отырып, тестілеуді өткізудің ең аз қолайлы нұсқасы келесідей:

1) Даярлық кезеңінің басталуы. Бұл волейболшылардың жазғы демалыстан қандай дене және психикалық күйде оралғанын анықтауға мүмкіндік береді.

2) Даярлық кезеңінің аяқталуы. Бұл сәттегі тестілеу волейболшылардың өсім дәрежесі мен ұсынылған жаттығу жоспарының тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді. Сонымен бірге, бұл сәт жаттықтырушы үшін сезімтал көрсеткіші болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн, өйткені бұл оның осы маусымдағы жұмысының алғашқы көрнекі нәтижесі. Алайда, ойыншыларды тестілеу нәтижелері маңызды фактор болып табылады, өйткені олар команданың чемпионатқа дайындығының сапасын көрсетеді. Мұнда жаттықтырушының жеке сезімдері екінші жоспарда қалуы керек.

3) Жарыс кезеңінің ортасы. Бақылау жүргізудің осы шартты «үзіндісіндегі» нәтижелері даярлық кезеңінде қол жеткізілген атлетикалық даярлық деңгейінің динамикасын бағалауға және қажет болған жағдайда қажетті түзетулер енгізуге мүмкіндік береді. Егер жарыс кезеңі аса ұзақ болмаса, онда бұл жағдайда тестілеуді болдырмай, өткізіп жіберуге болады.

4) Чемпионатының соңында тестілеуді өткізу біршама жауапты ойындар (плей-офф) кезеңінде атлетикалық даярлық деңгейін, оның ішінде шапшаңдықты-күшті дене қасиетін анықтауға мүмкіндік береді.

Тестілеуді негізгі ретінде өткізу үшін атлетикалық даярлықты анықтауға бағытталған тесттерді қолдану ұсынылуы мүмкін. Олар «Зерттеу әдістері» бөлімінде ұсынылған.

Тестілеуді жылына 3-4 рет өткізу ұсынылады. Тестілеуді өткізу кезінде келесі ережелерді сақтау қажет:

- тестілеуге тек дені сау ойыншыларға ғана қатыстырылады.

- тестілеу іс-шараларын орындау үрдісіне және өңдеу кезінде көрсеткіштерді бірыңғай түсіндіруге үнемі бірдей талаптар қоя білуі үшін тестілеуді әрдайым бір жаттықтырушы жүргізуі керек, тестілеуді жүргізу шарттары стандартты (тәуліктің бір уақытында, тек ғимарат ішінде немесе ауада және міндетті түрде мұқият түрде өткізілген бой қыздырудан кейін) болуы тиіс.

Жаттықтырушыда әр ойыншыға арналған құжаттама болуы керек және оған бүкіл командаға ортақ, онда жеке ойыншыларды тестілеу көрсеткіштері мен белгілі бір тест бойынша команданың орташа көрсеткіштері енгізіледі. Тестілеу көмегімен жаттықтырушы жүргізілген жұмыстың нәтижелері бар-жоғын ұғынып, түсіне алады. Бұл жағдайда атлетикалық даярлық көрсеткіштерінің динамикасы талданады, трендтің оң немесе теріс әсерлері

анықталады және жеке ойыншылардың да, жалпы команданың да дайындық жоспарына қажет болған жағдайда түзетулер енгізіледі. Бұл жағдайда әр спортшының қазіргі психоденелік күйінің ерекшеліктеріне, жарақаттанған ойыншылардың болу, болмауына, волейболшының жарақатының емделуіне немесе аның ауырлығына, медициналық көрсеткіштер бойынша оның сипатына назар аудару керек. Шешім қабылдау жаттығу белсенділігінің белгілі бір тәртібін ұсына алатын команданың дәрігерімен кеңескеннен кейін келісілуі керек.

Жылдық даярлықты бір макроцикл негізінде құру бір циклді, екеуі – екі циклді, үшеуі – үш циклді деп аталады. Волейболда барлық үш жылдық цикл болуы мүмкін. Жаттықтырушыны таңдау чемпионатқа қатысушы командалардың біліктілігіне және команда алдына қойылған міндеттерге байланысты. Ең бастысы команданы 75-90% дайындыққа сәйкес келетін жеткілікті жоғары атлетикалық, функционалдық, техникалық-тактикалық және психологиялық деңгейде жарыс кезеңінің басталуына жеткізу. Сонымен қатар, команданың даярлығын бағалау кезінде даярлық бағытының стратегиялық жоспарын ескеру қажет. Бірінші стратегия: жаттықтырушылардың белгілі бір бөлігі өз командасын жарыс кезеңінің басында шыңға шығаруға асықпайды да, негізгі жауапты ойындар кезінде оған жетуге тырысады. Олар біртіндеп команданы ойыншылардың спорттық қалыпты кіру кезіндегі жеке ерекшеліктерін ескере отырып (кейбір ойыншылар жүйке жүйесінің инерттілігіне, морфофункционалды ерекшеліктеріне байланысты спорттық қалыпқа тез ене алмайды) жоғары спорттық қалыпқа жеткізеді. Басқаша айтқанда, стратегия дегеніміз біртіндеп күшті мәреге ауысатын баяу бастау (сөрелік күй).

Екінші стратегия: жаттықтырушы команданы қуатты сөрелік күйге (егер волейболшылардың жеке ерекшеліктері мүмкіндік берсе) тағайындайды, содан кейін ұпай жинау арқылы негізгі жарыста алға қойылған мақсатқа жету үшін нақты дене тұрқын (қалпын) ұстап тұруға бағыттайды.

Үшінші стратегия: күштің чемпионаттың барлық қашықтығына біркелкі бөлінуі. Алайда, үшінші стратегия қазіргі уақытта сирек кездесетін құбылыс, өйткені Қазақстан чемпионатын ұйымдастырушылар көбінесе ойыншылар мен көрермендердің қызығушылығын арттыру үшін оны кубок жүйесі бойынша аяқтайтындай етіп жоспарлауға тырысады. Жалпы, барлық стратегиялар, бір жағынан, чемпионатты өткізу формуласымен, екінші жағынан, белгілі бір команда волейболшыларының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, анықталады деп айтуға болады.

Әр кезеңнің жаттығу жұмысының мазмұнына сипаттама бере отырып, даярлық кезеңі жаттығу макроциклінің екінші құрылымдық бірлігі екенін атап өткен жөн. Мұнда спортшының қимыл қызметін сапалы бәсекеге қабілетті іс-әрекетке дайындауға бағытталған арнайы жұмыстың үлкен көлемін орындау үшін қажет функционалды база (жүрек-тамыр, тыныс алу ас қорыту және ағзаның басқа да ішкі жүйелері дамиды және жетілдіріледі) жасалады, спорттық құрылым мен ойыншылардың даярлығының басқа жақтары олардың

тікелей рөліне баса назар аудара отырып, дамуын жалғастырады. Басқаша айтқанда, бүкіл даярлық кезеңі бойы команданың жарыстарда сәтті өнер көрсетуін қамтамасыз етуге тиісті арнайы даярлықтың барлық міндеттері шешіледі.

Даярлық кезеңі демалыстан кейін бірден басталады және оның ұзақтығы келесі факторлардың әсерімен анықталады: біріншіден, демалыстан оралған ойыншылардың денелік пен психикалық күйі, ол үшін ең маңызды қимыл қасиеттері мен функционалды даярлығын тексеру керек. Қимыл даярлығын тестілеу екі микроциклден кейін жүргізіледі. Екіншіден, қимылды тестілеу нәтижелерін талдау негізінде жарыс талаптарын қанағаттандыратын дене қасиеттерін жақсартуға арналған кезеңнің ең қысқа ұзақтығы қандай болуы керек екенін анықтау қажет.

Көбінесе жаттықтырушылар тура ойға сала отырып, арқылы даярлық кезеңінің бірінші бөлігі, мерзімі шамамен 3-4 апта, негізінен жалпы дене шынықтыруды арттыруға, ал екінші бөлігі арнайы дене шынықтыруға бағытталған деп санайды.

Теориялық тұрғыдан алғанда, спорттық жаттығуды кезеңдеу тұжырымдамасына сәйкес даярлық кезеңі жарыс маусымына атлетикалық даярлықтың оңтайлы деңгейін қамтамасыз етуге бағытталуы керек. Алайда, даярлық кезеңінің рөлін бұлай ұғыну дұрыс емес. Волейболшылардың заманауи даярлығы даярлық кезеңінің алғашқы күндерінен бастап келесі арнайы жаттығулардың бірлестікті алғышарттарын құратын жаттығулар материалына негізделген. Волейболшының атлетикалық даярлығында күштің, шапшаңдықтың және секірудің алдын-ала дамуын, кейінгі сәтті іс-шараларға арналған ағзаның функционалды жүйелерінің мүмкіндіктерін арттыруды талап ететін даярлықтың төмен деңгейі болған жағдайлар ерекше жағдайлар болып табылады. Сипаты мен құрылымы бойынша қолданылатын жаттығулар жарыс кезіндегіден айтарлықтай ерекшеленуі мүмкін, өйткені бұл кезеңде даярлықтың негізгі міндеті волейболдағы спорттық нәтиже деңгейін анықтайтын күрделі қасиеттерді дамыту емес, бірлестікті даярлықтың негізгі үдемелі дамуын қамтамасыз ететін факторларды арттыру болып табылады. Бұл жалпы даярлыққа жақын әртүрлі арнайы даярлық жаттығуларын кеңінен қолдануды қамтиды. Болашақта құралдар мен әдістердің көлемі мен құрамы өзгереді: арнайы денелік, техникалық және тактикалық даярлықтың ішінара қосылуының мәні арта түседі.

Жаттықтырушылық жұмыстың дене қасиеттерін қалпына келтіру сияқты бөліміне назар аудару керек. Бұл жұмыспен жаттықтырушы бір жылдық макроцикл бойы шұғылдануы керек. Олар жарыс қызметін жүзеге асыру үшін негіз қаланған даярлық кезеңінде осы үрдіске ерекше назар аударуы керек.

Сондықтан даярлық кезеңінің бағдарламасын жасау кезінде олар мұны – «волейболшылардың дене қасиеттерін дамыту және жетілдіруді» басты міндет ретінде қалыптастыратыны кездейсоқ мәселе емес. Барлық басқа кезеңдерде де бұл міндет өте маңызды, бірақ қосымша болып табылады. Даярлық кезеңі үш жекелей кезеңдерге (жалпы даярлық, арнайы даярлық, жарыс алдындағы)

бөлінеді, олардың әрқайсысының өзіндік нақты міндеттері анықталады. Барлық кезеңдерде жүктеме (көлем мен қарқындылық) белгілі бір динамикаға ие болады. Чемпионат басталғанға дейін 7-10 күн бұрын волейболшыға денені қалпына келтіру мүмкіндігін және ойындарға ең жақсы психоэмоционалды даярлықты қамтамасыз етуге арналған жүктемелердің жаттығу көлемін азайту, қарқындылықтың жарыстық тәртібін сақтау ұсынылады. Осы уақыт аралығында атлетикалық даярлықты жетілдіру бойынша жұмыс күш, шапшаңдық және шапшаңдықты-күшті қабілеттерді, сондай-ақ арнайы төзімділікті сақтауға бағытталған.

Жалпы алғанда, даярлық кезеңіндегі жаттығу жүктемесі біртіндеп артады, кезеңнің ортасына қарай жаттығу жүктемесінің көлемі жоғарылайды, содан кейін төмендейді, бірақ оның қарқындылығы артады, содан кейін алдағы жарыс кезіндегі белсенділікті қалыптастыру үшін қарқындылық аздап төмендейді.

Жарыс кезеңіне сипаттама көше отырып, волейболдың әлемдегі ерекше танымалдығы (оның ішінде біздің республикада) оның көріністілігі мен коммерциялық тартымдылығы ұлттық және халықаралық жарыстардың заманауи күнтізбесінің өте қанық болуына ықпал етті деп айту керек. ҚР чемпионатында, Қазақстан Кубогында және Азия турнирлерінде (Азия чемпиондары кубогы, Азия кубогы, Азия чемпионаты, Азия ойындары) өнер көрсететін үздік клубтық командалар үшін жарыс кезеңі шамамен 8-9 айға созылады.

Атлетикалық даярлыққа келетін болсақ, мұнда жарыс кезеңінің негізгі міндеттері қол жеткізілген деңгейді қолдау мен оны бәсекеге қабілетті іс-әрекетте мүмкіндігінше толық пайдалану арқылы одан әрі жақсарту болып табылады. Бұған арнайы даярлық, плайометриялық, сондай-ақ күш жаттығуларын қолдану арқылы қол жеткізіледі.

Қазақстан чемпионатының күнтізбесі жеткілікті дәрежеде ұзақ болған жағдайда волейболшылардың атлетикалық даярлық деңгейін қолдауға және нығайтуға бағытталған жаттығуларды орындау туралы ұмытпау керек, осыған орай ойыншылардың жаттығуларына арнайы даярлық жаттығуларының едәуір санын енгізу керек. Кейбір жағдайларда бұл мәселені спорттық жаттығулар ауқымынан жаттығулар енгізу арқылы шешуге болады. Бұл жаттығулар жеке жаттығулардың жоспарларын құра алады немесе жаттығу бағдарламаларына қатыса алады, мұнда жаттығу-жарыс үрдісінің басқа міндеттері басымдық етеді.

Жарыс тәжірибесі көрсеткендей, ұлттық чемпионаттың екінші жартысында жүктеме әсерінен волейболшылардың атлетикалық даярлық деңгейі біртіндеп төмендеуі мүмкін, сол кезде команданың атлетикалық даярлығына көбірек көңіл бөлу қажет болады. Жаттығу сабақтары сараланған, жекелей сипатты болуы керек, өйткені ойыншылардың атлетикалық даярлығының төмендеу дәрежесі әртүрлі болып келеді. Ең алдымен, даярлық кезеңінде жоғары спорттық қалыпқа тез енетін волейболшыларға назар аудару керек, өйткені тең жағдайда ең алдымен солардың спорттық мүмкіндіктері құлдырауға ұшырайды. Тағы да көбірек көңіл бөлу мүмкіндігі халықаралық

волейбол федерациясының күнтізбесіне сәйкес ұлттық құрамалар халықаралық жарыстарға қатысқан кездегі жарыс маусымының үзілістері кезінде туындайды. Жарыс кезеңіндегі жекелеген микроциклдер мен мезоциклдерде бұрын қол жеткізілген даярлық деңгейін арттыруға немесе сақтауға ынталандыру ретінде базалық (функционалды) және арнайы-даярлық сипаттағы бір бағытты жүктемелердің шоғырлануы мүмкін. Алайда, бұл жағдайда, әдетте, атлетикалық қасиеттердің (күш, шапшаңдық және аэробты-анаэробты мүмкіндіктер) дамуымен байланысты басым бағыттағы жүктемелер міндетті түрде техникалық, тактикалық және бірлестікті сипаттағы жаттығулармен үйлесімді болуы керек.

Атап өтерлік мәселе, атлетикалық даярлықтың төмендеуі заңдылық емес. Зиялы (элиталық) командалардың мысалдары көбінесе жоғары спорттық қалыпта (формада) біршама ұзақ уақыт тұруға болатындығын дәлелдейді. Бұл жаттығудың басқарылатын (өзін - өзі басқаратын) үрдіс екендігіне байланысты, сондықтан спорттық қалыптың күйі реттелуге келеді. Ол үшін оқу-жаттығу үрдісін әдістемелік тұрғыдан дұрыс жоспарлаумен және құру, жұмысты ұтымды тынығумен және қалпына келтіру құралдарымен шебер ауыстыра білу қажет.

