**800821302483**

**87777699367**

**ӘУЕЗ Олжас Ағыбайұлы,**

**№78 жалпы білім беретін орта мектебінің денешынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ОҚЫТУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНДЕ ШЫҢДАУ**

Футбол – спорт ойындарына жатады, себебі бұл ойынның өзіне тән заңдары мен ойын ережесі бар және нақты ұйымдастыру жүйесі бар. Демек, ойналған ойынды талқылаған кезде, біз оның негізгі қорытындысын айта отырып, футбол ойынының жүйесін белгілейміз. Мұның бәрі футбол ойынының негізгі заңдары мен қағидаларына жатады және футбол ойынының үйренуіне талаптар қояды.

Футбол ойынының негізгі заңдары мен қағидалары.

Ойында екі қарсылас команда болғаннан кейін әрқайсысы жеңу үшін жанын салып, соған жетуге тиімді жолдар іздеп, негізгі қағидаларды қолдана білу керек, демек, жеңіске жету, бір жағынан допқа ие болып қарсылас қақпаға енгізу, екінші жағынан осыны қарсылас командаға орындатпау. Ойын барысында шабуыл мен қорғану екі командаға тән. Шабуыл мен қорғануды ойын фазасы деп айтады. Бұл екі фазаның екеуі де ойынның негізі. Бір ойында әр команда орта есеппен алғанда допқа 120-150 рет ие болады, демек, бір команда осынша рет шабуылға немесе қорғануға мүмкіншілігі бар.

Ілімдік және тәсілдемелік зерттеу үшін өткен ойынды талқылау әр команда алдына қойылатын талап, ал ойын жүргізу әдістерін жаңарту немесе арттыру үшін керек. Сондықтан ойын фазалары /шабуыл-қорғану/ кіші бөлшекгерге бөлініп – ойын кесінділері деп аталады. Ойын барысында командаларға қысқа уақыттың ішінде бірнеше ойын жүргізу әдістерін пайдалануға талап қойылады. Оған: ұйымдастыру, жүргізу және шабуыл; аяқтау, шабуылдан қорғануға өту, қақпаны қорғау жатады.

Фазалар мен ойын бөлшектері бірнеше ойын көріністерінен тұрады.

Ойын көрінісі – бірнеше нақтылы ойын қимылдарынан тұрады. Қысқа уақыттың ішінде футболшы алдына қойылған талаптарды орындау керек.

Ойын заңы бойынша көріністер бірнеше рет қайталана береді. Сондықтан жаттығу жүргізген кезде осы ойын жүргізу әдістеріне үйреткенде әр фазалар қанша бөлшектерден немесе көріністерден тұратынын белгілеп алып, жаттығуларды сол ойын көріністеріне жақындатқан дұрыс.

Төреші ойынды тоқтатқан кездегі тағы бір көрініс – стандартты ойын қозғалысы деп аталады, /допты қойып қақпаға тебу, лақтыру, айып добын ойынға қосу/. Бұл көрініс қимылдары ойын тәртібінде белгіленген. Ойын фазалары, бөлшектері, көріністерінің белгі-категориясын жасай отырып, ойынның бар зандарын көрсетеді.

Ойын көріністерін футболшылар жекелей немесе ұжыммен орындайды. Ол көріністер бірнеше қимылдардан тұрады. Негізгі фазаларға сәйкес, футболшы шабуыл немесе қорғану қимылдарын орындайды.

Ойын қимылдарының физиологиялық негізі – қалыптасқан динамикадан, ал динамикалық қалыптасу әр түрлі факторлардан тұрады. Олар ойынның алаңдағы жағдайында және ойыншының организмінің ішкі үдерістерін және бар жинақталған қарым-қатынастарды көрсетеді. Әр футболшының ойын қимылдарын, ойын тәсілдерін шебер орындауы және оны дер кезінде сыртқы күштерді және отырып, ойын көріністерінде орыңдай білуі. Ойын жүргізу әдістерінің жағынан қарағанда, футболшы ойын қимылдарын, психологиялық үдерістері және мидың жұмысына қарай ойын көріністерінде неғұрлым дұрыс жолдармен шеше білуі тиіс.

Бұл ойынның негізгі екі құрылымы, әр ойыншының шеберлігін және айқындығын көрсетеді.

