

Зауренбеков Б.З.<sup>а</sup>, Иргебаев М.И., Жүнісбек Д.Н., Ахметкарим М.,  
Абеков Р.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан.

## ЖЫЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЦИКЛІНДЕ БАСКЕТБОЛШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ ДИНАМИКАСЫН ЗЕРТТЕУ

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Иргебаев Мақсат Ислямович, Жүнісбек Динара  
Нұрғалықызы, Ахметкарим Март, Абеков Руслан Бекболатович

**Жылдық дайындық циклінде баскетболшы студенттердің дене даярлығы динамикасын зерттеу**

**Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада ЖОО жағдайында баскетболшы-студенттерді даярлау мәселесі қарастырылған. Ғылыми еңбектерде жаттығу процесіне ұсынылатын тәсілдер ЖОО командалары үшін әрдайым қолайлы бола бермейді. Сол себепті замануи баскетбол студенттердің оқу уақытын ескере отырып, командаларды даярлау мен қалыптастырудың жаңа тәсілдері мен әдістемелерді талап етіп отыр. Осы мәселелердің өзектілігін ескере отырып, ЖОО білім алу жағдайында баскетболшылардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешендерін оқу-жаттығу процесінде сынақтан өткізе отырып, спортшыларды даярлауды басқарудың тиімділігін ғылыми негіздеуді және дайындық кезеңдерінің ерекшеліктеріне байланысты екі мезоциклдегі дене даярлығы динамикасын бағалауды мақсат еткен. Эксперименттік топта оқу-жаттығу процесінің жылдық жоспарына сәйкес жылдық макроцикл құрылымына енгізілген шапшаңдық-күш дайындығына арналған жаттығулар кешені құрастырылды. ЖОО жаттықтырушылардың қызметін талдау, олардың студент-баскетболшылардың техникалық және тактикалық даярлығы баса назар аударатынын көрсетті, ал дене қасиеттерін дамыту мәселесі әдетте екінші орынға қойылады. Бұл мақалада баскетболдан студенттік командалардың бір жылдық дайындық цикліндегі шапшаңдық-күш бағыттағы 2 мезоциклдегі дене даярлығы деңгейлерін бақылауды ескере отырып, жаттығу процесінің әсер ету ерекшеліктері жайлы зерттеулер мен ғылыми негіздеме берілген.

**Түйін сөздер:** дене қасиеті, студент-баскетболшы, команда, дене даярлығы, жаттығу процесі.

Zaurenbekov Bauyrzhan., Irgebaev Maxat., Zhunusbek Dinara., Akhmetkarim March., Abeuov Ruslan

**Study of the dynamics of physical fitness of basketball students in the annual training cycle**

**Abstract.** The article deals with the issue of training basketball students in the conditions of a university. The approaches to the training process proposed in the scientific literature are not always suitable for university teams. Therefore, modern basketball requires new approaches and methods of preparation and formation of teams, taking into account the study time of students. Taking into account the relevance of these issues, the effectiveness of managing the preparation of athletes with the approbation in the training process of sets of exercises aimed at developing the physical qualities of basketball players in the conditions of studying at a university, and to assess the dynamics of physical training in two mesocycles, depending on the characteristics of the preparatory stages. In the experimental group, in accordance with the annual plan of the training process, a set of exercises for speed and strength training was developed, included in the structure of the annual macrocycle. The analysis of the activity of the university coaches showed that special attention is paid to the technical and tactical training of basketball students, and the issue of the development of physical qualities is usually relegated to the background. This article presents research and scientific substantiation of the peculiarities of the influence of the training process, taking into account the control of the level of physical fitness of student basketball teams in 2 mesocycles of the speed-power direction in the annual training cycle.

