

<sup>1</sup>Рыскалиев С.Н.<sup>а</sup>, <sup>2</sup>Есиркепов Ж.М., <sup>3</sup>Ермаханов Б.Ө.,  
<sup>3</sup>Қуанышбаев Б.Ж., <sup>4</sup>Искакова Л.М.

<sup>1</sup>Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

<sup>2</sup>Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

<sup>3</sup>Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

<sup>4</sup>SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан.

## ЖАСӨСПІРІМ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДА ИНТЕГРАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Рыскалиев Саят Нурболатович, Есиркепов Жандос Мөргенбайұлы, Ермаханов Бағлан Әмірзақұлы,  
Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович, Искакова Ляйла Маратовна.

**Жасөспірім волейболшыларды дайындауда интегралдық жаттығуларды қолдану әдістемесі**

**Аңдатпа.** Зерттеу жұмысы жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты дамытуға бағытталған әдістемені оқу-жаттығу үдерісінде қолдану жолдары қарастырылады. Зерттеудің мақсаты - Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер мектебіндегі волейболмен шұғылданатын 15-17 жасар балаларға тәжірибе жүргізу. Интегралдық дайындық бойынша жасалған әдістемені оқу-жаттығу үдерісінде жаттықтырушылармен бірге дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесін тәжірибеге енгізу, сынақтан өткізу. Зерттеудің міндеттері - жасөспірім волейболшылардың техникалық, тактикалық және дене дайындық элементтерін байланыстыра отырып дамыту әдістемесін ұсыну; жарыс кезіндегі күрделі сәттерде жасөспірім волейболшылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің тұрақтылығына қол жеткізу және тез шешім қабылдау қабілетін арттыру; ойын барысында кездесетін қателіктерді мүмкіндігінше азайтып, волейболшылардың қозғалыс дағдыларын дамыту. Интегралдық дайындыққа бағытталған әдістемені жүйелі түрде жаттығуларда қолдау барысында спорт мектептің жасөспірімдер волейбол командасы Республикалық турнирде жоғары нәтиже көрсетті. Бұл авторлар ұсынған әдістеменің оң әсер еткенін көрсетеді. Сондай-ақ, жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты жүйелі түрде қолдану шұғылданушылардың дене, техникалық-тактикалық дайындықтарымен қоса мотивациясын көтерудегі тиімділігі тәжірибеде зерттелді. Зерттеу нәтижесінде оқу-жаттығу үдерісінің сапасы жақсартылды. Жоғары жетістікке жету үшін осы әдістемені қолдану нәтижесінде жасөспірім волейболшылардың жаттығу барысындағы қимыл-әрекеттеріне, қызығушылықтарына, ынтасының жоғарылауына оң ықпал етті.

**Түйін сөздер:** волейбол, дене дайындығы, интегралдық дайындық, әдістеме, дене жаттығулары.

Рыскалиев Саят Нурболатович, Есиркепов Жандос Мөргенбайұлы, Ермаханов Бағлан Әмірзақұлы,  
Қуанышбаев Бахытжан Жанадилович, Искакова Ляйла Маратовна.

**Методика использования интегральных упражнений в подготовке волейболистов-подростков**

**Аннотация.** В исследовательской работе рассматриваются пути применения методики, направленной на развитие интегрированной подготовки при тренировке подростков-волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Цель исследования — проведение эксперимента с участием подростков в возрасте 15–17 лет, занимающихся волейболом в Детско-юношеской спортивной школе города Туркестан. Методика, разработанная в рамках интегрированной подготовки, направлена на повышение взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки в тренировочном процессе совместно с тренерами. Внедрение и апробация упражнений, сочетающих техническую и тактическую подготовку, позволили улучшить общий тренировочный процесс. Задачи исследования: Предложить методику развития технической, тактической и физической подготовки подростков-волейболистов во взаимосвязи; Повысить устойчивость двигательных действий волейболистов в сложных соревновательных ситуациях и улучшить способность к быстрому принятию решений. Снизить количество ошибок во время игры и развить двигательные навыки игроков. Систематическое применение методики, направленной на интегрированную подготовку, позволило юношеской волейбольной команде спортивной школы показать высокие результаты на Республиканском турнире, что подтверждает положительное влияние предложенного подхода. Также в процессе тренировки подростков-волейболистов эффективность систематического применения интегрированной подготовки была подтверждена с точки зрения повышения не только физической, технической и тактической подготовки, но и уровня мотивации занимающихся. В результате исследования была улучшена качество учебно-тренировочного процесса. Применение данной методики способствовало улучшению двигательной активности, повышению интереса и мотивации подростков во время тренировки.

**Ключевые слова:** волейбол, физическая подготовка, интегральная подготовка, методика, физические упражнения.

Ryskaliyev Sayat, Yessirkepov Zhandos, Yermakhanov Baglan, Kuanyshbayev Bakhytzhon, Iskakova Lyaila.

### The methodology of using integral training in the training of teenage volleyball players

**Abstract.** This research explores the application of a methodology aimed at developing integrated training in the coaching process of adolescent volleyball players. The goal of the study is to conduct an experiment involving 15–17-year-old students engaged in volleyball at the Youth Sports School in Turkistan. The methodology developed for integrated training focuses on strengthening the interconnection between physical, technical, and tactical preparation during the training process in collaboration with coaches. The implementation and testing of exercises that combine technical and tactical elements have been introduced into practice to improve training outcomes. Research Objectives: To propose a methodology for developing technical, tactical, and physical components of training in an interconnected manner for adolescent volleyball players; To enhance movement stability and the ability to make quick decisions in challenging competitive situations; To reduce errors during matches and improve players' motor skills. Systematic use of the integrated training methodology helped the youth volleyball team from the sports school achieve high results at the national tournament, demonstrating the effectiveness of the proposed approach. The study also confirmed the practical effectiveness of integrated training in improving not only the physical, technical, and tactical readiness of athletes but also their motivation. As a result, the quality of the training process was significantly improved. The application of this methodology had a positive impact on players' movement performance, engagement, and motivation throughout the training process.

**Key words:** volleyball, physical training, integral training, methodology, physical exercises.

Кіріспе. Қазіргі ақпараттық технологиялар қарыштап дамыған кезеңде қандайда бір сала болмасын бәсекеге қабілетті болмаса, жаһандық прогреске ілесе алмаса, онда толықтай дағдарысқа ұшырайтындығы белгілі. Дене мәдениеті мен спорт саласында да ғылыми негізделген әдіс-тәсілдер секунд сайын жаңарып, спортшылардың спорттық дайындық жүйесі заманауи жаттығу үдерісіне бет бұруда. Бұл әсіресе, жасөспірім спортшыларды дайындау үдерісінде өте өзекті болып отыр. Қазіргі оқу-жаттығу үдерісінде «техникалық дайындық», «тактикалық дайындық», «дене дайындығы», «психикалық дайындық» деген терминдер жиі қолданылады. Ал, «интегралдық дайындық» ұғымы жаттықтырушылардың қолданысына толықтай енген жоқ. Бұл ұғымды ресей ғалымдары ХХ ғасырдың аяғында алғаш рет тәжірибеге енгізген болатын. Ол интегралдық дайындықты спорттың белгілі бір түріндегі негізгі жаттығуды барлық ерекшеліктерін сақтай отырып, қайталай орындау деп түсіндіреді. Яғни, спортшыны техникалық, тактикалық, дене дайындығы тұрғысынан өзара сабақтастырып, бір мезгілде дамытуға бағытталған дайындықтың бір түрі. Бұл дайындық түрін волейбол, баскетбол, гандбол сияқты жоғары динамикалық және командалық спорт түрлерінде қолдану аса тиімді. 13-17 жас кезеңінде баланың қимыл-қозғалыс дағдылары, жүйке жүйесі мен дене мүшелерінің даму қарқыны өте белсенді болады. Бұл жастағы балаларға дене жүктемелерін жүйелі және үйлесімді түрде беру - спорттық шеберлік деңгейінің қалыптасуында негізгі орын алады. Интегралдық дайындық кезінде аталған қажеттіліктер мұқият іске асырылуы тиіс, себебі, жаттығулар нақты ойын жағдаятымен тығыз байланысып, жүктеменің дәл

реттелуіне мүмкіндік жасайды. Бұл дайындық негізінде техникалық әрекеттер мен қимыл дағдылары дене мүмкіндіктерімен бірге дамып, жұмысқа қабілеттілікті арттырады.

