

Торайғыров университетінің  
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Торайғыров университета

---

**ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ  
ХАБАРШЫСЫ**

**ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СЕРИЯСЫ**  
1997 ЖЫЛДАН БАСТАП ШЫҒАДЫ



**ВЕСТНИК  
ТОРАЙҒЫРОВ  
УНИВЕРСИТЕТА**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЕРИЯ**  
ИЗДАЕТСЯ С 1997 ГОДА

ISSN 2710-2661

---

**№ 4 (2023)**

**ПАВЛОДАР**

**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ**  
**Торайгыров университета**

**Педагогическая серия**  
выходит 4 раза в год

---

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

о постановке на переучет периодического печатного издания,  
информационного агентства и сетевого издания  
№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций  
Республики Казахстан

**Тематическая направленность**

публикация материалов в области педагогики,  
психологии и методики преподавания

**Подписной индекс – 76137**

<https://doi.org/10.48081/WOOG9481>

---

**Бас редакторы – главный редактор**

Аубакирова Р. Ж.

*д.п.н. РФ, к.п.н. РК, профессор*

Заместитель главного редактора

Жуматаева Е., *д.п.н., профессор*

Ответственный секретарь

Каббасова А. Т., *PhD доктор*

**Редакция алқасы – Редакционная коллегия**

Мағауова А. С.,

*д.п.н., профессор*

Бекмағамбетова Р. К.,

*д.п.н., профессор*

Самекін А. С.,

*доктор PhD, ассоц. профессор*

Син Куэн Фунг Кеннет,

*д.п.н., профессор (Китай)*

Желвис Римантас,

*д.п.н., к.псих.н., профессор (Литва)*

Авагян А. В.,

*д.п.н., ассоц. профессор (Армения)*

Томас Чех,

*д.п.н., доцент п.н. (Чешская Республика)*

Омарова А. Р.,

*технический редактор*

---

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели

Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов

При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

<https://doi.org/10.48081/ECMD4675>

**\*Т. С. Баянбаева<sup>1</sup>, М. К. Сирлибаев<sup>2</sup>, А. Ж. Куватов<sup>3</sup>,  
Е. С. Балтабаев<sup>4</sup>, С. Н. Аскапов<sup>5</sup>**

<sup>1,2</sup>Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті,  
Қазақстан Республикасы, Павлодар қ.;

<sup>3,4</sup>Торайғыров университеті,  
Қазақстан Республикасы, Павлодар қ.;

<sup>5</sup>Astana IT University,  
Қазақстан Республикасы, Астана қ.

\*e-mail: [sirlibaevm@mal.ru](mailto:sirlibaevm@mal.ru)

## **САРАЛАНҒАН ТӘСІЛ НЕГІЗІНДЕ БІЛІКТІ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ**

*Бұл мақалада сараланған тәсіл негізінде білікті футболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін жетілдіру жолдары және нәтижелері қарастырылған. Заманауи футболда өте жоғары талаптар қойылады, әсіресе жылдамдық жылдамдық сапасына көп көңіл аударылады. Бұл жұмыс спортшыны даярлаудағы жылдамдық-күш қасиеттерін дамытудың негізгі мәселелерін қамтиды. Зерттеу жұмысына футбол ойынындағы жылдамдық, күш дене сапасына арнайы әдебиеттік шолуы жасалған. Зерттеудің теориялық бөлімінде осы жұмыстың негізгі мәселесі туралы кіріспе мәліметтер бар. Зерттеудің нысаны, пәні, мақсаты, міндеттері бар, сонымен қоса ғылыми қарама-қайшылықтары да бар екені анықталғаны белгілі болып тұр. Және де зерттеудің болжамы, әдістері, зерттеудің базасы, тәжірибелік-экспериментті мен ғылыми жаңалығы, теориялық және практикалық маңыздылығы да ұсынылған. Зерттеудің негізін практикалық бөлімінен алынған нәтижелер құрайды. Нәтижелердің объективтілігіне қол жеткізу үшін жеке зерттеу деректері, талдау, сауалнама, сараптамалық сауалнама және педагогикалық тест әдістері пайдаланылды. Экспериментке барлық қатысқандардың барлық көрсеткіштері есепке алынып отырды. Эксперимент кезеңдері де жазылған. Жүргізілген зерттеу сараланған тәсіл негізінде білікті футболшылардың жылдамдық-күш*

