**ТЕРЕҢДЕТІЛГЕН ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕ 14-15 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Саутов Рахмет Төлембайұлы (Алматы, Қазақстан)**

Қазақ спорт және туризм академиясы

7М01401 – Дене шынықтыру және спорт,

2-курс магистранты

Футболшының табысты қызметін арнайы техникалық әдістерді игермей елестету мүмкін емес, оның көмегімен ойын нақты жүзеге асырылады. Мінсіз техника мақсатқа, жеңіске жетуге көмектеседі, оны ерекше көрініске айналдырып, қызықты етеді.

Спортшының техникалық шеберлігі оның қабілетімен анықталадыболуы мүмкін әдістерді дәл және кездейсоқ орындауға болады. Әрине, жылдам қозғалу және қарсыластың тікелей қарсыласуы кезінде допты қате ұстай алмау өте маңызды. Өздеріңіз білетіндей, футболшының техникасы неғұрлым жетілдірілген болса, оның ойын әрекеттері соғұрлым тиімді болады. Г.Д. Качалин мен Л.А. Горский футболдағы ойын техникасын жалпы және арнайы деп бөлуге болатындығын көрсетеді. Барлық ойыншылар жалпы командаға иелік еткеніне қарамастан, жалпы ойыншыларға ие болуы керек. Ойыншы өзінің ойын міндеттеріне сүйене отырып, арнайы техниканы қолданады. Мысалы, орталық қорғаушының техникалық әдістерді қолдануы шабуылдаушылар қолданатын әдістерді орындауға қатысты ерекше ерекшеліктерді қамтиды. Осылайша, қорғаныс пен шабуылда әрекеттерді орындау техникасында белгілі бір айырмашылық бар [1, 15-бет].

Техникалық әдістерді игеру және жақсарту қажет, егер мүмкін болса, олар ойында қолданылатын жағдайлар орын алған кезде. Сонымен, осы мақсатта техникалық әдістерді қозғалыста игеру керек, ал кейбір әдістерді басқалармен тактикалық комбинациялар ретінде біріктірген дұрыс. П.Н. Казаков футболшының спорттық дайындық процесі ойын техникасының үнемі өзгеруімен байланысты деп санайды. Оқыту мен жаттығудың маңызды және негізгі міндеттерінің бірі: футбол техникасын жан-жақты меңгеру. Оны шешу үшін мыналар қажет: - ойынның барлық жаңа, заманауи техникалық әдістерін бірдей меңгеру және оларды белгілі бір жағдайларда ең жақсы түрде орындай білу, командада орындалатын функцияларға байланысты ойында жиі қолданылатын әдістердің жиынтығын меңгеру, техниканы бір-бірімен әр түрлі тәртіпте біріктіре білу, техниканың сапасын үнемі жақсарту [2, 35-бет].

14-15 жастағы балалар мен жасөспірімдердің алғашқы 2 жылдық сабақтары бастапқы спорттық мамандандыру кезеңіне, ал келесі 2 - тереңдетілген спорттық жаттығулар кезеңіне сәйкес келеді. Дұрыс әдістемемен жасөспірім кезіндегі спорттық сабақтар қатысушылардың денесінің қалыптасуына оң әсер етеді. Бұл екі жолмен көрінеді: антропометриялық белгілердің жоғарылауы түріндегі морфологиялық өзгерістер және өнімділіктің жоғарылауы түріндегі функционалдық ауысулар ретінде. 14-15 жасқа қарай бұлшықеттер функционалдық қасиеттері бойынша ересек адамның бұлшықеттерінен аз ерекшеленеді. Жоғарғы аяқ-қолдардың бұлшықеттерінің параллель дамуы жүреді. 12 жастағы ұлдардың бұлшықет массасы 29,4% құрайды дене салмағы, 15 жаста-33,6%. Бұлшықеттердің абсолютті және салыстырмалы күші артады. Бұлшықет топтарының күш көрсеткіштерінің ең үлкен өсуі 13 жылдан 15 жасқа дейін байқалады [3, 13-бет].