Футболшының алаңдағы ойынының қимылдары екі бөлімнен тұрады: алаңдағы ойыншылардың шабуыл және қорғану қимылдары.

Футболды оқыту арқылы жаттығу үдерісіндегі шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағдының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек шеберлік пен дағдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар барлық мүшелердің дамуына мүмкіндік туғызады. Спорттық дайындық дегеніміз – көптеген факторларға, оның ішінде құралдарға, әдістерге және жағдайға байланысты үдеріс.

Демек, футболшының дайындығын дамытуды оқыту, /үйрену/ және жаттығу түрінде қарастырған жөн.

Оқыту дегеніміз – көбінесе бастапқы кезеңде футболшыларға ойын тәсілдерін үйрету және шеберлік пен дағдыны, бір жүйеге келтіру үдерісі. Ал оқытудың негізгі мазмұны ойын тәсілдерін: қарапайым өзіндік, топтық және командалық ойын жүргізу әдістері мен қозғалыс мүмкіншіліктерін үйрету болып табылады.

Жаттығу дегеніміз – дайындық үдерісінің жалғасы, оның негізгі мақсаты – үйреткен тәсілдерін, шынықтырудың түрлерін арттыру және оны баянды ету. Ал спорттық жаттығу дегеніміз – бір жүйемен тәсілдемелердің түрлерін басқарып, дайындық жұмысын жүргізу.

Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық үдеріс деп білу керек. Бұл екі үдерістің арасында еш бөлінбейтін біртұтас педагогикалық негіз бар. Себебі оқыта, үйрете отырып, біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз.

Оқыту және жаттықтыру үдерісі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрады. Себебі оқыта және жаттықтыра отырып, футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі мінез-құлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбиелейміз.

Сонымен қатар, оқыту-жаттығу үдерісі әрине бапкерге /жаттықтырушыға да/ байланысты. Бұл педагогикалық үдерісте жаттықтырушы негізгі орталық фигура болып саналады. Сондықтан жаттықтырушы әр өтетін сабаққа мұқият дайыңдалу керек және өзінің білімін күнделікті көтере, арнайы кәсіпқойлық жаңалықтарды біле отырып, тәжірибе жүзінде пайдалана білуі тиіс.

Оқыту және жаттығу жұмысының міндеттері

Футбол жаттығу сабақтарына қойылатын міндеттер дене шынықтыру үдерісінің негізінен туған. Сабақтың мазмұны негізінен гармоникалық жан- жақты адамды дамыту және ішкі, сыртқы денешынықтыру мүмкіндігін арттыру, шаруашылық жұмыс. пен Отанды қорғауға жастарды дайындау болып табылады.

Кейбір жаттықтырушылар тек жоғарғы нәтижеге жетуді ғана мақсат тұтып футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі денсаулығының жақсаруына және дене пішінінің дұрыс қалыптасу жағынан жеткіліксіз назар аударады. Сондықтан біржақты жаттығу жұмыстары нәтижесінде қолайсыз жағдай туғызуы әбден мумкін.

Футболшының шеберлік шыңына жетуі үшін ең алдымен денсаулығы, дене шынықтыру мүмкіншілігі, тәртібі моральдық жағынан жоғары болуы шарт.

Футболшыларды оқыту дене жаттықтыру үдерісінде мынандай міндеттер қойылады:

а) қозғалыс және дағды мүмкіншілігін арттыру жолдары;

ә) ағзаның функционалдык /қызметтік/ мүмкіншілігін арттыру /дем алу, жүрек, ішкі құрылыс жүйелері/;

б) спортшының жұмыскерлік қабілетін сақтау және арттыру;

в) спорттағы арнайы білімін арттыру гигиеналық және өзіндік бакылау тәсілдемелерін үйрету;

г) футболшыны жұмыс қабілетіне, сана-сезімге, белсенділікке және тәртіптілікке тәрбиелеу.

Осы айтылған міндеттерді жаттығу үдерісінде біртіндеп шешсе, адам ағзасында үлкен мүмкіндіктің ашылуына ықпал етеді. Футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі шеберлігін жылдан-жылға арттыру үшін ең алдымен ғылыми-педагогикалық қағидаларды сақтау керек, оның негізгі заңдарын және осы қағидаларды іс жүзінде қалай пайдаланудың жолдарын білген дұрыс.

