

ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ТИІМДІ ТӘСІЛДЕР**Амангельды Қ.М., Алтынбек Қ.Б.**Ғылыми жетекшісі: **Куракбаева А.Ж.**, п.ғ.к., аға оқытушы*І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қаласы, Қазақстан*

E.mail: A.kurakbaeva@mail.ru

Мақалада авторлар футболшылардың жеткіліксіз дайындығына ықпал ететін факторларды анықтады, футболшыларды дайындауда техниканы тиімді пайдалану жолдарын қарастырды, сонымен қатар спортшылармен жүргізілген сауалнаманы талдап, футболшыларды дайындауда тиімді әдістерді қолдануды ұсынды.

Тірек сөздер: спорт, футболшы, тәсіл, оқыту, жаттығу, жарыс

В статье авторы выявили факторы, способствующие недостаточной подготовке футболистов, рассмотрели пути эффективного использования приемов при подготовке футболистов, а также проанализировав анкету, проведенную со спортсменами, предложили рекомендации по использованию эффективных приемов по подготовке футболистов.

Ключевые слова: спорт, футболист, прием, обучение, тренировка, соревнование

In the article, the authors identified factors contributing to the insufficient training of football players, considered ways to effectively use techniques in the preparation of football players, as well as analyzing a questionnaire conducted with athletes, offered recommendations on the use of effective techniques for the preparation of football players.

Key words: sport, football player, reception, training, training, competition

Бүгінгі таңда футбол бұқаралық спорт түрі ретінде қалыптасуда және мамандардың зерттеулері бойынша, балғын футболшыларды даярлаумен айналысатын балалар спорт мекемелерінің жұмыс өнімділігі әлі де төмен болып жатыр.

Аталған фактінің растауы болып соңғы жылдары байқалып отырған, елдің ұлттық және жасөспірімдер командаларының футбол бойынша ірі халықаралық жарыстарда үнемі табыссыз өнер көрсетуде.

Футболды зерттеушілердің көзқарастары бойынша, футболдың осындай дайындығы футболшыларды дайындау кезінде спортшылардың жаттығу процесінде орындалатын күш салулардың негізгі көлемі арнайы бағытталған сипатта болатындығымен, даярлаудың басым тәсілдері ретінде техникалық-тактикалық сипаттағы немесе ойын сипатындағы топтық және командалық жаттығулар қолданылатындығымен ерекшеленеді және оқыту, жаттығу сабақтарында әр түрлі тәсілдемелерді оқушылардың дайындығына және өтетін сабақтың материалдық ерекшелігіне байланысты деп кейбір зерттеушілер анықтайды, сондықтан, олардың ойлары бойынша, оқу-жыттығу сабақтарының барлық тәсілдемелер жинақталған түрде пайданылса, жаттықтырушылар оқыту және жаттығу процесіне келесі тәсілдемелерді қолданып футболшыларды жоғары жетістіктерге дайындаулары мүмкін:

-көрнекті тәсіл, жаттығуды көрсету, схемаларда, макетте кинограммалар жаттығу ресми жарыстар көру;

-сөз тәсілі: баяндау, түсіндіру, айту, ескерту жасау, әңгімелесу, дәріс;

-тәжірибе тәсілдері: жаттығулар және олардың нұсқалары (алғашық үйрету, жалпы немесе бөлшектеп үйрету) бірнеше қайталау тәсілі, интервалды ойын және жарыс тәсілдемелері [1].

Сонымен қатар жаттығуларға қатысу кезінде біздің байқағанымыз: жаттығу сабақтарында оқыту жаттығуларда ең алдымен көрсету және түсіндіру тәсілдерін пайдаланған дұрыс сияқты. Мысалы, допты табанның ішкі жоғарғы жағымен тебу тәсілін

үйреткен кезде, жаттықтырушы ең алдымен тіреу сякты допқа жақындағанда қалай қою керегін түсіндіріп айтып көрсетеді, өйткені ойын тәсілін қандай жақсы мәнерде көрсеткен бетте, сол тәсілдің ең басты әдіс түрін бірден ұғып, еске сақтау қиын екенің біз сол жаттығуларға қатысқанда байқадық.

Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс болғандықтан, бұл екі процестің арасынада еш бөлінбейтін біртұтас педагогикалық негізі бар, өйткені оқыта, үйрете отырып, біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз.

Оқыту және жаттықтыру процесі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрады және оқыта, жаттықтыра отырып, футболшылардың мінез құлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбиелеуге мүмкіндік болады.