*қасиеттерін жетілдіру үшін жаттығуларды дұрыс әзірлеу кезінде спорттық іс-әрекеттің нәтижелері оң динамика көрсетеді деген тұжырым жасауға мүмкіндік беріп тұр.*

*Кілтімі сөздер: білікті, футболшылар, зерттеу, жылдамдық-күш, қасиеттер, қабілеттер, тәсіл.*

### **Кіріспе**

Дене шынықтыру теориясында жылдамдық қасиеттері басқа дене сапалары арасында ең аз дамитыны анықталды. Бұл қабілеттер көбінесе генетикалық түрде алдын – ала анықталған және адамның туа біткен қасиеттеріне-жүйке үдерістерінің қозғалғыштығына, нейромоторлық механизмнің жұмысына, жылдам және баяу бұлшықет талшықтарының қатынасына байланысты. Бірақ, сонымен бірге, жылдамдық қасиеттерінің көрінісі нейромаскулярылық үйлестіруге, дененің қозғалыс құрамын тез жұмылдыру қабілетіне байланысты және бұл қасиеттерді жетілдіруге болады. Олар жылдамдық қабілеттерін дамытудың негізгі әлеуетіне ие.

Қазіргі жағдайда футбол спортшыларға барлық дене сапаларын дамытуға өте жоғары талаптар қояды. Ойынның қарқыны мен жылдамдығы жыл сайын артып келеді, ал футболшылар жылдамдық сияқты көріністі дамытуда белгілі бір стандарттарға сәйкес келуі керек [1, 2]. Сондықтан жылдамдық қасиеттерін дамыту мәселесі қазіргі кезде өзекті болып табылады.

Футболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту үшін мамандар арнайы және арнайы емес сипаттағы жаттығуларды қамтитын жаттығу құралдарының жиынтығын ұсынады. Алайда жаттығу құралдарының шектеулі спектрін ұзақ уақыт қолдану ағзаның физиологиялық жүйелерінде адаптация үдерістерін туғызады, ал жаттығулар әсерінің оң әсері төмендейді, бұл спортшылардың жылдамдық-күш қабілеттерінің дамуының баяулауын тудырады [3, 4]. Осыған байланысты жылдамдық-күш қабілеттерін жақсартудың жаңа тәсілдерін іздеу қажет болады.

Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді ретроспективті талдау футболистерді жылдам күштік дайындау мәселесінің жан-жақты пысықталғанын көрсетеді, алайда қарастырылып отырған мәселе бойынша бірыңғай тұжырымдаманы қалыптастыруға мүмкіндік бермейтін ғылыми қарама-қайшылықтар бар [5, 6].

Анықталған қарама-қайшылықтарға, сондай-ақ терең спорттық мамандандыру кезеңінде футболшылардың жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыру мәселелерінің теориялық және практикалық маңыздылығына

байланысты зерттеу мәселесі тұжырымдалды, ол тренажерлерді қолдану негізінде әр түрлі соматикалық типтегі және ойын рөлдеріндегі футболшыларды жылдамдық-күш жаттығуларының сараланған әдістемесін жасау және негіздеу болып табылады.

**Зерттеу мәселесі:** кәсібилікті арттыру кезеңінде футболшылар арасында жылдамдық сапасының дамуының артта қалған жақтарын анықтау және оларды сараланған тәсілді қолдана отырып тиімді дамыту.

**Зерттеу нысаны** – білікті футболшылардың жылдамдық қасиеттерін дамыту үдерісі.

**Зерттеу пәні** – білікті футболшыларда жылдамдық қасиеттерін дамытуға арналған сараланған тәсіл.

**Зерттеудің мақсаты** – кәсібилікті арттыру кезеңінде білікті футболшылардың жылдамдық қасиеттерін сараланған дамыту бойынша ұсыныстарды негіздеу және әзірлеу болып табылады.

**Зерттеудің міндеттері:**

- 1 Мәселенің жай-күйін теория мен практикада зерттеу;
- 2 Терең мамандандыру кезеңінде футболдағы ойыншылардың жылдамдық қасиеттерін анықтау үшін тесттерді таңдауды негіздеу;
- 3 Білікті футболшылардың жылдамдық дайындығының жағдайын бағалау;
- 4 Білікті футболшылардың жылдамдық қасиеттерін сараланған дамыту бойынша ұсыныстарды негіздеу және әзірлеу.