Жарыс кезеңі аяқталғаннан кейін команда үшін өтпелі кезең басталады, ол командалар мен ойыншылардың қызметін түбегейлі өзгертеді. Бірінші кезекте міндеттер өзгереді. Негізгі міндеттерге жаттығулардан және жарыс жүктемелерінен кейін толық тынығуы, сонымен қатар волейболшының жаңа маусымның басталуына оңтайлы даярлығын қамтамасыз етуге арналған белгілі бір деңгейде ұстап тұру кіреді. Жаттығу мәселелерімен қатар, жеке ойыншылардың да, жалпы команданың да психикалық күйіне және толық психологиялық қалпына келтіру мен ойын барысында алған жарақаттарын емдеуге назар аудару керек. Бұл әсіресе маусымның басында командаға қойылған мақсат пен міндеттер орындалмаған жағдайда өте маңызды. Психикалық жағдайды оңтайландыру көптеген командаларда ойыншылардың келісімшарттары аяқталу мүмкіндігімен байланысты, олар басқа клубтарға ауысуы немесе келісімшарт шарттарын өзгертуі ықтимал, бұл команданың психологиялық күйіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Бұл үрдісті жоспарлау кейде жаттықтырушы үшін өте маңызды міндетке айналады. Өтпелі кезеңнің ұзақтығы әдетте 4-тен 6 аптаға дейін созылады.

Осы кезеңде қолданылатын құралдар мен әдістердің мазмұны чемпионатқа қатысатын әр нақты команданың мүмкіндіктері мен жағдайына байланысты айтарлықтай өзгертіліп отыруы мүмкін.

Өтпелі кезеңде орындалатын жаттығулар негізінен ашық ауада өткізілетін және жалпы даярлық түріндегі сипатты болып келеді. Өтпелі кезең барысында жаттығу құралдарын таңдағанда, қимыл қасиеттерінің даму деңгейін және аэробты қуатпен қамтамасыз ету жүйесінің мүмкіндіктерін сақтауға бағытталған жаттығуларды кеңінен қолдану қажет. Өртүрлі әсер ету құралдарын және ойын әдістерін қолдана отырып, жан-жақты бағытты сабақтар өткізген дұрыс. Мұндай сабақтар жаттығу деңгейін ұстап тұруға мүмкіндік

береді, жеткілікті дәрежеде эмоционалды болып келеді, әрі волейболшының психикасына шамадан тыс жүктеме түсірмейді.

Кәсіпқой спорттың заманауи тәжірибесінде өтпелі кезеңде жұмыс жүргізудің және оның мазмұнының әртүрлі нұсқалары қалыптасқан.

Бірінші нұсқаның негізін енжар және белсенді тынығу құрайды. Бұл нұсқада спортшылар жаттығуды тоқтататып, тынығады.

Екінші нұсқа басқаша құрылған. Бірнеше күндік белсенді немесе енжар демалыстан кейін даярлық кезеңінің микроциклін ұстану қағидасы бойынша жаттығу үрдісін ұйымдастыру ұсынылады. Бұл нұсқа жарақат алған немесе қандай да бір себептермен осы маусымда жоспарланған жүктемелерді алмаған ойыншылар үшін қолайлы. Ол, әдетте, ерекше бір жағдайларда қолданылады.

Үшінші нұсқа аралық болып саналады. Алғашқы екеуінен айырмашылығы, оның мазмұны белсенді тынығу құралдарын кеңінен қолданумен және жаттығудың негізгі жақтарын қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін арнайы емес жүктемелермен анықталады. Үшінші нұсқаның артықшылығы - өткен маусымнан кейін денелік және психикалық күштердің толық қалпына келуін қамтамасыз ету және ағзаның негізгі жүйелерінің қимыл қасиеттері мен функционалдығының жеткілікті жоғары деңгейін қамтамасыз ету өтпелі кезеңнің негізгі міндеттерін тиімді шешу мүмкіндігімен байланысты. Мысалы, бұл нұсқаны кәсіби, атап айтқанда ұлттық хоккей лигасы хоккейшілері жиі қолданатынын ескерте кетеміз.

Өтпелі кезеңдегі жаттығу үрдісі қарқындылығы төмен аз көлемді жүктемемен сипатталады. Жұмыс көлемі даярлық кезеңімен салыстырғанда шамамен 4-5 есе қысқарады; апталық цикл кезінде жаттығулар саны, әдетте, 2-3-тен аспайды; ауыр жүктемелі жаттығулар жоспарланбайды және т.б. Өтпелі кезеңнің негізгі мазмұны әртүрлі ашық ауада өткізілетін және жалпы дамыту жаттығуларынан құралады. Бұл кезде ойын немесе жарыс түрінде орындалған, жаттығу орындарын белсенді түрде қолдану мен ауыстыруға, оларды далада, орманда, теңізде немесе өзенде, демалыс аймақтарында өткізуге болатын жалпы дамыту жаттығуларының кең ауқымын қолдана отырып, әрине тау жағдайлары және т.б. сияқты мүмкіндік болса спортшылардың бұлшық ет жүйесіне жаңа қимыл сезімдерін беру өте маңызды.

Ұсынылған материалдың мазмұнын қорытындылай келе, волейболшылардың жылдық макроциклін ұтымды кезеңдеу атлетикалық даярлық тұрғысынан қамтамасыз етілуі керек деп айту керек, атап айтқанда:

- даярлық кезеңінде (10-12 апта) - толыққанды арнайы даярлық үшін волейболшылар даярлығының жан-жақты атлетикалық негізін құру;

- жарыс кезеңінде (6-7 ай) - тиімді жарыс қызметі; іргелі және арнайы даярлықтың әртүрлі құрамдастарын (атлетикалық даярлықты таңдаулы - ситуациялы қолдау және атлетикалық даярлықты арттыру) жетілдіруге және олармен тікелей байланысты жаттығу үрдісінің маңызды құрамдастары ретінде жаттығу және қалпына келтіру құралдарымен жарыс қызметінің жаттығу үрдісімен өзара үйлесімді байланысты ресми ойындарға қатысу;

- өтпелі кезеңде (4-6 апта) - өткен маусымның жарыстық кезеңінен кейін

толыққанды денелік және психологиялық тұрғыдан қалпына келу, сондай-ақ жекелеген ойыншылардың да, бүкіл команданың да атлетикалық даярлығының маңызды құрылымдарын кері бейімдеу бойынша ескерту іс-шараларын пайдалану.

Ұсынылған жарыс кезеңдерін бір жылдық жоспарлаудан басқа, спорттық тәжірибеде мезоциклді жоспарлау да кеңінен қолданылады. Көбінесе мезоциклдерді жоспарлау жарыс маусымы жеткілікті ұзақ болған жағдайда қолданылады. Мұндай жоспарлаудың мысалы ретінде негізінен футбол, баскетбол, гандбол хоккей, соның ішінде волейбол сияқты спорттық ойын түрлерін қарастыруға болады. Оны елдің ұлттық чемпионатына командалардың жеткілікті саны (6 және одан көп) қатысқан кезде қолданған тиімді.

Е.В. Фоминнің еңбегіне сай [140, б. 36-39] мезоциклдер бойынша жоспарлаудың артықшылығы олардың мазмұнынан туындайды. Мезоцикл - бұл микроциклдер сериясынан құралған 2-ден 6 аптаға дейінгі жаттығу үрдісінің салыстырмалы түрде тұтас кезеңі болып табылады.

Мезоциклдер негізінде волейболшылардың жаттығу үрдісін құру оны жүйелеуге, оңтайлы динамиканың болуына, даярлықтың құралдары мен әдістерінің оңтайлы арақатынасына, оларды пайдаланудың ұтымды бірізділігіне, жаттығу және жарыс жүктемелері мен қалпына келтіру іс-шаралары арасындағы қажетті сәйкестікке, даярлықтың әртүрлі тараптарын (денелік, техникалық, тактикалық, психологиялық және бірлестікті) дамытуда қажетті сабақтастыққа қол жеткізуге ықпал етеді.

Мезоциклдер тартымды сипатты болуы мүмкін, волейболшыларды үлкен жаттығу жүктемелерін орындауға даярлауға көмектеседі, сонымен қатар ойыншылардың қол жеткізілген даярлық деңгейін дамытады, тұрақтандырады және сақтайды. Бұл мәселелерді шешу жаттығу үрдісінің мазмұнымен (құралдар мен әдістердің құрамы, жүктеме динамикасы, микроциклдер түрлері және т.б.) және мезоциклдердің ұзақтығымен бірдей қамтамасыз етіледі.

Волейбол тәжірибесінде тартымды, негізгі, арнайы даярлық, жарыс алдыңғы, жарыстық, қалпына келтіру-даярлық және қалпына келтіру - қолдау мезоциклдері ерекше айқындалады.

Тартымды мезоциклдердің негізгі міндеті - волейболшыларды белгілі бір жаттығу жұмыстарын тиімді орындауға біртіндеп жеткізу. Бұл жалпы және қосалқы дене шынықтыру мәселелерін шешуге бағытталған жаттығуларды қолдану арқылы қамтамасыз етіледі. Белгілі бір көлемде волейболшылардың әртүрлі төзімділік деңгейін анықтайтын жүйелер мен механизмдердің мүмкіндіктерін арттыру үшін арнайы даярлық жаттығулары қолданылады: келесі жұмыстың тиімділігін анықтайтын шапшаңдықты-күшті және шапшаңдық дене қасиеттерін таңдаулы түрде жетілдіру.

Тартымды мезоцикл кезінде жүктеме микроциклден микроциклге дейін біртіндеп артады. Волейболда тартымды мезоцикл 1,5-2 аптаны құрайды және командалар даярлық кезеңінде тереңдетілген медициналық тексерумен байланысты алғашқы микроциклді қоспағанда жаттығу үшін 3-1 микроциклді (үш тәуліктік жаттығудан кейін демалыс күні болады) қолданады. Осы уақыт

ішінде жаттығулар 5-1 микроциклден өтеді, яғни бес жаттығу күнінен кейін тынығу күні келеді. Алғашқы екі микроциклдегі жиынтық көлем әдетте кейінгі қауырт жұмыс кезеңінде жоспарланатын көлемнің 30-50%-на жетеді. Алғашқы екі микроциклдегі жаттығу жүктемесі негізінен шағын және орта болып келеді. Бірінші микроциклде әдетте 3-4 жаттығу сабақтары жоспарланады. Күнделікті жұмыс көлемі-3 сағатты құрайды. Келесі екі микроциклдерде жүктеме көлемі 60-70% дейін көбейеді. Жаттығулар саны 5-6-ға дейін көбейеді және жұмыс көлемі тәулігіне 5-6 сағатқа дейін артады. Үлкен жүктемелі 1-2 сабақты жоспарлауға болады, әдетте олар мезоциклдің соңына жақын жүзеге асырылады.

Волейболшылардың келесі жұмысқа даярлығының жоғары деңгейін қамтамасыз ету үшін әдетте 4-7 күн жеткілікті, содан кейін олар мезоциклдің негізгі бағдарламасын орындауға кірісе алады. Оның бағыты макроциклдің белгілі бір кезеңінде волейболшыларды даярлауды құру заңдылықтарымен анықталады және негізгі немесе арнайы-даярлық сипатқа ие болуы мүмкін. Мезоциклдің негізгі бөлігіндегі жұмыс көлемі мен жүктеменің жалпы мөлшері ауқымды және волейболшылардың даярлық деңгейін арттыруға бағытталған.

Негізгі (базалық) мезоциклдерде ағзаның басты жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін, арнайы даярлық қасиеттердің даму деңгейін арттыру бойынша маңызды жұмыс жүргізіледі. Жаттығу бағдарламасы әртүрлі құралдарды, үлкен көлемде және қарқындылықпен, ауыр жүктемелі жаттығуларды кеңінен қолданумен сипатталады. Негіздемелі мезоциклдің ұзақтығы мен мазмұны көбінесе даярлық кезеңінің ұзақтығымен анықталады.

Негізгі мезоциклде жаттығу көлемі максималды мәндерге жетеді. Үш тәуліктік микроциклдегі жаттығулар саны әдетте 5-6, ал күнделікті жұмыс көлемі 6-8 сағатты құрайды. Осы мезоциклдегі соңғыдан алдыңғы жоспарлау бір соққы микроциклін қамтуы мүмкін, оның атлетикалық жүктемесі өте жоғарылығымен және үлкен қарқындылығымен де, ауқымды көлемімен де сипатталуы мүмкін.

Мезоциклдің осы түрінің өте үлкен жалпы жүктемесі кішігірім жалпы жүктемелі соңғы қалпына келтіру микроциклін қосуды талап етеді, бұл кешіктірілген жаттығу әсерін толық қалпына келтіру мен қалыптастыруға ықпал етеді және волейболшының бағдарламаны ары қарай орындауға даярлығын қамтамасыз етеді.

Арнайы-даярлық мезоциклдерінде басты назар техникалық, тактикалық, техникалық-тактикалық және бірлестікті даярлықтың негізгі құрылымдарын қалыптастыруға аударылады.

Жарыс алдыңғы мезоциклдің негізгі міндеттері - ағзаны алдыңғы қарқынды жаттығудан кейін толық денелік және психологиялық тұрғыдан қалпына келтіру, кешеуілдеп қалған жаттығу әсерін қалыптастыру мен функционалды және дене даярлығының оңтайлы деңгейіне шығу.

Жарыстық мезоциклдер. Жарыс кезеңі жарысалдыңғы даярлықсыз созылады жоғары жетістікті волейболда 8-9 айға созылады, осы кезеңдегі жоспарлау негізін микроциклдер құрайды. Әдетте, жаттықтырушылар жұмыс

аптадағы ойындар санына, үйде немесе сыртқа шыққанда (чемпионатты өткізудің турлық жүйесінде) және волейболшылардың жарыс мезоциклінің нақты сәтіндегі жағдайына байланысты жоспарланған апталық микроциклдерге ауысады, сондықтан даярлық жоспарын түзету бар. Жұмыс көлемі аздап төмендейді, өйткені техникалық-тактикалық даярлыққа көп көңіл бөлінеді. Сабақтың қарқындылығы орташа немесе үлкен, жаттығулар саны микроциклде 5-тен 9-ға дейін өзгереді.

Бұл жерде, егер ойындар арасындағы алшақтық кем дегенде 8-10 күн болса, үлкен немесе шектіге жуық жүктемелі жаттығуларды жоспарлауға болатындығын атап өткен орынды. Осы микроциклдердегі (және егер мүмкін болса оларды біріктіргендегі) жаттығу үрдісінің бағыттылығы даярлықтың тұрақты құрылымдарының (волейболшылардың функционалдық, денелік, техникалық, техникалық-тактикалық және психологиялық даярлығының деңгейі) қол жеткізілген деңгейде ұсталып тұруын қамтамасыз етуі тиіс.

Қалпына келтіру-даярлық мезоциклдері чемпионатта 18-ден 21 күнге дейін үзіліс болған кезде жоспарлануы мүмкін. Бұл жағдайда мезоцикл төменгі жалпы жұмыс көлемді мен төмен жүктемелі, қалпына келтіру жаттығуларының едәуір көлемі мен қалпына келтіру реакциясын ынталандыратын құралдарды кеңінен қолдану арқылы қалпына келтіретін микроциклден басталады.