Авторлар интегралдық дайындық бойынша көптеген отандық және шетелдік жетекші ғалымдардың еңбектеріне терең талдау жасадық. Атап айтқанда: Ю.Д.Железняк [1], Ю.Н.Клещев [2], В.О.Ксендзов, В.И.Колесников, В.П.Соснин, М.А.Прищепа [3]), В.Т.Никулин [4], Л.В.Булыкина, В.П.Губа [5], М.В.Астахова, В.Ф.Стрельченко, Д.П.Крахмалев [6], О.А.Ибрагимова [7], отандық мамандар М.Т.Бөдеев, Н.Р.Рамашов [8] Ж.М.Есиркепов, А.С.Даутов [9], Е.Шилибаев, Н.Шегенбаев, Е.Битабаров [10] оқулықтарына назар аударсақ, интегралдық дайындық бағытында ешқандай материалдар кездеспейді. Ал, Ю.Д.Железняк оқулығында интегралдық дайындықты жүйелі түрде қолдану жасөспірім волейболшылардың ойын барысындағы тұрақты қимыл әрекетін, тез ойлану мен алаң аймағын толық бағдарлау қабілетін арттырып, техникалық дағдыларды қатесіз орындауға ұмтылдыратындығын атап өтеді [11]. А.В.Беляев пен М.В.Савин интегралдық дайындыққа берген анықтамасында «Кез келген техникалық, тактикалық, дене дайындықтары мен жарыс элементтерін өзара біріктіру» деп атап өтеді [12]. С.Ф.Ашрукова «Интегралдық дайындық - бұл дене, техникалық, тактикалық дайындықтың жаттығу әсерін ойын қызметінде жүзеге асыруға арналған жаттығуға әсер ету жүйесі» - деген негіздемені ұсынады [13]. Fathi et al. 16 апталық күш пен плиометрикалық жаттығулардан тұратын бағдарлама енгізіп, оның нәтижесінде спортшылардың секіру биіктігі, жылдамдығы мен

бұлшықет қуатының жоғарылағанын анықтаған [14]. Бұл интегралдық әдістің тиімділігін дәлелдейтін маңызды ғылыми негіз болып табылады.

Жасөспірім кезеңіндегі спортшылардың дене дайындығын жетілдіруде күш пен плиометрикалық жаттығуларды үйлестіре қолдану - қазіргі заманғы ең тиімді тәсілдердің бірі болып саналады. Бұл бағыттағы зерттеулер мұндай әдістердің кешенді әсерін дәлелдеп отыр. Мысалы, Petrušić 12-15 жас аралығындағы қыз балаларға жүргізілген зерттеуінде плиометрикалық және қарсылық жаттығуларының үйлесімі дене дайындық көрсеткіштерінің - бұлшықет күші, секіру қабілеті және төзімділіктің жоғарылауына алып келетінін анықтаған [15]. Бұл интегралдық тәсілдің жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда кеңінен қолдануға болатындығын көрсетеді.

Martinez және әріптестері жүргізген зерттеу жасөспірім ер балалар арасында плиометрикалық жаттығу жиілігінің дене дайындық көрсеткіштеріне әсерін анықтап, жүйелі және үнемі жаттығудың спорттық нәтижелерді жақсартуда маңызды екенін көрсетті [16]. Бұл мәліметтер жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты қолданудың ғылыми негізін нығайтады. Сондай-ақ, жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру барысында ойын дағдыларын жетілдіру маңызды міндеттердің бірі ретінде жаттығу әдістерінің тиімділігін арттыру мақсатында дәстүрлі оқу әдістері мен ойын тәсілдерін салыстыратын ғылыми зерттеулер жүргізілуде. Мысалы, Trajković et al. жас волейболшы қыздар арасында жүргізген зерттеуінде «small-sided» ойындар дәстүрлі оқытуға қарағанда шеберлік дәлдігін айтарлықтай жақсартатынын анықтады [17]. Бұл нәтиже жасөспірімдерді жаттықтыруда интегралдық ойындық әдістерді қолданудың маңыздылығын көрсетеді.

Жасөспірім волейболшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану - бұл ғылыми тұрғыдан негізделіп, жоғары нәтижеге жетуге бағытталған, қазіргі жаттықтыру талаптарына сай келетін тиімді әрі заманауи әдістеме деуге толық негіз бар. Сондай-ақ, интегралдық дайындық тек үздік жетістікке жетуді ғана мақсат етпейді, жасөспірімдер денсаулығын нығайту мен тұлғалық дамуын да қамтамасыз ететін кешенді әдіс түріне де жатқызуға болады.

С.У.Ержанов жоғары деңгейдегі спортшыларды жаттықтыру үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану маңызды компонент екендігін көрсете отырып, жаттығу сабақтарының өнімділігін арттыруда, жаттығу барысын эмоци-

оналды және қызықты етуде, жарыс алдындағы дайындық кезеңінде аса пайдалы әдіс ретінде атап өтеді [18].

Мақала авторлары волейболдағы интегралдық дайындықтың негізгі ережелері мен әдістемесін жасап, Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі волейбол секциясында тәжірибеге енгізді. Оның тиімділігі О.Жарылқаповты еске алуға арналған республикалық турнирде айқын көрініс тапты.

Интегралдық дайындықты тек екі жақты ойындармен немесе жарыстармен шектеп қарастырмау керек. Оны волейболшының ойын әрекеттеріне әсер ететін барлық факторлар арасындағы байланыстарды дамытуға және жарысқа бағытталған ойын әрекеттері арқылы кешенді әсер ету үдерісі ретінде түсінуіміз керек.

Интегралдық дайындық жаттығуларының кешені дене, техникалық және тактикалық дайындық құралдарының негізінде жүзеге асырылады. Ол үшін жаттығуларды өткізудің келесідей әдістемелік әдістері қолданылды:

а) дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды әртүрлі үйлесімде алмастыра орындау;

б) техникалық дайындыққа бағытталған жаттығу түрлерімен кезектестіру;

в) допты беру кезінде алаңды толық көру, белгі бойынша жылдам әрекет етіп тосқауыл қою, ойын барысында өзара алмасып әрекет ету;

д) арнайы ойын тапсырмаларын орындау.

Біз арнайы әзірленген әдістемемізде бірнеше жаттығу түрлерін ұсынамыз және солардың негізінде басқа ұқсас жаттығуларды жаттығу үдерісінде пайдалануға болады.

Зерттеу мақсаты - жасөспірім волейболшылардың техникалық-тактикалық, психикалық және дене дайындықтарын интегралдық жаттығу жүйесі негізінде дамытып, оларды барынша жоғары нәтиже көрсетуге дайындау.

Зерттеу міндеттері:

1. Жасөспірім волейболшылардың техникалық, тактикалық, психикалық, теориялық және дене дайындық элементтерін өзара байланыстыра отырып дамыту әдістемесін ұсыну.

2. Жарыс жағдайындағы күрделі сәттерде ойын дағдыларының тұрақтылығына қол жеткізу және ойыншылардың тез шешім қабылдау қабілетін дамыту.

3. Ойын барысында кездесетін қателіктерді барынша азайтып, ойыншылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру.

Материалдар мен әдістер. Интегралдық дайындыққа негізделген отандық және шетелдік

ғалымдардың 2009-2024 жылдар аралығында ба-спадан шыққан ғылыми-әдістемелік еңбектерге талдау жасалды. Оның ішінде тек Ю.Д.Железняк және әріптестерімен шығарған «Теория и методика спортивных игр» [11, б. 215], А.Б.Беляев пен М.В.Савиннің «Волейбол» [12, б. 65], С.Ф.Ашуркованың «Теория и методика волейбола» [13, б. 142] атты оқулықтарында интегралдық дайындыққа негізделген материалдар берілген, ал, басқа әдебиеттерде біздің зерттеу жұмысымызға бағытталған материалдар кездеспеді. Әдебиеттерді талдау барысында алдағы уақытта оқу және оқу-әдістемиелік құралдарын жазатын авторларға интегралдық дайындық бағытында зерттеу жұмыстарын жүргізу қажеттілігі айқындалды.

Дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған және техникалық-тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесі жасалды. Түркістан қаласындағы Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі спорт үйірмесінде шұғылданатын 15-17 жастағы жасөспірім волейболшыларға (ерлер) интегралдық дайындық бойынша жаттығу үдерісі өткізілді. Осы спорт

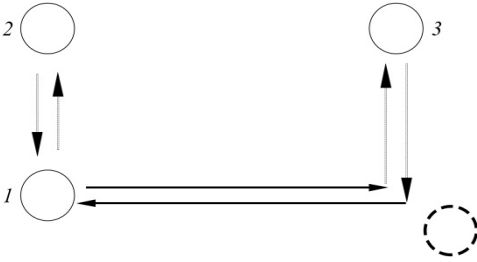
мектебінде авторлардың жасаған әдістемесі тәжірибеге енгізілді. Нәтижесінде Түркістан қаласындағы Халықаралық туризм және меймандостық университетінің спорт кешенінде волейболдан Қазақстан КСР-нің және КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы О.Жарылқаповты еске алуға арналған жасөспірімдер арасындағы республикалық турнирде (16 команда) аталған спорт мектебінің волейболшылары 1-орын иеленді. Әдістеменің тиімділігі тәжірибе жүзінде анықталды. Бұл әдістеме республиканың көптеген жаттықтырушыларынан қолдау тауып, турнирге қатысқан 6 облыстың (Ақтөбе, Қызылорда, Түркістан, Жамбыл, Қарағанды және Шымкент қаласы) командаларына оқу-жаттығу үдерісіне ендіру ұсынылды.

Нәтижелер. Біз интегралдық дайындыққа негізделген отандық және шетелдік ғалымдардың ғылыми еңбектеріне талдау жасай келе, және дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесін жасап, тәжірибеге енгіздік. Әдістеме материалдары 1-2 кестелерде беріледі.

Кесте 1 - Дене дайындығының техникалық және тактикалық дайындықпен өзара байланысын арттыруға бағытталған жаттығу әдістемесі.

№	Жаттығу түрлері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Оқушы волейболшының негізгі тұрысын қабылдайды. Жоғарыға ауыр доп ілулі тұрады. Көзбен берілген белгі бойынша оқушы 6 метрге жүгіріп, жылдам 180°-қа бұрылып, қарама-қарсы бағытта қайта жүгіреді, тоқтап, жоғары секіреді және ілулі тұрған допқа қолын тигізеді. Еденге конғаннан кейін 180° бұрылып, бастапқы қалпына қайта келеді.	Жаттығуды мүмкіндігінше 2-4 оқушының арасында бір мезгілде жарыс түрінде орындау. Допқа міндетті түрде секіріп қол кигізуін қадағалау.
2	Оқушылар 1-суретте көрсетілгендей орналасады. 1-ші ойыншы жүгіріп шығып, 2-ші ойыншы лақтырған ауыр допты (1-2 кг) қағып алып, оған жылдам қайта лақтырады. Осы тапсырманы 1-ші ойыншы 3-4-ші ойыншымен де орындайды. Содан кейін ол Б сызығына дейін жүгіріп, жылдам 180° бұрылып қайта жүгіреді. 2-ші және 3-ші ойыншылар допты қағып алғаннан кейін орындарымен ауысады. Бұл әрекеттер допты екі бағытта да қағып алу және лақтыруға жағдай жасау үшін жүргізіледі.	Ойыншылар ауыр допты қатты соққымен лақтырмауына және орын ауыстырғанда бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау.

Сурет 1: Ауыр доппен орындалатын жаттығулар

3	Оқушылардың орналасуы алдыңғы 2-ші жаттығудағыдай. Ауыр доп тек 2-ші ойыншыда болады. 1-ші ойыншы жүгіріп келіп, 2-ші ойыншы лақтырған допты қағып алады да, оны бірден 3-ші ойыншыға лақтырады. Осыдан кейін 2-ші және 3-ші ойыншылар орын ауыстырады. Жаттығу бірнеше рет қайталанады.	Ойыншылар ауыр допты қатты соққымен лақтырмауына және орын ауыстырғанда бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау.
4	Оқушылар 2-ші суретте көрсетілгендей орналасады. Әр оқушының қолында - ауыр доп, ал аяқ астында - волейбол добы болады. 1-ші ойыншы 2-ші ойыншы лақтырған ауыр допты қағып алып, оны өзіне қайтарады. Бұл әрекет 2-3 рет қайталанады. Содан кейін 1-ші ойыншы оң жақ бүйірімен алға қарап, 3-4 метрге аяқты қайшылап жүгіріп өтеді, 3-ші ойыншыдан допты қағып алып, оған қайта лақтырады. Кейін сол жақ бүйірімен алға жүгіріп, осы жаттығуларды қайталап орындайды. Бұдан кейін 1-2-ші ойыншылар волейбол добын бір-біріне екі қолмен жоғарыдан беру тәсілімен доп алмасып, жылдам жүгіріп келесі ойыншыларға доп береді.	Барлық әрекеттер 2-3 метр қашықтықта және жоғары жылдамдықпен орындалады. Волейбол добын серіктесіне жоғарыдан дәл беруін қадағалау.
 <p>Сурет 2: Ауыр доппен және волейбол добымен орындалатын жаттығулар</p>		
5	Оқушылар екі қолға ауыр допты ұстай отырып, әртүрлі қозғалу әдістерімен (жүгіріп, қапталдай, алға және артқа қарап жүру және т.б.) орын ауыстыру.	Кеудені тік ұстау, бір-біріне кедергі жасамауын қадағалау.
6	Ауыр допты қабырғаға 4-6 рет лақтырып, оны қайта қағып алу, содан кейін волейбол добын мүмкіндігінше тез беру (4-6 рет). Бұл жаттығу 2-4 рет қайталанады.	Жаттығуды жұппен орындау және допты қабырғаға маңдай деңгейінде лақтыруына назар аудару.
7	Ауыр допты маңдай алдына көтеріп, екі қолмен қабырғаға лақтыру және сол қалыпта ұстау. Секіріп лақтыру және алаңда тұрып қағып алу. Содан кейін қайтадан маңдай алды қалыпта 2-3 рет лақтыру және қайталап орындау.	Осы жаттығуды волейбол добын екі қолмен жоғарыдан беру тәсілімен де жасау. 4-6 рет қайталау. Жаттығуды жұппен орындау.
8	Жұппен: бір-бірінен 4-6 метр қашықтықта тұрып, бір-біріне 2-4 рет ауыр допты лақтырып, қайта қағып алу, содан кейін серіктес тұрған жерге дейін жүгіріп барып, кері қайтып келу. Қайтадан лақтыру, қағып алу және осы ретпен 4-6 рет жалғастыру.	Допты серіктесіне жеткізіп беруін және арақашықтықты қатаң сақтауын қадағалау.
9	Бұл да №8-ші жаттығу сияқты, бірақ серіктеске дейін жету бір аяқпен секіру арқылы жүзеге асады.	Бір бағытта оң аяқпен, кері бағытта сол аяқпен орындау керек.
10	Бұл да №8-ші жаттығу сияқты орындалады.	Серіктеске дейін жету барысында жүгіру мен секіруді кезектестіре орындау керек.
11	Еденде тізерлеп отырып, 1 кг ауыр допты алақанмен соғу, одан кейін волейбол добына да дәл сондай 4-6 рет соққы жасау. Допты сол қолмен алға созып ұстап тұрып, оң қол тіке, биіктігі 20-30 см аралығында алақан доптың үстінде. Сол қолды алып тастап (допты лақтырмай), жылдам оң қолмен соққы жасау. Доп еденге тиген соң оны қайта қағып алып, әрекетті 5-6 реттен қайталау.	Сол қолмен допты жоғарыға лақтырмауын және оң қолмен барынша жылдам орындауын қадағалау.
12	Бұл да №11-ші жаттығу сияқты. Бірақ ауыр және волейбол добына соққы жасағаннан кейін 4-6 соққы серіппеге бекітілген допқа жасалады. Жаттығуды 4-6 рет қайталау.	Жаттығуды барынша жылдам орындауын қадағалау.
13	Бұл да №12-ші жаттығу сияқты орындалады. Бірақ серіппедегі допқа соққы орнында тұрып немесе жүгіріп келіп секіру арқылы жасалады.	Серіппеге дейінгі арақашықтықты қатаң назарда ұстау.