**Зерттеу болжамы:** жылдамдық қасиеттерін сараланған дамыту бойынша әзірленген ұсыныстары ерекше және тиімді болып табылады.

**Зерттеудің жаңалығы** – сараланған дамыту үшін жылдамдық қасиеттерін тоғыз көрініске бөлу болып табылады:

- қарапайым визуалды-моторлы реакциясының жылдамдығын анықтау;
- күрделі визуалды-моторлы реакциясының жылдамдығын анықтау;
- бір қозғалыс жылдамдығын анықтау;
- қозғалыс жиілігі (карқыны);
- жылдамдығы тұтас қимыл-қозғалыс әрекеттері;
- концентрацияланған жарылыс күшінің бір көрінісі;
- бастапқы үдеу;
- қашықтық жылдамдығы (жылдамдыққа төзімділік);
- тежеу жылдамдығын анықтау (қозғалысты тоқтату жылдамдығы).

**Жұмыстың теориялық маңыздылығы.** Зерттеу нәтижелері футбол теориясы мен әдістемесін футболдағы жаттығу үдерісін ұйымдастыруға жас футболшылардың жылдамдық қабілеттерін дамыту үдерісінде жүктемені жоспарлау ұстанымдары туралы жаңа біліммен толықтырады, жылдамдықты

күшейту жаттығуларын құру ерекшеліктері туралы жаңа мәліметтермен толықтырады.

### **Материалдар мен әдістері**

Бұл мақалада теориялық компонентін зерттеу әдісі ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу болып табылады, және де зерттеу тақырыбына қатысы бар педогогикалық бақылау, зертханалық тестілеу (психологиялық тест, Вингейт тесті, тензоплатформада секіру тесті), далалық тестілеулер (бірден 30 метрге жүгіру, ұзындыққа секіру, доптың қашықтыққа соғылуы, т-тест), педагогикалық эксперимент, статистикалық өңдеу және алынған нәтижелерді талдау зерттеу әдістері қолданылды.

### **Нәтижелер және талқылау**

Зерттеудің тәжірибелік-эксперименттік базасы. Зерттеулер Павлодар педагогикалық университетінің «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының зертханасында және жасанды жабыны бар футбол алаңында жүргізілді.

Жұмыстың практикалық маңыздылығы. Терең мамандану кезеңінде білікті футболшыларда жылдамдық қасиеттерін сараланған дамыту үшін әртүрлі құралдар мен әдістерді қолдана отырып жаттығулар жиынтығын жасау болып табылады. Бұл жаттығуларды жылдамдық қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы микроциклде де, күнделікті жаттығуларда да қолдануға болады.

Педагогикалық зерттеу екі кезеңде жүргізілді:

1 Зерттеудің бірінші кезеңінде әдеби деректерді, отандық және шетелдік авторлардың ғылыми-әдістемелік әдебиеттерін талдау және жалпылау жүргізілді, тақырыптар тобы құрылды және негізгі мәліметтер базасы құрылды. Әрі қарай педагогикалық эксперимент жүргізілді – жалпы белсенділігін, дене дамуын, жылдамдық-күш дайындығын анықтау;

2 Зерттеудің екінші кезеңінде футболшылардың жылдамдық қабілеттерін тестілеу жүргізілді, эксперименттік жұмыстың нәтижелері талданды және қорытындыланды.

Жылдамдық қасиеттерін дамытуға сараланған көзқарас олардың әртүрлі көріністерін сараланған тестілеуді қажет етеді. Жылдамдық қасиеттері зертханалық және далалық тесттермен зерттелді. Зерттеуге 24 футбол ойыншысы қатысты. Орташа жасы  $14,4 \pm 0,5$  (14–15) жыл болды. Бұлардың антропометриялық мәліметтері келесі шектерде түрленді: бойы –  $167, 6 \pm 6,3$  (158–180) см, салмағы –  $57,4 \pm 6,2$  (46,3–70) кг, ДСИ–  $20,2 \pm 1,8$  (17,9–24,1). ППУ медициналық бөлімінің дәрігерлік бақылауының мәліметтері бойынша барлық спортшылар сау және белсенді жаттығу жағдайында болды. Барлық спортшылар 5 жылдан астам уақыт спортпен шұғылданады. Атлеттерге

және олардың ата-аналарына алынған деректерді зерттеуге және жариялауға қатысуға жазбаша хабардар етілген келісім алынғанға дейін зерттеудің мақсаттары, міндеттері және әдістері туралы ақпарат берілді.