Қалпына келтіру-қолдау мезоциклдері ойыншылардың жүктемеден кейінгі денелік және психологиялық қалпына келуін қарастырады. Мұндай мезоциклдердің ұзақтығы 4-5 аптадан аспайды және олар өтпелі кезеңнің мазмұнын құрауы мүмкін. Бұл мезоцикл өтпелі кезеңнің негізі болған кезде жалпы жүктеме (20-25%) біркелкі бөлінбейді: алғашқы екі аптада – белсенді тынығу, содан кейін орташа және төмен жүктемелі жаттығулар (бір апта ішінде 3-4) орындалады.

Жоғарыда баяндалған ақпараттық-теориялық талаптарға сүйене отырып, «Жаттықтырушы сауалнамасы» әзірленді, онда бір жылдық макроцикл ішіндегі жаттығу үрдісінің динамикасын және оны заманауи қазақстандық волейболда жоспарлау ерекшеліктерін айқындау үшін мезоциклдер бойынша атлетикалық жүктеменің көлемін көрсету ұсынылды. Сауалнама негізінде әзірленген Қазақстан Республикасының ұлттық чемпионатына арналған жылдық макроциклдің атлетикалық даярлық жоспары 25-кестеде келтірілген.

Бұл жоспар ерекшеліктері ескеріле отырып, А эксперименттік тобының шапшаңдықты-күшті дене қасиетін дамытуға және жетілдіруге бағытталған алдын-ала эксперимент барысында жүзеге асырылды.

Сауалнаманы толтыру кезінде жаттықтырушы жыл бойына атлетикалық даярлыққа жоспарланған сағаттардың бөлінуін және жалпы, арнайы дене даярлығы мен секіру жүктемесінің спорттық маусымның барлық мезоциклдеріндегі жүктеменің жалпы көлеміне пайыздық қатынасын көрсетуі керек.

25-кестеде және 8-суретте көрсетілген мезоциклдер бойынша жүктемені жоспарлау көрсеткіштерін талдай отырып, ЖДД бойынша жүктеменің ең жоғары «шыңы» қыркүйекке (40,9%), яғни жылдық макроцикл басталғаннан

кейінгі екінші айға, екінші «шыңға келеді», бірақ қаңтарға (33,1%) және мамырға (30,9%) қарағанда едәуір аз, өйткені бұл кезде командалардың көпшілігінде жарыс маусымы аяқталып қалады.

Кесте 25 – Әрбір мезоциклдегі жүктеме көлеміне қатысты атлетикалық даярлықтың пайыздық арақатынасының көрсеткіштері

Жүктеме түрлері	Жылдық макроциклдің мезоциклдері											
	там.	қыр.	қаз.	қар.	жел.	қаң.	ақп.	нау.	сәу.	мам.	мау.	шіл.
ЖДД	31,9	40,9	33,8	29,7	27,2	33,1	29,1	28,5	27,9	30,9	28,7	6,6
АДД	26,0	34,1	34,1	32,5	29,3	28,3	31,5	28,8	27,5	27,3	19,6	2,9
Секіру жүктемесі	14,7	12,3	13,3	10,7	9,7	11,0	10,9	9,1	9,7	10,4	7,3	1,5

Зерттеуге Қазақстан (20 команда), Ресей (11 команда), Белоруссия (4 команда), Болгария (1 команда) чемпионаттарында өнер көрсететін 36 команданың жаттықтырушылары қатысты. Шетелдік командаларда жоспарлауды біз салыстырмалы сенімділік үшін қолдандық. Біліктілік деңгейі бойынша ерлер мен әйелдер командалары келесідей болып бөлінді: ұлттық лига – 11 (6 ерлер және 5 әйелдер); Жоғары лига – 11 (5 ерлер және 6 әйелдер) және бірінші лига – 14 (8 ерлер және 6 әйелдер).

Мен Е.Т. Шанкулов өз мақаламда келтірілген сауалнамаларды өңдеу мен шапшаңдықты-күшті дене қасиетін дамыту мен жетілдіру бойынша алдын-ала эксперимент аясында алынған нәтижелер ерлер командалары жалпы дене даярлығына әйелдерге қарағанда көп уақыт жұмсайтындығын көрсетті [143, б. 152-158]. 26-кестеде келтірілген атлетикалық даярлықты жоспарлау көлемінің сандық көрсеткіштері зерттелген командаларда шамамен бірдей уақыт жұмсалатындығын көрсетеді, нақты айтқанда: ерлер – 683 сағат, әйелдер-668 сағат.

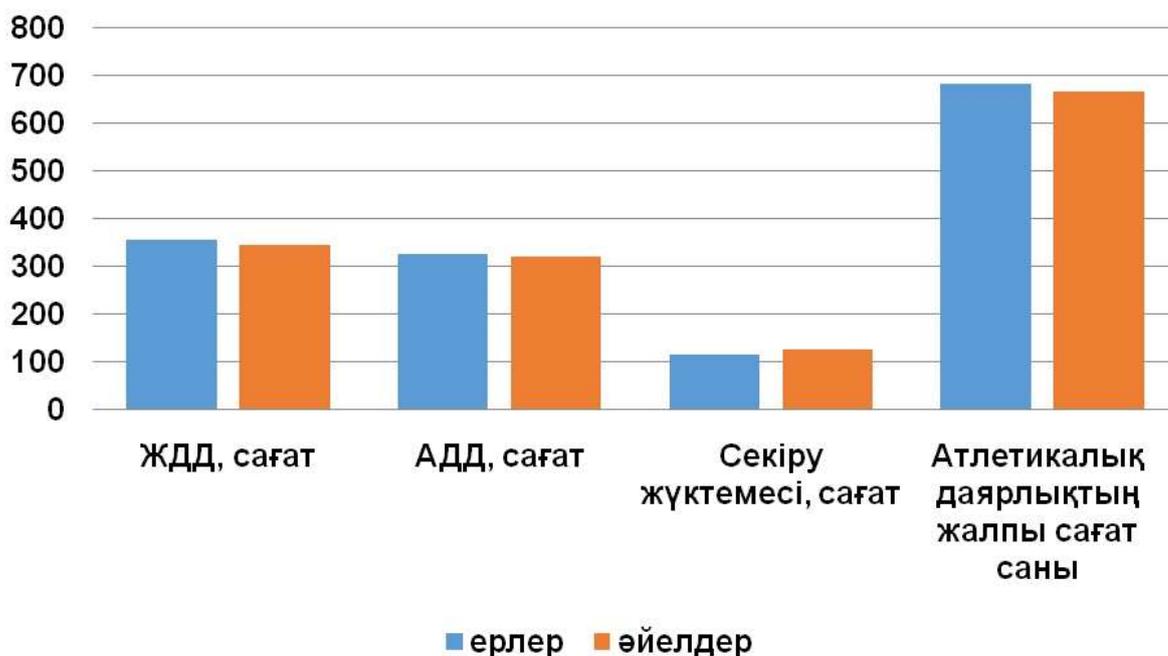
Кесте 26 – Жылдық микроциклдегі жүктеме түрлері бойынша ерлер мен әйелдер командалары атлетикалық даярлығының сағат саны көлемінің орташа көрсеткіштері

Командалар санаты	ЖДД, сағат	АДД, сағат	Секіру жүктемесі, сағат	Атлетикалық даярлықтың жалпы сағат саны
Ерлер	357,4	326,0	116,0	683
Әйелдер	345,6	322,8	127,9	668

Ю.Н. Клещев пен А.Г. Айриянцтің еңбегінде келтірілген жылдық жүктеме көлемінің деректерімен пайыздық қатынаста қарастырсақ, [7, б. 68-73] бұл

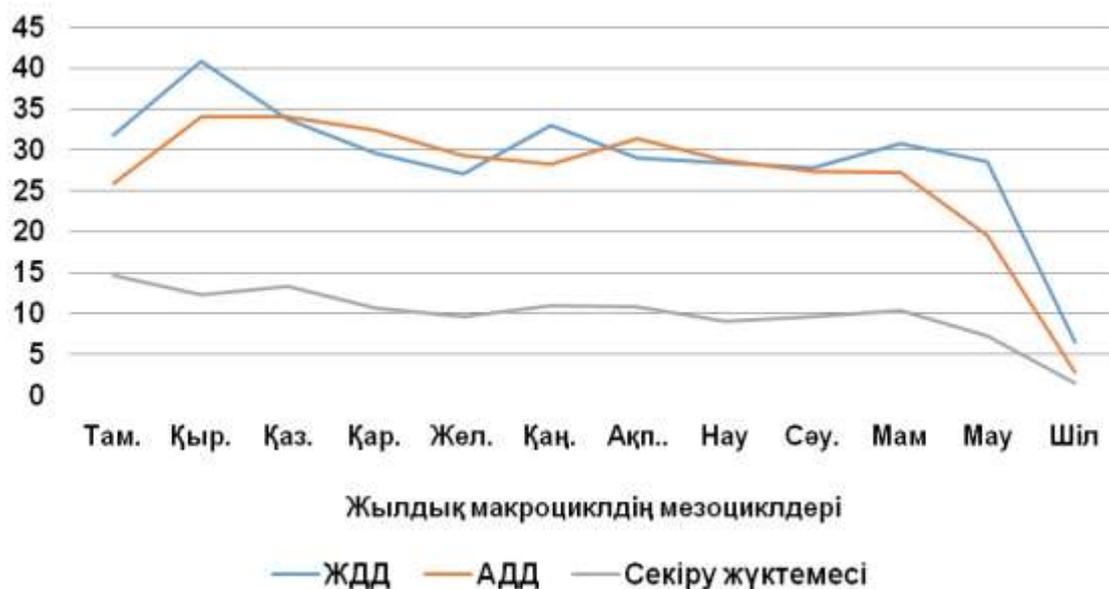
ерлерде 43,8% және әйелдерде 42,8% құрайды. Сондай-ақ, аталған дереккөзде атлетикалық даярлыққа 22,4% бөлінеді. Барлық осы көрсеткіштер атлетикалық даярлықтың рөлі едәуір артқанын көрсетеді, басқаша айтқанда, 1999-2000 жылдары болған ережелер өзгергеннен кейін волейболшыларды даярлаудағы екпін атлетика тарапына қарай ауысты. Ойын қарқынының артуы жаттықтырушылардың барлық бұлшық ет топтарының дамуына көбірек көңіл бөлуіне әкеп соқты, онсыз шабуылдаушы соққылар мен секірулердің шапшаңдығы мен күшін, сондай-ақ басқа да шапшаңдық элементтерін арттыру мүмкін емес. Бүгінгі уақытта біз расында да командалардың ойыны барысындағы волейболдың негізгі элементтерін орындау кезінде қимылдардың мүлдем басқа шапшаңдықты-күшті сипаттамаларын байқаймыз.

Егер 7-суретте көрсетілген ЖДД, АДД мен секіру жүктемесінің көрсеткіштерін қарастырсақ, ерлер командаларының жаттықтырушылары әйелдерге қарағанда жалпы дене даярлығына біршама көп уақыт, сәйкесінше 357,4 және 345,6 сағат бөлетінін көреміз. Сонымен қатар, әйелдердің секіру жүктемесі ерлерге қарағанда 11,9 сағатқа артық жоспарланады.



Сурет 7 – Ерлер мен әйелдер командаларының жүктеме түрлері бойынша атлетикалық даярлығының жоспарлы көрсеткіштері

Командалардың жалпы іріктеудегі ЖДД-ның ең аз көлемі шілде айында, барлық командалар демалыста болған кезде жоспарланған болатын. Қолда бар жүктеме кейбір командаларда («Алматы» қ. Алматы және Белорустық үш командасы - Брест және Минчанка 1 және 2, Минск) белсенді демалыс жоспарлануымен түсіндіріледі, олар осылай дене белсенділігінің белгілі бір деңгейін ұстап тұруға тырысады.



Сурет 8 – Жоғары білікті командалардың жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығының динамикасы

Арнайы дене белсенділігінің ең үлкен көлемі қыркүйек (34,1%) және қазан (34,1%) айларына жоспарланған, содан кейін ЖДД көлемінен асатын кішкене «шың» ақпан айында байқалады, содан кейін маусымға дейін біртіндеп төмендейді де, шілдеде ол нөлге дейін құлдырайды. Шілде айында біз кейбір командалар арнайы дене жаттығуларын қолдануды жалғастырып жатқанын көреміз, ондағы мақсат жоғарыда айтылғандай, арнайы бұлшық ет белсенділігінің кейбір ширығуын қолдау болып табылады.

Секіру жүктемесі оның кішкене «шыңы» маусымның басында болатындай етіп жоспарланған, содан кейін бүкіл макроцикл бойы ол шілде айында нөлге жақындап, азая отырып, өзгереді.

Көріп отырғанымыздай, ЖДД және АДД сызбалары бір-біріне ұқсас болып тұр. Ең үлкен жүктеме даярлық кезеңіне жоспарланған, содан кейін жарыс кезеңінде ол азаяды және оның көлеміне чемпионатқа қатысатын әр команданың ерекшеліктері мен нақты ойын маусымының құрылымына байланысты түзетулер енгізіледі.

Сауалнамаға қатысқан жаттықтырушылар командалардың, чемпионаттың әртүрлі деңгейлерін ұсынды, сондықтан әр деңгейдегі жоспарлаудың ерекшеліктері қандай және бұл ойын әрекетінің тиімділігіне қалай байланысты деген сұрақ өзекті мәселе болып табылады. 27-кестеден көріп отырғанымыздай, атлетикалық даярлықтың ең үлкен көлемі ірі лига командаларда – 756 сағат, ал ең азы бірінші лига командаларында - 605 сағат жоспарланған, аралық орынды Ұлттық лига командалары алады.

Бұл, ең алдымен, жарыс кезеңінің құрылымына байланысты. Бірінші лига чемпионатының формуласының мәні бұл командалар жоғары және ұлттық лигамен салыстырғанда аз матч өткізетіндігінде. Олар ширығу дәрежесі

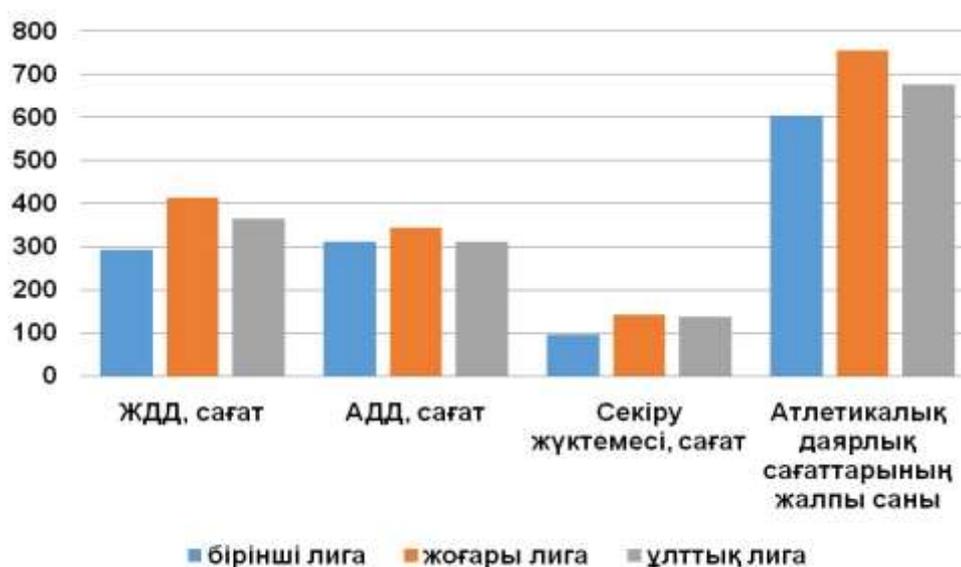
бойынша да төмен, өйткені мұнда мақсатқа жету жоғары дәрежелі командалардағы сияқты маңызды емес.