**Key words:** physical qualities, basketball student, team, physical fitness, training process.

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Иргебаев Мақсат Ислямович, Жүнісбек Динара  
Нұрғалықызы, Ахметкарим Март, Абеков Руслан Бекболатович

**Исследование динамики физической подготовленности студентов-баскетболистов в годовом цикле подготовки**

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы подготовки студентов-баскетболистов в условиях вуза. Предлагаемые в научной литературе подходы к тренировочному процессу не всегда подходят для команд вузов, в связи с чем современный баскетбол требует новых подходов и методик подготовки и формирования команд с учетом учебного времени студентов. Учитывая актуальность данных вопросов, обоснована эффективность управления подготовкой спортсменов

с апробацией в учебно-тренировочном процессе комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств баскетболистов в условиях обучения в вузе, и дана оценка динамики физической подготовки в двух мезоциклах в зависимости от особенностей подготовительных этапов. В экспериментальной группе в соответствии с годовым планом учебно-тренировочного процесса применялся комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки, включенный в структуру годового макроцикла. Анализ деятельности тренеров вуза показал, что особое внимание уделяется технической и тактической подготовке студентов-баскетболистов, а вопрос развития физических качеств обычно отодвигается на второй план. В данной статье представлены исследования и научное обоснование особенностей влияния тренировочного процесса с учетом контроля уровня физической подготовленности студенческих баскетбольных команд в 2-х мезоциклах скоростно-силового направления в годичном цикле подготовки.

**Ключевые слова:** физические качества, студент-баскетболист, команда, физическая подготовка, тренировочный процесс.

**Кіріспе.** Баскетбол – әлемде, сонымен қатар Қазақстанда да кеңінен танылған командалық спорттық ойын. Мұнда баскетболшыдан жоғары функционалдық, дене және эмоционалдық белсенділікті талап етеді. Ойын әр түрлі циклдік қозғалыстармен жұмыс істейтін айнымалы қарқындылықпен, жүрістермен, біркелкі және өзгермелі қарқынды жүгірулермен сипатталады.

Баскетболшы бір ойын барысында ептілік пен координацияны дамытуға бағытталған, 150-ге дейін шапшаң үдемелі және ациклді қозғалыстар, барлығы 100-ге дейін жететін бұрылыстар, секірулер, лақтыру мен қағып алуға байланысты қозғалыстар, қарсыласпен жекпе-жекте жүзеге асыра отырып 4 шақырымға дейін жүгіретіні белгілі.

Баскетболдағы осындай ерекшеліктері бар қозғалыстар оттегінің айтарлықтай жетіспеушілігімен үлкен биоэнергетикалық потенциалдың даму жағдайында анаэробты жұмысқа білеттілікті қажет етеді, өйткені спортшы бір ойын барысында 2-3 киллограмға дейін салмақ жоғалтуы мүмкін.

Студенттік шақ – бұл баскетболдағы спорттық көрсеткіштерді барынша жүзеге асыруға болатын кезең [1, 2]. Жалпы Қазақстанда да, шетелдерде де баскетболшылар студент кезінде ең жоғары нәтижелерге қол жеткізуде.

Зерттеудің проблемасы мынада: баскетболдағы спорттық дайындықты басқару ЖОО оқу барысында қысқа уақыт ішінде шеберлік деңгейге жете алатын әлеуетті болашағы бар студент-баскетболшыларды анықтайтын факторлар мен ғылыми негізделген көрсеткіштер әзірлеуді талап етеді.

Заманауи баскетбол спорттық жетістіктер деңгейіне өте жоғары талаптар қояды, спортшылар мен олардың спорттық шеберлігінің қалыптасуының барлық кезеңдерінде әртүрлі жұмыс түрлерін үнемі жетілдіріп отыруды талап етеді [3]. Жоғары спорттық нәтижеге қол

жеткізу үшін студенттің дене даярлығы деңгейі, қимыл-қозғалысты дамыту (күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік) және баскетбол спорт түрінің ерекшеліктеріне сәкес осы қасиеттердің статистикалық маңызды үйлесімі негізгі маңызға ие. Бұл мәселені шешу үшін баскетболда жоғары нәтижеге қол жеткізуге ықпал ететін факторларды зерттеу, атап айтқанда, тиісті дайындық кезеңдерінің модельдерін анықтау, жалпы және арнайы дене даярлығы деңгейлерінің баскетболшы студенттердің спорттық көрсеткіштеріне әсерін бағалау қажет.

