**ДАЙЫНДЫҚТЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢІНДЕ 8-10 ЖАСТАҒЫ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТТЕРГЕ ҮЙРЕТУ**

**Ниязбеков Еламан Болатұлы (Алматы, Қазақстан)**

Қазақ спорт және туризм академиясы

7М01401 – Дене шынықтыру және спорт,

2-курс магистранты

Футбол-бұл спорттық ойын, оның мақсаты былғары допты қарсыластың қақпасына тікелей соғу, қолды қоспағанда, дененің барлық бөліктерінде әрекет ету. Матч барысында көп гол соққан команда жеңеді. Футбол ұзақ уақыт бойы әлемдегі ең танымал және бұқаралық спорт түрі болып табылады. Футбол ұзақ уақыт бойы әлемдегі ең танымал және бұқаралық спорт түрі болып табылады. Бұл тақырыптың өзектілігі-дайындықтың бастапқы кезеңінде 8-10 жас аралығындағы жас футболшылардың техникалық әрекеттерін оқыту.

Дайындықтың бастапқы кезеңіндегі ең маңыздысы, футбол техникасын үйрету, іргетас қалау, бұл футбол техникасын одан әрі оқыту үшін өте маңызды, көптеген адамдар үшін допты қабылдау немесе қақпаға соғу техникасының жоғары деңгейі қажет. Әлемдік футболдағы бәсекелестіктің артуы күн сайын артып келеді, ол қанша адам ойнайды. Сондықтан футболшылар жұмыс істейтін үнемі өзгеріп отыратын жағдайларда даралау және озық даму қағидаттарына негізделген футболшыларды арнайы даярлауға одан да жоғары сапалы тәсіл қажет [1, 14-бет].

Сонымен қатар футбол-бұл жылдамдық, күш, ептілік, реакция жылдамдығы көрінетін екі команданың қызу қақтығысы. Бразилиялық Пеле атап өткендей, «футбол - бұл қиын ойын, өйткені ол аяқпен ойналады, бірақ сіз басыңызбен ойлануыңыз керек». Футбол-бұл өнер, мүмкін, бірде-бір спорт түрі оны танымалдылығымен салыстыра алмайды. Король Эдвард II кезінде футбол соншалықты танымал болды, сондықтан лондондық саудагерлер бұл «қызу» ойын саудаға зиян тигізеді деп қорқып, патшаға тыйым салуды сұрады.

Футбол ойынының алғашқы бірыңғай ережелері мен талаптары Оксфорд пен Кембридждің жеке мектептері мен университеттерінің командаларында анықталды. Осы уақытқа дейін әр мектеп пен әр футбол клубының өз ережелері болды. Кейбір ережелер допты қолмен басқаруға және беруге мүмкіндік берді, ал басқалары қабылдамады. Бір жерде әр командадағы ойыншылардың саны шектеулі болды. Кейбір командаларда қарсыластың аяғын итеруге, кесуге және ұруға рұқсат етілді, ал басқаларында бұған тыйым салынды. Осылайша, ағылшын футболы хаотикалық күйде болды.

Ал 1846 жылы футбол ережелерін біріктіруге алғашқы үлкен әрекет жасалды. Кембридж университетінің қызметкері Уинтон мен Джон Чарльз Тринг бірыңғай ережелер жинағын тұжырымдау және қабылдау мақсатында жеке мектептердің өкілдерімен кездесті. Пікірталас 7 сағат 55 минутқа созылды, нәтижесінде «Кембридж ережелері» деген атпен жарияланған құжат пайда болды. Оларды көптеген мектептер мен клубтар мақұлдады, кейінірек құжат Англия Футбол қауымдастығының ережелерінің негізі ретінде қабылданды [2, 44-бет].

Техникалық әдістердің тиімділігі дәлдікке байланысты. Алайда, жаттығу сабақтарында моторлық әрекеттерді орындау дәлдігіне аз көңіл бөлінбейді. Себебі, қазіргі уақытта бұл сапаны дамытудың теориялық негізі мен жүйесі болмаған. Қозғалыстардың дәлдігі, басқалар сияқты, жасқа байланысты жетілуге байланысты. Кез-келген моториканы игеру сезімтал жүйелер мен қозғалтқыш аппараттарының тиісті даму деңгейін талап етеді. Балалардың сезімтал жүйелері 18-10 жасқа дейін қарқынды дамып келеді, бұл футболшыларды оқытудың бастапқы кезеңіне сәйкес келеді.

Жас футболшылардың 8-10 жас тобында техниканы оқып үйрену кезінде жаттықтырушы келесі дәйектілікті ұстануы керек:

1. Көрсету-әңгімеде іс-әрекеттің нақты терминологиялық атауы берілуі керек, оның мақсаты мен ойын жағдайында қолданылуы туралы ақпарат берілуі керек. Әңгіме анық, қысқа және бейнелі болуы керек. Көрсетілім қозғалыстың уақытша, кеңістіктік және күштік сипаттамаларын қажетті жаңғыртумен сыртқы пішіні бойынша үлгілі болуы тиіс.

2. Жалпы үйрену, бөліктерге бөлу-үйренуді тұтастай бастау керек, содан кейін қажет болған жағдайда жеке бөлшектерді түзету керек. Қателерді ескертусіз қалдыруға болмайды. Қажет болса, техникалық техниканы тікелей үйренуден бұрын тиімді болатын жетекші жаттығулар беру керек.