14	Ауыр допты бастан жоғары ұстап, екі қолмен артқа қарай 2-4 рет лақтырып, содан кейін №11-ші жаттығу орындалады. Одан кейін волейбол добын жоғарыдан тура беру арқылы 2-3 рет тордан асыру.	Барлық әрекетті мүмкіндігінше күшпен орындау, допты міндетті түрде алаң аймағына түсіру.
15	Ауыр допты артқа қарай екі қолмен секіріп тұрып 2-3 рет лақтыру, содан кейін №13-ші жаттығудағыдай орындау, соңынан серіктес немесе өзің лақтырған добымен шабуылдау соққысын орындау.	Шабуыл соққысын орындағанда арақашықтықты сақтап, торға денесін тигізбеуге дағдылану.
16	4×3 м қашықтыққа қайталап (челнок) жүгіру және дәлдікке 2 рет допты жоғарыдан ойынға қосуды орындау. Жаттығуды 2-3 рет қайталау.	Жүгіруді жылдам орындау. Допты ойынға қосқанда қарсылас алаңына өткізуін қадағалау.
17	Бұл да №16-шы жаттығудағыдай, бірақ жүгіруден кейін қабырғадағы нысанаға дәл түсіру үшін 3-4 рет допты жоғарыдан ойынға қосуды орындау. Жаттығуды 2-3 рет қайталау.	Нысанаға допты дәл тигізуіне назар аудару.
18	Тор аймағында 4×6 м қашықтықта ерсілі-қарсылы жүгіру, әр тоқтауда 2-3 рет тосқауыл қою қимылын жасау.	Жүгіру мен секірулерді барынша күш жұмсай отырып орындау керек
19	Бұл да №18-ші жаттығудағыдай, бірақ әр тоқтаудан кейін серіппеге бекітілген допқа 2-3 рет шабуылдау соққысы орындалады.	Барынша биік секіру. Арақашықтықты сақтау.
20	Бұл да №18-ші жаттығудағыдай, бірақ бір тоқтауда - шабуылдау соққысы, келесі тоқтауда - тосқауыл қою орындалады. Жаттығуды бірнеше рет қайталау.	Торға денені тигізбеу. Арақашықтықты сақтау. Барынша биік секіру.
21	20-40 см биіктіктен секіру, кейін жоғарыға секіріп, серіппеге бекітілген допқа шабуылдау соққысын орындау. Жаттығуды 4-6 рет қайталау.	Биіктікке секіргенде қолмен серпіле көмектесу.
22	Бұл да №21-ші жаттығудағыдай, бірақ шабуылдаудан кейін тұғырға секіру, доп орналасқан бағыттың кері жағына секіріп түсу, жоғары секіріп тосқауыл қою қимылын жасау, жерге түскен соң жылдам 180° бұрылу, қайтадан тұғырға секіру және жаттығуды жалғастыру.	Секіріп қайта түскенде аяқты тізеден сәл бүгіп, жұмсақ түсу.
23	Жұппен: оқушы допты екі қолымен жоғарыдан беруді, екі қолымен төменнен қабылдауды, секіру арқылы беруді, бір қолмен төменнен құлап қабылдауды, тұру қалпында жоғарыдан беруді және т.б. орындайтындай етіп 2-3 реттен серіктесіне допты бағыттайды. Төменнен қабылдау үшін допты бір қолмен соғып беруге де болады.	Допты беруге және қабылдауға дайын болу. Аяқ сәл бүгіп, серіктесіне допты дәл бағыттау.
24	Бұл да №23-ші жаттығудағыдай, бірақ үштікпен орындалады: екі оқушы допты бір серіктесіне бағыттап отырады.	Допты қабылдаушы ойыншының барлық әрекетке дайын болуын қадағалау.
25	Бұл да №23-ші және №24-ші жаттығуларындағыдай, бірақ допты беру алдында түрлі тәсілмен серіктестің әртүрлі қимыл-әрекеттерін жасауға мәжбүр болатындай етіп бағытталады.	Допты қабылдаушы ойыншының әртүрлі қимыл-әрекетке дайын болуын қадағалау.
26	Қабырғада орындалады: допты жоғарыдан екі қолмен қабырғаға соғып, жоғарыдан қабылдап жылдам 180° бұрылу, арқасымен тұрып қабырғаға соғу, жылдам 180° бұрылу. Осы жаттығуды 4-6 рет орындау.	Арақашықтықты және тепе-теңдікті сақтау.
27	Қабырға жанында: допты жоғарыдан өзіне беріп, еденге отыру, жылдам тұрып допты төменнен немесе жоғарыдан қабылдап, қайтадан қабырғаға соғып, жаттығуды бірнеше рет қайталау.	Жылдам отырып-тұру. Доптың жылдамдығын сезіну.
28	Бір, екі немесе үш техникалық тәсілді бірнеше рет қайталап орындап, олардың дұрыс орындалуына қол жеткізу.	Жаттығуды жарыс түрінде өткізу. Мысалы: кім көбірек шабуылдау соққысын орындап, алаңның кез-келген нүктесіне түсіре алады.
Ескерту: Кесте мен суреттер авторлармен құрастырылды.		

Техникалық және тактикалық дайындықтың өзара байланысы. Дайындықтың барлық бағыттарын өзара байланыстыру оқу-жаттығу үдерісінің құрылымы мен мазмұнын біріктіріп,

үздіксіздігін қамтамасыз ететін ең тиімді әдістемелік тәсілдердің бірі болып саналады. Мұндай өзара байланысуды бірнеше негізгі жаттығу түрлері арқылы жүзеге асыруға болады. Атап айтқанда:

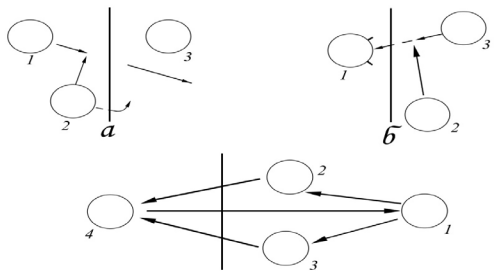
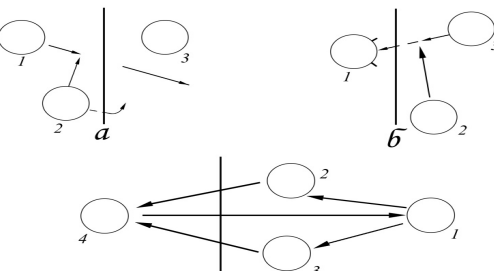
Біріншіден, ойын әдістерін шабуыл мен қорғаныстағы тәсілдік дайындық әрекеттерімен (жеке, топтық және командалық деңгейде) жүзеге асыру негізінде жасөспірім волейболшылардың ойын алаңын дәл бағдарлау мен тез шешім қабылдау қабілеттері дамиды.

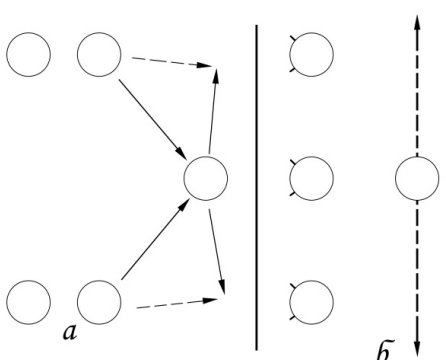
Екіншіден, техникалық-тактикалық іс-әрекеттердің жүйелілік және бірізділік қағидаларына сәйкес жүзеге асыру тиімді болады, бұл өз кезегінде ойын элементтерінің техникалық тұрғыдан дұрыс орындалуына ықпал етеді.