Егер дене жаттығулары дененің жеке бейімделу қабілеттерін ескере отырып қолданылса онда бұл қозғалыс қабілеттерін арттыруға тиімді әсер етуге мүмкіндік береді [4]. Спорт дамуының қазіргі кезеңінде студенттік баскетболдың дамуы ойын және қорғаныс белсенділігінің жоғарлауына және күнтізбеде жыл бойында жарыстар санының өсуіне әкелетін жана ережелердің енгізілуіне байланысты жарыстардың тығыздығының өсуіне әкеледі. Мұның бәрі дайындық уақытының қысқаруына, демек баскетболшылардың дайындық сапасына әкеледі. Бұл баскетболшылардың морфологиялық және дене және функционалдық мүмкіндіктеріне қойылатын талаптарды едәуір арттырады [5-7].

Баскетбол бойынша арнайығылыми әдебиеттерде баскетболшы-студенттерді даярлауды жекелендіру мәселесі бойынша сұрақтар тиісті дәрежеде бір жүйеге келтірілмеген. Баталов И.М. (2006) ең алдымен ойын рөлін, жалпы дене арнайы дене даярлығы деңгейін ескере отырып, баскетболшы- студенттердің оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруда сараланған тәсіл әдістерін қолдану қажеттілігіне назар аударады [8].

Дене шынықтыру және спорт саласындағы көптеген зерттеулер дене қасиеттерін дамыту мәселелеріне арналған. Бірақ та біршама зерттеулер жоғары білікті спортшыларда жүргізілген

және дене қасиеттерді зерттеу бойынша жалпы сипатта болды. Ал ЖОО-да оқу жағдайында спортшыларды даярлау бойынша зерттеулер жеткіліксіз.

**Зерттеудің мақсаты** – баскетболшы студенттердің шапшаңдық-күштік қасиеттерін дамыту әдістемесінің ұтымдылығын негіздеу үшін жылдық циклдің екі мезоцикліндегі дене қасиеттердің даму динамикасын зерттеу.

#### **Зерттеу міндеттері:**

Шапшаңдық-күштік сипаттағы арнайы жаттығулардан тұратын 2 мезоциклдің әсерінен жылдық макроциклдегі баскетболшы-студенттердің максималды шапшаңдық, шапшаңдық-күш, үйлестіру қасиеттерін, жалпы және арнайы шапшаңдық төзімділігінің даму динамикасын зерттеу.

Шапшаңдық-күштік сипаттағы арнайы жаттығулардан тұратын 2 мезоциклдің әсерінен баскетболмен шұғылданушы студенттерде шапшаңдық-күштік қасиеттерді дамыту әдістемесінің ұтымдылығын негіздеу.

**Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы.** Қойылған мақсат міндеттерді шешу үшін біз келесідей әдістерді қолдандық: осы уақытқа дейін біз алған тақырып төңірегінде зерттеген отандық және шетелдік ғалымдардың жұмыстарын талдау мақсатында әдеби деректерді талдау жүргізілді, педагогикалық бақылаулар жүргізу әдісі дене қасиеттерін даярлау процесін жетілдірудің жасап шығарылған бағдарламасының тиімді-лігі тексерілген топтардағы бақыланушы көрсеткіштердің өсімін және жарыс жағдайларындағы қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін салыстырумен анықталды, тестілеу жүргізілді, педагогикалық бақылаулардың мәліметтері орташа арифметикалық шаманы, орташа арифметикалық шаманың қатесін және әр көрсеткіштердің қосынды санынан пайызын есепеу үшін математикалық статистика әдісі қолданылды. Дене қасиеттердің динамикасын зерттеу Қазақ спорт және туризм академиясында білім алушы студенттердің қатысуымен жүргізілді. 32 студентті екі топқа бөліп алдық, яғни 16-ы студент бақылау тобын құраса, қалған 16-ы эксперименттік топты құрады. Екі топта бір бірінен дене дамуы, машықтығы, техникалық дайындығы жағынан елеулі айырмашылығы жоқ болды. Зерттеу барысында бақылау тобы машықтану барысында жаттықтырушының бағдарламасына сәйкес стандартты жаттығулармен шұғылданды, ал эксперименттік топқа біз қосымша шапшаңдық-күштік сипаттағы арнайы жаттығуларды қостық.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Эксперименттік топтың алдына қойған мақсатты жүзеге асыру үшін баскетболмен шұғылданушы студенттердің оқу-жаттығу үдерісінде дене қасиеттерін дамытуға бағытталған шапшаңдық-күштік арнайы жаттығулар кешендерінің әсерінің тиімділігі зерттелді. Ал бақылау тобында спорттық машықтану қарапайым стандартты бағдарлама аясында өткізіліп отырды.