Жалпы жаттығулардың көлемін көбейтіп орындағанда көптеген мақсаттарды шешуге болады.

Сонымен қатар табиғаттың сыртқы күштері мен гигиеналық факторлар футболшылар ағзасының функцияларын жақсартуға мүмкіндік туғызады және дене шынықтыру ауыртпашылығы мен демалыс, тамақтану, ұйқы, жұмыс және тұрмыс гигиеналық талаптарды пайдалану, ұйқы режимін дұрыс сақтауға көмектеседі.

Оқыту және жаттықтыру арнайы ұйымдастырылған үдеріс болғаннан кейін ол негізгі дидактикалық қағидаларға сәйкес болуы және негізгі оқыту үдерісінің заңдарына бағынуы керек.

Оқыту және жаттығу үдерістеріне негізінен тәрбиелеу, сапалық, белсенділік, көрнектілік жүйелілік, қолайлы қағидалардан тұрады. Бұл қағидалар бір-біріне тығыз байланысты.

Жоғарыда айтылған қағидалардың ішіндегі оқыту мен жаттығу үдерісінде басты қағидалардың бірі – тәрбиелеу қағидалары екені мәлім. Себебі футболшыларды ойын тәсілдеріне, ойын жүргізу әдістеріне денешынықтыру арқылы дайындау, ең алдымен жастардың мінез-құлқын, сана-сезімдерін тәрбиелеуіміз қажет. Демек, жаттықтырушы адам арнайы оқыту және жаттықтыру үдерісінде тек үйретіп, ойыншылардың шеберлігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар нақтылы қойылған тәрбиелеу жұмысының мақсаттарын да орындауға тиіс. Бұл арада жаттықтырушының өз жұмысына қалайша көңіл аударып, жаттығу сабақтарын нақтылы белгіленген уақыттан кешікпей уақытында өткізуіне, өз ісін сүюіне, жоғарғы мәдениеттілікпен өзіне қатаң талап қоюына, педагогикалық әдептілікті сақтауы ерекше көңіл бөлінуі аса қажет.

Оқыту және жаттығу үдерісінде жаттықтырушы дұрыс тәрбиелік қағидаларды сақтап, сабақ жүргізген бетте ғана оқшылардың өз күштеріне сенімділігі артып, спорттық шеберлігі әрі қарай арттыруына жағдай туғызады.

Денешынықтыру асықпай, біртіндеп, жақсы педагогикалық және дәрігерлік бақылауды ұйымдастыратын болса, сонда ғана футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі үлкен жетістіктерге жетуіне мүмкіндік туғызады.

Ойын тәсілдері дегеніміз – нақты мақсаттарды табысты орындауға мүмкіншілік жасайтын ойын тәсілдері түрлерінің жиынтығы.

Тәсілдердің түрлерін ойын жүргізу құралы деп білу керек, себебі футболшы ойын тәсілдерінің түрлерін неғұрлым көп біліп, оны әртүрлі жағдайда қолдана білсе, қарсылас команданы жеңуге көп үлес қоса алады және ойын тәсілдерін шебер қолдана білген ойыншылар футболшының жан- жақты дайындығын арттыруға көмектеседі.

Ойын тәсілдері футболдың жүз жылдан астам уақыт ішінде дамуына байланысты көптеген езгерістерден өтті. Оның эволюциялық дамуының, негізінен, алғанда мынандай ерекшіліктері бар: ойында аз пайдаланатын тәсілдердің түрлері, мүлдем азайтылды, оның ішінде допты табанымен тоқтату, желкемен ұру орнына шебер ойыншылар, көбінесе допты аяқтың сыртқы жағымен тебу, кеудемен және санмен тоқтату, допты қолмен лақтыру /қақпашының ойын тәсілдері/, қарсылас ойыншыны алдап өту секілді қимылдарды көбейтті.

Бүгінгі заманда футбол ойынының тәсілдері көптеген қозғалыстардың биомеханикалық жүйелерінен тұрады және ойын үстінде жұмыс істеп шығарған қуатты тиімді пайдалануға мүмкіншілік туғызады. Жылдамдық пен сенімділік, қарапайым және пайдалы ойын тәсілдері – бүгінгі футболға қойылатын талаптардың негізі.