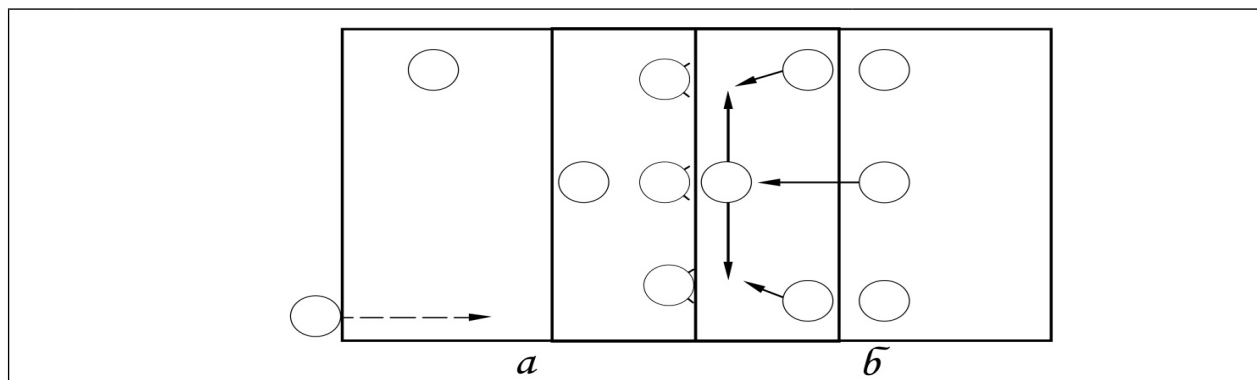
Үшіншіден, оқу-жаттығу үдерісі барысында кез келген тактикалық әрекеттерге жылдам ауысу ойыншының икемділігін, жан-жақты ойлау қабілетін және алаңдағы түрлі ситуацияларға тез бейімделуін жетілдіреді.

Жаттығу барысында барлық дене жүктемелерін, қимыл-әрекет түрлерін ұзақ уақыт және жүйелі түрде үздіксіз орындау волейболшының арнайы және жалпы төзімділігін, қимыл-қозғалыс дағдыларын, психикалық тұрақтылығы мен тактикалық әрекеттердің өзара тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді [8, б. 162].

Кесте 2 - Техникалық және тактикалық дайындықты үйлестіре жаттықтыруға арналған жаттығулар әдістемесі.

№	Жаттығу түрлері	Әдістемелік нұсқаулар
1	Оқушылар 3-ші суретте көрсетілгендей орналасады. 1-ші ойыншы, 2-ші ойыншы лақтырған допты қабылдап, шабуыл соққысын орындайды (сурет 3а). Содан кейін 2-ші ойыншы тор астымен қарсы алаңның жартысына өтеді (сурет 3б) және 3-ші ойыншыға доп лақтырады. 3-ші ойыншы шабуыл соққысын орындайды, ал 1-ші ойыншы тосқауыл қояды. 2-ші ойыншы тор астымен қайтадан өтеді, жаттығу 4-6 рет қайталанады.	<b>Допты беруші серігіне дәл әрі сенімді жеткізуін қадағалау. Ойыншылардың арақашықтықты қатаң сақтауы назарға алу.</b>
 <p><b>Сурет 3: Шабуыл соққысын орындауға арналған жаттығулар</b></p>		
2	Әр түрлі ойын әдістерін бірінен соң бірін орындау: допты ойынға қосу, төменнен құлап қабылдау, төменнен қабылдау, шабуыл соққысы, тосқауыл қою, екі қолмен жоғарыдан тор бойымен доп беру, допты ойынға қосу аймағына қозғалу және т.б. Жаттығуды 3-5 рет орындау.	<b>Допты жұмсақ қабылдауын қадағалау. Әрбір жаттығудың сапалы орындалуына мән беру.</b>
3	Жаттығу екі доппен орындалады. Оқушылар 4-суретте көрсетілгендей орналасады. 4-ші ойыншы допты 1-ші ойыншыға бағыттайды, ол допты қабылдап, допты 3-ші немесе 2-ші ойыншыға (тапсырма бойынша) береді. Содан кейін 4-ші ойыншы қайтадан 1-ші ойыншыға допты береді, ол допты 3 немесе 2-ші ойыншыға қайта бағыттайды. Бұл ойыншылар алған доптарын тор астынан 4-ші ойыншыға қайта жібереді.	<b>Жаттығу барысында допты қабылдауға және бірінші доптың дұрыс берілуіне назар аудару.</b>
 <p><b>Сурет 4: Екі доппен орындалатын жаттығулар</b></p>		

4	Бұл да №3 жаттығу сияқты, бірақ торда оқушылар 3 және 4, 2 және 4 аймақтарында орналасады.	Жаттығу барысында допты қабылдауға және бірінші доптыңдұрыс берілуіне назар аудару.
5	Оқушылар 6, 3, 2 және 4 аймақтарында орналасады. 6 аймақтан ойыншы допты (жоғарыдан) 3-ші аймаққа бағыттайды, мұнда оқушы бірнеше рет доп беруді орындайды: біріншісі - 4-ші аймаққа, сол кезде ол оған бетімен тұрады, екіншісі - 2-ші аймаққа, сонымен бірге арқасымен тұрады. Сол сияқты, 3-ші аймақта оқушы бетімен 2-ші аймаққа қарай тұрады. 2-ші және 4-ші аймақтарында тұрған ойыншылар допты алып, 6-ші аймаққа лақтырады.	Жаттығуды екі доппен орындау.
6	Бұл да №5 жаттығу сияқты, бірақ 2-ші және 4-ші аймақтарында ойыншылар шабуыл соққысын орындайды.	Шабуыл соққысының орындалу сапасына, арақашықтықты дәл бағамдауына назар аудару.
7	Оқушылар 5-суретте көрсетілгендей орналасады: А жағында шабуылшылар, Б жағында қорғаушылар. Шабуылшылардың әрқайсында доп болады, олар кезекпен 3-ші аймаққа доп лақтырып, допты қайта қабылдағаннан кейін шабуыл соққысын немесе «алдау» әдісін орындайды (тапсырма бойынша). Қорғаушылар торда топтасып (екі адам) тосқауыл қояды, олардың серіктестері «сақтандыру» әрекетіне қатысады.	Тосқауыл қоюшылардың уақытылы сеіруіне, көздерін жұмбауына назар аудару.
 <p><b>Сурет 5: Шабуылдау және алдау әдісін орындауға арналған жаттығулар</b></p>		
8	Бұл да №7 жаттығу сияқты, бірақ допты 6-шы аймақтан доп берушіге лақтырады, ол 3-ші аймаққа доп береді, ал екінші доп беру 4-ші немесе 2-ші аймаққа жасалады.	Тосқауыл қоюшылардың доптың қай бағытталаатынын дәл анықтауына назар аудару.
9	Допты ойынға қосудағы «Шабуыл - қорғаныс» ауысуы (сурет 6). А жағында 6 оқушы ойын позициясында, Б жағында - 4, 3, 2 аймақтарында шабуылшылар, бір үйлестіруші тор жанында. А жағынан доп ойынға қосылады, 6-шы ойыншы қорғанысқа дайындалады. Б жағында, доп ойынға қосылғаннан кейін, ойыншылар кезекпен 4, 3, 2 аймақтарынан шабуыл соққысын немесе «алдау» әдісін орындайды. Б жағындағылар тосқауыл қояды, қорғаныста сақтандыру орындалады. Жаттығу үзіліссіз орындалады, белгі бойынша ауысады. Әр жаттығу 2-3 рет қайталанады.	Ойыншылардың қимыл-әрекеттерін бақылау. Өзара түсіністік орнатуға назар аудару. Алдау әдісін орындағанда тосқауыл артындағы сақтандыратын ойыншылардың жылдам әрекет жасауын қадағалау.
10	Допты қабылдау кезіндегі «Шабуыл - қорғаныс» ауысуы. Оқушылар 6-суретте көрсетілгендей орналасады, Б жағында бір ойыншы допты ойынға қосады, ал А жағындағы ойыншылар допты қабылдауға дайындалады. А жағындағы оқушылар допты қабылдағаннан кейін үйренген тактикалық әрекеттерге негізделе отырып, шабуыл әрекеттерін орындайды және қорғанысқа дайындалады.	Допты қабылдайтын оқушының тұрысына, допты жұмсақ қабылдауына назар аудару.
11	«Қорғаныс - шабуыл» ауысуы. Оқушылар 6-суретте көрсетілгендей орналасады. Б жағында сериялы шабуыл соққылары мен «алдау» әдістері орындалады, ал А жағындағы команда қорғанысқа дайындалады. «Шабуыл» белгісі бойынша жаттықтырушы А жағына доп лақтырады. Жауап белгісі бойынша оқушылар дайындалып, 2-3 рет шабуыл әрекеттерін жасайды. Ауысу белгі бойынша орындалады.	Ойыншылардың тосқауылға уақытылы шығуын, сақтандыруды сапалы орындауын қадағалау.