Оқыту және жаттықтыру құралдарына дене шынықтыру жаттығулары, гигиеналық факторлар мен табиғаттың күштері жатады. Дене шынықтыру жаттығуларын күнделікті орындаудың әсерінен білгіштік пен төзімділікті үйренуге және оны одан әрі арттыруға болады.

Дене шынықтыру жаттығулары өте көп болғанымен, оларды орындау жаттығу процесіндегі қойылатын талаптарға байланысты.

Т.А. Акпаев [2] дене шынықтыру қозғалысты жақсартуына, күштің артуына, жылдамдықты төзімділік пен икемділіктің артуына әсері үлкен екендігін көрсетіп, сонымен қатар, жүрек қан айналымы мен дем алу және басқа да ағзаның жүйелі түрде дамуына демек, спорттық жаттығудың артуы мен ауртпашылықтан кейін қайта қалпына келуіне ықпалы мол деп көрсетті.

Сонымен біздің байқағанымыз: жаттығу сабағында футболшылардың жиі орындайтын жаттығулары - жарыс жаттығулары болып үш топқа бөлінеді.

Зерттеу барысында біз жарыс жаттығулардың ұғымын анықтадық, сонымен, зерттеушілердің айтуы бойынша, жарыс жаттығулары - бір тұтас қозғалыс түрлерінен тұратын футбол ойынының негізгі ойын тәртібіне сәйкес. Бұл жаттығулар футболшыларының ойын кезіндегі дене шынықтыру түрлеріне, демек әр түрлі қозғалыс өзгерістеріне беруге мүмкіндік туғызады.

Арнайы дайыдық жаттығулары - жарыс қозғалыстары мен элементтерін және олардың нұсқаларын ойынның негізгі көріністеріне ұқсас комбинациялармен ойын жүргізу әдістеріне жақын жаттығулар – деп білдіреді.

Арнайы-дайындқ жаттығуларының құрамына ең алдымен футбол ойыны арнайы қозғалыстары кіруі керек, олар жақындату және арттыру түрлерінен тұрады. Жақындату жаттығуларының негізгі ойын тәсілдерінің жалпы формаларына ұқсас болуы керек. Арттыру жаттығулары негізі дене шынықтыру түрлерін дамытуды талап етеді.

Жалпы жаттығулар арқылы дене шынықтыруды іріктеп, оның түрлерінің қозғалыс мүмкіндігін арттыруға тәрбиелейді.

К.И. Адамбеков [3] және т.б. зерттеушілер футболшылардың жаттығу сабағында пайдаланылатын жаттығуларды негізгі және қосалқы деп бөлуге болады екенің көрсетеді:

Негізгі жаттығуларға:

а) дене шынықтыру түрлерінің жалпы және арнайы қозғалыс түрлерін арттыру ойын тәсілдерін үйрету және арттыру жаттығулары, ойын жүргізу әдістерін үйрету және арттыру жаттығулары жатқызады.

Қосалқы жаттығуларға жалпы жаттығулар енеді, олар:

а) жана рефлекстік жүйесін туғызады, ағзаның қозғалыс және функционалдық мүмкіндігін арттырады;

б) арнайы жаттығулар өзінің уақыттың байланыстылығы мен қозғалыс құрылымы ұқсас немесе олардың бөлек-бөлек қозғалыс баяндалығының бөлшектерінен тұрады;

в) басқа спорт түрлері жаттығулар, қозғалыс баяндылығын және функционалдық мүмкіндігін арттырады.

Жалпы жаттығулардың көлемін көбейтіп орындағанда көптеген мақсаттарды шешуге болатындығын байқадық.

Сонымен қатар біз оқыту және жаттығу процестеріне негізделген тәрбиелеу, сапалық, белсенділік, көрнекілік жүйелік қолайлы принциптерден тұратығының анықтадық, басқа оқыту, тәрбиелеу принциптері сияқты олар бір бірімен тығыз байланыста болып шықты.