Тереңдетілген дайындық кезеңіндегі басты мақсат-14-15 жас аралығындағы футболшылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, зерттелетін материалдың негіздерін бекіту. Осы кезеңдегі іс-әрекетті игеру процесінде моторика қалыптасады, ол ішінара дағдыға айналады. Жаттығуды орындау міндеттері үнемі өзгеріп отырады, бұл пішіннің, мінездің, кеңістіктік, уақыттық және күштік сипаттамалардың өзгеруіне әкеледі. Терең дайындық кезеңінде бір сабақта қайталану саны артады: зерттелетін әрекет 10-12 минут ішінде қайталанады, содан кейін 3-5 минуттық ауысулар енгізіледі, бұл ойын жаттығуларына тиімді. Осыдан кейін бірдей уақыт аралығында бірнеше рет қайталанады. Тереңдетілген дайындық аралықтары үлкен болуы мүмкін, бұл жаңа материалды үйренуге мүмкіндік береді. Сабақтарда ойын және бәсекеге қабілетті әдістер кеңінен қолданылады, олар ерекше, эмоционалды фон жасайды, жаттығулардың әсерін күшейтеді және оқу процесін белсендіреді. 14-15 жас аралығы жас футболшылардың -жарылғыш күші, жылдамдық күші, ептілігінің айқын көрінетін шағы [4, 23-бет].

Қазіргі уақытта футбол ойын жағдайларында доп әрекеттерін жылдамдықпен орындаудың жоғары дәлдігіне бағытталған және оларды жүзеге асыруға жоғары талаптар қояды. Ол үшін жас футболшылардың оқу-жаттығу процесін одан әрі жетілдіру қажет, ол қазіргі уақытта ерекше өзектілікке ие болып отырған ойын жағдайларында доппен іс-қимылдарды жылдамдықпен орындау дәлдігін арттыруға бағытталатын болады. Доп соққыларын орындау және орындау тәсілдеріне келесі соққылар түрлері бөлінеді:

* Аяқтың ішкі жағымен немесе басқа "щекпен" соққы негізінен допты командадағы ойыншыларға қысқа қашықтыққа беру үшін қолданылады. Бұл соққы мини-футболда жиі қолданылады.
* Көтерудің сыртқы бөлігімен соққы көбінесе қақпаны ату кезінде, сондай-ақ команда ойыншысына жасырын беру кезінде қолданылады. Бұл соққының басты ерекшелігі-ұшу кезінде доп бұралып, траекториядан біршама ауытқып, бүйірге қарай ұшады.
* Допты баспен ұру-тиімді техникалық әдіс. Бұл соққы жақсы нәтиже алу үшін бастың бүйір бөлігімен немесе маңдаймен жасалады. Допты маңдайымен ұру орыннан да, секіруден де қолданылады.
* Орта көтерілу соққысы іс жүзінде қақпаны ату үшін де, команда ойыншысына ұзақ қашықтыққа өту үшін де қолданылады.
* Көтерудің ішкі бөлігінің соққысы көбінесе үлкен футболда еркін, еркін және бұрыштық соққыларды орындау кезінде қолданылады. Ол сондай-ақ әртүрлі жағдайларда және шағын футбол ойнау кезінде таптырмас болып табылады.
* Доптың ұшу бағытын өзгерту үшін бұрылыс соққысы қолданылады. Іс жүзінде бұл соққы төмен түсетін немесе төмен ұшатын доптарға көтерілудің ортаңғы бөлігімен орындалады [4, 30-бет].

Сондықтан көптеген мамандар спорттағы прогресті, ең алдымен, жалпы дайындықтың негізгі құрамдас бөлігі ретінде спорттық жаттығулардың тиімділігін одан әрі арттырумен байланыстырады.

**Пайдаланылған дебиеттер:**



1.  Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 2008. – 331 С.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 223 С.

2.    Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2011. – С.21-38.Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность //Теория ипрактика физической культуры. – 2005. -200 С.

3.    Бальсевич В.К. Концепция фльтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. -№1. – С.23-25.

4.    Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №4. – С.21-40.

**Ғылыми жетекші:** Зауренбеков Бауыржан Зауренбекұлы