Сурет 6: «Қорғаныс - шабуыл» және «Шабуыл - қорғаныс» ауысуына арналған жаттығулар

12	«Шабуыл – қорғаныс - шабуыл» ауысуы. Доп ойынға қосылғаннан кейін команда қорғанысқа дайындалады (№9 жаттығу), содан кейін «шабуыл» белгісі бойынша шабуылға өтеді (№11 жаттығу), кейін «қорғаныс» белгісі бойынша қайтадан қорғанысқа өтеді. 2-3 рет қайталанады.	Шабуыл мен қорғаныс кезіндегі ойыншылардың қимыл-әрекетіне, тұрысына өзара түсіністік танытуына назар аудару.
13	Бұл да №40 жаттығу сияқты, бірақ допты қабылдағаннан кейін шабуыл орындалады және т.б.	Жопты жеңіл қабылдауына, шабуылды қатесіз, сапалы орындауын қадағалау.
14	«Қорғаныс – шабуыл - қорғаныс» ауысуы. Жаттығулар №11 («қорғаныс - шабуыл»), №9 және №10 жаттығуларға негізделген. Ұйымдастыру да сол сияқты.	Ойыншылардың алаңда өзіндік атқаратын қызметіне назар аудару.
15	Екі команда ойын позициясында (сурет 6а). Жаттықтырушы доптармен алаңда тордың жанында орналасады. Ол допты кезек-кезек бір немесе екінші командаға лақтырады (кездейсоқ ауыстыру, алаңда ойынды бұзу үшін жалған әрекеттер жасайды және т.б.). Доп қайда лақтырылған болса, сол жерде оқушылар шабуыл әрекеттерін ұйымдастырады, ал екінші жағындағы ойыншылар қорғаныс жасайды және т.б. Белгі бойынша ауысады.	Жаттықтырушының әрбір әрекетіне дайын болуын қадағалау. Кез келген позицияда ойнауға дайын болуына назар аудару.
Ескерту: Кесте мен суреттер авторлармен құрастырылды.		

Зерттеулерге сүйенсек, интегралдық жаттығу әдістемесі жасөспірім волейболшылардың дене дайындығын кешенді түрде жақсартуға мүмкіндік береді. Мысалы, Fathi et al. жүргізген зерттеуде 16 апта бойы күш пен плиометрикалық жаттығуларды үйлестіре қолдану нәтижесінде спортшылардың жылдамдық, секіру және бұлшықет қуаты көрсеткіштерінің артқаны байқалды [14, б. 2112]. Авторлар жаттығулар тоқтатылғаннан кейін де (detraining period) кейбір нәтижелердің сақталғанын анықтап, мұндай әдістің ұзақмерзімді әсерін де көрсетті. Бұл деректер жасөспірімдермен жұмыс істеуде интегралдық тәсілдің маңыздылығын айғақтайды. Интегралдық дайындық әдістерін қолданудың тиімділігін зерттегенде, Trajković et al. жас волейболшы қыздардың шеберлік дәлдігін арттыруда «small-sided» ойындар тәсілі дәстүрлі оқытудан үздік шыққанын дәлелдеді [17, б. 27]. Бұл тәсіл ойын жағдайына жақын болғандықтан, жаттығу үдерісінде спортшылардың реакциясы мен техникалық қабілеттері біртіндеп дамиды. Бұл зерттеу интегралдық жаттығу әдістемелерінің

құрамдас бөлігі ретінде ойын түріндегі жаттығулардың қолданылуының маңыздылығын ерекше атап көрсетеді.

Плиометрикалық жаттығулардың жиілігі мен олардың дене дайындық көрсеткіштеріне әсерін зерттеген Martinez et al. зерттеуі жүйелі плиометрикалық дайындықтың жасөспірім волейболшылардың күш, жылдамдық және секіру қабілетін жақсартуда маңызды екенін көрсетті. Бұл зерттеу интегралдық жаттығу әдістемесінің құрамдас бөлігі ретінде плиометрикалық жаттығулардың тиімділігін нақты дәлелдеді және жасөспірім спортшылардың дене дайындығын кешенді дамытуға мүмкіндік беретін жаттығу жиілігінің оңтайлы мөлшерін анықтауға бағытталған [16, б. 1116]. Сонымен қатар, интегралдық дайындықтың тиімділігін сипаттайтын маңызды зерттеулердің бірі - Petrušić еңбегі. Бұл зерттеуде 12-15 жас аралығындағы жасөспірім қыздар екі ай бойы плиометрикалық және қарсылық жаттығуларынан тұратын кешенді бағдарлама бойынша дайындалған [15, б. 297]. Нәтижесінде, қатысушылардың бұлшықет күшінің,

секіру биіктігінің және жалпы дене дайындығының айтарлықтай жақсарғаны анықталды. Аталған деректер интегралдық дайындықтың, әсіресе жас спортшылар арасында, дене дамуын жан-жақты жетілдіруге ықпал ететінін дәлелдейді. Біз аталған авторлардың еңбектеріне талдау жасай отырып ойынға дайындық жүргізуде, жасөспірім волейболшылардың жылдамдық, секіру және бұлшықет қуаты көрсеткіштерінің артуына интегралдық дайындықтың тиімді әсер ететін аңғардық.

Талқылау. Волейбол командалық ойын болғаннан кейін, әрбір ойыншының дайындығын дамыту үшін ойын және жарыс барысында үйретілген әдіс-тәсілдерді қолдануда интегралдық әдістің пайдасы өте зор. Бұл жасөспірім волейболшылардың оқу-жаттығу үдерісінде үйренген қимыл-қозғалыс әрекеттерін әрбір ойын барысында қолдануға мүмкіндік жасайды.

Волейболдан оқу-жаттығу үдерісінде берілетін дене жүктемелері жасөспірім волейболшыларға ойын жағдайындағы түрлі ситуацияларда техникалық-тактикалық әрекеттерді табысты орындауға ықпал етеді. Бұл уақытта қарсы команданың ойыншылары жаттығу түрлеріне қарай шабуыл мен қорғаныстағы қимыл-әрекеттерді дәл бағамдай алады.

Интегралдық дайындықты күнделікті екі жақты ойындар мен жарыстарда да тиімді жүзеге асыруға болады. Бұл ойыншылардың кемшілік тұстары мен жетістіктеріне талдау жасауда өте маңызды құрал болып табылады.

Волейбол ойынына дайындықты келесі бағыттар бойынша жүргізуге болады:

Қимыл-қозғалыс ойындарын пайдаланып техникалық әрекеттерді дамыту. Мысалы: «Қабырғадағы эстафета» (допты қабырғаға әртүрлі тәсілмен беру), «Допты серіктеске дәл жеткіз», «Бер де - отыр», «Ауадағы доп», «Нысанаға дәл тигіз» сияқты волейбол элементтері басым ойындарды қолдану [9, б. 119]. Бұл қозғалыс ойындары волейболдың техникалық әдістерін (допты екі қолмен жоғарыдан және төменнен қабылдау, дәл осы нұсқада беру, ойынға қосу, қорғаныста ойнау мен шабуыл жасау соққылары және т.б.) дамытуда маңызды рөл атқарады.

Волейболға арналған дайындық ойындары - бұл волейбол ойынындағы түрлі қимыл-қозғалыспен комбинацияларды жетілдіруге мүмкіндік береді [10, б. 234].

Екіжақты оқу-жаттығу ойындары - бұл ойындар барысында жасөспірім волейболшылар игерген техникалық-тактикалық әрекеттерді жарыс кезінде тиімді қолдануға үйренеді. Өрбір

ойын нақты бір міндеттерді шешуге бағыттталып өткізіледі.

Бақылау ойындары - жарысқа дейін өткізіледі, ойыншылардың түрлі позициядағы қимыл-әрекеттерін талдап, әдіс-тәсілдерді меңгеру деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді.

