**12-13 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ҚАСИЕТТТЕРІН ДАМЫТУ**

Тохтауханұлы Ғасыржан (Алматы, Қазақстан)

Қазақ спорт және туризм академиясы

7М01401 – Дене шынықтыру және спорт,

2-курс магистранты

 Футболда қазіргі уақытта өте жоғары бәсекеге қабілетті және жаттығу жүктемелері, ойын қарқыны, ойын жылдамдығы, жаудың қарсыласуымен жоғары жылдамдықта техникалық орындау, шабуыл мен қорғаныстың, шабуылдардың, қарсы шабуылдардың және қысымның әртүрлі белсенді схемаларын қолдану өте өзекті болып табылады. Жас футболшылар үшін бейімделген жылдамдық-күштік қасиеттерді дамытудың жеке құралдарын әзірлеу, қолданыстағы әдістерді балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің жағдайына бейімдеу проблемасы туындайтыны қисынды.

 Футболға тән белгілердің бірі-ойын барысында жүктеменің біркелкі болмауы, бұл қалыптасқан ойын жағдайына, бәсекелес командалардың күштерінің арақатынасына, футболшылардың дайындық деңгейіне байланысты [1, 10-бет]. Бұл спортшылардың барлық негізгі физикалық қасиеттерін жетілдіруге әкеледі: жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік. Футболды іс-әрекеттің шарттарының сәйкес келмеуі, олардағы стереотиптің болмауы және стандартты жағдайлардың қайталануы бар әрекет ретінде сипаттауға болады [2, 15-бет].

 Сонымен қатар, ойын барысында футболшының әрекеттері белгілі бір уақытта белгілі бір дәрежеде стереотиптік, циклдік болуы мүмкін. Алайда, футболшылардың іс-әрекеттерінің негізі, ең алдымен, жағдайдың өзгеруіне, шартты спорттық күреске жауап беру болып табылады. Көріністердің барлық түрлерімен футболшының әрекеттері экстраполяция механизмдерін қолдануды қажет ететін ситуациялық моторлық мәселелерді шешумен үнемі байланысты [3, 22-бет]. Кері байланыс қағидаттарына сәйкес реттелетін жүйе, соның арқасында күш, үдеу, траектория және басқа қозғалыс сипаттамалары қажетті шекараларда ұсталады және ойын әрекеттерінің күрделі жылжымалы жүйелерінің тұрақтылығы мен сенімділігін қамтамасыз етеді. Ойын барысында футболшының физикалық белсенділігі денеге өте күшті әсер етеді [4, 14-бет].

 Сондай-ақ, қанда метаболизмнің қышқыл өнімдерінің концентрациясы едәуір артады, көмірсулар қоры мен қанның сілтілі қоры азаяды, лейкоцитоз байқалады, зәр шығару азаяды және зәрдің меншікті салмағы артады, зәрде ақуыз жоғарылайды. Терлеудің жоғарылауы байқалады, дене температурасы 3-4 градусқа көтерілуі мүмкін. Ойынның салмағын жоғалту орташа есеппен 1,5-2,5 кг құрайды, ал басқа жағдайларда ол 3-4 кг-ға жетуі мүмкін.

 Жаттығудың жеткіліксіздігі, жоғарыда аталған физиологиялық механизмдердің тез сарқылуы футболшының ойын әрекетін шектейтін маңызды фактор болып табылады. Футболмен айналысу сенсорлық жүйелердің, ең алдымен визуалды және вестибулярлық жүйелердің жұмысын едәуір жақсартады. Оқытылған футболшылар вестибулярлық аппараттың спортшының жылдамдығы, бағыты мен қозғалыс жазықтығының көптеген өзгерістеріне айтарлықтай үлкен тұрақтылығына ие. Вестибулярлық механизмдердің тұрақтылығының төмендеуі нәтижесінде арнайы қозғалыс әрекеттерінің тиімділігінің төмендеуі спорттық белсенділіктің тиімділігін шектеуі мүмкін [5, 10-бет].

 Футболмен жүйелі түрде айналысу адам ағзасын нығайтуға, оның физикалық дамуы мен жұмыс қабілеттілігін арттыруға, физикалық белсенділікке бейімделуді жақсартуға, қалпына келтіру процестерін жеделдетуге ықпал етеді. Әр бала өсу мен қалыптасудың жеке қарқынымен ерекшеленеді, олар тек өзіне тән морфологиялық және функционалдық ерекшеліктерді анықтайды және күнтізбелік(паспорттық) жастағы біртекті балалар тобындағы топ ішіндегі айырмашылықтардың себебі болып табылады [6, 13-бет].

