

## ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ИКЕМДІЛІК ЖӘНЕ ШАПШАҢДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

**Омаров Т.Д.**, мұғалім-модератор, дене шынықтыру пәні мұғалімі

**Атабаев А.М.**, мұғалім-модератор, дене шынықтыру пәні мұғалімі

Талдықорған қаласындағы физика-математика бағытындағы Назарбаев

Зияткерлік мектебі

E-mail: Talgat.21@mail.ru, Ataba\_87@mail.ru

Беріліп отырған мақалада жасөспірім футболшы қыздардың икемділік және шапшаңдық қабілеттерін дамыту мәселелері қарастырылған. Өзектілігі сол, жасөспірім футболшылардың дене қасиеттерін дамытуды жаттығулар арқылы жүзеге асырып тәжірибе жүргізу, оны белгілі тәсілдерді қолдана отырып іске асыру болып табылады. Жалпы қолданыста жүрген әдіс-тәсілдердің бала дамуына әсері көп, дегенмен де әдістемелік ұсыныстардың көбісі маманның өткізіліп жатқан машықтану үдерісіне сәйкес келе бермейді. Осыған байланысты мектебімізде екі-үш жыл көлемінде қыздарға арналған футбол үйірмесінде жинақталған іс-тәжірибеден мысалдар келтіріледі. Футболшылардың икемділік және шапшаңдық қабілеттерін дамыту баланың жас ерекшелігіне, дайындық деңгейіне (берілген жаттығуларды қабылдау шегіне) және жаттығу уақытына байланысты екенін білеміз. Мақсатымыз қыз балалардың икемділігі мен шапшаңдығын дамыту жолдарын арнайы жаттығулар мен жүктемелер беру арқылы, қайталанып орындалатын әдісті қолданып қалыптастырып, жетілдіру болып табылады. Жүктемені саралау арқылы бере отырып, біртіндеп дамыту.

**Тірек сөздер:** футбол, әдістеме, машықтану, оқушы қыздар, шапшаңдық, икемділік, дамыту, ойын амалдарының нәтижелілігі, дене дайындығы көрсеткіші.

В данной статье рассмотрены вопросы развития гибкости и скоростных способностей девочек-подростков. Актуальность заключается в том, что развитие физических качеств футболистов-подростков осуществляется с помощью упражнений, практикуется с использованием определенных приемов. общепринятые методики оказывают большое влияние на развитие ребенка, однако большинство методических рекомендаций не соответствуют процессу практики, проводимой специалистом. В связи с этим приводятся примеры из практики, накопленной за два-три года в футбольном клубе для девочек. Мы знаем, что развитие способностей футболистов к гибкости и скорости зависит от возраста ребенка, уровня подготовки (предела восприятия заданных упражнений) и времени тренировки. Цель состоит в том, чтобы развивать гибкость и быстроту у девочек, формируя и совершенствуя их с помощью повторных методов выполнения упражнений и нагрузок.

**Ключевые слова:** футбол, методика, практика, школьницы, быстрота, гибкость, развитие, результативность игровых приемов, показатель физической подготовленности.

This article discusses the development of flexibility and speed abilities of adolescent female footballers. The relevance lies in the fact that the development of the physical qualities of teenage football players is carried out with the help of exercises, practiced using certain techniques. The generally accepted methods have a great influence on the development of the child, however, most of the guidelines do not correspond to the process of practice carried out by a specialist. In this regard, examples are given from the experience gained over two to three years in a football club for girls. We know that the development of a football player's ability to be flexible and quick depends on the age of the child, the level of training (the limit of perception

*of the given exercises) and the training time. The goal is to develop footballers' flexibility and agility, building and improving them through repetitive exercise and stress techniques.*

**Key words:** *football, methodology, practice, schoolgirls, speed, flexibility, development, effectiveness of playing techniques, indicator of physical fitness.*

Футбол-әлемдегі бірінші және жанкүйері көп спорт түрі. Футбол ойыны ежелден келе жатқан ойын және ол халықтық ойын, онымен балалар да, жасөспірім де, ересектер де айналысады. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықты, ептілікті, төзімділікті, күштің дамуына ықпал жасайды. Елімізде де футбол ойыны даму үстінде, жетістіктер де жоқ емес. Қазақстан футболының келешектегі дамуы ол жасөспірім футболшыларды дұрыс тәрбиелеу, баулу, үйрету мамандардың міндеті екенін назарымызда ұстауымыз керек.