Волейбол ойынында техникалық әрекеттерді дамыту ойын элементтері негізінде іске асырылады. Бұл әрекеттер алдында меңгерілген қимыл-қозғалыс дағдыларын ойын барысында одан әрі жетілдіруге бағытталады. Мысалы, ойын барысында допты тек төменнен немесе жоғарыдан ойынға қосу, жоғарыдан не төменнен қабылдау, допты әртүрлі әдіспен қабылдау және беру, допты серіктесіне секіріп беру, допты алаңның 1-ші және 5-ші аймақтарына алдамшы қимылмен дәл бағыттау әдістерін қолдану ұсынылады.

Оқу-жаттығу ойындарының басты мақсаты - жасөспірім волейболшылардың әдіс-тәсілдерін жарыстар мен ойын үдерісінде пайдалану. Жаттығу үдерісінде бағдарламадағы барлық әдіс-тәсілдер бірізділікпен қайталанып, оңайдан күрделіге қағидасы негізінде біртіндеп қиындатылады.

Ойын тактикасын жетілдіруге бағытталған жаттығулар мен ойын элементтері жеке, топтық және командалық әрекеттерді өзара байланыстыра дамытуға негізделуі керек.

Шабуыл барысында жеке тәсілдерді дамытуға арналған жаттығу түрлері:

Доп беру жаттығулары: допты 1-ші және 2-ші сызықтан шабуыл жасайтын ойыншыға дәл бағыттау; допты серігіне тікелей немесе артқа қарап беру; допты команданың үздік соққы жасайтын шабуылшысына дәл беру; допты 2-3-ші және 4-аймақтағы ойыншыларға дәл жеткізу; қарсыластың тосқауылы әлсіз аймаққа беру; тосқауылы берік аймаққа алдамшы қимыл-әрекеттерді қолдану.

Допты ойынға қосу жаттығулары: 1-5-6-шы аймақтағы допты қабылдау техникасы әлсіз ойыншыға бағыттап беру; алаңның шеткі немесе бос аймақтарына дәл беру; допты ойынға қарсыластың қосалқы құрамынан кірген ойыншыға жиі беру арқылы қысым жасау.

Шабуылдау жаттығулары: соққы түрлерін кезектестіріп орындау; қатты соғу мен алдамшы берулерді кезектестіре орындау; допты қорғанысы әлсіз аймақтарға дәл тастау; қарсыластың тосқауылы әлсіз аймағына шабуыл жасау.

Бұл жаттығулар жасөспірім волейболшылардың әдіс-тәсілдерін жетілдіріп қоймай, тактикалық әрекеттерді меңгеру қабілеттерін де дамытуға ықпал етеді.

Топтық және командалық шабуылдауды жетілдіру бағытындағы жаттығу түрлері:

Допты алдымен 3-ші аймаққа беру, ал байланыстырушы допты шабуылшыға ыңғайлы етіп бағыттайды.

Дәл осы жаттығу нұсқасында доп команданың үздік шабуылшысына бағытталады; егер байланыстырушы мен шабуылшы бір нүктеде болса, олардың орындарын ауыстыру жолдары қарастырылады.

Байланыстырушы орнын өзгертпей, 3-ші аймақтан 2-ші және 4-ші аймақтағы ойыншыларға допты бағыттайды. Бұл жағдайда 3-ші аймақтағы шабуылшы сәл артқа шегініп, соққы орындауға дайындалады.

Бірінші доп 2-ші немесе 3-ші аймаққа бағытталады - бұл әрекет шабуылшының орналасуына байланысты таңдалады, егер шабуылшы тордың қасында болса, доп 3-ші аймаққа, ал артқы аймақта болса - 2-ші аймаққа бағытталады.

Байланыстырушы 3-ші аймақта орналасып, екінші берілген допты көтереді, ал 6-шы аймақтағы ойыншы торға жақын келіп, допты қабылдауға немесе сақтандыруға әрекет жасайды.

Екінші допты 3-ші аймақтағы ойыншы көтереді, шабуыл жасау 2-3-ші және 4-ші аймақтарға бағытталады.

Қорғаныстағы жеке әрекеттерді жетілдіру бағытындағы жаттығу түрлері:

– допты екі қолмен төменнен қабылдау және сақтандыру әрекеттерін орындау;

– қарсыластың бағыттаған добын жоғарыдан екі қолмен қабылдау және оны байланыстырушыға дәл беру арқылы жалғастыру;

– 5-ші және 6-шы аймақтағы ойыншы торға жақын келіп, тосқауыл қоюшы ойыншыларды сақтандыру әрекетін жасайды;

– егер тосқауыл қойылмаса, 5-ші және 6-шы аймақтағы ойыншылар артқы шепте қалып, қорғаныс әрекеттерін орындайды;

– тосқауыл кезінде диагональ бағытты жабу (мәселен, 4-ші аймақтан соққы жасалса 5-ші және 6-шы аймақтарды қорғау);

– алаңның бүйір қапталына бағытталған шабуыл соққыларын тосқауыл қою арқылы жабу.

Мұндай ойын әрекеттерін ұжымдық бірлікте жүйелі түрде қолдану жасөспірім волейболшылардың бойында сенімділік пайда болып, өзара жеке және командалық қимыл-әрекеттері үйлесім табады, команданың техникалық және тактикалық дайындық деңгейлері артып, нәтиже жоғарылайды.

Қорытынды. Жасөспірім волейболшыларды жаттықтыруда интегралдық дайындықты

қолдануға бағытталған негізгі мақсат-міндеттер - оқушылардың техникалық, тактикалық және дене дайындықтарын бір-бірімен өзара үйлестіру арқылы кешенді жетілдіру әдістемесін тәжірибеде қолдану толықтай жүзеге асырылды. Атап айтқанда:

Арнайы дене дайындығына бағытталған апта сайын өткізілген жалпы және арнайы дене дайындығы жаттығулары (қайталап жүгіру, секіру және жылдамдықты дамыту жаттығулары) жасөспірімдердің төзімділігі мен күш көрсеткіштерін айтарлықтай жоғарылатты.

Допты қабылдау, үйлестіру, шабуылдау, тосқауыл қою сияқты волейболдағы негізгі техникалық элементтер - жұппен, үш рет жанасу арқылы және екі жақты ойын барысында мүқият жүргізілді. Бұл жаттығулар жасөспірімдердің техникалық орындау қабілетін дамытып, ойын барысында кездесетін қателіктерді мүмкіндігінше азайтып, өз-өзіне деген сенімділігін арттырды.

Командалық өзара әрекет ету, шабуылдағы және қорғаныстағы ойын комбинацияларын үйрету, ойын кезінде тез шешім қабылдау қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар тәжірибе жүзінде сынақтан өтіп, тексерілді. Сонымен қатар «қорғаныс - шабуыл - қорғаныс» бағытындағы ауысу жаттығулары сәтті жүзеге асырылды.

Екі жақты оқу-жаттығу ойындары, ойынға сәйкес тактикалық тапсырмалар мен кез келген сәтті тиімді әрекет ету жаттығулары оқушылардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырып, жарыс жағдайындағы күрделі сәттерде ойын дағдыларына тез бейімделу және тез шешім қабылдау қабілеттерін дамытуға мүмкіндік берді.

Жасөспірім волейболшылардың басым бөлігі интегралдық дайындыққа негізделген жаттығу жүйесінің тиімділігін атап өтті. Психологиялық дайындық пен тактикалық қимыл-әрекеттер бойынша да нәтижелер жақсы көрсеткіштер көрсетті. Сонымен қатар, командалық жұмыс аясында да үлкен жетістікке қол жеткізуге болатынын аңғаруға болады.

Алдағы зерттеу жұмыстарында әртүрлі позициядағы волейболшылар үшін жаттығу жүйесінің әсерін салыстыру және ойыншылардың жеке даму деңгейін ескеріп, жаттығулар тобына өзгерістер енгізу ұсынылады.

Сонымен, оқу-жаттығу үдерісінде интегралдық дайындықты қолдану әдістемесі арқылы жасөспірім волейболшылардың кешенді дамуын қамтамасыз ету сәтті жүзеге асырылып, нәтижесі спорт үйірмелерінде тәжірибеге ендірілді. Оқу-жаттығу үдерісіне ендіру барысында қойылған мақсат-міндеттер толық қамтылды.