Зерттеу Павлодар қаласы №2 ЖОББМ МККҚ базасында 2020 жылдың қыркүйегінен 2021 жылдың мамырына дейін 9 «А» және «Б» сыныптарының 14 оқушысы (ұлдар) арасында 15-16 жас аралығында жүргізілді. Карантин кезінде бұл мектепке дәстүрлі форматта оқуға рұқсат етілді, өйткені контингенті 180 адамға дейін шағын жинақталған мектепке жатқызылды. 15–16 жас аралығындағы жастардың жылдамдық-күш дайындығының дамуымен және оны әртүрлі әдістермен нығайтумен байланысты мәселелер бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер зерттеліп, талданды. Жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту саласындағы жетекші мамандардың зерттеулері қарастырылды.

Педагогикалық байқау оқу жылы кезінде екі рет өтті (қазан, сәуір айлары 2021–2022 жыл). Тексеру 2020–2021 жж ППУ «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламаларының зертханасында және далалық тестілерді өткізу үшін жасанды жабыны бар футбол алаңында жүргізілді.

Зертханалық сынақтардың тізімі:

- қарапайым визуалды-мотор реакциясының жылдамдығын анықтау (ПЗМР);

– күрделі көру-мотор реакциясының жылдамдығын анықтау (СЗМР);

– Fit-LightTrainer жарық тренажерін қолдана отырып тестілеу;

– теппинг сынағы;

– электронды тензоплатформаны қолдана отырып, секіруді тестілеу;

– Monark тік велосипед эргометрін қолдана отырып, Вингейт тестін жасау.

Дала сынақтарының тізімі:

– допқа соққы беру қашықтығы;

– бірден 30 метрге жүгіру;

– ұзындыққа секіру;

– Т-тест.

Зерттеу жылдық жаттығу циклінде дайындықтың бәсекелестік кезеңінде жүргізілді. Бұл жылдамдық-күш сапасының барлық көрсеткіштері іске асыру кезінде оңтайлы жағдайда болуы керек. Бақылау тестімен жүргізілген ғылыми-зерттеу жұмысы үш кезеңде жүргізілді:

Бірінші, дайындық күзде (2020 ж.: қыркүйек–қазан) теориялық білім үшін пайдаланылатын: оқу және ғылыми әдебиеттерге талдау жасалды. Сондай-ақ, оқу жоспары, стандарттары бойынша құжаттама зерттелді, тесттердің барлық түрлері таңдалды, гипотезадан практикалық тұжырымдарға дейін терең зерттеу үшін көтерілген тақырыптың уақтылығы

формуласы алынды. Сондай-ақ, осы кезеңде 14–15 жас аралығындағы оқушылардың қозғалыс белсенділігін (жылдамдық, үйлестіру, күш, икемділік, төзімділік) жетілдіру деңгейін анықтау үшін жаттығулар мен бақылау тестілерінің кешенін іріктеу жүргізілді.

Екінші кезеңде күзден көктемгі кезеңге дейін, дәлірек айтсақ, 2020 жылдың қазанынан 2021 жылдың наурызына дейін әр түрлі қашықтықтарды ескере отырып, жүгіру тестілері бөлек таңдалды. 14 оқушыға арналған бақылау тестілеуі арнайы тағайындалды. Кейін балаларды 2 топқа бөлді: бақылау (БТ) және эксперименттік (ЭТ). Яғни бастапқыда екі топ жалпы дене шынықтырудың деңгейі мен даму дәрежесі бойынша бір-бірінен мүлдем ерекшеленбеді, бірақ үш айлық эксперимент бұл қабілеттерде үлкен алшақтық тудырды.