Ойын тәсілдерін топтастыру

Ойын тәсілдерін топтастыру дегеніміз – тәсіл түрлері мен топтарын жалпы немесе соған жақын және арнайы ұқсастырып біріктіру.

Ойынның маңызына байланысты, тәсілдер екі үлкен бөлімнен тұрады: аландағы ойыншының және қақпашының ойын тәсілдерді. Әр бөлім екі бөлімшеден тұрады, олар: жылжу, /алаңда жүгіру, жүгіру және секіру, тоқтату, бұрылу/, доппен ойнау тәсілдері. Бөлімшелер нақты ойын тәсілдерінің түрлерінен және әдістерінен тұрады. Жылжу тәсілдерінің түрлерін алаңдағы ойыншылар да, қақпашы да пайданалады. Жеке тәсілде әдістер өзіндік ерекшеліктерден тұрады. Жалпы қозғалу тетіктерін сақтай отырып, тәсіл түрлерімен олардың ерекшеліктерінің бір-бірінен аз болса да айырмашылықтар бар екенін ескерген жөн. Тәсіл түрлерін әртүрлі жағдайда орындау футбол ойынының оданда әрі қарай үлкен негізі бар екенін көрсетеді. Футбол ойынының тәсілдерін бір қалыпқа бір жөнге келтіріп топтастыратын материалды тез еске сақтап, олардың түрлерін оқыту және дамыту барысына көмектеседі.

* Ойын тәсілдері
* Алаңдағы ойыншылар
* Бөлімдер Бөлімшелер
* Допқа ие болу тәсілдері
* Тебу
* Жүгіру
* Тоқтату
* Секіру
* Алып жүру
* Тоқтату
* Алдау тәсілдері
* Айналу
* Тартып алу
* Әдістер
* Қақпашы
* Жылжу тәсілдері
* Допқа ие болу тәсілдері
* Ұстап алу
* Қағып алу
* Допқа қарай ұмтылу
* Допты ауыстыру
* Алаңдағы ойыншылардың тәсілдері
* Әдістердің түрлері

Қолданылған жағдайлар

Ойын жүргізу кезінде қозғалу тәсілдері әртүрлі жағдайда, түрлерде қолданылады. Мысалы, ойын үстінде футболшы қозғалу жылдамдығын ауыстырып отырады, ол жай жүрістен бастап, ең үлкен жылдамдыққа дейінгі аралықты қамтуы тиіс. Сонымен қатар футболшының қозғалу тәсілдері секірудең, аялдамадан және айналудан ауысып келіп отырады. Қозғалу тәсілдерінің түрлері доппен шебер ойнауға да байланысты. Қозғалу тәсілдерінің жинағын дұрыс пайдалана білсе, футболшы ойын жүргізу әдістерін де онын ішіңде допқа ие болу үшін дұрыс орын таңдап алу және қарсылас команданың ойыншысын дер кезінде табуды шебер түрде орындай алады.

Жүгіру – қозғалу тәсілінің негізгі әдісі. Жүгіру арқылы ойыншы алаң үстінде әртүрлі қимылдар жасайды. Бұған допсыз және допты алып жүріп жүгіру де жатады.

Футбол ойынында жүгірудің мынадай тәсілдері қолданылады: жай жүгіру, артымен, алға қарай жүгіру, аяқты қиыстырып және бір-біріне қосып жүгіру.

Жай жүгіруді – ойыншылар тік бағытпен қозғалған кезінде және қарсылас ойыншыдан босанып ойынды әрі қарай жүргізу пайдаланады. Жай жүгіріс деп аталған себебі – қозғалу жүйесі-фазасы ұшу және тірелуден тұрады, демек оның негізгі түрі жеңіл атлетиканың жүгіру түрінен өзгеше.

Егер жақын қашықтыққа /спринт/ жүгіретін спортшы адымының ұзындығы 2-2,5 м болса, ересек футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі орта есеппен алғандағы адым ұзындығы 1,3-1,5 м дейін жақын қашықтыққа жүгіретін спортшы адымының қайталау тездігі секундына 4-4,5 болса, футболды оқыту – жаттығу үдерісіндегі қайталау тездігі секундына 5,1-5,5 адым мөлшерінде.