Дене мәдениетін дамыту әр мемлекеттің аса маңызды міндеттері болып табылады. Спорттық ойындар дене дайындығын қажет ететін, көп қолданатын түрі болып келеді, ол білім беретін әр деңгейдегі білім ошақтарында жүргізіледі. Осы спорттық ойындардың ішінде футбол алдыңғы орындарды алады. Футбол ойыны- кенеттен тоқтау, алға ұмтылу мен кері бұрылып жүгірулер т.т аса шапшаңдықты талап ететін ойын. Сонымен бірге, жүгіру, секіру тағы басқа әрекеттер мен қимылдардың өзгешелігі, ұзақ жүгірулер мен қарсылас әрекетін үнемі назарда ұстау ой мен дене қасиеттерінің қалыптасуы мен даму деңгейіне де байланысты.

Белсенді ойын әрекеттерін көрсету үшін дене қасиеттерімен бірге ерік-жігер күшіне де талаптар қойылады. Осыған байланысты машықтану кезінде жас футболшылар бойында шапшаңдық, төзімділік жігер, батылдық, тез шешім қабылдау, бастамашылық пен көшбасшылық қасиеттерді жетілдіру қажет. Футболмен шұғылданатын оқушылар бойында икемділік қасиеттерін дамыта отырып бақылау мен зерттеу жүргізу, оны соңғы нәтижемен салыстыру, икемділік пен жылдамдықтың ойын барысында ойыншылардың көрсеткіштігіне әсерін қарастыру талап етіледі.

Мектеп қабырғасында оқушы қыздарды футбол үйірмесіне тарту мұғалімнен көп қайрат-жігерді талап етеді. Оның себебі, қыздардың футбол үйірмесіне аз келуі және футбол ойнау техникасын білмеуінен деп ойламыз. Дегенмен де, соңғы жылдары қыздар арасында футболға деген қызығушылық артып келеді. Бастапқы жылдары үйірмеге санаулы ғана қыздар келіп жүрсе, қазіргі таңда оның саны екі, үш есеге артуда. Іріктеу қалай жүреді? Қазіргі таңда қолданыста жүрген іріктеудің түрлерін қолданамыз. Біріншіден, үйірмеге жазылған ойыншыларды командаларға бөліп, бір-бірімен кездестіру. Ойын барысында, оқушылардың ойнау тәсілін бақылау арқылы епті, белсенділерін таңдау. Екіншіден, ойын барысын бақылаумен қатар олардан қосымша тест көрсеткіштерін алу мысалы, доппен жүру, алыс-жақын арақашықтыққа допты дәлдікпен беру-тоқтату, қысқа қашықтыққа допсыз жылдам жүгіру сияқты. Өткізілген іріктеу нәтижесі бойынша топ құрылып дайындықтың бастапқы кезеңі басталады.

Жасөспірім ойыншылардың дайындық кезеңдерінің сипаты.

Футбол ойынын жақсы ойнау үшін, машықтануды дұрыс ұйымдастыру қажет деп ойлаймыз, әсіресе қыз балалармен. Қыз балалардың ептілігі, үйлесімділігі (координация) ұл балаларға қарағанда төмендеу деңгейде деуге болады сондықтан та, икемділік қасиеттерін үнемі дамытуымыз қажет. Оқу-жаттығу жұмысын жаңадан бастап отырған жаттығушыларда футбол ойынының икемділігі болмағандықтан кейбір үйренетін тәселдік әдістерді меңгеру аса ауыр тиеді. Осының нәтижесінде ынта төмендеп жаттығу сабағына деген қызығушылық азаяды. Икемділікті үнемі қалыптастырып дамыту үшін, икемділік қасиеттердің дамуына бағытталған қозғалмалы ойындарды ойнатқан дұрыс. Ол ойындардың бағыты әр түрлі болуы мүмкін мысалы, командалық эстафеталық ойындар, қарапайым жүгіру эстафеталары, доппен қозғалыс ойындары, бастауыш сыныптарға арналған ойындар болады. Қазіргі кезде қимыл-қозғалысты ойындар жас футболшыларды дайындау кезінде көптен қолданылады. Қандай да болмасын қозғалмалы ойындар

икемділікке, шапшандыққа баулайды, дамытады, сонымен бірге, ойын кезінде әр түрлі дене қимылдары да қалыптасады.