Эксперименттік топ аптасына 3 рет, жалпы сабақ саны – 36 сабақ және қосымша үй тапсырмалары болды. Әр сабақ 40 минутқа созылды. Бұл бағдарламаны моториканы жетілдіруге арналған дайындық бағдарламасы ретінде қолдану туралы шешім қабылданды. Сонымен қатар, бақылау тобы мектептегі оқу үдерісінің шеңберінен шықпай-ақ бұрынғы бағдарлама бойынша жұмыс жасады. Дегенмен, тестілеу кезінде барлығына қойылатын талаптар бірдей болды, кейін қорытынды жасалды. Естеріңізге сала кетейік, бұл тест бағдарламасы негізгі және нақты тапсырмалардың барлық түрлерін біріктірді, бұл қозғалыс белсенділігінің даму дәрежесін, жүгіру, ұзындыққа секіру, үйлестіруді дамыту және басқаларын анықтауға көмектесті. Жылдамдық қасиеттерінің әртүрлі көріністеріне зерттеу нәтижелері өңделіп, кестелерге жинақталған.

Бірінші кестеде психофизиологиялық тестілердің нәтижелері көрсетілген. НС-психотест аппаратының көмегімен қарапайым көру-мотор реакциясының (ПЗМР) жылдамдығы, күрделі көру-мотор реакциясының (СЗМР) жылдамдығы анықталды және қолдың максималды жиілігін 5 секундта анықтай отырып, теппинг-тест өткізілді. Сондай-ақ, күрделі визуалды-моторлы реакцияның жылдамдығы Fit-LightTrainer жарық тренажерының көмегімен анықталды.

Кесте 1 – Футболшыларды психофизиологиялық тестілеу нәтижелері

Көрсеткіш	орташа мән	стандартты ауытқу	максималды мән	минималды мән	Норма
ПЗМР, мс	198,13	15,26	239,11	178,14	180
СЗМР НС-психотест, мс	297,51	27,81	341,59	235,62	270
5 с үшін Теппинг-тест, р	38,49	3,72	45,3	28,3	40



Футболшыларды психофизиологиялық тестілеу нәтижелері бойынша қарапайым визуалды-моторлы реакцияның жылдамдығы жақсы дамымаған деп қорытынды жасауға болады, өйткені 18 мс-тегі топтың орташа мәні осы дайындық деңгейіндегі спортшылар үшін жақсы нәтижеден асып түседі.

НС-психотест аппаратындағы күрделі визуалды-моторлы реакция жылдамдығының орташа топтық көрсеткіші де жақсы нәтижеден 27,5 мс артта қалады. Fitlighttrainer жарық тренажерында теппинг-тест және тексеру нәтижелері, әдетте, жақсы көрсеткіштерге сәйкес келеді. Психофизиологиялық сынақтардың нәтижелері бойынша ПЗМР және СЗМР жылдамдығының көрсеткіштері жалпы топ бойынша спортшылар үшін осы дайындық деңгейі үшін жақсы нәтижелерден артта қалып, жақсартуды қажет етеді деп қорытынды жасауға болады.

Екінші кестеде Monark тік велоэргометріндегі Вингейт-тест нәтижелері көрсетілген. Кестеде төрт көрсеткіш көрсетілген:

- салыстырмалы максималды алактаттық қуат (МАМотн, Вт/кг) – тұтас қозғалтқыш әрекетінің жылдамдығын бағалау үшін қажет;
- салыстырмалы орташа алактаттық қуат (САМотн, Вт/кг) – жылдамдықты төзімділікті бағалау үшін қажет;
- ең жоғары қуатқа жету уақыты (жету уақыты, МАМс) – бастапқы үдеу жылдамдығын бағалау үшін қажет;
- педальдардың айналу жиілігі (айн/мин) – қозғалыстың максималды жиілігін (қарқынын) бағалау үшін қажет.

Вингейт тесті өте пайдалы болып табылады, өйткені жылдамдық қабілеттерінің бірнеше көріністеріне бірден баға беруге мүмкіндік береді.