Кесте 27 – Өртүрлі деңгейлі білікті командалардағы жылдық микроциклдегі жүктеме түрлері бойынша атлетикалық даярлау сағат көлемінің орташа көрсеткіштері

Команда деңгейі	ЖДД, сағат	АДД, сағат	Секіру жүктемесі, сағат	Атлетикалық даярлық сағаттарының жалпы саны
Бірінші лига	292,9	312,1	94,7	605
Жоғары лига	413,2	343,6	140,7	756
Ұлттық лига	365,5	311,7	137,9	677

Бірақ, бірінші лиганың техникалық және тактикалық шеберлік деңгейі жоғары және ұлттық лига ойыншыларының шеберлігімен салыстырғанда даярлықтың осы түрлерінен төмен болғандықтан, олар ойынның техникасы мен тактикасын жетілдіруге көп уақыт бөледі. Ұлттық лига чемпионаты оның ойыншылары, оның ішінде ұлттық құраманың құрамы халықаралық деңгейде тиімді өнер көрсете алатындай етіп жоспарланған. Жоғары лига командалары ұлттық лиганың командаларынан атлетизм деңгейі бойынша артта қалып отыр, сондықтан олардың алдында ең алдымен осы даярлық бойынша өздерінің біршама атлетикалық және даярлығы жоғары серіктестерін қуып жету міндеті.

9-суретке жүгінсек, бірінші лигада атлетикалық жүктеменің орташа есеппен ең аз (292,9), ал жоғары лигада ең көп (413,5) сағат саны жоспарланғанын байқаймыз.



Сурет 9 – Атлетикалық даярлық бойынша жоспарланған жүктемені бірінші, жоғары және ұлттық лига командалары арасында бөлу

Бұл жоғарыда айтылған түсіндірмені растайды. Осындай жағдай АДД және секіру жүктемесін орындау барысында орын алады. Бірінші лиганың командалары жоғары (94,7 сағат) және ұлттық лиганың (140,7 сағат) жоспарланған секіру және секіру төзімділігінен (137,9 сағат) айтарлықтай төмен екендігіне назар аудармауға болмайды. Айырмашылық жоғары лига командаларымен және ұлттық лига командаларымен салыстырғанда  $P < 0,05$  деңгейінде айтарлықтай маңызды.

Бұл, сондай-ақ бірінші лига командаларын даярлаудағы басты назардың (екпіннің) техникалық және тактикалық шеберлік деңгейін арттыруға ауысуымен байланысты. Ұсыныстарды тұжырымдай келе, біз белгілі бір қорытынды жасай аламыз: біріншіден, ережелердің өзгеруіне байланысты волейболшыларды даярлау мәселесі өзінің бағытын өзгертті де, заманауи волейболдың талаптарына сәйкес келуге мүмкіндік беретін атлетизм деңгейін арттыруға және жетілдіруге «назар» аударды.

Ерлер мен әйелдер командаларының атлетикалық даярлығын жоспарлау нәтижелері жаттықтырушылардың жалпы денелік даярлық үрдісіне көбірек көңіл бөлетіндігін және бұл волейболшылардың бүкіл бұлшық ет жүйесінің үйлесімді дамуына ықпал ететіндігін көрсетеді.

Жылдық жүктемені жоспарлау динамикасында жаттықтырушылар атлетикалық даярлықтың басым көлемін даярлық кезеңінде, жарыстық кезеңде белгілі бір тұрақтану жүреді және бір жылдық макроцикл аяқталар кезде ол тынығу кезінде дене белсенділігінің нақты бір деңгейін ұстап тұруды жалғастырушы кейбір іріктеу командаларын қоспағанда, нөлдік белгіге келеді.

Сонымен қатар, атлетикалық даярлықтың ең көп көлемін жоғарғы лига командаларының және ең аз көлемін бірінші лига командаларының жаттықтырушылары жоспарлағанына назар аудару керек, бұл жарыс маусымының әртүрлі құрылымы мен ұзақтығына, сондай-ақ бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының алдына қойылатын міндеттерге байланысты.

### **3.2 Біліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығын эксперименттік жоспарлау және бақылау**

Біліктілігі жоғары волейболшылардың бір жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығын неғұрлым ұтымды жоспарлау мен педагогикалық бақылауға эксперименттік негіздеме беруден тұратын негізгі мәселені шешуге байланысты екі негізгі зерттеу жұмыстары жүргізілді.

Олардың біріншісі жоғары білікті командалардың жылдық макроцикліндегі жоспарлау мен оны іске асыру динамикасын анықтауға бағытталған.

Екінші зерттеуде жоғары білікті волейбол командаларында эксперименттік және дәстүрлі жоспарлау нәтижелеріне салыстырмалы түрде сараптама жүргізілді.

Жоғары білікті командалардың жылдық макроцикліндегі жаттығу жүктемесін жоспарлау мен іске асырудың динамикалық салалары.

3.2.1 Жоғары білікті командалардың жылдық макроцикліндегі жаттығу жүктемесін жоспарлау мен іске асырудың динамикалық салалары.

Командалық жаттығу жүктемесін жоспарлау педагогикалық тұрғыдан өте күрделі және жан-жақты үрдіс. Онда ойыншылардың қимыл-қозғалыс қызметінің ерекшеліктерін ғана емес, сонымен қатар барлық дене қасиеттердің дамуы мен жетілу динамикасының көрінуін қамтамасыз ететін физиологиялық үрдістер де ескерілуі керек. Қимыл-қозғалыс қызметінің физиологиялық механизмдері біздің диссертациялық зерттеуіміздің бірінші бөлімінде талқыланады. Ең алдымен, бұл волейболдағы жаттығу және жарыстық қызметтің ауыспалы шапшаңдық-күш жұмысының сипатын көрсететін аэробты және анаэробты қуат алмасу механизмдерінің ерекшеліктеріне қатысты (б. 23-24; 36-38, 51-52), ағзаның биологиялық дамуының жас ерекшеліктерін ескеруге (52 бет), секіруге және секіруге төзімділік жаттығуларын орындау кезіндегі жүйке-бұлшық ет жұмысының ерекшеліктеріне (б. 41-42) мезоциклдердің әртүрлі түрлерінің көмегімен жылдық макроцикл ішінде жүктемені бөлудің толқын тәрізді принципі: кері тарту, базалық, арнайы-дайындық, жарыс алдындағы, жарыстық, қалпына келтіру - даярлық және қалпына келтіру - қолдау мезоциклдері (б. 105-109).

Жүргізілген зерттеулерде [144] жоспарлау барлық биологиялық және физиологиялық заңдылықтарды ескере отырып жүзеге асырылды, диссертацияда педагогикалық контексте сәйкес сипатталған.

Алдын-ала экспериментке қатысқан жаттықтырушылар қатысты, барлығы 36 адам. Бірінші, жоғары және ұлттық лигалардың командаларында спорттық даярлықты жоспарлау динамикасы мен көлеміне сараптама жүргізу ұсынылды. Жоспарлау мезоциклдер бойынша жүргізілді. Зерттеу материалдарын өңдеу математикалық статистика әдістерін қолдана отырып жүргізілді, атап айтқанда: орташа көрсеткіштерді есептеу, стандартты ауытқу және Стьюденттің t-өлшемі.

28-кестеде жылдық макроциклде жоспарланған жүктеменің жалпы көлеміне қатысты жалпы дене даярлығы (ЖДД) көлемінің орташа көрсеткіштері берілген.

Жоғарғы лига командаларын жоспарлауға келетін болсақ, мұнда нақты айқындалған «шыңдар» жоқ. Бірінші лигадан айырмашылығы ең көп жүктеме қазан айына сәйкес келеді, бірақ сонысына қарамай бірінші лига командаларына қарағанда айқын түрде аз болады.

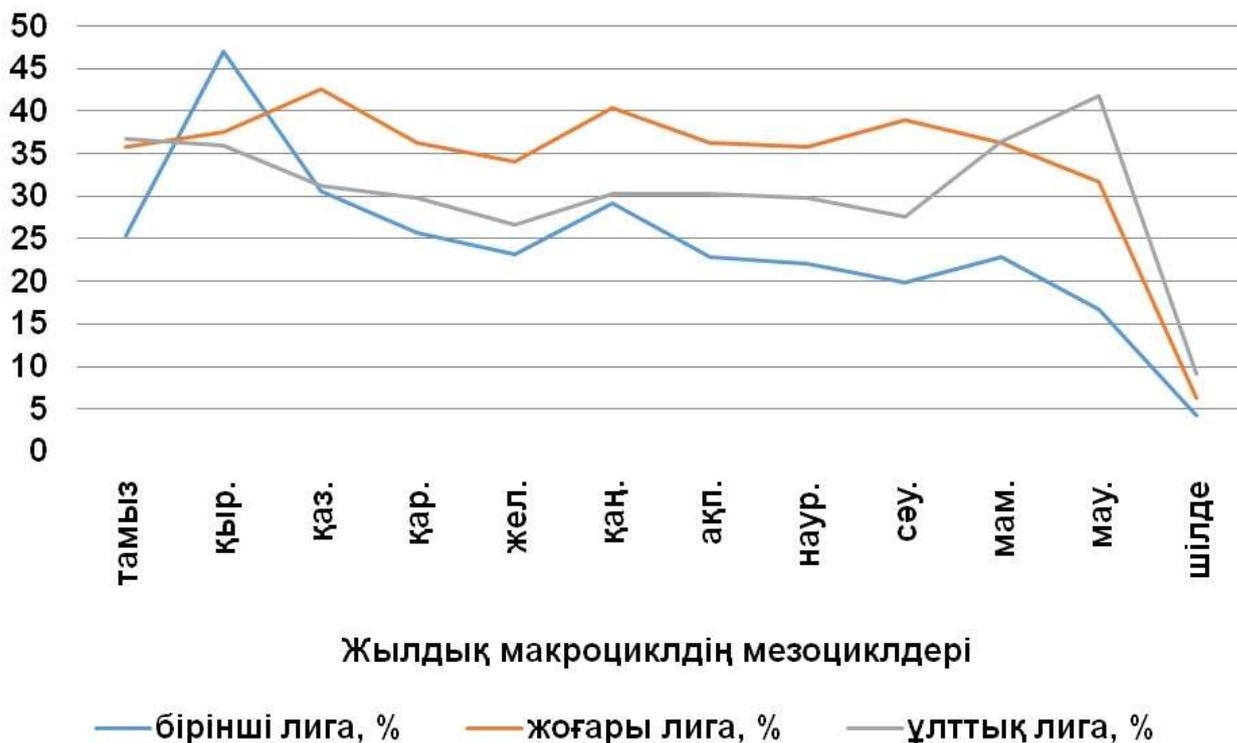
Алдын-ала экспериментке қатысқан жаттықтырушылар қатысты, барлығы 36.

Кесте 28 – ЖДД көлемінің жылдық макроциклдегі жүктеменің жалпы көлеміне пайыздық қатынастағы орташа көрсеткіштері

Команда деңгейі	Жылдық макроциклдің мезоциклдері											
	там.	қыр.	қаз.	қар.	жел.	қаң.	ақп.	наурыз.	сәу.	мам.	мау.	шіл.
Бірінші лига, %	25,4	47,1	30,7	25,7	23,2	29,3	22,9	22,1	20,0	22,9	16,8	4,29
Жоғары лига, %	35,9	37,7	42,7	36,4	34,1	40,5	36,4	35,9	39,1	36,4	31,8	6,36
Ұлттық лига, %	36,8	35,9	31,2	29,8	26,6	30,3	30,3	29,8	27,5	36,4	41,8	9,09

Бірінші, жоғары және ұлттық лигалардың командаларында спорттық даярлықты жоспарлау динамикасы мен көлеміне сараптама жүргізу ұсынылды. Жоспарлау мезоциклдер бойынша жүргізілді. Зерттеу материалдарын өңдеу математикалық статистика әдістерін қолдана отырып жүргізілді, атап айтқанда: орташа көрсеткіштерді есептеу, стандартты ауытқу және Стьюденттің t-өлшемі.

10-суретте көрсетілген осы көрсеткіштердің динамикасы олардың жылдық макроциклдегі жоспарлануының толқындалып жүретіндігін көрсетеді.



Сурет 10 – Біліктілігі жоғары командалардың жылдық макроцикліндегі ЖДД көрсеткіштерінің динамикасы

Бірінші лиганың командаларында жүктеме «шыңы» қыркүйекке келеді, содан кейін күрт төмендейді, содан кейін жыл сайынғы макроцикл соңына қарай шамалы ауытқулар болған жағдайда тұрақтанады. ЖДД орташа жылдық көрсеткіші жүктеменің жиынтықты жалпы жылдық көлемінің 26,4%-ын (290 сағат ҚПО) құрады.

Жалпы алғанда, орташа жылдық көрсеткіш ЖДД жүктемесінің жиынтықты жалпы жылдық көлемінің 37,5%-ын (413 сағат) құрады.

Ұлттық лигада ЖДД бойынша жүктеменің «шыңы» маусым айына жоспарланған - 41,8%, бұл командалар жарыстардың халықаралық күнтізбесін орындауға кіріскен кез. Негізгі (базалық) және жарыстық мезоцикл кезінде орташа жылдық көрсеткіш ЖДД жүктемесінің жиынтықты жалпы жылдық көлемінің 33,3%-ын (366 сағат) құрады.

ЖДД сараптамасын қорытындылай келе, жалпы командалардың барлық деңгейлері бойынша оның көлемі жылдық жүктеменің жалпы көлемінің 32,4%-

ын құрайды деп айта аламыз. Бұл волейболдан оқу-әдістемелік әдебиеттерде келтірілген Ю.Д. Железняктың деректеріне қайшы келеді [33, б. 37-38]. Сонымен қатар, волейболшыларды даярлаудағы басымдылықты атлетизмге ауыстырудың заманауи ағымдарын ескеретін болсақ, жүктеменің мұндай артуы өте орынды болып көрінеді.

29-кесте мен 11-суретте көрсетілгендей арнайы дене шынықтыру даярлығының (АДД) айлық көлемін жоспарлау жалпы ЖДД көлемінен біршама төмен.