## Әдебиеттер тізімі

- 1 Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В.А. Теория и методика спортивных игр: учебник. - Москва: «Академия», 2017. - 464 с.
- 2 Клешев Ю.Н. Волейбол: школа тренеров: учебно-методическое пособие. - Москва, 2023. - 400 с.
- 3 Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Пришпепа М.А. Теория и практика волейбола: учебно-методическое пособие. - Рубцовск, 2021. - 125 с.
- 4 Никулин В.Т. Тактика, техника и практика игры: учебно-методическое пособие. - Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2022. - 149 с. .
- 5 Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол: учебник. - Москва: «Советский спорт», 2020. - 412 с.
- 6 Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол: учебно-методическое пособие. - Пятигорск: СКФУ, 2024. - 114 с.
- 7 Ибрагимова О.А. Техника и методика обучения волейболу: учебно-методическое пособие. - Махачкала, 2023. - 57 с.
- 8 Бөдеев М.Т., Рамашов Н.Р. Спорт ойындары: оқу құралы. - Алматы: «Мектеп», 2016. - 280 б.
- 9 Есиркепов Ж.М., Даутов А.С. Волейболды оқыту әдістемесі: оқу әдістемелік құралы. - Кызылорда, «Жиенай», 2014. - 145 б.
- 10 Шилыбаев Е., Шегенбаев Н. Битабаров Е.А. Волейболды оқыту әдістемесі: Оқу құралы. - Шымкент, 2022. - 265 б.
- 11 Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. - Москва: «Академия», 2014. - 415 с.
- 12 Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол: учебник. - Москва: «Дивизион», 2009. - 359 с.
- 13 Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: учебник. - Ташкент: «УЗкитап», 2020. - 526 с.
- 14 Fathi A., Hammami R., Moran J., Granacher U., Chaouachi A. Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2019. - №33 (8). – pp. 2110-2118. DOI:10.1519/JSC.0000000000003110
- 15 Petrušić T. Plyometric and resistance training: A dual approach to enhance physical fitness in 12–15-year-old girls // Physiologia. - 2024. - №4 (4). – pp. 296-308. DOI:10.3390/physiologia4040023
- 16 Martinez B., Alvarez C., Gomez M., Torres, R.. Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial // Frontiers in Physiology. - 2023. - №14. – pp. 1115-1123. DOI:10.3389/fphys.2023.1174562
- 17 Trajković N., Madić D.M., Milanović Z., Mačak D., Sporiš G., Krističević T. Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players // Acta Kinesiológica. – 2017. - №11 (2). – pp. 25-29. <https://www.researchgate.net/publication/319182800>
- 18 Ержанов С.У. Спортшыларға арналған интеграцияланған жаттығу жүйесінің ерекшеліктері // Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Кызылорда, 2022. - Б. 145-149.

## References

- 1 ZHeleznyak YU.D., Nesterovskij D.I., Ivanov V.A. Teoriya i metodika sportivnyh igr: uchebnik. - Moskva: «Akademiya», 2017. - 464 s.
- 2 Kleshev YU.N.. Volejbol: shkola trenerov: uchebno-metodicheskoe posobie. - Moskva, 2023. - 400 s.
- 3 Ksendzov V.O., Kolesnikov V.I., Sosnin V.P., Prishepa M.A. Teoriya i praktika volejbola: uchebno-metodicheskoe posobie. - Rubcovsk, 2021. - 125 s.
- 4 Nikulin V.T. Taktika, tekhnika i praktika igrы: uchebno-metodicheskoe posobie. - Orel: OGU imeni I.S. Turgeneva, 2022. - 149 s. .
- 5 Bulykina L.V., Guba V.P. Volejbol: uchebnik. - Moskva: «Sovetskij sport», 2020. - 412 s.
- 6 Astahova M.V., Strel'chenko V.F., Krahmalev D.P. Volejbol: uchebno-metodicheskoe posobie. - Pyatigorsk: SKFU, 2024. - 114 s.
- 7 Ibragimova O.A. Tekhnika i metodika obucheniya volejbolu: uchebno-metodicheskoe posobie. - Mahachkala, 2023. - 57 s.
- 8 Bodeev M.T., Ramashov N.R. Sport oiyndary: oқu құraly. - Almaty: «Mektep», 2016. - 280 b.
- 9 Esirkepov ZH.M., Dautov A.S. Volejboldy oқyту әdistemesi: oқu әdistemelik құraly. - Kyzylorda, «ZHienaj», 2014. - 145 b.
- 10 SHilybaev E., SHEgenbaev N. Bitabarov E.A. Volejboldy oқyту әdistemesi: Oқu құraly. - SHymkent, 2022. - 265 b.
- 11 ZHeleznyak YU.D. Teoriya i metodika sportivnyh igr: uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij. - Moskva: «Akademiya», 2014. - 415 s.
- 12 Belyaev A.B., Savin M.V. Volejbol: uchebnik. - Moskva: «Divizion», 2009. - 359 s.
- 13 Ashurkova S.F. Teoriya i metodika volejbola: uchebnik. - Tashkent: «UZkitaп», 2020. - 526 s.
- 14 Fathi A., Hammami R., Moran J., Granacher U., Chaouachi A. Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2019. - №33 (8). – pp. 2110-2118. DOI:10.1519/JSC.0000000000003110
- 15 Petrušić T. Plyometric and resistance training: A dual approach to enhance physical fitness in 12–15-year-old girls // Physiologia. - 2024. - №4 (4). – pp. 296-308. DOI:10.3390/physiologia4040023
- 16 Martinez B., Alvarez C., Gomez M., Torres, R.. Effects of different plyometric training frequencies on physical performance in youth male volleyball players: A randomized trial // Frontiers in Physiology. - 2023. - №14. – pp. 1115-1123. DOI:10.3389/fphys.2023.1174562
- 17 Trajković N., Madić D.M., Milanović Z., Mačak D., Sporiš G., Krističević T. Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players // Acta Kinesiológica. – 2017. - №11 (2). – pp. 25-29. <https://www.researchgate.net/publication/319182800>
- 18 Erzhanov S.U. Sportshylarға arналған integraciya lanған zhattyғu zhүйsesiniң erekshelikteri // Halyқaralyқ ғыlymi-tazhiribelik konferenciya materialdary. - Kyzylorda, 2022. - B. 145-149.

## АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

***Автор для корреспонденции (первый автор)***

**Рыскалиев Саят Нурболатович** – PhD., ассоциированный профессор, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан.

***Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)***

**Рыскалиев Саят Нурболатович** – PhD., қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

***The Author for Correspondence (The First Author)***

**Sayat Ryskaliyev** – PhD., Associate Professor, Academy of Physical Education and Mass Sports, Astana, Kazakhstan.

**e-mail:** sayat.nurbolatovich@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

**Есиркепов Жандос Мергенбайұлы** – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

**Есиркепов Жандос Мергенбайұлы** – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

**Yessirkeпов Zhandos Mergenbaevich** – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; International university of tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

**e-mail:** zhandos-1978@mail.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

**Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы** – PhD, ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясауи, г. Туркестан, Казахстан.

**Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы** – PhD., қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

**Yermakhanov Baglan** – PhD, Associate Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan.

**e-mail:** baglan0989@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

**Куанышбаев Бахытжан Жанадилович** – старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясауи, г. Туркестан, Казахстан.

**Куанышбаев Бахытжан Жанадилович** – аға оқытушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

**Kuanysbayev Bakhytzhан Zhanadilovich** – Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan.

**e-mail:** bakhytzhан.kuanysbayev@ayu.edu.kz

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

**Искакова Ляйла Маратовна** – PhD., ассистент профессор, SDU University, г. Каскелен, Казахстан.

**Искакова Ляйла Маратовна** – PhD., ассистент профессор, SDU University, Қаскелең қ., Қазақстан Республикасы.

**Isakova Lyaila** – PhD., assistant professor, SDU University, Kaskelen, Kazakhstan.

**e-mail:** leila-7777@mail.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1538-1147>

Мақала түскен күні: 16.10.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 08.11.2025