## Кесте 2 – Футболшыларда Вингейт тестінің нәтижелері

Көрсеткіш	орташа мән	Стандартты ауытқу	Максималды мән	Минималды мән	Норма
МАМотн, Вт/кг	12,44	1,27	15,1	9,2	12,5
МАМотн, Вт/кг	8,55	0,61	9,5	7,1	10
жету уақыты, МАМс	2,6	1,05	5	1,1	2,5
Педальдардың айналу жиілігі, айн / мин	140, 86	12,92	168,3	112	140

Вингейт тестінің нәтижелері бойынша салыстырмалы орташа қуатының көрсеткіші осы дайындық деңгейіндегі спортшылар үшін жақсы нәтижеден 1,45 Вт/кг артта қалады деп қорытынды жасауға болады. Тіпті топтағы максималды мән жақсы нәтижеге жетпейді және онымен 0,5 Вт/кг айырмашылық бар.

МАМс жету уақытының көрсеткішіндегі стандартты ауытқудың үлкен маңыздылығын атап өткен жөн, бұл сапа топта біркелкі дамымағанын көрсетеді. МАМ және педаль көрсеткіштері жақсы даму деңгейінде, топтың орташа мәні мен жақсы нәтиже арасындағы айырмашылық шамалы.

Үшінші кестеде электрондық тензоплатадағы тестілеу нәтижелері берілген. Кестеде 2 көрсеткіш көрсетілген:

– секіруді орындау уақыты (с) – отыру және секіру уақытының қосындысы; бір қозғалыс жылдамдығын бағалау үшін қажет;

– секірудің биіктігі (жоғары секіру, м) – бір шоғырланған жарылғыш күштің жылдамдығы мен күшін бағалау үшін қажет.

Кесте 3 – Футболшыларды электронды тензоплатада тестілеу нәтижелері

Көрсеткіш	орташа мән	стандартты ауытқу	максималды мән	минималды мән	Норма
Секіруді орындау уақыты, с	0,8	0,09	1,1	0,66	0,76
Жоғары секіру, м	0,27	0,04	0,36	0,21	0,27

Электрондық тензоплатадағы тестілеу нәтижелері бойынша барлық көрсеткіштер жақсы күйде және жақсы нәтижемен шамалы айырмашылықтары бар деп қорытынды жасауға болады.

Төртінші кестеде далалық тест нәтижелері берілген. Кестеде келесі көрсеткіштер көрсетілген:

Кесте 4 – Футболшылардағы далалық тест нәтижелері

Көрсеткіш	орташа мән	стандартты ауытқу	максималды мән	минималды мән	Норма
Бірден 30 м жүгіру, с	4,18	0,22	4,6	3,8	4,15
Соққы қашықтығы, м	41,41	5,06	51	30	41,5
Секіру ұзындығы, см	218,67	13,07	245	190	220
T-тест нәтижелері, с	9,28	0,22	9,67	8,93	9,3

– бірден 30 метрге жүгіру уақыты (жүріспен 30 м жүгіру, с) – тұтас қозғалыс әрекетінің жылдамдығын бағалау үшін қажет;

– допқа соққы беру қашықтығы (соққы диапазоны, м) – бір қозғалыс жылдамдығын бағалау үшін қажет;

– ұзындыққа секіру (см) – бір жақты бағытталған жарылыс күшін бағалау үшін қажет;

– T-тестінің (с) нәтижелері тежеу жылдамдығын бағалау үшін қолданылады.

Барлық топты кешенді тестілеу нәтижелері бойынша жылдамдық сапасының көріністері: ПЗМР жылдамдығы, ПЗМР жылдамдығы және қашықтық жылдамдығы (жылдамдыққа төзімділік) нашар дамыған деп қорытынды жасауға болады.

### **Қорытынды**

Бүгінгі таңда футбол әлемдегі ең танымал спорт, бұл спорт түрімен кәсіби түрде айналысатын адамдардан дене сапаларын дамытудың жоғары деңгейін талап етеді, олардың арасында жылдамдық қабілеті маңызды орын алады. Жылдамдық қабілеттерін дамыту ойыншылардың өте қысқа уақыт ішінде доппен және допсыз қозғалыстар жасау қажеттілігімен байланысты.

Басқа спорт түрлерінен жаттығу формаларын футболшы мен ауыр атлет сияқты футболшыны соқыр көшіруге және жаттықтыруға болмайды. Білікті футболшылардың жылдамдық қасиеттері көріністерінің құрылымы мен динамикасының заңдылықтарын анықтау және есепке алу қазіргі футболдың теориясы мен практикасындағы мәселесі болып табылады.