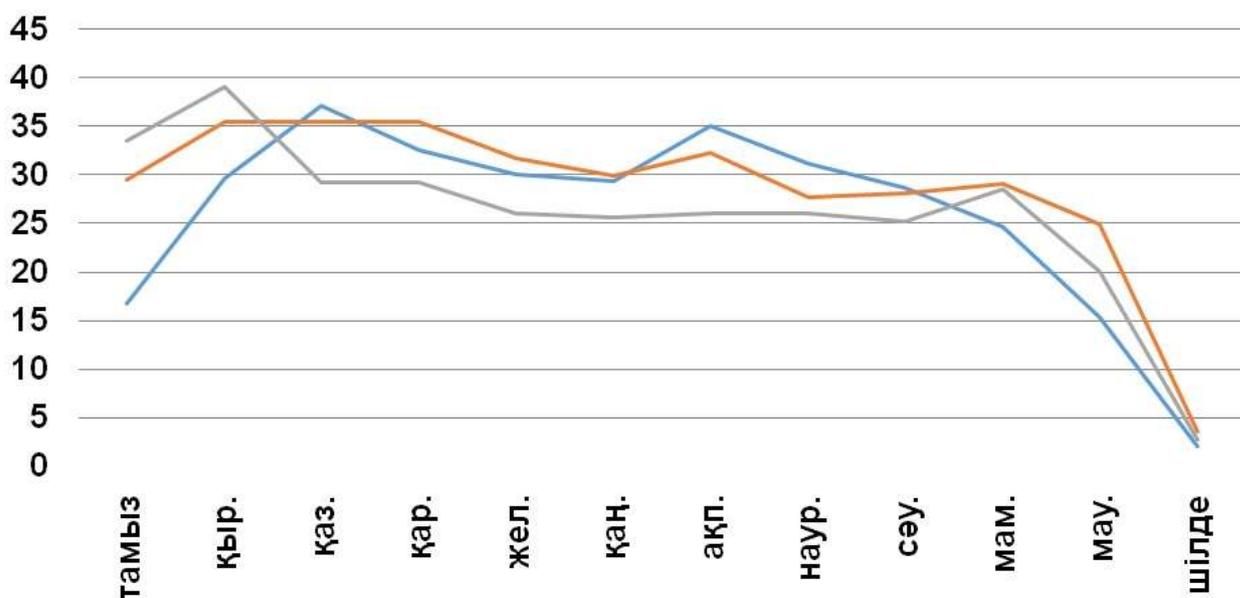
Кесте 29 – ЖДД көлемінің жылдық макроциклдегі жүктеменің жалпы көлеміне пайыздық қатынастағы орташа көрсеткіштері

Команда деңгейі	Жылдық макроциклдің мезоциклдері											
	тамыз	қыр.	қаз.	қар.	жел.	қаң.	ақп.	наур.	сәу.	мам.	мау.	шілде
Бірінші лига, %	16,8	29,6	37,1	32,5	30,0	29,3	35	31,1	28,6	24,6	15,4	2,1
Жоғары лига, %	29,5	35,5	35,5	35,5	31,8	30,0	32,3	27,7	28,2	29,1	25,0	3,6
Ұлттық лига, %	33,6	39,1	29,3	29,3	26,1	25,6	26,1	26,1	25,2	28,6	20,0	2,7

Бірінші лиганың суреттегі сызбасы ең үлкен жүктеме соңғы негізгі мезоциклге түсетінін, содан кейін тұрақтанатынын және ақпан айындағы кішігірім «шынды» есепке алмаған күйде жарыс мезоциклінің соңына дейін сақталатынын көрсетеді. АДД орташа айлық көлемі АДД жүктемесінің жалпы жылдық көлемінің 28,3%-ын (312 сағат) құрайды.

АДД сағаттарының айлық көлемін жоспарлаудағы ең аз ауытқулар жоғары лигада байқалады, жүктеме қарқынының өзіндік бір түрі қыркүйектен қарашаға дейін жүреді, содан кейін біртіндеп төмендеу байқалады, ал мамырда сағат көлемі даярлық кезеңінің басталу деңгейіне қайта оралады. Мұндағы орташа айлық көлем 31,3%-ды құрайды. Айта кету керек, АДД бойынша да жоғары лигада бірінші және ұлттық лигаларға қарағанда көбірек көлем - 344 сағат жоспарланған.

Ұлттық лигада АДД сағаттарының көлемі бірінші лигадағыдай – 312 сағатты құрайды, бірақ жүктеменің ең жоғары «шыңы» қазан айына жоспарланған. Ары қарай төмендеу мен тұрақтандыру байқалады. Мамыр айында жүктеменің шамалы өсімі байқалады, ал шілдеде АДД көлемі ең аз деңгейде болады. Бұл командалардың көп бөлігі демалуға кететіндігімен түсіндіріледі, тек жекелеген командалар ғана халықаралық турнирлерге қатысуды жалғастырады. Орташа айлық көлем 28,3% құрайды.



### Жылдық макроциклдің мезоциклдері

— бірінші лига, %    — жоғары лига, %    — ұлттық лига, %

Сурет 11 – Біліктілігі жоғары командалардың жылдық макроциклдегі АДД көрсеткіштерінің динамикасы

Жалпы алғанда, командалардың барлық деңгейлеріне арналып жоспарланған АДД көлемі ЖДД көлемінен аз және бұл да атлетизм бағытындағы даярлық үрдісінің күшеюімен байланысты.

Волейболдағы секіруге даярлықты жоспарлау жеке түр ретінде айқындалып көрсетіледі. Зерттеулерге сәйкес, нақ осы секіру мен секіру төзімділігі, жоғарыда айтылғандай, командалардың ойын әрекеті тиімділігінің маңызды факторы болып табылады. А.В. Беляевтің және т.б. пікірі бойынша секіру төзімділігі деңгейінің төмендеуі бірден функционалдық мүмкіндіктердің, шабуылдаушы соққылардың нәтижелілігінің және секіру барысында допты ұзатудың төмендеуіне әкеп соғады [117, б. 222-225; 144, б. 29-35].

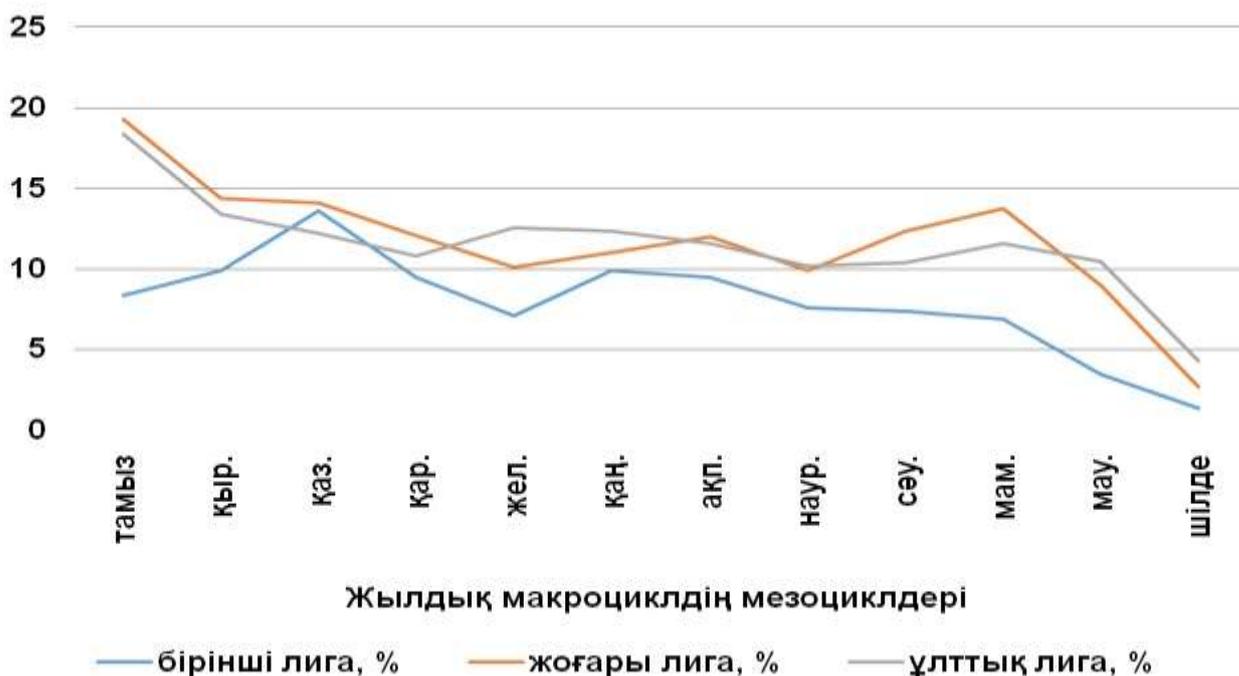
30-кестеде және 12-суретте келтірілген әртүрлі деңгейдегі командалардағы біржылдық макроцикл бойы секіруден даярлықты жоспарлау мен олардың динамикасы көрсеткіштерінен көріп отырғанымыздай, бірінші лига командалары жоғары (140,7 сағат) және ұлттық лига (138,3 сағат) командаларына сағат көлемінде (94,7 сағат) сенімді түрде төмен екенін көруге болады. Екі жағдайдағы да сенімділік деңгейі  $P < 0,01$  құрайды.

Бір қызығы, жоғары және ұлттық лига командаларындағы жүктеменің «шыңы» тамыз айында, ал бірінші лигада қазан айында болады. Бұл лигалардың әрқайсысына арналған чемпионат формулаларындағы айырмашылыққа байланысты. Бірінші лигада чемпионаттың формуласы әлдеқайда қарапайым және оны өткізу уақыты қысқа.

Атап өту қажет мәселе, бұл «шындардың» ауқымы шамалы және әр командаға тән жоспарлау сипаттамасымен байланысты.

Кесте 30 – Секіру даярлығы көлемінің жылдық макроциклдегі жалпы және арнайы дене даярлығының жиынтық көлеміне пайыздық қатынастағы орташа көрсеткіштері

Команда деңгейі	Жылдық макроциклдің мезоциклдері											
	тамыз	қыр.	қаз.	қар.	жел.	қаң.	ақп.	наур.	сәу.	мам.	мау.	шілде
Бірінші лига, %	8,4	9,9	13,6	9,5	7,1	9,9	9,5	7,6	7,4	6,9	3,5	1,4
Жоғары лига, %	19,3	14,4	14,1	12,1	10,1	11,0	12,0	9,9	12,4	13,8	9,0	2,7
Ұлттық лига, %	18,4	13,4	12,2	10,8	12,6	12,4	11,6	10,2	10,4	11,6	10,5	4,3



Сурет 12 – Жоғары білікті командалардың жылдық макроцикліндегі секіруден даярлық көлемінің динамикасы

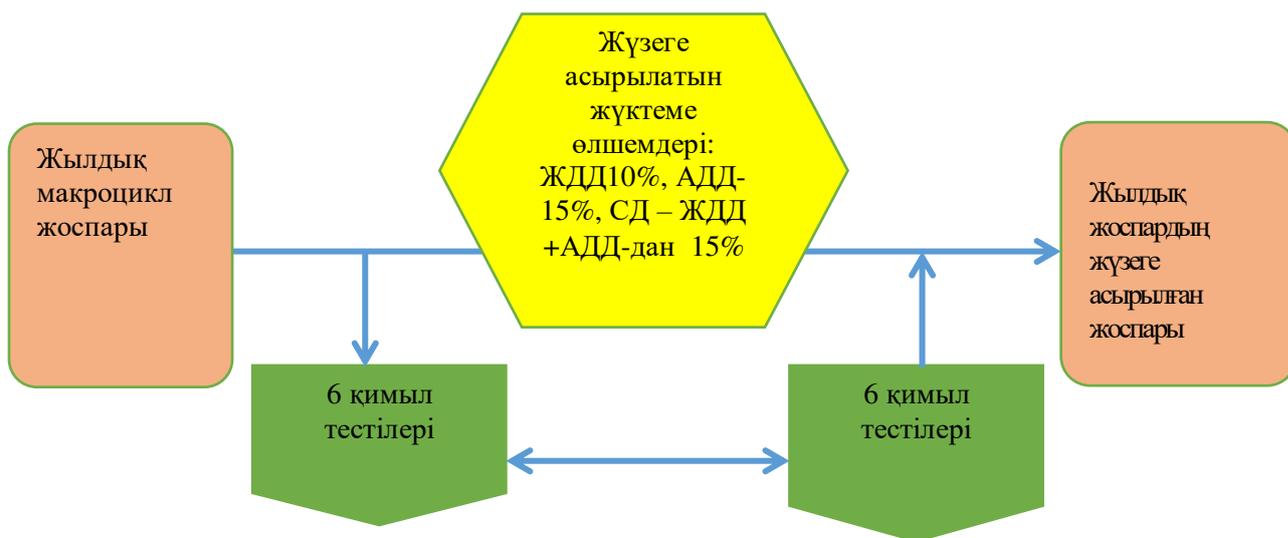
Жоғары білікті командалардың атлетикалық даярлығын жоспарлау сараптамасының нәтижелерін қорытындылай келе, не лигалар арасында (секіру мен секіруді қоспағанда), не олардың әрқайсысына қатысты түбегейлі айырмашылықтар жоқ деп айту керек. Жалпы алғанда, жүктеме динамикасы толқын тәрізді сипатты болып келеді. Сондай-ақ, сараптама көрсеткендей, жаттықтырушылар негізгі мезоциклдегі команданың чемпионаттағы бәсекеге қабілетті мезоциклді бастауға атлетикалық даярлығының жақсы жағдайына қол жеткізу үшін жүктемелердің ең үлкен көлемін жоспарлап отырғанын көрсетті, бүкіл чемпионат бойы функционалды және қимыл белсенділігінің оңтайлы сақтап тұруға арналған жүктеме көлемі мақсатты түрде азаяды. Жаттықтырушылар секіруге және секіруге төзімділігін ұстап тұруға ерекше назар аударады. Олардың барлығы секіру биіктігі мен секіру төзімділігі төмендеген кезде ойын әрекетінің тиімділігі бірден төмендейтінін түсінеді.

3.2.2 Біліктілігі жоғары волейболшылардың жылдық макроциклінде жүктемені жоспарлау мен оның іске асырылуының салыстырмалы сараптамасы

Жүктемені алдын-ала экспериментте жоспарлау нәтижелері көрсеткендей, табысты командаларда жарыс мезоцикліндегі атлетикалық даярлыққа (жарыс кезеңіне ұқсас): ЖДД 10%, АДД-15% және секіру даярлығына ЖДД мен АДД жиынтық көлемінің 15% жоспарланғанын көрсетті. Бұл көрсеткіштер қалыптастырушы салыстырмалы эксперимент жүргізуге негіз болды, онда 14 волейболшының Б эксперименттік тобында атлетикалық даярлықты жоспарлаудың жоғарыда аталған нұсқасын жүзеге асыру ұсынылды. 14 спортшыдан тұратын бақылау тобы (БТ) ҚР чемпионатының тағы бір командасы ретінде құрылды. БТ атлетикалық даярлығын жоспарлау әдеттегідей болды. Маусым басталар алдында және соңында екі топ зерттеу әдістерінде берілген қимыл тестілері кешені бойынша тестілеуден («шыршалы» жүгіру 92 м, сек; икемділік, см; қол жеткізудің максималды биіктігі, см; серпілу биіктігі, см; ұзындыққа секіру, см; сериялық секірулер, *рет*) өтті. Бұл кешен волейболдың ерекшелігін көрсететін атлетикалық даярлық деңгейіне толыққанды сипаттама береді.

Бір жылдық макроцикл аяқталғаннан кейін эксперименттік топтың Б және БТ-ын қайта сынау эксперимент басталғанға дейін екі топтың сынақталушыларына жүргізілген сынақтарды қолдану арқылы жүргізілді. Эксперимент үлгісі 13-суретте көрсетілген, эксперимент басталғанға дейін қимыл сынақтар кешенін сынау нәтижелері 31-кестеде көрсетілген.

Тестілеу нәтижелері, эксперимент басталғанға дейін топтардың атлетикалық қасиеттерінің даму деңгейі статистикалық жағынан бір-бірінен ерекшелене қоймағанын көрсетті. Тестілеу нәтижелерінің салыстырмалы сараптамасы 31-кестеде келтірілген.