3. Әр түрлі жаттығуларда техникалық қабылдауды қайталау- қайталау кезінде балалар мен жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктерін ескеру керек және жаттығуларды әртараптандырады.

Жоғарыда айтылғандардан басқа, 8-10 жас тобында техникалық дайындықпен жұмыс жасай отырып, тағы бірнеше ережелерді ескеру қажет:

а) оқыту кезінде зерттелетін техникалық әдістердің қайталануы аз және орташа күш-жігермен жүруі керек. Жаттықтырушы техникалық қабылдауды орындау шарттарын қашан қиындату керектігін өз бетінше шешуі тиіс. Техникалық әдістер шекті күш-жігермен орындалатын жаттығуларға қабылдау немесе әрекет жеткілікті дәрежеде игерілген кезде ғана көшуге бағытталады.

ә) техникалық әдістерді бекіту үшін футбол ойынының өзін пайдалану қажет. Ойындарда оқытылатын техникалық элементті жиі қолдануды қамтамасыз ететін тапсырмамен өткізу ұсынылады.

б) техникалық әдістерді зерделеу сабағының соңында сабақтарды өткізудің эмоционалдылығын арттыру мақсатында ойын жаттығуларын жүргізу қажет.

в) техниканы меңгерудің әсері артады. Егер бірнеше жиі оқу сабақтарынан кейін 2-ден 4-ке дейін үзіліс жасасаңыз.

г) оқушылардың қателіктерімен үнемі жұмыс істеу өте маңызды. Қателерді түзету үшін жаттықтырушы, ең алдымен, олардың себептерін білуі керек [3, 10-бет].

Физикалық қасиеттердің дамуы-күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік және ептілік дененің жалпы өсуі мен дамуымен, орталық жүйке жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының және вегетативті жүйелердің морфологиялық және функционалдық жетілуімен байланысты. 8 жасқа дейін бұлшықеттердегі моторлы жүйке ұштарының дифференциациясына байланысты бұлшықет ішілік үйлестіру процестері жақсарады, бұл күш көріністерінің жоғарылауына ықпал етеді. 8 жастан 10 жасқа дейін қаңқа бұлшықеттері ұлғайып, функционалды түрде жақсарады.

Дене шынықтыру құралдарын қолдану физикалық қасиеттердің өсу қарқынын арттырады. Бірінші балалық шақтағы балалардың физикалық белсенділікке бейімделу ерекшеліктері орталық жүйке жүйесінің жоғары қозғыштығымен және соматикалық, вегетативті функцияларды басқаратын инервациялық механизмдермен байланысты. Күш жаттығуларына төзімділікті, физикалық күшті (ең алдымен аяқты) дамыту бағдарламалары, ал жылдамдық - реакцияны, жүгіру жылдамдығын, үдеуді дамыту бағдарламалары кіреді [4, 4-бет].

Күш пен төзімділікті дамытуға арналған классикалық жаттығулар. 8 жастағы ұлдардың көпшілігінде жыл бойына арнайы жаттығулар арқылы төзімділіктің 21,4% өсуіне қол жеткізуге болады. Динамикалық төзімділіктің жеткілікті жоғары деңгейі осы жаста төмен статикалық төзімділікке сәйкес келмейді. Футболшының тамақтануы да маңызды рөл атқарады. Артық салмақ-ойыншының қас жауы [5, 10-бет].

**Қорытындылай келе,** жаттығу кестесінде қарастырылған жаңа техникалық элементті оқытуды біз жаттығудың дайындық бөлімінен бастаймыз. Әр түрлі дайындық, мақсатты және бағыттаушы жаттығуларды орындау арқылы біз өз үлесімізді қосамыз ықтимал жарақаттардың алдын алу және үйренетін элементті тез игеру. Жаңа материалды оқыту сабақтың негізгі бөлігінен басталады. Оқыту әдеттегі әдіспен жүргізіледі.

Техникалық элементті игергеннен кейін оны тәжірибе үшін "кедергі кезінде" ойынына, әртүрлі ойындарға немесе эстафеталық ойындарға, сондай-ақ екі жақты ойынға қосу керек. Ойындардың немесе жарыстардың шарттары үйренген элементті әр түрлі және жиі қолдануға болатындай етіп жасалуы керек, бұл оны жақсы игеруге әкеледі.Үлкен топпен сабақ өткізу арқылы жаттықтырушы, әрине, шектеледі тек жалпы қателерді түзету. Жеке сабақтарда жеке қателерді түзету жақсы. Жаңадан бастаушыларды оқыту кезінде олар жалпы қабылданған техникалық элементтерді дұрыс орындауға тырысуы керек. Техникалық элементтерді жеке әдіспен орындау кезінде шектен шығуға жол берілмейді, өйткені қате техника ақыр соңында нашар ойынға әкеледі.

**Пайдаланылған дебиеттер:**



1. Бойко И., Иванов А., Крыжановский К.//Бей-беги: наше время. История английского футбола: публицистические очерки. М.:физкультура и спорт 2017.С.849.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа юных футболистов 6–9 лет. М. «Граница» 2018.
3. Энцо Сассо. Футбольный тренер. М «Терра-Спорт», «Олимпия-Пресс», 2016.
4. FIFA coaching. 2015
5. М. Морено «Семинар РФС, С-Петербург, Январь 2019 г.»

**Ғылыми жетекші:** Мұхамбет Жасын Серікбайұлы

Қазақ спорт және туризм академиясы

PhD, қауымдастырылған профессор м.а.