### **ПАЙДАЛАНҒАН ДЕРЕКТЕР ТІЗІМІ**

1 **Годик, М. А.** Физическая подготовка футболистов: учеб.пособие / М. А. Годик [Текст]. – М. : Терра-Спорт, 2006. – 272 с.

2 **Тавеел, М.** Моделирование процесса спортивного отбора юных палестинских футболистов на этапах многолетней подготовки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / М. Тавеел [Текст]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2015. – 25 с.

3 **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебное пособие / В. Н. Платонов [Текст]. – М. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4 **Лейкин, М. Г., Макурин, М. Г.** Методические особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников / М. Г. Лейкин, Ю. К. Макурин // Школа и педагогика [Текст]. – М. : АПН СССР, 2000. – С. 230–249.

5 **Gidara Saber ben Shadli.** Dynamics of speed and strength fitness of football players in the competitive period and means of its stabilization: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / *Gidara Saber ben Shadli.* – М., 2004. – 22 p.

6 **Betancourt Luis Gerardo Melo.** The use of complex means and methods of speed and strength training of young football players : abstract. diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences / *Betancourt Luis Gerardo Melo.* – Moscow, 1996. – 24 p.

7 **Sami Mahmoud As Sabbah.** A study of the development of speed and strength qualities in young football players aged 13–15 years : abstract. diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences / Sami Mahmud As Sabbah. – Moscow, 1989. – 20 p.

8 **Киркендалл, Д.** Анатомия футбола. – Минск, 2012. – 240 с.

9 **Губа, В., Антипов, А., Шагин Н.** Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. – М. : Спорт, 2021. – 328 с.

10 **Пашенко, А. Ю.** Техничко-тактическая подготовка футболистов. – Нижневартовск : изд-во НГУ, 2016. – 142 с.

## REFERENCES

1 **Godik, M. A.** Fizicheskaya podgotovka futbolistov : ucheb. posobie [Physical training of football players : Textbook] / M. A. Godik. [Tekst]. – Moscow : Terra-Sport, 2006. – 272 p.

2 **Taveel, M.** Modelirovanie processa sportivnogo otbora yuny`x palestinskih futbolistov na e`tapaх mnogoletnej podgotovki : avtoreferat dis. ... kandidata pedagogicheskix nauk [Modeling the process of sports selection of young Palestinian football players at the stages of long-term training : abstract of thesis. ... Candidate of Pedagogical Sciences] / M. Taveel. [Text]. – Krasnodar : KGUFKST, 2015. – 25 p.

3 **Platonov, V. N.** Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : uchebnoe posobie [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook] / V. N. Platonov [Text]. – Moscow : Olimpijskaya literatura, 2004. – 808 p.

4 **Lejkin, M. G., Makurin, M. G.** Metodicheskie osobennosti primeneniya trenazherov v fizicheskom vospitanii shkol`nikov [Methodological features of using simulators in physical education of schoolchildren] / M. G. Lejkin, Yu. K. Makurin / Shkola i pedagogika [Text]. – Moscow : APN SSSR, 2000. – P. 230-249.

5 **Gidara Saber ben Shadli.** Dynamics of speed and strength fitness of football players in the competitive period and means of its stabilization: abstract. diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences / Gidara Saber ben Shadli. – Moscow, 2004. – 22 p.

6 **Betancourt Luis Gerardo Melo.** The use of complex means and methods of speed and strength training of young football players: abstract. diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences / Betancourt Luis Gerardo Melo. – Moscow, 1996. – 24 p.

7 **Sami Mahmoud As Sabbah.** A study of the development of speed and strength qualities in young football players aged 13-15 years: abstract. diss. ...

Candidate of Pedagogical Sciences / Sami Mahmud As Sabbah. – Moscow, 1989. – 20 p.

8 **Kirkendall, D.** Anatomiya futbola [Anatomy of football]. – Minsk, 2012. – 240 p.

9 **Guba, V., Antipov, A., Shagin N.** Podgotovka futbolistov v vedushhix klubax Evropy` [Training of football players in leading European clubs]. Monograph. – Moscow : Sport, 2021. – 328 p.