Сурет 13 - Волейболшылардың жылдық макроциклдегі атлетикалық даярлығының динамикасы бойынша қалыптастырушы эксперименттің құрылымдық үлгісі

Б эксперименттік топқа арналаған атлетикалық даярлықты жетілдіру бойынша жүктемелерді іске асыру бүкіл жылдық макроцикл бойы мезоциклдер бойынша әзірленген жоспарға қатаң түрде сәйкес жүзеге асырылды. БТ әзірленген жоспарды қолданбай қалыпты үйреншікті тәртіппен жаттықты.

Бір жылдық макроцикл аяқталғаннан кейін эксперимент басталғанға дейін екі топтың сынақ субъектілері орындаған тестілерді пайдаланыла отырып, Б және БТ эксперименттік топтарына қайта тестілеу жүргізілді. Эксперимент үлгісі 13-суретте көрсетілген. Эксперимент басталғанға дейін қимыл тестілерінің жиынтығы бойынша тестілеу нәтижелері берілген. Арасындағы алты тесттің ЭТ және БТ бір-бірінен сенімді артықшылығы жоқ. Алғашқы үш тестте: «шыршалы» жүгіру, икемділік пен таңбаға қол жеткізудің максималды биіктігі. Б эксперименттік тобының волейболшы қыздары жақсы нәтиже көрсеткенін байқауға болатындығын, ал келесі үш тест бойынша бақылау тобында біршама басымдылық байқалғанын атай кеткен жөн.

Кесте 31 – Бақылау және Б эксперименттік тобының экспериментке дейінгі атлетикалық даярлығының көрсеткіштері

№	Сынақтаушы	Тест көрсеткіштері					
		«шыршалы» жүгіру 92 м, с	икемділік, см	максималды қол жеткізу биіктігі, см	тепсіну биіктігі, см	ұзындыққа секіру, см	сериялық секірулер, рет
Эксперименталды топ Б							
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Г-ва	26,2	21	301	59	224	66
2	Д-ва	24,4	22	283	66	238	63
3	М-ва	25,2	20	297	57	217	67
4	С-ва	25,1	21	307	65	210	74
5	Б-ва	27,3	21	296	60	216	60
6	Я-ва	24,4	20	303	67	219	66
7	Мд-ва	28,5	20	292	53	205	65
8	К-ц	29,6	19	297	60	220	58
9	И-а	25,3	27	301	61	222	65
10	П-ко	26,6	22	295	52	219	67
11	Бг-ва	24,7	20	281	60	220	67
12	К-ва	28,1	21	302	56	215	56
13	Р-ва	24,2	19	295	63	230	63
14	Ф-ва	23,1	21	290	54	206	75
	$\bar{X}$	25,9	21,0	295,7	59,5	218,6	65,1
	$S_x$	1,88	1,96	7,36	4,74	8,73	5,25
Бақылау тобы							
1	А-ва	26,7	25	291	60	221	70
2	П-ва	27,5	23	301	62	225	64
3	Р-ва	28,9	20	288	55	216	69
4	Т-ко	23,3	21	292	56	230	65
5	Ж-на	25,8	17	281	55	204	67

## 31 кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Ж-ва	24,3	16	294	64	217	60
7	И-ва	26,5	18	292	62	210	77
8	К-ва	26,1	21	287	59	211	66
9	Г-я	25,4	23	302	65	234	75
10	И-ва	27,9	21	281	58	229	61
11	С-ва	27,1	22	290	56	227	60
12	М-ва	27,0	21	300	66	223	71
13	П-ва Е	26,2	17	293	63	219	56
14	П-ва А.	23,2	25	286	62	210	68
	$\bar{X}$	26,1	20,7	291,3	60,2	219,7	66,4
	$S_x$	1,39	2,37	5,94	3,07	8,15	4,68
	t- критерий	0,322	0,366	1,739	2,944	0,345	0,652
	P	> 0.05	> 0.05	> 0.05	> 0.05	> 0,05	> 0,05
Ескерту: ЖДД – жалпы дене даярлығы; АДД –арнайы дене даярлығы; СД – секіруден даярлық							

Деректері 32-кестеде көрсетілген эксперимент аяқталғаннан кейін, ЭТ-та 4 көрсеткіш бойынша төмендеу болғаны байқалады, бірақ ол статистикалық тұрғыдан дұрыс емес, бір көрсеткіш (В. Абалаков бойынша серпілу биіктігі) бұрынғы деңгейде қалды, ал сериялық секірулер бойынша елеусіз (0,3 есеге) ұлғаю байқалды.

Бақылау тобында 6-дан 5 көрсеткіш («шыршалы» жүгіру 92 м; таңбаға қол жеткізудің максималды биіктігі; В. Абалаков бойынша серпілу биіктігі; ұзындыққа секіру; сериялық секірулер) айтарлықтай төмендеді және икемділік аздап жақсарды, бірақ статистикалық тұрғыдан бұл жақсарту шамалы болды, басқаша айтқанда, секіру қабілеті сол деңгейде қалды деген сөз. Жалпы алғанда, эксперименттік топ атлетикалық даярлықтың 5 көрсеткіші бойынша бақылау тобынан сенімді түрде асып түсті.

Бұл факт Б эксперименттік тобының атлетикалық даярлығын жоспарлаудың қолданылған нұсқасы бақылау тобын жоспарлау нұсқасына карағанда оңтайлы және орынды екенін көрсетеді. Бұған 33-кестеде келтірілген эксперимент басталғанға дейін және одан кейінгі бақылау тобының көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтарды анықтау да дәлел бола алады.

Кестеде келтірілген экспериментке дейінгі және одан кейінгі бақылау тобының нәтижелерін салыстыру алтаудан төрт көрсеткіш бойынша («шыршалы» жүгіру 92 м, В. Абалаков бойынша серпілу биіктігі, ұзындыққа секіру және сериялық секірулер) нашарлау сенімді айырмашылыққа және «таңбаға қол жеткізудің максималды биіктігі» дұрыс емес төмендеуге ие.

Кестедегі соңғы үш көрсеткіш атлетикалық даярлық үшін өте маңызды.

Тек икемділік аздап жақсарды, яғни іс жүзінде ол өзгеріссіз қалды деуге болады.

Сонымен 32 кестеде бақылау тобының бастапқы және соңғы зерттеу нәтижелерін ұсынамыз.

Кесте 32 – Б эксперименттік тобы мен эксперименттен кейінгі бақылау тобының атлетикалық даярлық көрсеткіштерінің айырмашылықтары

№	Сынақт алушылар	Тест көрсеткіштері					
		«шыршалы»ж үгіру 92 м, с	икемділік, см	максималды қол жеткізу биіктігі, см	тепсіну биіктігі, см	ұзындыққа секіру, см	сериялық секірулер, рет
Эксперименталды топ Б							
1	Г-ва	26,2	20	302	57	220	68
2	Д-ва	24,4	21	288	60	222	63
3	М-ва	25,3	25	297	55	215	67
4	С-ва	25,3	22	306	68	237	75
5	Б-ва	27,4	20	297	58	214	51
6	Я-ва	24,3	19	304	66	217	66
7	Мд-ва	28,6	21	293	53	230	65
8	К-ц	29,4	17	296	58	220	59
9	И-а	25,4	24	302	60	216	64
10	П-ко	26,7	23	296	50	200	68
11	Бг-ва	24,7	20	287	57	210	66
12	К-ва	28,2	21	303	55	225	58
13	Р-ва	24,3	22	294	62	226	66
14	Ф-ва	23,1	18	290	67	198	79
	$\bar{X}$	26	21	297	59,0	218	65
	$S_x$	1,7	2	4,8	4,8	10	7,8
Бақылау тобы							
1	А-ва	27,7	26	291	58	200	61
2	П-ва	27,8	23	298	59	205	58
3	Р-ва	29,5	21	287	48	208	59
4	Т-ко	26,1	21	292	51	214	57
5	Ж-на	27	20	284	47	192	59
6	Ж-ва	26,6	17	291	55	210	57
7	И-ва	26,8	19	291	58	205	61
8	К-ва	26,4	21	286	55	207	57
9	Г-я	26,3	22	298	56	228	60
10	И-ва	28,2	23	283	53	217	57
11	С-ва	27,6	22	291	51	223	58
12	М-ва	28,2	22	299	61	215	60
13	П-ва Е	28,3	18	292	54	216	56
14	П-ва А.	25,1	24	284	53	202	59
	$\bar{X}$	27,3	21,4	290,5	54,2	210,1	58,5
	$S_x$	1,19	2,27	4,21	3,77	9,51	4,6
	t- критерий	3,203	0,625	2,529	2,945	2,091	2,433
	P	0,01	-	0,05	0,01	0,05	0,05

Осыған байланысты атлетикалық даярлықты жоспарлау үшін жарыс кезеңінде келесі негізгі көрсеткіштермен жүктемені жоспарлаудың ұсынылған нұсқасын пайдалану керек деп айтуға негіз бар: ЖДД – 10%, АДД - 15%, секірмелі даярлықта - ЖДД мен АДД жиынтық көлемінің 15%-ын құрайды.

Кесте 33 – Бақылау тобының экспериментке дейінгі және одан кейінгі атлетикалық даярлық көрсеткіштерінің айырмашылықтары

№	Сынақтал ушылар	Тест көрсеткіштері					
		«шыршалы» жүгіру 92 м, с	икемділік, см	максималды қол жеткізу биіктігі, см	тепсіну биіктігі, см	ұзындыққа секіру, см	сериялық секірулер, рет
		Экспериментке дейін					
1	А-ва	26,7	25	291	60	221	70
2	П-ва	27,5	23	301	62	225	64
3	Р-ва	28,9	20	288	55	216	69
4	Т-ко	23,3	21	292	56	230	65
5	Ж-на	25,8	17	281	55	204	67
6	Ж-ва	24,3	16	294	64	217	60
7	И-ва	26,5	18	292	62	210	77
8	К-ва	26,1	21	287	59	211	66
9	Г-я	25,4	23	302	65	234	75
10	И-ва	27,9	21	281	58	229	61
11	С-ва	27,1	22	290	56	227	60
12	М-ва	27,0	21	300	66	223	71
13	П-ва Е	26,2	17	293	63	219	56
14	П-ва А.	23,2	25	286	62	210	68
	$\bar{X}$	26,1	20,7	291,3	60,2	219,7	66,4
	$S_x$	1,5,2	2,22	5,38	2,91	7,66	5,5
Эксперименттен кейін							
1	А-ва	27,7	26	291	58	200	61
2	П-ва	27,8	23	298	59	205	58
3	Р-ва	29,5	21	287	48	208	59
4	Т-ко	26,1	21	292	51	214	57
5	Ж-на	27	20	284	47	192	59
6	Ж-ва	26,6	17	291	55	210	57
7	И-ва	26,8	19	291	58	205	61
8	К-ва	26,4	21	286	55	207	57
9	Г-я	26,3	22	298	56	228	60
10	И-ва	28,2	23	283	53	217	57
11	С-ва	27,6	22	291	51	223	58
12	М-ва	28,2	22	299	61	215	60
13	П-ва Е	28,3	18	292	54	216	56
14	П-ва А.	25,1	24	284	53	202	59
	$\bar{X}$	27,3	21,4	290,5	54,2	210,1	58,5
	$S_x$	1,19	2,27	4,21	3,77	9,51	4,6
	t- критерий	-2,307	-0,833	0,437	4,688	2,945	3,089
	P	0,05	-	-	0,001	0,01	0,01

Нәтижелерді қорытындылай келе, біз жүргізілген эксперименттің Б эксперименттік тобында оң нәтиже бергенін көреміз. Бір жылдық макроциклге жоспарланған атлетикалық даярлық деңгейін команда даярлық кезеңінде қол жеткізілген атлетикалық жағдайларды сақтай отырып, бүкіл жарыстық маусым

бойы ұстап тұрды. Бас жаттықтырушының айтуынша, команда ҚР чемпионатының соңына дейін шапшаңдықты-күшті дене қасиеттерінің (секіру және секіру төзімділігі) және функционалды жұмысқа білеттіліктің айтарлықтай жоғары деңгейін көрсетті, мұның өзі сол командаға чемпионатта сәтті өнер көрсетуге көмектесті.

Жоспарлаудың динамикалық салаларының сараптамасын қорытындылай келе, келесідей қорытынды жасауға болады:

Барлық үш деңгейдегі командалар жарыс маусымы бойы атлетикалық даярлықтың жалпы, арнайы және секіру сияқты барлық түрлері бойынша жоспарланған және іске асырылған жүктеменің толқын тәрізді динамикасын көрсетті.

Жүктемені жоспарлау мен оны іске асыру кезінде көптеген командаларда оның жалпы, жалпы денелік көлемінің ұлғаюы және арнайы даярлықтың төмендеуі, жалпы алғанда атлетикалық даярлыққа арналған жүктеме көлемінің ұлғаюы байқалады. Ю.Д. Железняк бойынша ұсынылған шамаланған көлемдер ЖДД бойынша орта есеппен 15% - ға және АДД бойынша 10% - ға артып түсті, бұл волейболшыларды даярлау екінің атлетизмге қарай ауғанын көрсетеді.

Барлық жарыстық мезоциклдер бойы жоспарланған жүктеме көлемін біркелкі (мезоциклдер бойынша) бөлу: жылдық жүктеменің жалпы көлемінен ЖДД - 10%, АДД - 15% және секіруден даярлыққа ЖДД және АДД жиынтық көлемінің 15% болуы, атлетикалық даярлықты, функционалды жұмысқа білеттілікті және ойын іс-қимылдарының тиімділігін базалық мезоциклде қол жеткізілген деңгейде ұстап тұруға мүмкіндік береді.

### **Үшінші бөлім бойынша қорытынды**

Атлетикалық даярлықтың ең көп көлемін жоғары лига командаларының және ең аз көлемін бірінші лига командаларының жаттықтырушылары жоспарлайды, бұл жарыс маусымының әртүрлі құрылымы мен ұзақтығына, сондай-ақ бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының алдына қойылатын міндеттерге байланысты.

Жаттықтырушылар жүктемелердің ең көп көлемін команданың чемпионаттағы жарыстық мезоциклді бастауға жақсы атлетикалық даярлығына қол жеткізу үшін негізгі мезоциклде жоспарлайды, содан кейін бүкіл чемпионат бойы функционалды және дене белсенділігінің оңтайлы тәртібін сақтау үшін жүктеме көлемі мақсатты түрде төмендетіледі. Жаттықтырушылар секіру мен секіруге төзімділігін қолдауға ерекше назар аударады.

Барлық үш деңгейдегі командалар жарыс маусымы бойы атлетикалық даярлықтың жалпы, арнайы мен секіру сияқты барлық түрлері бойынша жоспарланған және іске асырылған жүктеменің толқын тәрізді динамикасын көрсетті.

Жүктемені жоспарлау мен оны іске асыру кезінде көптеген командаларда оның жалпы, жалпы денелік көлемінің ұлғаюы және арнайы даярлықтың төмендеуі, жалпы алғанда атлетикалық даярлыққа арналған жүктеме көлемінің ұлғаюы байқалады. Ю.Д. Железняк бойынша ұсынылған шамаланған көлемдер

ЖДД бойынша орта есеппен 15%-ға және АДД бойынша 10%-ға артып түсті, бұл волейболшыларды даярлау екінінің атлетизмге қарай ауғанын көрсетеді.