Осы принциптердің ішіндегі оқыту мен жаттығу процесінде басты принциптердің бірі - тәрбиелеу принциптері, өйткені футболшыларды ойын тәсілдеріне, ойын жүргізу әдістеріне денесін шынықтыру арқылы дайындау, ең алдымен жастардың мінез-құлқын, сана-сезімдерін тәрбиелеу өте қажет, себебі жаттықтырушы адам арнайы оқыту және жаттықтыру процесінде тек үйретіп, ойыншылардың шеберлігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар нақтылы қойылған тәрбиелеу жұмысының мақсаттарында орындауға тиіс. Бұл арада жаттықтырушының өз жұмысына қалайша көңіл аударып, жаттығу сабақтарын нақтылы белгіленген уақыттан кешікпей уақытында жүргізуіне, өз ісін сүюіне, жоғарғы мәдениеттілікпен өзіне қатаң талап қоюына педагогикалық әдептілікті сақтауы ерекше көңіл бөлінуіне аса қажет.

Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы дұрыс тәрбиелік принциптерді сақтап, сабақ жүргізілген бетте ғана оқушылардың өз күштеріне сенімділігі артып, спорттық шеберлігін әрі қарай арттыруына жағдай туғызады.

О.О. Лагоданың [4] зерттеулері бойынша, дене шынықтыру асықпай, біртіндеп, жақсы педагогикалық және дәргерлік бақылауды ұйымдастыратын болса, сонда ғана футболшылардың үлкен жетістіктерге жетуіне мүмкіндік туады.

Жаттығуларды жүргізу үрдісінде түсіндірумен бірге қателерді түзету жолында ойластырған өте қажетті, егер жаттықтыру бітер алдында оқытқан тәсілдердің ең маңызды қозғалыс түрлеріне ерекше назар аударса, сонда футболшылар қорытынды шығарып, істеген жаттығуларға өздері баға берген кезде есте көпке дейін сақтайды.

Сөзбен түсіндіру, көрсету тәсілдемелері арқылы жаттықтырушылар өтетін оқу материалдардың тек тұтас жалпы көрінісін көрсете алады, ал оқу материалдарды түгел меңгеру үшін тәжірибе жүзінде оқытын жаттықтыру керек екендігін байқадық.

Біз бірнеше рет қайталанып орындау тәсілдемелері әдістерден тұратын:

а) жаттықтырушы қозғалыс тәсілдерін көрсетіп түсіндіру (мысалы допты тоқтату т.б.);

б) жаттықтырушының айтуы бойынша орындаған тәсілдерді, әдістерді түзету;

в) үйренген тәсілдерді, әдістерді автоматқа жеткізіп орындау;

г) жаңа элементтер қосып орындалатын жаттығуды күрделі элементтерге енгізу

жаттықтырудан кейін спортшылармен саулнама жүргіздік және олардың оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы жағдайына байланысты қолайлы тәсілдемелерді қолдануын анықтадық:

- қойылған мақсат пен талапқа сәйкес болу керек және өзінділік пен жасының ерекшелігін есертту.

- футболшылардың белсенділік пен саналығын және үйренген әдістерін нығайту;

- жаттығу мен оқытудың жүйелендіру және біртіндеп ескеруіне әсер

ету.

Сонда футболшылардың ойынша, футболшыларды жеңілден ауырға, білгеннен-білмегенге, қарапайымнан күрделіге, жалпыдан нақтылыққа баулу керек екенің өздері көрсетті.

Сондықтан жүргізген саулнама арқылы футболшыларды дайындауда біздің ұсынымыз: ойын тәсілдерін үйрету үшін келесі әдістерді қолданған жөн:

а) тәсілді түсіндіріп көрсету;

б) жәй жағдайға үйрету;

в) ойынға жақын жағыдайды арттыру;

г) ойында үйренген тәсілдерді бекітіту.

Футболшыларды дайындауда негізгі мақсаты - футболшылардың спорттық шеберлігін арттыру болғаннан жаттығуларда мыналарды ескеру қажет:

- футболшылардың дайындығы мен жасының ерекшелігін есепке алып, қозғалыс мүмкіндігі мен дағдыны арттыру;
- дене шынықтыру ойын тәсілдері мен ойын жүргізу әдістеріндегі кемшіліктерді жөндеу;
- көп жаттықпаудың әсерінен ұмытылған және қалыптаспаған қозғалыс мүмкіндігін қалыпқа келтіру.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Акпаев Т.А. Влияние структуры и содержания тренировочного процесса, проводимого в течение года, на физическую работоспособность футболистов 15-16 лет //Теория и практика футбола. – 2003. –№ 3. – С. 33-35.
2. Акпаев Т.А. Оптимальные соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации. Методические рекомендации. -Алматы, АГУ им.Абая. 2003.-48с.
3. Адамбеков К.И. Теория и методика футбола. Учебник. Өнер. -Алматы, 2007.
4. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 4 С.23 - 28.