Икемділікті тәрбиелеу әдістерін шартты түрде төрт топқа біріктіруге болады. Бірінші топ – шекті емес күш салуларды қолдана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері. Екінші топ – шекті және шектіге жуық күш салуларды қолдана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері. Үшінші топ – дененің статикалық қалпын пайдалана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері және төртінші топ – икемділік қабілеттерін тәрбиелеудің арнайы емес әдістері.

Қыз балалар бойында футбол ойынына бастапқы икемділікті қалыптастыру жоғарыда аталған бірінші топ-шекті емес күш салулар арқылы қайталама жаттығулар әдісін қолдану болып табылады. Яғни, қарапайым жаттығу түрі: допты аяқтың табанымен тоқтатып екінші беріліспен допты әріптесіне беру жаттығуын қайталаумен бастапқы ойыншының тұрысы мен допты игеру икемділігін қалыптастырамыз. Осылай берілетін тапсырмалардың әр бөліктерін жиі-жиі, қайталата орындату арқылы олардың икемділік дағдылары қалыптасады. Мұндай жаттығуларға футболдағы допты беру-тоқтату, допты тура, әр бағытта алып жүру, кілт тоқтау, кері бұрылулар, допты әр түрлі қашықтықтан ұру, алдаулар т.т. жатады. Аталған жаттығулар түрі мен басқа да түрлерін біртіндеп үйрете отырып, осы жаттығуларды икемділікпен орындаудың дағдысын қалыптастырамыз.

Допты игеру икемділігі біршама қалыптасқаннан соң барып олардың жылдамдық-күштік, шапшандық қасиеттерін дамытамыз. Әр дайындық сабағында икемділікке, шапшандыққа, күшке арналған жаттығуларды саралап берген дұрыс. Жылдамдық қасиетін дамыту үшін қарапайым жаттығулардан бастаған дұрыс. Ол қандай тапсырмалар? Мысалы, 10-15 метр арақашықтыққа допсыз жылдам жүгіру; 10-15 метр арақашықтыққа доппен жүгірулер; 25-30 метр арақашықтықты кедергілер (фишкалар, кегльдер) арасымен допты жәйләп/жылдам алып жүрулер; қысқа қашықтыққа спринттік жүгірулер; 3\*10 метрге қайталама жүгірулер т.т. Осындай жаттығуларды үнемі орындату арқылы футболшылардың шапшандығын арттыруға болады және ол өз нәтижесін береді. Әрине, ойыншылардың жылдамдық қасиеттерін тиімді дамыту үшін олардың анатомиялық, физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері мен дене мүмкіндіктерін білуіміз қажет.

Оқу-жаттығу сабағында берілетін тапсырмалар жүктемесінің деңгейі, шұғылданушы қыздардың жүктемені көтеру қабілеттілігіне қарай беріледі. Дағдыларды қалыптастыру, оны жетілдіру берілетін жаттығуларды жүйелі түрде орындауда ғана жүзеге асады. Сонымен бірге, әр үйрету сабақ барысында ойыншының алаңдағы тұрысына, қозғалысына, жеке ойыншының міндетіне, ойын ережесіне, ойынның тактикасына т.б. түсіндіріп отыру шарт. Жасөспірім футболшылар ойынның бастапқы базасын білулері керек және ойын тәсілдерін меңгерту, үйрету оны жақсы деңгейге жеткізу ол маманның міндеті.

#### **ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. В.Д.Ковалев Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов М.: Просвещение, 1988. - 304с
2. Теория и методика футбола. Учебник для слушателей программы JIRA. Под ред К.И.Адамбекова Алматы: Елнур, 2007. - 288с
3. Акпаев Т.А. Оптимальные соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе футболистов высокой квалификации: методические рекомендации. – Алматы: АГУ им. Абая, 2003. – 48 с.
4. Новокшенов И.О. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 240 с.
5. Адамбеков К.И. Теория футбола: учебник. – Алматы: Изд-во «Өнер», 2007