Барлық жарыстық мезоциклдер бойы жоспарланған жүктеме көлемін біркелкі (мезоциклдер бойынша) бөлу: жылдық жүктеменің жалпы көлемінен ЖДД - 10%, АДД - 15% және секіруден даярлыққа ЖДД мен АДД жиынтық көлемінің 15% болуы, атлетикалық даярлықты, функционалдық жұмысқа білеттілікті және ойын іс-қимылдарының тиімділігін базалық мезоциклде қол жеткізілген деңгейде ұстап тұруға мүмкіндік береді.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде екі қарама-қайшылықтың көрінісінен туындаған өзекті педагогикалық мәселенің мәні ашылады: бірінші қарама-қайшылық дене шынықтыру терминін дұрыс пайдаланбаумен айқындалады, бұл волейболшылардың дене қасиеттерінің дамуын дұрыс түсінбеуге әкеледі, ал көптеген ойын спорт түрлерінде жаттығу үрдісінің атлетикалық бағыты басым болады; екінші қарама-қайшылықтың көрінісі даярлық кезеңінде қол жеткізілген шапшаңдықты-күшті жаттығулар деңгейі (ең алдымен секіру және секіру төзімділігі) жарыстар жүргізілуінің арқасында атлетикалық даярлық көлемі азайғаннан кейін жиі төмендейтіндігімен байланысты, бұл ойынды техникалық және тактикалық әрекеттер тиімділігінің нашарлауына әкеп соғады. Мұндай қарама-қайшылықтарды жою тақырып бойынша берілген зерттеуді жүргізудің негізін қалады.

Заманауи волейболдағы бірқатар зерттеулер жүргізуге, белгілі бір заңдылықтар мен үрдістерді анықтауға, сондай-ақ заманауи волейболдың орныққан ережелерін растауға мүмкіндік берген қимыл қызметіне талдау, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу, Қазақстан, Ресей, Белоруссия, Болгария бірінші, жоғары және ұлттық лигасы командаларының жаттықтырушыларына сауалнама жүргізілді. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге жүргізілген сараптама және ұлттық құрамалар мен шебер командалар жаттықтырушыларымен сұхбаттасуға байланысты ойын ережелерінің өзгеруі нәтижесінде заманауи волейбол ойыншыларының дене даярлығындағы екпіннің ойыншылардың денелік жетілдірілуіндегі атлетизмді дамыту бағытына ауғаны белгілі болды.

Командалардағы жылдық макроциклдегі жоспарлауды зерттеу оның екі негізгі тәсілді қолдану арқылы жүзеге асырылатынын көрсетті: кезеңдер (даярлық, жарыстық және өтпелі) және мезоциклдер бойынша. Жоғары білікті командаларға арналған атлетикалық жүктемені жоспарлаудың авторлық әзірлемесі ұсынылған, онда негізгі қазақстандық жарыстардың ерекшелігі мен өткізілуін ұйымдастыру арнайылығы және мезоциклдер бойынша жоспарлаудың сипаттамасы ескеріледі.

Алдын-ала жүргізілген эксперимент барысында ойынды жарыс қызметі тиімділігі төмендеуіне жол бермеу үшін оны қажет деңгейде ұстап тұру мүмкіндіктерін айқындау мақсатында шапшаңдықты-күшті (секіру және секіру төзімділігі) қасиеттерді дамыту мен жетілдіру жүргізілді.

Мезоциклдер бойынша атлетикалық жүктемені эксперименттік жоспарлау динамикасы байқалды, бұл оның жаттығу үрдісін сипаттайтын толқын тәрізді және циклдік талаптарға сай келетіндігін көрсетеді. Атлетикалық жүктеменің «шыңы» даярлық кезеңіндегі жарыс алдындағы кезеңнің (негізгі мезоцикл) үлесіне түседі, содан кейін жарыс маусымның басталуына қарай шамадан тыс жаттығудың алдын алу үшін біршама төмендеу орын алады, ал чемпионат ойындарын өткізу барысында шамалы ауытқуы бар тұрақтандыру орын алады. Бұл алдын-ала эксперимент барысында анықталған Б эксперименттік тобының

жаттықтыру атлетикалық жүктемелерінің оңтайлы көлемін қолдануымен байланысты. Жоспарланған жүктемелердің толыққанды жүзеге асырылуы сәтті іс-әрекет үшін қажетті атлетикалық даярлық деңгейін сақтап қалуға мүмкіндік берді, осылайша спорттық маусымдағы жарыс ойындарының оң нәтижесін анықтады.

Орындалған ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелері келесідей **қорытынды** жасауға мүмкіндік береді:

1. Ережелердің өзгеруіне байланысты волейболшыларды даярлау өзінің бағытын өзгертті және заманауи волейболдың талаптарына сәйкес келуге мүмкіндік беретін атлетизм деңгейін арттыру мен жетілдіруге назар аударылғаны айқындалды.

2. Атлетикалық даярлықтың ең үлкен көлемін жоғары лига және ең аз көлемін бірінші лига командаларының жаттықтырушылары жоспарлайды, бұл жарыс маусымының әртүрлі құрылымымен, ұзақтығымен, сондай-ақ бірінші, жоғары және ұлттық лига командаларының алдына қойылатын міндеттермен анықталады. Сонымен қатар, жаттықтырушылар негізгі мезоциклдегі команданың чемпионаттағы жарыстық мезоциклді бастауға атлетикалық даярлығының ең оңтайлы күйіне қол жеткізу үшін жүктемелердің ең көп көлемін жоспарлайды, содан кейін бүкіл чемпионат бойы функционалды және дене белсенділігінің оңтайлы сақтап тұру үшін жүктеме көлемі мақсатты түрде азайтылады. Жаттықтырушылар секіру мен секіруге төзімділікті сақтауға ерекше назар аударады.

3. Барлық үш деңгейдегі командалар жарыс маусымы бойы атлетикалық даярлықтың жалпы, арнайы және секіру сияқты барлық түрлері бойынша жоспарланған және іске асырылған жүктеменің толқын тәрізді динамикасын көрсетті. Жүктемені жоспарлау мен оны іске асыру кезінде көптеген командаларда оның жалпы, жалпы денелік көлемінің ұлғаюы және арнайы даярлықтың төмендеуі, жалпы алғанда атлетикалық даярлыққа арналған жүктеме көлемінің ұлғаюы байқалады. Ю.Д. Железняк бойынша ұсынылған шамаланған көлемдер ЖДД бойынша орта есеппен 15%-ға және АДД бойынша 10% - ға артып түсті, бұл волейболшыларды даярлау екпінінің атлетизмге қарай ауғанын көрсетеді.

4. Барлық жарыстық мезоциклдер бойы жоспарланған жүктеме көлемін біркелкі (мезоциклдер бойынша) бөлу: жылдық жүктеменің жалпы көлемінен ЖДД - 10%, АДД - 15% және секіруден даярлыққа ЖДД және АДД жиынтық көлемінің 15% болуы, атлетикалық даярлықты, функционалдық жұмысқа білеттілікті және ойын іс-қимылдарының тиімділігін базалық мезоциклде қол жеткізілген деңгейде ұстап тұруға мүмкіндік береді.

## ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР

Жүргізілген зерттеу нәтижелері негізінде бірқатар **ұсыныстар** жасалынды:

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттегі тұжырымдамаға теориялық сипаттама беру үшін, жаттығу үрдісін практикалық басқару үшін және волейболшылардың дене қасиеттерін дамыту мен жетілдіру бойынша жұмысты жоспарлау кезінде осы спорт түріндегі қимыл іс-әрекетін дәлірек айқындайтын «атлетикалық даярлық» терминін ғылыми айналымға енгізген жөн.

2. Ойыншылардың секіру қабілеті мен секіру төзімділігін дамыту және жетілдіру кезінде волейболшылардың қимыл іс-әрекетінің ерекшелігіне сәйкес жасалған плайометриялық әдісті жүргізудің негізгі қағидаларын сақтай отырып, 5-2 апталық макроцикл тәртібінде күш пен плайометриялық жаттығулардың кезектесуін үйлестіруді қажет ететін плайометриялық жаттығуды қолданған жөн, оның мәні:

- дене күшін дамыту;
- қарқындылық деңгейін дұрыс таңдау;
- плайометриялық жұмыс жаттығудың бас жағында жасалуы керек;
- міндетті түрде бой қыздыру, созылу және бағдарламаны орындағаннан кейін денені «салқындату» қажет;
- дұрыс орындау техникасын міндетті түрде игеру;
- зейіннің шоғырлануын сақтап тұру;
- құлаудан сақтандыру;
- сериялар, жиындар мен жаттығулар арасында жеткілікті деңгейде тынығу.

3. Атлетикалық даярлықтың жылдық макроциклдегі жоспарын жасау кезінде жаттығу жүктемесін неғұрлым біркелкі бөлуге мүмкіндік беретін мезоциклдер бойынша жоспарлауды пайдалану қолайлы болады.

4. Командалардың атлетикалық даярлығын жалпы дене жүктемесі көлемін ұлғайту мен арнайы жүктеме көлемін азайтуға баса назар аудара отырып жоспарлау; жүктеме көлемінің артуы жылдық жүктеменің жалпы көлемінің жалпы дене даярлығы бойынша орташа есеппен 15%-ын, арнайы дене даярлығы бойынша 10% - ын құрауы мүмкін, бұл волейболшылар атлетизмінің бүкіл спорт маусымы бойы неғұрлым жоғары деңгейін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Волейбол: учебник для институтов и академий физической культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
- 2 Тэнно Г.П., Сорокин Ю.К. Атлетизм. – М.: ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», 1968. – 288 с.
- 3 Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]. под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.
- 4 Закирьянов К.Х. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: Каз.ГАСТ, 2002. – 112 с.
- 5 Андрущишин И.Ф., Ильющенко К.В. Волейбол: учебник для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических вузов. – Алматы: КазАСТ, ФВРК, 1999. – 226 с.
- 6 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
- 7 Волейбол: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
- 8 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
- 9 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: «Спорт Академ Пресс», 2001. – 480 с.
- 10 Андрущишин И.Ф. Интервью с Г.В. Паршиным Волейбол Казахстана: информационный и научно-методический журнал-ежегодник. –2003. – С. 34-36.
- 11 Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. методическое пособие. – М.: ВФВ, 2012. – № 12. – 32 с.
- 12 Trajkovic N, Milanovic Z, Sporis G, Milic V, Stankovic R. The effects of 6 weeks of preseason skill-based conditioning on physical performance in male volleyball players. J Strength Cond Res 2012; 26(6): 1475-80. Methodology of spatio-temporal orientation skills formation in playing activity of female volleyball-players on the basis of motor actions extrapolation.
- 13 Суслов Ф.П., Филин В.П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 50-53.
- 14 Платонов В.Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 23-26.
- 15 Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая) // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28-37.
- 16 Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной

тренировки (статья вторая) // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 28-37.

17 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник: – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 152-167; 241-270.

18 Суслов Ф.П. Современная структура макроциклов спортивной подготовки и ее разновидности // Матер. VIII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: мат. – Алматы: Казак университеті, 2004. – Т. 2. – С. 251-252.

19 Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальности и иллюзии // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 57-61.

20 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

21 Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С. 41-42.

22 Portman M. Planification et periodisation des programmes d'entraînement at compelition. Trackandfieldjornaldl'athletisme. – Ottawa: Summer, 1986. – P. 5-15.

23 Tschiene P. Il cuscioannuale d'allenamento // SdS di Rivista Cultura. Sportiva. – 1985. – № 4(2). – P. 16-221.

24 Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №3. – С. 46-50.

25 Селуянов В.Н. Научные и методические разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 9-12.

26 Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-40.

27 Шустин Б.Н., Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. Время собирать камни // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №10. – С. 40-42.

28 Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 12-17.

29 Иссурин В.В., Шкляр В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 2-10.

30 Фомин Е.В., Гарипов А.Т., Клещев Ю.Н. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Всероссийская федерация волейбола. – М.: 2009. – 35 с.

31 Теория и методика физической культуры. учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.

32 Якимов А.М. Допинг – гарант непотопляемости теории спортивной

тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С. 25-26.

33 Ю.Д. Железняк. Юный волейболист Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 137-138.

34 Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 17-31.

35 Клещев Ю.Н. Волейбол: Книга тренера. Часть первая / Ю.Н. Клещев, Л.Р. Айрапетянц, В.Л. Паткин. – Ташкент: Издательство медицинской литературы, 1995. – 190 с.

36 Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 143-149.

37 Джаркешев З.А., Ильющенко К.В. Игра в волейбол начинается в школе. – Алма-Ата: Китап, 1986. – С. 47-84.

38 Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / под ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

39 Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 50-60.

40 Беляев, А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 34-35.

41 Илюшина Е.М. Волейбол в 1-4-х классах: метод. рекомендации. – Воронеж, 2006. – 29 с.

42 Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности юных волейболистов. Методическое руководство. – М.: ВФВ, 2011. – № 17 – 134 с.

43 Мацудаира Я., Икеда Н., Сайто. Волейбол путь к победе, пер. с япон. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 168 с.

44 Основы волейбола. / Сост. О.С. Чехов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

45 Селезнева О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет. – Белгород, 2012. – С. 17-20.

46 Кривошеин А.А. Прогнозирование роста и развития детей. Электронный ресурс: учеб. пособие. – СПб., 1996. <http://www.volley.ru/documents/1/p6/680>. – 166 с. 25.09.2017.

47 Клещев Ю.Н. Юный волейболист Электронный ресурс: учеб. пособие / Ю. Н. Клещев, А. В. Фурманов. – Екатеринбург: Свердловская областная федерация волейбола, 2009. // <https://www.volley-ural.ru/userFiles/file/metod/kleshevflirmanov.pdf>. – 6 с. 30.05.2018.

48 Шулятьев В.М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: дис. ... док.пед.наук: 13.00.04. – Омск, 1997. – 323 с.

49 Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: дис. ... док. психол. наук: 19.00.03 / – СПб., 1999. – 275 с.

- 50 Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие для пед. ин-тов / под ред. А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 318 с.
- 51 Физическая подготовка волейболистов: учебное пособие для студентов / под ред. Е.А. Фербер. – Алматы: изд. «Эпиграф», 2016. – С. 10-34.
- 52 Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов: методические рекомендации. – Томск. 2008. – С. 5-28.
- 53 Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для пед. ин-тов. – М.: Выш. школа, физ. воспитания, 1979. – С. 153-160.
- 54 Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. – М.: Книга и бизнес, 2005. – С. 220.
55. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 134 с.
- 56 Волейбол (программа дополнительного образования) Возраст детей: 12-16 лет / сост. Д.Ю. Кухто. – М.: 2011. – 14 с.
- 57 Королева М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 22 с.
- 58 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: МОПГУ, 2012. <https://cyberpedia.su/13x8a4a.html>. 10.12.2018.
- 59 Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: ВФВ, 2016. – С. 143-171.
- 60 Волейбол. Практическое руководство для начинающих. Шаги к успеху: пер. с англ. / сост. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. – Алматы: ТОО Полиграфсервис, 2008. – 148 с.
- 61 Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: 1986. – 41 с.
- 62 Фомин Е.В. Структура специальной физической подготовки волейболистов: метод. разработ. для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
- 63 Хусейн Абдель Салам Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / КубГАФК. – Краснодар, 2001. – 165 с. Инв. № 61:02.13/110-2
- 64 Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state // In Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. – SCITEPRESS, 2015. – P. 156-160. <https://hdl.handle.net/10995/92716>. 12.06.2019.
- 65 Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism // In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. – Scittpress. 2017. – P. 111-115. // <https://www.scitepress.org/papers/2017/65139/65139.pdf>. 12.06.2019.