Эксперименттік топта, бірінші мезоциклде артта қалған бұлшықет топтарының жеке қимыл-қозғалыс қабілетін дамытуға және арнайы күш жаттығуларының техникасын игеруге бағытталған жаттығулар кешені қолданылды.

Бұл шапшаңдық-күштік жаттығулар кешені негізінен тұтас қимыл-қозғалыс дағдыларының шапшаңдығына және арнайы секіру қабілетін дамытуға бағытталған.

Екінші мезоциклде белсенді қарсыласу жағдайында орындалатын ойын әрекеттерінің тиімділігін жақсартуға бағытталған күш жаттығуларына баса назар аударып, мамандандырылған дене қасиеттерін дамытуға бағытталған дене шынықтыру құралдарының әсер ету кешенін қамтыды.

Бұл мақалада эксперименттік топқа арналған шапшаңдық пен күш қасиеттерінің дамуына назар аудару арқылы жаттығулардың негізгі кешені бар екі мезоциклдің әсері туралы эксперименттік топқа арналған екі зерттеу сериясы берілген.

Бақылау тестілері әр екі ай сайын, оқу-жаттығу кезеңінде дененің бейімделу қабілетіне қарай өзгерген шапшаңдық-күш жаттығуларының бірқатар кешендерін орындағаннан кейін жүргізіліп отырды. Бақылау тобы мен эксперименттік топтағы бастапқы мәліметтер 2021 жылдың қыркүйегінде алынған болатын. Кейінгі тестілеу бірінші және екінші микроциклде, яғни қараша айында және қаңтар айларында баскетболшылардың шапшаңдық-күш қасиеттерін дамыту мен жетілдіру бойынша ұсынған әдістемені қолданғаннан кейін жүргізілді.

Тестілеу нәтижелері орташа арифметикалық мәнді, көрсеткіштердің пайыздық қатынасын, айырмашылықтардың дұрыстығын таба отырып, математикалық-статистикалық өңдеуден өтті. Эксперименттік және бақылау топтары арасындағы орташа деректерді салыстырмалы талдау жүргізілді.

Зерттеудің бастапқы мәліметтері бойынша дене даярлығы жағынан бақылау тобы мен эксперименттік топ арасында статистикалық маңызды айырмашылықтар байқалмады.

Эксперименттік топтағы баскетболшылардың дене даярлық деңгейін бақылау кезінде 1 мезоциклден кейін, яғни зерттеу басталған сәттен 2 ай өткеннен кейінгі көрсеткіштерде

шапшандық-күшке бағытталып құрастырылған жаттығулар кешендерін орындаудың кейбір дене қасиеттеріне сенімді өзгерістер байқалмады (1 кесте).

