

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

ЖЫЛДЫҚ ОҚУ ЦИКЛІНДЕ ВОЛЕЙБОЛҒА МАМАНДАНҒАН СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ДИНАМИКАСЫ

Утяпова Рамзия

romi03012003@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 4 курс студенті

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші – С.Ж.Отаралы

Аңдатпа. Мақалада спортшыларды даярлаудың оқу циклінде жасөспірім спортшы-қыздардың дене дайындығының динамикасы көрсетілген. Жылдың дайындық және жарыс кезеңінде педагогикалық тестілеу ұйымдастырылды. Зерттеу нәтижесінде спортшылардың жылдамдық күш, күш, күш төзімділігі және координациялық қасиеттерінің жетілгендігі байқалды.

Түйін сөздер: волейбол, жас спортшылар, дене дайындығы, дене қасиеттері

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Қазіргі уақытта спортшылардың дайындығын кешенді бақылау спорттық жаттығу процесінің дербес элементтерінің біріне айналды [1, 2]. Оның көмегімен спортшының арнайы дене дайындығының даму деңгейін, бәсекелестік қызметтің тиімділігін, спортшы денесінің ұсынылған жаттығу және бәсекелестік жүктемелерге реакциясын, шаршау және қалпына келтіру процестерінің ерекшеліктерін бағалау жүргізіледі [3].

Волейболшыларды даярлау жүйесінде бұл бақылау спортшының жоспарларға сәйкес жұмыс істеуін қадағалауға арналған. Бұл ретте нормативтерді әзірлеу және жұмыстың күтілетін нәтижелерін салыстыру үшін жеткілікті толық ақпарат алу көзделеді [4].

Дене дайындығын бақылау жылдамдық жылдамдық-күш қасиеттердің, төзімділіктің, икемділіктің, үйлестіру қабілеттерінің даму деңгейін өлшеуден тұрады. Ол сынама-лар визуалды және аспаптық әдістерді бақылау сынақтары арқылы жүзеге асырылады, және спортшылар дайындығы туралы жан-жақты ақпарат береді [5]. Жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау барысында бұл бақылау жылына кем дегенде 1 рет жүргізіледі.

Өкінішке орай, отандық басылымда жасөспірім спортшылардың дайындығының динамикасын зерттеуге арналған жұмыстар жеткіліксіз.

Зерттеу мақсаты - жылдық оқу циклінде 12-13 жас аралығындағы волейболға маманданған спортшылардың дене дайындығының динамикасын анықтау.

Зерттеу әдістері - тақырып бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер, педагогикалық тестілеу, математика-статистика әдістері.

Зерттеуге Астана қаласының №5 олимпиадалық резерв даярлау мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебінде білім алатын волейболшылары (n=9) қатысты. Педагогикалық тестілеу жылдық циклі барысында 2 рет жүргізілді (дайындық кезеңінде – желтоқсан айында және жарыс кезеңінде – сәуір айында). Ол үшін волейболда жиі қолданылатын спортшылардың арнайы дайындығын анықтайтын сынама-лар қолданылды (Абалаков бойынша биіктікке секіру, 2 кг толтырылған допты лақтыру, жату қалпынан денені жоғары көтеру, 30 с отырып тұру, гимнастикалық орындықтант 30 с секіру, 3x9 м қайталап жүгіру). Барлық сынама-лар жас нормативтеріне сәйкес салыстырылынып, бағаланды.

Зерттеу нәтижелері. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей жылдық оқу циклінде жас спортшылардың арнайы дайындық деңгейін айқындайтын барлық көрсеткіштер бойынша оң динамика байқалды (1 кесте). Тек отырып-тұру жаттығуының нәтижесі тек 5,6% жақсарды, бірақ статистикалық тұрғыда бұл өзгеріс дәлелденбеген (P>0,05). Қалған көрсеткіштер бойынша өзгерістер статистикалық тұрғыда маңызды. Мәселен, айқын өзгерістер гимнастикалық орындықтан 30 секундта секіру жаттығуында байқалды. Бұл көрсеткіш 30,3%

жақсарды ($P < 0,05$). Абалаков бойынша биіктікке секіру нәтижесі жарыс кезеңінде, дайындық кезеңіне қарағанда 12,7% өсті ($P < 0,05$). Бұл нәтижені спортшылардың жылдамдық-күш қасиетінің жетілгендігінің белгісі ретінде қабылдауға болады.

1 кесте – Жылдық оқу циклінде 12-13 жастағы волейболшылардың дене дайындығы көрсеткіштерінің өзгеру динамикасы

№	Сынама атауы	елтоқсан	сәуір	Студенттің t-критері	P, сенімділік деңгейі
1.	В.М.Абалаков бойынша орнында тұрып биіктікке секіру, см	28,1± 4,2	32,2± 4,1	2,12	<0,05
2.	Жату қалпынан денені көтеру, 1 мин/рет	40,9± 3,3	53,8±3,4	2,72	<0,01
3.	30 секундта отырып-тұру, рет	33,9± 4,9	35,9± 4,9	0,29	>0,05
4.	2 кг толтырылған допты бастың артынан екі қолмен лақтыру, м	2,8±1,0	4,9±0,2	2,06	<0,05
5.	Гимнастикалық орындықтан 30 секундта секіру, рет	9,9±0,9	14,2±1,9	2,05	<0,05
6.	3x9 м қайталап жүгіру, с	6,2±0,2	5,7± 0,1	2,24	<0,05

Жату қалпынан денені көтеру жаттығуындағы нәтижелер жарыс кезеңінде 23,9% жетілді ($<0,01$), ал 2 кг толтырылған допты бастың артынан екі қолмен лақтыру жаттығуындағы нәтижелерге 42,9% ($<0,05$) жақсарды. Бұл көрсеткіштердің жақсаруын спортшылардың күш және күш төзімділігінің жетілуі нәтижесі ретінде қабылдауға болады.

Сонымен қатар, спортшылардың 3x9 м қайталап жүгіру жаттығуы нәтижелері 8,1% жақсарды. Бұл спортшылардың координациялық қасиетінің жетілгендігінің белгісі.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, жылдық оқу циклінде волейболға маманданған спортшылардың дене дайындығы жетілде. Дайындық кезеңіне қарағанда жарыс кезеңінде спортшылардың күші және күш төзімділігі, жылдамдық күш және координациялық қасиеттері жетіледі.

Қолданылған әдебиет тізімі:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. – 231 с.
2. Кудермина Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов) // Дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Киев: Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко, Киев, 2000. - 121 с.
3. Малхазов А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе. – М: Физкультура и спорт, 2017. – 104 с.
4. Слупский Л. Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 2016.-201 с.