****

ЖУНУСБАЕВ Умурхан Уалиханович,

№71 Қарасай батыр атындағы шағын жинақты жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Түркістан облысы Сайрам ауданы

**ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТТЕРГЕ ОҚЫТУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ӘДІСТЕМЕСІ**

Элиталық спорттың үдемелі дамуы спорт мектептері мен футбол клубтарындағы жаттықты- рушылық жұмысының тиімділігіне тікелей байланысты, бұл спорттық резервті даярлау жүйесін барабар дамытуды қажет етеді. Футбол біздің елде ең танымал спорт түріне айналды және солай болып қала береді, бірақ сонымен бірге, бірқатар мамандардың зерттеулеріне сәйкес, жас футболшыларды дайындаумен айналысатын балалар спорт мекемелерінің көрсеткіштері өте төмен деңгейде қалып отыр. Футболшыларды дайындау процесінде шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағ- дының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек бір шеберлік пен дағыдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар балық мүшелердің дамуына мүмкіндік туады. Спорттық дайындық дегеніміз көптеген факторларға, оның ішінде құралдарға, әдістерге және жағдайға байланысты процесс. Демек футболшының дайындығын дамытуды оқыту, және жаттығу түрінде қарастырылған жөн. Оқыту дегеніміз көбінесе бастапқы кезеңде футболшыларға ойын тәсіл- дерін үйрету және шеберлік пен дағдыны, бір жүйеге келтіру процесі. Ал оқытудың негізгі мазмұны ойын тәсілдерін: қарапайым өзіндік, топтық және командалық ойын жүргізу әдістері мен қозғалыс мүмкіншіліктерін үйрету болып табылады. Жаттығу дегеніміз – дайындық процесінің жалғасы, оның негізгі мақсаты – үйреткен тәсілдерін, шынықтырудың түрлерін артыру және баянды ету. Ал спорттық жаттығу дегеніміз бір жүйемен тәсілдемелердің түрлерін басқарып, дайындық жұмысын жүргізу. Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс деп біліу керек. Бұл екі процестің арасынада еш бөлінбейтін біртұтас педагогикалық негіз бар. Себебі оқыта, үйрете отырып, біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз. Оқыту және жаттықтыру процесі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрды. Себебі оқыта және жат- тықтыра отырып, футболшылардың мінез құлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбие- лейміз.

Оқыту және жаттықтыру құралдары Оқыту және жаттықтыру құралдарына дене шынықтыру жаттығулары гигиеналық факторлар мен табиғаттың күштері жатады. Дене шынықтыру жаттығуларын күнделікті орындаудың әсерінен білгіштік пен төзімділікті уйренуген және оны одан әрі арттыруға болады. Дене шынықтыру жаттығулары өте көп болғанымен оларды орындау оқыту жаттығу процесіндегі қойылатын талаптарға байланысты. Дене шынықтыру қозғалысты жақсартуына, күштің артуына, жылдамдықты төзімділік пен икемділіктің артуына әсері үлкен. Сонымен қатар, жүрек қан айналымы мен дем алу және басқад ағзаның жүйелі түрде дамуына демек, спорттық жаттығудың артуы мен ауртпашылықтан кейін қайта қалпына келуіне ықпалы мол. Жаттығу сабағында футболшылардың орындайтын жаттығулары: жарыс жаттығулары болып үш топқа бөлінеді. Жарыс жаттығулары дегеніміз бір тұтас қозғалыс түрлерінен тұратын футбол ойынының негізгі ойын тәртібіне сәйкес. Бұл жаттығулар футболшыларының ойын кезіндегі дене шынықтыру түрлеріне, демек әр түрлі қозғлыс өзгерістеріне беруге мүмкіндік туғызады. Арнайы дайыдық жаттығулары– жарыс қозғалыстары мен элементтерін және олардың нұсқаларын ойынның негізгі көріністеріне ұқсас комбинациялармен ойын жүргізу әдістеріне жақын жаттығулар. Арнайы-дайындық жаттығуларының құрамына ең алдымен футбол ойыны арнайы қозғалыстары кіруі керек. Арнайы – дайындық жаттығулары жақындату және арттыру түрлерінен тұрады. Жақындату жаттығуларының негізгі ойын тәсілдерінің жалпы форма- ларына ұқсас болуы керек. Арттыру жаттығулары негізінен алғанда дене шынықтыру түрлерін дамыту. Жалпы жаттығулар арқылы дене шынықтыруды іріктеп, оның түрлерінің қозғалыс мүмкіндігін арттыруға тәрбиелейді. Футболшылардың жаттығу сабағында пайдаланылатын жаттығуларды негізгі және қосалқы деп бөлуге болады: 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 жатады. Қосалқы жаттығуларға жалпы жаттығулар енеді, олар:

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

б) арнайы жаттыулар 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 болады. Сонымен қатар табиғаттың сыртық күштері мен гигиеналық факторлар футболшылар ағзасының функцияларын жақсартуға мүмкіндік туғызады және дене шынықтыру ауыртпашылығы мен демалыс, тамақтану, ұйқы және тұрмыс гигиеналық талаптарды, ұйқы режимін дұрыс сақтауға көмектеседі. Оқыту және жаттықтыру арнайы ұйымдастырылған процесс болғаннан кейін ол негізгі дидактикалық принциптерге сәйкес болуы және негізгі оқыту процестің заңдарына бағалануына керек. Оқыту және жаттығу процестеріне негізделген тәрбиелеу, сапалық, белсенділік, көрнекілік жүйелік қолайлы принциптерден тұрады. Бұл принциптер бір бірімен тығыз байланысты.

Жоғарыда айтылған принциптердің ішіндегі оқыту мен жаттығу процесінде басты принцип- тердің бірі – тәрбиелеу принциптері екені мәлім. Себебі футболшыларды ойын тәсілдеріне, ойын жүргізу әдістеріне денсін шынықтыру арқылы дайындау, ең алдымен жастардың мінез-құлқын, сана- сезімдерін тәрбиелеуіміз кажет. Демек, жаттықтырушы адам арнайы оықту 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 педаго- гикалық әдептілікті сақтауы ерекше көңіл бөлінуіне аса қажет. Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы дұрыс тәрбиелік принциптерді сақтап, сабақ жүргізілген бетте ғана оқушылардың оз күштеріне сенімділігі артып, спорттық шеберлігін әрі қарай арттыруына жағдай туғызады. Дене шынықтыру асықпай, біртіндеп, жақсы педагогикалық және дәргерлік бақылауды ұйымдастыратын болса, сонда ғана футболшылардың үлкен жетістіктерге жетуіне мүмкіндік туады. Оқыту және жаттығу тәсілдемелері дене шынықтыру түрлерін тәрбиелеуге, әрі қарай артуына қозғалыс дағды- ларының қалыптасуына, тәртіптілікке тәрбиелейді. Оқыту және жаттығу сабақтарында әр түрлі тәсіл- демелерді оқушылардың дайындығына және өтетін сабақтың материалдық ерекшелігіе байланысты. Оқу-жыттығу сабақтарының барлық тәсілдемелер жинақталған түрде пайданылады. Оқыту және жаттығу процесіне келесі тәсілдемелер қолданылады: 1. Көрнекті тәсл, жаттығуды көрсету, схема- ларда, макетте кинограммалар жаттығу ресми жарыстар көру. 2. Сөз тәсілі:баяндау, түсіндіру, айту, ескерту жасау, әңгімелесу, лекция, доклад. 3.Тәжірибе тәсілдері: жаттығулар тәсілдері және олардың нұсқалары \ алғашық үйрету, жалпы немесе бөлшектеп үйрету\ бірнеше қайталау тәсілі, интервалды ойын және жарыс тәсілдемелері. Жаттығу сабақтарында осы аталған тәсілдемелерден басқада тәсілдеме пайданылады. Оқыту сабақтарында ең алдымен көрсету және түсіндіру тәсілдерін пайдаланған дұрыс. Мысалы, допты табанның ішкі жоғарғы жағымен тебу тәсілін үйреткен кезде, ең алдымен тіреу сяқты допқа жақындағанда қалай қою керегін түсіндіріп айтып көрсету керек. Ескеретін бір жәй, ойын тәсілін қандай жақсы мәнерде көрсеткен бетте, сол тәсілдің ең басты әдіс түрін бірден ұғып, еске сақтау қиын. Сабақты жүргізу процесінде сонымен қатар түсіндірумен бірге қателерді түзету жолында ойластырған дұрыс. Сабақтың аяғында оқытқан тәсілдердің ең маңызды қозғалыс түрлеріне ерекше назар аудару керек, себебі қорытынды шығарып, істеген жаттығуларға баға берген кезде есте көпке дейін сақталады. Сөзбен түсіндіру, көрсету тәсілдемелері арқылы біз өтетін оқу материалдардың тек тұтас жалпы көрінісін көрсете аламыз, ал оқу материалдарды түген меңгеру үшін тәжірибе жүзінде оқитын жаттықтыру керек. Мысалы, бірнеше рет қайталанып орындау тәсілдемелері мынандай әдістерден түрады:

а) жаттықтырушы қозғалы тәсілерін 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;

Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы жағдайыға байланысты қолайлы тәсілдемелерді қолдануы керек. Олардың осындай талаптарға жауап бергені дұрыс:

а) қойылған мақсат пен талапқа сәйкес болу керек және өзімділік пен жасының ерекшелігін есерту.

б) футболшылардың белсенділік пен саналығын және үйренген әдістерін нығайту; в) жаттығу мен оқытудың жүйелендіру және біртіндеп ескеруіне әсер ету. Демек, футболшыларды жеңілден ауырға, білгеннен-білмегенге, қарапайымнан күрделіге, жалпыдан нақтылыққа баулу. Ойын тәсілдерін үйрену үшін келесі әдістерді қолданған жөн:

а) тәсілді түсіндіріп көрсету; б) жәй жағыдайға уйрету;

в) ойынға жақын жағыдайды арттыру; г) ойында үйренген тәсілдерді бектіту.

Оқыту және жаттығудың негізгі түрі-сабақ топтасқан, немесе өзінділік түрде жаттықтырушы немесе мұғалымның ұйымдастырылуы және басқарумен өтеді. Футбол ойынының ерекшелігі командалық ойын болғаннан кейін, сабақ негізінен топтасқан түрде өтеді. Сабақты ұйымдастырып жүргізу үшін қойылатын талаптар:

1. Сбақ нақтылы өз алдына қойылған және жаттықтырушының жалпы мақсатын орындаудағы оқыту мен жаттығу процесіне сәйкес болуы керек.
2. Сабақ футболшылары тәртібіне, еңбек сүйгіштігіне моральдық талаптарға үйретуі тиіс.
3. Сабақты ұйымдастырғанда жаттықтырушылардың өзінділік дайындығына сапалы түрде орындауына назар аудару қажет.
4. Әрбір өткізілген сабақты спортшылардың әрі қарай өсіп дамуын көздеп отырған жөн.
5. Сабақтың мазмұнын негізгі қойылған дене шынықтыру мақсатында және футболшылардың ойын шеберлігінің артуына сай болуы керек.
6. Сабақты әр түрлі педагогикалық тәсілдемелерді пайдалана отрырып, оқушылардың ерек- шелігін ескеру керек.
7. Сабақтың құрылымы дайындық, негізгі, қорытынды болып үш бөлімнене тұрады. Әрбір бөлім өзінің алдына қойылған мақсатын көздей отырып орындалады. Дайындық бөліміне өтілетін сабақтың мақсатын және мазмұнын баяндау, арнайы жаттығуларды арындау, ұйымдастыру және тәртіпке баулу жатады. Дайындық бөлімінің мазмұны негізгі бөлімнің мақсаты ойын тәсілдерін үйрету болса, онда дайындық бөлімінің жаттығулары шабытты түрде өтіледі. Бұлшық еттермен сіңірлерді созу, босату жаттығуларын көбірек орындаған дүрыс, себебі мұндай жаттығулар қозғалыс қимыл- дарын қайталауға және ойын тәсілдері мен әдістерін жақсы орындауға әсер етеді.Сонымен бірге ойын тәсілдері мен жатығуларын жиы пайдаланған дұрыс.