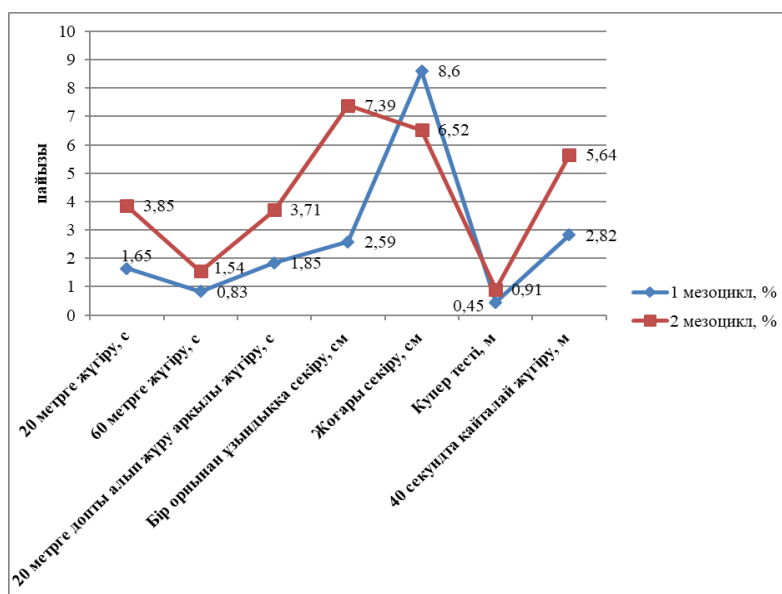
1 кесте – Эксперименттік топтың баскетболшы-студенттерінің жарты жылдық оқу-жаттығу цикліндегі шапшандық-күштік бағыттағы екі мезоциклдегі дене даярлық көрсеткіштерінің динамикасы

Тесттер	Бастапқы көрсеткіш (қыркүйек)	1 мезоцикл (қараша)	2 мезоцикл (қаңтар)	Бірінші мезоцикл, %	Екінші мезоцикл, %
20 метрге жүгіру, с	3,65	3,59	3,50	1,65	3,85*
60 метрге жүгіру, с	8,39	8,32	8,26	0,83	1,54
20 метрге допты алып жүру арқылы жүгіру, с	3,78	3,71	3,64	1,85	3,71*
Бір орнынан ұзындыққа секіру, см	230	236	247	2,59*	7,39*
Жоғары секіру, см	46	50	49	8,6*	6,52*
Купер тесті, м	2200	2210	2220	0,45	0,91
40 секундта қайталай жүгіру, м	248	255	262	2,82*	5,64*

Ескерту - \* көрсеткіштердің пайыздық сенімді өсімі

Кестеде берілген мәліметтерді қарайтын болсақ, бірінші және екінші мезоциклдегі сенімді өсім кейбір тесттерден ғана көруге болады. Мысалы бірінші мезоциклден кейінгі зерттеулер бойынша бір орнынан ұзындыққа секіруде өсім 6 см құрады немесе 2,59% ( $p < 0,05$ ); жоғары секіруде 4 см немесе 8,6% ( $p < 0,05$ ); 40 секунд-

та қайталай жүгіруде 7 метр немесе 2,82% ( $p < 0,05$ ) құрады. Ал қалған көрсеткіштер бойынша сенімсіз айырмашылықтар болды. Купер тесті бойынша – 10 метр немесе 0,45%; 60 метрге жүгіруде 0,07 секунд немесе 0,83%; 20 метрге допты алып жүру арқылы жүгіруде 0,07 секунд немесе 1,85% пайызды құрады.



1-сурет – Эксперименттік топтағы баскетболшы-студенттердің шапшандықты-күшке бағытталған 2 мезоциклдік дайындықтан кейінгі дене даярлығы деңгейлеріндегі айырмашылықтардың пайыздық көрсеткіші

Осылайша, бірінші мезоциклден кейін эксперименттік топта техникалық-тактикалық жаттығулардың шапшаңдық-күш жаттығуларымен үйлесуін қолдану зерттелушілердің дене даярлығының 45% пайызға жуығы айтарлықтай өзгерістерге әкелгенін көрсетті.