10 **Pashhenko, A. Yu.** Texniko-takticheskaya podgotovka futbolistov [Technical and tactical training of football players]. – Nizhnevartovsk : NSU Publishing House, 2016. – 142 p.

Басып шығаруға 08.12.23 қабылданды.

\*Т. С. Баянбаева<sup>1</sup>, М. К. Сирлибаев<sup>2</sup>, А. Ж. Куватов<sup>3</sup>, Е. С. Балтабаев<sup>4</sup>, С. Н. Асқапов<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан, Республика Казахстан, г. Павлодар;

<sup>3,4</sup>Торайғыров университет, Республика Казахстан, г. Павлодар;

<sup>5</sup>Astana IT University, Республика Казахстан, г. Астана.

Принято к изданию 08.12.23.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

*В данной статье рассмотрены пути и результаты совершенствования скоростно-силовых качеств квалифицированных футболистов на основе дифференцированного подхода. В современном футболе предъявляются очень высокие требования, особенно большое внимание уделяется скоростному качеству. Данная работа охватывает основные вопросы развития скоростно-силовых качеств в подготовке спортсмена. К исследовательской работе был подготовлен специальный литературный обзор скоростного, силового физического качества в футбольном матче. Теоретическая часть исследования содержит вводные сведения об основной проблеме данной работы. Оказывается, что исследование имеет объект, предмет, цель, задачи, а также имеет научные противоречия. Также*

*представлены прогноз, методы исследования, база исследования, опытно-экспериментальная и научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования. Основу исследования составляют результаты практической части исследования. Для достижения объективности результатов использовались данные отдельного исследования, методы анализа, анкетирования, экспертного опроса и педагогического теста. Все показатели всех участников эксперимента были учтены. Также записаны этапы эксперимента. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что на основе дифференцированного подхода при правильной разработке упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств квалифицированных футболистов результаты спортивной деятельности показывают положительную динамику.*

*Ключевые слова: квалифицированные, футболисты, исследования, скорость-сила, качества, способности, подход.*

\*Т. Bayanbayeva<sup>1</sup>, М. Sirlibaev<sup>2</sup>, А. Kuvatov<sup>3</sup>, Е. Baltabaev<sup>4</sup>, S. Askapov<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan,

Republic of Kazakhstan, Pavlodar;

<sup>3,4</sup>Toraighyrov University,

Republic of Kazakhstan, Pavlodar;

<sup>5</sup>Astana IT University,

Republic of Kazakhstan, Astana.

Accepted for publication on 08.12.23.

## **IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS BASED ON A DIFFERENTIATED APPROACH**

*This article discusses the ways and results of improving the speed and strength qualities of qualified football players based on a differentiated approach. In modern football, very high requirements are imposed, especially great attention is paid to high-speed quality. This work covers the main issues of the development of speed and strength qualities in the preparation of an athlete. A special literary review of high-speed, strong physical quality in a football match was prepared for the research work. The theoretical part of the study contains introductory information about the main problem of this work. It turns out that research has an object, a subject, a goal, tasks, and also has scientific contradictions. The forecast, research methods, research base,*

*experimental and scientific novelty, theoretical and practical significance of the study are also presented. The basis of the study is the results of the practical part of the study. To achieve the objectivity of the results, data from a separate study, methods of analysis, questionnaires, expert survey and pedagogical test were used. All indicators of all participants of the experiment were taken into account. The stages of the experiment are also recorded. The conducted research allows us to conclude that on the basis of a differentiated approach, with the correct development of exercises to improve the speed and strength qualities of qualified football players, the results of sports activities show positive dynamics.*

*Keywords: qualified, football players, research, speed-strength, qualities, abilities, approach.*

Теруге 08.12.2023 ж. жіберілді. Басуға 27.12.2023 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

1960 Кб RAM

Шартты баспа табағы 8.57.

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. С. Исакова

Корректорлар: А. Р. Омарова, Д. А. Кожас

Тапсырыс № 4169

Сдано в набор 08.12.2023 г. Подписано в печать 27.12.2023 г.

Электронное издание

1960 Кб RAM

Усл.п.л. 8.57. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. С. Исакова

Корректоры: А. Р. Омарова, Д. А. Кожас

Заказ № 4169

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

www.pedagogic-vestnik.tou.edu.kz