 12 жастағы жасөспірімдерде бұлшықеттердің көпшілігі дәнекер-тіндік құрылымдардың барлық түрлерімен нығайтылған. Қаңқа бұлшықеттерінің физика-химиялық қасиеттері өзгереді: су мөлшері азаяды, бұлшықеттер тығыздалады, ақуыз заттарының мөлшері артады. Лабильділік, қозғыштық және бұлшықет хронаксиясының көрсеткіштері ересектердегі ұқсас мөлшерге жақындайды. 13 жастан бастап массивті бұлшықет талшықтарының пайда болуына байланысты бұлшықеттердің қалыңдығы жоғарылайды.

 Осыған байланысты дене салмағына қатысты бұлшықеттердің жалпы массасы артады, бұлшықет күші арта береді. Мектеп жасындағы балалардағы жеке бұлшықет топтарының күшінің салыстырмалы шамалары ересектердің көрсеткіштеріне жақын. Сондықтан жасөспірімдерде күшті тәрбиелеу үшін жаттығуларды кеңінен қолдануға болады [7, 23-бет].

«Күш-жылдамдық» байланысы бұлшықет жиырылу жылдамдығын жоғарылату және тарту күшінің шекті деңгейін жоғарылату арқылы қозғалыс жылдамдығының жоғарылауына қол жеткізілетін теңдеумен сипатталады. Күш жаттығулары бұлшықеттің жиырылу жылдамдығына ең жоғары жылдамдықты ұсынғысы келетін қозғалыста күштің барлық көріністері жоғарылаған кезде ғана оң әсер етеді [8, 87-бет].

12-13 жас аралығындағы жас футболшылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға ықпал ететін практикалық ұсыныстарды назарларыңызға ұсынғым келеді.

**ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР**

Жас футболшыларды даярлауда қолданылатын жаттығу жүктемелері әсерінің тиімділігін арттыру үшін оқушылардың биологиялық жасын ескере отырып, оларға сараланған тәсіл қажет. Бұл ретте жаттығу құралдарын бөлу практикада қолданылатын жүктемелердің құрылымы негізінде және әртүрлі биологиялық жастағы жасөспірімдердің функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейіне сүйене отырып, олардың басым физиологиялық және қозғалыс бағыттылығы бойынша жүзеге асырылуы мүмкін. Дайындық құралдарының педагогикалық бағыты модельдік сипаттамалар мен басқа критерийлер аспектісінде айналысатын дайындық деңгейін бағалауды ескере отырып, жылдық жаттығу циклінің осы кезеңінің міндеттерімен анықталады. Ұсынылған тәсілді практикалық іске асыру жас футболшылардың биологиялық жасы бойынша біртекті топтарын қалыптастыруды және сабақтардың жеке-типологиялық нысанын пайдалануды көздейді.

Алынған нәтижелер 12 жастағы балалардағы өсу процестерінің біркелкі екенін көрсетеді және әртүрлі спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу сабақтарын өткізу кезінде жеке даму ерекшеліктерін ескеру қажеттілігін көрсетеді.

Әр түрлі дене қабілеттерін дамытудың сезімтал кезеңдерін ескере отырып, жас спортшылардың дене дайындығын дамыту және жетілдіру олардың биологиялық жасын және жеке даму нұсқасын ескере отырып жүргізілуі керек.

Оқу процесін ұтымды құру оның тиімділігін қамтамасыз ететін бәсекелестік қызметтің оңтайлы құрылымын қалыптастыруға қатаң назар аударуды қамтиды.

**Қорытынды.**Оқушылардың жылдамдық - күш қабілеттерін дамыту қазіргі білім беру мектебінің өзекті міндеттерінің бірі болып табылады. Ол үшін біз жасөспірім футболшылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің даму деңгейі туралы мәліметтер жинау бойынша эмпирикалық зерттеу жүргіздік.

Зерттеуге 10-12 жастағы 14 ұл қатысты. Зерттеу барысында біз әзірлеген жаттығулар кешенімен айналысқан балалар жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту процесінде үлкен дағдыларға ие болғандығы анықталды.

Футболшылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін жетілдіру кезінде келесі әдістемелік жағдайларды есте ұстаған жөн:

\* жаттығуды шекті жылдамдықпен орындау керек;

\* орындалатын жаттығуды (қозғалысты) футболшы жақсы білуі керек, сондықтан басты назар әдіске емес, орындау жылдамдығына аударылады.

**Пайдаланылған дебиеттер:**

1.  Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 223 С.

2.    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.

5.     Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. –М.: Физкультура и спорт, 2011. – 220 С.

6.   Вавилов Ю.Н., Какорин Е.П., Вавилов К.Ю. Оценка индивидуального уровня физических кондиций // Физическая культура в школе, - 2007. - №7.-С. 57-58.

7.  Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2011. – С.21-38.

8.     Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 2008. – 331 С.

**Ғылыми жетекші:** Мұхамбет Жасын Серікбайұлы

Қазақ спорт және туризм академиясы

 PhD, қауымдастырылған профессор м.а.