Екінші мезоциклден кейінгі зерттеу нәтижесі бойынша біріншімен салыстырғанда сенімді өсім көрсеткіштері ұлғайды. 20 метрге жүгіру 0,15 секундқа немесе 3,85% ( $p < 0,05$ ); жоғары секіруде біріншіден сәл төмендеу 3 см немесе 6,52% ( $p < 0,05$ ); 20 метрге допты

алып жүру арқылы жүгіруде 0,14 секундқа немесе 3,71% ( $p < 0,05$ ); бір орнынан ұзындыққа секіруде 17 см немесе 7,39% ( $p < 0,05$ ); 40 секундта қайталай жүгіруде 14 м немесе 5,64% ( $p < 0,05$ ) болды. Купер тесті мен 6 метрге жүгіру тесті бойынша көрсеткіштерде әлі де болса сенімсіз айырмашылықтар байқалды.

Бақылау тобында бірінші мезоциклден кейін эксперименттік топпен бірдей кезеңде шапшаңдықты-күштік бағыттағы дене даярлық деңгейінің көрсеткіштері де 45% пайызға дейін өскенін көруге болады (2 кесте, 2 сурет).

2 кесте – Бақылау тобының баскетболшы-студенттерінің жарты жылдық макроциклдегі дене даярлық деңгейінің орташа көрсеткіштерінің динамикасы

Тесттер	Бастапқы көрсеткіш (қыркүйек)	1 мезоцикл (қараша)	2 мезоцикл (қаңтар)	Бірінші мезоцикл, %	Екінші мезоцикл, %
20 метрге жүгіру, с	3,67	3,56	3,55	2,99*	3,27*
60 метрге жүгіру, с	8,31	8,25	8,21	0,72	1,21
20 метрге допты алып жүру арқылы жүгіру, с	3,82	3,76	3,79	1,58	0,78
Бір орнынан ұзындыққа секіру, см	228	234	238	2,63*	4,39*
Жоғары секіру, см	46	48	49	4,35*	6,52*
Купер тесті, м	2198	2207	2215	0,41	0,77
40 секундта қайталай жүгіру, м	246	248	250	0,81	1,63
Ескерту - * көрсеткіштердің пайыздық сенімді өсімі					

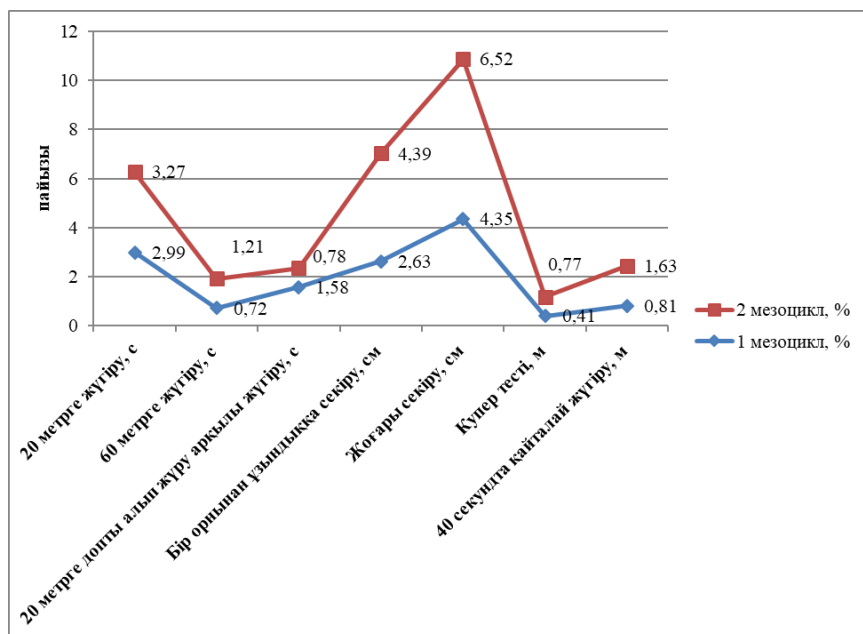
Екінші кестеде берілген нәтижелерді қарастыратын болсақ, бақылау тобында да біршама тесттер бойынша көрсеткіштердің өскенін көре аламыз. Бірінші мезоциклден кейін, яғни қараша айында қабылданған сынамада 20 метрге жүгіру 0,11 секунд немесе 2,99% ( $p < 0,05$ ); жоғары секіруде 2 см немесе 4,35% ( $p < 0,05$ ); бір орнынан ұзындыққа секіру 6 см немесе 2,63% ( $p < 0,05$ ) көрсетті. Қалған сынамалар бойынша сенімсіз айырмашылықтар орын алды. 20 метрге допты алып жүру арқылы жүгіруде 0,06 секунд немесе 1,58 %, купер тесті бойынша 9 м немесе 0,41%, 40 секундта қайталай жүгіруде 2 м немесе 0,81% пайызды құрады.