- 66 Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде (методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ). – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2004. – С. 2-15.
- 67 Беляев А.В., Савин М.В. Построение тренировочного процесса на сборах по общей физической подготовке у квалифицированных волейболистов. – М.: ВФВ, 1997. – С. 11-13.
- 68 Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие. – М.: РГУФКСиМТ, 2012 – С. 4-14.
- 69 Воложанин С.Е. Атлетизм как вид специализации по физической культуре // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 7(29). – С. 21.
- 70 Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 8-29.
- 71 Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 256 с.
- 72 Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
- 73 Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
- 74 Дальский, Д.Д. Технология коррекции тренировочной нагрузки в атлетизме: учебное пособие. – СПб.: Изд-во Политех. ун-та, 2016. – 118 с.
- 75 Акинин Л.А., Темченко В.А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. // Сборник в форме журнала «Физическое воспитание студентов. – 2008. – №1. – С. 22-27.
- 76 Слупский Л.Н. Игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. –96 с.
- 77 W. Zhang, Innovative development of sports science of volleyball // Insight-Sports Science. – Vol. 2 – №2. – 2020. – P. 19-22.
- 78 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э. Эффективность дифференцированной физической подготовки юных волейболисток // Теория и методика физической культуры и спорта. –2017. – № 3. – С. 88-92.
- 79 Андрущишин И.Ф. Динамика изменения длины тела и возраста волейболистов на Олимпийских играх // Теория и методика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 65-70.
- 80 W. Guo, Niu Y. Interactive teaching system of basketball action in college sports based on online to offline mixed teaching mode // Mobile Information Systems. – Vol. 2021. <https://www.hindawi.com/journals/misy/2021/9994050/>. 20.12.2020.
- 81 Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Е., Шанкулов Е.Т., Андреюшкин И.Л., Ерменова Б.О. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток разных игровых амплуа с учетом их физического и функционального развития // Теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №1. – С. 59-64.
- 82 Складов Владимир Михайлович. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / ВГАФК. – Волгоград,

2005. - 163 с. Инв. № 1743

83 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Гераськин А.А., Денисенко Ю.П. Атлетическая подготовка в современном волейболе / БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа. XVII Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения», 16-17 ноября 2018 года. – Сургут: СГУ, 2018. – С. 306-309.

84 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – С. 136-270.

85 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 161-167. – С. 148-168.

86 Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М.: Высшая школа. 1984. – 98 с.

87 Петрова Т.Н., Иванова Э.Н., Миронская И.В. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 18-21

88 Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions // Principles of Sports Training. - Berlin: Sportverlag, 2017. - P. 216-227.

89 Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методические рекомендации (переиздание брошюры 1994 г.) М.: ВФВ, 2009. - 35 с.

90 Волейбол. Учебная программа / Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев, Я.С. Вайнбаум и др. – Омск: ОмГТУ, 1994. – 43 с.

91 Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. –176 с.

92 Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: методический сборник № 7./ Под ред. Е.В. Фомина. – М.: ВФВ, 2011. – 24 с.

93 Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: методическое пособие №18 / Сост. В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – 63 с.

94 Вертель А.В. Скоростно-силовые способности спортсменов - волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 3-14.

95 Абдель С.Х. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 22-28.

96 Клименко В. С. Гимнастические упражнения для прыгуна // Теория и практика физической культуры. – 1939. – № 3. – С. 26-29.

97 Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №4. – С. 23-26.

98 Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие. - Вып. № 10 / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. – 4 с.

99 Луткова Н.В. Повышение эффективности выполнения нападающего удара волейболистами 15-17 лет на основе совершенствования ритма разбега. - Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12. - С. 37-41.

100 Беляев А. В. Волейбол: Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести. – М., 2008. – С. 3-6.

101 Назаренко Л.Д. Прыгучесть: методика развития // Физическая культура в школе. – 2003. – № 5. – С. 45-48.

102 Рудковская Э.В. Повышение уровня прыжковой подготовленности пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: 2008. – 31 с.

103 Матвеев А.П. Методы физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.

104 Фомин Е.В., Гарипов А.Т., Клещев Ю.Н. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: Всероссийская федерация волейбола. – М.: 2009. – 45 с.

105 Беляев А.В., Булыкина Л.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 44-50.

106 Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – Тамбов, 2019, - Т. 24. – № 178. – С. 53-59.

107 Артамонова А.А. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки волейболисток на основе генетической предрасположенности к развитию определенных физических качеств: автореф. ... канд. пед. наук, 13.00.04. Шуя. – 26 с.

108 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для ВПО. - 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – С. 394-412.

109 Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 196 с.

110 Основы спортивной тренировки: Информационный сборник / Сост. В.Г. Личаргин, В.А. Грошев, М.А. Артемова. – Красноярск: КУТОР, 2014. – С. 61-96.

111 Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - С. 263-281.

112 Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – С. 34-45.

113 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, АСТ, 2004. – С. 763-815.

114 Теория и методика спорта: учеб. пособ. для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова, В.П. Филина. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – С. 382-409.

115 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф. Планирование атлетической подготовки в современном волейболе // I Всероссийская с международным участием научно-практической конференции «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» (6-7 декабря 2018 г.): материалы. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – С. 168-172.

116 Марков К.К., Николаева О.О., Кудрявцев М.Д. Экспериментальные исследования оптимальных тренировочных нагрузок плиометрической прыжковой подготовки в волейболе // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 4. – С. 174-178.

117 Шанкулов Е.Т. Педагогический контроль атлетической подготовки волейболистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С. 222-225.

118 Ильичева О.В., Сираковская Я.В., Ежова А.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 92-96.

119 Кудашова Л.Р., Кудашов В.А. Проблемы качества управления спортивной подготовленностью волейболистов [Текст] // XI Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: матер. - Минск: БГУФК, 2007. - Ч.1. - С.141-144.

120 Новожилова С.В. Методика сопряженной тренировки физических способностей на основе специальных акробатических и плиометрических упражнений в спортивной подготовке юных волейболисток: автореф. ... дис. канд. пед. наук, 13.00.04. – Ярославль, 2012, – 24 с.

121 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. - Кн. 2. – 681 с.

122 Bisseling R.W., Hof A.L., Bredeweg S.W., Zwerver J., Mulder T. Are the take-off and landing phase dynamics of the volleyball spike jump related to patellar tendinopathy? // British journal of sports medicine. -2008.-Vol. 42. №6. -P. 483–489.

123 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дисс. ... докт. филос. (PhD): 6D010800. - Алматы: Казахская академия спорта и туризма. – 155 с.

124 Годик М.А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. - В кн.: Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. - М.: ФиС, 2008. - С. 161-172.

125 Иванов А.С., Сухов С.В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов. - Алматы, 2004. – 144 с

126 Семёнова Г.И., Иванова В.Д. Комплексный контроль в спорте:

традиции и инновации // Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки. – 2019. – № 12. – С. 205-209.

127 Рязанов В.Н. Оперативный контроль в тренировочном процессе пауэрлифтеров массовых разрядов // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. // <https://science-education.ru/ru/article/view?id=7912>. 12.04.2022.

128 Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. - Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1980. – С. 34-94.

129 Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. - Пер. с англ. Л.М. Хариусовой. – М.: Прогресс, 1976. – 496 с.

130 Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. – С. 56-70.

131 Сафин Р.Г. Иванов А.И., Тимербек Н.Ф. Основы научных исследований. Организация и планирование экспериментов: учебное пособие. – Казань: Изд. КНИИТУ, 2013. – С. 69.

132 Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Прикладная статистика и эксперимент в педагогике, психологии и физической культуре: уч. пос. - Алматы: ННПЦФК, 2007. – 228 с.

133 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: уч. пос. - Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.

134 Орехов Л.И., Андрущишин И.Ф. Подготовка дипломных и диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, докторантов PhD и преподавателей педагогических и психологических специальностей / Под ред. Л.И. Орехова, И.Ф. Андрущишина. - Алматы: Изд-во «Lem», 2012. – 121 с.

135 Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – 538 с.

136 Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин. - М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

137 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ «Астрель», 2004. – 863 с.

138 Павлов А.Е. Совершенствование системы управления подготовкой спортивных резервов в единоборствах: автореф. ... докт. Пед наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2012. – 42 с.

139 Марков К.К., Николаева О.О., Кудрявцев М.Д. Экспериментальные исследования // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 4. – С. 174-178.

140 Фомин Е.В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов: Методическое пособие. – М.: Всероссийская федерация волейбола. – 2017. – №21. – 76 с.

141 Shankulov Y., Andrushyshyn I., Zaurenbekov B., Zhunisbek D.,

Akhmetkarim M. Planning efficiency of athletic preparations of highly qualified volleyball players in annual macro-cycle. - Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol.20 (1). -№ 35. – P. 262-266. ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051.

142 Фетисова С.Л. Методика комплексного контроля за физической подготовленностью волейболисток высокой квалификации / Сб. науч. трудов Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх. – Ленинград, 1988. – С. 29-35.

143 Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Малдыбаев Р.О., Молдахан К. Планирование атлетической подготовки в годичном макроцикле у команд высокой квалификации по волейболу // Теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 152-157.

144 Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов. физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е, испр. и доп. -Т.1. – М.: ФиС, 1976 – С.7.

## ҚОСЫМША А

### ЖАТТЫҚТЫРУШЫ САУАЛНАМАСЫ

Құрметті әріптес \_\_\_\_\_

Команда жаттықтырушысы \_\_\_\_\_ қала \_\_\_\_\_ ел \_\_\_\_\_

Еңбек өтілі \_\_\_\_\_ Біліктілігі \_\_\_\_\_ Атағы \_\_\_\_\_

Нұсқаулық: ұсынылған кестеге мезоциклдер бойынша бүкіл спорт маусымы бойғы жаттығу жұмысының жалпы көлеміне пайыздық қатынаста атлетикалық даярлық бойынша жоспарланған және орындалатын жүктеменің көлемін енгізіңіз

Орындалатын жүктеме түрі	Жылдық макроцикл мезоциклдері											
	қаңтар, %	ақпан, %	наурыз, %	сәуір,%	мамыр, %	маусым,%	шілде,%	тамыз, %	қыркүйек,%	қазан,%	қараша,%	желтоқсан,%
ЖДД												
АДД												
секіру+ төзімділігі	секіру											

Жауап бергеніңіз үшін алғысымызды білдіреміз!

## АНКЕТА ТРЕНЕРА

Уважаемый коллега \_\_\_\_\_

Тренер команды \_\_\_\_\_ город \_\_\_\_\_ страна \_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_\_\_\_ Квалификация \_\_\_\_\_ Звание \_\_\_\_\_

Инструкция: внесите в представленную таблицу объем, планируемой и выполняемой нагрузки по атлетической подготовке в процентном отношении к общему объему тренировочной работы в течение всего спортивного сезона по мезоциклам

Вид выполняемой нагрузки	Мезоциклы годичного макроцикла											
	январь, %	февраль, %	март, %	апрель, %	май, %	июнь, %	июль, %	август, %	сентябрь, %	октябрь, %	ноябрь, %	декабрь, %
ОФП												
СФП												
прыгучесть прыжковая выносливость	+											

Благодарим за ваши ответы

## ҚОСЫМША Б

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный секретарь Федерации  
волейбола Республики Казахстан  
Сырлыбаев Е.А.  
06 2019 г.



### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

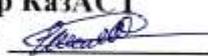
**в учебно-тренировочный процесс команды мастеров национальной лиги по волейболу «Жетысу» результатов исследования годового планирования атлетической подготовки.**

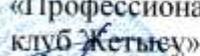
**Исполнитель:** Казахская академия спорта и туризма, ст. преподаватель кафедры спортивных игр Шанкулов Е.Т.

**Место внедрения:** учебно-тренировочный процесс команды мастеров национальной лиги по волейболу «Жетысу»

**Предмет внедрения** – Планирование атлетической нагрузки в течение годового макроцикла с использованием мезоциклового подхода к тренировочному процессу в командах высокой квалификации

**Педагогический эффект от внедрения заключается:** в более рациональном планировании тренировочно-соревновательного процесса, позволяющего учитывать специфику волейбола, как игрового вида спорта, где реализации календаря при туровой системе проведения основного спортивного соревнования (Чемпионата Национальной лиги РК) в годичном макроцикле является практически более целесообразной, облегчая мониторинг выполняемого объема атлетической нагрузки.

**Исполнитель,**  
ст. преподаватель кафедры  
спортивных игр КазАСТ  
Шанкулов Е.Т. 

**От организации**  
Директор ГККП  
«Профессиональный волейбольный  
клуб Жетысу»  
 Шалкибеков А.Т.  
Главный тренер клуба «Жетысу»  
 Жанболат Бурхан



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный секретарь Федерации  
волейбола Республики Казахстан  
Сырлыбаев Е.А.  
«19» 06 2019 г.



### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

**в учебно-тренировочный процесс команды мастеров национальной лиги по волейболу «Жетісу» результатов исследования годового планирования атлетической подготовки.**

**Исполнитель:** Казахская академия спорта и туризма, ст. преподаватель кафедры спортивных игр Шанкулов Е.Т.

**Место внедрения:** учебно-тренировочный процесс команды мастеров национальной лиги по волейболу «Жетісу»

**Предмет внедрения** – Планирование и реализация атлетической нагрузки в соревновательном периоде годичного макроцикла высококвалифицированных команд по волейболу в объеме 25% от общего годового объема.

**Педагогический эффект от внедрения заключается:** в поддержании на должном уровне в течение всего соревновательного периода годичного макроцикла скоростно-силовых кондиций игроков, которые дают возможность сохранять высокую эффективность игровой соревновательной деятельности, особенно при выполнении прыжковых действий на блоке, в нападении и при подаче.

**Исполнитель,**  
ст. преподаватель кафедры  
спортивных игр КазАСТ  
Шанкулов Е.Т. 

**От организации**  
Директор ГККП  
«Профессиональный волейбольный  
клуб Жетісу»  
Шалкибеков А.Т.  
Главный тренер клуба «Жетісу»  
Жанболат Бурхан 



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный секретарь Федерации  
волейбола Республики Казахстан  
Сырлыбаев Е.А.  
«28» 06 2019 г.



## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

в учебно-тренировочный процесс команды мастеров национальной лиги  
по волейболу «Алтай» результатов исследования по годовому  
планированию атлетической подготовки.

**Исполнитель:** Казахская академия спорта и туризма, ст. преподаватель  
кафедры спортивных игр Шанкулов Е.Т.

**Место внедрения:** учебно-тренировочный процесс команды мастеров  
национальной лиги «Алтай» по волейболу

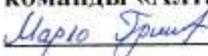
**Предмет внедрения** – Методика совершенствования скоростно-силовых  
качеств волейболистов высокой квалификации на основе плейометрической  
тренировки

**Педагогический эффект от внедрения заключается:** в ускоренном  
развитии и совершенствовании скоростно-силовых качеств (прыгучести и  
прыжковой выносливости), позволяющих поддерживать высокую  
эффективность игровой соревновательной деятельности в течение всего  
соревновательного периода и успешно выступать в Национальной лиге  
Республики Казахстан и международных турнирах ФИВБ.

Исполнитель,  
ст. преподаватель кафедры  
спортивных игр КазАСТ  
Шанкулов Е.Т. 

От организации  
Директор ТОО «Волейбольный  
клуб «Алтай»  
 Ченбаев М.М.



Главный тренер женской  
команды «Алтай»  
 Марко Гршич