Берілген суреттен екінші мезоциклдің соңында кейбір көрсеткіштердің біршама өскенін көруге болады. Атап айтқанда жоғары секіруде 3 см немесе 6,52% ( $p < 0,05$ ); бір орнынан ұзындыққа секіруде 10 см немесе 4,39% ( $p <$

0,05); 20 метрге жүгіру 0,12 секунд немесе 3,27% ( $p < 0,05$ ) пайызға артты. Ал басқа сынамаларды орындау барысындағы көрсеткіштер сенімді айырмашылыққа дейін көтерілмегенін байқай аламыз.

Ұсынылған деректерді талдау бақылау тобында сынақ тапсырудағы көрсеткіштердің өсуінің оң динамикасы 45% пайызды, ал эксперименттік топта сынақтардың 80% пайызды құрағанын көрсетті. Бұл бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топта қолданылған шапшаңдықты-күштік бағыттағы жаттығулар кешендерінің үлкен тиімділігін растайды.

Осылайша, жетілдірілген әдістеменің тиімділігін зерттеу нәтижелері эксперименттік сабақтардың баскетболшы-студенттердің дене дамуының көптеген көрсеткіштеріне оң әсер еткені айқындалды.



2-сурет – Бақылау тобындағы баскетболшы-студенттердің шапшаңдықты-күшке бағытталған 2 мезоциклдік дайындықтан кейінгі дене даярлығы деңгейлеріндегі айырмашылықтардың пайыздық көрсеткіші

### Қорытынды:

Аптасына үш рет өткізілетін сабақтарда апталық жаттығу циклін жоспарлауға сәйкес көлем мен қарқындылықтың кезектесумен шапшаңдықты-күш бағыттағы жаттығулар кешендерін қолдану оң нәтижелерге әкелді.

Екі оқу-жаттығу мезоцикліндегі эксперименттік жаттығулардан кейін жүргізілген ғылыми зерттеулер эксперименттік топтағы шапшаңдық-күш даярлығының ең үлкен өсімін анықтады. Шапшаңдықты-күштік көрсеткіштердің сенімді өсімі 3,71 ден 8,6% ( $p < 0,05$ ); пайызға дейін жоғарлады, сынақтардың 80% пайызы: 20 метрге допты алып жүру арқылы жүгіруде; 20 метрге жүгіру; жоғары секіру; бір орнынан ұзындыққа секіруде; 40 секундта қайталай жүгіру. Ал шапшаңдық төзімділігін көрсететін Купер тесті мен шапшаңдықты айқындайтын 60 метрге жүгіруде маңызды өзгерістер байқалмады.

Педагогикалық эксперимент нәтижесі жарты жылдық макроциклде баскетболшы-студенттерді шапшаңдық-күшке даярлаудың зерттеу барысында қолданылған әдістеменің тиімділігін растады.

### Практикалық ұсыныстар:

Жүргізілген зерттеудің көп қырлылығы, соның барысында анықталған заңдылықтардың өзіндік маңыздылығы бірқатар практикалық

ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді. Арнайы жаттығулардың көмегімен жүйелі түрде координациялық-қозғалу қатынасында қиын дәрежеде жаттығу көлемін ұлғайтуға баса назар аударатырып, арнайы дене даярлығын дамыту (бастапқы жағдайды өзгерту, қарсы тұруды күшейту, қозғалыс жылдамдығын немесе қарқынын өзгерту, бір қозғалыстан екіншісіне ауысу және т. б.). Жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын бағдарламалау теориялық және практикалық негіздемелердің болуын, белгілі бір алгоритмді жасап шығаруды және педагогикалық әсер етудің оптималды мазмұнын таңдауды қарастырады. Бағдарламалау алгоритмінің құрамында бірқатар дәйекті операциялар бар: даярлау кезеңінің мақсатын және міндеттерін анықтау; дене қасиеттері дамуын бағалау; жарыс әрекетінің ерекшеліктерін есепке алу, ескеру; дене қасиеттері даярлығын диагностикалау; спорттық нәтижеге әсер ететін факторларды анықтау; жаттығудағы күш салуларды бақылау, бағалау және түзету. Жаттығу процесінің бағыт-бағдары жарыс әрекеті мен даярлық құрылымының бірлігі мен өзара байланысы принциптерін, жоғарғы жетістіктерге бағытталғандық пен тереңдете мамандану принциптерін жүзеге асыруға көңіл бөлуі тиіс.

## Әдебиеттер

- 1 Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов. – 2002. – № 7. – С. 63-72.
- 2 Ермаков С.С. Обоснование педагогических задач обучения ударным движениям в спортивных играх // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. – № 3. – С. 24-29.
- 3 Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. – N 2. – С. 53-56.
- 4 Кефер Н.Э., Соломеев С.А. Зауренбеков Б.З. Специальная подготовка юных баскетболистов 14-15 лет // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 91-102.
- 5 Елевич С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2004. – 27 с.
- 6 Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 48-50.
- 7 Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Всерос. Научно-иссл. инст. физ. культуры и спорта. – М., 2001. – 26 с.
- 8 Батталов И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – Всерос. научно-иссл. инст. физ. культуры и спорта – М., 2006. – 20 с.

## References

- 1 Gumennyj V.S. K probleme optimizacii fizicheskogo vospitaniya studentov politekhnicheskikh vuzov // Fizicheskoe vospitanie studentov. - 2002. - № 7. - S. 63-72.
- 2 Ermakov S.S. Obosnovanie pedagogicheskikh zadach obucheniya udarnym dvizheniyam v sportivnyh igrakh // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej / -Har'kov, 2001. - № 3. - S. 24-29.
- 3 Egoroychev A.O., Pencik B.N., Bondarenko K.A., Smirnova YU.A. Zdorov'e studentov s pozicii professionalizma // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2003. - N 2. - S. 53-56.
- 4 Kefer N.E., Solomeev S.A. Zaurenbekov B.Z. Special'naya podgotovka yunyh basketbolistov 14-15 let // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2015. - №2. - S. 91-102.
- 5 Elevich S.N. Dinamika special'noj podgotovki basketbolistov vysokoj kvalifikacii v sorevnovatel'nom periode godichnogo cikla: avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04. - Ros. gos. akad. fiz. kul'tury. - Moskva., 2004. - 27 s.
- 6 Korneev R.A. Dinamika atleticheskoy podgotovki basketbolistov i kriterii ee ocenki //Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2004. - №3. - S. 48-50.
- 7 Furaeva N.V. Struktura podgotovki basketbol'nyh komand v godichnom sorevnovatel'no trenirovochnom cikle: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. - Vseros. nauchnoissl. inst. fiz. kul'tury i sporta - Moskva, 2001. – 26 s.
- 8 Battalov I.M. Differencirovannyj podhod k trenirovke basketbolistov-studentov: avtoref. dis...kand. ped. nauk: 13.00.04. - Vseros. nauchnoissl. inst. fiz. kul'tury i sporta – Moskva, 2006.- 20 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович- PhD докторы, қауымдастырылған профессор м.а., Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: zaurenbekov83@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович – доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zaurenbekov83@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bauyrzhan Zaurenbekov – PhD, Acting Associate Professor, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: zaurenbekov83@ mail.ru</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------